

# 「THE ART OF BEING」の継承的探求

—— グロフの「ブリージング・セラピー」を中心として ——

村 島 義 彦

岡山理科大学教養部

(1991年9月30日 受理)

## はじめに

フロムは、自らの思想の総決算として晩年近くにまとめ上げた『TO HAVE OR TO BE?』(邦訳では『生きるということ』)において、あるいは知識、あるいは富、あるいは権力、あるいは地位を飽きることなく追求し、文字通りに「足るを知らぬ」われわれの今日的な姿勢を命名して、「HAVEの様式」と名づけた。いかに多くの知識を有し、いかに多くの富を蓄え、いかに大きな権力を握り、いかに高い地位を占めるかなど、まさに「もちもの一般」の多寡および大小をもって「もちぬし」自体の価値をも判断するこうした姿勢は、「持つ=有価値」「持たぬ=非価値」の等式を暗黙に是認した「HAVEの様式」に他ならないからである。フロムはそして、この種の「HAVE」に対置される姿勢として、イエスやシャカなど歴史上の大聖者たちが共通して説き教える、「もちもの」の多寡や大小ならぬ「もちぬし」自体の成長・発展・充実に焦点を絞った評価の姿勢を挙げて、これには他方、「BEの様式」という名を与えている。

フロムによれば、人間には元々、「HAVE」に向かう力と「BE」に向かう力が共に内在し、互いに拮抗し合う関係を保ってあるがゆえに、外的環境からの働きかけが、この拮抗自体を崩し去って、いずれかの優位を決定する究極の動因とならざるを得ない。今日にあっては、自由競争、「足るを知らぬ」食欲、効率の追求に「Ja(然り)」を唱える心理的土台の上に構築された大規模な産業体制に支えられて、「HAVE」の力が、「BE」を圧殺するに足る強大さをもって各人の内界に君臨している。「HAVE」への内在力に立脚してグロテスクに開花した「HAVEの社会・経済構造」が、「HAVEの性格構造」に働きかけてこれを補強し、補強された「HAVEの性格構造」がさらに、「HAVEの社会・経済構造」に働きかけ直してこれを補強するといった、いわゆる“HAVEの循環”が強固に築き上げられて崩れ去らぬところに、今日的な問題の核は求められるとフロムは診断する。

では、「HAVE」の方向に極端に傾斜したこの種の循環形態を崩し去って、そこに、「BE」に基づく循環の水路をも加え入れるには、およそいかなる処方が可能であるのか。この問いに対して、フロムは、それを語るには優に1冊の書物が必要であるとつぶやく。ほぼ「HAVE」一色に染め上げられた現状を前に、「HAVE」と「BE」の有機的なバランスの回復を図る

には、かなり強引に、「HAVE」から「BE」への転換作業が各レベルで押し進められなければならない。そして、この種の転換を押し進めるべき具体的処方に触れたこの書物には、『TO HAVE OR TO BE?』ならぬ『THE ART OF BEING』という名称が与えられるであろうとフロムは示唆している。だが、残念なことに、当の『THE ART OF BEING』は、ついに書かれずに終わった。フロムの『TO HAVE OR TO BE?』はこうして、タイトルの通り、諸々の「HAVE」的姿勢と対比する中で「BE」的な姿勢の浮き彫りを図り、そうした上で、「HAVEなのか、それともBEなのか」の基本的な態度決定を各人に促す一種の“啓蒙的な呼びかけ”以上でも、また以下でもなかったと評価しなければならない。

ところで、フロムの意志を継承して「THE ART OF BEING」の描き出しに向かおうとする時、われわれは、少くとも2つのハードルをクリアする必要があると思われる。すなわち、「BEの様式」が、人間的な成長の基本軸上に正当に位置づけられる点を理論的にも納得させるに足る、ある種の心理学的枠組みをまず提示して、この「BE」の心理学的な基礎づけを図ることがそのひとつであり、他のひとつは、「BE」にいたる具体的なカリキュラムないしメソッドを、ともかくも例示することである。前者についてはすでに、ウィルバーの説く「意識のスペクトル」論を紹介する形で（より具体的には、ケンタウロス→トランスパーソナルな帯域群→統一意識にいたる各段階の中で、それぞれに実感される境界のいかにあるかを記述する形で）、さらにはまた、ウィルバーの警告する「プレとトランスを混同する誤謬」としてのいわゆる「カテゴリー・エラー」について簡単な整理を行なう中で、「BE」をも含み込んだ高次の意識状態に研究の対象を絞る、スピリチュアル・サイエンスないしトランスパーソナル・サイエンスの成立可能性を理論的に問う形で、それぞれに試み終ってもいる。

ここではそれゆえ、後者に的を絞って、グロフの開発した「ブリージング・セラピー」に考察の目を向けてみたい。「深くて早い呼吸（ハイパー・ベンチレーション）」と「喚起的な音楽」と「一連のボディ・ワーク」の効果的な組み合わせからなるこのセラピーは、向精神性薬物としての「LSD」を用いた自らのラディカル・セラピーに、効果の点ではほぼ十分に“取って代わる”類いの代替セラピーとして、「LSD」の使用が禁止されてのち、グロフ自らの手で完成されたものであった。「ブリージング・セラピー」に先立つ「LSDセラピー」の実践期間をも加え入れると、およそ30年強にも及ぶ臨床の場での体験を介して、グロフは、そこでの非日常的な体験の群れを無理なく説明づけるに足る意識の全体図（グロフはこれを「意識の作図学」と命名）と、セラピーの過程にはたらく治癒の力学を、ウィルバーとはいささか趣を異にする形で独特に描き出している。以下に紹介するのは、「THE ART OF BEING」の継承的探求に関わる限りでの、「ブリージング・セラピー」「意識の作図学」「治癒の力学」に関するわたしなりの論述とコメントである<sup>2)</sup>。

## 1. ハイロトロピック・モードとホロトロピック・モード

さて、『TO HAVE OR TO BE?』の第8章でフロムは、今日的な「HAVEの社会」に生きる「HAVEタイプの人間」に対置される「BEタイプの人間」がもつ性格特性をおよそ21の項目にわたって列挙しているが、この種の性格特性は、では、人間に備わるどうした内在力との関わりにおいて、どうした経路をたどって発現してくるのであろうか。フロムに依拠する限り、われわれは、“人間には元々、「HAVEに向かう力」と「BEに向かう力」が内在し、これらは互いに拮抗し合う関係にあるため、外来の圧力が、この拮抗を崩し去っていずれかの優位を決定する”といった、〈はじめに〉の箇所でも簡単に触れた以上の説明を期待することはできない。「BEに向かう力」の内実については、この力へのフロム固有の信頼に支えられてであろうか、あるいは、個としての人間よりはむしろ全体としての社会の診断により強い関心を示す社会心理学者としての専門性に拠るのであろうか、さらに踏み込んだ分析と吟味はおよそ認められないのである。

フロムとは方向を異にして、全体としての社会よりはむしろ個としての人間の診断と治療により強い関心を示すサイコ・セラピーの臨床的実践家としてのグロフにあっては、では、こうした力はどのように把握されているのであろうか。30年に及ぶ臨床の場で、各種のクライアントがそれぞれに示す非日常的な体験の数々に直接かつリアルに触れる中で、グロフは、「人間存在が、どこか光や素粒子のもつあの粒子と波の両義性に似た特異なあいまいさを示す」<sup>3)</sup>事実を認めないわけにはいかなかった。かれはこれを、「人間は、ある場合には独立した物質的対象物として、また生物学的機械としてうまく記述できるけれども、またある場合には、時間、空間、直線の因果律などの限界を超え出る広大な意識の場としての諸特性を現わし出す」<sup>4)</sup>と表現している。グロフは、人間存在のこれら2面性と深く結びついた体験の内在的様式があることに気付いて、前者に関わった体験の様式には、「ハイロトロピック・モード」の名を与え、後者に関わったそれには、「ホロトロピック・モード」の名を与えている<sup>5)</sup>。

ところで、「ハイル(物質)+トロペイン(向かって進む)」からなる合成語としての「向物質性(ハイロトロピック)モード」については、あえて説明を要しないであろう。それは、われわれに知悉のまさに日常的な体験の様式に他ならず、フロムにおける「HAVEの様式」とも内容の上で重なり合う点を強くもつからである。グロフは、このモードにおける体験は、一般にみて、以下に示す仮説を裏付けるような方向に作用すると指摘する<sup>6)</sup>。すなわち――

- (1) 物質は堅固なものである
- (2) 2つの物体は、同時に同一の空間を占めることはできない
- (3) 過去の出来事は2度とくり返されえない
- (4) 未来の出来事への体験的アクセスは不可能である
- (5) 人は同時に1ヶ所以上の空間に在ることはできない

- (6) 人が1度に存在できるのは、単一の時間的枠組み内においてである
- (7) 全体は部分よりも大きい
- (8) 何かと同時に真であり、かつ真でないことはありえない

と。

他方、「ホロス（全体）+トロペイン（向かって進む）」の合成語である「向全体性（ホロトロピック）モード」については、上とは逆に、このモードでの体験が裏付けるであろう仮説として、グロフは、およそ以下のような内容を挙げている<sup>7)</sup>。すなわち——

- (1) 物質の堅固さと不連続性は、意識内の諸事象の特定の編成によって生じるひとつの幻想に他ならない
- (2) 時間と空間は究極において任意的なものである
- (3) 同じ空間は、同時に多くの物体によって占められうる
- (4) 過去および未来は、体験的に現瞬間へともち込むことができる
- (5) 人は、同時にいくつかの場所にいる自己を経験することができる
- (6) 人は同時にいくつかの異なった時間的枠組みを経験することができる
- (7) 部分であることと全体であることは矛盾しない
- (8) 何かと同時に真であり、かつ真でないことはおこりうる
- (9) 形象と空は互換可能である

と。

グロフはそして、臨床的体験から導き出されたこの種の両モードの存在に依拠して、今日の精神病理的な問題（より詳しくは、精神病理的な問題から器質的障害を除き去った残りの心因性障害のほぼすべて）についても、実に、次のように解釈されるべきことを強く訴える。すなわち、そうした問題は、「これら2つのモードの内のいずれもが純粋な形で経験されなかったり、これら2つがより高次の経験へと統合されなかった場合に、両者の衝突ないし調和の崩れた混合の結果として立ち現れる」<sup>8)</sup>ところの、それ自体としては、“精神病理”ならぬ“ひとつの意識現象”に他ならないのだと。では、単に「意識現象」に過ぎぬものが、何故あえて「精神病理」と診断されねばならないのであろうか。この種の暗黙の診断には、「向物質性モード」に立脚して広く一般の支持を獲得した、いわゆる「ニュートン・デカルト的なりアリティ像」<sup>9)</sup>が、とりわけ大きく関与しているとグロフは判断する。

考えかつ判断する主体としての精神と、縦・横・厚みの3方向に広がる3次元的延長の形で把えられる客体としての物質は、原理的・絶体的に区分され、主体は、3次元的延長としての物質自体が示したす客体世界の諸法測を、自己と切り離して、あくまでも「それ自体として」測定し記述することができるといった、「ニュートン・デカルト的なりアリティ像」に依拠して日々を送る今日的な状況下では、「浮上してくる向全体性モードの各要素はあまりにも強烈すぎて、向物質性モードに干渉せざるを得ないと同時に、それ自体がまさに心的平衡を乱し、場合によっては既存の世界観に挑戦をしかけるように見えるため、

個人は、その新しく浮上する経験と闘おう<sup>110)</sup>と構えないわけにはいかない。2つのモードの混合といった意識現象を、精神病理的障害として位置づけるのはこのように、“この種の混合＝ニュートン・デカルト的なリアリティ像（つまりは、われわれ一般が正当とみなすリアリティ像）の歪曲”とみる当の解釈に他ならない。

ところで、事態そのものをおよそ以上のように把える時、「障害」という名のこの混合は、「特定の向全体性要素の浮上を予告すると同時に、それに対する抵抗を反映<sup>111)</sup>したものとして、それゆえ、「当人が向物質性モードによる一面的なあり方を、もはやそれ以上は継続できない地点にまで到達していることを物語るメルクマール<sup>112)</sup>として、きわめてポジティブに評価することが可能となる。人間の意識に、異なる方向性を備えた2つの体験モードのあることが臨床的にも確認されるとすれば、今日的な意味での“正常”ないし“健康”の状態は、向物質性モードに大きく偏った、それゆえ、向全体性モードを極端に圧殺した形で維持される“生の奇形”ないしは“歪み”として、逆に、当の“異常性”ないし“病気性”が大きく訴えられねばならないところから、この異常性を警告するシグナルとしての内的混乱は、まさにそれ自体、ごく正常な有機体的機能であると解釈されてよいからである。この混乱はしかも、異常性への警告と同時に、グロフ自身も強調するごとく、「自己探求とパーソナリティ変容のプロセス<sup>113)</sup>」が開始されてよい“機の熟し”を教える無言のメッセージでもある。

## II. ブリージング・セラピーの輪郭

“MORE AND MORE（より多くさらに多く）”をモットーに、権力、富、地位、健康といった「もちもの一般」の多寡・大小をもって個人評価の主たる基準とみなす今日の「HAVE」の風潮の底には、覆うべくもなく、ホロトロピックなモードの“浮上不全”ないし“機能不全”が大きく作用している——グロフは、今日の世相をおよそこのように診断する。それゆえ、この種の“浮上不全”ないし“機能不全”を治癒すべき具体的な処方がある、できるだけ早急に講じられなくてはならない。「ブリージング・セラピー」の名で知られるグロフ特有のメソッドは、かなり厄介なこの使命を果たすに足る効果的なテクニックのひとつに他ならなかった。このブリージングを介して各人が、各人なりに意識の深層部にいたり、そこに封鎖されてあるホロトロピックなモードを改めて浮上に導いた上で、現にあるハイロトロピックなモードとのバランスある統合を達成することは、グロフにとって、単に個人レベルでの性格改造にのみ関わる問題ではなく、より広くは、今日的な「HAVE」の猛威とも関わって、まさに人類規模の問題でもあったのである。

2つのモードのバランスある統合は、ハイロトロピックなモードに濃く関わった「世にいう正気」（フロム的にいうなら“HAVEの正気”）と対比され、グロフの手で「より高次の正気」（フロム的にいうなら“BEの正気”）<sup>114)</sup>と命名されている。そしてグロフは、「より高次の正気」を身に備えた真に健康な人間について、およそこうスケッチする。すなわ

ち、「こうした個人は、この上ない真剣さと、十全な個人的・社会的な責任感をもって日常生活にアプローチし、同時に、この種の視座のもつ相対的価値にも気づいている。自我と身体に対する同一化は、無条件かつ絶体的かつ強制的なものというよりはむしろ、戯れに満ちていて随意的でもある。それは、恐怖やコントロール欲求、不条理な生存プログラムに塗り固められてはいない。物質的リアリティおよび物質的存在の受容は、まさにプラグマティックであって哲学的なものではない。そこには、宇宙の構成における精神的／霊的次元の重要性に対する深い覚醒があるのだ」<sup>15)</sup>と。この種の人間は総じて、「存在に対する肯定的な姿勢」<sup>16)</sup>をもって、「自然、人々、人間関係やそれに伴うさまざまな活動、さらには食事、睡眠、セックス、その他自らの身体の生理的プロセスといった日常生活の単純でありふれた側面」<sup>17)</sup>を素直かつ存分に味わい楽しむことができる。逆に、「こうした生に対する指向性、ないしこうした体験的同調が欠けていると、どれほど外面的に成功しても、また物質的に成就しても基本的に満足は得られない」<sup>18)</sup>のである。

では、“HAVEの正気”ならぬ“BEの正気”，つまりは「より高次の正気」にいたる効果的な道としての、トランスパーソナル心理学における臨床面でのメソッドを代表するグロフの「ブリージング・セラピー」は、どうした内実をもつのであろうか。ここでは、グロフの著作『THE ADVENTURE OF SELF-DISCOVERY』（邦訳は『自己発見の冒険(1)——ホロトロピック・セラピー』）に基づいて、これを以下、ごく概略的に紹介してみよう。

ブリージング・セラピーは、それ自体が大きく、「プレの段階」「本番の段階」「ポストの段階」に3分されると思われる。最初の「プレの段階」には、言葉を用いた“心のウォーミング・アップ”に相当する、当のセラピー全般についてのごく包括的な説明が位置づけられるであろう。説明の中身としては、当然にまず、これから体験されるであろうセラピーの起・承・転・結のあらましが、そうした中でクライアントが体験するであろう非日常的な内容世界のあらまし（グロフのいわゆる「意図の作図学」）があり、さらには、それに対処するクライアントの側での採るべき構えのあらましが、ブリージング・セラピーのように、クライアントには未知の、それゆえ怯みと怖じけを必然的に伴う、意識の深層部に当人を導き入れる類いの、しかもその際、「呼吸」と「音楽」と「ボディ・ワーク」に訴えて、論理的によりは身体的に、意識的によりは生理的に、連続的・段階的によりは断絶的・飛躍的にこの“導き入れ”をもたらす類いの強力なワークにあっては、クライアントの側に、とりわけ固い“警戒の柵”が無意識裡に張りめぐらされざるを得ない。このセラピーが、まさにセラピーとして正しく機能するにはそれゆえ、クライアントの側でのこの「警戒の柵」をできる限り解除しなければならない。解除にあたっては、セラピーの流れ全体を前もって知らせ、前途への不安をいく分でも緩和・軽減することは当然として、その中で体験される当の内容がそのまま素直に受け容れられるには、「いかなる奇妙な内容といえども、そのまま素直に受け容れてください。何ら危険はないのですから」と

アドバイスするのみでは、いまだ十分とはいえない。体験の内容自体が、われわれにも馴染みの「ハイロトロピックなモード」に大きく抵触する形をとる以上、それを警戒なく受け容れて心を乱さないためには、「ハイロトロピックなモード」に加えて「ホロトロピックなモード」をも包含するに足る、さらに全体的な概念の枠組みないし意識の全体図が、あくまでも前提されてあらねばならないからである。「意識の作図学」の紹介はこうして、“心のウォーミング・アップ”を図る「プレの段階」における中心の中の中心に位置づけられてよい。グロフも指摘するように、「現代のセラピーにおける新しい防衛の壁は、まさに、知的ないし哲学的な性質のものである」<sup>19)</sup>のだから。

「意識の作図学」という形で、これから体験されるであろう非日常的な体験を組み入れるに足る“意識の全体図”が紹介されると、これとも関わって、その種の体験に出会った際にクライアントが採るべき基本姿勢のいかにあるかも、続いてアドバイスされるにいたる。その姿勢は、あえて要約するなら、“自らに体験される内容は、体験されるべく意識の深層から浮上したものであり、いかに辛くかつ奇妙なものであっても、かならず当のプロセスを完了して、われわれは安全に着地することができる。プロセス自体に翻弄されて、彼方へと運び去られ、此方への帰還がかなわないといった展開はおよそみられないのである。大切なのはだから、不安に駆られてこの体験を中断させるのではなく、逆に、それを徹底して完了させることである”となるであろう。

以上にみた「プレの段階」を経て、セラピーは、いよいよ「本番の段階」を迎える。本番のワークは一般に、20名前後のクライアントによって、集団の形で実施される。会場には、かなりの広さをもち、十分に防音の施された、床の柔らかな、落ち着いた雰囲気のある、照明の薄暗い部屋が選ばれて、クライアントの側にも、動作の容易な、くつろいだ身繕いが求められる。というのも、セラピーが開始され、意識の深層に向けての各人の旅が進むにつれ、浮上する内奥の感情の肉体的な翻訳として、テンカンの発作に近い過度のアクションがあちこちで展開される公算が大きいからである。セラピーそのものは、原則的に、男女のペアをもってなされる。ペアの相手は、クライアント相互の直観に訴えて直接に選び取られなければならない。これからの長いセッションを、互いの内面を委ね合って共に歩むパートナーとして、このペアの選択には、自らの思惑ならぬ直観にできる限り忠実であることが望ましい。次々と浮上する自己の深層をあますところなく目にするであろう相手が、心理的にそぐわぬ者・気の許しがたい者である場合、そのことは当然、セラピーの過程に（たとえ致命的ではないにせよ）微妙に作用しないわけにはいかないからである。さて、パートナーが選ばれ各々のペアが結成されると、次には、このパートナーと相談して、最初のセッションにおける「ブリーザー（ブリージングの実践者）」と「シッター（見守り役）」が、各ペアごとに決定されなければならない。これが決まると、準備の方は一応は完了したことになる。

次いで、会場の照明が薄暗くなる中で、ブリーザーは、軽く目を閉じて床に身を横たえ

る。中央に立つセラピストのイメージ誘導に従って、かれは、全身をリラックスの状態に導き、意識の深みに向かうための心の準備を静かに整える。と、突如として、激しいリズムの音楽が会場の全体に響きわたる。このリズムに合わせて、ブリーザーは、精一杯に「速くて深い呼吸（ハイパー・ベンチレーション）」を、絶え間なくくり返さなくてはならない。音楽そのものはそれゆえ、「速くて深い呼吸」を調子づけて容易にし、“自己を体験に明け渡す”助けとなるであろう類いのものが望ましい。より具体的には、「芸術的質が高く、あまり有名ではなく、しかも具体的内容をもたない音楽」<sup>20)</sup>が選ばれるべきである。音楽の目的が、音楽自体にではなく呼吸と体験への誘いに求められる以上、特定のメッセージを伝えたり、特定の知的連想を抱かせる類いのものが選ばれると、こうしたメッセージや知的連想に関心が流れて、肝心の呼吸と体験への自己投入がおろそかにされる公算が大きいからである。音楽に接して一般になされる知的活動——たとえば、作曲家はだれであるとか、いかなる文化の下で生まれたとか、オーケストラの演奏のよし・あしはどうかとか、他の曲との類似性はどうかといった——は、この場では、厳に謹まれなくてはならない。「完全に音楽の流れに身を任せ、自らの全身体の中に音楽を反響させ、先入観にとらわれない自然な態度でそれに応える」<sup>21)</sup>——ブリーザーの音楽への姿勢は、こうあることが望ましいのである。

こうした音楽のリズムに合わせて、ファイゴのような激しい呼吸を意識的に10分近くも続けると、ブリーザーの手足に、共通して強いしびれが現われはじめる。それでもなお当の呼吸を止めずに続けると、今度は、手足、指先、腕、首、肩などの部位が耐えがたい程に痛みはじめる。医学的には「カーポペダル痙攣」と呼ばれるこの種の痛みやしびれは、しかし、抑止されるべき危険な症状というよりはむしろ、当の部位に、「ある特定の活動に向かおうとする強い衝動と、同程度の強さでその衝動を禁じようとする傾向の間の深い葛藤」が潜むことを示す、あるいはまた、「手術や外傷といった古傷の記憶」<sup>23)</sup>が潜むことを示す、一種の身体シグナルであると解釈されねばならない。自律的な機能でもある呼吸を意志によって操作する中で、われわれは、この呼吸を介して自律的な無意識そのものに介入し、無意識的な素材の解放と浮上を促進しているからである。無意識的な素材の解放と浮上は、たとえば、怒り、攻撃性、不安、悲しみ、憂うつ、敗北感、劣等感、罪の意識、嫌気などの形をとって外に噴出される。この種の噴出はしかし、噴出に任せて、速くて深い呼吸を怠らずに続けていると、しだいに和らぎへと向かうのが一般である。ブリーザー自身はそして、こうした中で、さまざまな内的体験をそれぞれに得る。それは、〈III〉の「意識の作図学」でも触れるように、あるいは「感覚的障壁」に関わる体験であり、あるいは「回顧的・自伝的な領域」での体験であり、あるいは「分娩前後の領域」での体験であり、あるいは「トランスパーソナルな領域」での体験であった。

さまざまな内的領域での再体験に呼応して、上に挙げた類いの激しい情動がその都度に噴出し、おのずからに鎮まっていく。ブリーザーはこの場合に、自らの体験に身をまかせ、



体験とともに流れていかななくてはならない。そして、この種の“噴出一身のゆだねー鎮まり”がくり返される中で、過去のトラウマと結びついてそれぞれの部位に封じ込められていた内なる感情が存分に放出された時、当の噴出自体もしだいに衰微する。流れる音楽も穏やかな曲目が変わって、ブリーザーは、豊かなくつろぎの波にわが身を任せる。およそ2時間半にも及ぶセッションはこうして終わりを告げるのである。

ブリーザーの中にはしかし、「呼吸と音楽が問題の完全な解決をもたらさなかった」<sup>24)</sup>人たちがいる。この場合にセラピストは、「集中的なボディ・ワーク」をさらに欲するか否かを問い、ブリーザーの選択に応じて、あるいはこれを付け加える。ボディ・ワーク自体の狙いは、要するに、「クライアントの身体を手がかりとして、情緒的な苦痛に関するさまざまな身体的不快感を外在化させる」<sup>25)</sup>ことにある。クライアントにはだから、「問題の質や部位にかかわりなく、その症状を引き立たせる」<sup>26)</sup>ことが強く求められる。たとえば、頭痛や首の痛みが残る場合には、その痛みを際立たせる姿勢や筋肉の緊張が故意に凶られて、問題そのものが強化されるし、骨盤の不快感については、骨盤をもちあげ腹筋を緊張させて、あるいは膝を離し両脚をもちあげて、この不快感が誇張されるのである<sup>27)</sup>。“外的介入によって当の緊張をさらに高める”という一般原理は、身体の他の部位のすべてに当てはまるといえる。問題を訴える身体部位の緊張の強化は、その部位と深く結びついたトラウマを刺激し、刺激されたトラウマは、さまざまな感情の激発という形で、封じ込められたエネルギーを放出して癒されていく。そして、当のトラウマの癒しとともに、これと結び合った身体部位の痛み自体も、おのずから消え去っていくのである。

セッションそのものはこうして終わり、「ブリーザー」と「シッター」は交替する。そして、同じセッションが再びくり返されるのである。ペアの双方がセッションを終えると、一般には「マンダラ・ドローイング」が課される。大きな円を印刷した白紙と1箱のクレヨンが配られて、各人は、自らの得た体験内容を、言葉ではなく絵でもって表現することを求められる。ドローイングが終了すると、小グループが生まれ、グループ単位で「マンダラ」への解釈が試みられる。これを介して、得られた体験の共有と深層レベルでのコミュニケーションの促進を図ろうとするのである。先に、セラピーにおける「ポストの段階」と語ったのは、これら「集中的なボディ・ワーク」と「マンダラ・ドローイング」を指しでのことであった。

### III. 「意識の作図学」と治癒の力学

上にみた「ブリージング・セラピー」を実践してクライアントが得る非日常的な体験内容は、ところで、グロフによって「意識の作図学」という形に整理されている。この作図学によると、人間の深層体験は大きく、「感覚的障壁の領域」「回顧的・自伝的な体験領域」「分婁前後の体験領域」「トランスパーソナルな体験領域」に4分されることになる。これらは、セラピーの「プレの段階」における言語的“ウォーミング・アップ”の中心に位置

する内容でもあるため、以下、簡単に解説しておこう。

セラピーでの体験が共通して語るところに従えば、過呼吸（ハイパー・ベンチレーション）を通して感覚器官が活性化され、視覚を中心として感覚全体が鋭敏になると、クライアントはまず、外界の拡大や縮小、ねじれ、その極彩化等をありありと体験するにいたる。上に「感覚的障壁の領域」と名付けられたのは、この体験領域を指す。これはしかし、その命名も示すとおり、「無意識的な魂への旅が開始される前に通過しなければならぬ感覚的な障壁」<sup>28)</sup>にすぎず、それゆえ、「審美的に喜ばしいものではあっても、自己理解の高まりにつながることはありえない」<sup>29)</sup>のが一般である。

ここを通過すると、クライアントは一般に、フロイトの説く個人的無意識に相当する「回顧的・自伝的な体験領域」にいたる。この領域では、各人に刻み込まれた過去のトラウマ的記憶が、無意識の深みから次々と浮かび上がってくる。グロフはそして、このトラウマ的記憶を臨床的に観察し、フロイトとは異なる以下の3点を取りわけ強く指摘する。すなわち――

- (1) この種のトラウマの大半が、“心のトラウマ”よりはむしろ、生命にかかわる病気やケガ、さらには手術等の苦痛や恐怖に基づく“身体的トラウマ”から構成されること
- (2) その記憶はしかも、感情・イメージ・身体感覚の点で相似たものが、いわば“ブドウの房”状のかたまりをなして存在し(グロフはこれを「凝縮体験系(SYSTEM OF CONDENSED EXPERIENCE: 略して COEX システム)」と呼ぶ)、その内のひとつが思い出されると、全部がまさにイモヅル式に導き出されてくること
- (3) われわれはそして、こうした記憶の浮上に対し、抑え込むのではなく逆に、当の浮上を完了させなくてはならないこと

である。

ところで、誕生以後の体験痕跡が数多く蓄積されたこの種の「自伝的領域」のさらに背後に、それに先立つ「分娩前後の体験領域」があるとグロフはいう。かれはそして、この領域について、こう訴えるのである。“子宮―産道―誕生”といった出生前後のこのプロセスをどうした形で体験するか――肯定的にか、それとも否定的にか――に応じて、われわれの性格の基本型(マトリックス)は大きく方向づけられざるを得ないのだと。“出生そのものが深いトラウマをもたらす”と説くランクとは異なり、グロフの診断では、トラウマに関わって深く問題なのは、出生のプロセス自体であるよりはむしろ、このプロセスを体験する他ならぬ仕方(肯定的か、それとも否定的か)の方なのである。出生前後のプロセスは、グロフによって「基本的分娩前後のマトリックス(BASIC PERINATAL MATRICES: 略して BPM)」と命名され、このBPMは、さらに4つに細分されている。すなわち――

「子宮内の段階」に相当する BPM I

「分娩開始の段階」に相当する BPM II

「産道を進む段階」に相当する BPM III

「誕生の段階」に相当する BPM IV

である。

このうち、トラウマと関わってとりわけ問題なのは、BPM IIと BPM IIIであるとグロフはいう。BPM IIにあっては、陣痛が始まったにもかかわらず、「子宮口が閉じたままの状態」にあり、それゆえ、「強力な収縮が子どもを全方位的に締め」<sup>30)</sup>つける。不安と危機に満たされつつも、解決の途がまるで見い出されえぬ「出口なし」の状態——ここで得るトラウマの深さは想像を絶するとみなければならない。BPM IIIにあっては他方、「収縮が続き、子宮口が開いて、産道を通る困難かつ苦痛に満ちた推進プロセスのはじまる」<sup>31)</sup>状態である。不安感と危機感、圧迫感と窒息感が、ここでもやはり基本的な体験内容となり、得られるトラウマも同様に深くかつ激しいとみられる。

この種の「分娩前後の体験領域」をも通過して、さらに深く魂の底へと降下してゆくと、クライアントは、日常的でパーソナルな基準一般を大きく超え出た「トランスパーソナルな体験領域」に出会うことになる。ここでの体験としては、たとえば——

- 時間の枠を超え出る体験 : 過去世を体験する、先祖と同一化する、(あるいは逆に) 未来を予知する、自己の未来を旅する等
- 空間の枠を超え出る体験 : 透視する、透聴する、テレパシーを覚える、自らが自らの器官、組織、細胞そのものとなる等
- 個人性の枠を超え出る体験 : 身体離脱を味わう、対人関係において自らが消失する、他者と同一化する、動物や植物と一体化する等
- 上の3者から漏れ出た体験 : 霊との出会い、霊媒としての体験、ヨーガでいうチャクラの活性化

等が挙げられているけれども、グロフ自身は、この領域をさほど整理つけて語ってはいない。

では、「ブリージング」を介してこの「作図学」に示される諸々の領域に触れ、それを再体験した場合になぜ、各種の心身症的な問題や精神障害の類いが劇的に治癒されるのであろうか。グロフの臨床経験に基づくなら、心身症的な問題や精神障害の源には、必ずといってよいほどに重度の“身体的トラウマ”が確認されるという。このトラウマは、自己の周囲に感情的なエネルギーを封じ込め、一種のブロックを形成する。「ブリージング」は、呼吸の操作に訴えて、無意識の門をくぐり抜け、トラウマの元となった未完の体験に直接的に介入して、当の体験を、改めて完了へと導き直す強いはたらきを有するといえる。症状や障害は、そうした中で結果するブロックの「解消」を経て(つまりは封じ込められた感情的エネルギーの「解き放ち」を経て)おのずからに治癒されるのである。

トラウマを生んだ不徹底な体験を、今一度徹底して体験しつくすこと——治癒にいたる

秘訣はこれを措いてない。「体験の完遂」はところで、固着したエネルギーの解放をもたらす点ではなるほど不可欠とはいえ、その場合に重要なのは、この「完遂」がセラピストやシッターの協力によって、何らの気兼ねも必要としない、文字通り“無条件に受け容れられる”状態の下でなされることであろう。体験の不全ないし未完には、大なり小なり、この“無条件に受け容れられる”状態の欠落が確認されるからである。大半が幼児期以前に集中するこうした不全体験ないし未完体験は、しかも、成人期に体験し直される場合には、当の体験を自覚化してその意味を見直し、改めて「受け容れる」こともむろん一層に容易となり、トラウマの癒しは、これらに支えられて驚くばかりの進展をみせる。そして、グロフの観察によれば、トラウマとしてより強力でより多量に認められるのは、先にも触れたように、「心因的なトラウマ」よりはむしろ「身因的なトラウマ」であり、この身因的なトラウマの最たるものとしては、“子宮―産道―誕生”といった分娩前後のプロセスにおいて胎児がほぼ例外なく蒙らずには済まぬ、BPM IIと BPM IIIに深く関わった「出生トラウマ」があった。分娩前後の体験は、それ以後の人生における体験の基本型（マトリックス）として強力に立ち働く以上、再体験を介して、当のマトリックスをネガティブからポジティブに書き替える（グロフはこれを「超調整（TRANSMODULATION）」と呼ぶ）意味は驚く程に大きいといわなければならない。

### おわりに

以上、フロムのいう「THE ART OF BEING」の継承と成就に向けて、当の「BEING」にいたる有力なメソッドのひとつでもあるグロフの「ブリージング・セラピー」に的を絞って、その「意識の作図学」「治癒の力学」にも触れつつ、これをごく簡単に紹介してみた。そうした中で改めて印象づけられたのは、このセラピーのもつ徹底した脱神聖化ないし脱宗教化の傾向であった。ブリージングは、先にもみたように、LSDを用いたグロフ自らの臨床体験を核として、非日常的な意識への侵入に関わってとりわけ効果の著しい要素群（呼吸法、音楽、身体運動等）を古来の宗教的行法の内から広く抽出した上で、これらの新たな組み合わせを図る中で誕生をみたといえる。このメソッドのオリジナリティはそれゆえ、盛られた個々の要素的テクニックの斬新さに求められるのではなく、斬新ならぬ旧来のテクニックの数々が、今日的な問題意識に合わせてとらえ直され、より強力かつ効果的な合体ないし組み合わせを指向された上で、旧来の伝統用語をもってではなく、今日の科学用語をもって現代的に語り直されている点にあると思われる。

旧来のテクニックを、まさに旧来のテクニックとして旧来の用語をもって解説した類いの行法にあっては、このテクニックを用いた体験の上で、たとえ非日常的な意識の領域に触れているにしても、その体験を記述した文章の上では、行法上のテクニックが、個々の教義と分かちがたく結び合わされている場合が圧倒的に多い。禪に一例を求めても明らかのように、そこでは、禪に固有の行法が禪に固有の教義と分かちがたく一体化して、それ

がしかも、禪に固有の用語をもって綴られている。ヨーガにせよ、キリスト教の神秘主義にせよ、イスラムの神秘主義にせよ、およそ事情は異ならないであろう。こうして、特定の宗教を奉じぬスタイルの一般的な現代人が、特定宗教への生理的な拒否反応を覚えることもなく、また何らの専門的な予備知識もなく、ごく気軽に、あたかもスイミング・スクールで泳ぎのテクニックをマスターするように、あるいは、ダンス・スクールでダンスのテクニックをマスターするのと同様に、非日常的な意識の領域についての基本的な理解と、それに触れる効果的なテクニックを身につける上で、この種の強固な“教義—行法”的一体化は大きな「躓きの石」ともならざるを得ない。グロフのブリージングは、この一体化を壊し去って、そこに込められたトランスパーソナルな知見を、個々の教義から切り離して独立させるとともに、そこに組み込まれたトランスパーソナルなテクニックの数々をも、個々の行法から切り離して新たに独立させるものであった。“教義と行法の脱宗教化”——グロフの功績を一言にまとめるなら、こうなる他はないと思われる。

#### 注

- 1) 以上については、村島義彦「生涯教育再考——〈BE〉の概念を吟味して——」(岡山理科大学紀要・第23号B, 1988年, 153~170頁)と、村島義彦「〈カテゴリー・エラー〉と〈前／超の虚偽〉——トランスパーソナル心理学の理論的基礎づけを図って——」(岡山理科大学紀要・第25号B, 1990年, 139~156頁)を参照のこと。
- 2) 「ハイロトロピック・モードとホロトロピック・モード」「意識の作用学」「治癒の力学」についての論述は、S. Grof "Beyond the Brain: Birth, Death and Transcendence in Psychotherapy" SUNY Press, New York, 1985 (邦訳: 吉福・星川・菅『脳を超えて』春秋社, 1988年)を、「ブリージング・セラピー」についての論述は、Grof "The Adventure of Self-Discovery: Dimensions of Consciousness and New Perspectives in Psychotherapy and Inner Exploration" SUNY Press, New York, 1988 (邦訳: 吉福・菅『自己発見の冒険(1)』春秋社, 1988年)を、それぞれ参考とした。
- 3) Grof, Beyond the Brain, p. 344 (邦訳, 470頁)。
- 4) Grof, *ibid.*, p. 344 (邦訳, 470頁)。
- 5) Grof, *ibid.*, p. 346 (邦訳, 473頁)。
- 6) Grof, *ibid.*, pp. 345~346 (邦訳, 472頁)。
- 7) Grof, *ibid.*, p. 346 (邦訳, 473頁)。
- 8) Grof, *ibid.*, pp. 346~347 (邦訳, 474頁)。
- 9) Grof, *ibid.*, p. 347 (邦訳, 474頁)。
- 10) Grof, *ibid.*, p. 347 (邦訳, 474頁)。
- 11) Grof, *ibid.*, p. 403 (邦訳, 556頁)。
- 12) Grof, *ibid.*, p. 403 (邦訳, 556頁)。
- 13) Grof, *ibid.*, p. 347 (邦訳, 475頁)。
- 14) Grof, *ibid.*, p. 401 (邦訳, 554頁)。
- 15) Grof, *ibid.*, p. 402 (邦訳, 554~555頁)。
- 16) Grof, *ibid.*, p. 402 (邦訳, 555頁)。
- 17) Grof, *ibid.*, p. 402 (邦訳, 555頁)。
- 18) Grof, *ibid.*, p. 402 (邦訳, 555頁)。
- 19) Grof, The Adventure of Self-discovery, p. 200 (邦訳, 94頁)。
- 20) Grof, *ibid.*, p. 188 (邦訳, 77頁)。

- 21) Grof, *ibid.*, p. 186 (邦訳, 73頁).
- 22) Grof, *ibid.*, p. 178 (邦訳, 61頁).
- 23) Grof, *ibid.*, p. 178 (邦訳, 62頁).
- 24) Grof, *ibid.*, p. 194 (邦訳, 87頁).
- 25) Grof, *ibid.*, p. 195 (邦訳, 87頁).
- 26) Grof, *ibid.*, p. 195 (邦訳, 87頁).
- 27) Grof, *ibid.*, p. 195 (邦訳, 88頁).
- 28) Grof, *Beyond the Brain*, p. 95 (邦訳, 137頁).
- 29) Grof, *ibid.*, p. 93 (邦訳, 134頁).
- 30) Grof, *ibid.*, p. 105 (邦訳, 145頁).
- 31) Grof, *ibid.*, p. 105 (邦訳, 145頁).

# The Inheriting Quest of E. Fromm's THE ART OF BEING

— Depending on S.Grof's BREATHING THERAPY —

Yoshihiko MURASHIMA  
*Faculty of Liberal Arts and Science*  
*Okayama University of Science*  
*1-1 Ridaicho, Okayama 700, Japan*  
(Received September 30, 1991)

In his book TO HAVE OR TO BE?, E.Fromm loudly appealed “If we want to save ourselves from recent HAVE disaster and catastrophe, we must change our life-style itself from HAVING MODE to BEING MODE”. He promised us to exhibit the concrete method reaching to such BEING MODE in his future book named THE ART OF BEING. But he died without finishing this book.

If we receive the baton of this hard task to “exhibit the concrete method reaching to such BEING MODE” from E.Fromm, we must do our best to perform next two works at least. One is the work of giving a sure psychological foundation to this BEING MODE. Another is the work of showing a concrete and effective method to reach this BEING MODE. The former was already performed in my recent papers where I discussed about K.Wilber's SPECTRUM OF CONSCIOUSNESS. So, in this paper I want to discuss the latter sorely.

As you know, S.Grof is one of the most famous psychotherapists through his development of the original and effective method named BREATHING THERAPY. The main aim of this therapy is to make ourselves touch our deep consciousness and awaken it from long slumbers. Through such effects this therapy is also helpful for us to reach BEING MODE.

In this paper I want to introduce the outline of this BREATHING THERAPY as compact as possible. The main structure of my paper is as follows.

- (1) Prologue
- (2) Hylotropic mode and holotropic mode
- (3) Outline of BREATHING THERAPY
- (4) CARTOGRAPHY OF CONSCIOUSNESS and dynamics of healing
- (5) Epilogue