

## 夢をカラダで感じてみる

### ～ Eugene Gendlin の Body Dreamwork 解説～

関西大学人間健康科学部 池見 陽

関西大学心理学研究科 深井 良浩

関西大学心理学研究科 岸本 夏季

関西大学心理学研究科 田中千香子

関西大学心理学研究科 山崎 星弥

関西大学心理学研究科 國澤 歩未

関西大学心理学研究科 松下ひかり

株式会社エデュケーション NET 森田志生実

関西大学心理学研究科 東海 昌樹

#### 要約

本稿は Barrett, D, & McNamara, P, (Eds.) *Encyclopedia of Sleep and Dreams Vol.1* (Greenwood ABC-CLIO) に掲載された Gendlin, E. の Body Dreamwork を解説するものである。そのために、本稿はまずその記事を翻訳し、さらに訳者らの感想を記述した。記事の内容や訳者の感想からこの記事の意義について考察した。この記事が取り扱っているボディ・ドリームワークでは生命を前進させるエネルギーがカラダに感じられることに重点が置かれている。夢の意味を理論に還元して理解するのではなく、夢の象徴が運んでくるエネルギーに導かれて変容していく夢主の生、及びそのための方法論的留意点がこの記事の中心課題であると考えられた。

キーワード：夢、ボディ・ドリームワーク、生を前進させるエネルギー、フェルトセンス

#### はじめに

この記事の冒頭に夢解釈の難点がいくつか紹介されている。「学派」によって夢の解釈が異なる。同じ「学派」であっても同じ解釈になるとは限らない。また、どの学派の夢解釈も夢主（夢を観た人）の連想や解釈を頼りにしている。しかし、夢主自身も夢の意味を正確に理解しているわけではないから、「夢主の解釈も信頼に足るものではない」。冒頭から夢をある「学派」の理論に還元して理解することの難しさが指摘されている。

この記事を書いた Eugene Gendlin (1926-2017) はオーストリア系アメリカ人哲学者である。彼が11歳の頃、一家は迫るナチスの追手を逃れオランダ経由でアメリカ合衆国に移民している。Eugene Gendlin はシカゴ大学で学部から博士後期課程まで哲学を研究していた。彼の哲学は広範囲ではあるが、基本は現象学である。哲学部の修士課程在学中から Carl Rogers (1902-1987) にカウンセリングを学び、Rogers とともにクライアント中心療法の成立に貢献した。Rogers と共同研究するなかで彼はフォーカシングを考案し (Gendlin, 1981/2007)、アメリカ

カ心理学会などから6つもの心理学賞を受賞、心理療法家としても著名になった。

Gendlin は、フォーカシングは心理療法そのものではないと主張した。それは心理療法を「さらに発展させるもの」だ。「フォーカシング指向心理療法」(Focusing-Oriented Psychotherapy) は独立した心理療法のオリエンテーションではなく、他の心理療法を体験過程に基盤づける方法だと位置付けた (Gendlin, 1996)。その著作の第14章でも夢解釈を如何にして体験過程に基盤づけるかが論じられている。本論でも、「彼らの手法」つまりフロイトやユングの手法を「さらに発展させるもの」で、決して対立するものではないと位置付けている。

「カラダを扱うことは彼らの手法をさらに発展させるものだ」。Gendlin は理論ではなくメソッドを提案している。現象学を確立したフッサールが「現象学的方法」に拘ったように、Gendlin は「フォーカシング」を大切にしている。フロイトの精神力動論やユングの集合無意識論は括弧に括って (エポケして) 「カラダを扱う」方法を用いた時に何が見えてくるだろうか。それがフロイトやユングの理論をより豊にしていける可能性は十分にある。しかし、そのためには「カラダを扱う」という方法をはっきり記述しなければならない。この記事の目的はそこにあるように読める。

## 本文

夢の解釈は意見が分かれることで有名だ。夢については多くの理論があるが、同じ理論を唱える実践者たちでさえ特定の夢についての解釈は頻繁に異なる。単なる夢の報告でさえも、その夢主なしでは解釈できない。しかし、その夢主の解釈もまた信頼に足るものではない。

フロイトの自由連想法やユングの白昼夢は「無意識」から直接「なにかがブレイクスルー」できることを目的とした。カラダを扱うことは彼らの手法をさらに発展させるものだ。

カラダは注意に呼応する。少しのトレーニングで人はカラダの内側に注意を向け、そこに実際に感じられる性質 (physical quality) が現れることを学ぶことができる。それは、(実際に感じられる性質から浮かぶのは) 広がったり狭かったり、重苦しかったり過敏だったり、あるいは言葉が見つからない、この性質 (this quality) としか言えないかもしれない。

その際、もしもその人が別のことを考えてしまうと、その性質は変化する。カラダは、それが何であっても～大きくても小さくても～異なったユニークな性質をもってそれに呼応する。「最近どんなふうにいるか」という質問 (大きなもの) は「服のちょっとしたシワ (小さなもの) に気がつく」と同じように、ユニークなカラダの性質を引き出すだろう。

もしも人がカラダに注意を向け、ユニークな性質が実際にやってくるまで待つことができれば、小さな一歩 (steps) がそこからやってくる。それらの一歩は問いに答えてくれる。

「そんなドアをどこかで見たことがありますか？」

—「いいえ。」

「それがカラダの性質を成していくのを待ってみましょう。」

—「(沈黙) …ああ、おばあちゃん家 (ち) のドアみたいです。」

膨大な量の情報が名前のないカラダの性質に暗在する。驚くべきことに、カラダの内からの応答は以前に言ったこととはまったく異なる場合がある。

この変数、フェルトセンスと呼ばれるこのカラダの性質は暗在の哲学 (Philosophy of the Implicit: 「ジェンドリン哲学」) において最初に特定された (Gendlin, 1986; 1997/2017, 2009)。それは広く使われている研究尺度 Experiencing Scale (体験過程尺度) を導き出した (Hendricks & Cartwright, 1978; Klein, Mathieu, Gendlin, Kiesler, 1969)。

カラダへの注意から話すのは観察可能だ。人々は話して、立ち止まって、こんなことを言う。「ふーん、これであってるかな？ふーん、(沈黙) いや、今言ったこととは違って、もっとこの感じ…」それから「どうだろう、それで合っているかな？(沈黙) そう(吐息) ああ、そうだったのか」。それから「ああ、それとね…」とさらに詳細が浮かんでくる。

このカラダの確認作業は単なるおしゃべりや自分に対する疑念とはかなり異なる。この確認作業には5～30秒ほどの実際の時間がかかる。特徴的な話と沈黙のペースがあって、宙を見つめるようになる。人があなた(聴き手)をしっかきみているとき、彼ら(話し手)はカラダに注意を向けていない。

カラダに感じられる性質が、ある人が知っているよりも、もっと多くの情報を持っているのはなぜか？カラダは多くの複雑巧妙なあり方で状況と直接関わっており、それは私たちが個別に考えられるものではない。カラダという言葉は生理学が定義する以上のもっと広い意味を持ち続けている。

夢はなぜ特別なのか。それは私たちの状況を木や動物や石といった原始的なレベルで知覚形成して処理(プロセス)し続けているからだ。しかしながら、われわれの個人史や状況もまたイメージの形成に関与する。この変な椅子や変な行動をしている豚は生き物の基本的なプロセスである自己治癒に向かう勢いによって新鮮に形成される。そのため、ボディワークでのイメージは私たちの行き詰まっている問題を超えていく。

実践は理論に関係なく功を奏していることが観察される。私たちは問い掛けをし；あのユニークな性質がやってくるのを許容する、そこから現れる答えを待つということを人々に示す。

人の普段のエネルギーは、例えば、締め付けられていたり、いつもイライラしていたり、自分を引きずりまわすように、往々にして非活動的であったり、自分を守るように引きこもって

いたりする。肯定的で生命を前進させるエネルギーへの突然のシフトは身体の姿勢、顔つき、呼吸などによくみられる。

人々は夢を否定的に解釈する傾向がある。(しかし、) 私たちは夢が人生の問題を解決に導く隠された生命エネルギーのコードであることを知っている。それは他では得難い方向性を開いていく。

その新しいエネルギーは大抵、夢の中には見えていない。それは意識がある人が、夢のイメージをカラダで生きるときにやってくる。

生命を前進させるエネルギーが実際にカラダにやってくるのがボディ・ドリーム解釈における主な目的だ。それがやってきたとき、私たちはそれが十分に体験されるようにして、それが自分のものになって実践できるようにしていく。そして、夢主が希望するなら、私たちは解釈を続ける。

## 問いかけ

私たちは多くのソースから問いを導き出している、それらは特にユングとフロイトからのものだ。

はじめに、私たちは夢主に自由に連想を話してもらおう。そして、最も安全なのは、私たちは夢の中のある場所から始める。場所について言及がない場合(詳細を話さない人もいる)、私たちはこう質問する。

「どこでそれが起こっているのですか？」

—「わかりません。」

「部屋の中でしたか、外でしたか？」

—「普通のリビングでした。」

「窓はどこにありましたか？」

—「右側に縦長の窓がありました。」

「カラダの中でその部屋を感じてみてください。」

そして私たちはこう質問する。

「右側に縦長の窓があるような、そんなふうに感じられた部屋をどこでみたことがあ

りますか?」

### 問いかけの仕方

夢主は最初に「どこでもない、知らない、何も浮かびません」と答える。

そこで、私たちは説明する。

「私たちは、本当はあなたに尋ねているわけではありません。質問はあなたがカラダに落とし込んで尋ねるものです。その場所の感じがもう一度やってくるようにしましょう。そこでちょっと待って、問いがカラダに何をもちたすかみてください。」

カラダに何かやってくる体験を何回かするまで、人はそれをしている確信が持てないだろう。

場所が思い出されたとき：

「そこで何が起こりましたか? 祖母の家にいるのはどんな感じでしたか?」

以前のことに言及されたとき：

「その頃にあなたに何が起こっていましたか?」

### 新しいエネルギーの最大化と実践

実際に新しいエネルギーを保ち続けるには特別な労力を要す。数分後にはエネルギーはもうそこにはなく、思い出されるだけかもしれない。私たちはそれが何度も何度もやってくるようにする必要があります。

このように言ってみる。

「もう一度そこに戻ってみましょう。こう言っていましたね、そして私たちはこう尋ねましたね、そうしたらやってきましたね。もう一度それが感じられた展開を思い出して、もう一度カラダで感じてみてください。今度は少しの間、それと一緒にいてみましょう。」

(セッションが) 終わる前に、もう一度感じてみる。

「もう一度感じられますか? もう一度、それが感じられたところに戻ってみましょう。」

そして：

そのイメージと、そのステップで、あなたが好きな時にそれを感じたり、それを感じる練習ができますか?

### 夢からヒントを得る

もしも私たちが最もトラブルがあるところにすぐに行くのであれば、私たちはあなたも夢がないようにワークすることになる。私たちがその問題に取り組む前に、夢のヒントを求めたいと思う。カラダ的には生を前進させるエネルギーをもちたすものであれば何でもヒントになる。

夢の中ではどのような種類のものがヒントをもちたすだろうか。美しいもの全て、また、こどもたちや動物たち、生きている青々したものすべて。または、この夢に特有の変ったオブジェ。私たちはこれについては早く尋ねる。

「あの変わったボウルについてもっと話していただけませんか?」

—「それらは動物や植物の彫刻が突き出たものでした (もっと詳細が続いた)。」

「それでは、カラダで動物や植物があなたから突き出たボウルになってみましょう。」

ヒントは予想しないときにやってくることもある。

例えば：

「そんなベッドをどこで見ましたか?」

—「わかりません (長い沈黙) おう、それは、私が、両親が喧嘩している間に、そこに行って座っていたベッドのようでした。そこは安全でした。」

「それでは、そのベッドに行って座ってみましょう。私たちがさらにワークする間、あのベッドに座っているあなたを感じてみましょう。あなたがカラダ全体を通して、安全な感じが満ちていくようにしましょう。」

## 夢をカラダで感じてみる

それだけのために少し時間をとりましょ  
う。」

ヒントが見つからない場合、カラダによる肯  
定的なバージョンを求めてみることができる。

これが解決して、いい感じになったとしたら  
カラダはどうだろうか。考えないで、何か浮か  
んでくるのを待ってみる。

例：

病気の亀が腸を外にぶら下げてそれを引きず  
って道路を歩いていました。

(これは夢のグループでのことだった。そのシ  
ーンの鮮明なホラーに驚く人もいた。)

問いからはヒントは得られなかった。そこで  
直接訊いてみた。

「健康な亀ならどんな感じですか？」

—「健康な亀？（彼女は姿勢を正した。）健康  
な亀？」

彼女のカラダ全体が変わった。新しいエネル  
ギーが彼女のカラダを通るのがはっきり見えた。  
私たちはそれを保つワークをした。それから次  
の人（の夢）に行った。突然、彼女は遮った。

—「みんな聞いて、私の亀は後ろ足で立って  
踊っています！」

もう一つの例：

「私の夢の一部だけを話してもいいですか。

(それから不安な声で) それは痛々しいこ  
となんです。」

—「もちろん。でも、夢の全体は覚えていて  
くださいね。」

問いが役に立っていないとき（このように聞  
いてみた）

「夢の残りの部分には動物や植物や赤ちゃ  
んなど生き物や美しいものはありますか？」

—「(沈黙) 子どもがいます。」

「そうです、そういうことです。子どもは  
いつもいいものです。」

—「子どもはもっとたくさんいました。」

「私たちが続けている間、その子たちに一  
緒にいてもらえますか？ 私たちの周りに  
居てもらいましょう。それでいいですか？」

(ため息)

彼女のカラダ全体が変わった。彼女の極端な  
緊張が楽になった。そして彼女は言った。

—「私の周りに一軍の（大勢の）子どもたち  
がいてもいいわ！」

## 登場人物と取り組む

安全に優しく：

「ボブはあなたにとって、どんな意味があ  
りますか？ 彼をカラダで感じてみるとど  
うですか？」

より具体的には：

「その人はあなたがあまり知らないあなた  
の一部を表しているのでしょうか。」

「その人はどのようにあなたの対極にあり  
ますか？」

「もしもあなたがもう少し…だったら、あ  
なたのカラダは何を感じますか？ それその  
ものではなくて、そのようなもののだとした  
ら。」

「あなたのカラダの中でどのような新しい  
あり方がやってくるのでしょうか？」

人は頻繁に誰かに追いかけていたり、美  
しく、しかし恐ろしい動物の夢を見たりする。  
カラダごとそれになることでその一部を感じる  
ことができる。

最も効果的になるように：

「来週、あなたは劇に出るとしましょう。今  
は、その準備中です。それは子どもたちの  
ための舞台です。大げさに役作りをします。  
あなたが舞台の袖に立ってステージに出て  
いくところを想像してみてください。さて、  
あなたのカラダでその人になってみましょ  
う。どのように舞台に出て行きますか？あ  
なたは行進しますか、這って行きますか、

ストンプしますか、忍び足で行きますか？  
そうしますか？ まだ言わないでください。  
まずイメージでやってください。」

目に見える形で演じないことで私たちはパフォーマンス不安や適当なセリフを言うことを回避する。私たちの方法はスタニスラフスキーの俳優のためのトレーニング方法だ。しかし私たちは次のような問いをする。

「椅子に浅く座ってください。(私たちはこれをモデリングします)。カラダを楽にして少し動いてみてください。」

いったん経験すると、緻密なインストラクションでなくても短い表現で理解することができるようになる。例えば：

「それになってみましょう。または、あなたのカラダはそれになってみることができますか？」

なんでもこのように問いかけることができる。  
「ネックレスをつけてみましょう。カラダではどう感じますか？」  
このドレスを着ているカラダになってみる。

例：

「あなたの兄弟は今、あなたのカラダに何をもたらしましたか？」

—「彼はいつもやりたい放題なんです。私の両親は彼を甘やかしたんです。私は違うんです。私は真面目でした。」

「もしもあなたが少しやりたい放題できるとしたら、あなたのカラダはどう感じますか？」「彼のカラダになってみてください。」

—「(目に見える変化) そんなことはまったく思ってもみませんでした。」

もう一つの例

—「クラブの他の人たちがビルを私の妻と一緒に寝させるように要求していました。それはビルへの誕生日プレゼントのはずでし

た…その夢は本当に狂っていました。私はそんな要求を彼らにさせるはずがありません。私はこれがなんのクラブなのかわかりません。」

「ビルってどんな感じの人ですか？」

—「ビルは彼の好きな仕事だけをします。彼は破廉恥で(嫌なことは)人に押し付けます。」

「ある理論は夢の中に出てくる全てのはあなたの一部であるとしています。もちろん、それがここに当てはまるのかはわかりません。カラダの中を見てみましょう。それと似ているところがあるでしょうか？」

—「それは私の一部でしょうか？ まあ、はい(笑)。でも私はそれが好きではありません。私はビルのようになくてよかったです。でも、うん、そうだね、その部分は私にもあるね…」

—「私はみんなを支配することもできます…私はそれが出てこないようにしています、内側でも。」

そして彼はそれを夢の中に取り入れている。

—「彼女は私のそのような部分と寝るべきなのでしょうか。(沈黙) う〜ん…」

そして彼は彼のセクシュアリティにおいて、その部分がアクティブであると感じている。

## 夢のストーリー

ストーリーのプロット(筋書き)は3つの部分で要約することができる。何が最初に起こったのか、夢主がそれにどう反応するか、そして何が起こるか。これによって、人の典型的なパターンが結果を決定づけることがわかる。

例として：

「座席の上に色々な宝石がついた子どものリングがあります。私は、それには価値がないことを知っていました、リングがプラスチックで宝石はガラスだったからです。それは確かに子どもの指輪でした。それか

らそれはシートと壁の間に滑り落ちました。  
そこに放っておきました。』

ストーリー：

「こう言ってみると何か意味があるでしょうか。最初にカラフルなリングがありました。そしてあなたは、それは価値のないものだと思います。そしたらそれが滑り落ちました。」

そして彼はそのカラフルなリングがこれからどうなるのか感じている。

### 夢の続き

あなたのカラダの中に入って目の前のイメージに直面してみる。そして、夢を続けてみる。何が起こるのかを見守る。

例えば：

「祭壇に死体が仰向けになっていました…それは私の創作的な心であることを知っています。それは死んでいるのです。」

待って、夢を続けよう。彼がどうするのかを見守ってみる。

「…彼は立ち上がりました。」

### 【いくつかの大事な留意点】

- より広い方法（「バイアスコントロール」、ここでは話されていない）はその人自身の夢の解釈を可能にする。
- 16 個の夢のワークの質問が用いられている。それぞれは無数の質問のための方程式なので、無数の特定のものはどの夢においても尋ねることができる。
- REM 睡眠で目覚めている間、人は題材の殺到を報告する。「家で見る夢」は「研究室で見る夢」が見逃した生命体の選択だ。
- このカラダから生を前進させるプロセスは、トラウマワークや手当てをするボディワークに応用されてきた。外から働きかけている間、カラダの内側からも働かせることはより効果的だ（Vanderkooy & McEvenue 2006;

Levine 1977)。

- 夢は正にその人が既に知っていることを描いている。しかし奇妙なイメージや形を通して、新しい方向を示すことができる。
- あなたの夢の中の悪魔の元型はあなた特有の状況を知っている。フロイトにとって全てのエネルギーは性的だった。ユングにとって性的関心は他の問題への類似性をもたらすものだった。あなた個人のカラダはこの夢でどのように普遍性が機能しているかをわかっている。
- 正しい判断をするために夢を参考にすることはひどく誤ちを生み出すことがある。夢は前日に反応する。今日の夢は一側面を好んでいるように思えるかもしれない。次の夢は他の側面を好んでいるかもしれない。しかし隠されたポジティブなエネルギーは新しい淵を指し示している、それはその人の中での変化で、判断ではない。
- 多くの人は生を前進させる変化の淵に立ち止まって人生を過ごす。彼らは変化を安全でないものもしくは基本的なニーズを満たせないものと思っている。(しかし) 新しいコンストラクションは異なっているのだ。
- 経験のない人にとって彼らの夢と安全な関係性を持つことは最も大切だ。より多くの夢が来る。私たちは彼らが夢を愛することを助け、その複雑巧妙さや独自性を称賛する。「それは素晴らしい夢だね！」私たちは何か感じた時に声を挙げる。または、「それはとても興味深いね！」
- 夢を見ることは生きるプロセスであり、ただの氷結した絵ではない。私達が絵を彼らのカラダに放ったとき、夢のワークは生きるプロセスを持続させるのだ。

### 訳者感想

実際にこのワークを経験していないが、夢の体験をカラダに体験させるというのは非常に面

白いと感じた。カラダで感じられないものはすべて、実感を伴ったものではないのかもしれないと考えさせられるものだった。(深井)

夢をカラダで感じてみて、夢がどう続いているのかをしてみるのには、新たな気づきを得ることができる点で個人的に興味深い。一方で、カラダで感じられるようになるには人によって時間がかかるように思われる。(岸本)

今まで知っていた夢についての解釈の方法では、自分の大切な夢が解釈という名のもと、切り刻まれていくようなストレスを感じていたが、このBody Dreamworkに触れ、自分の中に夢が帰ってきたような気がした。(田中)

夢に入っていくって内容を解釈するのではなく、夢を用いてカラダの感じを見るという発想を新しく感じた。(山崎)

私は、夢を見ること自体があまり好きではなかった。なぜなら、自分にとってよくない夢ばかりを覚えており、その日の気分が夢に左右されることが多かったからだ。しかし、ボディ・ドリームワークを通じて、夢を見た時の感覚をそのまま引きずるのではなく、その夢を覚醒している今、感じてみてどうかと問うと、様々な感覚が広がっていくことを学んだ。そして、自ら見た夢を観察することへの関心が高まった。(國澤)

夢については個人的に関心があり、これまでも夢を通して送られてくるメッセージを汲み取ろうとする内的な動きはあった。ただ、そもそもメッセージの解釈には自信が持てないし、解釈をしても自分がぶつかっている問題の現状を突き付けられたように感じるだけで終わってしまっていた。しかし、ボディ・ドリームワークを体験したことで、夢から生き生きとしたエネルギーがカラダにやってくるのを感じることができた。それは夢を解釈するだけでは得られない、じんわりとあたたかな力が満ちていくような体験であったし、同時に生きることを自ら進めていける、問題にぶつかっても乗り越えていけるという確信を得られるような体験でもあ

った。(松下)

「登場人物と取り組む」において、登場人物が夢主にとって、どのような意味があるのかというものをカラダで感じるよう促す問いかけは、夢に出てきた登場人物と今感じられているフェルトセンスとのcrossingの過程を夢主に体験させるものであり、このような問いかけを試すことによって、夢の登場人物とフェルトセンスの共通性が創造されるのだらうと考えた。(東海)

### 解説 Body Dreamwork とは 如何なるワークなのか

この記事はGendlinの夢へのアプローチの特徴を描き出したものだ。これから解説する興味深い点がいくつか含まれている。しかし、字数制限のためか、記事の中の論点が十分に論じられていないような印象を受けた。もっとも、この夢事典はGendlinが86歳の時に公表されており、以前の作品ほど滑らかに筆が進んでいない印象を受けた。

Gendlinは夢の理解については複数の論文や著作をこれまでに記している。なかでも著作*Let Your Body Interpret Your Dreams* (Gendlin 1986)は著名であり、豊かな内容を含んでいる。「いくつかの大事な留意点」の中にある「バイアス・コントロール」や「16の質問」はその著作の中で解説されている。この記事はそれらには直接言及していないために、ここでもそれらを解説することはしない。

著作*Let Your Body Interpret Your Dreams*の日本語の書名は『夢とフォーカシング』となっているが、原文の書名には「フォーカシング」は登場していないことに注目しなければならない。書名は「あなたのカラダに夢を解釈させなさい」というもので、ここでいうカラダはフェルトセンス(まだ概念化・言語化されていない“感じられた意味”)である。日本語では「フォーカシング」を使って夢を解釈することを「夢フォーカシング」と呼ぶが、興味深



いことに Gendlin はそのような名称は定めていない。著作 *Let Your Body Interpret Your Dreams* では彼の夢へのアプローチは命名されていないのだ。この記事では Body Dreamwork と「名前が付けられている」ことにまずは注目すべきであろう。夢解釈に「フォーカシングを用いる」とは書いていないし、そのような解説もない。重要なのはフェルトセンスをカラダで十分に感じる作用である。Gendlin の夢のワークは今後「ボディ・ドリームワーク」と呼ぶべきかもしれない。

Gendlin は解釈が体験に変化をもたらすとは考えていない。むしろ、その反対でカラダに感じられる変化が生じた後になって、ある特定の解釈がその変化を説明することができることは知るのである。Ikemi (2017) の術語では、それは “carried forward was” である。通常「解釈」では、ある理論の立場に立って夢の意味を理解することになるが、Gendlin は理論に先立つものとして体験を置いている。従って、夢に現れる象徴については象徴解釈ではなく、「カラダで感じて」体験してみることが優先される。

「ネックレスをつけてみましょう。カラダではどう感じますか？」

このドレスを着ているカラダになってみる。

「そのネックレスを過去に見たことがありますか」「それは母親のネックレスに似ていますか」などといった「解釈」はしない。むしろ、こういった解釈を保留して（エポケして）ネックレスを付けたカラダになってみると体験に何が起こってくるだろうか。

このように、「夢は心の葛藤を表している」といった観念は括弧に括り、また従来からの夢の意味に関する諸理論も括弧に括る。そうして夢をカラダで感じてみるこのメソッドは新鮮な視点であり、興味深いアプローチであると訳者感想からも読み取れる。最後にある訳者の感想を本稿のまとめとしたい。

夢から生き生きとしたエネルギーがカラダにやってくるのを感じることができた。それは夢

を解釈するだけでは得られない、じんわりとあたたかな力が満ちていくような体験であったし、同時に生きることを自ら進めていける、問題にぶつかっても乗り越えていけるという確信を得られるような体験でもあった。

## 文献

- Gendlin, E. T. (2012). Body Dreamwork. In Barrett, D., & McNamara, P. (Eds.) *Encyclopedia of Sleep and Dreams Vol.1*, Greenwood ABC-CLIO.
- Gendlin, E. T. (1997). *A Process Model*. The Focusing Institute. (Re-published Northwestern University Press, 2017.)
- Gendlin, E. T. (2009). What first and third person processes really are. *Journal of Consciousness Studies*, 16: 332-362.
- Gendlin, E. T. (1986). *Let Your Body Interpret Your Dreams*. Chiron Publications. (Gendlin, E. 『夢とフォーカシング』村山正治訳 福村出版).
- Gendlin, E. T. (1981/2007). *Focusing*. Bantam Books. (Revised 2007).
- Hendricks, M. & Cartwright, R. D. (1978). Experiencing levels in dreams: An individual difference variable. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 15: 292-298.
- Ikemi, A. (2017). The radical impact of experiencing on psychotherapy theory: an examination of two kinds of crossings. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies* 16: 159-172.
- Klein, M., Mathieu, P., Gendlin, E. & Kiesler, D. (1969). *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual*. University of Wisconsin Extension Bureau of Audiovisual Instruction.
- Levine, P., & Frederick, A. (1977). *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capac-*

*ity to Transform Overwhelming Experiences*. North Atlantic Books.

Van der Kooy, A. & McEvenue, K. (2006). *Focusing with your whole body*. Marlborough.