

Person-Centered Therapy における心理的接触のあり方 ～ Relational depth での出会いとは～

関西大学臨床心理専門職大学院 中田 行重
関西大学心理臨床センター 斧原 藍
近畿大学医学部附属病院 白崎 愛里

要約

Person-Centered の対話系に位置付けられる Dave Mearns は、心理的接触に関する概念「Working at Relational Depth (以下、WRD)」を発展させてきた。本稿は彼の著書である「Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy」の一章を紹介し、考察を加えるものである。WRD は、6つの必要十分条件が全て高水準に存在するときに生じるものであり、Th の態度だけでなく、Cl の応答も重要な要素の一つだとされる。Th の透明性と自己一致は基本であり、Th としての役割ではなくその人そのもので出会っていく必要がある。一方 Cl は、Th の共感や肯定を受け入れ、Cl 自身も Th に関わられていこうとする姿勢が求められる。Relational depth では、Th は Cl を理解し、Cl は Th に理解されていることを認識し、さらに Th は Cl がそう認識していることをも理解している、ということが起こる。Mearns は、こうした深い出会いの体験にこそ治療効果があると考えている。WRD は、セラピーの中で Th がしっかりと他者性を持ったありのままの自分であり続けることを要求する点で、同じく対話系である古典派の論とは大いに異なる。Th が自分自身でいることは、好き勝手に振る舞うこととは区別される。しかしその境目を見極めるのは難しい。本書では Mearns 自身の Th 体験がありありと開示されており、自分全体で応じるということが読者自身にとってはどういう態度であるのかを吟味するヒントになるだろう。

キーワード：Working at Relational Depth、関係の深み、関係の深い出会い、対話系、Person-Centered

【はじめに】

Dave Mearns は英国でパイプとさえ言われた Person-Centred Counselling in Action (1999) という著書を Brian Thorne と共著で著した。その Mearns が発展させた理論として、Configuration of self と、本稿で紹介する Working at Relational Depth (以後、WRD) の二つがある。一つ目の configuration は、Rog-

ers の自己論が、一つの自己を想定しているのに対して、複数の自己が一つの塊をなしているというものである。加えて Mearns は、複数の自己それぞれに対して中核条件をもって関わるのが重要である、ということも主張している。特に、ネガティブな価値観で作られた自己に対しても中核条件を持って接することが重要と考えている点が Person-Centered Therapy (以後、PCT) の特徴を表している。すなわち、ポ

ジティブな面を“強化する”のではなく、クライアント（以後、CI）のどのような面も最大限に受容・共感をしようとする点で、CIへのあるがままの受容を実践しようとするのである。

二つ目のWRDはMearnsのPCTの実践的研究者としての集大成であり、上記configurationとも関連がある。翻訳書もない現在、あまりわが国では知られていないが、PCTの一つの極点を示す対話系の発展である。筆者ら（中田・白崎・斧原, 2017; 斧原・白崎・中田, 2017; 中田, 2018）はPCTの対話系に属する古典派を、中核条件のうち、無条件の肯定的配慮および共感的理解が、自己一致と整合しないと述べている。すなわち、CIが中心であることを意識しすぎると、そこにセラピスト（以後、Th）の自己一致が入り込む余地が減るのである。これに関してWorsleyも“古典派はCIの内的照合枠にしか応答しない”と批判している。その自己一致を大幅にPCT実践の中に取り込んだ対話系のアプローチの一つがWRDである。すなわち、WRDは中核条件の3つのいずれも十分に組み込もうとするものである。

既にWRDの第2版が2017年に出ているが、本稿では2005年に出た初版の第3章を中心に、WRDとはどのようなものかを紹介する。なお、Mearnsは書籍を刊行するにあたり、8人のパーソン・センタードのThにインタビューを行っており、第3章ではそのインタビュー内容についても触れられている。

【第3章 The Nature and Experience of Relational Depth in Counselling and Psychotherapy の紹介】

単一の中核条件（A Single Core Condition）

パーソン・センタードで言う、セラピー中の“関係の深い出会い（relationally deep meeting）”とは、Rogersの治療的人格発達のための必要十分な6条件全てが存在し、かつ中核条件が高水準である場合に起こるものである。

科学を求める時代の要請に答えるべく、Rogersは治療的關係に関する概念を操作的に定義する必要があった。そのため、ひとまとまりであった概念を、いくつかの変数に分解しなければならなかった。しかし、治療的人格変化が起こるためには、全ての治療条件が存在することを求めている。一つの条件の欠如を他の条件で補えるとは考えていなかったのだ。一方で、各条件の存在度合いに関して、多少の違いがあり得ることを認めていた。つまり、すべての条件がある程度存在しなければならないが、Thの共感、肯定的関心、一致の度合いはおそらくその時々で変化し、そのために結果も変化するだろうと考えていた。

しかし、私たちは、“relational depth（関係の深み）”と言われるような強力な治療關係は、ゲシュタルト（ひとまとまりのもの）であり、高水準な中核条件と（ThとCIの）相互作用から成り立つと理解するのが最適だと考えている。言い換えれば、多くのパーソン・センタードのThは、これらの3条件を別々の変数として学んでいるが、実際には、一つの変数の3つの側面として考えるほうが適切であろうと思われる。その意味で、私たちはRogersの見地から逸脱しているのではなく、統合的な力を再度、強調しようとしているのである。後の項では、“関係の深みにおける出会い”の構成要素について述べるつもりだが、私たちは、これらを分離したものではなく、一つの全体のある一面として論じているということを念頭に置いておいて欲しい。

以降の章では、まずThの立場から、relational depthの瞬間にCIに向けられるThの経験を飾らずに描写し、共感や肯定の経験についても実際どういうものかを記述しようと思う。しかしrelational depthでの出会いは、Thが一人で生み出したり経験したりするようなものではない。そこで次の章では、“関係の深い出会い”へのCI側からの貢献についてオープンネスの文脈で見えていく。この「出会い」のもつ相互的で相補

的、かつ双方向的な性質を見ていくことで、“関係の深い出会い”のTh-Clの両側を描く。最後に、このような出会いがなぜセラピーに重要なのかについても述べるつもりだ。

プレゼンス (Presence)

プレゼンスは「その状況の中で」生じるものだと、James Bugental (1976) はいう。加えて、プレゼンスには「アクセス可能性 (accessibility)」と「表現性 (expressivity)」という二つの側面があるという。「アクセス可能性」は、その状況で起こったことは自分にとって重要であり、そのことから何らかの影響を受けることを、受け入れようとする意志。「表現性」は、その状況での自分自身を他者と共有しようとする意思を意味している。

真実性 (realness)

Th の立場から見ると、relational depth の出会いの最も基本的な側面は、出会いの中での完全一致と透明性だろう。ここでは、Th は「カウンセラー」や「サイコセラピスト」などの役割を演じているのではなく、まさに自分自身そのものである。従って Th は、例えば、冷淡で関係に入り込むことのない、非人間的なペルソナをつけることもないし、常に過度の笑顔の「パーソン・センタード」カウンセラーを演じることもない。むしろ、relational depth の瞬間には、「自分の内面を他者に明らかにし、自分の欲求を伝え、自分の考えや感情を共有し、自分の主観的世界へのアクセスを許す意志と能力」がある。また自然で自発的であり、リスクを恐れない意志もある。つまり最も十分に人間であることによって、Cl を最も十分に助けられると信

じている。

真実性と関連して、Geller & Greenberg (2002) は、こうしたプレゼンスがある時には、Th は身体、情緒、精神、および内蔵のレベルで経験に触れる、と述べている。これは Th の Cl とのつながりが認知だけでなく、感情や身体的感覚をも Th にもたらしことを意味している。Cooper (2001) は、この後者のあり方を「embodied empathy」と呼び、そこでは、Th は認知-感情-身体全体で Cl に十分に応じることができる、と述べた。

Relational depth の時には Th は自分の脆弱性や不確かさ、混乱にも触れる。そしておそらくこれらの面も治療関係の中に持ち込むだろう。

間主観の見地からいえば、Th に対して、自分のパーソナリティを捨てたり、Cl と融合したりすることを少しも求めない。PCT の治療条件は、Th が Cl の表現を受動的に受け取り、受動的にリフレクションするだけだと誤解されることがあまりにも多い。Relational depth の出会いは、Cl が交流できるような確かでしっかりした「他者性」を持つ、純粋な人間であることを Th に求める。これは、もし Th が Cl に「なった」なら、いかなる形の関わりも不可能になるからだ。関係は違いを求める (Schmid, 2002)。

(※以下に、本書 5 章に記載された、Mearns のセッションとそれに対する Mearns のコメントを引用する。Mearns の言う、防衛の仮面をつけずありのまま、そして他者性を持って Cl と出会うということが非常に良く表れている箇所である。Cl の Dominic は、飲酒の問題を抱えている。この日彼はお酒を飲んだ状態で来室した。)

Dominic 5:	(長い沈黙) あなたは私のことをどう感じている? …今…ここで…
Dave 5:	Dom、私はあなたが酒を飲んできたという事実については、全くなんとも感じていないよ。でもあなたは、あなたについてどう感じるかと聞いた、今、ここで(間) 私は…少し…怖い感じがしてる。
Dominic 6:	怖い?
Dave 6:	私も驚いてるよ…あなたが飲んできたことが、気になるのかな…私はもう一回最初からケースを始めないといけなくて怖い。私はあなたと本当に良い関係が出来てきたと感じてた…その関係は今日もまだここにあるだろうけど…それがちょっと怖い。
Dominic 7:	それが気になる?
Dave 7:	そうだよ、Dom。
Dominic 8:	これはあなたにとって単なる「お遊び」ではないかい?
Dave 8:	あなたも分かっているでしょう、Dom。あなたが分かっているってことを私は知ってるよ。
Dominic 9:	ええ、「素面(しらふ)の私」は知ってる。でも「酔っ払いの私」はどう?
Dave 9:	わからない。彼はどう? あなたは?
Dominic 10:	重大な質問だね。たぶんそれに答える前にウォッカがもう一杯必要だ。
Dave 10:	Dom、ここにいろ、ここにいろ酔っ払い、クソみたいな駆け引きを私としようとするな。あなたも私もそんなものには値しないよ。
Dominic 11:	(沈黙)
Dave 11:	(沈黙)
Dominic 12:	あなたは本当に真剣だったんだね。
Dave 12:	いつもね。
Dominic 13:	ごめんなさい。
Dave 13:	謝罪を受け入れるよ。今日はどこから始めようか。
Dominic 14:	随分前から始まっているよ—これが私だ—これが私という人間なんだ。
Dave 14:	そうだね、その通りだ。最初からいつも通り始まっていたね。あなたが違っていったから、始まり方が違っていったんだね。うん、始まっていたことを見逃していたよ。
(※Dave 10に対する著者自身からのコメント) Thによつては、この応答に衝撃を受ける人もいるだろう。汚い言葉を使っているし、Dominicの軽薄な答えに力強く意見する表現だ。しかし、他者に「対する(counter)」(Schmid, 2002) 存在で居続けるといふ「出会い」の観点からいえば、この強い姿勢は、私がこの関係にどれほど真剣であるかをDominicに見せることになった。	

共感 (Empathy)

Thの一致は、“関係の深い出会い”に必要な一面だが、ここでいう一致とは、Thの内側にのみ焦点をあてた利己的なものではない。あくまでClに「沿った」応答や、誠実さであり、自分のコアからClのコアに応答することを表している。Schmid (2002) は、Levinas (1969) の用語を借りて「汝-我」という関係について述べている。これはBuber (1958) の「我-汝」の態度を位置づけ直したものであり、おそらく、Clの体験を優先し、Thが気づきや理解に努めるようなセラピーの文脈に適するものである。この「汝-我」関係の中では、Thの

他者性は、Clの他者性によって呼び起こされる。そしてこれには、Clの体験の本質を深く、共感的に理解する必要がある。

インタビューしたThたちの発言を聞くと、深いところで出会う時、彼らはClの在り様(being)全体との共感的調和を経験していることがわかる。例えばClの現在、過去両方への共感や、Clの中にいる、「成長的でない」部分(Mearns & Thorne, 2000)も含めた複数の自己への共感があつたりする。また、Clの思考だけでなく、身体や情緒にも音叉のように共鳴する。先にも述べたが、Cooper (2001) はこれを「身体的共感」と読んだ。彼曰く、「この身体

的同調のモードでは、Th は、特定の思考や情動や身体感覚に共鳴するのではなく、身体化された複雑な、ゲシュタルトのようなモザイクに共鳴している。この身体化されたあり方は、Cl の体験の最も原初的な推進力である。Th の身体全体は、Cl の体験との相互作用の中で生きていて、Cl の体験とのつながりの中で揺れ動く。Th は、完全な一体感や、世界の中で他者とともにいるという最も基本的な感覚を経験する (p. 223)。

このように共感的同調が深い時には、Th はほぼ共通して、Cl と治療への高度な「没頭」や「集中」を経験する。私たちがインタビューした Th のおよそ半数が、Rogers (1986) が指摘したような何らかの変性意識状態を経験していた。例えば Th の一人は、relational depth の体験を、放心状態になったと話したし、別の一人は、2、30 分が一瞬で過ぎるような時間感覚の変化に言及した。またこうした時間について、とても「活き活きした」、「興奮する」「刺激的な」感じとも説明している。「突然はつきり目覚めたようだ」と言った人もいた。「より安全な」や「正しいという感覚」という言葉も、このような深い出会いの体験を説明するのによく使われる。

興味深いことに、これらの「関係の深い出会い」の描写は、Csikszentmihalyi (2002) の「フロー体験」と多数の類似性を有する。つまり、「最適体験」の状態である。この状態の時、人は、喜びや、心地よいかかわり、自意識の欠如、変化などを体験する。このような出会いでは、Th は、自身の他者性を持続ける必要があるのと同じぐらい、Cl の他者性に十分に開かれていることを求められる。言い換えれば、こうした出会いの時には、Th は自分の既存の概念的枠組みや理解に Cl の体験を取り込むことはしない。例えば、「この怖い感じは、私 (Th) がパートナーと別れたときとよく似ている」だとか「彼女は境界性人格障害みたいだな」というようには考えない。Relational depth においては、Th は、予期せぬ何か、得体のしれない何か

(Schmid, 2002) や、「自身の外の異質な」何か、自分の頭の中にあふれるイメージや概念 (Levinas, 1969) に触れている。そのため当然のことながら、しばしば畏怖や驚きを感じるだろう。また Cl に開示される世界の真新しさや美しさに当惑させられることだろう。

Mick Cooper が Paula という若い女性の Cl と経験したことを例としてあげよう。彼女は死に至る可能性の高い病気と診断されていた。Paula は人生の指針を失ったように感じてセラピーに来たが、彼女を最も妨げていたのは、自身の無気力や物事への関心のなさであった。そのことを Mick に話したセッションで、Paula は、プロジェクトを始めても完成させることは決してできないだろうという死の不安から、しばしば何か始めるのが無意味に思えると話した。そして、それらを跳ね除けて希望や憧れをもととすることがいかにイライラしてひどいことかを話した。実存的 Th である Mick は、死が引き起こす不安について書かれたものは幅広く読んでいた (例えば Heidegger, 1962 や Sartre, 1958)。しかし、そこに座って Paula の話を聞いたとき、そのような破壊的な不確実性とともに生きなければならないと言うことの本当の意味が分かった。それは、全く知らない、にもかかわらずはっきりとわかるような世界の見方に直面した、畏怖の念を抱かせる瞬間だった。

別の言い方をすれば、関係の深い出会いというのは、根本的に自己に「対する (counter)」何者かとの出会いだと考えることができる (Schmid, 2002)。Schmid (2002) がドイツ人哲学者である Romano Guardini を引用して言うには、「出会いとは、人が、相手の本質によって触れられることを意味する。これが起きるためには、オープンネス指向された無目的、驚きへと導く広がり、イニシアティブの自由がなければならない。個人同士の間に生じる出会いでは、一体感と疎外感が同時に体験される。そのため出会いは、創造性の種を内包する冒険であり、何か新しいものへの突破口なのだ

(p.60)」。

また、私たちがインタビューした Th の多くは、relational depth の時に、CI によって「動かされ」、「触れられ」、「影響される」感じがあると話した。ドイツ人精神科医の Victor von Weizsäcker (1964) は、このような「接触力 (touch-ability)」が、効果的な Th の最も重要な性質だと記している。彼曰く、より良いセラピーにおいては、医師が自ら患者によって変えられよう、患者から生み出されるたくさんの興奮に影響されようとするのが、常に最も重要なように思える」。

したがって、relational depth の水準で CI と出会う Th は、自分の存在全体で、そして計画のない自然に沸き起こる形で CI に会う。出会いを制御するような、いかなる外部の足場も持たない。Buber は我-汝的態度を、慣れ親しんだコンテクストが「バラバラにされ」、個人の「安全が砕け散った」、頼りない、非常に危険なものとして描いており、これは“関係の深い出会い”と多数の共通点を有する。しかしこの個人の安全がバラバラになった中に、莫大な成長の可能性が存在している。Buber (1958) は続けて、「彼の存在を含んだ純粋な関係の行為から立ち現れる人間存在は、今や、一層成長する何かを彼の中に持っている。それは以前には知らなかったもので、その起源を正しく示すこともできないようなものだ」と述べている。私たちがインタビューした Th の一人は、「たぶん、ある意味では、私はそれらから何かを学んだとも言えるかもしれない。あるいは、見方によれば、それは変化の瞬間かもしれない…私にとっても。私は以前とは少し違っている」と話した。

肯定 (Affirmation)

Relational depth のこうした瞬間には、CI の他者性への接触だけでなく、CI の他者性についての心からの尊重や承認がある。つまり「自分特有のあり方で存在する者、そう存在する権利を持つ者だと、他者を承認する愛の行動」であ

る (Friedman, 1985)。共感と同様、Th の肯定は、CI の存在全体にいきわたっている。つまり、「多方面への偏愛」である (Mearns & Thorne, 2000)。

私たちが使う「肯定 (affirmation)」という言葉は、「受容」や「無条件の肯定的関心」よりももっと熟考されたものだ。「肯定」には、単に判断を控えたり、「どんなあなたでも問題ないわ」という態度でいるだけでなく、CI の存在の本質に至るまでの積極的な肯定や、CI の独自性や個別性、人間性への承認が含まれている。こうした時には、Th は CI の在り様に対して、本当の意味での理解と感嘆の念を持つ。彼らは世界でどれほど価値のある存在なのか、と。

CI のオープンネス (Client Openness)

ここまで、CI に対する Th の在り方という視点で relational depth を論じてきたが、relational depth での出会いは、どちらか一人だけの観点から定義づけられるものでも、作り上げられるものでもない。Th はただ CI にそのような出会いの「可能性」を提示することしかできない。また、プレゼンスも Th が CI に提供できるものではあるが、relational depth は、CI が Th のプレゼンスにどう反応するのかが重要な要素となるという点で、プレゼンスとは異なる。このことは、パーソン・センタードの歴史において見落とされてきた点である。中核3条件ばかり強調され (残りの3条件の文脈が無視され) てきたことで、治療的に有効な関係を築くためには、Th の応答と能力だけが必要だと思い込まれるようになった。しかし近年では、Th の機能にばかり焦点が当てられていることに注目が集まり、中核3条件以外の重要性や、CI 自身が自分を癒す存在だということが取り上げられるようになってきた。

Relational depth には、CI の最も本質的なことを Th と共有することが求められる。Relational depth の中にいる CI は、自分の困難を感じ、困難と共にあり、その困難を Th に力強く伝えよ

うとする。

CI は、自分の本当の気持ちや Th へのニーズを一方向的に表現するだけでなく、Th の反応を受け取ることもしている。従って、Th が CI から受ける影響を認めるのと同じように、CI も Th から受ける影響があると認めることも、relational depth には必要である。すぐに関係的に深い水準で接することが可能になるのかどうかは、CI が Th にどの程度 (CI に) 関与させるかによって変わる。CI が Th の言うことに取り組んでいないように見えたり、Th に CI の内面を見せていないように見えることは、多くの Th にとってフラストレーションの一つとなるだろう。

CI が Th に内面を見せる (letting the therapist in) という観点から見ると、“関係性の深い出会い”の体験の最も中心は、Rogers が6条件で主張しているように、CI が Th からの暖かさや共感を、少なくとも最小限は受け入れるということだと思われる。Relational depth の (起こる) 時、CI は Th の肯定を自分に取り込んでいる。つまり、CI は Th を信じ、Th の肯定と出会うことを受け入れている。受け入れられているという承認や、理解されているという認識の感覚がそこにはある。

CI が何を言っているのか、何を感じているのかを理解することは、表面的な共感といえる。Th が「CI がどう感じたかを理解した」ことを伝えることが、より深い共感と自己一致である。また、Th は理解される体験が与える影響も理解している。

Emily という CI が、Th とのセッションについて、「理解されていると感じられることが素晴らしい」「Th は私が話した内容ではなく、私自身を深く理解している、ということが私には分かる」と述べている。セッションの話の内容は Th のことではなく、完全に Emily のことであるにも関わらず、お互いについて共有できる関係性だと感じられていた。

相互関係 (Mutuality)

Relational depth での出会いは、CI の体験と Th の体験をきちんと区別できるものではなく、Th と CI が相互に溶け込み合うようなものである。

Th は CI を理解し、CI は Th に理解されていることを分かっている。Th は CI がそれを分かっていることを、分かっている。Th と CI には Th と CI は互いに透明で、受け入れ合い、理解し合い、受け止め合う。相互に透明性があることについて、relational depth の瞬間は、まるで水晶のように澄みきったプールの水のように「Th と CI がお互いにそれぞれの深さを見ることができる」と表現する Th もいる。

(インタビューした中の) 多くの Th がいうには、出会うということは、共有の未来をもつことではなく、今、精一杯互いに出会おうとすることである。つまり、まさに今、まさにここで、共にいるということである。

親密さ (Intimacy)

“関係の深い出会い”を他の言葉で説明するのに「繋がり (connection)」「近さ (closeness)」「接触 (contact)」「一体感 (togetherness)」などが使われるが、Mearns らは親密さ (intimacy) という言葉を使う。例えば、CI の「Th は、憂鬱と絶望の中にいる私と共にいようとしていた」という言葉の中に、親密さが垣間見える。こういう瞬間には、CI と Th の間に理解と受容が存在し、分かち合おうとする感覚が生まれる。優しく触れ、そっと見合い、ただ静かに共に座っているということが起こる。それまでの人生で人とうまく関係を築けなかった CI や自己受容が弱い CI にとっては、このような親密さは唯一無二の体験となり、結果その体験が自分をケアする力になる。

言葉によらない出会い (Meeting Without Words)

親密で relational depth の瞬間は、言語外で

よく起こる。アイコンタクトしたり、肩に手を置いたり、笑いあったりと、「最も深い瞬間は沈黙の中で起こる」と多くのThは話す。

“関係の深い出会い”による治療的価値 (The Therapeutic Value of a Relationally Deep Encounter)

なぜ筆者らは、“関係の深い出会い”は価値があると考えなのか。

まず、親密で治療的な出会いは幼少期に何においても「ダメだダメだ」と拒否された出会い(体験)に対する「カウンターバランス」となりうる(Friedman, 1985)。人間には、誰かと相互交流を持ちたいという基本的な欲求があるように思われる。この欲求が拒否され不満がたまると、深い喪失感や痛みが生じる。人との繋がりを切望している時に、それに応えてくれる人と出会えると、深い充足感を得ることができる。誰かと繋がりを持てているという体験があると、自分以外の少なくとも一人は、自分が誰なのかを知っているという感覚に気持ちが向き、孤立感を乗り越えられる。

Thとの出会いを通して、CIは親しみのある、意味のある関係を他の誰かとも築けるという期待を抱くことができる。心理学的な苦悩には、人々が今体験していることや過去に体験したことだけでなく、未来に何を体験し得るかということも含まれる。もし自分は孤独に生き続けるのだと予見するのであれば、その後も悲しみや絶望を取り払うことはできないだろう。しかし、もしCIが、relational depthの瞬間をThと共に体験して、親密な関係は自分にも構築可能かもしれないと微かにでも思えるのなら、未来への希望を再び持つことができる。

深い水準でThと関わることを通して、CIは自分の人生においての他人と関わる自信とスキルを身につける。例えばMickのCIは、娘との関係について悩んでいたが、Mickとの関わりを通して、娘の前でもより正直に、透明性のある態度で振る舞えるようになった。CIにとって

Thと過ごす時間はたった1週間に1時間だけであり、残りの日々の多くは重要な他者と過ごすことになるだろう。Thとの関わりによって、CIの人生全体の質が大きく変わるということも起こりうる。

親から厳しく言われる体験が、子供の「内的な批判」を発達させる(Stinckens, Lietaer & Leijssen, 2002)のと同じように、Thとのrelational depthの体験によって、CIが自分と向き合って関われるようになる、あるいは、あるconfigurationからまた別のconfigurationへと関われるようになる。さらに、ThがCIの中にあるそれぞれの異なる側面(パート)と深く取り組むことで、CIのそれぞれのパートはお互いの声を十分に聴くようになっていく。パート同士が互いに理解し始めると、互いに価値を置くようになる。つまり、Thがそれぞれのパートに会うことで、各パートはそれぞれのプロセスを振り返ることができる。過去にどのような役割を持ち、今どのようなニーズがあるのかを考え、自己の再構成に向けて動き始める。

“関係の深い出会い”に価値がある理由の一つに、Thに関することがある。筆者らがインタビューしたThは、relational depthの瞬間の自分について、「良い」「価値ある」「承認された」「満足した」などと感じたと説明した。その内の一人は、「正しい場所にいて、現時点で自分の人生でなすべきことをしている」と感じたという。また別のThは、「関わるのが難しいCIとのセラピーを続けていくモチベーションを与えてくれる」と話した。Relational depthのような瞬間はThにも希望を与える。

Relational depthでのThを感じることで、CIは安全感を抱く。安全感を通して、CIは、これまで誰とも共有してこなかったような、めったに直面することができないような自分自身の最も深い部分について、探索を始めることができる。深まった関係によって生じた安全性があることで、これまで「言葉にされてこなかった」側面が、怖さはあるものの、開かれていく。そ

ういう意味では、relational depth でのセラピーとは、「他のセラピーでは及ばないパートに手を差し伸べる」ものである。

【考察】

Relational depth とは、セラピーのある瞬間に起こる人と人との本質的で強力な「出会い」の体験である。Th は Cl の体験にオープンで、認知的にも感情的にも身体的にも Cl に共鳴し、それに影響されることを受け入れる。そして自分自身として Cl に出会うのである。これは役割的な Th としての自分ではなく、恐れや不安も含んだまさに自分の全体で出会うことを意味している。Mearns の概念でいえば、Th も自己の複数の configuration をセラピーに投入することになる。この本質的な他者との出会いの体験にこそ治療効果があると Mearns は考えている。

本書では、relational depth の出会いが起り得るために必要な要素を複数挙げているが、これらは、Rogers の治療的人格変化のための必要十分条件にのっとっており、これに追加したり変更を加えるようなものではない。中核3条件だけでなく、6条件全体をひとつとして捉え直す必要性を指摘し、「Th は Cl を理解し、Cl は Th に理解されていることを分かっている。Th は Cl がそれを分かっていることを、分かっている」という第6条件の重要性を強調している。なおかつこの「Cl がどう感じているか理解していることを伝える」ことがより深い自己一致と共感でもあると述べる。6条件が独立した別々の要素としてとらえられがちであることを批判し、分解できないひとまとまりの概念として、治療関係の全体性を強調しているのが特徴的である。また Mearns は、en-counter のもう一方の側としての Cl の役割にも言及し、深い出会いの双方向性、ひいては一個人としての Cl の人間性に対する尊重と信頼を一層深化させた。

先述したように、Mearns は古典派と原理を同じくする対話系に分類できる。しかし、彼が

本書で論じた WRD は、セラピーの中で Th が自分自身であり続けることを要求する点で、古典派の論とは大いに異なる。

斧原・白崎・中田（2017）で述べたように、古典派の共感は無条件の肯定的関心（Unconditional Positive Regard. 以後、UPR）と近く、「Cl に寄り添う」Th の態度として論じられる。古典派の代表的な論客である Bozarth は、共感的理解を「Cl の内的照合枠を理解しようとするためだけに起こるプロセス」であって、Cl を特定の目標に向かって変化させるために用いるのではないと述べている。また UPR は受容的な共感的理解を通して伝わると考え、共感的理解と UPR は本質的に同じ体験であると主張している。同じく古典派である Freire は「共感的理解を通して返答することで Th 自身の体験を脇に置くことができる」といい、これによって Th の内的照合枠を Cl の歩みに干渉させないようにする、と述べている。セラピーにおける Th 自身の感情や考えの表出には極めて抑制的である。Th の自己一致は、Th の主観を Cl の体験に無意識に挟み込まないよう吟味する手段としての側面が強い。これは、古典派が病理論として価値の条件を重視していることが影響している。価値の条件からの解放を治療の中心とし、その最も重要な要素として UPR を考えるため、3条件が上記のようにとらえられることになる。

一方 Mearns は、自分とは違う他者との本質的な出会いにこそ、Cl が真に受容され、尊重されていると感じられる体験が生じ、未知の変化の可能性もあると考える。セラピーにとって最も有効な治療関係がこの相対する出会い、関係である点で古典派とは視点が異なる。2人の人間が本質的に出会うためには、Th にも他者性がなければ成立しない。防衛のない純粹な他者として Cl と出会うこと、Mearns の自己一致の意義はここにある。しかしこの他者性は、Th が独り勝手に自分の気持ちに焦点を当て、好きに振る舞うというようなものではない。Cl の他者性によって立ち現れてくる他者性なのだ。

関係を前提とした他者性は、CIの体験に開かれるという共感がなければ生じえない。関係の中で、真に他者としているためには、真にCIと向き合い、CIを理解しようとする必要がある。CIをはっきりと理解できたというような「一体感」と、他者としてのCIの体験に対する驚きや畏怖というような「疎外感」が同時に体験されるといように、WRDにおいては、共感と自己一致は同時に進行する過程なのである。

しかしながら、本書を読んでもなお、relational depthという関係や、そのためのThのありようを具体的に理解することは難しい。そもそもこれが正しいWRDだという到達点自体がないのかもしれない。Mearnsは本書5章において自身の事例を検討する際、「この応答は自分の間違いだった」ということまで赤裸々に記している。Thが間違えることを認めていることもWRDの特徴である。こうしたMearnsの姿勢を読んでいると、CIとの関係の中で真に自分自身であろうと追い求めることは、終わりなくその都度常に自分を見つめ続けるものであるように思える。

そのためWRDでは、Thは、本当に自分が自分自身であるとはどういうことかを見つめ、知る必要があるといえるが、そこへ導く訓練はわが国ではまだ確立されていない。本書でも明確な訓練は示されていないものの、WRDの瞬間におけるTh自身の体験はありありと開示されている。DominicとのセッションにおけるDave10の応答などは、まさにMearns自身がそのままCIの前に表出されており、強烈な出会いの瞬間である。筆者は「自分にはこの応答はできない」と衝撃を受けた。そしてこの「自分にはできない」の中には、単にThの人間性の違いや、セラピーに対する理論的な考えの違いだけでなく、筆者の、Thでありながらありのままの自分自身で居続け、それをCIに提示すること、CIに影響を与えることへの恐れが含まれていると感じた。読者として「自分はこのようにはできない」あるいは「このようにありたい」

と感じたとしたら、そこにどのような意味が含まれているのか、そして「このように」とは自分にとってはどういうありようなのか、と自分自身と向き合うことが、WRDのありように近づくヒントになるかもしれない。もちろんMearnsがしたのと同じように怒るとか、自分の感情をそのままに出すということではないだろう。

また、あるがままの自分であるということは、Thの中のよく知っている自分がセラピーの中に現れてくることもあるだろうし、あるいは、Th自身も知らなかったような自分が出てくることもあるかもしれない。これはThの他者性がCIの他者性によって現れるという以上、あり得ることだ。WRDにおいては、こうした未知の出会いに恐れず、自由であることが最も重要であるといえよう。

とはいえ、「自分自身である」とこと、「好き勝手に振る舞う」とこととの境目を見極めることは難しい。両者が別物だということはMearnsも主張しているが、それでもこれらはとても近いところにある行為に見える。臨床実践の中ではよりいっそうそう感じられるだろう。見極めは難しいが、本書に登場するThらの振る舞いを見てみると、「自分自身である」という態度を通して、セラピーへの真剣さ、本当に向き合っているということが伝わってくるのがわかる。この相手に向き合う態度が、好き勝手に振る舞うこととの一つの違いであるかもしれない。

しかし、筆者らには、このようにThがありのままでCIと関係を築くセラピーが、常にどんなCIに対しても有効とはいえない部分がある。Thがある程度の役割意識を持ち、CIに合わせて自分の役割を変えることが必要なセラピーもあるのではないかと。ただ、いずれにせよ、WRDのようなThのありようがあること、その関係による治療効果を知っておくことは、意味のあることと考える。

【参考文献】

- Buber, M. (1958). *I and Thou*, Edinburgh: T&T Clark.
- Bugental, J.F.T. (1976). The Search for Existential Identity: *Patient-Therapist Dialogues in Humanistic Psychotherapy*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Cooper, M. (2001). Embodied empathy. In S. Haugh and T. Merry. (Eds.), *Empathy*, 218-29, Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness, London: Rider.
- Friedman, M. (1985). *The Healing Dialogue in Psychotherapy*, New York: Jason Aronson.
- Geller, S.M. & Greenberg, L.S. (2002). Therapeutic presence: Therapist's experience of presence in the psychotherapy encounter, *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 1 (1-2), 71-86.
- Heidegger, M. (1962). *Being and Time*, Oxford: Blackwell.
- Levinas, E. (1969). *Totality and Infinity: An Essay on Exteriority*, Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Mearns, D. & Cooper, M. (2005). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*, London: Sage.
- Mearns, D. & Cooper, M. (2017). *Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy ~2nd Edition*, London: Sage.
- Mearns, D. & Thorne, B. (1999). *Person-Centred Counselling in Action*, London: Sage.
- Mearns, D. & Thorne, B. (2000). *Person-Centred Therapy Today: New Frontiers in Theory and Practice*, London: Sage.
- 中田行重 (2018) パーソン・センタード・セラピーの現在, 人間性心理学会第 37 回大会ワークショップ, (人間環境大学、2018 年 9 月 14 日).
- 中田行重・白崎愛里・斧原藍 (2017) “パーソン・センタード” とは何か ～その輪郭の明確化に向けて (1) ～, 人間性心理学会第 36 回大会発表論文集, 136.
- 斧原藍・白崎愛里・中田行重 (2017) “パーソン・センタード” とは何か ～その輪郭の明確化に向けて (2) ～, 人間性心理学会第 36 回大会発表論文集, 80.
- Rogers, C.R. (1986). A Client-centered/person-centered approach to therapy. In C.R. Rogers and B. Stevens. (Eds.), *Psychoterapist's Casebook*, 197-208, San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Sartre, J.-P. (1958). *Being & Nothingness: An Essay on Phenomenological Ontology*, London: Routledge.
- Schmid, P.F. (2002). Knowledge of acknowledgment? Psychotherapy as “the art of not – knowing” – prospects on further developments of a radical paradigm, *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 1 (1-2), 56-70.
- Stinckens, N., Lietaer, G. & Leijssen, M. (2002). The valuing process and the inner critic in the classic and current client-centered/experiential literature, *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 1 (1-2), 41-55.
- von Weizsäcker, V. (1964). Selected readings. In M. Friedman. (Ed.), *The Worlds of Existentialism: A critical Reader*, Chicago: University of Chicago Press.

