

自分の限界は限界じゃない？！

6/28～7/2 にアメリカ合衆国ニューメキシコ州アルバカーキーで行われたフィジカル・ウィメンズパワーのWSに参加してきたよ。ハイライトは山ほどある。

RCでは、「人の可能性には限界はない」って言っているし、私もずっと RC のクラスでそう伝えてきたのだけど、ウェイトリフティングをやったのセッションで、そのことがお腹の底にストンと落ちたんだ。ウェイトリフティングは、よくジムにある膝くらいの高さのところに仰向けに寝て胸の上でバーベルを上げ下げするやつ。「バーベルを上げるときには性差別とか人種差別とかの抑圧をはねのけるつもりで力を出すと良いわよ」とリーダーが説明してくれた。

リーダーは始める前私に「自分でガンガンやっちゃうタイプ？それとももっとやれって励ました方がいい方？」って聴いてくれてたのね。私は「まだ出来る」と励ます方が有効な人。

自分の望んでいた重さにしてもらい、それを数回上げて「ふんぐ～～、あーいい感じに力出せたあ～、気持ちいい～、限界だあ、もう満足う～」となった時、目の前に顔を覗かせてずっと見守ってくれていたリーダーが「まだあと 3 回あるよ」と微笑んだ。その笑顔には「大丈夫。貴女はまだ出来るよ」といった確信に満ちたものがあった。その笑顔の前では逃げよう・やめようなんて考えも及ばなかった。それから私が想像していた「えいっ」なんてかわいいガンバリなんてもではなく、「うわ————！！きえ————！！うお————！！ふが————！！」ともものすごい声が出ていた。汗も吹き出た。抑圧だの何だのなんてことは頭からすっ飛ばしていた。ただただ声を張り上げてバーベルを上げようと力を振り絞っていた。タイマーが私の時間の終了を知らせたのにリーダーは「もう 1 回あるわよ。最後までやれるわ！続けて！」と勘弁してくれない……。

こうしてどうにか最後の 1 回を終えた後、私は愕然とした。すごい驚いてた。震えが止まらなかった。

私はどのアクティビティー¹でもそうだったのだけど、終わった後に手がガタガタ震えるの。「日本ではめったにこんなに運動しないから筋肉が引きつってんのかなー」なんて言ってた。しかし、そうではなかったんだ。本当は「自分がこんなに出来る」ってことにすごく驚いていたんだ。女であるとか、疲れてしまっはまずいとか、これぐらいで充分だとか、いろいろ理由をくっつけてずーっと自分自身で限界を引いていたんだよね。「もしかして限界ってないのかもしれない……」「私って出来ちゃうのかもしれない」なんて思ったんだ。それは私にとってすごい驚くべきことで、しかもめちゃくちゃコワイことだったのだ。

このセッションが終わると私の前の順番だった人がカウンセラーで私はディスチャージの時間をもらえるの。で、私も次の人が終わったときにはカウンセラーとしてその人を迎えるという仕組み。他の人はじっと見守っていたり、バーベルの端をいつでも支えられるように待機していたり、その人の時間が終わったときに「よくやったねー」って拍手喝采をくれたりするの、で、「一人じゃない」とも感じられるんだ。

こんな風にどのアクティビティーも自分の想像以上に身体を動かし、ふりをする余裕などなくバッチリ感じて、しっかりと自分の時間を取れ、たくさんのことに気付かされる。そう、「行動→ディスチャージ→再評価」というRC

¹ 活動の意。この場合は、ワークショップの中で行われている様々な取り組みをさす。

の再生のプロセスが実にシンプルにそこにはあるのだった。バスケやウェイトリフティングで“自分に限界は無い”とか“愛し愛される存在だ”とか“私ってこのまんまで完璧！”ってことがストンとお腹の底でわかる様になる。

今回のWSは私にとって初めての海外のWSだった。はじめの1泊は有色人種の女性だけのWSがあったの。私の母にこのことを話したら不思議な顔をして「あー、私たちも有色人種だったっけねえ」なんて笑っていたくらい、日本にいとそのことを全く考えずに生きていられる。

次に白人を交えての全体のWSのはじめに、安息日である週末に家族が集まり皆の健康と幸せを祈るというユダヤの人達のステキな習慣であるちょっとした儀式をやるの。ユダヤ人への抑圧はとてとても根深くて強く残っているのに、彼らが“白人”と見なされるためにかえってその抑圧は“無いもの”とされがちなんだそう。だから、彼らの持っているステキな文化も無視されてしまう。“ユダヤの人達はステキな文化を持ってここにいるよ”ってことを忘れないためにアメリカで週末に行われるRCのWSでは初めに必ずこの儀式をやるんだそう。“日本にいと”何も知らずに過ごしてしまうものだった。

そこにはRCの“抑圧を無いものにしない”という強い意志が感じられた。抑圧の無い、真の意味での平和な世界を築くためにはどこに注目すべきなのかをよーく考えている、本当に温かくて愛に満ち溢れた視線を感じた。

逆に抑圧を無いものとしてしまいがちな日本人のパターンがよおく解かった。“日本にいと”何も知らず、考えないでいられてしまうことがなんと多いことか……。日本人の持つパターンにきちんと向き合うこと、日本人として誇りを持つことを今後取り組んでいかなければと思ったよ。これはきっとステキな日本人のRCerにもたくさん出逢えたからだと思う。

WSっていうだけでも気付きはたくさんあるけど、海外のだとオマケが山ほど付いてくるから、絶対にお薦め！そしてもし行ってきたら日本で待つRCerたちに是非何を感じてきたかを伝えて欲しいんだ。どんなに“小さなこと”と思えたとしても私たちが感じたこと全てはやっぱり世界に繋がってる。それが社会変革の第一歩だ。だから私も書いたんだ。読んでくれてありがとう！

My Limits Are Not Limits?!

プレゼントタイム 2006年10月号 10 - 12 ページより

Tomomi Suzuki

この記事の英訳:エマ・パーカー

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 (原文 2006年)。