

「フォーカシング」にみる ユージン・ジェンドリンの現象学¹

池見 陽²

(関西大学 臨床心理専門職大学院)

I. はじめに

アメリカの哲学者ユージン・ジェンドリン (Eugene Gendlin) は心理療法に関心をもち、カウンセリングの領域では「クライアント中心療法」の創始者として著明なカール・ロジャーズ (Carl Rogers) に心理療法を学び、ロジャーズと数々の共同研究を行ってきた。その過程でジェンドリンは「フォーカシング」(Focusing)あるいは「フォーカシング指向心理療法」(Focusing-Oriented Psychotherapy)を考案した。このような心理学の発展に対して、アメリカ心理学会などからジェンドリンは4つの心理学賞を受賞しているが、彼の本来の研究は現在も哲学であり続ける。

本シンポジウムで三村尚彦氏が発表するように、ジェンドリンは独自の現象学 (Gendlin 1989) を展開しており、現象学を応用して心理療法を行っているわけではない。Gendlin (1977) によるメダルド・ボス批判に見られるように、ジェンドリンは現象学的概念をお仕着せる解釈はそれ自体、現象学的方法ではないと批判している。むしろ、ジェンドリンはフォーカシングを現象学的方法として実践し、その中から数々の考察を言い表し (explicate)、それらを用いて現象学を進展していると観ることもできよう。ジェンドリンの現象学にはどのような特徴があるのかは三村氏の発表を参照されたい。筆者はここでジェンドリンの「フォーカシング」という心理学的方法を実演する。その実演は以下の完全逐語記録で示す。これに筆者は、いくつかの筆者なりの考察を加えるが、この方法がどのような意味において現象学的なのかは、参加者 (読者) である専門家の先生方に委ねたい。

ところで、ジェンドリンは著作 *Focusing-Oriented Psychotherapy* (1996) 以降、心理療法分野での執筆はなく、積極的な研究活動も行っていない。1996年以降は哲学論文のみを執筆しており、哲学者たちに伝えることに熱意を示している。Leuven 大学

1. 本論は関西大学明日香セミナーハウスで行われた第9回フッサール研究会において開催されたユージン・ジェンドリンの現象学をめぐるシンポジウムにて、筆者が岡村心平氏 (関西大学心理学研究科) を相手にフォーカシングを実演した記録を基に考察を加えたものである。

2. <http://www.akiraikemi.com>

での講演で Gendlin (1990) は以下の引用に見られるように、フォーカシングをやっている心理学者たちが積極的に哲学者たちに実践を伝えることを勧めている。

Now, the only order is imposed forms. But now, my philosophical colleagues are questioning forms, which for them means that they are questioning everything. Now, they have nothing. They are all saying that there is no human subject. What they are really saying is: they do not know how to think about human subjects. And there are people who can, and that is you³. The philosophical community has not discovered psychotherapy other than psychoanalysis yet. They have not heard from you yet. I think they should. I think you should know that right now they are in a very “open” position to hear you because they have exhausted what they have, and they cannot think about themselves and each other (p. 209).

上記の引用の前に、フロイト (Freud, S.) にとって秩序 (order) とはお仕着せられた秩序 (imposed order) であり、精神分析理論にはお仕着せられたパターン以外にパターンがないことを批判している (p. 208)。そのあと、

From Descartes to Heidegger (whom I like a lot), there are only cultural humans, there is no human. Heidegger talks with a Japanese scholar ... he⁴ thinks everything is totally different because there is nothing under that: no body, and no person (p. 209).

ジェンドリンが励ましている通りに、哲学の先生方にフォーカシングの実演をみていただく機会に恵まれたことに感謝したい。また、上記の引用にある秩序の問題や近年の哲学の動向については参加者（読者）のご専門であり、筆者は話題提供するとともに、フォーカシングの実演を示すに留めたい。

II. フォーカシング記録及び考察

L1 : この分は、録音を録らせていただきます (略)

S1 : (10 秒沈黙) よろしくお願ひします

L2 : 僕はいつも、ワークショップとかデモンストレーションをするときに、いつも確かめるんですが、その位置に座っていて居心地がいいかどうか、少し向きを変えたいかとか、あるいは一度、僕と席を変わってみて、どっちが落ち着くかとか...

S2 : こっちです

L3 : こっち

3. ここにある you は、この講演会の参加者であった心理療法家、特にフォーカシング指向心理療法家とカール・ロジャーズに始まるパーソン・センタード・アプローチの心理療法家を指す。

4. Heidegger, M.

S3: こっちの方が、はい

L4: はい。(10 秒沈黙) うん、ちょっと待ってください。(オーディエンスに向かって) 今すぐ、こっちに座った瞬間にこっちの方がいいって。この位置にも感じられた意味があるんですね。この位置では何か集中できない、と感じることもありますが、それ自体、ある種の反省的行為で、自分は何を感じているんだろう、からだの感じを見に行く作業にもなっていますね。だから今、始まろうとしている時間の中で、僕たちは二人とも少しずつ、意識をからだに向けていき、『内側』っていう表現は、僕はあまり好きではないんですけど、からだに向けて…(20 秒沈黙) じゃあええっと、(話し手に向かって) 岡村君、今日は何を話したいかなあとか…どんなことが気になっているかなあとか、これもあんまり頭で考えずに、ちょっと自分に触れながら、今日は何か、気になることがあるかなあ、と見てください

【1】〈からだ〉の感じ (bodily felt sense; bodily sentience) は暗在的 (implicitly) に関係を生きようとしている

筆者は聴き手としてフォーカシングのデモンストレーションを行うとき、まず座る位置を互いに確かめ合うようにしている。座った位置に対して〈からだ〉に違和感があることも多く、その場合、少し角度を変えてみたり、聴き手と話し手の間の距離を調整したり、聴き手と話し手が椅子を交代してみたりする。話し手の〈からだ〉には微妙で且つ精密に関係性が感じられている。たとえば、膝を付き合わせるように至近距離で対面して座ると、両者に圧迫感が感じられることが多い。この圧迫感は、距離が近すぎること、もう少し離れてほしいことなど、精密に、どのような距離の関係なのかを暗に指し示して (imply) いる。このセッションの場合は、話し手の目に入ってくる参加者の方々や聴き手との関係が座る位置を指し示している。また、これからフォーカシングをしていく、という意図に合致するような姿勢や座り方が〈からだの感じ〉に示されている。これらは暗在的 (implicitly) に感じられている、という言い方もできよう。「どうしてその位置がよいのか」と明在的 (explicit) な理由を求めても、はっきりした理由は思いつかないだろう。座る位置は明在的な理論に基づいて計算されたものではなく、「なんとなく、ここがいい」というように〈からだ〉が暗在的に指し示しているのである。フォーカシングでは、このように、話し手が語った明在的な言葉のみならず、暗在的に感じられた体験 (experience) に注目する。

S4: まず、すごくドキドキしているというか (笑)

L5: ドキドキしている

S5: っていうのがあって。あの一、(10 秒沈黙) そうですね、今あるのは、さっきこ

ここに座って、こっち側が落ち着くとは言ってるんですけど、やっぱりちょっと落ち着かないなという、のは

L6: はい、はい

S6: 率直なところ

L7: そうですね。ではまずこれに気がついておきましょうね。これもとても大事なことで、どんな気持ちであってもまず気がついておく。ドキドキしているんだなあっていうこととか、それから、ねえ。哲学の専門の先生がたくさん見ている前にいるから、それはドキドキしてても

S7: そうですね (笑)

L8: そりゃそうだよなってい感じで

S8: はい。ていうのがまずあります。さっきあの、ロビーであの、お茶を飲んでた時に、あの、村上先生とお話していたときに「今日は被験者？」っていわれて、あっ被験者なんだわ、自分って

L9: 被験者

S9: まるで自分がネズミになったような、気持ちになって。ていうのが (L: あー) ありますね。いったい何を、されるんだろって言ったらあれですけど (笑)、この、なんていうか、部屋の中でどういうことが起こるんだろっていうのを…っていうのを思うと、ちょっと、落ち着かないじゃないですけど、ちょっとそわそわする感じ

L10: そわそわ? そわそわする感じ。はいはい

S10: ありますね

L11: はいはい。ではそれに気がついておきましょう。うん。で、ちょっと解説すると、ドキドキする、落ち着かない、そして今そわそわするところ、言葉が変わって行ってますね。そこに感じられた、ある体験があって、それを言い表している言葉が、より精密になってきている感じがしますね。うん、OK。で、どうします? そわそわした感じ…をもっと見ていってもいいし、それからそれをちょっとまあ横に置いて、その他に何か気になっていることがあればそちらを見ていってもいいし、どうでしょうか

S11: (30 秒沈黙) なんかこう、そわそわしているところもあるんですけど、でも話したいなあ、っていうのもあって、話したい… (L: OK) 話したい感じっていう。

L12: うんうん。じゃあそわそわしたのがひとつあって、で、それとはまた別になんか話したいなっていう、「こと」? えー、がある。話たいなっていう感じがあるっておっしゃったか、両方言ったような気がするけど

【2】体験は象徴を通して言い表されるが、象徴によって体験が再び呼び起こされ、体験が変化し、別の象徴によって言い表されてくる。

ジェンドリンの理論では体験は静止しておらず、体験過程 (experiencing) として常に動いている。上記のやりとりでは、話し手はただ「ドキドキ」を体験していたわけではなく、そのドキドキに触れると、次に「落ち着かない」、「そわそわしている」などと表現が変化してきている。

Dilthey says that experiencing is inherently always also an understanding already and also an expression. Each is a case of the other two (Gendlin 1997, p. 41).

上記にみられるように、ディルタイについてジェンドリンは「体験、表現と理解は一つである」と強調しており、上記のような面接場面では早いテンポで体験・表現・理解が循環しているのがわかる (池見 2009)。「ドキドキしている」という体験・表現・理解は、次に「落ち着かない」という体験・表現・理解に変化していくのである。このような変化はどのようにして起こるのだろうか。

体験と象徴の関係を扱った *Experiencing and the Creation of Meaning* (Gendlin 1962/1977) では、体験が象徴によって表される機能や象徴が体験を呼び起こす機能など体験と象徴の間の6つの機能が示されている。上記の記録ではS4で「ドキドキ」という言語象徴で体験が言い表され、それを言い表したあとS8-S9において、ロビーで村上氏と交わした会話が思い出されている。「ドキドキしている」という表現からロビーでの会話の一幕が想起され、この変化している体験を最初は「落ち着かない」(S9)と表現した直後に、その表現を修正して「そわそわ」している(S9)に変えている。S9の「落ち着かない、じゃないですけど」という表現に見られるように、「落ち着かない」という表現をした直後に、その言葉が暗在的に感じられている感覚を運びきれないことに気づき、表現を修正したものと思われる。この一瞬のうちに、体験と表現が照合されているのである。

S12: 話したい感じがあります。話したい感じがしてきました

L13: 話したい感じがある。うんうん

S13: そうなんですね

L14: これ面白いですね。話たい「こと」っていう主題があるんじゃないかって、話したいという「感じ」があるんですね。あー、もちろん、主題もあるのかもしれないけど、うん

S14: さっきまでその…あの一、なんていうんですか、緊張というか落ち着かない感じで、わりとこう…締めつけられていたんですけど、ずっとこの辺がそわそわしてて、ずっと腕を組んでいたくなるようなこういう (L: あー) 感覚があったんですけど、こうしてみると、(L: うん) うん、確かにこう構えられてはいるんですけど

ど、この方が安心する感じがあって、今は（L：あー）っていうのがひとつあるんですけど（L：うんうん）で、こうしてみると…話せそうな感じがする

L15：うんうんうん。はいはいはい、OK。こんな風にしてしまうと、なんか話せそうな感じがする。ちょっとそれを確認しといてくださいね。ちょっとここで解説をすると、なんか身体のあり方があるんですね、ここにね。こんな感じ（姿勢）でいると、こういう身体のあり方していると、話せそうな感じがする。（S：うん）ねえ、ここにも意味があるでしょうし、（S：はいはい）そして、これの中で話したいものがでてくる。（S：あります）と話しているうちに何かこう、（S：はいはいはい）ニコツとしてきたから、何か浮かんできた？

S15：あります。こうしていると、この、隙間からちょっとこう、あの、話したいことを話せるような気が（L：ああそうなんや。うんうん）、ちょっと、なんていうんですか、裸というか、あの、何もない状態で（L：あーそうか）こう、言えないんですけど、（L：あーそうなんだ）っていうのもあって、こう…こうするならまだ、その隙間からならば、ちょっと話したいという感じもあるので…それが

L16：これはなんか僕には良く分かるような感じがする。僕はこうわかったんですけど。こうしてないと、なんか裸であるような気がするんですね。（S：はいはいはいはい）はいはいはいはい。なんかこうバスローブかバスタオルなんかこう身に巻いてるみたいで（笑）

S16：むき出しっていう感じがして

L17：これだとむき出しになるんですね。じゃあこれで、こんな感じでいて、（S：はい）そしてなんか話したいことが浮かんできた

S17：はい。（34秒沈黙）あの、何ていうんですかね…イメージみたいなものがこうしてた時に浮かんで、ちょうどその…自分がこう組んでた、組んだものの隙間から、あの…なんか見えるものがあるんですよ（20秒沈黙）

L18：隙間から見えるような感じで、うん。イメージがなんか見えてるんですね。うん、どんな風でしょう

話し手はこの場で話をすることの緊張が高いようである。しかし、ある姿勢をとると、何か話したいことが浮かんでくる。「むき出し」（S16）ではなく、（L16）バスローブか何かを身体に巻いているようなイメージが浮かぶような〈からだ〉のあり方の隙間からなら話せるような感じがしている。

S18：（8秒沈黙）それはたぶんあの…自分の春からの新しい生活というか、新しい体制というか…それだと思うんです、あの…うん。（6秒沈黙）そうですね。（L：うん）あのこの春から、あの…なんというか…また新しい学期が始まるんで。それについてのこう…心づもりじゃないですけど（L：はいはい）っていうのをしとかなくちゃなってどこかで思っていて…うん

L19：あーあー、うんうん。なんか、新学期が（S：はい）春から始まって、それについて的心づもりを、持っていなきゃいけないなっと思っている

S19：（5秒沈黙）…持っていなきゃいけないな、と言われるとちょっと違います。

L20：違う？

S20：あの、なんか、なんて言うんですかね…楽しみなんでしょうね、たぶん

L21：あ、楽しみなんですね。うん

【3】体験は概念のお仕着せを拒否することができる。

カウンセリングでは話し手は自分の体験に目が向いている。その状態で、少しでも聴き手の理解がズレていると、それに敏感に気づき、理解を修正しようとする傾向がみられる。カウンセリングでは、「リフレクション」という手法があり、それは話し手が語っている要点を伝え返す方法である。その伝え返しによって、話し手は自分が使用した言語象徴を体験と照合するのである。L19のリフレクションはS18の「心づもりじゃないですけど（L：はいはい）っていうのをしとかなくちゃなっどこかで思っている」を伝え返そうとしたものであるが、僅かなズレに話し手は敏感に反応している。

「心づもり…をしとかなくちゃな」（S18）と「心づもりを持ってなきゃいけない」（L19）とは近いように思えるが、リフレクション（L19）によって呼び起こされる体験は話し手の体験とは合致せず、すぐに「違います」（S19）という発言に繋がってくる。僅かな理解のズレや理解概念のお仕着せを体験は拒否するのである。クライアントの体験を理論的に解釈して理解するフロイトが生み出した精神分析療法などの実践は、上記の Gendlin (1991) の引用にあるように、クライアントの体験がそれ自体の秩序を生み出すことがないことを前提しているのかもしれない。しかし、実践に見られるように、話し手は体験に合致していない理解をすぐに拒絶し、次に「楽しみなんでしょうね」（S20）といった全く異なったかのように思える表現へと進展させている。

その意味では、カウンセラーのリフレクションは少しズレていることが結果的に体験過程を進展させ得る場合がある。リフレクションがズレていることに気づきとき、話し手は体験と照合しており、そこからより進んだ言語象徴が言い表されてくることがある。反対に、カウンセラーのリフレクションに「はい」と同意して、体験過程が止まってしまうことの方がカウンセラー泣かせなのである。

S21：なんか、見えてるのは、こう…お花見の（L：へえー）景色。ていうのは、人はいなくてこう桜だけ（L：うんうん）が咲いているようななんかこういうイメージで

L22：ふうーん。うんうん

S22: すごく暖かそうで。ちょっとこう、なんて言うんですかね…楽しそうであり、
楽しそうっていうと違う

L23: OK。うん

S23: なんかうきうきしてくるという感じ

L24: うきうきしてくる感じ。じゃあ 4 月からの新学期のことなんですけれども、で
今浮かんできているのは桜の花があって、人はいないんだけど、なんか桜の花が
あって。そして、そこにあるなんか感覚があるんですね。まだ言葉になってない
感覚が…さっきこんな動作もあった、ここにたぶんなんか感じていて、うん。で、
それが楽しそうな、ではなくて、うきうきするようになって言ったんだよね。どん
な感じだろう、ここ（自分の胸を差して）は

S24: (50 秒沈黙) 穏やかな感じですね

L25: 穏やかという言葉がいいかな

S25: すごいこう、はい。そっちに行きたくなるんです

L26: あー。そっちに行きたくなるような

S26: っていう感じですね

L27: うんうん。なんか穏やかな感じがあって、その穏やかな感じのところに、早く
行きたくなるような、うん。(10 秒沈黙) じゃあこうしましょうか。えっと一なん
かこう、穏やかな感じがあって、視覚イメージとしては桜の花があって、でそこ
に早く行きたくなるような。あ、僕は新学期をこんな風に感じているんだなあ、
ってちょっと自分の中で、ちょっと受け止めてみて、うん。で、この感じは、自
分にとっては、何か伝えているかなあとか、何か意味をもっているかなあ、とか

S27: (27 秒沈黙) うん

L28: うん、なんか

S28: はい、あの… (20 秒沈黙) うん、あの…そうですね、あの、こう…そこにすご
くこう行きたいって望んでる、んですね

L29: 行きたい、すごく望んでるんですね、うんうん

S29: 穏やかなところ。(L: あーあー)

L30: あ、ごめん。僕にはこういう風に聞こえたんだけど、あの一なんか新学期にな
ったら、(S: はい) なんかもっと穏やかに生きたいな、みたいなの

S30: そうですね (笑)。そうですね。あの…

L31: そんな風に聞こえた。

S31: はい、はい。やっぱり隙間から見てるんですよ、その

L32: おーおー、隙間から、見た、穏やかな生活なんですね

【4】他者の理解は暗在的に感じられている。

この部分では話し手に起こっている早い体験過程の展開が注目されよう。楽しみ

(S20) → 桜のイメージ (S21) → 楽しそう (S22) → うきうき (S23) → 穏やか (S24) と話し手は発言ごとに表現を変化させている。この展開を聴き、追体験している聴き手には L30 に表現される別の側面が気になってきている。それは「もっと穏やかに生きたい」という望みである。これは、後に S30 と S31 で明らかになるように、話し手の体験に含意されていた暗在であるが、それが聴き手の体験にも含意されていき、聴き手はその暗在に触れてそれを表現している。カウンセラーは話し手の発言を注意深く聴きながらも、自分自身が感じていることにも注意を向け、そこに感じられているにもかかわらず、話し手の発言にはなかった表現を試しに言い表すことがある。これが「あなたは、本当はもっと穏やかに生きたいのですね」といった概念のお仕着せにならないように、L30, L31 のように「僕に聞こえた」という個人的な印象として述べる。以下の Gendlin (1997) の引用にあるように、L30 の発言の瞬間、話し手と聴き手は「交差」(crossing) していると言えるだろう。

Dilthey said that we can understand the authors only if we understand them better than they understood themselves, and this happens only if we carry their experiencing forward with our further understanding, when the author's experiencing is reconstituted in our experiencing—accurately but enriched by ours, as ours is enriched by theirs. Or, as I would say it: these cross so that each becomes implicit in the other. (Gendlin 1997, p. 41)

S32 : そうなんですよ。そうなんですよ、そうなんですよ (笑)。檻越しじゃないですけど、檻越しというとは違いますけど、なんか垣間見えてはいるんですけど

L33 : あーあー。今の段階としては、本当に穏やかな生活は出来てないんだね。それで隙間から見て、(S : はいはいはいはい) あっちは穏やかな生活だなあって、早く行きたいなあって

S33 : そうですね。

L34 : そんな風なんだ

S34 : そこに行けない感じもあって、行け、行けないなあって思ってるところもあって、(L : うん。あ、そう) 行きたいなあ、とも

L35 : なんかそこに、穏やかな生活のところに行きたいなあと思っているのと、そこには行けないなって思う何かがあるわけですね。(S : そうですね) それはなんだろうかって思う僕もいるんですよ。(S : はいはい) 同時に 20 分が経ってしまったって (笑)、っていうのも、僕の中に、あるし。でも、だから提案としては、その穏やかなところに行きたい自分がいるんだっていう、ことは、そこに気付いたことはとても大きなことっていう風に思うことがひとつ。そこに行きたがっているだっていう…

S35 : はい、そうですね。なんか

L36 : 顔の表情も穏やかになって

S36 : あの、檻越しにこう (笑)、見てる自分を想像すると、なんか可哀そうでもあり、おかしくもなるような感じがあって

L37 : ねえ、うんうん。ただなんか、そこに今行けなくしている何かがある。うん。それは檻のようであったりとか、こういうの (S : そうですね) 隙間だったり、隙間じゃなかったりとか

S37 : はい

L38 : そこもなんか気づいておきましょうか。なんか今檻のようなものが、そこに行けなくしているなあ。でももう 2, 3 分だけちょっと延長してみようかな。その、檻のようなものは何だろう？

【5】気分的な自己理解の先を言い表す。

Gendlin (1978/79) は Heidegger, M. の *Befindlichkeit* について論説している。S34～S36, そしてそれに交差する L35～L37 では、「檻越しに見た穏やかな生」という話し手の気分的な存在了解が示されている。「気分として開示されている」、ということを経ンドリンの言葉で言うならば、それは暗在的 (implicit) であり、暗在的あるということは、それはさらに先を「暗に指し示している」(implying) のである。これは Heidegger, M. の *entwerfen* と同じであるとも言えようが、フォーカシングにおいては具体的に暗に指し示された先を言い表そうと試みるのである。それが、L38 の試みである。

S38 : (12 秒沈黙) なんか決してこの場の状況っていうのじゃなかったな、ていう

L39 : そうですね。それはこの場であってこの場でないというか。もっと全般的な

S39 : もっと。今の、うん

L40 : なにかこう自分が檻の中にいる

S40 : うん…うん

L41 : この檻は何だろう

S41 : (30 秒沈黙) まだそこじゃないですね。あの、まだそこに行くのではなくて…檻っていても、その、囲まれているわけじゃなくて… (L : うんうん) なんかこう、境目みたいな感じ。ちょうどなんか境目に来たなっていうそういう

L42 : 境目にいる。あー、あ、そう。うんうん。じゃあ穏やかなところと、檻の中みたいなのところの境目に今自分はいるんだなあという

S42 : はいはい。うん…で、うん。あっ…あの、見えちゃったんですよ、その桜みたいな、桜の景色みたいな。でもなんか、うん。まだそこじゃないんですよ

L43 : まだそこじゃない

S43 : まだ…そこには行けない感じがあって。うん。ああ！ あの、そうです、そう

です。あの、やっぱり、やっぱりこれでした。あの、(L:これ?) はい。この後に、新しい、あの、生活があるという風に思ってたんですよ、(L:あー) でこれ、これーやっぱり何というか

L44:これが終わらないと

S44:うん。でもこれとも言い切れないな。あ、ちょっと待ってくださいね

L45:はいはいはい

S45:(13秒沈黙) 今月の、やろうと思ってたことが結構あったんですよ。やりたかったこととか。(L:はいはい。あ、そうかそうか) あの、具体的にあるんですけど、あの

L46:あ、別に言わなくていいよ、そういうことは

S46:ていう、ていうことだったりとか、あと自分が思っていることとかが、まだ、(L:あ、そうかそうか) まだ、まだ (L:まだ) っていうのが出てきますね

L47:うんうん

S47:見えていてすごく行きたいんですけど、んーだからすごくこう、行きたいなあと、いう

L48:向こうに早く行きたいな。穏やかな桜のところに早く行きたいなっていうのと

S48:っていうのもあるんですけど

L49:その前に、なんかこうやらないといけないこと。今月中に、とか、今年度内、にとか

S49:そうですね

L50:やらないといけないと自分で決めてることも含めて (S:はいはい)、そういうのがいくつかまだあって (S:はい。そうですね)、それを終わらないと向こうに行けなくなってる

S50:そうですね。向こうに行けない

L51:向こうにはまだ行けない

S51:今、うん。今、今そっかあという感じがして

L52:今?

S52:はい。そ、そっかあというところがあるので。なんか、うん。あー。なんかその隙間がだんだん小さくなって、来ますね。なんかだんだんと

L53:こ、こっち側に来ちゃった?

S53:こっち側がこう、見えてきました

L54:あーこっち側の課題がいろいろ見えてきた?

S54:いや、こっち側がよく見えてきた

L55:あ、こっち側がよくなった

S55:ありますね。それはそれでちゃんと見えてるんですけど

- L56 : それはそれであるんだけど。(S : うん) あーそうか
- S56 : そうですね。うん。なんか、変わりましたね、居心地が、なんかこう…
- L57 : こっち側が、檻の中とか、こんな感じ、ではなくなってきたなってことですね
- S57 : そうですね。なんか、うん。さっきのこの辺にぐってというのが、無くなってきましたので結構、はい。そうだったそうだったっていう
- L58 : そうだったそうだったっていう
- S58 : 感じがします
- L59 : はいはいはいはい。そうだったって、僕の場合は、あ、そうだったそうだったここは僕の部屋だった僕の課題はここにあったとか (S : そうですそうです)、飲み残したお茶はここだったとか (S : はいはい) そういうこう、戻ってきたというかな
- S59 : そうですね。戻ってきたという感じでしたね。感じですね。見えてはいるんですけど
- L60 : 見えてはいる。はいはい
- S60 : もうすぐそこなんで
- L61 : そうですね。(S : はい) OK、じゃあちょっと時間オーバーしてますので、今日はこの辺で終わりたいかなと思います。ちょっと自分の中で、ここで終わっていいかなって確認をしてみましょう
- S61 : (10 秒沈黙) そうですね。はい。終われそうです
- L62 : 終わっていいですか。(S : はい) はい、じゃあこれで終わらしましょう
- S62 : ありがとうございます
- L63 : はいどうも。ご苦労様でした。そこにしばらくいてくれてもいいですよ。もし質問があれば

【6】体験過程の方向性は暗に指し示されている。

体験過程はある方向性をもっている。暗に指し示された可能性は何でもよいのではなく、ある特定の方向にある可能性が開かれたときにのみ、体験は質的に変化し、「腑に落ちた」感覚に到達する。この「腑に落ちた」感覚をジェンドリンは実践的な用語ではフェルトシフト (felt shift)、理論的な用語では推進⁵ (carrying forward) としている。

この記録を読んでいると、話し手の話すペースが速くなり、少し興奮しているような感覚が伝わってくるだろう。S43の「ああ！ あの、そうです、そうです」というところから話し手に暗に指し示されていたものが明在的に言い表されてきてフェルトシフトが起こってきているのがわかる。それは、あたかも向こう側の穏やかな

5. 「進展」と訳される場合もある。

ところに行きたいという望みが強すぎたために、こっち側にあった現在の課題に対して地に足が着いていなかったような生の様式が一瞬にして見えたかのような体験であったと聴き手は理解していた。このように、自らのあり方が見えた瞬間、少し興奮するような解放的な感覚をともなって「そうだったのか！」という気づきが生起する。S43 では「ああ！ あの、そうです、そうです、あの、やっぱり、やっぱりこれでした」というように、「やっぱりこれ」という言葉になっている。聴き手はこのセッションが大勢の人たちの前で行われていることにも配慮して、具体的なことは言わなくてもいいと L46 で話を止めている。そのために、オーディエンスには「やっぱりこれ」が何であるのかはわかりにくかったのかもしれない。もちろん、聴き手にもそれは明確ではなかったが、話し手本人には明確であった。そのため、わざわざ言葉で表明する必要を感じなかった。

フェルトシフトによって体験は変化していき、それは同時に、さらに進んだ生きる様式 (further living: Gendlin 1973) へと進んでいる。S52 では「隙間がだんだん小さく」なり、S56 では「なんか、変わりましたね、居心地が」と表現され、S57 では「さっきのこの辺にぐってというのが、無くなってきましたので結構、はいそうだったそうだったっていう」というように、〈からだ〉が変化している。

S59 の「戻ってきたという感じでしたね」は聴き手には興味深い表現であった。さらに先にあった生は実は戻ってくるところであったとは…

〈謝辞〉本論で示したフォーカシングセッションの話し手になったうえに、セッションの完全逐語記録を作成した岡村心平氏に感謝する。

参考文献

- Gendlin, E.T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies*, pp. 317–352. Itasca: Peacock.
- Gendlin, E.T. (1977). Phenomenological concept versus phenomenological method: a critique of Medard Boss on dreams. *Soundings*, 60, pp. 285–300.
- Gendlin, E.T. (1978/79). Befindlichkeit: Heidegger and the philosophy of psychology. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, 16 (1–3), pp. 43–71.
- Gendlin, E.T. (1989). Phenomenology as non-logical steps. In E.F. Kaelin & C.O. Schrag (Eds.), *Analecta Husserliana*. Vol. XXVI: *American phenomenology. Origins and developments*, pp. 404–410. Dordrecht: Kluwer.
- 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*, pp. 205–224. Leuven: Leuven University Press.
- Gendlin, E.T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy. A manual of the experiential method*. New York: Guilford.
- Gendlin, E.T. (1997). 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 & 343. Evanston: Northwestern University Press.
- Gendlin, E.T. (1962/1997). *Experiencing and the creation of meaning. A philosophical and psychological approach to the subjective*. New York: Free Press of Glencoe. Reprinted by Northwestern University Press, 1997.
- Ikemi, A. (in press), Empowering the implicitly functioning relationship. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*.
- 池見 陽 (2009), 「Eugene Gendlin の心理療法論：体験・表現・理解が実践させる体験過程」
ダイリタイ研究 20: 45–62.