

『傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング』

池見陽編著 ナカニシヤ出版

中国語版 前書き

本書が中国語に訳されることに対して、私は大きな喜びを感じています。中国では近年、心理療法への関心が高くなっていると聞いています。そして、中国では精神分析と認知行動療法が盛んだとも聞き及びます。本書は「第3勢力」とも呼ばれている「人間性心理学」に立脚したものですから、多くの中国の読者にとっては、本書によって新しい視点が開かれることになるかもしれません。

私の恩師のジェンドリン教授は、本書の主題でもあるフォーカシングについて、「哲学者たちに伝えなさい、彼らは精神分析しか知らないから」と言っていました。精神分析も認知行動療法も、実は同じ哲学的前提に立っています。それは、私たちの体験は過去に習ったパターンによって構成されているということ、すなわち体験は自ら秩序を生み出すことができない、そのような哲学的前提です。だから、彼らの視点では、行動パターンは学習されていたり、人生早期の出来事によって体験のあり方が決定されていたりするのです。

ジェンドリン教授はこれに対して批判的です。「だれも赤ちゃんに這うことを教えていないではないか」と彼は主張します。私たちの〈からだ〉が這うことや、立って歩くことを自ら見出すのです。〈からだ〉はこのように、非常に複雑で巧妙な秩序を自ら生み出すことができます。

同様に、ある状況をどう生きたらいいのか、それは〈からだ〉が知っていたことに私たちは気づかされます。今夜、何が食べたいか悩んでいるとき、あれでもない、これでもない、と悩みながら〈からだ〉を参照します。すると、そこから「あ、そうだ、あの店の広東料理が食べたい！」と突如、思い浮かび迷いが消えます。これは論理的思考の結果ではありませんし、誰かに「悩んだときは広東料理だ」と習ったわけでもありません。〈からだ〉が自ら見出した状況の生き方なのです。そして、あとから考えると、この料理屋に決めたのは、自分一人の好みではなく、この相手と行くには、ちょうど良い雰囲気であること

や、料金的にも自分の状況に対して適切であったなど、振り返って考えてみると、ちゃんと〈からだ〉は人間関係や経済状況など多くを知っていたことがわかるのです。

どうして広東料理に行ったのか、いろいろな解釈概念を立てて考えることもできるでしょう。「私の父親は来客が来たときは、頻繁に神戸の広東料理店に一緒に行っていたからだろう」とか、「我家では親密な友人たちと楽しむ」という認知と広東料理を食べるという行動と結びついていた、などと後から交差させて豊かに考えることもできるでしょう。しかし、大事なものは、これらの解釈概念に先立って、〈からだ〉あるいは「体験」が「いま、ここ」での状況の生き方を指し示していることなのです。

本書は解釈概念ではなく、体験が変化していく過程を取り上げ、そのような過程を促進する方法などを紹介しています。解釈よりも先に生じる体験的な変容の過程について、中国の皆様にお伝えする機会になれば幸いに思います。

このような機会を作ってくれた李明さん、徐鈞さんに深く感謝します。私も英語と日本語の間で訳すことがありますので、それが如何にたいへんな作業なのかはよくわかります。彼らの多くの労に対して心から敬意を評します。

池見 陽