

## 8章

# 癒され成熟するための空間をつくる実践

松田 佳子

(立命館大学非常勤講師、臨床心理士)

ホリスティック教育研究大会でフェレルの特別講演をきき、また彼の論文を読んだとき、私自身のいままでの学びと研究に「統合的成長の参与的探究」という光があたった。そのことによって整理されたことや考えたことを、以下に論考としてまとめたい。

### あらゆる次元の参与

フェレルは、スピリチュアルな成長と変容において、身体、生命力、ハート、マインド、意識など人間の諸次元が対等に参与するなかで統合されていくことの意義を主張する (Ferrer, 2003)。それぞれの次元の特質が等価に尊重されて活かされ、ひとりの人のなかで創造的に相互作用を起こすことで統合的成長へとつながるといふ。これまで、スピリチュアルな変容において、身体や生命力の価値が認められず、意識、ハート、マインドが重視されてきたと指摘し、そのことによって私たちの成長が偏ってしまっているとも論じている (Ferrer, 2008)。スピリチュアルな実践が、身体や生命に内在するエネルギーから離れてしまっているために、得られる洞察も偏っている可能性があるともいふ。私としては、「スピリチュアルな」というふうに限らずとも、人の成長にはスピリチュアルな側面がおのずと含まれていると考えるので、フェレルのこの主張は、教育や人間の発達と成長全般に広げて考えてもよく当てはまるものだという視点にたつ。

本稿では、私の個人的な体験をエピソードとして随所にいれながら論考をすすめる。フェレールがいうように、身体や生命力といった今まであまり重要視されてこなかった次元が成長や変容へと等価に関与してくると、超越的な意識やあらゆる存在を愛しむハート、客観的にとらえ思考するマインドといった個を超えたエネルギーだけではなく、この身体や自然や物質といった形あるものに内在するエネルギーが建設的に開かれていく。したがって、そこに生じる智慧や洞察は、その個々の身体性や歴史的社会的状況にもしっかりと根ざす。つまり、この身体を伴う自分の生の体験から離れたところに、統合的な学びはありえないことになる。形あるものとして存在する個々の特異性を謙虚にひきうけ、自らが体験していることに耳を傾けていくことで内在するエネルギーが活性化され、それがハート、マインド、意識の次元と交わることによって統合的成長が起こる。そしてそれが、生に創造的な変化をもたらすのである<sup>1)</sup>。

私には子どもの頃からの願いがあった。それぞれ固有の生命がひとつひとつ大切にされ、互いのユニークな成長プロセスが尊重されて活かされ合う、そういう生活がしたい。そんな教育がほしい。ところが、考えれば考えるほどに現状批判と理想が膨れ上がり、その両者の距離が広がったように思う。認めたくない現状と膨れ上がった理想のあいだの亀裂が深まるだけで、どうしても自分の考えが自分の現実になっていかずに苦しんだ時期があった。今思えば、私の成長がマインドや意識レベルに偏っていたためだと分かる。行き詰まっていた1996年から現在にかけて、それはまさに、私の未発達で抑圧された身体、生命力、感情が成長プロセスに参入してきて、それらの次元が癒されていく時期であったように思う。そして、今やっと、意識でみて魂が求めるものを、現実化していく土壌ができたように感じられている。

## 内側から動くプロセス

セラピーやボディワークを受けたり実践したりして、気づきや一時の癒し

1) 本誌第1章を参照。

はあっても、それが自分の在り方や生活のなかでの関係性を持続的に変えていかなことが、私の体験からするとよくある。「ハートチャクラから上のスピリチュアリティ」、あるいは「マインドによって外側から導かれた」身体や生命力やハートの発達だったのかもしれない。ところが、フェレールがいうように、身体や生命力の内在的エネルギーにつながることができると、道は内側から開かれ、スピリチュアルな生が現実化していく。意識の在り方だけではなく、物質をともなった現実世界での生活や人間関係が変わっていく。内側から何かが動いたとき、確かにリアリティが動くように思われる。

フェレールは「内から開かれる」、「内側からの統合的成長」、また「内なるガイダンスによるプロセス」といった表現をよく使う。では、「内側から」とは、いったいどういうことなのだろうか。

内側から動くときは、自分が何かをしたというよりも、生きている生命であるこの存在が目覚め動くような感覚がある。普段の意識とはちがう、身体の意識とでもいうものが目覚め、大きなアウェアネスと腹の底からのエネルギーが解放され、そういったもののなかで自分が共に動いているような感じである。フェレールの言葉をつかえば、「内側から開かれ十分な人間になっていくのを統合するために出現しようとしている、私たちのなかにある創造的な内なる生命、すなわち、知的な生命のダイナミズム」<sup>2)</sup> が働いている状態だと言えるだろうか。

1981年の春、今から思えば私は、内在する生命エネルギーが自律的に動いたといえる体験をしている。ブロック塀が崩れていくような音がして、それが何日かつづいた。音といっても、通常の聴覚的に聞こえる音ではなく、音を聞いているような身体感覚といったほうがいいかもしれない。視覚的なイメージも伴っていて、身体周辺、胸のあたりでブロック塀が崩れる感覚があった。胸の前はすでに壁がなく、新鮮な空気が流れていた。お腹のあたりは、まだブロック塀がある状態だった。

そして、不思議なことに、これは、世界を理解する私の認知構造が崩れて

---

2) Jorge N. Ferrer, Integral transformative practice: A participatory perspective, *The Journal of Transpersonal Psychology*, 2003, Vol. 35, No. 1, 28.

いるのだ、という確信があった。それまで疑いようもなく存在していた私なりの世の中の理解の仕方が音を立てて崩れ落ちていて、しかし、世界自体はなんの変わりもなく、しかも、突然とても鮮やかに生々しい姿を見せていた。意識は明晰だった。それまで状況や周囲を批判し、言い訳をしながら過ごしてきたことが自分に対して明らかになった。この新しく姿をみせた世界とふたたび関係をつくっていきたいのなら（いきたかった）、掛け値なしに腹の底からのエネルギーが必要だ（そのエネルギーがある）ということも分かった。習慣となっていた感情パターンと行動パターンといった仮面のしたに、本物の私がいいたことを発見したようだった。新しいエネルギーがこみあげてきた。

この体験とその後の展開が、私の成長と癒しを促したし、その後の人生の基盤になっているといえる。だからこそ、1996年、ふたたび自分の行く道が分からなくなったとき、当時のことを思い出したのである。けれども、思い出したからといって内なるダイナミズムが動き出すことはなく、しばらくのあいだつらい時期を過ごした。どうしたらあのときのように、不要となったものが自然と崩れおち、胸に新鮮な風を感じ、明晰な方向性と腹の底から力がわき起こってくるのだろう。いまのやり方では自分の魂がもとめているところへ到達することができないと強く感じるけれども、新しい方向を求めようとする努力が、さらなる袋小路へと推し進めてしまうときにはどうすればいいのだろうか。新しいパラダイムが訪れるのにはどういった条件が必要なのだろうか。大学院に在籍していた私は、そういったことを理論的に追及しようとしていた。

そのときに、フェレールの実践に出会っていたら、それほどの苦労はまぬがれたかもしれない。しかし、それでも、もがいているうちに、理論と思想のなかに答えを求めていた私が、描画や瞑想とヨーガなどの世界へと導かれていった。絵を描いたり、瞑想とヨーガをすることで、身体や生命エネルギーなどの次元が成長のプロセスへと参入してきて、統合されはじめたと考えられる。

## 癒され成熟するための空間

先の2章の論文でも示されているとおり、また、Part IIの諸論文にも表れているように、人間の成長体験には普遍性があり、そして個別性がある。同じことをしてもその体験には共通点と、そのときその人に固有なものがある。だから、ラモン・アルバレダとマリナ・ロメロの「ホリスティック・インテグレーション」は、次第に個別化されたプログラムの創造へと実践者が導かれていくように作られている。

大切なのは、どんなトレーニングをするかよりも、その人のプロセスの内側から生じている成長への動きを、どのように守り育てていくかだと私は考えている。そうすることで、その人の「存在の深淵にとどき、統合プロセスがその人独特の生命力の可能性に基盤をすえる」<sup>3)</sup> ことができる。

「内側から」というのは、その個人独自のプロセスのなかからという意味もあるが、フェレルの場合、それだけではない。それに加えて、身体、生命、ハート、マインド、意識といった人の各次元の成長が、その次元の原理やダイナミズムの内側から生起するということでもある。それぞれの次元が独自の成熟をはじめ、統合的成長へと参与していくための流れとして、フェレルは次の4段階を示している。

- a) その次元の現在の状態にふれる。
  - b) その欲求や声、創造的な衝動に耳を傾ける。
  - c) 欲求や声、創造的衝動に応える実践を展開させたり選んだりすることで、癒しと成熟を促す。
  - d) 生まれてきたスキルと能力を、その次元のダイナミズムに従ってトレーニングする。
- a) と b) のような、そこにあるものに気づいて、その存在自体に意味をみいだして育むという母性的な関わりが、最初に求められるというのは、私も大いに賛同できる。そこにあるのが緊張であれ高揚感であれ、暖かさであ

---

3) *Ibid.*, 36.

れ冷たさであれ、インスピレーションであれ、そして、言語化できないときや何もないときも含めて、現状にふれ、そこにとどまり耳を傾ける<sup>4)</sup>。そこから有機的にプラクティスが生まれ出され、新たな可能性と質が引き出される。フェレルが授業で行うIEMもさまざまな次元の深いエネルギーに直接ふれてみることに、そのとき、ある特定の方向へもっていこうとしないことが大事にされている。いま起こっていることに気づく、すなわち、いま起こっていることがすぐに言語化できないものであったとしても、そこにあるものを愛しみ大切にすることだ。

たとえば、ボディがそれ自体の原理にもとづいて成熟するためには、現状の身体に触れて、自分の身体の状態やニーズに耳を傾けることから始める。そして、そのニーズに応じてからだ自身の実践が生まれてこられるように空間を用意するのである。身体がそれ自体のダイナミズムにもとづいて成長するためには、身体の実践を思考（「これがいい」）や感情（「これが好き」）で選ぶのではなく、マインドや感情に一時的に控えてもらい、身体そのものの声に道を譲る必要がある。

ソバツスキーが、ヨーガの姿勢（アーサナ）は身体とその生命エネルギーから自発的に生まれてきたものであると述べるが<sup>5)</sup>、私自身の体験でもそうだと思う。ヴァイパッサナー瞑想をしていると、身体が自然と動くことがあり、その動きについていくと、ある姿勢になる。瞑想をしているときに、自分の身体があるアーサナの状態をとったと気づかされることが何度かあった。そのため、ヨーガは瞑想実践のなかから生まれてきたものであること、言い換えると、ヨーガと瞑想は一連のもので、長年の数多の実践者のプラクティスのなかから統合的に生じ、そして、いくつかの型に集約されたものだとして身をもって理解できた。

すなわち、身体それ自体に、そして、他の次元にもその次元自体の、独特

---

4) ただし、恐れや不安が大きすぎて、それ以上体験したくない場合は、そこで止める選択ができることも重要である

5) *Ibid.*, 27-8 ; Jorge N. Ferrer, Embodied spirituality, Now and then, *Spiritual Activism*, 2006, 9.

の叡智が潜んでいるので、それを引き出す空間を用意することが大切になってくる。最初に意図的なトレーニングを行うと、身体や生命力や感情の世界の独自のダイナミズムが損なわれてしまう。

ところが、何世代にもわたってマインド中心の教育と生活がなされてきたため、身体や生命エネルギーや性や感情は未発達だけでなく、傷ついたり歪んだりしてしまっているかもしれず、したがって、身体や本能や性や感情に開かれ導かれようとするとき、最初に出会うのが恐れや混乱である場合があるという。マインド（そして、時に感情）が主導をゆずるには、勇気と正直さがある。私自身の成長プロセスのなかでも、統合的に成長していくには癒されなければならないものがたくさんあった。

癒されるというのは、許すということではないか。マインドが思考(志向)するあるべき状態を脇において、今ある状態に注目して波長を合わせ、そのニーズに心を傾ける。それは、混乱あるいは退行しているかもしれない今の状態に意識の光を入れて、そのままを慈しみ許すということのように思われる。

私の1997年から現在の実践にはさまざまなものが関わっている。絵を描くこと、ダンス・ムーブメント、ヴィパッサナー瞑想、メツタ（慈しみの）瞑想、ハタ・ヨーガ、文章化すること、表現アートセラピー、教育分析、フェルデンクライス・メソッド、エサレンマッサージ、インドとネパールへの旅。フェレルのIEMのように直接接触しながらの瞑想を続けたことはないが<sup>6)</sup>、瞑想やアートをしながら互いを照らし出し合うワークを重ねた。また、カウンセリングやワークショップなどでの援助者としての体験とそのスーパーヴィジョンも、私の統合的成長プロセスのなかで重要な位置をしめている。

試行錯誤しながら歩んできたが、その道のりは、私なりの統合的成長の参与的アプローチによる探究であった<sup>7)</sup>。そのあいだ、私にとって、癒され成

6) 何度か別個の機会に行ったことはあるが、1日をこえて積み重ねるプラクティスは行ったことがない。フェレルは協同することや直接触れ合いながら瞑想することを大切にしているので、その点に関する実践と考察はこれからの課題である。

7) フェレル氏からの私信で筆者のプロジェクトについて、「あなたのプロジェクトは統合教育の参与的アプローチの実践に軌を一にしている。もちろん、実際のチャレンジ

熟するための空間をつくってくれたのは、トロント市の街とホリスティック教育が盛んであった大学院と指導教官ヴィヴィアンだった。帰国してからは、ここ日本でそういった空間をつくろうとしているのだと捉えると、現在の自分自身の活動状況がよく理解できる。

## 身体と生命エネルギーとハートの探究

過去十数年の雑多だと思っていた私のプラクティスは、自分の身体を体験して生命エネルギーに触れ、物質界の輝かしさを知り、自分自身の生命エネルギーに関する傷つきを癒すために、計らずしも展開されたものだったというふうに考えられる。ここに全部をまとめることは到底できないが、そのうち3つの探究のエピソードを紹介したい。

ひとつめのエピソードは、絵を描きはじめてときのことである。「純粹輪郭画法」というのを教わった。全体像を考えず、いま視線がおちているそこから、ゆっくりと視線を這わせていき、それと同時に、紙のうえでペンを動かす方法である。紙を見ない。だから、仕上がりをつくろうとしない。そこにあるものと見ている自分の感覚の出会いを信じて、概念化をバイパスする作業だといえる。マインドフルに見ること、だともいえる<sup>8)</sup>。

魂のサバイバルがかかっているかのように、毎日スケッチブックとペンをもって近所を歩きまわった。その頃、ドローイング以外のことはしていなかったと思う。描いたのは、おもに、木々や草花、近所の家やカフェの様子だった。それまでまったく注目していなかった細かなディテールがこぼれてくるのに喜びを覚えたが、同時に、恐れも感じていた。私が見ているものと私自身の存在、そしてその出会いを、常に低く見積もりすぎているということを知り、ドローイングは教えてくれた。なぜそれほどまでに、このドローイングに

↘は、探究と学びの統合的プロセスのなかで、いかにイマジニング・ボディを働かせるかにある」。イマジニング・ボディについては、Y. Matsuda, A phenomenological study of the imagining body: Toward a conception of imagination as a mode of being in the body, The University of Toronto, 2001を参照。

8) フェレールらは、ドローイングを体験の統合に用いているが、私のプロセスにおいてドローイングは、複数次元に働きかける瞑想的な探究ツールの役割を果たした。



吸いこまれるように没頭したのだろう。このマインドのつくる閉じた世界観にほつれのようなものを、どこかで切望していたのかもしれない。マインドの知らない世界、分からないものへの憧れ。

3か月ほど経ったある日、スケッチブックからふっと眼をあげると、そのとき、すべての輪郭が輝いていた。薄いヴェールが落ちたようで、木々はそれぞれにまったくユニークな存在として性質をみせ、それぞれちがう声で話しかけてきた（ように感じられた）。木々や草花や塀などが、生命の輝きを放ち、ゆらゆらと揺らめいてみえた。

モノだと思っているものにも、スピリットが内在している。こちらの関わりかた次第で、その内在するエネルギーと交流できる。このことは、西欧哲学が取り組んで、いまだなお解決しきれていない身体（物質）と精神の二項対立を、現実のなかから穏やかに癒してくれるのではないか。フェレールは別稿で、「身体や自然や物質に内在するスピリチュアリティの源泉」<sup>9)</sup>を私たちが見過ごしてしまいがちだと述べ、物質的存在の神秘を論じている。身体だけでなく自然や地球との乖離が癒されれば、現代社会の「漂う不安感」はおさまってくるのではないか。

二つ目は、ハートにまつわる探究である。ちょうどその頃、ヨーガで魚のポーズをすると<sup>10)</sup>、いつもモヤモヤして混乱するような感じがこみ上げてきていた。ドロ잉のほうはというとひと段落ついて、色を使いたくなくなっていた。外界のものを描いた同じやりかたで、内面も描けるのではないか。紙をまえに、自分の内側に焦点をあて、その瞬間に感じた色を絵筆にとった。内側の焦点を確認しながら、感じているとおりにゆっくりと手を動かすようにかく。その日は、紙をまえにすると、胸のなかから叫び声が聞こえるように感じられた。あばら骨を押して出てこようとする何か。映画「エイリアン」で、卵から孵ったエイリアンが女性の胸を突き破って出てくるシーンのように。

しばらくのち、瞑想のとき、両手にエネルギーが充満したように熱く大き

---

9) Ferrer, Embodied spirituality, Now and then, *Spiritual Activism*, 2006, 42.

10) 魚のポーズでは、胸と喉を大きく開く。

くなり、2つがひとつになったと思ったら、「私」をのみ込んだ。強烈な光が上から身体をつきぬけ、呼吸は速く深くなった。性的な体験とよく似ている。ユニオン、と思った。それから、透明で白い、輪郭がきらきらしたなにかが胸に入ってきた。それが胸に完全に入るまで、身体は沸騰したヤカンのようにカタカタと震えたが、半透明の白いものは身体のなかに入ると温かいエネルギーとなり、ゆっくりと体中に広がっていった。真っ赤な目が2つ浮かんで、それは入ってきたものを象徴しているように思われた。そして、ひとりひとり知っている人たちの顔が思い浮かび、頬を包容していた。揺るぎない慈愛の気持ちと、平安と、深い安心感とともに。そのあと、道をいく私の胸部は、大きな窓があいたかのようで、宇宙の風がハートのなかへ吹きこんでいた。

三つ目は、アートセラピーのグループセッションをとおしての探究である。各チャクラの音瞑想をして、それぞれその体験を絵にした。そこから、いくつかのキーワードを拾い上げ、つなぎ合わせてフレーズをつくり、その言葉をいいながらムーブメントをするワークだった。私はブルーのスカーフを喉にまくことで喉がつまっている感じを表し、地底の大蛇がうごめいている不穏さを赤い布で表わすムーブメントにした。それを見たある参加者が、私の表現への応答として、ムーブメントを行った。ブルーで喉をきゅっとしばり、赤い布をひっぱりながら体に縦巻きにゆっくりしばって、疼くまった。彼女の感想は、「悲しかった。息がつまって、そして……」だった。

家に帰って私は、応答としてもらったムーブメントをひとりですてしてみた。よく分からなかった。けれど、2日後、水の下の地の世界のイメージが浮かんできた。とても静かで平和な場所だった。数日間、そこを十分に味わってみると、この冷たく暗くしーんと静かなその場所に、自分の一部である大事なものを閉じ込めてきたことに思いが至る。ここなら誰の手も届かない。一番大事なものを、生命エネルギーの源はここに閉じ込めておこう。誰にも奪われないように。さびしい。誰か見てほしい。味わってほしい。でも、奪わないで。

以上3つの探究エピソードをふりかえると、生命エネルギーが身体、ハー

ト、マインド、意識へとゆっくり同化しはじめ、創造的に変化していくプロセスでさまざまなことが起こっていたと考えられる。しかし、生命力に関する傷つきは明らかで、私はある程度以上の生命エネルギーを自分のために、自分の喜びのために、どうしたら使えるか分からないのだと知った。

私は生命エネルギーや感情の成長を抑えられた子どもだった。生き生きとした生や喜びを望まないように気をつけながら、最低限の生命エネルギーで生きていたように思う。身体や生命力の世界が価値下げをされ成長が抑えつけられているのは、スピリチュアルな実践においてだけだろうか。子どもたちを育てる公教育や、家庭の子育てにおいてはどうか。マインドの基準（理性、合理性、効率、結果）が重んじられ、身体や生命のダイナミズムが切り離されているため、大人や子どもの身体の声や生命の流れが置き去りにされて、さまざまな支障が生じているように思われる。

私は地域の総合教育センターで相談員をしている。そこへ相談に訪れる保護者の方々と子どもたちの困難をともに考える機会をとおして、その現実が如実に見えてくる。子どもの成長がその子独自の生命力の可能性に基盤をすえられていないことが多い。それは、おそらく、大人の発達がマインドに偏っているからだといえないか。

日本の教育や臨床の現場でIEMを行うどうかという議論はさておき、身体の智慧の出現とはどういった感じがするものか、生命エネルギーとはどういう感じのものなのかを、教員や援助者たちが直接体験してみることの意義は深いだろう。そういった体験も人間の体験の一部であり、そこを有機的に含めた成長を統合教育は目指している。

日本には型を学ぶ伝統がある。それは学びに対する父性的な姿勢であるといえる。社会自体に母性的な機能が強かったために生まれてきた伝統であると思われるが、どうか。現代の日本の生活や教育も、型を学ぶ伝統に多分に影響されているが、同時に、社会の母性的な機能は低下している。この日本の現状を考えれば、西洋とはちがった意味で、この内側から成長するための空間をつくる実践というのは難しく、しかし、だからこそ、重要な意味をもって来るだろう。本来の型を学ぶ伝統では、型を学びながらもどこか

で個別の成長や、身体や生命、ハート、マインド、意識などそれぞれの次元の自律的なダイナミズムが活かされ統合される仕組みや、歴史的社会的そして環境的な状況があったのではないかというのが私の推測である。

## 文献

Ferrer, J. N. (2003). Integral transformative practice: A participatory perspective. *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 35, No. 1, 21-42.

Ferrer, J. N. (2008). What does it mean to live a fully embodied spiritual life? *International Journal of Transpersonal Studies*, Vol. 27, 1-11.