

体験過程モデル —あるフォーカシング・セッションから言い表される論考—

関西大学大学院心理学研究科

池見 陽

◆要約◆

哲学分野では膨大で専門性の高い功績を残したフォーカシングの考案者 Eugene Gendlin は彼の心理学文献において多くの理論考察を記していない。そのため、フォーカシングの背景にある理論モデルについては実践家の間で統一した見解があるとは言い難い。本論ではあるフォーカシング・センションから、フォーカシングや心理療法の相互作用では、どのようなことが起こっているのかを考察する「体験過程モデル」の表出を試みた。録画されたセッション記録を土台として考察を進めた。まず、フォーカシングなどの心理支援は無意識を意識化するものではなく、そもそも言葉になっていない体験を丁寧に言葉にしていく過程であるとした。これに関連して、まず、言葉していく過程は相互作用の中で生じ、それには相互の体験の追体験が見られるとした。また、そもそも言葉になっていない体験を言葉にしていくことは更なる体験であり、更なる表現であり、新しい理解であると捉えられた。さらに、体験過程の推進で新しく見出された意味は、過去に遡及適応され、過去を上書きしていく。この現象を表す“carried forward was”の概念について論及した。本論はフォーカシングに限らず、人間性心理学の実践を理解するために役立つ可能性がある。

キーワード：ユージン・ジェンドリン、フォーカシング、体験過程モデル、追体験、Carried Forward Was

I はじめに

フォーカシングを見出した哲学者 Eugene Gendlin (1926-2017) は、哲学領域では多くの専門性の高い理論を執筆しているのに対して、心理療法関係の著作や論文においては、理論考察は控え目である。著作 *Focusing* (Gendlin, 1981/2007) には理論の章はなく、*Let Your Body Interpret Your Dreams* (Gendlin, 1986) では本文には理論考察はない代わりに、かなり難読な哲学的思索が「付録 A」として記されている。

難解な理論を離れて、フォーカシングの方法が広く普及することを目指した Gendlin のスタイルには一定の効果があったものと思われる。このことは、フォーカシングと同一の、あるいは「近隣学派」である「実存・現象学的心理療法」と比較すると明らかだろう。Gendlin (1973, pp.319-320) 自身が批判しているように、実存分析や現存在分析は理論的で具体的な方法の記述に乏しい。フォーカシングはその反対の道を歩んできたと言えるだろう。

しかし、その反面、様々に発展しているフォ

ーカシングの方法の背景にはどのような理論モデルがあるのかに確信がもてない実践者が多い。フォーカシングの背景理論については、交差やメタファーについて（岡村, 2017）、直接参照などの体験過程概念やその観点から見た自己一致について（田中, 2015; 2018)、象徴化について（久羽, 2017)、体験過程の進展とアート表現について（矢野, 2018)などを扱った論文が本誌でも報告されているが、本論の目的は、ある纏った形の理論モデルを提示することである。本論では、それを「体験過程モデル」とし、一般的に「体験過程理論」と呼ばれているものとは区別しておきたい。後者は Gendlin (1964) を基盤として「人の体験は如何にあるのか」を取り上げたものである。本論はあるフォーカシング・セッションから、フォーカシングや心理療法の相互作用では、どのようなことが起こっているのかを考察する「体験過程モデル」の表出を試みた。このモデルは現象学的な試みであり、人の実際の体験を言い表そうとするものである。そのために、本論では具体的なセッション事例を取り上げ、そのセッションを基として理論的な検討を進めていく。フォーカシング指向心理療法において、具体的な面接記録を取り上げて解説したものとしては *Focusing-Oriented Psychotherapy*, Chapter 10 (Gendlin, 1996, pp.112-165) が著名だが、その解説はクライエントに起こっているフォーカシングを指し示すもので、心理療法モデルを提示しようとしたものではない。そのため、本論のように、フォーカシング事例から心理療法モデルを表出する試みはオリジナルな展開であると言えるだろう。

II セッション事例をめぐって

1 セッション事例の概要

以下で解説する記録はフォーカシングのベテラン同士が行ったものである。筆者がリスナー (L)、フォーカサー (F) はフォーカシング歴

30 年以上のベテラン A さん(女性)で、セッションは少人数のオンライン勉強会で行ったものである。Focusing Short Form (Gendlin, 1981/2007) を大まかな道標としていたが、セッションの実際は二人の体験過程の進展に委ねられた。セッションは約 66 分で、録画に基づいて以下に示す記録が作成され、A さんに確認していただき、掲載許可を得た。また、セッションの 4 日後の A さんからのメールの一部も、本人の許可を得て追記した。なお、「」内は A さんの発言。〈 〉内は筆者の応答。5"などの表記は沈黙の長さ、…は短い沈黙、…は中略、RF はリフレクションの応答を表す。また、一部では RF= として、RF の具体的な応答内容を示した。

セッションはクリアリング・ア・スペースから始まったが、滅多にない機会なので、A さんは母親のことを取り上げたいと表明した。母親のことはあまり考えようとしていないし、実家の近くまで行っても立ち寄らない、「避けている」ようでもあるが、「なんで、そんなふうに思ってしまうのかは、わからないんですけど、なんか、いっぱい、いっぱいな感じになりそうな予感」がする。そのため、この話題は何十年も扱ってこなかったのだと言う。その話題には罪悪感が伴い、それは父親が亡くなったときのことと関係している。父親は癌が発症し、医師から余命 1 ヶ月と最初は言われたが、その後 2 年間生きていた。母親が取り乱していて父親の前でも泣き、姉たちの手に負えず、遠方に住む A さんに「帰ってきて」と呼ばれて病院に駆けつけた。医療関係者である A さんは主治医と相談した結果、癌の告知は行わず、別の病名で通すことになった。主治医は「医師として嘘は言えない」ため、A さんから家族に説明することになった。

「うちの母親はその説明を鵜呑みにしたんですよ。だから父親は癌じゃないと思って安心して…でもずっと思っていて…母には本当のことを言わないといけないと思ってたんですけど、姉たちは言うと取り乱してしまうので様子を見てにしよう、ということになって“言わなきゃ、

いつか言わなきゃ”と思って過ごしていて、言う前に（父親が）死んじゃった…そういうことを思うと、すごく申し訳ない 5” そういうことが浮かんでしまって…先延ばししている間に、そのへんのことを誰も触れないし、それから何年か普通に連絡を取りながら、それに触れないようにしてたんですけど、根底には罪悪感があって、もう何十年も前のこと…」

〈今、そのことを思うと、どんな感じがあるの？〉

「5”いや～も本当に話しながら感じているのは、このへん（胸から喉）がガリって感じ〈ひっかかれるような感じ？〉…だから、たどたどしくしか話せない…」

〈ここにひっかくみたいな、なんと言ったらいいんですか？〉

「4”なんだろう、5”いやなんか、出そうで出ない…別のことが浮かんじゃったんですけど…自分も傷ついているな〈それにも気づいておきましょう〉10”〈どんなふうに傷ついているのかな？〉…ああ、自分の傷つきは、ひっかかれているというよりか、ぱっさり、切られた感じ。〈RF〉刀で切られたことはないんですけど、刃物でバサっとみたいな。〈なんだろう、この感じは？ 誰に切られているんだろう、何によって切られているんだろう？〉60”そうですね、う～ん、なんて言われましたっけ？誰によって、何に切られているか？〈とかね、これってすごくバッサリ切られているけど〉頭で考えているかもしないんですけど、このことをなしにしようと思って、自分でバッサリ切った、ちょっと違いますね〈RF〉そうですね、なかったようになしたい自分がいますね〈RF〉…〈そう言うと、ここの傷はどんな反応をしますか〉15”圧力が弱くなる、というか でもなくなってはいない…10”なんかフォーカシングじゃないけど、邪魔なのか、なんかが入ってくるんですよ。傷つてなくなるのかな、傷がない人生なんてないし…悟りきったようなこと…〉〈で、傷自体が言っているのはなんだろう、頭では傷がない人生

なんかないよ、って言っているんだけど、その傷自体はなんと言っているんだろう？〉

「5”これ、ちょっとやり方がわからなくなっているので…傷が同じところに2つあるんですよ。同じ方向に、ひっかき傷みたいなものと、切られたような傷」〈じゃあ、それに気づいておきましょう。傷が2つあるんだ…2本あることの意味はなんだろう〉もう一度言ってください…120”（Fは何かを感じているような表情）…質の違う、同じところに2本ある、というのは…これは、ああ、本当にそうだな、と実感していることで、で、この意味はなんなんだろうって、聞こうとすると、なんか、なんか邪魔が入る、というか、早く知りたいみたいな」〈でも、2本あるのは確かに、なんで2本あるのかわからない。謎かけにしてもいいですよ、胸の2本の傷とカケて、母親のこととトク、そのところは？〉「胸の2本とカケて…うん 60”あれ…20”…ダメですね、なんか、放り投げたくなります。」〈じゃあ、ちょっと休憩しましょう〉

この時点では開始から 38' 30" が経過していた。2' ほどの休憩をとったのち、再開したものの、話の途中で「20”…自分でもよくわかっていないんですね…20”…そうですね…30”うん…35”…わかりません、すみません」といった展開になったために、2度目の休憩に入った。休憩は2' 程度で、開始から 45' 経過したところで再開した。

…「不思議なんですよね、虐待にあっていたわけでもなく、3人姉妹の一番下なので、わりと大事に、可愛がってもらっていたし、子供のころは着る服も作ってもらっていたし、デパートとかにもいったし、あと、私が働き始めてから、家を留守にしているときに、まだ父が元気なときは、手伝いにきてくれていたりして、そういうふうにしてたんですけど、父がなくなつて、しばらくたって、家のゴタゴタが表面化して、離婚して、みたいなことから、もういっぱいいっぱいで、もうお母さんの話まで聞いとられん、みたいになって、ほつといってくれつ

て、電話を叩き切ってから、もうそのまんまと
いう。」

〈僕の中に浮かんでいることを言ってもいい?〉 うん 〈まあ、そうやって電話を叩き切ったとか、その、なんというのかな、お母さんがムンテラみたいなものを信じてしまったから、本当は謝らないかんのに、だけど謝りきらん、何かひっかかる、なにかがある、というふうに僕は聴いている。〉

「なんか、まじめな話ができない、あらたまつて〈RF〉笑い、そうそう、あれですね、だから、あの、私が家のことで、まあ離婚する前のことも、毎日のように電話してきて、もう、泣きながら、“あんたの身体が心配”とか電話してきて、私は仕事のことと、(聞き取れない)いっぱい、いっぱい、身体のことを心配するなら、電話してこなければいいのに、と思うけど。こっちがたいへんだ、ということだったり、泣いたりとか、母にちゃんとしていたら、離婚のこともちやんと話せたら、もしかして、向こうもあれこれ心配して電話してこなかつたかもしれないんですけど、なんか母親との関係の中で、こんなことをすごく苦労していて、たいへんだ、みたいな話を、ほとんど記憶のなかではしてきていないで、ちゃかしたり、ごまかしたり、しながら、してきた〈ちゃんと話しきらん〉そうですね、ちゃんと話し、できない」

〈もう一本の傷って、わかったような気がしてきた〉

「え! なんですか? (身を乗り出す) 〈いや、父親のことと離婚のことと一本ずつあるのかな〉 ああ、ああ、ううん、そうですね、そうですね、うん、そうかもしれないですね、うん、うん、そうか。〈そして、これはもうちょっとかしこまって話さないといけないけど、そういうことが性に合わんというか、できんというか〉 まあ、苦手ですね。家族会議とかしている家は、えっ! と思いますね 〈RF〉 うん、12" 本当は父のこととかも、あのときは、言わんでごめんね、みたいなことを言えたらいいんだけどな、と思

ってきたんだけど、実は、なんだろうな、10" 謝らなくてもいいのか、というのはへんなんだけど、10" むしろ、そういう出来事で不自然な状態、過度に避けていたりとか、取り組まなきやな、と思ったら、しっかりと、しっかりと取り組まないといけないと思ってたりとか」 〈すごく思いつきりしっかりと、もともとの母親との関係の気楽な部分というか、そういう本来の性質じゃないみたいね〉 そう、昔、子供が小さくて、こんなんだから、お母さん助けて、みたいに頼んだこと一回もなくて、“お母さん、ここからここまで空いてる?”と聞いて、空いてるなら“手伝いに来て”みたいな、そんな感じだったよな、と思って」

〈もっと気軽に、だったのにね〉 「そうですね、もっと気軽にしたね。〈で、どうなつたらいいんやろう〉 うん、15"いや、それこそ、溶ける感じがほしいですよね...」 〈いま、何が浮かんでいますか〉 〈いや、年に1回、姉二人と母親とで温泉に行っているんですよ。昨年は、1日ずれてくるくらいで温泉いったんですよね。で、毎年誘ってくるから、そういうのに、顔だしてみるかなとか 〈いま、ふっと、そんな発想が浮かんだのね、温泉に行こうかな〉 每年やっていて、いつも“来ないと思うけど、これら來てね”と一番上の姉が連絡くれるんだけど、“いや忙しいから”とか言って行かない。けど、なんかわからないけど、スタートしたときよりは行けそうな気がする 〈今は、なんか温泉に一緒に行ってもいいな、という発想が浮かんでいることに気づいておきましょうか〉 はい 20" うん。なんか、そうすると、このへんに“バランス崩れたらどうなるの?”というのがある 〈あ、それがあるのね。で、バランス崩れたらどうなるの?〉 いや、やっぱり消耗する感じがありますよね…」

「ああ、10"いや、まだこれはあまり自信がないんですけど、すごく大きなものとして構えていたのは、自分だったしな、さっきの流れで気づいて、自然に接することができなかったの

は、自分だったし、そうだったんだなと思ってみると、母親自身はそんなにパワーをもってワーティーとくる怪物みたいなものじゃないかもしれない、って思って〈RF〉うん、自分の中に抱いていた傷みたいなものが膨らませていた。母親に直面すると、その傷の部分が膨らんで、心のキappaをいっぱい占めていたのかなって〈RF= 母親と接していると、自分の傷がなまなましくなってくるんじゃないか、みたいのがバランスを崩す恐れ、でも、思うと母親が怪物なのじゃない〉なんか避けたわけじゃないんですね... そうですね...いや、なんか、優しかったよな、とふと思ったり〈RF= いま、母親の優しさを思い出している〉 そうですね...うん、そうですね(涙) うん。優しかったですね、ずっと 65" 今日は扱えてよかったです。ずっと逃げてたんで...いや、本当に優しかったよなと思って〈RF= いま、母親の優しさに心打たれているんですね〉(涙) はい 60" もうそろそろ時間だから...私はここで満足です... (笑い)」(66' 48")

2 追記 4日後に届いたAさんからのメール

(中略) 私はなかなか実家に帰ろうとしない、後ろめたさからか「何故帰らないの?」と友人などに聞かれるたびに、「過干渉の母親で相性が悪いから」と何年も説明してきました。そうしているうちに自分で過干渉な母親像が出来上がってしまっていたのではないかと思います。今回のフォーカシングで改めて体験に触れてみると、過干渉で鬱陶しいと感じたのは離婚の出来事の時の1回だけであって、本当はずっと優しかったことを思い出すことができました。過干渉で怪物みたいな母親像を自分で作り上げて現実が見えなくなっていたのでしょうかね。まさに「凍結された全体」が、ほどけていく体験でした。(中略) 長文になってしまい恐縮ですが、昨日、何故か姉からメールが来ていつもなら、なんと返信しようかと重たい気持ちでしばらく放置するのですが、憂鬱な気分は全

くなく普通に返信をし、コロナが終息したら一緒に温泉に行く約束をしました。体験だけでなく、状況も動き出しました。本当にありがとうございました!!

III 考察：セッション事例にみる 体験過程モデル

このセッションにおけるリスナーの応答について、技術的な面からいくつもの検討が可能だが、本論が目指しているのは理論モデルの構築である。そのため、本論では理論考察に重点をおき、その範囲内でセラピスト応答についても論及したい。

1 体験過程と「無意識」

Fから問題提示がなされ、それをどのように感じているのかをLとともに探っていった過程が2つ目の休憩までの要点であろう。しかし、この作業は難行し、2つ目の休憩の前に、「20" ...自分でもよくわかっていないんですよね... 20" ... そうですね... 30" うん... 35" ... わかりません、すみません」とプロセスが動かなくなった。この現象は古典的精神分析でいう「抵抗」を連想させるもので、もしもここでセッションが終わっていたら、そのように思えたかもしれない。事実、休憩前に、Aさんは「傷がない人生なんてないし... 悟りきったようなこと...」と発言し、体験を直視することを妨げようとする「邪魔」が入ってきたと言った。こういった現象をとつて、「防衛」だと考えることは可能であろう。しかし、Aさんはこのような発想は「邪魔」だと認識していたところが防衛の概念と一致しない。Aさんは、彼女が直視しようとする体験とそれを妨げようとする認知を識別できていた。そして体験を直視しようと試み続けたのである。

Aさんが直視しようとしていた体験は「無意識」と理解していいのだろうか。Gendlin (1964, p.104) にある「抑圧パラダイム」批判や

Gendlin (1973, p.323) などに依拠するならば、それは「(抑圧された) 無意識」とは言えない。むしろ、人のあらゆる体験はそもそも pre-conceptual (前概念的) であり、人の体験は言葉や概念で構成されていない。好きな音楽の楽曲について「どんな感じの曲ですか?」と人に聞かれたら、どのように答え得るだろうか。その曲を思い起こしてみると、できるだろうが、「明るい曲だ」などと言葉に置き換えた途端に多くがこぼれ落ちてしまうことに気づくだろう。しばらく言葉で表現を試みて、それが難しいからといって、その楽曲に纏わる体験は「無意識に抑圧されている」とは言えない。体験は前概念的であるという性質を主張する Gendlin と、experiences not accurately symbolized in consciousness (意識に正確に象徴化されない体験) は denied to awareness (意識から否認されている) とした Carl Rogers (1951, p.510) の見解の相違については Ikemi (2005) がすでに指摘している。

人の体験は未だ言葉になっていない、という前提に立ってみると、心理療法の作用は「無意識を意識化する」のではなく「そもそも言葉にならない体験を丁寧に言葉にしていく」ものだと考えてみることができよう。それは関係において行われ、言い表す (explication) ことに伴って意味が創造されていく。それは正に Gendlin (1997a) の最初の著作の題目 *Experiencing and the Creation of Meaning* を彷彿させるものである。このセッションにおいて Aさんは「無意識を意識化しよう」としていたのではなく、母親をめぐる「いっぱい、いっぱいの感じ」の意味を新たに見出していこうと試みていたのである。その結果、後で考察するように、新しく見出した意味が生を前進させ、この新しい意味が過去に遡及適応され、過去の理解をも変容させるのである。

2 追体験

(1) 追体験と相互作用

2度目の休憩のあと、止まってしまったプロ

セスが動き出した要因の一つとして L の応答、「僕の中に浮かんでいることを言ってもいい?」があった。この応答は Carl Rogers (1989, p.128) が Testing Understandings (TUN) と名付けた応答である。つまり、これまで L が聴いていて理解したことが F の体験と合致するかを試みたものである。筆者は、TUN は実践上重要な応答であると思っているが、その理解については Rogers, C. とは異なった見解に至っている。

Rogers (1989) は TUN について、“I am trying to determine whether my understanding of the client's inner world is correct...” (pp.127-128) としている。ここでは「クライエントの」世界に対する「私の」理解を確認するという具合に、自他の区別が明確である。このような発想は Rogers (1957) の第一条件 “two persons are in psychological contact” にも一貫して見られる。つまり、これらでは、「私」と「あなた」の体験はすでに形になっていて、それらは別個であることが前提されている。

一方、Ikemi (2017) も指摘しているように、TUN の実態はセラピストの追体験の表明であると考えることができる。追体験はドイツ語 *Nacherleben* に当たる訳語であり、それは「他人の体験をあとからなぞり、自分の体験のようにとらえること」 [広辞苑第六版] である。他者の話を聞きながら、他者の体験が「目に浮かぶ」とき、追体験していると言えるだろう。この語はアジアでは広く使われているが、定着した訳語は英語には存在しない。従って、心理療法における追体験の意義を英語で論じた論文は Ikemi (2017; 2019) を除けば、少なくともパーソンセンタード・アプローチやフォーカシングの文脈では見当たらない¹⁾。その語が英語に存在しないため Rogers, C. は追体験という概念を明示的に使ったことはなかった。

TUN を追体験の表明であると考えると何が違ってくるのだろうか。Gendlin (1997b, p.41) は追体験について “these cross, so that each

become *implicit in the other*" としている。つまり、彼は追体験において、互いが cross (交差) し、互いが互いの中に暗在となるのだと主張している。「私」と「あなた」の体験は互いに独立した個別の実体ではなく、相互主観的な「私たちの体験」となる。このようなモデルでは、一方が他方に対して共感的な態度で接するといったユニット的な発想ではなく、一方と他方が追体験において相互に絡み合い、溶け込みあっている姿を描き出す。これは、1950 年代の Rogers, C. の共感に対する考え方（たとえば、Rogers, 1957）にみられた、一方が「あたかも他者であるかのように」と自己投射して他者と共感するというモデルとは合致しない。Cooper & Ikemi (2012) が言及したように、クライエントとセラピストの体験が“originally entangled”（もともと縛り合っている）様相を如何にパーソン・センタード理論の中で再構築するか、といった大きな課題を推進していく上でも、追体験は一つの可能性を示しているように思われる。

〈僕の中に浮かんでいることを言ってもいい?〉に対して、Aさんは刺激されたかのように話が進み、ここで離婚の状況についてより詳細に語られる。Lはそれを聴いていて、ふとくもう一本の傷って、わかったような気がしてきた〉のである。そして、その追体験を〈父親のことと離婚のことと一本ずつあるのかな〉と言葉にしてみた。「ああ、ああ、ううん、そうですね、そうですね、うん、そうかもしれないですね、うん、うん、そうか」と Aさんの体験はここで動き出した。Lの中に薄々と implicit(暗在的) に感じられていたことを F に伝えることによって、F も implicit に感じていたことが explicit(明らか) になった瞬間であった。心理療法においては、相互作用によって両者は変容するとされているが、その相互作用の一端は相互の「追体験」であると考えることができるだろう。

(2) 自身の体験の追体験：リフレクション応答 (RF) の体験作用について

ある種のセラピスト応答を「リフレクション」（「感情の反射」、「伝え返し」以下 RF）と呼ぶことに Rogers は「アレルギーを感じ」、これについて検討した末、この応答について “double insight”（「二重の洞察」）に至ったことを Rogers (1989, pp.127-128) は明らかにしている。その二重の洞察の一面はセラピストの視点である。Rogers は “I am *not* trying to reflect feelings” と感情を反射しようという意図はないことを明言している。むしろ、Rogers はクライエントの体験に対する自分の理解が正しいのかを確かめるために応答しており、そのような応答は健全な動機 (sound motivation, *ibid*, p.128) に基づくものであるとしている。同様の主張は Gendlin (1996, p.206) にも見られる。そこでは RF をしていると、卓球をしているような感覚になり、「打ってこい、打ち返してやるから」と armed (武装した) な感じにセラピストをさせてしまう恐れがあることが記述されている。これらでは技法としての RF が批判されており、Rogers (1989) では、それはセラピストの理解を確認するための応答であり、RF に代えて「理解の試み (TUN)」の名称が提案されたのだ。

Rogers (1989, p.128) の “double insight” のもう一方の面は、クライエントがセラピストの TUN 応答をどのように捉えているか、といったクライエント側から見た視点である。クライエント側から見ると、TUN は mirror (鏡) の作用をしている。“The feelings and personal meanings seem sharper when seen through the eyes of another, when they are reflected (*ibid*, p.128).” すなわち、セラピストがセラピストの追体験をクライエントに伝えることによって、クライエントの側では自らが体験していることが鏡に映され、より鮮明になるという体験作用がある。クライエントの側から見ると、TUN は「鏡に映し出す」 RF (反射) の作用をしてい

る。そして、その反射はクライエントが自らの体験を自ら追体験する契機となる。

そこで、Rogers の double insight を整理すると、セラピストの追体験の表明はセラピストの側から見ると「理解の試み」(TUN) であり、クライエントの側から見ると「リフレクション」(RF) ～すなわち感情や体験の反射～として機能しており、これによって、クライエントは自らの体験を追体験していくことが促進される。このような TUN/RF の作用について、記録からいくつかの例を検討していく。なお、本事例においては TUN/RF は RF と表示されている。

■ 「切られた感じ〈RF〉 刀で切られたことはないんですけど、刃物でバサっとみたいな」

ここでは RF の後、「切られた感じ」は「刃物でバサっと」という具合に鮮明になっている。つまり、RF によって、F は自分の「切られた感じ」を追体験し、その様子を次の発言でより豊に語っている。

■ 「自分でバッサリ切った、ちょっと違いますね〈RF〉 そうですね、なかったようにしたい自分がいますね。」

ここでは RF の前後で内容変異 (content mutation, Gendlin, 1964, pp.144-148; Gendlin, 1996, pp.13-15) が見られる。「自分でバッサリ切った」と言った途端にそれは違っているように自らによって追体験され、「ちょっと違いますね」を加えている。RF によってあたかもその動きが鏡に映し出され、その姿を眺めるように、より適切な表現が試みられている。それが「なかったようにしたい」である。このように、「バッサリ切った」は「なかったようにしたい」へと内容変異している。そのような内容変異は、自らの体験を追体験しているからこそ可能であるように思われる。

■ 「なんか、優しかったよな、とふと思つたり〈RF= いま、母親の優しさを思い出している〉 そうですね…うん、そうですね（涙） うん。優しかったですね、ずっと…65”」

RF のあと、優しかった母親がより鮮明に追

体験されている。65”の沈黙のうちに優しさを追体験しているように思えた。

以上のように、体験過程モデルでは RF (TUN/RF) の応答は、クライエント自身による自らの体験を追体験する作用を促進していると理解する。また、セッションの最後の「そうですね…うん、そうですね（涙） うん。優しかったですね、ずっと…65”」では、単に「過去の記憶が蘇った」だけではなく、優しかった母親を今、ここで、十分に追体験している。体験過程モデルでは過去の記憶の想起そのものよりも、その記憶が十分に追体験されることが重要視される。

3 言葉にするということ

“Perhaps the most radical impact of my philosophy today stems from Wilhelm Dilthey (Gendlin, 1997b, p.41)”。自身の哲学の由来について多くを語らない Gendlin だが、もっとも根本的なインパクトはヴィルヘルム・ディルタイにあると明言している。そしてディルタイの解釈学的循環を説明し、「体験・表現・理解」は一つであり、そのどれもがその他の二つの実例となっていることを解説している。言葉になっていない体験を「表現」するとき、それは表現であると同時に更なる体験であり、更なる理解でもある。Aさんが「自分も傷ついている」と表現したとき、Aさんはそれを体験していて、その表現が「傷ついている」で、自分は「傷ついている」と理解している。その感じに触れていたり、より適切な表現が思い浮かぶ。それは「切られている」であり、その瞬間、Aさんは「切られている」という更なる体験、更なる表現と更なる理解が立ち現れている。さらに、「自分でバッサリ切った、ちょっと違いますね」という具合に、「自分でバッサリ切った」と表現したもの、それを一瞬のうちに追体験してみると、Aさんが感じる体験や彼女の理解には合致しないために、すぐに「ちょっと違いますね」と自らそれを否定している。体験過程モ

ルでは「言葉にする」とは、このように丁寧に体験と表現と理解を突き合わせ、言葉が体験・表現・理解を進展させていく過程を最適(optimal)なありさまだと把握している。

言葉にすることは、頻繁に「内面を外に表す」一方通行であると考えられがちだが、池見(2019)はこれを批判し、言葉にすることは体験と言葉(言語象徴)の双方向的な営みであると指摘している。Aさんが「バッサリ切った」と表現するとき、「バッサリ」という一語は多くの意味連関を与えてくれる。それは「躊躇しながら」とはまったく違う意味のまとまりを運んでくる。池見(2019)はこのように言葉や象徴が「運んでくる」意味連関を「ギヴス(gives)」と呼んでいる。「バッサリ切る」は「包丁」や「血」や「切断」などといったギヴスを運んできて、それが人の思考過程を「先に運んでいく」(carry forward)のである。この場合、「ちょっと違いますね」は、「ぱっさり切る」が運んでくるギブスがAさんの体験を適切に言うことができないことに気づき、その言葉を手放し、異なる表現の探究へと思考過程を進めている。

4 The “Carried Forward Was” (推進された“だった”)

なかなか言葉にすることができなかった母親に関する体験を、リスナーと追体験を重ね合う相互作用の中で、言葉にしていくことができたAさんは、大きなフェルトシフトを体験した。その一端は「本当に優しかった」母親を再発見したことである。

このように、人が何かに改めて気づいたときの特徴を表現したのが carried forward was(「推進された“だった”²⁾」, Ikemi 2017, 2019, 池見, 2016, pp.93-95)というタームである。これらの語は次のように、イタリック体で Gendlin の哲学文献に頻繁に登場する：“...rephrasing a point *carries* the point *forward* so that we discover more of what it *was* (Gendlin, 1997b, p.23).” このタームが示しているのは、「気づき」

と思われる体験に見られる独特の時制である。体験過程が前に進んだときに、本当は～「だった」と人は気づくのである。Aさんの体験が前に進展していくと、母親は「本当に優しかった(was)」と新たに気づき、その気づきが過去に遡及適用され、振り返る前にもっていた「過干渉で鬱陶しい」母親像を上書きするのである。

過去の出来事が人の体験を形成していく方向性がある一方、人が自らの体験を省みて、新たに言い表すとき、「本当はこうだったことに今、気づいた」という具合に反省的な言い表し(reflexive explication)は理解を前に進め、過去を書き換えていくのである。

IV まとめ

本論はフォーカシングの背景にある考え方を、ある纏まりをもった「体験過程モデル」として提示することを試みた。このモデルでは心理療法の場は「無意識を意識化する」のではなく、そもそも言葉になっていない人の体験を丁寧に言い表すものであると捉えている。そこには関係、すなわち相互作用が不可欠である。そこではクライエントは自らの体験を追体験し、それを聴くセラピストもまたクライエントの体験や自らの体験を追体験している。本モデルでは「言葉にする」ということは更なる体験であり、更なる表現であり、新しい理解であると捉えている。このような新しい理解は過去に対して新しい意味を創出するものである。本論で取り上げた諸側面は人の体験の基本的な性質を言い表すため、本モデルはフォーカシングの理解に限定されず、広く心理療法、とくに人間性心理学の実践を省みるにあたって参考になることを願っている。

注

¹⁾Eugene Gendlin の “crossing” という術語にはいくつもの意味があるが、Gendlin (1997b, p.41) では追体験を cross と表現している (Ikemi, 2017)。この文献

は現象学哲学に関するものであり、その心理療法における意義については論じられていない。
²⁾定着した日本語訳は存在しない。「推進された過去」とも表現されている。

謝 辞

本論においてセッション事例を公開することに同意してくださったAさんに心から感謝いたします。また、本論の草稿に対して貴重な意見をいただいた次の方々に感謝いたします：河崎俊博さん、田中秀男さん、筒井優介さん、山形碧子さん、矢野キエさん（ABC順）。

付 記

本論の内容を英語で書き直したバージョンを Saying What We Mean: A Symposium on the Works of Eugene Gendlin 2021 (Seattle University, April 9th 2021) にて口頭発表した。

文 献

- Cooper, M. & Ikemi, A.(2012): Dialogue: A dialogue between focusing and relational perspectives. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 11(2), 124-136.
- Gendlin, E.T. (1964): A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality change*. New York: John Wiley & Sons, 100-148.
- Gendlin, E.T. (1973): Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*. Itasca, IL: Peacock, 317-352.
- Gendlin, E.T. (1981/2007): *Focusing*. New York, Bantam Books (Revised 2007).
- Gendlin, E.T. (1986): *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Wilmette, IL, Chiron Publications.
- Gendlin, E.T. (1990): The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. In G. Lietaer, J. Rombauts & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*. Leuven: Leuven University Press, 205-224.
- Gendlin, E.T. (1996): *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. New York, Guilford Press.
- Gendlin, E.T. (1997a): *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Evanston, Northwestern University Press. (Originally published in 1962 by the Free Press of Glencoe).
- Gendlin, E.T. (1997b): How philosophy cannot appeal to experience and how it can. In Levin, D. (ed) *Language Beyond Postmodernism: Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy*. Evanston, Northwestern University Press, 3-41.
- 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), 31-42.
- Ikemi, A. (2017): The Radical Impact of Experiencing on Psychotherapy Theory: An Examination of Two Kinds of Crossings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(2), 159-172.
- Ikemi, A. (2019): A Portrait of a Person Seen Through the Four Dimensions of Focusing. *Journal of Humanistic Counseling*, 58, 233-248.
- 池見陽（編著）（2016）：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。
- 池見陽（2019）：表現のセンスとギヴスの創造的な出会い～体験過程とアートの相互作用をめぐって～ 臨床描画研究 34, 64-85.
- 久羽康（2017）：主体ー対象の可変的境界としての象徴化：Gendlinの機能的関係理論の批判的検討 人間性心理学研究 35(1), 37-47.
- 岡村心平（2017）：交差と創造性：新たな理解を生み出す思考方法 人間性心理学研究 35(1), 89-100.
- Rogers, C.R. (1951): *Client-Centered Therapy*. Boston, MA, Houghton Mifflin Company.
- Rogers, C.R. (1957): The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Rogers, C. R. (1980): Empathic: An Unappreciated Way of Being. *A Way of Being*. Boston, Houghton Mifflin Company, 137-163.
- Rogers, C. R. (1989): Reflection on Feelings and Transference. In Kirschenbaum, H. & Henderson, V.L. (ed.) *The Carl Rogers Reader*. Boston, Houghton Mifflin Company, 127-134.
- 田中秀男（2015）：「一致」という用語にまつわる問題点とジェンドリンによる解決案 人間性心理学研究 33(1), 29-38.
- 田中秀男（2018）：“この感じ”という直接参照：フォーカシングにおける短い沈黙をめぐって 人間性心理学研究 35(2), 209-219.
- 矢野キエ（2018）：体験はいかに進展するか：フェルトセンスとシンボルの相互作用について 人間性心理学研究 36(1), 45-56.

ABSTRACT

The Experiencing Model: Explications from a Focusing Session

IKEMI, Akira

Kansai University, Graduate School of Psychology

In contrast to his abundant and highly technical writings in philosophy, Eugene Gendlin, the originator of Focusing, has written little theory in his psychological works. Consequently, many methods of Focusing practice were developed, but an underlying theoretical model of what is happening in Focusing need articulation and sharing among Focusing practitioners. It is the aim of this paper to articulate an Experiencing Model with which to understand what is happening in Focusing in particular, and psychotherapy in general. By making observations from a recorded Focusing session, the paper asserted that in contrast to the idea of making the unconscious conscious, the Experiencing Model aims to say experience, which by its nature, is pre-conceptual. Such sayings occur within the therapeutic relationship whose interaction is characterized by mutual Re-experiencing. Saying is an instance of further experiencing, further expression and novel understanding. In addition, the temporality of carrying forward is articulated in the concept of 'carried forward *was*', where the forward movement of experiencing retroactively overwrites existing interpretations of past events. Such a model may benefit the understanding of not only Focusing, but of humanistic psychotherapies in general.

Key Words

Eugene Gendlin, Focusing, The Experiencing Model, Re-experiencing, The Carried Forward Was.