

人とつながること

2006年10月 中国北京でのワークショップにて ティム・ジャキンズの話しより

これから私たちに共通の傷と、それがどんな風に私たちの行く道をじゃましているのか、特にお互いにつながり合うことをどんな風にじゃましているのかについて話したいと思います。 私たちが共通して持っている傷のいくつかは、お互いからどんなに離ればなれに感じているかに関係あります。ほとんどの人は、自分は人からとても離れた存在だと思っています。たとえ親密な関係を持っていたとしても、自分の頭の中にあるほとんどのことを話しません。自分だけで考えて、その考えを誰にも言わないでいるのです。子どもというのはそんな風には生まれてきません。子どもたちは自分の考えを全部シェアします。時々親をイラつかせることがあってもです。子どもというのは、人と離ればなれに感じながら生まれてきたりしません。私たちがより人と離ればなれに感じたり、そのように行動したりするのは、単により多くの傷を集めてしまったからなのです。

もし傷がなければ、子どもは誰のことでも好きになります。私は時々飛行機で小さな子どもと隣の席になることがあって、調子がいい時は、その子たちが大好きだよ、ということを見せられることがあります。ある子は一瞬私を見て、そして目をそらします。でも私がそこにい続けフレンドリーでいられる限り、その子は何度も私を見ます。多くの場合、子どもたちは私が安全であると判断し、母親が行かないように抱えようとしても、彼女のひざから私のひざによじ登ってきます。その子たちは、この人はだいじょうぶなんだ、自分たちと同じなんだと判断し、私たちは飛行機の中で何時間も遊ぶことができるのです。時々小さい子は充分リラックスすると、私の腕の中で眠ることがあります。その子のお母さんは変な表情をします。ちょっとうれしくもあり、でも理解できずにいるのです。彼女は「この子はこんなことしないのよ。」と言います。その通りです。なぜなら、ほとんどの大人は子どもたちを誘うのが上手ではないからです。

私たちはあまりにも自分の傷にはまり込んでしまっていて、フレンドリーに見えないことがよくあります。小さい子どもといっしょに遊びたくないかのように見えてしまうのです。でも、もし小さい子どもが最後に自分の腕の中で眠りにおちた時のことを思い出すことができれば、それが自分の人生の中で最もすてきな瞬間の一つだったと思い出すでしょう。あなたを信頼し、ただ自分をあなたにあずけるもう一人の人間がいるのです。そしてあなたは人間にいるというのがどういうものだったかを思い出すのです。

子どもたちのことを親しみのあるまなざしで見られなくさせている傷は、お互い同士のことでも親しみをもって見ることをできなくさせています。私たちはほとんど親しみをもって見える、というのがどういうことかわからなくなっています。時々私たちは試してみます。でもいつもは試しません。なぜならあまりにも人から遠くに感じるからです。他の人たちが嫌いだ、ということではありません。ただ実際に人とつながることにあまりにもがっかりしているので、あきらめてしまうのです。ほとんどの人は、人に近づきたいと思っているのは自分だけなんじゃないか、他の人は誰も近づきたいと思っていない、と感じています。そして、誰も近づきたいと思っていないんだから、何を言ったりしたりしても無駄だと感じています。そこで私はみなさんに公式に言いますが、この部屋にいる全員があなたといっしょにいたいと思っています。みんな、あなたと一緒に時間を過ごしたいと思っています。みんな、誰も気づかない限りずっとあなたを見ていたいと思っています。みんな、ただあなたの隣に座って、あなたの顔を一時間でも見つめていたいのです。これはあなたにとって真実ですか？この部屋の中に、ただただ見つめていたいと思う人はいますか？もしいたら手を上げて、そして周りを見回してみてください。(みんな手を上げ、周りを見回し、笑う。)

私たちはそれくらいお互いのことが大好きなんです。でも傷がお互いをバラバラにさせるのです。私が言わなかったらお互いのことが大好きだったって知らなかったでしょう(笑)。それでもこれは完全に真実です。でも私たちはそれを知らないのです。私たちがお互いをこんなにも大好きだ、ということとはとても重要です。すべての人間はみんなのことが好きで生まれてきます。そして、それがずっと続くのをさまたげているのは傷だけです。

RCの中で私たちがしようとしていることの一つは、お互いRCer 同士から、そして他の人たちからバラバラにさせている傷に取り組むことです。あなたは自分のカウンセラーが、あなたのことを好きだ、ということを知る必要があります。それを知らない限り、話さない傷がたくさんあります。私たちはみんな、誰かが自分を好きだ、ということ信じられる必要があります。私は、これはもうすでに真実だと言うことができますが、これを私たちの間でうまく機能させるためには、取り組まなければならないことがあります。私たちはたくさんのはずかしさに向き合うこととなります。今周りを見回して、その人が好きだと思って誰かにほほえんでみてください。そのはずかしさが揺れだすのを感じるでしょう。そしてあなたは何時間も何時間も笑い、それほど笑わなければならないということが重要なのです。その他にもいろんな感情が出てくるでしょう。たくさん涙も流れるでしょう。私たちはお互いにそれほどものすごく離ればなれに感じ、それは間違いだったと知っていたのです。そんな風に生きてこなければならなかったことへの大きな悲しみがあります。大好きな人のそばにいながら、その人たちと本当にはつなげられなかったことへの悲しみです。

私たちは、望んでいるだけ人とつながる必要があります。そのためには二つのことをするだけです。ずっと上手に隠してきたこの部分を見せるために、この傷に取り組むと決めること、そしてセッションのなかでたくさんディスチャージすることです。

私たちの多くは、他の人とよりよくつながっていくことをあきらめてしまいました。あまりにもたくさんトライし、あまりにもがっかりしてしまったので、もしもう一度やってみて失敗したら立ち直れないと感ずるので、もうやってみるのはやめました。あまりにも辛いから。そして誰にも頼らず、他の人とつながろうとするのをやめ、精一杯いい人生を送るのです。よい関係やよい家族を持つことはできます。でも完全にはつながっていません。ある一線を越えることを怖がっているのです。

その線を越えるのを怖がっている理由の一つは、昔の傷を感じるからです。感じるのが耐えられない傷です。もう耐えられません。本当はそうではありません。でもそんな風に感ずるので、耐えられない、ということの実際の意味は、そういう傷を感じながらそれをディスチャージできない、ただ苦しまなければならない状態です。そんな傷に向き合うと、ディスチャージし始めるまでは耐えられないと感ずるので、ディスチャージが始まれば違ってきます。状況は変わっていき、そこにはまっぴら感には感ずりません。そして一度状況が変わり始めると、なぜ自分がそのことに取り組んでいるか理解できるようになります。

このような傷は私たちのあらゆる人間関係のじゃまをします。あなたがいい人間関係を持っていないと言っているわけではありません。あなたはいい人間関係を持っていますから。ただこれらの傷はすべての人間関係に限界をひきます。特にコウ・カウンセラー同士の関係に限界をひきます。今朝言ったように、コウ・カウンセリングにはとても個人的な人間関係が関わっています。もしあなたが誰かと何年もコウ・カウンセリングをしていたら、あなたはとても重要な人間関係を作っています。私たちの多くにとって、コウ・カウンセリングの人間関係は、人生の中で最も重要な人間関係の中に入っています。私には30年お互いにカウンセリングしてきた人たちがいて、お互いのことをとてもよく知っています。私たちは、どんな苦しいことがあってもお互いを助け合っています。私はこの人たちとの関係が、私が世界をどう見るかを助けてくれると信じています。

私たちにはRCの中でもっともっと近い関係を作るチャンスが必要です。ディスチャージが簡単に起こるために一番重要なのは、自分が信じられる人がいるということです。ディスチャージの方法を使うのを助ける様々なアイデアはありますが、それらは自分に信じられる人がいる、というこのことの上に成り立っています。クライアントのことが大好きなカウンセラー、そして二人で関係を深めながら、ますますオープンにその愛情を示すことができるカウンセラーです。時々クライアントとして必要なのはこれだけだったりします。顔を上げ、自分に注目してくれている人がいるのに気づくことです。突然頭にあることが思い浮かび、何年も考えていなかったことについて話し始め、涙が流れ出すのです。ただあなたがそれだけ安心できたから、そして誰かがそれだけ愛情を伝えられたから。

これがすべてのセッションやサポートグループの基本です。これがすべてのカウンセラーがセッションに持っていく重要な資源なのです。そしてこれがクライアントが勇気を持って気づかなければならないことなのです。私たちは時々、クライアントとして自分のカウンセラーに気づくのを怖がります。だから、本当にはカウンセラーを見ません。天井に向かって話しをし、一時間に2回しかカウンセラーを見ません。私たちは怖いのです。クライアントとして、誰かが自分を好きだということに勇気を持って気づかなければなりません。自分自身の孤独にチャレンジしなくてはなりません。カウンセラーとしてクライアントに手をのびし、クライアントとしてカウンセラーを見、愛情に気づく必要があります。

どの社会も、そこにいる人々に孤独を押しつけているようです。私は2年前、人々が話しをする時、このくらい離れて立って話すところに行きました。お互いに親しく、愛し合っている人同士でもそうなのです。これも同じ傷です。彼らの場合、みんながみんな、自分は偶然存在しているように感じているのです。なぜ自分がここにいるのかわからないのです。自分が誰かとつながっていて、そのつながりが相手にとって重要であると思えないのです。彼らはただそこにいて、それぞれが自分だけで解決しなければならないのです。彼らは、本当に誰かが自分にそこにいて欲しいと望んでいるとは思えないでいました。そこで私はミニセッションの時、それぞれ自分のカウンセラーにこう聞くように言いました。「もしあなたに、明日この宇宙を全部創りかえる力があったら、私はその宇宙にいる？」と。「私は大切な人？」ではなく「あなたの宇宙に私が存在するだけ充分はつきりと私を見た？もし私の存在が完全にあなたの選択にかかっていたら、私が存在することを選ぶ？」答えは、わからない、でした（笑）。そしてこれは他の多くの場所で多くの人にとって真実であることも確かです。私たちはお互いから傷によって、そんなにも遠く離れさせられているのです。

Connecting with Others

プレゼントタイム 2007年1月号 62 - 63 ページより

Tim Jackins

訳：横山 AiAi 寛子

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 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。