

いのちという書物、その最終章
THE BOOK OF LIFE: The Final Chapter

Mary McGuire, CSJ, PsyD

訳：久羽康

イントロダクション

老いるというプロセス (the aging process) は、いのちという書物における興味深い一章である。それは限りない可能性と多くの語られぬ苦難 (challenge) に満ちている。ある人々にとってこの章は長い冬の道程のようであるが、他の人々にとっては実りの季節のように喜びに満ちた章である。

人が自らに残された時間を、豊かに、良質に過ごすのを学ぶことは、この「老いる」と呼ばれるプロセスにおける課題のひとつである。老いのプロセスを生きている人々についてあなたは、すでにさまざまなことを知っているだろう。苦闘や驚き、大変な可能性と喜び、喪失感、孤立の感覚、健康と幸福の問題、などなど…。

この小論では、私はこの老いのプロセスを、もっと広い観点から見てみたいと思う。この観点は、私にとっても他の人々にとっても、多くの新しいはじまりを含むものである。老いは、これまで経験したことの無いようなあり方で生きるというプロセスにもなりうるのである。もちろん私は、このより幅広いアプローチにおいて、歳をとっていくということのとてつもない苦難を過小評価しているわけではない。

私たちのあり方は人生を通していろいろな態度に条件づけられてきたものであり、どのような態度に条件づけられたにせよ、そのことが、人生最後の時期にも私たちの生き方を助けたり妨げたりする。他の人々が、私たちが「フォーカシング的態度」と呼ぶものをもつことができるよう援助することは、私の仕事と人生において中心的なことがらだった。私たちが意識的にフォーカシングをするにせよ、あるいは尊重、感心、配慮、優しさ、そして他者の生への深い敬意の態度を直観的に感じるにせよ、フォーカシングの態度はあらゆる「テクニック」に勝るものである (少なくとも私にとってはそうである)。

老年期は歴史の宝庫である。ひとりひとりの人間にはストーリーがあり、それは語られる必要がある。人生のストーリーに耳を傾けることは多くの場合、人々の内のわだかまっている場所や長いこと放置されてきた場所に動きを与え、人々の内側に新鮮な生の新しい感覚をもたらす。だからひとつひとつがユニークな人生のストーリーは、受け入れられ、その価値を認められ、大事にされる必要があるのである。精神が花ひらき魂が育つのを目にするのは、私たちに与えられるすばらしい贈り物である。私は人生の経験の中で、この特権を授かってきた。そして私に言えるのはただ、私はこの神秘の前に、畏怖の念をもって立っているということだけである。

思い返してみると、この老いに関する小論を書くにあたって、私ははじめ圧倒される思いだった。生と死のプロセスを見ていく上で、あまりにも多くのアプローチが可能だからだ。

私が書きはじめるとまず、私の内なる批判の声が「私には何も新しいことなど言えない」と告げてきた。この攻撃から気を取りなおすと、私はそれに向かってはっきりとこう伝えた。「いいえ、私は人とわかちあうべきものをもっていますよ、そして私は自分の経験をわかちあいますとも」と。なぜなら私は、何人かの平凡な、しかし人生の最後を非凡なまでに豊かにすごした人々と道程をともにするという、特別の特権に恵まれてきたからである。私は彼らが、苦痛や悲しみとともにあり、自分を表現し、希望と信頼へと移っていき、そして最後にはすべての生命の源へと開ける道を見出す、豊かで穏やかなあり方を体験できるよう援助してきた。その中で私は、深遠で恩寵に満ちたいくつもの瞬間に出会った――彼らもまたそうであることを願っている。

この小論の中で私は、ある女性のたどった道程についてお話しようと思う。これは彼女にとって、ことさらに深い、人生を変えるような体験だった。あなたが私の語る彼女の物語を――そしてこれは私の物語でもあるが――読んで、変化のプロセスと、彼女と私の両方に生じた変容を感じられることを願っている。

私はまた、とても大事なものとして私の存在に織り込まれているあなた方ともう一度つながること、そのためにもこの小論を書かねばと感じた。私の胸には、私が歳を重ねるにつれ、愛と感謝の念が満ちている。私はまだ72年しか生きていないが、たくさんの年月のあいだ私たちが賛美しわかちあってきた事ごとの記憶を、大切に心に抱いている。

フォーカシングは、老いに対する私のアプローチのどこに「ぴったりあう (fit)」のか

私にとってフォーカシングは、自分自身や他の人たち、神、そして万物の前に私として存在する、そのひとつのあり方 (a way of being present) である。フォーカシングは私自身が感じとっている体験への気づきに形を与えるものであり、そこには私がつ関係のすべてが含まれている。私にとって正直であることは、私の出会うあらゆる状況や関係において、その価値を証しだてるものである。たとえば私が誰かの話をききながら自分の内側を感じ、きいたことについてプロセスを進める時間と空間が必要だと気づいたら、私はシンプルに「今ききつづけるのは私にはちょっと難しいから、また後で話してもいい？」と言う。私は、相手の話をきくことが自分の内で OK でないときには、OK であるような振りはしない。これは私自身に限ったことではない。自分のためにゆとりを作ることは、フォーカサー (あるいは意識的にフォーカシングをしているかどうかにかかわらず、他の人たちが――それが彼らにとって正しい応答であると感じられる時には――「ノー」と言うことへの承認を与える。真正であることもまた、他者が私の人間性と傷つきやすさを体験することを促す。教団指導者 (Congregational Leader) という立場にいと、人から理想化されることがよくある。特に、私たちの文化とは違い、生活の中で権威を大事にするような文化で育った人の場合にはそうである。

私が私自身のフェルトセンスに触れることには、「私個人のプロセス」よりもずっと多くのものが含まれている。私の内で常に動いているフェルトセンスは、そしてそれに注意深く耳を傾けることは、私がなすことへの深遠な導き手であり、私が日々の営みで出会うほとんどの状況において、正しい決断をすることを助けてくれる。私が自分のコミュニティの教団指導者になった時もおそらくそうだった。これからお話しすることは、私が言わんとしていることをよく物語ってくれるだろう。

私たちの教会は4年ごとに「総会」を招集し、教団指導者を選ぶ。シスターは誰でも、投票権

をもつ総会代表になることができる。教団指導者に適格とされるために「識別 (discernment)」というプロセスがあり、自らが今ここで神の呼びかけを受けているかどうかを思案する。もしそうであれば、そのシスターは名乗り出る。私はこの選出のプロセスで、自分になりたいと欲したこともなかったし、興味もなかった。

選出の数ヶ月前、私の心の友であるシスターが、癌のために突然亡くなった。私は打ちひしがれ、悲しみに打ちのめされて、意気消沈し、怒りを感じていた。私は何も考えることができなかった。私は友人たちに、総会代表を辞退すること、そればかりか総会に出席もしないことを告げた。私の内で、自分の一部が死んだように感じている、ということも。私は毎日墓地へ行き、怒りと虚しさの中で神に抗議した。私はまた、亡くなったシスターのマージが私を見捨てていったことにも怒っていた。なんでこんなふうに私の元を去ってしまうの、と。

このような苦悩と悲嘆の中で二週間ほどすごした後、私はある朝彼女のお墓の傍らに立っていた。すると私は不意に、胸と腹部に力強いシフトを体験した。私はそれがなぜ起こったのか、そしてなぜその瞬間に起こったのか、わからなかった。わかるのはただ、それがまるで温かい水の流れのように私のからだの中を自由に動いているということだけだった。その感覚はほとんど言葉にしがたいもので、非常に深く心を安らげてくれた。深い安らぎが私の存在のあらゆる繊維にしみわたった。私は時間と永遠をひとつのものとして感じながらそこに立っていた。私はもはや切り離されることなく、存在するすべてのものとなつなっていた。何時間もたったが、私は時間の観念をもたなかった。それから突然、私の内側から、ひとつの声が「あなたは教団指導者になるだろう」と告げた。ほんの少しのあいだ、時間が止まり、私の呼吸が止まり、思考が止まって、私は考えることなくただ「もちろん」と答えていた。これは私が恩寵とよぶ瞬間、そのもつとも完全な現れだった。私の未来に関するメッセージは、疑うべくもなく正しいと感じられた。ただそう感じられたのだし、実際その通りだった。私は教団指導者としてのこの5年間、この体験の強烈さと喜びを持ち続けてきた。また、このことが私の意識に与えた深い衝撃は、私の道程を純粹な贈り物のように感じさせてくれた。教会でこの役割を引き受けることや、また私が日々の営みでなすことや感じるものが正しいことだという理解が、私の中で揺らいだことはない。それは、私の人生のための神の創造的なプランが常に展開しているのだということ、私が体験したからである。

その上、この墓地での体験は、いかに起こりえないように思われたとしても、物事が動いてゆくための正しい流れがあれば（不思議なことに）変化は起こりうるしまた実際に起こるのだということを、私にはっきりと知らしめてくれた。他の人々との関わりの中で私は、人々を援助しようと試みることが彼らの態度にシフトをもたらし、内に感じられた意味への見方を変化させ、そのメッセージへの信頼をうむことに常に気づかされてきた。

私はまた、ひどく自分を責め立てる声を内側にもつ人が多いことを興味深く思い、また驚いている。これはフォーカシングで「批評家」と呼ばれるものである。私は、この過酷な批評家がさまざまな状況で人を責め立てるのを目の当たりにしてきたが、とりわけ私が（ある特定の時期にある）シスターたちとの間にもつ、「人生の回顧」と呼ばれるプロセスにおいてはそうであった。

このエクササイズは自分の人生を注意深く振り返るもので、しばしば人生という旅の最後の時期に向けた準備のプロセスの一部となる。私たちの教会の多くの女性は、彼女たちの人生をまるまる、他の人々のために――特に、貧しい人々、弱い人々のために尽力することや、声なき人々

を擁護すること、彼らのために立ちあがることに捧げてきた。私はこの振り返りの中で幾度となく、私が話している相手が、自分が「しなかった」ことや「すべきだった」ことで思い悩み、何度も何度も行き詰ってしまう場所があることに気づいた。罪悪感は無制限の影響力をふるって、プロセスに襲いかかるのだ。彼女たちのような素晴らしい、献身を惜しまない女性に、この過酷な批評家を意識できるよう援助し、自らの内に取り入れられた否定的な声に対処する工夫を教えることは、決して簡単なことではない。彼女たちとその内なる批評家は、しばしばひとつになってしまっている。人々と関わる際に私が用いるアプローチや技法にはさまざまなものがあるが(もちろんそこには体験的傾聴が含まれている)、私は、変化を支援するもっとも強力な道具の一つはおそらくイメージを用いることだということを見つけた。

私は、ある人が人生の最後の時期を生き、その道程についてお話ししようと思う。この物語が、フォーカシングや傾聴、イメージ、批評家との取り組みといったものの穏やかな使い方を示してくれることを願っている…彼女と私が取り組まなければならなかったのものは、批評家だけではなかったのだが。

これはある 86 歳のシスターの物語である。彼女はその人生の大半を、ハイスクールの教師として、また校長としてすごした。彼女は大変成功し、教育分野における指導者としての名声を得ていた。いい言い方をすれば、彼女は物事に自足的で、人に頼ることがなく、それを誇りに思っていた。しかし別の言い方をすれば、親密な関係を育むことは彼女の長所には含まれていなかった。彼女が尊重する自己充足においては、他者に頼る必要などほとんどないように見えた。85 歳の時、彼女はもっとも望まないような転換期を経験させられることになった。彼女は大変気に入っていた修道会から出て——この修道会は、彼女が自立的でいられ、自由を感じられる場だった——「母の家 Motherhouse」として知られる私たちのヘルスケア部門へと移らざるをえなくなった。この 12 床のベッドをもつ部門には、看護師が 24 時間配置されていた。あなたも知っているかもしれないが、多くの看護師は「看護」することがだいすきである。つまり、患者を常に気遣っているのである——時に、患者がそれを必要としない時でさえも。この大変自立したシスターがとても「親切な」看護師たちとの間に数え切れないほどの衝突を起こしたことが、あなたにも想像できるかもしれない。

不幸なことに、この年輩の怒りっぽい教師には、看護ケアを受ける上でそう多くの選択肢があるわけではなかった。彼女はもう、自分ひとりでは歩くこともままならなかった。控えめに言って、彼女は新しい居所に幸せを感じたわけではなかった。看護において彼女を助けるためになされるどんな小さなケアでも、彼女はその試みのすべてに抵抗した。彼女はよく、「そんなこと自分でできるわ、出てって、私を一人にして」と叫んでいた。

スタッフが頓挫したので、やはりこうした出来事が起こっていたある時に、とうとう私が仲立ちに入ることになった。看護師たちはうんざりして、彼女が落ち着くためには薬物投与が必要なのではないか、と感じていた。私はそのようなやり方には完全に反対だったので、看護師たちに、彼女と話がしたいと伝えた。私が部屋に入ると、彼女は「あなたと会う気はないわ」と叫んだ。私は「知っています、でも私はあなたに会いたいです」と答えた。

私が座って気持ちを落ち着かせている間(そうして自分が何をしようとしているのか、自分でもわからなかったが)、私はあの最初の瞬間の、非常に強い感覚／フェルトセンスを感じていた——その時よりもっと強い感じさえ感じられて、私はそれを彼女とわかちあいたいと思った。私は

こう言った、「ああ、あなたはとても強い女性ですね、それ、私は好きだわ。あなたは怒りっぽくて、あなたにはこれこれが必要だなんて、誰にも言わせないと思っているんですね。あなたは、それがあなたの強さの中でもっとも素晴らしいもののひとつだって気づいているかしら…その強さを感じられます？」と。

とても長い沈黙があつて、それから彼女は少し驚いて、「私にそんなことを言ったのは、あなたがはじめてよ」と言った。

私は「そう、嬉しいです」と言った。私たちは黙って座っていたが、彼女が内面深くに抱えている何かに触れていることを私は感じていた。

それから彼女は口を開いた。「私は自分が、まるで逃げることのできない牢獄にいるような感じがしているの」(そして長い沈黙)。それから私の内側である声がかさやいた、「何も言っではいけない、あなたは聖なる場所を歩いているのだ、だからただ待ちなさい」と。彼女はこう続けた。「私はまるで、以前は自由に飛べたのに今は羽を切られてしまった鳥みたい。私はとても落胆しているし、怒りを感じている」。

私はシンプルにこう言った。「あなたは自由を失ったように感じているんですね」

私の応答は完全な傾聴というわけではなかった。私は、怒りのある場所へと動いていく前に—あるいは何であれ起こってくるものに取り組むために、ある流れを彼女の中に作って、私たちのあいだのつながりを深めることが必要だと感じていたからである。私はこう言った、「それがあなたにとってどんなふうなことなのか、感じられますか…飛んでいる鳥のように感じられるというのが、どんなふうなのか」。

長い沈黙があり、それから彼女はこう言った、「それは、生きているという感じ、風の感じ、日が昇る感じ、それはただ優しく自由なの」。それからまた長い沈黙があつたが、そのあいだ私たちは二人とも、深いつながりを感じていた。それから彼女は言った、「私がこの、生きているという感じとともにいると、それはあらゆるものに姿を変える。私はもう、怒りを感じてはいないわ。息をすることができる」

私が応える前に、彼女は思慮深げにこう言った、「私は、自分が怒るべきではないとわかっている。私は、自分が持っているものに感謝しないといけない…」。それから、警告なしに突然、彼女の批評家がとびこんできて、彼女をそれまでの深い場所から引き離し、彼女がしたことやしなかったことについて(その他のあれやこれやについて、典型的な批評家のやり方で)、彼女が自分自身に強い怒りと批判を向けるようにさせた。私は彼女に批評家の活動について、それがどんなものでどんなふうには振る舞うのか少し説明し、それから彼女が静かな場所に戻ってこられるよう手助けした。彼女は元に戻って、洞察とともに「あの『あいつ』は私を嫌な気分にするわ。あんなのは好きじゃない」

「そうですね」と私はうなずいた。彼女の表情は、彼女が「話をきいてもらえて」「理解してもらえた」とわかっていることを示していた。私は、平和で静かな場所にいる彼女の許を後にした。私は翌日もまた彼女を訪れて、彼女がどうしているか見にくることを彼女に約束した。私はまた看護師たちに、彼女にもっと思いやりをもち優しく接するよう、優しくしかしきっぱりと働きかけた。さらに私は彼女たちに、薬物投与などしないようにということ、もし問題があればいつでも私を呼んでかまわないことを伝えた。

日が経つにつれ、看護スタッフの怒りの爆発はずっと少なくなった。私は彼女への訪問を続け

た。私はよく彼女に、内側に赴いて彼女の鳥でいられる場所を見つけるよう誘った。彼女はそこへいくのが大好きで、彼女がその場所の内にいることに喜びを見出していることは明白だった。フォーカシングの観点から言えば、いくらかポジティブな時間をもてるようにしておくことは、健全なものとともにいる時間とよくないものとともにいる時間の重要なバランスを作り出した。私は強く思うのだが、傷ついた、あるいは怒りに満ちた場所に関わる前に、その人が自分の生のエネルギーを体験できるような時間を用意することはとても重要である。そして彼女は喜んでそれを体験した。

何週間かの中に私たちの関係は急速に深まり、そして強くなった。彼女は私を信頼し、私は自分がその信頼を決して裏切らないであろうことを、自分の内側で知っていた。私たちの関係は、互いにかからなかったり、笑いあったり、ただ一緒にいることを楽しむようなものになった。彼女が彼女の人生のストーリーを話してくれるにつれ私は、その息をひきとるまで人生を充実して生きようとする彼女の意欲を、より一層すばらしいと感じるようになった。

ある朝、私が彼女に会いに行くと、彼女はこう言った。「私はもうすぐ死ぬでしょう。私は神のいる私の故郷に帰るのを楽しみにしているわ。私は神が私を愛してくださっていることを知っているし、自分の新しい生を受け入れる準備ができています。」

私はショックだった！ 長いあいだ、私はただ彼女を見ていた。私は畏敬の念を抱き、また、驚嘆もしていた。彼女は、自分がどこから来たのかを——そしてそれは彼女が戻っていく場所なのだ——どのようにして知ったのだろうか。私は「それほど深い信仰心をもっているなんて、すばらしいことです。あなたは、あなたが行こうとしているのがどこなのか、はっきりと知っておられるのですね」と言った（そして沈黙）。「私はそれだけの信仰心はもっていません」と私はつけくわえた。

彼女は答えた、「これは信仰心以上のものよ。私はそのことを、ここで知っているの（彼女は自分のお腹を指差した）」。私が「そのことをずっと知っていたのですか？」と言うと、彼女は「どこか深いところでは知っていたわ。そのことをよく考えてはみななかったけれど」と答えた。

私は「それじゃあ、あなたがそこに着いたら、あなたが元気であるとわかるよう、私にサインを送ってくれますか？」言った。

彼女は笑って、「あなたは私に、戻ってきてあなたの耳をひっぱれ、と言うの？」と言った。

私は「それはひどすぎる。もう少し優しいやり方がいいんだけど」と答えた。

6日後、彼女は、私やコミュニティ、そして何人かの家族に囲まれて、とても穏やかに息を引き取った。

数週間後、マージと私は（この話は、私の親友の死より前のことだった）、湖の近くの森にコテージを借りた。私は早朝、愛犬のモリーと散歩に出かけた。私は自然の美しさを感じながら、日の出を見ていた。それは身震いするほど素晴らしい体験で、私は喜びに満ちた気持ちで、私の身体と精神がそのすべてを受け入れるに任せていた。そのとき突然、どこからともなく小さな白い鳩が飛んできて、私の右肩に乗ったかと思うとすぐにいなくなってしまった。私はこれが、私が彼女に頼んだサインだということを知っていた。私にはこの体験に満ちた豊かさをあらわす言葉が思いつかないのだが、私は自分の精神が舞い上がるのを感じることができた。ここではこう言うにとどめておこう——私はその瞬間、彼女が人生においてなしたあらゆることへの靈感を得て、彼女が心に留めていたことがまさに今、ここにあることを知ったのだ。老いとともにあらわにな

った核心的な事柄は、彼女を人生の豊かさへと導き、彼女にもう一度新しい力を与えた。彼女は魂の人であり、私は彼女を愛していた。

結論： 私はどんなことに熱意を注いでいるか

- ・ 私は、この老いるというプロセスを豊かに生きるよう望む人と、その道程をともに歩めるということは、この上ない贈り物だと感じている。
- ・ 作者が不明の、次のような言葉がある。

「ひとりで歩まねばならぬ時には、家への道のりは遠い、だから私にあなたの手をとらせてください、あなたとともに歩ませてください」
- ・ 誰であれ、孤独に死ぬべきではないと私は思っている。
- ・ 私は、死にゆく人の尊厳を尊重し、またその選択を尊重することは、私たちがそれに同意できない場合であっても正しいと思っている。
- ・ 私は老いのプロセスでもっとも貴重なものは、さらに言えば人生でもっとも貴重なものは、ユーモアのセンスだと感じている。
- ・ 私の経験では、成長と変化は優しさと深い同情の空気の中で起こる。
- ・ 私は、死は終わりではなく、はじまりにすぎないと感じている。この考えは、プロセスを信じ、最後には明らかになる謎を受け入れる、その助けになる。
- ・ 私の考えでは、教団指導者としての私の仕事のうちもっとも重要なことは、すべての関わりの中に希望を染みわたらせ、優しさと深い同情を育むことである。

あとのことはすべて、私には手の届かないことである。

原文→ <http://www.focusing.org/folio/Vol22No12010/17-105-THE-BOOK-OF-LIFE-THE-FINAL-CHAPTER.pdf>