コラム

「わからない」ときの対処法

学生相談室　村上法子

何か「わからない」ことがあった時、皆さんはどうしますか？図書館で調べる、知っていそうな人に尋ねる…色んな方法があると思います。その中でも、インターネットで検索する方法は、皆さん馴染みがあるのではないでしょうか。一対一対応の答えがあるものはもちろん、本来正解のない「人との付き合い方」の How to なども、色んなページが一瞬で出てきます。

それでも「わからない」という状況に置かれると、皆さんどのような気持ちになるでしょうか？状況によっては、好奇心をくすぐられてワクワクするようなこともあるでしょうし、不安で居てもたってもいられないこともあるかもしれません。新型コロナウイルスも最初は未知のものとして、多くの人は不安に感じたのではないでしょうか。現在も完全に防ぐことはできないものの、現在の社会はだいぶ落ち着きを取り戻せているように見えます。それは危険性が低下していることや、ワクチンを含めた大まかな対処法が「わかってきた」からだと思います。

わからないことに耐え、答えのでないものについて考える能力のことをネガティブ・ケイパビリティと言います。これはジョン・キーツという詩人が提唱した言葉ですが、精神分析家のビオンも、心理療法を行う上でセラピストに必要な能力と言っています。しかしこれは、特殊なものではありません。日常の中で生じてくる分からなさ、問題解決できない状態においても、「こうだ！こうしたらいい！」と答えをすぐに決めつけずに、「これはなんだろうか…」と、そのまま受けとめて考え続けられる力のことでもあります。そしてシェイクスピアが素晴らしい作品を生み出せたのも、この能力が高かったからだと言われていて、人間の根源的な情動、心の機微をじっくりと味わい、そのまま登場人物に注ぎ込んだからこそ、人々に共感を生みました。

人と関わる中で、自分の感情や相手の感情がよくわからなくなることも、あると思います。特に SNS などの短文を使ったやりとりでは、誤解が生じることもあるのではないでしょうか。相手の反応が理解できなくて、「きっとこう思っているに違いない！」としか考えられないこと、反射的に返信をして、後から後悔することも、人によってはあるかもしれません。「相手や自分の気持ちがわからない」状態の時には、「これからどうなるんだろう…」と多くの人は心細いような、不安なような気持ちになると思います。その不安を解決するために、なんとか早く分かろうとし過ぎていないでしょうか？

今は何かにつけて効率化や問題解決力が求められる時代です。時間も有限で、どうしても答えを出さなければならない時はたくさんあります。試験や課題の提出、進路についてなど、学生の皆さんは毎日何かに追われていると感じる人もいるでしょう。単純作業などを効率的に勧められることは適応的だと思いますが、人との関わりや、自分自身の気持ちを考えるときには、性急に答えを求めてしまうと、見落としてしまう所もあるかもしれません。

日常の中には割り切れないこと、モヤモヤすることもあると思います。その割り切れなさやモヤモヤを、あるがままに受け止めて、自分が本当はどう感じているのだろうか、相手がどう感じているのだろうか、自分はどういった人間なのだろうかと、答えを決めずに思いめぐらせることはとても難しいことです。しかしあえてその状況に身を置いて味わってみることで、新たな自分の発見や、今持っている自分自身の考えや価値観をより自由にすることに繋がるかもしれません。