

## より多くのしっかりしたつながりと現実のイメージを

2008年5月、オランダ、ヘルデルラント、ラケム近郊でのリーダーズ・ワークショップにおいて、ティム・ジャキンズが教えたクラスから

ティム：もう少し質問を受けつけたいと思います。だれかいますか？

F：どうすればコミュニティのRCerに十分なセッションをさせることができますか？

ティム：(笑)十分とはどのくらい？

F：週に1回。

ティム：それじゃ十分じゃない(笑)。週1回というのは単なるメンテナンス(保守管理)です。

セッションすることを忘れないでいることが難しい場合があります。クラスやサポートグループへの参加を忘れないでいることが難しい場合もあります。これは一人や二人の問題ではありません。あなたのコミュニティだけの問題でもありません。あなたの失敗でもありません。ここには重要な問題があります。

私たちは人間がどれほど孤立しており、資源の存在を忘れないでいることがどれほどたいへんかについて過小評価しています。ほとんどの人は忘れてしまいます。私たちは一緒に集まって初めて何が可能かに気づき、明確になります。人生を取り戻します——なんでセッションしようとしなかったんだろうね？それは私たちは一人でいるとそのことを思い出せないからです。セッションが仕事のように感じます。セッションをすれば人生がもっとうまくいくことに気づきません。セッションはほかの人にとっても重要だということがわかりません。時間をとって良いセッションをすれば、すべてのことがスムーズでかんたんになりますよね。けれどもセッションをするまえは、そんな時間はないように思えます。

こうした混乱はかんたんにはなくなりません。この問題を一人で考えろというのは無理な注文です。だれも一人で取り組むべきではないのに、私たちは一人でそれをやろうとします。まるで互いにつながることができないかのようです。つながる方法を知らないかのようです。つながることをだれも望んでいないかのようです。そんなことをしたら傷をまわされると思っているかのようです。

RCerにもっとセッションをしてほしかったら、セッションをして自分自身の人生を前に進ませることがあなたにとっても重要なんだということをわかってもらう必要があります。単により多くのセッションをするというだけではありません。そのことが目標のではなく、自分の知るかぎり人生を前進させる最善の方法がそれだよということです。自分の人生をより良くしたいと思っていること、そしてそれは必ず実現するという相手を思い出させる必要があります。

もっとうまくいっているように見えるコミュニティは、様々な理由をもうけてひんぱんに会合をもちます。多くのことにかかわることを最初から義務として全員に求めているコミュニティもあります。ほとんどのコミュニティは相手を説きふせてクラスを受けてもらうわけですが、相手にこんなふうに言うコミュニティもあります。「クラスを受けることになったら、それはあなたにとっての幸運です。ただしクラスを受けるには週1回のセッションをし、毎週のクラスに16週間参加する必要があります。つづけられるかどうかはそのあとでわかります」このやり方はうまくいきます。

### イントロでの話

私はシアトル(アメリカ、ワシントン州)で約2カ月に1回、イントロを開いています。私はRCの基本概念を伝えたあと、こんなふうに話します。

「私たちはこのRCを50年以上つづけています。私たちは多くのことを知っています。みなさんに人生を変える力があることを知っています。やらなくてはならないことはたくさんありますが、みなさんにはそれができることを知っています。そのためにどう手助けしたらよいかも知っています。私たちは自らの生活にそれを取り入れています。みなさんも一緒にそれに参加してくれることを望んでいます。私たちは知っていることのすべてを提供します。みなさんが取り組むべきことは、恐怖に直面し、嫌な気持ちに直面し、生きているあいだずっと逃げまわっていた困難に直面することです。みなさんにはそれができます。私たちはそれを手助けしますが、それを行うのはみなさんです。みなさんと一緒にやっていきたいのです。

困難や混乱に陥ったらどうぞ私たちに話してください。自分一人で解決しようと思わないでください。しっかりとしたコウ・カウンセリングの関係があって初めて、その理論と実践によって求める場所に行きつくことができます。みなさんがこのイントロのあと二度と戻ってこなかったとしても、ここで聞いたことを利用することはできます。RCの考え方を利用して多くのすばらしいことができます。それだけでも違うでしょう。しかし、私たちの考えだしたことのすべてが欲しければ、ここに来て一緒に戦いましょう。私たちはみなさんと一緒にやっていきたいと願っています」

私が相手に理解してもらいたいのは、それが小さなことではないこと、意志さえあればどこまでも進むことのできる奥深いものであること——そしてそれは何かの一部として参加することだということです。何かの一部として参加するということは滅多にあることではありません。通常私たちは自分が何か重要なものに参加しているとは思っていません。また、何かに参加することを選ぶ機会もそうはありません。私たちが参加してきたもののほとんどは参加を強いられたものなので、それについてあまりよく考えてきていません。しかし、私たちが求めているのはまさにそれ——一緒にやりましょうということです。

それはたいへん個人的なことです。もしみなさんがよく知らない人たちのクラスを教えるとしたら、最後まで残るのはみなさんが関係性を築いた人たちだけでしょう。コウ・カウンセリングをししばらくやりつづけ、深い傷に直面した人であっても、十分な資源も十分な関係性も築いていなければまた混乱に陥るかもしれません。

社会は私たちを分け隔て、孤立させつづけようとしています。人間は毎日そうした再刺激を全身に受けながら生き延びていかなければなりません。クラスに戻るのが困難だとしても驚くには値しません。それだけたいへんだということ覚えておく必要があります。戻ってきてみんなと一緒にいるたびに、道を見失って自分の部屋に閉じこもらずに済むたびに、そのたびに私たちはたくさんの抑圧に打ち勝ってきたことになります。

### 「追いかけてきてくれますか？」

私たちは傷があるためにRCから離れようとするかもしれません。傷は私たちをそれほどまでに混乱させます。絶対RCからは離れないと決断していて、まずそんなことはしないだろうと思われる人もいます。しかし私たちのすべてが、自分がRCを離れようとしたときに必ずあとを追いかけてくれる人を必要としています。

あなたのコウ・カウンセラーが怒って出て行こうとしたらどうしたらよいですか？ 相手はあなたに何をしてほしいでしょう？ そのときになって相手に何をしてほしいか聞くわけにはいきません。そうなるまえに知っておく必要があります。いま、再刺激されるまえに、私たちのそれぞれが自分の信頼するだけかに向かって、できるかぎり明確にこう言うのがよいでしょう。「何が起ころうと、どんなに私が混乱しよう、私のあとを追いかけてきてほしい。私が自分で解決できなくなったら、解決できるよう手助けしてほしい。たとえそのとき私がとても混乱していて、あなたを憎んでいるようにふるまっても」

ひどく混乱しているというだけである人を見離そうとするのであれば、そのとき私たちみんなが危機に瀕していることとなります。私たちはみなこういった種類の傷を抱えています。私たちはみな、いともかんたんに忘れてしまいます。

だれかにこんなふうに見つねるとき、どれほど勇気が必要か考えてみるべきでしょう。「追いかけてきてくれますか？ かんたんではないかもしれない。自分ではどうにもならなくなっているかもしれない。遠くまで行ってしまふかもしれない。それでも私がたいへんになったとき、私のことを気にかけて追いかけてくれますか？」必ずそうするよと相手は言うでしょう。しかしそう言ったからといって、ほんとうにできるとはかぎりません。その人も直面しなければならない傷を抱えているのですから。

私たちは互いに好きでいるかぎり、互いに良いカウンセラーでいることができます。しかし一方が不機嫌になると、たちまちカウンセラーをしたくなくなります。相手の感情を個人的に受けとってしまうからです。それは個人的なものではありません。その傷は二人が知り合うずっとまえからあったものです。

私たちはみな、過去に自分を嫌っていた人についてセッションする必要があります。そうすればかんたんに混乱しなくなります。傷のためにすべての人を憎みたい気分になることもあります。仲間は見当たらず、他人は自分にひどい態度をとり、すべての人を自分は憎んでいた。そんな傷を抱えていることもあります。しかしそれは単なる傷です。傷を信じさえしなければたいしたことではありません。残念ながら

私たちは、一人でもそういう傷をまわす人がいると再刺激されます。私たちは互いに顔を見合わせ、肩をすくめ、こう言うこともできます。「ま、彼はそうしたいんだろうね」だれもがそんなことをしたいわけではありません。希望を捨てたい人などいません。互いの関係を諦めたい人などいません。立ち去ってまた一人になりたい人などいません。しかし再刺激が起こると、人はそれ以外のやり方を思いつかなくなる場合があります。

## しっかりとしたもっと大きなつながりを

ですからあなたの質問に対する答えはこうです。私たちは互いにもっとつながり合おうという方向性でやっています。私たちは大きな集まりや小さな集まりをもち、互いに顔を合わせるようにします。一人のカウンセラーでも多くのことができますが、私たちはもっと大きな現実のイメージを見せる必要もあります。そのために私たちは毎週三人で集まってセッションをします。これをやるとうまくいきます。さらにもう一人、またもう一人というふうに増やしていくとよいかもしれません。そうすれば自分と同じようにかかわってくれる人に何人も会うことができます。

しっかりとつながり合うことによって変化は生まれます。必要なのはディスチャージだけではありません。それは自分と一緒に戦ってくれる仲間をもつということです。自分の感じている孤立感とは異なる現実のイメージを手に入れることです。すべての人がクラスに参加することを求めているコミュニティがうまくいっているのはそのためです。週ごとに忘れたことを思い出すことができるのですから。それには時間がたくさんかかります。たしかに時間がたくさんかかります。何もしないでそれが手に入ると思っていたのですか？ これからの人生を過ごすのに時間がたくさんかからないとでもいうのでしょうか？

More Contacts, Steady Contact, and a Picture of Reality

プレゼントタイム 2009年1月号 43 - 44 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 2009年。原文 2009年）。  
この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。