



STAND

日本語会話集

二、集團思考

夢に向かう自分を、引き止めるものは何ですか？ 思い返してみてください。
あなたには夢がありますか？



私の夢は、人類が、地球上の全ての生き物が、自分自身を愛し、受け入れられるようになること。
自分を受け入れることができれば、自分を愛せるようになるでしょう？
自分を愛することができれば、他人を受け入れ、愛することができるようになる。
自分を嫌いになると、周りの人すべてが嫌になり、人を批判し、妬み、噂話をするようになる。
だから私は毎朝、仕事に行くときに「自分はこの惑星に利益をもたらす存在でありたい」と願うの。
ネットで会う人、直接会う人、誰にでも、「自己愛がとても大切で、自己受容がとても大切だ」という
ことを理解してもらい、彼らが自分を愛し始め、それを伝えられるようになりますように、と。
だって、もしそれを伝えられるようになれば、もう戦争は起きない。子どもへの虐待も、
女性への虐待も、全て無くなる。
自己愛と自己受容。それが私の夢。それが私の夢であり、私の祈りよ。

私も同じです。だから私たちは今ここにいるんですよね。
教えてくれてありがとうございます。
とても大きな夢だけれど、一緒にやり遂げましょう。





日本の女性は集団が好きで、一人で行動することを好みません。なぜでしょう？
これには2つの側面があると思います。
一つは、古代から本能的に残っている部分です。男が狩に出ている間、家庭の安全を守るには、自分一人であるより集団行動を取った方がより安心・安全です。



理にかなっているわね。



もう一つは、親も社会も、
「ルールを守りなさい。」 「〇〇してはだめ。」
と言って、子供を育ててきたことです。



もう一度やってくれない？



はい、「ルールを守れ。箱の中になさい。いいですか？」
「いやいや...静かにして。ここで飲んじゃダメだよ。列を作ってください。やめて! ダメです」



あなたが言ったように、すべてはルールに従うこと。「ルールに従え、ルールに従え」
「ルールを破れ」って言われたことはない？ 「ルールを破れ、枠にとらわれない発想をしろ」
って言われたことは？



ああ、学校で？

もし、幸運なことにいい先生と出会えたら、そのように教えてもらえます。



学校で。でも、ほとんどの大人はそうやって育ってきたから、同じことを言う。同じような日常を繰り返しています。



面白いわね。
何世代も何世代も同じことを繰り返して、"ルールを守れ、ルールを守れ"という文化を作っていくわけね。
すごいパワフルな話だわ。

日本の古来からの文化や風習が、時に自尊心の乏しい子供たちを育ててきた。そして彼らは自分たちを守るために「みんなと一緒にだと安心、安全」という判断基準を持つようになった。
自分を守る必要があるのです。私もそうです。





私は集団というものを一切理解して来なかったわ。アフリカのユニコーンだもの。だから集団でいる人達を見ると、違って見えるのよ。

"なぜこの人達は集団でいたいのか？"

私はただ、独立して一人でいたい。集団思考は理解できないわ。人々がなぜそうするのかを学ぶのは、いい成長体験になりそうね。より良いリーダーになれるわ。

私は「安全」の部分を全然理解していなかったから。集団の中にいると「安全」と感じるなんて。

私は一人でいる時の方が安全よ。自分だけなら素早く行動できると知ってるから。でも、集団の中にいる時は、集団のことを考えなきゃいけない。だから、この違いは.....。

アフリカの文化もそうだけど、多くの女性は群れるのが好きよね。世界中の多くの女性は群れるのが好き。私はそれを理解してこなかった。だから、教えてくれてありがとう。

もちろんです。

人は文化に基づいて行動し、その文化には古い歴史があります。だから、彼らの行動の裏には、いつも彼ら自身さえも知らないことがあります。彼らも気づいていないのです。だから、私たちは彼らの文化を押しつけてはいけません。お互いを尊重し合わなければ。





若い彼女達が受け取ったメッセージとは...
一人になるのが怖い。
自信のない女性は男性に好まれる。
一人で決断することは、いじめととられる。



あら、あなた、私達これについて話さないでよ。私は混乱してるわ。
文化的知性の会話は大好きよ、アジアの文化はアフリカの文化にとっても似ているから。
すごく似てる。だから私達は姉妹なのよ。共感できるわ。
他にもいろいろ話してくれたわね。
それが自分の文化にもあるとは、思ってもみなかったわ。
でも、日本人の話し方では、こういう内容は口に出さないわよね？
私は南アフリカで育って、人々がこんな風だったのを覚えてるわ。
もし、あなたがストレートにものを言う、自信に満ちた女性でね、
「ちょっと、やめてくれる？ 私それ我慢できないわ」なんて公言したら、
ビッチと思われるわけよ。わかるでしょ？
良い家庭を築けない女、良い母親にもなれない女、として見られる。
なるほどね、だから私今、癒されてるんだわ。今癒しの瞬間を味わってるわ。本当に教えてくれて
ありがとう。どうして自分が集団に溶け込めなかったのか、今やっと分かったわ。
私はいつも独立して物事を決めるのが好きだから。私は好きなことを好きなようにやっているし。
神様第一で、動くしね。ああ、本当にありがとう。



「一人で決断することは、いじめととられる。」について教えて。私は学ぶ必要があるわ。これはアフリカでも同じことだから。

一人でいることは寂しい、悲しいと思う人がとても多いんです。そして、日本では「ぼっち＝独り」という言葉が使われています。学校では、トイレに行くのも、教室を移動するのも、いつも集団でいる女の子が多いです。



私の話をしましょう。中学生のとき、私はテニス部のキャプテンでした。部員は60人。かつて部活には馬鹿げたルールがありました。例えば、ラケットは肩に掛けて持ってはいけません。腕の下に挟んで持ちます。2、3年生などの先輩がずっと昔に決めたルールです。1年生でラケットを肩に掛けていて、それが見つかりと階段の下に呼ばれるんです。狭いスペースがあって、いじめられます。もう一つは、学校で先輩に会ったら必ず「こんにちは」と言うことです。「こんにちは」と3回、5回と呼びかけます。無視をすると、階段の下に呼び出されます。こんな馬鹿げたルールがたくさんあったのですが、私がキャプテンになった途端、止めました。皆にほぼ相談もせず、自分で決断しました。そうしたら、どうなったと思います？



集団意識の中にいると、全員がルールに基づいて判断しなければならないでしょ、そこであなたが一人で決断したとしたら、いい結果にはならなかったでしょうね。

はい、誰も私について来てくれませんでした。前年度、皆この馬鹿げたルールで（我慢して）過ごしてきたのと、それをすることで、権力を若い世代に見せたいという、夢みたいなものがあったのでしょうね。今だからわかりますが、彼女達は、その校風の中で成長するために、そう振る舞わざるを得なかったのでしょう。



なるほど。今私達とても深いものに触れているわ。とても深い。
私達は学校でいじめられ、そして自分もその段階になると他の人をいじめるようになる。
「先輩が後輩をいじめている」というのを見て、「自分も後輩をいじめなければ」と、とったから。
そこであなたは「いやいや、これではうまくいかない。こんなやり方ではダメだ。
別の方法で行動しなければ」と言った。
あなたは、正しいことをするために立ち上がって、コミュニティから追放されたのね？
大変だったわね。



ええ、でも、当時の私は他人の気持ちを理解するすべを知らなかったんです。だからそこで、チームにおいて物事をより高次元に進める方法を学びました。



リーダーとして、私たちは常に人を助け、暗い状況を変えて、他の人々にとってより良いものにしようと思っているわよね。

あなたはリーダーとしてどう感じたの？

あなたが大人になった、あるいは成長した時、集団意識・集団思考が最高形態である、そんな文化の中で育っているわけでしょ？ 個人よりも集団の方が優先されるような。

あなたは、この人たちのためにベストを尽くそうとしている。

彼らにとって暗いことや悪いことは何もしていない。でも、それで仲間はずれにされた。

リーダーとしてどう感じたの？ 実際、誰もこういう話はしないわよね。誰も。

みんなただ、「私がリーダーです！」と言うだけでさ。でも、リーダーシップとは、何かを変えることよ。変化には痛みが伴うわ。

私の人生でも、変化は常に多くの痛みを伴うものだったわ。

仲間はずれにされた時、リーダーとしてどう感じたの？



死にたいと思いました。



なぜ？



自己中心的な気がして。
自己中すぎて、みんなが離れていってしまったのかなとか、言葉が強すぎて、直接的で、かえって心に響かないのかもしれないとか。
毎日、自殺と向き合っていました。
寝る時だけが安心でした。



何が救ってくれたの？



これは面白い話なんですが。
神様だと思います。毎日一人だった私は、もちろん学校から一人で家に帰っていました。
突然、知らない人が近づいてきて、私のお腹を強く殴ったんです。



突然、誰かがやってきて、殴ったの？ 日本で？



そうです。想像できますか？ ここはとても安全ですよ。



そもそも、まず誰かが庭にゴミ袋を投げ入れるのも想像もできないわ。日本は私が今まで住んだ中で、最も清潔で整理された場所よ。しかも、誰かがやってきて殴るなんて、日本で。間違いなく、神様はあなたと話をする必要があったのね。

ええ、その通りです。
私に何かを伝えたかったのか、私を助けようとされたのか。
私はもちろん泣いていて、友達に来てくれて、そこから少しずつ、その日以来みんなと会話ができるようになっていったんです。
少しずつ。本当に微妙な期間でしたね。一度私を受け入れててしまったら、同じグループの他の女の子は、その一人をじっと見て「カリンと話したの？ 本当に？」ってなるでしょ。
でも、その経験で色々なことを学びました。



うわあ。話してくれて本当にありがとう。
深い話だわ。とても深かったわ。そうね、
真のリーダーである女性は皆、そのような経験をしているわよね。
私は小学校と高校でそういう経験をしたの。
高校では、私がセラピーに通っていることを友達に話したら、「あの子はおかしい、話しかけるな、あの子はおかしい。」って。



小学校では、私は女の子のグループにいたんだけど、父が経済的な問題を抱えてたから、私が私立学校に戻るための費用を払えなくてね。だから、2ヶ月くらい家にいたかな、そんな感じ。学校に戻ると、小学生の女の子達は、「見て、あの子の家、貧乏なんだよ」って言われて。「あの子の親は学校に来るお金も出せないんだって。貧乏人とは友達にならないわ。貧乏人はダメダメ。」って言われて。それでちょっと心がぐちゃぐちゃになって、自分自身に言い聞かせたの。「私は超金持ちになるんだ、こんな女と付き合うことがないくらい金持ちになるんだ」と。それで、この程度の意識の人と付き合うことはなかった。そう、私は「裕福になる」という夢を実現したの。でも、集団に入る必要はあるでしょう？安全な仲間を持ちたいという欲求はまだあるわ？子供の頃の経験が、大人になってからの私達を作っていると思うの。「ああ、あれは辛かった」と認めてあげるまで。でも、その痛みから私は何を学んだのかしらね。ただ、その傷を持ち続けているのよね。あの女の子達のことは、今まで誰にも話したことがなかったわ。引き出してくれて、ありがとう。

話してくれて、本当にありがとうございます。そうですね。「人生のその小さな一部分が、まだ私たちが患わせていると気づくまで」ですよ。



まさにその言葉通り、それはいまだに私たちが病気にさせる。ありがとう。本当にありがとう。



私の場合、中学時代の「ぼっち＝独り」の経験がトラウマとなって、今でも自分の行動にブレーキをかけています。
話してもらったように、思春期に、グループ関係の苦い経験を誰もがしていると思います。大人になってからは、みんなに合わせたいというわけではなく、自分にとってメリットがない、という考え方がベースにあるようです。自分だけが他の人と違うとみなされると、それは有益ではない。だからこそ、こう振舞えばどんなに得か、と考えるのです。



なるほど。ふむふむ。ちょっと待って、カリン先生。
「ぼっちはとても辛いから、孤立すると自分にとってメリットがない。」と。
あら、これはかなり重大なことよ。でも、こういうのって無意識に起きてるでしょう？
だって、自分では気づいてないもの。
あなたはただ決断をしているだけで、それが起きていることに気づいてないわよね？
(過去の苦い経験から、無意識に集団に属することを選んでしまっている事実)



そう、私たちは、そんなこと考えません。
私たちはただ生きていて、さっと決断しているだけなんです。

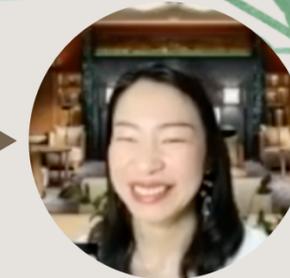




だから、基本的に「ぼっち」はあなたの心を動かしていて、それがあなたの心を動かしていることにさえ気づいていないってことね。一人になるのが怖くて、一人にならないように決断しているのね。そして、その決断が自分にとって良くなかったとしても、その決断をし続ける。過去のトラウマを二度と経験しないように...。なんてこと！

これは大変だわ、本当に大変だわ。そして、私達女性はこれらのことを、知りもしないのよね。私達はただ、決断して、決断して、決断している。そして私達は、見えてさえいない。「何で私はこの決断をしているのかしら」って。これは、とんでもないことだわ。

だから、自分の過去に何があったのか等、内面を見つめるまでは、自分の枠から出ることはできません。だからもし、自尊心の高い人が来て、どんなにそれが素晴らしいことかを教えてくれても、心の奥底にある自分の傷を見つけるまでは、あなたが変わることはとても難しいのです。



わかった、わかった、わかった。カリン先生。

「自分の痛みを見つけるまで」これはとても深いわね。自尊心の高い人に対して、その人の人生を羨ましいと思うわよね。

でも、自分の中にあるその傷が、実際により良い人生を歩むことを阻んでいるとは、理解していない。そしてその人は自尊心を持っているからこそ、その人生を生きていると見せてくれている。あなた、これは大変よ。



こんなこと、誰も教えてくれなくていいですね。
私も去年、37歳になるまで気づきませんでした。でも、これは核心的なことなんです。



もう一度おさらいしましょ。これはすごいことよ。一万年の文化の中で、社会はあなたに箱を作り、「ルールを守れ、ルールを守れ、集団に属せ」と言ってきた。集団に傷めつけられ、集団と対立し、あなたは傷ついたと感じた。あなたの最大の恐怖は「ぼっち」。そしてこのトラウマみたいな恐怖を避けるために、あなたは何でもするようになる。でも外に目をやると、InstagramやYouTubeで、他人が人生を歩んでいるのが見える。これって大きなことよ。本当に大きいわ。嫉妬や妬み、憎しみが湧いてくるのよね。でもなぜその感情が湧くのか、みんな理解できないのよね。自分の心の傷を認め、対処するまで、そしてあなた達が、なぜそのような行動を何万年も続けてきたのかを知るまでは。あなたはこの地獄の中で生き続けることになる。



そう、死ぬまでね。でも私的には、死んでも魂は生き続け、成長のために10万回は生まれ変わると信じているので、来世も再来世も、それは続いていくと思います。



何度も何度も同じ地獄を再体験し続けるのね。ああ、なんてこと。



私達は、何かを学ぶためにそれを続けるのです。



自分の心の傷と向き合いなさい。



これは女性にとって本当に大切なことです。
今、皆さんにお聞きしたいのですが、過去の苦い経験が足かせになっていることは何ですか？
自分自身について考えてみてください。



わかりました。



第二限目
感情の解放。
自分を許す。
自分を愛する。
大丈夫。大丈夫。大丈夫。