

ロバート・D・エンライト 著

水野修次郎 監訳

## 『ゆるしの選択』

宮崎 圭子

『ペトロがイエスのところに来て言った。「主よ、兄弟がわたしに対して罪を犯したなら、何回赦すべきでしょうか。七回までですか。」イエスは言われた。「あなたに言うておく。七回どころか七の七十倍までも赦しなさい。』（「マタイによる福音書」一八章二二―二三節）

135

「ゆるしの選択」というタイトルからして、衝撃的なテーマである。今の日本において、まさに的を射たテーマである、というのが筆者の第一印象であった。「ゆるし」は聖書を持ち出すまでもなく、古くから人の生活の中に存在していた行動である。恥を敢えて明かせば、筆

者は、「ゆるし」というものが臨床心理学の研究対象となりえていること、そのこと自体を知らなかった。ちなみに、検索エンジン国立情報学研究所論文情報ナビゲータONZ<sup>3</sup>で、「ゆるし」を検索してみた。六二件（たつたの六二件！）がヒットした。しかし、この六二件のうち、心理学領域の論文は四件（！）のみであった。四件以外は、宗教領域、文学領域、法学領域のものが殆どであった。無知なのは筆者だけではなかったことに若干の安堵感を覚えながら、「ゆるし」という行為をどのように臨床心理学の土壌に上げているのか、どのようにアプローチされているのか、惹き付けられるように読んだ。

筆者同様、多くの方々は「ゆるし」という行為が、カウンセリング・セラピーの中で扱えることが可能なのか、もしくはカウンセリング・セラピーとは対極とまではいかなくとも違った次元に属する行為なのではないかという想いを抱かれているのではないだろうか？ カウンセリングルームを訪れるクライアントもまた、もしくは、もっと強い拒否反応を起こすのではないだろうか？ 作者ロバート・D・エンライトは、そのことも重々に承知しており、冒頭、いきなり、メアリー・アンというクライアントを登場させている。カウンセラーから「ゆるし」という行為を提案されて、仰天し混乱するメアリーの様子が描かれている（当然であろう）。それほど、従

来の臨床心理学、カウンセリング・セラピイの中では、この「ゆるし」という行為は扱われてこなかった。というより、論外のテーマであったのである。

さて、「ゆるし」を提案され、仰天し、怒ったメアリーは、その後、四回の面接後、「ゆるし」を行うことを決心する。メアリーがどのように変化していったのかは、本書を読んで頂きたい。

一九八五年、ウィスコンシン・マディソン大学人間発達研究グループ（著者エンライトはそのメンバーの一人）によって、「ゆるし」に関する集中的な研究が開始された。この「ゆるしの選択」はその研究成果から誕生したものである。ここで、誤解のなきよう強調しておきたいのは、この本は「ゆるし」を解釈学的に、弁証法的に解説したものでは断じてない。「ゆるし」という行為を「科学」というまな板に上げ、検証し続けた成果をまとめたものである。エンライトらは、一五年間の研究によって、「ゆるし」の力が充分に人の *well-being* に貢献することを検証したのである。

この本は三部から構成されている。第一部の「ゆるしは選ぶこと」は、導入部分である。「ゆるし」とはどのようなものなのかを読者に理解してもらうためのものである。「ゆるし——自由へと開かれた道——」（第一章、「ゆるしと、ゆるしとは違うもの」（第二章）、「ゆるしの

理由——そしてゆるさないことの結果」（第三章）、以上の三章から成っている。

第II部「ゆるしのプロセス」は、実際の臨床場面においてどのように「ゆるし」を進めていけばよいのか、丁寧に説明がなされている。この本の核となる部分である。再三、繰り返し記述されていることであるが、この本での「ゆるし」は、生まれながらの聖者、もしくは長い修行を積み、悟りを開いた者だけが行える「ゆるし」を行えといっているものでは決してない。問題を抱え、怒りに縛られて生きていることを余儀なくされている「普通の人」が、どのようにすれば「ゆるし」の持つ力の恩恵に与れるのかを実証し、そのデータに基づいて説かれたものである。「ゆるし」という長い「旅」（「ゆるし」が長いプロセスであるということも再三強調されている。）を、辿って行くのに、前もって用意する必要なものと言及されている。「ゆるし」を一人で行わないよう、一人で行ったときに陥りやすい暗闇があることに注意を喚起してくれている。「ゆるしの旅」にはパートナーが必要であること、旅の道具として「日記をつける」ことが丁寧に説明されている。さらに、前準備として、どのようなことが準備される必要があるのかも言及されている（第四章「ゆるしへの旅立ちに必要な地図と道具」）。

「ゆるしの道標」として、四つのフェーズ（位相）が

提示されている。フェーズ1は「怒りの表出」である。フェーズ2は「ゆるすことの決意」、フェーズ3「ゆるしの作業」、フェーズ4「発見と、感情の牢獄からの脱出」と続く。

第II部では、上記の四つのフェーズに従って、第五章「第一章に具体的な「ゆるし」のプロセスが説明されている。第五章「怒りの感情があることを認める」と第六章「根深い怒りに直面する」（フェーズ1「怒りの表出」、第七章「ゆるすことへの積極的関与」（フェーズ2「ゆるすことの決意」、第八章「新たな視点を得る」、第九章「肯定的な気持ち、考え、態度を築き上げる」（フェーズ3「ゆるしの作業」、第一〇章「発見と感情の牢獄からの開放を経験する」（フェーズ4「発見と、牢獄からの脱出）」と続いているのである。

第II部の最終章として、『私はあなたをゆるします』ということ』が用意されている。「ゆるしとは」について考え、「ゆるし」を実践する決意をし、その作業をしてきた人が、その道程を振り返って、十分に理解する時間を取るよう促している章である。ここでは、「ゆるし」のプロセスの中で、陥りやすい状況に対してQ&Aで回答を用意してくれている。例えば、二個目の質問は、「加害者が謝ることも、ゆるしを求めていることもしていない。しかし、明らかに罪があることが明白な場合は

どうでしょうか」である。よく社会ニュースで報じられている虐待などは良い例であろう。虐待者は、大体、「被虐待者が悪いことをしたので」しつけどった」と主張し続ける。悲しいことであるが、臨床家なら時たまそのようなケースに遭遇し、苦悶した経験がおりだろう。そのような時でも「ゆるす」のだろうか？ 否、ゆるしてよいのだろうか？ その答えは、やはり、本書をお読み頂きたい。従来の道徳家達が「善」行為を説くように、または、宗教家達が「功德を積む」ことを奨励するように、あるいは、法の関係者達が「正義」を説くようには、断じて説かれていないのである。なぜなら、先述したように、本書は「ゆるし」を科学的に研究し、沢山のケース、データを検証した成果を、冷静にまとめたものであるからである。ここに、この本の真髄があると思われる。

第III部は「より深いゆるし」である。四つの章から構成されている。最初の章は、第I部、II部を読み進めてきた者が感じる不安・疑問（今、筆者が感じているように……）について、Q&Aのスタイルで、丁寧に解説されている。章のタイトルも「ゆるしを進めるために役立つ質問」（第二章）となっている。例を挙げると「自身自身の利益のために、許すことは利己的なことなのでしょうか」、「私は怒りの感情を抑圧してもよいでしょう

か」等、計一一個の質問に、回答スタイルで解説が解か  
れている。

二つ目の章では、「子ども達がゆるすことができるよ  
うに援助する」(第二章)というテーマが扱われている。  
本書によると、「ゆるし」を理解し実践し始めた人  
たちは、それを他の人(特に自身の子どもたち)に教え  
ることに興味を見せるのだそうである。そのような人  
たちは、有害な怒りが如何に自己破壊的であったか、無用  
の苦しみを生じさせていたかを学び、自分の子ども達に  
はそういったものから保護したい気持ちになるからであ  
る。ここでも、一五年間、著者たちが培ってきた研究成  
果が惜しげもなく披露されている。この章は、子ども達  
にどう「ゆるし」を援助するのかから始まっていない。  
子どもたちの「ゆるし」に対する一般的な考え方の型が  
六種類あり、それを説明してくれているのである。その  
後、効果的な援助方法が記載されている。著者エンライ  
トは、「物語」を通しての方法を勧めており、さらに具  
体的な本の題名、映画のタイトルも教えてくれている  
(日本の作家が書いた本が一冊リストアップされてい  
る)。もちろん、これらをどのように使うかの方法も説  
明されている。

第一四章は「ゆるされるのを待つ」である。この章で  
は、「ゆるし」を行う人ではなく、「ゆるされる」側に焦

点をあててくれている。ここでも、四つのフェーズから  
なる道標が示される。一つ目のフェーズが「罪と恥を隠  
さずに表に出す」であり、フェーズ2は「ゆるしを求め  
る決心」、フェーズ3「ゆるしを受け入れる努力」、フェ  
ーズ4「発見」と続く。

最終章は「和解する」(第五章)である。ゆるしの旅  
路の終点と、エンライトは位置づけている。冒頭、エン  
ライトは「誰かをゆるしたからといっても、それが関係  
を再び取り戻すことを保証するわけではありません。  
……(たとえそれが目標であっても)ゆるしが提供でき  
るのは、そのくらいのものでしょうか。」と言っている。  
これが言えるのは、繰り返しだが、「ゆるし」を科学し、  
冷静に検証してきたエンライト達だからこそであろう。  
「ゆるし」の限界もすっかり直視し、尚その上で「ゆる  
し」の持つ力を人々に伝えているのである。誇大宣伝は  
全くしていないのである。気付いて頂けたと思うが、こ  
れはエンライトが言うところの「一五年間の研究の成果  
をまとめたもの」どころか、その集大成の本である。  
それにしても、監訳の水野修次郎氏は、どのようにし  
てこのようなテーマ、このような本に出合えるのであろ  
う? 水野氏の著書は魅力的で刺激的なテーマが多い。  
率直に心情を吐露すれば、すごいなあと思ってしまう  
た。