

# 幻想それとも現実 ？

## フォーカシングを通して、わからないことを理解する

Illusion…Reality ?

Making Sense of Non-Sense Through Focusing

Bala Jaison ,Ph.D.

バラ・ジェイソン 秋山葉子訳

この要約は、下記の文を正確に略述する一般的なものと異なるかもしれませんが。この文はフォーカシングが「恐怖の場」において、どんなに大きな相違を作り出すかについて述べるでしょう。またこれは外側の現実と内側の真実がつながらなくなって恐怖心が広がる時起こってくる一般的な困惑、幻想 —妄想とまで言えるかもしれないもの— について述べるでしょう。フェルトセンスが意味あるものなので、フォーカシングが健全なつりあいのとれたバランスを提供すると私は信じています。

### 焦点(フォーカス)が合わない世界

すべては、9・11後 私に起こりました。実際あの事件から完全に回復しなければならぬと思うのは、おそらく私ひとりではないでしょう。また近くで(どこかあそこというのではなく北アメリカで)という理由からでもありません。あの事件で、あの恐ろしい日の後、広範な読書によって、まず第一に私がいかに極端に単純であったかを信ずることができませんでした。83年ベイルートでのアメリカ大使館爆破、88年スコットランド、ロッカービー上空で爆破されたパンナム 103 便、94年エアフランスのハイジャックそして93年世界貿易センターへの企て等々過去に何百というテロリストの攻撃や脅威がありました。

それらの脅威と9・11との(私にとって)の違いは、私がそれらを自分の内側に取り入れなかったか、それらが私に触れなかったことにありました。そこで最初にショックを覚えた気づきは、今回この事件(及びその後のぞっとするような出来事)を私が、魂への絶え間ない容赦のない打撃のように感じられるものの中に取り入れたことです。以来現実的な方法でこの世界でいかに生きるかを、つまり活動的に生産的に靈的に気づいていること、個人的な

鬱ではなく広範囲な鬱と感じられるものに負けないようにすることとずっと闘っています。広範囲な鬱とは、もしそれをあまり取り入れすぎたら、私が苦しみに屈従させられてしまうような世界の痛み、貧困、破壊、不正義に対する地球規模の悲しみです。

安全を感じる場所はありません。そう書くのも奇妙な感じですが。私は内なる安全な空間、つまり内なる安全な空間の作り方や個人的また相互的レベルで内なる安全な空間に生きる方法について多くを知っています。しかし私が自分の気づきを個人的な意識から地球規模の大きな意識に切り換えると、途端に私が内面的に知っていることがもう何もあわなくなります。私は、やっと最近なぜそうであるのかを理解するようになりました。内面的心理的レベルで私は何が真実または事実であるか、あるいは内なる正しさを信じることができます。私は何を自分が知っているかを知っています。私はそうであることを直感的に感じるすることができます。またフォーカシングを知っていることがその内なる理解を信頼するプロセスを支持し、有効にします。

内側で感じて理解するという概念が、意味のあるどんな方法でも現在の地球の様相にあわないように思われたことが問題でした。何故だったのでしょうか？真実について、しっかりと信用する拠り所となって働く適確な感覚を私が持っていないことに気づいたからです。私はもう誰も —政治家、報道、私達の政府— が真実全体を語っているとは信じられませんでした。実際、今日の世界の複雑さは“真実全体、真実そのもの”の概念を簡単に割り切りすぎるか、または全く矛盾する言い方をするかのように見えます。現在の人間のジレンマを述べるためにフォーカシング用語を使うと、つまり誰もが(自分自身にとって)正しく、何事も(誰にとって)正しくないと言うかもしれません。すべてに場所を空けるための一つの方法はないように思われます。世界がよしとする一つの方法での人間の異文化間の視点の多様性はないように思われます。現在の世界の情勢は、—フォーカシングと異なって— 誰かが正しいか悪くなければならないという一般的原理を私たちが操作する必要があると命令しているように思われます。あれかこれかどちらかを取るといふより両者をとると取るといふ私たちが大切にしている考えは前進するための具体的な方法として人類にまだ役に立っていません。鬱的な部分についてはもちろん同様です。

## フォーカシングへ

もっと勇気づけるしるしとして、9・11 以来 9・11 についてずっと懸命に思索し、私は、集団において、社会において、国際的文化的相互作用においてよ

り効果的に人々が動くことができる方法がいくつかあるという認識に至りました。フォーカシングはその一つです。この論旨を進める前に、フォーカシングを知らない読者にフォーカシングがカルトまたは何か気取った一時的流行のようなものと解釈(または誤解)されないように明らかにしたいことがあります。

かなり長い間、私がフォーカシングに関心を持ち続け、世界へこれを知らせるように関与を深めたのは、フォーカシングがひとつの“それ”ではないことです。フォーカシングは宗教ではなく、クラブでもありません。フォーカシングをするのに —フォーカシングを試してみたいと思うこと以外— 必要条件はありません。

フォーカシングを知らない人々にとって、自分自身の内にある“知る”場所とつながり “対話”するのは、穏やかで力強いプロセスです。そのプロセスの独自性は、どんなものでもすべてのものでも、つまり深いところで感じているそれとつながる深遠な体験からごくありふれた体験までを統合することができることです。“この花瓶をここにおきましょうか…それともあちら…えーと…このことについて私の感じはどうだろう…”このプロセスは私たちが“フォーカシング的態度”と呼んでいる在り方で始まります。フォーカシング的態度とは、自分自身のフォーカシングであれ、他者とのフォーカシングであれ評価したり非難することなく自由に話すための安全な環境をつくることを含む自分自身と他者の両方と共に存在するあり方を示します。フォーカシングができるため必要なことは、自分のどんな部分が話したがっているかにゆるしと(内なる)空間をつくり、どのように内側を聴くかを学ぶことにあります。その結果、知らなかった事柄や不満足だったところが束縛無しにオープンに現れてくる新しい内なる流れがおこります。フォーカシングでは何がそこにあっても“共に居て”集中した注意と共感で“聴く”と私たちは言っています。それによって 初めははっきりしない曖昧なもの —暗在的なものがはっきりして扱いやすくなる— 明在的になります。

フォーカシングのプロセスが進むように助けるのは、リスナーのプレゼンスです。フォーカシング指向の方法には、聴くことに対してのはっきりした特徴がたくさんあります。そのひとつは、「体験的聴き方」とよばれます。この聴き方は話し手が言ったことを伝え返す以上のものを含んでいます。フォーカサーのリスナーになって体験的に聴くには、話し手の言葉だけでなく感じられている意味を伝え返すため 話し手フォーカサーが言ったことを(自分自身のからだに)“取り入れる”こと、また共感的“感じ”を得ることが必要になります。

フォーカシングのプロセスのやさしさとプレゼンスの力が合わさった時、深

いシフト(変化)がおこります。フォーカシングを通しておこるこれらのシフトは潜在的に変化する傾向があります。その事柄が実際に変化するというよりもむしろその事柄に対する私達の関係が変化するからです。私が興味を引かれるのは次のことです。即ちフォーカシングとフォーカシング的態度が a)いかに今日の世界が直面する緊張のいくつかを緩和するのに貢献するか b)いかにフォーカシング的態度による対話が 社会のたくさんの絶望的グループ — 広く異なる経験をもつグループ — を現在のひどい機能障害的世界の中で 積極的な変化を生むことになる新しい意味ある方法で互いに関係しあうように支え、それを可能にすることができるか。

フォーカシングは、相違に橋をかけ、関係を築くために目に見える実行可能な効果的モデルとして果たす重要な役割を持っています。フォーカシング・プロセスの大きな強みは容易に柔軟に想像的にどんな状況や実際があっても統合されるという安心があることです。自分自身と他者に親切であり、尊重し、批判的でないこと、自分に対しても他者に対しても感じられる注意と共感をもって聴くこと、すべての多様なレベルに距離をとる態度を維持すること、これらのプロセスの考え方は、自分自身に真実であり、他者に寛容であるあり方で他者とのかかわりに伝わりやすい雰囲気を作るのを助けます。すでにフォーカシングの潜在的価値や原理 — 暗在的か明在的かまたは両方共に — を使って生きている人々は、意識的変容の世界の中に、意味のある進出を始めまたそれを続けています。

## フォーカシングの世界

ここで私には、語りたいた物語があります。その物語は、フォーカシングのプロセスが、その独特な聴き方と包み込む安全な態度で困難や痛みを甘受している人々をどんなに支えたかをより実践的具体的な言葉で示すものです。この物語は 12 年前のことですが、それはまだ最初に起こった時と同じく、私の記憶の中に今でもいきいきとはっきり感じられます。

この物語は、いかにフォーカシングが“恐れがある状況に関係する新しいパターン”をもたらすことができるかということ、それは贈りものであり、生きた証であり、そのために深く心を打つ、時にこわいような、また高揚させるものです。さらにもしグループ、例えば政治的グループ、文化的グループ、学校のグループ、ビジネスグループ、どんなグループでもこのプロセスを定期的に使うならばどれほど地球的変容が正しい方向に進むことでしょうか。

その場にいられた方たちにはこの物語はなじみ深いでしょう。それが起こった時、これはオープンに分かち合われたたくさんのことの一つでしたから、

またその後、話したり書いたり、分かち合われました。私はこの思い出話があなたの心に触れるよう願っています。また初めて読まれる方たちにとっても同じでありますように。

それは1994年の春、最初に外国で、正確に言うとドイツで行われたフォーカシング国際会議のときでした。

ドイツの主催者たちはシカゴでの国際会議 —全部で5回でしたが— に毎回出席していました。この催しのためアメリカへ旅行する出費と時間をひと休みしたいというヨーロッパの人々から提案があつて、誰もこれに異議をさしはさむことはできませんでした。そして会議はヨーロッパで行われることになったのです。

多くの人々がドイツに行くことについて何かを感じるようになりました。またそこへ着くまで人々はひそかに用心してその感をあらわにしなかったことがわかりました。その時、私は自分が経験していたことが、私だけのものと思っていました。私は、今(その出来事以後)ドイツへ行く前に私の心に重くのしかかっていたことが国籍や宗教的な傾向に関係なく多くの人々によって分かち合われたことを知っています。そこで国際会議前の私のプロセスについて少しばかりお話ししたいと思います。

私はユダヤ人です、そして私の人生のあの特定の岐路の時に(今ではすっかり変容しましたが)ただ“ドイツ”という言葉だけで私の体の中にたしかに不快なフェルトセンスが occurred。このように感じることに、私は罪悪感をもっていました。というのも私には多くのドイツ人の友達(主催者も含まれる)だけでなく私が愛おしく思っている義弟や若い頃精神的に重要な影響を与えた師もドイツ人でしたから。そこで問題は、ドイツ人ではなくて、ドイツに行くことだったのでした。

このことについての不安を私はただ自分だけでかかえていました。人に伝えることを恐れて感じていることを誰にも言わず怖がっていました…ここに適切な言葉を見出せないほどに…ただ批判的に判断されるのをひどく恐れていたと言いましょか。国際会議出席を申し込んだ時から到着するまで、私はいわゆる“神経衰弱”でした。これが、ドイツへ向かう時の、私の心の状態でした。

開会式で私たちは暖かく迎えられました、また長年私が知っている同僚や友人の中に居ることは、心地よく感じられました。私たちは大きな輪になって名前やどこの国から来たか自己紹介をしました。それから驚いたことに、主催者は私たちに内側をチェックするように言いました。私たちが“ドイツに居ることについての感じ”に何かあるかを静かに聞きました。私はほとんど椅子から落ちそうでした。私の胃は、まるで吐き気状態のようにひっくり返っ

たようでした。内側の秘密を外に出さないように、私は黙っていなければと感じました。私は国際会議に出席したかった、私はドイツに居たくなかった、そうです、私はここに居ることについてたくさんの感じを持っていたのです。

果てしない時間に思われる沈黙が、その部屋に流れました。私は気を失うのではないかと思いました。そして手が挙り、その人は“はい、ドイツに居ることについて、私にはたくさんの思いがあります”と勇気をもって言いました。彼女はユダヤ人としてここに居ることについて自分が気になること、恐れや不快を話しました。彼女が話し終えたとき、とても長い沈黙と静けさがありました、そして他の人の手がゆっくりと挙がりました。その人は自分の国がナチス政権によってひどい扱いを受けたユダヤ人ではない人でした。また長い沈黙があって、他の人の手が挙りまた次の人の手が挙りました。満足感を伴いながら、分かち合いの輪が次から次へと続くにつれて、また深いところに抱えられた恐れ、気がかり、後悔、良心の呵責などがおのずから明らかにされるにつれて、内側の恐怖として始まったものが驚異へ、それから全くの恐れへと奇跡的に変わっていきました。私がずっと感じていたすべてのことが、…魂の深みから聴いている人々とともに…フォーカシングの方法ではっきりと、今、表現されました。そしてこれは、まだ開会式に過ぎないのだ…と私は思いました。

静かに振り返ってみると、主催者は信じられないほど洞察力がありました。彼らが招いたもの、行きつくところ、どんな結果になるのかを私はほとんど推し量ることができませんでした。さらにもっと招き続ける彼等の勇気に心底、感動しました。そして翌日、何が私たちをここに連れてきたにせよ…ドイツに居ることについてのすべて…を甘受するため、3人組でいつもより長い時間をかけてフォーカシングをするように励まされました。

私が組んだ3人組の中で、どのように自分が緊張したか何も記憶がありません。私が知っているシカゴからの同僚と初めて出会ったドイツ人女性と一緒にいました。3人組でよくするように、誰が最初にするかを感じるためにしばらく静かに時間を取りました。ドイツ人女性が始めたいと申し出て、私にリスナーになってほしいとと言いました。これはよいことでした。私はリラックスして、エネルギーをはっきりとリスナーの空間に調整しました。その時次に何が起ころうとしているのかを全く想像していませんでした。

彼女は目を閉じる前に私を見て、“私の父はナチスでした”とあっさりと言いました。(その凍りつく最初の瞬間について私が覚えているのは、私がかっかりと顎を落とす前に彼女が目を閉じていたことを神に感謝したことだけです。)彼女は私の文化的、宗教的背景を知りませんでした。深く彼女の内側のプロセスに入っていました。ゆっくりと彼女の過去を話し出しました。彼

女の父親がゲシュタポの一員でガス室のスイッチを押していたことを話しました。彼女の母親がユダヤ人撲滅のために夫が働いていることに誇りをもっていたことを描写しました。このことが間違っていることを彼女の内側では知っていたこと、最も深いところで感じていたことを家庭で表現することはできず不自由であったことを私がいまだかつて聞いたことのない最も深い痛みをもって話しました。彼女の父は、自分がしていたことが正しくないと認める心の変化をみたとき、公的立場でその心の変化を維持することはできずそれゆえ自殺しました。彼女は十代の半ば、家を捨てた心の痛みについて話しました。その理由は、母がナチス哲学に傾倒し、死んだ夫を英雄崇拝したことに耐えられなかったからです。家を離れてから二度と母と音信をとらなかったことがどんなに感じられるかを彼女は話しました。その物語は果てしないように見えました…一つの記憶がさらに次の記憶を呼び覚まし、彼女の痛みの複雑さは彼女に耐えられないものでした…

これはインタラクティブ・フォーカシングが始まる前でしたので、私にとっていかなることかを表現するのに当時、方法がありませんでした。これは彼女のプロセスであり、私の仕事は聴くことでした。私の一部は責任感に引かれ、“フォーカサーのパートナー” または “リスナー” をすると同意したことを感じていました。それは、信頼すること、存在すること、そこにまさに居ることを意味しました。私の“仕事”は正確に、共感的に伝え返すことでした。そしてまた…私のほかの部分で何かが起こっていました。私は同時進行で伝え返した言葉をこだまのように響かせ、あたかもほかの誰かの体からでてくるかのように自分自身の音声を聴いていました。“そう、あなたの中にひどいつらい感じがある、まさに今…あなたが抱えているこのような恐怖と深い苦悶の感覚…あなたのお父さんの仕事が処刑することであったのをそんなに若いときに知った…(ぐっと飲み込む)…そしてお母さんがお父さんをそんなに誇らしく思っていたのを知って苦しかった(喉が詰る)…その感じは心に重くのしかかった…こんなに長い間…” “私は本当にそのように言っていましたか？ 私は完全に気が狂ってしまったかのように感じていました。というのはこの私のほかのある部分が ‘異常’(筆者がその時自分自身に使った言葉)であるのに気づきました…今、私はそれを‘身代わり’の心的外傷と呼ぼうと思います。”

どのように私はこれを聴くことができるのでしょうか？ 私は耐えられるのでしょうか？ 私は続けられるのでしょうか？ 選択しなければなりませんでした。私は選びました。リスナーでいることを。私の側にあるすべてを切り離し、私の存在のすべてで聴きました — そうしなければならなかった — 一秒たりとも集中力を失ったと感じたら、その場で私は崩壊してしまうかもしれ

ないと感じました。彼女が泣いて赤くなった目を開けたプロセスの最後の時に初めて、私たち3人が完全に繋がって、何年もたった今も言い表す言葉が見つからないほどの根元的な痛みの深みから泣いたことに気づきました。

この女性は、重い心的外傷を負ってきました。フォーカシングのプロセスを通してまた気遣いと安全なかわりの中で、これまでの人生で初めて彼女は自分の物語を完全に語りました。彼女の困惑は、言葉で明瞭に表現する域を超えていました。彼女はその物語に困惑しました。自分が誰なのかに困惑しました。自分がどこから来たのか —自分の出自— について罪悪感と良心の呵責を負わされてきました。彼女の父が行ったことを恐れました。彼女の痛みは、私の心臓の鼓動が私自身のものであるように明白でした。私の共感の度合いは、かつて私が知るいかなるものよりはるかに超えていました。「聴くことができないもの」を私に聴けるようにしたのはフォーカシングでした。よく知っていて、生き生きしているフォーカシングを通してこそ、私自身と私の痛みに安全な場所を私が保ち得たのです、そして彼女は、これまでの人生においてずっと携えてきた最も深い核心に触れる方法でプロセスを経験し解放されたのです。会議の間、私たちそれぞれが力強い3人組で経験したことを(一緒にまたより大きなグループで)扱う更なる時間をわかちあうことができたことに私は大変感謝しました。

私は知りませんでした(3人組から出てきて)、他のグループもまた心を裂かれる物語を分かち合ったのでした。実際それはたくさんでした。参加したい人誰にも開かれた任意のフォーカシングがその夕方行われることが皆で決められました。

思い出してみると20人以上の人たちがそこにはいました。私たちは長い時間、そのプロセスのほとんどの時間(私にはなぜかわかりませんが)立っていました。お互いが見えるように輪を作って立ちました。物語—たくさんの物語、更なる涙と痛みとともに— があふれ出しました。そしてそのすべては、フォーカシングの方法で扱われました。

そのきっかけ —私の生涯でいつまでも主要な転換点— はこのグループのドイツ人の仲間たち(みな戦後生まれ)がドイツ人であることがどういうことなのかについて分かち合いを始めた時でした。すべての前世代のために、ドイツ人である重荷と罪意識を抱えることがどんなことか、“私はドイツ人です”とただ言うだけで、外国人に退けられることがどんなに感じられるか、と。今まで非ユダヤ人の視点からこの窮地の意味を私は決して考えてことがありませんでした。数え切れない状況での果てしない拒絶の物語 —すべて違って、それでいて同じ、陰鬱、困惑、痛み— 個人的にも公的にも、私は全く肝をつぶしました。これらの人々は私の友達であり —私は全く



知らなかったのです。私はこのことについて考えたことはありませんでした。“どうして見逃してしまったのでしょうか？”自分自身に問いかけました。“一度も浮んでこなかった。それが理由です。”これは私達の誰もが今まで話すことではなかったのです。しかし私たちはそれについて輪になって話していました。私たちは話していました。私たちは、今、それを生きていました。私たちは、今、一緒に嘆いていました。私たちは、集合的なフェルトシフトの変容する力を経験していました。

## フォーカシングと共にある世界

より大きくとらえるとそれは癒しの奇跡です。フォーカシングの安全な保護の傘の下で、いかにこの生きているプロセスは、恐れをもった不快感のある人々のグループを統合し機能する全体へと変容させたことか。私たちは、涙の雨のように、豪雨のように、津波のように大泣きました。それは“私たちと彼ら”の間の障壁を確かな“私たち”へと洗い流しました。グループの深い緊張は、グループの深い絆に変容しました。

“私たちは世界”(We Are The World)を歌いました —たしかに頭の中で私は歌っていました。フォーカシングがそれを可能にしたのです。

フォーカシングの本質は、可能性の世界のように私には思われます。そしてその可能性の中に変化への希望、ほとんど何であれ(人間の誤解に関して)それを働きやすく、扱いやすくします。フォーカシング的'態度は安全性を形成します。そこで人々はもっとも内側の感じや考えを心開いて自由に表現することができます。同様にフォーカシングの方法で'聴いて'もらうことは、より真正な方法で自己の最も深い場所と私たちが接することを可能にします —他者とのつながりと連帯感をつくり、いかなる事柄についても対話を可能にします…一度に一つのフェルトシフトを。

主催者らの深慮のおかげで、私たちは自分たちの関心とプロセスを心を開いて語ることができました。会議の後、私たちはこのことについて話したり書いたりし続けています。12年経って、私たちはまだ話しています、そしてそのプロセスは、その時と同じく今も適切であり —おそらく今日だからもっと適切であるかもしれません。それゆえに次のことに思いをかけないではいられません。

絶望的なすべての文化、宗教、政治団体がフォーカシングを知ったならどんなになるのでしょうか？

フォーカシングを知ることは、これらの多様なグループの人々が如何に互いに違っていられることか…また如何にともにいられることでしょうか？共

感的なフェルトセンスの聴き方とフォーカシング的態度は、私達の社会—世界に対して衝撃を与える懸念や怖れに如何に違いをもたらすことでしょうか？

最後に如何に私たちの仕事を前進させましょうか？ 如何に可能になるものの種を植え続けましょうか…真に私たちが世界 (we are the world) であるような集合的理解へ私たちが近づくために…