

夢の中での怒りについての一考察

酒 井 隆

はじめに

日常生活において、特に社会生活を営む上で、情動や感情は非常に重要な役割を果たしている。アタッチメントに見られるような、母子間における強い情緒的な絆に始まり、人の心を惹きつけ、対象へと接近させる興味、危険を感じ対象からの逃避を促す恐怖、心の健康と社会的結びつきに向かう力としての楽しみと喜び、そして失ってしまったものの大切さを再確認させてくれる悲しみなど、様々な情動や感情が人生に彩りを与えてくれていると言えるであろう。また心理療法においては、過去の辛い経験の記憶と結びついた情動やそれまで抑圧されてきた感情や葛藤を、自由に話したり表現したりすることによって発散させるというカタルシス法にみられるように、情動や感情が重要な位置を占めてきたと考えられる。このように、情動や感情は人間が生きていく上で大きな役割を担い、また精神的健康においても大きな影響力を持っていることと言えるであろう。では、夢においてはどうか。夢の中でも私たちは様々な情動を体験している。日常でも経験することがほとんどないほどの強烈な情動体験を持つことも決して稀ではない。本論では怒りに焦点を当て、夢の中でどのような形で役割を演じているのかについて考察する。

1. 覚醒状態における怒りについて

安田（1986）によると、現代の心理学におい

て、怒りの原因は、（１）人がしたいことを物理的・心理的に拘束されることと、（２）個人的な侮辱、欲求不満、人に欺かれること、意思に反して何かをするように強制されること、の二つに分類されている。イザード（Izard, 1991）は怒りを、活力や自信をもたらす、自己防衛や、怒りの源を破壊しようとするための強いエネルギーを動員するものであり、その表出には恥や人間関係の破壊などの危険が伴うと述べている。彼はまた、怒りの原因として、（１）心理的・身体的拘束、（２）目標定位行動の妨害と介入、（３）嫌悪刺激、（４）他者による誤解や不当な損害を受けたという思い、の四つを挙げている。河合（1997）は怒りを、新しい地平を拓く力、自分の世界を急激に広げようとする際に現れる感情と述べており、内外界における拡張を生み出す力を持つものとしての怒りの肯定的側面について触れている。Holt（1970）は、怒りの表出失敗は不適応であり、必要以上の強さにならないよう制御するならば、相手との肯定的な人間関係を確立し、修復し、維持することを望んでいる場合には、怒りの表出は建設的なものであると述べている。イザード（1991）もまた、互いの理解を深め、強い絆を結ぶ上で大きな役割を果たしうるものとしての、怒りの持つ建設的な側面を指摘している。

これらから、ここでは怒りを、「苦痛や願望・欲求などの妨害によって、また自己や身体

の安全を脅かされることによって生じる反応で、妨害の除去や自己防衛のために、怒りを生じさせた対象を破壊しようとする衝動やエネルギー

をもたらすもの」とし、その表出においては、(1) 恥や人間関係の破壊という危険性が伴うもの、(2) 内外界における拡張を生み出し、他者との肯定的な関係や他者理解をもたらすもの、として捉えることとする。

2. 夢とその解釈

ある30代の男性が見た夢の中から怒りを含むものをいくつか取り上げ、それらの解釈を踏まえて、夢の中で怒りがどのような役割を果たしているのかを分類し、考察を行う。

夢1：『夜のようだ。私は道沿いにいる。二人の友人と一緒にいて、私たちは整体で使う施術用の台をそこに出していた。すると、後ろから車がやって来て、友人にぶつかった。私は怒ってその車の助手席に乗り込んだ。二人の友人も後部座席に乗った。運転席には20歳くらいの男性がいた。彼は車を走らせたが、その運転はとても荒く、危なっかしいものだった。十字路にやって来て、私は最初彼に左に曲がるように指示していたのだが、左折禁止の標識があり、またその曲がろうとしている横道は右側への一方通行だったため、私は慌てて右に曲がるように指示した。このすぐ先には警察があるのだが、私は彼を警察に引き渡さないことに決めた』

夢解釈：念願だった大学院での生活が始まろうとしており、Aはそこである学問についていろいろと学んでゆこうと意欲的であるが、それを邪魔され、腹を立てている。Aはそれまで考えていなかったある課程をとることになりそうなのだが、それはリスクが高く、高い代償を求められるものでもあるため、それに対して強い拒絶感を抱いている。Aは、自分の望む道へ進むことと、この望んでいなかった課程に進むこととの間で葛藤状態にあるが、この夢では後者の

課程に進むべきことが示唆されている。ここでは、自分の意図を妨害した者を排除しようとする反応として怒りが表されている。

夢2：『広い教室にいる。大学生たちがいる。私たちは昼食をとっていた。私は早く食べ終わったので、一人で机の並べ替えをし始めた。私はその作業をほとんど一人で行っていた。部屋の左の方へ行くと、そこにBさんが丸椅子にのんびり座っていて、机の並べ方について私に文句を言った。私は、何もせずに寛いでいるBさんから文句を言われたことに腹が立ち、激しく怒った。私は椅子を乱暴に投げた。すると、教壇のところに座っていたC先生が「そんなことをしたらあかんわ」と、私にあれやこれやと注意し始めた。私は怒りを抑えられなくなり、「先生は黙っていてももらえますか」と大声で叫んだが、全く効果がなかった。私は「聞く耳を持たないのですね」と皮肉っぽく言ったが、彼は「そうだ」と言って私に対する注意を続けた』

夢解釈：Aは他者から批判や非難を受けると、「自分を正当化するために他者を非難し、不当に裁く者」としての自分の影に直面することになる。それはAにとって受け入れがたい存在であるため、Aはそれを他者に投影し、激しい怒りをもって非難を浴びせかける。これはAが他者から批判を受けたとき、Aは影に呑み込まれ、聞く耳を持たない者となってしまう、他者との終わりのない中傷・誹謗合戦にはまり込み、そこから抜け出せなくなってしまうということを示唆している。前半部での怒りは、他者からの非難によってひどく傷ついたAによる、自分を守るための反応として表されている。後半部での怒りは、自分の受け入れがたい影の存在を拒絶・排除しようとする反応として表されている。

夢3：『小学生の頃に使っていた部屋にいる。私は布団で寝ていた。起きてみると、上半身は裸で下半身は下着だけだった。その下着は母親のもので、タイツのような生地の大きい下着だった。私は慌ててそれを脱ぎ、トランクスを履こうと思ってタンスの中を探すが見つからない。「どうしよう」と思い、とりあえず下着を履かずにズボンを履こうとしていた。すると突然父がやってきた。彼は断りもなしにいきなりドアを開けたので、私は激怒し、階段の前にいる父の腹を強く殴りつけた。次の瞬間、私はハッとしました。父は階段の下に落ちそうになったので、私は慌てて彼の腕を掴んで落ちないように支え、彼に謝った。私は自分の部屋に彼を入れた』

夢解釈：服従的な態度を身につけ、それによって現実に対処しようとしてきたAは、それに気づき、新たに男性的な態度を身につけようとするが、それを見つけないことができない。そこはAにとって未熟な領域であり、Aは男性性において未熟であって、それが一体どのようなものであるのかが分からない。そこへ、「自分の男らしさに自信が持てず、それを覆い隠すために他者を力づくで捻じ伏せ、支配しようとする自分」としての自分の影が登場するが、この直面化に耐えられず、Aはそれを排除しようとする。ここでは、その受け入れがたい影を拒絶・排除しようとする反応として怒りが表されている。しかしAは自分の間違いに気づき、影を自分の未熟な領域に招き入れ、彼と和解する。この夢では、自分が男性性において未熟であるということ、そしてそれを覆い隠すために力に訴えるという破壊的な生き方をしていたことを認め、受け入れることが、Aの内に男性性を育ていくための解決策として示されている。

夢4：『教壇のようなところで大統領が話をしている。今、彗星が隕石が地球に衝突しようと

している。その隕石の衝突を回避するために、大統領はそこに核爆弾をぶつけようとするが、太陽かその隕石の力によって跳ね返され、轟々と炎を上げながら、発射地点であつたらしいアフリカなどの地点に落ちてきて次々に大爆発を起こしていった。私はある地域におり、その数十メートル先に核爆弾が落ちてきて大爆発を起こした。もの凄いスピードで衝撃波がやってきた。私は恐怖におののきながらも死を覚悟し、その衝撃波に消し飛ばされる瞬間に大声で叫んだ。「神よ！あなたは一体何をしておられるのですか！」。私は死んだ。場面が変わり、地球上のどこかに私はいた。私は女性になっていた。戦後の貧しい日本に似ていた。私は絶望的になった。もはやかつての豊かな世界ではなく、物のない飢えた世界、何もない世界が広がっている。あらゆる物を失ってしまった喪失感、絶望感に無気力になりそうだった。私はその場に倒れこんでしまった。ふと、ガラクタを売っている店の奥の部屋の中が見えた。ゴミ箱か木箱があり、そこに本などが突っ込まれていた。よく見るとそれは生前の私が書き残した物、使っていた物などであった。私は全てを失っていたわけではなく、それらは保存されていたのだった。部屋の奥の方を見ると、母と私の姉妹がいた。私は、全てを失ってしまったわけではなかったのだと思い、安堵と安らぎを覚え、ボロボロと涙を流して喜んだ』

夢解釈：男らしさを権力と結びつけ、自分を守るために「権力によって他者を支配する者」としてのペルソナと同一化していたAは、他者から支配される前にこちらから他者を支配しようとするというあり方によって、他者との関係を犠牲にし、結果的に自分自身をも貶めてきた。今、Aはこのようなあり方（ペルソナ）としての自分の死を体験しようとしているが、それはAにとって自分がずっと恐れていた無力感や無

能力感、絶望感などに陥ることを意味していると思われていたため、その「権力によって他者を支配する者」としての死を恐れ、この死に対して怒りを抱く。しかし、避けがたいものとしてのその死を経験して後も、人と人とのつながりやAが人生の歩みの中で培ってきたことの全ては失われることはなく保持されるのであり、むしろAは「権力によって他者を支配する者」としての生き方によって多くのものを失ってきたのではなかったかということが暗示されている。自己像の危機に対する拒絶・防衛反応として、不条理な死への怒りが表されている。

3. 夢の分類

先述した夢における怒りを、それぞれの解釈に基づいて以下の四つに分類した。

- ① 妨害に対する怒り（夢1）
- ② 防衛のための怒り（夢2の前半部）
- ③ 影への怒り（夢3）
- ④ 不条理への怒り（夢4）

これらの夢におけるそれぞれの怒りについて考えてみたい。まず、「妨害に対する怒り」での怒りは、無意識の意図を自分の意図に対する妨害として捉えた自我が、それに対して示した嫌悪反応として表されている。「防衛のための怒り」での怒りは、苦痛をもたらすものに対する嫌悪反応として、「影への怒り」での怒りは、危険なもの・受け入れがたいものとしての影に対する嫌悪感や、それを拒絶・排除しようとする反応として、そして「不条理への怒り」では、怒りは自己像やペルソナが崩壊の危機にさらされたときに、それを防衛・保持しようとする反応として、それぞれ表されている。

それぞれの夢の中での怒りの反応を読み解いていくと、その反応の背景となっているものが

何であるのかが浮かび上がってくる。(1)「妨害に対する怒り」では、夢見手がどのような意図を持っているのか、(2)「防衛のための怒り」では、どのようなことを苦痛に感じているのか、(3)「影への怒り」では、受け入れがたいものとして拒絶・排除したがつている対象がどのようなものであるのか、(4)「不条理への怒り」では、どのような自己像を保持しようとしているのか、ということが怒りの反応の直前部分に示されている。

これらを踏まえ、夢の中での怒り反応の背景における相違に基づいて、この四つの夢を以下の四種に分類し、それぞれにおける怒りの意味を示す。

- ① 妨害排除：夢見手の抱いている意図がどのようなものであるのかを明らかにし、夢によって示されたプランを拒絶・排除しようとする反応を示す。
- ② 自我防衛：どのような出来事によって苦痛を感じるのかを明らかにし、その苦痛の原因となる対象を破壊・排除しようとする反応を示す。
- ③ 影との直面化：自分が、受け入れがたいものとして拒絶したがつている対象、自分の内から排除したがつている対象がどのようなものであるのかを明らかにし、直面した影を破壊・排除しようとする反応を示す。
- ④ 変容過程における死：ペルソナや自己像が崩壊の危機にさらされた時に、それを保持しようとする反応を示している。

4. 夢の中での怒りについての考察

覚醒状態での怒りを踏まえて、先の夢の分類について取り上げてみたいと思う。

①妨害排除、②自我防衛は、それぞれにおける怒りの反応が、「意図の妨害に対する嫌悪反

応」、「自我に苦痛をもたらすものに対する嫌悪反応」として表されており、「苦痛や願望・欲求などの妨害によって、また自己や身体の安全を脅かされることによって生じる反応で、妨害の除去や自己防衛のために、怒りを生じさせた対象を破壊しようとする衝動やエネルギーをもたらすもの」としての、覚醒状態における怒りと一致していると言えるであろう。そして、その怒りの表出に関しては、①妨害排除においては自我が運転席の男性と道を共にすることを通して、「(2) 内外界における拡張を生み出し、他者との肯定的な関係や他者理解をもたらすもの」となっているのに対して、②自我防衛では、Bさんとの関係が破壊的なものとなっていることから、「(1) 恥や人間関係の破壊という危険性が伴うもの」となっている。

次に、③影との直面化についてであるが、ユング (Jung, 1939, 1945) は影を、自分自身のこととして認めたくないこと、自分の性格の劣等な傾向やその他矛盾した傾向など全てを人格化するものであり、そうになりたいという願望を抱くことのないものであると述べている。そのため、影との直面化は自我にとって自己像を脅かすものであり、危険な存在として認識されることとなる。そのため、「そうになりたいという願望を抱くことがない」、「自己像が脅かされる」という点から、「苦痛や願望・欲求などの妨害によって、また自己や身体の安全を脅かされることによって生じる反応で、妨害の除去や自己防衛のために、怒りを生じさせた対象を破壊しようとする衝動やエネルギーをもたらすもの」としての、覚醒状態における怒りに合致すると言える。それは、夢の中で夢見手が自分の影に対して怒りを抱き、「妨害の除去や自己防衛のために、怒りを生じさせた対象を破壊しようとする」という点から見た場合においても同様である。怒りの表出に関して見ると、自我の怒りが影を殴るという形で表出され、影は階段

の下に落ちそうになっている。これは影が拒絶され、抑圧されることを示しており、影との関係が破滅的で敵対化されていることを意味するため、「(1) 恥や人間関係の破壊という危険性が伴うもの」となっている。しかし一方で、この夢は、影を拒絶することが苦しみの原因となっており、それを受け入れていくことを解決策として提示している。そのため、この影との対話や和解が夢見手にとっての意識の拡大につながると考えられる点から、夢の後半にあるように、影とのそのような対話や和解がもたらされるのであれば、この怒りは「(2) 内外界における拡張や生み出し、他者 (影) との肯定的な関係や他者理解をもたらすもの」となる。

④変容過程における死では、怒りが、「崩壊の危機にさらされた自己像を守るための反応」として示されており、「自己や身体の安全を脅かされることによって生じる反応」としての、覚醒状態における怒りと一致している。しかし、怒りの表出については、その効果がまったく現れず、「(1) 恥や人間関係の破壊という危険性が伴うもの」とも、「(2) 内外界における拡張を生み出し、他者との肯定的な関係や他者理解をもたらすもの」ともならず、怒りの対象が、全く抗いがたいもの、防衛しようのないものとなっている。

これらを踏まえて、怒りの表出を適応－不適応という視点から捉えてみたいと思う。心理学事典 (1999) では、個体発生的な適応を「個体が・・・物理・社会的環境との間において、欲求が満足され、様々な心身の機能が円滑になされる関係を築いていく過程もしくはその状態」として、また不適応を「生体が自然的・社会的環境あるいは自分自身の精神内界に対して、適合する行動を十分にとれず、本人または社会にとって何らかの不利を招いている状態」として定義している。この適応－不適応という軸で怒りを捉え、次のような区別を行った。

（１）適応的

建設的な意図や願望を阻害するものや、自我や身体を脅かす危険なものに対して怒りを発し、妨害の除去や自己防衛を促すのであれば、それは適応的であると思われる。また、怒りを表出することで、危険な人間関係を解消したり、他者との肯定的な関係や他者理解をもたらしたりするのであれば、それは適応的であると思われる。

（２）不適応的

イザード（1991）は、怒りが思考や行動に与える影響を調節しなければ、一連の適応障害を起こすし、また怒りに関連する思考や行動を抑圧していると心身症を発症する可能性があるとして指摘している。現実場面にそぐわないほどに強い願望や欲求を押し通そうとしたり、不当な形で他者を攻撃したりするものとしての怒りや、必要以上の強度で表出される怒りは、不適応的であると思われる。また、怒りの表出によって当事者にとって建設的な人間関係を破壊してしまう場合においても、それは不適応的であると思われる。

上述の適応－不適応という軸から見た場合、覚醒状態における怒りと夢の中での怒りには次のような類似点が見出される。まず、怒りが適応的に機能している場合には、覚醒状態においても夢（１および３）においても、共に内外界における拡張を生み出し、他者との肯定的な関係や他者理解をもたらすものとなっており、互いに類似しているものと考えられる。また、怒りが不適応的に機能している場合においても、覚醒状態および夢（２の前半部および３）共に、夢見手が、関わりや接触、体験等を通じて、学習や成長のための貴重な機会となっていたかもしれないものを怒りの対象とし、それとの関係を破壊してしまうことによって、そのような貴

重な機会を自らの手で自分自身から奪ってしまうという点において、互いに類似しているものと思われる。

逆に、適応－不適応という軸から見た場合の、覚醒状態における怒りと夢の中での怒りには次のような相違点が見出される。覚醒状態における怒りが、「苦痛や願望・欲求などの妨害によって、また自己や身体の安全を脅かされることによって生じる反応で、妨害の除去や自己防衛のために、怒りを生じさせた対象を破壊しようとする衝動やエネルギーをもたらすもの」として働くのに対して、夢の中での怒りは、夢見手がどのような意図を持っているのか、どのような出来事によって苦痛を感じるのか、どのようなあり方を自分にとって受け入れがたいもの、認めがたいものと見なしているのか、どのような自己像を保持しようとしているのか、などを明らかにする一種の信号としての役割を担っているものと考えられる。そのため、夢の中での怒りは、現実場面のように「妨害の除去や自己防衛のために、怒りを生じさせた対象を破壊しようとする衝動やエネルギーをもたらすもの」として働いているのではなく、夢見手の持っている意図に対して異論を唱えたり、苦痛に対する過剰な反応の仕方に注意を促したり、夢の中での怒りの対象に直面し、それを受け入れていくべきことを示唆したりする信号として働いており、覚醒状態における怒りとは異なる役割を持っているのではないかということが示唆されている。

これまで見てきたように、怒りは両面性をもっており、人間関係を破壊する力も、またその適切な表出によってより深い人間関係や絆をもたらす力をも有している。その破壊的な側面のゆえに、怒りは可能な限り回避されるものとされ（Izard, 1991）、抑圧の対象ともされるのであろう。しかし一方で、怒りの表出が適切な形でなされるならば、それはより深い人間関係や

他者との絆を生み出すものともなりうるのである。夢3の中で表されていた怒りは、影との関係を破壊し、影そのものを闇に葬り去りかねないものであったが、にもかかわらず、それを転機として夢見手と影との和解が生じているのである。この夢は、怒りの持つ可能性の両側面を示していたと言えるであろう。怒りは、表出されることによって初めてその建設的な側面を発揮しうるものであり、その過度な抑制は人間関係の破壊を回避することを可能にしたとしても、より深い絆を結ぶ機会を逸してしまうことになりうるということが言えるのではないだろうか。そのような意味で、怒りの持つ破壊性は、永続的な破壊をもたらす力としてのみ存在しているのではなく、再生を得るための力としても存在しているものであり、そのような過程における前提なのだということなのかもしれない。夢の中の怒りは、覚醒状態における怒りと同様、その破壊と再生の両側面を示すのみならず、その怒りの背後に隠されたものが何であるのかをも明らかにするものである。これらのことから、これまで可能な限り回避されるものとされてきた怒りの中に、大きな可能性が眠っていることが示唆されたと言えるのではないだろうか。

引用文献

- Holt,R.R. (1970) On the interpersonal and intrapersonal consequences of expressing or not expressing anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 35 (1), 8-12
- イザード、C. (1996)『感情心理学』(莊巖舜哉監訳)ナカニシヤ出版。(Izard,C.E. (1991) *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press)
- ユング、C (1992)『個性化とマンダラ』(林道義訳) みすず書房。(Jung,C.G. (1939) *Bewußtes und Individuation* G.W.9/I Olten: Walter-Verlag)
- Jung,C.G. (1945) *Diepraktisch Verwendbarkeit der Traumanalyse* G.W.16 Olten: Walter-Verlag
- 河合隼雄 (1997)『子どもと悪』岩波書店
- 中島義明他 (編) (1999)『心理学事典』有斐閣
- 安田一郎 (1986)「怒りについて－感情心理学史的考察－」『横浜市立大学学術研究会』, 38, 1-56