

## こころの宝さがし

バーバラ・マクギャバン & アン・ワイザー・コーネル

(Folio Vol.28 No.1 2008 30周年号 p.41～60 訳：大澤美枝子)

過去14年にわたって、私たちは“こころの宝さがし”と名づけた、あるからだの体験と理論に取り組んできました。その間、私たちの探求を支え続けた理論や体験は、より洗練され、練られ、さらに効果的になったと感じています。当初取り上げた領域は、中毒、抑鬱、熾烈な自己批判、満たされない欲望（“強迫観念”）、そして、実際、人が繰り返し行き詰まりとか不変なものとして体験する人生／生活のあらゆる領域に当てはまります。私たちは、体験と概念化の相互作用から、理論や概念を作り上げていきました。これらの理解がどんなふうに展開してきたかを詳しく語るにはこのスペースでは不十分ですが、次の節で、私たちの探求の起源と歴史の概要を簡単にお伝えしましょう。

この論文で提示しているのは、私たちの理論的理解とその適用に関する簡単な現状です。この巻の21ページからの関係論文、「内側との関係によるフォーカシング」で、方法論と事例を紹介しています。

私たちは、現在、“内側との関係によるフォーカシング”という用語をすべてのからだのワークで使っています。今では、“こころの宝さがし”は、私たちの6日間ワークショップの名称になっています。

### 起源と歴史

この論文で述べている探求へと導いたできごとが起こった頃、私たち二人は、ともに長年にわたってフォーカシング教師をしていました。アンは、行き詰まり行為（アクション・ブロック）にフォーカシングを応用して、ある程度成功していました。バーバラは、自殺念慮を変容させたという、人生を変えるようなフォーカシングのセッションを体験していました。（彼女はそれについて、McGavin 1994 に書いています。）そして、私たち二人は協働作業で、“内側との関係によるフォーカシング”を展開してきました。それは、内なる批評家やその他のテーマへの、私たちのアプローチを変えたものです。しかし、フォーカシング体験を併用しながら30年以上を過ぎてもなお、私たちはそれぞれ、行き詰まり行為、アルコール中毒、過食、恋愛妄想を含む難しいやっかいな人生／生活の問題に苦勞していました。

1994年9月15日、アンはアルコールに依存しており、飲むことを止めなければならないと気づきました。運命的だったことに、私たち二人は、ちょうどその時、イギリスとアイルランドで3つのワークショップを主催しようとしていました。ワークショップを行っている日々、そして、あらゆる自由時間も同様に、私たちは機会あるごとに二人でフォーカシングを実践しました。そして、私たちのプロセスについて、あることに気づき始めたのでした。

フォーカシングは、私たちがかつて学んだ通り一すなわち、私たちがからだの内側ですで見つけたこ

とをフォーカシングすること—には単純にいかないことが、以前にも増してはっきりしてきました。飲酒においてアンは、自分では感じるができない、しかし、非常に強力な一部分から行動していたことに気づいたのです。もしこれらの問題がいつか変わるのであれば、この複雑なプロセスでフォーカシングをより効果的にする方法が必要でした — 私たちにとって。

アンが以前扱った書き手の行き詰まり（writer's block）のワークは、争っている部分間の力動を理解する上で、そして、変容のためにそれらの部分との関係性がいかに重要かを理解する上で、役立ちました。

バーバラが以前体験した内なる批評家とのワークもまたここでは非常に役立ちました。からだでは感じられないけれど、それらがもっている影響力ゆえに、存在することが推察できる自己の側面に向かうことがどのように可能かということに、彼女はすでに気づいていました。引き下がりたいたいという感じ、恥ずかしさで吐き気をもよおすような感じ、役立たずだという感じがあると、直接は感じられないときでさえ、彼女が恥ずかしいことをするときには何かがあるという認識が生じました。この推察された部分は、それゆえ、意識されるよう誘い出されることができたのです。

この集中的フォーカシングの何週間かの間、私たちは何か驚くべきことを体験していました。気づいていない、けれど発生している“望まれていない”行為、考え、感情の側面とのフォーカシングを私たちがやり遂げたとき、私たちは、問題領域のフォーカシングよりもずっと大きい、巨大な、人生を変えるようなシフトを体験しました。

劇的に大きくなった、これら以前からある途方もなく困難な状況に、私たちが進んで行動できる能力があっただけでなく、世間の人々と普通に相互共有し合える力量もありました。私たちは、自分たちのあらゆる領域が解放されているように感じていました。人生でもっとも難しい領域は“こころの宝さがし”だと、ひとりでに言っているのに気づきました。

ワークショップの参加者たちは、私たちが気づいたことをふともらすヒントにととても興奮したので、私たちは、知らず知らずのうちに、彼らに伝えられる言葉を見つけたらすぐに、私たちの考えや洞察をシェアしていました。その後私たちは“こころの宝さがし”と名づけた6日間のワークショップを始めました。1995年から現在まで、年平均3回、世界各地でこれを提供しています。

## ジェンドリンの用語

このモデルの開発において、私たちはまた、ジェンドリンの研究、特に、『プロセスモデル』（1997）を過去何年もかけて集中的に勉強しました。そして、私たちの理論的概念化は彼の考えに深く影響を受けています。私たちが使用する用語の多くは、まさにこの研究からのものです。以下に、ジェンドリンの『プロセスモデル』の概念に基づいた私たちの鍵となる定義を挙げましょう。

- **situation** ( **状況** )とは、その次のステップの**暗在**を含む相互影響的な文脈である。
- **body** ( **からだ** )とは、皮膚を境界とする物理的な物質より以上のものである。それは身体的に感知されるからだであり、今ここで、そのときそこで、そして、未来の感覚を含んでいる。それは、その環境との相互作用としてのからだである。それは、内側から感知されるからだである。
- **environment** ( **環境** )とは、からだが相互作用する場であり、からだが生きているところである。それは、肉体的な身体のすぐ近くにある、身体の外部以上のものである。それは、今存在していない状況の象徴化をも含んでいる。
- **felt sense** ( **フェルトセンス** ) : 「フェルトセンスとは、複雑な状況の全体的、暗在的、身体的感覚である。」(ジェンドリン、1996, p.58)
- **carrying forward** ( **推進** )とは、生のより新しいステップを持ち込み、新たな暗在を創造して、相互作用的文脈(状況)全体を変容させることである。次なるステップの正確な特質はあらかじめ決められないが、状況が暗在するものを“実現する”。それは、より偉大な秩序、可能性、相互作用の複雑性、柔軟性、創造性をもたらすやり方でそれを変化させる。
- **implying** ( **暗在** )とは、状況の推進をもたらすであろうことの暗在的知覚として体験される。  
「暗在しているものは、何か明在的な構造ではなく(いつも起こっていて、幾度も推進されてきたことでさえなく)、推進するであろう何かである」(1997, p.252)
- **implicit** ( **暗在するもの** ) : 意識的に体験されるが、まだ象徴化されていない、まだ明示的に形作られていないもの。無意識的ではなく、“埋もれて”おらず、すでに形成された内容として私たちが“発見”“暴露”するようなものではない。
- **stoppage** ( **停止** )は、状況における相互作用の可能性が阻止されるときに起きる。暗在しているものが生起しない。そしてそれゆえ、その状況の暗在は変化しないままである。ほかの多くのことが生起するが、どれも全体としての状況を推進しない。不快はからだで体験する停止である。不幸、フラストレーション、怒り、悲しみ... は、情動的に体験する停止である。  
「有機体は停止の領域にとどまっている。それは、条件によっては、その停止の場所にとどまる。それは、もしプロセスが停止しなかったなら、ほんの一瞬しかそこにいなかったであろう。今や、新たな事態が環境とともに形成されるかもしれない。そしてそれは、停止以前には形成されえなかったものであろう。」(1997, p.77)
- **missing** ( **欠けているもの** ) : 停止には欠けているものがある。欠けているものとは、(有機体、状況、からだ...)を推進するであろうものである。欠けているものは暗在する。欠けているもののフェルトセンスから暗在するものを知ることになる。暗在するものとは、起こる“必要がある”ものである。これは、特定の、単一の生起ではない。だからここでの意味は、もともと欠けているものが文字通り今も起こる必要があるということではなく、今推進をもたらすものは**何であれ**、欠けて“いた”ものだという事だ。私たちはこれを、欲するものとか切望するものとして体験する。

## プレゼンス自己 (Self in Presence)

この論文で注意したいことですが、深刻な長期にわたる**停止**の結果を体験している人々に**推進**をもたら

しうることについて、私たち自身の理解の中で展開してきた、私たち自身の概念を説明し、検討します。まず何よりも重要な概念は、**プレゼンス自己**（プレゼンス状態の自己）です。

**セルフ**とは、私たちの相互作用能力、世の中の課題に（征服するとまではいかななくても）挑戦する能力です。相互作用できる能力の状態とは、常に流動的で、多くの要素によって決定されます。ある人は、セルフを、自信がある、明快、大きな視点をもつ、流れている、力強い、平穩、静か、というように体験することができます。この場合、相互作用できる能力は、（高い、開放的、広い、邪魔されない、自由...）です。あるいは、ある人は、セルフを、圧倒される、無力、他人や外部状況のなすがまま、小さい、もろい、虚弱、傷つく寸前にいることとして体験し、相互作用できる能力は、（低い、束縛されている、狭い、限定される...）です。

**プレゼンス**とは、存在の状態です。相互作用能力が邪魔されないときに起きる状態です。私たちのセルフがプレゼンス状態にあるとき、私たちは流動的に行動し、（気づきうることを限定された）全体状況を感知し、今ここでの体験につながって、私たちの環境と自由に相互作用することができます。私たちはこれを**プレゼンス自己**と呼びます。

**プレゼンス自己**は、私たちが見つけなければならない、私たちの内側にある物体ではありません。私たちが外に目を向けるとき、私たちが世の中で行動するとき、具現的で、穏やかで、ほどよく友好的で、意見を主張できて、興味をもっているとき、私たちは**プレゼンス自己**だと言えるでしょう。私たちが、内側から体験するとき、状況の複雑さを感知するとき、修復が必要な存在の側面のために安全な内なる環境を創造するとき、私たちは**プレゼンス自己**だと言えるでしょう。

## **プレゼンス自己を育む：**

**プレゼンス自己**を積極的に育てようとする学びは、深く行き詰まった領域に内なるワークをするための鍵です。そして、**プレゼンス自己**を育てることで他者を促進する方法を知ることが、このプロセスを支え促進するための鍵です。下記は、私たちがこのために人々に教えるいくつかの方法です。

## **からだの内側に“今ここで”を土台に据えること：**

- ・ 今まさにからだの内側で感じている、開放的な、活気ある、流動的な、温かい（...）感じに気づいていること—たとえそれがとても小さくて部分的でも。生き生き感じるものは何でも歓迎すること、たった今はそんなふうを感じないことに気づいていること。
- ・ あなたのからだの下で支えている感じに気づくこと、椅子に座って、床に足をつけてくつろいでいる質感を感じる。
- ・ あなたのゆるぎない基礎、あなたの基盤を感じる。あなたの腰、腹、下半身を感じる。

- ・ 目を開けて、何かを見ること。

### 寄り添っていっしょにいること：

- ・ プレゼンス自己を使う：「私は... を感じている」「私は... に気づいている」
- ・ 部分自己を脱同一視する：「内側の何か... を感じている、あるいは、... のようだ」
- ・ 身体的な感覚または感情的な状態の場所にそっと手を当てる。

### プレゼンス自己のモデルやメタファー（暗喩）を描くこと：

- ・ フォーカシング仲間、気にかけてくれる友だちやセラピストがいることを、義務でなく相手に受容、解放、共感を提供していることを思い出す。
- ・ あなたが敬服する人の質感を感じる：あなたのセラピスト、あなたのフォーカシング・パートナー、架空の人物、スピリチュアルな存在（釈迦、観音、キリスト）、
- ・ プレゼンス自己のメタファーを思い出す、たとえば、大きな容器、たくさんの子どもが座れる膝、
- ・ 安全で美しい場所をイメージする—それをあなたのからだの内側で感じる

### 直接に感じること：

- ・ 間をとって、あなたがどんなふうを感じているかに気づくこと。内なる体験過程に注意を向けて、そこでそれを抱えていること。その体験を直接に“もっていること”。できるだけ広くそれ全体を感じていること。

上にあげたプレゼンス自己を育むそれぞれの方法は、癒しの専門家がクライアントに与えることができる提案に翻訳することができます。たとえば：

- ・ 「少し時間をとって、あなたの足、座席、椅子があなたの下で支えている感じを感じてみましょうか。」
- ・ 「あなたは... を感じています」「あなたは... に気づいています」「あなたは... に注意を向けています」
- ・ 「あなたの内側の何か... と感じています、または、... のようです」
- ・ 「あなたがそれを感じているからだの部分に、そっと手を置いてみましょうか」

これらは、コーネル（2005a）にさらに詳述されています。

## 部分自己 (Partial-Self) のプロセス

慢性的に困難な人生／生活の問題はすべて、一つの暗在をもつ状況と見ることができます。その暗在は、多くの競い合っている試みをともなっています。それらの試みは、その暗在を満足させ、その状況を推進するであろうことを見つけようとしています。どの試みも、推進するために欠けている何かを供給することに失敗します。プレゼンス自己が明らかに不在です。

日常生活を過ごす中で、私たちは、繰り返し行き詰まる状況に出会って、次から次へと解決を試みます。これらの試みはすべて、ただ部分的に成功するだけです。その状況に論理的、体験的にチャレンジして、せいぜい、限定された開放感をもたらすものです。これらの解決は、習慣的な、繰り返し出てくる感情や行動の苦痛や不快感を開放してくれて、十分に満足できるものもありますが、どれも、全体状況を推進するものではありません。

反復性の習慣的反応の連続は、長期にわたって持続するので、個別に特定できます。それぞれ、感情反応、思考パターン、信念、行動を予測できます。しばしば、自分で、あるいは、他人から、レッテルを貼られます。“私の怒りをともなう問題”、“あなたの欲求”、“境界性人格”。

私たちは、これら反復性反応の連続を**部分自己**と呼びます。それらの未完の特質を意味して、それらがあたかも半独立または独立の部分であるかのように機能していることを認めて、私たちはそれらを**部分**と呼びます。**自己**という言葉は、それらのポジティブな生きる力の特徴を示します。

慢性的に行き詰まった状況はいずれも、部分自己間の複雑な葛藤関係を含みます。人は、部分自己との、同一化（没入）と乖離（追放）を体験します。このことは、異なる部分自己と次々と同一化して一ときには瞬間のうちに、実際に連続的になりえます。人は、永続的にある部分自己の観点に同一化して、他の部分自己のプロセスが活発になると（成功の度合いは違いますが）、拒否し、支配しようとすることもあります。

部分自己は、今ここでの、あるいは、内的に形成された象徴的な連続の、そのときそこでの部分としての、その状況における状況的なプロセスや形の側面です。

### 部分自己と同一化したとき、何か起きるか

私たちがフォーカシングをするとき、プレゼンス自己状態でなければ、フェルトセンスは得られません。代わりに、感情、思考、信念、行動を含み、反復性反応状態にとらわれてしまいます。もちろん、これらの反応状態とフォーカシングすることは可能ですが、私たちがまずプレゼンス自己の状態になれた場合のみ可能です。私たちがプレゼンス自己の状態でない場合は、私たちは**部分自己と同一化**しています。

部分自己は、停止のところでは起こります。プロセスモデル用語では、それらは、 **versioning** (バージョンニング) または **leafing** (リーフィング) です。それらは、停止を通過して生きるための、すなわち、推進するための、有機体による試みです。ジェンドリンは、フェルトセンスが形成される時、人は停止を通過して生きていると言っています (1997, p.236)。しかし、フェルトセンスは人が部分自己と同一化しているときには形成されません。

私たちは部分自己のフェルトセンスを得ることができますが、ただ、プレゼンス自己の状態からのみでできるのです。ですから、部分自己を認識して、プレゼンス自己状態に移行することが、フォーカシングの前提条件です。それがまず最初に起きることが必要です。

部分自己は、それゆえ、ある種の修復作業が必要かもしれません。それらを認めること、尊重すること、思いやることを、そして、それらがその人に貢献しようとしてきたことを深く傾聴してもらうことを含むような修復作業です。フォーカシングのガイドやセラピストはこの修復作業に貢献できますが、ほんとうは、それは、その人自身によってなされねばなりません。このように、援助する人の主要な役割は、人がプレゼンス自己になるよう促進し、サポートすることです。

ときには、部分自己の修復作業は、その全体状況のフェルトセンスが得られるまでに何ヶ月も何年もかかります。それは、実際、停止状態を変化させるものです。修復作業にはこれらすべてが重要で本質的なものです。

### 3種類の部分自己

私たちは、3つの独特な種類の内的プロセスを区別しています。**支配的な部分自己、防衛的な部分自己、屈從的な部分自己**の3種類です。

**支配的な部分自己** は、ほとんど絶え間なく心配していて緊張しています。何事もうまくいかないかもしれない！ それは誰をも何事をも、極端に細かく管理します。それが正しいと考えることをするよう人を誘い込んだり、怖がらせて、天国と地獄の図を作り出します。それはしばしば、他人が考えたり言うかもしれないことに、過度に気がつきます。それは言いくるめたり、操作したり、言い争ったり、救済の手を差し伸べたり、安心させたり、批判したり、理屈を述べたり、企てたり、概して支配しようとしません。

**防衛的な部分自己** は、非常に反応的です。それは、その行為の結果に、あまり、あるいは、まったく関係なく、反射的に、衝動的に、強迫的に、行動します。防衛的な部分自己に束縛されている人は、あたかも制御できない強制的な力に乗っ取られたかのように感じます。

屈從的な部分自己は、しばしば、傷ついている、痛みがある、小さい、無力、悲しい、腹が立っている、拒絶や失敗なしにはいられないという信念をもっている、というように体験されます。それに没入している人は、とても若い、たやすく傷つく、もろい、価値がない、役に立たない、うんざりさせる、軽蔑に値する、今にもばらばらになりそう、感情や記憶にたやすく圧倒される、と感じるでしょう。それはしばしば、言葉にならない苦痛、恐れとして、あるいは、身体的な不快として体験されます。

屈從的な部分自己は、生きる力の回復を必死になって探しています。元々の状況で欠けていたものを切望して圧倒されるほどに駆り立てられる行為は、これが現れるもっとも典型的なやり方のひとつです。

リチャード・シュワルツ（1995）の仕事になじみの人は、彼の、部分の3つのタイプと似ていることに気づくでしょう。すなわち、管理者 **manager**、消防士 **fire-fighter**、追放者 **exile** の3つの部分です。しかしながら、類似点は正確ではありませんし、代理人 **Agency** と追放者のプロセスの重要性の理解において著しく異なります。私たちはまた、部分が永久的だとは信じません。そして、最後に、私たちの部分自己とのワークのプロセスは、内なる家族システム **Internal Family System** のプロセスとは異なります。

それでは、部分自己のこれら3つの種類について、より詳しく説明しましょう。

## 支配的な部分自己

支配的な部分自己に同一化している人とは、自分や他人に批判的、感情的に冷たい、論理的、支配的、怒りっぽい、自分の感情や考えや行動に反感をもつ、罪悪感を感じる、自分や他人を支配できないと能力に欠けると感じたり欲求不満を感じるような人です。

支配的な部分自己は、大人としての責任をとります。世の中のことをわかろうとしたり、問題の解決や対策を見つけようとします。私たちがそれといると、しばしば、実際は、年齢以上に年をとっている必要を感じている子どものような感じがわかります。何年もずっと人生をコースどおりに保とうとして疲れていることがわかるでしょう。

それは、あらゆることを支配しようとし、自分の人生、自分のまわりの人々、自分の内なる体験。もしその観点からそれが支配してないと、あらゆることが崩壊の危険にあると信じているのです。

支配的な部分自己は、状況に対して危険な可能性があるとして、過度に敏感です。彼らは予測できない状況を恐れて、将来について抑えられないほど心配するようになります。しばしば、彼らがすべてを知り、理解するときのみ、将来を予測できるし、支配できると感じます。彼らは、計画し、図り、作戦を練ります。彼らのやり方がなぜ正しいかについて、強引な（必ずしも首尾一貫して論理的ではないが）議論を提示します。

彼らは、3種類の部分自己のうちで一番論理的です。非常に分析的で観察が鋭いです。彼らは、境界線を設けて、自分を守ります。彼らは、正しいか間違っているかを定めることに重点を置き、良い悪いを判断して何が事実かを決めます。彼らは絶えず評価します—ふるまい、考え、感情... そして、自分や他人に非常に批判的になります。

支配的部分自己は、表面では道理をわきまえているように見えますが、裏では、不安、緊張、焦り、硬直の特性が感じられます。支配的部分自己は、その思うようにならない、自力ではどうすることもできない状況ではもろく、神経衰弱になりやすいのです。それゆえ非常に批判的で絶望的になりえます。

支配的部分自己について知っておくべき一番重要なことは、彼らは怖がっているということです。彼らは、怖がっているから—しばしば非常に深く、死ぬほど怖がっているから、人のふるまいや考え、感情を支配しようとするのです。どの部分自己も怖がっている場合、それが生きる力を変容させるステップを通過できるためには、プレゼンス自己の状態、思いやりをもって、寄り添っている必要があります。

## 支配的な部分自己がいることを知る

支配的な部分自己は、人がそれに直接気づいていなくても作動できます。それがいることのサインをいくつか見てみましょう。

- ・ 恥ずかしい、きまりが悪い、罪悪感を感じる
- ・ 自分が言っているのを聞く：「私はばかだ！」「私の何が間違っているのか？」
- ・ 自分にレッテルを貼る：「私はまったく怠け者だ」「私は哀れだ」
- ・ 自分で診断する：「私は一生懸命やり過ぎている」「私は十分努力していない」
- ・ 早期に結論を出す：「もっと早起きする必要がある」「これさえ変えれば人生は素晴らしいだろう」
- ・ 友好的なフィードバックを、あたかも批判であるかのように体験する

べきである、ねばならない、けっして...、これらは、支配的な部分自己が使う言葉です。

人はそれぞれ、支配的な部分自己を違うふうに体験します。彼らの言うことを聴く人もいれば、それに気分を害する人もいます。自分の想像の中で演じた“悪い”行為や考えの悲惨な結果を見る人もいます。

## 行動能力

支配的な部分自己のきわだった特徴は、彼らが世の中で直接行動できないことです。彼らが行動を起こすためには、行動する能力のある部分自己に、行動するよう説得しなければなりません。人がしばしば支配的な部分自己を、「... すべきだ」とか「なぜ... をやらないのか？」と言っている頭の声として体

験する理由です。説得の方法には、次のようなものがあります。批判（「おまえは怠け者だ」）、脅し（「もしやらないのなら...！！」）、甘言（「もし...したら、どんなにいいか」）、買収（「もし...したら、...できるだろう」）、励まし（「君はそれに見合うよ！」）。

支配的な部分自己が世の中で直接行動できないように、その行為をするよう部分自己に無理に影響を及ぼす以外は、行われている行動を止めることもできません。これをする一つの方法は、からだを通してです。喉を締めつけて呼吸を制限する、頭痛、胃痛、視野のゆがみなど。それはまた破滅的な考え、地獄の苦しみや天罰の恐怖などを引き起こします。もし行動をより制限しさえすれば、その人を待っている喜びの光景を創造します。たとえば、サイズ4のドレスを着られるようになるとか、完璧なパートナーに出会うとか、名声や富を得られるとか。

それは、常に残酷だというより、微妙で操作的でもあります。たとえば、「もう少し一生懸命にやれたと思わないか？」と、問題の早期解決を提案します。「ただ君がもっと... できさえあれば」とか「君がやらねばならないのは...」と、人に直接的な命令をします。「とにかく早起きして、それをやれ。」このおびただしい方策に共通しているのは、すべて別の部分自己に影響を及ぼそうとする努力なのです。なぜなら、自分自身で行動する能力が根本的にないからです。

## 存在すること

支配的な部分自己はまた、私たちが何をするかと同様に私たちが何者であるかをも気にかけます。彼らは、私たちがどんな人であるべきかについて理想をもっています。その理想に従って生きてない場合、私たちが恥と思います。彼らはその人に、何が間違っているか、なぜそんなにめちゃくちゃかを知っていると告げます。彼らは、残酷で攻撃的になりえます。嫌味で、皮肉で、あざ笑って、公正で、短気で、とりわけ過少評価します。彼らは、人の存在そのものを侵食します。「お前はいつまでたっても決して満足にはなれないだろう。」彼らは、人がどう改善したらいいか提案して、役立っているようにさえ聞こえます。「ただポジティブに考えろ。」彼らは、その人がどんな人かについて一般的な評価をします。「お前は失敗者だ。」

## 他の部分自己との力動

支配的な部分自己は、防衛的な部分自己の行動が心配性で怖がりであることさえ見つけます。防衛的部分自己がもたらしうる支配力の喪失を恐れます。彼らは、防衛的部分自己に課題を続けるようプレッシャーをかけ続ける必要を、圧倒的に感じるでしょう（ダイエットとエクササイズは二つの典型的な領域です）。

支配的な部分自己はまた、屈從的な部分自己の感情や記憶に圧倒されることを恐れています。彼らは、

もし屈從的な部分自己が“逃亡して”、自己の位置を乗っ取ってしまったら起こりうる大混乱を非常に恐れています。彼らは、屈從的な部分自己が私たちの意識に入り込んで、彼らを追放しようと一生懸命働かないよう確認しようとしします。それが束縛から逃れたら、彼らに嫌悪や反感を浴びせて、猛烈に彼らを攻撃します。もしそれが自己を乗っ取ってしまったら起こるであろうことを極端に恐れています。

## 支配的な部分自己はプレゼンス自己によってどのように扱ってもらう必要があるか

支配的な部分自己は、しばしば、彼らが長年一生懸命働いてきたことに対してほめてもらいたいのです。そして、ふつう、彼らの気がかりや希望を伝えることにとってもオープンです。彼らは、自分たちの気がかりを尊重して認めてもらう必要を感じています（彼らが正しいとか間違っているとかにとらわれないで）。彼らの支配の下に隠れている恐れを強調することで、私たちはこの部分自己がリラックスするのを手伝うことを始められます。

彼らは、しばしば、新しい情報にオープンで、論理的にアプローチすると、うまく応答できます。しかしながら、彼らの観点から外れて彼らと交渉したり論証しようとするのは、生産的ではありません。彼らが人に（彼らがその人のために望んでいることを）経験できるよう手伝おうとすることと結びつくと、彼らが“もっている”暗在の側面にふたたびつながることができます。

## 支配的な部分自己が自己に戻る

その人がプレゼンス自己の状態だと確信できたら、支配的な部分自己は変容します。彼らはもはや他の部分自己や他の人々を支配し続ける必要はありません。それはあたかも彼らが溶け去って、計画したり論理的に考えるあらゆる能力、世の中についてのあらゆる知識、見通しをもつ能力が、自己の中に組み込まれて、どんな状況でも必要なときに使えるようになります。

## 防衛的な部分自己

防衛的な部分自己について一番知っておく必要があるのは、それがその人の命を救おうとしていること、そして同時に自分たちの誠実さを保とうとしていることです。もう一つ彼らについて知っておくべき肝心なことは、彼らが行動できることです。彼らは、ただ行動できる人という側面だけでなく、未解決の難しい人生／生活の問題に直面したとき、いろいろな行動で責任を取ります。

## 防衛的な部分自己との同一化

防衛的な部分自己に同一化した人が感じるのは、圧倒される、感情的になる、怒りっぽくなる、“ごまかす”、子どもっぽい、支離滅裂な、うつ状態、まごつく、恥ずかしい、自己欺瞞、やりたいことができない、やりたくないことを止められない、嗜眠状態、反抗的、脅迫的に人を喜ばず、強迫的に敵意をもつ、現実逃避的、疲労困憊する... リストは続きます。彼らはまた大変有能で、エネルギーで、駆り立てられていて、たえず活動していて、いつも“すごーい！”でしょう。ひとりの人がこれらの状態のいくつか、あるいは全部を体験します—そしてもっと一別の際に。

## 防衛的な部分自己がいることを知る

支配的な部分自己のように、防衛的な部分自己もその人が直接それに気づかないで操作することができます。防衛的な部分自己がいることのサインをいくつか見てみましょう。

- ・ 人が衝動的にまたは強迫的に行動するとき
- ・ 事前の考えや熟慮なしに行動するとき
- ・ 感情に乗っ取られた、圧倒された、追い払われたと感じるとき
- ・ 防衛的、反動的、恥と感じるとき
- ・ うつ状態を感じる時

3つの部分自己のうち、防衛的部分自己は、ふつう、からだの内側で一番感じやすいでしょう。そのため、フォーカシングやセラピーのセッションで人が最初に出会うことが多い部分です。人が感情に気づくとき—怒り、悲しみ、混乱、熱望—おそらくこれらは防衛的部分自己という言い方ができる感情でしょう。あるいは、人は、全身に広がる不快感に気づくかもしれません：胸を何か重いものが押しつけている、心臓あたりの痛み、お腹が痛い。

人がそれをよりよく知れば、防衛的部分自己は若気で、しばしば子どもっぽいですが、しかし、ふつうは、屈從的部分自己ほど若くはありません。

## 防衛的な部分自己の仕事

防衛的な部分自己は、逆説的で、不可能な状況にとらわれます。防衛的な部分自己には、同時に果たそうとしている数多くの目的があります。これらの目的のいくつかは、実際矛盾しています。

- ・ 安全と自己の完全無欠状態の両方を保とうと企みます。
- ・ 屈從的部分自己の感情や衝動を抑え、和らげる必要があります。
- ・ 心配性の支配的部分自己と、支配権を張り合うとか、彼らを攻撃するとか、(あるいはその両方)、争うこともあるでしょう。

- ・ 彼らは、他の防衛的部分自己が当面の問題に対してより良い解決策をもっていると信じて、やはり乗っ取ろうとするのに、対処することもあるでしょう。
- ・ 最後に、しかし忘れてはならないのは、彼らは、二層の樽詰めの荷物を背負っています。つまり、当初の状況（もはや気づいていない場合が多いのですが）を解決する（癒す、推進する...）必要と、かつ、当初の問題を推進できなかったことに由来する他の問題を解決する必要があります。

言うまでもないことですが、これは、どの部分自己でも成功することは不可能です。

## 防衛的な部分自己はどのように機能するか

防衛的な部分自己は、自己が脅かされていると感じるときはいつでも、強力に反射的に反応します。防衛的部分自己の観点からは、それが防衛している屈從的部分自己は、自己です。そして、その屈從的部分自己が活発になると、防衛的部分自己は行動へと誘発されます。防衛的部分自己は状況の連続の次のステップになったのです。

防衛的部分自己は、屈從的部分自己の痛みの感情が意識に入り込み圧倒することを防ごうとするとき、非常に素早く反応するので、人は、それが行動したあとにならないと、それと同一化したことにまったく気づかないのです。ともかく人がそれに気づいたときには、行動への呼び声は、圧倒するような、屈服させるような強い主張に感じられます。私たちはこれを“ハイジャック”と呼びます。

防衛的な部分自己が使う基本的な戦略は4つあります：“良い子”になる、“悪い奴”になる、逃走する、崩壊する。

### “良い子”になる

他者と結びつくという人間の必要性は自然で、協力は価値ある人間の能力です。しかしながら、結びつきへの必要性が、きわめて重要な相互関係の可能性の制約につながっていると、その結果は、“人を喜ばせる”と呼ばれる活動になります。

もっと一生懸命働かなければならない、もっと成功しなければならぬ、受け入れられるためには完璧を目指さなければならぬ、“十分で”なければならぬと信じている人がいます。仕事や学校で成功を収めるために、完璧な肉体に到達するために、名声や富を手に入れるために、強迫的な目的志向になる人もいます。このような信念をもつ防衛的な部分自己に同一化すると、人は決められた目標を達成することは何でもやります。

他人を強迫的に喜ばせる、厳しい仕事目標や達成を無慈悲に追い求めるという、“良い子になる”これら

二つの型は、しばしば、社会的に是認されます。特に、初めの例は女性に、二番目の例は男性に。

## “悪い奴”になる

人間の自律と統合を保持することの必要性が、受け入れられることよりも重要だと感じるとき、そして、十分な生きる力のエネルギーが制限されているとき、争い、反抗、“悪い奴になる”という結果になります。人が受け入れられたり、含めてもらうことに決して成功できないと感じるとき、その人は“悪い奴”になることを選ぶかもしれません。権威ある地位の人に尊重されない、信頼されないと感じるとき、その人は“悪い奴”になることを選ぶかもしれません。

争っている部分自己は、「私はばかじゃない！」とか「かまうものか！私はとにかくそれをするぞ。結果はどうでもいいんだ。」この種の部分は、締めつけ、まやかし、無意味、たわごとと感じるものすべてに対して反応するでしょう。私たちの多くは、反抗的な部分自己に同一化します。反抗的な部分に没入することは、ふつう、防衛的部分自己の他のどの型に没入するよりうんといい感じになります。反抗者に没入した場合、私たちはふつう多くのエネルギーが可能になります。反抗者はしばしば頑固な10代の若者の特質や、それへの正当な自由闘争者の特質をもっています。行動のブロック（action block）状態では、行動を起こさない部分がしばしば反抗者です。中毒状態では、行動をする部分がしばしば反抗者です。うつ状態では、元気になることを拒否している部分がしばしば反抗者です。満たされない欲望の場合は、欲望にしがみついている部分がしばしば反抗者です。この種の行為を支持する反体制文化はたくさんあります—ジェームス・ディーンからギャングスターラップ音楽まで。

## 逃走する

逃走する防衛的部分自己は、撤退することで不快や苦痛を処理します。それは、しばしば、うつろな感じ、困惑、無感覚、物忘れ、眠くなるなどを創り出します。「ここから自分を引っ張り出す—今すぐ！」というものは何でも。それは、しばしば、たった今の体験過程から私たちの知覚を撤退させるために、中毒性の薬物や行為を利用します。

## 崩壊する

4番目の反応は、最後の手段—崩壊することです。人は、圧倒された、打ち負かされた、行動したり考えることができないと感じるとき、崩壊的な防衛的部分自己と融合します。人は、当惑し、恥じ、罪悪感を感じます。人はまた、おもしろくない、落ち込む、落胆する、自己不信、絶望的、感傷的、役立たず、弱いなどと感じるかもしれません。崩壊的な防衛的部分自己は、支配的部分自己に、次のように言って賛同します。「君は正しい。私はそんなにも悪い。私はそのことを非常に悪いと感じている。」それ

は真実のように感じます。言うまでもないことですが、だめになることに対して社会的拒絶がたくさんあります。それは人がだめだと感じるのをさらに増大します。

## 防衛的な部分自己は他の部分自己とどのように相互交流するか

防衛的部分自己は、支配的部分自己と屈從的部分自己の中間に位置を占めています。これは複雑な位置です。一方では、支配的部分自己が支配する企てに反応します。もう一方では、屈從的部分自己の感情や行動を処理します。彼ら自身の感情、恐れ、欲求も、何とか同様に扱われる必要があります。

## 防衛的な部分自己と屈從的な部分自己

防衛的な部分自己は支配的な部分自己を敵と見るかもしれません。その場合、彼らの反応は、闘争（“悪い奴になる”）かまたは逃走（“逃亡する”）となりそうです。

逆に、彼らがどうしていいかわからないときは、支配的部分自己を彼らのガイドと見るかもしれません。支配的部分自己が防衛的部分自己にとって、大人のように感じられます。そして、喜んで協力するでしょう。彼らがどうあるべきかの理想を共有して、それが成るためにともに働く場合には、支配的部分自己と防衛的部分自己の間には連合体が形成されます。彼らは、問題や解決に同意しています。

支配的部分自己と防衛的部分自己の連合体がより有能に私たちを成功裡に機能させればさせるほど、私たちはそれと同一化しようとしみます。しかし、そのような協力体制には、たとえもっともうまく機能しているときでさえ、不安と焦りの縁（エッジ）があります。

防衛的部分自己が何をして、支配的部分自己の恐怖を完全に和らげるに十分とはなりません。防衛的部分自己は、一瞬のまばたきの間に、“良い子”から“反抗者”へと移動している自分を見つけるかもしれません。あるいは、それがあまりにもたくさん過ぎると気づいた要求から逃走するか、その下で崩壊するかもしれません。

## 防衛的な部分自己と屈從的な部分自己

防衛的な部分自己は、自己が脅かされていると感じるときはいつでも、強力に反射的に反応します。防衛的部分自己の観点から、それが防衛している屈從的部分自己は、自己です。そして、その仕事は自己の面倒をみることです。

防衛的部分自己は、屈從的部分自己の痛みの感情が意識を圧倒しないよう防ごうとすると、非常に素

早く反応するので、人は、それが起きてからでないと、彼らが“ハイジャック”されたことにまったく気づかないのです。人がそれに気づいたときには、行動への叫び声は、圧倒するような、強要するような強い主張に感じられます。

防衛的部分自己は、苦しんでいる屈從的部分自己をなだめる／無感覚にする／抑える／紛らすために、多くの方法を知っています。いくつかの極端な例を述べましょう。

- ・ 中毒—薬物、アルコール、セックス、コンピューター・ゲーム、運動、買い物、仕事...
- ・ 強迫行為—万引き、買い物、自傷、摂食障害（食べ過ぎ、拒食、過食）、ストーカー行為...
- ・ 無責任行動—たとえば、期限までに支払わない、無鉄砲な運転
- ・ 繰り返される先延ばし
- ・ 恋愛沙汰
- ・ 暴力行為
- ・ うそや駆引き
- ・ うつ状態
- ・ 引きこもり
- ・ 自殺念慮／自殺願望

ときには、防衛的部分自己と屈從的部分自己とは、人の人生／生活において団結して、まったくの大混乱を引き起こします。彼らの行動には（たとえ頭に覆いをかけてベッドに横たわっていても）、しばしば、反抗的な、頑固な、怒りっぽい性質が現れます。彼らに乗っ取られた人は、あたかも、制御不能な、狂った、度を越した、はっきり考えられないような感じになるでしょう。

防衛的部分自己に乗っ取られた人は、自分自身の福利や他人の安全に対して、強迫的に無関心な行動をとります。彼らは、しばしば、アルコール、薬物、人間、食べ物、お金、自分の肉体などを乱用します。この種の一体化が勝る場合に起きやすいよい例は、「オール・ザット・ジャズ」の主人公によって描かれています。彼は心臓の状態が深刻だと診断されても、パーティを開き、シャンパンを飲み、病院の部屋で薬物をやりました。物語では主人公は死にます。

## 防衛的な部分自己はどのようにしてだめになるか

“良い”防衛的部分自己と支配的部分自己の一体化は、神経をだめにする傾向が大いにあります。この関係は、何年もの間、かなり落ち着いて生産的に続きますが、ストレスがかかったときには、かなりバランスを崩しやすいのです：「ワークホリック」になった働き者のサラリーマン、運動中毒になったきっちり定期的に運動をする人、成績を気にしていつでも最高点を取ることに強迫的になった良い学生。“良い”防衛的部分自己は、結びついている支配的部分自己の要求を満足させねばならないという、容赦ない努力に疲れ果てるかもしれません。真正と自律へのニーズが優勢になり始めると、“悪い”または“逃

走する”防衛的部分自己が自己の位置を乗っ取るかもしれません；“良い子”の学生が一晩中飲み明かす、無防備なセックスをする、薬物に手をつける；“働き者”がコンピューター・ゲームを止められない；目標の体重を達成した人が、食べることを抑制できなくなる。

“悪い”、“逃走する”防衛的部分自己は、彼らがいかに悪いか、弱いか、怠け者かと告げる、支配的部分自己の批判にさらされて崩壊するかもしれません。

そして、崩壊している防衛的部分自己は、すでに支配的部分自己の攻撃にもろくなっています。支配的部分自己は、彼らを批判して、怠け者で、情けない、役に立たないと言い、崩壊状態を悪化させて、もしかすると自殺念慮のうつ状態の縁へと押しやるかもしれません。

## 防衛的な部分自己はプレゼンス自己によってどのように扱ってもらう必要があるか

防衛的部分自己は、支配的部分自己が必要とするより、関係の質に対する感受性をより多く必要とします。彼らは、ふつう、いかに尊重されて扱われるかに特に敏感です。もし批判されたり押しつけられると（たとえ遠まわしでも）、反応したり怒ったりするか、または、全面的に撤退します。彼らは、また、共感的に認めてくれる人に対して、気がかり（懸念、恐れ、心配、恐怖...）や、希望（熱望、夢、欲望...）をもつことに価値を認めます。

## 防衛的な部分自己が自己に戻る

その人がプレゼンス自己の状態だと確信できたら、防衛的部分自己は変容します。彼らはもはや他の部分自己、他の人々、他の状況に反応する必要はありません。彼らが防衛者としての自分の役割を解放されたときには、彼らの行動へのエネルギー、高潔さ、才能が、自己へと統合されて、どんな状況においても必要とされることが可能になります。

## 屈從的な部分自己

停止状態の前に、自由な相互交流があります。そこで、私たちは、推進しない状況に出会います。生起するものは、暗在の推進をもたらさないばかりか、それをさらに邪魔して、推進する可能性をさらに減じてしまいます。私たちの努力は失敗します。

この停止に対して、ただちにかからだの反応が起こります：不快、情緒的苦痛または身体的痛みさえ。そのとき十分に体験できない身体感覚や感情は、一感情的になり過ぎる、怖がり過ぎる、いっしょにいるのが難し過ぎる—プロセスを停止させます。変化したであろう状況の暗在は、同じまま残って—結局は

凍結します。これが私たちの身体や存在、精神においてどのように生存するかというと、事実決して癒えない傷のようでしょう。

このタイプのプロセスのための宝さがしの言語は、屈從的な部分自己です。

## 屈從的な部分自己との同一化

屈從的な部分自己と同一化した人は、熱望と恐怖、愛と憎しみを覚えるかもしれません。彼らは、心臓を突き刺さされたように、あるいは、あたかも彼らの生血が抜き取られたように、家を見失って遠くを迷い歩いているように、体験します。彼らは、“むきだし”、“骨抜き”、吐き気、恐怖、妨害、まったくの孤立を覚えるかもしれません。彼らは、卵のようにこわれやすく、生まれたてのように若いと覚えるかもしれません。無防備で、開けっぴろげで、救いのない、絶望的で、無力で。胃が攪拌されて、心臓が痛んで、涙が隠れているか頬を流れ落ちるかもしれません。怒りに燃えるかもしれません。憤怒で冷酷になるかもしれません。彼らは、感情が彼らや彼らの行動を統治していると、生で覚えます。

## 屈從的な部分自己がいることを知る

屈從的な部分自己と同一化した人のサインをいくつか見てみましょう。

- ・ 「わけもなく」突然泣き出す人
- ・ 生きている価値がないと覚える人
- ・ 自分の身長が2インチほどだと感じて、地面が割れて自分を飲み込んでしまえばいいと思う人
- ・ ちっぽけなことで怒りをあびせる人
- ・ みんなが自分をつかまえようと躍起になっていると覚える人
- ・ 圧倒されていて、傷つきやすい人

屈從的部分自己と同一化した人は、たぶん、すでにからだの内側で何か覚えているでしょう。彼らが気づいているのは、しばしば、情動です：恥、熱望、絶望... あるいは、何か痛みを感じたり、言葉が見つかからない何かに気づいているかもしれません。人がそれをよりよく知るにつれて、屈從的部分自己はとて若く、しばしば言語以前の状態になろうとします。

フォーカシングやセラピーのプロセスで、怪物、穴、石、洞窟の中やドアの陰、毛布の下に隠れているものに気づく人もいます。これらはすべて、屈從的な部分自己が初めて意識にのぼったときに現れる現れ方です。それは、生命のない物体のように、あるいは、何か醜い、気分が悪くなるような、怖がらせるものに見えるかもしれません。これは、それを怖がらせている別の部分（しばしば支配的な部分自己）の観点から現れる現れ方でしょう。

## 屈從的な部分自己の仕事

屈從的な部分自己が形成されるときには、解決される必要がある、少なくとも二つの状況があります。

- ・ 屈從してきたことの解放（本来的に生きること、自分自身であること、自由に相互交流すること...）
- ・ そして、全体的な状況の推進

これら未解決の状況によって及ぼされた内側のプレッシャーは莫大なものです。人のエネルギーの重要な部分が、自分では気づいていない状況を推進しようと思っかかりきりになるでしょう。

屈從的部分自己は、いつも、その状況下で欠けている（いた）もの（あるいは、それに代わるもの）を見出そうとすることによって生きる力の回復を求めています。この活力は非常に強いので、屈從的な部分自己が人々の情動、考え、行動に少しずつ入ってくるのはよくあることです。推進を見つけようとするその企ては、今や、もともとの状況から外れた、関係のない状況で行動を起こそうとするでしょう。見つかるどんなものも、この亀裂、このブロックを癒すものでも、この“欠けているもの”を埋めるものでもないでしょう。そして、それは、第一の、第二の、第三の... というふうに、別の痛みの層を加えます。

この圧倒的な熱望の中に、願望の中に、強迫的な幻想から引込まれた行動の中に、後ろに置いてきたものは何かを振り返る、私たちがどこに所属しているのか先を見通す、道を指し示すコンパスがあります。屈從的な部分自己の仕事はコンパスになることです。

## 屈從的な部分自己はどのように機能するか

人が、傷つきやすい屈從的部分自己に没入したときは、その人は、この傷ついた“欠けているもの”を癒す可能性があることはほとんど何でもするでしょう。他の部分自己の観点やプレゼンス自己から見て破壊的な関係や状況を探し出したり、そこにとどまったりすることも含めて。たとえその人が、最初に欠けていたものを受け取って、現在の状況で“成功して”いても、つきまとっている失敗や欠如の感情は持続することが多いでしょう。

ずっとではなくても、多くの時間、この状態に近い生き方をする人がいます。あるセラピーは、この情動的状態に同一化することを勧めます—それをより強く感じて、それを直接表現します。この状態に陥ることは、トラウマを解き放つことになりえます。でも、私たちはそれを推奨しません。代わりに、プレゼンス自己の状態で屈從的部分自己といっしょにいるようにします。

## 屈從的な部分自己は他の部分自己とどのように相互交流するか

### 屈從的な部分自己と支配的な部分自己

屈從的な部分自己の観点からは、支配的な部分自己は、神、母、父、悪魔、敵、救世主... です。彼らは支配的部分自己を、罰する、評価する、押しつける、過小評価する、見下す、条件をつけて面倒をみる、励ます、というふうに体験します。

- ・ 彼らはしばしば支配的部分自己から隠れようとします。
- ・ 支配的部分自己からの辛辣な批判に崩壊するかもしれません。
- ・ 支配的部分自己のそばでは、考えたり、感じたり、動くことができず、凍りついてしまう感じがします。

### 屈從的な部分自己と防衛的な部分自己

屈從的な部分自己の観点からは、防衛的部分自己は、兄弟、姉妹、救済者、友だち、保護者、同僚、遊び仲間です。しかしながら、防衛的部分自己はまた、屈從的部分自己の悩んでいる感情に圧倒されたら、屈從的部分自己を刺激します。年長のきょうだいが下の子どもの面倒をみて疲れるように。

## 屈從的な部分自己はプレゼンス自己によってどのように扱ってもらう必要があるか

屈從的部分自己は、自分たちがどのように近づかれ、関係をもたれるかにもっとも敏感です。しばしば、屈從的部分自己は、追放されてきました。追放のプロセスは、拒絶する、軽蔑する、その部分が追放されることを恐れる、その人の内側の何かと同一化するプロセスです。3種類の部分自己のうち、屈從的な部分自己が一番恥ずかしがることが多いです。しばしば、それは、歓迎されるだろうという信頼感をほとんど、あるいは、まったくもちません。あなたがプレゼンス自己状態でやさしい思いやりと忍耐をもってそれに寄り添っていることができるということを、それが自信をもって感じるには、時間が必要かもしれません。

屈從的な部分自己は非常に簡単に不安を感じて意識から消えてしまいます。ただ静かに彼らに寄り添っていること、彼らの感情に共感していること、彼らがからだの内側でどのように感じているかを直接感じること、彼らがどんなものに当てはまるような象徴が出てきたら気づくこと、そんなプレゼンス自己が彼らには長い時間必要かもしれません。彼らが今と異なるようにという批判や押し付けの提案をすると、彼らが同じ状態にとどまるか、意識から消えてしまう結果になるでしょう。いかに十分にプレゼンス自己の状態にいるかを意識的に感じることは、屈從的部分自己が変容できる安全な環境を創造する

ことを非常に促進します。

## 屈從的な部分自己が自己に戻る

人がこの種の部分自己に寄り添っていることができるときは、ほとんどの場合、“このことの全体”がほんとうは何であるのかの核心に近づくように感じます。屈從的な部分自己が、それに乗っ取られないで、その中断された連続をやり直して、完遂できるためには、強いプレゼンス自己が必要とされます。これは、感情の表現、起きてきた信念の認識と承認を含むでしょう。

もちろん、今やこの部分自己が気づきの中に現れたという状況を、全体として感知して象徴化することもまた、癒しのプロセスの主要な側面です。

繰り返し気づいている奇妙で途方もない逆説があります。人が、“屈從的”と呼ぶ自己の側面といっしょにいて、直接感じていられるとき—私たちの内側で恐ろしく傷ついているように見えて、聞こえて、感じられるとき—それは 元気です。それ自身の観点からは、まったく大丈夫なのです。ときにはそれ以上で一すばらしいのです。そのような変容は、信じられることだと感じられねばなりません。しかし、このことは、私たちがふたりとも、何度も、体験したことです。それが起きると、いつもある種の驚きがあります。そして、私たちは、これがただ可能なだけでなく、ほとんど予期できることだという自信を強めるのです。

## “パワー”

私たちは、これらの問題にフォーカスしようとするとき体験された困難を扱うための、4つのプロセスを区別しました。4つはどれもプレゼンス自己やフェルトセンシング（フォーカシング）を強化するのに役立ちます。説明を簡単にするために、私たちはそれらを“パワー”と呼んでいます。

**プレゼンス自己**のパワーは、人が自由に相互交流でき、内的体験過程へと向かうことができ、それに気づいていることができるものとの同一化を強化することに集中します。それは、部分自己から脱同一化でき、それらと修復の関係を創ることができます。

**そして**のパワーは、人が、一つ以上の部分自己を、そのどれとも同一化しないで、意識してもっていることができるようにします。それはまた、ある状況の複数の側面を同時に感じていることができるようにします。これは、状況全体についてのフェルトセンス（直接照合）の形成に大いに役立ちます。

**望まないと望む**のパワーは、部分自己が実現させようと努力してきた暗在を感知することを助ける手順を提供します。それはまた、深い思いやりのある注意を提供します。それは、熱望されていたけれど、

最初の停止状態では可能でなかった注意です。そのようにして、フォーカサー自身がそのとき欠けていた関係の仕方を提供することができるのです。これはまた、プレゼンス自己の強化にも貢献します。

**そのまま待っていること** のパワーは、その状況とすべての部分自己（すでに知っているもまだ知らなくても）とを、プレゼンス状態から同時に感知するのをサポートします。このことは、フェルトセンス（直接照合）を形成し、象徴化し、共鳴させる（フォーカシング）ことを促進します。

## 結論

私たちは、“こころの宝さがし”、あるいは、“内側との関係によるフォーカシング”と呼ばれるからだのワークのいくつかの鍵概念を論じてきましたが、事例や具体的な問題領域への応用、侵入と追放のプロセスについての考察など、ワークの詳細を取り上げるスペースがあまりありませんでした。これらの事項については、特に、マクギャバン&コーネル（2002）やコーネル（2005b）で論じています。

また、この巻の「内側との関係によるフォーカシング」（p. 21）を参照ください。

ジーン・ジェンドリンの二段階の資源に感謝します：人間のプロセスと変化についての力強い概念と、私たちの理論構築のための彼の支持と励ましとに。それは、彼にとって理論構築が終わっていない彼の理論の基本的な部分です。私たちの心からの賞賛と感謝を捧げます。

## 参考文献

Cornell, A. W. (2005a). Facilitating presence. In *The radical acceptance of everything*, pp. 49–59. Berkeley, CA: Calluna Press.

Cornell, A. W. (2005b). Radical gentleness: The transformation of the inner critic. In *The radical acceptance of everything*, pp. 109–125. Berkeley, CA: Calluna Press.

Cornell, A. W. and McGavin, B. (2008) Inner relationship focusing. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 21(1), pp. 21–33.

Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.

Gendlin, E.T. (1997). *A process model*. New York: The Focusing Institute.

McGavin, B. (1994). The ‘victim’, the ‘critic’ and the inner relationship: Focusing with the part that wants to die. Reprinted in Cornell, A.W. *The radical acceptance of everything*, pp. 63-68. Berkeley, CA: Calluna Press.

McGavin, B. and Cornell, A.W. (2002). Presence and partiality, Chapter Ten in *The focusing student's and companion's manual*, Part Two, pp. 155–186. Berkeley, CA: Calluna

Press.

Schwartz, Richard C. (1995). *Internal family systems therapy*. New York: Guilford Press.