

## 脆弱さの中に秘められた可能性

### <脆弱になることを意識的に決心する>

対人関係に起こる摩擦を理解するために、自分のライフトラップ（スキーマまたは否定的な信念とも言う）について理解すること、さらに、どのようにライフトラップが引き起こされるかを理解することは重要です。あなたにはどのようなライフトラップがありますか。いくつかある中で、どのライフトラップが対人関係において最も害を及ぼしていますか。繰り返し起こる口論や衝突の原因となっているライフトラップは何ですか。

一般的に誰かと口論するとき、攻撃している相手は目の前の人物ではない場合があります。自分のライフトラップが刺激された瞬間に、自分が子ども時代に経験したトラウマ的な出来事の記憶がよみがえってくることはよくあることです。過去の出来事を思い出すことによって昔から残っている深い傷に再び触れることとなります。おそらく、この癒されていない深い部分が原因で多くの摩擦が起こるのでしょう。その深い部分に触れ、その傷を癒すことによって、肯定的な変化が可能になると言えるでしょう。

自分のライフトラップを乗り越える上で必要不可欠なことを紹介します——脆弱になる(Bevulnerable) ことです。

夫婦関係が破たんするかどうかを予想する要素は、喧嘩の激しさよりも、夫婦の間に怒りや自己防衛するような会話や喧嘩が多いかどうか、です。しかし、脆弱になることによって、夫婦関係を破たんさせる毒から守ることができます。家族関係や友人や同僚との関係においては、脆弱になることによって互いに謙遜になることができ、尊重し合い思いやりある関係が作り上げられます。脆弱になることにより、内面の健康的な部分が強化され、関係が近くなります。脆弱になることは弱い立場に引き下がることではなく、むしろ強さであることに気づいたとき、周囲の人たちが自分を助けてくれる存在であることにも気づくようになります。近くに居る人が喧嘩相手ではなく、助けてくれる友好的な相手になります。

ライフトラップを引き起こし、自分を怒らせたり傷つけたりする問題を探って克服するには、自分の力だけではなく近い人の助けが必要です。脆弱になることにより、問題から逃げたり恐れたり、自己防衛したり、または怒りをもって反撃するような悪い習慣から脱却できるようになるでしょう。結果的に自分の本当の姿を表し、その姿が周りの人にも見えるようになります。

以下に、脆弱になるということの意味を説明し、脆弱になることと傷が癒されることとの関係について説明します。

### <脆弱になることによって癒される>

脆弱になることで、周囲の人とより親密な関係をつくることができます。脆弱になり、自分のライフトラップや、その対処方法や、その原因となった過去の話をしていく過程で少しずつ癒しがもたらされるでしょう。助けられている人が安心でき、尊重されていると感じる環境を提供することによって効果が飛躍的に増すことはカウンセリングの世界でよく知られています。セラピストの能

力やセラピーの種類よりも大切なのは、この安心感だと言われています。つまり、私たちが専門家でなかったとしても、教会内で安心できる環境を提供することによって人が癒されることができません。

自分の心を分かち合う過程で、「なるほど！」と思う瞬間が訪れることがあります(Aha Moment)。そのような瞬間、私達は心の中に秘めている「内なる子ども」に触れています。イエス・キリストはこの「内なる子ども」について次のように語ったと考えられます。

**そのとき、弟子たちがイエスのところに来て、「いったいだれが、天の国でいちばん偉いのでしょうか」と言った。そこで、イエスは一人の子供を呼び寄せ、彼らの中に立たせて、言われた。「はっきり言うておく。心を入れ替えて子供のようにならなければ、決して天の国に入ることはできない。自分を低くして、この子供のようになる人が、天の国でいちばん偉いのだ。(マタイ18:1-4)**

イエスは「子どものようになる」という言葉を、どのような意図で語りましたか。子どもっぽくなることや未熟になるということではないでしょうか。イエスは子どもの神聖な特徴を意味しているのではないのでしょうか。それは建て前を捨て、自分の心の中が透き通って見えるかのように話すことではないのでしょうか。子どもは素直です。そのままの姿で接します。怒っているならそれが明らかに見えます。喜んでいるならストレートに表現します。イエスは子どもの素直さを評価し、大人の私達に対して、心の深い所に埋もれている素直さを引き出すように教えました。

心理学の多くの専門家が自分の「内なる子ども」に触れることの効果を語っています。アリス・ミラー博士、ドナルド・ウィニコット博士、エメット・フォックス博士の教えの中には人は「内なる子ども」に触れるか、または「真の自分」に向き合うことの重要性を語っています。チャールズ・ウィットフィールド博士は「内なる子ども」とは「最も純粋に本物の自分であることを感じる状態」と定義付けています。

内なる子どもの部分は喜びや痛みを素直に感じ、そのような感情を恐れずに、また人から裁かれずにそのまま表現したがります。幼い子どもを見ると特に分かります。だからこそ幼い子どもは可愛いと感じるのでしょう。大人になっても、この部分が完全に無くなるわけではありません。ただし、その部分を隠すことが得意になります。しかしながら、内なる子どもの部分こそ本来の私達の姿です。私達は本来、自分が辛いとき、悲しいとき、嬉しいときなど、それらの思いを表現できるし、表現したいのです。しかし、子ども時代に不健全な羞恥心や恐怖心を感じさせられると、混乱し、その混乱した感情にどのように対処してよいか分からなくなります。多くの場合、その混乱を引き起こすのは親です。そのような親は健全な親子関係というものに無知であるのです。家族療法の専門家であるバージニア・サチル博士とフェリティ博士によると、親から健全な養育、愛情、指導を受けた子どもは全体の5%から20%しかいないということです。すなわち、大多数の人が幼少期から不健全な罪悪感、羞恥心、恐怖心を経験しているということになります。

自分のニーズが満たされずに育つと、子どもは自分に対して歪んだ自己評価をしてしまいます。子どもは親が中核的なニーズを満たしてくれることに頼っています。親に受け入れられていないと感

じたとき、子どもはその否定的な状況から自分を守る術がありません。何度も否定的なメッセージが繰り返されて伝えられると、そのメッセージが真実でなくとも、子どもは真実として受けとめてしまいます。否定的なメッセージを浴びる経験が多ければ多いほど、それに伴うライフトラップが強固に形成されることとなります。例えば、子どもが常に親から批判され、自分は無能であると感じさせられたとしたら、その子どもは欠陥ライフトラップを形成してしまうのです。

成長過程において、このライフトラップが自己評価の源になります。そのライフトラップのメッセージを信じて成長していくのです。一人ひとは神様に創造され、特別な存在として愛されるに相応しい存在です。しかし、自分は価値のない者、愛されるに相応しくない者だと思ってしまうのです。そして、傷つくことから免れるために、私達は不健全な対処方法(以下、コーピングスタイル)というものを身に付け、本当の気持ちを隠すようになります。ライフトラップが刺激されるとコーピングスタイルが反応し、自分のニーズや感情を抑圧したり、反対に爆発させたりすることになります。コーピングスタイルの反応を繰り返すことは、自分の本当の思いや感情を丁寧に見なくなることにつながります。そして、内なる子どもの部分がますます隠れることになり、内なる子どもではなく、表面に現われる浅い部分が普段の自分の性格になってしまいます。そのような自分として生きれば生きるほど、内なる子どもが遠い存在になります。

その上、大人になると言語力が発達し、自分を防衛するための言葉や術を画策するようになります。結果として、心が癒されることはほとんどありません。内なる子どもに触れて、内なる子どもを再養育しなければ、浅く反応するだけのコーピングスタイルに支配される自分が強くなってしまいます。イエスが「子どものようになりなさい」と教えたのは、おそらく素直で正直で謙虚な内なる子どもを引き出しなさいということでしょう。コーピングスタイルによって逃げたり、またはライフトラップの偽りのメッセージを信じ続けることは、痛みを長引かせ、自分を癒しから遠ざけるだけでしょう。

例えば、相手と口論になりそうなき、脆弱になれず、自分はシッカリしていて誰にも頼らなくてもやっていけるような雰囲気醸成し出す人がいます。このように振る舞う人は回避型のコーピングスタイルによって反応しています。しかし、問題を回避して自分を強そうに見せることは、内なる子どもからかけ離れてしまいます。問題を回避して別のものに逃げ、仕事や何かの依存症となる可能性もあります。回避型のコーピングスタイルは内なる子どもに触れることを阻止します。

罪悪感や羞恥心を抱くとき、ある人は自分を守るために相手に反撃します。脆弱にならないため内なる子どもは埋もれたままです。この反撃型のコーピングスタイルによって、罪悪感や羞恥心という本心ではなく、怒りという偽りの感情が現われます。

また、ある人は服従型のコーピングスタイルを取ります。幼少期の親の批判的な声から解放されず、どの問題も自分のせいだと考えてしまいます。反撃型のように衝突には至らないかもしれませんが、脆弱になっていないので、内なる子供は埋もれたままです。また、服従型の反応は謙遜に間

違えられることもあります。しかし、本当に謙遜であれば、自分が中心となり周りの注目を浴びるはずはありません。

人は各々のコーピングスタイルによって反応しますが、どの結果としても内なる子どもは埋もれたままで、偽りの自分を表しているだけです。

脆弱になることの一步を踏み出すと、恐れ、興奮、悲しみ、混乱、怒りなどを感じるでしょう。これは実は良いことです。ようやく内なる子どもに触れ始めているからです。多くの方は、このような複雑な感情や傷つく思いを嫌がり、このスタート時に諦めてしまいます。長年付き合ってきた偽りの自分のままでいるほうが楽だからです。より健全な状態よりも、より慣れ親しんでいる状態を選んでしまう人が多いのは、残念ながら事実です。

脆弱になるように努めることで複雑な感情を覚え、違和感を経験するでしょう。その時に諦めないでください。恐れに負けないでください。周りの人に助けてもらってください。安全な環境の中で助けられながら過去の思いに直面することによって少しずつ癒されます。過去の感情を話すよりも書き出すほうがよければそれでも構いません。脆弱になることができれば手段は関係ありません。特に夫婦関係においてこのように脆弱になるなら、深い部分で繋がることができます。このような繋がりを経験することは素晴らしいことです。しかし、この状態に至るまでに勇気と謙虚な心が必要です。上手に脆弱になれずに失敗することもあります。努力し続けることによって少しずつ癒されるでしょう。「癒される」ということとは、情緒的に、または霊的に健康になることです。そして、結果として平安を感じられるでしょう。

世界のあらゆる人——貧しい人、裕福な人、若い人、年老いた人々——はこのような平安を求めています。しかし、残念ながら世の多くの方は自分の感情を抑えたり押し殺したりし、いずれ、この感情を我慢できなくなる状態になります。感情は何らかの形によって現れます。不健全な行動に逃げるといふ形になる傾向も多く見られます。ストレスの解消として、お酒、たばこ、情欲などの方法を選んでしまいます。そのような行動に逃げると感覚が鈍くなり、生き生きと感じられなくなります。脆弱になることによって引き出される内なる子どもこそが私達の活力なのです。

男性は特に妻や家族に対して、または小グループに対して脆弱になることを嫌がります。このような会話を「女性がやること」と考える人は少なくありません。脆弱な会話を軽蔑することは、実際は回避型のコーピングスタイルが機能していることなのです。感情を抑えることによって心が解放されないままのためストレスを感じ、様々な病気や問題につながります。脆弱になることを避けることによって、個人的な成長をほとんど経験できず、内なる子どもに触れる喜びを味わうことがありません。

自分のコーピングスタイルによって行動することは楽です。しかし、そのパターンは私達の心の癒しに貢献しません。内なる子ども、つまり真実の自分の姿に触れなければ癒されません。コーピングスタイルに頼って生きることは自分の傷ついた思いを引き延ばすだけです。チャールズ・ウィットフィールド博士によると、一般の方は 24 時間中たった 15 分しか内なる子どもを他者に見せな

いそうです。つまり多くの人は生活のほとんど時間を偽りの自分として他人と接しています。

脆弱になることを練習し、実践しましょう。これは簡単なことではないので、お互いに忍耐し助け合ってください。自分が変わり、人が変わるために尽くすことこそが本当の愛です。スコット・ペック博士が書いた本「愛と心理療法」にこのように記載されています。

「愛とは人の精神的な成長のために自分を犠牲にしたり、心を尽くすことを意味します。」

愛とは感情だけではなく行動をもたらします。自分のために、または相手のために最善の行動を取ることで、お互いの成長のために貢献することを約束する時にこそお互いに助けられ、心が癒され、成長するでしょう。この観点から愛することを考えたときに、まず愛するためには人が安心して脆弱になれる良い環境を整えることから始まります。今から具体的にどのように脆弱になるかを一緒に考えていきましょう。

### <どのように脆弱になるか>

脆弱なコミュニケーションを取るためには4つの大切な部分があることを理解してください。

#### 1) 自分の弱さを分かち合う

恐れを捨てて最も話しぶらいこと、つまり自分の弱さを公に話すことです。嫌な思いをしたときにただ反発するのではなく、なぜ嫌な思いをしたのかを見つめて認める必要があります。人が弱さを認めているときには、周りの人は会話の途中で割り込んだり、説教したり、答えを教えたりするような行動を取らないように気をつけなければなりません。自分の弱さを分かち合うことは恥ずかしくて、辛くて惨めな思いをしやすいです。弱さを分かち合うことによって更に嫌な思いをしたり劣等感が引き起こされる可能性があります。諦めないで最後まで頑張ってください。コーピングスタイルに隠れず、脆弱に弱さを認めたときから癒され始めます。自分の弱さを分かち合う例として以下のような言葉を参考にしてください。

「先週あなたに言われたことによって怒りが湧いてきました。振り返ると、自分の不十分さに罪悪感を感じていたところ、あなたから悪いクリスチャンだと言われているように感じてしまいました。自分の欠陥ライフトラップが引き起こされてしまいました。」

#### 2) 自分の気持ちを尊重した上で分かち合う

失礼な態度を取ったり癩癪を起したりせず、自分の痛みと傷を愛をもって表現することです。

「私が悪いクリスチャンだと言われているように思い、正直傷つきました。しかし、失礼な態度をとってごめんなさい。」

#### 3) 自分の心のニーズを表現する

相手をお願いすることです。柔和な話し方で表現することが効果的です。どのように接してもらえたらより良かったかを説明します。

「私が出来ていることについても肯定的な言葉で表現していただけると助かります。そうすれば私が努力していることを認めてもらえていないとは感じないでしょう。しかし、自分の怒りには全

く言い訳がありません。ごめんなさい。」

#### 4) 必要な時に謝罪する

自分がしたこと、または語ったことで人を傷つけたことがあれば謝罪してください。最後に自分の罪や弱さに対して責任をとって謝ることが必要です。謙虚になることはキリストを見習うことであり、人との距離を近くします。

以下のことを覚えてください。

- \* 周りにいる人々を、自分を必要としている人、そして自分が必要である人として見てください。
- \* 人は不完全です。自分と同じように弱さや傷があります。憐れみをもって接してください。
- \* 相手の弱さを含め、無条件に受け入れてください。人は成長できます。
- \* 脆弱になることによって、癒される涙と共に人と心から繋がる大きな喜びを感じられるでしょう。

復習になりますが、脆弱になることによってこのように助けられます。

- 1) ライトラップの力を軽減します
- 2) 内なる子どもに触れることができます
- 3) 内なる子どもを表すことによって、相手にニーズを知ってもらい、助けてもらえます
- 4) コーピングスタイルによって偽りの自分を出すことを防ぎます

#### <脆弱になることと正直になることの違い>

正直になる、またはオープンになる、ということは脆弱になることとよく間違えられます。しかし、大きな違いがあります。この違いを明確にすることは重要です。相手のことを考えずに、ただ正直に自分の気持ちを話すことは脆弱になることとほど遠いことです。正直に話すということは相手を傷つける場合があります。脆弱になることとは自分の弱さと恐れを表現することです。相手の気持ちを否定せずに尊敬する態度で話します。脆弱になるということは相手を攻撃することでもなく、相手に服従することでもありません。自分を助けたいと思っている相手の人に理解されるために丁寧話す過程です。エフェソ 4:15 の「愛に根ざして真理を語る」という言葉に似ています。脆弱になることは多くの人にとって不自然で難しいことです。新しい革袋が必要です。今までの古い考え方や話し方を捨てる必要があるかもしれません。

いつも新しい練り粉のままでいられるように、古いパン種をきれいに取り除きなさい。現に、あなたがたはパン種が入っていない者なのです。キリストが、わたしたちの過越の小羊として屠られたからです。だから、古いパン種や悪意と邪悪のパン種を用いなくて、パン種が入っていない、純粋で真実のパンで過越祭を祝おうではありませんか。第 I コリント 5 : 7-8

マタイ 18 章にはイエス・キリストが子どものようになることの重要性を教えてくださいました。脆弱になることとオープンになることの違いも話し合いました。以下のシナリオは脆弱になるための部分を思い出して実践できるようになる上で役に立ちます。

## <シナリオ：小グループリーダーとメンバーの間の会話>

### シナリオ① 小グループリーダーが非協力的なメンバー達に話すとき

#### 1) 自分の弱さを分かち合う

「私は小グループリーダーとして完璧でもなく、優秀でもないことをよく分かっています。私は心配性です。このグループがチームとして機能しない時に自分が見捨てられていると感じてしまいます。正直に話すと、自分にとってこのグループがチームとして機能しているかどうかは大切に、非常に気になります。一人ひとり素晴らしい才能に恵まれているので、チームが一つになればこのグループは素晴らしくなると思っています」

#### 2) 自分の気持ちを尊重した上で分かち合う

「一人ひとりが役割を果たさないとグループは弱まってしまうように感じます。私は皆と一致していないことを悲しいのです。チームの一致は大切なので協力してもらえないでしょうか」

#### 3) 自分の心のニーズを表現する

「このグループが一つにチームになってほしいです。皆さん一人一人を必要としています。皆さんの貢献が必要です」

#### 4) 必要な時に謝罪する

「私がリーダーとして不十分であればごめんなさい。一人ひとりの役割を明確にしていなかったと思います。皆を傷つけていたら謝ります。何かあったら正直に話してください。和解したいです。」

### シナリオ② 1人のメンバーが関係を築くのが難しいと感じるメンバー達に話すとき

#### 1) 自分の弱さを分かち合う

「私は人間関係が不得意であることを自覚しています。私が良い友達になれていないと皆が伝えてくれようとしていることもよく分かります。」

#### 2) 自分の気持ちを尊敬する態度で分かち合う

「関係が十分に深くなく、皆と繋がっていると十分に感じません。皆との関係が良くないと私は寂しく感じます。」

#### 3) 自分の心のニーズを表現する

「このグループの全員が友達でいてくれることが必要です。私は親しい友達が多いわけではありません。皆が大切です。皆との友情が必要です。」

#### 4) 必要な時に謝罪する

「皆にとって私が友達になるのが難しい者であったことを謝ります。どのようにしたらもっと皆と安心して繋がれるか教えてもらえますか。」