

Most of us have said this kind of thing at one time or another, “If I hadn’t had a headache, I could have passed my exams.” We never hear, “If I had studied harder.” (God beware because this would mean I had to do something.) Or, “If my children hadn’t made so much noise I wouldn’t have burned the food on the stove.” Or, “If my grandmother hadn’t had such a temper because she was Irish, I wouldn’t throw such temper tantrums too.” All these *if* sentences that start here are followed by a very strong *but*. Even if people do not say the but, we hear it. Then we see what happens in all the people who would like to move forward because they realize that this is a movement that they ought to take, and yet do not have the courage. They live their lives in a rocking chair: Yes/But, Yes/But, Yes/But.

“Yes, I would like to do it, yes, I could do it, *but* something has happened to me in my former life, in my ancestry, I have been sidetracked, poor little me, I never could do anything about it.”⁶

私たちのほとんどが、このようなことを言ったことがある。「もし頭痛がなかったら、試験に合格していただろうに」と。「自分がもっと勉強していたならば」という言葉を聞くことはまずない。(自分が何かしなければならなかったことになるではないか。恐ろしい★¹。)あるいは、「もし子供たちがあまり大きな音を出していなかったら、ストーブで食べ物を焦がすことはなかっただろうに」。あるいは「もし、私の祖母がアイルランド人だからといってあんなに癪癪もちじゃなかったら、私もこんなに癪癪を起さないだろうに」と。このように始まるこれらの *if* 文には全て、非常に強い *but* が続く。たとえその人が *but* と言わなくても、我々には聞こえてくる。そして、自分がとるべき行動が分かるので前進しいにもかかわらず、その勇気がない人たちにおいて、何が起きるのかを見ることができる。彼らは人生をロッキングチェアに座って生きるのだ。イエス/バット、イエス/バット、イエス/バット、と。

「はい、それをしようと思います、はい、することもできるんですけど、自分は前世に、先祖に、あることが起きて、脇道にそらされてしまったんです★²。かわいそうな私。それについてできることはなかったのです」⁶

There are different styles of life, for example, a hesitating style of life, a circuitous style of life, and the Wall of China style. These persons sit behind this Chinese wall and are quite careful not to have one brick removed for fear they could be seen⁷. Unless we understand the formula according to which the person lives and help the person to understand it, we cannot expect change.

ライフスタイルには様々なものがあり、例えば、ためらいがちなライフスタイル、回りくどいライフスタイル、万里の長城ライフスタイルがある。これらの人々は万里の長城の後ろに座り、見られるのを恐れて、レンガが一つも剥がされないよう細心の注意を払っている⁷。その人が従って生きている公式を我々が理解し、その人が理解することを助けない限り、変化を期待することはできない。

If we want to help people to change themselves, it is useless to tell them to change their style of life. They cannot change their style of life as long as their pattern and goal remain the same. They have first to change their goal. They also have to try to **try to** change their ideas of what they would have to be (the prototype) in order to think they are secure. Then they will be able to build up patterns that are more congruent with the fact that we all live together on this planet. They would *then*, out of necessity, have to build up a different style of life which will then help them to *achieve* the new pattern, to reach this new goal.⁸

人々が自分自身を変えるのを手伝いたいならば、ライフスタイルを変えるよう彼らに伝えても意味はない。パターンと目標が変わらない限り、彼らはライフスタイルを変えることができない。まず、目標を変えなければならない。また、自分が安全だと思うために何にならなければならないかについてのイメージ（原型）を、

変えようと努力しなければならない。そうすれば、この地球上で我々みんなが共に生きているという事実により合致したパターンを作っていくことが可能になる。彼らはそのとき、必要に迫られて、その新しいパターンの獲得、この新しい目標への到達の助けとなるような、異なったライフスタイルを作っていかなければならなくなるだろう⁸。

In the style of life can be found all the qualities or traits that are attributed to people. If someone has to be first, we cannot be surprised that he is envious. It is no use to tell him not to be. Why can't he be envious as long as he has to be the first and he cannot stand it that someone should run ahead of him. Another person could have a different idea about what being first means. Perhaps this person cannot allow anyone to come close, he cannot allow himself to be pushed aside, and therefore, he might become very ruthless.

Look at the children or grown-ups who never finish anything. "You have started six paintings, or six model airplanes, and you never finish anything." But how does one dare to finish anything if one has the idea that things have to be perfect. As long as something is not finished, no one can tell them it is perfect or not.

ライフスタイルには、人に起因するすべての性質や特徴がみられる。もしある人が一番でなければならないとしたら、その人が嫉妬深いことは驚くにあたらない。その人に嫉妬するなど言うのは無駄なことだ。一番でなければならない、誰かが自分より先を行くのが耐えられない間は、彼は嫉妬するしかないではないか。また、別の人は、一番であることの意味について、違う考えをもっているかもしれない。その人はたぶん、誰も近くに寄せ付けることができず、わきに追いやられることも許せず、したがって、非常に無慈悲になるかもしれない。

何事も終わらせない子供や大人を見なさい。「あなた、絵を6枚書き始めて、あるいは模型飛行機を6個作り始めて、何も完成させないじゃないの」けれどもある人が、物事は完璧でなければならないと考えているなら、どうしてわざわざ何かを完成させようとするだろうか。完成しない限りは、誰もそれが完璧か否かを言うことができないのである。

(注)

6. See "Responsibility" and "The Social Implications of Being Human," for extensive explanations of this notion.

この考えの広範な説明は、「責任」および「人間であることは、社会的に何を意味するか」の項を参照。

7. See Notes on Sicher's patient who illustrated this.

これを示したジッヒャーの患者に関する注を参照★。

8. Note the interrelatedness, cycling, and sequence of this explanation. First change the goal and the prototype, then the pattern. From these internal events the external events follow, *i.e.*, the actions of the style of life. The changed actions, in turn, implement the new pattern and bring the new goal closer to realization.

この説明の相互の関連性、循環性、順序に注目してほしい。まず目標と原型をかえ、次にパターンを変える。これらの内的な出来事に、外的な出来事すなわちライフスタイルの行動が続く。そして、変化した行動が、新たなパターンを実際に稼働させ（具現化し）、新しい目標を実現に近づける★。