

気づくための3つのジェスチャー

フランシスコ・ヴァレラとの会話
2000年1月12日、パリ

クラウス・オットー・シャルマー¹

I. 一人称体験にアクセスする3つの方法

オットー: 数年前に私がここに来たとき、あなたは私たちにとって非常に意味深い発言をされました。20世紀の認知科学の盲点は、経験に適切にアクセスする方法がないことだ、とおっしゃいました。**私たちは経験について多くのことを知っていると思っていますが、実際にはそうではありません。**これは多くの読者の共感を呼びました。なぜなら、組織研究や経営研究の領域全体で同じ問題を抱えているからです。私たちは組織の経験について多くのことを知っていると思っていますが、実際には組織の経験の状況や生きた性質にアクセスするための良い方法を見つけられていないのです。そこで私の最初の質問は、前回の会話以降、その課題に対処するのに役立つようなさらなる考察、出会い、経験はありましたか、ということです。

フランシスコ・ヴァレラ: そうですね。質問にはいくつかの側面がありますが、順不同でお答えします。この考えは多くの伝統の中心にあります。西洋の伝統、特に科学においては、曖昧になっています。**まるで大きな盲点があるかのようです。**それ以来何が起こったか、私は2つの異なるレベルで答えることができます。私にとっては、自分の研究の継続ですが、より一般的な社会現象にもなっています。実際、意識研究の領域における認知科学では、この概念は経験の研究に戻ること、一人称の経験を真剣に受け止めることの重要性を意味しています。これは受け入れられる点でかなり進歩しました。

その現れの1つは、私たちが最近出版したもので、Journal of Consciousnessの特別号で、本でもありません²。3、4年前なら、考えられない本だったでしょう。なぜでしょうか。**重要なのは、一人称が経験について言うことが基本であると主張したい場合、それをどのように行うかということです。それは、アメリカ人が何と言うか、行動に移すようなものです。**私たちは自分の道を歩もうとしています。本書の構成は、3つの異なるものの三角形になっていることがわかります。

最初のアプローチ: 内省

最初のアプローチは、当然のことながら、西洋の伝統であり、**内省的な手法**に関係しています。内省主義の初期の頃は、それははるかに過激でしたが、その後、口頭報告などの実験心理学の方法に薄められました。

心理学や認知科学では、人々に「これを見ましたか？あれを見ましたか？これに気づいていましたか？」と尋ねる実験を行うのが、完全に主流になっています。これは、広く使用されている古典的な技術的な口頭報告です。そして、注目すべき点は、認知科学の主要な中核では、それでも、一人称アクセスを必要とするデータの使用と活用がすでに行われているということです。このような口頭報告を使用することは、[20]世紀初頭から、認知科学を扱うすべての研究室の一部になっています。エリクソンとサイモンが編集した「プロトコル分析：データとしての口頭報告」という大著もあり、この分野の基本的なツールとなっています。

しかし、そうは言っても、それは過小評価です。経験の豊かさと複雑さを正当に評価していません。口頭報告には、「はい、私はそれを見ました」と言う誰かがいなければなりません。つまり、経験への何らかのアクセスがあるということです。しかし、それは非常に印象的です。それは、被験者の自発的な能力に依存します。**自発的な能力は、すでに科学の一部ですが、さらに開発する必要があります。自発的で自然なものが、学習プロセス全体の始まりであり、そこであなたは真の黒帯、またはあなたの経験の非常に有能な観察者、あなたの経験の説明者になります。**何によってでしょうか？1つの重要な点：規律ある定期的なトレーニングです。人間関係の他のすべてのことと同様に、本当に具体的な定期的なトレーニングがなければ、初心者のままです。

これは非常に明白なことですが、多くの人になかなか理解できない点です。音楽を作るには、初心者から始めて、規律と特定のテクニックの系統的な適用を通じて進歩し、より有能になる必要があります。それがこの本の目的です。今では、単なるナイーブさを超える余地がさらに開かれているようです。私たちは、口頭での報告に限定されない主題に踏み込んでいます。**私たちは、口頭での報告を超えて、他のあらゆる形態の探求と表現のテクニックにまで踏み込んでおり、それにはまったく新しい方法論が必要です。**

最も重要なのは、この報告における能力のレベルを区別したいということです。**これは空手の科学のようなものです。週末に来たばかりの子供と著名なマスターを区別する必要があります。**同じ現象です。これは、人々が働かなければならないことを意味するため、受け入れるのが最も難しい点です。実験では、さまざまな人が行う戦略を区別し、人々が必要とする能力のレベルを決定する必要があります。ここで問題となるのは、どのような手法があるかということです。

2 番目のアプローチ: 現象学

方法論の面では、私たちの本を三角形に結ぶ他の2つの伝統があります。

次の伝統は、内省的伝統とは独立した現象学の伝統です。これは、特に現象学の創始者であるエドムント・フッサールが実践し始めた伝統です。フッサールは、実際にそれを実行したという点で注目すべき人物でした。

彼は並外れた才能のある人物でした。彼の説明、先入観を実際に保留し、自分の経験の構造、階層、起源を調べる能力は並外れていました。彼は**経験のモーツァルト**のようでした。彼はそれをする方法を知っており、さまざまな方法で説明しましたが、教えたり実践したりできる方法としてそのスキルを開発する方法の詳細を詳しく説明することにはあまり興味がありませんでした。

その結果、現象学には興味深い進化が起きました。つまり、フッサールが残した洞察を実際にどのように取り入れて使用するかということです。多くの哲学者がやってきたように、彼の言ったことを単に繰り返すのではなく、実際にやり直すのです。この本には、ナタリー・デプラによる「実践としての現象学的還元」という非常に優れた論文が掲載されています。したがって、2番目のアプローチは現象学の伝統を中心に展開します。

3 番目のアプローチ: 瞑想的な伝統

そして、当然のことながら、3番目のアプローチは、**仏教のサマタの伝統に関するものです。**これ

は、非常に豊かでよく発達した実践です。

したがって、この3つのアプローチまたは視点を三角測量して、方法を開発するという考え方は、

これらは互いにまったく矛盾していません。異なる視点からの異なる蓄積された観察または学習です。それが、私が自分の研究で行ってきた主なことの1つです。つまり、これら3つの伝統をたどり、そのすべてに共通するものを抽象化しようとするのです。すべての人間が持っているものは何でしょうか。1880年代のドイツ人が内省的になったり、創造的な興味を追求したりできたのはなぜでしょうか。あるいは、紀元前5世紀または4世紀に釈迦牟尼仏の継承者がサマタの技法を生み出したのでしょうか。あるいは、フッサールのような人物が現象学のまったく新しい考え方を生み出したのでしょうか。人間の経験における3つの実践または語用論に共通するものは何でしょうか。それが主な疑問です。

この研究の結果は、仮に英語で「On Becoming Aware」というタイトルの本です。なぜなら、それが鍵となるからです。つまり、どのように気づくかです。私たちは皆、気づくことができることを知っています。それはいつも私たちに起こります。突然、外的なものであれ、内的なものであれ、これに気づいたり、あれに気づいたりします。問題は、それが能力として培えるかどうかです。

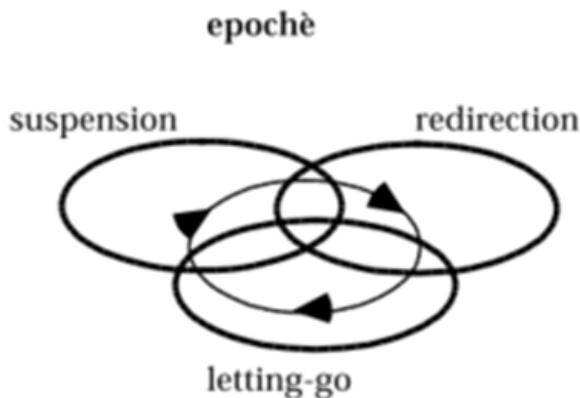
この重要な能力の構造化は、私にとって、研究の基本的な焦点です。

それが私が過去3年間やってきたことです。

オットー: 興味深いですね。あなたがおっしゃった3つの伝統の共通点について、もっと詳しく知りたいです。

II. 認識するための中心的なプロセスについて

フランシスコ・ヴァレラ: フランシスコ・ヴァレラ: これら3つの伝統を実践として見る場合、純粹に一人称の視点と個人として行う行動、そして私が一人称と二人称のインターフェイスと呼びたいもの(三人称は明らかに客観的な視点です)を区別する必要があります。これはどこからともなく見る視点です。だからこそ三人称なのです。二人称の意味については、すぐに説明します。一人称の場合、何が起きているのかは次の図でよりよくわかります。



これがコアプロセスと呼ばれるものです。そして中心となるプロセスは、各個人が実際に自分の経験にアクセスできる基本的な能力です。繰り返しますが、私たちはみんなそれができていることを知っています。そのため、実際にこれを行う必要はありません。しかし、それは、私たち全員が歩き方を知っているという事実が、私たちを優れたスポーツマンにするわけではないのと同じです。優れたスポーツマンになりたいのであれば、優れたコーチのように、それがどのように行われるかを理解する必要があります。何を学ぶ必要があるのでしょうか？このように膝を動かすこと、さらに微妙に動かすことなどです。これは似ています。これは、経験を探求する優れたコーチの基本的なツールキットです。そして、これが基本的なコアプロセスと呼ばれるものです。

(1) 保留 Suspension

明らかに、これは循環的なプロセスですが、ここで保留と呼ばれるものから始めましょう。保留とは、習慣的な流れから実際に自分自身を切り離して休憩するという不思議な可能性があることを意味します。サスペンションとは、習慣的なパターンの一時停止を意味します。これは仏教が徹底的に探求してきたことです。座布団の上にお尻を乗せて、いつもの関わり合いから1段階上に移動して、空中から見ます。しかし、**停止の面白いところは、多くの人がそれをしても、ほとんど何も起こらないことです。**彼らはそれをやって、そして何も起こりません。だから、ほとんどの人は「この内省というものはうまくいかない。見ても何も起こらない」と言うのです。そうです、最初は何も起こりません。なぜでしょう？**重要なのは、停止した後は何も起こらないことを我慢しなければならないということです。**それを維持することが鍵です。

(2) 方向転換 Redirection

停止は、非常に早い段階で出現するイベント、コンテンツ、パターン、ジェスチャーなどにつながります。

そして、実際にそれらに注意を向け直すことができます。そこに新しいものがあります。つまり、停止はスペースを作り、新しいものが現れ、それから方向転換することができます。方向転換は特定のジェスチャーです。

(3) 手放す

習慣的に注意を払うのとは異なり、経験の探求には、ここで手放すと呼んでいるものがが必要です。それは軽いタッチでなければなりません。経験を調査するという現象に強引に方向転換すると、求めているものが得られます。言い換えれば、連想や思考に乗り出し、再び習慣的な思考の流れに圧倒されるのです。しかし、ここでの手放しは重要です。方向転換に固執しない場合にのみ、再び停止状態に戻ることができるからです。そして、このプロセス、このコアプロセスは、徹底的に行われます。必ずしもどこかに行き着くわけではなく、ただそれを続けるだけです。

各フェーズには、保留、方向転換、手放しという3つの異なるジェスチャーがあります。これらのジェスチャーのそれぞれは、培う必要があるものです。さて、たとえば現象学では、停止に非常に重点が置かれています。手放すことはあまりありません。なぜなら、それは哲学的な結果に向けら

れているからです。仏教では、手放すことと停止が最も重要です。しかし、方向転換は強調されていません。対照的に、内省心理学や実験心理学では、方向転換こそが本当に最も重要なことです。実際、停止や手放しはほとんどありません。被験者はそうすることをまったく奨励されていません。

私の暫定的な結論は、これらすべての伝統は実際にはこの基本的な中核サイクルの一部を含んでおり、それぞれに異なる重点を置いているということです。したがって、より普遍的なツールが本当に必要です。

では、一人称が三人称になる仕組みを説明しましょう。言い換えれば、個人がアクセスできるようにするのはどのような点でしょうか。ただし、中間的な立場があります。私たちは独我論的な個人ではなく、社会的個人であるため、これは、他者のコンテキストで何が起きているかを考慮に入れた場合に限り当てはまります。そこで二人称の立場が登場します。

オットー: ですから、私が文脈から外れた単なる個人である場合、それは機能しないことを理解しています。

フランシスコ・ヴァレラ: 機能しますが、機能しません。それができるから機能します。しかし、それはあなたをあまり遠くまで導きません。

オットー: 別の質問をしてもいいですか? 2番目の要素、方向転換についておっしゃったことは非常に重要であるようです。これは、出現するものに注意を払うことについてだとおっしゃいましたね。それが新しくなったときです。

フランシスコ・ヴァレラ: オブジェクトではありません。

オットー: はい。私自身の試みから、新しいものに注意を払うのではなく、一時停止してから、古いものに注意を向け直すことを思い出します。では、どのようにしますか?

フランシスコ・ヴァレラ: そうです、それが重要な点です。リダイレクトはジェスチャーです。通常、習慣的なことは、注意を外に向け直すことです。オブジェクトとして、コンテンツとして出現しているものにリダイレクトします。それ自体が意図を持っています。リダイレクトのポイントは、それを逆転させることです。内側にとどめますが、対象ではなく、精神プロセスの源に向けます。繰り返しますが、私たちはそれができていることを知っています。しかし、具体的に何をやるかは言うのが早すぎますが、私たちはそれができるので、有能になることができます。

オットー: それは本当に方向転換することについてですね?

フランシスコ・ヴァレラ: はい。そう、それは内側を向くようなもの、あるいは—

オットー: 逆行する?

フランシスコ・ヴァレラ: 「“hither and thither”あちらこちら」の意味を知っていますか?

オットー: 知りません。

フランシスコ・ヴァレラ: それは古い英語で、この場所とあの場所を意味します。内側を見るこ

とは、頭の中の小さな対象を見ることです。しかし、あちらこちらを見ることは、はるかに空間的なです。さて、あなたが内向きになると言うとき、それはあなたが内側に入っていくということではありません。いいえ、あなたはあなたの精神プロセスで起こっていることは何でも保持しますが、それを外に出す傾向の軌跡をたどり、それがあなたを完全に対象に固執する傾向に従わせません。

これもまた内省であり、鍵です。方向転換しなければ、何も見えません。

仏教徒ははるかに過激で、この方向転換は実際には一時的なものだと言うでしょう。

しかし、あなたはそれをさまざまな方法で遊ぶことができ、さまざまな目的に使用できるツールであることは明らかです。仏教徒のように精神的な成長のためにそれを使用したいのであれば、彼らが手放すことを強調するのはおそらく正しいでしょう。

しかし、たとえば、一部の人にはあるかもしれないが他の人には必要な知識を明示的にしたい場合、これはあらゆる種類の組織で典型的な難問です。誰かが何かをする方法を知っていて、あなたが「それをどうやって行うのですか？」と尋ねると、答えはしばしば、「まあ、わかりません。とにかくやるだけです」です。

知識豊富な人に、試験によって知識やノウハウを伝えられるようにしてもらいたいと思うかもしれませんが、これはまったく別の目標です。私たちの主張は、まだ証明されていませんが、すべての実践の伝統において、同じ基本的な核心の中で動いていくことになりますが、ただ一方を他方よりも強調するだけです。そして、核心全体を持つことは非常に重要です。なぜなら、サイクル全体がないと、罠に陥って宙ぶらりんのままになってしまう可能性があるからです。

III. 二人称

さて、二人称に関してですが、これを機能させるには、本当に他者の仲介が必要ですよ？そして、他者はここでさまざまな形で登場します。私はそれを二人称と呼びたいです。なぜなら、それは単純な一人称ではないからです。三人称は、古典的な科学で典型的に見られるものです。一人称は行動し、新しい役割を果たします。二人称は、一人称の経験に直接アクセスできる人ではなく、一人称のアクセスに興味を持っている人です。つまり、たとえば、あなたは専門家です。あなたは私が知らないことを知っています。私たちはあなたが他の人に教えることができるようにしたいので、暗黙のことを明示しようとするプロセスを[開発]するつもりです。これは、多くの分野の多くの人々の古い目標です。ここでのポイントは、私が二人称の立場に身を置くことです。なぜなら、私はあなたを純粹に外部から観察するだけでなく、一人称のアクセスを持っていないからです。だから、私がすることは、プロセスでああなたのパートナーになることです。

このパートナーには2つのモードがあります。1 つは、3人称の立場に少し近いモードです。それは口頭報告です。これは多くの認知科学者が行っていることです。彼らは、あなたが心を持っていること、私が今お見せした内容に1人称からアクセスできることを認める立場に身を置きます。つまり、1人称の立場を認める一方で、少し距離を置いています。メモを取り、あなたが何を言おうとそれに気づくだけで満足します。対照的に、**より興味深い 2 人称は、本当に共感的です。**彼は、あなたが心の中であなたの経験にアクセスできることを認めますが、この人自身はあなたが話している種類の経験を知っており、したがってコーチとして機能します。**優れたスポーツコーチは、そのスポーツをしたことがない人であってはなりません。コーチは、あなたの経験と完全に共鳴する自分の経験に** 1

人称でアクセスできる必要があります。たとえば、仏教では、資格のある教師とともにこのサイクルで前進し、進歩する必要があります。資格のある教師とは誰でしょうか？ 2 人称です。なぜなら、彼は相互共鳴を通じてプロセスを機能させ、修正できるからです。

私たちの著書「The View from Within」には、クレア・プティメンギン・プジョーによる直感に関する興味深い研究があります。彼女は、直感的な経験だと思ふものをただ選択しているという人々をコーチとして指導する明確なテクニックに取り組むことで、直感的な経験を理解しようとしています。そして、彼らは彼女が2人称の立場をとることで誘発するこのコーチングモードでそれを解決しようとしています。

これは非常に混乱を招くでしょうか、それとも...

オットー: まったく混乱することはありません。しかし、自分が本当にその状況にあるかどうかは100%わかりません。

フランシスコ・ヴァレラ: 2人称ですか？

オットー: ええ、2番目のポイントは、このプロセスは2人称の関係がある場合にのみ機能するというものです。

フランシスコ・ヴァレラ: そうですね、非常に才能のある、並外れた個人だけがこれを生産的な方法で実行できます。経験へのアクセスは、ほとんどの人にとって難しいようです。自分が経験していることを単に印象的に説明するだけでは、簡単ではありません。これらのツールを詳細に活用しなければ、つまりそのような仲介がなければ、うまくいきません。私の言っていることがおわかりですか？ 一人称はほとんどの人にとって要求が厳しすぎるのです。人間は自然にこのプロセスに非常に恵まれているわけではありません。ですから、**社会的仲介は絶対に不可欠です。驚くことではないと言うかもしれません。それは言語などにも不可欠です。** また、特定の基本的な価値観にも不可欠です。

オットー: —社会的学習にも役立ちます。

フランシスコ・ヴァレラ: —社会的学習です。しかし、他者が自分と同等であることを認めるといった基本的な学習が自発的なものであるかどうかは明らかではありません。それは社会的文脈によって媒介される必要があります。これはより明確になりましたか？

コス; はい、それは完全に理にかなっていません。おそらく、他者、つまり他者の経験がなければ、自分自身を認識できないことも事実です。

フランシスコ・ヴァレラ: その通りです。ですから、これは、内省や瞑想、現象学的研究に関係するものはすべて人々が自分の小さな隅で行うものであるという神話や信念、教義に対する非常に重要な解毒剤です。これは本当に、全体に対する誤った見方です。それが非常によくある間違いである理由はいくつかありますが。これはおそらく科学における最大の難しさです。**人々が最初に抱く反応は、[一人称は] 個人的なものにすぎない、プライベートなものであるということです。** しかし、一人称がプライベートであるという考えは大間違いです。一人称のアクセスは三人称と同じくらいパブリックです。三人称の視点を持つ場合、測定や書き込みなどを行う一人称が必要ですが、その人が、その人が対処するソーシャル ネットワークを提供する必要があります。したがって、重

要な点は、意識や経験がプライベートであると言うことは、実際にはあまり意味がないということです。経験には、一人称のアクセスと呼びたいアクセスモードが必要な性質があります。それがプライベートになるわけではありません。他のすべてと同じくらいソーシャルです。そして、それは私が発見するのに長い時間がかかりました。他の人と同じように、私もその点について盲点がありました。

IV.気づきの源について

オットー: 今説明したプロセスを見ると、3つの要素すべてとそれらがどのように相互作用するかを直感的に理解できます。私が疑問に思うのは、この動きが生まれる原因、あるいは源泉は何なのかということです。。

フランシスコ・ヴァレラ: それは非常に良い質問です。私はこのことについて考えてきましたが、私の暫定的な答えは、まず第一に、これが起こる力を理解していなくても、それを培うことはできるということです。そして、これをあらゆる目的で人々が利用できるノウハウにすることができます。では、なぜかという点について、この時点で私が提示する答えは、**そうするしかないということです**。言い換えれば、これが私たち人間であり、個人として確固とした実体を持っていないため、必然的にこのサイクルを経るのです。主体が位置を特定できないということは、この一時的なものにすぎません。

オットー: - 動き。

フランシスコ・ヴァレラ: 動き。そして、過去の条件付けによって与えられた特定の道をたどりま。しかし、必然的に、驚き、変化、順応などによって止められることとなります。**生命は常にこの再順応の過程にあり、したがって、この種のサイクルこそが生命の核心なのです**。今、私たちが加えているのは、この生命の核心を取り上げて、より**明確**にし、より**規律**ある方法でそれを培い、探求できるようにすることです。

これは、さまざまな伝統の専門家全員が行ってきたことです。つまり、**原因ではなく、止められるかどうか**が問題なのです。それは、**死が生命の一部であることを止めることはできない**と言っているようなものです。なぜなら、死がなければ、地球上で柔軟性と進化を得ることはできないからです。それが心に響くかどうかはわかりません。私にとっては、**脆弱なオントロジーを扱うことを学ぶ興味深いレッスン**です。私は存在論的思考における脆弱性という概念が好きです。つまり、世界が展開する方法は非常にもろく、非常に脆弱であるということです。それは時間における偉大な伝統の流れに逆らうので、物事を非常に堅固に、固めてしまう傾向があります。

オットー: そして、あなたは実践と実践の要素を強調しましたね。つまり、これにアクセスし、これに取り組むための一定の能力を養うということです。

フランシスコ・ヴァレラ: 重要なのはノウハウであって、**ノウハウではありません**。この段階に達すると、ノウハウは開始するためにのみ使用されますが、**重要なのはノウハウであり、それが変革をもたらすでしょう**。組織化と学習にとって、それは私にとって非常に重要であるように思われます。

オットー: そうです。あなたが「praxis」という用語を使用し、「x」で書いていることに気がま

した。これは、アメリカ英語で「practice」という単語を使用する通常の方法ではありません。では、実践と実践の違いについてもう少し詳しく説明していただけませんか？

フランシスコ・ヴァレラ：それは少し哲学的なひねりがありました。なぜなら、「実践」という言葉はギリシャ語に由来しているからです。そしてそれはまさにアリストテレス派の系譜を受け継いでいます。哲学の歴史を通じて、実践はより基本的な意味で使用されてきましたが、実践は現代ではもう少し実用的な意味で使用されています。そこで私たちは実践に、もちろん、その言葉を完全に普及させたのは、ご存知のとおり、

オットー：カール⁵。

フランシスコ・ヴァレラ：カール。しかし、それがアイデアなのです。ところで、もう一つお見せしましょう（本を取り出して）。⁶

オットー：ああ、そうそう、それは読みました。

フランシスコ・ヴァレラ：同じ方向を向いています。

オットー：はい。それが私の次の質問でした。あなたが今説明したプロセスは、あなたがその本で展開している仮想自己の概念とどのように関係しているのでしょうか？

V. 仮想の自己

フランシスコ・ヴァレラ：実際、私が先ほど言おうとしていたように、なぜそれが機能するのかとあなたは尋ねていました。手放すことを絶えず生み出さなければ、仮想自己になることはできません。それが仮想性の本質です。これが私に伝えているのは、主体であることの意味を本当に理解したいのであれば、これがその主体が何であるかを絶えず生み出していることを理解したほうがよいということです。

それは安定した、堅固な実体ではなく、頭の中になく、言語だけではないからです。それはそれらのどの次元にも属さず、何らかの形で複数のレベルの出現の形をとっていますが、常に脆弱です。仮想は、より「工学的な」方法で脆さを表現したもので、より哲学的または倫理的なものです。しかし、私にとってはまったく同じ意味を持っています。

オットー：つまり、仮想的というのは、中心となる自己がなく、実体がないが、それでも現実であるという意味です。

フランシスコ・ヴァレラ：そうです。仮想的というのは、対処している世界に効果的に対処できるという意味です。しかし、その対処は、内因的、外因的を問わず、あらゆる種類の変化にさらされ、常に自分自身を更新、更新しています。したがって、仮想性は、中心となる自己が存在しないというだけではありません。仮想性には、出たり入ったりする脆弱な浮遊感があり、そこに手放すということがあります。手放すというのは興味深いジェスチャーです。なぜなら、実際には、仮想的な自己を呼び起こし、自発的にテーブルの上に置くようなものだからです。通常、手放すのは人生です。病気や危険、または愛の失望などの極端な場合には、人生は、それをそのままにして、手放すというジェスチャーを強いるのです。

人間には、その能力を常に動員する能力があるというのは興味深いことです。私にとって、それはより充実した、よりよい人生への道を示しています。よい人生を送るとはどういうことでしょうか。賢明な人生とは、常にその手放しに携わり、自己の虚無性や脆さを顕在化させることです。その能力を本当に十分に備えている人と一緒にいると、それがあなたに影響を与えます。そのような人に会うと、それは明らかです。なぜなら、そのプロセス全体が個人的なものではなく、プライベートなものではなく、そのような共鳴に入るからです。リラックスします。そこには何かとても楽しいものがあります。そのような人生には喜びがあります。それがよい人生だと私は思います。

オットー: その仮想自己は、特に社会的な領域で、出現する全体とどのように関係しているのでしょうか？

フランシスコ・ヴァレラ: 出現する自己は、1レベルのプロセスではないことがますます明らかになっています。繰り返し発生する出現プロセスがあり、たとえば脳のレベルで調べることができます。脳全体に焦点を当てると、この出現がどのように起こるかがわかります。しかし、それがすべてだと考えるのは間違いです。因果関係のネットワークがあるからです。次に、これらの出現は人間の生活の社会的出現の中で発生します。

進化のより長い時間、遺伝学、分子的制約など、他の因果関係のネットワーク全体が存在するため、出現はより基本的な細胞レベルでも発生します。では、出現はどこにありますか？実際、それは互いに連結し、互いに制約し合う複数のレベルのようなものです。**進化には単一の選択単位はなく、複数の選択単位があるという最近の生物学の洞察とそれほどかけ離れていません。**生命は個別ですが、それを形成する構成要素によって歴史的に決定されます。**それは本質的に生命のパターンであり、生物圏全体です。したがって、複数の選択レベルがなければ、進化をまったく理解できません。**

これは個体についてもまったく同じであるように私には思えます。おそらく、個体が私の頭の中だけにあるのではなく、複数のレベルに分散しているため仮想的であるのはそのためだと言えるでしょう。**私たちが主体と呼ぶものの分散性に関する洞察がもっと真剣に受け止められることを願っています。**なぜなら、それを知っている人はたくさんいますが、それはノウハウのレベルにとどまっているからです。日々の行動に血と骨に染み込ませるノウハウを身につけること、それが変革のプロセスであり、私たちが話している規律と方法論が必要です。それを理解している人はたくさんいますが、習慣的なパターンがまだ残っているため、それでは彼らは変わりません。

オットー: つまり、何かを、つまり、出現する全体性を**前進させるための道具**として意識的に自分自身を使う規律があるということです。

フランシスコ・ヴァレラ: 自分自身を、より現実的に見えるものに絶えず再構築することです。ご存知のように、より現実的になるということは、より仮想的になり、したがって**実体も決意も薄れることを意味します。**しかし、それはより現実的であり、より現実的に即しているようです。

VI.自らを展開する脆弱な自己

オットー: では、その能力をどうやって開発するのですか？

フランシスコ・ヴァレラ: これまで私たちが呼び起こしてきたさまざまなノウハウの系譜を活用す

ることについて話しているのです。私たちはそのいくつかを経験しましたが、私たち全員がそれをさらに開発し続けるべきです。ただで手に入るものなどありませんし、何らかの再学習スタイルを迂回して従事することはできません。

[私が] できることは 1 つだけだと言うつもりはありません。人によってアプローチは異なりますが、そのような規律に従う必要があります。だからこそ、共通点を引き出すことは非常に有用だと思います。そうすれば、私のテクニックの方があなたのテクニックよりも優れているという愚かな発言がなくなるからです。いいえ、私たちが構築する必要があるのは、さまざまな人々のさまざまな旅の記録を比較する方法について、長く非常に大規模な会話です。しかし、それは魅力的なプロセスでなければなりません。ノウハウを超えてノウハウにまで到達するために、あなたを関与させる必要があります。それは私には避けられないように思えます。そうでなければ、同じことを繰り返していることになります。

オットー: 仮想自己の能力を発達させる上で、愛はどのような役割を果たしますか?

フランシスコ・ヴァレラ: そうですね、愛が開かれた思いやり、つまり社会的な文脈で役立つ方法を意味するのであれば、それはすべて愛に関係しています。では、西洋の現象学の観点か仏教の観点のどちらかであるこの観点を取り上げましょう。どちらもそこで一致しています。私にとって、これは私たちが持つことができる本当に深く興味深い観察の 1 つです。脆弱な自己主体が自分自身を展開すればするほど、思いやりも展開します。それがまさにそれだからです。他者を受け入れたり世話をしたりするために空間に開かれるほど、ある種の本質的な中心性があり、したがって他者はより近くに見えます。連帯、思いやり、気遣い、愛、つまり一緒にいるさまざまなモードはすべて、所有されている自己が中心性を失ったときに現れます。さて、私にとって、それは宇宙からの素晴らしい贈り物です。私たちは固体でも個人でも中心でもないのですから、私たちがすべての現実に基づくほど、私たちは私たち自身になります。つまり、あなたと私の両方です。私だけではなく、私たちの中にある「私たちらしさ」です。

これは、私の心は私の心ではない、という言い方を別の言い方で言うと、その相互存在を必要とする心です。そのような種類の関心と気遣いと連帯感は当然あります。しかし、それは単に私がどれだけ良い人か、または私がどれだけ良い人かということではありません。これはこれとは何の関係もありません。それは、物事が実際にどれほど現実的であるか、つまり、物事の相互主観的ネットワーク間の区別がないことに関係しています。それが何であるかを考え、それが何であるかを吸収し、生き、または具体化するとき、それはまさにその気遣いと関心のモードで機能します。ですから、仏教には、慈悲は人が本当に何であるかの自然な状態であるという素晴らしいメッセージがあることがわかります。

オットー: はい。最後に質問してもいいですか?

フランシスコ・ヴァレラ: お願いします。

オットー: あなたの著書の 1 つで、科学と現象学は事後の理論的活動であるというメルロ=ポンティの見解を引用しています。私が理解したエナクティブアプローチは理論的ではなく、事実を導き出す実践的活動です。

そして私の質問は、あなたがさまざまなレベルの出現があるとおっしゃったので、現象学に従事する、または事実の前に美的感覚と存在を体験する認識を行う第 3 のタイプの認識があるかどうか

かです。これはおそらく、より根本的またはより微妙なレベルの出現を指すでしょう。

フランシスコ・ヴァレラ： エナクティブアプローチは理論です。ノウハウや [別の] 本質的な行動について理論化できます。しかし、再び理論と実践に戻ります。実践は、実際に行うことによるのみ実行できます。理論化して理解を深めることもできますが、それも良いことですが、同じことではありません。つまり、能動的アプローチが学習の変容に近いということではありません。それは役に立つかもしれませんが、正しい方向を指し示すものにはなるかもしれませんが、そうではありません。しかし、実践においては、それを実行するしかありません。明らかに、これで、実際に変容の実践に取り組むという問題に戻ります。それらは、経験そのものに近い、直感的または感じられるモードに近いものです。科学と哲学は、物事を説明しようとし、実行を放棄します。**実際に行動せずに、無意識の直感や出現する行動の自発性について話すことはできません。**しかし、行動について話すだけでは、ステップを刺激する以外にはあまり役に立ちません。それが質問ですか、オットー？

オットー： いいえ、私の質問は、効果が現れる前に何かをする場所を認識する方法を思い出すことができるかどうかだと思います。実行の焦点が先行する場所、つまりプレゼンシングです。

フランシスコ・ヴァレラ： その通りです。しかし、その認識モードこそが、停止、方向転換の要点そのものではないでしょうか？ 言い換えれば、それはまるで—

オットー： ええ、方向転換ですよ。

フランシスコ・ヴァレラ： 方向転換です。存在自体が、それ自身の即時認識モードを備えているようなものです。私が好きなもう1つの言葉は、完全なプレゼンスです。それを直感的または直接的な知識、またはホワイトヘッドの用語で言う直接的な理解などと呼びたくなる人もいません。しかし、すべては同じ能力を養うことに戻ります。**完全に発達した人間は、常にプレゼンスしており、理論の実行をプレゼンスしています。**

オットー： プレゼンスとは、存在をもたらすことを意味しますか、それとも事前感知を意味しますか？

フランシスコ・ヴァレラ： そうですね、両方か、どちらかでしょう。**私にとっては、プレゼンスです。**物事が起こる場所にいることです。プレゼンスという感覚では、あなたはそこにいて、あなたの存在はそこにあり、あなたはプレゼンスしています。これらはすべて、この言葉の3つの可能な遊びです。しかし、そこに「ああ、私はプレゼンスしている」と言っている小さな私があると、明らかにそれはできないことです。プレゼンスは、それが何であるかと正確に一致する必要があります。それは無意識であるという意味ではありません。その直接的な存在に完全に気づくことは、通常、非常に脆弱です。それは最も脆弱なものであり、常にすぐに別の何かに移っているように見えます。したがって、それを再現し、生涯にわたってそれを絶えず追体験する必要があります。

オットー： これらの能力を開発するために使用できる実践、また集団的な実践は何ですか？

フランシスコ・ヴァレラ： 小さな地図を作ることができる基本的な実践がいくつかあります。そのことについて少し話しました。しかし、**基本的に、あなたの質問に答えることはできないという結論に達しました。**状況に応じて適切なモードが何であるかを示すのは、常に実践でなければなりません。明らかにするのは、これらの目的や目標、願望が存在するすべてのグループが独自の手段を見つけることができるということです。しかし、それは基本的な核が何であるかをよりよく理解している場合にのみ当てはまります。たとえば、人々が落胆しないようにすることが重要です。

なぜなら、たとえば、人々が必然的に経験しなければならないサスペンションを実践しようとする、それは不毛の地のように思えるからです。それには忍耐が必要ですが、特定の形式、たとえば特定のスタイルです。普遍的ではありません。興味深い人間のグループを調べれば、そこに入り込んで、彼らがプレゼンシングの方法について発見したことを分解できると確信しています。現在、管理ではそうではありません。それは同じであるべきです、同じでなければなりません。しかし、私はそれ以上言う立場にありません。

otto: 誠にありがとうございます。また、時間を大幅に延長してしまい申し訳ございません。

フランシスコ・ヴァレラ: 私も気づきませんでした。otto、これは役に立ちましたか？

otto: 非常に役に立ちました。まさに私たちがやっていることの中心でした。

フランシスコ・ヴァレラ: わかりました。それで、あなたが聞きたかった質問はカバーできましたか？

otto: はい、カバーできました。

フランシスコ・ヴァレラ: よかったです。

¹ フランシスコ・ヴァレラ氏との対談は、知識とリーダーシップに関する著名な思想家との25回のインタビューを含む大規模なインタビュープロジェクトの一環として行われた（組織学習協会とマッキンゼー・アンド・カンパニーの後援）。すべてのインタビューは、以下から無料でダウンロードしてアクセスできます。www.dialogonleadership.org。

² F. ヴァレラと J. シアー、*内からの視点: 意識の研究への一人称アプローチ* (Thorverton: Imprint Academic、1999)。

³ N. デプラズ、F. ヴァレラ、P. フェルメルシュ、「意識のジェスチャー、その構造力学の説明」、M. ベルマンズ編、*現象学的意識の研究*。（アムステルダム：Benjamin Publishers、1999）。

⁴ F. ヴァレラと J. シアー、*内からの視点: 意識の研究への一人称アプローチ* (Thorverton: Imprint Academic、1999)。

⁵ カール・マルクス。

⁶ フランシスコ・J・ヴァレラ *エシカルノウハウ：行動、知恵、認識*（カリフォルニア州スタンフォード：スタンフォード大学出版局、1999）。