

心の傷の癒しとゆるし

ボグスワフ・ノヴァク（神言会司祭）

導入

心の傷の癒しの重要性とゆるしの必要性を強く意識しましたので、それについて勉強したり、考えたり、いろいろな人と話しをしたりしました。やがて、学んだことを修道生活を始めようとしていた志願者や修練士、また、多くの修道女にも伝える機会を与えられました。これから心の傷の問題やこの傷の癒しの過程について学んだことを紹介しますが、その前に、この問題に私を導いた道について分かち合いたいと思います。

幼児洗礼を受けた私にとって信仰は、凡そ 17 年間、私の生き方に殆ど何の影響も与えなかったし、喜びや力の源というよりも、大きな重荷でした。17 歳で、イエスが実際に生きておられる方であり、私を愛し、ご自分に従ってほしい、協力してほしいということを経験しました。その時から、イエスとともに生きるようになって、信仰は私を生かすものになりました。この体験によって、祈ることや、聖書を読むこと、ミサに参加することは、イエスと実際に接することになり、イエスとの関係は段々と深くなっていきました。先ず結婚して、イエスとの交わりの中で体験していた愛を家庭の中で実践し、妻や子どもに伝えるだけでなく、周りの人々にも伝えようと思いましたが、宣教師、それから司祭になったら、この愛をもっと多くの人に伝えることができるという思いが段々と強くなりました。このような望みを与えることによってイエスが私をこの道に招いてくださっていると判断しましたので、宣教師になるために宣教修道会である神言会に入会しました。

修練期中に、イエスのことをもっと深く知り、イエスの現存と

イエスの愛をもっと強く感じるようになりましたので、イエスに対する私の愛はますます熱く燃えていました。イエスとの生活に関して、私の期待が非常に大きくなっていた時にある講話の中で修練長は、「今皆さんは燃えていますが、修練期が終わったら、段々と冷めるので、この時期をよく味わいなさい。」というような言葉を述べました。いくら修練長を尊敬していても、この言葉を受け入れることができませんでした。なぜなら、愛がどれほど大きくても、これ以上に大きくなれるもので、どれほど素晴らしいものであっても、それ以上に素晴らしいものになれる、つまり永遠に発展するものであると確信していたからです。

けれども、後 5 年間ほど、大きな愛と喜びを味わいながら、イエスとの生き生きとした交わりのうちに生きていて、イエスに対する愛が強く燃えつづけてきましたが、突然すべてが終わりました。それは、20 年以上前のことですが、今でも、その瞬間の自分の感覚を覚えています。それは、その時まで自分が立っていた硬い土台がいきなり消えて、私は底のない暗い淵に落ち始めたような感覚でした。この土台とは、言うまでもなくイエスでしたので、イエスが死んだとか、私から離れたなどのように強く感じて、パニックになって、失いそうな命を守ろうとしました。けれども、自分を生かそうと努力すればするほど、状態が悪くなっていただけでした。結果的にうつのような状態になりました。それは 3 年以上続きました。この間は、自分の責任を最低限程度しか果たすことができませんでした。後は、寝るばかりでした。この状態が続くと精神病にでもなるのではないかと心配して、ポーランドに戻ったら、何とか立ち治ると思いましたが、必要な手続きを始

めました。ポーランドに戻っていいという手紙が来て、それを読んだ後に、自分を守るために、沈んでいる船から逃げようとしているようなイメージが浮かんで、そして、「自分の命を救おうと思う者はそれを失い、わたしのために自分の命を失う者は、それを見いだすであろう。」（マタ 16,25）というイエスの言葉が非常に強く響きました。それこそ、イエスの導きであると思って、精神病になってもいいから、この言葉を信じ、自分の命をイエスにゆだねることにして、日本に残ることにしました。この決断は、私にとって転機になり、少しずつ精神的にも、靈的にも回復しました。そしてこの体験の結果として、イエスとの関係は、前よりも深く、前よりも安定したものになりました。

結果的に、イエスに対する私の愛の危機でもあったこの体験によって、この愛が強まりましたが、修練長の言葉が完全に間違っていたわけではありませんし、非常に大きな問題を現していると思います。修道生活の 30 年の間に会った司祭、修道士や修道女の中に確かに、イエスに対する愛が燃えていたという人がいましたが、大部分は修練長が言った通りであったような気がします。考えてみれば、この問題は、ただ司祭や修道者の問題だけであるわけではありません。洗礼を受けた多くの人についても、結婚した多くの人についても同じことが言えると思います。多くの夫婦は、最初の熱情が冷めているだけではなく、無関心や憎しみに変わることもありますし、大きな喜びと幸福感をもたらしていた二人の関係は、嫌な感情や他の害をもたらすものになっていることもあるのではないのでしょうか。

そのような現実には、修練長の言葉を裏付けるように見えても、

愛が常に成長するものであるという確信が消えませんでした。ただ、多くの場合愛が発展していない、あるいは死んでしまうというような現実的な問題の原因は何であるか、つまりどうして、イエスや他の人に対する愛に忠実に生きたいと強く望んでも、また、そのために全力を尽くしても、殆どの人々は、その望み通りに生きることができないのかということが分かりませんでしたし、愛が冷めないようにということだけではなく、心の望み通りに愛がいつまでも深まっていくためにどうすればよいのかということも分かりませんでした。やっと、トラピスト会の司祭トマス・キティングの本と出会ったとき、探していた答えを見つけたような気がして、トマス・キティングが書いたすべての本を手に入れて、それを読み、一生懸命に研究するようになりました。

トマス・キティング師は先ず、私に聖パウロについて一つ大事なことを意識させました。聖パウロは「生きているのは、もはやわたしではありません。キリストがわたしの内に生きておられるのです。」（ガラ 2,20）と言えるほどイエスを愛し、イエスと一つになった人で、イエスに最後まで従い、イエスのために自分の命をささげた人です。けれども彼も、自分の望みに従えず、いつの間にかそれと正反対のことをしてしまうというような問題をイエスに出会って、イエスに従うと決心した後にも体験しました。聖パウロは、この問題をローマ人への手紙（ロマ 7,15-25）の中で描きました。求めている善ではなく、憎んでいる悪を行う自分の生き方を見た聖パウロは、自分の中で、自分を別の方向へ引っ張ろうとしている二つの法則、互いに争っている二つの力を見出しました。彼が従いたくなかった力を「罪の法則」とか、「肉の人」

とか、「古い人」と呼び、従いたいものを「内なる人」とか、「新しい人」と呼びました。そして、靈的な生活の一つ大事な課題というのは、「滅びに向かっている古い人を脱ぎ捨てる」こと、と同時に「神にかたどって造られた新しい人を身に着ける」ことだと教えました。（エフェ 4,21-24）。回心することとか、洗礼を受けることは、そのような過程の始まりであります。この過程が完成されたことによってのみ、人間は、イエスのように愛に生きることができるようになります。聖パウロは、このような靈的な発達を次の言葉によって表します。「わたしたちは皆、顔の覆いを除かれて、鏡のように主の栄光を映し出しながら、栄光から栄光へと、主と同じ姿に造りかえられていきます。これは主の靈の働きによることです。」（2 コリ 3,18）

トマス・キティンク師は、聖パウロが言っている「古い人」のことを「偽りの自己」と呼びます。そして「偽りの自己」がどのように発達しているかということとか、どのように働いているか、どのように私たちを支配しているかということを説明します。この「偽りの自己」は、現実的な存在ではなく、古い生き方、つまり自己中心的な生き方への執着ですが、「偽りの自己」が生きている限り、洗礼によって生まれた「新しい人」は自由に生きること、つまり神にかたどって創られた私たちの本質に沿って生きることができないということです。キティンク師は、「新しい人」のことを「真の自己」と呼びます。実は、靈的な発達の目的とは、「偽りの自己」の支配下から自由になって、完全に「真の自己」として、つまり本当の意味で自分らしく生きることなのです。最終的に、聖パウロが教えている通りに、人間が愛に生きるために

自由になるのは、神の働きの結果ですが、人間の協力、特に神の働きを受け入れるという意味での協力がどうしても必要なのです。

神の働きを受け入れるために、自分が本当に「偽りの自己」のとりこになっていて、その支配下に生きていることと、自分が自分の力だけでは自由になることができないという事実を認める必要があります。ですから、まず、自分の中にある「偽りの自己」を知る必要があります。「偽りの自己」を知るということは、私たちが実際にどんな価値観に基づいて生きていることとか、どんな欲求によって動かされていることとか、どんな目的に向かって歩んでいることなど、つまり実際にどんな人間であるかということを知ることになります。この意味での「現実的な自分」と「理想的自分」、つまり、私たちが自分について考えていることや感じていること、想像していることとは、殆どの場合、ずいぶん異なりますので、自分の姿を有りのまま見ることは、多くの人にとって大きなショックを与えますし、この人がうつ状態にまでなる危険性があります。この危険性を避けるために、自分を知るように努めると同時に、神の無条件の愛を知る必要があります。人間においていろいろな自己防衛機制が働いていますので、私たちは、火がいくら魅力的であっても、それにある程度までしか近づけないように、自分のことや神の愛を意識的にある程度までしか知ることができません。キティンク師によれば自分のこと、また神のことを一番よく知ることができるのは、観想の祈りの中です。人間の感覚や記憶、また理性や意識そのものを超えている観想の祈りは、同時に神が一番自由に、一番力強く働けるところでもありますので、人間の一番大きな変容は、神の働きの結果としてこの

祈りの中で起こるわけです。けれども、観想の祈りは、人間がやりたいときにできるようなものではなく、神が人間に与えてくださる賜物なのです。私たちにできるのは、この賜物を求めながら、それを受け入れるために心の準備をすることだけです。キティング師は、この準備として、「不可知の雲」という本に書かれている指示に基づいて作られたセンターリングの祈りを提案します。

私は、キティング師の教えによって自分の振る舞い、自分の問題の原因を理解することができましたし、センターリングの祈りを定期的に行うことによって、自分なりの霊的な進歩をすることもできましたので、それは私にとって多くの実を結ぶ非常に大きな恵みとなりました。ですから、そのことをいろいろなところで紹介しましたが、数少ない人以外に、その話しに興味を示す人、理解して、実際にそれを実行する人が殆どいませんでした。いろいろな人と話しているうちに、キティング師が描いている問題は、多くの人にとってあまりにも抽象的で、実践生活と関係のないように思われるものであるということが分かりました。そして、この問題が現実的なもので、非常に大切なものであるということが分かるために、先に別の問題を解決する必要があるということに気が付きました。この問題というのは、私たちが日常生活において受ける心の傷なのです。実は、キティング師も心の傷の癒しについて語っていますが、彼が扱っている傷とは、人間が幼い時、まだ理性が働いていないうちに受けたものであります。けれども、私たちが受ける新しい傷が癒されない限り、私たちは古い傷を取り扱うゆとりがないだけでなく、実際にそのような努力が無駄になります。というのは、心の傷が癒されていない限り、人は加

害者をゆるすことができませんし、この人を愛することもできません。従って、加害者をゆるさない状態に生きることは、「偽りの自己」を強めるのです。私たちは、靈的に成長するために、つまり「偽りの自己」の支配下から解放されて、愛に生きるようになるためには、まず日常生活において常にゆるすことを学ぶ必要があります。きっとそのためにこそ、イエス・キリストは私たちに不正を行った人をゆるすことを非常に大事にしている、いつもゆるすようにと力強く呼びかけていたにちがいないと思います。

目次

1. 苦しい体験に対する人間の反応

- 1.1 復讐
- 1.2 自己防衛
- 1.3 苦しい体験に意味を与える試み
- 1.4 加害者を真似る
- 1.5 賠償を求める
- 1.6 自己正当化

2. ゆるすことの難しさ

- 2.1 極端な態度
- 2.2 被害者がゆるさないことから期待する偽りの利益
- 2.3 ゆるしの可能性
- 2.4 ゆるしに関する間違った考え方
 - 2.4.1 「自分よりも強い人をゆるす意味がない」
 - 2.4.2 「ゆるすことは、悪を軽んじることや加害者を無罪にすることですので、正義に反する」
 - 2.4.3 「ゆるすことは、苦しい体験を忘れることである」
 - 2.4.4 「ゆるすことは、非常に強い意志を持つ人にだけ可能である」
 - 2.4.5 「ゆるすことは、一回限りの決断である」
 - 2.4.6 「ゆるすことは、弱さのしるしである」

3. ゆるしとその結果

4. 癒しの過程の五つの段階

4.1 安らかな死への心理の五つの段階

4.2 第1段階・拒否

4.3 第2段階・怒り

4.4 第3段階・取り引き

4.4.1 加害者との不健全な絆（依存関係）を切る

4.4.2 真の善を知ることの必要性

4.4.3 悪を許さない

4.5 第4段階・憂うつ

4.5.1 自分の罪に対する態度

4.5.2 憂うつの望ましい結果

4.6 第5段階・受容

4.6.1 心の癒しの他の結果

4.6.2 癒し過程の続き

5. 苦しい体験をキリストと分かち合う

1 苦しい体験に対する人間の反応

私たちは悪意がなく、またそのつもりがなくても、自分自身をはじめ、他の人を傷つけることがあるのではないのでしょうか。その理由がたくさんありますが、そのうちの一つ、恐らく最も一般的なものは、私たち自身が過去に傷つけられたことがあることなのです。精神的な傷を負わせた苦しい体験を忘れても、この傷が本当に癒されていない限り、私たちの振る舞いを支配し、私たちの意志に逆らうような行為をさせることがあります。このような精神的な傷を及ぼす体験とは、例えば、誤解されたこと、嘲笑されたこと、孤独になったこと、裏切られたこと、拒絶されたこと、別離（大切なものを失うこと、自分や両親の離婚、親しい人の死、養子に出されたことなど）、虐められたこと、侮辱を受けたこと、不正に扱われたこと、騙されたこと、悪用されたこと、利用されたこと、暴力や虐待を受けたことなどのようなことです。

このような苦しい体験は、人間から安心感とか、正義感や自尊心などを奪い取って、精神的な安定を壊し、混乱させます。このような状態は、言うまでもなく、人間にとって苦しいことであるわけですので、その状態からなるべく早く脱出したい、この苦しみを少しでも和らげたいという望みを抱くのは、当然です。最終的に、精神的な傷の癒しによるゆるしだけが、新しい精神的な安定、しかも、前よりも強い安定を作り上げること、また、前よりも大きな喜びや安心、それから、必要があるならば損失したものを取戻すことに繋がりますが、より大きな傷の癒しの過程は時間がかかりますし、努力も必要としていますので、殆どの方は、精

神的な傷を癒すことはできなくても、より早く苦しみを和らげる手段を選びます。実は、それを意識的に選ぶというよりも、殆ど考えずに、反射的にそれを実行するという事です。それは、医者の方へ行っていて、ちゃんとした治療を受ける代わりに、副作用を考えずに痛み止めだけにどまるようなことなのです。

精神的な傷を負わされた人の苦しみを和らげるために用いられる手段を、大きく三つに分けることができます。一つは、辛い感情を抑えること、二つ目は、自分の感情を発散すること、三つ目は、自分の苦しみを代償することです。具体的にそれは、次のようなことになります。すなわち、復讐、自己防衛、苦しい体験に意味を付けること、加害者を真似ること、他人から理解や憐みや慰めを追求すること、自己正当化などです。このような行動を少し詳しく分析して、それに対する人の期待や実際の働き、また、その結果を見ることによって、そのような努力の空しさをよく理解していただけるのではないかと思います。

1.1 復讐

殆どの場合、復讐をしなければならないという思いは、不正や他の苦しい体験に対する最初の反応なのです。その理由を次のように理解することができると思います。たとえば、誰かが私に暴力を振るったならば、この暴力によってものを失ったとか、体が傷つけられたという問題よりも、大きな問題が生じます。この問題というのは、この暴力を振るった相手が、私よりも力の強いも

のであり、私にとって危険な人物であることを表したわけですので、そのような暴力をいつでも繰り返される恐れがあるし、この力関係が変わらない限り、安心して生きることができないというような心配に満ちた新しい現状なのです。復讐をしようとする人は、時に不正を行った人を罰することが正しいことであると言いながら、自分が正義を行うと訴えますが、実際に、自分が受けた暴力よりも、大きな暴力を返すことによって、相手が示した力よりも大きな力を示し、力関係を自分に有利な方に変え、恐れと心配に満ちた現状から脱出することを目指しているのです。要するに、自分の暴力、つまり悪を行うことによって、この人が失った安心感を取り戻そうとするわけです。

このような復讐は、可能であるならば、それを実行することによって、最初の悪よりも大きな悪が行われるし、初めに加害者であった人は、被害者になるわけですので、この人も復讐をするならば、悪が段々とエスカレートする一方です。結果的にこの悪循環に巻き込まれているすべての人が被害者になり、苦しむわけです。

けれども、時に被害者となった人は、加害者よりも強くなることができず、復讐を求めても、それを実行することができないことは珍しくありません。この状態は、非常に大きなフラストレーションを生み出しますし、このフラストレーションを発散するために、または自分が（加害者よりは弱くても）誰かより大きな力を持っていることを示すことによって、少しでも満足感や安心感を味わうために、この人は、いろいろな非合理的な行動をとることになります。たとえば、自分がされた不正を自分より弱い人に

対して行うということであったり、自分の苦しみを自分を愛しているはずなのに守ってくれなかった人のせいにして、この人を避けたり、縁を切ったりして、ますます自分の心を閉ざすことであったりします。

結果的に、復讐しなければならないという思いを手放さず、この思いに支配される人は、直接的に加害者に対する復讐ができて、できなくても、自分をはじめ、多くの無実な人を傷つけますし、元々の問題を解決することができないだけではなく、自分の現状をますます悪くするだけです。

1.2 自己防衛

精神的な傷を受けた人は、それを意識しても、しなくても、傷を負わせた体験と同じような体験を恐れるのは、当然ですが、この傷が癒されない限り、この恐れによって左右されて、そのような体験をしないように自分を防衛することが一番大切なこととなります。自分を守る一つの方法とは、同じような人とか、同じような場所とか、同じような状況を避けるということなのです。たとえば、人の前で何らかの間違いや失敗をしたために、辱められた人は、人の前に入るのを嫌がって、自分のためとか、他の人のためになるようなことがよくできても、人の前に出ないように、それを実行することを諦めるのです。それとも、誰かに裏切られた人は、誰をも、たとえそれが、心から自分のために善を求めている人であっても、絶対に信頼しないというようなことなのです。

自分を傷つけた苦しい体験から自分を守るために、似たような状況を避ける以外に、もう一つ可能な方法があります。それは、同じようなことが起こる前に、それを起こすかもしれないという人を攻撃するという事なのです。たとえば、失恋によって傷つけられた人は、もはや恋に落ちないように注意するとか、恋に落ちてもそれを絶対に相手に告白しないだけでなく、自分に対して興味を示した人に対して失礼な態度をとったりすることによって、この人を自分から遠ざけるようにするというような事なのです。

この人は、このように自分を新しい苦しみから守るつもりですが、実際に、善を行うチャンスや他の可能性を無駄にすることによって、自分の成長を妨げますので、それは自分にとって元の傷よりも大きな害をもたらすものになりますし、他の人にも大きな害を与えることにもなるのです。

1.3 苦しい体験に意味を与える試み

傷つけられた人は、多くの場合自分の苦しい体験の原因を探します。けれども、この原因を理解しようとするのは、自分に傷を負わせた人をゆるすためではなく、失われた安心感を取り戻すためなのです。なぜなら、苦しい体験の原因を見つけ出せば、つまりそれは偶然ではなかったということが分かれば、それを避ける方法も見つけるだろうと思っているからです。特に、自分の考え方や振る舞いが自分の苦しみの原因であるということが分かれば、

自分が何かの力によって振り回されているのではなく、自分が自分の人生を管理することができるという確信が回復されます。というのは、自分の苦しみは、例えば自分の間違いのせいであったならば、同じような間違いを繰り返さないように注意するだけで、同じような苦しみを避けることが出来ると思っているのです。そのために、傷つけられた多くの人が、自分の苦しみの理由を自分の内に探しているわけです。考えてみれば、それも自己防衛のもう一つの方法であります。例えば、自分の苦しみは、自分が犯した罪のための神の罰であると考えれば、今度罪を犯さないことによって、この罰、つまりこの苦しみを与えられないことがないと思うので、安心することができるわけです。けれども、自分の苦しみの原因は、自分の行動によって決まるのではない、つまり自分がコントロールのできないものであるならば、何をしてもこの苦しみを避けることができないわけです。その場合は、自分が無力であり、絶望的な状態にあると感じて、安心することができないわけです。恐らく、人間の心理がこのように働いているゆえに、「正しい審判者」である神、つまり良いことをする人に報いを与え、悪いことをする人に罰を与える全能者が非常に魅力的な存在になっているかもしれません。確かに、このような神を信じることによって、自分が自分の運命を管理することができるという確信を持って、ある程度まで安心して生きることができますが、このような神を愛することができないし、神との親しい交わりの内に生きることができないので、得ることよりも、失うことが多く、このような安心感の値が高すぎるのではないのでしょうか。

自分の苦しみの原因は、本当に自分にあるならば、前述のよう

な考え方はとても良いものです。なぜなら、自分の間違いを直すことによって、より良い人間になり、より健全な人生を送ることになるからです。けれども、苦しい体験は、自分のせいではなかったならば、その原因を無理やり自分の内に探すことや事実逆天らって自分のせいにするのは、元々の痛みよりも大きな問題を起す恐れがあります。人間は、自分において納得できるような原因を見出すことができなければ、「私がそんなもんだから」とか、「それが私の運命だから」というような結論を出すことがあります。結果的に自己像が非現実的なものになり、自尊心を失い、自分の生き方をこの間違った自己像に合わせることであります。それをもっと理解するために、実際に起こった、ある女性の体験を紹介したいと思います。

この女性は、若いときに、数人の青年男子によって乱暴されました。その後、自分の苦しみの原因はあの男たちにあったという事実を認める代わりに、それを無理やり自分に探そうとしました。「もしかして自分の服装や歩き方によって彼らを誘惑したかもしれない」とか、「もしかして、自分を守るために十分に戦わなかった、または、叫ぶ声が小さすぎたかもしれない」とか、「その日、学校に行く代わりに公園に行ったからそのようなことが起こったかもしれない」などのように考えたりしましたが、それらが自分の不幸の本当の理由であったと自覚しませんでした。そして、乱暴されたのは、自分が価値のない人間であって、誰かに尊敬されるはずがない、屑のように扱われるのが当然であると考えようになって、そんな自分にとってもっとも相応しい職業とは売春であるという結論を出したのです。結果的に、数年の間、実際に

娼婦として働いていました。幸いに、ある司祭に助けられ、乱暴によって負わされた傷が癒されて、加害者であったあの青年たちをゆるすことができた後に、前の生活に戻ることができたのです。

1.4 加害者を真似る

子どもの時に自分の親から虐待を受けた多くの方は、自分自身が親になったら、自分の子どもに暴力を振るうということがよく知られていると思います。また、先輩から虐めを受けたならば、自分が先輩になったときに、自分の後輩を虐めるということもよくあるでしょう。どうしてこのようなことがあるのでしょうか。子どもの場合、考えられる一つの理由とは、暴力を振るう親しか知らない子どもの精神にそのような親の姿が非常に深く刻まれて、そのような振る舞いは親がするものだというような強い確信を持つようになります。そして、他の模範がなくて、子どもの他の扱い方を知らないために、自分にとって非常に嫌なものであった自分の親の振る舞いを真似るわけです。多くの人にとって、先輩が後輩を虐めることは当然であって、そのような行動には何か問題があるということを考えることさえできないようです。もしかして、そのような確信は、自分たちが後輩であった時に、先輩の虐めに耐えるために必要な力の源になっていたかもしれません。それから、自分が弱い立場にあった時に、虐めを受けたことによって、強い立場になった時、弱い立場にある人を虐める権利があると考えようです。このような考え方によって自分の苦しみに意

義を付けることができますが、同時にますます多くの人に苦しみをもたらす悪循環を固めることになるのです。

最終的に、例えそれは自分の両親や配偶者であっても、先輩や上長であっても、誰にも、他の人に暴力を振るう権利がなくて、弱い人に暴力を振るうことが不正な行動であるという事実と、自分がこの不正の被害者であるという事実を認めた上で、加害者をゆるすことによってだけ、この悪循環を破ることができるのです。

1.5 賠償を求める

苦しい体験をした人の中には、他の人の理解や他の人からの慰めを求めて、自分の体験についてよく話します。確かに他の人から、理解や慰めを得たら、自分の苦しみが少し和ぐでしょうが、それは問題の解決にはならないのです。このような振る舞いによってこの人は、自分の状態を固めるだけなのです。他の人の憐みを追求して、自分の傷の癒しのために何もしないことによってだけでなく、この傷を絶えずいじることによっても、癒しの過程を妨げるのです。

自分の苦しみを少しでも和らげるために、他の人の理解や慰めに頼る人は、それによって依存されるようになる恐れがあります。こうなると、他の依存者の場合と同じように、望ましい効果を得るために、ますます大きな理解とますます大きな慰めが必要になるわけです。それから、他の人から理解や慰めを受けるのは、自分の権利で、他の人の義務であると考えられるようになることもあり

ますので、それを得られないときに、欲求不満を感じて、他の人を攻撃したりすることによって、人間関係を段々と悪くし、自分の苦しみが段々と大きくなるわけです。

1.6 自己正当化

傷つけられた人は、「昔にそんなに苦しい体験をしたので、今自分の感情を抑えることができない」とか、「子どものときに十分に愛されなかったので、今愛することができない」などのように言いながら、自分の弱点、または自分の失敗や間違いを昔の苦しい体験のせいにすることがあります。そのつもりがなくても、この人が実際に言っているのは、自分の人生をまったく管理することができない、自分の生き方が周りにいる人の行動やいろいろな出来事によって操られているということなのです。確かに、そのように自己正当化をすることによってより気楽に生きることができるかもしれませんが、自分の振る舞いの責任をとらないし、より正しく生きるように何もしなくてもいいと思っているわけですので、自分の過ちを正すことなく、成長することもできないのです。この人は、いくら年をとっても、責任感のある成人になることができず、いつまでも子ども扱いされても不思議ではないでしょう。

2. ゆるすことの難しさ

おそらく誰でも、被害者が加害者をゆるさないゆえに元の傷よりも大きな害を受けることや、自分に傷を負わせた人をゆるし、この人と和解することによって大きな善が生じることを認めるのではないかと思います。考えてみれば、ゆるしと和解は健全な人間関係を作るために、また、神との正しい関係を作るためにどうしても必要なのです。ゆるし合うことができなければ、家族生活や、修道生活、また、あらゆる社会やグループの生活は有り得ないでしょう。

ゆるしの必要性を理解することは大事ですが、自分を傷つけた相手を実際にゆるすために、それから苦しい過去から解放されるために十分ではないことがあります。もうすでに相手をゆるしたと思っても、苦しい体験を忘れることができても、過去の苦しい体験は、私たちの人生に悪い影響を及ぼし続け、心の中で求めている善を実践することを不可能にすることがあります。そんなことは、精神的な傷はまだ癒されていないし、私たちは実際に加害者をまだゆるしていないということを現しているのです。これから、ゆるしや和解を妨げることについて、また、ゆるすことはなぜそんなに難しいかということについて考えてみたいと思います。

2.1 極端な態度

苦しい体験は、私たちの精神において実際の傷を負わせます。

けれども、この傷が見えないがゆえに、それを目に見える体の傷と異なる扱いをします。私たちは、自分の体が傷ついたら、この傷の大きさに応じて相応しい手当をしなければならないということが分かっています。そうしなければ、傷は治らない場合があるだけではなく、消毒されなかった傷は段々と悪くなって、元々比較的小さかった傷さえ、大きな問題になる恐れがあるでしょう。傷は治るために時間がかかりますが、この過程を早めるために、いろいろな薬を用いることができます。傷は大きければ大きい程、複雑な手当、場合によって専門の医者への助けや手術まで必要になります。体の傷に関するこのような常識は、残念ながら、精神的な傷に対して常識になっていないのです。

殆ど人は、精神的な傷を負わされた後に、この傷を手当する代わりに、この傷を無視したり、軽んじたり、忘れようとしたりすることによってそれを放っておくか、この傷を負わせた体験をいつも思い起こしたり、これについていろいろな人に話したりすることによって、この傷を常にいじるか、どちらかであります。どちらの場合も、心の傷が治りません。逆に、段々と大きくなって、この人の人生にますます悪い影響を与える恐れがあるのです。どちらにしても、加害者をゆるすことやこの人と和解することは不可能です。なぜなら、完全なゆるしは、精神的な傷の癒しの結果であるからです。

2.2 被害者がゆるさないことから期待する偽りの利益

ゆるすことが難しくなっている一つの理由とは、被害者が加害者をゆるすよりも、ゆるさない方が、自分にとって有利なことであるという間違っただけの確信を持つことなのです。多くの人は、加害者をゆるさず、受けた傷が治らないように、それを常にいじって痛いまま保った方が、自分が目覚めていることができるし、苦しい記憶を持ち続け、そのときの感情を抱き続けた方が、より大きな力を出すことができるので、その意味で新たな攻撃に立ち向かうためによりよい準備ができている状態に生きることによって、新たな傷を負わせられないように、自分を守ることができると思っています。

確かに、このような興奮状態は、急に起こった危険性に早く反応するために必要です。けれども、そのとき、体の中でアドレナリンが血中に放出されて、血圧を上げ、心臓が普段より早く働き、血液が普段より早く回りますので、この異常の状態が長く続くと体にも精神にも大きな害を与えるのです。ですから、苦しい体験の記憶を保つことや精神的な傷をいじめることは、自分を防衛するのではなく、ある意味で、自分を拷問すること、自分を苦しめることだけであると言えますが、被害者は、この事実に気づかずに、この苦しい状態を保つことが自分の防衛になっていると考えているかぎり、加害者をゆるすことができないでしょう。

苦しい体験をした人々の中に、自分の苦しみを賠償することや、傷つけられたことによって損失したものを返すことができるのは、加害者だけであると思う人もいます。このように考えている人々にとって、加害者をゆるすことは、この人が賠償するように要求すること、また、損失したものを返すように要求することを諦め

ること、結果的に、損失したものがいつか返されるという希望を捨てることを意味するのです。ですから、このように考えている人にとってゆるすことは非常に難しいものになっているわけです。けれども、実際に、加害者が、例えば何かの物質的なものを盗んだ場合、それを返すことができても、はるかに大きな問題となっている損失、つまり安心感や自尊心のような精神的な損失を返すことができないことが殆どです。加害者以外の人々の中に、精神的な損失を補うことのできる人々が大勢いるはずですが、加害者にこだわりすぎて、ゆるさないことによって加害者との不健全な絆を保ち続ける被害者は、他の人の助けを受け入れることができない恐れがあるのです。

被害者は、加害者をゆるさないことによって、この人をコントロールしているような気持になることがあります。特に、自分の加害者に対して全く無力であり、復讐することも、賠償を要求することもできない子どもがそのような態度をとることが多いようです。被害者は、自分が加害者をゆるすかどうかということは、自分にのみかかっていますので、加害者が自分よりも強くても、ゆるされないことに関して無力であると考えています。被害者にとってこの考えは、自分の苦しみを和らげる満足感やこの苦しみに耐えるために必要な力をもたらす自由の区間となっています。実は、被害者が加害者をゆるさないことは、殆どの場合、加害者に何の影響も与えませんが、被害者に必ず害を与え、この人の苦しみを伸ばすのです。けれども、苦しみが増えても、以上のような気持を味わうために、被害者は自分の態度を変えたくないかぎり、ゆるすことも不可能です。

前にも述べたように、自分の失敗や間違いを苦しい体験や加害者のせいにする人もいます。この人たちにとって、加害者をゆるすことは、自分の人生の責任を取り戻すことを意味します。より気楽に生きる可能性を与える言い訳を捨てて、この責任をとることは、精神的な傷の癒しのために支払わなければならない代価のようなものなのです。けれども、多くの人は、癒しがもたらす自由に伴うこの責任を恐れていますので、この代価を支払うことを拒否し、結果的にゆるさないことを選ぶわけです。

2.3 ゆるしの可能性

子どもの時に私たちは、非常に無力で、多くの場合、直面した問題を解決することができませんでした。負わされた不正や他の苦しみに対して、唯一できたのは、我慢することとか、叫ぶことや静かに泣くこと、また、誰かの慰めを得ることや、夢や幻想の世界に逃避することだけでした。おそらく、私たちが傷つけた人を無理にゆるすようにさせられたことがあっても、誰かに私たちの心の傷の手当をしてもらったことや、ゆるすことを丁寧に教えてもらったことがなかったのではないのでしょうか。このような体験によって、本当のゆるしが不可能であり、自分の苦しみを和らげるためにできるのは、怒りや憎しみなどのような嫌な感情を抑圧することや、それを発散すること、または、自分の苦しみを代償することとか、慰めや励ましを追求することだけであるというような確信を持つようになりました。おそらく、そのような確信、

逆に言えばゆるる可能性を信じていないということは、以上に描いた態度をとる理由になっているでしょう。けれども私たちは、もはや子どもではありません。大人として、子どもよりも沢山の可能性がありますし、子どもよりも力強いのです。子どもの時に不可能なことは、今は可能です。ですから、大人として、子どものときに頼りにしていた手段にだけ留まるのではなく、問題の新しい解決の方法、精神的な傷の新しい扱い方を探さなければならないのです。

大人として、私たちは、昔よりも沢山の心の傷を癒やすことができますが、自分の力に限界があるゆえに、癒すために他の人の助けを必要としている傷もあります。また、精神的な傷があまり大きくて、それを癒すこと、結果的に加害者をゆるすことは、人間の力だけでは不可能な場合、つまり神の助けがどうしても必要になることもあるということを忘れてはいけません。精神的な傷の問題の唯一な解決である加害者をゆるすことは、負わされた傷によって程度が違って、いつも敵に対する愛の実践なのです。このような愛は、例外なくすべての人々、つまり正しい人も、正しくない人も、被害者も、加害者も愛しておられる神の賜物なのです。あらゆる傷を癒すことのできるこの賜物を受け入れるために、神との交わりを深める必要があります。最終的に、私たちは、キリストによって神と和解し、神との正しい関係に生きようになってから、イエスと同じようにあらゆるとがをゆるすことができるようになるのです (2 コリ 5,17-19)。

2.4 ゆるしに関する間違った考え方

多くの場合、加害者をゆるすことが難しくなっているのは、ゆるすとはどういうことであるかについて間違った考え方や確信を持っていることです。どのようなものがゆるしではないということを知ることによって、ゆるすことを難しくする、それともそれを不可能にする妨げを取り除くことが多いです。

2.4.1 「自分よりも強い人をゆるす意味がない。」

子どもが自分の権利や正しい被害意識を教えられることはまだめったにないことです。その代わりに、子どもが両親や先生や他の権力者に背いたときに、罪悪感や罪の意識を教えられるのは、ひんばんにあることでしょう。そのような不従順のために罰せられることは常識になっていますが、自分の過ちを認め、反省し、謝った上にゆるしを願うならば、この罰を避ける可能性があります。このように、罰を免除してもらうためにゆるしを願うことは、実際に相手の権力や自分に対するこの人の支配権を認めることであり、この人の前にへりくだることなのです。おそらく、自分の権力を固めるために多くの支配者たちは、自分に逆らったことによって、自分の権威に挑戦したと思う人々が自分たちの憐れみを願うように、いろいろな仕方で彼らに強いることがあるでしょう。そのような場合、ゆるしを願うことは確かに、人を辱めると言えると思います。ですから、自尊心を持ち、自分の自由を大切にしている人がゆるしを願うこと、すなわち権力者の憐れみを乞うこと

を嫌がるのは当然でしょう。

恐らく、私たちもそのような体験をし、そのような思いをしたことがあるのではないかと思います。その時、ゆるす人、つまり罰を免除する人は、私たちより強い立場の人で、罰を与える力のある人なのです。このような体験に基づいて、自分の加害者が自分より強い人であるならば、この人をゆるす意味がないと考えるようになっていても不思議ではありません。なぜなら、元々この人を罰する力がないので、免除することもないからです。

このように理解されているゆるしは、傷つけることや害を与えることと何の関係もないことです。子どもや弱い立場にある人々は、自分の不従順によって両親や他の権力者を怒らせることがあっても、傷つけることがないので、不従順な人を罰するのを諦めるのは、自分の支配を確認し、それを強めるための手段にすぎないものなのです。したがって、このような意味でのゆるしは、精神的な傷の癒しの結果であり、苦しい記憶から被害者を自由にする、つまり加害者よりも、被害者が必要としているゆるしとまったく異なるものなのです。真の意味でのゆるすことは、決して罰を免除することではないのです。

2.4.2 「ゆるすことは、悪を軽んじることや加害者を無罪にすることですので、正義に反する。」

相手の過ちや不正をゆるすことは、事実逆天って何の問題もなかったことにすることや起こった問題を無視するものであると思う人がいます。もし、ゆるすことは、このようなものであった

ならば、それは、確かに正義に反することであって、不正を行った人の責任をなくするものとして、人間の成長を妨げるものであったでしょう。確かに、その意味でゆるすよりも、相手のためにゆるさない方がいいでしょう。

考えてみれば、誰かが不正を行うことによって私たちに傷を負わせたならば、私たちは痛みを感じ、苦しんでいます。相手をゆるすことは、そのような事実逆天らって、私たちが傷つけた加害者の行いが全然悪くなかったとか、大した問題ではなかったということを宣言することではありません。また、私たちが誰かをゆるしたということは、この人の行いが起こした問題が解決されたとか、この人を無罪にしたゆえに、この人が自分の行動に伴う責任をとる必要がないということを意味するのではありません。悪を行った人々は、被害者にゆるされなくても、ゆるされても、損害を賠償する義務や、行動を改める必要性が残るのです。けれども、それは、私たちではなく、彼らの次第です。彼らが法律を犯したならば、社会の一員として法律で定められた刑罰を受けなければなりません。私たちのゆるしは、それを免除するわけではないし、免除することもできないでしょう。

考えてみれば、悪い行いの責任を取ることを免除することは、決して良い教育ではありません。そんなことをすれば、いくら悪いことをしても、謝って、ゆるしさえ願えば、その行いの責任をとる必要がなくなるというような間違った確信を抱かせることになるでしょう。神が人間の罪をゆるすときにさえ、人は自分の行いの責任を取らなければなりません。というのは、私たちは罪を犯す時に罪の対象となっているものと不健全な絆を結び、このも

のとの依存関係に入ります。神にゆるされても、この不健全な執着が残りますので、神の助けに支えられながらも、この不健全な絆をなくし、自由になるように努めなければなりません。この結果と、この戦いは、私たちが取らなければならない責任なのです。

加害者をゆるすとは、決してその人に悪を行う許可を与えることではありません。加害者をゆるしても、私たち、また他の人がこれから傷を負わせることがないために、この人はこれ以上悪を行うことができないように、できること、つまり可能でありながら、正しいやり方でもあることをしなければならないのです。ヨハネ・パウロ二世は、教皇の暗殺を試みたアリ・アクチャをゆるしましたが、この人は自分にとっても、他の人にとっても危険な人であったわけですので、彼の釈放を依頼したことがありませんでした。

愛の実践である私たちのゆるしは、悪を行った人の回心を促すかもしれませんが、この人の回心を私たちのゆるしの条件にしてはいけません。つまり「あなたが謝って、二度とそんなことをしないと約束をするならば、ゆるしてあげる」というような言い方をしてはならないのです。なぜなら、このような条件に基づくゆるしは、前に語ったような罰を免除する意味でのゆるしであるだけでなく、私たちのゆるしは、この人にとって何の意味もないもので、この人が全然必要としないし、求めていないものであることもありますので、私たちは、この人の回心をゆるす条件にしている限り、ゆるすことができないからです。私たちのゆるしは、加害者にとって無意味なものであり、この人に何の影響も及ぼさないものであっても、私たちにとって決して無意味なことではあ

りません。私たちのゆるしは、加害者にとって益になるという確信を持つことができませんが、私たちや私たちの周りにある人々の益になるという確信を持つことができるのです。このようなゆるしは、無条件のものであるのです。

2.4.3 「ゆるすことは、苦しい体験を忘れることである。」

多くの人がゆるすことができないのは、ゆるすために苦しい体験を忘れなければならないと思っているからです。というのは、彼らにとってこの体験を忘れることは、自分の人生の大事な一部を捨てると同時に、この体験に基づいて出来上がった自分の本性を失くすことなのです。そして、この体験を一生忘れることができないし、自分の本性も失いたくないので、ゆるすことができないという結論を出すわけです。

以上の考え方は、大きな誤解です。実は、苦しい体験を忘れることは、心の傷の癒しを促さないし、ゆるすことに全然役に立ちません。逆に、苦しい体験を忘れることは、ゆるすことを不可能にするのです。なぜなら、私たちは自分の苦しい体験を振り返り、この体験の様々な結果を見出すことによって、それが私たちに大きな苦しみのみならず、何らかの良い実をもたらしたことを知り、それを私たちの宝にして初めて、真の癒しとそれに伴うゆるしが可能になるからです。

復活したイエスの体に受難の傷跡があったように、私たちの心にも傷跡が残ります。この傷跡は、いつも私たちの苦しい体験を思い起こし続けるのです。けれども、私たちは、イエスがゆるし

たように加害者をゆるすならば、イエスの受難の記憶と同じように、私たちの苦しい体験の記憶は、憎しみや妬みの源ではなく、愛と平和の源となるのです。古い傷の苦しきは、もはや私たちの人生を支配したり、自己中心的な行動をとらせたりすることなく、私たちを生かし、私たちの人生をより豊かなものにするのです。

2.4.4 「ゆるすことは、非常に強い意志を持つ人にだけ可能である。」

ゆるすことは、何もせず、何も言わずに無条件に不正やそれに伴う苦しみを受け止めることであると思う人々がいるようです。ゆるしのことをこのように理解している人は、人が加害者をゆるすために自分の苦しい運命を容認した上で、悪との戦いを諦め、苦しみを我慢しなければならないと思うので、当然ですが、このようなことは、我慢強くて、苦しみに耐え忍ぶことのできる人、つまり特別に強い意志を持っている人にだけ可能であるという結論を出すのです。したがって、自分がそのような人ではないと思えば、加害者をゆるすように試みることさえ無意味なものであると考えて、それを諦めてしまうわけです。ときに、自分の意志を強めるために、苦しい体験を何の抵抗もすることなく、黙って受けなければならない「神の意志」であるとか、忍耐強く背負わなければならない自分の十字架であるように考える人がいます。けれども、このようなことをしてはいけないのです。なぜなら、まず、ゆるすことは、何とか生き続けるために、負わされた苦しみを、勇士が持つような非常に強い意志によって、受け止めるよう

なものではないからです。それから、このような動機によって自分の意志を固めて、負わされた苦しみに耐え忍ぶことができて、そのような努力は、人の心を閉じ、精神的な傷の癒しを妨げ、真のゆるしが不可能になるからです。

真のゆるしとその実りは、強い意志に基づく人間の努力の結果ではなく、愛である神の働きの結果で、神の賜物なのです。不正や他の悪は決して神の望みではありませんので、苦しい体験をした人は、起こったことにおいて神の望みを見出すように努める意味がありませんが、私たちは、神の力によってどんな体験からも善を引き出すことができますので、このような望ましくない体験をどのように扱えば良いのか、出逢った悪からどのように善を引き出すことができるのかということを見出すために神の導きを探し求める意味がありますし、必要なのです。苦しい体験から生じた善を見出して、傷が癒されるならば、ゆるすために何の努力も必要がなくなります。なぜなら、そのときには、ゆるさない理由を見出せなくなるし、ゆるすことは当然のことになるからです。

2.4.5 「ゆるすことは、一回限りの決断である。」

幼稚園や学校で子どもたちが喧嘩したときに、多くの場合、先生たちは何が起こったかと調べずに、子どもたちの気持ちや起こったことの意味を尋ねずに、つまり子どもの心の傷を手当しないまま、「早く謝りなさい」とか、「相手が謝ったから、早くゆるしてあげなさい」とか、「早く仲直りしなさい」と言うことができるでしょう。恐らくそのような体験に基づいて、多くの人にとっ

てゆるすことは、一回限りの決断であって、最も大切なのは、「ゆるします」という言葉を述べることや他の方法によってゆるしたことを表現することです。ですから、この言葉が言えずに、すぐにゆるすことができないならば、今も、これからもゆるすことができないと思っているわけです。

けれども、真のゆるしとは、自分の本当の気持ちに逆らう決断の結果ではなく、傷つけられた心の癒し、つまり記憶や感情の癒しの結果であります。そして、この癒しは、傷の大きさによって長い時間やいろいろな努力を必要としている過程、しかも人間の様々な精神的、感情的なレベルで起こっている過程の結果なのです。多くの場合、傷つけられた人にできるのは、この過程を始めることです。私たちがこの過程を始めた一つの確かなしるしとは、私たちの祈りです。たとえ、「ゆるすことができますように」という祈りができなくても、「ゆるしたいという意欲が起こりますように」という祈りだけで充分なのです。私たちは、無理して「ゆるします」と言うことができても、これで問題が終わったと思って、傷つけられた心の癒しの過程をはじめないならば、このようなただ言葉上だけのゆるしは、真のゆるしを妨げるものになりかねないのです。

2.4.6 「ゆるすことは、弱さのしるしである。」

ある人がゆるしたくないのは、ゆるすことが自分の負けと加害者の勝利、と同時に自分の弱さと相手の優れた力を認めることで、戦うことや自分を守ることを諦めることであると思っているから

です。ですからこのように考えている人にとって、加害者をゆるす人は、再び悪用されることや傷つけられることを自ら招くことになるわけですし、この人たちは、相手をゆるさないことによってだけ、つまり自分の負けや弱さを認めずに、相手に対する怒りや憎しみを保ちながら、戦いを続け、自分を守ることができるというような確信を持っていると言えるでしょう。

自分と自分が愛している人々、また、弱い人々を守ることは良いことで、必要なことですが、そのために人間は、怒りや憎しみ、またいろいろな不正な手段を必要としているのではありません。確かに怒りや憎しみは、力の源になりますが、同時に、人間の論理的に考える力や、判断力を衰えさせるものですので、怒りや憎しみに満たされた精神的な状態において人間は、目の前にある問題の正しい解決も、自分を守るための最善の方法をも見出すことができません。それから、このような力に支配されている人は、自己破壊の道を選ぶことも少なくないのです。

真の知恵や力は、自由と愛がもたらすものなのです。加害者をゆるすことによって、負わされた傷の支配から自由になることができますので、結果的に自分がおかれている状況を正しく理解することができます。同時に愛によって想像力が豊かになりますのでいろいろな可能性を見出すことも、最善の選択や判断をすることもできるのです。それだけではなく、心の癒しのもう一つ大事な結果として、私たちは、苦しい体験やそれによって受けた傷を自分の成長や周りの人々の善のために用いることができるということなのです。これこそ、真の勝利です。そのためにゆるさないまま生きることではなく、ゆるすことが真の力を表すものなので

す。

3. ゆるしとその結果

今まで、ゆるすことを妨げるもの、つまりゆるしについてのいろいろな間違った考え方や確信について述べながら、真のゆるしとその結果について語ってきましたが、これからイエスの模範を見ながら、真のゆるしとその結果についてイエスの教えをまとめてみたいと思います。

イエス・キリストは、受難を受けたときだけではなく、人々に拒否され、あざ笑われたとき、不正に訴えられ、試され、命が狙われるとき、また、弟子がイエスのことばをなかなか理解できなかったときやイエスを裏切ったときにも、傷つけられて、苦しんだはずですが、けれども、どんなに大きな傷を負わされても、これがイエスが実際に死んだほど大きな傷であっても、イエスはこの傷を負わせた人を必ずゆるすことができたのです。どうしてイエスは、どんなに大きなとげさえもゆるすことができたのでしょうか。

まず、「宝を天に積みなさい」とか「何よりも神の国を求めなさい」（マタ 6,19-21.33）と教えたイエス・キリストにとって最も大切な宝とは、父である神との愛の交わりであったということが分かります。そして、イエスは、人間を完全に満たすことのできる唯一のものである神の愛をよく知っておられたので、この愛は「虫が食うことも、さび付くこともなく、また、盗人が忍び込

むことも盗み出すこともない」(マタ 6,20) 宝であるという確信を持っていました。それは、この世には人間からいろいろな大切なものを奪い取ることのできる力があっても、神の愛を奪い取ることや、神との愛の交わりを滅ぼすことのできる力が何一つないということなのです。同じような価値観と確信を持つようになった聖パウロは、このことについて次のように語っています。「わたしは確信しています。死も、命も、天使も、支配するものも、現在のものも、未来のものも、力あるものも、高い所にいるものも、低い所にいるものも、他のどんな被造物も、わたしたちの主キリスト・イエスによって示された神の愛から、わたしたちを引き離すことはできないのです。」(ロマ 8,38-39) いろいろな人々はイエスに対して敵意を持って、イエスを傷つけることや命を奪い取ることができても、イエスから神の愛という最も大切な宝を奪い取ることができなかつたので、この人たちはイエスにとって本当に危険な人物ではありませんでした。ですから、イエスは彼らを恐れる必要も、敵として考える必要もなかつたわけです。

「わたしが来たのは、地上に火を投ずるためである。その火が既に燃えていたらと、どんなに願っていることか。」(ルカ 12,49) と言われたイエスは、最も大切にしていた神の愛を自分だけで楽しむのではなく、それを他の人に現すことや伝えることこそ自分の使命であり、この世に生まれてきた目的であると意識していました。そしてイエスはこの使命を果たすことによって、すべての人々の心が神の愛の火で燃えるようになることを何よりも強く求めたのです。それから、イエスは、神があらゆる悪から善を引き出す力を持っておられるゆえに(マタ 21,42; ヨハ 12,32; ヨハ

8,28-29; ロマ 8,28) 、神との愛の交わりに生きっている人が悪の攻撃を受けたとしても、神がこの悪を愛の交わりを深めるために用いることができることをも知っていました。ですから、イエスは、どんなに大きな悪に直面しても、これが自分の人生や働きを減ぼし、これを完全に無駄にしてしまうという意味で絶対的なものではなく、この悪さえも、何らかの善のために役に立たせる可能性のあるものだと思ったので、絶望に落ちることがありませんでしたし、この悪に支配されることもありませんでした。さらに、イエスは父である神を絶対的に信頼して、すべてを父である神にゆだねることができたがゆえに、負わされた傷はすぐに治りましたし、イエスの愛、神に対する愛も、悪を行った人に対する愛も深まっていたのです。ですから、イエスは、悪そのものを憎んで、悪に対して怒りを抱いても、この悪を行った人を愛していたので、この人を諦めたり、罪に定めたりしたのではなく、この人にも回心する可能性、悪と罪の支配から解放されて、神のもとに戻り、愛に生きる可能性があると思っていて、この人のために希望を持ったのです。イエスのゆるしは、この人のための希望の表現であったとともに、神の愛を現す方法でもあったのです。こうして、イエスは、人々に受け入れられ、評価されていた時だけではなく、拒否され、苦しめられたときにも、ご自分の最も大切な宝であった神の愛を人々に伝えることができたので、人間が行った悪は、全然望ましくないものでありながらも、イエスの働きを減ぼすことができなかつたのみならず、この悪を行う人にそんなつもりがなくても、イエスに神の無条件の愛をよりはっきりと現すチャンス、ご自分の使命をより立派に果たすチャンスを与えたわけです。

聖パウロをはじめ、多くのキリスト者の生き方を見れば分かることですが、どんな人にも、イエスと同じように自分に対して悪を行った人をゆるすことが可能なのです。そのために、私たちは、まず、神の愛を何よりも大切な宝として認める必要があります。それから、私たちがどんなに苦しい体験をしても、どんなに大きな悪をされても、神には、この苦しみや悪から善を引き出す力、苦しい体験とこの体験が私たちに負わせた傷を宝物に変える力があると信じて、自分の苦しい体験や心の傷を神のいつくしみ深い手にゆだねる必要があります。但し、自分の苦しみを神にゆだねるとは、自分が何もしないで、すべて神に任せるということではなく、不正な行動（例えば復讐や罰など）によって、自分の精神的な安定を取り戻すための努力を諦めて、正しい方法によって心の傷を手当（治療）するということです。

もし、私たちは、このようなことができるならば、ますます大きな苦しみをもたらす悪循環を破り、加害者との不健全な関係や苦しい記憶の悪い影響から自由になります。それから、私たちの傷は、どんなに大きくても、神はこれを必ず癒してください。癒しの過程が進めば進むほど、私たちの苦しみからどんなに大きな善が生じたかを見ることができますので、他人や自分に対する怒りが和らぎ、私たちの心は段々と大きな感謝と喜び、また、愛と平和に満たされるのです。加害者のために回心する可能性を見出し、この人のために善を求めるようになれば、ゆるすことは何の無理もない、自然なことになるのです。その時、私たちが完全に癒されたということが分かるのです。苦しい体験を受け入れる、つまりそれを善をもたらしているものとして、また自分

の成長を促進している自分の人生の大事な一部として認めることによって、今までゆるさなかったがゆえに、死んでいた自分の体、精神や霊の一部が生きるようになり、その部分をとおして命が流れるようになります。そのときに不思議に新たな苦しみと他の悪とともに死をもたらししていた傷は、癒された人を初め、周りにいる人々を生かすものになるのです。

苦しい記憶や心の傷が完全に癒されるために、神の愛を何よりも大切なものと認め、神の愛とその力を信頼して、すべてを神にゆだねる必要があると聞いて、自分に無理だと考える人がいるかもしれません。けれども、元々できなかったことができるようになるために、癒しの過程がありますので、例え元々自分にとって神の愛が最も大切なものでなくても、自分の苦しみを神にゆだねることができなくても、心の傷の癒しが進めば進むほど、それが変わって行きます。この意味で、全然望ましくない悪によって負わされた心の傷は、神の愛の素晴らしさとその力を知るチャンス、さらに神を信頼するようになって、神との正しい関係に入るチャンスにもなれるわけです。これから、この癒しの過程について、また癒しを早めるために私たちにできることについて述べたいと思います。

4. 癒しの過程の五つの段階

4.1 安らかな死への心理の五つの段階

エリザベス・キューブラー・ロス（Elisabeth Kübler-Ross, 1926-2004）師は、1969年に出版された「死ぬ瞬間」という本の中で、死の告知を受けた人は安らかに息を引き取るために、普段心理の五つの段階を辿ることがあるという自分の研究の結果を発表しました。それによると、自分が近い内に死ぬということを知らされた病人は、まずこの事実を否認します。それは、自分が死ぬということは嘘ではないか、または勘違いではないのかと疑う段階です。患者は、この段階を乗り越えると怒りを感じます。それは、なぜ自分が死ななければならないのかという怒りを周囲に向ける段階です。怒りが治まると、この人は取引の段階に入ります。なんとかして死なずに済むように取引をしようと試みる段階です。この段階では、例えば、もうタバコを止めるからとか、これから正しく生きるからとか、命を少しでも延ばしていただくように祈ることがあります。以上の段階を経て、そのような努力は無駄であると分かった患者は、うつ状態に落ちます。それは、無力感と同時に、もう治ることがないという実感がもたらす絶対的な悲しみの状態です。この段階を乗り越えれば、死に向かっている人は自分の人生の終わりを静かに見つめることのできる受容の段階に進みます。それは、自分が死に行く事実を受け入れる段階です。

すべての人々がこの五つの段階を辿って、静かに死を迎えるわ

けではありません。人によって様々です。ある段階にとどまってしまうまま、つまり自分が間もなく亡くなるという事実を認めないままとか、大きな怒りを抱いたまま死ぬ人がいれば、ある段階を飛び越えて、最後の段階に達する人もいます。また前の段階に戻る可能性もあります。この五つの段階をより順調に辿って、自分の死を受け入れて、安らかに息を引き取るためには、大切な人に愛されている実感や、自分の体験やそれに伴う考えや感情について、この人と話すことが非常に重要であるとキューブラー・ロス師が語っています。

デニス・リン師とマッシュ・リン師によると、同じ五つの段階が苦しい体験によって発生した心の傷の癒しの過程に見られるということです。それは、不思議なことではありません。なぜなら、もう間もなく死ぬという告知を受ける人、特にすべての希望をこの世においた人の場合には、この人の精神的な安定が崩される、つまりこの人の心が非常に深く傷つけられるからです。安心して死を迎えることは、このような傷の癒しの結果であると言えます。心の他の大きな傷の場合と同じように、死の宣告による心の傷が完全に治るためには、望ましくない自分の死から善いものを引き出す力のある神を信じるが必要な力の源となるのです。

デニス・リン師とマッシュ・リン師が教えている通りに、精神的な傷を負わされた人は、多くの場合まずこの事実を拒否します。第二段階に入った人は、自分の傷を認めて、加害者に対して怒りを感じるようになります。第三段階に移った人は、加害者がある条件を果たしたら、この人をゆるしてもいいと考えるようになります。第四段階において、被害者が体験した苦しみを自分のせい

にして、感じている怒りを自分自身に向けます。最終的に第五段階に着いた人は、苦しい体験によって促された自分の成長、また、この体験から生まれた他の善をはっきりと見て、その成長や他の善のために感謝の念に満たされます。

死の告知を受けた人と同じように、心の傷を負わされた人は、必ずしもこの五つの段階を順番に、また順調に辿るとは限りません。ある段階に留まったり、ある段階を飛ばしたり、また逆戻りしたりする可能性があります。より小さな傷の場合は、殆ど気が付かないうちに最後の段階に到達することがありますが、傷が大きければ大きいほど、癒しの過程を早めるために被害者の意識的な努力が必要です。これから、各段階をより詳しく見て、この段階を乗り越えて次の段階に進むために、最終的に最後の段階に辿るために私たちにできること、また、私たちがとるべき態度やなすべきことについて考えてみたいと思います。

4.2 第一段階・拒否

私たちの体は、非常に大きな傷を負わせるとショックの状態に入り、私たちは、この傷の痛みを感じなくなります。痛み止めや麻酔のような働きをしているこのショック、場合によって全身麻酔のように意識をなくすることに至るこのショックは、体の自己防衛機能によるもので、私たちの体が受けた害によって出来上がった新しい状態に精神を合わせるために必要な時間なのです。もし、人間はこのような麻酔なしに、はっきりと意識したまま、大

きな傷にともなう痛みを感じたならば、それとも、例えば交通事故による大きな刺激を受けたならば、その体だけではなく、精神も深く痛みます。そして場合によって、体が治っても、精神が治らない恐れがあります。つまり精神的な病気が発生するという恐れです。新しい状態に合わせるために時間を与えられることによって、人間はこのような精神的な害を避けることができるわけです。

心が深く傷つけられても、何も大したことがなかったとか、ゆるすことが何もないと思うとか、形式的にゆるすことによって精神的な傷を否認することは、体の傷に伴うショックと同じ役割を果たします。心の癒しの過程において、非常に必要な期間ですので、傷つけられた自分の現実を認めるために無理して努力する必要がないだけではなく、してはいけないことなのです。人間はあまり早すぎて、つまり心の準備ができていないうちに自分の精神的な傷を扱おうとするならば、何もできなくなるほど精神力が衰弱するか、精神病になる恐れもあります。そのために、私たちは過去に負わされた精神的な傷を無理に思い出すようなことを避けた方がよいのです。自然に思い出せる苦しい体験、気になっている不安や恐れや怒りを取り扱えばよいのです。また、より早く癒されて、愛に生きるために苦しい記憶から解放されることを求めるならば、聖霊が今癒したい傷を私たちに示してくださるように祈ることもできます。

拒否の期間の必要性を認めながら、それは、抑制にならないように気を付けなければなりません。もし、心の準備ができて、例えば傷の手当に伴う苦しみを避けるために、拒否の期間を必要

以上に伸ばすならば、傷のことを完全に忘れることがあります。その場合、気持ちが楽になるかもしれませんが、前に述べた通りに、それが問題の解決にはならないのです。残された傷は、それを意識しなくてもずっと私たちに悪い影響を与え続けますし、それを再び思い出さない限り、癒す可能性がないということになります。第一段階が抑制になることによって、私たちは心の傷の癒しの次の段階に進むことができなくなるという危険を避けるために、私たちの心の医者である聖霊に信頼すること、聖霊の働きに心を開くように祈ることが必要です。

次のような兆候があれば、自分が自分の精神的な傷を否認している、つまり第一段階にある可能性が高いのです。集中力が衰えている； 「今」を喜ぶことができない； 常にわけのわからない不安を感じている； 普段よりも頻繁に飲食をしたり、テレビを見たり、音楽を聞いたりすることによって満足や楽しみを得て自分を慰めようとしている； 前より長く寝るが、なかなか眠れない； ある人やある場所やある状況をさげようとしている； 一人になるときや静かになるときに違和感や不安を感じて、この状態から逃げている； 自分の気持ちを表さずに、他人が聞きたいだろうと思うことを話す； 誰かが自分の苦しみについて話そうとするとき、話題を変える； 他の人の苦しみに対する自分の反応は均整のとれたものではない（例えば、映画を一緒に見ている人は皆が感動して涙を流しても、自分だけが感動しない、または逆に、自分だけが感動して涙を流す）； 人生には、意義がないように感じている； 感謝することは、何一つないように感じている； 皮肉や批判をよく言う； 憎しみや敵意を抱いたり、無

関心や受身的になったり、引き籠りをしたりするなどです。

自分に次のように言い聞かせることによって、この段階を超えることを妨げることとなりますので、このように考えることがあれば、それをやめる必要があります。つまり、「あまり気にしなくてもいい、これ以上に悪いことはいくらでもあり得る」、「何もしなくても、何とかなるだろう」、「この問題を無視したら、消えるだろう」、「これは、自分の問題なので、周りの人々を心配させたり、迷惑をかけたりしないように、自分の苦しい体験を誰にも話してはいけない」などです。

心の傷の癒しの過程を早めるために、次のようなことができます。つまり、心地のいいところになるべく長く過ごす、例えば、自分を尊敬している人や愛している人の間に過ごす時間を延ばす； あわてたり、無理したりせず、必要な限り自分にこの段階に留まることを許す； 自分が不正を受けたこととか、大きな傷を負わされたこととかを、自分に無理して認めさせようとしている人を避ける； 神の無条件の愛について黙想したり、この愛に心を開くように祈りをしたりするなどです。

この段階の終わりが近づくと何もなかった振りを少しずつつしなくなり、自分の傷を見つめはじめて、相手が加害者で、自分が被害者であることが段々とはっきり見えるようになります。

4.3 第二段階・怒り

自分が不正なことをされたことや大きく傷つけられたことを認

める人は、怒りを感じるようになります。子どものときから、怒りは罪であると言われてきた人、また、怒りに支配されて自分の意志に逆らって悪いことをしている人の恐ろしい姿を見たり、怒りをコントロールすることができなくて自分の責任を果たすことができないゆえに、友達にも同僚や上長にも認められないという体験をしたりして、怒ってはいけないと考えるようになった人は、怒りを抑えるように、また、それを隠すように鍛えられていますので、自分が実際に怒っているという事実を認めることや、怒りを抱いてもいいと思うことは難しいかもしれません。けれども、自分の怒りを認めずにそれを隠したり、抑制したりする人は、癒しの過程の次の段階に進むことができないだけでなく、自分を憎んだり、落ち込んだりすることがあれば、長い間に抑制された怒りは、体の病気に変わることもあるのです。

自分の怒りを認めるために、いくつかのことを知っておく必要があると思います。まず、感情そのものは、道徳的に中立的なものである、つまり良い感情や正しい感情がなければ、悪い感情や正しくない感情もないということです。私たちの心から出て来る感情は、心の中で起こっていることを知らせるものですので、自分の感情を見つめることによって私たちは、自分の心の状態、また、私たちのうちにあってもそれを意識しないかもしれませんが、私たちを動かしている価値観や必要性や要求や欲望や期待などを知ることができるわけです。怒りや他の不愉快な感情は、体の痛みと同じ役割を果たしています。肉体的な痛みは、私たちの体に起こっている悪いことを知らせているように、不愉快な感情は私たちの精神に起こっている悪いこと、少なくとも、精神の安定が

崩されたことを知らせています。この意味で、望ましくない肉体的な痛みは、非常にありがたい役割を果たしているように、不愉快な感情も非常に大切な役割を果たしています。体の痛みの原因を探す代わりに、痛み止めの薬によってこの痛みを抑える人は、自分の病気を知るチャンスと共に、この病気を治す可能性を失う恐れがあるように、自分の不愉快な感情を無視したり、それを抑えたりする人は、心の問題を知るチャンスとこの問題を解決するチャンスを失う恐れがあるのです。自分の感情を抑えることと同じように、この感情を見つめずに、それを発散することも間違っています。なぜなら、感情を発散すれば、気が楽になるでしょうが、この感情が伝えようとしているメッセージを読み取るチャンスを無駄にしてしまいます。それから、正しくない方法によって感情を発散すれば、感情の原因である元の問題よりも大きな問題を起こすことがあるからです。

不正なことをされたことによって、精神的な傷を負わされた場合は、自分の感情を認めた上で、それを注意深く見つめない限り、加害者をゆるさない方がいいのです。なぜなら、心の傷に伴う感情を詳しく見つめることによって、心の傷の状態や不正されたことによって損失したものを知ることができますので、この傷の癒しのために必要なものや正しい手当の方法が分かりますが、自分の感情を抑えて相手をゆるしたら、問題が終わったと思って何もしないので、心の傷を癒すために必要なものを見つけ出すことなく、癒す可能性を失う恐れがあるからです。

自分の感情を見つめることによってその原因を見つけ出すために、感情の発生の仕組みをある程度まで理解する必要があると思

います。実際に感情の発生のし方はもっと複雑ですが、簡単に言えば、私たちの思い通りのことが起これば、愉快的感情が起きますが、思い通りのことが起こらないときや自分の期待や欲求と正反対のことが起こるときに、つまり欲求不満を体験しているときに、不愉快的感情が起きます。その意味で、私たちの感情は、私たちの周りに起こっていることだけではなく、私たちの人生の経験や私たちが持っている価値観に基づく、世界や他人、自分自身や神に対する期待によって決まっているものであるのです。そのために、異なる期待を持っている人々は、同じ出来事に関して別の感情を抱き、異なる反応をするわけです。極端な場合は、一つの出来事はある人を喜ばせても、他の人を悲しませることがあるでしょう。ですから、私たちが悲しませたり、怒らせたりする出来事や他の人の振る舞いは、悪いものであると決めつける前に、どうして自分がそのために悲しんだか、どうして自分が怒ったかを調べた方が賢いと思います。というのは、場合によって、他の人が本当に悪を行うことがあります。そうではなく、この人の行いそのものは善であったが、私たちの期待通りのものではなかったためにだけ、私たちががっかりした結果、悲しみや怒りが浮かんだ可能性もあるのです。その場合は、その人の行いや言葉ではなく、私たちの期待に問題があるということになるわけです。その場合、正しいこととは、周りの現状や人々の振る舞いを変えようとするのではなく、間違っている自分の期待を手放すことなのです。

実際に起こった悪に関して怒りを感じているならば、このような怒りは、正しい価値観、また、不正なことをされている人に対

する愛を表す感情ですし、悪と戦うための力の源になります。考えてみれば、無力な子どもが虐待を受けている場面を見ても、怒らない人は、冷静であるのではなく、子どもの苦しみに関して無関心で、愛のない人であるのです。福音書の中で描かれているイエスは、このような怒りを抱くことが頻繁にあります。この怒りは、イエスの愛の大きさを表すものなのです。

自分の怒りを見つめるときに、自分の勝手な期待が原因となっている怒りと、実際に起こった悪が原因となっている怒りを区別する必要があります。一方の場合は、自分の怒りの原因であると思われた状態（何らかの出来事とか、他人の振る舞いや言葉）が変わっても、不愉快な感情が消えず、もやもやと燃え続けていますが、実際に起こった悪が怒りの原因であるならば、この悪がなくなると怒りも完全に消えるのです。

心の傷に伴う怒りは、他人の不正や苦しい体験による私たちの損失を表すと言いましたが、その損失を正しく見分けるために、損失にいろいろなレベルや種類があることを意識する必要があります。一番分かりやすいのは、物質的な損失です。それは、奪い取られた、または、なくしたものの、人、健康、仕事などのようなものです。次は、精神的な損失です。それは、自尊心とか、安心感とか、自信とか、理想的自己像などです。それから、霊的な損失があります。それは、例えば、信仰、希望、愛、信頼などです。損失を実際の損失と偽りの損失に分けることもできます。実際の損失とは、失ったものが実際の善で、私たちの真の必要性を満たしていたものであった場合です。偽りの損失とは、失ったものが善であったように見えて、それとも必要なものであったように見

えても、実際に私たちの成長を妨げるものであった、または、私たちに他の害を与えるものであった場合です。勿論この場合も、私たちの苦しみや怒りは本物であります。結果的にあのものを失って良かったし、それを取り戻す必要がないということになるのです。この事実を認めるならば、相手をゆるすどころか、感謝しなければならないとまで考えるようになることがあります。

怒りの段階を超えて、次の段階に進めるために次のことができます。怒りが非常に強い場合は、それを見つめるために、正しい方法、つまり自分を含めて誰にも害を与えない方法によってある程度まで発散することです。たとえば、肉体的な仕事や運動をするとか、自分の苦しみや気持ちを表す、加害者への手紙を書く（この段階でこの手紙を絶対に送らないこと！）、完全な復讐を考へること（それは、実行するためではなく、自分の怒りを少し発散すると同時に、取り戻したいことを見出すためです）、加害者以外の人で、信頼できる人に自分の怒りや苦しい体験について話すなどです。もし加害者は、親しい人であるならば、この人にも自分の気持ちを表すことができますが、その場合は、「あなたが私を傷つけた」とか、「あなたが悪かった」とか、「あなたのせいで苦しんでいる」などのような言葉を以てこの人を訴えたり、攻撃したりしないように注意する必要があります。「あなたがあのことを言ったときに、非常に悲しかった」などのような言葉を以て自分の気持ちを伝え、この人の返事を聞くだけで十分なのです。もし、神に対して怒りを感じているならば、祈りの中で、それをはっきりと言えればいいですが、大事なのは、言った後に、沈黙の中で、神の答えを聞くことなのです。同じ問題（たとえば差

別や家庭内暴力)に直面している人々の支援グループに参加することもできます。自分を愛している人、尊敬している人、信頼することのできる人、つまり自分の精神的な損失や霊的な損失を補うことのできる人と共に時間を過ごすことが大事です。自分の怒りがあまり大きすぎて、それによって支配されているならば、精神科の医者への助け、場合によっては安定剤が必要になるかもしれません。そのときに、忘れてはいけないのは、安定剤は問題を解決するものではなく、自分の怒りや精神的な傷を見つめて、それを手当てすることができるために自分の感情を抑えるものであるということなのです。一人ひとりの怒りの表現の仕方が異なっていますので、普段自分がどのように怒りを表しているかということをもっと分かっておけば、心の傷に伴う怒りを見出すこと、それからこの怒りを見つめることをとおして自分の損失を見つけ出すことは、より簡単になるはずです。

4.4 第3段階・取り引き

加害者に対する自分の怒りを見つめる多くの人々が、苦しい体験をしたときからこの人を自分のもっとも大きな敵としてとか、もっとも危険な人物として、もっとも嫌な人として見ていたことに気づきます。傷を負わされた多くの人々は、自分を守るために加害者の人間としての価値を否定したり、この人が良いところが何一つない悪人であると考えながらも、この人には回心する可能性が全くないと決めつけたりすることがあります。けれども、その

ような自分の考え方が意識化されると、それは一方的なものであって、加害者は不正を行って、自分を傷つけたことがあっても、この人には悪いところばかりあるのではなく、良いところもあることを認めることができるようになります。場合によって、自分の苦しみとなった相手の行いや言葉の原因、しかも自分と何の関係もない原因と考えられるようなことを見出すことや相手には悪意がなくて、その人自身が他の人の悪事や環境の被害者であることが分かることもあります。そして、この人が他の人に対する態度や言い方を変えたならば、それとも、この人が生きている状況が変わったならば、この人も素晴らしい人間になる可能性があることを認めるようになります。このような可能性を見出すとこの人をゆるすことも可能であると考えようになります。この段階において、「ちゃんと謝ってくれるならば」とか、「自分の過ちを認めるならば」とか、「何らかの仕方で私のことを実際に大事にしていることを表すならば」とか、「少なくとも、私の悪口を言うのを辞めるならば」、ゆるしてもいいと考えるようになります。このような条件を立てることによって被害者は、加害者に自分のゆるしに相応しい人間になってほしい、言い換えれば、この人を愛することができるように、この人が変わることを求めているということなのです。

確かに、イエス・キリストが教えてくださったとおりに、真のゆるしは無条件のものですが、相手をゆるすための条件を立てることは、このような無条件のゆるしを目的とする心の癒しの過程において大きな進歩なのです。ゆるす条件を立てること、それとも、それが満たされることによってゆるすことが可能になるとい

う自分の望みを意識することは、癒しの過程において非常に大切な役割を果たしますので、例えば、真のゆるしは無条件のものでなければならないというような理由で、この条件をすぐにあきらめるのではなく、それをゆっくりと見つめる必要があるのです。このような条件をとうして、私たちはゆるすために満たさなければならない必要性、それとも、満たさなければならない必要性と思っているような自分の欲求を知ることができます。この必要性をはっきりと知らないときにも、それを満たそうとしています、それは、盲人が全く知らない道を歩こうとするような努力ですので、目指している目的に到達する可能性が非常に薄いでしょう。けれども、この必要性を知ることによって目的がはっきりと見えるようになれば、どうすれば良いかを意識的に決めることができます。自分が求めていることをよく見つめれば、それは、真の必要性ではない、つまり自分にとって真の善ではないことを見分けることもできます。結果的に、それを求めても、必要としていないものであるゆえに、それを手に入れるように何もしないことを決めることもできます。自分が求めていることは、真の善であり、自分に本当に必要なものであると判断すれば、この望みをどこで、またどのようにして満たすことができるかと決めたいうえで、実行に移すことも可能になるわけです。

相手をゆるすために満たさなければならないと思う条件を知るために、たとえば、加害者からもらいたいお詫びの手紙を自分で書いてから、自分がどんな望みやどんな必要性を表しているかという観点からその手紙を分析することができます。

4.4.1 加害者との不健全な絆（依存関係）を切る

傷つけられた人は、苦しい体験によって損失したもの、また、心の傷が癒されるために必要なものを知らないならば、加害者だけがこの損失を補うことができると考え、また、加害者だけがこの必要性を満たすことができると考えがちなのです。けれども、自分の損失や真の必要性を知るようになれば、加害者だけではなく、他の人もこの損失を補うこと、またこの必要性を満たすことができるということが分かります。場合によって、加害者こそそのようなことが絶対にできないという事実気づくこともあります。

私たちは、加害者からお詫びとか、自分の誤りを認めることとか、弁償や賠償、また悔い改めることなどを頑固に求めつづけることによって、加害者が私たちの必要性を満たさなければならないという考え方にこだわっている限り、加害者に依存しているのです。場合によってこのようなこだわりは、苦しい体験以前の加害者との依存関係を表すこともあります。ときにこのような関係は、愛や友情の絆と思われそうですが、実際に依存関係であるならば、他の依存と同じように両者にも害を与えるもの、また最終的に両者を破壊するものなのです。その場合は、傷つけられた心を意識的な手当となっている癒しの過程は、この事実を認識する機会、と同時に、依存関係を切ること、あるいは両者の関係を正すことによってこの危険性を避ける機会にもなるわけです。

4.4.2 真の善を知ることの必要性

取り引きの段階で見出した自分の欲求が真の必要性であるかどうかと正しく判断するために、ゆるしの過程に真の善や幸福の真の源を認知する努力を伴う必要があります。多くの場合、加害者から求めていることは、私自身が自分の中で変えなければならないことを表しています。それは、まだ神にゆだねていないことであるかもしれません。それとも、今まで神よりも頼りにして、自分にとって神の代わりになっていたものであるかもしれません。このものがなければ自分が生きることができないか、それを失えば生きる意味がなくなると思ったかもしれません。加害者が私の条件を果たすことによって、私の精神的な安定が回復しても、自分が今まで生きてきた幻想、つまり神以外に真の幸福を与えることのできるものがあるという妄想に戻ることに、また、幸せになることを不可能にするこの幻想が固定されたことになる可能性があります。言うまでもなく、このようなことが起こったならば、それは受けた傷よりも大きな問題であり、私たちの状態は、苦しい体験をする前の状態よりも悪くなるのです。

もし、加害者がお詫びすることや私を大事にすることを表すことを求めている理由とは、それによって自尊心を取りもどすことができるということであるならば、私が自分の真の価値をまだ知らなくて、私の自尊心が他人の評価や態度、また他の外面的なものにかかっていることを意味するのです。もし、そのような事実を認知するならば、加害者から何らかの形で弁償を得るように努めるよりも、誰も私から奪い取ることのできない自分の真の価

値を知るように努める必要があるのです。自分の真の価値を知らない限り、そして自分の価値に関して確信をもたない限り、加害者から求めているものを手に入れることができても、私の精神的な安定は、他の人や周りの状況にかかりつづけるし、私が傷つきやすい人間で、あやつりやすい人間でありつづけるのです。

考えてみれば、イエス・キリストはご自分の身分、つまり神の子であることを知っておられたゆえに、ご自分の真の価値をも知っておられたので、誰もイエスの自尊心を破壊することができませんでした。そのために、人々はイエスを最悪の犯罪人として扱っても、イエスはご自分の自由を保ち、最後までご自分の身分に相応しく生きることができたのです。

4.4.3 悪を許さない

自分が受けた不正のためにゆるしの条件としてお詫びや他の賠償を要求しないのは、決して加害者に悪を行い続けることを許すことではありません。私たちは賠償をあきらめても、前に述べたように、加害者の不正な行動を止める方法、但し不正でない方法を探さなければならないのです。場合によってそれは、警察に被害届けをすることや加害者を告訴する必要があるかもしれません。

もし、私たちが自分に対して不正なことを行うのを許すならば、この不正が段々と増えるでしょうし、他の人も私たちと同じようにその被害者になり得るのです。正しい方法によって加害者がこれ以上に不正なことができないようにすることができるならば、それは自分を守ることになるだけでなく、他の人を守ることに

もなるわけです。

と言っても、ときに、私たちは、自分を守ることができないために、それとも愛への忠実さのゆえに、イエスのように不正を受け入れることが必要になるかもしれないということを忘れてはいけません。けれども、その時も大事なものは、絶望に陥っていて受け身的な態度をとる被害者になるのではなく、イエスの約束に基づいて愛と真実の最終的な勝利への希望を保ちながら、相手の回心の可能性を信じて、自分の苦しみをとおして、例えば自分の忠実な愛を表すこと、あるいは、相手が行う悪の酷い結果を表明することによって、相手を回心へと招き、この悪を止めるように心がける必要があるのです。

4.5 第4段階・憂うつ

苦しい体験によって生じた損失や精神的な傷の癒しのために必要としていることが分かるようになった人は、次の癒しの段階、つまり憂うつの段階に進みます。確かに、この段階に入るのは進歩に見えないでしょうが、それには簡単な理由があるのです。怒りと取り引きの段階において、加害者が被害者の怒りの対象になっていましたが、取り引きの段階で、加害者が完全な悪人ではなく、自分に対して悪を行ったことがあっても、また、自分の行動を正さなければならないことがあっても、基本的に良い人であるという事実を認めた被害者のこの人に対する怒りが和らいだか、完全になくなったのです。しかし、心の傷がまだ癒されていないし、苦しみや怒りそのものが完全になくな

ったわけではありません。そして、怒りが必ず対象を求めているものなので、今度被害者は、自分の怒りを自分自身に向けます。自分の苦しみに対する自分の怒りの対象になって、自分を責めたり、すべての不幸を自分のせいにしたりすることこそ憂うつ状態なのです。苦しい体験をした人は、この状態に入ると、「あのことを言わなければ良かった」とか、「あのところに行かなければ良かった」とか、「あのことをしなければそんなことが起こらなかった」、または、「あのよう
に反応しなかったならば良かった」とか、「すぐにゆるしてあげたならば、そんな大きな問題にはならなかっただろう」などのように自分を陥れることがよくあります。

憂うつ状態にある人は、自分に対して抱いている大きな怒りのせいで、自分において何も良いところが見出せません。多くの場合この人は、自分が実際に全然悪くなかったところさえも自分のせいにして。さらに、自分のすべての行いを否定するだけでなく、自分の存在そのものを否定して、自分が誰かに愛されたり、尊敬されたり、ゆるされたりするのに相応しくない人間であるように感じることもあります。それは非常に危険な状態なのです。なぜなら、自分の存在に何の価値もないとか、自分自身が自分の最も大きな敵であって、自分にとって最も危険なものであると決めつけたら、自分と闘ったり、自分に罰を与えたりして、自己破滅的な行動をとって、自分に害を与えることがあり得るからです。

憂うつ状態になることは、非常に苦しいことですが、私たちの心の癒しと真のゆるしに近づいていることを表すしるしでもありますので、ここで癒しの過程を諦めることによって、今までの努力を無駄にしないように注意をしなければならぬのです。

憂うつ状態は苦しくても、自分の癒しのための必要なものであって、それを自分の成長のために役に立たせることができますが、先に述べた危険性以外に、もう一つの危険性があることを忘れてはいけません。すなわち、自分の苦しみを自分のせいにして、自分だけが責任を取らなければならないという観念は、加害者にとって悪を行い続けるための機会になり得るといことなのです。なぜなら、その時に、被害者は自分に正しい方法を以て自分を守る権利があること、自分を守らなければならないことを忘れて、何の価値もない人間として不正なことをされるのは当然だと思ったりして加害者に対して受け身的な態度をとることによって相手に不正を行うことを許しているようなことになるからです。例え私たちが過ちを犯したとしても、誰にもそれを悪用したり、私たちに害を与えたりする権利がないのです。

自分の真の過ちや罪を認めることは健全なことなのですが、この際に自分を罪に定めたり、自己破滅的な行動をとったりしないために、次のことを覚えましょう。すなわち、全く悪い人は一人もいないということなのです。旧約聖書の知恵の書に次の言葉が書き記されています。「全能のゆえに、あなたはすべての人を憐れみ、回心させようとして、人々の罪を見過ごされる。あなたは存在するものすべてを愛し、お造りになったものを何一つ嫌われない。憎んでおられるのなら、造られなかったはずだ。あなたがお望みにならないのに存続し、あなたが呼び出されないのに存在するものが果たしてあるだろうか。命を愛される主よ、すべてはあなたのもの、あなたはすべてをいとおしまれる」（知 11, 23-26）。この言葉によると、例え誰かにおいて、本人を含めて誰も何の良いところも見出すことができなくても、この人の存在そのものが、この人において良いところがあることを示してい

ますし、さらに、創造主である神に愛されるほど価値のある存在であることを表しているということなのです。私が自分において見出している悪や罪は、実際のものであっても、それは私についての全体的な事実ではありません。私についてすべてを知っているのは、神だけなのです。そして、神は誰よりも私たちが犯した罪、また私たちのすべての弱点や欠点を良く知っておられても私たちを愛してくださるのは、私たちが神ご自身の愛に相応しい存在、神に愛される価値のある存在であることを知っておられるからです。この事実を常に、特に憂うつ状態にあるときに意識することは大切です。人間の罪はいくら大きくても人間の価値は取り消されることはないのです、神は罪を犯した人をも愛しておられますし、愛しておられるからこそこの人の回心を求めておられるのです。なぜなら、人間が犯す罪はこの人の自由を奪い取り、愛する能力を弱め、最終的に不幸にするからです。私たちを罪の束縛から解放するために、父である神はご自分の御独り子であるイエス・キリストが酷く苦しめられた後に、十字架に付けられ、殺されることをお許しになったほど私たちを愛し、私たちの幸福を求めておられるのです。この愛の偉大さを自覚している人は、イエス・キリストのように自分の命と同時に他のすべての人の命を大切にしているのは、不思議なことではないでしょう。

4.5.1 自分の罪に対する態度

自分において悪や罪を見出すのは苦しいことですので、多くの人は罪の意識がもたらすこの苦しみを無くすために、少なくともそれを和らげるためにいろいろな方法によって罪の意識を抑圧しようと

しています。それは、たとえば、自分の罪を他の人や環境のせいにして、それを正当化することです。また、周りにいる人々、特に自分と同じような罪を犯している人や自分よりも大きな罪を犯している人々と自分を比較して、自分の罪はそんなに大きな問題ではないと考え、自分の罪を軽んじるようなことです。このような試みは、例え成功して罪を意識しなくなったことによって人が気楽になったとしても、意識しなくなった悪や罪が無くなるわけがありません。この人は、せっかく意識した自分の問題を解決し、自分の生き方を正すことによってより良い人間になるチャンス、人間として成長するチャンスを無駄にしたことになるのです。

罪を犯しても神に愛されていることと、神はどんな罪をもゆるしてくださる、つまり罪を犯すことによって神から離れた人を、神が必ず、しかも喜んでご自分との愛の交わりに受け入れることを自覚している人は、自分の過ち、また自分において見出した悪や罪を認めることができるだけでなく、それを落ち着いて、正直に見つめることもできます。従って、この人は、自分の罪の原因、例えば、誘惑に落ちた、つまり、誰かに騙されたこととか、欲望や間違った考えに基づく非現実的な期待を持っていることとか、いろいろな恐れや不安を抱えていること、また依存、悪い癖、執着などのようなことを知ることができます。そのような罪の原因をなくすことによって、罪を犯す前よりも自由で、良い人間になりますので、不思議に自分が犯した罪は善をもたらすことになるわけです。このような経験によって、私たちは、「罪が増したところには、恵みはなおいっそう満ちあふれました。」(ロマ 5,20) という聖書の言葉が事実を述べていることを実感できますので、神に対する私たちの信頼も強まるのです。

4.5.2 憂うつの望ましい結果

このように自分の罪や過ちを知ることによって、自分の生き方を正すことも、自分の状況を改善することも、神と他の人との関係を深めることや神に対する信頼を強めることもできますので、加害者の回心を待つ必要がないことが分かるし、自分が加害者の憐みを待たなければならない無力な被害者ではないことも分かります。憂うつの段階が、このような結果をもたらすならば、次の段階に進むこと、つまり心の傷を癒していただき、自分の加害者を完全にゆるすことを可能にするものになるのです。このような結果を早めるために、神や他の人々に愛された体験を思い出したり、自分を大切にしている人や自分を尊敬している人々のリストを作成したりすることと神や他の人々によって愛されている理由について考えることができます。また、祈りの中で、また信頼できる人の前で、自分が誤ったと思うことや、自分の人生において直さなければならないと思うことについて話すことも大切です。必要に応じて神のゆるしを願い、自分自身をゆるす恵みや心の癒しの恵みを祈り求めましょう。

4.6 第5段階・受容

自分の問題を理解することは大事ですが、憂うつから脱出するためには十分ではありません。傷ついた心が癒されるために必要なのは、たとえばゆるしていただくことによって、無条件の愛を

体験することです。ですから、私たちは絶えず、私たちが愛してくださっている神と神の愛をもっと深く知るように、必要に応じて、自分の信仰の内容、特に自分の神のイメージを正すように、つまりこのイメージは、イエス・キリストが啓示してくださった神の姿に近づくように努力する必要があります。もちろん同時に、人間関係を正しくするように努めることも大事です。神の愛と他の人々の助けを受けることによって、人は自分自身をゆるし始め、犯した過ちを直すように働き始めます。そして、それによって最後の段階、つまり受容の段階に近づくのです。神が常に私たちに与えようとしてくださっている無条件のゆるしを受けてはじめて、同じ無条件のゆるしを自分の加害者に与えることができるのです。

受容の段階に辿る人は、元々自分を傷つけた苦しい体験が何の問題もないと言えるようになります。確かに、この体験の直後の拒否の段階にも同じように言っていましたが、今の言葉や苦しい体験の記憶に全く違う感情や行動が伴います。拒否の段階において傷を負わされた人は、自分の苦しみや不安を隠すために、本当の問題から逃げて、気にするほどのことは何も起こらなかったと自分を説得しようとしていました。加害者に対して正しい態度をとることができても、実際にそれによってこの人に対する自分の怒りを隠していただけです。同時に、この怒りによって支配されて、他の人や自分自身に対して正しくない態度をとったり、他人を批判したり、悪口を言ったり、不満や不平などを言い表したりしました。受容の段階において、心の傷を表すこのような徴候がなくなります。そして、苦しい体験によって促された自分の成長や、この体験から生じた他の善をはっきりと見て、傷ついた時に

このような結果になると全然想像もできなかったその成長や他の善のために自分の心が感謝の気持ちで溢れます。結果的に、苦しい体験が祝福になったということを認めますので、その体験自体とそれに関して起こったことを感謝するようになります。けれども、不正などによる苦しい体験が、良い結果をもたらしても、そのような善のために神が「苦しい恵み」とか、「十字架」や「試練」として与えてくださったものであると考えるのは、間違いです。なぜなら、神は悪から善を引き出すことができますが、何らかの善のために悪を求めたり、悪を行ったりすることは、絶対にないからです。悪から善が生じて、つまり神は悪を善に変えることがあっても、悪そのものは、望ましくないものなのです。この事実を、カトリック教会はカテキズムの中で、キリストの受難と死について語る際に次の言葉を以て表しています。「これまでに行われた最大の道徳的な悪は、神の御子を排斥し殺害したことです。これはあらゆる人間の罪が原因ですが、神は満ち溢れる恵みによって、そこから最大の善であるキリストの栄光とわたしたちのあがないを引き出されました。とはいえ、悪が善になるわけではありません」(カトリック教会のカテキズム 312)。

4.6.1 心の癒しの他の結果

この感謝の念や平安や喜び以外に、傷つけられた心の癒しは、次のような結果をもたらすことがあります。癒された人が体験した不正は、どれほど大きな苦しみをもちますかということを実感しましたので、同じ不正を行うことによって他の人を傷つけない

ように注意するようになる、つまり他の人に対して優しくなるということです。また、憂うつ段階で自分の過ち、また弱点や欠点を良く知ったゆえに、他の人の過ちや弱点や欠点を良く理解するようになるということです。それから、辛い体験からも、また自分の失敗からも、良い結果が生まれたことを体験したゆえに、心強められ、人の批判や自分の失敗を恐れずに、新しい仕事や他のチャレンジを前よりも簡単に引き受けることができるようになります。心の癒しに体の癒しが伴うことも珍しくありません。

(凡そ 70%の病気、特に癌や心臓の病気の原因は、精神や霊的な問題であると言われています。)

癒された人にとって、自分の加害者をゆるすことは、ごく自然なことになりますし、加害者と和解したいという望みも生じます。この望みが強くても、無理にそれを実行しないように注意する必要があります。というのは、癒された人は和解するために心の準備ができて、加害者はまだ心の準備ができていない可能性があります。その場合、和解するための努力は、良い結果よりも悪い結果を生み出す恐れがあります。また、公に自分の加害者をゆるす宣言をしたり、直接に相手にゆるしの言葉を述べたりすることも避けるべきです。私たちにとって相手が加害者に見えても、実際そうではないこともあり得ます。この場合、私たちのゆるしの宣言は、相手を訴えることになり、無実な人を辱めること、傷つけることになるのです。それよりも、相手に対する親切な態度や言葉によって、自分が和解するために心の準備ができていることを表し、相手の反応や様子を見ながら、少しずつ近づくようにした方がよいのです。

4.6.2 癒し過程の続き

心の癒しは、完全でなく、部分的なものである可能性があります。時に、昔に起こった苦しい体験によって負わされた傷をその原因であった体験と共に忘れても、この傷が癒されていないために、現在扱っている傷が完全に癒されないことがあります。けれども、今の癒しは、部分的なものであっても、無意味であるわけではありません。なぜなら、この部分的な癒しは、昔の傷の癒しを可能にすることがあるからです。現在の傷の癒しの過程は、一応終わったところで、それが完全なものではないことについて悩むのではなく、癒すことが可能になった昔の傷を扱えばよいのです。そして、この傷が癒された後に、部分的に癒された傷に戻ればいいわけです。このように、一つの傷だけではなく、すべての傷を癒やすことによって、心の完全な癒しに向かって歩むことができるのです。

心の癒しが部分的なものであったゆえに、自分の努力が無駄であったと考えることは心の癒しの完成を妨げるように、部分的な癒しを体験しても、自分が完全に癒されたと考えることも、より深い癒しを妨げます。なぜなら、自分の心がもう完全に癒されていると決めつける人は、残った傷の手当をしなからず。

*

以上紹介した心の傷の癒し過程の五つの段階は、概要に過ぎないものです。そして、概要として、複雑な現実を単純化するものです。実際に自分の心の傷の癒しは、それと違う道を進む可能性

が高いですので、この概要をマニュアルとして読まないように注意しましょう。なぜなら、これをマニュアルとして読む人は、ここで書いたものと自分の体験が異なっていることに気づき、自分の傷の手当を諦めてしまう恐れがあるからです。真のゆるしがどんなものであるかということや、傷つけられた心の癒しの概要を紹介したのは、癒しを不可能にする過ちを避けるため、また、自分の心の実際の癒しの過程に協力し、それを早めることができるようになるためなのです。一人ひとり、この概要を自分の現状に合わせて、適用化する必要があるのです。

5. 苦しい体験をキリストと分かち合う

「苦しい体験をキリストと分かち合う」とは、傷つけられた心を手当するための具体的な「道具」です。今まで紹介したことを理解したうえで、以下の質問に答えながら、イエスと対話することによって、傷ついた心の癒しは促進されるはずです。

*

- イエスが一緒にいることを意識してから、聖霊の照らし、また、自分の心を正直に見つめることができるために必要な謙遜と勇気を祈り求めてください。
- それから、以下の質問に基づいて、エルサレムからエマオに逃げていた弟子たちがキリストに自分の失望について話したように（ルカ 24,13-35）キリストに自分の苦しい体験について話してください。
- キリストと一緒に過ごすこの時間が、本当に分かち合い、また、対話となるために自分が話すだけではなく、時に沈黙の内にとどまり、イエスがあなたに語る言葉を聞き取るようにしてください。
- 最初から最後まで連続でやるよりは、毎日少しずつ（たとえば一回 20分）進んだ方が良いでしょう。
- 一つの質問に答えることができない時には、次の質問に進んでください。最後のところに着いてから、もう一度、最初からやってみると、癒しが進んだならば、前の答えを深めることや答えることのできなかつた質問に答えることができ、癒しが更に深まるのです。

1. あなたを傷つけた相手（人、団体、組織）

- ◇ 誰があなたを傷つけましたか。
- ◇ この人とどんな関係がありましたか。
- ◇ この人は、あなたに対してどんな責任や義務を持っていたのでしょうか。
- ◇ この人はあなたにどんな約束を与えたことがあったのでしょうか。
- ◇ この人に関して、どんな期待や希望を持っていましたか。
- ◇ この人は、あなたと縁のない人だったならば、他人に対して持っている期待や希望についてとか、あなたにとって人間関係のあるべきあり方について考えてみてください。

2. 苦しい体験

- ◇ あなたは、どのように傷つけられましたか。
- ◇ 相手は何を言って、何をしたのでしょうか。
- ◇ どのようなことが起こりましたか。

3. 相手に対するあなたの今の気持ち

- ◇ 相手に関して何を感じていますか。
- ◇ 相手をどういうことで訴えていますか。
- ◇ この人は、どんな人だと思えますか。どんな表現、象徴やたとえが最も相応しく、この人を描くのでしょうか。

4. 苦しい体験に対するあなたの直接の反応

- ◇ 相手の言葉や行動に対して、あなたはどのように応えまし

たか。その時の気持ち（感情、感覚）や思いを思い出してから、なるべく詳しく自分の言葉や行いについて話してください。

- ◇ どうして、自分がこのように反応したと思いますか。
- ◇ 過去に同じような体験をしたことがありますか。その時の自分の感情・思いや反応と、今の感情・思いや反応を比較してみてください。似ているところ、それから異なっているところは何ですか。共通点や違いのわけについて考えてください。
- ◇ この人の言葉や行動が起こした感情は、過去にも浮かんだことがありますか。この感情を起こした他の体験（出来事）を思い出せますか。どういうことでしたか。この過去の出来事と今回の傷（苦しみ）との関係について考えてください。
- ◇ この出来事によって、あなたが今まで人の前に自分自身について隠していたこと、または、自分自身が知らなかったことは（他人や自分自身に）現されましたか。
- ◇ この出来事によって何が変わりましたか。特にできなくなったことについて考えてください。
- ◇ 自分の反応によって、何を守ろうとしましたか。守ることができましたか。
- ◇ この反応によって、何を得ましたか。何か失ったことがありますか。
- ◇ 結果を見て判断すれば、この反応は正しかったと思いますか。

5. あなたの傷

- ◇ 自分の傷をどのように描きますか。何に例えることができますか。
- ◇ この出来事によって、どんな計画や夢が壊されましたか。この計画や夢の実現は元々可能なものでしたか。この実現は誰かに、または何に頼りましたか。これから、それを実現するために、何が必要ですか。
- ◇ この人に対する何かの期待や希望が失われましたか。この期待や希望は、根拠のあるものとか、現実的なものだったと思いますか。自分には、このようなことをこの人から期待する権利がありましたか。この人には、この期待や要求を満たす義務（責任）がありましたか。この人には、この期待や要求を満たす可能性がありましたか。満たさなかったのはなぜだと思いますか。もし、この期待や要求が満たされたならば、それはあなたにとって、それとも、この人との関係や他人にとって、本当に良いことだと思いますか。
- ◇ あなたが大切と思ったもの、価値のあると思ったものが相手の言葉や行いによって攻撃されたと思いますか。それは、相手にとって何かの危険性を持つものでしたか。それは、今でも大切に、価値のあるものだと思いますか。

6. あなたの損失

- ◇ この出来事によって、あなたが何を失いましたか。
- ◇ 失ったものは、あなたの人生においてどんな役割を果たしていましたか。どんな価値を持つものでしたか。

- ◇ この損失は、あなたの人生や生き方にどんな影響を及ぼしていますか。
- ◇ この損失についてどう思いますか。それを失って残念でしたか。それとも（苦しくても）良かったですか。
- ◇ 失ったものを取り戻すことができますか。できるならば、取り戻す価値があると思いますか。取り戻したいですか。取り戻すことができないならば、どのようにそれ無しに生きることができると思いますか。代わりになるものがありますか。失ったものよりも、良いものはありませんか。

7. 傷つけられた心

- ◇ あなたを傷つけた相手や傷つけられた自分自身などに関して抱いている感情や思いは、あなたの生き方にどんな影響を及ぼしていますか。普通の生活や仕事の妨げになっていませんか。この感情や思いのために、今までしたいと思ったことや、正しいと思ったことや、自分、それとも他人にとって良いと思ったことなどができなくなっていないですか。逆に、今まで、正しくないと思ったことや、避けたいと思ったことや、良くないと思ったことをしていませんか。
- ◇ この感情や思いのためにとっている態度、語っている言葉や行っていることなどによって、愛している人を傷つけないでしょうか。
- ◇ この感情や思いは、他人との関係、または神との関係にどんな影響を与えていますか。
- ◇ この状態についてどう思いますか。それを変える必要があ

ると思いますか。変えたいですか。なぜ。

- ◇ 傷つけられた心が癒されたら、要するに今あなたの人生に悪い影響を与えている感情や思いがなくなれば、あなたの生活はどのように変わりますか。この変化による望ましいことの他に、望ましくないこと、または難しいことや苦しいことが発生すると思いますか。どんなことですか。
- ◇ 心の傷による（あなたを傷つけた）相手に対する敵意や他の感情や思いがなくなることを望んでいますか。
- ◇ あなたの人生に害を与えている心の傷が癒されることを望んでいますか。

8. 心の傷の肯定的な側面

- ◇ この出来事から何かの良いものが発生しましたか。
- ◇ この苦しい体験の何か肯定的な側面を見出せますか。
- ◇ この体験によって、大事なことで、今まで知らなかったか、意識していなかったことに気が付いたことはありませんか。自分自身のことや、他者、世界や神のことを前よりもよく知るようになりませんでしたか。
- ◇ 人生について新しい知識や知恵を得ていませんか。この知識を自分の人生において、どのように利用することができますか。この知識や知恵を利用すれば、あなたの人生がどのように変わりますか。
- ◇ この体験によって、あなた自身が肯定的に変わったことがありますか。
- ◇ この体験によって、他の人との関係が深くなったか、他の

意味で良くなったことがありますか。

- ◇ 新しく得ている知識や知恵、またはあなたに起こった変化において、これからの人生のために何かの導きや指摘を見出せますか。それをどのように生かしたいですか。
- ◇ この傷が別の方法で、あなたの人生に肯定的な影響を与える可能性がありますか。この苦しい体験を生かす方法を想像してみてください。この可能性を実現するために何が必要ですか。

9. あなたを傷つけた相手

- ◇ あなたを傷つけた人において何か良いところを見いだすことができますか。
- ◇ 傷つけられる前に、この人においてどんなところが良いと思いましたか。あなたを傷つけたこの人の言葉や行いによって、その良いところは無効になったとか、完全に無くなったと思いますか。
- ◇ この人は、どうしてこのように振る舞ったかということを知っていますか。この言葉や行いによってあなたを傷つけるということを意識していたでしょうか。何を目指し、何のためにこのような行動をしたのでしょうか。（例え、間違った方法を選んだとか、あなたにとって何が必要であるかということ勘違いしていたゆえに）結果的にあなたを傷つけることになっても、本当は、あなたの善を求めたという可能性はないのでしょうか。この人は、別の人の善を求めませんでしたか。この人に完全な自由がなくて、その

振る舞いは、何かの依存や圧力、または他の限度（限界）の結果ではありませんでしたか。あなた自身が何かの仕方ですべてこのような振る舞いを促したのではないのでしょうか。

- ◇ この人が回心したとか、悪いところを正したならば、この人に対する態度がどのように変わりますか。もし、この人がそれを必要としているならば、回心を応援したり、そのために祈ったりすることができますか。
- ◇ いつ、どんな場合、どんな条件でこの人をゆるしていいと思いますか。
- ◇ もし、この人をまだ全然ゆるすことができないならば、いつかゆるす恵みをいただきたいと思いますか。その恵みをいただくために祈ることができますか。