

自己制御のパラドックス

村田 雅之

メディアアート表現学科

Paradoxical Processes of Self-regulation

MURATA Masayuki

Department of Media Art

(Received November 7, 2008 ; Accepted January 10, 2009)

I はじめに

ひとは、しばしば「ぎこちなく」なる。滑らかに、「自然に」動けないときがある。その「不自然さ」は、自分で気づくこともあれば、他者から指摘されることもある。私たちは、自分にも他者にも、滑らかにふるまえるように、いろいろな言葉をかける。その言葉は、自己制御を促す「命令」であるともいえる。

演奏、描画、彫塑、撮影、刺繍、珠算、運転、操縦、調理、化学実験、外科手術、配線修理、タッチタイピング、ダンス、ゲームのプレイ、各種スポーツなどの様々な場面において、さらには挨拶、自己紹介、面接、名刺交換、プレゼンテーション、デート、身体接触、マナーを要する会食、接客、各種儀式などの対人場面において、「円滑な動作」を求める自己制御は日常的に試みられる。

では、円滑に動けない状況を打開しようとする「言葉」には、どのようなものがあるだろうか。その言葉は、円滑な動作を、容易に導くことができるだろうか。もし、自然な動作が導かれなければ、何が妨げているのだろうか。失敗するケースには、何か共通の要因が存在するのだろうか。

本稿は簡単に述べるなら、上の問いに答えようとする試みである。

個々の動作の具体的な修正指示まで、網羅的に収集しようとすることは現実的でない。本稿では、そこから個々の動作が生み出されてくるような、「構え方」あるいは「境地」の達成を指示する言葉を「狭義のアドバイス」（以下「アドバイス」と定義して、これに限定して検討することにしたい。代表的なものは、次章以降で検討する「集中せよ」「意識するな」「リラックス」「いつも通り」である。

まず、ここで立ち止まってみたい。

そもそも「アドバイス」に従うことは、その意思さえ

あれば、たやすいことであろうか。

この奇妙にも映る問いを、本稿の起点とする。

もし「従う意思があるのに従えない」のであれば、その理由は何か。まず考えられるのは具体性の欠如である。たとえば、「気合だ」「根性だ」¹⁾のような言葉をかけたところで、抽象的で曖昧なために、どのように自己制御したらよいかかわからない（次章の類型にも分類できない）。この理由は理解しやすい。

しかし、理由はそれだけなのだろうか。もしかしたら、困難の底には、自己制御の意思を無効化するような、何か見えにくい「仕組み」が存在するのではないか。即効のある「処方箋」の発見には繋がらないかもしれない。しかし、見えにくい「仕組み」の「可視化」を試み、困難の構造を示すことができれば、息苦しさを減じる一助になるのではないか。

たとえば「あがり」によるパフォーマンス低下や、指導者による動作修正指示の言葉に関する議論は、楽器演奏やスポーツなどの心理学の領域でしばしば行われてきた。しかし、具体的な「言葉」の類型化を志向し、「アドバイス」の内省や授受の場面に伴う「意図せざる結果」、とくに皮肉な過程を含んだパラドックス²⁾群に焦点を合わせて、体系的な検討を試みる作業は見られない。

本稿の射程は、さほど長くないかもしれない。一方で、「アドバイス」は多様な領域で、日常的に用いられている。頻繁に耳にする言葉を材料にして考察を深める作業は、限定的な考察でさえも、多くの日常場面の再検討に寄与するはずである。

II 「アドバイス」の類型

「アドバイス」に該当する具体的な言葉は無数にある。そこで、簡易な類型化を試み考察の見通しをよくしたい。もちろん、状況変化を促す言葉すべてを、厳密に分類することは不可能である。複数のパターンに該当するケース

もある。この作業自体は、精度が粗くならざるを得ない。しかし、まずは概観するために、簡便性を優先する。

前章での設定に基づき、「アドバイス」に反応したひとが、自己制御によって円滑に動作しようと試みる場面を想定する。

自己制御については、心理的にも身体的にも、負荷を増やす方向をイメージしやすい。一般に問題状況は、必要な要素の「不足」に帰属しやすいからである。しかし、気持ちが入り込みすぎたり、身体が力みすぎていたりするために、きこちなくなる場合もありうる。したがって、逆に緊張を緩和し、負荷を減らすことによって、円滑な動作を志向する可能性も想定しなければならない。

そこで、「自己制御の領域」(心理面—身体面)³⁾と「自己制御の方向」(負荷増—負荷減)という2軸を設定して、「アドバイス」の4つの類型を想定した(図1)⁴⁾。「負荷増」とは、自己制御の課題に深くコミットする方向であり、「負荷減」とは、逆にいわば離脱する方向と考えることもできる。

右上のパターンから時計回りに、順に概念化してみよう。

まず「心理面」で「負荷増」となるパターン、こころの領域で緊張を増加させて、円滑な動作を回復させようとするアドバイスの類型を、「集中」(Concentration)と呼ぼう。周囲の状況に気を取られたり、心理状態が散漫だったり、気持ちが弛緩したりしていることを原因とみなすパターンである。具体的な言葉としては、たとえば「集中せよ」「しっかり考えろ」「雑念を払え」「余計なことに気を取られるな」などが該当する。

次に、右下の「心理面」で「負荷減」となるパターン、こころの領域で緊張を緩和させて、円滑な動作を回復さ

せようとする類型を、「平常心」(Presence of mind)と呼ぼう。心理状態が過剰に張り詰めていることを原因とみなすパターンである。具体的な言葉としては、たとえば「意識するな」「平常心でいけ」「落ち着いて」「余裕持って」「気にするな」「ドンマイ」などが該当する。

左下は「身体面」で「負荷減」となるパターンである。身体領域で力を抜き、ともかくも緊張を緩和させて、円滑な動作を回復させようとするこの類型を、「脱力」(Relaxation)と呼ぼう。身体の一部(あるいは全身)に、過剰に力が入っていることを原因とみなすパターンである。具体的な言葉としては、たとえば「リラックス」「力むな」「肩の力を抜け」などが該当する。

最後の左上は「身体面」で「負荷増」となるパターンである。目標とする動作に対して、身体の一部、あるいは全身を意識的に制御、調整して、円滑な動作を回復させようとするこの類型を、「調整」(Adjustment)と呼ぼう。想定された動作イメージからの乱れを意識して、その除去によって滑らかさの回復を指示するパターンである。練習によって自動的に動作するように形成された「型」が、主たる目標となるだろう。具体的な言葉としては、たとえば、「いつも通り」「普段のまま」「自分らしく」「練習と同じに」「スタイルを崩すな」「お前のやり方」などが該当する。

以上の4パターンが、議論を展開するための基本的な図式となる⁵⁾。簡易ではあるが、このように類型化することで、想定可能な「アドバイス」は一様でなく、複数の方向性があることがわかる。次章では、それぞれのパターンが、自己制御の困難とどのようにかかわるのか、順に検討してみよう。

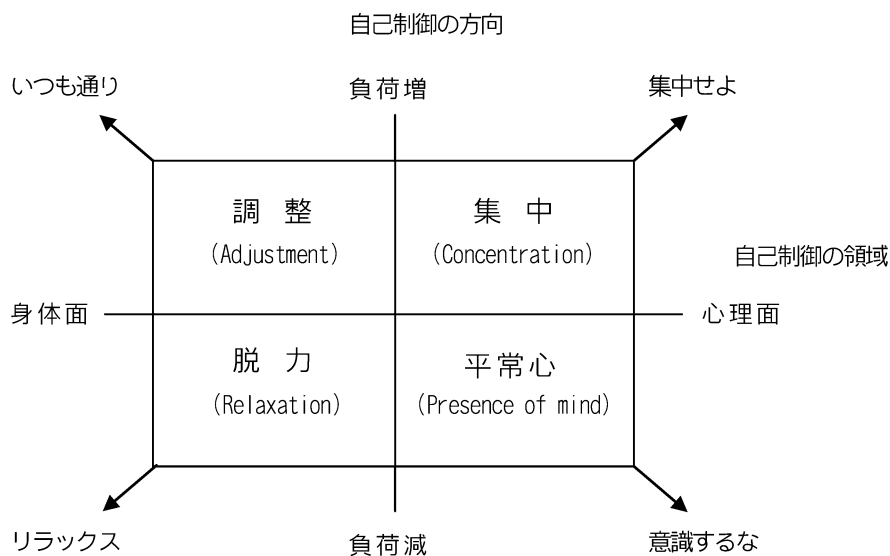


図1 「アドバイス」の類型

III 「アドバイス」のパラドックス

1. 「集中」のパラドックス

まず「集中」(Concentration)について考える。

重要な行動場面で集中できず、幾度も集中しようと試みるが、どうにもうまくいかない。多くのひとには、このような経験があるであろう。この状況の存在は、スポーツなどに関して、しばしば指摘されてきた。たとえば、「心の中で『しっかり集中しろ、畜生どうして集中できないんだ』と自分にハッパをかけすぎると、逆に集中することに集中しすぎてしまい、ボールを打つことを忘れてしまう」(Braden & Bruns, 1998: 訳書268)、「試合や練習で心の中に雑念がわいたとき、『ダメだ。集中しなければ』と考えれば考えるほど、よけいに次々と雑念がわいてしまうということがある」(高畑, 2004: 50)といった議論である。

これらに示されているのは、単に「雑念が集中を妨げる」という現象だけではない。重要なのは、集中しようとする自己制御自体が逆に集中を妨げる、そのため集中しようとしている間は集中できない、という構造の存在である。集中に達しようと「すればするほど」、あるいは失われた集中を取り戻そうと「もがけばもがくほど」、結果的に集中から遠ざかってしまう。集中しようとすることに集中するあまり、集中できなくなる。さらに、集中できていないということだけでなく、それを自覚している「にもかかわらず」集中できないことが、ますますこの課題へのこだわりを増加させてしまう。

この「悪循環」を簡易化してモデル化するならば、図2のようになる。

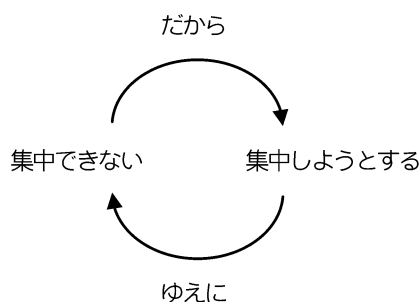


図2 集中のパラドックス

この逆説的で皮肉な構造が、「自己破壊的予言」(自殺的予言)(Merton, 1957: 訳書385)と同様の構造であることは、容易に想定できる。

「自己破壊的予言」(自殺的予言)とは、Mertonによれば「もし予言がなされなかったとすればたどったであろうコースから人間行動を外れさせ、その結果予言の真

実さが証明されなくなる場合」(Merton, 1957: 訳書385)である。なお、長谷(1991)は、次のように巧みに例示し、自己破壊的予言の悪循環構造を指摘している。「強迫神経症患者や性的ノイローゼの人々は、自然に起こるべき快楽や睡眠を意図的に起こそうとして、そうしようとすればするほどできなくなっているのである。これは不安神経症とは逆に、積極的に目的を達成しようとすればするほど目的が遠ざかっていく悪循環構造になっている。例えば、一度性交の際に勃起しなかった男性が、次は快楽を引き起こそうとして努力すればするほど気が散って快楽は得られないだろう。不眠症の患者もまた『眠らなければ』と努力すればするほど、それに集中して眠れなくなってしまうだろう。これは実は自己破壊的予言と同じ構造を持っている」(長谷, 1991: 15)。

2. 「平常心」のパラドックス

次は、「平常心」(Presence of mind)⁶⁾についてである。

「平常心」という言葉は、『広辞苑第五版』(新村出編, 1998)によれば、「普段通りに平静である心」を指す。状況に関わる内的、外的な要素を強く意識してしまえば、ひとは往々にして平静ではいられなくなる。心乱されることのないこの「境地」に達することはどのように可能なのだろうか。

「意識するな」という言葉は、しばしば使われる。たとえば楽器演奏であれば、人前での発表会のとき、コンディションや環境がよくないとき、ミスしやすい演奏位置の自覚があるとき、両手の緊張や運指の乱れに気づいたとき、不意に自己不信に陥ったとき、などにおいて、それを「気にしない」ように指示がなされるであろう。スポーツであれば、重要な試合場面に臨むとき、苦手なプレイスタイルの相手と対戦するとき、以前にミスをした場面に類似した状況にあるとき、相手の個人的事情を知ってしまったとき、などにおいて発せられるであろう。

しかし、私たちは「意識するな」という命令に、従うことができるだろうか。この言葉によって、「平常心」という「境地」を実現することができるのだろうか。

「あること」を意識しないようにするためには、「そのこと」をまず意識に上らせなければならない。「そのこと」を意識上から排除しようとするけれども、意識しないようにすること自体が意識の作用であるため、どうしても「意識してしまう」。「意識してしまう」ので、意識上から排除しようとする。この循環過程の繰り返しとなる。意識しないようにしている間は、意識の循環から逃れられない。

すなわち、「意識的に意識しない」過程を実現させることは、論理的に困難なのである。「平常心」の実現には、いわば「意識的な非意識」のパラドックスが存在す

ることになる（図3）。

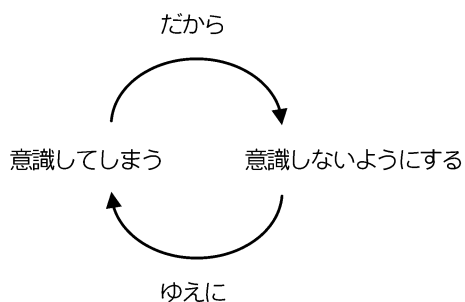


図3 平常心のパラドックス

漫画『今こそ現代に問う まんが・禅問答の知恵』（中野東禅監修、吉祥寺一矢・八剣ヒロキ作画、1989: 182-183）には、次のような野球選手の描写がある。九回裏二死満塁で、バッターの竹森選手は、興奮しながら「くそ！うつぞ！うつぞ！」とバットスイングを繰り返す。タイムをかけた監督らしき人から、「おちつけ 平常心だ 平常心でいけ!!」と言われ、「そうだ おちつけ 平常心で自分をとりもどすんだ」と自分に言い聞かせる。しかし、見送った第一球が真ん中のストライクになると、カーッとになって「い、いかん 平常心だッ」と歯ぎしりを始め、「平常心ーッ」と怒鳴りながら次々と空振りして三振してしまい、「うわああっ どーして平常心になれないんだーッ」と頭を抱える。この様子は、まさしく上で指摘したパラドックスを体現している。平常心を実現しようとすること自体が、平常心を失わせているのである。

さらに言えば、『『普段通りに平静である心』を求める過程』とは、もともと逆説的である。なぜなら、普段は「普段通りに平静であろう」としていない。平静であろうとする過程自体が、「普段」にはプログラムされておらず、存在しない過程である。このため、平静であろうとして、普段はし慣れない試みを意識的に追加することは、平静であることを困難にする。その試み自体が、「普段通りの平静」の境地を遠ざけるのである。

3. 「脱力」のパラドックス

さらに「脱力」(Relaxation)について検討する。

失敗が許されないような場面や、能力が試されるような場面では、しばしば身体の一部（あるいは全身）に過剰に力が入る。緊張で強張った身体からは、円滑な動作は失われてしまう。失敗や敗北の原因として、「力み」は定番である。対処するには、緊張を緩和させて、円滑な動作を回復させることが求められる。そこで、ひとは過剰な力を抜いて「リラックス」した「境地」に達しようとする。この試みはうまくいくだろうか。

「リラックス」するためには、力んでいることを意識して、それを緩和するよう試みることになる。しかし、脱力しようとすることは、制御が難しくなった状況に、さらなる意識的な過程を追加することである。それは新たな緊張を増して、ひとを「リラックス」から遠ざけてしまう。力を抜き、力を制御する課題から離れようと焦ることが、力みからの脱出を許さない。

また、力を増すことは能力的に困難な可能性があるが、力を抜くことは容易に思える。にもかかわらず、自在にできるはずの脱力さえも自己制御できない。さらに、「リラックス」できずにぎこちない状況は「息苦しい」。そのうえ、過剰に力みかえっている姿は、周囲からいわば「見苦しく」映ることが予測できてしまう。各々の認知は、少しでも早い脱出を競って要請することで、焦りを加速し、深くする。

これらから、「(力の制御の課題から離脱して) 脱力しようとすること自体が脱力を妨げる」。すなわち、「リラックスしようとするがゆえにリラックスできない」という状況が発生する（図4）。

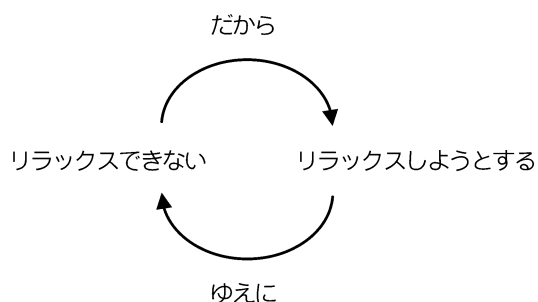


図4 脱力のパラドックス

村田（2000）は、「命令するという行為自体が命令の内容の実現を妨害するという『行為の意図せざる結果』のメカニズム」（長谷，1991: 22-23）をスポーツの現場で検索し、悪循環を引き起こす言葉として、「（言われなくても）自発的にやれ」⁷⁾と「リラックスしろ」を例示している。そこでは後者について、「命令に従ってリラックスしようと思うせいでますますリラックスできない、という泥沼を導きうる。言われる前はリラックスしていたのに、そう言われることによってリラックスできなくなってしまうことさえある。たとえば、応援者からの『リラックス！』の声に、かえってフォームがぎこちなくなる状況を想定できよう」（村田，2000: 57）と指摘している。「リラックス（せよ）」という命令に従おうとする努力は、皮肉なことに、何もしなければ存在したはずの「リラックス」をも破壊する。

4. 「調整」のパラドックス

最後に「調整」(Adjustment)について検討する。

円滑に動けないとき、身体の一部(あるいは全身)を意識的に制御し、自覚した目標からの偏差に対して「調整」することで、滑らかさを回復させようとする方針である。主たる目標となるのは、日常での繰り返しや練習などによって、自動的に動作するように形成され、普段は無意識に遂行できていた「(動作の)型」である。この試みはうまくいくだろうか。

「いつも通り」などの言葉に従うべく、うまくいった(あるいはうまくいくはずの)円滑な動作イメージを再現しようと「努力」することは、新たな緊張を生む。無意識のもとで遂行される動作を再現しようと、力を調整すること自体が、普段なら自動的にできる動作の再現を妨げる。そのため、意識的に力を調整して、動作を制御しようとしている間は、普段なら実現できていた「いつも通り」と一致できない。イメージを再現しようと調整を試みること自体が、イメージの再現を妨げる。ここからは、いわば「無意識動作の意識的再現」のパラドックスを見出すことができる(図5)。

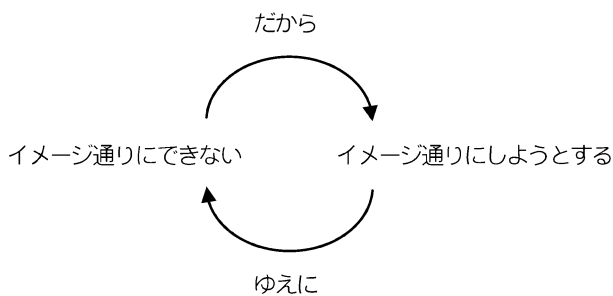


図5 調整のパラドックス

樋口は、あがりによるパフォーマンス低下のメカニズムを検討し、過剰な意識的制御が自動化を壊す現象(脱自動化)を次のように論じている。「絶対に失敗の許されない場面では、私たちはできるだけ慎重に動作を遂行しようとする。普段なら無意識にできてしまうことも意識的にコントロールして、確実にその動作を実現しようと努力する。ここ一番の局面では有効な資源を出しおしめせずに動作遂行に意識を集中させるわけである。しかしながら、よかれと思って行ったこの行為がしばしば命取りになる。練習によって獲得した運動の自動化を崩壊させることがあるのである。キーボードを用いての単語入力スキルはその典型例である」(樋口, 2000: 46)。「よかれと思って行ったこの行為」こそが裏目に出る、という皮肉を含んだ視点は、本稿と着目点を共有する。

なお、『いつも通り』に動作しようとする過程」とは、

『普段通りに平静である心』を求める過程」と同様に、もともと逆説的である。なぜなら、いつもは『いつも通り』に動作しよう」としておらず、この過程自体が「いつも」は存在しないからである。すなわち、『いつも通り』の動作」を実現しようとする試み自体が、「いつも通り」を遠ざけてしまうのである。

5. 意思を無効化する構造

以上の考察から、本稿の定義による「アドバイス」に限定するなら、様々な「アドバイス」には、どうやら「従おうと自己制御すること自体が、その内容の実現を妨害する」というパラドックスが伴うことがわかった。「アドバイス」の指示する自己制御が困難なのは、その意思を無効化するような構造が「壁」になっていたのである。

では、パラドックスからは、どうしても逃れられないのだろうか。「アドバイス」を「受信」してしまったがゆえに、言葉で構築された「檻」に永遠に閉じ込められてしまうのだろうか。逆に、パラドックスから「抜け出せる」ことがあるとするなら、いったいどのような「経路」を通してなのだろうか。「アドバイス」が有効になる場面が実感としては存在するが、それはどのような要素に依存するのであろうか。

次章では、以上の視点に基づき、パラドックスの構造を踏まえつつ、「アドバイス」が有効になる状況について考察してみたい。それは、本章で論じたパラドックスの「前提」を点検する作業から始めることになるだろう。

IV 自己制御の「収束」と「停止」

——パラドックスからの脱出

前章での考察によれば、「アドバイス」の実現は論理的に困難である。ひとは「円滑な動作」に達することは難しい。しかし、この結論は実感と一致しない。「アドバイス」は「円滑な動作」の実現や回復に「役立つ」こともあるのではないか。もし「アドバイス」が有効になりうるのであれば、なぜそれが「できてしまう」のか。前章の議論のどこに「限界」があるのか。

そこで、前章の議論自体を点検し、吟味してみたい。

まず気づくべき重要な点は、議論の「前提」となるひとの「人間像」である。

前章のひとは、「アドバイス」を、くよくよと反芻し続ける。すなわち、「アドバイス」の指示通りに、同様の自己制御を試み続けるようにプログラミングされている。パラドックスから抜け出すことが困難なのは、その自己制御が継続している「間」なのであるが、「前提」として自己制御を止められないので、パラドックスから決して解放されない。

逆に考えれば、「従おうと自己制御すること自体が、その内容の実現を妨害する」というパラドックスから脱するには、従おうと自己制御することを「止めればよい」のである。すなわち、「アドバイス」の指示から離脱することが、パラドックス回避の条件になる。

したがって、「アドバイス」は一時的に採り入れられて、ひとの意識を方向付けるが、有効になるためには、継続的な自己制御を指示する機能を、後に喪失しなければならない。「アドバイス」が自らの存在主張を止めたとき、はじめてパラドックスから解放される。ゆえに、しばらくしたら「アドバイス」を意識から排除して、「忘れてしまう」ように心がければよい。これで自己制御の呪縛から解放されるのではないか。

ところが、再びパラドックスが出現する。

「アドバイス」を意識的に「考えないようにして」「忘れてしまう」ことは可能であろうか。それは論理的に困難である。「考えないようにする」ためには「考えなければならない」一方で、本当に「忘れてしまう」ためには「それが存在していること自体を忘れなければならない」からである。前章のパラドックスを封じるための試みは、副作用として「(意識的な)忘却」のパラドックスを新たに招くことになる(図6)。

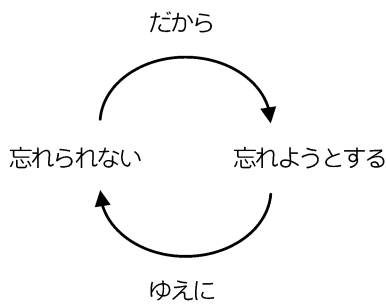


図6 忘却のパラドックス

仮にうまく「忘れてしまう」ことができ、「アドバイス」が有効になる場面が発生したとしても、それは「忘れようとする」という意識的な制御によって実現したのではないのである。

ところで、思い返すと、ある段階から不意に身体が勝手に動いて、よい結果はあとからついてきた、と感じた経験を持つひともあるであろう。この場合の身体は、いわば「動くに任せられた」ことになる。この「境地」に達している状況では、自己制御は存在せず、パラドックスには陥らないはずである。ということは、「身体が動くに任せる」ように(意識的に)心がけさえすれば、パラドックスからの「脱出」どころか、発生の「抑止」さえできるのではないか。

ところが、ここにもパラドックスが出現する。

「身体が動くに任せる」を「自己制御過程を消滅させる」と捉えるとき、自己制御の「不在」を意識的に実現しようと試みる、すなわち「身体が動くに任せ『ようとする』』』ということは、『身体が動くに任せる』という自己制御』を行ってしまうことになる。自己制御が存在しなくなるように自己制御することはできない(図7)。

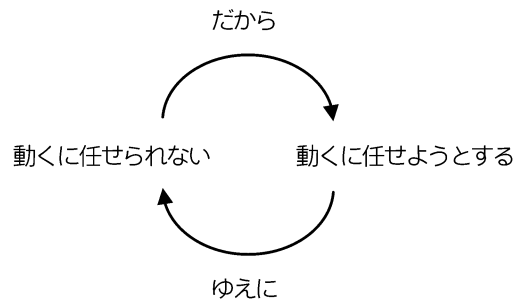


図7 非制御のパラドックス

この皮肉な状況は、「演技」しない素の自分を知ってほしくて、「ありのままの自分」を提示しようとしても、それは結局『ありのままの自分』という『演技』にならざるを得ない、という状況と相似である。

井上(2000)は、『兵法家伝書』を引用しながら、「武芸の極意は、修練によって『主体』あるいは『自己』の作用を消し去り、意識や意思の介入なしに『おのづから』身体が適切に動いて相手を倒すというところにある」(井上, 2000: 124)と述べている。「身体が動くに任せる」は、まさしくこの「極意」のごときものである。高度の熟達者でないひとが、動作中に少々心がければ到達できる、というような境地ではない(そもそも高度の熟達者は「アドバイス」を要しない)。たとえば動作の連続の中で、仮に「身体が動くに任せる」境地に達したとしても、それはあくまで「期せずして」であり「結果として」であろう。

すなわち、もうまく「身体が動くに任せる」ことができたとしても、それは「身体が動くに任せようとする」という意識的な制御によって実現したのではないのである。

次に気づくべき点は、自己制御の「時間的な強度変化」という視点である。

前章の議論には、状況変化の変数が欠けている。時間的経過によらず、「同じ強度で繰り返し」自己制御を試み続ける前提であるが、これは現実的でない。悪化するにせよ好転するにせよ、状況変化に伴って、自己制御の強度は変動する。少なくとも望ましい状況の定常化は、自己制御を減衰、収束させるであろう⁸⁾。それによって

パラドックスからの脱出がもたらされ、「アドバイス」が有効になり、望ましい結果を得る、という過程が想定できる。

しかし、自己制御の収束と「アドバイス」の有効化によって望ましい結果にたどり着くには、(初期条件として)望ましい状況の「先行」が必要とされる。状況を好転させるには、まず状況を好転させればよい、などというのはトートロジーにすぎない。すなわち、この好循環を起動させるためには「最初の一撃」が必要であるが、その役割を意識的な自己制御の収束に担わせることはできないのである。

さて、「アドバイス」は(他者からの言葉であるなら)その指示内容と同時に、「(発信者である私は)あなたを応援しています」という「メタ・メッセージ」をも伝える。応援者が存在すること、自分がひとりではないことは、動作がぎこちなくなってしまうひとにとって、しばしば心強い。応援者の存在を認識することで、ふと我にかえる。「安心」によって心身が落ち着きはじめれば、意識的な自己制御は不要になっていく。

この視点から見たときの「アドバイス」は、語義に従うべく自己制御せよ、という「命令」の機能を持たない。「安心」を媒介して「円滑な動作」を実現する別回路の「起動スイッチ」や「トリガー(引金)」、あるいは「触媒」としてのみ機能する。たとえば「リラックスせよ」という「アドバイス」は、「リラックス」しようとする自己制御を導くのではなく、応援の存在を認知したことによる「安心」を経由して、間接的に「円滑な動作」をもたらすことになる。自己制御の過程を素通りするのでパラドックスに陥らず、「アドバイス」が有効になりうる⁹⁾。

しかしながら、「アドバイス」する側は、指示内容に対する自己制御の「不履行」と、メタ・メッセージの単独効果を予測するだろうか。はじめから「触媒」としてのみ機能することを、注意深く織り込んで「アドバイス」するであろうか。多くの場合、「アドバイス」は結果として「触媒」になるのであって、「触媒」の機能のみを志向して「アドバイス」がなされるのではないはずである。すなわち、仮に「安心」を媒介して「円滑な動作」を実現し、「アドバイス」が有効になったとしても、それは意識的な制御のみによって実現したのではない。

「アドバイス」が有効になる過程には、様々な経路が存在する。しかし、どの「経路」においても、意識的な自己制御の収束や停止による「アドバイス」の有効化、という過程の実現は容易ではない。パラドックスの呪縛は、かくも根深いのである。この地点で確認しなければならないのは、パラドックスの「症状」を減衰させ、治癒に至らしめる簡易な「処方箋」や「予防接種」を想定

することは、きわめて困難であるということである。法的記述を志向することは、本稿の枠を超える。総合的な「対症療法マニュアル」ではなく、断片的な「ケース・スタディ」を志向せざるを得ない。

なお、パラドックスの「病状」は、様々な変数に依存する。たとえば、動作者側の性質、とくにパーソナリティや経験などの属性、「アドバイス」する側の性質、とくに指導者の資質(リーダーシップ、カリスマ性など)、両者の関係性、「アドバイス」の状況(タイミング、緊急性など)が想定しうる。パラドックス状況を緩和する、あるいは深刻にする変数についての検討は、今後の課題となる。

家族療法家は、「患者が治るまいと努力すればするほど治ってしまうことを予想して『治るな』というメッセージを発する」(長谷, 1991: 103)。本稿で論じたパラドックスの「治療」に、この戦略を適用することが可能かもしれない。たとえば、あがりや力みでぎこちなくなっているひとに、「冷静に」「リラックスしろ」ではなく、「もっとあがれ」「もっと力め」のようにアドバイスする状況は、十分に想定できる。しかし、その理論的、実践的な検討は別稿としたい。

V おわりに

以上のように、頻繁に耳にする多数の言葉を材料にして、「アドバイス」をめぐる逆説的な構造を提示してきた。思考実験を繰り返すことで、マイクロなコミュニケーション状況の「見取り図」を描写しようと試みたことになる。ところが、多様なパラドックスの「処方箋」の提案に至ることはできず、「結果」的な「脱出経路」の例示にとどまらざるを得なかった。しかし、「言葉」の使われ方を重要視して、本稿のような視点から点検する作業は少ない。

私たちは、ひとの直面する逆説的な困難について、十分に理解しておく必要がある。仮にいま、ひとに「アドバイス」したとする(たとえば「リラックス!」)。どうしても滑らかに動作できない姿に、「なぜ指示通りにできない」という残酷な問いかけをして追い詰めてしまっはならない。ここで論じてきたように、それはもともと困難なのである。

さらに皮肉なのは、「アドバイス」に忠実に従おうとすればするほど、ひとはパラドックスから逃れ難くなる、ということである。必死に「アドバイス」に従おうとして、一生懸命になればなるほどパラドックスに囚われるひと(「どうしよう、はやくリラックスしなきゃ!」)。自分が軽視されたかのごとく怒って「アドバイス」を繰り返す周囲のひとびと(「リラックスしろって言ってる

だろ！)。「アドバイス」を活用できず、状況も改善できず、二重の自責と二重の咎めが循環する。想定が容易で、皮肉かつ不毛なコミュニケーションを現実化してはならない¹⁰⁾。

私たちは、無数の「言葉」を用いている。しかし、「言葉」によって、逆説的なコミュニケーションに陥っている状況を、しばしば「自覚」できない。本稿で示した様々なパラドックスは、いわゆる「悪意」や「怠惰」が生じさせているのではない。むしろ、状況改善を望む、真面目で真摯な気持ちこそが、皮肉なことにパラドックスを生成させ、状況を停滞させてしまうのである。一方で、困難は「悪意」や「怠惰」に帰属されやすいがゆえに、パラドックスの存在やそのメカニズムに、気づくことは難しい。ともかくも、パラドックスの存在だけでも見えるようにすることから始めなければならない。

本稿の意義は、ここにあるともいえる。日常生活における逆説的なコミュニケーション状況を、交わされる「言葉」の視点から「可視化」していく作業は、さらに継続されなければならない。

さて、最後に示すのは、シアトル・マリナーズのイチロー外野手が、84年ぶりに年間最多安打記録を更新(262本)したシーズン途中、200安打まで「あと1本」に迫った段階の記事である¹¹⁾。

「200安打まであと1本。普段以上にもどかしさは募るのか。『それはない』と即答した。打ちたい、打席に立ちたい、という気持ちはいつもと変わらない。だが、目標到達を直前に、それを意識し過ぎることはないという。『もし、そう思わない(意識しない)ようにしているのだったら、(実際は)そう思ってしまうということ。思わないようにしている、思っていない、のどっちでもありませんよ』。独特の言い回しでいつも通りの心境にあることを説明した。」(『あと1本』でも平然 イチロー, 『朝日新聞』2004. 8. 26朝刊)

読者は、「文字を追うのがわずらわしい発言だな」と感じるだけかもしれない。「たしかに『独特の言い回し』だよな」あるいは「天才の言うことはよくわかんないよな」と突き放して、素通りしてしまうだけかもしれない。

しかし、本稿の視点からみるならば、これは驚くべき発言である。

彼は、「意識的に意識しない」過程が論理的に不可能であること、すなわち前述のパラドックス(「意識的な非意識」)の存在にあきらかに気づいている。そのうえで、意識のもたらす論理的な困難が、自分には存在しな

いと述べているのである。状況をありのままに受け入れることができ(「思わないようにしている、思っていない、のどっちでもありませんよ」)、自己制御の意識から自在に解離できる境地。このような高度の熟達者の境地に達するには、はたして何が必要なのか。さらに、武道や芸道における「無心」や「無我」の境地とは、どのように重なるのか¹²⁾。

その解明は、今後の重要な課題として残されている。

註

- 1) 「根性」という言葉がスポーツ界で頻繁に使われる傾向については、次の指摘がある。「東京都心の大学で、高妻容一・東海大助教(49)は熱弁を振るっていた。(中略)『「根性出せ』『気合だ』というが、どうやったら根性を出せるのか、具体的に指導した人はいますか? 『根性がないから勝てない』というのは、指導者が敗北の責任逃れをするための言い訳ですよ』(『「根性」は時代遅れか(日本の五輪力④)』, 『朝日新聞』2004. 6. 10朝刊)。
- 2) 「パラドックス」とは、『旺文社国語辞典[第八版]』によれば、「常識と反対のことを述べているようでも、実は道理にかなっている説。逆説。」(松村ほか編, 1992: 1055)である。しかし、領域によっては、必ずしもこの通りでない。『コンサイス20世紀思想事典<第2版>』では、次のように定義されている。「その原義によれば、<パラドックス>とは、一般に受け入れられている意見に反する言明のことをいう。しかし、哲学において、この語が用いられるときは、一見正しいと思われる前提と推論に従いながらも、矛盾に導かれるような事態をさす。」(飯田, 1997: 726)。なお、「パラドックス」あるいは「逆説」は、社会学の領域で頻繁に用いられる語彙にもかかわらず、『社会学事典』(見田ほか編, 1988)、『[新版]社会学小辞典』(濱嶋ほか, 1997)、『岩波小辞典社会学』(宮島喬編, 2003)などに、事項項目として収録されていない。しかし、「自己言及(性) (self-reference) は、「パラドックス」を説明文に含む事項項目として、いずれにも収録されている。長谷(1991)は、「行為の意図せざる結果」を『「行為」自体がその『行為』の『意図』の達成を拒んでいる、という極めて特殊な構造を持ったもの』(長谷, 1991: 6)と規定しているが、これに従うなら、本稿での「パラドックス」は「行為の意図せざる結果」の性質を持ち、いわゆる「自己言及性パラドックス」に属する。
- 3) 「心理/身体」の二項対立図式を採用しているが、分断して実体視することが目的ではない。具体的な言葉の適用場面の想定を容易にするための便宜上の図式である。逆に、状況の原因帰属において、各関与者に素朴な「心身二元論」が採用されていると仮定するなら、その世界認識に基づいた図式の構築が必要であるともいえる。
- 4) 村田は、「失敗への適応類型」(竹内, 1995: 77)を参考にし、「競技に対する集中や緊張」(持続/緩和)と「勝利という目標の価値」(不変/変換)という2軸をクロスさせ、「加熱」「沈静」「代替」「冷却」の4パターンによる「メッセージ内容の類型」を提示している(村田, 2000: 53)。モデルの表示形式は類似しているが、各パターンの概念内容はまったく異なる。
- 5) 心理面に関する「集中」や「平常心」のパラドックスは、論理的思考や瞬間的判断が必要な様々な場面にも適用可能である。たとえば、各種の受験、暗算、プログラミングなどの思考場面や、将棋、囲碁、麻雀、かるた、コントラクトブリッジ、

ポーカーなどの「ゲーム」場面である。この意味では、汎用性がきわめて高い概念図式といえる。なお、ゲームでの競技性の高い場面では、パラドックスに陥っていることを「隠蔽」する技法がしばしば使われるが、逆にパラドックスに陥った「演技」をすることで、対戦相手の判断を操作、攪乱し、展開を有利に運ぶ技法も存在する。

- 6) 「平常心」という語彙は、マスメディアによる記述に、繰り返し頻繁に登場する。たとえば、「瀬川さんは『ふらふらになりながらも何とかここまでこられた。平常心で普段通りの将棋を指したい』と話している。」(「瀬川さん、プロへあと一勝『平常心で普段通り指す』, 『朝日新聞』2005. 10. 31夕刊)、『打者を意識しないで、キャッチボールの延長のような気持ちで投げたい』この平常心がよかった。低めに集め、内外に投げ分けて的を絞らせない。」(「聖光 舟田キラリ ノーヒットノーランまであと2人」, 『朝日新聞』2005. 8. 8夕刊)、「選手には平常心を説き、約束事を徹底させた。『バントされても投手は極力動かない。三、一塁手がカバー。』」(「清峰のワナ名電陥落 挑戦者周到『投手動くな』」, 『朝日新聞』2005. 8. 10朝刊)。なお、「平常心」を標題に含む一般書として、上川(2007)、保坂(2008)などがある。また、関連概念である「不動心」を標題とした本として松井(2007)がある。
- 7) 亀山や矢野は、教育者と被教育者(教師と生徒)の関係に、規則の遵守を求めながら同時に自律性や主体性を求める、という逆説的な性質を見出している(亀山, 1990; 矢野, 1994)。
- 8) もちろん、極端な状況の悪化も、「絶望」や「諦念」を媒介して、自己制御の停止をもたらすことがあるかもしれない。しかし、状況を意識的に悪化させて、自己制御の停止をもたらすほどの「絶望」を味わい、それをステップにすることで復活し、好転し始めてもなお自己制御の停止を維持し続ける、というようなケースは想定しにくい。
- 9) 「がんばれ」「燃えろ」「信じてる」など、応援に使われる「定番」の言葉の多くは、しばしば儀礼的で曖昧であり、応援する意志の存在以外に何も意味しない「記号」となっている、ともいえる。
- 10) 同様のコミュニケーション状況は、すでに指摘されてきている。「何が何でもあがりをおさえて、ないものにしよう、感じないようにしようとして、『たいしたことはない』、『気にするな』というかたちで処理しようとするわけであり、それでも気になって、あがってしまう選手は『精神的に弱い』、『根性がない』というようにきめつけられてしまうのである」(長谷川, 1979: 289)。
- 11) 現地時間2004年8月26日、イチロー選手は新人シーズンから4季連続200安打のメジャー新記録を、本塁打で達成した。なお、イチロー選手の発言の事例は、厳密には「アドバイス」に伴う自己制御を議論した本稿の枠からは外れることになる。しかし、この事例によれば、(あくまで発言に基づく推測ではあるが)彼は自己制御の呪縛から解離でき、さらにその心理的プロセスを言語化することさえ可能である。すなわち、本稿で論じたパラドックスが、高度の熟達者には「乗り越え可能」であることを体現していることになる。この意味での貴重な事例として示した。
- 12) アテネ、北京で五輪二連覇を達成したある選手は、大会前に次のように発言している。「連覇を目指す柔道男子66キロ級の内柴正人(旭化成)は、『北京五輪で僕より強い人は8人くらいいる』と言う。それでも『勝てるんじゃないかな』。根拠は『僕は自然体だから』」(「ベテラン 動じぬ心」, 『朝日新聞』2008. 8. 5朝刊)。近年言及されることの多くなった「自然体」は、本稿の類型では「脱力」「平常心」に近似しているが、一方に分類することは困難である。逆に考えれば、この種の熟達者の発言を多数収集して分析することで、類型自体を再考

していくことが、今後の課題として重要になる。

参考文献

- Braden, V. & Bruns, B., *TENNIS 2000: Strokes, Strategy, and Psychology for a Lifetime*, Richard Curtis Associates, Inc., New York, 1998. (竹重一彦訳, 『TENNIS 2000 正しいストローク, 戦略, 心理学を身につけるために』, 学会出版センター, 2001.)
- 濱嶋朗・竹内郁郎・石川晃弘, 『[新版] 社会学小辞典』, 有斐閣, 1997.
- 長谷川啓三, 『悪循環の現象学——「行為の意図せざる結果」をめぐる』, ハーベスト社, 1991.
- 長谷川啓三, 『家族内パラドックス』, 彩古書房, 1987.
- 長谷川浩一, 「試合(Game)の心理」, 松田岩男・藤田厚・長谷川浩一編著『スポーツと競技の心理』, 大修館書店, 1979, 281-334.
- Havas, K., *Stage Fright: Its Causes and Cures with Special Reference to Violin Playing*, Bosworth & Co. Ltd, 1973. (今井理瑛・藤本都紀訳, 『「あがり」を克服する——ヴァイオリンを楽に弾きこなすために』, 音楽之友社, 2002.)
- 林晋編著, 『パラドックス!』, 日本評論社, 2000.
- 樋口貴広, 「試合場面でのパフォーマンスの低下——ハイブリッドシステムが崩れるとき」, 『スポーツ心理学の世界』, 福村出版, 2000, 40-51.
- 保坂隆編著, 『平常心——人間関係で疲れないコツ』, 中央公論新社, 2008.
- 飯田隆, 「パラドックス」, 木田元・栗原彬・野家啓一・丸山圭三郎編『コンサイス20世紀思想事典<第2版>』, 三省堂, 1997, 726.
- 井上俊, 「武道のディスクールにおける『自然主義』」, 『スポーツと芸術の社会学』, 世界思想社, 2000, 112-130.
- 石井源信, 「成功する監督・コーチ」, 末利博・鷹野健次・柏原健三編『スポーツの心理学』, 福村出版, 1988, 200-216.
- 亀山佳明, 『子どもの嘘と秘密』, 筑摩書房, 1990, 68-97.
- 上川徹, 『平常心——サッカーの審判という仕事』, ランダムハウス講談社, 2007.
- Laing, R. D., *KNOTS*, Tavistock Publications, London, 1970. (村上光彦訳, 『結ばれ』, みすず書房, 1973.)
- 松田恵示・榎本佳代, 「身体をどう捉えるのか——『生体』という視点——」, 『スポーツ社会学研究』第11号, 2003, 13-21.
- 松井秀喜, 『不動心』, 新潮社, 2007.
- 松村明・山口明穂・和田利政編, 『旺文社国語辞典[第八版]』, 旺文社, 1992.
- Merton, R. K., *Social Theory and Social Structure*, The Free Press, New York, 1957. (森東吾・森好夫・金沢実・中島竜太郎訳, 『社会理論と社会構造』, みすず書房, 1961.)
- 見田宗介・栗原彬・田中義久編, 『社会学事典』, 弘文堂, 1988.
- 三浦雅士, 『メランコリーの水脈』, 福武書店, 1984.
- 宮島喬編, 『岩波小辞典社会学』, 岩波書店, 2003.
- 森下伸也・君塚大学・宮本孝二, 『パラドックスの社会学 [パワーアップ版]』, 新曜社, 1998.
- 森下伸也, 「予言の自己成就」, 『逆説思考 自分の「頭」をどう疑うか』, 光文社, 2006, 149-174.
- 村田雅之, 『「由熙」の自我論——境界人の心的過程の構造分析——』, 『ソシオロジ』第35巻第2号, 1990, 131-141.
- 村田雅之, 『「楽しみ」という『言葉』——スポーツに関する発言の社会学』, 『スポーツ社会学研究』第8号, 2000, 50-59.
- 中野東禅監修, 吉祥寺一矢・八剣ヒロキ作画, 『今こそ現代に問うまんが・禅問答の知恵』, 自由現代社, 1989.
- 野崎武司, 「近代スポーツと<反一近代>」, 『スポーツ社会学研究』

- 第6号, 1998, 30-44.
- 迫俊道, 「日本の伝統的身体技法におけるフロー体験——特に芸道に注目して」, 『スポーツ社会学研究』第10号, 2002, 36-48.
- 新村出編, 『広辞苑第五版』, 岩波書店, 1998.
- 菅原裕子, 『コーチングの技術——上司と部下の人間学』, 講談社, 2003.
- 杉本厚夫, 「スポーツ文化の転形」, 『スポーツ文化の変容——多様化と画一化の文化秩序——』, 世界思想社, 1995, 41-84.
- 高畑好秀, 『試合に勝つためのスポーツ・メンタルトレーニング』, ナツメ社, 2004.
- 竹内洋, 『日本のメリトクラシー——構造と心性』, 東京大学出版会, 1995.
- Watzlawick, P., *The Situation is Hopeless, but not Serious: The Pursuit of Unhappiness*, 1983. (長谷川啓三訳, 『希望の心理学——そのパラドキシカルアプローチ』, 法政大学出版局, 1987.)
- 矢野智司, 「遊びの論理学——パラドックスの快樂としての遊び——」, 亀山佳明編『スポーツの社会学』, 世界思想社, 1990, 167-189.
- 矢野智司, 「教育関係のパラドックス——教育関係における『二律背反』問題についてのコミュニケーション論的人間学の試み」, 加野芳正・矢野智司編『教育のパラドックス/パラドックスの教育』, 東信堂, 1994, 105-134.