

## 内側との関係によるフォーカシング

アン・ワイザー・コーネル & バーバラ・マクギャバン

(Folio Vol.28 No.1, 2008 30周年号 p.21~33 訳：大澤美枝子)

内側との関係によるフォーカシング（IRF）は、情動の癒し、前向きに生きる力のエネルギーへのアクセスに役立つプロセスです。アン・ワイザー・コーネルとバーバラ・マクギャバンによって、初めは自分たち自身の実践から発展しました。ユージン・ジェンドリンのフォーカシング・ワークを基本に、さまざまな他の方法にもある程度影響を受けています（Cornell & McGavin, 2002）。IRFの実践は、とりわけ、困難な問題に取り組んでいたクライアントとの集中的なワークを18年以上も続ける中で発展したものです。たとえば、行動のブロック、中毒（主として摂食障害）、うつや不安状態、自己評価の低さなどです。これらの問題傾向に加えて、IRFは、自分にとって適切な決断をしたい人々、自分が次の一歩を踏み出すときに正しいと感じる内側の感じにもっと自信をもちたい人々とも取り組んできました。IRFは、人生／生活の困難な問題に応用していますが、特定の問題領域を目指した方法ではなく、クライアントがもつあらゆる問題にも適用できます。対人関係の問題、痛みや身体的症状が原因の苦痛なども含みます。

IRFはフォーカシングの方法から生まれたもので、人の自己成長技法として教えることができますし、「仲間同士でのカウンセリング（ピアカウンセリング）」で2人組で行うこともできます。「フォーカシング・パートナーシップ」でお互いにIRFを実践している人々のネットワークが、世界各地でたくさん立ち上がっています。しかも、プロセスは電話でできますので、パートナーたちはお互いにワークするために同じ場所に住んでいる必要がありません。専門家のためには、IRFは他の方法と組み合わせて、セラピスト、カウンセラー、その他癒しの専門家による利用が可能ですし、「IRFガイド」を使ってひとりで練習することもできます。

IRFの応用では、パット・オムディアン博士が、ニーナ・ジョイ・ローレンスの支援を受けながら、アフガニスタンやパキスタンでどのようにそれを教えたか、非常に目を見張るものがあります。

### 中心となる概念

IRFの中心概念とは、“プレゼンス自己 Self-in-Presence”です。プレゼンスとは、自己の自然な状態です：静か、興味をもつ、関心をもつ、大人らしくバランスのとれたふるまいができるなど。クライアントは、自分がプレゼンス自己を体験していないときでも、プレゼンス自己が可能だと理解されます。専門家は、クライアントにこの前提で話しかけて、クライアントのプレゼンス自己体験を強化し、サポートする提案を提示します。

こうして内側との関係のスペースができると、プレゼンス自己の心地よさ、サポート、思いやり、共感

的な傾聴を必要としているフェルト体験 felt experience が現れます。専門家の役割は、クライアントがこれらを必要としている部分自己体験に対して、これらの特質を提供できるようサポートすることです。それゆえ、もっとも重要な関係とは、クライアントの内側における“内側との関係”です。そして、専門家とクライアントの関係が、この内側との関係をサポートするのです (Gendlin 1984 参照)。

I R Fの専門家は、特に、クライアントがプレゼンス自己体験を排除する部分自己、追放的（乖離している）部分自己と同一化している（しそうなっている）可能性に特に注意を向けます。そこで、専門家は、クライアントが自己のこれらの要素とプレゼンス自己状態になるようガイドします。フォーカサーがプレゼンス自己でないときには、フェルトセンスが形成できないので、このことが鍵になります。

フォーカシングとは、フェルトとセンスを探求するために注意を向けるプロセスです。フェルトセンスが形成されるためには、オープンな、許容的な性質の注意が求められます。ジェンドリン (1996) が、フェルトセンスは単にからだの感じだけではないという重要な指摘をしています。「フェルトセンスは新しい。それはすでにそこにあるのではない... それは新たにやってくるのだ... それはあなたがもっているものだけれど、あなたの存在というものではない」( p. 20, 斜体は原文のまま)。

フォーカサーが体験することがフェルトセンスではなく、注意を要求しているように見える身体感覚や情動体験であるとき、I R Fでは、これを“部分自己”あるいは“部分自己のプロセス”と見ます。(私たちの論文、本巻 p. 41 “こころの宝さがし”参照。) 部分自己とは、プレゼンス自己状態のフォーカサーが共感的に寄り添っている必要がある、反復的反応の状態です。これは、時がたてば、今度はフェルトセンスが形成されることを可能にします。プレゼンス自己とは、注意を必要としている部分自己に気を配って思いやりをもってかかわるプロセスでもあり、そして、フェルトセンスが形成されることを可能にするスペースでもあります。

I R Fの方法論は、促進的プロセスとして、言語に対する慎重な注意を含みます。クライアントに共感的に応答しているときには、“プレゼンス言語”が使用されます。クライアントに自己治癒のプロセスとして“プレゼンス言語”を教えることもあります。プレゼンス言語には基本的な要素が二つあります:「あなたは... と感じています」と「あなたの内側の何かが...」です。「あなたは... と感じています」は、プレゼンス自己を育成して、クライアントが自分自身の体験過程を感知できる能力があるとみなすようサポートします。「あなたの内側の何かが...」は、彼らの体験過程の側面を指摘して、それと関係がもてるようサポートします。もちろん、実際のセッションでは状況によって応答が異なります。

二番目に重要な言語学上の強調点は、陳述（共感的な伝え返しとしての）と提案です。質問はほとんど使われません。その理由は、質問はクライアントのプロセスを促進するには、効果のない、間接的な方法だと理解されるからです。さらに質問は、侵入的だと体験されて、プロセスを閉ざす結果になりえます。質問はまた、内的側面が強調を必要とするものだと、その個人間関係の側面をも強調します。一方、提案は、ほとんどの場合、質問より侵入的でなく体験されます。「たぶんあなたは... したいでしょう」とか「もし大丈夫な感じだったら、あなたは... でしょう」のように、“クッション”を使って伝えられ

るときには、特にそうでしょう。プレゼンスを招く提案のいくつかの例です。：「それといっしょにいとどんな感じなのか、感じてみましょうか」「それといっしょにいて大丈夫かどうか見てみましょう」

三番目の言語学上の問題は、名詞より形容詞的な描写が好ましいことです。最大限の変化をサポートします。「あなたの内側の何かが怖いと感じています」のほうが、「その恐れ」などより好ましいです。

最後に、そしてたぶん一番重要なことは、クライアントのプロセスのあらゆる側面で専門家が“すべてあるがままに受けとめる” 特質を提供したり、誘いかけることです。特に、“内なる批評家” の体験は、追いやられるべきではなく、プレゼンス自己と関係しているもう一つの部分自己として扱われます。“考えること” や“うわの空” と呼ばれる体験もまた、クライアントの意味深いプロセスに含めて、尊重します。専門家は、クライアントのプロセスを、その部分自己の側面による操作や支配から守ってあげるよう注意しましょう。体験は、それらが今ここで必要としているような居方で存在するのだと理解されます。結果は、生きる力へと変化するステップがたやすく起きうる、尊重と内なる受容の全体的な雰囲気となります。

I R F の中心概念のあらましを述べましたが、これは私たちが展開してきた援助的なプロセスと方法の範囲を描写する手始めにもなっていません。より広範な処方方は、コーネル&マクギャバンの 2002 を参照ください。もっと詳しくは、コーネル 2008 を参照ください。

## 事例

“内側との関係によるフォーカシング” の実際のセッションからいくつか引用して、プロセスを説明しましょう。コメントは、逐語記録にイタリックで加えます。セッションでは沈黙がたくさんあります。少なくとも 15 秒以上の沈黙は、文章と文章の間に (...) で表示します。

引用は、電話によるセッションからのもので、セラピストにとって彼のフォーカシング・プロセスの体験が興味深かったものです。それは、彼にとって初めてのガイドされるフォーカシング・セッションです。セッションの初めに、クライアントがショックだったと述べた最近の体験について取り組みたいと言いました。彼は、その体験がどんなものだったかをガイドに伝えないことに決めました。引用が始まる前に、クライアントは、彼の身体がねじれているという強い感じを体験していました。身体の下半身が前方に引っ張られて、上半身は後ろのほうに引っ張られていました。あたかも、そこにいる何かが（クライアントの言葉ですが）、「私はこれを見たくない！」と言っているようです。

## 引用 # 1

クライアント：私はまだ身体がとてもゆがんだままです。でも今の感じは... 心臓にとっても圧力がかか

っている感じです。それってほとんど... その部分が圧搾されているような...

ガイド： ではあなたの注意は今心臓のほうに動いていますね。そして、それが圧搾されているように感じている、たぶん“圧搾”という言葉もぴったりかもしれませんね。あなたが今それをどう描写したらいいかチェックしてみましようか。

C 2： はい。えーと、今それは... オーケー、それはほとんど... うーん... そこですごく悲しい感じがし始めました、心臓で、そして、うーん... その下の丹田や下腹のあたりでいろんなことが起きています。すごく動いている。心臓はただとても悲しい感じ。

G 2： じゃあ、ちょっと両方を認めていきましょう。その下でいろんなことが起きている、そして、心臓と、もしよかったら、心臓としばらくいっしょにいても大丈夫か見てみましよう、それがどんなに悲しいか。

この「それといっしょにいきましょう」という誘いかけに、繰り返し、何度も何度も出会うでしょう。たとえば、G 5、G 10、そしてここでも同じように。

C 3： はい。まったくそのとおりです。

G 3： もうすでにそうしているかもしれませんが一もっと、そこにやさしく手を当てておくのはどうでしょうか。そう、手を添えて、「ええ、私はあなたといっしょにいるよ」と、心臓のその部分に言っているように。

この、「そこにやさしく手を当てておく」という誘いかけは、プレゼンス自己を育む手段の一つです。

C 4： 手をそこに置いています。それはちょうど、うーん... 「そう、私はあなたといっしょにいるよ。」

G 4： そうです。

C 5： それはまさに、後ろの、下半身の部分が一方に行きたくて、上半身は別の方向に行きたがっている。でも私の手は心臓の上にある。私が一番気づいているのは悲しみです。それは喉のほうに上がってきて放射しているようです。目のほうにも。

ほんとに、涙を誘う感じです。

G 5： ただそれといっしょにいきましょう。

C 6： 「信じられない。まったく信じられない。まったく信じられません。」

C 6のクライアントの言葉を囲んでいる引用符は(C 7、C 8、C 9も)、クライアントが実際内側のものから引用したり話したりしていると理解されます。“それ”が内側で言っていることを声に出して言っているのです。G 6やG 7でガイドが、クライアントの言葉をこのように理解して応答していることに注意しましょう。

G 6： それで、その言葉は：「まったく信じられない」ですね。

C 7： 「こんなこと起きるはずがない」

- G 7 : はい。あなたの内側の何か、「こんなこと起きるはずがない」と言っていますね。
- C 8 : 「こんなこと起きるはずがない。まったくありえない。」
- G 8 : ではそれといっしょにいきましょう。
- C 9 : 「ありえない。」それで、今私はなんか気分が悪い感じです。
- G 9 : 今そんな感じの気分の悪さが出てきてますね。
- C 10 : ええ、胃がオエーッというような。
- G 10 : 胃の中で「オエーッ」というように感じている。そう、それもここにありますが、それともいっしょにいきましょう。このショッキングなものがたった今内側でどんな感じか、それがあなたに示してくれていますね。「こんなこと起きるはずがない。」そして、この気分の悪い感じ... あなたのからだにあなたにこの“気分の悪い”という反応を示していますね。興味をもってやさしくそれに寄り添っていきましょう。

「興味をもってやさしく」ある場所に寄り添っていきましょう、という誘いかけは、IRFの特徴です。G 2 1 も見てください。

- C 1 1 : そう、それはほとんど、私はほとんどこんな感じが、うーん、私のからだにまさに聞いているようです、「ほんとに知りたいの？ほんとに、ほんとに知りたいの？」それは私に怒って聞いているようです、あたかも「ほんとに知りたいのか？お前が知りたくないって知ってるぞ」と言っているようです。
- G 1 1 : あたかも知りたくないと思っている、あなたの内側の何か、過去のできごとのような何かがあるようですね。

「お前が知りたくないって知ってるぞ」と言っている、怒っている部分をフォーカサーが見つけたとき、ガイドは、気づいてもらってない部分自己の存在を疑っています。怒っている部分は気づいてもらえなかった部分ではないのです。それが怒った事実は、クライアントと「知りたくない部分」がまだそこにあるという可能性との間で、関係がありそうな過去のことを指摘したのです。このことは、G 1 8 でさらに見ていきます。

- C 1 2 : そのとおりです。「以前しようとした」ように。
- G 1 2 : たぶん、あなたの内側に知りたくない何かがあるのでしょうか... あなたの身体の上半分のような... で、その質問にイエスとかノーと言う必要はないでしょう。ただ、「ほんとに知りたいの？」と聞いている内側の何かに気づいているよ、と尝试してみましょう。

人がある部分に直接話しかけられるとき、何か答えようとする強い傾向があります。しかも、答えることはプレゼンス自己を離れて、ある部分自己と同一化していることを意味します。それで、G 1 2 でガイドが、「その質問にイエスとかノーと言う必要はないでしょう」と言うとき、ガイドはクライアントがプレゼンス自己にとどまっているようサポートしています。

- C 1 3 : ええ、私の内側の何かが、私が知りたいかどうかを知りたがっています！ それに、それが私に言いたがっています... 私の内側の何かが、私が知りたいとは思わないと言いたがっています。
- G 1 3 : そうですね。それが今認めておくことですね。
- C 1 4 : それは、そのことについて満足してません。それは考えることを恐れています—それは、たぶん私が知りたいだろうと願うのを恐れています。それはそう願いたくないのです。
- G 1 4 : おー！ そうすると、たぶん、それが失望した過去のできごとが何かあったのでしょうか。
- C 1 5 : まさに、そのとおりです。
- G 1 5 : それで今それは怒っている。あなたが知りたいとそれは願いたいのだろうと、あなたは感じている、でも...
- C 1 6 : はい、ほんとにそうです。それは願いたいのです、でも諦めています。それは10代の若者みたいです、「ママがどんなか知ってるだろう。」
- G 1 6 : 「何にせよ。」
- C 1 7 : 「何にせよ。」 ええ、そのとおりです、「何にせよ。」
- G 1 7 : でもその下には希望がある。
- C 1 8 : もしそれがしっかり信じていられることができれば、それはぜひそうしたいでしょう... たとえば、それは私に言いたいのです、「いや、お前はしない。」「いや、私はぜったいするぞ！」 まさに、それはそんなふうです。
- G 1 8 : ではたぶん、起きる必要があるのは、あなたの知りたくないという部分をほんとうに認めてあげることですね。それはおそらくまだどこかこのあたりにあると思いますね。
- C 1 9 : ええ。
- G 1 9 : そうですね、あなたは、同じように、知りたくない部分のほうにも向き合ひましょう、それも含めましょう。

この関係的な言語に気づきましょう。「のほうに向き合う」と「それを含める」で、ガイドはクライアントをどのようにサポートしているか。

- C 2 0 : これはほんとにおもしろいですね。それは私が望んでいない部分だから... 私は何かを知りたくないということを自慢できませんから。私は自分が物事を知りたがっている人間だという幻想があります。
- G 2 0 : だからそれがそこにあることを認めるのがより難しいのですね。
- C 2 1 : でもそれはそこにあります。
- G 2 1 : しかもあなたが立ち止まって認めることができれば、あなたはそれがあると感じられますね。「こんにちは、あなたもそこにいることを私は知っているよ」と何かに向かって、ただ言ひましょう—そして、それはまたとても興味を引く何かですね。知ってほしくないものにとって何が起きているか、私たちはまだ知らないのです。だから、今はただ「こんにちは」と伝えましょう。
- C 2 2 : とてもいい気分です。ほんとにとってもいい気分です。すごく気が楽になった。

G 2 2 : よかったですね。ゆっくり時間をとって、その楽になった感じを味わっていきましょう。  
ただそこにあるがままに。

## 引用 # 2

次の引用は、同じセッションの、ほんの少しあとに始まります。

C 2 3 : 私はその部分を見つけたい... 私は今、その知りたくない部分とコンタクトをもつことに何か興味があるようです。

G 2 3 : では、からだの内側に注意を向けましょう。床のサポートを感じましょう。特に、からだの中心部分を感じましょう。喉、胸、お腹のあたり。どこでもいいのですが。そして、「知りたくないと思っている部分をもっと知りたいのです」と言って、待っていきましょう。

C 2 4 : わかりました。待っていることがオーケーだとわかると、ほんとにいい感じですよ。しばらく待っています。

G 2 4 : はい。

C 2 5 : それはまだ多少疑っています。それは、「そうね。それを以前も聞いたことがあるね」と言っているようです。

「それ」が疑い深いと知るために、クライアントはそれを感じていなければなりません。これは、ガイドが、G 2 5とG 2 6で取り上げて確認していることです。

G 2 5 : そう、あなたはすでにそれを感じているようですね。とてもいいですよ。

C 2 6 : ええ、私はそれを感じています。

G 2 6 : それはすでにあなたと会話をしていますね。それはたった今言ってますね、「そうね。それを以前も聞いたことがあるね。」では、それを聞いたよ、とそれに伝えましょう。

C 2 7 : それは信用しません。

G 2 7 : では、それが信用していないということを聞きましょう。

この違いにお気づきでしょうか。「それは信用しません」と単純な伝え返しで伝え返すのと、今ここで示したように、「それが信用していないということを聞きましょう」と。これはプレゼンス言語です。ガイドは、「あなた」と「それ」との、全体的な関係を聞いて、サポートします。そして、暗にほのめかして、クライアントが自分の役割に気づくようにします。その場所の話を内側で聴くことです。

C 2 8 : 私はそれを聞いています。

G 2 8 : そう、いいですよ。

C 2 9 : えーとですね、それは言っている... おかしいですね、それはまるで十代の若者のよう

です。こう言っています、「もしそれがどんなことか知ったら、お前はそれについて知りたいとは思わないだろうよ。」それで、私はそれに言います、「それがそんなに打ちのめすようなものだと思っているのを聞いているよ...」... ただ私はもう一度たずねたいんだ、いいかい? 「いつでも君が気分がいいときに、君がどこにいるか私に知らせてくれないかなあ?」... それはちょうど... 出てきているのは、何か口のまわりを締め付けているようです。えーと、「グググー」のような。唇をすぼめているような、「深く吸えないような...」

G 2 9 : そう、それが見せているのは、口のまわりを締め付けて、唇をすぼめているような...

「それが見せているのは...」という言い方は、プレゼンス言語のもう一つの型だということに気づいてください。そのフレーズがない伝え返しと比べてみましょう。たとえば: 「出てきているのは、何か口のまわりを締め付けているような、唇をすぼめているような...」プレゼンス言語が加わったフレーズは、明確な関係的な側面です。そして、クライアントがプレゼンス自己としてとどまることをサポートしています。

C 3 0 : それはほんとにほんとに私に伝えたいのです! それがどんなに私に伝えたがっているか、私はしっかり感じるすることができます。

G 3 0 : そう、それはほんとに望んでいる—

C 3 1 : それは私に伝えて楽になりたいのです。しかし— (笑い) それはまさに人間のようですね。

G 3 1 : そうですね、それで、それは楽になりたいのですね、そしてそれはまた安全に受け入れてもらえるということを確認したいのですね。

C 3 2 : はい。それは何か、そうしない私を罰したいようです—私を罰したがつている。

G 3 2 : そうですね、それはあなたがそれを気安く扱ってほしくないのですね。

C 3 3 : いいえ、なぜなら私は—それは私の落度だと思っている。ええ、そうです、それは私の落度だと思っています。だから、こう思うのです... 私が生まれたことについて思います。「これはお前の落度だ、私たちが生まれたことは、ほんとうは生まれなければよかったんだ」とこの部分が言っているようです。なぜこんなことが出てきたのかわかりませんが、出てきました。

C 3 3 で、いくつかの興味深い特徴を示したいと思います。第一に、クライアントが二度も「私は思います」と言っていますが、これは明らかに、普通に思うと言うのとは違います。それは、このあと出てくるプロセスの一端のようです。ガイドは「思う」という言葉を無視して、あたかもクライアントが「感じている」を言ったように、その部分を扱っています。二番目に、出てくることは、というのは、普通の意味感覚では論理的ではありません。これまでセッションでは何も生まれることについて、出ていません。これはいい兆しです! ガイドは、この出生のテーマがどこから出てきたのか、それがどのような意味なのかかわかりません。大変重要なことですが、ガイドは、理解していないことを心配しないでいいのです。この新しく登場した一片を守ってあげるために、ガイドは、クライアントもまだこの論理を



理解しようとしないうことを確認しようとしします。ですから、クライアントが、「なぜこんなことが出てきたのかわかりませんが、出てきました」と言ったとき、ガイドはそれを、出てきたことはそれにとってぴったりくることかどうかを、クライアントがその場所に確認するよう誘いかける合図として受け取ります。このことが、プロセスを、理解しようとするところから、内側で感じるほうに戻るよう導きます。

G 3 3 :        そうですね、それが正しいかどうかそれに確かめてみましょう、「私たちが生まれたことは、お前の落度だ」とそれが言っているようだ。

C 3 4 :        ええ、それは言っています、「そうだ、お前がこのめちゃくちゃの中に連れてきたんだ。お前が私たちを生まれさせた。私たちは生まれたくなかった。」

G 3 4 :        ではそれに、そのことを聞いたよと知らせましょう。

G 3 4 のような誘いかけは、あなたがセッションでよく聞くものでしょうが、IRFの鍵の部分です。なぜなら、クライアントが部分自己が言っていることを聞くのをサポートし、それが何を見せているかを見て、それが何を感じているかを感知するなど、このような誘いかけは気づきの連鎖を完了させます。同じく重要なことですが、この種の誘いかけは、“手伝っている”様子で分析したり応答するというような、促進を起こりにくくするものからプロセスを守ります。

C 3 5 :        はい。「君が生まれたくなかったということを聞いたよ。私が君を生まれさせたと、君は思っているんだね。君はまだほんとに怖いんだということも聞いたよ。何が起きたのか私に話してくれないかなあ。」... 今私はただ待っています。それで、言いたいんですけど、私は何か助けがほしいと言いたいです。私はあなたがどこへ行きたいのかわからなくて、ただ何か行き詰まりを感じます。

C 3 5 で、クライアントが楽な感じになって、ガイドにプロセスの提案を求めるほど信頼していることを私たちは評価します。

G 3 5 :        そう、いいですか、待つことがとても大切になるときのようだと思えます。待ちきれない場所があるかどうか、これとただいっしょにいることを信じるのはやっかいかどうか、どうでしょうね。

ガイドは、クライアントの待てる能力が短気な部分自己との同一化に関係するのではと疑っています(20秒も過ぎていません)。これはまた、クライアントが、「何が起きたのか私に話してくれないかなあ」と言っていることから推測できます。その発言は純粹に共感的だとは言えません。それはとても親切そうに話されました... しかし、むしろ押しつけのように部分自己に体験されるかもしれません。

C 3 6 :        ええ、その部分があります。

G 3 6 :        はい、それでは、その部分にもこんにちはいきましょう。

C 3 7 :        元に戻りました。

- G 3 7 : では、元に戻って、それを信頼して、いいですか、ここで必要なのは信頼が築かれることです。信頼するには時間がかかります。ただそのままいきましょう。
- C 3 8 : [1分間の沈黙] ありますね... ええ、そこにはまったく信頼していない声があります。それを信じていない—まるでばかにしているような声があります。「ふん、ふん、見てごらん、何も変わらないから」と言っています。
- G 3 8 : はい、それがどんなに深く信頼できないでいるかを、しっかり感じていきましょう。

*1分間くらいの沈黙で、クライアントがその部分の観点からもっと多くを感じ始めているのは、素晴らしいことです。ガイドは、自分のここでの仕事（G 3 8とそのあと）は、内なる共感的なスタンスでクライアントをやさしく抱えていることだとわかっています。*

- C 3 9 : うん、まったく。それは癒される日が来るとはまったく信じていません。ずっと。どんなことがあっても。
- G 3 9 : では、それにとって、癒される日が来るとは決して信じられないということがどんなものかに、思いやりをもちましょう。
- C 4 0 : それは話したくない人みたいです。それは私がその言うことを聞けるとは思っていないね。それは、癒される日が来ることを信じたいのです。でも、できないのです。ほんとにできないのです。「もしお前がそれを信じたら、お前はがっかりするだろう。それは恐ろしいことだ。」
- G 4 0 : そうですね、わあー、それはほんとにあなたにたくさん知らせたいのですね！
- C 4 1 : そうですね。
- G 4 1 : それはあなたに、がっかりしてほしくないと言ってますね。がっかりすることは恐ろしいことだろうと。ではそれに十分な共感をもちましょう。それに思いやりをもちましょう。当たり前ですよ。

*IRFのプロセスでもう一つの鍵は「してほしくない」です。プロセスで「してほしくない」という表現が現れ始めると、ガイドはよく注意して聞きます。声に出してそれを誘い出す必要はありません。クライアントが示し続けていた共感的な特質から、C 4 0で「してほしくない」は自然に現れ始めました。G 4 1でガイドは、聞いてもらっていることを強調するように、「してほしくない」をいう言い方を使って伝え返しています。C 4 2で見るように、それがシフトをもたらします。部分自己の「してほしくない」が聞いてもらえると、しばしば、その保護的な特質を感じるが続いて出てきます。C 4 2は、これの素晴らしい例です。この部分自己のプロセスは、C 3 8のばかにすることから、C 4 2の守っていることへと動きました。*

- C 4 2 : またとても安堵しています。それは知っているみたいです... いいですか、それはこう言っていますよ、「私はペしゃんこにされたことがある。ああ、何たることか、ペしゃんこにされたんだよ。」そして、また言っています、「いいかい？ もし私が—」もう一度、生まれたときに戻っているような。もし私が、人生はまったく素晴らしいと信じて、そ

れが恐ろしいものになったら、という感じです。お前がそれを失ったときには、お前は完全にペしゃんこになるんだ。それにまた一わかるか？ 誰かを愛することが安全だとほんとに信じて、もしそれを失ったら恐ろしいことだ。「私はそんなことにさせられない。お前をそんな目にさせられないんだ」というようなことをそれは言っています。

- G 4 2 : まあ。それは、ペしゃんこになるような、怖ろしい喪失からあなたを守りたいのですね。
- C 4 3 : ええ、私とそれ自身とを。それは確実に私を守りたいのです。それは確実に—それはまだ何か... わかります？ それは、ずっと何かきびきびした言い方で言っています。でも、そこにはいろんなことがあります。
- G 4 3 : あなたは、そのきびきびした質感の下に、この別の質感、ペしゃんこになりたくないという質感があるのがおわかりですね。そして、あなたにペしゃんこになってほしくないという質感がありますね。
- C 4 4 : 私はそれを確実に感じるができます。それは私に人生を信じてほしくない、それは私に人生を信頼してほしくない、それが恐ろしいことになるので、私に信じてほしくないんです。
- G 4 4 :ほんとにそれは、あなたが人生を信頼したり、人生を信じることから撤退してほしいのですね。なぜならそれは、あなたが人生を信頼できないとわかったときにやってくるであろう、ペしゃんこになるような失望をしたくないから。
- C 4 5 : ええ、そのとおりです。
- G 4 5 : それにあなたの共感の気持ちを向けましょう、「ええ、私は君が言っていることをほんとうに聞いたよ。」
- C 4 6 : 「私はほんとに聞いているよ。君はほんとにペしゃんこになりたくない、君はほんとに私にペしゃんこになってほしくない、私はそれをほんとに聞いたよ。」それで、今それは頭にきて、言っています、「じゃあ、なぜお前はすばらしい人生をもてるかのようにふるまい続けているんだ？ なんで一生懸命になっているんだ？」
- G 4 6 : そうね、それがとても頭にきていることを感じていると、それに伝えましょうか。

G 4 6 で、共感的に寄り添っているガイドの助けなしだと、クライアントは直接チャレンジされていたので、その部分に応答しようと感じたかもしれません。私たちは、これは起きてほしくありません。なぜなら、それだと、プレゼンス自己から外れて、行き詰って、以前の口喧嘩になるでしょう。G 4 6 でただやさしい提案をして、そうならないようにしています。G 4 7 でも、このタイプの誘いかけをしています。

- C 4 7 : ええ、やってみます。「君がどんなに頭にきているか、どんなにイライラしているか、私がそうし続けているとどんなに傷つくか、感じているよ。」ええ、それはただ「うん、そうだ」と言っています。私がそれを伝えると、それはもっとスペースができたようで、もっと頭にきています。それは10代の若者のようです。それは言います、「お前はばかだ、まったく完全なばかだ。いつまでたってもできないだろう。」
- G 4 7 : それがどんなに心配しているかということですね。それが「いつまでたってもできない

だろう」と言っているのは、適切でしょう。それはあなたに、どんなに心配しているかを示しているのです。

- C 4 8 : 「では、君は、私がいつまでたってもできないだろうと心配しているんだね。我々がこの苦境に永遠にいるだろうと、ほんとに確信しているんだね。」私はその部分ともっといい触れ合いがしたいです... それは私の喉のところにいます。それは私に触れてほしいのです... それは私が、それに人生を信じるように仕向けようとするのを恐れています。だから、私はそれに言わなければならない、「いや、まったく私はそうじゃないよ。君が人生を信じないでそこにいるのが、ほんとに大丈夫だよ。」私はそうは信じてないけど。
- G 4 8 : ではそれに伝えましょう。私はほんとにあなたが今のあなたと違うようにされたり、強制されたくないというのを聞いたよ。
- C 4 9 : はい、それはいいですね。「私はほんとにあなたが今のあなたと違うようにされたり、強制されたくないというのを聞いたよ。私はそれをしっかり聞いたよ。君は何かを信じるように強制されたくないんだね。」それはこの話がとても気に入ったようです。「もう一度言ってもらえますか？」とそれは私に頼みました。「君はそうされたくないんだー君はされたくないんだー。」
- G 4 9 : 「君が何かを信じるよう強制されたくない、というのを私はほんとに聞いたよ。」
- C 5 0 : 「君はほんとに何かを信じるよう強制されたくないんだね。私はほんとに聞いたよ、完全に聞いたよ。」... 私は君が何かを信じるよう強制しないと君に知らせたいんだ。私は君をまったく強制しないよ。私は強制することは信じない。君を強制しないよ。」... あーあ、その内側にはたくさんある、何かを信じるよう私を強制している。
- G 5 0 : その内側にとってもたくさんあるのを、あなたはほんとに感じてますね。
- C 5 1 : ええ、たくさんあります。たくさんある、たくさん、たくさん。「何かを信じるよう強制しないでね。強制しないで。」オーケー、今それはまったく新しいことを始めた... 目に見えて確実な変化があります。そこから、それはほんとに深くに、私の下腹の奥のほうに深く進みます。そして何かあるみたいーこれはほんとに奇妙です。脈拍みたいです。ほとんど仙骨の下のほうから始まって、上のほうに広がってきてーおへそのまわりとか、それは広がっています... あー、それは奇妙です。
- G 5 1 : ゆっくり時間を取りましょう。それが必要なかどうか、それは驚いてますね。

クライアントがこの体験を「奇妙だ」と言うとき、彼は、批判的になるよりむしろ、いかに違うか、いかに予測できないことか、いかに描写するのが難しいかという驚きを表現している、というようにガイドは推測します。これは声の調子に現れていました。

- C 5 2 : ええ、わかりました、それで...
- G 5 2 : そして、あなたはそれを脈拍のようだと感じている。
- C 5 3 : ええ、そして、私がそう言ったとき、私は、一私はけいれんを起こしたような、文字通りけいれんという意味です、痛くはないけど、その下のほうが持ち上げられるようで。それは... えー、今私は何か歩き回りたいです。

- G 5 3 : オークー。
- C 5 4 : オークー。今それは何か、その脈拍があつて、今それは何か—これを説明できたらいいのに... これはほんとに話すのが難しいことです... それは何か... やれやれ!
- G 5 4 : フォーカシングでは何かを描写しにくくなるのは好ましいということをあなたにお伝えしましょう。
- C 5 5 : わかりました、そうですね、それはいい!
- G 5 5 : それで、もしあなたが何か描写するのがむずかしいことのとっかかりにいるなら、すばらしい。あなたは正しい場所にいるという意味です。
- C 5 6 : わかりました。ではここはそのとおりです。それは何か、うーん... 一方の端っこに私の仙骨があつて、そして、私の、うーん... もう一方の端っこが何であれ、そのこの上のほうに、頭がい骨、の底のほうや喉、そしてそれはあたかも... その中に脈があるようです。でもそれはとてもとてもとても低い音です。低い調子という意味ですが、それは水の下にあるようです。それははるか海洋の水底のようです。それは、「ブーン!」という音みたいです。あなたには聞こえないでしょうが、もしそれが音なら、「ブーン!」というような音でしょう。
- G 5 6 : 深い、深いブーンという音のような。はい。
- C 5 7 : 私の頭が、なぜ以前のところからそこに行ったのか、考え出そうとしています。でもそれは重要なことではありません。
- G 5 7 : あなたがそれを強制しないだろうとその場所がほんとうに感じる時です。
- C 5 8 : そのとおりです! そのとおりです、まさしく!
- G 5 8 : これは、このシフトに注意を向けるすぐ前に出てきたことです。
- C 5 9 : そのとおりです。
- G 5 9 : それで、今私たちがもっているのは、この深い脈、この深い、ゆっくりの脈ですね。
- C 6 0 : ... 私はそれに寄り添っていっしょにいなければならないでしょう。
- G 6 0 : あなたはそれに寄り添っていっしょにいます。いいですよ。ゆっくり時間をとりましょう。
- C 6 1 : ... んー、オークー、さて、私の内側に何かがあります... ちょうどおへその下です。それは、この信じられないような喜び、ちょうど何か—今にも笑い出したい感じです。泣いたり笑ったり。それほど外に出てきていませんが、もう少しで出てきそうです、何か... 私はそれをほんとに感じられます。
- G 6 1 : それがいただけ十分そこにいてもらいましょう。何か信じられないような喜びなんです。はい。
- C 6 2 : まるで私のからだがこの中に落ち込んでいくようです... このほんとうの安らぎの中に。

## 結論

内側との関係によるフォーカシングは、フォーカサーと“何か”—内側で感じられる体験との関係を最

重視します。内側との関係とは、感知すること、描写すること、共感、思いやりです。専門家、ガイド、フォーカシング・パートナーの役割は、この内側との関係をサポートすることです。

ジェンドリンは内側との関係について書いています(1990, p. 216):「クライアントと私、私たち二人は、そこにあるそれと寄り添っていつづけようとするだろう。怖がっている子どもに寄り添っているように。あなたはそれをせきたてたり、それと言い争ったり、あら探しをしないだろう。なぜなら、それはとても痛くて、とても怖がっていて、とても緊張しているから。あなたはそれとただいっしょに座っているだろう、静かに。」もう一つ書いています:「フォーカシングとは、“私”が“それ”に注意を傾けているところの、このきわめて意図的なものである(p. 222)。」

このジェンドリンの言う“それ”は、部分自己体験(最初の引用文で引用したように)だったり、フェルトセンスだったりします。これら二つの異なるプロセスの間には、理論的に鍵となる区別があります。しかし、練習や実際のセッションでは、共同作用のように溶け込んで混ざり合うかもしれません。

部分自己のプロセスは、繰り返し起こる反応の状態です。IRFは、部分自己が必要としている共感的な関係を提供しようとするフォーカサーを援助するいろいろなプロセスを開発してきました。

フェルトセンスとは、何か(状況、人、部分自己)の全体について新たに出てくる感じます。それは、私たちの“普通の”気づきの状態とは異なる、直接の、偏らない、オープンな、持続的な気づきを必要とします。プレゼンス自己の育成は、この普通でない気づきの状態を形成する決定的な要素です。

それとプレゼンス自己状態になるプロセスを誘い出すために、フォーカサーがどの体験をしているか、何の体験をしているかを知る必要はありません。フォーカサーがフェルト体験とプレゼンス自己状態になるのをサポートすることは、部分自己といっても、フェルトセンスがあってそれを象徴化していても、その時点で起きる必要があるどんなプロセスをも明らかにして推進させるでしょう。フェルトセンス体験で一番障害になるのは、情動的反応(すなわち部分自己)との同一化です。これらの同一化は、微妙で、もしかすると気づくのがむずかしいでしょう。たとえば、フォーカサーが、「私がこれを乗り越える必要があるのは明らかだ」とか「これは私の弱点だ」と言うとき、敏感なリスナーは、この人がプレゼンス自己から逸れてもう一つの部分自己と同一化しているのがわかります。

どんなときも、共感的に部分自己といっしょにいる限り、全体状況という感覚がふくらみます。IRFは、これらの側面と関係するプロセスが注意を要求できるようにして、同時に、フェルトセンスが形成されうるスペースを抱え続け/広げ続けます。推進の新たなステップが出現できるのは、全体的な状況についてのフェルトセンスを形成して感知することからです。

私たちは、ユージン・ジェンドリンに心から感謝します。彼のライフワーク、暗在性の哲学に、そして彼なしには起こりえなかった私たち自身の推進を見出すために、私たちや彼の学生たちを彼が寛大に励ましてくれたことに感謝します。

## 参考図書

Cornell, A.W. (2008). *The focusing teacher's manual: Module one, working with focusing clients one-to-one*. Berkeley, CA: Calluna Press.

Cornell, A.W. and McGavin, B. (2002). *The focusing student's and companion's manual, parts one and two*. Berkeley, CA: Calluna Press.

Gendlin, E.T. (1984). The client's client: The edge of awareness. In R.L. Levant and J.M. Shlien (Eds.), *Client-centered therapy and the person-centered approach: new directions in theory, research and practice*, pp. 76-107. New York: Praeger.

Inner Relationship Focusing • 33

Gendlin, E.T. (1990). The small steps of the therapy process. In Lietaer, Rombauts, and van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*, pp. 205-224. Leuven, Belgium: Leuven University Press.

Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.

McGavin, B. and Cornell, A.W. (2008) Treasure maps to the soul. *The Folio. A Journal for Focusing and Experiential Therapy*. 21 (1), pp 41-59.