

# 「恐怖と友だちになる:二つの視点から語られた一つの物語」

BEFRIENDING FEAR:

A Story Told from Two Angles

Dr. Juan Prado Flores

ジュアン・プラド・フローレス 訳 小坂淑子、監訳 増田實

ある若い母親と彼女の伯母が生まれて3週ほどの赤ん坊を連れて初めて私のオフィス(相談室)を訪れた。「私の小さな娘がどうなってしまったのかわからないのです、先生。」彼女は言った。「娘は私が触れると泣くし、あやすと泣くし、動かすと泣くのです。私は彼女をお風呂に入れてあげることすらできていません。手が汗ばんで冷たい感じがするので、まるで内側に氷があるみたいに、なんていうか…わからないんですけど…」

9年前、その若い母親は、妹を延髄形成不全のため13才で亡くしていた。その妹は4年後結婚し、妊娠を望んでいなかったのに、IUD(子宮内避妊器具)を用いながらも妊娠した。

その赤ん坊は、伯母の腕の中では幸せそうにしているのを見ることができた。このことは、その母親が話したことと一致しないようであった。健診したところ正常だったので、私は彼女に伝えた:「あなたの赤ちゃんは健康です。」そして、普段は問わない質問をした:「娘さんを楽しませないようにしている何かを感じることはありませんか?」彼女は一瞬私を見つめ、「はい、私の手です、先生!」「手に何を感じますか?」「はい、冷たい汗、そして内側に氷のような感覚と…他には何もわかりません。」

私は彼女に対して、あるやり方でその感じや感覚とともにいるようになると、そのなかで「他の何か」を知ることができ、それが問題を解決できる、と伝えた。私がフォーカシングの練習をしてみないかと伝え、彼女は同意した。私は、彼女が外側の何にも邪魔されないために目を閉じるよう伝え、そして、彼女のからだの「内側」に注意を向けることができるかどうか、自分

の手がどのように感じられるかを見ながらそこに居ることをすすめた。彼女は同意した。

一分ほど経ったあと、私は彼女の顔が張り詰めてくるのを見た。私は、「こうすることはできますか」と彼女に伝えた、「あなたがこの感覚とともに居ながら、何か言葉やイメージや、記憶のようなもの、もしくは、これら全てをつなぐようなものが出てきますか。」「はい、私は娘にとってどうしても良い母親になれないと感じています！」それはどんな感じかを彼女に聞くと、彼女は答えた：「とても悲しい」。私が彼女に、その「とても悲しい」をどこで感じていますかと尋ねると、15秒ほど経った後彼女は：「ここ」と言い彼女の胸の辺りを指した。私は「こうすることはできますか、」と彼女に訊き、「あなたが自分の手に注意を向けていたときとちょうど同じように、これと共に居ることはできますか？」「はい」「このこと全体とつながっていることが何かを見てみて下さい。」数分が経ち：「それは、私が病院にいて、妹が私の腕の中で亡くなり、私たちは二人ともひとりぼっちになりました・・・」と泣きながら語った。「それはどんな感じ？」と尋ねると目に涙をいっぱいためて彼女は答えた：「ひどく痛みます」（私自身ほとんど泣きそうになっていた）：「あなたが痛みを感じる場所を見てみてください」と伝えると、彼女はこの内側を見つめるためにそのまま時間をとり、指で指した：「ここ、私の胸のなか」。「もしかしたら胸の中のこの強い痛みもあなたと一緒にいてほしいのかもしれない。それと一緒にいられそうですか？」数秒が経ち、彼女は「はい」と答えました。「では、あなたがそうしたいようにずっとそこにいてください、合わせようとはしないで、ただそれと一緒にそこにいてみてください。」

3分か4分が経ち、私は彼女がだいぶ穏やかになり泣き止むのを目にした。彼女の頬は赤みを帯び始めた。彼女の様相にだいぶ変化が見られ、信じられないくらいであった：私はもう少し続け、そしてもっと表現したいなにかがそこにないかをみってみるか、あるいは終わらせるほうがいいかを彼女に尋ねた。彼女は終わりにしていい気がする、と答えた。彼女の手からひらけたこの物語の全体に感謝を伝えてみますかと尋ねると彼女は、すでに少しの間感謝していたところだと語った。彼女が目を開けたとき、：「今どんな感じがしますか？」と尋ねると、「家に帰って娘をお風呂に入りたいような感じがしています」、と彼女は答えた。

彼女と別れ、三週間後に彼女と赤ちゃんは祖母と共に再び現れた。祖母は、彼らが来室した夜、彼女に赤ちゃんをお風呂にいれる準備が整っているかを尋ねた。すると彼女は：「もうお風呂にいれましたよ」と答えた。「信じら

れませんでした！」と祖母は言った。そのとき若い母(彼女)は:「今では赤ちゃんは私ではなく、母がお風呂に入れると泣くのです。」と付け加えた。

あの感じ(汗ばんだ冷たい感じ)が彼女の手に戻ることは二度となかった。後に、私が彼女の体験をフォーカシングのクラスで用いてよいかどうかの許可を願い出たとき、彼女は、妹の死以降、彼女も母親も病院の前を通ることができなかったと語った。彼女たちは、それを避けるために、その通りの反対側へ渡ることさえあった。しかし最近、彼女は、集中治療室にいる彼女のいとこ、シングルマザー、と共にいることが出来るようになった。彼女は、いとこを認めることができなかった。それは、いとこがたくさんの管と機械につながれていて変形し、腫れ上がって青ざめていたからであった。「ドクターは、彼女が敗血症を起こしていると教えてくれましたが、意識がないように見えても、私の言うことを聞くことができるので、私に彼女と話すよう求めました。自分の周りで何が起きているのかを彼女が気付いているか確信がもてないまま、私は彼女に語りはじめました。私たちはとても違うやり方で考え生きてきたけれど、彼女に生きて欲しいということ、彼女の3歳の娘は彼女を必要としていること、彼女も私もこのところ問題を抱えていたけれど、私は彼女を愛しており、私たちが子どもだったころどんな風に遊んだかを覚えていること、を。このように話しているとき、私は彼女の目尻から涙が伝い落ちるのを見ました。私がいとこのもとを離れたとき、母はもうそこには居ませんでした。彼女はそこにいることができなかったのです、待合室にさえも。」

私は、彼女が従妹と一緒に優しく愛情深くいることができたそのあり方は、あのとき彼女が手と共にいたときと同じであったかどうかを尋ねると、「そうです」と彼女は言った。「あなたという愛情のこもった存在が側にいたことが、おそらく従妹の命を救ったのでしょう」と私は彼女に伝えた。彼女は私もそう考えている、と言った。

数年後(2005年9月5日)彼女は、彼女の最初のフォーカシングセッションでの内的な経験について次のように語っている:

フォーカシングで私は巨大なモンスター、恐怖に直面したのです。私がこの経験をしたとき、私の人生は完全に変化しました。その以前には、私は人生に意味などないと感じていました。私は妹を失っていました。私の母はひとり身で、私は、兄弟や姉妹、それから家の面倒を見なければならなかったのです。私の家の中にはほとんど愛情がなかったのに、しなければならないことが沢山ありました。

私は、結婚して自分の家族をもつことを恐れていました。私は、自分が感じたことを表現することができず、愛することが怖くて、人にどう接すればいいのかわからなかったのです。私が結婚したときに、問題は始まったのです…

フォーカシングの体験に入ったとき、私は不確かな感じがしていました。でも少しずつ、私はなにか素晴らしいものを見つけはじめ、そこにいることを心地よく感じていました。私が入っていくと、全ては暗く、まるで暗い部屋のようなでした。闇と孤独だけでした。そこで私は光の点をみました。私は、それに近づこうとしましたが、それはとても難しく、とても遠いようにみえました。

私がそこに着いたとき、私は小さな女の子が、恐怖と孤独でとても悲しそうに泣いているのを見ました。私とその女の子の近くに行くと、私の全ての悲しい記憶が現れ始めました。そこを立ち去り逃げ出したいと思う瞬間がありましたが、やさしい声がそれを続けるほどの強さを得るのを助けてくれました。そのとき私はもうなにも恐れていないこと、そして、そこにあったものがなにかを見るのが嬉しかったことに気づいたのです。

その恐怖が消えたとき、私の記憶は光に満たされ、そして、悲しい小さな女の子は泣くのを止め、立ち上がりました。私は、彼女が微笑み、ひとりの大人になるのを見ました。そこには花に満ちた緑の小道と青い空があり、あらゆる場所に幸せがありました。私はこれらの記憶とともに居ることができ、そして、安全で落ち着いた気持ちもまだ感じることができました。

これらの記憶の中には最も痛々しいものも含まれていました：それは、亡くなった妹を見たことです。しかし、私は恐怖もなく、悲しみもなく、そこにいることができました。私は、彼女が病気になってから起きた全てのことを見てきたし、その経験を生きるとはすばらしいことでした。私は、彼女にどれだけ彼女を愛したかを言うことが出来、神が彼女と一緒にいさせてくれた時間に、また、彼女が私の妹であったことに感謝しました。そして、私が忘れていた、あるいは、隅っこに置いてきていた幸せな記憶がこれらにつながったのです。幸せな記憶がたくさんありました。私が歩いていくと家族が大きく手を広げ、とても幸せそうに私を待っているのを見ました。彼らは、私の夫と生まれたばかりの私の娘で、そのとき私の幸福が始まったのです。