

クライアントのクライアント：意識の辺縁

ユージン・T・ジェンドリン

久羽 康、吉良 安之（訳）（2015）*

この十年の間に私たちは、セラピー・プロセスのクライアントの側で起こっていることについて、多くのことを学んできた。私たちは、フォーカシングと呼ばれる、非常に特異的・具体的な(specific)知識と実践を発展させた。ここ数年にはまた、多くの新しい発展があった。

理論と、体験の特異的具体性(specificity)とは別々のもののように見えがちである。しかしそうではない。最も基本的な理論と最も具体的な体験の詳細は、互いを基礎にして豊かなものとなる。

私は体験の具体的詳細(specifics)についていくつかの新しい知見を提示し(セクションI)、それからそれらを用いて簡単な理論的言明をおこなう(セクションII)。

セクション I

変化のステップは何からやってくるか

変化のプロセスのクライアント側の要因は、大抵の場合、次のような問いとの関連で議論されてきた：セラピストは、厳密に言うならば、クライアントの内の何に応答すべきなのだろうか？ 「感情(the feeling)」に、というのがよくある答えであるが、この用語は混乱を招きかねない。

(訳注)：ジェンドリンは **feeling** という語を、パターン化された感情の意味でも、状況の複雑さに対応する(パターン化されていない)内的な感じの意味でも用いている。ここでは文脈に応じて「感情」と「感じ」とに訳し分け、場合によって「感じ=感情」と訳している。

「感情」に**応答する**というのは方向としては正しいのだが、厳密にはセラピストが**応答する**のは「感情」ではない。私たちはクライアントの内にある、そこから変化のステップがやってくるような何か、それに**応答する**のである。だからこう問うことにしよう。クライアントの内の、そこから変化のステップがやってくるような**それとは何か**？ それは厳密には「感情」ではない、少なくとも私たちになじみがあるような、それが何なのかははっきり同定できるようなものとしての感情ではない。変化のステップはむしろ、不明瞭な(unclear)「**辺縁(edge)**」から、言葉や知識以上のものを含んだ「**感覚(sense)**」からやってくる。

私たちは現在では、このような不明瞭な辺縁を「**フェルトセンス(felt sense)**」と呼んでいる。これもまた感じられるものであるのだから、それが明瞭で同定可能な通常**の感情**とどのように異なるのかを明確にしておかなければならない。

感情とフェルトセンスの二つの違い：フェルトセンスは不明瞭で、感情のように激しくない

たとえば、一人のクライアントが怒りを感じていて、その理由を言うとしよう。効果的なセラピープロセスでは、それが「**開いて(open up)**」、さらなるステップが生じる。しかしクライアントが次のように言うとしたらどうだろう。「私は怒っていて、その理由もあなたに話したでしょう、それがすべてです。それ以上は何もありません」。セラピストが怒りとその理由に**応答したのだとすれば**、ここで起こっていないことは厳密に

は何だろうか。

セラピーがうまくいく時には、ここで、あるステップ(steps)がプロセスに生じる。それらのステップははたして怒りの感情からやってきたのだろうか。厳密に、そうだと言えるだろうか。多くのセラピストはそうだと考えている。彼らは、このような怒りをもっと激しく感じられるように患者を導く。プロセスステップが感情からやってくるという彼らの仮定からすれば、怒りの感じ方が十分でなかったに違いないのである。しかし、人が同じ激しい感情を何度も何度も抱き、しかも変化のステップがやってこないということはよくある。

たとえば、変化のステップは次のようにして起こる。

クライアント：（沈黙）…（息をつく）…なんだか重い感じですが…怒ったままでいたいような…

セラピスト： それはなにか、怒ったままでいたい。

クライアント： うーん…（沈黙）…ああ（息をつく）…うん…もし怒るのをやめたら、私はそのことで何も
しないだろうと思う…そうなんです…私は多分、ただ「オーケー」と言って、この状況に取り
組む必要がない。私はしょっちゅうそんなふうにしてきました。

これらのステップは厳密には怒りの感情から出てきたのではない。むしろ、「重い」という質感が開いてこれらのステップになったのである。この重いという質感がフェルトセンスである。怒りの激しさはこの質感をもたらしてはしない。この重い質感は怒りのように強いものではない。

フェルトセンスは通常の感情のように激しいものではない。静かに意識を集中しなければ、それはどこかに
いってしまうだろう。フェルトセンスからとても激しい感情がやってくることはあるが、フェルトセンスその
ものは激しいものではない。

人は、これまで意識的には感じたり表現したりしたことのないような感じ(feelings)を通じて変化する。なじみの感情(feelings)が激しさを増したところで、変化はもたらされない。人はしばしば、同じ感情を繰り返し感じ、それを強く表現するが、それではプロセスステップはやってこない。変化とプロセスのステップは、そのような形で、同定可能な感情から直接にやってくるわけではないのである。

それはむしろ、不明瞭な、あいまいな、どんよりと濁った「そこにある何か」からやってくる。それは奇妙
で見慣れない類の、意識に直接に与えられた所与(datum)である。しかしほとんどの場合、人が注意を内面
に向けても、このような所与ははじめからそこにはない。そこに見つかるのはなじみのある感情で、はっきりし
ない感覚(indefinable sense)など何もないというのがふつうである。

ある人は、このことをこんなふうに述べている。「私は長いこと、そのような不明瞭な『感覚(sense)』を見
つけられませんでした。私は感情(emotions)に注意を向けていましたが、それは単にそれそのもので、明瞭で
はっきりしていて、自分の身体の中に感じられました。転機になったのは、感情がそれ以上のものを含んでい
ると気づきはじめたことです。たとえて言うなら、感情がはっきりした縁と固定した角度をもった三角形だと
すれば、フェルトセンスは、私がそれをもっとよく見ようとすると、三角形の向こう側からぼんやりしたもの
が突き出ているのに気がつく、そんなふうにして現れるのです」。

それがわかるようになった人は、その不明瞭な感覚はそこにずっと「あった」のだが気づいていなかった、
と言う。しかし見つかる以前には、それはただそこになかったのである。それがやってくる瞬間は人の心を動か
かす出来事であるが、それは本来的にそのような、人の心を動かす到来としてあるのである。

通常の身体感覚とその人の生の文脈で感じられるフェルトセンスとの違い

問題について考えたり感情に振り回されたりしている間、人は大抵、身体の内面に心地悪さを感じている。感情も身体的に体験されることがあるが、感情はこのような身体的な心地悪さとは異なっている。

強い感情を感じている時、お腹(stomach)や胸に注意を向けて「自分が心地よく感じているかどうかみてみ

る」よう促されると、そこに出てくる引っかけり(unease)はその感情とはまったく異なっている。この身体的な引っかけりは強い感情のように激しいものでも荒々しいものでもない。

典型的な場合には、この身体的な心地悪さから、奇妙だが、感謝のようなものがやってくる。まるで「それ」が、注意を向けてくれたことをありがたく思っているように。

身体の真ん中の心地よさや心地悪さに直接注意を向けることが難しい人も、半数か三分の一ほどいる。彼らは身体の真ん中を内側から感じとろうとしない。このことは、いつもそれをしている人からすると不思議に思える。人は、フェルトセンスを見つけれられるようになる前に、人間が持つこのシンプルな(身体の内側を感じるという)能力を発見する必要がある。私たちは、この難所を少しずつ乗り越えるための具体的なやりかたを工夫してきた。それはたとえば、こんな感じである。「右のつま先に注意を向けてください…それから、ひざ…自分のひざを、動かさずに感じることはできますか?…それから、足の付け根…上の方にあがって、お腹のあたり(stomach)、そこはどんなふう感じられますか。温かい感じ、ふわふわした感じ、それとも…?」

ひとたびお腹や胸を内側から感じられるようになると、そこにさらなる特質が感じられてくる。これは大変重要なものである。

通常の身体感覚は、たとえばベルトがきつい感じ、苦痛、お腹の痛み、性的興奮、胸の高鳴り、などである。これらの感覚は単に身体的なものでしかない。だが身体の真ん中には、状況や問題についての気がかりな感じもある(それは好ましい感じであるかもしれない。何かから解放されるようなことがあると、胸の内側に外へと開くような感覚が感じられる)。

両者の違いは、通常の身体感覚が「～について(of)」という側面を含んでいないことである。ベルトがきついという感覚は、それ自体としては、あなたがなぜそれをきつく締めたのかという理由や複雑さを含んでいない。それは単にベルトの締め付けである。しかし、これにとてもよく似たきつさの感覚が、状況の全体を感じた時にお腹のあたりに出てくることがある。これも身体的な「きつさ」という点では同じだが、これはその状況についてのフェルトセンスであり、そこには知っていたり考えられたりする以上の状況についての複雑さが暗に含まれている(implicit)。

(訳注): implicit という語にはこれまで「暗在(的)」「暗々裡(の)」「暗黙(の)」といった訳語が用いられてきているが、ここでは試みとしてこの系列の語(implicit, imply)に「暗」の字を当て、文脈に応じて「暗に含まれる」「暗に指し示された」「暗なる」などと訳している。

現在おこなわれているボディワーク技法のほとんどにおいては、フェルトセンスは見過ごされている。それは、これらの技法が単なる肉体的な感覚、それも大抵は外側の筋肉にしか取り組まないからである。

情動(emotions)も身体感覚を生み出す。心臓が高鳴ったり、咳き込んだり、つばが出たり、息切れしたりする。しかし暗なる(implicit)複雑さについての身体感覚はこのような身体感覚の中にあるのではないし、情動の中にあるものでもない。フェルトセンスはどちらとも異なっている。

このことを次のように述べてみることもできる。ゲシュタルトセラピーでは身体的な注意からイメージや情動が自然に出てくるが、そこにフェルトセンスはない。人はそこに、それが出てくる源泉の感覚を感じはしない。源泉それ自体が所与としてやってくるわけではないのである。たとえば、肩の緊張に注意を向けているとイメージや言葉がふっと出てくるが、肩にはフェルトセンスはない。だが、このような素材が自然に出てくる前でも後でも、人は(ゲシュタルトセラピーでは大抵そうはしないのだが)身体の真ん中に注意を向けることができる。そこが肩の緊張についての、そしてイメージについてのフェルトセンスがやってくる場所なのである。

フェルトセンスは身体の真ん中——のど、胸、お腹(stomach or abdomen)——にやってくる。

「否認された体験」とフェルトセンスからやってくるものとの違い

状況についての身体感覚（フェルトセンス）は常に新しく、新鮮である。それは身体がその問題を今どのように抱えているかという、そのあり方である。そこにやってくるものには過去に起因する内容も含まれるだろうが、フェルトセンスは常にそれ以上のものである。それは今というものの新しい全体である。

このことはきわめてよく誤解される。セラピストの中には、語られる内容が現在についてのものであることを求める人もいる。それが「今、ここ」だと思われているのである。だが過去の体験は、いかなる時も、現在の中に常に暗に含まれている。あるいはセラピストの中には、抑圧された過去の繰り返し(re-living)以外には人間にやってくるものは何もないと考えている人もいる。だが体験は常に現在のものである。過去の事象の繰り返しはそれについての現在の体験であり、いま新鮮に起こっていることであって、現在の相互作用の質を有している。

治療的なステップは否認された体験が再び現われることではない。変化のステップにとって最も重要なのは、まさに、身体的な生についての新しい暗なる複雑さなのである。もちろん過去はその中に入っている。過去からやってきた内容は目につくかもしれないが、今についてのフェルトセンスはそれ以上のものを豊かに含んでいる。

変化のステップは過去の繰り返しについてのフェルトセンスから生じることもありうる。だが、過去の内容だけが強調され、全体の質感が所与として形成されることがなければ、変化のステップは生じない。

変化のステップは、驚くべき賢明さ(amazing wisdom)と創造的な新しさ(creative novelty)を有している。これらは過去のことが単に現われてくるのとはまったく異なる。過去の事象は現在のセラピー・プロセスの一部をドラマティックな形で占めることがしばしばなので、それこそが変化のステップであるように考えられてきたのだろう。それに加え伝統的な理論では、すべての体験は外からやってきたのだとみなされてもいる。たとえばイメージーションは、どこかで見たり聞いたりした外的なもの（おそらくはごちゃ混ぜになった）別バージョンでしかありえないとみなされるかもしれない。今日では私たちは、イメージーションが持つとてつもない創造性を認識している。それは外的な体験から作られうるものをはるかに超えている。そして変化のステップは、イメージーションだけでなく、それよりもずっと多くのものを含んでいるのである。

セラピーが拠り所とする変化のステップの中では、一人の人がおよそ考えつく限りの要件よりさらに多くの要件が同時に顧慮されている。もちろんそれは、人が一度に考えることのできる要件よりもはるかに多い。フェルトセンスは、このようなステップがそこからやってくる、その新しい全体なのである。

それゆえ私たちは、否認された過去の体験と今についての身体感覚の全体が異なることを強調しなければならない。しかし、それがそこに感じられないということもよくある。それを感じるためには、静かにして、ゆったりと、その全体的な感覚が所与として、それの方からやってくるのに任せる必要があるだろう(let that holistic sense come as a datum)。

問題の内側にある感情と全体についてのフェルトセンスとの違い

状況の全体に注意を向けるにしても、あるいはその状況のほんの一面に注意を向けるにしても、それについて身体的に感じられるフェルトセンスはひとつの全体である。これが矛盾のように聞こえることはわかっている。しかし、なんであれある事柄の側面について身体的に感じ取ることは、それがその事柄のごく小さな一部であっても暗なる複雑さを有する全体であり、大きなトピックについて感じ取ることと比べ小さいということはない。それはいつでも、…についての身体的な生の全体なのである。

この全体性は、フェルトセンスの特質のひとつである。

通常の感情や情動は状況の一部でしかない。これらの感情を感じている時、私たちは問題の内側において、問題に取り囲まれ、問題の一部となっていると感じる。だが私たちが距離をとって「客観的」になると、私たちは問題をまったく感じられなくなる。通常の体験では、私たちは自分の直面している問題を全体として感じる

方法を持たない。

私たちが感じているものがたとえば鼻の片側でしかないとしても、身体がそれを生きるそのありようが所与となる時には、それを「そのこと全体」として感じ取ることができる。

プロセスステップはこの全体の変化である。見取り図(map)の全体が変化するのであり、すでにある見取り図の一部にステップを位置づけることはできない。

非常に深いリラクゼーションとフェルトセンスとの違い

睡眠や非常に深いリラクゼーションは、フロイト以降多くの人によって、見いだされては捨てられてきた。私たちは「意識(consciousness)」以上のものに取り組みなければならないが、クライアントの意識を狭めたりそれを避けたりすることなく、それをする必要がある。

パーソナリティの中心にあるのはフェルトセンスであり、私はこれを「意識の辺縁(the edge of awareness)」とも呼ぶ。それは、普段の意識的なその人と、人間の本質の深く普遍的な広がりとの間にやってくる。普遍的な広がりにおいては私たちはもはや私たち自身ではなくなってしまうが、フェルトセンスは普遍的なところからやってくるものに開かれているとともに、「本当に自分だ」と感じられる。フェルトセンスとひとつひとつの小さなステップは、すでに「統合された」ものとしてやってくる。それはいわゆる「無意識の素材(unconscious material)」としてやってくるわけではない。

フェルトセンスはいつでも、うまれたばかりのユニークな生である。その内的な到来(its inward coming)は、なじみの感情よりもより真に「私」であるものとして感じられる。

反・生体解剖

私がここまで、言わんとすることをどの程度うまく伝えられているか、読者に確認してほしい。ここでの議論を理解してもらえているだろうか。

今日、役に立たない内的活動の中でもっともよくみられる類のものは、単なる知性化や合理化でも、同じ感情を何度も繰り返すことでもない。自分自身を援助しようとする内的な試みで効果のないもの、その今日もっともよくみられるものは、私たちが「生体解剖(vivisection)」と呼んでいるものである。これは、人が自分の頭で非常に積極的に「上から見下ろして(upstairs)」、見取り図を描いて自分のトラブルを理解しようとし、あれを考えこれを考えしながら、しかしただ知性化するのではなく、上からの視点でこねあげたものを全部、自分の臓腑(gut)で感じる、というものである！ このようなものはどれも、だいたい人を傷つけるものである。

自分で自分を切り分け、それででてきた傷の痛みや臓腑の感じ(feelings)に注意を向けるというのは、フォーカシングではない。そしてそれはお勧めできない！

以前、人々の多くが自分の感情に触れていなかった頃には、頭で上から見取り図をつくることは単なる知性化にとどまっていた。現在では、それはもっとたちの悪いものになっている。今では人は、頭から決めたあれこれのやり方で、自分の臓腑を切り刻むのである。

私たちが特定しようとしている内なるプロセスは、静けさを保って、身体の内のがかり(unease)を直接に、それがやってくるそのままの全体として、それに見取り図を押し付けたり切り分けたり分別を加えたりすることなく感じ取ることに関わっている。もしあなたが注意を身体的に感じられるのがかりに直接に向けるなら、あなたの気分は少しよくなる。

それから、それが見取り図を作り上げるのに任せる。それが自然と収まっていくような部分やピースであれば何であれ、それ自身が自らを分類していくのに任せるのである。だがそれは、あなたの内なる生からあなたが切り分けた何かではなく、常に「そのこと全体(that whole business)」からはじめられるのでなければなら

ない。

自分がどれだけうまく問題を定義したように思われても、同時に、それはまだ定義されていないのだとみなそう。あなたがそれを呼ぶ呼び名は、それがそこにあると示すものとしてのみ使おう。そしてそれが何であるにせよ、またそれが何を伴っているにせよ、それを「そのこと全部(all that)」と呼ぼう。それを最初から切り刻んで、その効果を感じようとするのではなく。

クライアントの役割を教える

私たちはだいぶ前、このフェルトセンスをいかにして見つけるかをクライアントに「教える」ことをはじめた。それは、繰り返しおこなわれた調査研究の結果、このような形でセラピーに臨んでいないクライアントは失敗事例となることがわかってからである。今日では、私たちがフォーカシングと呼ぶものを誰に対しても示すことができる。

その頃も今も、私たちは一般の人々にフォーカシングだけでなくリスニング（セラピスト役割）も教えている。私は、このようなことを初めての人に教えるやり方からいくつか例をとって、次のような疑問について考えようと思う——変化のステップは何からやってくるのだろうか？

たとえばクライアントが（あるいは私たちが耳を傾けている相手が）共感的な応答をチェックするよう求められるとしよう。「儀礼的にただ同意するようなことはしないでくださいね。あなたに伝え返したことは、合っていますか」。だがクライアント役の人は言葉をチェックするだけかもしれない——「ええ、私はそう言いました」。

これがリスニングの応答に対するクライアントの反応としてよくないのは、厳密に言ってどのような点だろうか。セラピーが効果的である時には、クライアントはリスニングの応答に対して、ただ言葉をチェックする以上の何かをしている。それは何だろうか。私たちは、クライアントはリスニングの応答に触れて何をするものだと思っているのだろう。

私たちはクライアントに、応答が彼らの言ったことや考えたことと合っているかチェックするのではなく、応答をなんらかの内なるあり方、場所、所与…つまり「フェルトセンス」とつきあわせてチェックしてほしいと期待しており、またそう想定している——私たちはそれを言い表す言葉を日常語の中には持っていないのだが。

そうすると、内側がちょっと緩んだり響いたりするような効果が感じられる。どうやらそこにありそうに思われるそれは表現され、聴いてもらえた。そうなればもう、それを言葉にして言う必要はなくなる。しばらくの間、内側には和らぐような感覚が感じられる（理論的な用語で言えば、対人関係的な応答がそれを推進した(carried that forward)のである)。すぐにさらなる何かがやってくる。そこに「あった」それが、それ以上のものを含んでいたことが明らかになる。

私たちはクライアントに、私たちが言ったことだけでなくクライアント自身の言ったことも、その内的な何か(that inward one)とつきあわせて「チェック」してみしてほしいと思う。それによって、その人の内側にひとつの区別がもたらされることになる。通常の自分(usual self)があり、それがフェルトセンスにつきあわせてチェックされるのである。

研究の中で、のちにうまくいくクライアントたちは、まさにこの点で失敗事例と異なっている。このことは、録音したテープ上で確認できる。何かを言ったあと、彼らはよくチェックするために立ち止まる。たとえば、「自分にはどうすることもできないっていう感じなんです…うーん…そうなのかな…。沈黙ののち、彼らはこう言うかもしれない。「いや…そうではないな。うーん…それはここにあるなって感じられるんですけど、それが何なのかわからない。(沈黙)…ああ、(息をつく)…ふう、そうだ、それは…。ここでは大きなシフトが起こっている。あるいは彼らはこのように言うかもしれない。「…ああ…そのことでひとつ思ったのは…。ここでは何らかの新しい切り口が出てきている。

そこで、次のようなことがわかる。私たちがゆっくり慎重に言葉を発するクライアントに関わっている時、私たちの応答が主に向けられている先はそのクライアントではない。むしろ私たちは、話している人が私たちの応答を自分の内へとおろして、別の何か、つまりフェルトセンスの意見を聞く(consult)ことをしてほしいと思う。私たちはクライアントに、その何かが語ることを許し、その何かからやってくるものを待ち、それに対して邪魔したり説教したり解釈を与えたりするのではなく、それと「響き合う(resonate)」言葉を見つける作業をしてほしいと思っている。

私たちはここで、このことを表現する素敵なたとえを発見する——「クライアントのクライアント」というのがそれである。

クライアントのクライアント

セラピー・プロセスのクライアントの側で起こっていることを明らかにする中で、私たちは人の内側にひとつの区別を見いだした。この区別はクライアント中心療法を強く支持するものである。

フェルトセンスは、私たちの内なるクライアントである。通常意識的な自己がセラピストであるが、このセラピストはしばしばひどく指示的で、内なるクライアントをいつも邪魔している場合がある。このようなセラピストは敵意をもって攻撃を加えることがしょっちゅうであり、そうでなくとも古い情報ばかりに頼って、自分はクライアントよりも賢いと主張し、ずっとしゃべっていて、邪魔をし、合ってもいない推論や解釈のために時間を使い、そして「クライアント」が話せないでいることにはほとんど気づかない。この「指示的なセラピスト」は、クライアントがそこにいることにほとんど気づいていない。このような「セラピスト」は古いジョークで言うようにクライアントなしで物事を始め、どこまでもクライアントなしで進んでいく。

調査が明らかにしたのは、自分のフェルトセンスに対してクライアントセンタードの態度で接するクライアントはうまくやれるということである。

もちろんこれは、人の中にもうひとり人がいるということではない。それはある種の自己応答的なプロセスである。

ただ、これを「自分自身に対して」クライアントセンタードである、と言うのは不正確だろう。むしろ必要なのは、その人の内側における、通常の自己とフェルトセンスの区別である。クライアントセンタードの応答が向けられる部分はまさに後者である。

プラトンからフロイトに至るまで、人は心のさまざまな部分を区別してとらえてきた。ここでいま見いだされた区別は、クライアントセンタードの用語によってもっともよく描写できるものである。

フェルトセンスはクライアントのクライアントである

フェルトセンスへと向けられるクライアントの態度や応答は、クライアントセンタードなセラピストのそれである必要がある。そしてそれがフォーカシングである。クライアントセンタードの原理のいくつかをこの新しい方向性でとらえるなら、フォーカシングの特徴をさらに明確に示すことができる。

ここで提示する、クライアントセンタードで重視されているいくつかの事柄(some client-centered maxims)は、ひとりの人間の内的な動きに適用することで新しい意味を獲得するものである。

フェルトセンスは、まず内なる「セラピスト」が注意を向けながら静かに待つのでなければ、大抵は姿を現わすことさえない。クライアントの内なる「セラピスト」(意識的な自己)はたくさんの知識や推量を棚に上げておかなければならず、たくさんの興味深い解釈を慎まねばならず、その代わりに、特段何もやってこない中でしばらく静かに待つことを選ぶのでなければならない。

自分自身や特定の問題について自分が知っていることを脇にどけ、フェルトセンスからやってくるものを聞けるようにすることは、難しく感じられることである。はじめのうちは、私たちの「指示的なセラピスト」がしばしば邪魔をする。解釈や推論が頭に浮かびつづける。私たちはそれらを何度も何度も「棚上げ」して、フ

フェルトセンスに耳を傾けられるようにしなければならない。

フェルトセンスからやってくるものははじめ、私たちが頭で考えることよりも洗練されていないように見える。だが私たちがそれを受け取り、それを響かせるなら、それはすぐに頭で考えることよりも複雑で正確なものになる。

私たちは、フェルトセンスからやってくるものはそれ自身の論理と正当な理由を有していることを学ぶ。たとえそれがすぐにははっきりと見えなくとも、そうなのである。

私たちは自分の価値観を押し付けて次に起こるステップを方向づけるようなことはしない。逆に私たちは、生き方や感じ方(feeling)のあるものが、それが自分の価値観と反対であるように見えるにもかかわらず良いものでありうることを、クライアントとの体験の過程を通じて(through experiencing with the client)知るのである。これらはもはや互いに矛盾せず、しかも私たちは自分の価値観を捨てたのでもない。最初にあった価値観はある役割を果たしているのであり、同時にこのステップの中で変化しもする。

私たちはフェルトセンスからやってくるものはなんであれ受け取ろうとする。私たちはそれがそこにあるがままにさせる。少なくともしばらくの間はそうする。私たちはそれを修正(edit)したり、変化させたり、即座に遠くに押しやったりはしない。

私たちはまた、フェルトセンスから最初にやってきたものに同意するわけでもない。私たちはそこにさらなるステップが生じることを知っている。私たちは、何がやってきても歓迎する態度を育む。このことは、やってくるものがネガティブなものに見えたり非現実的に見えたりする場合でも変わらない。私たちは、さらなるステップがそれを変化させることを知っている。そしてこれらのステップは、私たちが今ここにあるものをまず受け取り歓迎するのでなければやってこないのである。

時に私たちはある考え(idea)を持つが、私たちはそれが正しいかどうかを決めることはしない。私たちはそれを仮のものとして保っておいて、フェルトセンスの意見を聞く(consult the felt sense)。もし、私たちが提案したものへの反応として和らぐ感じや響く感じがあれば、私たちはそこからさらなる何かがやってくるまでそれに注意を向ける。

新たに明らかになったこと(new specificity)

私はここでフォーカシングの教示やトラブル解決のための細目を繰り返そうとは思わない。これらのことは、『フォーカシング』(Gendlin, 1981)で詳細に述べられている。私は最新の成果を提示しようと思う。したがって私がここで述べることは、フォーカシングを自分自身のために新しく学ぼうとする人たちにとっては十分なものではない。

私たちはフォーカシングの教示を6つの「動き(movements)」に分けた。今では私たちは、これらの各部分を別々に教えることが重要だと考えている。一人一人の各部分にそれぞれ時間を取り、個別に注意を向ける必要がある。

ここでこれら6つの動きを簡単にまとめ、それぞれについて、1～2の新たにわかってきたことを述べていくことにする。

1. 私たちは面接時間の始まりに、何について取り組むべきかをクライアントに告げたりはしないだろう。同様に、私たちは内なる指示的セラピストがすぐにトピックを決めてしまうようなことはさせない。クライアントは1～2分の間、内側を見渡し、そこにあるさまざまなものを感じとる時間をとって、その後ではじめて何に取り組むかを決めるだろう。

フォーカシングの最初の動き「空間づくり(making a space)」は、以前は単にフォーカシングの準備のためのものであった。実際にフォーカシングをおこなう前に、身体の真ん中が良い感じであることを今邪魔しているもの、その一覧表のようなものを作るのである。そのために、そこに注意を向け、今まさに良

い感じていることを邪魔しているものを感じとる。

たとえば、こんなことに気づくかもしれない。「ああ…もちろん、～～がダメになってしまったことへの悲しさです、ええ、やっぱり、それがありません…（息をつく）それから…そうだ、歯医者に電話しないといけません…それから…おや、私は疲れています！」。3つか4つ、たいていは重要なものとそうでないものがあるが、そういったものが見つかるだろう。そのそれぞれに思いやりをもってあいさつをし、自分の前あたりの空間にひとつずつそれを「置く」。これらの問題はまだフォーカスされたわけではなく (have not been focused on)、並べられた(shelved)だけだが、ひとつ置くたび、身体を中心にいくらかの身体的な解放感が感じられる。この自由になった空間の中で、その人は置いたもののうちのひとつに、あるいはまた別の何かかもしれないが、それにフォーカスする(focus on)。

この地味な準備のための動きから、さまざまな実践が発展した。そのひとつに、がん患者への心理療法的な関わりのメソッドがある(Kanter, M., 1982)。このメソッドは、がん患者の特徴として、自分の身体を内側から感じとることが難しいと考えられていたことから始まった。調査前の予測としては、このフォーカシングの最初の動きは彼らにはできないであろうことが明白に思われたのだが、実際には彼らは全員が空間づくりをすることができ、それに続いて良い身体的エネルギーがやってくるのを感じることができた。

この第一の動きは、新しく、より精巧になることで、私がここで論じうる以上のさまざまな意義をもつ広大な空間を開く。

2. 非常に指示的なセラピーでは、患者が内的に沈黙してしまうことがよくある。そこに一步一步やってくるかもしれないなかったものも、セラピストが自分の言ったことを患者に内側でチェックしてもらったり訂正してもらったりしようとしないうちに、生じないままになってしまう。このようなセラピーのセッションについて話す時、患者はたいてい「私のセラピストは…と言いました」というふうに報告する。

クライアントセンタードのセラピストは（おそらく効果的なセラピストは誰でも）自分の言ったことをクライアントに訂正してもらおうつもりでいる。応答の中で正しくなかったものはしばしば、正しいものを、即座に、よりはっきりとクライアントの内に浮かび上がらせる。

私たち自身の内側でも、何か明確な形でやってきて、私たちが自分自身に伝えようとしているものを訂正することがある。たとえば今日、何かちょっとうまくいっていないことがあるとする。私たちは自分にこう告げる。「大丈夫…大したことじゃない…こんなことすぐに忘れるよ…ちゃんとした人間はこんな些細なことに取り乱したりしない…平気だ…平気だ…こんなふうに考えればいい…」等々。こういったいちいちに反対する、落ち着かなさの感覚がある。それは「口答え」して、そのように考えようとする私たちの試みをヴィヴィッドに訂正する。

落ち着かない感覚がすでにそこにある時は、それの方へと注意を向けることができる。だが、そこにはなじみの感情しかないということも多い。

フェルトセンスを迎えること(to let the felt sense come)はフォーカシングのもっとも難しい部分である。いろいろなやり方があるが、ひとつの特殊なやり方として、私が今述べたような効果をもとにしたものがある。この効果を使うことには、ひとつ皮肉が入っている。「オーケー」ではない問題があることを知りながら、内側でわざと「オーケー、全部うまくいっている。このことについて私はまったく居心地よく感じている」と言ってみるのである。そうして身体の真ん中に注意を置くと、たいてい、突然ヴィヴィッドに、身体が口答えするのを感じる。この口答えする身体はその人に、その特定の問題や状況についてのよりはっきりした身体感覚(body-sense)をもたらす。なんと面白い効果ではないだろうか！

身体的な感覚は、やってきては口答えし、間違った言明を訂正することができる。身体は言葉を理解することができるし、状況のことを知ってもいる。身体は私たちの言葉に異を唱えることができるのである。私たちは理論編で、より適切な用語を使ってこのことを再公式化する。

身体が口答えしてくれるためには、中程度のリラクゼーションが必要である。ほとんどの人は身体が最大限に緊張した状態で一日を送っており、そのためそこにほとんど変化を感じることができない。一方、過度のリラクゼーションは身体が口答えしてくれるのを妨げる。たとえば催眠状態では、心地いいと感じると告げると身体は実際にそうなり、言葉を訂正するようなフェルトセンスはやってこない。

3. セラピストはクライアントが言ったことの大部分を別の言葉に言い換えることができるが、思いのこもった大事な言葉(**crucially charged word**)は変えないでおく方が賢明である。私たちは長い語りを、簡単に「彼らがしたこと」というふうに言い換えるかもしれない。だがもしクライアントが「気にかかっている(**apprehensive**)」という言葉を使ったのであれば、それを「恐れている(**scared**)」や「心配している(**worried**)」に言い換えはしないだろう。そうしてしまうと、今まさにその言葉が感じさせてくれているものをクライアントが取り落としてしまうかもしれないからである。このような言葉は「ハンドル」と呼ぶことができる。スーツケース全体を手放さず^{ハンド}に持っておくための取っ手である。

フォーカシングでは、フェルトセンスがやってきた時に、その質感に意識を集中し、その質感をあらわす言葉、ハンドルワードを見つけようとする。ただ言葉を見つけようとするだけのことなのだが、このことが、問題についてのなじみの感情や考えに入り込むのではなく、身体的な感覚としてのフェルトセンスにとどまる助けとなる。それは「跳ね回っている(**jumpy**)」ののだろうか、それとも「重い(**heavy**)」感じなのだろうか。それは「平板な(**flat**)」感じなのだろうか、あるいは「詰まった(**crowded**)」感じや「押しやられた(**pushed back**)」感じなのだろうか、それとも？ イメージはその質感にじっくりくるだろうか？ これをすることのもっとも重要な機能は、フェルトセンスにとどまる助けとなることである。もしそれにあう言葉が何もなければ、「この質感」と呼べばいい。

4. 質感をあらわす言葉でぴったり感じられるものがあれば、私たちはそれを、クライアントセンタードの応答のように、「響き合わせる(**resonate**)」。この言葉（あるいはイメージ）は本当にじっくりくるだろうか、と私たちは問う。これに答えるのはフェルトセンスでなければならない。

言葉についての身体の知は、驚くほど精緻で、要求が厳しい。質感を表すある一定の言葉はよく響くが、それと同じ意味に思われるような他の言葉は身体によって拒否される。もしフェルトセンスが動かず、その言葉では何も起こらないようであれば、その言葉は響いていないので、別の言葉を試した方がいい。ある言葉やフレーズやイメージがあっている場合は、その言葉を考える（あるいはそのイメージを新鮮に思い描く）そのたびにいつも、微かだが心地いい(**grateful**)効果がやってくる。

この身体的な効果とともに、問題全体も身体の中で緩んでいく。このような時には、一度だけでなく何度もそれを繰り返すことをお勧めする。

5. セラピストとして私たちは、本当に正しいと思われる解釈でも、言うのを我慢してよかったと思うことがいかによくあることか…少し後にはクライアントが直接感じていた不明瞭さが開かれ、問題の見え方がまったく変わってしまう。私たちの解釈が触れようとしていた話題がそもそもずれていたということさえ、珍しくはない。

このような現象は内側でも起こる。人はやはり自分自身について多くを知っているものであるが、全体に関わっている不明瞭なフェルトセンスはより多くを「知っている」。そこから一步のステップがやってくる時、その人が何らかの困りごとについて持っている見取り図 (**map**) の全体が変化する。

もちろんフェルトセンスが今まさにここにあるのでなければ、フェルトセンスは答えることができない。少し前のそれを思い出すというのでは十分ではない。今あらためて感じてみる必要がある——「まだそこにフェルトセンスはあるかな？ ああ、今またそこに感じられる」（もしやってこなければ、「問題は全部解決している…」と言うやり方を試してみる）。

私はこれまで、フェルトシフトを身体的な解放感が満ちることとして記述してきた。だがほんのわずかなふとした緩み(**give**)でも全体を微妙に変化させる。問題が長いこと行き詰っていたような場合には、こ

のような動きは良い感じを与えてくれる。普段から緊張して臨戦態勢にあるような場合は、この動きは見過ごされてしまう。フェルトセンスのほんのわずかな解放感に注意するようにしよう。

考えであれイメージであれ何であれ、このようなわずかな解放感をもたらすものを探そう。

6. 私たちはクライアントの内にやってくるものに対して、非現実的だとか自分勝手だとかよくないものなどと議論することはしない。私たちはクライアントが提示したものはなんであれ受け取る(receive)。私たちはそれに時間を与える。即座に「それで、それはなぜ？」あるいは「次のステップは何？」と訊くようなことはしない。

変化のステップは、そこからしかやっこない。だから私たちは、少しの間、それがそこにあるがままにさせておかなければならない。

私たちは最近注意を呼びかけているのだが、内なる「指示的なセラピスト」はフェルトシフトを伴うものを反駁したり消し去ったりする。これは、その人が気づかないほどの素早さで起こることがある。内なる特徴的なシフト、あるいはふとした緩みとともに何かやってくるや否や、それはまたどこかに行ってしまうのである！ 何が起こったのだろうか？ 内なる何者かがすばやく口をはさんだのだ。「非現実的だ、ばかげてる、そんな余裕はない。却下だ。そんなものが正しいわけがない」。

第6の動きである「受け取る」ことは、それだけを分けて教える必要がある。実際にやってみることで、シフトの身体的な感覚が押し出されてしまう前にいつもの(指示的なセラピストの)声を脇にどけることを学ぶことができる。そして、身体的な感覚を押し出してしまう代わりに、何であれシフトを伴う言葉を繰り返して、それがまたシフトを生じさせるかどうか感じ取ることができる。そうすればシフトはしばらくの間そこにありつづける。いつもの声には脇の方にいてもらい、待っていてもらおう。これは小さな一歩でしかないし、私はまだ何かを決めたわけではない、この小さな一歩はたった今やってきたところなのだ。ちょっとだけそれを保っているようにしよう、そしてそれが何なのかもっとよく見てみよう。

フォーカシングの新しいラウンドはすぐにはじまるかもしれない。だが今この時は、このシフトを感じられるかということ、何度も何度も確かめよう。

教示について

これら6つからなる枠組みは大変役に立つが、私たちはそれを厳密に固定したものとはしない。人間はいかなる枠組みよりもはるか膨大に複雑であり驚くべきものである。6つの部分からなるような単純なものであるわけがない。

私たちは「二階層の(split-level)」教示を用いる。「私たちの言うこと(instruction)をできるだけそのままやってみてください、しかしそれが何かしら無理に感じられる時には、ストップして、逃げださなくて大丈夫ですから、あなたがそこに感じているものに直接目を向けるようにしてください」。ひとつの階層では教示に「したがってください」と伝え、そしてもうひとつの階層では「したがわないでください」と伝えるのである。

結局のところ、私たちが特定して示そうとしているもの、教えようとしているものは、その人自身の内側に生じるプロセスなのである。二階層の教示によってあなたは、私たちの図式にそった形で自分のプロセスに気づくことができ、そうでなければどこでその図式がうまくいかなくなるのかに気づくことができる。

多くの人はフォーカシングの習いはじめのある時点で、笑って次のように言う。「ああ、『正しくやろう』とするのが問題だったんですね。それが足を引っ張っていたんですね」。こうして笑った後には、彼らはもうわかっている。

たとえば、私たちの図式ではフェルトシフトは5番目の動きに位置づけられるが、実際にはフェルトシフトはいつでも起こりうる。もちろんそれがやってくれば、それがいつだろうとあなたはそれを受け取るだろう。

多くのセラピストはクライアントに直接フォーカシングを教えることが大変有効であることを見いだしている。だがこのような教え方は、通常のセラピーの相互作用からは明確に区別しておこなわれる必要がある。

セラピーの中でのフォーカシング

ここにあげた教示はすべて心理療法の中で用いることができる。ただし、ある一定の用い方をするによってである。これは私により広い原則を与えてくれる。

セラピーには多くの理論があり、セラピーにとって有用な道筋は他にもたくさんあるが、それらはすべてクライアントセンタードの基盤の上で用いることができる。私が言わんとしているのは次のようなことだ。

セラピーの中で私が言うことやすることは、何であれ直ちに、クライアントの内なる応答に照らしてチェックされる。すなわち、間にクライアント側の表出がなされるのを待たずに私が二つのことを連続して言ったりしたりするようなことはほとんどない。クライアントが何かを表現したら、私は何であれクライアントの表現したものに耳を傾ける態度で応じ、そこでさらにやってくるものにも同じように応じる。私は常に、クライアント自身のステップを優先する。私がそれ以外にやれることを何か持っていたとしても、それは言わずに待機させておかないといけない。

このアプローチは、解釈や教示、その他セラピーの有用な道筋の性格を一変させる。

もし私が試みたことが役に立たなければ、私はそれをすぐに捨てて(discard)、それがクライアント自身のプロセスの邪魔にならないようにしなければならない。

はじめのうちクライアントは、私の言ったことが違った時に、なぜ違うのかを説明しなければならないと考える。私はその説明をさえぎることがよくある。「ああ、私が違っていたんですね。それがあなたにとってはどんなふうか、感じるころに戻りましょう」。私とセッションをしているクライアントは、私が言ったことは彼らについての言明ではなく、彼らが内側を感じるための誘い(invitation)なのだとしてすぐに理解する。このことを最初に言葉にしておくこともよくある。「でも、それで合っているのでしょうか…どんなふうに言うといいでしょうね」。

それが私の意図していることだとひとたびわかってもらえれば、私が間違っただけを言ってもそれほどその人の邪魔にはならず、それをすぐに捨ててもらえる。

たとえ役に立つとしても、耳を傾けることの代わりに他のものをもって来ることは、あまり頻繁であってはならない(もちろんフォーカシングの教示についてもそうである)。役に立つからといってあまりに何度も割り込みをすると、クライアント自身の内的なプロセスが生じるのを妨害することになるし、悪ければそれはまったく生じなくなってしまう。純粹に耳を傾け応答することに、たつぷりと時間をとる必要がある。

フォーカシングは語りをどのように変えるか

ほとんどの人は、語っている時、自分の語りの中に生きている。とりわけクライアント中心療法では、クライアントは自分の問題や気がかりを「並べ広げる(lay out)」ことに慣れている。このとき注意は語られている言葉の上にある。フォーカシングはこれを変える。クライアントがしたいと望むことが、このような語りも含め、何であれ受け入れられることになりはしないが、もはや論点を並べ広げることでうまくいくとは期待されない。むしろ変化のステップは、辺縁(the edge)を内的に感じ取ることを通じてやってくる。それが開く時に、プロセスが動くのである。

このことは、クライアントセンタードの応答による指し示しがこれまで以上に正確であることを要求する。応答がだいたい合っている、というのでは十分なものは得られない。良い応答とは、言われたことをもう一度言うのではなく、クライアントの語りがそこから生じるようなそれを指し示し、それに触れる応答である。

クライアントが不明瞭な辺縁を表現しなかった時は、私たちがそれを指し示す(point)ことができる。この指し示すという動きから、たくさんの特徴的な応答様式が生まれる。

- a. 深く感じられた点を何回か、静かにゆっくり言うだけで、より豊かな身体的感覚を見つける助けになる。

ステップはそこからやってくる。

- b. セラピストは折に触れて次のように言ってもいい。「少しのあいだ静かな時間を取りましょうか、そのこと全部が感じられるように」。あるいは、もしそれが本当なら、次のように言ってもいい。「ちょっと待ってください…あなたがいま言ったことを、まだ感じているんです…うーん…」。これらは、語りのスピードを落として、さらなる何かが起こるようにするやり方である。

もしクライアントがその後もそのまま話を続けるなら、私たちは通常どおりに応答し、こちらからの提案に固執することはしない。

- c. 私たちは時には、次のように、語られた内容に何かを付け加えてもいい。「…そして、それはまだはっきりしないんですね」あるいは「…そしてまだそれが何なのかわからないんですね」、あるいは「…そこには、それが今とは違ったものになりそうだという、そんな感覚があって、でもどんなふうに変わりうるのかはまだはっきりしないんですね」。人は社会的場面の中で、物事の辺縁の未解決なところにきた時には話すのを止めることに慣れてしまっているため、上記のような形で辺縁に言及することは役に立つことが多い。
- d. 辺縁がそこになく思われる時でも、セラピストがひとつの「それ」(a it)に、それがそこにあるかのように言及することで、クライアントが辺縁を見つけられるかもしれない。この「それ」は、語られたことを、具体的に感じられる何かへと変えてとらえたものである。

たとえば、クライアントが次のように言う。「私はこのこと（仕事に就くこと、新しい人々に出会うこと、課題を書くこと）をしたくないに違いありません。だって、その時になったら私はやらないから」。クライアントセンタードの標準的な応答は、次のようになるだろう。「あなたは、自分がそれをしたくないに違いはないと思うんですね、自分がどういうわけかそれをやらないから」。辺縁へと誘うフォーカシングの応答は、次のようなものになるだろう。「あなたの内側には、それをしたくないと思っている何かがあるんですね(something in you doesn't want to)…」あるいは「そこにはなにか、したくないという感じがあるんですね…」、あるいは「その時になると、何かがあなただけをストップさせるんですね」。

もうひとつ例をあげよう。クライアントが次のように言う、「それが、私が彼と一緒にいる理由なんです、本当にそう思います。私は安心を求めているんです」。フォーカシング的な応答は次のようになるだろう。「あなたはそれが安心のためだと、確かにそう思うんですね。その感じが、彼にしがみつくとような感じがそこにあるんですね」。

伝え返すことで、「それ(it)」をそれ(that)としてまさにそこに感じるよう、暗に誘いかけることができる。このような伝え返しは、ほとんどすべての事柄に関して可能である。もしあなたが今読んでいるこの章を気に入ったと言うとしたら、私は、あなたの中にこの章を気に入ったなあという感じがあるんですね(you have a liking of my chapter there)、と伝え返すことができる。そうするとあなたは、もっと直接に見出すだろう——そこに与えられている所与を、その感覚を、「それを気に入った」があるあなたの中のその空間を、その場所を、それを。

私がここで述べていることは単なる文法形式の問題のように思われるかもしれない。しかも文法的に奇妙なものだとも思われるだろう。おそらくもっとまじな文法を工夫することもできるだろう。しかし、何かについて話すことと何かを指し示すことの違いは大きい。多くのクライアントは何かについて話すか、セラピストが指し示すことですぐに内側に注意を向けなおすことのできるクライアントもいる。

- e. フォーカシングは、時折のちょっとした教示で教えることができる。

フォーカシングを教えるというはっきりした枠組みではより速くフォーカシングを学ぶことができるが、それには進行中のセラピー・プロセスの中でおこなうのではなく、そのためのまとまった時間をとる必要がある。だがごく一部を一つだけ教示するのであれば、どのような教示もクライアントの現在のプロセスに合う形で提示でき、プロセスの助けになる。

私がここで提示した教示や特徴的事項はすべて、クライアントが使えるような箇所で、単独で用いることが可能なものである。すべてのフォーカシングの教示とフォーカシングに特徴的な事項はそのように用いることができる。

このような単独の教示なら、クライアントはそれを無視することができる。通常の応答の仕方が中断させられることもない。クライアントがすることや言うことは何であれ、受容的な形で応じられる。

私たちはクライアントに、内側でこのような感覚を見つけられるか試してみるよう明示的に誘いかけることもできる。こう付け加えればいい——「それを今感じられますか？」あるいは「そのしたくないという感じを感じられますか」。あるいは、「しばらく内側を静かなままにしていると、そこにあるというその『したくない』思いを感じられるでしょうか」。他にもたとえば、「もし今あなたが、自分が新聞を見にいて職を探すことを考えてみるとしたら…あなたの身体の内にやってくるのは、どんな感触なのでしょうね」という応答もできる。

あるいは、次のように言ってもいいかもしれない。「ちょっとストップしてください。ちょっとやってみてほしいのですが、身体の真ん中の方に注意を置くことはできますか。そこは今、どんな具合ですか。（クライアントはいい感じだと言う）では、職を探すということ、そのこと全体について考えてみると…そこにはどんなものがやってくるでしょう。…（クライアントの表情に変化がある）…ああ、はい、それのところに少しの間、優しく、とどまりましょうか」。

不明瞭な辺縁の身体的な側面を発見できるようその人を援助することが、しばしば重要になる。多くの人はこのような形で身体の内側へと注意を向けたことがなく、それを発見するのに少し時間がかかる。

次のような応答も一例としてあげられる。

C：「私はそれだけ腹が立っているってことです。」

T：「そこには怒りがあるんですね。」

C：「ああ、それはいつもそこにあるんです。この怒りにはうんざりです。」

T：「ちょっとしたことを試してみませんか。その状況の全体、その全部、あなたがわかっていることだけでなく、それに関係するすべてを全体としてつかむようにしましょう。それから、その全部を見ようとするような感じで一步下がります、大きなビルの壁全体に描かれた絵を見るような感じです…そうすると、あなたの身体にはどんなものがやってくるでしょうか。」

このようにして、すべてのフォーカシングの教示や特徴を用いることができる。セラピストは、フォーカシングを知っているクライアントなら不明瞭なフェルトセンスを感じていくであろうポイントで、時折それを差し挟むのである。

だが、フェルトセンスを指し示す応答を頻繁にできるような時でも、クライアントがプロセスの主であるという感覚やプロセスの勢いを乱さないためには、教示は時折差し挟む程度にとどめる必要がある。セラピストは、いつも教示を使っていいことを引き起こすというのであってはならない。プロセスがクライアントの内から湧き上がるような形で生じるためには、行き詰まった、空っぽの空間と時間が必要である。

もし相互作用がうまくいかない場合、あるいは教示されるということそのものに関連した感じをクライアントが持つような場合には、即座にそのことを優先して扱わなければならない。フォーカシングを教えることは、後の機会にまた試みればいい。

T：あなたの身体に注意を向けて、その苦しい感じを、今、感じることができますか。穏やかに、ただその横に一緒にいるように。

C：私の内側で何かをするようあなたに言われるのは、好きじゃありません。

T：私があるあなたの内側のことをあれこれ言うのは、好きじゃないんですね。内側には入らないでほしいですね。もちろん、それでは、そうするのはやめますね。

C：でも…うーん…あなたの知っているそのやり方は、欲しいんです。

T：ああ、それでは、そのやり方は近いうちにお教えますね…あなたは私に、あなたのスペースの外にいてほしい、でも、どこかに行ってしまうてほしくはないんですね、…あっていますか？

セクションII

理論編：プロセスステップの源は何か

問い

私たちの問いはセクションIと同じであるが、ここではそれを理論的な問いとして問う。私はここまで論じてきた具体的論点(specifics)に絶えず戻って、それに触れることにしよう。

プロセスステップが複雑さを有しており、私たちを変化させる力を持つことを私たちは見てきている。それは概念よりもはるかにまさっている(superior)。プロセスステップの中にやってくるものは私たちを驚かせる。私たちが定式化したり考え出したりできるよりもずっと洗練された「領域」が姿を現わす。そしてひとつのステップはそれだけで終わるのではなく、さらなる(いくつもの)ステップへと通じている。

このより優れた(superior)知は何なのだろうか。これらのステップは概念とはまったく無関係なのだろうか。これらのステップは、よりありふれた認知(cognition)とはどのように異なっているのだろうか。この複雑さとステップの源は何なのだろうか。

私たちはこの問いに答えるために、身体、感じ=感情(feeling)、行為、言語、そして認知について私たちが持つ基本的な概念を、考え直してみなければならない。

暗なる(implicit)諸概念

私たちは、プロセスステップは意識的に(deliberately)適用された明示的な(explicit)概念を超えて動くことを見てきた。だが人間の体験には、多くの概念がすでに暗に含まれている(implicit)。

このより広い秩序に暗に含まれている数多くの概念や構造は、明示的な概念と同じようには機能しない。古い諸理論——それらは互いに排他的な諸パターン、諸システムであるが——の集合体が私たちの体験の中には常に暗に含まれている。そこに含まれているものは、私たちが頭で思いつくよりもはるかに多い。明示的な次元では多くの両立しない概念は取り除かれてしまうが、暗なる次元ではそれらは一緒になって働き、しかもそれらは常に暗なる秩序の小さな部分にすぎないのである。

概念(特定の文脈から切り離しうるように見えるもの)は人類にとって最近の産物であるが、人間にとってもつもなく重要なものである。概念は人が世界を先へ先へと構築していくことを可能にする。そして人間はすでにそれをかなりの程度まで進めてきたため、あらゆる状況や体験には古い概念が常に暗に含まれている。

だが自然は、この最近の重要な発展によるよりも、はるかに高度にオーガナイズされている(組織立ったふるまいを見せる)。もっとも純粋な論理的思考でさえこの偉大な秩序と無関係ではなく、それに支えられている。そこには常に、理解を複雑に秩序化する暗なる文脈がひとつの全体として存在する。それなしでは明示的な概念は作用しない。理解は概念だけからなりたっているわけではないのである。

しかし、概念的な形式による以外に、理論化の方法が存在するのだろうか。仮に存在しないとしても、秩序を概念と同じものとみなすのは間違っている。もちろん、他に理論化のやりようがなければ私たちはただこれ

までのやり方を否定して終わるしかなく、それ以上考えることはできないのだが。

別のやり方で理論化するという問題は、私が哲学的な著作の中で扱ってきたテーマである。

あらゆる概念は、概念的な形式として用いることも、より広い暗なる秩序として用いることもできる。このより広い秩序は、私たちがその概念を用いるその瞬間にそれによって例示している何かである。より広い秩序そのものは言葉にしたり概念化したりすることはできない。だが私たちはいつでも、ある概念から、論理的な方向へと動いていくことも、より広い秩序から生じるプロセスステップの中で動いていくことも、どちらも可能なのである。

言語

言語は、抽象可能な諸概念とは別種の、より大きなシステムである。数十年前に言語分析学者たちは、言葉は私たちが概念と呼ぶ抽象可能なパターンにしたがって用いられているのではないということを示した。彼らは、言葉がどのようにしてさまざまな文脈において用いられ、状況中である一定の効果を持つようになるのか、その規則性を明らかにしようと試みた。しかしこの試みは失敗に終わった。同じ言葉が多種多様な雑多な状況で用いられ、さまざまな働きを見せるのである。概念が単語の意味であるわけではないし、単語が使用される文脈をすべて明らかに述べられるわけでもない。

あなたが複数の言語を話せるなら、このことを知っているだろう。ひとつの単語に対応するただ一つの訳というものは存在しないことが多い。外国語では、ひとつの単語に関連する文脈のクラスターは私たちの言語におけるどの単語のそれでもない。私たちはその単語がどのように働くかという「察し(feel for)」を、この文脈から得ている。

実際に使用される言語(language-in-use)は、概念的なタイプの秩序として抽象できるもの以上に、精緻に「秩序づけられて」いる。抽象的な概念は確かに言葉の使用において常に暗に働いているのだが、それら互いに矛盾する抽象概念をすべて寄せ集めたとしても、言葉の使用を支配しているような種類の秩序にはほど遠い。

理論的主張 1 :

言葉の使用は（そして概念の使用は）暗なるあり方で(implicitly)秩序づけられている。この秩序は概念が作り上げる種類の秩序とは異なっており、それにまさっている。古い概念の集合体は人間が身を置く状況に常に暗に含まれているが、それは私たちが次に何を言うか、何をするかを決定づけることはできない。

言語分析学者たちは、ネイティブスピーカーが言語を知っているのは、自転車の乗り方を口では言えないが「知っている」ようなものだ、と結論づけた。彼らの一人が言ったことだが、単語の間違った使い方は人を「嫌な感じ(sour feeling)」にさせる。彼らは感じ(feeling)がいかにして私たちが定義できる以上の複雑な知を含むことができるのか問うことはしなかったが、私たちはこの問いを問おうと思う。

感情と対人状況

感じ=感情(feelings)は通常、内側にある物、実体、小さな対象と考えられている。実際に感じ=感情はある種の「所与(datum)」として内側の「そこ」にある。だが、このような物として感じられる所与や内的空間は、どのようにしてもたらされるのだろうか。

「情緒(affects)」についての伝統的な見方では、それははじめから物のような存在としてとらえられている。この見方では他にも小さな物が、記憶、欲望、価値観、欲求、知覚、情報などといった具合で存在するわけだ。だがこのことを前提としてしまうと、これらがどのようにして形成されるのかという問題は素通りされてしまう。

もちろんこういった単語を用いる時、これらはちゃんと機能する。だが、これらが機能することを可能にしている何か、それは、このように実在として切り取られたものからはほど遠い。私たちがたとえば「感じ（感情）」という言葉について、このそれから考えようとするならば、私たちはすぐに、それが単なる情緒的事物 (affect-things)ではなく、豊かな複雑さを有していることを発見するだろう。そのわけを、私たちはどのように考えたらいだろうか。

情動は事象の一部である。あるいは私は、情動はストーリーの中にやってくる、と言いたい。情動はストーリーによって構成されたあるポイントで生じる。

伝統的な生き方は大抵、繰り返されるストーリーであった。そこではそれとして同定されるような情動がそれにふさわしい場所に置かれていた。それは、配列の決まった情動の「キーボード」があるようなものである。

現代の都市社会では、このような用意されたルーティンがうまく働かなくなっている。私たちには、期待通りにやればすむようなやり方で対処できる状況はほとんどない。私たちのストーリーはより多様であり、複雑である。そのため、主要な情動が純粋な形で私たちに生じることは、より稀になっている。

感じ(feelings)は（私の言葉の使い方にしたがうならば）多くの場合、決まった名を持っていない。私たちはその感じを伝えるために、その状況におけるストーリーの詳細を話さなければならない。このことから、情動や感じは、そのストーリーにおける私たちの生である、ということがわかる。

理論的主張 2 :

感じと対人状況はひとつのシステムを形づくっている。状況の複雑さは感じにおいて生きられている。感じられ生きられた複雑さが状況を構成するのであり、それは状況に付け加えられるのではない。

通常理論は、状況は単に外的なもので、私たちは後からそれに、ひとそろい用意されている感情のうちのひとつを感じながら「反応する」のだと説明するが、私たちはそのようにして状況を分離した形で体験してはいない。状況は外的なものではないし、感情はそこに内的に付け加えられるわけではない。反対に、いわゆる外的な事実というものは常に、暗黙の仮説(implicit assumptions)と生の過程(livings)とによって作られるのである。

情緒は事実には付け加えられるものではない。事実は誰かによって生きられ感じられた(生きられ感じられる)ものであり、事実とはそのようなものを意味している。

〈感じ（感情）-状況〉はひとつの網の目(the single mesh)をなしており、この網の目はいつでも、あらゆる「外的な」事実すでに内在している。この網の目は抽象される諸概念より高度に秩序づけられており、しかし同時に常に、抽象される諸概念の集合体を暗に含んでいる。〈感じ-と-状況〉というひとつのシステムは部分的には言葉によってパターン化されているのだが、〈感じ-と-状況〉を言葉で言い表すことはできない。言葉の結びつきは〈感じ-と-状況〉の中に常に暗に含まれているが、生の過程は、現在ある言語形式の範疇にとどまるようあらかじめ拘束されているわけではない。逆に、私たちがこれまでと違う生き方や話し方をする時には、私たちは言語の暗なる結びつきをも変化させるのである。そうして新しい言葉の使い方が暗に含まれるようになる。

身体

感じや情動は、(向こうから) やってくるのでなければ、私たちがそれを持つことはない。私たちは何らかの感じや情動を覚えていて、それがそこにあるはずだと信じていることもあるが、それらを感じるためにはそれらは(改めて) やってくる必要がある。そしてそれは常に、身体的にやってくるのである。

感じが身体の内にはやってくることは、状況の詳細がやってくることでもあり、その状況のいくらかは常に言語的にパターン化されている。私たちが人との間になす行為は話す行為である、あるいは話す行為を含んでい

るのであるから、言葉もこの同じ性格を有している。言葉もやはりやってくる必要があるのだ。もし言葉がやっ
てこなければ、私たちは行き詰まってしまう。言葉を探すための辞書が内側にあるわけではない。言葉が向
こうからやってこなければ、私たちにはどうにもしようがない。

抽象的な概念もまた向こうからやってくるものであり、身体が緊張していればやってこないだろう。

理論的主張 3 :

私たちは状況を私たちの身体で生きている。〈(一体としての) 感じ-と-行為〉、言葉の使用、そし
て考えることは、身体的なプロセスである。行為、言葉、思考は身体の内暗なるありようを含め
ている(implicit)。

私はセクション I で、身体が言葉についての知を持っており、言葉に的確に応答することを論じた。私たち
は今では、それがどのようにして可能なかを理解することができる。もちろん言葉は状況に関わる構造であ
る。そして〈感じ-状況〉は身体の内暗にやってくる。このことは、身体が言語を知っていることを示している。
だが、概念や言語、そして状況が身体の中にどのようにして暗に含まれるのかを明確な形で考えるためには、
私たちは身体についての通常概念を改めなければならない。

特に明確化が必要な難問は二つある。現在の身体的な事象が行為や言葉のさらなるステップを暗に含んでい
ること、そして、内側の身体的な事象が外側の対象や状況を暗に含んでいること、である。

時間、変化、所与(datum)

プロセスステップは私たちに新しい時間 - 空間モデルを提供する。これは「推進(carrying forward)」と呼
ばれる(Gendlin, 1964, 以後この概念は推敲されてきている)。私たちの変化のステップは直線的な時間連続体
の中で起こるのではない。セラピーでは私たちは、自分とは別の何かへと変化するのではなく、より真に自分
自身になっていく。セラピューティックな変化は、その人がはじめからずっとそう「だった(was)」ものへと
向かう。しかしこの文が意味をなすのは、「…だった」という語が示すものが、通常時間軸における過ぎ去
った地点などではないような場合のみである。むしろそれは、現在からさかのぼって読み取られた、第二の過
去である。それは現在から作られた、新しい「…だった」である。私たちは古い時間概念に固執するのではな
く、この新しい時間概念を用いることにしよう。

プロセスの小さな一歩の中でやってくるものは、この新しい「…だった」を含んでいる。例をあげよう。

「ああ…今、怒りを感じます。あのうんざりした感じは、本当は怒りだったんです…」

この怒りは、今では、前からそこにあったように思われる。しかしそれは推進のひとつのステップなのであ
る。今や私たちは二つの過去を持つ。ひとつには、それは怒り「だった」、ということがあり、しかし一方で
私たちは、直線的時間軸上の過ぎ去った地点に実際にあった漠然とした倦怠感を思い出しもするのである。

私たちは事後的にさかのぼることのみ、この「…だった」に至ることができる。現在に立ってみてはじめて、
それは前からそこに「あった」のである。私たちがプロセスステップの連関を直線的時間の中で考えよう
とすると時間が遡及的なものに見えるが、実際には新しい時間連関はより複雑である。直線的時間は、そこに
含まれるひとつの比較的単純なモデルとして定義される。

今ここにあるこれは前から「あった」ものだ、と言うのがまったく間違いだというわけではない。このよう
な連関は、従来の概念で表現することはできないものである。その変化や時間 - 連関は、プロセスステップの
中で生まれてくる。

この「…だった」という連関には、セラピー、思考すること、詩、行為やその他のプロセスにおける多様な

バリエーションがある。この「…だった」の多様さは、「暗なるもの(implicit)」や「推進」の意味の多様性でもある。

状況もまた、この推進のパターンを有している。私たちは状況について、それが対処の難しいものでないかぎり、話したりしない。状況が難しいものでなければ、私たちはすでに何かをおこなっていて、事象は流れつづける。だが対処すべき状況がある時は、私たちには「正しい」行為がすぐにわかるというわけにはいかない。行為はある意味では状況によって示唆されているのだが（というのも、行為はその状況にふさわしく、それに応じうるものでなければならぬ）、私たちは困惑しているのだから、示唆されていないとも言える。状況が新しく通常とは異なるものであっても、その状況はそこでの要求を満たすのに必要な行為を暗に含み示している(implicitly)。後から生じる事象が、その状況が何「だった」のかを明らかにする。そうして私たちは、後知恵によって、正しい行為が何「だった」のかを知る。

この「…だった」は、推進における連関のあり方を特徴づけている。

状況は、幾何学の問題が答えを包含しているような意味で正しい行為を包含しているわけではない。つまりそれは、与えられた条件から論理的に導き出されるのではない（幾何学においてすら、暗に指し示された論理的な答えを見つけるためには補助線を加えて創造的に進めないといけないことがよくあるのだが）。状況がそれに応じた行為を暗に指し示すそのありようは精密に秩序づけられており、その要求は厳しいものである。一方で、行為は状況を変化させもするのであって、すでに形成された状況のありようにただ従うわけではない。

こう言えるだろう。行為とは〈状況に生じる変化(change-in-a-situation)〉である、と。だが、どんな変化でもいいわけではない。暗に指し示された行為(the implicit action)は、その状況が要求するような形で状況を変化させる行為である。そして、状況とは何らかの行為の要求である。この二つは相互的である。状況とは〈状況における変化〉の暗なる指し示し(implicitly)である。状況とは、それ自体における変化を暗に指し示すことそのものなのである。

今や私たちは、推進の関連を後ろ向きに（新しい「…だった」として）ではなく、前向きに定式化することができる。ある状況とは、それ自体の変化の暗なる指し示しである。このことをより一般化して示そう。

理論的主張 4 :

あらゆる事象は次にくる諸事象の暗なる指し示し(implicitly)である。ある事象はそれ自体の変化を暗に指し示す。次にくる諸事象が、今ある事象を変化させて、それが暗に指し示しているもの「だった」何かへと変えるものである場合に、これらの次なる諸事象が推進する。

暗に指し示された次の事象は、すでにどこかに形成されていたり決定されていたりするのではない。形成され決定されているのは現在の事象だけである。推進だけが起こるわけではなく、他の形で変化が生じることもしばしばある。暗に指し示された次の事象はまったく生起しないかもしれない。もし生起しなければ、それは形成された（実現した）何かとしては存在しない。

「推進」という考え方によって私たちは、ある事象（あらゆる物事）を通常とはラディカルに異なる形で概念化するよう導かれる。事象は、ある形で今そこにあるというだけのものではない。あらゆる事象はまた、それ自体の変化の暗なる指し示しでもあるのだ。

人は（新しいモデルを提示するに当たって）、このことは全てにあてはまるであるとか、この新しいモデルが常に上位にあるなどと主張しなければいけないわけではない。だがセラピーやフォーカシングにおけるプロセスステップについては、そのように考えた方がよく理解できる。人間の行動の他の側面も、多くはこのモデルを（少なくともいくつか用いるうちのひとつとして）採用することでより明確に考えうるものになる。

推進における「…だった」は、身体的な生(body life)に特有のものである

例として空腹をあげると、空腹とは最終的に死に至るような状況というよりも、まだ起こっていない摂食だという方が真実に近い(もちろん前者も正しいが)。あなたなら「空腹」をどちらの仕方で定義するだろうか。食べるということをその定義に含めるだろうか、それとも、空腹でいる間の空腹の様相だけを言おうとするだろうか。

生理学は直線的な空間・時間点上に原子(構成要素)を位置づけるような概念モデルによって身体を研究し、非常に成功を収めている。しかしこのモデルでは、私たちは心身(body and psyche)を統一体として理解することは決してできないだろう。心理的なものをこのような意味での身体に関連させることはできない。それは、物理学的(physical)・生物学的なものが行動的・心理的なものと異なっているからではない。生物学や物理学で現在用いられている概念モデルが問題なのである。プロセスステップのモデルは物理学にさえ必要なものである。これらの仮説(直線的な空間・時間モデル上に位置づけられる原子)が目下、物理学の主たる例外的事象(理論に適合しない事象)を生み出しているのであり、私たちのモデルはこれらの仮説を改めるものである(Gendlin and Lemke, 1983)。

私たちの新しいモデルでは、生物学的な事象が「ある」という時、そのありようは二つある。事象はまさに今あるそのとおりのものであり、また、さらなる事象の暗なる指し示しでもある。何らかの生命的な実体、欲動、要求、意欲(push)、モチベーション、欲望を(事象から)分離して、これらが目に見えない動力となって切り分けられたそれぞれの事象を次の事象へとつなげているのだとは考えないようにしよう。また、切り分けられた諸事象はただ時間上の単一の「点」に存在するだけだと想定することもやめよう。このように諸事象を切り分けると、それらをつなげる外的な「観察者」が必要になる。これは現在の物理学が想定していることである。だがその観察者とは私たち自身であり、観察者について思索するのもまた私たちなのだ! 私たちは私たち自身の進歩を生きているのであり、点の形式的な連続性は過度に単純化された(私たちの生からの)ひとつの派生物にすぎないのである。

プロセスのいかなる一片も、次のステップの暗なる指し示しである。このステップからさかのぼって見ると、いま形になったものこそずっと暗に指し示されていたものであるように思われるのだが、実際には暗なる指し示しは、その先の事象としてこのような遡及的な連関を持ちえたであろうものすべてに関連している。

環境は次に暗に指し示されたものの一部である

さらなる身体的なプロセスが暗に指し示されている時、それに関わる外的な事柄(external circumstances)もまた暗に指し示されている。腹を空かせた身体は、食べること(という行為)だけでなく、当然、食物(という外的対象)をも暗に指し示す。

生のプロセスは常に、環境と有機体の両方である。身体はそれ自体、環境の一部である。私たちは生きた身体をまわりのすべてから分かれているものとして考えるが、身体もまたそこから生み出されたものである。また身体は、それ自体が「内的な環境」でもある。たとえば血液の流れは細胞にとっての環境である。生体内部の組織はそのそれぞれがそれぞれの環境を持つ。身体は、環境であり、生きるプロセスでもある。すべての細胞がそうであり、またさらに、細胞のあらゆる部分がそうである。身体と環境はひとつのシステムであり、ひとつのもの、ひとつの事象、ひとつのプロセスなのである。

食べることと食物の両方が身体のプロセスの中に暗に指し示されているように、次の行為と、それに関連する人々や物事の両方が、やはり身体のプロセスの中には暗に指し示されている。

このように考えることで私たちは、身体的な事象(感じ(feelings)もこれにあたる)が暗には環境における外的な複雑性であるというそのありようを、より明確に理解することができる。

私たちの置かれた状況とは、暗には私たちの行為そのものである。私たちはそのようなものとしての行為を感じる。

これら行為の多くはもちろん、言語的なものであるかあるいは言葉に関連するかしており、それもやはり私

私たちは身体で感じる。とりわけ、暗に指し示された行為が起これない場合、私たちはそれがいま暗に指し示されていることを現に身体の内を感じ取る。

暗に指し示された行為、たとえば摂食は、食べ物がいないために起これないかもしれない。同様に、暗に指し示された行為は、もしそれに関連する人々や物事が不在の場合には起これない。

「対象」とはなにか、内的な「所与」とその内的空間とはなにか

私はさきほど、すでに分割されたものとしての内的な実体や対象——たとえば感じ=感情(feelings)、記憶、知覚といったもの——を前もって想定するところから出発することはできない、と述べた。私たちは、このような内的な「所与(data)」がどのようにもたらされるのかを問わねばならない。だがその前に、ありふれた、外側にある実体や対象について問うことにしよう。これらは単にそれとして与えられているというだけなのだろうか。私はこの問いにノーと答えた。外的な事実もまた、私たちの感じや生とともに生まれる。私たちは今や、このことをより明確に理解することができる。

伝統的な見方では、外側の「対象」は単純にそれとして与えられ、私たちはそれに反応するのだとされる。たとえば空腹の際の摂食は食物「への反応」だとされる。この考え方では、食物はただそれとして独立した対象であり、摂食はそれへの反応(reaction、応じる行為)である。私はこれをひっくり返して、次のように言うことにしよう。摂食は食物への単なる反応ではない。むしろ食物は、有機体の消化系プロセスがあるからこそ「対象」となる。このプロセスは、空腹、食物探し、摂食、満腹、排泄、そしてしばらくして再び空腹、という諸ステージを経ていく。摂食のステージにおいては、身体は食物を暗に指し示し、それなしでは先に進むことができない。排泄のステージでは、身体が暗に指し示すのは排泄物を埋める地面である。

このように考えてみると、次のように言うことができる。食物がはじめから対象としてあって、あとから摂食という形で反応されるのではない。食物は、消化系のプロセスを推進するがゆえに、対象なのである。

このようにして私たちは、通常の「対象」という概念を「推進」の概念から理論的に引き出すことができる。今やこの二つの概念は、暗に互いを示している。

理論的主張 5 :

身体のプロセスは常に環境と関わっている。身体は、プロセスの次の一部分(the next bits)を暗に指し示すことで、次の環境を暗に指し示している。推進は、暗に指し示された次の環境がすべて生起(現前)する(occur)時に起こる。暗に指し示された環境の、生起するかもしれない生起しないかもしれないような一部分が「対象」と呼ばれる。対象とはプロセスを推進するものである。

食物は空腹を満腹へと変化させる。対象(暗に指し示されたものを推進する環境)は暗なる指し示し(の状態)を変化させるのである。空腹は、食物があれば生起する(occur)であろうそれ自体の変化を暗に指し示している。

空腹の中には食物が暗に指し示されており、また、食物たるものの特性のすべてが暗に指し示されている。だが空腹は新しい何かによって推進されることもありうる。暗に指し示されたもの(the implicit)は決して、すでに形成されたものだけではない。静脈栄養摂取や、あるいは見たことのない食物も、消化系プロセスを推進する。暗なる指し示し(implying)はよく知る対象の詳細な特徴を有していると同時に、推進を生じうるあらゆるものの暗なる指し示しでもある。

対象を伴った有機体のプロセスは時間を必要とする。あるいは私が好む言い方で言えば、プロセスが時間を生み出す。プロセスは推進によって時間を生み出すのである。単純な直線的時間は(プロセスによって生み出された)その人自身の時間から引き出されるものであり、単純な事物がただ存在するように見えるのはこの単純な直線的時間においてである。

セラピーのさまざまな道筋は、推進を生じるさまざまな対象である

さまざまな種類の「対象」があり、さまざまな種類の推進がある。食物がそうであるように、肉体の動きや対人的な行為、言葉、概念的なステップ、夢や私たちが夢に取り組むこと身体プロセスを推進する。他の人たちから自分に向けられた言葉や行為も同様である。これらが推進するものは同じひとつのシステムだが、その仕方は異なっており、互いに互いの代わりとはならない。

セラピーの道筋の違いは、これらの推進の種類の違いと考えることができる。すべての人がフォーカシングすること(focus)を学ぶことができるが、すべての人はまた、夢を見たり、感じたり、考えたり、話したり、行為したり、相互作用したり、身体を動かしたり、イメージしたり、時には自然と行動化したりもする。これらセラピーの道筋のどれひとつとして、知らなくてもいいようなものはない。すべてのクライアントがこれらすべてを持っているのだとすれば、なぜ排他的な複数のセラピー「技法(methods)」を作って、各々がこれらの道筋の一つだけを用いるようにしなければならないのだろうか。このようなことが起こる理由は、それらのすべてに沿った応答の仕方を学ぶのは大変だと私たちが感じているというところにあるのである。

異なる推進の道筋を用いる諸技法はすべて、クライアントセンタードの基本線の上で、プロセスステップを探し求めるために用いることができる。このことはこれらの諸技法を変化させる。諸技法の互いに両立しない理論的解釈とスタイルは抜け去って、互いに調和するものとなる。というのも、これらは人間的なプロセスの道筋としては決して切り離されてはいないからである。

たとえば、対人的な応答は推進の種類として重要なものの一つである。共感的な応答は内容には何も加えはしないだろうが、それは対人的な文脈における「対象」であり、同じ内容を一人で感じたり言葉にした時とはまったく違った形で身体を推進する。

フォーカシングは一人でおこなう時でもきわめて強力なものであるが、他の人が静かに一緒にいてくれると(そして言うことを何でも受け取ってくれると)深まりやすい。これは、対人的な推進の純粋な例である！沈黙の中で、他の人の受容的なまなざし(attention)だけがそこに添えられる。ただそれだけのことが、他に代えがたい種類の推進となるのである。

「内的対象」ないし所与もまた推進である

私たちは外的な対象がいかにしてプロセスから派生するかを見てきた。「内的な対象」(そしてその時間)もまた、それが推進する有機体のプロセス(the organismic process)によって生み出される。

通常の行為においては、私たちが見、また感じているのは、状況の中の対象である。「感じ」が対象になると私たちは、それはそこにずっと「あった」、と言う。実際にはこの所与的对象は、それに先立つ推進から生まれた新しい推進である。

「感じられていなかった感じ(unfelt feeling)」というのはいい概念とはいえない。あったのは〈行為の中の感じ(行為の中で感じること)(feeling-in-action)〉である。象徴的な推進がそこから〈感じという所与(feeling-datum)〉を生み出したのであり、これは以前にはなかったものである。

私たちは今や、前からそこにあったがまだ感じられていなかった感じを感じることで人は変化するという事実について、明確に説明することができる。「感じられていなかった感じ」は矛盾であり「自分の感じを感じる」という言い方は冗長だが、これらの表現はあるありふれた事象に言及している——人はなぜ、何かに気づくだけで変化するのだろうか？ 私たちが明確できるようになったのはこのことである。

感じは、どこかに埋めても同じ姿で存在しつづける石のような物ではない。〈感じという所与〉の到来は、推進であり、さらなる新しい生である。人はこのように言う、「自分がこんなふうに感じているとわかった。そのことで私には何ができるだろうか」。彼らには大抵、それはわからない。セラピストにもわからないだろう。だが新しい推進がある感じを対象としてもたらす時には、システムの全体はすでに変化しているのである。

これは私たちにとってとても幸運なことではないだろうか。

理論的主張 6 :

私たちが内的所与と呼ぶものは「物(thing)」のように見えるが、それは推進のプロセスである。その到来は身体を変化させ、また、身体に暗に指し示されたさらなる行為を変化させる。

食物は単純に与えられているのではない。食物は、それが推進する連続的な身体プロセスによって「対象」になっていく。これと同じで、感じが「物」のように見えるのは、推進するプロセスを通じてその感じが持続するためである。

新しい感じが見いだされると、新しい行為が暗に指し示されるだろう。感じとは次に指し示されるものの変化であり、それがさらなる変化をうむ。だが感じが暗に指し示すものが生起しえないこともある。暗なる指し示しは推進されず、さらなる変化は訪れない。そうになると感じは、その人が物理的ないし象徴的にその状況に生きている時にはいつも、新鮮に、何度も何度も繰り返し生み出されることになる。

こうなると、「感じを感じる」のがひとつの変化であるというのはもはや真実ではないように見える。実際にはそれは真実なのだが、この感じは起こることのない変化の暗なる指し示しであり、だからその感じは繰り返し形成されることになるのである。

感情とフェルトセンス

感じ＝感情と情動は、ある状況への部分的関与(parts in a situation)である。たとえば、怒りはストーリーの中のある一定の位置(a certain slot)にやってきて、それを部分的な形で(in a partial way)推進する。私たちは怒った時に10数えるように教えられるが、それは怒りが状況全体についての感覚ではないからである。もし怒りが暗に指し示すことを実行したら、私たちは後で後悔することになるだろう。それは、怒りがその状況の全体を推進しはしないからである。そのため、怒りが暗に指し示すさらなる行為は、状況全体にふさわしいものとはまったくなりえない。通常感情や、それがその先に暗に指し示している行為は、状況全体の一部しか推進することがないのである。

新奇な状況ではこのことがよくわかる。平素の感情やそれが暗に指し示す行為で、そこに完全にふさわしいものは何もない。そこでは新しい行為が必要とされる。

このような新種の行為は、既知の概念で同定できるような情動や感情からはやっこない。これらの(なじみの情動や感情という)「対象」は平素のストーリーをなじみの仕方推進する中で形作られるものだからである。

暗なる複雑さ全体の所与を得る方法はあるだろうか？　すでに述べたフェルトセンスこそ、その所与である。

人々が感情からフェルトセンスへと動く時に、私たちはその違いを見ることが出来る。感情は、すでに知られ構成されているストーリーの詳細から形成される(そしてそれによって理解することができる)。しかしフェルトセンスにおいては、暗に含まれる状況はそれよりもずっと大きな全体である。

フェルトセンスとしての暗なる状況は単一の織物(a single mesh)であり、ここからは細部が際限なく分化しうる——私たちに何が起こったのか、ある人が何をしたか、なぜそれが私たちに困らせたり、あるいは喜ばせたりするのか、その時に他にどんなことが起こっていて、何がこのことを殊更に良くしたり悪くしたりしたのか、そのことで自分がいま誰と、何を必要があるか、なぜそれは難しいのか、過去には他の人との間にどのようなことが起こりがちだったか、そのことで自分はどう感じるか、そしてそれを自分がそんなふう感じていることについてどう感じるか、他の人の考えをどのように感じ取ったか、それはなぜ間違っていてなぜ正しいのか、等々。

これらすべてはフェルトセンスからやってくるのだが、それでもフェルトセンスは単一のものであり、身体

的に感じられるこの質感として、そこにある。

身体的に感じられるフェルトセンスは、新しいタイプの対象、新しいタイプの所与である。暗なる指し示しの全体(the whole implying)そのものが所与となる、つまり感じ取られた「それ」となる。この新しいタイプの「対象」によって推進されることで、全体が変化する。

暗なる文脈全体についての身体感覚(body-sense)が所与となるようにすることは、新しいタイプの推進である。それができる人は古今を問わず存在するが、ほとんどの人にとってはこれは新しいことである。

新しいステップもまた暗に指し示されている

私たちがたとえば栄養消化のような身体プロセスをしばしば経験していると、私たちには暗に指し示された次のステップが何かがある。ある伝統や文化的なルーティンをしばしば目にしていると、ある状況がどんな行為を暗に指し示しているかが前もってわかる。後になって私たちはそれが暗に指し示されたもの「だった」、と言う。

だが、新しい何かが進んで、それが暗に指し示されたもの「だった」ということになるかもしれない。現行の概念では、身体的な生や物理的事象における新しさについて明確に考えることはできない。だがもし新しさがあり得ないものだとすれば、明らかに、宇宙や進化の形態は発展できなかっただろう。新しさについて考えることの難しさは、この世界の本質に存するのではなく、私たちが用いる概念のタイプに存する。現行の概念はすべてを不変のユニットへと還元してしまい、新しいものはすべてそういったユニットの再配列や再編成として説明されることになる。本当の新しさという問題は、こういった種類の概念にとって不可解なものであるが、この困難は概念の種類に帰属するのであって、物理現象や身体に帰属するのではない。

特に現代の都市社会では、私たちの生は新しく慣れない状況へと入っていくことがよくある。新しく慣れない状況とはすなわち、まだ誰にもなされたことのないような、暗に指し示された行為である。

おきまりの行為(routine actions)ではどうにもならないという時、私たちにはそれがわかる。私たちはどのようにして、新しい状況に漂う、いつもと違うという微かな違和感(the subtle oddity)を感じ取り、それを識別するのだろうか。もし私たちがなじみのあるものしか感じられず考えられないなら、そのようなことは不可能だろう。だがそうではない。私たちが「行き詰まっている」と感じる時、この行き詰まりはわかっていること以上の何かがあるという感覚であり、それが普段通りのことを言ったりしたりしようとする私たちの意図を修正するのである。この行き詰まりは不可解な状況について私たちが持つ感覚であり、まだ思いついてはいないが暗に指し示されている言葉や行為である。この行き詰まりは、なぜいつものやり方ではうまくいかないのかについての、また何ならうまくいくかについての、精緻にオーガナイズされた感覚である。この行き詰まりは、まだ形成されたことのない新しい次のステップ、…についての、暗なる指し示しである。

もし状況が新しく慣れないものであるとすれば、そこに暗に指し示された行為はこれまでまったく存在しなかったものである。それにもかかわらず、それは暗に指し示されているのである！

理論的主張 7 :

これまで一度も生起したことのない事象も、暗に指し示されうる。このことは、創造的な思考、芸術、そして心理療法やフォーカシングにおけるプロセスステップではしばしば起こる。このステップは新しいものであるが、にもかかわらずそれは、状況や問題についてのフェルトセンスが身体的に体験されることの中に、暗に含み示されてそこに「あった」のである。

〈状況-感じ(感情)〉についての複雑さ全体が、身体的プロセスの内に暗に含まれている。状況を難しくしているもののすべてを含むこの複雑さが、安易なおきまりの行為を不適切なものとする。身体の暗なる指し示しは(また、所与が形成された場合、状況が身体的に「感じられる」そのありようは)私たちがそれについて

考えたり、言葉にしたり、行為したりできる以上にオーガナイズされた複雑さを含んでいる。プロセスステップは確実にやってくるわけではない。だがもしやってくればそれは、そのステップ以前に考ええた以上、言葉にしえた以上、為しえた以上の複雑性を持つことになるのである。

理論的主張 8 :

私たちがフェルトセンスと呼ぶ所与ないし対象は、私たちがそれについて前もって考えたり、言葉にしたり、行為したりできるものを、その複雑性において上まわっている。そこには古い形式も暗に含まれているが、それ以上のオーガニゼーション（全体を系統立てる動き）もすでに含まれており、それによって古い形式は、極めて厳密な形で、不適切なものとなる。フェルトセンスが所与として到来するというまさにこのことこそ、このより優れた秩序の推進である。この（さらなるステップに感じられる）フェルトセンスから、新しい、より精密に調律された(tuned)言葉や行為が明示的なものとして形成される。それは、これまでは思いつかれることのなかったものである。

「方向性(directions)」

私が述べていることがいかにして「さらなる(further)」ところへと導くのか、それを示そう。生体組織(living tissue)はある意味で今そこにあると同時に、暗なるありようとしては、来たるべきさらなる事象(its further events)でもある。私たちはそれを、たとえば空腹を食べることとの関連で定義するように、普通このような事象が次に来るという知識から定義しそれを名づける。だが実際には、暗に指し示されたもの(the implicit)というのは推進を生じるような何らかの事象のことであり、あらゆる身体的プロセスはこれまで起こったのとは違う形でも推進される。暗に指し示されたものは決して、すでに形成されているだけのものではない。私たちが直面する状況と同じで、暗に指し示された行為は固定した形式ではないのである。

数えきれないほどの状況の諸側面と、その言語的・概念的な分化の形(differentiations)が、身体には暗に含まれている。なじみのあるおきまりのルーティンも膨大な複雑性の推進のひとつであり、それより前のルーティンからのさらなる発展であって、そのような以前のルーティンもまた、より新しいものとともに、今なお私たちの身体の内暗に含まれている。

私たちが慣れない新しいあり方で生きる時、そこにはおきまりの形式となった行為や言葉も暗に指し示されている。だが今やそれらは、暗なる身体的な複雑性の全体を推進することはない。私たちの「行き詰った」身体感覚は通常、言葉とは無関係な感じとして、あるいは「前言語的」なものとしてみなされるが、それは正しくない。フェルトセンスは、言語や、言葉の持つ状況的文脈を含んでいる。それは前 - 言語的などではない。それは語りや行為の新しい次なるステップを暗に指し示しており、ただそれらはまだ形成されたことがないのである。フェルトセンスがやってくる時、暗なる言語的・状況的システムはすでに精緻化され、先へと発展させられている。

今や私たちは、フォーカシングで使われる言葉に関して、身体感覚があれほど細かいこだわりを見せるのがどういうことなのか、理論的に理解した。新しい行為や語りが、身体によって、私たちが定義できる以上に複雑な形で暗に指し示される、そのありようが理解された。

セラピーで人々は、優れた言語的資質がなくとも不慣れた詩人になって、プロセスステップから語るための言葉を新たに作り上げる。新鮮にやってくるものは往々にして、すでにあるフレーズよりも複雑なものとなる。

理論的主張 9 :

フェルトセンスは前言語的なものではない。それが所与として形成され到来することは、状況と言語の暗なる複雑さが新たに先へと生きられること(new living forward)である。慣れ親しんだあり方とは異なる仕方で私たちが生きる時、暗に指し示された行いや語りは静かに変化する。

言語は常に状況構造の一部である。身体はこの、言語を伴った暗なる複雑性を「知っている」(フェルトセンスはこの、言語を伴った暗なる複雑性である)。私たちが慣れ親しんだあり方と異なるあり方で生き、行い、あるいは語る時、そこにはさらなる詩的な新しさがすでに暗に指し示されている。

したがって、まだ見ぬ次なるステップは、多くの人々がそう言いたがるような未決定のものではないし、オーガナイズされていないものでもない。暗に指し示されたまだ見ぬ次なるステップはルーティンよりも精緻にオーガナイズされているのであって、だからこそ私たちは言うべき言葉やするべき行為を簡単に思いついたり考え出したりはできないのである。このような場合にもルーティンはなお暗に指し示されており、それをしたり言ったりすることもできるのだということには留意が必要だが、しかしルーティンをおこなったりイメージした後でも、暗なる次のステップだったものはやはり暗なる次のステップであり続ける。ルーティンがこの暗なる指し示し(this implying)を推進しなかったということは、それによってわかるのである。

慣れない状況が暗に指し示すありようは通常のルーティン以上にオーガナイズされており(系統立てられており)、また、通常のルーティンを含んでいる。新しい暗なる指し示しは、なじみのある諸概念やフレーズ、行為と関連していないわけではなく、それらを含んでおり、それらではいったいなぜ適切でないのかということを含んでいる。

私たちはここで、新しい概念にたどりつく。伝統的な考え方では固定的な形式が開かれた可能性しか考えることができず、もし次なるステップが暗に指し示されるとすればそれはすでに形成されていたのだと考えられるし、次なるステップが開かれているとすればそれは未決定であり秩序づけられていないのだと考えられる。私たちはそう考えるかわりに、新しい生はより秩序づけられており、より要求の厳しいオーガニゼーション(全体を系統立てる動き)の内に古い形式を含んでいる——古い形式はこのオーガニゼーションによって不適切なものだとされる——ことを見いだした。

私たちがこの二つ——より秩序立った、要求の厳しい暗なる指し示しと、新しさ——を一緒に見いだす時に、それを分けずひとつのままにしておくならば、そこにひとつの新しい概念が生まれる。実際のところ、新しさが必要となるのは、この暗なる指し示しが持つ際立った秩序性(orderliness)のためなのである。

身体が次のステップを暗に指し示すという現象は、誰にとっても大変なじみのあることである。息を吸うことは息を吐くことを暗に指し示し、空腹は食べることを暗に指し示し、窮屈に座っていることは伸びをすることを暗に指し示す。これらのフレーズにおいて、「暗に指し示す(implies)」という語句がどのように用いられているかに注意してほしい。そこから、私が次のように言うとして、そこでこの語句が何を意味しているかわかるだろう——なじみのない状況においては、身体はこれまで一度も形成されたことのないフレーズや行為を暗に指し示す。そして言葉は、これまでは考えられもしなかったような意味合いを得る。

この、より大きなオーガニゼーションが推進する時、それが暗に指し示しているものもまた変化する。新しいさらなるステップが暗に指し示され、そして起こる。ステップが起こっていくこのプロセスは、古い形式の枠内で決定づけられているわけではない。プロセスはそれ自身を方向づけ、導いていく(directs itself)のである。

私が引用符つきで「方向性(direction)」という語を用いる時には、このことを述べている。どんな身体プロセスも「方向性」を持っている。推進するものは極めて精緻にオーガナイズされており、かつ、このオーガニゼーションこそまさに新しいステップの暗なる指し示しである。多くの状況では、新しいステップだけが身体を推進しうる。

理論的主張 10 :

概念、言葉、感情(感じ)、行為の身体的な暗なる指し示しは、それ自身の「方向性」を持つ。次のステップはまだ形成されていないのであるから、この「方向性」を限定することはできない(not

definable)。それにもかかわらずそれは、なじみのあるステップが推進しうる以上の秩序を含んでおり、(次に何が来るべきかについて) より要求の厳しい、ひとつのオーガニゼーション(全体を系統立てる動き)なのである。フェルトセンスの到来はそれ自体がこのより広い推進の動きであり、次につづくステップによってそのことを明らかになる。

人の内なる「クライアント」は形成された内容ではなく、自己応答のプロセスである。私たちは、その人にこちらから何かを与える(making impacts)という形でこのプロセスの発達を手助けすることはできない。それでは、この自己応答とそのステップが回避されてしまうからである。

生きた事象は、表にあらわれたものであるだけではない。「それ」は暗に指し示された推進でもある。

「それ」は未完成の詩に似ている。未完成の詩は極めて精緻かつ厳密な形で次の一行を求めるが、それはまだ一度も存在したことの無いものである。これまで書かれた部分を読むことで暗に指し示される次の一行を、私たちは感じることができる。すでに書かれたものはさらなるステップを求める。だが次の一行がやってきた時には、これまで書かれた部分もまたいくらか変化する。これまで書かれた詩は、それ自身の変化を暗に指し示している。その道はひとつではないだろうが、道をひとつ見つけるだけでも簡単ではない。

私が誰かに何かをしたり言ったりした時、もしその人の内側での受け取り方を私がわからなければ、そしてそこからやってくるであろうさらなるステップに目を向けなければ、私はここにいるその人に自分が何をし何を言ったのか知ることができない。逆に私が自分自身のために他の人たちに話を聞いてもらう時は、私には彼らが私とともにこれから現われるステップを待ってくれることが必要である。私には、彼らが私のステップに耳を傾け、それに添ってくれること、私が最初に言ったことにすぐ反応しないでいてくれることが必要である。彼らはごく一部をそれだけ見て(from one static bit)私が何を言いたいかを知ることができないし、私自身もステップのプロセスに目を向けることなしにはそれを知ることができない。また、私が自己応答の中でだけ動くとするれば、そこでのステップはここにいるこの人と一緒にいる時にやってくるものとは違ったものになるだろう。

傾聴とフォーカシングのプロセスは、政治的にも極めて重要な意味を持っている。

ひとたび耳を傾けてもらうことに慣れ、内側を確かめるというフォーカシングの動きを知った人たちは、通常のタイプの権威にとってはまったく「役立たず(spoiled)」な人たちである。彼らはしばしば、ほとんどの教師や精神的指導者(gurus)やリーダーは相手の話を聞くことができないという不幸な事実、ショックを表明する。「これは私に関わることなのに、いったいどうして～～は、私に尋ねもしないで私にこんなことを告げられるのだろう?!…彼は、立ち止まろうとさえしなかった。立ち止まって、私が言葉にしようとしているそれを見つけようとしなかった…」。

権威者の言葉は、これまでのようには彼らの内側に届かない。というのも、「彼らの内側」は私が記述したような類の自己応答プロセスだからである。古いタイプの権威による企てはむしろ愚かさとして体験される。だが(現実の権威者だけでなく)個人の内側においても、外的な権威の表象(representatives)や押し付けられただけの認知的形式であるものは、待ち、傾聴し、ここで述べたようなより複雑なステップからやってくるものと対話するようにならなければならない。内的な権威主義者というのは単なるアナロジーではない。それは、社会的「現実」がとる形式を押し付けるというやり方を、実際に代表するもの(actual representatives)なのである。

耳を傾けることに慣れている人たちも、権力によって脅かされることがありうるし、自分たちの上に起こっていることに関してさえ、必ずしも政治的な洞察を持つようになるとは限らない。今日の政治的な問題には、他にも多くの次元がある。だが傾聴とフォーカシングはひとつのきわめて重大な次元である。上位他者による権力の押し付けにはもはやならないような、ある種の人間的なオーガニゼーションが到来しつつある。

トーマス・ゴードンの PET ネットワークは、これまで 50 万人もの人々に傾聴を教え、現在もそれを続け

ている。私たちのネットワークは一般の人々にフォーカシングと傾聴を教えている。これらのプロセスが学校教育に正規に位置づけられ、社会組織の一部となれば、現在ではまだ不可能なさまざまな変化が可能になる。人々は、今まだ彼らが知らないようなあり方で、互いとともにいることができるようになるだろう。政治は人間的なオーガニゼーションであり、単なる観念や形式ではない。

フォーカシングの重要性を、大げさにも控えめにもならないように言うのは難しい。フォーカシングによって、プロセスステップはきわめてよく起こるようになり、またどんな時でも探し求められるものになる。フォーカシングなしでは、セラピーがもたらす変化はやみくもなものになるであろうし、またかなり稀なものになってしまう。フォーカシングは、あらゆるセラピー様式が目指していながら明確に特定してはいなかったものを特定する。ステップの源、意識の辺縁が、それ自体として所与となる。まさにこの所与が到来することこそ、決定的な推進である。この所与から、語り、思考、感情（感じ）、そして行為の、まったく新しくそしてより緻密なステップがやってくる。これは人間個人の新しい発展なのである。

文献

- Gendlin, E. T., *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: The Free Press, Macmillan, 1962, 1970. See also: Experiential phenomenology. In M. Natanson, (Ed.), *Phenomenology and the Social Sciences*. Evanston: Northwestern University Press, 1973
- Gendlin, E. T., *Focusing*. New York: Bantam Books, 1981.
- Gendlin, E. T., A theory of personality change. In Worchel and Byrne, (Eds.) *Personality change*. New York: Wiley, 1964. Reprinted in J. Hart and T. Tomlinson, (Eds.), *New directions in client-centered therapy*. Boston: Houghton-Mifflin, 170. Reprinted in A. Mahrer Ed.), *Creative developments in psychotherapy*. Cleveland: Case-Western Reserve, 1971. German -translation: In H. Bommert und H-D Dahlhoff, *Das Selbsterleben Ex erienclin in der Psychotherapie*. Munchen-Wien: Urban & Schwarzenberg, 1978. Japanese translation: *Collected papers of E. T. Gendlin*. Tokyo: Natsumesha, 1981.
- Gendlin, E.T., Beebe, J., Oberlander, M., Cassens, J. and Ilein, M. H., Focusing ability in psychotherapy, personality and creativity. In J. M. Shlien, (Ed.), *Research in psychotherapy* Vol. III, Washington, D.C.: American Psychological Association, 1967.
- Gendlin, E. T., "Befindlichkeit": Heidegger's philosophy of psychology. *Review of Existential Psychology and Psychiatry*, Vol. XVI, Nos. 1-3, 1978-79.
- Gendlin, E. T., A process model. www.focusing.org
- Gendlin, E.T., and Lemke, J. A critique of relativity and localization. *Mathematical Modeling*, Vol. 4, No.1, 1983, pp 61-72.
- Gendlin, E.T., Grindler, D., McGuire, M, Imagery, Body and Space in focusing. In Sheikh, A.A., (Ed.), *Imagination and healing*, New York, Baywood, 1984.
- Kanter. M. Clearing a space with four cancer patients. *Focusing Folio* Vol 2. No.4. 1982.
- Klein, M. H., Mathieu, P. L., Kiesler, D. J. Gendlin, E. T., *The experiencing scale: a research and training manual*. Madison: Wisconsin Psychiatric Institute, The University of Wisconsin, 1969.

※ "The client's client: the edge of awareness", Gendlin, E.T., in "Client-centered therapy and the person-centered approach: New directions in theory, research, and practice", Levant, R.L. and Shlien, J.M.(eds.), Praeger publishers, 1984, pp.76-107. 本邦での翻訳初出は、「『クライアントのクライアント：覚知のへり』（ジェンドリン著）の紹介」, 吉良安之, カウンセリング学論集, 第13輯, 1999, pp.29-62.での論文紹介である（一部は抄訳）。今回の訳出はこれを基盤としており、訳語の選択についての責は久羽にある。