

## 視点と関係性

私たちはしばしば関係性に対する視点を見失います。リーダー同士の関係性についてもそうです。(いかにこのことを私たちがたくさん取り組まなければならないかがわかってきました)。私たちはある人に対してこうした取り組みを何十年もしてきました。もういい加減うんざりした気分です。そうした人とは同じ部屋にいたくありません。声の調子を聞いただけでも、その人がいかに愚かで、間違っていて、たちが悪くて、何より私たちのことを理解していないことが「わかり」ます。そんな感じになってしまいます。十分にディスチャージする機会や視点がないと、そうした感情はなくなりません。

最初は小さなすり傷にすぎなかったものが、やがて膿んで赤く腫れ、ひどい状態になることがあります。しかし、そうなったからといって慌てる必要はありません。どうしても抑えきれない感情もありますが、その感情を信じないことは可能です。感情によって混乱させられる必要はありません。

コウ・カウンセリングを始めたばかりのころは、だれかほかの人がそこにいてだけで希望が見えてきます。だれかと一緒にいるだけで多くの取り組みができます。それはたくさんの希望と勇気を与えてくれる初めての機会です。しかし私たちはそうした経験のなかで、「凍りついた望み」(フローズンホープ)をお互いにかけてことがあります(これはRCの社交の原則に関して起きる問題に少し似ています。ただ、こちらのほうはあまりわくわくした感情はありません)。

私たちのだれかに対する望みがいくらか凍りついており、そのためにあまり注意深くないやり方でその人に望みをかけたとき、その関係性はどうなるのでしょうか? 私たちは傷つけられたとき、とくにそれが小さなときに起こったとき、向こうからやってきて自分を助けてくれるだれかを必死に探し求めたものです。小さなときには本当に多くのことが必要になります。自分ではできないことがたくさんありました。いまはもうそんなことはありません。しかし、そんなふうを感じるものがまだあります——たとえば自分を助けてくれるだれかを必死に追い求めたりといった——そして、そうしたフローズンホープをお互いにかけて、自分が求めていることを与えてくれるだれかを待ち望んでいたりします(あの人は私の孤独や自分を悪く思ってしまうこの感情を打ち消してくれる何かを与えてくれるだろうか? 世界が再び安全に感じられ、安心して前に進めるような何かを……)。とても賢いカウンセラーであれば自力で見つけ出してくれるかもしれません。あるいはたまたま運良くそれを見つけることのできるカウンセラーがいるかもしれません。しかし多くの場合、それを見つけるのは困難です。なぜなら私たちはただそこに座って待つだけで、自分のフローズンホープが何であるかを理解させる手助けもせず、ただただカウンセラーに失望しつづけるばかりだからです。自分のフローズンホープが何であるかを理解していない場合もあります。

私たちはフローズンホープがどこから来るのかもわからないまま、それを自分が望みをかける人々に結びつけてきたかもしれません。まるで必死に助けを求める2歳の子どものように。私たちはそこまで深刻に助けを必要としているわけではありません。ときには本当に絶望的な気持ちになります。たとえば真夜中に傷がまわりだして目が覚め、自分がどこにいて何をしているのかも思い出せないときです。しかし、たとえ傷がまだディスチャージされずに残っていても、助けを必要としていた現実はずいぶん昔に終わっています。それが必要であるかのように感じますが、昔必要だったものがいま必要なものと同じだとは限りません。そのことを認識しないと、小さなとき不幸にも手に入れられなかった多くのものをまわりの人々に求めることになり、様々な興味深い誤解を生み出すことになります。問題を解決し、何かを変えてくれるだれかを待ち望むばかりで、もうそれが不必要なことを忘れてしまいます。傷をコントラディクトできる能力をいまは完全に手にしているという事実を忘れてしまいます。一人でそれをやれと言うものではありません。自分に起きたことをすべて知っているのは自分自身なのだという事実と直面すべきだと言うのです。戦わなければならないのは自分自身です。必要なコントラディクションを考えつくための十分な情報を相手に与えられるのも自分自身です。

実際、いつでも主導権を握っているのは自分自身です。だれかが代わりに主導権をとってくれたり、新たな資源が手に入ったりすることはすばらしいことです。しかし、そうならない限り自分には助けがないと考えるのは傷を信じることになります。

私たちのあいだには様々な障害物が存在します。多くの場合、そうした障害を私たちは認めようとしないのですが、やがて隠しきれなくなります。私たちはお互いについてのセッションをあまりしません。必要ないように思えるからです。そして、せっぱ詰まってくるまで待っています。しかし、どんな人も他人とのあいだに傷を持っています。根底にある最初の傷についてディスチャージすると良いでしょう。私たちは自分の育った家族の傷によって、また人種差別や性差別などあらゆることによって障害を受けます。しかし、障害が小さいあいだはそのことにあまり注目しません。そのため、あとになってその障害が大きくなったとき、どう対処したらいいかわからなくなってしまいます。

関係性のなかで無力感を感じさせるものはすべて傷がからんでいます。すぐにそれを修復させることはできません。まずはその傷に取り組まなければならないからです。しかし、つねにそのことで混乱しないでいる方法があります。すべての人と親密ですばらしい関係性を持つ必要はありませんが、すべての人とそうなる可能性を持ちたいと私たちは思います。つまり、そうした関係性をだれかと持つかどうかを決定するのは機会の問題であって、傷の問題ではないのです。私たちはどんな人との関係も悪いままにしておきたくありません。

コミュニティ内のすべての人について短いセッションをやれたらおもしろいと思います。それぞれの人との関係性のなかに何か異常がないか調べるのです。その関係性に光を当て、どこかにでこぼこがないかよく見るのです。そうしたことに取り組み、理解しておけば、あとでフローズンホープをお互いにかけて困った事態になることを避けることができます。自分がやることを理解しているのであれば、相手に対しておっぴらに望みや夢をかけることはまったく問題ありません。しっかりした目的があって相手に望みをかけるのであれば、そうした望みの実現は容易です。しかし、自分のフローズンホープを満たすことを目的に相手に願いをかけるとしたら、どんな関係性もうまくいきません。

こうしたことはRCの関係性にとって重要です。しかし、これはあらゆる関係性についても言えます。仕事における関係性、社会における関係性、恋愛における関係性——すべてについてです。私たちは様々な場所で同じような障害に出会います。こうした関係性においても傷をよく見つめることが重要です。

このことはRCコミュニティの発展を妨げていることの一つだと思います。私たちはいろいろと良いアイデアを持ち寄り、人々をある程度まで動かすことができます。しかし、そうしたアイデアがもっとも効果を発揮するのは、それらを完全に使いこなすことのできる関係性を築いているときです。

どんな人との関係性を諦めてきたかについて見つめることが重要になります。お互いに関する問題の解決を諦めるというのは、かつてうまくいかなかった関係性があった、それについてディスチャージする機会がなかったからかもしれません。もう一度それに取り組もうとするとうんざりした気分になります。考えるだけでもうたたくさんです。もちろんこうした無力感は、過去にやれるだけのことをやったのにうまくいかなかった経験から来ています。しかし、いまは違います。私たちはもっと多くのことを知っています。私たちがつながらずとしているRCコミュニティの人々ももっと多くのことを知っています。少なくともRCerは過去にさかのぼるという方法を理解していて、そうした方法を試そうとするでしょう——たとえそれがつねにうまくいくとは限らないとしても、です。

こうした関係性への取り組みについて話すとき、それが1週間や1カ月で修復されるとは思っていません。また、それがすでに修復されて混乱はないというふりをする必要もないと思います。混乱はあります。私たちにディスチャージが必要だからです——ときにはたたくさんの。本当にひどく混乱させられる関係性もあります。それはそれで構いません。困難を抱えていてもいいのです。しかし、その困難に打ち負かされてはいけません。私たちはもう、何ものにも打ち負かされる必要はないのです。

お互いについて考えることに困難が存在することを、お互いに知らせ合う方法があると思います。それは自分を責めることでも相手を責めることでもありません。それは傷——おそらく両方の——に関することです。困難が存在することを認めるのは全然構いません。私が思いつくのは、こんなふうにはっきり認めてしまうことです。「君のことで混乱しているんだ。何とかしようと思っている。何とかうまくやれる方法があると思う。でも、いまは混乱している。そのことで君を混乱させたくない。それは現実ではないから。でも、ぼくがそれをクリアしないかぎり、それはなくならないんだ」そして、困難が存在しないようなふりをするのをやめるのです。私たちは何が一緒にできて、何が一緒にできないかを考えます。

だれかとの関係性があまり理性的でないことに気づいたとき、私たちはどんなことを考えるでしょう？ そのことで自分を悪く思う必要はありません。より現実に近い気持ちは好奇心のように思います。自分は何でこんなふうにするのだろうか？ これは何なのだろうか？ 興味深い問いかけです。しっかりと現実に対処しています。自分が傷つき、混乱したのは、自分のせいではありません。その人が混乱を再刺激したのは、自分のせいでもその人のせいでもありません。だから私の考える問いかけはこうです。「こうしたことはどこから来るのだろうか？ それを変えるために何が必要なのだろうか？」私たちは状況を主観的な感情で見る代わりに、外側から見ることもできるのです。

Perspectives and Relationships

プレゼントタイム 2005年7月号 33 - 34 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。