



恋愛病

～人を愛することのリスクとポイント～

たちかわ ひろかず
太刀川 弘和（保健管理センター 精神科）

恋愛は誰もが憧れ、好ましいと信じている対人関係の一つです。しかし最近では、ストーカーやDVなど恋愛に関連した事件も増えています。「恋の病」と例えられるように、恋愛はこころの状態を悪化させ、さまざまな対人関係の問題を起こす危険もはらんでいます。そこで今回は恋愛の病理、いわば「恋愛病」についてお話します。

恋愛の心理

恋愛は、特定の他者に好意を抱き、コミュニケーションを始め、互いを恋人として内外に認識し、セックスや結婚に至るというプロセスをとります。このプロセスは、カップルのそれぞれが親子関係などで培った、他者との情緒的な絆を保とうとする行動（アタッチメント）に影響を受けます。アタッチメントには自己と他者を肯定的にとらえる安心型、自己を否定的に、他者を肯定的にとらえるとらわれ型、自己を肯定的に、他者を否定的にとらえる拒絶型などのタイプがあり、とらわれ型や拒絶型では恋愛関係は不安定になるとされます。また恋愛は親密さ、情熱、相互の約束のバランスがとれていないと不安定になり、維持が難しくなるとされています。

恋愛の病理

恋愛関係は互いの感情に大きな影響を与えます。片方がうつ状態の場合、相手にうつが「伝染」することがあります。片方の自己評価が低い場合や恋愛に過度の理想を持っている場合には、相手の依存的言動や利己的言動を際限なく許容し、世話を焼くことで自らの依存欲求を満たす「共依存」に陥る危険があります。また相手からサポートされていても、それが情緒的と感じられない場合、相手に好意を上手く伝えられない場合には葛藤が強まり、関係が不安定な場合に「うつ」が強まります。個人の依存性や自己愛にもとづく所有欲が強いと、相手に自己への愛情を何度も確認し、暴力をふるうことがあります。

「嫉妬」とは、相手が自分以外の他者と親密な関係を持つ事への自己の内的葛藤であり、精神的不安定につながります。深刻な場合には、嫉妬は恋愛に情熱的なタイプでは関係を緊密にする求愛的行動を強化させ（ストーカー）、恋愛を利己的に捉えているタイプでは相手を傷つけ関係を破壊しようとし（DV）ます。

「失恋」は、「片思い」と「別れ」に分類されます。片思いと相手から告げられた別れは、自己評価を低め、情緒的不安定性を高めます。平均的に失恋から1ヶ月で男性の5割、女性の4割は立ち直りますが、固執が長引くほど精神的健康は損なわれます。失恋ストレスに対する対処戦略には、未練、拒絶、回避がありますが、前二者により相手への固執を続けるほど、失恋からの回復は遅れます。

恋愛が病気になる時

ここまで見てきたように、恋愛が「恋愛病」になるには、個人のパーソナリティや過去の愛情経験が大きく関与します。恋愛に関する事件の多くは、恋愛を所有やゴールと捉え、強い自己愛、相手への過度の依存、社会的スキルの不足から相手との相互関係を見失い、誤って行動した帰結にみえます。恋愛病に悩んでいる人は、普通、相手を対象にした強烈な感情や関係の回復を主題に相談してきます。しかしE・フロムは、「恋愛とは対象の問題でなく、自己の問題である」と述べています。逆説的に聞こえるかもしれませんが、恋愛は目標やゴールではなく、他者とのように豊かで親密で安定した関係を築くか、という課題を個人がそれぞれに学習する、あくまで自分自身の問題です。

（参考）齊藤 勇編：恋愛心理学。出会いから親密な関係へ。誠信書房、2006。



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410
学生相談室受付 029(853)2415