

視点を定める

2004年11月、アメリカ南西部ティーチャーズ&リーダーズワークショップでの
ティム・ジャキンズの話

視点を定めるということは再評価カウンセリングの重要な理論の一つです。カウンセリングについての考え方、カウンセリングに対する見方は数多くあります。私たちはものごとを実に様々な角度から見る事ができます。どんな見方も役立ちます。あることに対するすべての情報を一つの見方で得られると考える必要はありません。

RCは二つの重要な部分で成り立っている、という見方があります。

その一つはディスチャージのプロセスです。傷から回復するためにはディスチャージが必要です。私たちはディスチャージする必要があります。心の傷を取り除けられるのは、私たちが本来持っていたこのプロセス以外にありません。それは私たちの中にあります。だれかに教えてもらうものではありません。そこにあるものです。私たちはある状態を作り出すことによって、もともと心の中にあったものをもう一度思い出そうとします。それは人間の一部であり、なくてはならないものです。代わりになるものはありません。

私の父は1日に4時間ディスチャージすることを理想としていました。それができれば最高でしょうね。ほとんどの人は1日に10分もできないでいます。セッションが週に1、2回の人もいるでしょう。概して私たちはあまりにも再刺激が強すぎて、ディスチャージのすばらしさや、それがあのおかげで生活の中のいろいろなものがいかにスムーズに流れていくかを忘れてしまいます。可能であれば毎朝10分のミニセッションをすると良いでしょう。ディスチャージに代わるものはありません。

二つ目は、私たちの心はたとえ傷を持ち続けていたとしてもすばらしい、ということです。私たちの心はとても優れているので、たとえ傷が世界についておかしな見方をさせようとしても、つねにしっかりと視点で世界を見る事ができます。

あなた方の多くはかなり長いあいだコウ・カウンセリングを続けています。RCを学ぶ以前、世界をどんなふうに見ていたか覚えていますか？ まわりで行なわれている様々な非理性的な出来事についてどう考えていましたか？ 心に対する傷の影響について何も知らなかったとき、世界についてどう理解していましたか？ たぶん、何かを盲目的に信じていたのではないのでしょうか。特定のグループや宗教、思想などにしがみついていたかもしれません。その言っていることが真実であることを望み、うまくない部分は見ようとしなかったかもしれません。ただそれにしがみつき、希望を失わないようにしていたのです。それによってひどく混乱せずに済む人もいるかもしれません。しかし、多くの人にとっては難しいことです。

たとえ自分に起きたことについて混乱し、ディスチャージできずにいたとしても、私たちは世界について考える事ができます。どんなに傷つけられてきたとしても、どんなに再刺激が大きくても、つねに理性的に考え行動する力を持っています。それは傷が多ければ多いほど困難です。それは可能性の問題で、傷が深ければ深いほど勝算は低くなります。しかし、いつでもチャンスはあります。5回に1回のチャンスかもしれませんが、必ず1回はあります。チャンスは必ずあると考えることが重要です。再刺激に巻き込まれないでいられると考えることは大きな助けになります。

社会は、私たちは勇気を出せる、感情に巻き込まれないでいられるということをほとんど教えてくれません。むしろ社会は勇気を出すことを諦めさせようとしています。社会は私たちを墮落させ、不誠実にし、騙されたら騙し返せと教えます。現代の社会は墮落しつつあります。かつては勇気を出すことを励まされていた時代がありました。しかし、いまはそういう時代ではありません。

私たちは視点をしっかりと定め、傷に巻き込まれずにいる事ができます。当然、ディスチャージすればするほど勝算は高くなります。私たちは、以前再刺激があった状況に入っても再刺激が起こらないので少し驚きます。たとえば家に帰るとします。ドアを開け母親の声を聞いたとき、もう無意識のうちに4歳に戻ったりしません。そこには自らの傷と戦う大切な母親の姿があります。母親が悩んでいたの

は私たちの問題ではありませんでした。勝利の女神がこちら側に傾いたのです。しかし、私たちはもっと早くから理性的に視点を定めることができます。

いつでも、傷に反応するのではなくそのときの状況に合った視点を持つことができます。私たちはすばらしく、美しく、知性的で、有能な生物ですが、傷つけられると混乱することがあります。このことを忘れないでいる必要があります。

私たちはときどき壁にぶつかりながら廊下を歩きます。すべてをまっすぐしておくことができないからです。様々な再刺激に惑わされます。再刺激に取り組んでいるとき、巨大な力に抵抗しているような気分になることがあります。その傷を受けたときの感情がいまでも続いているような気がします。しかし傷に対する戦いは、いまこの瞬間は自分の心の中だけで起きています。傷つけられたという現実はずでに終わっていて、ありません。私たちは心に受けた傷をしまい込んできました。傷はいま自分自身の中にあります。傷を大事にしまい込んできたのは自分以外の何者でもありません。ほかのだれもそんなことはしません。こうした視点の持ち方が助けになることがわかっています。

私はセッションで自分の傷と戦うとき、自分に起きたことについてあまり取り組みません。基本的には、いつまでも傷の中にいないぞ、いつまでも傷を自分の中にいさせないぞ、という方向性でセッションします。そうした混乱や孤独や悲しみにいつまでも付き合っていたくないのです。私が欲しいのはその先です。

この戦いでは、私は外部のだれかと戦っているわけではありません。戦いは内部で傷に対して行なわれます。ほかのだれかに抵抗して行なうのではないのです。私は自分の人生を圧倒するような感情に力を貸しません。私が傷ついたときそれは現実だったかもしれませんが、いまは現実ではありません。私が戦わなければならない場所は自分の心の中です。自分の心に対して私は選択をします。私たちは互いに助け合ってディスチャージできることをよく知っています。だから、混乱せずしっかりとした視点を持ちさえすれば、私たちの歩みは決してよどみません。

過去に起きた出来事のために自分はいま絶望的だ、と傷が言ってきます。まるで、たったいまどうしようもないほど無自覚で傷や抑圧にさらされているかのようです。ずっと以前からわかっていることですが（30年前、父がみんなの前でこのことを話していたのを覚えています）、抑圧の最大勢力は外部から私たちに襲ってくる物理的な力ではありません。そうした抑圧もあります。しかし抑圧の最大勢力であり、抑圧社会を維持する最大のものは、抑圧が私たちの心に植えた傷です。傷から生まれる再刺激のために、私たちは思考できなくなり、傷に立ち向かえなくなり、傷をディスチャージできなくなるのです。私たちはよく、どうやったらディスチャージが起こるかわからなくなることがありますが、それは傷と傷からの影響がまるで現実のように思えるからです。

抑圧は現実です。しかし傷は——抑圧の中から生まれ、私たちの思考を止める傷は——抑圧とは別のものです。傷は傷であり、傷以外の何物でもありません。その傷を自分の視点の中に入れ、それについてディスチャージし続ければ、傷は無力になります。逆にその傷に力を与え続け、傷と過去の出来事をくっつけたままにし、まるでその出来事がいまでも現実であるかのように扱えば、私たちはいつまでも混乱し続けます。傷に立ち向かうことがなかなかできず、自分がちっぽけで助けがない存在のように感じてしまいます。実際はそうではないわけですが。

心の中で傷と戦うとき、私たちは強力な存在となります。傷が心に対して長いあいだ行ってきたことを拒否できます。何よりも、自分が大切な存在だからこそ戦うのだ、これ以上こんなものにまわりつかれることは許さない、という決断をすることができます。どんな傷も許す必要はありません。傷を取り除こうとする私たちの行為を何もかも止めることはありません。

それには時間と労力がかかります。とくに傷を何十年も蓄積してきた人にとってはそうでしょう。しかし、できないと考える理由はありません。これまでの私たちの経験から傷はすべてディスチャージできるとわかっています。時間をかけ手段を講じれば傷は揺らぎ始めるのです。

「このおぞましい傷に自分は苦しんでいる」と考えるのではなく、ただそこに取り組むべき課題がある

だけなのだ、ということをつねに覚えておく必要があります。自分をちっぽけに感じたり無力に感じたり、あるいはいらいらしたり落ちつかなかったりしたら、それは取り組むべき何かがあることを示しています。それ以上でもそれ以下でもありません。いうなれば、何もおかしいことは起きていないのです。私たちの多くは毎日のように何かがおかしいと感じています。たとえば、自分の人生は何かおかしいと感じます。どこをどう変えたら良いのかはわからないのですが、とにかくおかしいと感じるのです。すべては傷のせいです。そういう意味では何もおかしいところはありません。ただ、傷を取り除くための作業があるだけです。

私たちがRCコミュニティを作ったりワークショップを開いたりするのは、単にディスチャージするためだけではありません。視点を定めるためでもあります。私がワークショップのリーダーをするとき、ワークショップを良くするためにRCについて何か新しいことを言う必要はありません。共にいることで世界について気づいたり、視点を換えたりできるからです。同じ戦いをしている人たちと一緒にいて、同じ方向に進むことによって、自分がだれで何ができるかということに気づくことができます。視点が変われば前に進み易くなり、ものごとを成し遂げることが容易になります。それはワークショップがなくても可能だったでしょうか？ そうした視点を見つけることができれば、それも可能かもしれません。しかし抑圧社会においては、非理性的なものごとがつねに、毎日、私たちの視点を歪めようとやって来ます。私たちに世界の本物の現実を思い出すための十分なよりどころがありません。また、私たちは何でも一人でやろうとすることに慣れきっているのです、しばしばそうしたよりどころを捜そうともしないのです。

良いカウンセリングは1人ではできません。良いコウ・カウンセラーが1人でも、あるいは3人いたとしても十分ではありません。たくさんの仲間とつねに一緒にいなければ世界を十分に思い出すことはできません。だからこそつねにRCのクラスが必要なのです。クラスがあればみんなと一緒にいられます。サポートグループも助けになります。みんなと一緒に取り組むことのできる場所がつねに近くにあることが必要です。そうすれば自分だけでなく、ほかの人も同じ方向で取り組むのを見ることが出来ます。そうした仲間たちとの集まりにひんぱんに参加することができれば、私たち一人ひとりのカウンセリングが向上します。だからこそ、クラスが行なわれるとコミュニティはより速く発展するのです。まただからこそ、どんな理由にせよクラスが行なわれていないとうまく発展しないのです。

社会で起きる毎日の出来事をコントラディクトするために、現実に対する視点を見失わないために、つねに多くの仲間と接していることが必要です。

Choosing a Perspective

プレゼントタイム 2005年7月号 15 - 17 ページより

Tim Jackins

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。(翻訳文2005年。原文2005年)。
この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。