

## 心身 (Bodymind) の統合に関する試論

河野 洋子

### はじめに

近代以降、文明というものの恩恵に浴する人々の営みは、科学の知を機軸として展開してきたのであるが、私たち現代人の科学信仰、あるいは知性崇拝は今まだ際限なく加速を続けている。その結果当然のこととして、人間存在に関わる身体や心や精神、及び魂や霊という側面は、社会の共通項として語られることは稀である。尤も、心や精神を語ることは、元来日本人の好むところであるが、観念的に語られる傾向が強く、科学に対置、もしくは対峙させて語られることはほとんどない。そして身体はと言えば、理性につながる精神や知性によって適切に制御されるべき対象としか見なされず、身体独自の能力や存在価値は正当に評価されていない。さらに、魂や霊の存在に対する関心はニューサイエンスの登場によって高まりを見せてはいるが、それらを語る場は、依然として個人的であったり、閉鎖的な集団であったりすることが多い。

本来、知性と等価値にあって、人間存在に欠くことのできない身体であり、精神や心であり、霊性であるが、知性の次元でその価値を比較される社会では、それらに固有の価値は見落とされ、往々にして否定されることになる。人間存在という集合体に統合されて初めて、それぞれが十全に機能するのだが、現代社会ではその統合が失われ、人間存在は分裂の危機を迎えていると言えるだろう。

私たちの存在は本来、身体と精神、理性と感性、善と悪、強さと弱さ、のような両極性が均衡を保ち、あるいは融合して成り立っているもののように思われる。それが人間の現実であるならば、このような現実を受け入れることが、知性一元論から抜け出す手だてである。現実とは、身体的感覚に基づく「今・ここ」の感情を含む経験の総体によって形作られているものであるなら、現実を受容することは、あらゆる感情——“bodymind”<sup>(1)</sup> から生じるホリスティックな身体的感覚——をすすんで受容することであろう。

本論考において、“bodymind” という語句によって言い表そうとするものは、“body”あるいは“mind”として独立して存在する自己完結的なものの合体ではない。端的に、“body”は身体、“mind”は知性・精神・心というものを意味するとすれば、それらによる集合体として、人間存在は言い尽くせるだろうか。例えば、感情はどこに存在するのか、魂や霊はどこに位置付けられるのか。“bodymind”とは、決してbodyとmindという二つの要素に分かつことのできない、人間存在を形作るあらゆるものの統合を具現している言葉なのである。人間であることにつながる全てが内在し、ほとんど境界なき状態に融合している全一体を、bodymindと呼びたいのである。

統合されたbodymindにおいて初めて、十全に機能する人間として全体的な成長を遂げることができるのであれば、現代社会に生きる私たちの問題——精神的にしろ、情緒的にしろ、身体的にしろ——は、私たちの内部に起こっている不統合に起因していると言えるだろう。今日教育の場に、さまざまな病理的現象を引き起こしている要因の一つも、このようなbodymindの不統合にあると仮説した上で、bodymind統合へのプロセスを探ることを本論考のねらいとしたい。

## 1 身体的感覚を認識すること

知的機能への過度の信頼は、身体的な知覚や認識から私たちを遠ざけ、身体 (body) に対する理解を大きく歪めている。知性か身体かという二者択一的議論ではなく、より高次の統合された存在——bodymind——であるために、身体は存在の中核、もしくは存在そのものであり、自己の棲み家であるという事実への真剣な顧慮が求められている。

そこでまず、身体と肉体 (flesh) の違いが問題とされるべきだが、現代社会の肉体化・肉体志向傾向を考えることによって、身体との違いがうかがえるだろう。すなわち、資本主義に支えられた物質文明が視覚中心の生活形態を定着させてきた結果、視覚型社会に展開される。いわゆる「見えるもの」を基底においた思考は、事象の表層に固着したり、あるいは表層に遮蔽されて、事象の核心を成すであろう「見えないもの」への想像の欠如を招き、もはやそれらに関知することや応答することを困難にしている。したがって、人間存在を考える場合にも、視覚的な肉体としての側面が関心の対象として突出することになる。視覚的肉体は、身体には内在している感情・心・精神との関係から切断されているために、単に生物的・物理的な「もの」に止まる。このような肉体は、外在的な刺激や表層的な欲求に容易に反応するが、それらの出来事は存在の内部に浸透することのない一過

性のもものとして、次々と出現しては消えていく。肉体は、出来事が通過するフィルター、出来事を映し出すスクリーン、もしくは出来事を演出する道具である。出来事は、肉体の中で起こるのでもなく、進行するのでもない。だから、その意味が経験として肉体に刻み込まれることはない。

それに比して身体は、あらゆる出来事の意味が経験の総体として蓄えられている場である。ところが、理性に価値をおく人々は、肉体が発する感覚に翻弄されるのを警戒するあまりに、身体感覚までも遠ざけようとする。知的機能は、身体感覚に聴き入り、それを信頼する代わりに、身体が私たちに語りかけることをいかに批判するべきかを教えるのである。身体に備わる身体感覚へのよりよい気づきを取り戻すには、あらゆる経験の巨大な貯蔵庫ともいべき自己の身体に耳を傾け、身体が感じ取っているものを理解・認識することが必要である。

懸命に全一体になろうと努めている身体に基盤を置き、そこに生じる身体的感覚は、私たちが現在置かれている状態や進むべき方向を示唆するものである。たとえ、疲れや痛みや怒りのような不快な感情であろうとも、それらを押し込めたり締め出したりすべきではない。このような身体感覚が知覚・認知されなければ、自己とのつながりはますます希薄になり、当然のこととして、他者や世界とのつながりの危うさも同時に進行する。このようなつながりを通して、私たちは自身の感性や表現力を信頼し、経験に価値を見出し、生を実感する。つまり人は、自分自身が自分の生（命）の核であることを感じることによって、自分の中心において自己につながり、またその中心から他者を含む世界や宇宙とつながることができるのである。もし、自分の内から湧き上がる感情を抑制するのと同様に、「生の流れ」(streaming)<sup>(2)</sup>を制限するならば、自分自身の生命感(aliveness)にも、周囲の生命感にも感性豊かに応えることはできない。

感情(feelings)には、様々に異なるレベルがある。深層に根ざした感情は、脈動する全体的な経験から生じるが、一方表層的な感情は、全存在を含まない単なる外面的なものに過ぎない。経験の様々なレベルは、異なる感情のレベルによっていかに完璧に、いかに深く刺激を受けるかということと相互関係にある。文明社会に身を置く人々の多くは、深い満足よりは皮相的な喜びと共に、心底からの怒りというよりはむしろ腹立たしさ程度の感情と共に世界を経験している<sup>(3)</sup>。このような日常の感情経験の浅薄さが自分の中核としての自己に源を発する、深くて心に響く感情から人々をどんどん引き離していく。感情と身体の本来的な関係性が極めて崩れやすい現代人の不安定な状態は、そのまま自己そのも

の崩壊や混乱に深く結びついている、あるいは直結していると言えよう。

それに引き換え、身体感情に耳を傾けそれを感じ取れる人は、トータルとしての生命体をもつ経験を十全に生きることができる。E. T. ジェンドリン (Eugene T. Gendlin) は、身体の偉大な潜在的可能性を強調し、その能力は、知性や精神がもつ能力をはるかに越えていることを指摘している。

「身体は、私たちが頭で考えるよりもはるかに多くのものを感じている。身体は、この自然や宇宙の中にある信じられないほど精妙なひとつのシステムである。何が生命や生活にとってよいことか、益をもたらすか、あるいは反対に何がそうでないかについて、身体が全体として感じ分けることは、思考や感情が行えることとは比べものにならないくらいに多くのことを示している。<sup>(4)</sup>」

身体から分離した思考や感情の機能、あるいは思考や感情から分離した肉体の機能は明らかな限界を示すが、思考や感情を内包した身体は、十全な機能を有する全体的な (holistic) 存在の源、である。C. ロジャーズ (Carl R. Rogers) もまた、人間の生体をもつ測り得ぬほどの生成的潜在能力について次のように述べている：

「生体は、絶えず探し求め、絶えず着手し、絶えず何かを計画している。人間という生命体には、エネルギーの中心的源が存在する。この源は、生命体のある部分というよりは、むしろ生命体の全システムにおいて信頼に足る機能である。極めて単純に概念化するならば、それは生命体の単なる維持ではなく、発達を含む充足や実現に向かう傾向である。<sup>(5)</sup>」

認識の主要かつ基本的な構成要素である身体的な認識は、深層に根ざす感情や情緒の絶え間のない流れ (streamings) を感知する能力であり、私たちの内側から感じる生理的な反応である。このような身体的認識は、生きているプロセス — 身体的、情緒的、精神的機能を含む人間の生物学的プロセスから生じ、経験の領野を形成する<sup>(6)</sup>。経験は、身体化された自己 — すなわち身体的認識に開かれた自己 — を形成するための最も重要な道程である。つまり経験は、私たちにいかに自分自身を抱え込み、また、いかに自分自身を拡張するべきかを知覚させ認知させる。この意味において、経験に開かれていることは、現実を認識することに等しい。たとえばもし、不登校という事象が現実とのつきあいに関わる問題点を提示しているのであれば、自分自身を含む現実を認知し受容するための、身

体感覚を伴う自己経験の意味とその必要性に配慮すべきだろう。感情や態度は、生物学的レベルにおいて人間の内部に存在している。身体は、それ自身に備わる生命中心的な、生得の肯定的な方向性や力をどのように使えばよいかを知っている。身体の機能を知り、それらとうまくつき合うならば、身体自身から身体についてより多くのことを教わることができる。自分自身のためにすべき最も大切なことは、私たちがユニークでホリスティックな個として創造する、身体及び体感覚を信頼することである。

## 2 身体を信頼すること

身体は、その親族から受け継ぐ個人的な遺伝ばかりでなく、民族的・文化的・社会的出来事をはじめ、あらゆる記憶をその無数の細胞の中に蓄えることができると信じられている。一方、知的レベルの認識には、明らかな限界がある。直接的にも間接的にも、意識的に経験される時間的・空間的な領域は限られている。しばしば私たちは、知的思考 (mind-thinking) から生じたとは思われない、言うに言われぬもの——言語化し得ない何か——を感じることもある。それでも依然として私たちは、この言語化できないものまでも知的機能の成果と見做すか、意味のないものとして切り捨ててしまうかのいずれかである。理性に基づく知的思考は、確実性や信頼性が高く深遠なものであると信じられ、それとは逆に、不安定で予測不可能、意味の曖昧な情緒や感情に基づく身体現象は敬遠される。

身体や身体的感覚を、私たちに属する所有物であると考えかぎりは、身体的認識を、経験の総体によって生成される内なる自己 (inner self) が発する声として受けとめることはできないが、身体的感覚とは、自己につながるもの、あるいは自己そのものであると言えるかもしれない。「私の身体 (my body) があるのではなく、私という身体 (I-body) がある<sup>(7)</sup>」という J. I. ケプナー (James I. Kepner) の指摘は、ここに通じるものである。

身体は、知性及び理性の所有物あるいはその支配物であるどころか、それ自身がホリスティックな存在であり、思考機能としての“mind”をその内に含んでいるのである。先に引用した E. T. ジェンドリンの見解、「身体は極めて精妙なシステムであり、身体が全体として感じ分けることは、思考や感情が行えることとは比較にならないほど多くのことを示している」は、本論考の身体観を支えるものである。

身体を信頼することは、身体を知ることには他ならない。身体がどれほど信頼に足るもの

であるかを知ることが、身体への信頼を自ら促すことになる。E. T. ジェンドリンは、次のように身体を評している：

「あなたの身体はあなたが知らない多くのことや、おそらくあなたが理解できないたくさんを知っている。個人的な問題の詳細にわたるすべてを知的に理解することは誰にもできない。セラピストにもできない。あなた自身のためにも誰か他の人のためにもできない。詳細は、あなたの身体の内にある。<sup>(8)</sup>」

個に属する全歴史の綿密にして誠実な貯蔵物、個の成長過程で起こったあらゆる出来事の完璧な記録、そのような身体に耳を傾けることの必然性を考えてみよう。身体は、身体的な経験のみならず、知的・精神的・霊的経験に至るすべてを含んでいる。私たちが幸福であった時は、身体も幸福を感じていたであろうし、私たちが孤独であった時は、身体も同様に孤独を感じていたであろう。私たちがいかなる感情を持っていようとも、身体はそれと同じ感情を経験し、たとえ私たちがそれらの感情を忘れようとも、身体はどれ一つをも忘れないであろう。私たちは、生きている限り、常に身体の中にとどまり、その内に在って全てのことを為している。私たちは、生涯「私という身体」を生き続けるのである。

身体的感情や応答が、生(命)を形成し、人間の生という現実が形作られる時、身体的な自己が同時に形成される。つまり、身体的な生が生成される過程は、人間としての存在そのものが形作られる過程である。別言すれば、身体は bodymind に等しく、bodymind は生きている存在自身に等しいのである。したがって、身体は、いかに生き、いかに深く応答し表現しているかを示している。身体的自己は、喜びや満足や痛みや悲しみのような感情に基づいて形成され、身体の形状は、感情と思考と動作の関係性を反映している。生きている身体は、自己の内部の関係性と、自己と外部との関係性の双方を創り出す。この意味において、身体、つまり bodymind は、生のプロセスを語っている。生のプロセスを構成する幾多の節目は自己肯定によってもたらされるのだが、それは知的精神において生じるのではなく、bodymind のあらゆる細胞や器官や繊維において生じる。たとえ私たちが繰り返し繰り返し身体にそむこうと意図しても、本質的に身体を裏切ることはいないのである。なぜなら、身体は、「私である身体 (I-body)」だからである。にもかかわらず、徹底的に身体を無視した結果として、身体がひどく衰弱した時に至って初めて、真実は身体にこそ存在するという事に気づかされるのは、bodymind からの最終信号のおかげである。

「あなた自身の内に在る真実を忘れないようにしなさい。そうすれば、問題は解消する。あるがままに真実を見なさい。あるがままの真実を語りなさい。そうすれば、生はめざましい統合を得るのである。ある意味で、それは単純なことであるが、私たち自身の内なる真実と親密な関係を発展させることは、私たちが知る範囲では最も革新的なことである。<sup>(9)</sup>」

上述の言葉は、現代において私たちが探し求めている大切なヒーリング・メッセージのように思われる。「真実」(truth)という言葉は、真の・中核の自己——言い換えればホリスティックな身体的認識の声——を指していると考えられる。私たちはどのようにして内なる「真実」に出会い、どのようにして内なる「真実」との関係を深めることができるのだろうか。これが、次の課題となる。

### 3 「真実」のための内なる空間をもつこと

S. ケルマン (Stanley Keleman) は、身体に備わる豊かな感性 (feelingfulness) に加えて、その生成 (formativeness) の能力に注目している。自らの生の形成に熱心であれば、身体的自己はより関係的、相互的、充足的なものとなり、したがってより自己自身のものとなる。このように身体は本来、それ自身を豊かに充足させる方向性を知っている。身体は、あたかも「生の言葉」が湧き出ずる泉のようなものであると、S. ケルマンはたとえているが、生の言葉とは、感情・感覚・渴望・必要などのように、どのように自己を形成しようとしているのかを教えてくれるものである<sup>(10)</sup>。つまり、身体は「生の言葉」を用いて、身体自身について教えてくれるのである。身体的な感覚と認識が、経験に基づく生を支えるのだが、そこに形成される身体を得た自己は、経験の総体との相互的な関係性の中に置かれる。つまり、身体化した自己は、経験の総体によって構築される全存在に等しいと言い得ることになる。

S. ケルマンは更に、「あなたが所有している身体は、あなたが生きている身体である」という、K. G. デュルクハイム (Karlfried G. Dürckheim) の言葉を引いて身体の生成能力を強調している<sup>(11)</sup>。「所有している身体」とは、自己に閉じている身体であり、「生きている身体」とは、自己を取り巻く世界/宇宙に開き、つながっている身体であると言い換えることができるだろう。「所有している身体」と「生きている身体」は同一ではないが、いずれも生のプロセスである身体の両面である。自己に所有されている出発点とし

ての身体は、自己に閉じているが、生きている身体になる時には、自己を越えた何かが出現したものとなる。自己超出を遂げ、宇宙につながる生の循環に参加するためには不可欠な身体なのである。

「身体化されること」は、「生きている身体」を構築することに等しく、この生きている身体が、さまざまなレベルの「関係性」を創造する。ここで、S.ケルマンが用いる「地に着いている」(grounding) という概念<sup>(12)</sup>によって、関係性の構築を考えてみたい。植物にしても人間にしても、それらが育つ土壌につながるものが“grounding”である。有機体／生物体は、根あるいは足を着けるべき土壌 (ground) がないことを知覚すると、成長のプロセスを閉じて、個としての境界 (boundary) を崩し消滅あるいは死に至る。それは、自らの構造を外に開くことを阻止する意図をもった行為である。個としての境界 (boundary) は本来、自閉のためではなく、他に開くためにある。境界の形成は、自らに形態を与えることによって、他と関係性をもち得る存在になるためであり、したがって、そのような境界の崩壊は自閉を意味する。身体という境界にも同様の意味が与えられているとすれば、身体化した自己であるが故に、他に開き、世界と交流することが可能になるのである。逆に、身体の意味が問われないことや軽視されることは、身体崩壊の危うさを予感させ、自らの保護のために必然として自閉した自己を生むことになる。

ここに至って、「真実」と出会い、「真実」との親密な関係を発展させることは、「生きている身体」を生きるうちに実現されることだと考えられる。関係性の構築を使命とする、この生きている身体は、経験の総体の反映であり、「真実」を告げるホリスティックな身体認識を内包する場所である。

C. ロジャーズは、経験を信頼するようになった過程と、身体的な感覚の総体が知性以上に信頼に足るものであることを学んだ過程とを考察した結果、「自らの経験の総体を信頼すること」が、彼を「大切な領域」へと導くことになったという見解に逢着している<sup>(13)</sup>。彼の言う「大切な領域」は、「真実」が存在する場所についての示唆を与えている。この「真実」が存在する、あるいは「真実」が見出される場所を、「内なる空間」(inner space) と見做したい。それは自己の内に存在し、日常生活における経験や表現を通して、核となる真の自己が養い育てられる、そんな場所である。

ところが、物質的な価値観に翻弄される生活の中で、人々は急速に「内なる空間」への注意を失いつつあるのではないかと危惧される。いつの間にか、内なる空間は外なる空間に徐々に徐々に侵食され、ついに、「真実」のための十分な空間は失われてしまうのかも



しれない。内なる空間が縮小すると、人は自分の感情を受け入れることに対して、容易に恐れを感じる。否定的、または不快な感情に出くわすと、すぐに狼狽したり驚愕したり落胆したりする。その時人は、それらの感情を自分自身の中でうまく扱う方法を知らないことに気づくのである。もはや、それらを受け入れ、取り扱い、作り直すのに十分な「内なる空間」をもっていないということにである。もし、そのような不の感情を取り除くことに失敗すれば、簡単にそれらに圧倒されてしまうという不安におびえるあまり、そのような悪感情が何を指し示しているのか、あるいはその感情の下に何が在るのかを考えてみようとしな。そうした感情の表層のみを味わおうとするのは、簡単に混乱させられたり失望させられたりする感情とつき合うための「内なる空間」が、人々の存在の内から確実に失われつつあるということを意味しているのであろう。

もし、適切な「内なる空間」があれば、感情の下に潜む真実を見出すために悪感情をすら活用することができる。E. T. ジェンドリンによれば、いずれの悪感情も、それらが在るべき方向へ動くための空間を与えてやることによって、存在のより良い道へと向かう潜在的エネルギーになり得るものである<sup>(14)</sup>。現代人につきまとう傷つきやすさという感情や、失望感さらには絶望感は、「内なる空間」の欠如に起因しているように思える。

「真実」が存在している身体は、いずれの方向が適切であるかを知っている。身体は「適切なバランスを維持するために、絶えずモニターし、調整し、そして補償する<sup>(15)</sup>」ものである。もし、身体あるいは身体的自己に耳を傾ける辛抱強さをもつならば、それは問題症状を呈示する代わりに、生成や癒しへの方向を教えてくれるはずである。

#### 4 自己になること

人々が、自らの存在のまさしく本質と言えるもの——「真実」——に触れる以前に、自己を経験することを放棄しがちである背景には、現代社会が抱える矛盾が介在している。すなわち、自己を発見すること、自己を経験すること、そして自己の中心から自分の生を方向づけること、それらのいずれをとっても、今の学校教育ひいては社会全体が要求する、一致や適合という価値に向かう大きな流れに逆行するという事実である。このような矛盾をはらむ状況のなかに生を営む私たちは、R. アサジオリ (Roberto Assagioli) の次のような警告に耳を傾け、常にその指摘を反芻しなくてはならないだろう。「『私の中』に住むかわりに自分自身の『外部』に住んでいる<sup>(16)</sup>」という彼の言葉は、「今・ここ」における「真実の中」に住むことへの回帰、すなわち自己になることへの方向転換の要請である。

以下に、まさに「今・ここ」の身体感覚の中に在る存在を如実に想像させる描写がある。この中でC. ロジャーズは、身体的自己と共働することの価値を強調する側面から、自己になることへの自然の欲求と自然体のもつ快適さに焦点を当てている：

「個は本来、彼があるがままのものになろうとしている。生物体として彼の中に生じるあらゆる感情をあるがままに経験し、それらを了解し率直な態度で受け入れる時、彼は自己の中に存在する豊かさに包まれた彼自身を経験している。このようにして、彼はあるがままの彼になる。<sup>(17)</sup>」

自分自身になることは、その人自身の実際の感情や反応のなかに統一や調和を見出すことを意味する。本来のあるがままの自己は、その人の経験の中に心地よく発見されるものである。

真実に近い自己になりつつある過程において、どのような内なる欲求に導かれ、どのような変化を経験するのか、その過程にあるクライアントの様子を、C. ロジャーズは以下のように叙述している：

「彼は、ありのままの彼ではない存在から離れようとしている。彼は、本来の彼以上のものになろうとはしていない。彼は、本来の彼以下になろうともしていない。彼は、ますます身体的、情緒的な存在の最内奥に耳を傾けている。そうして彼は、より正確により深層において真実に近い自己に自らすすんでなろうとしている自己を発見する。<sup>(18)</sup>」

自己になる過程において、人はほとんど何事をも予測できないが、その過程で新たに未知なるものとの出会いを楽しむ。自分の身体や精神や感情によってのみ生きるのではなく、それらがもたらすホリスティックな認識によって生きる時、人は全体としての現状を楽しむようになる。そのとき、人は自己となる誕生の過程に在るからである。

「自己となる誕生の過程」という概念を明らかにするために、A. マズロー (Abraham Maslow) の「至高経験」(peak experience)<sup>(19)</sup> という概念に、その手がかりを求めたい。A. マズローは述べている。「人々が至高経験におかれているとき、最も同一性を経験し、現実の自己に近づいており、最も固有の状態であるというのが、私の感じである<sup>(20)</sup>」と。

「至高経験」という概念を支える、A. マズローのもう一つの主要な概念は、「自己実現」(self-actualization) である。現実にもっている能力の全体において到達し得る最高度に

ある人を、「自己実現的な人間」と呼ぶのだが、それは他者との比較においてではなく、最善の自己として自分自身になることを意味する。そして「至高経験」は、個人として経験し得る頂上もしくは絶頂、その人の存在の根底や深奥を震撼させ、その人間を一変させるような経験として、その人の到達し得る最高点を示している<sup>(21)</sup>。つまり「自己実現」は、「至高経験」を味わうことによって、最も深い次元において成就されるという相互関係にある。

人間がなり得る最高の幸福と充実の瞬間である「至高経験」は、それを経験する人間を変え、またその人による世界の知覚の仕方を変える。これらの変化が、人間の内部における分裂を一時的にせよ統一する働きと並行して進んでいるので、至高経験にある人は、より統合されているように見える。例えばそれは、分離分裂が少なく、自己に対して闘争的というよりはむしろ親和的であり、経験している自己と観察している自己の間のずれが小さく、全ての部分機能が互いに巧妙に、齟齬なく組織化され、それがより集中的、調和的、効率的である<sup>(22)</sup>、というような状態を指している。「十全に機能すること」(fully functioning) という、C. ロジャーズが用いる言葉は、このような状態を端的に表しているが、「十全」もしくは「完全」と表現される水準に、通常の人間の営みは到達し難い。にもかかわらず「十全」を実現する「至高経験」には、通常の実験レベルを越えるいかなる作用が働いているのであろうか。

宗教的経験が一般化/世俗化されたものが至高経験である、という解釈を A. マズロー自身も認めているが、それならば至高経験に含まれる「神性」や「靈性」を看過することはできない。例えば、至高経験にある人々は世間や人間を完全に愛すべきものとして、あらゆる批判を排除し楽しみをもって受容する、という意味において神性を見ることができよう。また、至高経験において訪れる純粋な満足・純粋な高揚・純粋な表現を経験する人々には、無意識に対する親近性や開放性、無意識を怖れないある種の浸透性が共通に見出せる<sup>(23)</sup> という特徴の中に、靈性あるいはスピリチュアリティとの関係性を推察することができるだろう。以下の描写に現れる「努力を要しない」や「自然にそうなる」という現象に働く力を考察することが、至高経験に働くスピリチュアリティを捉えるための糸口になると考えられる：

「至高経験の特長は、人がその最善の状態にある時の全く努力を要しないことや機能することの容易さである。これまでは、懸命に努力をしたこと、全力を尽くしたこと、奮

闘したことが、今や、努力するとか、勤めるとか、働くとかという感覚を伴わずに、自然にそうなるのである。<sup>(24)</sup>」

至高経験に現出する上述の特長は、R. アサジオリが注目するスピリットの力 (the power of spirit) のなかに、その共通性が見出せる：

「スピリットの力は、無意識的・本能的・自動的な啓発の源である。それによって、まきに見えないその存在が扉を開き、状況をコントロールする。それは何もする必要はない、ただ存在し、存在の中ですべてを変える。<sup>(25)</sup>」

スピリットの力は、抑制の効いた力である。人々を所有したり、彼らの身体的あるいは精神的バランスを左右するような力とは異なる。したがって、スピリチュアルな力に満たされている人々の振舞は、無意識のうちにあって表現力豊かで無邪気である。彼らは、より自然に、統制されずに、自由に、外に向かって湧き出ずるように振る舞う。スピリチュアルな人々に現れる、このような現象的な特徴は、至高経験にある人々のそれに匹敵する。いずれの場合にも、人々はより純粋により単純に、彼ら自身になるのである。

「自己になる」ことができた人々は、自身の内奥の自己を制御し恐れるのではなく、受容し包容する。そうすることによって、自分自身が一層統一し、統合し、一貫するのである。一層完全に自己となり、自己の特性に忠実になり、独自のになるということは、障害や禁止、警告や恐怖、疑念、統制、制限、自己批判、抑制などからの解放を意味する。彼らは、高次の自己認識、自己受容、自己実現、そして自己統合へ向かう。すなわち彼らは、「自己となる誕生」の方向を得て、その過程に在ると言うべきであろう。

こうして「自己になる」ことができた人々は、以前には自己と同一視できなかった世界と融合することができるようになる。なぜなら、自己の統一、及び自己になることは、閉鎖的な存在としての自己存在をもたらすのではないからである。すでに前節で触れたように、統合された自己になるためには境界を必要とするが、それは閉鎖性を保障するためのものではなく、世界への開けと交流に向かう自己を自己として認識するための保障である。人は、自己に求心し、ある帰着点に達したならば、それは自己の内なる真実として同一視され、次にそれが世界の真実に反照する。ここに、自己の世界への超出が生じる。

「至高経験」の本質とも言うべきものは、「自己になる」という、人間の内部における統合であると同時に、人間と世界との統合である。そして、この二種類の統合は、相互に循

環的關係に位置づいている。自己と世界の循環關係が機能することは、身体的な限界を超え出た人間が、世界に開いた存在になることを意味している。このような超出運動が生じる場に、スピリチュアリティの働く可能性が予見される。

### スピリチュアリティへの顧慮 — まとめ及び今後の課題として

ひとたび構築された、知的機能を最重要視する価値観や、それに基づく生活形態を変えることは難しい。しかし、現在の私たちを取り巻くさまざまな現象は、外面的な自己ではなく、自己の内側に焦点を合わすべきことを警告している。身体的認識をなおざりにし、自己を経験することに無関心であることが、私たちから存在実感を喪失させ、結果として、身体と感情と精神と自己の間の関係性の切断がもたらす苦悩に直面させている。このような関係性喪失の危機的状況はそもそも、“bodymind”の統合にかかわる“spirituality”（靈的精神／靈的感性）の不在、あるいは排除によるものだと考えることは妥当であろうか。

科学的知性が実証するところに基づいて、価値の序列化が進む現代社会。不確実性や不可測性のゆえに、身体や感情が低次に価値付けられる現代社会。スピリチュアリティは、このような社会の中の何処に位置付けられ、どのような意味付けをされてきたのだろうか。おそらく現実には、その存在すら認められず、嫌悪感を以て通常の社会生活の枠外に締め出され、私たちの意識の底に封じ込められてきたのではないか。それは明らかに、全一歩として人間存在にとって、著しく調和を欠く極めて不自然な状態である。このような社会的経緯が、歪んだスピリチュアリティへの傾倒や、スピリチュアリティの虚像への盲信を扇動していると言えるだろう。また一方では、あからさまなスピリチュアリティへの冒瀆に目を背け、スピリチュアリティという概念に過敏に反応し、殊更に警戒を示すことが常識となっていることも私たちの社会の実態である。

ここで確認しておきたいことは、スピリチュアリティという概念と深く結びついている、宗教及び宗教性という概念である。少なくとも今の日本社会においては、宗教（性）と宗教的な妄想が著しく混同されている。宗教は本来、それ自体が妄想的なのではなく、宗教的な信念や神秘的な信念を「経験の現実的な内容に組み込むこと」ができない文化や社会において、宗教は妄想的な信念の対象になり得るということである<sup>(26)</sup>。宗教的妄想に翻弄される社会は本来の意味において宗教化している社会なのではなく、逆に脱宗教化している社会なのである。

このような社会状況からして、スピリチュアリティは、日本の学校教育の場で最も顧慮されない概念、もしくは顧慮されてはならない概念なのかもしれない。近代の(学校)教育が、スピリチュアリティを意識的にも無意識的にも排除し続けてきたのではないかという事実と、心理的・情緒的及び身体的に深刻な病理的現象を来している現状とは、どのように関わっているのだろうか。

全一体としての人間存在の統合、さらに人間存在と世界との融合や交流にとって、スピリチュアリティは不可欠な要件であると仮説しているが、未だスピリチュアリティというものを正確に捉えることはできない。現在のところ、身体性との関係を明確にしている、S.ケルマンのスピリチュアリティについての理解は、先の仮説を考察していく上で興味深い。彼は、「スピリチュアリティは、私たちの鮮明な経験であると同時に、私たちが経験するものの鮮明さでもある。スピリチュアリティの深さと強さは、生の流れ (streamings) の深さや強さに対応する。生の流れを経験することは、スピリチュアルな経験であり、生の流れを生きることや生の生成(形成)に参加することは、存在の偉大な神秘であるとともに喜びである<sup>(27)</sup>」と捉えている。「鮮明な経験」や「経験するものの鮮明さ」と表現されるスピリチュアリティは、先述の「経験の現実的な内容に組み込むこと」の条件であると考えられないだろうか。そうであれば、一考として、社会に混乱と恐怖を招く宗教的妄想を抑止することは、スピリチュアリティによって至高経験を含む真に宗教的経験を現実的な内容に組み込むことであるかもしれない。

子どもたちは、生得的に「生の流れ」を経験する術、つまりスピリチュアリティに触れる術を知っている。彼らは、感情を表現することを通して自己を形作る潜在的能力——自分自身を教育する生来の能力——をもっている。ところが、知的機能に支配される自己によって疎外された子どもたちの身体は、そこに内在する感情すらも感じ取ることができなくなり、彼らの存在に内包されているはずの潜在能力は、もはや活動の場を見出せない状況に追い込まれることになる。

教育本来の機能は、子どもたちがよりよく自分自身を知覚・認識することを援助することであり、その目標は、子どもたちに自己の内なる強さを感じさせ、世界をそれがあままに見ることを支援することである。再びA.マズローの言葉を借りれば、教育とは人間が自己のなり得る最高のものになるのを助けることであると言えるだろう。

教育本来の潜在能力を実現するために、bodymindの統合は必要不可欠である。さらに、bodymindを構成する要件の一つとして、またbodymindの統合自体にはたらく力として、

スピリチュアリティ（靈的精神／靈的感性）への顧慮、及び尊重を取り戻すことは不可欠な視点である。しかし、スピリチュアリティそのものを実体としてつかみ取ることは、その性質上不可能であろう。今後は、「至高経験」と「自己実現」、双方の概念に深くかかわる「創造性」(creativity) に焦点を当てたいと考えている。人間は本来的に宗教的認識を組み込まれている存在であるという理解に立つならば、「聖なるものとの出会い」によって既成の「認識枠組みの変化」を迫られることは、「創造」への原動力であるだろう。創造への端緒を開き、創造の過程に現出し、創造のレベルをより高次へと引き上げるものであるであろう、スピリチュアリティの働きについて考察することを通して、スピリチュアリティそのものへの接近を試みたい。

#### ✦註

(1) K. ディッチウォルド (Ken Dychtwald) は、“bodymind” という語は、身体と精神との全体的な相互関係性であると認識している。“bodymind” に関する彼の理論によれば、身体は感情や信念の貯蔵庫であり、人間は生きているかぎり、決して精神から切り離された単なる肉体になることはない。彼は、身体的及び精神・心理的な両側面に言及するために“bodymind” という語句を使用している。

(Ken Dychtwald, *Bodymind*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1977.)

(2) S. ケルマン (Stanley Keleman) は、“streaming” あるいは“streamings” という言葉を用いて、生命体内部に生じている「絶え間ない流れ」を表現している。彼は、概念としての“streaming”（「生の流れ」）については、以下のように述べている。“aliveness”（生きていること／生命感）を構成するのは、“vibration”（魂のゆさぶり／躍動）と“pulsation”（脈動）と“streaming”（生の流れ）の3つの状態であり、streaming は pulsation の連続状態である。そして一方、“streamings” については、高揚感を表出する生命体の震えや鼓動に並ぶ「種々の情感の流れ」と捉えられている。本論考では、“streamings” を「生命感につながるさまざまな情感の絶え間ない流れ」と解釈して使用している。

(Stanley Keleman, *Your Body Speaks Its Mind*.)

(3) Stanley Keleman, *Your Body Speaks Its Mind*. California: Center Press, 1981.

(4) Eugene T. Gendlin, *Focusing*. New York: Bantam Books, 1981.

(5) Carl R. Rogers, *A Way of Being*. New York: Houghton Mifflin Company, 1980, p. 123.

(6) Stanley Keleman, op.cit.

(7) James I. Kepner, *Body Process: Working with the Body in Psychotherapy*. San Francisco:

Jossey Bass, 1993.

- (8) Eugene T. Gendlin, op.cit., p. 39.
- (9) Gay Hendricks & Kathlyn Hendricks, *At the Speed of Life: A New Approach to Personal Change through Body-Centered Therapy*. New York: Bantam Books, 1993, p. 13.
- (10) Stanley Keleman, op.cit.
- (11) ibid., p. 13.
- (12) ibid., pp. 29-30.
- (13) Carl R. Rogers, *On Becoming a Person*. London: Constable & Company Ltd., 1967.
- (14) Eugene T. Gendlin, op.cit.
- (15) ibid., p. 77.
- (16) Roberto Assagioli, *Psychosynthesis*. London: The Aquarian Press, 1965.
- (17) Carl R. Rogers, *On Becoming a Person*. p. 113.
- (18) ibid., p. 175.
- (19) Abraham H. Maslow, *Toward a Psychology of Being*. New York: Van Nostrand Reinhold Company, 1968.
- (20) ibid., p. 103.
- (21) Abraham H. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*. Harmondsworth: Penguin, 1973.
- (22) Abraham H. Maslow, *Toward a Psychology of Being*. p. 107.
- (23) ibid., pp. 92-95.
- (24) ibid., p. 106.
- (25) Roberto Assagioli, *Transpersonal Development: The Dimension Beyond Psychosynthesis*. California: Thorsons, 1993, p. 278.
- (26) M. フーコー著・中山元訳『精神疾患とパーソナリティ』ちくま学芸文庫、1997年、142頁。
- (27) Stanley Keleman, op.cit., p. 174.