

# フォーカシングにおけるバックグラウンド・ フィーリングの暗々裡の変容の力

## THE IMPLICIT TRANSFORMATIONAL POWER OF THE BACKGROUND FEELING IN FOCUSING

Marine de Freminvill

マリーヌ・ド・フレマンヴィル 翻訳: 森川友子

私がフォーカシングの進展に貢献できたのは、バックグラウンドフィーリングについての発展に関することです。この用語は、Gendlin によって 1978 年に初めて用いられました。Gendlin の 6 ステップの第 1 の動き、クリアリングアスペースの中で用いられたのです。

私はこのトピックをここ何年間か発展させてきました。それをフォーカシングの国際コミュニティに示したのは、2001 年が最初でした。20 世紀最後のフォーカシング国際会議に至るまで、毎年、ワークを提供してきました。本論文は、このモデルの最新版のアウトラインを提示します。これには新しい付けくわえがあります。特に、内的探究のワークは内なる資源とのバランスを取りながら行う、というアイデアが付け加わっています。

### クリアリングアスペースからバックグラウンドフィーリングへ

Gendlin は、1981 の著書『フォーカシング』の中で、6 ステップの第 1 の動き、クリアリングアスペースの価値を強調しています。

フォーカシングの第 1 の動きはとても重要です。なぜなら、これがうまくいけば、残りもうまくいくからです。この第 1 の動きで、あなたは、自分のための空間を作ります。その空間の中に身を置いて、残りのフォーカシングプロセスを進めるのです。この第 1 の動きは、良いものをあなた自身に送ります。それは、「ポジティブセット」と呼んでもよいでしょう。あなたは、それ以降のフォーカシングの動きが自由に起こるような心身の状態の中に、自分を招き入れるのです。芸術家が毎朝、していることのようにです。この第 1 の動きに到達するためにはいくつかの道があります。必要とされているポジティブ

セット、心身の感受性を作り出すことができるようになるためには、いろいろな内的作業があり得るのです。ある人にとって役に立つ方法が、他の人にとって役に立つとは限りません。あなたの中で良いことが起こることを可能にする、どれか一つあるいは複数の方法、自分個人にとって意味を持つ方法を使ってください(Gendlin1981、p71)。

このコメントは、今日にも生きていて、クリアリングアスペースを教えるのにいろいろなやり方をしている人たちがいます(たとえば、Joan Klagsbrun の『スピリチュアルな実践としてのクリアリングアスペース』などです)。

その後、1999年の短い論文(p178)で、Gendlinは、このフォーカシングの第1の動きが、従来の他の手法(訳者注:他の心理療法)に比べて、「非常に目覚ましいストレス低減」をもたらすということを書きました。私の友人のフォーカシングトレーナーは私にこう言いました。「私は、クリアリングアスペースが自分にとって必要だからやっているんだ」。自分の感情に圧倒されやすい人や、プレッシャーを感じやすい人は、クリアリングアスペースに意義を感じるものです。私の体験では、1985年にシカゴでフォーカシングに出会ったとき、クリアリングアスペースがとても役に立つと感じました。整理された空間を初めて体験したことによって、フォーカシングの全体のプロセスを十分に信頼することができました。このことがあったから、モントリオール大学での修士論文のテーマに、Gendlinの体験過程療法を選んだのです(Freminville, 1988)。

## Gendlin がバックグラウンドフィーリングを取り上げるに至った経緯

私がバックグラウンドフィーリングについて話をするとき、Gendlinがクリアリングアスペースとの関連で書いているニュアンスを共有するのが好きです。からだの感じが変わり、自分は問題とは別なんだという気づきが起こってきますから、それを感じていましょう、というニュアンスです。

ある問題が、その置き場所に行ってくれれば、からだの感じが変わります。フェルトシフトのような感じがします。もちろん、問題が解決したわけではありません。しかし、まずは問題を脇に置いて、身体にその問題なしで生きることを許し、そのあとでその問題を取り扱うことが、とても助けになると私は信じています。…今抱えている問題のすべて、あるいはいくつかを置くことができた人は、しばしばこんなふうに言います。「ああ、私はその問題ではなかったんですね。それとは違う自分自身を感じる事ができています。」(Gendlin, 1989)。

Gendlin は、クリアリングアスペースをしているときにフォーカサーが、以下のような体験をすることもあと述べています。「息が大きくできて、大きな空間が開けてきています。この体験は、スピリチュアルな意味合いを持っています」。しかし、このような体験が生じてこない場合は、バックグラウンドフィーリングに注意を向けてみるようにと Gendlin は勧めます。「しばしば、バックグラウンドフィーリングというものがあります。あなたが常に、なんらかの形で感じているものです。例えばいつもグレーであるとか、いつも少しさびしい感じがしているとか、傷ついている感じとか、常にがんばりすぎている感じだとか、常に寂しい感じがしているとかいうものです。あなたの『なじみの感じ』が、なんであれ、それも、外に出しましょう」そして彼はこうも付け加えています。「これを外に出して、置くことができれば、はじめて、広い空間を体験できるでしょう」(Gendlin, 1981, p. 79)。

## さらなる定義

「大きなスペース」が開けてくるということは、私の好奇心をひきつけました。しかし、中には、バックグラウンドフィーリングを感じる人がいることに私は気づきました。「置く」ためにはそれをある程度捉えないといけませんが、それが難しい人たちもいるのです。このプロセスをより行いやすくするために、私は、バックグラウンドフィーリングを、あなたが人生に対して持っている優勢な気分 (the predominant feeling you have towards life) というふうに表示することにしました。これは、エルフィー・ヒンターコフが、彼女の著書「カウンセリングとスピリチュアリティの統合」(1998)の中で使っている表現です。このような、優勢な気分は、不安や、怒り、重たさといった多くの気分についてのフェルトセンスを含んでいて、これを私たちは脇に置くことができます。そして、そのあとで特定のバックグラウンドフィーリングに焦点を当てることで、生活を変えることができるのです。私はそんなふうに表示しています。

## バックグラウンドフィーリングの探究

以下の節では、私がバックグラウンドフィーリングについてのワークショップで使っている手続きの概要を示します。教示というより、お誘いや、探究のためのガイドラインに近いものです。コメントや例とともに掲載します。

最初のお誘いは、クリアリングアスペースですが、Joan Klagsbrun (1999, p.163) や Mary McGuire (1999, p.181) が用いているショートフォームを適用しています。参加者はリラックスして呼吸をし、心地よい姿勢で座り、グラウ

ンディング(床に足がついている感じを感じる)します。そして内側に注意を向けていきます。

- 穏やかな時間、心地よい場所を思い出して、その感じを感じてください。その心地よいフェルトセンスの全体を感じましょう。
- あなたと、その感じとの間にある何かに注意を向けましょう。批判・判断しないでそこにあるものを認めましょう。
- 一つ一つの気がかりを脇に置きましょう。あなたが抱えている気がかりを、その全体の感じとともに、一つ一つ、適切な距離に置いていきましょう。そして、置いたあと身体がどんなふうに変っているか、感じましょう。
- そこにバックグラウンドフィーリングがあるかどうか見てみましょう。それはあなたがずっと、気づかないうちに抱えている気分です。それを表現する言葉、またはイメージを探してみましょう。そして、もしできたら、それも脇に置きましょう。
- ちょっと時間をとって、内側にすっきりとした空間ができているかどうか、感じてみましょう。
- 広いスペースに、今までとは違ったいのちのエネルギーがあるでしょう。それと一緒にいてください。しばらく時間をとりますから、この短い休暇を楽しんでください。

このワークを行ったあと、私は参加者たちに話をします。Gendlin や Hinterkopf の理論に言及しながら、バックグラウンドフィーリングの源について説明します。私たちはいくつかの気がかりや問題を抱えていますが、それがあるということを確認することができれば、それらとの同一化が減るのだ、ということを私は強調します。私たちは、自分自身を、「それ(問題)」以上の大きな存在として体験しているのですし、時間をとって、ある程度の距離のところから問題を眺めることができるのです。その後、私は、その場に応じて「バックグラウンドフィーリング」という言葉を使ったり、「壁紙」という言葉を使ったりしながら、以下のようなお誘いをしていきます。

集団法で、目を閉じてもらい、もし1つ見つかったら指を使ってサインをして知らせてくださいと言っておきます。このようにして、私は、参加者の体験を知り、それに合わせて教示していきます。気づいたことの中で大事だと思うこと、特にバックグラウンドフィーリングに関することは、書いておくといいですよと参加者に勧めます。

以下は、バックグラウンドフィーリングの探究を促進するために使うことができるお誘いです。

1. クリアリングアスペースをして空間ができれば、バックグラウンドフィーリングのような感覚がそこにあるかどうか、時間をとって感じてみましょう。それを表現する言葉、またはイメージを探してみましょう。

バックグラウンドフィーリングがあるのを感じられましたか？ 何かが出てくるのを待っていきましょう。今日のあなたの中に、「いつも」とか「しょっちゅう」ある、と感じられるようなものがある、それに気づきましょう。例えば、いつも、あるいはしょっちゅう(または、ときどき)グレー、重たい、悲しい、怒り、恐ろしい、心配、さびしい、警戒、小さい、といった感じです。もし、今日それが感じられないとしても、別のときに感じたことがあるかもしれません。

2. バックグラウンドフィーリングを感じていると、あなたの中にどんな感じや態度が出てくるか、感じてみましょう。拒否、耐えられない、いらいら、怒り、無視したいといった感じが出てくるでしょうか、それとも我慢、受容、同情、愛といった感じが出てくるでしょうか。その感じに友達のような気持で接することはできますか？(もしあなたのバックグラウンドフィーリングが繰り返し出てきているものならば、何かまだ充分耳を傾けられていない部分があって、あなたが一緒に居ることが求められているのでしょうか。)

それと一緒に過ごすために、こんなお誘いがあります。

— あなたがそれと少しの間一緒に居てよいかどうか、みてみましょう。

少し距離を取るためのお誘いもあります。

— または、少しそれを距離を取りたいと感じるかどうか、見てみましょう。

少し距離を取るためのシンプルなお誘いは、他にもあります。

— もし、それと距離を取りたいなと感じるならば、こんなふうに自分自身に尋ねて、何が出てくるか見てみましょう。「このバックグラウンドフィーリングがなかったら私の生活はどんなふうだろうか？それがそこになかったら私の人生はどんなふうだろうか？」何が出てくるか待ってみましょう。

それから私は、参加者たちがとても面白い体験をする特別な教示を言いません。もっと先に進むようにお誘いする教示です。

3. こんなふうに分自身に尋ねて、何が出てくるか見てみましょう。「この、(こんなに頻りにそこにある)バックグラウンドフィーリングを超える(訳者注:奥に行く、という意味か?)としたら、どんな感じがするだろうか？」

参加者たちは、この教示でしばしば大きなシフトを体験します。ある女性は、この体験のあと、全く人生が変わったと感じています。彼女は「自分の本質」に初めて出会ったのです。彼女の中で繰り返して起こっていたバックグラウンドフィーリングという障害物を超えたところにあったものは、彼女の本当の自己が持っていた輝きでした。このようなパワフルな気づきが起こるので、私はいつもこの「超える」という教示をします。この教示は、新しいドアを提供します。そして私たちの中にある秘められた宝物に手が届くのです。

— もしこんなふうに分自身に尋ねたら、どんな気持ちが出てくるかみてみましょう。「いつもそこにある気分を超えたら、私は何者なんだろうか？」

この教示は、アイデンティティを揺さぶり、みせかけのアイデンティティを超えたところに自分を見るのに役立つでしょう。ある参加者はこう言いました。「私は自分自身を見ました。そして、強さとしっかりした感じのフェルトセンスを自分の内側に感じました。でも、私はこんな感じに慣れてないんです。この先私の家族が私をこんなふうに見るとしたら、どんなことが起こるでしょうか？私は、家族の愛を失うんじゃないかと心配です。」新しい、素晴らしい、新鮮な、前に進むエネルギーが出てきたときはいつでも、十分に耳を傾けられる必要があります。そうすることによって、昔の在り方に戻ってしまわないで進む方法を見出すことができるのです。Gendlin は、フォーカシングを教える際、出てきたものを受け取り、内なる批評家からそれを保護するようにと、しばしば警告していました。

4. ここまで来たところで、バックグラウンドフィーリングに取り組む時間を取りましょうとお誘いします。不快なバックグラウンドフィーリングに注意を向けることは、時には、勇気が必要なことです。しかし、フォーカシングによって、近づきたいものばかりでなく、それ以上の何かが出てくるのだということを私たちは知っています。だからこそ、これを取り扱って、適度な距離を持ち、バックグラウンドにあるフィーリングが言わんとしていることに耳を傾けることは、興味深い旅になるのです。

以下は、ペアフォーカシング、あるいは、一人でのフォーカシングで役に立つかもしれないいくつかの教示です。その人その人に合わせたリズム、探究でいきましょう。すなわち、その人に合わせた探究、間、資源、からだをそれを扱えるようになったらまた戻ってくる、といったことが考えられます。

— もし、バックグラウンドフィーリングと一緒に居ても OK だと感じたら、それと一緒にいる時間を取りましょう。感じて、描写してみましょう。そこから何が来るかを感じていきましょう。…バックグラウンドフィーリングがそんなにしょっちゅうそこに出てきて、あなたに言いたがっていることは何なのか。それを聴けるかどうかみてみましょう。もうちょっとそれと一緒にいるためにあったほうがいいものってあるかな、と試してみましよう。

— もしこんなふうに自分の内側に尋ねたら何が出てくるかをみてみましょう。バックグラウンドフィーリングと一緒にいると、私にとってどんな感じがするだろう？ バックグラウンドフィーリングの世話をすると、私にとってどんな感じがするだろう？ バックグラウンドフィーリングのためにやってあげられることで、私がまだしたことがないことって、何だろう？

もし、もっと先に行きたければ、何か抑えられているものとの関連を探究することができます。

— もしこんなふうに自分の内側に尋ねたら何が出てくるかをみてみましょう。もしこれ(抑えられている何か)が無かったら、どうなりそうだろう？

バックグラウンドフィーリングのことを何年間もやってきていると、バックグラウンドフィーリングが繰り返し出てくるのは、抑えられている何かと関連していることが多いということが分かってきました。抑えられている何かが、不快なやり方で、自分自身を表現しようとしているのです。Gendlin は、こうした再現に際して素晴らしい問いかけを提唱しています。「何かが、過去や子ども頃のことと関連して出てきているのなら、そのフェルトセンスに私たちは、こんなふうに問いかけをすることができます。『何が起こるべきだったの？』」彼はまた、はっきりと、こんなことを強調しています。「私たちは皆、自分の中に青写真を持っています。何が起こるべきかの青写真を持っているのです。」(Gendlin, 1991)。

彼がこの言葉を言ったとき、私のドアが開きました。私の人生の中で何が起こるべきだったのか、急にはっきり分かったのです。健康なヒーリングのプロセスの中で、過去のシナリオが自動的に書き変わったかのようにでした。突

然現れたその、新しい、新鮮な強さを持ったフェルトセンスは、私がどう在るべきかを明確に教えてくれるものであり、古く抑圧的な家族の状況を、命を生き生きとさせてくれるようなイメージへと変えてくれるものでした。例えば、権威的で怖い父親が、歓迎してくれる安全な同盟者になったのです。この体験はセラピストとして大変興味深いものでした。というのは、私は、過去の傷の再燃に対峙することが多かったからです。私が、クライアントに共感して聴き、思いやりを注いだとしても、心理療法でよく言われるところの「未完了の仕事」が残っていたのです。「何が起こるべきだったのですか？」という、Gendlin が提示した問いかけは、ずっとその人の内側にあり、傷つけられることのなかった知恵にアクセスして完了する道を私にくれたのです。

5. もう一つの興味深い発展は、代理被害の分野からもたらされました。私は、Shirley Turcotte のすばらしい貢献は、最もパワフルな資源となると思っています。彼女の業績は、トラウマを取り扱ってきた多大な経験に依るものです(Turcotte and Poonwassie, 2004)。強く頻繁に起こってくるバックグラウンドフィーリングに直面しているとき、なぜそんなに頻繁に起こってくるのかが謎であるだけでなく、恥ずかしいとさえ感じているようなときには、こんなふうに見つけてみるのが良いかもしれません。

— そのバックグラウンドフィーリングの中に、私のものではない部分がありますか？ 家族や、歴史や、地理上の環境や、世代を超えた環境といった、自分を取り巻く環境から、私が取り入れたかもしれないものってありますか？ 出てきたものは何でも受け止めましょう。

Turcotte は、彼女のクライアントの 50%は代理被害の問題だったと言っています！ このことが意味しているのは、彼らは、たくさんのもを、両親、親戚といった環境から吸収しているということです。この言葉を聞くと私の中では、高圧の電気が背骨を走っていくみたいな感じが起こります。私のからだはその真実をすぐに分かるみたいです！ 心ではそれを説明することができません。なぜ、この、とりたててトラウマを体験していないフランス女性が、こんな強い反応を説明できるのでしょうか？ 私は、自分が家族や、歴史や、地理上の環境から何を取り入れたのか見出すために、何セッションかのフォーカシングを必要としました。例えば私は、母が最初の子どもを幼くして亡くした、その痛々しい喪失体験に引き戻されて、その感覚を私の身体ですべて感じました。また、父が、私に、フランス革命中のマリーアントワネットの子どもの面倒を見た祖先のようにふるまってほしいと思っている、その強



い願望にからめとられたように感じました。そして、フランスの、きわめて争いの多かった場所に住んでいることにより、私は、残虐行為についての記憶をからだに抱えていたのです。それは、1793年から94年の「The Terror」という革命のあとの時期に、行われた残虐行為です。そういったことが分かったので、喪の作業をするのが適切な流れでした。私たちが無意識のうちに取り入れて、こんなに長い間、内側に持ち続けていたものを、静かに悲しんだのです。(バックグラウンドフィーリングを探究するために家系図を調査する必要はありません。私たちのからだの知恵は、私たちが知ってプロセスする必要があるものに対して、私たちの注意を向けさせてくれます。)

あなたは、こういう興味深い質問を、からだに問いかけてみることもできます。

— 私のからだは、トラウマティックな状況がもう終わったということを知っているだろうか？

この問いかけは、かなりの解放をもたらしてくれます！

それは終わったんだ、ということからだが知っているかどうか、からだに尋ねて確かめることは、長いことトラウマを抱えている人にとって多大なインパクトをもたらします。トラウマティックな状況は過去のものだということを論理的に知っていることと、からだがその事実を感じて認めるというのは、また別のことです。これをするために時間を取ることで、過去の感情の重荷を軽減することができ、新鮮な、人生を前に進めるようなエネルギーが、せきとめられずに出てこれるようになります。そのエネルギーは、現在の時に出てこられるのを、今か今かと待っていたエネルギーなのです。

6. バックグラウンドフィーリングの探究は、一見基本的すぎて忘れてしまいそうになるような質問によって完遂されます。バックグラウンドのイメージやフェルトセンスを抱えていてもらいながら、こんな質問をします。

— 具体的に、これに似た出来事が、私の人生の中で起こったことがあるのでしょうか？ たとえば、「私はまた、恐ろしい感じを感じています(潰される、というかんじ)。…これに似たことが私に起こったんだらうか？」

私が、この質問を自分のからだに問いかけたとき、ある記憶が浮かんできました。ずいぶん昔、大きな食器棚が私の背中に倒れてきたのです！ この、忘れ去られていたトラウマティックな出来事を、私のからだはずっと抱え

てきていて、今この体験を認めて、とても穏やかなプレゼンスの態度で大事にしながら耳を傾けることが、必要とされていたのです。

7. 最後になりましたが、大事なことです。良いバックグラウンドフィーリング、こちよいいバックグラウンドフィーリングと一緒に過ごす時間を取ることは大きな価値があります。クリアリングアスペースをすることや、不快なバックグラウンドフィーリングを探究することによって、今まで予期していなかったような、パワフルな、良い感じにアクセスできるようになっている可能性があります。私たちの中にある愛の源や、より大きな世界の中に属しているという感覚や、自己信頼、強さ、くつろぎ、創造性、敬虔さ、一体であるという感じ、つながりの感じ、精神的な幸福…

— あなたの心地よいバックグラウンドフィーリングがどんなものであれ、それを感じる時間をとりましょう。それを歓迎し、それがどんな質なのかを感じましょう。それが出てきてくれたことに感謝をしましょう。それともう少し一緒にいたいかもしれません。そのエネルギーであなた自身を満たしましょう。最後に、生活の中でどうやったら、それにもう少しスペースを与えることができ、そしたらどんな感じになるのか、感じてみてもいいかもしれません。

## 結論

バックグラウンドフィーリングの探究は、古い条件、隠されたアイデンティティ、傷、トラウマを超えることである。当初は重荷や制限として感じられているが、徐々に自分という存在が広がるような体験になっていく。このワークは、暗々裡にそこにある私たちの本当の自分、本当のアイデンティティへ到達できる、特別なドアになり得る。とてもやさしい態度と、忍耐強さによって、自分自身のエッセンスにつながり、つながりを取り戻すことができる。

からだか、まだ意識化できていないバックグラウンドフィーリングを抱えていて、それを見つけ、適当な距離に置いて、耳を傾けることができるのだということを、知っている人は少ない。バックグラウンドフィーリングの感じから逃避する傾向があって、嗜癖的な行動(食べ物、テレビ、お酒、たばこ、電話、仕事など)に時間を費やす人もいる。しかし、不快で繰り返し起こるバックグラウンドフィーリングの中には、隠れた「ギフト」があるかもしれないと思えば、それを探究していき、嗜癖の源にある抑圧されたものを優しく我慢強く癒し、内側に平和を見つけていこう、という気持ちが励まされるだろう。

## 世界中で広がるバックグラウンドフィーリングのワーク

世界各国では、フォーカシングの仲間たちがこのワークに刺激され、数ヶ国の言語によってこのテーマが書かれています。日本の Kumie Osako は、ドイツで 2003 年に行われたフォーカシング国際会議のあと、フォーカシングでバックグラウンドフィーリングを取り扱うことで彼女が体験した発見を、東京でのフォーカシングネットワーク会議で発表し、その後「フォーカシングネットワークニュース」に掲載しています。スペインの Isabel Gascon は、バックグラウンドフィーリングに関して一章を執筆し、Manual practico del focusing de Gendlin (2007) という本となって出版されています。その中で彼女は、感受性とデリカシーを伴った態度でもって、読者を、バックグラウンドフィーリングのワークへと誘っています。

### バックグラウンドフィーリングの深いワークを、プロセスに沿って、内なる資源のワークとのバランスを取りながら行うこと

何年もやってきてますますはっきりしてきたことは、バックグラウンドフィーリングの探究は、「深いワーク」だということです。Gendlin や私の同僚にインスピレーションをもらって、私に分かってきたことは、内側の感じられた世界を探究することは、内なる資源とのバランスをとりながら行うとより有益だということです。私がかつても最近行ったバックグラウンドフィーリングのワークショップでは、「心地よい時間、または心地よい場所」の喚起を含むクリアリングアスペースを、資源の時間のために採用しました。この教示は、クリアリングアスペースのエクササイズの一番最初に行います。

2 番目の資源として、ルミの詩を用います。これは、アフガニスタンで教えている経験から Nina Joy Lawrence が教えてくれている、「ゲストハウス」という詩です。これは、フォーカサーを「内側の安全な場所」へと誘うシンプルなエクササイズです。

私は今、ワークショップで使う新しい内容を開発中です。それは第 3 の資源にあたるもので、参加者に、自分の人生の中の難しい局面のときに助けてくれた人のことを呼び起こすように誘ったり、または、人生の適切な時にふいに、期待してなかったような出来事が「ギフト」のように訪れたときがあったことに気付くように誘うものです。この、最後の教示は、Robert Lee が彼の「変えられないものを変える」というワークショップで用いている「助けを得る」というエクササイズに基づいています。そのエクササイズは、バックグラウンドフィーリングを探究していく深さと平衡をとりながら、肯定的な資源を参加者に提供します。

最後に私は、プロセスモデルのような体験をシェアしたいと思います。すなわち、バックグラウンドフィーリングについて書くことは、それ自体、バックグラウンドフィーリングを取り扱うということの例になるのです。この論文を書くためには、書きながら出てくるあらゆる感情と一緒に時を過ごす必要がありますが、私のからだは、私が書きながら私自身のフォーカシングのツールを使わざるをえないようにして、書いたものと自分とが一致した状態になるようにと、私をいざないました。私は、予期していなかったことですが、人生を前に進めるようなエネルギーを内包した、心地よいバックグラウンドフィーリングを体験できました。

参考文献

(以下略)