

【資料】

実験的に形成された共同自己の体験（資料）

水 島 恵 一

An Experiment to Develop Non-Individualistic Self

Keiichi Mizushima

This is a brief report on experimentally induced experience of non-individualistic self. The author has previously proposed the "non-Euclidian theory of self", in which various types of self such as double personality, symbiosis, group self, universal self, etc., are regarded to be available even in normal persons. Upon this theory, the author has tried some experiments with normal persons to develop the feeling of various non-individualistic selves.

In the present study, some imagery and artistic techniques have been used so that the participants (subjects) develop the feeling of symbiosis or communion with others and with universe. Three couples of psychologists have participated. In imagery and other situations, each person has made concentration so that he feels the partner as "himself" with each other. During three sessions (two days each session) two of the three pairs have developed largely "symbiotic" or "common" selves. In the fourth session, the frames of the common self of the pair as well as the frames of the individual self have been tried to weekend. This has been also successful to develop the feeling of the "universal self" as is the case of Zen training.

本資料は、前論（5号掲載）に引き続き、常識的個人的自己以外の自己が、特殊な状況下で、一般人にも体験されうることを、実験的体験学習によって裏づけた事例研究資料である。前論がイメージ状況下での二重人格的自己の体験を扱ったのに対し、本論では、2人の人が1つの共同自己を体験的に形成する過程を扱う。

（注）前論のくりかえしになるが、理論的にいえば、認知された自己（像）とは、一定のシエマによ

って構造化されたものである。したがって、常識的な意味での個人的自己が絶対的なものではなく、社会的・文化的条件によって（そしてそこに生きる姿勢によって）多様に構造化さるものであり、条件が違えば、まったく違った自己や存在の感覚が生じる。それが病理的形態や極致的体験において観察されるだけでなく、一般人にも観察されることは、「人間学」（水島1977有斐閣双書）を参照。共同自己の感覚に近い例を日常生活体験の

中に求めれば、たとえばカウンセラーの共感の極、愛し合っている関係の極致、あるいは共通の体験に没入している時などに若干その片りんをうかがうことができる。また心の通い合った仲間同士で共同の仕事に没入しているときに、お互い同士が同じ「自己」のようになっていることもある。(自分が寝ている間に仕事や体験を継続していた仲間のことが、自分自身のことのように知覚されることがある。)

以上のような体験が、実験的条件設定のもとに訪れることを検証するため、筆者らは数ペアによる小集団体験学習を何回かにわたって行ってきたが、ここに示すのはその中の1集団2ペアの体験過程である。この過程は1部、日本心理学会43回大会(1979)において神田久雄らと報告してあるので、重複部分はなるべく省略して、全体経過を記す。

1. 第1セッション: 第1回セッションは、2日間にわたった体験学習研修会の1サブグループとして、6人のメンバーの2人ずつのペア(A₁, A₂, B₁, B₂, C₁, C₂, C₁のみ男)によって行われ、そのペアがどんな共同自己を形成するかということに注意が払われた。主な実験は3種。

第1実験では、箱庭療法の道具を用いた箱庭人形劇。ミニチュアの木と草で場を作っておいて、その場の中でミニ動物を動かす。ここで各自、何らかのミニ動物を「自分の駒」とみだて(ペア同士は同種の動物)、はじめは自由に、次いでペアの共同の動きを行った。

ここでとくにBのペア(B₁=N子とB₂=M子)は他の2ペアに比して動きも自由で、しかもそれぞれの「自己」としての2匹のトラが、次第に心が通じあっているかのような動きをとるようになっていった。お互いに密着しあっての共同行動をとっていたトラたちは、AやCのペア(それぞれシマウマとウシたち)がバラバラであったり、動きがとれなかったりするのみかねて援助さえ試みる。N子のトラがウシたちの間に入っていくと、M子のトラがウマの方に出向き、しかし双方とも草

食獣を恐がらせてしまつて場面の偶の森に引きあげてまた2匹で場面をみつめているというような具合であった。こうしてBの2人は、くっついたり離れたりしながらも次第に「お互いがつながっていて、その確認の上に立って自由に1人で行動したり他の動物と交わったりできる」ようになっていった。この実験的体験学習とその後の話し合いを通じてBの2人は急速に一体感を育てていったようである。

第2実験では3組のペアに身体的共同感覚を育てる訓練を行った。ペアの一方が目をつぶって椅子に坐して「深層自己」になり、他方が目をあいたまま「感覚自己」になって相手のうしろに立って相手の肩に手をあて、室内や窓外の光景を描写的に語る。そして目をつぶっている方(深層自己)がそれを自分が見ているように感じとる訓練である。ここでもBのペアが最も1つの自己になっているような体験をもったようである。N子が窓外の木の葉や木枝の描写をしていくと、目をつぶっているM子には、初めの数分間こそ単にN子の話にすぎないようであったが、次第にM子のイメージにはN子の言う通りの光景が展開するようになった。N子のいう木の葉に陽光がふりそそぎ木枝がゆれている様子を、あたかも自分自身がみているように感じたという。あるいは図1のようにN子の目を通して共同自己のM子の心に窓外の景色が映じてくるようであったという。また道を歩いている人の描写などは(足音が聞こえるだけに)いっそう一体となって感じられたようであった。ときには、「相手が言う前に同じような光景がでかかっていた」という体験もしている。

(註) なお、たとえばAのグループでは、A₂が「相手が話してくれている間はその知覚になりきってられるが、少し黙ってられると相手とは別の自我が登場してしまう」と述べている。続いて背中あわせにお互いを感じとったり横に並んで身体をふれ合う場面でもBの2人は、ほとんど異和感なく調和して、実際に1

つの体になったようにリズムをとり、自然な揺れに身を委ねていた。

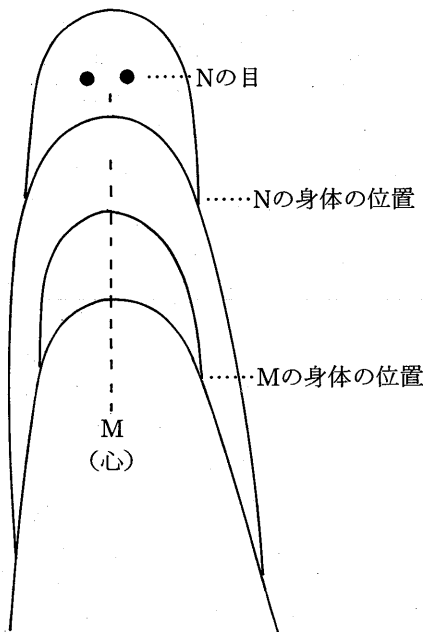


図1

最後の第3実験では、各ペアは2人で手をつなぎ、それぞれ「右の自分、左の自分」という設定のもとにイメージ面接に入った。イメージの中でそれぞれが自由に、しかも対となって共同自己（私たちと呼ぶ）のイメージを展開していったのである。Cのペアにおいては「私たち」はどうしても分裂しがちであった。Aのペアにおいても、たとえばA₁（右の自分）が海辺に行こうとするのだが、左の自分（A₂）はほら穴に留まろうとし、そして最後には、ほんの指先だけでつながっているような感じになるのであった。

これに対してBのペアすなわちN子とM子は、スムーズに共同がなされ、ほとんど左右の差を意識しないようであった。他の2組を感じながら彼らとかがわり合っている「私たち」であったが、どちらの側から表明される「私たち」の動きも自信たっぷり、双方のイメージが違ってくるのでは、などという不安はほとんど感じないようであった。のちに

なって、感想を話し合ったときも、不思議なほどイメージの一致がみられていた。もちろん客観的に2人のイメージが常に同じようであったのではなく、むしろ共通に感じ、動けるという統合感の方が大前提になっていて、その大前提の上にイメージを自動的に調節していたように思われる。

その後の諸実験については省略するが、その日、全てのセッションが終った後、共同存在意識に関する体験の評定が行なわれた。

（4号水島及び草田論文で発表した評定で、各session時になされているが統計結果は本論では省略する。）ここで「自分も相手もない合一感」「自他のつながりの実感」「自他を含んだ系が自己である」「自他に共通の心が感じられる」などの評定において、Bの2人は他の4人より圧倒的に高い評定値を出している。ただ「相手の方がより自己である」「合一感」などがN子の方がより高いのに対して、M子の方は「自他を含んだ系」という気持ちの方が強い。この評定結果についての話し合いも、一種の体験学習になっており、以上のような感想を語っているうちに、M子には「自他を含んだ系が自己である」という実感が一層結実し、個人的自己がハッキリありながらしかしその自己が同時にN子において（そしてさらに他の人びとにおいて）生きている、だから自分は死んでも死なないという実感が高まったという。

なお、このセッションが終った後にふとしたハプニングが起こった。N子が帰路を急いでいたので、その後の（他集団と合同の）集会の途中でM子にことわらずに（といってもその前に2人は連絡先を教え合っていたのだが）帰ってしまった。共生関係に近くなっていたM子にはそれがよほどショックだったらしく、「自分の半身が失われたような」気持ちが残ってしまったようである。（本来ならばもう一度それぞれの個我に戻る確認をしてから別れたかったとM子は述べている。）しかし去ったN子の方も相手を「分身」と感じていたのであって、2人はその後、手紙や電話

での連絡を通して共同存在感を確認し合いM子の気持ちも落ちつきをとり戻したのであった。

2. 第2回セッション：約半年後に行なわれた第2回目の実験ではM子とN子のペアBの他はメンバーが入れ変わった。この時の箱庭人形劇では初めにペア同士の駒を糸でつないで共同の糸とし、その後糸をとって「無線でのつながり」を体験した。Bのペアは待っていたと言わんばかりに共同自己の体験の中に入りこんでいった。M子は「共同自己であるという意識が既にあり、自然に重なる状態にはいっていていた。糸でつなげようとしなくてもつながっている感覚があり、N子と交互に、前回より広い空間の中で動ける。距離をおきあってもつながりを感じる」と記している。最後には糸を必要としない感覚になり、糸をとったとき、以前以上に強いつながりを感じながらも自由に動けたという。この最後の表現ときわめて似たような言葉がN子からも聞かれた。

次いで身体一体化の訓練では、Bの2人は次のように体験を記している。「自然描写イメージでは共同して合一体であるという感じが深まっていて、2人ともに『私』であり『私たち』であるという世界に没入できた。N子が立って情景を語る時、N子の身体での知覚がM子においてなされていて、その逆も成立していた。それぞれの知覚の位置を高くしたり低くしたりした場合にも、その変化として知覚された(図1)。「それは個で知覚されるよりも広い空間をもって感じられる世界だと言える。知覚する位置の変化に伴い身体像も変化し、坐っているながらも自分の身体が立っているものとして実感された。」(M子) N子にとっても、このセッションが特に重要であったらしく、後日、生活の中で人と話している時に、背中に奇妙な寂しさを感じた。それは明らかにM子によってしか満たされないものようであった。その後イメージ面接などを経て、セッションの最後には2人の共同自己は意識の上では不用になり、他者世界

に開かれたという体験が述べられたが、無意識的には2人のつながりになお強く依存していたのだと思うとN子は述べていた。

3. 第3回セッション：第3回目の実験は、そのさらに半年後やはりN子とM子とのBペアを含めて、3ペアで箱庭人形劇、身体一体化の訓練、およびイメージ面接によっておこなわれた。第2セッションでかなりBペアに準じた共同存在感を発達させた女子のDペア(D₁、D₂)も、引続き参加したが、他の1ペアは入れ交わった。Bのペアは第2回目よりもさらに深い共同存在体験を発達させ、Dのペアもかなり深い体験をもって、双方のペアが交互作用をする場面もみられている。この第3回セッションについては、すでに日本心理学会1979年度大会に報告されているのでここでは重複をさける。

4. 開かれた共同存在・自己超越の体験：今までに述べてきた体験学習はあくまでも2人のペアの共同存在感についてであった。そこには2人だけの閉鎖的な共生関係も含まれていた。しかしそこには、ペアが他のペアや集団全体に開かれ、さらには宇宙的な存在感とでもいえるようなものに向っていくような心性が芽ばえつつあった。

そこで筆者らは今までとは違った方法で内的深まりと広がりをもさらに発展させるためのセッションを試みた。つまり個人の内的世界→ペアの共同自己の世界→グループ全体の共同世界→さらにこれらすべてを超越して開かれていく世界をいう段階をどこまで進んでいけるかという実験的訓練を自らに課したのである。やはり筆者の発案ではあったがしかしこの頃になるとN子やM子を含めた全員が自分たちの課題として研究=自己訓練に臨んでいたといつてよいような雰囲気になっていた。

筆者らはまず簡素化された箱庭作品(俳画的箱庭)をつくり、各人の個人的自己の内面を吟味することから出発した。

まず各人がB5判の白紙の上に木1本、草1枚(箱庭用の木の葉1枚を草にみたてたも

の), 小石1個, 自分にみためた人形1個を基礎材料として, 「現在の自分の気持ちにぴったりする作品」を作った. 次に第2段階としてペアー (BのM子とN子, D₁とD₂, およびリーダーのE₁ E₂の3ペア)の世界をつきあわせ交わせる.すでに各ペアとも連帯の確認ができていたためか互いの石や草は近づき, 時には相手の場の中にもちこまれることもあった.ただ人形は社会的な「顔」をあらわす意味合いを持ちがちであり, このため両者の人形があまり近づくと「きつい」感じがしたり, 相手が自分から離れた時は「冷たい」と感じたりして, 通常の対人関係のパターンを吟味するようなことになり, なめらかな共同存在感を時に妨げる結果になったようである.

ペアBのN子とM子の関係も, はじめはぎくしゃくしていたが, やがてセッションが進んでくると, 独立しながらも相手の世界へも自分の世界へもこだわりなく自由に往来できるようになっていった.

図2-1のように木はとり除かれ, 2人の草はそれぞれ2人の台紙の境にまたがってひとつの世界を構成していた. M子の人形はN子の台紙の方に移ってN子の石とくっついて

いた. N子の人形も草とともにM子の場との境界線にきていた. そしてN子は自分の人形をM子の石にくっつけていた. どちらがN子の人形とM子の石で, どちらが逆という区別がもう2人にはなかった. そしてまたどちら側にいようと別に違いはないようであった. 事実2人は左側の台紙にいたり右側の台紙にきたりしていた. 一方が人形と石をこみにして動かしても, 動かされた側の低抗感もない.

やがてN子は自分の人形のそばにあるM子の石にこそ自分の「心」があるというような感じが強くなり, 自分の石を取り除いてしまった.するとM子の方は自分の人形がいらなくなるとってしてしまう. こうしてM子の石とN子の人形の共同自己がしばらく場面を動き回った. それはあたかも身体合一の訓練においてM子が深層自己になり, N子が感覚自己になった図1のような感じであったという. 図2-2は, ペアの場を再び離れた時のものであり, この時も2人の自己が(図ではたまたまN子の場の方にいるが)どちらにいても同じことだったという感想がえられている.

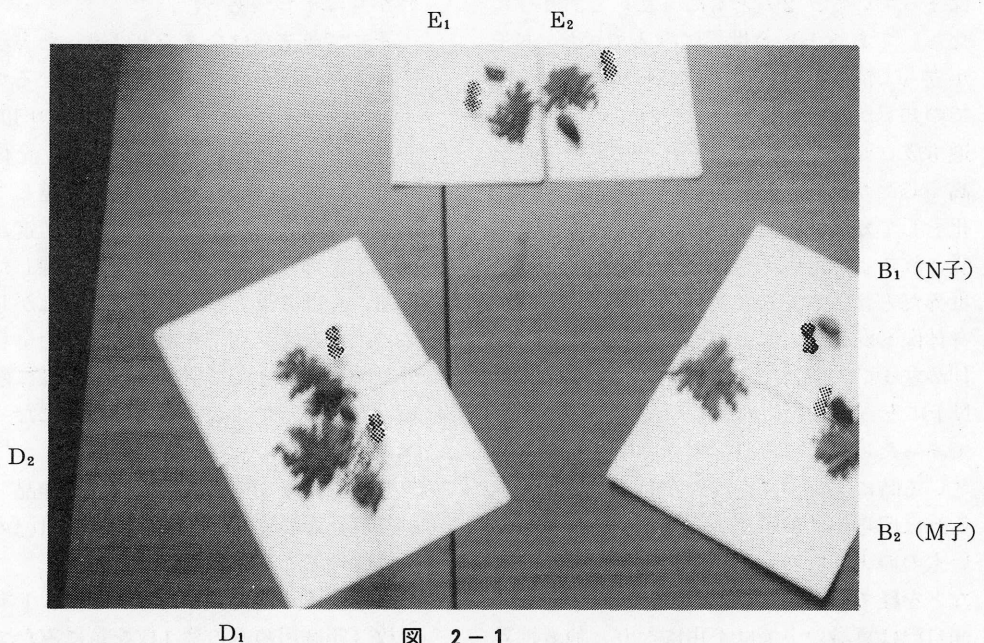
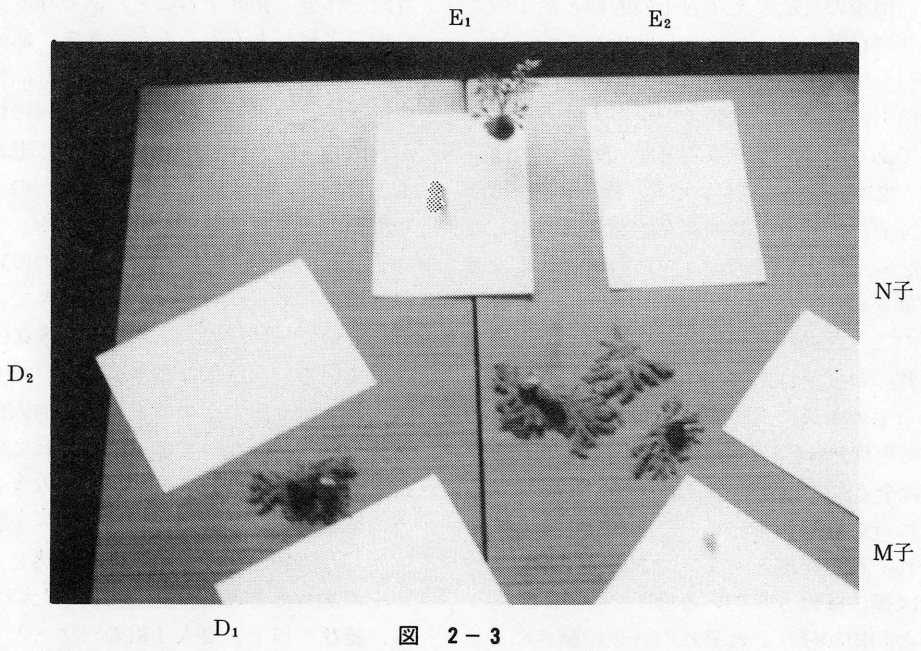
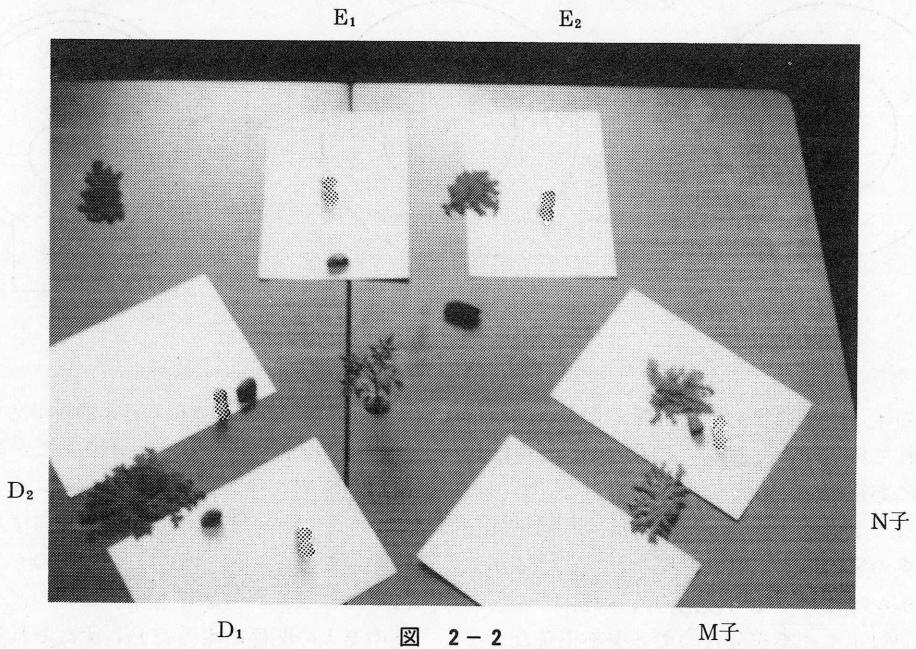


図 2-1



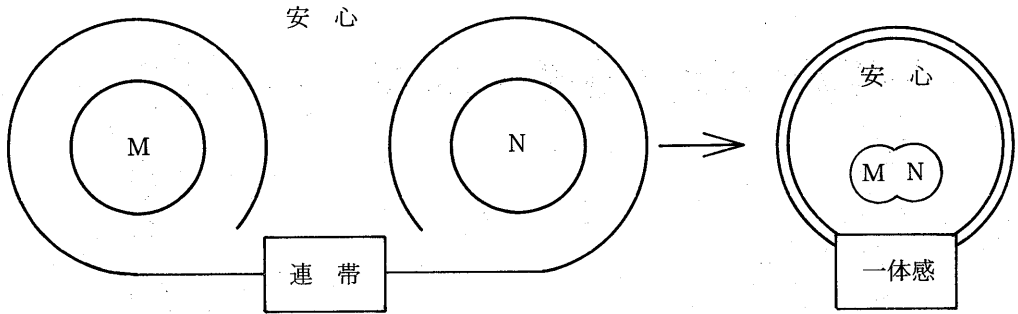


図 3

その後一進一退はあったが静かな合一体験が流れていった。ちなみにこの時の感じを図式的にあらわしたのが図3である。

ここで2人の共同世界から全体の共同世界(中央の場)にそれぞれが開かれていけるかどうかを吟味する第3段階に入った。このときの記録がやや不十分なので多少不正確なところもあるかもしれないが、まず図2-2におけるように、リーダーのペアが(実験をリードする気持も働いて)自分の台紙上にあった自分の石をほんの少し台紙から出して中央の「共同の場」に近づけていった。N子とM子のペアはこのときは、N子の台紙は白紙のまま、M子の台紙の上でN子の人形とM子の石が共同自己を作っていたわけであるが、M子が石をN子の草と重ね、2人は重ったまま台紙の前方に移動し、次いで中央の方に出ていくのであった(図2-3)。D₁、D₂のペアは、図2-2の段階までにおいても、Bのペア(M子とN子)に準じた共同存在的な動きを示していたが、図2-3ではお互いの台紙の間に2人の草も石も重ね合せた。

このような過程を経て、やがて各ペアのそれぞれの石と草は別のペアの動きとも協和しながら場の中央に近づいていった。最後にはすべての草と石が場の中央に置かれ、それぞれの場は全く白紙になり、しばしの間静かに「無心」に近い境地を味わうのであった。(もちろんそれぞれに程度とニュアンスの差があったことは後に確認されている。)

この間約30分、それぞれのペアの動きにも、

そして1人1人の動きにも迂余曲折があり、また、それぞれに微妙な違いがあったが詳細は省略する。

リーダーのペアが直接無心を志向するような動きをとったのに対して、B、Dのペアたちはやはり2人の一体感を味わいつつ、やがてその2人の関係にもこだわらずにそれぞれが中央の場に「没我」していったように思われる。

以上のように、この最後の実験では、2人の共同存在的融合ののち、それが集団全体に広がり、しかもそれはこの集団にとどまらずに、すべての人、自然全体にまでつながるような一体感に発展することがある程度体験的に検証されたとみることができる。前論(4号)で紹介したスケールおよびそれに準じた自己像図式投影も併用したが、共同の枠は開かれてとり除かれ、自意識も背後に退き、宇宙、自然との一体感をはじめ他者との一体感や没我のサインが多くみられている。

ちなみに図2-3及びそれ以降の段階の共通体験として、「中央は底深い世界であって「自分の」「自分が」という個の感覚はなくなっている。」「自然な動きがある」「中央は解放されており誰のものでもなく、他人に動かされても低抗はない」等と表現されていた。ただしその「普遍的世界」を、澄みきった悟りの境地のように体験したメンバーと、ドロドロした汚物を含んだものとして感じるメンバーのあったことも付記しておきたい。

5. 結び: 以上、2人1組のペア(とくにM

子とN子のペア)の3回にわたる実験的体験学習によって、共同存在感がかなり育つことを体験的に検証し、さらにその延長として(2人と行動を共にしてきた他の2ペア4名との集団状況の中で)他者へも開かれ、さらには自己超越的なニュアンスを含んだ一体感もある程度育つことが検証されたといつてよいであろう。

もちろんすべてのケースがこのような共同存在感を育てるわけではない。たまたまM子とN子が共にそれほど強烈な個の意識をもたず、融合しやすいパーソナリティだったためもある。また2人の相性その他出会いに有利な条件があったものとみなされる。しかし本集団を形成していたD₁、D₂の間にも、ほぼ同等の過程が進行したわけであり、さらに(最後の自己超越体験は別として)筆者が行ったこの種の実験的訓練において、約1/3は(すべて女性のペアであるが)多かれ少なかれ同じような(そして本人同士も感激するような)体験を得ている。したがって実験的条件設定による共同存在意識の発達は、かなり普遍的

なものとみることができる。

但し少くとも第3実験までにみられる共同存在感の発達は、自他の比較的未分化な(あるいは合一しやすい)日本人であること、とくに女性にその条件が強いことをぬきにしては考えられない。またその過程においては、M子がN子に感じたような共生関係的な分離困難が生じること、などの社会心理的、情緒的メカニズムを通じて可能になっていると思われる。(若い男女をペアにした場合に恋愛関係の急激な発展の契機になる可能性もあろう。)一般に情緒的距離のある男性ペアや、西欧的個我の強い個人においては(他の同様な実験結果からして)、ここで述べた共同存在体験の度は少いようである。これに対して、最後の自己超越段階の体験は、共生的共同存在の段階を経ずに、禅的状况設定のもとでも可能なことが他の実験で明らかにされており、今後独自に考察していくべき点が多いと思われる。

— 以 上 —

(1984年9月18日受付)