

THE FOLIO

A JOURNAL FOR FOCUSING AND EXPERIENTIAL THERAPY

Volume 22, Number 1, 2010, pp.51-55.

FOCUSING HAPPIER

よりハッピーになるためのフォーカシング

Carol Bellin

キャロル・ベリン

Translated by Nizato, Y Matsuo, H Morikawa, Y

翻訳：新里侑那、松尾秀寿、森川友子

私は幸せになるように育てられませんでした。幸せな人は疑わしい—つまり、彼らはおそらく、何か悪いことをしているか、人生の現実に関心を持っていないのだと教わりました。

私の 20 代のほとんどの時期、そんなに幸せではありませんでしたが、私にはまだ、やがては良くなるだろうという希望がありました。私の全人生はこれからでした。しかしながら、私は 35 歳の誕生日に、事実と向き合い始めました。私は、自らが望み、こう生きるべきだと考えた人生を生きてこなかったという事実、です。それは、友人が誕生日にシャクティ・ガーウェインの本を贈ってくれたことがきっかけでした。本のタイトルは、今、思い出せません。

ガーウェインの本は私の心を新しい決意で満たしました。そうです。私は自らの望んだ人生を創りだすことができるのです。私に必要なのはポジティブに考えることだけでした。私の問題は、それ以外の思考、つまり私の中に忍び込んでくる、ポジティブでない思考でした。実際のところ、私はよりポジティブに考えようとすればするほど、より絶望的になっていきました。私が何を欲しいか口に出すそばから、私が望む状態を持つことに対する抵抗感を育てていたということに、私は気がつきました。しかし、その抵抗感を手放す方法は、私は分かりませんでした。

41 歳の時、私はフォーカシングを発見しました。その本は書店の棚から私の手の中に飛びこんできました。私はそれを家へと持ち帰り、夜遅くまで読みました。そのとき、その抵抗感をどうしたら良いのが分かったのです！1986 年、シカゴのフォーカシング研究所によって主催された、初期のウィーク・ロングのうちのひとつに参加しました。その旅の際、私はジーン・ジェンドリンとの週末のワークショップを取り、長年フォーカシング・ティーチャーをしているベベ・サイモンのいる 2 つのチェンジズグループに行ってきました。私はこの新たな方向性の情熱に刺激され、憑き動かされながら家に帰りました。

数年間、私は研究所のイベントの常連となり、できる限りの熱意で参加しました。私はまた、フォーカシングセラピストによるセラピーにも通いました。より良く自分自身を理解し始めるにつれて、良い体験もしました。変化が始まったのは、過去の外傷的な出来事を幾つか新たに見つけて、それらに触れたときでした。私の反応はというと一、ため息が出て、こう考えました。「この中の1つを扱うのに、6か月かかりそうだなあ」。それで私は、自分が過去をひっかき出すことに疲れていることに気づいたのです。初めてそれを経験した時から私はそれを楽しんでいなかったのです。別の方法があるに違いありません。

私はその方法が何なのかを見つけ出そうとすることに次の数年間を費やしました。私は修士学生として余暇（レジャー）研究をし始めました。遊びの哲学がフォーカシングと非常に似ていたためです。私は自己発見プレイグループを提供しました。参加した人たちはそれを役に立つものだと思ったようでした。グループは参加者に肯定的な洞察を与えたけれども、彼らは私が望んだこと、すなわち人生を前進させることを、行ってはいませんでした。私は今では思い出せないくらい多くの願望・実現についての本を読みました。心の科学について学びました。しかし私にとってそれらは、ただポジティブに考えようとするだけの毎度お決まりのパターンでした。しかし、私は見つけたものは何でも試し続けていました。前進するためにフェルトセンスを使いたかったのです。

私は50歳を楽しみにしていました。私が読んだ心理学の資料の多くは、50代に自分の人生を手に入れる女性たちについて述べられていたため、私は待ちきれない思いでした。私が50歳になった年に、12年にわたる中年期の旅を始めました。その旅によってついに私は伝統的な価値観と保守的な思想地である、カリフォルニアのセントラル・バレーに導かれることになりました。私は子どもや孫の近くに來ました。私が持っているものを提供すれば何でも歓迎してもらえらるだろうと、私は想像していたのですが、そこはそういう場所ではありませんでした。しかし、私はこの場所で、これまでのたくさんの考えや経験の意味を理解し始めるためのパズルのピースを手に入れたのです。

40代前半に、「エイブラハムの教え」の入門カセットをもらいました。エスター・ヒックスの訳 (www.abraham-hicks.com) によるものでした。ある時期まではそれを楽しみましたが、私はフォーカシングや、あちらこちらに飛び回ること、そして、末っ子の子育てであまりに忙しかったため、それ以上調べることはできませんでした。ここに引っ越した後、私はヨガのクラスに参加し始めました。そして、このワークを学ぶためのインストラクターを見つけました。

女からいくつかのテープを借りました。その後、自分で定期購読しました。ついに、私は、創造的な生き方／願望・実現というものについて、私が理解できるような発想へのアプローチを見つけたのです。ほかのすべてのワークは、私に”あたかも～のごとく”と考えることや、“あたかも～のごとく”行動することを求めました。エイブラハムは、“あたかも～のごとく”感じるよう私に求めたのです。

エイブラハムのワークはまた、無上の幸福のなかへ飛び込むような期待を生じさせるの

ではなく、むしろ、よりハッピーだと感じられる方向へ徐々に前進していくことを促すものでした。ジェンドリンはフェルトセンスが今この瞬間のことと、次なる前進の一步を内包しているということを、私に教えてくれました。私たちは、過去へ入っていくための糸口として、今のフェルトセンスを使うことができます。感じながら一步一步進むことによって、私たちは、未来への糸口としてそれを使うこともできます。

話を先に進める前に言っておきたいのは、ライフ・クリエーション・ワークの中で私が用いているフォーカシングの定義は、とても基礎的なものであり、どの年齢でも適用可能だということです。しかし、私は特に年配の方々に対して、老いと言うものを、老いの始まりから正に最後の年まで私たちが辿っていくプロセスとして捉えてみるように励ましています。

私がどんな文脈でフォーカシングを用いる時でも、私は常にからだのフェルトセンスと共にあり、私はそのリアリティに耳を傾け、フェルトセンスにぴったりと当てはまる言葉やシンボルを見つけるよう知性を働かせています。この“一緒にいる”体験は、パートナーとのフォーカシング・セッションや、自分で行うフォーカシングのときに起こり得ますし、生活の中でも起こり得ます。例えば、私が新しい概念や認識を温める途上でそのフェルトセンスと付き合っているときや、それが私の生活の中でどのように作用するかを見ているときに、“一緒にいる”体験は起こり得ます。

もし、私がこのようなフォーカシングの目で物事を見るならば、私の他者とのかかわり方、仕事の仕方、お皿の洗い方といったことは、どのように変わるでしょうか？

私がフォーカシングとエイブラハムのワークを統合していくことで得た変化のひとつは、人生が自分の望む通りにいかないような時でも喜んで受け入れることです。エイブラハムはこれを『コントラスト』（訳注:「対比」の意味）と呼びました。それは創造的なプロセスの一部です。何か違ったものを創り上げるためには、新たなもの、もしくは何か今以上のものが選択されていなければなりません。そして、コントラストの機能はその選択を促すことなのです。だから困難に陥った時、私はいつも、何か新しいことのまきにエッジにいるんだという、一種の興奮の態度を取ります。なぜなら、私が“私はむしろ…”と言った時にはもう、私は新たな冒険を始めたということだからです。

エイブラハムは、「願いは我々を通して創造的な人生のエネルギーをもたらす」と言っています。私がお話ししているのは、内側の存在が光り始める時の素晴らしい感覚を伴った、特別なエネルギーについてです。あなたは情熱や可能性のほとぼしりを、からだを通して感じる事ができるでしょう。

もちろんあなたは、それを引き起こすために引きこもったりするでしょう。そしてときどき、ややこしい問題が出てきて、情熱が移ろったりするでしょう。あなたが、できないと思ったり、してはいけないと思うような願望は、あなたに多くの痛みをもたらすでしょう。一方で、あなたが可能だとイメージするような願望は、良い気分をいっぱいくれるでしょう。コツは、あなたが望むものを得ることは現実的な選択権なのだと思えることにあ

ります。私はフォーカシングによってこれを行うことができます。最初のひらめきが来る
とき、私はそのフェルトセンスにつながり、それを歓迎し、そのためにスペースを作り、
私が気に入っているんだということをそれに知ってもらいます。私はフェルトセンス
に印をつけます。そうすることで、それが私のからだの中でこんなふうに住んでいるんだ
と認めることができます。私はまた、不安がっていたり、恐れていた、固かったり、
疑っていたりする部分にも必ず注意を向けます。私はそれらも歓迎し、愛をもって
接します。そうした部分は、成長や変化のためのもう一つのポイントになります。私は適
切なタイミングでこうした所に辿り着きます。自然と起こってくるのです。しかし、私は
どのようにしてこの素晴らしい流れを生き生きと保つのでしょうか。

そうです、こここそが、よりハッピーになるということが訪れるポイントなのです。あ
なたがこの全く素晴らしい状態のことを思う時、—あなたは考えや感覚というかたちで今
それを持っているのですけれども—、思い出してほしいのです。あなたがこれを欲しいの
は、それを手にしたら、よりハッピーになるだろうとあなたが信じているからですね。

あなたが選んだこと（—それは、あなたの感じられた体験（felt experience）上では存在
していますが、あなたの生活の中にはまだ表れていないことですね—）に向かって手を伸
ばすことは、とにかく、部分的にしる、あなた自身をよりハッピーにすることにつながる
はずです。あなたは、今よりちょっとハッピーになるということについてのフェルトセン
スを、招いてみると良いかもしれません。私が今よりもちょっとハッピーだったとしたら、
それはどんな感じだろう？。このプロセスに関しては、ある程度の訓練法があります。私
たちはたいいて、きっちりと構築された信念体系を持っていて、他の人たちの行動が、私
たちをある気分「させる」と信じています。実際には、私たちが、どんなふうを感じる
か選ぶ権利を持っているのです。あなたが心から自分の人生を変えたいと願うとき、より
ハッピーになるということが本当に最優先になるということ、あなたは次第に分かって
くるでしょう。

多くの人は、自分自身の幸せについて要求する際は苦勞します。“～の時、どうすれば私
は幸せになれるのか…？” どうしたら幸せになれるのか？ 人々は、今そうしているよ
うにこれから先もふるまって、戦争をしますし、飢饉や自然災害は起こります。すべて、
私たちがコントロールできないことです。私たちがコントロールできるものは、私たちの
人生上の体験だけです。私たちはみな、このことを知っています。しかしやはり私たちは、
人生が今のままでは幸せにはなれない、人生が変わる場合にだけ幸せになれる、というふ
うにとらえ続けてしまうのです。しかし、私たちがその、絶望や挫折感を含んだフェルト
センスに尋ね、より幸せを感じるためにそれが私たちにどうして欲しがっているのか尋ね
ると、そのフェルトセンスはきっと教えてくれるでしょう；それは私たちにちょっと解放
感を与えてくれて、喜びに開かれるきっかけをくれるでしょう。少し安心やプレッシャー
からの解放を与えてくれるでしょう。私たちがよりハッピーになるにつれて、他の人の刺
激となって、他の人が変わるということも起こってきます。私たちは、自分の中にある強

きにアクセスしながら他の人をサポートすることができるのです。

私たちが日ごろ、肯定を伴ってであれ、野心や激務を伴ってであれ、あまりにもシステムを過剰に働かせていることに気づいたときにも、よりハッピーになることは簡単になります。よりハッピーになるということは通常、少しリラックスすること、未知なるものに開かれること、ボタンから指を外すことを意味します。私は状況に対してただ、よりハッピーであるということが、何かを激しくやる気になっている場合よりもはるかに簡単に問題を解決するようである、ということを見ました。私は、そうすることが合っている感じがする、嬉しい、という内なる感覚に沿う行動だけを取ろうとします。私のはっきりさせておきたいのは、私は、インスピレーションが浮かんでくるのを待たずに、仕事や、家事、勉強、その他生活におけることを何でも、しているということです。しかし私が何かある特定の目標を持ったときには、そのことをやりすぎないように気をつけながら、かつ、正しい行動をとるための機会が私にやってくるようにしておきます。

そうしている時、私は何もしていないのでしょうか？。いいえ。私はよりハッピーになっています。私は自分自身のプロセスが先に進むようにフェルトセンスを使い、ゆっくりと慎重に目指すところ—今後新しいこと、新しい状態・状況を体験する人であること—へ向かって進んでいきます。

私は今の私の在り方とは、きっとどこかが異なっているでしょう。私にはそれがどんなふうなのかは分かりませんが、私は将来、よりハッピーなのだということは分かっています。この道を進んで行くことで、私はいろいろなことを発見していくでしょう。

よりハッピーになるためのフォーカシングのセッション (A Focusing Happier session) は、おそらくいろいろな意味で、その他多くのフォーカシングと類似していることでしょう。主な違いは、なぜネガティブな気分になっているかの理由を探したりはしないこと。そのことに対する受け取り方を変えるために、ネガティブな気分を含めて幸せになる方法を見つけることです。

人生はあるがままです。人生が私たちに楽しみや平和、喜びをもたらしてくれることを選ぶのは、真の情緒的な自由の範疇です。

見方の違いは、いくつかの点においてははっきりと表れます。たとえば、私たちは難しい問題だけを探しているわけではありません。私たちは素晴らしいと感じる場所を見つけたいし、そうした場所の存在が私たちの人生の中で広がってくれるようにしたいでしょう。あなたがそのような、温かくて、開かれていて、広がるような感じに出会ったときには、こういう風に問いかけて、全てを引き出してみてください。「これが私にとってこんなに良いと感じられるのは、いったい今の何についてだろう？ この幸福感が湧き上がるための、内側のきっかけ、外側のきっかけを、すべて数え上げてみよう」。あなたに安心感や満足感をもたらすものがなんであるか、はっきり分かっておきましょう。あなたが、あなたのプロセス、人生において活動的になれるよう、あなたの新しい部分のためのスペースを作りましょう。

一方、あなたが胸の中の壁のようなものや、お腹にある落ち着かなさに取り組んでいる場合には、いくつかの異なる質問をするのがいいかもしれません。「何がここで起きているんだろう?」、「私が感じている反抗には、どんなパターンがあるかな?」と。この文脈において、この落ち着かない感じを引き起こしたものに帰ることや「取り扱う」ことは必要ではありません。私たちは不幸の元を引き出したいのではありません。不幸は、それが属する過去に置かれるのがふさわしいのです。私たちはただ反抗のパターンを見たり、そのパターンがどのように人生上の体験を制限しているか見たり、何が反抗の引き金になるかを眺めただけなのです。私たちはそれらが何であるかを理解したならば、こう尋ねることができます。「私の人生の中で、この反抗と一緒にいて私は幸せでいることができるだろうか?」と。この問いかけは非常に重要です。

いつも、あなたは今の生活の中で、今よりもほんの少し幸せでありたいでしょう。これはあなたが同じ場所に立ち止まっているということの意味するわけではありません。実際には今、あなたは自由に変化を起こすことができます。なぜなら、あなたはもはやあなた自身のプロセスの犠牲者でないからです。あなたはいま、問うことができます。「私はどのように感じることを選びたいだろうか?」、「新しい何かが起こるためには、この生活の中で私はどんなふうにも今までと違った在り方でいられるだろうか?」と。

私は自分の経験から語るすることができます。フォーカシングをすること、そして、新たな喜びが次から次へと開かれていくだろうと期待する生き方は、本当に、「老後 (golden year)」の時期にある私の体験を高めてくれます。生活の中で私たちを進展させる選択を創り出すための機会はたくさんあるのです。私たちの状況がどうであれ、私たちがほんのちょっと今よりハッピーになることについて関心を寄せている限りは、私たちが人生へと招き入れつつある今以上の何か、常にそこに有るのです。

3年前、私は自分の生活における情熱の不足について心配しました。孫を深く愛していましたが、私自身のためには何も持っていませんでした。高いレベルの情熱は、私の人格を表すもののひとつでしたし、私は老いと当てのなさを感じ始めていました。長期の代理教師を退職するとき、私は学校長に対して「私は辞めたくありません」と言っている自分の声を聴きました。数週間のうちに、私は実務研修プログラムに登録されました。そして今、私はメディケア（老人医療保障制度）の年に近づいているのですが、特別支援教育を教えて間もなく2年目の終わりになります。

教育はわりと短い経歴になりそうですけれども、私の生徒たちは無条件の愛でもって、まさにこの瞬間に、本当に価値のある授業を私に対してしてくれています。それはほかのどんな方法でも、他のどんな場所でもしたいとは思わないかけがえのないものです。教育職は別の点でも私にとって有益でした。このとてもストレスフルな、若返りの道を私が歩み始めた当初よりも、今の私のほうがより若く見え、そして気持ちも若いのです。この完全に新しい人生は、私が選択し、より幸せになることに注意を払って、一步一步進んで行くことによって、訪れたのです。

私は再びフォーカシングを教えることに向けての準備も始めています。数年間、私は自分自身にすべての注意を注がなければならないような、激しく、急速な変化のプロセスの中にいました。私は布やマットレスを売るような、ほとんど意識を必要としない仕事をしていました。私が代理教師をしていた約10年の間、私は教育の世界のあちこちにふれながら、傾倒することはありませんでした。私は新しい土地にやってきました。そこは国全体に供給するための、果物やアルファルファ、綿やナッツ、ワインやレーズン用のブドウを栽培する土地です。私の出身地である中西部によく似ているこの農業環境が（私自身はその時とは違いますが）、私に基盤を与えてくれます。そして、私のとても忙しい生活さえも、私に休息の場を与えてくれるのです。

今、フォーカシングのクライアントや生徒は、あちらこちらに現れていて、私はフォーカシングとエイブラハムの教えを統合した私の今までの方法について振り返ったり、ワーク全体を準備する機会がありました。このことが私をどこに連れて行ってくれるのか、これから分かるんだと思うと興奮しています！

私の人生半ばの旅は、老いに向かう旅になってきています。私は自分が完全に満足し、別の次元へと移る準備ができるまで、色んなものを求め続け、幸せになるんだという期待の中で、より幸せになり続ける予定です。