

## ネガティブ・ケイパビリティ (持ちこたえる力)

### ポジティブとネガティブ



ポジティブ思考とは物事を肯定的に捉え、積極的・楽観的で前向きな考え方(プラス思考)のことであり、ネガティブ思考は物事を否定的に捉え、消極的・悲観的で後ろ向きな考え方(マイナス思考)を意味します。ポジティブな人は外交的で開放性があり、情緒も安定して柔軟な考えのことができる良い面ばかりのように思われませんが、本当に「ネガティブ思考」が悪いものなのでしょうか？

ネガティブな人は不安や心配から危険回避能力が高く、想像力や共感力が豊かで冷静な判断ができるというメリットがあります。つまりネガティブにはネガティブの良さがあり、ポジティブとネガティブは両立しうるもの(すべきもの)と言えるでしょう。別な言い方をすれば「きつと君は来ない」(山下達郎)と悲観的に考えながらも、「わがはからいにあらず／なるようにしかならない」(親鸞)と明るい諦観で物事に対処するこ

とが、穏やかで安定した心を保つ「生きる知恵」と言えそうです。

### よくない状況を持ちこたえる力

ネガティブ・ケイパビリティ(NC)という言葉があります。これは英国の詩人キースが最初に用いた言葉であり、「不確実でもどうにも答えない状況を持ちこたえる力」のことを言います。現代社会では問題を素早く的確に処理する問題解決能力(ポジティブ・ケイパビリティ/PC)が評価されますが、不確かで複雑であいまいな今日の社会状況では、簡単に答えの出ないことの方が多いのが現状です。NCは「迷う能力」とも言えますが決して諦めることではなく、不安定でどうなるか分からない状況を受け止めながらも、希望や答えを探し続ける態度なのです。

新型コロナウイルスのパンデミック(大流行)のように、先の見えないどうにも対処できない状況で不安や無力感を感じる時に支えとなるのがNCであり、中途半端で宙ぶらりんの状態から逃げず、安易な結論を出すことなくそこに居続ける

のもひとつの能力なのだ(問題保持能力)と考えます。すぐに答えを出さないで「問題の先送り」と考えるかもしれないが、「決断しないのではなく、すぐには決めない」という決断をする”ことなのです。世の中にはPCに対する信仰ばかりがはびこっています。NCの概念を知ることでも人生の生きやすさが大きく変わります。「この言葉に出会ったことで困難なときも肝がすわり、ふんばる力がつきました」(帚木蓬生/作家・精神科医)。



### 不確実な時代のあいまいさ耐性

困難な時代にこそあいまいな状況を受け止める力(NC)は人生を生き抜く力となり、医療の分野などで力を発揮します。医療者は「早く的確に病気を診断して治療するのが大切」との医学教育を受けてきましたが、それだけでは解決できない場面が数多くあるのが臨床の現場であり、精神医学や緩和ケア、各種の依存症治療、心理学、カウンセリング、不登校や引きこもり対応などでもNCの考えが役に立ちます。

例えば緩和ケアの現場で患者さんから「死にたい」と言われた時、すぐに問題を解決しようとする立場(PC)であれば「抗うつ薬を

処方」とか「精神科を受診」ということになりませんが、NCの立場であればすぐに答えがでなくても患者さんのベッドサイドで寄り添い続けることができます。このようにNCは安易に答えを出さない力のことであり、共に悩みを考えていく力とも言えるでしょう。

「迷いを持ちこたえる力(葛藤保持力)は大事であり、いろんな葛藤を持ちながらグッと耐えて持ち続けるのが大人なのです」(河合隼雄/心理学者)

物事を白か黒かに分けるような考えの人は、「あいまいさ耐性が低い」と言えます。つまり必要以上に正しさ(正義)を追求してはいけないのであり、白と黒の間のグレーゾーンをどれだけ許容できるか(あいまいさに耐えられるか)ということが、疫病・災害・戦争など混乱と混迷の時代を生きる現在の私たちに必要な力なのかもしれません(栃医新聞 2022/6/20 掲載 一部改変)。



沼尾 利郎  
ぬまおとしお

日光市生まれ。宇都宮高校、獨協医科大学を経て塩谷総合病院副院長、国立病院機構宇都宮病院院長を歴任。現在は同病院名誉院長として宇都宮セントラルクリニック等で診療。専門は呼吸器、アレルギー、スポーツ医学など。