みんなの発達!

ニューマン博士の成長と発達のガイドブック

Let's Develop!

A Guide to Continuous Personal Growth

フレド・ニューマン
フィリス・ゴールドバーグ

茂呂雄二
郡司菜津美
城間祥子
有元典文
:訳

諍い、別れ、耐えられない痛み、いじめ……
傷ついた心に癒しをもたらすのは
診断や治療や薬ではない

良い時でも悪い時でも、若い時期でも年老いていても、
小さな問題でも大問題でも、人生がどんな状況にあれ
そこから成長し発達するための、とても実践的な
身体的、知的、感情的なエクササイズのすすめ。

新曜社

みんなの発達!

ニューマン博士の成長と発達のガイドブック

Let's Develop!

A Guide to Continuous
Personal Growth

フレド・ニューマン
フィリス・ゴールドバーグ

茂呂雄二
郡司菜津美
城間祥子
有元典文
:訳

新曜社

Let’s Develop!
A Guide to Continuous Personal Growth
by Fred Newman & Phyllis Goldberg

Copyright ⓒ 1944, 2010 by Fred Newman
All rights reserved. Published in the United States
by the All Stars Project, Inc., New York
Japanese translation published by arrangement with All Stars Project, Inc.
through The English Agency (Japan) Ltd.

本書は、ニューマン博士のセラピー実践に参加した実在の人びとから作られたフィクションです。

日本の読者へ

私は、1976年から2011年に彼が亡くなるまでの間、フレド・ニューマンの知的パートナーであり共同執筆者でした。この35年の間に、私は彼のことをとてもよく知るようになりました。『みんなの発達！』日本語版へのフレドの反応は、驚きと喜びに違いないと想像できます。本書を日本の読者に届けようとした方々に感動し、アメリカの日常英語を翻訳するための献身的な仕事に感謝したでしょう。もちろん私も同じです。

フレドは、とても愛すべき人物であり、同時にとても挑発的な人物でした。このフレドの持ち味は本書によく現れていますので、読者にも伝わって欲しいと思います。本書の数々の人物寸描を通して、フレドは、私たちに新しいことを考えさせ、見させ、感じさせようと挑発しています。人物寸描には、感情面でも、他者との関係面でも、罠に落ちてしまった普通の人びとが描かれています。この人びとが驚くほど素晴らしい脱出口、つまり全てを変えるような「発達のルート」を発見するのを、フレドは助けたのでした。フレドの最大の望みは（私の望みでもありますが)、なによりもあなた方読者のみなさんを助けることなのです。

日本のみなさん、みんなで発達しましょう！

2018年10月
ロイス・ホルツマン

序 文

パッチ・アダムス

フレド・ニューマンの『みんなの発達！』への序文を依頼されたとき、私はフレドの別の本もぜひ読みたいと思い、『人生のパフォーマンス』(注) を読みましたが実に面白く、たくさんの友人にプレゼントしました。45年以上にわたって私は人間、精神、心理学等を研究してきましたが、心から考えが一致する人物はいませんでした。この本を読んだとき、私の心の聖歌隊が歌劇のように「Yes!」と歌い上げたのです。フレドと私は、同じことを述べているのですが、フレドは私とは別の言葉と地図を持っていました。これはとても心地よいことで、フレドの本のおかげで、私とフレドに共通する重要な見方を、必要としている人びとに届ける方法を広げることができるのです。もし私の人生が驚きと喜びで満たされていなかったら、すぐにでもイーストサイド研究所に駆け込んで、フレドたちの遊びのパフォーマンスに基づいたメンタル・ヘルスセラピーに参加していたでしょう。本書のタイトルが『発達せよ！』ではなく、発達を共に旅するという意味の『みんなの発達！』なのが、とても好きです。

18歳のとき、私は自殺念慮のために3度病院に入りました。私は主治医の精神科医と彼が処方する薬に敵意を感じていました。彼とのつながりを感じられませんでした。当時フレドと少しでも会えていたら、私は解放されていたと思います。3度目の入院のとき、簡単に言えば「こんな、くそ病院、地獄に堕ちろ。自分のことは自分でやる」と言ったのです。自分の意思、たとえば「人生を愛そう」「誰とでも仲良くしよう」などを明確にすることにしました。自分の意思どおりに進むために、あらゆる可能な実践を吟味しながら自分が好むものを選択して、それが自分の意図と合致するのかを見きわめること、これが私の仕事だと考えるに至りました。すごい！ 何がしたいのかを知ってそうすることが、私のすべきことだったのです。それは邪魔されることなく、楽々と、47年間うまくいきました。それ以来具合が悪くなることもなく、まさにみんなの発達が可能になったのです!! あなたが何に成りたいのかを選んで、そういうふうに発達し、パフォーマンスしてください。それはあまりに簡単すぎて、

申し訳ないくらいです。

パッチ・アダムス、2010年7月

パッチ・アダムスは、道化の医者としてよく知られており、ロビン・ウィリアムズ主演『パッチ・アダムス　トゥルー・ストーリー』に半生が描かれています。パッチはまた社会活動家でもあって、30年以上アメリカの医療システムの改革に尽力しています。パッチは、笑いと喜びと創造性が、癒しの過程に不可欠の要素だと考えています。

注）『人生のパフォーマンス』の原典は以下の通り。
Newman, F. (1996). *Performance of A Lifetime: A practical-philosophical guide to the joyous life.* NY: Castillo International.

2010年版へのイントロダクション

ロイス・ホルツマン（イーストサイド研究所長）

『みんなの発達！』の初版が出版された1994年は、DSM-IV（『精神障害の診断と統計マニュアル』第4版）が出版された年でもあります。これほど対照的な2冊は他にないと思います。『みんなの発達！』は哲学者で街場のセラピスト、フレド・ニューマンが、社会学者の友人であるフィリス・ゴールドバーグと一緒に書いた本です。この本は数百人の普通の人びと、つまりニューマンのソーシャルセラピー実践に参加したクライエントたちの声で満たされています。この本のテーマは、人びと、人びとの感情、痛み、夢、関係、セラピーで交わされた会話、そしてその人びとの成長のための活動です。一方DSM-IVは、アメリカ精神医学会によって出版された本で、200人以上の精神科医と心理学者（実は、そのうちのほぼ半数が、製薬会社と金銭的つながりを持っています）が書いたものです。このマニュアルの扱うテーマは、297種類に分類された精神疾患であり、クライエントの症状と行動を診断するための典型例が記されています。DSM-IVが出版されたときちょっとした反対運動がありましたが、その大部分は執筆者と製薬会社の関係を指摘するものでした。対照的に、2013年出版予定の新版（DSM-5）の編集作業は、前の改訂よりもいっそう精神疾患を拡大するものであることをめぐって論争の嵐となっています。

フレド・ニューマンは、DSMのあらゆる版が馬鹿げたものだと考えています。科学的に馬鹿げているのです。科学を敬愛しており、また科学について博学なニューマンの意見には一理あると思います。もし診断が必須ならば（必須であるという事態もまた吟味が必要ですが）、私たちの知り合いでも何でもない、いわゆる専門家の診断ではなくて、自分自身、あるいは仲間同士ですればいい、とニューマンは主張します。数多くのセラピスト、社会科学者、哲学者が、メンタルヘルスと病気への医療モデルや擬似科学的診断アプローチについての思慮深い、時に手厳しい批判を学術書やジャーナルに書いていますが、ニューマンはそのような数多くの執筆者の一人です。しかしながら、ニューマンは批判だけをしているわけではありません。むしろ支援することに関心があるのです。

『みんなの発達！』は、普通の人びとのために書かれた自己救済の本です。これはとくに実践的な本で、ニューマンのソーシャルセラピーの日常生活での使い勝手を、ごく普通の太郎さんや花子さんに届けるための本です。まさに実践的であるからこそ、これはニューマンのもっとも深い思索であり、根本的批判でもありえるのです。ニューマンと私の好きな言葉で言えば、実践的で批判的なのです。

1994年当時、研究者の間には、実践的－批判的なものを受け入れる余地はありませんでした。理論的批判と代替案に基づく実践との間には深い分断がありました。ニューマンと私の主張は、人間の生を自然科学の枠組みに押し込めようとして生じた解決不能の問題に関して交わされた、知的対話の中から生み出された新しい声であり、新しい心理学の創造を提唱するものでした。ニューマンの洗練された哲学と、私の生涯発達を視野に入れた人間発達に関する知識によって、私たちは一人ずつよりもはるかに大きなものを手に入れたのでした。しかし、私たちの実践、とくにニューマンのソーシャルセラピー実践こそが、もっとも強い実践指向の理論的批判として私たちを際立たせることになったのです。このことを声高らかに明確に主張するため、ニューマンに実践的なガイドブックを書いてもらったのです。それが『みんなの発達！』です。

出版から16年経って、心理学と心理療法における、批判的で知的な論争と代替案となる実践の区別は曖昧になってきました。ニューマンのソーシャルセラピーのような新しい批判的実践が展開して、他のやり方も育ちつつあります。それによって、学問的な会話の内容も質も、大きく発展しました。論争は今も続いていますが、批判と実践は一体化しつつあります。

あなたがこのような学問的な会話に参加していない場合には、なぜこのような歴史や論争を気に留める必要があるのか、疑問をもたれるでしょう。そうですね、あなたのセラピスト、あなたの子どものスクールカウンセラー、あなたの叔父さんの依存症のカウンセラー、あるいはお母さん担当のソーシャルワーカーは、どこでトレーニングを受けたか考えてみてください。このような専門家たちは、どのようなことを教わってきたのでしょう？ 何種類くらいのアプローチを経験したのでしょう？ 人間の成長と学習について、感情と思考に関して、どのような理解を持って仕事をしているのでしょう？ あなたとあなたの家族が感情面で成長できると考えているでしょうか、あるいはカウンセラーにできる最善のことは、もっともまずい部分を転換させることだと考えている

のでしょうか？ あなたが（感情生活も含めて）人生を創造するのを助けられるのでしょうか、それとも、あなたのいわゆる精神障害の症状を扱うだけなのでしょうか？ 批判的実践と理論的批判が混ざりあえば混ざりあうほど、未来のカウンセラーとセラピストが受けるトレーニングは広く包括的になり、これらの問いに対する答えもまた、より深く豊かになる可能性があるのです。

ニューマンは、セラピーを医療手続きではなく、創造的な活動と理解し、実践しました。セラピストとクライエントが、共にセラピーとセラピーの機能を作るのです。ニューマンは、どんなにひどい痛みを抱え、「問題を提示し」、精神医療診断をされていようとも、自らの発達の創造者として人びとに接しました。ニューマンは、決して問題を固定させようとはしませんでした。むしろ、成長している、自らの人生を創造している人びとを支援したのです。常に選択があります。今のあり方を否定するのではなく、愛する行為としての選択です。助けを求めなさい。ギブを心がけましょう。恥を分かち合いましょう。ののしりあいになりそうだったら、最初からもう一度話し合いましょう。いつものあなたのやり方とはまったく違うやり方でやってみましょう。あなたはやはり「あなた」ですが、それは積極的に成ろうとする、もう一人のあなたなのです。何に成るって？ あなたに成るのです。

ニューマンのソーシャルセラピーは、人びとの発達に焦点を当てるところがユニークですが、ソーシャルセラピーだけが人間主義的で創造的というわけではありません。これは、助けが必要なのにセラピーに頼らず「堪え抜く」か「病気と見なされる」しか選択肢のなかった、数多くの大人たち、子どもたち、そして家族にとっての良い知らせです。ソーシャルセラピーや、現在行われている多数の代替セラピーにたずさわっている人びとは、その活動からいって批判心理学者であり、アカデミックな研究者と同じくらいに批判的なのです。患者たちの声とセラピストの声は、セミナー室や診療所で、徐々にですが確実に聞こえ始めています。それが明日のセラピストやカウンセラーを訓練するのです。

これは、再刊する『みんなの発達！』の復活したステージの中にも聞こえています。ライフスタイルの変化に応じて、全体にわたって文章を少し変えてはいますが、内容は旧版と変わりませんし、それだけでなく、さらに適切なものになっています。『みんなの発達！』の新しい読者として、皆さんは数万人からなるグローバルなグループに加わることになるのです。普通の本と違って、

本書には宣伝費も批評家の書評もありませんが、私たちはウイルスのような蔓延型のマーケッティングで本書を広めてきたのです。アメリカ中で、ソーシャルセラピストからクライエントへ、心理学の教員から学生たちへ、ユースワーカーから都市の若者へ、教員養成機関職員から学校の管理職へ、ビジネスコンサルタントから会社重役へと、本書を伝えていったのです。アメリカ以外の仲間たちは、本書の一部を選んでコピーして、友人や家族に手渡したのです。外国語に翻訳され（私の知る限りでは、中国語、ポルトガル語、ロシア語、セルビア語、スペイン語になっています）、大学の授業で利用されています。Zdravo da Ste（セルビア語でこんにちは）という、セルビアで活動する数百名からなる発達支援コミュニティは、本書をすべて翻訳して出版し、セルビア中の一般市民と専門家向けに普及促進キャンペーンもしました。

私は成人してからのほとんどと言っていい時間をフレド・ニューマンと一緒に、いろいろな社会変革プロジェクトの仕事をしてきました。しかし、心理学を心理学自身の病気から解放するという仕事ほど、大変でもやりがいのある仕事はありませんでした。「助けを得るのに病気である必要はないよ」とニューマンは言います。これが『みんなの発達！』の実践的で批判的なメッセージです。本書は、これ以上のものはない批判的心理学です。

「草の根」批判的心理学運動にようこそ！

ロイス・ホルツマン

ニューヨーク市、2010年8月

ロイス・ホルツマンは、30年以上フレド・ニューマンの研究パートナーでした。80年代、2人はイーストサイドグループ／短期心理療法研究所を創設しました。これは、人びとの発達と学習に関する、ソーシャルセラピーに基づく創造的な人間研究の教育、養成、研究センターです。ホルツマンは、コロンビア大学で博士号を取得した発達心理学者です。

著書には、『遊ぶヴィゴツキー：生成の心理学へ』（茂呂雄二訳）新曜社があります。

はじめに（1994年版の序文）

フレド・ニューマン

もうすぐ、私は60歳を迎えます。私たちの文化では、60歳は「知恵」らしきものを身につけたかどうかを、人びとが考え始める年齢と言われます。しかし間違ってほしくないのですが、私はそんなことはまったく考えないのです！こんなふうに言って、自己評価を下げたいわけでも、謙虚な振りをしたいわけでもありません。ただ単に、知恵というものなど信じないからです（それに、ただ年をとれば知恵が身につくとも信じません。なぜなら世界は、年をとった馬鹿で一杯だし）。私が信じるのは、創造的な活動です。必要のために、あるいはただそうしたいから、普通の人びとが集まって、決して華やかとは言えない、毎日の活動を通して共同で何かを創造する、そういった創造的な仕事を私は信じています。私が発達と呼ぶのは、まさにこれなのです。

『みんなの発達！』は、それゆえに、えらそうな権威となることを意図していないし、そういうふうに使ってほしくないのです。むしろ問題集や練習帳なのです。21世紀という未知の社会的、感情的な海原に漕ぎ出す私たちが使えるのは、私たちの生活を創造するのを助ける実践的な支援なのです。これこそが、私が本書を通して読者にギブしたいものなのです。

『みんなの発達！』は、本書で述べるソーシャルセラピーのアプローチのように、私たちの生活への態度を発達させること、生活に対する発達的な態度の持ち方に関わっています。ということは、本書には、定義や、際限ないアドバイスは書いてないのです。むしろ、この本は人びとの生活の物語であると同時に、物語への人びとの応答から出来上がっています。この物語が、決まりきった役割の演技というよりも、今ここで行う成長のためのエクササイズとなって、あなたの人生を実践する助けとなればと思います。私たちは何にもまして、誰もがパフォーマーです。私たちと近しい人たちとがずっと創造し続ける即興的な遊びのように生きることが、計り知れないほどに人生を強くすると考えています。

ソーシャルセラピーの視点からすれば、この本からどのくらいゲットできる

かという質問は適当ではありません。正しい行動は何？というのも当てはまりません。むしろ、人生がどんな状況にあっても、良い時でも悪い時でも、若い時期でも年老いていても、小さな問題であれ大問題であれ、この状況からどう発達するか？を問うようお薦めします。私の考えでは、この問いこそが、時にあまりに病的な世界において、感情面で健康な態度であると思うのです。

1960年代の社会政治的な騒乱が、私の人生に対して明らかな、ポジティブな影響をもたらしたと信じていますが、その一方で、私たちの集合的な歴史と私の個人史のこの特定の瞬間を美化する必要もないし、そうしようとも思いません。むしろ、「黒人解放」「女性解放」「ゲイ解放」等の言葉がアメリカのボキャブラリーに初めて導入された、リベラルなラディカリズムのこの時代は、より保守的な50年代や80年代と同じくらいにドグマ的で、偏狭な時代だったと今は思っています。60年代は、多少とも堅実な生活を送りながら時にひどい感情の痛みを経験していた数百万の人びとを解放することに成功しなかったことは確かです。

セラピストを25年間続けてきて、感情の痛みは、私たちのポストモダンでポスト産業化社会特有の風土病であることを学びました。それはちょうど、ある種の寄生虫が引き起こす病気が熱帯地方の風土病であるように、私たちの時代の風土病なのです。多くの人は具合が悪くなったり、ときどき、何もできなくなってしまうくらいですが、なかには重傷のケースとなり死に至る場合もあります。ほとんどの人がこの病気を持つのです。このような現実を前にして、私は私の人生の20年をかけて、以下の二つの問いに答えようとエネルギーを費やしてきました。なぜこんなに感情の痛みが広がったのか、そして、この広がりは必然的なのか。

この二つの問いの答えを語ろうとする今、「論文で」理論を提示しようというのではありません。きわめて実践的な方法で、人びとの感情の痛みを変える何かをしようとしているのです。

高校生の頃、そして陸軍入隊前の6か月間の大学生活の頃、私は、マンハッタンの西90丁目、ヨークビルにある、薄汚れた機械工場で働いていました。この工場は私の兄のモーディーが道具制作と金型制作をしていた機械工場でした。モーディーの仕事を見ながら、ホームセンターで買える既製品の道具（ハンマー、ドライバー、のこぎり）と、特別の目的のために腕のいい金型職人が作る道具の違いを学んだのも、この工場でした。人間が単なる道具利用者では

なく道具の創造者であることを、肌感覚で、かつ冷静な目で学んだのも、この工場だったのです。旋盤のハンドルを長時間操作しながら、難しい技術的状況に対処するために道具を創り出すのを見て、人はものごとを実際に一新できることがわかったのです。理論化するよりも、何かを建設するという私の実践へのコミットメントは、この地下二階の機械工場から始まったのです。

すでに朝鮮戦争も末期でしたが、工場から私はアメリカ陸軍歩兵として韓国に行きました。韓国から戻ると、復員軍人援護奨学金をもらって、学士の学位を取るためにニューヨーク市立大学に復学しました。そこからスタンフォード大学に進学して、哲学と科学方法論で博士号を得ました。

スタンフォード大学では、道具としての言語の問題、とくに精神と感情の言語に、つまり信念や感情をどのように語るか（そして語ること）についてと、そのような語りを可能にしている哲学的な前提に興味を持ちました。その後、総合大学や単科大学で教え始めると、感情の問題と学習の間に重要な関連があることに気づきました。たとえば感情の「ブロック」が、学習を後退させたり変質させて学習プロセスを邪魔することがわかりました。これは、学習と発達の関係にとって非常に重要な意味を持っています。学習と発達が統一体を作るような環境を築くことは（これは金型職人が特殊な道具を創造するのと同様の創造活動です）、セラピーと教育に対するソーシャルセラピーアプローチで、今まさに進めている活動です。

私はスポーツの創造性が大好きです。若い頃とくに60年代初期のスタンフォード大学時代に、球場に行ったりトラックを走ったり、アスリートたちを見たりときどき一緒に汗を流したりしました。なかにはすごい才能をもつ世界大会レベルの人もいれば、私のように普通の人もいましたが、喜びのためにスポーツをしていました。生涯ずっとスポーツファンの私は、とくに歳を重ねるにつれて「自分の」チームを応援しなければという気持ちが薄れ、チームでスポーツする人びとの、まぎれもない美しさがわかるようになってきました。

このことは、冒頭で述べた「知恵」と呼ばれる架空の美点に立ち戻らせます。私の考えでは、知恵は創造的でもないし、遊び心に満ちてもいないし、楽しいものでもありません。知恵は、老人や「年齢を超えて賢い」人が持つとされています。知恵を一度手に入れると、たぶん、頭脳の中に居座って、それ以上発達しません。なぜなら、それが知恵だからです。「知恵のある」人びとは、どんなことであれ、考え方を絶対変えません。ありがたいことに、私には知恵な

ど全然ありませんし、運がよければ、これからも持つことはないでしょう。

私にあるのは、いくらかの、人びとの発達を支援するための実践的な専門技能です。経験から（身体的、知的、感情的な）エクササイズは発達的だと言えます。そう考えるので、各章の終わりには、いくつかの「感情に関するエクササイズ」が示されています。これはとても役に立つと思いますよ。読者の中には、自分自身でエクササイズを作りたいと思う人がいるかもしれません。どういうエクササイズを作っても、それを金科玉条にはしないでください。専門技能を知恵と混同するような間違いは、しないでください。

60年代に活動を始めた多くの人びととは違って、私は活動家に留まりました。私は、政治プロセスをもっと民主的なものにするという大きな目標の一環として、長年にわたり非党派的で、インディペンデントな、全国的な第三の政党をアメリカに打ち立てようとする運動に深く関わってきました。人生と同様に政治では、「最良のもの」よりも、利用可能なもので作るべきものを作ることのほうが、より健康的だと思います。新しい世紀のための新しい政治も、私が思うに、道具作りの課題なのです。

私は深く深く民主主義を信じていますし、選挙の投票ブースで、バスケットボールのコートで、寝室で、教室で、仕事場で、セラピーのオフィスで、民主主義を作り出そうとしている人びとを信じています。しかし、権威的な大物に従おうとしたり、大物になろうとするような人は信じません。ですので本書のどこにも、他の人の信念や信仰や他の信条等をこき下ろすようなことは書いていません。たとえどんなことを信じていようと、私たちは皆、どのように人生を生きたいかを問う必要があると思っています。私の意見では、私自身のもっとも深い信念そのものに挑戦する、そういうリスクを取れることほど、健康なことはありません。しかし、そうするべきかどうか、どうやってするか、そして何をするかを、皆さん自身、自分で決める必要があります。『みんなの発達！』は、なんといっても、物語の本です。過去25年の間、私のセラピー実践に参加してくれた、さまざまな分野の、何千という普通の人びとの物語で作られた本です。これらの人びとは、その生活に入り込むことを許してくれました。彼らの恥辱や、痛みや、喜びを私と共有してくれたのです。私は彼らの誰もが、とてもいとおしい。今本書を通して、彼らはさらにギブしてくれています。彼らは私のヒーローであり、ヒロインなのです。それゆえに、この本を彼らに捧げます。

本書『みんなの発達！』で示されるソーシャルセラピーのアプローチは、多くの知的な源泉から生まれたものです。もっとも大きな影響を与えたのは、オーストリア出身の哲学者、ルートヴィヒ・ヴィトゲンシュタインです。20世紀のもっとも偉大な哲学者と評価されるヴィトゲンシュタインは、「人生の問題の解決は、その問題が消滅することだとみなせる」と教えてくれています。問題を「消滅」させる取り組みは、つまりは解決されるべき問題の存在を否定し、新しいタイプの道具を作って、「問題－解決」型の世界の見方に実践的に挑戦することですが、これはまさにソーシャルセラピーの方法の実践なのです。

ロシアの心理学者、レフ・ヴィゴツキーは20年代と30年代初期に驚異的な研究をした人物で（1934年に38歳の若さで結核で死んでしまいましたが）、最近著作が再度読めるようになりましたが、彼もまた「人生は問題ではない」ことを理解していました。それは活動なのです。人生を活動として生きることができれば、人生は発達となる、と彼は主張しました。人生を活動として生きるためには、私たちは互いに競争するというよりも、それぞれの個人が行っていることを完成させるために共同しなければならないのです。

ヴィゴツキーの言う完成という考え方は、話すこと、書くこと、そして言葉の獲得を活動として理解する上で非常に重要です。私たちはただ言葉を道具として使うだけではないからです。私たちは、道具の制作者なのです。話すという活動に従事しながら、私たちは言語を創造するのです。考え、そして感じることは、話したり書いたりする活動に必然的に結びついています。お互いに話をすることは、情報を互いに伝達するだけでなく、一緒に詩を書くようなものなのです。

フィリス・ゴールドバーグと私は、一緒にこの本を完成させました。本書の「奇妙な」 ── しかし有用だと信じていますが ── アイディアは私の責任ですが、私の友人で同僚のフィリスは、いつも本書の創造過程に一緒にいました。才能豊かな思想家であり、世界で一番ひょうきんな「フェミニスト」であるフィリスは、「大衆向け」の心理学本を書くのをしぶる私を、たゆみなく助けてくれました。

どうぞ、本書に憤慨してください。お読みいただいている間に、本書を5回以上壁に叩き付けてくれたら、満足というものです。

フレド・ニューマン

ニューヨーク市、1994年7月

目 次

日本の読者へ　ロイス・ホルツマン　i
序文　パッチ・アダムス　iii
2010年版へのイントロダクション　ロイス・ホルツマン　v
はじめに（1994年版の序文）　フレド・ニューマン　ix

1　ゲットの文化とギブの心　1
2　行動をストップ！　8
3　解決という問題　13
4　男と女のこと　23
5　聞くこと　29
6　家族の価値　33
7　子どものこと　39
8　罪悪感、恥、「私のもの性（my-ness）」　46
9　セックスと友情　53
10　過去をやり直す
　── ソーシャルセラピーの成功例のいくつかとその教訓　61
11　「依存症」対 発達　74
12　結局、誰の痛み？　82
13　小さな変化　92
14　自分は誰？　96
15　別れからの脱出　103
16　個別の問題は忘れて　112
17　君に乾杯　119
18　ラベルに用心！ この治療は発達に害があるかもしれません　126
19　不安、パニック、心配　131
20　ストレス ── 狂信的要因　139
21　休暇という仕事　143

22　引っ込み思案、そして、何も話すことがないときに何を話すか　149
23　見知らぬ人と話そう　155
24　決めなくちゃならないことがいっぱい　159
25　いじめっ子を責めないで　163
26　生き死にの問題　167
27　言葉というもの！　174
28　エクササイズなくして発達なし、それが私たちの理論　185

訳者あとがき　193
索　引　197

装幀＝臼井新太郎
装画＝右近　茜

1
ゲットの文化とギブの心

ギブ（分け与えること）のほうがゲット（自分のものにすること）よりも喜ばしいと頭では理解しているかどうかにかかわらず、日常生活では私たちの大部分は（成功の程度はさまざまですが）ゲットの実践者です。私たちの文化ではゲットが正当な行為であるだけでなく、高く評価されます。ゲットが上手な人は賞賛され、報酬を得ます。下手な人は、同情されるか非難の対象です。「ゲットできないなんて、負け犬だ、ダサイ、落伍者だ」と言われてしまいます。

私たちは、子どもの頃からゲットのゲームに慣らされているのです。このゲームは、なるべく少ないギブで、できるだけ多くゲットすることを目標にします。このゲームは、ただではゲットを期待できないとき、ギブするのはゲットするためだけ、というルールで進みます。ゲットよりも多くを与えたり、ゲットできるのにただで上げてしまったら、それはお粗末な、あるいはとんでもない判断だと言われます。

今やほとんどの人が、ゲットのゲームが完璧に適切で正当と見なされる生活領域と、ゲットのゲームが無作法か道徳的に間違っていると考えられる生活領域を分離して暮らしています。たとえば、経済生活は、はっきりとゲット原理で作られています。経済とは利益の追求なのです。生活のために働き、バーゲンで買い物し、オークションでは一番高い入札に売り、配当のために株を買うことは、社会経済的な契約で正当と認められています。

しかし、日常の人と人が関わる生活領域は、少なくとも原則として、まったく違うものと見なされます。売り買いは言うまでもなく、商売の駆け引きも、しばしば下品だし道徳にもとると（ときには法律違反とも）言われます。最初のデートで食事を「おごる」かわりに彼女と「やれる」と思っている若者と街

角の売春婦は同じように、利得動機（ゲット原則）に基づいています。この利得動機は、街の雑貨屋さんから会社の取締役まで、また宝くじを買う人やタイムレコーダーを押す人、さらには寄付をして税金の還付を受けようとする人びとまで、誰にでも働いています。しかし、デートレイプと売春は、私たちの文化では悪いこととされています。人間同士の生活領域は、ゲットの原則ではなく、感情の原則に基づくことが期待されています。このことはセックスに関わる事柄だけでなく、友情や親子関係にも当てはまります。

しかしそれでも経済生活領域と人間関係生活領域の間には、時には、明確に区別できないグレーゾーンがあります。一番大切な人と行うことも含めて日常の活動は、ゲットの哲学で深く染められています。それらは非公式な契約なのです。（「あなたがそれをやってくれるなら、自分もこれをやってあげるよ。」）この活動はむやみに競争的です。（「私はあなたよりも、良い親だ、友達だ、恋人だ、女性だ、信者だ。私は、あなたよりもっと一所懸命にやる、もっと深く思いやる、もっと親切だし、もっと我慢強い。」）この活動は貪欲です。（「お前は一生俺のものだ。」「あなたには私にそれだけの借りがある。」）

ゲットの原理は、私たちの文化の大きな部分を占めているので、「私たちの中」にあって、この原理が他の人びととの関係を支配していることに、ほとんどの場合気づきさえしません。それを会社や店舗に残して出てくるというわけにはいかないのです。私たちの言葉さえ支配しています。何を言うかだけでなく、その言い方も含めての互いの話し方は、ゲットの文化の特徴である競争的で契約的で利益中心のあり方が表現され強化される、もっとも強力な方法の一つです。

私たちの文化で、社会的に認められた善い会話は、普通、交換あるいは取引のかたちをとります。まずあなたが考えたことや感じたことや経験を話します。次いで、私が自分のことを話す番になります。お互いに何らかのつながりを見つけるのに十分な長さだけ注意して聞き、「そうそう、その話で思い出したよ。子どものとき、病気になって、そのとき、映画俳優の誰それが・・・」となり、そうして注目、賞賛、尊敬等をゲットする順番を取れるのです。

ときどき、ゲット文化が、その文化の基準で見ても、役に立たないことが明らかになります。企業の役員室ならば競争的だったり貪欲だったりはミスター／ミス・マネーの役に立ちますが、ベッドルームや、ほかの生活の場でも役に立つかどうかはわかりません。皮肉にも、ゲット原理で生活を送るミスター・

マネーのような人びとは、つまりほとんどの私たちがそうですが、多かれ少なかれ欠乏状態にあり、感情の面で恵まれず、発達不全なのです。（ここで私は発達不全と未発達を区別しています。未発達は子どもがまだ十分背が高くなっていない状態ですが、発達不全とは栄養不良、病気や傷害などで成長が阻害された状態を言います。）もちろん、これは誰にでも同じではありません。男か女かによっても、人種背景や社会階層によっても、さまざまなゲットのやり方があります。そしてそのやり方の違いは、感情生活のあり方に大きく影響します。それでも、ゲットの文化には誰もが関わっています。それは、私たちが共有する文化の一部なのです。

私が言いたいことは、ゲットが反道徳的だ、ということではありません。コレステロールと同じで、ゲットは多くの生活場面で、私たちの（感情に関する）健康にとって大変良いとは言えないのです。それが原因で死ぬことはないでしょうが、しかし、ゲットは私たちを常に危険にさらします。

ソーシャルセラピーのアプローチのもっとも重要な原理は、私たちはゲットの文化に暮らしているけれども、人はゲットすることよりも、ギブすることで、感情面でも発達の面でも救われるということです。ここでギブは、すべての感情的「所有物」を、積極的にシェアすることを意味しています。それには、ふさわしい環境の中で、病いや痛みや恥辱をシェアすることも含みます。

受け入れることの学習、つまり他の人があなたにギブするにまかせるのは、ギブの原理からの当然の帰結です。他の人がギブするにまかせるのは、ゲットとは違います。実際、それはむしろ一種のギブなのです。

ソーシャルセラピーは、人びとがゲットのモードから逃れるのを助けます。ゲット原則を（それが適切なところに）どかして、より洗練され、より満足できる生きる方法をとるのを支援します。ソーシャルセラピーが一番の助けになる人は、ギブを感情生活の組織原則にすることを学ぼうとする人です。もちろん、そうするにあたって、当然、葛藤を抱えることになりますが、それは全然問題ではありません。

というのも、すでに述べたように、普通以上にギブするのは私たちのゲット文化の基本原則に反するのです。そうであるので、自分が誰かに食い物にされるのではないかと心配しがちなのも当然なのです。私たちのゲットの文化では、ほとんどの場合、感情的に言ってもその他の点でも、食い物にされていま

す。普通以上にギブすれば、普通以上に犠牲になる ── 食い物にされる ── 心配があります。逆説的ですが、まったく食い物にされることがないのは、感情的に無条件にギブするときだけです。（誰かイエスという名の男がこう言いました。）さらに、たくさんギブするほど、以前のように食い物にされるのではないかと心配したり恨んだりする時間が少なくなり、心のエネルギーを無駄にすることもなくなるのです。

皮肉なことに多くの人は、自分がギブするものなど何もないと「思って」いたり、「心の奥底で」信じ込んでいると、何かギブするものを持っていると見られることで感情的に自分を低い存在のように感じてしまいます。私たちのゲットの文化は、自尊感情を低める傾向があります。結局、一日中、気がふれたように、ゲットできるものは全部ゲットしようとそればかり考えていると、「無意識のうちに」、まだ十分でない、まだ何か手に入れなきゃならないものがあると考えるようになるのです。

同時に、人は何かしらギブするものを持っているという考えは、しばしば人びとを逆上させます。というのも、どんなときもゲットが大事という生き方を脅かすからです。強力にゲットする人という社会的なアイデンティティを脅かすのです。

そこで、「殉教者コンプレックス」にとらわれる人もいます。この人たちはゲットしないことに夢中になる人たちです。皆さんの誰もが、こんな人物を一人は知っているでしょう。そういう人は好んでこう言います。「俺のことは気にしなくていいから ･･･」「いいよ、いらないよ ･･･」「何も欲しくないんだ ･･･」「それはどうでもいいの ･･･」「なんとか大丈夫 ･･･」「私にかまわずに、どうぞやって ･･･」「あなたが何言ったって ･･･」。こういう人にギブすることは、本当に難しいのです。とても拒否的で、何も欲しくないし、何も誰も必要としないということにプライドを持っているように見えます。こういう人は、何も欲しがらないことで、まるで他の人びとより自分が善人で道徳的に優れているという態度を見せるのが普通です。実はこういう人も、ゲットにはまっているのです。つまり、何もゲットしないことにはまり込んでいるのです。

ゲットの文化の中で社会的に適応してきた人たちが、どうやったら、自分たちもギブするものを持っているとわかるようになるでしょうか。それはギブすることによってです。ギブし、そうすることで自分がギブするものを持っていることを発見するのです。その逆ではありません。でも、前もってやり方を知