

あなたは孤独ではない

2006年5月、アイルランド、ドニゴール州でのオープンワークショップにおけるティム・ジャキンスの話

どうしてだれとも触れ合わずに座っているのですか？ どうしてまた同じことをしてしまうのですか？ こうした孤立化は慢性的なものです。それはとても小さなころに私たちに降りかかり、いま私たちは自分が孤独であると思い込んでいます。あなたは孤独ではありません。絶対に孤独ではありません。その傷の疼きはディスチャージし切るまで続くでしょう。しかし、あなたは孤独ではありません。あなたは自分が考える以上に人とつながっています。それはあなたがずっと望んできたものです。注目し、自分の気持ちを伝えることのできる人がいます。あなたに目を向け、あなたを知りたがっている人もいます。たくさんの、もっとたくさんの関係性があります。それはもっと良くなっていきます。しかし、一人であろうとする戦いは終わりました。あなたはもう孤独ではありません。孤独であるようにふるまう必要もありません。なぜならそんなふうふるまえばふるまうほどあなたは再刺激に身をゆだね、人々を遠くに追いやってしまうからです。

私たちにはみな、だれかが向こうからやってくるのを待とうとするパターンがあります。ふくれっ面をした2歳の子どもに似ているかもしれません。この傷はそこから来ています。まわりの人がやってきて助けてくれるべきでした。あのころ私たちはまわりの人に追いつくことはできなかったのですから。まわりのほうから近づいてくるべきでしたが、だれもそういう状況にありませんでした。それは残念なことでしたが、いまは違います。いまあなたはまわりの人に近づくことができます。人々を心から迎え入れることができます。人々に手を差し伸べることができます。たとえそういう自分を人々が受け入れてくれるかどうか自信がなく、恐怖に感じたとしてもです。あなたにはそれができます。

世界はだれかがやってきてくれることを待っている人でいっぱいです。妙な話ですが、だれもがそんなふうにいるかぎり、状況がすぐ変わることはありません。どんな集団においても、そうしたパターンをあまり持ってない人がやってきて人々に近づいていったときに変化が起こります。そして人々はその能力を驚嘆の目で見ます。あなたにはそれができます。いとも簡単に、あっという間にできます。正面から見つめたり、優しく接したりといったちょっとしたことをするだけで、人々の顔が変わっていくことがわかるでしょう。あなたは一人ではありません。一人であると信ずる必要もありません。離ればなれになって座っている必要はありません。こうした集まりではとくにそうです。隣の人に寄りかかってみれば思い出すでしょう。

からだに触れるということは、この世界に自分以外の人間がいることを思い出すためのいちばん良い方法の一つです。私たちは目や耳以外からも大量の情報を得ていますが、おとなになるにつれ、次第に目と耳だけに情報を頼るようになります。離れて座って見たり聞いたりしますが、近づいて触れ合ったり寄りかかったりしません。相手にもたれかかり、そこにいる人間のからだや、そのからだから私たちに反応する様々な動きを感じようとしません。

こうした感覚はいとおしいものです。とくにそれは、そうしたからだやその反応をコントロールしているその人自身を意識させてくれるからです。そばにいて自分の存在をつねに感じてくれるだれかがそこにいます。私たちは何度も何度もこうして触れ合う必要があります。分断や孤独、求められなかったことや無視されたことの傷のすべてをコントラディクトする必要があります。私たちはそうした経験を長いあいだしてきました。これからも、だれもクリアではなく、だれも自分に気づいてくれないように思えるときはあるでしょう。しかし、それは単なる混乱であると私たちは知っています。本当のところは、その戦いを通り抜け、はっきりしたものを見方を手にすることができさえすれば、だれもがあなたのことを知りたくてたまらなくなるでしょう。

私たちRCのグループは良くやってきました。私たちはこうした傷と戦ってきました。すべての傷に打ち勝ってきたわけではありません。しかし、私たちは傷と戦い続けることによってより賢くなり、傷の感情を信じなくなりました。ですから、寂しそうに一人で座っている人を見たら、その人の膝の上にさっと

乗ってこう言うのです。「あ、すみません！ 別の人と間違えちゃった」言い訳は適当でいいです。まじめな言い訳を考える必要はありません。ただ、言い訳の仕方にコツがあります。そのあとに自分の非を認めてしまうのです。「ごめんなさい。一人ぼっちでとても寂しくて、ついこんなふうにしちゃいました」問題が自分にあることを認めると相手は反論しにくくなります。その人はたとえばこんなふうに戻します。「あ、いいですよ別に」反論の余地がなくなるのです。「私はこうしていたほうがいいみたい。お願いできますか？」人は本当はこうしてきたいのですし、それは助けになります。しかし、どうしたら自分から動くことができるかがわからないのです。

私たちはそのやり方を学ぶ必要があります。その機会はこれまでありませんでした。その扉は小さなころは閉まっていて、私たちは受け入れられず、その力もありませんでした。しかし、いまはその力があるのです。

You Are Not Alone

プレゼントタイム 2006年10月号13 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2007年。原文2006年)。
この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。