

躁的防衛について考える ①

「躁的防衛(そうてきぼうえい)」という言葉聞いたことがありますか？

無理に明るいキャラクターを演じることなどで、気を紛らわせたり悲しい気持ちに蓋をしたりするなどの防衛行動です。母子関係の葛藤がベースにあるという説もありますが、一般的には、なじみにくい集団生活の中や、不慣れな環境に無理して適応しようとする際によく見られます。過剰ストレス時にやたらとハイテンションに盛り上げてみせたり、暴飲暴食に走ったり、常に活動していないと落ち着かなくなり、仕事や予定を入れ込もうとするケース etc.このようなケースでは、正に躁的防衛という形を借りて、ストレスに対処していると考えられます。

長期間の防衛は日常生活や心身を乱す要因になります

躁的防衛は、短期間のストレス(人事異動や転勤・転校などの環境変化)を回避するには有効とされます。しかし、長期的には心身ともに疲弊するばかり。ついついアルコールに頼って気分を盛り上げてしまったり、孤独を避けるために無理やり予定などを入れて散財してしまったりなどです。こうした行動を繰り返していると、精神だけでなく、身体や人生設計、生活管理の面などにも支障が生じてしまいます。では、躁的防衛にはまりすぎてしまう自分をコントロールするためには、何が必要なのでしょうか？(次回②に続きます)

