

自己愛性パーソナリティ障害 用語集

三段階のサイクル

NPD の人が特定の人をターゲットにし繰り返す三段階のサイクル。多くの場合この三段階を何度も繰り返すことにより、ターゲットの感情をまるでジェットコースターのようにアップダウンさせ振り回し、心理的に支配する。

段階① 理想化（Idealization）

ターゲットに積極的にアプローチし、愛情と称賛を浴びせ、ターゲットがいかに特別で大切な存在かを説く段階。急速に接近し、まるで世界中で二人だけのような錯覚を覚えるほど親密な空気をあっという間に作り上げ、運命の相手だと思わせる。

段階② 脱価値化（Devaluation）

段階①で接近しターゲットの信頼を得た後、態度が少しずつ冷淡に変化する。そっけなくなったり、批判や否定、無視などをして、ターゲットの自己肯定感を下げ、自尊心をゆるがすような態度を取る。最初の理想化の段階との落差が激しいので、ターゲットは戸惑い、どうにか元の情熱的に自分を愛してくれていた相手を取り戻そうと、必死になる。

段階③ 廃棄 (Discard)

突然ターゲットを切り捨てる、またはその素振りをする。多くの場合、既に他に新しいターゲットを見つけていることが多く、納得のいく説明や別れの言葉などもろくにないまま、残酷に去っていく。

愛の爆弾 (Love Bombing)

文字通り愛を爆弾のごとくターゲットに降り注ぐこと。特に①理想化の段階で多用される。惜しみない愛の言葉や情熱的な口説き文句、頻繁な電話やメッセージ、プレゼント攻撃やサービス（送り迎え、看病、料理など）を惜しまない。付き合いだして日が浅いのに、ターゲットをソウルメイトだとか運命の相手と言ったりする。このようにターゲットに自分を信用させ、心理的に依存させる。

ミラーリング (Mirroring)

ターゲットの思考や行動、興味や趣味などを鏡（ミラー）のように模倣することにより、親密さと信頼を高めていくこと。ターゲットを惹きつけ偽りの信頼関係を築き、後に支配を強めるために行われる。主に①理想化の段階で用いられ、ターゲットを良く観察し、言動を真似たり、言って欲しいことを言ったり、同じ趣味を装うなどして、自分のことを誰よりも理解して認めてくれる、と勘違いさせる。

サイレントトリートメント (Silent Treatment)

サイレントとは、「静かな」「沈黙の」などの意味。つまり、沈黙することや無視することにより、ターゲットを心理的に追い込むやり方。たとえば、電話に出ない、メッセージの返事を返さない、話しかけても無視をする、ため息や表情などで不機嫌を表し言葉で表現してくれない、自分が何か要求するときだけ話すがその後は会話に応じない、他の人とは楽しそうに話すのにターゲットにだけ冷たくする、など、さまざまな形をとって用いられる。

間欠強化 (Intermittent Reinforcement)

冷淡な態度をとったり無視をしたり、別れをほのめかしてターゲットの心を揺さぶった後、優しい言葉や愛の爆弾を与えターゲットを喜ばせ、その後急激にまた冷淡になる、そしてまた不意に優しくなる、そのサイクルを利用してターゲットを心理的に支配すること。暴力を振るった後急に優しくなる、というDVの典型的なパターンがこれに当てはまる。

三角関係化 (Triangulation)

自分とターゲットの間に第三者を三角関係に取り込むことにより、ターゲットを心理操作すること。典型的なのは、ターゲットと前の恋人を比べること。前の恋人を理想化して思い出す傾向があり、それと比べて君は……と比較する。他の友達や通りすがりの人などを誉めたり、友人関係なら他の友人と比較した

り、上司であれば他の部下のことをターゲットの前で称賛したりする。これによりターゲットはNPDの評価に一喜一憂するようになり、無意識に競争心をあおられ相手の「承認」を求めるようになる。

ガスライティング (Gaslighting)

心理的操作でターゲットを巧みに操ること。ターゲットの言動・感じたことや意見を否定し責任転嫁する、過去に起きたことを捏造する、覚えていない／忘れたふりをする、など。ターゲットはガスライティングをされ続けることにより、自己肯定感を奪われ自信を失い、決断力を失い自己の正当性を疑うようになる。

スミアキャンペーン (Smear Campaign)

英語で smear とは、中傷、非難、悪口などの意味。スミアキャンペーンとは、悪口や中傷を広めること。ターゲットに不満があるときや関係が終わったとき、ターゲットを貶めるために嘘や誇張した話を言いふらして、悪い評判をわざと流す。自分を正当化し、自分の有利になるような話や、まるで自分こそ被害者のように振る舞い嘘のストーリーを流したり、悪口を言いふらすことで、ターゲットを孤立させる。ターゲットは別れた後も、周囲に頼れる人が居なくなるため、NPDの人に対しての依存度が高まってしまい戻ってしまったり、都合の良いときに利用されやすくなる。

フーバリング (Hoovering)

別れた後や距離を置くことにした後、または冷淡な態度をとった後などに、ターゲットを引き戻そうとすること。元は掃除機のメーカー“Hoover”から来ている言葉で、文字通り掃除機のように自分の元に吸い戻そうとすること。急に反省する素振りをしたり謝罪をしたり、「愛の爆弾」を再び浴びせたり、今の恋人の不平不満や悪口をターゲットに聞かせ「三角関係化」に巻き込んだり、身内が亡くなって辛い、事故や重い病気にかかった、など同情をひいたりする。常に誰かに誉められたり崇められたりしたいという欲求を満たすためにターゲットをキープしておき、自分の都合の良いときに利用しようとする。

＊さらに詳しい解説については、前書『出口のない迷路―麻薬のように抜け出せない自己愛性パーソナリティ障害との関係』を参照ください。

↓↓↓

<https://amzn.asia/d/068s6IRl>

