

第4話

あなたは暴君者派、 それとも犠牲者派？

●プロローグ

仕事を終えて帰宅した静子は、夜中近くになっても部屋の中でぼんやりと恋人のことを考えていました。改めて彼と逢っているときのことを思い出してみると、「確かに楽しいと感じていることがたくさんあるのに」と、静子はつぶやいていました。それなのに、いつの間にか、彼と一緒にいてもそんな楽しい気持ちを大事にせずに、要求ばかりしてはちょっとも応えてくれないと腹を立てていた自分が恥ずかしい……。

静子はいたたまれなくなつて、恋人に電話をしたくなりました。そのとき電話のコールが鳴りました。静子が「きっと彼だわ」と勇んでとると、電話の主は洋子でした。彼女はがっかりしましたが、気を取り直して「どうしたの」と聞きました。というのも彼女のほうから、しかもこんな夜遅く連絡してくるなんてことはめったになかったからです。静子はとっさに「さては離婚を決めちゃったんでは」と思いました。

しかし電話の内容は、離婚を目標にしてパートをはじめることにしたという報告でした。子供は保育園に通っているので、日中に週二回、からだ慣らしに勤めるつもりだといいます。「洋子がこんなに手早く決めるなんて、本気なんだ」と静子は思いました。

●勤め先でまたまた暴君者と出会う洋子

洋子が小さな設計事務所に勤めはじめて三週間が過ぎました。

夫はいまも反対していますが「もうあの人の言いなりにはならないわ」と、その反発心も手伝って「絶対に辞めるものか」と意地になっていました。

けれども正直なところ、初出勤して、自分の上司にあたる桃子を紹介されたその日から、洋子は「彼女とうまくやっていけるのだろうか」と不安を抱いたのです。それは初対面のとき桃子が、パターンでいうと暴君者の「夫に似ている」と感じたからでした。その第一印象通りに、一緒に肩をならべて仕事をしていると、何が気に入らないのかしょっちゅう口をはさんできます。洋子は常に彼女に監視されているような息苦しさを感じて、まるで夫がそばにいるような気がしてきました。ようやく夫から離れる決心がついたのに、また夫と同じような人と縁ができてしまう。もちろん世間は夫や桃子のような人ばかりではないと思うのですが、

「これで離婚して、ひとりでちゃんとやっていけるのだろうか」

と、彼らに精気を吸い取られ、からだから生きる気力が抜けていくようです。

とりわけ桃子の、眠っている間も怒っているのではないかと思いたくなるような態度や乱暴な言葉には閉口します。

洋子に面と向かっていうわけではないのですが、洋子が何か行動をする度に、いきなり書類を「ドン」と机に置いて大きな音を立てたり、それが気に入らないといわんばかりに「アアアッ」と声をあげたりするのです。洋子が驚いて桃子に注目すると、その表情が怒っています。

職場に出入りする人たちにも、一言文句をいわなければ気がすまないらしく、チクリと皮肉を浴びせたり、その人たちが帰った後も、
「私がせっかく親切でやってあげたのに、あの態度はないわよね。だいたいあの人は、常識ってものを知らないわよ。してもらったんだから、お礼ぐらい言うべきでしょう。よくあれで結婚できてるわね。旦那さんは文句を言わないのかしらねえ。私が頼んだこともすぐ忘れてしまうし、どういう神経してるのかしらね。あれでいいと思ってるのかしら。よく、よそでトラブルが起きないものねえ。回りの人に迷惑かけてるって、気づかないのかしらねえ。気を使っているつもりなんだろうけど、ほかの人とかみ合っていないって、わかんないのかしらね」

などと、相手のことを憶測したり、相手の性格がほんとうにそうであるように決めつけでは、目の前にいない相手に対して腹を立てていました。

桃子に言わせると「私は常識をもって、大人として相手に接している。親切にしているのに、相手は感謝の気持ちがない。自分が気を遣っているのだから、相手も自分に気を遣ってくれるのが当然だ。それなのに、相手は私を無視して馬鹿にしている」

そう言いたいのです。

暴君者の桃子の眼からは他者がそう映ります。しかしそれを客観的にみると、「相手はどういった都合や事情があろうが、私のやることに、感謝すべきだ。私のいうことに逆らってはいけない。私の望む行動をすべきだ」と主張しているようなものでした。しかも相手に「あなたは私のどんな注文も喜んで従うべきだ。そして、私に従っているときも、私を満足させるため、あなたは自分の意思を捨てて、私を心から愛さなければならない」と要求するのです。それで尚かつ、桃子を心から愛するなんてことができるでしょうか。それこそ無理な注文というものでした。

桃子は認めたくありませんでしたが、ほんとうは洋子に、嫉妬まじりのライバル意識を抱いていました。パートとはいうものの、実際に仕事してみると、飲み込みがはやくて仕事をテキパキとこなしていきます。桃子は洋子に自分の地位を脅かされるのを恐れていたのです。

けれども当の洋子は桃子のふるまいに圧倒されて、桃子が感情的になるたびに、洋子は自分が怒鳴られているような気分になって、悪いことをしているような気持ちになってきました。

洋子は夫にもそうしたように、桃子にも「機嫌を損ねてはいけない」とばかりに気を遣いはじめていました。

そして、桃子がゴミ箱をのぞくと「あっ、ゴミを捨て忘れていたのだろうか」、腕時計をのぞくと「時間が遅くなっているのだろうか」などと、桃子の行動と自分とを結び付け、びくびくと顔色をうかがうのでした。

けれども洋子がそうやってビクビクしながら桃子に気を使えば使うほど、桃子の「困った言動」はエスカレートしていききました。

「これじゃあ、まるで私の夫と一緒にだわ」

洋子は呆然としながら、

「どうして私はこんな相手ばかりと知り合うのだろうか。これじゃ、とてもやっていけそうにない。もう辞めたい」

と心も萎えてしまうのでした。

しかし、洋子と桃子の「関係性」でいえば、桃子がそうなるのは当然でした。

★ちょっと考えてみましょう

ここで覚えておきたいのは、「相手の困った言動に関心を向ければむけるほど、それはエスカレートしていく」ということです。だから洋子が桃子の怒りをおさめようと桃子に気遣って行動すればするほど、桃子のその言動はエスカレートしていったのでした。洋子は気がついていませんでしたが、洋子がそんな対応をするから桃子はさらに「困った行動」をエスカレートさせていきまし

た。言い方を換えれば、洋子の過剰に気を使うふるまいが、桃子の行動をエスカレートさせているといえるのでした。

それに、洋子は「桃子を自分の夫と似ている」と愚痴をこぼしていますが、それは、彼女がそういう生き方をしているから、そんな相手を引き寄せてしまうという言い方もできます。

たびたび言っていることですが、人間関係というのは「関係性」です。自分の対応は相手に影響を与え、相手もその影響によって反応を返すシーソーゲームのようなものです。そのために「他者中心」に生きている人ほど相手の言動に影響されやすいのです。

つまり、どんなにその相手を嫌ったとしても、自分の態度がそうであるから、相手をそんな人物に仕立てていくのです。

●人を簡単に信じなくなる洋子

それに気づかない洋子は、あの人は何を考えているんだろう。どうしたらあんなふうになるんだろうなどと、洋子も桃子のように勝手に相手の言動を憶測したり分析しては「ああでもない、こうでもない」と思い悩んでいました。

この勝手な思い込み、的外れ、その憶測の当てにならないところは、桃子の思考にそっくりでした。他者中心に生きている人は、このように勝手に相手のことを考えて、勝手に頭を痛めていきます。

洋子も考え過ぎて、頭が痛くなるほどでした。

そこで洋子は、自分に親切にしてくれている宏美に相談をもちかけました。相談というよりは、どうやったら桃子の機嫌を損ねないでいられるのか、宏美の経験からその秘訣を教えてもらおうと思ったのでした。

宏美は、気持ちよく相談にのってくれました。洋子はそう思ったのですが、その数日後、他部署の同僚が洋子にこう耳打ちしました。

「ねえ、あなた、よく桃子さんに逆らえるわね。波風立てないようにやってくれなくちゃ、私たちが困るのよ。宏美さんだって、そう思ってるわよ」

と、同僚から宏美の気持ちを知らされて、宏美に裏切られてような思いがしました。宏美は、洋子にはこう言っていました。

「私たちも桃子さんには困っているのよ。争いたくないから我慢してるけど、いつかきちんとお話をしなければなあって、私も考えてるの」

それからというもの、洋子は、宏美が親しく声をかけてくれても、なんとなく「信用できない」と心を閉ざしてしまいそうになるのでした。

★ちょっと考えてみましょう

このような「又聞き」というのは、ほんとうはどういう可能性があるのでしょうか。それを考えてみると、

- ①洋子が宏美の言葉を、自分の都合のいいように解釈して聞いていたのかも知れない。
- ②実際に宏美は同僚に、洋子に話したこととは違う言い方をした。
- ③洋子に話したのが宏美の本音で、同僚との会話は、同僚に話を合わせただけだった。
- ④宏美が洋子に話したのは上辺の話で、同僚に話したのが本音だった。
- ⑤宏美は洋子にも同僚にも同じように話したのだが、同僚が自分の都合のいいように解釈して聞いて、それを洋子に伝えた。
- ⑥宏美は洋子にも同僚にも同じように話したのだが、同僚が洋子に意地悪な気持ちでウソを伝えた。

といった可能性があって、実際にはどれが真実かわからないのです。

このように、相手の語る言葉は、

- ①その人が本心を言っているかどうかわからない。
- ②本心を言っていたとしても、受け手の解釈でその内容が違ってくる。
- ③又聞きのように、それを第三者に語るときは、受け手が話し手の話を歪めて解釈した内容を、さらに第三者も歪めて解釈して聞くかも知れない。

そのために、最初の話し手の話の内容は、かなり変わって伝わってしまう可能性があるのです。

したがって、相手のことをどう憶測しても、相手の生き方や考え方の正確なところはわかりません。どんなに自分が相手の真意をはかりかねて悩んだとしても、自分のほうも相手を歪んだ眼でみているとしたら、さらにわからないでしょう。結局のところ、「相手が考えていることはわからない」のです。

これを前提にするなら、洋子が宏美の言葉を勝手に憶測して思い悩んだとしても、それは無駄なエネルギーを費やして疲れるだけといえます。

そうであるなら「自分を中心に」考えて、「相手は何を考えているかわからない」。だから、そんなわからない相手に対して自分が悩まないために、「自分自身がどうするか」というふうを考えてみるのはどうでしょうか。

そう捉えるとしたら、同僚の話を鵜呑みにして、洋子が「人が信じられなくなった」と思ってしまうのは短絡的な考え方といえます。

なぜなら、相手を信じるかどうかは、相手の問題ではなく、自分自身の問題だからです。

それでも尚、気になるのであれば、相手の言葉を自分勝手な思い込みで憶測

したり分析して思い悩むより「当人に直接、聞く」ことです。そのほうがまだ相手を理解しやすいし、誤解があればそれも解けやすい。これを洋子の問題に置き換えて考えるなら、そんな宏美と同僚に対して「自分はどうか」。洋子にとってそれは、「宏美に直接尋ねてみる」ということなのです。

このように、その問題を突き詰めていくと、結局は、「相手に聞くのが怖かったり、自己表現・自己主張するのが怖かったり」する自分自身を発見するのではないのでしょうか。

事実洋子を悩ませている根本の問題は、宏美が信じられないことではなく、桃子の「困った言動」だったはずです。

では、桃子の「困った言動」はどう解決していったらいいのでしょうか。

●弟の離婚話に家族ぐるみで反対する洋子の実家

そんな折り、洋子の実家でも頭の痛いことがもち上がりました。彼女の弟が離婚したいと相談してきたのです。

洋子は自分は夫と離婚するつもりでいるにもかかわらず、弟の離婚に反対でした。母親も反対しました。母親にしてみれば、母親自身も、離婚こそしていないが「家庭内別居」の状態です。これで息子までと思うと、「せめて息子だけは」と思わずにはいられません。洋子も母親も「自分たちの苦しさを彼の離婚話に重ねたり、彼のことで自分が悩むのを避けたいために、「あなたが心配なの。あなたのために言っているのよ」などという言葉を使って彼をいさめようとしたのでした。

そして洋子と母親はさかんに「どうしてなの」と理由を尋ねました。もちろんその理由は一言でいえるものではありません。ただ、ひとつは、母親が「家庭内別居」をしているように、弟もまた自分が父親のように感情的になって、妻と争ってしまうのを苦しんでいました。

しかしそんな自分の思いを吐露したとしても、母親や姉が理解してくれるとは思えなかったし、弟自身、明確に離婚したい理由を答えられるものではありませんでした。

それに最後には、それぞれが感情的になって弟の離婚話から逸れてしまい収拾がつかなくなってしまったのです。

結局弟は、家族に反対されたことで、その後、連絡してこなくなりました。いくら連絡するよう留守電にメッセージを残していても、返事はきませんでした。

★ちょっと考えてみましょう

「暴君者－犠牲者」パターンの家族関係は、このように心情的にお節介をやっていきます。とりわけ日本人はもの事を人情論、感情論で展開させやすく、

そのためにかえって相手を傷つけ、問題を却ってこじらせてしまいがちです。

感情的になると、洋子の家族のように全体が見えなくなっていってしまいます。洋子や母親に愛情があって心配なのはわかります。しかしそれは、ほんとうは「誰のための心配」なのでしょう。心配なのは、誰のためののか。弟のためののか、姉や母親自身が「心配」という自分の感情をなんとかしたくて、弟の離婚に反対しているということなのかもしれません。

ここでは弟は、自分を理解してもらえなかったためにいっそう傷ついて、連絡すらも断ってしまいました。もし「自分の心配を解消させるため。自分の安心のため」に相手を傷つけてしまうのなら、それが本当の愛情の示し方といえるのでしょうか。弟は「離婚する、しない」を家族に相談したかったわけではなく、自分の傷ついた心を家族に癒してもらいたかっただけなのです。「離婚する、しないの結果」を相談したかったのではなく、自分のいまの状態、つまり離婚に至るその「傷心のプロセス」に癒しを求めているのです。それを無視して、「自分の安心のため」に家族が反対するのは適切とはいえないでしょう。「本当に弟の心を大事にした」とはいえないのです。

弟としては、妻とのことで苦しんでいる上に、家族とまで「離婚する、するな」で摩擦が起きれば、二重に苦しむことになります。家族が自分の気持ちを癒してくれそうもないと感じれば、どうして連絡する気になるのでしょうか。

この問題を、「選択の責任」という捉え方で厳密に考えてみるとしたら、どうなるのでしょうか。「選択の責任」というのは、「誰がそれを選択して、その責任を具体的に取るのは誰なのか。最終的な責任は誰にあるのか」という考え方です。大事なものは「具体的に」という点です。この具体的にというところは、ひとまずは「感情とは別」という捉え方をするのが重要ポイントです。

この例で「選択の責任」を考えるなら……、「離婚する、しない」の具体的な選択をしてその責任をとるのは、「弟」です。

つまりこの問題は本来、弟の問題です。

それでは「家族が心配」であるというのは、弟の選択の領域を越えて、家族が勝手に心配していることになります。これはいうなれば、弟への「越権行為」ともいえるのです。

弟の立場からいえば、「家族が心配する」ので、それが離婚することへのプレッシャーになっていくでしょう。このプレッシャーは、本来、家族が自分の問題ではないにもかかわらず、勝手に選んで心配していることです。だから、「家族が心配するという感情の選択」を、弟がプレッシャーという形で責任を感じることはありません。

簡単にいえば、その「具体的な選択」と「最終的に取る責任」を自分がと

るべき問題について、「あなたのことが心配で心配で」と家族が勝手に心配するその「感情の責任」まで自分が肩代わりすることはありません。つまり、「家族の勝手な心配」は、自分がプレッシャーに感じるのではなく、「その感情は家族に返してあげる」。荒っぽくいえば、要するに「心配するのは相手の勝手だから、気にしないで放っておこう」ということなのです。

こんなふうに具体的な「選択の責任」と、感情とを別に分けて考えることができはじめ、問題の所在がはっきりみえてきます。逆の言い方をすれば、「具体的な選択の責任」と「感情」をごちゃまぜにしてしまうから、問題の本質が見えなくなってしまうということなのです。

このように「具体的な選択」と「感情」を別個に分ける考え方は、一見「冷たい」ように映るかもしれませんが、「選択の責任」は、「相手の生き方を認める、自分の生き方を認める」上で、もっとも根本的かつ重要なことなのです。

その「相手の生き方を認める」ということを「選択の責任」で説明するなら、相手が自分の責任（あるいは意志）で選択して、それが具体的に人に迷惑をかけるものなら、その「意志と選択を認める」ということです。

相手の「意志とその選択」を認める。それは、「相手を認める」と同時に「自分の意志とその選択を認める」つまり「自分を認める」ということの裏返しでもあります。

だから「自分を認めるため」には、相手に対しても「相手の意志とその選択を認める」ことが大切なのです。

この弟の場合、「弟の意志とその選択を認める」という点で見れば、「離婚する、しない」は弟の自由です。弟が「自分が責任をとれる」範囲で離婚を選ぼうとしていても、洋子やその母親が「弟を支配したりコントロールして変えることはできない」。どんなに洋子から「弟の考え方、生き方」が間違っているとみえても、弟がその生き方や考え方を選択し、その責任を負うものであれば、洋子に具体的に迷惑が掛からない限り自由なのです。

このように、「相手の自由意志と選択」を認めた上で、弟の苦しみを理解できるとき、家族は本当の愛情を示すことができるのではないのでしょうか。

常に意識してほしいのですが、自分が起こす言動は「相手のため」にやっているつもりでも、実は「相手のため」ではなくて「自分ため」にやっているのだと誤って思っていて間違いありません。

現代の問題をかかえている「親子関係」をながめてみても、それがはっきりとわかるのではないのでしょうか。「あなたのためにやっています。あなたが心配だから、あなたの将来のために」などと、「あなたのため」を支配やコン

トロールの道具として使い、それが高じていけばどうなるでしょうか。

前記しているように、「あなたのため」のほとんどが、実際には「自分の満足のため、自分の安心のため」であって、自分が子供のことで勝手に抱いてしまう不安や恐れを解消させるために、「あなたのため」を口実に、自分の考え方を生き方を押し付けています。

言葉では「あなたのため」といいながら、自分の満足や安心のために、子供の意志を無視してまでも自分の思い通りにするとういは、本当は子供のためではなく、自分のためです。しかしそれが、子供の「選択の責任」を無視しているとしたなら、どうしてそれを「子供のため」と言えるのでしょうか。

「あなたのために」というやり方で子供を動かそうとすると、その「あなたのため」がいつの間にか、相手の「意志とその選択」を認めずに、親の考えや生き方を押し付けてしまうようになっていくでしょう。

子供からすれば、だから諦めて「従う」か、反発して「拒絶するか」の両極端になってしまいます。

いったいにこうやって、相手の生き方を認めないで、人と親しくできるでしょうか。

ときには相手のその選択が間違っていて、将来、問題が起こるだろうとわかっていることもあるでしょう。それでも、「自分の意志を大事にすること」「自分の生き方を自分が認めること」「相手の生き方を認めること」などを知るためには、間違った選択も必要なときがあります。失敗するのが必要なときがあるのです。

「間違った選択をしたとしても、自分が自分の責任だけを負うのは怖くない」あるいは「責任を果たす気持ちよさを知る」などは、「結果」を心配し、失敗を予測して禁止しては体験できません。その「プロセス」の体験を通してしか学ぶことができないものではないでしょうか。その選択が間違っていようと適切であろうと、「自分の意志で選択し、責任をとっていく」という、まさにそのプロセスこそが、自分を育てるものなのです。

だからこそ、仮に相手のその選択が間違っていると思えても、「相手の選択の責任を認める」ことが大事なのです。

このような「選択の責任」を、自分が具体的にちゃんと分けて考えられる眼が養われてはじめて、「依存や支配、同情、なれあい」といったものとは異なる、ほんとうのやさしさが感じ合えるのではないのでしょうか。

●自分を見つめ直して他人を認めだした洋子

洋子はこんな「選択の責任」という捉え方を知識として知っていたわけではありませんが、弟に対して、ばくぜんと、自分のやり方が間違っていたのではないかと考えはじめて

いました。

弟からは依然として連絡がきません。「こんなに心配させて」と洋子は腹を立ててしまうのですが、前述したように、これは洋子が勝手に心配して腹を立てているだけなのです。しかも洋子が腹を立てるのは、弟が心配だからではなく、「自分の主張通りに動かなかつた弟に、自分の感情がかき乱された」と思い込んでいることが主な理由でした。

弟は弟で、自分の気持ちを理解してもらえずに、頭ごなしに反対する姉と母親に失望していたのでした。

洋子はこのときやっとなんか「どうして弟が連絡してこないか」を真剣に考えはじめました。「他者を中心」に考えていると、「どうして弟は連絡してこないのだ」と心の中で相手を責めてしまいます。しかし「自分を中心」に考えたとき、洋子は、「弟が連絡してこないのは、私が反対したからだなのだ」、しかも反対したとき、それを単なる意見としていったわけではなく、感情にまかせて押し付けようとしていたことに気づいたのでした。

「私だってそうだった」と洋子は改めて思い出しました。洋子が母親に「離婚したい」と相談したときも、母親は頭ごなしに反対しました。だから洋子は、もう母親に離婚を認めてもらおうするのは諦めました。母親が反対しようか賛成しようか、「私の人生なのだから、私が自分の意志で決める」と決意して、まず自立するための行動のほうに力を注ぐとしているのが現在の自分なのではなかったか……。

では、この弟の問題はどうとらえたらいいのだろうか、と洋子は考えました。

「離婚する、しない」は弟が決めることです。自分が反対しようか賛成しようか、弟が離婚すると決めたら離婚するでしょう。

「では、私は、弟とどういう関係でいたいのか」

反対しつづければ、弟は自分から去っていくかもしれません。弟と絶縁してしまえば、どんなに弟のことを愛していて、弟が苦しいとき、弟の力になりたいと願っても、弟はそれを拒否するでしょう。

「私は弟が離婚する、しないよりも、弟を愛しているから、弟と親しい姉弟でいたいのだ」

そのように自分の気持ちを見極めたとき、洋子は弟の気持ちを見捨て、「弟を深く傷つけてしまった」ことに気づき胸が痛んだのでした。

「では、私は、こんな胸の痛む苦しい感情を、どうやったら解消できるのだろうか」

それは、弟に、心から謝ることなのです。

「あなたを傷つけて悪かった。もう、あなたが離婚することに反対しない。私はあなたを愛しているから、困ったとき、苦しいときは手助けさせてほしい。だから連絡ください。ほんとうにごめんなさい」

洋子は、連絡してこない弟に、そんな内容の手紙を書いたのでした。

この弟の問題を通して、洋子は桃子に対しても同じようなパターンに陥っているのではないかと考えました。

桃子の考え方や生き方を認めて、「選択の責任」を具体的に考えていくとしたら、洋子はこういった態度が望ましいのでしょうか。

まず洋子は、

①桃子に「気に入ってもらおう、仲良くしよう、認めてもらおう」とするのをやめた。このような思いで相手に関わっていかうとすると、相手を満足させるために動こうとしたり、相手に認めさせよう、つまり「自分の満足のために、相手を変えよう」として支配、操作をやりはじめる。いずれにしても、相手と過剰に関わって「他者中心に生きてしまう」ことになる。

それを諦めたとき、洋子は、桃子に向けていた意識を自分にひきもどせたのでした。

②次に、桃子が自分勝手に苛立って「物にあたり、奇声を発しても」、自分と仕事上での具体的な問題が発生しない限り、「それは桃子の選択だ」とつぶやくことにした。そうつぶやくだけでも、心がずいぶんと軽くなる。

「他者中心的な生き方」をしていて、勝ち負けの競争意識を捨てられない人は、そんな相手の生き方や考え方を認めようとしないので、自分がそれを気に入らないからというだけの理由で、相手を打ち負かし、支配してそれをやめさせようとします。

しかしこれは、前記したように「困った言動に自ら関わっていくと、その行為はエスカレートする」という「相手との関係性」を地で行っているようなもので、互いの争いや行為はエスカレートしていくことになります。だから洋子が、桃子の「困った言動」をなんとかしようと彼女に気を遣えばつかうほど、それがエスカレートしていったのです。

③このように「相手の選択」「自分の選択」で、それがお互いに具体的に迷惑がかからないのならOK。そんな認め方をして、桃子の「困った言動」に洋子が関心を示さなくなると、その行為は、風船が縮むように少なくなっていったのです。

洋子にはそれがとても不思議に思えたのですが、桃子の立場からすると、「それをやっても洋子が反応しないので、やっても無駄だ」と無意識に判断し、諦めてやめていったのです。

そんな桃子の変容に驚いているころ、弟から、洋子に電話がかかってきたのでした。