

人間がおかれている状況

第2巻

ハーヴェー・ジャキンス

目次

再評価カウンセリングの基本原理	2
再評価カウンセリングの特徴	10
長期目標の必要性	24
美しさと秩序を役立てる	36
死は必要か？	47
結婚したカップルのためのコウ・カウンセリング	62

今日、世界に数多くいる聡明な人々は
せっかくの才気がありながら誤った結論に達している。
過去の傷が思考を歪め、
ときには論理が怪しくなる。
だが彼らは依ってたつ仮説を疑おうとせず、
自らの論理に誤りはないと言い張る。

されば自らの頭で思考しようとする私たちとしても
自らの出発点をできるだけしっかりと見つめ
発展しつつある私たちの理論の正確な基盤について
広く公表していくべきだろう。

再評価カウンセリングの基本原則

ハーヴィー・ジャキンス

阿部 秀雄・高坂 明雄 訳

再評価カウンセリングは人間の行動についての理論であり、人間にかんする問題を解決するための一連の課程についての理論です。それは現在なお発展しつづけている複雑な理論であり、その細部や技術にかんして膨大な情報が含まれています。そのおもな仮説は現在（1990年）、次の28項目にまとめることができます。

1. 理性的人間の行動はほかの生物とは質的に異なっています（単により複雑であるというだけではなく）。
2. 人間の理性的行動の本質は、生の一瞬一瞬に対する新鮮な反応で成り立っています。人間は感覚を通して得た情報をもとに状況を判断し、その判断に従って作りだした新鮮な反応によってそのときの状況に正しく適応し対処します（他の生物は通常「本能」というあらかじめ決められたパターンの反応しか示しません。もしくはもとから持っていた反応パターンが傷ついた経験によって条件づけられ、修正を受けたり置き換えられたりして硬直化したパターンによって反応します）。
3. 新鮮で的確な反応をつくりだすこの能力こそ、人間の知性と定義してよいでしょう。この能力が働くことによって、人間は新しい情報をファイルの中にある過去の経験による情報と比較対照し、過去の状況と類似したところを考慮したり、相違点に合わせて修正を加えたりしながら新たな反応を組み立てます。

4. 脳に生理的損傷を受けていない人間は、こうした理性的な行動を営む巨大な能力を生まれつき持っています。その巨大さたるや、現在私たちが知っているどんな人間が発揮している最高の能力よりも遥かに大きいものです。

5. 複雑な中枢神経系（少なくとも1兆個の神経細胞で成り立っており、その細胞と細胞との結びつきの組み合わせ可能な数は、既知の宇宙に存在する原子の数よりも多い）は、非常に高い人間的知性を私たちにもたらしめました。また同時に、気づきの能力——いま起きていることが何であるかを知ったり、理性を働かせながらその理性的過程について考えたりすることのできる能力——を私たちに与えました。この気づきの能力や働きを定義したり描写したりすることはたいへん困難ですが、それが他者の中で起きているかどうかははっきりわかります。また、自分の中で働いているときはそれを存分に味わうことができます。

6. この複雑な中枢神経系は、決断することの完全な自由もまた私たちに与えています。この自由は私たちが住む社会によってたびたび激しく否定されてきましたが、にもかかわらず頑として存在しており、完全に私たちの手の中にあります。決断することの完全な自由は、単に良い決断、理性的な決断、正しい決断だけにとどまりません。それはまったくの束縛のない自由です。私たちは間違った決断、破壊的な決断、非理性的な決断をする完全なる自由もまた持っています。私たちの選択の自由にはいっさいの束縛、制約がありません。

7. また、複雑な神経系は一人ひとりに完全な力も与えています。ここでいう力とは、私たちが世界に対して理性的に働きかけることで反応を引き出すことのできる能力という意味です（抑圧社会が力について一般に下している定義、すなわち「自分の意志をほかの知

性、ほかの人間に押しつける能力」ではなく)。

8. 人間が本来持っている感情は、生きることが楽しくてたまらないという感情です。二人の人間が互いに結ぶ関係の本来の姿は、愛情とコミュニケーションと協力し合う関係です。

9. 人間の持つ理性的な反応という特別な能力は、身体的または感情的な傷の経験によって妨げられ、阻止されます。そうした傷の経験をしているとき、感覚を通じて受けとる情報は評価されないまま硬直した状態で蓄積され、その経験のあらゆる側面が完全にそのままの形で記録されるという特徴を示します。

10. 傷の経験をした人間はその場で、あるいはできるだけ早い機会に、他者から注意深い注目を得ようとします。こうした注目を受けつづけることに成功するとき、その人にディスチャージ（解き放ち）と呼ばれる深い作用が起こります。

11. ディスチャージが起きているときには、次のような明確な身体的過程が一つ以上外面的に現れます。それらは声をあげて泣くかすすり泣く（涙とともに）、冷や汗をかきながら震える、笑う、熱い汗をかきながら怒り声をあげるか暴れる（かんしゃく）、生き生きと熱心に話す、などです。また少し違った形では、からだを掻いたり伸びをしたりしながらあくびをすることもあります。ディスチャージを完全に成し遂げるには多くの時間が必要です。

12. ディスチャージが起きているとき、癒されずに残された傷の経験が呼び起こされ見直されます（必ずしも自覚的にはありません）。

13. 傷の経験の中で受けとった情報は、ディスチャージが起きた

あと（ディスチャージが起きて初めて）理性的な評価が自動的に下され、理解されます。それがどの程度まで行われるかはどれだけ完全にディスチャージしたかにかかっています。完全にディスチャージし切ったとき、傷の経験の否定的で不合理な影響は完全に取り除かれます。

14. すべての人々が長期間条件づけられてきたために、他者からの注意深い注目を求めディスチャージし評価しようとする自然な試みは、必ずといっていいほど止められてしまいます（泣かないで。おにいさんだろ。がんばれ。恐がるな。怒るんじゃない）。人々は子どものころからこうした扱いをされ、ディスチャージを止めるようにつねに条件づけられています。

15. ディスチャージも再評価もされない傷のレコードは、のちに似たような体験によって再刺激されると強迫的なパターンをもった行動や感情や言葉となって現れます。再刺激が生じると人間の理性的な能力は再び阻害され、硬直した傷のパターンに現在の体験についての新しい情報が加えられます。そのため傷のパターンの影響力はますます大きくなり、将来ますます再刺激を受けやすくなってしまいます。

16. 過去に受けた傷のレコードが現在の場面と結びつけられ、その結果として硬直した「不適切」な反応をしてしまうことを、私たちは「再刺激」と呼んでいます。このように過去に受けた傷のレコードを現在の場面と結びつけることは、もともとは傷のレコードを呼び戻し「再刺激」を招くことによって傷をディスチャージできるのではないかという希望のもとに下された一つの判断だったに違いありません（ただしそれが可能となるのは、他者の注目が得られるか、傷のレコードに対して何らかのコントラディクション（打ち消し）が与えられた場合です）。しかしこのような判断を何度繰り返し

でも成功はしません。そのような試みは再刺激を「習慣」に変え、パターン化させるだけです。なぜならコントラディクションとそれに続くディスチャージを得られる機会はめったにないからです。

再刺激されないことを決断することは可能です（かつ望ましいことです）。こうした決断は必要であれば何度でも繰り返すことができます。

17. 傷のレコードがディスチャージされないまましていると、傷の経験が強迫的に繰り返し再演され、その持ち主を「翻弄」します。人間に見られるいかなる種類、いかなる度合いの非理性的行動もこれによってすべて説明することができます。

18. どんな人間も、これは人類全般にもいえることですが、他者との関係を回復して注意深い注目が得られ、ディスチャージと再評価の過程を成し遂げることができれば、蓄積された傷のレコードから生じる束縛や抑制や異常から自由になることができます。

19. どんな子どもも傷を受けないように守り、受けた場合は十分なディスチャージと再評価をさせてあげることによって、異常な状態が生じないように育てることができます。

20. ディスチャージと再評価がどれだけ速く、どれだけ完全に行われるかは、注目する側の人（「第二の人」「カウンセラー」）がどれだけ注意深く、理性的で、理解度や技量が高いかにかかっています。しかしたとえカウンセラーの注目度が弱く、カウンセラーとしての心構えが完全でないとしても、それなりの効果はもたらすことができます。

21. 二人の人間が「代わる代わる行う」、つまり時間を決めて両者の役割を交代する（コウ・カウンセリング）ことによって、両者は

ますます効果的に助け合い、蓄積した傷のパターンから大きく解放されることが出来ます。

22. 再刺激を繰り返すことでますます強められた傷のパターンは慢性化し、あらゆる行為や活動に対して影響を及ぼすようになる場合があります。これをディスチャージするにはカウンセラーの創意、技量、知識が必要であり、多くの時間が必要です。しかし、慢性化したパターンもその本来の性質はより軽い傷と何ら変わりはなく、同じように完全にディスチャージし、再評価することが出来ます。

23. 傷ついた経験は、環境が何らかの望ましくない側面を持っていることから生じます。現代文明においては、子どもが最初に受ける傷のほとんどは、おとなが自分自身の傷のレコードを再演することによってもたらされます。そのおとなも自分が子どもだったときに、前の世代からその傷を受けとってきたこととなります。つまりここでは、非合理的な状態が伝染によって受け継がれています。何の悪意もないおとなが生まれてきた無垢の子どもに、自ら背負っている傷のパターンを無意識かつ組織的に感染させています。

24. 社会の不合理（強制、懲罰、搾取、偏見、集団間の対立、戦争）は人間一人ひとりの傷のパターンの反映です。そうした傷のパターンは社会の中で固定化しますが、多くの場合硬直した社会自体によって強いられたものです。

25. ほかの誰かとのあいだで合理的な利害関係で対立する人間は一人もいません。ほかの人間集団とのあいだで合理的な利害関係で対立する人間集団は一つもありません。合理性を見失わなければ、各個人、各集団の欲望は、互いに協力することによって最善のかたちで満たすことができます。

26. 傷のパターンがなければ、人間相互の交流や同意や協力を妨げるものは何一つありません。傷のパターンの性質についての知識があれば、それに直面し、対処し、取り除くことができます。

27. どんな個人も集団も、他者からの理性的な行動を待たなくても、自分から理性的に行動し、そうすることで状況をコントロールすることができます。

28. 理性的であることはつねに安全です。ここまで挙げてきた情報にかんする知識は、生きることのあらゆる側面、あらゆる関係に適用することができます、真の利益と成果をもたらします。

再評価カウンセリングは、人間の本質と人間が困難に陥る原因について説明するもので、意義深く、有益なものです。それは人間の傷を取り除くための有効な手段の再発見です。ディスチャージと再評価の過程を促進する方法を体系化したものです。個人と社会の非合理性と傷にとって代わる、希望に満ちた実り豊かなオルタナティブ（代案）です。

情報の欠如、誤った情報、傷のパターン、抑圧社会による操作などによって、人間の思考と行動にかんする領域で本当の現実の姿が隠され、見えにくくされています。「再評価カウンセリング」という名称は、そうした領域で私たちが実践と思索を重ねながら蓄積してきた現実の本質についての洞察全体を的確に表現しています。

The Postulates of Re-evaluation Counseling

By:Harvey Jackins

Japanese translation by: Hideo Abe & Akio Takasaka

生きた理論とは、それが生きているかぎり成長し、
変化しつづける。真実を表現したものはただ一つ、
などと考えるはならない。
すべては推測にすぎないのだから。

とはいえ、
基本となる仮説を明らかにしたうえで、
一貫した論理をつらぬこうとしている理論は、
そのあるがままの中身について、
真剣な検討に値する。断じてほかの理論体系と
混同されるべきではない。

再評価カウンセリングの特徴

ハーヴィー・ジャキンズ
阿部 秀雄・高坂 明雄 訳

私の講演を聴いた人からよく、人間の行動に対する再評価カウンセリングとほかの理論の違いについて質問を受けます。そのたびに私はそうした質問に答えようとしてきましたが、それが誤りであることに気づいたので、これからはもうそうした試みはやめようと思います。そうするためにはほかの理論を聴衆にある程度説明しなければなりません、もともと私はその理論について代弁すべき立場にいないわけです。それらの代弁者や理論家たちはいろいろな著書を出版しているのですから、質問者はそれぞれの理論が何を目的としているかについて自分で容易に調べられるはずです。

しかし、こと再評価カウンセリングにかんしては私も多少のことは知っています。いまになって思えば、質問者がほんとうに訊きたかったこともそのことだったようです。再評価カウンセリングがほかの理論と根本的に違うところは何でしょうか？ 私は自分でも考え、再評価カウンセリング内外の人たちとも話し合ってみて、特徴的な相違点と思われるものリストをつくってみました。リストはいまなお増えつづけており、読者もまた私が気づかないでいる重要な特徴をいくつか指摘できるかもしれません。これを書いている時点（1973年5月）でその数は35項に達しています。そのうちのいくつかは再評価カウンセリング独自のものであり、全体として再評価カウンセリングの特徴をよく表しています。

(1) 第一に、基本となるものは知性についての定義です。私たちは人間の知性を、環境のなかで現れる様々な状況に対してつねに新

鮮で的確な反応でもって対処できる能力、と定義しています。

(2) 第二に、私たちは行動の道しるべとして「感情」とこの知性とははっきり区別しています。「感情とは感じるものだ」というのが指針です。それが良い感情ならば楽しんでよいのですが、それを道しるべにすべきではありません。それが悪い感情であれば、それを感じディスチャージすればよいのであって、それを道しるべにすべきではありません。論理をつねに道しるべにすべきです。何を感じていようと、ものごとを正しく決定し行動することはいつでも可能なはずです。

(3) 人間が基本的にもつ本質についての私たちの概念は、おもにつきのような仮説に基づいています。人間は脳に損傷を受けていなければ柔軟な知性を一人ひとりが膨大にもっており、新鮮で的確な反応を生み出す能力を備えている、という仮説です。人間の^レ本質は^レ完全無欠であり、^レ健全そのものです。人間の自然な感情は^レ喜びであり、人間と人間との自然な関係は^レ愛し合い、^レ協力し合うことです。私たちはこれが人間の本質だと考えています。私たちは傷ついている状態を人間の「悪い側面」とは見ずに、うまく機能していないだけととらえています。陽と陰、善と悪といった昔ながらの二分法は避けるようにしています。傷ついた状態や不健康な行動というのは、はっきりとした原因によってもたらされる機能不全の状態であって、何らかの対策を講じることが可能であると考えます。

(4) 人間が機能不全を起こす^レ唯一の原因は、^レ身体的あるいは感情的な^レ傷の体験によるものだ^レと私たちは考えます。傷の体験をしているあいだに入ってくる情報は有益なものではなくなり、感情と行動の硬直した強迫的なパターンとして残されます。

(5) 脳が損傷していないかぎり、傷からの完全な回復は可能だと私たちは考えます。これは仮説であり、仮定です。傷から完全に回復した人はまだ一人もいないからです。これが仮説であるという事実は、それぞれのカウンセリング・セッションに確実に影響を及ぼします。この仮説のもとに行われるカウンセリングは、ほかの仮説のもとに行われるカウンセリングとはまったく違うものになります。

(6) 私たちは人間がその能力を完全に発揮することを目標にしています。私たちはこれこれが標準であると定めるあらゆる文化的な基準を否定し、人間は現在模範とされているどんな人物よりもはるかに豊かな能力を開花させる可能性をもっていると考えます。ある人物に現れた卓越した能力はだれにでも眠っており、ただ抑えこまれているだけだと考えます。私たちの目標は人間がもつ能力を完全に開花させることであって、単に特定の環境や社会に適応させることではありません。

(7) 私たちはディスチャージ（解き放ち）が重要であり、回復への道を進むためのほぼ唯一の方法であり、それには外からの手助けが必要であると考えます。ディスチャージとは人間が経験する一連のたいへん複雑な過程であり、それに対して私たちはまだ生理学的な定義をくだせる立場にはありません。（現在いるどんな生理学者にも無理ではないでしょうか）こうした過程は外から観察することができます。私たちはこの過程がたいへん複雑であると考えており、外面的な確かな徴候と私たちが呼んでいるものに注目しています。それらは涙、震え、汗、笑い、怒声、繰り返しのない重い口調の語り、熱心な語り、そしてこれらのものと一緒に現れるあくびなどのはっきりした過程です。

(8) 一定の条件が満たされればディスチャージは自然に起こると私たちは考えます。

(9) ディスチャージが起きるための条件は、ディスチャージを求めている傷とその傷へのコントラディクション（くつがえし）との双方に、クライアントの注目がほぼ等しくそそがれることである、と私たちは理解しています。

(10) ディスチャージが起きることによって強迫的なパターンは消え去り、凍りついた知性が解放され、パターンは有益で実用的で評価された情報へと姿を変えます。

(11) 再評価カウンセリングの一般的な方法は様々なかたちで幅広く構成されているので、いかなる傷をもつ、いかなる人に対しても安全で効果的なカウンセリングを提供できます。しかし現実的には、深く傷ついた人にそれなりの効果を与えるためには、相当の資源が要求されるだろうことを念頭におく必要があります。そのため、コウ・カウンセラーは深く傷ついた人を引き受けるまえに、自分が時間と経験の資源をどれだけもっているかについてよく考えなければなりません。原則としてコウ・カウンセラーが新しい仲間を求めるときは、ちょっとした手ほどきによって自分の良いカウンセラーになれるであろう人を探すべきです。

(12) 徹底的にディスチャージすることが可能であり、必要でもないと私たちは考えています。特定の傷にかんする蓄積された緊張が一つ残らずディスチャージされることが可能であり、必要です。

(13) ディスチャージの機会さえ与えられれば、こころは自らを完全に癒す力を持っていると私たちは考えています。必要な栄養以外

の物質（精神の働きを妨げる薬物——催眠剤、安定剤、興奮剤、鎮痛剤、幻覚剤など）を服用することはこの回復の過程を損ない、妨げると考えます。こうした薬物を使用することと再評価カウンセリングとは両立しません。

（14）カウンセリングの進め方の責任を負っているのはクライアントであると私たちは考えます。カウンセラーは必要ですが、あくまで援助者という立場にとどまるべきです。カウンセラー（第二の人）は援助する立場にあるのであって、権威的な立場にはありません。

（15）いかなる判断もくだすのはクライアントです。カウンセラーはとりあえずその判断を受け入れ、クライアントにつきにディスチャージが起きたあとに再検討してもらいます。判断をくだすのはカウンセラーではありません。カウンセラーはこころのなかでとりあえずの推測をして、援助者としての自分の役割の参考にすることはあっても、それをクライアントに押しつけることは決してしません。

（16）再評価カウンセリングは「正常」に戻ったらそれで終了となる応急処置とみなされるべきではありません。生きているあいだいつまでもつづく過程であり、道具として使いつづけるものとみなされるべきです。

（17）カウンセラーがクライアントのために結論を導くことはありません。クライアントが自分自身で答えを出すことができるはずで、カウンセラーは決して自分の考えを伝えて、クライアントの邪魔をしてはなりません。

（18）カウンセリングの進め方はクライアントが決めるというのが基本です。しかし、クライアントとカウンセラーのあいだには「約束ごと」があって、クライアントのもつ傷によってディスチャージ

が妨げられている場合には、カウンセラーは介入してよいことになっています。経験を積んだコウ・カウンセラーはこのことをよく知っており、コウ・カウンセリングの初心者も直観的にそうしていますが、どんなときでもこれが基本的な関係です。

(19) あらゆる点において善良で健全なその人自身と、一見その人を表しているようにみえるが実際には人に寄生した異物である傷のパターンとを、私たちはしっかり区別しています。

(20) このようにパターンとその人自身を区別することによって、私たちはつねに互いを認め合っています。そして、「真実」や「誠実」の名のもとに批判や否定をするといったよくある過ちを回避しています。

(21) 意識的な活動と無意識の活動とのあいだの違いと、理性的な行動と非理性的な行動とのあいだの違いは同じではないと私たちは確信します。理性的な思考や行動の大半は無意識のレベルで起こりますが、強迫的な行動はたとえ意識的に「直視」できたとしても、ディスチャージが生じないうちは依然として非理性的です。

(22) 再評価カウンセリングでは対等な関係が重要です。コウ・カウンセリングは双方向であり、カウンセラーの役割を交替します。あるセッションでAがクライアント、Bがカウンセラーであれば、つぎのセッションではAがカウンセラー、Bがクライアントになります。たんに役割を交替できるというだけでなく、一定時間ごとに必ず交替します。それが再評価カウンセリングの一般的なやり方です。

(23) クライアントは理論をできるかぎり完全に把握している必要

があると思います。理論はカウンセラーだけのものではありません。コウ・カウンセリングはクライアントも熟練しているとよりうまくいきます。

(24) たえずカウンセラーもカウンセリングを受けておくことが大切です。カウンセリングを受けないカウンセラーはいません。再評価カウンセリングの専門的カウンセラーに料金を払ってワンウェイのカウンセリングを受けるクライアントもいますが、そうしたクライアントも自分のカウンセラーが次回までにセッションをして、前の週よりも良い状態になっていることを求める権利があります。カウンセリングを受けることなしにカウンセラーになってはならない——私たちはこのことを何年も前に経験から決めました。

(25) 潜在パターンと慢性パターンを区別することは重要です。私たちは長い時間をかけて、散発的に現れるパターンとつねに働いていてその人と行動を支配しているパターンとの違いを明らかにしてきました。これらのパターンからクライアントが解放されるにはそれぞれに異なった方法が必要です。

(26) 慢性パターンに打ち勝つためには、そのパターンに対立する方向性をつねに与えるという考え方が不可欠です。クライアントは傷のパターンをコントラディクトする方向性を受け入れ、セッションのときだけでなく、あらゆる自分の生活のなかでつねにディスチャージできる状態にしておきます。コントラディクションやディスチャージはセッションのなかでより容易になりますが、日常生活でそれを行うことによってパターンを「兵糧攻め」にし、その人の生き方を支配させないようにすることができます。

(27) コウ・カウンセラーは理論をセッションのなかだけでなく、

生き方にも適用します。こうした面はこの数年で顕著になってきました。再評価カウンセラーたちが集まり議論し合う場であるワークショップやクラスでは、このことが大きく注目され、参加者のあいだで熱心に話し合われています。人々は再評価カウンセリングの原則にしたがって生活を改め、理性的に生きるように努めています。

私たちのコミュニティにはあらゆる職業の人がいます。再評価カウンセリングという共通の関心ごとによって結ばれた人々が、その理論を自分自身の分野に応用することにとっても熱心に取り組んでいます。たとえば学校の教師は、子どもの気持ちを受容し、手助けし、ディスチャージを許して互いにコウ・カウンセリングの関係を築かせることによって、クラスのなかの困難な現状を変えようとしています。

(28) 理論を活用していくことは継続的な目標となります。人々は理論の活用を生活のあらゆる側面に広げるだけでなく、将来にまでそれを広げ、未来の社会にまで影響を及ぼそうと考えています。

(29) 再評価カウンセリングの理論の伝達は、ほとんどの場合一对一の口伝えによって行われます。現在いる参加者のほとんどはこうした人から人への伝達によって誘われた人たちです（すでにそれを経験した人がほかの人とセッションをもつ、という形で）。新しい参加者はセッションを体験することで、初めて理論についてほんとうに理解し始めます。

(30) 再評価カウンセリングの実践の仕方は、主として一对一によって個別に教えられる。コウ・カウンセリングの仕方を教えることは、コウ・カウンセリングをしている人すべてに奨励されています。そのための了承を得る必要もありません。クラスを教えたり、大勢の人に対して再評価カウンセリングのことを話したりする場合はコミュニティの承認が必要ですが、個人から個人に伝えることは

大いに奨励されています。

(31) 二人で行うコウ・カウンセリングの関係は、必然的にグループやコミュニティの活動へと発展していきます。

(32) 再評価カウンセリングの理論は人々の問題を劇的に解決した体験をもとに誕生しました。それは最初は偶然の所産でしたが、とにかくうまくいきました。注意深く実験を重ねることで初期の成功の要因が突き止められ、ほかの人々の問題に当てはめていくうちにそれは再現可能となりました。繰り返しそのやり方で行って成功するようになるにつれて、なぜそれが成功したのか、カウンセリングをしたときのどのやり方が傷ついた人々をこれほどまでに急速かつ確実に立ち直らせたかについて、慎重かつ暫定的な説明がなされました。再評価カウンセリングの理論はこうして誕生しました。最初は成功した体験から出発し、そのあとに理論が生まれました。

(33) 再評価カウンセリングの理論は帰納的な論理構成として発展しました。(訳注:すでに起きている事実から根本的な法則や事実を導き出すことを「帰納的論理」といいます)

成功した実例を既成の混乱した理論に基づいて説明するという誤りを避けるために、すべてを一から築いていくこと、だれかがそう言ったとか本に書いてあるというだけで再評価カウンセリングの理論に取り入れることはいっさいしないことを、最初から決めていました。私たち(初期の仲間と私)は理論発展の基礎となるものを、自分たち自身が取り組んだクライアントとの体験と、とりわけそのなかでも確実に再現できることが確実な部分だけに厳しく限定することを、最初の段階から決めていました。

(34) 再評価カウンセリングには最初に発展した帰納的な論理構成

と平行して、それを支える演繹的な論理構成があります。(訳注：ある法則や事実から次に起こり得ることを推定することを「演繹的論理」といいます)

1960年の初めまでに、私たちはクライアントとの実践を観察することから得た大量の情報を蓄積していましたが、その情報のすべてはほぼ同じ方向を示していました。そのとき私たちはそれまでに組み立てていた帰納的な論理構成を補強するために、演繹的な論理構成に取り組むことにしました。このとき私たちは理論の基礎となる24の仮定をリストにしてまとめ、「再評価カウンセリングの基本原則」として発表しました。それ以来、新しい理論はこうした仮定から導かれ、それに整合する定理として発展してきました。同時にこうした論理的命題は、再評価カウンセリングの専門カウンセラーによる取り組みや、増加しつつある多くのコウ・カウンセラーによる体験や、再評価カウンセリング・コミュニティの経験を通して、たえず現実と照らし合わせて検証されています。

演繹的論理による結論と帰納的論理による結論とは明らかな違いがあります。前者は与えられた出発点に基づいて、絶対的かつ必然的に導かれるものです。後者は「証拠の重み」を重視し、具体的な観察から出発して一般化に導こうというもので、新しい観察が一つ増えるだけでそれまでの一般化がご破算になってしまう危険をつねにはらんでいます。

演繹的論理のほうがより厳密であることの実例が、シアトルのサイエンス・センターに展示されていて、その違いをユーモラスに浮き出させています。それは数学者のもつ純粋に演繹論理的な視点から構成されています。その展示を次ページに掲げておきます。

数学者から見た他分野の専門家

「すべての奇数は素数である」という間違っただ命題を証明せよと求められたとき

物理学者の答 ええと…… 3は素数、5は素数、7は素数、9は……
待てよ、9は3で割り切れる……しかし1 1は素数、
1 3も素数。そうだ、すべての奇数は素数だ。9は実
験的誤りに違いない。

科学者の答 さてと、3は奇数で素数…… 5は奇数で素数…… 7も
奇数で素数…… そうですね、これだけデータがあれば、
すべての奇数は素数だといえるのではないでしょ
うか。

技術者の答 いいですよ、3は奇数で素数、5は素数…… 7は素数
…… 9は素数…… 1 1は素数…… 1 3は素数……

神学者の答 はい、3は素数です。であるからして、すべての奇数
は素数であると私は思います。

(35) 再評価カウンセリングはその理論や実践に論理的な一貫性があり、またそうでなければなりません。表面的に似ていることがあっても、ほかの理論や実践からの借りたものや寄せ集めたものではありません。

今日（1973年初め）、再評価カウンセリングは大きな注目を浴びています。クラスやコミュニティに加わる新しい仲間は爆発的に増えています。新しい仲間のなかには専門的なセラピストや臨床心理学者や精神科医も大勢います。彼らは興味をもって私たちと連絡をとり、再評価カウンセリングに参加している人たちです。新しい参加者（ほかの分野の専門家や信奉者）のなかには、それまでの教養

が邪魔をしたり不安や混乱が生じたりして、再評価カウンセリングをほかの療法や心理学の理論や実践と混ぜ合わせたいと望む人もいます。そうした人たちはそれに対する私たちの断固とした反対にあつて、戸惑い腹を立てることもあります。

（自分が習得した再評価カウンセリングの知識を、責任ある判断に基づいて活用することは、だれにとってももちろん自由です。しかし再評価カウンセリングをほかの理論の実践と混合して使う場合、そのことを再評価カウンセリングとは呼ばないでほしいのです。またそのような混合した理論を、再評価カウンセリングのクラスやコミュニティでコウ・カウンセラーを相手に使わないでほしいと思います）

再評価カウンセリングをほかの理論や実践と混合することについて、私たちから反対され戸惑う人がときおり出るのは、ほかの分野のセラピストが再評価カウンセリングとよく似たことを自分のクライアント相手にやっているのを見聞きしているからです。そのため両者を組み合わせても何の不都合もないと考えるのです。

そうした人たちは概してこの分野での厳密な思考に慣れていないので、両者の仮説が異なっていること、そのため両者の類似は表面的なものでしかないことに気づきません。再評価カウンセラーはほかのセラピストとは異なる仮説から出発しており、異なる結論へと進みます。再評価カウンセリングをほかの理論の実践と混合することは、これまで直面してこなかった矛盾を背負うことになり、たちどころに再評価カウンセリングとはまったく縁のない有害な実践に導かれることになりかねません。

これら35項が再評価カウンセリングの、少なくともその骨格を特徴づけるものです。ほかにも何か私が見過ごしている特徴はあるでしょうか？

The Distinctive Characteristics of Re-evaluation Counseling

By:Harvey Jackins

Japanese translation by: Hideo Abe & Akio Takasaka

歩くにせよ、馬で行くにせよ
急ぐにせよ、のんびり行くにせよ
どこに向かっているのかを考えたほうがいい

長期目標の必要性

ハーヴェー・ジャキンズ
高坂 明雄 訳

未来は決して正確に予測されることはなく、つねに驚きをもって迎えられます。これは喜ばしい現実の一つの側面です。私たちは恐怖心を抱いているので、未来が100%予測できることを望んでいますが、それは単なる恐怖心です。退屈は恐怖よりずっと悪い結末をもたらします。そして未来が100%予測できたとき、私たちを待ち受けているのは退屈です。

未来の現実が絶対的に予測不可能であるのは、単に私たちに情報が不足しているからではありません。たとえ現在の現実について完璧な情報を得られたとしても、未来は依然として驚きでありつづけるでしょう。

人間の本質にふさわしい

このことは私たちの本質と一致しています。躍動する宇宙の中で進化してきた私たちは、宇宙の躍動性の複雑で高度な発展形態を象徴しています。私たちの持つ恐怖と傷のパターンは安定を望んでいるかもしれませんが。しかし人間の本質が求めているのは、急流の中を泳ぎ、その力を制御し、次々と現れる現実の複雑さに立ち向かっていくことです。

私たちは次々とやってくる困難な未来に対し、柔軟で理性的な知性で直面します。私たちは起こりうる未来の姿を繰り返し繰り返し推測し、それにそって計画をたてます。このように柔軟に予測することによって、私たちははじめて事態をコントロールし、驚きをう

まく利用することができます。

副次的な仕事

（いまのところ）私たちの全員が副次的な作業に取り組む必要があります。知性を過去の傷の経験がもたらした傷のパターンから解放した人はまだ一人もいません。私たちは知性に悪い影響を与えるこうしたものに立ち向かい、知性をそこから解放するために戦わなければなりません。と同時に、知性によって現実に対処し、次々とやってくる未来を予測しなければなりません。

ちょうどそれは熱心で情熱的な泳ぎ手が激しい水の流れをかきわけて悠々と泳ぎながらも、じつはその泳ぎ手は過去の無力だったころの名残としてコンクリートを流しこんだ長靴を履いており、その重い長靴の影響を相殺し、それから自由になろうと懸命になっていることと似ています。

こうした仕事をうまくやるには、意識的に十分考え抜かれた目標設定をすることが大きな助けになります。

考えながら考えることについて考える

人間であることについてもう一つ良いことは、意識する能力を持っていることです（意識していることを意識することもできます）。

人間にとって意識するというのがどういうことなのかを正確には言うことはできません。論理的に言えば、それは定義づけのできない言葉の一つと呼ぶべきでしょう（「意識する」と私が言うとき、その意味するところがすぐにわかる人もいれば、わからない人もいます）。しかし人は通常、意識している状態と意識していない状態を何らかのかたちで区別しています。ほとんどの人は、いつもと違う想いを抱いたり、美しい朝を迎えて激しく感動したり、新しい経験

をしたり、人とクリアなコミュニケーションや理解ができたりしたときの記憶を大切にします。

意識は理性と異なります。理性的思考(新たな経験をするたびに、新鮮で正確な反応をすること)の多くは無意識のままに行なわれず。理性を意識的に使うのは重要な問題について考えるときだけです。複雑で興味深い情報が継続して入ってこない限り、私たちは理性を意識して使おうとしません。

ある意味で意識というのは、理性的に考えているときにその理性的思考について考える能力のことをいうのかもしれませんが。そういう意味では、意識や意識的な思考はメタシステムのようなものでしょう。つまり、それは理性的な思考を越えた枠組で、理性的な思考はその枠組の中で行なわれ、その枠組が提供するより大きなものの方によって、理性的思考の中だけに留まっていたら理解することも決定することもできない問題についても理解や決定ができるというわけです。

過去は情報となる

私たちはコウ・カウンセリングに懸命に取り組むことによって、過去の傷から注目をそらし「現在」に注目しようとしています。しかし私たちは過去の傷による再刺激から自由でいるとき、いつの間にか直観的に過去のことを考慮して現在について理解し、未来に対して自らの欲求や期待を投影しています。私たちがとる現在の行動の多くは、投影された未来に対する希望を実現するために行なわれます。

同様に、私たちがカウンセリングによって前進できることの大半は、社会や傷が押しつけてくる圧力やアイデンティティとは別の、一人の人間としての「自分自身の発見」です。私たちはディスチャージし再評価することによって、「～すべき」「～しなければならな

い」という考え方から自由になり、確固たる一人の人間として、自分自身のために自分自身によって自分自身について考えることができるようになるのです。

自立から集団へ

こうして私たちは自立した知性を実現する手段を手に入れ、様々な目標や目的を持った他の人々とは異なる一人の人間として自分自身を考えられるようになります。しかしその一方で、私たちは自然のうちに自分自身を他の人々と共に形づくる集団の一員として考えることもあります。私たちはアイデンティティや傷から自由になり、家族や集団や種や環境や宇宙と意義あるかたちで精神的なつながりを持ち、共に生き抜いていこうと考えることができるようになります。

最初は混沌としている

ディスチャージし再評価することで傷のパターンから自由になろうとする人々は、ある意味では、自分がいまいる場所や向かっている方向もわからず、パターンに完全にかきとられた状態で一步を踏み出します。こうしたとても困難な状況は、人々による経験の蓄積のおかげで、年がたつにつれある程度軽減されてきました。いまやディスチャージや再評価の技術を初めて使う人は、他の人の経験からたいへん多くのことを学ぶことができます。人々のこうした経験をまとめ、各人に対して方向性を提供することは、再評価カウンセリングの理論的な側面が担っている役割です。

とはいえ、コウ・カウンセリングを始めたばかりの人は混沌を掻き分けて進んでいくようなものです。どの方向に進めばよいかもわかりません。幸い、パターンを否定したときにディスチャージが起

こりやすいことがわかっています。ディスチャージはしばらくのあいだ脈絡なく起こるかもしれませんが、ときおり人間の本質や世界に対する本当のつながり方について手がかりを与えてくれます。こうした手がかりによってより速く前進し、意義ある方向に進むための道しるべが得られます。

方向が定まっているとカウンセリングがより前に進みます。傷ついた感情を行き当たりばつりにディスチャージしても、理屈のうえでは最終的にその人の抱えてきた傷をすべてなくすことができるはずですが、しかし、人が経験してきた傷の量は膨大なもので、行き当たりばつりに進むだけでは前進は遅くなってしまいます。やみくもに前に進むよりも、ある程度の方向を定めて傷をディスチャージしたほうが遥かに有益で効果的です。このように人々は理性的に前に進もうとするとき、その最初の時期に、カウンセリングによって明確な達成目標を定めるように自然となっていくます。

もっとも良い生き方

ソクラテスは「吟味されない人生は生きる価値がない」と言いました。私は人生を尊重しているので、そこまで厳しい意見を述べるつもりはありません。私にとって、生を授かっていることはとにかく途方もない恩恵です。生を授かり、知性も授かっていることはこれまでに起きたもっとも幸運な出来事の一つです。ほんの一瞬しか生きられず、しかもそれが苦しみでしかなかったとしても、まったく生きなかつたよりは遥かに良いことです。

けれども、ソクラテスは大切なことを言おうとしていました。もっとも良く生き、もっとも高いレベルで真に知性的であるということは、何が起きているかを知っており、事態を引き受け、自分たちの求める未来像を把握し、それを実現させるための行動を起こしていることをいうのです。

未来のことを考える

つまりそれは目標を持つということです。意識的な目標、明確な目標、詳細で具体的な目標を、自分が影響し関心を抱くすべての分野、将来起こりうるすべての重要な出来事に対して持つということです。

最善なのは、こうした目標が柔軟に扱われ、知性的な決断によって変更が可能であり、なおかつ恐怖や失望によって揺らがないことです。最善なのは、決して強迫的・衝動的になることなく、自らの考えや行動をまとめ上げ、方向づける磁石や羅針盤のような役割を果たすことです。

幸福

幸福は「自分の選んだ目標に向かうときに立ちふさがる障害を乗り越えること」と定義づけられます。そうした目標を持つことで得られる報酬（幸福）はすぐにやってくるものです。そうした報酬を目標が達成されるまでとっておく必要はありません。

理性的に生きていくためには、自分を中心とする同心円上にいくつかの目標が必要です。まず、自分のために目標が必要です。自分の家族のために、自分の所属する集団のために、自分が住む地域のために目標が必要です。人類全体のために、すべての種のために目標が必要です。生命全体のために目標が必要です。そして最後に、宇宙全体のために目標が必要です。

大きな視野で見る

これには歴史的な理由があるのですが、現在の社会には自己中心主義を良しとする、つまり興味や関心は自分の身近な世界にだけ持

てばよいとする大きな圧力があります。私たちは「人のことはいいから、自分のことを何とかしなさい」と言われます。「同族相食む。遅れたやつはどうぞでもなれ」とも言います。現在の一般的社会では、自分がいかに生き延びるか、あるいはせいぜいが自分の家族がいかに生き延びるかについてだけ考えろと言われます。これは過去にあった社会の分断から来るものです。その根は、封建社会や奴隷社会や無計画に生きていた原始時代の絶望的な生活にあります。

このように近視眼的にもものを見てもうまくいくわけがありません。傷の感情のために、ほかの人の生活に関心を持つとしなくなったとき、その人自身が問題に巻き込まれます。たとえば「家族のことを考えないといけないから、ベトナムで起きていることは政府に任せるよ」という考え方をとったとします。たちまちその人の家族のだれかがベトナムに徴兵され、死ぬことになるかもしれません。それは私たちがたくさん関心を持ち、率先して行動していれば防げたかもしれないのです。

これほど一般的ではありませんが、よく見られるのが、自分自身や自分の家族のことを放っておいて、人類のための活動ばかりしようとする「世界を救え」パターンを持つ人です。こうしたパターンを持っていると、あらゆる面でうまくいかなくなります。自分自身や家族をなおざりにしていると、まわりの人に大きな目的のための支持を訴えても共感を得られません。親として自分の子どもを大切にできない人が絶滅危惧種の保全や環境汚染への対策を訴えても説得力がないのです。

あらゆる面に対する目標を同時に持つ必要があります。確かに私たちがたったいまアンドロメダ星雲に対してできることはあまりありません。しかし、アンドロメダ星雲が存在していることを意識し、それ以外の宇宙に対しても知識を深め、理性的な態度をとっていれば、身近な目標に対してもうまくやれるようになることも事実です。

困難な時代にしっかりと思考する

現在のように社会に危機と崩壊が迫っている時代においては、個人や家族や集団の幸福にとって、社会全体の状況を考えることが大切です。一人ひとりが生き抜いていくためには、崩壊する社会から生まれる、見慣れて派手派手しくはあるが破壊的で硬直した力を否定し、社会から新しく生まれる健全な力を応援していく必要があります。

人は一度にすべての領域に対して明確な目標を持ったのち、自らの資源をバランス良く理性的にそれぞれの目標に振り分ける必要があります。

遥か先まで見すえる

空間だけでなく時間についてもそうです。もちろん近い将来についての目標は必要です。未来のそれぞれの期間についての目標も必要です。きょう、あした、今週、今月、今年、十年、活動し影響を与えつづけるすべての時間に何を達成したいか、明確な計画をたてる必要があります（ここでは「一生のあいだ」という言い方はしません。死が不可避であると考えないほうが健全だと思えるからです）。

遠い未来も近い未来も同時に

遥か遠い未来までの長期目標をたてることもできます。しかしすぐ先の未来の目標がなければ一分一秒が無為に過ぎされ、せつかくの長期目標も夢のままに終るでしょう。「千里の道も一歩から」と老子は言いました。遠い先までの長期目標をたてる場合、それを達成するまでの各段階の目標を、たとえばそのためにきょうは何をしたらいいかといったように遡ってたてる必要があります。

同様に、長期目標をたてずに身近な目標しかたてないことは、自分の置かれている状況についてよく考え克服するという、人間が持

つ能力を正しく使っていないことになります。長期目標をたてないと身近な目標の達成が困難になる場合も十分ありえます。

カウンセリングをしていて何度も出くわしていることなのですが、たとえば身近な目標を「異性と挨拶したり会話したりすることで内気な性格を変えること」というように決めたクライアントは、その目標だけに取り組み、恐怖と恥ずかしさをいっぱいディスチャージするのですが、実際に行動に移すまでにはたいへん長い時間がかかります。しかし、だれかと会話を楽しむという身近な目標だけでなく、すばらしい家族を持ち、育てるという長期目標も一緒にたてれば、異性のだれかと恋愛したりデートしたりといった短期目標はより差し迫ったものとなります。すばらしい家族を持つという長期目標に注目が向けられれば、恥ずかしい気持ちがあっても将来のパートナー候補と会ったり挨拶したりといった行動がすぐにとられるでしょう。決してディスチャージを忘れず、より良い人生を生きるためにもっと積極的に行動していくようになるでしょう。

すぐ先の未来から遥か先の未来まで、まんべんなく目標を定める必要があります。自分自身に必要な目標、自分の属するあらゆる集団やつながりにとっての目標、そして遥かかなたまで広がる宇宙にとっての目標、そのすべてが必要です。こうした目標は紙に書いて壁に貼っておきましょう。洗面所の鏡に石鹸の泡で書いておきましょう。カウンセリングの集まりでみんなの前で発表しましょう。基礎クラスマニュアルにある目標チャート（訳注：「コウ・カウンセリング初級マニュアル」32頁、「私の目標」）に書き込んでおきましょう。広く公表し、みんなに知ってもらいましょう。

物理的な助け

どんな目標に向かって進んでおり、そのためにどんなことをすればよいかということを忘れないでいるには助けが必要です。前ページにあるような目標チャートが役に立ちます。

問題はこれらの目標を、忘れてしまおうとするパターンに抗って
いかに覚えていられるかです。パターンが正確に突き止められ、方
向性が決まったとき、パターンがディスチャージされて無力化され
ないためにできることが一つだけあります。それは、その方向性を
忘れさせようとする力です。方向性を紙に書いておいたり、目標チ
ャートをつくったりというような、つねにそれを忘れないでおくた
めの工夫を凝らすことが、完全なる人間の本质を勝ち取るために不
可欠です。

私の場合

たとえばきょうの私の目標は、このパンフレットの草稿を仕上げ、
タイプすること、今週末に私がリーダーシップをとろうとしている
ワークショップの名簿作りや手配を済ますこと、クリーニング屋に
洗濯物を持っていくこと、大事な問題について5人の友人と同僚に
電話すること、街を離れていた同僚の一人とセッションすること、
末息子を訪ねて励ましてやること、世界の情勢に耳を傾けること、
といったことです。今週の私の目標は、週末のワークショップを成
功させること、あるカウンセリングのクラスがうまくいくように手
助けしてみんなが利用できるようにすること、基金の設立について
弁護士と相談すること、春に向けて家の庭仕事をする事、長男と
夕食をとること、スタッフ会議を生産的なものにする事、(できれば)
4時間くらいのディスチャージの時間をとること、といったこと
です。

今月の私の目標は、建物の改築を予定通り進ませること、サンフ
ランシスコで打ち合わせ会議を、サンタバーバラで1週間のワー
クショップを行うこと、本稿以外にパンフレットを最低あと1冊、で
できればあと2冊印刷屋に出すこと、歯を詰めてもらうこと、体重を
抑えること、かかりつけの心臓医と話し合いの場をもつこと、夜に

娘と次男に電話する時間をつくること、といったことです。

今年の私の目標は、新しい建物に移って良い仕事をする事、新たなエリアを世界中に10個あまりつくること、家族の全員ともしっかり仲良くなり、良い関係をつくること、再評価カウンセリングのティーチャーをもう50人育てること、自分は好かれていないと感じる昔の傷から脱して、自分は好かれていると論理的にわかるだけでなく、それをつねに感じられるようになること、といったことです。

私の究極の目標は、人間のもつ傷のパターンという現象をなくすことです。そして、地球をあらゆる生命が満ちあふれる美しい庭園に変えることです。そこでは人間は思慮深い客人であり、住居や交通機関は地下につくられています。水は美しさを取り戻し、湖や川は健康な魚であふれています。海では以前のように鯨が繁殖しています。地球は透き通った青い空と静かで穏やかな環境をもつ美しい場所となり、そこに住む50億から100億の愛情に満ちた温かい人々は互いに助け合って生きています。家族全員に対しての目標は、どんなときでも必ず幸せで元気で理性的でいられることです。RCコミュニティのメンバー全員に対しての目標は、皆が同じ方向に進むこと、そしてその過程に地球上のすべての住人が参加することです。

皆さんの場合

以上が私の目標です。皆さんの目標は何ですか？

1972年5月

The Necessity of Long Range Goals

By:Harvey Jackins

Japanese translation by: Akio Takasaka

手入れされた森、汚染のない川、
掃除の行き届いた暖炉、シャワーを浴びたからだ
よく耕された畑、きちんと整理された道具、
これらは人間の本質を教えてくれる。

汚れ、スモッグ、公害、ありとあらゆる乱雑さ、
これらは傷が存在していることを伝えている。

美しさと秩序を役立てる

ハーヴェイ・ジャキンズ

阿部 秀雄・高坂 明雄 訳

再評価カウンセリングの成功によって、人間の本質がますますはっきりしてきました。と同時に、人間の基本的役割が環境を愛情深く支配することであることが、徐々に明らかになってきました。人間は敵対する世界に脅かされているという考え方は、孤立した人類の祖先たちが天候や病気といった敵対的な力によって危険にさらされていたころの恐怖の反映にすぎません。人間の役割は環境に「適応」することであるという考え方は、テクノロジーが未発達だった時代の記憶の反映であり、人々が社会から抑圧されている現状を正当化する口実として使われる傾向があります。

環境に対して過去に私たちがとってきた態度や行動は、人類がその生誕以来背負ってきた傷のレコードによって歪められ、ねじ曲げられてきました。しかし、人間が環境を支配する力を持っていることは明白です。そうした力が建設的な行為として現れるときもあります。(水路を切り開いたり、山の斜面をならして平地にしたり)しかしより一般的には、この大きな力は破壊となって現れます。(マンモスやシロナガスクジラといった巨大哺乳類の絶滅、サハラに見られる砂漠化、現代のアメリカに見られる土壌や大気や水の汚染)

人間の環境支配には際限がないように見えます。しかし、こうした支配が乱開発や環境破壊であってはなりません。環境破壊は傷のパターンによって引き起こされるものです。

基本的な性質が明らかになる

再評価カウンセリングにかかわってきた人々が態度や考え方をどのように変えていったかについて、私たちは何年ものあいだ詳細に観察する機会をもつことができました。再評価カウンセリングは、人間の知性をこれまで歪め、見えなくさせてきた傷のパターンを系統的に取り除く方法です。長年の経験からまぎれもなくはっきりしてきたことは、愛情豊かに環境を支配することこそが、自由で傷のない知性的な人間の環境に対する態度や役割だということです。

理由はたくさんある

環境に十分気を配らなければならない理由はたくさんあります。私たちはこの惑星に完全に依存することで、居住し、支えられ、育てられています。私たちが存在できるのは、陸と海と大気があるからこそです。私たちの生活は、この世界の表面を覆っている薄い膜のような生命圏に頼ることで成り立っています。

私たちは地球のすばらしい資源を過去に見境なく浪費し、現在もずさんに管理しており、その影響によって大気や水の汚染、資源の枯渇に直面しています。私たちが生き延びていくためには、すべての人間がこの問題についてクリアに思考していく必要があります。

広がる認識

個人や社会にとって、この愛すべき「宇宙船地球号」を大切にしていける行動における永遠のテーマとなるべきという意識が徐々に高まっています。私たちは現在それを目の当たりにし、また自らもそれに参加しています。

私たちは差し迫る環境の危機によって、世界の支配者としての自らの役割を認識しつつあります。過去に受けたつらい経験は傷のレコードとして残り、人間は敵対する環境の前では無力な犠牲者にす

ぎないと私たちに伝えてきます。しかしこうした神話は現在ではなくなりつつあります。現実には人類はこの地球を完全に制御し、支配しているからです。

人間は近い将来、間違いなく、使用するあらゆる地球資源を細かくリサイクルするようになるでしょう。使われた空気はすべて浄化されて環境に戻されるでしょう。地下や河川からくみ上げられた水もきれいにして戻されるでしょう。金属や木材や岩石や土壌も、利用後はすべてが無害で再利用できるかたちで保管されるでしょう。将来は糞尿や生ゴミも堆肥化し、肥料や腐植土として利用されるでしょう。

世界全体に対する私たちの責任は重大です。しかし、これについてはまた別のところで詳しく論ずることになります。

身のまわりの環境

ここでは身近な領域である家事について話そうと思います。自分のからだから数十メートル以内の身のまわりの日常環境に注目してみます。こうした身のまわりの環境は、人間が傷のパターンによって「しっぺ返しを受けて」きた場所であり、「身内にひどい扱いをして」きた場所です。ですから、この身近な家事という領域にどう取り組むかをはっきり理解し、成功を収めなければ、環境の全体性を把握できるようにはなりません。

個々の身近な環境や日々の細かな営みに対しても「愛情深い支配」をすることは、完全に理性的になるという私たちの目標により速く近づくために大切です。それが重要なのは、そうした努力に時間をさくことによって将来何かしら報われることを期待するからではなく、そうした目標に近づこうとすること自体が意味のあることだからです。

文化的な条件づけは役に立たない

文化は家事をすることを「良い習慣」であるとして私たちに強要してきましたが、それがなぜ大切かについての納得できる理由や説明はありませんでした。その結果、これにかんする自分の役割を直観的に理解できた少数の人を除く大部分の人は、散らかしてばかりいるか、やたらときれい好きになるか、せいぜいその二つの役割のあいだで揺れ動くのが関の山でした。私たちは家事の重要性を理解してこなかったので、身近な環境に気を配ることはできれば先延ばしにするか、しないで済ませたい無意味な仕事か、せいぜいが義務とする仕事だと見なしてきました。

私たちみな、からだを清潔にしろ、髪を整えよ、歯を磨け、靴を磨け、服を洗濯してプレスをかけろと言われてきました。良い服を着ろ、床を掃除しろ、風呂おけをきれいにしろ、皿を洗え、窓を拭け、芝を刈れ、歩道を掃けと、環境を整えるための様々なことをするようにと言われてきました。しかし、それらがどうして大切なのかについては教えてもらえませんでした。

私たちはその理由を、再評価カウンセリングの視点から新たに見直すことができます。その視点とは、人間の本质からくる創造的で知性的な行為と人間を苦しめる非創造的で硬直した傷のパターン（それは傷の経験が完全にディスチャージされないことから生じます）からくる行為との違いを理解することです。そうすることで、環境を整えることの理解と洞察を深め、家事労働と楽しく創造的な生活とを結びつけることができます。

合理的な理由

なぜ身のまわりをきれいにし、整えるのでしょうか？

環境を整えたほうがより安全だからです。（こぼれた水や油をふきとらないでおくと、人がすべってけがをしかねません）

環境を整えると見返りが得られます。労働は人間の本質的な機能ですが、環境が整えられているほうがより生産的で、多くの満足感を得られます。(作業台の上の道具や材料は、きちんと整理整頓されているほうが、本職であれ趣味であれ遥かに能率よく仕事ができます)

私たちは環境を整えることによって支えられています。(糞尿や生ゴミは堆肥化して土に戻せば人間やほかの生き物を育みますが、放置しておけば環境を耐えがたくします)

環境を整えると美的な満足感が得られます。これは重要です。個人や集団の持つ能力に対して広範で複雑かつ深遠な影響を与えるからです。このことについてさらに詳しく見ていきましょう。

私たちは絶えず環境と相互作用を営んでいます。環境に向けて信号を送り、絶えず環境に影響を及ぼしているだけでなく、逆に環境からも信号を受けとっています。環境はたくさんのチャンネルを通して私たちに信号を送ってきます。ふつう私たちはそれに気づきませんが、こうした信号は私たち自身について多くのことを教えてくれます。

環境がよく整理整頓され、清潔で、手入れが行き届いていることは、私たちの活動がうまくいっていることを示しています。私たちに思いやりがあり、知性的で、愛情深く、有能な人間であることを、多くの信号を通じて教えてくれます。身近な環境は鏡のような作用があります。もしそこに思慮深さや知性や能力や功績が映しだされれば、私たちは絶えず自分を肯定できます。人間のほんとうの姿がどういうものかを正しく知ることができます。

もしまわりの環境が乱雑で汚らしく、無秩序でほったらかしで、破損だらけで醜悪であれば、過去の傷ついた経験からくる自分に対する否定的な思考や感情が再刺激され、追認されることになります。もし汚れた靴下を履き、からだを洗わず髪もぼさぼさであれば、もし床を掃かず食器も洗っていなければ、自分のほんとうの姿をはっ

きり思い出すことはとても難しくなります。環境をきれいにし、整理整頓する努力をしない限り、それを思い出すことはできません。

身だしなみが良いということは、私たちが自分を大切にし、人から尊重され、敬われる存在であることを示しています。食べ物に注意するというのは、美しいところが宿る美しいからだを尊重していることです。(ただし必要な栄養を適量だけ取るというような場合です。自分をもっと甘いものを食べてよい、もっと飽食してよいと考えるのはパターンです) アメリカの文化では軽んじられている運動や休息も、自分を大切にすることの一つです。

配慮することは隠すことではない

こうした気配りこそがほんとうに自分を大切にすることです。化粧品を塗って自分を隠すといった、商業的に再刺激された衝動とはまったく別のものです。そうして自分の否定的な傷の感情を隠そうとするのかもしれませんが、結局それは自分のほんとうの姿を隠すことになります。私たちは、人間に自然に備わったすてきな体臭を恥じ、申し訳なく感じ、全身に香水をふりかけます。

困難なときも

貧困は強い否定的な力となって無秩序と無気力をもたらします。現代のゲットーやスラムの荒廃は、汚れた街路、不潔な通路、壊れかけた住居がおもな要因です。スラムの住民が自分たちの環境を改善できないのを、裕福であっても思慮の浅い人が批判するのであれば、その人はそうした環境に2、3週間住んでみるべきでしょう。そこに住む人たちの絶望と失意がどれほどひどいかわかります。しかし、スラムの住民は貧困を理由に失意の重圧に負け、環境の改善を諦めてはなりません。どれほど貧しくても、環境を清潔にし、きちんと整頓することの重要性について互いに合意し、それを維持し

つづけている文化の例はたくさんあります。美しさと秩序をめざす戦いはどんなにひどい状況においてもつづけられなければなりません。士気を高め、変化を生み出す武器となるからです。

効果的な方法による努力

スラムの住民は、政府や企業の内部から公正と人間の責任を求める声が上がリ、きちんとした住居への移転やスラムの建て直しが実行されるまで、受身のまま待っているわけにはいきません。スラムの住民がスラムに住んでいるのは彼らのせいではありませんが、人間の本質に照らして合わせれば、変化を求めて何かをすることは彼らの責任です。様々な方法による懸命な努力が求められるのは確かですが、スラムの住人自身がスラムをきれいにするのもその一つです。スラムの住人が環境の改善に直接かかわることは、その問題への政治的取り組みを遅らせることにはなりません。むしろ住人相互の力を結集し、動員する力となります。それによってほかの地域の人々からの貴重な協力が得られ、より大きな力に発展させることが容易になります。

宇宙の全体像

汚れた環境を受け入れることは、自身の本質を欺くだけでなく、現実全体に対する間違ったイメージをもたらします。混沌とした環境に囲まれていることを受け入れてしまうと、私たちは宇宙も混沌なのだと思うようになります。実際には全然そうではないのに、現実には矛盾や醜さや絶望に満ちていると信じるようになります。

そのままの自然は美しく、人間の手が加わったものはすべて醜いというわけではありません。けっしてそんなことはありません。宇宙の本質的な美しさや秩序は広大な海や未開の森だけではなく、よ

く耕された農地や美しい建物、快適でよく考えられた台所というかたちでも姿を見せます。

人間が手を加えた宇宙は、そこに人間の知性が関与しているかぎり調和を保っています。宇宙という織物に一時的に現れるよじれ——人間が負った傷のパターンこそが、人間のなかに不調和を生み出しています。これこそが人間の住む環境に不調和と醜さをつくり出しているもとになるものです。

清潔であるだけでなく

環境がきちんと整頓され、きれいに磨きあげられていたとしても、それだけでは私たちの本質が完全にそこに映し出されているとはいえません。環境は私たちの持つ知性と優雅さを思い出させるものであるべきです。

人間の本質は創造性であり、ものごとに新鮮に対応することのできる能力です。私たちの環境は、つねに人類全般の創造性、そしてとりわけその人自身の創造性のしるしを明確に示すものであるべきです。

ギリシャの黄金時代の富裕階級は、人間の環境の中にあるすべてのもの、あらゆる生活用品が独自の美を持っていないなければならないと信じていました。現代の日本においても、お米の炊き方、簡素な部屋の片隅に生けた花、市場で売られる稲わらで結わえられた五個入りの卵というような単純なものの中に優雅さが求められているのを見ることができます。

いたるところに創造性を

人間の環境を豊かで創造性のある音楽で満たすことができます。精巧なハイファイ装置（あるいは安価なラジオ）はこうした人間が

つくり出す豊かな音をいつでも再生できる強力な道具です。しかしそれだけがすべてではありません。自分で口笛を吹いたり唄ったりすることも、再刺激であふれた環境がもたらす憂鬱や失望に対する手軽で効果的な武器となります。「恐くなったらいつでも……楽しいメロディを口笛で奏でるのさ……」という歌のように。

住宅の壁もただふつうにきれいな色で塗るのではなく、住む人自身がそこに絵を描くことで楽しみと安らぎのよりどころにすることができます。

私たちの多くは美術の才能がないと思われてきたので、絵を描いてみようとする事さえ躊躇します。もちろんこうした恐れはカウンセリングによって解消します。私たちはディスチャージすることで、あらゆる人が絵画や様々な分野の芸術的な才能を持っていることを実感し、それを実践していけるようになります。そこまでいなくても、たとえば一本の長い針金を曲げて興味深い形につくり、その作品を目立つ場所に飾るということもまったく可能です。また色紙を切り裂き、厚紙の上に好きなように並べ、貼り付け、「抽象コラージュ作品」として壁に飾れば、美を創造することのできる自分の力をいつでも思い出すことができます。

自分のつくった詩をよく見える場所に飾っておくのも良いでしょう。こうしたことも自分が創造性のある人間であり、環境を制していることを示すあかしとなります。

居住空間の装飾が自分の慢性パターンをくつがえす方向性として使えるかもしれません。そうした方向性は肯定的なかたちで表され、現状に合わせて絶えず修正される必要があります。

つねに新鮮なかたちで

多様性と変化は人間存在にとって不可欠です。だから私たちは新しい絵を描き、新しい詩を書き、「型にはまろう」とせず、新しい興

味を求めます。私たちは絶えず新しい考えを追求します。絶え間なく広がる宇宙の美と秩序と共鳴しながら新しい考えを展開します。私たちはこうした美と秩序を多くのことに役立て、また自らを美と秩序に貢献することができます。私たち一人ひとりの生活を高め、豊かにしていくこともその一つです。

集団で取り組む

環境を一人ひとりが大切にすることも必要ですが、ほんの第一歩にすぎません。環境を集団で大切にし、尊び、楽しめば、私たちの環境支配は新たな局面に入り、喜びは倍増するでしょう。

環境に取り組む社会

家事や庭仕事が社会的な活動になるとき、ゴミのポイ捨てや汚染をなくす運動が社会全体で大きく実施されるとき、公園の計画や造成が市民の力で行われるとき、私たちは未来の社会のあり方に一歩近づくでしょう。私たち一人ひとりがあらゆる行動を通して環境を豊かにし、美化するという生活のスタイルにだんだん近づいていくでしょう。

1972年5月

The Uses of Beauty and Order

By: Harvey Jackins

Japanese translation by: Hideo Abe & Akio Takasaka

反・鎮魂歌

死ぬのは

何故か

？

死は必要か？

ハーヴィー・ジャキンズ

阿部 秀雄・高坂 明雄 訳

今日、多くの人々が再評価カウンセリングを使うことによって、人間が生まれつき持っていた考え方や能力を取り戻しつつあります。人々はこの方法によってディスチャージし、多くの恐怖から解放されています。そうした恐怖は様々な対象と結びついています。高所恐怖、窒息恐怖、暗闇恐怖、未知のものへの恐怖、群衆恐怖……。こうした恐怖を傷ついた状態にあるふつうの人間が持つことはめずらしいことではありません。

しかし、人間が祖先から受け継いだ能力を最大限に取り戻そうとして発展するグループ（再評価カウンセリング）に参加し、カウンセリングを長く実践しつづけてきた人は、ある時点で死の恐怖に直面し、そのことに取り組み始めます。人間の子どもは、だれもがある時点で死の現実性と可能性の問題に直面するようです。そのことが一人ひとりの人間に大きな恐怖を残しています。

こうした恐怖をこころの中に「埋め込み」、記憶の奥にしまい込む人もいます。死の考えにとりつかれる人もいます。そうした死への強迫観念は危険を不合理なまでに避けようとする状態を生んだり、昔から多くの心理学者の興味の対象だった「死への願望」——衝動的に危険を追い求めるパターンを生んだりします。

恐怖から自由になる

こうした恐怖はディスチャージすることができます。恐怖の大半がディスチャージされる場合がよくあります。それをするには個人にとって大きな利点があります。他のつらい感情をディスチャ

一じするときと同様に、死の恐怖をディスチャージすることにはたくさん良い点があります。より注意深く、より自覚的に、より知性的になります。より良く現在を生きることができます。

死への恐怖や傷はいまもたいい痕跡として残されています。クライアントがこう言うとき、「うーん、確かにもう死への願望はないし、現在に注目しなくてはならないことはわかるのだけど、そのことを深く考えるといまでも混乱してしまう。人が死ななくてはならないということが納得できない」ここで賢いカウンセラーであれば、常套句を並べたり落ちつかせようとしたりしません。「そう、私たちはみな死ぬんだよ」などと言っても、クライアントにとって助けにはなりません。来世や天国や浄土や最後の審判など、人間の想像によって投影された、非物質的世界における死後の生という概念を婉曲的に話しても同じことです。こんなとき、クライアントが死や死ぬことへの恐怖を完全に払い落とすために必要と思われるのは、「あなたは必ずしも死ぬ必要はなく、死は不可避ではない」という、カウンセラーからの確信に満ちた言葉です。

文化的に広がる諦め

こうしたことについて確信をもって言い切るカウンセラーはこれまであまりいませんでした。少なくとも肉体上の死が避けられない不可避であるという考え方は、私たちの文化では自明の理となっているからです。「確実にやってくることが二つだけある。死と税金だ」「私たちはみないつか逝かなくてはならない」ルバイヤートも言っています。「黄金の粒を撒き育てる者、その粒を風に向かって雨のごとく撒き散らす者。しかし、そうした黄金の大地もやがては変わり果ててしまう。人が葬られたあとも、ふたたび掘り返されることを望むように」死の「不可避性」こそが究極の民主主義だと言う人も（詩人に限らず）あとを絶ちません。

あえて問う

勇気をだして問うてみましょう。「死はこれまで考えられてきたように不可避であり必要なのか？」と。こんな質問はまじめに議論されるべきでないという強い感情を抱く人も多いでしょう。しかし感情はしょせん感情です。強い感情によって議論や推論を避けることを正当化すべきではありません。かつて私の生徒の一人は、死は回避できるというのが結論だとしたら既成の宗教の大半はその存在意義を失うだろうと言いましたが、確かにその通りかもしれません。しかしだからといって、自らの宗教を理性的に考える人たちはそうした問題を論じることを避けようとはしないでしょ。もし宗教に何らかの価値があるとしたら、それは死という定められた運命に対する慰め以上のものはずです。神秘的なもので死の恐怖を和らげるというだけではない、それ以上の意味があるはず。死が不必要である可能性について思考をめぐらしたからといって困る人はどこにもいません。

答えは一見否定的だが

死は避けられないという事実は一見確かなように見えます。植物であれ動物であれ、多細胞の生物にはすべて個体の生存に終止符を打つ死のメカニズムが組み込まれているように見えます。数千年も生きるアメリカスギもあれば、ほんの数日しか生きられない昆虫もいます。しかしどんな生物にも終わりは来ます。たいていの単細胞生物も死にます。

また、生命の存続そのものが死という現象をもとに成り立っているように見えます。すべての生物は他の生物の死によって、またしばしばそれを餌食とすることによって自らを養っています。栄養を自足し、他の生物に食物を提供している葉緑植物でさえ、他の動植物が死んで土や水に栄養素を補給するから成長することができます。

こうした食物連鎖のピラミッドの頂点に立っているのが私たち人間であり、他の生物はみな自分よりも下位の生物を食べ、上位の生物の食物となっています。

実際、人類が進化できたのは生物が死ぬという状況があったからです。個体が死に、その子孫が存続することによってのみ進化は可能でした。突然変異が起き、新しい形の生命が現れ、単純な生物が複雑な生物に進化するには、個体が絶えず交代することが必要でした。

理性的なレベルに達する以前には死は有用だった

この意味で、死は生物の進化のために有用で必要であったといえます。死による世代の交代があったからこそ、今日見られるような複雑な生命形態への進化が可能となり、人類が誕生できました。

人類以外の生物は、個々の生涯のあいだに新たな環境の変化が起きても、それに対して新しくより望ましい反応を生みだすことができません。生まれつきの反応レパートリーの範囲で応じるしかなく、新しい反応を創造することができないからです。ときにはその反応が自らに害をもたらすだけの場合があります。しかし、個体の死と子孫の繁栄というメカニズムがあるために、世代が代わるたびに新しい能力の獲得が可能となります。こうして生命は進化し、今日見られるような複雑な形態をとることができたのです。

理性が変化をもたらす

過去のある時点で、理性的に行動するという能力が誕生しました。私たち人類はみなこの能力（実際に私たちが使ってきたものよりもずっと大きな）を持っています。私たちは突然変異や進化によって新しい反応が誕生するのをゆっくり待たずとも、新しい状況に対してつねに新しい反応で対処することができます。人間はみな一生の

あいだに（それどころか生きているすべての瞬間に）環境の中で直面した個々の新しい状況に対して、新鮮で正確な反応を柔軟に創り出すことができます。

こうしたとき、死は必要でしょうか？ 環境に責任を負い、環境を支配する能力を高めるために、個々の死は何か有益な目的に役立つのでしょうか？

理性的存在は死ぬ必要がない

私たちはノーと言うべきだと思います。私たちが観察してきたところでは、人間はそれぞれ、人間の理性的な本質を使って人間的に行動することができさえすれば、どんな状況にも対処し解決する能力を持っています。

適切な環境に置かれた人間の一人ひとりが、このことを実証しています。人間は能力が十分発揮されているかぎり、長く生きてだけ多くのことを学ぶことができます。人間は賢くなればなるほどそれだけ価値があり、より良く生きることができます。

人間は新しい知識や能力を身につければ身につけるほどより人間らしくなり、より多様で優れたやり方で環境に対処できるようになると思われます。しかしこれまで人間はみな、こうした過程を老いと死によって中断されてきました。

死を正当化する考えは根強い

それでも死は必要だ、人間にとって老いと死は有用だと主張する人はいるでしょう。いわく「人間にはちょうどよい死にぎわがある」「老いることは良いことである」確かに賢くなることは良いことであり、新しい経験を積むことは良いことです。しかし、からだがだんだん利かなくなるという、通常言われている意味での老いは良いことではありません。老いとは悲惨なものだという傷の考えからす

れば死は慈悲深い救い主として称賛されるでしょうが、だからといって老いと死を結びつけることを正当化できるわけでは全然ありません。老いることが避けられるものなら、死を正当化することはできなくなります。

ここでまた、人間は老いると「能力が衰え」、もうろくし、扱いにくくなり、周囲に迷惑をかけるようになる、と仰いだす人もいます。『天なる父のもとに帰る』ときが来るのであり、そうなれば神様はもうろくした私たちをどこまでも忍耐強く受け入れてくださるか、でなければ私たちを元気に動けるようにしてくれるでしょう、というわけです。

傷は取り除くことができる

私たちが再評価カウンセリングについて学んだことに照らし合わせると、こうした考えはこっけいです。年をとるにつれて頭がぼけ、非合理的な行動が多くなるのは単に傷のパターンが蓄積した結果にすぎません。こうした傷の蓄積はまったく不要であり、未来の世代のためにこうした事態は阻止され、回避されるだろうことを私たちは知っています。私たちはいつまでも理性的でありつづけ、老いの影響を受けないでいられます。傷の経験をディスチャージすることによって、傷のレコードの蓄積を避けることができるのです。

それでも望みはないのか？

こうしたことがすべてかなったとしましょう。傷から解放され、子どもたちに傷を蓄積させないようになったとしましょう。(そのやり方を私たちは知っています) こうして私たちがますますすばらしい人となり、永遠に生きることができたとして、それでも悲劇は起こるのでしょうか？ 不死になれる可能性があるにもかかわらず、老化と死という肉体的メカニズムを他のすべての生物と共有している

という理由で、やはり不死は否定されなくてはならないのでしょうか？

寿命は短くされている

この点については推測する必要があります。しかし、知性をもって推測することは可能だと思います。私の考えでは、老化と死のメカニズムを取り除くことは可能です。私たちがそうしたメカニズムを身につけているのは、理性を獲得する以前の祖先から受け継いだもので、いまの私たちが持つ理性とは合致しない、一種のアナクロニズムです。自然な老衰で死ぬ人間はわずかです。現存する老化と死の生物的メカニズムを認めたとしても、大半の人間が「自然」な原因ではなく、傷のパターンが蓄積し、その結果肉体が衰えるために死んでいることは明らかだと思われます。人間の病の大半は間違いなく「心身症」（精神的要因による病気）から来ており、人間を取り巻くこうした病は現在私たちが味わっている老化や死と密接に関係しています。

多くの事実が示すように、もし徹底的なカウンセリングによって傷のレコードを取り除き、蓄積されるのを止め、防ぐことができれば、「自然」な老衰は100歳を過ぎなければ始まらないでしょう。「自然」な老衰は130歳とか140歳ということになるかもしれません。こうした推測をしているのは私たちだけではありません。近代における人々への衛生対策によって、人間の寿命は確実に延びてきています。

とことん行けば

もしカウンセリングが完全に行われ、それでも老化や死のメカニズムがなくならなかったとしましょう。その場合には老化や死は現在よりも遅くやってくるのでしょうか？ そのときでも肉体の死は

受け入れなければならないのでしょうか？ 延命はできてもやはり限られた人生を送るのでしょうか？ ここでも私たちはノーと言えるのではないかと思います。私たちは肉体的に不滅になることができるはずなのです。

鍵は単細胞にある

老化と死の過程は複雑な生物個体の発達パターンの一部として組み込まれているように見えます。それは種によって、類によって、また個体によって様々です。老化は複雑な生体に起きます。個々の細胞や単細胞生物には現れません。

私たちの体内にあって、現在生きている細胞がどのように生きつづけているかについて見てみましょう。一つひとつの細胞は、とても活動的な物質である生きた原形質から成り立っています。個々の細胞は別の細胞の子孫です。つまり、別の細胞が二つに分裂したものの片方です。いま生きている細胞の祖先にも生きた祖先がおり、それらはみな同じ細胞です。分裂して生じた二つの細胞は、本質的にはもとの細胞と同じものです。この意味で、体内の細胞はすべてゆうに一億年以上生きてきたこととなります。地球上に最初の生命が生まれてからずっと生きていたわけです。

原形質は死なない

どうやってそれが可能になるのでしょうか？ ある意味で、すべての原形質は細胞の世代ごとに新しい細胞へと分裂することによって、生命が存続してきた期間ずっと生きつづけ、生命体として機能してきたといえます。それは生命が始まって以来ずっと生きていたに違いありません。さもなければ現在生きていられないはずですが、もしその原形質の生命体としての存続がどこかで中断していたら、今日

その姿を見ることはできなかつたでしょう。

ですから、私たちの体内にあるすべての細胞は、生命が地球に誕生して以来の途方もない時間をずっと生きつづけたこととなります。このいのちは一億年以上ものあいだ老いもせず、死ぬこともなかつたこととなります。それがどうして近い将来に老いて死ななくてはならないのでしょうか？ 何か魔法の時間割りのようなものがあって、これまで生きつづけてきたものが私たちの寿命が尽きると同時に死滅してしまうとでもいうのでしょうか？

細胞の環境

もちろんそんなことはありません。要は、それまでは細胞が死滅するよりも速く（若いとき、成長期に見られるように）、あるいは同じくらいの速さで（成熟した壮年期に見られるように）再生が行われていたのが、体内の状態が変化したために、再生と分割の速さが死滅の速さ、つまり生物全体の複雑な過程によって消耗される速さに追いつかなくなったのです。複雑な個体が老いて死ぬ過程で起きているのはこうしたことです。

老化とはおもに細胞が不足するようになった過程であると思われるます。細胞が分裂して新しい細胞を生みだす速さが、活力を維持するのに追いつかなくなったということです。細胞が足りなくなった組織は疲れはて、働きが衰え、ある時点で組織どうしの複雑な相互作用が弱まり、死にいたりします。

なぜ細胞は個人の肉体的活力を維持できる速さで再生しなくなってしまうのでしょうか？ 細胞の環境の中で何かが変わったとしか考えられません。人間の体内の環境状況に何らかの変化が生じたために、活力を維持するのに必要な速さで再生することが妨げられてしまったのです。

知性を使って対処する

体内の環境条件を変えることについてはよく知られています。私たちは体内環境のあらゆる種類の欠乏やアンバランスを正していません。糖尿病の人がインシュリンを摂取すると組織が働くようになります。ある種の心臓病の人はまた別の薬を飲むことで体内環境の欠陥を補います。ホルモン、ペースメーカー、プラスチックの弁、ブドウ糖などもよく体内に入れられます。生化学がどれほど進歩しているか、人間の化学系を構成している様々な物質の構造や機能や相互作用がいかに速く特定できるようになっているかを考えれば、老化や死を招く体内環境の変化や状態を正確に突き止められるようになるのも、そう遠い日ではないでしょう。それさえ突き止められれば、人間の知識と能力によって体内のどんな欠陥の治療も可能になるはずです。

糸口は存在する

驚くほど若々しい外観を取り戻したという例はすでにいろいろ知られています。組織移植やある種のホルモンを注射する若返り法もあります。体内の腺器官にある種の腫瘍ができることで若返りのような現象が起こることもあります。腫瘍の副作用によってできたと思われるある種の化学物質が、老化を防ぎ、若さや活力を回復させる何かしらの効果を生み出すのです。

より多くの知識を獲得することによって、限らない寿命という可能性が見えてくると考えるのは決して無理な話ではありません。老化を防ぎ、その結果、現在ではだれにでも最後に訪れる死を防ぐことで、健康で元気な成熟した人間でいられる期間が無限につづくという可能性はあり得るのではないのでしょうか。

理性的存在は疲弊しない

そうなったとき、私たちは生きることによって飽きてしまうのでしょうか？ 愚かなことをしてかして自ら事故死を招くのでしょうか？ いえ、人間に異常をもたらす問題が正しく把握され解決されれば、そんなことにはならないでしょう。傷のパターンがこのあふれるばかりの生きる喜びを覆い隠してしまわないかぎり、生きるのは楽しいことだからです。

全人類から傷のパターンが取り除かれ、子どもたちがそれを抱えないように大切に守られるとき、私たちは生きることがますます喜びに感じるに違いありません。経験や知識とともに、環境を支配しそれに注目し楽しむ私たちの能力は増していくばかりだと思われま

生きる余地はあるか？

人間が増えすぎないのでしょうか？ 人口爆発が起きないのでしょうか？ 狭いところで押し合いながら暮らすような、みじめな生にならないのでしょうか？ そうなる様子は見られません。かつて不注意による人口増が世界の各地で起こったことがあり、現在も起きていますが、それは病気や災害の脅威、戦争のような非理性的出来事に直面した人類が、子孫を存続させようと必死に努めてきたことの結果にすぎないように思われます。

公衆衛生や医学知識が向上し、大家族でなければならぬ理由はなくなっています。多くの地域で理想的な増加率を超えた人口増加が見られますが、それは状況が変わり、人類が生き残るために高い出生率は不要になっていることが、傷や無知によってなかなか理解されないからです。

しかし、今日あらゆるところですべての人々がまだ傷を抱えているにもかかわらず、余暇と保障があるところでは人口増加を理性的に抑制しようとする動きが始まっています。人々に保障があり、暮

らしが楽な場合には出生率は低下します。人間は自分の良識が適当だと教えてくれる程度を超えて子どもをたくさん産むようにはできていないようです。良識を使う機会さえ与えられればよいのです。必要なのは十分な保障と十分な情報で、それさえあれば自分たちの人口増加率について信頼できる賢明な決定をくだせるようになります。

死に対する社会的圧力

死を生み出す戦争や死刑といった社会的な愚行についてはどうでしょう？ 人間は現在のような傷だらけの状況の中でも、そうした行為を終らせようという社会的判断に向かいつつあります。将来の理性的な人間がこうした恐ろしいナンセンスに参加しないことは確かです。

「天国に行くために」死ななければならないという「神聖」な信念についてはどうでしょうか？ 天国の存在は理性的な人々から長いあいだ真剣な疑問が投げかけられてきました。肉体的次元を超えて死後に何らかの生があるという信念は、夢に見た死者をその人の「霊」だと解釈することから生まれたように思われます。またこうした信念は、死を恐れ、本能的に忌み嫌い、間違っていると感じる人々にとっての慰めにもなります。死後に肉体を離れた生命があるという考え方が生じる理由は、こうしたことから十分に説明できます。

宗教が果たした役割

ほかにも理由はあるような気がします。死は間違いであり、人間の本質から考えて死は人間に起きるべきではないことを私たちは前から直観的に知っていた、と考えるはいけなんでしょうか？（だんだんわかってきたように、私たち人間は賢くてすばらしいのです

から)。神とは、正常さを見失った人間が自らの本質を投影し、それを目標にしてところに抱きつづけるために創りだされたものだ、と考えることはできないでしょうか。「天なる父が完全なように汝らも完全になりなさい」というわけです。

不死の観念が霊的次元で神秘的に語られてきたのは、人間がほんとうは不死であるはずだという正しい考えが反映されたものだ、と考えるのはどうでしょう？ 不死という考えがこれまで受け継がれてきたのは、理性的である私たちにとって、死は何ら有益な目標に役立たないからではないのでしょうか？ 私たちは、直観的に掲げられた目標であった宗教的な意味での「不死」に導かれ、環境に対する知識や支配によって肉体の死に実際に終止符を打ち、人類に肉体の不死をもたらすことを可能にするところまで来ているのではないのでしょうか？

どのくらいかかるか

研究が進み、そうした知識が存分に利用できるようになるまでにどのくらいかかるのでしょうか？ 現在生きている私たちには間に合わず、私たちの肉体は死に、私たちの子孫に期待するほかないのでしょうか？ そうは思いません。実際には鍵となる問題は、生まれたあとに人為的に獲得された人間の異常性、すなわち人間にとって不必要な非合理性をどれだけ理解できるかでした。私たちはこれについてすでに明確にしているのですから、現在生きている私たちが、生物科学の技術的進歩によって自分たちが肉体的に不死になることを目標に掲げるのは、決して無理なことではありません。

まもなく

考えるに、もし原子爆弾開発のためのマンハッタン計画と同じくらいの資金や資源などが人類のために振り向けられれば、何年もか

からずに大きな進歩がもたらされるのではないのでしょうか。「死すべき存在」であった私たち人間にも不死が訪れるかもしれないのです。

1965年6月

Is Death Necessary?

By:Harvey Jackins

Japanese translation by: Hideo Abe & Akio Takasaka

結婚によって愛が育まれることをだれもが願う。
理解ある腕に抱かれ、枕を涙で濡らしたとき、
温かな気づきとともに子ども時代の傷が癒されることを願う。
だれもが手探りをする。でも手探りしていることにまだ気づいては
いない。

だれもが強く願う。しかし、愛する人の願いは
有無を言わず拒否する。残酷なまでの拒絶。
それは自らが拒否されたときの記憶。
遠い昔、他者の助けを求めたときの。

かくして、愛の楽園の中心でいばらの生垣が育つ。
古いパターンが芽吹き、からみつく。
そして、愛し、つながっていた人々は分け隔てられる。
どの家にも必ずある、一枚の壁。

私たちは傷をはぎとることを学んだ。
自らを解放し、人間性を取り戻し、
条件づけられることに抵抗し、再生することを学んだ。
私たちは新しい友人の話はよく聴ける。
しかし、愛する人の話を聴くことは難しい。相手の傷に混乱させら
れるから。

配偶者が相手だと混乱する可能性は最大になる。
しかし、それは最大の利益と報酬を手にする機会でもある。
いばらの生垣が倒れれば、思いやりが通り抜ける。
だれもが相手の望みを十分になえられる。
尊敬と愛情を与え合うとき、そこには壁がない。

結婚したカップルのためのコウ・カウンセリング グ

ハーヴィー・ジャキンズ

高坂 明雄 訳

コウ・カウンセリングとは、二人以上の人互いに責任を持ち、定期的に再評価カウンセリングをし合う方法をいいます。

再評価カウンセリングは人間のあいだの基本的な関係性を扱っており、人間がより良く生きていくために必要なものです。しかし、それを実践していくことは現代社会では大きく抑制されています。その原因は私たちが小さなころに全員に負わされた条件づけによるものです。とりわけ私たちは泣く、震える、笑う、怒りを表す、あくびするといったディスチャージの過程を抑えつけるよう条件づけられています。

ディスチャージの再発見によって得られるもっとも重要であればらしい点の一つは、二人の人間がカウンセリングの方法を注意深く応用することによって、自分自身を意図的に限界から解放できることです(※)。このとき二人は役割を明確に区別します。クライアントとも呼ばれる片方の人は、話をし、思い出し、論じ、ディスチャージし、再評価します。カウンセラーとも呼ばれるもう片方の人は、話を聴き、注目を払い、励まし、ディスチャージを見守ったり手助けしたりします。

※「コウ・カウンセリング初級マニュアル」(「再評価カウンセリングの会」発行)を参照。

カウンセリングの方法を応用するこの時間は「セッション」とも呼ばれています。セッションを成功させるためには、二人がそれぞれの役割をはっきり区別しつづけ、その役割の枠の中で最善をつくすことが大切です。しかし、そのあとで二人が役割を交替、つまり逆にして、もう一度セッションすることがたいへん効果的で、それこそがコウ・カウンセリングの本質です。こうしたセッションの有効性は、人間が再生し、完全に理性的に行動することへの大いなる希望をもたらします。

最初はカップル同士では難しかった

何年も前、最初のコウ・カウンセリングのクラスでは、クラスの中のカップル同士のあいだでしばしば再刺激が起きました。こうした「カップル同士のいさかい」があまりにも目立ち、面倒を引き起こしたため、クラスの中で「結婚したカップル同士ではカウンセリングはできない」ということがあたかも真実のように語られました。このことは疑問に付されることなく原則として受け入れられ、広まっていきました。クラスの新しい受講生は、以前からいた受講生やティーチャーから「自分の配偶者とコウ・カウンセリングすることは不可能である」と伝えられました。

この考え方はもっともなように思えました。しかし、実際にはクラス内のカップルは互いにカウンセリングし合うことをやめようとしませんでした。彼らは生活の中で毎日のようにセッションを必要とし、またその機会もありました。必要だと感じたときに気軽に何度でもセッションができたのです。

いまでは配偶者同士のコウ・カウンセリングが当時においても多くの成功を収めていたことがわかっています。しかし成功例はあまり報告されず、激しい混乱を巻き起こした失敗例ばかりが報告されたために、「配偶者同士ではコウ・カウンセリングができない」という認識は何年ものあいだ論議の対象とされませんでした。

実践によって理論が修正された

このような否定的な考え方を見直さざるをえない出来事がようやく起きました。シアトルのクラスから遠く離れていて、コウ・カウンセラーを簡単に見つけられないカップルが何組かいました。彼らはカウンセリングの指導者との個々のセッションだけでカウンセリングの方法を自力で学び、カップル同士でコウ・カウンセリングを始めました。いくつかの例では、彼らのセッションはうまくいっただけにとどまらず、劇的な成功を収めました。たいへん重要なものが得られたのです。コウ・カウンセリングのすばらしい成功例が示されました。

実際、コウ・カウンセリングはどんな二人のあいだでもうまく行えます。それは人間同士の基本的な関係であって、だれでもうまく行えるものです。結婚したカップル同士のコウ・カウンセリングを妨げる原因は互いの再刺激だけです。再刺激は二人の人間が一緒に生活しているときにどうしても巻き起こります。夫婦のような大切に込み入った関係においては、より頻繁に起こります。

有利な面もある

夫婦関係は互いに強い再刺激にさらされやすい面もありますが、コウ・カウンセリングを成功させるうえで肯定的で重要な要素も持っています。夫婦同士は単独で暮らしている人に比べて遥かにセッションをする機会に恵まれています。コミュニケーションのあらゆる機会がセッションの絶好の機会となります。長い夜に温かく抱擁されながら語ることによって、もっとも深い傷や抑えられていた傷がコントラディクトされ、ディスチャージにたどり着きやすくなります。

ほとんどのコウ・カウンセリングにおいて、モチベーションは微妙な要素となります。カウンセリング技術に落差があり、互いがセッションによって得られる利益が対等でないと、ふつうのコウ・カウンセリングの関係はうまくいかなくなり、相手を換えざるをえなくなります。夫婦同士は、自分がクライアントの時間を持ちたいというだけでなく、相手にもディスチャージし再評価してほしいと望む十分で切実な理由がたくさんあります。所帯の収入も、家庭の幸せも、子どもへの接し方も、結婚生活の行くすえも、すべて相手を上手にカウンセリングできるかどうかにかかっているわけですから。

やり方は同じ——とにかく注意深く

結婚したカップル同士が効果的なカウンセリングを行うために、通常のコウ・カウンセリングに用いる以外の新しい規則や技術が必要なわけではありません。

必要なのは、この通常の規則を細心の注意を払って守ることです。なぜならコウ・カウンセリングだけの人間関係に比べて、夫婦間では不注意やあいまいさによって遥かに簡単に大きな困難が生み出されるからです。

コウ・カウンセリングの正しい方法に従いつつ、互いの再刺激を避けるというのは、沼の中を通る道を細心の注意を払って歩くようなものです。道を熟知していて正確にその道を歩ける旅人は簡単に通ることができます。しかし、不注意な旅人は泥の中を闇雲にもがきながら進むでしょう。

セッション以外の関係を持たないコウ・カウンセラー同士の場合、沼に深みのある場所がそれほどありません。道から逸れることがあっても、たまたま地面であることが多いので安全であることができます。たとえ理論と技術を少々ぞんざいに扱ってもコウ・カウンセリングはだいたいうまくいきます。

セッション以外に重要な関係性を持つ人たち、とりわけ婚姻関係にある人同士のコウ・カウンセリングは、非常に深くてどろどろした沼地の中の非常に狭い道を歩くようなものです。カウンセリングのルールや態度が正確に守られれば、その旅はたいへん有意義なものになります。しかし少しでも注意を怠るとたちまち激しい困難にさらされます。

過去にちょっと注意を怠ってコウ・カウンセリングを行ったり、わきあがった感情のために理論を少し曲解したりしたカップルが、配偶者同士のコウ・カウンセリングはうまくいかない結論づけたとしても無理はありません。

カップルのカウンセラー側が従うルール

自分の配偶者のカウンセラーになる人は、セッションのあいだずっとカウンセラーでいつづけなければなりません。

1. 話をよく聴き、注目を与え、ディスチャージを助け、促し、見守ります。
2. 配偶者であるクライアントが話したことについて、セッション中やセッション後に意見を言いません。
3. 相手のセッションの中で自分が関係していたかもしれない出来事が話されたとき、その時点でもそのあとでも、自分の立場を説明し正当化したいという衝動は抑えるようにします。
4. 関心を持ち、好意を抱いているという表情を保ちつつ、つねに明るい声で、批判的な調子にならないように注意します。
5. 相手がどんなに良くやっているかを伝え、すばらしいクライアントであることを必ずほめ称えるようにします。
6. クライアントのセッションで受けとったいらだちを、自分がクライアントになったときに決して持ち出さないようにします。(それ

について何か言いたければ、3、4回あとのセッションで言うようにしてください。決して次のセッションでは言わないでください）

7. 安全のために、セッションを始める前に、「パターンをくつがえす(※)」カウンセリングをするというだいたいの方針について話し合い、同意を得る、またときおりそれを再確認することが大切です。しかし、クライアントがそのことを「忘れて」しまい、自分自身に対して否定的なことを言ったり貶めたりしだしても、カウンセラーはそれを咎めたり叱ったり、クライアントを肯定的な方向に無理やり戻そうとしたりはしません。カウンセラーはその場では意見を控え、自分がクライアントになったときに正しい方向性でセッションをして見せてディスチャージに行きつき、(咎めたり戒めたりするのではなく) 見本を示すことでそのことに対処します。

(※)「自分自身を完全肯定すること」を参照。

カップルのクライアント側が従うルール

自分の配偶者のクライアントになる人も、そのセッションを成功させるために貢献できることがたくさんあります。カウンセラーに対して傷の再演をしたり、文句や不満をぶちまけたり、「わからせてやる」とか「ついに言ってやるときがきたわ」などと思ったり、つい衝動的になってしまうかもしれません。これは良い考えとはいえません。それでもそのセッションは、カウンセラー役の配偶者が100%カウンセラーにいる限りうまくいくかもしれません、クライアント役の配偶者も自分の役割をきちんと果たせばもっとうまくいくはずです。

クライアント役の配偶者がすべきことは以下のことです。

1. 肯定的であることを忘れません。

2. 否定的な感情について話そうとするときは、それを言葉にする前にカウンセラーにひとこと言っておきます。たとえば「忘れないで。これは単なる感情で、私はこれを何とかしたいの。ただ言ってしまいたいだけだから、深刻に受けとらないで」といった具合に。
3. 慢性化した深い感情に取り組む場合は、それを確実にコントラディクトする方法をとります。否定的な「考え」と正反対のことを、明るく大きな声で何回も言葉にします。ディスチャージしているあいだも、この方向性を保ちつづけます。
4. カウンセラーに関する否定的な「考え」すべてを、まったく正反対のことを明るい調子で言うことでコントラディクトします。相手の良い点について話すときには決して皮肉っぽく言わないようにします。
5. セッションが終わったら愛情と感謝の気持ちを表現します。

正しい態度は拒否されない

配偶者が自分に対してカウンセラーとしての態度をとってくれることを、だれもがつねに歓迎します。二人が結婚してからずっと相手から欲しいと思っていたものがこれです。拒んでいるように見えたとしても、それは一時的に現れた過去の再刺激の名残に過ぎません。でなければ、自分のカウンセラーとしての態度に問題があるという警告でしょう。

コウ・カウンセリングは、意識的に使用することによって日常生活に深く組み込むことができます。

家に帰ったら、その日あった出来事を互いに聴き合う時間を持つべきです。何年か遠くに住んでいたカウンセリングの受講生が戻ってきて訪ねてきました。彼女は自分の結婚と連れ合いについてこんなことを話しました。「彼は仕事から帰ってくると私がしていることをすべてやめさせて座らせるんです。そしてその日彼に起きたこと、

彼が話した人、話した内容、相手が話したこと、電話での会話、思いついた考えのすべてを話すんです。その日起きたことすべてを一つ残らず話し終えるまで、私に何もさせてくれません——夕飯のしたくも家事も電話に出ることも」それから、彼女はもの思いにふけりながらこう言いました。「私って世界で最高の結婚生活を送ってるんだわ」

言うまでもなく、こうした聴き合いは交替して行わなければなりません。家にいる側も聴いてもらう必要がありますし、必ずしも二番手である必要はありません。どちらが先に聴くかは柔軟に決定します。

完全肯定する方法

グループで行うセッションは自分を完全肯定する方法を使うことによってうまくいくようになりました。グループの一人がだれかに与える方向性によって生まれがちだった再刺激がなくなったからです。自分を完全肯定する方法に従うことで、いまではどの人も自分がクライアントになったときにみんなの前でどんなセッションをすればいいかわかっています。ほかの人からもらう方向性は、それが良かれと思って考えられたものでも再刺激を引き起こしがちですが、それに頼らなくてもよくなったのです。

これは結婚したカップル同士の通常のセッションにおいても有効であり、たぶん必要なことです。配偶者同士のセッションでもっとも再刺激を起こしやすいのが、この「善意」で与えられる方向性です。カウンセラーが方向性を出さず、クライアントが自分自身の肯定という方向性を忠実に注意深く守りつづけることは、配偶者同士のセッションにおいてもグループ・セッション同様に有効であり、むしろより必要とされるでしょう。

コウ・カウンセリングを始めようとするカップルは、最初の二十

回くらのセッションでは、カウンセラー役は相手の話を温かく受け入れながら聴いてあげ、クライアント役は言葉や声の調子や表情を明るく保ち、胸を張りながら自分を限界なくほめたたえるセッションをすると良いでしょう。

カウンセリングの方法としての愛情

自分自身の肯定と同じように、愛情表現が慢性パターンをコントラディクトする有効な方法であることは以前から知られています。多くのコウ・カウンセリングやグループ・セッションにおいては、この方法は困難であるか「そぐわない」ようです。しかし、とてもうまくいっていて、安心できる関係を長くつづけているグループでは、愛情表現はグループ・カウンセリングにおける重要な技術の一つとなっています。結婚したコウ・カウンセラー同士のセッションでこの方法を使う場合、問題はいっさい消え去ります。配偶者同士ほど愛情を表現するのに十分な動機と機会があり、恥ずかしがらずにそれができるペアはほかにいないからです。

夫や妻はみな自分の配偶者から十分な愛情表現をもらっていないと感じています。本質的な意味で自分が望む愛情のすべてを受けとった人はこれまでにませんでした。勇気と決断をもって互いに愛情を表現することは、コウ・カウンセリングを行ううえで安全で信頼できる方法であり、また結婚生活を豊かにする大切なみなもとでもあります。

愛情は言葉にする必要がありますが、愛情を表現する人は言葉だけでなく、声の調子、顔の表情、全体の態度にも十分気をつける必要があります。パターンからくる照れくささから、乱暴な言い方で「愛してる」と言う人は、それでは愛情を伝えていることにはならないことに気づいていないのでしょうか。しかし、それを聞くほうの人はつねにその違いがわかります。乱暴な言葉づかいの下に隠れた

自分の聞きたい本当の愛情表現はつねに聞き逃し、それを歪めている恥ずかしさや恐怖の声のほうをつねに聞いてしまいます。

互いのために意識的・理性的に愛情を表現することに、どれほど長く時間を使っても構いません。言葉で表現する必要がありますが、言葉だけではまったく不十分です。声の調子や顔の表情も愛情深くなければなりません。愛する人に手を触れ、抱きしめる必要もあります。

配偶者同士が意識的に愛情深いセックスをすることは、恐怖や恥ずかしさの慢性パターンから脱するための大切な手段となると同時に、性生活そのものを豊かにする重要な働きもあります。

結婚した人々に向けた古くからの格言があります。「けんかをしたままで眠りにつくな」結婚したカップルは眠りにつく前に、愛情を示し合う、からだを寄せ合って語る、自分と相手を互いにほめる、といったことを最低限すべきでしょう。不安やいらだちがあるときは、眠る前に少しだけディスチャージの時間をとるとそれだけの効果がありますし、安らかな眠りも同時に得られます。

将来に期待できる知識の向上

将来、私たちがカウンセリング技術をもっと向上させたら、結婚した人同士のあいだのこウ・カウンセリングがもっと増えるのではないかと思います。困難は存在しますが、すばらしい機会と効果と動機も存在します。

確かなのは、自分のパターンから完全に解放されたいと思っている人は、自分の配偶者も同じように解放されてほしいと願っていることです。

子どもも参加できる

子どもは親にカウンセリングしてもらう必要があります。また、子どももそれを望み、期待しています。互いにカウンセリングすることをひとたび学べば、親が子どもをカウンセリングするのは容易になります。子どものパターンはそれほど深くはありません。親が正しくことを運べば、すぐに子どもは温かい愛情で応えてくれます。コウ・カウンセリングをしている親は、ディスチャージと愛情と触れ合いを求める子どもたちに囲まれて幸せだと思うでしょう。両親が少人数のグループ・セッションを開き、互いにほめ合ったり自分自身をほめたりするようになったら子どもたちもたちまち引き込まれます。子どもたちが参加することでグループ・セッションはよりうまくいくでしょう。

子どもに説明をするときには難しい言葉使いをしないようにしなければなりません。こんなふうに言うのとともうまくなります。「自分の良いところを言ってみましょう。本当じゃないように感じて、おかしく聞こえてもいいんです。自分の良いところをどんなに話せるかやってみましょう」子どもたちはいったん始めるとその方法をたちまちのうちに理解し、すばらしい感性でそれを応用し、おとなより遥かに簡単にそうした方向性をセッションや日常生活で保ちつづけることができます。

結婚が楽しくなる

多くの人々にとって結婚は困難なものになってきたようです。結婚制度に表面上備わっているようにみえる強制力、自分たちの関係との類似点を思い出してしまうために起こる親の傷の再刺激、日常生活のストレス——これらによって結婚はたいへん多くの点で悲しむべき制度のように思われています。しかし、コウ・カウンセリングという道具を計画的によく考えて使用すれば、結婚は社会や教会が賛美してきたような祝福すべきものになっていくかもしれません。

1965年4月

Co-Counseling for Married Couples

By:Harvey Jackins

Japanese translation by: Akio Takasaka

The Human Situation part 2

By:Harvey Jackins

Japanese translation by: Hideo Abe & Akio Takasaka

Copyright (c) 1991 by Rational Island Publishers. All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

人間がおかれている状況 第2巻

著者：ハーヴェー・ジャキンス

翻訳：阿部 秀雄・高坂 明雄

批評や書評への短い引用以外、文書での許可を得ずに、この本を使用・複製することは禁じられています。

連絡先

Rational Island Publishers, Inc.

P.O. Box 2081, Main Office Station

Seattle, Washington 98111, USA

Email:<ircc@rc.org>

Fax:+1-206-284-8429

ISBN: 978-1-58429-147-3

人間がおかれている状況 第2巻

発行 再評価カウンセリングの会

〒186-0002 東京都国立市東4-3-3

F A X 042-574-7127

定価 円