

The FOLIO

A Journal for Focusing and Experiential Therapy

Volume 22, No. 1. 2010

THE GOLDEN YEARS

黄金の年月

Kevin McEvenue

ケビン・マケヴェニュー

訳：前田 満寿美

—今の私の日々を こう名付けてくれた 敬愛するジャネット・クラインを偲びつつ—

今、私は人生の最終季節の真ただ中にいる。家族やコミュニティーで年長者として存在している私の思いを書くよう依頼され、あらためて、さて今自分はどんな状態にいるのだろうかと思い巡らしている。フォーカシング、殊にホールボディ・フォーカシングは、人生の最後のステージにいる私の在りようにどのように役立ってきただろうか？この瞬間私は大丈夫だと感じているが、これから加齢と共にやってくる困難に目をつぶっているわけではない。確かに老いてきている。前のようなくっよさは薄れている。(いや、実はそうでもない。今が一番いい感じという気がしないでもない。というのは、以前よりはるかに自分のことを好きになっているから。) 少しばかりペースダウンしている。今までほどあれこれする気が起きない。その必要も感じない。だが、自信はあるのだ。人生最後の季節に遭遇するであろう困難に対応できる資源を、私は持ち合わせているから。この点は今から記そう。

いつからだろう、自分が人生の終盤に差し掛かっていることに気づき始めたのは？ からだが「自分の限界にもっと気づくように」と合図を送り始めたのは、いつのことだったろう？あれは、想像より早い時期だった。50歳の誕生日を迎えた頃、もう24歳でも35歳でもないと感じた時のショックは大きかった。からだの内側からかすかな声が、「ケビンよ、もう正しくあることにこだわることはないんだよ、誰も気にしちやいないから。今までできていないなら、これから先できるわけがないだろう？」と囁くのが聞こえた。その瞬間が初めて加齢を意識した時だった。それからずっとからだからは、新しく起きている現実即した、身のためになる新しい生き方を考えるようにというメッセージがやんわりと伝わってきている。たとえば経済面では、仕事は続けるがからだに無理なく自由がきくような働き方ができるような計画を立てた。幸せな暮らしが続くように、健康問題にも目を向けた。この点では、かかりつけの医者の方の指導のお陰で、生活全体が健康的になるようなプログラムを立てて取り組み始めた。端的に言えば、私は目覚め、新しい意識を持つようになった。残りの人生を心から味わい始め、自分が健全に生きていく可能性に目を向けるようになった。70歳代になっている今、50歳の誕生日での気づきの瞬間を非常にありがたく思っている。深い内側からの助言に耳を傾けることができたことに感謝の気持ちでいっぱいだ。若さにまかせた無理な生活にしがみついていたかもしれない。だが私は、内なる声に耳をかした。幸いにして私の内側には、そのようにするための資源が蓄えられており、わが身に益する使い方ができたのだ。

内なる資源

からだに蓄えられている資源とは何だろうか？ 実際には、直感的な部分と習得された部分がある。私が内側に目を向ける生き方をしようと決断した時から、その資源は意識上にのぼってきた。生き方は、直接体験から学ぶのが最良だと私には思える。自分の体験外のことは、他者が発見したことから学ぶ方法が気に入っている。他者の発見は自分の知見を裏打ちしてくれるし、体験談を聴くことで自分の体験の幅が広く豊かになる。

私の生活で、今や不可欠な資源となっている大切なスキルについて言及したい。からだがしっかりと地についてあるがままを受け容れて落ち着いている状態（Grounded Presence）にあるとき、実はこれはホールボディ・フォーカシングの基本的なスキルなのだが、私は、からだのある部分—働きが緩慢になっていたり、以前のように機能しなくなっている部分—に話しかけて関係をつくることができる。普通ならば、うまくいっていない部分に対しては、心配や不安、怒り、憤懣が湧きあがるものだ。ところが、私には全く別のことができる。その部分に意図的に意識を向けて、この状況下でどんなことが必要なのか、どんなことができるのかを知らしてくれるように誘ってみるのだ。すると驚くべきことに、私の誘いに応えて、その部分ができることや、その部分の将来の在りようが広がっていくために今私ができることを教えてくれるのだ。こういうかかわり方をすると、私の中から元気が湧いてくる。今この特有の状態下の、まさに感じているそのままの具体的な情報に基づいて、私は人生の難題と取り組んでいるという実感を味わうことができる。さらに驚いてしまうのは、機能不全状態に見える部分は、それ自体の中に知恵とエネルギーを持ち合わせており、機会さえ与えられれば、自ら変容していくことが可能だということだ。一歩進めて表現するなら、「私の中の部分が大切にしてもらっていると実感すると、自ら目覚め、自己治癒力を発揮し始める！」

### 地についてのプレゼンスの状態（Grounded Presence）

からだがしっかりと地についてプレゼンスの状態にある時、私は自己の感覚と同時に周囲にサポートされているより大きな自己とのつながりをも感じる。何か、自分には計り知れないようなとても大きな何かの一部分であるような感覚を味わうのだ。人生のこのステージにいる自分にはわからない偉大な何かとのつながりを覚えると、内なる資源が、私がどうあればよいか、何をすればよいかについて、自己知を超えた答えを教えてくれる。地についてのプレゼンス状態で得られる知恵は、大抵の場合まさにその場の状況に最適のものだ。

生活が変われるにつれ、当然わが身をケアする新たな方法を見つけねばならない。以前非常にうまく行ったことが、必ずしもうまく行かず、必要だったことも不要となり、今後何が必要になるかも未知数だ。地についてのプレゼンスの状態でいると、「からだの知恵」にアクセスして助けを求めることができる。今なすべき必要なことをそれはちゃんと知っているようなのだ。私にはわからないのに！

この内側に蓄えられた資源は、今の時期の私の生き方を大いに助けてくれている。だから加齢について何を語ろうかと頭で考えようとせずに、直接からだに問いかけて、私のからだの感覚に語ってもらおうと思う。そこでこの問いを自身に投げかけつつ、ホールボディ・フォーカシングのパートナーであるカレンに聴き役になってもらおうと思う。カレンとはここしばらく共通の関心事について、互いに地についてのプレゼンスを保ちながら聴き合う体験をしてきた。

ノバ・スコティア州スコツバーンの、ある美しい冬の朝、私はキッチンで赤々と燃える薪ストーブの脇の食卓に向って座り、庭の端からすぐ続く山々を眺めている。カレンは犬のジャッキーと革のソファに座っている。落ち着く時間をとってから、私にとって加齢とはどんなものか、そのことで私は何を語りたのだろうか、とフェルトセンスが出てくるのを待った。

70歳代に入った今の暮らしを土台にして加齢を語ろう。人生を季節に譬えるなら、今は最後の季節だ。出生時の季節があり、その後成長・成熟して大人になった。結婚して子どもをもち、その子どもたちも大きくなって家から出て行った。私はこの人生の最終季節を、再び1人で暮らしている。最後の季節にまた1人暮らしになっているところから話そうと思うが、この時期をうまく過ごしていく上で、ホールボディ・フォーカシングがどんなに役立つ手法で力を与えてくれるものであるかを伝えたいと思う。

**カレン：** 私に伝わってきているのは、あなたが再び1人で暮らしておられること、けれども新しい可能性を秘めた全く新しい生活だということです。

**ケビン：** そう、新しい可能性。それと、今までより、はるかに意識のレベルが高い。

**カレン：** 1人になっていて、その意味を掴めないのではなくて、1人で居ることと、その生活の可能性に気づいているということなのですね。

**ケビン：** そうそう。今1人で居る。好むと好まざるにかかわらず、この季節に自分が一人暮らしだというのは事実だ。ただ、それぞれの季節が、自然のプレゼントも難題をももたらすわけで、私にはさらにそうした難題を処理する手段をちゃんともたらしてくれていると言いたい。ホールボディ・フォーカシングが、この最後の季節にふさわしい資源として、非常に役に立つのだよ。

私にとってホールボディ・フォーカシングがどういうものだったか、もう少し自分の体験を話してみたい。この手法は人生の最終段階のために、突如出てきた資源ではない。実際には、これまでずっと人生を豊かにしてくれるものだったし、自分の力量や限界をより意識する生活をするようになるにつれて、必要に迫られて蓄積されてきたものでもあるのだ。ホールボディ・フォーカシングは、私が、アレグザンダー・テクニークやフォーカシングをはじめ色々なところから生涯かけて習得してきたものを合体させたものだ。進化し続けて、今の自分の生活にまさにぴったり合った形になっている。つまり、今持ち合わせているこの資源は、人生の長い道のりの中で、その時どきのニーズに基づいて発展してきたものなのだ。私にはとてもうまく作用すると思えるので、他の人たちにも使ってもらって、私の体験から何がしか得ていただければと思う。

**カレン：** 今、あなたの人生に役立ったことを書いておられて、あなたの生の体験が、人生のこの特定の季節にいる他の人たちにとっても資源となるかもしれないと考えておられるのですね。それで誘いかけておられる、あなたの人生で助けになったから、おそらく他の人、私の人生にも助けになるのではと。

**ケビン：** その通り。これは私に役立ってきた多くの生の体験の集大成で、あなたのお役に立つならそれに越したことはないと思う。フォーカシングとアレグザンダー・テクニークの手法を挙げた理由は、果たしてほんとうに自分が今の生活の難題に直面するに足る資源を持ち合わせているのかと、もう一度自分に問いかけているからだ。現実には、私はペースダウンしているし、動きも鈍くなっている。素早くしっかり考えるのが難しくなっている。以前はこうだったのにとよく思う。何より確かなのは、前より記憶力が衰えた。とくに名前や数字。自分が望むほど機能してくれていないところが、からだのあちこちにあることも認めざるを得ない。昔うまく行った対処方法では、もううまくいかないこともわかってきている—どこもかしこも出来が悪くなったみたいだ。私はこのことをどうすればよいのか？ 生き方が変わっているから、際限なくエネルギーが湧き出た頃の方法はもう使えない。以前なら他人に与えて、与えて、与え続けて、もらうことなど全く心配せずにいられたのだが、今はもうできない。エネルギーの限界が、想像とは全く違う形で現れてくるのが分かった。さて、もう以前ほど若くないというこの現実には、どう対処すればよいのだろうか？

前のようにエネルギーが湧き出さなく、若くもハンサムでもないことに、果たして自分は腹を立てているだろうか？他人の見る目も以前とは違う。事実、若者たちは私が居ることさえ気づかない。記憶力が余りに悪くて、恥ずかしくなる時だってある！「人生は辛い」「こんちくしょう」「くそ」などとわが身に言い続けることもできるだろう。これも、人生のこの季節にいる私がとる対応方法のひとつかもしれない。戦おうとする、毛嫌いする、まるでそんなことが起きていないふりだってできる！

**カレン：** それは皆がやりそうな、普通によく見かける方法ですね。

**ケビン：** そう。この歳になった今、困難への対処に役立つ方法を私は身につけていることがわかった。いや、実はもうずっと前から、他の人たちの生き方を助けるために使ってきていて、今、それが自分自身のためにも役立つ時が来たというわけだ。この同じ資源が、今は私のためにあるんだ。

私の人生体験の集大成であるこの手法、ホールボディ・フォーカシングを、私は他者の生き方を助けるために用いてきた。自分のためにもずっと用いてきているのだけれども、今回もう一度よく見なおして、ホールボディ・フォーカシングのどういうところが人生終盤の季節に役立つのかを確かめたいのだ。今ホールボディ・フォーカ

シングは私にとってどんな働きができるのか？

こういう問いかけを自分にしてみると、最初は何も出てこない、しかもそれをどうすることもできないという思いが浮かんでくる。この反応は自分にはお馴染みのものだ。けれども、今そう言いながら、かすかに頭が痛くて肩が凝っている感じに気づく。そこからさらにはからだに注意を向けてみようという気になっていく。こういうサインを無視することもできるのだが、そうせずに、自分自身や身体に注意を向け始めて、さらに椅子、床、部屋がどのように自分を支えているかを気づいていくこともできる。

ここから見るだけで、外は快晴だとわかる。でも、外には出ないでおこう。どんなに景色がきれいでも、膝まである雪の中へ出ることはない。この温かくて心地よい部屋にいられるのだから。トロントでの子ども時代が思い出されてきた。あの頃はよくこんな感じの雪になったが、最近こうはならなくなった。外の雪景色をこうやって眺めながら、雪で遊んだ子どもの頃を思い浮かべている。あれは楽しかった。こんなふうに関、部屋の心地よさを味わっていて・・あたたかくて、私を迎え入れてくれるあなたが居て、遠くの森の木々が雪にくるまっている景色・・これ全体を、私のからだはとても心地よく感じている。こうやっていることをからだが入っていること、私が周りの生きとしけるものに気づいていることをからだ喜んでるのが感じられる。実際、周囲を見る目がより注意深くなっていて、目に入ってくるものを楽しんでいる自分にも気づいている。こうしてこの瞬間を楽しんでいると、人生を不幸せだと感じるなんて無理なことだ。

**カレン：** だから、私もそんなふうになれる方法を学びたいと思うのです。どうするのか教えていただけませんか？私もそんな人生のおくり方をしたいのです。

**ケビン：** ただここに座っているだけで、自分の生き方の間違い部分に気を揉むんじゃなくてね。実際には、この瞬間、私の周りにあるものを意識に入れて、からだかそういうものとどうつながっているかに気づくわけだ。たとえば部屋のあたたかさ、照明、今までは全然意識していなかったようなものも。今までは、別のことに気をとられていたことにさえ気づいていなかった。今は気をとられていたことから自分を切り離して、実際にここにあつて、ここで起きていることに注意を向ける。ここに実際にあるものに気づいてそれと共に居るようにする。そうしていると、気分も変わるようなのだ。

今、男性が家の前の歩道の雪かきをしにやってきたのが見える。私の歳の半分くらいだろう。あなたの家の前の歩道がきれいになるのが嬉しく感じられる。きっと車庫への通路もしてくれただろう。彼は万能に見えるし、作業を楽しんでいるようだ。稼ぎにもなるだろう。もう自分が雪かきをしなくてすむのが嬉しい。その役割は終わった。たまにはするとしてもね。その代わりに今は、ほんとうに自分に適した別の仕事をして、それでお金をもらっている。もう以前のように働かなくてもよい。家族を養う必要もないし、シンプルな生活だからお金もかからない。やりたいだけの仕事を、やりたいようにできるのだ。欲しいものだって多くはないから、その点暮らしはぐんと楽になっている。たとえば、もう車を持っていない。家が街中にあるから必要ないのだ。車を所有しないって、すごく楽なんだよ。メンテナンスも不要、やたらめんどろな駐車場探しの苦労も要らない。昔は車が動かなくなったらどうしよう、どうすればよいだろうと、よく心配したものだ。今はその心配はなくなった。もう車は持たないですむ、必要じゃないんだ。

**カレン：** 私に強く伝わってくるのは、もうあなたは、人生のこの季節になって、以前ほど多くのニーズがないこと。それで、ほっとしておられることです。

**ケビン：** そう。だけどニーズはあるにはあるんだ。私にとって大切なニーズがね。ただ、今までのとは違うものだ。たとえば、自分の健康状態。今、自分が健康なのがとても嬉しい。体重もOK、コレステロール値も血圧も全部OK。それに、健康を保てるような生活パターンを自分が身につけられたことは、とてもありがたいことだと思っている。この事は今の私には非常に大切—今までよりもはるかに大切なことだ。しかも、身体に良い食事や運動習慣を何年も前に身につけ始めたので、今はもう生活の一部になっていることが実に有り難い。そう、そうなのだ。これは普通のこと。これが今の自分の普通の生活になっている。同年代の人たちが、体調がどうの、

飲んでる薬が効くの効かないのと、くどくどぼやいていて、健康のことでまるで強迫観念を抱いたり、落ち込んだり、疎外感を感じたりしているのを聴くと、特にそう思えてくる。もしそんな話だけしか話題にならないようでは、あまり健康的だとは言えないし、しかも全然愉快じゃない！

こういう言い方もできる。自分はずっと健康でいたいし、楽しみながら幸せに暮らしたい！それに私のように、意識して人生を過ごしているような人たちに会いたい。歳をとれば色々な問題を無視するわけにはいなくなる。けれども、そのことで頭が一杯になるのは避けたい。そういう問題に対応するために、自分の中の資源を活用したい。私のこの望みをはっきりと、このように言葉にしておきたい。

**カレン：** それって画期的なことですね。人生のこの段階で、健康で、楽しくて、幸せな暮らしをしたい。何という志！何という設計図！

**ケビン：** フォーカシングやアレグザンダー・テクニーク、ホールボディ・フォーカシングなどの実践から学んだとても重要なことがひとつある。からだが地についているプレゼンスの状態をつくってから、何か意図することを頭に浮かべる。そしてちょっと間をとって、大地の支えや周囲の生活とのつながりをよーく感じてみる・・・そうして・・・それから自分の気がかりを全部「向こうの方へ」やってしまうと、「私は何を望んでいるのだろう？」と自分に問いかけるのに適した空間の中になる。

### ホールボディ・フォーカシングを用いて身体的な不調に対応する

クライアントの身体的な機能不全と取り組んでいる時のことが頭に浮かんできた。まず、二人共がしっかり地についた状態で、それぞれ自分自身にも互いにも十分つながっていることを確認する。そうなったところで問いかけてみる。「もし、からだのその部分が話せるとしたら、そこは今、どんなことを必要としていると言うでしょうか？」と。すばらしいことに、反応が本当に出てくるんだ！ からだを使ってこんなふうに呼びかけて、からだの中にある何かに注意を向けると、何かしらが起きてくるのだ。私はこの事実、魅了されている。

わかりやすく例を示そう。もし私が、今からだはどうなっているだろうかと注意を寄せてみると、たくさんのが起こっているのが感じられる。それなのにどういうわけか、注意は右の膝へと惹かれて行く。そこは、少しばかり不快感があって、奥の方にはちょっと痛みもある。膝がこんな感じの時には、私はパニックを起こさない。今度は、右のつま先にも痛みが感じられていることに気づいた。

**カレン：** からだのどこかに違和感がある時、すぐに医者に駆けつけるようなことはしないのですね。たとえば、膝がうずくとか、つま先が痛むようでも。

**ケビン：** まず行かないね。というのは、膝のうずきに気づくのって、実際たのしみなんだ。とくに、誰かがそばに一緒にいてくれるとね。そういう時だと、膝のうずきに気づいているままの状態であるのが容易になる気がするから。自分が、自分のからだまるごととあるがままに居られればいられるほど、膝とも・・・そういう状態のままの膝とも一緒に居やすくなるのが私にはよくわかっているんだ。そうすれば、膝も膝自身に対してもっと意識し始めるようなのだ！

**カレン：** そういう注意の向け方をすると、膝が膝自身にもっと意識的になるのですね。

**ケビン：** そう、それがいいんだよ。私自身と、膝で起きていることの間には本当のつながりが感じられる気がする。すると膝の痛みが強くなると思うかもしれないが、そうじゃなく膝はいきいきとしてくるようなのだ。実際には、ただ違った感じだけだ。さてと、今膝は・・・正確なところどうなっているんだろう？少々痛む。確かに痛みはある。けれど、ただ一か所だけだ。それからつま先にも何か感じられるものがある。私には膝のことが、私の中で起きていること全体、ずっと大きな感覚の一部分だとわかってくる。今、肩で何か動きが感じられていて、それが、膝とつながっているようだ。どうしてかはわからない。今度は、肩と足に何か感じられるものがある、まるで、右側全体がなんだか広がっていきかかっているみたいだ。膝に注意を向けたことで、私はまるで旅をしているみたいな感じがしている。たった今、私の脚で動きが起きていることに気づいた。しかも私が動かしている

るのではない！脚そのものがこの動きをしたがっているのだ。それに、私の中のこの動こうとするエネルギーの方が、それを止めようとするより大きいようだ。すごい力だ！

**カレン：** あなたの膝への気づきに、からだ全体が反応しているようですね。

**ケビン：** そうそう。何かが起こりかけている感じがしている・・・私自身がほんとうに目覚めてきている。少なくともからだが目覚めてきていて、私はただそれを観察しているだけだ。あえて何かをしているわけではない。なのに、からだの中では、こうしたおもしろい動きが起きている・・・ほら、今、両手が動いている。今は頭をさすっている。何かが起きていることは確かだ。とてもいい感じだ。ネガティブじゃない。実際、なかなかおもしろい。これは楽しいなあ。まるで自分に何かのトレーニングをさせている感じだ。努力はいらない、からだ自身がやっているんだ！これが膝とどう関係しているのかわからない。けれども、この通り楽しんでるんだよ。もう終る感じがしてきた・・・と言っているうちに、実際に終わった。何もかもが止まったところだ。おかしいぞ、でも本当なんだ。膝のうずきは、もうなくなっている！

**カレン：** 膝のうずきはもうなくなって、それがおかしい。これが内なる資源で、こんな働きをするのですね。

**ケビン：** うまく説明できないけれど、このプロセスを自分でやれることは確かにわかっている。それっていい気分なのだ。当然、気づいたら「医者に行け」と言っているようなことも時にはある。少なくとも私は気づいているし、少なくとも聴き耳を立てているわけだ。そこが大きな違いになる。これらの部分が言おうすることを実際に聴くこと、向こうからの何らかの反応を感知することは大事なことだ。からだの不調は、ただ気づいてもらうだけでよいこともあれば、もっと別のことを必要としている時もある。しかし今の場合は、からだ全体をつかう方法で膝に注目すると、膝自身がなんとか不調を切り抜けられたようだ。それで十分のようだった。今までには、からだから「君は疲れてるよ、僕も疲れてる、休むんだね」と言ってきたこともあったのを憶えている。

私が気に入っているのは、からだの内側のある部分に何かが起こっていて、かまってもらいたがっているところと会話ができる能力なんだよ。私の経験では、からだから出てくる反応は、何らかの形で生きる力を促すから、もしそれに耳を貸して、それと争わないようにすれば、きまって何か良い助言をくれるのだ。状況を改善できたり、何とかしのぐために私が無理なくできること（いや、もっとよいことに、それができること）を教えてくれるのだ。これは、人生の最後の季節に持ち合わせるには、とてもとてもすばらしいスキルだ。私はもう70代だし、これから先、若くなるわけがないからね！

**カレン：** 今おっしゃったことは、とてもインパクトが強く私に響いてきました。あなたは、「なぜそういうことが起こるのかはわからない、だけど確かにうまくいくことがわかっている・・・体のどの部分にしても、私が注意を寄せて、何が必要かと訊ねれば、それが教えてくれるのだ！」とおっしゃいましたね。

**ケビン：** そのとおり、それが教えてくれるんだよ。

## 意識すること：内なる資源

**ケビン：** これは非常に重要なことで、スキルでもあるんだ。たとえば、もし私が膝のことでパニックになるとか、ものすごく心配してしまったり、からだ全体もパニックモードになって、緊張でカチカチに固まってしまう。もしパニックのまま「どうすればいい？どうすればいい？」と叫びながら助けを求めてしまったり、膝からどんなことが返ってくるか、容易に想像がつくよね。

**カレン：** 膝は、「なんてこった！あっちへ行け！すぐに助けを呼んで来い！」って言うでしょうね。

**ケビン：** そうそう、聞こえてくる声は「あっちへ行ってくれ、もっと気分がよくなってから戻って来てくれ。パニックなんか要らない。必要なのは、君がもう少し心を開いて、こっちの身になってくれることだ。僕はできる限りやっているんだから、君からはサポートが欲しいんだ。パニックはご免だ！」

**カレン：** それって、とてもパワフルですね。つまり、玄関から飛び出して医者に駆けつけて、どうなっちゃったんですかと訊ねる必要がない。自分のからだに直接訊ねればよってことですね。すごいことだわ！

それに、もっと微妙なことも起きているんですね。膝は、膝自身のことだけをわかっていて、体のほかの部分については、あなた自身がわかるまでは、わからない。膝は、今感じていることでショック状態になっていることと、あなたがパニックになっていることだけしかわかっておらず、そのことでますます痛みを大きく感じているってわけですね。膝には他のからだの部分のことがわからないのは、あなたがわかっていないから。からだの他の部分がどうなっているか膝にわからないのは、あなたがパニック状態だからなのです。

**ケビン：** その通りだね。実際、その瞬間、私はからだから離れてしまっている。しかし、私が私のからだ全体に注意を向けると、膝の痛みは、それ自身が知り得ている以上を知る能力を持つことになるのだよ。全体を見ている私と行動を共にして、一緒に見ることができる。すると、今までの状態では到底知り得なかったことまで知る可能性が生まれるのだ。膝そのものの体験にしろ、膝に対する私の体験にしろ、結果として非常に異なるものになるわけだ。これこそ意識することがもたらしてくれるものだ。意識することで、私の目がより大きな体験へと開かれ、それが同様に膝の目をも、からだ全体の中でのより大きな体験へと開かせることになっていく。つまり、膝の可能性を気づかせる扉が開かれる。なぜなら膝は、からだ全体をより大きな器として感じるようになるようになり、その中で自身の可能性を探索する安心感を得られるようになるからなのだ。この違いは、計り知れないくらい大きい。これが、私がいう意識することの力なのだよ。

**カレン：** 膝は、膝であることについて何かを知っているようですね。その上、からだ全体という共同体に属しているとはどういうことかについても知っている。もし機会が与えられればね。しかも、いつもからだ全体という共同体の中で生きてきたわけだから、その正しさもわかっているのです。

**ケビン：** そうなんだ。膝はその共同体に戻りたいのだ。ところが、何らかの理由でできなかつたり、戻り方を忘れてしまつたり、なんだか切り離された感じを味わってしまう。だから、からだ全体という大きな共同体の一部分であることを、思い起こさせる必要があるのだよ。

内側で蓄積されたホールボディ・フォーカシングのこのような資源を用いるためには、ある種の内的な態度が必要だ。スキルであり資源でもある意識をすることのパワー、まさに今私が体験している加齢の状況に、それがどんなに役立つものであるかを言っているのだ。注意を注ぐこと、健康な生活方法を学ぶことについてだ。私と私のからだの中の注目を必要としている部分との健康的な関係を築くことが大切なのだが、それへの私からの注意の向け方というのは、その部分が何を必要としているかを自ら私に教えることができるような方法で注意を向けることが大切だと言いたい。これが、意識の力で、非常にパワフルなものだ。この種の変化が起こり得ると実際に知ること自体、すばらしいことであり、力が湧くことだ。それにはスキルを習得する必要がある。

## 生命の新たな可能性に開いていること

わが人生のこの季節を思うとき、改めてたくさんの変化が起きていることに気づく。子どもたちは成長し、自由時間が増えた・・やっとうこういう時が来た！以前より生活がシンプルになり、新しいリズムに慣れていかねばならない。必要なものは前ほどない。時間の制約も減っている。私にはやりたいことがあるのではないかと考える時間とスペースのゆとりができた。そこで自分に問いかけみたい。「今、人生のこの時期に、私は何をしたいのだろうか？」「自分の生き方の中で、今どんなことが可能だろうか？」

このような問いかけをするには、まず、自分が今人生のこの時期にいて、他の時期にいてのではないという現実を受け容れねばならない。もし私が、たとえば、ティーンエイジャーとか、3・40代の人間であるかのように思って、可能性をわが身に問いかけたなら、かなり混乱した身体反応が起きることだろう。現実的な可能性を探るには、スタートラインとして現在の生活を受容せねばならない。まさに膝に対して必要なものは何か、望んでいることは何か・・と問いかける時と全く同じ態度が必要なのである。膝の痛みに使った手法と同じなのだ。

## 一旦問いかけた後は、後ろに下ってみる—自分を制約する思い込みとのつき合い方

私が今まで学んできたこと、それは、ちょっと後ろに下がってみること、答えを出てこさせようとしないこと、あるいは自分で答えを出そうとしないこと、すぐに反応が出るなどと期待しないことだ。こういうことは往々にして時間がかかるものなのだ。「それ」が準備できたら自ら反応してくることを私は学んできた—それもしばしばまるで予期せぬ時や形であることを！

今こんなことが起きている。自分の中にどんなことがあるかな、と問いかけてから少し間をとって、出てくるものは何でも受容しようとオープンな気持ちで待ってみる。すると思いがけないことに、秋に予定しているロンドンからブリッタニー、ダブリンへ行くヨーロッパ旅行の計画のことが出てきた。どうやら私はすぐに細部に気をとられてアップアップしてしまうようだ。この感じになるのはよくあるパターンで、いちいち細かい点にこだわってしまい、結局自分にはできないと決めつけてしまう。今も、そういう反応パターンが出ている。そこで、私はちょっと後ろに下がってみる。すると、「ケビンよ、人生は、君が考えるよりずっと簡単だよ」という声が聞こえてくる。ああそうだった、全くその通りだという気がしてきて、笑いがこみ上げる。それで、圧倒された感じがどこかへ行ってしまふ。まだ時間の余裕があるから、スケジュールはきつとうまくはまり込んでいくはずだとわかる。これは将来を考えると最悪事態を想定してしまう私の癖のせいで、実は加齢のせいではない。今は自分の行動について以前より意識するようになっていいる。自分の行動パターンに気づいていれば、ちょっと距離をとって、くすつと笑うこともできるのだ。すると、人生は大して深刻なものでないとわかる！ほんとにそう思えてくるのだ！

自分が何事も最悪を想定しがちなのにもかかわらず、予期したものとは似ても似つかぬ結果になり、時にはけっこう愉快になる例が、突然たくさん頭に浮かんできた。人生は私が思うほど困難ではないという認識は、私にとって大きなシフトであり、生き方に大きく影響を及ぼしている。私の態度の変化が最も早く効を奏したのは身体的健康面だ。日々の活動に向かう際の身体的ストレスは以前よりかなり軽減され、全身の健全な機能にもはっきりとプラスに働いている—これも単に意識することのメリットだ。生き方について意識的に気づくようになったのは、必要に迫られてのことだった。もう以前と同じような力、エネルギー、時間は持ち合わせておらず、無駄にするわけにはいなくなった。以前は、何をやるにも大仕事待ち受けていると予想して、準備に相当のエネルギーを費やしていた。まるで、深い雪から車を押し出すつもりで準備していたのだから！

## からだ全体を意識するという内なる資源への感謝

私の見解では、注意深くあることは非常に有意義なことだ—殊にからだ全体が周囲の環境とつながっている感覚に根ざしている時は。このスキルに必要なのは、単に気づくことだけだ。生き方に役立つ健全な選択をするためには、自分がしていることを、その行為中に意識して気づいていることだ—けっして逆らわないで。

さらに私は、今までとは比べものにならないほど命を大切に思っている自分にも気づいている。今日は非常にいい気分だと言えるような一日一日を大事にしたいし、そう言えること自体にも感謝の気持ちが湧いてくる。感謝の念も加齢と共にやってくるものようだ—少なくとも私は、ただ生きていることだけで感謝したくなる。おそらくこの世での時間がもう限られていることをある程度認識しているからだろう。この感謝する気持ちはごく自然に感じられ、こころが温まる。

## 生きているからだとの友好的なつきあい

以前は自分のからだを友だちだと考えたことがなかった。振り返れば今日に至るまで、自分がそれほどからだに友好的だったとは思えない。成長の過程で教わってきたのは、自分のからだをコントロールすることだった。からだにルールを守らせ、正しい作法に従わせ、からだに望んでもいないことを強制してきた。おそらく自然でないこと—いや、決してからだにも私自身にも良くないこと—を強いていながら、実は怠け者だの馬鹿だのと非



難していた。私は自分のからだを操作し、からだ自体が内なる知恵を参考にする機会を奪い、ただ言うことをきかせていた。今、裏切りという言葉が浮かんできている。からだの味方をせず、裏切っていた。人生のこの時期に、私は心身の健全さを維持するには何がほんとうに必要なを振り返る機会を得ている。スキルを使ってしっかり地についたプレゼンス状態になってから、生きているからだ全体とも、周りの環境ともつながると、何か自分の方へやってくる。何か伝わってくるのだ—それも往々にしてこれっぽっちも予期していないような時に。この情報が、今の私の人生を導いてくれるものとして、大いに役に立っている。

### 感受力、能動的意識、他者への傾聴の力

ただ純粋に感受的であることには、特別の価値がある。しかも、純粋に感受的であることは、受け身とは全く逆のことだ。純粋な感受、何もしないことの威力は、アレグザンダーの言葉を借りれば、「それ自体が行為をする」ことだ。私はこれを「能動的な意識」と呼ぶ。意識は、自然に周りの生命体と能動的につながりを持ち、このつながりから、ものごとが直接、誰の力も借りずに、起きてくるのである。

つながりは人同士の結びつきにも関連している。ティアール・ド・シャルダンを引用するなら、「人は人とのつながりにおいて、人として成長する」のだ。私は人の話を聴くのが心から楽しい。ホールボディ・フォーカシングから学んだことは、まさに、その聴き方である。人生の転機にいる今頃になって、(これを書いているのも) 妙に思えるかもしれないが、そもそも私は他者との間に自然なからだのつながりを感じてもよいのだとはなかなか思えなかった。私の中の非常に強い部分が、このつながりの感覚を楽しむべきではない、と言ってきたのだ。今は、この相互作用の空間に身を置くこと、理解し合える他者と時空を共有すること、からだの知恵を二人の間で往来させること、これら受け身とは正反対の現象がもたらす威力やすばらしさを私は理解している。このようなほんものつながりが他者との間にある時には、思考や言語がまるで私から生まれ出たのではないかのように直接湧き出るのである。しかも、実にちょうどぴったりくるものが！

### 70歳の能動的な意識—人生を生ききる

70歳での意識の仕方は、20歳の頃とは全然違う。20歳の私は生き生きして、ただ夢中で生きていた。忙しすぎて人生について考える余裕がなかった。70歳の今も生き生きとはしているが、時間や空間に余裕があるので、どのように生きているかを気づいている。何かをしている最中に、自分がしていることについて、より意識しているようだ。すると気づきから得られた新しい感覚が可能性を開いてくれる。そのことで内なる空間がさらに広がり、何をすべきかではなく、何を望むかを選択の基準にすることができる。20歳の時には、選択肢や可能性に気づいていなかった。当時の人生経験は限られていたが、もう今はそうではない。

結論として、私はこの特定の時期に特有の困難が起きることはわかっている。当然今後も他の困難がやってくるだろう。生活は変化しつつある。それはどうにもならないことだ—しかし気づくことはできる。そうすれば、目の前の事態にどう対処するかが問題となる。

もし私が、自分の中から自然に出てくる命の締めくくり方を受け容れようと開いていれば、きっとこの季節が最期の迎え方を教えてくれるだろう。言葉にするのは恐ろしいが、現実でもあるのだ。好むと好まざるにかかわらず、今は生活を秩序あるものにしておく時だ—命の完了を感じとれるように。この季節の良さをじっくり味わい、精進しながら、この自然な過程を大いに尊重することを学んでいきたい。

ホールボディ・フォーカシングは、私に人生を歩む方法を与えてくれた。そのことに私は非常に励まされる思いだ。今もう既に、穏やかな感じや完了感を覚えている。おそらく、自分の命と別れる時がきたら、すっと手離すことができるだろう。ありがたいことに、今までにとても穏やかな臨終を目の当たりすることができた。それらの記憶は、命の終結に直面する勇気を与えてくれている。すべての終焉が苦痛である必要はない。

私のからだ、その中にある知恵は、このような変化を知らせてくれており、心づもりをさせてくれている。  
だから、ただあるがままに！