

# 掛け布団の中から

## 私の娘とのフォーカシングの話

[FROM UNDER THE COVERS A Tale of Focusing with My Daughter](#)

Debbie Belne

デビー・ベルン 翻訳 小森谷典子

私がフォーカシングに初めて出会ったのは、それまで生きてきた中で少し困難で大変な時期でした。そのために「場所を作ること」、それがそこにいるのを認めること、それが言わなければならないことを聞く方法を学ぶことなどのフォーカシングの基本が私の毎日の生活の一部となるのに長くはかかりませんでした。私は、ゆっくりと、フォーカシングが単に一週間に 20 分間行うように予定に入れられるようなものではなく、むしろいかなる制限によっても無理強いされない、自分自身と他のものとの両方と一緒にいる方法であることがわかり始めました。

フォーカシングを学び続けるうち、ある疑問が絶えず思い浮かぶことに気が付きました。それは、私はなぜ以前にこれを全く学んだことがなかったのか？ということです。フォーカシングがもたらす優しさ、思いやり、英知をもって自分の内側の世界と外側の世界を渡って行く方法を知らずに、非常に多くの年月を生きてきたことが考えられないことのように思われました。私の生活に光を取り戻してくれたそのプロセスが、これらすべての年月の間、陽の目を見ないままであったということがいかにして可能であったでしょうか？私が逃してしまったものだけでなく、フォーカシングを知らない他の人々がそれなしでやっていかなければならないことを考えると、心が痛みました。

そして、何かに、ふと思ひあたりました。フォーカシング研究所のウェブサイトでメアリー・ヘンドリクス氏による論文(2005年)を読み、そこで彼女が「教えることのできるフォーカシングの瞬間(teachable Focusing moments)」という言い回しを使っていたことを思い出しました。彼女はそれを、「あなたがフォーカシングプロセスが生じるような状態をたった今作り出しそれに名前を付ける時、あるいは、誰かがただ自然にフォーカスした場合、あなたが

それを指摘してそれに名前を付けることができる時」(2005年、ヘンドリクス氏)と定義していました。彼女の論文を読んだ頃はフォーカシングの初心者だったので、自分がヘンドリクス博士が記述したようなフォーカシングの瞬間を「教える」レベルにあるようには思いませんでした。しかし、「フォーカシングの瞬間」という考え方についての何かが私に深く響いたのです。私にできることは、「瞬間」を毎日の生活の中で探すことであるように思いました。そこは、フォーカシングプロセスの一部を私の交流の中に取り入れられそうな所です。それで私は、「フォーカシングの瞬間」に注意するようになりました。

在宅ママとして、私の起こり得る「瞬間」の多くは、子どもたちと交流している時にやって来ました。初め、私は自分を落ち着かせておくために(そして正気にさせておくために!)、フォーカシングを主に内的、精神的に使用しました。そのうち、私はより対人的に、例えば、子どもたちが自身で決断するのを手伝えること(「これについて何をするのがあなたにとって正しいか考えてごらん。」)に、そのプロセスを使い始めました。それから時々、子どもたちが、圧倒的な感情に対処するなどの難しい問題を経験している時に、フォーカシングプロセスのより多くの部分を使う機会がありました。以下は、私があなた方にお話ししたいと思う、娘との最近のやり取りです。

年一度の眼科検診で、6歳になる娘が、読書に眼鏡が必要であることがわかりました。彼女はその知らせを聞くととても動揺して、車に入ると泣きだし、眼鏡をかけたくない(そうでしょうに!)と強く言い張りました。帰宅しても状態は良くなりませんでした。その頃には、彼女は私に、眼鏡が必要であることを彼女の父親も含めて誰にも言ってほしくありませんでした。父親に言わないことは私の選択するところではなかったのですが、彼女にその状況に「大丈夫」になってもらおうと頑張りました。私がしたことや言ったことはどれも助けにならなかったようでした。どちらかというと、私の努力は状態を悪化させてしまったようで、彼女の感情はますます制御不能に陥って行きました。別の形のアプローチをする時になったのは明らかで、やってみようと考えられるのはフォーカシング指向のものしかありませんでした。

私は、彼女の部屋へ上がろうと提案しました。私たちがそのことについてもっと話し合える場所です。彼女は最後には同意し、私たちは階段を上がって行きました。到着すると、彼女は感情が高ぶっていたので、私が最初にする必要があるのは、彼女が落ち着く方法を見つけるのを手伝ってあげることでした。私は彼女に、ベッドに上がって、掛け布団の中で気持ちよくリラックスしよう、と誘いをかけました。彼女はそれを喜んでしました。そこに入ると、私

は眼鏡について自分がどんなにか彼女と話したいかということを知りたいと言いましたが、彼女は泣くばかりだったので、彼女の話聞くのに苦労していました。私は、「ほんの少しだけ静かに」してもらえないかな、そしたらあなたの話をもっとよく聞くことができるのだけど、と優しく尋ねました。たくさん抱きしめて安心させてあげると、彼女は落ち着き始め、そしてすぐに、話せるほどに落ち着いたと思う、と言いました。

私たちは、何が彼女をそんなに動揺させているのかを探ることから始めました。少しやり取りした後わかってきたことは、彼女が眼鏡をかけなければならないことに恥ずかしさを感じているということでした。彼女は、眼鏡をかけているために、みんなが彼女のことをからかったり、誰も友達になりたがらなかったり、彼女が何か変わってしまうことを恐れていました。私は、この「恥ずかしい」という感情が本当に大きなものであることがわかったので、典型的なフォーカシングの伝え返しを使い、つまり、「じゃあ、今、あなたには本当に恥ずかしいと感じている部分があるのね。」と言い、彼女自身が「それ」から離れるのを手伝おうとしました。ところがなんと、その伝え返しはうまくいかなかったのです！彼女は、恥ずかしいのは自分の「一部」ではなく、自分の「すべて」なのだと言ったのです！ですからこのことが、私たちが取りかかなくてはならないことは、彼女が「それほどの恥ずかしさ」から少し距離を置くのを手伝う方法を見つけること、という手がかりになりました。

次のフォーカシングの伝え返しは、「そうなの・・・じゃあこの恥ずかしさは本当に大きいね。そのために少し場所を作れるかどうか考えてみたらどうかな。」でした。再び、伝え返しの的を外しました。彼女は、その恥ずかしさはただ「本当に大きい」だけではなく、「どこにも」あるの、と答えたのです！その恥ずかしさは、彼女の全部にあり、私の全部にあり、部屋中にあり、家中にあり、世界中にあるかのようなのです。まったく本当に大きいのです！私はもう一度「そうなの。」と言い、「それは本当に大きな恥ずかしさなのね・・・それをどこかに置いておけるかどうか考えてみたらどうかな。そして、それはそこらじゅうにあるものでなくなるから。」と言いました。「それは大きすぎてどこにも置けないの。」と彼女は答え、彼女がぼんやり存在する「恥ずかしさ」から一呼吸入れる間をいづらか得るのを手伝う方法については、行き詰まってしまったように感じました。私は、自分にそれほど大きなものがあるそれがどんな風を感じるだろうかという自分自身のフェルトセンスと一緒にいるうち、そのほんの小さな一部分を引き離すのに取り組もうという考えが生じたので、その方向に向かいました。「そうだね、それは大きすぎて

どこにも置けないよね。その恥ずかしさの本当に小さな小さな一部分を取り出してどこかに置けるかどうか考えてみたらどうかな。」彼女は静かに座りましたが、私は自分がお願いしたことを彼女が理解したのかどうか確信が持てませんでした。ですから、私はいくつかの提案をしました。彼女の本棚か、彼女のクローゼットか、あるいは外の裏庭に、それを置けそうかどうか。どれも一つも当てはまりませんでした。そしてそれは起こったのです。彼女は、自分のドレッサーの引き出しにそれを置けると言ったのです。「ああ、そうね。あなたの引き出しに恥ずかしさを置けるね。」「うん。」と彼女は同意し、これで彼女はとてもいい気分になりました。私たちは、彼女がいるための小さな場所を作り出し、さしあたり、それで十分でした。

次の日が来て、彼女は眼鏡が必要であることについて再び泣き始めました。私は、もう少し話すために二階に行こうと誘い、彼女はすぐに同意してくれました。彼女がまったく一人で行なった初めてのことは、掛け布団の中に入り、自分たちが話せるように少し落ち着く必要がある、と言ったことでした。私は彼女にいくらか時間を与え、彼女が準備ができたと言ってから開始しました。恥ずかしい感情はまだそこにありました。「そうだね、もちろんそれはまだそこにあるよね。」と私は言い、その存在を認める時が来たのだと感じました。「それはそこにいいのよ。」と。私はその言葉を何度か繰り返し、彼女がこの問題について抱いているどのような感情も彼女が持っているのだと認めました。そして、ゆっくりと前進しました。「恥ずかしさが私たちに言いたがっていることはない？」「ない。それは話したくないの。」と彼女は答えました。「わかった。」と私は言いました。「それでいいのよ。それは何も言う必要はないの。私たちがここにいることと、・・・それが話したいように感じたらそれが言わなければならないことはどんなことでも聞くつもりであることを、それにわかってもらうことはできる？」そして彼女は、最高に素敵なことをしました。私に待っていてほしいと言い、約30秒間掛け布団の中に頭を入れ、出て来て、それが話したいのなら聞くつもりであると「それ」(恥ずかしさ)に話したと言いました。これで、私たちは初めて恥ずかしさに接することができたのです。

就寝時(非常によくあることですが)、その感情は再び現れ、娘はもう少し話していいか尋ねて来ました。私はすぐに、彼女が、私たちが自分たちのフォーカシング指向のやり方で話を続けていいか、ということを行っているのだとわかりました。私は「もちろん」と言い、彼女の隣に落ち着きました。私はその恥ずかしさに「こんにちは」ということから始め、そして「私たちはあなたが

そこにいるのを知っているよ・・、あなたはそこにいてもいいんだよ、あなたが今話したいと思うなら私たちはあなたが言わなくてはならないことをなんでも喜んで聞くよ、どんなことも笑ったりからかったりしないし、怒ったりしないよ・・。私たちはあなたが言わなければならないことをとても静かに聞きたいだけなの。」と言いました。そして、彼女は、その恥ずかしさが言いたいことがあるかどうか確認して来ると言い、掛け布団の中に入りました。少しすると彼女は出て来て、「恥ずかしさは怖がっているの。」と言いました。「そう、それは怖い感じがしているのね。」「うん。」と彼女は言いました。「それは、みんなが私を笑うんじゃないかと怖がっているの・・・パパでさえも。」(それで、彼女は彼に言ってほしくなかったのです。)私は、彼女の父親は彼女を笑わない(特に、彼自身が眼鏡をかけているのですから!)と安心させることに飛び移るよりも、彼女が言ったことを正確に伝え返し続けることを続けました。私がこうすると、彼女は自分が怖がっていることをより多く言い表すことができ、私は、彼女がこの難しい状態を処理しながらいくらか前進し始めていることがわかりました。

けれども、私にはまだ自分自身のジレンマがありました。私が眼鏡のことを父親に言わないということを彼女が断固として譲らなくても、私はそれを言う必要があったのです。娘の希望と私たちの関係を損なわないことを守りながら、必要なことがどうやってできるでしょうか？典型的な「どちらも譲れない状況(both/and)」です！

私は次に何をすべきかわからず、ここ数年で習慣になっていたことをしました。つまり、私自身のフェルトセンスに向かいました。ひらめいたのは、私が眼鏡のことを父親に言うのを娘が大丈夫になる方法を見つける必要があるということでした。私は、彼女が「大丈夫な場所」に行き着くのを手伝う必要がありました。そうすれば、彼にその知らせを打ち明けた時、それが裏切りのようなものを感じることはないでしょう。ですから、おそろおそろ始めました。「その恥ずかしさと怖さが、パパに眼鏡のことを話す恥ずかしさと怖さをもっと弱く感じられるように手伝うのに、私たちが何か少しできることがあるか確認してみることはできる？」彼女は掛け布団の中に入りました。彼女は現れると、それが大丈夫に感じるようなことはひとつもない、と言いました。私はアイデアをいくつか出しながら、優しく念を押しました。「そうね・・、あなたが自分でパパに話したら、その恥ずかしさと怖さが恥ずかしさと怖さをもっと弱く感じるのを手伝えるかな？・・それともあなたの代わりにママがパパに話したら手伝えそうかな？」彼女は、私が言ったことを受け止めて、掛け布

団の中に戻って行きました。今度は戻って来て言いました。「それは、ママが一人でパパに話したほうがいいな、と言っているよ。」このようにして、以下のような素晴らしい一連のやり取りが始まったのです。

「よし、じゃあママが一人でパパに話すね。パパに何て話せばいいかわかるかな。」

彼女は掛け布団の中に入り、出て来ながら、

「私は眼鏡が必要だけど、いつもかけている必要はなくて、本を読む時だけなの、とパパに言っているよ。」

私は伝え返ししました。

「じゃあ、パパにこう言うね。エリンは眼鏡が必要だけど、いつもじゃなくて、本を読む時だけなの。」

「違う。」彼女は訂正しました。「私は眼鏡をいつもかけている必要はない。」

「そうか。」と私は言い、自分の伝え返しが完全には正しくないのだとわかりました。もう一度言ってみました。「パパ、エリンは眼鏡が必要だけど、いつもかけている必要はなくて、本を読む時だけなの。」

「そう。」と彼女は言い、私は、彼女が明るくなり始め、私たちがしていることにとっても「没頭している」ことがわかりました。

「それが、私に、パパに言ってもらいたいことは他にある？」

彼女は掛け布団の中に戻って行きました。今度は戻って来て言いました。

「うん・・・ママがパパに話した後は、このことについてこれ以上話したくないの、とパパに言って。」

「わかった・・・パパ、エリンは今後、このことについてパパとこれ以上話したくないの。」

「その通り。」と彼女は言い、私は、それが私に言ってほしいことが他にあるかどうかを知るために、別の提案をしました。

そうすると、彼女は掛け布団の中に飛び入り、こう付け加えながら出てきました。

「他の誰にも言わないようにパパに言って。ナナやパピィ(彼女の祖父母)にさえも。」

「えっと…パパ、エリンは、眼鏡が必要なことを他の誰にも言わないでほしいの。」

「ナナやパピィにさえも。」彼女は再び私の言ったことを訂正し、私は、彼女が私の伝え返しのニュアンスにこんなにも合わせていることに驚きました。今度は、彼女が言ったことを正確に伝え返しし、そしてそれが私に言ってほしいことが他にあるかどうか聞いてみることに前進しました。

彼女は少し考えていましたが、私は彼女が私に言ってほしいかもしれないと思う他のことをいくつか提案しました。驚いたことに(私にはそうでした！)、彼女は私の提案をどれもすぐには受け入れませんでした。その代わりに、私が言いたいことを言うと、彼女は掛け布団の中に戻って行きました。しばらくして、私が提案したことの一部を取り入れて彼女自身が作ったことを言いながら出て来ました。そして付け加えました。

「私が眼医者さんにとっても勇敢だった、特に彼が目薬を差したときとても勇敢だった、とパパに言っているよ。」

私は彼女が行ったことを注意深く伝え返しし、終わると、彼女は大きい声で「その通り！」と私に言ってくれました。私はもう一度、それが最後に言いたいことが他にあるかどうか尋ね、彼女は掛け布団の中に戻って行き、戻って来てこう言いました。

「全部言ってみて！」

「いいよ。」と私は答え、彼女が作った「台本」をすべて大きな声で言いました。彼女は所々で細かい調整をいくつか付け加え、私はそれが彼女にとってしっかりと行くまで全部を繰り返し続けました。ついに私たちは、彼女の「大丈夫な場所」であり、私たちが終わらせても大丈夫な場所を見つけました。今回も、さしあたり、ですが。

朝、娘は私のところに来て、恥ずかしさが彼女から「現れる」準備ができ、それどころか彼女のそばにいる準備ができたと言いました。私は、恥ずかしさに出て来てもらって彼女のそばにいてもらうのに私たちは何をする必要がありますか尋ねました。彼女は、眼鏡のことについての父親への話し方を復唱するように(もう一度!)言いました。ですから、私は、一文一文、私たちが昨夜話し合ったことをすべて正確に復唱しました。終わると、彼女は微笑んで、恥ずかしさが今自分のそばにいるよ、と言いました。私は、眼鏡のことを彼女の父親に話しても大丈夫かどうか尋ねました。それに対して、彼女は快く「うん!!」と言いました。

## おわりに

フォーカシングは、個人的なプロに近いレベルで、私の生活の大部分を占めるようになりました。ですから、私の交流の中により流れるようにより自然にフォーカシングを取り入れられるように自分の能力を伸ばすことにますます興味を抱くようになりました。フォーカシングプロセスの一部分を自分の子どもたちと使えるようになったことは、喜びにもなり、フォーカシングの基本的な普遍性を証明するものにもなっています。私は、子どもたちとの限られた体験から、フォーカシングプロセスの様々な「ステップ」を、子どもたちと一緒にどのようにして使えるかということ直に理解してきました。意外なことに、彼らは「わかっている」ようなのです。どちらかといえば、彼らは文字通り「参加し」、難しい問題に取り組んでいる時でさえそのプロセスに対して紛れもない興奮と熱心さを示すのです。まさに大人たちと一緒に取り組んでいる時のように、自然に、驚くほど、そしてなお一貫して、シフトが起こります。そしてまさに大人たちとのように、問題を処理することで内側から現れ出るフェルトリリースがあるのです。

おわりに、私は、娘とのこの経験が自分にとってどんなにか些細なものであったかということをおもひ起こしています。私の子どもたちとの交流はあまりにも多すぎて、記述したお話だけではありません。そして、このような経験をしたことは、たとえ一度きりでも、お互い(と私たち自身)に関わるより優しくより丁寧な方法があるのだという、深みのある希望で私を満たしてくれました。その方法がフォーカシングです。「何がそこにあるか」を尊重することにより、どんなにやっかいで、恐ろしく、あるいは紛れもなく不愉快で不快であろうと、フォーカシングは、私たち自身の声を見つけ、それに耳を傾け、そこから生きて行く手段を私たちに与えてくれます。そのことは子どもにはもっと必要なことでしょう。親にも必要ですが、親が子どもとかわる上において



必要なことです。私は、あなた方に、私と一緒に、毎日の生活のなかで「フォーカシングの瞬間」に注意して、フォーカシングの光を私たちの世界にもたらし続けるのを手伝っていただけることを願っています。

(ところで、私たちが彼女の部屋に上がって話し合えるかどうか尋ねたグレード1を始める前に、二晩泣いていた私のところにやって来たのは誰だったか当ててみてください！)

## 参考文献

「基本的概念のグローバル化:社会的身体の中に自由かつ自己組織化したスペースを作る。」カナダ、トロントにおいて、第17回フォーカシング国際会議で行なわれたM. ヘンドリクスによる講演(2005年5月)。