

一人称・二人称の科学、ソマティクス、トランスパーソナル心理学

ドン・ハンロン・ジョンソン カリフォルニア統合学大学院大学 ソマティクス教授*

First/ Second Person Science, Somatics, and Transpersonal Psychology

Don Hanlon Johnson, Ph.D

危機

20世紀の初頭、ヨーロッパが黙示録の時代へと向かっていたとき、フッサールはその運命を予言する先見的な論文「ヨーロッパの人間性の危機と哲学」¹⁾を著した。そこで彼が述べているのは、物質世界についての理解や操作方法における成功に比して、我々が抱える病についての理解は、我々の行動を現実に変えていくような形でなされていないという「危機」であった。特に人類が繰り返し行い続ける自己破壊的な暴力行為という病の理解との間には、大きなアンバランスが横たわっていることをフッサールは指摘した。この断絶が今もって進行しているのは、火を見るよりも明らかだ。例えば、月や火星の探索、CERN（欧州原子核機構）の基本粒子研究、ゲノムプロジェクトなどの成功には目を見張るものがあり、こうした研究には何十億ドルもの予算が与えられ、一般の人々の大きな関心を集めている。それとは対照的に、心理療法、瞑想の指導者、実りある対話を促すファシリテーターなど主観性の領域で高度に熟練した技能をもつ専門家の集団は、たとえその数は少ないとはいえ、時に暗く複雑な主観性と

いう領域を先導する方法についての理解を進めるうえで重要な貢献をなしている。にもかかわらず、それらについての予算は貧弱で公共の注目を集めることもほとんどない。経験主義科学と技術の成功が増大することで、現実には主観性の領域もいずれは客観性の領域に変容することが可能であるという信念がますます強化されている。これまで私たちには手の届かなかった積年の問題も経験主義科学によっていずれは解決されるだろう、というのだ。これに対し、フッサールの「危機」の分析や彼の生涯にわたる偉大な業績は、主観性が還元できるものではないことを理解するための強力なツールを提供してくれる。彼が示した方法によって、把握することが困難な仮説に根拠をおくのではない変化の諸戦略を練ることができ、主観性の複雑なダイナミクスを明示化することができる。

フッサールによれば、主観性をテーマとして探究するうえで妨害となる要因は二つある。それは、①探究している自己自身が対象世界を創造していることをつい忘れてしまうこと、②自己はガイスト、すなわちある種のスピリチュアルな実体であり、たとえドグマではなく操作的定義に根差していても公共の議論の対象にはならないと一般に思いこまれていることである。この二つの要因について、以下で詳しく述べていく。

* www.donhanlonjohnson.com

①探究する自己の忘却 三人称科学の優れたところは、科学を生み出した根底にある生活世界を意図的にあいまいにしている点にある。科学者たちが科学的探究にのめりこむ気持ちはよく理解できるが、そうした探究の結果に自らの主観性が影響を与えているという感覚を失ってしまっている。科学者たちは情熱や勇気をもって物質世界を探究する一方で、関係性で苦しんだり鬱や不安症状に対処しなければならなかったり、仲間に向けられる敵意や資金をめぐる競争などで苦しんでもいる。物理学者 Evelyn Fox Keller は、信頼できる科学を作り上げる長年の努力において、そのほとんどが男性の思想家で占められている学会という奇妙なパラドックスがあることを次のように指摘している。

近代科学のイデオロギーとそのまぎれもない成功そのものの裡にも、ほかでもない“投影”——無関心、自律、疎外の投影——がひそんでいるという事実なのだ。私が本書で主張したいのは、百パーセント客観的な科学という夢が原理的に実現不可能であるということだけではなく、そうした夢そのものに、それが排除したはずのもの——自己イメージの鮮やかな投影——が含まれているということである。客観主義的幻想は、自律し客観化された自己イメージ——自分は他の者（生命の有無を問わない）で構成される外界から断絶し、自らの主観性からも切り離された人間だという——をあぶり出しにする。あらゆる欲望や願望や思い込みの影響を免れたと自ら主張するこの非人格性への没入こそ、近代以降の人間に特有の傲慢さや自信過剰の正体であると同時に、その特有の主観性をあばくものであるのだ。²⁾

②フッサールは、主観性の科学の成功を阻む

二つ目の障壁として、自己をある種の精神的な実体であるガイスト (geist) とする広く受け入れられている仮説をあげた。この仮説に従うなら、自己という概念は、操作的定義によって普遍的に明示し公の探索と検証のために対象化できるようなものとはみなされない。フッサールがこの批判を公にしてから一世紀の間に、彼の表現の書き換えを迫るような劇的な変化が起きた。人間科学が精神や「非物質的な」現実を探究する営みであるなどと信じている人はもはやどこにもおらず、状況はさらに判別しがたくなってしまった。なぜなら、人間科学はかつてないほど物質科学に接近しており、意味や生と死、宇宙意識、精神現象、愛などに関する古からの問いが、原理的には神経科学とゲノム科学の領域に急速に移行している。「心」「自己」「魂」「憧れ」こうしたものを量的あるいは数学的に吟味できるように、これまでになくほど精確な操作的定義がなされようとしている。主体性が還元不可能であるという現実を尊重する真の人間科学の領域は、地球上で野生動物の生息域が縮小するのと同じように縮小されている。有機体としての人間理解が驚くほど進展している一方で、それらに投資されたお金が個人やコミュニティ、国家の自己破壊的な傾向を変える方法を見出そうとする方向へと振り向けられることはほとんどない。

フッサールの解決策

フッサールは、主観性を客観的な操作に還元することなく主観性そのものとして扱えるような地に足のついた研究を、公に接近可能な知の領域に組み込む新たな科学のモデルを企図した。彼は後期の著作で、厳密な一人称の科学を人間存在を対象とした研究に統合する身体学 (somatology) について言及している。³⁾

ではそれを如何にして行うのか？ すでに確

立された質的研究とどのように異なるのだろうか？あるいは、客観化する主観性の側面だけを科学として扱うのか？多くの社会学者が、デカルト・ガリレオの二元論を無意識のうちに受け入れてきたが、この二元論は、公に共有できる確実な証拠に基づく経験的な世界と、私的な好みや疑問を差し挟むことのできない信仰など詩や宗教や芸術に属する「精神的」な領域、という二つの談話の世界を仮定している。

こうした問いに対してフッサールは、三人称の科学を生み出したそもそもの問いに戻ることによって解決する道を示した。その問いとは、次の二つの根本的な障害があるなかで、広くアクセスできる証拠に基づいた現実に関する知識を共有するにはどうすればよいのかというものだ。

- 観点は根本的に個人的である。
- 人間性は、怖れや強欲さやその他の暗い力から必然的に自己欺瞞に向かう傾向がある。

これらの問いは何も新しいものではないが、興味深いことにアジアとヨーロッパでは、その取り組みの方向は異なっていた。

ヒンズー教、仏教、道教の修行者たちは、何世紀にもわたり無数のテキストを生み出してきた。それらは内的生活世界を探究する高度に洗練された実践法によって体験される様々な幻想を注意深く選別した記録である。スピリチュアルな指導者たちは無数の方法を駆使して、感覚を鈍らせたり、注意を散漫にしたり、身体の細部において微妙な緊張が自己と現実の間を遮る障壁をどのように生み出すかなどについて、生涯をかけて探ってきた。そうした伝統におけるスピリチュアルな探究者は自らの今ここでの根本的な個人性を認識し、現在の思考を過去や別の場所と混同しないことを教えられる。同時に、現に今ここで起こっていることを妨害する怖れや執着が生じるのを如何にして探知するかを学ぶ。

そうした伝統と根本的に対照的な、デカルト、ガリレオ、ハーヴェイ、ニュートンによって形作られてきた西洋のパラダイムでは、個人の偏見を超越するために数学と計測器械に注目してきた。もしある部屋にいる人々が、互いに背の高さや体の重さを比べようとしたら、その答えは少しずつ異なるだろう。この違いを解決するのは簡単で、計測器を使えばよい。だが、もしその人たちが互いの気分を測ろうとしたら、混乱の極みに陥るだろう。

現在我々が「科学」と呼んでいるものの源に目を向けると、現実としっかりと出会うには両方の伝統が必要であることは明らかである。しかし、近年になるまでこれらは互いに縁遠く、緊張緩和にはなかなか至らなかった。双方とも型どおりの立場で、実証主義者たちは古代からの知恵の伝統をなにもかも時代遅れの迷信として見捨ててきた。またスピリチュアルな指導者たちは実証主義者を表面的な世界の迷い子として無視してきた。

フッサールの生涯をかけた著作は、これら古の二つの世界の間横たわる一見したところ大きな溝に橋をかけるひとつの方法を開発する試みとして読むことができるだろう。それは、主体としての人間をテーマとする立場が人間を対象とした研究を進展させることが可能であることを示し、現実なるものと偏見なしに触れ合う明確な方法を作りあげることであった。

1. 観点の個人性

フッサールは「態度」や「構成」といった専門用語を展開したが、それは私たち一人ひとりが根本的に個人的な観点に根差しながら、知識を共有するにはどうすればよいかという根本的な課題を提示するためのものであった。

フッサールが使う「態度」は普通の定義のように心的な意味ではなく、むしろ日常生活の中で使う「彼は反抗的な態度をとった」のような

意味に近い。フッサールの他の戦略的概念と同様、身体化されたものとして読まれなければならない。つまり、現実なるものに対してどの様な観点に立つか、ある特定の現実アプローチする際にどの様な立ち位置をとるか、あるいは世界が独自の状況として立ち現れる際に人が捉える時空の独特の性質である。つまり、感じたり動いたり触れることを通して人が世界を実際に体験するその角度を注意深く描写することで、現実なるものをより完全に理解するためには多くの視点が必要であることを認める可能性が開かれていく。

偉大な小説や詩において特定の人物やその固有の生き方を注意深く描くことによって、とても異なる存在であるはずの無数の読者がある共通の現実をつかむことができる。私たちは友人や愛する人についてとても個人的な体験を分かち合うことがあるが、その人のことが人によって違った風に語られるのを聞くとその人への理解が深まることに気づく。

「構成」は極めて特定のプロセスについてのフッサールの専門用語である。我々は意図しながらあるいは無意識に特定の態度をとっており、そうした態度によって、分子以下の粒子や星雲、心臓の構造、あるいは悲嘆の意味など、ある特定の現実が浮かび上がる。そのプロセスを経ることがなければ、その現実は曖昧でぼんやりとしたままになる。これは極めて身体的な概念である。実験科学者になるためには、顕微鏡や標本を通して起きていることを明らかにしたり、大きな望遠鏡を通して宇宙のはるかかなたの領野を見るために、感じる能力を磨いたり忍耐強い態度を養わなければならないが、これは決して簡単なことではない。時計職人やコンピュータープログラマーと同様、実験室で求められることを習慣化するには、時間をかけて有機体を巧みに練り上げていかなければならない。それは特徴のある成熟した身体を形成する

ことであり、そのユニークな体形や身振りのくせ、興奮のパターン、錯綜したデータの特定の領域に気づく能力を磨くことである。

フッサールがこの様な特別な研究法の基礎を築くことを提案して以来数十年、意味の大いなる連関の基礎をなす感覚的、感情的な基盤の中で、文化や宗教、仕事、経済的階級など様々なものを通して私たちがどのように形作られているかについての研究が盛んに行われてきた。⁴⁾ 医学はそうした領域の一つであり、この探索のモデルを利用することが特に重要であった。例えば栗山茂久は、それぞれの体験的なルーツに注目することで一般に流布した偏見を乗り越え、ヨーロッパと中国の医学の古典モデルの相違に光を当てた。

これらの研究は身体が物体としてどのように外側から知覚されるかを研究したものであったが、身体が内側からそのまま主体的にどのように体験されるかという問題を考慮しなければならなくなった。身体を見たり触れたりするあり方は、身体としての存在のあり方に密接に結びついているのだ。⁵⁾

栗山は、西洋の医師と中国の医師たちがどのように診断をくだすかを詳細に列挙し、そこで生み出されるものが医療に携わる者の感覚をいかにして磨きあげるか、そしてそうした医療者の根本的な違いが治療や病理学の概念的な違いの根底にあることを示した。彼らの治療モデルは、触覚や視覚や聴覚を通して体験する世界に深く関わったバイオニアたちの身体を土壌として発展したものなのだ。

これらは多神教的で寛容な考え方をもった医学モデルだ。古代の癒しとより洗練された科学的様式とがうんざりするような討論を続けるのではなく、互いの理解をより豊かにするように

対話するための模範となる。こうした寛容さは、フッサールが現象学的態度と呼んだものを発展させることによってさらに成熟していっくだろう。ある態度を長年に渡って洗練させ、体験を調整できるように感覚を変化させることで、そうした寛容な態度自体が目目の前の現実に新たな観点を提供することを実感できる。そして、ある特定の X という事象についてより多くの個人の観点があればあるほど、真に現実的なものに到達する可能性が増すこともわかる。

構成には、フッサールが「還元」と呼ぶプロセスが伴う。それは、意図的に時には長い時間をかけて根気強く、無関係にさえ思える体験の細部を縫い合わせ、問題としている現実をこれまでにはないほど明晰に前景へと浮かび上がらせる。この還元は経験主義的科学で用いるのとは根本的に異なるものだが、その違いを料理のメタファーを用いて説明してみる。肉や果物を調理すると、汁は熱せられ無関係な要素が蒸発し、欲しい汁の香りだけがくっきりと純粹な喜びとして残る。現象学の実践においても同じことで、研究者は、病理学や超越的なエクスタシーや英語と日本語を話すことの違いといったテーマについて、現実が詳細に明らかになるよう努力する。

2. 自己欺瞞と偏見

たとえ最良の意思を持つ人でも、いかなる現実の探究に際しても構成と還元の巧みな技を追求することは必要である。だが恐怖や、心地よいアイデアに固執すること、貪欲さ、怠惰といった暗い力が常に忍び入ると、世界の光を覆い隠してしまう。研究方法に関して哲学的基盤が脆弱なテキストを読んだだけでは、こうした力はたんに理性の問題であると誤解しかねない。特定のテーマについて抱いている先入観に注意を向け、それらを列挙し、まるで服を着替えるように脇に置いておけばよい。現実を探究するう

えで最も厄介な要素は、感情や気持ちや筋肉の緊張、身体的固さと絡み合っており、理性で明確にできるようなものではないことが問題なのだ。そうした要素は、何か見知らぬことや自分の価値観にあわないもの、これまで築きあげてきたものに挑む何かに出くわした時に、視野を狭めたり、顎を食いしばったり、額に皺を寄せたり、息を詰めるなどのかたちであられる。あらゆる文化において独りよがりでない真実を求める人々が、自己欺瞞という抗しがたい力から逃れる唯一の道として数学という手段に着目したのは驚くことではない。

こうした問題に対するフッサールの解答は、「還元」という概念にある。初期のフッサールは「還元」を心的あるいは言語的手段と説明し、探究しているテーマに関する仮説や理論に真理値を付与しようとする抗しがたい力に関するもので、記述をより明晰にするものだとした。しかし、彼は「還元」が身体的プロセスに関わるものであることを理解するようになった。還元とは心的なものであるより身体的（からだ）なものであり、性急にコメントしたり思索したり理論化しようとする衝動を差し控える方法を学び、自らの意見を擁護しようとしたり、感情的な抵抗の波に幻惑させられている自分に気づくことであった。そのためには、長い実践を積み重ね、そうした問題が生じる自らの様々な領域に馴れ親しむことが必要である。現象学的態度をとることは、知的概念だけではなく全体存在としての自己を変容させることが伴う強烈なプロセスであり、注意を育み、身も心も柔軟に勇気を持ち続けることを必要とする。仏教徒がいうような変容が求められ、散漫な注意や解離といった空虚な世界から身を引き離し、現実なるものに直面することで、豊かな創造の沈黙から新鮮でより効果的な理論的諸概念が生み出される。⁶⁾

一つの例

瞑想の実践における一人称、二人称、三人称の研究は今はまだつばみの状態にあるが、一人称研究の意義と質的研究との違いを明らかにしてくれる。その二つの例が、ウィスコンシン大学のリチャード・デビッドソンと故フランシスコ・ヴァレラに触発されたパリの研究チームがそれぞれ、チベット仏教の優れた修行僧たちを対象に行った研究である。大勢の達人を集中的に調べたこれらの研究では、科学者も瞑想家もそれぞれの分野での卓越した専門家であり、それぞれの態度は異なるがどちらも高度な熟練を要する点で、平等なプロジェクトであることは示唆的である。科学者の場合には、自然主義的態度であり、瞑想者の場合にはいわゆる「瞑想的」態度であるが、双方とも異なる現実の領域を志向しながらも高度に熟練した有機体（からだ）を代表している。

三人称の研究アプローチは、瞑想者の核となる関心にはまったくとは言わないまでもほとんど価値をおかない。なぜなら彼ら自身がその分野における専門家であり、その研究を前に進めているのは、三人称の研究者たちの目的達成のためである。この場合、現実に関する高度に洗練された探究者の二つのグループは、それぞれの知を蓄積するために根本的に異なる方法論を用いる。瞑想者たちは一生を費やして、師の導きのもとで古代から受け継がれてきた特定の手順に従って体験的な自己省察を行っている。経験主義科学者たちは、実験器具やエキゾチックな数式を用いて有機体の観察可能な変化を整理することを学ぶことに一生をかけている。

膨大な量の瞑想研究は、マイケル・マーフィが「The Future of the Body」⁷⁾で「共通の観念にたつ経験主義」と呼んだ双方がどちらも唯一絶対の権威を主張することのない立場で成功

した希な例だ。マーフィの研究は、チベット仏教僧たちと同じくもっとも優れた実践家であるトップアスリートたちの非日常的意識状態の一人称のストーリーを収集した優れた業績である。

こうした例は、「熟練した専門家に関する科学をどのようにすれば拡張できるか」あるいは「探究しようとしている体験にとって本質的な態度を一生をかけて深めてきた人々を通して、しかも一般にコミュニケーションができるような整った形式で、それらの体験がアクセスできるか」といった本来の問いを少し違った言葉で表したものである。

ソマティクスと現象学

フッサールのこうしたヴィジョンを実践に落とし込むには、大きな問題があった。それは、こうした研究に携わるほとんどの者が、身体経験の世界から遠いところで心的な発達に特化した態度を育む教育を受けた学者であるということだ。フッサールの研究者たちは、「事象そのものへ」という彼の挑戦を受け継ぐよりも、彼が述べたことや意図したことについての議論に重点をおいた。また人間科学の研究に関する様々なテキストの中で応用される現象学は、抽象的で主観的なものであることが多く、フッサールの精妙な探究を西洋の知的思考に特徴的な理性の狭いモデルに押し込めてしまっている。

フッサールと時を同じくして、彼の研究と同じ方向性を持ちながらほとんど交わることのない大きな動きがヨーロッパの大学や研究室の外で生まれつつあった。ほとんど著作を残すことのなかったその運動の指導者たちは、身体運動の表現や感覚の気づきのプロセス、鋭い感受性をもって触れること、呼吸の気づきの実践に携わる専門家たちであった。モダン・ダンスの創

始者たちもそこに含まれていたし、理学療法の看板を掲げるものもいた。彼らに共通していたのは、身体を他の物体と同じ非人格的な物として扱う西洋の主流の考え方に抵抗するという点であった。そうした考えは、医学や教育、心理学そしてダンスそのものの社会的制度に深く埋め込まれていた。我々の仲間たちは、フッサールのソマトロジー（身体学）という概念に触発され、断片化されていたそうした様々な「身体技法」をソマティクス（Somatics）という一つの看板のもとに集め、こうした素晴らしいワークと、同じく優れているが解離したメインストリーム思想の諸理論に橋を架けようとした。

湯浅泰雄教授の「身体論：東洋的心身論と現代」の英訳が出版されたことで、身体と切り離された心という西欧のモデルがフッサールが述べた危機の病理的な結果をもたらしたことが明らかになった。この本の中で湯浅教授は心の本質とその進化についてアジア的アプローチとヨーロッパ的アプローチに根本的な違いがあることを論じている。アジアでは知性の発達とは、瞑想や武道や生け花、書道、音楽、詠唱など様々な身心変容技法の実践を通して、身体に本来備わっている可能性を開花させることだとされる。もし人が生きることに関する広い問題についての議論に加わろうとするなら、感受性を磨く基礎的な取り組みを行うことで抽象的な意識状態や思考のあり方を地に足が着いた状態にしなければならない。一方西欧では、知性は主に読書や執筆、話すことといった身体的ではない実践を通して育まれるとされる。

東洋思想の哲学的独自性はどこにあるのか。ひとつの重要な特質は、東洋の理論の哲学的基礎には「修行」の考え方がおかれているところにある。簡単にいえば、真の哲学的知というものは単なる理論的思考によって得られるものではなく、「体得」あ

るいは「体認」によってのみ、認識できるものであるというところにある。それは自己の心身すべてを用いてはじめて得られる知である。修行とは、心身のすべてを打ち込んで初めて真の知に到達するための実践なのである。⁸⁾

湯浅は、西洋では意味の諸体系は粗雑な感受性に根差しており、役立つアイデアを探究しようにもそれを歪めてしまうそうした感受性の力を体系的に扱うことが、科学的方法についての議論のなかで展開されていないことを鋭く指摘した。学問的研究の傍らたまたま武道や瞑想や心理療法といった身心変容技法に取り組むようになった研究者が、知的な仕事が発覚や感情の微妙な領域から立ち現れるような場に身を置いていることに気づくこともあるかもしれない。だが、そういったことは稀で、博士課程を修了した後も一人前の大人になれず子供じみた感覚のままいることの方が一般的だ。これは、科学者は人間として苦しみながらいる自分自身を忘却したなかでその優れた理論的世界を構築しているというフッサールが「危機」のなかで論じたことを、他の表現で言い換えただけである。その忘却こそが我々を危機に追いやっているのだ。

我々がソマティクスの名のもとに一つの集団として捉えてきた身体技法の世界は、フッサールの方法がもつ力を存分に明らかにした。⁹⁾ エリザベス・ベンケ（Elizabeth Behnke）はこの二つの専門領域に橋を渡す中心的役割を果たしてきた。彼女は「身体現象学の研究プロジェクト（The Study Project in the Phenomenology of the Body）」において、ニューズレターを発行し、現象学を実践する人々と様々なボディワークの実践家たちの間の対話を進め大きな影響を与えてるとともに、彼女自身も多くの論文を通じてフッサールの現象学とソ

マティクスの接点を探究してきた。こうした様々な探究によって、一見抽象的なフッサールの著作の体系が、学者たちの動き、探究し、渴望する身体に結びつけられた。

ソマティクスという造語のもとに集まった統合的身体技法の緩やかに結びついた大きなネットワークから、特定の身体技法の例をいくつかあげて、それらが一人称の科学を追求するためにフッサールが構想した戦略を実現することをどのように可能にしているかを示そうと思う。

括弧に入れることと抑制

タスマニア島出身の役者 F. マティアス・アレクサンダーは、非常に微細な姿勢の歪みによって生活の糧を得る手段である役者の仕事ができなくなり、自分自身を実験台にその歪みを修正することからアレクサンダーテクニックを開発した。その過程でアレクサンダーは、我々が直接経験することを多くの微妙なやり方で誤って解釈していることを実感した。そうしたやり方は必ずしも言葉や理論で表現されるとは限らず、むしろ日常生活で実際に体をどう動かすか、「普通の」「正しい」動き方だと感じている歩き方や座り方、呼吸やものを持ち上げたり話す仕方であり、時にはひどい機能不全や痛みをもたらす。この問題を解決するために、彼は「抑制」と呼ぶ身体技法を開発したが、これはフッサールの「括弧入れ」と同じものだ。つまり、習慣化した身体の反応の機械的な流れをほんの少しだけ中断すると、その合間に新しい何か、望むらくは新鮮で役に立つものが生じる。例えばアレクサンダーテクニックの教師は、椅子から立ち上がる時に言葉での指示や軽く触れることで、自動的で習慣的な立ち上がり方をいったん停止する。その短い合間に何かほんの少しの違いが起こり、その恩寵のような瞬間に新鮮な何かを見出すちょっとした機会がやってくる。

「良き言葉としての抑制」というエッセーの

中でアレクサンダーは、ストレスのあまり書くことができなくなった作家のクライアントにこの考えを適用したケースを詳細に述べている。まず仕事をしている日には意図的に30分ずつ中断を入れて、15分の呼吸法を行うか、戸外を散歩してから仕事を再開するよう指示した。その作家は最初彼の助言に従わず、何時間も休憩なしに仕事を続け、ストレスのあまり鬱になり仕事も捗らなかった。アレクサンダーはそうした状況について話し合い、彼の仕事のやり方がどれほど悪影響をもたらしているかを事細かに説明した。すると、その作家は「でもきつと、思考の流れを中断するのは間違いだよ」と反論したが、アレクサンダーは「思考を必要とするような仕事を中断して、また再開するのは簡単だよ。散歩しながら色々邪魔が入っても思考の流れを持続できるだろう。だって、つながりを失うことがないだけではなく、その人が得るものももっと大きくなるのだよ」¹⁰⁾

「心が散漫になり、思考が型にはまる」というエッセーでアレクサンダーがこうした利得について詳しく書いているところを読むと、フッサールの「括弧入れ」についての記述との関連はもっとはっきりする。そこで彼は、思考が型にはまることで、人は馴れ親しんだ轍にはまり込み、焦燥と失敗につながると指摘している。

こうした習慣化された反応は人を奴隷状態に押し込め、必然的に時代遅れの信念やそれに関連する判断を付随させ、うまくいかずイライラが募ることが多い。そうすると、自らの行動を長い目で見るのが難しくなり、習慣化された思考や行動を変える必要がある事態に直面しても「止める」ことができなくなってしまう。¹¹⁾

「型にはまった思考」にはたくさんのレベルの意味があり、一つのメタファーでしかないが、

ぬかるみにはまり込んだトラックがいたずらに車輪を回転させ続けるようなものだ。紙に自分の先入観を書き記すような抽象的な考えではなく、その方向性を変えるために、粘り強く時にはほとんどそれと認められないほど繊細に、自分のからだと向き合うことを必要とするものだ。

態度と構成

ポニー・ベインブリッジ・コーヘンは、アレクサンダーと同じく、動きや感覚の気づきや触れることを導くたくさんの方法を教える秀れた教師として知られている。だが、私は彼女を現象学者と呼んできた。¹²⁾なぜなら、ほとんど半世紀も前から彼女は、自らの身体の細胞一つ一つの心を身体化するというライフワークに取り組んできたからだ。細胞の心を身体化するというのは、何週間も、時には何か月もかけて特定の細胞の組織、例えば骨に注意を向ける実験的なエクササイズを行うと、そこにイメージや思考法、洞察などを見出す、ということだ。別の、例えば肺の細胞の組織を体験するように身体で操作をすると、当然のことながらそこには異なったものが見いだされる。彼女はまた、走ることや歩くことや座ること、素早くあるいはゆっくりと動くことの「心」について実験をする。彼女にとって「心」とは、そうした変化するイメージや考え、洞察すべてを意味する。時間をかけて体験を深めていくと、それぞれの体験領域ごとに様々なパターンが見いだされる。¹³⁾フッサールの「構成」の複雑で精密な身体化されたヴァージョンであり、世界の様々な次元が我々に姿を現すあり方でもある。

彼女のワークの観点から考えると、フッサールの「態度変更」という概念の意味するところがはっきりする。日常の自然的態度とは、ピエール・ブルデューや他のフッサールに触発された人々の探究が示す通り、人が人生において

繰り返し追求する活動によって時間をかけて形成され身体化され習慣化された感受性である。これは、マルセル・モースが「身体技法 (les techniques du corps) ¹⁴⁾ と呼んだものである。科学者としての自然的態度を身に付けるためには、複雑な器具を使うために習慣化される感覚を高度に研ぎ澄ます必要がある。視覚を限定し、研究室の椅子に一日中黙って一人で座っているなど様々な身体的活動から成る、科学者としての人生を構成する。微生物学者としての修練を積んだ態度は、そうした習慣をもたない私たちが経験するのとは異なる現実を明らかにする。それと同時に、そうした習慣化が世界を構成するたくさんのあり方の一つであることを理解していなければ、そうした特定の領域を絶対的な現実そのものとみなす間違いを犯してしまう。

コーヘン女史が開発した多様な体験的探求の方法は、厳密な現象学的態度で研究に取り掛かるという挑戦がどの様なものかを明らかにしてくれる。それとともに、現象学のスローガンである「事象に還れ」を理解できないままテキストの重箱の隅をつつき続ける退屈な研究生活から抜け出し、新たな生命を与えてくれる。

還元

蟻やピグミーチンパンジーの生活の複雑な細部、あるいは様々な地域に露出した花崗岩を観察する自然科学者の場合と同じように、一人称の科学者は自らの内的体験の事細かな細部を跡付ける能力において、同じような精妙さを磨かなければならない。現象学的還元が、抽象的で一般的であることを目指す経験主義科学の還元法と根本的に違うのは、それが具体的で個別的なものを目指している点にある。このプロセスでは、現象学者は日常の知覚や身体感覚の種々の領域を鍛錬し、今まさに問わんとしている事象そのものに迫ることが求められる。20世紀の初頭にエルサ・ギンドラーがベルリンで教え、

ヨーロッパ、南北アメリカそしてアジアへと彼女の後継者の中核グループの手によって広がっていったセンサリー・アウェアネスのワークは、現象学的還元を実践するために必要な能力を養う直接的な方法である。¹⁵⁾ 故シャーロット・セルバーはそうした彼女の後継者のなかでも最も知られた一人である。¹⁶⁾

セルバーのワークショップの参加者たちは、立ったり座ったりするよう呼びかけられる。その単純な動きを繰り返すなかで何がおきているかに気づき、それを詳細に振り返る時間をもつことで、世界における自らの存在を磨くことができる。参加者は一時間かけてただこれだけを繰り返し行い、注意を集中させ、ある姿勢から別の姿勢に変えると生じる多くの変化に気づき、こうした変化をできるだけ体験に近い言葉で表現する方法を学ぶ。あるいは、二人組になって相手の肩に手を置き、その人を変えたり気持ちよくしようとしたり、あるいは上手にやっていると褒めたりするのではなく、ただ触れるだけの状況へと向かっていく。手の形が肩の動きにぴったり寄り添うようにじっくりと体験を味わい、散漫な状態からただ今ここにいる状態へと体験のなかを歩んでいく旅路である。センサリー・アウェアネスの実践は、オレンジを味わったり、世界の悲劇的暴力事件についての記事に耳を傾けたり、鳥の声を聴いたり、他人からの有難くないコメントにどう対応するかを探ったりと、どんなに状況が異なっても今ここにいる方法を学ぶ方法を探究してきた。こうした実践を定期的に繰り返していると、感覚の注意が今ここで起きていることに向けられ、私たちが破壊し尽す無限の注意をそらすものにエネルギーを割くことが少なくなる。この能力があれば、広大な体験領域全体ではなく、探究しようとしている現実がより明らかになる見込みの高い体験領域で「還元」を遂行することを学ぶことができる。

このワークはあまりに単純なので、私たちの社会組織の構成のあり方を根本的に組み替える可能性をもっていることが、ほとんど気づかれないままであった。見かけの単純さとはあまりにかけ離れているのだ。チャールズ・ブルックスはこのワークのラディカルな側面を次のように述べている。

私はこれまでの人生で、ある権威を拒否しては別の権威に委ねてきた。その根底には私自身のような人が誰もいない世界に住むことを考えただけで感じる恐怖があった。だが今や私は、人が人生で何に対処しているかを知るために、権威に相談する必要などないと感じるようになった。私たち自身の耳や目や神経は、自らの手で世界を掴み、心臓でそれを感じるならば、その権威が私たちのために紡いだまさにそのペールを貫き通すであろう。私たち自身が自らを味わう能力を取り戻さなければならない。その時、私たちは、また判断する能力をもつだろう。¹⁷⁾

二人称の科学

二人称の科学はフッサールが提案したものではないが、研究者が常に他者からの情報を必要とする社会科学において大きな問題として立ち現れている。現実のある領域についての啓示的な体験を得るためにこれまで述べてきたような戦略を適用することがどれほど困難で要求の多いものであるかは、それを直接体験すれば分かるだろう。さらには、標準的なインタビューの様式でそうした探索に貢献できる他の誰かを得ることも、とても込み入った仕事であることは容易に理解できるだろう。こうした試みの多くは、あまりに自明なことなのでその価値がしっかりと認識されることはない。どのようにし

て真の二人称の科学を獲得できるかをもっともうまく整理したのは、認知科学と現象学、身体技法、瞑想、それに精神分析を参集したフランシスコ・ヴァレラに触発された彼の後継者たちである。クレア・ペテットメンギン（Claire Petitmengin）は、自らの体験を分類することから他者の体験を探究することへとフッサールの方法を変容させる方法を記述してきた。¹⁸⁾彼女が提案しているのは言うなれば、自分がインタビューをする相手が現象学者になるように教育し、協同して現象学を実践するような方法を開発することだ。彼女なりの構成、還元、そして括弧に入れるやりかたのステップは次のようなものである。

1. 問題にしている現実の「内容」から「プロセス」に注意を転換する。
2. 経験について複数の一般的な表象や信念から、単一の経験の記述へと移る。
3. その経験に注意を固定する。
4. 体験の異なる次元に注意を向ける。
5. より精確になるよう進んでいく。

私たちが直面しているものは？

こうした一人称の科学の発展に向けたアプローチは、トランスパーソナル心理学の実際の研究プロジェクトを構築していくうえで有用である。この分野では通常の研究では扱われない身心変容技法や瞑想、宗教的幻覚物質、武道、長期にわたる深層心理療法などから派生する意識の諸状態における主体性の豊かな複雑さに焦点が向けられている。

しかし、私たちが現在直面している危機と同じく、フッサールが示した根本的な「危機」の特徴をより深いあり方で示す方法がある。人間科学が物質科学ほどの成功をおさめていないというのは確かだ。だが科学としての研究の正し

いアプローチを計画できていないという以上に、より根本的な何かがある。私たちはもっとまともに協同で考えるあり方を取り戻す必要がある。個人的、社会的暴力や急速に進む環境破壊、真夜中に肉体が引きちぎられたり、洪水や干ばつで村ごと消え去るといった事態についての議論が、まるでサッカーの試合の結果についての議論しているかのように進んでいる。フッサールが彼の長い生涯においてテキストに繰り返し多くの修正を施し、洗練していったことから感じられる彼を駆り立てたもの。それは、思考を理論ではなくあるがままの生という基盤のなかに位置づけようという彼の思いだった。フッサールは、長い糸に結ばれ吹いたり凧いだりする風に翻弄される凧のような「心」を、何とかして地面に巻き戻そうと手を変え品を変え試み続けた。

私の言う一人称の科学を導入する必要性は、次の2つの差し迫った危機を例にとっても明らかだ。それは、①多様性に根差した調和のとれた社会の創設、②環境危機を効果的に扱う、である。現象学的態度とは習慣化された私の感受性であり、たとえそのいくつかの特徴が他の人と共有可能であるにしても、私の体験は何物にも還元できない私自身のものである。この態度によって、より多くの観点をもって現実に触れるほど、私はそれをより豊かに把握できることを実感できる。我々のコミュニティの多様性が増すことを問題だと感じるのではなく、それを贈り物として感謝し、受け入れ育てていくこと。この意味で「括弧に入れ」「態度を成熟させ」「還元する」戦略はコミュニティを育てる戦略でもあり、自己破壊の態度を変える方法でもある。もし自分が他者の顔を敵の顔として見るなら、ある形式の括弧入れこそが、私の目を覚まさせ他者の顔をありのままに見ることを可能にしてくれるだろう。

地球についても同じことがいえる。地球の温

度上昇とそれに伴う災害の増大を修正するための公共の政策に影響を与えることができるだけの人々の支持を集めるうえで最大の問題は、我々自身が地球であるという感情がほとんど共有されていないことだ。我々の上空飛行的な意識も、風や木々やネズミたちや潮流と交わる。こうした現実の破壊は我々自身を消滅させることでもあるのだ。ユージン・ジェンドリンはこのことを次のように簡潔な表現ではっきりと述べている。「身体が環境と相互交流しているのではない。身体は環境との相互交流そのものだ」¹⁹⁾メルロー＝ポンティは相互依存の網と現実を作る相互作用を「絡み合い」として語っている。真剣に忍耐強く取り組むことを必要とする実践によって育まれる感受性から生じる意識は、この私たちが住む世界とそこで養われる存在への気遣いの強い感情を生み出す。

一人称の科学は、ある意味で古代からの先住民的な知のモデルに戻ることでもある。そこでいう智慧とは、自らが存在する生命を真剣に受け取り、そこから学び、そこに奉仕する成人が自ずと育む特質である。しかしそれには、私たちが今いる場所に至るまでに、どこで道を誤ったかをしっかりと自覚することが必要だ。

注

- 1) Edmund Husserl, "Philosophy and the Crisis of European Man," in *Phenomenology and the Crisis of Philosophy*, trans. Quentin Lauer (New York: Harper and Row, 1965), pp. 149-192. (邦訳E.フッサール「ヨーロッパ的人間性の危機と哲学」M.ハイデッガー他『30年代の危機と哲学』所収 平凡社ライブラリー299 1999年 pp.23-99)
- 2) Evelyn Fox Keller, *Reflections on Gender and Science* (New Haven: Yale, 1985), p. 70. (邦訳 エヴリン・フォックス・ケラー『ジェンダーと科学：プラトン、パソコンからマクリントックへ』幾島幸子・川島慶子訳 工作舎 1993年 pp.115-116)
- 3) *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy*. Third Book. *Phenomenology and the Foun-*

- dations of the Sciences*. Trans. Ted E. Klein and William E. Pohl. (The Hague: Martinus Nijhoff, 1980), pp. 2, 3. (邦訳 エトムント・フッサール『イデーⅢ：純粋現象学と現象学的哲学のための諸構想、第3巻 現象学と、諸学問の基礎』渡辺二郎・千田義光訳 みすず書房 2009年)
- 4) 二つの重要な例は：Douglas, Mary. *Natural Symbols: Explorations in Cosmology*. London: Barrie and Rockliff, 1970. (邦訳 メアリー・ダグラス『象徴としての身体——コスモロジーの探求』江河徹ほか訳 紀伊国屋書店, 1983年) Pierre Bourdieu. *Distinction: A Social Critique of the Judgment of Taste*. Trans. R. Nice. Boston: Harvard, 1984. (邦訳 ピエール・ブルデュー『ディスタンクシオン——社会的判断力批判 (1・2)』石井洋二郎訳 藤原書店 1990年)
 - 5) Shigehisa Kuriyama. *The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine*. New York: Zone, 1999, p. 13.
 - 6) 村川治彦氏の気功研究 (<http://east-westdialogue.org/E-dissertation.html>) は、「還元」を心的操作として捉える標準的なアプローチの欠点に直面し、実践の中でそれをどのように達成するかを明らかにした好例である。
 - 7) *The Future of the Body* (Los Angeles: Tarcher, 1992), Chapter 2, 7 ff.
 - 8) Yasuo Yuasa. (1987). *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*. Albany: SUNY p. 26 (湯浅泰雄『身体論 東洋的心身論と現代』講談社学術文庫 1990年)
 - 9) 現象学者の視点からのこの分野の定義については、Elizabeth Behnke, "Somatics," in Lester Embree et al., editors, *Encyclopedia of Phenomenology* (Dordrecht: Kluwer, 1997), pp 663-667. を参照。
 - 10) F. M. Alexander. (1986) *The Resurrection of the Body*. Boston: Shambhala, 60.
 - 11) 前掲書 p. 89.
 - 12) *Body, Spirit and Democracy*. Berkeley: North Atlantic Books, 1994, p. 208.
 - 13) Bonnie Bainbridge Cohen. *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*. Berkeley: North Atlantic Books, 2008, p. 64
 - 14) Marcel Mauss, "The Techniques of the Body," trans. B. Brewer, *Economy and Society 2* (1973), pp. 70-88. (邦訳 マルセル・モース『社会学と人類学 I, II』有地亨・伊藤昌司・山口俊夫訳、弘文堂、1973年)
 - 15) 彼女の著作のほとんどが、第二次大戦の空襲で

- 失われた。現存する彼女の数少ないエッセー “Gymnastik for People Whose Lives are Full of Activity,” は、Johnson, DH, editor, *Bone, Breath, and Gesture: Practices of Embodiment* (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1995), pp 5-14, に所収。
- 16) *Reclaiming Vitality and Presence: Sensory Awareness as a Practice for Life*. Charlotte Selver, and Charles V.W. Brooks, edited by Richard Lowe and Stefan Laeng-Gilliatt (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 2007).
- 17) Charles Brooks, *Sensory Awareness: Rediscovery of Experiencing Through the Workshops of Charlotte Selver* (Great Neck, NY: Felix Morrow, 1986), p. 7.
- 18) Claire Petitmengin, “Describing one’s subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness,” *Phenom Cogn Sci* (2006) 5: 229-269.
- 19) Eugene Gendlin, “The primacy of the body, not the primacy of perception,” *Man and World* (1992), 25 (3-4): 341-353