

フォーカシングと意識の進化

FOCUSING AND THE EVOLUTION OF CONSCIOUSNESS:

第 20 卷 1 号の概観

James R. Iberg, Ph.D. 日笠摩子訳

第一に、編集委員会を代表して、自分の経験を広いコミュニティに向けて語ってくれた著者の皆さんに感謝したい。文章として公刊することは、フォーカシングを他の人たちに伝えていく方法の一つである。この特集には、恐怖が関与する場面でフォーカシングをいかに用いるかについての興味深い話が満載されている。

この特集号全体を眺めるにあたって、私は自分の関心のある特定の観点を取り、それぞれの投稿がそのテーマとどのように関連しているかを見ていきたい。読者の中には、私のこの文章より前に本文の方を読みたい方、最初に私のレンズを通して見るのではなく、新鮮にその内容を取り入れたいと思う人もおられるだろう。

私が強く主張したいのは、フォーカシングには自分自身や他の人についての新たな考え方を生み出す力があるということである。それは通常の考え方よりずっと優れている。逆に言うと、通常の考え方には大きな欠陥があるのである。

そのような問題となる傾向として、両極化したカテゴリーでものを考える傾向がある。例えば、「良い方」と「悪い方」とか「見方」と「敵」とか「同盟国」と「敵対国」といった二分法である。この傾向は、人々が脅威にさらされたときに特に強くなる。その結果は、これまでも現代社会に恐ろしい影響を与えてきたし、今も与え続けている。ユダヤ人虐殺やその他の集団虐殺、特定の祖先や宗教を持つ市民の収容、リンチなどなどである。この種の思考は現在も政治家やメディアが使う「テロリスト」とか「悪の枢軸」といった言い方にも見られる。この種の思考はまた、以前はお互いに親しく共存していた隣人同士が退行し、ある人々を特定の宗教的分派というだけで、善悪を判断してとらえるようになった時にも現れる。

しかし、このような考え方をするのは「政治家やメディア関係者や他のバカな人々」だけではない。そのような考え方に少しでもとらえられるだけで、あなたも**それをしているのである**。これは**私たちすべてが陥りがちな傾向**である。私たちフォーカサーにも、このような傾向はある。

2006年の一週間資格認定ワークショップから一例をあげよう。私は両極化した思考についてグループ発表を準備していたが、その発表の番になったときには、予定がかなり遅れていた。そのことで私は緊張を感じた。私の中には「時間を節約するために自分の発表はもう止めようか。どうせ分かり切ってつまらないことしか言わないんだし」という声があった。幸い、私はこのことにフォーカシング的に気づいたので、その思いに乗っ取られてしまうことなく、計画通りに発表を進めた。

その日の私のノートを見直し、ガイドして両極化に関する実習を行った後の参加者の発言を書き出したものがあるので、それを短く要約しよう。

・ある男性は、この実習から自分の偏見がはっきり意識化できたが、それが明らかになったのは「軍の尋問官」が飛行機で携帯電話を貸してくれと頼まれたときのことだったそうである。

・イスラエルから来た女性は、多くの状況を「他の人すべて」と「自分」に両極化してとらえる傾向に気づいたと語った。これに気づいて逆に彼女は、自分を部外者の位置ではなく、そのグループの一員ととらえられるようになった。

・南アフリカからの女性は、新しい状況で非常に内気になる自分の傾向に気づいていたが、そんな風を感じているのは自分だけだと考えていた。しかし、この実習とふりかえりを通して、彼女は同様に感じている人々が多いことに気づいた(そして安心した)。

参加者が発見したのは、この種の両極的思考が暗黙のうちに起こっていることだった。フォーカシングという支えがなければ、まったくそのことには気づかれないものなのである。何年もフォーカシングを続けている私ですら、自分自身や自分が提供するかどうかについて、両極的思考に陥りそうになったほどなのだから。

この普遍的な問題に対してフォーカシングは、進化論的重要性があるほど大きな貢献をすると私は信じている。なぜ**それほど重要な**のだろうか。両極的思考を維持する力の一部となっているのは、種の保存に関する進化論的圧力であろう。同「族」とそれ以外の人々をすばやく簡単に識別することで、人の生存率が高まるという時代があった(歴史の初期にはその傾向はさらに強かった)。自分と異なる族の人々は、資源や支配をめぐる競争相手であるのに対し、同族の人々との同盟は強さをもたらした。つまり、安全をもたらすのは、自分と同類の他者とのつながりだったのである。

しかし、最初の宇宙飛行士がこの惑星を一つの全体として眺めて以来、新しい意識が生まれつつある。それは、私たちは、様々に重要な意味で、一つの族だという意識である。長い間、私たちは、様々な弁別特徴を使って対立陣営を作ってきた。しかし、この方略は、私たちの長期的利害に適うものと

は思われない。地球上のすべての生命体が本質的に相互依存関係にあるのだから。地球温暖化への懸念からも、私たちは、単一の生命コミュニティとして世界全体の利益を考えて行動せざるをえない。

実際にはそれでも自分の安全を脅かす切迫した危険の際には、自己保存的な価値を活性化させる必要があるのも真実である。しかし、多くの場合、両極化の傾向には、非常に大きな欠点がある。個人的な関係を困難にしたり、相違を平和に解決するための交渉を難しくするのである。両極的カテゴリーで考える傾向は、一つの族内の葛藤にも忍び込む。それは生存を脅かすものではないが、いったんこのように考えるようになると、それが本当のように感じはじめる。そうすると、ひどい悪循環に陥る。誰かを両極的カテゴリーの一つに当てはめるとその人は防衛的になりやすい。どのようなカテゴリーでも、そのカテゴリーの個々の具体例の微妙な詳細のほとんどは捨象される。そして、それは両極的カテゴリーでも同様である。両極的カテゴリーの場合にはさらに悪意ある歪みまで加わる。個々の詳細にフィルターがかかり、否定的特徴を強調する方向に歪曲されるのである。当然、そのようなカテゴリーに当てはめられた個人は、誤解されたと感じる。まったく理解されないわけではなくても、わかってもらえたとは感じられない。誤解されたと感じている人は、傷つき怒っており、敵意のある態度で行動することが多い。つまり、誰かを両極化したカテゴリーの片方に当てはめることは、結局その両極的思考が正しいと「証明」する行動を作りだしてしまうのである。

両極的な思考をする人は、その考え方が敵意のある行動を引き出していることに気づいていない。両極的思考は、ジェンドリンが本フォリオの論文で述べているように、既存のカテゴリーを避け、よりよいカテゴリーを(TAEを使って)考え出す必要があるような箇所の一例である。

フォーカシングは、自分自身に関わることで、個人的複雑性の微細さや詳細さに丁寧に注意を向ける方法である。私たちの多くは、フォーカシングが自分や他者を知覚する上で、新鮮でより共感的なやり方をもたらしてくれることを個人的に体験している。つまり、フォーカシングは両極的思考に代わる方法となりうるのである。

本特集の諸論文は、フォーカシングを「恐怖」に関する体験に様々に適用したものである。この特集は、フォーカシングの効果集とも言えよう。両極的思考は、特に、恐怖や脅威を感じる状況で起こる可能性が高くなる。フォーカシングは、本当に、このような状況でも、両極的思考に代わる方法を一貫して確かに生み出せるだろうか。これからこれに関して、現在手に入る証拠を見ていこう。

これから本特集の著者たちの文章を紹介するが、その際、両極的思考と

の関連性に特に注目したい。各論文全体には、私がここで取り上げること以上に豊かなものが含まれており、読者もそこから多くを学ぶに違いない。私のコメントはそれぞれの論文の豊かさを十分とらえたものではないことはご了解いただきたい。著者たちの主張が私のコメントにとりあげられていないこともあるだろうが、それをご容赦いただきたい。読者の皆さんにとって、私のコメントが、著者の本文全体を読みたいという気持ちを促すものとなることを願っている。

ロブ・フォックスクロフトは、倫理的義務と、個人的必要や快適の欲求の間でのバランスという哲学的ジレンマを扱う。その中で彼は、自分を、倫理的か利己的かのどちらかであると考える傾向について述べている。フォーカシングを用いてフォーカシングについて丁寧に考えた結果、彼は、私たちの愛するフォーカシングとリスニングの実践によって、私たちは、自分の個人的な必要を大切にするとともに、他者をも深く確実に大切にするやり方で行動することができるという結論に達した。言いかえると、私たちは幸せな個人であると同時に、世界に対して建設的な影響を与えることもできるのである。a)自分が十分なことをしていないという自責感を感じることと、b)個人的な健康や満足まで犠牲にして尽くすことは、お互い排他的なものではない。私には、他の論文が、この点の例証であると思われる。フォーカサーたちが個人として生き生きとしつつ、他の人々に建設的倫理的な貢献をする多くの例を示している。

この特集に登場するフォーカサーたちの話は、両極的カテゴリーを越えることが場の違いという観点から3つの場所に分けられる。1)個人の自分自身の体験と、2)個人の、他者の知覚と他者への行動、3)政治的な選択肢や可能性に関する私たちの未来像という3種類である。

個人の自己の体験の変化は、自由と主体性と所属感に向かう

ホアン・プラド・フロレスが取り上げる女性は、自分の妹を喪ったことによる感情にとらわれて、病院に近寄ることもできず、自分の子どもをお風呂に入れるにも苦労するほどであった。フォーカシングによって彼女は変化し、病院に行けるようになり、重い病気の友人と共にいて慰めることもできるようになった。もちろん自分の子どもを楽しみながら入浴させることもできるようになった。最終的には、彼女がはじめ恐れていた悲しみから彼女は解放され、妹との大切な肯定的な思い出まで再発見できたのである。

ルーシー・バウワーは、何十年も「カナダ人」であるという自己規定に誇りを持って生きてきた。彼女は、コミュニティでのフォーカシングによって、彼女

の自己感が、それまでの自己規定を越え、カナダ人でもオランダ人でもありさらにそれ以上であるという形に拡張したことを驚き喜びつつ報告している。

ルーシーはまた、学齢期の子どもたちのフォーカシングによって変化した例も挙げている。問題を抱え不適応行動をしていた子どもが、より肯定的な感情を持ち、注意も拡散しにくくなり、他の生徒との対立も体験することも少なくなったのである。

バート・サンテンは、初期のトラウマから解離を体験した若い人々にフォーカシングを促す「からだの地図」という方法を記述している。これらの事例の一つでは、自分の内的体験の一部を検閲し壁の向こうに追いやっており、自分がおびえた犠牲者になっていたところから、自分に起こったことを知っており、その事実を語るかどうかも選べる人になる過程が示されている。

ロブ・パーカーは、虐待され不当に扱われたと感じるパターンに長い間とらわれてきた青年の話を紹介している。そのため彼は攻撃的防衛的な行動を示していたが、フォーカシング後には、自分の攻撃的な衝動をよりうまく統制できるようになり、自分の間違いを認められるようになった。そして、否認したり事実を歪めてとらえるのではなく、積極的に正直さを選びはじめたのである。

ジョイス・コーンブラットは、物を書く人が「どうなっていくかわからない」状態から、どうなっていくかはっきりとわかって積極的に書き始めるプロセスを報告している。

ミア・ライセンは、フォーカシングを通してのクライアントの変化を報告している。そのクライアントが恐れていた過去の体験では、もっとも必要なときに母親から慰めさえもらえなかったのだが、フォーカシングを通して、自分の内なる傷ついた子どもに慰めを提供できるようになった。フォーカシングによって、その女性は、恐ろしい過去を反復的侵入的に再体験することから解放され、現在を家族とともに楽しめるようになった。

土井晶子は、自分のおびえた感情のために「見ることもできない」状態から、内なる安全を見つけることで、以前は眺められなかったものを祈りつつ眺めることができるようになった。この体験から彼女は、自分自身のおびえた部分を、より快適で建設的なやり方で、扱えるようになったと報告している。

ジョアン・クラグスブルンが報告している女性は、焦り混乱し無力な患者である状態から自分の治療に関して本当に影響力を持つ意志決定者と変容した。

他の人々をステレオタイプで見なくなる

エドガルド・リベロスは、自分の「アメリカの家族」をアメリカ合衆国の不快な行動と同一視していたが、最終的に成功したフォーカシングを通して、彼らが、自分や、チリで起こった不当な出来事を心配していることに気づいていった。ジョシーヌ・ヴァン・ノルドは、最初は、「日本人」に対する自分のステレオタイプな印象とそれに結びついた非常に内臓的な不快感を持っていた。彼女は日本人と同じ部屋にいることすらできなかった。彼女はそれまでの条件づけから、日本人を憎むべきで避けるべき人々ととらえていた。彼女はフォーカシング体験を通して劇的に変化し、たまたま日本人である個人と出会い、やさしさなど彼らの多くの肯定的性質を体験できた。

ジャクリーヌ・ウィスレスキーの場合のステレオタイプは、実は、彼女のグループのメンバーに他者が押しつけたものだが、コミュニティ・メンバーにフォーカシングとドラマを組み合わせて用いることで、自尊心を高め、より肯定的な自己概念が得られたと報告している。おそらく、フォーカシングとドラマが、他者の思いこみによるしほりから彼らを解放したのだろう。

ニナ・ジョイ・ローレンスは、彼女が受け入れられるためには「他者」が何を期待しているか---いや、何を要求しているか---という点での変化をている報告している。彼女はそれまで、必要とされるには人々を助けなくてはならないと感じていた。彼女はフォーカシングを通して自分自身の体験を詳細に事実に基づいて検討した結果、自分も他の人々も、援助の必要な人々を助けるように自然に動くものだという信頼が育っていった。彼女は今では、より自由な場所から、見捨てられ恐怖を感じることなく、援助を与えられるようになっている。

人々を励まし政治的に力づけるのは希望的協力的展望である

アグネス・ロドリゲスとエドガルド・リベロスはどちらも、ラテン・アメリカの母国の過去の不正と喪失への反応として起こったことにフォーカシングして、より肯定的な展望を得られることを発見した。彼らはフォーカシングとリスニングの可能性に大きな希望を見いだしている。それによって個人は、力強くも平和なやり方で、コミュニティでの変化をもたらす可能性がある。これは、「圧制者」対「革命家」という両極的対立に代わる重要な道となりうるだろう。

ニナ・ジョイ・ローレンスとパット・オミディアンは、アフガニスタンでの仕事からいくつか例を紹介しているが、その例には個人的効果と政治的効果の両方が含まれている。その例の一つに、灌漑用水の使用をめぐる争いをよくしていた男性の話がある。フォーカシングによって、彼は、対立をよりエスカレー

トさせるのではなく、少し立ち止まり自分の感情に注意を向けられることを発見した。彼は、この個人的な結果に感激し、自分の村でフォーカシングのセッションができる機会を作ることで、他の人たちが同様な利益を受けられるようにしたのである。

カテゴリーは物事を見逃す

3つのカテゴリーそれぞれに選んだ例も、私が置いたところにだけぴったり当てはまっているわけではない。多くは他のカテゴリーにも当てはまる。ジェンドリンの言うように、カテゴリーというものはそういうものなのである。つまり、本物の方が、より豊かでより複雑で相互関連しているのである。例えば、キャサリン・ハデックの研究は、クリアリング・ア・スペースをすることでセラピストが代理的トラウマを受けないですむことを示しており、それをフォーカシングの一つの効用としているが、これは私が挙げたカテゴリーにはうまく当てはまらない。ミカル・シッキマの興味深い記述も同様である。彼女は、フォーカシングと禅と、第二言語で働くことを合わせて、夫である(そしてフォーカシングの同僚である)ボブの死後にも、きちんと地に足をつけて心から生きることができた。

私のカテゴリーには取り上げられていないが、特筆すべきことがもう一つある。すばらしいことは、私たちがフォーカシングと呼ぶ内的行為だけから生まれるのではないということである。このような内的行為は確かに、すばらしい結果には必須のものである。しかし、状況も必要である。つまり、リスナーや教師やフォーカサーたちのコミュニティの貢献も必要なのである。望ましい結果が起こるのは、人々がともにフォーカシングするときである。フォーカサーに寄り添う相手が、フォーカシングとフォーカシング的態度を知っていてそれを実践していることも、結果をもたらすためには同様に必須なのである。

報告された変容のいくつかは、国際的なフォーカシングの集いの場で起きている。他のものにも、少なくとも一人あるいはしばしばそれ以上のフォーカシング指向的リスナーとの相互作用が関わっている。このフォルオの一部の構成を担当したドラリー・グリンドラー・コトナーは、ジェンドリンの概念を適用して、異文化間コミュニケーションで二人のフォーカサーの両方がその体験によって変化し進展したことを明らかにしている。

多様なグループの人々が、生きているフォーカシング的環境に集うことで、すばらしい**集団**の発達――個人の発達――が可能になる。バラ・ジェイソンのドイツでの国際会議に関する説得的な説明は、この点をよく示している。多く

の人々が、会議に来たときにはドイツにいることにいろいろな感情を持っていた。その会でフォーカシングとリスニングのプロセスを促されることで、それぞれの人が安全な条件を体験し、自己開示的をし、しっかりとそこにおいて、深い思いを語り合い、過去からの傷を癒していった。この深い集合的なグループ・プロセスの結果、新しい相互作用の仕方が見いだされた。

私たちがフォーカシングとリスニングをより多くのグループに普及していくことは、ドイツでの最初の国際会議で起こったように、大きな変化をもたらし、長い間の痛みや傷を癒していくのではないだろうか。人々が下位グループに両極化する傾向が減り、お互いを理解し思いやる対等な人々をすべて受け入れる集団となっていくのではないだろうか。

教師やグループ・ファシリテーターや友人や親や祖父母や兄弟やセラピストや同僚やパートナーが皆、さりげなく、共感とフォーカシング的態度を提供するという重要な役割割りを果たして、フォーカシングのすばらしい効用をもたらしてくれるのである。フォーカシングの効用の一つは、人々が両極的カテゴリーによる思考を越えるのを可能にすることである。

結論

両極的思考を越えることは、複雑な世界を他者により寛容でありつつ、自分も大切にしながら生きる可能性を高めてくれるものである。フォーカシングは、両極的思考を越えていくような変化を生み出す力となりうるが、そのやり方にはここで述べてきた3つの方法がある。読者の皆さんも読み進むうちに、私がそうであったように、楽観的に感じるようになるのではないだろうか。自分自身のフォーカシング・プロセスや、日常生活で他者にリスニングとフォーカシング的態度を向けることといった平和的な力によって、物事が改善していくことを期待したい。私たちは集合的にこれを行っている。そしてそれは広く世界中でここまで進んできている。私たちは、ジェンドリンの言う「タウン」の中で着実に仕事をしている。フォーカシングを教えたり促している人々がこれらの論文を読むことで、励まされ肯定され認められたと感じ、自分がしていることが非常に重要な仕事にさらに熱心に向かってもらいたいものである。