

自我に働く四つの原理と自己拡大

— ヨーガ的心理療法の可能性を求めて —

島根大学大学院教育学研究科
学校教育専攻学校教育専修

土 江 正 司

指導教官 山本俊磨

提出 平成 11 年 1 月 11 日

目 次

| | |
|-----------------------------|----|
| 要 旨 | 4 |
| 序 章 | 5 |
| 第一章 自我について | 6 |
| 1-1 識 | 6 |
| 1-2 自我における「知の原理」 | 8 |
| 1-2-1 自我と環境 | 8 |
| 1-2-2 環境の意味づけ | 10 |
| 1-3 自我・意識、前意識、無意識 | 11 |
| 1-3-1 自我と意識 | 11 |
| 1-3-2 前意識、無意識 | 13 |
| 1-3-3 弱く意味づけられた環境と前意識 | 15 |
| 1-3-4 意味づけられない環境と無意識 | 16 |
| 1-4 維持の原理と価値観 | 16 |
| 1-4-1 維持の原理 | 17 |
| 1-4-2 発達の視点 | 18 |
| 1-4-3 価値観 | 20 |
| 1-4-4 意味づけによる知の原理の抑制 | 21 |
| 1-4-5 偽りの自己、本当の自己 | 22 |
| 1-4-6 心理臨床における価値観の処理 | 24 |
| 第二章 拡大する自己 | 26 |
| 2-1 体験の器としての自己 | 26 |
| 2-2 共感と自己化 | 27 |
| 2-2-1 自己化 | 27 |
| 2-2-2 愛と自己化 | 28 |
| 2-2-3 代用満足・エス・末那識 | 29 |

| | | |
|---------------------------|------------------------|-----------|
| 2-3 | 超越の原理 | 30 |
| 2-3-1 | 慈悲 | 30 |
| 2-3-2 | リラックスによる維持の原理の抑制 | 31 |
| 2-3-3 | 部分自我 | 33 |
| 2-3-4 | あるがまま | 34 |
| 2-3-5 | いさぎよ 潔いこと | 35 |
| 第三章 集合自我について | | 37 |
| 3-1 | 東洋と西洋の自我 | 37 |
| 3-2 | 縁起思想と集合自我 | 37 |
| 3-3 | 家族の集合自我 | 39 |
| 3-3-1 | 自我の安定度 | 39 |
| 3-3-2 | 母子自我 | 40 |
| | 安定型母子モデル | 40 |
| | 依存型母子 | 41 |
| | 拒絶型母子 | 42 |
| | 不安型母子 | 42 |
| 3-3-3 | 夫婦自我 | 43 |
| 3-3-4 | 家族自我 | 45 |
| 第四章 無意識と身体 | | 47 |
| 4-1 | ヨーガの哲学 | 47 |
| 4-1-1 | ぎょう 行の原理 | 47 |
| 4-1-2 | 真我 | 48 |
| 4-1-3 | カルマ・ヨーガ | 50 |
| 4-1-4 | バクチ・ヨーガ | 50 |
| 4-2 | 三昧と自己実現 | 51 |
| 4-2-1 | 三昧と悟り | 51 |
| 4-2-2 | 自己実現と共時性 | 53 |
| 4-2-3 | 生の本流 | 54 |
| 4-3 | 身体と呼吸 | 56 |

| | |
|----------------------|----|
| 4-3-1 随意体、不随意体 | 56 |
| 4-3-2 ハタ・ヨーガ | 57 |
| 4-3-3 気（プラナーナ） | 59 |

| | |
|--------------|----|
| まとめと補足 | 63 |
|--------------|----|

| | |
|----------|----|
| 文献 | 64 |
|----------|----|

要 旨

自我がどのように現われ、またどのような経緯を経て無我に至るかについて、ヨーガ及び仏教の哲学を参照しながら現代的に検証し、さらに心理臨床への応用を目指すのが本稿の目的である。その結果、自我には以下の四つの原理が働いていると推定できた。

①知の原理：宇宙に自己知の核として「識」が生じ、識は自己知の手段として自我と身体を得る。自我は宇宙を内界（身体）と外界（環境）に分断し、環境の諸対象を客観視し、意味づける。識は知の原理そのものであり、自我を有してからは維持の原理と協働して意味づけの原動力となる。

②維持の原理：身体を守り、環境に適応し、身近な環境を自己化するために自我に働く原理。適応のための諸対象の意味づけにも関り、前意識に価値観を貯える。それによって自我は環境への適応パターンを固め安定化するが、代わりに知の原理は抑制される。

③超越の原理：心身リラックス時に維持の原理は抑制され、その際フォーカシング的に前意識が意識化され、意味づけの再構成とともに自己化の範囲が拡大する。この自己拡大は最終的には宇宙全体に及ぶ。この一連の過程に関わり、また拡大した自己内の諸対象に慈悲をもって見守るのが超越の原理である。

④行の原理：因果を媒介する微細な流れを「行」という。行は無意識に貯えられ、折々に前意識に上り自我に影響を与える。これが行の原理である。ヨーガは行の発現をコントロールする技術を有し、心理臨床への応用が可能である。

自我は複数集って集合自我を作り、同じ価値観を共有する大小の社会を形成する。西洋の社会は個人の維持の原理に重点を置くので集合自我は希薄であるが、東洋では超越の原理が重視され希薄になりやすい個人の維持の原理を補うべく集合自我が強くなる。

序 章

東洋思想では「無我」が珍重され「自我」は滅すべきものとして捉えられる。この場合の「自我」とは「私は・・・である」とか「私のもの」という思考様式であり、それは自と他を隔てる根本原因にほかならない。また、「私とはこういう存在である」という概念(自己イメージ)を抱くことで、それ以外のものに自己をあてはめて行く自由は拘束される。

人間関係におけるさまざまな場面を考える場合、「私は・・・」という思考様式に固執し、その枠組から一步も外に出ないのであれば、相手の立場に立つことはおぼつかない。とりあえず妥協点を探りながら敵対したり、協力したりといった関係になって行くのであろう。そして、「私」に固執した関係においては共感という現象は起こらないであろう。ロジャーズ(佐治・他 1996)は共感について、相手の内的照合枠を、正確に、かつそれ固有の情動的要素や意味とともに知覚することであり、その際、自分があたかも相手であるかのように、しかし決して「あたかも・・・かのように」という質を失わずに、知覚することであると述べている。つまり共感が可能であるためには、一時的であれ、我々は「私」という枠を抜けださねばならない。「私」を保ったまま相手の枠に当てはまることはできないのである。カウンセリング場面はもちろん、日常の対人関係を円滑にする上でも共感の重要性は論を待たない。とすれば、「私」という枠を外すこと、即ち東洋的な意味で自我を滅して行くことはカウンセラーの素養として重要であり、また少し大げさだが暮らしやすい社会を築くために多くの人が目指すべき一つの方角であるということさえできる。

では、どのように自我を滅して行けばよいのであろうか。仏教やヨーガはその理論や実践方法を豊富に示しており、宗教的修行法という形態で後世に伝えている。これについては本論で詳しく考察したい。

一方、西洋では自我を確立し、自と他を明確に区別することを生きて行く上での命題としていると言える。確立された自我は自己と非自己を明確に区分し、命名し、その特徴を調べ上げて行く。そうした自我の働きが礼賛され、科学文明を作り上げて行く原動力となったのは確かなことだろう。

ここでごく素朴な疑問がわき上がる、東洋的に捉えられる自我と、西洋でのそれと、果たして同じものを指しているのであろうか。もちろん次のような言い方は可能だろう。東洋は自我の不都合な面を見つめ、それを滅することに集中し、西洋では自我の良性の部分を認めて、それを発達させることに心血を注いだと。それでは何が不都合で何が良性なのかをはっきり把握せねばなるまい。また、西洋の理想である自我の発達と、東洋の理想である自我の滅却とを同時に成し遂げることは可能なのだろうか。もし可能ならば、東西理解の上でも、また臨床上も大きな意義を持つことだろう。

第一章 自我について

1-1 識

「自我 ego」という用語は、もともとフロイトによって「私 (Ich)」と表現されていた概念を、E.H.エリクソンらが訳出する段階で「ego」に言い改めたものである。「私」は一人称表現であり、これを客観的に、つまり科学的に扱うためには「」に"私"を入れなければならない。その手間を省き、意味を明確にするために用いられた自我という言葉が用いられたのである。

我々はどういうわけか主体である自我を内省することができる。数々の宗教、哲学、そして精神分析学がそのようにして出来て行ったことから明らかなように、主体である自我の中にも客観化可能な部分があるのだ。我々は自己の言動を客観化できるし、注意深くあればその言動が生じてくるまでの心の動きを客観化し得る。このように客観化可能な部分を全部削ぎ落として行くとすると必ず最後に残るものが生じる。それ自体を観察できないもの、純粹なる主体。それをここでは「識」と名づけよう。”識”抜きに自我は語り得ないし、識のあるところに自我が生じる。しかししばらくは、識の性質を明らかにするために自我の影響を受けない純粹なる主体について考察してみよう。

「識」とは仏教語であり、新・仏教辞典（中村元監修、増補版 誠信書房）には次のような解説がある。

「ヴィジュニャーナ vijñāna」の訳語であり vi（分析・分割）+ jñāna（知）の合成語で、対象を分析し、分類して認識する作用のことである。大乘仏教においては、対象を分析的に認識する識に対して、存在全体を直感的に把握するプラジュニャーナ prajñāna が説かれ、勝れたものとされた。この語のパーリ語形パンニャーナ panna は般若と音写され、大乘仏教の象徴となった。禅宗では般若を無分別智と呼び、分析的な智である分別智と区別して、無分別智を得ることを修行の目標とした。

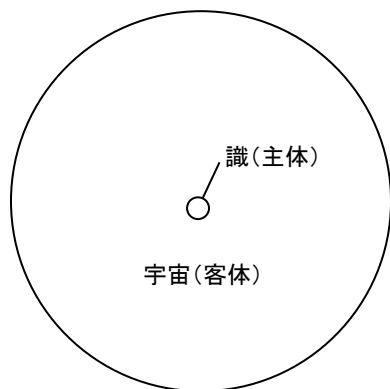
ヴィジュニャーナもプラジュニャーナも”作用”として解説されているわけだが、本稿における「識」はこれらの作用を生じさせる原因として定義したい。図1のAはヴィジュニャーナ状態の識であり、図1のBはプラジュニャーナ状態の識である。

今のところ肉体や自我を想定していないので、純粹主体である識にとっての客体は宇宙の全てである。Aでは宇宙空間にぽつん生じた目玉のようなイメージで識が存在し、客体である宇宙を認識している。一方Bでは主体と客体の区別が無くなっており、Aにおいて目玉のようであった識は宇宙全体に拡がっている状態であると言える。我々が目覚めて活動している状態はヴィジュニャーナであり、睡眠中は主体である識を失っている状態なの

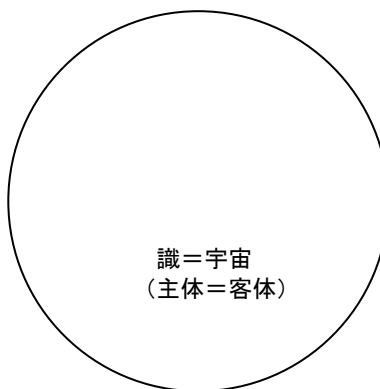
で主客の区別はなくなるが、宇宙を直感しているわけでもない。これが睡眠と覚醒の中間状態である瞑想の状態になるとプラジュニャーナが実現する。

<図1 識>

A : ヴィジュニャーナ



B : プラジュニャーナ



ところでウイルバー（1985）は「二つの知の様式」という言い方で上記のことを丁寧に説明している。そして”知”という作用を通して生体が自分と環境を”区別”してしまうことを「原初の二元論—抑圧—投影」と言い、その区別のある前の意識の状態（彼の用語に従えば”意識のスペクトル”）を「トランスパーソナル」と定義している。

また、インド六派哲学の中でも最古であるサーンキヤ哲学の理論を背景に持つヨーガの根本経典『ヨーガ・スートラ』（佐保田 1980）に

「ヨーガとは心のはたらきを止滅することである」 1・2

「心の働きが止滅された時には、純粹観照者たる真我は自己本来の態にとどまることになる」 1・3

「その他の場合にあつては、真我は、心のいろいろなはたらきに同化した姿をとっている」 1・4

という経句がある。「心のはたらきを止滅すること」をここでは単純に”雑念を無くすこと”と理解して前に進みたいと思うが、本義はやや複雑であり、後に詳述したい。また「真我（プルシャ purusa）」は本稿で定義する「識」に当たる言葉で、サーンキヤ哲学においては「独立自存な絶対者で、時間、空間の制約を受けず、常に平和と光明に満ちた存在である。これが各人の真実の我の本来のあり方」（佐保田 1980）と定義されている。サーンキヤ哲学の後に主流となるヴェーダンタ哲学では真我は「アートマン Atman」と呼ばれ、古来からあった宇宙原理としての絶対神「ブラフマン brahman」と同一視されるようになり、「梵我一如」というインド哲学全般を貫く根本思想になった。つまりこれらの経句は、個

人の純粋な主体である識は神と等しいのであるが、それを体現するためにはヨーガによって心理作用を抑止する必要があると説いているのである。「観る・感じる」などの心理作用も抑止されれば、主体・客体の区別もなくなり「絶対観照者である真我（識）は自己本来の態一宇宙そのもの一にとどまる」と読み替えることもできよう。つまりヨーガも禅と同じくプラジュニャーナを目指しているのである。

心理作用を抑止するには心理作用の詳細を知らなければならないが、『ヨーガ・スートラ』は全編心理作用の解説とそれを抑止する方法について述べている。ユングは「個性化」というかなり抑えた表現で『ヨーガ・スートラ』と同様の試みを行ったという印象が筆者にはある。プラジュニャーナに至るには「個性化の過程」を経なければならないことを『ヨーガ・スートラ』も指摘しているのである。

『ヨーガ・スートラ』の後半には次のような記述がある。

「凝念とは、心を特定の場所に縛りつけることである」 3・1

「静慮とは、凝念にひきつづいて、凝念の対象となったのと同じ場所を対象とする想念がひとすじに伸びてゆくことである」 3・2

「その同じ静慮が、外見上、その思考する客体ばかりになり、自体をなくしてしまっただかのようになった時が、三昧とよばれる境地である」 3・3

この凝念（ダーラナー dharana）、静慮（ディヤーナ dhyana）、三昧（サマーディ samadhi）はヨーガ修行の八段階（『ヨーガ・スートラ』参照）の最後の三段階であり、凝念の対象は何でも構わないとされる。また静慮（ディヤーナ）は音写されて「禅那」、即ち「禅」と呼ばれるようになった。つまり禅の語源はここにあるのである。ふつう静慮は「瞑想 meditation」と呼ばれることが多い。同様に凝念は「集中 concentration」と呼ばれる。集中する対象に想念がひとすじに伸びるとは、対象を多面的、立体的に捉え、その背景も含めて対象を完全に把握することと考えられる。そして三昧に至ってはすでに対象は客体ではなく、主体そのものになっている。つまりプラジュニャーナである。

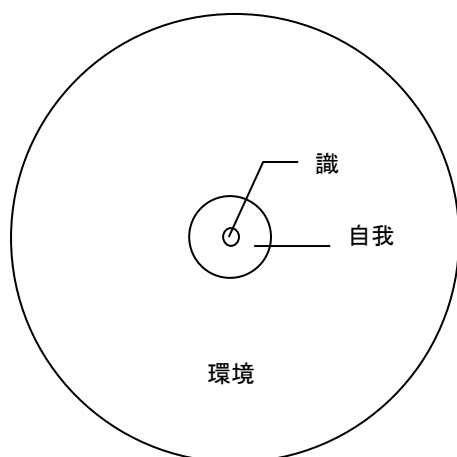
1-2 自我における「知の原理」

1-2-1 自我と環境

第一節では識を宇宙の中にぼつんと生じた目玉のように仮定して話を進めたが、識が本当の意味で「主体」であるためには”「自分」という意識”、即ち「自我」が備わらなければならない。それがあって初めて”主体”となり得るし、そのとき必然的に”自分以外のもの”が生じて”客体”が出現するのである。ただし自我は識そのものではない。自我は身体を持った時点で環境に働きかけ、また環境から影響を受けるという特性も備わってくるので、

むしろ自我の中に核として識が存在している状態を想定した方がよいだろう。また「主体」には「客体」が対句になるが「自我」には「環境」の方が対句としてふさわしいので、ここからは自我を取り囲む宇宙のすべてを「環境」と呼ぶことにしよう。図2に識・自我・環境の関係を示した。

<図2 識・自我・環境>



識は自我を通して環境を観ることになるのだが、自我には意志があり、それによって環境と相互作用する。そのとき環境中の諸対象は自我にとって都合が良いように「意味づけ」される。識は自我の”フィルター”を通して意味づけされた環境を観るのであり、その意味で自我は無色透明ではない。自我がもし存在しなければ（つまりプラジュニャーナ状態であれば）識は客体を意味づけることなく、“あるがままに”観照するだろう。このような観照は「純粹意識」と呼ばれる。純粹意識と客体とは全く一つであり、“観るもの・観られるもの”の区別がない。しかし自我があるとき環境は受け身的に意味づけられる。自我は「意識するもの」、環境は「意識されるもの」という語法から、掴みどころのない「意識」という言葉を未だ曖昧ではあるが定義できるかもしれない。しかし本稿では使わざるをえない場合を除いて「意識」よりも「意味づけ」の方を使用して意味の明確化に努めたい。

“純粹意識”を捨ててフィルターを通すことになっても、それでも識が自我を必要とするのは、“主体”となって客体である宇宙を更に詳細に観ようという「知の欲求」があるからだろうか、それともプラジュニャーナ状態がハイポテンシャルであり、容易に自我と身体を作ってしまうからであろうか。仮に後者が正しいとすれば、プラジュニャーナ状態は”原初”の状態であり、自我を纏うことで識を中心化させてヴィジュニャーナ状態となり、坂道を転がる勢いで宇宙を”具体的に”認識し始める。そして完全に下まで転がり落ちたときには宇宙の全てを認識し終えて、プラジュニャーナ状態に戻るというサイクルを作るのである。ウイルバー（1986）はこの”サイクル”を「アトマンプロジェクト」と呼んでいる。赤ちゃんが何もわからないほとんど無我の状態生まれ、しかし何か神を感じさせるよう

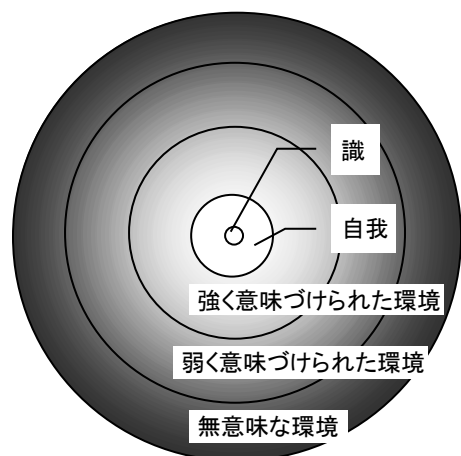
な神秘的な雰囲気や体中から発散させ、次第に成長しながら認識域を拡げて行き、やがて年老いて、無数の知恵を持ちながらそれゆえに無我であり得るという理想的なストーリーとこのサイクルは重なる。

自我からみると識は自我に働く第一の力、「知の原理」である。識からすれば自我を纏うことで宇宙を把握しようと企んだのだが、自我ができると主役の座は自我に移り、識はその中の”主要原理”となってしまうのだ。そして宇宙を把握しようというもくろみは自我の気まぐれに委ねられることになる。ましてや再びプラジュニャーナ状態に戻るのは自我の強力を思えば夢のまた夢のようである。

1-2-2 環境の意味づけ

自我に近い環境ほど、自我によって強く意味づけられ、遠ざかるにつれて意味づけは弱くなり、未知のものは無意味となる。その様子を描いたのが図3である。中心が明るくなっているのは、自我に近いほどその環境に対する認識が”明るい”ということ、換言すれば識の光が当たっていることを表している。また便宜的に意味づけの強さに応じて環境を三段階にわけてあるが、もとよりその境界は曖昧である。

<図3 意味づけられた環境>



自我が身体を持てば、識によって認識不可能な環境からの影響にも身体が敏感に反応し、間接的に自我に影響する。身体は自我が具体的に環境に働きかける媒体としてなくてはならないものであるし、また環境からの影響を鋭敏に察知するセンサーとして識の手助けをする。従って自我が備わるということは必然的に身体が備わるといことなのである。

肉体を持たない状態での自我について若干考察したが、記述しながら”早く身体が欲しい”という気持ちが生じてきたことをここに報告しておきたい。肉体を持たない自我は非常に不安定な感じがするのである。仏教では死んで後、次の生を得るまでの間を「中有」または「中陰」と言う。その間は肉体を持たない魂だけの状態であり、一説にはそれが 49

日間続くといい、その説に従って仏教では「満中陰の法要（四九日の法要）」を執り行う。自我がある限りは身体に対する欲求を拭い去ることはできない。だから自我を無くし、プラジュニャーナ状態になることが、輪廻の鎖を断ち”再び生まれぬ”という仏教の最高境地につながるのである。図2は強いて言えば魂の状態を表していることになる。

1-3 自我・意識、前意識、無意識

1-3-1 自我と意識

＜図4 身体を持った自我＞

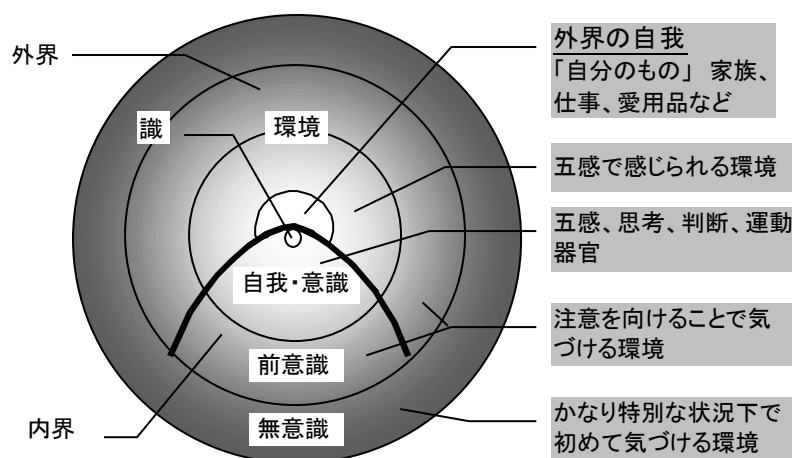


図4は待望の身体を得た自我と意識の図である。太線の弧の内側が身体の領域であり、自我にとっては「内界」となる。「内界」ができることによって弧の外側は「外界」となる。この内界・外界の区別も自我による意味づけに過ぎない。弧は前意識の領域で終わっているが、無意識領域では内界・外界という意味づけさえなされず、自我にとっては内界であれ外界であれ「無意味な環境」なのである。本稿で言う”無意識”はユングの「集合無意識」と同じ概念である。そして前意識は「個人無意識」と同等の概念であるのだが、前意識は弱いながらも識の光が当たっていることを考慮して「無意識」という言い方を敢えて避けた。

この図の大きな特徴として身体の外側に「外界の自我」が想定してある。その内容は「自分のもの」として意識されている対象、それに自分を同一化している対象、あるいはそれ無しでは自分を保てないほど頼っている対象などである。例えば家族、仕事、愛用品などが”外界の自我”と言えるだろう。内界にせよ外界にせよ、「自分」と切っても切り離せないもの、それが自我なのであると筆者は捉えている。アイデンティティや性格については内外の自我に跨がるものここでは捉えられる。

さて、内界の自我について簡単にわかりやすく説明するのは恐らく誰にも不可能なことだろう。本稿の全文を通して自我に関する筆者の考えが伝わればと願うのが関の山である

が、それでも今ここで自我と意識について少し触れておかないわけにはいかない。図では自我と意識は境目を設けず同義として表示している。この内界の「自我・意識」の領域には五感、思考、判断、運動器官など生体が環境と関係し合うのに必要な機能がひしめいている。自我と意識についてユング（1980）は次のように述べている。

先に自我は意識の場全体の上に立っていると述べたのは、それから成り立っているという意味ではない。もしもそうであるとすれば、自我を意識の場から区別することはできないだろう。自我は意識の場の基準となる点であるにすぎず、先に説明したソウマ（体：筆者注）的因子によって基礎づけられ限定されている。

自我は、その基礎に相対的に未知の部分があるとうと無意識の部分があるとうと、すぐれて意識的な因子であり、さらに個としての存在の経験的獲得物でもある。つまり自我は最初はソウマ的因子と外界との衝突から生じ、主体として存在するようになってからは、外界および内界とのその後の衝突によって発達してゆくように思われる。

ユングが自我と意識の区別に苦勞していることが窺える。彼が自我を「点」と言っているのは、筆者が定義した「識」と似たニュアンスがある。それゆえ自我から識を区別した本稿においては意識と自我は同等になってしまった。またユングは肉体が生じて後の自我を想定しているが、筆者は逆を想定している。

自我・意識は、その成立の目的から言っても、ほとんどの場合外界に向いている。そしてそのとき自我・意識は”黒子”となって環境の把握と適応に努めている。ところがひとたび目をつむって外界を遮断し内界に焦点を当てると、そこは思考の世界であり、さらに思考そのものを客観視しようとする、思考はややその動きを緩めるので観察が可能となる。そこからは瞑想の世界である。観察してみると”黒子”の正体は知性と情動と記憶であることがわかるが、それらは必要に応じて前意識から沸き上がって来る。その前意識へはさらに微細な因子が無意識から提供される。

その様子はパソコンに例えるとわかりやすい。自我・意識が CPU（中央演算装置）とメモリーであるのに対して、前意識・無意識はハードディスクに蓄えられたデータである。データには文字や数値などのいわゆる「記憶」と計算や命令などが記述された「処理方法」の二種類がある。CPU が処理すべき何かであったとき、ハードディスクからは必要な記憶と処理方法が随時メモリーに引き出され CPU によって処理されるのだ。偶然昔の友だちに出逢ったとしたら、彼に関する記憶や彼に対してかつて抱いていた情動、かつて使っていた彼への接し方のパターンなどがにわかには甦り、然るべき行動を取らせる。

ハードディスク上のデータにも”深い”ものと”浅い”ものが存在する。少し荒っぽく言えばウィンドウズやマック OS などのオペレーションシステムは深く、その上で作動する各

種アプリケーションソフトは浅い。それぞれに無意識と前意識に対応すると仮定すると、コンピュータが次第に人間に近づきつつあることなどが想起されて興味深いし、逆にオペレーションシステムの定期的メンテナンスがパソコンの調子を維持する上で大切であることが人間の無意識のメンテナンスのありようを考えさせてくれる。

一人でのんびりしているとき、あるいは散歩や車の運転中など単純な作業をしながら、我々はぼんやりと”考え事”をしていることがある。それはそれとなしの”黒子”の観察であるし、牛が食べたものをもう一度口に反芻して反芻しているように、最近の出来事を消化し直しているのだ。本稿の文脈からすれば、それは「意味づけの再構成」であり、我々は半ば自動的に、前意識・無意識のメンテナンスを行っている。それによって外界に向けられた意識が安定化し、自我は外界への適応をスムーズに行えるようになるのではないだろうか。我々にはそのようにリラックスして内界に親しむ時間が必要なのだろう。日中にそれが行えないなら夜、夢を見ることでメンテナンスが果たされると筆者は考えている。

ジェンドリン（1982）は多くの面接記録の分析から、セラピーの成功に寄与しているのはカウンセラーの関り方ではなくて、クライアントの話し方の特徴であることを突き止めた。そしてその特徴はクライアントの内的操作から来るものであり、その操作とは上記のような”意味づけの再構成”であったのである。それを上手に行って割と早く意識を安定化させる人もいれば、うまくできない人もいる。ジェンドリンはこの操作を意識的に上手に行う方法として「フォーカシング」を開発した。意味づけの再構成をうまく行えない人は、情動や環境へ働きかけるパターンが固定化してしまい、うまく環境に適応できないのである。そうした人たちは何とか適応しようとしていろいろ思考をめぐらすだろうが、”黒子”の観察にはならず、むしろ黒子のまま右往左往するのみで、ちっともメンテナンスにならないのである。

自我と意識の区別の難しさについて触れたが、少し別な角度からこの区別を試みるとすれば、”黒子”になり切っているときに”自我”であり、”黒子”が観察されているときは”意識”であるということが言えるのではないだろうか。もちろん観察の主体は識であるのだが、生きて生活している限りはどうしても幾分かは自我を巻き込んで観察するものだから、はっきりと意識の姿を見据えるのは難しい。少しずつでも巻き込む自我を減らして行くことで意識もはっきり見えることであろう。その過程はヨーガや禅の修行の過程と重なる。

1-3-2 前意識、無意識

前意識とは注意を向けることで気づくことのできる内界の環境であり、記憶や自覚できていない微かな情動はこの領域に位置づけられる。そしてフォーカシング的な方法でそこにアプローチすると、微かな情動は「フェルトセンス felt sense」と呼ばれる五感で感じられる存在として現われる。フェルトセンスは視覚的に確認できる色や形を持ち、熱さ冷たさ肌ざわりなどの感触、時に臭いや音なども発して、まさにそこに存在しているかのよ

うなりリアルさがある。フォーカシング的なアプローチとは前意識に分け入るというのではなく、できるだけ純粋な、自我を交えない識となって、最初に意識に間を置いて (clearing space) 眺めることで外界との関りについて整理し、続いて整理しきれない出来事、あるいは漠然とした今の”感じ”に対して、そっと包み込むように触れて行くという方法である。

一方、ヨーガや禅で行われている瞑想は前述の『ヨーガ・スートラ』からの引用に示したように、”心の働きを抑制すること”をその目的としている。それによって無意識からの影響を自我は被らないようになり、自我自体を滅して識そのものとなるという遠大な構想なのだが、そのためには最初に意識や前意識を静止させるという過程を経なければならない。しかし従来伝えられている瞑想法は、例えば呼吸に集中したり、マントラ mantra (真言、神の名前や聖典の言葉を唱えること) を唱えたりしながら長時間座り、外界の遮断に努めるというやや荒っぽい方法が取られることが多い。そして前述した”意味づけの再構成”は瞑想においては”雑念”として片づけられる。しかし雑念は心の自然な発露であり、それを敵視するのはいたずらに瞑想を難しくするものである。

リラックスして座り、目をつむっていれば、ほとんどの場合雑念か眠気がやって来る。そのまましばらく眠ってしまえば目覚めたときは非常に爽快であるので、瞑想においては眠りとしてタブーにされるべきではない。ただ、瞑想の前にしばらく呼吸法を実施すれば脳に酸素が十分供給され、眠気が収まることが多い。生活していればゴミが出るのと同じように、自我が外界と関係していれば雑念は必ず生じる。しばらく雑念をぐるぐる頭の中でめぐらせておくことで、ゴミをゴミ箱に入れるように少しずつ意味づけの再構成が起り、どうでもいいことはさらっと流れて、重要な問題には少し長くとどまって、やがて再構成が一段落すれば雑念は消えてゆく。そこからは自然と集中状態が訪れ、前意識に識の光が当たってゆくのである。つまり楽に座って目をつむり心の発露に逆らわないように、何も努力しないである、というのが瞑想のコツであると筆者は考える。それは道元の言った「只管打坐しかんたざ」に通じることであろう。

ところでヨーガに意識や前意識の状態を表わす言葉として「徳グナguna」がある。徳には三つの状態があり、それぞれ「純質 sattva」、「激質 rajas」、「暗質 tamas」と呼ばれる。ヒンズー教の聖典『バガヴァッド・ギーター』(上村訳 1992) からこの三つの徳についての記述を見てみよう。

そのうち純質は汚れないものであるから、輝き照らし、患いのないものである。

それは、幸福との結合と知識との結合によって束縛する。14・6

激質は激情を本性とし、渴愛と執着とを生ずるものであると知れ。それは、行為との結合によって主体(個我)を束縛する。14・7

一方、暗質は無知から生じ、一切の主体を迷わすものであると知れ。それは怠慢、怠惰、睡眠によって束縛する。14・8

激質と暗質を圧倒した時、純質が優勢となる。激質は純質と暗質を、暗質は純質と激質を〔それぞれ圧倒した時、優勢となる。〕 14・10

この身体の、一切の門において、知識という光明が生ずる時、純質が増大したと知るべきである。14・11

貪欲、活動、諸行為の企て、躁状態、切望。これらは激質が増大した時に生ずる。14・12

不明、無活動、怠慢、迷妄。これらは暗質が増大した時に生ずる。14・13

ところで、身体を持つ者（人間、個我）は、純質が増大した時に死ねば、最高〔の真理〕を知る人々の汚れなき世界に達する。14・14

激質の増大した時に死ねば、行為に執着する人々の間に生まれる。暗質の増大した時に死ねば、愚昧な者の胎に生まれる。14・15

善行の果報は純質的で汚れがないと言われる。激質の果報は苦であり、暗質の果報は無知である。14・16

純質から知識が生じ、激質から貪欲が生ずる。暗質から怠慢と迷妄が生じ、また無知が生ずる。14・17

純質に依存する者は上方に行き、激質性の者は中間に止まり、最低の要素の活動に依存する暗質性の者は下方に行く。14・18

() および [] 内は訳者による

このように三つの徳の働きにより情動が作り出され、暗質より激質、激質より純質へと徳をコントロールすることの有効性が説かれてている。この理論に従ってヨーガ修行者は自らの心を観察し、修行の方向性を定め、そして最終的には純質さえ超越し、心の働きを止滅せしめるのである。

1-3-3 弱く意味づけられた環境と前意識

前意識と同じトラック内にある外界の領域は「弱く意味づけられた環境」に相当するが、注意しなければならないのは、それが物質的な環境ではないということである。自我はまず物質的な環境（仏教では「^{しき}色 rupa と呼ばれる」を意味づける。それは”名称と形質”の世界である。「弱く意味づけられた環境」とは名称と形質の奥にある、それらを生じさせる要因で、インド哲学では”地・水・火・風・空”の「五大 pancha mahabhutani」をもってそれに当てる。そのうちの”地”と”空”は固定されたものであり、間の”水（カパ）・火（ピッタ）・風（ヴァータ）”はドーシャと呼ばれ、変動する要因として万物のありようを定めている。インド伝承医学であるアーユルヴェーダは人間の体質・気質や症状をこのカパ、ピッタ、ヴァータの変化で捉え、不足を補い、増悪を抑えることで治療する。またドーシャと前出の

徳は関連しており、ドーシャをボディリ・ドーシャ、徳をメンタル・ドーシャと呼ぶこともある（上馬場 1996）。

このように”名称と形質”の世界の奥にそれらを生じさせる要因を想定したのはプラトンのイデア論もそうであろうし、道教の陰陽五行なども知られている。

1-3-4 意味づけられない環境と無意識

図 4 において内界と外界の境界を表わす弧は前意識のところで終わり、無意識と”意味づけられない環境”には境界が存在しない。つまり両者は等しく「無意識」である。先程の”弱く意味づけられた環境”が名称と形質の奥にある要因であったように、無意識は更にその奥にある要因、いやむしろ”原因”そのものという表現が与えられることになる。

ところでヴェーダ哲学には「三種の身体」と呼ばれる独特の人間観があり、肉体といわゆる”気”の総合体を「粗雑体」、本稿で定義する自我・意識を「微細体」、前意識・無意識を「原因体」と名づけている（スワミ・ヨーグシヴァラナンダ 1984）。そして原因体のさらに奥に純粹観照者である”真我”が鎮座しており、それは心臓の中に住むとしている。従って原因体は心臓を中心に広がり、微細体は頭を中心に広がり、粗雑体は肉体の回りに広がった球ないしはカプセル状のものがイメージされている。もともと”真我”は原因体つまり無意識の中に潜む宝物のように考えられ、そこに到達するのがヴェーダ哲学的ヨーガの究極の目的であり、「あなた方が求めるものはもっとも近いものよりもさらに近く、もっとも遠いものよりもさらに遠い」、「その地下 1メートルに莫大な金塊が眠っている地面の上に座っている物乞い」（スワミ・チダナンダ 1997）と形容されたりしている。

筆者は無意識の中に”神”と呼べるような究極の存在は置こうとは思わない。むしろ原始仏教のように”神”を否定し、すべてが相互作用によって現象として生じている「縁起」の立場を取る。つまり無意識は「原因」ではあるが、もともと核となる何かがあるわけではない。またパソコンを例に取るが、パソコン同士がインターネットやイントラネットなどのネットワークでつながり、モニターの裏側では内と外の境界が無くなっている様子は図 4 のイメージと重なるし、パソコン通信のような”管理者”を無くしたインターネットが一つの巨大な生き物のようにモニターの奥で様々な現象を引き起こしつつある様子も”縁起”そのものではあるまいか。

多田（1993）は変容する「自己」に言及しながら自己組織化をしてゆくような動的システムを「^{スーパー}超システム」と名づけ、マスタープランによって決定された固定システムと区別し、生物学の基本原理の一つとしている。その例として免疫系や脳神経系を挙げ、生物学的個性を決定する重要な要素が超システムによって成り立っていることを示している。

1-4 維持の原理と価値観

1-4-1 維持の原理

識は客体を知るために自我を持ち、自我は環境に働きかけるために身体を持った。しかし身体ができた暁には、今度は身体を「維持」することが自我にとっての重要な”仕事”になった。端的に言えば「死を避けようとする”本能”が生体に働くようになったのである。ウイルバー（1985）も「原初の二元論」に続く「第二の二元論」として”生と死”を挙げ詳細に考察している。それは何も人間に限ったことではない。昆虫でさえ必死になって死に抵抗する。人間に限っていえば死に対して「恐ろしい」という感情を伴いやすいことは確かであろう。未知のものに接すること、そして自分が未知の状態に変化して行くことに対してたいてい多少の恐怖感が伴うのはなぜだろうか。自我は未知のものに接するのに自身の変化を想像せざるを得ない。そしてそれはすぐさま”死”を連想させて恐怖を感じずにいられないのである。もともとは死への恐怖感から自我には現状の維持を保とうとする傾向が生じた。これが自我に働く第二の原理「維持の原理」である。

子どもは一人で寝床に入ることに恐さを体験する。それは寝ることによって維持の原理が弱まり自我が無くなって行く恐さである。「おばけが出そうだから」などと理由を付けては、自我が無くなっても自分を守ってくれる母親や父親と一緒に寝て欲しいとせがむ。確かに寝ることは疑似的な死を意味しているのである。自我が無くなるだけでなく、自我に変化を強いるような環境の変化が生じたときも我々は不安や恐怖を体験する。維持の原理は変化を嫌うのである。そこで自分に変化を強いるような環境に対して敵意を抱き、逆に環境を変化させようと攻撃を仕掛ける。これについてウイルバー（1986）は「代用犠牲」という言葉を使っている。そして「他者があるところ恐怖あり」というウパニシャッド文献の言葉を引用し、恐怖と攻撃性の関連について明らかにしている。確かに現在の地位を脅かす相手の悪口を言う、動物の縄張り争い、戦争など”代用犠牲”による争いは枚挙に暇がない。

維持の原理は前述の内界・外界の自我に属するもののすべてに作用し、「〇〇を維持したい」という意識を自我に持たせる。内界の自我に属するものではまず肉体に対して強力な維持の原理が働き、それゆえ老病死を怖れることになる。また一度なされた思考や判断についてもそれを変更するのは容易でないことが多い。ここにも維持の原理が働いている。外界の自我では金銭、衣食住、家族、友人、仕事など例外なくその構成要素に維持の原理が働く。内外の自我にまたがる要素として性格やアイデンティティがあるが、それらには肉体と同様かなり強力な維持の原理が働く。心理臨床に関っていると、「性格を変えたい」と言いながらクライアント特有の思考パターンやものの見方（例えば「性格を変えたい」という思考）に執着し、変化を拒んでいることに自身が気づいていないケースによく遭遇する。

ところで筆者が「維持」という用語を使うのは生理学用語であるホメオステシス homeostasis（キャノン 1981）を意識してのことである。フロイトも「Selbsterhaltung

（自己保存）」を自我欲動と同義としているが、「保存」というやや物質的な対象に対して使われる用語より「維持」の方が自我の働きを表わすのには適当のように思われる。また、仏教やヨガでは「とらわれ」、「執着」といった言葉で自我の働きを表現することが多いが、それは維持の作用を悪く取ったときの意味づけである。一つの現象に対してどういう表現、つまり意味づけを与えるかは微妙でありながら非常に重要な問題で、その現象に対して主体が”純粹意識”で眺めることができるためには、できるだけ中立な表現を与えるべきである。筆者が担当したカウンセリングにおいてクライアントにフォーカシングを施したところ、もやもやしていた姉妹間の関係に最初クライアントは「嫉妬」という表現を与えたが、数分後に「ライバル」という表現を”発見”し、それから一気に姉妹仲が良くなったという事例がある。

生体におけるホメオステシス、あるいはもっと視野を拡げて地球環境におけるホメオステシスはほとんど我々の意識の与り知らぬところで作用しており、キャノンをして「からだの知恵」と言わしめている。病気に対する”自然治癒力”なども”からだの知恵”のなせる業だろう。自我に働く維持の原理も生体のホメオステシスの延長線上にあるものと考えられ、人間のみならずどんな生体にも備わる自然な作用であろう。その意味では否定的に捉えられるべきものではないのだが、自我はその自然な維持の作用をやや増長させる傾向にある。ヨガやアーユルヴェーダにおいてこのことはしばしば言及され、ヨガでは暗質が優位になると物欲が強くなると説き、アーユルヴェーダでは水の要素（カパ）の強い者は変化を嫌う傾向にあるとしている。

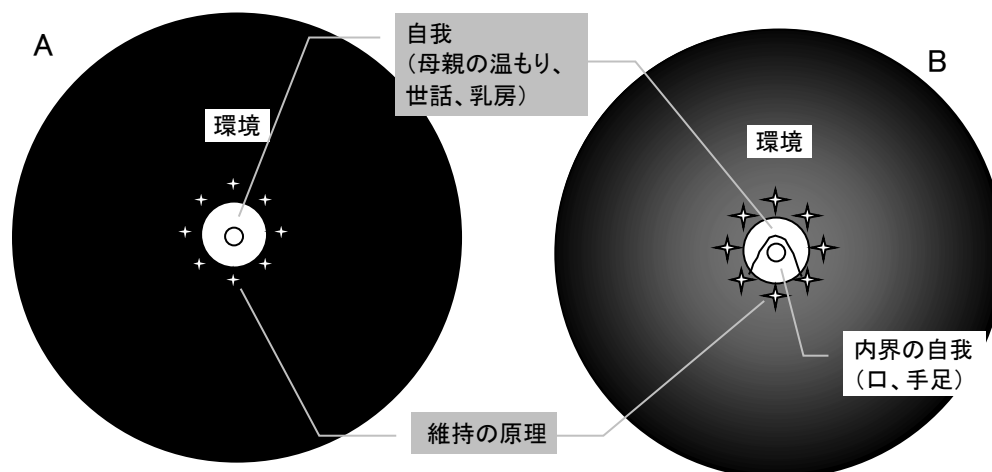
1-4-2 発達の視点

自我と維持の原理について発達の視点からしばらく眺めてみよう。生まれたばかりの赤ちゃんは無条件に与えられる母親の温もり、世話、そして乳房に対して強い維持の原理を働かせるようになり、そこから自我が萌芽する。メラニー・クラインの言葉を借りれば、この時期の赤ちゃんは母親や乳房という対象に対して”全能感 *omnipotence*”を抱くであろう（小此木 1985）。大人目から見れば、母親も乳房も赤ちゃんにとっては外界であるはずなのだが、赤ちゃんはまだ内界・外界という意味づけができるほどに自我を発達させていないので、母親も乳房も内界でも外界でもない未分化な自我の中に組み入れられる（図 5 A）。

赤ちゃんが自我に維持の原理を働かせるとそこに”意志”が生じて、母親の態度がその意志に沿わないという事態が生じ始める。もしそのような意志が生じなければ、母親が乳房を与えるときは満足の表情を見せるが、その他はいたって無表情な赤ちゃんということになる。ところが赤ちゃんに生じた意志は赤ちゃんをひどくわがままにし、なかなかきちんと意志に添えない母親と乳房に対して「いいもの」でありながら「悪いもの」でもあるという両方の意味づけをなすに至り、意志が生じたが故に完全に思い通りに操れるはずのも

のが次第に半分くらいは思い通りにならないものになってしまう感覚を味わう。ここで初めて母親と乳房が自分の”外”にある存在であるという認識が生まれ、内界と外界が区別されるようになる（図5B）。

<図5 赤ちゃんの自我>



一度自我の範疇にあったものが”外界の自我”になってしまい、さらに”思い通りにならない”という思いを重ねることで外界の自我からも外れて行ってしまう。これを「脱自我」と言うことにする。それはやがて乳離れに結びついて行く重要なステップなのだが、脱自我そのものは赤ちゃんにとっては手痛いことであり、母親は赤ちゃんから恨まれ、怒りの対象になるのに十分値する。人間の根源的な攻撃性はここに端を発すると考えられる。大人であっても、相手がちょっと離れて行く感じがしたり、慣れ親しんだ環境からちょっと疎外されている感じがするときに”執着”が起り、そうさせている相手を「敵」と意味づけ、恨みや怒り、嫌悪を抱いて攻撃的になったりするが、それはやはり脱自我の機制による。そうした怒りを基本的に持っているのに、価値観（次節にて詳述）がそれを抑圧してしまっているときに抑うつが起こると本稿の理論では考えられる。

クラインは赤ちゃんが母親や乳房に「悪いもの」という意味づけをするのは先天的に持っている”死の本能”の投影であるとしており、生後3～4ヶ月のこの時期の心理的機制を「妄想的・分裂的ポジション paranoid-schizoid position」と呼んでいる。しかしウニコットはそれに対して”死の本能”ということには言わずに、赤ちゃんの母親に対する依存の諸段階という言い方でこの辺りのことを理論化している（小此木 1985）。本稿の基本的な考え方はウニコットに近い。

この時期の赤ちゃんはまた自分の手をじっと見詰めたり、しゃぶったりという行動を繰り返す。ときには足までしゃぶる。また手足をばたつかせてみたり、声を発してみたりしながら自分の身体が”自由に操れる”ことを確認し始める。こうして”自分の身体”という意識を発達させ、身体を自我の範疇に収めていく。また発達に伴って環境中の対象の”自我

化”も頻繁に起こっており、初めは手のとどく範囲にあるおもちゃや布団などに限定されるが、とにかくなんでもかんでも口に入れようとし、それはまさしく”自分のもの”にする象徴的行為と受け取れる。ギブソン（佐々木・他 1997）はここで言う”環境の自我化”を「アフォーダンス affordance」という造語で表現し、詳細な検討を行っている。

赤ちゃんが脱自我のショックを乗り越えて、母親を自分とは異なる一人の存在とみなせるようになると二者関係の段階に入り、今度は泣いたり笑ったり怒ったりすることで脱自我した母親や乳房を自由に操ろうと試みる。ウイニコットはこの辺りのことを「環境としての母親 environment mother」から「対象としての母親 object mother」への移行と捉え、クラインはこの二者関係の段階を「抑うつ的ポジション depressive position」と呼び、赤ちゃんが母親や乳房という愛するものを破壊してしまったのではないかという罪悪感に囚われているとしている。しかしその絶望的罪悪感から自我を守る手段として、母親に対する支配、征服、軽蔑を企てるという”躁的防衛 manic defense”を行うともしている。

1-4-3 価値観

<図6 維持の原理>

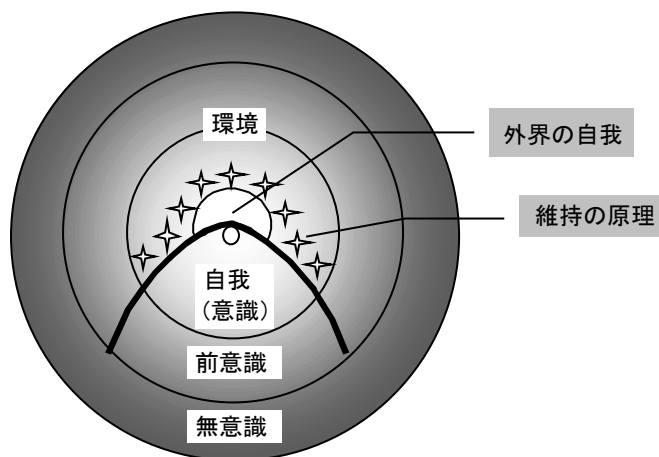


図6は発達が進み、幼児から成人に至るまでの一般的な人物を例にとって、内外の自我に維持の原理が働いている様子を表している。

生体が環境中のある対象に触れると自我は識の力を借りてその対象を”意味づけ”することで適応を図る。ある木の実を常食している動物は、それに特別な意味づけをして、その木の実の確保に戦いも辞さないであろう。同じ対象に対する同じ意味づけを何度も行ううちに、その対象に対する「価値観」が定まり、それは前意識に蓄えられる。蓄えられた価値観は類似の対象に接するたびに類似の意味づけをすることができるので、意味づけのスピードが加速される。そうやって人間はあらゆる環境を意味づけし、それぞれに対する価値観を蓄えてきた。そして一度与えられた意味づけは維持の原理によって頑に保たれ、自我

は特別な理由なしではそれ以上対象の詮索をしなくなる。それは我々がいつも陥る落とし穴である。

一般にそれは「偏見」、または「先入観」と呼ばれる。学歴に価値観を持つ人は出会った人の出身校を知ろうと試みるであろう。そして自分より”劣っている”と分かれば優越感に浸り、相手を少し見下げた付き合いになるだろう。もちろんそれが彼・彼女なりの適応の仕方なのだ。その他にも人間は様々な価値観を蓄えている。家柄、服装、出身地、人種、マナー、容姿、知性、運動能力、性格、裕福さ、特技など、これらは人を意味づけるときの価値観である。人以外のものに対する価値観としては、人間との親和性、美しさ、利害、おもしろさなどがある。

子どもは発達の途上で物欲、恐怖、嫉妬、怒りなどの情動と向かい合い、家庭生活や社会生活の中でそれらを抑制することを教えられる。さらに社会生活、文化様式に適應できるように幼児の言動はさまざまに制限され、その内に親の価値観をそのまま譲り受ける形で”超自我”が形成される。よく知られた精神分析の基本的アイデアであるが、本稿においては「超自我」という用語を使わず、一般語である「価値観」をそのまま使用することにする。

また精神分析用語である「投影」も価値観によって引き起こされる。それは価値観にそぐわない自分の性質の一部を前意識の中に抑圧し、その抑圧した内容を髣髴させるような人物を攻撃したり嫌悪したりすることであり、また理想を高く持たされたが故に自分そのものを価値観にそぐわないものと捉え（自尊心が低い）、わずかに「良い」と前意識で認めている部分を髣髴させる人物に憧れを抱き、愛着したり嫉妬したりすることである。

1-4-4 意味づけによる知の原理の抑制

子どもは好奇心の塊で、なんでもかんでも知りたがる。それはもちろん「知の原理」が優勢に働いているからだが、意味づけが定まる前は価値に汚染されない分、純粹に、あるがままに対象を観るので、ときに子どもは詩人のようである。しかし一度意味づけが定まり、それなりに適應できるようになったり使いこなせるようになれば知の原理は抑制されてしまう。特別に好奇心の強い人間は、あらゆる意味づけをいちいち無に還元して、さらに深い理解を試みたりするだろうが。

意味づけは物に対してなされるだけでなく、我々は他人に対して、そして自分自身に対しても意味づけを行い、強固な維持の原理を働かせている。これは臨床上の大問題である。この自他に対する意味づけと価値観は所属する時代や国家から家庭に至るまでの大小の文化の中で培養されたものであり、極めて人為的である。それは社会を歪め、我々の心を歪める最大の原因であるといっても過言ではあるまい。

例えば「勉強ができない人間はつまらない」という日本人の多くが囚われている価値観がある。この価値観に強く囚われている親に育てられた子は、勉強ができるかできないかが決定的な自己評価の分かれ目になる。たまたま勉強がよくできて自己評価を下げずに済

んだ子どもは往々にしてこの価値観を意識化できず、その子が親になればやはり同じ価値観で子育てをするのである。しかしどこかで「本当に勉強できない人間はつまらないだろうか」と反問し、自己が囚われている価値観を意識化することができたなら、今度は別な価値観に自己をあてはめて見るだろう。例えば「スポーツができる」とか「友だちに人気がある」という具合に。そうやって青年期の終わりくらいまで我々は自己評価を満足させる価値観を探して堂々巡りをするのだろう。壮年期になれば「金がある」、「地位が高い」、「技術がある」などから「世間並みである」まで、なんとか居心地のいい特定または複数の価値観に終生身を置く。

自己評価を満足させる価値観に安住することで我々は個人的には安定するが、周囲の人間に同じ価値観をあてはめようとするので大いに問題が起こる。自分の価値観に当てはまらない人物を蔑視し、いじめ、セクハラなどを引き起こすのである。

このような事態を受けたときに我々が取らなければならないと考える行動は”改革”である。社会が変わらなければならないとか、学校が変わらなければならないとか、上司が…とか、親が…とか、自分以外のあらゆる対象が改革されるべきもののリストに上がる。しかしそうした大小の文化的環境を改革するのは大変骨の折れることであり、うまくいくとも限らない。それは”改革されるべきもの”のそれぞれに強固な維持の原理が働いているからである。

しかし自分自身が貯えている価値観を見直すことはできそうなことであり、しかも最も効果の上がりそうな”改革”である。我々が静かに内界を見つめると前意識に貯えられた価値観に気づくことができる。そしてフォーカシングにおける「シフト shift」の現象から明らかかなように、気づいたときに変化は容易に起こるのである。よって前意識にまでは維持の原理が働いていないことがわかる。

1-4-5 偽りの自己、本当の自己

ウイニコットは発達の初期における母親との関りから「偽りの自己 false self」、「本当の自己 true self」という概念を提供し、その解離がパーソナリティ障害であると指摘している（小此木 1985）。“本当の自己”とは個人の実在感の源泉であり、赤ちゃんは身振りによってそれを母親に訴えかける。それに対して”ほどよい母親（good enough mother）”は赤ちゃんの表現を理解し、そうしたコミュニケーションが発展することで赤ちゃんの自我は安定したものになる。ところが母親が赤ちゃんの身振りに応じず、彼女自身の要求を押し付けるなら、赤ちゃんはその要求をあたかも自分の欲求であるかのように演じなければならなくなる。それが”偽りの自己”の出発点である。

発達の初期に”本当の自己”が支持されなければ、個人はその後の人生を周囲から押し付けられた価値観による”偽りの自己”として生きざるを得なくなる。小此木（1985）は次のように言っている。

極端な場合には、偽りの自己が全てになり、その人そのものになって、本当の自己は周囲にも自己にも隠蔽され、空しさと絶望の感覚が肥大し、対人関係の中で破綻を生じ、ついには破滅の恐怖にさらされる危険を含んでいる。そしてまた、本当の自己が潜在力として存続し、時に異常な環境条件下で、それを保持するために病的な状態としてそれを表現することがある（症状の意味）。また時によって本当の自己を実現しようとする要求を満たすことができず、むしろ、偽りの自己の犠牲にされてしまいそうになる場合、このような意味での本当の自己の破滅を避けるために、偽りの自己全体を破壊してしまう自殺を結果することがある。つまり自殺が、本当の自己への背信に対する残された唯一の防衛となる場合がある。

河合（1995）はユング心理学の立場から「自我殺し」という言葉を使って上記のことを説明している。その中の「『死にたい』という言葉でしか自分の『生きたい』気持ちを表現できなかった」というあるクライアントの話が興味深い。

たとえ”ほどよい母親”に”本当の自己”を認められながら育てられたとしても我々は社会生活において”偽りの自己”を多少なりとも纏わなければならない。ウイニコットもそれについてはどんな社会場面でも本当の自己を守る”正常な偽りの自己”として認めている。しかし本稿の趣旨から言えば、大事なのはそれが価値観に囚われた”偽りの自己”であることに気づくことであり、また”本当の自己”を強く自覚することで次第に”偽りの自己”を纏う必要性が薄れるよう生き方の修正をすることが真に意義深いのである。ロジャーズ（1984）が「自己一致 congruence」という言葉で表現したのも恐らくそのことであろうと考えられる。

それにしても”本当の自己”を「個人の実在感の源泉」と説明したのは言い得て妙である。この「実在感」あるいは「実存」について、あるいは「源泉」と呼べるものが人間に存在するののかということは非常に大きな問題であるが、ヴェーダ哲学がこれについて伝統的に「歓喜 Ananda」と定義している（スワミ・チダナンダ 1998）ことだけは明らかにしておきたい。つまり”本当の自己”、即ち”真我”とは歓喜なのである。怒りや恨みなどの感情が前述のような経緯によって生じるのに対して、母親に抱かれた赤ちゃんからそのことが窺い知れるように、歓喜は純粹に初めから存在する実在原理なのである。それは音という現象の背後に静寂があるのに似ているとスワミ・チダナンダは比喩的に述べている。

「雨ニモマケズ」で始まる宮沢賢治の晩年の詩には次のようにある。

雨ニモマケズ

風ニモマケズ

雪ニモ夏ノ暑サニモマケヌ

丈夫ナカラダヲモチ
慾ハナク
決シテ瞋ラズ
イツモシズカニワラッテキル

賢治の切ない理想を描いたこの詩の「イツモシズカニワラッテキル」のフレーズに歓喜は表現されているし、「モナリザの微笑」も同じ表現であろうと推測される。

ヴェーダ哲学では最高の实在原理、即ち”神”を表現するのに「存在・純粹意識・歓喜 (satchidAnanda)」という言い方がよくなされる。これは实在原理を認めない仏教における「プラジュニャーナ」とも共通する表現として興味深い。

1-4-6 心理臨床における価値観の処理

心理臨床においてもクライアントの前意識に貯えられている価値観をクライアント自身が見直して行くという方向性は重視されるべきであろう。心理臨床の現場に現れるのは価値観のいわば被害者であり、自己評価が低い場合が多い。そして彼・彼女ら自身が頑固な価値観に囚われており臨床家を辟易させる。臨床家はクライアントが特定の価値観にすぎらなくても安心して生きて行けるよう一時的な支えとなり、以前の価値観に代わるもっとクライアントの自己評価を高め得、そこに安住できるような価値観に辿り着けるよう一緒に歩む努力をして行かなければならない。

そのためにカウンセラーはクライアントの陥っている価値観に逸早く気がつかなければならないし、その状況に見合った新しい価値観を提供することも重要な作業ではないだろうか。そしてそれはクライアントの意表を突き、且つすんなり納得が行き、心の安定化に寄与するものでなければならない。「意表を突く」とは大げさな表現かもしれないが、クライアントはカウンセリングに訪れるまでに何度も”意味づけの再構成”を行い、それでもうまく行かないという経緯をたどって来ているはずなので、カウンセラーの言葉は少なくとも”新鮮”でなければならない。そうでなければクライアントが気づきを得ることはできないのである。もちろんクライアント中心療法的にクライアント自身が自発的に気づくことが最善であろうが、カウンセラーの中に気づきとしてクライアントに伝えるべき新しい価値観が閃いたなら、それを伝えることは両者のより良い関係づくりにも寄与することであろう。

カウンセラーは様々な価値観、ものの見方・考え方を知っているべきである。そしてそれらを”正しい”とするのではなく、”方便”としてクライアントに処方する態度が重要であると筆者は考えている。カウンセラー自身が自分が提供した価値観にはまっていたのでは、それは単にクライアントを洗脳したことになるに過ぎない。それは絶対に謹まれるべきことで、宗教とカウンセリングの違いもここに集約される。宗教と洗脳を結びつけては甚だ

申し訳ないが、ある教義の中に身を置き、その他の価値観や考え方に否定的になってしまうのは明らかに弊害である。この弊害に気づき、他の価値観をも許容して行けば、「すべての宗教は一つ」という最高の叡智にも到達するであろうが。カウンセリングはあくまでも最終的には価値観からの解放を目指すのであって、そこに至るまでの一時的な”乗り物”、つまり”方便”として新しい価値観を用意するのである。このような方法は「リフレーミング」と呼ばれ認知療法やシステムズアプローチにおいて技法化されている。リフレーミングは新しい意味や価値観の供給であるが、カウンセリングにおいて最終的に目指されるべきは「ディスフレーミング **disflaming** (枠組みを取り払うこと…筆者の造語)」、つまり意味や価値観から解放なのである。

禅のコンセプトで言えば価値観とは即ち「囚われ」であり、そこから解放されて行くにつれて、クライアントは自分自身の存在を許容でき、そのままの自分であることに深い安堵感を覚えるようになるだろう。クライアントに限らず誰であれ、そこに辿り着くのは容易なことではない。見方を変えればクライアントは悩みを抱えることで、そこに至る道を模索する”求道者”たり得たとも言える。しかし彼・彼女はそんなこととは露知らず維持の原理によって幾重にも閉じられた門の内側で悶々としている。”先輩求道者”としてのカウンセラーは、その門を外側から一つ一つ慎重に開きながら彼・彼女を導いて行くのである。

ここまでの議論で、筆者は少し価値観の弊害を言い過ぎた感じがあるが、自我ができるときに同時に維持の原理が働き、そして価値観が貯えられて行くのは生命現象における必然であることを強調しておかなければならない。我々は生きて適応するために価値観を貯えざるを得ない。それならば儒教、キリスト教、仏教、ヨーガのような洗練された教義を持つ”教え”に幼児のうちから触れさせておくのが得策というものであって、それらの教えに疑問を感じ始めるほどに思考力が発達した頃に価値観からの解放を目指せばよいのである。この「解放」の発想がなければ、教義を植えつけることに大きな躊躇が生じて当然であろう。

第二章 拡大する自己

2-1 体験の器としての自己

ここまで敢えて「自己」という言葉の使用を避けて来た。代わりに「私」と同じく”自明”である「自分」は多用している。「私」も「自分」も一人称の主語になり得るところを”自明”の根拠にしているのだが、突き詰めればそう甘いものでもないだろう。そこでエリクソンが「私」を「自我」に言い換えたように、本稿でも「自分」を「自己」に言い換えて客観的な検証を行わなければならない。

筆者の主観では「私」があくまで主体であるのに対して、「自分」はそれに加えて”主体に影響を与える背景”を背負っている感じがある。この”感じ”を頼りにするなら「自己」は図6における「自我」に前意識・無意識を加えた領域を指すことになり、ユング心理学の見解とほぼ重なる。ただし図6において無意識は外界との境界を持たないので環境全体、つまり宇宙のすべてが「自己」ということになってしまう。しかしそれでは今のところ「自分」という”感じ”からはかなり外れてしまう。我々が「自分」と言うとき、それが背負っている背景はわずかながらでも意識が及んでいる範囲を指すであろうから、その意味で「自己」とは「自我」と「前意識」を合わせた領域とするのが妥当であろう。

ここで問題となるのが外界の自我の扱いである。自己をあくまで内界に限定するなら家族や仕事、愛用品は非自己である。しかし「自分のもの」と意味づけされたこれら外界の対象と内界の対象である例えば肺と、どういう意識の違いがあるだろうか。極端な場合、肺を他者に提供することだって可能であるというのに、内外の区別に本当に意味があるのだろうか。前述したように”内”、”外”は自我によって意味づけられた仮の境界に過ぎない。そこで筆者は外界の自我も自己に含め、図6において維持の原理が働いている領域を「自己」と解釈することにする。そして自我はこの領域に対して「自己イメージ」という一つの意識を持つ。ただしこれから述べて行くように、自己は拡大し得るものであり、固定的に自己の領域を捉えることはできない。

そこで領域にとらわれない自己のもう一つの定義として「体験の器」という言い方をしたい。自己は常に何らかの体験をしている。しかし主体的に体験しているとは限らないし、その体験のすべてを意識できているとも限らない。その意味で自己は”体験の主体”ではない。むしろ受容器としての総体を自己と言った方が的を得ている。例えば肉体は自己であるが、それが単に”自分の所有物”であるから自己であるのではなく、肉体が”体験の器”であるから自己と言えるのではないだろうか。ここで再び外界の自我を問題にしなければならない。そこに位置づけられるものは果たして”体験の器”なのか。このことは次節で論じよう。

自我は自己の体験のすべてを把握しているわけではなく、はっきり把握できる自我・意識

領域での体験と注意を向ければ気づける前意識領域での体験、そしてかなり”特別な状況”下でやっと気づける無意識領域での体験の三種がある。無意識領域での体験にはユング心理学的な意味のものもあれば、生体内で行われている生理的な反応なども含まれる。しかし無意識領域の体験は、「自分は」と言うときの”自我に影響を与える背景”には入り切れていないという理由で、今のところはそれを自己に含めない。しかし”特別な状況”が日常的になってくれば無意識領域を自己と呼べるようにもなるだろう。これも次節で論じよう。

今、パソコンに向かって執筆中の筆者の”体験”を記述してみると、足の裏では床の感触を体験しながら手ではキーボードの感触を体験し、露出した腕は秋の夜の肌寒さを体験し、胃腸は先刻の夕食を少し重たく感じながら消化に勤しみ、脳は目くるめくさまざまな思考や網膜に映る像や鼓膜に響く音を体験している。また日中に交わした煩わしい会話の後のざらざらした感触を胸の奥で体験している。このように自己は同時に無数の体験をするが自我はそのすべてを意識してはいないし、また意識できている体験でも、同時に意識するわけではない。ただ瞬時に意識の対象を切り替えることができるのみである。

2-2 共感と自己化

2-2-1 自己化

我々は周囲の人や動物、場合によっては植物や無生物が体験していることとしばしば同質の体験をする。カウンセラーはクライアントのつらい体験を聞いて、自分自身もつらい感じになる。傷ついた動物や植物を目にしたとき、心に痛みを覚える。ひいきの球団が優勝して我が事のように喜ぶ。このような現象は「共感」と言われる。外界の対象の体験をストレートに感じるということは、その対象も自分にとっての「体験の器」と言うことができる。従って前節の定義から、その対象も「自己」である。単に皮膚の内側のみを自己と呼ぶのでは”共感”という現象を説明することはできない。我々は共感によって外界の対象を”自己化”しているのである。前節で問った「外界の自我は自己と呼べるか」という問題についてはこれで答えることができよう。外界の自我は”自己化”によって新たに組み入れられた自己なのである。こうして自己は内界・外界という自我に意味づけられた”壁”を超えて環境へ拡大して行く。

図6において維持の原理によって囲まれている領域が”自己”であるとしたが、自己拡大が起こるためにはそのための原動力が働き、強力に働いている維持の力が緩められなければならない。その原動力が自我に働く第三の原理、「超越の原理」である。この原理に関する詳しい説明は後述するとして、今しばらく”自己化”について考えてみよう。

自己化の顕著な例は母親にとっての赤ちゃんであろう。これは人間に限らず、広く動物の世界でも知られていることである。彼女は外界の自己（以下「外自己」とする）である赤ちゃんに対して強烈な維持の原理を働かせる。時には内界の自己（以下「内自己」）を犠

性にすることさえある。もともとお腹の中にいるとき赤ちゃんは”内自己”だったのだから当然と言えば当然かもしれない。

2-2-2 愛と自己化

自己化と愛は切っても切れない関係にあるといえる。あるいは同一のものと言っても間違いではあるまい。我々は愛するものを自分のものにしようとするし、それに対して維持の原理を働かせようとする。それは赤ちゃんが母親や乳房に対して行った”自我化的”な自己化であり、対象の都合を考えない”一者关系的”な愛である。それに対して母親が赤ちゃんに向ける愛は”二者关系的”であり、対象である相手を尊重し、相手との一体感を得ることを目的とした自己化である。どちらも強い維持の原理が働くが、自己化がうまくいくのは当然後者であり、前者の場合はクライスが指摘した抑うつ状態と躁的防衛に陥りやすい。

“一者关系的自己化”は対象に服従を強いる。対象が物であれば問題も起こるまいが、自我を持つ者であれば当然軋轢が生じる。しかしこの赤ちゃん的な愛し方を自己化の常套手段としている者は非常に多く存在し、彼・彼女は「わがまま」と称される。「自我肥大」という言い方も一者关系的な自己化をぴったりと表現しており、肥大した自我の中に取り入れられた人や物は”生かされる”ということがない。従ってそれらの対象は容易に脱自我の反乱をおこして自ら生きようとし、わがままな彼・彼女は落ち込んだり、それらへの支配・征服を強めたり、軽蔑したり、場合によっては殺意まで起こす。このような形体の自己化でも愛は愛である。愛は本来対象との一体化を求めてやまない。自我はその手助けをするのだが、一体化による自己化は自我そのものを崩壊させる危機をはらむので、強力な維持の原理によって一体化は抑制され、自己化は一者关系的なものにとどまることになる。

もし自我が母親などの他者から十分に守られているなら、崩壊の危機を顧みず一体化による自己化が促進されることになる。言葉を換えれば、愛されることによって愛する者になれるということである。特にカウンセラーにとってこのことは重要であろう。クライアントがカウンセラーとの関係において自我が守られていると感じるならば、クライアントは恐る恐る頑な自我を解いて行き、病的な防衛なしで他人と関る方法を知るだろう。このようなクライアントの変化を誘い出すためにはカウンセラー自身が一体化による自己化について、あるいは愛について体験的に理解している必要があるのである。

知の原理と愛の関係について少し補足して説明しておこう。知の原理によって”知る”という行為が起こり、対象がある程度理解され、単純な意味づけが行われる。そこまでは一者关系的自己化でも行われるが、その単純な意味づけを超えて、さらに対象を奥深く理解してゆくときに愛が愛らしくなる。単純な意味づけの段階では、対象は意味づけの主体となった自我の中で”生かされている”とは言いがたいが、愛によって深く理解されているときには主体の中で”生かされている”。固定的な意味づけではなく、対象の意味の変化を主体が容認しているのである。従って愛されているとき対象はそれ自身を生きることができ

る。このような自己化を「二者関係的自己化」と言うこともできるが、一般には「共生」という言い方がなされる。ここでは意味をはっきりさせるために「共生的自己化」という新たな用語を提供したい。対象が人間である場合はもちろんだが、動物や無生物であっても共生的自己化は可能で、詩人は芸術的な表現で無生物にも命を吹き込むのである。共生的自己化は現実適応の最も合理的な手段であり、カウンセリングにおいても目指すべき方向性であろう。内自己や外界の対象を芸術的に表現することは、その意味で非常に大きな意義を持つ。

2-2-3 代用満足・エス・末那識

ところでウイルバー（1985）はここでいう一者関係的自己化に「代用満足」という言葉を当てている。本来の満足は共生的自己化によって得られるものだから、“わがまま”や“自我肥大”によっては仮の満足しか得られない。従って共生的自己化に至らないうちは飽くことなく“欲しがる”のである。

フロイトはここでいう「自己化」を「本能エネルギー」とし、その貯蔵庫としての「エス」を定義している。そして初期にはエスの内容として「自己保存本能」と「性本能」を、後期には「生の本能」と「死の本能」を想定している。そしてエスは快感原則だけに従い、無意識的であり、直接・間接に満足を求め、現実原則を無視し、無時間的、非論理的、非社会的であるとしている（精神医学辞典 弘文堂（第一版））。しかし本稿では“自己保存本能”と“生の本能”を“維持の原理”としてまとめ、「本能」というより“知の原理”の主目的として「自己化」を捉えた。それが快感原則に従うように見えるのは一者関係的自己化のときに限られるが、それはあくまで“代用満足”であるからやがては真の満足である“共生的自己化”を目指すのである。

“性本能”については異性との一体化を求める知の原理と、命を繋いで行こうとする維持の原理の協働で説明できるのではないだろうか。共生的自己化が実現し一体化願望が消滅すると性欲も随分その表現が変わるであろう。また“死の本能”については前述のウイルバーの“代用犠牲”の概念がうまく説明している。エスの無意識的、無時間的、非論理的側面については本稿で定義する無意識の領域に属するが、これについては後述する。

仏教の法相宗に仏教的心理学とも言える「唯識説」があり、眼識・耳識・鼻識・舌識・身識・意識の「六識」の他に「末那識」と「阿頼耶識」の全部で八識を立てて心理現象を説明している。その内の“末那識”はフロイトの“エス”とほぼ同等の働きを持つものとして想定されている。そしてそこは人間の悪心の根源が宿るところである（新・佛教辞典）。そして“阿頼耶識”は宇宙の根源として捉えられ、修行者は単に禅定に入り無念となるのではなく、自分の末那識中の悪心をつぶさに観た上で阿頼耶識に入って行かなければならないとされている。しかし本稿ではエスや末那識のような“悪の宿る場所”を想定せず、悪を「存在」としてではなく「現象」として捉えている。

2-3 超越の原理

2-3-1 慈悲

仏教に「慈悲」という言葉がある。「慈」は文字どおり"慈しむ"こと、実際に手を貸してあれこれ世話を焼くというニュアンスであり、「悲」は"見守る"ことである。実際には手を貸したりしないが、少し離れて相手の成長や幸福を願うことである。手を貸したい状況でありながら、手を貸すことで却って相手の成長や幸福が阻害されることが予想されたり、相手が手を貸されることを望んでいないことを知って、敢えてじっと見守っている。それはやはり「悲」という言葉が似合う状況ではあるまいか。例を挙げれば、福祉は"慈"であり、カウンセリングは"悲"である。

「愛」という言葉は慈と悲の二つの意味をもっている。キリスト教で言う「神の愛」は間違いなく悲であろう。神は手を貸せる状況にはないのだから。しかし神の愛が悲である分、キリスト教の影響下にある人々にとっての愛は慈の意味合いが強いのではないだろうか。マザー・テレサの活動の基本精神はまさしく慈であるように見受けられた。その点、仏教とその影響下にある人々の基本精神は両方とも悲であろう。仏教徒は仏そのものを目指すのであるから。蛇足だが、日本の仏教は悲に傾き過ぎてはいないだろうか。ホスピスの現状や阪神大震災時の活動状況を伝え聞いてもキリスト教の"慈"の強さを思わずにいられない。慈と悲は状況に応じて使い分けられるのでなければならない。

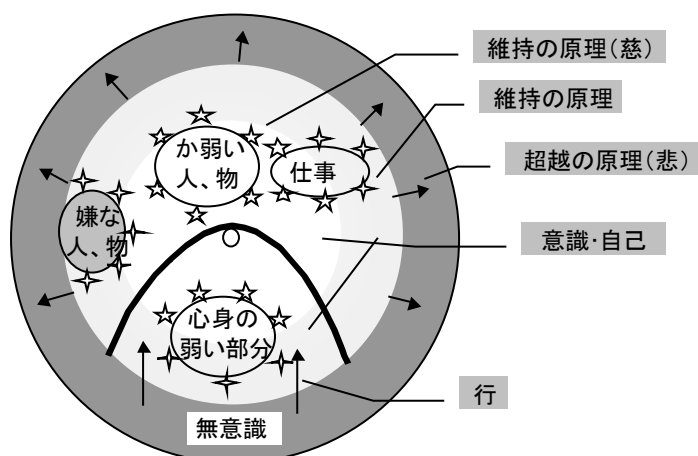
さて、自己化と愛について前述したが、愛を慈と悲に分けてみると自己化の機制がさらにはっきりしてくる。まず慈であるが、これは自己化した領域を含めて自我全体を守るべく働くので、見かけ上は維持の原理と一致している。しかし完全に同じわけではなく、悲の影響を少し受けて共生的自己化に奉仕している。(従って今後「維持の原理(慈)」という表記も使う)また慈は内外の自己の"か弱い部分"に対して旺盛に働き、特に"か弱い外自己"に働く場合、我々はその働きをしっかりと意識できている。そのせいで慈というと外自己にのみ働く印象が強いが、実際には内界にも働いている。

「利己主義」、「利他」という言葉に我々は惑わされて、「自己犠牲」に価値を置くような思想を持つ人もいるが、自己化によって初めて愛が成り立つことを考えれば、「利己」も「利他」も同一であり、「自己犠牲」による「利他」が幻想であることがはっきりする。それどころか「利他」による「自己犠牲」はしばしばすでに外自己になっている家族など近親者の犠牲を強いることになり、いわゆる外面が良くて内面が悪い人格を作り上げることになるだろう。我々はもっと内界に働いている慈を意識化し強化する必要がある。それによって自我が守られ共生的自己化が起りやすくなるからである。

一方「悲」は自己化した対象を見守っている。しかしそれは消極的な意味においてであり、積極的な意味においては出会った対象の自己化を促進する原動力となっている。ただ自己

化はするけど維持はできないので”見守る”というやや中途半端な状態を対象に対して保つのである。”悲”は維持の原理に働きかけて、強力なその力を弱め、自己と非自己の境界を拡大する。即ち”悲”とは自己拡大の原理であり、筆者はそれに「超越の原理」と名づけることにする。超越の原理（悲）が働くことで自己は拡大し、自我はそれまでの自己イメージを一旦崩して新たに再構成しなければならない。その時に自我は今まで予期しなかった新しい自己を体験するが、それはまさに”超越”体験なのであり、命名の由来もそこにある。

<図7 超越の原理>



超越の原理（悲）が働くと自己は漠然と広がるが、その中でも見守るだけでは”生きられない”対象に対しては図7のように自己の中に島を作って維持の原理（慈）（☆で表記）が働く。外自己の中の自我を持つ対象に対しては見守ることでその自我を尊重するという”共生”の姿勢を取る。図7では維持の原理（✦で表記）と維持の原理（慈）が混在して描かれている。「心身の弱い部分」や「仕事」では意識されている面には慈が働き、意識が行き届かない面には維持の原理が働いている。また「嫌な人、物」と依然意味づけされている対象に対しては維持の原理で取り囲み、自己が侵されないようにしている。一方、赤ちゃんなど保護が必要な対象ははっきり意識され慈で取り囲まれる。ただ十分自己拡大していない母親の場合は、赤ちゃんとて何割かは維持の原理で囲まれ、「煩わしい」などの意味づけをされ、自己から多少排斥されたところに位置づけられるだろう。

2-3-2 リラックスによる維持の原理の抑制

超越の原理が活性化し自己拡大が起こるには、まず自己と非自己の境界において鎧のように自我を守っている「維持力」（維持の原理が働くことで創出される力）が弱まる必要がある。超越の原理が維持の原理を抑制するのではなく、維持の原理が何らかの原因で抑制され、維持力が弱まったときに超越の原理が働き始めると考えた方がよい。維持の原理の抑制は様々な要因で起こるが、最も頻繁に見られるのはリラックスによるものである。

ここで筆者は数年前のエンカウンターグループの体験を思い出す。二日目の午後、第四セッション辺りで筆者はあるメンバーの自己開示に対してヨーガの理論を語ったことがある。すると他のメンバーから「あなたのヨーガという鎧を外して欲しい」という指摘を受け、ひどく傷つきもしたがそれ以降メンバーをより”近く”感じ始めたのである。今思い出してもあまり良い気がしない外傷体験で、無理に鎧を外された（維持力を弱められた）感じではあるが、今にして思えば”自己拡大”を感じた初めでもあった。ついでながら、そのエンカウンターグループ終了後”意味づけの再構成”が何日も続いて2～3週間は落ちつかない感じであった。維持力を強めたり弱めたりという調整にぎこちなさがあったからであろう。

それ以降何度もエンカウンターグループやフォーカシングのワークショップを主宰したが、必ずヨーガのアーサナ（ポーズ）やリラックス法、呼吸法、瞑想を取り入れるようにしている。それは確かにメンバーの心を和らげ、自然に鎧を下ろし、維持力を弱め自己拡大させるのに役立っているように思われる。

飲酒や入浴にもリラックス効果があり、一緒に酒を飲むことで打ち解け合えるのも、維持力低下によって仲間を自己化する結果といえる。またリラックスした雰囲気の中にいるだけで維持力は低下するので、そこにいるメンバーは仲良くなりやすい。入浴は日本人の代表的なリラックス法であるが、このときも維持力が低下し、意味づけの再構成が始まるのを経験する人は多いだろう。我々はそのようなとき自然に前意識とアクセスを開始するのである。

リラックスを飲酒や場の雰囲気に頼っていたのでは、それらがなくなるときには相変わらず維持の原理を働かせていなくてはならない。しかし意味づけの再構成を何かにつけて知らず知らず行っている人は、それらのリラックス法に頼らずとも、割といつでもリラックスしてられる。そしてそれは一人でいるときに起こる。またはカウンセラーのように傍にいてその過程を邪魔しない人の傍で起こる。従ってたとえ和やかであっても絶えず言葉や笑いがひしめいている場に身を置くのは一過性のリラックスに過ぎない。その点、ヨーガは大勢で行っていても一人の世界に浸りながら行え、アーサナをしながらでも意味づけの再構成は起こっているといえる。

以上見て来たように、意味づけの再構成を伴うリラックスは永続性があり、安全に維持の原理を弱め自己化を促進する。”意味づけの再構成”について再度説明しておく、それは自動的に行われる前意識の意識化であり、わかりやすい言い方をすれば自動的に行われる”心の整理”である。前意識が意識化されると、蓄えられていた価値観にフォーカシング的なシフト（変化）が起り、対象への偏った意味づけが改められる。この過程は、維持の原理が対象を意味づけし前意識に価値観を貯える過程と全く逆のものである。

図7では前意識領域が意識化により識の光が当たって幾分明るく描かれている。また、無意識の領域にもわずかに光が当たり、暗闇ではなくなっている。この段階では無意識か

らの影響（「行」という言葉で表している）もある程度自覚できるようになっている。自己が拡大し、無意識もまったくの暗闇ではなくなったこの段階では自己の境界も曖昧である。ユングが自己とはなにかと尋ねられた際に「すべての皆さん」と答えたという逸話があるが（河合 1995）、図 7 はその段階にあると言えるだろう。

2-3-3 部分自我

図 6 においては自我領域の境界に維持の原理が働いていたが、図 7 では今まで環境であった対象が自己化されることで、「環境への適応」という概念がなくなり、境界に存在した維持の原理が消滅している。これには水に浮く例えが分かりやすいだろう。水泳初心者は水に対する恐怖感から水を外敵のように思い込んでそれと戦うような泳ぎ方をするが、次第に慣れてくると水中でリラックスできるようになり、力を抜くことで水と友だちになれることを知る。ついには水を自己化し魚のように自在に泳げるようになるのである。ただその場合、泳ぎの技術の習得は何よりも重要なステップであって、技術がリラックスを生み、またリラックスしていることが技術の習得を早めるという関係にある。つまりリラックスと前意識の意識化だけが自己拡大を促進する要因ではなく、外界の対象、あるいは内界の対象（自分自身との関りということ）とうまく関り合う技術を磨くことも維持力を緩和する重要なアプローチである。

境界に存在した維持の原理が消滅すると自我の所在も自己と同じように曖昧になってしまう。強いて言えば「か弱い人、物」など島状に囲まれた部分を「自我」と言うことができるかもしれない。図 6 までの、識を取り囲み環境との境界をなしていた「自我」と比較して、島状の自我を「部分自我」と呼ぶことにしよう。ただし「自我」と呼べるためにはどうしても中心に識が存在しなくてはならない。そこで次のように考えることにする。”部分自我”は入れ代わり立ち代わり自己の中心である識のところにやって来て自我としての”命”を吹き込まれるのである。たとえば赤ちゃんと向かい合っているときは母親としてのアイデンティティに染まり、仕事をしているときには職業アイデンティティを纏う（船津 1998）。ただ「嫌な人、物」が識に近づくと自己は収縮し、図 6 の状態に戻り、「嫌な人、物」は自我の境界の外に置かれる。

“部分自我”こそ「アイデンティティ」と呼べるものなのかもしれない。我々はしかしこの部分自我に”間を置く”ことが可能であり、どういうアイデンティティにも染まらずにすることができる。それが図 7 の状態なのである。

フォーカシングでは第一段階で気になることに”間を置く”のだが、その”気になること”はすべて”部分自我”であると言える。母親のことが気になれば、母親のことを気にしている子どもとしてのアイデンティティを持っているわけで、そのアイデンティティに間を置いて眺めてみると、そこには慈も働いていれば、母親と自分の間に境界を設けようとする維持の原理も働いている。また、フォーカシングの第二段階では間を置いたものを眺めな

がら”フェルトセンス”を得るのだが、フェルトセンスとして感じられるゲシュタルトは即ち部分自我そのものであると言い得るだろう。フェルトセンスは何らかの違和感として感じられることが多いが、それは部分自我に働く維持の原理が醸し出すものであり、“シフト”によってそれが慈に変われば、その部分自我は大切に保護されるであろうし、悲に変われば部分自我そのものが消滅し広大な自己と境目なしに解け合うことだろう。

2-3-4 あるがまま

自己拡大したとき我々は本来の意味の「あるがまま」でいることができる。自己拡大が不十分なまま自由奔放に振る舞うのならそれは“わがまま”と称され、周囲の人は迷惑を被ることになる。それを避けようとするために自己拡大が不十分なうちの諸々の行為には不自由な感覚がつきまとう。また人の迷惑おかまいなしで自由に振る舞ったとしても、常に代用満足しか得られない。

カウンセリングやグループワークにおいてクライアントや参加者が抑圧していた本当の気持ちに気づくことがある。それは非常に貴重な一歩前進なのだが、多くの場合、その気持ちを実際の場面では表現しにくい自分に改めて気づかされる。それは“わがまま”を抑制しているからで、それを敢えて「わがままになりなさい」とはカウンセラーとしても言えない。従ってもっとも大切なのは、その気持ちを起こさせる基になっている価値観を突き止めることである。そのようにして自己拡大が起こると、我々は「これがあるがままの自分だ」という確信を得て、自由さ、爽やかさ、すがすがしさを体感する。

こうした体感こそが真に目指されるべきところであると筆者は信じて疑わない。禅やヨーガでは「解脱」などという実に重い質感のある大仰な言葉が使われ、多くの修行者たちがこの言葉に古来惑わされて来た。しかしそれを目指して長く修行した末に、「解脱などどうでもよいこと」と閃いたときこそが大悟の瞬間であって、この上ない清々しさを体感するだろう。仏陀が苦行の末に少女スジャータから差し出されたミルク粥を口にしたときの境地もそのようであったろうと推測される。仏教学者の紀野一義はその般若心経に関する講演の中で「迷っても悟っても仏の中」と述べているが、非常に清々しさを感じさせる言葉である。同じ講演の中で元禄の時代の僧、盤珪ばんけいが自らの激しい修行を「無駄骨を折った」述懐していることを述べている。また仏陀も6年間の苦行を同じような思いで振り返ったとも聞いている。もちろん苦行があったからこそこの清々しさや“無駄骨”ということ鮮明に知り得たのであろうが、もともと解脱などに縁のない我々凡人は「今、爽やかであるか、清々しくあるか」ということを常に問い掛け、その体感を唯一の行動の指標とすることを筆者は提案したい。

ところで自己の拡大を前意識の意識化を経ずして成し遂げようという試みが昔からなされてきた。例えばドラッグを使ったり、瞑想や呼吸法、または宗教体験によっていわゆる「変性意識状態」を作り出す試みである。これらによって一時的に周辺世界との一体化を

感じたとしても、前意識の意識化がなされない限りは本当の自己拡大には至らない。といって、ドラッグは別としても、それらの試みを否定するつもりもない。瞑想、呼吸法、宗教体験によって世界との一体感を味わうのは将来的に前意識を意識化して行く動機づけになるかもしれないし、継続的に行えば我欲や攻撃性も減少させ得るのではないだろうか。

2-3-5 いきぎよ 潔いこと

武士は常に死を覚悟して潔かったと聞く。「潔い」には維持の原理に対して否定的、そして超越の原理に肯定的な極めて東洋的な響きがある。地位を去るに潔いとか、物を手放すに潔いなどの用いられ方をし、その反対の概念は「執着」であろう。「諦める」という言葉も「潔い」に通じる。なぜなら「諦める」には「道理を明らかに断念する」の意があり（小学館 Bookshelf ver.2.0）、ものの奥深いところを見極める、つまり”前意識”や”弱く意味づけられた環境”をはっきり意識化することで、断念によって生ずる心や環境の変化に対する代用犠牲を抑制し、変化を受入れるのである。このとき幾分か自己拡大が起こっており、高い視野に立てば今起ころうとしている変化が些細なものであることに気づき始めている。たとえそれが「死」であっても。

1章3節にて紹介した『バガヴァッド・ギーター』は、戦に臨む勇者アルジュナの嘆きで始まる。正式な王位継承者である彼ら5人兄弟は策略に嵌められ十余年隠遁の末、国を取り戻すために宣戦する。しかし敵方に居並ぶ従兄弟や恩師などを見た途端に、強い疑念が湧き、ほとんど戦意を喪失してしまった。同じ戦車（三頭建ての馬車）に参謀として乗る至高者（バガヴァッド）クリシュナはアルジュナに真の勇者たるべくヨーガの智慧を諭す。『バガヴァッド・ギーター』は全編、アルジュナの疑問にクリシュナが答える形で構成されている。

「戦わない」と言って弓を投げ出し沈黙するアルジュナにクリシュナは

生まれた者に死は必定であり、死んだ者に生は必定であるから。それ故、不可避のことがらについて、あなたは嘆くべきではない。2-27

更にまた、あなたは自己の義務（ダルマ）を考慮しても、戦慄くべきではない。というのは、クシャトリヤ（王族、士族）にとって、義務に基づく戦いに勝るものは他にないから。2-31

と諭して激励する。仏陀は死後のことを弟子に聞かれても黙して語らなかった。浄土宗開祖法然上人も弟子から、浄土は本当にあるのかと尋ねられた折り「行ってみるべし」と答えたと伝えられている。『バガヴァッド・ギーター』でははっきり輪廻を説いているのだが、この三者の態度は同じものと言っても差し支えないだろう。即ち生死しやうじを離れることが本義であって、輪廻も浄土もその方便なのである。

潔さに徹して行けば生死を離れることも不可能ではないだろう。しかしそれに徹しようとするとき、筆者はひどく虚しい感覚に襲われる。そして、そこで必ず引っかかる言葉が「自己実現」なのである。”自己拡大”と”自己実現”はヨーガや禅では同一のもののようによく考えられている（「自己拡大」ではなく「解脱」などの言葉が使われる。両者は同一線上にある言葉である）。特に宗教性が強くなると一生山にこもったり道場で修行したりというステレオタイプな生き方を求められる場合もある。筆者はその虚しい感覚に導かれて、自己実現にはまだ別な何かの要因がありそうだと感じている。そのヒントになるのが上記のクリシュナの「義務（ダルマ）」という言葉であり、図 7 に記した「行」という無意識からやって来るものであり、そしてユング心理学が言うところの「元型」である。それらについては第四章にて詳述したい。

第三章 集合自我について

3-1 東洋と西洋の自我

序論で東洋と西洋での自我の捉え方の違いについて触れたが、ここまでの3つの原理の仮説はうまく東西の自我の意味の違いを説明する。つまり東洋が無きものになりたいと願っている「自我」は、自我の維持の原理であり、維持の原理を無くすことによって自己を拡大させ、環境と一体化することを夢見るのである。だから東洋においては維持の原理は煩悩そのものであると解釈される。

一方、西洋の「自我」は、自我の維持の原理と知の原理に焦点を当てている。維持の原理は"個"を作り上げるのに中心的な働きをしている。また知の原理によって認識された世界を利用したり、もっと詳しく知りたいという科学的態度（これは知の原理と維持の原理の協同作業であろう）に大きな価値が置かれている。しかし超越の原理についてはあまり顧みられていないのではないだろうか。

キリスト教的価値観が前意識において固定されている（最近はそれも揺らいでいるらしいが）ことや、宗教教育でそれがかなり意識化され、社会全体がキリスト教的価値観に対して肯定的であるという落ちついた状況にあっては、わざわざ超越の原理で自我の境界を曖昧にしたりする危険を冒す必要などないのかもしれない。ただし固定化した価値観の中で"悪"とみなされ、抑圧されていたものが再評価されたりすると維持の原理は揺らぐのである。欧米で禅やヨーガがさかんに実践されているところをみると、もうそういう時期に来ていると言えるかもしれない。

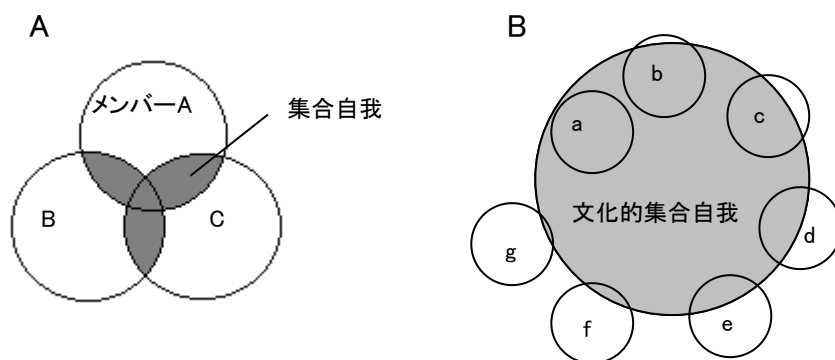
何れにせよ既成の価値観は必ず再考されねばならない。価値観は秩序を産み出す半面、本来何色でもない存在に"白"、"黒"というレッテルを貼ってしまうのだから。とは言え、社会に生きる我々が価値観を持たずに生活することはできない。唯一できることは価値観を持ちながらもそれを意識化して囚われないようにすることである。

3-2 縁起思想と集合自我

もう一度東洋に戻ろう。東洋的自我が超越の原理を重視し、維持の原理を敵視する背景には仏教の"縁起"の思想がある。あるものが、そのものであり得るには周辺の他のものが必要であり、ものが単独にものであり得ることはない、というのが縁起の基本的哲学である。例えばカウンセラーであるためにはクライアントが必要であり、カウンセラーが単独で存在することはない。Aという人物の自我をA自我とすると、A自我は彼の家族、職場の人間関係、買っている犬、住んでいる家、生まれ育った土地、好きな食べ物、など実にさまざまなものがA自我をA自我たらしめている。それ故に「私」という不確かな、相対的な存在に拘泥することがはばかられ、宇宙と一体化して行くような超越的、絶対的体験

を重視するのである。確かに茶道、華道、書道、武道などの伝統的文化の中には超越的な薫りが強く残っているものの、一般庶民には伝わり難く、却って周囲との関係性の中で自我を"埋没"させる生き方のみが日本には残ったように思われる。こうした理由で日本人の個人の自我は維持の原理が弱いように思われるが、それを補うかのように例えば"家"のような集団が形成する擬人化した自我に対して維持の原理が強固に働いている(河合 1980)。これを「集合自我」と名づけることにしよう。

<図 8 A、B 集合自我>



集合自我には図 8 A (便宜上、個人の自我のみを円で表わしてある) のように親子、家族などの二人ないし小人数で形成されるものと、図 8 B のように地域社会、国家といった不特定多数で形成されるものがある。後者は「日本人気質」などという言葉と同義で、便宜的に「文化的集合自我」と呼ぶことにしよう。文化的集合自我への個人自我 (a~g) の関り方は図にも示したように、個人自我の大部分を集合自我の中に置いたり、わずかな一部分を置くのみであったりする。

集合自我にも特有の維持の原理が働いている。そしてそのメンバーが共有する価値観というものがある、各成員の前意識に蓄えられる。蓄えられた価値観は各メンバーの識にフィルターを掛け、集団特有の意味づけが生じる。また個人自我同様に集合自我にも我欲や攻撃性が生じるので、集団間ではしばしば争いが生じる。また、攻撃性の少し弱い形としての排他性も集合自我に顕著である。

土居 (1971) が日本人特有の心理として論説を展開して来た「甘え」も集合自我と個人自我の関り方に深く関係があり、個人自我を集合自我の中に埋没させている人ほど甘えが強い。集合自我が持つ維持の原理に個人自我の維持を委ねているのである。そのような人同士はお互いを他人のように思えない。自我の内側に相手を取り入れるのである。また河合 (1980) は日本を「母系社会」と言っているが、母親の自我が赤ちゃんの未熟な自我を完全に取り込み、一体化して育てる (これについては次節で詳述する) 様態と日本人が集合自我の中に個人自我を埋没させる様態がよく似ているのである。

前章にて自己の拡大について述べたが、例えば前意識に蓄えられた「日本人」という価

価値観、つまり日本人気質を意識化するなら我々は「日本人」という文化的集合自我に埋没してその維持の原理に守られる必要性がなくなるので、そこから脱却して、甘え、依存の土壌から独立することができる。これが個人主義の始まりであると筆者は考える。だからといって同胞に冷たくなるのではなく、今度は拡大した自己を持つ者として、どんな文化背景を持つ相手に対しても自分を愛するのと同じように相手を愛せるのである。甘え、依存がいけないわけではないが、それが有効であるのは同じ集合自我に属している相手に限られる。またそれに属していない相手に対しては無関係か、悪くすれば敵視することになり、そして集合自我の暗黙の価値観からずれるものはいじめの対象となる。

西洋が個人主義と言われるのは、キリスト教的前意識の中にありながら、教会がその"教え"、つまり価値観の意識化を徹底して行うからではないだろうか。それによって西洋人はキリスト教という文化的集合自我から脱却しているのである。もちろんキリスト教のみが西洋の文化ではないだろうし、西洋人がすべての価値観を意識化しているわけでもないだろうから、個人主義といっても日本と比べてのことである。イスラム社会などはどうなのか興味深い。

日本人は宗教を危険視する価値観を不幸にして持ってしまったが、そこをまず意識化しなければならないだろう。仏教、儒教、神道など「日本人」という前意識の骨格をなす価値観をしっかりと意識化させる教育が必要であると痛感している。それは信仰を促すということではない。知らぬ間に信じて、そのように行動している我々自身を省みることなのである。

3-3 家族の集合自我

3-3-1 自我の安定度

集合自我の概念を提出したところで家族の集合自我の様相を詳しく見てみることにする。集合自我と個人自我の関係は、個人自我の安定度が変数として大きく関与することを最初に指摘しておかなければならない。安定度が高ければ、集合自我に深く関与することは少なく、逆に安定度が低ければ、集合自我に深く関与し、その維持の原理に守られなければならない。

ウイニコットの「偽りの自己」、「本当の自己」の概念については既述したが、赤ちゃんの自我は”ほどよい母親”によって”本当の自己”を受入れられることでその安定性を確保して行く。またウイニコットは「情緒的母性愛欠損 *privation*」と「母性的養育の剥奪 *maternal deprivation*」を区別しており、最早期（生後数週間から数ヶ月）の絶対的依存状態にある赤ちゃんに適切な自我支持が得られない場合が前者に相当し、ウイニコットはこれを精神分裂病の原因とみなしている。この場合は人格の基礎が欠損し、対象との関係を持ち得ず、想像を絶する不安にさらされる（小此木 1985）。そして恐らく彼・彼女は集合自我を形成

すること自体が非常に困難となるだろう。

一方後者は最早期の自我支持は得られ一応人格の基礎は築かれるのだが、その後の相対的依存期において、その人格から発せられる要求が母親によって満たされない場合を言い、精神病質、累犯者、反社会性向などの性格障害を招くという。

幼少時より褒められ、認められて育てば、自己肯定的な価値観を多く蓄え、自我は一層安定し、彼・彼女の自己評価は高い。逆に親から虐待を受けるなど、“母性的養育の剥奪”を体験した子は自我が不安定になる。そこまでではないにしろ、幼少時から動作がのろいとか、ご飯を食べないとか、言うことを聞かないとか、女（男）の子だからとか、あの父親（母親）の子だから等の理由で「だめな子」扱いされれば、自己否定的な価値観を多く蓄えるために自我は不安定になり、彼・彼女の自己評価は低く、劣等感を持つことになる。

このように自我の安定度には段階がある。自己の存在そのものを無条件に肯定する最も安定した自我から、無条件に自己否定する最も不安定な自我、あるいは自我崩壊までの間に肯定的価値観、否定的価値観の数の多さによって無数の段階があるだろう。自己否定的価値観が多いほど劣等感が前意識に内包され、逆に些細な優越感を誇張するようになる。従って優越感が強い人を自我が安定しているとは言いがたい。また最も安定した自我はすべての価値観の意識化によって自己を拡大し切ったときに始めて得られるが、その段階では自我そのものが発展的に解消しており、自我がないからこそ最も安定しているとも言えるのである。

3-3-2 母子自我

安定型母子モデル

<図9A 母子自我>

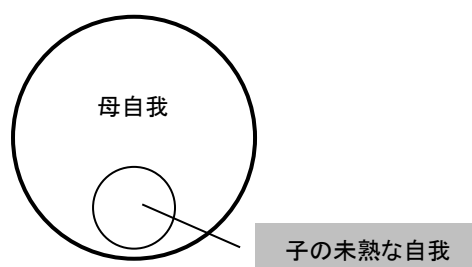
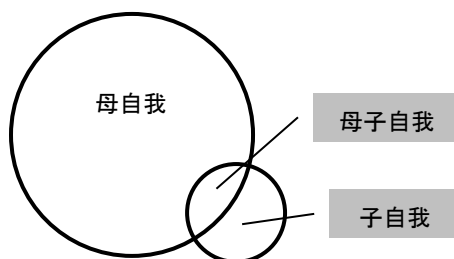


図9Aに示したように、正常な母子関係では赤ちゃんの未熟な自我は完全に母親の自我に取り込まれ「母子自我」と名づけ得る集合自我を形成し、以降母子自我の強い維持の原理に赤ちゃんは守られて育つ。また母子自我を通じて母親の価値観が子にコピーされる。元々の母親の個人自我は維持力を弱めて、ほとんど母子自我の中に埋没する。このようなことが可能であるためには、妊娠中から母親の自我の維持の原理の働きが弱くなる必要が

あり、その分精神は不安定になる（マタニティーブルー）。赤ちゃんが第一次反抗期に差しかかり子どもなりの自我が形成されると、その維持の原理は母子自我の維持の原理と拮抗し、次第に親離れが始まる。母親の方でも適度に子離れし、母、子、母子、それぞれの自我の維持の原理がうまく釣り合っているのが図9Bである。

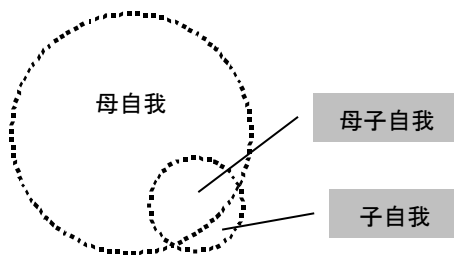
<図9B 安定型母子モデル>



これを「安定型母子モデル」と名づけよう。第二次反抗期を過ぎれば母子自我の領域はかなり狭くなり、母と子の距離はそれ以降少しずつ広がる。このように反抗期は維持力の強まる重要な時期と捉えることができ、それは母子間に適切な心理的距離を取らせる。

依存型母子

<図9C 依存型母子>



母自我が不安定な場合（安定した自我は実線、不安定な自我は点線で示されている）、母は母子自我を頼りとするため、母子自我は必要以上に強固になり、子の親離れは妨げられ、必然的に子自我も不安定なまま母子自我に安住する（図9C）。よく見られる過保護のモデルで、これを「依存型母子」と名づけよう。極端な場合この依存は終生続く。依存型ではお互いに相手に甘え、期待するところが大きいため、それに応えられなくなると両者の関係は悪化し、相手に対する恨みを蓄えるようになる。反抗期に子自我の維持力は強まるが、母子自我の維持力を打ち破るほどではなく、無力感から自分への怒りを蓄えやすい。

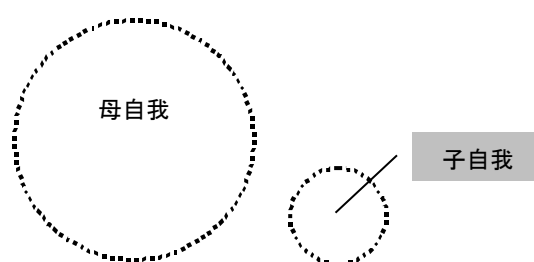
自我の不安定な母は自己否定的価値観を多く蓄えており、子にもその価値観はコピーされる。そして母は"自分のようにならないよう"子を叱咤激励するので、子の価値観も自己

否定的意味合いを帯びるようになるのである。こうして子は劣等感を植えつけられるが、それも母親に対する潜在的怒りとなる。

依存型の子は青年期に「自分がない」とか「自分を取り戻したい」と訴えたり、抑うつや、アパシーに陥りやすい。母への恨みや自分への怒りは学校の級友などに投影され、いじめ、暴力などを引き起こすこともある。依存型の子は学校という集団自我にも依存しており、同じく依存している級友は投影の対象になりやすい。

拒絶型母子

<図9D 拒絶型母子>



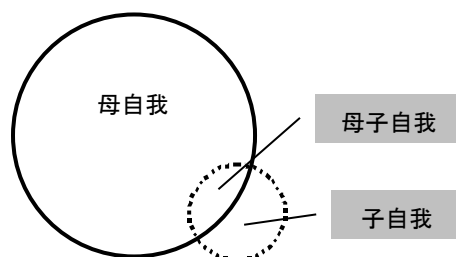
本来依存型でありながら母親から拒絶される場合もある(図9D)。これを「拒絶型母子」と名づける。不安定な母自我が強いストレスに晒されるとさらに自我は不安定になり、母子自我を形成することさえ叶わなくなるのである。子は母のストレスのはけ口となって虐待を受けたり、無視という消極的虐待を受けたりする。また下の子が生まれるなどして母が他の子と深い母子自我を形成する場合も子は拒絶されることがある。子は無理に自立的に振る舞うことで早熟したり、問題行動を起こして周囲の目を引こうとする。依存型の子より、さらにいじめの被害者、加害者になる確立は高いだろう。また長引く不登校、摂食障害、精神病など難治性の症状を呈することが多く、「アダルトチルドレン(AC)」と呼ばれている(斎藤1995)。ただ父子の関係が良ければある程度子自我も安定し、それほどの症状を呈するには至らないが、成人してもしばしば些細な問題を起こして家族を困らせる。

不安型母子

次に母自我が安定している場合を考えて見よう。母親は母子自我に依存することが少ないので、比較的早く子離れをする。必然的に子どもも早く親離れせざるを得ない。しかし子自我が十分に安定する以前に親離れさせられれば子は当然不安定になり、維持力が弱いまま母親にすがりつかなければならないため(図9E)、駄々をこねたり悪いことをして母親の注目を引こうとする。母親は「しつけ」をより厳しくして対応しようとするので悪循環に陥る。これを「不安型母子」と名づける。この場合は母親が悪循環に気づき、子にや

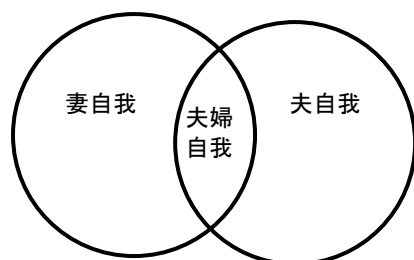
さしく接することで問題が治まることが多い。自我の安定した母は自己肯定的価値観を多く持ち、子に対して同様な意味づけをするので、子は褒められたり認められることも多く、次第に自我も安定し安定型母子に落ちつく。

<図 9 E 不安型母子>



3-3-3 夫婦自我

<図 10 A 自立型夫婦>



次に夫婦自我の様相を見てみよう。図 10A では夫婦とも自我が安定しているので夫婦自我の領域は小さく、夫婦は適度な間が置けている。自己肯定的価値観を相手にもあてはめるので、お互いを認め合うことができる。これを「自立型夫婦」と呼ぼう。

<図 10 B 夫型夫婦>

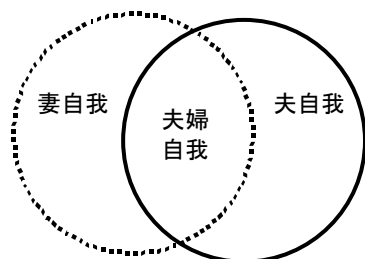


図 10B は夫の自我が安定し、妻の自我が不安定な「夫型夫婦」である。自立型に比べて夫婦自我の領域が広い。夫は妻に対して保護的であり、そして優越感を持ち、妻は夫に依

存し、そして劣等感を抱く。言い方を変えれば、夫は自分の優越感を満足させるためにこの妻と結婚するのである。また妻は、それが欠如していることで自己否定的になっている資質を夫の中に"理想"として見出し、夫に期待する。妻はこの"理想的"な夫とつくる夫婦自我に対して疑似的に優越感を抱くことができる。学歴の低い妻が高い夫と結婚し、学歴の低い第三者を蔑むのはよくある例である。

<図 10C 妻型夫婦>

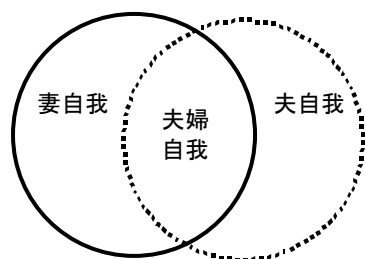


図 10C は妻の自我が安定で、夫の自我不安定な「妻型夫婦」である。優・劣、保護・依存の関係は夫型の逆となる。夫が退職などで自我を支えるものを失うと、ますます妻への依存が強くなり"濡れ落ち葉"などと形容されるようになる。夫型の妻にも言えることだが、依存する側は相手に対して多少の不服を感じていて、それは愚痴などとして言葉や態度に現れる。しかし、それが相手に対する劣等感から来るものであると認めることは防衛機制により巧妙に避けられ、愚痴をこぼしては相手をさらに優位に立たせる結果となり、悪循環に陥る。不安定な自我が安定した自我と集合自我を作る場合に（つまり配偶者を選ぶとき）選択の仕方に二例あり、一つは先の"理想的"な人物を選ぶ例、もう一つは少しでも自分を肯定し、自己否定的態度を緩和してくれる人物を選ぶ例である。後者の場合、不安定な自我は次第に安定し、自立型夫婦に近づいて行く。

<図 10D 不仲型夫婦>

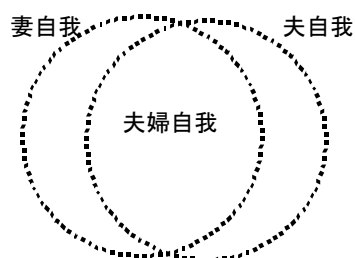
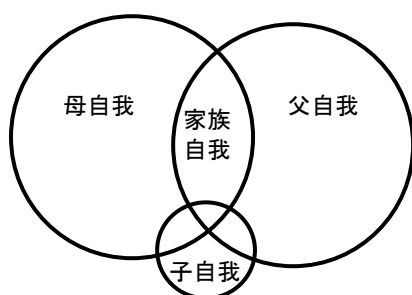


図 10D では夫婦とも自我が不安定で、お互いに依存し合い、甘え合うがお互いに頼りにならない。期待が大きい分失望も大きく、喧嘩が絶えない。もっとも離婚の確立が高い。これを「不仲型夫婦」と名づけよう。初めて出会ったときには甘えられそうな直感（同じ

心の傷を持つといったような)がお互いに閃き、すぐに仲良くなることが多い。どちらの自我が相対的に安定しているかで微妙に夫婦の様相は異なり、少しでも妻の自我が安定していれば妻型、逆であれば夫型に似る。お互いに少しでも相手より優越であろうとして低レベルの争いを繰り返し、お互いに傷つけあう。当然ストレスがたまるので、夫婦は最初の深い依存状態から徐々に夫婦自我を解消し、お互いに別の依存できる対象を見つけ出すようになる。その対象は子ども、浮気相手、会社（仕事依存）、アルコール、ギャンブル、宗教団体などである。

3-3-4 家族自我

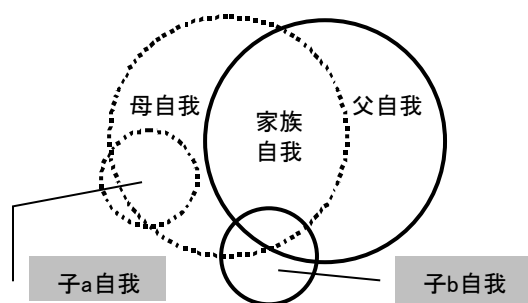
<図 11A 自立型家族>



夫婦自我に小学生くらいの子どもの自我が加わったところを次に見てみよう。独立型夫婦では図 11A のように、子の自我は両親の自我にそれぞれに関わって家族自我を形成する。両親から認められることで自己肯定的価値観を多く蓄え、自我は安定し親離れがスムーズに行われる。

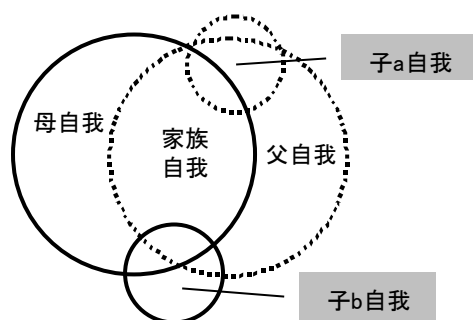
夫型夫婦で子 a が母寄りならば依存型母子となり、子 a の自我は安定しない。子 b の場合、父子自我がしっかり形成され父から肯定的に認められることで子 b の自我は安定する（図 11B）。これを「父型家族」とする。

<図 11B 父型家族>



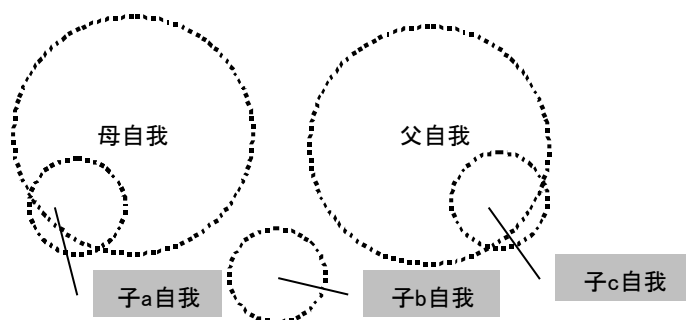
妻型夫婦では母の自我が安定しているので、概ね子の自我は安定する。しかし子 a のように依存型父子となって自我が安定しない場合も考えられる (図 11C)。これを「母型家族」とする。

<図 11C 母型家族>



不仲型夫婦に子ができると依存型母子 (子 a) になることが多く、そのために夫婦自我は解消され不仲となる。父親は別な依存対象を求めて仕事にのめり込んだりする。仕事なら問題は少ないが、アルコールやギャンブルに依存すれば母親のストレスは募り、拒絶型母子 (子 b) に移行する。もちろん子 c のように依存型父子となる場合もあるであろう (図 11D)。いずれにせよ不仲型夫婦の子は自我不安定で、アダルトチルドレンになる可能性が高い。これを「不仲型家族」とする。

<図 11D 不仲型家族>



第四章 無意識と身体

4-1 ヨーガの哲学

4-1-1 行の原理

ユングは前意識のさらに深層に無意識が存在することを提唱した（もちろんユングの言い方に従えば「個人無意識のさらに深層に集合無意識が存在する」となる）。そこは客観化することが不可能な純粋に主観的世界であり、個人を突き動かす途方もない力である「元型」が蠢いているとした。確かにアニマ、アニムス、グレートマザー、神といった元型については本稿のここまでの説明では理解できない。また元型が自我に影響を与えるとしたら、それは「第四の原理」として記述されなければならない。つまり「第四の原理」は無意識から前意識や自我・意識に働きかける力である。一般的にそれは「運命」と呼ばれるが、ヨーガにはそれにあたる言葉として「行^{ぎょう} samskAra」が定義されているので、ここで"第四の原理"を「行の原理」と命名することにしよう。

“行”とは過去の行為、思考、情動、感覚などすべての能動的及び受動的体験の全記録である（佐保田 1980）。その記録はすべて無意識（ヨーガでは”心素 citta”という）に蓄えられる。つまり意識可能な心身の大きな動きについても、全く意識不可能な微細な動きについても、全てが無意識の中に記録されているとヨーガでは考えられている。そして蓄えられた行の一部は活性化して意識に上り、記憶として甦ったり、情動を生じさせたり、「業 karma」と呼ばれるものになって個人の運命を左右したりする。”業”とは行為が原因となって、その結果を行為の主体者が被ることで、「因果応報」などの言葉と共によく知られた概念である。その業も行の一形態として無意識に蓄えられる。膨大な量に及ぶ行のすべてが記憶や情動、業となるわけではなく、その多くは不活性化のままである。

肉体の次元において、遺伝子の長い鎖のうちヒトという種に特有のフラグメントのみが活性化して蛋白を合成することでヒトの形ができ、生命が営まれることが最近になってわかって来たようだが、行の発現も遺伝子のメカニズムと似たところがあるようだ。そのことをヨーガは紀元前後頃に想定していたのである。そしてヨーガは行の発現を抑制することで情動や運命に振り回されないようになることを目指し、それを「三昧 samAdhi」と表現したのである。ここで第一章でも紹介した『ヨーガ・スートラ』の経句をもう一度検討してみよう。

「ヨーガとは心のはたらきを止滅することである。」 1・2

第一章ではこれを単に”雑念を無くすこと”と理解したが、本義はやや複雑である。まず”

心”とは「心素 citta」、即ち無意識のことで、そこには行が貯えられている。”心のはたらき”とは「心理作用 v3tti」のことで、心素から沸き上がった行の諸々の活動をさす。

ヨーガの目的は無意識から沸き起こるすべての行を”止滅 nirodha”、即ち不活性化させることで三昧 samAdhi に至るというものである。その方法と理論について『ヨーガ・スートラ』は体系的にまとめている。行が止滅したときには一切の情動が起こることなく、また記憶が浮かび上がることによって雑念となることもない。運命の波に翻弄されることもなく平穩が訪れる。このとき我々は心の存在を感じなくて済むので、非常にすがすがしく、爽やかさを味わっている。

例えば胃の存在や心臓の存在を感じる時は、それらが不調のときである。健康であるとき我々は内臓や肉体の存在を意識することなく、軽々と行動している。また、側にいる人に対して好きとか嫌いとかの感情を持たば、その人の存在を意識して平靜ではいられないだろうし、もしも自分自身の存在に嫌悪感を持っているなら睡眠時のみが唯一の平穩である。このように存在を感じたり意識しなくて済むというのは非常に清々しいことであり、心も状態が良ければ、その存在を忘れていられるのである。三昧とはこのような状態をさして言う。また存在を感じないのであれば、観念論的にはそれは「無」といい得る。

ところで「清々しさ」や「爽やかさ」も一つの感覚であり行の発現であるが、この感覚は行為を誘発する類いのものではないので、新たな原因を作ることがない。またこのような行の発現は他の行の発現を抑制する性質があり「止滅の行」と言われる。最終的には止滅の行も発現しなくなり、心の一切の波が静まるので、識は心の最も奥まで認識し得るのである。

4-1-2 真我

ヨーガは無意識の奥底に”真我 Atman”があり、それを純粹に認識することが三昧であると説く。本稿では自我の中心の「識」を真我に想定し、限りなく自己拡大することを三昧と定義する点で理論が異なるのだが、ヨーガの理論が本稿の重要なベースになっていることは確かであるのでヨーガの考え方を以下に述べておく。まず真我の把握に関してスワミ・ヴィヴェーカーナンダの言葉を引用しよう。

「諸君もご存じのように、われわれの狙いは、真我そのものを把握するにある。われわれが真我を把握することができないのは、それが自然や肉体と混同されているからである。いちばん無智な人は、自分の肉体を真我だと思っている。少し学のある人は、自分の心を真我だと思っている。両方とも間違っている。なぜ真我がこういうものと混同されるかといえば、さまざまな波動が心の湖の上に起こって、真我の姿をかくすからである。われわれはこれらの波をとおしてしか真我を見ることができない。波が愛情という波であれば、われわれは、その波に反映

した自己を見て、わたしは愛している、という。もしも波が何かある弱点の波であれば、真我はその波に反映するから、わたしは弱い、と思う。またわれらの種々の観念は行すなわち過去の印象の遺留から生ずるが、これらの行が真我を覆っている。だから、真我のほんとうの性質は、心の湖の水面にたった一つの波でもある限りは把握されない。すべての波がしずまって後に、はじめて真我はとらえられるのである。それで、パタンジャリ（『ヨーガ・スートラ』著者、筆者注）は、まず第一に、この波の意味を教え、次にそれらの波動を止め滅ぼすのに最も善い方法を教える。そして最後に、一つの波を十分に強めて、他の波のすべてを抑圧するにはどうしたらよいかを教える。火を以て火を制する、というやり方である。最後に一つだけ残った波を抑圧するのはたやすい。この一つだけ残った波も消え去った状態が無種子三昧である。ここに至って、何物も心の上に残らないから、真我はあるがままの姿であらわし出される。この時、われわれは、真我が宇宙において永遠に純一なる存在であり、生まれもせず死にもしない不死、不壊、永しえに生きる、知性の本質であることを知るのである」（佐保田 1980）

”真我（我）Atman”と”神（梵）brahman”は同一であり、「梵我一如」という言い方がなされる。即ち真我を認識するとは神を認識することであり、真我が神なのだから人間の本髄は神そのものであるというのがヨーガの根本理論である。そして我々はそのことにただ気がついていないだけなのだと言う。古代のインドにおいては「神」という名前を付けることで”意味づけ”られることを怖れて単に「それ」と呼んでいた。こうした思想は「神秘思想」と呼ばれておりイスラム教のスーフィーイズムなども知られている（井筒 1991）。

仏教を除くヨーガや他のインド思想は「初めに神ありき」というところから出発する演繹法的思想であるが、仏教はすべて現象から出発する帰納法的思想であると筆者は捉えている。両者はお互いに影響し合いながらほぼ同様の人間観、世界観に辿り着いたのだが、前者が「神」というところを後者は「無」または「空」と表現したようにその雰囲気には大きな違いが生じた。また道教では「道（タオ）」という言い方でそれを表現しているが、思想的には「無・空」に近いのではないだろうか。

ところで真我は永遠に不滅であり、死ぬこともなければ生まれることもないと言われ、太古より存在し「無始」または「不生」と呼ばれる。従って死とは単に肉体の滅亡を意味するに過ぎない。しかし肉体の死に際しても心素は真我に付随するので、行は発現され続け、行が肉体を欲するところから、やがて再び肉体を得ることとなり再生する。これが”輪廻 samsAra”である。三昧に至ると行がすべて不活性となるので再び生まれることがない。

仏教は人間に”本髄”と呼べるようなものはないという理論を持っており、“真我”や”神”を認めない。その代わり 3 章 2 節で触れたように「縁起」という思想で存在の成り立

ちを説明する。このことは“関係”の概念を発展させた。本髄を認めない仏教であるが、しかし行やそれを蓄える場所である“心”(無意識)の存在は認め、輪廻を否定はしていない。むしろ行が過去世から引き継がれ、因果の鎖は切れることがないということを仏教では強調している(岡野 1990)。

4-1-3 カルマ・ヨーガ

ヨーガ修行者は行の止滅を目指すのであるが、例えば食事をするというような行為でさえ、味などが記録として無意識に蓄えられ行となる。このようにあらゆる行為が行を作り出し、その行が次なる行為の原因となるので、行を止滅することは全く容易でない。いきおい修行者は、できるだけ行を蓄えないように行為を制限し、人里離れて独居し、食事も質素を極めるといって生活を余儀なくされる。しかしそれでは社会的な活動ができないという理由から考え出されたのが「カルマ・ヨーガ karma yoga」と呼ばれる理論である。

「カルマ・ヨーガ」は行為を制限するのではなくて、行為を行ってもそれが因果に結びつかないようにする技術である。その技術によれば行為によって原因が作られても、それが結果を呼び起こさないのである。このことは行の中に発現しやすいものとしにくいものがあることを考えれば容易に理解できる。つまり発現しにくい行しか作り出さないような行為を行うのがカルマ・ヨーガの技術なのである。その技術とは「結果を期待しない」ことであると言われる。(上村 1992)

通常の行為は結果を求めて行われる。例えば給料という結果を求めて労働は行われるし、治療という結果を求めて治療は行われる。“結果を期待しない”ならば、労働は給料のために行われるのではなく、治療は治療のために行われるのではない。ただ労働は労働のためにあり、治療は治療のためにある。そこに必然性があるならば、我々は結果を省みることなく、ただ行うべきことを行うのみである。このとき行為の目的は行為そのものにあり、今の瞬間に全てを集中して行為をすることができる。カルマ・ヨーガによれば行は不活性のものとなる。また、結果を目的としていなくても必ず結果は訪れる。その結果を“自分のもの”として享受するなら、結果を目的として行為したのと変わらない。それは「行為者意識」と呼ばれている。

カルマ・ヨーガにおいては善悪を行為の基準にすることはない。善だから行うというのでは結果を求めていることになるからである。あくまでも必然性の有無が行為の基準となる。我々が結果を求めて行為する傾向にあるのは欲求と深い関りがあるが、“結果を期待しない”とは結局、“欲求を断つ”という極めて東洋的な発想に結びついて行くのである。

4-1-4 バクチ・ヨーガ

「行為者意識」を持たないようにするには、結果を自分に帰属するのではなく「・・・のお陰」というふうに他に帰属する必要がある。世話になった人や恩師の“お陰”にするの

は我々も良く行う手段であるが、”神”等の超自然的存在の”お陰”にするのが最も行の不活性化に寄与するとされ、信仰を重んじるヨーガの部門もある。

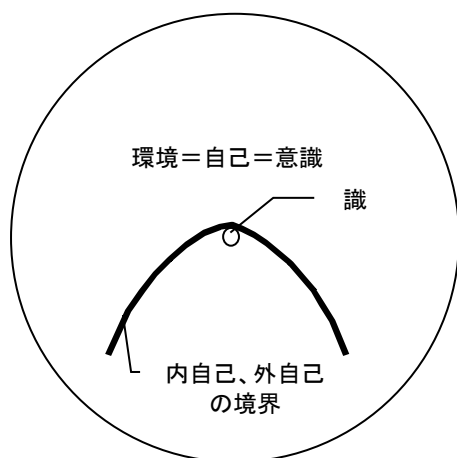
それは「バクチ・ヨーガ bhakti yoga」と呼ばれ、三昧に至るための重要な手段とみなされている。神という対象をこの世界のどこかに、あるいは自己の内に見出そうとする行為が信仰であるが、それは往々にして我々の無意識の最深部まで探検させる。または”神が宿る”とみなした対象を徹底的に見詰めることで、その対象に対する純粋な認識が可能になり、それは即ち”神が宿る対象”の自己化である。信仰が超越の原理を促し自己拡大に寄与することは明らかである。もちろん現世利益を求めるような結果を目的とした信仰のことではない。スワミ・チダナンダ（1997）はカルマ・ヨーガとバクチ・ヨーガは同じものを求める違う道程であると言っている。また両者は大乘仏教に通じる思想であることも付け加えておかなければならない。

その他にも「ジュニャーナ・ヨーガ」と呼ばれるヨーガの部門があるがこれは哲学的な思索によって三昧に至る手段である。また「ラージャ・ヨーガ」と呼ばれる部門はひたすら瞑想によって三昧に至る方法であり、「ハタ・ヨーガ」は体操や呼吸法などを使いラージャ・ヨーガに耐えられる肉体を作り出す修行法であり、一般に認識されている「ヨーガ」とはこのハタ・ヨーガのことである。ヨーガ修行者はカルマ・ヨーガ、バクチ・ヨーガ、ジュニャーナ・ヨーガ、ラージャ・ヨーガ、ハタ・ヨーガなど数ある修行法の一つまたは複数を用いて三昧を目指すのである。

4-2 三昧と自己実現

4-2-1 三昧と悟り

<図 12 三昧>



行が止滅すると、図 12 のように無意識領域もすべて意識化され、環境＝自己＝意識となり、一つの大きな円で表される。つまり三昧とは最も自己が拡大した状態である。内自

己・外自己の境界（即ち肉体）がある以外は図1Aとまったく同じである。この状態で目をつむれば、速やかに肉体の意識が消え、識が拡散し、図1Bのプラジュニャーナ状態に移行する。図1Bはただの円であり、禪の"円相"を髣髴とさせる。

そもそもヨーガは行に対して否定的で、だからこそその止滅を目指して山にこもって修行することなどを勧めるのだが、一般人に受け入れられるようなことでもなければ、ましてやクライアントに「それを目指せ」とは到底言えない。ただ前節で説明したような止滅のための技術は、必要に応じて伝えられれば精神衛生上大きな効果があるだろう。

ところで大乘仏教では「煩惱即菩提」という言葉に表されるように、煩惱を生じさせる行の中にも菩提（悟り **bodhi**）に通ずるものがあるので無闇にそれを否定しない立場を取る。カウンセリングにおいても、我々の生活においても、行の止滅よりこちらの方が重要な意義があるだろう。悟りに通ずる行とは、我々をとことん悩ませながらも”自己実現”へ我々を導く行のことである。例えば恋愛や家庭生活や仕事上での煩悶を、ヨーガ修行者ならばそれを断ち切るように更に修行に打ち込むところを大乘仏教の徒は煩悶のままに生きることであろう。それは”行の体現”である。

それは自分がこの世に生まれた意味を教えてくれるものである。行の体現はまさに無意識の意識化であり、ユングの言う「個性化の過程」である。しかし「悩みのままに生きる」という、行の止滅に比べて一見簡単そうに見えることがなかなかうまくいかないのは、前意識の意識化が不十分であることと、余分な行の止滅がなされていないことに起因するだろうと考えられる。

行はさかんに前意識に影響を与え、前意識は自我に特有の傾向をもたらす。なぜある種のものに特別に興味を覚え、ある種のものに対しては嫌悪感を持つのか、それは前意識に貯えられた価値観がそうさせるのであるが、その価値観を意識化した後でもまだ残る興味や嫌悪などの傾向は行によるものである。従って前意識の意識化がなければ行の理解には至らない。行が理解され始めると、行が新たな行を作り出すという循環が抑えられ、悩みが新たな悩みを呼んで身動きが取れなくなるということがなくなるのである。「悩みのままに生きる」ことができるのは行の発現を静観できる心の余裕が為せることであり、さらに行を体現するためには、超越の原理により変化への抵抗が薄れていなければならない。その意味で「煩惱即菩提」も簡単ではないが、「煩惱即菩提」と言われるときに感じる安心感は維持力を緩和し、心に余裕を持たせることであろう。

カウンセリングにおいても一応は”治す”ことを目指しながらもメタメッセージ（ヘイリー1986）において「あるがまま」のクライアントを受容し、最終的にクライアントが「悩みのままに生きる」ことに前向きになったとき、すでに悩みは悩みではなく、クライアントを自己実現に導く牽引力になる。「あるがまま」や「煩惱即菩提」はそのような力を持った言葉であるが、使う前に十分なお膳立てが必要であり、乱発されるべきではない。

1章3節2にて心の三つの状態（純質、激質、暗質）について触れたが、この内の暗質

から生じる行は我々を怠惰、粗暴にし、睡眠を好ませる。睡眠と休養のためには心が暗質になる必要があるが、目覚めている時には暗質的な行が生じないように止滅の技術を使う必要がある。また激質から生じる行は我々を無闇に行動的にし、無意味な行為を重ねては更に激質的な行を無意識に貯える。しかし行動が必要な時には心が激質にならない。純質から生じる行は我々をさらに純質に導き、”止滅の行”を生じさせ、最終的にはそれさえも止んで三昧に至る。このような行の生じ方を心得た上で行のコントロールを目指すのが最も重要ではないだろうか。

4-2-2 自己実現と共時性

「^{そったく}啄同時」という言葉がある。原義は卵の中の雛が孵るときに中から雛が嘴で殻をつつくのに合わせて親鳥も外から殻をつつくことであり、しかもそれはどちらかの嘴の音を聞いて相手が反応するのではなく、不思議な機縁により全く同時に行われることを指す。ユングが強く興味を抱いた"共時性"の概念でもある。

すでに見て来たように無意識には内・外の区別がないので、無意識が意識化されると環境と自己が一つであることがわかる。そのことがわからない前、つまり自己拡大する前であっても”意味づけされていない環境”と無意識は同一のものであって、行は無意識からのみならず環境からもやって来る。従って例えば事故に遭うとか、誰かと偶然出会うなど外界から自分に働きかけられたことであっても、そこに行の原理が働いている可能性は大いにあるのである。この理論に立てば正夢や予知などの現象も思議不可能なことではない。環境から個人への働きかけは非常に多くあり、そのすべてが行であるとしたら、行の原理の影響力の強さが推し量られる。自己拡大が進み、行の理解とコントロールが可能になれば、環境から働きかけられる行のすべてが自己実現の原動力になるのである。

スワミ・チダナンダは講話の中で次のように述べている。

「このように私たちはそこに存在しているあらゆるものが、何としてでも私たちを助けようとしてくれているような友好的な世界の中に住んでいるのです。そこにあって見ることができ、聞くことができ、触れ、味わい、嗅ぎ、考え、想像できるあらゆるものは、私たちが成長できるように何とか手助けしようとしてくれているのです。更にこうしたあらゆるものは、あなた方の成長を助けるために存在しているだけではありません。実は、あなた方を完全なる存在へと成長させ、助力してくれるためにこれらの事物は存在しており、その真っ只中に、あなた方は存在せしめられているのです。こうして万物はあなた方を助けんと欲しており、あらゆる事物はあなた方の成長のための一部にもなっているのです。」(スワミ・チダナンダ 1997)

環境からの行は共時的であり、我々は注意深くあれば常にその恩恵を受けていることを感じられるようになるだろう。前意識の意識化によって、前意識に及んでいる無意識や環境からの行を読み取ることができるようになることがまず肝要であり、さらに余分な行の活性化を抑制し、自己実現に必要な行のみを生かすというコントロールできるようであれば、自己実現という大きな悟りへと向かうことであろう。

4-2-3 生の本流

生命は発達に始まり成長、充実を経て死に至る。その過程はどんな生命においても大同小異である。このプロセスを生じさせる見えない力こそが”行の原理”であり、それは「生の本流」と呼べるべきものである。しかし、言葉と文化を持ち多様な価値観を生じさせた人間は、”生の本流”を地下に押しやり、川幅を狭め、流れをねじ曲げ、極端な場合、堰き止めるというようなことを行って来た。偏に行の原理が不可思議な、目に見えない、さらには言えばある程度自己拡大した”眼の開いた人”でなければ見えない原理だからである。

川の流れに勢いがなければ、ちょっとした障害にぶつかって至るところで淀みが生じる。そのとき前意識には淀んだ情感が沸き、そこからさまざまな前言語的な感触（フェルトセンス）が生じ、そこからさらにさまざまな悩み深い行為、思考が生じる。カウンセラーのもとへ持ち込まれるのはこの悩み深い行為、思考であり、カウンセラーはそれらに焦点を合わせ、共感しようとするほどに淀みに巻き込まれてゆく。そして下手をすればただの現象に過ぎないものが実在のものと錯覚され人格に固定されてゆく。それを避けるためにはカウンセラー自身が生の本流を体現し、淀みのない心で共感するのでなければならない。そのときクライアントは、カウンセラーの生の本流に触れて自らの内に流れが生じはじめるのである。

大抵のクライアントは淀みに執着しているといえる。ヨーガや仏教ではこれを「無明 avidyA」という。即ち、快ならざるものを快と感じ、美ならざるものを美と思う。また、思い出せば気分が悪くなることをわざわざ思い出しては気分を悪くしている。この執着を（例えば禅の老師のように、あるいはヨーガのグルのように）一喝するのはたやすいことだが、その一喝がクライアントの心にストレートに届くかどうかはカウンセリングにおける最大の焦点となるだろう。たいていは「おっしゃることはわかりますが・・・」と頭の理解でとどまるのである。だから、共感という危険を冒さなければならない。カウンセラーは共感によって敢えてクライアントと同じ淀みにはまり、安易に答えを言わず一緒にそこで過ごすことが悩める人が淀みへの執着から抜けだす契機になることは今日までの臨床心理学が明らかにしてきたことである（河合 1995）。

人間は希望や夢、ヴィジョンという、”生の本流”から比べれば「支流」と呼ばれるべき小さな流れを折々に持つ。進学というヴィジョンを持って勉強したり、何者かになるという夢を持って行動を決定して行くのがそれに当たるだろう。そうした夢やヴィジョンは一

時的に淀みを抜け出させてくれるが、人生という大きなスパンで見れば、それで抜け出せるのは小さな淀みである。スイスイ行っているつもりがやがて大きな淀みにはまる。支流に関わっている間に本流が見えなくなっているということが我々の人生では頻繁に起こっているのである。

この本流の淀みを抜け出すには”気づき”が必要であり、それを仏教では「智慧^{ちえ}JAna」という。自ら気づき、また導かれることによって気づき、徐々に智慧を蓄えて行くことで目が開かれて来て生の本流が見えはじめる。見えはじめたとき、本流は”奔流”となって我々を「自己実現」へと駆り立てるのだ。

流れが生じるためには圧力が必要である。電流と電圧の関係を考えれば明らかであろう。夢や希望、ヴィジョンは流れを生じさせる圧力である。ここではそれを「ポテンシャル」という言い方をしてみよう。ポテンシャルが高い時とき我々の精神状態は活性化し、ごうごう音を立てながらポテンシャルの低い状態へと流れて行く。そのときに様々な行為がなされ、ポテンシャルエネルギーが運動エネルギーに変わるのである。行為には結果が伴うが、その結果が再びポテンシャルを高めれば、再び精神状態は活性化するだろう。

生まれ落ちた時、我々のポテンシャルは最も高い状態にあると考えると、発達の本流は概ねスムーズに流れ、体格や運動能力を成熟させ、20才前後でそのポテンシャルは最低となり圧力を失う。精神のポテンシャルは行の原理そのものであり、”生の本流”を生じさせる。それは恐らくフロイトが「リビドー」と呼んだものに等しいだろう。高い山から流れ落ちる源流が山の形状によって、また様々な環境要因によって取り得る道筋が決まって行くように、ポテンシャルが低くなりながら描く行為の軌跡は個人によって様々であり、それがその個人の生き様である。

淀みとはポテンシャルが低くならないような行為、つまりその個人の人生にとってあまり意味のない行為を繰り返しているときに生じると考えられる。前述のように行為の結果再びポテンシャルを高めてしまうのも淀みの一形態である。ポテンシャルが低くなるような行為（それは個人によって異なる）が「正しい行為」と言い得るものであり、それを行うためには智慧が必要であり、智慧は淀みから抜け出せたときに「言葉」として備わる。初めから淀みがないときには言葉化されることなく、当たり前のように”正しい行為”がなされているのである。”正しい行為”がなされるとき我々は雪解け水が谷川を軽やかに流れるのを眺めるような”すがすがしさ”を感じるだろう。その”すがすがしさ”が”正しい行為”か否かのバロメーターになる。

我々は生の本流たる行を見極めて、そのポテンシャルを下げるように行動をするのでなければ後からあとから行が沸いて来て、とてもそれを止滅させることはできない。ポテンシャルが下がり切ってエネルギーがゼロになったとき本当の意味の止滅が訪れ、それを仏教では「涅槃^{ねはん}」と言い、即ち「死」と同義である。もはや全ての行が止滅しているので再び生まれるということもないと考えられている。

戦時中や高度成長期、バブル経済期は社会そのものに強力なポテンシャルエネルギーがあった。多くの日本人もこの強力な場の中にあって集合自我にどっぷり漬かりながら自己のポテンシャルを下げて行くような錯覚に陥っていた。社会とはそうしたものだろう。今、ポテンシャルエネルギーを失っている日本にあって、日本人は自分の力で”正しい行為”を模索していくしかない。社会の奔流に巻き込まれない分、本来の意味での自己実現がしやすくなっているのが現代と言えるだろうが、裏返せばそれは大いなる迷いの時代とも言えるのである。そのことが教育現場にも影を落とし、「子供たちの心が読めない」状況を作り出しているのではないだろうか。

淀みにはまっているとき、我々は少なくともすがすがしさは感じていない。むしろ閉塞感や倦怠感、もやもや、どろどろした感じを胸やお腹の辺りで感じているだろう。

4-3 身体と呼吸

4-3-1 随意体、不随意体

身体は「随意体」と「不随意体」に分けられる。随意体は本稿の分類では自我・意識の領域に入り、不随意体は前意識領域と無意識領域とにまたがっている。例えば呼吸は普段前意識的に行っているが、一時的に随意に行うことも可能であり、その意味で呼吸は前意識の最も浅い領域に位置していると言える。また、生まれつきに備わっている肉体的特徴などは決して随意的に操作できないので無意識の最も深い領域に位置すると言える。

通常我々は随意筋を日常生活に不自由がない程度操れるようになったところでそれ以上肉体の自我化を追求しないが、体操の選手やダンサーなどは随意筋の自我化を徹底的に行っていると言ってよいだろう。随意筋は微妙なバランスを自律的に保ちながら骨格を支え、また四肢の複雑な動きを可能にしているので、その意味では随意筋と言えども呼吸と同じく前意識的な要素を多く含んでいる。例えば歩行などは半ば自動的に、前意識的に行われるパターン化された動きであるが、同様に日常の様々な動作の多くはパターン化されており、その動作には個人の特徴がよく現われている。それは価値観による思考のパターン化同様、前意識が大きく関与していると言えよう。

成瀬（1986）は障害児の心理リハビリテーションのために開発した動作法を成人の心理治療に応用して著効を得ている。クライアントの動作や姿勢にトレーナーが手を加えることで、クライアントは自分の身体の不自然な緊張や癖に気づき、そこから内省が始まって変化が生じるのである（鶴 1991）。偏った価値観が特定の随意筋を緊張させ、特徴的な動作や姿勢を個人に取らせていることが窺える。また河野（1986）は筋の緊張から経絡の気の虚実を判定し、経絡治療により筋の緊張を解くことで喘息、リウマチなどを治癒せしめている。このことは偏った価値観が身体的な病気を引き起こす可能性を示唆している。

仏教にはビパサナという修行法があり、普段何気なく行っている動作をすべてゆっくり

意識しながら行うのであるが、これも前意識の意識化に貢献すると考えられる。また「アーサナ Asana」と呼ばれるヨーガのポーズは特徴的な姿勢を取って数十秒静止する。その間、引き伸ばされている筋、収縮している筋が自然に意識され、動作法同様の内省を得ることができる。

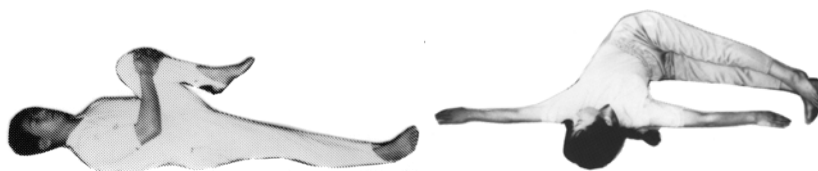
4-3-2 ハタ・ヨーガ

<図 13 シャバアーサナ>



アーサナの中でも入門者にとって最も重要なのがシャバアーサナ (shabAsana 屍のポーズ) で (図 13) ある。シャバアーサナはあお向けに寝てリラックスするのであるが、このポーズを取りながら体中の筋肉を残らず弛緩させるように指導者が言葉で誘導することを特に「ヨーガニドラ yoga nidra」といい、自律神経訓練と良く似た方法が伝統的に行われている。ヨーガ入門者に最も求められるのがこのシャバアーサナによる完全弛緩であり、自分の身体の中のどの部分が常に緊張しているのかを把握し、それを緩めるように意識を使うのである (土江 1990)。

<図 14 寝る前のアーサナ>



1、膝抱えのアーサナ

2、回転のアーサナ



3、逆立ちのアーサナ



4、すきのアーサナ



5、魚のアーサナ

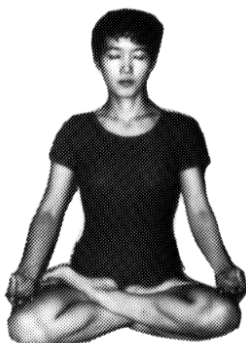
図 14 に紹介したのは筆者が寝る前に布団の上で行う一連のアーサナとして薦めているものである（土江 1997）。膝抱えのアーサナは右膝を抱え、次に左膝、そして最後に両膝を抱える。回転のアーサナは挙げた両足を左右に2～3回ずつ倒す。回転のアーサナを除いた4つのアーサナは15～60秒程度静止し、ポーズを作ったり解いたりする動作はいつでも慎重にゆっくり行う。目を閉じ、呼吸は特に意識せず普通に行っている。またそれぞれのアーサナが終わった時点でしばらくシャバアーサナで休憩する。

<図 15 呼吸法>



一連のアーサナが終わったら呼吸法（プラーナヤーマ prANAyAma）を行うとさらにより。図 15 は「気道浄化呼吸法」と呼ばれ、まず息を吐き、左の鼻の穴から3～10秒で吸い、鼻をつまんで5～40秒息を止め、右の穴から6～20秒で息を吐き、それを往復で2～3回繰り返す。その際、背筋をまっすぐにし、背骨で呼吸するようなイメージで行う。頭がすっきりし、体中にエネルギーが行き渡ったような爽快な気分になる。

<図 16 瞑想>



アーサナと呼吸法を行うと自然に瞑想への準備が整うのでそのまましばらく瞑想するとよい。図 16 は「蓮華座（パドマアーサナ padmAsana）」と呼ばれる座り方であるが、楽に背筋が伸ばせれば座り方にこだわる必要はない。尻に座ぶとんや枕を敷くのも良い方法である。無心であること、長く座ること、姿勢良く座ることなどを指すのではなく、ただ安楽に座るのみで、時間も 3～20 分程度が望ましい。

それぞれのアーサナ、呼吸法、そして瞑想に心身に働きかける特有の効果があるが、例えば”痩せる”などの効果に囚われて行うのではなく、ただ日課をこなすように普通に黙々と行うことが肝要で、その間に”意味づけの再構成”が盛んに行われる。効果のことは考えなくても行いさえすれば効果は自ずと現われ、一連のプログラムが終わったときには心身が軽くなったような清々しさが訪れる。清々しさのことは何度か前述したが、それを体感する最も簡単な方法がハタ・ヨーガ（アーサナ、プラーナヤーマなどを行うことで身体的な機能向上を目指すヨーガ）なのである。

ここに紹介したのは寝る前に行うプログラムだが、寝る前が最もくつろいでいて日課として行いやすい時間帯であり、またプログラムを行うことで寝つきがよくなり、熟睡もできる。精神疾患やストレスが溜まるほどに睡眠が不全になるものであるが、ハタ・ヨーガはそれを解消する効果があると期待できる。筆者はハタ・ヨーガを筆者主催の教室で継続的に行っている者を対象にアンケートを行っているが（未集計）、「ストレス」、「いらいら」、「不眠」の項目は比較的早期に改善される印象がある。特に「ハタ・ヨーガを行ったその日は良く眠れる」という談話をよく耳にする。

教室ではさらに多くアーサナやプラーナヤーマ、そして 10 分間の瞑想を取り入れ、80 分ほどの授業を行うが、指導の主眼はアーサナを行いながらのリラックスであり、難しい曲芸のようなアーサナができるようになることではない。しかし個人にとってできにくいアーサナがあれば、彼・彼女はそこから特定の筋の緊張に気づき、自然にその部分に意識が向かい、リラックスのうちに緊張がほぐれて行くのを体験する。

維持力と筋肉の緊張やコリは密接に関係していると考えられ、緊張がほぐれることで維持力も弛み、超越の原理が働きだす。ハタ・ヨーガと瞑想を 80 分行った後は顔の表情が穏やかになり、気持ちが優しくなっているのが感じられる。そしてその足で自然の多いところを訪れると、山や川や草木が自分に語りかけて来るような自己拡大の感覚がある。

4-3-3 気（プラーナ）

ハタ・ヨーガや瞑想を行った後の清々しさはいわゆる「気」の流れが活発になるときに感じられる特有の感覚で、気功や太極拳、山歩きや軽いジョギングなどを行っても同様の感覚に至る。

「気」はインドでは「プラーナ prANa」と呼ばれ、西洋では馴染みの薄い概念であるが、インド及び中国では”目には見えないが感覚的に捉え得る存在”として普遍的に認められて

いる。特に中国では気概念が鍼治療や漢方などの治療に発展し、また経絡、経穴などの概念が発達したことは日本人にとっては周知のことであろう。あまり知られてはいないがインドにおいても経絡・経穴と同等の概念として「気道(ナーディ nADi)」、「マルマ marma」などの言葉がある(上馬場 1994)。

インドの古典医学として知られるアーユルヴェーダ(Ayurveda)では気道などの目に見えない管の詰まりが様々な病気を引き起こすことを説き(経絡の理論も同様である)、その詰まりを除去するための浄化法が体系的に開発されており、現代医学で治らないとされている病気を見事に治癒する場合がある(幡井 1990)。

1章3節4で「三種の身体」について触れたが、気はその内の「粗雑体(肉体+気)」に属しており、「微細体(自我・意識)」と肉体との情報授受も担当している。ハタ・ヨーガの訓練を少し行くと例えば手に意識を向けただけで手の血行が良くなり暖かくなるようになるが、これなどは意識により気を動かした例である。中国では「気血」という言葉が使われ、気の流れるところ血液も流れると考えている。そして意識を向けたとことに気と血液が流れるのは実感として感じられることである。気は自分の体の中だけを流れるのではなく、身体の外へ向かって放射されるし、外界からも気の放射を受けている。ビルの中に居ると、自然の中に居るのでは同じことをしていても疲れ方が違うように感じられるのは、自然の中に居た方が気の放射を多く受けるからであろうし、病人と接しているとひどく疲れたように感じるのは、彼・彼女に気を奪われるからであろう。逆に元気な人の側にいるだけで元気になったように感じることもある。

筆者は以前風情のある寺の一室を面接やグループワークに用い、そこは大きな木枠の窓から中庭の杉木立を眺めることができた。訪れる人たちの多くはその部屋を訪れるだけですでに癒された気がすると感想を洩らした。面接中沈黙が続くと、お互いに中庭をしばらく眺め、それだけで気持ちが通じ合う清々しさを共有できた。

日本には千利休が大成した茶道があり、亭主が客を迎えて茶を点てるのであるが、その茶室は非常に狭く作られ、お互いの息づかいまでもが否応なく伝わる。心をつつにしているのでなければ、この場を共有することができない。其処で亭主は誠意を尽くした茶を点て、客は神妙にそれを飲む。茶室の作り、庭、道具類、水、茶、炭、花、掛け軸、亭主の修行、招待される客、それら全てが醸し出す気ということを徹底的に計算して茶事がなされるのである。「一期一会」とは茶道ではよく用いられる言葉だがそれは取りも直さず「エンカウンター」であり、茶事は非常に卓越した非言語的カウンセリングなのである。

気は前意識に直接的に響くものであり、前意識には維持の原理が働かないので、自我・意識に働きかける言葉よりも影響力は大きいと考えられる。ヘイリー(1986)はメタメッセージが通常のメッセージよりも相手に深刻に伝わることを明らかにしているが、気はメタメッセージに近いものがあると考えてよいだろう。そのことを思うと、カウンセラーは面接室の設定を利休並みに考えなければならないだろうし、何よりもカウンセラー自身が

良い気を放射するよう精進しなければならないであろう。

白岩（1995）は「からだの気」と「心理的な気」の接点にフォーカシングを位置づけて理論的考察を行っている。もともと気は心と身体の掛け橋的な役割を担っているので、日本語における「気」の熟語も「元気」から「気配」まで守備範囲が広い。またフォーカシングも心理療法でありながら「からだ」との中間領域に焦点が当たっており、両者は重なるところが多い。本来、気は捉えどころのないものであるが、フォーカシングはその言語化に大きく貢献しているとも言えよう。

ヨーガではプラナーヤーマが気のコントロールに大きく貢献しており、古来 60 種程度が伝えられている（スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ 1987）。『ヨーガ・スートラ』（佐保田 1980）におけるプラナーヤーマの記載を見てみよう。（ ）内は筆者注である。

さて、坐りがととのったところで、調気（プラナーヤーマ）を行ずる。調気とはあらい呼吸の流れを絶ちきってしまうことである（不規則な呼吸を改めること）。

2・49

調気は出息（外部へ向かう働き）と入息（内部へ向かう働き）と保息（停顿するはたらき）とからなり、空間と時間と数とによって測定され、そして長くかつ細い。2・50

第四の調気は外部及び内部の測定対象を充分に見極めた後になされる止息である。（鋭い集中状態で自然に息が止まっていること）2・51

調気を行ずることによって、心の輝きを覆い隠していた煩惱が消え去る。2・52
その外、意（自我・意識）がいろいろな凝念（集中）に堪えられるようになる。

2・53

ここでは具体的なプラナーヤーマの方法は述べられていないが、プラナーヤーマが呼吸によってなされる気のコントロールであることは分かる。実際には素早く激しい呼吸や非常にゆっくりとした呼吸、吸って止める、吐いて止める、左右の鼻の穴を別々に使う（右の穴は「太陽の気道」、左の穴は「月の気道」と呼ばれ、それぞれの生理的役割は異なると考えられている。（スワミ・クヴァラヤナーナンダ他 1995））などの方法が用いられ、それらを行った後は鋭い集中状態に入り、自然に止息する。その時、心を煩わせていた様々な想念が一時的に消え去り、清々しさを体験する。

呼吸は情動を大きく反映しており、怒りなどの理由で興奮状態にあるとき呼吸は大きく速くなるし、悲しいときや意気消沈しているときは小さく、弱くなる。気持ち落ち着いてゆったりしているときは深くゆったりした呼吸になっている。呼吸を意識的にゆっくりしたり速くしたりするプラナーヤーマの実践によって情動の発現は抑制され、心を常に平静に保つことができる。このことは前述の行の不活性化に寄与する。もちろん呼吸に限ら

ず筋肉の緊張による身体の表現も情動を如実に表しているが、コントロールの容易さにおいては身体よりも呼吸の方が勝っている。

今後、心理療法の現場においても気を考慮に入れた取り組みがさらになされることを願ってやまない。特にプラーナヤーマは簡単に覚えられ、いつでもどこでも実践が可能なので、不安神経症者やトラウマによるフラッシュバック時に即応用できるように訓練すれば、除反応に有効であると考えられる。

まとめと補足

宇宙に知の原理である識が生じ、続いて環境をつぶさに知るべく自我と肉体が生じ、それを維持するべく維持の原理が働くが、それは自我に都合が良いように環境を意味づけ始め、価値観を前意識に貯える。自我が安定し、環境への適応がスムーズであれば、維持の原理は勢力を弱め、当初の目的であった「知」を全うするために超越の原理が働き、前意識の意識化がなされることで自己拡大が起こる。一方、この一連の過程における自我の行為は全て”行”として無意識に貯えられ、貯えられた行は”結果”として結実するのを待って前意識に上り、間接的に自我に影響を与える。これが行の原理である。以上の四つの原理が自我を支配し、我々の行動や心の状態を決定している。

また自我は複数集って集合自我を作り、同じ価値観を共有する大小の社会を形成する。西洋の社会は個人の維持の原理に重点を置く傾向にあり集合自我は希薄である。一方、東洋では超越の原理が重視され、希薄となった個人の維持の原理を補うために集合自我が強くなる。洋の東西を問わず家族、特に母子間では必ず集合自我が形成され、母親や父親の自我の安定度の子の自我の安定度は左右される。

以上の理論を踏まえて心理臨床においては、まず維持の原理が正常に働いて安定した自我が形成されているかどうかをチェックされなければならない。そこに問題があるならカウンセラーは自身の安定した自我でもってクライアントと集合自我を作った上で社会適応のための訓練が施されるべきであろう。自我が安定しているクライアントでは緊張から維持の原理が働き過ぎている場合が多いので、リラックスが重要であり、リラックス法を使ったり、場の雰囲気や和らげたりする一方、カウンセラー自身がリラックスの気を放射している必要がある。その上で前意識の意識化を促せば、行の原理にも理解が及ぶであろう。

自我とは何か。私とは何か。この 20 年間何度この問いを反芻しただろう。答えを求めてユングやフロイトを読んだ学生時代。就職してもまだ飽き足らず、退職して行ったインドでのヨーガ修行、導師との出会い。帰国後十数年ヨーガ教師を勤め続けていること、その間に浄土宗僧侶となり仏教に出会えたこと、カウンセリングやフォーカシングと出会ってクライアントさんや多くの仲間から学ばせてもらったこと、結婚して子ども二人を育てながら笑ったり怒ったり悩んだりしたこと、大学院にて出会った新しい知識や級友たちからの刺激、そしてもちろん先生方のご指導により、この問いについて道半ばのところまで来たのだろうか。

自我に関する先行文献の読書量も臨床経験も少ない私にとって本稿のテーマは全く手に余るものであったが、常に適切な助言をいただいた山本俊磨先生、堤雅雄先生には深く感謝の意を表したい。

本稿を執筆中は無我夢中であった。これを書かせているのは間違いなく私の行であっただろう。空即是色。仏の力に押されてここまで来た。

合掌。

文献

- 佐治守夫・岡村達也・保坂亨（1996）：カウンセリングを学ぶ 東京大学出版会
- ウイルバー・K（1985）：意識のスペクトル1、2 吉福伸逸・菅晴彦訳 春秋社
- ウイルバー・K（1986）アートマンブ・ロジエクト 吉福伸逸・プラブッダ・菅晴彦訳 春秋社
- 佐保田鶴治（1980）解説ヨーガ・スートラ 平河出版社
- ユング・C・G（1980）ユングの人間論 秋山さと子・野村美紀子訳 思索社
- ジェンドリン・E・T（1982）フォーカシング 村山正治・都留春夫・村瀬孝雄訳 福村出版
- 上村勝彦・訳（1992）バガヴァッド・ギーター 岩波文庫
- 上馬場和夫（1994）なぜ人は病気になるのか 出帆新社
- 上馬場和夫（1996）やさしいアーユルヴェーダ PHP
- 多田富雄（1993）免疫の意味論 青土社
- スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ（1984）魂の科学 木村慧心訳 たま出版
- スワミ・ヨーゲシヴァラナンダ（1987）実践・魂の科学 木村慧心訳 たま出版
- キャノン・W・B（1981）からだの知恵 舘鄰・舘澄江訳 講談社学術文庫
- 小此木啓吾（1985）現代精神分析の基礎理論 弘文堂
- 佐々木正人・松野孝一郎（1997）アフォーダンス 青土社
- ロジャーズ・C（1984）人間尊重の心理学 創元社
- スワミ・チダナンダ（1998）真理への解放 木村慧心・土江正司訳 たま出版
- 船津 衛（1998）自我のゆくえ 社会学評論 Vol.48 No.4 p19-30
- 河合隼雄（1980）家族関係を考える 講談社現代新書
- 河合隼雄（1995）カウンセリングを考える上、下 創元社
- 土居健郎（1971）甘えの構造 弘文堂
- 斎藤学（1995）「家族」という名の孤独 講談社
- 井筒俊彦（1991）意識と本質 岩波文庫
- 岡野守也（1990）唯識の心理学 青土社
- ヘイリー・J（1986）戦略的心理療法 高石昇訳 黎明書房
- 成瀬悟策（1986）リハビリテーション心理学研究 14巻 p1-17

鶴光代（1991） 心理臨床学研究 9 巻 1 号 p5-17

河野忠男（1986）筋診断法 JICC 出版局

土江正司（1990）ヨーガ初級テキスト 私家版

土江正司（1997）毎日のヨーガ Ver.4 私家版

白岩絃子（1995）フォーカシングと「気」の統合を目指して 人間性心理学研究 Vol.13
No.1 別刷

スワミ・クヴァラヤナーナンダ、S・L・ヴィネカール（1995）ヨーガ・セラピー 山田久仁
子訳 春秋社