

ネガティブ・ケイパビリティについて

静岡県 掛川市 あかりクリニック

美崎昌子



あかりクリニック

参考文献



ネガティブ・ケイパビリティ

Negative capability

- 「ケイパビリティ」 (capability) という単語は「capable(～する能力がある)」の名詞形で、「能力・才能・才覚」のこと。
- 詩人ジョン・キーツが不確実なものや未解決のものを受容する能力を記述した言葉。
- 「**消極的能力**」「**消極的受容力**」「**否定的能力**」など数多くの訳語が存在するが日本語訳は定まっていない。
- 精神診療や依存症治療などの精神科領域で使われていたが、最近是不登校や教育関連、社会問題・人間関係・生きづらさなどの領域で耳にすることがある。

A painting of a woman lying on a rock in a lush garden, surrounded by flowers and trees. The woman is wearing a patterned dress and has her eyes closed. The garden is filled with various flowers, including irises and roses, and there are large trees in the background.

詩人キーツの弟 への書簡

- 私はディルク（親友）にさまざまなテーマで論争ではないが長い説明をした。私の心の中で数多くのことがぴたりと符合しハッとした。特に文学において、人に偉業を成し遂げしむるもの、シェイクスピアが桁外れに有していたもの——それがネガティブ・ケイパビリティ、短気に事実や理由を求めることなく、不確かさや、不可解なことや、疑惑ある状態の中に人が留まることが出来る時に見出されるものである。

背景 1 ・ ・ 言葉のマジックを斜めにみる

- 「VUCA」の時代 不安定 (Volatility) 不確実 (Uncertainty) 複雑 (Complexity) 不明瞭 (Ambiguity) を特徴とする複雑で先の見えない時代
- テクノロジーの進化や社会環境の変化
- **かつてないほどの「素早さ」「問題解決」「わかりやすさ」が重要視される**
- **インパクトの強い極端な物言いは、印象に残るため「わかった」とつよく錯覚させる力をもつ**

背景 2 ・ ・ 知的好奇心と心の落ち着き

- ひとは、何にでも意味をつけたがる「わかろうとする」性質
- **意味が分からないままでは心が落ち着かない。**それが生物として自然な傾向である
- 予測可能、の安心感
- **ポジティブケイパビリティ 「問題解決能力」**
- 「情報収集能力」「分析する能力」「計画を立てる能力」「資料を作成する能力」「文章を書く能力」…『スピード』『決断力』
- 人生の最期に向けても『**計画的終活**』が求められる時代

ポジティブケイパビリティの落とし穴

- 問題の対症療法にとどまってしまう
- 部分最適に陥ってしまう
- 安易な選択や集中を行ってしまう
- 答えのある問題しか取り上げない
- 解決法や処理法がないような状況からは逃げ出すか、初めから近づかない

• **なるほど、わかった**



ネガティブケイパビリティ

- 「しないでおく」力
- すぐに結論を出したり、判断を下したり、わからないとイライラしたり、決めつけたり、諦めたり、逃げたり、思考停止したり、というようなことを「しないでおく」力

- **ふーん、そうなんだ**



ネガティブケイパビリティ 定義いろいろ

- **事実や理由をせっかちに求めず、不確かさや不思議さ、懐疑の中にいられる能力**
- どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える能力
- 曖昧さやパラドックスと共存し、それを共有する能力
- 「すべてはわかっていない」状態を良しとし、中途半端な知識で合理化したり、事実を追い求めたり、既存の知識や考え方で思考停止することなく、不確かであいまいな状態の中にとどまる能力
- 違和感を抱えたまま、とどまる能力
- 知的寛容性

ネガティブ・ケイパビリティ

- **新しい思考や認識の出現を可能にするために、不安や恐怖に耐え、確実性のない場所にとどまる能力**（精神科医アイソルド）
- 立ちすくむのではなく、真実に近づくために立ち止まる勇気
- とはいってもはっきりとした定義はない（そもそも、そのようなものだから）
- **ポジティブとネガティブの両輪を稼働させる**（のがおススメらしい）

詩人キーツの短い生涯

- 両親を若くして亡くし、10代で医学を学び始め、外科医見習い、病院で医学生として手術補助など行うも、詩人の道に進む。
- 妹や弟を亡くしつつ、自身も25歳の若さで結核で亡くなる。
- シェイクスピア作品の登場人物は魂をもち、壮大なドラマを繰り広げるが、そこにシェイクスピアはいない「作者の経験や知識、意図的な誘導がない」人物や背景にこまごまになって溶け込むような共感的で圧倒的な想像力。

精神科医ビオンの再発見

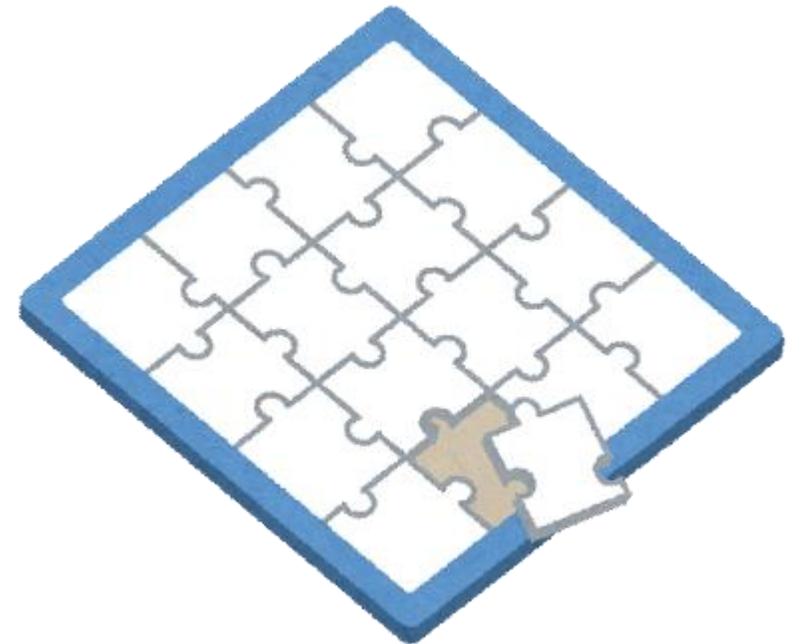
- 170年後ビオンがこの用語を復活させる。
- 第一次世界大戦中、従軍精神科医としてPTSDに向き合う
- 「**ネガティブケイパビリティが見出されるのは、記憶もなく、理解もなく、欲望のない状態のみである**」
- 精神分析を行う上で「過去のセッション」が「今日の前の相手」を理解するのに「先入観」を作り出す
- 「**“新たな考えのためのスペースを残す”**ために、自分が知っていること、欲していることを忘れ、新しいパターンが展開するのを辛抱強く待つ」
- 「ゴドーを待ちながら」サミュエル・ベケットの精神療法も行う

終末期の死に直面した患者の不安 = 正常な不安・まっとうな不安

- 死にゆく終末期の患者の目の前に立たされた（精神科）医師は、「記憶も理解も欲望もない」状況にある。（**経験も知識も意思も役立たない**）
- 目の前の事象に、拙速に帳尻を合わせず、宙ぶらりんの解決できない状況を、不思議だという気持ちを忘れずに、持ちこたえていく力 が要請される
- 言い換えると**生まれたばかりの手つかずの心、赤子の心で死にゆく患者と対峙する**
- そうすれば主治医と患者さんの間で交わされる会話の一言一言が重みをもってくる。

私の「ネガティブケイパビリティ」理解

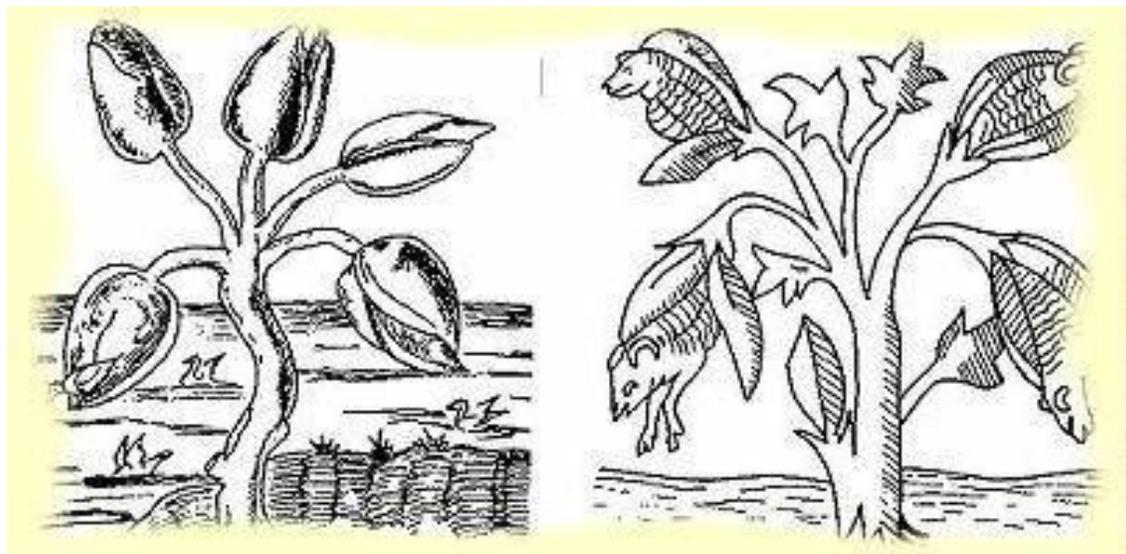
- 分からないこと・腑に落ちないことを「パズルのピース」にしてそっとポケットにしまう。ときどき取り出してはハマるところを探す
- 漬物をつけるように、いったんはその思いをしまい込んで、ときどき「発酵具合」を確かめる
- スマホを置く（すぐに検索しない）



自然や芸術と、向き合う姿勢に似ている

- 「経験も知識も意思も、役立てようとしない」「受け容れる」
- 医療・教育、そして子育て の場面でもヒントになるはず。





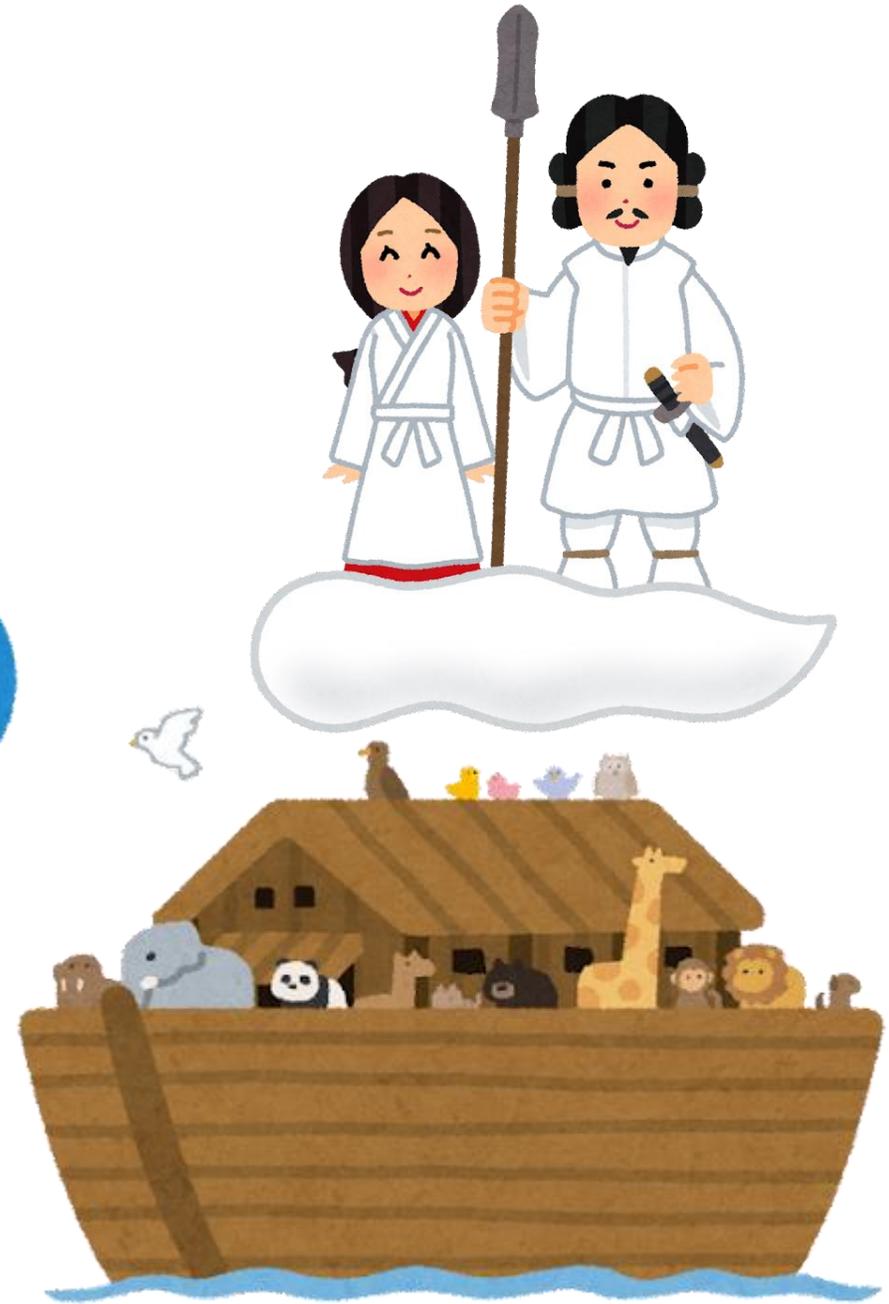
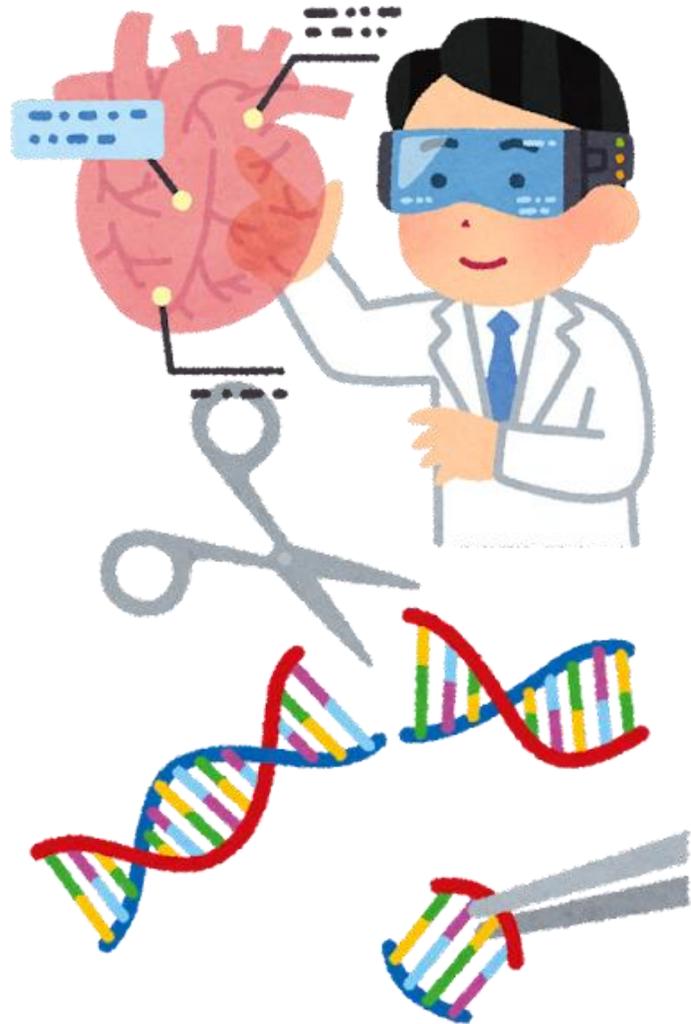
自然発生説

- **アリストテレス**が提唱したといわれ、紀元前4世紀からルネサンス期まで長らく信じられてきた。
- 生物が親がなくとも草とつゆや植物から自然に発生する。
- ヘルモントの肯定実験も有名。



- **矛盾を受け容れる能力**
- **どちらもあり、と思える**

科学の発達と、万物創世記



「バグを起こさないヒト」とAIの共存

- 生きていく中で、たくさんの矛盾や衝突・誘惑がある。
- コンピュータならバグを起こして止まってしまうかも。
- AIなら、スマートに解決し、「より良い」一つの方向に導いてくれるかも。（より正しい答えのように感じられる）
- ヒトは「ネガティブ・ケイパビリティ」を持つことができる・すなわち、**いろいろな問題を「そのまま抱えながら」「（前へか後ろへかはわからないが）」進むことができる。**



ネガティブ・ケイパビリティは人それぞれ

- レンタル何もしない人、おっさんレンタル
- 人の病の最良の薬は、人である（セネガルの言い伝え）
- 「ネガティブ・ケイパビリティ」が将来残る言葉かは疑問

- 医療とは何か？人を癒すものは何か？
- 皆さんの日常のちょっとしたヒントになれば幸いです。

- ご清聴ありがとうございました