

フォーカシングは子どもが恐怖とともに生きていく ことを可能にする

FOCUSING ENABLES CHILDREN TO LIVE WITH FEAR

Lucy Bowers

ルーシー・パウワー 天羽和子訳

“ひとつの古い文化の形が終わるとき、不確かさでいることを恐れない少数の人によって新しい文化は作られていく。” —東ドイツ反体制派 Rudolph Bahro

急激に変化している現代、私たちの足元の大地はますます、軟弱で不確かになってきています。私たちの環境は劇的に変化しており、マスコミの過剰な報道の為こうした変化について毎日見たり聞いたりしています。こうした変化は自然環境ばかりでなく、ますます複雑になり、絶望的な科学的な議論で私たちを先の見えない将来へと引きずりこみます。政治的な混乱、戦争、伝染病の世界的流行も環境問題に加わり、私たちの世界観や、どうやってそこで生きていくかという問題にも影響をあたえています。絶望と恐怖はどこにいても常に一緒にいなければならない伴侶になってしまったのです。

子ども達は特にこのように広がっている絶望感の影響を受けやすいのです。それらの点を考えると、恐怖に満ちているこの世界で、子供たちが生きていくのには新しい方法が必要だと思います。私は子供たちにフォーカシングを使うことは、Rabbi Harold Kushner が“回復力の贈り物”と言ってるものを提供してくれるものだと思っています。事実フォーカシングは、子どもたちに健康的な成長、発展、情緒的、肉体的、社会性、そして知的な面において、子ども自身の回復力以上の前進する手段を与えてくれるでしょう。

これから話す恐怖と関わっている子どもたちとのインタビューを読んだ時、かれらをやさしく受け入れ、あなた自身の“フェルトセンス”に注意を向けてく

ださい。子どもという時はいつもフォーカサーとして学んだ大きな特典を分かち合えるようにしてほしいと願っています。

恐怖とともに生きるあるイスラエル共和国の少女

はじめの話は9歳のダニエルという名前のイスラエル人の女の子についてです。カナダ人の童話作家 Deborah Ellis の本「三つの願い」 —「パレスチニアとイスラエルの子供たちは語る」— から引用したものです。

“私はこの間、私の誕生日のお祝いをしました。家族とパーティを開き、そして私の友達ともパーティをしました。友達とのパーティでは、私は大好きなピッツァを食べました。私たちは “Statues” のような、沢山のゲームで遊びました。“Statues” とは音楽に伴って動き回っていて、音楽が止まったら、その場所でその格好のまま動かないでいるものです。皆大笑いです。とてもおもしろいです。私は今小学校3年生です。今日はお母さんが私をご褒美にマクドナルドに連れていってくれました。

エルサレムは大変住みやすい町です。公園や美術館など見るのにもよいところが沢山あります。そういうところに学校の遠足でも行きますし、時には家族とも行きます。私は戦争が起こっていることは知っています。でもなぜだかはわかりません。平和のほうがいいです。

テレビで爆撃について聞きます、お店やバスに爆弾が落とされました、私はとても怖いです。両親も新聞を読んだりラジオを聞きながらその顔はとても心配そうです。

何でそんなに私たちにパレスチニアの人たちが怒っているのかわかりません。私たちはいい人たちです。私は一人もパレスチニアの人を知りません。私と同じ年頃のパレスチニアの子どもに会うことが出来たら一緒に遊ぶでしょう。私がいい子で友好的だったら、その子は私をやっつけることなんてしないでしょう。私は爆弾が何よりも恐ろしいです。いつ爆発するかわからないのです。私が靴を買いに行っているときかもしれないし、バスに乗っている時かもしれないのです。爆弾をうけるような悪いことはなにもしていません。でもマクドナルドの中は安全です。入り口にはガードがいます。入ろうとする人すべてを調べます。私も調べられリュックサックの中身も見られます。ほとんどの建物には取り調べのガードがいます。あなたは那些人たちを受け入

れなければなりません、さもないとその人はあなたが爆弾を仕掛けるかもしれないと考え、怒るのです”

著者の Deborah Ellis は子どもたちに及ぼす争いの影響をこうまとめています。“争っている双方の国では、非常に小さな子どもでも、戦争の衝撃を感じているのです”

テルアビヴ大学のスクールソーシャルワークの研究のひとつは、すべてのパレスチニアとイスラエルの子どもたちには精神的および情緒的な障害の何かしらのサインがあると報告しています。多くの子どもたちは深刻な心的外傷後ストレス障害になっています。これらの子どもの情緒的な障害は毎日の生活の過ごし方に悪い影響を与えています。

誰も子どもたちにこんな苦しい目にあわせることを望んでいません。親としてはたとえそれが非現実的で不可能なことだとしても私たちの子どもを危険から隠したいのです。でも私たちはかれらを恐れから守ってあげることではできません、それは現実で、否定することも取り去ることも出来ないのです。情緒としては、恐れはいいとも悪いともいえません。そしてそれはいろいろな形や変わったものとして表れるのです。それを敵にする必要はないのですが、通常は私たちのからだに否定的なものとして残り、私たちの生き方に制限を与えるのです。

恐怖を整理しないまましていると、それはしばしば暴力として現れます。テレビや、メディアの暴力、それがどのように子供たちに影響を与えるかについては、過去20年間に沢山の研究がなされてきました。映像で暴力を見ることは我々の感覚を鈍らせ、恐怖や心配のレベルを上昇させ、他人に対する暴力や攻撃的態度を助成するという事は大概の人が同意しています。恐れや暴力の実体験は悪い結果をさらに深くし、悪くします。

でも想像してみてください、もし恐れを、取り除いたり否定しないで、そのままの存在であることを認めてあげたら、居心地よく、また自分自身や他人との関係を深めるように助けられると考え方も変わるでしょう。この考えはフォーカシングがどのように働くかを経験したことの無い人には疑念をもたらすかもしれません。私のフォーカシング経験からいうと、恐れはぼんやりした、安定してない未完成の場所への入り口です、その場所が前進する糸口となり、もっと心地よい方法にからだのシフトが起こることを助け、次へのステップにつながり内なる力を提供してくれるのです。

恐怖、暴力、破壊を被っている一人のパレステニアの少女

次も 同じ本、「三つの願い」からのインタビューの引用です。私たちはなぜこのような課題に取り組む必要があるのか、そして子どもたちが恐れとともっと肯定的にいられるように助けることが大切なのだと説明しています。どうぞこの報告を読んだ時のあなたのフェルトセンスに留まってみてください。

サラム、パレステニアンの女の子で、12歳でアーヤットの妹です。彼女は二人の人を殺し、27人の人を傷つけて17歳のとき自殺して殉職者になったのです。

サラムの言葉を聞いてみましょう、そしていかに恐れが彼女の世界観に影響を与えているかを聴いてください。

“私には6人の姉妹と4人の兄弟がいます。私は小学6年生です。大人になったら弁護士になりたいです。

今私は疲れています、ちょっと前に寝たばかりなのです。兵士達は、いつも夜に来ます、私はとてもこわくて眠れないのです。だから夜は起きていたのです、そうすれば兵士達が来ても驚かないでいられるからです。彼らによって驚かされることはとても嫌です、気分も悪くなります、もっと怖いし恥ずかしいのです。

今は外出禁止命令が出ています。だからいつ寝てもかまわないのです。家を出ることが禁止されています。だから望みのままに寝ることはできるのです。私は学校が嫌いなので外出禁止令が出ても一向に構わないのです。外出禁止令が出た時は学校はありません。勉強も宿題も好きではありません。なんでする必要があるのでしょうか？ イスラエル人は勉強に関して私たちに何もさせようとはしません。なので、わざわざ教育を受けようとする必要があるのでしょうか。

外出命令が出ているときはお友達に会えず、じっとしてなければいけないのは嫌ですが、でも家を出て行ったら兵隊が私たちを撃つでしょう。兵隊たちがいつもいます、彼らは私たちを嫌いなのです。私はそういう現場を見ました。兵隊たちは私たちの周りにいます。彼らはガス爆弾を投げました、子供たちを撃ちました、家を壊し人々を逮捕しかれらを長い間目隠しをして地面の上に座らせておきます。兵隊たちは笑いながら立ちはだかり嫌な気分にするのです。勿論私も兵隊に傷つけられました。私が知っている人も皆そ

うです。傷つけられたり、殺された多くの子どもたちが私よりも小さいのを知っています。救急車にさえも銃を向けているのを見たことがあります。そんなことはかまわないのです。彼らはただ私たちをみんな殺したいのです。兵隊たちによって傷つけられるような悪いことをする必要はないのです。ただ通りを歩いているだけでいいのです。私は通りを友達と歩いていました。外出禁止令は出ていませんでした。近くに何人かの男の子たちがいました。兵隊はその中の一人の子を撃ったのです。私たちはみんなでその子を道路の端に運びました。彼は死んではいませんでした。彼は撃たれていました。私は私の姉が死んだと聞いたとき、台所でパンを焼いていました。姉は夕食に遅れていました。私たちは食べないで皆待っていました。両親がテレビを見ていて、そのニュースを聞いたのです。彼女はそれをする事について何も語ってくれていませんでした。私たちは一緒に部屋で寝ていたのです。でも何も話してくれませんでした。私は泣き続けました。

軍隊がその夜、家にやってきました。彼らは物を粉々にしました、叫び、ドアを壊しました。国際労働者同盟の一員のサラも一緒にいました。彼女は兵隊にやめるように叫びました。しかし彼らは止めませんでした。彼らは彼女をまるでパレスチニア人にするように殴りました。かれらは私の兄を逮捕しました。彼はいまだに牢屋にいます。彼はなにもしていません。でも彼らにはそれはどうでもいいのです。私たちは皆外に出されました。地面に臥せさせられました。彼らは私の一番上の兄も連れて行きました。彼らの何人かを取り戻すのに沢山のお金を払わなければならなかったのです。アーヤットの写真がそこら中にあります。壁にも新聞にも。彼女はとても有名です。彼女は殉教者です。今はとても美しいであろう天国にいます。私も彼女のところに行きたいです。彼女のような殉教者にならなければ彼女のいる天国にはいけないでしょう。彼女が殺した女の子が私と同年の妹を持っていたかどうか知りません。それがどうしたのでしょうか。私はイスラエル人の子どもたちを知りません。なぜ私が望むのでしょうか？

私たちの多くはサラムが毎夜、敵が来て彼女の家族の家を壊す時の怖さを想像することは出来ます。悲しいことに彼女は世界中で葛藤と死とそして恐怖とともに毎日生きている数え切れないほどの子どもたちの中の一人ということです。この資料がそのような恐怖が子どもたちの毎日の生活に、将来の夢に、外の世界への目の向け方に非常に悪い影響を与えているだろうという内容に私たちは驚くことはありません。

“人間という種族には未知なる内的な資源があって、もしそれを外に出すことが出来るならば、それは私たちにとっては生き残ることを可能にしてくれるだけでなく、私たちの破壊的な傾向を超えたものに成長してくれるのではないか？”—フランス人の神学者、Teilhard de Chardin

私はこれらの“内的な資源”が、私たちが理解をしているジェンドリンが開発してくれたフェルトセンスと同意語であると信じています。我々の恐怖は沢山の感情のうちの

ひとつであり、その感情とともにあるフェルトセンスは、更なる展開が必要なとき、外に出てくるのです。それぞれの恐怖はからだの中に居続け、時間とともにいろいろな形で現れるのです。恐怖に対しての二つのよく知られたからだの反応は、闘争と逃亡です。しかし三番目のそしてとても共通した恐怖に対する反応は固定化することです。Peter Levine が固定化反応と呼んで「Waking the Tiger」の中で指摘しているように“非常に怖い目に会った時の爬虫類や哺乳動物の三つの基本的な反応のひとつである”

Peter Levine は、彼の言うトラウマの衰弱効果(Debilitating effect)なしで、固定化された反応に出たり、入ったりする方法があると信じています。彼は本の中でフェルトセンス(ユージン、ジェンドリンによって開発された)がトラウマの多くの症状を軽減する役割について長く述べています。

トラウマであれ、死であれ、また大なり小なりの不安を子どもの頃に経験し、それが絶え間なく救いようのない感じや不安、被害者意識、あるいは攻撃的行動として身体の中に持ち続けている大人がいることを私たちは知っています。

私たち大人は、子ども時代の経験、それがトラウマや死、また大小に関わらず経験した不安は、私たちのからだの中に、絶えず希望のない感覚や、変わらない不安、被害者であるという意識、または攻撃的な行動として、数えられるだけでもこういったものがあるが、留まり続けることを皆知っています。

子どもたちに 何時であつても、からだが経験したことには、耳を傾け、尊重し、共にいるということを示せば、これらの否定的な結果が大人になって現れる必要がなくなるということを、私は確信しています。Edwin McMahon と Peter Campbell は メキシコで子どもたちとともにこれら

のことについて調査をおこなってきました。(参照 Building Body ?Links of Hope at www.biospiritual.org) 将来こういった研究が沢山出ることを期待しています。恐怖の感情をただ弱めるのではなく、それらをうまく受け止め、高めるという方法を取れるようになったときに、子どもたちに 利用できる可能性を示してあげることが早急に必要です。

テロリストについて知った二人のアメリカ人の少年。

恐怖や、トラウマ、そして不安に悩まされているのは戦争地域の子どもたちだけではありません。テレビや映画、新聞そしてコンピューターが子どもたちにこれらのすべてをさらけ出しているのです。現在ではこの地球上で快適な子ども時代を過ごせる場所はほとんどなくなってきました。小さいときに、安全と安心を感じることを彼らの子どもたちに用意することは親にとってはひとつの課題です。2003年のニューヨークのアップタウンで起こったある家族旅行の話聞いてください。

スティーブン7歳は、両親と5歳の弟、オーウェンと家族ドライブにでかけていました。スティーブンの読むという新しく開発された彼の能力は、地図を見ることができ、高速道路に沿ってある多くのサインを読むことができ、それはとても彼に自信をもたらし、また大きくなったと感じさせるものでした。家族が給油のために止まったとき、スティーブンはサインを見つけ、すぐ聞きました。“テロリストのホットラインって何？”二人の男の子は、私たちはいつも見知らぬ人には注意深く目を光らせてないといけないし、疑い深い振る舞いは通報するというお母さんの話を熱心に聞きました。二人の男の子はテロリストやテロ集団という言葉の意味を何かしら理解し、ただちに警告となってからだの内側にひそみました。彼らの安全感をなにかしらゆるがしたのです。旅行の残りの間に両親はテロリストについて何回か子どもたちに聞かれました。子供たちがからだに不安を取り入れてしまったことを両親に示しました。人々を観察する目にも、もしかしたらテロリストではないかと疑うために、子どもの自然な好奇心が狭まってしまったのです。楽しいはずの旅はもろく崩れました。

Abraham Maslow はその欲求階層説で、人間には食べ物や水の生理的欲求が基本的で、次にくるのが精神的、肉体的な安全の確保が必要であると説いています。Maslow だったらスティーブンとオーウェンの基本的な安全感はテロリストについての会話によって脅かされただろうとすぐに理解するでしょう。 マスロー は、子どもたちにとってこの安全の確立が得られなかつ

たら、その後が続く必要な愛情、所属、自己肯定感、受容、知的な発達等々の発達に深刻な影響を与えるだろうと言っています。

私は、恐怖や疑念の小さな種を大きくする必要もないし、発達を阻害する原因にしてもならないと信じています。たとえ恐怖が大人にとっては小さく、取るに足りない重要なものでなく見えても、小さな体の中や心の中に運びこまれれば、巨大な障害になるでしょう。残念ながら、子どもたちが恐怖と関わって助けを求めているときや彼らが必要としている安全感を用意するための家族機能はしばしば巨大な空白状態なのです。

映画の暴力に捕らわれた一人の少女

子どもとのフォーカシングを有効的にする鍵は、世話をする人が、それは親でも祖父母でもまたは先生でもいいのですが、フォーカシングを知り、理解し、そして自分自身のためにフォーカシングを実際にやってみる事です。フェルトセンスについての深い理解と、それがどうからだの中で作用するか、またフォーカシング的態度、やさしさや思いやりながら一緒にいること、を用意される大切さが、すべてが、プロセスの中で先に進むために必要になります。以下はある一人の祖母の話です。彼女のフォーカシングとの長い個人的な経験が彼女の7歳になる孫の恐怖に対する対応に役に立ったのです。それは孫娘の行動を大きく変化させたのです。どのように祖母が、孫の今起こっているものの本質を伝え返し、そしてこの経験を通してアマンダにどう付き合ったかをよくみてください。

東部時間の朝7時、私は電話で、“おばあちゃん、イースターバニーはおうちにきた？”と珍しくおずおずしたとても小さな声で尋ねられ、起こされました。かけてきた時間と何時もと違う様子の電話に驚かされた私はアマンダに、ベットに戻りなさい、そしてもう少ししてから電話をかけなおしなさいときつく言いました。7時半に電話が再び鳴りそして同じようにたずねられました。今回はアマンダは興奮というよりもっとおびえているようでした、私は母親(シングルマザーで苦勞している)を起こすように言いました。

再びアマンダが8時に電話をかけてきたときもそうですし、私はすでに二つの電話で胸の辺りにある種の不安を感じていました。アマンダはお母さんと一緒に、お昼に誘っている他の人よりももう少し早く私の家に行きたいのだが、いいかとたずねました。すぐにいいと伝えました。10時にはアマンダと母親は私の家に来ていました。アマンダは、イースターの贈り物を隠した場

所をさがしあてたあと、前の夜 チャッキー (Chuckie) をみたのと小さな声で打ち明けました。私の不安は増しました。“チャッキー って誰、そしてどこで彼をみたの？” 私はそのチャッキーがその夜、孫は期待していただろうイースターバニーとなんの関係があるのかいぶかりながら尋ねたのです。

“彼は人形で昨日の夜テレビで見たの”と彼女が答えました。私の胸の中の不安はアマンダが大人のフォラー映画をみたのだと瞬間的に判った時から増幅されました。私は彼女の電話や、その声の中に恐怖があることを理解しました。“お母さんはどこにいたの？”と尋ねました。お母さんは夜、彼女を家に残して外に出かけていったとアマンダが言ったちょうど其の時、スーザンが部屋に入ってきました、そしてスーザンは買い物もあったし適当なベビーシッターを頼むことが出来なかったと怒りながら、長々と言い訳をしました。スーザンと私が争っている間、アマンダは涙を浮かべながら椅子の下に潜り込んでいました。結局スーザンは母親に責められ、よくなかったという気持ちをもちながらも、怒って外に出ていってしまいました。怖い映画によって引き金になったアマンダの恐怖は彼女が愛している二人の人がお互いに怒って怒鳴りあっているのを見て、不安定な危険な状態になったのです。

恐怖がどんなものであるかすぐに理解した私はアマンダに近づき私の膝の上に乗せました。私は次にどうしたらいいか自分自身のフェルトセンスを聴きにきました。今は何も言わないほうがいい。私は今自分の胸の中に広い“何もない空間”を持っているのに注目していました。ゆっくりとアマンダをひざの上に抱えている間、私はその感じとともにいたのです。私はアマンダが、私もアマンダも黙っていましたが、机の下から出てきて私の膝の上に居ることを許していることをわかっていました。私は自分の涙を感じ、そして、まるで自分の年の半分にしか見えない幼子のようにひざの上でからだを曲げているアマンダが、私に強く抱きつき静かに泣いているのを感じていました。お互いに抱き合いながら座っているとき、その恐怖をともに経験しているという感覚が溢れ出てきました。強い愛情を感じていました。私は胸がいっぱいになり私の内側の大きな空間を満たしていきました。私が実際にアマンダに強い愛情を感じる事が本当の道なんだ、と気がついたときの私の肉体の変化はすばらしいものでした。私のフェルトセンスが話をはじめました。“私のからだの中にある愛情すべてが、あなたの中に入っていったとあなたが感じられるまで、ここに座っていきましょう”そして“もしもその愛情があなたの中にすべて入った、とあなたが十分に感じたら、行きましょうね”と言いました。

アマンドはまだしっかりと抱きつき彼女の頬には涙が静かに流れていました。でも泣き声は次第に収まってきました。私の涙も愛情いっぱいを感じを内側で感じられた時、もうありませんでした。アマンドのかじりつく力が弱くなるのに20分はかかりませんでした。それは驚くほど突然に起こりました、彼女は私の膝から離れると力強い声で尋ねてきました。“おばあちゃん、今日のお客様のために用意しましょうよ”

私たちは二人とも身体的なシフトを経験しました。アマンドの声は通常に戻りました。そして私の胸の痛みは消え、そして愛といっぱいのうれしさではちきれそうでした。

その日、その後の時間はとても大きなことが起こったことは明らかでした。ランチとディナーにいらしたお客様はアマンドがとても幸せそうで、お手伝いもよくして、そして親切で活動的だったねと褒めてくれました。彼女はからだの中で大きなフェルトシフトを経験したのです、すべてはそこからだったのです。

“すべての悪い感情には、より適切な方向へ動くためのスペース(空間)を与えれば、正しいあり方に向かう潜在的なエネルギーがある”

E.T. Gendlin

祖母がお孫さんとともにいたこと、同時に更なる一歩のために自分のフェルトセンスに注意を払っていたことが二人のプロセスを進める結果になったのです。子どもたちとの私の経験からいうと、子どもたちは、フォーカシングの本を読んだりそのことについて話したりしなくても、本能的にこの一連のプロセスを理解し学んでいきます。彼らは物事に対して批評するにはあまりにも幼いのですが、やさしさにあふれた中で起こっていることを素直にそのままを認める新鮮な想像力を持っています。彼らの生まれつきの好奇心が先に進むことの助けになるし、もっと先に展開することもさせてくれるでしょう。これらは安全と慈しみを感じられるときのみ起こる無意識の中のプロセスです。自分自身の本当の内側を感じられる子どもたちは、私にフォーカシングプロセスの真の姿がいかに大切かと教えてくれます。

特別な援助が必要な学生のトラウマの恐怖の再現

フォーカシングを日常生活に使っている Ms.P..A. という特別支援の先生によって語られているフォーカシングの力を他の例でみてみましょう。Ms.P.は

ずいぶん昔に、ある私のワークショップに参加して以来“エレベーターに乗って”を彼女のクラスで通常の活動として使っていました。（“エレベーターに乗って”はクラスルームで子どもたちと一緒にするために1980年代に私が考えたある方法です：簡単に言うと、私は子どもたちに、誰でもあなたのからだの中にはお話を持っているのです。そして私たちはエレベーターを使ってそのあなたのからだの中のお話を聞きに行くことが出来るのです、と話してあげます。詳しいことはレファランスを参照）彼女の生徒は6歳から8歳までの子どもたちで構成されていて、“エレベーターに乗って”が大好きでした。休憩時間のときや、喧嘩の解決に使ったり、テストのストレスを感じたりしたときなど、やってほしいと頼んできました。生徒たちは静かな時間と、コントロールパネル上のお話のボタンを押すことによって自分自身の“お話”にエレベーターをつかうことをとても楽しみにしていました。彼らの楽しみはエクササイズした後も続きました、フォローアップとしての活動として、日記を書くとき、絵を書くときも、プラスチン（工作用粘土）がいいかクレヨンがいいか、自分が何がいいかを決めるときに彼らは自分のフェルトセンスを使っていました。ジョシュアという名前の、一人の少年の、感銘深い効果をもたらした“エレベーターに乗って”について、Ms.Pの報告があります。

この特別な日、子どもたちはみんなクラスルームの床の上に思い思いの格好で目を閉じ手足を伸ばし寝転んでいました。とても静かで針が一本落ちても聞こえるほどでした。

突然ジョシュアからむせび泣きの声が聞こえて来ました。私が大変驚いたのは、だれも誰がなぜ泣いているのか、頭を上げてみようとしなかったことです。彼らは自分の“エレベーター乗り”を続けそしてゆっくり静かに自分のフォローアップ（継続）活動をしに行ったのです。Ms. Pはジョシュアに触ったり、慰めたり、邪魔しない大切さをわかっていました。（彼女は部屋にいた教育助手に安心するように、そしてジョシュアのプロセスを決して妨げないように伝えました。）Ms. Pは静かに近づきましたが、およそ5分間彼が泣いている間 “安全な空間”を保っていました。その間すべての子どもたちはフォローアップ活動に静かに、でも熱心に取り組んでいました。彼の涙が止まりました、そして日記をとるため立ち上がりました。

彼はおよそ10分ほど助けも求めず一人で非常に集中した様子で日記を書いていました。かつてないほどの多くのページを書きました。ジョシュアは書いている途中で自分流の書き方を工夫し、最後は絵を描いて終わりました。

そのことは、彼にとってこの年、思うように書けて楽しかったはじめての経験でした。私は彼の経験をクラスの皆にシェアしてほしいと頼んでみました。

彼は、自分がまだ幼い頃、たぶん3歳位の時起こったことについて語り始めると、クラスの子は皆静かに畏敬の念を持って聞いていました。彼はどうしてボートの下から出られなくなって溺れたか、その後病院に運ばれ、そして“生き返ったか”を話しました。

彼はボートの下での恐怖の場所に再び訪れたことに驚いていました。死にそうになった、恐怖に満ちた経験を今まで一度も話したことはなかったのですが、話の終わり頃には興奮して楽しそうに熱心に話してくれました。ジョシュアには間違いなくフェルトシフトが起こったのです、それは彼の笑顔からもわかりました。シフトが続いているということは彼の長い日記の記載からもわかりました。なぜなら彼の恐怖は耕され育成されてきてそれを表すために時間と空間があたえられてきたのです。ジョシュアはその経験についてもう泣くことはないでしょう。彼の話と絵は彼の先生だけでなくクラスの全員からも賞賛と尊敬を得たのです。

Ms.P. は付け加えてこう言っています。“エレベーターに乗って”を通常の活動にとりいれることによって年間を通じて多くの驚きに会います、大なり小なり学習を妨げるものを少なくしてくれるのです。

この論文に書かれたはじめの二つの話は子どもたちに恐れやテロに対してどうしたらいいのか緊急の必要性を提示している。次の二つの報告は、フォーカシングによって内側に何が起きているか注目してそれを育てていくことを子どもたちに教えてあげれば効果的な変化が起こることを語っています。たとえ生活の中でコントロールが出来ない場合があっても、圧倒的な恐怖があっても、それらすべての中に、正しい道があるのです。

そしてそれがどのように容易に可能にするか示すための二つの最後の話をしようと思います。

両親の死という恐怖の中にいる少年

最初の話は小学3年生を受け持っている先生で Mrs.R.の話です。Mrs.R はフォーカシングのワークショップに何回も参加して、そのプロセスに絶対的な信頼を置いている人です。彼女はクラスルームで“エレベーター乗り”も実践しています。

ある特別な月曜日の朝、Mrs.R は自分のクラスの生徒、カイリについて悲惨なニュースを受け取りました。カイリのお母さんは彼女が4歳のときに癌にかかり亡くなりました、Mrs.R はカイリのお父さんがこの週末に入院したと聞きました、そしてそれは癌の末期ということでした。カイリは一人っ子でおばさんが面倒をみています。

休憩時間に Mrs.R は話をするためにカイリを呼びました。かれはすぐに“エレベーターに乗って”をしていいかどうか聞いてきました。彼は母親のように父親を失うことが本当に怖いのです、彼は“心の中の本当に悲しい場所”に行くのをのぞんでいると語りました。目を閉じながらカイリは Mrs.R に、彼は今エレベーターの中にいて悲しい場所は真っ白です、と話しました。彼は自分とお父さんが野球を一緒にしていること、そしてその後はサッカーをしているのが見えるといいました。“僕がお父さんを見たとき、オレンジ色の光が左側にあって白い光が右側にある”しばらく静かな時間を過ごした後、彼は突然お話しはもう終わり、“外にいったら遊んでいい？”ときいてきました。

休憩時間のあと、カイリ が最初にしたのは彼とお父さんが野球をやっている絵を描いたことでした。お友達を傷つけたり、一緒にお手伝いしなかったり、課題の宿題をやりたがらない、といういつもの彼の問題点がその後その日は見当たりませんでした。

何日か後、彼は休憩時間にこのままここにいてもいいかと聞いてきました。彼は Mrs.R に僕は恐ろしいし、怖いと伝えました。“小さいときにお母さんを失い、そして今少し大きくなったけどお父さんが死にそうなことは、小さい子どもにとって本当につらいことだ！ もしお父さんが死んでしまったら僕の間からは海のように沢山の涙がでてくるでしょう”カイリは Mrs.R に、私の内側の深いところは“僕のお父さんは二度とうちにかえってこれない”を知っているともしました。彼は“そこに、何か気分が悪いものがある”という自分の心のために“エレベーターに乗って”をしました。暫く静かな時間を過ごしたあと、彼は彼女に驚くほど強い調子で話しました。“病気がお父さんにではなく僕にだったら”そして続けて“僕は怖いんだ、怖い、そして心配で、そして寂しいんだ”そして彼は“僕もお父さんも病気でなければ僕たちは違う生活ができたのに”といいました。もう一度彼は Mrs.R.に彼はその日の自分のお話を終えたとき同じことを伝えました。

Mrs.R はいつもこのように非常に傷ついた人生経験を送っている生徒を持っているとき、とても無力な自分を感じるといいます。しかしながら彼女はカ

イリが恐怖に対処できるように手伝うことが出来るし、また彼が前よりも問題行動を少なくする結果になっていると強く感じています。

一週間かそのくらいその後、カイリは Mrs.R.に休憩時間に三回目の“エレベーターに乗って”をしていいか聞いてきました。今回は自分の安全なエレベーター乗りをしているとき彼のお腹の具合がとても悪かったと彼女に話しました。お腹で彼はエレベーターを降り、そこでお父さんに会いました。“今度は本当に悲しくなった”と彼は言いました、なぜなら、“僕たちは一緒にお母さんが亡くなるのをみていたんだ”涙を沢山流しながらカイリは病院からの帰り道どんな思いで二人で帰ってきたか思い出したんだと言いました。その後 Mrs.R.は彼が硬い怒りの表情で“地面におしっこをひっかけたかった”と言った時、涙が怒りに変化するのを見ました、彼は“人を蹴飛ばし、誰とでもいいから喧嘩したい！”と付け加えました。

しばらくして彼は、(多分3分くらい後)終わったけど絵を描きたいと言いました。絵はお父さんが病気になる前に彼とお父さんとでキャンプに行った時、湖で泳いだりカヌーに乗ったものでした。彼は書いた絵に満足して自慢気でした、そしてその後、外で遊ぶ時間はまだあるかと聞いてきました。

この悲劇のカードが配られてしまった小さな子どもが、凶暴な怒りを表す必要があると強調してはいけないなんて言えない人はいないでしょう。Mrs.R.が、“エレベーターに乗って”をしているカイリにやさしく付き添っていることは、彼の置かれた状況を変えることは出来ませんが、しかし彼のフェルトセンスが、何かハードなものからソフトなものへと変わって行くことの手伝い出来ることを知っています。これらの子どもたちのシフトはいつも生理学的な変化が認められています。その後の行動はしだいに落ち着き、より集中し、やる事が出来、そして本質的なよい結果が明らかになるのです。

保護監督の争いで恐怖の中にあるある少女

最後の話しは マデレイン,という名の14歳になる女の子についてです、怒りの役割に注目してください。彼女の両親は離婚していて彼女の保護権で争っています

マデレインのガイダンスの先生、Mr.B は、生徒たちと“エレベーターに乗って”を施行しています。そして Mr.B はマデレインにもするように頼まれています。彼女はひどいいじめっ子になり、学校のことは何もしていないのです。

マデレインは両親にはいい子でした。“私はお父さんもお母さんも傷つけない”といます。そして“自分が引き裂かれているような感じだ”と付け加えました。“私はエレベーターのドアを開くことすら出来ないし、行詰ってしまっただ。誰も助けてくれない、私はまったく一人ぼっちなんだ”

しばらくしてから、マデレインは“だれかが‘もしあなたがそうさせてくれるなら、助けてあげるよ’”とっているのが聞こえたといいました。彼女は驚きながら、でも怒っていました。“私のことをだれかが助けてくれるなんて信じられない。だって・・・私を助けてくれるはずの両親さえそうじゃないんだ！”

彼女がついにドアを開けてエレベーターに乗ったとき、彼女は中には入れないような小さな箱を見つけました。“[この箱]は私のころみたい、それはダクトテープでまいてあって自分であけられないように閉じている。本当にこわいんだ”

Mr.B は彼女の心は彼女と一緒にいてくれることがどんなにか必要なことか伝えたがっているのではと話しました。彼女の心は今まで幸福な結末なんてなかったといってきました。彼女は“悲しく、憂鬱で絶望的だ”といいました。Mr.B.はマデレインにそれらの気持ちと一緒にいまいと誘ってみました、そのあとで彼女は箱全部が黒いジグザク模様に見えダクトテープの時よりももっと強く閉まっているといいました。

“私が心の中でどう感じているか伝えないから”箱はどこかに行きたがっていると彼女はいいました。

マデレインは震えはじめそしてとても寒いと訴えました。

“私はお父さんやお母さんを喜ばせようとがんばってきた、でも私のからだは冷たく硬くなっている”震えながら涙とともに悲しみの言葉を出しました。“これから抜け出すためならなんでもする、子ども時代にもどれたらな～”彼女は目を閉じたまま話しを続けます。

“今私は自分が背負っている荷物がどんなものかわかったの。重い脂肪の固まりが私に縫い付けられている、それを取り除いても傷が残り、乗り越えるには長い時間がかかるでしょう” 彼女の手は心臓の上にあります。

“心臓が箱に閉じ込められている。私は倒れそうな感じがしてどこかへ行ってしまいそうだ。” マデレインの震えは止まりました、ただ彼女の背中は冷

たく感じていました。そして“太い紐が私の体に巻きついている。それが私の背中に傷跡をつけている。神様さえも私が決論を出すのを助けてくれる人は誰もいないと言っている。私は今、寂しくそして一人ぼっちです”

彼女は泣きそうでしたが 涙はありませんでした。“すべてのことが明らかになってきたの。でも私の心はとても疲れていて何も出来ません。希望も自信もありません。あるのは絶望だけです”

彼女の手はひざの上に広げて置かれていました。

全体がどんなだったかを感じながら座って、数分たったあと“背中に結びついていた紐が私を引き上げてくれようとしている。それはほろ苦い感じですよ。それは私に自信を持って立っているように力づけてくれているようです”

彼女は“エレベーターに乗って”をして、静かにそして力強く“私やってみる！”と言って終了したのです。

マデリンに解決策があったわけではありません、でも彼女は何か決心しているようでした。彼女は今まではどうすることも出来なかった状況を最善のものにするための新しいエネルギーを見つけることができたのです、そして勇気づけてくれました。彼女が絶望から“私やってみます”に動いた時、私は神秘的な故 Thomas Merton というクリスチャンの言葉を思い出します。かつて彼は、友達に絶望ということについて書いています。

“結果に期待をかけるのはやめましょう、あなたの仕事がまったく意味がなかったり、または何の結果も得られないことや、それ以上にあなたが期待した結果とまったく反対だったということも含めて、事実と向き合わなければならぬことがあるでしょう。この考え方に慣れていれば、結果ではなくて価値に、そしてその正しさに、その仕事自体の真実に集中するようになるでしょう。ひとつの思考にしがみついていることがどんどん少なくなり、特別な人のためにもっと悩むことが多くなるでしょう。結局のところ、すべてを救うのは個人的な関係という現実があるということです”

我々は子どもたちを助けるためには、このような繋がりを持ち、自分にも他人にも共に、深い個人的な関係を発展させていけば、恐怖を持っていても健康的に過ごすことが可能になり、それに力を与えてくれます。恐怖の存在そのものが、次へのステップを生み出します。フォーカシングの仕事をわれわれ自身のため、子供たちのため進めていく中で、結果にとらわれることなく

希望を持ち、生きて行く事ができます。それは決して安全な道のりではありません。未知なる奇妙な風景が見える未来へと私たち子供たちを導くでしょう。フォーカシングは成果はもたらしてはくれません。ただ驚き、発見！のみです。しなければならないことは目前にあります。子供たちにフォーカシングを紹介し、信頼できる知識を持った私たちのこの前に。この厳しい世界の中にいる子どもたちのために、フォーカシングを使う人たちを私は勇気づけ応援したいのです。「Beyond the Myth of Dominance」の作者の Ed McMahon が言っているように、フォーカシングは“我々の子どもたちが自分自身に贈り物をするプロセスである” 何というすばらしい贈り物でしょう！