

3 章

多次元性と認知偏重主義への気づき

村上 祐介

(関西大学大学院心理学研究科博士前期課程)

はじめに

2009年の6月の一つのハイライトとなって、おそらく今後も忘れることのできない貴重な時間になると思う。私はそもそも関西大学の学生であり、ホルヘ・フェレール氏をはじめとする、この一連のプロジェクトに関わった方々とは、それこそ「ご縁」が無ければ決して出逢えなかったであろう。その点で、お声をかけてくださった中川吉晴先生にはこの場をかりて再度感謝の気持ちを表明したいと思う。

さて、講義において実践されたInteractive Embodied Meditation（以下、IEM）については、本講義を受けるにあたって初めて耳にした次第である。講義開始前に配布されたシラバスや論文にざっと目を通して見たところ、近年心理学内でも（また、私自身の個人的な興味でも）関心が高まっている「身体」を通した実践を取り扱っていることに、まず目を引かれた。更にトランスパーソナル心理学分野における新進気鋭のフェレール氏のお話が聴けることも併せると、学生という立場だけでなく、一人の人間としても大変貴重な体験になるであろうことが予想された。

本小論では、6月上旬に立命館大学で行われた「身体をとおしたトランスパーソナルな探究——統合教育への参与的アプローチ」(Embodied Transpersonal Inquiry: A Participatory Approach to Integral Education)

を受講して得たことについて、講義内でも度々扱われたいくつかのキーワードをもとに考察していきたい。

なお、IEMの詳細な方法や留意点、意義等に関しては本冊子に掲載されている他論文に記述されているためここでは割愛したい。

Fruits

一つ目のキーワードは、「実り」などの意味を表すFruitsである。これは後述する四季のメタファーにおいてより明らかになると思われるが、Body, Vital, Heart, Mind, Consciousnessといった、人間の多次元領域への働きかけや創造的なプロセスを通して得られる洞察や智恵などの「収穫」を表すための言葉である。本講義内でも、各ウォーミング・アップやIEMの実践後に、描画（何かを意図して描こうとするのではなく、内面から湧き出てくる流れに従うように、というガイダンスの下で行われた）による表現を行った。また描画以外にも、今ここでの感じをジェスチャー、ムーブメント、歌、沈黙、言語化など様々な方法で表現し、グループでのシェアリングを行った。

ここでは、人間の各領域へのIEMの実施後に得られた私自身の描画を紹介しながら、体験の振り返りを行いたい（描画はすべて表紙につづくカラー印刷ページに収録されている）。なお描画に関して、解釈を行うことによって新たな視点が獲得されることもあるが、それを眺めて感じることや、自分自身の内面の動きに注目することが重要であるとのフェレール氏の助言があったことも特記しておく必要があるだろう。

ボディ (Body)

最初に紹介する描画は、身体に関するIEMを行った際に得られた描画である。Figure 1-aは筆者が、Figure 1-bはパートナーが描いた描画である。全体的にみると、中央部分に描かれた「流れ」が共通していることに気付く。もちろん事前の打ち合わせや、お互いの絵をみながらの作業ではない。絵を共有した瞬間に双方とも「似ているなあ」というのが、第一に得られた感想であった。さらに話を進めていくと、「赤色はどこか怖さがある」や、「緑色

系統の色を用いて流れを描きたかった」という、色づかいのイメージにも共通する点がいくつか見られた。両者共に「みどりの流れ」というタイトルで一致したのである。

出来上がった描画を眺めて私自身が感じたことは、うねりのある動物（蛇など）が動いている様子だった。そして、痛み（赤）を含みつつも、それを包含するような、より温かみのある流れ（黄色や緑）が感じられた。幹や根のように、力強さや何かに根差すようなイメージはあまり湧いてこなかったが、むしろ足の中を通して流れる（うねるように動く）エネルギーのようなものを感じることができたのかもしれない。

ボディを中心としたIEMでは、ふだんはあまり意識することはないが、自分たちを支えている足や脚を感じるために、パートナーから圧がかけられる。そうした働きかけによって、より足や脚へと意識が向いていき、新たな洞察や内なる智慧へとつながっていくことができるのである。なお、ボディへのIEMを行っていた際、パートナーから加えられた圧がやや強く、痛みを感じた箇所があったのだが、後のパートナーとのシェアリングにより、パートナー自身がその部位に痛みを感じていた経緯があったことが明らかになり、個人的な探究と同時に、描画と合わせて、パートナー間で「何か重なり合う部分」があったことも、最初のプラクティスとしては印象的だった。

生命力（Vital）

次に紹介するのは、Vitalに関する描画である（Figure 2）。こちらはBodyのそれとは異なり、画用紙全体を「光と闇」のようなもので満たす作業が進められた。クレヨンを選ぶ段階で、他の色は必要ないと感じていたように思う。中心部に光のような領域があり、それは活発さと包容力を兼ね備えているようなイメージである。しかしそこは、完全な光輝く領域というよりも、どこか恐ろしさも内包するような感覚を呼び起こさせる。その光の領域は徐々に外側に広がり、闇のような部分と共存しつつ薄れていく。

一方、闇の部分は周囲をすべて埋め尽くしてしまうほど強烈ではなかったが、全体的にうっすらと広がっており、光の薄い部分と共存しつつ、中心部

に入り込んでいくようなイメージが浮かび上がってくる。筆者自身は光と闇の部分がまだらに重なり合う部分に、なんとも言えない、どこかデモニッシュな魅力さえ抱いてしまうが、全体的には秘めたる活力のようなものが表現された描画になったと思う。

なお、Vitalに関してはその訳語に「生命力」「活力」「肚」などの単語があてられると考えられるが、この領域そのものにアプローチするという行為自体が、私にとっては非常に斬新であった。ふだん何気なく使っている vitality や、「肚の底から湧きあがる」などの言葉に代表されるように、何か人間の原動力となるような領域の存在を改めて感じるようになった。

ハート (Heart)

次に紹介する描画はハートに関するものである (Figure 3)。この領域への IEM の最中は、非常にマインドの働きが強く、深めよう深めようとする焦りと同時に、プラクティスの実施前から抱いていた、ハートの領域に触れることについての一抹の不安に左右されたように思う。

描画をみてみると、紙面の三分の一を覆う曇り空から、雨が降っている。左下には申し訳なさそうにちょこんと付け加えられた緑 (木) が描かれている。この描画は特に、「何か描かねばならない」という思いが頭をよぎり、若干の焦りさえ感じていた。その点で、他の描画のように「出てくるものを描く」のではなく、何かを意図して描いたのがこの描画である。その思いが強かった上、どこかハートの部分へのアプローチがうまくいかない自分について、悲しく思っている姿を投影させたような描画に、居心地の悪さを感じていたように思う。プラクティス後の数か月の間に描画を見返した際にも、どこかしっくりこない感じが浮かんできたが、今は、そうしたプロセスの中で出てきたものにも敬意を払い、受けとめようとする内面の動きをわずかながら感じることもできる。この領域に関しては、今後も個別化されたプロセスを通してより探究していきたいと考えている。

マインド (Mind)

Figure 4はマインド（思考や認知機能等の領域）に関するIEM後に得られた描画である。描画全体としては、水色を用いて渦が立体的に表現され、上層部に灰色の輪のようなものが描かれている。一見するとシンプルな印象を受けるが、それがまた、描画そのものがもつ広がりや深まっていくイメージから、さらなる探究の余地を大に残していることを感じさせられるのである。

灰色の輪は、円形で表現されているが、どこか硬く、直線的なイメージももたらす。渦に乗って（飲まれて）、上昇したり、下降したりすることに、どこか歯止めをかけているような印象を受ける。渦そのものがもつ力強さ、そしてその根底に多少なりとも近づく準備ができたのかもしれないが、そこから先に進む前段階として、この灰色の輪が引きとめようとしているのではないかと感じられる。

マインド領域に対するIEMでは、「マインドのプライドを手放し、マインドがより自由にその本来の働きを見出せるように」というガイダンスが行われていたように思う。もしもこの灰色の輪がもたらす、引きとめようとする感じが、マインドのプライドに関するものであるならば、さらに時間をとって灰色の輪が守ろうとしているものについて、より深く探究していきたいと思う。

統合 (Integration)

フェレール氏は、本講義を一種の「旅」と表現し、そのプロセスには全て関与することが望ましいという説明をされた。それは、各領域へのプラクティスによって、思っている以上にエネルギーや様々な感情が賦活されることがあるため、最終的にそれらの体験を統合することが重要であるからである。

Figure 5は、その統合的なプラクティスが行われた後に得られた描画である。全体的なイメージとしては、虹のように多くの色によって表現された流れのようなものが、中央部分に向かって流れ込んでいく様が描かれている。これまで取り上げてきた、ボディの色使いやエネルギーの流れ、ヴァイタル

やマインドのように大きな動きが中央部分に流れ込んでいく様子が取り入れられているようにも感じることができる。もちろん、それが「統合」の表れであるといった早急で安易な解釈は避けられるべきであるが、拡散と集中、混乱と秩序といった、相反する様々な要素が表現されていると同時に、どこか優しく受容的でありながら、生き活きとした様子も描かれている印象を受けた。この描画からは「カオスと創造」というテーマが一番しっくりとくるように思うのだが、ある種神秘的な色合いや中央に深化していく様相が、まだまだこの絵から自分自身に語りかけてくれるものがあるのではないかという期待や望みを抱かせるのである。

以上、各領域へのIEMを通して得られた描画を中心に体験を振り返ってきた。描画全体を振り返ってみると、どれもぼんやり、薄らとしたものが描かれており、あまりはっきりとした形にはなっていないのが特徴である。特定の人物や動物、数字などは表現されなかった。それはそれで、現段階の私のプロセスの一部であるし、今後も描画との対話や、人間の多次元領域へと関わるプラクティスへの参与を継続していくことが望まれる。

ところでフェレール氏によって、個人の変容におけるいくつかのポイントが講義内で紹介された。

- (1) 内在的エネルギーと意識のエネルギーの両方をひらくことの重要性
- (2) 意識の領域と生命体の統合
- (3) 様々な側面を分化し、その後に統合すること
- (4) 生命力、セクシュアリティ、体といったものの再価値化
- (5) 自分の統合的な成長の妨げとなるものは何かに気付くこと
→マインドの高慢さ、ハートの苦しみ、ボディの恥

上記の体験をこれらと照らし合わせてみると、例えばハートやマインド領域へのIEMを通して得られた気づきは、(5)に関連するテーマであると考えられる。フェレール氏はまた、ふだん我々の多くは、マインド領域以外で

の探究を行うことがないために、こうした多次元領域を扱うサイクルのプラクティスを行うと、個人的な問題が現れることもあり、またそれによって自分のレンズ（見方）を知ることができる」と述べていた。実際、先の描画で考察したように、特にハートではより個人的な問題の存在を意識することがあったし、プラクティスへの取り組みや描画作成段階でマインドの働きが強まったことも、統合的な成長の妨げの一つとして理解することも可能なのである。

今後、個人的な探究を続けていく場合には、こうした視点を念頭におきつつ、自分自身のプロセスを体験していきたいと考えている。

Cognicentrism

二つ目のキーワードは、先のFruitsでの振り返りでも言及されたcognicentrism、すなわち認知偏重主義・マインド中心主義についてである。私自身は、教育におけるスピリチュアリティや、子どものスピリチュアリティに関心があるのだが、これらの領域もまた、認知偏重主義的な教育観や発達観への反省と深く関連がある。

大量消費、経済優先の現代においては利便性・効率性が求められるうえ、そうした社会への「適応」が人間の発達の重要な課題となる。そこでは、より高次の学歴へ至るにつれ、頭（マインド）を働かせた記憶中心の学習に焦点があてられる。もっとも昨今では、そうした学習への反省から「体験型学習」をカリキュラム内に位置づけようとする動きも見られるが、そうした活動でさえ「評価はどうするのか」といった声や「学力の低下につながる」などの批判の対象となっている。こうした批判はすでに、目に見える（その多くは数字によって）評価を基本前提にしているのであり、「科学的・客観的」という言葉に踊らされた、認知偏重主義の影響を見出すことができるであろう。

従来の発達心理学のテキストを開いても、それらの多くは抽象的思考力の獲得や文化的・社会的現実への適応を目標とする対人関係上の諸能力や自我の確立等が、子どもの発達のメインテーマとして語られている。これらもま

た、マインドの発達のみを重要視するものである。もちろん、そうした発達が成熟したパーソナリティの獲得にとって重要なことは言うまでもない。しかし、上述した認知偏重主義的な教育観と同様に、これらの能力の発達にすぐわない人間は、「落ちこぼれ」などのラベリングを行われることになってしまう。表面上は、『『個』に合わせた多様な教育・発達』を謳っていても、真に人間が多様であることを個人が気付かなければ、その実現は困難を伴うものとなるだろう。

フェレール氏は講義を通して、このcognicentrism（認知偏重主義）やマインド中心主義について何度も言及していたように思う。他にも印象的な単語としてpride of the mind、すなわち「マインドこそが全てを知っている」という、マインドの高慢さや傲慢さを象徴する表現も用いられた。より日本的な表現をするとしたら、「頭でっかち」な状態に陥っているとも考えられるが、これはトランスパーソナルな領域やスピリチュアリティを対象とした研究や取り組みを行う際には、特に注意しなければならないことである。頭の中であれやこれやと考えるだけでは（すなわちマインドのみを使うだけでは）、物事の本質や「それ」が何であるかを理解することは困難であるということだ。残念ながら私は、フェレール氏の言うような「マインドのプライドを捨てることで、マインドのもつ本来的な機能を実感する」までの体験の深まりには至らなかったが、マインド中心主義の中にいる自分自身に気付いたと同時に、私自身の研究テーマがこうした問題に対するアンチテーゼであり、人間の全体性を回復する流れの一つに位置づけられるということ、より理解できたように思う。

また、先にも少し触れたが、探究の結果の表現方法としてフェレール氏は以下の4つの領域についても言及した。すなわち、Experiential：特別な体験や変容に関するもの、Aesthetic：絵、詩、ムーブメント、Practical：方法に関する知識、技術の習得、Linguistic：言語化、である。現代の教育がLinguistic領域に偏っていることが指摘されたが、これもまた認知偏重主義の表れとして捉えることができるのである。私自身が本小論に描画を載せようと考えたのも、言語化のみが表出の形ではなく多様さや内面から描き出さ

れたものを尊重しようとする姿勢の表れでもあると言える。

The Four Seasons

三つ目のキーワードは、四季のメタファーである。ここまで見てきたように、IEMではbody, vital, mind, heartという人間の様々な領域に働きかけていく。フェレール氏は、参与的な探究に関する説明の際に、このプロセスを四季のメタファーと照合する形で、Figure 6のように図示した（詳細な図はFerrer, Romero, & Albareda, 2005に掲載されているので、そちらを参照されたい）。すなわち、IEMを通して探究の対象となるいくつかの領域が、それぞれ知を内在しており、それらへアプローチした結果、すなわちInquiry Outcomesが、一つ目のキーワードとしても挙げられたFruitsとして表れるのである。

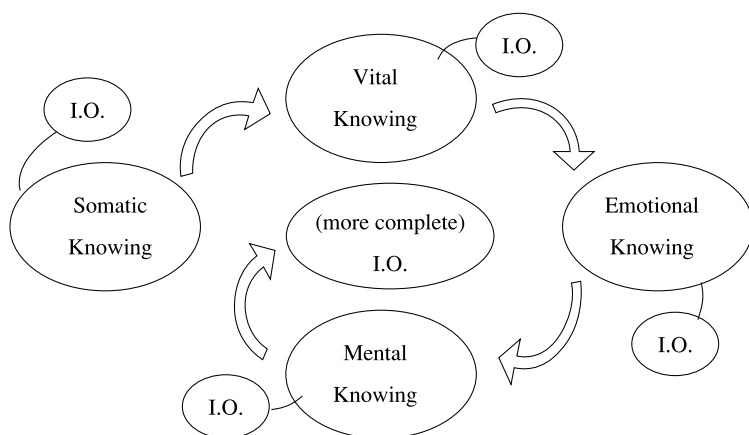


Figure 6 cycles of experience/reflection (I.O.はInquiry Outcomes of Fruitsの略)

なお、ボディ（Figure 6ではsomatic）は土壌となる秋、生命力（Vital）は種を植え栄養を蓄える冬、ハート（Figure 6ではemotional）は光（意識/consciousness）のもとでの実りを得る春、マインド（Figure 6ではmental）は収穫（言語を通じたより明確な洞察）となる夏を、それぞれ表している。フェレール氏は、それぞれの段階でパズルのピースを見ることができ、最後

に大きな実り（Figure 6の中心、more complete I.O.）を得ることができる」と説明された。このとき、メンタル領域での実りが一番であるとの考え方は、二つ目のキーワードでもあるメンタル中心主義（認知偏重主義・マインド中心主義）であり、それぞれの領域やステージにおいて、性質は違うが平等に重要な実りがあるのである。実際、IEM後に得られた描画を見渡してみても、マインド以外の各領域が発する情報はとても奥深く、残念ながら本小論を書く段階でも、「未だよく分からない」と感じる部分が少なくないのである。それだけ豊かで深遠な知が、自分の身体各領域に存在したことに驚きを感じると同時に、人間には多次元の領域が存在し、多様性があることについて、多くのことを実感し考える機会となった。

このように、人間の多次元性へとアプローチし、その多様で深みのある知の探究プロセスを目標とする統合教育の、個人、教育、社会への成果については、この小論の範囲を超えるものであるから深くは言及しない。しかし、教育（education）の持つ本来の語源が、「引き出す」という意味を持つのであるならば、多様性や個の尊重が叫ばれる現代において、頭でそれを理解しようとするのではなく、実際の体験を通して内側から多様性に気付くことを促進する統合教育の取り組みは、今後ますますその重要性を増していくことであろう。

むすび

以上、三つのテーマを中心に、本講義を受けて私が学んだことや知り得たことを振り返ってきた。人間には多次元の領域が存在することについて、IEMを通して実感したわけだが、比較的マインド中心で生きてきた私にとっては非常に刺激的で、今後の自分自身の展開に期待を持てる、そんな体験をした6月だった。多少のボディ・ワーク等によって、人間には様々な次元が存在しているということ（また、そのそれぞれが重要であるというホリスティックな人間像）についてはほんやりと感じていたり、文献等での学習によって頭で理解していたりした部分はあるが、それぞれの領域への働きかけとその統合を目標としたプラクティスは、斬新なものであったと言える。

フェレール氏が講義中に、「遊び心を忘れない」というようなことを言われていたように思う。それは、あらゆる体験に受容的であったり、マインドー
辺倒の探究に陥ったりしないためにも、また自分自身のあるがまを認めら
れるように、忘れないでいたい姿勢であると思う。幸いにも私は、講義外の
席でもフェレール氏のお話を数回伺う機会を得ることができたのだが、フェ
レール氏自身が非常に気さくで温厚、受容的な人柄であり、「遊び心を忘れ
ない」独特の雰囲気醸し出しておられるような印象を受けた。フェレール
氏という魅力溢れる人に出会えたことにも、感謝の念を抱かずにはいられな
いのである。

Gracias, Jorge先生!!