

対象喪失の 乗りこえ方



別れ、失恋、
挫折の悲しみを
引きずらない
ために

Taizo Kato

加藤諦三



加藤諦三

Taizo Kato

対象喪失の
乗りこえ方



別れ、失恋、
挫折の悲しみを
引きずらない
ために

加藤諦三—— かとう・たいぞう

1938年、東京に生まれる。東京大学教養学部教養学科を卒業、同大学院社会学研究科修士課程を修了。早稲田大学名誉教授、ハーバード大学ライシャワー研究所客員研究員、日本精神衛生学会顧問。ラジオ(ニッポン放送系列)のテレフォン人生相談のパーソナリティを40年以上つとめている。著書には『心の不安』が消える本』『モラル・ハラスメントの心理構造』『淋しい人ほどいい顔する』『ささいなことで傷つけない人の人間関係』『話したらラクになる心理学』『悩める人々へ贈る言葉』『自信と劣等感の心理学』(以上、大和書房)、『人とモメない心理学』(青春出版社)、『がんばっているのに愛されない人』(PHP研究所)、『自分を嫌うな』(三笠書房)など多数ある。
ホームページ <http://www.katotaizo.com/>

たいしょうそうしつ の かた 対象喪失の乗りこえ方

わか しつれん ざせつ かな ひ
別れ、失恋、挫折の悲しみを引きずらないために

2014年8月1日 第1刷発行

著者——— かとう たいぞう
加藤 諦三

発行者——— 佐藤 靖

発行所——— だい わ
大和書房

〒112-0014 東京都文京区関口1-33-4

電話／03(3203)4511

装丁——— 川上成夫

カバーイラスト—— 北原明日香

本文印刷——— 厚徳社

カバー印刷——— 歩 プロセス

製本所——— ナショナル製本

© 2014 Taizo Kato, Printed in Japan ISBN978-4-479-64039-4

乱丁・落丁本はお取替えいたします。

<http://www.daiwashobo.co.jp>

第1章

人は数え切れない
別れを体験する

喪失を受け入れられない人は、不幸である 18

傷つくことも、幸せになるための通過点 19

救いの手を待ただけでは、何も変わらない 21

傷つきたくないと思うほど、傷つきやすくなる 23

過去を恨むことに人生を支配されてはいけない 24

「子ども時代を引きずる」という悪循環 26

あきらめることで、道が拓ける 28

過去の課題に「けり」をつけているか 30

名声を求める人は、愛を求めている 32

失ったものに執着すると、憎しみが増える 34

第2章

あなたは不幸に なるように生きている

なぜ「別れること」はつらいのか 35

「新しい環境に耐えられない」という病 37

悲哀を味わうことは、人生の意味を感じること 39

優越にしがみつくと人は弱い 44

絶望から自分を守る唯一の行為 46

対人関係の悩みの種は、自分がまいている 49

「けり」をつけられない人ほど、よく妬む 50

自己執着する人は、視点を増やせない 52

なぜ「変える」ことを考えられないのか 54

意地を張ると周りが敵だらけになる 57

レジリエンスのある人は挫けない 59

人生は「過去に決着をつけているかどうか」で決まる

第3章

夫の浮気に直面した 「自分のない女」の話

躓きはマイナスの体験ではない 64

良いことも悪いことも、その時だけで一喜一憂しない 66

ほんとうの賢明さとはなにか 69

「現実の自分」を無視してはいけない 71

「理想の自分」を断ちなさい 73

現実から目を背けるほど、生きるのがつらくなる 75

理想にすぎる人は、自己蔑視している 77

現実を受け入れることがどうしてもできない 82

不安を避けるために不幸を選ぶ 84

憎しみをしずめるための仮面をかぶる 88

抑圧したはずの感情に支配される 90

やがて喪失の過程を回避したツケがくる 92

第 4 章

自己無価値感に悩む
「自信のない女」の話

自己疎外によって人生の目的を見失う 94

心理的課題を解決しないと「隠れ肥満」になる 96

「別れたくないだけ、あの女に渡したくないだけ」 99

ナルシストと補足的ナルシスト 104

「ない」ものを信じるピーターパンの心理 106

「見捨てられる」ことへの怯え 109

苦しみは救済と解放につながる 111

自分への失望から目を逸らすな 114

第 5 章

自分に嘘をつき続けた
「真面目な男」の話

第6章

傷つきながら成長 していけばいい

別れを認めることは不幸ではない

120

楽に生きようとするほど不自由になる

122

真面目に生きること「形」を守ろうとする

124

外面がいい人の心は、いつもしかめっ面

127

自己卑下は、完全な自己防衛である

129

自分への「隠された怒り」がある

131

親を傷つけずにはいられない心理的理由

133

自分の殻を破ることを恐れない

135

「感情の動き」は変えられる

140

愛する人を失うことで、自分を失ってしまう

141

憎しみを生きる力にしていけない

143

愛情飢餓感代替的満足では解決しない

146

第 7 章

「他者の期待を満たす」
だけに生きる人へ

イライラの源にある「過去の未消化」 148

別れる力があれば幸せになれる 151

その恋人が自分の人生のすべてではない 152

不幸な人は、「私は不幸ではない」と言い張る 155

不平不満をいう人には、解決する意志がない 158

不幸を実感できる人は幸いである 159

苦難の時にこそ創造性が発揮される 161

未練の感情が成長を拒否してしまう 163

感情をごまかして生きてはいけない 164

逆境を抜け出す人は焦らない 167

持っていないものを持っていると思ひ込む心理 172

第8章

自己執着の世界に 閉じこもらないために

私でないものになることによってしか続かない関係

174

他者に迎合する人は、自分をどう守っていいかわからない

176

八方美人は、心の底で孤立している

179

頼りないけど、「その手を離してごらん」

181

返ってこないものは返ってこない

188

自分への憎しみが成長を妨げる

190

「過去に生きる」ままでもいいのか

192

アテンション・シフトをすると悩みは半減する

194

傷つきやすいのは、心の傷を再体験しているから

197

心の事実と向き合えば不安は消える

200

第9章

直面する「喪失」を
どう乗りこえるか

自分の課題から逃げてはいけない

206

すべての悩みは心理的に未解決な問題の表れである

自分でも気づかない憎しみを感じられるか

213

他者と「ふれ合う」ことを恐れてはいけない

216

解決を先延ばしするほど、自信を失っていく

219

過去と縁を切る人は救われる

223

心理的便秘で苦しめられないために

225

あとがきに代えて——心にも新陳代謝を

229

* 註

236

210

加藤諦三

Taizo Kato

対象喪失の
乗りこえ方



別れ、失恋、
挫折の悲しみを
引きずらない
ために

まえがき——つらい過去を断ち切るために

人は誰でも傷つく。問題はその傷を「どう処理するか」である。

失恋も、近親者の死も、結婚の失敗も、故郷からの別れも、事業の失敗も、希望の喪失も、役割の喪失も、人は様々なものを失う。これらは対象喪失といわれるものである。

人によっては傷つくと、もうこれ以上傷つくまいとして防衛的になる。心の壁を高くする。

こうして防衛的になることで人を信じられなくなり、さらに傷つきやすい人になる。そして人と心をふれあえない人間になる。心を打ち明けられない人間になる。

こうしてコミュニケーション能力のない人間になってしまうのは、受けた心の傷の対処を間違えた人である。

自らの心の傷と正面から向き合い、苦しみ、悩み、悲しみ、最終的に再生していく。それが心理的健康な人の心の姿勢である。こうした心の新陳代謝をしながら人は成長していく。

人は対象喪失の悲哀の過程を完遂^{かんすい}することで成長する。

「なんで自分の人生はこんなに苦しいのだ」と嘆き悲しむ時期を経て、苦しみながら成長していく。

対象喪失の悲哀の過程を完遂すること。その一つひとつの完遂が最高の自分への道である。

その対象喪失の連続のなかで人は成長する。

何かを失った体験は悲しいが、それはその人の成長への過程として必要な体験である。

個々の対象喪失は最高の自分へ到達するための一つの通過点である。それは前に進むためにはどうしても通らなければならない通過点である。

それがあるからこそ「あー、生まれてきて良かった」と思える最後がある。

人間は一つひとつの段階を踏んで成長していく。人間のパーソナリティーは段階を追って成長していくというのは、二〇世紀に確立した理論であると子どもの研究家として名高いボールビーはいう。

色々あったつらい過去に別れを告げることで、はじめて今日を生きるエネルギーが湧いてくる。そこで変えたいことを変えるエネルギーが生じてくる。

クリスマスの木が枯れてきた。枯れた部分を切ると新しい芽が出てくる。

鬱病になるような人は古い、枯れたものを切らないから、エネルギーシユになれない。過去の亡霊、過去のガラクタ、それを切らない。

今を生きるか、過去を生きるか。

苦しかった過去をいつまでも引きずっていると、ますます生きるのが嫌になるだけである。

恋多き人であるが、どの恋も幸せな恋ではない人がある。何度恋愛をしても常に前

の恋愛を引きずっているからである。過去の復讐心を消化しないままに、新しい恋を始める。

どうしても先に進めない人がいる。いつまでも未練を断ち切れない人である。未練がましい人は恨み深い人でもある。

逆に、どの失恋も最終的に意味ある出来事になる人がいる。

失恋も成長への糧である。そういう人は時を経て失った者への未練を断ち切って、新しい夢を求め始める。

転職しても、もとの会社に執着する人がいる。そういう人は今の仕事にエネルギーを集中していない。

定年退職で社会的役割を失ったと感じる高齢者がいる。逆に定年で輝きを増す人もいる。

人は自分を支えてきた夢を捨てる時につらい思いをする。しかし、若い頃描いた夢がすべて実現するなどということはない。

「これが私の人生である」という落ち着いた気持ちになれるまでに、人は色々の感情を味

わなければならない。

一つひとつの悩みを、その時その時に解決しながら生きている人がいる。逆に悩みが解決しないまままで生きている人がいる。

その違いは悩みの核心を理解するか、しないかである。

核心を理解できれば、先に進める。この本ではその核心を理解しようとした。

我々はある過去の一時期の体験を引きずって、その体験で自分の全生涯を決めてはならない。

私たちの一生は、まさに一生なのである。一時期の体験ではない。

それなのに一時期の不幸な体験が生涯再体験され続けている人がいる。そこで自分の人生を意味なく終えてしまう人がいる。

それにしても一時期の不幸な体験を生涯引きずって生きている人のなんと多いことか。

孤独に苦しんでいる人がいる。しかしその人は今現在、実際に「孤立と追放」をさ