

自分について混乱することをやめる

私たちがどれだけ速く傷をすり抜けて前進できるかは、人とのかかわりあいを始めとするいくつかのことからどれだけうまくやりおおせるかにかかっています。そうしたことがらの一つに、自分についてどう考えるかというのがあります。

私たちはときおり自分自身を鞭打って行動に駆り立てます。何かを前に動かすことができるというのは大切なことです。しかし、そのために自分自身を駆り立てるというやり方は動機が弱く積極性に欠けます。それは絶望から発した行動です。もっと良いやり方があります。

私たちはこの反動社会を支える抑圧——人種差別、性差別、クラシズム、宗教的抑圧——を巨大な柱にたとえることができます。そうした柱が崩れずにいる理由の一つは、それらの柱のあいだにあらゆる失望と孤立感の傷が詰まっていることです。抑圧社会はすべての人を無力感に陥らせ、自分について悪く思わせませす。人が互いにうまくつながり合えない理由の一つがそれです。

もう自分を悪く思う必要はありません。そんなことはやめにしなければなりません。そうした傷がないふりをしろというわけではありません。そんなふうに「考え」たり信じたりするのはやめるべきだ、と言っているのです。そうした「考え」が頭に浮かんだら、それを振り払ってこうってみるのもいいでしょう。「私は決断しました。自分を悪く思ったときはいつでもディスチャージすることを」いつまでもそんなことで頭を煩わせるのはやめましょう。ただセッションすればいいだけのことだと、はっきりともうわかっているはずで。それ以外に何の価値があるのでしょうか。混乱に巻き込まれる必要はありません。つねに自分はそうした混乱に打ち勝ってきたと言う人もいるかもしれませんが、しかし、そういうことを考えて頭を悩ますこと自体が時間の無駄です。そうしたお決まりの轍にはまりそうになったら、とにかくそれをやめることを決断することです。自分の知性をそのような‘どつぼ’にはめこんでも何の意味もありません。意識しなくてもそれができるくらいになる必要があります。

こうした傷に巻き込まれるたびに、私たちは抑圧社会に力を与えていることになります。抑圧社会は私たちを苦しめ、無力感を与え、無価値だと思わせることによって、仲間を作ったり前進したりできる力を私たちから奪います。そうすることで自らを存続させています。私たちは自分を悪く思いたくるとき、自分自身の傷に加担しているだけでなく、人々に対する社会の抑圧にも加担しているのです。

社会は私たちに、自分がまるで間違っているようなイメージを与えます。ちっぽけでまぬけで間違いでとるに足らなくて無力な存在だという私たちのイメージが放たれます。それが私たちに埋め込まれ、繰り返し再刺激します。私たちは自分に対する正しい明確なイメージを持っていなければなりません。そうすれば傷が頭の中でぐるぐるまわっているときでも、その傷を信じないでいられます。傷がもたらす嫌な気持ちや罪悪感を信じる必要はまったくありません。

社会の抑圧はまた、個人の考え方も破壊します。社会によって個人は、自分が力強くで大切に努力に値する人間だと思えなくさせられます。自分を矮小化しようとするパターンと戦い、傷からくる無意識の自責の念を受け入れない決断をすることは、勝手気ままにふるまうということではありません。それは抑圧に勝利するために経なければならぬ重要な戦いの一つです。私たちは、自分を悪く思うことがある限り、抑圧に対して脆弱であり続けます。私たちがこうした傷に取り組み戦うのは、自己満足のためではなく、自分の能力を100%取り戻すためです。社会のすべての抑圧に取り組むことのできる能力もその一つです。個人として自分のために何かをすることと、すべての抑圧と戦うこととのあいだには何の矛盾もありません。しかし、私たちはしばしばそこに矛盾があるように感じます。

私たちは孤独と絶望の中で戦うのが「自分という存在」だと思っています。しかし見方を変えれば、世界にはそんな「自分という存在」が 60 億人いるのです。私たちは決して一人ひとりが心の中で孤独に戦っているわけではありません。社会はそうした孤独な戦いを強いることで、人々が抑圧に取り組み、変革することを困難にしているのです。

抑圧社会を支えている柱を打ち壊すことは楽しいはずですが、なぜ楽しくないのでしょうか？ それは楽しいはずですが、わくわくすることのほうは楽しいはずですが。次に来る戦いを楽しみにして待つこと、次にどんな戦いをするか思いをめぐらせること、ただ漫然と次の戦いを待つのではなく、早く来ないかなとわくわくしながら待つこと——そうなることが私の目標です。私たちは、いまある反動的な方向を転換させ、自分たちで計画し考え実行できる何かに少しずつ近づけていくチャンスを求めています。それは個人の状況と全体の状況の両方を考慮に入れて行なうものです。

何かを前に進ませたくてわくわくしながら朝に目を覚ましたのはいつのことだったでしょう？ そんな朝の記憶を忘れずにいる人もいます。そのときあなたは 7 歳で、季節は夏だったかもしれません。社会はまだ遠くにあって、あなたは何かを変えられるという期待に胸を膨らませながら目を覚ましたのです。

私たちは何かを変えようとしています。変化させるための気運を高めようとしています。変化のスピードは年々高まっていくでしょう。そのために私たちは、自分を悪く思わせ、互いに自分を隠そうとするあらゆるものに立ち向かう必要があります。それには過去に立ち戻り、自分がいかに傷ついてきたかについて十分に取り組むことが不可欠です。自分が持っている傷を見つめ、そうした傷のすべてを取り除こうと決断することが重要です。

そのとき戦いが終わるわけではありません。しかし、人間の心には「本来の状態」というものがあります。心が傷に引っぱられたとき、何かをすべきだったとかすべきでなかったとかいつまでも思い煩うとき、私たちはそれをやめるべきことを知っています。

私たちは決して自分を悪く思いません。私たちは決してそんな感情を信じません。

Ending Confusion About Ourselves

プレゼントタイム 2001 年 1 月号、28 - 29 ページより

Tim Jackins

翻訳 高坂明雄

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 2007 年。原文 2005 年）。

この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。