

過去の挫折と失望を乗り越える

2010年9月、オランダにおけるティーチャーとリーダーのワークショップでのティム・ジャキンズの話

また来てうれしいです。以前に会ったたくさんの人たちにまた会えてうれしいです。前より人が増えたのもすてきです。このコミュニティはうまくいっているようですね。もちろん、努力しなければこうはなりません。自分のため、みんなのためにがんばったわけですね。つながり合う努力をしてきたからこそ、こうしてみんなが残ってこられたわけです。

この社会で育った人はみな、自分がなにかの一部であると感じるのが困難です。私たちは社会のあらゆる圧力によってだんだんと小さなグループに分けられていきます。多くの場合は、自分の家族よりも大勢の集まりのために努力することは許されません。この社会では自分のためにがんばるように求められます。ですから、みなさんはRC基礎クラスの参加者たちを次の週に来させることができるたびに、大きな勝利をしたこととなります。参加者の半数が基礎クラスを最後までやり終えたら、すばらしいことです。継続クラスに4分の1が参加したら、かなりすばらしいことです。みなさんは自分のまわりから人が消えていくのを何年間も見てきました。しかし、みなさんはどうにか残ることができました。ほかの人となんとかうまくつながり合うことで、何人かの人々も一緒に残ることができました。もっとうまくやれたはずだと思う人もたくさんいます。「自分の基礎クラスの全員を引き止められるはずだった。みんな良い人たちだったのに行ってしまった」私たちはなにが起きているかを理解しようとせずに、自分を責める傾向があります。彼らは社会のあらゆる圧力によって孤独にさせられています。起きているのはそういうことです。クラスに参加しているとき、彼らは私たちを見て、状況は変えられるのだと理解します。しかし家に帰ると、本当にそうだろうかと思えます。自分のコウ・カウンセラーにセッションをキャンセルされようものなら、どうしたらよいかわからなくなります。多くの人にはなにもしません。また、私たちもその人たちについてあまりにつらく感じるので、やはりなにもしません。

この社会の間違った考えのひとつが、人間は自分自身の決断をしているということです。傷の理論を理解していないと、こういう考えを信じることとなります。しかし人間がこれらの傷を抱えているかぎり、自分の心を使い、自分自身の決断をすることはほとんど不可能であることを、私たちは知っています。なぜなら傷によって妨害されるからです。私たちは大部分の時間を傷の感情のままに行動しています。

大部分の人はだれも自分を求めていると感じています。みなさんもそう感じているのではないですか？ さあ、正直になって。そう感じている人は手を挙げてください。見てごらんください。自分だけではないんですよ。このことを覚えておいてください。だれもがそう感じているなら、それは自分のせいのはずがありません。たまたま自分がそうだったわけでもありません。だれにでも起きていることのひとつです。このことを理解すれば、どうして彼らが戻ってこられなかったかがわかります。その人たちの人生をより良くするはずの最高のものを与えたのに、彼らは戻ってこられなかった。奇妙ですね。彼らはみなさんが好きです。意見がくい違ったわけでもない。彼らはみなさんが正しいと思っています。ただ、自分の傷とどう戦ったらよいかかわからないのです。そして、私たちも彼らに十分な資源をすぐに与えられなかったので、残らせることができなかったのです。

だれもが失望する

私たち、基礎クラスを教えてきた人たちはみな、私たちが教えてきた何百、何千という人たちに好かれています。しかし彼らは去っていきました。彼らは私たちが好きで、私たちがうまくいくことを願っています。RCが広がり、役立っていくことを願っています。ただ、自分に対しては絶望していました。みなさんも同じような傷をもっています。ただ、みなさんはやりつづけることを知っています。諦めるということを知らない人たちです。それがみなさんのパターンです。逆風に立ち向かうことを知っていて、つねにそうしています。風が吹いていないときもです。それは諦めるよりは効果があります。しかし、だからといって傷ついていないわけではありません。みなさんはただ、特定のパターンをもっているために、より先に進めるだけです。

みなさんが理解しなければならないのは、このままではこれ以上先に進めないところまで来ただろうということです。みなさんはパターンを根底にもちながら、自分にできるほとんど限界までやりました。み

なさんがここまで行ったとします（手で示す）。そして、パターンの鎖もこのくらいしか伸びません（手で示す）。つまり、みなさんはつねに精一杯がんばるだけでなく、傷も見なければならぬということです。落胆を感じながら、それでも前に進もうとする傷を見つめなければならぬのです。みなさんは楽しそうに見せようと思いますが、心の底から楽しそうには見えません。ただ、大部分の人よりはうまくいっているように見えます。たくさん傷をディスチャージできたからだし、自分をもっと見せているからです。私たちのことを10年、20年、30年前から知っている人もいます。私たちがすばらしく変わってきたのを見てきました。変わらなかったところも見てきました。20年前とまったく同じパターンをもちつづけている場合もあるでしょう。

私たちはまわりの人たちを見捨て、自分自身について見捨てました。その傷を受けたときは、あまりに荷が重すぎました。勝利するような状況ではありませんでした。子どもたちを理解し、人間的に接しようとする人はひとりもいませんでした。おとなたちはみな、自分が受けてきた傷や抑圧の影響を抱えていました。おとなたちも子どものころにひどい扱いをされてきました。それは私たちにはどうにもできないことでした。敗北するしかありませんでした。そんな状況でした。ときには私たちは敗北します。周囲の事情によって挫折を余儀なくされます。それをディスチャージできれば、挫折はそれほどひどいことはありません。しかし、私たちはディスチャージを許されませんでした。そのため、挫折感はどんどん深くなっていきました。

私たちは挫折感をとり除くことがまだできていません。どんな傷でもそうですが、私たちは傷をとり除けないと、そのことで混乱します。そしてその混乱した感情は永遠につづきます。私たちは過去に挫折した感情を思い出すだけでなく、いま挫折しているかのように感じ、そのように行動します。みなさんのようにとてもうまくいっている人たちも、挫折感を抱えています。

私たちは挫折感を抱いているとあまり行動できなくなり、できたとしてもすぐに諦めてしまいます。それは失望感に似ています。私たちは失望感のレコードをたくさん抱えています。私たちの大部分は慢性的な失望感に陥っています。私たちは失望感とともに目覚めます。あまり楽しくはありませんが、その日をなんとかスタートさせます。私たちは毎日を過ごす方法は知っているかもしれませんが、しかし、失望感につねに引きずられています。みなさんは失望しても諦めてこなかった人たちです。みなさんは諦めてきた人たちを知っています。彼らはつねに失望感を表します。彼らとは一緒にいたくはありません。ただただ、あまりに再刺激だからです。ここにいるみなさんは、失望感といかに戦えばよいかを学んできたはずです。みなさんはやりつづけることも、まわりのみんなのために前向きな姿を見せることも知っています。しかし、それでもあの失望感はまだもちつづけているのではないのでしょうか。

私たちはだれもがその傷をもっています。傷があるせいで、人生のなかで多くのことをできなくされています。とりわけコウ・カウンセリングをするうえでの障害になっています。そうした傷があると完全にカウンセラーでいることができません。カウンセラーを信頼し、自分のために使いこなすこともできません。

傷に挑戦する

私たちはその傷に挑戦すべきだと思います。この「耐えがたい」傷を見つめるべきだと思います。そうすることで大きく変わると思います。つねに不安も孤独も感じずに済むとしたらどんなでしょう？ 自分のカウンセラーを見たとき、その人が自分のことを本当に考えていることがわかるとしたら……。いまは恐くてそれができないけれど、自分がずっと追いかけて一緒に生きていきたいと思う人はだれでしょう？

なにが傷に挑戦するのを止めているのでしょうか？ 傷に挑戦することについて少し考えてみてください。ノートに書くだけでなく、実際に頭で考えてみてください。どんなふうに感じるのでしょうか？ 自分に起きたことについてディスチャージすることは可能です。そのことについていま挑戦することもできます。セッションでだれかをそのなかに参加させることもできます。理論的に考えるだけでなく、実際にやってみるのです。どうなるでしょう？ こうした困難に立ち向かうことについて少し考えてみてください。一緒にやりたいと思う人が出てくるかもしれません。みなさんはそれを実現できるかもしれません。この「かもしれない」というのは、現時点における私たちの最高の希望です。私たちはこうした傷に挑戦しようとする、まわりの人たちに対して扉を閉ざしてしまったときの、困難な状況を感じ始めます。ディスチャージしなければならないのはそのところです。ある意味で私たちがやらなくてはならないのは、泣きながらその扉を開けようとするということです。私たちはその努力をするべきです。

いまは状況が違う

はるか昔、諦めたときの自分に戻ってみることができます。そのときは諦める以外に選択肢はありませんでした。それほど状況はひどかったのです。みなさんが悪かったわけではありません。精一杯がんばりましたが、諦めるしかなかったのです。体も小さく、孤独で、ひとり立ちできていませんでした。諦めるのももっともでした。しかしいまは違います。みなさんは孤独ではないし、小さくもなく、ひとり立ちもしています。そのときになにが起きたかもわかっています。そのときはわかりませんでした。ただなにかが起きていました。起きるべきでないことが起きていました。いまはわかっています。現在は傷ついたそのときと状況が違います。だからいまは別の決断をすることができます。自分の心は変えられないように感じます。傷がそう感じさせているのです。しかしたとえ傷を抱えたままだとしても、心は変えられます。心を変える決断をすることができます。みなさんにしてほしいのはそれです。閉じられた扉のもとに戻って、ノブをつかんでこう言ってほしいのです。「私は心を変えた。たったいま変えることができた。私は変えたんだ」そしてそのノブを引っ張るのです。

2人ずつになって6分ずつのミニセッションをしてください。

失望感と挫折感をディスチャージすることは重要です。しかしそれはあまりに重い感情なので、自分の意志だけでディスチャージすることは困難です。同じ取り組みをしている人たちと一緒にやることも良い方法のひとつです。もっともうまくいく方法は、ここにいるくらいの多くの人が出て、そうした感情についてクリアに話すことができ、すぐにセッションができることです。セッションをするのが遅れれば遅れるほど、その傷に注目し直して取り組むことが困難になります。ですから、私はみなさんにできるだけそこにいつづけてほしいのです。傷に近づき、傷に直面するとき、みなさんは本当に生き生きとした気持ちになることができます。かつて諦めたところに効果をもたらし、もう一度希望を感じるすることができます。

どうすれば私たちは希望を取り戻す勇気もてるのでしょうか？ どうすれば一度は屈した戦いに、そのときの感情がまだ残っているのに、取り組む勇気もてるのでしょうか？ 人間の心のすばらしさのひとつは、決断する力は傷によって止められないということです。私たちは傷によって混乱させられます。しかし決断する力が傷によって奪いとられることはありません。私たちはこうした困難に取り組む決断ができます。一度は諦めた戦いにもう一度挑む決断をすることができます。今度こそ自分の心を取り戻す決断ができます。そうするためには、かつてといまは状況が違うことを理解しなければなりません。

自分のまわりの人を見てください。その人の目を見つめてください。これから一生のあいだ知りあうことになる人たちです。10年、20年、30年——ずっと昔から知っている人もいます。なにかが変わりました。もうひとりではありません。ひとりのように感じるかもしれませんが、客観的に見るとひとりではありません。傷のせいでそう思えないかもしれませんが、世界はそのときと違います。もう小さな自分ではありません。かつてよりずっとよくものごとがわかっています。傷のパターンがなんであるかを知っています。その感情がどこから来るのかも、どうしてそんなに簡単にそれを信じてしまうのかもわかっています。そしてみなさんは、それを変えられることを知っています。

はるか昔諦めたときにはもっていなかったものを、いま私たちはもっています。そして私たちはこのことをよく理解しているので、いまこそこの戦いに勝つことができると思うのです。5年前にそれが可能だったとは思いません。私たちがコウ・カウンセリングで行ってきたすべての取り組みのおかげで、それができるようになったのだと思います。以前にはできませんでした。あまりに混乱していました。あまりに孤独でした。気づくことがなかなか難しいかもしれませんが、いまはまったく違います。私たちの世界は変わりました。そのことをいま自覚し、対処しなければなりません。

自分自身のために戦ってほしい

私たちはこの戦いに必ず勝つことができます。問題は「どのくらい時間がかかるか？」ということです。どれだけそれを速くできるかは、この取り組みをどれだけ協同してできるかにかかっています。まわりの人がこの傷に挑んでいるのを耳にすると、自分も良いセッションができるようになります。まわりの人が自分自身のために戦っている姿を見ると、とてつもなく大きな力を得ることができます。私たちは自分のまわりからたくさんのサポートと注目を引き寄せることができます。そうなれば、戦うことはずっと簡単

になります。だからみなさんに自分自身のために戦ってほしいのです。この戦いは様々な場面で行われます。ここでやっていることはそのひとつにすぎません。

私たちが抑圧社会によって奪われるもののひとつが、自分自身のために戦う能力です。これは自分ひとりの問題ではありません。私たち全員の問題です。私たちが社会を変えるために懸命に戦えるかどうかの問題です。そのために、まず自分自身のために戦うことから始めなければなりません。これは利己主義ではまったくありません。みなさんは子どもたち一人ひとりがつねに自分自身のために戦ってほしいと思っています。まったく同じことがみなさんについてもいえるのです。

自分のために戦う勇気をもつ必要があります。まわりの人たちにこれからしようとする事とも、これまでやってきた事とも関係ありません。ただみなさんが人間であり、自分のために戦う価値があるからです。理由はそれだけです。みなさんは赤ちゃんを見るとき、その赤ちゃんのために戦う価値があることを知っています。赤ちゃんはまだなにも達成していません。しばらくのあいだは「役立たず」です。しかし彼らは人間であるというだけで、あらゆる努力に値します。まったく同じことがみなさんにもいえます。みなさんはあらゆる努力に値します。あらゆる挑戦に値します。私たち全員が支える価値があります。全世界が味方かもしれません。みなさんにはそれだけの価値があります。それを理解すれば、挫折したときの記憶に取り組むことができます。

いま自分の心を変える必要があります。当時は選択の自由がありませんでした。いまはあります。いまは自分がなんであるかを知っています。まわりの人たちが助けてくれることを知っています。

かつて受けた挫折感から自分の心を取り戻すときが来たのです。小さなときの挫折のひとつは、私たちが諦め、ひとりになったときです。その扉を思いきり引っぱるときが来ました。遠慮せず、大きな音をたてて、自分のもつすべての力をこめて。

問題の両側から攻める

質問：あなたは2年前も同じような考え方について話しましたが、そのときは自分のコウ・カウンセラーを連れて、小さなころの自分に戻ることにについて話しました。今回はそのときの小さな自分を現在に連れ戻してくる必要がある、と言っていたように思います。こうした状況に取り組むとき、今回のやり方のほうがより効果的ということでしょうか？ それとも、これは同じ問題に対するアプローチの仕方の違いにすぎないのでしょうか？

ティム：アプローチの仕方の違いだと思います。私は様々な可能性について述べようとしています。ひとつの方法ではすべての状況に対応できないからです。私は2つのことを考えています。ひとつは、私たちは互いに関係性を深めれば深めるほど互いに対して良いカウンセラーになれる、ということです。私たちは本当の現実について互いに効果的に確認しあうことができるようになります。小さなころの深い傷に取り組めるようになり、同じように道に迷うことがなくなります。私が自分のカウンセラーをそこに連れていくと言うとき、それは現在の現実をいつでも思いだせる状態にしておくことを意味しています。自分のカウンセラーは、当時の傷の体験——孤独であること、助けがないこと、永遠にそこに捕らえられてしまうこと——の多くに対する最高のコントラディクションになる場合があります。

しかし、同時に私がクライアントに対して求めたいのは、力強くなることです。問題の両側から攻めることについて考えてほしいと思います。そこに戻るの小さな自分をその状況から連れだすためではありません。そのとき終らせられなかった問題を終らせるために戻るのはです。起きたことを変えることはできませんが、起きたことによる影響の仕方を変えることはできます。そこに戻り、状況のあるべき姿に変えることを私は考えています。そこを離れるのは、脱出しなければならないからではなく、もう終わったからです。そこに戻り、ディスチャージし、決着をつけたからです。少しだけニュアンスの違う考え方です。どちらの方法を使ってもうまくいきます。

Battling Defeats and Discouragement

プレゼントタイム 2011年1月号3-6ページより

翻訳 高坂明雄

この文章の著作権はラショナルアイランド社にあります（翻訳2011年。原文2011年）。

この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。