

## 悉無思考について

世の中には様々な思考様式がありますが、その中で 0/100 思考とか黑白思考とも呼ばれる悉無(全てか無か All or None)思考があります。一般には幼小児期に悉無思考はよくみられますが、成人でこの思考様式を用いる人は、病的とまではいわれなくても、未熟だと考えられることがあります。

悉無思考について少し考えてみます。幼児には母親の存在が極めて重要です。母なくして幼児は生き残れないからです。その幼児の目前に母がいる時といない時では、幼児にとって雲泥の相違があります。母親のいる時は「有=快=良」、いない時は「無=苦=悪」です。ですから、幼児の思考の出発点は悉無思考にならざるをえないのです。幼児は成長とともに、母親の姿のない時には「無」でもなく「有」でもない「グレイ・ゾーン」という考えが生まれてきます。つまり「黑白」ではなく「黒グレイ白」という黑白の中間状態が生まれます。すなわち「有」とも「無」とも断言できない中間領域が現れる訳です。さらに成長が進むにつれ、「グレイ・ゾーン」の中にも暗いグレイと明るいグレイがあることに気付き、「グレイ・ゾーン」が細分化されていきます。この過程に大切なものが基本的信頼です。母親の姿がみえなくても「無」ではないという信頼が生まれてくると、グレイでも白に近いグレイだと感じられるようになります。

しかしグレイはあくまでグレイです。そこから不安が生まれ、そして有無を確認する衝動も生まれます。この衝動に圧倒されて幼児が母の後を追い回すようになると、不安に耐える力=不安耐性が形成されにくくなり、心配性(過剰不安)の子どもになり、母との分離が困難(分離不安)で、確認を余儀なくする(強迫)ようになります。さらに、不安が強くなると感情や自己評価の安定性が失われ、完璧な自分を求めて要求水準が高くなり(完璧主義)、不完全な自分を責めて自己評価をますます下げ(自己不全感)、抑うつも強くなり、易怒—悲嘆などの感情易変性や高慢—卑下などの双極的態(境界状態)に発展することがあります。

悉無思考を治療対象とするかどうかは個人の価値判断にも関わります。悉無思考を自覚してうまく制御できるように努力することは、その人の成長過程と受け止めることもできます。この努力の一つとして、要求水準が高くなりやすいことを自覚し、完璧はゴールではなく目標であることを認識することです。すなわち、100点ではない自分を100点に近づけようと努力すればよいので、最終的に100点でなければならないことはないのです。誰もがエベレスト登頂できるわけではありませんし、登頂できないからという理由でその人の存在価値がなくなる訳でもありません。