

## 「メンタルヘルス」の解放は私にとって重要で私事

D. P.

アメリカ、カリフォルニア州、サンタバーバラ

「メンタルヘルス」の解放は、私にとって、特に重要で私事です。というのは、二人の姉、母、私の全員が、「メンタルヘルス」システムのサバイバーだからです。上の姉は様々な向精神薬（たとえば、パキシル、ウェルプトリン、リチウム）を10年間つづけていて、電気ショック治療も2回、経験しています。入院経験はありません。彼女は、私の故郷の中西部に住んでいて、私はカリフォルニアに住んでいます。

姉のアライになることを考えて、私は、私自身の「メンタルヘルス」システムの経験（治療を受けたこと）、システムへの恐怖、薬について感じること、薬に対する私の批判的な考え、また「小さな妹」としての傷（姉は10歳年上です）をディスチャージしました。

また家族とサポートできる関係を築き上げてきました。1年前、母にRCを伝え始めました。向精神薬についてピーター・ブレッギン博士が書いた本を、彼女と共有もしました。彼女はすぐに向精神薬をやめて（1年間、服用していました）、ディスチャージを提唱するようになっただけでなく、「メンタルヘルス」の抑圧がどのように機能するか理解するようにもなりました。私は、男兄弟の一人にもRCを伝え、彼とはときどき時間を分けて聴きあっています。

1年前、姉にRCの小冊子「メンタルヘルスシステムの誤りとは何か～私たちにできること～」を見せました。私は、彼女の脳に異常はないと確信していると伝えました。（彼女は「そんな事を言うのはあなただけよ」と言いました。）彼女は薬を擁護しました。生きてこれたこと、入院しないでいられたことは薬のおかげだと感じていたからです。彼女は、彼女の脳がいかにか「化学的に障害がある」か、私がかわかっていないだけだと言いました。また、「あなたは私の家族であって、治療者ではないでしょ」とも言いました。

私は、彼女が批判されたように感じて私から遠ざかるのが心配だったので、1年間は、ただ彼女に近づき、電話をしたり、ときどきお互いを訪問し合って楽しい時間を過ごすこと決めました。私が彼女を尊敬していると知ってもらうこと、「助ける人／助けられる人」という関係にならないことを心がけました。彼女はいつも電話でたくさん笑っておしゃべりし、「今日は話せてうれしかった。ずいぶん気分が良くなったわ」と言いました。また、母と私は、彼女が入院せずにいられるために必要なサポートは何でもすると、彼女に伝えました。

そうしながらも、ずっと私は、彼女の脳が正常でないとか、ディスチャージ（あるいは落ち込み）が病気の兆候だとか、薬や電気ショックが役にたつという「メンタルヘルス」の抑圧に対して、もっとコントラディクトできると思っていました。そこで、私はカリフォルニアのRCコミュニティのサポートをもらって、最近ではRCコミュニティが存在しない、私の故郷にRCを持ち込むことを決めました。私は中西部で開かれるRCのワークショップの直後に帰郷する計画をたてました。

私の計画は、母と姉と、母の友達の数人をクラスに招き、そこで安心感とコントラディクションを増やしていくことでした。私は姉が来ないかもしれないという可能性（見込み）をディスチャージしました。（姉にとって、RCとその薬に抵抗するスタンスは、別の種類の治療のように思えたらしく、彼女が正しく機能していないと批判されている感じがしたようです。）私は、たとえ彼女が来なくても、母にとって、ディスチャージを知る女性の仲間を作れることはすばらしいことだと知っていました。

母は9人の女性を招待し、当日に町にいたその中の5人が全員参加しました。姉は、事前に参加するとは言いませんでしたが、クラスが始まる時になって、姉が階段を上がってくる音が聞こえて来たのです！

まず、RCの簡単な説明をして、私がどんなふうに、大学の多様性の教育課程でRCを学んだかについて話しました。私は、私のコウカウンセラーのジュリアン・ウェイスグラスが最近、イスラエルで戦争の傷をいやすためにこの手法を使ったことも話しました。私はRCのクラスと同じようにこのグループのリーダーシップをとって、誰もが（ティーチャーでさえも）気持ちを感じるよう励まされるというところが、たいていの講座と違うことを話しました。最初の輪になって話すときから、女性たちはディスチャージしていました。初対面の人たちが多いのに、信頼のレベルの高さに驚きました。ミニセッションの後、RCの考え方で「人間」について、説明しました。それから、彼女らと一緒に、私たちの思う人間の特性、とくに若い人たちに見られる特性、ディスチャージの方法、ディスチャージに対して受けとるメッセージについて、意見を出し合いました。

私は、母の旧友のひとりである女性の長いデモをやりました。彼女のことは私が幼児だった頃から知っています。白人のプロテスタントである彼女が人種差別に取り組んでデモを終えたことが嬉しかったです。RCが（治療と違って）、人を抑圧社会に適応させるのではなく、関係性を癒し、構築する（そして、その関係性によって世界を変える）という、良い見本になったからです。

デモの後、私は全員に3分ずつ前に出てもらいました。そして、私が一番に出ました！彼女らは、私が恐怖や恥ずかしさをディスチャージすると、もじもじしました。（そういうディスチャージを見慣れてないからかも知れないし、ティーチャーが感情をさらけ出すのを見たことがなかったからかも知れません）。それぞれの女性がみんなの前に出て、すばらしく上手く自分の時間を使いました。聴いている人たちも、よくディスチャージしました。母と姉は、クラスの間ほとんどずっと泣いていました。私たちは、ティッシュがいすの下に積み上げられていくことを笑いあいました。私のハイライトは、姉の番のときでした。彼女が母と私に対して正直に語り始めたからです。私は彼女に「メンタルヘルス」の抑圧についてディスチャージを引き起こす方向性を提示しました。

女性たちは、どうすればRCを続けていけるのか、町でクラスが開かれるのかについて、たくさんの質問をしてくれました。

次の日の夜、姉は、母と私に、夫の自動車事故を知らせる電話をくれました。彼女は、母に、電話で夫と話した後すぐに、そこに座ってとにかく泣いたと話したそうです。母は、愛情深く、「まあ、すばらしい」と言いました。たいてい、こういう状況のとき、姉はディスチャージしません。ただ、落ち込み、母はそれを見て心配するのです。（たとえ彼女が泣いても、まるで「精神の病気」が戻ってくるというふうに、母は心配するだけだったでしょう）これは、素晴らしい変化でした。

私が滞在していた最後の夜、姉と母と私はクラスについてすばらしい語り合いを持ちました。私は薬について話すときに頑固なところがあることを認め、姉は批判されていると感じることがいかにつらいか泣きました。いつになく、彼女は正直に、クラスの最中と後で、自分の「精神の病気」についてたくさん考えたと言いました。私たちは、このことを、ともに話し、ディスチャージできるようになっていくように思えました。

私は、この経験についてディスチャージし続けるつもりです。次のステップを常に考えたいからです。私が一つ学んだことは、大きな長期的な目標（「メンタルヘルス」の抑圧を終わらせるというような）と、中期的な目標（「メンタルヘルス」解放のアライを家族の中に作る）、短期的な目標（家族とRCのクラスをひらく）をもつことが重要だということです。そして、その間もずっと、障害となるものについてディスチャージし、アライを作っていくことが大切なのです。

“Mental health” liberation is important and personal to me

プレゼントタイム2004年1月号及びRecovery and Re-emergence6号39-40 ページより

D. P.

翻訳 なかお悦子

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。(翻訳文2009年。原文2004年)。

この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。