

The Fear of Failure

(失敗への恐怖感)

(成功するためにはコントロールされなければならない「失敗への恐怖感」が、なぜ競技や何かを達成しようとするときについて回るのかを解明している)

アレン・フォックス博士

そこに負ける可能性がある限り、何かを達成して勝利したいという思いには「失敗への恐怖感」がつきものです。負けることは苦痛だからに他なりません。生来、人類は競争の場面で恐怖を感じるような感情は持っていないのですが、生きていくうちに、負けることの苦痛を経験し、それ故に恐怖感が生まれるのです。

恐怖感はどこから生まれるのか？

私が考える、「競技の中での恐怖感」というものを、もう少し明確にしてみましょう。まず、「失敗への恐怖感」という表現は、ある意味で誤った表現です。失敗そのものを恐れるのではなく、失敗の責任の所在がはっきりすることを恐れるのです。誰でもある程度までは失敗を受け入れることはできるのです。しかし、何とか理由を見つけて自分が原因ではないと言いたいのです。失敗そのものを恐れるのではなく、そのことにより受ける評価を恐れるのです。我々が競技で恐れるのは、勝利者であるための何か欠如していることを露呈することになるのではと云うところにあるのです。勝負の結果で人間的な欠陥・弱点の露呈を恐れるのです。はっきりと定義はできませんが勝つために必要な能力の「何か」が欠如していることを恐れるのです。

このことは、競技者が「びびり」易いのは、もうすぐ負けそうになっている時よりも、あと少しで勝利が手に入る時の方が多いことの原因なのです。テニスの試合で、苦しんだ末にもう少しで勝てるとなったときに、力が入り、守りに入り、何でもないショットを失敗し、相手のミスを期待したりするようになるのです。その結果、チャンスをものにできないことが起きるのです。その反対のことが起きるような考えかたをしなければいけません。リードしていることに自信を持つようにしなければいけません。確かに、リードされているときに比べたら、リードしているときに「負ける」といった不安感は生まれてこないものです。「ビビリ」は、負けそうな時にこそ陥りやすいものだと考えられがちです。結局、リードしているときに「負け」が気になってくるのです。競技者のほとんどは、何か違うものを恐れているのです。

この何かというのが、運動能力的なことが原因で負けそうであると言うことを危惧するので

はなく、何か精神的なことが原因でそうなりそうであることを危惧していることなのです。もう少しで勝てるというプレーヤーは、内容の良い試合を進めてきているのです。勝つことそのものよりも、勝つために必要なことをしっかりとやってきたのです。そして、そこに不確実性があるのです。もうすぐ勝利の祭壇に立とうとしているのですが、心の奥底で、競技者や勝者として不的確でない限り、負けるはずがないと思っているのです。不確実さ故に、相手が何か仕掛けてくるのではないかと考え、ゲームを悪い方に変えてしまうことが起きるのです。彼らの競技者としての資質が試されており、負けたくないと思うのです。そのテストで、自分の気持ちが露呈されるのを恐れているのです。

「勝つこと」が本当に怖いのだろうか？

勝つことへの恐怖感についてはよく語られてきていますが、このことと「失敗への恐怖感」とを混同してきているのです。多くのプレーヤーが、勝利間近になると神経質になり、躊躇いがちになることから、表面的には「勝つことを怖がっている」ように見えますが、そうではないのです。彼らは勝ちたくて仕方がないのです。勝った後は気持ちの良いものですし、気持ちよくなることを恐れたりはしないものです。気分が悪くなることが起きてほしくないもので、負けることがそれにあたるのです。

私自身の経験ですが、私は小さなトーナメントの時よりも、重要なトーナメントの時のほうが、勝ちそうなときにより怖くなりました。ウィンブルドンの試合で勝ったときの方が、サンタモニカオープンで勝ったときよりも喜びは大きかったものです。他の人たち同様、勝つことに喜びを見いだしていましたし、報酬がより大きなことに喜びを感じていました。ですから、どうして勝つことを怖がるのでしょうか。幸せになることに恐れは抱きませんでした。負けたときの心身の苦痛は経験したくないとも考えました。こう考えることが恐怖感をあおるのでした。

負けることで最も心を痛めるとき

「負けることからくる苦痛」の原理につながります。勝つことに精力を注げば注ぐほど、負けたときの苦痛は大きなものです。テニスの試合の勝ち負けは、個人スポーツであるが故に、即座に気持ちに反映します。勝利者とは反対に、敗者は己の地位を直接打ち砕かれたという気持ちでコートを去るのです。テニスの試合というものは、優劣をはっきりとつけるものであるが故に、敗者の心情は増幅され、「失敗への恐怖感」や負けることの苦痛が記憶されるのです。

こういったことから、たとえそれが日曜日の午後の健康と楽しみのためのレクリエーション

ルな試合であったとしても、ある程度の努力を重ねた上での試合で負けることは、気持ちの良いものではないのです。

テニスは象徴的な戦いである

テニスの試合での心理状態は、殴り合いのそれと同じです。唯一の違いは、お互いに直接相手に手をかけることはしないという点です。相対峙する双方が、領域や性や地位の獲得を目指して、感情をあらわに競い合うという象徴的な争いなのです。勝者は全てを手中にしたというように感じますし、敗者は蹂躪されたように感じるのです。

ある大切な大会で決勝を前にしたときのことで。私は、神経質になっていました。不安感でいっぱいでした。早く終わりにしたいという思いと、プレーしたくないという思いとが交錯していました。雨が降りそうで試合が延期になるかもしれないという時は、土砂降りになって試合ができなくなればいいと密かに思ったものでした。私はほんの一瞬でも良いから緊張から逃れたい時は、映画に行くなど、何か楽しいことをします。でも、私はいったい何を恐れていたのでしょうか。決勝を勝つために必要なものは全て持っていました。私は勝てたでしょう。もし負けても、決勝に残れなかったことよりはましな気持ちでしたでしょう。心の奥底で恐れていたのは、それが何を意味するかは別にして、「負けてしまう」ことだったのです。相手が私より優位に立つのを恐れていました。私は負けることを恐れていたのです。何か不名誉で傷つけられることを恐れていたのです。

これまでに述べてきたことは、その実態と起因も含めて競技の場面において広がってくる「失敗することの不安」についてのみ触れていました。この、失敗することへの不安の存在を認識し理解することが、競技の場でその気持ちをいかに軽減するか、それができなくても、いかに効率的に共存するかに必要な第一歩なのです。(誌面の都合で、以下割愛させていただきます。)

【筆者略歴】アレン・フォックス博士： UCLAで物理学でB.A.を、心理学でPh.D.を修めた。テニス関連の数々の著作がある。全米で4位にランクされた実績を持ち、ウィンブルドンでもベスト8、投機家であり、企業家であり、ペパーダイン大学のチームから数多くの上位ランキング選手を輩出している。近著に、“The Winner's Mind: A Competitor's Guide to Sports and Business Success”がある。

【翻訳・監修】鈴木真一：千葉県柏市アド・イン桜テニススクール代表 // PTRインターナショナルクリニシャン / PTRインターナショナルテスター / テスター委員会委員 // 1986年JPTRプロ・オブ・ザ・イヤー / 2001年PTRプロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー受賞