

地域社会に基礎を置いたフォーカシングへのアプローチ アフガニスタンでのイスラム教とフォーカシングプロジェ クト

パット・オミディアン博士と、ニーナ・ジョイ・ローレンス

翻訳：上村英生

アフガニスタンは戦争と干ばつ、巨大な規模の人口移動、暴力の常態化によってトラウマを与えられた国だ。ここでは、ほぼ30年間にわたって戦争が行われ、平均的な18歳以下のアフガニスタン人の大半は戦争以外に何も覚えていない。これが、筆者たちは5年以上、かかわったアフガニスタンでのイスラム・フォーカシングプロジェクトの環境である。アフガニスタンは、世界で唯一、長い期間の紛争があったというだけでなく、私たちがここで学んだことは他の国々のモデルになるかもしれない。

私達がアフガニスタンでとったアプローチは、励ますことと、地域社会や家族での分かち合いである。それは「専門家的技術」のたぐいではない。これは、臨床や第三期ケアの治療方式ではなく、むしろ予防モデルと初期の健康ケアを使った公衆衛生モデルに基づいている。フォーカシング訓練を単純化することによって、基本的な社会心理的な健康状態と回復力を結合し、これらのすべては地域の文化的に認められた言語とシンボルに基づき、私達はそれらを広く、分かち合うことができる。こうした方法によって、私達は社会心理的な健康状態（個人とコミュニティの癒やし）を推進することを望む。この論文の中で、私達の基本的なコミュニティ心理学と公衆衛生活動としてのフォーカシングへのアプローチを描写していく。

導 入

アフガニスタンで何人が憂鬱な状態にあるかはだれにもわからないが、非常にたくさんの人々が、ストレス関連の病気に苦しみ、その多くは体の不調からくることを私達は知っている。診療所は頭痛や背中痛み、睡眠障害、一般的な体の痛みなどを訴える人であふれている。これらの痛みを軽くするために彼らが受け取ろうとする十分な医薬品や注射は与えられていない。

助けを求める数が、治療的なアプローチから取り組まれるものより、あまりに多すぎるとき、人々は別のアプローチを必要としている。著者たちは、問題をよく考え、アフガンの伝統と回復実行の計画を結びつけた地域社会中心アプローチを使って起こることに気づいた。

私達がやったことを理解するため、私達の仕事が立脚した前提について論議することが大切である。第一に、私達は、地域社会が自らの問題への答えを持っていると仮定した。このことは、社会心理的に良好な健康状態は私達が働いている文化の中に発見できるということを感じることを意味している。同時に、情緒的な事柄や問題の解決は、フォーカシングを通じて私達自身の中に見つけられるということである。第二に、私達は個人とコミュニティは、良好な健康状態を推進する価値と信念に触れることができ、それらの積極的な価値と信念は、いやしと良好な健康状態のための行動に結びつくと思定した。次に私たちは、フォーカシング、いわば人間のプロセスはすべての文化の中にそれなりの形で見られると感じている。フォーカシングを説明する地域的な方法を推進することによって、私達はどんな地域社会の人々でもこの癒しのプロセスから利益を得るのをうまく手助けできる。最終的に、私達とアフガンの仲間たちによって語られるように、フォーカシングはトラウマからの回復と癒しを行っていく重要な構成要素なのだ。

どのようにフォーカシングが著者たちのアフガニスタンでの仕事に役立ったかを回想する

ニーナ・ジョイ・ローレンスとパトリシア・オミディアンは、ここにふたつのまったく異なる方向からやってきたが、道は合流し、新しい理解と驚くべき可能性に導かれた。

オミディアンの声

2000年の秋に、私はアフガンの非政府組織である人道支援機関(CHA)から、アフガンで働くのに困難をきたしている彼らのスタッフを助けるよう要請された。そのスタッフは、パキスタンのペシャワールで難民生活をしていたアフガン人を援助していた。私はアフガニスタン人やアラブ人、イラン人の難民のために地域社会のメンタルヘルス問題について働いてきた長い経験から、どのようなプログラムを私が発展させても、対話のセラピーは成功しないだろうとわかっていた。私はニーナ・ジョイ・ローレンスに私を助けられるように頼み、彼女は私達すべてにフォーカシングを紹介してくれた。

私はフォーカシングを学びながら、私は内側の自分の話を聴かなければならなかった。そして、アフガニスタンの人々のために私が抱いている関心事についても。この機関は、アフガニスタンの干ばつの打撃を受けた地域での仕事にもかかわっていた。そして、その地域はタリバンによって支配されていた。この機関の予算は、飢餓から人々を救う基本的な健康サービスや健康教育を提供する方向に振り向けられた。どのようにして、どこで、私はこの機関に溶け込むことができるだろう？そして、どのように私はできるだろう。私は栄養十分な西洋人であり、自分の給与であるお金を持っていた。もし、そのことが、アフガニスタンのだれかが食べられないことを意味したら、どうだろう。私はフォーカシングを学びながら、私の大きな葛藤の一つは、自分は人々が飢えについてより良いと感じるプログラムを発展させているのではないかと感じることだった。どれをだれかがどうやれるというのか？

ここでの私達のモデルでは、こうした葛藤の部分を「ゲスト」と呼んでいる。私は、いくつかの大きな「ゲスト」をもって、プレゼンス状態で一緒にいることを必要としていた。しかし、これらのゲストは、とても強かった。わたしがそれらを思い出すと、かれらを助けるよりもむしろ、私の中の何かがかれらをだましてるように、感じられた。これは、恥ずかしくて、隠してしまいたい感じをもたらした。そのゲストのどれかと一緒にいることはとても難しかった。その一つは非難した。—そして、こう言った。私は人々を心地よくする、その結果、かれらは飢えることができる—と。そして、もう一つの部分は、私がこのことをしていると恥じるように感じていた。恥じらいを感じる部分と一緒にいることは、新しいフォーカサーにとっては難しい、そして、そのとき、どんなリスナーも助けてくれず、私はしばしば1人だった。私達はまだ、訓練されたフォーカサーを持っておらず、話を聴いてくれ相手をつくるには、イスラマバードへ戻ってニーナを待つか、私が自分自身の話を何とか聞こうと努めるしかなかった、私はそのころ、私自身についてたくさんフォーカシングをすることを学んだ。

それぞれの部分が十分に話を聞いてもらえるにつれ、それはその年をこえて少しずつ起こっていったことだが、私はフォーカシングをしながら働き、一般に戦闘地域や難民がいる危険な地域のために、社会心理的なプログラムを実施する方向に心がより開かれていった。今、私はわかった。フォーカシングと社会心理的なプログラムは、回復や応答のプロセスの危急の部分として、飢えに対するパンや水、人々の回復と同じぐらいに重要なのだ。

ローレンスの声

「あなたは、アフガニスタンでどのようにフォーカシングを教え始めましたか」？

こうした質問を受けたときはいつでも、私は不思議で、自分の体験に合わないようなぐらぐらした感じがする。そうした質問はいつも「私はそんなことは決してできない。あなたはとても勇敢だ！それは、すごく難しかったろう」という言葉を伴っている。

たぶん、外側から見たら、私がしたことは勇敢で、わからないことへの大きな突進のように見えるのかもしれない。でも、それは、そんなふうには起こらなかった。

私は 1997 年にフルブライトの奨学金を受けて、パキスタンのペシャワールで調査と教育をした地質学者の夫に同伴したカウンセラーだった。私達は、もう 1 人のフルブライトの奨学金を受けた人類学者、パトリシア・オミディアン博士と会い、家を分け合って住んだ。その年、私達は家族のようになった。私が 2000 年に再び戻ったとき、パトリシアは引き続き、そこに住んでいて、アフガニスタン人道支援機関のために働いていた。彼女は、大きなストレスにさらされている援助職員のためのセラピーのような何かを必要としていた。それで、彼女は私に何かできることを求めた。

私は、アフガニスタンの難民を助けられるかもしれないと感じて、フォーカシングを使った。私は、自分の内側にオープンなスペースをつくった。自分の心理学とカウンセリングと、瞑想、そしてフォーカシングのバックグラウンドの全体を前進させられるスペースをとった。この中から、フォーカシングが可能な方法として前に出てきた、そして私たちがそれをアフガニスタンの方法でどう教えたらいいかを学んだとき、大きく創造的なプロセスが始まった。私達は、そうした環境の中でどう教えるかを感じるのにフォーカシングを使い続けた。その着想を試してみても、それらがどのように働くかをアフガニスタン人からフィードバックやかれらのアイデアをもらいながら感じとっていった。決定的な例は、創造的な洞察が私の中にやってきたときだった。イスラム教徒の神秘主義者によって 700 年から 1000 年前に書かれたいくつかのスーフィー派の詩とフォーカシングの類似性だった。このことは人間のプロセスの類似性を指し示す、そして、フォーカシングは世界のこの地域においてすでに行われていたというような何かを示す。それは新しい、輸入された、あるいは西洋のものではないということ。スーフィー派の実践とパットの人類学、地域社会のメンタルヘルスの下地の上に、私達はフォーカシングを広く分かち合い、臨床モデルではなく、むしろ地域社会の健康に使う方法を見出した。

アフガン支援職員はフォーカシングを愛し、2001年11月に彼らが家に戻れたあとで、私をカブールに招いてくれた。私は招かれたあと、長い間、行くことについて確かな感じをもてなかった。そこはまだ、私にとって行くことが正しいと感じるには、たくさんの困難と危険があった。私は、食料や水、避難所の欠乏と、人々が困難な生活を送っていることを聞いていた。私は行くかどうか、いつ行くか、わからないまま、その招待状を温めていた。その後、私はパットとアフガニスタンの友達から、生活や旅行の困難が減ってきたことを聞くようになった。そのとき、私の中にアフガニスタンに行くことが正しくて、安全で、自分に合っていると感じた。私は旅行をするときいつでも、道中の自分を感じてみる。私は最初のステップを踏み出すのに確かな正しさを十分に感じるまで待つ。そして、私の旅行のための試験的なわずかの時間を設ける。私は自分の生活のエネルギーが命じているように思える場所にも注意を払う。そして、それは、一時、外に行くことができているかどうか。その旅行を軽く保持していながら、私は安全についての情報を集めはじめ、ビザをとり、チケットも…。あるいは、もし行く方向に動いていないのがわかったら、なぜそれをしないのだろうと、聞いてみる時間をとる。私はその旅行を保留にし続け、仮の意向のままにしていた、最終的に行動に進むことが固まったところで、私はアラールのおぼしめしのままに、自分の道を本当に行くと言うことができる。それから、私はすばらしいアフガニスタンの人々と時間とともにし、受け入れる、もう一つのわくわくする時間のために、海を越えて飛行機に乗っている。

私の経験では、記念碑的な仕事のように見えるこの大きなプロジェクトは、知らない世界に跳躍することによって起きたのではなく、私達のいる場所から始まり、前進する道を感じとり、小さなステップで私達の前の正しい道を歩み始めたことによって行われた。

アフガニスタンの環境

アフガニスタンでのメンタルヘルスと社会心理的に健康状態のプログラムは、再建と和解のプロセスの重要な構成要素である。アフガニスタンの女性についてのすべての研究では、抑うつとPTSDが高い割合で見られる(ミラー、2006年)。トラウマと抑うつがこのように高い割合のために、臨床的なアプローチでは、社会の早急な必要性にこたえるには不十分だ。暴力は常態化し、しばしば、争いに対する唯一の解決手段としてみられている。MSFの研究(1999年)は記している:

すべての家族が、殺されたり、行方不明になったり、捕虜になったりした身内を持っている。そして、すべての男は争いに関与している、兵士としてか、あるいは、家族を見知らぬ人から守るときに。このことは、彼らが目撃した

か、直接的に激しい暴力にかかわっていることを意味している。MSF は、多くの男達がこれらの出来事の記憶にふたをして、現在の毎日の仕事に注意を向けていることがわかった。何人かの男たちは戦争時をよい時のように語り、暴力を常用しているサインを示した。(MSF1999:20-21)

臨床情報はストレスの劇的な増加は、心臓病や高血圧、糖尿病、消化器の混乱に関係していたことを示している。アフガニスタン人の多くの集団で、薬物中毒が増えている(UNODC 2005)。大部分の子供が戦争のために、少なくとも一度は難民になったり、家族を失ったり、精神的、肉体的に苦しんでいる。(ユニセフ 2001;SCF/US 1998)

定 義

私達が使う社会心理的アプローチは、公衆衛生である: 予防を反映した地域社会レベルの努力、幅広く非臨床的な方法でトラウマに対処する方法論に基づく。私達は、アフガニスタンでは大部分の人々が心理学の基礎を知らず、かれらの体に長引くストレスの影響についても知らないとわかった。私達のアプローチは、フォーカシングと、コミュニティと個人の良好な健康状態を助長する基礎的な社会心理的知識を結びつけたものだ。

「社会心理的」とは、オクスフォード英語辞書では、「個人の心と行動に関する社会的な要素の影響」と定義されている。「良好な健康状態(または幸福とも言われる)」とは、この辞書では、「生活上でよりよい状態または、行動」と定義されている。社会心理的な良好な健康状態とは、そこで、「能力、独立し、行動する自由、必要なものや満足いくサービスの所有」に関係している。

- ・ 心理－情緒や人格に関連する。
- ・ 社会－社会やコミュニティ(または家族)の中での関係や規則にかかわる。

社会心理的なプログラムは、心理学的なもの和社会的な努力の間のダイナミックな関係について、取り扱っている。それぞれは継続的に他方に影響を与えている。戦争の直後の時期と、暴力的な解決が争いごとの解決の唯一の選択肢に見えるときに、社会心理的なプログラムは、地域社会を再建しようとしているアフガニスタンのような国で特に重要である。

立ち直りの早いことは、私達の仕事とここでのフォーカシングプログラムの中で、注意を向けるもう一つの重要な部分である。ある人の立ち直りが早いとき、その人は人生の問題やトラウマに積極的に対処できる能力をもつ。早く立ち直ることによって、その人は問題や困難の支配者となり、たとえ、災い

であろうと、精神的な良い健康状態を維持する方法で、社会的、情緒的なつながりを保持できる。私達のプログラムの中で、私たちは参加者に早く立ち直れると感じられるリストをつくってもらった。

そのリストは普通、つぎのことを含んでいる。

- ・ 人生の目標、仕事をするか、生きるための何か
- ・ 工夫と創造性に富む
- ・ 他人を助ける能力
- ・ 他人に親切を示す
- ・ 良いこと、良い時を思い出す
- ・ 情緒的なもののすべての領域、肯定的なものも否定的なものも

そして、アフガニスタンでは特に、私たちは、神の中に信仰を見つけ、回復力のかれらのもっとも重要なポイントである未来に対する希望を見出した。そして、私達のプログラムのすべてに私達はフォーカシングを使った。アン・ワイザー・コーネルはフォーカシングのことをこう言っている。

「…静かに、あなたの体の方に注意を向けるプロセス、フェルトセンスと呼ばれる微妙な知恵のレベルに気づくこと。あなたが、面白がり、好奇心をもってこの体の知恵に注意を向けるとき、これは洞察を導きだし、体に解放感と肯定的な人生の転換が生まれる」(1999)

「からだで知っていること」と「フェルトセンス」は外側のできごとや情緒に対する内側の反応について語る方法である。フォーカシングを通じて、人は実際に感じ、望んでいることが何かを学び、理解することができる。アフガニスタン人は、恐れからたくさんの人が避けようとしたにもかかわらず、からだのフェルトセンスと近い関係をもっていた。かれらの言語さえ、フェルトセンスのイメージを呼び起こす。深い悲しみは、文字通り翻訳すると「肝臓の血」という「ジガーカム」と呼ばれる。抑うつは「フィシャー パーン」つまり、元気がない圧迫。欲求不満を伴う怒りは、「アサビ」と呼ばれ、しばしば頭の中の血管と、心臓が激しく脈打っていることによって示される。(オミディアンとミラー 2006年)

アフガニスタン人は、フォーカシングを頭で理解したように見えたので、わたしたちは、私達自身の内側に注意を向ける単純な方法だとして、アフガニスタン人に説明した。そこは知恵の宿る場所であり、痛みのある場所でもある。それは新しいものではなく、西洋からやってきたものでもない；それは非常にたくさん古い文化の中にルーツをもつ人間のプロセスであると。イスラム経のスーフィー派は 1000 年以上も前にこのプロセスに気づいていた。

ジェンドリンが西洋人のために、このモデルをはっきりとさせたが、アフガニスタン人はそれをとても生活を安楽にする親近感のあるものとして受け入れた。

イスラム教とフォーカシング：

フォーカシングはイスラム教の伝統の周辺部にあつて、神秘的なイスラム教に熟達した密教の一派であるスーフィー教徒の行動の多くを映し出す。多くのスーフィー教の学校は、アフガニスタンに故郷を持つ、そしてもっともよく知られたスーフィー教徒の詩人、ジャラルディン・ルミは、アフガニスタンのバルク地方の出身だ。(ニコルソン 2000年)。メンタルヘルスの道具としてフォーカシングを支えるのは、スーフィー教の二つの主要な教義である：第1は、コーランによると、神は1人1人の人間が首の血管以上に、1人1人の近くにいるということ。

人間を創造したのは私達(神)だ、かれの魂に示唆したことがかれをつくった：私達はかれの頸動脈以上にかれの近くにいる(50節、16)

このことは、人がトラブルや情緒的な痛みの感じの中にいるとき、人は神からの助けを得るためには遠くを見る必要はないということの意味している。このことは、スーフィー教の伝統の第2の考えを導き出す：神は私達それぞれの中に発見される。外側には、人々はかれの仕事のサインだけを見る、しかし神について話すとき、人は内側を見なければならない。スーフィー教の神聖なアプローチが、「プレゼンス」にアプローチすることだ。スーフィー教徒は、私達が見ることができる外側の世界よりも内側の世界の方が大きいと理解している、なぜなら、それはアラーの神を見つけ出すことができる私達自身の中にあるからだ。(イートン 2001年)

プログラムが進むにつれ、アフガニスタン文化は内側の世界の問題に接近する独自の方法を提供しているということがわかった：それぞれの問題を「ゲスト」としてもてなすことによってである。人は普通、痛みの情動に直面したいとは思わない、同様に、人は望まないゲストを家に招き入れたいとは思わない。しかし、アフガニスタンの文化では、ゲストたちは「アラーからの贈り物」と考えられていた。もし、アフガニスタン人が、だれかがドアのところに来たときに彼らがするであろうことを尋ねられたら、たぶん、望まない親戚で、かれらが好きでなく、合いたくもない相手だとしても、かれらはもちろん、その人を家の中に招き入れ、お茶と食べ物を出して会話するだろうーあたかも、その人が喜ばれる客であるかのようにして。そのように、それも、人生

私達のプログラムは、25人の男女のグループでフォーカシングをすることを通じて、霊性と社会性を統合する。パラワン地方でプログラムに参加した女性は、フォーカシングの基礎といくつかの立ち直り方法を学んだ。彼女は、10代の息子が最近、同じ村の別の青年に殺されたことで、葛藤状態にあった。彼女は情緒的な痛みの中にいて、息子を殺した若者を殺す報復をしたいと思っていた。これは彼女の社会と地域では伝統的なパターンである。家族の男に、その少年を殺すように頼むのは彼女の権利であった。彼女はある日、女性グループの中でフォーカシングした。内側で彼女は、息子の死について悲しみ、泣いている感じをゲストとして迎え入れた。そのとき、彼女は、息子が預言者マホメッドの孫息子の隣にいて、丘の上に立っているのを見た。彼女は、彼女以上に息子がアラアの神の近くにいることを悟った。一かれはよりより場所にいたのだ。彼女はもはや、息子を殺した少年への復習を頼もうとは思わなかった。彼女は解放された静かさを感じながら、フォーカシングセッションから日常に戻った。

フォーカシングの単純化

フォーカシングを単純化し、地域のまちまちに広く普及していくことを可能にした中核には、ふたつの単純な教え方がある。

- 1、ゲストは、私達の家だけでなく、内側にも去来する。
- 2、わたしたちは、自然によくなる力をもった自分自身を助けるような方法で、内側のゲストの話を聴くことができる。

わたしたちは、人々が内側のゲストを認識するのを手助けし、どのようにして彼らがゲストから学ぶために一緒にいることができるかを示し、準備ができたときにいやしてもらった。

フォーカシングの一つの重要な側面は、どのようにして聴き、痛みや招かざるものを含む内側の体験を受け入れるかを学ぶことだ。しかも、評価を中止するか、まったくしない場所から聴く。私達のクラスでは、心理的なワークの中心的構成要素としてリスニングの練習に多くの時間を費やした。リスニングのスキル、積極的で、評価しない、ことは、プロセスの鍵になる。自分自身に対してリスニングが上手にできるようになれば、他の人へのリスニングも容易になる。そして、会議事項とか目標とかなしに傾聴することを学ぶことは、内側の体験に安全に聞いてもらえる場所を提供する。それから、聴いてもらい、評価されないことで、これらの「ゲスト」はフォーカサーが変化を起こそうとはしなくても、彼ら自身で変わっていき始める。実際に、私達は、アン・ワイザー・コーネルの「すべてあるがままに」の考え方をこの地方の言葉に

翻訳しながら、こう言った。

- ・ 評価せず
- ・ 一方の肩を持たず
- ・ 目標も持たないで

人がそうした受容と優しさのレベルで話を聞いたとき、ものごとは変化する。

私達のワークショップとプログラムでは、いつも宿題を出す。その結果、参加者は家に持ち帰り、学んだことを練習できる。最初の課題の一つは、家族のだれかの話を10分間、聴くこと。アドバイスもフィードバックもせずに聴くことだけで、しかも家族にはそれが宿題であることを告げない。この方法で聴いたあと、私達はかれらにこの方法で話を聴いてもらってどう感じたかと聞く。私達がよく受け取る答えは面白い。息子の話を聴いた女性が、笑わずにジョークを語ったように。しかし、それは、しばしば、関係に変化をもたらす。ある男の人は、この宿題がどんなに彼の息子との関係全体を変えたかをグループに報告した。かれは、息子が精神的な問題（治療されたり、診断されたりしたものではない）を抱えていたので、毎日、仕事の後、息子に会い、15歳の少年がその日にした悪いことと正しいことについて、教え諭していた。この宿題の中で、かれは息子に言わなければならないことの代わりに話を聴いた。そして、かれは驚いた。かれの息子はたくさん話すこと、しかも聴いてもらう必要のあることがあったのだ。その男性は、私達が提供した、中心部分でのリスニングの単純な技術に感謝した。

プログラムの計画

私達のプログラムは単純だ。今、私達はプログラムの拡大を助けるフォーカシング・プロフェッショナルの認定を受けた10人以上のスタッフがいる。それに加えて、私達は地域のフォーカシング・トレーナー（CFT）として訓練した何人か数えられないほどの人たちがいる。この CFT は、心理的に良好な状態や、フォーカシング、トレーナー訓練（ToT）と呼ばれていることの基本的訓練を受けている。ToT は、あらゆる話題について個人参加で学ぶセミナーを開くことを人々に教えている。私達のセミナーは、フォーカシングと心理的に良好な精神状態についてのものだ。トレーナー訓練は、筆者やアメリカフレンド教徒奉仕委員会（AFSC）訓練スタッフによってガイドされる社会心理的ならびにフォーカシング訓練の授業単位に組み込まれている。今や AFSC 機関の2人のパートナーが、同じコースを提供できるフォーカシング・プロフェッショナルの有資格者だ。

CFT がいったん、社会心理的訓練と、トレーナー訓練を含むフォーカシングのレベル1を終えれば、かれらは自分の地域社会でグループを始める準備が整っている。そのグループは普通、地域の文化的な制限のため、同姓の集団である。いなかでは、私達は地域文化を破壊しないように気をつけなければならない。男性は男性のグループ、女性は女性のグループを指導するというを確認しておきたい。神学者(地域の宗教的指導者)が一生懸命働く地域では、男達はその地域のモスクで出会う。アフガニスタンで、フォーカシングはほとんど知られていないが、それはかれらの宗教に固有の関連性があるということの人々がわかるということの意味する。

私達は非常にたくさんの異なる種類のグループを指導している。田舎の女性たちあるいは、男性たちのグループは、週に1度2~3時間、4カ月以上のコースであっている。これらのプログラムは、国連女性開発基金 (UNIFEM) の後援と財政支援を受けている。これらのグループの中で、私達は社会心理的な良好な状態と、グループが変わっていく回復力のレベルをみてとれる。そして、私達は男性か女性のどちらかが私達のプログラムに参加して家族で、家族内の暴力がより少なくなったという逸話に富んだ証明を聞いている。

都市部では、私達は普通、田舎と似たワークショップを実施する。多くの参加者が教師であり、一時的に私達はカブールの幼稚園と入学前の子供の教師のためのたくさんの訓練を実施した。これらのプログラムは、AFSC と UNIFEM によって支えられていた。付け加えると、AFSC は、都市カブールの極端に貧しい地区でプログラムを実施する地域行政に資金を供給している。これらの参加者の大部分は、戻ってきた難民(イランやパキスタンから)か、または国内で立ち退かされた人々(村から逃げて、大部分がカブールの貧しく半ば壊された近隣に無断居住者として生活している人たち)である。

行政の必要によっては、5日間から10日間のコースを主催する非政府組織のクラスもある。これらは、上述した社会心理的なものとフォーカシングプログラムの混合したものというよりむしろ、フォーカシングのより上級レベルを目指す意欲的なクラスである。すべてのプログラムにおいて、参加者たちは常時、フォーカシングと立ち直る力が最大限のものを意味して、かれらの生活の大きな転換をもたらすという二つのものとして認めている。

最近、アフガニスタンのイスラム政府の厚生省は、AFSC に学校のメンタルヘルスプログラムの発展に加わるよう依頼し、地域の健康スタッフに CFT モデルをもたらした。その結果、社会心理的な健康状態は、主な流れとなり、アフガニスタン全土のプログラムへと統合された。

アフガニスタンのフォーカサーの話

カズニのワークショップ参加者の1人、パービーンが、話してくれた。「私の父が、イランに住んでいた友達の息子と私を婚約させたとき、私は14歳の少女でした。人々は、その人は、父が働いていた工場を所有していたといいました。私は婚約についてとても不安だったけど、だれにも打ち明けられませんでした。2年後、私は夫のいない間に結婚しました。ときどき、私は彼が老人かもしれないと考えました。そしてあるときは、ほかの悪い考えが私を傷つけました。3年後、私の夫がイランからやってきました。かれは麻薬中毒でした、そして、異なる種類の麻薬を使っていました。1カ月後、かれはイランに戻り、今、私は父と一緒に暮らして15年になります。私の妹達と兄達、義理の妹たちは、私にとっても厳しくふるまいます。私はとても悪いと感じ、心理的な問題に直面しています。それで、何度も私は女性問題省の州理事会に行きましたが、だれも私の話を聴いてくれませんでした。このワークショップを企画して、やってきてくれた人たちに感謝します。あなたたちのレッスンはとても役立ち、私は今、よりよく感じています」

アブダル・マクーンは、ラジオ放送局員でフォーカシングを学び、村で習ったフォーカシングについて話してくれました。

灌漑水の使用について近所の人としばしば口論していた村の男の1人は、少しのレッスンを受けたあと、争いにエスカレートする最中にやめることができるようになった。かれは、内側の暴力的なゲストに注意を向けて、それが変化するまで話を聴くことができたことを恩に感じたので、村がフォーカシングのレッスンを始めるのを手伝った。今、フォーカシングのワークショップのための小さな家を建てている。

ライラ・マスジディは、認定フォーカシングトレーナーだが、サイド・カイル村での訓練にやってきた老女について話してくれた。彼女は全身まひで、特に足や頭の痛みで、うづくまっていた。彼女はとても不健康だと報告し、ワークショップに歩いてくるのにも手助けを必要とした。フォーカシングを1週間したあと、彼女はうづくまったままでも、今度は1人で歩けた。彼女は学んだことがとても面白かったといった。1カ月後、彼女はまっすぐに立ち、自分自身できちんと歩き、とても健康になったと言った。ワークショップが終わったとき、彼女は泣いて、それは自分にとって大変重要だったと表明しました。

ライラは、この夏のワークショップで、ある女性が最初の日に行ったことを覚えている。「私は正常ではない。私は重い病気で、ワークショップを最後まで続けたくない」。ライラは彼女にずっといるよう励まし、よい活動が彼女を

健康にしてくれるかもしれないといった。この女性がフォーカシングを学んで使ったとき、彼女は変わり、最後までとても幸せだった。別の参加者は、アフガニスタンの戦争のために、非常に悩ましい情緒的問題を抱えていた。彼女は6人の子供たちを亡くした。そしてとても悲しんでいた。彼女の夫も病気だった。彼女はフォーカシングを学んで使い、夫に教えた。今、かれらは幸せだ。彼女はライラに話した。ストレスがあるときにフォーカシングを使い、とても役立っていると。

アクマル・ダーザイは、認定フォーカシングトレーナーで、大学生。かれは論文や試験について不安なときに、どのようにフォーカシングを使っているかを語った。かれは不安な内側のゲストと一緒に座る。それらを描写し、体の中でどのように感じるかを感じる、それらが何についてかに注意を向け、それらを聴いたあとで、それらは変化する。それから、恐れに中断されずに勉強を再開できる。

結論

私達は、どんなにたくさんのアフガニスタン人が、単純で役に立つフォーカシングを学び、悩み多き国での回復力の支えにしているかをもはや、知ることができないほどだ。私達は過去5年間の訓練プログラムだけでも17000人以上が参加したことを知っている。フォーカシングが、地域社会の健康教育の一部になり、多くの人々が基本的な心の健康状態の支援を必要としている場所に広く拡大していくことができるということをみなさんと共有することが私達の望みだ。