

私たちが批評家を取り扱う方法

ON OUR WAY WITH THE CRITIC

Christine Langeveld and Erna de Bruijn

翻訳: 森川友子

はじめに

私の友達の Erna がフォーカシングに出会ったのは、1980 年代の前半でした。彼女のクライアントの一人が、ジェンドリンの本(1981)をくれたのです。彼女はそれを読み、自分自身にそれを試してみて、「これは、私が長年探し求めてきたものだ」と確信したのです。

彼女が、自分の体験を私と共有しようとしてくれたとき、私はたくさんの抵抗を感じました: 誰かが「これは良い」と言うものが、良かったなんてことは今までなかったじゃない! 変化するまで 1 年以上かかりました。ここで起こっていたことは、批評家が私の邪魔をしていたのだと思います。

90 年代のはじめ、Erna と私はフォーカシングトレーナーの認定を受け、一緒に教え始めました。その最初の年(1993 年)レベル 1 の生徒を 40 人持っていて、次の年には 51 人持っていました。そのうちレベル 2 に進むのは 1/4 の生徒だけでした。今は様子が違って、ここ 2 年(2006 年と 2007 年)では、3/4 の生徒がレベル 2 に進みます。さらにその半分がレベル 3, 4 に進んでいるのです。その人たちの多くは、フォーカシングの専門家になりたいと希望しています。

何がこの違いを生み出したのでしょうか?

振り返ってみると、3 つの改善点を挙げることができます。

1. フォーカシングの基本的な態度 — 内側にあるものが何であれプレゼンスの態度を取ること — が、私たちの授業の中心を占めるようになってきていること。
2. フォーカシングが、私たちの生活・人生に統合され、結果として、私たちはただフォーカシングを教えるだけではなくなっていて、以前よりもっと、生徒にとってフォーカシングのモデルになっているということ。そ

してこのことによって、私たちは、フォーカシングの土台を、確実に教えることができているということ。

3. 私たちが、批評家の本質について理解を深めてきているということ。批評家(内なる批評家)はしばしば、フォーカシングを学び始めるほんとは初期のころから動き始める。もしそれが批評家の働きなんだと気づくことができなければ、批評家は、プロセスの全体を侵食しかねない。私たちはまた、批評家に関係するインナーチャイルドの立場についても、明確な視点を持つようになっている。

これら3つの側面は、互いに関係し合っています。本論文で私たちは、批評家について述べることにします。批評家の領域では、開かれた優しい態度によって奇跡のような前進が起こり得ます。

私たちの批評家の歴史

1980年代、私たちにとってジェンドリンのフォーカシングはとても重要で影響力がありました。ジェンドリンの本によって、自分自身、自分自身の内なる知恵につながる、全く新しい道が開けました。その時点の私たちは、批評家に、ほんのわずかな注意も払ってはいませんでした。

ジェンドリンは批評家について、1ページ半にわたって記述をしています。それによると、批評家は「きつい声」で、あなたの外側から話しかけてきていて、フェルトセンスから出てきている声ではないので、批評家を「静かで、かすかな内側からの声」と区別する必要があります。こういう、破壊的な部分は誰の中にもあって、別の専門家は「超自我」と呼んだり、「悪い親」と呼んだり、「アニムス」と呼んだりしています。批評家が持っているメッセージ自体は、みかけほどひどくはなかったりするのですが、とてもきつい言い方で話すので、痛烈に響き、ときには破壊的ですからあるのです。ジェンドリンはこのように記述して、アドバイスしています。「批評家に敬意を払わないようにしましょう。(略)批評家を扱う一番良い方法は、(略)軽く扱って批評家を追い払うことです。」(1981、p98)。

そんなふうには私たちはやりました。私たちは、批評家を脇にやりました。このやり方が役に立つことはありましたけど、すべての場合で役に立つわけではありませんでした。

1992年シカゴでのウィークロングワークショップに私たちは参加しました。そのトレーニングマニュアル(1992)の中で、Bala Jaison は、批評家のことを、辛辣で、激しく、冷酷で、過干渉で、一般化するような話し方をする声だというふうに書いています。「それは、私たちの内側に潜入してきて、傷つき

やすい部分を占拠(take)し、誇張したりゆがめたりするのです。それで、私たちはおそれを感じるのです。その結果、麻痺が生じます。身動きが取れなくなるのです。」

さらに、Jaison は、なぜ批評家がそれほどパワフルなのかという理由について、新しい視点を与えてくれました。「批評家は、たとえその主張が間違っていて誇張されたものであったとしても、『一理ある』主張をしているから、あなたの注意がひきつけられるのです。」批評家にはパワーがあるので、フォーカサーは2つのスキルをマスターしなければならない、と彼女は強調しています。批評家と真実の自分(true self)とを区別すること、そして、批評家と距離を取ることです。批評家が出てきたときにそれを止める練習をなささい。あなたは、批評家の言い分をいつか聴くからね、と保証したいかもしれませんが。いつか聴くからね。でも今じゃないのよ！こんなふうに批評家に、いつか別の時間に話を聞くからねと示唆するということは、私たちにとって新鮮でした。

午後の時間を、批評家にまつわることで過ごし、いくつかのアプローチを試みました。一つ目のアプローチは、批評家が私たちを攻撃してくるのと同じようなやり方で、こちらも批評家を攻撃することでした。つまり私たちは、批評家を自分の目の前に置き、辛辣で激しい言葉を使いながら罵倒しました。この作業で私たちは、批評家の破壊的な行動がどんなものかを認識しましたが、なんの解放ももたらされませんでした。一人の若い参加者はこう言いました。「私は、誰に対してもこんなふうな接し方をしたくはありません。たとえそれが自分の批評家に対してであっても。」マニュアルで述べられていた Jaison のアプローチのほうがより適切であることが分かりました。

1993年、私たちは、「フォーカシングは小さなドア」というドイツの出版物に出会いました。それは、1992年に Achberg で開かれたフォーカシングサマージュというセミナーでジェンドリンによってなされたワークショップを、Johanner Wiltschko が書き起したものでした。批評家について、ジェンドリンは本と同じメッセージを語っていました。つまり、フォーカサーは、もし批評家が邪魔をするならば、フォーカサーは批評家にどいてもらわないといけない。ということです。ジェンドリンはこう述べています。「1」批評家を信用しないでください。敬意を払わないでください。批評家はいつも同じことを言っています。批評家は、状況を知らないのです。2」批評家の言うことをあまり深刻に受け取らないでください。ユーモアを使いましょう!こんなふうに言ってみましょう。「何か、新しく言うことが見つかったら、そのときは戻ってきていいよ。」3」批評家の攻撃から回復するために少し時間を取りましょう。そしてセッションを先に進めてください。4」(これは、新しいアドバイスであり、私たち

がウイークロングで学んだことと一致していました！)もし批評家がたまたま、何か役に立ちそうなことを言ったら、フォーカスしてみてもいいかもしれません。しかし、攻撃している最中とか、今まさに攻撃があったという時ではなく、別の時間を取って行いましょう。」(Gendlin,p99-102)。

ジェンドリンがガイドをしている様子を生で見たり(ウイークロング 1992、Achberg のサマーシューレ 1996)、いくつかのビデオをみていると、彼がこれらの方略をすべて使っているのが分かります。

私たちがこのくらいの時代の、他の文脈で批評家が取り扱われていた場面を含めて概観すると、批評家は外側からの声ということになっていました。批評家がフォーカシングセッションの中に出てきて、過程を妨害したら、「あっちに行ってください」とか「静かにしてください」と伝えるちゃんとした言葉を探す必要がありました。もし、批評家の言っていることに一理あると感じた場合は、自分があまり反応せず落ち着いてかかわれるようになるまで待たないといけませんでした。

私たちはこのことを、当時のフォーカシングコミュニティーすべてを概観して言っているつもりはありません。これはただ、私たちがこの問題をこんなふうにとらえていた、という話です。私たちはこんなふうなやり方で自分の批評家を扱っていたし、1993年と1994年の生徒にもこんなふうに教えていました。

しかし、この方法は、自分自身にとっても、生徒にとっても、批評家に出会ったときの解決になりませんでした。

次第に、より入念な視点がもたらされ、変化が現れました。1993年に、アン・ワイザー・コーネルが、ハーグにある私たちのフォーカシングセンターでワークショップを行いました。批評家をただ認める(acknowledging)ということをや彼女から習いました。それは私たちにとってとても助けになりました。今までのように批評家にあっちにいけとか、静かにしてくれとか言うよりも、批評家にそうしてくれませんかとお願ひするということのほうが、役に立ちました。

1年後、彼女は再び私たちのセンターに来てくれて、フォーカシング入門マニュアル(The Focusing Student's Manual 3rd Edition, 1994)を置いていってくれました。それは私たちにとって大事な資料になりました。

ここではまだ、批評家は、「間違った非難をしてあなたを攻撃する厳しい声」(1p37)として記述されています。コーネルはこんなふうにも言っています。「批評家はフォーカシングの途中に出てきます。人生が完全に批評家によって支配されているということに気づく人たちもいます。」(p37-38)。「批評家を見つけることができれば、半分以上成功です。こんなふうに言ってみま

しょう。『これは私の批評家です』。そして、その勢いが減るかどうかに見てみましょう。」(p38)。

まだ批評家が存在し続ける場合には、さらなる手が必要となってきます。ここで彼女はこんなふうなことをほのめかしています。「批評家があなたに言っていることには、一理あるかもしれませんが。(略)批評家は、愛され受容されることから切り離されてきたあなたの、癒されていない一部分を代表しているかもしれません。」批評家に同情を持って接し、彼らの激しさの背景に、傷つきがあると想定して耳を傾けることが、良い結果をもたらす得ます(p38)。

この本では、批評家を取り扱うために3つの手法が示されています。1)批評家に、脇にどいて静かにしててくださいとお願いする。2)もう少し優しい言い方でメッセージをくださいとお願いする。3)もし、上記の2つの方法に効果がなかったら、実際にそれにフォーカスしてみる(p68-70)。

コーネルのアプローチが、私たちにとって新しく、本質的にいままでと違っていた点は、批評家に対して礼儀正しく、敬意を持って接したほうがいいということ、その厳しさの下にある傷つきに耳を傾けるといったところでした。彼女によって私たちは、フォーカシングセッションの外の、人生や生活にどんなふうにかかわっているかにも、目を向けるようになりました。

ドイツにおける1994年の国際会議で、批評家に関するDieter Mullerのワークショップに参加しました。ジェンドリンのように、Mullerも、批評家を、フォーカシングのプロセスを妨害するものにとらえており、できるだけ早く脇に置くようにと勧めていました。しかし、彼はこんなふうな新しい視点も提供していました。批判の対象となっているものに注意を向けましょう。なぜなら、大事なものは批評そのものではなく、批評の対象なのですから。と彼は言ったのです。

Mullerの論文“Dealing with Self-Criticism: The Critic within us and the Criticized One”(1995)（「自己批判を取り扱う：内なる批評家と、批評されている存在」）の中で、彼は、批評家を扱う3つのステップを示しています。それを見つけること、賛成しないけれど話を聴くこと、注意を批評家から批評の対象に向けること、の3ステップです。一たび批評家はその破壊的な影響力を手放せば、それは、内側にある何か（あるいは誰か）のための案内標識として機能します。私たちは、この小さな人（訳者注：批判されている部分と思われる。）としばらくの間時間を過ごし、友好的なあり方で一緒に居れるかどうかを確認してもよいでしょう。そうしたらおそらく、それがどんなことを感じていて、本当に望んでいるのは何なのかをシェアできるでしょう。そうして私たちは、それに注意を向け、それを愛して一緒に居ることができるので

す。

Muller のアプローチの驚くべき新しい点は、このように、批評されている部分へ注意を向け、それを感じるための空間を取り、それと関係を築くことでした。

ほぼ同じ頃、ミアライセンのドイツの本、Gids voor gesprekstherapie (A Guide to Therapy) (1995)が出版されましたが、この中にはフォーカシングに関する重要な章があります。ライセンはこの本を、彼女の、セラピストとしての経験を元に執筆しています。彼女が述べるには、クライアントとのフォーカシングの過程の一番の障害になるのがこの批評家で、批評家はいろいろな形を取りながら、クライアントとのフォーカシングの過程に登場してくるというのです。

彼女は、批評家には2つのタイプがあるとしています。1. 両親その他、生育史上権威を持っていた人の批判的役割を代理している批評家。よって、クライアントが批評家の起源を認識できると、たいていの場合、クライアントはそれを手放して脇に置くことができる。2. 傷つきやすい子どもが生き残れるように創り出された批評家。生き残れるようにすることとはすなわち、子どもにとっては耐えがたいような感情があるときに、それから保護すること。この、2番目の批評家は、すぐに脇に置くことはできない。すぐに脇に置くのはこの部分に対する敬意が足りない。この部分は、助けになっている、防御してくれている役割があるのだから、それを認めてやる必要がある。クライアントが、批評家の動機や、批評家がとっている方法を認識し、その頑固さに理解を寄せることすらできるようになったら、クライアントは、どんな瞬間に、どの程度、自分にとってこの部分がまだ必要なかをチェックできるだろう。このようにして、クライアントは、今まで批評家がとってきた責任を自分で引き受けすることができる。そうしたら、批評家によって抑えつけられていた部分に注意を戻すことができるだろう。

セラピストは、積極的に、クライアントがこのプロセスを行う過程を手助けする。まず、批評家のタイプを見極める。次に、批評家からの妨害をやりすごしてフォーカシングのプロセスを進めるのか、批評家に応答して批評家を取り扱う新しい方策を探すことにするのか、選ぶ。もし、セラピストが、批評家に注意をひきつけられているクライアントに沿っていくことを選ぶならば、セラピストは、クライアントが批評家をまずは認め、それから、批評家から「脱同一化」するように手助けする。クライアントは、批評家を視覚化するようにと勧められ、批評家の意図を探究するために時間をとるように勧められる。その後、クライアントは、抑えつけられた部分のほうに注意を向ける (1995. p163-165)

この、新しい視点は、原始的な防衛機能を批評家が持っていたということ
を強調して認める視点であり、私たちにとってすばらしい感覚をもたらしまし
た。私たちは、セッションの中で選択を行うことの大切さを感じました。つま
り、批評家に反応するか、やりすごすかの選択です。また私たちは、ライセ
ンが作成した、視覚化や探究といったステップでなら、批評家のことをよく知
り、理解することができると感じました。

同時期の 1995 年に、同じようなことが出てきました。アン・ワイザー・コー
ネルが、再び私たちのセンターを訪れて、こころの宝探しの一部を紹介した
のです。比喩的な地形図の中で、批評家はドラゴンとして描かれていまし
た。ドラゴンはいつでも、どこにでも現れる可能性があるけれど、人が何か
大事なものに近づきつつあるときに一番出現しやすいとされていました。言
葉を替えると、あなたが自己批判をするとき、そこには宝物があるのであ
って、強く自己批判するときほど、すごい宝物があるのです。批評家はあな
たを助けようとしているけれども、攻撃的なやり方を取ってしまっています。批
評家自身の恐れに駆り立てられて、攻撃的になっているのです。

こんなふうに批評家にフォーカシングするというアイデアは新しいものでし
た。批評家は、発見のチャンスになったのです！

とりわけ私たちにとって興味深かった論文は The Focusing Connection
(1994)に掲載されたバーバラ・マクギャバンの論文で、「"The 'Victim', the
'Critic' and the Inner Relationship: Focusing with the Part that Wants to
Die."」(“被害者”と“批評家”、そして内側の関係:死にたがっている部分と
のフォーカシング)でした。それはバーバラ自身の生涯を賭した心の旅につ
いての、心を打つレポートでした。彼女は、幼い子どもの頃から、自分の中
の死にたいと願っている部分にいかにか生活が支配されてきたか、そして、フ
ォーカシングを学んで何年もたった後でも、彼女はこうした感情と、責めてく
るプロセスとの間で適切な関係を作ることがいかに困難だったか、というこ
とを記述しています。「長い間、私は、自分の批評家をどんなふうにして認めたら
いいか本当に困惑していました。フォーカシングに関するたくさん論文を
読んだあとでもそうでした。私は批評家の言葉を聞いたことがありませんで
した。批評家は私に話しかけてはきてなかったのです。長年フォーカシング
をやってきて、今は、どうも攻撃されたようだというとき、そのサインに気づく
ことができるようになりました。攻撃者の足跡を見つけるみたいなものです。
(1994, p4)。彼女は、攻撃されているということが分かるためのはっきりし
た、信頼のおける指標を見つけたのです。その時以来、こうしたサインが、
彼女に、やぶ(訳者注:下生え、まだ発育しきれていないものという意味もあ
る)のチェックをさせたのです。

彼女にとって、批評家やそれがもたらす感情をわきに置くことは、助けにならなかったのです。それらは何度も何度も戻ってきたからです。それを見つけてそれから逃げることもまた役に立ちませんでした。こうした部分が彼女に本当に求めていたのは、「関係」、つまり一緒にいることだったのです。それらは「聞き届けられること、感じてもらうこと、どんなに悪いかってことを口にするのを許されること」(p4)、そして、「好きなだけ今までどおりそこに居ていいと言ってもらうこと」(p5)を求めていたのです。

ここでは、異なったタイプの批評家が記述されています。他の批評家とは違って、この批評家は声を持ちません。しかし批評家はつねに背後に居るようであり、攻撃のあとに残った名残によってのみ認識することができます。マクギャバンは、「自分」と攻撃する部分(「批評家」)、攻撃に苦しむ部分(「被害者」とを分けることを強調しており、また、被害者と同様攻撃者とも関係を作っていくことを強調しています。

この論文は、私たちの批評家に関する取り扱いに新しい局面をもたらしました。特にまず、自分の批評家を取り扱う場面においてです。私がフォーカシングを1984年頃に始めた当時、私は、批評家が批判的なことを自分に言っているのに気付いていました。しかし、こうした、しゃべる批評家とは別の、違ったタイプの批評家、マクギャバンの批評家のようなものもあって、それを発見するのは時間がかかりました — 声を持たず、基調の気分全体にいつもある、罪悪感が居たのです。それは常に、大なり小なりそこにありました。それが強く出て私を覆うときには、私はひどい偏頭痛を体験し、不安、怒り、罪悪感といった感情で身動きとれないようになっていました。私がすることは何であってても間違いで、私がしなかったこともまた、何であってても間違いでした。私はそのときすでに、こうした感情の背景には、子どものころの体験があって、私の母が慢性的な病気でひどい痛みを苦しんでいたことに関係があることは分かっていた。しかし、原因をただ知っているというだけでは、たいした助けにはなっていませんでした。

マクギャバンの論文と、コーネルに習ったことが伏線になって、私にとっての展開は1996年にやってきました。こうした攻撃(attacks)は批評家のプロセスによって起こっているのだと認識し、自分と、攻撃する部分、攻撃にさらされる部分(怒り、おそれに満ちた子どもの部分)とを分けて感じるものが助けになりました。次のステップは、どちらの部分とも関係を作っていく段階でしたが、それにはより時間がかかりました。さらに、その関係を維持していくのは私にとって挑戦でした。

批評家がどんなふうにして、子どもにとっては耐えがたいような感情から私を守ってきたかを見るのは、私にとっておおきな体験でした。批評家は、

彼女(訳者注:私の中の攻撃されている部分と思われる)が間違っただけをしていて、神の子には値しないぐらい悪くて、だから、彼女のお母さんが病気になるまで寝付いていないのは、その罰なんだ、という話にしていたのです。

こんなふうに批評家とコンタクトを取り、それが何をしようとしているかを理解するプロセスは、私にとって大きな解放をもたらし、頭痛は顕著に減少しました。

これらの新しい見識、新しいアプローチをとりいれて自分たちのものにするには時間がかかりました。1997年に、私たちは批評家と、インナーチャイルドについて教える新しいモデルを作り上げました。その後小さな変更点がありました。基本的には今も私たちはこれで教えています。

現在私たちがどのように批評家について教えているか

レベル1の初日から、生徒には、ネガティブな批評家のプロセスを識別するように教えます。私たちはこんなふうに生徒に言います:批評家が、あなたのセッションの中で出てきたときはいつでも、あなたになにか良いことをもたらしたいという批評家なりの理由を持っているものなのです。それは、これから起こるかもしれないことについての不安かもしれないし、あなたを守りたいという気持ちかもしれません。なので、あなたは、「そこに居るのを分かっていますよ」と伝えてあげてください。それが何か言っているときには、「聴きましたよ」と伝えましょう。それが伝えてくれたということに感謝して、「ちょっと脇に居てくれますか」、あるいは、「サポートティブな態度で一緒にいてくれますか」とお願いしましょう。それがうまくいかないようであれば、フォーカシングの進め方を、批評家に焦点を当てる方向に変えましょう。批評家に注意を向け、それが求めるようなやり方で一緒に過ごしてみましょう。

3日間行われるレベル1の3日目に、午前中全部使って、批評家を取り上げます。私たちは、イントロダクション(付録1参照)として、批評家のプロセスが一般的にどんな働きを持っているのか講義します。つまり、もともとは防衛する働きを持っているのだということを強調します。それから私たちは、批評家は内なる羅針盤とどのように異なるのかということについてディスカッションします。内なる羅針盤は、内なる知恵であって、何が正しくて何が適切かをしっていて、あなたの生活・人生の方向性について正しい方向を指し示してくれるような、内側の感覚です。その後、生徒がこの違いを体験できるようにエクササイズを行います(付録2参照)。そして私たちは、批評家には主に2つのタイプがあるということをお話します。タイプ1は、あなたに直接話してくるような批評家で、あなたの行動を干渉しようとするもの。タイプ2は、黙っ

てあなたの存在を侵食するような存在です。

私たちは、批評家に触れていくことのほうが、無視したり、闘ったり、逆に圧倒されたりするよりも大事なんだということを強調します。批評家に敬意を持って、開かれた態度で接していくことにより、新しく、より建設的な関係を築き始めるためのスペースを作り出すことができるのだ、と教えます。

批評家はたいていの場合、インナーチャイルドと一緒に取り組んでいかなければいけないような傷つきやすい点を狙います。だから、批評家のエクササイズを始める前に、安全な場所あるいは、しっかりした地面を内側に感じられるようなエクササイズをすることが生徒の助けになります(付録3参照)。こうしたエクササイズの後で、グループの中で個人セッションを行うなどして、批評家とのやりとりに入っていきます。午後のセッションでは、生徒たちは、午前中に出てきたものを引き続き扱ってよいし、別のものを取り扱ってもよいことになっています。

批評家とインナーチャイルドに関する私たちの2日間ワークでは、初日に、上記と同じプログラムを行いますが、それぞれのセッションにもっとゆっくり時間をかけることができます。2日目は、たいてい批評家のターゲットになる部分、つまりインナーチャイルドに充てられます。

このように批評家を教えるようになった結果

批評家はほんの初めの段階から動き始める可能性があるのだということを生徒に教え、生徒が開かれた注意深い態度でいることによって、生徒が知らぬ間に巻き込まれて、ややこしい体験をすることはなくなります。よって、生徒は、フォーカシングのプロセスに安心感を持つことができます。

批評家に関するメインのエクササイズの結果として、驚くべきことが起こっています。批評家を「度を失った援助者」と見ることによって、本当に展開します。心身の苦境を作り出している源を批評家として認識すると、しばしば、意外な新発見が訪れます。「これは私の批評家です。そして、批評家さえ、私を助けたいと思っています。私はもう、この批評家の世話にならなくていいんです。私は選べるんです！」

たとえば、42歳のほんとうにまじめな秘書の人は、何か自分を責めるに値するような出来事があると、ささいなことでも自分を責めて、3日間以上病気が続くという状態でした。それで年に3回か4回は、ただひたすら横になって、何も食べず、何もしゃべらず、動かず、「それ」が去るのを待つ、ということを彼女はしていたのです。彼女はこの「病気」の原因について何も心当たりがありませんでした。

こうした「攻撃」についてフォーカシングをしていくと、彼女が子どものころ、精神的な病にかかっていたお母さんが、彼女を徹底的に叩き、もう彼女が抵抗したり泣いたりしなくなるまで体罰を続けるイメージが出てきました。それからお母さんは手をとめ、びっくりして、「私はこの子を殺しちゃったのかしら？」と自問自答したのです。もちろん、子どもは、自分が罰を受けるに値するから体罰をされたんだ。何が悪かったのか理由は分からないけれど自分が悪かったんだ、と信じて疑いませんでした。「死ぬこと」は、子どもが生き残る唯一の道だったのです。

その後、彼女がミスをしたときにはいつでも、自分が悪いんだという確信が、かつては命を救ったその古いパターンに彼女を、投げ入れてきていたのです。セッションの中で、今自分は大人になっていて、もしミスをしたとしてももう命の危険はないんだ、ということが新たな発見として出てきました。約1年後のセッションで、彼女はそれ以来一度も、以前のような攻撃を体験していない、言っています。

結論

私たちがフォーカシングを始めた頃、私たちはただ批評家を脇に追いやり、批評家の意図や背景に思いを向けることはありませんでした。最近では、私たちは、批評家が基本的には良い意図を持っているということを確認していますし、その前歴に興味を持っていますし、それがインナーチャイルドに影響力を持っているということを確認しています。

フォーカシングを教え始めた当初から、私たちは生徒に、批評家の見分け方を教えるとともに、批評家を取り扱う方法を探し、そうすることで批評家が同盟者にさえなり得るようによいように、生徒をサポートしてきました。このアプローチは明らかに、生徒を援助するパワフルな方法です。生徒は、自分自身の中、自分自身の知恵の中により深く入っていき、生徒は怒り、おそれ、絶望を手放すことができます。

批評家を取り扱うことの新しいアプローチによって、私たちの生徒たちは、フォーカシングをもっと勉強したいという意欲がわき、上のクラスに進んだり、パートナーとフォーカシングを行ったり、自分でフォーカシングしたりしています。

付録1

殻の中に入るイントロダクション

批評家は、「私たちのために」忠実に絶え間なく、変わらないやり方で働きます。私たちは、彼らに注意深く近づき、彼らの不安、彼らの使命感、そして、彼らが私たちを「命取りの」行動から守りたいと思っているその欲求を体験することで、彼らのことをもっとよく知ることができます。批評家は、私たちの深い部分の、何か大事なところ、傷つきやすい部分を守ろうとするときに、私たちを救おうとして、ひどく徹底的になるのです。

批評家と内なる羅針盤の間には、はっきりとした違いがあります。批評家は、あなたを、ちっぽけで、間違っていて、価値がなくて、罪深くて、悪い人間だというふうに感じさせます。逆に、内なる羅針盤のほうに従っていくと、喜び、解放感、強さの感覚がもたらされ、あなたは、自分の洞察力、フェルトセンスは正しいしそれに沿っていったいいんだという感覚を得ることができます。

批評家は、あなたを、完璧なパターン、判定にしばりつけたいと望んでいます。彼らの手法を使わないでください。むしろ、その批評プロセスを、海の波が満ちたり引いたりする様子を眺めるかのように、落ち着いて眺めてみましょう。

私たちは、批評家には2タイプあるとらえています。ひとつは、私たちの行動に干渉するタイプです(あなたはこうすべきとか、こうすべきでないとか)。もうひとつは、私たちの存在権に干渉するものです(それはこういう気分をもたらします。私はだめだ。私は生きている価値がない人間だ)。後者の批評家は、たいていの場合、あなたに話しかけてきません。彼らは、あなたから急にエネルギーを流失させ、無価値感を持たせた状態で放置します。そしてもっと悪いことには、無意識的に、あなたが批評家のことを正しいと確信して一体化するような気持を持たせるのです。

第一のタイプは、海の波のようなものです。つまり、あなたは彼らに来て、あなたにぶつかり、去っていき、また来る、というのを見ることができます。もう一つのタイプは、見ることはできません。あなたを連れ去ってしまう干潮のようなものです。

後者のタイプは、批評家として気づかれることがめったにありません。というのも、それはいろんなふうに変装しているからです。多くの場合、いろいろな身体症状に変装しています。しばしば、「これは私の批評家だ！」と驚きをもって発見されます。

付録2

批評家と内なる羅針盤との違いを体験するためのグループエクササイズ

あなたが内なる羅針盤に従った状況を生き生きと思い出してみてください。例えば、他の人があなたに違ったアドバイスを与えたけれども、あなた自身の感覚で「これは正しい」と判断したような場面がありませんか。その状況を思い出して感じてみてください。「このこと全体は、私のからだ、私の魂にとって、どんな感じがするものなのかな？」こんなふうに内側に問いかけて、何かがからだの中に出てくるのを待ち、感じてみましょう。批評家からの責め言葉とどんなふうに違うのか、感じてみましょう。

生徒は、ペアで、あるいはグループで、シェアリングします。

付録3

批評家に関するグループエクササイズ

まず、時間をとって、内側に安全な場所を見つけます。

パート1 — 批評家から受け取っているフェルトセンスを見つける

- 批評家から批判されて、自分のエネルギーが失われたと感じたような状況を、思いだしてみてください。
- あなたのからだ、魂の中で何が生じていますか？ 従う動きですか？ 隠れる動きですか？ 戦う動きですか？ 縮こまる動きですか（タイプ1）？ あるいは、無価値観ですか？ 絶望ですか？ 死にそんな感じですか？（タイプ2）
- それを表現する言葉、あるいはイメージやゼスチャーを探してみてください。
- もし、そうしたければ、ノートにメモをしてください。

パート2 — 批評家をよく知る

ここでは、批評家を脇に追いやるのではなく、注意を向けていきます。あなたの身体の「助けて。苦しいよ。」という感じの場所から、批評家を見ていきます。

- 批評家はどんなかたちをしていますか？
- 批評家は、どんな接し方をしてきますか？

- タイプ1の場合:その見かけや、声は、誰に似てますか？(親、先生等)
- タイプ2の場合:どんな状況でそれは生じますか？その軌跡を見てみましょう。最近のかもしれませんが、昔のことでも結構です。
- それのために名前を見つけましょう。「悪人」といった名前はやめましょう。批評家が自分自身を認識できるような名前です。「コントローラー」とか、「気難し屋さん」とか「裁判官さん」とか「議員さん」とかです。

パート3 ーからだの感じにとどまりながら、批評家と関係を結ぶー

どちらのタイプの批評家にしても、大事なのは、あなたが観察しているということであって、あなたは批評家と溶け合う必要はないということです。彼らは彼らでそこに居て、あなたはあなたで、ここに居るんだ、ということです！批評家は何かそれなりに良い理由があって自分の生活に入り込んできたんだろう、とあなたは思っておきましょう。かつては、彼らも機能を持っていたでしょう。たいていの場合、防衛的な機能でしょう。可能性に開かれた態度でいましょう！その歴史をたどれるかどうか、見てみましょう。おそらく、幼い子どもの時代にさかのぼるでしょう。

タイプ1の場合:批評家を招き、こんなふうに言ってみましょう。

- こんにちは。私は、あなたに耳を傾けていますよ。あなたのメッセージは何ですか？ 分かりました、聴きましたよ。他に言うことはありますか？
- あなたが心配していることは何ですか？ 私がどんな目にあってはいけないと思っているのですか？あるいは、私の中でどんなことが起きてほしくないと思っているのですか？ 分かりました、聴きましたよ。
- あなたがそんなふうに(鋭いのは、激しいのは、起こっているのは等)なったのは、過去にどんなことがあったからなのですか？ ああそれだったらそうなるのも不思議ありませんね！
- 私にどんなことが起きてほしいんですか？あるいは、私にどんなふうになってほしいんですか？ 分かりました、聴きましたよ。

タイプ2の場合:始める前に、これは批評家、これは自分、というように、しっかり区別することが大事です。

- 今感じている気分の下(訳者注:奥)に、もっと悪い感じがあることに、あなたは気づくかもしれません。それは、子どもには耐えがたいような感じですから、批評家がまだあなたを守りたいと望んでいるのかもしれない。

そこから、どの質問がよさそうか選んでください。

- 批評家は、私にとってよい働きはしていないけれど、でも、批評家としては、注意深く見てくれていて、守ってくれて、面倒をみてくれていてことに、私は感謝できるかな？
- これ(不快な、良い感じではないフェルトセンス)が出てくるとき、批評家と私は、お互いに協力しながら、何がまずいことになっているのか一緒に見ていくことはできるかな？そして、どうしたらこれを何とかできるか、一緒に考えていくことはできるかな？
- 批評家とこうした共同作業をしたらそれはあなたの身体でどんなふうに感じられるか、感じてみましょう。