

# フォーカシングと慢性的な痛み

## Focusing and Chronic Pain.

Elena Frezza

エレナ・フレツァ 翻訳: 森川友子

「あらゆる不快な感情は、より良い生き方へと向かうための潜在的なエネルギーを包含している。それが相応しい方向に動くためのスペースを、あなたがそれに与えるならば。」- Eugene T. Gendlin

### 概要

この論文の目的は、痛みや慢性的な症状にどんなふうに取り組むかということにおいて、フォーカシングがドラマティックな変化をもたらす得るという、私自身の体験を皆さんに共有することです。フォーカシングは、私たちのからだに対して、紳士的で特別なやり方でもって一緒に居る、パワフルなプロセスです。フォーカシングは、痛みや慢性症状がその中に抱え持っている知恵に耳を傾けるやり方を私たちに教えてくれます。その知恵は、治癒へと私たちを導いてくれようとしているのです。フォーカシングで、その痛みと一緒に居て、そのすべてを良く聴くために、内側にスペースを作り、それをあるがままに認めることによって、痛みに含まれている暗々裡の意味について、実感を持って発見することができます。慢性的な痛みについてのフォーカシングの例を挙げることを通して、いかに、痛みと一緒にいることでその深い意味が開けてくるのか、以前には不可能だったような新しい生き方に向けていかにそれが私たちを助けてくれるのかを、示したいと思います。 Eugene Gendlin は書いてます。「私たちの身体は、治癒への方向性、人生の方向性を知っています。もし、あなたがフォーカシングを通してそれに耳を傾けるならば、それは、正しい方向へのステップをあなたにもたらしてくれるでしょう」(Gendlin 1978)。

### フォーカシングと慢性的な痛み

ある夜、私は、ニュージャージーにあるお気に入りの我が家の階段を登っているとき、もうしゃべらないでおこうと決めました。「そんなことしてどうする

の？」「何のために？」私は考えました。話しをすることは、なんの目的にもなりませんでした。だれかと話すことは、何も変化させないようでした。すべては以前と同じでした。私は、聞き届けられたというふうには感じませんでした。私の中の何かが、悲しんでいて、ぼやけていて、そして、変化のために試みては失敗した一つ一つのことに対して腹を立てていました。私は、自分の中の何かが壊れたような感じを持ちながら寝室にたどりつきました。いつもと同じ古いベッドに身を横たえ、いつものようななじみの不安…寂しさ、内心の孤独を感じていました。それは、人生の全体を通してすでに私が知っていた感情でした。しかし、何かが変わってしまっていたのです。私はもう、こうしたことや、私の魂や夢、願望、そして、私たち家族の間で愛が表現されることを私がどんなに求めているか、といったことを、もう話すまいと思いました。たくさんのことについて、もう話すまいと思ったのです。

私は、目覚まし時計の音で目を覚ましました。ベッドから身を起し、床に足をつけたとき、引き裂くような痛みが私の足を襲い、でん部(gluteus)には、まるで無慈悲な死刑執行人がナイフを一突きしたかのような、鋭い、釘をさしたような痛みが走りました。これは、私のからだか、エレナ(著者)の失われた自己を探し求めるために仕組んだ航海の始まりだったのです。失われた自己は、私の人生の中の近道の中になのか、あるいは遠回りの道の中になのか、どこか置き場所を間違えられたのです。

この予期していなかった瞬間を機に、すべてが永遠に変わってしまいました。私の人生の流れは止まってしまいました。私はもはや自分自身ではありませんでした。私は、自分にとっても周囲の人にとっても、「私の痛み」になってしまいました。あいさつは「ハイ、エレナ。ご機嫌いかが？」ではなく、「こんにちは。背中痛みはどう？」になってしまいました。いつも人の役に立って、エネルギーを持って人生を送り、子どもたちを喜びの笑顔で学校に送り出し、生き生きして活動的で、ブロードウェイのミュージカルを歌い踊り、繁華街である5番街をモデルにしている、たくさんの計画があった女性—彼女は、ただそれを夢見る人になってしまいました。

この拷問のような痛みのために、医学的検査と治療、ヨガ、瞑想、アレキサンダーテクニクといった、あらゆることを試しましたが、終りがなかったかのように思えました。痛みを和らげようとするこれらの試みがうまくいかなかったことで、私は精神的にもっと悪くなりました。何によってもこの痛みを止めることができないという事実は、私に、自分がまずいんだ、能力がないんだといった罪悪感さえ感じさせました。手術さえ助けにはなりませんでした。この拷問のような痛みから、私も家族も開放されるためには、死ぬことしか残されていないという気持ちのまま、私は、なすすべがなかったのです。

実際には、私は、痛みを耳を傾げるやり方を知らなかったというわけなのです。痛みの鼓動、痛みが切望しているもの、痛みの物語、その知恵、その言葉を、聴くということを知らなかったのです。

今は、最初に痛みを体験した日から 24 年が経っています。私の孫が、当時の私の子どもと同じ年になりました。5 歳と 2 歳です。私は、孫と遊ぶことができます。走ったり、歌ったり、踊ったりできます。幼稚園に彼らを探しに行つて—、孫が私に飛びついてきても大丈夫です！

この劇的な変化をもたらしたのはフォーカシングでした。Eugene Gendlin (Gendlin, 1978) によって発見された、自然なプロセスです。フォーカシングは、私たちのからだを情報源として、からだとのかかわりを作ることができ、それがもたらしてくれる答えに耳を傾けることができる、パワフルなプロセスです。フォーカシングを学ぶことによって、私は、痛みを耳を傾け、その物語を聴き、その知恵を聴くことができるようになりました。痛みそのものが、私を治癒へと導く先生、ガイドになりました。フォーカシングのやり方で、痛みが私に対して明らかにしたがつている「全体を」聴くことで、私はかつてそうであったような一人の女性に戻る道が分かりました。フォーカシングは私の人生を救いました。

痛みが持つ機能の一つに、身体の中で何か正しくない、という警告の機能があります。何か損傷、病気、傷といったようなものが生じているという警告です。痛みは、情報を得ることができる可能性を私たちにもたらしてくれます。診断と治療に関係する有用なデータを提供してくれるのです。しかし、悲惨にも、私たちの大部分は、痛みが私たちに小さく囁き出した時点で痛みを耳を傾け、聞き届けるというやり方を知らないのです。

私の経験では、痛みは、自分の本質の一部が抑えつけられられ窒息させられているような場合にも現れ始めます。— 自分全体 (whole self) が破壊を被るような瞬間、生き残るためには、自分の中のなにがしかの部分が死ぬことを余儀なくされます。こうしたことが起こるときには、しばしば、愛、受容、無条件のサポート、痛みを耳を傾げること、魂の叫びや苦悩に耳を傾げること、が欠如しています。自己治癒力への信頼はありません。それで、痛みは、孤独で、聞き届けられない状態に留まり、その叫びはもっと大きくなり、自分の本質の窒息状態も続くのです。

フォーカシングは、痛みや慢性症状に複雑さ、はっきりしないものを理解し一緒にやっていくことを助けます。痛みがその暗々裡の意味を開示するに従って、それぞれの痛みが特別な意味を持っていたことを発見します。「あなたのからだは、治癒への方向性、人生の方向性を知っています。もし、あなたがフォーカシングを通してそれに耳を傾げるならば、それは、正しい方

向へのステップをあなたにもたらししてくれるでしょう」(Gendlin 1978、p76 )。

フォーカシングは、どのようにしてエッジに留まるかということをお教えしてくれます。その体験についてからだで感じられるエッジです。それによって私たちは、それぞれの症状や痛みが持っている込み入った複雑さにアクセスすることができるのです。

Gendlin は、問題や気がかり、状況、あるいはこの場合は痛みや身体症状ですが、その全体を感じていると出てくるものを、「フェルトセンス」と名付けました。「フェルトセンス」は、「そのこと全体に関する全体の、まだはっきりしない感じ」(p55)です。フェルトセンスの質が分かってくるのを待ち、その「核心」が分かってくるのを待ち、このあいまいな、はっきりしない感じに言葉、フレーズ、イメージ、ジェスチャーといったものを見つけて象徴化することにより、それが内包していたものが分かってからだの感じがシフトします。「これは正しい」とか、「これがすべて」という感覚を持ちます。Eugene Gendlin はこう述べています。「ぴったりすると、感じが変化します」(p57)。

フォーカシングは、痛みについてのフェルトセンスを見つけ、招くやり方を私たちに教えてくれます。この身体感覚はまだ言葉になっていない意味と知見を持っています。それはあいまいで、まだはっきりとからだで感じられてはいないこともあります。それと一緒にいることで、内側から何かが開けてきます。痛みは私たちに話をすることができます。そして私たちの本質は再び流れ出すことができ、その全体性を再び見出すことができるのです。

セラピスト、カウンセラー、治療の実践家にとって、フォーカシングは、それぞれの人(訳者注:クライアントと思われる)をガイドとして利用し、彼らが困っている痛みや症状も利用するようなタイプのリスニングを開発する機会を提供します。それは、伝統的な痛みの治療のコンセプトに付け加えることができます。フォーカシングは、この内側のフェルトセンスと「仲間のよう居」て、その主観的、個性的な、感じられた意味を見出すやり方を教えてくれます。それぞれの人の体験、そして、体験過程を尊重することによって、それを行うのです。

痛みが内に持っている知恵への傾聴を習得することにより、私たちは、体験に基づいて、自分に最も合致するような治療の手法、戦略を選ぶことができます。

このようにしてフォーカシングは、先入観をもった考え方や、私たちが箱に入れてしまうような診断、分類してラベルを貼るような心理学的な信念から、私たちに自由をします。— これらすべてのことは、たいてい、いっぱいになっている罪悪感や、自分を無価値なものにしてしまうような自分の中のプレッシャーや、何か外側のもの、自分以外のだれかが自分の痛みについても

っと知っているんじゃないかという期待から、私たちを開放してくれます。それは、痛みが持つたくさんの側面と一緒に居て、耳を傾げるためのスペースを私たちにもたらしめます。たくさんの側面というのは、例えば、私たちの中の罪悪感を抱えている部分や、無価値、絶望を感じている部分や、被害者や加害者のように自分自身を感じている部分などです。

Ann Weiser Cornell が彼女の本の中「The Radical Acceptance of Everything (2005)」で書いているように、こうした部分をありのまま認めることによって、フォーカシングプロセスに対して信頼感や、より大きなものであるというかんじがもたらされます。Cornell は述べています。「私たちは、出てきたがっているものをなんでも含めることができるような開かれたスペースのフォルダーなのです。…内側の世界には敵はいない、ということを私たちは知っています。出てきたものと肯定的な関係を作るようにフォーカサーを援助できます。耳を傾け、認めるような関係です。もしそれができなければ、そこにあるものを受け入れることが難しいと感じている部分と、関係を作ることができます。」(p37)。

以下は、私が、坐骨神経痛の慢性的な痛みと受容的な関係を作ることができたフォーカシングのプロセスの要約です。

Elena: 私は腰に居ます。固い何かをそこに感じています。少しそれを感じる時間をとって、それが何か少し言ってくるのかどうか、見てみたいです。少なくとも、私が、それがそこに居ることを分かっていますよということを、それに知らせるのに十分なぐらいの時間を取りたいです。

Listener: あなたは、腰に何か固いものがあるのを感じているんですね。

E: そうです。

L: そこに留まって感じる必要があるようですね。

E: そうです。固い何か、聞いてもらって、認めてもらっていると感じているようで、良かったです。

「何か」という言葉は、人が、症状から脱同一化するのを助けるし、暗々裡の意味の表出を誘う言葉でもあります。

L: それと一緒にいて、それが必要としているスペースをあげることは、OKですか？

E: それは、何か硬い…いや、硬いという言葉はぴったりではない。つぶされたような。

L: 何かつぶされたような、というほうが近い。

E: うーん、それもぴったりではない。…引っ張られる、絞られるような。…腰

に何かが縛り付けられているような。まるで、大腿部から坐骨にかけて、右の殿筋の中を何かが通っているような。(ジェスチャーで示す)

L:それは、殿筋の中を通って、坐骨を通って、…それは絞るようでもあり、引っ張るようでもあるんですね。

E:まるで、何かを糸で縫って、そして縫ったところを引っ張るような。束ねる感じですよ。

L:ああ、分かりました。ステッチの糸を引っ張って布にひだりが寄るようなかんじなんですね。

フェルトセンスと共に居て、ハンドルを探していくと、描写がより正確になっていっていることに注目してもらいたいです。意味は、イメージや、ゼスチャーや音(たとえばグググググ、といった音)などによって象徴化されはじめます。

E:まだ緊張はありますが、でも感じが変わりました。全体が変化してきています。

L:変化してきているそれ全体と一緒にいることができるでしょうかね。

E:はい、緊張がありましたが、今叫び声をあげているものは、ももの、坐骨神経にあります。ひどく、刺すような感じがしています。

L:何かそこに、刺すような感じのものがあるんですね。

E:まるで、針があるようです。ステッチの針がそこに残っているような感じ。だれかが私の太ももに針を忘れて行ったようなかんじです！

L:だれかがふとももに針を忘れたみたいな感じなんですね。

E:面白いんですけど、針が私のほうを見ていて、「どうして私はここにいるの？私はここで何をしようとしているの？」ってたずねているみたいです。糸通しの小さな穴が、顔みたいに見えます。

L:通しの穴が、顔みたいに見えるのですね。

E:彼女はそこに居ます。直立して、硬くなっていて、針のようです。そして、彼女は動けないんです。

L:それが彼女の感じていることなんですね。直立して、硬くなっていて、彼女は動けない。E:もし彼女が動くと、痛むからです。傷つくんです。

L:ああ…

E:この言葉をもう一度言ってもらえますか？「もし彼女が動いたら」という言葉を。

L:もし彼女が動くと、痛むし傷つく。

その部分が、聞き届けられ、正当だと認められたと感じたら、その部分は、自身を針として象徴化させます。それはそれ自身の人生を持っていて、生命エネルギーを持っています。それは針としての特別な質、その存在について私たちに語り始めます。そして私たちは、それをそのまま認めることによつてのみかかわることができるのです。

E:何かここにとても大事なものがあるような気がします。

L:あなたは、ここに何かとても大事なものがあるような感じがしているんですね。何かあなたに言いたいことがあるのかもしれませんがね。

E:彼女は絶体絶命だと感じています。ここは、彼女がいるべき場所ではない。

L:この場所を離れることができないことについて針が、どのように感じているか、注意を向けてもいいかもですね。

E:ああ！彼女が私に助けを求めています！

L:それは、助けを求めている。

E:「ここから出るにはどうしたらいい？」って。

L:「ここから出るにはどうしたらいい？」って。それが、その小さな顔があなたに問いかけていることなんですね。針が求めているものを確認してもいいかもですね。

E:それが望んでいるのは、消えることです。まるで…。

L:それが望んでいるのは、消えること…。

E:そうです、魔法のように。だって動くべきではないから。動かないでいなければ、傷ついてしまうから。

L:それは、傷つかないでいるために、魔法で消えることを望んでいるんですね。

この、「共に居る」ステップの中で、暗々裡の意味が適切に表出されてきています。そしてそれは、さらなる情報をもたらします。また、針の言うことを強調することの大切さに気づいていただきたいのです。絶体絶命の針が、まるで助けを求めているかのようです。それは、動くことができなません。もし動くと、傷つくから。それは消える必要があります。

この例の中で私たちは、重要なフォーカシングのポイントにさしかかっています。フォーカサーがからだで何か確実なもの、内側で感じられた知見を感じるところに向かっています。つまり、そこには何か大事なものがあります。生命エネルギーがそこにはあるのだけど、それはまだ明確にはなっていません。何か核心的な大事なものがそこにはあるというフェルトセンスによつ

てそれははっきりと体験されます。針は分かっています。(針の)感覚と仲間のようにして一緒にいることと、リスナーの伝え返しによって、フォーカサーの体験は次のステップへと推進します。

E:(間)針が消えていっているのを感じています…私の中で縮んでいっているみたいです。L:それと一緒にいて OK かどうか感じてみてください

E:これについて、何か強いなにかがあるのを感じます。私はそれに触れているけれど、なんだかわかりません。

L:あなたが今触れていて、それが何だかまだ分からない、その感じを、感じるための時間を少し取るといいかもですね。

E:(長い間)私の胸で何かが震えています。まだはっきりしません。

L:まだはっきりしない、胸の中で震えているそれに、こんにちはどういうことはできますか？

E:(間)これは、私が知っているものです。私の中の、忘れられていた部分です。「これ」は、縮まされている部分です！(しばらく泣く)

L:(静かに、寄り添っている)

E:(涙)この部分が、属することを望んでいて、求めている、私の生活の中にもっと出てきたいと思っているのを感じています。

L:あなたの人生の中にもっと出てくることを切望している、あなたの中のその部分にしばらく時間をとって一緒にいることは大丈夫ですか？

プロセスの中でこの時点で、いくつかの意味が明らかになりました。この、忘れられていた部分は、「ここに私があります」ということを言っているのです。この例の中で、私たちは、まだはっきりしない、まだ言葉で表現することができていない部分と、仲間のようにして一緒にいることの大切さを見ることができます。これは、何かが出て来るエッジにとどまっている体験であり、それは、フォーカシングでとても大切なプロセスです。

そこにあるものと一緒にいることによって、痛みの症状を通して表出されるべきなにかが明らかになってきます。

E:(長い間)ああ！！少しずつ、それにエネルギーを感じています。それは、イキイキして、ジャンプするような性質のものです。それは、喜び、興奮をもたらしてくれます。

L:出てきているそれ全体、そのすべてを歓迎することができますか？

E:何かが今、開けてきています。胸のあたりは、前より広がって、いきいきして、何かが私の中で踊っているみたいなかんじです。幸せだと感じています。感謝の笑みが私のからだの中にあるみたいです。針はもうそこにはあり

ません。痛みはもうありません。何も傷んでいません。新しい道が開けてきている感じがします。とても生き生きとした新しい道です。

L: 新しい道が開けてきている。とても生き生きとした新しい道なのですね。

E: もう少し時間をとってこの場所にとどまって、それから、ゆっくりとこの体験にお別れを言いたいと思います。

L: 前に進めさせてくれた今日のこの体験について、身体に感謝する時間かもしれませんね。この体験にお別れを言うために時間をとって、それからだんだんと、この部屋に戻ってきて、目を開けてください。

セッションを終えるにあたって、出てきたものを受け取るというステップは重要です。内側の変化「フェルトシフト」や、内側の場所を、あとで戻ってこれるように、いま一度感じる事が大事です。そして、からだに感謝します。からだは、いつもそこにあって、情報、変化、方向、秘密の源であり続けてくれるのです。

慢性的な痛みについてのこの、フォーカシングの事例で見たように、一緒に居ることによって、痛みがその深い意味を私たちに明らかにします。それは、私たちの人生の推進が起こるのを助けます。以前には不可能だったようなやり方で、です。

リスナーとして、私たちはフォーカシングから、その人その人の体験を中心に置くことの大切さを学びます。内側から出てくる有機体の知恵に深い敬意を払い、私たちの介入、示唆、一緒に居ること、体験的な伝え返しを、共感的な場から、個性的な体験に共鳴するように行う — その大切さを、私たちはフォーカシングから学びます。

こんなコメントとともに、痛みを退け、その価値を差し引いて考えるような考え方が一般的には有ります。

- ・「これは慢性疲労ではない。単なる自己愛だ」
- ・「この痛みは、あなたに、二次的利得をもたらしている」
- ・「あなたが自分自身に対してしていることをよく見なさい！ これは、ヒステリー的な操作です」
- ・「あなたは、被害者でいるってことを止めるという選択をする必要がありますよ」

こうした言葉は、ある「理論」を反映しています。こうした介入はどんなときも、役に立つことはありません。逆に、症状にラベルを貼ってしまい、自己治癒のプロセスを差し止め、絶望や罪悪感へと向かう取り返しのつかないプロセスにその人を追いやるような、暴力としてはたらいてしまいます。

慢性的な痛み苦しんでいる人は、誇張しているとか、痛みを「作り上げている」んだとかいう告発にしばしばさらされています。特に、病気の原因や、なぜその症状が繰り返し出てくるかの指標について、医学的検査で明らかにならなかった場合にそうなります。病気に苦しむ人は、しばしば、こう言います。「私は孤独でさびしいんです。だれも私を信じてくれません！」

もともとの原因を見つけることが難しいということは、苦痛な体験です。加えて、長い期間不調が続く場合や、たくさんの治療をほどこしてもよい結果に向かわなかった場合、クライアントはしばしば、症状が心理学的な原因を持っていると指摘される体験をします。そこに含まれているのは、病気に苦しんでいるその人が、もう「普通の」人間ではない、というメッセージです。私は、こういう言葉をしょっちゅう聞いてきました。「私はむしろガンだったほうが良かったです。そうしたら、みんなが私を信じてくれますから。あるいは、深刻な事故とかそういうもので、目に見えるものだったら良かったです。」

痛みについて身体的な原因が見つからないことによるこうした「叱責」「拷問」「むち打ち」「はりつけ」のような体験をしているその人に、寄り添ってきた私の経験では、「内側に注意を向ける」よりも、どんなものであっても身体的な治療のほうがましだと感じる人たちがいます。このような多くの治療中には、指圧、薬、ベルトや整形外科的な支柱を使った矯正的な運動、マットレスを変えるとといったものまであります！ からだに耳を傾け、友達のような態度で、それと一緒に時を過ごし、やさしく「何を聴いてほしいと思っているの？」と問いかける、といったことよりも、手術を受けるほうを選ぶ人は多いのです。ねえあなた、私のからださん、痛みの重荷すべてを抱えて、私にとってとても難しいことをすべて支えてくれているからださん、私に言いたいことは何ですか？ と問いかけるよりも、手術のほうがまだましだという人が多いのです。

私自身の痛みを理解する第一段階になったのは、Sarno(1964)という人の「Mind over back pain.」という本でした。医師である Sarno の本は、多大な助けになりました。私の身体症状を理解することにつながりましたし、この知見が、私をフォーカシングの道にいざなったのです。

Sarno は、痛みの症状を、恐ろしい脅威的な体験から目をそらす働きを持っているというふうにとらえています。言葉を変えると、痛みは、これらの感情が表出するのを防いでいるのです。彼の考えでは、痛みは、私たちの注意を症状や身体的な痛みのほうに引き付けるための戦略になり得るものであり、危険な感情に触れることを防いでいるというのです。恐れによって、彼らは逃避し、耐えがたい方法に意識を向けるというのです。

Sarno の理論は、子ども時代に形成された内なる激しい怒りと直接的な関

係を持っています。私たちの日常生活の中の願望に加えて、内側にある両親像の期待にも添わなければならない、というところからくる、怒りやプレッシャーと関係しています。Sarnoによると、症状や痛みがあるときに、身体的にではなくて心理的に考えるように私たちを誘う、けっこう重要でパワフルな問いかけは、「私の人生の中で、今日、何が起きているだろう」(“What is happening in my life today?”)という問いかけだということです。

次の言葉には、内側に注意を向けることについての、ある人の恐怖が表現されています。

「私は、他人から見てどう見られているか知っています。そして、私は自分が嫌いです」Fabiana は言いました。彼女は、2度目の脊髄手術のあとで、増大していく痛みと、ぞっとするような恐れを体験しながら、泣いてそう言ったのです。彼女は、内側で本当に起こっていることを見ていくことのほうが怖いようでした。「何かが自分の内側にあるってことはわかっています。私は、それがそこにあることを知っているし、それを感じなければならないってことも知っています。でも、怖いんです。もうこれ以上苦しみたくありません。この痛みのほうがましです。

彼女は、父親が彼女についてしょっちゅう話していたのを思い返しました。彼女の父親は、彼女に対して、お前は非の打ちどころがない白いドレス、だけどそのドレスの上に赤いしみがついている。そういう人間だ、と言っていたのです。「そして、私の人生を通して、父は、その赤いしみのほうに目を向けるような人だったんです。」

そのフォーカシングセッションのあとで、Fabiana の目には涙が浮かんでいましたが、その目を開いて言いました。「私は、私がどんなふうであるか発見したいです。ありのままの自分を愛するということを学びたいです。赤いしみのある白いドレスは父親のイメージであって、私そのものではありません。私は Fabiana を発見したいです。今日やってみたいに、自分の内側から自分を見たいです。自分自身の目を通して自分を見て、自分を発見したいです。」

この証言は、いかに恐れ、恐怖、ぞっとするなんてもんじゃない恐れをこの人が体験していて、それによって彼女が自分の内面を探究していくことがいかに妨げられていたかを私たちに教えてくれます。彼女の一部はそこに何かがあることを知っていたのです。そして、それを見出すことは、とても耐えがたくて、怒り狂ったり、自分を失ったりするのではないかという感じがしていたのです。壊れてしまう、防ぎようがない、といった感覚はとても圧倒的だ

ったので、生き残るためには内側に入らないということになっていたのです。彼女にとっては、この痛みと友達のように居て、身体の内側に入っていくという誘いは、今まで以上に傷つくことを誘発することのように思われたのです。この信念を乗り越えることは、フォーカシングで取り扱う機会が訪れない限り、乗り越えるのがとても難しいものです。

私は、Fabiana を、目を閉じて、呼吸を感じるようにと誘いました。そしてだんだんと彼女の意識をからだの内側に向けて行ってもらって、今形になろうとしているフィーリングに気づくための時間をとりました。私は彼女に、ただ距離を置いて、緊張・痛みの場所を描写する言葉を探すようにと勧めました。私は、私が彼女の体験に寄り添っているということが彼女に分かるように、彼女の言葉を逐語的に伝え返しました。私は彼女に、それを変えようという意図を持たずに、ただそのフィーリングに「こんにちは」と言うようにと誘いました。フォーカシングは、それと一体化するのではなく、その問題のそばに在るための、特別な方法を私たちに教えてくれるところに特徴があります。このように穏やかで、共感的なやり方によって、Fabiana は、このプロセスと、自分自身に対して、信頼感を持つことができました。彼女は、痛みと「一緒に座る」ことをしていてもよいと感じました。

フォーカシングの安全で、丁寧な態度でもって、Fabiana は、「私の中に何かある…、ここにはもっと何かがある」ということを知っている自分の中の部分を、十分に体験することができました。そして、安全な距離と、批評しない態度によって、その「何か」を感じることに恐れを持っている部分のそばに在ることもできました。

フォーカシングは、何が内側にあるのか、それにアクセスし耳を傾け、その全体についてのフェルトセンスを、私たちの内側のスペースに見つけるやり方を私たちに教えてくれます。

Ines Berezra は、慢性的な痛みを抱えたクライアントですが、Ines の証言は、フォーカシングと、Sarno のワークが、いかに彼女と痛みやフィーリングとの関係を変え、自己治癒力を歓迎することを助けてくれたかを教えてくれます。

背中に痛みを感じたのは初めてではありません。本当のことをいうと、ここ12年、痛みとつきあってきています（私は今55歳です。）この夏は、でも、痛みは今まで以上に激しかったのです。私は、もう長いことそうしてきたように、痛みを耳を貸さないようにしました。しかしこの夏、私は、自分のことや周りのことで、たくさんのプレッシャーを抱えていました。娘の結婚式の準備も忙しかったです。

休暇から帰ってきたとき、すでに背中に違和感があったのですが、日常生活をそのまま送ろうと努力しました。新しい、鋭い、耐えがたい痛みが私を襲ったので、私は病院に行かざるをえなくなりました。強い鎮痛剤の注射によって私は楽になりました。私は、今までのようにやっていけると思っていました。

数日後病院に行ったら、医者が言うには、脊椎のヘルニアで、問題を解決するには手術しかない、とのことだったのです。夫が、私のセラピスト Elena Frezza に電話してくれました。折り返しの電話を受け取って、彼女が私を気にかけてくれているということを感じただけで、少し楽になりました。彼女は、病院に入院している間に、Sarno の本を読むようにと勧めました。

私は 10 日間入院していました。金曜日に帰宅したその晩、エレナからの電話をもらいました。エレナは電話で私をガイドして、フォーカシングをしました。私は、それによって、痛みと関係を持つことができたのです。それがそこにあることを私が知っていますよとそれに伝え、自分の中にある怒りに耳を傾け、それがあるのだということを知っていますよと伝えました。私たちが話している間に、痛みは少し治まっていきました。そして私は、少しずつ、薬を減らしていきました。私たちは、エレナのオフィスで、「それ」とのワークを継続し、痛みは完全に消えました。愛されているという感覚、大事にされているという感覚によって、私は痛みと一緒に居て耳を傾け、自分自身に耳を傾けることができました。

娘の結婚式がついに来ました。私は、結婚式を楽しめたとすることができます。私は、怖がらずにダンスをすることができましたし、その後痛みにも苦しめられてもいません。痛みが戻ってきたときには、私は自分自身に言います—(SARNO の引用です)—「私は、これが心理的なものだということを知っている。身体的なものではなくて。」。フォーカシングで取り組むことによって、日常生活に戻ることができています。同時に、体が叫び声をあげる前に、私は、身体のメッセージを聞くことができます。

私たちに必要なのは—そして、そうすべきなのは—、私たちに警告するために出てきているその感覚に多くの注意を払うこと。そして、自分自身に世話と愛とを提供することです。

Ines Benezra de Bocles

## 結論

私は、どんなに心が痛むことであっても、恐ろしいものであっても、苦しいものであっても、あらゆる感情や気分について、自分のからだに感謝するとい

うことを学んできています。魂からのこうした叫びに、私の内側の存在が表現したがっていること、私のもっと大きな部分を占めて主導者になりたいというその願いに耳を傾けることにより、私のからだは落ち着いて静かになりました。

私は、たとえ他者から(または、おそらく自分自身から)愛されていない、受け入れられていないような自分の部分であっても、場に出てくることを許すということを学んできています。そうすることによって、フォーカシングの態度で彼らと一緒にいることができます。私は、すべての人から愛されることは不可能なんだということを学んできています。他人から愛されようとすることは、他人を喜ばせようとして、自分自身を見失い、自分の一部を霧の中に切り離してしまうことです。

私はまた、自分自身の人間性を称賛し受け入れることを学びました。それで、私の体が何か私に対して非難をしてきたときに、他の方法で聞くようなこと(「そのせいで痛い」等)はもうしていません。私は、そんなとき時間をとって、私の愛すべきコンパニオンとして、それに耳を傾け、フォーカシングする必要があるのだと知っています。