

不安は何のためにあるのか

◎感情には役割がある

不安を感じずに生きていけたらどんなにすばらしいだろう、と思っている人は多いと思います。不安だけでなく、怒りや悲しみなどの感情は、決して気持ちのよいものではないので、できれば感じずに生きていきたいと思う性質のもので。でも、これらの感情にはいずれも大切な役割があります。

感情と似たようなものに、私たちの身体感覚があります。例えば、「画鋲を踏むと足に痛みを感じます。痛みそのものは全く気持ちのよいものではありませんが、痛みを感じるによって、「何か危険なものを踏んでしまった」ということに気づきます。そして足を引っ込めることもできるで

しょうし、すでに怪我をしていたら、適切な処置をすることもできます。

ここで痛みを全く感じなかったら、どうなるでしょうか。危険なことになっているのに予防できないし、対処もできないでしょう。これが望ましくない結果につながるということは、わかりやすいと思います。

歯科で、麻酔をした後に、「麻酔が切れるまでは熱いものを飲むときに気をつけてください」と言われますが、それは熱さを感じる神経に麻酔がかかっているからであり、普通だったら「熱い」と思って触らずにいるものに平気で触ってしまうからです。「熱い」という感覚は決して気持ちのよいものではありませんが、その感覚が、いかに私たちの身体を守っているかがよくわかると思

ます。

実は感情も、身体感覚と同じ機能を持つています。身体感覚は、「この状況が自分の身体にとってどういう意味を持つか」ということを教えてくれますが、感情は、「この状況が自分の心にとってどういう意味を持つか」を教えてくれるものなのです。

◎悲しみや怒りの役割

私たちは、大切な人を亡くすと、悲しみを感じます。その悲しみは一般に数か月間続き、その間は亡くした人のことをいろいろと考えながら悲しみやその他の感情を感じていきます。悲しみや落ち込みが強いので、他の活動は基本的に停滞し、最低限のエネルギーしか割けなくなりません。

このとき、悲しみという感情は、私たちが大切なものをなくしたということを知らせてくれると同時に、しばらくは自分を労^{いたわ}ることが必要な時

期だということを教えてくれます。悲しみなど感じなければ人生は楽なのだと思うかもしれませんが、これだけ大きな変化が起こったときには、少し時間をとって態勢を立て直す必要があるのです。身体の怪我と同じように、心の傷も、安静にして大事にする時間が必要です。悲しくなければ、自分を労^{いたわ}ることもなく、いつものペースで暮らしてしまうでしょう。実際に、この時期に悲しまなかった人は後でうつ病になったりするものです。

また、怒りという感情は、その状況が自分にとって不利だということを知らせてくれるものです。怒りを感じるので、状況を改善するための努力をすることができます。心の病になる人の多くは、怒りとのつきあい方が苦手です。怒りは「よくない感情」だと思ってしまうので、感じることも、表現することも、抑制してしまうのです。すると自分にとって不利な状況が改善されず、ストレスがたまっていき、何らかの病気になることも

あります。怒りにについても、きちんと認め、どのように状況を改善すれば自分にとってストレスがなくなるのかをよく考え、改善のための効果的な方法を工夫していけば、「怒りを感じただけのこととはある」ということになるのです。

◎感情とのつきあい方の目標

このように、状況の意味を教えてください、結果として適切な対処を可能にしてくれる感情は、私たちに自然に備わった自己防御能力であると言えます。ですから、「悲しみや怒りを感じない人になる」という目標を立ててしまうと、「熱いものに触っても感じない人になろう」と言っているのと同じくらいおかしいことになってしまいます。せっかくの自己防御能力なのですから、本来の趣旨に合わせて、自分を守るために感情を活用してきたいものです。そのためには、感情をよく見つけて、状況の意味を学び、その中で自分がすべ

きことを考えられるようになる、ということが目標になります。

◎不安の役割

本書のテーマである「不安」は、「安全が確保されていない」ということを知らせてくれる感情です。この先の安全が確保されていないので、不安を感じるのです。未知のものに不安を感じるのはそれが理由です。

ですから、不安は安全確保のために重要な役割を果たします。例えば、真つ暗闇で山道を歩いたら、すさまじい不安を感じるでしょう。それこそ一寸先がどうなっているかわからないからです。足がすくんで歩けないかもしれませんし、どうしても歩かなければならないとしたら、一歩一歩、足下を確認しながら歩くでしょう。これは結果として自分を守ることになります。

一方、そんな状況でも不安を感じなかったらど

うでしょうか。すたすたと気持ちよく歩いてしまつたら、おそらく危険なことになるでしょう。ここまで極端な状況でなくても、私たちが不安を感じる時には、どこかしらに安全が確認されていない要素があるものであり、それに対して不安を感じることによつて、安全を確認したり、安全でないという状況に応じた対処をしたりすることができるのです。これは人間が生きていくためにはとても重要な機能です。ですから、不安を感じることもそのものを否定するのではなく、不安をいかに活用して安全に生きていくか、ということがやはり重要になります。

