

ガンからの回復に活かす再評価カウンセリング

ダイアン・シスク¹

再評価カウンセリングにかかわってきた26年間のなかで、私はガンにかかっている多くの人の話を聴き支援してきました。その一環で、ガンにかかっている人の話を聴いて支援する人たちのためのサポートグループのリーダーも務めてきました。リーダーとして、私は、支える人たち（ときにはガンの人を含めて）の話を聴き、ガンについて、そしてガンにかかっている人の話を聴くことについて語り、支える人たちが直面する課題について話しあってきました。

私はいくつかの目標を掲げてきました。それらは、

- ・ 感情解放の過程²を、ガンからの回復に活かせる人たちを育てること
- ・ ガンにかかっている人が、感情解放の過程を通して、みずから回復する力を発揮するよう手助けすること
- ・ ガンにかかっている人たちを「照会」すること。たとえば、その人が難しい決断に向かいあい、感情を解放し、考えるのを手助けすること。

ごく最近のことですが、サム（仮名）の話を私たちグループは聴いてきました。月一回のサポートグループに加え、メーリングリストを作って電子メールで連絡を取りあい、そこで各自の聴きあう時間とサポートグループの集まりから得られる有益な情報を共有してきました。こうした集まりで私が話したことを、書き写し、あるいはメモに残して、電子メールでサポートグループのメンバーたちに送ってくれる人がいました。これらのメール内容や人に送った私のメモ書きを基に、ガンから回復しようとする人を手助けするために、再評価カウンセリングを活用するヒントをまとめてみました。

¹ Diane Shisk 再評価カウンセリングの国際照会者オルタ

² 訳注：discharge process 互いに話を聴きあうことによって過去の傷ついた出来事や体験などについての感情を解放し、人間の本質に立ちかえって自分の力と体験を再評価し、再生し、知性を取り戻していく、という感情解放の手順およびその過程。

話の聴き手として準備する

ガンにかかっている人の話を十分よく聴ける余裕のある人は、私たちの中にはほとんどいません。ガンにまつわる解放されていない多くの感情を抱え、これから浮上する問題に未だ向きあったことがない、という人がほとんどです。あなたが私の世代（51歳）なら、ガンが死刑宣告であった時代に育っています。そのように伝え聞き、その情報が私たちの心に蓄積され、そのように感じています。しかし、それは真実ではありません。今、わたしたちはよくガンに打ち勝ち、生存率は向上しています。そして、再評価カウンセリングで、人間の体や健康や病気からの回復について私たちが知っていることは、ガンと闘っている人を助ける非常に貴重な道具です。

サムをサポートチームに、私は次のことを伝えました。

「サム話を聴くために、聴き手としての準備を整える感情解放の時間が必要です。まずガンについて、たとえば、ガンにまつわる小さい頃の記憶、ガンになった経験、ガンにかかった自分の家族や友人、ガンになったかもしれないと不安におびえたこと、ガン治療についての考えなど、ガンから連想するすべてについて、時間をとる必要があります。くわえて、ほかの重篤な疾患や障がいを持つ人たち、医療従事者や治療、病院、薬についての体験や感情、そして諸々について、もちろん死や死に行くことについても、取りくむ必要があります。私たちは基本的にこうしたすべてに恐怖をおぼえています。私たちには感情の解放が必要で、そうすればサムは彼の恐怖に取りくむゆとりを持てます。サムがガン治療を受けているときに、彼話を聴いていると、聴き手自身の個人的な経験や傷が、彼の経験と絡みあうことがあります。彼を支えていく間は、サム以外の他のコウ・カウンセラーと時間を別にとり、こうした絡み合う傷について取りくむようにしなければなりません。

もちろん、サムとの素晴らしい関係性が築きあげられているというのが前提です。サムと完全に近づくことができるために、つまり最も深い傷に彼が向きあうときに、彼が私たちの胸に飛び込み、必死に腕にしがみつくのを受け入れるために、取り除かなければならない問題が何

もないことを前提にしています。彼がこの闘いを始めていくときに、そばにいることが彼にはっきりと分かる、そういう人たちとの強いつながりが必要なのです。ですから、彼がいかなる葛藤に直面しようとも、目に見える形で彼を思いやる関係をサムと築きあげていくために、それを阻むすべてについて自分の時間で取りくむことは、私たちの仕事の一部なのです。

サムのガンについて、そして医者たちが治療にかんして彼に伝えたことについて、できるだけ情報が重要です。腫瘍の位置や大きさ、体の具合、治療の流れ、医療スタッフの態度など、すべての体験についてサムが語っているときに、話を聴けるようになりたいのです。彼は侵襲的医療治療³を受ける予定です。彼は怖がるでしょう。気分がとても悪くなるでしょう。私たちがこれから付きあっていくのは、恐怖におののき、吐き気をもよおし、憔悴し、管につながれ、放射線治療と化学療法を受ける人だということです。

ガン治療について、私たちのほとんどが様々な感情や考えを持っています。こうした感情や考えについては、自分の聴きあう時間で取りくみ、自分が話をするその時間だけに留めておかなければなりません。私たちも、他の人も、医療的に何をしなければならないかについてサムに助言を与えることがあってはいけません。彼はセカンドオピニオンをすでに得ていて、医者たちとも話しあっています。治療の過程で、彼も彼のパートナーもよく考え、そして決断しています。あなたなら選ぶ治療ではないかもしれませんが、それは関係がありません。彼が決断すべきことなのです。

これはサムの場合ではありませんが、ガンの人たちの中には、幅広い治療の選択肢を考えようとしなない人がいます。その人が持っている傷のため、効果的な治療に目もくれず即座に拒絶してしまいます。傷に基づく決定は、その人にとって危険なことでしょう。ある治療法は成功率が非常に低くて別の治療法は成功率が高い、という研究結果がありながらも、成功率の低い治療のみを信じた人たちを知っています。こうした場合、聴き手として、他の選択肢も考慮

³ 訳注：外科手術などによって人体を切開し人体の一部を切除するなど、生体を傷つけて行われる行為や、薬剤の投与によって生体内になんらかの変化をもたらす治療を指す。

するよう提案するのは理にかなっているでしょう。しかし、よく考えもせずに自分の考えを押しつけてはいけません。まず、よく考えている何人かのコウ・カウンセラーと相談すべきです。する必要のない間違いもあります。

私たちはたくさん間違いをすることでしょし、それは問題ありません。私たちが間違ってしまったとき、サムが直接私たちに伝えることができる環境が必要です。「やめてくれ。その方向性は間違っている」と言ってもらいましょう。なぜなら、彼が置かれている状況では、彼の注意力が、聴き手の傷の対処に向けられることが微塵もあってはならないからです。彼はただ、「やめてくれ。正しい方向性ではない」と言うだけです。彼はやめたいときはいつでも、コウ・カウンセラーとの時間をやめることができます。彼は治療や感情解放の時間を含めた支援のあり方についてリーダーシップを発揮すべきです。彼が責任を担うべきです。もし彼が傷に巻きこまれ正しくない決定をしているようにみえたら、あなたの別の時間で取りこんでください。質問や気になることがあれば、このグループの「照会者」である私にメールしてください。もし、サムが選んだ方向とは違う別のやり方を提案する必要があるれば、よく考えて、相談しあってからにしましょう。

話を聴くことと、ガン

再評価カウンセリングでは、ガンの人の話を聴く時間がたくさんありました。ガンになり予後不良であった多くの人たちが、そしてもう生きられないだろうと思っていた多くの人たちが生きています。再評価カウンセリングには、体がみずから回復していく過程を支える重要な道具があります。医療の専門家にただ身を任せるより、この道具を使って自分のために闘うと、ガンやその他の病気から回復する確率がより高まることを、私たちは知っています。私たちはサムの話の聴き続け、お互いを聴きあう時間を持つために集まり、情報交換し、体調を保っていきます。そうすれば、再評価カウンセリングの道具を使ってサムの回復する力を最大にすることができます。

私たちの体には、知性（心）と同調して機能するすばらしい免疫システムがあります。取りこまれないまま残された傷のために、私たちの臓器や免疫システムがうまく機能しないことがあります。正常に機能しなければ、伝染病やガンに対して体が弱くなってしまいます。ガンとは乱発された細胞の変異です。細胞は常に変異していて、通常は細胞の中に組みこまれている仕組みによって、変異した細胞はみずから消滅することになります。ガンにかかると、その備わっている自然な仕組みが妨げられて、細胞がみずから消滅する代わりにどんどんと変異を増やすのです。サムは、ガンにかかった細胞を殺すため、放射線や化学療法を使うことにしました（放射線や化学療法は、健全な細胞も同時に殺してしまいます。それは仕方ありません）。彼には、そこから回復しなければいけないものがたくさんあります。ガンのほかにも、治療そのものからも回復しなければならないでしょう。

私たちは感情の解放が、体の治癒を促すのを知っています。機能不全に陥ったシステムが再び正常に機能するのを手助けすることもあります。感情解放によって免疫システムが向上し、ガンと闘えるようになります。再評価カウンセリングにおいて、病気をめぐる考え方には混乱しやすい部分があります。傷の記憶が病気に影響を与えていると私たちは知っています。人は傷の記憶を持つことが自分のせいであると思いきまされてきたため、病気になった自分や他人を責めたくなくなってしまいます。そこで、再評価カウンセリングで知っているすべてを活用させます。つまり、どんな傷の記憶があったとしても、それは決して本人のせいではありません。だれもが完全なる人間性を持ち続けるため最善を尽くしました。常に傷と闘ってきました。病気になったことを絶対に責めたくはありません。人が自分自身を責めることも強く拒否したいのです。サムがガンにかかったこと、そしてガンから解放されるのに苦労していることはなんら、彼のせいではありません。

それと同時に、傷の記憶がまさに影響を及ぼしていて、サムが完全にその傷に立ち向かう必要があるという事実を、真正面から見すえたいと思います。サムの持つ慢性的な傷の記憶が彼の体の健全な機能を、免疫システムの機能を、阻害していると推測してよいでしょう。傷の記

憶がさまざまな形で、すべての人に影響しているからです。サムの話を書く仕事の大部分は、彼のすべての慢性的な傷を追いこむことでしょう。慢性的な傷に対して、私たち一人ひとりがしっかりと立ち向かわなければなりません。傷からくる情報や言葉はすべて嘘であり、信じる必要がなく、傷を絶対に勝たせてはいけないこと、そして傷から自由になれることを、サムに伝え続けます。サムがすべての慢性的な傷を完全に払拭できるよう、聴き手としてそれらを完全に打ち砕いておきたいと思います。

サムの話を書くために取りくんでおかなければならない事柄は、同様にサムも取りくむ必要があるものです。彼もまた、ガンから連想されるすべて、ガンについての感情すべて、そしてガンに向きあい、感情を解放し、ガンがあっても自分が希望に満ちあふれた存在であるという視点を保ち続けることを難しくさせているすべての事柄について、取りくむ必要があります。

この時期、彼にとっての全体的な目標の一つは、あらゆる面でできるだけ人間らしく生きることです。つまり、これまでしてきたように傷の中に生きる、という生き方からの決別です。周りの人とのつながりを断ち切るではなく、もっとつながりを求めていくことです。傷が彼をまちがった方向に引っぱろうとしているとき、その方向に行くのを拒否するということです。傷の記憶に対して、真正面から完全に強く攻撃するということです。人間らしく生きるという要素の一つは、彼の体を平気で侵略するものと闘うことです。ガンに対するあらゆる無力感や彼を無抵抗な被害者として感じさせる傷に毅然と対抗することが重要です。ガンが勝利者、自分が敗者であるように見せかけるどんな感情にも立ち向かって否定できるように、サムを支えたいのです。

私たちのほとんどは、自分のために闘うという意味をまだ完全に理解できていないと思います。(社会が私たちの闘う力をつぶそうとしているため、ほとんどの人が闘う能力を取り戻さなければなりません)。「自分のために闘う」というのは激しいレスリングだと思っているかもしれませんが。レスリングが役立つ場合もあります。しかし、「自分のために闘う」というのは心の

中で行われる闘いです。受身になり何かに屈伏してしまうことを拒否する闘いです。私たちが望まない方向に心が行ってしまうことを拒否する闘いです。私たちの望まない人生に同意する必要がありません。「自分のために闘う」ということは、毅然として立ち、「いやだ」と言い切る闘いです。それだけの事です。「いやだ」。砂に境界線を引いて、「いやだ！私を支配するな。どんな感情が湧き起こったとしても、この傷が勝つことに同意しない」という闘いです。私たちの傷を全滅させると決断し、かつて私たちを強く掴んでいた傷の面影とさえ共存しないことを決断します。第一歩は、同意しないことです。

感情解放のための聴きあう時間では、自分のために闘うさまざまな方法があります。叫んだり悲鳴をあげたり、人を部屋の向こう側まで投げたりする方法もあれば（「いやだ！私を支配するな！」と）、ただ単にささやく方法もあります。大事なものは私たちの視座であり、心で起きていることです。聴き手としての役割は、話し手が自分のための闘いの場で断固たる不屈な態度を保てるよう支えることです。どの人も人生の諸々の場面で傷つき被害をうけて無力に感じた経験が実に多いため、聴き手としてこの役割をこなすのが難しいのですが、それでもこれが私たちが目指しているものです。闘いを諦めさせない働きかけが、このガンに対抗する際にしなければならない仕事のとても肝心な部分です。それと同時に、サムが完全に人間らしい人生を生きることを邪魔している慢性的な傷に取りくむ必要があるでしょう。

サムの主要な聴き手の人たちが彼の全体像を描けるといいでしょう。それは、彼の話聴く際に活用できるサムの再生のための作戦です。たとえば、「これらが彼の一番大きな慢性的な傷であり、それに対してはこの方向性を使うといいだろう。今まではこのやり方がうまくいったが、別のやり方は難しかった」というものです。ガンに対峙して自分自身のために闘う再生のための時間で起こりやすいことですが、その話し手は自分が十分によくやっていないと判断してしまう可能性があるのです。そうすると、自分が悪いと感じる慢性的な傷のため自分を責めてしまい、今まで得た効果を薄めてしまいます。

サムの周囲の事情を考えると、彼は最大限に人間的な状態にいます。彼はよく生きてきました。そして今まで彼に起こったことを考えると、最大限に健康的です。彼がいつもこうした態度でいられるよう手助けしましょう。彼が自分を責めたり批判したり、厳しい見方をしたりする方向に引き込まれることを拒絶します。(私たちにとっても、自分を悪く思わない達人になる機会です。私たちは常に最善を尽くしてきたのを自覚しているのですから、自分が悪いだろうと思うことさえ拒否します)。

今まで述べたことのすべてが、サムにとっては難しいことでしょう。ガンも大変ですし、治療も大変です。諦めなくなったり、しなければならぬ分ほどは闘えないと感じたりするでしょう。私たち全員が小さかった頃にたくさん闘って、負けてきたので、落胆の記憶、諦めたいというような感情の記憶を持っています。これらの記憶に私たちは立ち向かい、サムがこれらに対峙し、感情を解放して傷を吐き出し、闘い続けるよう手助けします。

サムは、絶望、落胆、死への恐怖に取りくむ機会を得ました。私たちはサムに常に希望に満ちた確信を見せ続けなければなりません。見通しがどんなに暗く見えても、彼の状態がどんなにひどく見えても、私たちがどんな再刺激を受けたとしても(たとえば過去に見たものやサムに似ていた人に起きたことなどの再刺激)、サムにとっては、私たちが自信と希望を持っていることが必要です。そのため、かつて自分の周りでガンのせいで死亡した人たちについて取りくまなければなりません。絶望を吐き出さなければいけません。実は、現状が希望に溢れています。そう見えないのであれば、それは完全に私たちの傷のせいです。サムがこの闘いに勝てると思う根拠は、いくらでもあります。

サムも私たちも、他者の絶望について取りくむ必要があるでしょう。医者はたくさんのガン患者を診察します。悔やんでいます。絶望的に感じています。自分が提供できること、そしてできないことについて心苦しく思っています。手助けしたいと思いながら、多くの落胆や絶望を再演するかもしれません。サムの予後について否定的になるかもしれません。しかし、ガン

について私たちが知っている事、たとえば傷の記憶が及ぼす影響や、傷やガンと闘うことについて、彼らは知りませんし、サムについても知りません。再評価カウンセリングの道具を使うと、ガンに勝つ確率をはるかに高くなります。医者が希望を持っていなくても、私たちが希望を持てる理由がいくらでもあります。

サムがすべての絶望、すべての落胆、諦めさせようとするすべての事に取りくみ、その感情を解放して出し切るよう励ますべきです。その上で、また戻り、彼をもう一度立たせて闘わせる必要があります。もしかしたら彼は「いやだ！できない！やらない！やりたくない！」と叫ぶかもしれません。その場合、彼のその話を聴き、感情を解放させ、そして「立ってみて、もう一度やろう」と語りかけます。その後は、自分の感情解放のための時間で、立ち向かって闘えないほど大変に思えた昔の記憶を思い出して、取りくんで、そしてサムとの時間に戻り、彼と一緒に再び闘います。

だれにとっても怖いことです。サムはたくさんの恐怖を吐き出す必要があります。深い恐怖に取りくむさまざまな方法を話の聴き手として覚えておくといいでしょう。たとえば、しがみつ়くこと、指の跡が残るほどしっかりとつかむこと、肌の接触、大喜びを表す音、恐怖を軽く見ることなどの方法です。こんなことが自分に起こるということに対する激怒や憤りをサムが表せば、すばらしいことです。サムが怒りまくり、聴き手の人を部屋の向こう側にまで投げだすことが必要だと思われるときも場合によってはあるでしょう。

プレゼントタイム2004年1月号（24ページ）に、ティム⁴とガンにかかっている人とのやり取りが掲載され、その中にティムから発せられた次の3文がありました。「懸命に闘いなさい。落胆させるものを信じるな。あなたは長い人生を歩む価値のある人だ」。プレゼントタイム52号（31ページ）に、チャック・エサーが書いた「ガンからの回復をめざすカウンセリング

⁴ Tim Jackins

グ活用についての考え」⁵があります。これは、ガンと闘うために再評価カウンセリングを活用することに関する文献の中で、最良のものだと思います。ほかに、プレゼントタイム110号（83ページ）に放射線治療を受けた経験のあるハリエット・マッキニーの「乳ガンにかんずるカウンセリング」⁶があります。ハリエットは放射線治療を経験し、治療の際にコウ・カウンセラーたちに付き添ってもらうことについてとてもうまくやりました。もうひとつ重要な文献は、プレゼントタイム2004年10月号（11ページ）にジョーン・カープが書いた「死-そして死に行くこと、生-そして生きること」⁷です。

サムが化学療法と放射線治療を受けることを決めたため、こうした治療をどう受け入れていくかについて取りくむ必要がありました。こうした治療は有毒であり、多くの副作用があるため、受け入れるという決断は直観と相いれない考えかもしれません。しかし、こうした治療は彼がガンと闘う際のアライです。彼が医者や看護師や医療スタッフをアライとして見なすのに取りくむ必要もありました。つまり、彼らを受け入れて、優しく接するということです。サムは彼らと対立する関係になるべきではありません。サムは、治療もしくは治療する人たちと闘うべきではありません。その代わりに、サムはできるだけ彼らと共にやっていく必要があるのです。（これは麻酔薬についても同様に言えることです。麻酔薬については、プレゼントタイム2004年1月号18ページに掲載されたカレン・スレイニーの「全身麻酔について私が学んだこと」⁸が、すばらしい文献です）」（編集者注：この記事と同じ2005年4月号12ページ掲載のエリザベス・スキドモアによる「手術と麻酔の私の経験」⁹を参照してください）

治療終盤にかかり、サムはいつも疲れきって、どの方向性でも頑張れないような感覚を持ちました。彼は、疲労困憊で弱気になったことが、ガンとの闘いに負けているしるしである気がしていたのです。彼の体は懸命に働いていること、そしてそれが彼が感じる疲労の原因である

⁵ 訳注： *Thoughts About Using Counseling to Recover from Cancer* by Chuck Esser

⁶ 訳注： *Counseling About Breast Cancer* by Harriet McKinney

⁷ 訳注： *Death and Dying, Life and Living* by Joan Karp 日本語訳もあります。

⁸ 訳注： *What I've learned About General Anesthesia* by Karen Slaney

⁹ 訳注： *My Experience with Surgery and Anesthesia* by Elizabeth Skidmore

ということをサムに気づかせることが、有効です。つまり、疲れたり弱気になったりする感情や感覚は、ガンとの闘いに関係がなく、こうした感情は闘いに負けていくという意味でもなく、すべて過去のものであり、これからの未来についてではないこと、を思い出させるのです。疲労がたくさんの肉体労働のせいならばサムも混乱しないだろうということと、彼の体が肉体労働と同じぐらい働いていることを、サムに伝えました。疲労は彼が負けていく兆候ではないことを何度も何度も、彼は聞く必要がありました。

コウ・カウンセラーの別の役割

ある時期に、私はサムのカウンセリングチームに対して、以下の文章を送りました。

「コウ・カウンセラーとして私たちにはいくつかの役割があります。サムは彼の聴き役を選び、そして私たちはその決定を尊重します。ガンとの闘いの真最中である今は、サムが彼の話を聴く人を訓練する時期ではありません。ただし、彼の主要な聴き手ではないコウ・カウンセラーは、サムのために、彼とコウ・カウンセラーとの時間の計画を立てたり、もしくは彼が医者に会うときに彼に付き添い、聴き手としての視点を保ち続けたりするなど、別の役割をこなすことができます。彼とアテンション・アウトの時間をとるのもいいでしょう。私たちには、サムの慢性的な傷から彼の気持ちをそらしたり、周りに聴ける人がいないときサム自身が注意を傷からそらす手だてを見いだす手助けができます。うまく聞くことが厳しくなってきたときに、追加的に聴き手としてサムの話聞く時間に加わることもできます。

こうした時期に、彼の必要なものすべてを満たすというのは私たちの役割ではありません。料理や他にもはやサムが体力的に対応できなくなった事をしたり、ガンや可能なガン治療について情報収集したり、運動を助けたり、その他諸々のことを手伝ってくれる友人や同僚を組織化するのは、サムがすべきことでしょう。私たちは彼のコウ・カウンセラーであり、コウ・カウンセラーは他の人にはできない事をします。サムが十分にディスチャージできる環境を確実に整えるだけで、大きな作業になるでしょう。彼の友人や家族が担うのが妥当な役割領域に、コウ・カウンセラーが入っていくのは、サムにとっても、私たちにとっても役に立ちません。

それぞれが自分のために感情解放の時間を取り、自分に何ができて、どのくらいできるか、を把握しなければなりません。そして、それ以上はする必要はありません。話を聴きあう双方向性の時間ではなく、サムが話し手だけになる一方向の時間が、相当長い期間必要になるでしょう。ある時点になると、双方向の聴きあう時間、つまり聴き手としてもリーダーシップをとることが効果を上げることになるでしょうが、今はその時期ではありません。少なくともあと8週間は毎日数回サムが話し手だけになる一方向の時間をとっていきます。サムのパートナーも毎日、感情解放の時間をとらなければなりません。彼女は重要な役割を担っています。

サムはすべての決定を自らが下すという立場に居続ける必要があります。これからのどの段階においても責任を持たなければなりません。吸収しなければならない溢れる情報があり、下さなければならぬたくさんの決断があり、医者ともめることがあるかもしれません。サムはだれかにすべてを委ねて、その人の主導に従いたいという感情に引き寄せられるかもしれません。しかし、彼が事を理解し、決断し、命令（もちろん、気持よく丁寧に）するのが重要です。これは彼の人生であり、彼の治療だからというのも理由ですが、くわえて、治療のどの過程においても無力感や犠牲者としての位置づけに屈服しないことが重要だからです。

薬とガンについて考える

医療専門家は、痛みを感じ、痛みを感じていることを示し、そして痛みを感じ続けてその感情を解放することが、回復に向けた道程に好影響を及ぼすことを理解していない、と覚えておかなければなりません。私たちは、痛みが吐き出されなければ、それは傷の記憶として蓄積されていくことを知っています。けがや手術のその時点もしくは直後に、そこに注目し、痛みを感じることを許され、促されることによって、痛みを解放することができます。痛みを感じるときに最もたやすく痛みを吐き出すことができます。ですから、痛みを麻痺させることは避けます。痛みを感じる代わりに痛みを麻痺させようとする、麻痺しているという感情とともに傷の記憶として蓄積されます。（傷の記憶が、いかに、傷ついた時点でそこにあったすべての感

情を取り込んでいるか、覚えていますね)。その麻痺した感情を含む傷の記憶が、時間が経過した後で、痛みそのものや、その時に起きた別の傷ついた感情に取りくむのを、一層難しくさせるのです。大人たちは、痛みを感じなくさせるのが非常に得意です(体が傷ついた多くの場合、十分に感情を解放することが許されませんでした)。ですから、痛みを感じている部分に注意を向け続けて、痛みを吐き出すために十分な痛みを感じることができるよう、その部分に触れ、体を使って注意をそこに向ける必要があるかもしれません。(実際に体に触れることやあるいは押したりすることが感情解放をさせ続けるために必要かもしれませんが、それほど感覚が麻痺していないようなら、傷の部分にだれかが触れることを想像させるだけで、感情解放を起こす少なくとも十分なきっかけづくりになる場合がほとんどです)。金切り声を上げ続けるのもまた、痛みに取りくむ助けになります。

痛みの多くが、恐怖として蓄積されます。十分に痛みに取りくんでそれを吐き出さなければ、新たな痛みが古い記憶の痛みと同時に、その恐怖を再刺激します。概して、最後には全体的にもより恐怖を私たちは感じてしまいます。

吐き気は少なくともその一部は恐怖です。恐怖は感じて解放されます。吐き気を薬で抑えようとする代わりに、嘔吐し、震えることができるなら、多くの恐怖がなくなるでしょう。

ガンの人たちは、感じていることを麻痺させるのではなく、ガン状況と治療の各段階で感じていることについて取りくむべきで、前もって十分に感情を解放するとよいでしょう。私たちは、いつくかの鎮痛剤は回復を妨げること、そしてもし鎮痛剤を使用しないことが可能ならば、より早く回復することができるということを知っています。(時にはよく考えた合理的理由から薬を使用することもあり得ます。たとえば、薬なしではじっとしていられない、もしくは痩せすぎてこれ以上は吐くことが危ないなどです。)痛みを感じることに耐えられない人がいます。そのため、こうした人たちは睡眠薬を服用します。睡眠薬は強い記憶を残し、「痛みには耐えられる」ほど強くない、とか、闘うには非力である、などという感覚を強化します。しかし、薬を

使用するか否かは、ガンにかかっているその人自身が決めることです。私たちの役割は、使用しなくてもいいこと、つまり薬がなくても可能なことを考えてもらうために、話を聴く時間を提供することだけです。もし薬を使用するならば、それがその人が取り得る最善の方法であり、そして使用をやめた後には薬の影響をなくすことができる、ということ覚えておかなければなりません。しかし、薬の使用を拒否することができればできるほど、それがより良いことなのです。使用と次の使用の間隔を延ばすこと、つまりできるだけ次の使用を先延ばしすることは、私たちが提案できることです。薬の量を減らすか、あるいは、後からではなく今薬を止めることを考えるように働きかけ続けることができます。できるだけ早く、麻痺させた感情に再び取りくむことができるように、薬を手放す手助けをします。」

サムは治療の最終週に睡眠薬を服用することを決めました。この決断によって、彼のサポートチームのメンバーの中には再刺激を受ける人もいました。再刺激を受けた人たちは、薬は感情解放と再評価の過程を大きく阻害するのだから、サムが薬の服用を終えるまでは彼と時間を過ごすのは意味がないことだ、と感じていました。私はこれに同意せず、彼のサポートチームに次のようなメモを送りました。

「睡眠薬によって、感情解放と感情解放の過程を活用するサムの力が弱まっていくのは確かですが、それでもサムと日々過ごす時間を私たちが持ち続け、その中で彼の話を聴き、彼とつながり、現実を彼に思い出させることが重要だと私は思います。この時期の私の大きな目標は、サムが慢性的に格闘し、治療中に強く再刺激されてきた深い孤立・孤独感を打ち砕き続けるために、サムとの時間を活用することです。サムの孤立・孤独感に向きあうことを避ければ、彼の考えを混乱させ、彼の健康と回復力を低下させてしまいます。話を聴く時間や会いに行く機会に、彼と本当の意味でふれあう方策を探しています。感情解放がふれあいの助けとなり、薬が感情の解放を妨げるとは知っていますが、彼にとって、そして私たちにとっても、ガンや放射線治療や化学療法によってもたらされたこうした深い再刺激を彼が通り過ぎるまで、彼のそばにすることが重要だ、と私は思います。」

私たちは、サムとの時間をとる頻度を一日に一回に減らしました。これは、サムに関わる人たちがかなり全力でやってきたことや、薬の服用を終えた後のサムに対してより多くの時間を提供できるように、その人たちが自分自身の感情解放の時間をとってほしかったから、ということもありました。睡眠薬の服用をやめると（やめるのは心地いいものではなく、そこで感情の解放は重要でした）、感情を解放させ、希望にあふれた視点を持ち、自分のために闘うという力が、サムに戻ってきました。

ガンにかかった人の話を聴くことについてのこうした総体的な考えを共有した上で、私が伝えておくのは、一人ひとり違いがあり、個別に対応を考えていくことが大切だということです。

Using RC to Recover from Cancer

プレゼントタイム 2005 年 4 月号 20-26 ページより

Diane Shisk

翻訳 志堅原郁子

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 2011 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。