

一隅を照らす光を集める

---オウム事件以後の一人称の「からだ」の探求に  
人間性心理学は何ができるか---

村川治彦

1 オウム事件が投げかけた課題

「からだ」とスピリチュアリティの問題を考える上で、1995年に起きたオウム真理教事件は私たちに多くの課題を投げかけた。オウムの事件についてはこれまで様々な角度から議論されてきたが、中でも筆者にとって一番切実であったのは、人間とは何か、生きるとはどういうことかという問いを探求する行為そのものが、あの事件によって道をふさがれてしまったように思われることである。

筆者がオウム事件にこだわるのには個人的な事情がある。18年前筆者は学部で宗教学を専攻していた。書店に「精神世界」というコーナーができ、ニューエージという言葉が流行りだした頃であった。日常的な価値観に飽きたらず、そうした「精神世界」の本を読み漁り自然食や神秘思想のサークル活動をしていた筆者に、ある時友人の一人が「悟りの体験をした」と告げた。「悟った」という彼の言葉以前に、それまで比較的影の薄い存在だった彼の、これまでとまったく違う存在感が、彼に何か起きたことを筆者たちに実感させた。

「自分のように悟りを開くには良い方法がある」という彼の勧めに従い、筆者たちは渋谷の広場でタバコの吸殻を黙って拾い集めるという「修行」をすることになった。それまで本の中だけの「精神世界」にいた筆者には、とても衝撃的な体験だったが、彼と話す则自分の体験がどのような意味をもっているかがはっきりと分かるように感

じられた。そうした「修行」を何回か続けた後、彼が次の段階の「修行」に進むことを勧めてきた。その内容がどのようなものであったか今となってははっきりと思えないが、筆者はどうしても彼の勧めを受け入れる決心がつかなかった。深夜の喫茶店で彼と向かい合い彼の説得に反論を試みたが、それまでかじっていた精神世界の本や学問として学んでいた宗教学から得た知識は、圧倒的な存在感の変容を見せた彼の前に何ら無力であった。筆者の中には、社会から切り離されることへの恐怖、ほんの数ヶ月前までは友人の一人であった人物に従うことを受け入れられない自尊心などが渦巻いていた。精神世界の本には、そうした「自我の迷い」を捨てなければ「悟り」は得られないと書いてあったが、彼の勧める「悟りへの道」に従うことを筆者はどうしても受け入れることができなかった。しかしそれは、彼の誘いを断固として拒否したというのではなく、ただ自分の「迷い」を断ち切れなかったからであり、自分の弱さを責める思いだけが筆者に残った。

それから10年後オウム事件が起きたとき、当時の自分の葛藤がはっきりと思い出された。あの教団に属した人々は、生きる意味を求め何かに惹かれてあの教団と出会い、与えられた修行法によって彼らの人生にとって何らかの意味ある「体験」を味わったであろうことが容易に推測された。自らの生きる意味（当然それと表裏一体となった死の問題も含め）を模索していた彼らは、筆者よりもずっと真摯に体験を求めて努力し、「自我の迷い」を克服し、そしてそのような結末を迎えてしまった。それまでの日常生活では得られなかった「貴重な体験」を得たのに、そうした体験がより大きな観点から自らの生きる意味を捉えなおし充実した生を歩むきっかけになるのではなく、権威に自らを明け渡してしまう方向に導かれてしまう。このことは、オウム事件に関わった人々だけ

の特異な問題では決してない。

オウム事件の背景には、日常生活の中で生きる意味を探し求める行為自体が隘路にはまりこんでしまっている後期資本主義の日本社会の現実がある。近代科学であれ教団宗教であれ、私たちが生きる意味を探し求める際にかかって拠り所となっていた様々な枠組みが機能していないのだ。人間を物質に還元して捉える近代科学は、人間が存在する意味を教えてはくれない。一方近代科学の成功によって、客観的・科学的視点が伝統的な宗教の価値体系よりも上位に置かれるようになった結果、伝統的宗教は共有できる知とは無関係の「閉ざされた信仰」の世界へと追いやられてしまった。

生命学という独自の立場からオウムの問題について論じた森岡正博は、この状況を次のようにまとめている。「この世に生きている意味とは何か、死んだらどうなるのか、正しい生き方とは何なのか。そういう問いから目をそらすことができず、それに全身全霊をもって向かっていこうとするとき、そういう人間の前に『宗教』の扉しか開かれていないという、この我々の社会は貧しすぎる。そういう問題に立ち向かうためには、『誰かによって説かれた絶対の真理』とそれに対する『信仰』を核とする『宗教』に帰依するか、あるいはそういう問題を考えること自体をやめてしまって、この管理社会のなかで日々の楽しみだけを消費しておもしろおかしく生きていく道しかないという、この二分法の社会こそがおかしいのだ」（森岡 1996, p.16）。森岡はこうした認識を踏まえ、「教祖と教義と教団活動などが総合された運動体」としての既存の宗教と「生死とは何か、死んだらどうなるのか、なぜわたしは存在しているのか」と言った、人間の生命の本質に関わる宗教的なテーマ」を追求する宗教性（スピリチュアリティ）を区別することを提案し、宗教の枠にはまら

ない宗教性の探求を呼びかけている。（森岡 1996, p.61）また森岡が提案するこのような宗教性（スピリチュアリティ）の探求を、宗教学者の島園進は新靈性運動と呼び、そうした運動が日本だけでなくグローバルな規模で広がっていることを指摘している（島園 1996）。

新靈性運動では、オウム事件に見られたように非日常的体験が大きな役割を果たしているが、そのような体験はこれまで「修行法」という枠組みの中で扱われてきた。修行法とは本来「身体性に基盤をおきながら心の領域の内面に向い、その深層から開けてくる世界を体験的に知る努力」（湯浅1996, p.144）であるが、近代以前の伝統文化においては主に癒しと宗教という二つの分野で極めて限られた人々の間でしか実践されていなかった。しかし、世俗化された情報化社会の中で既存の宗教が力を失うにつれ、そうした修行法が生きる意味を探る手段として断片的な形で一般に広まってしまった。

これまで宗教や癒しの専門家だけのものであった伝統的な修行法が一般化されたこと自体は、新靈性運動がもたらした肯定的な面と言えるかもしれない。問題は、長い時間と多くの人々の試行錯誤によって体系化されていたそうした修行法が断片化されてしまったことで、そこで得られる体験をどう検証するかという仕組みが存在しなくなってしまったことにある。身体性を基盤とした非日常的体験の是非を判断する開かれた検証システムがないまま、特定の権威（とそれがお墨付きを与えた狭く閉じた体系）による判断しか受けることができないという混乱した状況こそが、オウム事件やそれに類似する事件が明らかにした現代日本の根本的な問題であると筆者は考える。

伝統的な宗教団体も自然科学や資本主義といった近代の価値観を無前提に受け入れるマスコミも、その多くがオウム事件を狂った教祖の元に集

まった特殊な人々が引き起こした狂信的犯罪行為とみなすだけで、彼らがなぜ「非日常的体験」を求めたのか、その体験がどうして狂信的カルトの犯罪行為に行きついてしまったのかを理解しようとはしない。非日常的体験を「異常」としか見ないそうした態度からは、スピリチュアリティの探求において非日常的体験が重要な役割を果たす可能性は見えてこない。

一方新靈性運動の側は、非日常的体験の価値を強調することはあっても、それをどのように意味づけるか、言い換えれば「ほんもの」であるかどうかを検証するという点については、個人の判断に委ねるといふ以外具体的な方法がないのが実状である。この点について島園は、伝統的宗教側からの新靈性運動批判という形を借りて、新靈性運動が主張する「非日常的体験の是非を個々人の自由な判断に委ねる」というのは無責任であり、（オウム事件に見られるように）結局は暴力や強制による秩序に道を開かぬことを指摘している（島園 1996, p.298-326）。

伝統的な宗教は、長い時間をかけて非日常的体験を体験と不可分に結びついた生活形式と照らし合わせて検証する枠組みを築きあげてきた。そうした枠組みが機能するためには、「自由な思考や実践に必要な型や技」と「他者との創造的な共同行為の能力」が必要であり、そうした能力は学問共同体の伝統に依拠するか、宗教のような規範やモデルに従うことで養われてきた（島園1996）。しかし、自然科学的な客観性を重視する学問的理性は体験の意味付けやほんもの性には判断を留保しがちであり、伝統的宗教はすでにそうした型や能力を培う場ではなくなっている。

こうした現状に対し、宗教でも客観性に偏重する自然科学でもない独自の視点と方法で人間性を模索してきた人間性心理学が果たせる役割は大きいと筆者は考える。人間性心理学は、個人の心の

病を治療する臨床心理学的な方向性だけではなく、現代日本社会が抱える「生きていく意味を探る源泉としての非日常的体験を意味付け、そのほんもの性を公に検証する」という課題にも目を向けるべきではないだろうか。この小論では、オウム事件が提起し島園が新靈性運動の問題として一般化したこの課題に対し、人間性心理学が積み重ねてきた知識と経験から提示できるいくつかの視点を紹介してみたい。

## 2 人間性心理学と「からだ」

湯浅康雄（1996）が定義するように、伝統的な修行法においては、身体性に基盤をおきながら心の領域の内面に向かう。こうした身体と心の相関関係を探ることは、人間性心理学の中でも大切なテーマの一つとして位置づけられてきた。しかし、1960年代に人間性心理学が誕生した当初は、身体は必ずしも大きな関心ではなかった。周知のように、人間性心理学はアカデミズムにおいて行動主義心理学やフロイト派の精神分析が見失った、人間を全体性として探求するという知的関心の中から生まれてきた。そもそもデカルト以来、西洋では身体は三人称の観点から観察、分析、計測可能なデータを集める対象、客体としてのみ扱われ、主体としての「からだ」が問題になることはなかった。そうした伝統を受け継いだ心理学の一分野として生まれた人間性心理学も、ブーバー、ティリッヒ、ヤースパース、ハイデッガーなど1930年代からの実存主義哲学の影響を強くうけていたとはいえ、身体を実践的・体験的に探求するよりも、哲学的・理論的な「実存」や「存在」という問いを考えることを重視する傾向の方が強かった（Aikenha 2000）。実験心理学、理論心理学の流れを受け実存主義哲学の影響を受けて成立した人間性心理学が、たんに理論的・知的に人間を探求するに留まらず、個々人が実践的・体験的に

自らを探究するアプローチにまで拡大したのは、同じ時期により大きな大衆運動として始まったヒューマン・ポテンシャル運動の影響によるものであった (Taylor 1999)。

人間性心理学で身体性が重視されるきっかけになったヒューマン・ポテンシャル運動で行われていた様々な身体へのアプローチは、当初ボディワークと総称されていた。哲学者でありフェルデンクライスの実践家でもあったトマス・ハナは、心やスピリチュアリティと切り離された身体レベルの問題だけを扱うというボディワークという言葉が持つ誤ったニュアンスを払い、全体としての「からだ」に対する独自のアプローチであることを強調するためソマティクス (Somatics) という新たな呼称を生み出した。<sup>1</sup>ハナは客体としての身体と主体としての「からだ」の違いを「人間が外側から、すなわち三人称の観点から観察された時、人間の身体 (body) という現象が知覚される。しかし、この同じ人間が自らの固有知覚 (proprioceptive sense) という一人称の観点から観察される時、カテゴリーとして異なる現象、すなわち人間の「からだ」 (soma) が知覚される」と表現し、ソマティクスは、「一人称の知覚で内側から捉えた身体としての『からだ』 (soma) を探究する分野」 (Hanna 1986, p.4) であると定義した。

西洋心理学の伝統においては、身体はあくまで心に従属するものであるが、ソマティクスは一人称の「からだ」を探究するという意味で、心理学とは異なる独自の歴史を持つ。<sup>2</sup>人間性心理学やトランスパーソナル心理学は、身体性を重視する要素をソマティクスから取り入れ「身体と心の統合」を実践する様々な方法を開発してきた。例えばゲシュタルト療法やエンカウンターグループは、実存主義的な関心をもった心理療法の流れとセンサリー・アウエネスやライヒ派の療法などのソマティクスの出会いから生まれてきたものであ

る。心理学が最終的に「身体」と分離された「心」に基盤を置き「身体」をその「心」と統合されるべきものと捉えるのに対し、ソマティクスは「心」と「身体」双方の基盤にある全体としての「からだ」を一人称で探究するという点で心理学とは異なった知のあり方として位置づけられる。<sup>3</sup>その一方で、この30年間ソマティクスも人間性心理学の理論的枠組みや実践から多くのものを学び、両者はそれぞれの立場を保持しながら現在では一つの大きな流れを形成している。

こうした一人称の「からだ」の探究としてのソマティクスの代表的なアプローチとしては、センサリーアウエネス、アレキサンダーテクニク、ロルフイング、フェルデンクライス、ライヒ派の療法、ロミスクール、コンティニューム、ボディマインドセンタリング、オーセンティック・ムーブメント、フォーカシング、ハコミ、ローゼンワーク、プロセス志向心理学などがある。これらのアプローチは人間性心理学の一部として、癒しや心理療法のコンテクストで語られることも多いが、ソマティクスとしての特徴は、治療の対象としての他者の身体に向かう前に、自らの「からだ」を手がかりにした探究を大前提としている点にある。ソマティクスと同じ「からだ」の探究として生まれたアプローチでも、カイロプラクティックやオステオパシーなどでは、西洋医学と同じく身体は客体として対象化されており、治療者自身の「からだ」は問題にならない。これらのアプローチは、西洋医学と同居するために本来のスピリチュアルな出自を捨て西洋医学的身体観 (すなわち解剖学に基づく機械的身体) を採用し、医学と同じ客体化された身体 (Body) を扱う療法として社会的地位を確立したためである。

一方ソマティクスのアプローチは、まず自らの「からだ」 (Soma) を通して人間性や身体と心の関係を探っていくことを大前提とする。一見多様

なソマティクスの実践家たちは、「からだ」の経験こそが人間のアイデアや価値や感情、スピリチュアルな関わりの母胎となるという共通の認識を持ち、自然科学モデルに基づく心理学や宗教とは異なるところで人間性を探求する実践を重ねてきた。それは言い換えるなら、「一人称の科学」の具体的方法を提供するものであり、ソマティクスのアプローチは、西洋近代医学的な意味での治療を目的とするのではなく、また伝統的宗教の修行法でもない新しい一人称の「からだ」の探索であり、ポストオウム時代にわたしたちが生きる意味、人間性を探求していく一つのモデルを提供してくれる。

### 3 主体性を守る三つの視点

もちろんソマティクスのように一人称の「からだ」を探求するアプローチは、世界各地の古い伝統文化の中にも見られる。例えば気功のように何千年にも渡り宗教や癒しの分野で一人称の「からだ」の探求を進めてきた東洋のアプローチに比べると、西洋のソマティクスの歴史の浅さは否めない。しかし、近代自我の確立を目指す西洋で独自の道を歩んできたソマティクスは、一人称の「からだ」の探求において、主体性を失わず自由な探求を進めていく方法に関して東洋にはない重要な知恵を育んできた。ここでは一人称の「からだ」の体験を探求する際にいかにすれば主体性を失わないかについて、ソマティクスの研究者としてこの分野のパイオニアの声を集め、他の分野の研究者たちとの協同研究の基盤を築いてきたドン・ハンロン・ジョンソンが提示する三つの視点を紹介する。

ジョンソンが提示する一つ目の視点は、身体に働きかけることで自らが「からだ」の主体であるという感覚を育てる「正当性の技術(Technology of Authenticity)」と、そうした主体としての感覚を

失ってしまう方向に導く「疎外の技術(Technology of Alienation)」の区別である(Johnson 1983/1992)。現代社会においては、日常生活のいたるところで、身体に働きかける様々な技術があふれかえっている。しかし、そうした身体に働きかける技術が、必ずしも「からだ」を探求していく手がかかりになるわけではない。場合によっては、身体に働きかけることによって、いっそう「からだ」から疎外される状況を生み出すこともあるのだ。例えば、フィットネスクラブで、ウオークマンをかけながら目標値を設定してベルトの上を走ると、昼下がりの公園でゆっくりと散歩をするのでは、同じ身体運動でもその人の「からだ」には大きな違いをもたらす。身体技法を学ぶ場合、それを実践する人が、外的に与えられた目的を達することに必死になるあまり、自らの体験自体にほとんど価値を置かなくなってしまう技法のあり方と(そこには罪悪感、自己否定感がしのびこむ)、実践する人が自らの感受性を高めより豊かな知識と自らへの肯定感を深める技法のあり方を区別することが重要である。

二つめは、一人称の「からだ」を探る多様なアプローチを考える上で、それぞれのアプローチが持っている原理と技法を区別する視点である(Johnson 1986-1987)。ここで言う原理とは「ある発見へと導く源」であり、技法はそうした原理を体験するための方法である。そうした原理としては例えば、感じることの重要性、社会的身体と経験的「からだ」を区別することなどがある。原理を体得するためにそれぞれのアプローチは様々な具体的技法を開発してきた。しかし、そうした表面上の技法の違いが強調されすぎると、それぞれのアプローチの独自性だけが強調される。それに対し、技法が生まれてきた原理のレベルに注目すれば、異なるアプローチでも共通の基盤があることが確認でき対話が可能になる。例えば、フォー

カシングとプロセス指向心理学は、いずれも一人称の「からだ」を探っていくという共通の原理をもつことを確認すれば、それぞれフェルトセンスやドリームボディといった手がかりになる技法の違いから互いに多くのものを学ぶことができる（藤見・諸富編 2000, p.234-272）。

またある技法を学ぶ上では、模倣や繰り返し、より優れた技能を習得している人々に従うことが不可欠であるが、そうした場合でもどのような原理のもとでその技法が学ばれるかが重要になってくる。例えば立つ坐る触れるといったとてもシンプルな体験をあるがままに感じることを重視するセンサリー・アウェアネスでも、参加者が体験する内容には指導者があらかじめ意図するある一定の方向性がある。何十分もかけて腕をあげるという動作を探ってみるというワークを例にとってみる。指導者の指示でゆっくりと腕をあげていると、窓の外で猫がニャーと鳴いたとする。腕を上げていた体験者の意識はその鳴き声に一瞬惹きつけられる。この時、指導者が「今自分の周りに起こったことがどのように自分に影響しているかを感じて下さい」と言うのと「腕の周りの空気はどのように感じますか」と言うのでは、わたしの意識の志向性が微妙に違ってくる。猫の鳴き声に惹かれた自分を意識する時、体験者の意識は腕の運動感覚よりも聴覚あるいは、その鳴き声が起こした「からだ」の反応に意識が向く。一方腕の周囲の空気に意識をもっていくことは、そうした擾乱が微妙に与えた変化も含め、腕の感覚をさらに深く探り下げる方向に進んでいく。

体験がシンプルであればあるほど、こうした微妙な違いがどのようにもたらされるか、そしてその結果体験者の「からだ」がどのように形作られるかと言う点が問題になる。意識の志向性の違いは指導者によって導かれていても、技法を通して得られる体験の内容はその体験者自身のもので

あることを指導者がしっかり認識していなければならない。この腕の感覚を深める体験の場合、指導者の指示が体験を深める方向にだけ強制するニュアンスが僅かでもあると、そうした強制は体験者の主体性を奪う力を持つからだ。

このように同じ技法が用いられる場合でも、それらがどのような原理で用いられているかが重大な問題になってくる。ソマティクスにおいてはすべての技法の上位に西洋が発達させてきた「自由な探索」の原理があり、そのことが技法を学ぶ上で権威に盲従する危険性を防いでいる。特定の個人の権威を否定し、「自由な探索」を原理とする姿勢は、アメリカにいるソマティクスの創設者たちの共通認識でもある。これは、ソマティクスのパイオニアの多くが、第二次大戦のホロコーストを直接的間接的に体験してきた人々であり、彼らは「共振する身体」が簡単に「狂信する身体」へとすり変わることの恐ろしさを身にしみ知っている人々だからであろう。ジョンソンは「感覚世界の体験に基づく真理は、個人ではなくコミュニティによって発見される。権威は、対話を通して分かち合われた体験から生じるのであって、特定の個人だけが真理に到達できる権利を有するのではない」という原理こそソマティクスが伝えようとしている中でも最も重要な原理の一つだと主張する（Johnson 1986-1987）。

一人称の「からだ」の探求において主体性を失わないための三つめの視点は、地図と領域を混同しないことである（Johnson 1994）。「からだ」での体験は、意識や言葉以前の全体的なものであるが、私たちはそうした体験からふと我に返った時、その体験の意味付けを求める。他者に向かってあるいは何よりも自分自身に対して言葉で説明しようとする。そうした意味付けによって体験を理解し安心できるからだ。20年前筆者が渋谷でタバコの吸殻を拾っていた時、渋谷の街がそれまで

とまったく違う様相で筆者に現れた。その体験が何であるか分からず混乱していた筆者に、「悟った」友人は明快な説明を聞かせ筆者を落ち着かせてくれた。あるいは、ホロトピック・プレスワークのセッションで、3時間のセッションの間まったく何も起こらず、ただ軽く身体がしびれた状態のままだったことがあった。セッションの後で体験を絵で表し紹介しあう時、何も描くことが浮かばず手の動くままに描いた意味不明の筆者の絵を、インストラクターは「典型的な産道プロセスの絵」と評し、筆者は自分のプレスワークは「正しかった」と安心した。このように「からだ」の探求において未知の体験に出会った時、私たちはその体験の意味を即座に求めすぎるあまり、外の権威に頼ってしまう。しかし、そうした外的な意味付けは、体験という領域をあらかじめ与えられた地図と混同することにつながり、その混同は必然的に体験者の主体性を奪ってしまう。

では、こうした問題に対し、「からだ」の探求者自身はどのような姿勢を持つことが必要であろうか。地図と領域を区別するためには、まずそうした地図そのものがどのように作られたかを知ることが必要である。「からだ」を通して探求を行ってきた先達は、自らの探求を他者に伝え、その体験を伝達しようとして、何らかの形で体験を抽象化し、人間とは、身体とは、心とは何かという問いに答える自分なりの地図を作ってきた。そうした地図は、自らの「からだ」を通して新たな体験を探るものが、体験という大海で溺れないように導いてくれる。しかし、地図はあくまで領域を抽象化したものであり、その地図がどのような原理を伝達するために、どのような技法を使って作られたか、そして体験のどのような領域に光が当てられ、どのような領域が削除されているかを知っておくことも重要である。そうすれば一つの地図を絶対視することなく、異なる地図は「からだ

」の探求の様々な側面を示していることが分かるだろう。

一人称の「からだ」の体験を探る際には、他の地図を参考にしながらも、最終的には一人一人が自分の地図を作ることが大切である。それを可能にするには、まず様々なアプローチのパイオニアや熟練者が、原理と技法を区別したうえでそれぞれの地図をどのようにして作ったかという基本的な情報を公開し、共通の場で照合検討していくことが必要になる。一人称の「からだ」の探求においてそれぞれ独自の地図を作ってきたソマトイクスの実践者たちは、現在それぞれの地図を比較、照合する基礎作業を積極的に進めている (Johnson 1995, 1997, 1998)。

#### 4 「からだ」の探求をどう共有するか

そうしたソマトイクスが作成しつつある地図を、例えば気功のような別の文化における長い歴史をもった「からだ」の探求の地図と比較することは、こうした地図をより豊かなものにするうえで必要な作業である。しかし、一人称の「からだ」の地図を比較、照合するうえで、客観性に基づく自然科学的な枠組みは役に立たない。この点について、人間性心理学の積み重ねてきた人間科学の研究方法が重要な手がかりを与えてくれる。

物理学に範を置く実証主義的アプローチは自然科学を大きく発展させてきたが、そうしたアプローチは一人称の経験を扱うには必ずしも適当でない。心理学をあくまで物理学に範を置く自然科学の立場で捉えようとする認知行動主義の心理学者たちに対し、人間の主体的経験を対象とする人間性心理学者は、行動ではなく体験を研究するために、実証主義科学の方法論の限界を乗り越えようと、1970年代から人間科学としての独自の方法論を模索してきた。<sup>4</sup>現象学、解釈学などの伝統を基盤にした近年の人間科学の発達は、研究

対象の定義、研究方法の提示、現象の観察と言った手続きを経て人間科学独自の基本データの蓄積を行う方法を編み出してきた。人間科学の方法論の特徴は、これまでの実証科学のように因果的説明を目指すのではなく、できるだけ詳細に体験を記述しようとするものである。こうした人間科学の方法論に基づく研究は、瞑想体験や痛みの体験を始め「からだ」を探求する様々な領域で成果をあげている。ここでは、一人称の「からだ」の探求を公に検証するうえで、これまでの人間科学の方法論ではまだ十分に解決されていない二つの点について述べておきたい。一つは、体験を言葉にする際の問題、もう一つは研究成果の検証の問題である。

人間科学の研究者が「からだ」の体験を人間科学的に研究する際には、自らの「からだ」の体験と他者の「からだ」の体験を記述のデータとして使う。後者の場合、他者にインタビューして「からだ」の体験を語ってもらうことになるのだが、従来のインタビュー方法には大きな問題がある。

「からだ」の体験を言葉にする時、私たちはともすれば使い古された既存の言葉を即座にあてはめようとするが、そうすると体験の記述ではなく、使い古された言葉で哲学を語ることになってしまい、結局は体験を語り切れないという感覚だけが残ってしまう。例えば、18年前筆者の友人はその体験を「悟り」という言葉で表した。すでに何千年もの歴史の中でその意味が定義されているこの「悟り」という言葉を受け取った筆者は、使われた言葉が体験そのものと誤解してしまった。

「絶対の真理に目覚める」という辞書にあるような定義を連想し、それが彼の体験だと信じてしまったのだ。あの時、筆者と友人は、言葉によって体験から切り離されてしまった。

一方でこうした誤解をおそれ、「からだ」の体験は言葉では語り尽くせないから沈黙するという

東洋の伝統的態度がある。しかしこの態度もまた、言葉を体験の表象としてのみ捉えるこれまでの言語観に根ざしており、言葉によって体験の意味を汲み取ることを不可能にし、体験を神秘的の間に閉ざす結果を招いてきた。言語と体験の溝は東西を問わず根深いものであるが、この問題に対して新たな手がかりを与えてくれるものとして、ユージン・ジェンドリンの哲学がある。<sup>5</sup>

ジェンドリンの哲学の特徴は、言語があらかじめ定められた概念や形式、区別ではなく、ある状況におかれた「からだ」が新たな意味を生み出す過程と捉えていることにある。ジェンドリンによれば、大切なのは言葉に体験を表象させるのではなく、体験を前に進めさせることだ。体験を上書きしただけの言葉も、それを文字どおり受け取るのではなく、その言葉を手がかりに体験そのものにもう一度分け入ることによって新たな意味を浮かび上がらせることができる。筆者の友人は自らの体験を語るのに、「悟りという言葉しか適当な言葉はない」と言った。しかしその言葉を手がかりに、体験の意味を彼と一緒に探求していけば、彼の「悟り」という言葉は新たな体験を生み出したかもしれない。そのやりとりから、もしかしたら「愛」「自然と一つになる」あるいは「自分が溶けてなくなり、限らない躍動と光の中にある」という言葉が出てきたかもしれないのだ。そうしたやり取りを通して彼の体験は「悟り」という言葉以上のものを含んでいたことが明らかになったであろう。このように「からだ」の探求者の体験を言葉にする上では、言葉が体験過程を進めるように、インタビュアーと体験者が言葉をフェルトセンスに戻して確かめながら対話を進めていくことが重要である。<sup>6</sup>

人間科学的観点から「からだ」の探求を進める上でもう一つ問題になるのは、研究成果の有効性をどう判断するかという点である。主客二元論を

取らない人間科学においては、実証主義的研究のように客観的な真理を追求するという明確な研究目的、およびそこから派生する客観性という有効性の判断基準は適用されない。<sup>7</sup>この問題を考えるにあたっては、科学の営為を客観性の追求ではなく「自らの知っているものを他の人々にいかにして発見させるか」という知的探求の出発点に戻すことが大切である。そうすれば、研究成果の判断基準を、抽象的な客観的真理とそれに基づく有効性から、同じ「からだ」の探求を行う協同研究者にどれほど意味のある形で正確に提示されているかという共有可能性に置き換えることができる。

この研究成果の判断基準の問題は、実践(praxis)よりも理論(theoria)を優先させる西洋近代科学の伝統に深く根ざした問題でもある(湯浅1993)。実践よりも理論を優先させる近代科学に対し、ソマティクスの実践家たちは、理論構築よりも自らの「からだ」を手がかりに、立つ、坐る、触れる、感じる、呼吸する、声を出す、動くといった人間の基本的な諸側面の実践的な探求を優先させてきた。そのため彼らの探求は、アカデミズムや書籍によって伝達されることがほとんどないまま、実践家の知恵の伝統の中で綿々と育まれてきた。<sup>8</sup>こうした事態に対しジョンソンは、理論と実践のどちらかを優先させるのではなく、一人称の「からだ」の体験を他者と共有する協同作業の大切さを強調し、次のように述べている。「フィードバックや、比較対照などを経て他者と共有した経験に基づくものこそ真に信頼のおける判断である。プラトンやデカルトは個人の知覚に信頼がおけないことを指摘するという点では正しい方向を示したが、個人主義よりも感覚の性質に責めを負わせることで道を誤った。学校、教会、政治団体、ビジネスなど我々の感覚を形作る社会的な鑄型に意味のある変革を遂げさせるためには、

我々がなすべきことについて同感(consensus)しながら、協同で効率的に作業を進めて行かねばならない」(Johnson 1983/1992, p.175)

## 5 さいごに

伝統的宗教がその力を失い、一方で西洋近代の諸価値の行き詰まりが顕著になっている現代社会において、人間とは何か、生きている意味とは何かというスピリチュアルな問いを真剣に探求しようとする人々が増えている。そうした人々がオウムのような道に迷い込むことなく、より開かれた「正しい」方向に進んでいくためには、互いの体験を検証しあえる協同作業のための開かれた場が必要である。この30年間、ソマティクスや人間性心理学は、狭く閉じられた体系としての宗教でもなく、人間を物質に還元してしまう自然科学でもない第三の道として、そうした場を提供することを模索してきた。

日本には「一隅を照らす」という素晴らしい言葉がある。一人称の「からだ」の探求を行い、それぞれの地図を頼りに一隅を照らす努力を続けてこられた大勢の方々がいる。だが、そうした実践者にどのような姿勢で一隅を照らしているのか、ということ問い直されなければならない。長年「からだ」を探求してきた人が自らの作り上げた地図を掲げて一隅を照らしている時、その背中はどこを向いているだろうか。薄暗い部屋の隅を少しでも明るく照らそうとするあまり、身を屈め隅にずっと身を寄せ、その光が部屋全体へと映し出されるのを自らの身体で遮ってしまっていないだろうか。背中越しに眺め、西洋近代科学や伝統宗教という灯火が消え去り、オウム事件がもたらした闇が広がっているのに気づいている人もいるだろう。今大切なのは、部屋の隅々で同じように隅を照らし続けている多くの人々に向き合ってもらい、共に部屋を照らしてもらうことだ。一人一人

が身体の向きを変え、それぞれの光を部屋全体に映しだせば、その集まった光できっと部屋全体が明るくなるだろう。

人間性心理学は、一人一人の主体性を大事にしながら、人間とは何かを協同で探求する素晴らしい道を行ってきた。一つの大きな光で部屋全体を照らし出す時代が去った今、日本で一隅を照らし続けている人々に呼びかけ、地球というさらに大きな部屋を明るく照らしていくために、それぞれの掲げている光をみなで分かち合うことが求められている。「からだ」とスピリチュアリティの探求に人間性心理学が果たせる役割があるとすれば、そうした呼びかけにこそあるのではないだろうか。

<sup>1</sup> Somaticsというこの呼称は、客体としてのBodyと生きた人間の主体としてのBodyをそれぞれCorpseとLeibという言葉で区別し、Leibを探求するSomatologyを提唱した現象学者のフッサールに倣ったものである。

<sup>2</sup> Somaticsにつながる西洋の「からだ」へのアプローチの基盤の一つであったのは、啓蒙主義時代の汎愛派教育運動の感覚教育の一貫として成立したギムナスティック運動である。19世紀までの機械的な身体の動きを強調するドイツのギムナスティック運動の中から、20世紀前半に入ってより感覚や呼吸を重視する新しいギムナスティックが生まれてきた。その中心にいたのが、エルサ・ギンドラーであり、センサリー・アウエアネスのシャーロット・シルバーやゲシュタルト療法の創始者の一人ローラ・パールズは彼女の生徒だった。19世紀からのギムナスティック運動については、山本徳郎(1999)に詳しい。

<sup>3</sup> この「からだ」と「身体と心」の違いについては、竹内敏晴(1990)とGendlin(1992)を参照。

<sup>4</sup> 人間科学の方法論については、ジオルジ(1981)、Reason and Rowan(1981)、Polkinghorne(1983)などがある。

る。また日本でもこうした流れを受けた議論が「人間性心理学への道：現象学からの提言」(村上英治編 1986)としてまとめられている。

<sup>5</sup> ジェンドリンの哲学の実践法としてフォーカシングとThinking At the Edgeがある。フェルトセンスに触れることで体験過程を深めるフォーカシングは、これまで心理療法の文脈で語られることが多かった。しかし状況と「からだ」を一つとして捉えるジェンドリンの哲学は、人間の体験と言葉の関係を根本的なレベルから捉えなおすものであり、彼の示す実践法は、常に新鮮で未知な要素を含んだ一人称の「からだ」の体験を言葉にする上で、言語と体験に溝を作ってきた西洋と東洋の問題を解決する可能性を持っている。ジェンドリンの言語哲学については、Levin(1997)を参照。筆者は博士論文Phenomenology of the Experience of Qigong(Murakawa, 2002)においてジェンドリンの言語哲学を人間科学研究のインタビューに応用した。臨済禅の公案における言葉の使い方、あるいは竹内敏晴のワークなども、言葉と体験の溝を実践的に埋めていく例である。

<sup>6</sup> 筆者は博士論文の中で、体験スケールを使ってインタビューのやり取りがどのように体験レベルを深めるかを検討した。

<sup>7</sup> 人間科学の方法論における有効性の問題は、Heron(1996)に詳しい。

<sup>8</sup> いかなる文化も、その理想の「からだ」を常に生み出してきた。社会学者のブルデューが「ディスタンクシオン」で描き出したように、そうした文化と「からだ」の日常生活レベルでの関係は、無意識に再生産されていく。ソマティクスの実践家は、人間性心理学や(その延長である)トランスパーソナル心理学がその素晴らしい哲学や理論を論じる基盤となっている生活世界のレベルでの「からだ」の探求を続けてきたといえる。

## 文献

- Aikenha, G. (2000) "The American Psychological Association Symposium on Existential Psychology and Psychotherapy: September 5, 1959." Website manuscript at <http://www.sonoma.edu/psychology/os2db/os2history.html>
- 藤見幸雄・諸富祥彦編 (2000) 『プロセス指向心理学入門』春秋社。
- Gendlin, E. (1992) "The primacy of the body, not the primacy of perception", *Man and World*, 25 (3-4), 341-353.
- ジョルジ・A (1981) 『現象学的心理学の系譜』勁草書房。
- Hanna, T. (1986) "What Is Somatics?", *Somatics*, 5 (4), 4-8.
- Heron, J. (1996) *Cooperative Inquiry*, Sage Publications.
- Johnson, D. H. (1986-1987) "Principles versus Techniques: Towards the Unity of the Somatics Field", *Somatics*, Vol 6 (Autumn/Winter 1986, 7), 4-8.
- Johnson, D. H. (1983/1992) *Body: Recovering Our Sensual Wisdom*, North Atlantic Books.
- Johnson, D. H. (1994) *Body, Spirit, and Democracy*, North Atlantic Books.
- Johnson, D. H. (Ed.) (1995) *Bone, Breath, and Gesture*, North Atlantic Books.
- Johnson, D. H. (Ed.) (1997) *Ground works*, North Atlantic Books.
- Johnson, D. H. and Grant, I. (Eds.) (1998) *Body in Psychotherapy*, North Atlantic Books.
- Levin, D. M. (Ed.) (1997) *Language beyond Postmodernism: Saying and Thinking in*

Gendlin's Philosophy, Northwestern University Press.

- 森岡正博 (1996) 『宗教なき時代を生きるために』法蔵館。
- 村上英治編 (1986) 『人間性心理学への道』誠信書房。
- Murakawa, Haruhiko (2002) *Phenomenology of the Experience of Qigong: A preliminary research design for the intentional bodily practices*. Unpublished Doctoral Dissertation.
- Polkinghorne, D. (1983), *Methodology for the Human Sciences: Systems of inquiry*, State University of New York Press.
- Reason, P. and Rowan, J. (Eds.) (1981) *Human Inquiry: A Sourcebook of New Paradigm Research*, Sage Publication.
- 島園 進 (1996) 『精神世界のゆくえ：現代世界と新霊性運動』東京堂出版。
- 竹内敏晴 (1990) 「断想：からだ・こころ・ことば」『人間性心理学研究』、8、27-33.
- Taylor, E. (1999) "An intellectual renaissance of humanistic psychology?", *Journal of Humanistic Psychology*, Spring, 39(2), 7-25.
- Taylor, E. (2003) "Esalen, Considered within the Context of American Psychology: A view from the history of science", Unpublished manuscript.
- 山本徳郎 (1999) 「感覚グーツムーツの感覚訓練を中心にして」野村雅一・市川雅 (編) 『技術としての身体』、大修館書店 64-90。

---

湯浅泰雄（1993）「忘れられたコギトー近代は沈黙するコギトに何を見失ったか」『桜美林大学国際学レビュー』、5、33-66。

湯浅泰雄（1996）『身体の宇宙性』、岩波書店。