**Discouragement**

**勇気がくじかれた状態**

If one becomes more discouraged, then the goal has to be pushed out farther and farther.

もしいっそう大きく勇気が失われた状態になると、目標はさらに遠くへ押しやられることになります。

One eventually has to become God himself, then one cannot be outdone anymore.

最終的には神様になるしかありません。そうすれば、もう誰にも負けません。

All these goals that people seek go in the same direction: superiority, security, face-saving, prestige.

人が追及する目標はすべて同じ方向に向かいます：優越感、安心感、面子、名声。

 It is only when people go off the track and think that they have *reached* their goals that the fictitiousness of these goals can be seen.

人が方針を踏み外し、目標に到達したと思うときにこそ、これらの目標の仮想性（虚構性）が見えてくるでしょう。

**The Insane, the Neurotic, and the Nervous**

**精神異常、神経症、神経質**

All goals of personal superiority are unreachable, fictitious, goals of Godlikeness, of perfection, of absoluteness.

個人的な優越の目標はすべて、到達不可能であり、仮想的であり（架空の）、神々しく、完璧な、絶対的な目標です。

In many cases these goals of absoluteness are expressed in a specific form.

多くの場合、こうした絶対性の目標は特有な形で表現されます。

People who have broken with the logic of life, the insane, live as if they had reached their fictitious goals.

人生の論理と決別した人たち、精神異常は、あたかもその仮想（架空）の目標に到達したかのように生きています。

If they have the idea that to be secure would be to be Christ, they will believe in their insanity, i.e., they will live as Christ.

もし安心することは救世主になることだという考えがあると、彼らは自分の狂気を信じるでしょう、すなわち、救世主として生きるでしょう。

They will live as saints or whatever they consider to be the height of achievement.

聖人として、あるいはその他、彼らが達成の高み（絶頂・極み）と考えるものとして生きることになります。

 It might be a band leader, or a king, or something in their opinion that has reached the absolute.

それはバンドのリーダーであったり、王であったり、彼らの意見では絶対的なものに到達している何らかのものであるかもしれません。

This is the real difference between the insane and the neurotic.

これが精神異常と神経症の最も重要な違いです。

 The neurotics would like to be, for example, Christ, good, great, but they know very well they are not.

神経症は、例えば、救世主、善、偉大でありたいと思っていますが、（自分が）そうでないことはよく分かっています。

The insane persons have stepped over the border, and they think they *are* their prototypes.

精神異常は境界線を越えて、そして自分がその原型であると思い込んでいます。

The neurotics have not broken with the logic of life; the insane have.

神経症は人生の論理と決別しているのではありません、精神異常はそうなっています。

People could have superlative, unreachable goals and still not be neurotic because they might be quite willing to go toward this goal and see how far they progress.

人は極度に手の届かないような目標を持っていたとしても、それだけでは神経症にはなりません、なぜなら、この目標に向かって（喜んで）進むかもしれませんし、どこまで進んでいるかを理解しているからです。

On the other hand, the absence of an unreachable goal would not insure one against a neurosis.

一方で、到達不可能な目標がないことが、神経症が起こらないようにするわけではありません。（到達不可能な目標がないからといって、神経症にならないとは限りません。）

All our ultimate goals are always unreachable because they are goals of absoluteness.

私たちの究極的な目標はすべて、いつも到達不可能です、なぜなら絶対性の目標だからです。

In this pursuit of the personal goal, differences can be seen between nervous and neurotic persons.

この個人的な目標の追求において、神経質と神経症の間で違いが見ることができます。

The difference is that the neurotics do not move at all, they have a completely different way of moving through life.

その違いは、神経症は全く動きません、彼らは完全に違う人生の歩み方（動き方）を持っています。

If life were as difficult as the neurotic people think, no one could live.

もし人生が、神経症的な人が考えるのと同じように困難であったら、誰も生きていけないでしょう。

 They go off, here, there, anywhere and do not move toward their goal anymore.

彼らは、こっちへ来たり、あっちへ行ったり、どこかへ消えたりして、目的に向かってはもはや動きません。

The nervous person moves toward the goal, only the nervous person has thoughts such as,

神経質な人は目標に向かって進みます、ただ、神経質な人は次のような考えを持っています、

 "I do not want to fail, I will not like myself if I make a mistake."

"失敗したくない""もし失敗したら自分が嫌いになるだろう"

There is not a single person who has not developed a nervous character.

神経質な気質になったことのない人は誰一人としてありません。

None of us is perfect and, therefore, all of us will have neurotic traits and be better or badly integrated.

私たちの誰一人も完璧ではありません、したがって、私たちすべての人が神経症的な特徴を持ち、そして、（人格が）よりよくまとまったり、まとまりが悪かったりします。

We all have fears that are completely ungrounded.

私たちは皆、全く根拠のない恐怖心を持っています。

We have unpleasant feelings for something or other, we are not completely courageous.

私たちは他の何かに対して不快な感情を持っていて、完全な勇気はありません。

Some people are more courageous, some less.

勇気がある人もいれば、ない人もいます。

All of us have some kind of inner handicaps.

私たちは皆、何らかの内面の不利な障害を抱えています。

 All of us are not quite willing to face every single situation as it comes;

私たちの誰もが、あらゆる状況に直面することを望んでいるわけではありません。

we would like to cushion the blow to some extent.

ある程度は衝撃を和らげたいのです。

We are willing to face the lion if he is in a cage.

もしライオンが檻の中にいるのなら、私たちは喜んで立ち向かいます。

All individuals begin life with feelings of insecurity and inadequacy and strive to become more adequate as they develop.

すべての人は、不安や不十分さを感じながら人生をスタートし、成長するにつれて、より適切になろうと努力するものです。

Some, however, will not find life very pleasant or easy.

しかし、中には、人生に多くの楽しさや気楽さを見いだせない人もいます。

Some will have physical and social problems, one might have racial problems.

ある人は身体的、社会的な問題を抱え、ある人は人種的な問題を抱えるかもしれません。

There are millions of difficulties that people may find on their way through life.

人々が人生を通じて見つける困難は何百万とあります。

 One is crippled, one has bad eyes or hearing, or the respiratory or intestinal system does not work properly.

手足が不自由な人、目や耳が悪い人、呼吸器系や腸管系が適切に働かない人。

That is to say, the world is perceived as a still more complicated and more frightening place in which to live than it is in reality.

つまり、（生きている）世界は実際よりももっと複雑で、もっと恐ろしい場所だと思われています。

This insecurity, this notion of inadequacy cannot quite be overcome because it is not easy to strive for an ideal.

この不安、不十分という概念はなかなか克服できません、なぜなら、理想に向かって努力することが簡単ではないためです。

But as people find more physical or social complications within themselves, then this ideal seems to move irritatingly far away.

しかし、人々が自分の中に身体的（物理的）あるいは社会的な困難さがあると、（ますます）この理想は腹立たしいほどはるか遠くに行ってしまうと思われます。

We can also see the goals in the physical movements of people because these movements represent the tools which show the styles of life.

私たちはまた、人々の身体的な動きの中にも目標を見ることができます、なぜなら、それらの（身体的な）動きは、生き方のやり方（ライフスタイル）を示す道具だからです。

The way they sit, stand, and walk will tell us a great deal about persons even before they speak.

座る、立つ、歩くなどの動作は、人がものを言う前に、その人についてたくさんのことを教えてくれます。

One patient told me he was not afraid of anything as he clutched a chair so hard that his knuckles were white.

ある患者さんは、指の関節が白くなるほど椅子にしがみつきながら、「何も怖くないよ」と私に言いました。

I asked him if he was afraid of falling off the chair and he said no.

私は、「椅子から落ちるのが怖いのか」と尋ねると、彼は「そうではない」と答えました。

He admitted that he was afraid I would attack him or hurt his feelings.

（でも）、彼は、私が彼を攻撃したり、彼の気持ちを傷つけたりすることを恐れていること（しぶしぶ）認めました。

He showed his fear even if he did not express it in words.

たとえ彼が言葉に表さなくても、彼は恐怖心を示したのです。

We see people walking along the street with clenched fists, always fighting, holding on to themselves so they won’t hit, even though they may prefer to hit.

拳を握りしめ、いつも喧嘩をし、たとえ殴る方が好きかもしれとしても、殴らないように自分を抑えて道を歩いている人を（わたしたちは）見かけます。

If a person wanted to be a great painter and continued to paint and accepted the failures that might go with it, there would be no problem.

もし、人が偉大な画家になりたいと思って、絵を描き続け、失敗を受け入れながら続けたとしたら、それは何の問題もないでしょう。

The difficulty arises when persons want to be *the* greatest, but realize that they might not be.

困難は、最も（一番）偉大な画家になりたいと思い、でも、そうなれないかもしれないと悟ったときに生じます。

Then the neurotic excuses appear.

そうすると、神経症的な言い訳が現れます。

They could not be painters because they were sick, because their parents did not allow them, because they had headaches, because something happened to them in childhood.

画家になることができませんでした、なぜなら病気だから、なぜなら親が許してくれなかったから、なぜなら頭痛持ちだから、なぜなら子どもの頃に何かあったから。

They look for alibis, trying to save their self-respect, their self-evaluation,

彼らはアリバイを探します、自尊心と自己評価を守ろうとします、

and yet do not have to achieve what they want to achieve.

それでも、成し遂げたいことを成し遂げる必要はありません。