

フォーカシングの展望

アクションステップとプロジェクト

Eugene T. Gendlin, Ph.D.

翻訳: 久羽 康

ここでの概観において私は、私たちの誰でもが実行できるような行動を提案する。また私は、実行されるのを待っているいくつかの可能性を提示する。読者がそれらをやってみようと思うことを願っている。

フォーカシングは多様な分野で重要な貢献をしているが、私はまず、それを可能にしているものが何なのかを話そうと思う。それから私は、小さなグループを作ることを強く勧める。あるひとつのプロジェクトにともに取り組んでいる人同士の小グループ、あるいは同じようなプロジェクトに関わっている人同士の小グループである。私は、他の組織団体とコンタクトをとったり協力したりすることの必要性を論じる。最後に私は、誰か進めてくれる人があらわれるのを待つばかりの状態にある、一連のプロジェクトのあらましを示す。

1. さまざまな分野へのフォーカシングの適用における中核的要因

数多くの分野に建設的な組織団体が存在しており、それらの組織は人々の内に有益な変化をうみだすことを目的としている。このような変化はたいがい、深い内的な関わりのレベルでのみ起こる。ほとんどの組織は、人々にこのようなレベルで働きかける方法を知らない。そのためにこれらの組織の目的が挫折するというのは、しばしば起こることだ。フォーカシングは人々の「その場所 there」に触れることができる。その場所こそ、それぞれの分野が成そうとしていることが実際に生起するところである。フォーカシングがこれほど多くの分野で重要な力添えとなるのは、そのためなのだ。

フォーカシングは新しい哲学から出てきたものなので、ほとんどすべての活動について、これまでと根本的に異なるやり方で行なうことを可能にする。フォーカシングはある人を取りまく状況の体験的な複雑さにアクセスすることを可能にし、その体験的な複雑さは、生 life をキャリング・フォワードするための新しい可能性をうみだす。フォーカシングはまた、自分自身や他者、

あらゆる形の生命への共感的態度にも寄与する。そうやってフォーカシングは、世界をよりよい場所にするのだ。しかし私がここで強調したいのは、フォーカシングが、各分野それぞれの目的にぴったりとあった道筋をどうやって発展させていくか、どうやってその方向へと導いていくかということだ。このことを示すには、例をあげるのが一番だろう。

たとえば——学校で働く人は誰でも、考えたり、学んだり、好奇心をもつことの面白さを子どもに発見してほしいと思うだろう。しかし、このような発見が子どもの「どこで」起こるのか、またどうすれば子どもがその場所に注意を向けられるのかということは知られていない。私たちは、子どもの内のそのレベルに触れるための、具体的で研究された教示をもっている。

誰でも、刑務所は人を更正させるところであってほしいと思うだろう。しかし人の注意を、そこ、更正への願いが実現するようなその場所に向ける方法は知られていない。私たちの注意深い定量的調査では、暴力的な囚人がフォーカシングを学ぶと再犯が減少することが示されている。あるドメスティック・バイオレンスの囚人はこう言った。「自分は、自分の行ないが与えた傷を気にかける人間になった」。こういった囚人たちは今では、腹が立ったとき、怒りを爆発させていつも同じやりかたで行動化するのではなく、自分の内側へと向かい、自分が腹を立てているのはいったい何なのかを見つめるようになったという。そして彼らが言うには、「それは毎回違うのです！」

(Bierman, http://www.focusing.org/rwv/alt_versions/Relating-Without-Violence.pdf)。

ストレス低減(これはビジネスでは広く使われている)がより効果的なのは、一つ一つの問題に気づく時であり、それがからだのどこに抱えられているかが見出される時である。私たちはそれぞれの問題を「適切な距離に」(まだそれを感じられるが、それが私たちを圧倒してしまわないような場所に)置き、そこで身体的な緊張からの解放が本当に感じられるか、あるいは感じられないかを、からだの内側で確かめてみる。もし感じられなければ、さらにいくつかステップを試してもいい。これは私たちが「クリアリング・ア・スペース」と呼んでいるもので、フォーカシングの最初のステップである。この方法は、よくあるやり方より、つまり問題がからだのどこに抱えられているかに気づくことなく、何からでもすぐに目をそむけてしまうやり方よりも、ストレス低減によほど役に立つのだ。

がん患者へのいくつかの調査では、「クリアリング・ア・スペース」が抑うつ気分を著しく減少させ、からだとのよりいい関係をうむことが示されている。スペースをクリアにすることは、からだをしばらくの間いい状態にしてくれる。この状態はたいいていの場合、患者が病気になって以来体験していないもの

である。フォーカシングはこのような場所に触れ、そこでは生が前進するプロセスが見出されるのである。

最近のあるスポーツの本は、アスリートたちに「あなたの問題をロッカールームに残していこう」と告げている。明らかにこれは、実行すればよりよい結果につながる方法だ。しかしスポーツの分野では、それを実行する方法についてはそれ以上何も知られておらず、もちろん具体的な教示も知られてはいない。

ここで例をあげたのは、次のような中核的な要因を指し示すためである。それは、その人の中のある場所に触れるということであり、そこはその組織の目指すものが実現する場所なのである。

2. プロジェクト・グループ：発展の次のステージ

フォーカシングコミュニティは大きく広がっている。私たちのデータベースでは、1400人のメンバーがおり、4000人の人が興味を持っている。このうちおよそ半分はアメリカにおり、半分は世界中にいる。その多くはセラピストだが、その他の多くはさまざまな分野でフォーカシングを適用して働いている。

フォーカシングをある分野に適用している人は、普通、その組織でフォーカシングを知っている唯一の人間である。彼らは唯一の存在でありつづけることが多い。なぜなら、体験することなしにフォーカシングを同僚に教えたり、説明したりするのは難しいことだからである。だから彼らは、組織の中で孤立した個人のままなのだ。各人はフォーカシングの適用を発展させて、自分たちのいる分野での主な活動を深めているが、彼ら自身はたいていの場合、他の人を訓練したり、広く用いることのできるモデルを作り出したりはしない。

多くの人が同じ分野の中で働いているが、彼らは互いを知らない。その分野に特化した技法で、同じ分野にいるフォーカサーが作り出した、自分のものとは違う技法には気づいていない。いくつかのすばらしいグループ活動も存在し、人々はいくつかの分野で自分たちが行なっていることをシェアしているが、それはまだ例外的である。

私たちは、各々の仕事からモデルがうまれてくることを望むこともできる。ひとつの機関、あるいは学校、教会、病院…で実際に採用されて成功しているプログラムは、他の多くの場所でも採用されるだろう。

これを読んでいるあなたも、私たちの中から、二人や三人の人間を呼び集めることができる。それはひとつの場所においても可能だし、国際的なつながりを作ることも可能だ。あなたが望むならば、フォーカシング・インスティテ

ュートはウェブ・チャンネルや情報(リソース)、プロジェクトを企画するための協力を提供できるだろう。

今、私たちは毎月、情報伝達のためのチャンネルを提供している。それを通じてあなたは、私たち 4000 人に声をかけ、あなたとともにあるプロジェクトに取り組めるか、あなたと連絡をとりあえるか、尋ねてみることができる。これらのつながりは、同じ分野で働く人同士が互いを見つける方法を提供し、ともに取り組む可能性を作る。私たちはすべてのメッセージを送信すると約束はできないが、そうできるよう努力はするつもりである(4 行以内でメッセージを送ってほしい)。

多くの小グループを形成しともに取り組むことは、間違いなく、私たちが必要とする次の発展である。多くの場合、これはたった今発展しはじめたばかりである。

3. 全国組織にコンタクトをとる

どのような分野でも、地域の組織が属する全国組織がある。私たちの仲間はこれらの組織に関わらないことが多く、自分たちの革新をそこで提示することもしない。フォーカシング・インスティテュートに伝える程度のことしかしないのだ。全国組織は革新的な考えに耳を傾けようと思うかもしれないのだが、一人の個人としてでは、経路もエネルギーもなく自信ももてないため、コンタクトをとるのが難しいだろう。逆に彼ら個人は、その分野における最近の発展に耳を傾ける側になる。

多くの分野には、フォーカシングの重要な貢献があり、新しい本も出ている(このアメリカでも、そして他の国々でも)。そのうち私たちが知っているいくつかのものは、私たちのウェブページにリストされている。しかし、同じ分野の中のさまざまな貢献は結びつけられていない。また、これらの貢献に広く注意を向けさせる方法もまだない。おそらく重要な結果は、少しばかりの連携があって達せられるのである。

私たちは、非常に多くの厳密に定量的な調査を行なってきた(私たちのウェブページ、www.focusing.org を見てほしい)。これはフォーカシングが有効であることを示すのに十分なものだ。私たちは独自に開発した、一人称プロセスを第三者による観察指標で評価する定量的な方法論をもっている。足りないのは、さまざまな分野における適切な機関が、調査の結果に注意を向けてくれることなのである。

ある分野のフォーカサーたちがグループで活動するようになれば、彼らは全国組織にコンタクトをとることもできるようになるだろう。

4. 隣人たち

現在、非常に多くの数の組織が、人類をさまざまな方法で発展させるプロセスを扱っている。私はこれらの組織を「隣人たち(neighbors)」と呼ぶ。彼らが教えるものは、フォーカシングの方法を用いれば、より効果的になる。

一方、私たちも彼らが教えるものを必要としている。私たちは、自分の身体、身体エネルギー網、行動スキル、対人関係、葛藤を扱う方法、私たちのこの驚嘆すべき宇宙の中でのあり方、そういったものを発展させることを必要としている。これらは人間のもつ多くの次元のうちの一部にすぎず、その中には私たちには欠けているものがある。

他の次元なしでは、フォーカシングは落とし穴になりかねない。フォーカシングのプロセスは力強く、役に立つので、フォーカシングは何でもできるかのように思われることがある。私は 30 年間、こう論じてきた。「見なさい、これで何でもできるわけではないのだ。これで缶詰はあけられない。缶詰をあけようと思えば、缶切りが必要なのだ」と。フォーカシングは行動スキルを発展させはしない。もしあなたが行動スキルをすでにもっていれば、フォーカシングはその効果を大いに高めるだろうが、あなたが行動を起こすのが難しいのであればそうはならない。もしあなたがエネルギーについて知っていれば、フォーカシングは他に替えがたい仕方でそれを導くだろうが、あなたがエネルギーについて知らなければそうはならない。その他のことでも同様である。

隣人たちにコンタクトをとる最善の方法は、彼らが教えているものに興味をもつことだ。それぞれのグループは、彼らの発見を一生懸命に人に教えようとしている。そしてそれが、それ以外のものを教えられることで侵されるのを避けようとしている。そのため、彼らは私たちの言葉をきこうとはしない。しかし私たちの中に彼らから学ぼうとする者があれば、彼らは私たちとともに取り組む時間をとるだろう。

ひとつよりも多くの方法を学ぶと、学んだものはそれぞれ別のものではなくなる。知っていることのすべてが、何か別のことをやっている時にも、それをよりよく変化させる。私たちがある方法について体験的に考えるならば、有機体はこれまでもすでに知っているものを取り落としてしまったりはしない。新しい認識が得られるだけだ。私たちは、自分の使っているすべての方法の、より効果的なバージョンを手に入れるのである。そしてもちろん、フォーカシングはとりわけ、他のすべての方法をより効果的にするのに役立つ。それは、フォーカシングが人々の内側に触れるからである。

個人として自分の組織にフォーカシングを教えるのは難しい。もし、両方の

方法を知っているサブグループがあれば、そのグループは他の人たちに自分たちのことを知ってもらうことができるし、より効果的なバージョンを、目を向けようとする人、学ぼうとする人、理解しようとする人に教えることができる。これは、私たちの隣人にフォーカシングを伝える道筋になる。

しかし、これらの組織にはすでにたくさんのフォーカシング・ピープルがいる。問題は、彼らがお互いをフォーカサーと知らないということだ。私たちは常に「帽子をかぶって」、自分のいる場所にふさわしく振舞っている。だからあなた方は、4000人が登録してきけるデータベースで調べなければ、自分がすでに属している組織にいるフォーカサーを見つけることができないだろう。しかしそれは可能なのだ。

世界では、わくわくするような人間の発展が、途方もない数で起こっている。私たちはそのまさに中心で、深いレベルでそれを提供することができるが、それは私たちが隣人たちと手を組む時にだけ可能なのである。

今のところ、それぞれの発見は切り離され、孤立している。発展はまだ、自分自身に気づいていない。私たち皆が、自分たちが新しい社会の発展なのだと感じる時、世界は変化するだろう。中世に町が発展し、近代社会をもたらしたのと同じように。

5. 協力モデル

協力:

私たちは他の機関との協力の効果的なモデルをもっている。私たちは、その機関のスタッフの何人かに、フォーカシングのトレーニングを提供する。プロジェクトはその機関によって実施される。

各分野は、それ自身の文化や、なじみのやり方を持っている。その環境になじみのない者は、その分野での必要性に取り組むことができない。フォーカシング・インスティテュートそれ自体は、学校における先生、外国のトラウマワーカー、医療カウンセラー、看護婦、あるいはビジネスに精通した人々のような専門家を育てることはできない。専門的なトレーニングがうまれるのは、私たちがその分野の組織のスタッフにフォーカシングを教える時である。彼らは、自分の働いている分野をよく知っており、その環境での豊かな経験を持っている。そして、彼らは孤立した個人ではなく、その分野の組織のスタッフ・メンバーなのだ。そして今や、彼らはまた、フォーカシングのトレーナーでもあるのだ。

たとえば、アフガニスタンでの私たちのプロジェクトは、アメリカフレンド教徒サービスとの協力によるものだ。このプロジェクトは、部分的にはUNIFE

Mから資金を得ている。チームの長である Dr.Omidian は、AFSC(アメリカフレンド教徒奉仕委員会)のメンバーで、Ann Weiser と Nina Joy Lawrence にフォーカシングのトレーニングを受けている。今彼女は、フォーカシングトレーナーであると同時に、クエーカー教徒の地域代表である。彼女は医療人類学者である。AFSCは、物理的空間と Dr.Omidian の給料を提供し、接触を保ってくれている。

私たちのチームは、現地の人々——補助ワーカー、学生インターン——をトレーニングし、次に彼らが村の中でフォーカシングを教える。現在まで、アフガンの何千人かが学び、今度は自分がフォーカシングを教えている。彼らの中でとりわけフォーカシングを教えるのがうまい者は、公認フォーカシングトレーナーになって、他のフォーカシングトレーナーの国際的コミュニティに参加している。同様のプロジェクトはエルサルバドルでも進行している。

アフガニスタンのトレーニングチームから二人のメンバーが、ヨルダンでの国際カンファレンスに出席し、今、パキスタン、インドネシア、ルワンダ、レバノン、ガザ地区、そして北イラクでのプログラムの企画に誘われている。今私たちは、これらの有望な可能性を進めるために、資金を探そうとしている。

私たちのトレーナーのチームが、長年ルーマニアとハンガリーに行っている。彼らは心理学者や孤児院の世話係、その他の人々に教えている。このチームの長はオランダの Marta Stapert で、ハンガリーの大統領からナイトの十字架(Knight's Cross of Merit)の賞を受けたが、とりわけ「ただやってきて帰っていくのではなく、このプログラムに留まって、もはやチームが必要なくなるほどに、ハンガリー人を本当によくトレーニングした」ことでたたえられた。ここでも、才能のあるハンガリー人フォーカシング教師はフォーカシング・インスティテュートに公認され、フォーカシング教師の国際コミュニティに参加している。

この協力モデルでは、私たちは私たちにしかできない次のような貢献をする。a)フォーカシングトレーニング、b)企画とプロジェクト、c)リソースとトレーニングのための資料の提供、d)プロジェクトがうまく続いていくための援助。

私たちの役割:

a) 私たちは世界中に何百人という公認トレーナーを抱えている。私たちのフォーカシングのトレーニングは、パートナーシップに関わるプロセスや、思考を明確にしたり革新的なものにするTAEを含んでいる。

b) このプロジェクト企画の狙いは、フォーカシングを、ある分野のもっとも進んだ取り組みと統合することにある。このことがその分野に特有の細部への、極めて専門的なレベルでの取り組みを伴っていることに、私たちはいつも気づかされる。

c) 私たちはもちろん、たくさんのフォーカシングの資料を擁している。いくつかの分野では適用の蓄積もあり、その分野で働く人はそれを見ることで利益を得られる。

d) 継続的なコンタクトを、個人間で、また私たちとの間にとりつづけるのは、共同での取り組みが常態となっているのでなければ、他の機関とのコンタクトを維持するのと同様、簡単なことではない。

いずれは、プロジェクト・グループはそれ自体の中に指導者をもつようになるだろう。

個人のプロジェクトへの財政的支援:

試験的プロジェクトが成功したら、フォーカシング・インスティテュートと協力機関が共同で、財政的支援を申し込むことができる。私たちは、自分たちだけの声によって資金の提供元を納得させる必要はない。共同のアプローチは、個人プロジェクトへの財政的支援をより現実的なものにする。

プロジェクトの企画と練りなおし:

私たちはその分野から来た人々と一緒にプロジェクトを企画する。これは、時間のかかる繊細なプロセスである。私たちはともにプロジェクトを綿密に把握し、リソースを提供し、困難に取り組む。最初の試験的プロジェクトが失敗した時は、私たちとプロジェクトを実際に行なっている人たちとで一緒に企画を練りなおす。

私たちのプロジェクトはそれぞれ、ひとつのモデルである。試験段階でそれが失敗した時には私たちは企画を練りなおすが、その段階でうまくいくようであれば、企画とその結果は広く開示され、取り入れられる。私たちが企画するプロジェクトは、その分野の主要なプロセスがどう理解されどう行なわれるかというそのあり方を、中核から再創造する効果をもっている。

各ケースで「中核的な」点とは、ある人の中の「その場所」に触れる方法である。その場所とは、望まれる結果が実際に起こるところである。考え方 (philosophy) と基本的なトレーニングはどの分野でも同じであるが、各プロジェクトは私たちとその分野の人たちとの間の協力の産物でなければならな

い。プロジェクトの結果は、その分野の中でまさにフォーカシングらしさをもった、新しいプロセスとなる。

最初のテーマに戻るが、なぜこれほど多くの異なる活動が、フォーカシングを用いたより効果的な方法で行なわれうるのだろうか。私はこのことが、多くの人々によって明確にされることを願っている。私が思うにそれは、私たちは切り離された個々のものに留まる必要はなく、個々のものの間に人工的なつながりを作る必要もなく、またその結果を自分たちに押しつける必要もないからである。暗在的なもの(the implicit)ははじめ暗がりのようだが、すぐにさまざまなものへと開いていく。すべてははじめから、一番根元の部分で、互いに関連している。それは本当に、当惑させられるほど、真実なのだ。暗在的なものは、生命がそこから浮かび上がってくるような深い領域にまで達し、「ああ…」「うーん…」というような、その人独自の複雑さや味わいをもつ小さなステップへと進んでいく。これらのステップは、まさにそこにあると感じられ、しかも同時に暗在的であるような縁(edge)を感じることから、直接にやってくる。

どうか、必要なのはフォーカシングだけだという印象をもったまま、時を過ぎさないでほしい。私たちは多くの方法を学んで、自分自身を多くの次元へと発展させていく必要がある。これらの方法における教示は、私たちがそれをあの縁に、「その場所」に持ってくるときに、うまく働く。そうなれば私たちはすぐに、それを新しい形でとらえなおして、その方法に寄与することができる。

教養というものは、一人の独自の人間について何も教えないようであるし、どんな大きな物でも小さな物でもこのようなレベルで感じ取ることについては何も知らないようである。しかし今、世界はそのあり方を変えつつあり、多くの人々はもはや省みられずにおかれることはなく、私たちは互いを、そして自分自身を、これまでよりもずっとよく扱うようになりつつある。それは、私たちが自分の暗在的な感覚を感じ理解しているからだ。そして私たちがそこから物事を始める時、私たち自身が理解されるだろう。

これは、一人の人間だけで言えることではない。もしあなたが同じようなことを感じているのだとしたら、どうかもっともっとそれについて考え、発言してほしい。

可能性のあるプロジェクト

ここに載せたのはわずかなものだけである。私が把握しているよりもずっと多くのことがなされており、それは私には嬉しいことだ。進行中の有望な取り組みのすべてをあげることは、私にはとてもできない(www.focusing.org を見てほしい)。ここにあげたものはサンプルにすぎない。私たちは、あなた方が自分自身のやり方で、あなたが最も価値を見出すそのことをするだろうと考えている。

とても広い範囲の有望なプロジェクトが、先へと進めてほしがっている。それらは、より発展しさえすれば、そのひとつひとつがほとんど確実に資金提供を受けられるものだ。

組織が活用できるさまざまなサービス

正式の加入

多くの「チェンジズ・グループ」が長年活動しているが、これがモデルとして使われた国はわずかである。私たちは、フォーカシングを教えることで、あらゆる種類の会議をよりよくすることができる。

ブレイクアウト・グループ・サービス

小グループにわかれてフォーカシングと傾聴を行なう、構造化された時間を提供する。

フォーカシングを取り入れられる施設

教会

病院

刑務所

学校

…他多数

特定の人々への適用

青年期:

私たちが見る限りでは(まだ調査は行なっていないが)、一般には対応が難しい(そしてあまり言語的に洗練されていない)と思われる人々がフォーカシングをすぐに使えることは多い。これは、インナーシティ(スラム)の子どもにもあてはまる。

彼らには、長い説明は必要ない。ただ胸とお腹を指さして、「それを言う時、ここではどういう感じなの？」ときけばいい。

年配者：

フォーカシングといたわりをこめた触れあいを組み合わせた方法が、老人ホームではよく役に立つ。私たちは、介護者のためのトレーニングマニュアルを用意している。ある調査では、フォーカシングが寿命をのばすことが見出されている。

アルコール中毒者(AA)：

フォーカシングがAAの12ステップのうちのいくつかをより効果的にするという、多くの報告がある。いくつかの報告では、フォーカシングを統合して、独特の12ステップを作り出している。

「境界例」：

「境界例」と呼ばれる患者は取り組むのが「難しい」とされるが、私たちは、彼らの多くにはすぐにフォーカシングと傾聴を用いることができることを見出している。これは、インナーシティの子どもや青年期の場合と同様である。

がん患者：

がん患者への「クリアリング・ア・スペース」は、抑うつを顕著に緩和する（そしておそらく、かなりの医療的効果がある）。

子どもたち：

クリアリング・ア・スペースによって頭がクリアになると、子どもたちはより授業に集中することができる。クリアリング・ア・スペースには、「フォーカシング的態度」、つまり個々の問題への自分の気持ちと仲良くなることが含まれている。ある子どもは、「僕は困ったことを、毛布にくるんでおいた」と言った。授業のはじめにクリアリング・ア・スペースを使う教師もいる。子どもたちはそれを楽しみにしている。このやり方は、成績を高めたり、破壊的な行動を減じるかもしれない(ウェブページの子どもコーナーを見てほしい。そこには、三つの国際的な会議、書籍、論文があげられている)。

対話グループ：

Bohmの「対話」グループ(その他にもある)は、話し出す前に自分の「筋感覚」と相談するよう、人々に伝えている。そうすることで、議論が表面的なものに留まるのを避けられる。しかし、このことが本当は何を意味しているのか、あるいはどうすれば「その場所」に触れることができるのかは、そこではまだ知られていない。あるグループの長は私に、「彼らは頭に留まっている」と話していた。

医者:

Barry Bub の最近の著書は、フォーカシングと傾聴を、医者が自分のために使えるものとして提示している。

ホスピス:

長年の間、フォーカシングと傾聴は、人が死を迎える場で大変役立ってきた。

幼児:

Zack Boukydis は、この領域を扱っている論文や映像を有している。

トラウマ:

発達早期の虐待犠牲者のための、カナダ先住民族のネットワークがある。

さまざまな分野への適用

芸術:

オーストリアの建築家は、こう書いている。「今日(こんにち)の芸術は個人主義的だが、人々は人間個人というものが何なのかを知らない。建物をデザインする時、彼らは他の建物から少しずつモチーフを集めてきて、それを組み合わせる。私は生徒に、気に入った建物をひとつ選んで、そのフェルトセンスをつかみ、そのフェルトセンスからまったく新しい建物をデザインするよう求めている」

ボディワーク:

自分の外側で実践をしている間、内側でフォーカシングをすることは、よりよい結果をうむ。ワークを行なう人の中には、フォーカシングのための小休止の後ボディワークが深まることに気づいている人たちがいる(私たちはまだ、このことについて調査はしていない)。フォーカシングはいくつもの方法に統合されている(アレクサンダーテクニクやハコミやその他の方法に関連したグループや個人、二つの国際会議)。

ビジネス:

フォーカシングは、創造性、意思決定、より生産的な会議、よりよい職場関係、新しい可能性の発見に携わっている。

対話:

いくつかの「対話」運動は、話し出す前に「暗黙知に触れる(tapping into tacit knowledge)」ことや「筋肉感覚で感じる」ことを強調している。それによ

って話し合いは、表面的議論以上のものになる。ある運動の創始者は、「しかしほとんどの人は頭に留まっている」と言った。私たちは、意図されているものを伝えるための具体的な教示を有している。

夢:

ウェブページで「夢とフォーカシング (Let Your Body Interpret Your Dreams)」を見てほしい。ドリーム・グループについても参照のこと。

エナジー・ワーク

フォーカシングとさまざまなエナジー・ワーク法の間関係は、何人かの人々によって研究されている。

コミュニティと心理社会的取り組み

私たちのプロジェクトは、アフガニスタンをはじめ、今ではパキスタンやエルサルバドルでも行なわれている。

医療:

フォーカシングは人間に心身作用を起こすことを助け、全体的な治癒が起こる場所に至るよう援助する。調査の結果見出された多くの事柄のひとつに、フォーカシングは免疫システムを強めるということがある。

ヨーロッパでは、健康維持組織(HMO)が予防のためにフォーカシングのトレーニングを提供している。これはほとんどコストがかからず、多くの資金と時間を節約できる方法である。

私たちのフォーカシング・パートナーシップの様式も、この方面で効果が見込まれている。

医療学校では、ひどい重圧から開放するためにトレーニングのあり方を広く再検討しているが、その目的のために「クリアリング・ア・スペース」を行なうという方法はまだ知られていない。

瞑想:

私たちは、数多くの一連の著作で、フォーカシングが瞑想を深め、さまざまな意図せざる落とし穴に陥るのを防ぐことを示している。

心理療法:

フォーカシング指向セラピストへの紹介。「フォーカシング指向心理療法」(ジェンドリン)11章では、セラピーの異なる道筋の統合を扱っている。

性にかかわる権利:

女性がこの分野で、自らの意見を明確にすることを可能にする。

精神性(スピリチュアリティ):

仏教、カトリックのバイオスピリチュアリティ、ユダヤ教復興(ジューイッシュ・リニューアル)、クエーカー教徒、スーフィー。

スポーツ:

スポーツにおける「心理学的技能」について書かれた最近のある有名な著作は、プレイヤーに「自分の問題をロッカールームに置いていく」よう告げている。この考え方が役に立つことは知られているが、その実際のやり方の具体的な教示については語られていない。私たちは具体的な教示をもっている。この種のことは大変必要とされているのだが、そのための具体的で信頼できるトレーニングが存在することはまだあまり知られていない。

ストレス低減:

フォーカシングの最初のステップである「クリアリング・ア・スペース」(あるいは、「メイキング・ア・スペース——スペースを作る」)は、からだを抱えている問題をひとつひとつより分ける(ひとつひとつについて、何かがからだの中で開放されたかどうかを感じ、もしそうでなければ何をすればいいかを感じる)。このプロセスは、通常のスーレス低減の方法に加えられると、すばらしい効果をもつ。

考えること:

TAE(シンキング・アット・ジ・エッジ——意識の辺縁で考える): 既存の公共言語ではまだ言い表せないものを明確にする、具体的なステップ。まだあまり知られていないような言葉の使用法が、フォーカシングから直接にうまれる。この言葉の使い方は、これまでと異なった形で(意味を)言い表す、新しいフレーズを伴っている。時にこれらのフレーズは明確なもので、新しい理論的概念と論理的につながっている。

著述:

Sondra Perl の著作、「フェルトセンス: からだとともに書く(Felt Sense: Writing with the Body)」を見てほしい。これは明確なインストラクションを備え、CDもついている。