

フォーカシング：成長の力と癒し

FOCUSING: A Force for Growth and Healing
Agnes Rodriguez

アグネス・ロドリゲス 土江正司訳

私はペルー出身です。そこは美しい土地であると同時に苦痛と恐怖の土地でもあります。私はペルーの“日の当たる”側に生まれてはいますが、このような不公平な社会に決して無関心ではられません。その不公平はゲリラたちの有名な「輝ける道」を開き、麻薬ルートを拡大しました。

社会の麻痺の最中で私の夫は、私たちの唯一の収入源であった職を失いました。私はすでに心理士の資格を持っていましたが、一人の障害児を含む四人の子どもの世話を明け暮れていました。

神は試練を下さり、私たちは移民を決意しました。しかし私は四人の子のうち、幼い二人しか連れていけなかったのです。このことを思うと今でも涙が出ます。

カリフォルニアで一時期過ごした後、夫がコスタリカにて製薬会社に就職できたので、私たちもそこに落ち着きました。残された二人の子どもたちも元気に合流し、私たちの新しい生活は始まりました。それは新婚生活のようでした。四人のコブつきでしたけど。

フォーカシングが私の人生に登場したのは 2002 年でした。私は2年間のフォーカシング指向サイコセラピストのトレーニングを受け、いくつかのチェンジズグループに参加し、毎週何人かのフォーカシング・パートナーと出会い、“変わらないものを変える”ワークショップに参加し、そして 2004 年の国際会議に参加しました。多くの希望が私の胸に沸き起こり、そうした出会いから私は平和のために働く決意をしました。

それから 2 年経ったころの、あるフォーカシングセッションの記録を私はシェアしたいと思います。それは大変なインナーワークの最後の時期に行ったものです。これをシェアすることで、私の人生においてフォーカシングが何を意味したのかを示したいのです。最後の数週間で、私が体験した何回かのセッションは、私をときどき驚かせました。それらのフォーカシングが私たち

をどこに連れて行くのか見当もつきませんでしたから。しかしフォーカシングは、力づくではなく、受容的に、私たちのペースで、いつも私たちを前に数ステップ進めてくれることを信じていました。私たちの人生をより良く、心地よい方向へ進めてくれることを信じていました。

SYRUP

今朝、私は“syrup”という言葉を使いながら、早く目覚めました。この言葉は私にとって何を意味するのでしょうか。

Syrup はすべての傷を癒す薬・・・それは私にとってのフォーカシング・・・その syrup は“para sanar todos los males”・・・すべての不快感を癒す・・・やさしく、穏やかなやり方で・・・。しかし私は“自分の傷”について話すことを少し悪いと感じる・・・それは私に起こったことをについてあなたに知られたくないからというのではない・・・私はただ感じている・・・自分をアンフェアだと・・・神とともに・・・それは私にとっても多くのことを与えてくださった・・・私は自分を真摯でないと感じる・・・そしてそのことが私を悲しくさせる・・・私の中に、自分が人生に対して真摯でないと語っている部分がある・・・“それは私にすべてを叶えてくれた”

・・・生きるのに必要なすべてを・・・

・・・しかし何か後から私の中で成長した・・・ちいさな木のような何か・・・それは光を必要としている・・・それは起き上がる・・・ゆっくりと・・・しかし確実に・・・光を探して・・・これは私が聴いている新しい声・・・私自身の内側で・・・二つの声が私の内側にある・・・一つは私に、真摯でない態度を取るべきではないと語りかけている・・・もうひとつは、自分には生きる権利がある・・・自分のスペースを持つ権利がある・・・私はどうやって自分の内側に平和を築けるのだろうか・・・？

・・・二つの声・・・私に異なったことを告げている・・・それらはぶつかり合っているように見える・・・だけど本当にぶつかり合ってるの？・・・楽になるには何が必要なのか・・・？ 自分のからだを感じてみる・・・何も感じられない・・・少し待って、そして見る・・・

・・・それらはぶつかり合っているのではないようだ・・・生きたい、息をしたい・・・それは自分の限界を乗り越えたいということ・・・家族の限界・・・そのから・・・傷害のある私の子ども・・・気むずかしい夫・・・自分の教育に欠けている点・・・

・・・そして私の更年期！！

・・・いまひらけた！・・・何という喜び！
・・・私はこれらの限界を別の角度から見ている・・・それらは・・・成長のチャンスだ・・・！！
・・・“Se volteo la tortilla!!”・・・“物事は逆方向に変化した！！”・・・“Eso si me gusta!!!”(それが好きだ・・・！！)・・・Que bueno!!・・・(すごくいい！！)

・・・そして私は自分を違ったように見ている・・・私は自分の内側を見て、小さな木が成長しているイメージを持った・・・多くの限界にもかかわらず・・・その木は・・・成長し続けている・・・光を探しながら・・・成長し続けている・・・光を探しながら・・・

・・・限界・・・私をときに窒息させそうだったもの・・・大丈夫・・・その木は空気と暖かさを探している・・・
・・・木の枝は、それらの道を探し・・・限界を通り抜けて・・・成長を続ける・・・
・・・いま私はたくさんの光を感じる・・・枝は限界をすでに乗り越えている・・・呼吸し、暖め続けるのによい時なのだと感じている