

第1章 PTSD理論の根本的問題点

PTSD理論と〈幸福否定〉

幼時に虐待されたり、自然災害や犯罪に巻き込まれたり、戦争の惨禍を体験したりすると、それがトラウマと呼ばれる“心の傷”となって心の奥底に沈潜し続け、その結果として、(心的)外傷後ストレス障害 (Post-traumatic stress disorder, PTSD) と呼ばれる、さまざまな心身の症状や異常を引き起こすことがあると言われています。これが、今や半ば世界の定説となった感のあるPTSD理論の根幹です。

これは、常識的な考えかたがもとになっていくだけに納得しやすく、それなりに説得力があるのも事実です。とはいえ、そうした症状や異常が、この理論 (正確には、仮説) によって本当の意味で説明できるかどうかは、それだけではわかりません。この仮説の妥当性については、できる限り科学的な方法を使って、厳密に検討する必要があります。

このPTSD理論は、「外傷後」という条件が付されていることからわかる通り、伝統的なストレス理論とは一線を画していますが、ストレス理論がその基盤になっていることは言うまでもありません。ストレス理論とは、ハンス・セリエという、ウィーン出身のカナダの生理学者が1930年代半ばに唱えたもので、生体がストレッサー (ストレス因) に適応しようとして起こす正常な反応パターン (汎適応症候群) を生理学的に記述した理論です。

このストレス理論は、その後、単なる生体の適応反応という枠を超えて、人間の心身の異常全般を説明する原理にまで、段階的に拡張されました。そして、世界の定説となって久しいこの理論は、現在では、もはや地動説にも等しい、公理のようなものになってしまっていて、この考えかたに異を唱える人を探し出すのは不可能なほどです。専門家であるか否かを問わず、心身

加害者と被害者の“トラウマ”

の不調の原因として、ストレス以外のものを思いつくことなど、ありえないほどの状況になっているのです。さらには、ストレスが精神病発症の引き金になる、と主張する人たちも登場しています。

セリエが最初に唱えた理論が、小動物を対象に、厳密な実験を繰り返し行なって確認された、確固不動の学説であるとしても、その後の展開の中で、大きな問題を抱え込んでしまったのはまちがいありません。ストレス学説をもとにした治療理論では、心因性疾患を真の意味で治療することができない（基本的に、対症療法たる薬を使い続けることしかできない）だけでなく、現実にはそぐわない部分が多すぎるからです。本来のストレス理論が正しいとしても、その拡張版が心身の異常の説明になることは、科学的方法によって確認されているわけではないのです。そのような考えかたが、なし崩し的に正しいとされて今日に至ったというのが、実情に近いところでしょ^{【註1】}う。したがって、このように不確実な仮説を基盤にして作りあげられたPTSD理論には、出発点からして、大きな問題が内包されていたと言わざるをえません。

加えて、PTSD理論には、原因となるストレスが、多くの場合、症状発生の時点よりもかなり昔にあることにされているという問題もあります。昔の“トラウマ”が原因となって、ある時点で突然に心身の症状が出るというわけですが、その“トラウマ”と症状との間に、かなりの時間差を超えて因果関係が存在することは、どうすれば証明できるのでしょうか。

ストレス理論にしても、PTSD理論にしても、環境の有害な要因が——あるいは、それによって生じた過去の“心の傷”が、後年になって——心身の異常を引き起こすという、きわめて常識的な考えかたが基盤になっているので、一般の人たちにも専門家にも、かなりの説得力を持っています。その説明を聞けば、ほとんどの人が疑念を抱くことなく納得してしまうでしょう。

それに対して私は、長年の心理療法の経験をもとに、〈幸福否定〉という、きわめて非常識的な考えかたに辿り着き、既に25年もの間、連日のよう

【註1】 この問題については、拙著『隠された心の力——唯物論という幻想』（春秋社）第3章で詳細に検討しています。また、セリエのストレス理論に対しては、ストレス研究者・林峻一郎による批判（林，1993年）があります。

に、その妥当性を検討し続けてきました。当初、この考えかたは、心因性疾患の原因論にすぎなかったのですが、その後、次第に人間全般の行動を説明する概念にまで拡張されています。そして、その妥当性については、それがとてつもなく非常識的な概念であるにもかかわらず、疑念が増すどころか、ますます確信を深めて今日に至っているのですが、この考えかたは、ストレス理論やPTSD理論と真っ向から対立するのです。

幸福否定という考えかたについては、これまでも何度か詳しく説明しています(笠原, 1999年; 2004年 a, b; 2005年; 2010年)。とはいえ、この概念をご存じの方はほとんどいないはずです。したがって、まずその解説をしなければならないのですが、本書はそのための場ではないので、ここでは、本書をお読みいただくために必要最小限の説明をしておきます。

幸福否定とは何か

幸福否定とは、自ら望む幸福感が意識に昇るのを避けようとする、無意識的な強い意志のことです。この意志は、育てられかたなどの環境的要因とは無関係に、本来的に人間全般に内在するもののようで、人間という存在のさまざまな側面を、特にその重要な側面を自在に操っていると、私は考えています。わかりやすい比喻を使えば、聖書に登場する悪魔サタンのような、きわめて強い力を持った存在が、生まれながらにして、ほとんど意識されることなく、各人の心の奥底に潜んでおり、黒幕のようにして絶えずその力を行使しているということです。常識的に考えれば、そのようなことはありえないでしょう。しかしながら、1980年代半ばに、確たる証拠に基づいてこの着想を得てから、主として心理療法の中で、その裏づけになる証拠を、日々着々と積み重ねてきたので、この考えかたの妥当性は、私の中では、ますます確固たるものになっています。とはいえ、その一方では、こうした考えかたに、いわゆる説得力がないことも十二分に承知しています。

この考えかたに妥当性があることを教えてくれる、ほとんどの人たちが経験的に承知している事例をあげるとすれば、ひとつにはそれは、人間全般が、いわゆる怠惰な性癖を根強く持っていることです。締め切りまぎわにならないと、どうしても重い腰があげられないという“悪癖”は、時代や場所を問

加害者と被害者の“トラウマ”

わず、多かれ少なかれ、ほとんどの人たちに見られるはずですが。かくもたくさんの人々が、生涯にわたってこの悪しき性癖に苦しめられるわけですが、それを乗り越えるのはきわめて困難です。

たとえば、締め切りまでにまだ時間の余裕がある段階で、その課題に積極的に取り組もうとすると、どういうことになるか。その経験がある人にはよくわかるでしょうが、それこそ、さまざまな誘惑に苦しめられるのです。まず、その課題に取り組もうとすると、机に座るなど、その位置に着くまでが大変です。自分に繰り返す言い聞かせるなどした末、ようやくその課題にとりかかる覚悟を決めたとしても、今度は、まさに“悪魔の誘惑”に駆られます。テレビやビデオを見なくなったり、ゲームをしなくなったり、関係のない本や雑誌を読みなくなったり、何かを飲み食いたくなったり、誰かに電話をかけなくなったり、横になりなくなったりするわけです。かくして、自分の体が、自分の望んでいるはずの方向とは正反対の動きをしてしまうわけですが、にもかかわらず、それを押しとどめるのがきわめて難しいのです。

その誘惑を何とかこらえて、むりやり課題に取り組もうとすると、今度は、頭痛や下痢や脱力やアレルギー様反応などの身体症状が、一瞬のうちに起こるかもしれませんし、あくびが続けざまに出たり、急に強い眠気が襲ってきたりするかもしれません。ほとんどの人たちは、そのような〈反応〉が出る前に努力を放棄してしまうはずですが。しかし、それでも強行しようとする、反応はもっと強くなります。強烈な偏頭痛に襲われたり、身動きがとれないほど脱力感が強くなったり、いつのまにか眠り込んでしまったりするのです。これらは、いわゆる心身症の症状と質的に同じものです。しかし、その努力をやめれば、こうした症状はたちどころに薄れるか消えるかします。

そのため、時間のある時に、それを有効に使うのが難しい人たちはたくさんいるわけですが、そのような人たちは、時間があり余ると、楽しみを求めて娯楽を中心とする“時間つぶし”にふけるか、さもなければひたすら“惰眠”をむさぼることになります。イギリスの著名な哲学者バートランド・ラッセルは、「無為礼讃」という、余暇に関するエッセイの中で、余暇は教育によって有意義に使えるようになると述べています (Russel, 1935, p. 23)。そういう側面があるのは事実だとしても、ことはそう簡単ではありません。

実際に、「余暇の時間が長ければ、その分だけ余暇を楽しみ、それを創造的、建設的に利用するのが難しくなる」ものであり、「精神分析の最終目標のひとつは、余暇に対する個人の恐怖心を克服させることにある」(Martin, 1951, pp. 45 & 48) と述べる専門家もいるほどです。さらには、時間を有効に使うとしたり、くつろごうとしたりすると (Heide & Borkovec, 1984), 種々の心因性症状を一過性に起こす人たちがいることも、昔から観察されています。

このような症状は、要するに、自分が前向きに時間を使おうとするのを止める形で起こります。行動についても、考えかたについても、自分がうしろ向きになるように強引に仕向けるわけで、その逆はありません。この強力な意志は、まさに悪魔サタンによるもののように見えます。そして、これが幸福否定のひとつの現われなのです。この場合の心身症状は、ストレスという、外部からの刺激に耐え切れなくなった心身が、不調を起こした結果として出るものではありません。自分の意識を幸福から遠ざける手段として、自らの心の奥底に潜む悪魔たる〈内心〉が、症状を出したり引つ込めたりすることを通じて、自らの意識を自在にコントロールし、有無を言わず自分をうしろ向きにさせようとするということです。私の考えでは、心身症状は一般に、このような仕組みで出現、消失します。症状の出現と消失の双方がコントロールされているのです。ただし、意識は完全に蚊帳の外に置かれていますから、意識がそれに気づくことは、絶対にと言ってよいほどありません。

ストレス理論やPTSD理論では、心身症状の原因は外部にあり、それによって機械的に症状が出現すると考えますが、幸福否定という考えかたでは、そうした症状は、各人の心に潜む内心が、自分が既に幸福な状態にあつたり、自分に幸福が到来しそうになったりした時に、その意識化や行動を阻止し、その幸福心が自らの意識に浮上しないようにする手段として、その強力な力を使って心身を自在にコントロールした結果ということになります。

したがって、ストレス理論やPTSD理論とは、その人間観が根本から異なります。ストレス理論やPTSD理論では、人間をストレスに弱い機械的存在と考えますが、幸福否定という考えかたでは、それとは逆に、人間を強靱な意志と能力を併せ持つ自発的存在と考えざるをえなくなります。また、〈意識〉に対する見かたも、ストレス理論やPTSD理論ばかりか、これまで