

Title	悲嘆研究の動向(I) : 精神分析的見地から認知的見地へ
Author(s)	平井, 啓; 坂口, 幸弘
Citation	大阪大学臨床老年行動学年報. 1997, 2, p. 36-42
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/7029">https://doi.org/10.18910/7029</a>
rights	
Note	

*Osaka University Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

# 悲嘆研究の動向（I）

## ～精神分析的見地から認知的見地へ～

平井 啓・坂口 幸弘

### 1. はじめに

悲しみは、人間の精神活動の一つとして、家族あるいは集団、さらには社会における出来事として捉えることができる。今日、この悲しむことに関する研究である悲嘆の研究は、さまざまな角度からなされ、多くの知見が生み出されている。しかしそれらの研究とその知見は、異なった領域や、異なった用語の使用により統合されたものではない。そこで、学際的見地から研究を進めていくにあたり、これらの研究の全体像を整理し、知見をまとめていく必要がある。

本稿では、人間の精神活動として悲嘆を捉え、従来の精神分析学的悲嘆・悲哀研究から認知科学的な研究の方向性を含む研究について簡単に概観し、この点に関しての検討を行いたい。

### 2. 精神分析学的研究

#### （1）精神分析学的研究の流れ

悲しむことに関する人間の精神活動、心理的なメカニズムの研究は、精神分析学的見地からのものがその中心であった。この見地では、悲しみとは、対象を喪失したことへの反応と位置付けられており、続く心理的過程を含めて、その研究は対象喪失と悲哀の仕事の研究と位置付けられている。多くの悲哀・悲嘆研究は、この精神分析学的研究の流れをくむものである。

そもそも対象喪失と悲哀の研究は、Freud による抑うつと悲哀の関連の研究に始まる (Freud, 1917)。Freud は、悲哀の心理過程を、失ってしまった対象への執着を解いて、再び新たな対象を獲得できるようにするような過程であるとしている。また病的な悲哀を抑うつと関連づけ、その特徴として、喪失した対象に対する憎しみ、アンビバレンスや同一視といったことをあげている。

小此木は、Freud 以降の精神分析学的な対象喪失・悲哀の研究を概観している (小此木, 1991)。彼によると、精神分析学的研究において問題となるのは、悲哀・悲嘆の感情そのものだけでなく、特定の心的な機能と課題をもった過程であるとされている。

その後の精神分析学的な対象喪失・悲哀の過程の研究では、Bowlby の研究に示された悲哀の心理過程の段階区分が最も普及したものであるとされている。

#### Bowlby の段階区分

Bowlby は、近親者を失ったとき個人がどう反応するかを観察してみると、一般に数週間から数カ月の間にその人々の反応が一連の段階を辿ることがあるとしている。そしてそれらの段階を、一般に、数時間から1週間連続する無感覚の段階で、これが非常に強烈な苦悩や怒りの爆発におわることもある第1段階、失った人物を思慕し探し求めることが数カ月連続する無感覚の第2段階、混乱と絶望の第3の段階、さまざまな程度の再建の第4

段階の4つの段階に分けている (Bowlby, 1980)。Bowlbyの研究では、この4段階説が最も注目され、引用されるものであるが、実際にはBowlbyの研究全体の一部分のものであり、Bowlbyの研究の方向性は、後述するような認知的見地を志向するものであった。しかしながら、精神分析的な研究では、この段階理論のみが、悲哀の研究の中心となるものとして位置付けられている (小此木, 1979, 1991)。

## (2) 精神分析学的研究の問題点

こうした精神分析的な知見を元とする悲哀・悲嘆研究の半ば公理とされているものに、悲哀の仕事仮説 (Grief work hypothesis) がある (Stroebe, 1992)。この仮説では、悲哀・悲嘆とは、人に課せられた一つの仕事であり、課題に直面して、乗り越えていくことで達成できるということで、悲しむことが最も必要とされる。もし十分に悲しまなかったり、その仕事に失敗すると、精神的あるいは身体的な病に陥ることになるということである。精神分析学的研究の段階理論に対する執着は、理論がこのような仮説をその元としているところから生じるものである。しかしこの仮説を支持するような実証的研究はないと報告されている (Wortman, & Silver, 1989)。Stroebeは、ある人には十分に悲しむことが必要であるが、悲しみの事実直面することを抑圧したり、回避したりすることが、ある人には十分に効果的な方法であるとしている (Stroebe, 1992)。また Bonanno らによる実験的研究においても、死別の期間における情動的回避、例えば悲しみを抑圧することが適応的機能を果たすということが示されている (Bonanno, Keltner, Holen, & Horowitz, 1995)。つまり精神分析学的研究の前提となるものに疑問が呈されているということである。

これらのことから、精神分析学的研究の目指したものは、誰もが必ず通る決められた段階と、そこでの唯一の対処の仕方の発見であり、どこか人間を受動的なものとして捉えているように思われる。人間を能動的な主体として捉えて、悲哀・悲嘆について見ていく必要があるのではないか。

## 3. 認知的見地からの研究

### (1) 認知的見地からの研究の必要性

Stroebeは、悲哀の仕事仮説を再定義し、悲哀の仕事は、愛する人の死に適応できるようになる、死の現実に直面する認知的プロセスとして概念化されなければならないとしている (Stroebe, 1992, p.33)。さらにこの定義を踏まえて、個人差 (パーソナリティ)、環境 (ソーシャルサポート) の影響を考慮しようとしている。ここでは、悲哀・悲嘆の過程を、内的なプロセスとしての認知的側面、そしてパーソナリティという個人の持つ要因、環境の要因を区別して研究していこうということである。つまり人間の精神活動の側面と、家族といった対人関係や環境的、社会的要因にまず区別をつけ、その上でそれぞれ等しく重要性をおいて研究していくということである。そして人間の精神活動の側面については、認知的見地からの研究の必要性があるということである。この点に関しては、精神分析学的研究の持つ内的なプロセスへの視点というのも、悲哀・悲嘆の心理学的なメカニズムを解明する上で必要とされる視点である。しかし、他の領域との学際的研究ということ念頭に置くと、より厳密な観点を持った、現在の認知科学的枠組みに乗っ取ったアプローチ

が必要とされると思われる。このようなアプローチとしては、ストレス・コーピングの見地からの研究と、Horowitzらによる社会的認知の見地からの研究があげられる。

## (2) ストレス・コーピングの見地

ストレス・コーピングの見地は、人間が、ある生活上の出来事に対してどのように対処していくのかを研究するものである。ストレス・コーピングの研究の枠組みに準拠するものとして、Stroebeは、死別を一つのストレスと捉え、悲嘆の心理的過程をストレスに対するコーピングの文脈から捉えていこうとしている(Stroebe, 1992)。このようなアプローチからの研究は、ストレスと、それに対する対処、その結末を理解していこうというものであり、今後研究が発展していくであろうアプローチである。しかしながら、現在のところ 悲哀・悲嘆の心理学的なメカニズムについて包括的な理論を示した研究はほとんどない。今後、人間の心理過程のシステムの理論におけるコーピングの位置づけ(Lazarus, 1988)、コーピングにおける認知的評価(cognitive appraisal)の重要性、コーピングのプロセス志向性、コーピングの背景である文脈の重要性(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986)といったことを考慮することによって、この分野での包括的な理論を示すであろう見地である。

## (3) Horowitz の研究

精神分析的な見地と、認知科学の実証的研究を目指す社会的認知の分野との協調を目指す領域がある(Erdelyi, 1994; Kihlstrom, 1994; Strauman, 1994)。こうした新たな領域の中で、Horowitzは、精神分析的な見地と社会的認知の見地を統合した立場から、新たに悲哀の過程について理論化している(Horowitz, 1990, 1991)。Horowitzの理論では、悲哀の心理的過程を段階化しているが、より注目されるべき点は、パーソンスキーマ理論により、その背景にある認知的な過程・構造についても言及した点である。さらにこの理論に基づき、1人の被験者に対して、さまざまな尺度を多面的に用いて評価するような実験的研究の方法などの独自の的方法論を開発するなど、実証的な方向で研究を進めている(Horowitz, Milbrath, Jordan, Stinson, Evert, Redington, Fridhandler, Reiford, & Hartley, 1994; Horowitz, Milbrath, & Stinson, 1995; Horowitz, Stinson, Curtis, Evert, Redington, Singer, Bussi, Mergenthaler, & Milbrath, 1993; Stinson, Milbrath, & Horowitz, 1995)。

ここでは、Horowitzのパーソンスキーマ理論による悲哀の過程の理論について詳しく解説してみたい。

### 悲哀の過程のモデル

Horowitzは、Bowlby(1980)やParks(1972)のモデルを参考にし、さらに病的な悲嘆の患者に見られる精神症状と心的外傷後ストレス障害(post-traumatic stress disorder; PTSD)の患者に見られる精神症状の共通点(Horowitz, Bonanno, & Holen, 1993)から、悲哀の過程のモデルを次の5つの段階を経るものとしてモデル化している(Horowitz, 1990, 1991)。5つの段階とは、強烈な感情の発作や高まりに特徴づけられる“叫び(outcry)”の段階、感情の鈍りと死別に関連したトピックの回避に特徴づけられる“否認(deny)”の段階、自動的にイメージや威圧的な思考が割り込んでくる“割り込

み体験 (intrusive experience)” の段階、感情の鈍りと回避また自動的なイメージと思考の強烈さの減少が促進される “ワーキング・スルー (working through)” の段階、悲哀の過程があたかもコースを走り去ったかのように感じられる “完成 (completion)” の段階である。

### 悲哀の各段階の特徴

これら5つの段階における情動の特徴は、エンデュアリングスキーマと作業モデルの働きと変化によって説明されている (Horowitz, 1990, 1991)。エンデュアリングスキーマは、比較的長期にわたり保持される一般化された知識、意味の構造 (スキーマ) である。作業モデル (Bowlby, 1973) は、一時的に、関連する概念のネットワークやエンデュアリングスキーマから得られた過去の知識のような内的な情報と、実際の状況での刺激といった外的な情報源を組み合わせたものである (Horowitz, 1991)。

まず、叫びの段階では、喪失の作業モデルと失った人物との関係についてのエンデュアリングスキーマとが全く異なるものとなるため、その警告反応として強烈な感情の発作や高まりが起こる。続く否認の段階では、作業モデルによって示される死別した人物と自己との関係を否認し、エンデュアリングスキーマによって示される失われた人物と自己との関係を保持しようと試みる。そして割り込み体験の段階では、作業モデルによって示される死別した人物と自己との関係を認めざるおえないような状況となり、再び叫びの段階と同様の警告反応として、強烈な感情が起こることになる。ワーキング・スルーの段階では、死別した人物と自己との新しいエンデュアリングスキーマが発達してきて、作業モデルとの不協和が小さくなり、感情の鈍りと回避また自動的なイメージと思考の強烈さの減少する。完成の段階では、新しいエンデュアリングスキーマの発達により、他の新たな人物との関係を作り上げていくことができるようになる。

### 悲哀の過程における認知的変化

悲哀には2つのレベルの情動的な覚醒状態があるとしている (Horowitz, 1991, p.17-18)。まず情動的な覚醒状態の1番目のレベルは、危険の認識といった作業モデルの構成要素から生じるものである。すなわち死別という状況そのものがもたらす情動的な覚醒状態である。2番目のレベルは、作業モデルとエンデュアリング・スキーマの間の不協和から生じるものである。悲哀の過程においては、この2番目のレベルの情動的な覚醒状態が、最も重要なものであるという。すなわち “叫び” と “割り込み体験” の段階で見られるような感情の突然の切迫は、警告反応の一種であり、作業モデル (知覚された状況) とエンデュアリングスキーマ (起こるであろうと予期される状況) との不協和に対する反応である。例えば、ある愛する人を亡くした人物が、実際に知覚しているのは、その愛する人がいないという現実の状況である。これに対して、その人物の過去の知識からは、その愛する人は存在しているということが予期されてしまう。そこで現実の状況と予期される状況とに不一致が起こってしまい、そのことを信号として知らせる反応として激しい感情が沸き起こることである。このようなことは、悲哀の過程にある人物が、いつも故人と一緒にいたような馴染みの状況を、死別した今となっては馴染みなく身にしみるほど空虚に感じられるという状態に現れている (Horowitz, 1991, P.19)。

Horowitz の悲哀の過程のモデルを要約すると、ある人物と失われた人物との関係を示すエンデュアリングスキーマと、その人物がいないという現実の状況の作業モデルとの不

協和の作用によって情動的反応をもたらされ、心的状態が苦痛なものとなる。そして時間経過とその間の情報のやり取りによってエンデュアリングスキーマ自体が変容されたり、新たな人物との関係のスキーマの獲得が起こる。これによって現実の状況に対応できるようになるということである。

#### (4) 今後の認知的見地からの悲嘆研究の方向性

こうした認知的見地からの研究では、人間を能動的な主体として捉え、死別や喪失といった状況を認知し、その瞬間、瞬間で積極的に対処し、またその対処の方法を変えていくものとして位置付けていると思われる。ここで取り上げたHorowitzの理論は、人間の記憶の中の自己と他者との関係の変化から悲哀・悲嘆を捉えたものであるが、その関係を認知と対処の働きにより積極的に変化させることができるという、能動的な人間観に基づいている。そして認知的見地からのアプローチに共通する最終的な目標とは、それぞれの個人の現実の状況に、それぞれがいかに適応するのかということである。これからの認知的見地からの悲嘆研究は、こうした自ずから変化し、適応する能動的な人間という観点からその目標に向かって進められると思われる。

#### 4. おわりに

本稿では、簡単に精神分析的見地から認知的見地への流れを検討したが、この2つの見地は、悲嘆という人間の精神活動の内的なメカニズムを解明するという点では、同じ目標を持つものであるが、その人間観という点で大きく異なるものであると思われる。一方の見地は、もともと精神病理学的人間観を元にしており、人間の病という側面から、人間全体を理解しようとしている。そしてもう一方は、客観的な人間の姿を科学的に記述しようとする現代心理学の人間観を元にしており、現在の健康心理学の流れに通づる方向を目指すものである。そして一方では、人間は受動的にある段階に沿って進んでいくという受動的な人間観を示し、一方では、積極的に自己の状況を認知し、対処していくという能動的な人間観を示している。悲嘆という個人により異なり、それぞれの個人に個別の目標を設定すべきものには、やはり能動的な人間観から人間を見る必要があるのではないだろうか。すなわち、悲嘆研究には、本稿で見てきたように、すべての人が同じ道筋を辿り、同じ結末を迎えるような共通した法則を発見するのではなく、それぞれ個人によって異なる過程を、共通した用語を用いて記述することのできるような理論や視点が必要とされると思われる。そして、それぞれの個人によって異なる現実の状況に対して適応できるように、援助していく方法を発見することが必要とされるであろう。

#### 引用文献

- Bonanno, G. A., Keltner, D., Holen, A., & Horowitz, M. J. (1995) When avoiding unpleasant emotions might not be such a bad thing : Verbal-autonomic response dissociation and midlife conjugal bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69, 975-989.
- Bowlby, J. (1973) *Separation : Anxiety and Anger : Attachment and loss*. Vol.2. Hogarth Press, London. (1991) Reprinted in Penguin Books.

- Bowlby, J. (1980) *Loss : Sadness and Depression : Attachment and loss*. Vol3. Hogarth Press, London. (1991 ) Reprinted in Penguin Books.
- Erdelyi, M. H. (1994) *Commentary : Integrating a dissociation-prone psychology*. *Journal of Personality*. 62, 669-680.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986) *Dynamic of a Stressful Encounter : Cognitive Appraisal, coping, and encounter outcomes*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50, 992-1003.
- Freud, S. (1917) *Mourning and Melancholia*. (1984) Reprinted in *The Penguin Freud Library Vol.11*, Penguin Books.
- Horowitz, M. J. (1990) *A model of mourning : Change in schemas of self and others*. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 38, 297-324.
- Horowitz, M. J. (1991) *Person schemas*. In M. J. Horowitz (Ed.), *Person schemas and maladaptive interpersonal patterns* (pp.13-31). Chicago : University of Chicago Press.
- Horowitz, M. J., Bonanno, G. & Holen, A. (1993) *Pathological grief : Diagnosis and explanation*. *Psychosomatic Medicine*, 55, 260-273.
- Horowitz, M. J., Milbrath, C., Jordan, D., Stinson, C. H., Ewert, M., Redington, D., Fridhandler, B., Reidbord, S. P. & Hartley, D. (1994) *Expressive and Defensive Behavior during Discourse on Unresolved Topics : A Single Case Study of Pathological Grief*. *Journal of personality*, 62, 525-563.
- Horowitz, M. J., Milbrath, C. & Stinson, C. H. (1995) *Signs of defensive control locate conflicted topics in discourse*. *Archives of General Psychiatry*, 52, 1040-1047.
- Horowitz, M. J., Stinson, C. H., Curtis, D., Ewert, M., Redington, D., Singer, J., Bucci, W., Mergenthaler, E., & Milbrath, C. (1993) *Topics and signs : Defensive control of emotional expression*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 421-430.
- Kihlstrom, J. F. (1994) *Commentary : Psychodynamics and Social Cognition-Note on the Fusion of Psychoanalysis and psychology*. *Journal of personality*, 62, 681-696.
- Lazarus, R. S. (1988) *Measuring stress to predict health outcome : a lecture* (1992) 林峻一郎 (編、訳) *ストレスとコーピング、ラザルス理論への招待*, 星和書店.
- 小此木啓吾 (1979) *対象喪失、悲しむということ*. 講談社新書.
- 小此木啓吾 (1991) *対象喪失と悲哀の仕事*. *精神分析研究*, 34, 294-322.
- Parkes, C. M. (1972) *Bereavement*. Tavistock Institute of Human Relations (1993) 桑原治雄他訳, *死別—残された人を支えるために*. メディカ出版.
- Stinson, C. H., Milbrath, C., & Horowitz, M. J. (1995) *Dysfluency and topic orientation in bereaved individuals : Bringing individual and group studies*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63, 37-45.
- Strauman, T. J. (1994) *Introduction : Social Cognition, Psychodynamic Psychology*,

and Processing of Emotionally Significant Information. *Journal of personality*, 62, 451-458.

Stroebe, M. (1992) Coping with bereavement: A review of the grief work hypothesis. *Omega*, 26, 19-42.

Wortman, C. B., & Silver, R.C. (1989) The myths of coping with loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 349-357.