

この度の東北地方太平洋沖地震に被災された方々には心からお見舞い申し上げます。当面接室でもかなりの揺れを体感しました。

プロセス指向心理学の創始者であるアーノルド・ミンデル博士より、日本の被災状況に対してメッセージが届きましたので転載させていただきました。

ご家族、お知り合いの方との間で広く活用していただければ幸いです。

『トラウマとショックへのかかわりについて』

(もしもお役に立つようでしたらご参考ください。) アーノルド・ミンデル

トラウマを引き起こすような状況にとって助けになるかもしれないアイデアを手早くまとめてみました。これらは私たちが「ホット・スポット」的な状況と長年かかわる中で役立つことがわかった事柄です。「トラウマとのかかわりをどうしたらよいか」という連絡を多くの方からいただいたので、急いでまとめたものだということをご了承ください。もっと早くにお送りすることができずに申し訳ありません。その他に役立つヒントを知っている方がいたら、ご自由に書き足してください。

これらの情報、アイデアがお役に立ったら幸いです。これは出版済みのものではなく、被災者、被害者、目撃者、救助者、その他、トラウマのまっただ中にいる方々に少しでもお役に立ったらという思いからシェアしているものです。

もしも事故、喧嘩、火災、津波、その他あらゆる形態の悲劇的な状況に合っている時には、「ショック」を感じるかもしれません。これには、「落ち込み」「疲労感」「まひ(脱力感)」「不眠」「記憶障害」「ふるえ」「心臓の痛み」など様々な形があることでしょう。このような場合には、人と話をしたくないという人も多いでしょうし、ずっとしゃべっていたいという人もいるでしょう。また、同じ問題が再発するのではと怖くなることもあるでしょう。自分や他人を責めるというのもよくあることです。多くの人は大きな不安を体験します。

罪悪感を感じているにせよ、落ち込んでいるにせよ、または忘れたいと思っているにせよ、まずは「時間」そのものが最大の癒し手です。あなた自身のプロセスや夢(または夢的な体験)こそが、(それがまひや記憶障害であったとしても、)回復する時間をあなたに与えてくれる「知性のある」方法だと言えるのです。ご自分自身を信じてください。ドリーミングやファンタジー(空想)は大きな助けになってくれます。もしも必要なら誰かに助けを借りて自分のプロセスに

取り組んでみてください。自分の思考に注目したら、今度は自分の周りを見回して、こちらの注意を惹いてくるものをとらえてみてください(フラート)。こちらの注意を惹いたその「何か」がとても助けになってくれる可能性があります。

自分の内側と外側の両方に取り組んでください。トラウマが再発しないようにできるだけ細心のケアをしましょう。また、必要だと思ったら、ぜひ誰かに助けを求めてください。このようにできる限り外側の状況に対応したら、今度はその状況の背後にあるドリーミングに入ってみてください。大地の声を聴き、もしもできたら自分の「プロセスマインド」を見つけてください。もしもスピリチュアルな伝統に属している場合には、それに従うのもよいでしょう。この時期にアディクションの傾向が出てくるかもしれませんので注意してください。瞑想やジョギングなど、健康的なリラクセス法をみつけましょう。

内側のワークをしたら、また外側から自分をケアすることをしましょう。もしもできたら食生活に気を配るなど、体に気をつけ、できるだけ運動をしましょう。もしも気が向いたら、人と話しをしたり、相手のストーリーを聞いたりしてみてください。ストーリーをシェアすることは本当に大きな助けとなります。できるだけゴシップをしてください。

もしも似たようなショックの問題を抱えている方を助けるために、ご自分にできることがあれば、そうしてください。そうすることも自分の癒しにつながります。自分自身を助けてください。友人（あるいは組織）の助けを求めるなど、現実的な行動をとってください。そして、このような状況にあるときには、怒りやうつや悲しみがを感じるのは普通のことなのだということを忘れないでください。自分が正確には何に対して怒りを抱いているのか、何に落ち込んでいるのかを見つけ、もしもできればそれらの「悪い」力を演じたり、自分自身を演じたりしてみてください。一人でやる場合は、プロセスマインドを使うと、よりやりやすくなるでしょう。でも必要な場合は友人やセラピストの助けを求めてください。

あなた自身のタイミングやプロセスこそが、何がベストなのかを一番良く知っています。何もしなかったり、すべてを忘れる、ということがとても役立つこともあるのです。そのようなときにはすべて忘れて散歩をするなどして、夢のワークは後回しにしましょう。そしていつでも、どこでも、誰からにも、たくさんの愛情を受けるようにしてください。

アーニーより

追伸；

急いで書いたので完全なものではないことをお許しください。できるだけ早くお送りしたいと思ったものですから。（ポートランドの）Emetchi など、このトピックに関するすばらしい教師がたくさんいるということもお伝えしておきます。

（オリジナル英文）

Dear Friends, may this be helpful to some...

Dealing with Trauma and Shock

Here are a few ideas quickly thrown together that may help in traumatic situations, things I have found useful over the years of working with "hot spot" kinds of situations. I want to write these up quickly because of all the calls I am getting about dealing with trauma. Sorry I did not do this earlier. Everyone should add their tips if they have some.

May these ideas be of help. I have not published this material, I am just sharing this out of good feeling for all those in the midst of, or going through trauma...including victims, eye-witnesses, rescuers, and everyone included.

If you are in an accident, a fight, a fire, tsunami or connected with tragedy in any form, you may feel "SHOCK" which often includes feeling depressed, exhausted, numb, unable to sleep, memory problems, shaking, heart pain etc. Many people don't want to talk to anyone or some need to talk all the time. Some people become fearful the problem will recur. Blaming oneself and others is common. Many people experience great anxiety.

Whether you feel guilty or depressed, or want to forget, often time itself is the greatest healer. Your own process and dreams, even feeling numb and forgetful can be intelligent methods of giving you time to recuperate. Believe in yourself. Dreaming and fantasies can be very helpful. Get someone to help you with your process if you need it. Focus on your thoughts, then look around you, and notice what catches your attention. That thing that caught your attention may be very helpful.

Work inside yourself, then outside. Take care as best you can to insure that the trauma does not recur. Get any help --you may need to do that.

Then when you have dealt as well as possible with the outer situation, go into the dreaming behind the situation. Listen to the earth, and if you can, find your process mind. If you have a spiritual tradition, follow it. Be careful about addictive tendencies during this time. Find healthy ways to relax; meditate or go jogging.

Then again, go from inside work to taking care of yourself outside. If possible, eat sensibly, care for your physical body, and do as much exercise as possible. Speak to others if you feel like it, and hear their stories...sharing stories is very very helpful. Gossip

as much as possible.

If there is something you can do to help others with similar shock problems, please do so. That can be "self healing" as well. Help yourself. Do realistic things such as seeking friends to help you, or even groups. Remember, its normal for you and others to be angry and depressed and sad. Find out what exactly you are angry at, what makes you depressed, and if you can, play out those "bad" forces and play out yourself as well. Using your processmind can make this easier to do alone. But again, ask a friend or therapist to help if needed.

Your timing, your process knows what's best. Sometimes doing nothing, forgetting it all can be very helpful. Take a walk. Forget it, work on your dreams later.... And get tons and tons of love from anyone, anywhere, at any time.

Love army

p. s. excuse me for haste...and incompleteness...I just wanted to get this out now. There are many good teachers about these subjects such as Emetchi!