



書評

価格はすべて10%税込です

私が弁証法的行動療法を 作らなければならなかったわけ

自傷・自殺未遂を乗り越えた少女が起こした奇跡

マーシャ・M・リネハン著
高木美恵訳

星和書店, 四六判 460 頁, 2,640 円, 2025 年 8 月刊

(聖マリアンナ医科大学神経精神科) 小野和哉

弁証法的行動療法 (DBT : Dialectical Behavior Therapy) はマーシャ・M・リネハンが1990年代中頃までに開発した境界性パーソナリティ障害 (BPD : Borderline Personality Disorder) の治療法である。BPD に対しては精神力動的アプローチが1970年代より主流を占めていたが、自殺念慮や衝動行為を持ち、情動不安定で、従来の精神療法では治療関係ができると急速に退行を引き起こしやすいこと、認知行動療法の効果も限定的なことから、1990年代には新たな治療戦略が模索されていた。そんな時代にリネハン自らがBPDの患者として、入院治療歴が有り、その体験から開発した治療が、現在、本障害の世界的にスタンダードな治療の一つになっている。

精神療法家自身が自らの障害克服を契機に開発した治療は、日本では森田正馬の森田療法が知られており、以前筆者がDBTマニュアルを邦訳したときに指摘したように、両者は奇しくも同じように体験に根差した現実性と、禅的思想を基盤にし、行動療法的側面が強い治療である。重要な共通点は、もう一つ共に自らの生い立ちと治療成立過程を詳細に明らかにしている点である。一方、大きな相違は、リネハンは、障害の受容と克服において何が意味があったかを体験として理解し、それを普及していくことに、一種のキリスト教的召命感を感じていることである。20年ほど前に、彼女に米国の講習会で筆者が版權をとり邦訳を進めていることを話したときに、やや尊大なイメージを持ったが、同じ印象は、国際パーソナリティ障害学会でDBTの治療者に会

うたびに同じように感じた。これはDBTが他の治療を凌駕したものとの自負心の現われとも思われたが、本書を手にしてみて、そのスピリチュアリティと治療者の技法としての「ふてぶてしさ (irreverence)」が独特なDBT治療者の態度をもたらしていることが分かり腑に落ちる感じがした。

本書は通読すると、誠実な彼女の生きざまと、多くの人への感謝が描かれ、円熟した一人の人格が形成されていることを物語っている。パーソナリティ障害の治療が、目指すのは究極的には人格の統合性だと思われるが、DBTはこの障害を抱えながらも、人生を肯定し、DBTのスキルを身に付けて人が生き残っていけることが、意外にもそれを実現する道であることをリネハン自身が体現して教えてくれている。その意味で、この治療を受けるすべての人に、治療を受ける意義を強く伝える内容となっている。困難を生きることを肯定し続けること、その先には幸福な人生が待っていることを、リアルな現実として教えてくれている、そんな意味でとても素晴らしい翻訳書である。

原書 : Marsha M. Linehan : Building a Life Worth Living : A memoir