

第1章 コラム

「わかる」ことは、「分ける」こと

「わかる」という言葉の語源は、「分ける」ことです。

「わかる」ことが「分ける」ことなら、「わからない」状態とは、分けられていない、混沌とした状態と言えます。こうした「分け」の「わからない」状態に置かれると、私たちは不安になりがちです。

私たちは、「きっとこれはこうなるんだろう」とあらかじめ予想できる物事については、特に不安を感じることはありません。ところが、予想できない物事については、「これからどうなるんだろう」といった不安を感じます。私たちにとって、この先どうなるか予想がつかない状況というのはとても不安なのです。

こうした状況に対応するために、私たちは、それぞれの人生の中で得た知識やさまざまな経験をもとに、とらえ方の枠組みをつくり上げてきました。わからない事象と出くわしたときには、自分のもっている知識や経験の枠組みと照らし合わせて、その枠組みの中に分類していくことで、ある程度予測がつく状態にして安心しようとするので

す。そして、私たちは目の前の事象を自分の経験の枠組みの中に分類することができたときに「わかった」と感じて、納得したり安心したりします。つまり、「わかる」ために、私たちは「分け」の「わからない」状態を「分ける」ことから始めているのです。

たとえば、私たちは、目の前の子どもを「分ける」ときに、「いい子」か「悪い子」かという基準で見ることがあります。ところが、すべての子どもを「いい子」か「悪い子」かのどちらかに分けることは難しいものです。そこで、「いい子」にも「悪い子」にも分けられない子どもに対して考え出された分類が「普通の子」であると思うのです。だから、もともと「普通の子」とは「わからない（分けられない）子」と言えるのではないのでしょうか。

このようにして、私たちはさまざまなものを分けていきます。分けることで自分を取り巻く世界に秩序を与え、安心を得ます。しかし、これまでの自分の知識や経験の枠組みでは対応できない事象に出くわすことがあります。たとえば、「いい子」と思っていた子

どもが大きな問題を起こしたとき、私たちは混乱し、不安になります。このように、今までの自分の経験や知識と照らし合わせても、相手の言動の意味や心の動きがわからない場合は、自分の経験の枠組みではない、新たな枠組みを求めるようになります。心理学の理論や技法は、そうした新たな枠組みの1つだと言えます。

心理学は、わかりにくい心の世界を扱う学問です。わかりにくいものをわかりやすくするために、その働きや状態によって混沌とした心の世界をいくつかの部分に「分けて」理解しようとしています。

たとえば、交流分析では、心の働きをCP・NP・A・FC・ACという5つの部分に「分けて」説明しようとしています。このように「分ける」ことによって、わかりにくい心の状態や働きについて、わかりやすく説明することができるようになるのです。

ただ、わかりやすければそれでいいのかというと、それはまた疑問です。

心の世界はすっきり分けられることばかりではありません。むしろ分けられないことのほうが多い世界です。たとえば、心には5つの部分があると言っても、これら間で明確な線引きができるわけではありません。しかし、明確な線引きにばかりこだわっていると、いつまでも分けることができません。

そこで、分けにくい部分よりは分け

やすい部分に焦点を当てて、物事を整理します。つまり、「わかりやすさ」とは、わかりにくい部分（どちらにも分けにくい部分）を捨てることによって生まれてくるものだと思うのです。わかりやすさは、わかりにくい部分を捨てれば捨てるほど増していくわけです。しかしその一方で、わかりやすくなればなるほど物事の一部しかとらえることができなくなっていくというジレンマがあるのです。

このように考えていくと、人が人をわかるためには、安易にわかろうとせず、「わからなさを抱える力」が必要になってくると思えてきます。ただ、まったくわからない状態に私たちは耐えられませんから、「わからなさを抱える力」のためには、「ある程度わかる力」が必要になります。そのために、交流分析をはじめとする心理学の理論が用いられるのです。

交流分析の理論はわかりやすく、人を理解する上で有効な視点を提供してくれます。しかし、それを絶対視して、人を理論に無理やり押し込めるような理解は避けたいものです。自己理解・他者理解や関係性の理解等を含めて、人を理解していくという視点を心がけたいものです。