INFOCUS NEWSLETTER

イン・フォーカス　2021 年 2 月号

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

目次

- 事務局長からのメッセージ
- 参加登録開始！「Saying What We Mean」（ジェンドリン・シンポジウム）
- 熟練者と認定のためのウィークロング
- 国際フォーカシング会議

特集記事

- マイルストーン：2020 年の新しいコーディネーター（CC'S）とコーディネーター・イン・トレーニング（CiT's）の皆さん、おめでとう！
- 香港で、エッジで考え、希望に取り組む　馬傑偉
- Christel Kraft：長いフォーカシング人生のすべて
- 理事会の最新情報
- フォーカシング対話シリーズ
- 開催されるクラスとワークショップ
- 私たちのディスカッション・リストにご参加ください！
- アマゾン・スマイル

事務局長からのメッセージ

フォーカシング・フレンドのみなさま、

今月号のニューズレターは、先月に引き続き「マイルストーンズ（Milestones）」という新しいセクションを設けて、2020 年にコーディネーターまたはコーディネーター・イン・トレーニングになったすべての人を称える記事を載せています。前号から「マイルストーン」セクションを始めたのですが、最初の記事となったのは、ChristelKraft と彼女の夫である Siegfried が亡くなったという悲しいお知らせでした。今月は、愛するメンバーであり、亡くなる寸前まで私たちのコニュニティーで活動を続けられた彼女への賛辞を別枠で載せていますので、どうぞ、ゆっくり味わいながらお読みください。

エリック・マーが香港での TAE に関する記事を書いていますが、それを読んだ私は、心の中で思い出が蘇り、気持ちが揺さぶられました。米国で行われた 2016 年のショッキングな選挙の後、TIFI は何回か ZOOM 会議を開き、それぞれの人が気持ちを整理するための機会を持ちました。ある香港のフォーカサーが私たちに、「米国での混沌、混乱状態を見聞きすると、香港にいる私たちは、『なぜ、自分たちは、民主主義のためにこんなに一生懸命闘っているのだろう？』と、自分たち自身に対して問いかけせざるを得ませんでした。」と語りました。－－文字通り地球の裏側にいる、今困難な状況と取り組んでいる人と電話で話す体験は、感動的で元気づけられるものでした。というのは、あちらの困難な状況は、まさに私が取り組んでいるものと非常に異なったものでありながら、同時に非常に似ているものだからです。私の中で、人類は個人としてだけでなく地域や社会としても類似したものを共有していることが明白になったからです。

エリック・マーのすばらしい考察を読み、香港社会で、自分たちらしい意義ある生き方を取り戻そうと努力しているすべての香港の人たちと、私は今まで以上に強いつながりを感じるようになりました。彼の述べた、「人々はコロナ禍だけでなく、それに加えて、急激な政治的危機の苦難にも悩まされていました」という言葉は、まるで私の国について語っているように感じられました。

私が住んでいる米国での民主主義の退化を見つめることで、特に過去 4 年の間に、私は、なぜ、ある人たちは陰謀論や、カルトグループ、捏造された現実にはまっていくことになり、他の人たちは、正直さ、誠実さ、そして「現実に基づいた」思考をする方向に向かうことになるのか、について何度も何度も自問自答してきました。特に現時点では、Thinking at theEdge の実践が答えを見つける上で重要な役割を果たすと、私は信じています。エリック・マーの記事はまさに絶好のタイミングで掲載されたと言えます。

私は先日、米国を永久に去った米国市民の女性に会いました。彼女は「身を投じて活動してきた」と自身で表現しているくらいに、長年にわたって政治活動に熱心に取り組んでいました。彼女は自分の州が非常に腐敗しており、選挙が「不正」以外の何ものでもなく、もはや彼女の州では民主主義が可能だとは信じられないと感じていました。彼女が応援していた候補者は、国政選挙では勝ったのですが、州に関しては、まるきり希望を失ってしまっていました。

フォーカシングでは、私たちが新しく、より堅実な場所を見つけてそこから正しい道へと前進できるためには、希望の喪失を歓迎しなければならない、ということは非常によく起こることです。ですから私は、自分にも他者にも希望を持ち続けるように、とは勧めないように心がけています。それよりも、状況全体を感知するようにしているのです。おそらくは手放すべきはずのものなのに、実はしがみついてしまっているものにはどんなものがあるでしょうか？　内側で、「こここそ、しっかり地について立っていられる」と言えるような所

には、どんなものが存在しているでしょうか？

エリックは、「自分たちそれぞれのユニークな方法、生活に具現化され、社会全体に適合した方法で、この時代の呼びかけに答える」ことを私たちに推奨しています。彼の見事な表現を読むうちに、私は最近のフォーカシングのやり取りを思い出しました。ちょうど私が昨今のアメリカ情勢に深く失望していた時、フォーカシング友だちから電話をもらいました。彼女は私が意気消沈して話す様子に寄り添ってくれ、その後彼女が話す番になった時、「私は、この時期に生きるために生まれたような気がしている」と彼女なりの見解を話してくれました。その言葉を聴いて、私の中で新しい可能性が開きました。「そう。どんな政治的環境に私が暮らしていようと、恐らくまさにこの瞬間のためにこそ私は生まれてきたのだ」と。

皆さんが世界のどこにいらっしゃろうとも、そして、今現在どんな種類の社会におられようとも、あなたがあなた自身の魂と、あなたが住んでいる社会を強化できるようなユニークな方法を発見されること、（これからも常に発見され続けられる）ことが、私の皆さんへの願いです。

温かい心を添えて

キャサリン

（訳：前田満寿美）

The Eugene T. Gendlin Center for Research at The International Focusing Institute

ARTS & SCIENCES

「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～11 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

参加登録を開始しました

参加登録の開始をお伝えできることを嬉しく思います。
ここをクリックしてオンライン登録をお願いします。

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・センターと協力して、ユージン・ジェンドリンの業績をさらに進めるオンライン・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（言わんとすることを言葉にする）――暗黙的な精密さと応答的秩序」（2018）の含意を探究すべく、参加者の皆さんをお招きします。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。

シンポジウムに関する記載の全体を、ここから読むことができます。

熟練者と認定のための
ウィークロング

オンライン

2021 年 7 月 19 日～24 日

ウィークロングは 1979 年にはじまった、国際フォーカシング研究所のフラグシップであるイベントです。このイベントはフォーカシングの実践に熟練したすべての人のためのものです。温かく親密なイベントで、認定のセレモニーがおこなわれます。

今年、私たちは参加者に（もしできそうならば）、ウィークロングにオンラインで参加する間、家から離れていられる場所を見つけるようお勧めします。もし可能であれば、一週間の間リトリート（日常から退避）できるよう、インターネット環境の整った、日常から離れられるような場所にいられるように用意してください。

ウィークロングの申し込み登録はまだ始まっておらず、料金も未定ですが、昨年のウィークロングは 500 ドルでした。認定を受ける人は受講料が 300 ドル割引になります。ジャネット・クライン奨学金プログラムの奨学金もあります。インフォメーションは 2021 年の春にお送りする予定です。

国際フォーカシング会議
in フランス

2022 年 6 月 22 日～26 日

（2022 年 6 月 20 日～21 日にコーディネーターの集まりがあります）

2022 年の国際フォーカシング会議は、
フランスの美しい地アルデシュの
ルー・キャピテーレ・アンド・スパで開催されます。

詳細の全体は見るにはこちらをクリックしてください。

IFEF のクリスティーヌ・グロスカレとキャサリン・トーペイ、2019 年 IFEF サマースクールにて

マイルストーン

私たちは先月からニュースレター上のこの新しいセクションを始めました。私たちはここで新しいコーディネーターやコーディネーター・イン・トレーニングを（おそらくコミュニティの他の重要事項も）お知らせしていきます。このセクションの発展が楽しみです！ まず最初は、2020 年の間にコーディネーターかあるいはコーディネーター・イン・トレーニングになった人を祝福するのがベストだと私たちは感じました。

2020 年の新コーディネーター

Patrizia Bonaca, イタリア

パトリツィア・ボナカは認定フォーカシングトレーナーであり、「フォーカシングダイアローグ」のコーチです。彼女はオンラインのフォーカシングセッションを提供しており、また、ベーシック、トレーナー、コーディネーターの各レベルの世界中の生徒とつながっています。彼女の取り組みについて知りたい方は、以下のサイトへどうぞ。

https://www.focusingdialogue.com/index.php/en/english/

Maria Dionisio, イタリア

マリア・ディオニシオは、内なる関係のフォーカシングの流れに属する認定フォーカシングコーディネーターです。彼女は体性関係性（Somatorelazional）カウンセラーでもあり、イラストレーターでもあります。

Camille Hiu-Ching Li, 中国

カミーユ・フー＝チン・リーはフォーカシングのコーディネーターであり、子どものフォーカシングの認定フォーカシングトレーナーです。また彼女は、TAE（シンキング・アット・ジ・エッジ）を学ぶことに大変関心を持っています。

Gaby Riveros, チリ

ギャビー・リベロスはクリエイティブ・エージェンシー・ブリルの創設者で、「デザインにおけるフォーカシングと創造性」の著者です。また彼女は、フォーカシング・チリ研究所とスペイン・コンチネンタル・フォーカシングスクール（www.ecfe.cl）の理事でもあります。

Laura Talamoni, イタリア

2006 年にフォーカシング・トレーナーになったローラは、フォーカシングのクラスを教えることは心理学者でありヨガ教師である彼女の人生の重要な一部だと感じています。彼女の著書「フォーカシング ― 生命につながる」はスペイン語と英語への翻訳が進められています。以下のサイトへどうぞ：www.poggiomonte.com

Tal Varon, イスラエル

タル・バロンは認定フォーカシング・トレーナーとして、彼のフォーカシングの仕事を、彼が 20 年にわたって関わり教えてきたマインドフルネスや仏教の原理および方法と結びつけています。彼は活動的なジャズのミュージシャンで、サキソフォン奏者、作曲家であり、マインドフルネスに基礎を置く実践 ― フォーカシングを含みます ― を音楽教育に統合する「アート・オブ・プラクティシング・アンド・パフォーミング」のシニア・ティーチャーです。

Rachel Lai-Wa Wong, 香港

レイチェル・ライ＝ワ・ウォンはフォーカシングのコーディネータであり、子どものフォーカシングの認定フォーカシングトレーナーです。また彼女は、TAE（シンキング・アット・ジ・エッジ）を学ぶことに大変関心を持っています。

Jose Ignacio Salazar, チリ
Arpad Kantor, ハンガリー
Ayelet Levanon, イスラエル
maries sherrie McDonald, カナダ
Jose Ignacio Salazar, チリ

2020 年の新しいコーディネーター・イン・トレーニング

Josefina Castronuovo, アルゼンチン
Wing Yee Grace Chan, 香港
Rachel Hendron, ニュージーランド
Kara Hill, アメリカ
Katherine Kwok, 香港
Nikolaos Kypriotakis, ギリシャ
Judy Leith, ニュージーランド
Alex Maunder, イタリア
Yu Yen Mok, 香港
Yifat Peres, イスラエル
Paula Riveros, コロンビア
Paola Schiesaro, イタリア

（訳：久羽 康）

香港で、エッジで考え、希望に取り組む

馬傑偉

2020 年は世界中の人々にとって困難な年でしたが、香港市民の困難は殊更でした。世界感染となったコロナ禍に加えて、急激な政治的危機の苦しみが重なったからです。多くの人々が香港を離れようとしています。悲観的気分が拡がっています。時に人々はお互いを希望のことばで励まそうとします。「私たちは乗り越えられる」と言う人もいます。しかし、この都市の崩壊し続けるのを受け入れがたい人の方が多いのです。

昨年の夏、私は、哲学者ガブリエル・マルセルの著作に基づいて希望の力に関するエッセイを書きました。マルセルは、深い絶望の暗闇の中にこそ、光と救いへの希求があると言います。同輩の香港市民の多くとともに私も、法治や言論の自由など、私たちが日常生活で大切にしてきたことが、急速に崩壊するのを目撃してきました。かなわぬ希望を持つことさえ、暗闇でのささやきのように、意味を失ってきています。しかし、数ヶ月前私はナダ・ルーの TAE(エッジで考える）コースを受講しました。そしてそれ以後、希望の意味を再考するようになりました。

過去 2 年間私は、香港フォーカシング研究所の創設者の一人エドワード・チャンの主催する、様々なクラスや zoom の会に参加してきました。エドワードの先生であるナダと知り合った私はナダに、信仰や宗教や霊性についてのジェンドリンの考えを質問しました。ナダからの返事には、ジェンドリンが「猫の神学」について話している動画が送られてきました。それに刺激されて私は、自分が毎週書いているコラムに、宗教性と霊性の対照についての一文を書きました。その後グループの一人がナダを招待して、Zoom のコースを行ってもらうことを思いつきました。実現するとは思っていなかったのですが、驚くことに、その 2 ヶ月後には私たちは 8 人の少人数グループで、コンピューター画面上でナダの元に集うことができたのです。

最初私は、このエッジで考える（TAE)コースも、フォーカシングの一種だと思っていました。しかしすぐに、TAE は、フェルトセンスを感じることと分析的に考えることの組み合わせであるとわかりました。それまでにも何回か TAE の動画は見たことがありましたが、この関連性には気づいていませんでした。私は、ジェンドリンの哲学について少しは知っています。それは、フェルトセンスを感じることで、暗黙から生まれる考えを知ることができるという哲学です。とはいえ、私は、TAE が自分の人生にどのように適用できるかについてはまったくわかっていませんでした。最初の Zoom の回には強い共時性の感覚がありました。私はそれに不思議なほどとらわれました。

ナダと会う前の数ヶ月間、私は新しい著述の様式の実験をしていました。コラムを書く際、以前の私は、前もって立てた計画に沿って、時には要点ごとに最初に決めた構造に従って書いていました。しかしその頃やり方を変えて、何かが自分の前に展開するのを待つようになっていました。そこにはフォーカシング的要素があります。つまり、何かが私の感覚に書きこまれるのを待ち、自分が感じたその何かから、書いていくのです。この著述プロセスは、自分にとってもまだはっきりしたものではありませんでした。それを記述する唯一のことばは「待つ」でした。コースの一番最初にナダが TAE の基本を説明してくれた時、私は、この「エッジで考える」こそまさに、その時自分が必要としているものであると気づきました。この TAE 初級コースの 6 回を通して私は「予期しながら待つ」ということばにフォーカシングをし、私の毎週のコラムを書く習慣の背景にある豊かな意味を探索しました。概念とフェルトセンスを行ったり来たりして確認しながら探索しました。

コースが終わる前に、私たちのグループでは自分たちが発展させた取り組みを要約しました。それぞれの小さな取り組みを並べてみて、私たちは、香港の悲惨な状況の中でも、かすかに希望の光が輝いているのを感じました。この展開は予想外でした。私個人にとっては希望とは何かを再考する機会になりました。自由都市が厳しい政治的統制に陥落するという困難に直面している香港市民にとっての希望を再考するヒントが得られました。私たちは、エッジで考え、自分たちの発見したことに取り組むことによって、希望という感覚を取り戻せるのではないでしょうか。ある意味、希望は単なる抽象的な概念ではありません。信念であり、よりよい明日の希求であり、それ以上のものです。希望は、私たちが自分なりに自分の生活の中で具体的に、広く社会に埋め込まれたやり方で、時代の必要に答えるときに、実体化されるのです。

ナダのクラスで私たちは日常生活習慣の詳細にも注意を払いました。私たちのほとんどは長年フォーカシングを実践していました。私は初心者でしたが、フォーカシングを私の以前からの研究や教育の経験と結びつけることに興味を持っていました。引退するまで私は長年質的研究法を教えていましたし、エスノグラフィーによる研究をかなりたくさん行ってきました。私が気づいたのは、フォーカサーとエスノグラフィー研究者はどちらも、その時々の感覚や刺激や状況の感じに調律できるよう訓練されているけれども、フォーカシングをすることで、からだのより未知の次元に入っていくことができるということです。時に私は、研究指導学生とエスノグラフィーの理論的前提について、ハイデッガーの世界内存在（Dasein）という概念を借用して議論していました。どのような状況においても、エスノグラフィー研究者は孤立した客観的な観察者ではありません。研究者は場に埋め込まれており、研究対象のものや人と相互作用しています。世界内存在の相互浸透性という性質が、エスノグラフィーによる理解の根幹にはあります。あなたの小さい一部は私の中にあり、世界のいくらかも私の中にあるのです。世界内存在は、非常に広く、かつ、何もないほど小さいのです。個人の身体の暗黙の領域の内側にあるのです。

世界内存在(Dasein)は哲学的概念です。フォーカシングでは世界内存在は身体化された実践です。フェルトセンスは身体から生まれますし、身体は特定の生活世界の状況の中にあります。私たちは私たちの時代の刻印を受けていますし、人はそれぞれ自分の個人史を世界に刻みつけています。2019 年の社会的混乱と 2020 年の世界的感染が香港を劇的に変えたことは否定できません。私たちが知っている都市は失われてしまいました。人口の 5-8%が 2021 年には外国に移住すると予想されています。最近の社会的変化は留まる人々にも深い影響を与えました。新鮮な体験と豊かな意味はコミュニティの中で育まれます。人々はそれぞれ、この荒れた潮の流れと変化を乗り切る方法を見いだそうと努力しています。私は、香港市民が希望を見いだしうる暗黙の領域があると信じています。

ナダと私たちは TAE の最初の 5 ステップまでを取り組みました。TAE の最初のステップは「自分が知っていることでまだ言えないが、言いたい何かを見つける」というものです。私たち 8 人はそれぞれに取り組みたい考えを持っていました。ボランティアをすること、セラピーとカウンセリングに関わること、新しい仕事スタイルを試すこと、友情を築くためのより積極的になることなどでした。次に、自分の取り組みにおけるキーワードの一般的な意味を書き出しました。これは有意義な実習でした。この一般的な意味を自分のフェルトセンスに照らし合わせることで、「それは自分の言いたいこととは違う」と気づくのです。次に私たちは、これらの意味を十分に、それぞれ自分独自の新鮮な言い方を使って記述しようとしました。

ナダは、第 2 ステップを最期から 2 番目の回に行いましたが、それは賢いやり方だったと思います。私たちは、自分の暗黙に感じている取り組みのパラドックス的な性質を検討しました。「パラドックスには必ずいいものがあります」とナダは言いました。それは本当です。私たちの内側にある事柄は気づきのエッジ（辺縁）にあるものです。もっと言えば、私たちの存在の辺縁にあるものです。私たちの快適な範囲を超えた交差点にあるのです。ですから確かに、それらはパラドックスに溢れていますし、様々な方向に進んでい

ますし、論理的思考では解決できないものです。これらの暗黙の意味と体験は生で新しく、既知の語彙の一般的意味になじむものではありません。私たちは以下のような文を試しに作ってみました。

- ボランティアの贈り物には値段がある。
- サスペンスを歓迎することが生きることへの期待を満たす。
- 回復することは、元の状態に戻ることではない。
- それは間違いではないが、正しくもないことを私は知っている。

これらのパラドックスは豊かさとエネルギーをもたらします。

自分の TAE の旅から刺激を受けて私は、今現在の時点の香港にとっての、希望の実存的な意味について再考しました。香港は活気にみちた都市です。ここの人々はほとんどが民族的には中国人ですが、独自な歴史的な背景のために香港市民は近代的で世界市民的な文化を発展させてきました。それは他の中国人コミュニティの文化とは大きく異なるものです。私たちは中国人ですが、まったく中国人であるとは言い切れません。私たちは西洋化されていますが、西洋人であるとは言い切れません。以前、植民地であったために、香港はまだ英国の伝統も引き継いでいます。戦後 50 年以上にもわたって、この活気に満ちた実際的な香港文化は安定しており、私たちはこの中間的な性質に慣れています。

2019 年と 2020 年の大きな衝撃は、この比較的安定していた香港の社会文化的体制が突然に終焉したことでした。私にとって、これまでの 2 年間は困難でしたが、この街にいることで私はつながりを感じています。私は大きな社会変革のまさにエッジに立っており、私の個人史にも重要な転換点がありました。多くの香港市民が私と同様に感じていると思います。つまり、個人的レベルでも集合的レベルでも展開しつつあるフェルトセンスがあるのです。ある意味、希望はそれほど遠く抽象的なものではありません。それはこれら、新鮮に形作られる体験の中に実体化されうるのです。

ナダは最終回の締めくくりに、ジェンドリンの神の召命という考えを伝えてくれました。個人のフェルトセンスはこの召命の一部と見なせます。それは独自な誘いであり、地上の他の人間に取って代わられることはできません。ジェンドリンの猫の神学を思い出します。このエッセイの最初で触れたものです。ジェンドリンの猫は、ソファでジェンドリンの隣に座っているときジェンドリンの存在を感じていましたが、猫の食べ物をどこで買うかも知らず、ジェンドリンが家から離れて行うセミナーやフォーラム何をしているかは知りません。それは猫の理解を超えた世界でした。しかし、一緒にいるというフェルトセンスはそこにありました。ジェンドリンは特定の宗教制度は避けていましたが、神とつながっている感覚は持っていました。それは彼の猫が彼とともにいるようなものでした。この猫の神学は私に響きました。新しい様式で書くように、新鮮にフェルトセンスが生まれるのを待ちそれについて書くことは、私への神の召命だったのです。

TAE のコースは、私がエッジではっきりと考えることを助けてくれました。そして、それまでことばにできなかったことに新鮮な表現を提供してくれました。TAE の最初の 5 段階に取り組むことで、私は次のような文章に至りました。ここには「待つ」という語以上にずっと多くのことが含まれています。

私は期待しながら待つ姿勢で書く。それは、前のめりになって周りを見回して何か起こるのを期待している少年のような姿勢である。同時にこの待ちの姿勢は、観想的でもある。内側に目を向け、自分の中からの暗黙のフェルトセンスを感じ、自分が会った人々の気持ちと心と交差させる。この待つ姿勢は、サスペンスに満ち不安で、宙に浮かんでいるものでもある。無駄に待つだけになる可能性もあるからである。展開する物語を信じることは、それが苦痛と絶望をもたらすものであれ、興奮と充実をもたらすものであれ、成長と発見のプロセスである。

2020 年の最期の週、私は自分の TAE 体験について素人にわかることばで書き、香港市民に、ちょっと止まって自分自身の「まだことばにならない何か」を感じとることを勧めました。もし、人々がその小さな何かを言語化することができれば、それは香港にとっても恵みです。

私はこのエッセイを次のような 2021 年に向けての新年の願いで締めくくりました。

私たちは方向を変えて、まだはっきりしない何かに興味を向ける。それは、宇宙からの呼びかけである。天は私たちの中に何かを見ている。その何かは唯一のものである。私たちが内側から、私たちの世界内存在から、さらにそれを越えて応答することで、私たちはつながっている。自分自身のその瞬間の独自なエッジで考えることは、生で新しく、既存の語彙では表現できないものである。もし、それを言語化することができれば、それは私たちにとっても世界にとっても恵みである。いくら小さくても、それは人間性への貢献である。特に、私たちの愛するホームである香港で、すべての道が閉ざされたこの困難時に、新鮮に開かれる体験のフェルトセンスを感じることは、すべての良きものからの、かすかだが確固とした呼び声・召命を感じることである。もし応答しなければ、そこからの恵みは私たちとともに死に絶える。しかし、もし、その誘いを丁寧に受け入れれば、希望の光が私たちの生活のエッジ（辺縁）から輝き始めるだろう。

馬傑偉博士 Eric Kit-wai Ma, Ph.D.は、香港中国大学のジャーナリズム・コミュニケーション学部で教えていた元教授で、香港の文化的アイデンティティと大衆文化を専門としていました。56 歳で早期退職し、エリック・マは現在、人気の中国語新聞「明報」にコラムを書いています。多数の学術書の著作もあります。主著は『香港の文化と政治とテレビ』（ロンドン・ルートリッジ）や『バーと工場からの話：南中国の都市研究』（南京・人民出版）、最近著は『レジリエンス：困難なときのクリアリング・ア・スペース』（香港・突破書籍）。

（訳：日笠摩子）

Christel Kraft：長いフォーカシング人生のすべて

この記事の多くは、クリステル自身の声または彼女の家族からの言葉であり、ナイナ・ジョイ・ローレンスによって収集、整理、追加されています。

クリステル・クラフト（Christel Kraft）は、1932 年にドイツの旧ケーニヒスベルクで生まれました。ジークフリートは 1930 年にラトビアのリバウで生まれました。第二次世界大戦が終わり、彼らがドイツのギーフホルンの難民施設で出会うと、ジークフリートはクリステルにすぐに恋をしました。 1950 年にカナダに移住する準備をしていたとき、彼は家族と一緒に彼女を連れて行きたいと心から願っていました。当初、確信が持てなかったクリステルは、最終的には彼女の心に従い、彼女自身の家族、そして、ドイツで再建し始めていた新しい生活を離れ、1955 年にカナダのウィニペグでジークフリートと彼の家族と一緒になりました。

［*Gilbart Funeral Home が発行した家族による故人略歴から*］

クリステルとジークフリートは結婚し、4 人の子供を育てました。その後、クリステルは修士号を取得

するために学校に復帰ました。この頃、彼女は、ジーン・ジェンドリンのフォーカシングの本を見つけました。

クリステルは、彼女のフォーカシング歴について次のように語っています

私は、生まれてからずっと、フォーカシングしたり、リスナーをしたり、フェルトセンス、ハンドル、シフトを感じたり、エッジ（辺縁）、そして暗在の大きな洞察へと自分を導いたりしてきたように思います。もちろん、私にはこれらすべてのすばらしい命名はありませんでしたが、常にどこで/何を/どのようにするのが自分にピッタリするかを知っていました。

私は、深く耳を傾け、それと一緒にいて、つながっていること—より深く、限りなく大きくなる「何かもっと、もっと、もっと・・・」という気づきを常に感じていること—次のステップと次の発展のためのガイダンスと明確さを得ることができました。私はそれと一緒に生まれてきたのです。それは今も昔も私の一部です。

私はそれのすべて生きることができたでしょうか？もちろん違います。私の人生の重要な大人たちは、私を少しずつ崩し、私が自分では「これは自分じゃない」と知っていたことを付け加えようとしました。私は受け入れられ、愛されることを必要としたり、求めたりするゲームをすることを学びました。私が描いたものが部分的には偽物であることを、私が知っていたにも関わらず、それは実際にはかなりうまくいきました。私は生き延びたかったのです・・ひとりは内側で、またひとりは外側で・・。

私は自分の内側で「根源の洞察」と呼ばれる何かをしました。これらの「どんどん深く探求すること」は、誰もがすることではないのだと知ったとき、私は、いつか本を書いて、この素晴らしい「何か」を世界と分かち合うことを夢見ました。

それから、私はこの本、ユージン・ジェンドリンの著書、『フォーカシング』をある友人からもらいました。 あー、誰かがそれを教える方法を見つけたのだ・・・と、私はホッとしました。私がそれを書かなくてよくなったのです。私は、ただ彼のアウトラインに従がって、彼の仕事の成果を楽しむことができたのです！

そして、ジーンとの私の長い物語が始まりました。彼は私をシカゴに招待し、そこで私は彼のフォーカサーのグループに出会い、彼らと学び、分かち合いました。あるとき、彼は私にコーディネーターにならないかと言いました。[1985 年に、彼女は別の文書で述べていますが]、そして私はあらゆるフォーカシングを本格的にスタートさせました。

同時に、私はマニトバ大学で教育心理学の修士号を取得する過程にあり、私の専攻しているコースのワークにフォーカシングを導入したとき、落第しそうになりました。当時は、カール・ロジャーズがこの聖なる知恵の殿堂に紹介されようとしていた時代でした。それで、私は「いい子」の偽りの帽子を再びかぶって、自分の名前の後に希望だった修士という文字をつけることができました。

[フォーカシング・インスティテュート　コーディネーター、2008 年、Nada Lou 編集]

クリステルとジークフリートは彼らの心に従い、彼らが最も学んだと感じた道を歩みました。クリステルが、彼女の修士論文のリサーチから生まれた最初の組織－さまざまな障害を持つ人々のためのアウトリーチ型の職業安定所—のディレクターになったときに、ジークフリートは、家事に専念するために家具会社のプロダクト・マネージャーとしての仕事を辞めました。そして、彼らは間違いなく「役割逆転」の先駆者となったのです。

[Gilbart Funeral Home が発行した家族による故人略歴から]

クリステルから：

卒業後、私は就労カウンセラーとしてフルタイムで就職し、身体に障がいのある人々の就労支援を目的としたプログラムの研究とデザインを行いました。私はその組織のディレクターとして９年間勤務しました。

その間、私はキャリアカウンセリングへのフォーカシングの適用に関する小さな研究プロジェクトを実施しました。そのことは、後に自分の本にも書きました。

私は部下にフォーカシングを教え、それを彼らがクライアントとの仕事で用いることができました。でも、私はフルタイムでフォーカシングを教えることはしませんでした。おそらくその選択が、私には好ましかったのです。

[フォーカシング・インスティテュート コーディネーター、2008 年、Nada Lou 編集]

クリステルは、ウィニペグでフォーカシング・トレーナーを認定するための５段階のトレーニングプログラムを設定しました。エド・マクマホン神父とピーター・キャンベル神父とのいくつかのワークショップを受講した後、彼女は、彼らのアプローチも加えて「マニトバ・フォーカシング／バイオスピリチュアリティ協会」を設立しました。

クリステルから：

私は、大学の生涯教育のクラスだけでなく、コミュニティグループや個人、および YMCA の高齢者センターなどでも、夜間に何とかフォーカシングを教えることができました。私が教えた数百人のうち、数人がトレーナーになり、１人は、私が引退したときに私に代わるコーディネーターになりました。

[フォーカシング・インスティテュート　コーディネーター、2008 年、Nada Lou 編集]

2016 年、クリステルはフォーカシング・ディスカッション・グループ（メーリング・リスト）で、フォーカシングの歴史について少し書き、その一部をキャサリン・トーピーに送信しました。この部分は、新しいフォーカシング・インスティテュートが 1 週間のトレーニングをトレーナーの認定要件とし、認定にかかる費用とインスティテュートへの会費をとる形に移行したことについての彼女の気持ちに関するものでした。

クリステルから：

このことでは、混乱した、苦い体験があります。当時の私は、証明書をもらうためのいくつかの行事に生徒たちが参加することが奨励されていると理解していたのです。そこで、生徒の中の５人と一緒にシカゴに行き、メアリー・マクガイアやジーン、またそれ以外の人に紹介しました。そのことに、メアリーとジーンからの祝福だけではなく、コーディネーターや認定を受ける生徒に対する莫大な費用の請求が加わりました。私は全存在をかけて反対しました！長年私の生徒だった人はそれを聞いていなかったし、私もこの新しい取り決めについて知りませんでした。彼らは、２年以上の期間にわたって私の指導に対してすでに費用を支払っていましたし、私はその費用について適当で手頃な価格を維持していました。

不快な対立を経た後、メアリー・マクガイアは、この種の例外的で、予期せぬ移行期間中における、TIFI への継続的な年会費の取り決めについて合意しました。

1999 年に 67 歳で、クリステルはついに彼女自身のフォーカシングの本、『エナジーフロー・フォーカシングの探索～あなたの隠れた宝物への道案内　“Energy Flow Focusing Explorations: Passageways into Your Hidden Treasurers”を執筆・出版しました。それは基本的な指導のガイドラインを含み、また、紛争解決、夢の探求、スピリチュアリティ、個人の成長、自尊心の構築、そして現局的な信念と価値観を確認することなど、多くのことに対するフォーカシングの応用について概観した内容となっています。

彼女が 76 歳のとき、クリステルは次のように書いています。「ウィニペグでのパートタイムの実践で、私は今もフォーカシング指向セラピストとして人々を支援するために自分のスキルを用いています。そして、自分で認めたいと思う以上にしばしば疲れを感じ始めていますが、今すぐ仕事をやめようとは思っていません。」

[フォーカシング・インスティテュート　コーディネーター、2008 年、Nada Lou 編集]

クリステルとジークフリートはウィニペグ湖の自宅に引退しました。そこで、クリステルはステンドグラス、絵画、ビーズ手芸、サイクリング、水泳、自然鑑賞など、多くの趣味で時を過ごしました。彼女は「人生を生き生きさせると感じるあらゆることに向かうフォーカシング」について語りました。 クリステルは、その頃もまだ、ウィニペグでパートタイムの仕事をしたり、自宅から電話で FOT やライフトランジション・コーチング、インタラクティブ・フォーカシング、その他、創造的なフォーカシングの応用を行ったりしていました。

彼女はあまりたくさん旅行ができなくなり、ウィニペグで働くこともできなくなったので、閉塞感を感じ始め、どうすればフォーカシングの世界とつながり、関わり続けることができるだろうかと考えました。 2016 年、彼女は自宅に籠っているフォーカサーやケンブリッジでの国際会議に参加していた人々と協力して、Skype でいくつかのワークショップに参加できるようにしました。ビデオ会議がフォーカサーのコミュニケーションの主な方法になってくるにつれて、クリステルはすぐにそのやり方を覚え、彼女がとても大切にしているコミュニティで積極的な役割を担う人となりました。

クリステルは人生の最後の年となった８８歳のときでも、サポートとコミュニティのためにインターネットを使用するエネルギーを持っていました。 Covid-19 のパンデミックによって孤立している間、彼女は、熱心にフォーカシング・イニシアティブによる「コロナプラザ」、ラウンドテーブル、および国際フォーカシング研究所から、また、ホール・ボディから提案されたその他の活動、およびブルース・ナヨウィズがファシリテーターを務める「平和のための共感」のセッションに参加できるようにすることをとても大切にしていました。これらのグループミーティングでは、彼女は熱心に、そして時には待ちきれない様子で、グループディスカッションからブレイク・アウトルームに行き、1 人か 2 人の他者と深く関わり、その人に触れ、核心にまで届くようにしました。彼女はまた、人々とのフォーカシング個人セッションを持っていました。彼女はしばしば、自分が最も切望し、感謝しているのは、他の人間と深いところでつながることだった、としきりに述べていました。

彼女のご子息のことば

クリステルとジークフリートの（フォーカシングの）スキルは、彼ら手の中だけにあったのではなく、その知恵と傾聴力により、家族を含む数え切れないほどの多くの人々が、人生の障壁を乗り越えるのを助けました。彼らの思慮深い知恵は世界的な広がりを獲得し、ジークフリートはメキシコで、そしてクリステルはグローバルなオンライン上で、主としてフォーカシング・コミュニティを見つけました。

私たちの両親は、人生の現在、過去、未来について現状を問いながら生涯を送りました。彼らは、人間のこころの中の、もっとある何かを探索し、主流に挑戦しようとしました。彼らの肉体が消耗したとき、私たちの多くが持つことを望んでいた勇気により、彼らは私たちの医療システムの助けを借りてこの地球を離れることを決意しました。

[Gilbart Funeral Home が発行した家族による故人略歴から]

クリステルとジークフリートは共に、適切な時期が来たときに、カナダの安楽死制度を使用する計画をすでに認めていました。そして、身体症状がより悪化するたびに、内側をチェックしてその時期が来たかどうかを確認しました。そのチェックをする度に、まだ生きる喜びがあり、深いところでのつながりが続いているのは明らかでした。そして、その時が来ました…

クリステルから：

ジークフリートと私は明日「行く」計画を立てました。ひざと足が出ていこうとする…そんな痛み…そのため、私は病院に行かなくてはなりませんでした。…いつ行こうかと思っていたのですが、これが私たちの旅立ちのしるしです…私たちは明日逝きます。

私は、人がこれほどまで平静に、こうすることが正しいと確信できるとは知りませんでした…私たちは、とてもはっきりそうだと思っています…ジークフリードは非常につらい中、私のために留まってくれています。

私たちが、夫婦としてこれを決めたということが重要なのです。ー私たちは一緒に結婚 65 周年を祝い、そのことに満足しています。

主イエスは私に、私の心の中に主が住み、私は主の心の中に住んでいて、私たちには主に祝福されているというメッセージを与えてくださいました。

私の人生経験は本当に進展しました、そして今私が心の平安を感じることができるのは素晴らしいことです。あなた方がご自身の人生を生き、生き続け、そしてあなた方の心に私のことを留めてくれることを願っています…あなたと共にここにいることをよかったと思います。どうかお元気で。

私が幸せであることを受け入れ、あなたが私のために幸せであることを願っています…。私はあなたに私の愛を送ります、これからもずっと…

[ブルース・ナヨウィズへの、彼女の死の前日の手紙から]。

クリステルはこの長い生涯を通じて、その最後のステップでさえ、内側の感じ、チェックして、次のステップを見つけながら生きました。

（訳：仁田公子）

Leslie Ellis

Nelle Moffett

Peter Afford

Evelyn Fendler-Lee

Paula Nowick

理事会の最新情報

TIFI メンバーの皆様

1 月の最新情報で、私たちは皆さんに現状報告し、皆さんからのフィードバックをお願いしました。下記にもう一度私たちの告知を挙げますが、その前にまず、今まで皆さんからいただいたたくさんのフィードバックを感謝します。diversitystatement@focusing.org に直接多くのご意見が寄せられました。加えて、ジーン・ジェンドリンをよく知る経験豊かな人たちを含むコーディネーターたちの間でも、非常に生き生きしたやりとりがなされました。

私たちの提案した変化に対して、非常に強い感情の表明がたくさんありました。私たちは、挙げられた心配の声をとても真剣に受け取っています。宣言を変更することへの不快感を表明する意見もありました。それは、最初の宣言が承認された 2009 年には、理事会長はジーン・ジェンドリンで、彼の妻メアリー・ヘンドリクス・ジェンドリンが副理事長だったからです。宣言を変更することは、TIFI の基本原則を放棄することになるという感覚があるようです。さらに、「とはいえそれは、国際フォーカシング研究所が認定に必要な指標や能力を定義して、認定の質を保証することを、妨げるものではない」という文を新たに付け加えることへの懸念も挙げられました。この文の追加の背景にはコーディネーターたちの教え方に規制する意図があると心配されること、そして、このような規制はそもそも多様性という概念と相反するという意見もありました。

私たちはこのような声をしっかり聞いていますし、これからも聞き続けるつもりです。私たちにとって大切なのは、ジーン・ジェンドリンが残した遺産の誠実な守り手であることです。また、アプローチの多様性という価値と、TIFI の目標を達成するための効果や効率性の必要との間に自然に起こる「緊張」も受け止めることも大切です。

次に、元の案内文を再掲しますので、どうぞ、読んでください。私たちはまだ、皆さんからのご意見ご要望を集めています。少なくとも今年 6 月半ばのウィークロング研修後までは引き続き受け付ける予定です。この問題とそれに関して挙げられたアイディアに関する会話に関与したいメンバーの皆さんのためにまた、Zoom 会議を設定する予定です。

皆さんのフォーカシングへの関与、そしてその精神を慎重に守ろうとする姿勢、ありがとうございます。

以下、告知の再掲です。

（アプローチの）多様性宣言の改訂についての情報

2009 年、当時の理事会は、"Diversity Statement"「多様性宣言」と称する宣言を作成しました。この宣言では、国際フォーカシング研究所（TIFI）はフォーカシングの教え方を標準化することはしないと主張しています。フォーカシングの実践、教育、応用に多様性があることをよしとする価値を表明しようとするもの

でした。

2020 年、"Diversity Statement"「多様性宣言」という言い方では（少なくともアメリカ合衆国では）民族的人種的多様性に関する問題に関しての主張だと取られかねないことに気づきました。つまりこの名称が混乱の元になったのです。そのため、2020 年 10 月に TIFI 理事会は投票で、この宣言の名称を「アプローチの多様性」宣言に変更することにしました。

さらに 2020 年 12 月、「アプローチの多様性」宣言は、暫定的に以下のように改訂されました。そこで、暗黙の哲学やエッジで考える TAE 他の新しいアプローチを明示的に含めること、多様性の価値は、認定の質を保証するために研究所が変数や能力を定義することを妨げないこと、が含まれました。

加えて、理事会は理事の一人を任命して、事務局長とともに、別の「多様性宣言」の作成に取り組むことにしました。その新しい宣言では、すべての人々を含めるという TIFI の決意を表明する予定です。この取り組みはまだ始まったばかりです。

以下の宣言は、理事会で暫定的に承認された改訂版ですが、TIFI のメンバーからのフィードバックをいただきたいと思っています。

アプローチの多様性宣言　2020 年 12 月承認

暗黙とともに考えることは、常にその瞬間に新鮮に生じることを尊重することである。暗黙の哲学やフォーカシングやエッジでの思考（TAE）も、認定教師がそれらをどのように教えるかも、標準化されることはない。アプローチの多様性を守ることは TIFI の中核的価値である。とはいえそれは、国際フォーカシング研究所が認定に必要な指標や能力を定義して、認定の質を保証することを、妨げるものではない。教師たちの間でも、暗黙の哲学から生まれる実践を発表・適用する個人と TIFI との間でも、建設的な批判は歓迎される。それは、開かれて尊重的なコミュニケーションで行われなくてはならない。アプローチの多様性を認めることと、目標を追求のための有効性や効率性の間には対立緊張があることを認識しつつも、TIFI 自体は、その運営においてアプローチの多様性を守るよう努力する。

参考のために、元の形の宣言は www.focusing.org/board で見ることができます。

メンバーの皆さんからの E メールや ZOOM でのフィードバックをお願いします。

TIFI のメンバーの皆さんぜひ、diversitystatement@focusing.org 宛てに感想や質問やご意見をお寄せください。

（訳：日笠摩子）

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、セルジュ・プレンゲルが、マインドフルで思慮深いプロセスとしての思考について語ります。彼はこのプロセスの３つの段階についての彼の見方を述べ、それからこのプロセスを通っていく彼自身の具体例を提示します。

ぜひお聞きください。

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

私たちのディスカッション・リストにご参加ください

TIFI はフォーカシングのための e メールでのディスカッション・リストをいくつか提供しています。すべての人を歓迎します！

リストに参加するにはここをクリックしてください。

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をご支援ください。

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）。

私たちのウェブサイトにどうぞ。www.focusing.org