

—怒りの精神分析—

目次

- 1.はじめに
- 2.著者、訳者
- 3.交流分析（TA）
- 4.怒り
- 5.気づかない怒りの原因
- 6.
- 7.怒りの原因
- 8.
- 9.おわりに

1.はじめに

感情は大切なものである。なぜなら、私たちの行動は感情に基づくものであるからである。つまり、感情を知ることは自分自身がなぜこのような行動をするのかを知ることである。また、行動と感情を知ることは性格を知ることであり、これらはすべて自分自身を構成するものである。そのため、感情がわからなくなってしまうと行動も、性格もわからなくなってしまう、自分自身がわからなくなってしまう。そうなってしまうと、感情のコントロールができない状態になり、自分自身の身体や精神にも負担がかかり、対人関係にも支障をきたし、人生を破滅させかねない。また、私たちの生活において、感情をわからなくさせる原因は色々あるため、うまく感情をコントロールするためには感情を身失わないようにしなければならない。特に怒りという感情は喜怒哀楽のうちの一つだが、これに対処することは人生を破滅させないために最も重要なことであると私は考える。そのため、私は怒りを取り上げ、この読書会において、感情とはなにか、怒りを用いて説明し、どのように対処すればよいかを伝える。またその際に、この本はわかりやすく、適切だと考える。

2.著者、訳者

著者 ジャック・バーンbaum (Jack Birnbaum)

(※写真無し)

1928年、生まれる。

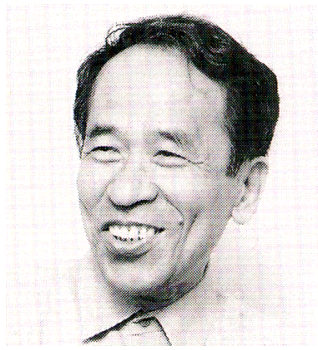
1952年、トロント大学医学部卒業 (医学博士)。

1953～63年、トロントで開業。

その後コネチカット州ハートフォードの生活研究所、トロントのクラーク精神分析研究所を経る。

1973年、精神分析の専門医としての資格取得。

著書『Discovering the Pleasure Principle, General Publishing Co., Ltd.』



訳者 岸田秀

1933年、香川県善通寺市に生まれる。

1959年、早稲田大学大学院修士課程 (心理学) 卒業。

1967年、ストラスブール大学大学院 (心理学) 卒業。

1972年、和光大学助教授に就任。

1976年、同大学教授に就任。

2004年、同大学を定年退職。

主著に『ものぐさ精神分析』。翻訳書も多数。新しい歴史教科書をつくる会の賛同者として、産経新聞にコメントを寄せたことがある。妻の由美は、文化人類学者の船曳建夫の実姉。
(『怒りの精神分析』、Wikipedia より抜粋)

3. 交流分析 (TA) について

この本における分析はエリック・バーンの交流分析 (TA) をもとに行われている。そのため、交流分析 (TA) について述べる。

交流分析 (TA Transactional Analysis) は精神分析の簡易版と言われており、人間の性格特性やコミュニケーションを分析するために役立つ技法である。

a 3つの自我状態

交流分析は人間の精神構造を **3つの自我状態 (P・A・C)** に分けて分析した。これは現在エゴグラムという性格テストにおいて多くの人に知られている。

P Parent 親自我—理想、道徳、良心のこと

懲罰的で口うるさい親 (CP Critical Parent) と養育的で優しい親 (NP Nurturing Parent) が存在する。

A Adult 大人自我—論理のこと

C Child 子供自我—感情のこと

過度に要求がましい子供 (FC Free Child) と従順な子供 (AC Adapted Child) が存在する。

b 人生脚本

幼少期の親子関係や早期決断によって自分の人生の大まかな予測・計画である『人生脚本 (life script)』が作成される。

c OK

自己や他人に対する構えは自分と他人とを「OK=肯定」するかしないかで4つのパターンにわかれる。

d ストローク

コミュニケーションはストローク (感情刺激) を受け取るためにしている。これには正のストローク (承認・愛情・評価・賞賛・親密) と負のストローク (否定・非難・侮辱・罵倒・中傷) がある。

4. 怒りについて

怒りの表現と言うと、奇声をあげたり、暴力に訴えたりということを想像するが、人は日常生活において怒りを様々な形で表現している。実は泣いたり、無視をしたり、不安がったりすることは怒りの隠された表現であり、これを怒りの仮面と呼ぶ。これは怒りのゲームとして施行されることもあるが、こうした怒りの仮面をかぶることによって自分自身では怒っているとは気づいていなかったり、別の感情であるといって認めなかったりすることもある。その場合、外に出せないため、怒りは内、つまり自分自身に向かうことになる。また、私たちはそうした怒りなど様々な情緒的混乱の原因を自分の家族、友人、周りの人々や社会のせいにしようと、自分自身の親自我 (道徳的規準) と大人自我 (論理的思考) を用いて自分の怒りを正当化する。しかしながら、このとき実際に怒っているのは子供自我 (感情) である。 また、こうした

a 親または子供自我の偏り

親自我の偏り—完全主義の努力家には口うるさい親自我が他の自我よりも大きく存在しており、大人自我を浸食している。彼らは他人も自分と一緒にその非現実な期待を裏切らないように生きるべきだと思っている。そのため、彼ら、または他人の子供自我がその期待に答えなかったときは怒ってしまう。しかし、彼らは自分の親自我が作動していることに気づかず、大人自我が作動していると思っている。

子供自我の偏り—私たちは意識していないが、過度に要求がましい子供自我を持っていて、自分以外の人に対して、多くの要求をぶつけている。それら要求が叶えられないときに私たちは怒ってしまう。この怒りは依存の要求が大きくなればなるほど大きくなる。私たちは大人自我をもって論理的に話していると思っても、実はこの要求がましい子供自我が浸食し、要求しているのである。

b 子供自我から相手に反応しがちな人がいる。大人自我からの話しかけを口うるさい親自我からの話しかけと誤解してしまい、責められたと感じ、怒ってしまう。

d これらは自我を朦朧とさせ、親自我の抑制力が緩み、大人自我の判断が壊れ、最後に子供自我が露出する。

つまり、**親または子供自我の偏り、親または大人自我の喪失**によって怒りが生まれる。

5. 怒りに気づかない、認めない原因

人生脚本

「怒ってはいけません」「素直ないい子になりなさい」「子供は親の言うことを聞き、敬い、親は子供を監視しておくこと」

5. 怒りの内向化

怒りの仮面をつけて、怒りが内に向かうと、**爆発**するか、**抑鬱**になる。

a 爆発

結局は過度にコントロールしたり、抑圧したりするため、あるとき激怒、癡癡、暴力となって爆発する。また、別の形で行動化され、彼らは衝動に任せて犯罪行為、性的行為、自殺、を行ってしまう。

b 抑鬱

抑鬱には2つ存在する

1 に自己非難による抑鬱、2 に要求がましい抑鬱である。

1 自己非難による抑鬱

彼らは何も悪いことはしていないし他人を傷つけてもいないとわかっているのに、自分を非難するキックミーゲームを無意識に行う。自分の過去の過ちや失敗についてくよくよ思い悩む人は多いが、彼らは神経症的なキックミーゲームに熱中しているのだということに気が付いていない。ひたすら自分は無力で全く孤独だと思い込んでいる。

2 要求がましい抑鬱である。

1と同じで自分が無力で全く孤独であるように感じられる。しかし、この場合、自己評価は低い、自己非難はほとんど表現されない。この種の抑鬱は愛情と注目を求めている。しかし、自分にそんな欲求があることは認めがたいため、直接的に求めることができない。そこで彼らは悲哀という仮面をかぶってそれらを求める。彼らが望んでいるのは養育的で優しい親自我を持った人物がやってきて、この不快な状態から救い出してくれることである。もし誰もそれにこたえてくれなかったとしたら、それに対してまた怒りが生じる。しかし、怒りを率直に表現してしまうことによって愛情を得られなくなってしまうことを恐れるため、その怒りは要求がましい抑鬱の自己非難的側面として内に向けられていき、その側面は愛情を求めるために使われる。

怒りのゲーム

ゲームとはつまり、個人の内面や、相手との間で行われる隠されたコミュニケーションである。

キックミーゲーム

キックミーは個人の内面で生じるゲームである。

口うるさい親自我が絶え間なく子供自我を批判し、とがめている（蹴っている）状態をいう。キックミーゲームを行う、キックミー役者は自嘲的なことを呟いたり、自分を非難するようなジェスチャーをしたりする。自分を拷問にかけ、自分の怒りを自分自身に向けているのである。キックミー役者は負のストロークを得たいと思っている。他人との関係では、キックミー役者は蹴ってくださいという明白なメッセージをいつも送っている。それに対し、人は反応し、蹴っ飛ばす。この結果、負のストロークを手に入れる。このゲームをすることで、彼らは他人にも口やかましい親自我がいるに違いないと思い、他人の親自我が自分を批判したり、非難したりしていると強く感じてしまう。そのため、彼は不安や不快を感じ、のけ者にされたと感じる。

彼らはなぜキックミーゲームを行うのか

- ・ストロークの欠如
- ・人生脚本の確認

では私たちはどうすればいいのか

怒りの存在を認め、素直に表すこと、論理的になること
自分自身をキックせずに自己肯定を行うこと、
正反対の感情を共存させておくこと、