

[特集1]
人間性心理学における共感的理解

「共感のプロセス」

— パーソン・センタード・セラピー時代に展開したカール・ロジャーズの共感論 —

関西大学人間健康学部

池見 陽

NPO 法人 LIFE terrasse

森田志生実

I Carl Rogers の心理療法論における3つの時期

本論では Carl Rogers が「共感の過程」(process of empathy) として再定式化した共感の概念を検討し、その意義について考察する。Rogers (1975; 1980, pp.137-163) が「共感している状態」(state of empathy) を「共感の過程」と再定式化したのは 1975 年の論文だった。その論文は 1980 年発行の著書 *A Way of Being* に収録された。この時期は彼の心理療法論の 3 つ目で最後の時期、Person-Centered Therapy [Approach] の時期あるいは Experiential Phase と呼ばれる時期にあたる。この再定式化の背景を理解するためには、この時期に先立つ Non-Directive Psychotherapy (非指示的心理療法) の時期、Client-Centered Therapy (クライアント中心療法) の時期、それぞれの特徴と相違点を把握しておく必要があるだろう。

Carl Rogers の心理療法の最初の時期は Non-Directive Psychotherapy (1940 年代) で、ここで彼は心理療法面接を録音し、「感情の反射」(reflection of feeling) といったカウンセリングの応答について技術的な研究に従事した。しかし、「感情の反射」が「オウム返し」だとバカにされた (caricature: Rogers, 1980, p.138) ことを気にした Rogers はリスニングについて語る

ことをやめた。人を変えるのは技術ではなく、人間関係のあり方だとして「中核3条件」を提唱した (Rogers, 1957)。筆者らは中核3条件の日本語訳である「純粋性」「受容」と「共感」については必ずしも正確とは言えない面があることを指摘している (池見, 2016, pp.133-143; 印刷中) が、Client-Centered Therapy (1950 年代) と呼ばれるようになったこの時期の Rogers はカウンセリング技術から治療の人間関係のあり方に舵を切ったのだった。Client-Centered Therapy は、Non-Directive Psychotherapy 時代のカウンセリング技術を否定した上に成立したのだった。日本で「傾聴技法」という表現を目にすることがあるが、Rogers はこのような表現を嫌うようになっていた。さて、この時代の Rogers (1957) は、共感を次のように定式化していた。「クライアントの個人的世界をあたかも自分自身のものであるかのように感受し、しかも“あたかも”の性質 (“as if quality”) を失わないこと」。この概念がどのように変容していくのが本論の注目するところである。

Client-Centered Therapy から Person-Centered Therapy への移行には大きな変化がないように思われることが多い。事実、「中核3条件」はこの時代にも踏襲された。しかし、この時期の特徴として際立っているのは Rogers がクライアントの体験に目を向けたことだ。それまでの

Rogers はセラピストの態度などを論じていたが、この時期にきてクライアントが如何に体験しているのか、といったところに注目した。そのために、彼がシカゴ大学時代に指導していた哲学者 Eugene Gendlin の体験過程理論を援用するようになった。

このような理論展開の中で、長年にわたり彼を苦しめていた「感情の反射」(「伝え返し」とも呼ばれている) という表現を Testing Understandings (「理解の試み」以下 TU) に改め、リスニングについての「二重の考察 (double insight)」(Rogers, 1986/1989, pp.127-134) を発表し再びリスニングについて肯定的な見解を示した。これは彼が世を去る 3 ヶ月前に発行されたものだった。Rogers は「感情の反射などはしようとしていない」と明言し、彼の応答は TU であるとしたうえで、“So I suggest that these responses be labeled not ‘Reflection of Feeling’ but ‘Testing Understanding’ or ‘Checking Perceptions’ ”(Rogers, 1989, p.128) と「感情の反射」を TU に改名したと明言した。Ikemi (2018) がコメント論文で論評したように Leitaer & Gundrum (2018) は Rogers の Client-Centered Therapy 以降、生涯に渡る心理療法応答のおおよそ 7 割が TU にあたり、この応答こそが Rogers の心理療法 (Non-Directive Psychotherapy の時期を省く) を特徴付けるとした。しかし、TU は「感情の反射」を単に改名したものではない。Leitaer & Gundrum (2018) が示した次のようなやり取りに注目してみよう。この応答は聴き手 Carl Rogers の理解を試した TU であり、Vivian の発言を「伝え返した」わけでもなく、また彼女の語られていない不安ないし恐怖を「受容した」わけでもない。

Vivian: ... It's like I would like you to take over now and ask me lots of questions ... In fact, the fantasy was ... I would rather have volunteered for a hypnotist (laugh) than for you ...

Carl: It really does say something about the, the

deep fear you have of initiating something entirely on your own.

II Eugene Gendlin の体験過程理論のインパクト

Rogers が共感の再定式化をするにあたって参考にしたのは Eugene Gendlin の論考だった。Rogers は次のように記している。

In formulating my current description, I have drawn on the concept of “experiencing” as formulated by Gendlin (1962). This concept has enriched my thinking in various ways, as will be evident in this paper. Briefly, it is his view that at all times there is going on in the human organism a flow of experiencings to which the individual can turn again and again as a referent in order to discover the meaning of those experiences. An empathic therapist points sensitively to the “felt meaning” which the client is experiencing in this particular moment, in order to help him or her to focus on that meaning and carry it further to its full and uninhibited experiencing. (Rogers, 1980, p.141)

冒頭部分で Rogers は Gendlin の最初の哲学著作 *Experiencing and the Creation of Meaning* (Gendlin, 1962/1997) を参照しているとした。実は同書の第 7 章は Application to Psychological Theory and Research で、この章において Gendlin は詳細に Rogers の心理療法論を取り上げ、体験過程との関連を論説している。上記の引用で最初の行に登場する “experiencing” はクォテーション記号で囲まれており、特別な意味で使用されていることが示されている。以前の文献では Rogers は「体験している」という意味で experiencing という語を使用していたが、ここでは「体験過程」の意味で使用している。Gendlin (1962/1997, p.243) にもクォテー

ジョンに挟まれた“experiencing”という表現が用いられており、こちらは“experience”という語と対比して使用されている。“Experience”は明在的で概念的な内容 (explicit conceptual contents) を指している語であり、Gendlin は次のような例をあげている。“For example, self-concept is said to ‘match’ or ‘not to match’ ‘experience’”(pp.242-243). 自己概念と体験 (“experience”) が合致するかどうかがわかるためには、“experience”は明在的でなければならない。一方、“‘Experiencing’, on the other hand, is a present, felt *implicitly* meaningful datum. It is directly referred to by an individual”(p.243). また、“‘experiencing’ refers to experienced or implicit felt meaning”(p.239)とあり、体験過程 (experiencing) は暗在的 (implicit) であることが強調され、人はそれが何であるかを概念的に明示できなくても、「夜になると“あの感じ”がやってくる」の「あの感じ」などとして直接参照 (directly refer) することができる。また“experiencing”は体験されているか、または含意された (暗在的な) felt meaning (フェルトミーニング) を指すとしているから、「体験過程」はそれとして体験されていなくても、含意された felt meaning を指している。例えば、「よろしくお願ひします」という日本語は何をお願ひしたものでしょうか。特に何も依頼 (お願ひ) していないのならば、その語が意味するところは明らかではない。かといって「よろしくお願ひします」はナンセンスだというわけでもなく、なんらかの「感じられた意味」(felt meaning) が含意されている。未だその意味が明らかになっていない「よろしくお願ひします」は暗在的で感じられた意味 (implicitly felt meaning) を指し示しているから、その意味が直接体験されていなくても、それは「体験過程」なのだとして上記の Gendlin の文は示している。

ところで、Rogers はここで取り上げた内容を 1975 年に *The Counseling Psychologist* に公開したが、その 1 年前に行った講演会でまったく

同じ内容を話している。この講演会は現在では *Carl Rogers on Empathy* と題され YouTube に公開されている。つまり、1974 年には Rogers は共感の再定式化を完了していたことがわかる。一方 Gendlin の最初の心理学系著作 *Focusing* (1978; 1981/2007) は Everest House 社 から 1978 年に発行され、その著作権を取得した Bantam 社が 1981 年にペーパーバック版を発行している。著作 *Focusing* を発表するころから Gendlin は felt sense (フェルトセンス) という語を多用するようになるが、Rogers が参考にした 1962 年時点の Gendlin はむしろ felt meaning という語を頻繁に利用していた。そのため、Rogers は felt sense ではなく felt meaning を自身の理論に取り入れたと推測される。

Felt meaning と felt sense の 2 つの語には共通性が多いが、まったく入れ替え可能というわけではない (池見, 印刷中)。Gendlin (1962/1997, p.65) によると “Felt meaning occurs in all cases of human cognition” であり人のすべての認知において作用している。人は辞書の定義通りに言葉を使うのではなく、その「感じられた意味」でコミュニケーションしている。「よろしくお願ひします」の正確な意味を調べようと検索してみると、「お世話になる人への挨拶」という記述があった。ところが「お世話になる」とはいったい何か？それはご飯を作ってくれたり、洗濯をしてくれたり、といった「身の回りの世話」ではない。ビジネスメールの冒頭に「いつもお世話になっております」と書くが、それは何を意味しているのだろうか。その文脈で、そのフレーズはなんらかの未構成の暗在的な意味、すなわち felt meaning を伝えている。Felt meaning とは、言葉の奥にある感じられた意味だと考えてみてもいいだろう。Rogers (1975/1980, p.141) は上記の引用部分に続きエンカウンターグループでの一幕を例にあげて、felt meaning を説明している。

Gendlin はフォーカシングの文脈では felt meaning よりも felt sense という語を多用する

傾向があった。それは felt meaning と同様に、未構成の意味を表すが、使い分けようとするならば、felt meaning が言葉の奥に機能している「感じられた意味」で、felt sense は未だ言葉にもなっていない感じられた意味感覚を言う。言葉になっていないためにカラダの感覚が際立っており、日本語ではオノマトペとして表現されることも多い。「仕事のことを思うと、なんだろう…モヤモヤして…胸のなかが重た〜い感じがするよ」と、これは felt sense の一例だ。一方「仕事は重圧だ」と語っている人が使う「重圧」という語は「強い力で圧迫すること。また、そのような力。」「[広辞苑 第七版]だけではなく、多くの感じられた意味、すなわち felt meaning を内包し、それが指している意味は未形成でそれを語った本人にも未だ明らかになっていない。

上記の Rogers の引用に戻り、次の文を検討してみよう。“(I)t is his view that at all times there is going on in the human organism a flow of experiencings to which the individual can turn again and again as a referent in order to discover the meaning of those experiences.” ここにある“his view”は Gendlin の見解を指すが Rogers の説明は少し単純化されている。体験過程は血液のように「いつ何時も人間の生命体(カラダ)の中に流れている」わけではない。他方、この一文を Gendlin ならばどう読むだろうか。Gendlin (1962, p.241) は次のように記している。“Rogers’ term ‘organism’ refers to what is, or can be, a datum of awareness.” これを上記の引用文に応用してみるとそれは次のように読める。「Gendlin の見解では、人はいつも暗に意味が含まれる体験過程を覚知することができ、そこから意味を見出している。」

また、上記に引用した最後の文は「共感的なセラピストは敏感にクライアントがこの瞬間に体験している“felt meaning”を指し示し、クライアントがその意味を推進し、抑制のない完全な体験過程になるように、フォーカス(フォー

カシング)することを援助する」となっている。すなわち、felt meaning に含意された潜在的な意味が明在的になるようにクライアントがフォーカシングすることを援助するのが共感的なセラピストだと Rogers は主張している。ここには注目すべき点が4つある。まずは、この一文はその前の一文とは違って、Gendlin (1962) の見解を説明するものではなく、Rogers 自身の見解だ。Rogers が引用している Gendlin の著作の第7章では自己一致をめぐる詳細な論説はあるが、共感一度も登場しない。二つ目に、この主張のスタイル、すなわちセラピストがすることを論じている視点から推測すると、この部分は明らかに Rogers 自身の考えだ。三つ目に、Rogers の思考の中に体験過程やフォーカシングが根付いていたことを表している。最後に、「抑制のない体験過程」という表現も Rogers の解釈で、この「抑制のない」(uninhibited)という表現は Ikemi (2005) が論説したように、Rogers が精神分析あるいは抑圧パラダイム (repression paradigm) の発想様式を完全に払拭できていないことを物語っている。「抑制」(inhibition)という概念は Gendlin の文献にはほとんど登場しないばかりか、Gendlin (1964) は「抑圧パラダイム」(repression paradigm) を批判している。

III 共感のプロセスとは如何なるプロセスか

Gendlin の影響を受けた Rogers は共感について再定式化し、「I would no longer be terming it a ‘state of empathy,’ because I believe it to be a process, rather than a state (Rogers, 1980, p.142)”と彼は共感のプロセスだとして、「もはや共感の状態」だとは認識していなことを明言した。そして、その内実を次のように記述した。

An empathic way of being with another person has several facets. It means entering the private perceptual world of the other and becoming thoroughly at home in it. It

involves being sensitive, moment by moment, to the changing felt meanings which flow in this other person, to the fear or rage or tenderness or confusion or whatever that he or she is experiencing. It means temporarily living in the other's life, moving about in it delicately without making judgements; it means sensing meanings of which he or she is scarcely aware, but not trying to uncover totally unconscious feelings, since this would be too threatening. It includes communicating your sensings of the person's world as you look with fresh and unfrightened eyes at elements of which he or she is fearful. It means frequently checking with the person as to the accuracy of your sensings, and being guided by the responses you receive. You are a confident companion to the person in his or her inner world. By pointing to the possible meanings in the flow of another person's experiencing, you help the other to focus on this useful type of referent, to experience the meanings

more fully, and to move forward in the experiencing (Rogers, 1980, p.142. Emphasis – Underline and italics – added by the authors).

最初に注目すべきは、引用部の冒頭に Rogers が「共感の過程」を「存在のあり方」(a way of being)としていることだ。「存在のあり方」は頻繁に「すること (doing)」と対比される表現だ。つまり、ここで Rogers は、共感的な「あり方」を考察しようと試みているが、筆者らはこの記述は実際にはセラピストあるいは Rogers 自身が「すること」を示していると読んでいる (Morita, 2023)。「共感のプロセス」を解説する上記の引用には下線で示した 13 個の動詞が含まれ、共感的なあり方においてセラピストあるいは Rogers 自身が「すること」が示されている。これらの動詞を【表 1】に順番に書き出してみると、それらの動詞は 3 つのフェイズ (局面) に分化できることがわかる。

第 1 のフェイズは「クライアントの個人的知覚世界に入り込みアットホームになること」だ。池見 (2016, pp.91-93; 2022 ; 印刷中); Ikemi (2017); Ikemi, Okamura & Tanaka (2023) ならば、この記述を「追体験」(Re-Experiencing: *Nacherleben*) とするだろう。「追体験」という語はドイツ語

Verbs	動詞 (日本語訳)	フェイズ
entering the world of the other	他者の世界に入り込む	Phase I Re-experiencing the other's experience 他者の世界を追体験する
becoming thoroughly at home	そこで居心地よくなる	
being sensitive to the felt meaning	フェルトミーニングに敏感になる	
living the other's life	他者の生を生きる	
moving about (in the other's life)	(他者の生の中を) 動き回る	Phase II Communicating what is re-experienced 追体験内容を伝えてみる
without making judgements	判断をせずに	
sensing meanings	意味を感受する	
communicating your sensings	感受したものを伝えてみる	
look with fresh eyes	新鮮な眼差しで見る	
checking with the person	(感受したことを) 相手と確認する	Phase III Help the person to focus 相手がフォーカシングするのを援助する
being guided by the responses	相手の反応に導かれる	
pointing to the possible meanings	可能な意味を指し示す	
help the other to focus	相手がフォーカシングするのを援助する	

Table 1 Reconstructing the 'Process of Empathy' from the verbs in Carl Rogers' description.

Nacherleben に対して日本の学者があてた訳語だ。しかし、ドイツ語 *Nacherleben* には定着した英訳が存在しない。そのため英語圏の学者はこの語を知らないか、あるいはこの語を使用することを困難に思うだろう。ドイツ語の *nach* は「あとから」を意味し、*erleben* は生きられた体験だが、*leben* の部分は「生きる」と訳することができる。すなわち、*Nacherleben* には「あとから追って体験する」あるいは「あとから追って生きる」という意味であり、Rogers の上記の記述にある “temporarily living the other’s life” (一時的に相手の生を生きる) には「共感」よりも「追体験」の方が正確だと思われる。そこで筆者らは共感の過程の最初のフェイズはセラピストがクライアントの生を追体験する局面だと仮定した。

第2のフェイズでは相手の生を追体験しながら、そこに感じられた意味 (sensings) をクライアントに伝えてみる。相手の言ったことを判断することなく、先入観のない新鮮な眼差しで理解し、理解したことを伝えてみる。クライアントがそれに対してどう反応するかに導かれ、理解を修正したり、相互理解を深めていく局面だ。

第3のフェイズではクライアントの体験過程に含意されるものについて可能な意味を提案し、クライアントが身の内に感じられた felt meaning (referent) とそれらの意味を参照させてみる局面だ。このようにして、クライアントがフォーカシング (to focus) することをセラピストは援助していく。

このように読んでみると、Rogers の「共感の過程」はクライアントの「フォーカシング」を促すものだと理解することができる。しかし、Ikemi (2005) が指摘したように、Rogers がフォーカシングという方法を用いたわけではない。実は、「フォーカシング」という語には2つの意味がある。その1つは成功裡に終わるカウンセリングのクライアントがしている「内なる行為」、すなわち言葉の奥に流れる felt

meaning を言い表そうとする行為だ。2つ目の意味はそのような「内なる行為」を教えるための方法あるいは「技法」を指す。池見 (2023) は前者を Focusing-A、後者を Focusing-B としてそれぞれの特徴を記述したが、その1週間後に開催された国際会議では Focusing-A を Focusing- α 、Focusing-B を Focusing- β と改名した (Ikemi, 2023)。Rogers が “help the other to focus” と表現したのは相手が Focusing- α ができるように援助することで、Rogers がフォーカシングの技法を用いたわけではない。

上記の引用で筆者らは “unconscious” と “threatening” という2つの語をイタリックで強調した。そのわけは Person-Centered Therapy 時代になっても Rogers には精神分析的な発想様式が残っており、完全に無意識 (“totally unconscious”) の領域、すなわち抑圧されている領域は脅威 (“threatening”) となると Rogers が考えていた証になる。先に論じたように、Gendlin は「抑圧パラダイム」を批判していた。Rogers の共感のプロセスは Gendlin の体験過程論を援用しているとはいえ、それとは相容れない精神分析的な観点も保持していたのだ。

1950年代の Carl Rogers は他者の世界を「あたかも自分自身の」であるかのように感じることを共感としていた。しかし、共感はそれが成立しているか否かといった状態ではなく、「共感が深まっていくプロセス (過程)」があると捉え直した。1950年代の定義は表1で示した Phase I 及び Phase II の局面に当たるだろう。さらに、Phase III まで「共感していく」(プロセスが進む) と、未だ意味として構成されていない未知なる体験を共に言い表そうとする相互作用が描かれているように読めるのである。

付記

本論の III の内容は第2著者である森田志生実が2023年に関西大学大学院心理学研究科に提出した修士論文 (指導教員 池見陽) を日本語で改めて論考したものである。Morita, S. (2023): Carl Rogers and Eugene Gendlin on Listening: The Importance of Being Understood.

Master's Thesis submitted to Kansai University Graduate School of Psychology.

文 献

- Gendlin, E. T. (1962/1997): *Experiencing and the Creation of Meaning*. The Free Press of Glencoe (1962)/ Northwestern University Press (1997).
- Gendlin, E. T. (1964): A Theory of Personality Change. In P. Worchel & D. Byrne (eds.), *Personality Change*, 100-148. John Wiley and Sons.
- Gendlin, E. T. (1978): *Focusing*. Everest House.
- Gendlin, E. T. (1981/2007): *Focusing*. Bantam, revised 2007.
- Ikemi, A. (2005): Carl Rogers and Eugene Gendlin on the Bodily Felt Sense: What They Share and Where They Differ, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 4(1), 31-42.
- Ikemi, A. (2017): The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: an examination of two kinds of crossings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16, 159-172.
- Ikemi, A. (2018): Commentary on 'His master's voice': a focusing perspective. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 17, 348-355.
- Ikemi, A. (2023): Crossing with Animals: How new forms of Focusing can be developed from Gendlin's philosophy and psychotherapy theory. Gendlin Symposium "Deliberative Transformation: Embodied Phenomenology and Process Thinking". The International Focusing Institute, online.
- Ikemi, A., Okamura, S. & Tanaka, H. (2023): The Experiencing Model: Saying What We Mean in the Context of Focusing and Psychotherapy. In R. Sevrerson & K. Krycka Eds. *The Psychology and Philosophy of Eugene Gendlin: Making Sense of Contemporary Experience*. Routledge, 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.
- 池見陽 (2023): フォーカシング指向心理療法とは如何なる療法か そしてそれを補うのは何か 日本人間性心理学会第42回大会 福井市.
- 池見陽 (印刷中): カウンセリング再発見〜フェルトセンス革命とは何か〜 創元社.
- 池見陽 (編著) (2016): 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング〜感じる・話す・聴くの基本 ナカニシヤ出版.
- Liettaer & Gundrum (2018): His master's voice: Carl Rogers' verbal response modes in therapy and demonstration sessions throughout his career. A quantitative analysis and some qualitative-clinical comments. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 17, 275-333.
- Morita, S. (2023): Carl Rogers and Eugene Gendlin on Listening: The Importance of Being Understood. Master's thesis submitted to the Graduate School of Psychology, Kansai University.
- Rogers, C. R. (1957): The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Rogers, C. R. (1975): Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5, 2-10.
- Rogers, C. R. (1980): *A Way of Being*. Houghton-Mifflin Company.
- Rogers, C. R. (1986): Reflection of Feelings and Transference. *Person-Centered Review*, 1, 375-377.
- Rogers, C. R. (1989): Reflection of feelings and transference. In Kirschenbaum, H. and Henderson, V.L. *The Carl Rogers Reader*, Houghton Mifflin Company, 127-134.