

体験過程が心理療法論に及ぼす根本的なインパクト： 二種の交差の検討

Akira Ikemi, Ph.D.

翻訳 池見 陽

関西大学大学院 心理学研究科

抄録

本論はユージン・ジェンドリンの哲学が心理療法論に及ぼす根本的なインパクト（衝撃）を言い表したものである。心理療法の初期の時代から、意識に現れたものは、無意識に抑圧された過去の出来事の表象であると考えられてきた。しかし、ジェンドリン哲学は根本的に異なったモデルを提唱した。そこでは意識、すなわち体験過程は、本質的に創造的であると考えられた。本論はまず、ジェンドリンの体験過程の概念を検証し、「体験している」ということの創造的な性質を言い表した。さらに、ジェンドリン哲学にみられる二種の交差について考察した。それらは追体験としての交差、そしてメタファーと状況といった二つの文脈の交差である。また、交差の観点から、いくつかのカール・ロジャーズの心理療法応答についても論及した。

Keywords: Crossing（交差）, Experiencing（体験過程）, Re-Experiencing（追体験）, Metaphors（隠喩 メタファー）, Empathy（共感）

本論はユージン・ジェンドリン (Eugene Gendlin) の体験過程 (experiencing) の概念を取り上げ、彼が交差 (crossing) と表現しているものを検討する。ジェンドリンは交差という用語を少なくとも2つの意味で用いている。本論の焦点はこれら2つのタイプの交差の心理療法理論における意義を探究することにある。これら2つのタイプの交差を検討することは、実際にセラピスト・クライアントの相互作用で何が起きているのか、そしてクライアントの体験過程の内に何が起きているのかを明らかにすることで心理療法理論の研究に寄与するだろう。このような検討の結果として浮かび上がってくる心理療法に対する見解は、一

般的に、それについて考えられているものとは大きく異なるだろう。そのため、私はジェンドリンの体験過程理論は心理療法理論にラディカル（根本的）なインパクト（衝撃）があると考えている。本論を通して、心理療法論に関連があるジェンドリン哲学の部分が照らし出される。また、カール・ロジャーズ (Carl Rogers) のセラピーにおける応答もこの視点から論及される。

体験過程

本論の探究は体験過程を出発点としている。存在するであろうと仮定される特定のコンテンツやユニット（たとえば無意識、自己といったもの）から心理療法論を始めるのではなく、本論は私た

ちの「あるがままの体験」を出発点としている。

ある特定の状況を思い起こしてみよう。たとえば、それはある午後、ある特定のクライアントを面接室で待っている、といったものである。これは、はっきりとした個別的な体験である。他のクライアントであったら、他の時間帯であったら、あるいは他の日であったら、違う場所であれば、誰かがやってくるのを待っているという体験はまったく別のものになるだろう。そして、この特定の午後、特定のクライアントが来るのを面接室で待っているという体験は、どのように表現されるだろうか。最初に気がつくことは、この状況にははっきりとした独特の感触 (feel) があるにもかかわらず、それを言葉で表現することが難しいことである。それを表す言葉が見つかるのを待たなければならない。ジェンドリン (Gendlin, 1962/1997) は直接の照合体 (direct referent) という用語で体験過程を言い表している。私はこの用語は、状況について言葉や概念によって解釈する (construing) 以前に、状況の感触がやってくることを指していると理解している。

言葉がやってくるのを座って待っていると、ある言葉が浮かんでくる。「不安」という言葉がくるかもしれない。どういうわけか、この日の午後、このクライアントに会うことに対して不安を感じていることに気づく。この言葉を試していると、どうやら、それは正確ではなく、むしろ「恐れている」と言った方がいいと気づくかもしれない。そして「恐れている」という語とともに座っていると、以前の面接で、そのクライアントがとても激しい言葉で話していた、という記憶が蘇り、そのときに、自分が如何に「傷つき」を感じたことかと気づくかもしれない。しかし、これは単に記憶が蘇ったというのではなく、「傷ついた」感じ

と取り組んで、「傷つかない」やりかたでクライアントと関わりたいという願いであることがわかるかもしれない。さらに、この傷つきは実はクライアント自身の体験で、その「傷つき」に対して、どのように「ケア」しようかと思いを巡らせている自分に気づくかもしれない。

この例にあるように、人は「不安という静止した体験」をするのではない。一度は「不安」と感じられた体験と一緒にいると、言葉を試してみるという過程から次々と言葉が浮かんでくるのがわかる。もはや、それは「不安」ではなく、「恐れ」でもなく、単なる「傷つき」でもなく「ケア」でもあることがわかる。体験はいろいろな言葉や概念が現れ、それらが超えられていく過程なのである。そのために、それは過程 (-ing) であり、「体験過程」と呼ばれるのである。

ジェンドリンは、体験過程の概念を哲学者 ヴィルヘルム・ディルタイ Wilhelm Dilthey (1833-1911) から受け継いだものとみることができる。

「ディルタイは3つの用語を使っていた：「体験過程」「表現」と「理解」である...だが、ディルタイは、体験過程には、すでに常に理解も表現も備わっているとした」(Gendlin, 1977a, p.41 池見訳). Gendlin (1997a) は蜘蛛が脅かされて死んだふりをする例を挙げている。蜘蛛が死んだふりをするのは、蜘蛛の体験であり、それは蜘蛛の表現であり、それを通して私たちは蜘蛛が怖がっていることを理解することができる。しかし、ジェンドリンは彼なりにディルタイの「体験過程・表現・理解」の解釈学的循環を発展させたと言えよう。つまり、ディルタイは歴史的な人物や作品を「体験過程・表現・理解」を通して理解しようとしたのに対して、ジェンドリンはこれを、たとえば心理療法面接といったような他者との相互作用において、私

たちの「あるがままの体験」の性質であるとしたのである。

クライアントを待つ午後のひとときに、ちょっとした「不安」を感じたとき、その瞬間において、「不安」が体験され、「不安」と表現され、自分は「不安」であると理解されるのである。ジェンドリンは「ディルタイには肯定的な主張があった、それらはさらなる体験過程である。ディルタイはこれら3つの特徴的な継続性 (*Zusammenhang*) を指し示したのである」 (Gendlin, 1997a, p.41 池見訳)。

「不安」という表現は、さらなる体験過程とさらなる理解をもたらす。今になって、自分は不安を体験しているのではなく、「恐れ」を体験しているのであることがわかり、さらに「傷つき」や「ケア」などと進んでいくのである。

ところで、フォーカシング実践者は体験過程を「体験過程・表現・理解」と言い表したときに、それはジェンドリンのフォーカシング簡便法 [Focusing Short Form] (Gendlin, 1981/2007) の中核部分と対応していることに気づくだろう。これらは第2の動き：フェルトセンス（体験）；第3と第4の動き：「ハンドル表現」と「ハンドル表現を響かせる」（表現）；第5の動き：「問いかけ」（理解）である。明らかにフォーカシング簡便法は体験過程、すなわち体験・表現・理解の運動を主役に据えているのである。

体験過程と追体験 (*Nacherleben*):再帰性

しかし、一度は「不安」として体験されたものから、どのようにして「恐れ」が見出されるのだろうか？いつも私たち自身の体験のモニターが作動していると言ってみることができるだろう。すなわち、「私は不安を体験している」と自分で言

って見たとき、その言葉が自分の口から去っていく瞬間に「私は不安を体験していると言っている」ことをモニターしている。そして、言わば「精神のモニター」に映っている「不安」という言葉が十分に適切でないことがわかる。そして、よりよい言葉を探したときに「恐れ」がやってくる、そして、それもモニターされるのである。つまり、ジェンドリンが描く意識において、体験と追体験 (*Nacherleben*) は一緒に立ち上がっている。このことが私たちの体験に基本的な再帰性 (*reflexivity*) をもたらしている。そして、これによって、「3つの特徴的な継続性 (*Zusammenhang*)」が可能なのである。

フロイトから（少なくとも1970年代半ばまでの）ロジャーズまで、多くの心理療法家は新しい意味が体験に現れてくるあり方について、ひとつの道しか想定していなかった。それは、無意識だったものが意識になるというものである。つまり、彼らは「恐れ」や「傷つき」は無意識から「復元された」と考えるのである。しかし、ジェンドリン (Gendlin, 1964) が抑圧パラダイムを批判したように、この考え方には無理がある。まずもって、どうして「傷つき」は抑圧されていなければならないのか？そして次に、どうして、この瞬間に防衛のメカニズムが外れて無意識内容を意識にのぼらせたのか？説明できない。

「抑圧パラダイム」は、しかし、クライアント中心療法を含む多くの心理療法論に深く根付いている。先に私 (Ikemi, 2005) が論じたように、ロジャーズの著作 *Client-Centered Therapy* が執筆されたころ、カール・ロジャーズは抑圧パラダイムに依拠して体験には2つの層があるとしていた。覚知の層に映っているものは、別の層にあるものを「表象」あるいは「象徴化」していた。ロジャー

ズは頻繁に、体験が意識の覚知野に「融合」(assimilate) されていない様相を「覚知から否認されている」、「歪曲」されている、「覚知において正確に象徴化されていない」(Rogers, 1951) といった表現を用いて説明していた。1970年度の半ばになると、ロジャーズ (Rogers, 1975) は見解を大きく変えてきていた。この改変された見解はジェンドリンの体験過程の概念に依拠するもので「どんなときにも、人の生命体には体験過程の流れがあり、人は自分の体験の意味を発見するために、それをレファレント（照合体）として利用し、何度でもそこに立ち戻ることができる」(Rogers, 1980, p.141 池見訳) としていた。すなわち、この改変された見解では、意味は体験過程にリファ（照合）することによって発見可能であるということになり、無意識的なコンテンツを掘り起こすことではなくなっていたのである。しかしながら、心理療法家の間では「抑圧パラダイム」に依拠する「人格と行動の一理論」(Rogers, 1951;1959) が広く読まれている。そこで、精神分析からクライエント中心療法まで、多くの心理療法家は抑圧パラダイムというプラットフォーム¹の上で心理療法について論考し執筆するのである。

本論は体験過程から出発している。冒頭から他の心理療法論の前提とは異なるために、そこには、すでにラディカルなインパクトがある。ジェンドリン哲学に依拠する心理療法論は抑圧パラダイムのプラットフォーム上では描けない。本論でこれ以降論じていくことは、いわば「体験過程パラダイム」というプラットフォームの上で展開するため、心理療法についてラディカルなまでに異なった見解を可能にするのである。

¹ Windows, MacOS などソフトウェアを動かす基本 OS をプラットフォームという。

第1種の交差：他者の理解と追体験

追体験 (英: Re-experiencing; 独: *Nacherleben*) はディルタイが頻繁に用いた用語である (Dilthey, 2002/1910)。以降本論では通常の英語の「再体験」と区別するために、この語 (Re-experiencing) の頭文字を大文字Rで表記することとする。ジェンドリンは、彼の修士論文 (Gendlin, 1950) 以降、この用語を彼の哲学論文においても、心理学論文においても用いていない。しかしながら、ジェンドリン哲学を耽読していくと、彼がこの概念を思考に用いており、さらに、それを自らの用語である「交差 (crossing)」を用いて、彼の追体験の解釈にあてていることがわかる。これを示すために、後に本論ではジェンドリンを直接引用することにしよう。

その前に、私が追体験をどのように説明しているかを示しておきたい。私はワークショップなどで次のエキササイズを用いている。私は以下のナラティブを読み上げ、参加者がどのようにそれを体験したのかを聞いてみる。

暑い炎天下の夏の日に、私は砂浜を、ビジネススーツを着たまま歩いていた。砂浜は歩きにくいと感じていた。砂が靴の中に入ってくる。風が吹くと、砂は容赦なく服に降りかかってくる。子供達が波打際で遊んでいる声が聞こえてきた。だけど、私はまっすぐに歩き続けた。私は喉が乾き、周りを見回した。遠くの通りに飲料の自販機が見えた。「だけど遠いな」と思った。私はただ、そこに立ち尽くし、どうしようかと考えていた。(池見, 2016 より抜粋 改変翻訳)

このナラティブを聞いた人たちは、これをイメ

ージとして体験する。そこで私は「そのイメージがあなただけの追体験ですよ」と言う。そのイメージ、すなわち追体験を通して私たちは他者を理解するのである。さらに、ワークショップ参加者たちの追体験は著者である私の体験よりも豊かなのである。それは、彼らの追体験は私が明在的に語ったナラティブよりもはるかに多くの詳細を含むからである。私が明示的に語っていないもので、皆さんのイメージに登場したものはないかと問うてみると、彼らは波の音、カモメの鳴き声、磯の香り、肌を流れる汗の感覚、砂浜にある貝殻や海藻、遠くの通りを通る自動車、さらに先の木々などが見えたと報告するのである。参加者が追体験を言う (saying) ことは、参加者の追体験を私の体験と「交差させる」ことである、そして、それは私の体験を豊かにし、推進 (carry forward) させるのである。交差のあとになって、確かに私にはカモメの声が聞こえ、海藻や貝殻が見える... 私は今となっては、これらは「暗在していた」 (were implied) と言うことができるのである。

正しい言い方 (right phrases) が「暗在 (含意) していた (were implied)」と言うとき、私たちは対応関係ではなく、ある特殊な関係を言うのである... 私たちは、ある論点を言い換えるとき (rephrasing a point) それは推進して、[言いたかったことが] もっと、どう「であったか」 (more of what it “was”) ということが発見できるように推進される関係を見てきた (Gendlin, 1997a, pp.22-23)。

この特別な「だった」 (was) には後で戻ってくることにしよう。ここでは、皆さんの追体験が私の体験と交差したとき、私の体験がより豊かになり、もっとどうであったか、と「暗在 (含意) さ

れていたもの」が明在 (explicit) になることを指摘しておきたい。

ディルタイは言った。私たちは著者以上に著者を理解したときにのみ著者を理解したと言える。そしてこれは私たちのさらなる理解をもって著者の体験過程を推進したとき、著者の体験過程が私たちの体験過程によって再構成化され—正確に、しかも私たちによって豊かになっており、著者によって私たちの体験が豊かになっているように。あるいは、私が言うとしたら、これらは交差 (cross) して、互いが互いのなかに暗在されるのだ。(Gendlin, 1997a, p.41)

この興味深い下りでは、ジェンドリンは最初にディルタイの追体験に言及している、それは「著者以上に著者を理解する」である。そして、彼はディルタイに自身の解釈を加えている。最後に、彼は次のように主張する。「あるいは、私が言うとしたら、これらは交差して...」つまり、「交差」とは、ディルタイの追体験にジェンドリンが解釈を加えたものである。ジェンドリンの「交差」という用語の第一の用い方はこれである。すなわち、交差とは追体験なのである。

追体験は頻繁に共感 (empathy) と混同される。Makkreel (1975) は追体験 (*nacherleben*) を共感 (empathy) と「誤訳した」哲学者たちを批判している。彼は追体験と共感の違いに関するディルタイの見解を次のように整理している。

事実、ディルタイは共感における他者への自己の投影が理解の妨げになることをはっきり認識していた。たとえば、舞台上の演劇のキャラクターに対する

私たちの理解は、私たち自身の気がかりや動機を彼らに読み込んでしまうことは、理解の邪魔になる。(Makkreel, 1975, p.252 池見訳)。

私のワークショップに複数回参加してくれたある臨床心理学の教授は、私の砂浜のエキササイズで主人公に対して共感しようとして困っていたという、「相手の立場に立ってみる」と共感が頻繁に理解されているようなやり方で。しかし、主人公がどうして夏の暑い日にビジネススーツを着て砂浜を歩いているのかわからず、共感するのに困難を覚えていた。事実、彼の「共感的な自己の投影」(Makkreel) がうまくいかなかったのである。これと取り組んでいる間に、ナレーションは終わり、彼は他の参加者たちが容易に視覚イメージを思い浮かべて詳細な追体験を交差していくのに驚いていた。これはまさしく、「共感的な自己の投影が理解の妨げになる」(Makkreel)という主張の実例であるかに思えた。

私は追体験の方が共感よりも基本的だと考えている。[上記のエキササイズの参加者は]主人公に対して共感するか否かを決める以前に、砂浜が「見えてきた」のである。追体験は、私たちがそれについて考えたり判断したりする以前に、前反省的に立ち上がるのである。私は共感という語が追体験と置き換えられるべきだと主張しているのではない。私の意図するところは、これらは違うものであるということだけを単に指摘することである。

セラピストは往々にして自分たちの解釈をクライアントの体験にお仕着せないように教わっている。そのため、多くのセラピストは自分たちの追体験として浮かんだできたものを語ることを躊躇うものである。セラピストは注意深く傾聴し、頻繁にクライアントの自己理解を伝え返すようにす

る。このタイプのセラピストの応答はリフレクション (reflection) と呼ばれている。体験過程パラダイムの観点では、リフレクションの応答はクライアント自身の再帰性、つまり彼ら自身の追体験を向上させる。クライアント自身、自分の使った表現や考え方 (formulations) が適切に体験を言っているのかを確認するのに役立つ。つまり、この観点ではリフレクションの応答は単にセラピストの共感や無条件の肯定的な眼差しの表現ではない。カール・ロジャーズ自身がその見解を支持していたと言えるだろう。彼はリフレクションの応答は「理解の試み」(“testing understandings”) あるいは「知覚の確認」(“checking perceptions”) と呼ばれるべきだとしていた (Rogers, 1989)。こうであれば、ロジャーズは自身の追体験からくる理解あるいは知覚を「交差」させていたとも言えるのである。

事実、ロジャーズが再考して至った「共感の過程」(process of empathy) は追体験の記述のように読めてしまう。彼は共感的な存在のあり方 (empathic way of being) には複数の側面があると書いている。

それは他者の個人的な知覚世界に入り込み、そこでとても居心地よくなる (becoming thoroughly at home) ことだ。それは、この他者の中に流れ、刻々と変化するフェルト・ミーニングに敏感になることだ、恐怖でも、怒りでも、優しさでも混乱でも、その人が体験しているなんでもであっても。それは一時的にその人の生 (せい) を生きることだ、その中で動き回り、デリケートに、判断などをせずに、その人がほとんど気づいていない意味を感じとって。しかし、その人が完全に気づいていない気

持ちを露わにしようとするのではない、
それはあまりにも脅威になるから。
(Rogers, 1980, p.142, 池見訳)

この記述では、ロジャーズはクライアントの体験に対する彼の追体験を記述しているように思える。以前の定式化にあった「あたかもその人であるように」といった共感的な自己の投影をしようとしてはいない。むしろ、ロジャーズは「一時的に他者の生(せい)を生き」その中に「居心地よく」いたことがわかる。この追体験から、ロジャーズは彼の理解あるいは彼の知覚を「交差」しようとしていた。彼は続けている。

それは、その人が恐ろしいと感じるものに対して新鮮で恐れのない眼差しを向け、その人の世界について感じられること(sensings)を伝えようとすることを含んでいる。それは感じていること(sensings)の正確さを[クライアントと]頻りに確認し、それに対する相手[クライアント]の応答によって導かれることになる。そうやって、この人の内的世界の自信をもった同行者(companion)になるのだ。相手の体験過程の流れにある可能な意味を指し示すことによって、また、この有用なレファレント[フェルト・ミーニング]について、人がフォーカスするのを援助することによって、その人は意味をもっとはっきり体験できるようになり、体験過程が前進するのだ。(Rogers, 1980, p.142, 池見訳)

この引用では、ロジャーズはクライアントに対

して、彼自身が体験しているセンス(sensings)を交差させているように読める。先に私(Ikemi, 2013)が示したように、ロジャーズは彼のクライアントとの相互作用において、彼に感受(sense)されていたフェルト・ミーニングを言い表していた。ロジャーズはこの用語を使ったことがないが、ロジャーズが共感的な存在のあり方(empathic way of being)やリフレクションの応答でしようとしていたことは、クライアントの体験過程と彼の追体験の交差に他ならない。

ところで、ロジャーズは共感の概念を再考するにあたって、「ジェンドリンによって定式化された体験過程の概念に依拠している」と書いている。それは上記の引用の最後の部分でも明らかである。そこでは、ロジャーズのいう「共感的な存在のあり方」とはクライアントがフェルト・ミーニングにフォーカス[フォーカシング]することを援助して、それによって体験過程が推進する(「前進する」としているのだった。ロジャーズは体験過程パラダイムの上で思考していたと言えるが、彼は上記の引用にあるように、抑圧パラダイムをも幾分か保持していた。抑圧パラダイムの形跡はロジャーズが「人がまったく気づいていないこと」は覚知(意識)に浮かび上がってくるには、「あまりにも脅威である」としていたところに見受けられる。このように、彼はある種の体験は無意識的な形でしか存在しえないと推論していた。なぜならば、それらはあまりにも脅威であり、故にそれらは抑圧されていたからである。しかしながら、彼の意図は無意識的内容を露わにし、復元することではなかった。むしろ体験過程を「前進させる」ことであった。このように、私にとっては、ロジャーズは幾分か抑圧パラダイムの要素を維持しつ

つも、彼は体験過程パラダイムでオペレーション²しようとしていたように思える。

交差と間主観的な現実

あるワークショップで、私は参加者たちの交差はほとんど正確であることを説明していた。参加者たちが言ったことは、私の体験に含意（暗在）「されていた」(were implied) ののである。しかし、ときに参加者の追体験は私の体験と交差しないこともあった。たとえば、ある参加者は、私はグレーのスーツを着て砂浜を歩いていたと言った。グレーのスーツは私の体験とは交差しなかった。なぜならば、私は黒いスーツを着ていたからである。しかし、全般的には参加者たちの追体験は往々にして正確だった。誰も、本当に外れていなかった。すなわち、砂浜には金貨が敷き詰められている、などと言う人はいなかった。これを話していると、ある女性の参加者は「じゃ、金貨はあなたの体験と交差しないのですね。ビキニの美女は？」と問われたことがあった。「いいえ、ビキニはありませんよ」と言いかけたところで、私の体験に何かが起こった。私にはブルーのビキニを着た女性の後ろ姿が見えてしまったのだった。「いいえ、まあ、そうですね」という答えになってしまった。その瞬間から私のナレーションには新しい展開が起ころうとしているのが感じられた。同様に、日本でのワークショップでは参加者が次のような追体験を交差させてきた。「首の周りに手拭を巻いて、汗をかきながらやきそばを焼いているおばちゃんがおる、海の家で」だった。（実際に日本の夏のビーチにはこのような海の家が存在する。）

² 訳注 オペレーション：「彼は体験過程パラダイムの上で、カウンセリングなどの仕事をし、それについて論考していた」と読み替えてもよいだろう。

瞬時に私の体験には海の家と冷たいビールが浮んできたのである。このような例は、人の体験が常に他者の追体験に影響されていることを物語っている。つまり、あるストーリーは「私のストーリー」ではなくなり、「私たちのストーリー」になるのである。そのため、日常生活で経験するように、個人的な問題のある友人と相談すると、あるもつともな結論に達することがある。しかし、同じ問題を別の友人と相談すると、別のソリューションが浮んでくる。同様に、心理療法ではある問題は、あるセラピストとはある見方で理解され、別のセラピストとは、違う見方で理解されるのだ。どちらの理解が正しいのか、といったことはあまり重要なことではない。なぜなら、人が他者と交差したときには間主観的な現実が立ち上がるからである。理解は、このような間主観的な現実の中で見えてくるのである。

心理療法家は、真実一つしかない、という幻想にとらわれるかもしれない。しかし、ある人と状況について振り返って観るとき、状況はある形でもって状況化されていて、別の人とは、別の形でもって状況化されているのである。このように、クライアントの体験は面接室に入った瞬間からセラピストと「常に、既に交差 (always, already crossed) されている」のである。

さらに、ジェンドリンは心理療法における単一技法システムと単一理論システムに対して警告を発している。これらでは、単一の理論、あるいは単一の技法のみが唯一の真実であると仮定されている (Gendlin, 1973)。むしろ、クライアントとセラピストはどの瞬間においても、ひとつの間主観的現実を生きているのであるから、何が真実なのかは、常に、既に違ってくる、たとえ同一のセラピストといたとしても。

推進された「だった」

(The carried forward was)

「現在の体験過程は常に新しいものの余地があり、それが過去の形を変えるのだ。」(Gendlin, n.d.) ジェンドリンが頻りに書いているように、体験過程が推進 (carried forward) したときに、[事態が] どう「だった」のかがわかる。同種の「だった」(was) は頻りにジェンドリンの哲学論文 (たとえば、Gendlin, 1997b) や心理学文献 (たとえば、Gendlin, 1964, 1996) に見られる。[そして] この種の「だった」(was) は頻りに心理療法においても観察される。たとえば、クライアントは次のように話す。「あ、いま、やっとなんだったかわかった！私はずっと今まで彼女を恐れていたんだ！」これは、よくある発言だが、よく考えてみると、不思議な「だった」なのである。クライアントは「ずっと今まで」彼女を恐れていた、というのだが、5分前には、このような恐れには気づいていなかったのである。体験過程の推進が、それ以前にあったものをもたらしているのである。ジェンドリンの言葉を借りて言うと、それは「後ろから読む」(reads backwards) 前進 (forward movement) なのである。

心理療法家はこのような「だった」と頻りに面接で遭遇しているが、このような表出過程 (explication process) 特有の時間性 (temporality) を見落としている。もしも、心理療法家が時間を過去から年代順に並んでいる出来事の連続線だと捉えるのなら、このような発言は次のようにしか理解できないだろう。すなわち、彼には過去において彼女を恐れるという体験が形成されていて、それが抑圧されていて、その体験が現在、面接時間になって、意識に昇ってきた、こう視ることしか

できないだろう。しかし、上記でも触れたように、ジェンドリン (1964) は抑圧モデルを否定している。それは、どのようにして、ある内容が抑圧されたのか、また、どのようにして抑圧が解除されたのかを説明することができないからである。むしろ、ジェンドリンは、体験過程は意味を創造しているとみている。体験過程の推進が過去を新しいあり方で状況化し、そこから新しい意味が立ち現れ、それをもって人は過去を視るのである。

このような時間性の理解は現象学や実存主義思想では新しいものではない。キルケゴールの有名なことわざを思い出してみるといいだろう。「人生は後ろを向いてしか理解することができない、しかし、人生は前を向いてしか生きられない。」理解は常に後ろ向きにしか読めない前向きの開花 (unfolding) なのである。私たちがジェンドリンの恩恵を受けているのは、彼が推進の時間性をとても特定の発展させたことである。今となっては、これは単に抽象的な真実だけではなく、心理療法において観察可能な現象となったのである。とりあえず、「推進された“だった”」と呼ぶこれは、心理療法理論に根本的なインパクトがある。多くの心理療法理論では「心のコンテンツ」はアプリオリ (*a priori*) に存在すると仮定されている。これらは「無意識」(フロイト)、「エディプス葛藤」(フロイト)、「防衛機制」(フロイト)、「セルフ」(ロジャーズ)、「元型」(ユング) などのコンテンツである。ジェンドリンの現象学によって、これらは推進の後にしか現れない、つまりこれらはアポステリオリ (*a posteriori*) に存在していることが示されたのである。

心理療法において、セラピストもクライアントも、早期のトラウマや内的自己、真の自己、インナーチャイルド、スプリットされた自我、過去生

などといった特定のコンテンツが出現するものと最初から仮定して話しているありさまを見ると、私は警鐘を鳴らしたくなる。ジェンドリン (Gendlin 1996) が書いたように、私たちは遡ってのみ理解することができるために、私たちは体験過程がどのように推進するかは前もって不知 (not knowing) であり、人がどのように自らの体験から意味を見出すのかは、最初は不知なのである。クライアントやセラピストがこの不知を見失い、仮定から出発しているところを見ると、私は警鐘を鳴らしたくなるのである。こうなると、心理療法は仮定中心となり、それは最早、クライアント中心でも体験過程的でもなくなるのである。私は、ジェンドリンのメダルド・ボス (Medard Boss) 批判 (Gendlin 1977) を思い起こしている。ボスは現象学的概念を夢解釈に用いたにもかかわらず、ジェンドリンはボスの「重大な方法論上の問題」(下線は私が追加) を指摘したのであった。不知の拓け³ (openness of not knowing) に留まることを忘れ、人々がコンテンツや概念を体験にお仕着せることに私は警鐘を鳴らしたい。不知の拓けのなかで、クライアントの体験過程が推進するとき、セラピストの追体験も前進し、ここまでどうやって辿り着いたのかと二人は振り返って新鮮に発見していくのである。

二つ目の交差：

二つの文脈のメタファー的交差

ユージン・ジェンドリンはまた別の意味で「交差」(crossing) という術語を用いている。この「交差」を説明するのに、ジェンドリンは次の例をあげている。「あなたの怒りはどのように、椅子の

ようなのですか」(Gendlin, 1986, p.150)。ここでの「交差」は追体験を意味しておらず、言語的なメタファーと状況の交差を指している、この例では「怒り」と「椅子」である。「メタファーは言葉の古い状況を新しい状況に持ち込んでくる。2つの文脈が”交差”して、新しいものが形成される」(Gendlin, 1986, p.150)。

状況とメタファーの共通性が優先される従来のメタファー論とは異なり、ジェンドリンのメタファー論では、共通性は推進のあとになって見出される (Gendlin, 1995; 岡村 2016)。つまり、最初は怒りと椅子の間には、はっきりした共通性が見られないのに、体験過程が推進されると、その共通性が明らかになるのである。これについては、あとでフォーカシングのセッションから具体例を提示してみよう。

岡村 (2016) は、ジェンドリンの言う、2つの文脈の交差は、日本に伝統的にある「なぞかけ」に見られると指摘している。「なぞかけ」という言葉は2つの部分から成立している。それは「謎」、すなわち「リドル」と、「掛け」すなわち「掛算する」や「交差する」である。英語でなぞかけを作るのは至難の技だが、以下は私の不器用な例である。それは、駄洒落のようになってしまったが、私はこの例を通して、なぞかけの遊び感覚と構造を示しておきたい。なぞかけは三段目でできおり、1段目を「カケ (掛け)」と言い、2段目を「トキ (解き)」と言い、3段目を「ココロ (心)」というが、これを英語では *crux* (肝：きも) と訳しておこう。

フォーカシングと現象学と掛けて
私のLevisと解く
その心は？

³ 不知がゆえの拓け。何の決めつけもない解放心。

答え：Gene's（ジェンドリンのあだ名、Jeans
ジーンズと同じ発音）

ジェンドリンの交差の例もなぞかけと同じ構造
をもっている。

あなたの怒りと掛けて
椅子と解く
その心は？

フォーカシングも謎掛けと同じ構造をもっている。
「職場のことを思うと、胸に灰色の雲のよう
な感じがある」という場合、これを謎掛けにする
ことができる。

胸の灰色の雲と掛けて
あなたの職場と解く
その心は？

以下はフォーカシング・セッションにおける二
つ目の交差の例である。謎掛けが明示的に用いら
れているわけではないが、同様の謎掛けの構造が
見て取れるだろう。

あるフォーカシング初心者がフォーカシング・
セッションのデモンストレーションでフォーカサ
ーをしたいと希望した。彼女は常に髪の毛を触る
癖があり、フォーカシングによって、その癖を改
善したい、とのことだった。彼女によると、彼女
は癖毛があり、それが気になるために、ストレ
ート・パーマをあてていたが、それでも髪の毛の根
元は癖で曲がっていて、それが気になるのだった。
私は、「フォーカシングがそれに対して役に立つ
かどうかはわからないが、とにかくやってみま
しょう」と言ってセッションを始めた。続けて私は、
「髪の毛を触る手はいったい何をしようとして
いるの？」と訊いてみた。彼女は、手は常に髪の毛

の曲がったところを探して、それをまっすぐにし
ようとしている、と述べた。そこで私は彼女に尋
ねた。「これは、あなたにとって意味があること
かどうかわかりませんが、もしも自分自身に『私
の曲がった人生をまっすぐにして、まっすぐな人
生を生きたい』と言ってみたら、あなたの中で何
が起こりますか？」驚いたことに、その瞬間、彼
女の目には涙が浮かんできた。彼女に浮かんで
きたのは、彼女の両親の関係が如何にねじ曲がっ
ているか、そして長女である彼女が間に入って、い
つも、その関係をまっすぐにしようとしている、
ということだった。彼女は次の30分ほど、両親の
関係を彼女が如何に「まっすぐにしているか」に
ついて話し出した。セッションが終わったとき、
彼女はリフレッシュした表情を見せて、「メタフ
ァーって凄いですね！」と言っていた。私は、交
差のあとから、彼女はまったく髪の毛に触って
いないことに驚いた。

このセッションでは、私たちは「曲がっている」
「まっすぐにする」を彼女の人生と交差させたの
だった。私はそれを「なぞかけ」にはしていな
かったが、それは「なぞかけ」と同じ構造をもつ
ものだった。

曲がったものをまっすぐにすると掛けて
あなたの人生と解く
その心は？

—私は両親の曲がった関係をまっすぐにしてい
ます。

2種の交差は別々ではない

次の記録は私が中国で実施したワークショップ
のものである。それは、本論で提示している二種

の交差がシームレス⁴に生起することを示している。このセッションの逐語記録と、このセッションでどのように意味が形成されているのかについての論議は日本語で既に発行されている (池見, 李, 王, 2016)。ここでは、私はこのセッションの概要、そしてフォーカサーにフォローアップ面接で浮かんで来たことを要約したい。

フォーカサーは胸にフェルトセンスがあり、それは「逆さまの帽子」の形に集まってくる暗い雲のようであった。セッションが終わっても、この「逆さまの帽子」の形の雲はいったい何を意味するのか、彼女はまだ不思議に思っていた。私は、参加者たちの前でセッションを振り返るにあたって、私の追体験を彼女の体験と交差させてみた。振り返りを始めて間もなく、彼女は、これは「逆さまの帽子」だから、それは帽子で、開閉することができず、彼女が欲しいものすべてを絶えず取り入れていることに気づいた。それを話さず、彼女が最近、食べ過ぎたこと、そしてその後、ずっと腹部膨満感があったことが語られた。これを聴いていた私の追体験には、ある言葉が浮かんできていた。「もしかしたら、ええ、逆さまの帽子は、欲張り？」と言ってみた。フォーカサーは笑い出し、「そうです、正にそれです、先生はどうして私のことがこんなによくわかるのですか？」と驚いていた。彼女は続けて、最近あるビジネスを始めて、あれもしたい、これもしたい、と思うようになり、それが原因で助手との関係が悪くなっていることに気づいた。彼女は「欲張りだった」と言い、そのために人間関係がギクシャクし

ていたのだと語った。彼女は5日後と1ヶ月後に、このセッションの影響について調査のための面接を受けた。これらのフォローアップ面接では、彼女は、最初は「欲張り」だと認めなくなかったと言った。しかし、彼女は彼女が「ずっとこれまで欲張りだった」ことに気がついた。そして欲張りは、目立たないけれど、彼女の教育や、仕事や人生全般において、大きな部分を占めていたことに気がついた。「もっと、もっと」という欲張りな部分は彼女の内面を赤く染めていた。しかし、それに気づいたあと、彼女の心の色は静かな海のような青になっていた。そして、面接のあとから、腹部膨満感もなく、「胃もすっきりしている」ことが伝えられた。

このセッションでは、私が「逆さまの帽子」を追体験していると、「欲張り」という言葉が浮かんできた。私がこれを彼女に伝えたとき、私の追体験は彼女の体験と交差 (追体験としての交差) した。次に、「欲張り」という言葉 (メタファー) は、彼女自身の様々な人生状況と交差 (掛け合わせ) された。2種の交差はシームレスに生起していた。

心理療法論における本論の意義

ジェンドリン哲学にみられる2種の交差を探究することは、心理療法諸理論の根本的な再考に寄与するであろう。心理療法の創成期から、意識体験に現れたものは無意識に貯蔵された記憶を表象していると考えられてきた。「ヒステリーは記憶 (reminiscences) に苦しむ」 (Breuer & Freud, 1893/1955, p.7)、とは精神分析の出発点における著明な観察であった。以降、「記憶」 (memory) は精神分析における注目の認知活動であり、精神分析は催眠や自由連想を用いて、記憶を蘇らせようと

⁴ 訳注 「シームレス」 (seamless) は「縫い目がない」ことを意味しているから、「一体となっている」と言い換えてもいいだろう。

していた。人の体験は「原因」となる過去の出来事によって「説明」されなければならなかった。この[発想]モデルは精神分析を決定主義に到達する必然性を生み出した。意識は過去に由来する無意識的プロセスに決定されているとなったのである。

上記に示したように、Carl Rogers も1950年代では、彼の人格と行動の理論において、このパラダイム [発想様式] を用いていた (Rogers, 1951, 1959)。しかし、ジェンドリンにおいては、意識は本質的に創造的 (creative) となった。それ[意識] はすでに知っているあらゆることを処理 (processes) し、意味を創造し、それによって私たちは自らの体験の意味がわかる (make sense) ののである。記憶ではなく、交差が注目の認知活動となった。精神分析によって見出された多くの概念を、私たちは体験と交差して新しい意味を創造することができる。しかし、人の体験は、これらの概念や過去によって決定されているわけではない。省みることによって、ある体験は過去の出来事によって決定されていたと見出した場合、[実は] それ自体が、今、新しく創造された意味なのである。

論題にみるように、本論は心理療法論におけるジェンドリン哲学のインパクトを探究したものである。この理論は心理療法実践において意義深いものであるが、それは目立たないものかもしれない。なぜならば、本論が言い表しているものは、特定の心理療法のスキルではなく、治療関係において何が起きているのかを観る視点だからである。筆者は事例研究などを通して、本論が提示している視点によって心理療法実践がどのように理解されるかについて、さらなる議論を歓迎する。

謝辞

本論を草稿段階で読み、貴重な意見を頂戴した次の方々に感謝する：Niel Dunatz, Dana Ganihar, Mary Jeanne Larrabee, Naohiko Mimura, Rob Parker, Evelyn Pross, Donata Schoeller, Satoko Tokumaru, Catherine Torpey, and Greg Walkerden.

Eugene Gendlin (1926-2017)に心から感謝いたします。ここに書いたことすべてはジェンドリン先生から生じたことです。

利益相反

著者によって利益相反は報告されていない。

著者紹介

Akira Ikemi, Ph.D. は臨床心理士で関西大学大学院心理学研究科教授である。彼は、フォーカシングとジェンドリン哲学を研究し、教え、実践している。彼は国際フォーカシング研究所とWAPCEPCの両方の理事を経験し、日本語と英語で多くの書籍や論文を執筆している。最新著作は中国語に訳されている。

文献

Breuer, J., & Freud, S. (1893/1955). On the psychical mechanism of hysterical phenomena: Preliminary communication. In *Standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. (J. Strachey, Ed. Trans.). Vol. 2. London: Hogarth Press.

Dilthey, W. (2002). Drafts for a critique of historical reason section one: Lived experience, expression and understanding. In *Wilhelm Dilthey selected works vol. III, the formation of historical world in the human sciences*. (R. Makkreel & W. Oman, Trans.). (pp. 213–270). Princeton: Princeton University Press.

Ikemi, A. (2017) The Radical Impact of Experiencing on Psychotherapy Theory: An Examination of Two Kinds of Crossings *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* <https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1323668>

(Originally 1910, published posthumously.)

doi:10.1007/BF00974985

Gendlin, E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 317–352). Ithasca, IL: Peacock.

Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York, NY: Guilford Press.

Gendlin, E. T. (n.d.). The time of the explication process: Comment on Thomas Fuchs' 'Body Memory'. Retrieved from https://www.focusing.org/gendlin/pdf/gendlin_the_time_of_the_explicating_process_o.f.pdf

Gendlin, E.T. (1997a). How philosophy cannot appeal to experience and how it can. In D.M. Levin (Ed.), *Language beyond postmodernism: Saying and thinking in Gendlin's philosophy* (pp. 3–41). Evanston, IL: Northwestern University Press.

Gendlin, E. T. (1950). *Wilhelm Dilthey and the problem of comprehending human significance in the science of man*. (Unpublished MA thesis). Chicago, IL, Department of Philosophy, University of Chicago. 555

Gendlin, E.T. (1997b). The responsive order: A new empiricism. *Man and World*, 30(3), 383–411. doi:10.1023/A:1004271921792

Gendlin, E.T. (1962/1997). *Experiencing and the creation of meaning*. Evanston, IL: Northwestern University Press. Originally published by the Free Press of Glencoe, 1962.

Ikemi, A. (2005). Carl Rogers and Eugene Gendlin on the bodily felt sense: What they share and where they differ. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 4(1), 31–45. doi:10.1080/14779757.2005.9688366

Gendlin, E.T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change* (pp. 100–148). New York, NY: John Wiley & Sons.

Ikemi, A. (2013). You can inspire me to live further: Explicating pre-reflexive bridges to the other. In J. Cornelius-White, R. Motschnig-Pitrik, & M. Lux (Eds.), *Interdisciplinary handbook of the person-centered approach: Research and theory* (pp. 131–140). New York: Springer.

Gendlin, E.T. (1977). Phenomenological concept versus phenomenological method: A critique of Medard Boss on dreams. *Soundings*, 60, 285–300.

Ikemi, A. (2016). Update your listening and therapy with focusing: The fundamentals of sensing, speaking and listening. Kyoto: Nakanishiya Shuppan. (In Japanese). 池見 陽編著『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング』ナカニシヤ出版

Gendlin, E.T. (1981/2007). *Focusing*. New York, NY: Bantam Books. Revised edition published 2007.

Gendlin, E.T. (1986). *Let your body interpret your dreams*. Wilmette, IL: Chiron Publications.

Ikemi, A., Li, M., & Wong, S. (2016). The upside-down hat: How is meaning created? *The Focuser's Focus: Japan Focusing Association Newsletter*, 19(1), 10–13. (In Japanese). 池見 陽、李明、王小芳(2016). 「逆さまの帽子：意味はどのように創造されるのか」日本フォー

Gendlin, E.T. (1995). Crossing and dipping: Some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formulation. *Minds and Machines*, 5(4), 547–560.

Ikemi, A. (2017) The Radical Impact of Experiencing on Psychotherapy Theory: An Examination of Two Kinds of Crossings *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* <https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1323668>

カッシング協会ニュースレター 19巻第1号10-13.

Makkreel, R.A. (1975). *Dilthey: Philosopher of the human sciences*. Princeton: Princeton University Press.

Okamura, S. (2016). The creativity of wordplay: A consideration from Gendlin's concept of 'crossing. *Studies in Integral Humanities*, 1, 55–63. In Japanese. 岡村心平 (2016). 言葉遊びの創造性～ジェンドリンの「交差」概念からの考察 統合人間学研究 第1号53-63.

Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston, MA: Houghton-Mifflin.

Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science, vol. III: Formulation of the person and the social context* (pp. 184–256). New York, NY: McGraw-Hill.

Rogers, C. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 2–10. doi:10.1177/001100007500500202

Rogers, C. (1980). Empathic: An unappreciated way of being. In *A way of being* (pp. 137–163). Boston, MA: Houghton-Mifflin.

Rogers, C. (1989). Reflection of feelings and transference. In H. Kirschenbaum & V.L. Henderson (Eds.) *The Carl Rogers reader* (pp. 127–134). Boston, MA: Houghton-Mifflin Company.