

## 論文

## 人間形成における自己超越体験

齋藤稔正

## 第1節 自己超越体験の心理過程

## 1. 通常の自己を超出した恍惚的な意識状態

サンタマリア・デラ・ヴィットリア教会は、ローマのテルミニ駅から程近いピアッツァ・サン・ベルナルドの一隅にある。その古色蒼然とした佇まいは、数百年の時の流れとイタリア文化の内面的豊饒性を彷彿させる。中に歩を進めると、仄暗い中央祭壇に向かって左手に清楚な一人の女性の彫像が安置されている。これがバロック芸術の神髄ともよばれるベルニーニの傑作、「恍惚のテレサ」である。軽く閉じられた涼やかな目元、ぼんやりと軽く開かれて心持ち弛緩した優美な口唇、顔には陶然として夢見心地にいるような表情を浮かべている。恐らく、この聖女はあらゆる現実から解き放たれて、恍惚としながら法悦の絶頂状態に浸りきっているのであろうか。この彫像は、また見る者の心をも魅惑して、恍惚の地に誘ってくれる。正に名作の所以であろう。

この蠱惑的な聖女テレサの心理状態は、その作品名の通り、恍惚状態やエクスタシー等とよばれている。ただ、これらの語は、巷間では、ややもすると俗耳に入り易い形に歪曲されて受けとられがちであるため、心理学では自己超越体験、至高体験、変性意識体験などの色々な類語で表現されることが多い。だが、このような心理状態は、決して長期に亘る厳しい宗教的な研鑽を積んだ聖者や高僧、或いは精神異常者だけに生起する特異な心理現象ではない。むしろ通常の日常生活において、一般の市井の人にて

も容易に発現する、比較的普遍的な意識状態であることは周知の通りである。しかし、その一方でこの種の体験が、人間形成、自我の確立に及ぼす影響には決して看過できないものがある。それは現実的適応の為に様々な欲望に根差した仮面や殻を脱ぎ捨てて、ありのままの「真の自己」が桎梏から解放されたときに、有機体として内面的に再体制化され、深層から統合されることで一段と鮮烈に人間的成長が実現されてゆくからである。健全な人が、現実のとらわれから解放され成長してゆくだけではない。心理臨床場面においても、こうした体験が自己洞察への手掛かりとして奏功し、一気に心理障害の完治へとつながってゆくことも少なくない。言うまでもなく人間の深層には、このように現実の桎梏から解放された真実の自己を更に超えて、宇宙と混然として一体化した無の世界を認識する自己、トランス・パーソナル心理学の領域でケン・ウィルバーが統一意識と呼んでいるような心の世界も内在している。いずれにしても、このような現実を超出した恍惚体験は人間形成に極めて重要な役割を果たしていることがわかる。

心理学では、フロイトによって創案された精神分析学の影響もあって、長い間人間を病理学的な視点からのみ論じてきたが、マスロー・Aは健全な視点に立って人間的成長を遂げている優れた健康的な人々の生活をみて、フロイトとは全く対極的な人間観を提唱した。彼は、これらの人々が、神秘的な体験、大いなる畏怖の瞬間、非常に強烈な幸福感、歡喜、恍惚、至福す

ら感じる瞬間を体験し、そこに無上の価値を見いだしていることを知った。そしてこのような現象を至高体験とよんだ。彼は人生における大きな目標に向けて自己実現を果たしてゆく過程で、時折生起するこの種の体験は人格形成の上で非常に貴重な意味をもつと述べている。ただ前述したように、恍惚やエクスタシーの用語は、世俗的には性愛を通じての快感やアルコール、幻覚剤、麻薬などにより生起する陶酔感だけが想起され誤解を招き易いが、これらは数ある体験の一部に過ぎない。宗教的法悦、音楽や絵画などの芸術的創造活動への熱中、恋愛感情、大自然との一体感などから、ヒステリー反応、癲癇発作の前兆、精神病患者の幻覚体験などの病理的現象などは一般によく知られた例である。また、異文化圏でも見られる祭礼や宗教的儀式での音楽や舞踊、例えばインドネシアのバリ島におけるケチャ・ダンスでの踊り手の没我状態、ハイチ島のブドゥー、ヨガでの苦行の結果到達する恍惚状態など枚挙にいとまがないほどである。これらの意識状態に共通する点は、人間が誕生以来、環境への適応のために、生得的能力に加えて種々の経験の結果として獲得された自我機能が一時的に低下したり、放棄された状態といえる。それは生命の原初的な姿であり、人間の根源的な意識状態であるといえよう。

本稿では、このような根源的な意識状態で生起するものであって、通常の実在性を認識する自己を超出した心理的な体験が人間形成にどのような意味を有しているのかを考察することに主眼を置いている。したがって、その用語が恍惚やエクスタシーであっても特に問題はない。もっとも、世俗的な使用を離れても恍惚やエクスタシーという概念は、一般に人口に膾炙された現象でありながら、その意味は非常に曖昧であり比喩的に用いられることも少なくない。強度の快感や陶酔感だけでなく、英米人の文章の

表現では、「とても素晴らしい」とか、「とても魅力的」といったニュアンスで“ecstatic”の語を使用する場合が散見される。学問的にも領域によって概念規定には相違がみられる。ただ、この現象の心理的特徴の共通点は陶酔、快感、歡喜、熱中、忘我、没入、永遠性、宇宙との一体感、全能感などを伴うことである。それらの基盤となるのは現実志向性の低下であるので、人格の統合性の混乱や自我機能の一時的喪失が顕現化して、非社会的、退行的、精神病理的な特徴が出現しやすい。ところで、不思議なことだが「エクスタシー」や「恍惚」という項目は、かなり大部な心理学辞典にも見当たらない。だが意識の変容した状態を意味する「トランス」や「催眠トランス」などの項目は存在し、宗教的体験や催眠誘導などを通じての情動的に著しい快感を伴う状態のトランスをエクスタシーとよんでいる。ところが医学辞典には「恍惚」という項目があり、次のように定義されている。

「朦朧状態の一つ。外界との接触は失われ、完全な痛覚脱出を生ずることもある。経験は、天の門戸が開き、天上の音楽に聞き惚れ、妙なる味わいを楽しみ、聖と交わり、名状すべからざる快感が身体を貫くなどの様に表現される。宗教的な内容を有することが多く、しばしば他の緊張症状をともなう。」(南山堂、医学大辞典)

この解説からは必ずしも病理的なニュアンスは感じられないが、少なくとも通常の心理現象というよりは、医学領域で対象となる現象であることが読みとれる。一方、文化人類学では、例えばエリアーデは自著の「シャーマニズム」の中で、エクスタシーを「トランス」、「靈魂が肉体から抜け出ること」、「意識の喪失」であると規定し、決して病理的なものではなく、人間にとって極めて普遍的な現象であると述べている。特に靈魂が肉体から抜け出る脱魂は、シャーマンにとっては最も基本的な不可欠の資質で

あるという。彼によれば、シャーマンは、自分の魂が天界を飛翔するような神秘的な旅である超越的体験を通じて、いろいろな精霊を訪ね歩き、その霊を地上の現実の人間の身体へと誘導することで病気を治療するという。彼の魂は、宇宙の中心をなす穴を通じて天界と下界を往来するが、こうした超越的体験は巫儀やイニシエーション儀礼において、シャーマンだけでなく、その治療を受ける患者の人格形成に対しても極めて重要な意味を有しているという。このように、エクスタシーや恍惚という語は、学問領域によって共通性はみられるものの、微妙なずれが存在することは事実である。いずれにしても、これらの状態は人間の心的世界のもう一つの側面をなすが、決して暗闇の世界だけを表現する病理的なものだけではなく普遍的な心理的状态であるといえよう。もっとも自己を超越するエクスタシーや恍惚体験が、精神病理的な意味での狂気か、ごく一般的で正常な心理現象であるかを峻別することは容易ではあるまい。精神の異常性と正常性は常に微妙に表裏一体をなすものだからである。実際、正常者においても、恍惚状態では一時的な異常性が発現することは決して珍しいことではない。だがそれも長時間に亘って持続することはなく、また可逆性を有しており、一定時間の後には通常の意識状態に復帰できる。つまり、一時性という特徴がみられる。可逆性が困難な異常者とはその点で異なっている。事実、冒頭に挙げた聖女テレサも、その恍惚状態を次のように述べている。

「合一の祈り」において、魂は神に関しては十分に醒めているが、この世の事物と魂自身に関しては全く眠っている。合一の続く時間は短い、その間、魂はまるで一切の感覚を失ってしまったかのようである。そして何か一つのことを考えようと思っても考えることはできないであろう。こうして魂は、自分の吾性の使用を阻むため

の手段を何ら講ずる必要がない。すなわち、魂は自分が何を愛しているのかも、どんな風に愛しているのかも、何を欲しているのかも知らないほど、吾性は無為に陥ってしまっているのである。要するに、魂はこの世の事物に対しては全く死んだも同然でただ神のなかでのみ生きているのである。」

ところで、エクスタシー（エクスタシス）という語の起源は、ギリシャ語で「外に置く」（ex 外に、histanai 置く、立つ）ということで、精神が肉体を離脱して宇宙をさ迷うという精神の特殊な状態を表現する語であったという。それが後になって、魂が肉体を離脱して生じる神秘的な恍惚の意味に変化していったといわれている。それゆえ、通常の意識を超越した状態、つまり超出とか超自という心理状態である。意識水準の低下に伴って自己意識を喪失し、自分を包囲する何か途方もなく巨大な言い知れぬ力によって捕捉されて、強烈な陶酔感を体験したような場合をさしている。当然のことだが、常軌を超出した意識状態であるから、文化人類学の定義のように脱魂とか解脱といった、身体が宇宙へ離陸して飛翔するような感じのする意識の神秘的体験を伴うことも少なくない。ジェームズ、W.は「宗教的経験の諸相」の中で、宗教的回心の心理的機序を意識の神秘性という表現によって説明しているが、恍惚状態は必ずしも宗教的な体験と同一視されるものではない。例えば、次に挙げるのは、筆者が作成した変性意識状態検査で調査した大学生の報告である。

「人間関係のことで長い間深く悩んでいた私は、気分転換のために今年の夏、四国の足摺岬に一人で旅行をした。海辺の光景はいつもの通り見慣れたものであったが、その時なぜか言い知れぬほどの自然の荘厳さ、偉大さを感じていた。でも見つめると海原の壮大さに自分がすうっと引き込まれてゆき、最後には自分が消滅してしま

ったように感じた。でもそのとき心の中には深い慰いと安らぎを覚えて、ちょうど母の腕の中に抱かれているような感じだけがあった。そして長い間の悩みが、とても馬鹿馬鹿しい、つまらないことに思われて、うそのように消えていった。しばらくして、ふと我に帰ったが、僅か15分位の短い時であった。その日は一日中ずっと満ち足りた気持ちであった。」

以上に述べてきたように、恍惚やエクスタシーのような根源的な意識状態での自己を超越するような体験は、いろいろな意味で人間形成に大きな影響を与えているかは明らかである。

## 2. 自己超越体験が生起する先行条件

人間の行動の大部分は、合目的であり、現実への志向性を有している。しかし、そこに何らかの外的な要因が作用することで現実吟味力は低減し、適応機能に歪みが発生することもある。意識状態に変容が生じ、非現実的志向性が昂進する。筆者は、変性意識状態の生起する心理的機序を現実志向のための行動体系のモデルによって理論化した。

現実適応的な自己を超越するような体験は、意識水準が低下して、一定の閾値を超出する帯域での認知体験であるので、変性意識状態の中でもとりわけ変容度の高いレベルでの体験である。そしてその基盤をなすのが、前述したように生命の本来の姿である根源的な意識状態である。

現実志向性を低下させるには種々の作因が挙げられるが、ミラー、G.らは、その先行条件として、仮死状態、眠り、感覚遮断状態、状況に適合した状態などの心理的な条件にまとめている。仮死状態では、人は「生命の現実である生きることへの意欲」を放棄している。死後の世界は、生命の現実、存在の全てが完全に否定された空々漠々の極限の無の世界である。そのよ

うな境界に一時的に留まる仮死状態は、死の前段階であるので、生命の次元から見ればかなり非現実的志向性が昂進した状態である。そして根源的な意識がもっとも顕著に出現しやすい条件である。

自己を絶対的に超越するためには、あらゆる欲望を断念し、ある意味で自分の生命を放棄するような限界的な状態を経て初めて可能となる。眠りもこの点では仮死状態に類似している。もちろん大脳生理学的には一定時間の後には喚起水準が上昇し、覚醒に回帰する可逆性を有している点で、先行きが不確定な仮死状態とは異質である。だが心理的な機序に関しては、現実志向性の機能放棄もしくは低下という面で根源的な意識状態が発現するため類同の先行条件といえる。

感覚遮断状態は、現実的環境に存在する内外の刺激を有機体から剥奪、遮断することであり、行動の手掛かりの喪失により非現実性は当然昂進する。最後に挙げた、状況に適合した心理状態とは、自分のおかれた雰囲気完全に合致した気分の意味である。これは日常よく体験する意識状態である。例えば、もの憂い昼下りのひととき、ショパンのノクターンに何げなく耳を傾けている。その瑰麗で抒情的な音の調べは周囲の世界から人を隔離させ、陶酔させるにふさわしい、正に「1/fのゆらぎ」を感じさせる。このような気分にいるとき、人間は現実適応のための合目的な方策などを思案したり、思い煩ったりしない。無意図的に状況に同化して自然体でいられる。感情も流れの赴くままに発露され、周囲の現実にとらわれない。ミラーらの挙げた四つに、人工的に誘発できる作動的な要因も加えるとすれば、単調刺激を連続的に提示して生起する心的飽和、非常に新奇な状況（例えば、地震のような突然の混乱状況）に対処できないとき、幻覚剤などの摂取による生理的な変容状況などが挙げられる。

上述の諸要因は、現実志向性を低下させ、意識の変容を誘起させる先行条件であるが、このような状態に至っても、それは一つの「意識の場」にすぎない。そこで自己を超越した現象が顕現化し、実存的な価値が体験できるためには、更にその対象がどのような人間的成長への過程を経てきたかに依拠している。水島恵一は、自己超越の体験が生起する前提条件として、従来の研究を次の5つに要約している。

1. 一定の内面的な充実
2. 「自己」ないし「真実」の探究といえるような切実な求道心、特に苦行ともいえる努力
3. 日常的な構え、とくに我欲の追求やこだわりから解放されていること
4. 多くは挫折や苦悩、重病、死への直面などによって、日常的な構えや我執が通用しなくなるような危機をへていること
5. 受動性、ないし「大いなる存在」とでもよびうるような何物かに対する帰依

ミラーらの心理的な条件も加えて、これらの先行条件に底通している点は、我欲、我執を断つということに他ならない。根源的な意識状態が現出するためには、現実志向性を放棄することの必要性についてはすでに述べた。現実志向性とは環境に適応すること、すなわち様々な生命としての要求を成就するために環境との相互作用を合理的に営むことである。したがって根源的な意識が発現する理想的な条件は、全ての欲望を完全に放棄する仮死状態や眠りの状態なのである。

我執を断つことは、現実志向性への決別である。これは物事への様々な固執、執着を捨て去ること、つまり、「あきらめ」である。日常の瑣末なことにまで抱く我欲だけでなく自分の存在さえも「あきらめて」、宇宙の大自然の中の偉大なる力に身を委ねて、そこに一体化した時

に、初めて虚心坦懐となり、真の自己が自覚されるのである。「あきらめ」の語源は「明ら目」であるという。我欲の「とらわれ」から解放されて、自らの存在すらもあきらめたときに、「明るい澄んだ目」で物事の本質を認識することが可能になってくる。そのような時、例えば、いつも見過ごしていた路傍の一本の草花に清々しい生命の永遠を感じとることができるのである。「とらわれ」から完全に解放される、つまり物事への惑溺から自由になることで、人間は融通無礙の心境に至る。そのような境地に達したとき、身体からも心からも無駄なこだわりが消滅し、心身共にゆったりとした、おらかな自然体になれるのであろう。

古来、こうした境地を求めて、世俗との拘わりを断って出家という極端な方法で決断した人々も決して少なくない。青年期に突然妻子を捨てて出家し、虚しい栄華の世界から離脱した西行もその例である。彼は諸国を彷徨し、我執へのとらわれからの解放を求めて修行したという。晩年には山中に庵を結び、独居して静謐な境界の中で過ごしている。そして最後には、「ねがはくは花のしたにて春死なむそのきさざぎの望月のころ」の自歌の望み通り、釈迦の入滅した二月十五日の翌日の満月の美しい夜に、桜の花の下で大往生を遂げたという。

病気という語は、英語では disease であるが、これは dis（～出ない）と ease（気楽な）の2つの部分から合成されている。心身が弛緩して easy になったとき、人は初めて病気から治癒してゆくことができる。全ての我欲を断ち、自己を超越するような体験を通じて身体的、心理的、精神的に自然体となるのである。それが真の意味で適応的で、統合化された健康であり、そのような人が健全な人格といえよう。したがって、人間形成の究極の目標は、統合的な健康の達成である。

真なる自己の突然の自覚については、ジェー

ムズが宗教的な回心の起こる過程を詳述しているが、古来禅の修行等における見性体験にしても、通常の発明、発見の瞬間にしても予期せぬ状況で、劇的に、正に天から降ってくるような出来事である。この心理過程は数学者のルネ・トムの提起した「カタストロフィの理論」によっても十分に説明可能である。ここでは二つのアトラクター、即ちその一つは水島恵一のあげたような現実的な前提条件（内面的充実、切実な求道心など）、もう一つはそこから解放された変性意識状態として顕在化する非現実の世界が存在している。両者の生起確率は共に高く共存しているが、ある時点で一線を越えたときに自己超越体験としての、くさびのカタストロフィが出現する。つまり、生命としての自己実現のエネルギーが徐々に充満してゆき、一定の段階に到達したときに、突然放射され、エネルギーのもつ価値志向的な方向へと移行するのである。それは悉無律の法則に準拠する反応といえよう。ところで、真なる自己への自覚が生ずるときにはいかなる心理的特徴が見られるのであろうか。筆者は、類同の意識現象として変性意識体験をとり挙げ、その質問紙作成にあたって10の心理的特徴をまとめ、それを基盤にして変性意識体験の心理的構造の解明を行った。その10の特徴は次のとおりである。 時間感覚の喪失、 空間感覚の喪失、 言語感覚の喪失、 自己感覚の喪失、 主観 - 客観の差の感覚の喪失、 受動性、 一時性、 恍惚感、 注意集中、 宇宙意識。

これらのうち ~ の特徴は、現実の環境に適応してゆく際に不可欠の基本的感覚である。現実志向性を放棄することで、意識の変容が昂進し、最終的には自己を超越するような根源的な意識状態に到達したときは、これらの現実吟味力の基盤となる諸感覚は機能低下、もしくは喪失した状態にあるのは当然であろう。大学生を対象とした調査の内省報告を分析してみると

と、共通して見られるのがこれらの特徴である。

「その状態では、どのくらい時間がたったのか全くわかりませんでした。」(時間感覚)

「自分を取り巻く世界だけが別個に存在し、それ以外は消滅してしまったように感じられました。」(空間感覚)

「この体験は筆舌につくし難いものでした。」(言語感覚)

「自分と自分以外の存在が混在してしまって、全く区別がつかなくなってしまったように思います。」(主観と客観の差の感覚)

「体験している心だけが存在し、自分が消えてしまったのです。」(自己感覚)

このような喪失感覚に加えて、派生的に生起するのが残りの5つの特徴で、これらも共通してみられる反応である。

「その体験中は、ただもううっとりとして何もしたくなかったです。」(恍惚感)

「その状態に夢中で没り切っていたので、それ以外の周囲の変化には全く気がつきませんでした。」(注意集中)

「自分はまるで何か目に見えない巨大な力によってつかまれ、動かされているようでした。」(受動性)

「その状態はとても長く感じられましたが、後から考えてみるとほんの短いつかの間の出来事だったように思われます。」(一時性)

「その体験の中で何か重大な真理のようなものが把握できた感じがします。」(宇宙意識)

以上のような心理的な特徴からも明らかなように、自己を超越するような根源的な意識状態を体験することで、水島が指摘したような前提条件が存在するときに、真の自己を洞察し、統合的な健康を通じて人間的な成長がなされるのである。それはフッサーが指摘しているよう

に人間がもつ生への志向性が最も有効に機能できる状況だからであろう。

## 第2節 生体の光と陰の統合

### 1. 完全なる健康の不在性

いかなる時代にあっても、生命有機体である人間にとって健康の維持は永遠の課題である。健康は一般に身体的な安寧の側面だけが強調されがちであるが、本来は身体に何ら疾病もなく健やかであるだけでなく、心も特に思い煩うような悩みなどがなく、調和がとれ社会的に適應しており、康らかであることも必要である。禅における身心一如の言葉通り、身体と心とは不可分の関係にあり、両者が相互に作用しあって健康が維持されている。したがってデカルトの心身二元論を基盤にした西洋医学の立場からみた健康観には、東洋医学的な思惟方法に立脚した視点からは不十分な感じは否めない。西洋医学では、健康とは身体や精神の局所に病因が存在するとき、それを部分的に除去することで治癒した状態を指している。つまり、要素的な健康観である。一方東洋医学では、生の一人の人間を全体的にとらえて、そこでの心身の均衡が十分にとれた状態が健康である。それでは、何ら身体的な疾病もなく、また心を煩わす苦悩もなければ真に健康といえるのであろうか。

人間は、更にその上により高い価値の目標を志向してゆく存在であり、そのような自己実現をしてゆく精神の躍動の過程があつて初めて真に健康といえるのである。その目標は精神的な躍動のエネルギーが十分に蓄積され、最高の段階に達したとき自己超越的な体験を通じて実現される。換言すれば、身、心、神の3つの機能が完璧に調和し、統合された状態があつて初めて真に健康であるということができるのかもしれない。しかし、生命有機体としての人間がこのような健康を生涯維持することは不可能にち

かい。長い人生においては、軽度のものも含めると、様々な心身の障害に遭遇する。身体に疲労を感じる、微熱がある、けだるい、風邪気味である、寝付きが悪い、頭痛がする、下痢気味である、頭がすっきりしない、肩が凝る、意欲がわからない、いらいらする等々の不快症状は、日常生活でよく体験する心身の症状である。長い人生では更に重篤な疾病に罹患することも少なくない。これらは生命にとって負の意味をもつ現象ではあるが、人間には宿命として不可避の現象でもある。視点を変えれば、それも生命の一つの様態にすぎない。それどころか死ぬことも同様に一つの出来事であるといえよう。

身体の病気で苦しむことも、人間関係で悩むこと、生きる喜びを見いだせないで絶望することも、それらは身体が生きて健やかな時や、毎日が希望に溢れている時と同様に人生の一つの出来事でもある。換言すれば、人生においては、生命としての積極的な側面（光の部分）と、消極的な側面（陰の部分）とが混在しており、両者が可逆性をもって全体として均衡を保持している時が真の意味での健康であるといえよう。人間は光の部分だけで生命を営んでゆけるほど完全な存在ではない。したがって、完璧に統合された健康は実は神のような存在にのみ可能であつて、人間には単なる理論的な説明概念にすぎない。それにも拘わらず、最近の社会的風潮は光の部分だけを過度に強調して、陰の部分を忌避したり、過小評価する趨勢にある。苦悩することも、病気も、自閉的になることも、死んでゆくことも、すべての人にとって不可避的な人生の出来事であり、それぞれに実存的な意味が内包されているはずである。仏教でいう生老病死は生ある者の免れない運命である。それを隠蔽したり、否定することで、生を強制的に光の舞台に立たせようとする考え方には矛盾を感じざるを得ない。生の本質は寂滅であり、陰の部分の否定は反生命的である。したがって、

生体の真の健康はこうした陰の部分も「あるがままに」受容して、光の部分に統合され、均衡を得た状態をさすべきである。親鸞上人は、病に苦悩しているときにはひたすら南無阿弥陀仏の念仏三昧で過ごすことを勧め、「病むときは病むことがよろしく候」と述べている。病んでいるときは、それを否定して徒にもがいて、そこからの離脱を企てるのではなく、その陰をも全面的に受容することが肝要であるということであろう。病からの回復に対するもがきを諦めて、病んでいるあるがままの姿を受容したとき、とらわれから解放され、明るい澄んだ目で自己を洞察できるようになる。そのとき初めて真の健康に向かっているといえよう。それは自らが置かれた状況を素直に直視して、その病苦の中に生命としての真の価値を探索する態度である。

中国の朱子も、陰陽の気の説の中で、病気のときは何も考えず、一切を投げ捨て、一心に気を養うように努めることの重要性を説いている。人間には生命を安定して維持するために免疫力が備わっている。その能力が最も有効に発揮可能な心身の状態こそが、自然良能の姿である。生に対する強い意欲や態度が生理的な免疫機能を促進するという精神神経免疫学の研究が近年盛んである。このような機能は自己超越的な意識状態において最も効果的に発揮されるといわれている。例えば、その実践例として、内科医の伊丹仁朗は多数の末期癌の患者に対して自ら創案した「生きがい療法」を施行して著効を挙げている。

人間は、陰の体験を通じて成長してゆけるのである。過去半世紀日本の文化は、米国の文化に色濃く影響されて大きく変貌をとげた。フロンティア精神により常に明るさや発展、前進を求め、陰や暗さをあまり評価しない米国人の価値観は日本人の国民性にも波及して、心の悩みも、身体の病も、老いも、死も、すべて暗い

回避すべき対象となったように思われる。光の部分を否定する意図はないが、光と陰の調和があつてこそ物事は立体的になり、重厚な深みが発現してくるのである。文豪の谷崎潤一郎は、名著「陰翳礼讃」の中で、日本の文化の特徴として、陰翳の部分の繊細な美しさを挙げ、他の文化圏では見られない優れた感性として称揚している。日本の伝統文化では、光と影の調和の中に人間としての格調や美の神髄を培ってきたのである。人間形成の究極の目標である真の健康の達成には、身体、心理、精神の上に、光と陰の部分も含めて、調和的に統合されることが何よりも大切なことである。

## 2. 統合的健康と生体のリズム

言うまでもなく人間は自らの目標を目指して自己実現をしてゆく過程では、環境との様々な相互作用を営んでいる。人間は他者との拘わりを通じて人間形成をしてゆく社会的存在であり、他者の存在による社会的な影響は大きい。このことは人間が種々の経験によって後天的に極めて多様で複雑な行動様式を学習してゆく能力が他の動物と比較して遥かに高度であることを意味している。生得的な能力としての本能に依拠して生を営む動物達と違い、たとえ生命としての基本的な要求があつても、人間社会の中で容認されるような文化的に洗練された方法で充足してゆくことが可能である。しかしながら、その一方で人間は動物のもつ本能的な要因の束縛を完全に離れて、後天的に獲得した高等な能力だけで人間形成をしてゆけるわけではない。人間はあくまでも動物であり、生物的に限定された枠内で高等なのである。それゆえ人間性の本質を論ずるに際しても、生物学的な視点は不可欠である。統合的健康の中心をなす身体的基盤の均衡を維持するには、生物学的なメカニズムの影響を無視しては成立しない。

ここでは、大脳生理学的な視点から脳の意識

水準の周期的変動についての知見と、統合的健康との関係について考えてみたい。

人間は誕生の後、時間の推移と共に変動して、究極的には死滅してゆく存在である。そのため生物としての生命を安全に維持するために時間構造の調整を図って環境に適応してきた。その一つは、不可逆的变化としての加齢現象である。第二は生体の変化を極力抑制し安定化させる傾向で、恒常性の現象とよばれている。そして第三の傾向が類似した反応をほぼ一定間隔で反復する可逆的な変化としての周期性（リズム）である。リズムには地球上のあらゆる生物が受けている太陽系の影響によって発現したものと、生体が個々の適応過程で獲得していったものがある。ただ時間生物学では周期の長さによって、インフラディアン・リズム（20時間以上）、サーカディアン・リズム（ $24 \pm 4$ 時間、概日リズム）、ウルトラディアン・リズム（20時間以内、超日リズム）の3つのリズムに分類されている。このうち第三のリズムには、心臓の拍動の様に秒単位で反復するものから、排尿のように数時間単位で生起する現象もある。後述する脳の喚起水準の変動に関する研究の基礎は、脳のウルトラディアン・リズムに起因している。脳の喚起水準については、長い間時間心理学的な視点は殆ど考慮されてこなかった経緯があるが、DementとKleitmanの睡眠についての画期的な研究によりその端緒が開かれた。彼らの発見は、通常の睡眠における二相性、即ちREMとN-REMの二つの睡眠相が約1.5時間の周期性をもって反復されているという現象であった。これに加えて、その後Kleitmanはこのような脳の活動と休息という二相の周期性は覚醒時にも存在する可能性があるとして、脳の基礎的休息 - 活動周期仮説（Basic Rest-Activity Cycle, BRAC仮説）を提唱した。この説では、周期が睡眠時よりもやや長い90～120分の二つの位相が交互に優位性を示し、反復していると

いう意識水準のウルトラディアン・リズムを想定している。

このような脳のメカニズムの存在については、未だ確実な根拠は発見されていないが、常識的には次のように推論することができる。つまり、生体が適応に必要なエネルギーを消費しているエルゴトロピックな状態が一定時間以上持続すると、疲労や生理的負担が増大する。そこで脳の機能を効果的に作動させるためにエネルギーを蓄積するトロフォトロピックなシステムを活性化させる方向へと移行する。このシステムの背景には、交感神経と副交感神経の二つの自律神経系の作用が連動して、両者の適切なバランスを維持しながら安定した状態を作り出しているのであろう。トロフォトロピックな状態は、脳の喚起水準が低下した状態であるので、変性意識状態の諸特徴が出現し易い位相である。したがって、疲労や病気から回復する自然良能の力を産出する基盤でもある。これをリズムの一つの周期でみると、エルゴトロピックな状態は生体の活性的な相で振幅が最大の山にあたり、逆にトロフォトロピックの方は、休息期の相で振幅が最低の谷の部分になる。このように生体は、活性期と休息期の二つの相を交互にバランスを保持しながら反復して自立的に脳の健康を維持している。この周期性が適切な範囲で推移している時は、健康状態は維持されるが、何らかの理由で振幅が逸脱するとリズムが乱れ、補修に時間を必要とする。それが疲労や病気の状態である。しかし、それが復元可能な範囲であれば、自然良能の作用により疾病から回復し元気な状態に戻る。われわれの生活では、日常の様々な出来事がリズムを乱し、一寸した不健康な状態や病気を生起させているが、これは生体のリズムの本質からも明らかのように、当然の姿といっても過言ではない。それがいわば人間の本来の状態であろう。それゆえ病気の状態が元の状態に復元可能な可逆性が機能して

いるうちは身体的に健康であるといえる。前節で述べたが、病気の時も健康時と同様にそのあるがままの状態を全体として率直に受容することで自然治癒力が昂進し、本来のバランスのとれたリズムへと復元できるのである。真に健康の状態でのリズムがわれわれに示唆してくれる生命の叡知とは、病んでいるときも含めて、あるがままの状態を無条件で受容する諦めの心境が生命の本質を維持してくれるということである。この摂理は心理的、精神的な事象にも適合するものである。リズムの振幅における谷の部分は、陰影に譬えるならば陰であり、活性的な相の山は光の部分である。統合的な健康とは、光と陰であるこの谷の相も山の相と同様に生命の一つの様態として甘受することで成立するのである。人間は誰でも、可能ならば振幅の上下に過不足のない完全になめらかな、サイン(sin)曲線のようなリズムを期待するかもしれない。しかし、生体は種々の要求を充足しながら、最後には死滅してゆく存在である以上それは不可能である。

ところで、円周上の一点を時間の推移にしたがって、その軌跡を記してゆくとサイン曲線がえられる。要するにそれは還元すれば完全な円を意味している。人間は神か仏のように欲望から絶対的に自由になったとき、初めて完全な円の状態にいたるが、それは不可能である。禅僧が色紙に好んで揮毫してくれる円の意味は、欲望の虜から解放されたときに、人間本来の姿を洞察できるので、少しでもそこを志向する生き方をせよとの教訓なのであろう。そのとき初めて人は、人格的には円熟し、円満でおおらかな姿になれるのである。もちろん仏や菩薩のような円光がさすまでには至るまいが。

脳の活性と休息のリズムが意識水準を通じて与える影響は当然のことながら心理的、精神的現象にも波及する。トロフトロピックな状態である谷の相の意識内容を調べてみると、概ね

次のような諸特徴が明らかになった。すなわち、「ボンヤリしている」「よくあくびがでる」「注意が散漫である」「白昼夢にふける」などである。

このような意識は日常のトランスとよばれ、毎日の日常生活で周期的に発現している状態であり、変性意識状態の特徴に酷似している。つまり、変性意識状態はこの日常のトランス期に第1節で述べた先行条件や種々の技法、訓練法、修行法などが加重されて意識の変容が更に昂進した現象である。これらの状況が一つの場となり、自己超越的な体験をすることが人間としての価値を自覚させてくれるのである。

生体のリズムは、ひとり生理的な次元に止まらず、心理的、精神的な面も含めて、生命の本質としての叡知を示唆してくれる。

### 第3節 統合的健康と心理臨床

#### 1. 心理臨床への過剰な期待

前節までは人間形成における自己超越的な体験の意義や価値について述べてきた。本節では、その論議を踏まえて近年やゝ過熱気味の心理臨床への期待について自己超越的な体験の視点からその内容を考察してみたい。

最近、連日のように青少年による殺人事件が発生し世間を震撼とさせている。現在の日本社会をみると、こうした少年犯罪だけでなくいろいろな面で構造的にも、機能的にも積年の歪みが一気に噴出した感がある。日本の現状を端的に表現するならば、正に「狂い」の一語につきるであろう。マスメディアによって報道される情報を、子細に分析するまでもなく、それは混沌以外の何物でもない。病理的な状態である。多くの人が冷静な判断力や思考力を欠き、他者への配慮や関心をもつ心のゆとりなどもなく、利己的でひたすら閉ざされた自分の世界にのみ埋没して、孤立化している。対人関係は表面的

なものに傾斜してゆき自己疎外感にさいなまれている。

「狂い」の語源は、「くるくるまわる」の意だという。極めて高度に機械化された現代社会では、人々は秒針に追われながら、大量に産出される情報に急ぎ立てられて、くるくと慌ただしく動き回っている。その姿は「狂い」そのものであろう。人間は、あたかも代替可能な道具か部品のように扱われ、個々の人間がもつ価値や尊厳は軽視されている。必要なときは利用され、不要になれば当然のように放逐される。このような歪曲された環境にあっては、種々の異常行動が多発するのは当然であろう。前述したように、最近続発している青少年の凄惨な殺人事件などは正にその典型的な例である。日本社会のこうした狂乱な事態を目の当りにすれば、たとえ為政者でなくとも緊急に何らかの予防対策をうつことの必要性を痛感するであろう。こうして学校教育現場に、多数のカウンセリングや心理療法の専門家の導入が要請されることになった。教育の課題は、いま現実に行っている生の出来事に直ちに対処してゆく必要性がある。そして問題を少しでも未然に防ぐ手だてとしては、その即効性や有効性は期待できよう。だがカウンセラーの導入が抜本的な解決策になるとは考えられない。それは単に対象療法的な効果しかもたないからである。上述のような社会的背景もあって、巷間では、近年、心理臨床の専門家希望者やカウンセリングを受けることに対する期待に過熱化の傾向がみられる。確かにこのような混沌とした病的な社会に住んでいけば、不確定な未来に対する言い知れぬ不安を少しでも緩和してくれる抗生物質のような万能薬として心理臨床的な技法に期待する気持ちは十分理解できる。わが国で、現在専門機関で行われている心理臨床の技法は、森田療法など若干の療法を除いて、精神分析を初めとして、その多くが欧米から導入されたもので

ある。特にその主なものは、実践的功利主義を強調するアメリカを中心に創案されたものである。それらの技法は心身症状の緩和や除去を中心にしたものから、人間的成長を促すものまで多種多様である。そして、これらの治療法は身体医学と同様に理論的にも、技法の面でも科学的に体系化され、精緻化されている。したがって、それらが一定の対象に対して奏功することは確かである。しかし、全ての方法に共通することだが万能である可能性は少ない。にも拘わらず、日本ではその療法への期待は過大である。

ここで誠に意外なことだが、現在心理臨床の希望者の学習動機を尋ねてみると、多くのものが専門的な治療者を志望している訳ではない。彼らは、このあまりにも混沌とした社会で複雑な人間関係から生じる様々な軋轢や、自分の生きる将来への指針が見いだせずに困惑して、解決のための何らかの道具を模索した状態にいる。つまり、自己同一性の拡散した状態にあり、生きる目標を求めているのである。巷間に流行する表現を用いれば「自分探し」に喘ぎながら、「癒し」を求めているのである。青年はいつの時代にあっても、成人への移行期にあるため境界人といわれ、心身の様々な問題に苦悩し、葛藤に悶えながら、最終的にはその発達課題を克服することで自己同一性を確立し成人してきた。だが、今日わが国の青年の多くは、苦悩に喘ぎながらも自己実現への目標を模索するような強い耐性は欠落しているように見える。誰かに頼って「自分探し」をして、何らかの手段で安易に受身的に「癒される」ことへの強い要求が、心理臨床に対する過剰な期待の一因となっているのであろう。自らの力でその答えを求めて、一人旅に出て放浪したり、山野を跋涉したり、あるいは禅堂で瞑目したり、自己省察するような煩わしい方法は回避したが。哲学や宗教などの書を通じて思索するような労の多い

方法も望まない。ただ心理療法やカウンセリングの原理や技法だけを、マニュアル的に簡便に学習して、問題解決の即効性を期待しているように思われる。もちろんこれが全ての希望者に当て嵌まるというわけではない。しかし、意外に多くの者が、極めて安易にカウンセリング等を万能薬的に過信して、人生の問題を簡便に解決することが可能だという過大な幻想や期待を抱いている場合が少なくない。こうした発想が、何かへの依存を求めて、占いや様々な新興宗教、カルト集団等にいと気安く入信し、短絡的に解決を求めていく青年の行動へとつながってゆくのであろう。ここで強調したいことは、心理療法の否定ではない。青年が自己同一性を獲得して、成人してゆく過程での苦悩の解決に際して、出来るだけ安易な方向へと流れてゆく姿勢に疑問を抱かざるを得ないということである。同時に、カウンセラーや心理臨床家を目指す者も、心理学や医学、人間学、教育学等の基礎的な勉強もなしに、ただ技法や原理だけを学習することで、人間の心の問題が容易に解決出来る等と過信してはなるまい。

青年の多くが、このような行動をとる背景には幾つかの要因があげられよう。その1つとして、江戸時代末期から体験したことのないほどの急激な高齢化、人口減少の社会への移行がある。こうした現象はすでに20年以上も前から関係諸機関によって予測されていたが、いざ現実に直面すると様々な分野に波及する影響の大きさに社会全体が戸惑いをみせている。この現象の底流をなすのは、いうまでもなく深刻化しつつある少子化問題である。教育機関における問題もさることながら、家庭教育の点でもさまざまな問題が生じている。一つの家庭内での子供の数が急減したために、親の子供に接する態度が変化しつつある。つまり、一人の子供に過剰な注意が向けられ、過大な期待、過保護、過干渉がなされている。子供の要求は大方受容され

る。望むものは何でも受け入れられ、買い与えられる。彼らは物質的な不足をほとんど体験していない。そのため不足した事態に直面するとたちまちのうちにいらだち、不足を嘆く。明らかに欲求不満に対する耐性が欠如している。そのためそのような状況に置かれると、すぐ短絡的な方法によって解決を図ろうとする。暴力事件にしても、カルト集団への入信にしても、その背景は同様の心理的なメカニズムが作用しているといえよう。子供の教育だけではない。父親像の不在、両親の離婚など親の側の要因も含めて、わが国では家庭が崩壊しつつあるのかもしれない。家庭内暴力を初めとする諸問題も、結局は家庭教育の歪みから生じているといえよう。

心の問題は、幼少期からの家庭教育の中で要求不満の耐性を強化して、自立心を培うことで自己解決が可能になる。他者に依存して癒されることを求めるのではなく、懊悩しながらも自らの力で解決することが最善の方策であり、その過程で体験する自己超越的な感情こそが人間成長にとって大きな意味をもっているのである。それは苦悩を貫いて歓喜にいたる道である。自分自身の問題解決だけでなく、治療者になる場合も、身体、心理、精神の全体を一元的にとらえ、陰の部分も受容しつつ光の部分に統合的に調和させてゆく人間観をもつことが何よりも必要であろう。

## 結語

身体的、心理的、精神的な面で調和のとれた統合的な健康を志向してゆく過程で、自己超越的意識現象を体験すると、人間はその体験内容の至高性や豊饒性のゆえに、個人の内的側面のみに関心が向けられがちである。だがこれらの体験は極めて短時間の一時的な現象であるため、寸時のうちに社会的現実に復帰せざるをえ

ない。そこには、様々の我欲にとらわれた競争的な人々や、自分と同様に統合的な健康を希求し、探索している人々などが存在する日常的な現実が待ち受けている。当然、このような社会的状況を一つの現実として直視し、容認しながらも、その一方で自己実現への動機づけを統合してゆかねばならない。このことは、自己超越的体験の実存的な価値が社会的な関係性を無視しては考えられないという示唆を与えてくれる。

結局、自己超越的体験を通じての人間形成は、個人による自己教育の過程でありながら、同時に又社会のいろいろな状況に適切に対応しながら実践されてゆく関係を通じての自己教育でもある。個人と社会という両者の関係が、均衡のとれた形で展開され、統合されたときに、初めて自己超越的体験の真の価値が出現してくるのであろう。

#### 参考文献

- Eliade, M. 1974 Shamanism—Archaic Techniques of Ecstasy, Princeton Univ. Press. シャーマニズム（堀訳）冬樹社
- 医学大辞典 1976 南山堂
- James, W. 1962 The varieties of religious experience. The new American Library. 宗教的経験の諸相（舛田訳）日本教文社
- Kleitman, N. 1969 Basic rest-activity cycle in relation to sleep and wakefulness. In Kales (Ed.), Sleep: Physiology and Pathology. Philadelphia: Lippincott.
- 高良武久 1965 森田療法「日本医学全書5」金原出版
- Maslow, A. H. 1968 Toward a Psychology of Being, Van Nostrand. 完全なる人間（上田訳）誠信書房
- Miller, G., Galanter, E., and Pribram, K. 1960 Plans and the structure of behavior. Holt, Rinehart and Winston.
- 水島恵一 1988 意識の深層と超越, 人間性心理学大系6 大日本図書
- 野口広 1973 カタストロフィーの理論 講談社
- 斎藤稔正 1981 変性意識状態に関する研究 松籟社
- 鈴木大拙, フロム, デマルチノ 1960 禅と精神分析, (佐藤他訳) 創元新社
- 谷崎潤一郎 1985 陰翳礼讃 中央公論社
- 上野圭一 1993 ナチュラル・ハイ 海竜社
- Wilber, K. 1986 No boundary, Shambhala Publications, Inc. (吉福訳)「無境界」平河出版社