

The Folio

A Journal for Focusing and Experiential Therapy

Volume 22, Number 1, 2010, pp.139-144.

FOCUSING . . . AND HE DIDN'T EVEN KNOW IT . . .

フォーカシング・・・そして彼はフォーカシングを知ることさえなかった

By Bala Jaison, Ph.D.

バラ・ジェイソン

訳：玉澤秀寿・森川友子

私の最初のプランでは、みなさんに1つの物語をお話しして、そして最後にいくつか関連するコメントを述べるつもりでした。しかし、最初の下書きを読んだあと、私は気づきました。物語は、ひとたび完結すればそれ以上言うことは何もなく、それ以上のどんな説明も余計だという感じがしたのです。だから私はフォーカシング（特に、高齢者とのフォーカシング）についてのいくつかのコメントから話を始め、その後の「物語」を読者のみなさんに委ねたいと思います。みなさんはきっと、ご自分自身に関係のあるあらゆる内容や情報を統合するための自分なりの方法を見つけられることでしょう。

まず、フォーカシングのプロセスを学ぶためには多種多様な方法があるということについては、ほぼ間違いなくほとんどのフォーカサーに賛成していただけたと思います。1つ目の明確な方法としては、クラスで、あるいは友達や同僚からフォーカシングを学ぶことや、本を読むこと、CDを聴くことなどが挙げられます。どのように学んだとしても、その後はパートナーと一緒に、または電話やチェンジズ・グループを通じて、あるいは自分自身でプロセスを練習します。

次に、フォーカシングの「応用」についてです。それは、より広く、より複合的な領域を有しています。応用フォーカシングは、フォーカシングの技法とその他の様式との統合を意味していると考えられます。その他の様式とは、セラピーであるかもしれませんが、創造的な努力や、ビジネスの現場かもしれません。あるいは教室で子供たちと一緒に行うものかもしれませんし、スピリチュアル・ワークやボディ・ワーク、カップルワークなど、(幸いなことに) 例を挙げればきりがありません。この論文においては、私は特に高齢者とのフォーカシングについて述べたいと思います。

最後に、「応用」に関連することですが、私が愛情をこめて「バックドア・フォーカシング（裏口フォーカシング）」と呼んでいるものがあります。それは、簡単に言えば、あなた

がフォーカシングを行ったり用いたりしていることに他の人が全く気付かないほど密かに、控えめに、フォーカシングを少しだけ、または部分的に、状況や会話の中に統合するという事です。このバックドア法には、熟練し波長の合った受け答え、やさしい問いかけや提案、驚きや戸惑いなどが含まれると言えるでしょう。しかし、「体の内側に降りていってみましょう」とか、「あなたのフェルトセンスが言いたがっていることを聴くために、少し時間を取りましょう」などというような、あからさまな表現は含まれません。

バックドア・フォーカシングの（往々にして意味深い）もう1つの使い途として、高齢者とのワークが挙げられると思います。特に、彼らがフォーカシングや他の様々な心理学的なプロセスに全く馴染みがなく、彼らが何か「される」ように思われるものを初めは歓迎しない、といった場合に適していると思われます。

そして、そのプロセスはリスニング以上のことを必要とするかもしれません。それは、ある種の忍耐であり、私たちが「通常」あるいは「標準」と呼んでいるようなフォーカシングのセッションにおける忍耐とは異なります。

そのプロセスでは、リスナーにとって全く意味が分からないようなこと（言葉や考え、概念など）を伝え返すことが、しばしば必要となります。つまり、高齢者のフォーカサーにとっては、自分が語ったことは完璧に訳の分かることであり、その言わんとするところの意味も深いレベルで正確に分かっているのですが、高齢者には記憶の欠落や時系列の混乱などがあるため、私たちが忠実に正確に聞こうとしているにもかかわらず、彼らの言っていることが、私たちにとっては全く意味が分からないかもしれないのです。

他の人のプロセスの内容を（またはその文脈すらも）完全には理解できない状態でワークを行うことは、私たちの多くが普段慣れていることに比べて、はるかに忍耐を必要とします。高齢者の言うことが繰り返しであればなおさらです。フォーカシングを何年も続けている人にはよくあることですが、たとえば初老のある人が、その人にとって何か意味あることを言ったとします。あなたがどんなに上手に伝え返したとしても、その人がまったく同じ考えや概念、言い回し、あるいはまったく同じ言葉を繰り返すことがあるのです。まるでこれまでに一度も話したことがない新しいものであるかのように。

リスナーにとって、自分が正しくやれているかどうか確信が持てない場面では、余りある忍耐、信用、そして信頼が絶対に必要となります。そしてそうしたプロセス、つまり明確な始まりも終わりも、さらには何らかの認識可能な「型」さえも持たないかもしれないプロセスの成功のために必要なのは、あなた自身に、あるいは高齢者に対して「何も望まないこと」なのです。（時として、口で言うのは簡単でも、実際に行うのは難しいのですが！）

私はつねづね、フォーカシングのプロセスの最大の楽しみ、そして美点は、その驚くべき適応力にあると考えてきました。そのプロセスは非常に多くの異なる型に対して使用し、応用し、統合することができます。それは私たちみんなが知っているように、表立って行うことも、あるいは高齢者とともワークを行う今回のケースのように密かに行うこともできるのです。

さらに、この後に続く話に関しては、「適応力」という言葉では不足です。「バックドア・フォーカシング」という用語は、いかなる反響もまったくないという意味で「クローズド・ドア・フォーカシング(ドアを閉ざされたフォーカシング)」と言い換えることができます。

この点において、私はこの記事に、深い感謝と愛情をもって、師であり友であるユージン・ジェンドリンとメアリー・マクガイアにささげたいと思います。私がフォーカシングの適用可能性について知っていることの全てを、そしてフォーカシングの真に「創造的な応用」を教えてくれたのは彼らでした。

次に、私がここで述べておく必要があると感じているのは、この記事が、おそらく今までには書いたことのない私の最も個人的な部分だということです。私が初めて文字に書き起こしているのは、私の心の近くにあり、愛おしく、とても深く感動的なくつかの記憶です。この記事の内容はフォーカシングに関することであり、老いに関することであり、そしてそれらは**全て**……私の父に関することなのです。

はじめに物語の背景をいくつか述べます。私の父は非常に尊敬される法律家でした。5人きょうだいの中で、高校卒業後に進学したのは父だけでした。彼はよく「天才」と呼ばれていました。幼い私の耳には、それは並外れてすごいことのように聞こえました。しかし、私と父との関係性に関して(あるいは無関係性と言うべきでしょうか)、または少なくとも私がいつも父との間に築きたいと願っていたような関係に関して言うならば、そのことは私にとって何ら特別な意味を持たず、関係のないことでした。別の言い方をすれば、彼の天賦の才は、つながりや共感といったこと、あるいは私を子どもとして、そして成長しつつある人間として理解することには何の役にも立たなかったのです。

父は、陸軍予備隊において高度な知的業務を遂行した優秀な大佐でもありました。このことについては、私たち姉妹は、父がその知性を失うことなく92歳の生涯を全うするまで何も知りませんでした。私たち姉妹には、なぜ父の葬儀に正装した軍隊が現れて、ラッパを吹きながら行進し、それから非常に念入りに旗を折り畳んで私に渡したのか、ずっと後になって父の書いた物を整理するまで理解できませんでした。

父はまた、彼の両親、きょうだい、友人、妻（私たちの母）、そして2人の娘たちといった、たくさんの人々から深く愛され、尊敬されていました。たしかに彼は冷たくはありませんでしたが、私たちフォーカサーが言うところの「温かく、ふんわりとやわらかい」タイプとは言い難かったので、彼が愛されることについては、私はいつも理解できず、不思議に思っていました。父が抱きしめたり、はっきりと愛情を示したりすることは稀で、ほめることなど滅多にありませんでした。彼は、ほめることは子供を「駄目にする」ことだと深く信じ込んでいたのです。そのため、彼が「愛してる」と口にしたことはほとんど皆無でした。もしあなたが彼に「愛してる」と言ったとしたら、彼は何とも言いようのない満面の笑顔を見せ、何度もうなずくでしょう。けれども、彼が実際に言葉にしたことはほとんどなかったのです。

彼は愛情を（たいていは独特の）笑顔によって表現しました。その笑顔は（今、私ははっきりと理解できますが）ほぼ間違いなく彼の魂に直結していたのです。彼がそのようなあなたに微笑んだときは、お分かりだと思いますが、絶対に、疑う余地なく、彼はあなたを愛しています。それはいたって単純な話であり、彼はそれを言葉にしようとはしませんでした。

もし私がフォーカシングを始めてもっと日が浅いときに、私の父、あるいは彼の人生やこの世界におけるあり方といったものが、フォーカシングのプロセスと何か関係があるか、と尋ねられたら、私は間違いなく目を回し、そして皮肉を言ったことでしょう。「象が空を飛びますか！」（訳者注：つまり「絶対にありえない！」ということ）

しかし、良くも悪くも、私は常に「世界を変えよう」とする傾向を持っていました。当然、より良い方向へです！ だからこそ、よく覚えています。初めての週末のフォーカシング（正確には2週続きでしたが）をシカゴで体験した後、私はわが親愛なる父上を**感性と感覚の世界**へと「啓発」するために、細かいところまで念入りに妄想を膨らませたのです。なぜなら、このプロセスが人生をより良くする歓迎すべきものであるということに、父は気づいてくれると確信していたからです。（「象が空を飛びますか！！」）

そして私は使命を心に刻み、彼が自分の中の未知のフェルトセンスとコンタクトをとるのを「助ける」ための新しい賢明な方法によって武装し、彼を訪れました。そう、もちろん、卓越したリスニングの技術も携えて！ 私は巧妙に事を運ぶつもりでした。当然、フォーカシングを表には出さず、むしろ彼を若い頃のこんがらがった人生に関連した「意味深い」会話に引き込もうとしました。そのことに関して、彼の中に、表現されるのをただ待っている深い感じがあるはずだと思っていました。

とんでもない！ 彼は幼い頃の記憶について、とても明快に（法廷で述べるのと同じように）私に説明してくれました。私は「賢くも」それを伝え返しました。「それでお父さん、そのことについては、どう**感じた**の……。」彼は、まるで自分の娘が洗脳されたか、そうでないなら、娘が異星から来た突然変異種かもしれないとでも言うような奇異の目を向けながら答えました。「私が何を**考えた**か、今話したろう！」 フォーカシングは終わりです！

その会話からほどなくして、家族をつなぐ「接着剤」であった愛しい母が、思いがけず急死しました。彼女の突然の死に、家族も友人も深く傷つき、私たちは何週間も無言で過ごしました。母のこの世からの旅立ちが、災い転じて予想外の福をもたらすことになるとは、その時の私には知る由もありませんでした。その福とは、今までとは全く違う父との新たな関係性でした。母の死は、私たちが賢く有意義な、（本当に文字通り）夢にも思わないようなあり方で、新たに関係を築き直すための機会をくれました。その後 20 年以上かけて、父と私は、私が生涯にわたって夢見てきた絆を育んでいきました。**父が、私と話をしてくれたのです！**

まず、私たちは母のことをたくさん話しました。それから、思い出についても話をしました。父の人生について、父と母が共にした生活について、私たちを育ててくれたときのこと、法律家としての苦難、そして法律学校に留まるために 2 つの仕事を淡々と引き受けたこと……。私たちは（彼のお気に入りの話題の 1 つである）政治についても語り合いました。私は（父が歳を重ねるごとに頻繁になっていった）訪問の前に、最新の世界のニュースを確認しました。それは、父が私を物事に精通していて見識がある娘だと誇らしく思ってくれるようにと願ったからでした。そう、私はまだ彼が私に良い印象を持ち、私を認めてくれることを望んでいたのです。

父を訪れる一番の楽しみは、父とのこうした会話でした。彼の言葉は面白く、知的で、ときには痛烈で、いつも私の興味を引きました。このような訪問を大切にしながら時は過ぎていき、私が実感するようになったことは、（私の言葉で言うなら、）私たち父子が今までに感じたことのない感覚をお互いに**感じている**、ということでした。私は本当に幸せでした。ただし、付け加えておきますが、父は「**感じ**」を表す言葉をただの 1 度たりとも使いませんでした。フォーカシングの用語で言えば、私たちは「チューニングが合った」とか、「波長が同じ」とか、「同調している」と言える状態だったかもしれません。そして時を経て、私はついに、もはや変人とでも言うべき父独自の自己表現の方法を受け入れることができたのです。私たちは意思を通じ合い、私は舞い上がるほど喜びました。そして彼の愛情は、依然として微笑みという「言葉」で表現されました。

その後、父が90歳を迎えたとき、「あること」が起きました。私たちはフロリダにある父の家のベランダでいつものように会話をしながらくつろいでいました。話題は、おそらく世界情勢についてだったと思います。突然、父が何か普段とは違う意識状態になったのです。彼は遠い目をしていて、声のトーンも明らかに違いました。そして彼は何度も繰り返し叫び始めました。「家に帰りたい……ここから連れ出してくれ……家に帰りたい。」この叫びは3〜4分続いたのでしょうか。私には永遠のように思われました。恐怖に打たれ、絶句したのは言うまでもありません。そのあと彼は「帰って」来て、私たちが話していた会話の続きを、**ちょうど正確に**途切れたところから再開しました。まるで何事もなかったかのように。(ああ、すばらしきかな、心理学の世界！ 私は分かっています、**私**がそのとき正気を失っていたのです！)

その最初の出来事(つまり、その後さらに続くのですが、)の後で、私は父をベッドに寝かせるとすぐに、起こった出来事が現実かどうかを確かめるために、姉に電話をしました。(姉は、私が気兼ねなくパニック状態になることができる相手なのです。)私には、何が起こったのか全くわかりませんでした。とても長い話なのですが、短く言うと、そのときの「出来事」は、その後何度も繰り返され、よりはっきりしていく同じ出来事の始まりでした。それらの出来事は、いつも全く同じ言葉で始まりました。「家に帰りたい……ここから連れ出してくれ……家に帰りたい。」

そして、そう、残念なことです、この後の話が父とともにフォーカシングを使った話(彼はほとんど気づいていません!)であり、私たちが2年間にわたって積み上げてきた膨大なプロセス(この記事のために短縮したもの)です。それによって、彼はついに「**家に帰る**」ことができたのです。

2、3週間後に再び父を訪れたときには、私は万全の知恵を用意していました。そして前回と同じ状態になったとき、私はそっと父に尋ねました。「お父さん……『家』がどこなのか、何か心当たりはある……？」彼はすぐに答えました。「知らない。だがそこへ帰りたいんだ。」少し驚きを含んだ声で、私は柔らかに尋ねました。「何かあるかどうかは、分かる？ お父さんがそこに帰るのを引き止めるような……そういう何かがあるかどうか……ぼんやりとでも分かる？」何か苦しそうな感じで、彼は言いました。「分からない……見えない……霧の中だ。」それで、私は優しく伝え返しました。「そう、霧の中みたいで……それで帰りたい場所への道が見通せないのね。」彼は求めてやまない様子で言いました。「そう、そうだ……私はそこへ帰りたい。それなのにこの霧を見通せないんだ。」

私たちはこの会話(あるいは似たようなもの)を何度も何度も行いました。そしてあるとき、彼は突然言いました。「お前のお母さんはそこにいる。私はそれを知っている。」私はただこう言いました。「お母さんがそこにいるって、知っているのね。」彼は次のように強調し

て言いました。「私には分かるんだ。彼女はそこにいる。でも彼女だけじゃない。家族全員がそこにいる……」私は同じように協調して伝え返しました。「お母さんがそこにいるって、お父さんには、はっきりと分かるのね。そして彼女だけじゃない。家族全員がそこにいる……お父さんのきょうだい、お父さんのお父さんとお母さん……みんなそこにいる。」彼はうなずきました。そして、悲しそうに言いました。「そうだ。だが私にはまだ彼らが見えない。霧の中だ。私はこの霧を見通すことができないんだ。」私は繰り返しました。「お父さんには分かる。彼らはそこにいる。でも霧のせいで彼らが見えない。」そして、付け加えて言いました。「もしかしたら、そうね……もし何か……何でもいいんだけど……その霧を晴らすとか……そうじゃなければ、霧を抜けるとか、そういうことに役立ちそうな、何かがあるなら……」私がこれ以上ないほど驚いたことに、彼は姿勢を正し、こう言ったのです。「私は良い子だったか？」

私は父の複雑な家族歴を知っていたので、この問いかけは（そのタイミングにとっても驚きはしましたが、）理解できないものではありませんでした。私はすぐに答えました。「ええ、そうよ、お父さん。あなたはとても良い子だった……」その瞬間に、彼が囚われているものが何なのか、私には、はっきりとわかりました。私はさらに続けました。

「あなたはとても良い子だった……」（私は「良い」を強調しました。）「あなたは家族みんなから深く愛されていた。あなたのお母さんはあなたをとても愛していたし、あなたのことを誇りに思っていた。そして、あなたのきょうだいは、あなたを尊敬していた。」（これはお世辞でも何でもなく全くの真実です。彼は本当に家族の中の「輝く星」でした。）すると、少し間をおいて、彼は言いました。「本当に……？」私は間違いなくそう思っているということを彼に伝えました。そして頭で考えたわけではなく（……つまりフェルトセンスが「それ自身の命」を持ったわけです……！）私は次のように言っている自分の声を聞きました。「でもあなたの弟のZはちっとも良い子じゃなかった。Zはあなたのお母さんや家族のみんなをひどく困らせたけど、あなたはとても良い子だったわ。」

父のからだ全体が目に見えて落ち着いていきました。その間、父は弟のことについて何度も尋ねました。私にはその理由がわかっていました。2人だけが知る理由によって、父は弟のZと、強く、複雑に、深く絡まり合っていました。そして弟に対しての全責任が自分にあると感じていました。より深い事情となると膨大で、おそらくここではあまり重要ではないこと（母親が過剰なストレスにさらされていた移民であったこと、貧困、5人の子どもがいたこと、あまり協力的でない父親、そして他にも、おそらく私がついに知ることはないであろう事情など……）ですので、いわゆる「要点」をお話ししますと、おそらく彼らの母親（つまり、私が生まれる前に亡くなった私の祖母）は、彼女の末息子に対して割くべき時間と、そしてもしかしたら、なすべき多くのことを何とかやりくりするための忍耐力に欠けてい

たのでしょう。結果論ですが、おそらくその末息子は、もっと注意を向けてもらう必要があったのです。医学的に言えば、そういうことです。

(補足ですが、子どもの頃も大人になってからもひどく情緒不安定だったその弟は、40代後半で重度の双極性障害と診断されました。父が子どもの頃は、こうした医学用語は確立しておらず、使われても議論されてもいませんでした。そのため、なぜこの弟がそんなにも気難しく、しょっちゅう反抗的で、扱いにくいのかを理解する術はありませんでした。悲しいことですが、彼は50代半ばで自死によって亡くなりました。)

父の反応を見ていると、私たちの「セッション」の後半ではいつも、「良い子」であるということが、父のプロセスにおける最も意味深く力強い要素であり、彼が、何度も、何度も、何度も立ち戻ることを求め続けたテーマだったように思われます。彼は、自分が良い子であり、弟の悲劇的な死に関して何の責任もないということ、(フォーカシングの言葉で言えば)からだの感じレベルで「信じる」必要があったのでしょうか……。助けることができたのではないかと。他にもっとできることがあったのではないかと。私は本当に「良い」兄だったのだろうか？ これらの事実を心の底から確信できない限り、彼が完全に落ち着くことも(内面で抱え続けているすべてのものを)手放すこともできないのは明らかでした。結果として、私は伝え返しを続けました。「そうよ。あなたは良い子だった。良い息子だったし、良いお兄さんだった。Zにとっては最高のお兄さんだった……。そして一緒に生きている間は、いつだって彼を助けていた。夫としても父親としても素晴らしかったし、法律家として深く称えられた。そしてあなたはたくさんの人を助けた。友達もね。」

父は私の言葉を一言も漏らさないように聴いていました。彼の目の動きや表情から、彼の中ではまるで野火のようにプロセスが進んでいることがわかりました。彼は人生のパズルの全てのピースをつなぎ合わせようとしていました。やがて、私は自分のフェルトセンスの本能的な確信によって、あることに気づいたのです。私は畏敬と驚愕の念を抱きました。私が今まで思っていたよりも広い意味においては、まさしく、彼は自分なりのやり方でフォーカシングを行っていたのです。

最後の2年間、私は何度も父を訪れ、その間、こうした会話が続きました。それは次第により頻繁に、より深いものになっていきました。終わり方はいつも同じで、彼はこれ以上ないくらい嬉しそうな、満ち足りた表情でした。

そして、ある日、このようなプロセスの最中に、私の中で、あることが起こってきました。それはかなり直観的で、そして突然のことでした。私たちにはまだ触れていない領域があり、

まだ「もっと」他に言わなければならないことがあるという強い感覚が、私の中に起こってきたのです。

とても優しく、私はささやきました。「お父さん、私、お父さんに伝えたいんだけど、帰りたいときは、いつでも家に帰っていいのよ。」全く信じられないというような父の表情、そして特に、「本当に……？」というような彼の目を、私ははっきりと覚えています。私はいくぶん強調して言いました。「私たちは、みんな大丈夫……本当に、大丈夫よ……」

「絶対に？」と無言で問いかけるように、彼は真っ直ぐに私の目を見ました。私はうなずいてそれを肯定しました。そして、私たちの家族をはじめとして、順番にリストアップしました。彼の娘たち、孫たち、それから、すべての親せきとその子どもたちの名前、さらに、彼が深くかかわった人で、まだ生きている人はみんなです。そして、私は念を押しました。「私たちは、本当に、本当に大丈夫よ……。私たちはちゃんとやっていける。私たちは元気にやっていくわ。」

私は彼を抱きしめ、キスをしました。そして心から言いました。「お父さん、これまでのこと全部、ありがとう。」その瞬間、彼は私が人間の表情として今までに見たことがないほどの無上の微笑みを浮かべました。彼は本当に輝いていました。

それから、彼は疲れたから横になりたいと言いました。私はそっと彼をベッドに寝かせました。微笑みを浮かべて、美しい輝きを放ちながら、彼は目を閉じて、そして家に帰ったのです。