

## 落胆はいつでも過去のこと

2007年3月、アメリカ、ニューヨーク、ロチェスター、地方に住む人のためのワークショップにおける  
ティム・ジャキンズの話

こんな話をするのはちょっとおかしいかもしれませんが——いま世界はとてすばらしく思えますから——でも、落胆について話したいと思います。私たちはだれもがある特定の傷を受けてきました。そういう意味でみな似たような社会で育っています。傷の受け取り方は家族や階級などによって違います。しかしどこでどんなふう生まれ、どんな人生を歩もうとも、必ず自分を悪く思うようになります。抑圧社会の中で生きるときに起こることの一つがそれです。もう一つ起こることが落胆です。

落胆の傷は私たちがとても小さなころ、逃れる術をまだ持っていなかったときに植えつけられます。それは私たちが自分で動くことができず、自分で食べることができず、自分のために何もできず、まわりの人間に依存していたときにやってきます。もちろん、すでにそうした人間たちも長いあいだ傷ついたまま生きてきました。私たちがそうであるように、古い世代はそれまで何世代も引き継がれてきた傷を子どもたちに受け渡してきました。私たちの持つ傷の大部分は私たちが自分で得たものではありません。それは私たちのひいひいひいひいお爺ちゃんがぐり抜けてきたもの——戦争や飢饉や混乱や大火災——から受けた傷です。彼らはその傷をディスチャージする機会がなかったので自分の子どもたちに引き継ぎました。その子どもたちがまた自分の子どもたちに引き継ぎました。その子どもたちがまた自分の子どもたちに引き継ぎました。そして最後に私たちがその傷を引き継ぎました。いま私たちはその傷を自分のものとしています。そして私たちの多くはその傷の一部を次の世代に引き渡してきました（なるべく引き渡さないようにしていますが）。傷をディスチャージする機会を持たないと、人はこういうことをします。

みなさんは傷を伝えないように最善をつくしています。どの世代の人も明らかに自分が受け取った傷よりも少ない量の傷を伝えています。だからこそいくらかずつ前進しているのです（ある男性は子どもころお父さんに叩かれました。しかしお父さんになった彼は、外に行って馬を叩くことで自分の子どもを叩こうとする衝動を少しでも抑えようとしました）。人はそれを止められませんでした。ディスチャージできませんでした。完全になくすことはできませんでした。しかし、傷つきながらもその影響を最小限にするためにできるだけのことをしました。それでも傷は引き継がれ、私たちはたくさんの傷を持っています。

そうした傷の一つで、だれもが持っているものが落胆です。私たちは何世代分もの落胆の傷を受け取っています。また、逃れる術がなかったときに自分自身で落胆の傷を手になっています。私たちは赤ちゃんのとき筋肉を望み通りに動かす方法を学ばなければなりません。筋肉をうまく調整する方法やまわりの世界について学ばなければなりません。寝返りをうち、安心を求めてはいはいできるようになるまでには何カ月もかかります。

私たちは自分が落胆していることについてあまり取り組もうとしません。とくに私たちはRCのリーダーであり、「十分すぎるほどわかって」いるからです。私たちは落胆が傷であることを知っているのです。そのことを絶対に人に話さないようにします。とりわけ自分のクラスやコミュニティの人には話しません。傷を抱えたまま行動するという点について、私たちには少し混乱があります。ともすると何でもないふりをしてしまいます。ふりをするのが良くないではありません。傷を秘密にしておかなければならないこと、傷があるのに行動しなければならず、決してディスチャージしようとならないことが問題なのです。傷が蓄積すると私たちはますます傷に依存するようになり、傷の蓄積物を長々と引きずりながら歩くことになります。しかも私たちはその傷に対して解決策を編みだしており、決断をしているので、いつまでもそうやって歩きつづけることができます。しかし傷は私たちを遅らせ、私たちの声のトーンを変えます。傷は私たちの声のトーンを著しく変えることができます。

私たちがどんなふうになっているか見てください。どうしてつねに幸せでいられないのでしょうか？ まじめな話、どうして幸せじゃないのでしょうか？ 私たちがしていることを見てください。人がつねにやりたかったことはこれです。自分の心の中のいろいろなことを変えようとする。まわりの人の心を変える

手助けをすること。資源を集めること。間違っていることをすべて正すこと。これこそがすべての人間が子どものときにやろうとし、諦めざるをえなかったことです。

みなさんに幸せですかときいたら、こう言うかもしれません。「ええ、うまくいってます。ええ、楽しくやっています」しかしみなさんは毎朝起きるたびに、いかにしたら現実に対するイメージを再構成することで現実を捉えなおし、一時的にせよ幸せになれるかについて考えなければなりません。毎朝起きるたびに、目の前の混乱をすり抜ける方法を考えださなければなりません。そうした混乱の一つが落胆です。私たちはこれに立ち向かう必要があります。このことは私たちのコミュニティにも当てはまることですからなおさらです。みなさんはコウ・カウンセリングを何年やっていますか？ かなり長いですか？ それでみなさんのコミュニティはどのくらいの大きさですか？ あまり大きくない？ で、そのことについてどう思っていますか？ おやおや。

すべての困難には理由があります。いろいろなことを解決し、変えなければ自分が望んだ通りに生きることはできません。そして、そうした困難を抱えている限り、落胆が私たちの前に立ちただかります。

落胆はつねに過去のもので、いつでも過去のもので、落胆は現在のものではありません。それはいつでも傷のレコードです。それは現在に結びついています。傷を手にはすればするほど、そうした傷によって落胆はより簡単に、より多くのものに結びつきます。100%完全でない限り、ほとんどすべてのことに落胆を感じますが、その感情はつねに昔のもので、決して現在のものではありません。決していまの自分のことではありません。いつでも遠い昔に起きたことです。

自分に起きた多くのことについて私たちは考えようとしません。思い出さえないかもしれません。だれかにそれを話すはずもありません。私たちは傷を受けたあとに、そうした傷を持った状態のときどうすればもっとも大きい人生を送れるかについて最大限に考え、決断をくだします。ディスチャージをしないと人はある時点で傷とともに生きること、傷によって引かれた限界の中で生きることを選択せざるをえなくなります。そのうえで、どうすれば良い人生を送れるかについて考えます。みなさんはそうしてきました。みなさんはすばらしい人生を送っていますが、自分が望んだすべてのものを実現したわけではないですよ。取り組まなければならない限界や傷がまだあるはず。落胆もそのうちの一つです。

私たちは取り組むことを決断できます。私たちは現実に対してすばらしいイメージを持っており、それを思い出させ、より多くの可能性を引き出してくれるたくさんの人がいるからです。私たちは互いに指標になることができます。生まれてきた子どもは指標——自分と一緒に考えてくれる人間、世界について一緒に学ぶことのできる人間——を求めます。そうした指標を私たちは得られませんでした。しかしいまそれをつくることはできます。

どんな人とでも互いに指標となり、一緒に現実を確認することができます。私たちはそうしたことをだんだん何の気なしにやっていますが、もっと明確な私たちでやることもできます。とくにこうした集まりの中では十分な指標があるので、ずっと昔に何が起きたかについて思い出し、どれほど傷の爪あとが深いかについて直視したとしてもそれほど混乱せずに済みます。

私たちは小さなときに本当に深く傷つきました。悲しいほどに深く傷つきました。子どもを見ればそれが起きていることがわかります。そのためにその子の人生が孤立していくのがわかります。それは私たちが小さなときに起きたことです。そしてそのことをだれにも話せないできました。私たちはできる限り良い人生を送ろうとし、どんなやり方にしろ考えうる最善を尽くそうと決断しました。しかし、その陰で依然として傷も持ち歩いているのです。落胆の中身の一つがこれです。それはかつて私たちを挫折させた孤立感です。

私たちは挫折感を味わいました。多くの場合そのことを声に出して言うのは恐ろしいことです。しかし私たちはそうした挫折感に直面し、ディスチャージすることで二度と挫折感を持たないようにすることができます（ときには失敗するのも良いことです。私たちはこれからも必ず失敗します。それはものごとを

より良く行なうための学びの一つです)。戦いに負けることもあります。しかしそのときに受けた傷をディスチャージしないまましていると、私たちの考え方に影響を及ぼし、次に何かを行なうときにも落胆したままでいなければなりません。落胆する理由は現在にはありません。繰り返します。落胆する理由は現在にはありません。ただの一つもありません。

世界には多くの困難があります。困難が存在しないふりをする必要はありません。希望を持つとうとして現実を無視する必要はありません。私たちは恐怖のあまり、あらゆることが一気に良くなっていくことを望みますが、進歩はそのようには起こりません。進歩が起きているさなかに逆に悪くなるものもあります。しかしある時点で十分な進歩が起き、十分にところが明晰になったとき、状況が変化し、まわりの人々も変化します。私たちはそのために必要な知性を育て、動きをつくりだしているさなかにあります。そしてそうするあいだにも、世界各地は破壊と混沌の中をさまよっています。自分を悪く思うことでそれを変えることはできません。そのことに対する自分の感情に惑わされないこと、落胆に向かい合うことが助けになります。

どうすれば希望を持てるでしょう？ それには二つのことだけが必要で、その両方を私たちはすでに行なっていると思います。一つ目は生きつづけることです。二つ目は考えつづけることです。この二つがあれば私たちには可能性があります。膨大な資源や大勢のアライを持つのは良いことです。すばらしいことです。しかしどんな状況においても本当に必要なのは、いま起きていることについて考えることのできる私たちのことです。考えることによって私たちは何が可能であるかを判断し、できるだけの手だてを講じ、そこから何かをつくりだしつづけることができます。可能性はいつでもあります。いつまでも戦いが終らないからといって、再刺激されて嫌な気分になるのは、単に傷に屈しているにすぎません。そういうふうに感じてしまうのも無理はありません。しかし私たちは落胆に立ち向かうこともできるのです。無意識の底に押し込められた、どれほどむごたらしく、どれほど過酷であったかわからない様々なこと、私たちがまだ小さすぎて対処できなかったことに取り組むことができるのです。

私たちが落胆の傷を完全に取り除いたら、すばらしいことになります。しかし単にそれを信じない、惑わされないというだけでも多くの変化があります。

本当に小さなことで落胆を感じてしまいますよね。ちょっと嫌な顔をされただけで、それだけで十分です。見ず知らずの人からちょっと嫌な顔をされただけで。それだけでこれまで何十年もがんばってきた取り組みのすべてが消え失せてしまうように感じます。

こうした混乱に関して思いついた最高の例が、自分を悪く思うことについてです。前に話したことがあるかもしれませんが、私が気に入っているものです。こんな具合です。私はあなたについて——あなたのことを個人的に、世界中の人に話しました。あなたがどんなにすばらしい人間かということ六十二億人の人々に話しました。すべての人が同意し、二分後にはみな立ち上がってあなたに拍手しようと思いました。一人を除く全員がそこにいました。一人の人間だけはとても傷つき、自分を閉ざしていたために、わかってもらうことができませんでした。残念ながら。

二分後にあなたはだれを見ようとしたと思いますか？ ほとんどすべての人がその不幸な一人の人間を見ずにはいられなかったのです。「あいつはきっと何かを知っているに違いない！」六十二億人に対する一人。それでも私たちは不幸なほうに注目するという傷に引きずられます。何かが間違っています——そのために私たちはだれかの不幸に容易に再刺激されてしまいます。再刺激は私たちが小さかったときからやってくるのだと思います。まわりの人々の不幸によって大きく揺さぶられたときです。実際は、だれか不幸な人と一緒にいたからといって何か変わったことが起こるわけではありません。私たちはそれがよくわかっています。たとえわかっているなくても、それに対してできることはたくさんあります。どうしてそれが問題なのでしょう？ しかし依然として私たちはそうした再刺激に押し潰されます。

落胆は現在のものではありません。それは私たちが小さくて、いろいろなことができなかったときのものです。いまは違います。多くのことができます。だれかがしかめつらをしてこっちを向くたびに起こる

ような再刺激を信じないでいることができます。私たちはともすればそうした再刺激に取り組むことを忘れてしまいます。いまこそそれをするときです。

落胆について取り組み始めると、ほかの多くのことについても考えられるようになります。関係性について、世界中で起きていることについて、RCコミュニティについて、なぜ私たちがRCコミュニティに対して落胆しているかについて。落胆はRCコミュニティの成長を止める原因となります。ほかに原因がある場合もありますが、まれです。「やれるだけのことをやったのに、みんな去っていった」そう言って私たちは諦め、身を引き、何とかやっ払いこうとします——もしくはひたすら自分を悪く思います。

ミニセッションをしましょう。自分がひそかに落胆していることについて取り組んでください。RCコミュニティに関する落胆に取り組んだことのない人はそれについて取り組むのもいいでしょう。

もう少しこの問題について話しましょう。小さなときに受けた落胆は、私たちがやろうとしていることに大きな力を及ぼします。それは私たちの感じ方だけでなく、可能性にも影響を与えます。なぜ私たちはやりたいと思っていることをやめてしまうのでしょうか？ そう、ほとんどの人は落胆すると後ずさりし、意気消沈します——関係性のような人生にとって重要だと思われることについてさえ。

関係性を例にとりましょう。もっとも近い関係性についてです。みなさんはがっかりしてますか？ ああ、なるほど。「でも、私は毎日家に帰りますよ！」何をやってみてもうまくいかなかったことがあります。再刺激され、後ずさりし、どうすれば必要な方向に進めるかについて新しく考えることができなくなります。みなさんは落胆のために自分をもっとも望んでいることを後まわしにしてきました。「もっとこのことをよく考えられるようになってからやることにするわ」世界に立ち向かうこと、抑圧の問題に取り組むこと、人種差別や性差別を止めるためのあらゆる手段について考えること。こうしたことをすることを何が諦めさせるのでしょうか？ そう、私たちは恐れています。様々な障害があります。しかし、ほとんどの場合ひたすら落胆しています。

落胆はいつでも過去のことで、つねに過去のことで、そして、たいていは生まれたばかりのころのことです。そのときに傷の種がまかれました。生まれてから最初の二年間に傷のレコードが形づくられることから逃れられたとしたら、私たちはそれ以後傷を植えつけられることはほとんどなく、再刺激もなくなるに違いありません。

私たちが傷に対して脆いのは、小さなころに受けた傷がディスチャージされていないからです。そうした傷があらゆることの根っこにあります。かつて起きたこと——子どものころに無視されたことやひどい扱いを受けたことによって、私たちは再刺激や操作を受けやすくなっています。また、それがあらゆる抑圧の根が張られるための土壌を提供します。

こうして人は抑圧の媒介者となります。人はだれかを小さなときに傷つけ、混乱させ、そうすることで傷を操作し、さらなる傷を植えつけます。小さなときの傷はとても重要です。私たちはそうした傷を遡ってディスチャージする必要があります。そうすることで真の重要な問題すべてに対し、ただ歯を食いしばって必死に耐えるのではなく、知性的に取り組むことができます。私たち人間は傷を抱えていてもこうしたことができます。それはすばらしいことです。人間が傷を完全に取り去り、すべての問題について十分に考えられるようになったとき、どんな可能性が広がっているか考えてみてください。

人は過去に戻って自分のために戦うことができます。自分がどんなに落胆したかについていちばん良く知っているのは自分自身です。自分が小さかったころのことを想像し、そこに戻って小さな自分を助け出すことができます。みなさんはその小さな子が隅っこで膝を抱えて座り、ただ耐え忍び、起きたことが通り過ぎるのを待とうとしているのを知っています。彼女はあなたが行ってしまったあともずっと長いあいだそこに座っていたのです。彼女は傷の真ん中にいつづけました。いまこそそこに戻って彼女を救い出すときです。どこに彼女がいるかはわかっています。何を感じているかもわかっています。どんなふうに声をかければいいのかもわかっています。彼女にまわりを見る勇気を与え、今度こそだれかが来てくれると希

望を抱かせることができます。かつてはだれも来てくれませんでした。だれも彼女に起きたことについて考え、行動し、近づき、助けることができませんでした。でもいまはできます。

立ち戻ってその子のために戦うことができます。あらゆる傷のレコードと自分のために戦うことを学べます。立ち戻って傷のレコードと戦い、その小さな子を救うことができます。傷つけられた出来事はすでに終わっていることを小さな子に知らせることができます。それはとうの昔に終わっているのですが、傷のレコードをディスチャージし切るまでそのことに気づくことはできません。それが終わっていることを理解はできますが、完全にわかることはできないのです。依然として混乱があります。ディスチャージが始まったとき、初めてその違いがわかります。

アライとなって自分自身のもとに帰っていくとき、多くの人にとって興味深い方法は自分の名前を呼ぶことです。自分がいまから行くことを小さな自分に知らせるのです。自分をすばやく見つけられるように、その呼び声に答えるように小さな自分に伝えることもできます。ただ膝を抱え、助けもなくそこに座っていなくてもよいことを伝えることができます。つらいときは終わったこと、状況は変わったこと、いまは立ち上げられることを伝えることができます。「さあ、行こう！」と小さな自分に勇気を促すことができます。そうすればもう一人の自分とともに、一度はなくしたその勇気を取り戻すことができます。そうすることで小さな自分を立ち上げさせ、完全な人生を歩ませることができ——それが可能であることをいまはわかっているのですから。

絶望に取り組みたいと思ったら、もっとも絶望を感じる傷について思い出すことがディスチャージへの早道です。

Discouragement Is Always Old

プレゼントタイム 2007年7月号 3 - 7 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 2007 年。原文 2007 年）。

この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。