INFOCUS
NEWSLETTER

イン・フォーカス　2020 年 11 月号

THE INTERNATIONAL FOCUSING INSTITUTE
Building on the work of Eugene T. Gendlin since 1979

目次

- チューニングの一年
- フォーカシング指向療法会議のレビュー　スーザン・ルドニック
- 「Saying What We Mean（言わんとすることを言葉にする）」の新しい日程（ジェンドリン・シンポジウムのアップデート）
- 次の国際フォーカシング会議は 2022 年 6 月、フランスです

特集記事

- 理事会からの報告　ネレ・モフェット
- ILC のアップデート　クロード・ミシアン
- G メールユーザーへの短いメッセージ
- ジェンドリン・リサーチ・センターのジョアン・カルロス・メシアスへのインタビュー　ジョアン・フォンセカ
- コミュニティフォーカシンググループに参加して学んだこと　ヘーゼル・マルティネス
- フォーカシング対話シリーズ　セルジュ・プレンゲル
- 開催されるコースとワークショップ
- アマゾン・スマイル

チューニングの一年

2020 年．多くの人がこの年を恐怖の年として非難しています。コロナウィルス、政治的混乱、これらの厄介な時代に起因する個人的な損失。それは私たちの多くを無視したくさせました。

しかし、私たちが自分自身を麻痺させたり、隠れたり、距離を置いたりしたい場合は、穏やかに調整するように勧めることで、すべての違いを生むことができます。

今年の初期に、私たちはますます多くの国の人が家族のお見舞いを許されることなく病院で死んでいくという悲惨な報告を目の当たりにしました。世界中に不安と悲しみがあるのは明白でした。私たちは、フォーカシングが助けるになることが分かっていました。そこで私たちは “孤立の時代においてつながること”である最初のオンラインでの集まりを素早く組織化しました。

約 70 名の人がその最初のミーティングに参加しました。一カ月の検疫の後、ようやく家を出ることを許された中国人の参加者は、“刑務所から解放されたかのように感じる”と私たちに言いました。

これに心を動かされた別の出席者は、次のように反応しました。「中国では、あなたは私たちの誰よりも長く苦しんでいますが、それでもあなたはここにいます。あなたと一緒にいることは、私たちがこれを乗り越えることができるという希望を私に与えてくれます。」

あなたと一緒にいることは、私たちがこれを乗り越えることができるという希望を私に与えてくれます。
あなたの金銭的な贈り物は、私たちがこれらの機会を作り続けることの助けになるでしょう。

6 月までに私たちは様々なタイプの 33 のイベントを行いました。千人の参加者がいて、ヒンディー語、ヘブライ語、日本語、フランス語を含む 10 の言語を使いました。

もしあなたがこれらのイベントを祝うビデオを見ていないなら、ここでそれを見てください。

私たちが受けた多くの感謝の表現の一つはアイルランドのマーガレットからのものです：

「私は過去数カ月の世界的なフォーカシング・コミュニティへの支援と挑戦を提供した、あなたたちの努力と、すべてのメンバーシップ委員会の人たちの大きな価値を認めたいです。私はこれらの機会にとても感謝していますし、それらは私にとってとても困難であったかもしれない時期を変えてくれました。私は深く感謝します。」

乞うご期待；私たちにはやることがまだまだたくさんあります。
しかし、私たちはいつものようにあなたを必要としています。
私たちは時代が困難であることを知っています。たとえ小さな贈り物でも大きな違いを生みます。
どうもありがとう！

（訳：酒井久実代）

FOCUSING ORIENTED THERAPY
CONFERENCE 2020

42 カ国からの参加がありました
—— FOT2020 会議

スーザン・ルドニック

スーザン・ルドニックは、すばらしい成功を収めたオンラインでの FOT 世界会議の主催委員会長です。ありがとうございました。2019 年にこの会議の主催を引き受けた時、彼女には長年の会議主催の経験がありました。対面での会議でしたが。2019 年を通して彼女と私たちチームは、この会議をチリのサンチアゴで開催する方向で計画を進めていました。彼女のリーダーシップの元で、チームは、会場から、主要講演者との約束、サンジエゴの大学との共催まで、すべての計画を決めていました。その後、チリの政治的危機のため、人々をチリに招待することが安全とは思えなくなってきました。そこで、チームは計画を改め、会場をペルーのリマに変更しました。ペルーのフォーカサーたちの助けを得て何ヶ月もかかって私たちは、会議を計画しなおしました。その後 Covid-19 が起こったのです。そこで、会議をまた計画しなおさなくてはならなくなりました。3 度目の計画です！ スーザンの熱心なリーダーシップの元で、チームは柔軟に対応しました。スーザンとボランティア・チームの皆さん、エドガルド・リベロス、ラケル・ジュセポーニ、ギャビ・リベロス、デビッド・ニシオ、アン・ドセット・ジョンストン、ジャン・ウィンホル、ありがとうございました。

10 月下旬に、42 カ国から 280 人もが、画期的で革命的でまったく初めてのオンライン世界フォーカシング指向療法会議に参加しました。

もちろん、以前の FOT 世界会議に参加したことのある人たちにとっては直接会えないのは残念でしたが、この直接会えない欠乏感は乗り越えられましたし、この新しいやり方を通してより広いつながりを得ることができました。元々企画されていた南アメリカで開催される会議には絶対に出席できなかった人たちも、この旅に参加することができたのです！モロッコの人がペルーの人と、パレスチナの人が日本の人と、イラクの人がオランダの人と関わることができました。それは魔法のようでした。

おそらく最大の驚きは私にとっては、この体験が広がりはありつつ親密だったということでした。それぞれの人の画面から暖かさが伝わってきました。私たちはできる限りの多様なやり方、チャットの書き込みや、笑顔や、実際の手を挙げたり手のサインを挙げたりすることでつながりました。それは息もつけないほどでした。お互いの体験から学び成長する能力は、このオンラインという形式によって、指数関数的に拡大したのです。

私たちのテーマは「フェルトセンスはどのように治療的変化をもたらすのか」というものでした。ワークショップを提供してくれたのは 13 カ国から 28 人の人たちでした。その提供の仕方は様々でした。11 は事前に録画されていた発表で、そのほとんどは面接形式でした。セラピストがフォーカシングをクライエントとのセッションに取り入れるデモンストレーション（「デモ」）もありました。ワークショップの話題は以下のように多様なものでした。

「フェルトセンスを表現する：FOT におけるトラウマ解消のエネルギーモデル」グレン・フライシュ
「白人至上主義に浸された体制の中で尊厳を持って生き働くためにフェルトセンスをガイドとして用いる」
レイチェル・ヘンドロン
「こころの天気：セラピストとクライエントの変化を可能にする」ヨーク・ファン・ヘック
「トラウマを、儀式や土地や祖先や「フェルトセンス」の精神を通して、癒やす」デニス・ウィンデゴ

毎日、要としてウェビナー形式で 3 人によるパネルディスカッションがありました。最後になりましたが、会議に先行して、アン・ワイザー・コーンルとアフィエン・ド・ブリースがそれぞれ、2 日間の会議前ワークショップで、セラピストのためのフォーカシング基礎を教えました。少なくとも 11 月中は、この会議への登録が可能です。そして、すべてをオンラインで視聴できます。セッションはすべてスペイン語に通訳されおり、スペイン語でも録音されています。スケジュール全体は www.fotconference.com でご覧ください。以下のリストは様々な発表を行った人と国のリストです。

そこで思い出しましたのですばらしい技術チームと通訳の人たちです。私は彼らのすばらしい取り組むに感動しました。彼らのおかげで、スペイン語と英語の間の流れがスムーズとなり、英語を話す人たちとすペン語を話す人たちの間の言語の壁を取り除くことができました。まるで国連のように、単に画面をクリックするだけで、同時通訳を受けることができました。フォーカシング体験の後でも、デモンストレーションの後でも、スペイン語を話す人のスペイン語での質問に対して、英語で答えがあり、それがスペイン語に通訳されました。

そして対話も自然に流れました。例えば、私は同僚のジュディ・コブとのワークショップで、「クライエントとなりそこに生きる」というロールプレイのやり方のデモンストレーションをしました。ボランティアとして私の相手をしてくれたのは、スロベニアからの参加者でした。振り返りの時間で、ギリシャからの参加者とエルサルバドルからの参加者がそれぞれ、これが新しい取り組みで、このやり方を自分の仕事に取り入れたいと話してくれました。

すべてが終了した翌朝、私は目覚めて、すべての発表が一つの長い相互作用を作り出していたと感じました。ジーンも微笑んでいると思います。

以下は FOT 会議の発表者リストです。

Peter Afford (UK)
Pam Bell (Belgium)
Ann Weiser Cornell (USA)
Biliana Dearly (Australia)
Simon d'Orsogna (Australia)
Aaffien de Vries (the Netherlands)
Ifat Eckstein (Israel)
Leslie Ellis (Canada)
Glenn Fleisch (USA)
Rachel Hendron (New Zealand)
Akira Ikemi (Japan)
Paul Kahn (USA)
Joan Klagsbrun (USA)
Sergio Lara (Chile)
Joan Lavender (USA)
Greg Madison (UK)
Masumi Maeda (Japan)
Salvador Moreno (Mexico)
Sofia Papoutsi (Greece)
Serge Prengle (USA)
Lynn Preston (USA)
Julie Ramsey (USA)
Laury Rappaport (USA)
Peggy Reubens (USA)
Edgardo Riveros (Chile)
F. Javier Romeo-Biedma (Spain)
Susan Rudnick (USA)
Veronica Toescu (UK)
Joke van Hoeck (Belgium)
Karen Whalen and Roberto Larios (Canada and Mexico)
Dennis Windego (Canada)
Jan Winhall (Canada)

Susan Rudnick LCSW スーザン・ルドニック(臨床ソーシャルワーカー資格)はスピリチュアルな観点をフォーカシング指向療法の実践に取り入れています。彼女の新刊回想録「エドナの贈り物：全体であることを壊れた妹に教えてもらった」は、能力的に異なる妹との生涯にわたる癒やしの旅の物語です。詳しくは www.susanrudnick.com をご覧ください。

（訳：日笠摩子）

「Saying What We Mean（言わんとすることを言葉にする）」

ユージン・T・ジェンドリンの業績についての

アカデミック・シンポジウム

オンライン　2021 年 4 月 8 日、9 日、10 日

シアトル大学（アメリカワシントン州シアトル）との共同提供

「Saying What We Mean（言わんとすることを言葉にする）」シンポジウムは今、2021 年 4 月 8 日、9 日、10 日に予定されています。このイベントは 100%、バーチャルで開催されます。

シアトル大学の心理学・哲学部門は、国際フォーカシング研究所のジェンドリン・センターとともに、ユージン・ジェンドリンの業績をさらに進めるシンポジウムを開催します。私たちは、ジェンドリンが亡くなった後に出版された論文集「Saying What We Mean: Implicit Precision and the Responsive Order（私たちの言わんとすることを言葉にする――暗黙的な精密さ、そして応答的秩序）」（2018）の含意を探究すべく、参加者の皆さんをお迎えします。この驚くべき論文集はエドワード・ケイシーとドナータ・シェラーの編集によるもので、収録された一連の論文には、哲学と心理学における幅広い声の間の対話にバランスを与える、ジェンドリンの創造的で洞察に満ちた能力が示されています。

嬉しいことに、ドナータ・ショラー博士とエド・ケイシー博士が、論者に加わってくれています。

ジェンドリンは概念的な定式化について「辺縁（エッジ）で」考えるユニークな能力を持っていました。彼は、言葉や概念の中に、考えと体験の間のあいまいなつながりを発見することができました。ジェンドリンは、身体に根ざした実践という形でしか考えられないアイデアを探究し、それによって現象をひらくことを追及しました。ジェンドリンの願いは、読者の内の興味を刺激し、「体験の側は常に概念を超えている」ありようを理解したいという思いを目覚めさせることでした。この観点からジェンドリンは、身体に根ざした思考と体験過程を探究する取り組みを広げていくことを促したのです。

「Saying What We Mean」は Gendlin が私たちのために残したもののコレクションであり、そこでは彼の冒険的な思考のスペクトルを広く含む評論の数々によって、この身体に根ざした思考が好奇心をそそる形で実演されています。ジェンドリンの考えに取り組んだ論文はすべて歓迎しますが、私たちはとりわけ、「Sayiing What We Mean」の 4 つのメインテーマに関する研究を求めます。

- 暗黙的なものの現象学
- プロセス・モデル
- プラトン、ハイデガー、カント、そしてウィトゲンシュタインの辺縁（エッジ）
- 暗黙的なものにおける思考

論文提出についての事前の質問を歓迎します。あなたが以前に提出をしているとしたら、再提出をお願いします。要約の提出についての追加情報が、2020 年 12 月の中旬に出される予定です。

提出の際には、氏名、所属機関、学位、専門領域、連絡先情報を含めてください。すべての論文はバーチャルで届けられます。

参加登録は国際フォーカシング研究所を通じておこなうことになります。参加登録についての情報も年明け以降にそこで入手できるようになります。シアトル大学心理学部門のホームページでも入手可能です。

論文提出や質問は、ケヴィン・クリッカ博士（gendlinsymposium@seattleu.edu あるいは gendlincenter@focusing.org）まで。

（訳：久羽康）

次のフォーカシング国際会議は 2022 年 6 月、フランスです！

カレンダーに忘れずに印をつけて、美しいフランスの地で開催される次の国際フォーカシング会議にご参加ください。フランス・フォーカシング・コミュニティ（ここに写真があります）は、2022 年 6 月に私たち皆が集まるために、あらゆることがらの準備を整えているところです。私たちは、そのころまでには Covid による制限が小さなものとなって、直接に互いとともにいることを思う存分楽しめるようになることを願い、また信じています。IFEF（フランス語圏ヨーロッパ・フォーカシング研究所）は長年、フランスで毎年サマースクールを開催してきました。今や、彼らの活気あるコミュニティを世界に披露する準備ができたのです。すべてのワークショップはフランス語と英語で行われる予定です。集まるのを待ちきれませんね。Vivement Juin 2022（2022 年 6 月が楽しみです）！

（訳：久羽康）

理事会からの報告

ネレ・モフェット

Leslie Ellis

Hanspeter Mühlethaler

Peter Afford

Evelyn Fendler-Lee

Nelle Moffett

Paula Nowick

理事会は 8 月に年 1 回の役員選出のための選挙を行いました。その結果、ネレ・モフェット（米国）が新しい取締役会長、レスリー・エリス（カナダ）が副会長、ハンスペーター・ミューレットヘイラー（スイス）が会計係に就任しました。

ナンシー・フォールス理事が、国際リーダーシップ評議会（ILC）に異動しましたので、後任に新しいメンバーとして、エブリン・フェンドラー・リー（ドイツ）を理事会に迎え入れました。この外、ポーラ・ノーウィック（米国）、ピーター・アフォード（英国）も、在任しています。

理事会では、戦略的計画の検討を始めるに当たって、TIFI の使命やビジョンの見直しを行っています。その検討会のファシリテーター役をしてもらうために、リー・ボイドを雇用しました。

TIFI　の指名委員会は、理事会及び ILC のメンバーになってくださる有資格候補者を常時、募集しています。候補者として提案がある方は委員会 nominating@focusing.org に E メールで連絡してください。

TIFI の活動をサポートするボランティアの仕事には様々なものがあります。もし関心をおもちくださって、何かできるとお考えの方は、ここをクリックして through the website メッセージを送ってください。

（訳：前田満寿美）

ILC のアップデート

クロード・ミシアン

Laura Bavalics

Sergio Lara Cisternas

Roberto Larios

Claude Missiaen

Nancy Falls

YongWei (Carol) Xu

国際リーダーシップ評議会（ILC）は、TIFI のリーダーシップにおいて、意識的に国際的な役割を担う組織です。現在、ベルギー、カナダ、チリ、ハンガリー、メキシコ、そして中国本土出身のメンバーがいます。彼らは 2 ヶ月に 1 度、幹事を順番に交代しながら Zoom でミーティングを行っています。TIFI の事務局長（executive director）キャサリン・トルーペイもミーティングに参加します。

ここ数カ月で ILC の構成に多少の変化がありました。ルース・ハーシュは 2 期目の任期を終え、ILC を退任しました。彼女は 6 年間にわたって ILC のために全力で貢献してくれました。その任期中の全てに対して、グループと TIFI はルースに感謝の意を表します。ハンガリーのローラ・バヴァリクスがグループに加わりました。私たちはまた、興味深い実験を行いました。エヴリン・フェンドラー=リー（ILC）とナンシー・フォールズ（理事会）が役割を交代したのです。このことによって、理事会の専門性の一部が ILC にもたらされ、そして逆に、ILC の専門性の一部が理事会にもたらされました。両「首脳部」は、ともにつながり合い、相乗的に機能することを願い続けています。

つながりは ILC の活動原理における 1 つのキーワードです。私たちはミーティングの最初に行われる ILC との会合に世界中から新しいコーディネーターたちをお誘いするならわしを始めました。これは、彼らをフォーカサーのコミュニティに歓迎するための方法として始まりました。新しいコーディネーターたちは、この短い出会いに感謝してくれているようです。

ILC は常にコーディネーターたちとつながりを持つ方法を模索しています。それは簡単な仕事ではありません。彼らは私たちの星のいたるところに広がっているのですから。私たちはコーディネーター向けに、その名に示されているような新しい仕事のやり方に関するミーティングを開催したり、重要事項の書類に記載されている「倫理的な面での管理について」（原文：how to handle in an ethical way?）を編集したりしています。先週、コーディネーターたちは TIFI のコーディネーターとしての方針説明に関するミーティングに招待されました。コーディネーターの役割というのは、ILC における対話の中で何度も繰り返し浮上するトピックなのです。

フィードバックはいつでも歓迎です！

ILC（国際リーダーシップ評議会）について詳しく知りたい方はこちら。

現在のメンバー：

ローラ・バヴァリクス（ハンガリー）
ナンシー・フォールズ（カナダ）
セルジオ・ララ・システルナス（チリ）
ロベルト・ラリオス（メキシコ）
クロード・ミシアン（ベルギー）
ヨンウェイ・シュウ（中国）

（訳：松尾秀寿）

私たちのメッセージがお手元に届いているか確認してください

私たちからのEメールがあなたの受信箱に届かないという報告が増えています。そこで、短い動画のチュートリアルを作りました。あなたが私たちからのコミュニケーションのすべてを見られるお役に立ちますように。

ジェンドリン・リサーチ・センターのジョアン・カルロス・メシアスへのインタビュー

ジョアン・フォンセカ

ジョアン・カルロス・メシアスはユージン・ジェンドリン体験的哲学及び心理学リサーチセンター（Eugene Gendlin Center for Research in Experiential Philosophy and Psychology）の一番新しいメンバーです。彼は心理学博士の学位を持つ心理学者で、フォーカシング・トレーナーであり、ブラジルのカンピーナス・カトリック大学の教授です。彼はカンピーナスに住み、そこで楽しく臨床実践をおこなっています。彼はこの大学で心理学の修士大学院コースの研究者をしている傍ら、「心理学と仕事：体験的アプローチ」というグループのリーダーをしています。

このインタビューを通じてついにジョアンに会えるというのは、測り知れないほどの喜びでした。彼は温かくオープンに、献身的にインタビューに応じてくれました。私たちはオンラインで、彼が専門家として歩んできた道、人間の体験過程において最も重要な諸瞬間、彼の願いや彼の視野にある次のステップについて、とりわけジェンドリン・リサーチ・センターに関して、ポルトガル語で話をしました。

ジョアン、あなたのこれまでの歩みと、あなたがどのようにしてジーンの仕事に出会ったのかを聞かせてもらえますか。

私は1994年に心理学の学位を取って、その年に人事と企業世界での専門的なキャリアをスタートさせました。一方、空き時間で自分の臨床実践も育んでいきました。私は常に学術界に関わっていましたから、1998年にヴェラ・カリー教授の元で臨床心理学で修士の学位を取ろうと決めるまでに、いくつかの講義も教え始めていました。ヴェラ・カリー教授は私の人生において重要な人です。私にジェンドリンの仕事を紹介してくれただけでなく、修士課程にいる間、そして後にPhDを取得する際も、私のアドバイザーでした。面白いことに、私は今、自分が生徒として学んだ学校で教えたい、ヴェラの元で働きたいと、とても強く思っているんです。

あなたは修士課程でジェンドリンの仕事に出会ったんですか？ 彼の仕事はカリキュラムの一部だったんですか？

いいえ、その時はそうではありませんでした。ブラジルは大陸的な側面を持つ国ですが、フォーカシングはブラジルではよく知られていませんでした。対照的に、ヒューマニスト心理学（humanist psychology）は強い影響力と重要な役割を持っていました。特に、私たちが独裁制の中で暮らしていた時期のことを考えに入れればなおさらです。それでもヒューマニスト心理学が広げた影響は非主流派でした。彼らは組織を作ることを好みませんでしたし、あまり構造化されたような類のトレーニングを好まなかったからです。彼らがしたことはだいたいは、人を集めてヒューマニストの勉強会をすることでした。大抵は指導者のオフィスでやっていました。そしてまさにそういうことが、私の身にも起こったわけです。

その時期で面白かったのは、ジョン・ウッドがカンピーナスから15分のところに住んでいたことです。ジョン・ウッドはパーソン・センタード・セラピーの偉大な理論家・実践家の一人で、ジェンドリンと同じように、カール・ロジャーズの側で仕事をした人です。それで私たちのヒューマニスト勉強会は、ヴェラと、そしてジョンによって導かれることになりました。私はジョンと過ごした時間からも多くを学びました。それは、源泉で水を飲む機会を持つような体験でした。私はいつも彼の態度に感服していました。彼は名声ある有名人でしたが、控えめで、筋の通った、オープンな心を持つ人だったんです。

それから私は、ヒューマニスト理論を学ぶために修士課程に入ることを決めたのです。私はより多くの知識を求めていましたし、その理論を深めることを必要としていました。私はヴェラと定期的にディスカッションしました。ある日彼女は、書簡やコピーされた論文などの文書でいっぱいの箱を私にくれました。その箱に詰まっていたのはジェンドリンの資料でした。それに気づいた時、私はまるでアトランティスを発見したように感じました。

あなたがそこで発見したものは何だったのですか？

最初は簡単ではありませんでした。というのも、修士課程の最初の頃、私は自分をキャンパスで一番知的でない人間のように感じていたんです。私は体系的ではない仕方で資料を眺めていました。私は、人間の体験課程とフォーカシングの領域で自分の研究をしながら、文字通り、箱の中の最初の一つをつまみ上げてそれに取り組みました。しかし幸運なことに、自分がこれまでと違うパラダイム、違う論理と参照物に向かっているのだということを理解するには、それは十分すぎるものでした。今でも私は、その研究が単に認知的なものではなく、いかに深く体験的であったかを思い出すと、鳥肌が立ちます。誰かが「ユーレカ！」と叫びながらドアからとびだす理由が私にわかったのはその時です。結果として私は、自分が自分自身の心のパラダイムを変えなければいけないこと、デカルト的な世界の見方からプロセス的な見方へと抜け出ないといけないことに気づきました。

ジェンドリンはカール・ロジャーズがすでにおこなっていたことに深みを与えました。私は、両者の協力は幸福なものであったと信じています。その頃私は自分を、体験的アプローチに特別な興味を持つパーソン・センタードの心理学者と自分を説明していました。私は 2001 年に、「パーソン・センタード心理療法と体験過程の概念のインパクト」という題で修士論文の審査を受けました。

その後にはどんなドアが開かれていたのですか？

私は専門家としてのキャリアを 2004 年まで先へと進んでいました。2004 年は共時性を感じる年で、私は多くの変化や新しい道に導かれていきました。私はまず、サレジオ会（Salesians of Don Bosco Congregation）（UNISAL）に属するある機関で心理学の大学院のコースを作るべく招かれて、キャリア

上の跳躍の機会を得ました。その時私はジェンドリンの仕事にとても興味を持ち刺激されていましたので、博士課程を始めるいいタイミングだということも決めていました。私はフォーカシング・コミュニティに交わろうという強い意志も持っていました。とても不思議なことに、その年にフォーカシング・インスティテュートが国際フォーカシング会議をコスタリカで開催し、私はそこに参加しコミュニティのたくさんのメンバーに出会う恩恵にあずかったのです。

思い返すと、そこでもっとも重要だったことの一つは、フォーカシングがラテンアメリカですでに確かな地盤を持っていることに気づいたことです。メキシコやチリ、アルゼンチン、その他の国にも協会がありました。その頃はメアリ・ヘンドリックスがフォーカシング研究所を指導していました。私は彼女と、ブラジルにそれをもたらすことについてたくさん語りました。

そしてその年の最後にはジーンが TAE のワークショップを開いて、私はとうとう彼に会う機会を得ました。私は彼のオープンさ、気取らなさ、素晴らしいユーモア、一貫性、そして非凡な才能を体験しました。私はすっかり変わった自分としてブラジルに戻り、自分をジェンドリンを学んだロジャリアンと説明するのをやめ、代わりに、パーソン・センタード・アプローチからスタートして今や体験的アプローチに属する者として自分を説明するようになりました。私は常に心理学の組織的な方面とつながりを持っていましたので、包括的に考えて、私は会社を立ち上げようとしている学生チームについての博士論文に TAE を適用することに決めました。

私はすべてのミーティングに出席して、最後に一人ひとりにそのミーティングがその人にとって持つ意味を一番自然な形で描写するように求めました。この情報を集めることで、最初のミーティングから最後のミーティングまでを通じての各人の貢献が見え、またそれぞれの回でそれぞれの人が何について話したかが見えるような、大きなボードを作ろうとしたのです。結局それは、そこから何かを抽出することですべてのミーティングをプロセスする一つの方法だったのです。私は、その人々にとって仕事が持つ意味を理解するのに、体験的参照を使い始めました。私は学生たちとの間でフォーカシングは使いませんでしたが、それは体験的な参照でした。「体験過程と意味の創造」を「体験過程と仕事の意味の創造」に適用したのです。

それから 2006 年に、私は UNISAL の心理学コースのプログラムを引き受けました。それは私を、とても管理的な役割に置くものでした。2018 年に PUC カンピーナスに移る機会がやってきました。今では私は研究者・教授として実践をしています。それは私が一番やりたいことなんです。

学生との間で TAE をどんなふうに使っているのか、もっと聞かせてください。

とても満たされる体験です。私は TAE のモデルにおいてたくさん自分自身をインスパイアします。TAE モデルは私たちが知りたいものに取り組むことを意図しているのではなく、すでにある程度の専門性を持っていてさらに深めたいものに取り組むことを意図しています。それは「生きた体験」の概念を洗練させるようなことです。学生は、これが単なる認知的な事柄ではなく、情緒的なトーンを持っていることを理解します。彼らはまずその考えにある種の疑問を抱きますが、それからよりよい形でそれを統合します。

私たちの調査は社会心理学と接しており、（多様な専門職にとっての）仕事の意味、ジェンダーや不平等性に関する事柄のような、いくつかのテーマを含んでいます。私たちの調査の優先事項は質的な側面ですので、私たちは人々が自らの生きた体験に関連して持っている感じられた意味を理解することに焦点を当てます。たとえば、若いデータ・テクノロジーの開発者は半ズボンをはいてテレビゲームをしてビ

ールを飲んでいるところで自分の仕事にどんな意味を付与しているのか。様々な学年を教えている教授たちがパンデミックの時期の自らの行いをどう理解しているのか。女性として大きな法人組織の取締役になるというのはどういうことなのか。実際、ここには金の鉱脈がありますが、フォーカシング・コミュニティはこのことについてより多くの対話を必要としています。

ジーンとはつながりを保っていたのですか？ ジーンは他にどのような遺産をあなたに残したのですか？

私は 2004 年から彼が亡くなるまでジーンとのつながりを保っていました。私は彼にフェルトセンスと感じられた意味（felt meaning）の違いを尋ね、彼は、後者は特定の何かの意味をもたらすもので、フェルトセンスはよりあいまいなものだ、と説明しました。この明確化は私の調査の目的にとって中核的な重要性を持つもので、最後は、ジェンドリン・センターの同僚である池見陽教授から聞いたあるポッドキャストから、オリジナルの用語を見つけ出すことになりました。私がフォーカシングセッションの場にいるならば、私は人が自分のフェルトセンスにつながってほしいと思います。それが新しい知覚を開くからです。しかし調査の場にいて生きた体験を探究したいと思うならば、私はフェルトセンスを探すことはせず、人々が共通して持っている体験に抱く意味を、つまり感じられた意味を探すでしょう。そのようにしてすでに、共有できるような詳細な輪郭が得られています。

そして、ジェンドリン・リサーチ・センターですね。このプロジェクトにあなたはどんな願いを持っていますか。

一番の願いは、ジーンが私たちに残した学術的・概念的な遺産を大事にしつづけるやり方を見つけることです。私の見るところ、フォーカシングの実践的・臨床的な適用への顕著な関心がありますが、それは TIFI と結びついた専門家からのものです。それはもちろん大変妥当なことなのですが、私がジェンドリン・センターの一部となろうと思う動機となったのは、私たちのアプローチに関するあらゆる理論やエビデンス・ベイスドのデータを公表し前進させることを望んでいる専門家や科学者や人々を世界中の学術界から集めるという提案だったのです。私たちは膨大で豊かな探究の可能性を持っていますが、リサーチのフィールドでは探究すべき新しい領野がたくさんあります。新しくて通常とは異なる事柄を理解可能なものにしようと試みるならば、それは価値のあることなのですが、たくさんの作業が待っています。

フォーカシングの創始者がいなくなってしまったこの新しいフェイズでも、主なターゲットはフォーカシングを治療的・社会的文脈で適用することでありつづけていると私は感じています。そして私たちがそれをしつづけるということが決定的に重要なのです。しかし私たちは、知識とエビデンスを作り出すために、もっとアカデミックな世界とつながる必要があります。私たちがこのコミュニティとつながりをもって、科学のコミュニティや世界に示していくことは、基本的に重要なことです。協力的なネットワークとプロジェクトを創造するということが根本にあるのです。

ジェンドリン・リサーチ・センターのメンバーたちとの体験はどのようなものでしたか？

とてもいい体験でした。私はそこではルーキーで、去年の末にチームに合流した、唯一のラテン系で

す。とても寛容なグループです――オープンで、このヴィジョンに大してとても真剣に注力している、面白い人々です。補助金を割り当ててその有望な結果を目にするというのは、本当に人を鼓舞しうることです。

次のステップは何でしょう？

PUC カンピーナスの次のステップは、私の国で持ち上がっている政治的・経済的な問題――これらの問題は部分的には、私たちの国の実際の政府が人間性に価値を置かないことに由来しています――に負けず、私たちのリサーチ・グループを統合し深めることです。私のコースではこの理論に多くの関心が持たれていますし、労働心理学のグループでは、開催するクラスは満員です。

つながりや協働、特に国際的な協働を増やすことも、今必要とされています。私は労働心理学のイベロアメリカンのネットワークで、チリやウルグアイ、コロンビア、メキシコの協力者たちと一緒の取り組みをしています。私は体験的アプローチに特別な関心を持つ仲間たちと同様の取り組みをして、より多くのテーマについて議論し、より体験的な資料を作ったり公表したりできればと心から思っています。これが、その核のところということですが、私がジェンドリン・リサーチ・センターに持っていったものなのです。つまり私は、学術界のネットワークを強化し、さらなる協働を促進するという意志を持っていったのです。

最後に、あなたの人生の中で私たちのからだには暗黙的な智恵があると気づかされるような重要な瞬間があったかどうか、きいてみたいのですが。

ジョアン、私にはまだ小さい子どもだった頃から、直観に関する事柄がたくさんあるんですよ。私は遊ぼうとする時にはいつも直観的な子供で、その直観にチャレンジしていました。たとえば、私の直観が私に何かを言う時には、私はそれに逆らって何が起こるのかを見てやろうとしました。そうするとほとんどの場合、物事はうまくいきませんでした。それはまるで、自分が自分自身に対して反抗しているような感じでした――自分を実験するようなものです。そして時が経つと私は、それを尊重することを学んでいきました。17 歳の時に私は、この強い直観はきっとコースのカリキュラムの中でテーマになるに違いないと考えて心理学コースに入りましたが、今そう言ってみると、私をそのコースへと導いたのはまさしくフェルトセンスだったのだということに気づかされます。しかし私が見出したのは、きわめて実証主義的な、厳格で後退的なコースでした。その最初の年の最後には私は、科目登録をあきらめて広告に転向しようかと本気で考えていました。こんなふうに思ったのを覚えています。「あの人たちが心理学について話していることは、何の役にも立たない。自分はこの直観のことをどうすればいいのか？ これはもっと、スピリチュアルとか秘儀の領域に関するものなんだろうか？ これは科学にフィットするんだろうか？」と。それで私はコースをやめる気満々だったのですが、とても不思議なことなのですけれど、あらゆるエビデンスが示している方向とは逆に、私のフェルトセンスはそれが私の進む道であり私はそれを続けていくべきだと私に告げていたのです。

コースを終える頃に、私はようやくヒューマニスト的・実存的アプローチを学び始めました。卒業する際に私は勉強会をはじめ、あのジーンの資料のカードボックスとの格闘の後、「ユーレカ」の瞬間を得たのです！ 今でも、そのことを考えるだけで鳥肌が立ちます。だって、それが起こったのは 2000 年、私が自分のフェルトセンスに従って心理学コースに入った 10 年後ですよ。このことがまっすぐに、暗黙的

な精密さを伴って私たちの内にあるより生命に満ちたものへと進んでいた様は、印象深いものです。これが私たちのアプローチの偉大な素晴らしさなのだと私は思います。そしてこれが、プロセスモデルのようなものの重要性であり、ことが計画からではなく、なんであれプロセスから出てくるような形で出てくることの重要性なのです。

ジョアン・フォンセカはポルトガルの心理学者、心理療法家、フォーカシング・コーディネーターで、トランスパーソナルと実存的アプローチを背景に持つ（どれも身体の暗黙の智恵からくるものを受け取るアプローチである）。最近の２年間は治療抵抗性のうつに対するシロシビンを用いた治療法の世界規模の調査に加わっている。

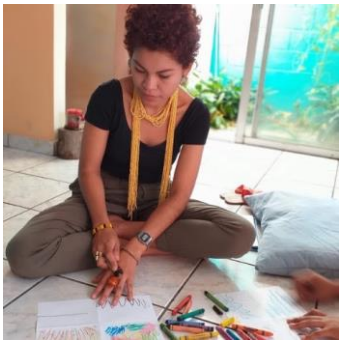
（訳：久羽康）

コミュニティフォーカシンググループに参加して学んだこと

ジョアン・フォンセカ

私がフォーカシングのトレーナーになって２年近くになりますが、1，2 回のワークショップに参加しただけでは、フォーカシングの真の価値を得ることは難しいということに気づきました。時間をかけて初めて、人々は自分の身体の変化を感じることができるのです。その変化は、ひいては、人々が学び続け、癒され続けることを促します。

エルサルバドルでは、コミュニティ組織は、通常、心理社会的訓練を各数時間のセッションに制限しています。しかし、ありがたいことに、国際的なフォーカシング・コミュニティからの寄付によって、私はさまざまなコミュニティグループに無料で長期のトレーニングを提供することができました。それぞれのグループにはそれぞれ特徴があり、それぞれのリズム、それぞれの学習方法があります。私は、フォーカシングがいかに私を癒し、あらゆる面で私の人生を変えてきたかをトレーニング受講者に話します。そして、私は、彼らがそれぞれ異なる状況の中で生き残る術を学んできたことを尊重しながら、彼ら自身のダイナミクスやあり方に加わります。本記事では、フォーカシングをさまざまなコミュニティグループに導入し、時間をかけてこれらのグループと協働し続けることから、私が学んだことを探っていきたいと思います。



フォーカシングに懐疑的な人との連携

２人の若い女性、RM と MC は、危険にさらされている若い女の子に訓練と着想を提供することを使命とした若者向けのプログラムを設立しました。私は彼女たちと協会を結成し、心理社会的な成長と変容を促進しています。2019 年 8 月、彼女たちは私と一緒にフォーカシングのトレーニングを開始しました。ユージン・ジェンドリンの『フォーカシング』を読み、各章を読んだ後に練習してきました。

まず、他のグループと同じように、私たちは自己共感をする方法や、自分の感情や必要性について話す方法を徐々に養っていきました。数ヶ月経って初めて、それぞれの秘密を秘めた「何か」にたどり着くことができました。最初のうちは、自分の中で何が起こっているのかを一定の距離から観察することしかできませんでした。今では、内側に入り、身体が言いたいことを受け取る方法を知っています。好奇心と身体の叡智を受容しながら、あらゆる感覚やイメージを受け入れています。

最初の頃、RM はフォーカシングに懐疑的でした。彼女は、身体に耳を傾けることがどのようにして安堵と幸福をもたらすことが可能なのかを疑問視していました。しかし、彼女は今では、もし何かが自分を悩ませているならば、フェルトセンスのためのスペースを与えることができることを知っています。彼女は「私はずっと非常に合理的に生きてきました。私は状況の解決策を探す傾向があります。でも、今、私は一時停止し、自分自身に感じるためのスペースを与えるときに、すべてが私の中で変化することを知っています。今ではそのために時間を割くようになりました。これは、今まではできなかったことです」と言っています。

MC は、今、尊敬の念を持って自分自身と他人の話を聞くことができるようになったと教えてくれました。彼女は、また、自分や他人を責めることなく、自分が感じていることに気づけるようになったと言います。

最大の学び一つは、彼らがフォーカシングプロセスのパイロットであり、私は副操縦士として彼らに同行するだけであることを強調することです。各セッションでどこまで行くかは、彼らが決めるのです。私たちが一緒に旅をする中で、ある時期には、フォーカシングの研究を手放して、ただそこにいる、絵を描く、色を塗る、あるいはその瞬間、彼らの中で生きているものについてただ話をするスペースを与えることも良いことでした。

10 代の母親支援団体

フォーカシングについて学んでいるすべてのグループに対して同じ方法で教えることはできません。参加者のリズムにあなたの教え方を合わせるために、ゆっくりと、とてもゆっくりと、進めていかなければならない場合もあります。

私は、日頃から暴力を受けている若い母親たちから成るグループにフォーカシングを教えてほしいと頼まれました。残念なことに、昨年、そのグループのメンバーの一人が失踪し、今日に至るまで、彼女に何が起こったのかは分かっていません。

このグループには 10 人ほどの若い女性がいて、自分たちが勉強や仕事を続けられるように、子どもの世話をしながら支え合っていました。彼女たちとのセッションには、いつも小さな子どもが参加していました。彼女たちと一緒にいると、ファンでいっぱいのスタジアムにいるような感じで、騒がしくて活気があります。

彼女たちに教えることを通して、フォーカシングを教える過程では、自己共感のための基礎を築く必要があることを学びました。彼女らのニーズや関心事を聞くためには、私のそれまでのやり方を変え、彼女らのリズムに合わせ話さなければなりませんでした。私は、彼女たちにそれまでとは異なる人や世界との関わり方を見てもらうために、共感的コミュニケーションについて話しました。

ある日、グループの参加者のうち 2 人がとても興奮して、たくさん話していました。彼女らの注意はお互いに集中していました。そこで、私は「このセッションに来たきっかけは何ですか？」と聞くことに

しました。彼女たちは最初は沈黙が多く、自分が感じていることを表現するのが恥ずかしいのではないかと思いました。そこで私は安心してもらうために、「あなたの話を聞きたいのです。あなたの言うことを批判したり、怒ったりするつもりはありません」と言いました。

二人の間には緊張した笑い声が飛び交っていましたが、一人が「私たちは近くに住んでいても、一緒に話したり、一緒にいられる場所がないんです。ここで一緒にいるとワクワクしますね。自分たちが住んでいる辺りだと、散歩にも行けないんですよ。いつもセッションの後は、空いている時間を利用して、一緒にどこかに出かけます。」

私：「あー、一緒にいて楽しいし、いつもと違うことができるって、すごくワクワクしますよね。」

チカ：「そうですね、今朝は待ち合わせまでしていたので、一緒にここまで来ることができました。お互いに大事に思っています。」

そのちょっとした会話でいろいろなことがわかりました。好奇心を持つ姿勢が不可欠でした。彼女たちはお金もなく、仕事も持っていませんでした。彼女たちは、このグループに参加することで自分の住んでいる地域を離れる機会を得ることができ、そのことで、楽しみ、人とのつながり、親密さ、サポートに対するニーズが満たされました。それらのすべてに気づくことは、彼らとのより良いコミュニケーションへの扉を開きました。

私は彼女たちに、自分の重荷や心配事を脇に置いて、自分の中にスペースを作ることができることを教えました。気分がいいというのは決まり文句のように聞こえますが、多くの女性は気分がいいと感じるものを見つけてもいいということを知らないのです。そこで私は、グループの若い女性たちが気分が良くなるものを見つけ出すことを歓迎し、そうするよう励ましましました。

私たちのセッションは月に一度しか行われませんでしたが、彼女たちが交通費や食費を払って頻繁に会うことができるようにするためのリソースを持っていませんでした。悲しいことに、パンデミックが来たとき、彼らの家にはインターネットがなく、自分の気持ちを話して快適に感じることができるプライベートな空間がなかったので、バーチャルで彼らとつながることはできませんでした。

フェミニスト女性の会

昨年、私はフェミニストの女性たちの素晴らしいグループの一員になりました。長年フェミニストとして活動している女性もいれば、女性同士で支え合い、自分たちの違いを認め、知識を共有するという姉妹性やそれまで気づいていなかったことを発見し始めたばかりの女性もいます。私は、彼女たちのためにフォーカシングのセルフケア・ワークショップを提供したいと思うようになりました。彼女たちは、自分の話を聞いてもらい、自分の人生を癒すことができる空間を持つというアイデアに熱心に反応してくれました。近年、セルフケアの問題が政治的公約として認識されつつあります。

私たちは、自分の感情について非常に一般的な方法で話すことが多いことに気づくことから始めました。誰かに「元気？」と聞かれたら、たいていは「元気だよ」と答えます。私は彼女らに、「あなたが元気だと感じている背景には何があるのでしょうか？」と尋ねました。このようにして、私たちは感情に名前を付け、それがどのようにニーズと結びついているかに気づいていきました。

次にフェミニスト女性の会での講義の内容をいくつかご紹介します：

- それぞれのセッションは、チェックインをすることから始まりました。ある人がもう少し時間が必要だと感じたら、私はその人とミニフォーカシングセッションを行いました。このようにして、フェルトセンスを自分自身で体験したり、他の人の中で観察したりすることで、フェルトセンスについての理解が深まっていきました。
- 私は、自分の内側で起こっていることと一緒にいることができるように、自分にとって正しいと感じる内側の態度を見つけるようガイドしました。私は、「好奇心....理解....優しさ.....忍耐をあなたが感じていることに向けることはできますか」と尋ねることによって、彼らがさまざまな態度と共鳴するのを助けました。
- 私は彼女たちに適度な距離を見つけることを教えました。遠くから観察するスペースを与えることで、彼女たちの中の何かが動き、深く呼吸するようになりました。

時間をかけて、彼女らは理解、愛、好奇心、思いやりをもって「何か」と一緒にいることを学んできました。彼女らはまた、距離をとって「何か」を観察することが良い場合を知ることができます。徐々に、彼女らは自分の「何か」を無視しないようにして、より多くのスペースを与えないことを学びます。

数ヶ月の間に、私は全員の間で信頼、サポート、協力関係が築かれていくのを見ました。一人一人がグループに心を開き、批判されることなく話を聞いてもらっていると感じています。少しずつ、自分の感情やニーズを知り、より深いところへと進んでいくことに心を開くようになっていきました。

パンデミックの影響で、現在は遠隔でのセッションにはなりましたが、私たちはフォーカシングを続け、お互いに支え合っています。彼女らの経験が深まるにつれ、ジェンドリンの著書『フォーカシング』の勉強に興味を持つようになりました。彼女らの多くは、各章を読み進めていくうちに、より理解が深まっていったことがどれほど貴重なことだったかを語っています。85 ページの第 7 章では、ジェンドリンは次のように言っています。「まるで、あなたには 2 つの選択肢しかなかったかのようです。不快感を避けるか、ひどいと感じるかのどちらかです。しかし、第三の選択肢があります。自分の不快感を具現化するのではなく、それをあなたの目の前にただ置いておきます。あなたはそれを避けているのではなく、それによって完全に圧倒されてもいません。」

このようにして、私は彼女らにクリアリング・ア・スペースをするように誘っているのです。つまり、悩みや緊張、問題などを優しさと愛を持って脇に置いておき、心配している部分には、必要に応じて後で扱うということを伝えます。

例えば、ある女性は、自分のからだが自分に見せたい意味を、オープンで好奇心を持って探求している間に、自分の体がゼリーのようにリラックスしていることに驚いていました。

また、それぞれが、彼女にエネルギー、平和、静けさを与えてくれる場所とつながる機会を持っています。彼女は自分の安全で平和な場所について説明し、フォーカシングをして、特定のフェルトセンスに注意を払っていきます。そうすると、フェルトセンスは大きくなっていき、フェルトセンスからやってくるものすべてを受けとることができます。

多くの場合、女性は自分自身に良い気分になる機会を与えていません。むしろ、24 時間 365 日人のために働き、そのためにセルフケアや自分のための時間が奪われてしまうことに気づいていないのです。私たちのクラスでは、自分が自分の人生に与えるものとつながることが鍵となります。

水曜の夜のチェンジグループ

　このオンラインのリスニンググループは、私の仲間のフォーカシング・トレーナーであるファン・カルロス・エルナンデスとエドゥアルド・エスキベル、私の弟リカルド・マルティネスと私の発案によるものです。私たちは、パンデミックの間、サポートを提供したかったのです。私たちは、このグループが、フォーカシングについて知っていることが不可欠ではないオープンな場であることに合意しました。私たちは、フォーカシングのプロセスが非常に自然に生じると信じていました。そのプロセスの構造はシンプルです。

- 各回の最初に、全員でクリアリング・ア・スペースをします。
- その後、それぞれがブレークアウトルームの小グループに入っていきます。
- 私たちは、コメントや提案、助言をすることなく、理解と共感を持って聞くことをモデルにしています。

　私は、最初、フォーカシングをしたことのない人とこのオンライングループをやることに少し不安を感じていました。もしも人々が解決策を与えたり、相手の状況を判断したりし始めたらどうなるだろうか。にもかかわらず、心の奥底にある何かが 「すべては大丈夫だろう」と言ってくれていました。

　今では、一人一人の知恵を信頼することで、毎週水曜日につながって話を聞き合うという小さなコミュニティを築くことができたと言えるでしょう。一人一人が目を閉じながら、自分の中にあるものを探り、つながり、説明しながら、とても包容力のある姿になっていくのを見るのは、とても嬉しいことです。私たちはファシリテーターとして、彼らの言っていることを繰り返し、ちょっとしたお誘いをし、一人ひとりのプロセスを注意深く追いながら、それぞれの人のリズムを尊重しながらサポートしていきます。私たちが正式なクラスとしてフォーカシングのやり方を提示しなくても、人々はフォーカシングのやり方を学んできており、何人かはとても良い聞き手に成長しています。中には、自分でフォーカシング・トレーナーになりたいと思っている人もいます。

個人のセッション

- 一番大切なのは、自分がプロセスの所有者であり、自分が経験してきていることはすべて自分にしか分からないということを伝えることです。
- 私が一緒にいる間にいくつかのお誘いをし、そのお誘いを自由に自信をもって断ることもできます。
- 人は、自分の中で生じたものと一緒にいるか、自分の中で生じたものにとってより安全なものか、適切な距離からじっと見つめるかを決めることができます。
- 私は、自分の中で起きたことや、動いたことについて、オープンかつ自発的な態度を保つことを学んできました。私はそれをクライエントと共有します。その結果、クライエントは自分の内側の何かが共鳴するかどうかに気づくことができます。時にはそれは彼らのフェルトセンスが動くのに役立ちます。

ある時、私は心で感じた感情を表現したのですが、フォーカサーは私に 「いや、それは私にとって意味がない」と言いました。そこで私は、「わかりました、これは私のもののようですね」と答えました。相手は笑い始めて、「そう、それはあなたのものです」と言ったのです。私は一緒に笑い始めました。リスナーである私がミスをしたり、自分のプロセスが動かされたりすることがあるのがわかりますが、それはそれでいいのです。このような経験は、フォーカサーが運転席にいることを理解するのに役立ちます。

危機的状況にある女児の母親たち

このコロナ禍の間に学んだもう一つの教訓は、話を聞いてもらう機会があるとき、多くの場合、体とつながる前に、少しの間、自分の問題について話すことができる時間が必要なだけだということです。

これは、私が行っている危機的状況にある女児の母親たちのグループで起こったことです。私が月に２回行っているセッションには、３、４人の母親が来ていました。最初のセッションでは、娘を育てる上での状況、家庭の責任、何年も経験してきた暴力、彼女たちが経験してきている不平等の影響について話しました。彼女たちは、グループの中で、信頼について話を聞く必要がありました。パンデミックの前に一緒にいた時間で十分でした。

結論

私たちは、人々が自分の経験を話すときに自分の内側に何がやってくるのかを観察し、それに好奇心を持つように誘うことで、いつでもフォーカシングを伝えることができます。自分の内側の何かに名前を付けるのが難しいときには、少し留まって感じ続けるように励ますことができます。

ジェンドリンが言うように、私は、他の人間の前では自分が一人の人間であることを決して忘れないようにしています。私は涙を流れるままにしておくことができる。私は自分の中で起こっていることを表現し、それをやさしく、こころを開いて、他の人と分かち合うことができます。一緒にいる過程の中で、私は間違う可能性があり、フォーカサーは私の言葉を修正することができることを知っています。

人と温かく接する機会を自分自身に与えなければなりません。愛を持って話を聞くことは、人と人とを繋ぐ力になります。私たちは皆が同じ機会を持っているわけではありません。私たちは自分が持っている特権を自覚することはできますが、他人の現実を変える手助けをし、より良い人類と社会の構築に貢献することができることを私ははっきりとわかっています。

エルサルバドル担当コーディネーターであるベアトリス・ブレイクからのお知らせ

世界中のフォーカシング・コミュニティからの寛大な寄付のおかげで、本記事の著者であるヘーゼルは、彼女の記事の中で言及されているグループ、つまり、それがなければフォーカシングを体験することができなかったグループに応えることができました。私たちは、ヘーゼルに毎月の給料を支払い続けるために、また、５人の意欲的なサルバドール人のフォーカシングトレーナーのための新しい認定プログラムを立ち上げるため、さらに約１万ドルの寄付を募る必要があります。TIFI の寄付ページをご覧になり、最後のメニューをスクロールして、「平和のためのポーズ：エルサルバドルプログラム（Pause for Peace: the El Salvador program）」への寄付を選択してください。ありがとうございます!!!!

（訳：榊原佐和子）

フォーカシング対話シリーズ

セルジュ・プレンゲル

今回の対話では、ジャン・ウィンホールとセルジュ・プレンゲルが意味を作り出すことについて語ります。あるいはむしろ、意味を作るということについて感じ、その内へと向けてセンシングしていきます。

ぜひお聞きください。

アマゾンスマイル

アマゾンスマイルで国際フォーカシング研究所への支援をお願いします。

アマゾンスマイルは、アマゾンで購入することによって、追加の出費なしであなたのお気に入りの慈善団体を支援できるシンプルな方法です。ただ smile.amazon.com のページに行って、あなたのチャリティに国際フォーカシング研究所を選択すれば、アマゾンスマイルがあなたの該当する購入の 0.5%を自動的に寄付します。詳しくはこちらをクリックしてください（訳注：日本の amazon（amazon.co.jp）では利用できないようです）。

開催されるコースとワークショップ

世界中のフォーカシング・コミュニティから届いた、近々開催されるイベント情報に触れることができます。

私たちのウェブサイトのイベントのページにどうぞ

私たちのウェブサイトをぜひ訪れてください。www.focusing.org