

## 4章

# 「私」が目覚めるということ

—統合的アプローチにおけるからだの描画から見る気づきの深化—

吉嶋かおり

(立命館大学大学院応用人間科学研究科研修生、臨床心理士)

## 1 はじめに

自分のからだを主体的に体験するという体験を初めてしたのは、三年前の2006年だった。大学院（応用人間科学研究科）一年目、フェレール先生と同じCalifornia Institute of Integral Studiesから帰国したばかりの村川治彦先生（現・関西大学文学部身体文化学科准教授）の講義は、呼吸、動き、触れることといった基本的な身体経験における気づきを深めるワークを体験し、自分の気づきの深化を通して、対人援助専門職としての技能を深めていくという目的のものだった。同じ講義を、大学院二年目にも受講した。一年目に出席した後、主体的に身体を体験する目的の研修等に参加してはいたが、「またもう一度」「まだもっと」という気持ちがあったためである。

そして、2009年6月、「身体をとおしたトランスパーソナルな探究」という手法を用いるフェレール先生の集中講義に参加した。

これら三つの講義では、いずれも、身体を用いたワークとともにその体験を描画したのだが、フェレール先生の講義が終わって幾日後、ふと在学中の講義のファイルを紐解いた。その中にあった描画を見て、あまりの違いに驚いた。私の探究は三年前から続いていて、それは確かに「深化」していた。

body、vital、heart、mind、spiritなど、人間のすべての側面を組み込んだ統合的プラクティス、身体をとおしたスピリチュアリティについての意義

は、本誌のフェレール論文に述べられているが、講義では、その実践として三つの例が説明された。一つ目はbody、vital、heart、mindを活性化し、目覚めさせること、二つ目は、これらそれぞれに対応するプラクティスを多様に試行し、深めていくこと、最後に、自分自身のプラクティスをつくることである。

この度の講義での私の体験は、一つ目のプラクティス、すなわち、body、vital、heart、mindのそれぞれの活性化、目覚めであった。本稿では、在学中からの三つの講義の描画を用いて、からだにおける「気づきの深化」がどのように起こっているかを述べていくとともに、その背景にある、からだ観・からだ体験について考察していく。私個人の一体験ではあるが、三つの講義の描画の比較考察により、統合的アプローチの一現象を示すことができるのではないかと考える（本稿で言及されるすべての描画は、表紙につづくカラー印刷ページに収録してあるので、そちらを参照していただきたい）。なお、body、vital、heart、mind、spiritの言葉が示すところについては、本誌中のフェレール論文を参照いただきたい。

## 2 在学時の体験

図1は、「自分のからだをかいてください」と言われてかいた「私のからだ」である。「からだ？何をどんなふうに？」と思いながら、顔、続いて全身をかいていった。背面をかいたのは、「正面は恥ずかしいからかきにくい」という考えがあったからで、わざわざ背面を選んでいる。右上部の手は、体の手が気に入らなくて「何となく」かき加えている。

図1に続き、「手と手を合わせ、その空間にあるものを感じる」というワークの後に、「その体験をかいてください」と言われてかいたものが図2である。この日のレポートには次のようにある（以下、抜粋）。

手の平を見る。手の甲を見る。手を合わせる。左手の指と右手の指の先を合わせる。両手の間にできた空間。意識が空間に向く。青い空が詰まっている。薄い雲を感じる。手の中の空。澄んだ空の青と、落ち着いた

た心。手の先から、その空が出て行って、空が広がる。私の手から空が出来ているよう。

その1ヵ月後のワークの後にかいたのが図3である。ペアになって背中合わせに座った状態から動いていくというワークを行った。このワークについては、「自分の思うように、感じるままにということをしなさい、相手に合わせようとする遠慮と、様子を伺って自分を保たせようとする防衛」を感じていた。「触れ合うワークには、いつも不安と違和感がどうしても付きまと」っていた（講義後のレポートより引用）。

胴体は、相手の肉体を最も感じる部分なのだろう。背中を合わせていると、相手の呼吸がわかる。相手の身体が動いて、相手の生を感じられる。そういう生命の鼓動と、相手の心が、背中を通じて伝わってくる。次は右に動く、ということがわかる。右手を上げたら私の右手も上がる。左手の方角に何かを感じている。何かを触って、二人で何かを感じている。そうやっていつの間にか、「ひとつ」のように感じているようだ。相手の存在を感じ、それから、二人であることを感じる。息を合わせていく、ということが、触れているからこそできる。息を合わせていくと、息が合う。息が合うと、相手なのか自分なのか、その境界は段々となくなっていく。息が合うことは、相手があたかも自分のように感じるようだし、自分が相手に入ってしまったような感じでもある。（講義後のレポートより抜粋）

からだについてのこれらの描画と記述は、いずれも客観的なものであり、mindのみによってかいたものになっている。図1では、決して自分の目で直接見ることがない私のからだを、かたちとしてかいており、他者が私のからだを視覚的に見た場合のような描画である。「視覚的」とは、見るという行為からもたらされたものの一側面でしかなく、また「他者」とは、「私」ではない誰かの目、つまり客観である。しかし、この描画は必ずしも客観図

ではない。私のからだには輪郭の線はないし、描画は等尺ではなく、顔も違う。客観的でありながら、客観ではない。この描画が表しているものは、私自身の内にある「私のからだ」観で、それは他者が見るものが私の内に取り込まれた、その目である。線でかたちを区分けるかきかた（輪郭）を無意識に用いているのだが、それはおそらく、私がからだをモノとして捉え、「私」は他のものから分かれ違っているという差異が現れていると考えられる。これは図2以降でも見られる。「からだをかいてください」と言われ、私は何も考えずにこれをかいている。私の内に取り込まれた他者の目は、この時の私にとって全てであり、すなわち、私は自分の内にあるものや出てくるものに注意を向けていないだけでなく、そのことを体験しておらず、あるいは気づいてすらいなかった。また、あるいは、実は体験はされていたのかもしれないが、それが「私のからだの体験」であると考えなかったのだろう。

図2、3のレポートは、どちらもワーク中の自分の動きを説明している。図2は、自分の目線から見た構図でかいてある。このワークでは、私はからだをとおして感じているものがあつたことが描画やレポートから伺えるが、それは身体感覚というよりはイメージだった。「手の間の空」は、そこもからだだと言えるが、描画では輪郭でもって手と区別されており、レポートでは、手と手の物理的空間にあるものを観察したような記述である。「落ち着いた心」とあるが、それはどういうことか、どのような感じか、「心」とは何をさすのか書いていない。この時の私は、自分の状態が「心が落ち着く」という言葉と直接結び付けられている。

図3は、ワークがペアで動きがあつたため、平面にかきにくいと思いながら、いくつかの場面（ワーク）についてかいたので、3つの絵がある。この描画の私は、足と胴部だけで、少し浮いたようなからだである（図左下／茶色）。ワークでは、目を閉じて周囲を探った後に私はしゃがみ、膝を抱えうつむいた。「悲しい」というメモが残っている。私のからだはデフォルメされていて、「私」の感じのイメージをかいている。図上中央は、背中合わせにペアになったときを表したもので（青色）、背中がぴったりとくっついた感じや、離れるときの感じが、蒨蕪が動いているようだった。ここでも私の

からだは(相手のからだも)デフォルメされているが、からだの形ではなく、からだを感じたものをイメージ(比喩)で表現している。図3では、図1、2と異なり、からだは、私の内に取り込まれた他者の目からではなく、私の感じとして捉えているが、それは外側からの視線で、形あるメタファーやイメージとして表している。このワークのレポートには、「わかる」や「感じる」という言葉があるが、私のからだかどのようなか、私はどのように感じられたのかという記述はない。

図4は、それから一年後の講義のワークでかいたものである。「自分の体験を他者と共有する」という趣旨の内容で、身体ワークのあとにそれを描画し、その描画を言語で表し、次に他者と話をして共有した。描画の裏には次のような記述がある。

さむい 空調機が音と風でやってくる  
居心地が良くない空気  
頭重い 「私」は頭のところにあるのかな？  
おなかすいた  
目が痛い  
立つって進化だ 重力に逆らう  
うちの犬みたい私  
犬みたいにすると立ち上がりやすい あまり重さを感じなくてすむ。重いのはあまりうれしくない  
でもぜんぶ何かどうもね。

図4では、「私」は中央の円(茶色の線)とその周りである。線の中は黄色で、あたたかい感じがあったが、寒くて頭が痛く(左上の小さい青い突起のある丸)、重力の重さ(左下の黒い塊)があった。「うちの犬みたい私」が「犬」という文字でそのままかかれてある。図4でも、「私」は絵の中にある。つまり、外側からの「私」を絵に表している。図4はややデフォルメ的ではあるものの(ぐるぐる描きされた茶色の線)、図1～3と比べると「感じ」

が描かれてもいる。

一方、言葉による表現は説明で、からだの「感じ」ではない。私がいろいろと考えたこと、思いついたことが書いてある。この講義後のレポートによると、この身体ワークの体験中、「その体験そのものと、感覚、感情、感じなどが、言葉としてあった」。「先生が『どんなふうに感じていますか?』と問う度ごとに、私にはそれがいつも言語としてやってくる。意識を向けることがイコール言語」であり、「言語化からめれ落ちたものはまるで無かったかのように記憶にない」。しかし、「『言葉にならないもの』と言葉で感じているものが存在することを知っている」とも書いてある。「いつもの私は(言葉にならないもの)に)意識を向けることがない」が、それが感じられたときは、「身体で感じるイメージのよう」で、「どう表してよいかわからない」。それを言葉にした場合、「どこか私から離れていってしまったもののように感じ」、「もう形になってしまったので(略)何となく違和感を感じるよう」だと書いている。

### 3 フェレル先生集中講義

そして二年後。私のからだの体験は、これらとは非常に異なるものになっていた。

図5～9は、今回のフェレル先生の集中講義の中でかいたものである。Interactive Embodied Meditation (相互的な身体をとおした瞑想) という方法で、二人ないし三人の組で、body、vital、heart、mindのそれぞれを探究し、最後にこれらの統合的な探究を行った。図5はbody、図6がvital、図7はheart (以上は第一週目に実施)、図8はmind (とbody)、図9は3つのセンターを統合するembodied meditationの後にかいたものである (以上は第二週目に実施)。

図5は、bodyの探究後の描画で、足裏から大腿、再び足裏までゆっくり相手に触れられながら瞑想したものである。足元があたたかく(図の下部中央が暖色)、薄暗がり(緑やグレー)の中で天使のようなビジョンが浮かんだ(上部の白い部分)。図の下部のあたりが私のからだとしてかいているが、

その周囲の薄暗がりには私のからだのようで、私のからだではないような、自分の周囲を覆っているようにも、自分の内側のようにも感じた。私は確かに相手に触れられていて、そのしっかりとした重みの感じを知っていたのだが、それよりも私は自分のからだだと自分がいるところ全体を、ぼんやりと感じていた。この描画には輪郭の線がなく、「私」という境界がない。図1～4までの描画は、「私」は描画（四角い紙）の中に在り、線で区別されてかかっているが、図5では「私」は描画だった。このとき天使のようなビジョンが浮かんだのだが、それははっきりしたものではなく、何かふわりとして、音がなく、温度感もない、何かが見えたような、浮かんだような感じで（この間は目を閉じていたので視覚的に見えたわけではない）、それは私の頭に浮かんだようで、私の胸の上と感じられるようだった。それは図2のように境界（線）をもって感じられているものではなかった。bodyの探究におけるこのビジョンでは、自分を感じながら自分とは「別」のものとしての感じもあり、その両者の境がなく、グラデーションのように感じられ、表現されている。

bodyの探究においてビジョンのように見えたものは、ビジョン＝「私」ではなく、私がそれを見ているというような感覚があった。つまり、「私」と「私と異なるもの」を分け、相違する関係の感覚があった。しかし、この両者の間の区別を明確に感じているわけでもなかった。「私」と「私と異なるもの」の感じられかたは、図6以降において、また異なっている。図6以降では、描画はその全体が「私」で、私の感じられかたは、自分のからだに向けられていながら、物理的身体周囲の外界が「私」と区別されなかった。bodyの探究（図5）までは、「私」が「私と異なるもの」を違うとみる一方向の感覚があったが、図6以降は、この一方向の感覚がなくなっている。「私」は自分の物理的身体だが、それだけではなかった。すべてのワークで他者との身体接触があったのだが、「私」はその他者でもあった。これは特に図7に表れている。

図7は、二人組みになって、heartを探究するワークの後にかいたものである。ペアの相手が私の後ろに座り、私は相手の胸にゆっくりと後ろに倒れ

て、相手が私の胸を静かに触れるというワークだった。このとき私は、自分のからだの触れられた部分や自分の内側は「何もない」と感じた。静寂。私はしだいに、触れられたそのあたたかさが私を覆っているのを感じた（図の右上・左下の白との境界部分で暖色）。そのあたたかさとしみは、愛があふれるような感じだった。親鳥が卵を温めているときのような、その卵の生あたたかい温もり。そのあたたかさとしみが相手からやってくるものとして感じられなくなってきたころ——相手のあたたかさなのか私のあたたかさなのかの意識がなくなってきたころ、そのあたたかさの向こうに、涙が広がっていた（図の右上と左下の部分で青色）。「悲しい」があった。

ワークの後に何も考えずにすぐ描画をかけたが、私なのか相手なのかわからない妙な感じが残っていた。そして、相手のものを感じたのだろうか、胸がざわついた。描画後にパートナーと話したときに、パートナーが子ども時代の哀しかった出来事を語ったため、「立ち入ったのだろうか」という不安や罪悪感のようなものが生まれた。この後しばらくの間、私は考え込んでしまった。この体験が私の中で咀嚼されるにはしばらくの時間がかかった。今この時点で言えることは、ワークで私を感じたことは、すべて私の探究なのだということである。私は相手に触れられたところをとおして、「感じ」の中に沈んでいった。それは「私」と「相手」という物理的身体の区別があるところではなく、自分と世界の全部の中を探究することだった。私は触れられ、私もそこを触れていた——私は感じ、私も感じられていた。そこでただ「愛しい」と「悲しい」が感じられたのだった。こんなふうに他者とつながり、他者を感じ、あるいは自分と他者という区別を超えたところに横たわる感情に触れることも可能なのだと、今はわかる。

物理的体周の外界が「私」と区別されなかった体験は、図6と図8でも表現されている。図6は、vitalを探究した後の描画で、ペアの相手が足裏から順に足を上に触れていき、下腹部まで触れた後、また足裏まで順に触れていくというワークだった。相手の手が私の下腹部に置かれたとき、初めは重くて苦しい感じさえあった。押す圧力を感じ、私のからだは無意識に反発緊張していた。からだに力を入れて相手の手に反発しているのに気づいたの

で、相手の手の力に、重く苦しい感じに、そのまま委ねてみよう、と思った。すると、重さや苦しさを感じていたところに、白く透明な球体のようなものを感じた（図の中央やや右の白い丸）。その球体からは、鈍い光のように伸びるものがあり（図中央やや下で青と緑と白の混色）、私の頭まで伸びてまだ広がり、私の足元まで伸びてまだ広がっているようだった。私の背中は、床のカーペットの硬い毛があるのを知っていたし、頭から踵まで床にべったりとついていたのも知っていたが、私のからだは重力の重さを感じておらず、下腹部を押さえる相手の手の力があつたにもかかわらず、逆に重く浮いているようだった（図下部の薄いグレー）。白く透明な球体から上には、吸い込まれるような深みが広がっていた（図上部の濃い青と緑の混色）。「私」は、白く透明な球体であり、そこから伸びる光のようなものでもあり、その下の空間でもあり、球体の上に広がる深みでもあるような感じだった。この感じは、「これは私だ」というようなはっきりとした感覚や認識ではない。「私」だとわかっていながら、それは明確な認識ではない。「私」は漂い、揺らぐ。

図8はmind（とvital）を探究した後の描画である。三人組で、一人は足裏から下腹部まで触れ、また足裏へ下がり（vital）、もう一人は頭頂部から額を触れた（mind）。足元から下腹部までは温かく（図下部で暖色）、胸は落ち着きがあり（緑から青へ）、額は静かで深く（濃い青）、頭頂部は光に照らされているような、光を放っているような感じだった（図上部で黄色）。太陽が昇る前の、優しく明るく、清々しい光が、頭のあたりで揺れているようだった。mindは光や温かさをそのまま感じ、それが言語になったり、考えになったりすることはなかった。「私」は、二人の手とともに温度であり、光であり、深みであった。

図9は、body、vital、heart、mindを全て統合するワークの後の描画である。三人一組になり、一人がbody（足裏）から、もう一人はmind（頭頂）からheart（胸）へと触れていき、vital（下腹部）で交差し、さらにheart、mind、あるいはbodyへと順に触れていった。二人に頭頂と足裏から触れられている間、私は何か「考え」が頭にあつて、それが浮かんでは消え、また浮かんでいた（図左の大きい円形とその中の丸）。からだにも頭にも緊張が

あり、触られている違和感もあった。そうしてパートナーの二人が私のvital部分を触れたとき、ドクン、ドクンという強い鼓動を感じた（図下部やや右の小さい点／赤）。「すごい脈動！」生き活きとした驚きを感じた。いのちの力だった。その鼓動は私の頭まで通っていた。そしてあっという間に、私の意識はとんでいた。「私」は空間に浮いていて、静かで、何もなかった（図右上）。「考え」も鼓動もなかった。空間に浮いている私は、「私」を感じたり意識したりすることもなかった。それからしばらくして、空に浮いていた「私」は、二人が触れる頭頂と足裏の暖かさや背中の中の床の硬さを感じた。私はまるで「戻ってきた」ように感じた。

#### 4 気づきの深化

今回の集中講義が終わり、私はその体験がどういうものだったのか、すぐには実感しなかった。しかし、在学中の講義でのからだの描画を見たとき、今回の集中講義で、私は私のからだを体験していたのだということに目が覚めるような驚きを覚えた。この驚きは、私が私のからだを体験するということの違いであり、あるいは深化でもあった。

その違いは、簡潔には「客観的なからだ」と「主観的なからだ」の違いだと言える。在学中の私のからだについての体験では、自分のからだを対象としてとらえていること、自分のからだ外界と明確に分け隔てられていること、からだやからだの体験はかたちをもって表されていて、それは状況説明的な言語表現であること、からだをmindでのみ体験していること、さらに、mindでの体験は言語と一体化していることがあげられる。このような客観的なからだ観・からだ体験は、意識されたものではなく、ごく自然に、すぐさま現れていた。このような観点・体験以外を私は知らなかった、と言ってもよい。私の体験を客観的にとらえたり、体験がすぐさま言語としてとらえられていたり、言語が私の主観的な体験を通さない、与えられたものとして用いられていたりするというパターンは、私のからだに染みついていた。これは、私にもともとあったものではなく、私のいる社会で生きている中で染みついてきたものである。私が生きる社会の考え方、学び方、価値観、時間

や空間のあり方は、主観的な「私」を閉じ込め、無視し、私自身が気づかないまでになっていた。それは特に社会的な場や学びの場において顕著だった。

しかし、それだけではないということも、私のからだ、こころ、あたまの、どこかのアンテナが反応していたのも事実である。在学中の図3のワークのときには「何かを感じて」いたり、図4のワークでも、「言語化からもれ落ちたものはまるで無かったかのよう」でありながら、「『言葉にならないもの』と言葉で感じているものが存在することを知って」いた。そういうことは、日常の折々にも、何となく感じたり思ったりしていた。あるいは「からだが訴えている」ということに気づくこともあった。しかし、からだ・こころ・あたまは統合されておらず、探究はなく、感覚や感じはその時その時に、通り過ぎていっていた。私は、それぞれがすれちがっているのに気づきながら、やり過ごしていた。

「主観的なからだ」の体験には、曖昧で明確であり、具体的に抽象的という、一見相反するものが現れた。私の主観的なからだ体験は、かたがちがなく、「私」を感じながら、その明確さがなく——自分と他者の区別が明確でも曖昧でもあり——身体の生理的感觉（触感や温度、圧力、脈動）を確かに感じることも、感じられないこともあり、イメージや感情も含む全てだった。

このようからだが様々に体験されるということは、深化でもあった。客観的なからだと主観的なからだは、どちらも実際に存在していた。客観的であるからといって「真」ではなく、からだにおいては、そして「私（主体）」にとっては、「真」は多様であるということも主観的なからだから伝えていた。

「私」と「他者」は、物理的身体（あるいは客観的なからだ）としてはそれぞれが別個のものだが、融合的にも体験され得るということが、論文「変容的教育にふたたび火をともし」（本誌掲載）で示されているが、これは私自身の探究においてもあり、両者の近似に驚いた。一人ひとりの体験は固有であり、人間のあらゆる側面の活性化、目覚め、気づきの深化にパターンはない。しかし、見出された本質にある共通性は、客観的「真」にはない深い驚き、安堵感、つながっている感覚を私にもたらした。私の体験という個性と、他者の体験と共通するという普遍性の、相反する両面は同時に矛盾な

く存在した。

私の探究は在学時から始まり、今また一つの基点となった。からだに染み付いた客観的なからだ観・からだ体験、からだ・こころ・あたまの分離と非統合、個としてのみとらえるアイデンティティや他者との差別化。これらは、私の在学時のからだ体験に顕著に現れている。歴史的・社会的背景をもってもたらされたこのような生は、社会においても、個々の人間においても様々に影響し、時には問題や症状としても現れると考えられる。この区別と分離、非統合は、からだも「私」も世界も、そのようにしか体験されないこと、そのようなからだや「私」や世界しか知らないという結果を導き出す。

統合的アプローチ——人間のあらゆる側面を組み込んだ生——によってもたらされた最も大きなものは、在学中に感じた「言語化からもれ落ちたもの」を「無かったかのよう」に感じることもはやないということである。『言葉にならないもの』と言葉で感じているもの」は、確かに言葉ではないものとして、私のなかに存在する。その体験そのもの、体験の表現活動（本稿に掲載した描画）、言語化（本稿）、さらなる実践——これらはすべて、探究の多様な所産である。本稿を書くにあたり、私は、考えることはもちろん、描画を見て静かに喚起されるものを受け取ったり、目を閉じて「感じ」の中に入っていくこともあった。私の探究は、講義においてだけでなく、本稿の執筆までも続いていた。それはこれからも続けられるということ、今、私は——私のからだ——実感している。