

言語化された感情表現の分析

太田 宣子

【問題と目的】

「感情を言葉で表す」ということは、精神分析の黎明期に唱えられた古めかしい言葉であるが、これは今なお興味深い問題である。本研究では、感情、情動、情緒などのラベルをはる経験の総体を感情として扱う。感情は、身体活動や内的な活動といった全ての体験についてまわるものであり、よって、その感情を意識化することは、その感情の伴った体験を、ひいては、その体験をする「自分」をも意識化することにつながるのではないか。「自分」に意味があると感じたり、「自分」という感覚を十分に獲得することはとても大事なことで、ある体験とこの「自分」という感覚の架け橋の役割があるとして、感情を意識化することは意義があると考えられる。ここで、特に言葉を使用した感情表現に焦点を当てたのは、言語化による内的で主観的な考えや感情を対象化したり客観化する機能を重要視したためである。Fred Pine (1993) も「曖昧で混沌としたものとして体験された、ある種の文節化されていない内的感覚に、感情名をラベリングしたり、言葉でその体験の流れや内的感覚の状態を語ることで、その感情によってもたらされる不安は、否認されたり行為によって即時的に放出されるのではなく、もっと別のやり方で扱われる可能性を与えられる」として言葉を使用することによる臨床的意義を述べている。

では、感情は実際にどのように語られているか。感情語だけを取り出すのではなく、感情が語られるその全体の流れを調査する。そして、感情の語られ方と、その感情が生まれることとなった体験を「自分」としてどう構築しているかの関連を調査する。

【方法】

TATのカード1、カード3 BM、カード20の3枚のカードを刺激として、自分の体験の物語とそこから感じる感情を語ってもらった。その際、「これから3枚の絵の描いてあるカードを見ていただきます。それをもとに自由に物語を創って下さい。その際、主語を「私」「僕」「俺」など一人称で語って下さい」と言って、物語を創り終わると「物語の中に登場する人の感情について主語を統一して語って下さい」という、独自の指示で行った。そして、そこから得られたそれぞれ244個の感情を語っ

たものと、そのもととなった物語を調査対象とした。

感情が実際にどのように語られているかを見ていく中で、感情が語られる際の複数性、具体性、モノローク性、明確性という視点から語られた感情を分類した。また、その感情が生まれることとなった体験を「自分」としてどう構築しているかを見るために、感情が語られるもととなった物語を様々な形式的側面から分析した。

【結果と考察】

まず、感情は行為や様々な心的活動といった様々な体験と深くつながっているため、感情を語るときに、感情とともにそれらの体験が語られることも多くあった。心は、もともと統合的で力動的な作用であり、感情は感覚や知的作用、意思作用と同時にはたらいっている。よって、感情とそれ以外の心的活動を分割するのは容易ではなく、そのため連続的なはたらきとして、感情以外の心的活動も同時に区別されることなく語られるのか。本研究では感情の定義を厳密にせず、感情、情動、情緒などのレベルがはられるような経験の総体を感情とすることにしたが、実際感情として語られたものを見ると、純粋な感情だけを様々な心的活動から区別して取り出すことはされず、曖昧で複雑な形で語られた。そのような中で、感情の語られ方を複数性、具体性、モノローク性、明確性という視点から考察した。

・複数性

感情は「私は淋しいです」と単一の感情を表す言葉で語られるより、「私は不安で孤独や淋しさを感じていて、でも一方では期待もしていた」というように複数の感情を表す言葉で語られることの方が多かった。また、単一言語で感情が語られるということは、そのもととなった体験世界は、全体的な体験の中のある瞬間の断片を切りとったもので構築されており、またそれは、ある行為ならその行為だけ、何らかの心的活動ならその心的活動だけといったように単一の体験であった。そして、主観性が強かったり、自己の身体的な感覚や強い感情の体験のみに特に敏感だったり、聞き手に対する意識の程度が低かったりという体験世界の在り方と関連を持つことがわかった。しかしながら、多くの人は、自分の様々な体験の流れの中で次々と生起する感情を連続的な流れのまま体験し、また、聞き手に自分の感情体験のそのニュア

言語化された感情表現の分析

ンスを正確に伝えるために多くの言葉をついやすので、複数の感情を一度に語るのである。

・具体性

感情は「……だから、～という淋しさを抱いている」というように、具体的な体験の描写や、感情の説明プラス感情を表す言葉で語られることが多かった。一方で、具体的な描写を全くせずに感情が語られることも、具体的な体験描写や説明だけで感情が語られるということもあった。具体的な描写を全くせずに感情が語られるということからは、ひとつひとつの体験が相互的に意味を持つてつながっていないという意味でバラバラであるという主観的な体験世界の在り方が見えた。また、そこでは感情語は語られてはいるが、体験から切り離された感じを受けた。具体的な体験描写や説明だけで感情が語られるということからは、自分の感情体験をそのまま歪めることなく理解してもらおうとして語ろうとする、「自分」の感情に対する態度とともに、感情が言語的に命名されていないので、体験しても体系だった感情の記憶として残りにくいというように体験を抽象化して記憶しにくいという体験世界の在り方と関連している。ともに、それが極端な形であれば、その体験世界は内省的な姿勢とは遠いものであろう。もっとも、多くの人は、感情を語る際に、感情語とその感情に対する具体的な体験の内容をともに語るが、それは、具体的な体験内容を語ることでもう一度体験を味わい、また自分の生の感情体験をそのままの形で理解してもらおうとしたり、同時に自分の体験を客観的に眺め象徴化しようとしたりと、体験との距離を調整しながら語っているということである。

・モノローグ性

感情は、それが自分のものとして語られると、モノローグで語られることが多くなる。感情がモノローグで語ら

れるということは、「自分」というものや主観性が強いはいり、ときには自分以外は何も意識できないほどの自己中心性や、自己の身体的な感覚にとらわれやすいという体験世界の在り方と関連がある。また、モノローグという語りスタイルは、その人の主観性の強さ、ひいては自己中心性、そして幼児性や未熟性と大きく関わってくることもわかったが、モノローグで語られることは、自己が存在するという感覚を無自覚にはあるが支える身体感覚と深く結びついており、自分の存在の確認といった意義も持つものかもしれないため、その人個人にとってとても意味のある大切な語りとして大切にされなければならない。

・明確性

感情は、それが自分のものとして語られると、明確な明かなものとして語られる。しかし、少数ではあるが、常に自分の感情であるにも関わらず不確かにしか語れない人もいる。自分の感情であるにも関わらずそれが不確かにしか語られないということは、その人の体験世界の在り方が不確かさと関連があり、ひいては、体験世界のなかでその人が「自分」らしく主体的に生きることができずにいるということの示唆につながる。また、感情を自分のものとして確かに語るということは、自分の体験世界の確立と、他者との関係を自分の体験世界に意味のあるものとして組み入れること、その両者の達成と関連があるようである。

以上、感情の語り方を見ることで、それが語られるもとなった体験性の在り方の理解に近づくことが可能であるとわかった。今後は、臨床の中で洞察につながるような感情の語り方とはいかなるものかについての知見が明からされることが望まれる。