

複雑に布置された全体は動きを指し示している

池 見 陽

I. はじめに

本稿は、北カリフォルニアはサクラメント市の郊外で、筆者が2013年夏に行った講演を回想して執筆したものである。それは英語で行った講演だったし、筆者は講演原稿といったものを事前に準備しないから、講演で何を話したのか、今となっては記憶も朧げになっている。幸い、講演後にエッセー風にまとめたノートがあったのに気づき、それを翻訳・編集し、さらに記憶や想像を混ぜ合わせて本稿を制作した。本稿は、筆者の2011年ごろから2014年ごろまでの一時期の思考を、あるまとまりをもった形で表現しているように思える。これを論考として投稿することができたことを幸い思う次第である。

北カリフォルニアの空気の肌触りがとても好だ、と筆者は何度もノートに書いていたし、現地の友人たちにも話していたのを覚えている。空気がサラサラとして柔らかい。気温は寒くもなく暑くもない。この気持ちよい空気は多くの植物や動物や魚たちの命を育んでいる。この「気持ちよさの感覚」は私の「からだ」に感じられるが、それは私の「内側の感覚」なのだろうか、それとも「外側」の「北カリフォルニアの感覚」なのだろうか。それはからだの内なる感覚であると同時に、からだの外の世界でもある。私たちの「あるがままの体験」は、人間が作った「内」とか「外」といった概念には綺麗に嵌まり込んでおらず、それらの概念を常に超えていくのである。

皮肉なことだが、本稿を執筆している2017年秋、カリフォルニアの山火事は多くの家々や街や生活をまるごと飲み込んでしまった。友人らの自宅も消失してしまった。命を育む自然は、命を破壊していく力でもあることを痛感し、大いなる自然に対する畏敬の念を禁じ得ない。

II. 内側に感じるということ

講演は簡単な自己紹介から始まった。名をアキラと言う。日本に住んでいるが、今は世界一周の旅に出ている。その旅程のなか、カリフォルニアに立ち寄って、シカゴ大学大学院時代に同じ Eugene Gendlin¹⁾ 教授の研究室で一緒だった Dr. Doralee Grindler-Katonah の招きで、本日の講演会となった。

1) Eugene Gendlin (1926-2017) アメリカ合衆国の哲学者。Carl Rogers に心理療法を学び、「クライアント中心療法」の発展に貢献した。独自の哲学を展開し、哲学界では注目されている。

参加者は心理療法をしている人たち、瞑想をしている人たち、その他、いろいろな仕事をされている人々だった。どんな仕事をしていても、「人として」大切なことがあると筆者は思う。「人として」というのは大きな括り方かもしれないが、まずは、「人として開花していく (unfolding as a person)」ことを spiritual development とし、それを本稿では「心の開花」と訳してみたい。その「心の開花」のためには、大切な最初の一步がある。そして、それは「セラピストとして」、とか「瞑想者として」といったものではない。そのために、ここでは少し大げさに「人として」と言ってみた。

その最初の一步は入口のようなもの。その入口を通らないと現実の世界が見えてこない。その入口を通らないと幻の世界に留まることになる。その入口とは「内側」に触れること。内側に感じて、その感じに気がついてあげること。それを観察して、それをあるがままにしておくようにして、それに興味をもって、あるいは、それを表現するように試みる。そのようにして、「内側」を大切にすること。

それは、当たり前のことのように思えるかもしれない。しかし、内側を感じることは今の社会ではますます希薄になってきているように思う。アメリカ合衆国でも日本でも、そうではないだろうか。人々は自分がしたいことを考えるために内側を探るのではなく、外側、つまり世間一般を観察して、それに合わせていく。「したいこと」ではなく「しなければいけないこと」をして生きている。内から湧き出る創造性は信用されず、外側にあるマニュアルやガイドブックを頼りに生きている。

病院で働いていたときのことを思い出す。筆者はセラピストとしては「クライアント中心」でありたいと願っていた。だが、患者さんたちは、とことん「ドクター中心」の見方をしていた。「ドクター、どうしたら治るか教えてください」といった受け身のスタンスになっていた。内科や外科の一般臨床ならば、それも当然のことなのかもしれない。しかし、心療内科や精神科でもそんなふうになる。自分のことについての相談に来たにもかかわらず、自分で自分のことについて振り返って観る²⁾ことをしない。そんな人が大勢いる。ただただ症状を訴え、あとは「ドクター、なんとかしてください」と自分の内側の感覚には触れず、外側にいるドクターだけを頼りにする。

そんな患者さんたちに筆者はよく言ったものだ。「僕は心理療法が専門だけどあなたの人生の専門家ではありませんよ。あなたの人生のことはあなたが一番よく知っています。だから、あなたの人生について、ここで振り返って観ましょう。そうやってあなたが自分の人生について振り返って観て、思いを巡らせていくことを、僕はお手伝いすることができます。」筆者はそんな説明を頻繁にしていたことを思い出す。病院臨床では、そんなことを言う必要性を感じる場面が如何に多かったかを物語っているように思える。

「事実」という捉え方にも大きな違いがある。外側の事実と内側に感じられる事態はまったく違う。たとえば、「僕はニューヨーク・シティからサンフランシスコに来ました」と

2) 「振り返って観る」は池見(2010)で採用されている to reflect の訳語である。「省みる」の意。哲学では「反省」、「反省的」とも表現する。

いうのは外側の事実だが、もしも筆者が内側でこの事態を感じとってみると、まったく違うことが展開する。ニューヨーク・シティを後にすることについて筆者はどう感じているのだろうか。サンフランシスコに行くことを筆者はどう感じているのだろうか。しかも、サンフランシスコは今回の世界一周ジャーニーの最終滞在地、世界一周の総仕上げの地でもある。さらに、実は何十年も前に筆者が初めてアメリカ合衆国に来たときに、最初に足を踏み入れたのはサンフランシスコの地だった。サンフランシスコには何か特別な感じがある。それは、筆者にとってみれば、「ドアウェー（扉）」みたいな地である。さらに、この特別な地で出会う人々のこと、ニューヨーク・シティで後にしてきた人たちのことへ筆者の内側の感覚では、ニューヨーク・シティやサンフランシスコは都市であるばかりでなく、ある特別な「関係性のマトリックス」のように感じられる。あの人との関係、この人との関係、あの人とこの人の関係、というような複雑に布置された全体（intricately constellated whole）が胸の内側にふわふわとした、ほんのりと暖かいフェルトセンスとして感じられる。この感覚こそが、「いま、北カリフォルニアに来た」という内実なのである。それは、「僕はユナイテッド1116便でニューワーク空港からサンフランシスコ空港に来ました」といった外側の事実とは異なっている。

患者さんの中には「都会に転勤してから症状がでるようになった」という人がいる。これは了解可能な発言のように聞こえるが、これは外的事実に過ぎない。つまり、都会に転勤するという体験の内実、つまり内側の感覚が何も述べられていない。都会で孤独を感じているのか、都会で人間関係を作るのに困難を感じているのか、転勤する以前の地に残してきた人間関係が気になるのか、こういったことが内側の現実である。そういった視点から見ると、すべて「都会」のせいにしてしまっただけで、「都会は精神の健康に悪い」といった思いに至るのは幻だと言ってもいいだろう。

心理療法のコンテクストばかりではなく、社会全般において、ますます外側が重んじられるようになってきた。社会がマニュアル化している。内側に感じられるものは「非論理的だ」とか、「単に主観的だ」と切り捨てられていくが、社会全体が幻の世界に急ぎ足で進んでいるような危機感を覚える。

大学も例外ではない。ますます外側の基準に準拠することが求められている。内側で感じることは評価されなくなってきた。「今日は学生たちと何を語り合いたいかな」といった体験ではなく、外側のシラバス（授業計画）に従うことが大切なこととなっている。そして各授業科目で教える内容は、何かの基準で、どこかで統一されているから、どこの大学でも似たような科目があって、それらの科目の内容は同じようなことになる。「名物教授」は、もう居場所がない。大学の授業も官僚的になってきている。「官僚的」と筆者が言う意味は、誰がその仕事をして、同じ品質で、同じものが例外なくできるスタンダード（基準）があるという意味だ。それも大切なことだ。しかし、反対から観ると、「個性がない」ということに尽きる。大学教授でさえ、仕事がますますアノニマス（匿名的）になってきている。アメリカ合衆国でも同じではないだろうか。

こんな時代だからこそ、内側に感じることを守っていかなければならないと筆者は思っ

ている。

III. 内側と外側

「内側」という表現を使ってきたが、もちろんそれは字義どおりの「内側」ではない。そもそも、身体の内側といっても、そんな「側」は存在しない。背中やお腹の面というように、身体の外側には表面の皮膚の「側」がある。しかし、「内側」とか「内面」と言ったときには、とりたてて「側」や「面」は体内に存在しない。「腹壁」は存在しているが、「内側を感じる」というのは、もちろん「腹壁を感じる」という意味ではない。

内側や内面といった表現はメタファー（隠喩）である。身体の内側や外側といった空間認識は、人間が作った概念である。実際には、「内と外」は存在しない。Gendlin 先生は大学院授業科目「ハイデガー」でこんなことを言っていたのを思い出す。

「君はどこにいるのか？ 身体の内か、それとも外か？」

院生が「内にいます」と答えると、先生はこう言った。

「君を解剖すると臓器が出てくる、血液が出てくる、骨が出てくる、だけど君はそこにはいないじゃないか。」

そこで院生は「じゃあ、外です」と答えを変える。

すると先生は院生と彼の間の空間を指して、「ここには空気しかないよ、君はここにはいないよ。」そして、先生は院生たち全員を見渡し、「身体の内にも外にもいないのなら、君たちはいったいどこにいるのかね？」

そのあと、先生が何を言ったかは、残念ながら筆者の記憶には今となっては見つからない。しかし、筆者はそのとき、「内」と「外」は幻なんだ、と思ったことは鮮明に覚えている。

仕事のことを思い浮かべたとき、胸の内に「重苦しい詰まり感」が感じられたとしよう。このような感覚を「フェルトセンス」と言う。フェルトセンスは「内」に感じられるが、それは仕事という「外」の状況だ。「仕事を思うと、胸に重苦しい詰まり感がある」という体験は「内／外」という概念を超越した体験なのだ。

それなのに、筆者は「内側」を感じるように勧めているのはなぜか。それは、その胸の内に感じる「重苦しい詰まり感」は事実としての状況ではなく、その状況を生きようとしているありさまだからだ。状況をどのように生きたら「重苦しくない」のだろうか。これについて省みることは、状況の生き方や状況そのものが変化する契機となる。

「状況を生きている」ということを哲学では「実存」(existence)や「世界-内-存在」(being-in-the-world)と表現する。実存、すなわち、「人が生きるありさま」は、常に既に世界、すなわち状況、とともにある。そして、哲学者たちは、実存は言葉以前であるとか、概念以前であるとか、前反省的であるとか、前主題的であるといった言い方をしている。すなわち、実存は言葉や概念で定義されるのではなく、それは言葉や概念や定義に先立つ「生の感覚」だ、というのが哲学者たちの主張するところである。

そこで、「仕事を思うと、胸に重苦しい詰まり感がある」はある世界-内-存在の様式 (a

mode of being-in-the-world) であり、その人がその状況を生きようとしている「実存」なのである。そして、人が生を省みるとき、異なった「状況を生きるありさま」が模索され、それに伴って生き方も状況も変化する。

「実存」に触れる、ということを平易に表現すると、それは「内側を感じる」ということになる。そして、内側を感じるものと外側の状況を常に掛け合わせ (crossing) ながら理解しようとする。身の内に感じる「この重苦しさ」は「あの会議のメンバー」なのだろうかと内側の「重苦しさ」と外側の「会議のメンバー」を「掛け合わせて」(cross) 事態を理解しようとするのである。筆者が「内側を感じる」と言うとき、それはこのような体験的なプロセスを指しているのである。それは「感じる」ということはもちろん、感じられる実存について、ある様式で省みる、あるいは哲学的な用語で言うなら「反省的」に思考するあり方 (Ikemi, 2013) を指しているのである。

IV. フェルトセンスと感情の違い

「感じる」ことを大切にするということは、「感情的になる」ということではない。「感じる」(sense, feel) ということと感情や情緒 (emotion, affect) は明確に区別されなければならない。世間一般に感情的になることは好まれないし、感情的になってしまえば、新しい閃きは訪れない。そこで、世間では感情的になることは好ましくないとされている。にもかかわらず、「深く感じる」ことは一般的に善きこととされている。逆説的とも思えるこの難題を解くには、「感じる」が何を意味しているのかが明確化されなければならない。Gendlin (1973) は Carl Rogers が「感じる」ことを重要視しておきながら、「感じる」という語を定義していなかったことが、「Rogers は楽観主義者だ」といった誤解を招く結果となったとしている。「感じる」すなわち、フェルトセンスとして感じることと「感情」の違いについて考えてみよう。

「今、この部屋の雰囲気はどう感じていますか？」このように問うてみると、この部屋には今、ある独特のフィードがあるけれど、それはなかなか言葉にならないことに気づくだろう。つまり、この部屋の雰囲気は「リラックスしていますか、それとも緊張していますか」といったように、はっきりとした概念では捉えられない。リラックス～ベッドに入って眠りにつこうとしているときほどは「リラックス」していないし、また、「緊張」という言葉も、この部屋の雰囲気には合わないことに気づくだろう。「リラックス」とも「緊張」とも言えない、いまのこの部屋独特の雰囲気があることに気づくだろう。

人が「感じる」というとき、それはすぐに言葉にならない、今ここ固有の空気感あるいは、雰囲気のようなものに触れている、という意味なのである。好きな音楽の曲を思い出してみるといいだろう。誰かに、「それ、どんな曲ですか？」と訊かれたら、どう答えるだろうか。その曲の雰囲気をどう表したらいいか、困ってしまうだろう。確かに、その瞬間、その曲が追体験されていて、正確に浮かんでいるのだけれど、「どんな曲か」と訊かれると、複雑でなかなか言葉にならない。

他方、感情は「単一焦点的」であるから、「怒り」ならば「怒り」という一つの焦点を

もっている。感情ならば、「怒りを感じています」などと何を感じているのかははっきり言える。その反面、感情に含意されている複雑な意味連関は感じにくい。「怒り」ならば「怒り」だけが感じられる。感情に対して、「もっと感じてください」というと、それはより激しく感じられてくるから、注意が必要である。

これとは対照的にフェルトセンスを「感じる」というときには、言葉になりにくい、焦点がはっきりしない感覚に触れている。そして、それは薄々とではあるが、〈からだ〉に感じられている。職場を思うと「胸に詰まりを感じる」といったように、「胸」という〈からだ〉に何かを感じられる。これは感情のように焦点化されていないから、誰かに「詰まりとは何ですか」と訊かれても、答えようがない。このように、感覚的に感じることを to sense と言うから、感じられている意味の感覚を Gendlin 先生は felt sense (フェルトセンス) と名付けた。フェルトセンスは、薄々と感じられた意味の感覚なのである。「胸の詰まり」には意味がある。

Gendlin 先生がフェルトセンスという現象に注目し、それを記述した意義は大きい。もしも、そのような記述がなされていなければ、私たちは感情の下に流れている未形成の意味感覚に明示的に気づき、それを理論の対象とすることができなかつただろう。

この意味感覚は、従来の精神力動的な理論における精神内界の表象 (representation) ではない。それは精神内界を表すのではなく、「状況を生きている」のであって、世界内-存在としての生の一局面なのである。

フェルトセンスはまた、「全体」(whole) である。いま、この部屋にいる、というフェルトセンスは、この部屋全体の雰囲気である。「全体」(whole) は「全部」(all) と区別されなければならない。All (全部) では、いくつかの部分や部品があつて、それらを合計したら一組の全部 (all) ができる。ところで、Gendlin 先生は、このような部分の組み合わせによって世界が成り立っているという世界観を unit model と呼び、それを批判しているのは承知の通りだろう。All は英語では、数えられるもの (countables) にしか使えない。All the apples on the table といった場合、all (全部) はあのテーブルの上にある5つのリンゴを指す。そして、それ以外のものは含まない。

フェルトセンスとして感じられるのは all ではなく、whole (全体) である。「今、この部屋の全体 (this whole room now) をどう感じる?」といった場合には、この部屋に今あるものが残すところなく包含される。この部屋にある家具やここに座っておられる皆さんお一人お一人や皆さんの今の気分、皆さんの過去、皆さんの将来展望、皆さんの身体の動作や体調や空腹の度合いも、それにこの部屋の温度、湿度、空気の流れ、香り、英語の言葉のニュアンスや歴史、時間や今後の予定、それに気圧、月の引力〜感じられていようといまいと、それらは全体 (whole) に含まれるのである。それらは分割できない全体として人に感じられている。すなわち、人に感じられているのは全体で、人は複雑に布置された全体 (intricately constellated whole) を生きている。

V. 身体化 (embodiment) と共身体化 (combodying)

「ひまわりとイワシと応答的コムボディング」と題した論文 (池見 2013; Ikemi 2014) を執筆したばかりだったので、これについても解説した。ここでも、筆者の視線は「全体」に向かっている。〈からだ〉はいつも宇宙全体とともにある。ウミガメは満月の夜に卵を生む。ウミガメの〈からだ〉を月の引力や潮の満ち引きといった宇宙全体と分割することができない。命はいつも全体と分割できない。

筆者がこのことを強調しておきたいのは、英語では embody (身体化) という表現があり、人間は embodied beings (身体化された存在) と言われるが、embody の em- は「入れる」の意味がある。それは正に、「魂が肉体に宿る」といった思想の歴史を背負った表現である。身心二分論を前提した、このような言葉を使い続けている限り、身心二分論を乗り越えることはできない。人間の生は「身」と「心」といった二つの異なった実体によって出来ているのではない。そこで筆者としては、embody という語をそのまま使用し続けるわけにはいかない。そこで、筆者は em- ではなく、「一緒に」を意味する com- を使ってコムボディ (combody) という術語を使うようになった。

Gendlin 先生はこのような術語は使っていないが、正に同じことを論述している (Gendlin, 1973)。実験室のケージ内で育ったリスにクルミを与えると、どうするだろうか。鉄板の板を足で「掘り」、仮想の「穴」の中心にクルミを置き、そのクルミに仮想の土をかける。しかし、このリスは実験室で育ち、実際の大地は見たことがないのである。Gendlin (1973) では、この例は「相互作用」(interaction) あるいは世界-内-存在と関連して論じられているが、少し視点を変えてみると、どこまでがリスの〈からだ〉で、どこからが大地なのか厳密には分割できない。リスの身体 (body) は大地やクルミと共に (com-) ある、すなわちリスの身体は大地や植物などと Combodying (共身体化している) のである。

人の「今ここ」の〈からだ〉は、地球全体とともに combodying しており、他者とも共存在 (being-with) している。このような全体と個の関係は、少し前の科学観には見られなかった。その時代の科学観の影響を強く受けたカウンセリング心理学のパイオニア Carl Rogers を例に挙げてみよう。彼の著明な論文が執筆された1957年当時の Carl Rogers の考え方では、「私」と「あなた」という確固たる個別の存在が実在していることが前提されている。Rogers (1957) の著明な論文「治療的人格変化に必要なして十分な条件」の第一条件は、「二人の人間の間に心理的接触があること」であった。これは前提条件のようなもので、その他の条件もこの第一条件を想定しているのだと Rogers は書いていた。つまり、二人の人間が相互に影響を与えることなく、別個の存在として実在している世界観が前提され、そのような別個の二人が「接触」して、はじめて関係が発生するという考えだ。Gendlin 先生ならば、このような考え方は unit model であるとして批判するところである。事実、Gendlin (1990) は Carl Rogers に対して、第6条件 (「セラピストの共感的理解と無条件の肯定的眼差しのクライエントへの伝達が最低限達成されていること」)³⁾ が不要で

あると説得を試みたと回想している。同じ視点を援用して、第1条件も不要だと以下のよう論じてみよう。

Rogers (1957) は肯定的な人格変化は関係の中でしか起こらないから、第一条件では最低限の関係～すなわち心理的接触～が存在しなければならないと論じている。これに対して、Gendlin (1990) を援用した筆者の批判では、最低限の関係が存在するか否か、といったクライアント及びセラピストの認識はよそに、二人の〈からだ〉はすでに影響し合っている、すなわち関係し合っている。クライアントは、セラピストとは「まだ最低限の関係は築けていない」と認識していたとしても、実際にはセラピストの部屋に入るだけで、〈からだ〉が安心している、などといったように、共身体化 (combodying) しているのである。このような意味を含めて、筆者と Mick Cooper の対談 (Cooper & Ikemi 2012) では、筆者は Carl Rogers の基礎的な理論をアップデートしていく必要性を主張した。その中で、Rogers (1957) が提示した「二人の人間が心理的に接触していること」という第一条件に含意される個別で孤独な人間観に対して、二人の人間が如何に深く「もともと纏れ合っている」 (originally entangled) かが注目されなければならないとしたのである。この「もともと纏れ合っている」様相について、筆者は2016年 (池見, 2016) ごろの「追体験と交差」の着想で考えを推し進めることができ、それは2017年 (Ikemi, 2017) になって、ようやくあるまとまった理論になってきたのである。

VI. 「指し示し (implying)」としての存在

Gendlin 先生の哲学の中には、implicit (暗在・含意) とか implying (暗に示している・指し示している) といった用語が頻繁に登場する。それ故、Gendlin 先生の哲学は “The Philosophy of the Implicit” (「暗在性哲学」) といつの間にか呼ばれるようになった。その名称が定着するのか、あるいは「カント」、「ハイデガー」、「サルトル」と同じように、「ジェンドリン」のお名前を冠した哲学が歴史に残っていくのかは、時を流れのみが知ることであろう。

さて、この imply という語は日本語には訳しにくい。「暗に意味を含んだ」を意味する語で、筆者は著作「心のメッセージを聴く」(池見 1995) でそれを「暗在的」と訳した。そして、その反対語である explicit は「明在的」あるいは「明示的」とした。筆者が初めて上海で講演したときに、中国のフォーカシング関係者が implicit の中国語訳に困っているというのを聞き及んで、黒板に「暗在的」と「明在的」と書くと、参加者たちからは感嘆の声があがった。漢字をみると、一瞬にして、この語の意味がわかったと彼らは言った。中国語でも「暗在」は「アンザイ」と発音され、「明在」は「ミンザイ」と発音されるから、それらの語をめぐっては豊かな共通性がある。余談になるが、このようなことがあったからか、筆者の最新著作 (池見 2016, 2017) は中国語に訳され、現在、中国で販売されている。

命あるものは、いつもその存在自体が何かを指し示して (implying) いる。小さな木の葉はもっと大きな葉になることを imply している。しかし、ここに imply されているのは、ただ単に「生成」(Becoming) の概念だけではなく、そのために必要な水や光やミネラルなどである。木の葉の形自体が、水を受けるようになっていて、葉の表面に水滴が乗り、溝のようなくぼみを水が流れ、枝の方向に水が流れるような構造は、いったい何を暗示 (imply) しているのだろうか。また、木の葉は静止しているわけでもない。それは光の方向を向きながら成長する。そのことは何を imply しているのだろうか。このように、「木の葉」という一つの存在は常に水や光といった他の存在を「指し示して」あるいは「暗に示して」いるのである。

どんなに小さくても、大きくても、生命は指し示しながら生きている。小さな木の葉とは対照的に、大きな生物であるジンベイザメも、海水や空気や光や餌となるプランクトンとの相互作用を指し示して生きている。ところで、ジンベイザメの歯を見たことがあるだろうか。ネットで調べてみると、ジンベイザメの歯は300本~350本とする記事があった。しかし、別のウェブサイトでは3000本と解説されていた。そしてまた別のウェブページでは5000本となっていた。どうやら、あまりははっきり分かっていないようだ。歯がとても小さく、その大きさは爪楊枝の先ほどのものらしい。そのため、数え方によってかなりの差があるように思えた。つまり、爪楊枝の先のような突起が10本で一つの歯だと考えてみると、3000本というカウントと300本というカウントは実は一致していることになる。

今度はホオジロザメをみてみよう。ホオジロザメには牙のような大きな歯がある。ジンベイザメが口を開けているところの映像を見ても歯は見えないが、ホオジロザメが口を開けるとすぐに大きな牙があることがわかる。そしてホオジロザメの歯は両側がノコギリのようにギザギザしている。この歯の形状は何を指し示して (implying) いるのだろうか。両側がノコギリのようにギザギザした牙があるということは、その牙で噛むのは厚い肉、あるいは硬い骨であるということがわかる。牙はホオジロザメが肉食であること、しかも結構大きな獲物を食べることを指し示している。

一方のジンベイザメは小さな歯がたくさんあって牙がない。それは何を指し示して (implying) いるのだろうか。それはすなわち、ジンベイザメは温厚なサメで主食はプランクトンや小さな魚や魚の王子や海藻で、それらを噛み裂くことはせず、大きな口を開けて海水を飲み込み、水だけをエラから排水して食べ物は体内に残すという環境との相互作用の仕方が指し示されて (implied) いる。ジンベイザメの歯とジンベイザメの環境は分割できない全体となっていて、「共身体化」(combody) されている。ジンベイザメの一本の歯を通して、海洋環境、あるいは地球環境の全体が眼に浮かぶ。

Combodying に話題が戻ってしまいそうだが、implying は気持ちやフェルトセンスを理解するにあたっては極めて重要なので、それについて触れておくことにしよう。ある人間関係において感じられる「憤り」は、より理解し合って生きる関係の様式を暗に示している (implying)。このように、どんな気持ちも、異なった生き方を imply して (指し示して) いる。単純に「喉が渴いた」という感覚も「何かを飲む」ことを imply している。それは、

たった今、原稿を書いているのとは異なった生き方である。しかも、飲む「何か」はなんでもいいわけではなく、喉の渇き具合が、その状況における適切な飲み物を指し示しているのである。同様に、「寂しい」という気持ちは、「人間関係の充実」を imply している。感じるものは何であれ、「心のメッセージ」であり、それ故に貴重なものなのである。それが筆者の最初の著作『心のメッセージを聴く』（池見，1995）に込められた意味であった。従来の心理学は気持ちを出来上がったものとみなし、それが物体あるいは製品であるかのように理解する傾向がある。すると、「寂しさ」は何を暗に示しているかといった未来が見失われ、「寂しさはどのようにして形成されたのか」といった過去ばかりが際立ってしまうことになる。筆者はこれが従来の人格及び臨床心理学理論の問題点であると考えている。気持ちや、感じられるフェルトセンスには、いつも「その先」があることを忘れてはならない。

また、気持ちやフェルトセンスには「メカニズム」はない。なぜならば、人間はメカではないからである。気持ちはメカニズムではないから、機械のように「故障の原因」を過去に遡ってみるわけにはいかない。フェルトセンスや気持ちは過去の苦悩を隠蔽しているのではない。それらは、これから展開すべき姿、この先の生の可能性を開示（disclose）しているのである。

VII. センシュアルな日本語

筆者は「バイリンガル」として育ったために、日本語を介して感じられるフェルトセンスと英語を介して感じられるフェルトセンスが異なることに若いころから気づいていた。この話題と関連する体験記は最新著作（池見，2016）に譲るとして、バイリンガルとしての観察を一つだけ紹介しておきたい。それは、日本語はとても「フェルトセンス的」な言語だということである。日本でフォーカシングが大きく発展しているのは、日本語とフォーカシングがとても「相性がいい」からだと思ったことがある。

日本語にはフェルトセンスを表す〈からだ〉の表現が多い。「腹が立つ」という言葉がその一例であろう。この場合の「立つ」は必ずしも「立ち上がる」という意味ではなく、「煙が立つ」と言うときのように、「下から上の方に向かって形を現す」と理解することができる。腹が下の方から形を現してくる、といった〈からだに感じられるところの動き〉、すなわちフェルトセンスを忠実に表現しているように思える。「腹が立つ」を“I am angry”と英訳するのは厳密には違っているかもしれない。「腹が立つ」は anger（怒り）というほどはっきりした感情として認知されているわけではない、それは「怒りのような何かを含むからだの感じ」、すなわちフェルトセンスを表した表現で、正確には“the gut is coming to form from under”（「腹が下の方から形になってきている」）と訳してみるといいかもしれない。このように、日本人はフェルトセンスを日常的に使って生活している。だからこそ、フェルトセンスを扱うフォーカシングは日本人には最初から馴染みがあるのだろう。Gendlin 先生が言っていたように、「私の哲学もフォーカシングも、西洋よりも日本でよく理解される」（1997私信）⁴⁾のは不思議なことではない。

日本語は感覚的 (sensual) だと言ってもいいだろう。Sensual (感覚的・官能的) を英語でいうと sexual (性的) と誤解されやすいが, sexual ではなく, sensual である。Laury Rappaport と共著で書いた本の一章 (Rappaport, Ikemi & Miyake 2010) の中で筆者はこんなことを投げかけている。一般の日本人に、日本の偉大な哲学者の名前を挙げるように求めると、多くの日本人はきっと「知らない」と答えるだろう。ギリシャならば、プラトンやアリストテレスとすぐに誰でも答えるだろうし、フランスならデカルトやサルトル、ドイツならハイデガー、カント、ヘーゲル、アメリカならデューイー、エマーソンなどが浮かぶだろう。だが一般の日本人には日本の哲学者の名前は浮かばない。それは、日本は偉大な哲学者を輩出していないからである。

その反面、日本は多くの芸術を生み出している。盆栽、生け花、茶道、俳句、浮世絵～日本由来の芸術と聞けば、いくらでも浮かんでくる。反対に、ここアメリカ合衆国で、アメリカ合衆国由来の芸術といえば、皆さん、何が浮かぶだろうか。

日本は感覚的 (sensual)・芸術的 (artistic)・詩的 (poetic) な文化だと言ってもいいだろう。真実は形式論理を用いて演繹されるものではなく、一瞬の感性の内にある。さくらの花びら一枚がそよ風の中に舞いながら散っていくさまを見て、日本人は存在の無常といった真実を、一瞬のうちに感じ取る。それは概念や論理を使って演繹したものではない。そこで、それを表現するとすれば、論理的、概念的に書き記す哲学論文ではなく、むしろアートになる。日本では感覚的な真究の表現 (sensual explorations of Truth) が重んじられてきたと言ってもいいだろう。

また、日本語にはオノマトペ (onomatopoeia: 擬音語) が多い。英語ではそれほど使われないから、オノマトペという単語を知らない人も多いだろう。それは、音を真似た言葉で、birds chirp (小鳥はチュンチュンと歌う) というときの chirp がそれである。Chirp は小鳥の鳴き方の音を真似て作られたワードだ。

日本語はオノマトペを多く使用する。とくに感覚的な表現に頻繁に利用される。フェルトセンスを日本人に説明するならば、「胸の中のモヤモヤ」といった例を示したらすぐにわかるだろう。日本語のオノマトペは擬音語だけではない。「ふわふわ」は手で触った感触を音にしたもの。「もやもや」は靄がかかって見えにくいさまを表現したもの。「キーン」は耳で聞いた音を擬音語にしたもの。「もちもち」は舌で触った感触を表現したもの。「ツンと (くる)」は鼻で匂った感覚を言う。つまり、擬音だけではなく、広く五感の感性をすべて利用しているのだ。そういう意味でも、日本語は感覚的 (sensual) な言語だと筆者は思っている。だからこそ、人の体験の内実を言い表すフォーカシングは、日本語に向いているように思う。欧米のフォーカシング関係者は日本のフォーカシングのレベルの高さに驚いているようだが、日本語がそれを支えているのかもしれない。

4) この私信は Gendlin 先生が1997年に交通事故にあわれ、来日できなくなったために、そのときの日本のワークショップ参加者に宛てたビデオメッセージである。2017年にはこのメッセージの一部を第1回アジア・フォーカシング国際会議 (於: 神戸市) の開会式で公開した。

VIII. 実例：複雑に布置された全体が指し示している動き

これまで話してきたことは、どのように生活の中に翻訳されていくのだろうか。実例を示してみたい。それは前任校で体験したことだった。月曜2限に「カウンセリング概論」の授業を担当していた。そして、筆者は月曜2限がやってくるのが憂鬱だった、それを恐れていた、と言ってもいいくらいだ。

この授業は、前任校としては例外的に履修者が多い授業だった。その大学は少人数教育を目指しており、平均履修者は30名だったのに、この授業は250名の履修者がいた。筆者の個人的な人気のために履修者が多いのなら、それは嬉しいことではあるが、事実ではなかった。いくつかの学科のコースで必修科目に指定されていたから履修者が多いのだった。少人数教育を実践してきた大学だから250名入る教室はなく、500名入るホールで講義をすることになった。日本の大学生の習性だと思うが、学生たちは後ろから詰めて座っていた。収容人数が500名のところに250名が後ろ詰～要するに、教卓があるステージから見ると、最前列はずいぶん遠いところになる。ホールの前半分は空だった。また、この大学の学生たちは真面目で、欠席者が少なく、ほとんど毎回250名ほどが後ろ詰で座っていた。

筆者が一番困ったのは、この授業の学生たちは私語が多いということだった。ペチャクチャと自分たちの話に熱中している。先生は遠くのステージ上で自分たちには関係のない話をしている、という感覚に陥るのだろう。筆者の声は私語にマスキングされて消滅していき、学生たちには届いていなかった。ときどき「おい！静かにしてくれよ！」と言ってみたが、その効果はほんの数秒間で、再びペチャクチャが始まってしまう。筆者は事前に講義ノートを準備しないために、学生たちの私語を前に、何を講義したらいいのかわからなくなり、頭の中が真っ白になって、ブランクアウトしてしまうのだった。「話をしたい、講義したい、何かを伝えたい」そういった熱意は生起しない。無理矢理なんとか話そうとするが、当然ながら、そんな講義は人を惹きつけるほど魅力的なものにはならない。自分でさえも、「面白くないな」と感じるのだから、学生たちにはさぞかし退屈で、それだから私語がさらに増える、といった悪循環に陥るのだった。

授業が終わると決まって、独特の疲労感と複雑な気持ちになった。そして週が回って、また月曜日になって授業の時間が近づくと、お腹に「結び目」があるような圧迫を感じるのだった。それはフェルトセンスだった。上記のIIやIIIで論じたように、それは「内側」で感じるけれど、それは精神内界という意味ではなく、「外側」の授業についてだった。そして、Vで論じたように、それは身体で感じられ、このホール、この授業、この学生たちとともに「共身体化」(combodying)されていた。

最初は、それは「怒り」だと思っていた。「奴らが黙らないんだ！ひどい連中だ！」そんな認知が動き出していた。そして、ときには筆者はその認知に鍵でロックを掛けていたように、「奴らがひどい、だから俺は怒って当然だ」という関係が成立しまっていた。

しかし、いくらそれが怒りだとわかっていても、お腹の辺りの「結び目」のような圧迫

感は変化しないのだった。むしろ、学生たちの私語を思い出すと、怒りはひどくなるばかりだった。フェルトセンスは、それが意味になっていくと、「なるほど」という納得感のような感覚があり、感じ方が変化する。「あ、そうだったんだ！」と気づいたときには、それ以前にあったフェルトセンスは日本語で言うと「腑に落ちて」変化する。ところが、このお腹の辺りの「結び目」のような圧迫感は「怒り」だと意味化しても変化しなかった。

あるとき、「おかしいぞ」と思い始めた。「怒り」だと気づいていても変化しない、ということは、これは、ひょっとして怒りではないのか。IVで論じていたような、フェルトセンスと感情の違いに気づいたのである。その途端、「お腹の結び目＝怒り」と2つを結び付けていたロックの鍵が外れたように感じられた。怒りではないかもしれない、では、いったい何を感じているのだろう。そう思っていると、扉が開き、身体に感じられるフェルトセンスの中に入っていく、腹部に感じられる結び目を観察した。このように、フェルトセンスをあるがままに観て、言葉にならないフェルトセンスが言葉になっていく過程を歩んでいくことを「フォーカシング」と言う。

フォーカシングをしながら、腹部の結び目を観ていると、あることに気づいた。腹部の「結び目」は、元気がないのだった。「怒り」ならばパワーがあるはずなのに、お腹の結び目として感じられていたフェルトセンスにはパワーがなかった。「シュンとした」感じだった。

「おかしいぞ」と筆者は思い始めた。怒りではない、「このシュンとした感じは、いったい何だろう。」これはフォーカシングをしているときに頻繁に用いられる問いかけだ。そうやって、からだに感じられるフェルトセンスにかかわっていると、ある言葉が浮かんだ…「孤独」。あ、そうだ！それだ！筆者は深く納得した。確かに、孤独を感じているのだった。怒りではなく、孤独。誰も聞いてくれないステージ上で話をしているのはとても孤独なことだった。

孤独という言葉が浮かんだと同時に、お腹の結び目は消えた。「消えた」というよりも、孤独に姿を変えたのだった。そして、VIで示したように、その孤独なフェルトセンスは、何かを指し示して (implying) いたのだった。何を指し示していたのかはすぐにわかった。「学生たちとかかわりたい」、そう感じていたのだ。

お腹の辺りを圧迫していた結び目はすっかりなくなっていた。それは「フェルトシフト」、あるいは「シフト」と呼ばれる現象だった。フェルトセンスから新しい意味が発生し、それと同時に方向性も示され、感じていることが「移る」(シフトする)のだ。

「学生たちとかかわりたい」と感じていたのだと気づくと、あとは簡単だった。次の授業で、「今日は特別だからね」、そう言って学生たちに前から詰めて座るように求めた。前の方の席のいくつかには、ワイアレスマイクを置いておいた。筆者はステージの上の椅子に座り、こんな風に授業を始めた。

「今日は月曜日だ。僕はブルーな気持ちなんだ。昨夜、また夫婦喧嘩してしまった。とても気持ちが沈んでいるから助けてほしい。これはカウンセリングの授業だから、僕のカウンセリングをしてほしい。いま、前にワイアレスマイクがある人、あ、その人、マイ

クをとって僕の話カウンセリング的に聴いてくれるかな？ 本当の話なんだ、今日は気分がとても沈んでいるんだ。はい、どうぞ応答してください。」

「え？」と学生は驚いていた。

部屋の中はシーンとして、誰一人、私語をしていなかった。最初の学生は「奥さん、何歳ですか？」と応答した。

「まあ、そういう事実関係じゃなくて、僕の気持ちに応答してほしいんだ」そして、「僕の話をもどのように理解したか言ってみてくれる、僕は気持ちが沈んでいると言ったけれど、それは伝わったかな？」

学生は困った顔をしていたので、マイクを隣の人に渡すように促してみた。隣の学生も応答を試みた。

「奥さんとどこで知り合ったのですか？」

講義室中が暖かい笑いに包まれました。気がつくと、皆が集中して、ホールが一つになっていた。

「まあ、それは…それは普通の恋愛相談じゃない？それに、あまりそれは話したくない」

「あ、すみません。今日は気分が沈んでるんですか？」

「お！そうなんだよ。沈んでる、それであっているのかな…重たい感じがあって」

「重い感じ？それについて、もっと話していただけますか？」

「お！上手いね…重い感じ…ね…」

学生たちの応答は徐々に本物のカウンセリングになってきた。そして、筆者が驚いたことに、誰一人、私語をする人はいなかった。深い注意集中と優しい緊張感がホールを包み込んでいた。

筆者のフェルトシフトは、筆者の気持ちを変えただけではなかった。学生たちをも変えたのだった。授業全体が変わった。これを思うと、私語を続けるという行為は、学生たちのフェルトセンスが指し示して (implying) いるものが満たされず、反復しながら指し示し (implying) 続けていたようにも思えてくる。学生たちは複雑に布置された満たされない講義の全体において、なんらかの変化を求めているのであろう。筆者が「知識を講義する」のではなく、人間的に悩んでいることや困っていることを学生たちの前に開示して、一緒にそれらについて考えていく、ということが、相互の体験が指し示していた方向性だったと考えることもできる。フォーカシングを通して、新しい意味に気づくことは個人的なプロセスでありながら、同時にまた、ホールにいた学生たちの一人一人をも変えていくのである。フェルトシフトは全体 (whole) を変える。また、これを逆から言うと、複雑に布置された全体も何なりかの変化を指し示しているのである。

この授業があまりにも心地よかったので、その学期の終わりまでこの授業形式を続けた。はたして、学生たちはカウンセリング心理学を勉強できたのか、池見のプライバシーを勉強したのかは不明だが、カウンセリングの腕が上がったのは事実だった。

IX. まとめ

〈からだ〉に感じられているフェルトセンスを無視していると失うものが多い。お腹にある結び目のような圧迫感を「我慢」して講義を続けていたらどうなったのだろうか？お腹にある圧迫感を感じないようにしたり，それから気を逸らしていると，フェルトセンスが指し示している方向性（implied direction）が失われる。

それは「不安」を感じるから，酒を飲んで，眠って，不安を感じないようにするのと同じである。不安が指し示しているメッセージが失われるから，明日になっても，まだ不安なのである。フェルトセンスをよく観察して，表現してみたり，それは何を指し示しているのかを思いめぐらしたり，内側に感じるそれに感謝し興味をもつ。それが「心の開花」の第一歩になって，複雑に布置された生が動き出すのである。

付記

大阪経大論集に投稿するように誘ってくださった黒木賢一先生に感謝いたします。黒木先生の心理療法の出発点も本稿の冒頭にあるカリフォルニアです。そして兵庫県で活躍され始めたころ，一緒に芦屋のオフィスをシェアさせていただいたり，一緒に兵庫県臨床心理士会の理事をしていた時期もありました。最近では上海でもご一緒したりと個人的な縁が深まっていくばかりです。そのような中，大阪経大論集に寄稿できたことを嬉しく思っております。

参考文献

- Cooper, M. and Ikemi, A. (2012): Dialogue: A dialogue between focusing and relational perspectives. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 11 (2): 124-136.
- Gendlin, E. T. (1973). Experiential psychotherapy. In R. Corsini (Ed.), *Current psychotherapies* (pp. 317-352). Itasca, IL: Peacock.
- Gendlin, E. T. (1990). The small steps of the therapy process: How they come and how to help them come. In G. Lietaer, J. Rombauts & R. Van Balen (Eds.), *Client-centered and experiential psychotherapy in the nineties*, pp. 205-224.
- Gendlin, E. T. (1997). *A Process Model*, New York, The Focusing Institute.
- Ikemi, A. (2013). You Can Inspire Me to Live Further: Explicating Pre-reflexive Bridges to the Other. In Cornelius-White, J., Motschnig-Pitrik, R., Lux, M. (Eds.) *Interdisciplinary Handbook of the Person-Centered Approach: Research and Theory*, New York, Springer, pp. 131-140.
- Ikemi, A. (2014). Sunflowers, Sardines and Responsive Combodying: Three Perspectives on Embodiment. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* Vol. 13 (1): 19-30.
- Ikemi, A. (2017). The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: an examination of two kinds of crossings, *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16: 2, 159-172.
- 池見 陽 (1995). 心のメッセージを聴く：実感が語る心理学 講談社現代新書.
- 池見 陽 (2010). 僕のフォーカシング＝カウンセリング：ひとときの生を言い表す 創元社.
- 池見 陽 (2013). 「ひまわり，イワシ，そして覚知の拡大：身体化から呼応する共身体化過程へ」 *トランスパーソナル心理学/精神医学* 13 (1): 14-23

- 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.
- 池見 陽 (2017). 「傾聴・感覚・説話的更新换代：心理治療中の聚焦取向」李明訳 中国軽工業出版社.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21: 95-103.
- Rappaport, L., Ikemi, A., Miyake, M. (2012). Focusing-Oriented Art Therapy and Experiential Collage Work: History and Development in Japan in [Kalmanowitz, D., Potash, J. and Chan, S. eds.] *Art Therapy in Asia: To the Bone or Wrapped in Silk*, London, Jessica Kingsley Publishers.