

How Change Can Happen: Growth toward Wholeness or Addictive Response Ann Marie Wyrsh

変化はいかに起きるか:全体的(wholeness)な成長としてか、嗜癖的反応としてか
Ann Marie Wyrsh

佐藤彩有里 訳

1970年代中頃、私はラトガーズ大学院の学生として、精神看護学のパイオニアであるヒルデガード・ペプロウ (Hildegard Peplau) 博士に指導していただく機会に恵まれました。博士が私たちに教えてくれたのは、精神的そして霊的な健全性を促進するために活用できる「操作的定義」の作り方でした。操作的定義を用いることによって自分がプロセスの中のどの段階にいるのかを正確に把握し、またそれによって次の段階を意識的に選んでいくことができるようになります。

何年も経った後、私は BioSpiritual フォーカシングを、その創始者であるエド・マクマホンとピーター・キャンベルから学びました。フォーカシングそのものは、シカゴ大学のユージーン・ジェンドリンによって初めて述べられました。フォーカシングのプロセスの中にどんな段階があり、それらがどのように組み合わせられるのかを長年にわたって何とか表わそうとする中で、操作的定義が一つの図として現れてきました。「変化はいかにして起きるか」と名付けられた下の図によって、いかに精神的かつ霊的により健全になることができるか、もしくは、いかにますます選択の余地のない悪循環の中を生き続けるのかが操作的に定義されます。私は、この図を使って人々にフォーカシングを紹介し、彼ら/彼女らがフォーカシングプロセスのどこにいるのかを知る手助けをしてきました。この図は、視覚的な表現によって理解が進むという人々には特に効果があります。

この図や記述は、全体的な成長、もしくは嗜癖的反応を導く諸段階を示しています。



快・不快に関わらず、どんな出来事も不安を呼び起こす可能性があり、一つの同じ出来事が成長・嗜癖的反応のどちらにもなる可能性があります。

成長への操作的定義 (Operational Definition for Growth) は、全体的な成長の手がかりになるような諸段階を示しています。

気づき (Awareness)

時間を取って深呼吸してみても、不安がそこにあることを認めながらしばらくそのままでもいてみましょう。優しくあるがままに内側に注意を向けてみます。自分の周りには何が起きているでしょう。からだの中はどのように感じられますか。今考えていることや、自分の中でつぶやいていることはありますか。

受容 (Acceptance)

判断したり、理解あるいは修正しようとしなくて、あなたが気付いたものは何でも受け入れてください。それを好むと好まざるとに関わらず、あなたはそこにあるものを受け入れることができます。

許可 (Allowing)

そこにあるものが、私と一緒にいてもいいと感じる限り、それとただ一緒にいましょう。それと繋がる、あるいは共鳴するような何かが出てくるかどうかに注意を向けながら……。それに触れることができるという神の恵みを進んで受け入れてください。何が現れるかは、あなたには知る由のないことであり、贈り物なのです！

行動 (Action)

あなたの頭脳が伝えるものに、(生命の源である「大いなるもの」と繋がっている) からだの智慧が知っていることを共鳴させましょう。あなたの頭脳と身体脳から聴き取ったものに従って、行動するかしないかの方針選択をしましょう。

意識的かつ選択的に生きる (Live Consciously and Choicefully)

期待と行動を柔軟に保ちます。「今ここ」にあり続けることによって、それらは絶え間なく変化する実在に変わっていきます。

つまり、一つひとつの経験に応じて新鮮で創造的な反応があるのです。この段階にある人は、次の出来事をこれまで以上に意識的、かつ選択的に経験するでしょう。このように全体性へ向かう一つの持続的な成長サイクルが存在しうるのである。

嗜癮的反応に対する操作的定義 (Operational Definition for Addictive Response) は、もし同じ人が下記のようなことをしたら何が起きるかを示しています。

無意識に行動する (Act Automatically)

不安に気付くことなく、あるいは内側に注意を向けることなく行動してみます。対象となる出来事やからだの反応、考えを無視あるいは否認し、不安を軽くしようとして何かをします。

不安の軽減を経験する (Experience Relief of Anxiety)

感情とからだの感覚は「疲れきった」(気付きを失った)状態になります。思考パターンは、さらに凝り固まって機械的なものになり、自由さと調和は失われます。

自動操縦的に生きる (Live on "Automatic Pilot")

悪習で不安が軽減されるという期待が複雑な網目状に固定化され、新しい経験はフィルタリングされます。悪習とそれによる期待は「構造的結合」の形で記憶され、容易には変化しません。人は、ますます内側に触れることから離れ、しばしば外側、つまり現実に触れることから離れていきます。さらに嗜癮的な行動に向かうという悪循環が続いていきます。

両方のサイクルは継続し、かつますます深化していきます。不安に気付き、成長サイクルに添っていくことを選択はいつでも可能です。

操作的定義によって、その人が今プロセスのどこにいるのか、あるいは困難がどこで生じているのかを見極め、飛ばしてしまった段階をやり直す方法を見出すことが可能になります。必要なことは、実践、実践、そしてさらなる実践です。

この図は、生きていく中で遭遇する日々の出来事に個人がどのように関与しているのかに気付くことや、どのように反応しているのかを知るのに役立ちます。また、成長プロセスは主体的に働きかける部分と受けとめる部分の二つから成り立っており、その両方に気が付きが伴っていることが必要であるということを説明しています。嗜癖プロセスにはそれが欠けています。気が付きを増やすことは、より「最大限」に人生を生きる自由—すなわち苦痛も喜びも、人生がもたらす全てに意識的に反応すること—を促進します。

スコット・ペックは、彼のベストセラー小説である『愛すること、生きること』("The Road Less Traveled")の冒頭を「人生は難しいものである ("Life is difficult.")」という 3 単語から始めました。この現実を受け入れない場合、私たちは苦痛だと感じるものを避けようとして、どんなことでもするでしょう。難しさを受け入れるということは、それを好きになるべきだということではなく、何が現実なのかということに気が付き、自分の感情を大切に扱う方法を学ぶことができるということを意味するのです。

一つひとつの瞬間は、苦痛を伴う試練と喜びの両方をもたらしてくれます。その中には、より強烈かつ／あるいは重要なものもあり、それほどでないものもあるでしょう。

受け入れ可能であったとしても自分の中で調和しない感情は、感じようとする・しないに関わらず苦痛を伴うものです。激しい感情であっても、調和がとれているときには苦痛とは感じません。

私たちは、安心をもたらす何かを無意識的にしてしまうことで自分の反応を拒絶することを学んできたのかもしれませんが、これが嗜癖的な行動の継続的な悪循環を起こす可能性があります。

一方で私たちは、霊的、精神的に健全な、そして成長やさらに大きな全体につながるようなやり方で感じ、反応できるようにもなるのです。