

ナニやっただよ！

「ナニやっただよ！」ミスした時に、私が大声でこう怒鳴ったらどうだろう。

「ナニやっただよ」ダブルスでミスをした時に、ペアが顔をしかめてこう言ったらどうだろう。

一方で、ミスをするたびに「オレはナニやっただよ」と自問して、反省する者がいる。一生懸命のミスに対して、言われたら最も傷つき、不愉快にさせられる無敵のセリフを、自分で自分にぶつけているわけだ。この言葉は他人に向けて言おうと、自分に投げかけようと、メンタリティにとっては何の違もない。要するに、一生懸命の結果の失敗に対して「ナニやっただよ」と考える構造を持つ意識そのものが致命的なのである。

日頃から「ナニやっただよ」を言われ続けていると、ミスをするたびに「オレはナニやっただよ」と考える習慣が身について離れなくなる。クセになる。自分だけ苦しんでいるうちは害もないけれど、この意識構造を刷り込まれた心は、他人のミスに対しても「ナニやっただよ」を思ったり言ったりするようになる。その結果また「ナニやっただよ」の意識構造を持つ人を作ってしまうのだ。中にはかつて受けた「ナニやっただよ」の痛み之恩義まで抱き、そのお陰で現在の自分があるなどと勘違いして成長する人もいるから、なおタチが悪い。そんな人が指導する立場になったりすると、今度は自分が「ナニやっただよ」を連呼し、相手の心に痛みを提供して悦に入るのだ。こうやって、歪んだ精神は脈々と受け継がれることになる。

自己効力感 (self-efficacy) という言葉がある。目標を前にして「自分にはそこに到達する能力がある」と感じる感覚のことである。課題をひとつひとつ自分の力で乗り越える強い意志を持つために、そしていつも高いモチベーションを維持して頑張るためには必要不可欠なメンタリティである。この言葉を思うと「ナニやっただよ」を自分や他人に投げかける意識構造は救いようがないのだ。どんなに「自分は出来る」と感じたくても、ミスするたびに自分や他人から「ナニやっただよ」と非難されては、自己効力感など得られるはずがない。そもそもミスをしないで上達することなど不可能なのだから。

スポーツには、古くから“no pain, no gain”「痛みがなければ何も得られない」という考え方がある。しかしメンタルな痛み、とりわけ分析の伴わない反省は、自分の心を痛めつけるお仕置きでしかない。「ナニやっただよ」と自問しては自らを傷つけ、不愉快にさせて、こんなイヤな思いをするくらいなら二度とミスなどするなと自分に言い聞かせているだけ。無駄な努力である。特に試合中は、ミスを決して後悔してはならない。反省もいらない。次は必ず出来るに決まっているのだ。絶対に出来るはずなのだ。真に反省すべきは、成功をイメージする努力もせず、終わってしまったミスの後悔ばかりしている自分の怠慢に対してである。