

読書：奉仕と仲間意識



ロバートはグループセッションでこのような例を挙げました：

「ある晩、僕の彼女ジェシカが友達と歩いているところに偶然出会ったんだ。僕は母のためにパンを買いに行く途中だった。ジェシカと一緒に店に行ってほしいと頼んだんだけど、彼女は友達を家まで送っていくつもりだと言ったんだ。彼女が言い終える前に僕は怒ってその場を去った。彼女たちから離れてしばらく怒っていたけれど、ジェシカが間違っていたわけではないし、彼女をコントロールしようとするべきではないことに気づいたんだ。すぐに怒りが収まった。

このプログラムに参加する前なら、ジェシカが僕の願いを聞かなかったことにずっと怒っていただろう。でも今回は、感情を抑えることに決めたんだ。

後で会った時、あの出来事については何も言わなかった。

以前の僕たちはお互いに譲らないため、いつも喧嘩ばかりしていたし、僕は長い間怒っていた。でも今は、自分が相手を支配しようとする衝動に気づけるようになり、喧嘩はずっと少なくなった。僕はこの変化を誇りに思っている。」

ロバートの例では、彼は買い物へ行く途中でジェシカに出会い、彼女が自分のやっていることをやめて一緒に来てくれるだろうと期待しました。そして彼は怒ってしまったのです。すべては単純な買い物が原因で、まるで「何でもないこと」で喧嘩になったかのように見えます。でも、なぜ人は「何でもないこと」で喧嘩をしてしまうのでしょうか？

どんな喧嘩にも目的があり、その根底には動機があります。ロバートにとっての目的は、母のために店に行くことでした。しかし、動機は何だったのでしょうか？ 母のために買い物をするという意欲こそが、ロバートを店に向かわせた動機でした。

最初の動機、つまり母のためにお使いをするという動機は「奉仕」でした。奉仕の目的は平和をもたらすことであり、それは善意を生み出し、グループ全体の幸福を促進します。この奉仕の精神とグループの福祉への配慮は、ジェシカが現れた瞬間に急に忘れられてしまいました。そして、新しい動機は競争と支配に変わったのです。なぜ態度が変わってしまったのでしょうか？

私たちが家で一人でいるとき、私たちは自分の好きなことを自由にすることができます。ただし、自分自身や他人に害を与えない限りです。この時、私たちは「主権者」です。ここでの主権とは、支配、制限のない力、そして他人の権利やニーズ、希望に対する配慮がないことを意味します。

しかし、他の人が同じ部屋にいるときや外に出たとき、その主権は制限されます。私たちは権利と行動を制限する規則に従わなければならないのです。他の人と一緒にいるとき、私たちはグループの一員になります。

グループでは、メンバーに平等な権利があります。これを「仲間意識」といい、主権の反対です。仲間

意識とは、奉仕、自制、他人の権利への尊重を意味します。

グループは、通りにいる群衆のように緩く結びついたものから、家族のように密接なものまでさまざまです。仲間意識の度合いはグループによって異なります。友人のグループは、学校のクラスの生徒のグループよりも仲間意識が強いはずですし、町の会議に集まった見知らぬ人のグループよりも仲間意識があるはずです。

グループが密接であるほど、仲間意識が強くなるべきです。家族では、仲間意識が最大になり、主権は最小になるべきです。しかし、明らかにそうではないことが多いです。なぜなら、感情的な衝突が多く、家族では当たり前になっているからです。ボーイフレンドとガールフレンドの関係でも同じことが言えます。

ロバートが母のために店に行くことに同意したとき、その動機は役に立ちたいというものでした。しかし、ロバートは本当に母のために店に行きたくなかったかもしれません。そのため、この買い物に同意したことは、表面的なジェスチャーであり、真の

仲間意識の願いではなかったかもしれませんが。しかし、グループ生活において、偽りのジェスチャーでも仲間意識を示す行動は、主権や利己主義の真摯な表現よりもはるかに価値があります。

ジェシカとの関係では、ロバートの動機は異なっていました。彼とジェシカはしばしば気性のぶつかり合いに陥っていました。そのため、ロバートがジェシカに店に一緒に行ってほしいと頼んだのは、彼女に自分の望むことをさせようとする欲求からでした。彼の怒りの爆発はsincere(うそいつわりのない)

ものでした。しかし、この種類のsincereは肯定的なものではありません。

このプログラムでは、よくシンボルや象徴的な勝利について話します。最も有害なシンボルの一つが、主権の欲求です。ロバートはジェシカとのやりとりにおいて、自分が支配していると考えていました。その結果、彼らの関係はしばしば戦場になってしまいました。

しかし、ロバートは学んだことにより、主権という考えが空虚で子供っぽい象徴であること、そして仲

間意識こそが成熟した誇りある成果であることを理解し始めています。

*読書はDr. Abraham Lowによる『Mental Health Through Will Training』の第3章に基づいています。

私たちは古い習慣を打ち破ることができます。習慣を変えるには練習が必要です。努力を続ければ、変化は必ず訪れます。

Reading: SERVICE and FELLOWSHIP

Robert gave this example in a group session:

“The other night, my girlfriend Jessica was walking with her friend. I was on my way to the store to buy bread for my mother. I asked Jessica to come with me to the store, but she told me that she was going to walk her friend home. I stormed off before she could finish. After I left them, I was pretty angry, but then I spotted that Jessica wasn’t wrong and I

shouldn't expect to control her. Pretty soon I stopped feeling angry.

Before this program, I would have stayed furious at Jessica for not doing what I asked her to do, but this time I decided to drop my temper. We saw each other later and I didn't even bring up what had happened.

In the past, we had constant fights because neither of us would give in, I would stay angry for a long time. Now I spot my urge to dominate, and we argue much less. I feel proud of that change."

In Robert's example, he was running an errand, he ran into Jessica, and he expected her to drop what she was doing and go with him. He got angry. All the upset was caused by a simple errand. It would appear to be a fight about nothing. Why do people fight over "nothing"?

Any fight is centered around a purpose and rooted in a motive. For Robert, the purpose was to go to the store for his mother. But what was the motive? A willingness to help his mother was the motive that made Robert head out to the store in the first place.

The original motive-to run an errand for his mother-was SERVICE. Service aims to achieve the goal of peace. It creates good will and promotes the well-being of the group. This notice of service and group welfare was suddenly dropped after Jessica appeared. The new motive became competition and domination. What prompted that change in attitude?

When we are alone at home, we may do as we please as long as we do not hurt ourselves or others. We are SOVEREIGN. Sovereignty here means domination, unrestricted power, and no concern for the rights, needs or wishes of others.

That sovereignty gets limited the moment others are in the room or we step out into the street. Now we are subject to rules that limit our rights and our behavior. When we are with other people, we are a member of a group.

In a group, the members have equal rights. This is called FELLOWSHIP, which is the opposite of sovereignty. Fellowship means service, self-control, and respect for the right of others.

Groups may be loosely connected, like a crowd in the street, or close-knit, like a family. All kinds of groups exist with different degrees of fellowship. A group of friends should have far more fellowship than a group of students in a class at school should have more fellowship than a group of strangers at a town meeting.

The more closely a group is linked, the more it should be filled with the spirit of fellowship. In a family, fellowship ought to be at its maximum, sovereignty at its minimum. But obviously that is not so, because temper is standard in many families. The same is true with boyfriends and girlfriends.

When Robert agreed to go to the store for his mother, his motive was to be helpful. Perhaps Robert did not really want to go to the store for his mother, so his agreeing to run the errand may have been a polite gesture and not a true wish for fellowship. But in group life, an insincere or fake gesture of fellowship is far more valuable than a sincere expression of sovereignty or selfishness.

With Jessica, Robert's motive was different. He and Jessica were often in a state of temperamental

deadlock. So, when Robert asked Jessica to go with him to the store, it was based on his desire to get her to do what he wanted. His experimental outburst was sincere. But sincerity of this kind is not positive.

In this program, we often speak of symbols and symbolic victories. **One of the most damaging symbols is the desire for sovereignty.** Robert imagined that he ruled in his dealings with Jessica. The result was that their relationship was often turned into a battlefield.

However, because of what he learned, Robert is beginning to see that the idea of sovereignty is an empty, childish symbol, and fellowship is a mature and proud achievement.

*Reading based on Chapter 3 of Mental Health Through Will Training by Dr. Abraham Low.

We can break old habit patterns.- Changing habits takes practice; keep trying and change will come.