

PCTにおける reflection の体験喚起的な機能

Rice (1974) “The Evocative Function of The Therapist” の紹介

関西大学臨床心理専門職大学院 中田 行重
淀川区役所保健福祉課子育て支援室 梅井 茜
関西医科大学付属滝井病院 斧原 藍
関西大学心理相談室 齋藤 恵子
阪南病院 富宅左恵子

要約

本稿は現在の Emotion-Focused Therapy の源流にあたる Rice (1974) の “The Evocative Function of The Therapist” という論文を要訳し、Person-Centered Therapy における reflection of feelings の中にある、体験喚起的 (evocative) reflection の機能について考察したものである。彼女は従来の reflection がクライアントに安全感を提供するものとした上で、クライアントの複雑な出来事の連続および全体である ‘反応 (reaction)’ に注目し、体験喚起的 reflection はクライアントの凍結された体験を開く新しいツールであると強調した。そして、Person-Centered Therapy の理論に基づきながら、セラピーの標的をクライアントの不適切な ‘認知スキーマ’ として捉え、変化のメカニズムを ‘情報処理モデル’ を用いて詳述した。更に、体験喚起的 reflection の具体的かつ実践的な方法を提示した。

キーワード：体験喚起的、evocative reflection、情報処理モデル、認知スキーマ、response reaction

I. はじめに

Rice, L. は Rogers, C. R. 以後の Person-Centered Therapy (以後 PCT と略す) の発展を考える上で欠かすことの出来ない人物である。シカゴ大学時代、Rogers のもとで学位を取得し、Rogers がシカゴ大を去った後、そのカウンセリングセンターの所長を務めたこともあった。後にカナダのヨーク大学に異動した。彼女の学生だった Greenberg (2005) が 2004 年の彼女の死に際して追悼文を書いている。彼女は素晴らしい聴き方の出来るセラピスト (Therapist、以

後 Th と略す) であり、クライアント (Client、以後 Cl と略す) だけでなく、学生や研究仲間に対する尊敬を忘れず、中核条件をもって接したという。

Greenberg (2005) によると Rogers は彼女を Client-Centered Therapy (以後 CCT と略す) の研究を大きく進めた 1 人と考えていたという。Greenberg は彼女の功績として、当時の理論的演繹によるデータ分類に真っ向から挑戦し、観察をベースにした process 研究を推進し、研究と実践に新しい道を開いたことを挙げている。それが現在の Emotion-Focused Therapy

(以後EFTと略す)に繋がるのであるが、EFTが“不全反応 (problematic reaction)”と呼ぶCIの行動とそれを示す“目印 (marker)”について、既に彼女は1970年代に指摘していた。また、CIの話す内容よりもその話し方に注目し、Client Vocal Qualityのスケールを提示した(Rice, et al., 1979)。GendlinもCIの話の内容でなく体験様式を示す概念(体験過程, experiencing)を提示し、PCTを大きく発展させたが、彼も同時期にシカゴ大のカウンセリングセンターにいたことは興味深い。この2人が現在のPCTにおける諸派のうち2つ(Experiential PsychotherapyとFocusing-Oriented Therapy)の源流にいたのである。

以下に紹介するRiceの“The Evocative Function of The Therapist”(1974)はEFTの発想の始まりが示されている有名な論文である。彼女がこの論文を書いた当時、既にRogersはシカゴ大学を去っていた。大志をもって赴任したウィスコンシン大学であったが、上手くいかず、統合失調症の研究(Rogers, et. al., 1967)も失敗に終わったなどと言われていた。CCT/PCTの勢いは落ちていた。シカゴに残ってそのカウンセリングセンターを引き継ぐことになった彼女はどんな思いだっただろう。Rogersが創始したアプローチの意義が失われてはいけない、その火を消してはいけない、という彼女の責任は相当なものだっただろう。シカゴに残った彼女は仲間と共に残された録音テープを繰り返し聞き、カナダに移ってから研究を重ねていた。そして、ようやくRogersの発見のもう一歩先の大事なことが見えてきた。その興奮は如何ほどであっただろう。その成果を示したのがここに紹介する論文である。

II. Rice (1974) “The Evocative Function of The Therapist” の要約

CCTのThは皆、人間の本质や成長を促進させる出会いについての、(基本的な)考え方を共

有している。その一方、それぞれのThはその考え方を実践に移す際、CIが問題と取り組むのを促進しように思える方法が見つければ、それを出来るだけ多く用いようとする。その結果、セラピーで何をすべきかに関する作業仮説を個々のThが持つようになる。これは、CCTがより具体化し発展することであり、新しいセラピーアプローチの誕生であると言える。本論は、(その1つとして)体験喚起的 (evocative) reflectionを定式化する。

本論は次の3点がベースになっている。1点目は、PCTの感情のreflection (reflection of feelings)はパワフルな技法であり、CIに安全感を与え、支えるためによく用いられているが、それが最も効果を発揮するのは体験喚起的reflectionとして作用した時である。それによって、体験の再処理が起こるのである。2点目は、体験喚起的reflectionは(精神分析の)解釈と異なり、CIが体験に開け、CIが自分の体験をより正確に認知できるようなプロセスを提供することが目的である。3点目は、心理療法や人格変化の理論は面接中の個々の瞬間に何をすべきかを具体的に示すものでなければならない。優れた理論とは、CIを望むべき地点に導くための精巧な対話の道筋をつけるものである。セラピー方法の選択は流行や過去のお手本ではなく、しっかりとした考えに基づくべきである。それは選択した理論が次の3つの問いに対して明確な答を持っている、ということである。

1. 何が変わらなければならないのか? その答は個々のCIによって異なるが、依って立つ理論から直接導かれるものでなければならない。同時に、その理論は実践への具体的な示唆を含む必要がある。
2. どのように変化するのか? これは、標的となるCI内部の構造がどう変化するのか、そのプロセスを説明できるものでなければならない。
3. CIの治療的变化を最大にする治療的操作は何か? その答えは料理本のように具体的でなければならない。

1. 何が変わらなければならないのか？

例えば次のようなCIがいる。A：「勉強しなきゃダメってわかっているのに、していないんです。レポート何枚も書かないといけないのに、書こうと思って座るといつも言い訳を見つけては、席を立って何かほかのことをするんです。それで勉強ができなくて、パニックになるんです」。B：「自分はいつも、鼻のかみ方のような細かいことまで指示するボスのいる職場に就職してしまうんです。何でそんなことになるのでしょうか？」。これらの訴えへの答はCIによって異なるが、何が変わるべきか？という問いに対しては、セラピーの理論が明確に答えなければならない。CCTは、行動療法や精神分析と異なり、状況をCIがどう見て、どう考えるのかに焦点を当てる。Rogersは、CIは経験を自分の自己概念のフィルターを通して知覚していると述べ、経験と自己概念の不一致は、その経験の知覚の歪み、あるいは否認であると考えた。つまり、この理論に基づくと、自己概念と経験とが一致すれば、新たな状況は正しく知覚され、CIが起こす行動もより適切なものになるだろうという仮説が成り立つことになる。

昨今、CCTにおける治療的操作、および変化のメカニズムを理解するための理論的ベースは、ある種の情報処理モデルであるらしいことが次第にはっきりとしてきた。つまり、誰にでも少なくとも一度は適切な認知処理が全くされなかったような体験があるだろう。（ここで言う情報処理モデルとは）内的あるいは外的な事情によって、体験の様々な側面が誤った形で認知され続けたために、なかなか消し去ることの出来ないような認知構造が形作られ、同様の状況に出会う度に自分の経験に歪んだフィルターをかけてしまい、不適切な行動を起こしてしまう、という考え方である。

このように考えると、セラピーの標的となるべきは、CIが繰り返し不満足な対応をしてしまう状況の、その見方に影響を与えているひとまとまりの認知スキーマであることが分かるだろ

う。従ってセラピーの課題となるのは、不十分な認知処理しか受けていない体験群の中の重要な体験を、歪みの比較的少ない方法でCIが再体験するための新しい方法を見つけることである。その結果どんな認知スキーマが出来上がるか、CIもThも殆ど予想できない。手がかりは、上記のどのCIもその状況における自分の反応は不適切、と考えている点である。そこで、CIが自分でその体験に向き合い、実際の状況に沿った反応になるように体験を再構成できるように促すことが、Thの役割となる。

2. どのように変化するのか？

ある種の状況に対するCIの不適切な反応が認知スキーマに依るものであり、そのスキーマを変えるには、その再構成が起こるよう体験を再処理することが必要、と上述した。スキーマは時間をかけて徐々に、あるいは決定的な体験が1つか2つか起こることによって出来上がる。人はそれぞれの状況で極めて複雑な、その状況固有の大量のデータに触れるので、それを効率よく対処するにはこの複雑なデータを幾つもの単位に分けた上で、類似のものは纏める必要がある。しかし、データ処理のこの効率性と安定性を得るために、人はその新しい状況のもつ豊かな複雑さを犠牲にすることになる。スキーマが単純化したり歪みを含んだりすると、不適応的な反応が続くのである。

しかしその一方で、人は日々新たな体験に触れている。それなのに、その体験によって人が変化しないのは幾つかの理由がある。第1に、スキーマがフィルターとして体験の中から選択的に情報を取り込んでいるからである。第2に、不安やその他の嫌悪感が起こると、CIはその状況を歪めて認知しやすいからである。不安刺激を避けるCIは状況をよく見ようとしないし、反対に不安刺激に注意を向け過ぎるCIは、それ以外の部分を無視しがちである。第3に、新たな体験データが入ってくることは普通、ストレスであり、消化能力が低下している。それが適切

な認知形成を難しくするからである。

では、日常生活で起こらなかった変化が何故セラピーで起こるのか？ 言い換えると、新しい体験データがどうやって重要なスキーマの再構成をさせるような形が入ってくるのか？ 刺激との最初の出会ってから反応までの間には、刺激がスキャンされ、入力と同化され、出力が組織化されるという、複雑な出来事の連続がある。本論ではその出来事の全体をCIの“反応 (reaction)”と呼ぶことにする。反応は一見、刺激とそれへのレスポンスだけから成立しているかのように見えるが、そうではなく、実際にはその間に生起する極めて多くのことが凝縮されており、その上、その大部分は意識化が可能である。さらに、それは状況全体についての豊かな情報を含み、スキーマによって構成された最終的なレスポンスに比べ、より複雑でより完璧な情報である。

あるCIは上司と口論して怖くなり、いつものようにおずおずと引き下がったと報告したが、実際にCIの中で起こっていた反応は、これよりもはるかに複雑であった。もし、彼がそのうちのいくつかの要素、例えば、腕が緊張して、顎をかみしめたこと等を、(生々しく)思い出すという形で再処理(再体験)できたら、彼はその場で激しい怒りを感じたことは(自分にとって)大事なことだった、ということ、今度はしっかり受け止めるだろう。怒りが暴発するのをCIが恐れた理由をThは解釈する必要はないのである。なぜなら、その場を再体験することによって、権威的な人物と意見が異なった場合の彼の古いスキーマが、作り変えられるからである。

また別のCIは、人でいっぱい部屋に入る際、その人達の視線が彼に向けられるのが、ひどく不快に感じると訴える。彼はただぶっくらぼうに立っているか、踵を返して出ていくかである。Thはreflectionによって、現実感をぐっと高めながらCIをその状況に引き戻す。「あなたがドアを開け、部屋に入ると、全員が振り向く。その目にあなたは圧倒され、震え上がるの

ですね」と。Thがこのように言うことでCIはあたかも今、部屋に立っているかのように感じ、多くの人の凝視と自分の汗を感じる。しかし今度は同時に、凝視というより、ただ無関心なだけの、あるいはもしかすると受容的な関心をもった視線もあることを、感じる。言い換えれば、彼は面接室にしながら“(その不快な)部屋”での状況を、今度は全然違う処理をしているのである。

Thは何をしようとしているか？ それ(本論のタイトルの)“Thの体験喚起的な機能(The evocative function of The Therapist)”である。これは、CIに重要な場面における自分の反応を喚起させ、その状況全体をCIが上手く再処理出来るようにすることである。そこで、より適応的なスキーマがCIの中に作り上げられるための2つの方法を比較してみよう。1つ目のアプローチでは、Thはその状況におけるCIの体験の詳述を聴くが、聴くに際して、ThはCIについての既知の情報および理論によってその状況を分析する。そしてCIの間違った認知を特定する。そして、CIが本当は何を感じ、その場で本当は何が起こっていたのか、等々、その場の様子を構想し直し、それをCIに伝える。うまくいけば、CIはこれを受け入れることができ、CI自身の認知構造と取り換えることができるだろう。これが(精神分析の)解釈、という方法である。

2つ目のアプローチ(体験喚起的 reflection)ではThはCIの陳述をできるだけ新鮮で開かれた態度で聞く。CIの描写の断片を統合し、体験全体の元の味わいを捉えようとする。Thは生育歴や因果関係の観点から分析するのではなく、CIにその瞬間に起こっていた体験の全体像をできる限り正確に感じるように努め、その体験の味わいをCIに具体的に正確にフィードバック(reflection)しようとする。CIは体験全体についての気づきを深め、豊かにし、認知の構造を広げる。体験喚起的 reflectionは、認知をより正しいものにCI自身が変えられることを目指し

ている。

あるCIには平日は病院で過ごし、週末になると家に外泊しに帰ってくる弟がいる。彼女は家族が彼を病院に送っていく日曜の夜はとても落ち込むと話す。「彼は厄介もので私は彼を家に迎えることに耐えられない。彼が病院へ帰るとき、私は嬉しいだろうとあなたは思うでしょうね。でも私は一晩中泣いて落ち込み、立ち直ることができないの」。CIはその状況についての自分の考えと、あまりにもかけ離れた感情的な反応が起こっていることに、大きな違和感を感じている。この時、Thのreflectionの目的は、弟が病院に帰る時、CIの中で起こっている体験の全体を出来る限り鮮明にCIの中に喚起することである。弟が車から出て、病院の入り口へ向かって歩いていく様子をCIが話している時、Thは気持ちを引き裂かれるその場面のイメージを拾い上げ、これをreflectionに含めた。「あなたはそこに座り、イライラが止まらない。だけど、無機質で人間味のない要塞に身を固くして向かっていく幼い弟について、何か感じているんですね」。CIは体験に気づき、「そうです。恐怖を感じるんです」と言った。次の回で、彼女は入ってくるなり「今週の日曜の夜はよかった。大丈夫でした」と話した。明らかに今回は、彼女がもはや心を乱さずに、全体的な体験を消化していたのだった。この時、Thには彼女の体験的記憶の一部となっていた弟の絶望と孤独が断片的に伝わってきたが、それはCIの認知構造の中にはなかった。Thが新鮮味を持って受容的に聴いた時、その断片が統合され、体験の全体像を描くことができたのである。

体験喚起的 reflection が奏功すると、CIは自動化されたいつもの認知構造を意図的に止め、その状況に戻ったかのようになる。そこでCIはその状況における外的／内的側面の両方に（古いスキーマから脱した）新しい感じ方で反応することができる。全体から切り離されてしまっていた部分の反応が、安心感のある中で統合されてくるのである。

体験喚起的 reflection では自分はこの人間だ、というCIの結論ではなく、CIの経験の鮮明なイメージの部分に、その経験の始まるの時点から焦点を当てる。そして痛みや恐れ、あるいは幻滅などの経験にCIを引き戻すことで、より複雑なスキーマや、より成熟した処理能力を持つ有機体へと自然に変化していくように促していく。5歳時（幼い頃）に出来上がってしまった古いスキーマは、（セラピーにおける）インパクトのある新しい体験によって、次第に成熟したスキーマに置き換えられていくのである。

体験喚起的応答のもつ側面をここで述べておきたい。まず、これは、1つのステップではなくCIが経験に焦点を当て、再処理するように積極的に刺激する一連のプロセスである、ということである。体験喚起的応答には常に「あなたが経験したことはこういうことですか？」と問う意味合いが含まれていて、そのThの問いの中に今までCIが用いたことのない表現が含まれていても、普通CIは、これは自分の経験の特徴だ、と分かる。それによってCIは体験への気づきが起こるのである。Thの応答は、CIが自分の体験の特異な面に気づくこと、そして認知構造にその新たなデータを含められるようになることを目的としている。Thが応答の中で鮮明な記憶の断片に焦点を当てると、CIが反応の全体を想起するということがしばしば起こる。Thの反応はCIの体験全体に及ぶ必要はないし、そんなことは不可能でもある。Thは、CI自身が新たにどのような認知を形成しようとするかを把握しようとするが、Th自身が決め付けないように留意する。なぜか。その理由の1つは、その状況における体験がどんなものかを知っているのはCIだけだからである。CIが新たにどんな認知を構成するか、Thにある程度の子測はつくだろうが、具体的にその場面固有の雰囲気（flavor）までは分からない。そして、その雰囲気こそ、新たな認知形成に欠かせないデータなのである。もう1つの理由は、洞察と証拠といわれるものの性質に起因する。例えば、波

というものがパワフルで、砂や石を運ぶものだと教わることで、実際に波に呑まれる体験をすることとは大きく違っている。同様に、Thから新しいスキーマ（洞察）を与えられても、それがたとえ論理的に正しくても、光景や音、感覚を再体験することのインパクトにはかなわない。古い体験が再体験されることで、今度はインパクトをもった新しい体験に変わるのである。

体験喚起的応答のもう1つの側面は、CIの認知と矛盾している経験に焦点を当てることがThの狙いではないということである。CIの矛盾に焦点を当てると、CIは防衛的になるし、ThもCIも考えが抽象的に傾き、CIの経験自体に注意が向かなくなってしまう。

ところで、CIの認知の変化はどのようなプロセスになっているのか。CIはいつの間にか今までとは違う反応を自然にするようになるようである。CIの中にはその変化について言語化しようとする人もいるが、変化する上でこの言語化が必要かどうかは明らかでない。

CCTは、恐れが少ないこととCIが深く集中して取り組むのに適した理想的な手続きであるのだが、その理由は2つある。まず、Thの無条件の肯定的関心と、ThがCIの内的照合枠と共に居ようとするのが、CIにとって対人関係の不安を減らし、安全な状況を作る、という点である。主要な情報処理や精神力が発揮される容量は、内的な不安の量に左右されて減ってしまうので、不安が少ないということは重要である。2つ目の理由は、CIは喚起された強烈な体験に対して叫んだり泣いたりするのではなく、Thによる内的照合枠への寄り添いを通して内的世界をたどり、自分の反応がどんなものかということに、集中して取り組むのである。体験喚起的 reflection には特にそういう効果があり、CCTは情報処理過程にとって最適の状況を作り出すのである。

3. Thのどのような働きかけが変化を最大にするのか？

では、この再体験や再処理を最大にするためにThはどのように関わればよいのだろうか。1つの問題はCIの発言のどこに回答するか、である。CIの反応（reaction）は（感情体験が）明示されているものもあるが、それとなく分かる程度の（暗示的な）ものもある。体験喚起的 reflection の第一原則はいずれであっても、Thは注意深く耳を傾け、回答することである。例えば、あるCIが「彼女が“1週間で戻るからね”と書いたメモを見つけて、わっとなって車に飛び乗って、辺りをひと回りしていたら、警官にスピード違反の切符を切られちゃった」と言う（暗示的）場合、CIの行動だけが語られているが、Thが回答すべき重要な焦点は、メモを見つけた時の反応である。Thが体験喚起的 reflection を用いるタイミングは、（明示的であれ暗示的であれ）CI自身が“まずい事をした”と思っている反応の部分である。

これ以外にも未だ、回答をどこにするか、という問題がある。鍵となる反応群のうち1つでも十分に探索することで、その効果は汎化することは既に述べた通りであるが、鍵かどうかを見分けるのは人格理論でもCI分析でもない。Thの心に何かしら引っかかる、生々しさを持った反応であることが最良の指標だろう。では、引っかかりのある“未完成”の経験にCIが取り組んでいると、Thはどうやって分かるのだろうか。はっきり分かる場合もあるが、微かに表れている場合、その手がかりは、CIがその状況に不釣合いな、あるいは不快な何かを感じているということである。また、激しさが声から伝わってくることもあるし、強い感情でないのに、CIは経験をどのような訳か全く消化できないこともある。例えば、道に迷ってパニックになった犬をCIが見たとしよう。CIはそれを気にも留めてないつもりだが、何故かなかなか忘れられない、という場合である。その他のシグナルとして、CIの反応がなるほどと思えない、という

Th 自身の感覚もある。そして実は、探っても何か有意義なことが見えてきそうにない、と Th に思える時こそ、体験喚起的質問に対して CI は「私も、この自分の反応のことがよく分からないのです」と答えることが多く、そこから、探索が始まるのである。

探索の仕方は CI によって大きく異なる。目的をもって自主的に、痛みや気づきの感覚の探索を続けたり、そこまでは自分でできなくても、Th に話を聞いてもらって、何とか自分の生の体験的な面を統合しようとする CI もいる。しかし、中には感情が凍結していて、自分の体験的な側面に気づくことが殆どできない人もいる。そういう時こそ、Th はそこに隠れている反応に目を凝らすように傾聴し、それが見えてくるように努める必要がある。例えば、CI がスーパーのレジでの出来事のような、ごく日常的な話をしても、Th から見ると、生き生きとした大事な体験が語られていたりする。Th から見るとこういうちょっとした話こそ、探索によって明らかにしたいと思うものである。

Th の体験喚起的な働きかけの中に、CCT の 3 条件は安全感を提供するものとして存在する。したがって、体験喚起的な応答は、安全維持的な機能と最適なバランスをとりながら行われているのであろう。体験喚起的 reflection と安全維持的な reflection を区別するのは価値がありそうである。安全維持的な reflection は、CI の内的照合枠に対し共感し、正確に理解するものであり、CI に関心と受容を伝える。それによって受け入れられ、理解されたと CI が感じることで、CI が自分の体験を探索するための安全な風土が維持される。体験喚起的 reflection もまた同様であるが、これは第一に、CI が体験の中に入っていきように促す、つまり体験を包み込むというよりは開かせることを意図したものである。

ある CI が次のように言った。「勉強しなきゃダメってわかっているのに、していないのです。レポート何枚も書かないといけないのに、書こ

うと思って座るといつも言い訳を見つけては、席を立って行って何かほかのことをするのです。それで勉強ができなくて、パニックになるのです」と。ここで CI の最も目立つ反応は勉強ができないことではなく、その状況に対してパニックになったということである。勉強ができずにパニックになるのは、確かに本当の気持ちであり、そこに reflection するのは間違いではなく、それによって CI は理解され受容されたと感じるだろう。しかし、この reflection では、不適切な方向に向かう CI 反応を維持することになる。別の reflection としては、この中の鍵となる部分を取り上げて「ひどい結果になると分かっているのに、勉強しようという気になれないのですね」という一般的な言い方をすることで、CI は理解されたと思うかもしれない。しかし、一般化された言い方なので、生の体験が凍結し、開いてこないのである。では、どこに焦点を当てるか。それは、勉強をしようと座った時、鉛筆を削ろうとして、あるいは大事な用を果たそうとして、椅子から立ち上がる直前に CI の中で生起する、何らかの特殊な感情的な体験である。セラピーで CI 自身がそれを捉えられるように、Th の応答は開かれていて、探索的なものになるようにしなければならない。

ところで、1 つ非常に重要な注意点を述べておく。この方法は体験内容という点では指示的ではないが、しかしプロセスという点では指示的である、ということである。体験喚起的 reflection はパワフルなツールなため、CCT の哲学と反対の形で用いることも出来る。しかし、CI が自身の体験を探索するための刺激として提供することもできる。したがって、CI がその reflection に対応する準備が出来てなければ、無視してもいいし、「やりたくない」と言ってもいい。CI が話題を変える自由を持てるようにすることが重要である。CI に無理をさせてはいけない。維持的な reflection を続けながら、CI が話す内容に追随する必要がある。その時々、Th は体験喚起的 reflection を差しはさむが、それに対

してCIが応答しないこともある、ということを知っておく必要がある。

体験喚起的 reflection はボタンをポンッと押して行うようなものではなく、CIの生の体験に認知・感情面で深く入り込む芸芸（art）である。とはいえ、同時にそれには以下の、幾つかの原則がある。

特殊性 Particularity

体験喚起的 reflection は、単一の出来事に焦点を当て、それがどのようなものか出来るだけ具体的に掘もつとする。パターンの類似性に目をつけようとしたり、解釈的な応答を選択するのは反対に、単一の体験を探索することで、再処理は最も効果的になされるのである。例えば、あるCIが同僚に非常に怒りを感じた最近の出来事について話している。彼は、これは違う状況でも起こると感じているし、誰かが傲慢なことをする時に起こると考えている。もし、Thが「傲慢に行動する人に、いつも、ひどく腹が立つのですね」と応答すると、CIの、自分自身の行動パターンを見つける試みに乗った応答になってしまう。そうすると、CIは同様の例を幾つか挙げたり、そこからパターンを抽出しようとするだろう。反対に、Thが「彼が軽蔑の目であなたを見たその時、あなたはカーッとしたのですね」と言っ、一般化よりむしろその具体的な出来事に応答するなら、CIはその状況のもつインパクトを更に探索することになるだろう。

CIがこの方法で体験をいったん新鮮に捉え直したら、その後で、パターンや共通性を探索し始めるかもしれないし、それによる新しい発見に強い関心を抱くかもしれない。ともかく、セラピーでの新しい体験に続いて、一般化が起こるのであって、その逆ではない。

主観性 Subjectivity

多くの人は客観的になろうとする傾向があり、現代の文化もそれを後押しする。前述した体験の凍結はそれが背景にある。そのため、人は主観から遠ざかってしまう。体験が開け、再処理

していくための1つの方法は、客観化されてしまった体験に主観性を取り戻すことである。主観性には2つの側面があり、体験喚起的 reflection はその両方を含む時、特に効果的である。1つはその場の状況の特徴で、もう1つはその状況がもたらすインパクトに対する細やかな気づきである。例えば、CIが人気のない不気味な廊下がいやで、ホテルに二度と泊まりたくないと報告したとする。そこで、Thは少しだけインパクトに言及しながらその廊下の質に焦点をあてる。「その廊下の何かが引|っかかっているんですね。ドアが硬く閉じられて、家具がなくエコーが響き、古くさい臭いも……」と。あるいは、温かみのない廊下のもつインパクトにも焦点を当て、「温かみのない廊下があなたに迫ってきて……『ここから出して!』』というような気分でしょうか」という言い方もある。

CIは主観的な探索によって、自分が自分自身の体験を処理するプロセッサーであること、それをどう考えるかは状況との関わり方次第で変わる、などに気づくようになる。そして今まで自分を苦しめていた環境から距離を置き、その支配から脱する。その結果、今度は新鮮な生き生きとした目で、自分の環境を体験するようになる。

感覚的で含意的な言語の使用 Use of sensory, connotative language

Thの使う言語はCIへの刺激の程度を変化させる。言語には意味を限定する機能の一方で、明示された以上の意味を含意する機能もある。感覚的なイメージを呼び起こす比喩的な言語は、まだクリアになっていない可能性は全てそのまま残しておきながら、体験を正確に呼び起こしていくのに用いるのが相応しい。比喩は、そこから具体化することも、展開することも出来る。例えば、CIが自分の孤独について話し、なぜ何もかもうまくいかないのか、考えようとしている。Thはこう応答する、「まるであなたは洞窟の中でたった1人で『何がいけないんだ!』と叫んでいる感じなのですね」と。これは、Thの

中に引き起こされたでCIのイメージを伝え、それによって同様にCIの中でも、もっと鮮やかな体験が呼び起こす効果がある。

また別のCIは夫から自立する必要があるという。しかし夫が帰ってくるといつも全てを諦めて彼に従ってしまうと言う。Thは応答する、「パタパタと子犬が彼の後を追っていくようですね」と。これは彼女の依存の感覚と同時に愛情の切望や、見捨てられ恐怖を連想させる可能性がある。こういった種類の応答は、内面に焦点を当てるのが難しく、自分自身についてではなく、人物や物事がどうのこうのと話すCIに特に効果的である。例えば、あるCIは母親が何も答えないので、母親に物事を説明することがいかに困難であるかを述べた。Thはこう応答する、「あなたは何度も説明しようとした。しかし、お母さんはただそこに仏さんのように座っていただけなんです」と。この比喩は外的なことの描写であるが、CIの(内的な)体験を鮮やかに突いている。つまり、比喩的な言語の使用は、体験の味わいを感じ取ろうとする共感的な傾聴がベースでなければならない。

以上、述べてきた3つの原則は、強い感動を生む詩の特徴と似ている。もちろん、全てのThに詩人になれとは言えないが、少なくとも、ラベリングによって体験を凍結するのを止められるし、新鮮な言葉遣いをしようとすることは出来る。

Ⅲ. 考察にかえて

以上、見てきたようにRiceの体験喚起的reflectionはRogers派の代名詞とも言えるreflection of feelings(感情の反射)の中にある、体験喚起的(evocative)な機能を抽出し、それを目指したreflectionの言葉遣いを詳述したものである。情報処理、スキーマなど、およそRogers派が使いそうもない用語が冒頭から出てくるので、読む側は面食らう。筆者らも理解するのに時間がかかった。それくらい従来の

Rogers派と違う理論を作り出したということは、彼女が相当に粘り強くセラピー記録を新鮮な目で読み／聞き返したのだろう。自分の理解の枠組みから抜け出すことは、大変なことである。論文の中に体験喚起的reflectionの効果としてCIが状況を古いスキーマから抜け出して新たな目で体験するようになることが書いてある。それをfreshlyやvividlyという語を用いてRiceは説明するのであるが、それは、彼女自身が自分の依って立っていた師匠Rogersの理論から距離を置いて見る体験の感覚だったのでは、と思えてくる。

その推測はともかく、本論の貢献は、reflectionのもつ体験喚起的機能を指摘したこと、その方法論を詳述したことのほか、CCTとは必要十分条件のようにThがどうするか、に焦点が置かれていたのに対して、CIに生まれる変化と、それに対応するThの関わり方両方を視野において体験喚起的reflectionを論じたことであろう。CIの具体的な変化を視野にいった理論化というこの考えは、同じカウンセリングセンターのチームにいたGendlinも共通するものであり、これが、experientialという流れをPCTの中に作り出した。

読んでいくと、実に具体的に、実践上必要なことが細かく書かれている。その意味でも重要な示唆があり、これを読むだけでも目を開かれるThは多いだろう。また、これを読むと、なぜEFTにゲシュタルト療法が入ってくるのかも納得できる。つまり、その問題状況において古いスキーマに囚われた不全反応でなく、自分の体験にfreshにvividに触れる方法としてゲシュタルト療法が組み入れられたのであろう。Riceはこの後、課題分析などの研究に進んで行き、それがEFTに繋がるのであるが、この論文には、それら今後の発展の萌芽が生き生きと芽吹いている。

文献

- Greenberg, L. (2005) Obituary; Remembering Laura N. Rice. *Person-Centered and Experiential Psychotherapies*, 4(2), 131-132.
- Rice, L. N. (1974) The Evocative Function of The Therapist. In Wexler, D. A. & Rice, L. N. (Eds.) *Innovations in Client-Centered Therapy*, 289-312, New York: Wiley.
- Rice, L. N., Coke, C. J. Greenberg, L. & Wagstaff, A. (1979) *Manual for Client Vocal Quality*, Toronto: Counseling and Development Centre, York University, North York, Ontario.
- Rogers, C. R. (1967) *The Therapeutic Relationship and its Impact: A Study of Psychotherapy with Schizophrenics*, University of Wisconsin Press, Madison.
- Wexler, D. A. & Rice, L. N. (1974) *Innovations in Client-Centered Therapy*. New York: Wiley.