



夢 物 語

夢という文字、それは夢を追う、夢をえがく、夢にも、夢多く、夢心地などなど未知の世界をほうふつとさせる楽しい言葉である。

むかしは・・・夢とは単なる生理現象ではなく、何かに知らせるものと信じられていた。夢見がいいとか、悪いとか、また、正夢・逆夢ということをついた。夢占といって、見た夢によって色々なことを判断することも多く行われた。

夢判断には生命や病気に関したものが一番多く、その他、人の運勢、金運、農産物などの事柄がある。

たとえば、「田植の夢は悪い」「蛇の夢を見ると金がいいる」「大雨の夢は御馳走になる」などは全国的にいわれていた。その他良い夢には、葬式、火事、橋を渡る夢、便所にはいる夢など、悪い夢には落雷、地震、新しい家にはいる夢などがある。また、夢と信仰とは関係が深い。夢想といって、昔の人は神や仏が夢の中に現われて「お示し」をすることを信じていた。日蓮上人や太閤秀吉の誕生には、母が、懐へ太陽がはいるのを夢見て生まれたという伝説がある。昔話にも、他人の夢を買って金持となった「夢買い長者」の話や初夢をそのとおりに実行して長者の婿となった「夢見小僧」など夢を趣向としたものが多い。また、正月2日には、初夢を見てその年の吉凶を占う風習がある。このように昔から夢は庶民の日常生活と切っても切れない縁につながっている。

それでは・・・この夢とは一体なんだろうか。我々は毎晩必ず夢を見るのだろうか。夢を見ないで眠ることがあるのだろうか。また、眠っている間つねに夢を見ているものだろうか。それとも、睡眠中のある時期だけ夢を見るのだろうか。眠ってから醒めるまでの間に一度も夢を見ないことがあるかないか。普通の睡眠中に夢のない時期というものがあのかどうか。

夢は毎日・・・ある人が、数年に渡って自分の夢を記録した。その結果によると睡眠には夢が必ず伴うこと。夢を見なかったというのは、実は思い出すことができないため、忘れてしまうためだといっている。彼自身も最初から、夢をいつも思い出すことができたわけではないという。夢を記録しはじめてから6週間は、記憶が不完全で、

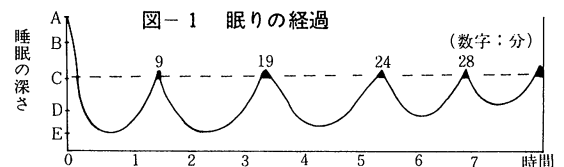
一夜の夢をすっかり忘れていたことも少なくなかった。しかし、3カ月目から5カ月目の間に、記憶は次第に確かになってゆき、第179夜以後、醒めて夢を思い出せなかったことはなくなったという。

夢は一晚に4～5回・・・人は、睡眠中に、両眼が一緒に急激に早く、色々な方向に運動する時期がある。しかも睡眠中のある時期にだけ周期的に現われる。これは睡眠の初めには現われず、1時間又はそれ以上たつてから現われ、毎夜4～5回くりかえされる。また、この時期には、眠っているながら脳波は目覚めているときの脳波に近いものになっており、心臓の鼓動が高まり、呼吸が荒くなっているという。

すなわち、睡眠中における神経活動の高まっている時期であり、夢と関係があるのではないかと考えられた。

そうすると、この時期に目覚めさせたならば夢を見ているのではなからうか。実験の結果は、まさにそのとおりで、この時期におこした場合、79%が夢を見ていたといい、それ以外の時期では7%しか夢を見ていなかったという。したがって、次図でわかるとおり、我々は1晩に4～5回、合計で1時間半、夜の睡眠時間の20%は夢を見ていることになる。夢々疑うことなかれ。

(眠りの経過)



それでは夢とは・・・夢を一口で言えば、睡眠中の精神活動(感覚的体験)であるという。醒めていたならば「思考」で眠っていたならば夢であるということになる。

夢を見るというように視覚像を見ることがもっとも多く次に多いのが聴覚による体験である。そのほか飛ぶ夢、墜落する夢のような運動感覚的な体験もある。

脳のなかのリズムで夢が出現することは前述のとおりであるが、それでは夢の原因、素材となるものは何だろうか。睡眠中は外部に対して精神の扉をとぎすから、過去の体験が夢の世界をつくる第1の材料であり、そのうちでも前日の経験はもっとも重要なものであるといわれる。



確かに自分の夢を幾つか思い出して見ても、前日又は最近の事件に関係のあるものが極めて多い。「夢は最近の様々な経験をつなぎ合せたものにすぎない」と断言する人があるのもうなずける。しかし、前日の経験だけが夢に出現するのではない、子供時代の経験が前日の経験にまじりこんでいることも少なくない。ときには、完全に忘れてしまっている経験が夢に現われてくる興味ある場合もあるようである。また、病気などで身体の感覚が変化したとき、これに関係のある夢を見ることがある。

あの心臓病の人は他人と争い、首を絞め殺す夢を見たが、醒めたとき呼吸困難を意識していたという。

かの有名なフロイト先生は、「夢は無意識的な願望の変装した実現だ」と主張した。社会的訓練を受けていない子供たちは、彼らが望んだことを赤裸々に夢を見ることができると。すなわち、おなかのすいたときには食物の夢を見、のどがかわいたときは水をのむ夢を見る。

一方、夢のなかでも社会のルールを知っている大人の場合には、願望が出てくるが、それは形を変えて現われるという。

すると、我々は自分の夢を判断する場合には、夢は抽象的なものが具体化されていること、幾つかのイメージがスフィックスのように結合していること、感情がもとの物から別の物に移ってしまうこと、また、何かの形(シンボル)で表現されることなどを考慮に入れながら、単なる過去の経験であるか、潜在的に何かを願望しているのか、フロイト先生のいう、隠された意味を知ることができるようである。

それでは夢は必要なものか・・・夢のない睡眠がほんとうの休養を与えるものであって、夢は睡眠に邪魔なのだろうか。フロイト先生は、眠ることが動物に不可欠であるように、人間にとって夢はなくてはならないもの「夢は睡眠の守護者」だといっている。外から刺激があっても、夢を見ているとこれが夢を生むために眠りにつけることができるというわけである。また、悪夢を見て目をさましてしまうのは、夢の仕事の失敗だともいっている。

以上、夢のようなことを書いたが、「夢は願望の実現」であり、「夢は睡眠の守り神」であることを信じて、毎日、日頃の満たされない願いを夢のなかで実現させ、楽しい眠りをむさぼってください。(添田)

「夢」の解釈といえ、何といってもジグムント・フロイト(1856~1939)を忘れるわけにはいかない。父ヤコブと母アマリーの子として、ユダヤ人フロイトはチェコスロバキアのフライベルクに生まれたが、3歳の時にはライプツィヒへ移住、翌1860年にオーストリアのウィーンへ移住した。このウィーンでは、ナチスのユダヤ人迫害によってロンドンに亡命するまで生活することになる。

1886年、30歳でマルタ・ベルナイスと結婚したが、婚約中の4年間に書いた900余通の書簡は有名である。

1889年に長男ジャン＝マルチンが生まれ、このころから夢に興味をもちはじめ、1900年(44歳)に「夢判断」を出版、同時に「夢について」と題してウィーン大学で講義を行うが、出席者はわずか3人というありさまであった。

1908年にIPA(International Psychoanalytical Association)、すなわち国際精神分析学会を設立した。これは現在も機能している。

1917年(61歳)でかの有名な「精神分析入門」を出版した。

フロイトの考えは、当時、広く受け入れられたとはいえない。夢についての考え方をとりだせば、次のようになろう。

「夢を人間の願望・欲望が擬装し、代替化した虚構の表現のモデルであるとし、夢の中に欲望が意味論的言語として発言するものを探求する。

夢分析にあたって、分析者は夢そのものではなく、覚醒後の夢物語にもとづいたテキストについて行う。」

フロイトは、典型的な夢の中に出てくる典型的な形象を、象徴として、とりわけ性的象徴として解釈し、それが結局は願望の充足であることを示している。

しかし、このように規定されたフロイトの夢解釈における象徴の機能は、あまりに一義的・固定的であるとして批判をうけ、乗り越えられつつある。

1939年9月23日、フロイトはロンドンで死去した。彼がその生涯の大半をすごしたウィーンのベルクガッセ19番のアパートには、8室のうち3室を使ったフロイト記念ハウスがある。