

Emotional Blackmail

相手を喜ばせるた

めに、自分の希望をあきらめたことを知っているし、しかし、ほんとうはどうすればいいのかわからない。なぜわたしたちのまわりにはわたしたちに心理的な庄力をかけ、敗北感を与える人がいるのだろうか。

このように「どうしても勝てない」状況にあるときに、わたしたちの目の前に立ちはだかっているのは、「心理操作の達人」である。彼らは、自分の希望を通せたときには、いやにやさしげな態度を見せるが、いったんそれができないと悟ると、わたしたちを脅して自分の思いどおりにしようとしたり、わたしたちに大きな罪悪感を押しつけたりする。そのためわたしたちは、もしかしたら彼らは自分の思いを通すために、最初から何かの企みをしているのでは、と感じることさえある。しかし、実際には、彼らの多くは、自分がわたしたちに苦痛を与えている、とは思ってもいないし、その外見も、やさしそうだったり、悩み多き人のようだったり、脅迫的な人物には見えないものだ。

ここでいう

「**FOG**」とは、文字どおり「霧」という意味であると同時に、「恐怖心 (Fear)」「義務感 (Obligation)」「罪悪感 (Guilt) ——ブラックメール発信者の「三種の神器」——の頭文字を組み合わせた言葉でもある。発信者はわたしたちとの関係に「**FOG**」を吹き込み、状況を見えなくし、それによってわたしたちがそのなかを横切ることを恐れ、彼らに屈しなければという気持ちになるように仕向けている。「**FOG**」を払いのけることはとてもむずかしい。

心理操作のなかには、まったく害のないものも多い。人間なら誰しも、ときには心理操作をしたりされたりするものだ。どんな人にも他人を自分の思いどおりに動かそうとしてさまざまな駆け引きをした覚えはあるだろう。たとえば、窓を開けてほしいときに、素直に「窓を開けてもらえないかしら」というのではなく、「あーあ、誰か窓を開けてくれるとうれしいんだけどな」というのも心理操作の一例だ。意外に思われるかもしれないが、人間とは些細なことでも直接的に表現するのがむずかしい、と思うことの多い生き物だ。まして、何か重大な希望があり、それが実現しないと失うものが大きいような場合には、なおさらだろう。率直に頼まないのは、相手に「ノー」といわれたら、気まぐれい思いをするかもしれないし、腹が立つかもしれないからだ。「ノー」といわれる危険を冒すくらいなら遠回しな言い方をしたほうがいい、と思うのだ。「ノー」とさえいわれなければ、なんとかその場をやり過ごすことができるだろう。

「ほんとうにわたしのことが好きなら……」

「ぼくを見捨てないでくれ、そんなことしたら、ぼくは……」

「あたしを助けられるのはあなただけなのよ……」

「きみさえ……すれば、いろんなことがうまくいくのに」

ブラックメールを構成する会話のなかでは、右にあげた言い方はどれも要求を突きつけるための手段として使われている。ブラックメール発信者を子細に観察すると、一見同じような言動をしているようでいて、そのじつそこには四つの異なったタイプがあることがわかる。しかもその四つは、プリズムを通した光がいくつかの色に分かれるように、はっきりと異なっている。

なかでもいちばん強烈なのは「**罰する人**」。すなわち自分の要求と、もしそれが通らなければどんな結果が起きるかを正確に知らせる人々である。ときとして彼らは自分自身の気持ちを攻撃的なかたちで表現するかもしれないし、その反対に内にこもって黙り込んでしまうかもしれない。しかし、どちらにしても、自分の思いどおりにならなかったときに抱く怒りは、いつも直接的にわたしたちに向けられている。二番目のタイプは「**自分を罰する人**」。脅迫の矛先を内に向け、自分の希望が受け入れられないときに自分自身に何が起きるかをいつのる人々だ。三番目は「**悩み苦しむ人**」。彼らは相手を非難し、罪悪感を押しつける天才で、彼らにかかるわたしたちは彼らが何を求めているかを推し量らねばならない状態に追い込まれることが多い。しかも、推し量った結果必ず、彼らの要求を満たしてやることこそわたしたちの責任だという結論に達することになる。四番目は「**鼻先に人參をぶら下げる人**」。このタイプの人にはわたしたちにつきつきとテストを仕掛け、自分の思いを通させてくれればすばらしいご褒美をあげよう、と約束する。

ブラックメールにいまあげたような四つの顔があることを理解すれば、相手の言動に危険信号を見つけ、ブラックメールを予測し、それに備え、さらにはそれを防止するための早期警戒システムをつくることができるようになるだろう。

ところが、先月、キャロルからいきなり電話がかかってきて、泣きながら、千ドル貸してほしいっていうんです。貸してくれなきゃ食べ物も買えない、って。彼女の夫というのが、することなすこと失敗ばかりという人で、ばかな殺資をして全財産なくしたというんです。キャロルの宝石も質に入れてしまった、自宅が抵当流れになるのを防ぐために母からお金を借りた、ともいつてましたね。めちゃくちゃなんです。そのくせ、生活レベルを下げようとしません。いままあの家には貴重なアート・コレクションがありますし、フェラーリまで持っています。

わたしが彼女の頼みを本気で断るつもりだと知ったとき、彼女が奥の手に訴えたんです。「ほかに頼る人がいないのよ」「ほかにどうすればいいかわからないの——人間、困ったときには観きょうだいが助けてくれるものだと思ってたのに」。突然、わたしはまた彼女の姉ってことにされました。

わたしたちは、大人になるまでに、自分は他人によって生かされている（その人物に恩義がある）、したがって自分の行動は義務、従順、誠実、利他主義、自己犠牲といった理想をもとに決められるべきだ、というルールと価値観を身につけている。しかも、それが心に深く刻み込まれているため、往々にしてそれは自分自身が考えて身につけた価値観だと思いがちだ。しかし、実際にはそれは親や宗教的なバックグラウンド、社会の通念、メディア、そして身近な人々の影響によってかたちづくられたものである。

ブラックメール発信者は、その受信者とのあいだに軋轢（葛藤）があるのは、受信者が間違っただけをしているからで、それに反して自分は賢明で、善意から行動している、と説明する。いうならば、受信者は悪者、発信者は正義の人、という図式を描き出すのだ。政治の世界では、ものごとによってこうした「正義の人／悪者」というフィルターをかけることを「スピン（訳注—政治的に偏向した情勢操作）」と呼んでいる。そして、ブラックメール発信者は独創的な「スピンの達人」だ。彼らは自分自身の性格や動機をすばらしいものとみなし、受信者のそれには深刻な疑念や不名誉の烙印を押しつける。

「悪いのはおまえだ」

「おまえはわたしを傷つけるためにそういうことをしているだけだ、おまえはわたしの気持ちなどまったく考えていない」

彼らは厳しい手段に出なけ

れば、自分にはちゃんとした生き方をするチャンスがなくなる、と信じ込むようになる。すべてのブラックメールの根底には、そうした共通する思い込みがひそんでいる。

ジョーの収入はけっして悪くないんですが、二人で稼いでも追いつかないような使い方をします。だから、わが家の支払いはしょっちゅうとどこおってしまいます。先週も、支払わなきゃならない請求書が山積みになってしまいました。するとジョーが、きみのおばさんに借金を申し込んでくれよ、っていいだしました。たしかにおばはかなり裕福な生活をしてますが、最近乳癌の手術を受けたばかりなんです。だから、いまはおばをわずらわせるわけにはいかない、っていいました。そしたら、信じられないことに、彼がいきなり圧力をかけはじめました。「これが彼女の病室の電話番号だ。調べる手間をはぶいてやったよ。いますぐ電話してくれよ。大したことじゃないじゃないか。べつにいま痛みを苦しんでるわけじゃなし。それにきみは昔から彼女のお気に入りだったんだろ。電話するくらいどうってことないさ。ぼくのためにそんなちっちゃいことさえできないってのは、どういうことだ？」

「ホット・ボタン」とは、すべての人々の内面に存在する、さまざまな情動を極端に感じやすい部分のことで、ボタンのひとつひとつにはいまだ決着をつけられずにいるさまざまな心理的課題、すなわち怒りや罪悪感、不安感、傷つきやすさがためこまれている（そこを押すと、それまで押さえ込まれていたマイナスの感情が飛び出してくる）。それはいずれもわたしたちの弱点で、わたしたちが持つ基本的な気質と感受性と、幼いころから積み重ねられてきた体験とによってかたちづくられている。どの弱点も、子細に観察すれば、わたしたちの個人史のさまざまな層が鮮やかにあばきだされるはずだ。たとえば、どんな扱いを受けてきたか、どんな自己イメージを持っているか、過去の印象的なできごとによってどんな人格的特性を持つにいたったか、などが。

ホット・ボタンにためこまれた感情や記憶は、ときとして苛烈で、現在のできごとがきっかけで心の奥深くに埋め込まれていたものが浮かび上がってきたりすると、突然、思考や論理を超えた反応が誘発され、長い年月ためこまれているうちに力を得た純粋な感情が堰を切ったようにあふれ出してくることがある。

最初は、母に何をしてあげればいいのかわからなかったのですが、ある日、どうすれば母を助けられるかがわかったんです。紙と鉛筆を持ってきて、**契約書を書きました**。「わたしはここに、わたしが大人になったときには、お母さんがすばらしい人生を送れるようにすることを約束します。お母さんがすてきなお友だちをたくさん持てるよう、楽しいことがたくさんできるよう、心を配るつもりです。愛をこめて、カレン」。ある日、それを母に渡しました。すると、母はにっこり笑って、いい子ね、っていいました。

ブラックメール発信者は、**相手がどこまでなら許してくれるかを観察**

することで、**自分の行動をどこまでエスカレートさせてもかまわないかを学んでいる**。マイケルの懲罰は繰り返され、そのつどエスカレートしながら、ついにはその頂点に達して、彼女を苦しませ、怯えさせることになった。彼と別れようとするなら、いっさいの財産分与はせず、子どもたちも取り上げる、と脅したのだ。

「**統合性**」とは、人間の内面にある、

価値観とモラルの範囲を決めるところだ。それによって、わたしたちはものごとの善悪を判断することができる。この「**統合性**」はとかく人間の「**誠実さ**」と同じものと考えられがちだが、実際は、それ以上のものだ。すなわち、「**統合性**」とは人間の「**完全性**」ないしは「**無欠性**」を意味する言葉で、ふつうわたしたちはそれを「これがわたしという人間だ。これがわたしの信じるものだ。これがわたしの進んですること——そしてこれがわたしが一線を引くところだ」という確固とした知識として経験している。

ブラックメール発信者にきちんと対応しようと思うなら、その前にしなければならないことがいくつかある。その第一は、これからの一週間、毎日、ひとりきりになれる時間をつくり、(1) 自分自身と交わした契約書、(2) 自分を力づけるための言葉 (パワー・ステートメント)、(3) 自分を肯定するフレーズ (セルフ・アファーマーミング・フレーズ)、という三つの簡単な「道具」を使って自分に自信をつける訓練をすることだ。そのための時間はせいぜいで1日に十五分。

突きつけられたブラックメールにすぐに
反応しなければ、と考えるはいけない。その前にまず SOS を発信しよう。

・・・

ここでいう **SOS** とは、「Stop (止まれ)」
「Observer (観察せよ)」 「Strategize (戦略を練ろう)」の頭文字だ。

ブラックメールの受信者に共通し

て見られる思い込みには、つぎのようなものがある――

- *自分が手に入れるよりずっと多くのものを相手に与えてもかまわない。
- *もし誰かを愛しているなら、わたしはその人の幸せに責任がある。
- *やさしくていい人は他人を幸せにするものだ。
- *もしわたしが自分のほんとうにしたいことをしたら、相手はわたしのことを身勝手だと思うだろう。
- *拒絶されるというのはわたしに起こりうる最悪のことだ。
- *誰もその問題を解決しないなら、それを解決する役割はわたしに課せられている。
- *この人には絶対に勝てない。
- *相手はわたしよりも頭がよくて強い。
- *これをしてわたしも死ぬことはないだろう。彼らはわたしをほんとうに必要としている。
- *彼らの必要とすることや気持ちのほうがわたしのそれよりも大事だ。

そこで、ここでは、相手がどのような反応をしようと自分の言い分をはっきりと主張し、けっしてあとに引かないための強力な戦術を紹介したい。この章で提示される四つの核となる戦術を練習し、利用すれば、あなたとブラックメール発信者との関係における力のバランスを必ず変えることができるだろう。核となる四つの戦術とは、(1) 自己防衛的ではないコミュニケーション、(2) ブラックメール発信者を味方に変える、(3) 取り引き (等価交換)、(4) ユーモアの利用だが、いずれも、わたしの知るかぎり、ブラックメールをやめさせるためのもっとも効果的な方法である。

あなたがブラックメール発信者に決断を伝えるときに、わたしがそばについていられればいいのだが、そうもいかない。わたしにできるのは、あなたが学び、持ちこたえ、ブラックメール発信者と対峙する際に頼るべき、筋書きを提示することだ。

・・・それほど、効果的とは思えない。

エイミーは自分を無視するマットに激しい怒りを感じていた。

この人はわたしを透明人間みたいに扱うんです。朝起きて、仕事に出かけて、夕食に帰ってくるのはいいんですが、そのあいだろくに口をききませんし、夕食がすむとテレビの前に座ったきり、寝るまでそのまんま。もう何週間も、わたしには触れようとしません。生まれてこの方、これほど寂しい思いをしたことはありません。

マットにいわせれば、問題はエイミーの体重増加にあった。

いまの彼女はぼくが結婚した女性ではありませんよ。彼女の趣味は食べることだと思います。見てのとおり、その結果、彼女は相当なデブになってしまいました。これじゃ、すごく魅力的だなんて、到底いえませんよ。彼女はぼくが彼女に魅力を感じていないといっていますが、そのとおり——魅力なんて感じてやしません。こんなに体重が増えちゃったんじゃない。体重が増えたかどうかなんて関係ない、というふりをするつもりはありません。

まずあなたは 「FOG」 のどの要素（複数の場合もあるだろう）にいちばん敏感に反応するかを考えてほしい。以下にあげる項目のうち、あなたに当てはまるものにマルをつけよう。
わたしが相手の圧力に屈するのは——

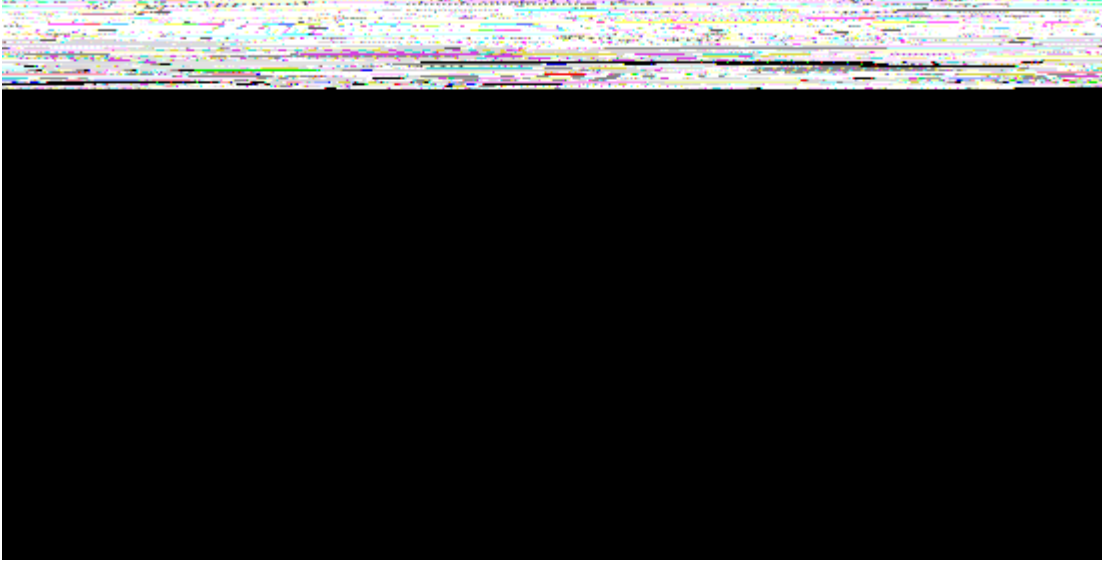
- ① 彼らの非難が怖いから。
- ② 彼らの怒りが怖いから。
- ③ 変化が怖いから（もう彼らに好いて／愛してもらえず、捨てられることさえあるかもしれない）。
- ④ 彼らに借りがあるから。
- ⑤ 彼らがいままでいろいろなことをしてくれたので、「ノー」とはいえないから。
- ⑥ 屈するのがわたしの義務だから。
- ⑦ 屈しなければ罪悪感が大きくなりすぎるから。
- ⑧ 屈しなければ自分は身勝手（薄情、ケチ、卑しい）だと感じるから。
- ⑨ 屈しなければ、わたしは善良な人間ではなくなるから。

最初の三つは恐怖心（F）に、つぎの三つは義務感（O）に、そして最後の三つは罪悪感（G）に関係があることがわかるだろう。

<https://www.fellow-academy.com/fellow/pages/tramaga/backnumber/276.jsp>

(INTERVIEW)

Vol.276 <前編> 出版翻訳家 魚井よし子氏



—翻訳に興味を持ったのはいつ頃ですか？



▲亀井よし子氏 翻訳作品
「口笛の間こえる季節」

大学では英文学を専攻していたのですが、夏休みに原書を読んでレポートを書きなさいという課題が出たんです。そのときに、ただ読むだけでなく自分で訳してみようと思い立って。出来はひどいものだったに決まっていますが、**とにかくひと夏かけて1冊訳してみました。それが、すごく面白かった。**ただ、翻訳に興味はわいたものの、あの当時、文芸作品の翻訳というのは大学の偉い先生がするもので、とてもじゃないけど私など翻訳家になれるはずもないと、はなから諦めていました。

その後、大学を卒業して商社に就職しました。配属されたのが非鉄金属部地金課というそれまで聞いたこともない言葉の並ぶ部署でした。地金って、鉱石から取り出した金属を精製して塊にしたものことで、その中の貴金属を扱うセクションで働くことになりました。貴金属はそもそも相場が大きく上下する商品ですので、原産国の政治情勢や経済状況、相場情報などを把握しておく必要があります。そこで私は、**現地のニュースなどを翻訳する仕事を割り当てられました。分野は違うものの、思いがけず翻訳の仕事をするようになったわけです。**政治に関する記事には、背景にある人間模様が見える部分もあって、けっこう面白かったです。その商社は3年足らずで辞めたのですが、退職後も引き続き翻訳の仕事は引き受けていました。

そうこうしているうちに、「翻訳ができるなら手伝って」と知人から声がかかるようになり、イスラム教関係の論文や新聞・雑誌の記事を翻訳したり、科学映画の制作会社からの依頼で資料となる医学論文の和訳や、海外の科学映画祭に出品する際のナレーションや資料の英訳などをしたりもしました。

—その後、出版翻訳に移行していったのは、どのようなきっかけからですか？



▲亀井よし子氏 翻訳作品
「レディ・パイレーツ」

あるとき「日本翻訳学院」というところからダイレクトメールが来ました。見ると、翻訳力診断テストの問題が入っていて、面白そうだと思って訳して送って見たら、「可能性があるので講座で学んでみませんか？」と。この学校、実はフェロー・アカデミーの前身なのですが、まだできたばかりで知名度もなく、なんだか怪しいなー、と思ったんですよ（笑）。でもとにかく見学に行ってみたら、学習院大学の教授で、舞台の脚本や映画の字幕翻訳者でもあった加藤恭平さんが教えていらっやって、内容は出版翻訳だったのですが、さすがにセリフの訳が素晴らしかった。その頃、実務翻訳を始めて15年ほど経っていましたが、どうせするなら好きなものを訳したいと思って、とにかく学んでみようと思いを決めました。

学校とはいえ今のように組織だったものではなく、講師が4人ほどで、それぞれの講師の私塾といった感じの学校でした。学びはじめて2年くらいたったころにトライアルを受けて合格し、ハーレクインロマンスを年に3、4冊訳すようになっていました。その数年後に加藤先生が亡くなられて。まだ48歳という若さでした。そのときは、頼みの綱がぶつんと切れてしまったわけで、どうしたものかと暗澹たる思いでしたが、とにかく仕事を続けながら、自分で気に入る作品を探して訳すということをしていました。

—ご自身で見つけた原書を丸ごと一冊訳していたのですか？

ある友人がアメリカ土産に当時現地で評判の小説をプレゼントしてくれました。読んでみたら、これがおもしろい。で、「これを1冊訳したらどうなるだろう？　そもそも原稿用紙で何枚くらいになるのかな？」と思ってしまったんですね。それで、とにかく訳しだしてしまいました。実際に翻訳してみたら400字詰めの原稿用紙で1000枚以上になりました。訳したからといって、その先の展望は何もなかったんですが、でも、小説を訳すのってやっぱりすごく面白い！　と思って。で、それからも時間を見つけては気に入った作品を訳すようになりました。あの頃は、訳すことそれ自体が楽しくてたまらなかつたですね。もちろん、ほとんどの作品は誰の目にも触れずに終わりましたが、このときに大量に翻訳したことが自分にとってどれだけ勉強になったか。今振り返っても、やってよかったなと思います。