

# 「こころみ」

2021年 第八号

心理療法室

## 曖昧なまま置いておくことの価値

人は何かしらの失敗が生じたときや思い通りにいかないことがあった時に原因をみつけたり、誰かのせいにしたたり何でも白黒ハッキリさせたい気持ちが高まります。ハッキリさせると問題が解決されたように感じやすいことやハッキリしないとモヤモヤして心理的負担を感じることもあるので白黒つけたくなるのかもしれない。心理学の研究に、曖昧さを許容することを調査したものがあり、こころの健康と関連性があるという報告があります。

## 日本人と曖昧さ

元々、日本人は欧米の人たちと比較し曖昧さを大切にしている民族であるということが言われています。言語表現においてもそれは顕著で英語では「YES」「NO」を頭に持ってきてから文章が始まるので主張を曖昧にするということが難しくなります。一方で日本語は「YES」「NO」を濁した表現を行うことが可能です。「玉虫色の表現」は、見方によって、どのようにも解釈できる曖昧な(都合の良い)表現としてネガティブな意味合いで出されることも多いですが、日本以外にもそういった表現を行う地域もあり(アジア、アフリカ、スイスなど)、曖昧な表現に美しさを感じることもあるようです。有名な雅楽師の東儀秀樹は自身の演奏について「音程や長さ、波や揺らぎなどは全部曖昧であると説明しています。それは便宜上で本当は明確なんです」と述べています。現代人は何か記号化することによって明確に伝達することができないものを「曖昧」と評します。本来多義的なものを一義的にすることで失われていく部分も多くあり、曖昧なものをそのまま抱えておくことで先の良い変化に繋がりがりやすくなることもあります。

## 心理療法と曖昧さ

心理療法では「曖昧さ」がテーマになることも多いです。心理検査においてもインスピレーションを大切にするような訓練を行う機会も多く、時に数量的な解釈よりも重要視することもあります。明確に

人は明確な答えが欲しい、目に見える成果を出したいなど、明らかにすることを望み、曖昧にすることを避けようとしています。ただ、人の気持ちは、すぐに明確になるものではありません。また、こころの深いところには、曖昧なままのものが沢山あります。人と人が関わり合う時、問題の解決を急がず、曖昧なまま置いておくことが良いこともあります。今回は「曖昧さ」について考えました。

カテゴライズできないが、〇〇な印象というものを大切にしていきたいです。

また、カウンセリングの中で患者さんが自分の気持ちを言葉にする時「ああでもない」「こうでもない」と表現されます。そのような時、私たちは「ああでもないのですね」「こうでもないのですね」、もしくは「こうなのでしょうか・・・。」と曖昧にしながら、患者さんの気持ちにそっと寄り添います。

人のこころは複雑で矛盾もいっぱいです。曖昧なままにすることは、決して相手のことを理解できていないということではありません。「分からなさ」や「曖昧さ」をありのまま感じることでも、相手を理解することであると思います。曖昧なままであっても「今・ここ」での理解が良いのです。また、曖昧なままであることで、自分や相手を責めることもありません。曖昧なままにすることで、抱える問題に直面せずすみ、こころが守られる場合もあります。

私たちは「明日は晴れ？曇り？」と、毎日、明日の天気を感じますが、明日が晴れるか曇るかは、不確かで、曖昧です。このようなことを考えると、曖昧さはごく身近なものであり、私たちは曖昧さの中で生きていますね。

(参考文献) 河合隼雄・中沢新一 「あいまい」の知 岩波書店

## column

### ～童謡における「曖昧さ」

童謡の中には、びっくりするくらいおかしいこと、論理的に説明できないことが溢れています。

「赤ずきんちゃん」の狼、「長靴をはいた猫」の猫は、動物であり人間です。「シンデレラ」では、カボチャが馬車に、ネズミが馬になります。「猫が人間の言葉をしゃべった!？」、「カボチャが馬車に!？」と疑問を持ったとしても、読むのを止めてそれが事実であるのか確かめることはありません。小さい子どもも、「ほんまやったらおかしいけど、お話やから」と、受け入れ、お話を聞き、楽しめます。

私たちは、子どもの頃から、この曖昧さを含んだ童話の世界に親しんでいます。童話の世界は曖昧であるけど、魅力的で、私たちのこころに残り続けていますね。