

愛着と無愛着：愛着理論と仏教

Nobo Komagata

insi2.org

2010年12月12日初稿 2015年5月14日改稿

概要

愛着理論では「愛着」が最も基本的な概念ですが、仏教では「無愛着」が重要視されます。はたしてこの相反するような両者の間に矛盾があるのでしょうか。例えば、「気づきの子育て」といった手法のように愛着理論の愛着と仏教の無愛着両者を同時に追求するようなことは不条理でしょうか。愛着理論も仏教も共に健全な心身を導くすべを説くものなので、両者の関係を明らかにすることは有用と思えます。本文では関連する諸概念を検討し、問題の点において愛着理論と仏教の間に矛盾はないという結論を展開します。そして「健全な心身を養う方法はみな共存し得る」という仮説を紹介します。

はじめに

私たちの人生において最も重要な課題の一つに健全な心身があげられます。ここでは、その中でも対人関係および様々の苦難への対応といった要素を考えてみます。対人関係をとってみれば、誰しも様々な経験を思い起こすことができるでしょう。愛着理論(アタッチメント理論、attachment theory)によると、私たちの生活経験は出産後の数年間の親子関係、つまり「愛着」(attachment)に強く依存するということです。つまり、親との絆が後々の対人関係や、物事を積極的または消極的に観るかといった生活観までにも影響するということです。また、苦難について言えば、私たちは皆人生楽しいことも苦しいことも体験してきました。仏教の教えによれば、すべての苦難は物・人・考え方などに執着することから生ずるということです。楽しいことでさえも、それに執着すると苦境への道をたどるのだということです。ありとあらゆる困難・苦境に終止符を打つためには愛着を途絶え、「無愛着」(non-attachment)の境地に辿りつかなければならないということです。

さて、問題点は愛着理論で言われる愛着と仏教の無愛着の関係です。中には「重要な関係は無い」(Kirkpatrick, 2005)という見方もあります。日本語で、愛着理論の愛着を親子の絆、仏教の愛着を無執

着(遠離)と解釈すれば、確かに両者はかなり違ったものにもとれます。しかしながら、両者を完全に切り離してしまうことができるのでしょうか。無愛着は仏教の文献でよく取り上げられていますが、愛着理論との関連についての文献は極めて少ないのが現状です。そして、いくつかあるものもあまり有用とは思えません。例えば、難解な議論の後、Ghose (2004)は「親密な対人関係には愛着もその反対も必要である」と結論します。さて、もし愛着という言葉が愛着理論と仏教で同じように理解されているとすると、愛着理論と仏教は相矛盾するということになります。とすると、両者のうち少なくとも一方は問題があるということになります。そのような矛盾は、「気づきの子育て」(mindful parenting)といった愛着理論と仏教の両者の良いところから学ぼうという手法を目指す親たちには大きな問題となるでしょう。また、もし愛着理論あるいは仏教どちらかだけに馴染みがある人は、もう一方を誤った考え方としてとらえかねません。もし両者ともに馴染みがなければ最悪です。容易に混乱し、誤った考え方を持つことになりかねません。後述しますが、愛着理論と仏教両方を取り上げた本を書いた著名な心理学者でさえこれらの概念をよく理解できずに誤った議論を展開しているのです。

本文では、愛着と無愛着の概念に関して、愛着理論と仏教の教示を検討し、これらの概念は深く関連しているが愛着理論と仏教の間に矛盾はないと結論します。さらに、愛着理論と仏教の教えは共通の理念をも提供しているという考えを展開します。これらに基づき、「健全な心身を養う方法はみな共存し得る」という仮説を導入します。最後に、気づきの子育てについても簡単に言及します。

私は愛着理論と仏教については子育ての体験、一般・専門書の読書、そして洞察の瞑想(日本語では地橋, 2006、スマナサーラ, 2007、<http://satisati.jp>を参照)の実践から学んできました。かなりの数の主に、英語の文献に目を通してはきましたが本格的な文献調査には至っていません。ちなみに、関連の日本語文献はきわめて少ないのが現状です。なお、本文は完全な訳文ではありませんが、英語の原本を基にしています。そのため、言葉の選択に困難を生じたこともあります。いずれにしても、本文を通して何かしら本質的なものを読みやすく明快な形で提供できたらと願うものです。

愛着理論

John Bowlby と Mary Ainsworth によって提唱されてきた愛着理論は親子関係の精神的諸問題を対象とするものです(初期の歴史については Karen, 1994 を、日本語の文献は数井・遠藤, 2005 あるいは「<http://ja.wikipedia.org/wiki/愛着理論>」を参照)。この分野における「愛着」(attachment)とは少数の親または保護者との親密な関係を保ちたいという先天的な欲望のことを意味します(本文では親と保護者とは特に区別せずに使用する)。もちろん小さな子供、特に乳幼児は保護者の世話なしでは生きていけないので、子供はほとんど全員、少数の保護者に愛着することになります。しかしながら、過酷な状況の孤児院など、保護者の世話が過度に欠如している場合など、子供がまったく誰にも愛着しないという状況もあり得ます。そのような子供は、初めは抵抗し、それから絶望し、最終的には完全に他の人々との感情関係を断ち切る(detached/non-attached)状態になります。したがって、愛着理論に関して私たちが通常言及するのは愛着するかしないかということではなく、どのように愛着するかについてです。愛着の形態(attachment pattern/style)は一般に1歳から1歳半までの子供に適用される Strange Situation といわれるテストによって調べられます。このテストは、まず親と子供がおもちゃのある

部屋の中に一緒にいるところから始まります。普通子供はおもちゃで遊び始めます。しばらくして親がおもむろに部屋から出てしまいます。またしばらくして親が戻ってきます。詳細には部外者がいる場合といない場合などの違いもテストします。

まず、愛着の形態は整然型(organized)と乱雑型(disorganized)の二分されます。親が子供を頻繁に脅したり虐待したりすると、子供は親に愛着しながら同時に恐怖感も覚え、乱雑型の愛着形態を形成します。この場合、親が同時に慰めと脅威の元となるので、子供は精神的に混乱を生じることになります。乱雑型の子供が困難・苦難に直面すると、親に近寄るか遠ざかるか判断できずに硬直したり、困惑したような行動をとることが多いのです。

整然型の愛着形態はさらに安定型(secure)と不安定型(insecure)に分けられます。安定型の子供は親から離されると反抗し泣きますが親の元に戻されるとすぐに回復します。安定型の子供の親は子供の身体・感情面の需要に適時、適度に、そして一貫して対応します。不安定型の愛着形態はさらに回避型(avoidant)と相反型(ambivalent)に区分されます。回避型の子供は親が居なくなる時も帰ってくる時も親を無視する傾向にあります。回避型の子供の親は一般に子供を無視したり、拒否したり、コントロールしたりしようとします。相反型の子供は親にまわりついたり怒ったりします。相反型の子供の親は一般に一貫性がありません。以上の区分は表1(次項)にまとめられています。

これらの愛着形態の区分は主に1歳児を対象にしていますが、同様の傾向は年をとっても続きます。ちなみに、Adult Attachment Interview (AAI)といわれる成人の愛着形態を判断するテストもあり、結果は1歳児のテストとおおむね対応しています。さらに、AAIで診断された親の愛着形態が多くの場合そのままその人たちの子供に引き継がれるということも観察されています。一般に、安定型の人々のほうが対人関係は良好で、人生観も正確、客観的、そして積極的です。

後に本文で重要になる点に、死別の問題があります。一般には、死別によって愛着している親がいなくなってしまう場合、安定型の子供のほうが対応できないように思われるかもしれませんが。しかしながら、そのような状況では安定型の人々のほうが適応性が高いのです。安定型の人々は、愛着の対象を自分の心の中に一生保ち続けるようです。こうして、愛着の対象が現実には存在しなくても、心の中に実在しているかのように振る舞えるのです。同様に、安定型の人々は、孤独にもよりよく対応できるようです。一方、不安定型の人々は時間が経っても、死別に関わる困難・苦難を継続して経験することが多いのです。一般に、相反型の人々は極度に感傷的になり、回避型の人々は必要以上に自分の感情を抑えようとします。

困難・苦難に対する抵抗力は自己の死の可能性に直面した場合にも当てはまります(Pema Chödrönの本に基づくShaver, 2006のスライド45を参照)。ちなみに、人生はいつ如何なる瞬間にも終わるということに注意して下さい。皆、死に直面することは最高の困難で、多大な衝撃を受けるものです。そのような時は、当然愛着に伴う行動を示すことになります。したがって、愛着形態が安定か不安定かは大きな問題となります。

表1:愛着形態(1歳児対象)

	整然型 (Organized)			乱雑型 (Disorganized)
	安定型 (Secure)	不安定型 (Insecure)		
		回避型 (Avoidant)	相反型 (Ambivalent)	
親と一緒に(困難なし)	元気に活動する	元気に活動する	活動しない、親を気にし、まとわりつく	恐怖、硬直、矛盾
親と離れる(困難あり)	泣く	泣かない	泣く	左の整然型の要素を兼ね持つ
親と再会	親に近づく、泣き止む、活動を再開	親を無視する、おもちゃに集中	泣き続ける、落ち着かない	
親の特徴	感情に敏感	拒否、でしゃばる、コントロールが強い	一貫性が無い	脅し、虐待
	正常な子育ての範囲			子育てに問題
分布 ¹	60%	20%	10%	10%

¹ この分布は文献に基づく概略値であり正確ではありません。通常、乱雑型は三つの整然型に追加して記録されるので、文献の分布の値は上の表とは異なります。

付記: この表は本文の英語原文には含まれていませんが、拙著 Komagata, Nobo and Komagata, Sachiko. 2008. *Ava's Bedside: Making Sense Through Attachment*. Morrisville, NC: Lulu.com. に基づき翻訳・修正してあります。

以上、愛着理論の簡潔なまとめから子供にも成人にも安定型が望ましい状態であることがわかります。これに対して、乱雑型は一般に精神問題の要因と考えられ、子供が正常に成長することへの障害となり得ると思われま。しかしながら、子供が整然型(安定型、回避型、相反型)に育つような子育ては正常な範囲内と考えられます(George and Solomon, 1999を参照)。そしてこれら整然型の愛着形態はどれも今日の複雑な社会において何らかの利点があると思われま。ゆえに、どの愛着形態が良いかというのは程度の差と考えられます。

仏教の教え

仏教の教えの中で最も重要な点の一つは「苦」についてです。これはブッダ(釈迦)の時代のパーリ語ドゥッカ(dukkha)の訳です。残念ながら、翻訳には常に問題があり、仏教用語も例外ではありません。特に本文自体英語の原文に基づいているのでこの点はさらに複雑です。ドゥッカの意味は日本語の苦よりも広範で、痛み、悲しみ、惨めさ、不満、そして物質・感覚・対人関係・考え等にまつわる諸事情に絡む問題点も含まれます。このため、本文で苦という言葉を使う時は、ドゥッカの本来の意味を想定することを承知して下さい。さて、仏教の最も重要な目標の一つあげるとすれば、苦に終止符を打つことでしょう。仏教では、苦は物質、感覚、思考等先に述べた様々な物事を渴望したり(パーリ語 *tanha*)、未練がったり・しがみついたり(パーリ語 *upadana*)することによって生じると考えられます。渴望することと未練がることの違いは微妙です。渴望は欲求が以上に高まってしまった場合のことです。未練はその欲求から離れられなくなってしまった場合のことです。仏教では渴望が未練をもたらすというのです。

つまり、渴望が私たちの心の中で条件付けられ、自動的に呼び起こされることとなります。これが苦の元凶です。しかし、仏教では渴望が途絶えれば、涅槃に入り(悟りが開け)、苦が消滅すると言います。そして、仏教は苦の消滅に至る道として、日常生活や瞑想を含む実用的な教を施しています。以上が四聖諦(the Four Noble Truths)と呼ばれる仏教の最も重要なポイントです(Rahula, 1974を参照)。要約すると以下ようになります。

1. 苦の本質(未熟・不健全な結果)
2. 苦の元凶(未熟・不健全な要因)
3. 苦の終結(成熟・健全な結果)
4. 苦の終結への道(成熟・健全な要因)

仏教の愛着(attachment)という言葉は未練に最も近いのですが、渴望にも極めて近いといえます。渴望そして未練をなくし、苦の終結を図ることを「無愛着」あるいは無執着(non-attachment/detachment)といいます。尚、本文では渴望と未練の区別は重視せず、未練の意味をも含める気持ちで渴望という言葉を使用します。

人によっては、仏教はすべての欲求を拒否するものと思われるかもしれませんが、ただし、その見方は正しくありません。欲求と欲求への渴望は区別されるべきなのです(この点はMoffitt, 2008が強調している)。欲求はそれが認識され渴望されなければ問題とはなりません。そうすれば、どのような欲求にも対応できるのです。実際、欲求を抑圧するというのは不健全なことです。ここで、仏教で伝えられる、罨にかかったサルのお話を紹介します。あるとき、サルが店のガラス窓越しにバナナがあるのを見ました。ガラス窓にはサルの手が入るくらいの大きさの穴が開いています。渴望が生じ、サルは穴からバナナに手を伸ばしました。ところが、バナナを握ってしまうと拳は穴から抜くには大きすぎるのです。サルはバナナを諦めれることもできたはずですが、そのままバナナにしがみつ、罨にかかってしまいました。もし、サルがバナナの欲求を認識でき、渴望も未練もおこさなければ、罨にかからずにすんだのです。

物質欲や所有欲のことを考えれば、仏教徒でなくても渴望の問題は良くわかるはずですが、しかしながら、渴望を消滅できるかどうかはまったく別の話です。このための方法として、仏教徒は「洞察の瞑想」(mindfulness meditation)を実行してきました。尚、洞察の瞑想は、観察瞑想とか気づきの瞑想とも呼ばれます。また、主に南・東南アジアに普及するテラヴァーダ・原始・初期・上座部仏教ではヴィパッサナー瞑想(Vipassana meditation)、英語圏ではinsight meditationとも呼ばれます。洞察の瞑想では、刻々と変わる心身の諸状態に細心の注意を払い現実を色眼鏡・解釈なしで直感的に認めることを実践するのです。このような状態が得られることが「気づき」(mindfulness、パーリ語 sati)と呼ばれます。仏教徒は洞察の瞑想に加え、仏教以外でもよく知られる(一点)集中型の瞑想(concentration/calm meditation、パーリ語 samatha)も実践します。集中型の瞑想では呼吸や慈悲の気持ち等、特定の焦点に集中し、邪念を取り除くことに努めます。心が落ち着き、様々な効用が得られますが、洞察の瞑想のように渴望の淘汰には不十分です。尚、洞察の瞑想は仏教以外でも実践されていますが、事実として最も長く哲学・心理学・実践に取り入れてきたのは仏教です。洞察の瞑想自体はまったく宗教色がな

くだれでも実施できます。そのため、現代の医師・精神科医、心理学者、教育者等に取り入れられ効果を上げています (Siegel, 2007 を参照)。

仏教の無愛着はよく対人関係、情熱、愛等に反対するものと間違えられやすいのですが、まったく逆です (Copeland, 2007 を参照)。例えば、仏教は明らかに親愛 (パーリ語 *metta*) と慈悲 (パーリ語 *karuna*) を目指すもので、対人関係を拒否したりはしません。ただし、仏教でいう親愛とは無条件の愛で、肉感的欲望を求めるようなものではありません。一般に考えられる、特に肉感的欲望を求めるような「愛」は条件付きのものです。つまり、これは気分の良い時とか他の人に愛される時だけ愛するといったものです。この手の愛は、期待の渴望に基づくため、仏教のいう親愛ではなく、良いものとはみなされないのです。そのようなものは、みな苦を生み出すと考えられます。

これとは対照的に、無条件の愛は時には母親の子供に対する愛情にたとえられます。しかし、これもまた誤解を生じる恐れがあります。愛着理論によると、母親の子供に対する行動は人によりかなり異なるからです。例えば、不安定型の母親は安定型の母親より自己主義に振る舞うことが多いのです。仏教で言うところの無条件の愛は賞罰等の条件付けられた行動や心理状態の無いものです。子育てについての書物の中では、Alfie Kohn (2005) の *Unconditional Parenting* がそれに近い考えを述べています。他にも仏教の影響を受け、同様の点を説くものがあります (Kabat-Zinn and Kabat-Zinn, 1997; Naphthali, 2003 を参照)。

愛着・無愛着についてのまとめ

以上からもわかるように (Nichtern, 2009 も参照)、愛着という言葉の使い方について注意を払わなければならないのは明らかです。愛着理論に関して「愛着」という時は安定型が不安定型より望ましいという意味を含んでいます。安定型の人々は親のことをより正確、客観的、そして積極的にとらえ、たとえ親がもういなくなったときにも未練がましい行動をしたりはしません。子供たちはほとんど誰もが親・保護者に愛着しているので、問題になるのは愛着か無愛着かということではありません。したがって、愛着理論に関して言えば、無愛着という言葉はほぼ無用ということになります。

一方、仏教の教えでは、愛着は物質・対人関係・考え等を渴望し、未練がましくなることを意味します。したがって、渴望・未練・執着が無いという意味で無愛着は望ましい状態といえます (Vogel, 2008 も参照)。しかし、これは愛がないということではありません。この点を強調するために、本文では無愛着の代わりに「無執着」という言葉を用います。また、「断絶」(detachment) という概念が無愛着と同様にとらえられることもあります。無執着という立場は他の物や人から無理やり切り離したり、孤独状態になったりすることではないということを強調しておきます。

ここで、これらの用語を誤用した例を取り上げます。著名な心理学者 Haidt (2006) は人気著書の中で、愛着理論と仏教両方ともに言及しています。彼はすべての愛着を絶つことは誤りであり、「愛着は苦痛も生み出すが、同時に最高の喜びをも生み出す」と書いています。本文の内容を理解していれば、Haidt の記述は「愛着」という言葉を誤解した結果ということに容易に分かるでしょう。彼の仏教批判は明らかに愛着に関する誤解に基づいているのです。彼の論点を言い直すとすれば次のようになります。

すべての対人関係や愛情を拒否するのは確かに間違っているが、すべての執着を閉ざすことはまったく別のことだということです。仏教によれば、無執着は悟り・涅槃への道でさえあります。執着は苦をもたらしますが、対人関係や愛情は最高の喜びをもたらす可能性があるのです。この点が理解できると、Haidt の「Happiness Hypothesis」には抜本的な問題があることが分かります。ただし、アマゾン (Amazon.com) の書評で見る限り、一般読者はほとんど気がついていないようです。

さてここで、愛着理論の安定型の特徴と仏教の無執着について比較検討すると、これらの間に矛盾は無いということが分かってきます。この点を支持する要素を二点を以下に示します。

第一に、安定型の人々は不安定型の人々より親しい人の死別にうまく適応することができます。これは、安定型の人々のほうが、良い意味でもう死んでしまった人々に未練を感じる数が少ないためです。一般に、安定型の人々は、自分の期待にしがみつかず、個々の状況に応じて他の人とより適切に対応できるため、より良い対人関係を持つことができます。安定型の人々は同様の理由で、自分たちの子供も安定型に育てることができます。この状況は仏教の無執着にきわめて近いといえます。つまり、愛着理論と仏教両方にとって、無執着は健全な心身へ通じると思われます。

次に、脳神経科学の発展に伴い、愛着理論と仏教の間に新しい関係が見出されつつあります。例えば、安定型の人々と洞察の瞑想経験者では、前頭前野の中部等、脳の同じ部分が活発化・強化されていることがわかってきています (Siegel, 2007 を参照)。この点について、Siegel は自分自身との精神的協調 (internal attunement) が安定型の愛着と洞察の瞑想中の気づきの状態の重要な要素となっていると述べています。すなわち、安定型の愛着と洞察の瞑想で培われる無執着は何らかの同じ脳機能を利用していると思われるのです。将来の研究によって関連の事象が明らかにされることが望まれます。

このように、愛着理論の安定型と仏教の無執着に矛盾はないように思われます。用語が注意深く使われる限り、愛着理論と仏教の間で愛着という概念に矛盾があるというような軽はずみで誤った結論に至らなくてすむのです。

愛着理論と仏教の関係についての補足

本文では愛着という言葉に絡んで、愛着理論と仏教の関係を見てきました。しかしながら、両者の関係はもっと奥が深いということがわかります。まず、安定型の愛着形態は仏教で言うところの「中道」 (middle way) に相通じるところがあります。言い伝えでは、ブッダはまだ王子であったころ、各季節ごとの宮殿、昼夜の饗宴、美しい妻、そして王としての将来等ありとあらゆる快樂を経験していたということです。彼はそれでも満足していませんでした。そしてある日、真実を求めため、宮殿を出、苦行者として断食を含む過激な修行の道を進み始めました。しかし、それでも満足はできませんでした。後に、快樂と苦痛という両極端を避け、中道を行くことにより、ブッダ独自の悟りに到達することができたのです。この中道という概念は単に両極端を避けるという以上の意味合いがあると思われそうですが、両極端に問題があるということには変わりありません。この点に関して、無執着 (non-attachment) は極度の渴望 (attachment) と要求の抑圧 (detachment) の中道を行くもの見られます (Dillon, 2008 を参照)。安定型の愛着も以下のように中道を行くものとみられます。回避型の人々は困難な時に感情を最小限にとど

めようとするのに対し、相反型の人々は感情を渴望し最大限に活用しようとします(Shaver, 2006 のスライド 46 を参照)。また、回避型は愛着の相手への要求を抑圧し、相反型は愛着の相手にしがみつこうとします。これらの両極端の間で、安定型の人々は困難・苦難に過剰反応せずに適切に対応できます。Zimberoff と Hartman (2002) は Holmes の研究に基づき、相反型の人々に欲求される親密感(intimacy)と、回避型の人々に欲求される自立感(autonomy)の間のバランスについて語っています。

次に、苦の他に、仏教の三法印(three characteristics)の一つに無常(impermanence, パーリ語 *anicca*)、つまり何事も変化するという概念があります。愛着形態に関して言えば、安定型の人々が無常の概念を心得ているように思われます。ある意味では、安定型の人々は安定型という呼び名に反して、何事も「安定」していないということがわかっているようでもあります。例えば、すでに述べたように安定型は死別に対する予防線でもあります。安定型とは不安定を認識し、手放すことができる能力とも考えられるのです。さらに、安定型の人々が対人関係をより適切に対応することができるのは、対人関係を客観的に無常のものとみなすことができるからと思われれます。これに対し、不安定型の人々は極めて異なった反応をします。例えば、相反型の人々は他の人・物があたかも永遠に手中にあるものと錯覚し、しがみつこうとします。回避型の人々は他の人・物があたかも永遠に得られないものと錯覚し、欲求を抑圧しようとします。以下の Goldstein と Kornfield (1987) からの引用は仏教の無常と愛着理論の安定型両者に当てはまると思われれます。

常に変化するものは不変の達成感を与えてくれるものではないといった意味で、物事は不安定であり、満たされないものである。自分自身の中奥深くにこのことを見出すと、心の中にある欲求や渴望の渦を抑え始めることになる。何かが永遠の幸福をもたらしてくれるのではないかという欲望にしがみつくと忘れ、自然の流れを享受し、なすがままにすることができるようになる。

ここで、母親の愛情についてももう一度検討します。母親の愛情は、よく無条件の愛情の例として取り上げられます。しかし、母親は他人の子供を犠牲にしてまで我が子を守るということをしかねないので、母親の愛情でさえ自己主義な愛情としてみなされる場合もあり得ます。他の子供を犠牲にするような場合は母親の愛情でさえ渴望としてみなされ、仏教でいう健全な立場とはみなされないのです。仏教の説話でこの状況が克服されるのは、我が子に対する個別の愛情が無条件の愛情に拡大されるという場合です(ただし Ohnuma, 2007 によれば、そのような例は仏教の原典にはっきり示されてはいない)。同様の考え方は以下の引用(Gillath and Shaver, 2005 を参照)にも見出されます。

愛着理論によれば、無防備で大人を頼りにせざるを得ない子供の世話をするために発達した脳活動の一部が他の困っている人全般、そしてすべての困難に直面している生き物に対する世話をもするものへと拡大し得る。これは仏教の重要な点である。研究結果によれば、愛着に関する脳活動の一部が世話に関する脳活動の一部に深く関係しているということは明らかである。つまり、安定型の愛着形態を発達させることは慈悲深い精神へ発達を促すものと考えられる。

ちなみに、この種の一般化は仏教の慈悲の瞑想や精神療法にもみられます(Dillon, 2008 を参照)。

さらに、研究者の中には、安定型の愛着形態と仏教で言われる均整の取れた、健全な心の関連を見出すものもいます。Shaver (2006)は「愛着理論はどうして不安定型の人々が安定型の人々と比べて同情心と親切心に欠けるのかの説明に寄与できる。先天的な世話をする部分の脳機能が不安定な愛着形態によって損なわれているのである」と述べています。ある意味では、不安定型の人々は過剰に自分自身のことに気をとられていると考えられます (Gillath and Shaver, 2005 を参照)。ここで、精神療法で見られるような現代の一般的な「自己」(self)という概念と仏教の「無我」(not-self、パーリ語 *anatta*)との対比を考えてみます。当然、自己というのは現代社会で馴染みの概念です。皆一人一人の人生が重要視されています。そんな中では、無我の概念は異様に思えるかもしれません。しかし、これも苦・無常と並び仏教の三法印の一つなのです。ところで、仏教は自意識を否定しているわけではありません。無我とは、無常の概念をも反映していますが、一人一人の人間にまつわる継続した、永遠の存在というものは無いといっているのです。仏教の見方は科学の最近の発展と異なるものではありません。同様の見方は愛着理論研究者にも支持されています。つまり、継続した自己は幻想であり、自己とは態度、期待、意味、感情等の集合だということです (Siegel, 1999 を参照)。

最近の対談で、Shaver は愛着理論と仏教の教示の間には約85%の重複があるといっています (Digitale, 2006 を参照)。残りの15%が何かははっきりしませんが、本文でもすでにかかなりの収束を見てきたといえます。

健全な心身への道

以上見てきたように、本文の題材に関しては愛着理論と仏教は共通するところが多くあります。両者とも心身の健全 (well-being) という点深く関与しているので、以下の仮説を提唱します。

仮説: 健全な心身を養う方法はみな共存し得る。

この見解は大それた(あるいは見方によっては些細に)聞こえるかもしれないので、若干の補足をしておきます。まず、この仮説は身体・精神・社会等の様々な要因を踏まえての心身の健全についてのものです。例えば、仮にある人が他の人の犠牲のもとに「幸福」になったとしたら、これは真の意味での心身の健全とは言えないでしょう。第二に、心身の健全には種々の異なった過程があり得ます。そして、それぞれの方法は異なる集団に有用でしょう。したがって、各集団ごとに極めて異なった方法が使われているとしても驚きはありません。第三に、これらすべての方法は次のような意味合いで共存し得ます。仮に、まったく同じ状況の下で一つの集団に二つの方法が有用だとします。上記の仮説にしたがえば、これらの二つの方法の間に矛盾があってはいけないということです。ただし、時間・場所などの条件が異なれば、同じ集団にさえ矛盾するような方法も有用となります。例えば、心身の健全のためヨガのポーズを練習する人々がいますが、中には医師によって特定のポーズを練習することを止められている場合もあり得ます。

本文では、愛着という概念に絡み愛着理論と仏教の間に矛盾があるのではないかという点を取り上げてきましたが、今のところそうではないというのが結論です。したがって、この点も上記の仮説の範囲内に収まるといえます。逆に、仮説によれば、排他主義や原理主義(特定の原理や教則に固執すること)

は心身の健全には通じないといえます。これらの立場は必ず矛盾に至るからです。例えば、ある宗教が天国への道は他の宗教でなく、その宗教の神(あるいは神々)を信じることに限ると説くとしたら、そのような宗教は心身の健全へは通じないということになります。さらに、ある医療対策が他の医療対策と矛盾するとします。また、複数の医療対策が意図的に競争状態に陥れられたとします。このような状況が心身の健全に通じるでしょうか。米国や他の国々における現在の医療状況は上の仮説を検討するための良い題材といえます。

この仮説によれば、心身の健全への道は偏見のないものでなくてはなりません。そして、愛着理論も仏教もこの点を満足していると思われる。愛着理論の発展をみると(Karen, 1994を参照)、この理論が研究者たちによりどんなに激しく議論され、生き残ってきたかということが伺われます。また、仏教徒は一般に偏見が無いことで著名です。例えば、チベットの現在のダライラマは「もし、科学によって仏教の考えが誤っていると示されたなら、その考えは捨て、科学によって見出された考え方を認めなければならない」と言っています。この言葉を裏付けるように、ダライラマは仏教と科学を交えた会議を主催したり、そのような会議に参加したりすることでよく知られています。そして、現代科学の実績を踏まえ、仏教に絡んだ物理学・天文学の考え方の一部は修正されなければならないと認めています。しかしながら、仏教の教えの多くは最近の科学の発展によって支持されているのが実情です。仏教の偏見の無さという点においては、ダライラマが最もよく知られているかもしれませんが、ブッダ自身、教徒に対して彼の言葉を鵜呑みにせず、自分で確かめるように繰り返し言い続けてきました。他の宗教の中には進化論など、科学に異常なほどの敵意を抱いているものもある中、仏教の偏見の無さは感嘆に値します。これは2500年にわたって武器・武力を使わずに広まってきた仏教に対する人々の信頼を意味するものとも思われます。ここで、一つ仏教が上記の仮説にそぐわないかもしれない点を見てみます。これは、ブッダの説話の一つが「悟りへの唯一の道」と訳されている点です(Soni, 1980を参照)。しかし、同じく「直接の道」とも訳されており、問題の言葉は「一」というだけで、それ以上の制限をしているのではないようです(Analayo, 2004を参照)。

上に掲げた仮説は大げさで曖昧とみられるかもしれませんが、これは検証や論破のためのものではありません。この仮説の意義は心身の健全へを養う方法の有用性を検討する際に役立つであろうということです。

気づきの子育て

愛着理論と仏教の教え両方に関連のある題材の一つに子育てがあります。特にここでは気づき(あるいは洞察、mindfulness)を養うことで、親の愛着形態にかかわらず子供が安定型に育つようにできるかという点について考えてみます。この点は、Shaver (2006)が取り上げていますが、Siegel (2007)はより詳しく検討しています。つまり、洞察の瞑想や日常生活の中で気づきを実行することで子育ての過程において親の不安定型を克服できるかということです。

まず、愛着形態は乳幼児がほぼ一歳の時に判定できるという点を思い出してください。すなわち、この時までには子供たちは、もちろん無意識に、特定の愛着形態を備え、その後一生その傾向を身に着けているということです。しかし、中には一歳のとき不安定型の判定されながら、成人後 Adult Attachment

Interview, (AAI)によって安定型と判定されなおされる例もあるということです。研究者の中には成人も精神療法と相手の感情を理解できる親しい間柄の人の助けで、不安定型から安定型になり得るという人もいます (Germer, 2009; Hughes, 2009; Siegel, 2007 を参照)。ただし、私自身の見解ではこれはきわめて難しいと思います。それに対し、不安定型の諸問題を克服する最高の方法は洞察の瞑想だと思えます。この点は後述します。

第二に、愛着形態の安定型は気づきの状態への第一歩ではありますが、安定型だからといって、常に気づきの状態にいるわけではありません。ここで、私たちの前に書いた文書 (Komagata and Komagata, 2008 を参照) の要約を紹介します。まず、ある子供が一歳のとき安定型と判定されたとします。この頃までにほぼ固まる愛着形態は、無意識な感情面に支配されたものです。しかし、その後、この子供は親になる前に、言葉や思考等、意識的で認知領域の様々な体験をします。つまり、両親の意識的認知的な言動やその他多数の要因によって影響されるのです。 *Unconditional Parenting* (Kohn, 2005) で書かれているように、賞罰無しの無条件の愛 (unconditional love) を持って子供を育てると、子供は安定型になると共に気づきの状態への基礎が築かれることとなります。もし、安定型の子供が賞罰等に頼った条件付の子育て (conditional parenting) を体験すると、その子供は愛着形態で言えば安定型のまま育ちますが (そして安定型の子供を育てることになる)、認知的な部分で条件付けられるため、気づきの状態には至らないと思われれます。つまり、気づきの状態は安定型以上に難しいものなのです。

ではなぜ、洞察の瞑想が不安定型愛着形態あるいは条件付で育った親たちのために役立つのでしょうか。それは日々の生活を営みながら無意識の部分をも含めて自分の心の中を明確に観ることができるようになるからだと思えます。ちなみに、集中型の瞑想には同様の効果はありません。すべての意識を一点に集中することにより現実から逃避することになり得るからです。欲求を抑圧したり力づくで行動をコントロールしたりするのではなく、洞察の瞑想で得られた精神状態は様々な感覚が渴望や未練を呼び起こす様を明らかにし、そういった条件付けられた反応を止められるようにもなります。言ってみれば、これは物事に細心の注意をすることに他なりません。瞑想によって自分の行動を変えようとするのではなく、変化は結果として自然に現れるものなのです。洞察の瞑想は随時、精神のあらゆる段階で作用するので、無意識に刻み込まれた感情にさえも変化が生じえるのです。そして、不安定型にまつわるすべての条件付けを取り除くことにより安定型を獲得しようといった努力なしに、不安定型を克服することが可能となるでしょう。また、この過程で、愛着理論の知識も有用と思われれます。これは、洞察の瞑想によって、気づきの状態を得た時、愛着理論の考えとの関連に気づき、他の人に的確に情報を伝えられるようになると思われるからです。

精神療法も、無意識に関する面など洞察の瞑想と共通する要素を兼ね持っています。しかし、洞察の瞑想を治療に活用する場合を除き、精神療法自体には限りがあるように思えます。洞察の瞑想の最高の点は途切れることなく随時物事を観る目を養うことができることでしょう。それに対し、精神療法は治療の時間に焦点が置かれ、患者の治療外の様子を観察するすべが乏しいのです (Kornfield, 2008 を参照)。同様の問題は医科・歯科医療等他の分野にもあります。例えば、歯周病対策の最も根本的な点は日々の家庭療法です。それにもかかわらず、ほとんどの歯周病専門医は患者の家庭での様子を正確に理解するすべを持っていません。治療外の行動は患者任せの状態となってしまいます。

そして、ほとんどの患者さんは家庭での実行に十分な手ほどきを受けているわけではなく、数ヶ月に一回歯周病専門医を訪れば治癒すると思っていることでしょう。家庭での十分な管理なくしては、専門医への訪問も手術さえも期待の効果をもたらすことはできません。同様な状況は医療等他の分野でも見受けられます。歯周病あるいは他の心身状況について気づきの状態を保つことができれば、患者も現状をよく見極められ十分なだけ自分の世話ができると思われれます。以上の点を踏まえ、最近になって、洞察の瞑想が精神療法、ストレス対策、教育等多くの分野に取り込まれてきています。

今まで、不安定型について検討してきましたが、安定型の人々はどうでしょうか。安定型はそれだけで有益な点が多いのですが、それだけでは気づきの状態とは程遠いものと思われれます。安定型の人々でも、認知機能の発達に伴い、賞罰等の条件付きの子育てをされれば、自分も容易に条件付きの子育てをするようになり得ます (Komagata and Komagata, 2008 を参照)。この手の条件付けも取り除くのは非常に難しい問題です。洞察の瞑想はそんな条件付けに気づくにも大変役に立ちます。そして、それを認識するだけでも十分に進歩の可能性があります。また、一般に、安定型の人々は不安定型の人々の気持ちや行動を理解することができないかもしれません。安定型の人々も、洞察の瞑想によって気づきの状態を高めることにより他の愛着形態の人々の振る舞いをよりよく理解できるようになると考えられます。

最後に、乱雑型の人々は精神療法など、専門家の力を借りるのが得策と思えます。乱雑型の人々は過去に起きた未解決の事象に取り組まなければならないからです。ただ、そのような場合でも、治療法は仏教の教えと共通する点が多くあるようです (例えば、Hughes, 2006 を参照)。

いずれにしても、自分の愛着形態を認識するのは大変役に立つと思われれます。その情報を基に、洞察の瞑想を含めて、適切な対応策を見出す手がかりとなるでしょう。

結論

本文では、愛着理論と仏教での「愛着」という概念にまつわる問題点を検討してきました。そして、愛着理論における望ましい状態としての安定型(愛着・無愛着という区別ではなく)と仏教における「無愛着」の正確な意味としての「無執着」は強く関連しており矛盾は無いという結論に達しました。この点は、死別に関する考察と神経科学の発見にも支持されていることをみてきました。さらに、愛着理論の安定型と仏教の中道、無常、無我という概念との関連についても解説しました。また、「健全な心身を養う方法はみな共存し得る」という仮説を紹介しました。つまり、排他主義等は健全な心身を導かないということです。最後に、洞察の瞑想によって実践される無執着の概念が、子育てや自己改善における、不安定型や条件付けの問題点を克服するのに役立つという点を述べました。

愛着理論や仏教に馴染みの薄い読者にも本文が参考になり、これらの題材に興味を持っていただければ幸いです。最初の困惑が除かれれば、愛着理論と仏教は意外と共通点があるものだということが分かります。さらに、本文は、先述の仮説を通しこれらの分野と心身の健全との関連についても述べてきました。

本文には未熟な点や不備な点もあると思いますが、愛着理論と仏教の交わりを考察するための踏み台として役に立つことを願います。今後、これらの点についてさらに議論が展開して欲しいものです。

参考文献

注記：以下にあるウェブページアドレスは2009年8月1日現在に確認されたものです。

Analayo. 2004. *Satipatthana: The Direct Path to Realization*. Birmingham, UK: Windhorse Publications.

地橋秀雄. 2006. *ブツダの瞑想法：ヴィパッサナー瞑想の理論と実践*. 東京：春秋社.

Copeland, Liz. 2007. Buddhist Parenting: The Unattached Attachment Parent. http://www.associatedcontent.com/article/119156/buddhist_parenting_the_unattached_attachment.html?cat=25.

Digitale, Erin. 2006. Psychologist gets feedback on research regarding compassion and feeling secure. *UC Davis Spotlight* (http://www.ucdavis.edu/spotlight/0505/dalai_lama.html).

Dillon, Jacqueline Ann. 2008. Escaping the 'Monkey Trap': How might psychotherapists utilise Buddhist approaches towards cultivating non-attachment within psychotherapeutic practise? Thesis: Master of Health Science (Psychotherapy), Auckland University of Technology [<http://aut.researchgateway.ac.nz/handle/10292/682>].

George, Carol and Solomon, Judith. 1999. Attachment and Caregiving: The Caregiving Behavioral System. In *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications*, eds. Jude Cassidy and Phillip R. Shaver, 649-670. New York: Guilford Press.

Germer, Christopher K. 2009. *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.

Ghose, Lynken. 2004. A Study in Buddhist Psychology: is Buddhism truly pro-detachment and anti-attachment? *Contemporary Buddhism* 5(2):105-120.

Gillath, Omri and Shaver, Phillip R. 2005. An Attachment-Theoretical Approach to Compassion and Altruism. In *Compassion: Its Nature and Use in Psychotherapy*, ed. P. Gilbert, 121-147. London: Brunner-Routledge.

Goldstein, Joseph and Kornfield, Jack. 1987. *Seeking the heart of wisdom: the path of insight meditation*. Boston: Shambhala.

Haidt, Jonathan. 2006. *The happiness hypothesis: finding modern truth in ancient wisdom*. New York: Basic Books.

Hughes, Daniel A. 2006. *Building the bonds of attachment: awakening love in deeply troubled children*, 2nd ed. Lanham, MD: Jason Aronson.

Hughes, Daniel A. 2009. *Attachment-focused parenting: effective strategies to care for children*. New York: W. W. Norton & Co.

Kabat-Zinn, Myla and Kabat-Zinn, Jon. 1997. *Everyday blessings: the inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.

- Karen, Robert. 1994. *Becoming attached: unfolding the mystery of the infant-mother bond and its impact on later life*. New York: Warner Books.
- 数井みゆき・遠藤利彦. 2005. アタッチメント:生涯にわたる絆. 京都:ミネルヴァ書房.
- Kirkpatrick, Lee A. 2005. *Attachment, evolution, and the psychology of religion*. New York: Guilford Press.
- Kohn, Alfie. 2005. *Unconditional parenting: moving from rewards and punishments to love and reason*. New York: Atria Books.
- Komagata, Nobo and Komagata, Sachiko. 2008. Unconditional Parenting and Secure Attachment. <http://nobo.komagata.net/pub/Komagata+08-UnconditionalSecure.html>.
- Kornfield, Jack. 2008. *The wise heart: a guide to the universal teachings of Buddhist psychology*. New York: Bantam Books.
- Moffitt, Phillip. 2008. *Dancing with life: Buddhist insights for finding meaning and joy in the face of suffering*. New York: Rodale.
- Naphthali, Sarah. 2003. *Buddhism for mothers: a calm approach to caring for yourself and your children*. Crows Nest, NSW, Australia: Allen & Unwin.
- Nichtern, Ethan. 2009. Meditation: "Attachment" is the Worst Failure Ever (Apologies to Republicans). *beliefnet* (<http://blog.beliefnet.com/onecity/2009/07/meditation-attachment-is-the-worst-failure-ever-apologies-to-republicans.html>).
- Ohnuma, Reiko. 2007. Mother-Love and Mother-Grief: South Asian Buddhist Variations on a Theme. *Journal of Feminist Studies in Religion* 23(1):95-116.
- Rahula, Walpola Sri. 1974. *What the Buddha taught*, Rev. ed. New York: Grove Press.
- Shaver, Phillip R. 2006. Adult attachment theory: Does it relate to anxiety, compassion, kindness, and forgiveness? *SBM pre-conference, Santa Clara University (3/22/06)*, http://www.scu.edu/ignatiancenter/partners/spirituality/upload/s08_shaver.ppt.
- Siegel, Daniel J. 1999. *The developing mind: toward a neurobiology of interpersonal experience*. New York: Guilford Press.
- Siegel, Daniel J. 2007. *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton.
- Soni, R. L. 1980. *The only way to deliverance*. Boulder: Prajna Press.
- スマナサーラ, アルボムツレ. 2007. 現代人のための瞑想法. 東京:サンガ.
- The Dalai Lama. 2005. *The universe in a single atom: the convergence of science and spirituality*. New York: Morgan Road Books.
- Vogel, Laurel. 2008. Buddhist detachment and attachment theory. <http://www.mukilteocounseling.com/blog/?p=21>.
- Zimberoff, Diane and Hartman, David. 2002. Attachment, Detachment, Nonattachment: Achieving Synthesis. *Journal of Heart-Centered Therapies* 5(1):3-94.