

THE FOLIO
A JOURNAL FOR FOCUSING AND EXPERIENTIAL THERAPY
 Volume 26, Number 1, 2015, pp.91-96.

Heartfelt Connections Naturally Create Heartfelt Conversations

ハートフェルト・コネクションは、ハートフェルト・カンバセーションを自然に生み出す

Kevin McEvenue

ケヴィン・マッケヴェニュー著

Translation Supervised by Issho Fujita

監訳：藤田一照

Translated by Members of “Kevin Step”

翻訳：ケヴィンステップ研究会

(佐藤彩有里、仙葉淳治、仲村房子、横山章子、米倉康江)

ハートフェルト・コネクション——二人の間に自然に立ち現れてくる、二人が繋がっているというフェルトセンス——は、他者との生きた関係をより強くするだけでなく、自己という強い感覚を促進する錨になりえます。ハートフェルト・コネクションは、自分自身という感覚を強めることと、人々の間の有意義で活気ある対話を支えることが交差する、その中心にあります。

ハートフェルト・コネクションは、一人一人が自分自身を「the Self」としてより十全に感じ、それぞれが自身の「ME Here」を体験するための生き生きとした安全な基盤を築き、また、ハートフェルト・カンバセーションに向かう自然な流れの中に生み出される「We Here」という体験の基礎をつくります。

私はこの論文で、私が他の人とのハートフェルト・コネクションへと導かれ、さらにそのコネクションがハートフェルト・カンバセーションそしてそれ以上のものへと開かれることとなった、ある特別な出来事について、そのフェルトセンス体験から出てくるままに話そうと思います。この体験全体がどのように感じられたか、その体験のフェルトセンスにとどまっているとき何が私の中に広がってきたか、そして最終的にこの体験が互いに関心をもっている対話の質をいかに高めたかについてみなさんにシェアしたいと思います。この出来事は、他の人との安全で深まりゆく関係を感じるまったく新しい方法を私にもたらし、本当に創造的でお互いを支えるような、人々の間に起きている何かを探るあり方を変化させました。ここで使われる言葉は、展開するにまかせた私の直接の体験からのものです。その（プロセスの）様式の自然な展開は、フェルトセンスから立ち現われるため、あまり順序立っておらず、論理的ではありません。

ハートフェルト・コネクション

Heartfelt Connection

私はそれが起こったときのことを思い出すことができます。それはとても新鮮で、思ってもみないことでした。私は、自分に触れている他の人のプレゼンスの質を感じました。それは全体的に活性化しているような、まるで彼の生命が私の生命を呼び覚ますかのようにした。私は、そのプレゼンスが私自身のプレゼンスに影響を与えているのを感じることができましたが、それは私が今まで馴染んできたものとは違っていました。実のところ、私は何も感じないのが常でした。私は、けなされるような感じや恥ずかしい感じ、無力な感じをなんとか避けるために、十分に安全な距離をとります。私は、他人から引っぱりだされたり引き下ろされたりすることがないように、他人とつながるのをなんとか避けようと

することがよくあります。しかし、この状況の中で、私は突然、私自身をもっと…もっと感じました！その感覚は驚きと喜びのようなものとして訪れました。なぜならそれは私の受け身で身構えた、いつもの感覚とは対照的だったからです。

私がこのように他の人のプレゼンスに対してオープンだと感じ、同時に自分自身のからだの中でもっと生き生きと感じた、と言うとき、私はいつもとはまったく違うやり方で、つまり、私の本能的な反応とは正反対に反応しているように感じた、ということなのです。私は、新しい体験を覚えておけるように、この反応に名前をつけたいと思いました。私は、それをハートフェルト・コネクションと名付けました。それは、私であること、私を感じ、私を愛する、という自分自身のプレゼンスを呼び起こすつながりなのです。他の人とのつながりの中で、これまで決して自分一人ではできなかった何かが、起こるべくして起きたように思いました。でも、他の人は違ったふうに、異なる仕方で、この理解に辿り着くかもしれません。自分の外側にある木や鳥や音楽が自己という体験が深まりゆく感覚を与えてくれ、それらとの間でハートフェルト・コネクションを感じる人もいるかもしれません。

しかし私にとっては、他の人とのハートフェルト・コネクションが、より自分らしいという感覚を弱めるのではなく、強くしてくれました。誰にも心を開きたくない、誰ともつながりたくないという以前の態度からすると、なんと驚くべきシフトだったことでしょう。しかし今や、多分、本当に多分、このような生き生きとし、愛情深く、他の人を喜んで受け入れるような、より広がりのある自分自身という感覚を得るために、私はあなた（他者）との間にハートフェルト・コネクションを探る方法を見つけることができたのです。

今、書きながらこの体験を鮮明に思い出し、相手を「彼」ではなく「あなた」と呼びかけたい思いに駆られているのは、私たちの出会いがとても直接的で親密なものだったからです。そして私の物語は続きます……。私がそのときそうしたように自分に対して心を開くことができるとき、私は、あなたがそこにいてくれることに大きな感謝を感じます。私は目を開け、あなたを見て言いたいのです。「やあ！あなたの中では何が起きていますか？」と。予想どおり、注目すべきシフトがやってきました。私の目と心は可能性に向けて開かれていましたが、恐怖もたくさんありました。変化は一時的であるように感じられます。わたしは本当にそうしたいのか？わたしはそんなにこれを望んでいるのだろうか？どうやったらそれを掴み続けていられるだろうか？

その瞬間に再び戻ることで、どんなにあなたのことをもっと知りたいと思ったかということも思い出します。私はあなたの中で生き生きしている何かについても知りたい。私は自分の中に生き生きしている何かを感じていて、あなたが今どんな感じなのかを知りたいのです。あなたの中では何が起きているのだろうか？これらの感じられた記憶全体を表現するために浮かんできた言葉は、「spacious（広々とした）」です。私の内側には、ありのままのあなたのために用意できる豊かなスペースがあるようです。私は、あなたのために場所を空けても私が自分の中心から引き離されないとわかっている状態で、自分の内側にグラウンディングしているように感じています。私は自分の二本の足で立って、あなたの中で起きていることに対してただプレゼンスの状態でいられるのです。私はそれが好きです。

この、地に足をつけて自分自身でいるというあり方が、あなたとの対話の可能性を広げてくれます。私はそれを歓迎するためのスペースを、本当にたくさん作りたいのです。あの瞬間に戻って、そのすべてのフェルトセンスが新鮮に蘇るままにしていると、私たちの間のつながりがとても身体的なものに感じられます——体が広がって、ぴったりと合っているように感じる何かにつながっている——。自分たち自身に対してプレゼンスでいるため、そしてそれ以上でもそれ以下でもないありのままのお互いに対してプレゼンスでいるための場所が二人のためにより広く空けられているような感じでした。そして、何か、行ったり

来たりするような感じがあって、その感じが私たち、私とあなた、より私らしい私とよりあなたらしいあなたの中に起こっているようです。それが今必要なことの全てのようにです。それはまさに私たちの間の広々としたハートフェルトなつながりの感じで、その広さは私たち二人より大きく感じられます。

私たちの間にハートフェルト・コネクションを感じる時、私は自分たちを超えたところを見回して、私たちを取りまく環境を楽しむよう促されているように感じます。私の目はよりオープンで敏感になるようです。私は、あなたのプレゼンスを感じることで、これまでとは違った方法で私の視界の外側を見たいという強い気持ちになっています。私の目は抑制や拘束を感じずにこちらからあちらへと漂うことができ、他のこと、私の周りや私たちの間で起きていることも受け止めることができます。今まさに、私は鳥がさえずっている木々の向こう側にある庭を見えています。私には、周りの音、光、質感をひたすら楽しむことのできるゆとり、広がりがあります。あなたを含む、私の外側にあるそれらの出来事は、私という感覚を高めているようです。私は突然、向こうにあるシダの茂みが、彼ら自身の命を持っているかのようにはっきりとわかりました。それは、風に吹かれながらより高く育っているようです。シダの命と同じようなものが私の中で感じられ、私もより生き生きと感じます！私はそれが好きです。

書いているこの瞬間、あなたとのハートフェルト・コネクションのあの素晴らしい瞬間に戻りたいと思っています。それはこのように始まったのです。今この瞬間、庭に坐って書いていると、それが始まったときの感じが再びよみがえってきます。私は自分を支えてくれている、しかししたい場合はそれを取り入れてはいない環境、自分の周りの生命に気づいています。今や、生命はより立体的に感じられます。情報を平板にただ取り入れるというよりは、自分がより積極的に関わっているのです。

この体験はこれまでとは違って感じられ、味覚や嗅覚の感度、皮膚、視覚中枢、神経システム、そしてとりわけ、幸福 (well-being) の感覚、そのような私の感覚すべてを呼び覚まします。突然、私の腕と脚を自然に、そして楽々と、思いきり伸ばした状態までストレッチしたくなります。より広いスペースも、より多くの身体的なプレゼンスも、「**me here**」という感覚も持ちながら！今ここには「**we**」の感覚があるのです！私はこの感じが大好きです。

ハートフェルト・カンバセーション

Heartfelt Conversation

突然私は、既に自分がハートフェルト・カンバセーションの中にいることに気づきます。私たちはここに一緒にいてお互いに対話を共有していたのに、そこで起きていることがわかっていませんでした。私はあなたとのつながりを感じていたけれど、私たちが既に何かについての対話の中にいることに気づいていなかったのです。

(ここで「あなた」「あなたを」を、「彼」「彼を」に戻します。)

ここまで、私は自分の人生で情熱を感じていることについて語ってきました。私のパートナーのフェルトセンスが今ここにあります。私は彼のプレゼンスが積極的に私をサポートしているのを感じることができます。それは、私がプロセス全体の中を進み、やり終えるまで、それと共に留まるのを手伝ってくれているようです。時々彼は、彼自身の体験から私の体験を高めるような何かを付け加え、私の体験が前に進み、さらに展開するように手伝ってくれます。私のストーリーが展開していくのにしたがって、彼がステップをひとつひとつよく聴いてサポートしてくれるのを感じ、私はとても感謝しています。

しかしその時、彼から何か他のもの、何かをもっとほしいと感じる瞬間がやってきます。それで私は彼に「私が自分のストーリーを話したことで、今あなたにはどんなことが起きていますか？」と尋ねます。こんなにも親しい仲間のように感じさせるパートナーのプレゼンスを感じ続けながら、このすべてがどのように彼に影響を及ぼしているのかについて知りたいとも感じています。彼の反応は非常に暖かく支援的で、私の体験にさらに多くのものを加えてくれ、また、私の今いるこの場所に直接つながるような彼自身の人生の一部を分けてくれることで、そのさらに多くのものをますます深めてくれるのです。私は、深くサポートされているのを感じます。しかしそこで、私はまったく思いもよらぬことを提案します。「私のストーリーとは別の、あなたの人生とつながっているような何かがあるあなたの内側で起きていますか？」と。

彼は少し間を置いてから言います。「ええ、何かあります。それはあなたと全然つながっているようではなかったので私は取り合わなかったのです。私の中に不意にやって来たものが、この状況にいる私についてのまったく異なるイメージを見せました。あなたの話に耳を傾けていたとき、私の中に他の何かが起こったのです。あなたは人間関係について、自分がどれほど一対一の関係を好む人間であり、それより大きなコミュニティでよく起こるダイナミクスを、どれほど心地よく感じないかということについて話していました。しかし、私には、全く異なったものがやってきたのです。それは電気がついたような感じでした！ああ！私はコミュニティのあの感覚が大好きだ！それは私なのだ。ケビンではなく！」と。

私と彼の反応がかなり違っていたので、この部分をシェアすることに少し戸惑いを感じた、と彼は言いました。彼は、私を話の流れから逸らしたくはなかったけれど、実際には「自分は、興奮と明るい見通し（promise）が感じられるような小さなコミュニティで喜びを感じる！」ということに気づいた、と言いました。

それを聞き、彼の言ったことの意味を自分の中に入れる時間をとって、彼がそれを伝え返してくれるやり方を十分受けとめることができたとき、私の中で何かが本当に劇的に展開しました。何かが起こる可能性が高まる中で、私のからだ全体が生き生きしてきました。そうなのです。私はそのようなコミュニティには心地よさを感じないのです。しかし、彼がコミュニティに対する感覚が心地よい、楽しいと言った時、それが意味することが分かりました。少なくとも、コミュニティに対する彼の感覚が私の中でも生き生きしてきたのが分かったのです！彼の中で生き生きしているものが、私を未知のものへと開かせたように思えました。それは私が限界をもうけているような世界観を伸ばし、広げたがっているようです。私は、彼のとても生き生きとした感じが私にも伝わってきたのに気づいたと伝えました。自分のからだに注意を向けたとき、まさにそこで彼の言葉が私のからだの中の何かを目覚めさせたのです。

私が語ったことは、彼にとってはショックのようなものでした。なぜなら、彼は自分のからだの中で、可能性が高まった私の感覚を感じる事ができたからです。今、私たちの間にさらなることが起きていました。そして、その感じは手に取るようにわかったのです。私たちは、ドアが開いているということに強く気づいていました。もっとずっとリアルで、もっとずっと個人的に思える私たちの間にあるスペースが、互いに深いところにつながっているようでした。明らかに、この「アハー・コネクション(aha-connection)」は、まさに今ここでこの瞬間に私たちの間に起きていて、それはまさしく「WE moment」でした。そして・・・私たち二人のためにもっと何かがこの先さらに起こりそうだとわかったのです。

私たちの内側にある真実の場所から、お互いを本当に深く聴くことができるようでした。彼は彼らしく生き生きとし、そして私はさらに私らしく生き生きとしていました。私たち

の間のつながりの感覚が行ったり来たりするような感じがありました。私たちの二つの世界が開き、互いに共存しているようでした。私たちは二人とも相手の上に倒れかかったり、支配したり、相手を映してみようなどとはしませんでした。私は彼の中の生命を感じることができました。その生命の全体、つまり、私とは別のもので、私が体験するかもしれないものとは非常に異なった経験をしている別な生命を持っている彼の感覚（しかしそれは一方で、私自身のやり方で、その中へ広がっていけるかもしれない可能性を開いてくれるようなもの）が感じられたのです。私は、この重要で意味深いつながりが、私への贈り物であると気づきました。私の生命が、このように彼の世界に触れることができるまでは全く考えられなかった方法で、コミュニティの中での居方を見つける可能性を開いたのです。それは、私の中の生命がこれまでとは違った仕方では彼の生命に触れたかのようでした。これは共に分ち合われた生命に関することであり、二つの世界が同時に存在して、補い合い、一人でやっていたときにはできなかった方法でお互いの可能性を高め合うことができるというのはどのような感じがするかということに関わることなのです。

体験全体がとても素晴らしく感じられ、心温まり満足のいくものでした。私の心は開いたままでした。そして、友人とこの対話ができたととても感謝を感じました。私はそれをもっと、一緒に探究したいと思うような他の話題についても、このハートフェルト・カンバセーションをもっとしたいと思いました。多分、これはぴったり合った、いや、ぴったり合ったというだけでなく、まさに一致したということの意味するのでしょうか。「toe to toe(つま先とつま先を合わせて、向かい合う)」と友人が言ったように。

ハートフェルト・カンバセーションはさらに多くのものをもたらす・・・

HEARTFELT CONVERSATIONS THAT LEAD TO MORE....

友人とのハートフェルト・カンバセーションの一瞬一瞬を味わいなおしてみると、彼との別の対話の中にも似たような質があったのがわかります。話題の内容はまったく違いましたが、私はその対比に気づき、それを歓迎しました。

振り返ってみると、私たちはよく、そのように、オープンに、そして自発的に話していたことに気づきました。今回の話題はフォーカシング・コーディネーターの役割についてでした。彼は以前にも尋ねていました。「発展し続けているコミュニティの構造の変化を考慮すると、現在のコーディネーターの役割は何ですか？」今回彼がその質問をしたとき、私は彼の話を違ったふうに聴くことができました。私は、彼にとっての多くの深い意味の重なりや、彼が質問したわけを感じることができました。彼の疑問の複雑さをありがたく思うような感覚とともに、私は新たなひろがりを感じていました。それは私がこれまで体験したことがないものでした。

私は自分自身にも同じような質問をしました。「私たちのコミュニティが変化し続けている点を考慮すると、フォーカシング・コーディネーターの役割について私はどう考えているのだろうか？」と。しかしこの質問に対する私の反応は、彼のいるところとは全く違ったところに私を連れて行きました。私にとってこの質問は、今ここのというよりは過去についてのもので、以前のフォーカシング・コーディネーターの義務と目的についての話し合いを思い出させるものでした。

一方、彼の質問は、今現在起こっていることについてだったので、彼の疑問の新鮮さを私は本当に歓迎しました。私たちは相互に異なってはいるけれど、その話題について互いに補い合うような場所から来ているのがわかりました。私は、コーディネーターの役割についての発展の歴史や私が思うその起源や目的について、彼により詳しく伝えることができました。そうするうちに、私たちは今日の定義に至るたくさんの発展のステップに気づい

たのでした。彼の次の質問は、まったく的を得たものに思われました。それは「今、その役割はどこに向かおうとしているのですか？これまでに起こったことのすべてを踏まえたとして、次のステップは何ですか？」というものでした。物事がどこに向かおうとしているのかという、私がこれまで考え始めようとさえしなかったことに関して、彼は多くの新しい可能性を指し示してくれたのです！

この対話の間中、お互いを純粋に尊重する気持ちと、それぞれの体験を探り、お互いに十分聴き合うための広がりとがありました。コミュニティづくりの経験からすると、現状と将来の可能性が、彼の知りたいことの全てでした。私には、それは現在と同時に過去についてであり、これまで思っていたよりも多くの可能性を広げてくれた二重のパースペクティブでした。この体験を分かち合ったことによって、突然、フォーカシング・コーディネーターの役割についての問いの周辺に、新たな方向に対するより多くの可能性があるとは私は実感し始めました。私たちは正しい解を持っていなかったし、そのような解に到達する必要もありませんでした。私たちはハートフェルト・カンパセーションをしていて、それだけで十分でした。繰り返しますが、この分かち合いは「heart-to-heart conversation」の一つの例です。この対話は、私たちの両方ともがしっかりと自己感覚をもってグラウンディングしていなければ成り立たなかったものであり、それがあったからこそお互いやその違いのための場所を空けることができたのです。

最後に

Conclusion

ハートフェルト・カンパセーションは、ホールボディ・フォーカシングのように、他のものから区別された自分という感覚をもって、私たち自身のグラウンディッド・プレゼンスを見出して、自己に戻って来るところから始まります。それによって、あなたを迎え入れるためのスペースを私の中に持つことができ、あなたもまた私を入れることができるスペースをもつことができるのです。それにはグラウンディングが必要なのです。私達は、それぞれが自分自身の人生にしっかりと根ざし、自分の二本の足で立っている必要があります。

逆説的ですが、最初に他の人とのつながりを感じるためにじっくり時間をかけるとき、「**ME HERE**（わたしがここにいる）」の感覚が生じるのです。私は自分が独りではないこと、そして他の誰かがここにいることを感じたいのです。「他の人」に巻き込まれる必要はありません（実際、全てを引き受けなければならないと感じたら私は逃げてしまうでしょう）。ただ私が独りではないとわかるだけでいいのです。独りではないという感じの何かが、私のからだを私自身の中にしっかりとグラウンディングするように開いていきます。二人ともがグラウンディングした状態であることが大切だということを、相手も知っているとき私は感じる時には、特にそうです。そうすれば、私は、他の人の自己感覚と広がりをサポートしながら、同時に自分自身を見出し、広がりを感じることができます。そのとき、その体験は、ぴったり合い、マッチし、相互的なものとして感じられます！

人によって異なって働く自己という感覚に気づく方法もまた、人によっていろいろあるでしょう。個々の有機体は、自分自身とつながるために様々な方法を本能的に探し出します。しかしどの有機体も、自分自身を見出し、自分がどうあるべきか、何をするべきかを知るために、また、自分自身のグラウンド、世界の中の自分の居場所、自分の所属感を見つけるために、自分の外にある何かとつながらなければなりません。

同じように、自分自身を知って成長するために、私には他の人のグラウンディッド・プレゼンスが必要です。かつて、ピエール・テイヤール・ド・シャルダンが「人が人として成長するには他の人と関わる以外にはあり得ない」と言ったように。ハートフェルト・コネ

クションとハートフェルト・カンパセーションは、それが真実であることを証明しています。そうでありますように！

謝辞：ドナ・ブランクとの共同作業は私たち自身のハートフェルト・コネクションとハートフェルト・カンパセーションから生まれました。私たちの対話/編集プロセスはこの論文の核心や体験の楽しみと同じバイタリティを反映しています。ありがとうございました。

ケヴィン・マッケヴェニューは、ホールボディ・フォーカシングの発展に寄与したことにより世界的に知られています。彼は 35 年にわたり、カナダ、アメリカ合衆国、イギリス、オランダ、日本等においてホールボディ・フォーカシングをグローバルに教えてきました。さらに情報を得たい方は、サイト([www. wholebodyfocusing. com](http://www.wholebodyfocusing.com))を訪ねてください。