

# 人間同士のつながり、そしてセックス

ティム・ジャキンズ

再評価カウンセリング・コミュニティの国際照会者

## 私たちがイメージする人間同士のつながり

私たちはRCのなかで何年も取り組んでいくあいだに、人間同士の自然なつながりがどんなものであるかについてのイメージを着実に発展させてきました。そのもっとも簡単な言いまわしは、愛は2人の人間が互いに抱く自然な感情である、というものです。これはどんな2人の人間についてもいえます。

すべての新生児は、自分に似ただれかが、注意深く知性的で思慮深いやり方で自分とつながり合おうと待っているのを期待して生まれてくるように思われます。私たちのだれもが、完全なる知性と能力、そして自分とつながり合おうとする別の知性の存在に対する大いなる期待を抱いて生まれてくるように思われます。

## つながりの欠如

新生児についての知識が欠けているために、私たちが生まれてきたときに待っていたおとなは、ほとんどの場合私たちの知性に気づきませんでした。親やそのまわりのおとなたちの生活状況や、受けてきた傷、ディスチャージができてこなかったこと、そして何よりも彼らが生きている社会の抑圧のために、私たちは生まれてきたとき、自分を注目しつづけてくれる別の知性を見つけることができませんでした。私たちは生まれてきたとき肉体的にたいへん無力でしたので、より知識を持ち、より肉体的な能力を発達させたもう一人の知性的な人間を必要としました。そうした知性は、私たちについて考え、私たちの欲求に応え、何より私たちが受けた傷をディスチャージする手助けをすることができたはずですが、しかしそうはならず、多くの場合、私たちの幼いころは分断と認識不足に支配されました。分断、認識不足、傷の標的にされること、そしてディスチャージするための手助けがないこと、これらが幼いころに積み重ねることによって、私たちはもう一つの知性としっかりとつながる希望を失いました。

成長し、おとなの体となり、世界について学ぶにつれ、自分と同じような別の知性とつながりたいという私たちの最初の期待は裏切られつづけました。私たちは人生のある時点で、つながりの欠如によって積み重なった傷が深くなりすぎたために慢性的な傷のパターンをつくりだし、精神的に孤立して生きるようになるようです。私たちはこうしたパターンに捕らえられて、自分の考えをあまり伝えようとしなくなり、まわりの人々にわかってもらおうという望みを捨てます。こうしたことは、幼年時代の終わりの現れとして悲しまれることもあります。しかし、それはふつうで何もおかしいことではなく、避けられないことだと思われてもいます。

## セックスは最後のチャンスである、という社会からのメッセージ

幼いころから注目してくれる人がいたなら、私たちの人生はまったく違うものになっていたでしょう。別の人間と真につながれることを信じ、求めつづけていたでしょう。そうしたつながりを持つことを決して諦めなかったでしょう。また運良く、傷をディスチャージしつづけることを許してくれる人の世話になっていたなら、私たちはほかの人々とつながることを諦めず、追いかけて、そこから関係性について多くのことを学び、困難に陥るたびにディスチャージしていたでしょう。

もしそうであったなら、私たちは性的に成熟するまでの 10 年以上ものあいだ、関係性について学び発展させていたでしょう。なおかつ、もし私たちが成長する過程で知識を得ることができていたら、性的に成熟したとき、セックスについて何を知りたくて何をしたいか、だれとそれをしたいかについて考えることができたでしょう。私たちはセックスを興味深く感じたでしょうが、多くの人が現在持っているような、セックスに対する凍りついた執着心は持たなかったのではないのでしょうか。

残念ながら、すべての人にとって状況はまるで異なりました。私たちは性的におとなになったとき、ほかの人々とつながることに長いあいだ苦労し、良い関係性をつくりあげるのにたいへんな困難を感じてきました。また私たちは長年のあいだ、性的虐待などまわりの人々の性的な傷の標的にされてきました。そして、私たちはディスチャージすることを止められてきたので、性についてのたくさんの傷——性に対する様々な恐怖や嫌悪、様々な凍りついた欲求（注 1）や執着、そのほか私たちが性に関してうまく考えることのできない様々な傾向——を抱えてきました。

（注 1）凍りついた欲求（フローズンニーズ）とは RC 用語で、子どものころに理性的な欲求が満たされなかったために受けた傷のことをいいます。この傷があると、人は現在の欲求を満たそうとつづけます。しかし、凍りついた欲求が満たされることはありません。ディスチャージする以外にありません。

社会は人間同士がつながり合う最後の可能性としてセックスを差しだします。これは私たちが家族や社会による傷によって、人々から大きく分断され隔てられているように思われてきたことと関連しています（とくに男の子の場合はそうです。女の子は互いに触れ合うことをより許されている場合が多いので、こうした操作の影響を男の子ほど受けていません）。ほとんどの人は、性的に成熟したときほかの人から大きく分け隔てられているように感じます。そして、人と親密になることのできるこの可能性（セックス）を与えられたとき、ほとんどの人がその可能性によって真の人間同士のつながりを得られるかどうかを大急ぎで知ろうとします。しかし、私たちは多くの性的な傷を受けてきたために、ほとんどの人は性に関して良い関係性を結ぶことができません。さらに、人と真のつながりを持つことに関する傷が性に関する傷と深くからまり合っているため、私たちのほとんどは、とくに男性の場合、人との親密で愛情深い関係について性的な関係以外を想像することができません。

## 私たちは性的存在である

人間は性的な生き物です。生殖機能は重要な進化の一つであり、生物が進化し枝分かれしていくなかで私たちに受け継がれてきました。セックスは人間であることの一部であり、ほかのすべてのこと同様にすばらしいものです。セックスは人間の本能の一つであり、知性その後大きく進化したために、ほかの本能と同様に知性によって支配することができるものです。セックスは人間であることやほかの人間と一緒にいることのすばらしさ、おもしろさ、楽しさの一つです。そう感じられないのは傷のせいであり、私たちはその傷をディスチャージすることができます。

こうした傷をディスチャージし取り除かないかぎり、傷は私たちが親密になり思慮深い性的な関係を結ぶことを妨げつづけるでしょう。私たちがだれかと性的に接するとき、その相手がどんなに親密でどんなにつながっている人であっても、多くの場合、私たちの心はその人と現在につづけることができません。逆に私たちは再刺激によって、傷から来る凍りついたイメージのとりこになってしまいます。そうなる私たちは、求める真の性的な親密さを手に入れることができません。

## 男性

男性は子どものころから社会のなかで特有の扱われ方をされてきたために、孤立化のパターンと孤独感を強く持つようになることが多くなります。そのために男性はほかの人々とつながることを衝動的に追い求めたり、逆に完全に諦めてしまったりします。そして、そうした孤立感が性に関する傷とからまり合ってきます。社会は男性を操作し混乱させるために、昔から男性の持つ性的な傷を標的にしてきました（最近では女性の持つ性的な傷に対しても同じように標的にし始めています）。性的な傷を持ちながら、それをディスチャージする機会がないことによる影響の一つは、セックスを強迫的に追い求め、凍りついた欲求を持ち、なおかつセックスが人間同士のつながり合う唯一の可能性のように見えていながら、そうしたセックスを追い求める気持ちや欲求があることに羞恥心を抱くことです。衝動的に性的な行動を追い求めながら、そのために自分が責められるとき、私たちはたいてい自分を隠し、守るようになります。

## 女性

女性は生まれたその瞬間から性差別の標的にされます。女性の多くは小さなときに性的な虐待にあいます。そして、もちろんそれはセックスとクロスネスに関する傷のパターンに大きな影響を与えます。同時に女の子は、少なくとも女の子同士では、クロスネスや触れ合いを男の子よりもはるかに許されているのがふつうです。だれかと触れ合いたいという気持ちを男の子のほとんどは手放してしまっていますが、女の子はいつまでも持ちつづけていることができます。そのため、クロスネスとセックスに関する女性の傷は男性ほどからまり合っておらず、セックスを唯一可能なクロスネスと考えることが男性に比べずっと少なくなります。そのかわり、女性はクロスネスのための性行為を強いられることによって傷つくことがずっと多くなります。

## アイデンティティ（自己同一性）

性についての社会の傷に同調するにせよ、反発するにせよ、私たちのほとんどは、人間同士のつながりとセックスに関わる傷や、抑圧によって受けた傷に基づいた性的アイデンティティを最終的に持つようになります。私たちはRCのなかで、どんな人間もすばらしい唯一無二の存在であり、どの人とどの人のあいだにもすばらしい唯一無二の関係性が築かれることを認識してきました。ご存知のように、私たちは傷がディスチャージされていないと、硬直した行動をとりつづけて、柔軟性に満ちた唯一無二の知性を十分に示すことができなくなる場合があります。私たちは心に傷が蓄積されていくと、自分自身を自分と同じやり方で傷の標的にされた人々のグループの一員であると考えようようになります。私たちは自分自身を、たとえば女性として、ワーキングクラスとして、黒人として考えます。まるでそうしたアイデンティティによって自分自身が定義づけられてきたかのようです。どの属性を持つグループも誇るべき存在であり、人間の知識と文化に大きく貢献してきました。けれども、こうした属性を安易に自分の一生のアイデンティティとすることは、その属性を標的にした傷によって形づくられた考え方を受け入れることになり、自分自身の姿に制限を設けることになりかねません。

私たちはRCのなかでアイデンティティに取り組み、セッションし、ディスチャージするという3つの過程を発展させてきました。この方法を使えば、私たちはアイデンティフィケーション（自己同一化）に関する傷に制限されることなく、自分と同じ属性の人々を知り、誇りに思うことができます。その3つの過程は次のようなものです。

（1）自分がそのアイデンティティを持っていることを堂々と主張し、そのグループについて誇りに思

うことや、そのグループと自分とのあらゆる関わりや、そのアイデンティティを主張することによって巻き起こってくる感情についてセッションする。

(2) そのアイデンティティを持っていることによる困難や、そのグループによって再刺激されることについてディスチャージする。

(3) そのアイデンティティに対する愛着や、自分をそのアイデンティティに重ね合わせることで自分を制限しているあらゆることを捨て去り、唯一無二の自分なりのやり方で前進しつづける。その一方で、そのアイデンティティを持ったことや、そのグループの人々との関わったことから得た知識や能力を失う必要はない。

## 性的アイデンティティ

私たちはみな性的なアイデンティティを持つように社会から強いられてきました。ほとんどの人は自分が異性愛者であると考えようになります。ゲイやレズビアン、両性愛者など、社会から推奨されないアイデンティティを持つ人もいます。私たちはどんなアイデンティティを持とうと、セックスや人とつながることに関する傷から逃れられませんでした。私たちの持つあらゆる性的アイデンティティにはたくさんの性に関する傷が含まれています。そのために私たちは混乱しており、性的につながることに對する衝動的な願望や恐怖に圧倒されずに、そのことについて考えることが困難になっています。実際のところ、私たちに蓄積された性に関する傷の重みを考えると、一つの性的アイデンティティを選ぶときにどれだけ慎重にどれだけ注意深くなればよいのかわかりません。

異性愛以外のアイデンティティを持つということは、異性愛アイデンティティに含まれるクロスネスや愛情に関する限界や混乱に疑問を抱くことができるということです。こうした限界をはねつけることによって、社会から「タブー視」されている愛情やつながりをより深めることができます。これはたいへん重要で人間的なことです。非異性愛者のアイデンティティに基づいたコミュニティは、社会から非難や攻撃を受けずに人間同士のつながりを追求することのできる場所をメンバーに提供してきました。現代社会に存在する、つながりとセックスに関する傷がもしなければ、私たちはみな自分の選ぶ相手とより深い愛情とつながりを持つ機会が得られるのです。

こうした傷は異性愛アイデンティティを持たないすべての人に対する基本的抑圧の一つです。異性愛アイデンティティを持たない人が受けてきた抑圧は残酷で徹底的で凄まじいものでした。そうした抑圧は存在を否定されたり、あいまいにされたり、隠されたりすることもありました。私たちはみなクロスネスとセックスについて社会的な傷を抱えているので、こうした抑圧についてよく考えることがたいへん困難です。ある人は自分に植えつけられた傷から来る抑圧者の役割をやみくもにあからさまに演じます。ある人は傷から影響を受けていることを隠そうとしながらも、依然として傷に歪められた考え方をもち、陰では傷に基づいた行動をとります。ある人は考えることが困難なあらゆることをただ単純に受け入れ、自由主義的な立場をとろうとし、そうすることで自分の考えに傷が影響しないようにしています。私たちはこうした点について抱えている傷を完全にディスチャージしなければ、効果的な行動のともなった知的な考え方に到達することはできません。

性的アイデンティティを理由に抑圧される人があってはなりません。すべての人が、どんな性的アイデンティティを持っていたとしても、そうした抑圧に反対すべきです。一人ひとりが自分自身のためにこうした抑圧に反対すべきです。なぜなら抑圧は特定のグループを標的にすると同時に、すべての人を抑えこみ操るためにも使われるからです。自分自身のために、いまこの抑圧にはっきり反対するのです。そして、より明確により効果的に對抗するために、傷に起因する性的アイデンティティや混乱について

セッションするのです。これは私たちRCコミュニティ全体が取り組むべき課題です。

### **全員が取り組むべき課題**

性的な傷に取り組むことは私たち全員に役立つことです。私たちのものの見方や選択は性的な傷によって歪められています。この傷は様々な場面で絶えず再刺激を与えます。ですから、性について考えるあらゆること、性についてわかっていると思っているあらゆること、性について感じるあらゆることについて、だれもが疑問を持つ必要があります。だれかれを問わずすべての人がそうするべきです。もし性に関する傷を始めとする様々な傷から自由になりたいければ、あらゆることに対して、どんなこともタブー視せずに疑問を投げかけ、ディスチャージする必要があります。ずっと信じてきたこと、もっとも強く望んでいること、完全に頼りきっていると思うことについて疑い、ディスチャージすることができます。どんな傷のかけらもディスチャージできます。そうすることで私たちはより良く生きられるようになります。

### **重要な取り組み**

性に関するあらゆる傷についてカウンセリングし、ディスチャージすることが重要なのはいくつかの理由があります。それは私たちが人生の性的な側面についてクリアになり、傷全般から自由になるために重要です。それは私たちが性的な傷に関して互いに着実に良いカウンセラーになるために、また社会から性的抑圧を受けている人の良いカウンセラーになるために重要です。性的な傷は私たちがとても小さなときに起きたことに起因しているため、私たちの人生のあらゆることに結びついています。そのため、この傷についてディスチャージすることによって多くのことに気づくことができます。そうした気づきには、それまで無関係のように思っていたことがしばしば含まれています。

さらに、社会とその非合理的な経済システムを維持することがよりいっそう困難になるにつれ、人々の大半を再刺激しようとする企てがしだいに増えています。とくに増えているのは、性に関して人々を再刺激しようとする企てです。こうした再刺激の目論見が、より頻繁に、より急激に、より公然と行われています。資本主義は製品を性的な再刺激と関連づけることによって、よりいっそう売り上げを伸ばそうとしています。ほんの数年前までなら法的に問題になっていたような露骨な性的表現を使った広告が、いまやマスメディアに当然のように受け入れられています。いうまでもなくこうしたことの結果の一つが、相も変わらない女性のモノ扱いと、性差別と性差別の存在に関する混乱の拡大です。子どもや若い男性をモノ扱いする風潮も多くなっています。

こうした絶え間ない性的再刺激の嵐はすべての人に影響を与え、私たちの性的な傷を毎日繰り返し再刺激します。性的な傷はそれ以外の傷と基本的には変わりはなく、より悪い傷だというわけではありません。しかし、再刺激の絶え間ない攻撃とディスチャージの機会の少なさが大きな影響を及ぼします。私たちが性的に再刺激する企てが、近い将来に減少することはなさそうです。性的アイデンティティを理由に社会から標的にされてきた人々は、性に関する傷についてのカウンセリングにおいて最初に行動を起こしました。私たちはみな、こうした傷のすべてを着実にディスチャージする方法を見つける必要があります。

### **性的な傷に取り組む**

#### **性に関する初めの記憶**

多くの人がRCのなかで性に関する傷について効果的にカウンセリングをし、衝動的に考え行動することをかなり少なくすることができました。しかし、性的な傷について継続的に効果的なカウンセリングをしていく方法を見つけることがより困難になっていました。そうなった理由は、私たちの多くが幼いころに性的な傷を負い、その傷が深いためです。また、自分のコウ・カウンセラー自身も性的な傷を受けているため、セッションで十分な資源をもらうことが難しくなるためです。さらに、あらゆる人を性に関して再刺激しようとする企てが、社会のなかで絶え間なく行われているからでもあります。こうしたことすべてが、私たちが互いに思慮深い、注意深い、効果的なカウンセラーになることをよりいっそう困難にしています。

性に関するこれまでの取り組みのなかで、もっとも継続して効果的であるのが明らかなのは、性に関する初めの記憶についてディスチャージすることです。この方法を使うことで、人々は傷からの解放に向けて重要な進歩をつづけています。その多くはクラスやワークショップで行われてきました。この取り組みは、クライアントに性に何らかのかたちで関係する初めの記憶について思い出させるものです。たとえ最初は性とのつながりに気がつかない記憶でも、性に関する初めの記憶をカウンセラーに問われたときにそのことを実際に思い出したのであれば、その記憶を追いかける決断をし、その記憶に結びついた傷を見つけてディスチャージする十分な理由があります。

これは重要で、効果的で、元気の出る取り組みであり、持続的で発展的な効果をもたらします。RCの冊子、ハーヴィー・ジャキンズ著「性についての理性的な考え方」とジョン・カーブ著「性に関する初めの傷をカウンセリングする」を手に入れ、読んでみてください。

## 現在の再刺激

性的な傷はつねに標的にされるので、性に関して最近受けた再刺激に取り組んでみるのも効果的です。しかし、私たちのほとんどは性と性に関する傷の両方に結びついた戸惑い、恥ずかしさ、秘密主義といった傷のレコードを抱えていて、コウ・カウンセリングのセッションで性に関する取り組みについて考えることを難しくしています。すべてのコウ・カウンセラーが非常に似た傷を持っている状況がその難しさに拍車をかけています。

これは単なる傷であり、完全にディスチャージすることができます。しかし、十分にディスチャージするために必要な良い注目を得ることは簡単ではありません。これまで、もっとも信頼できる効果的なセッションの機会が得られたのは、互いによく知っている経験のあるコウ・カウンセラー同士の小さなグループでした。セッションに1人の優れたコウ・カウンセラーがいるだけでは、この傷に取り組むのに十分な資源と明快さを得られない場合がしばしばあります。この傷に取り組むときほとんどの人にいえるのは、ディスチャージを確保するためには2人以上のコウ・カウンセラーの注目が必要だということです。

ほとんどの人が性に関連した多くの深い傷を抱えています。初めの傷をディスチャージしつづけることは、性に関する傷をディスチャージすることを容易にします。またこれに加えて、いま私が経験を積んだコウ・カウンセラーに考えてほしいと思っているのは、再刺激によってしばしば自分の心に巻き起せる熱狂、抑制、嫌悪、凍りついた欲求についてセッションすることです。このセッションは1人のコウ・カウンセラー相手にするよりも、2人以上（できれば3人）の同性のコウ・カウンセラーを相手にするとよいでしょう（私たちが性に関してディスチャージを重ね、より優れた判断力と見識を養うことができれば、もっと柔軟に自分のコウ・カウンセラーを選べるようになるかもしれません。しかしそれは先の話です）。当然ながら、私たちは思慮深く注意深いコウ・カウンセラーになれることを願ってい

まずし、そういうコウ・カウンセラーを見つけたいと思っています。

このセッションでは、だれもが性に関する多くの傷を抱えていることをみんなが認識し、まわりにも伝えることが大切です。それは自分だけの問題ではなく、他人だけの問題でもありません。私たちのような社会に生まれて、性に関して傷つかずに済む人はいません。性に関連した傷のために、どの人もその人なりの様々な感情（感覚麻痺も含めて）を抱えています。このセッションでは、性的な傷が自分の心の中でどんなふうに見え、どんなふうにも再刺激されるかについて隠さないでほしいのです。そのことを人に伝えてほしいのです（ほかのセッション同様に、セッションの内容の秘密は守られます）。こうしたグループのセッションでは、最初は10分から12分ずつの時間を分け合って話を聴き合うとうまくいきます。

セッションではこんなことから話し始めるとよいかもかもしれません。

- (1) 自分の肉体、肉体の各部位、肉体が行うことについて
- (2) 性と肉体に関することでもっとも夢中になってしまうこと5つ
- (3) 性に関することでもっともやってみたくないこと
- (4) 性に関することでもっともやってみたくないこと
- (5) 性に関することでもっとも人に絶対に求められたいくないこと

だれもがこうしたことの多くが傷とつながっていることを知っています。しかしその傷をディスチャージし、傷による混乱から自由になることができませんでした。傷が原因であることに気づかない場合もあるかもしれません。ディスチャージができれば、私たちの考え方やものの見方は変化します。十分なディスチャージをすることで私たちは明確に考えることができ、セックスとクロスネスに関して自分がどのように行動したいかを決断することができます。

### 私たちは明確に考えられるようになる

性に関する傷をディスチャージするにつれ、私たちの考えは変化し発展し、私たちの心は凍りついた衝動や恐怖から来る嫌悪感を抱かなくなり、セックスとクロスネスに関して欲することが変化してきます。だれもがどのように心が変化するかを知ることができます。だれもが性に関してどう行動するかについて決断することができます。

性に関することがらについて完全にクリアになるために、確実に取り組んできた人には変化が起こります。傷のためにセックスを恐怖したり嫌悪したりしていた人は、セックスに興味を抱くようになり、かといって決して衝動的になることはありません。性的なことを衝動的に追い求めていた人は、衝動的な感情がなくなります。しだいにセックスは以前ほど夢中にさせられる対象ではなくなります。性に対するある程度の興味は持ちつづけるでしょうが、同性と性的関係を結ぶことに対する興味は最終的になくなるようです。性的パートナーに特別な容姿や性的ステロタイプの典型を望む気持ちはディスチャージされますし、多くの人と性的関係を持ちたいという衝動もディスチャージされます。そして、性的な親密さのなかに何を求めるかをよく考え、注意深く選択できるようになります。自分と性的パートナーに対して、より思慮深く理性的になります。性生活においても自分のパートナーのことをよく考え、より強くつながることができるようになります。

以上がこれまでに私たちが経験してきたことです。性に関することやそれ以外の分野で私たちが取り組んできたことから得た情報を伝えることは重要です。しかし、こうした情報はだれかのセッションや思考に取って代わるものではありません。これは自分自身を傷から解放し、性に関することを始めとするあらゆる現実における、一人ひとりの考えや理解を明確にするための取り組みとして認識されたとき、

もっとも役に立つ情報となります。

私たちの経験を受け入れなければならない義務はありません。それに同意するかどうかは、だれもがいつでも自分自身で決めることができます。しかし、私たちがRCで取り組むあらゆることにいえることですが、私たちが得た情報を無視するよりは、それぞれの領域で自分がどんな傷を抱えているかを知るための指標として使ったほうが賢明です。それぞれのセッションのなかで次のように考えてみると役に立ちます。「性に関することで、私たちのだれもが自然であり本来のものであるとやってきたものの大半は、記録された傷のパターンである」（ハーヴィー・ジャキンス「性についての理性的な考え方」2頁、および「The Benign Reality」186頁）。同じように、だれであれその人の性的機能におかしなところがあると感じるところがあれば、それは傷が原因しているのではないかと考える必要があります。

私たちが取り組んで発見したすべてのことはさらに発展し、検討されるでしょう。同時に、私たちはそのことを十分に考えるためにすべてのことを検討する必要があります。しかし、真の効果的な課題は意見から生まれてくるものではありません。それはセッションしディスチャージすることで生まれ、それによってだれもがより明確に考えられるようになるのです。

### つながりを求める

私たちはみな、自分とあらゆる人間の生活が傷による影響を受けないようにするための重要な取り組みをしています。そうすることで、すべての知性を取り戻し、互いにつながり合おうとしています。その過程で重要なことの一つは、互いについて混乱させ、互いに求めていることについて混乱させる傷をディスチャージすることです。

Human Connections, and Sex

プレゼントタイム 2010年7月号3 - 7 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2010年。原文2010年）。

この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。