

感覚をみがき「共生の身体」へ

感覚の力に気づく

人工知能を長年研究してきた脳科学者月本洋氏は「最近になって、人間並みの知能を獲得するには身体が必要と気づいた」と告白しています。当たり前と言えばその通りなのでしょうが、頭脳優位の現代社会では、そのことに気づきにくく、身体(=自然=思い通りにならないもの)を忌避するようにもなっています。身体の軽視と乱用が限界点を超え、摂食障害、リストカット、集団自殺などの病理現象となっているとも考えられます。

ところで、身体は皮膚を境界にして閉じているように見えるのですが、実は世界(自然)に開かれて存在し、呼吸や食物を通しての物質交換が絶え間なく行われており、超ミクロの世界では境界はありません。見える世界を存在する世界と錯覚しがちな私たちの意識を解体して、私(=自我)が身体(=自然)とつながっているという実感を持つことは、私が世界とつながっているという実感を得ることにもなります。

私と身体をつなぐ働きをするのが「感覚」です。「感じ取る」ことではじめて私は身体とつながり、その延長として他者、世界とつながり、それらとの豊かな関係を築く扉を開けることができます。

共感回路を実感する

1996年、ミラーニューロンという運動性の神経細胞が発見され、他者がある行為をする自分が実際に動作を行っていなくても脳の中ではあたかも自分がその動作をしているような活動が生じていることがわかってきました。人は無意識のうちに他者と共感してしまうシステムを生まれつき持っているということです。この共感システムをどう使いこなすかで、「自他関係」は善くも悪くもなることは想像できます。

力で相手をおさえようとすれば、相手も力で反応してきます。力を抜けば、相手も力を抜きます。自他の間で無意識に行われてしまう共感システムをコントロールする技を身につけなければ、危険な関係になってしまうこともあるわけです。危険を回避しながら豊かな自他関係を創出するためには、身体の水準での「自他関係」の基本原則を理解しておくことが求められます。

こうしたことは言葉で伝えても理解不能ですし、自身の身体に実現しなければ意味がありません。「身体文化ワークショップ」では、いくつかのワークを体験しながら、身体に出現する感覚を手かがりに、その持つ意味を探っていきます。感覚は「ふっと訪れてはすぐに消えてしまう」即興的な現象です。「これかな?違うかな?」と考えてしまうと、つかまえることができません。「自分の感覚を疑わない」ことを出発点に、感覚したことを言語化し、それらをシェアすることを通して、誰にでも等しく付与されている「感覚の力」を確かめていきます。

感覚をみがく道筋がわかれば、「共生の身体」として新しいステージに立つことができる予感がするでしょう。