

## 第2話

# あなたは結果派、 それともプロセス派？

### ●プロローグ

明美はいまでもときどき幼なじみの仲間に会うのを楽しみにしています。そのときも、仲間と学生時代の思い出話に花が咲き、学校のテストの話題で盛り上がりました。

明美にとって、母親にテストの結果を見せなければならないのが苦痛でなりません。点数がよくて当たり前。悪かったら責められます。彼女がみんなに話してみると、ほかの仲間も、母親に点数の低いテストを見せるのが苦痛で仕方がなかったと答えました。母親だけでなく、父親も成績に関しては無言の圧力をかけてきました。学業のこととなると、両親が共同戦線を張ってくる。子供の成績のことで両親が口論をはじめるともあったと話す仲間もいました。

テストの話はさらに点数の低い答案用紙をどうしたかという話に進んでいきました。  
「私は親にテストを見せて文句を言われるのが嫌だったから、学校の帰り道、公園で破いて捨ててしまったわ」

「私は、机の中に隠していた」

「私は、川に流してしまった」

「私は土の中に埋めた」

とそれぞれ子供心に腐心していた姿が眼に浮かびました。

いくら点数のいいテストだけを見せても、学期末に渡される成績表をみればその成績は一目瞭然のはずなのだから、いま考えると、滑稽なほどいじらしいことをしていたのだと明美は思います。そして、子供の頃、みんなも同じような思いで過ごしていたのだと知ったとき、「私だけではなかったのだ」とほっとするような気持ちになったのでした。

単にこの場面だけを引き合いに出せば、「学校時代の思い出話」で終わってしまうでしょう。明美にしても、それは単なる昔話の一つのようにとらえていました。しかし、明美はまだ、この単なる一場面が、自分を悩ませる「苦しい生き方」の一つになっているなどとは考えてもみなかったのです。

もちろんテストの場面だけを取り上げれば、それほど重大な問題のようには感じないでしょう。仲間たちがそれぞれテストについては苦慮していたというように、どこにでもある家庭の一光景に過ぎないでしょう。しかし重要なのは、親の子供に対する姿勢です。

明美の親のように「テストの成績が良ければ褒められて」、「テストの成績が悪ければ叱られる」というやり方の土台となっている意識の一つは「プロセスよりも結果を重視する」という点です。

このテストに関する記憶で、明美は、成績が悪いと叱られるだけではなく、自分の成績のテストをみて「はあ〜」と深いため息をついたり、にわかにな機嫌になってその日の小言の数が倍加する母親の姿が眼に焼き付いています。そのたびに明美は、自分がすごく悪いことをして母親から責められているような気分になっていき、「テストをみせるのが怖くなっていった」のでした。

### ★ちょっと考えてみましょう

これは、取り上げているのがテストというあまりに卑近な例だから、「そのどこが重大な問題なのか」と理解できないかもしれません。けれども、「プロセスよりも結果を重視する」という親の意識が如実にあらわれたのが「たまたまテストだった」という捉え方をしたらどうでしょう。「テストの結果」だけでなく、ふだんの生活そのものの意識が「結果」を過剰に重視していて、その反映の一つとして「テストの結果」にこだわっているということです。としたら、明美はテストの結果のみならず、他の生活の場面でも、「それができたかどうか」という「その結果」を強く要求されていたことになります。

それで明美は何を学んだのでしょうか。

- 1 「テストの点数がよければ私はいい子」で「テストの点数が悪い私はダメな子」といったふうに、成績の善し悪しで自分を評価するようになった。
- 2 この「テストの結果重視」は、ものの見方全体に影響を与えて、明美の生

き方そのものが、プロセスよりも結果重視の生き方になっていった。

- 3 「いい結果を出している私は優れた人間」で「失敗したあの人は駄目な人間」というふうに、他者と自分を比較して相手を見下すようになっていった。
  - 4 しかし「自分が成功している」うちはいいけれども、「私が失敗した」とき、「自分を価値のない人間」とみなすように、自分自身に対しても「成功か失敗」で自分の価値を決めるようになっていった。
  - 5 「結果」を重視するから、失敗を恐れる。そのために、積極的に生きていくのを避けるようになっていく。
  - 6 自分には「いい結果」を出す自信がないと信じたとき、自分を価値のない人間と決めつけ、生きることそのものを諦めていく。
- これがいまの明美の状態でした。

### ●離婚を考えている洋子は犠牲者なのか

さらに、「結果を重視する」という生き方は、次第に競争意識をあおっていきます。相手を支配してでも望む結果を得ようとしたり、その結果のためには手段を選ばないというふうにならなくなってしまっているのです。

その生き方をいま経験しているのが訪問者の静子でした。

静子は休日の明日、洋子と久しぶりに逢う約束をしていました。当初は二人だけで逢うつもりだったのですが、後で洋子の夫が合流して食事をするようになったので、静子は明美も誘って行くことにしました。

洋子夫婦はパターンでいうと「暴君者(夫)と犠牲者(妻)」の関係です。訪問者の静子と、強引に自分のやり方を通そうとしたり相手を従わせようとする洋子の夫は「暴君者と訪問者」の関係になります。そのパターン通りに静子は、洋子の夫に苦手意識を抱いていました。

静子(訪問者)と洋子(犠牲者)は古い付き合いの親友同士でしたが、洋子が結婚してから静子の足が遠のいていたのは、結婚して逢う機会が少なくなったという理由だけでなく、洋子の夫と相性が悪かったからです。だから今日も洋子と逢うのもずいぶんと久しぶりのことでしたし、明美を誘ったのもそれが理由の一つでした。

日中は三人でショッピングを楽しんで、特に静子にとっては、明美と洋子という自分のわがままの通る二人が相手だったので格別の時間でした。

しかし洋子の夫があらわれると、早速、静子と洋子の夫の主導権争いが始まりました。それはもう最初に「何を食べるか」の段階から始まったのです。洋子は客をもてなす意味で明美に「どんなものを食べたい？」と聞きました。明美はイタリア料理がいいと言いました。静子も洋子もそれでいいと賛成しました。ところが洋子の夫が、イタリア料理より

中華料理のほうがいと主張しました。洋子と静子は顔を見合わせて「また始まったな」という顔をしました。その表情からは「あーあ」という嘆息が聞こえてきそうでした。

結局三人は、めんどろなことになるのを恐れて、夫の主張通りに中華料理で妥協したのでした。

この場合、洋子の夫はなにがなんでも「中華料理を食べる」と主張しました。洋子の夫は「中華料理を食べるという目標」を重視したわけです。その結果、主張通りにその目標は達成できました。「結果」でいえば、洋子の夫は成功したといえるでしょう。

けれどもその結果は、ほんとうに成功だったのでしょうか。

このとき洋子の夫は、「俺がごちそうしてやるんだから、お前達も俺の食べたいものを選ぶのは当たり前だ」というような断定的な言い方と態度で中華料理を主張しました。

暴君者は特に「結果」を重視して、その目標をなんとしてでも達成しようとする意識が強いのです。しかも、「自分の思い通りに相手を動かそうとする」ときも、詰問者の静子は「相手を従わせようとして、責めた言い方で突っ込んでいくのですが、暴君者の洋子の夫は「結果重視」の意識が強いために「断定的なもの言いで相手の話に耳を貸さず」主張を通そうとします。

静子と洋子の夫が勝ち負けを争うとしたら、「相手に認めさせようとする」静子よりも、「相手の話に耳を貸さない」洋子の夫のほうに軍配があがるのは、最初から目に見えていました。

ただ、洋子も夫も、いずれにしても相手を言葉で打ちまかそうとすること自体、無駄なエネルギーを費やすこととなります。相手が感情的になっているとき、同じように感情的になって支配権を争うとしても、お互いに譲り合おうとしないでしょうから、関わりようとするだけ無駄です。暴君者にこういう関わり方をしても、自分自身が疲れるだけなのです。しかも、もし、詰問者が言葉で暴君者のカンに触ることを言ったとしたら、言葉では負ける暴君者は、暴力をふるうしかなくなっていくでしょう。

事実、洋子の夫は暴力的にはならなかったものの、「中華料理を食べる」という目標は達成したにもかかわらず、達成できた満足感に浸るよりも、静子を始めとする三人がそれを快く承知しなかったことに不満を抱きました。だからなおさら夫は不機嫌になっていつて、「俺は怒ってるんだぞ」という不機嫌な態度を示すことで自分の力を誇示しようとした。

このような暴君者との具体的な関わり方は後章にゆずるとして、洋子の夫のように結果のみにこだわっていくと、「その結果のためには何をしてもかまわない。相手の意思を無視してもかまわない。そのためにはごり押しをしても、怒っても怒鳴ってでも達成しよう」というふうに、そこに至るまでの「プロセス」を無視してしまうようになっていくのです。

結局、その食事は気まずい雰囲気のまま進行し、食事を終えると静子と明美は、申しなさきに顔を曇らせる洋子を振り切るようにしてそそくさと退散したのでした。

帰りの道々、静子と明美は、もう絶対に洋子の夫とは個人的に付き合わないぞと決心していました。洋子は洋子で「もう、夫とはこれ以上やっていけない」、そう考えていました。

最近、夫と一緒ににはめったに外出しません。というより、もう夫と一緒にには出掛けたくないのです。だから、子供が小さいことを言い訳にして、夫が外と一緒に出たがるのを退けています。しかし洋子自身も、夫が怒り出すのが怖くて、自分の気持ちを率直に話せないのです。

この日は夫の祖父母のところに子供を預けてきました。それも洋子にとっては気が重いことでした。預かってはくれるけれども、必ずその後で姑の「母親がよく子供を置いて平気で外に出られるもんだ」といった厭味が待っているのを覚悟しなければならないからでした。

夫とうまくいってれば、まだ我慢できるでしょう。けれども夫とこんな状態であるなら、「一緒に生活を続ける意味があるのだろうか」と、洋子は夫との結婚生活そのものに疑問を感じはじめていたのです。

食事の場面だけに限ってみると、確かに夫は「中華料理を食べる」という目標を達成して「成功」という結果を得ました。けれどもこれはほんとうに成功していることになるのでしょうか。

## ●暴君者に多い結果重視の「他者中心」思考

結果を重視し過ぎて、その目標だけを達成しようとする、そのプロセスを忘れてしまいます。

夫自身も洋子とだけでなく、会社やその他の人間関係で実際に問題を抱えていました。が、夫は、それは自分のやり方が間違っているとは考えていなかったのです。その強引さから、洋子に「やあ、ご主人は、交渉事がうまくてかないませんよ」などと冗談混じりにもらった人がいましたが、心の中で、明らかに迷惑がっているのがわかりました。

しかし夫は、  
「会社で気が弱いことなんか言ってもらえない。困った奴が多いから、多少、荒っぽくても自己主張していかなければならないんだ。職場のみんなが張り合っているんだから、多少強引なことをやらなければ、やっていけないんだ」

と考えていました。

ほんとうにそうなのでしょうか。

夫は職場が支配的だから、自分も支配的な態度に出なければ人は動かないと思っ込んでいます。けれども実際には、そんなやり方がはびこっているために、職場のあちこちで心理的摩擦が起きていて、職場全体の空気がますますピリピリと張り詰めていくというのが現状でした。夫自身もそんな職場に居心地の悪さを感じています。にもかかわらず、「そんなのは仕事なんだから、誰でもやっている。多少のことは仕方がないのだ。人間関

係なんてそんなもんだ」

と思いがかりました。

しかしほんとうは、彼自身が職場でも家庭でも、このように「結果」だけを重視して、結果を得ようと強引に押し通そうとするから競い合っていくのですが、夫は自分のほうに問題があるとは考えられませんでした。

### ★ちょっと考えてみましょう

「それはあなたのやり方が間違っているからですよ」

暴君者の固い思い込みがかき乱されて、いきなり怒り出すのはこんな命題を突き付けられたときです。

暴君者は自分のやり方が多少強引であっても、それは仕方がないと信じています。事実そうやって、社会を乗り切ってきたのだから、今更、それが間違っていると言われても、暴君者は途方に暮れるばかりで、どうやっていいかわかりません。まず「自分のやり方がまずい」と認めることができません。だから、現に問題が自分の目の前で起こっていても、

「長いこと生きていればトラブルもある。浮き沈みもある。それが人生だ。だって俺は、こんなやり方で、失敗することもあったけれども、成功しているじゃないか」

と、半分自分のやり方が失敗しているとしても、「絶対にこのやり方しかないのだ」と残り半分の成功を信じていたいのです。半分は失敗したとしても、「自分が間違っている」と認めてしまうと、その半分の成功までも「間違っていたのだ」と否定されているような気がしてしまいます。暴君者にとってそれは、我慢ならないことなのです。

だから暴君者は抵抗して、

「俺のやり方が間違っているだって。そんなはずはない。現に俺は、トラブルはあってもそれを乗り越えてきたし、成功しているじゃないか。仕事にトラブルはつきものなんだから、強気でいくしかないんだよ。弱い者は負けるしかない。どうして俺のやり方が間違っているというのだ」

と感情的になって怒り出すのです。

## ●夫と妻の心のギャップ

確かにいまのところ、夫の眼でみれば、会社でも妻との間でも、大きな問題は起きていないようにみえます。

しかし妻の側からみれば、すでに洋子は夫と離婚を考えていました。

「支配—被支配」の関係でいえば、相手を傷つけた支配者のほうはすぐに、そのことは忘れてしまうし、土台、自分の言動が相手を傷つけてしまったのだという自覚に乏しいのです。

だから夫は、妻をそれほど傷つけているとは考えていません。しかし洋子は傷ついても我慢しています。その我慢が積もって、洋子は離婚を考えはじめていたのです。

未来の可能性としては、やがてある日、妻のほうから「離婚したい」と言い出す。傷つけていたと気づいていない夫は、

「どうしてなんだ。何が不満なんだ。不満があるなら言ってみろ。俺が何をした。女遊びに狂っているわけじゃない。ギャンブルにのめり込んでいるわけじゃない。お金だってちゃんと稼いでいるじゃないか」

などと感情的になって支配しようとしても、既に見切りをつけてしまった妻には最早通用しません。夫にとっては青天のへきれきであっても、妻にとっては当然の成り行きなのです。

プロセスを無視して、結果だけを追い求めるとこういうことになってしまうでしょう。

夫にとって問題なのは、自分のやり方のそのプロセスなのです。

目先の結果はその都度、一見「成功」という形で得られるとしても、「夫婦で気持ちを伝え合う。相手の意思を確認し合う」といったプロセスそのものを大事にしていなかったために、夫は洋子という伴侶を失うことになってしまうかもしれないまでに深刻になっています。むしろこのやり方を続けていたら、仮に洋子夫婦が離婚して、夫がその後再婚したとしても、同じようなパターンを繰り返すでしょうから、再婚相手とまた似たようなトラブルを起こすに違いありません。

結局、目先の結果を優先させてしまうやり方は、短期的な成功は収めることはできても、そのプロセスを無視してしまうゆえに小さなトラブルが次第に蓄積されていって、長期的にはそれが極みに達して飽和状態になったときに崩壊します。つまり「失敗する」ということです。

しかも他者に意識を向け、結果を求めて競い合っていくと、他者と自分を比較していくために「勝ち負けや優劣といった二分化思考」を育てていきます。この二分化思考は常に他者と自分を比較したり、意識を他者に向けて張り合おうとするために、さらに「他者中心の生き方」をエスカレートさせるのです。

むしろそんな「他者中心」の生き方はすでに、「親の顔色や反応を窺って、結果の善し悪しで親に認めてもらえるかどうか」というような親子関係で築かれている場合が多いでしょう。そのために、大人になっても他者よりも勝ろうとする意識や、他者から認められようとする意識のままに社会生活を送ることになります。それがまた「結果を得ることをさらに目標とする」自分を育て、いっそう「他者中心の意識」を増長させていくのです。

それで成功しているうちはまだいいでしょう。洋子の夫も家庭や職場で居心地の悪さを

感じているながらも、どうにかやり過ごしている状態でした。

しかし結果を追い求めていると、自分の意識は常に他者に向けられるだけでなく、「勝ち負けや優劣」の二分化思考で他者と競い合うために、他者と自分を比較して自分の価値を決めるようになっていきます。そして「結果がいいと私はOK」のつもりが、次第に「結果がいいときだけ私はOK」となっていくのです。

そんな「他者中心」の意識のために衝突が多くなったりトラブルが多くなっていくと、「結果がいい私はOK」だが「結果が悪い私はノー」というふうには、自分の価値を結果によって決めつけるようになってしまうのです。

### ★ちょっと考えてみましょう

最近若い人たちがつい口に出すのは、  
「逃げちゃいけないから」  
「(自分が楽なほうの選択をしたら)これって逃げてることになるんでしょうか」  
といった言葉です。

この「逃げる」というのも「他者中心的」な発想といえるでしょう。

- ①逃げたい対象物と自分とを比較している。
- ②逃げるのを悪いことだと捉えている。これは、「勝ち負け」の競い合う意識である。
- ③逃げると、自分を敗北者だと自分で自分を規定してしまう。
- ④逃げるという発想には、「自分が意志をもって退く」という意識が脱落している。

たとえば喧嘩になりそうなのに、その場に踏ん張っている必要があるのでしょうか。事件に巻き込まれそうになったとき、危険を避けるために逃げてはいけないことなのでしょうか。自分が辛いと思っているのに、どうして無理にその辛さに「直面しなければならない」「逃げちゃいけない」と考えなければいけないのでしょうか。この「しなければならない」という思考こそが、他者を気にして競争する意識そのものでしょう。

そもそも「逃げる」という発想自体、そこに「自分の意志がない」のです。たとえば「相手が怖くて自己主張できない」というとき、その相手から「逃げてはいけない。戦わなければいけない」と考えたら、そう考えるからいっそう怖くなって逃げたくなるに違いありません。実際に怖くなって逃げ出すでしょう。

これは「他者を中心にした思考」です。

しかし「その相手が怖いんだから、逃げてもいいんだ」と考えたらどうでしょ



うか。「怖いから、逃げながら、少しずつでも自己主張できればいいんだ」と、怖い自分を認めるとどうでしょうか。

これは「自分を中心にした思考」です。

「怖いものから退く」という考え方には意志があります。自分が意志をもって退くわけだから、「退く自分」にOKが出せる。

しかし「逃げちゃいけない」という喧きは、「逃げたいけど、怖くて逃げられない」という、危険に直面したとき自分の足がすくんで動けなくなった状態と似ています。決してそこには自分の意志はありません。自律神経の「戦うか逃げるか」の反応に直面したとき、自分の意志で判断がつけられずに、戦うことも逃げることもできない状態で身をすくませているのと同じことなのです。

## ● 「自分中心」思考こそ自立した人生への道しるべ

この「他者中心」で意志がないという点では、夫と離婚を考えている洋子も同様でした。「自分の未来を想像すると、どうイメージしてみても、私のそばに子供たちはいても、夫はいないんです」

というように、自分の未来の中には、夫の姿は排除されています。

しかしそう願いながらも洋子は「他者中心」の生き方をしているために、「子供を渡してくれるだろうか。一人で収入を稼げるだろうか。仮に子供を引き取ったとしても、子連れでやっていけるだろうか。私に働く能力があるだろうか」

などと、否定的な結果ばかりを予測してしまいます。そして、「結局私は、一生夫から逃れることはできないのだ」と悲観的に結論づけては絶望するのでした。結局洋子も、こんな他者中心的な思考から自分が抜け出せない限り、離婚に踏み切ることはないでしょう。

では、「自分を中心にできる人」が本気で離婚を考えているとしたら、それをどういふふうに捉えていくのでしょうか。

まず「自分を中心に」考えるとしたら、悲観的な予測の結果に焦点を当てるより、離婚を達成するまでのプロセスを重視して、長期的な見方ができるに違いありません。

そこで洋子は、まず自分を大事にしようと考えて、「離婚」を目標にしつつ、それは最終目標として、徐々に離婚に向けての基盤を築いていこうと考えました。

そして、その目的のために、「いまの自分はどうすればいいか」と考えました。

まず、離婚するには経済的に自立できなければならない。しかし自分は主婦で、仕事ができるかどうか自信がない。ましてや子供を養っていくほどの収入を得るには難しいと思う。

しかし働くという自信は、実際に働きはじめて実感として湧いてくるものです。

そこで彼女はまず試しに外に出て、からだ慣らしをはじめようと考え、最初は週に一回

のアルバイトでもいいからやってみることにしました。お金を稼ぐというより、外の社会に馴染むのを目標にしたのです。社会に馴染めば、働く日数を増やして行って、それに伴って自信もついていくだろうと考えたのです。

離婚をしたら子供を引き取りたい。この問題については、「まだ、子供は小さい。だったら性急に離婚してしまうより、子供を育てていくことを目標の一つにしよう」と考えました。離婚して子連れになってしまうと、子供を育てていけるかどうか不安になってしまふ。けれどもこれだって、いつまでも「親が子供を養う立場」ではなくて、子供のほうも働くようになるのだから、「一生親が子供を養っていかなければならない」というような恐れはまさにナンセンスなのだと自分に言い聞かせました。

そして、これからは、いつでも何かあったら飛び出せるように「飛び出し資金」を貯めていこうと思ったのです。

そうやって洋子は、離婚しても安心できるような状況を少しずつ整えていこうと考えたのです。

このように「結果」に焦点を当て過ぎて、否定的な予測のもとにその結果を考えてしまうと、絶望的な気持ちになってしまうでしょう。しかし、プロセスに焦点を当てて、そのプロセスを着実につづけていければ、その結果として、望むものが手に入ります。しかもそれは強引であったり性急であったりしないため、自分自身も楽だし、トラブルも最小限にとどめることができるのではないのでしょうか。

事実、洋子は、自分が離婚の意志を固めて自立をめざしはじめたとき、夫との関係も微妙に変化していくことになるのです。