

フラクタル心理学： 一元論に基づいた新しい心理学の効用

一色 真宇
Mau ISSHIKI

現実とは、意識がつくりだした五感の世界

フラクタル心理学は東洋思想である「一元論」をもとにした新しい心理学である。一元論とは、「この世に存在するのは自分の意識だけである」と言い換えることができる。

「思考が現実化する」とか「鏡の法則」といった言葉がちまたにはあるが、それは「自分の思考」と「周りの環境や人」とのあいだに相関関係がある、ということを示唆している。フラクタル心理学はそれらよりも一歩先に進み、「この世には自分の意識がつくりだしたもののしか存在しない」ということを前提としている。つまり、フラクタル心理学では、この世界を実体のない「脳の五感の世界」ととらえ、「現実とは自分の意識が結晶化して、五感を使う状態になったもの」ととらえるのである。そのため、自分の意識と関係しないものは存在しない。それがフラクタル心理学の「一元論」なのである。フラクタル心理学でいうところの意識とは、かなり範囲が広く、脳幹から小脳、大脳のすべての中に意識があると考え、それらが階層を織りなしながら、外側の世界を空間的・時間的に何重にも映しだしていると考えている。

現実界の階層を見て、意識の量を図る

たとえば、自分が外側の世界にしばしば火事を見るというとき、フラクタル心理学では、自分の意識とどのように関係している

考えるのだろうか。それは、「自分の脳の中に火事がある」とする。つまり、意識の中に炎のような怒りがあるとき、その人は外側の世界に火事を「つくりだす」というのである。本人が怒りを認識できるかどうかは、フラクタル心理学では考慮しない。外側の現象を最優先するのである。そして、現象を認識する五感の量を見て、それをつくりだす意識の量がどれくらいで、どのくらいの深さの意識であるかが分析できる。

自分の意識と外側の世界との関係は、「夢」と同様である。映画インセプションで描かれているように、夢には階層がある。怒りは階層1で「吠えている犬」という表現にもなれば、階層2で「テロリストの爆弾」かもしれないし、階層3では「アマゾンの山火事」という表現になることもある。フラクタル心理学によれば、現実の世界も夢の世界と同様に、意識の中の一つの要素が、世界の現象を同時に複数つくりだす。とすると、五感をどれだけ使ったかによって、階層を特定し、それをつくりだした意識の量を図ることができるのである。

被害者のいない世界

夢分析の世界では、「老人」は古い考えや賢者などを表し、「車」は身体や入れ物などを表す、というように、フラクタル心理学では現実も同様につくられる、という。つまり、この世界は電気信号しか存在しないのだが、それをどのように組み立てて、あるものを老

人と認識したり車と認識したりするかは、基本的な意味を持つもの（要素）を「さまざまに翻訳した結果」ととらえるのである。そのため、フラクタル心理学は「現実を夢分析」することによって、問題となっている現象をつくりだす要素を特定することができる。

また、フラクタル心理学には「被害者・加害者」がない。夢の世界では、自分が恐竜に殺される夢を見たとしても、殺される自分も殺す恐竜も自分の意識がつくりだしたものである。それと同様に、現実（と認識している世界）で自分が誰かにひどい目にあったとしても、その加害者も「自分」としてとらえる。つまり、自分は被害者であり、同時に加害者なのである。その2つは意識の時間差と量の違いから生じる。被害者が自分の意識の中に加害者である自分を見たとき、山の波と谷の波が干渉しあって消滅するように、現象が消えていくのである。

登場人物はすべて過去と未来の自分

実際のセラピーでは、この理論はどのように利用されるだろうか。たとえば、幼少期に父親から暴力を受けた、という男性がいるとする。多くの場合、このような人は暴力の体験がトラウマとなり、自分が大人になったとき、妻に暴力をふるうかもしれない。一般的には、暴力をふるうような父親のもとに生まれたのは不運であり、妻に暴力をふるうのは自分のトラウマのせいで、自分の本質ではないとされる。だから、自分の心の傷を癒して直すしかない、と考えるかもしれない。しかし、それで直ったとしても、そんな不運な人生を送ったという過去は変えられないのである。

フラクタル心理学では次のように考える。夢の中に登場する人物はすべて自分がつくりだしたものと考えるので、暴力的な父親も自分の意識がつくりだしたものととらえる。なぜ子どもの自分が暴力的な父親をつくりだす

のだろうか？ それは、自分自身の本質が暴力的だからだ。しかし、そろそろその本質を捨てたくなっている。暴力的な本質を捨てるためには、まず暴力的な本質を外側に手放し、「それは自分ではない」と認識する必要がある。そのために、それは登場人物の中の「暴力的な自分」ではなく、「暴力的な父親」として「翻訳された」。その「暴力」の犠牲者になることで、それを嫌うことができ、本質を別のものに変えることができるはずだった。しかし、「暴力的な父親」をいつまでも恨むことにより、夢の中の登場人物としていつまでもそれを意識するため、その意識の量が減らず、父親がいなくなれば今度は自分が暴力的にふるまうのである。この場合、フラクタル心理学では、「暴力的な父親」は子どもの頃の自分にとっては「未来の自分（妻に暴力をふるう現在の自分）」であり、「暴力を振るわれる妻」は「過去の自分」であるとする。つまり、暴力的な父親も被害者の妻も両方とも「現在の自分の中にある、時間の異なる意識（潜在意識）」とするのである。このように他人を自分の意識の一部とすることで、自分のみで問題が解決可能となるのである。

過去が根本的に書き換わるセラピー

フラクタル心理学のカウンセラーは、このような認識のもと、クライアントを父親が暴力をふるったというシーンに催眠療法を使って意識を戻す。そして、そのシーンを体験した後、そのシーンの前に戻すのである。すると、クライアントは（子どもの）自分が父親を見下していたり、物を壊すなどの破壊的な行動を繰り返していたのを見るだろう。つまり、父親に八つ当たりで暴力を振るわれたと思っていたのは間違いで、そういう暴力的な行為を止めるために父親が自分を殴ったのだと認識するだろう。というのは、そもそも暴力的な性質から脱したいという悩みを持つ

は、反対側の「愛」が成長しているためである。その「愛」を父親に投影できるからである。父親に愛を見ることになれば、父親が理由なく怒るはずはないからである。そして、自分が父親にとっても愛されていたという「本当の事実」を発見するのである。

事実、フラクタル心理学のセラピーを受けたクライアントの多くが、今まで虐待されたと信じてきた親に対して、土下座をして自分の間違いを詫言に行く。そして親が、自分が思っていたような未熟な親ではなかったということに気づくのである。すると、心の底から自信や信頼感があふれてくるのである。

このように、フラクタル心理学では「トラウマからの解放」以上に、今まで信じてきた過去が「間違った夢を見ていた」かのように感じられて、根本的に自分という存在の認識が変わっていくのである。加害者、被害者は自分の世界からいなくなり、長いあいだ間違った認識をしてきたところから抜け出したという、さわやかな感覚に包まれるのである。

フラクタル心理学の特長

フラクタル心理学の特長をまとめると、次のようなものがあげられる。

1. クライアントに起きている現象を夢分析することで、即座に深い意識を分析することができる。(火事をよく見る人は、怒りがある、というように)
2. 現象を変えることができる。
(頭の中の怒りを取り去れば、外側に火事を見なくなるように)
3. 他者についての認識を変えることができる。
(父親との過去が間違っていたとわかったとき、現在の父親がまったく違う人間に見えるように)
4. 過去を根本的に変えることができる

(自分の未熟さのために、過去の認識が間違っていたとわかるから)

5. 運命や被害者・加害者などというものが消える
(どんなにひどい状況も夢と同様に自分がつくりだしていたとわかるから)
6. 自分の世界(環境)を根本的に変えることができる
(現実には実体がなく、五感で認識しているものなので、意識の量を変えれば、五感の量に変化し、自分の認識する世界を変えることができるから)

このようなメリットから、フラクタル心理学が普及すれば、今以上の幸福感を得ることに多大な貢献ができるだろう。フラクタル心理学の最終目的は、人類がさらなる脳の進化を遂げ、誰もが自由に人生を謳歌できる時代をつくりあげることである。

参考文献

- 鈴木 秀子、『9つの性格—エニアグラムで見つかる「本当の自分」と最良の人間関係』、PHP 研究所、2004
- アルフレッド アドラー、翻訳 岸見一郎、『人はなぜ神経症になるのか—アドラー・セレクトション』、アルテ、2014
- ベティ ベサーズ、翻訳 穴原 美智子、『ドリーム・ブッカー「夢」のシンボル辞典』、中央アート出版社、1992