

愛を見つめて 高め合い、乗り越える

ハビエル・ガラルダ

Javier Garralda

インターナショナル新書 110

目次

はじめに

第一部 愛の対象

第一章 自己愛について

愛の対象／充実した沈黙／沈黙から言葉を／良心に忠実な自己愛／良心を惑わせる「こだま」／「声」と「こだま」の識別／偽の自己愛＝ナルシシズム／ナルシストの特徴

第二章 人を大切にする

隣人とは／隣人愛とディスタンス／人間愛の特徴／「人を助ける」と「人が助かる」／喜んで仕える

第三章

友情

「よい友達」とは何か？／「一人でいること」を尊重する／男女の友情

第四章

男女の愛

「好き」と「愛」の違い／「好き」の微／ジエラシーとジール／愛する証／成長を望む愛／見返りを求める愛／感情の分かれ合／忠実と献身／感謝／結婚／夫婦愛を阻むもの／子ども

第二部 愛し合う

第五章

コミュニケーション

話を聞く／話し合う／真実

第六章 求め合う

人は小舟のようなもの／人を必要としない高慢とエゴイズム

第七章 救し合う

偽物の解放感／復讐／心からの救し合い／あわてないで信じる／時間を置く

第八章 信頼が生まれるとさ

不信と愛との両立／信じすぎずに信じる

第九章 忍耐とは何か

明るい忍耐／苦しみの価値／愛の痛み

第一〇章 分かち合い

心を満たす喜び／喜べない理由

第三部 高め合う

第一一章 向上心

情熱と向上する心／向上する目的／姿勢

第一二章 生きる夢

夢は人生の糧／夢の種類／不条理と向き合うとき／誰かの火花になる

第一三章 謙虚な自信

謙遜とうぬぼれ／自信の土台／神の助け／喜びとともに生きる自信／仮面

第一四章 心が望む価値観

金と肩書／与えることの幸福

結び

死後という神秘／人生を評価する基準／人生が残す航跡

あとがき

主要参考文献

神はヨナにこう説明しているのだ――
愛の本質は、何かのために「働く」こと、
「何かを育てる」ことにある。

エーリッヒ・フロム

はじめに

多くの人が想像していたよりも長く、深刻なコロナ禍は、人々の行動様式を大きく変容させました。それは、人と人との関係性をも大きく変えただけでなく、ときに無残に壊してしまっています。

私たちは「ディスタンス」を扱いあぐねています。マスクで表情を隠し、他者が立ち去つたあとの席を消毒し、人が集まる場所を避け、親密なやりとりには常に不安がつきまとう、そんな日常を当然のものとして受けとめるようにならざるを得ないのです。

いつの間にか愛を表現しないことにも、それがもたらす深い孤独にも、慣れてしまうのかもしれません。しかし、「わたしたちの心は、あなたのうちに安らうまでは安んじない」（聖アウグスティヌス『告白』服部英次郎訳）ものです。ここでいわれている「あなた」とは

神のことですが、神の子である家族や友人、隣人をも愛さない限り、真のやすらぎを得ることはできません。

私たちが初めて経験しているパンデミックという試練は、そこにディスタンスがあればこそ、能弁に愛というもののありようを教えてくれる、私はそう考えています。

愛にはいくつかの側面があります。自己愛、人間愛、友情、男女の愛、家族への愛……。それらの愛を深めるコミュニケーション、赦し合い^{ゆる}、信頼感、忍耐、喜びの分かち合いなどを、この本で考えてみたいと思います。

さらに、愛が引き出す向上心、向上心の原動力になる夢、夢を支える謙虚な自信、謙虚な自信をもたらす価値観についても、神への愛を軸にして考察してみます。

一言でいえば、「愛し合つて高め合う」ということに尽きるのかもしれません。しかし、向上心の絶えざる発現は簡単ではありません。

それは海底にある岩のようなものです。満潮であれば、船は岩に乗り上げることなく、愛情という海を向上心で進むことができます。しかし、愛の潮位が下がつてしまえば、小舟である私たちはたちまち岩礁にさえぎられ、向上することができます。つまり、私たちの愛はしばしば小さくなってしまうから

こそ、向上心も立ち行かなくなつてしまふのです。

愛の潮位を下げないためにどうすればいいのか。この本はその答えを示すことはできな
いまでも、読まれた方が自らの心から答えを引き出すためのささやかな刺激になればいい、
そのような希望を込めて綴りました。

第一部 愛の対象

第一章　自己愛について

愛の対象

愛はその対象によって、その人の内側で湧き上がる感情を変えます。感情の変容は愛の表現を変え、さらにはその愛に付けられた呼び名も変わります。

まずは「自己愛」について考えてみましょう。その愛の対象は、あなた自身です。

スペインの詩人アントニオ・マチャードは、「ぼくの肖像」という一篇の詩にこう書いています。

ぼくは つねづね、ともに歩む人と語り合う。

——自らに向かい 独り語り続ける人は、いつの日か 神と言葉を交わすのを期する
人——。

ぼくの独り言は この良き友との語らいであり、

ぼくは彼から 広く人を愛する 奥義を得た。

(石田安弘 訳)

あなたの心の最も深いところにいる自己は、人生の旅路をあなたとともに歩き、人を愛するという神秘を理解させてくれる〈良き友〉です。〈良き友〉と対話をすることで、あなたの心を真に満たすであろう愛の対象を知ることができます。

しかし、自己は心の最深部だけにいるではありません。心の浅瀬にはエゴイズムに塗られ、高慢さをたたえた自己が住み、身勝手な快樂や執着心にすぎない感情を、それこそが眞の愛だと錯覚させようとしています。

あなたが大切に思う相手と、諍いいさかが生じたとします。心の浅瀬にいる自己とそのことを話し合おうものなら、あなたは自分自身ばかりを高潔な人間だと思い込み、相手の狡猾こうかつさをあげつらうことでしょう。

もしもこのとき、〈良き友〉と語り合つていれば、相手の視点からあなた自身の行いを見つめ直すことができたはずです。自分自身の欠点を自覺し、相手の美德も不寛容もそのまま受け入れようとしているでしょう。

あなたの〈良き友〉は、あなたが愛すべき対象と、その愛し方を教えてくれる伴侶なのです。

充実した沈黙

人は一人で生まれ、一人で死んでいきます。人生の大半は、孤独の内側で押し黙つている時間です。

孤独は一種類ではありません。大勢のなかに一人でいることの孤独＝ロンリネスと、心の〈良き友〉と語り合い心が充実している孤独＝ソリチュードの二つがあり、これらは似て非なるものです。

混雜している電車内など、見ず知らずの群衆の中に一人でいても、人は寂しさを感じることはあります。完全に一人でいるよりも、むしろ気楽に感じることもあるでしょう。ところが家族や友人、同僚たちに囲まれていながらも、不意にその人たちが見ず知らずの群衆のように感じられるとき、あなたはロンリネスの内側に閉じ込められてしまっています。ロンリネスはあなたを周囲から隔てるだけでなく、しばしばあなたを〈良き友〉からも引き離します。

一方で、ソリチュードとは充実した沈黙です。ただ一人でいるだけではソリチュードではありません。慌ただしい日常のさなかであつても、喧騒に囲まれていても、精神を立ち止まらせて〈良き友〉と対話を重ねることで、周囲の雑音を限りなく小さくしている状態、それがソリチュードです。

〈良き友〉と話すことは、実は退屈で疲れる行為です。私は刑務所で受刑者と対話し改心に導く「教誨」を行つてきました。死刑執行を待つていたある受刑者は、誰とも話せないので〈良き友〉と話すほかなく、自分とだけ対話を重ねる行為は疲れを伴うものだと言つていました。

しかし、毎日誰かと話し自分自身との対話を忘れがちなほとんどの人にとって、〈良き友〉との対話による沈黙は、心を休める体験となるでしょう。喜びや、生きる実感を与えてくれる時間になるはずです。神を信じる者にとって、この沈黙は神とのコミュニケーションです。〈我〉の沈黙の内側で、〈汝^{なんじ}〉である神との対話を重ねる、つまりこれは祈りそのものです。たとえ神を信じていない人であつても、〈良き友〉と話すことで、充実した沈黙を得ることができるでしょう。

マチヤードもまた無神論者でしたが、誰よりも神への憧れを強く持つていた人物でした。

先に紹介した詩には、こんな言葉もありました。

ぼくは ただ黙し 声と^{こだま}宿とを峻別し、

多くの声のなかから、ただひとつの声を求め、耳を澄ます。

自分の心の深いところから聞こえてくる「声」と、浅瀬から響く「^{こだま}」は別のもので。充実した沈黙が「声」と「^{こだま}」を聞き分けさせてくれるのです。それは、ふだんの日常生活よりもスピードを落として、精神が足音を立てないようにする必要がありま。そのようにして、奥底から聞こえてくる「声」に耳を澄ますのです。神を信じない詩人が「神と言葉を交わすのを期する人」とまで語るほど、〈良き友〉との対話は神への渴望を感じさせていました。

充実した沈黙は自己愛を教え、人間愛と向上心の秘密を悟らせてくれるのです。ドストエフスキイ『カラマーゾフの兄弟』のゾシマ長老の言葉です。

兄弟たちよ、人々の罪を恐れてはいけない。罪のある人間を愛しなさい。なぜならそ

れは神の愛の似姿であり、この地上における愛の究極だからだ。神が創られたすべてのものを愛しなさい。その全体も、一粒一粒の砂も。葉の一枚一枚、神の光の一筋一筋を愛しなさい。動物を愛しなさい。植物を愛しなさい。あらゆる物を愛しなさい。あらゆる物を愛すれば、それらの物のなかに、神の秘密を知ることができるだろう。

（龜山郁夫 訳）

ゾシマの言葉の意味は、インドのイエズス会司祭であるアントニー・デ・メロが『小鳥の歌』で紹介した挿話が明らかにしてくれます。

海岸から二マイルほど沖にある島にお寺が建つていて、そこには千個の鐘がありました。風が吹くと千個の鐘はシンフォニーを奏で、その美しい音は村の誇りでした。

ところが何百年もたつて島は海に沈み、お寺と鐘とともに沈みます。鐘の音は聞こえなくなりましたが、注意深く耳を傾ければ今でも鐘の音が聞こえる、そんな言い伝えが残りました。

この伝説に感動した一人の若者が遠い国から来て、島のあつた場所の対岸に何週間も座り、一心に耳を傾けました。しかし彼の耳には波の音しか聞こえてきません。

落胆した青年は、海と空と風とココナツの木にさよならを言おうと、岸部に座りひたすらその場の美しさを味わうことになりました。すると、鐘の音をさえぎるものに思えていた波の音の、その美しさに心を奪われました。沈黙は深まり、ほとんど自分を意識しなくなつたそのとき、心のなかから小さな鐘の音が聞こえました。次第にそれは、何千もの鐘が奏でるシンフォニーとなりました。

ゾシマは人間と自然を深く愛せよと言いました。それはつまり神の神秘を感じるということなのです。鐘の音を引き出すのは集中の力よりも、万物への愛の深さなのです。

神は万物の最も深い場所におられます。神は人間の自由を尊重しつつ、まるで小さな磁石のように、微弱な力で人間を自らのほうへと引き寄せます。自分を深く愛し、自然と人間を深く愛する人間だけが、この微弱な磁力に引き寄せられるのです。精神の浅瀬で慌ただしくしているだけの人は、磁力の影響を受けないので、神を求める気持ちも湧き上がりません。

多くの人が神に無関心なのは、目に見える「ご利益」がないからです。神への祈りが健康や財産、成功や出世といった現世的な利益をもたらすことはありません。

ただ、理由はそれだけではなく、多くの人が愛の深さから切り離されて生きているため、

磁力を感得できないのです。その人たちにとつて、神は存在しないに等しいのです。

沈黙から言葉を

私がある学生寮の舍監をしていたときの話です。男子寮の学生たちは、寮祭のテーマを「饒舌より沈黙へ、沈黙から言葉を」としました。いくら話し合つても本当の友達になれないと感じていた彼らは、沈黙で自分自身と仲良く話し、その充実した沈黙から生まれる言葉を互いにぶつけ合つてみれば、友達になれるだらうと期待したのです。

いうまでもなく、普通の浅い会話は、人間にとつてきわめて自然で、必要な行為です。しかし、饒舌なだけのコミュニケーションは、人を虚むなしくさせます。

ただし大事なことは、深いことについて話すのではなく、自分の深い部分から出てきた普通の言葉で話すことです。それこそがすなわち深い言葉なのです。

傘の骨は傘の中心に近いほど互いに近くなり、中心から遠いほど互いに遠ざかります。人間でいえば、中心にあるのは充実した沈黙です。何十年も連れ添つた夫婦でも、充実した沈黙から遠ざかてしまえば、心もまた遠くにあるのでしょう。夫もしくは妻の墓に向かって、長時間、静かに語りかけている人は、沈黙から出た言葉をそつと投げかけている

のでしよう。

現代人は常に、沈黙から逃れる誘惑にさいなまれています。テレビ、インターネット、スマートフォン……それらの発達は、文明に大きな貢献を果たしています。それなくして、人類がどうやつてコロナ禍に立ち向かうことができたでしょうか。

しかし文明の利器は同時に、充実した沈黙のテリトリリーを侵食します。速いインフォメーションによる浅いコミュニケーションにどんどん慣れしていく私たちは、その代償に沈黙の内側で考える時間を差し出してしまっています。

そのとき、人生は行動の繰り返しにすぎないものになります。自分が生きているという実感を失い、繰り返しに支配された存在になってしまうのです。

充実した沈黙を知らない人にとっては、一人でいることは独房に入っているようなものでしあう。退屈と恐怖に満ちた独房からの逃亡を、確かに文明の利器は手伝ってくれますが、一人でいることを受難とする思い込みにはとらわれたままです。

愛し合っている一人であつても、ときには充実した沈黙が必要です。一人でいることの喜びは奪われずに、一緒にいる喜びを感じることができるでしょう。

また、現代人は何かと心の平安や、生きがいを求めます。忙しさにかまけ、ストレスを

放置していれば、毎日は虚しく過ぎていきます。より心の深い部分に近づく探求は望ましい行いですし、平安と生きがいを感じさせる手段はさまざまです。

ただ多くの場合、その探求は自己中心的な〈憧れ〉を満たすものにしかなりません。

イエスは、他者中心の〈憧れ〉を勧めます。

疲れた者、重荷を負う者は、だれでもわたしのもとに来なさい。休ませてあげよう。わたしは柔軟で謙遜な者だから、わたしの輒くびきを負い、わたしに学びなさい。そうすれば、あなたがたは安らぎを得られる。

(マタイによる福音書11・28～29)

「くびき」は、この文脈では「先生の教え」を意味する言葉です。イエスの「くびき」は、「互いに愛し合いなさい」(ヨハネによる福音書15・17)という教えです。大切にし合うことで、心は休まるのです。悩む人が一人でも多く癒やされるように協力しなさい、という教えです。

他者中心の愛を実践することこそ、心を休めます。愛こそが生きがいや、心の平安を

もたらすのです。

良心に忠実な自己愛

最高の自己愛とは、自分の「良心」に従うことです。良心は心の最も深いところから出てきて、自分自身が愛したいと思う自己を作ります。

しかし世の中には、良心は自然に湧いてくるものではなく、社会からの影響でつくられるものにすぎないと考える人もいます。この人たちにとつて、良心は雪玉のようなものです。誰かが雪を集めて玉にすれば、手の形がその雪玉に残りますが、別の人人がその雪玉を握り直せば、今度はその人の手の形が残ります。つまり、雪玉はもともとの形をもたず、外部からの力で形作られるという立場です。社会の求める形になつていればそれが良心であり、その形に收まらないものは悪い心である、というわけです。

社会の求める形に收まらなかつた人が抱くのは、罪の感情ではなく、恥の感情です。周囲から非難されたがためにまずいと思うのであって、みなと違うふるまいをしていたことを恥じるのです。

では、良心が心の奥底から湧いてくると考える人にとって、良心とはどのようなものな

愛を見つめて 高め合い、乗り越える
ハビエル・ガラルダ・著

発 行：集英社インターナショナル（発売：集英社）
定 價：902 円（10%税込）
発売日：2022 年 10 月 7 日
I S B N：978-4-7976-8110-9

ネット書店でのご予約・ご注文は [こちらにどうぞ！](#)