

●喜びと悲しみの比率

中年らしい感情---喜怒哀楽とはどのようなものか。

喜びとは、自分が他人から関心をもたれ、その関心に十分に応えているという自負を感じている時に生じる。それと共に、もう一つの喜びは、他人に対して関心をもち、それが相手の喜びにつながっていくのを見ると、私たちはうれしく思う。

楽しみとは、これまでにない探索によって新しい体験をすることから生じる楽しみと、過去のよく身についた快楽を繰り返し味わうノスタルジーとしての楽しみの二つがある。喜びや楽しみを豊かにしていくには、これら二種の喜びや楽しみを巧みに組み合わせることである。

怒りのなかには、程度の差はあれ人の破滅を望み、ひいては自身の破壊すら認めてしまう怒りがある。他方、相手の言動への反論を明確にし、そのことが相手の理解、ひいては自己理解を深めていくことになる怒りもある。時間によってしか癒されない怒りは不毛である。感情の高ぶりを生活のアクセントにし、後者の怒りを時に持つことも必要である。

あるいは悲しみにも、ショック、不信、怒り、抑うつを行き来して、そこから抜け出せない病的な悲哀と、十分な悲しみの後に自分と周囲の人々との関係を再構成し、再び受け入れていくような悲哀とがある。後者の悲哀は、私たちが青年に停止しているのではなく、時間の経過に向って生きていくためには避けて通れないものである。問題は怒りや悲しみといった感情の種類にあるのではない。どのように感情を味わっていくかに、生きている喜びがある。こうして六割の喜びや楽しみに、三割から四割の怒りや悲しみ、それが人生の後半の豊かな感情生活であるといえるだろう。

●青春とは

青 春

サミュエル・ウルマン (作山宗久訳)

青春とは人生のある期間ではなく、
心の持ちかたを言う。

薔薇の面差し、紅の唇、しなやかな手足ではなく、
たくましい意思、ゆたかな想像力、炎える情熱をさす。
青春とは人生の深い泉の清新さをいう。

青春とは臆病さを退ける勇氣、
安きにつく気持ちを振り捨てる冒険心を意味する。
ときには、20歳の成年より60歳の人に青春がある。
年を重ねただけで人は老いない。
理想を失うとき初めて老いる。
歳月は皮膚にしわを増すが、情熱を失えば心はしぼむ。
苦痛・恐怖・失望により気力は地に這い精神は芥にある。

60歳であろうと16歳であろうと人の胸には、
驚異に魅かれる心、おさな児のような未知への探求心、
人生への興味の歓喜がある。
君にも吾にも見えざる駆遣が心にある。
人から神から美・希望・よろこび・勇氣・力の
靈感を受ける限り君は若い。

靈感が絶え、精神が皮肉の雪におおわれ、

悲歎の氷にとざされるとき、
 20歳であろうと人は老いる。
 頭を高く上げ希望の波をとらえる限り、
 80歳であろうと人は青春にして已む。

YOUTH

Samuel Ullman
 (1849-1924)

Youth is not a time of life; it is a state of mind; it is not a matter of rosy cheeks, red lips and supple knees; it is a matter of the will, a quality of the imagination, a vigor of the emotions; it is the freshness of the deep springs of life.

Youth means a temperamental predominance of courage over timidity of the appetite, for adventure over love of ease. This often exists in a man of sixty more than a boy of twenty. Nobody grows old merely by a number of years. We grow old by deserting our ideals.

Years may wrinkle the skin, but to give up enthusiasm wrinkles the soul. Worry, fear, self-distrust bows the heart and turns the spirit back to dust.

Whether sixty or sixteen, there is in every human being π s heart the lure of wonder, the unfailing child-like appetite what π s next, and the joy of the game of living. In the center of your heart and my heart there is a wireless station; so long as it receives messages of beauty, hope, cheer, courage and power from men and from the infinite, so long are you young.

When the aerials are down, and your spirit is covered with snows of cynicism and the ice of pessimism, then you are grown old, even at twenty, but as long as your aerials are up, to catch the waves of optimism, there is hope you may die young at eighty.

●人生を登山や戦闘にたとえてイメージしている人は、常に前進、上昇に突き動かされている。彼らは努力、若さ、衰えを知らぬ気力といった言葉が好きであり、逆の表現をすれば、滑り落ちることへの不安がある。中年でうつ病になる人は、この直線的な人生イメージが強いようだ。

それではあまりに単純なので、人生を円形のライフサイクルと考え、一年の四季を比喩に使う場合がある。中年を稔りの秋といたり、若いころの思春期に対比させて「思秋期」という新語を造ったりするのは、この例である。だが、人生のどの時期が夏なのか、冬なのか、あまりはっきりしない。

●中年期の出費増、老後の経済的安定のために、ひたむきに働いてきながら、生きる意味の貧しさを訴える大衆が生まれつつある。これこそが中年問題である。それぞれの中年に、それぞれの円熟があり、健康、カネ、地位の人並みのレベルへの到達点といった強迫観念から少しでも自由になり、自分にとっての幸福とは何か、と問うところに今日の中年はいる。

●不公平な運命

人生のどの段階でも、これまで築いてきた生き方が切断されてしまうような体験に出合う可能性がある。

若い時は「もう一度」と思うことができるが、中年になると、「やっどこまで来たのに、何故こんな目に合わないといけないのか」という運命の不公平への怒りと、「これまで、それなりに一生懸命やってきた、もういい」とあきらめの間を揺れ動く。中年になれば、人生は同じ軌道をそのまま続いていくものと思込んでいる。しかし、必ずしもそうではない。かけがえのない伴侶や子供の死。産業構造転換で天職と思込んでいた職を失ったり、倒産に直面することもある。職業にかかわる反社会的行為にまきこまれ、地位も職も失うこともある。あるいは事故や重い病気。かつては不幸は集団のものであったが、今は個別化されている。戦争で多くの家族が戦死者をだすというような時代ではなく、周りのすべての人々が昨日と同じ生活を営んでいるのに、自分だけが人生の転換と対面しなければならない。

そのような過酷な出来事に出合ったとき、人はもはや「取り返しがつかない」と思う。だが、永遠に変わってしまったという思い込みも、ショック、否認、怒り、抑うつといった規則的な心理過程をへて、どこかに落ち着く。絶望も数学的な放物線を描く。どのように落ち着くのか。それは、自分の理不尽な体験にも、社会的な意味があったと位置づけ直すことによる。意味は自分の人生を再び肯定させてくれる。

人生は真直ぐではない。このように中年にたれば、もう一度、自分の人生の意味を問い直されることが多くなる。

●喪の時間

中年になると、親しかった人との別れや死に遭遇する。別離も死も、その人と交わした感情を奪っていく。その都度、人は「無」に直面して傷つけられるのである。中年になってのストレスの最大のもは、やはり親しい人との別れである。

現代の死別は突然やってきて、葬儀が終わるとすぐ元の日常生活に引き戻される。

「無」を忘却するための必死の努力が行われている。だがそんな時、伝統的な喪の過程のもっていた意味を思い出してみたい。

今日、死者はすぐ焼かれて骨となり、あわただしく墓に入れられる。まして遺族でない者が、故人を想って喪の感情にひたったりはしない。だが、喪というあいまいな「中間の時間」においてこそ、人は「無」を癒して、生を再び取り戻す準備をするのである。死別だけでなく、すべての離別には、中間の時間と二度の心の儀式が必要であるといえる。

ゆっくり、人との別れを惜しもう。それは自分の人生との別れを、ゆっくりと味わうことでもある。

●中年心得四カ条

将来に課題を設定しておいて、現在は我慢し、常に高い緊張水準を維持し、その上で何かを成し遂げていくという行動様式から、現在の仕事、生活、社交の全体を楽しみ、意味あるものとしていく生き方に、成熟社会は変わろうとしている。産業構造の転換は、必ず生活様式の変容を伴う。共通の限定された課題をみんなが問題にするのではなく、課題は無数にあり、他人の課題も自分の課題も認めあうところに生活様式の変容がある。

成熟社会への移行と共に、上昇と拡大への衝動からようやく抜け出した中年が、中年らしくいきいきと生きるとはどういうことか、考えてみよう。

まず第一に、いきいきと生きるとは、常に楽しく生きるということではない。ユーホリア(多幸症)という症状があるが、感情が平板化し、いつもルンルンに生活することは望ましいことではない。

いきいきと生きるとは、喜怒哀楽を豊かにもつということである。喜びや楽しみを豊かに持つだけでなく、十分な怒りも、深い悲しみも大切である。

第二には、将来の課題達成に向けて現在を耐える、あるいは頑張るといった発想か

ら自由になることである。

それは将来のことを考えないというのではない。さまざまな問題が目の前に現れ、それを時には緊張し、時には力を抜いて決断を下し、取捨選択を続けている、そういった決断の流れ自体を味わい楽しむことができなければならない。多くの責務を負い、大きな仕事をこなしていく者にとって、滑らかな決断の流れそのものが基底的な喜びである。新しい課題を探し、選択し、課題の達成まで無数の決定をしつづけている自分を、十分に評価することである。

第三には、自分の行動の底辺にある無意識のコンプレックスについて、時々考えてみることであろう。

一つの課題を達成しても、自我を脅かす無意識のこだわりをバネにして活動的である限り、落ち着いた充足を感じることはない。むしろ課題到達のつど、内面では満たされない思いに直面する。成人になっていくまでにわだかまりをもたなかった人間はいない。一人の社会人として生きていくために、このようなわだかまりは人を支える硬い拠り所でもあったであろう。しかしもうそろそろ、隠してきたわだかまりを分析し、自分らしい人生を構成し、自分らしい人生の意味を少しずつ深めていくべきである。

第四に、対人関係において、人を操作的に見ないようにすることである。

他人を操作的に見てしまうことほど、逆に自分の生き方を貧しくする方法はない。相手を一方的に判定し、適当な位置にその人をはめる、いわゆる適材適所、人材といった考え方は、成熟した社会の発想ではない。自分は多大の責任を負っている、あるいはその人のために思っていることであるなど、いかに理由づけをしようとも、操作的に人を見る時、私たち自身をも一つの狭い役割に押し込めてしまう。

成熟した大衆社会に生きる私たちは、戦前の日本の偉い人たちよりも、また現代の独裁体制国家のエリートたちよりも、ずっと豊かな人間関係をつくっている。少数の偉大な人が活躍する社会においては、選ばれた人は厳かに自分の人生を全うしていくことができる。しかし毎日、多くの優れた人と出会い、付き合っていく楽しみをもちえなかった。操作的な人間関係は序列を好む社会のものである。いきいきと生きるとは、私たちの傍らにどれだけいきいきと生きている人を見つけていくかということである。

●胸の痛み

現代の中年にとって、最も悪性のストレスとは何だろうか。それは、自分の能力や責任において乗り越えられるように思われる「能動的なストレス」であろう。「乗り越えられるように思われる」ところに問題がある。

ストレスにも、自分の力ではどうしようもないと思われる「受動的なストレス」と、逆にその克服を強く促しているように思えるストレスとがある。とりわけ、その人がこれまでに打ち勝ってきた困難と似ているように思え、しかも強さが一段と増しただけに思えるストレスに対しては、課題にこたえねばならないという責任感が生じる。しかし、そこに問題がある。人は成功した行動パターンを何度でも繰り返す傾向があり、別の言い方をすれば、好んで同じようなストレスを背負い込む傾向があるからだ。

アメリカのフリードマンとローゼンマンは、A型性格と虚血性心疾患の関連を指摘した。A型性格といわれる人(とりわけ男性)は、競争心が強く、攻撃的で、完全癖をもち、性急でイライラしやすく、フラストレーションに弱い。このような性格の人は各年齢に平均しているのだが、四十代も後半になると、狭心症や心筋梗塞で倒れる率が高くなる。彼らは能動的なストレスを好み、それに立ち向かっていった上で、もはや以前のような成功をおさめられないと知ったとき、胸の痛みにかきむしられるのである。

上昇意欲を内に秘め、ひたすら努力して生きてきた人は、自らストレスを好むところがないか、振り返ってみたい。負荷がなくとも充実した生き方ができることに気付く。それが中年の本当の課題である。

●装われた楽天主義

官庁や大企業に勤め、それぞれの役職をほどほどにこなし、年齢相当の地位についている人が、その場限りの調子の良い発言や提案をするのに、しばしば出会う。彼は今の役職の枠のなかで楽観的に述べているのだが、人柄は必ずしも軽快でなく、人柄と発言内容の違和感にとまどうことがある。それ行けドンドンといった「装われた楽天主義」の背後に、現状はどうなるものでもないという諦めや無力感がよどんでいる。装われた軽さは、同じ仕事を長期にわたって遂行してきた人、例えば職人、技術者、研究者、創業経営者などには少ない。

このような社会的性格がどうして作られるのだろうか。

おそらくそれは二年か三年ごとの人事異動によって作られてきたものでないか。彼らは仕事に打ち込むと同時に、その仕事を途中で諦め、人事の階梯を順調に上っていくことを重視してきた。仕事に有能であることと、仕事にこだわらないこと二つの矛盾する構えを共存させてきた。そのため自分の期待される役割に応じて適度な展望を述べるのは上手だが、本当に自分が何をしたいのか分からなくなっている。これは日本のラセン状の人事システムが作ったホワイトカラーの社会的性格である。中年になってそれに気付いた人は、自分が何をしたかったのか、何に適応してきたのか振り返ってみてはどうだろうか。豊かな時代の中高年は、確かなものを求めて生きてよいはずだ。

●朝の時間

中高年になるにつれ、朝の目覚めが早くなる。若い時ほど夜更かしをすることがなくなり、生活も規則正しくなるからかもしれない。年齢相応に動脈硬化が進むにつれ、少し血圧も上り、起床しやすくなってもいるだろう。そして、異常に混みあう電車で通うより、普通の気分で朝を送りたいと思うようになる。

それでは、余裕を持って会社についた朝の時間を、何に使っているだろうか。新聞、コーヒー、仕事の準備……。若い人に煙たがられることに使っている人もいるかもしれない。五十歳に近づくにつれて、心掛け次第では朝の時間でまとまったことができるようになる。歳とともに朝の時間の意味も変わってくる。

●次世代への伝達

中年期は、自我の確立と社会的参加に努めてきた人生前半の課題から、死に向う人間として自己をとらえ、また次の世代に生きる意味を伝えていくふたつの課題に移る時である。自分を誕生からの年月でとらえるか、死への残余の年月でとらえるかは、人間の意識を決定的に変える。後者の自己理解は決してわびしいものではたく、成熟とは基本的に残された時間に向ってのあゆみである。

ところが今日の中高年は、働き生活を豊かにするという経済的社社会参加に忙しく、人生後半の課題を抑圧している。抑圧していてもなお、経済的社社会参加の構えに人生後半の課題が影をさしているのだが、それを気づかないようにしている。

とりわけ私たちは、中年らしい政治意識の形成をなおざりにしていないか。死に向う人間として自己をとらえ直すというのは、心理的、実存的、宗教的課題である。もうひとつ、次の世代に生きる意味を伝えていくという中年の課題は、政治のひとつの形である。これまで既存の議会制政治に無関心であった人も、中年らしい心の構えに

基づいた政治参加が求められている。

自然保護の運動も、中年的な政治意識からくるものだ。落ち着いた都市の景観を守り、つくろうとすることも、人々の意思が表現しやすい政治システムや政治文化を作っていくことも、中年らしい次世代への伝達である。そのことによって中年は、自分が生きてきた人生の意味を次の時代に伝え、伝える努力によって人生後半の精神を豊かにすることができる。

●夢の浮橋

人は一生のうちで少なくとも三度、「私とは何者か」と問う。一度目は青年期、その問いに一応答えることによって社会に出ていった。二度目は飛ばして、三度めは死が近づいたときであり、それに答えることによって死は受容される。

さて、人生の折り返し期にも「私とは何か」と問いたくなる。それが人生の二度目の問いだ。青年期以降、私を探す問いを捨て、世俗的役割に没頭していたとしても、もう一度「私は十分に生きてきたのだろうか」、「生きているのだろうか」と問いたくなる。そんな時、振り返って思う人生はぼんやりと過去に消えてゆき、私たちはそこに橋をかけて夢みたくなる。

春の夜の夢の浮橋とだえして嶺に別る横雲の空

藤原定家、三十七歳の歌(新古今和歌集)であり、横雲が別れていくように、はかない思いをじっと見つめている「私」がいる。もちろん「夢の浮橋」とは『源氏物語』の最後の巻の名である。山科小野の郷に隠栖した浮舟に薫大将は思いの手紙を送るが、もどされてくる。夢の浮橋とは中年の恋心であり、実は自分のすぎゆく人生への橋でもある。

もうひとつ、現代の歌人・岡井隆は『禁忌と好色』で次のように歌う。

歌という傘をかかげてはなやかに今わたりゆく橋のかずかず

こんな華やかた愛を回想する人もいる。橋とは愛した女性であり、「私」とすぎていく人生を結ぶもの。中年の「私とは何者か」という問いは、男として、女としての人生を問う場合が多い。

●中年の発見——あとがきに代えて

「中年の発見」は、日本が豊かな大衆消費社会になり、寿命ものび、永く安定した中年期を人々が生きるようになった1970年代後半、とりわけ80年代からのことである。人が中年期を必ず生きるようになると、当然、中年についての論評も求められる。しかし、いざ書き続けるとなると、変化の乏しい中年期について多くの主題を見つけるのは難儀な作業だ。中年の心、人生への構え、精神病理、健康、衣、食、住、仕事、遊び、付き合い、恋愛、子供とのかかわり、死への思い…。それでも、ほぼ全部書き尽くした。

世界の文化を比較する研究者として、臨床にたずさわってきた精神科医として、また五十歳に近い中年男性として、思いつく主題はすべて述べた。

同世代の中年たちにもう一度、人類の歴史が初めてくれた永い中年期を、ちゃめっ気を忘れずに楽しもう、とあいさつしたい。

このコラムは1990年2月9日から92年3月29日まで毎日曜日、2年2カ月、110回にわたって「日本経済新聞」に連載された。