

THE FOLIO

A JOURNAL FOR FOCUSING AND EXPERIENTIAL THERAPY

Volume 22, Number1, 2010, pp.60 -62.

FOCUSING AND AGING

フォーカシングと老いること

Erna M. de Bruijn

エルナ・デ・ブルイジン 著

Translated by Hidetoshi Matsuo ・Yuko Morikawa

翻訳：松尾秀寿・森川友子

フォーカシングと老いること。まだよくわかっていないこのテーマについて、私は何を言えるでしょうか。短期記憶が衰える——そう！ ときどき私は完全に約束を忘れます。しかし、これまでに無駄足を踏んだクライアントは1人もいません。私はただ、その人がそのときに現れることへの準備をしていなかっただけなのです。良いことに、その人が自分のセッションを始めるとすぐに、完全に私たちはそこにあるものと一緒にいることができ、そしてしばしば、そのことに関係する以前のセッションの記憶がよみがえってきます。もしかしたら、人はこれを「老いてもなおフォーカシングで同行すること」と呼ぶかもしれません。

そういうわけで、私は今すぐこの話の題名を「*Focusing Over The Years* (長年に渡るフォーカシング)」に変更したいと思います。

私は1983年に52歳でフォーカシングを始めました。もちろん年月を重ねるにつれ私のフォーカシングのやり方、リスニングとガイドのしかた、そして教え方は大いに変化し、強化され、発展してきました。私は考えずにはられません。もしも私が、たとえば52歳ではなく32歳でフォーカシングを始めていたら、その変化は何か違っていたのでしょうか？ 私には分かりません。

実際、年月を経て最も高まったのは、フォーカサーのプロセスへの信頼でした。その信頼は、そこにあるものとただ一緒にいることの実践を助けてくれます。そして、こうしてそこにあるものと一緒になることで、フォーカサーと同行者の両方に安心がもたらされます。

この信頼は、私が「邪魔者たち」と一緒にいる過程において特に効果を発揮します。私はもはやその邪魔者たちに対して変化を求めたり、期待したり、あるいは希望することさえしません。私はただ、彼らをもっとよく知り、そしてその起源について理解したいだけなのです。

私はまた、私の邪魔者たちによる私自身のための苦勞、特に、彼らの活動が本当に必要だった過去における苦勞に感謝を表したいのです。彼らが私のために心配してくれていたことに気づいた今、私はこのように言うことができます。「警告してくれてありがとう！ 私はあなたのメッセージを考慮に入れます。」 このことが邪魔者たちや障壁に対して解放のチャンスを与えるのです。お誘いするようなやり方で、ただあるがままの彼らと一緒にいることは、善意だったにもかかわらず（そのときまでの間に）捨てられ、抑圧され、歪められてきていた彼らを受け容れ、気にかけて、そしてときには愛しさえるための豊かな源となるようです。

「26年間の私のフォーカシングの全て」について扱った最近のフォーカシングセッションでは、二つの言葉が浮かんできました。愛情、そして、「Aandacht」（オランダ語。説明は後ほど）です。

愛： 私がフォーカシング出会う2年前の1981年、私はエリザベス・キューブラー・ロスのLife, Death and Transition（命、死、そして変化）という5日間のワークショップに参加しました。その訓練は素晴らしく、記憶に残る体験でした。そのワークショップは、人生における重大で継続的な変化の始まりとなるいくつかの大きなシフトを私にもたらしてくれました。エリザベスのワークに参加する恩恵にあずかったことに、私は今でも深く感謝しています。

彼女は、「無条件の愛」だけが、「まだ終わっていない仕事を終わらせること」を邪魔している何かを扱うための唯一の道具だと考えていました。この愛という前提条件は、私が間違いなく達成できていない「基準」でした。私の経験では、愛というのは求めに応じて提供する以外のものではなかったのです。私にとって、愛はただそこにあるだけのものではありません。それは私という存在の中心からのみ芽生え、育つことができるのです。そのためには時間が……そしてもっと他のものも必要です。

Aandacht： 愛が育つことを可能にするものは何でしょうか？ 愛が育つであろう空間をつくるために、私が意識して行うことができたことというのは、いったい何だったのでしょうか？ 私にとっては、それがAandachtなのです。これはオランダ語の単語で、普通は「注意」（Attention）と訳されますが、その意味は（特にaandachtigという副詞としては）もっとずっと豊かです。Aandachtは多層構造なのです。説明してみましょう。

私のオランダ語辞書には、こう書かれています。「（細心の）注意、気づくこと、よく考えること。」（訳注：原文は「(close) attention, noticing, consideration」)

他にも、*attentie* という単語もありますが、これは主に外の物事、たとえば警告や告知、あるいは友好的なジェスチャーなどに関係があります。Aandachtは、たとえば自分や他の人の中に、文章や自然の中に、あるいはスピリチュアルな場にあるかもしれませんが、もっと知って理解したいような何かを聴き、感じ取ることと関係しています。

フォーカシングのやり方でAandachtという言葉と一緒にいると、あらゆる分野から関連のある言葉が浮かんできます。おそらくどれ一つとして正確に英語に翻訳できる言葉はありませんが、私は挑戦して

みたいと思います：

しっかりとその場において (present)、肯定的で (しかし否定的な面を省くのではなく)、興味を持ち、何も期待することなく、オープンな沈黙で (ノイズがないということではなく)、受容的で、耳を傾け、感じ取り、「それ全体」に敏感で、——さらに同時に、ニュアンスや含み、矛盾や嘘、そこに在るものとそこに無いものにも耳を澄ませながら、そこにいること。それは一種の無知であり、そこに在るものに開かれている状態です。それは病気の赤ちゃんと一緒にいるとき、「ああ…、どうしたの？」と無言で思う在り方であり、そして自分の普通の体験領域を超えた何かに畏敬の念を抱きながら耳を傾けるときの在り方でもあります。

リスナーの *Aandacht* は、声のトーンを通じて、ペースや感情の量を通じて、ボディランゲージを通じて、言葉を超えて広がります。

Aandacht はフォーカシングとリスニングにおける私の主要なツールになりました。私自身のフォーカシングのときも、フォーカサーに同行するときも、はっきりしない状況で、何をすべきかを自分に尋ねるのではなく、むしろ本当に起こっていることに対する私の *Aandacht* を高め、静かに内側へ問いかけるのです。「それについて、見えるもの、感じられるもの、聞こえるものよりも、もっとたくさんのことがあるだろうか？」

私の経験では、間を取ることや「ハミング」すること (訳注：原文は”humming”と引用符が付く。humは口を閉じたまま歌ったりもぐもぐ言ったりすること。ここでは「フーン」と言うことを「ハミング」と表現していると思われる)と同様に、同行者の声のトーンと強さが、言葉の選択よりも重要です。フォーカサーの言葉と違う言葉は、本当に役に立ちますが、また非常に邪魔にもなり得るのです。あるフォーカシングの初心者が、フォーカシングとリスニングを学ぶことができるようになる前に「フォーカシング言語」を学ばなければならない、と私に話したときは、ショックでした。私は確信しています。彼女の先生は、それをそういう意味で言ったのではありません！

言葉が生まれてくる源への *Aandacht*、言葉が形作られる以前の身体的なプロセスの中でそこにあるものに対する *Aandacht* は、私の経験では、フォーカサーと同行者との両方にとって重要です。

長年の間に、私の *Aandacht* の——そして愛の——能力は広く深くなってきました。これは老いることに特有のものなのでしょうか？ ただ時間がかかるだけだと言っておきましょう。

おそらく、より優しくなることのほうが、人の老いに特有のことでしょう。私の周囲の人々も認めてくれていますが、私は年を取るにつれてより優しく温厚になったと感じています。しかしながら、私はまだ思いがけず防衛的だったり、応答的というより反応的だったりすることがあります。これはもちろん、さらにフォーカシングをするための良い理由なのです！

さて、この話は終わりにしましょう。2、3日後に私のフォーカシングパートナーが来て、私は防衛的な反応の初っ端の、からだで感じられる体験に注意を向けました。吹管の炎のような鋭い閃光が、私のお腹の深いところと胸や肩のあちこちから吹き上がりました。それはこの言葉とともにやって来ました。「私を押さえつけることはさせない！」(押さえつけられはしないけれど、きつい仕事を持っていた時期が私にはありました。)

それから、「*Asjemenou?!*」という言葉とともに、腹の底から笑いがこみ上げてきました。私は笑いが止まりませんでした。私のパートナーも一緒に笑いました。何分もの間、私たちは笑いながら何度も何度もその言葉を言い合いました。この言葉(正確にはそれは文章の半分ですが)はやや俗語的表現です。それはたいていクエスチョンマーク(?)とエクスクラメーションマーク(!)の両方を付けて書かれ、そのことがまさにその言葉の性質を表しています。つまりそれは、驚きと戸惑いの表現であり、そしてさらなる情報をちょうだいというお尋ね・お誘いの言葉なのです。この言葉はしばしば怒りを鎮める効果を持ちます。私の辞書には、「ええと、私は…したことがない」(訳注:原文は'well, I never'で、「見たことも聞いたこともない」という意味と思われる)と書かれています。私の友達はそれを「どうぞご遠慮なく」と訳しました。両方ともぴったりではありません。まさに「*Asjemenou?!*」こそが、古くからの炎のようなパターンに変化をもたらすのに役立つと感じられました。

このセッションの時間はおよそ10分間でした。それで十分でした。

今でも、「*Asjemenou?!*」で応答するという考えは、満面の笑みをもたらします。私が鏡のところでその紙(そこには私が大きな文字でそれを書いています)を見るときはいつでも、そして執筆しているこの瞬間でさえも、その言葉は私を笑顔にしてくれます。おそらく、それは全ての炎を防ぐものではないですが、物事がどのようにうまくいくのかという可能性をただ感じるのがすでに素晴らしいのです。頑固な癖を克服することは、高齢者にとってはいくぶん困難かもしれません。しかし私はそれが起こるための良い機会を設けます。古いパターンに対し、それが変化するかもしれない空間を作ってあげることは大変です。そして、いま、それは楽しみでもあります。

本当に、フォーカシングは一生の仕事です！