

ハコミ・メソッドのコア

ロン・クルツ 2006年11月、メキシコにて

まず最初に、ハコミ研究所 (Hakomi Institute/Hi) と私の関係についてお話ししましょう。

私は、この8月にHiの4人の人々、ハルコ・バイス、グREG・ヨハンソン、リチャード・ヘクター、そして、マニエラ・ミシュクリーズとミーティングをしました。この人々は、私の古い、大切な友人です。これは、私がHiとどのように関わるか、というテーマのミーティングでした。私たちは、長い時間ディスカッションしました。私は今年、自己発見研究所(Self Discovery Institute/SDI)というNPOを立ち上げました。私たちは、このミーティングでこの二つの研究所がどのように関わるか、という全体的な協力体制をつくりだす方法を見出し、この二つの研究所の共通性と違いを明確にしようと話し合いました。

私たちはここで、いくつかのことを決定しました。ひとつは、Hiはプロのサイコセラピストのトレーニングを目的とし、SDIは、一般の人たちやサイコセラピストを含む専門家たちのためのワークショップやトレーニングを目的とする、ということです。

SDIは、もともとのハコミのメソッドとテクニックの多くを用い、さらに、新たに開発された多くの洗練された技法やアイデアを加え、ハコミを“自己発見の援助 (Assisted Self Discovery/ASD)”として教えることになります。この新しいバージョンは、ハコミがマインドフルネスと実験を用い、つねに自己発見の援助方法であった、ということに基づいています。そしてその自己探求 (セルフ・スタディ) は、もともと、つねに情動的な癒しと個人的なスピリチュアルな成長を実現する、伝統的な妥当な方法であったのです。

SDIは、この事実をベースとし、この道にコミットし、同じくそこにコミットする人々を援助したいという人々のトレーニングに専念するのです。

両方の研究所は、多くの同じテクニックやメソッドを教えるでしょう。プローブやテイクオーバーは、実験的な態度と共に中心的なものです。SDIのために開発された新しい素材のいくつかは、今度は、HIでも教えられるでしょう。そこで、私が両方の研究所のためのコア・カリキュラムを開発するという事に決まりました。私はそれをすでにやり始めていますし、ほとんど完成するところまでできています。どちらかの研究所でトレーニングを受ける人は、このコア・カリキュラムを学ぶことになるでしょう。これは、私たちの共通の土台なのです。私は、HIのスタッフ・トレーニング・セッションで、このコア・カリキュラムを少しずつ教えようと思っています。私は、このコア・カリキュラムで教える素材についての最初のメモをつくりました。これが、その配布資料です。

では、自己発見の援助について、もう少し詳しくお伝えしましょう。

まず、このメソッドと伝統的なサイコセラピーとのおもな違いは、次のようなことです。自己発見の援助では、援助される人（やはりクライアントと呼ばれます）の側で、今ここのでの、自己に焦点を当てた、敏感な心の状態に入っていこう、というコミットメントが要求されます。クライアントは、そのプロセスを“マインドフルネスで行われる実験”として理解しなければなりません。クライアントはまた、たとえつらい感情が起こるかもしれないとしても、みずから進んでそのプロセスに入っていかなければなりません。このコミットメントはまた、ASDのトレーニングをする人々の側でも要求されます。

ASDの実践者になるためには、援助する側の人たちに、あるきわめて特殊な個人的な成

長が要求されます。実践者は、“ラビング・プレゼンス”と呼ばれる、共感的な、意識的な心の状態を保つことができなければなりません。このことについて、ちょっとお話ししましょう。

もともとのハコミメソッドのユニークな、中核的な要素は、マインドフルネスの中でクライアントと実験するということでした。これらの実験は、根源にある記憶、その底にある感情、無意識のなかにあるビリーフという無意識の素材を意識化するのに役立つように、特にデザインされたものでした。これは、ASDのバージョンでもやはり中心的なものです。付け加えられたのは、このワークをもっとシンプルに、速く、たやすくでき、同じように効果的なものにするためにつくられた、いくつかの新しい要素とアイディアです。このコア・カリキュラムの大部分は、これらの新しい要素とアイディアを教えるためのものとなるでしょう。

ハコミ・メソッドのユニークな貢献は、次のようなことです。このメソッドは、ひとつの必要な要素として、マインドフルネスのなかでの実験が含まれます。その目的は、クライアントの非意識的な (nonconscious) 習慣的な行動に影響を与えるような隠されたビリーフを意識にもたすか、それにアクセスする援助になるような、感情、記憶、反応を引き起こすということです。

ASDのやり方でワークするとき、ワークはとても容易なものとなります。どうしてそう

なるかという、ひとつには、そのプロセスがどのように起こるのかを、クライアントが明確に理解している、ということです。たぶんこの4日間でみなさんは、どうしてそうなるのか、発見なさるでしょう。この部屋におられるすべての方は、きっとこのメソッドのすぐれたクライアントになられるでしょう。しかし、セラピーに来られるすべての人がそうだとは言えません。もしその人がとても不安になっていたり、すぐに心がそれてしまうとか、あるいは、ポピュラー映画に描かれるようなサイコセラピーのイメージをもっていて、このプロセスが実際に何を要求するのか理解していないならば、前もっての準備なしにはこのワークは困難、あるいは不可能になってしまうでしょう。

私は、マントラを学ぶためにスワミ・ラマのところに行ったときのことを思い出します。私はとても緊張していたので、彼は、次の日にもう一度来るようにと、私に言いました。そんなに緊張していたり不安になっていたりするときには、マントラを学ぶことはできないからです。このメソッドについても同じことが言えます。しかし、もしクライアントがマインドフルネスになることができ、このプロセスを理解するならば、ワークは速く進み、効果的になるのです。

クライアントのコミットメントについて語ったので、今度はセラピストに要求されるコミットメント、資質、スキルについて語りましょう。そのもっと重要な要素はラビング・プレゼンスの実践です。ラビング・プレゼンスは、いくつかの心の習慣の結合です。それは、態度、情緒的な状態、注意の集中がひとつに統合されたものです。なかでも、共感がカギになる要素です。このワークでは、ラビング・プレゼンスというあり方に到達し、そ

れを維持することが、セラピストの第一の仕事です。これをどのように行うかが、このトレーニングのなくてはならない重要な部分です。もちろん、これらの点で、すでによいものを持っている人たちもありますが、それらの人たちは、これを教えるのにもっとふさわしい人でしょう。

しかし、もっとも重要なのはラビング・プレゼンスの部分ではないのです。今ここにいる、という部分もまた、重要なのです。ある人々にとっては、今ここにいるということが困難なのです。それは、まさに今、この瞬間に、あなたとクライアントのなかで起こってくることに注意を集中しつづける、ということです。あなたの心がこのように今ここにありのようにトレーニングするためには、あなたは、私たちのもっとも根強い、もっとも共通な習慣、つまり語ること、質問や会話から情報を収集する、という習慣から抜け出すようにトレーニングしなければならないのです。私たちは今まさに、その習慣から動いています。それは、私たちがやっていることにとって悪いことではないのですが、ほかの人の自己発見を援助しようとするときには、じゃまになることが多いのです。あなたが今ここにしようとするときには、それは悪い習慣なのです。ですから、考えや言葉や会話にすっかり心を奪われて、今ここにあることから引き離されることがないように、あなたの心をトレーニングしなければなりません。

クライアントがどのような人なのか——そのもっとも真実の表現は、自分自身や自分の過去について語るのではなく、クライアントがまさに今体験していることなのです。

あなたはどんな人なのか、あなたはどのように生きてきたのか

・・・彼（ブライアン・アーサー）は、彼が“違ったわかり方”と呼ぶような、もうひとつのわかり方について語っています。このようなわかり方から行動が起こるのです。それは、“観察して、観察して、体験が湧き上がって来て、何かふさわしいものになっていくことにゆだねる”のです。ある意味で、そこには、こうしようという決意がないのです。彼は言います。“何をするかは、自然に明らかになる。あなたはそれを急がせることはできない。その多くは、あなたがどのように生きてきて、どんな人なのかによる。あなたができるすべてのことは、起ころうとしていることについての、あなたの開けゆくビジョンから生まれる。ひとつのまったく違ったルールが適用される。あなたは、何をするのか、“感じつくす”必要がある。あなたは引き下がって、観察する。あなたは、サーファーや、ほんとうにすぐれたレースカー・ドライバーのようなものだ。あなたは、推測から行動することはできない。あなたは、内なる感覚から行動する。あなたが行くときに意味が生まれる。あなたは考えてさえいない。あなたはその状況とひとつになっている “ と。

——C・オットー・シャーマー

1

あるとき私は、オレゴン州ポートランドのサタディマーケットにいました。私は、友だちと向かいあって座っていました。私は、鳥肉の入っている何かを食べていて、彼は、今やっている仕事について話していました。その時突然、私は、ひとかけらの鳥肉を気管に

詰まらせてしまいました。私は喉がつまってしまいそうになりました。私はなんとかして息をしようと必死でした。私の顔色は真っ赤になって、手で喉を叩いていたに違いありません。ところがその友だちはまったく気づかなかったのです。楽しそうに話し続けていました。このときも彼は、今話していることにとらわれていて、まったく一方的な会話になってしまいました。私は喉が詰まって、何とかしようとあらゆる努力をしながらも、その時、怒りが湧いてきました。実際、とても怒りが出てきて、その鳥肉のかけらをテーブルの向こうに投げつけて彼の頭にぶつけてやりたいような気持ちになりました。

そんなことができたならさぞいい気持ちだろうなあ、というイメージや、私の中に出てきたすさまじい苦しさに助けられて、私は何とか必死で咳をしました。やっと鳥肉のかけらを吐き出し、それをかなりのスピードで彼のほうに投げ出しました。悲しいことに、それは彼に当たらずに右側にそれて、オレゴン州ポートランドあたりの地球のどこかに消えていってしまいました。それはなくなってしまいましたが、幸いなことに私はなくなりませんでした。

このメソッドでは、クライアントが今やっていることに、つまり、クライアントが言葉でないところで体験していることに、私たちが注意を向けることが必要なのです。会話をするわけではありません。クライアントから目をそらせて、クライアントが言っていることについて考えるではありません。私たちは、フランシスコ・バレラが“抽象的な態度”といっているようなあり方で、心を忙しくしていく習慣があります。そうではなく、私たちは、いまこの瞬間に観察できる事実とともにいるのです。あのテーブルに座っていた友

だちのようではなく・・・。

クライアントが何について語っていようとも、あなたの第一の注意の向けどころはその話の内容ではありません。ずっと聞いているうちに、何か重要な意味がありそうなことをクライアントが言っていると、それを聞くようになるということも確かです。それに気づき、それを心にとめることもいいことです。

しかし、このメソッドを効果的にするためにあなたに必要な情報は、言葉で表現されるものではないのです。それは、ノンバーバルな行為なのです。あなたが誰かと向き合っていると、たくさんの行動が観察できますが、そのすべてが必要な情報なのです。それらは、メールやテキストのメッセージでは現すことのできない行動なのです。

あなたが手に入れる必要があるノンバーバルな情報には、ふたつの種類があります。まず、それぞれの瞬間にクライアントが何を体験しているかを教えてくれるような情報があります。私たちは、そのような情報を集めることを、トラッキングと呼びます。クライアントの今ここでの体験のサインを追うのです。私たちは、その情報を使って、クライアントとのつながりをつくり、つながりの中にとどまるのです。これが、今ここにいるということの、基本的な部分です。

トラッキングに加えて、クライアントの今ここでの体験について、あなたが気づいたことをすばやく、シンプルに名づけることができるように、あなたは、自分の心をトレーニングしなければなりません。このように名づけることを、私たちはコンタクトの言葉と呼びます。トラッキングとコンタクトは、もともとのハコミメソッドの二つの基本的なテク

ニックなのです。それには、ほかの人の現在の体験のノンバーバルなサインを知り理解することが要求されます。

あなたが気づくようにトレーニングするもうひとつのノンバーバルな情報は、クライアントの習慣です。私たちは、それらをインディケーター（指標）と呼んでいます。クライアントは、ふつうは自分でも気づいていない習慣的な行動をしています。（習慣は、気づかずに作動するようにつくられているので、意識は今必要なほかのことに向けていられるのですから、これは、当然なのです。）では、今私が語っていることをもっとよくわかっていただけのように、クライアントのよくあるノンバーバルな習慣の例を二つ、あげてみましょう。

私が以前お会いしていたクライアントは、最初のセッションの間、彼女が何を言っても、私が彼女に何を言っても、肩をすくめるのでした。肩をすくめるというのは、よくあるふつうのしぐさです。誰でもそうすることがあります。そして私たちはみんな、その意味がわかっています。もしあなたが「私はあの映画が好きなのよ」と言って肩をすくめるなら、あなたは「だけどそんなじゃないのよ」と付け加えるでしょう。目の見えない人は、話す人の声のトーンから「だけどそんなじゃない」と言っているような情報を感じるかしれません。

ふつうは、誰かが肩をすくめるとき、私たちはその意味を考える必要はありません。そのことについて考えることさえないかもしれません。ただそれに気づくのです。それは、「なんか」とか「私にできることは何もない」とか、「わからない」とか、言っているかも

しませんが、それが何を言っているのであろうと、私たちはその動作に気づきます。それについて考えないとしても、その動作に気づくのです。私たちがその動作に注意が向かないとしても、それは、私たちに影響を与うるのです。(私たちは、私たち自身の習慣をもっています。)

しかし、このワークのためには、このようなことに、注意しなければなりません。そして、それらについて考えなければなりません。このようなノンバーバルな習慣は、私たちが、クライアントの意識に持ち込む援助をしたいと思っているような無意識の素材の指標なのです。習慣的に肩をすくめることは、まさに、変わっていけるという希望の喪失のサインであるかもしれません。それは、うつ状態の大きな部分となりうる、希望の喪失であり、学んだものであるかもしれません。その指標に気づくとき、それらを使って実験ができます。それは、このメソッドの基本的な部分なのです。

そこで、このワークをするためには、その瞬間、瞬間の行動と、習慣的な行動との、ふたつの種類のノンバーバルな行動に気づかなければなりません。その瞬間、瞬間の行動に気づくことは、クライアントの今ここでの体験のトラッキングなのです。習慣的な行動に気づくことは、それを使って実験するための指標を見つけることなのです。その両方が必要なのです。ある人は、今ここでの体験のサインを出してくれるかもしれません。またある人は、クライアントができることやできないことをつくりだしている、記憶、感情、隠れているビリーフのカギを与えてくれるかもしれません。習慣的なノンバーバルな行動は、しばしば、クライアントの行動をコントロールしている、重要な、根底にあるものを指し示してくれます。このような習慣は、パワフルな出来事や環境に適応するための表現かも

しれません。それが、自分のあり方をつくりあげていくのです。習慣的に肩をすくめることは、どうせやっただってしょうがない、というところから出てくるのかもしれませんが。

行動のもうひとつの例は、自分の手をこすったり、顔にふれたりするような行動です。

このような習慣はしばしば、自分を慰めるような意味があります。それらは、慰められる必要を指し示しているのです。もしあなたが、その行動をマインドフルネスの中でするならば、クライアントはきっと、感情が出てきて、自分をつくりあげてきた出来事を思い出したり、重要な、隠れていたビリーフを実感したりするでしょう。このような指標を探るというアイディアは、最近洗練されてきたメソッドのひとつの重要な部分となっています。指標を使うことを学ぶのは、SDIトレーニングのひとつの重要な部分です。

ノンバーバルな気づきは、このワークを速いものにします。ひとつには、私たちは、子ども時代の話の聞かなくていいし、クライアントが何かについてどのように感じているか、聞く必要がないから速くなるのです。

私たちはただ、2,3分クライアントを観察して、何かの指標を発見します。それは、クライアントの生活を動かしている無意識の素材に結びついているものを示唆するような指標です。クライアントは、それを発見するために、ここに来ているのです。このような発見には、何回かのセッションの必要はありません。それは、わずか2,3分でできるかもしれません。何か月も、何週間も、何時間も、かかりません。何分かなのです！ 私たちはみんな、それらを探そうとするならいつでも、お互いの指標を見つけることができます。すぐに目に見え、はっきりと現れるものについて、役に立つ唯一のサポートは、共感なのです。

それは必要であるだけでなく、このような親密な関係のもっとも自然な結果なのです。

あなたは、ひとつの重要な指標かもしれないと思うものに気づいたら、それを使う実験をつくりだすことができます。たくさんの可能な指標や、さまざまな可能な実験があると、プロセスのこの部分は、ひじょうにクリエイティブになります。

ひとつのよい指標を見つけ、それを使ってよい実験をしたなら、あなたはきっと、ひとつの反応を手に入れるでしょう。そしてそこから、クライアントの発見のプロセスが始まるでしょう。実験に対するよい反応とは、強い感情かも知れませんが、はっきりしたひとつの意味の提供かも知れないし、その両方かも知れません。その反応はまた、その指標が重要な意味をもっていたということ、あなたとクライアントの両方に教えてくれるでしょう。

感情的な反応が出てきたときには、私はふたつのことをします。それは、以前のハコミメソッドではしなかったものです。ひとつは、私はクライアントの腕や肩や脚にそっと手を触れます。あるいは、アシスタントに触れてもらいます。それは、同情的なタッチです。それはとても自然なことです。チンパンジーもそうします。ふつうの人間は、子どもでさえ、そうします。クライアントにふれることは、ある州、たとえばカリフォルニア州では法律に反することなので、一対一のセッションでするときには、注意が必要です。しかしやはり、私はこのことを議論したいのです。シェイクスピアの言葉に「守るよりも違反するほうがもっと尊い慣例がある」というのがあります。

このようにそっと触れるということには、ふつう、三つの効果があります。

まず、それはクライアントに、あなたの中に感情が出てきていることに気づいているよ、そしていっしょに感じているよ、ということを示します。それはまた、あなたに注意を向けているよ、あなたと一緒にここにいるよ、というサインになります。私が次にすることは、これと同じように重要なのですが、沈黙しているということです。この沈黙は、私のワークのやり方で、まさに最善の進歩した点のひとつです。以前私は、実験に対する反応として、悲しみが出てきているクライアントに、「それはどんな悲しみですか？」とか「その悲しみは何を思い出しているのでしょうか？」とかたずねたものでした。このような質問は、そこから続いて起こる自然なプロセスを簡単に崩してしまうのです。ですから、クライアントにただそっと手を触れて、沈黙のなかで待っているのです。そうすると、ふつう、クライアントがその体験といっしょにとどまる援助になります。(私は、クライアントに直接、「その悲しみといっしょにいてください！」と言うこともできるでしょう。しかしそれは、私とそのプロセスを方向づけているというシグナルでしょうし、私は自分が方向づけたいとは思わないのです。) 私は、そのプロセスが、介入されるのではなく、自然に開けていくことを望んでいます。老子の言葉に、“ものごとがその自然な道をたどるままにすることによって、世界をもっともよく動かすことができる”とあります。じゃまされることなく、ひとつの感情が自然な道をたどるままにすると、それに意味を与えるような記憶やビリーフを意識にもたらしようになるのです。それこそ、まさに私たちが起こってほしいと願っていることなのです。

そのような沈黙のなかで、私たちは、クライアントが記憶や洞察を得ていて、その感情的な体験を統合しているという外からのサインを、ひじょうにしばしば見ることができま

す。顔には、深い集中のサインがありますし、頭にはうなづきがあります。それは、何かのアイデアの実感や納得を指し示しているのです。統合と共に、外面的にもノンバーバルな表現が起こるのです。それが起こっている間、私はじゃましないでいます。クライアントは、記憶や考えを集めて、それらに意味を与え、今起こったことと、混乱のままに放置されていて、つらい感情がそのままになっていて、聞いてもらえることすらなかったような、ずっと以前に起こった出来事に意味を与えているのです。

このようなときには、沈黙がいちばんいいのです。なぜなら、このようなときにクライアントは、しなければならないワークをしているからです。そのクライアントこそが、そのワークをもっともよくやれる人なのです。クライアントは、まさにビリーフをつくったきっかけになった正しい記憶を見出すでしょう。クライアントは、自分の隠されているビリーフをパーフェクトに言語化するでしょう。だから、私たちは待つのです。ものごとがその自然な道をたどるままにまかせるのです。

しばしば、沈黙の間にクライアントの感情は深まり、さらに強烈になることがあります。カギになる記憶が出てきて、それがとても苦しいとか、怖いとかいうことがあるのです。

このつながりは、次のように見ることができます。(1) あなたは、感情的な反応を引き出すような実験をします。(2) あなたは、クライアントが記憶や連想を集める間、黙って待ちます。(3) 記憶や連想は感情を深めます。

このプロセスは、感情、連想、より深い感情、より多くの連想、というようなサイクルになります。それは、雪の玉ができて山をころげ落ちるみたいで、感情がこのように強

いものになると、私かアシスタントが、クライアントを抱いてあげます。抱かれていると、クライアントは泣き続けているかもしれないし、泣いて、終わりがくるかもしれません。そして、それと同時に、クライアントのなかに洞察や統合が出てくるでしょう。このようなことが起こるときには、抱くだけで十分なのです。

もともとの状況・根源にある体験・統合されなかった出来事（ジャネットは、意味をもたせることができなかった出来事、と言います）は、もっとも重要な、得られなかった要素なのです。まったくシンプルに考えてみると、その得られなかった要素は、それが何であれ、その体験を統合し完結し、通常な機能に戻らせるために必要だったのです。

未統合の体験のいくつかの側面は、今もなおここにあって、その人を動かしている習慣や隠されているビリーフを通してみずからを表現しています。これらの習慣は、適応的無意識の機能なのです。

カギになる、得られなかった要素のひとつは、まさに、感情的なプロセスの間、誰かがクライアントを抱いているということであったかもしれません。もしあなたが、このような感情的な表現や統合の間、クライアントを抱いているなら、あなたは、そのカギになる要素を満たしているのです。そのもともとの体験では、たぶんそこにいた人々が、問題と苦しみを引き起こしていたのです。あるいは、人々がそこにも、彼らはあまりに混乱していて、必要なことを提供できなかったのでしょう。また、もしかすると、慰めを提供したり、アル・ペソがかつて私に言ったように、見ていてくれる人が、誰もそこになかったのかもしれません。いつでもそこには誰かがいる必要があるのです。根源にある、得られなかった体験は、落ち着いて、いっしょに感じてくれ、忍耐強く、わかってくれる人

の存在です。つまり、苦しんでいる魂をケアしてくれる人の存在です。クライアントは、感情と連想のサイクルの間に、古い、苦しい出来事を生きなおしているのです。このようなときに、あなたの沈黙の存在とあなたの優しさが、もしクライアントに受け入れられるならば、癒しのためにとても必要な情動的なナリッシュメントを提供するでしょう。

ゆっくりゆっくりと、固まっていた何かが溶けていきます。新しい、もっと現実的なビリーフが作られます。エネルギーは長い闘いから解放され、まさに今を生きることに使われるようになります。ごちゃごちゃしていた混乱は、はっきりと明確になります。とてもいい気持ちになり、喜びが感じられ、新しい肯定的な可能性が見えてきます。

小さい子どもがころんで、ひざにすり傷ができたときのように、もっともシンプルな形で、このような癒しが、自然に起こってくるみたいです。子どもは傷ついて泣きながら、母親のところに走っていきます。母親は子どもを腕に抱上げ、しばらく抱いて、慰めを与えます。痛みはおさまっていきます。ひざをきれいにしてもらい、バンドエイドを貼ってもらい、キスしてもらいます。何分間かたつと、子どもは、もとに戻り、エネルギーを回復し、また幸せになり、もっと遊ぶために出ていくのです。これが、統合の原型のプロセスであり、ものごとの自然な道なのです。

すべてのセッションがひとつのよい結果を生み出すことができます。すべてのセッションのなかで、何か重要なことが起こります。何かの癒しが起こります。毎回です。ラビング・プレゼンス、発見、慰め、そして統合。それは、とてもシンプルなのです。

(手塚郁恵訳)

