

至高経験と創造性の開発

恩 田 彰



一、至高経験の意義

盲、聾、啞の三重苦を背負ったヘレン・ケラーは、この困難を克服し、大学教育をおえ、多くの社会福祉事業に貢献したが、彼女が七歳のとき、はじめてことばの意味を知ったのであった。ア

ニー・サリバン先生は、井戸のある小屋のそばで、ヘレンといっしょに休んだ。かたわらに小川が流れていた。サリバン先生がヘレンの片手に冷たい小川の水をすくって流した。そして他の片手の掌に WATER (水) とスペリングを書いた。その時ヘレンは稲妻がひらめくように「この片手の掌の冷たい感覚のものが、

WATERとこちらの片手の掌にかいた意味だ」ということがわかり、世界が急にあかるくなったような感じがして、大きな喜びと感激を味わったのであった。ヘレン・ケラーはこの喜びを「ことばの神秘にふれた感じだ」とのべているが、これがこれからのべようとする至高経験である。

至高経験 (peak experience) とするのは、マズロー (A. H. Maslow) が二七〇名の人に対し「最も素晴しかった経験」について記述してもらい、それをまとめて、その一般的な特徴に名づけたことばである。たとえば母親が無心な乳児を愛撫している時、恋愛で幸福にひたっている時、音楽や絵画の鑑賞や読書のさいに突然感動した瞬間、創造活動のさいの幸福感、恍惚感、有頂

天の瞬間における経験である。マズローは最初これを神秘的体験あるいは大洋の経験とよんでいたが、あとで至高経験と名づけるようになった。この至高経験には、そのほか心理療法やカウンセリングその他に見られる洞察、禅の悟り、性的恍惚感など、最高の幸福と充実感の瞬間が含まれる。この至高経験は創造性と精神的健康につながる重要な経験なので、ここでとりあげたわけである。

自己実現は創造的人間の特徴であるが、至高経験では、一時的にこの自己実現する人の特徴が見られる。つまりしばらくの間自己実現者になるのである。この至高経験では、その人は真に自己自身になり、完全にその可能性を実現し、その生命の核心にふれるようになるのである。自己実現を行なっている人は、ふつうの人よりも至高経験の数も多く、しかもその体験がより深く、強く、完全であるということができる。

つぎに至高経験の一般的特徴について述べてみよう。

二、至高経験の一般的特徴

ここでは至高経験とその認識の特徴についてあげてみることにする。

1 経験ないし対象は、関係、有用性、便宜、目的から離れて、全体として、完全な一体として見られやすい。宇宙とか生命とかがその経験の対象となる。

2 至高経験の認識では、その対象に注意が全部引きつけられ、魅惑され、それに没頭してしまう。親がわが子のかわいい寝顔をみつめている。この場合他の子どもとの比較は問題にならない。

このような経験は恋愛、芸術鑑賞などにも見られる。この認識から対象についての豊かな、多面的な知識がえられる。認知には、外的な対象を人間に関係あるものとして認知する場合と、人間に無関係なものとして認知する場合とがある。

3 至高経験は、世界が人間のためにはなく、それ自身のためにあるように思われる。人間にとって脅威である癌組織や病原菌を電子顕微鏡でみると、それらは美しい、複雑な組織として見ることができると、自然災害も自然のありのままの姿として、どんなきびしい運命も神の摂理として受けいれるようになるのである。

4 至高経験の認識がくり返されると、理解がますます豊かに、深くなる。私たちは愛するものを深く多面的に理解するものである。愛情をもつ人は、ほかの人が見過してしまう点を見ることができると、相手のまだ表現されない可能性を見ることができると、

ある。愛は必ずしも盲目ではない。このことは絵画や音楽の鑑賞にもあてはまる。好きなものは何度見てもあきるものではない。

5 至高経験、とくに美的経験、愛情経験、宗教的経験では、対象に没入し、注意を集中するので、自己を忘れ、自己がなくなってしまう。無我および三昧の状態がこれである。観察者と観察されるものが一体となり、大きな全体に融合してしまうのである。共感や同一化もこの至高経験において、その極致がえられる。

6 至高経験では、自己合法性、自己正当性の瞬間と感じられ、同時に本質的価値を持っている。至高経験は、手段ではなくて、それ自身目的である。このことは愛情経験、神秘的経験、美的経験、創造活動、カウンセリングにおける洞察などにみられる。

7 至高経験では、主観的に時間や空間を超越する。詩人や画家が創作している時は、自己や周囲を忘れ、時間の経過するのを忘れてしまう。恋愛や遊びの時間は驚くべきはやさで過ぎ去ってしまふものである。

8 至高経験は善であり、望ましいものとして経験される。その経験は完全なもので、それ以外につけ加えるべきものはない。この経験への反応として、畏怖、驚嘆、敬服、敬虔、ときには神聖という感情が生ずる。この経験は生命の働きであり、この体験か

ら自己の中に神性または仏性、すなわち真実の自己を発見することができる。

9 この経験で、真、善、美、聖が極めて高い関連性を示し、それらは一つのものに融合する。成熟した人、自己を実現し、完全に機能する人に、その典型を見出すことができる。事実の深い認識では、価値がつかまれているのである。

10 至高経験は相対的でありながら、同時に絶対的でもある。その経験自身、歴史、文化に規定され、完全なものとして他のものと比較ができない独自性をもっている。ツタンカーメン王の墓から発掘された「黄金のマスク」をはじめ、多くの工芸美術品は、今から三千年前のものでありながら、今でも私たちにその独自のすばらしさで感動を与えている。

11 至高経験は、一般に能動的というよりも、はるかに受動的、受容的である。求めてもすぐえられるものではなく、その出現を待つてえられるものである。カウンセリングで受容的態度が大切とされるのは、クライエントの洞察の出現を待つためでもある。

12 至高経験では、なにか偉大なるものを目前にするように、驚異、畏敬、尊敬、敬服といった感情が生ずる。あまりにも素暗しくて「もういつ死んでもかまわない」という感情さえわいてくることもある。

13 至高経験では、二分法、兩極性、葛藤が統合される。たとえば抽象し、分類する能力と、具体的なままでとらえる能力は、実質的にはちがうが、至高経験では、その抽象性と具体性が同時に統一される。創造活動がそれである。また一幅の絵を見る時、それを比較し、分類し、命名しないでみると、多くの側面が見えてくる。その点子どもは無邪気な眼で見るので、いろいろな面で特徴をとらえるものである。

14 至高経験では、神性や仏性がみられる。世界や人間を完全に愛すべきものとして、受容するからである。ふつう恐れ、責め、憎んでいる人でさえ、愛し、受け容れ、ゆるすという形で接することができるようになる。

15 至高経験では、一時的であるが、恐れ、不安、防衛が完全に消え、否認、抑制、遅滞が中断し、純粹の満足、喜びが感じられる。

16 至高経験では、内面的なものと、外面的なものとの間に、同一性があるようである。自己と世界、愛するものと愛されるもの、また教師と子どもが一つになる体験が生ずる。そこで人が世界の本質的生命を見るようになると、自分自身の生命がよく見えるようになり、逆に人が自分の生命に気づくと、いっそう容易に世界の生命を感じるようになる。

17 至高経験に、ある種の子どもっぽさが見られることがある。これは「健康な小児性」「二次的純真」とよばれている。これは精神的健康の必須条件とされている。インスピレーション、愛情、禪の悟りも、一種の健康な退行現象である。よく人間のできた人で、子どもっぽいところがある人というか、純粹な心の持ち主、たとえば数学者の岡潔先生という純粹童心の人が少なくともい。

三、至高経験の妥当性

至高経験における愛情は、単なる主観的経験に終わらないで、多くのよい結果をもたらすものである。愛情によって、子どもの可能性を見つけると、それが実現してくるのである。自分の妻に美を認め、自分の夫に才能のあることを信ずると、そこに何らかの具体的な形で美や才能があらわれてくるものである。これは既成のものを認めるというのではなくて、信ずることによって実現させるのである。

また至高経験でえられたひらめき、アイデアあるいは詩歌も、後で不満足なものとして捨て去られることもある。そこで洞察、アイデアをえても、引き続いて、客観的に批判し、確認し、検証

し、あるいは実現する必要がある。

四、至高経験の影響と効果

至高経験は、つぎのような心身の影響を与える。一つは興奮と高度の緊張、不眠である。他から見ると気がちがったかと思われるほど笑い、嬉し涙で泣き、飛び上り、おどろだすという行動がでてくる。いま一つは弛緩と熟睡、茫然自失、安静と静寂感である。たとえば素晴らしい美的経験、性経験、創造活動、禪の見性と悟り、宗教的経験、カウンセリングにおける洞察、教育的経験のあとに、このどちらかが生ずることが少なくない。

また至高経験には、つぎの効果があると考えられている。

- 1 至高経験は自己と人間についての見方を、健全な方向に変えることができる。
- 2 神経症的傾向をとり除く治療効果がある。
- 3 他人に対する見方や、かれらとの関係を望ましい方向に変えることができる。
- 4 かなり永続的に、人生観、世界観を変えることができる。
- 5 創造性、自発性、表現力を高め、個性を發揮させることができる。

6 至高経験は非常に重要で、望ましいものとして記憶され、くり返される傾向がある。

7 人生はたとえ、苦しい、不満の多いものであっても、至高経験を体験することによって、人生に生きがいを感じるようになる。

私たちはその多少、深淺のいかんにかかわらず、誰でも至高経験を体験しているが、その効果が一般に顕著でないのは、この経験が浅いか、それとも意義について気づいていないためであると思われる。

五、至高経験の人格形成上の意義

最後に至高経験が、私たちの人格形成上にどんな意味をもっているか考察してみよう。

- 1 至高経験をする人は、他の場合以上に精神の統一を感じる。精神に分離分裂が少なく、自己に対立意識なく、安定した状態にあり、人格の部分機能が調和的、能率的に働くようになる。
- 2 対象や世界と渾然一体となり、創造者は創造活動と一つになり、愛する人は相手と一体となる。教師は子どもと一体であると感じ、鑑賞する人は絵や、音楽と一つになる。
- 3 至高経験をしている人は、自分がその活動力の絶頂にいると

感じ、すべての能力が最高度に發揮される。このような完全に機能する状態では、何らの努力、苦勞もなく、すべての行動が適切に、きちんと、しかも力いっぱいに行なわれるものである。

4 至高経験では、他の場合以上に、自分が活動や認識の責任ある能動的、創造的主体であると感じられることがある。その場合その人は自然的で、表現力に富み、主体的に、しかも天真爛漫に振る舞う。また何のこだわりなく、自己を自由に表出するが、その行動は極めて自然である。

5 至高経験では、人々の行動は創造的である。その行動は、新奇で、当意即妙で、通り一べんのものではない。そしてその人の個性や独自性が十分に發揮される。

6 至高経験は「いまここに」生きることであって、過去や未来からも自由で、経験に対して最も心が開かれている。

7 人は非精神的法則よりも、精神的法則によって決定される。わたくしはわたくしの本質的な法則によって行動しようとするので、最も純粹に自分になることができる。

8 至高経験では、ふつうの欲求や衝動によって動くのではなく、無私、無欲である。あらゆることが、意図せず、努力せず、苦勞せず、自然に生ずるのである。その行為は無私無欲であるから、神や仏の行為に本質的にはちがわれないといってもよいであ

ろう。

9 至高経験は、ある意味で完全に、究極的なものであるので、欠乏し、それを求める状態ではなく、安定、成就の状態である。この状態はなにか死に近いもののように報告されることもある。

仏教では涅槃というように表現されている。乳児が母親の胸にいだかれ、お乳を吸い、満足してすやすや寝ている姿が、その心境に近いと思う。

10 至高経験はある意味で、遊び、ユーモア、楽しさ、気ばらし、幸福という特徴をもっている。

11 至高経験の間および、その後で、著しく幸福、恩寵を感じ、感謝の念にみたされることがある。感謝は宗教的な人であれば、神仏に向けられるし、そうでない人は、自然、両親や人々、社会などに向けられる。それはやがて崇拝、報恩、敬慕、礼讃、献身といった行為としてあらわれてくるものである。

このように至高経験は、精神的健康につながる自己実現の状態を示すものであり、特殊な人たちに限られるのではなく、一時的には、すべての人に見られる現象である。しかもこの体験が創造的人格の形成の転機になっていることを考えると、この至高経験については、その教育的、治療的意義について、さらに検討をすすめる必要があると思うのである。

(東洋大学)