

「自分自身を完全肯定すること」の発展

1971年、アメリカ、ワシントン、バッククリークⅡにおけるハーヴィー・ジャキンズの話より

カウンセリングがいつもうまくいくのは、カウンセラーが傷からカウンセリングを始めないときです。カウンセラーの思考が働かなくなると、そのプロセスは止まり落胆が生まれます。初期の頃、何人かの人がRCから離れていきました（6、7年たって帰ってきましたが）。私たちには思考が働かなくなったときにあてにできる方向性が——混乱して考えられなくなったときに、何はさておきとりあえず頼れるようなセッションの方向性が——必要でした。セッションがうまくいかないとき、何をすれば行き詰まりを開し、前に進むことができるのでしょうか？

もっとも頼りになる方向性は、自分を完全に肯定することでした。いまだかつて自分を良いと感じるパターンに出合ったことはありません。これからはないでしょう。すべてのパターンは自分を貶める要素を持っています。自分を真に肯定すること（言葉や声の調子や表情や姿勢で）はどんなパターンもコントラディクトします。ある程度それを続けことでパターンは崩壊を始めます。

様々な方法でやってみないとうまくいかないかもしれません。「自分にはもうこのやり方は効かなくなった」と言ってきたクライアントがいました。彼は「自分はすばらしい、本当にすばらしい」と言い続けます。私たちは彼に「もっと胸を張って、笑顔で言ってごらん」と言いました。すると彼はたちまち震えだしました。様々なやり方を試してみることでディスチャージが生まれます。そしていったんディスチャージが始まると、クライアントの脳が働きだし、少しずつ解放されていきます。

カウンセラーをしていて、何をしたら良いかわからなくなったときは、とにかくクライアントに限界なく自分をほめさせることです。こんなふうにするといいかもしれません。「立ち上がって私にこう言ってみてもらえますか？『私はすべての面で完璧だ！』こんなふうで堂々した調子で」クライアントはその通りにやってくれないかもしれません。それができるほど解放されていないか、気持ちが硬直して。そんなときカウンセラーはまるでエイリアンで、そんな人の言うことを聞くなどありえないことです。しかしクライアントはカウンセラーに言われたことについて何かしら考えていますから、こうやってやるのです。「いま何を考えてるの？」当然クライアントがそのとき「考えて」いるのは傷の記録です。それは、自分について良いと感じてごらん、というカウンセラーの要求によってかきたてられた傷の感情なのです。

慢性パターンは自らをカムフラージュします。自分のパターンをパターンと認識したと同時にディスチャージは起こります。どんな方法であろうと、パターンが解放され、それがパターンであると私たちが気づくとディスチャージが起こります。パターンが存続するのはカムフラージュによってのみです。パターンをハゲワシに例えた話はとてもおもしろいものです。一羽のハゲワシが木の枝に隠れています。「おまえはパターンか？」「いいえ」そこであなたは地面に餌をまきます。クライアントに自分を完全肯定させるのです。「立ち上がって、胸を張って、明るく朗らかな調子で私にこう言ってみて。『私はすべての面で完璧だ』って」クライアントはそれをしようとしません。そこであなたは何が頭に浮かんだか訊いてみます。そのとき彼が考えていることこそハゲワシです。なぜならハゲワシはその瞬間どうしても木の枝の陰から出てこなければならぬからです。「何も考えられない」とか「そんなことをしたら馬鹿みたい」という答えがよく返ってきます。何であれ、あなたはそのチャンスを逃しません。その言葉にある否定的な調子を捉え、こんなふうで逆に言わせてみます。「私はすばらしく知性的です」「これはかつてなかったほどに大切なことです」

あなたはこう言います。「立ち上がって胸を張ってこう言ってみて。『私は目が覚めるような美人よ』って」彼女は笑います。あなたは彼女に頭に何が浮かんだか尋ね、「いつも男の子たちからかわられてたの」というようなことを訊きだします。そして彼女にこう言わせてみます。「男の子たちは私と一緒にいられてうれしかったんだけど、恥ずかしくてそれを言えなかったのよ」彼女はディスチャージし始めます。「肯定」という餌をまくことによって、ハゲワシがガーガー鳴きながら去っていったのです。こうしていつでも隠れた場所から追いたてることが出来ます。

完全にリラックスして落ち着いているように見える人がいたら、その人にこう言わせてみます。「私はすべての面で最高にすばらしく、美しい」すると、平静さのカムフラージュのなかからハゲワシが飛びだします。それは人間のもっとも奥深い行為の一例です。私たちは混乱が詰まった袋の中から明快さへの糸

口を見いだすのです。

リーダーに統率されたいいくつかのグループは、何でもできる強力なリーダーがいるあいだはスムーズに機能していました。しかしリーダーたちは、みんなが次々と傷を押しつけ頼りにしようとしてきたので疲れきってしまい、もっと荷を軽くしてほしいと言ってきました。次にだれもが互いに助け合う、リーダーのいないグループを訪ねてみました。そうしたグループは大概最初の何回かはとてもスムーズに機能していました。リーダー絶対主義とは無縁のすばらしいグループでした。ところが、その後4回ほどミーティングを繰り返すうちにだれも来なくなりました。みんなが傷で方向性を指し示すので、互いに混乱するばかりだったのです。ときには自分の順番がきても何もできない人がいました。6人の人にそれぞれ違うことを大声で言われたからです。そんなわけで私たちは方向性中心のやり方を改めることにしました。私たちは何かを模索していました。そこから前に進むのに数カ月を要しました。

私たちは相手を肯定することがうまくいく秘訣であることに気づきました。たとえクライアントに対して何を感じていようと、とにかくほめてあげるとクライアントはディスチャージしました。そしてディスチャージが起きた瞬間、そのクライアントに対して良い感情を持つようになりました。再刺激されなくなったのです。ディスチャージしている人からは再刺激を受けにくいからです（一般に人間はだれかが泣くと気持ちを乱されます。しかしそんなときは「ちょっと待って、泣かせてあげて」と言い、2分だけ待たせてやればみんな落ち着きます。だれもがディスチャージする人を好きになります。だれもが笑いがつねに絶えないような同僚とお茶を飲みに行きたがりです。人間はだれかが泣き始めたとき、2分間それを見ていることができればその人に良い感情を持つようになります）。

私たちは「あなたが好き」という言葉がいちばん言いにくいことを発見しました（相手を肯定する最大の言葉です）。そこであなたは「あなたはそんなに悪い人じゃないね」という言葉から始めます。クライアントは少しディスチャージします。次に「あなたは私がセッションしたいと思っている人の一人だよ」になり、最後には「好きだよ」と言い、ディスチャージが起きます。

そのとき、その言葉がクライアントにどんなに必要だったかがわかります。彼は自分がどんなに人に嫌われているかを話し、あなたにはその理由がわかります。あなたは彼を観察し、自分を好きだと言ってくれる人などいるわけないとその男が思っていることを知ります。だから「好きだよ」と言ってやるのです。ディスチャージの嵐が起きます。何て自分は嘘つきなんだろうとあなたは思います。あなたは「好きだよ」とその男に20回くらい言い、彼は激しく泣きます。そして彼を見ると、何と、とてもかわいいのです。あなたは彼を好きになっているのです。

こうして肯定がとてもうまくいくことがわかったので、私たちはもっとこのやり方で試してみました。しかし何カ月もこれをやっているうちに疲れてきます。クライアントに「あなたはすばらしい人だ」と言うと、相手は笑って「あなたもすばらしい人だよ」と言い、さらにその上を期待してきます。「あなたはすばらしい人だ」と4回目に言ったとき、彼はこう言います。「本気で言ってないでしょう？」本気であることを彼に言い聞かせなければなりません。10回目に言ったとき彼はこう言います。「いや、ぼくを泣かせるためにそう言ってるだけなんだ」ある日私は、苛立ちからだったかひらめきからだったか、こう言いました。「『ぼくはすばらしい人だ』って自分から言うのはどう？」「やだよ！」けれども何とか相手に言わせます。そして、自分で自分をほめさせるほうがディスチャージが倍になることに気づくのです。人間は自分の口から出た言葉により耳を傾けます。人が話す言葉は半分くらいしか聞きません。（この話から、すべてのクライアントに自分で自分を肯定させることができるとは思わないでください。多くの方はそれができません。自分を強く否定している人に対しては肯定の言葉がけを何カ月も続けなければなりません。そうした人は気持ちを切り換えて自分で自分を肯定することができないのです。）

こうして私たちは自己肯定がより効果的であることを発見しました。しかもちょっと楽ができます。クライアントが話す言葉の4、5回に1回「そう、ほんとにその通りだね」と言ってあげればいいのです。すると何と、（それが最後のひと押しになって）凄いディスチャージが起こります。

次に、どこまで人を肯定できるか、という問題が生じました。私たちはクラスでこのことについて話し合い、真実でないことは伝えられない、という意見でほとんどが一致しました。「冗談じゃない。あんな醜い女に『あなたはきれいだね』なんて言えると思う？」そう、私たちはみな真実を言うことを条件づけられています。ここでいう真実とは、奴隷が主人に向かって自分がやった間違っただけの行為を告白するときの

真実です。そのために罰せられてしまう真実です。これは客観的究極の真実などでは全然ありません。しかし、私たちはみなそれが真実だと思いこんでいます。「真実を言いなさい。彼女は醜い」と。

もちろん人を傷つけ続けることはできません。もっと良いやり方ができることを直観で知っているからです。そしてとうとうだれかが、明らかにそれが事実ではないにもかかわらず、こう言ったのです。「あなたはきれいだ」「きれいなわけないでしょ！ からかっているのね」あなたは絶対にかからなくてなどいません。「ほんとだよ。あなたがきれいだって言いたかったんだ」そこで彼女は激しく泣きます。そしてその4時間後にどうなったと思います？ 彼女はきれいになったのです。すばらしい洞察力。いつでもそれは目の前にあります。糸口さえ見つければ、あとは理論に従えばいいのです。

しかしどこまでそれをやっていいのでしょうか？ 私は自分を肯定したり賞賛したりすることについて、セッションを使いながら2、3週間考え続けたのを覚えています。私たちはその味を知っており、それが重要な鍵ではないかと考えてきました。しかしどこまでそれをやっていいのでしょうか？ どこに限界を設けるのが適切なのでしょうか？ あることを思いついたとき激しい震えが起きたのを覚えています。つまり「限界はいっさいないのだ」と。その考えは私を激しい恐怖に陥れました。あまりに非現実的で異様で、常識や正気の範囲を外れた、現実からかけ離れた夢物語のように感じたのです。そのことを考えたりだれかに話したりセッションしたりしながら、毎晩毎晩汗をかいていたのを覚えています。その考えは私をたいへん不快にしたのです。

そこで私はその問題を逆のかたちの質問にして投げ返してみました。「で、限界は？ どこに限界を設けるのが適切なの？」そして、考えついたすべての限界について自問しました。「どこからその限界はきたの？」クライアントに対して、自分自身に対して、あらゆる機会にその質問をぶつけました。するとつねに行きつく先は傷ついた出来事でした。いつでも過去に起きた自分を否定された経験に戻って行きました。何度も繰り返し確認し、そのたびにすべての限界はパターンに過ぎないことがわかりました。

私の言うことがわかりますよね。私たちは恐怖を感じつつも、限界はないらしいと結論づけざるをえなかったのです。「どうしてないのか？」という疑問が生じます。人間は考える生き物ですから、実際に行なうのは理屈をこねることです。人間は未知のものに接したとき、まず理論的に考えます。憶測するわけです。しかしそのとき、現実的であるためにその憶測をチェックします。実際に確かめてみるのです。こうして私たちは自分の憶測の正しさをチェックしました。試してみたのです。ディスチャージ以外何も起きませんでした。完全肯定のし過ぎによって、世界的科学者になる夢を諦めたり、泣き言をいったりといった、だれかの現実感を損なうようなことはいっさい起こりませんでした。

こうして、自分を限界なく肯定することが信頼できる方向性となりました。いったん理論を手にし、自分の真の姿が理解できると、その恐ろしい混沌の下に美しい人間性があることが論理的にわかります。どんなに硬い岩の塊であっても、その中に金塊が隠されていることを確信できます。だから私たちはがらくたを見て「大好きだよ」と言うのです。これこそがそのがらくたが消えてなくなる唯一の方法です。

ここで真実とは何かという疑問が生まれます。これについては非常に多くの混乱があります。真実の言葉はその言葉が他人に与える影響によってその意義が決まります。ある女性は10年から12年ものあいだ絶望に陥っていましたが、ようやくささやかな助けをもらい、仕事に就き収入を得て再起しようとしています。彼女は古びたしわくちやの服を着、12年前に流行った帽子を被り、あなたの前にやってきてこう言います。「どうかしら？ この格好。良いでしょうか？」あなたは彼女を見て、考えもせずにこう言ってしまいます。「うわー、ひどい格好」あるいは、これもあまり良い言い方ではありませんが、もっと穏当に「ここをもう少しこうしたら？」とあれこれアドバイスします。もしくはこう言います。「とてもすてき！」もしあなたが一番目のような言い方（私たちの社会で真実とされていること）をしたなら、彼女を落ち込ませることになります。そこにはいっさいの「真実」はありません。あなたはその女性ではなく、外見やパターンに対して話しているのです。彼女はすてきです。あなたがいま話しているのは「その人自身」なのです。

彼女はそうほめられると顔を上げ、意を決して鏡の前に行き、帽子の位置をちょっと直したりしてから出かけます。そして傷の中から現れた何かが伝わり、仕事を手に入れ、再出発を果たします。あなたが真実の意味を常識通りに理解して接していたら彼女は落ち込んでいました。真実の言葉はその言葉が他人に与える影響によってその意義が決まるのです。

こうして試行錯誤の末に生まれたこの方法——自分を限界なく肯定すること——はすべてのパターンに有効な、信頼できる方向性になったのです。

同じくらい信頼できる方向性は愛するということです（まれにパターンに愛が含まれていることがあります。例えば「ママはあなたのために思ってやっているのよ。あなたを愛しているからこそなのよ」などという場合です。しかしこれは多くあることではないですし、こうしたパターンの存在を見抜くのは難しいことではありません）。愛を受け入れることが難しいことがあります。私たちのまわりにはパターンがひしめいており、その中から重要なシグナルを感知することは難しい場合があります。ほとんどの人がこうした難しさを感じています。これもまた長い思考の末にたどり着いたことですが、私たちの結論は「イニシアチブはいつでも自分の手の中にある」ということです。だれかに愛されることを待っている必要はありません。自分から愛するのです。私たちはみな十分に愛されてこなかったために傷ついてきましたが、多くの場合それ以上に、愛することを許されなかったためにより大きな傷を受けてきました。こちらのほうが遥かに悪いことです。愛することを許されなかった経験は様々な面でより深い傷となって残ります。みなこのことで大きな傷を受けてきました。しかしそれでもイニシアチブは自分にあります。だれが愛することを止められるでしょう？ もちろんパターンがそれをしようとします。パターンはこう言うでしょう。「彼を愛しなさい。きっとひどい目に遭うから」けれども、もっとも前に進むことができる人は、何があろうと愛する決断をした人なのです。

いつでも愛することを決断できます。そしてそれは、自分の愛が受け入れられなかったという理由で愛することをやめてしまいたくなる気持ちをコントラディクトします。この偉大で力強い道具はいつでもあなたの手の中にあります。ときにはわからなくなったり、世界中のだれにも愛されていないように感じたり、何もできないように思えたり、身動きできなくなったように感じたりします。しかし、どんなときでも愛することはできます。愛はだれかのパターンを打ち破る道具であると同時に、自分のパターンを自分のために打ち破る道具でもあります。多くの人はそのことに直観的に気づいてきました。人はいつでもだれかを愛します。愛はありとあらゆるディスチャージを引き起こし、人と人とを結びつけます。愛は幅広く一般的に使われている道具です。愛を受け入れることは大切なことです。しかし、人を愛することの本当の意味は、つねに自分から率先して人を愛することができるということです。どんなに恐怖を感じていても、失望していても、何もできそうにないと感じていても、愛することはできるのです。

The Evolution of "The Complete Appreciation of Oneself"

プレゼントタイム 2005年1月号、6 - 9 ページより

Harvey 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2006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。