

## 間違いといらだち

2005年6月、ハンガリー、ブタペストでの東ヨーロッパ・プレ世界会議におけるティム・ジャキンスの話

もちろん、私たちのコミュニティの中でも衝突はあります。私たちはいまだに相手から受ける再刺激を信じてしまうことがあります。私たちは互いの関係性について取り組みつづける必要があります。

だれかに対していらだちを感じる時、その原因はいつでも自分の傷です。その人が何をしたのであるかと、どれほどまごついていようと、私たちがいらだつ理由は自分自身の傷以外にありえません。だれかが間違いを犯したからといって、それが必ずいらだちにつながるとは限りません。ユーモラスかもしれませんし、興味深いだけかもしれません。しかし私たちは再刺激されているので、それはユーモラスでも興味深くありません。その人は誤りを犯したのです。まさにその人が犯してはならない間違いを犯してしまったのです。「あの人は配慮が足りなかった。ちゃんと言ってやらなければ、気づかずにまた同じことをしてしまうよ。これまでだって何度も同じことをしてきたのだから」私たちはこうした正しくないやり方をつねに行なってきました。

私たちは間違いを犯します。これからも犯すでしょう。だれかの手を借りて根っこの傷に取り組まなければ、同じ間違いを何度も犯さざるを得ないでしょう。だれかが間違いを犯していることに気づいたとき、いちばん良いのは（その相手以外との）セッションで、まず自分自身が感じる再刺激について取り組むことです。その人に対するいらだちの感情について取り組み、そのあとで自分が同じような感情を過去に抱いたときのことを思い出します。そうすることで、私たちは傷の根っこをディスチャージできますし、なぜその間違いに対して自分があれほどいらだちを感じたのかが見えてきます。こうしたことを行なって、初めて私たちは間違いを犯した人に対して役に立つことができます。

私たちはみな間違えることに対して傷をもっています。私たちの多くが小さなころ、子どもが間違いを犯すことを恐れる親によってひどくぶたれたり脅されたりしました。そのため私たちは同じことをもう一度やろうとするのを恐れるようになりました。私たちはひたすら世の中の大事なことを恐れ、行動することを恐れるようになったのです。間違えることに対して防衛的になった人もいます。そうした人は自分が間違いを犯したことに気づいても、そのことについて人が言うのを聴こうとしません。こうしたことをカウンセリングしなければ、間違えることについて互いに助け合うことはできないでしょう。

だれかに腹を立てられることは何の助けにもなりません。それはつねに新たな再刺激と混乱の原因となります。私たちは親にとときどきこんなふうに言われてきました。「あなたが心配だからこうするのよ。あなたを愛しているからこそ叩くのよ」私たちはますます混乱しました。人が困難に直面しているとき、私たちはそのことを気にかけていることを知らせる必要があります。しかしそのことについて腹を立ててはいけません。私たちは失敗に対してとても防衛的になっているので、なかなかそれができないのです。人を批判しないようにするには、自分が批判されたときの記憶について取り組む必要があります。

人の間違いを楽しめるようになると良いでしょう。にっこり笑って近づいて行き、こう言うのです。「ここ数年間見たなかでもっとも大きく、もっともすてきな失敗だね。どういうふうにしたの？ 私もこんなふうにやりたいよ」そう言われれば相手は混乱しないでしょう。たぶん皆さんもいつもやるような再刺激を与えることはないでしょう。皆さんは再刺激することなく人に近づく方法を見つけられるのです。

こうした再刺激による衝突は毎日の中でつねに起こっていますし、私たちのコミュニティの中でも起こっています。私たち RCer はいろいろな意味で互いに期待を抱いているので、ほんの小さなことでも再刺激を受けます。RCの外では無視するようなことでも、RCコミュニティの中で起これば平静でいられなくなります。再刺激されている傷に気づくのは良いことですが、その傷を信じてはなりません。

すべての再刺激は良い機会です。セッションでどう取り組んだらよいかわからなかった問題がいきなり目の前にやってきます。すぐにセッションをして、その再刺激がまだ生々しいうちに取り組む必要があります

ます。1週間後のセッションのために取っておこうとしても、ディスチャージすることはずっと難しくなっています。

Mistakes and Irritations

プレゼントタイム 2007年4月号 13 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。