

Workshop

体験過程・フォーカシングと アート表現

池見 陽

関西大学人間健康学部・大学院心理学研究科教授

www.akira-ikemi.net

2023/11/4 明治大学駿河台キャンパス

はじめに 体験過程・フォーカシングについて

E. Gendlin 1926-2017 (ジェンドリン) : ウィーン生まれ、ナチスを逃れアメリカに移住し、University of Chicago 哲学部で学士、修士、博士。哲学者。Carl Rogers (カール・ロジャーズ) とともに活動し、ロジャーズに大きな影響を与えた。フォーカシングの考案者で6つもの心理学賞を受賞。ご逝去されたあと、彼の哲学が注目されている。



- ジェンドリンが築いた哲学はカウンセリンや心理療法において新しい実践や理論を提供している
- 主なテーマ：体験と象徴の関係、からだか状況とかかわる現象学、「言い表すということ」(explication : “saying”) など
- 心理療法においては、次の現象・概念がとくに重要 「フェルトセンス (felt sense)」 「フェルト・ミーニング (felt meaning)」 「体験過程 (experiencing)」 「フォーカシング (focusing)」
- 本日は、これらの概念とアート表現について体験的に検討していきたい。

フェルトセンス (Felt Sense: 感じられた意味)

- ★ 「一郎もなぜか胸がつまって笑えませんでした。」 (宮沢賢治「ひかりの素足」より)
- ★ 「胸がつまって」はレントゲンに映る物理的なものではない
- ★ 「感情」「情動」でもない。作者は「一郎も怖くて笑えませんでした」とは書いていない
- ★ 意味形成に先立つ あとになって「あのときは怖くて笑えなかった」となるかもしれない “carried forward *was*” (Ikemi, 2017) 「推進された“だった”」「前進的過去」(陳藝文)
- ★ 未構成である点で感情とは異なる 感情のように単一焦点的ではない
- ★ 「なぜか」論理に先立つ
- ★ 「気分」「気持ち」「雰囲気」など「気」の現象よりもカラダ的
- ★ この類の体験を言う言葉が日本語にも英語にも存在しなかった
- ★ Felt Sense Literacy (Mary Hendricks-Gendlin)

フェルトセンス (Felt Sense : 感じられた意味)

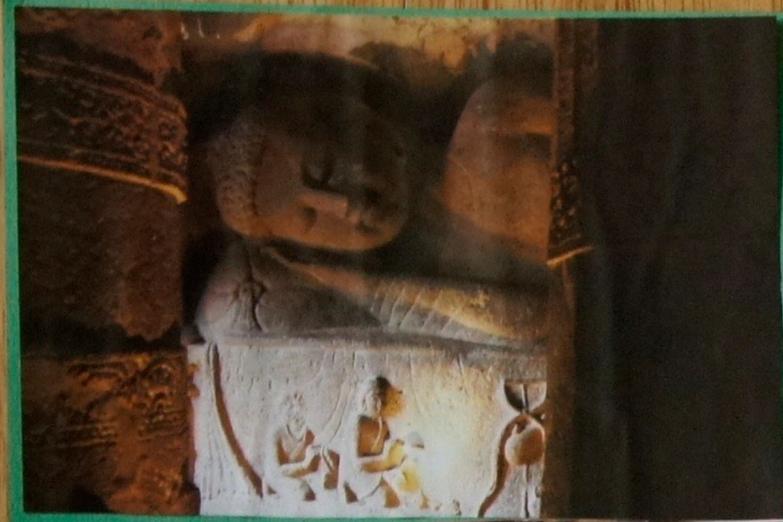
★ 「しかしどれだけ忘れてしまおうと思っても、僕の中には何かほんやりとした空気のかたまりのようなものが残った。そして時間が経つにつれてそのかたまりははっきりとした単純なかたちをとりはじめた。僕はそのかたちを言葉に置きかえることができる。それはこういうことだった。」...「そのときの僕はそれを言葉としてではなく、ひとつの空気のかたまりとして身のうちに感じたのだ」 (村上春樹 『ノルウェイの森』 より)

★ 【例文】 この仕事のことを考えると、胸がキュッとなって... (カラダに感じられる。意味形成される以前。それが何であるかは、あとになってしかわからない。)

フェルト・ミーニング (Felt Meaning : 感じられた意味)

- 「感じられた意味」 「なんとなく知っている意味」
- 【例文】 「台風が近づいている」
- 【例文】 「よろしくお願いします」 「お世話になっている」
- 【例文】 古池や蛙とび込む水の音（芭蕉）の蛙は何匹？
- 人は論理や定義を参照して形式的に考えて行動するのではなく、「感じられた意味」に従って行動している。
- フェルト・ミーニングは気づかないうちに、バックグラウンドで（暗在的に）生起している（機能している）

Experiential Collage Work (ECW)



W. Dilthey

1833-1911

解釈学的循環

Felt Shift/ Step

フェルトシフト

Crossing: 掛け合わせ・交差

ジェンドリンのメタファー論の特徴

Felt Sense
フェルトセンス

E. Gendlin

1926-2017

Experiencing
体験

Reflexivity
再帰性 追体験

Understanding
理解

Expression
表現

Handle

ハンドル表現

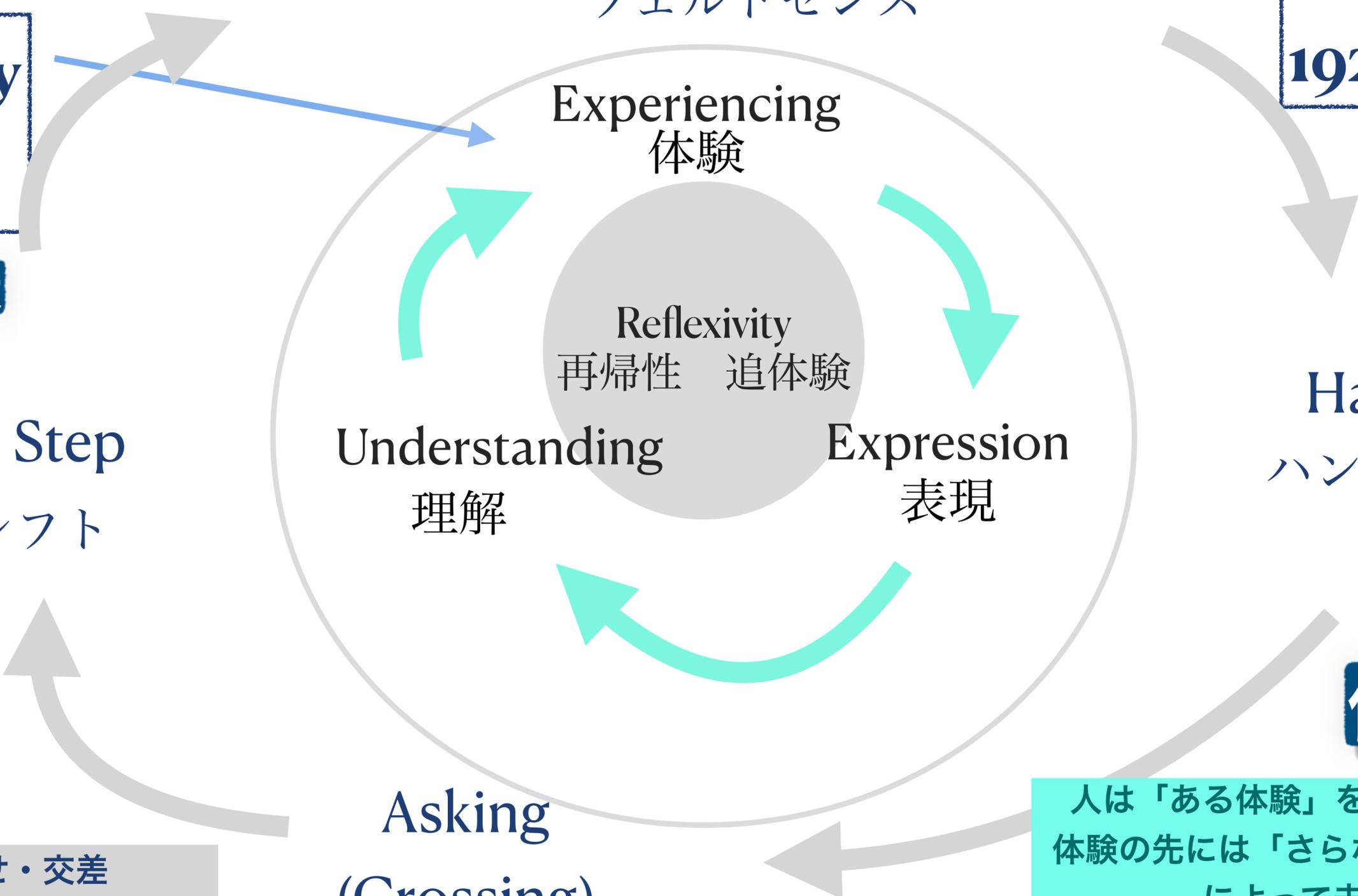
体験過程

Asking

(Crossing)

交差・掛け合わせ

人は「ある体験」をしているのではない。
体験の先には「さらなる」体験があり、それ
によって未知に導かれ、
後になって「～だった」とわかる。



アニクロ ～「体験過程」を体験的に理解するためのワーク～

Crossing with Animals



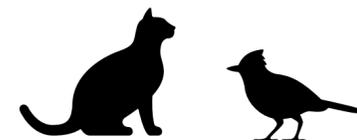
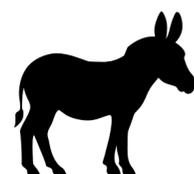
- 最近のあなたの「生きざま」はどのようなものでしょうか。「生きざま」は感じられる（体験されている）が、それを表現するのは難しいと思います。なので、「生きざま」を動物に喩えて言い表してみてください。その動物は何をしていますか？ 思いつきのまま話してください。話している途中で動物が変わってもいいですよ。実在しないキャラクターでもいいですよ。聴き手は普通の会話のように聞いていてください。特別な傾聴の方法は不要です。ただ、相手の体験を否定しないこと、追体験しながら聴いていて、追体験できなくなったら自由に質問してください。
- 10分で話し手と聴き手を交代します（10分×2=20分+振り返り5分=合計25分）



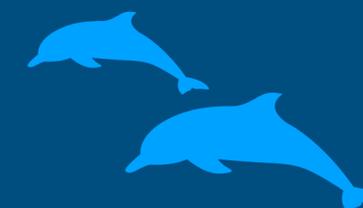
アニクロ

Crossing with Animals

Ikemi, A., Tsutsui, Y., Hirano, T., Okamura, S., Tanaka, H., Satoh, H., Kawasaki, T., Shirasaka, K., Arimura, Y., Yamamoto, S., Koshikawa, Y. & Sakamoto, K. (2019). Crossing with Animals: An existential exercise emerging from the theory of experiencing. *Psychologist: Bulletin of the Graduate School of Professional Clinical Psychology, Kansai University*, 9: 1-12.



- Felt Meaning が暗黙のうちに作用しているのが観察されましたか？
- Crossing（交差）が生じていましたか？
- Experiencing（体験過程）が生じていましたか？
- Carried Forward Was（推進された"だった"）は観察されましたか？



こころの天気 (by 土江正司)

- 「こころの天気」を描きます (10分) 色鉛筆を使用します。
- 「こころの天気」の解釈はご自身にしかできません。
- 「こころの天気」についてパートナーと話し合ってください (10分)。特別な聴き方は不要ですが、TU (Carl Rogers, 理解の試み) ができる場合は推奨します。
- 合計30分

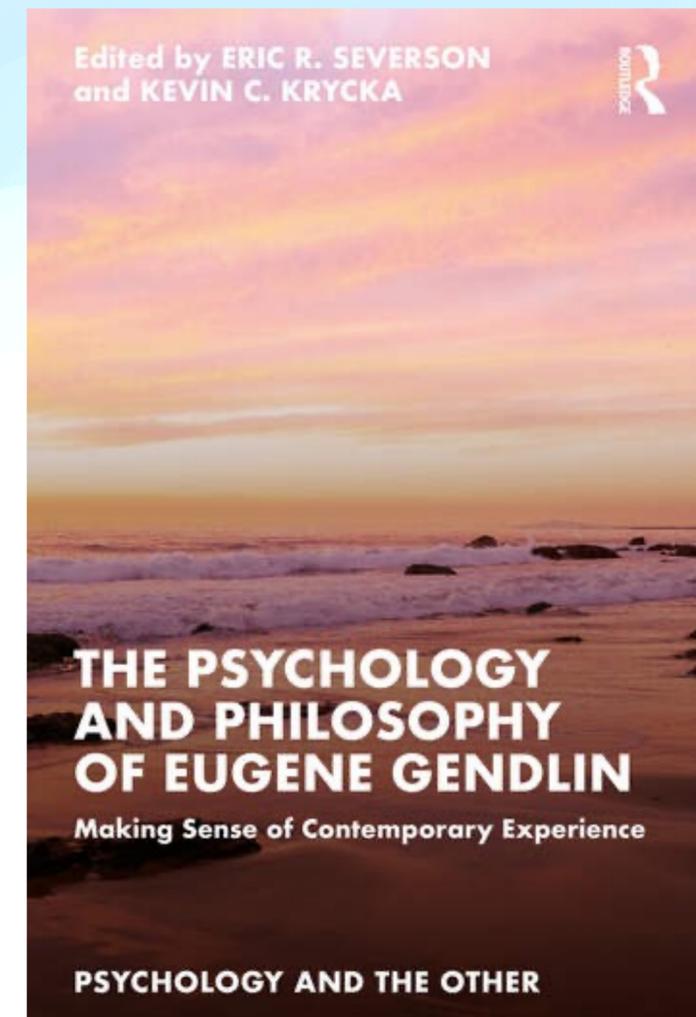


The Experiencing Model

体験過程モデル

Ikemi, A., Okamura, S. & Tanaka, H. (2023). The Experiencing Model: Saying What We Mean in the Context of Focusing and Psychotherapy. In R. Severson & K. Krycka Eds. *The Psychology and Philosophy of Eugene Gendlin: Making Sense of Contemporary Experience*. Routledge, pp.44-62.

池見 陽 (2022). 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 人間性心理学研究 39:131-141.



「体験過程モデル」 (池見) の5つの命題

- 【命題1】人には無意識という意識があるわけではない。まだ言葉になっていない未知の体験を前に、人はその意味を理解しようとする。カウンセリングでは、無意識を意識化するのではなく、クライアントとカウンセラーは体験を丁寧に言葉にしていき意味を見出していく作業に取り組んでいる。
- 【命題2】人はメカニズムではない。人には意識があるから、人は自らの生を振り返って観ることができる。そこで立ち現れる体験は過去の因果を反映しているのではなく、更なる生的一步をインプライ (指し示) しているのである。
- 【命題3A】 人は他者の体験を追体験しているから他者が話していることが「わかる」のである。カウンセリングでは、クライアントが語る体験とそれを聴くカウンセラーの追体験のあり方が一致しない場合に、カウンセラー自身の追体験内容を相手に伝える場合がある。
- 【命題3B】 人は話している間に自身の体験を追体験している。カウンセリングではこの「自己追体験」作用はリフレクションの応答によって強化されている。
- 【命題4】 人が体験を語る時、体験・表現・理解の循環が観られる。体験・表現・理解のサイクルが回るごとに体験は変化していき「体験過程」となる。カウンセリングでは「無意識が意識化される」のではなく、「体験・表現・理解」のサイクルが回って「更なる体験・更なる表現・更なる理解」へと進展していくのである。
- 【命題5】 人が自分の体験を新しく言い表したとき、その新しい局面が過去に遡及適応され、違う過去が立ち上がってくる。過去を変えるそのような気づきを「推進された“だった”」と言う。

体験過程モデルの命題 (日本語・改訂版)

Ikemi, A., Okamura, S., Tanaka, H. (2023)

- 【命題1】人には無意識という意識があるわけではない。まだ言葉になっていない未知の体験を前に、人はその意味を理解しようとする。カウンセリングでは、無意識を意識化するのではなく、クライアントとカウンセラーは体験を丁寧に言葉にしていき意味を見出していく作業に取り組んでいる。
- 【命題2】人はメカニズムではない。人には意識があるから、人は自らの生を振り返って観ることができる。そこで立ち現れる体験は過去の因果を反映しているのではなく、更なる生の一步をインプライ (implying) (指し示) しているのである。

体験過程モデルの命題 (日本語・改訂版)

Ikemi, A., Okamura, S., Tanaka, H. (2023)

- 【命題 3 A】 人は他者の体験を追体験 (*Nacherleben*) しているから他者が話していることが「わかる」のである。カウンセリングでは、クライアントが語る体験とそれを聴くカウンセラーの追体験のあり方が一致しない場合に、カウンセラー自身の追体験内容を相手に伝える場合がある。
- 【命題 3 B】 人は話している間に自身の体験を追体験している。カウンセリングではこの「自己追体験」作用はリフレクションの応答によって強化されている。

体験過程モデルの命題 (日本語・改訂版)

Ikemi, A., Okamura, S., Tanaka, H. (2023)

- 【命題4】人が体験を語るとき、体験・表現・理解の循環が観られる。体験・表現・理解のサイクルが回るごとに体験は変化していき「体験過程」となる。カウンセリングでは「無意識が意識化される」のではなく、「体験・表現・理解」のサイクルが回って「更なる体験・更なる表現・更なる理解」へと進展していくのである。

W. Dilthey
1833-1911

E. Gendlin
1926-2017

Felt Sense
フェルトセンス

Experiencing
体験

Reflexivity
再帰性 追体験

Understanding
理解

Expression
表現

Handle
ハンドル表現

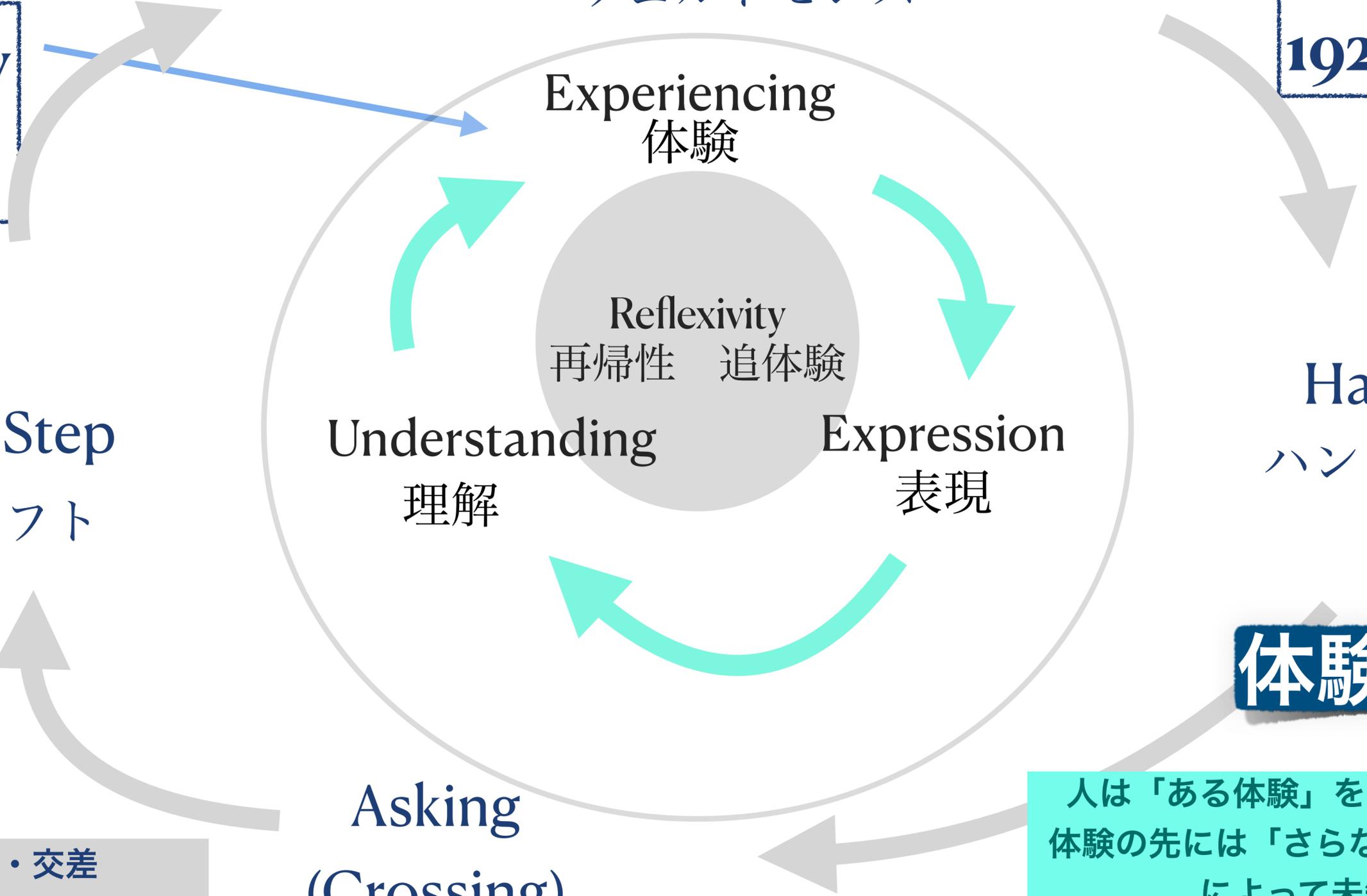
体験過程

Felt Shift/ Step
フェルトシフト

Asking
(Crossing)

Crossing: 掛け合わせ・交差
ジェンドリンのメタファー論の特徴

人は「ある体験」をしているのではない。
体験の先には「さらなる」体験があり、それ
によって未知に導かれ、
後になって「～だった」とわかる。



体験過程モデルの命題 (日本語・改訂版)

Ikemi, A., Okamura, S., Tanaka, H. (2023)

- 【命題5】人が自分の体験を新しく言い表したとき、その新しい局面が過去に遡及適応され、違う過去が立ち上がってくる。過去を変えるそのような気づきを「推進された“だった”」(carried forward *was*)と言う。

池見 陽 日本語 Bibliography



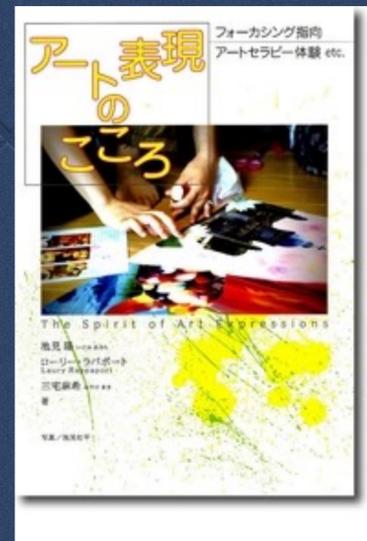
小説



講談社現代新書



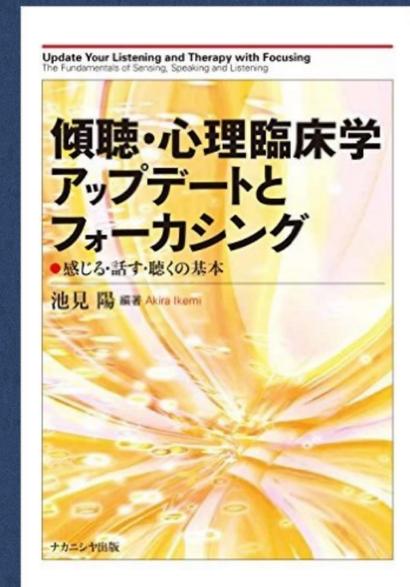
ジェンドリン理論



アート & Focusing



小説仕立



Focusing 解説書