

青空フォーカシング紹介文 ～スペース・プレゼンシングの一例として～

関西大学心理学研究科

池見 陽

<http://www.akira-ikemi.net>

私は長い間、フォーカシングの研究や実践に取り組んできたし、今もそれを専門としています。フォーカシング研究者の間では、わりと頑固にフォーカシングの基盤である体験過程に拘る方です。対人的な関わりの中で体験過程が動き出すこと、それこそがフォーカシングだと思っています。しかし、実は、私は博士学位を自律訓練法の研究で取得しているし、個人的には仏教瞑想などにも関心があります。

瞑想では、大きな意味の「マインドフルネス」の影響を受けています。そして、近年は「アップデートする仏教」（藤田一照・山下良道 2013）や「青空としてのわたし」（山下良道 2014）の影響を受けています。これらで取り上げられている問題の一つは、「誰が瞑想しているのか」という点です。「我」（「シンキング・マインド」）でいくら瞑想しても、我を超越することが難しいという指摘です。同じように、「誰がフォーカシングをしているのか」、「誰がクリアリング・ア・スペースをしているのか」といった問題意識を私も持っています。「我」がスペースを創造しようとすればするほどできないものです。つまり、「心に余裕を持て！」と頑張っている間は、余裕など得られないのと同じです。「リラックスしなければ！」と頑張ってリラクゼーションをしているようなもので、それでは本当にはリラックスしていません。そこで、心のスペースは「クリアリング・ア・スペース」をすることではなく、スペースが現れる（臨在する：presence）と考えた方がよいことを私は今年、論文で発表しました (Ikemi 2015)。

私にとっては、このような瞑想体験とフォーカシングはそれぞれ別の回路で存在している一面がありました。すなわち、フォーカシングに瞑想を持ち込むと、フォーカシングの本来の基盤である体験過程が作用しない恐れがありますから、フォーカシングらしさが発揮できるのは本来の傾聴だろうと決めていたところがあります。こういった私の拘りを打ち崩してくれたのは、ほかでもないクライアントです。クライアントの苦悩を前にしたとき、私は、あるいはセラピストは、特定のオリエンテーションやメソッドに拘っていら

れません。もっているものすべてを取り出して、その苦悩に対面しなければなりません。そして、以下に紹介するクライアントと彼女の苦悩を前にした私はフォーカシング、「青空としてのわたし」そして「慈悲の瞑想」をその場で組み合わせたのです。もちろん、この組み合わせを、私は自分自身で何度も試していましたが、彼女とのセッションが「青空フォーカシング」の「イニシャル・ケース」となりました。その後、「青空フォーカシング」というスペースが現れる (Space Presencing) 一つの方法を組み立ててみました。

瞑想とフォーカシングの大きな違いの一つは次のようなことです。瞑想はほとんど一人で行います。もちろんガイドド・メディテーション (誘導瞑想) もありますが、その場合でも、瞑想は集団で教示を聞きながら一人で行います。ところが、フォーカシングは“interaction first” ですから、相互作用の中で起こります。あなたがそこにいるから私は何かを感じるという相互作用がありますし、その感じを言葉にすると、感じと言葉が相互作用します。つまり、一人で行う瞑想とは違って、フォーカシングではリアルタイムに誰かとの関わりがあります。この特徴を活かして「青空フォーカシング」は基本的にはペアで行います。集団にガイドすることも可能ですが、そのときは、本来のフォーカシングよりも瞑想に近くなるでしょう。

さて、私の心理療法論を特徴付けるのは「前反省的」(pre-reflexive)と「反省的」(reflexive)な意識の相互関係です (Ikemi 2013, 2014)。青空フォーカシングで浮かんでくる雲や自分の姿は「前反省的に」つまり、計らずしも浮かんでくるものです。浮かんできたことについて、「反省」つまり、振り返ってみることで、体験が推進し新しい意味が創造されてきます。このために、ペアで青空フォーカシングをした後に、フォーカサーが記入する「振り返りシート」を配布します。

この発表では「青空フォーカシング」のイニシャル・ケースの資料を配付し、続いて「青空フォーカシング」のデモンストレーションを行い、「青空フォーカシングの教示」(配布資料)に基づいてペアで試み、振り返りシートに記入します。

青空フォーカシングのイニシャル・ケース

クライアント (女性) は、そのセッションでは「凄い大事なこと」を取りあげようとしているといい、それに関連することが2つあると言った。私は、そこには関連する大事なこと2つと「凄い大事なこと」の3つがあるのですね、と応答した。ところが、その「凄い

大事なことに触れるのは「不安」で「躊躇している」と彼女は言った。そのフェルトセンスを感じてみるようにお誘いしてみると、そうすると「辛くなりそう」だといい、私が「辛くならないように進めたいですね」と応答している間に既に彼女は泣き出してしまった。そして彼女は泣きながら「からだの感じに注意が向けられない」と言っていたが、私は「うん、じゃあ、からだに注意を向けようとしないようにしましょう。今の、あるがままのところと一緒にいましょう。そこは涙もでてくるし、しんどいという言葉も浮かぶ、で、興味をもって、そこに一緒にいましょうか。」私がこう応答したあと、彼女は「ちょっといま、話したくなってきました」と言い、内容を私に泣きながら語り始めた。ここまでで面接開始後20分を経過していて、そのことからわかるように、ここまでのやりとりはとてもデリケートだった。

彼女の語りの要点は、結婚して9年になるが、こどもに恵まれず、不妊治療を受けていた。やっと妊娠したのに、ちょうど1年前に流産してしまった。そのことに関する様々な思い、自責や後悔などが続いており、そのことに触れることができない、また妊婦さんを見るととても辛い、というものだった。

これを語りながら、彼女にはフェルトセンスが感じられてきた。「胸のあたりがすごい、圧迫されるような感じ」だった。やっとフェルトセンスに辿りついた私は、ここからクリアリング・ア・スペースを提案した。私はスペース・プレゼンシングを意識した言葉を使っていた。「胸が圧迫されるような感じ、息が苦しくなるような感じが、どこかに行きたがっていたとしたら、どこでしょう？」20秒の沈黙のあと、彼女は「空」と答えた。私は「空！空に行かせてあげましょう」と即座に応答した。彼女のすすり泣きは激しくなった。1分半の沈黙がそれに続いた。

「なんか、空っていうと、やっぱり赤ちゃんのことが思い出されて。その手術をするときに看護師さんから『お空から見てお守ってくれてるよ』って言われたんです…」これを私が追体験してみると、何か違和感を感じた。そこで私は次のように応答した。

「私に、チラッと浮かんだことなんですけど、『空からその子が守ってあげてるよ』って言われた（ここで彼女は泣きだす）でも、なんか、私が受けた感じは、でも、自分がその子を守ってあげたかったって（彼女は頷く）。それで、うん、（20秒沈黙）」次に、私はフォーカシングを離れて、「青空の瞑想」（山下2014に進むことを彼女に提案して、彼女はそれに同意した。

「実は、あなたは空なんです。」「空というところでは、あなたもこどもも一体、境目はないし…そしていろいろな思いの雲はプカプカと下に浮かんでいる。」彼女は青い空をイメージできていると表明した。時折、彼女は何かを思い出したように、泣き出した。そのとき、私は「いま、浮かんできた思いは雲ですよ。あなたは空ですよ」と彼女に告げた。

しばらく空を体験したあと、彼女は「呼吸も楽な感じですよ、あ〜」と言った。ここで私は「じゃあ、もう一つ瞑想をします…空から、ずっと地上の方を見下ろすと、そこにあなた、綾さん（仮名）が見えます。上から観てくださいね。どっちもあなたなのですね。空も地上の綾さんも…で、これは仏教の基本的な瞑想ですよ、念じるんですよ。『私が健やかで幸せでありますように、私がすべての苦しみから解放されますように』」私はゆっくりとこの言葉を繰り返した。私も一緒に綾さんが健やかで幸せでありますようにと念じていると告げた。

沈黙の中で彼女は、それを行った。しばらくして、彼女はニッコリした表情を浮かべて、こう言った。「下にいる綾さんは、けっこう元気なんですよね」。私は「元気だということに気づいておきましょう」とそのことにマインドフルになることを促した。彼女は「元気というか、こどもみたいというか、キャンキャンキャンという感じなんですよ」と彼女は笑ながら言った。このセッションで始めて笑いが出たところだった。

しばらくして、彼女は「なんか、守られているという暖かい感じがあって…沈黙10秒…ちよつとホツとするような…30秒沈黙…穏やかな感じ」だと発言した。このころ、僕は彼女の肌の感じがセッション前よりも綺麗になっているように見えていて、それを彼女に伝えた。彼女は笑いだし、私が仏様に見えたと言った。私たち二人は笑い、穏やかな感じを味わって約55分のセッションを終了した。