

心理学の観点から読む 怒りの短歌

谷 真樹

「怒り」の感情が含まれた歌を、心理学的なアプローチで分析してみる。「怒り」は、最近では「アンガーマネージメント」（自分の中に生まれた怒りを自制・コントロールすること）などの言葉が盛んに取り上げられるほど、注目される感情のひとつだ。

「怒り」は、心理学においては「二次感情」と呼ばれている。たとえば、転んで膝を怪我したとする。誰かが近寄ってきて「大丈夫？」と言いながら、断りもなく傷口に触れようとしたらどうか。「触らないで！」と思わず声を荒げたくなるだろう。実は、そのとき表出した怒りの下には、「転んで恥ずかしい」「血が流れて怖い」という本来の気持ち（一次感情）が隠れているのだ。「怒り」はそんな「一次感情」に蓋をする役割や、本音を覆い隠して自分を守る役目を果たしていると言える。それが「怒りは二次感情」と呼ばれるゆえんである。

怒りの皮をめぐってゆけば露出するどんぐりほどのころぼそさよ 大森静佳『ヘクター』

二次感情である怒りが、一次感情である「本音」に蓋をしている構造をよく表している歌だ。感情が意識下において層

になっていく構造だ。怒りの蓋を取って、皮とたとえられた感情の層をめぐっていけば、本来のさまざまな感情が現れる。そうして最後に、小さなころぼそさという感情が現れたという。怒ってはいたけれど、本当は心細い気持ちがあったのだと、気づいたのである。

怒りつつビニール傘を巻くときの腰から下
が卑弥呼のごとし 大森静佳『ヘクター』

おそらく外出先である。ビニール傘は、突然の雨に逢って購入したものかもしれない。誰に怒っているのか。自分に対してか、それとも突然の雨に向けてか。あるいは、世界のすべてのものに、かもしれない。それはわからない。卑弥呼はシャーマンだったという説がある。両足をピシッと揃え、厳かに神からの宣託を告げている。そんなイメージである。今から誰かに神のお告げにも似た「怒りの言葉」を言い渡すのであるうか。ビニール傘が卑弥呼が手に持っていたという錫杖のようにも思え、儀式を執り行う厳かな雰囲気の下半身と、怒りで血がのぼった上半身が対極にあるようだ。

諦めは負けじゃないのに 折りたたみ傘の
雨滴をばさばさ払う 柴野太朗『人魚』

同じく傘を扱った歌。「諦め」も、心理学では自己の欲求を封じ込める「怒り」の一種とされる。負けとは言えないが、勝ったわけでもない。むりやりに納得させたけど実はまったく納得できていない感情。それを雨滴とともに振り払っているという場面だ。

しかし、本来、人はどうでも良いと思っているものに対しては「諦め」の感情は持たないものだ。強く求めているものが手に入らない状態。それを「怒り」を使って蓋をしているからこそその「諦め」なのである。「負けじゃないのに」の「のに」の部分に怒りの下の静かな失望と無力感が感じられる。怒りによって蓋をした感情。その蓋が強固であればあるほどその感情は「諦め」に変わってゆき、感情を感じる事ができなくなるほどである。

胸のあたりまでブランケットをかぶっても

怒りがからだを操っている 安田 茜『結晶質』

穏やかな平和主義者のなかには、怒りを時間差で感じるタイプの人がいる。(感受性の豊かな過ぎるタイプ)の人がこれに該当する。例えば、就寝前にその日一日のできごとを思い出し、「あの人のあの発言は理不尽だった」と思い返して、怒りでなかなか眠れないときがある。そんな理不尽な人のせいで睡眠時間を削られたくないのに。暖かくやわらかなブランケットをかぶっても治まることはない感情なのだ。怒りがからだを操るところに、アンガーマネジメント(怒りの制御)の難しさが出ていて、作者の言葉の選択のセンスが興味深い一首だ。

産めば歌も変わるよと言いつとびとをわ
れはゆるさず陶器のごとく

大森静佳『ヘクタール』

これは作者がある種のハラスメントを受けたときの怒りであろう。陶器のごとくという表現に硬質化した「受け身の怒り」がある。それは、受動攻撃の一種で、怒りを直接に表現せず、無視やサボタージュ、抑うつの様相を呈して表現することである。「引きこもり」も、天照皇大神の昔から、日本人にとってメジャーな怒りの表現方法と言えるのだ。

下句の怒りの下には、不安や悲しみという一次感情がある。そんなこと余計なお世話だ。子供を十二人産んだら与謝野晶子みたいな秀歌ができるのか。歌が変わること自体がそもそも良いのか。そんな思いを相手に直接ぶつければ対立してしまふ。だから、陶器のように硬く心を閉ざして相手を許さずにいるのだ。

子を持ちても歌会へ通ふ日々をもつ 男性歌

人をふかく憎みつ

山木礼子『太陽の横』

現代社会は基本的には男女平等のはずなのに、男性は自由に外出できる。不公平を恨めしく思っている歌である。女性パートナーに子育てや家事などの責任を押しつけ、彼女たちが自由に行動できなくしている社会構造そのものへの怒りがある。「陶器のごとく」の歌と状況が違うように見えるが、根底には相手の境界線を平気で踏みこむ人びとへの怒りがあるのだ。

地下鉄に雪の気配が降りてくる舌は怒りに

痺れたままで

大森静佳『ヘクターール』

地上には雪が降り、地下にはその雪の冷気が降りてきている。地上は外界の現象、対して地下は作者の精神世界にも思える。作者の怒りとは、熱く湧き上がるものではなくて、冷たく下へ下へと沈み込むものである。下句から、怒りそのものが強烈な刺激を持つものであり、他の感情を麻痺させる働きがあることがわかる。

眼球が怒りにふくらむ感じして答えなき

みの望むようには 大森静佳『ヘクターール』

眼球に血が集まってふくらむ感じを「怒り」として表現している。俗に頭に血がのぼる、と表現する状況を、眼球がふくらむと言ったところに、作者独自の身体のパーツに対する思いがみてとれる。下句も相手のコントロールに対して抵抗する意思が感じられる。「受動攻撃」である。句またがりの倒置を用いて断言しているところにも、怒りと強い意志がみてとれる。

しずめかねし瞋りを祀る齋庭あらばゆきて

撫でんか獅子のたてがみ 馬場あき子『飛花抄』

どうにもおさまりのつかない怒りがあるようだ。神を祀るたてがみが逆立つような激しい怒りを撫でておさめよう、と言う。西洋の庭園とちがいで、日本の庭には鎮守の杜や寺の枯山水庭園に代表されるように、自然を崇めたり清めたりする神域的な考え方があふ。齋庭とは作者の意識下にある精神世界のことだろう。獅子はその神聖な精神世界を守護する神獸

であろう。誰にも侵すことのできない世界を作者は持つており、その内で自身の怒りの感情を処理し、癒しているようだ。

さびしさが地蔵のように立っている怒りが

そこに水を供える 柴野太明『八魚』

荒涼とした精神世界のなかにぼつんと一体の地蔵が立っている。地蔵と喩えたさびしさに、作者の「怒り」が水を供える。現世に縛られているものを救済する地蔵。その地蔵に供養を願うことで、自分自身のさびしさを救済し、癒したいのである。いくばくかの罪悪感も見えてとれる。怒りが蓋の役目だけではなく、本来の一次感情にアクセスすることができ感情でもあることがこの歌からわかる。

卓上の逆光線にころがして卵と遊ぶわれに

ふるるな 築地正子『花綵列島』

触れないでね、という口語的なやさしい言い方ではない。われにふるるな、という文語の強い言い方に「怒り」がある。逆光を浴びて影になっている卵に作者の気持ちに投影されている。光が当たれば影ができる。感情も同様に、ポジティブな感情があれば、ネガティブな感情も存在する。光を残して影を消せないように、ネガティブな感情だけを消し去ることはできない。消せないならばどうすればいいのか。感情を感じたままに受け入れればよいのである。ネガティブもポジティブもバランスが必要で、ネガティブな感情が湧くなら湧くでよい。そのままにし、いつそ卵でもころがして遊ぶように扱うのもひとつの手だ。

ラグビーの泥濘戦を見には来つ勤めに倦む

日の午後 傘さして

久葉堯『海上銀河』

男性は幼い頃から感情を表に出さないように育てられる傾向があるという。表出をゆるされた感情は怒りくらいで、他の感情は特別に許された場所、例えばスポーツ観戦での応援やお祭りでの神輿かつぎ、宴席などだけで出して良いことになつていくという。この歌では、ラガーマンたちが雨の中を泥だらけになりながら、スクラムを組んだり、タックルしたり、力の争いをしているのを見ている。ふつふつとした怒りとともに、ラガーマンたちの苦闘する姿に自分を重ねているようだ。

感覚はいつも静かだ柿むけば初めてそれが

怒りと分かる

服部真里子『行け広野へ』

怒りには、本来の感情を感じないようにする蓋の役目があると述べた。そして、思考を使ってその怒りですら感じないようにすると、こんどは感覚が麻痺してゆく。感情を感じなくなってしまう状態である。本当は麻痺させているのにもかかわらず、それを静かだと表現しているのだろう。ほんとうに静かであるならば柿をむいても静かなままであるはずだ。しかし、柿をむくことで怒りが表出している。さらにその感情を思考を使って抑圧しているという歌である。

争いて論じて勝つこと何ならんやわらかな

言葉選りゆく編集会議

小高賢『耳の伝説』

「思考」を使って無かったことにし続けた感情は、しかし心の奥底でくすぶり続ける。そして、まだここにいることを主張するかのようになり、現象となつてその人の目の前に映し出

される。まるで映画を観るように。これを心理学で「投影」と言う。この歌を一読して作者は大きな怒りを抱えているとわかる。編集に関わる人たちが言い争っている光景。

これは作者自身の内面にある怒りや不安が外側に映しだされたものである。私たちは外界で起こった問題を外に原因があると思いがちである。しかし、実は内側で抑圧したものを映し出しているにすぎないのだ。例えば、禁酒中の人は、スパーに行くとき、テレビを観るとビールの広告がやけに目に入るそうだ。それと近い仕組み、と説明したほうがわかりやすいだろう。

駅員に死ねおまえ死ねと怒鳴りいる老婦の

唾の二、三滴見ゆ

染野太明『人魚』

右の歌と同じく、これも「投影」の歌である。こころの世界には主語が存在しないという。とすると、老婦の発言は、老婦が老婦自身に怒鳴っていることにもなる。そしてその老婦の投影した世界を作者が投影して見ている構図になる。投影の投影とも言える。そう考えると目の前に映し出されている世界は、自分も含め投影と投影が複雑に絡み合つて構築された世界とも思えるのだ。

「怒り」はその強いパワーゆえ、人から敬遠されがちな感情である。しかし、かならずしも悪者とは言えない。情熱や魅力の源であり、物事を成し遂げる燃料にもなる。怒りの正しく安全な放出の仕方を覚えれば、人生においてよりしあわせな方向へと導くこともできる大切な感情なのである。これらの歌は、その方法を提示してくれているようだ。