

RCの基本的な理論について

1971年、アメリカ、ワシントン、バッククリークⅢでハーヴィー・ジャキンスの話より

世界には人を助けるための優れた理論や活動が、様々な名称のもとに無数に存在しています。「再評価カウンセリング」という名称は、そうした様々な理論と私たちの理論を区別するために考えだされたものです。私たちがRCを心理学と区別しているのは、RCを心理学と言ってしまうと、他のまったく異なる様々な理論と混同されてしまう恐れがあるからです。RCはそれ自体が一つの分野です。その基本は完全に自然な人間同士の関係です。

アメーバは条件づけられます。傷の記録はどんな生物にも組み込まれます。どんな生物もその傷によって繰り返し同じ行動に駆りたてられます。しかし人間以外の生物の場合、行動の仕方はだいたい同じです。馬はある状況のもとで首を反らしていななきます。人間は同じ状況を作ることによって馬を後ろ足で立たせて前足をばたつかすような動作を仕込みます。馬にとってそうした動作は、生まれたときから行なってきた動作と大きく変わるものではありません。しかし、人間は傷の記録によってたいへん大きな影響をこうむります。知性という人間の巨大な理性的能力が傷の奴隷となってしまいます。人間の行動は傷の記録によってひどく退化させられてしまいます。私たちは動物を調教します。それは私たちに便利さをもたらします。それは適切な方法で行なうのであれば、とくに動物を傷つけるものではありません。しかし私たちが子どもを「調教」しようとするのであれば、そこに破壊と荒廃が生まれ、子どもの創造力は粉々にされてしまいます。

パターンがディスチャージを妨げる

ディスチャージは自然なプロセスです。私たちはみなディスチャージをする準備ができています。しかし、無数にある傷のパターンの中にはディスチャージを妨げる働きをするパターンが数多くあります。そうしたパターンの大部分は社会的に条件づけられたものです。そうしたパターンが社会の中で固定化されてしまったために、社会が存続していくためには人間の持つ回復のプロセスは禁止されるべきだ、という誤った認識が広まっているのです。

私たちはみなディスチャージを抑えるパターンをたくさん植えつけられています。だれもが徹底的に100%ディスチャージし、自分を癒し、すべての知性と活力と柔軟性を取り戻す力を持っています。しかし、私たちは抑制パターンを持っています。抑制パターンには意識化されないという性質があります。私たちはみなこの無意識の枠組みを大量に抱えたまま行動しています。私たちは見えない牢獄に閉じこめられています。その鉄格子は目に見えません。鉄格子が見えないので、私たちは自分が泣かないのは「今は泣きたい気分じゃないから」だと考えてしまいます。私は何も、突然の激しいディスチャージの噴出を抑えることが悪いと言っているわけではありません。あとでゆっくりとディスチャージしてもいいのです。私が言いたいのは、私たちが巨大な条件づけに囲まれているということです。気持ちが少しほぐれて激しい笑いが5分間続いたとき、私たちはほっとします。けれども、何らかの方法で条件づけを断ち切ることができたら、私たちの笑いは延々と続き、止まることはないでしょう。

私たちは、ディスチャージを止める条件づけの迷路をすり抜け、本当のあるべき姿に立ち戻ろうと取り組んでいます。

クライアントのディスチャージを助ける

だれもが自分自身の完全な責任者です。だれもが自分の人生、自分の宇宙、自分の環境、自分の行動に

責任を持っています。ただ、一つだけどうしても一人では手に負えず、だれかの助けが必要なことがあります。あなたがだれかを助けられる点はまさにその一点です。それはその人をディスチャージさせてあげることです。再評価を助ける必要はありません。再評価は完全に自然に行なわれるからです。クライアントが再評価しているかしていないかについて心配する必要はまったくありません。ディスチャージのあとに物凄いスピードで行なわれる再評価に、あなたの頭脳は追いつくことさえできないかもしれません。カウンセラーはクライアントが再評価しているかどうかについて頭を悩ます必要はありません。

ぜんまい仕掛けの巨大な機械を考えてみてください。しなやかなクラッチで連結された巨大な計算機です。その機械は一日中動き続けながら、周囲の状況にスムーズに対処したり再評価したりしています。ただ、ねばねばとした汚泥が歯車にこびりつくと、歯車が動かなくなったりクラッチが空回りしたりします。そんなときあなたはお湯を運んできてそれに加え、ねばねばした汚泥を取り除きます。すると歯車は自由になって回転しだし、クラッチは空回りしなくなります。このときクライアントの思考は回転し始めるのです。あなたがそのことに気づいていようがいまいがそうなります。カウンセラーがすることはそうした過程を追いかけることではありません。自分がうまくカウンセリングできているかどうかを気にするのは、カウンセリングの初心者がすることです。あなたがすべきなのは、汚泥がどこにこびりついているかについて観察を続け、クライアントがそれを溶かすのを手助けしてあげることです。それ以上の手助けは必要ありません。クライアントはそれが可能であれば必ず再評価をします。むしろ、それ以上の手助けは邪魔になるだけでしょう。ただし、わずかな例外はあります。必要な情報に手が届かない人がいる場合です。そんなとき、あなたはその人にその情報が存在することや、その情報自体を伝えることができます。これはカウンセラーの仕事のほんの小さな一部です。しかし、ときには相手に情報を与えることができる場合があります。

情報を与える

最近では滅多にありませんが、私が初めてカウンセリングを始めたころは、たいへん多くのクライアントがマスターベーションについての傷を持っていました。彼らはみなマスターベーションを経験していましたが、そのことにみな嫌悪感や恐怖感や罪悪感を抱いていました。彼らはマスターベーションをすると「頭がおかしくなる」と思わされていて、それを信じきっていました。彼らはたくさんディスチャージしましたが、ある時点を過ぎるとディスチャージが起こらなくなりました。彼らの頭の中は、自分はマスターベーションをしたために退化し衰退する運命にある怪物だ、というような考えでいっぱいでした。そのとき私はこう言えば良いことに気づきました。「みんなマスターベーションしているんだよ」彼らは言いました。「え？ほかの人もしてるの？」私は、それが普通に行なわれていて、人間が自分のセクシュアリティを知るための自然なやり方だと思う、と言いました。私は訊かれるままに、ほかの人もそれをやっていて、あなたと同じようにそれをすることに恐怖を抱いているけれど、それは自然なことで、それをやらないのはあまりに恐怖感が強すぎる人だけだ、と繰り返し伝えました。その情報が再び激しいディスチャージを呼び起こしたようでした。説教師から、犯した罪は決してあがなえないと言われ、激しい宗教的な罪悪感に捕らわれた人に対して、「いかなる人にも救いと許しはある」という聖書の一節を読んで聞かせたことがあります。これはとても有効でした。しかし、こうしたことはそう頻繁にはありません。基本的には、あなたができることはクライアントのディスチャージを助けることです。再評価を始めとする様々なことはクライアント自身の力でなされるのです。

人間はひどく傷ついている

質問：ある出来事が原因で意気消沈し泣いている人がいるとして、その人が現在と過去の出来事のあいだの区別ができなくなっているということはありませんか？

ハーヴィー：ディスチャージするためには現在と過去の出来事のあいだのバランスをとる必要がありますが、クライアントが涙を流しているのであれば、すべてうまくいっています。あなたはバランスについて心配する必要はありません。クライアントがディスチャージしている限りは、意気消沈していることについて心配しないでください。そのときあなたは、クライアントがいかに傷ついているかを知ってちょっとびっくりし、現在と過去を混同させてしまったのではないかと考えたのかもしれませんが。それはあなたの問題です。その人がディスチャージしているのは、単にそれが必要だからです。その人はそのことでロングセッションを 18 回もやったのに全然気分が晴れないので、心底がっかりし落ち込んでいるのかもしれませんが。その出来事を思い出すたびに嫌な気分になり、ますます激しく泣いて、それはまるで底なし沼のようです。それは、その人がそれだけたくさん傷ついているということです。人間はそれほど深く傷つきます。それは驚くほどです。

人がどんなにひどく傷ついているかをいきなり知る勇気を持つ人は一人もいないと思います。だから人は傷を隠し、何でもないふりをするのです。しかし、人は途方もないほどに傷ついています。その人の内面に入り込み、その人が何と戦い、どれほど深く傷つき、どんなに恐怖を感じていたかを知ったら、あなたは人間に対して圧倒的な賞賛の念を抱くことでしょう。本当に人は傷を背負いつつもすばらしく良く生きています。

私たちは自分自身についてはそんなふうを感じないものです。それは傷を貯蔵庫にしまいこんでいるからです。私たちは傷を倉庫に詰め込み、扉を釘で打ちつけてしまいます。だから、自分を苦しめている傷がそれほど深いとは思っていません。だから、20 回もロングセッションで泣き続けたのにまだつらい気持ちでいる人を見るとびっくりするのです。私たちはこう思います。「人があんなに傷ついているなんてことがありえるのだろうか？ きっとカウンセリングの仕方を間違えているに違いない」しかし、それだけ傷が大きいというだけのことなのです。それだけディスチャージさせてあげる必要があるのです。それがあなたにできるもっとも重要なことです。私の 20 年のカウンセリングの経験から言えますが、終りは必ず来ます。これまで、あまりに深い傷を背負ったクライアントにいつか癒される時は来るのだろうか、と何度も疑問に思いました。彼らはセッションのたびにますます激しく泣き、震え、それでもまだつらい気持ちを抱えています。しかし私には、何に対しても途中で投げ出せない、答えを手に入れるまでは何が何でもやり続けようとするパターンがあったので、最後までやり抜きました。そしていつでも終りはやってきました。いつでも彼らは、徹底的にやるのが絶対に必要なことを教えてくれたのです。

クライアントに注目する

問題は「必要なことを知ろうとする」ことではなく、クライアントにどれだけ注目するかということです。必要なことを知りたがる気持ちはたいていカウンセラーの傷から来ています。

私が最初のころに教えたクラスに G という 60 代の女性がいました。彼女は私を隅に連れて行き、子どものときに遭ったある事故について打ち明けました。彼女は友だちと一緒に塀のてっぺんを歩く遊びをしていて足を踏みはずしてしまい、塀から突き出たのがった杭に突き刺されてしまったのです。それによって彼女は内臓に大きなダメージを負いましたが、そのことを母親にも黙っていました。おとなになったとき、彼女は子どもを生むことのできない体になっていることがわかりました。彼女にとってそれはとてつもない大きな出来事となったのです。

そのころのクラスでは、私はみんながセッションをきちんとやれているかどうかを確認したかったのですが、セッションをやらせてもらっているあいだ、みんなの中を歩いて見てまわっていました（ただこのやり方だ

と、自意識の強い人は私がそばに寄ったとたんに黙り込んでしまうので、数ヶ月でやめました)。ある日のクラスでGはある男性とセッションをしていました。二人はためらいがちに始めました。男性は自分の人生についてこんな話をしていました。

「そのとき、どうすれば良いのかまったくわからなくなってしまったんだ。どっちの分野に進むべきか決断を迫られたんだ」

すると彼女が言いました。「よくわかるわ。目の前に‘塀’があるような感じだったのね」

「ていうか、どっちかの道を選ばなければならなかったんだよ」

「わかるわ。私も同じことを何度も経験したから。どうやってその‘塀’を乗り越えたらいいか……」

こんなふうが続いたあと、とうとう彼はこう言いました。「まあ、そういう言い方をしてもいいけどね」みんながセッションから戻り、セッションの報告をするときに、その男性にクライアントのときどんなふうだったか訊いてみました。彼は言いました。

「良かったんじゃないかな。いくつか話したかったことを話せたし」

次にGにカウンセラーのときどうだったか訊きました。彼女は言いました

「私はとても良いセッションだったと思うわ。彼は‘塀’を乗り越えるべきかどうかの決断を迫られたときの話をして、私はすぐにそれがこの問題の鍵だってことがわかったの。つまり、その‘塀’を乗り越えられるかどうかということがね」

もちろんこんなドラマティックなことがつねに起こるわけではありません。しかし、カウンセリングの最中にはこうした無意識の衝動が働いています。たとえば、自分はクライアントを「理解」したい、なぜなら自分は「その状況をよく知っている」から、という衝動がそれです。

一緒にいてあげること

自分のライフストーリーを聴いてもらっていると、たいいてい人は途中で激しく泣きだしたり震えだしたりします。これは一般的な傾向のようです。カウンセリングを始めたばかりでまだ自信を持ってない人は、もっと踏み込んだ卓越したカウンセリングをするべきではないかと思いがちです。そういう人に私は、クライアントに自分のライフストーリーを語らせてみるように勧めます。ライフストーリーを語り始めたクライアントはとてすばらしいセッションをします。クライアントに突然の出来事が襲ったのは3歳よりも前のことだからです。

受容的(permissive)カウンセリングがうまくいくかどうかは、言うまでもなくカウンセラーがどれだけクライアントと一緒にいてあげられるかにかかっています。だれかのそばに一緒にいてあげることはその人の慢性パターンをコントラディクトすることにもなるからです。それは環境を変化させて、慢性パターンがそこにいられなくなるようにします。カウンセラーが十分に注目を与えたとき、受容的カウンセリングは慢性パターンに対して非常に効果的です。カウンセラーは傷をディスチャージすればただけ、カウンセリングの経験を重ねれば重ねただけ、良い注目をあげられるようになります。

パターンをあからさまにすること

カクテルパーティーでアルコールを全然口にしようとしなかったことはありますか？ 参加者の中に一人でも酒を飲まない人がいると、酒を飲むという行為がとても目立ってしまい、まわりの人は自分の飲酒パターンを意識して非常に居心地悪く感じます。だから酒を飲まない人にも無理に飲ませたり、まわりを暗くしたりして自分の飲酒が目立たないようにします。

また、二人いるうちのどちらかがあるパターンの行動をとると、もう一人はそのパターンの行動がとれ

なくなり、ディスチャージが始まります。たとえば、だれかがあなたに殴りかかったとします。あなたはそれをかわして逆に殴り返そうとして空振りします。あなたはそれを何度も何度も繰り返します。すると、相手はもう殴ろうという気をなくします。それはあなたがそのパターンを独占したからです。二人の人間が同時に一つの“針のむしろ”（パターン）に座ることはできません。どんな人も人間である限りは、自分のパターンを外側から眺めたとき必ずディスチャージを起こします。

（RC以外の場所でも同じことが起こるのだろうか、という疑問が参加者から出ます。ハーヴィーはまったく同じだと言います。ハーヴィーは、ニュージャージーである男の運転する車に乗っていて、巡査に呼び止められたときの話をします）

巡査「よーし。どこに行こうとしている？ 火事でもあったか？」

運転手「火事でもあったかも知れないですね」

巡査「この町には法規があって、あんたはそれに従わないとならないんだ」

運転手「はい、わかっています。この町には法規があって、私はそれに従わないといけませんね？」

その巡査は高圧的な態度がとれなくなりました。それはもう一人の人間が高圧的な態度にならずに、彼の言うことすべてに同意したからです。彼のパターンを穏やかに止めたのです。

巡査は言いました。「州外ナンバーだな。きっと慌ててたんだろう。今回は見逃してやるから」

友だちは私の脇腹を突いて、巡査にこう言いました。「州外から来ていて慌ててたんです。見逃してくれてありがとう」

すると巡査は「あーあ、頭痛くなってきた」

これは高度なテクニックです。ある程度親しい人に対して以外はふつうは使いません。しかし、だれかのパターンの真似をするというのはとても理にかなった方法です。続ければ続けるほどおもしろくなります。共同作業のような感じで互いのパターンを真似しあって、互いにパターンの外側に出ることができれば、その状態はたまらないほどおもしろくなります。

Some Basic RC Theory

プレゼントタイム 2005年4月号3 - 6 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。