

THE FOLIO

A JOURNAL FOR FOCUSING AND EXPERIENTIAL THERAPY

Volume 22, Number1, 2010, pp.21 -25

**MY JOURNEY WITH FOCUSING:
A Developmental Process**

私のフォーカシングの旅路：成長のプロセス

Jill Drummond

ジル・ドラムンド 著

Translated by Yuki Nakayama ・Yuko Morikawa

翻訳：中山幸・森川友子

「老い」とは、興味深い言葉です。人生のすべての瞬間、私たちは皆、老いていっています。そして私は62歳になっても未だに、時々その言葉を拒絶したくなります。「私は老いているのではなく、成熟しているんだ」。私の肌や体の節々は確かに盛りを過ぎているけれど、この世界の中にある自分についての感じはより完全で、より瑞々しい方向へと向かって広がり続けています。フォーカシングはその過程の主要な部分です。

私のフォーカサーとしての「老い」には、フォーカシングとリスニングにおける私の理解のいくつかの重要な変化が含まれてきています。また、老いは、自分自身との関わり方に確かに変化をもたらしました。私はフォーカシングを学ぶこと、生きることの冒険過程を、一種の発達のプロセスとして捉えるようになってきています。私がフォーカシングを始めたとき、そこには、私が取り入れていけるたくさんの情報と知恵があるように思われました。それで、習ったとおりに練習をし、やがて、効果的に使えるようになりました。私は今、そんなふうには行かないことを見出してきていますし、それはいいことだと思っています。

一人ひとり是个性的ですから、フォーカシングの練習は、人の数ほど違った形になります。それは進化し発展します。新しい意味が立ち現れます。ある学習のツールと理解は、学びの途中の段階には役立ったとしても、後の段階では役立たないかもしれません。私が成長し、変化するにつれて、私が必要とし求めているものも、変化してきました。

フォーカシングのいくつかの領域は、私が発達のプロセスを経てきたところで思い浮かびました。私特有の発達の道筋は確かに有り、それは私自身の特定の体験から出てきます。私はまた、いくつかのことに於いては、発達の道筋はより普遍的なものだろうと思っています。

さらなる議論が展開することを期待しながら、これら発達の領域のうちのいくつかについて、これから述べたいと思います。より豊かでより役立つようなものを創るために影響を与えたもの — 私が以前の理解と交差させたもの — について述べる箇所もあります。この、交差を通じて影響を与えてくれたものは、フォーカシング・コミュニティの中のものを使った観点でとらえたものである場合もありましたし、フォーカシングの世界の外から訪れることもありました。

プレゼンス(フォーカシング的態度)

私は初めの頃、プレゼンス、もしくはフォーカシング的態度を、判断をせず思いやりと許しの態度でいようとする心の意向のようなものだと感じていました。ジーン・ジェンドリンは、私たちが内側で出会うものに対して「友好的な態度」のままにいるように勧めました。アン・ワイザー・コーネルは、ある種の「興味を持った好奇心」でもって、それぞれのものへと向かい合うようにと、私たちに示唆しました。私はさらに、内側で体験しているものと関係を結ぶにあたって、自分自身をラジャーセルフ(より大きな私)の状態へ持っていくための、特定の言葉も学びました。私がフォーカシングをさらに進めて行くにつれて、私はプレゼンスを、思いやり、興味、そして歓迎さえも、より一層からだの実感として理解するようになりました。ピーター・キャンベルとエド・マクマホンによる、「思いやりを持って感じているプレゼンス」(Caring-Feeling-Presence) (訳注:フォーカサーが自分の内側に向けるプレゼンスの態度)の説明と、からだの中で自分の「愛の教師」を感じる訓練の中は、この変化に貢献しました。

私は、ある特別な訓練を思い出します。生き延びるために私からの愛のある思いやりを必要としている脆弱な赤ん坊を、優しく抱きかかえたとしたら、からだの中にどんな感じが起こってくるだろう? そんなふうに問いかけて感じてみる訓練でした。今や、プレゼンスの体験は、私の意識的な意志の中というよりも、からだの中に見つけようとするものです。

アクション・ステップ

初めの頃、私自身がフォーカシングだというだけで、私の人生は魔法のように前進し始めているようだと思っていました。もちろん私はそんなふうに期待することを教えられてはいませんでした。なぜだか私はそうしていました。私が、ライフ・コーチングを学んでいる頃、アツマウト・パウルステインとビルハ・フロリンガーの「ステップ7」の取り組み(アクション・ステップをとること)について学びました。私は今、意識的なアクション・ステップは本当に価値があると思っています。

アクション・ステップのおかげで、私は状況の中で前向きに生き、状況と相互作用し、自分の中と状況の双方に、何か新しい物が生まれます。アクション・ステップは、私たちの中の、何らかのやり方で体現されることを望んでいるものに向けて、小さな伝え返しをするようなものです。「これで合っているかな？ この欲求には、これでぴったりかな？」そして、反応を待ちます。

喜び、生き生きすること

私は最近、フォーカシングに求めているものが少し変化してきたことに気づきました。最初に私がフォーカシングに引き寄せられたのは、悩みから解放されたいという欲求、もっと内なる平和と穏やかさを感じたいという切望のためでした。しかし今私は、喜び、生き生きとした感じ、興奮、そして挑戦に、より興味が沸いています。もちろん痛みや不快なものは未だに訪れますし、それらを変化させるためにフォーカシングは役立っています。しかし、おそらくそれが私の発達過程の一部なのでしょうが、自分の将来に対するさらなる願望に気づき始めています。そうした時、私が自分という生命体全体の前進するエネルギーと繋がっていること、人生の満足のために生命体が求め、私を導いている方向に、私が今向かっていることを、自分で分かっています。そして、私はこうした欲求にさらに敏感に気づくようになっていきます。

強い感情

私の強い感情に対する理解はかなり変化しました。フォーカシングを初めて学んだとき、私は、強い気持ちと「一体化」しないようにしました。ジーン・ジェンドリンが著書の中で忠告したように、「どのような匂いか掴むために、スープの中に頭をつける」必要はありません。今、私は、からだの自然な表現として、強い感情が出てくること、例えば泣いたりすることをただ許すことが、次のステップに繋がることもある、ということも分かるようになりました。泣くことは必ずしも感情に乗っ取られることや、感情と一体化することを意味しません。

私は自分自身のプロセスの中で、涙には複数の訪れ方があることに気づきました。しばしば涙はフェルトシフトに伴って流れます。何か変化が起こったと同時か、その後で出る涙です。そうした涙はただからだの安堵の表現として、訪れているように思われます。別の場合には、実際のところ、泣くことそれ自体が次のステップであり得ます。推進のためには、まず泣くことが必要とされており、泣いた後でシフトが起こる、という場合です。

かつて、一人でフォーカシングをしている時、私は内側のものと忍耐強く一緒に時を過ごしていました。それが「このからだを私と共有して」と言っているのが私には「聞こえ」たのです。それが感じているものを、私の本物の肉と細胞で出来たからだを通して、自然な表現として表に出して欲しい—、それがそう望んでいるんだなど、私は深く理解しました。特にこの場合に関しては、そ

れは、ただ泣くことを望んでいました。それは、その真実のからだの表現に関して、ある種の「平等な使用权」を持つことを望んでいました。

私が、それに実際のからだの声を与えるために、私の中にある何かが泣き、叫び、うめき、話し、激しく声を出すようにさせると、そうすることがどんなに力が満ちて統合的だと感じられることなのか、気づき始めました。

私の生きているからだを通したこれらの純粋な身体表現は、いくつかのやり方でそれら自身を推進させているように思われます。私が何か辛いことを全面的に体験している時でさえ、私自身がラジャーセルフ（より大きな自分）の中はかなりしっかりと身を置いているということを、私はしばしば気づいています。これは私が強い感情に「乗っ取られ」たり、もしくは一体化していた時とは、間違いなく異なっています。結果として、今まで切り離されており、私に会いおうと私を誘っているような何かを、自分自身の中に私が「持っている」、という新鮮な感覚が今、あります。

私のからだのプロセスが妨害される時、私はとても不快な状態になり、時には痛みまで伴いながら行き詰っているような感じがします。ロブ・フォックスクロフトが述べていたように、からだは、感情が波のように高まり、体験され、表現され、そして通り過ぎることに賛成します。「私たちは、波が高まって通り過ぎるのを許さないといけません。そうすることで、後に残っているものと新鮮に居ることができます。」

機能は形式よりも大事

私がフォーカシングを始めた頃、様々なトレーナーから教わるままに、私はフォーカシングプロセスにおける「形式」を学びました。「形式」とは、フォーカシングの行い方、手順、段階、言葉を意味しています。時々、これらの形は物議を醸し出します。ある先生は「これをしなさい」と言うでしょうし、また他の先生は「それをするな」と言うでしょう。クリアリング・ア・スペースが好きな人もいますし、そうでない人もいます。批評家を見下げて追い払う人もいるし、好奇心と思いやりを持ってそれに向かい合う人もいます。

私自身がさらに探究してくるにつれて、私には、形式の向こうに機能を見るようになり始めています。多くの異なる形が、同じ機能の役割を果たすかもしれません。また、私たちがどのような機能を期待するか次第で、ある形式はより有用で効果的かもしれません。

クリアリング・ア・スペースは、何も持たないプレゼンスの状態になるためのやり方として紹介されれば、人がプレゼンスではない状態から一時的にプレゼンスへ「戻っていく」ための、助けになることがあるでしょう。気付いて、認めて、そして置いた事柄に対して、より深いプレゼンスの

感覚から関心を向けていくことになるかもしれません。しかし、もしクリアリング・ア・スペースが、私たちのからだの体験から気がかりを取り除き、追放することに使われるとしたら、結果それは、フォーカシングのもう一つの大切な機能—自分自身の体験と一緒にいる、という機能—を衰えさせます。

私は、ハーブ・ベンソンの取り組みによって触発されてきました。彼は「リラクゼーション反応 (The Relaxation Response)」を著し、多種多様な異なる訓練(形)に通低する重要な機能について述べています。私は今、フォーカシングの様々な方法と技術について学ぶ際には、フォーカシングの過程の中で本質的な機能を果たすものを掴もうと試みています。

外側と内側の安全との関係

最初にフォーカシングを始めた頃、私の自分自身との関係はとても緊張したものでした。私は自分が体験していることに対する思いやりや、プレゼンスの状態ですら判断せず気付いておくという能力を、ほとんど持っていませんでした。振り返ってみると、受容的に傾聴するフォーカシングパートナーは、自分自身の中で同じプレゼンスの状態であることを学ぶために不可欠な要素だったと思います。私は、それ以前に無条件の受容を感じる体験をしたことがほとんどありませんでした。

私はこのような傾聴をととても楽しみ始めましたから、それを得られなかった時は、失望して怒りさえも感じました。私の中の何かは、それをただ欲しいというだけでなく、強く必要としていました。それはあたかも、自分自身の中で安全を感じるためにはその種の外側の安全を必要としている、ということのようでした。この種の外側の安全については、しばしば私たちのフォーカシング・コミュニティの中で話されていました。外側と内側の安全に関するいくつかの体験を通じて、私は長年、この2つの間にあるものって何なんだろう？とっていました。

フォーカシング・コミュニティの外の、2つの場で学ぶことによって、それは少し明らかになりました。私が非暴力コミュニケーションを学び始めたとき、安全の問題について私がどう内側で感じるかという感覚に顕著な変化がありました。後に、デイビッド・シュナツハ博士の取組みに出会ったとき、それはさらに鮮明になりました。彼の取組みは、著書「情熱的な結婚 (Passionate Marriage)」に載っています。信頼し合った関係における成長と発達のプロセスに関する彼の取組みに対して、私は彼に深く感謝しています。私が特に愛しているのは、彼が「他者に承認された親密性」と「自分で承認した親密性」を区別しているところです。それは、今自分が居るところを越えた世界があるんだ、と感じさせてくれて、助けになりました。私はそこに行きたいと思ったのです。

私は、スーザン・ノエルによってディスカッション・リストに書かれた文章を最近読みました。彼女は依存症者と共に取り組むために、彼女が「リカバリー・フォーカシング」と呼んでいる独自の促進過程を発展させました。彼女の許可のもと、それをここで共有します。

「誰かがありのままの私といることができる時、私はただありのままの私で私自身と共にいることができます。」

この文章は、外側の安全についての私の一番初期の頃の感じの本質を捉えています。そして、私今は、この文章が指すものを越えた場所がある、と捉えています。それは、内側の安全にもっと大いに関係している場所です。私が今それをどのように言うかをここに記します。

「誰かがありのままの私といることができる時、私はありのままの私で自分自身と共に居るということを、学ぶことができます。そうすると、たとえ他の人が(恐れていたたり、私を批判していたり、私を変えたいといったこと)でありのままの私といることができない時であっても、自分自身と共に居られます。それが出来たら私はおそらく、ありのままの彼らと共に居ることができます。」

外側の安全は、内側の安全が育つための極めて重要な基盤なのかもしれません。外側の安全は、私が探し求めている終着地点ではない、というふうに、私の考えは発展してきました。外側の安全は、さらなる何かに向かっていくための発展的なステップなのです。向かう先は、外側の安全を欠いたからといって揺れ動いたりしないような内側の安全です。私は以前時々「安全でない」と感じていたことが、今はただ、非常に不快だと感じるだけだ、ということに気づいてさえいます。

他者からの無条件の肯定的配慮を受け取っていないという状態に見舞われている時、内側で安全を感じる能力や、自分の真実を話す能力を私は伸ばすことができる、ということも私には分かっています。批判に直面した時でさえ、そうなのです。認めてもらっていない瞬間、そこには、私自身の成長がより進む機会があります。私が好きなフォーカシングの先生たちは、そのことを特段口に出して言っていませんが、彼らは実際にこの、さらに発達した内側の安全性を具現化しています。私もその状態であれたらと思います。

何がさらに起こるのでしょうか？

振り返ってみると、私自身がどのようにして、静的・固定的な観点から、発展的な観点へと移り変わっていったのかが分かります。私がもっと若い頃、何か新しい理解に到達するたびに、私はついに真実に到達した、という感覚がしたものです。やがて一つ一つの新しい理解を包括する、もっと試験的なやり方を得ることになったのですが、そのためには、私の「真実」における変化の記憶の蓄積が必要でした。私の考えは一旦ここまで来ていますが、ここは道の途中に過ぎないということを知って、私は喜んでます。何かさらに訪れるかもしれない、そのことに、本当に興奮しているのです。

付記：親身に励ましサポートし、執筆の手伝いをしてくれたパット・オミディアンに深い感謝を伝えたいと思います。私が言いたいことを、より良く表現できるように彼女は手助けしてくれました。