

## 左右脳のバランス

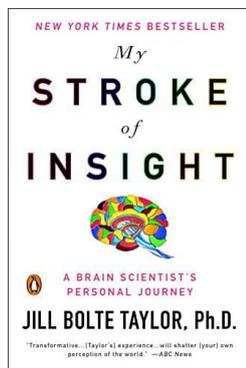
Jill Bolte Taylor さんの脳卒中体験に僕の体験を重ねて

池見 陽

(関西大学大学院心理学研究科)

### はじめに

Jill Bolte Taylor, Ph. D. (ジル・ボルト・テイラー博士) という神経解剖学者 (neuroanatomist) が執筆した *My Stroke of Insight*<sup>\*1</sup> という 1 冊の本と出会ったのは、関西大学で行われた中井吉英先生<sup>\*2</sup> の講演会だった。中井先生がその本のあらすじを紹介されている最中、その本に関心をもった僕は iBooks で電子版をダウンロードして講義中にチラチラと読み始めた。興味深い記述が散見されたので、後日ペーパーバック版を購入し、さらにその後、本書の日本語訳である『奇跡の脳——脳科学者の脳が壊れたとき——』(竹内 薫 (訳) 新潮文庫) も購入した。



Taylor (2008)<sup>\*1</sup>

著者は(米)インディアナ大学ブルーミントン校で神経科学 (neuroscience) を研究しようと志していたが、当時は大学学部にはそのような専攻はなく、生理心理学 (physiological psychology) と人間生物学 (human biology) を学び、大学院では生命科学 (life science) の博士後期課程で人体解剖学 (human gross anatomy)、神経解剖学 (neuroanatomy) や組織学 (histology) の領域を研究して博士号 (Ph. D.) を取得した (pp. 1-2)<sup>\*3</sup>。兄が統合失調症を患っており、その病気における脳の機能に興味をもち、統合失調症患者及びその家族から同意を得て、死後に臓器 (大脳) 提供を受け、それを解剖して研究していた。

ジルが働いていた地域は僕も生活していたボストンで、ジルはハーバード大学メディカル・スクール<sup>\*4</sup> 精神科で研究していた。その関係で、ハーバード大学メディカル・スクールと関係が深い McLean Hospital<sup>\*5</sup> という病院で仕事をしていた。ちなみに、僕はハーバード大学精神科とは関係が深い、もう 1 つの病院である Massachusetts Mental Health Center で実習をしていたし、著者のジルと僕は同年代なので、本書の描写から情景が目には浮かび親しみを覚えた。

<sup>\*3</sup> 本稿では訳本と指定していない限り、原典のページ番号を示している。

<sup>\*4</sup> 日本で言う「医学部」だが、アメリカ合衆国では医学教育は学部ではなく、大学院専門職博士後期課程に置かれているため、厳密には「学部」ではなく、「研究科」である。また、このために、医学教育を修了した者は必ず「ドクター」すなわち「博士」(MD) の号を有する。日本語版では「ハーバード医学校」と訳されている。

<sup>\*5</sup> 日本語訳では「マックリーン病院」と訳されている (p. 20 など) が、地元の人たちは「マックレイン」と発音している。

<sup>\*1</sup> Taylor, J. B. (2008). *My stroke of insight: A brain scientist's personal journey*. New York: Penguin Books.

<sup>\*2</sup> 関西医科大学名誉教授、関西大学客員教授。関西で初めて大学に心療内科の教室を設立した内科医。本シンポジウムのシンポジストの 1 人。

研究に熱中する日々を過ごしていた 37 歳のある朝、ジルの左脳にあった先天的な血管の奇形 (arteriovenous malformation : AVM : 脳動静脈奇形) によって膨れ上がった血管がはじけて、ジルの左脳に血液がばらまかれたのである。脳細胞は血液が付着すると死んでしまうので、みるみるうちに左脳が「シャットダウン」し、4 時間のうちに、過去の記憶はなくなり、歩くことも、字を読むことも、話すこともできなくなっていったのである。これが彼女が体験した脳卒中 (stroke) である。

回復にはスムーズに歩行できるようになるのに 4 年、そしてこれはハンド・ウェイトを利用した歩行練習の成果だった。足し算ができるまで 4 年、引き算と掛け算は 4 年半、割り算ができるようになるには 5 年を要した。また、自分の身体が液体ではなく、個体である、という感覚をつかむためには 8 年を要し、これは、水上スキーを用いたトレーニングの成果だったと記されている (pp. 133-136)。

さて、本書のタイトルは *My Stoke of Insight* で、stoke は脳卒中や心臓麻痺を意味する語である。Insight は洞察なので、この書名は直訳すると「私の洞察の卒中」となり、とても訳しにくいものである。書名を『奇跡の脳』とした日本語版の書名の影には訳者の苦労が読み取れる。実は stroke は strike (打つ) と関係がある言葉であり、水泳で水をかく (打つ) ことを日本語でも「ストローク」と言い、それは同じ言葉である。すなわち、stroke には脳卒中や心臓発作といった意味と「打たれる」というニュアンスがあるから、原書の書名が意図しているところは、「洞察に打たれて」となるだろう。

## 救出までの体験

ある朝、夢混じりの Thetaville (「シータ波村」: 睡眠中の脳波「シータ波」をベースにした独自の造語) に目覚まし鳴り響いた。目覚ましを止めた左手がそのまま左目を手当てするように動いているのに気づいた。左目の奥に刺すような痛みがあった。起き上がり、運動器具を使った体操をしようとしたものの、動作がぎこちないことに気づいた。心と体の繋がりがなんだかおかしかった。それは、

動作を能動的に実行しているというよりも、その動作を観ている (目撃している) ように感じられ、止めることも避けることもできない瞑想の知覚のなか

に閉じ込められたようだった。<sup>\*6</sup>

I seemed to be witnessing my activity as opposed to feeling like the active participant performing the action (p. 37) ...I felt as if I was trapped inside the perception of a meditation that I could neither stop nor escape (p. 38)

自分の状態に少しは神経質になり、バスルームにドタドタと移動した (bumbled through)。動作が自然ではなく (felt deliberate)、ぎくしゃくしていた (almost jerky)。バスルームでは水の音が強烈になっていたから、聴覚の異常があることが自覚できた。また、窓の外への音が消えてしまい、聴覚野が狭窄されていることに気づいた。言語的な思考もところどころ沈黙によって遮られていることがわかった (p. 40)。

さらに、

穏やかなユーフォリア (至福) の毛布に包まれているような感覚になり、恩寵の感覚が拡大した。高次の認知や日常生活を突き抜ける詳細が欠落する空間の中で、意識が全知へと舞い上がった、宇宙と“ひとつになった”と言ってもいいだろう。

I felt enfolded by a blanket of tranquil euphoria ...I was comforted by an expanding sense of grace. In this void of higher cognition and details penetrating my normal life, my consciousness soared into an all-knowingness, a “being at one” with the universe, if you will (p. 40).

からだの知覚にもみるみるうちに変化が生じた。どこからが私で、どこからが私ではないか、といった物理的な境界がはっきりしなくなり、からだは個体ではなく、液体のように感じ、自分がまわりのすべてのものと別離したものとは知覚されず、まわりの空間や流れとブレンドしていった。

I could no longer clearly discern the physical boundaries of where I began and where I ended. I sensed the composition of my being as that of a fluid rather than that of a solid. I no longer perceived myself as a whole object separate from everything. Instead I blended in with the space and flow around me (p. 41).

身体が液体という知覚には、体内・体外の区別の欠落

<sup>\*6</sup> 本稿での日本語訳はとくに「竹内訳」という指定がない限り、筆者によるものである。

と同時に、体内が液体であるという知覚をも含んでいるように読める。ジルは次のようにも記述している。

私はこの膜の袋の中に閉じ込められた水の海。

I am a sea of water bound inside this membrane pouch (p. 42).

また、右腕が麻痺して、「ギロチンにかけられた」腕のようにそれを体験していた。このころからジルは自分の身に起こっていることが脳卒中であると理解し始めた。しかし、このような病変に不安はなく、むしろ“euphoric stupor” (p. 44) (ユーフォリック (至福) な昏睡状態) の中では、脳科学者自身が脳卒中を体験していることに感動を覚えていた。

この幸福の状態についてジルは仏教が説く「涅槃 (nirvana)」の状態ではないかと捉え、本書には Nirvana という語が、この状態を表現するものとして 6 回登場している。以下に少し長めに、その状態の記述を引用する。

開放感と変容する感じに包まれて、意識の中心はシータ波村にいるようです。仏教徒なら涅槃の境地に入ったというのでしょうか。

左脳の分析的な判断力がなくなっていますから、わたしは穏やかで、守られている感じで、祝福されて、幸せで、そして全知であるような感覚の虜になっていました。わたしの一部は、痛みでズキズキしている肉体の束縛から完全に解放されたがっています。ですが、そんな絶え間のない誘惑のさなかでも、自分自身を救うための方法を探し続けていました。右脳の誘惑に屈しなかったことが、最終的にわたしの命を救ったのでした (竹内訳 pp. 53-54)。

Swathed in an enfolding sense of liberation and transformation, the essence of my consciousness shifted into a state that felt amazingly similar to my experience in Thetaville. I'm no authority, but I think the Buddhists would say I entered the mode of existence they call Nirvana.

In this absence of my left hemisphere's analytical judgement, I was completely entranced by the feelings of tranquility, safety, blessedness, euphoria and omniscience. A piece of me yearned to be released completely from the captivity of this physical form, which throbbed with pain. But providentially, in spite of the attraction of this unremitting temptation, something inside of me

remained committed to the task of orchestrating my rescue, and it persevered to ultimately save my life (pp. 50-51).

ここにある、「右脳の誘惑に屈しない」自分の中の何か (something inside of me) について、別のところで次のような記述がある。幸福感に浸って、けれども疲れていて、横になりたいと思ったときに、

…しかし、わたしの中の深淵から、雷のような指令の声がはっきりと話しかけてきた。「もし、今、よこになったら、きっと、二度とおきあがれない」(竹内訳 p. 45)。

...but resounding like thunder from deep within my being, a commanding voice spoke clearly to me. *If you lie down now, you will never get up* (p. 45).

## 脳卒中直後の体験に関する 2 つの疑問

脳卒中が起こっている最中の体験記述は、とても迫力がある。実は、脳卒中が起こった朝の体験を再建 (reconstruct) する作業は、脳卒中から 2 年目に自らが課題として、ゲシュタルト・セラピストの援助を受けながらそれを行ったそうである (p. 132)。脳卒中直後の体験が如何に混乱に満ちていたか、いろいろな場面の断片的な記憶をつなぎ合わせていく作業は困難を極めたものだったと拝察する。

さて、このように再建された脳卒中直後の体験について、僕には 2 つの点が印象的で、それを疑問の形で提示してみる。

その 1 つ目はジルが言う Nirvana (涅槃) の体験である。ジルはおそらく仏教はあまり知らないのだと思う。「仏教徒」が登場する下りは日本語版では、「仏教徒なら涅槃の境地に入ったというのでしょうか」(竹内訳) となっているが、厳密にはここでは、この前に “I am no authority but ...” と書かれており、「私は専門家じゃないけれど、仏教徒なら、私は彼らの言う涅槃の境地に入ったのだと言うでしょう」となる。「専門ではない」と断っていたり、「彼らの言う」と前置きしているところをみると、仏教についての知識には自信がない様子が読み取れる。実際に、電子版で検察してみると、「仏教徒」は本書ではこの 1 箇所だけに登場し、「仏教」や「仏陀」

は一度も登場していない。興味深いことに「マインドフル」あるいは「マインドフルネス」も一度も登場していない。これについては後で触れることにしよう。

さて、僕にとって特に印象的なのは、ジルが体験していた「涅槃」は、仏教瞑想の体験と似ているという点である。自分と世界の一体感、今ここへの集中、穏やかで幸せで、少しユーフォリックな感覚を瞑想で体験することもある。そして、〈私はこの膜の袋の中に閉じ込められた水の海〉とは、野口体操で「からだは液体が詰まった皮袋」だとする認識と一致している。曹洞宗の藤田一照師の坐禅会でも、野口体操の「からだは液体が詰まった皮袋」の考え方が解説され、坐禅をするまえの「からだほぐし」に用いられることがある。すなわち、強度は別として、ジルが脳卒中の中で体験していたことは、ある程度、瞑想の中で多くの方々が体験しているように思われる。

ジルの脳卒中は左半球の大きなエリアで起こり、左脳が「シャットダウン」している状態で、右脳優位となったときの体験の仕方、それが涅槃や仏教瞑想での体験と似ているのであれば、脳卒中をしていない人たちも瞑想などを通して、右脳優位な状態を作れているのだろうか。これが第1の疑問である。

第2の疑問はジルが「涅槃」の状態が気持ちよから、そこから出て来なくなかったとしている点に関係する。上記にあるように、本書には「仏教徒」は1回しか登場しない。しかし、「涅槃」は5回登場しており、それらの記述は「涅槃」の状態を手放したくなかったことや、涅槃の状態に戻りたい気持ちを表現したものだ。確かに、僕も坐禅をしていると気持ちよく、終わりたくないことがしばしばある。そして、現実的なスケジュールはどうでもいいように感じて、「もうちょっと続けよう」と坐り続けてしまうこともある。ジルが「涅槃」から出てきたくない、という気持ちは僕の体験とも重なってくる。

しかし、次の記述はどのように考えたらいいのだろうか。

…しかし、わたしの中の深淵から、雷のような指令の声がはっきりと話しかけてきた。「もし、今、よこになったら、きっと、二度とおきあがれない」(竹内訳 p. 45)。

...but resounding like thunder from deep within my being, a commanding voice spoke clearly to me. *If you lie down now, you will never get up* (p. 45).

この声の主はいったい誰なのだろうか？ このとき、左脳は「シャットダウン」していたとジルは表現している。そして右脳は「涅槃」に止まりたいと感じている。そうすると、この声の主は左脳でも右脳でもない、ということにならないだろうか。これが2つ目の疑問である。

ジルはこの声は“from deep within my being”だと表現している。この声の主は authentic self (本来の自己) と考えてもいいのだろうか？ Authentic self (本来の自己) あるいは authentic voice (本来の声) という表現は本書で5回登場しているが、そのほとんどで、「本来の自己」とは右脳である、と明示的に、あるいは暗に同定されている。すなわち、この声の主は「本来の自己」ではなく、声の主についての説明は本書ではなされていないと僕は読んでいる。これは、考えていけば難しい問題に発展していくのかもしれない。脳科学者であるジルは私たちの意識は脳細胞の活動であると確信しており、それを示す記述が本書では数カ所において見受けられる。しかし、雷のようなはっきりした声の主が左脳でも右脳でもないところから来たとしたら、いったいどうなるだろう。この声の主は物質では捉えられない人間の「魂の声」あるいはまた「神の声」といったように物質を超越したものにならないだろうか。これについて、ジルに合う機会があれば是非聞いてみたい。

## からだの気持ち

One of the greatest lessons I learned was how to feel the physical component of emotion. Joy was a feeling in my body. Peace was a feeling in my body (p. 126).

ジルは「私が学んだ最大のレッスンは感情のからだの部分を感じる方法」だったとし、「喜び」や「平和」は「からだの中の気持ちだった (a feeling in my body)」としている。フォーカシングをやっている僕は、これを読んだとき、「え?! 知らなかったの?」と思わず声に出してしまった。すなわち、フォーカシングでは「気持ち」(feeling) はからだで感じられるものだとしていて、僕はもう何十年もそれをしてきたから、それは僕にとって当然のことになっていた。しかし、思い返せば、フォーカシングに初めて出会った駆け出しのころ、気持ちはフェルトセンスとして「からだに感じられている」と言われても、僕はそれがすぐにはわからず、しばらく時間がか

かったことを覚えている。しかし、一度それに気づくと、それは明白になってきた。ジルは脳卒中以前にはそれがわからなかった。そして脳卒中によって左脳がシャットダウンして、右脳優位になってからそれがわかるようになったと記述しているように読める。そう考えてみると、フォーカシングを継続的に行うことは、右脳優位な状態をもたらしていると考えてみることもできるのではないだろうか。

ジルは明らかに思考優位に生きていたようで、脳卒中を通して右脳優位な状態になり、それを通して「感じる」という機能を回復したとみることもできよう。

Although many of us think of ourselves as thinking creatures that feel, biologically we are feeling creatures that think (p.17).

ジルは、多くの人々が、私たちは“感じるができる、考える生き物”だと思っているけれど、生物学的には、私たちは“考えることができる、感じる生き物”なのだとしている。長年、フォーカシングをしている僕は、自分は「考えることができる感じる生き物」だと思っているので、どうやら右脳優位になった後のジルとは見解が一致する。

また、ジルは右脳優位になってから、人を「エネルギーが詰まったパッケージ」と見ることができるようになり、他者に対してより共感的になったとしている。やはり、僕は脳卒中後のジルの体験の仕方に近いように思える。

I experienced people as concentrated packages of energy. Doctors and nurses were massive conglomerate rations of powerful beams of energy that came and went ... . With this shift into my right hemisphere, I became empathic to what others felt (p. 76).

フォーカシングや共感やカウンセリングなどのトレーニングを長くしている人は右脳優位になっているのだろうか？ ジルの記述を読んで、僕はそんなことを考えた。

### ジルは回復期に「観我」をしていた

僕は2年ほど前から「観我フォーカシング」という瞑想のようなフォーカシングをしている。それは、静かに(通常は「雑念」と言われる)何らかの考えが浮かぶのを待つ。そしてその考えが浮かんだときに、「こんなこ

とを考えているのは、どんな我なのだろう」とその雑念の背景にある我の姿を想像してみる。たとえば、「この原稿を書くのがしんどいな」という考えが浮かんできたら、「この原稿を書くのがしんどい」と思っている我はどんな我だろうか？と想像してみる。きちっとしたジャケットを着て、ちょっと神経質で、なんでも完璧にしないと気が済まない40歳前後の人の姿が浮かぶ。なんだかアーティストのような雰囲気をもっていて、自分の世界に閉じこもっているような存在のように見える。このように、我の姿が浮かんだら、そんな我があることにまず気づいておく。次にその我に感謝あるいは慈悲を送る。「アーティストのような完璧を求める自分の一面があるからこそ、今の自分が存在できるのだ」と感謝してみる。このように、どんな我が登場しても、それに感謝し、それと「直面」したり「対決」したりはしない。そうしていると、その我とは距離がとれ、その雑念は消えていく。

ジルは回復期に彼女なりに「観我」をしていたように僕には読めてしまう。彼女は気持ちや発想や記憶の背後にいる「我」あるいは「性格」に気づいている。

自分をやっつけているとき、こんなふうに思ったことはある？ あなたのの中の誰が怒鳴っているの？そして、いったい誰に向かって怒鳴っているのかしら？

When you berate yourself, have you ever questioned: who inside of you is doing the yelling, and at whom are you yelling (p. 145).

つまり、「自分に対して腹を立てている「我」は誰なのか？」という問いである。「誰が怒鳴っているのか」という問いは、「誰が瞑想しているのか」という問いを論議した藤田・山下(2013)\*7と同じ問いであり、そして自分に向かって怒鳴っている「誰か」を観察することは、観我に他ならない。そして、以下にあるように、古い記憶を復元すると、それにともなった情動的なお荷物が浮上するから、それらの記憶とともに、神経学的な回路を復元することには意味があるのかどうかジルは迷い始める(p. 127)。つまり、「回復」ということは、記憶をすべて取り戻すのではなく、不要な情動的負担が伴う記憶はあえて思い出すことをやめる。回復とは、記憶を取り戻すのではなく、変容と成長なのだ、という視点は僕にとってはとても興味深いものだった。

\*7 藤田 一照・山下 良道(2013). アップデートする仏教 幻冬社新書

私が修復しないと決めた左半球のキャラクターは、いじわるになる可能性がある奴、いつも心配していたり、自他に暴言を吐く可能性がある奴。正直言って、私は、このような態度のからだの中の生理的な感じ（からだの感じ）が好きじゃなかったの。

I chose not to recover the part of my left hemisphere character that had the potential to be mean, worry incessantly, or be verbally abusive to either myself or others. Frankly I didn't like the way these attitudes felt physiologically inside my body (p. 152).

ところで、ここにある「からだの中の生理的な感じ」という表現だが、英語では、頻繁に「からだ」と言いたいときに「生理的」(physiological) と言ってしまふことがある。しかし、文脈からして、これは「からだ」という意味で、「からだの中のからだの感じ」という表現がわかりにくいから、後者のからだを「生理的」に言い換えたのだと推測できよう。とくに、生理学における反応などを意味しているわけではない。「からだの中のからだの感じ」とジルが表現しているもの、それは僕たちがフォーカシングで「フェルトセンス」と呼んでいるものである。フォーカシングを知っている人ならば、もっとストレートに「私は、このような態度がもたらすフェルトセンスが好きじゃなかったの」、と書いていただろう。

I appreciate your ability to think thoughts and feel emotions, but I am really not interested in thinking these thoughts or feeling these emotions anymore. Please stop bringing this stuff up (p. 160).

ジルは自分の「我」に向かって、上記にあるように、

そのようなことを感じたり考えたりする能力には感謝するわ、でも、このような発想や感じ方には興味がないの。このようなことを取り上げるのは、もうやめにしてくれないかしら。

と、まずはその我に感謝して、次にこのような発想をもって来る我から距離を取っている。ジルが自分に不快な発想をもたらす「我」たちを Peanut Gallery 理事会、Itty Bitty ナンチャラ委員会などとコミカルな表現で呼んでいた (p. 160) のは微笑ましかった。僕が最初に観我をしたときは、「財務家老」や「正義観の家老」や「秘書家老」など「家老たち」が出て来たことを思いだし、

共通性を感じた。

ジルは、右半球は涅槃の境地、左半球は否定的な「我」の駐在所のように描いているが、本当にそうだろうか？

回復の過程で、私は自分のキャラクターの中で頑固で、傲慢で、嫌味または嫉妬心をもったものは、怪我をしている左脳の自我センターに住み込んでいることがわかった。

During the process of recovery, I found that the portion of my character that was stubborn, arrogant, sarcastic and/or jealous resided within the ego center of that wounded left brain (p. 152).

とジルは主張している。

ここは、僕の見解とは微妙に違っている。発想の背景にいる「我」は不快な発想をもたらすものばかりではない。あるいは、一見して頑固で厳しそうで傲慢に見えても、それと関わっていくと変化することがあるので、涅槃は右脳、不快な我は左脳という分け方は少し単純すぎるようにも思えた。

## マインドフルネスと左右脳のバランス

本書は脳卒中を患うとはどのような体験なのかを脳科学者が1人称で言い表したばかりでなく、そこから発展して、第19章\*8 Finding Your Deep Inner Peace (「深い心の安らぎを見つける」竹内訳) や終章である第20章 Tending the Garden (「心の庭をたがやす」竹内訳) では、脳卒中からの回復の過程を振り返り、左右脳のバランスが取れたアプローチを提唱している。終盤に来て、本書は健康・心理の啓蒙書に展開していく。その内容は、これまでも言われてきたスタンスと同じである。すなわち、現代社会は左脳を偏重しているので、右脳を活性化して左右脳のバランスがとれた、“brain-balanced approach” が必要だというものである。実は、まったく同じようなことを日本で心療内科を設立した池見西次郎が30数年前に論じている\*9。しかし、本書では脳卒中

\*8 日本語版は章のたてかたが原文と異なっていて、原作の19章は日本語版の17章で、日本語版の終章は18章になっている。

\*9 池見西次郎の著作や論文にはこのテーマが繰り返し展開されている。禅僧である弟子丸泰仙老師と共著で書かれた『セルフ・コントロールと禅』(NHK ブックス 1981年) がもっとはっきりこれを伝えているかもしれない。この著作にはジェンドリンを訪問したことをも書かれており、現在の僕の見解と多くの共通点があることに驚かされる。

を体験し、そこからの回復に人生をかけてきたと言っても過言ではないほど数々の困難を乗り越えた本人が1人称で紹介している点が特徴的だ。さて、どのような左右脳のバランス回復が推奨されているのだろうか。

Paying attention to which array of circuits we are concurrently running provides us with tremendous insight into how our minds are fundamentally wired (p. 164).

つまり、

現在、同時に動いている回路たちに注意を向けることは、私たちのマインドが如何に配線されているかについて、大きな洞察を与えてくれる。

という脳科学者らしい言葉使いを平易に言い換えると、「何かしているときに同時に浮かんでくる発想に気がつくことは、私たちのあり方について多くを教えてくれる」となるだろうか。これを仏教の文脈で言うと、次の実践と同様のものになるかもしれない。ティック・ナット・ハンが解説するお釈迦様の経典 *Sutra on the Full Awareness of Breathing*<sup>\*10</sup> の7番目の実践は次のようなものである。

息が入ってくるときに、私は私の中のマインド（精神）の活動に気づいている。息が出て行くときに、私は私の中のマインド（精神）の活動に気づいている。瞑想者はこのように練習する。

I am breathing in and am aware of the activities of the mind in me. I am breathing out and am aware of the activities of the mind in me. He practices like this (Thich Nhat Hahn, *Sutra on the Full Awareness of Breathing*<sup>\*11</sup>, Section 2).

本書でジルは一度も「マインドフルネス」については触れてはいないが、自分の呼吸や精神のあり方に「気づいている」という仏教の「念」の実践は今日「マインドフルネス」と呼ばれ、広く知られている。ジルの記述には、マインドフルネスと同定できる部分が豊富にある。

深く呼吸をしながら、“この瞬間、私は喜びを取り戻

す”と繰り返していると、私は右半球の意識にシフトして戻ります。

By breathing deeply and repeating the phrase *In this moment I reclaim my JOY ...I shift back into the consciousness of my right mind* (p. 179).

とジルが書いたように、「右半球の意識」とは「涅槃」のことだから、呼吸に合わせて JOY（喜び）という言葉の口にする、瞑想の意識に入っていき、と言っているのである。これもティック・ナット・ハンの解説する経典と照合してみよう。上記にも示した呼吸瞑想の5番目の実践は以下の通りである。

息が入ってくる時喜び（英語：JOYFUL、パーリ語：Piti）を感じる。息が出て行くとき、喜びを感じる。瞑想者はこのように練習する。

I am breathing in and feeling joyful (*piti*). I am breathing out and feeling joyful (*piti*). This is how he practices (Thich Nhat Hahn, *Sutra on the Full Awareness of Breathing*<sup>\*12</sup>, Section 2).

ジルが原典の170ページから5ページにわたって書いている意識の向け方を圧縮してみると、次のようになるだろう。

よかったら呼吸のことを考えてみて…（原文 p. 170）。異なった食べ物の舌触りに注意を向けましょう…（同 p. 171）。目を閉じて聞こえている音を3つ特定してみてください…（同 p. 174）。目を閉じて、皮膚から得られている情報について考えてみてください。空気の温度はどんな具合ですか？（同 p. 175）

If you will, think about your breathing ... (p. 170). Pay attention to the different textures of different foods and how they feel in your mouth ... (p. 171). Close your eyes and identify three sounds you hear ... (p. 174). Close your eyes and think about the information you are currently detecting from your skin. How is the temperature of the air? (p. 175)

ジルはこのようなインストラクションやガイディングには慣れていないようだ。「考える」という言葉は概念的な理解、ジルの枠組でいうならば左脳の機能を誘発してしまう。次のように言い換えてみてはどうだろうか？

<sup>\*10</sup> Thich, Nhat Hahn (1988). *Sutra on the full awareness of breathing*. London: Random House (ebook). 本書は『ブツダの〈呼吸〉の瞑想』（島田啓介（訳）新泉社 2012年）として訳されているようだ。この経典には「入出息念経」という呼び方もあるようだ。

<sup>\*11</sup> *Ibid.*

<sup>\*12</sup> *Ibid.*

- ・ 空気が入ってくる、空気がでていく、鼻を通して出入りする呼吸に気づいていきましょう
- ・ 食べ物の舌触りに気づいていきましょう
- ・ 目を閉じて周りの音を判断せずに聞いていきましょう。
- ・ 目を閉じて皮膚から伝わる衣服の生地感覚や部屋の温度の感覚に気づきを向けていきましょう

こうやって言い回しを変えてみると、これは正に僕が実践しているマインドフルな瞑想と同じになってくる。ジルは本当にマインドフルネスのことを知らないのだろうか。お会いする機会があれば尋ねてみたい。

### コンパッションについて

もしも私が右脳のために、1つのアウトプット（アクション）語を選ぶとしたら、それはコンパッション（compassion）にほかならない。自分自身に問いかけてみてください、コンパッション（思いやり・慈悲）をもつとは、どういうことでしょうか？ どういう状況下であなたはコンパッション（思いやり・慈悲）をもてるのでしょうか？ そして、コンパッション（思いやり・慈悲）は〈からだ〉の中ではどんなふう感じられるのでしょうか？

If I had to pick one output (action) word for my right mind, I would have to choose compassion. I encourage you to ask yourself, what does it mean to you to be compassionate? Under what circumstances are you inclined to be compassionate and what does compassion feel like inside your body? (p. 180)

「コンパッションは〈からだ〉でどんなふう感じられるのか？」という問いは、まるでコンパッションのフェルトセンスを聞かれたようで、僕はハッとしました。ジルはコンパッションといった抽象的な概念でも、それをからだの体験として把握していることがわかる。そして、ジルはどんな意味・背景を込めて「コンパッション」という語を使っているのだろうか？ 一般的には「コンパッション」は「思いやり」と訳されているが、仏教用語ならば「慈悲」と訳される。この「慈悲」が右脳のスイッチをONにするキーワードだ、というのはいへん興味深い観察事実だ。

僕が最近開発してきた「観我フォーカシング」や「青空フォーカシング」といった方法もコンパッション、すなわち慈悲を暗黙の拠り所に行っている。仏教瞑想の中に「慈悲の瞑想」がある。その最初の部分だけを僕は取り入れている。それは自分に向かって「私が健やかで幸せでありますように。私がすべての苦しみから解放されますように (May I be well and happy. May I be free from all suffering.)」と「祈る」ものである。「健やかで幸せ」は年賀状などにある「皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします」と同じ考えだが、「皆様」が「私自身」に置き換わっている。そして、修行者によってニュアンスの違いはあるが、僕は「幸せになりますように」よりも「幸せでありますように」と理解している。「幸せになりますように」では、「今は幸せではない」ことが含意されてしまうからだ。もうすでに幸せである、それに気づくことが重要だと僕は思っている。以下の観我フォーカシングのセッションは公表されている論文\*13からの抜粋である。この抜粋はコンパッションすなわち「慈悲」の力を如実に示している。

職場のいろいろなことが気になっている。それを気にしている自分をイメージすると「黒いマントを頭から被り、自力では歩けないほど弱り、杖をついているお婆さん」が浮かんできた。そのお婆さんに慈悲をおくると、涙が溢れ出した。しばらくそうしていると、お婆さんの私のマントは頭から外れ、自力で立てるまでに元気を回復した。クライアント（女性）はこんな我が存在していたことに驚き、また自身に対してこれまで、いかに無慈悲であったかに気づいた。

次は著書\*14に公表されている青空フォーカシングの逐語記録である。クライアントは事前に重要な話があると言っていたが、いざセッションが始まるとすぐに泣き出し、22分が経過するまで相互的な展開が見られなかった。22分ごろから、重要な問題とは、不妊治療に通っていること。やっと妊娠して、最後のチャンスだと思っていたら流産したこと。このときの思いが意識から外れない、軽度うつ感情があり、妊婦をみただけで不安定な気分になる。そういった訴えが22分ごろから徐々に語ら

\*13 池見 陽 (2017). 人間性心理学のマインドフルネスの展開 精神科治療学 32 (5) 655-660.

\*14 池見 陽 (編著) (2016). 傾聴・心理臨床学アップデートとフォーカシング——感じる・話す・聞くの基本—— ナカニシヤ出版 pp. 153-161.

れてきた。セッションは 55 分間だった。後半の逐語記録を編集せずに提示する。

T27 : じゃあ、もう 1 つ瞑想をします。空から、ずっと地上の方を見下ろすと、そこにあなた、綾さん (仮名) が見えます。上から観てくださいね。どっちもあなたなのですね。空も地上の綾さんも…

C28 : はい (彼女は微笑んだ)

T28 : で、これは仏教の基本的な瞑想です、念じるんですね。「私が健やかで幸せでありますように、私がすべての苦しみから解放されますように」

私はそれをゆっくりとした声で言った。彼女はそれに対してうなずいていた。

空から、下の綾さんに向かって。(彼女は：はい) 私が健やかで幸せでありますように、私がすべての苦しみから解放されますように (沈黙約 1 分。彼女はまた涙し、それを拭っていた) いま、涙が出てきましたけど、どう感じですか？

C29 : (沈黙 10 秒) 解放されるといいな、という感じなんです (笑)

これを話しているのは彼女の「我」だと私は思った。

T29 : でも、「苦しみから解放されるといいな」と思っているのは、地上を歩いている綾さんですね。上から念じていきましょう

C30 : 空から (彼女は微笑んだ)

この微笑みから私はなんらかの善いエネルギーを感じた。冒険心やプレイフルネスみたいな、なにか、初めてのことをやってみようという楽しみのような感覚がそこにあるように思えた。

T30 : (はっきりした調子で) からだも健やかに、ちゃんと身ごもることができるよう、私が健やかで幸せでありますように、私がすべての苦しみから解放されますように (彼女はニッコリした表情を浮かべた)

C31 : 下にいる綾さんは、けっこう元気なんですよね

私は嬉しくなった。これを話している彼女は地上の綾さんではない。それは「考えている我」ではない。これを話しているのは、空だ。

T31 : 元気なんだ

C32 : うん (笑い出す)

こんなに深刻な話題の中でも笑いが出ることは、とても善いことに思えた。

T32 : 元気だということに気づいておきましょう。元気なんだなあ、というように

C33 : (笑いながら) 元気というか、子どもみたい、というかキャンキャンキャンという感じなんですよね

T33 : ああ、そうなんだ

私は彼女が我を超えて、空になれていることを確認しておきたかった。

下にいる綾さんは元気でキャンキャンキャンという感じなんですけど、それ以外に綾さんがいるんですか？

C34 : いま、上にいる私がもう 1 人いて、なんかこう、暖かい眼差し、というか、キャンキャンという私を見守っている感じで (大きく両腕を両肩の斜め上にあげる、何かに包み込まれているような動作) (約 1 分沈黙)

私は彼女が「上にいる私が暖かい眼差しで私を見守っている」という言葉に感動していた。「上にいる私」は誰なのか？ それは綾さんではない、それは大きな命のようだった。

T34 : また涙が流れていますけど、何か浮かんでいきますか？

新たに涙が出てきている、何が起こっているのか私は知りたかった。

C35 : (沈黙約 30 秒) なんか、守られているという暖かい感じがあって… (沈黙 10 秒) …ちょっとホッとするような… (沈黙 30 秒) …穏やかな感じ

T35 : そこに漂っていきましょう。守られているような、穏やかな感じ。そして、何回か「私が健やかで幸せでありますように、私がすべての苦しみから解放されますように」と念じていきましょう (2 分沈黙) (ときどき彼女は目をあけ、涙を拭いた) (3 分沈黙) (彼女は笑った。そしてまた涙が頬を降った) うん、悲しい感じが浮かんできたりしていたら、それは雲ですよ。今もなにか来ているのかもしれない。それは雲です。でも、あなたは空です。空から下を見て念じてください。私も、「綾さんが健やかで幸せでありますように、綾さんがすべての苦しみから解放されますように」と念じていますから (彼女はタオルを顔にあて

てすすり泣いていた) (5分沈黙) (目を開け1分沈黙) (目を閉じ2分沈黙) いい顔になってきましたね

本当に顔が明るくなったように私には見えていた。

C36: (彼女は声をあげて笑いだす。2人で笑う)

T36: さっきとすごく違うよ。肌の感じがよくなっていますよ

C37: 肌ですかハハハ…本当ですか? 私、1回涙腺が緩むと、ずっと出ちゃうので、意外と大丈夫です、ハハハ。なんか思い出した時に出ちゃう、でもけっこう、からだが楽だし…なんか…なんだろう…なんか視界が広いみたいな感じで不思議です

T37: そうそうそう

私自身の経験でも〈視界が広がった感じ〉になることがあるから、私はこの感覚がよくわかる。

1年間抱え込んでいたものを手放したんですからね。ちょっと広くなったね

「自分は妊娠することができない、何かの欠陥があるのかもしれない」といった自己批判的な発想が左脳の「自我センター」の発想だとすると、上記にあるようなコンパッション(慈悲)の発想は明らかに異質である。ジルは、このコンパッションが右脳のはたらき(アウトプット・アクションワード)だとしているが、上記の逐語記録にある慈悲以降の展開は左脳の論理的な発想とは異質な体験のプロGRESSIONがあることが見てとれる。

## おわりに

昔、僕は医学部で生理学を研究していた。なのに、最近まで生理学や脳生理学が及ぼす心理的な影響については、意図的に目を閉じてきた。それは、多くの人が体験の脳生理学的根拠(neural basis)を求めていることへの反発のように自分では思っている。ある英文の著作の中で犬と遊んだあとの深みのある爽快な気分について触れたら、その本の編集者から、「その体験とオキシト

シンの関係にも触れてほしい」と頼まれ、仕方なく、脚注で「この体験にオキシトシンが関係しているかもしれないが、それは体験そのものではなく、説明に過ぎない」と記した。

同様に欧米で「フォーカシングの脳生理学的根拠はなんですか?」と聞かれることがある。そういうとき、僕は「脳生理学的な根拠はないのです」と断言する。すなわち「あなたが、フォーカシングという体験を習得しなければ、脳には何の変化も起こりませんよ」と説明する。体験が先で、それについて脳の神経回路(neural circuitry)が変化しているのだと考えている。しかし、多くの一般人は脳生理学的な根拠があつてこそ、客観的で科学的であるという幻想に陥ってしまうから困ったものである。

さて、脳生理学を避けてきた僕に本書がアピールしたのは、どうやら、僕が長年フォーカシングや瞑想などの体験を通して体験していることと、脳卒中になって右脳優位になったジルの体験には共通点がある、ということが明らかに示されていると思えるからである。そして、脳卒中を患ったジルが、その体験を通して左右脳のバランスを整える方法として本書で提示したものが、僕が実践していることと共通していた、という驚きの発見もあった。さらに、僕自身が、そのような経験を通して左脳優位な状態から右脳の機能を賦活化させ、よりバランスがとれた状態に行き着いたのかもしれないと思ってみることもできるのではないだろうか。

池見酉次郎先生とこのようなことを話し合っていた30数年前の時代を懐かしく思い出す。もしかしたら、このようなことを観念的に語るにとどまらず、それ以降もフォーカシングを深め、観我や青空フォーカシングを考案してきた僕は、そのころから1歩か2歩か、先に進むことができたのかもしれない。

編集・制作協力: 特定非営利活動法人 ratik

<https://ratik.org>

