



メンタライゼーションを学ぼう  
ー愛着外傷をのりこえるための  
臨床アプローチー

池田暁史 著  
日本評論社  
2021年6月 208頁  
本体価格 2,200円+税

21世紀に転ずる頃より力動精神医学は新しい局面を迎えた。すなわち、人生早期におけるアタッチメントの問題やトラウマ負荷後の発達軌道 (trajectory) を追う実証的研究の成果とその神経生物学的基盤に関する知見を受け入れ、全面的なリノベーションが進んだ。背景には、膨張する新自由主義経済の下に析出し始めた貧困や暴力などの「いま、そこにある危機」に対してメンタルヘルスの専門家も、より現実的で実効性のある介入を求められるようになったことが関係しているような気がする。メンタライゼーションとそれに基づく精神療法 (Mentalization-based Treatment : MBT) は、そうした新しい力動精神医学の展開を象徴している。わが国でも、2008年頃よりMBTの開発者である Fonagy, P. と Bateman, A. らの著書が邦訳されてきたが、彼らの言説を一般の精神科医が理解するのは決して容易ではなく、その恩恵を実感する状況には残念ながら至っていない。

わが国へのMBT導入に立ち会った著者による本書は、「いちばんわかりやすい入門テキスト」と銘打たれている通り、メンタライゼーション理論とMBTに関する良質の入門書に違いない。まず、メンタライゼーションとはなんぞや？ という問いに対して、Fonagyの“holding mind in mind”というフレーズを引用して、それが“holding hand in hand”という慣用句をなぞったものであることから、「こころこころを寄り添わせる」というニュアンスを含むことを示してみせる。そして、メンタライゼーションの能力には個人差があり、その人の閾値以上の刺激が加わる

と(感情に圧倒されると)メンタライゼーション能力は損なわれること、そして、近い人がかかるとメンタライゼーション能力が低下することなど、理論の前提となる重要なテーゼが気負いなく提示される(第1部)。さらに、Fonagyの理論書では初心者がほとんど行き詰まるメンタライゼーション能力の発達プロセスやこころの原始的モード(目的論的モード、心的等価モード、プリテンド・モードの3つから構成される)、よそ者の自己などの鍵概念について、絶妙なたとえ話を織り交ぜて平易に語られると(第2部)、「なんだ、メンタライゼーションって、そんなことだったのか」という気分になってしまう。精神分析学の門外漢でも臆することなく読み進められるだろう。要所要所に挿入される現代の精神科臨床に対する著者の所感一例えば、葛藤を抱える人々の心的スペースと病態の時代的変遷との関連も非常に含蓄に富む。

一方、本書は精神療法的実践のガイドとしても秀逸である。第3部ではMBTの介入プロセスや未来に向けた転移の利用、効果的および非効果的メンタライゼーションの実例などが解説されるが、これらの臨床の知は、本来、MBTが対象とする境界性パーソナリティ障害の治療に限らず、日常診療の際に小技としても応用できるし、治療者自身のふりかえりにも有用だろう。著者は、メンタライゼーションには心理教育が非常に効果をもつ道具的価値があるのだという。

本書を読了した評者は、今後、わが国でメンタライゼーションの理論と実践がどのような形で根づくだろうかと考えた。というのも、欧米で発祥した精神療法がわが国に紹介され、やがて臨床の現場に浸透していく際には、例外なく、わが国固有の治療文化に馴染むように多少とも変容するという経験則があるからだ。相手のこころの機微を読み、甘えを察知するという寸度のメンタライゼーション文化を非効果的と決めつけられるだろうか。本書の終盤で著者はメンタライゼーションに内在化する「ゆらぎ」に注目しているが、わが国のMBTもまたゆらぎながら発展してゆくことを期待したい。

(黒木俊秀)