

STAYING IN FOCUS

東ヨーロッパでの広がり

LORE KORBEI

(認定コーディネーター、ウィーン、オーストリア)

すべての始まりは、1994年から1999年にウクライナで行われたツルスカベック・プロジェクトだった。そのきっかけになったのはオーストリアの精神分析仲間であるアルフレッド・プレッツ博士である。彼は、行動主義、システムズ・アプローチ、人間性アプローチの代表的な人物をプロジェクトに招いた。5年間にわたって毎年4月と8月の終わりに、私たちは来談者中心療法からの「いい知らせ」をウクライナに広めた。私たち12人は、オーストリアのウィーンからあるいはドイツから、12時間以上かけて列車で行ったのだが、2人ずつ4人で向かい合ってコンパートメント（訳注：列車の個室）にうまく席をとって旅をした。おしゃべりしたり笑ったりいろいろを通して、旅の終わりには私たちは絆で結ばれた。私たちは「スタッフ」と呼ばれ、ツルスカベックの小さな町全体が周辺地域からきた生徒たちで混雑していた。生徒は約200人でそのほとんどが心理士や精神科医である。来談者中心療法の訓練コースがフォーカシングを含んでいたことは、言うまでもない！そして—これは私の個人的な信条だが—（フリッツ・パールズが言うところの）「ああでもない、こうでもない（mind-screwing）」に陥った時、からだに降りていってフェルトセンスのところに行く以外なにをすればよいのだろう。

1999年、私たちは「最終試験」を行った。そして予想通り、その後ウクライナの仲間たちは別の生徒たちを訓練し始めた。私たち「スタッフ」は、スーパーヴィジョンと理論（例えばジェンドリンの人格変化の理論）を教えるために、引き続き年に一度出かけていった。しかし、このプログラムについての消息は最近沈静化してきている。それはもっぱらウクライナの経済状況の悪さによるものだと、私は信じている。

私たちの次の野心的「植民地化」の計画先は、ルーマニアのブカレストだった。そこでOEGWG—私が所属しているオーストリア来談者中心・パーソンセンタード心理療学会—は、他のどんな心理療法の方向性にも埋め込まれるものとしての来談者中心療法ではなく、独自の来談者中心療法の訓練コースを始めた。

コースは、1999年にイリアナ・ボテザット・アントネスクの生徒たちのグループとして始まった。彼女のあだ名は「ママ」で彼女はその通りの人だった。この時の生徒たちの男女比は2：12—女性が12人で男性が2人—で、やはり全てが心理士と精神科医だった。再び我々は献身的なスタッフとして赴いたのだ。もちろん主要な強調点のひとつは、ジーンの理論的、実践的な仕事だった。通訳は必要なかった。ウクライナでもそうだったが、皆が十分な英語を話せた（時々フランス語が助けになった）。文献の翻訳も問題にはならなかった。私たちのルーマニアの仲間たちは今ではPCE世界組織（訳注：

PCEとはパーソンセンタード・体験的心理療法)に所属しており、彼らの国でも定着している。ルーミアのスタッフは6人の心理士で構成されている-そして彼らはすでに新しい訓練グループを4つ始めている(2005年から2つ、2008年から1つ、2009年から1つ)。

記憶に残る出来事が2003年にあった。ブカレストのある精神科病院に医学生と心理学の学生が、ザルツブルグ大学の同僚と私が行った講義を聞きに集まった時のことである。私の同僚は来談者中心理論について、私はフォーカシングについて講義を行った。講堂は満席以上の混み様だった。聖金曜日の午後、イースターの休日の直前だった。私は、新しい考え方と概念に触れたいという彼らの意欲、熱望といってもいい意欲に、感動し心を打たれた!

私たちの最新の「植民地化侵略」は、1999年の秋に始まったもので、それはロシアのモスクワを目指していた。スタッフの男女比は同じく女性12人、男性2人だった。これは、来談者中心療法とフォーカシングが本質的に「女性的」であることを意味しているのだろうか。

モスクワでの教育は、2005年まで5年間続いた。その後、ロシアの生徒たちは、ニズニー・ノブゴロドで試験的な訓練プロジェクトを開始した。オルガ・ボンダレンゴはその地方在住の私たちが教えた生徒だが、最近アメリカ合衆国に招かれ、そこで6ヶ月間のフォーカシングの訓練を受けた。

私は2008年に10日間モスクワに戻った、3日間はスーパーヴィジョン、3日間はロシアのスタッフとのフォーカシング、3日間は来談者中心以外の「すべての方法論のための」フォーカシングを予定していた。ゲシュタルトからフランクル、ひいてはフロイト派の分析家までいる30人以上の大きなグループで感動的な瞬間があった。私は信頼できる通訳と一緒にだったが、ほどなくわかったのは、ジーンの仕事に関しては皆がよく知っており、何人かはジーンの論文と書籍の「もっとよい翻訳」もできるということだった。特にウラジミールは哲学者で、「ジェンドリン」だけでなく、私の母国語ドイツ語もとてもよくできることがわかった。

翌年、そのときの教え子たちのうち6人がグループになって、モスクワの心理学に関する大学の研究所のひとつと共同で、来談者中心・体験的心理療法の訓練コースを創設した。彼らは、スーパーヴィジョンと理論を学びにウィーンにも来る予定である。

このように、OEGWG、私たちが属するオーストリアの専門家組織は、フォーカシングの理論と実践の両方を十分に含めた来談者中心のカリキュラムを「輸出」してきたのである。

(ロリ・コルベイ Lore Korbei への連絡は lore.korbei@vienna.at へ)

(訳:堀尾直美)

フェルトセンスはアートへの扉

ローリー・ラパポート

(フォーカシング・コーディネーター, カリフォルニア州サンタ・ローザ)

1977年にフォーカシングを学び始めて以来、私は芸術とフォーカシングの類似性に驚かされてきました

た。ティーンエイジャーのころ、私は学校から家に戻って、自分の部屋のドアを閉め、床に座って、目を閉じ、・・・そして待ちました。するとすぐに、感じに気づき、そしてイメージが浮かんできました。私は目を開け、浮かんできたイメージを描きました。ジェンドリンのフォーカシングを学んだとき、私はアートを通してフォーカシングをしていたことを知りました。

ジェンドリン(1981)は、論文「フォーカシングと創造性の発達」の中で、「創造的な人々はおそらくこの（フォーカシングの）方法を常に使っていたのだろう。フォーカシングの新しいところは、私たちがそのステップを説明し教えることができるという特性にある。」(p.33)。静かに座って、自分の内で何が起きているかに徐々に気づくことは、フォーカシング的態度に似ているということがわかってきました。自らの身体的な経験の中で起きていることにやさしくして、その側にいるというのがフォーカシング的態度であり、それによってフェルトセンスをとらえることができるのです。フェルトセンスをとらえるためにジェンドリンは「ハンドル」あるいは象徴——単語、言い回し、イメージ、身振り、音——というフェルトセンスを説明することばを開発しました。次第に私は、フェルトセンスとハンドルがアートへの入り口だということに気づいてきました：

- ・ 単語や言い回しから詩が生まれる
- ・ イメージは視覚的なアートになる
- ・ 身振りは動きやダンスになる
- ・ 音は音楽になる

私のワークショップやトレーニングに参加した人たちがしばしば驚くのは、芸術的表現がフェルトセンスから湧き上がるとき、それがいかに楽なものかということです。

この創造な表現の自然な展開とは対照的に、多くの人々は「私は創造的ではない」と信じています。悲しいことにこの信念は、芸術的な表現はごくまれな才能ある人々のためにだけのものであるという文化的信念による由来することが多いのです。ジェンドリンの言うように「創造的な人々はおそらくこの（フォーカシングの）方法を常に使っていた」のであれば、フォーカサーたちは本質的に創造的であるはずですが。芸術家が白紙の紙を前にして座っているのと同じように、フォーカサーたちは未知のものを前にして座っているのです。フェルトセンスが形作られていくのは、歌や詩、絵の誕生と似ています。意味と洞察が浮かび上がってくるのです。

偉大な仏教僧で平和活動家でもあるティク・ナット・ハンは、どのような要素も他のものに抱えられていることを表す言葉を作り出しました。彼はそれを著書の中で「相互存在（interbeing）」と呼んでいます。著書『理解の核心（The Heart of Understanding）』のなかで彼は次のように述べています。

「もしあなたが詩人なら、あなたはこの一枚の紙に雲が浮かんでいるのをはつきりと見るだろう。雲がなければ、雨も降らない。雨がなければ、木々は育てない。そして木々が育てなければ、紙も作れない。雲は、紙が存在するためには必須なのである。もし雲がここになれば、一枚の紙もまたここにはない。それゆえ、雲と紙は相互存在している（inter-are）と言える。」(Naht Hanh, 1988,p3)

このニュースレターの3つの論文、Robin Kappyの「アート作成と心理療法における創造性とフォーカシング」、David Orthによる「工房でのフォーカシング」、Francesca Castaldiによる「身体のリズムと音

の動き：回復過程への身体的アプローチの統合」は、フォーカシングと創造的アートがいかに相互存在しうるかということを示してくれています。フォーカシングの中に創造性がどのように暗在している(implicit)かを知る新たな方法を示していますし、・・・創造性の中にどのようにフォーカシングが暗在しているかを示しています。つまり、それら二つがどのように相互存在(inter-be)しているかを示しているのです。

私はフォーカシングをアートと統合するという道を歩んできました。その道はそれ自身の前向きの方角に展開を続けています。2009年の『フォーカシング指向アートセラピー：からだの知恵と創造的知性への道』（日本語でも出版）の出版以後、私は7つのフォーカシングエクササイズを含む『幸福のためのフォーカシング（Focusing for Wellbeing）』というCDを完成させました。それぞれのエクササイズの最後には、フォーカシング教示がついており、その経験を文章、アート、動き、音、もしくは沈黙に進展させる機会を提供しています。そのフォーカシング・ガイドの背景にはオリジナルの作曲された音楽が静かに流れていて、侵襲的にならない形で身体のリラクゼーションを促しています。

私はカリフォルニア州サンタ・ロサで、フォーカシングと表現アートの訓練センターも立ち上げました。そこではフォーカシング指向アートセラピー（FOAT）の4つのレベルの訓練と、（フォーカシング研究所と協力して）フォーカシング指向セラピストまたはアートセラピーに特化した専門家になるための資格認定プログラムを提供しています。今冬、FOATの訓練を受けに韓国からのグループが来ますし、夏には更なる訓練のために日本と香港を訪れます。香港大学は、認定に関心のある多くの学生と、FOATのレベル1から4までの訓練を提供する契約を結びました。私はこのグローバルなコミュニティの一部であることをとてもうれしく思っています。フェルトセンスは私たちひとりひとりのなかで創造的なエネルギーを展開していくと同時に、より大きな共感と癒しを世界中にもたらしてくれているのです！

さらに詳しく知りたい方は laury@focusingarts.com までどうぞ連絡ください。または http://www.focusing.org/arts_therapy.html、http://www.focusing.org/creative_processes.html、<http://www.focusing.org/chfc/index.html> の記事をご覧ください。

（訳：小坂淑子）

工房でのフォーカシング

デイビット・オース

（マレンゴ イリノイ州）

「作業台でのクリアリング・ア・スペース：フォーカシングがどのように私の製作を助けるか」

（THE FOLIO: Volume 21-1, Fall 2008）より著者による要約

工芸家は俊敏で応答的で正確であろうとしている。手先だけでなく、からだ全体、こころ全体、感情全体までそうでありたい。フォーカシングと工芸とは基本的な態度を共有している。それは、からだ

や世界の、ニュアンスや言葉では言い表せないことの多い体験を志向するという態度である。フォーカサーは、このからだで感じられる知に注意を向けるために、言葉がいかに有用であり、かつ、いかに不適切であるかを理解している。工芸においては言葉に対するこのような態度は本来的なものである。高いレベルの美術や工芸においては、このようなニュアンスの理解は、技術という面にも広がっていく。技術はもちろん必要であるが、適切ではない。フォーカシングと工芸は、言葉や考えや情動や技術の中で、複雑さが失われることに気づいている。そして、ともに、しっかりと有機的なやり方で、からだの持つより複雑な知に立ち返ろうとしている。単純化や概念や情動や解決が有用であることは否定しないが、人間の生や計画やスキルにおいて当然あるだろう流れが停止したとき、このからだの知が呼び起こされる。こうした内的な「スキル」によって、無限で言葉にならない複雑なもの、あらゆる種類の問題を解決したいという基本的な人間欲求との間に、新しい協力的な相互作用がもたらされる。



青銅の骨壺

どのような工房にもさまざまな道具がある。組み立てる道具もあれば切断する道具もある。分けたり切ったりする道具も組み立てる道具と同じくらい、あるいは、それ以上にある。多種多様なのこぎりや、あらゆる大きさや形のみや丸のみ、半ダースの手かんや南京かん、飾り棚磨き、大バサミ、研削機、プラズマカッターなどを考えてほしい。注意深く、よいタイミングで切断された工芸は美しいものである。時にはしっかりと熟慮しゆっくりと眠ってからようやくなされるほどの恐ろしい美しさである。切り離すことは必要であるが、それは、タイミングの敏感さ、相対的な正確さ、抑制、素材への尊敬、展開していくプロセスへの注意深い目を必要とする。注意深く切るとは前進をもたらしうるし、思慮を欠いて切るとは後退につながる。

フォーカシングにもまたそのような瞬間が必要である。クリアリング・ア・スペースは圧倒する情動や批判的な意見から離れる重要な行為であることを考えてみてほしい。これは通常の流れや物事の重さから注意深く小休止することである。ジェンドリンは内的反応から離れることが必要であることを理解している。しかしそれは完全な分離でもいけないし、ずさんな分離でもいけないと理解している。工

芸の場合と同様に、分離はそのようなものでなければならない。情動的な反応から効果的な距離を取ることは、フォーカシングという工芸の必須要素である。それによってフェルトセンスのための空間ができるのである。分離が不十分だと、過剰な情動に圧倒されて探ることすらできなくなる。離れすぎると出来事は見失われ、遠すぎて探索もできない。工芸の場合とまったく同様に、クリアリング・ア・スペースは完全な分離でも最終的な分離でもない。クリアリング・ア・スペースはちょうどよい程度の分離であり、さらなる複雑さや新たなつながりを可能にするような分離なのである。

1980年代はじめにフォーカシングを使い始めた頃私はフォーカシングとは、自分の内側の不安やあり余る反応に向き合い、理解し、変容させる治療的方法であると理解していた。しかし時がたつにつれ私は、フォーカシングが、芸術家や工芸家としての自分の仕事の一部にもなっていると理解するようになった。フォーカシングは自分と共にまさにそこにあつて、毎日の仕事のデザインの段階や製作の段階に影響を与えていることに気づいた。

昼食の時間は、工房の汚れた騒々しい多忙な環境からの小休止である。手を洗い、座って、飲み物を飲んでおがくずを洗い流し、ひと息つく。週に1度、私たちは変わりばんこに作品について質問したり観察したりする。ある人が直径5インチ位の磨かれた黒い大理石の球体を持ってきて、それをみんなですべて回して鑑賞した。それは手に心地よくなじんで、重さは体全体で感じられた。そして「球体の意味は何だろう」という質問が投げかけられた。これは明らかに奇妙な質問であり、カテゴリー上の間違いを犯しているように思えた。どうして物体や形が何かを意味するなどできるだろう。それでもしかし、この食べることもできず動きもしないものを抱えていることには確かに満足感があつた。この満足感は明らかにからだやこころや感情の全体に流れていた。私たちはゆっくりと試すように、このもののまわりに様々な意味が集まってくるという考えを楽しんでみた。一つ一つ、単語やフレーズを試しに言ってみた。統一、完成、シンプルさ、単一、知性、敏感、無限、流動、貫けない、神秘的、内側にあること、意識、そして根源的。デザイナーもまたハンドルを使う。

フォーカシングは理解を自動修正するモデルである。いくつかの重要な特徴がここから生じる。フォーカシングの手続きには一連の流れがあるが、そこにははっきりと異なるときには相互に矛盾するステップが含まれている。何かから離れる。忘れていた何かとつながる。進歩はしばしば小さいが、時が経つにつれてそれは大きく積み重なっていく。単純さは複雑さから引き出され、新たな複雑さが単純さから現れ出る。理解はゆっくりと何かもっと真実なものと並ぶようになる。そのシステムではフィードバックが逆に、未来の興味や疑問を導き出す。私は行き詰まってもおり聡明でもある。私の作品もまた行き詰まってもおり聡明でもある。工芸もフォーカシングも、私たちが現在いる所と私たちが向かっている所の間の知覚できるかできないかという空間で起こっている。

練習や実践によってちょっとした魔法が起こり始める。練習は単なる繰り返しではない。「繰り返しの部分」は、体と努力と課題がどのようにお互いにより近く適合的になっていくかを反復的に探索する

試みの目に見える部分である。この反復の間に、何かが「探索」されている。古典的なフォーカシングにおいて探索されるのは、フェルトセンスやハンドルやシフトである。工芸の練習や実践で探しているのも、そのまさに同じものの別の形である

私が身動き取れないときには、木を操ろうとすることを単純にやめなければならない。私はフラストレーションや恐れをやわらげて、何かを受け取ろうとする。必ずしも、そのあり継ぎの切断を止める必要はないが、同時に、何か注意深く耳を傾けるものが前面に出てくる。それまで自分がトンネルを通して外を見ていたそのトンネルが、短くなり開けてくる。私のフェルトセンスは内側から刃物の端まで伸びる。私は今や木をダイレクトに感じている。道具を通じて距離のあるメッセージを受け取っているのではない。道具は今や私の手の延長である。今や、私の道具が木を見て、その木に働きかける。作品は実際に拡大されて見える。焦点を当てた小さな領域は内側で拡大し、新たな細部を明らかにする。私のからだの位置も変わる。今や力は地面から上がって私のからだを通り、木に到達するまで止まらない。地面と、木に対する動作の間にできた回路を感じる。不器用で暗く停止していた何かが、今や光と流れに満ちている。

フォーカシングを身体的な働きや遊びに持ち込むと、それがどのようなものであっても、それは、日常のありふれた活動を新たなレベルの工芸に高める効果を持つ。頭とこころとからだの距離や、そのすべてと私たちの作品との距離は、それら全部によって、測ったり、測量されたり、目測されたり、味わったりされるべきものである。

デイビット・オースへの連絡は davidorth@OrthFurniture.com 、 www.OrthFurniture.com で彼の作品の写真をさらにみることができる。

(訳：高瀬健一)

アート作成と心理療法における創造性とフォーカシング

ROBIN KAPPY

(フォーカシングトレーナー、NYC、NY)

「私たちは研究から、このからだのフェルトセンスから、新しい思考の次なるステップに進むことができるということを発見しました。そのステップは、他のいかなる方法からもたどり着けないようなものです。」ユージン・ジェンドリン (「フォーカシングと創造性の進歩」『フォーカシング・フォーリオ』1(1)、13-16、1981)

心理療法家とアーティストとしての私のプロセスには好奇心の川が流れていて、そこから意味ある成長と変容という創造的な流れが生まれ出ています。私の好奇心は、私の比喩の川に沿って、予期しない方向へと私を動かします。かつてウォルト・ディズニーはこう言いました。「私たちは前進し、新しい

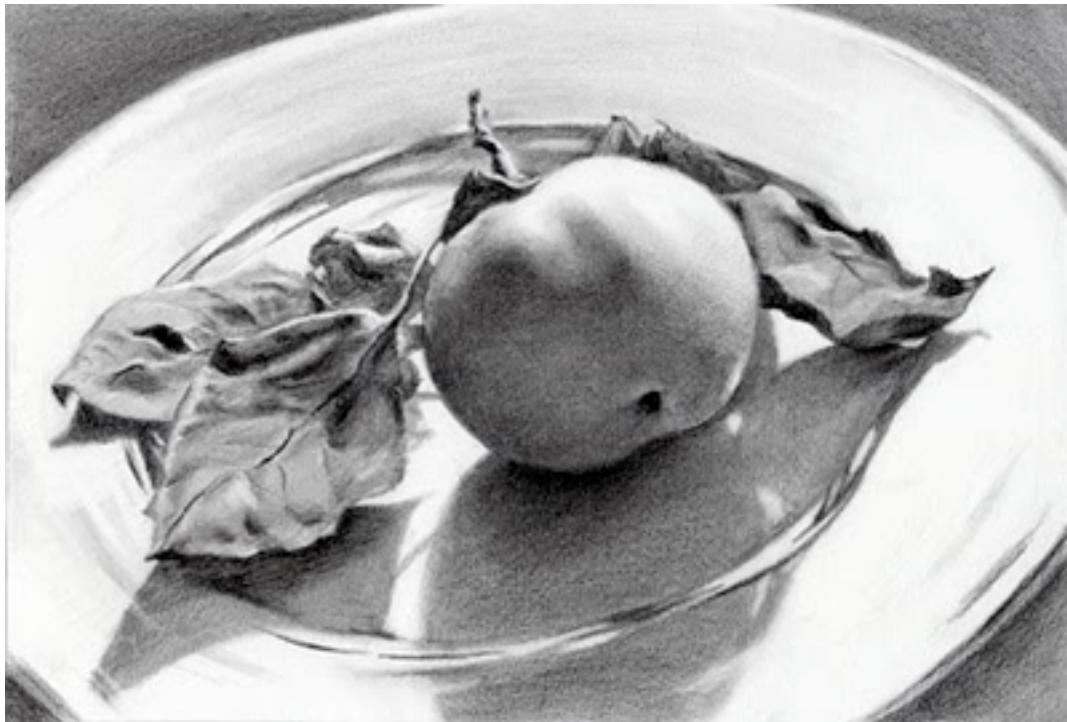
ドアを開け、新しいことをし続ける。それは私たちには好奇心があるからであり...そして、好奇心は私たちを新しい道へと導き続けてくれるからです」(http://en.wikiquote.org/wiki/Walt_Disney)。フォーカシングは、予期しない何かが起きるのを許すことです。このフォーカシングの感受性を私は、私の心理療法実践とアートに取り入れます。



アンデスの池の絵

クライアントとともにいるとき私は、自分がデッサンや描画をする対象に向かいあっているときと、何か同じフェルトセンスを感じます。そのフェルトセンスは私に、自分を黙らせて、聴き、観察するように求めます。エネルギーを感じる、予期していなかった、前進する何かが出てくる空間や場所を得るまで待てるよう求めるのです。「初心者」になりきって、私は私の想定していることを捨てて、より完全に好奇心のままに、好奇心の流れに身を委ねます。

心理療法の面接をすることとアートを作成することのどちらにおいても、私は、細部を捉える前に、全体の状況に波長を合わせるようにします。デッサンや描画の最初の段階は、フェルトセンスを招いて、全体的な構成、デザイン、感情表現や背景を教えてください。大きめの形を見て、適切な割合にそれらを配置することに集中します。それから、からだのフェルトセンスに方向づけられ、細部に対して私自身を自由にします。すなわち、全体の中での重要な側面ないし部分を発見するように興味を持って待ち構えるのです。心理療法の面接では、何らかの細部が最も重要であると仮定する前に、全体の状況に関するその人についてのフェルトセンスに耳を澄ませます。



野生リンゴ(crab apple)のデッサン

しかし、時に私は自分の川の流れの中で混乱の渦に巻き込まれ始めます。私の好奇心に導いてもらうのを忘れて、注意散漫な連想や葛藤に行き詰まってしまうのです。ペンを紙の上に走らせる力や聴く力が止まってしまう瞬間です。このようなとき、私は、より自由で創造的なプロセスの妨げとなる思考や感情の渦にとらわれてしまっています。そのとらわれた経験にとどまり、しっかりとそこにいるようになるときだけ、私は私自身を解放できます。すなわち、そのようなときにこそ、もがくのをやめ、新しい可能性に対し素直になる瞬間が生まれるくらい私自身を解放できるのです。なじみの非効率な方法で厳しい状況から出ようとするのをあきらめるとき、私はまずそこに流れている好奇心を取り戻します。そして、その解放感こそが創造的な解決法として現れます。

同様に、よりクライアントに耳を傾けるほど、より状況の中にいるその人の声を聞くことができます。そしてその状況との関係性は、聞かれるプロセスの中で変化します。創造的な何かが起こるチャンスがあるのです。私たちはともに立ち止まり、いたわりや共感や安全への流れに沿って...その安全な場所にとどまるでしょう。あるいはその場所で単に立ち止まって、フェルトセンスに波長を合わせ、理解を得て、状況の周辺を変えるかもしれません。あるいは、ただ楽しくこれから何がやって来るんだろうと好奇心を分かちあうだけかもしれません。心理療法の面接で私があまりにすばやく具体的な細部に焦点を絞ると、私は、全体的なその人やその状況へのフェルトセンスや感情や方向性を見失ってしまいます。

そのようなことが、あるクライアントといたときに起こりました。彼が私のオフィスを出た後、私は自分自身が面接について反芻の渦に入っていることに気づきました。デイクは面接に来たときから帰

るまでずっと、友人関係を失ったことにながかりし続けており、彼自身や友だちについての否定的な思考に飲み込まれていました。私は、彼の語りの一側面にあまりにすぐ焦点を当ててしまい、彼のフェルトセンスに注目しそびれたのです。そこからは、彼の置かれている状態のより広い理解が生まれたのかもしれない。

一週間、私はその状況の細部から一步下がって、自分の注意を彼についてのより大きなフェルトセンスにある種のぼんやりとした意識に向けて、彼のより深いプロセスに波長を合わせました。私は彼という存在についてははっきりしないフェルトセンスを待って、こう内側に問いかけました。彼は何を必要としていたのだろう、どのようにするのが彼を助けるのにベストだったのだろう。そして彼には介入されることなく悲しむための時間が必要だったとわかりました。

デイブが次の週に私のオフィスへきたとき、私は静かに、彼がしっかり悲しめるための安全で広い場所を提供しました。彼は友人関係について語り続け、その関係に十分満足してこなかったことやもっと強いつながりを望んできたことへと気づくにいたりしました。面接を終えるころには、彼の思いやりの気持ちや彼自身の感覚が広がり、友人関係の中でもっとしっかりと存在していきたいという欲求に気がつきました。デイブの経験全体により大きく注意を向けることによって、私は彼がからだで感じるフェルトセンスへの共感を向け調子を合わせることができました。そして、そこから、生き生きとした何かがある彼のプロセスから出てくる余地が生まれたのです。

私たちの心理療法の面接は、創造的な相互作用への可能性を提供してきました。すなわち、私がクライアントを方向づけると同時に、クライアントも私を方向づけていました。複雑な対象を描画するとき、まるで新しい土地を探索するかのように私の目やペンは部分に沿って走りますし、私のフェルトセンスは私の手をときにやわらかくときにしっかりとしたタッチや表現へと導いていきます。私はしばしば一步下がることによって、作品全体から感じや作成中の作品に必要なものに気づくことができます。その全体像が、私とその作品に親密に関わり続けることを可能にしてくれるのです。私が作品の方向づけをするのと同時に、作品も私を方向づけてくれるのです。

私が最初に本当に大事だと感じた絵として覚えているのは、ビートルズについて描いた作品でした。ビートルズが1964年のエド・サリバン・ショーに初出演したときの絵です。私が11歳のときでした。描きながら、ビートルズのメンバーそれぞれに異なるフェルトセンスを体験していたことを覚えています。そして、私の初期の幼稚な絵に、そんなフェルトセンスがどのようにしてやってきたのかを不思議に思っていました。今でも、それがアーティストやセラピストとして活動する私に影響を与えている私の「フェルトセンス」なのです。これは私にとっては、技術よりもはるかに重要なことです。

フォーカシングは好奇心を思い出させてくれます。アーティストとして、私はフェルトセンスに導かれることにとても満足しています。フェルトセンスに導かれて、私は新しくて生き生きとした完全に予

期できないものを創り出し、予測できない方法で観察者のフェルトセンスに触れることができるのです。セラピストとしては、私のフェルトセンスを信頼することがクライアントの経験や私自身の経験を開いてくれることに対して感謝しています。心理療法家としての私の仕事の意味あるとき、私はその仕事をアートだと感じます。



メキシコの夜の絵

Robin Kappy の連絡先は robinkappylcsw@verison.net です。セラピスト紹介のURL (http://www.focusing.org/fots/cfp_personal_web_page.asp?customerid=478) に彼女のホームページへのリンクを掲載。作品のサンプルは <http://www.robinkappy.blogspot.com> に掲載されています。

(訳：酒井茂樹)

身体のリズムと音の動き：回復過程への身体的アプローチの統合

Francesca Castaldi

(トレーナー・コーディネーター カリフォルニア・バークレー／イタリア・ミラノ)

外から見ると、私のフォーカシング・ガイドとしての行ないは、私が人生の中で多くの年月を捧げてきた西アフリカのダンスやコンタクト・インプロヴィゼーション、モティビティ（低めの空中ブランコやバンジー）といった実践とはあまり関係がないように見えるだろう。しかし内側から見れば、私がクライアントとの間にもつ相互作用はひとつのダンスとして展開するのである。私がダンサーとして

培ってきた感受性は暗黙の内に機能しており、一方で私はフォーカシングの相互作用の中で、積極的にその力を借りもする。この暗在的な働きは典型的なフォーカシングセッションの流れを邪魔することはないので、クライアントと結んでいるフォーカシングの契約について話し合いなおすには及ばない。それでもこの働きは、深いレベルでの身体的な統合を促してくれるのである。

私はダンサーなので、一回一回のフォーカシングセッションを振り付けだとしてとらえて立ち向かう。そこで私は、相手のリズムや衝動や動きに自分を調和させながら、その精神の飛躍や想起に従い、目覚めている時にさえ起こるすばらしい夢のようなイメージに添っていく。この親密な調律によって、さまざまなレベルでの即興が——フォーカサーの内面レベル、私たちの相互作用のレベル、そして生命というより大きなダンスとの調和というレベルの協調が生まれる。私たちは多くの時間軸の複合リズム的なアンサンブルの上でダンスする。それは、まさに今起きていることから（まばたきやお腹のごろごろという音、突然の恐れに息をのむこと、今日隣人に心を乱されること）から、はるかな太古（移住が世代を超えて及ぼす影響や男女それぞれへの戦争の影響、人間の背骨の何百万年という歴史）にまで及んでいる。私がこのような、経験の多層的なリズム、多層的なレベルの前に立っていることで、私は、クライアントの身体的状態に情報にもとづいた共鳴（私が「身体的共鳴」と呼ぶもの）状態に入ることができる。そこで私は、クライアントの情動的あるいは象徴的次元を探りつつ同時に、自分自身の身体の間を、安定装置あるいは穏やかに収納する器のモデルとして提供する。

このような取り組み方で私は、フォーカシングのプロセスにおける相互作用から直接浮かんでくる、クライアントの役に立つような、より明示的な身体動作への関わりを模索する。この目的のために私は、コンティニウム（Continuum）を実践することにした。これはEmily Conradによって開発されたもので、私は2008年から集中的な訓練を受けている。私がこの方法を選んだ理由は、Shirley Turcotteによる複雑なトラウマへのフォーカシングアプローチやPeter Levineによる身体的体験とうまく統合できるからである。

簡単にいえば、コンティニウムは音と動きの連続性を探る実践で、呼吸と身体組織のダンスに関わることで、私たちの存在の流れとしての本質を呼び起こすものである。私たちの75%から60%（この値は乳児期から老年期への変化に応じて推移する）は水で構成されているが、私たちは自分の存在のこの神秘的な性質とどのように関わるができるだろうか。自分自身を化学に還元したりしなければ、私たちはこんなふうに思いをめぐらせることができるだろう——私たちが人間であるということに元々備わっている流体的な性質はどのようなものだろうか、そしてその観点では、健康な人間というのはどのようなものだろうか。コンティニウムは、これらの問いを問うことで、それぞれの実践者が個人的にも集団的探求としても「動作研究」に関わるよう促す。

以下にあげるのは、私がコンティニウムをフォーカシングの文脈で用いたセッションの例である。

流れのダンス

ヒラリーは50代の女性で、乳癌という診断を受けたことで私の援助を求めてきた。彼女の癌は突然のことで、早急な手術を必要とするものであった。私は時間が限定されていることを意識した介入を、基本的には手術前の準備と手術直後のサポートのために行なった。

手術前の時期、ヒラリーとのセッションで私が用いたダンス・アプローチは、これまで概説したような暗在的なレベルで機能したものであり、主に身体的共鳴の場とかかわるものだった。私は自分自身の身体的な場を、彼女の身体状態を試してたどるために用いるとともに、状態を安定させるための資源として（たとえば、静かな呼吸や、リラックスした筋肉の状態や声、あるいは周囲との穏やかな関係のモデルとして）利用した。

ヒラリーの関心は主に、化学療法を受けたくないということ、また癌のリンパ系への転移が見つかることへの不安にあった。実際に起こりうるこのような転移の知らせに直面したら、いかに強いショック反応が彼女の内に引き起こされるかということ、そしてそれがたとえ害をなさないにしても手術からの回復の妨げとなるであろうことを、私は自分のうちで感じることができた。そこで私たちは、生理的ショックに陥らないで最悪の事態に備えるための作業をした。ここには多くの聖なる取り組みが含まれていた。そこで私は、身体的体験の原理とフォーカシングの原理を統合して、クライアント・センタードでボディ・センタードなスピリチュアリティを促した。これによってヒラリーは、自分がいつかは死ぬ存在であるという感覚を肯定的に受け入れ、怖れずに手術に（そして麻酔状態に）入ることができた。

運良く、手術でリンパ節への癌の転移は認められず、化学療法は適用されなかった。しかし、ヒラリーは人工乳房の移植を受けており、それへの適応は困難なものだった。ヒラリーには、移植した乳房が時々「石になった」ように感じられた。それは何かしょっちゅう起こるもので、特に彼女が疲れている時はそうだった。移植の周囲の身体組織が締めつけて、胸部全体にある種のけいれんを引き起こした。このけいれんのために流れが妨げられ、胸のシリコンが「石のように硬く」苦痛なものと感じられた。

私はコンティニューアムの原理を直接的介入として利用した。コンティニューアムでは音を用いて身体組織の流れを促進し、それによって全体としての身体だけでなく、身体のさまざまな部位を開いたり、柔らかくしたりする。息を吐く際の特定の音は、横隔膜に圧迫を与えることもないし、低い音程を保つことで心穏やかにする効果も持つ。

私はヒラリーと、“え (E)”と（ほおを膨らませることで出す）「ふくらんだ“お (O)”」の音を試して、二つの音のどちらが出すのに容易でかつ彼女にとって心地いいものであるかを実験してみた。私は、彼女の状態にとって完璧な音を使うことよりも、彼女にとって容易で受け入れやすいものを見つける方が重要だと感じていた。

音を出す前、私はヒラリーに、呼吸との関連の中で身体を探ってみることを提案した。彼女は、自分の呼吸の動きが背中にも達していることを感じられるだろうか。骨盤はどうだろうか。彼女は背中や首に何か緊張を感じるだろうか。あごには？ 腹部はどうだろう。一度このベースライン（コンティニュアムの用語）を行なってから、私は彼女と一緒に、座った姿勢で、呼吸4～5回のサイクルで、音を出していく。

ヒラリーは“お”の音に取り組んでみることを選んだ。私は彼女に、自分の胸のまわりに（手術跡からは離れた、ちょうどその端の部分に）手を当てるよう勧めた。そして、一箇所手を置いたまま、息を吐きながら音を出してもらった。私も彼女と一緒に、自分の身体に同じようにした。私は時々彼女に「開かれた注意」（これもコンティニュアム独特の用語である）に入るよう誘った。「開かれた注意」では人は、自分の身体全体に耳を傾けて、音の効果を受け取り、またどんなに些細な動きであれその動きへの衝動が起こるかどうかなを感じ取ろうとする。そして開かれた態度でその衝動に従う。ひとつひとつの小さな衝動を、受け入れ支えて、動きながらの静けさの中に「浸す」。私たちは音を出すことと開かれた注意の間を何度か行ったり来たりしながら20分ほど過ごした。

それから私は彼女に何もしない状態での感じを確かめてもらい、その感じや最初のとぎとの違いがあるかどうかをことばにしてもらった。いくつかの微妙な身体の変化を報告してくれたが、その中には、胸が柔らかくなり開かれた感じがすることや、痛みがはっきりと減ったことも含まれていた。彼女はまた、このような簡単でやさしい手続きですぐに効果が表れることへの、静かな驚きの感覚も表現した。これが、直接顔をあわせてのセッションとしては、私たちの最後のセッションだった。私はその後二週間のあいだ電話で、彼女とともに内側をチェックすることを続けた。

ヒラリーは、必要な時、つまりシリコンの乳房が硬くなるのを感じる時や、眠りに入る前などに、あの音を使っていることを報告した。これによってすぐに楽になったので、それを続けたいと気持ちになったそうである。このプロセスのシンプルさと自ら決めることができるという特徴は、自分が主体であるという感覚、自分に能力があるという感覚を育てるものであった。そしてそれはこの時には特に求められていたことであった。彼女は自分自身を、身体や医者になすがままのものではないと感じることができた。

コンティニュアムを創ったEmily Conradは、こう描いている。

「呼吸は私たちの流れのシステムが動き出すようにし、生命の鼓動が明らかになるその場所に新しい本来的な相互作用をもたらす。...呼吸を用いることで刺激された動きは...一度は凍りつき無反応になったように見えたものに、温かさと流れをもたらす。」

(<http://www.continuummovement.com/article3-textonly.html>に全文)

ヒラリーはこれを彼女自身で感じる事ができた。彼女の身体は、彼女に間違いなくバイオフィードバックを与えていた。

コンティニューアムで私たちは、自分自身の出す音で身体に「栄養を与え」て、呼吸とその動きの力を高め、私たちの生体システムにもっとも大事な栄養素を供給する。

「すべての呼吸は動きである。...すべての動きは息を吸うことと息を吐くこととともに生じる。すべての動きは呼吸の広がりによって精巧なものになる。」 (Conrad, 2007:143)

私にとってコンティニューアムは、フォーカシングのようなものである。広い適用範囲をもち、シンプルでありながら同時に複雑であり、私たちの有機体的な知の深い深い層にまで達するものである。またそれによって、自己に参照することや直接に体験することが育っていく。また、私たちが少し止まってゆっくりすることを促して、文化的条件づけを放棄することを助けてくれる。また、私たちがより大きな、大きな全体へとつなげてくれる。また、体験することなしに理解することは難しいものでもある。しかし同時に、コンティニューアムとフォーカシングには重要な点での違いもあり、そのために互いを豊かにする。

フォーカシングは、人々が自分の身体に根ざした自然を信頼することを可能にする。文化は有機体的な知と主体性に深い不信を持っているけれども。そうすることで人々は、深い治癒をもたらすものであり自分自身から出てくるものであっても、あまりに異質で奇妙なものに感じられる実践にも開かれていく。この意味でフォーカシングは、身体・ダンス・ボディワークのさまざまな実践をつなげ、橋渡しするものだと私は感じている。そのことに（そのことに限らないのだが）私は感謝している。

(Francesca Castaldiへの連絡先は、francesca@focusingpathways.net、あるいは彼女のウェブサイト www.focusingpathways.net)

(訳：久羽康)



たくさんのボランティアの方々が、フォーカシングの記事を訳してくれたり、フォーカシングのテープの逐語記録を作ってくれました。フォーカシング研究所は、そうした皆様に心から感謝いたします。

翻訳すること (TRANSLATIONS)

イザベル・ガスコニュー ISABEL GASCON (認定コーディネーター スペイン・マドリッド)

私はフォーカシングを知って以来ずっと（ずいぶん昔のことです！）、他の国の言葉で出版されてい

るものを読んで理解したいと感じてきた。また、スペイン語圏でフォーカシングが利用できるようになるために貢献することの大切さも感じていた。

だから、カルロス・アルマニーに翻訳を依頼された時、喜んで引き受けた。

しかし、私の英語力はそれほど良くなかったので、すぐに、英語のレベルが高い娘たちに手伝いを頼んだ。当時、娘たちはまだまだ幼かったのだが、ずいぶん助けてもらった。私たちは一緒に、少しずつ、まずは記事の翻訳に手をつけ、それから、ユージン・ジェンドリンのフォーカシング・セッション・ビデオの訳をした。

ビデオの翻訳は骨が折れ、遅々として進まない作業だった。セッションを理解するのは難しかったし、最初に英語に書き換えてからスペイン語に訳すのも大変だった。特に、最初の頃、娘たちはフォーカシングというものの自体知らなかったのだからなおさらである！

これは、彼女たちにフォーカシングを知ってもらう手段でもあったと思う。自分たちの母親がそんなにも魅せられているものがいったいどういうものかをわかってもらいたかったのである。娘たちの手伝いはとても重要な役目を果たし、そのおかげで多くの人たちがセッションを聴いたり、何が起きているかを理解したりすることができるようになったのである。

翻訳するテキストの量がどんどん増えていくにつれ、スペインフォーカシング研究所のメンバーの多くにも助けてもらうようになった。そのうちの何人かは、今では認定トレーナーになっている。スペイン語圏の人々が皆、彼らのしてくれたこの仕事に感謝している。ここに、そのうち2人の体験談をあげよう。

サイロ・カロ・ガルシア CIRO CARO GARCIA (トレーナー訓練生 スペイン・マドリッド)

私がカルロス・アルマニーに心理学を学んでいたとき、彼はスペイン・マドリッドのポンティフィシア・コミラス大学でジェンドリンをわが国に紹介していた。三年生の時、先生はクラスのグループに、直接フォーカシングについての話はしないで、空間をつくるとはどのようなものか、そして、どうやって自分の内なる空間に触れるか、ということについて説明してくれた。彼は陽気な態度でそれをやってみせ、私に、今でも生き生きとしている内なる体験をさせてくれた。

15年後、私は心理士として実践をしているが、体験過程療法が、土台となる錨であり、飛躍をもたらすトランポリンでもあると思っている。翻訳について何が言えるだろう。私は、翻訳は面白いが難しい活動だと思っており、単語や表現と格闘することがとても楽しい。書き手の生きた表現の本質をとらえようとすると同時に、読み手に、正確かつ生き生きとそれを伝えようと試みるのがとても楽しい。だから、とつても時間のかかる作業だが、「フォーカシングにフォーカシングする」時間を過ごす機会に感謝している。

ルチア・エマ LUCIA EMA (トレーナー訓練生 スペイン・マドリッド)

私にとって、フォーカシングはいつも驚きをもたらす宝物だ。私は、児童心理療法家であり、友だちを通してフォーカシングを知った。フォーカシングは、私に触れる方法であり、自分の中の知られざる部分を発見したりする方法だった。何がみつかるは前もってまったくわからないが、いつも価値あるもの有意義なものが見つかる。

翻訳は、私にとっては準備のないまま始めた挑戦である。いまだに十分に準備できているとは思えないが、体験談や意義のある情報を見つけようという好奇心から、自分の恐怖心を押しつけてきた。新しい領域を発見することはおもしろいし、その情報を他の人に伝えて活かしていくことはとても面白い。時には締め切りに間に合わせるのが難しいこともあるが、翻訳はいつも特権であり達成感を与えてくれる。

逐語記録作り

ジル・ドルモンド JILL DRUMMOND (トレーナー訓練生、ニュージャージー州マナラパン)

数年前、インターネットのフォーカシング・ディスカッションリストで、ジーン・ジェンドリンの講演と電話会議の筆記録を作るというフォーカシング研究所のプロジェクトを知った。研究所はその録音を筆記におこすボランティアを募集していた。私は、「暗黙の哲学」に関する電話会議シリーズを含め、5つの逐語記録を作成することができた。

これは絶好の機会だったのだが、それには2つ理由がある。1つ目は、私が参加することができなかった講演を聴くことができたこと。2つ目は、その内容についてじっくり考えることができたことである。逐語記録作成のためには時間をかけて細かいことにも注意しなければならない。そのように注意深く、ゆっくりと聴くことで、理解が広がる。私はいつも筆記録を作り終えるたびに、ジェンドリンの哲学をほんの少しだけより深く理解していた。その過程で徐々に「なるほど」と思うことが増えていった。

私自身に得るものがあつたように、筆記録は他の人にも役立った。ジェンドリンに自分の発言の詳細な記録を提供することができたし、彼の講演を世界中のフォーカサーが読めるような形にすることができた。それは私の自慢でもある。つまり、与えることと受け取ることは切り離せないものなのである。

(訳：中山美保)