

地震のフォーカシング

大陸の(移動)、そして一個人の変化

21 EARTHQUAKE FOCUSING: CONTINENTAL AND PERSONAL SHIFTS

Nina Joy Lawrence

ナイナ・ジョイ・ローレンス 氏原 将訳

記憶や手紙から、現在時制で全体を再現しました。手紙は、2005年10月8日、パキスタン地震の直後、アフガニスタン共和国カーブルから我が家へ書かれたものです。

今朝、ここカーブルで、我々は大きな地震を、幾千マイルも離れた北パキスタンで起きたのにもかかわらず、強く感じました。私は居間に、パトリア・オミディアンは彼女の4Fのアパートの寝室にいました。その時、照明が揺れ始め、カーテンのふさ飾りが踊り始めたのです。建物全体が振動し始めたので、私はガタガタ鳴るのを聞くことができ、そしてからだは軽く揺れるのを感じました。

「地震よ！」

待って…すぐに止まるんじゃない？

感じている…ビリッと音を立てる…ジンジン鳴っている…すぐにでも行動したい[行動の準備]。

止まらない！

私は、駆け出して戸口のアーチに立ちます。ここは、アフガニスタンにおいて建てられたコンクリート・アパートの中では居ることができる場所ではないということを忘れていたのです。

「だめ！」パットが叫ぶ、「入って、ここよ、洋服ダンスのそば！」しばしば大きな家具のそばのある場所が、建物の倒壊の中で残存するのです。

「私たちはとどまるのよ、ここに」パットが言う。「この建物から出るためには、私たちは4つの階段の一続きを降りなくてはならないでしょう、この安全ではない階段開口部(吹き抜け)をね！」

その軽く揺れていたり、チリンチリン鳴っているのが間断なく引き続くので、

その洋服ダンスのそばにしゃがみこんでいたとき、私の意識はちょうど今私自身の内側で感じていることに浸るのです。

大きなビリッという音がする—電気の—リンリンする音がしている、そこらじゅうで。

「ああ、なんてこと！次に申し上げることが、ちょうど今私にあることの理由なんです！我々はかなり重いコンクリートの下に押しつぶされて、ペしゃんこになることができました。ほんのわずかの間のことなのです！」

地震の間、私がフォーカシングでなしうることは、強烈で、巨大な、明らかになりつつある経験を巡る、薄くわずかな意識を保ち、そしてそれについて私の内側で、心に浮かんでくることを認めることなのです。これは、わずかなころの落ち着きをもたらします。わたしは、ビリッと(破れる)音がする、電気の、ジンジン(持続する)音がする、恐怖、ペしゃんこになる可能性を理解していることと共にいます。それらは私のすべてであるとは限りません。どうということかと言いますと、それらは私のすべてと言っても良いような気がしますが、しかし完全に全部であるわけではないということなのなのです。

振動の大部分が止むとき、何もアパートの中で損害を与えられたものはありませんでした。すなわち新しい裂け目も無く、すなわち棚から落とされたものさえなかったのです。我々の行動の必要性は、即座に、地震があった場所で、何が起きたのかを調べることに向かいます。我々は、米国オレゴン州の私の地質学者である夫に、電話をかけます。なぜなら彼は作動するインターネットと地質学の知識を持つからです。15分で、北パキスタンにおける大地震についての報告が入ってきます。BBCは、パットの小さな緊急用のラジオで、イスラマバードの Margala Towers Apartments が崩壊したと空電(大気中の放電によって起こり、受信機に雑音を与える電波のこと。)を通して[電波障害によって]、ブンブンうなり声を上げていました。それからすぐに我々はそのには死亡事例があることを知るので。そして、我々はパキスタンに沢山の親しい友人たちを持っているのです。

今週与えられたフォーカシング訓練に備えて働くために、私は努めて感覚を取り戻そうとします。私は集中できません。それで私は、私のからだにおいて、ここでちょうど今何があるのかに注意してフォーカシングします。かなりあわ立つ音がするような奇妙な私のなかにあるものが、私に金切り声に付き合いたいと思うからだの感触を生じさせるのです。

私はこれと共にとどまっています。心から、数分の間。(それを)描出して認め、私がいくらかくつろぎと弛緩を(五感で)感じるまで。私は翌日の集中フォーカシング訓練に備えて働くために職場に戻ります。それは30のラジオ、テレビ、雑誌出版の(技術)専門家を擁する Saba Press のためのものです。

2005 年 10 月 17 日

今、地震後 10 日です。われわれは何万という人が殺されており、さらに多くの人が家のない状態であることを知っています。私は、それが私に衝撃を与えていると感じるのですが、今はまだ全体の事を聞き入れるのに時間をとっていません。パットと私は小さな飛行機でアフガニスタンからパキスタンへ、救援労働者のために飛びます。私は、空から折りたたまれ壊れた地殻を見ます。そこではこのザクザク音を立てて進む動きが起こっています。私は、私の体の中において、いかにこれらの地震が全く避けられないものであるのか、いかにそれらが、インドの亜大陸がアジアを押し上げるにつれ、深い地球の流れの上に運ばれて、何百万年に渡って生じてきているのか、そしてそれらは続いていくだろうということを感じます。

イスラマバード国際空港に入り、世界中から到着する救援物資を積むために移動する目的で、ゆっくりと動くパキスタンの装飾されたベッドフォードトラックの護衛を先へ、タールマック(*碎石とタールを混ぜた舗装道路材)舗装滑走路の上を私たちはタクシーで行きます。たくさんのバケツ、テントの山積み、そしてかさばった包みが、より助けとなるものを降ろしている大きな貨物輸送の周りでごったまぜになります。涙が出てくるのです。私は大きな傷害、それはここで起こったのですが、そして中へと注がれる優しさを感じます。

我々が都市の周りをドライブするときに、地震の被災者を助けるために今この場でなされたより大きな努力の中で、私は見えるのです。友人が私に、彼らや他の人々は、家のない人々が必要としている品物を買っているのだと、そしてそれらを郵便物回収所へ届ける、あるいはそれらを包装し、トラックへ積み、運転手を雇い、丘へ上り、そしてそれらを分配するのだと教えるのです。

一人の友人が私を、偶然にも崩壊した Margala Towers Building のすぐそばで、宿泊するように仕向けます。転倒し、ぺしゃんこにされた人々の恐怖が、突然かなりの現実味を帯びるのです、私の中で。

そのとき私は、家族のような友人が、彼が選んだものの配達を監視するために、ヘリで地震が損害を与えた地域に入り、そして死へと墜落するという知らせを手に入れます。彼の家族を知っているので、私の中でずきずき痛む苦しみが橋を架けるように増大するのを感じるのです。そしてそれをしびしび認めるのです。

私は、Quaid-i-Azam 大学にある国立心理学研究所でのゲスト講義に、10月18日の1時間を当てています。私は、このたった1時間で、彼らがこの

緊急事態に使うことができるような何かを彼らに話すことができるでしょうか？

2005年10月18日 国立心理学研究所ゲスト講義(National Institute of Psychology Guest Lecture)

60人がレクチャーホールに詰め寄せます。心理学の院生と学部生、皆が地震、それに巨大で重い余震を通り抜け、彼ら自身の動揺した内面の混乱を持ち歩いています。彼らは差し迫って、彼らが助けうる誰かを、助けることを強く望んでいます。我々はフォーカシングが緊急事態でいかに援助しうるかを検討します。フォーカシングは回復力を支えるのです。それは、撓(たわ)むが嵐の中でも折れない、つまり、事後すばやく健康が回復する、一本の若木のようにあります。

私は彼らと、彼らが自分の弾力性(レジリエンス、回復力)を増強するために使うことのでき、そして他の地震生存者を助けることができる場所の2つのフォーカシング前実習を分かち合います。すなわち、安全な空間をあなた自身の内側に見つけること(Finding Safe Space Inside Yourself)、そして優れた傾聴(Excellent Listening)です。安全な空間練習(the Safe Space Exercise)を使うと、そこから、そのような災難を抱えた他者の話に耳を傾けるための安全装置(safety)を持つように、彼らは自分自身の安全で、穏やかで、やさしい内面の空間を見つけていることができます。そして彼らは、それを学びたい他人に教えることができます。彼らによい状態と安全の感覚を与える目的で、したがって、彼らは彼らの精神的衝撃の反応に寛大でいることができます。

優れた傾聴は、あなたがいかなる人にも与えることのできる最もすばらしい贈り物の一つです。そしてそれは癒すのです。ただ、人がもう一人のひとに耳を傾けるそのときに。共に、我々は優れた聞き手であるための特性の短い目録を作ります。大抵の外傷被害者は、自然に彼らの物語を話し始めるのです。優れた傾聴は、内なる治癒力が彼らを癒し始めるようにすることができます。我々はただ聞くことを練習します。示唆しない、整理しない、判断しないで。我々の傾聴の特性は、物語作家を親切で穏やかな気遣いの中において抱えることに例えられるのです。そしてその中において、彼らは彼らの自分の落ち着きを、発見しはじめることができます。

2005年10月20日

パットと私は、ペシャワールに行き、18人のパキスタン人ソーシャルワーカー、救援労働者、そして地震被災者を救護することに携わる熟練したトレーナーたちのために、フォーカシングレベル1ワークショップを提供します。多くの人たちが、動転した人が動き回り、村落が平らにされた被災地における業務からちょうどよく戻っています。崩壊した学校から突き出している子供たちの腕に見たものによって圧倒されたのです。

彼らは、眠らず、家族から引きこもり、怒りを爆発させ、そしてまた、彼らのうちの幾人かは、嫌な時間を仕事に割りながら、大きな感情的な苦しみのなかにいます。我々は、彼らとともに、お互いを聴き、そして、焦点付け、彼ら自身の内側に耳を傾ける方法を、彼らにとって治療になるだろう観点にたって探究します。この支えがいかに重要であることでしょう、そして、それは広がって行くであります。彼らから、他者を益するために。

2005年10月22日 カーブルに戻って

パキスタンにおいて過ぎたこの一週間は、私の中に、大きな、ボロボロの、膨らんだ感覚として保たれています。小さな飛行機から、ヒマラヤの眺めと同じくらい大きく、そして岩だらけの(つまり)ごつごつした感覚として。カーブルから戻って、パットと私は、我々が自分のためにいくらフォーカシングする時間をとらなければならないと知るので。そしてどのようにこの大きな経験が運ばれてきたかを感じるのです。私がフォーカシングするときのこと、まず、私は出会い、やさしく抱きしめる…私の中にある場所を、それは私が他者に目撃したあらゆる痛みから痛みもだえて叫んでいるのです。

この身体感覚を描出してみましよう…胸、心臓に引き裂き、ねじれるような痛み、それと一緒にいながら、それが抱えているあらゆるものに耳を傾けます…

今、ああ…これは私が他者の痛みを強く感じるという受容に転じます。これは我々皆がつながり、他者が感じるもののいくらかの内側に感じる事ができるひとつの方法なのです。

痛みはいまだここにあります。しかしながら、私が他者からの痛みを感じ、我々がつながりあっているということに感謝の念もまたあるのです。

今私は、私たちがパキスタンにいたときにあらゆるところで見た震災のための援助の流れを思い出し、私の中で感じています。

この身体感覚を描写してみましよう…突き進むように、すべての人々が実際にそうである一つの連結したからだを癒すことを切望しています (yearning)。そしてそれが、愛の切望 (a yearning) なのです。

おお、私の心臓と胸部にある痛みは、我々各々の内部が他者の内側に痛みを感じるように、とてもたくさん心の心にある、このより大きな苦痛の一部分なのです。

今私はこれを、世界中で人々のなかに愛を架け橋する流れのように感じるので…この流れは傷つきの現場に向かって突き進み、傷を癒したいと思うのです…ちょうど私の体の癒しの体系が折れ砕けた骨を癒すのを急いで促進するように。

ものに潜む精霊のような感じが我々にカシミールにおける地震で傷つき、家をなくし、被災した人々を援助するよう駆り立てているのです。

そして突然、この治癒の激発は、深くもぐりこみ、私のもっとも深い傷に触れるのです。

私が小さかったとき以来ずっと、私のなかのこの場所は、もし私が助けなければ…そして他者が私を必要であると感じるくらいに援助して援助し続けなければ私は見捨てられるだろうと大変恐れてきました。

そして今夜、彼女はそれを得たのです、私は決して見捨てられはしないだろうということ！ 何時もいかなる傷付きや恐れの中にも私とともにいることができる人々がいる。そして私のなかのこの場所といることが私にできる、それは、見捨てられることを大変恐れていたのです。

彼女は実際にそれを得るのです。私は他者による委託に値し、そして他者は私のためにそこにいることを約束する。突き進み、癒す愛は私のためでもあるのです。

そして私は他の人々を、癒しを切に望む殺到する流れの一部であることから助けることができるのです…私は見捨てられるだろうという恐れから脱して、その代わりとして。

そして今日私は、新たに生まれたような、かなりの違いを内部に感じるので。私のなかの何かが溶かされるのを感じるのです。人々が私に気を使うようにさせ続けようと一生懸命こころみる上部構造がそこになければならないと言うことはありません。

私は全体的に私であることができ、私の内なる流れがありながら存在しています。

私は愛され、私自身によって高く評価されるでしょう。私は忙しく、一生懸命にしようとするのでいっぱいであると感じなければならないということはありません。私は癒し、橋をかけ、押しかける愛に通り道を開けます。私を、そしてその仕事をするあらゆる他者をも通じてその仕事をするために。

大陸は、外側と内側で、移動したのです。

訳出資料 ; <http://ja.wikipedia.org/wiki/カーブル>、<http://www.qau.edu.pk/> :
Quaid-i-Azam University