

“不安”の現象学試論

山竹 伸二

心の病の中核には“不安”がある

長い間、私は人の心が病むことの意味を考え続けてきた。心の病とは何か、その原因や構造については諸説あり、現時点で決定的な理論は存在しない。そもそも自然科学的な観点では、様々な因果関係が想定されるばかりで、一向に“心の病”の本質が見えてこないのだ。そこで私は精神病理学の諸理論を一旦脇に置き、多様な心の病の症状の中に、何か共通しているものはないかと考えてみた。すると、最も重要な共通要素として、“不安”という現象が浮かび上がってきたのである。

精神疾患の症状は多様であり、不安を主な症状とするものもあれば、強迫症状や抑うつ状態、妄想・幻覚など、一見、不安とは関係ない症状も存在する。しかし、強迫行為や妄想も、不安に対する一種の防衛反応だと考えれば、多くの場合、身体症状や不可解な言動の意味も辻褄が合う。抑うつ症状でさえ、病前の行動様式を調べてみれば、ほとんどが強い不安に対する回避行為として見ることができると。不安は心の病における最も中核的な問題なのである。

無論、不安は心の病のみに現われる感情ではない。誰にとっても、不安は日常的に経験する感情であるはずだし、不安をまったく感じたことのない人間がいるとは思えない。しかし、誰もが不

安を知っているはずなのに、いざ「不安とは何か？」と問われると、即座に答えられる人は少ないだろう。私たちは不安を感じるとき、その感情、経験を“不安”だと認識することはできるのに、“不安”という言葉が何を意味するのか、なかなか言えないものなのである。

心の病と同様、不安にもその原因を脳や親子関係に還元するような理論はある。だが、それらはすべて仮説の域を出ないものばかりで、不安が何であるのかを教えてくれない。問題は不安と原因の因果関係、事実関係にあるのではなく、私たちの誰もが納得し、共通理解できるような不安の意味、“不安の本質”にあるからだ。

こうした“本質”を解明するには、事実を解明する自然科学の思考ではなく、哲学的な思考、特に現象学の思考法（本質観取）が有効である。

現象学の観点では、まず対象となる概念、つまりここでは“不安”について、どのような経験に当てはまるのかを思い出し、列挙してみる。次に、そうした“不安の経験”に共通するものは何かを考える。どんなときに“不安”という言葉を使うのか、どういう場合を“不安”と呼んでいるのか、十分に納得できるまで熟考する。その際、誰もが納得できるかどうか、一般的な他者の視点に立って考えてみるとよい。すると、最初は漠然と直観されていただけの“不安”の意味が変化し、より確かだと思える意味に近づいていくだろう。

こうして、私の個人的な経験における不安の意味は、より多くの人々が共通理解できるような、普遍性のある“不安の本質”へと練り上げられるはずである。

三つの不安の相互関係

早速だが、まず不安を感じるような対象を考えてみよう。

病気や事故、死、仕事の失敗、失恋、離婚、結婚、育児、転居、老後の生活、仲間外れ、死別、報復など、実に多くの経験や状況が思い浮かぶ。人間にとって重要な出来事ほとんどに不安はつきまとい、人間の存在様式に最も影響を及ぼしているのは「不安」ではないのか、そう思えてくるほどである。

実際のところ、私たちは行動を選び取る際の基準として、意識的にせよ、無意識のうちにせよ、不安を避ける方向で判断していることが多いものだ。ならば、不安を避けることだけが人生のすべてになっている人がいても不思議ではない。そのような人は、不安なことを避けようとするあまり、絶えず不安の問題に囚われ、他のことが手につかなくなったり、突飛な行為や奇異な行為に走ってしまうだろう。おそらくここに、心の病における症状の本質がある。

もちろん多くの人にとっては、不安がすべての行動を規定しているわけではない。私たちは「嫌な状況を」避けることばかりではなく、「よい状況」を求めて行動する。つまり「不安」だけでなく、「欲望」が行動を大きく左右している。だがこうも言える。私たちは欲望の充足を求めるからこそ、望んでいない状況、悪い状況になることをおそれ、不安になるのだ、と。もしそうだとすれば、不安があるのは欲望がある証であり、不安しかないように見える人も、実は欲望がくすぶっているのかもしれない。

ところで、いま例に挙げた不安の経験を分類してみると、「身体不安」「関係不安」「承認不安」という三つのタイプに分けること

ができる。まず、身体的な病気や苦しみ、老化による運動能力の低下など、身体に関する不安が「身体不安」であり、その中心にあるのは死の不安である。また、失恋や仲間割れ、絶交、離婚、死別など、心地よい関係や愛情、友情で結ばれた関係を失うことに對する不安が「関係不安」。そして最後に、他人からの批判や非難に對する「承認不安」がある。これは自分の存在価値が否定されることに関わる問題なので、「自己価値の不安」と言い換えることもできる。

これらの不安は相互に密接な関係をもっており、同時に生じることも少なくない。

たとえば重い病気に罹って長期入院を余儀なくされ、大好きな仕事や運動ができなくなった場合、身体不安が生じるのはもちろんだが、関係不安や承認不安も強くなる。なぜなら、家族は看病で忙しくなり、生活費や入院費を稼ぐために仕事をはじめるかもしれないし、自分の仕事を評価し、仲良くしていた職場の人々とも疎遠になる可能性があるからだ。

また、暴漢に襲われたとき、身の危険を感じても、一緒にいた友人を置いて逃げ出すわけにはいかない場合がある。身体不安がある一方で、一人で逃げ出せば、友人との関係が壊れるかもしれない、という関係不安もあるからだ。それだけではない。友を置いて逃げ出した自分などに価値はない、周囲に軽蔑されてしまう、という承認不安、自己価値の不安もあるため、強い葛藤が生じてしまうのだ。

このように、ある不安は別の不安を生み、増幅しやすい面がある。三つの不安は相互に深く関係しているのである

人間は、身体的な快適性、快楽、楽しさだけでなく、友情や愛

情の關係性の中に安らぎと心地よさを求める存在であり、また自分の行為が認められること、それによる自己価値の確信を求める存在だ。「身体不安」「關係不安」「承認不安」は、こうした人間の欲望に対する挫折や失敗、喪失への脅威を意味している。だからこそ、「もしも〇〇になったらどうしよう」という悪い予感が生じたり、「これからどうなってしまうのか」と考えてしまうのだ。そして、「なんとかしなければ」という焦りが生じ、不安の指し示す悪い状況を防ごうとする行為に駆り立てられる。

これはフロイトが指摘しているように一種の防衛反応だが、異なった不安が葛藤する場合ほど、この防衛反応は複雑なもの、不合理なものになってしまうのである。

不安は危険を示す信号なのか？

ここで少し、フロイトの不安論について触れておきたい。

フロイトは心の病の根底には「不安への防衛」がある、と考えていた。これは心の病の本質を捉えた鋭い意見だが、しかし彼も最初からそう考えていたわけではなかった。確かに心の病の根底に不安があることは、フロイトも早くから見抜いていた。だが最初は不安のことを、性的欲望のエネルギー（「リビドー」）が抑圧によって変化したものだとして主張していたのだ。『精神分析入門』においても、「使用不能になったリビドーが、その時にはもはや浮動状態のままではいられなくなり、不安として発散されるのです」（二）と述べている。

言うまでもなく、このような考えは説得力の弱い仮説にすぎず、本質的なものとは到底言えないだろう。しかしその後、フロイトは不安の理論を大幅に修正することになる。

晩年に書かれた「制止、症状、不安」という論文では、「不安は危険な状態への反応として起こり、そういう状態に、ふたたびおかれると、きまつて再生される」（三）と書かれており、不安は「危険を告げ知らせる信号」だと主張されている。そしてこの観点から、ヒステリーの身体反応や強迫神経症の症状を読み解いている。それは幾分、性的な解釈に偏ってはいるのだが、しかし症状を不安への防衛反応として捉えたことは卓見である。おそらくフロイトの言うとおり、不安という危険信号によって種々の防衛反応が生じ、この防衛反応が第三者から病的なものに見なされ、本人にも苦しみをもたらしているとき、心の病の症状として診断されるのだ。

不安が「危険に対する信号」だという考えは、あらゆる不安の現象に共通することであり、不安の重要な本質契機と見て間違いないだろう。しかもフロイトは、不安が生み出す防衛反応にも言及しており、これは不安にともなう行動や心の病を理解する上で、大変重要な考え方だと言える。

ただフロイトは晩年においても、あらゆる不安を過去に生じた去勢不安や分離不安に還元してしまう傾向があり、この点は仮説の域を出ない。心の病における不合理な不安に関してなら、そうした過去の不安が関与している可能性はあるかもしれないが、これを不安の現象すべてに一般化することはできない。

不安とは自由のめまいである！

さて、不安が悪い状況（危険）を回避するための信号であるなら、それは事態を何とかよい方向へ改善しようとしているのであり、「諦めてはいない」ということでもある。諦めていれば、不

安ではなく、絶望が生じてしまうだろう。何もかも無駄に思え、抑うつ状態になるかもしれない。しかし、悪い状況を回避する行動を模索している以上、どんなに焦燥感があつたとしても、一縷の希望を信じているにちがいない。

そこには危険を回避するための行動を選択する自由がある。こうした自由がなく、自分の意志や行動でどうにもならないと観念していれば、焦つたり、葛藤することもなく、不安は生じない。残るのは「絶望」と「あきらめ」だけである。

私たちは行為を選び取る自由があるからこそ、選択した行為の失敗を想像したり、どうすべきなのか逡巡する。失敗し、「こんなはずではなかった」と後悔しても、自分が選んだ道である以上、いいわけはできない。そう考えたとき、私たちは行為の選択を前にして躊躇し、一瞬、めまいを感じてしまうのだ。「不安とは自由のめまいである」(三)『不安の概念』というキルケゴールの言葉は、まさにこのことを意味している。

キルケゴールの不安論は、不安を「原罪」というキリスト教の問題と絡めて論じている点で、大変問題が多いように見える。原罪こそが不安の原因だと言われても、私のような信仰者ではない人間にはピンとこない。しかし、それでもキルケゴールの主張には、近代における実存的な不安の正体が見え隠れしているように思われてならない。

近代社会とは、自由な生き方が可能になった社会であり、人々は近代が成熟してゆくにつれ、自由に生きられるよるこびを手に入れることになった。しかしその一方で、人々は多様な選択肢、多様な可能性の前に立ち尽くし、一体どの行為を選ぶべきなのか、迷い、不安を感じるようになったのだ。自分で選ぶ以上、人生

の責任はすべて自分にある。決して失敗したくはないし、意味のある人生、充実した人生、安心感のある人生を歩みたい。誰もがそう思うだろう。このとき、私たちは問い直すのだ。自分は何のために生きているのか、どうすれば最も納得のできる人生になるのか、と。

これは、自分は何者なのか、というアイデンティティの不安でもある。これこそが、近代において広まった不安の正体ではないだろうか。

不安の対象はないのか？

ハイデガーは、このキルケゴールの不安論を高く評価しながらも、神学的な解釈が入り込んでいる点を批判し、不安の現象学的な分析を試みている。

彼の考えでは、「おびやかすものがない」ということが不安の特徴であり、不安は自分が何に臨んで不安を覚えているのかを知らない。「恐怖」ならば、蛇を恐れたり、不潔を恐れたり、具体的な対象が存在する。幽霊がこわいとか、父親がこわい、学校や会社がこわいなど、必ず恐れの対象となる何かが存在する。しかし、「不安」の場合には、このような対象はつきりしない。不安を感じていても、なぜそうなのかを判然としない。自分が何に対して不安を覚えているのか、よくわからないのである。

さらにハイデガーは『存在と時間』の中でこう述べている。「不安がそれに対して不安がる対象は世界内存在自身である」(四)と。人はそれぞれ自分に固有な世界のなかで、可能性を見出しながら生きている。そうした人間のあり方を「世界内存在」というのだが、不安においては、あらゆる可能性が疑わしくなり、自己の可

能性全般を案じている。そして、あらゆる可能性が失われる可能性とは、“死”を置いて他にない。したがって、ハイデガーによれば、不安とは“死の不安”なのである。

だが、はたして本当にそうだろうか？ 私たちは日常において、仕事の失敗に不安を抱いたり、対人的な不安を抱くこともある。これらは死への不安とは思えないし、対象もわりとはつきりしているのではないだろうか？

ハイデガーに言わせれば、そうした不安は本来の不安ではなく、頹落した“非本来的な不安”であり、“恐怖”と呼ぶべきものである。人間は“死への不安”から逃れるために、普段は将来の死を意識しないように、日常の些末な出来事や雑事に没頭し、昨日や今日、そして明日のことばかり気にして生きている。この状態をハイデガーは頹落と呼ぶのだが、“死の不安”が自覚されることで、こうした日常的な気安さは崩れ、孤独に襲われ、居心地の悪さ、無気味さを感じるようになる。そして偽りの自分に気がつき、自己の本来の可能性と向き合うようになる。これがハイデガーの不安論である。

しかし、そもそも不安を“本来的な不安”と“非本来的な不安”に分けること自体、あまり根拠のないように思えるし、“死の不安”よりも、対人的な不安、自己価値への承認不安のほうが深刻な人もいるだろう。一方、不安の対象がはつきりしない、という指摘には頷ける部分がある。一般的に考えてみても、“不安”という言葉は、いま現在、目の前にある具体的な物や人には使わない。それは恐怖の対象ではあっても、不安の対象とは言い難いのだ。

通常、“不安”という場合、自己の行為に対する評価や対人関

係、仕事のなりゆきなど、将来に関わることが圧倒的に多い。不安の対象は現在における現実の対象ではなく、将来の可能性の中にある、と言ってもよい。このことは、不安が人間の「未来を思い描く力」と深く関わっていることを示している。こうした想像力のない動物ならば、危機に際して恐怖を感じても、将来に不安を感じることはないだろう。ハイデガーは人間の存在本質を“時間性”として捉え、これまでの自己(過去)を了解しつつ、(将来の)自己の可能性をめがける存在だと主張しているが、まさにこのような人間のあり方のなかに不安は生まれるのである。

不安そのものが不安になる

このように、不安の対象が明確には自覚されないのは、現時点では目の前に現われていないことが対象だからであり、どうなるかわからない将来と深く関わっているため、と考えることができる。だがもう一つ、不安が明確に自覚されない理由があるように思える。それは、不安の指し示す状況だけでなく、不安そのものへのおそれが生じるため、そちらに気を取られて、最初に不安が指し示していた状況が見えなくなる、という可能性である。

不安は本来、危険な状況、都合の悪い状況を告げ知らせてくれる、有効な信号であるはずだ。ところが私たちの不安の経験に目を向けると、とても適切とは言えないような行動を選択していることが少なくない。神仏に祈ったり、ジンクスを信じるだけならまだよい。それは不安の指し示す危険な状況そのものを回避する効果はないのだが、不安という不快な感情を打ち払う効果はあるからだ。ピンチで不安をまぎらわせても、ピンチを避けることはできないが、嫌な気分からは多少逃れられるし、焦って状況を悪

くするよりはましだろう。

要するに、私たちは不安の対象である危険な状況を避ける以前に、「不安」という不快な感情そのものを回避したいのである。

それだけではない。不安な感情を自覚するということは、「不安になっっている自己」を自覚するということでもある。それは自分の弱さや未熟さを示すものとして、強い劣等感を引き起こすことがある。自尊心や自己肯定感が低い人間ほど、この傾向は強いだろう。死を怖れる自分、恋人や家族にすがりつこうとする依存的な自分、そして批判を過度に怖れている臆病な自分。そうした弱い自分、未熟な自分を認めることは、自己価値の低下をもたらす可能性があり、このことが新たな不安をひき起こす。

これはつまり、「不安に対する不安」が生じている状態と言つてよい。ある不安が生じると、不安な自己をも自覚し、その不安な自己が他者の批判や軽蔑、自己価値の低下を予感させて、ますます不安になる、という悪循環に陥ってしまうのだ。おそらく、私たちが不安の対象をはっきりと自覚できず、不安を否定しようと躍起になることがあるのは、不安そのものが不快で耐え難いからであり、不安な自己を認識したくないからなのである。

自己観察による不安の病理

「不安に対する不安」による悪循環は、私たち人間をさらに不合理な行動へと駆り立てる。不安な自己を意識し、そうした自分を否定したいと思えば思うほど不安は増幅し、呼吸の乱れやパニックを生む場合もあるだろう。あるいは、慢性的な不安を抱えるようになったり、病的な強迫行為へ導かれる場合もあるはずだ。ここに、さまざまな心の病が生まれる原因がある。パニック障害

における不安発作、強迫性障害における強迫行為などは、強い不安に対する歪んだ防衛反応なのである。

森田療法で有名な森田正馬は、こうした不安の悪循環について、かなり早くから気づいていた人物だ。森田によれば、不安は避けようと注意を集中すればするほど大きくなる。不安があるのに「不安はないはずだ」と考え、感じていることを頭では感じてないと思いつつもとすれば、余計に不安が増幅してしまうのだ。「強いて忘却しよう、睡眠しよう」とあせったり、あるいは精神活動を抑圧しようとするれば、かえってますます精神の反抗作用を起し、考慮の葛藤を生じて、その目的と反対の結果を来すようになるものである」(註『神経質の本態と療法』)。森田正馬はこれを「思想の矛盾」と呼び、この矛盾を打破するには、不安の感情を否定せず、しっかりと感じるべきだという。注意をそこに集中し、「あるがまま」に感じていれば、悪循環は生じないため、やがて不安は収まってくる。

また、過度に注意が向いてしまうのは、自己内省の強い気質が原因なので、自己内省の暇がないように、気の向いたことをすればよい、とも述べている。自己観察にふけると、思想の矛盾にとらわれ、注意の対象と自己批判の間で葛藤が起きてしまうからだ。フランクも森田正馬と同じような指摘をしており、過度の自己への注意(自己観察)をやめるようにと再三主張している。

たとえば、人前で話そうとすると不安になり、ひどく汗をかくとしよう。すると、今度は「汗をかいている自分」が気になり、また汗をかくのではないかと不安になり、ますます不安で汗が出る。「要するに或る症状、具体的な例では発汗が汗に対する恐怖を生むと、ついでこの恐れ、期待不安、すなわち症状に対する不安

な期待がまさにこの症状をいよいよ固める」⁽⁵⁾ 『時代精神の病理学』という悪循環に陥るのだ。フランクルによれば、この「不安に対する不安」を避けるには、不安から逃げ出さず、自分を気にし過ぎるのをやめること、目の前の行為に没頭することが必要なのである。

いずれにせよ、過度の自意識、自己観察は、不安の増幅と悪循環を招き、心の病を生み出す可能性があることは確かだろう。それは、不安な自己に対する不安であり、自己価値への承認不安なのである。

不安と向き合って生きるには？

ハイデガーが述べているように、人間は自己を了解しつつ可能性をめがける存在である。そこには必ず「危険な状況」「都合の悪い状況」になる可能性もあり、そうした可能性を選んでしまうことへの不安がある。それは回避したい危険な状況を知らせてくれるのだが、不安そのものが不快で回避したい感情であり、また「不安な自己」を自覚することは、自尊心を傷つけ、周囲に弱い自分が露呈することへの怖れをもなっている。それゆえ、自意識が強く、自己価値に自信がない人間ほど、不安を否定しようとして、不合理な行為で不安の解消を試みたり、不安な自己を過度に注視（自己観察）してしまうため、余計に不安の増幅を招き、悪循環に陥ってしまうのだ。

しかし、しっかりと自己の不安を自覚し、自分が本当はどうしたいのか、どうすべきなのか、自己了解の上で納得できる判断ができるなら、私たちは自らの欲望を抑圧せず、不安に対して適切に対処できる可能性をもっている。そうした判断、行為がいつも

うまくいくとはかぎらないが、少なくとも、自ら納得の上で行動している以上、自由の感覚を手離すことはないだろう。不安があるからこそ、私たちは様々なリスクを回避できるのであり、自らの不安を否定せず、過度な自己観察に陥らなければ、自らの人生に活かすことができるはずである。

不安とは自分にとって都合の悪い状況を告げる信号であると同時に、それ自体が都合の悪い状況をもたらす感情である。それゆえ、危険を回避する上で必要な感情でありながら、より一層、自我にとって危険な状況を招き入れる可能性がある。とりわけ、自己価値に関わる承認不安は、自覚すること自体が不安であるために、なかなか意識されない面がある。不安の対象が不明瞭で漠然としているのは、それが現在ではなく将来に関わる未知なことである以上に、自覚したくない感情だからなのである。

- (一) フロイト、S『フロイト著作集1』高橋義孝・懸田克躬訳、人文書院、一九七一年、三三五頁
- (二) フロイト、S『フロイト著作集6』井村恒郎・小此木啓吾他訳、人文書院、一九七〇年、三五一頁
- (三) キェルケゴール、S・A『不安の概念』斎藤信治訳、岩波書店、一九五一年、一〇四頁
- (四) ハイデガー、M『世界の名著74 ハイデガー』原祐・渡辺二郎訳、中央公論社、一九八〇年、三二三頁
- (五) 森田正馬『新版 神経質の本態と療法』白揚社、二〇〇四年、一〇〇頁
- (六) フランクル、V・E『時代精神の病理学』宮本忠雄訳、二〇〇二年、一〇二頁