

幼少期の愛着トラウマ体験に端を発する“出世魚現象”の克服

D 氏（40代 男性）

【底付き】4年前の2018年秋、46歳。職場での人間関係トラブルが頻発。謹慎を命じられ、期間中、富山で2週間の集中内観。高校時代の家庭内暴力に関して、自分の感情を初めて言語化できた、と感じる奇妙な体験。これで奈良、富山で通算4回目の集中内観。その後、地元の精神科に通院するが問題行動が収まらず、半年後に退職勧奨を受ける。医師からPTSD症状を指摘され、飲酒問題の自助グループAAを勧められる。

【自助グループ】断酒を始め、2019年8月に郷里の札幌に転居し、治療に専念。札幌太田病院で通算5回目の集中内観。途中、介護職員や医師とのトラブルを頻発させ、情緒不安定。毎日AAに通い、3カ月後、アルコール使用障害の精神症状が顕著だと気づく。AAが推奨する「12ステップ」の回復プログラムを始め、依存症者向け中間施設に通所。当時の主治医より、精神疾患や治療に関する読書も促される。自助グループのミーティングやプログラム、読書、通院を継続し、現在に至る。ミーティング参加は2千回超。プログラムや読書も含め、この3年で1万時間を費やす（今後も継続する）。

【メンタライゼーション不全】自助グループに通って1年ほど経った2020年秋までに、「12ステップ」の棚卸し作業を終える。トラウマ特有の鮮烈なネガティブ感情を伴う“映像記憶”をミーティングやプログラムで言語化（集中内観で体得した手法を援用）。アダルトチルドレン（AC）の自助グループにも通う。日常的なフラッシュバックがやみ、両親への「恨み」の感情が減退。メンタライゼーション不全を自覚し、発達傾向やPTSD症状を疑う（①感情や思考が自覚できず、②感情調整や気分転換の意味が不明で、人を恨み、自己憐憫に囚われ思い悩む、③ポジティブ感情が鈍麻し、「世界の終わりの」なパニック症状）。それでも、社会復帰へWEBデザイナー講座を受講する。

【パーソナリティ障害】2021年1月、「できる自分」と「ダメな自分」に分裂した病的な自己に気づく。小学入学前より、虚無感、抑うつ、パニックに苦しんだ記憶がつながり自己像を持つ。パーソナリティ障害の傾向に納得する反面、ポジティブ感情（特に、共感性）が芽生える驚くような変化があり、感情や自分自身への認識が、俄然、深まり始める。内観原法的な「一念に遭う」を連想。認知行動療法やマインドフルネスが実践できるように。それでも、自己愛性憤怒と思しき、嗜癖的、解離的な痼癢が治まらない。

【愛着トラウマ】2021年春、「徹底操作」を希望して札幌太田病院に転院。就職活動に取り組む。同年11月、WEBデザイナーのアルバイト開始。なお、同年秋より右上肢の痺れが出て、星状節神経ブロック注射の治療開始。2022年に入り、精神活動が一層クリアになり、無意識的だった①自己否定感、②分離不安、③幼少期サバイバル体験を再演する自分への自覚が強まる。愛着トラウマの影響を確信。瞑想が深まりをみせ、感情調整の試行錯誤の結果が出て、情緒が安定。自己肯定感が得られ、充足感や幸福感が強まる。49歳で人生にポジティブに。「12ステップ」の埋め合わせに取り組んでいる。