

■■ 特集「パーソンセンタード・アプローチとの出会い」

フォーカシングと私～狭間での巡り逢い～

池 見 陽

(関西大学大学院心理学研究科)

はじめに

南山大学人間関係研究センターの坂中先生や青木先生から「パーソンセンタード・アプローチとの出会い」の原稿執筆依頼を受けた。たくさんの原稿を執筆しているなか、はたして執筆は物理的に可能なのかと胸の内に入道雲が立ち込めた。村山正治先生が「原稿より健康！」と仰っていたのを思い出した。しかし、執筆依頼を見ると、最初の項目として「学术论文の体裁をとったエッセーという感じでご執筆ください」とあった。あ、これは面白そうだが、と心が動いた。「エッセーという感じで」という曖昧な表現がとても魅力的に思えた。そして、2番目の項目は「日本のPCAの歩みと This Is Me の交差を意識しつつご執筆ください」とあった。なるほど、This Is Me は カール・ロジャーズ (Carl Rogers) の講演を書き起こしたもので、最初は彼の著作 *On Becoming a Person*, 後には Kirschenbaum & Henderson (Ed.) の *The Carl Rogers Reader* に再録されたものだ。「これが私だ」とロジャーズが個人的な話と彼の心理療法研究を「交差させながら」仕上げた作品だった。うん、なんだか気がついてみると入道雲は消えていて、「よし、やってみるか！」と身の内には青空が晴れわたっていた。

狭間に暮らす

天秤座に生まれたことは関係がないことかもしれないが、幼いことから私は狭間を生きてきたように思える。六甲山脈の中では比較的低い標高ではあるが、山の上で育った。学校の友達も山を下った街に住んでいたから、学校から帰宅すると、ポツンと一人で過ごした。雲が流れていくのを見ているのが好きで、蟻の動き方が面白いと観察するのに飽きることはないほどだった。将来はあまり人とかかわることがない、物書きのような仕事をしてみたいとも思っていた

のを覚えている。

父親は広告業で小さな会社を営んでいた。仕事の内実はほとんど営業だった。常に人と関わっていて、頻繁に家に人を招いていた。週末は決まって接待ゴルフだった。そんな仕事の仕方は無理だと幼いころから決めていた。母親は「この子は大学の研究室に残って何かをコツコツと研究していくタイプだ」と思っていたからか、雲や蟻や鳥を観察していていいのだと安心していただけいた。妹は父親の傾向を受け継いだのか、常に友達を呼んできてはテレビの前で歌謡曲の振り付けを練習して盛り上がっていた。それを横目に黙って犬と散歩に行くひとときに充実感を感じていた。

一人好きである反面、人好きでもある。人付き合いの範囲は妹に比べると狭いが、友達とのかかわりはとても楽しいと感じていた。しかし、人疲れをする傾向はあり、ある程度の時間を友人たちと過ごしたら、一人の時間を守り、適度に自閉していた。天秤のように人といる時間と一人での時間の巧妙なバランスをとっていたのではないかと今になって思う。

そんなふうには育ったからか、新型コロナウイルスによる外出自粛も気にならない。春学期が遠隔授業になっていたために、この7ヶ月ほどは、ほとんど外出していないが、それが心地よいと感じて過ごす日々が多かった。ある意味、自閉しているようなものだが、毎日数回はZoom（インターネット・ビデオ通話アプリ）で人に「会って」いる。Zoomはもう5～6年前から海外学会の会議に利用してきたが、最近では使用回数が増えてLINEや電話の利用回数を上回っている。Zoomで人に会う時間は豊かなものを感じる。その反面、バーチャルではあっても、人疲れをするところは昔から変わらない。一人好きと人好きの狭間で暮らしているようなものだろうか。

第一言語設定がUS English のマックを通して、一日中英語で話している日もある。そして見ているテレビはMSNBCやCNN（アメリカ合衆国から発信されるケーブルテレビ）、つけっぱなしのインターネット・ラジオはJazzradio（アメリカから発信）ならば、いったい自分がどこで暮らしているのかさえも実感が薄い。日本と海外の狭間で暮らしているようなものだが、このボーダレスでワールドワイドでバーチャルなリアリティ、それに自閉的とも社交的とも判定困難なこの生活実態こそがNew Normal なのだろうか。

言語の狭間に聴こえてくるもの

インターナショナル・スクールのバイリンガル環境（英・日）で育ったことも筆者の研究課題と大に関係している。ロジャーズが This Is Me と簡単に英語で言っていたが、日本語だとそう単純ではない。そもそも Me という一人称は日本語の場合は常に関係的だから、相手によって「わたくし」なのか「わたし」なのか、「僕」なのか「俺」なのか、などと感じ方が異なる。独り言で「俺はね」と口に出して言う。次に「私はね」と口に出して言う。前

者を言うときと後者を言うとき、自分（主体）の感じ方（フェルトセンス）が違っていることに気づく。

いつ、どんなときでも、相手が誰であっても、私はいつもMe、あなたはいつもYou という感覚は英語で話すときに味わうことができる cut n' dry な感覚だ。この対人関係の感覚は日本語では表現しにくい。反対に、相手（とくに男性）の名前のあとに「～さん」をつけるか、「～くん」をつけるか「呼び捨て」にするかを迷うのは日本語でしか味わうことができない微妙で繊細な人間関係のテイストだ。

私が「真の私」であり続け、あなたは「真のあなた」であり続け、二人が「出会う」ことのスッキリした素晴らしい奥深さは英語チャンネルで体験可能だ。映画「出会いへの道」（日本語吹き替え版）では、日本語に吹き替えられた音声の下に、ところどころ元の英語が残っている。そして、この2つの言語がもたらすフェルトセンスの違いに驚く。カラダの感じ方がまるで異なるのだ。女性参加者がカール・ロジャーズに「先生！」と甘い声をかける、そのときカメラワークは彼女のチャイナドールのようなお人形さん顔と奥深い瞳にズームイン。こんなカットが数カ所ある。実はここ、英語では、「先生」ではなく“Carl”と（日本語的に言えば）「呼び捨て」にしている。彼女は彼女らしくいて、カールとわかり合う一瞬の出会い場面には「スッキリした素晴らしい奥深さ」があるように私には感じられる。一方、日本語の「先生！」という甘い響きにはキャンディの甘さとべたべたと手にひっついて離れない感覚が立ち現れてくる。筆者は台詞訳を批判しているのではなく、言語が変わるとき、こんなにも感じ方が変わるということの実例をこの映画のいちシーンを通して紹介しているに過ぎない。畠瀬直子先生が本誌掲載の公開講演会でも述べられているように、カール・ロジャーズに“Naoko, call me Carl”, と言われ、違和感があったために最初はそれを断られた、というお話は興味深い。日本語話者の目にはCarl は映らない、「先生」しか映らなかったのだろう。

言葉や象徴は、ある意味のまとまりや「現実」を運んできてくれる。筆者は別の論文（池見2019）で、象徴が意味連関を「運んでくる」機能をギヴス（Gives）と表現した。「アートは心の内側を外側に表現する」と一般的に言われるが、筆者はアート表現は内側→外側の一方通行ではないと主張した。すなわち、ある象徴は意味を「運んできて」（give）、それによって私たちの思考が「前に運ばれる」（carry forward）のである。これはアートの文脈で論じられているが、実はこの発想の背景にはパイリンガル体験がある。

高校生の野球試合の放送を見ながら、「野球選手」という日本語の言葉が運んでくるギヴスには、どんなものがあるだろうかと思ってみた。「日焼け」「根性」「練習」「厳しい」「合宿」「汗臭い」「体育会」など、一つの意味のまとまり～ちょっと雑ではあるが～ひとつの「現実」～がこの言葉を口にしたとたんに発生する。では、「野球選手」を英語にして“baseball player”と言ってみたとき、

何が起こるだろうか。まったく違うギヴスが運ばれてくる。Player は play する人、つまり「遊んでいる人」。「ベースボールをして遊んでいる人」からは「楽しい」「愉快」などのギヴスが運ばれてくる。英語の“play”の感覚は日本語の「遊ぶ」とまったく同じではないにしろ、「野球選手」と“baseball player”～これらは同じ意味の言葉だと言われても、そう簡単には納得できないほどフェルトセンス（フェルト・ミーニング：感じられた意味）が違っている。別の訳語はないものかと考えてしまう。現実感覚を伴わない辞書の上では同義ではあるが、それぞれが与えてくれる現実（ギヴス）は異なっている。2つの言語が描く現実の狭間に落ちていく。今でも筆者はできるだけ「訳」という作業を避けている。野球選手とbaseball player の一語でこれなので、何千ワードもある論文を訳すなんて、気が遠くなる。こういった言語の狭間は中学生のころから顕著に感じるようになった。

横道に逸れるが、昔、筆者よりも一世代年上の諸先生方から「日本人は自我が弱い」とよく聞かされた。ご指摘の現象はよくわかる。だけど、それは自我の構造的な問題ではなく、言語の性質だと思う。「私は～こう思っている、あなたはこう思っているの？」は“I love you, do you love me?”と同じで極めて英語的な発想だ。日本語だと、「私の感じ方」の中に、「あなたはきつこう感じているだろうが…」が最初からブレンドされている。つまり、私の感じ方の中に相手の思いが暗在的（implicit）に含まれている。それは「甘えの構造」ではなく、言語の構造だ。ミック・クーパーとの対話論文（Cooper & Ikemi, 2012）の結びで述べたように、ロジャーズの6条件の第1条件、つまり「二人の人間に心理的接触があること」では「あなた」と「わたし」が個別の実体であるかのように描かれているが、「あなた」と「わたし」が「もともと絡み合っている」（originally entangled）様相をパーソンセンタード理論に構築していくことは今後の重要な課題だと認識している。

「わたし」の中にすでに「あなた」が暗に交差されているというのはジェンドリン先生（Eugene Gendlin）の追体験をめぐる観察（Gendlin, 1997, p.41）だが、日本語話者にはこれとはくに際立って体験される。「わたし」と言うのか「俺」と言うのか、これを無自覚に選択しているときに、すでに相手の存在が第一人称（主体）と絡み合っている。そして、それが如何に絡み合っているのかは、発言をした後になってしかわからない。あとになって省みたときに「ああ、あのとき私がこれこれと発言したのは、暗に彼の気持ちを汲み取っていたからだ、そうだった」と気づく独特の推進の様相を Ikemi (2017) は「推進された“だった”（carried forward *was*）」と表現している。本当に言いたかったことは、何度か言葉を言い換えてみて、やっとじっくりした言葉が見つかって「こうこうだった」となる。では、発言する前には本当に言いたかったことは存在するのだろうか。それはフェルトセンス、つまり意味感覚として存在する。然るに日本語的な感覚では“I love you, do you love me?”は青臭く感じられ、言葉にな

らない以心伝心の中で、互いが“love”という一語からこぼれ落ちる複雑巧妙 (intricacy) なありさまをフェルトセンスとして汲み取る日本語は、英語に比べて相互主観性や共感性に優れているように思える。

さて、中学生のころに戻ろう。「本当の自分は日本語の中にいるのか、英語の中にいるのか」こんな課題を思いついたのは9年生（中学3年）のころだった。今になっても、この課題を卒業したとは言い難いが、今振り返ってみると、「本当の自分」の存在を、このころは疑おうとはしなかった。そして「本当の自分」を存分に引き出してくれるのは日本語か英語か、といった単純な問いの立て方をしていたことに気づく。

心理学と哲学の狭間に現れるもの

「本当の自分」などといったものに興味があったから、何の疑いもなく心理学専攻としてボストン大学 (Boston College) に入学した。しかし、胸を躍らせる思いで最初に履修した心理学科目Psych101 (心理学概論) で私の思い描いていた学問は心理学ではないことに気づかされた。このころの心理学概論は2セメスターに分かれており、「自然科学としての心理学」と「社会科学としての心理学」はどちらを先に履修してもいいが、2セメスターに分けて履修しなければならなかった。「母性行動の研究」は生理心理学の教授が担当する「自然科学としての心理学」の中心課題だった。教授自身の数々の動物実験を紹介しながら、ラットにおけるホルモンと行動の関係を説いていった。待てよ、これ、生物学？心理学だとすると、「本当の自分」とはまったくベクトルが違っている。迷子になった不安な気持ちは次の学期の「社会科学としての心理学」が解消してくれるだろうと信じてみることにした。

ところが、次の学期の「社会科学としての心理学」はのっけから統計学だった。参った！数学アレルギーというか、算数がわからないまま数学を勉強したために、数学が「理解できた」実感がもてないままの私は、まるでアナフィラクシー・ショック状態に陥ったも同然だった。

小学生のころからゼロの概念の意味がよくわからない。ここに1本の牛乳パックがある。これを0で掛け算する (つまり、掛け算しない、という意味?) $1 \times 0 = 0$ だと教わったが、そんなことはあるものか。目の前の牛乳パックは消えて無くなるわけではない。だから $1 \times 0 = 1$ が正解のはずだ。友達は、そういうことはどうでもいいので、とにかく、この手の問題がでたら0と書けばいいのだと教えてくれたが、納得がいかない。こういったことは他にもあった。長々と字数を割いて書くほどのことではないが、「通分」とはいったい何か？ウチは2人兄妹。妹が1人、男は私1人 (男は1/2)。隣は兄妹3人、うち男は2人 (2/3)。合わせると、子供たちは5人で男は3人 (3/5)。つまり、 $1/2 + 2/3 = 3/5$ となるが、これは「通分していないので間違っている」らしい。しかし、目の前には子供たちが5人、そして男の子が3人いることは疑う余地がな

いではないか。算数の基本がよく理解できていないまま数学に進むと、「わけがわからない」溜息の連続となった。ルートとは何か？そんなことを、あらためてゆっくり考えてみる間もなく $1/\sqrt{n-1}$ などの意味不明の記号を含む統計の宿題が容赦無く降り注いできた。

心理学に失望していた時期に「フロイトと哲学」と題した哲学授業に救われた。この科目を担当していたスティーブンス教授 (Richard Stevens) はソルボンヌでポール・リクール (Paul Ricoeur) がジークムント・フロイト (Sigmund Freud) を扱った著作を執筆していたころ、助手をされておられた。先生は詳細にフロイト思想が「ヒステリー研究」以降どのように展開していったのかを講義していかれた。この授業に「のめり込んだ」私は、心理学科で教えている精神分析や心理療法論について、奥行き不足を感じるようになった。その反対に哲学への関心が増し、哲学授業を積極的に履修したり、もぐったりするようになった。ボストン・カレッジにはジャック・タミニオー先生 (Jacques Taminiaux) やハンス・ゲオルク・ガダマー先生 (Hans-Georg Gadamer) といったヨーロッパの著名な現象学・解釈学の客員教授陣がおられた。ベルギーのリューベン大学から来られていたタミニオー先生の授業「ニーチェ」には深い感動を覚えた。授業内容ばかりでなく、実は先生のヨーロッパ的で紳士的なお人柄や人との繊細な接し方のテイストに惹かれるものがあった。それはフライドポテトを口いっぱい頬張って、バドワイザーで流し込みながら、アメフトの試合に熱中して、チアリーダーを見てワーワー騒いでいるノリのアメリカ合衆国では滅多に接することができない、自分自身の繊細な感覚とも重なっていた。

心理学科から哲学科に転専攻しようかとも考えたが、「パーソナリティ心理学」の授業で読んだジョージ・ケリー (George Kelly) とカール・ロジャーズには魅力を感じた。とくに、ロジャーズの著作 *On Becoming a Person* に収録されている “What it Means to Become a Person” を読んだときには目が覚める思いがした。ロジャーズの著作の多くは講演録で構成されているため、平易な話し言葉で書かれていることも印象的だった。カウンセリングへの興味を捨てきれず、転専攻はしないことにして、心理学専攻・哲学副専攻で大学を卒業した。

ハイデガーとロジャーズの合流が培うもの

大学卒業後の進路について、マルチン・ハイデガー (Martin Heidegger) の哲学やジャン・ピアジェ (Jean Piaget) のモラル発達を研究されておられたシスター・マーガレット・ゴーマン (Sr. Margaret Gorman) と相談している中で、はじめてユージン・ジェンドリンの名前を知った。「哲学者ハイデガーの英訳に携わって、文通もしている哲学者よ、しかも、彼はカール・ロジャーズとクライアント中心療法を研究している人だよ、アキラには是非おすすめだわ」と先生の言葉が私の脳に到達した瞬間に何か着火したかのごとく全身に

興奮が走った。だって、ハイデガーは今世紀最強の哲学者だろう、とその根拠を検討するまでもなく信じていた。素人を寄せ付けない文の難解さはあるが、その奥に光る何かがあって、それとよく似た何かがかール・ロジャーズにも光っていた。こちらは対照的に素人にわかりやすい英語の話し言葉で、その何かを伝えようとしていた。研究スタイルとしては、図書館に籠もってギリシャ語の古典からコツコツと築き上げていくハイデガー。対照的に、カウンセリングやエンカウンターグループのような対人関係の場に出て行って、そこで人と関わるということ自体を研究の対象にしているロジャーズ。適度に自閉しているのが好きで、かつ、人好きな私にとってみれば、これほど魅力的な組み合わせは考えられなかった。

ところで、本誌掲載の公開公演録で村山正治先生は、大学の卒業論文テーマは「ビンスワンガーとロジャーズ」だったと述べておられて驚いた。ビンスワンガー (Ludwig Binswanger) はハイデガーの哲学に忠実な心理療法を構築し、ハイデガーが人の存在を言うのに使った「現存在」(Dasein) という語を用いて、彼の心理療法を「現存在分析」(Daseinsanalysen) と命名した。ビンスワンガーとロジャーズならば、その内実は「ハイデガーの現存在分析とロジャーズ」と言ってもいいだろう。わあ、ハイデガーとロジャーズを掛け合わせると… このテーマの源流にジェンドリン先生、そして村山先生もおられて、その遙か下流には私もいるのかと思うと、この大河の流れのほとりに培われていく尊い恵に手を合わせたくなる思いである。

大学を卒業する頃はまだ電子メールがない時代だった。そこでジェンドリン先生に連絡を取るには電話をする他になかった。先生の研究室はいつも不在だったので、連絡がとれるまでには相当な時間を要した。やっと電話で連絡がとれると、先生は、「今はフォーカシングをやっている」と言われた。それは、聞いたことがなかった。どんなものですか？ すると先生はシカゴ市内の会場でワークショップをする、無料で入れてあげるから、見にくるか、と誘ってくださった。さっそくシカゴに飛んでワークショップに参加した。

その会場でジェンドリン先生と初めてお会いした。とてもヨーロッパ的で繊細な人間関係のテイストが感じられた。先生がフォーカシングのリスナーをされている場面はまるで魔法を見るようだった。先生はひたすら優しく聴いているように見えた。当時、フォーカシングを知らない私は、どこがフォーカシングなのか、わからなかった。印象に残ったのは、とても敏感で、優しく、非指示的であり、それでいて力強いリスニングだったこと。目の前のクライアントは、たちまち変容していくではないか。すぐにシカゴ大学 (University of Chicago) 大学院に進むことを決めた。幸い同大学院より学費・寮費全額給付の奨学金にも恵まれ、シカゴ市内はハイドパークのキャンパスに居を移した。

ジェンドリン先生は大学ではフォーカシングは教えておられなかった。開講授業科目は フッサール、ハイデガー、カント、それと後にTAEとして花

咲く理論構築 (Theory Construction) だった。授業科目にフォーカシングはなかったが、先生の研究室が当時のフォーカシング研究所 (The Focusing Institute) だった。そして、著作『フォーカシング』の出版に合わせて初めてフォーカシング・トレーナー養成のための夜間コースが行われた。事務局をしていたドラリー・グリンドラー (Doralee Grindler) を手伝うということで、これに参加させていただいた。

授業時間外にジェンドリン先生とは言語の話で盛り上がった。ときどき先生のフォーカシングのリスナーをしていると、先生はドイツ語のハンドル表現を使うことがあった。意味がわからないと伝えると、わからなくてもいいから、その発音を真似して伝え返してくれ、と言っておられたのは印象的だった。どうしても英語にならないと仰っていたが、もちろん、私にもどうしても英語にならない、日本語にしかならない感覚はいくらでもある。先生に「多少は」「気を遣っていた」が、これらも日本語でしか表現できない感覚である。「(多少)とは a lot…多いのか、それとも a little … 少ないのか？」こうやって、互いが言語の狭間にいる感覚を楽しんで語り合った。

2013年の夏、先生を訪ねた。電子メールではときどき連絡はとっていたものの、実際には、何年かお会いしていなかった。別れ際に “Let me give you a big hug. This is the last time I’ll be seeing you (最後になるだろうから、ビッグ・ハグをしよう).” そんなことはないよ、と私は言ったが、先生は私の耳元で “I know” とだけ囁かれた。

2018年、先生亡き後、先生のウィーンの生家や先生が通われたギムナジウム (学校)、それに「ユージン・ジェンドリン展」を行っていたウィーンの Alsergrund 地区にある BezirksMuseum (地域ミュージアム) を訪ねる機会があった。ジェンドリン先生からはまだまだ学ぶことがある。

日本のPCAの歩み

執筆要項によると、「日本のPCAの歩みと This is me の交差を意識しつつご執筆ください」、「日本のPCAの歩みに関わる出来事に関してはその年 (可能な限り月日まで) を記してください (編集の方でPCA発展の年表をまとめるつもりです)」とあった。しかし、ここまで来て「日本のPCAの歩み」については、何も書いていないことに気づいた。さらに、「日本のPCAの歩み」といったことを意識していない自分がいることにも気づかされた。

冒頭にも書いたように、最近は世界各国の人たちとインターネットでセッションを行い、私がフォーカシングを指導している人たちの6割ほどは海外の方々となっているのが現状だ。これからの時代、ますますボーダレスで、ワールド・ワイドで、バーチャルな現実が進み、「日本として」ではなく、「個人として」いろいろな国の仲間たちと協調していくことが New Normal になって

いく予感がする。そんな中で、相変わらず一人好き・人好きの狭間で執筆の時間を楽しみ、とうとう共著で小説（池見&ダスワニ, 2020）を書き終えたこの頃である。

まあ、そうは言っても、年表の材料が何も提供できないのも困るだろうから、年表素材となる私と関係がある日本のPCAの歩みを付記することでご勘弁いただくことにしたい。年表データーはご自由にお使いください。

付記

- 1978年 ユージン・ジェンドリン先生 初来日（九州大学・日本心理学会第42回大会）
- 1980年7月 池見陽 帰国 九州大学・村山正治先生のグループとともに活動開始
- 1987年9月15日～20日 ユージン・ジェンドリン先生 再来日（ワークショップ 東京）
- 1998年9月18日～21日 メアリー・ヘンドリックス先生 再来日（日本心理臨床学会）
- 2009年5月12日～16日 第21回Focusing International Conference（淡路夢舞台国際会議場）
- 2017年8月25日～27日 第1回アジア・フォーカシング国際会議（生田神社会館 神戸市）

参考文献

- Cooper, M. & Ikemi, A. (2012). Dialogue: A dialogue between focusing and relational perspectives. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* 11 (2): 124-136.
- Gendlin, E.T. (1997). How philosophy cannot appeal to experience, and how it can. *Language Beyond Post-Modernism: Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy* (Ed. D.M. Levin). Evanston, Northwestern University Press.
- Ikemi, A. (2017). The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: an examination of two kinds of crossings. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 16 (2): 159-172.
- 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る～ 臨床描画研究 34: 64-85. 北大路書房.
- 池見陽&エディ・ダスワニ (2020). バンヤンの木の下で：不良外人と心理療家家のストーリー 木立の文庫.