



村上春樹の小説にみる フォーカシングの心理学 改訂版

池見 陽

村上春樹氏の小説にフェルトセンスが描かれていることを僕に教えてくれたのは上西裕之君だった。彼が関西大学に提出した博士論文『日常生活におけるフォーカシングの数量的研究』の中で彼は小説『ノルウェイの森』（講談社）の主人公が身の内に感じる「空気のかたまり」に注目した。その部分の引用は少しだけあとに回して、先にフェルトセンスとフォーカシングについて簡単に紹介しておこう。

フェルトセンスは、すぐには言葉にならないが、からだに感じられる朧気(おぼろげ) に意味のある感覚だ。人と話をしていて、何かしっくりしないときに、いったい何がしっくりしないのかはわからなかったり、すぐに言葉にならないものだ。だけど胸に微かな異物感といった感覚が〈からだ〉に感じられていたりする。その感覚がフェルトセンスだ。この暗に意味を含んだフェルトセンスにゆっくり触れながら、その意

味を明らかにしていく行為をフォーカシングといい、それを心理療法の中核に据えたものをフォーカシング指向心理療法という。これらはアメリカ合衆国の著名な哲学者及び心理療法家、ユージン・ジェンドリン教授（シカゴ大学）が見いだしたもので、心理療法や「意味の創造」においてそれが重要な過程であることを教授は1960年代から主張し、実証してきた。

さて小説『ノルウェイの森』に戻ろう。「しかしどれだけ忘れてしまおうとしても、僕の中には何かぼんやりとした空気のかたまりのようなものが残った。そして時が経つにつれてそのかたまりははっきりとした単純なかたちをとりはじめた。僕はそのかたちを言葉に置きかえることができる。それはこういうことだった。」（上p.53）「そのときの僕はそれを言葉としてではなく、ひとつの空気のかたまりとして身のうちに感じたのだ」（p.54）。

ここにはフェルトセンスのいくつかの特徴が示されているから、これはフェルトセンスを表現したものともみて間違いない。まず、それはある出来事について「身の内に」つまり、からだに感じられる感覚だ。次に、それは激しい感情や痛みなどとは違い、臍氣に感じられる感覚だ。それ故に、主人公はこれを「空気のかたまり」と表現している。また、それは言葉に先立って存在している。つまり、後になって言葉としてその意味を見出すことができる。さらに、「そういうこと**だった**」と表現されているように、あとから意味を新しく見出したのに、ずっと今まで感じていたことは、これこれ**だった**んだという具合に過去が見直され、新しく理解されている。このように、この短い引用はフェルトセンスのいくつかの特徴を表している。

恥ずかしい話だが、僕は村上春樹氏の小説をあまり読んだことはなかった。でも、『ノルウェイの森』にこの下りを発見してから、村上春樹氏の著作をいくつか読んでみようと思った。そして、村上春樹氏の小説を読んでいくと、この「空気のかたまり」は頻りに描かれていることに気づいた。

著作『ダンス・ダンス・ダンス』（講談社）の中で、ユキは次のように語っている。「具体的なイメー



ジが浮かんでくるというわけじゃないから。私はぼんやりとしてつかみどころのない不透明な空気の固まりのようなものを感じるだけなの」(下p.225)。ここにはもう一つのフェルトセンスの特徴が示されている。それは視覚イメージではないのだ。むしろ、それは出来事や事実についての雰囲気のように感じられる。そして、そこには「暗在的」な意味が「含意されている」と僕たちは心理学や哲学の中で説明している。つまり、そこには何かの意味が含まれている。ユキはこの場面でフェルトセンスについてこう語る。

「具体的なことはわからない。でもいけないこと。間違っただこと、歪んでいること。あの中にとすごく息苦しくなるの。とても空気が重い……」(下p.225-226)。ここにあるように、フェルトセンスは具体的ではないが、それは何らかの意味の感覚で、この場面では「いけないこと、間違っただこと、歪んでいること」を含意している。「あの中にとすごく息苦しくなるの」という下りについてはあとでまた戻ってくることにしよう。

さて、そもそも小説『ダンス・ダンス・ダンス』は何を描いたものなのか。あの「いるかホテル」や「羊男」は何者なのか。もちろん、この問いには一つの正解はない。だから僕はフォーカシングの立場から大胆な解釈を試してみたい。まず、この小説の冒頭を観てみよう。

「よくいるかホテルの夢を見る。

夢の中で僕はそこに含まれている。つまり、ある種の継続的状況として僕はそこに含まれている。」(p.7)

人は自分自身が状況から独立した存在だと考えがちだ。でも実は人はいつも状況、あるいは「世界」に含まれている。そしてその状況は、はっきりとした数々の出来事の連鎖ばかりでなく、それらを覆い、それらすべてを含み込む、ある感覚として存在している。それはいつも「覚知の辺縁」(the edge of awareness)で感じられ、無意識にあるのではない。本当に無意識であるのならば、主人公はいるかホテルや羊男の存在に気づくことすらなかつただろう。だ

から、これらは無意識にではなく、僕たちの専門用語でいうところの「覚知の辺縁」にある。この「覚知の辺縁」には多くが含意され、人がそれにはっきりと気がつく以前に、それらは覚知の辺縁それ自体に備わる力によって常にあらゆる情報をプロセス（処理）し、暗在的な意味の感覚や生きる方向性を探し続け、投げかけているのだ。

今日一日、しなくてはいけないこと、したいこと、やるべきことなど一日のスケジュールを思い浮かべたとしよう。そしてそのとき、何となくしっくりしないフェルトセンスがあったとしよう。たとえばそれはスケジュールを考えると、お腹に軽い圧迫を感じる、といったものだ。この軽い圧迫には何かの意味が暗在している。一日の計画には無理があるのか、何か抜け落ちているのか、何かを忘れているのか、順番が効率的ではないのかなど、圧迫を感じながら思いを巡らせていると、あ！そうだ！と何かに思い当たることがある。このように、身のうちに感じられるフェルトセンスは、僕のちょっと古い著作『心のメッセージを聴く』（講談社現代新書）の表現を使えば、いつも様々な状況を交差させながら「心のメッセージ」を発しているのだ。

また、この例ではお腹に感じた感覚を「圧迫」と表現したが、それは圧迫という言葉になっているのに、その意味はすぐにはわからない。今日のスケジュールの何が僕を「圧迫」しているのかと問うてみる必要がある。このように、フェルトセンスをいったん言葉にすることができたとしても、その言葉が伝えているメッセージは明らかではないことが多い。こういった言葉を僕たちは「ハンドル表現」と呼んでいる。

さて、著作『ダンス・ダンス・ダンス』に戻って、羊男が自らの役目について語っているところをみよう。「ここでのおいらの役目は繋げることだよ。ほら、配電盤みたいだね、いろいろなものを繋げるんだよ。ここは結び目なんだ……」（上 p.179）羊男の場所は「暗い」ところで、そこには主人公に起こるいろいろな出来事の繋ぎ目が「在る」と思ったときに、

それは覚知の辺縁に「暗在」しているプロセスと妙に符合するように僕には思えた。ゴロ合わせと言われたらそれまでだが、でも、それだけではない妙な符合を感じた。羊男は繋げるだけでなく心のメッセージを投げかけているのではないか。

「『踊るんだよ』と羊男は言った。『音楽が鳴っているあいだはとにかく踊り続けるんだ。おいらの言っていることはわかるかい？ 踊るんだ。踊り続けるんだ。何故踊るかなんて考えちゃいけない。意味なんてことは考えちゃいけない。[※僕は前文と次文の「意味」を勝手に「理由」と読ませてもらった。]意味なんでもとともないんだ……きちんとステップを踏んで踊り続けるんだよ』(上 pp.182-183)

「**オドルンダヨ。オンガクガツツクカギリ。**」
(上 p.183)

これは羊男が示したハンドル表現だ。この暗い覚知の辺縁からのメッセージの意味はすぐには解読できない。だが主人公は羊男が表現した心のメッセージを生き抜くことにした。そして彼は踊り続けた。

小説『ダンス・ダンス・ダンス』から9年後の最近の著作『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』（文藝春秋）にも空気の固まりが描かれている。

「ともあれその年下の友人が何ごともなく戻ってきたことで、つくるは胸のどこかにつかえていた空気の重いかたまりのようなものを、なんとかうまく外に吐き出すことができた」(p.125)。フェルトセンスは状況に関連していて、この場合は胸というように、具体的にからだに感じられる。そして暗に含まれた意味が見つかったり、表現されたりすることに加えて、たとえ偶然ではあったとしても、人が生きる状況が変化するとフェルトセンスは変化したり解消したりする。偶然にも年下の友人が戻ってきた、という状況の変化は、多崎つくるとの生きるありさまを変え、その変化とともにフェルトセンスは「外に吐き出され」解消しているのだ。

同じ小説の中に興味深いフェルトセンスの表現がある。

「携帯電話のスイッチを切ったあと、胸に微かな異物感が残っていることに気がついた。食べ物の一部がうまく消化されていない—そんな感じだ。沙羅と話をする前にはなかった感触だ。間違えなく。でもそれが何を意味しているのか、あるいはそもそも何かを意味しているものなのか、うまく見定められなかった」(p.209)。

沙羅と交わした会話を頭の中に、できるだけ正確に再現してみた。話の内容、彼女の声の印象、間合いの取り方……そこに何かいつもと違う点があるとは思えなかった……」(p.209)。

ここで主人公多崎つくるが試みているのはフォーカシングだ。胸に微かに残っている異物感の感覚がフェルトセンスだ。「異物感」がそのハンドル表現だ。この異物感の意味をさぐるには、状況とフェルトセンスの照合が必要だ。多崎つくるは、「沙羅と交わした会話を頭の中に、できるだけ正確に再現してみた。話の内容、彼女の声の印象、間合いの取り方……」という具合に彼はその照合を行っている。

だが、ここでのフォーカシングの試みはうまく進展しなかった。引用の続きはこうなっている。

「……間合いの取り方……そこに何かいつもと違う点があるとは思えなかった。彼は携帯電話をポケットにしまい、テーブルに戻り昼食の残りを食べようとした。しかし、そのときには食欲はもうなくなっていた」(p.209)。多崎つくるの注意はもっぱら沙羅に向けてしまい、彼自身が感じていた異物感を途中で見失ってしまったようだ。ワンポイント・アドバイスをするとしたら、「沙羅と僕の関係の何が異物感のように感じられているのだろうか」、「この異物感は何を伝えているのだろうか」などの問い掛けを試みたり、「〈胸の微かな異物感と確認しながら〉沙羅と交わした会話を頭の中に、できるだけ正確に再現してみた。話の内容、彼女の声の印象、間合いの取り方……」となっていたら進展したかもしれない。まあ、小説の中の話だからアドバイスは関係ないのだが……ともあれ、ここでは、村上春樹氏の小説の中でのフォーカシングの試みをみることができた。

最後に、『ダンス・ダンス・ダンス』のユキが「あの中にとすとごく息苦しくなるの。とても空気が重い……」と語っていたところに戻ってみよう。こんなふうにフェルトセンスにずっと集中していると疲れたり、しんどくなることがある。そういうときには「中にいる」のではなく、ちょっと離れたところから観察してみよう。ユキもそれに気が付いて、「閉じちゃうと、深くは感じなくてすむの。目を閉じるのと同じ。感覚を閉じちゃうの。そしたら何も見えない。何かがあることはわかる……」（上 p.388）何かがあることはわかるのだから、完全に解離したわけではなく、少し離れたのだ。また、『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』の主人公は次のように同じ心の作業を行っている。

「しかしつくるはそれ以上その問題を追及しないことにした。どれだけ深く考えても解答は得られそうにない。彼はその疑問を「未決」という名札のついた抽斗の一つに入れ、後日の検証に回すことにした……」（p.121）。

フォーカシングには「クリアリング・ア・スペース」という心の作業がある。心に「空間」を創る作業だ。ごちゃごちゃした心配事の数々は、たとえば、ひとつひとつ抽斗（ひきだし）にしまうか、「心配事」という名札のついた抽斗にしまうのだ。多崎つくるとはこれをしてきた。また、ユキの重たい空気も、それを置いておける場所や入れ物を想像して、距離をとることができる。フェルトセンスに圧倒されないように、余裕をもってそれとかがわっていききたい。

生きていくことの意味は完成したあれこれといった明確なかたちをもって、最初から存在しているわけではない。それは自分自身や多くの人生状況を含み込んだフェルトセンスとして臆気に感じられている。その身のうちに感じられるフェルトセンスは羊男のように、いろいろな出来事や将来への企てを暗黙のうちに繋いで、個性的に生きるためのメッセージを投げかけている。「踊るんだ」と同じように、「シンプルに生きる」「雑草のように生きる」といったハンドル表現が得られたとしても、それらを具体的にどう生きてい

けばいいのか最初は明らかではない。だが身のうちに感じられるフェルトセンスやそのメタファー表現を頼りに、自分がすでに含まれている状況やこれから遭遇することになる状況と照合し、それらについて省察し、ダンスを踊るように、一步一步ステップを踏んでいく。すると生は進展する。僕は村上春樹氏の小説にこんなフォーカシングの心理学をみた。

「でも、僕にはまだ生きるということの意味がわからないんだ」と僕は言う。

「絵を眺めるんだ」と彼は言う。「風の音を聞くんだ」

僕はうなずく。

「君にはそれができる」

（「海辺のカフカ」（新潮文庫）最終ページより）

※謝辞：本稿はタイ王国バンコクで執筆されたものである。日本の書店や古本屋があるバンコクで僕は日本語の本を読み、日本語で執筆していた。普段耳にしない日本語に対する感性が高まっていたように思える。バンコクでは友人 Anmol Pathela のお宅に合計3ヶ月近くも居候した。僕たちの友情に対して彼と the Pathela family に心から感謝する。改定前の本稿は日本フォーカシング協会発行ニュースレター「The Focuser's Focus」第16巻第3号（2013年11月）に掲載された。