

「社会のトラウマ」を癒すということ

水島 広子

拙著『トラウマの現実に向き合うージャッジメントを手放すということ』を書きながら、「社会のトラウマ」についても改めて考えた。もちろんこれは広義のトラウマのことで、医学的な定義に基づくものではない。

トラウマが様々な社会問題の背景にあるということはそれなりに知られている。「加害者」の立場にある人たちがもともとは被害者であることが多いという事実は、いじめ現場や刑務所内の経験などからも共有されている。拙著にも書いたが、トラウマ症状を持つ人たちにとって、自分を脅かす「脅威」を全力で排除することはむしろ「正当防衛」であり、そこに加害者としての贖罪意識を持つのは難しい。自分が犯してしまったことに向き合

えるのは、自らの被害者性が癒されてからである。修復的司法の背景にもこの認識がある。加害者の被害者性に注目し、人と人とのつながりの中でコミュニティの癒しを実現していこうとするのが修復的司法である。罪を犯した人を単に「悪者」と裁いて罰を与えても再犯防止につながらないということから注目されている。

裁判員制度も始まった今、社会全体にもっとトラウマについての知識が広がってほしい。特にトラウマ症状の特徴についてよく知っておかないと、症状に振り回されて話の本質が見えにくくなるからだ。単に「生育環境が悪いから悪い人になった」というレベルを超えて、その人の不適切な言動のどれがトラウマ症状として説明できるかを注意深く見るところからその人についての理解が始まるのだと思う。

さて、私が最近つくづく考えるのは、もっと日常的なレベルの話である。特に近年、社会がジャッジメント（評価）にみなぎっているように感じるのは私だけだろうか。拙著にも書いたが、ジャッジ

みずしま・ひろこ＝精神医学、対人関係療法
対人関係療法専門クリニック院長。著書に、
ワイスマン他著『対人関係療法総合ガイド』
（訳、岩崎学術出版社）、『臨床家のための対
人関係療法入門ガイド』（創元社）、『拒食症・
過食症を対人関係療法で治す』（紀伊國屋書
店）、『対人関係療法マスターブック』（金剛出
版）など多数。このほど、『トラウマの現実
に向き合う』を刊行。

メントはそれ自体が暴力であり、ジャッジメントを下すたびに社会に暴力のエネルギーを供給することになる。

トラウマとジャッジメントとは切っても切り離せない関係にある。ジャッジメントはトラウマを生み、トラウマがあると自己防衛のためにジャッジメントを下すようになる。一方、完全にトラウマフリーであれば（そんな人がいるとも思えないが）、自分を守るという発想そのものがないため、ありのままの現実を、ジャッジすることなく受け入れるだろう。確かに小さな子どもたちはあまりジャッジしないものだ。

社会にこれだけジャッジメントが横行しているということは、それだけ傷ついている人が多いということだと思う。また、昨今の社会に多く見られる、人目を気にしたり「空気」を読んだり、という姿勢も批判を怖れてのことであり、トラウマを反映したものだと言える。したがって、今は社会全体に「トラウマの癒し」という視点を適用する必要があるように思う。それはどういうことかと言うと、いかにトラウマ症状による干渉を受けずに（つまり相手のトラウマを刺激せずに）人間同士のつながりを深めていくかということだ。その際のポイントになるのは、やはりジャッジメントの手放しということになる。相手についてとやかく言ったり「正論」をぶつけたりするのではなく、「自分の」事情や気持ちを語っていくということだ。「正論」は「自分こそが正しい」というジャッジメントに基づくものであり、正論をぶつけ

ることそのものが相手への攻撃となってしまふ。

このような考え方は、社会で何らかの実質的な変化を起こしたければ絶対に必要になるものだ。例えば社会変革を起こそうとする際には必ず抵抗が起こる。それは、変化が「脅威」と感じられるからだ。実際に「脅威」扱いする人もいれば、「検討する価値なし」と無視する人もいるが、後者の場合は単に否認や回避を反映したものだと言える。それに対して「正論」に基づく怒りをぶつけると、ますます「脅威」度が上がるだけだ。

ところがそこで相手の言い分に耳を傾けて最も効果的なアプローチを探るといことがなかなかできないのは、社会変革を唱える側にも自らのトラウマを反映した怒りがあることが多いからだ。そして、それぞれのトラウマに基づく「正論」や怒りをぶつけあい、「人権感覚の欠如」「外国かぶれ」などジャッジメントの応酬が繰り返されるが、その結果として社会に実質的な変化が起こることはない。もちろん、「世間体」もあるので、とりあえず形式的には前進することもあるが、そこで封じ込められたトラウマのエネルギーは、結局後になって「揺り戻し（バックラッシュ）」という形でよみがえってくる。

私はアティテューディナル・ヒーリング（AH）というボランティア活動をしていることもあり、「怖れ」について考えることが多い。AHで言う「怖れ」とは、「あたたかいこころ」以外のすべてを言い、怒り、罪悪感、「べき思考」、完

壁主義、被害者意識、過干渉、評価を下す姿勢など様々な形をとる。実は「怖れ」こそがトラウマ的な姿勢なのではないかと私は思っている。トラウマがあると、他者を「自分に何を及ぼす人か」という観点から見ものだし、自分自身が損なわれているという感覚は罪悪感や完璧主義、過干渉などにもつながるからだ。一方、トラウマフリーであれば、自分は今のままで満たされていると感じるし、自分を防衛する必要もないため、他者についても評価を下さずにただありのままを受け入れることができるはずだ。

拙著にも書いたが、トラウマからの回復過程でエンパワーされてくると、「自分は傷ついたわけではない」という感覚が生じてくる。大変な変化を乗り越えなければならなかったけれども、自分自身の本質は何ら傷ついたわけではない、ということだ。このレベルの癒しが社会に広がれば、「怖れ」による社会の目詰まりが解消されて、より多様な価値観が認められるようになるだろう。また、被害者意識から脱することで社会への参加意識も変わってくるはずだ。それこそが民主主義を支えるのだと私は考えている。

◇書評エッセンス◇

トラウマの現実に向き合う

水島広子

トラウマという視点に立っての治療原則を述べたものであるが、PTSDだけでなく、さらに精神医学的、臨床真理的治療さえ越えて身体病の治療者に及ぶ重要な原則を明快に述べている。「治療者は病気の専門家であって人間の専門家ではない」という、治療者の傲慢さへの戒めの上に立ち、治療者、家族などの周囲から「ジャッジメント」を

下され、「コントロールされる」とき、人は弱くなり、これに代わって「アセスメント」を供給され、自己を「コントロール」していると感じるとき、人は強くなる。この原則はそのとおりとしか言いようがない。しかし、この原則のもとに現実に向き合うとき、いかに落とし穴が多いことか。たとえば「かわいそう」という言葉はジャッジメントであり、「専門家が答えを知っている」という態度は患者をコントロールする。認知症、担癌患者、難病患者の治療において、そ

れぞれどのような現実に向き合っているかを考えてみることは、これらの患者が置かれている現状を大きく改善するきっかけになる。しかし、それはマゼラン海峡を通過する操船者のような細心の注意と反省力を必要とするだろう。人の優位に立って人を支配することが医療者になる隠れた最大の動機だからである。それが治療者のおそらく最大の、燃え尽きの原因になっている。(評者・中井久夫=神戸大学名誉教授■みすず53巻1号(2011)より抜粋)