

傷に挑みつづける

2007年1月、北米太平洋沿岸リーダーズワークショップにおけるティム・ジャキンズの話

傷に取り組むにはおもに二つの方法があります。一つは自分に何が起きたかについて振り返ることです。思い出したことを話し、一人では直面することのできなかつた記憶に直面し、傷をディスチャージすることです。もう一つは、現在抱えている困難に立ち向かい、傷によって何ができなくされているかについて取り組むことです。私たちにはこの二つの手段があります。この二つの方法があればどんな傷にも立ち向かうことができます。

ただただ傷に対抗すること

とにかく傷に対抗しつづけることも有効です。

いま傷のレコードはみなさんの頭の中にあります。みなさんはそれを持っています。それはみなさんのものです。それを持つべきではありませんでしたが、持ってしまったのはみなさんのせいではありません。でもそれはみなさんのものです。それは頭の中にありますから、混乱するのに何か外の力が必要なわけではありません。みなさんはそのすべてを持っています。そこにはもうたっぷりの混乱がありますから、同じところをぐるぐるといつまでもまわりつづけることだってできます。(笑)

傷に対抗するというのは、単に自分に起きたことや傷が自分の人生に与えた特別な影響に対してだけ行うものではありません。それは自分が本来あるはずだった姿よりも小さく生きていることに対してなされるものです。みなさんのこころの問題です。傷は其中で何をしているのでしょうか？ どうしたら傷を取り除けるのでしょうか？ どうしたら自分のこころを取り戻せるのでしょうか？ 傷を持ちつづけ、傷つけられつづけることをみなさんは断固として拒否する決断ができます。傷をそれ以上そこにいさせない決断ができます。傷がどこから来たかというのは問題ではありません。そこにいさせないということです。「私のこころ。そのすべてがほしい。それは私のもの。だれもそれについて判断できない。私以外の何ものもこの決断をくたせない。私は自分にやれることのすべてを諦めないことを決断する。だからそれを邪魔するあらゆるものよ、かつて追い出せなかつた傷の残滓よ、いますぐ出て行きなさい」(笑)

この考え方に近いのが、傷とともに生きてこなければならなかつたことを嘆き悲しむことです——100%自分自身でいられなかつたことに悲しみの感情を抱くことです。問題なのは、いま自分が傷を持っているという事実です。どんなふうに傷を持つようになったかではありません。

このように取り組むことは戦いをたいへん個人的なものにします。自分自身と自分のこころの問題だからです。戦いを100%引き受ける決断をし、100%自分自身になるということだからです。それを止めようとするものは何もありません。それをするのは自分以外のだれでもありません。自分のコウ・カウンセラーから資源をたくさんもらうことはできます。しかし、自分を止めようとする人はどこにもいないはずで、一人としていません。傷は自分のものだからです。このことについて私たちは非常に混乱したイメージを持っているために、しばしば戦いを引き受けることができないできました。そうした状態はまだしばらくつづくかもしれません。しかし変わっていきます。

今度は負けられない

みなさんはいまどんなふうに戦いの準備をすればよいか十分わかっています。ですから今度は負けません。今度は負けられません。とにかく負けられません。資源や事情がいまと違うときには敗れたかもしれませんが、いまの状況はそのときとは全然違います。みなさんはまだ孤独を感じてそこに座っています。まわりをごらんください。もう何年ものあいだ一人ではなかつたんですよ。(笑) そんな感情を信じてどうしようというのです。そうした感情を抱いてしまうのはわかりますが、それを信じる必要はありません。ディスチャージするまでその感情からは逃れられませんが、そんなにまじめに信じなくてもいいんです。

(笑) みなさんはもう何年も一人ではありませんでした。なのにいまだにそのことに気づくことができないと感じています。

私たちはみなその取り組みを代わりにやってくれる人、傷を受けた当初にすべきだったことをしてくれる人を待っています。しかしそんなことを代わりにしてくれる人はどこにもいません。戦うのは自分自身です。私たちはそれができます。たりないものは何もありません。私たちは十分知っています。やりつづけるための資源も十分あります。いろいろなことがわかってくれば、もっとうまくいくようになります。しかしそれをやるのは自分自身です。一人ひとりが自分自身のこころのために戦う必要があります。自分自身のこころをすべて手に入れるために戦うのです。

混乱を見せる

こうした戦いを引き受けるうえで不可欠なのが、自分の混乱や苦しみを人に見せるということです。あらゆる奇妙な小さな汚点も見せます。ディスチャージする機会がなかったのですから。ちょっとした自分の姿——そう、ちょっと変わっていることのすべてをです。私たちはみなそういうものを持っています。RCer にそれを見せたからといって混乱は起きません。それを隠しつづけるほうがずっと混乱のもとになります。隠されると相手は傷がよく見えないので混乱してしまいます。つまり、混乱や苦しみを自分のコウ・カウンセラーに見せることも戦いの重要な部分なのです。

屈服するのではなく、戦う決断をしなければなりません。それは傷の中で凍りついている力との戦いかもしれません。自分に起きたことに対する戦いかもしれません。あるいは単に、自分が本来よりも小さく生きていることに対する戦いかもしれません。戦いの対象は様々です。しかし、すべての戦いは落胆に対してなされます。落胆は「自分は残りの人生を挫折したまま生きていかなければならない」と言います。落胆によって、積極的に人生を生き、やりたいことをやろうとする代わりに、いかにしたら静かに生き延びていけるかを考えるようになります。人生が静かなはずがありません。小さいはずがありません。みなさんはいろいろなやり方でもっと大きく、もっと騒々しくなっていくことができます。

Continuing to Move Against Distress

プレゼントタイム 2007年10月号 3 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 2007年。原文 2007年）。
この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。