

# 池見陽さんの公開講座

2021年6月26日、フォーカサーの集い@Zoom

## 「人生が新しくなるフォーカシングの心理学」

今、208人が入っています。多くの人に来ていただいて、ありがたい。

きょう話したいのはタイトルにもある「新しい」というところが一つ。ジェンドリンの文献にもよく出ている。「新しい」「新規性」とか何回も。体験過程の創造的な新しいものを生み出す力に注目している。

僕がフォーカシングで二つ大事にしていることがある。それは「体験過程」というフォーカシングのベーシックなところ、最近は「マインドフルネス」。その両翼から話が出来たらいい。

### ジェンドリンの紹介

最初に僕がどうしてフォーカシングを勉強することになったか。神戸で育ち、行った学校は38カ国の国籍の人がいて、バイリンガルの環境にあった。中学生のころから、英語で話している自分と、日本語で話している自分に乖離みたいのがあって、本当の自己を考えるようになった。

ジェンドリンもウイーン生まれで元々はドイツ語話者。僕たちは言語のはざまに入ると楽しく語り合った。言語のはざまってどういうことか。僕は通訳をよく頼まれた。あるとき、U先生。司会者が長々と先生の経歴を読んでいる。あまり長いので、先生が気になって「今、何話している？」と聴いてくる。「先生のプロフィール」と答えた。司会者が最後のところ、声を大きくして「それでは、先生よろしく申し上げます」と言った。先生は驚いて「今、何言ったの」と僕に聴く。一瞬、英語でどうしようと、フリーズしてしまった。「ちゃんと話してください、よろしく申し上げます」なのか「時間通り話してください」なのか「わかりやすく話してください」なのかわからない。仕方なく、「始めてください」He say start とやった。

あとから考えると、「よろしく申し上げます」には特定のお願いが無い。英語では成立しない。日本語では、何をお願いしているのか。院生だった岡村心平君が調べて、「おわびが、含まれているらしい」「私はあいさつ上手でないから…」と。言葉にないけど、いたいことの意味は感じとれる。意味はセンス、感じられるは、フェルトだから、フェルトセンス。この言葉に対応するのは、ナンセンス。意味がない。

ジェンドリンはフェルトセンスの前は、フェルトミーニングを使っていた。よく「からだの感じ」というけど、「感じられた意味」のことを言っていた。

ジェンドリン先生は6月6日にはAPA (American Psychological Association・アメリカ

心理学会) 第 32 部門 (人間性心理学) から、生涯功労賞を受けている。つい 1 週間前。先生を紹介すると、哲学者です。日本の文献を見ると、臨床心理学者と出てくるけど、正確ではない。ジェンドリンは臨床心理学を学んだことはない。

ロジャーズと大学院修士課程からカウンセリングを学んだ。その研究チームに参加して、ロジャーズの 1970 年代以降の理論に非常に大きな貢献をした。ロジャーズとジェンドリンはある種の相補性を持つ。ロジャーズはカウンセラーの目線で書いている。ジェンドリンは書いていない。クライアントの中に起こる過程が書いてある。この二人をセットにして読むと、とても新鮮。カウンセリングで話す方に何が起きているのかというと、フォーカシングになる。

彼は APA から今回で四つ目の受賞。ビクトル・フランクル賞とか、とって目立っている。本職の哲学では、亡くなった直後に本が 2 冊出版されている。哲学者は死んでから一人前になるというところがあって、プラトン、ヘーゲル…みんな死んでいる。今年 4 月、シアトル大で哲学者のシンポジウムがあった。こうしたことが続いて死後もっと評価されていくのかなと思う。

(画面共有して写真を見せながら) ジェンドリンの生家は、ウイーンのとてもきれいなところにある。ドナウ川が近くを流れている 9 区。学校の外壁にメモリアルプレートがあった。1926. 12. 25 に生まれ、2017. 5. 1、ニューヨークで亡くなった。1938. 4. 18、ナチスが入ってきて仲間たちから引き裂かれて北アメリカに行った。オーストリア系米国人の哲学者、心理学者になった、フォーカシングをつくった、と書かれている。

ウイーンの日本でいう名誉市民になっている。僕には「ウイーンの人怖くない、建物怖いな」と言っていた。「学校の匂いですべて思い出した」と言って、涙ぐんでいたという。地域博物館に行くと、ジェンドリンの展示がある。同じ 9 区にフロイトの家もある。すぐ近くにビクトル・フランクルの家もある。アドラーも。通りを歩いていると、サイコセラピーという表札がたくさんある。

12 歳からアメリカに移った。

## 体験過程

ジェンドリン哲学のベースには何があるのか。ジェンドリンはあまり書かない。1997 年のある文献に「私にとって最もラディカルなインパクトがあったのは、デュルタイだ」、と明言している。修士論文もデュルタイを取り上げている。この 97 年の論文に体験-表現-理解のことが出てくる。

体験はフェルトセンス、もともと言葉や概念で構成されていない。表現はメタファ、指し示す象徴 implying、言葉になる。体験と表現を掛け合わせる (crossing) と、理解になる。例としてクモの死んだふりを挙げている。机の上にクモがいる。机をたたいて驚かすと、クモは死んだふりをする。これがクモにとっての体験→表現、それを見て私たちは、

怖がっていると理解する。「不安なんです」と言ったら、言い切れていないと気づき、「イライラなんです」と表現する。ひとことしゃべるごとに、体験→表現→理解がぐるぐる回る。すごく面白い。ずっと昔のフロイトの無意識、意識の2層構造でなくて、人は話しながら、体験、表現、理解を通して新しいものをつくっていつている。

人は何がしたいのかわかっていない。表現を通して理解が生じてくる。ジェンドリンの哲学書のタイトル「Saying what we mean」、言うことによって新しいことがわかってくる。そもそも何を言いたいのか、表現する中で出てくる。先だってあるのではない。こういうことを学生にどう教えるか。「アニクロ」というペアワークを考えついた。

最近の生きざまを考えてください。言葉で言うのは難しい。動物にたとえる。その動物は何をしているか。途中、動物が変わってもいい。聴き手は追体験しながら聴く。今、221人が入っていて、そんなに大勢ではできない。Iさんにあらかじめお願いしているので、やってみよう。

(以下、ワークの中身は省略)

フォーカシングで面白いのは、まずは何が出てくるかわからないこと。未知の開けに立っている、という。僕はしばらく自律訓練法をやっていた、博論のころ。だれが聴いても同じ手順でやる。飽きてしまう。フォーカシングはとてもスリリングで面白い。出てくるものが新しい。それは無意識ではない。無意識なら過去に形成された何かが出てきて、新しさがない。フォーカシングの体験過程はいつも新しい。

Q：アニクロの「クロ」は何か？

A：英語で交差のことを「crossing」という。動物とクロスしているので、アニマルクロッシングが正式な名前。

Q：なぜ動物なのか？

A：授業でやってみたら、動物で表した人が多かった。「私は風に飛ばされたコンビニの袋」という人もいたけど、動物にした。動物は、身体的な体験ができる。

Q：理論モデルの体験—表現—理解とデモとの関連性は？

A：生き様はうまく言葉にならない。イメージで表現する。Aと表現する、そこからこぼれたものを表現すると、Bになる。どんどんサイクルが回っていく。交差は二つの違ったものを掛け合わせる。英語のクロッシングは「交配」。ここでIさんはAと人生を掛け合わせて新しいものBが出てくる。なぞかけの掛け合わせと同じでもある。Bとかけて、今のIさんの状況と解く、その心は。

### 観我フォーカシング

フォーカシングが目指している体験過程作用を料理にたとえてみる。それに導くレシピはいくつもある。「フォーカシングはみんなのもの」の本には31もの方法が紹介されてい

る。僕がつくったワークには5つぐらいある。「体験過程重視」のカラージュワーク、ア  
ニクロ、漢字フォーカシングと「スペース重視」の青空、観我がある。

漢字フォーカシングについて。聴くにはいくつかの漢字がある。フェルトセンスを感じ  
ながら、漢字を選ぶ。ある事象を漢字1字で表す。ワークショップである方が「職場のこ  
とを考えるとかゆくなります。そういうからだの感じがあります」と言った。「痒」とい  
う漢字を辞書で引いてみた。やまい、心配や悩みのために病気になる。があり、熟語の意  
味に「気がふさいで晴れない」があった。その人はびっくりして、「うちの職場これで  
す」といった。関西大学を1字で表すと、大、多、楽、国立大に行くとき出てくるのは学、  
研、神戸女学院では、愛、艶などが出てきた。

フォーカシングのショートフォームの1番目にあるクリアリング・ア・スペース (CS)  
について、僕は時々、CSだけをしている時がある。一つずつ、不安をどこかにおいておく  
だけで40~50分かかる。それですっきりする。ここは日本ですごく発展した。ジェンド  
リンがやっているより、日本のほうが丁寧。「ちょっと間をおいてみよう」という言葉が  
あるように日本人に合っている。

悩むとは、気がかりや感じを近くにもちすぎていること。適切に距離が置けたら、気が  
かりを冷静に眺めることができる。悩んでいる感じがなくなる。座禅にもあるのでは。ジ  
ェンドリンの初来日時、僕はアメリカでお留守番をしていた。帰ってから話を聴くと、長  
野県の禅寺で座禅をしたという。僧に「あなたは悩みを持っていますね。それを一つずつ  
前に捨て置きなさい」と言われて、「僕がやっていることと同じ」だと。気がかりは「執  
着」では。欧米の人たちとやっていたら、頭で考えている。クリアリング・ア・スペース  
で、気がかりを思いつかなきゃいけない、とか。もともと、クリアリング・ア・スペース  
をしようとする事自体無理がある。ただ、マインドフルに座って、雑念が出てきたら、  
「ああ」と気づく。雑念が離れないとき、「こんなことを考えている私はどんな我なの  
か」。その我をイメージしてみる。年齢、性、服装など。その我は何を伝えているか。我  
が弱っていれば、慈悲 (コンパッション) の言葉「私が健やかで幸せでありますように」  
を贈る。マインドフルに座る。

(このあと、デモの教示のみ収録)

いすに座って、いすの背の部分からスペースをあけたほうがいいです。

後ろにもたれないで。姿勢を正しく座らなければという考えに支配されないように。

座骨の左右に体重をかけて、左右両方の座骨に均等に体重が乗るところを探す

前後にも動いて気持ちのいいところを探す

気がついたら、いい姿勢になっている

呼吸しようと思うと、考えてしまう

勝手に空気が入ってくる、鼻から入って出ていく、それをみてみましょう

顔の周りの空気が鼻から入ってきて、鼻がしばむと出て行く

言葉を合わせると、助けになる

「入ってきた」「出て行く」という言葉を使う  
声にしなくてもいい

周りの音とかに気づいたら

「聞こえている」とか、言葉をつける

多くの人は雑念が出てくる

出てきたら「考えている」という言葉を使う

また空気が入る、出る

ちょっとしつこめの雑念があれば、教えてください

こなければ、すばらしい瞑想

(以下、ワークの中身は省略)

#### 最後の質問コーナー

Q: いきざまについて、「考える」という教示がスライドにあった

A: 考えでない、ちょっと触れて動物にたとえる。ゆっくり考えるのではない。直接、生き様から動物に行く。最近時々、セッションの途中でアニクロに行くこともある。上司とうまくいかないフェルトセンスを話しているうちに、上司は猫だ、猫と気づくと、集団で行動できなくてあたりまえとわかって、楽になった。

Q: 観我フォーカシングをするには訓練が必要では

A: そうでもないよ。最初はだれかが何回か一緒にいてくれればできる

Q: 感謝してみようとすると、変化が起きるか

A: 気づいておけると、変わりやすい

Q: マインドフルの要素はどのへんか

A: 全体にマインドフルの要素がある。気づいているということで、そういう自分とかかわる。対話をしたり、象徴化したり、とかは、フォーカシングっぽい。マインドフルでは気づくだけ。それに声をかけたりしない。

Q: 言葉で表現することが苦手な人は待つ必要があるか

A: 待つと、プレッシャーがその人にかかるからどうか。ちよくちよく言葉で表現するほうがいい。

Q: 気づいた我に感謝の気持ちを贈れない人は

A: 贈れない自分はどんな自分かイメージしてみる。いくつもの我が現れていい。

Q: 座禅を1人でやっているときに観我をできるか

A: 座禅をしていると時間があるので、僕は時々している。

Q: 自分の感情をとらえるのが苦手、日々どういいうトレーニングをしたら改善されるか

A: 表現するのが苦手な自分はどんな自分か観我して、対話してみるとかどうか。

(2021年8月31日、文責・上村英生)