

女性の内面化した抑圧に気付いて打ち勝つ

私には、賢明でいて力強く、独立して、女性解放運動に熱心である、とてもよい女性の友人が3人いる。

私達はみんな RC に関わっている。そのことは人生について、そして互いとの関係について役に立つ。多くの点で抑圧に挑戦してきて、ヤング・アダルトの私達が年を取るにつれて、より多くのリーダーシップをとってきた。

ある時点で、友人であることや、同じプロジェクトに関係し、互いをサポートすることはだんだん難しくなった。私が友人と張り合っていたような、または彼女らが私と張り合っていたような、つまり互いに競い合うかのように感じていた。彼女らが私の友人を奪っていたように、または私が彼女らの友人を奪っていたようにも感じていた。時々、どれほど彼女たちを愛しているのか、を覚えていることは難しかった。触れて分かち合うことが、どうしてそんなに大変なのかわからなかった。時々、彼女たちが、友人でいたくないような感じがした。私がリーダーシップをとるのに十分でないと思っていたようで、また私のすることを好まないで、人生をサポートするのに興味をもたないような感じもした。

私は彼女たちのうちの1人とコウカウンセリングのセッションを続けた(それは、少なくともしばらくは、私達の間で絆がどれほど強かったかを思い出させていた)。私はまた、この友人との関係について、他のコウカウンセラーとディスチャージした。さらに、この友人の1人と RC の「関係性のセッション」を試みた。サポートのために別のコウカウンセラーも一緒にいた。そして、他の友人と話して、分断されていると感じるのは自分だけではないと気付いた。

それは内面化された女性の抑圧である！

これらのすべては役立った。私達が何と格闘していたかを理解し、より広いビジョンを見ることができた。私達を隔てていたのは内面化された女性の抑圧であった！

前に話したように、私達はすべて力強い女性である。そして、私達がリーダーシップを取る時に、いくつかの感情がでてくる：

- ・ 絶望の感情—私達みんながリーダーでいれる場所は、1つしかなく、互いのための十分な場所がない。
- ・ わが身のため、その場所を確保して、他の人々をそこに連れていかなければならない必要がある。
- ・ 私たちが場所を取り過ぎているのではないかという感情—誰かが私達のリーダーシップを悪く思うならば、あきらめて、たやすく後退する。
- ・ 互いに切り離されてる感情—他人は各自のリーダーシップを嫌い、嫉妬し、もう必要とされない。
- ・ リーダーシップをとるのに十分でない感情

これらの感情は、私達が自分自身を完全に見せることや、人々と近づくことを妨げる。

お互いのまたは他の女性がリーダーシップをとるのを見る時に、次のような感情も持つ：

- ・彼女は彼女自身のためにどれくらいスペースを取っているか？
- ・どのくらい彼女はアイデアを伝達しているか？そして、どのくらい彼女は他の人々から話を引き出せるか？
- ・私、そして彼女のリーダーシップのうち、彼女にとって一番重要なのはどちらなのか？
- ・彼女は私から何かを取り除いているか？

これらの感情はすべて内面化した抑圧の一部である。取り組むためのすばらしい感情で、ディスチャージしやすく、取り除くことは楽しい。

これらの感情に取り組んでいる間、どのくらい私が友人を愛しているか、そしてどのくらい彼女らを、彼女らがしている仕事を賞賛しているかを考えた。有能で、敏感で、思慮深いリーダーと友人であることを誇りに感じた。私達の関係を高く評価した。私達は、多くの次元において正直で深い長期的な関係を持っている。

内面化された抑圧に取り組む

内面化された抑圧への取り組みにおいて、私達は、積み重なったすべての問題、誤解、および罪悪感と拒絶を解決しようとするところから始めた。

それはいくらか効果があったけれども、多くに有効なわけではなかった。

確かに有効なことは、感情についてセッションをすることであった。その結果、その感情をすべてお互いにぶつけ合わないことがより簡単になった。男性とこの感情についてセッションするのは、特に役に立った。男性は女性特有のリーダーシップにまつわる感情や抑圧の「外」にいるので、より多くの見通しをもっている。

第三者とのセッションを少なくとも1つ持つことはすばらしかった。ちょうど1つや2つのような、あまり多くのセッションを持たないほうが、私達にとって、効果的だった。

抑圧の影響のみならず、私達の真実の関係にも取り組むことが私にとって非常に重要であった。つまり傷ついた感情からちょっとはずれて、次の3つの重要なことを覚えておき、それらを友人に伝えることが明確になった：

- ・どれほど彼女たちのことを気にかけているか
- ・どれほど彼女たちの仕事を賞賛し、評価しているか
- ・どれほど偉大なリーダーになってほしくて、そのサポートをしたいか

毎日直面する状況は混乱している。私達がたくさん話し合い、問題を解決する必要があるように思われるかもしれない。しかし、時として最も大切なのは、立ち戻り、再びつながることである。

次のステップとして、私達のリーダーシップについて、語り、ディスチャージし、互いを高く評価し、考えをシェアするため、友人の女性の 1 人とレギュラーセッションをしたい。すくなくとも、私達は一生涯にわたって、互いに支えあう協力的な味方でありたい！

Seeing and Overcoming Women' s Internalized Oppression

プレゼントタイム 2007 年 10 月号 61 - 62 ページより

Pyzia

翻訳 井上千鶴

この文章の著作権はラショナルアイランド社にあります（翻訳 2008 年。原文 2007 年）。

この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。