

前書き

教授 ジョン・デューイ

アレクサンダー氏が明らかにした原則と手法は、今の時代にとっても必要です。奇妙なことに、それを理解できなくて受け入れることを困難にしている理由は、まさにそこにあります。彼の教えには何も秘伝的なものが無いし、説明はとてシンプルで専門用語もありません。しかし、その原則が実際に働くことを見なければ、彼の教えの持つ力のすべてを理解することは、誰にとっても困難です。私の経験では、体験した後でさえ、その意味の理解はゆっくりとしか進まなくて、新しい意味が現れ続けました。アレクサンダー氏が明確に、そして完全に説明していることを考えると、私がこの前書きで付け加えることは無いように思います。そのため、彼の原則を理解するときの難しさがどこにあるか、をここで説明したいと思います。

「とても必要とされていることが、彼の原則を理解できなくしている」ことは、一見矛盾しているように見えます。しかしそれは、この本がしばしば指摘して詳しく説明している悪循環の一つなのです。この原則がとても必要とされているのは、「人自身と、人が行うことに関するすべてで、私たちの感覚認識 [sensory appreciation] と判断に欠陥と能力低下がある——心身的なメカニズムの調整も悪くなっています」からです。そして、理解できなくなるのは、まさにその歪んだ意識 [perverted consciousness] を使ってアレクサンダー氏が書いたページを読むからです。彼が書いていることが本当にあり、「原因と結果」が明らかなることを私たちは理解できません。その歪んだ意識に余りに慣れ

ているために、それを自然だとも思っています。そして、彼が書いているように、その意識は私たちの「正しさの基準」を作り、私たちが行う観察、解釈、判断、のすべてに影響を与え、いつも働いて、私たちのすべての動作と考えに入り込みます。

アレクサンダー氏のレッスンにより感覚認識が変わり、新しい基準を持つことができるのですが、それにより前の状態を理解できて初めて、彼の教えの具体的な力を実感するのです。アレクサンダー氏がこのテクニックの趣旨を言っているのに、「何かを治したいとか、救いが欲しい」ということでしか、人が彼の所に行かないのはそのためです。レッスンをかなり体験した後でさえ、ただ個別の恩恵があったことでしか、彼のメソッドを称賛しません——その恩恵の中には、感情の状態が良くなり、人生観が変わることもあるのですが。結果ではなく、アレクサンダー氏の「メソッド」に十分な注意を向けて初めて、自分の感覚認識がいつも影響していることに気づきます。

感覚意識 [sensory consciousness] が間違っているために、人を良くすると主張する教義やメソッドに対して、私たちは正しい判断基準を持ってません。人は、もっともらしい一般理論に頼るかと思えば、特定の効果があったという証言を信じたりもします。私たちは、極端に信じやすくなったり、極端に懐疑的になったりする中で、揺れ動いているのです。ある万能薬が治したという証言を聞けば、その万能薬を簡単に信じる一方で、余りにも多くの万能薬が現れては消えているので、当然ですが、人の

幸福に役立つ新しく異なる原則があることに、誰もが懐疑的です。その上、世界はいま、人の身体の間違いを改善するさまざまな方法で溢れています——姿勢を直すエクササイズや、精神的・心理的・霊的なヒーリングなどです。感情的な流行でも起きない限り、「アレクサンダー氏が教える今まで知らなかった原則の中に、基本的な真実がある」と分別ある人が言っても、巷に溢れる「すべてに効く」ものの1つにハマった犠牲者が増えた、と誰もが思うでしょう。そしてその人は、「アレクサンダーが教えていることは、他の方法とどう違うのですか?」とか「今までの方法は、効果があることもないこともあります、それらより良いという証拠があるのですか?」と尋ねられることとなります。それに答えて、何かの恩恵を挙げれば、「そのような立派な証拠は、他の方法にもいくらでもありますよ。」と言り返されるのです。私たちが考えなくてはいけなのは、「そのような結果の価値は何か」と「その価値をどう判断すべきか」ということです。さらに、結果の背後にある「理論」についてですが、この場合も、今までの方法も「念入りに考えたものだし、科学的背景や精神的背景を十分に持っている」と主張しているのです。それなら、アレクサンダー氏の原則と結果は、どう異なるのでしょうか?

これらの疑問はもっともなので、この前書きでできることは、どのプランも判断できるシンプルな基準を示すことです。次の問いを考えることは、その基準を見つける道を開いてくれます。

- その方法は、救済や治療を行うもので、既にある苦しみを和らげるものでしょうか、それとも予防的な性格のものでしょうか?

- ただ治すだけでなく予防的なものなら、その適用範囲は、個々の部分だけでしょうか、それとも全体に及ぶのでしょうか?
- 「心 [mind]」 と「身体」を、互いに切り離されたものとして扱っているのでしょうか、それとも人の個としての統合性から扱っているのでしょうか?
- 「心」と「身体」のある側面や部分だけを扱っているのでしょうか、それとも全体としての人の再教育を目指しているのでしょうか?
- 症状の治療を行い、結果を直接的に得ようとしているのでしょうか? それともその悪い状態の原因そのものに働きかけ、その原因が根本的に変わることで、良い結果が自然に起きている——いわば副産物として——のでしょうか?
- その体系は、教育的な性格を持つものでしょうか、それとも非教育的なものでしょうか?
- その根底にある原則が予防的で建設的なものだとしても、それは、何かの自動安全装置を使って外側から働くものでしょうか、それとも内側から働くものでしょうか?
- それは、安くて手軽なものでしょうか、それとも携わる個人の知的・精神的エネルギーを必要とするものでしょうか?

この問いで、「聡明さと分別」が要らないものだとしたら、それは結局は何らかのトリックやマジックを使っているもので、ある障害を治す中で、他の障害を確実に引き

起こします——執着や抑圧、過度の弛緩 [laxities]、知的で安定したコントロールの力の低下、などです。原因に対して取り組んでいないので、明確に起きていた症状を、気づけない微妙な症状に変えてしまうからです。

これらの問いを念頭においてアレクサンダー氏の本を読む人は、彼の教育的な方法の根底の原則と、比較されがちな他の方法のそれとを区別できることでしょう。

健全な体系はすべて、「具体的な結果」と「全体の原則」の両方について、正しいことを示さなくてはなりません。私たちがしばしば忘れがちなのは、事実と原則を判断するときに、別々ではなく互いを関連づける必要があることです。理論と原則は、結果によって最終的に判断するし、どう働くかを観察する実験的な立証も行います。しかし、その主張を科学的と言うためには、どんな結果が起きるかを明確にして、それを観察できるようにする方法を備えていなくてははいけません。そしてその方法は、観察した結果が「実際にその原則によって起きている」ことを保証する必要があるのです。私はこの基準で判断して——つまり、明確に検証可能な結果を生んでいて、それがその原則の働きだと示せる——、アレクサンダー氏の教えは厳密な意味で科学的だと断言します。彼の教えはその両方の条件を満たしています。言い換えれば、アレクサンダー氏の体系は科学的方法の厳しい要求を満たしているのです。

アレクサンダー氏の「原則」（理論）とそれが働いたことでの「観察結果」は、同時に発達して、互いに密接な関係があります。どちらも、実

験的に手順を行う中で作られていて、理論だけを彼が考えることはありませんでした。この事実が「知識人」をとときどき失望させるのは、専門用語を無意識に道具として頼る癖が、彼らにあるからです。アレクサンダー氏は、彼が使った手順と実験結果の説明に必要な理論だけを考えました。とても鋭敏な観察力を用いて、彼が考えた手段で起きた人の変化に注意を向け、それをその人の「習慣的な反射の働き [individual' s habitual reflexes]」と関係させて考えました。そのときには、「確立している悪い習慣が起こす反応」に、恩恵のあった明確な改善結果よりも大きな注意を払っています。望ましくない反応のそれぞれを、一つの課題として扱いました。すなわち、「本能的な反応とそれに伴って起きる感覚をインヒビションして、正しい感覚認識を持てる活動を行うための方法を見つける」という課題です。プロセスのどのステップについても、分析を行い、詳細を決めていきました。手順を発展させるために条件を変えて実験が行われましたが、その結果は肯定的なものも否定的なものも、良いものも悪いものもありました。それらの条件と結果の扱い方が、そうする中で洗練されていったのです。その進め方は、観察と徹底した分析を行う新しい対象をいつも提供してくれます。原則と結果が、互いに検証する手段として使われながら、同時に発達していくこのプロセスには、文字通り終わりがありません。アレクサンダー氏がそう進める限りは、完璧さに向けて、絶えず近づいて行くだけです。本物の実験的な科学の手順に、理論とそれを支える事実とともに、「完璧な最終段階」がないのと同じです。また、アレクサンダー氏の最も際立っている点は、その教えを系統立てて述べるときに、実例で示せる以上のこ

とは理論化しようとし、という誠実さと慎み深さを持っていることです。

したがって、アレクサンダー氏の教えの結果は、今まで流行した方法——次の流行が来るまでしか持ちませんが——によるものとは、まったく次元が異なります。今までの方法を主張した人たちは、それが正しい原則に基づいている証拠として、治癒の例や他に起きた出来事を挙げてきました。しかし、パテント・メディスン^{*}でさえ、同じような治癒例をいくらかでも示すことができるのです。それらには、理論と実際に起きた事実の間に本当の関連性はありません。「良い」結果を選んで宣伝していて、それ以外の結果には触れないので、「良い」事例がすべてになっています。結果がその原則から生じたものなのか、あるいは別の原因によるものなのかを示す方法が、彼らにはないのです。

科学的方法の本質は、結果をまとめて扱うことではなく、結果の一つ一つを綿密に追う手段にあります。「結果や効果を出したとされている要因が、本当にその結果を生み出していて、他の要因ではない」と具体的に示すそのプロセスにあるのです。例えば化学者 [a chemist] が、実験で得た多くの具体的な現象をまず示し、次に念入りに論理立てて考えた多くの原則や理論を示してから、「その2つが関連していて、理論として作った原則が起きた現象を説明している」と言ったら、彼は嘲笑されるだけでしょう。「論理立てて行う」という科学的な手法を使わずに、彼はただ主張を行っただけだからです。

^{*} 【訳注】市販されていた幾つかの医薬のことで、麻薬やアルコールなどを成分にして、多くの病気を治すと宣伝していました。

アレクサンダー氏は、治癒事例やその他の目覚ましい結果を中心に宣伝することを、ずっとしてきませんでした。彼は、事例の記録を取ることにさえ控えています。もし彼が、原則を実証することに——「実証」という言葉の科学的意味で——心から取り組んでいるのでなかったら、奇跡を売り物にする一人として、すぐに人気を得たことでしょう。彼はまた、生理学や解剖学、心理学、の専門用語を権威者のように並べ立ててもしませんでした。そう専門的に扱うことは簡単で、確実に多くの支持者を得たことでしょう。それらを使えば十分に成功できたはずなのに、名声と外的な成功に惑わされずに、誠実に徹底的に取り組みを続けました。そして、「人の行動のコントロールについての新しい科学的原則」をアレクサンダー氏は示したのです。それは、人の外側の自然界に対して行われた重要な発見のどれにも劣りません。人とは関係のない自然界に行ったこれらの発見は、いつのまにか主人になって、私たちが召使いや無力な道具にさせようとしています。そうならないですむなら、彼の発見は人がそれらを活かすために必要です。

どんなに広く徹底的に考えて理論を作り、事実についての結論を明確に示したとしても、実際に観察して自分の感覚を使って確認するまでは、事実と断言できないことを、科学者は知っています。アレクサンダー氏の前には誰も、「どう感覚を観察すれば、人の行動についての理論的原則を確認できるか」について考えていません。ましてや、この分野の人たちは、必要になる感覚情報 [requisite sensory material] を明確にコントロールして使

うテクニックを作った人はいないのです。「暗示」や「無意識 [unconscious]」や「潜在意識 [subconscious]」を使う方法は、もうその名前自体が科学的な作業がないことを示しています。純粋に身体的なトレーニングも、そのトレーニングの欠点を観察して分析する方法について考えていません。

「自分自身と自分の行動についての私たちの考えや判断は、実際にはどう働いているか」を具体的に確かめる必要性をかすかに感じたとしても、私たちはいつも、何が「正しい」かの前から持つ感覚にすぐに頼ろうとします——アレクサンダー氏が本に明確に書いていることです。「正しい」は「慣れている [familiar]」ということですが、再教育が必要になる悪い習慣があるときには、「自分自身と自分の行動についての慣れた感覚」は、人の内部で働く悪い心身の習慣の反映に過ぎません。これはちょうど、私たちが「コペルニクスの理論」* と呼ぶ考えを、論理立てて考えて信じるようになった科学者が、その論理立ての検証には、「プトロマイオスの理論」に導いた観察を少しも変更せずに行おうとするようなものです。科学の進歩は、観察を行うための新しい状況設定を見つけたり、状況を変えて前の観察をやり直すことで行われます。つまり、その科学者のように「間違った考えをさせる観察に私たちが頼ってきた」のはなぜか、を見つける方法が必要になるのです。

アレクサンダー氏のメソッドが実際にどう働くかを、私は長年にわたって学んできました。それにより、「自分自身と自分の活動 [acts/動き]」への考えについて彼が行ったことは、自然科学の

「実験を行い新しい感覚観察を生み出すための方法」と全く同じだと、私の名誉を賭けて主張できます——それが、自然科学で考えを発展させるための検証の手段と方法として、すべての進展の源になりました。どちらも、新しいアイデアを試すための実験方法を示していて、その結果を人の感覚で観察する新しい方法を見つけました。「人の振る舞いと活動への感覚認識 [sensory appreciation of our attitudes and acts]」についてそれを行ったものを、私は他に知らないし、「自分に対する新しい感覚観察」を作るテクニックを持つものも、それらの発見を基にしているものも、私は知りません。今までのものは、直接的に「意識 [consciousness]」に訴えかけようとしたか——ただ悪い状態を認識するだけのものです——、意識のことは全く無視して、身体エクササイズや姿勢の矯正だけを行いました。アレクサンダー氏は、1つの全体を構成する2つのメンバー——身体的なものとの心的なもの——の相互関係を正確に見つけ出し、新しい態度と習慣を得るための「新しい感覚意識 [a new sensory consciousness]」を作る方法を

見つけたのです。その発見は、すべての科学的発見を一つにまとめあげてくれて、破滅ではなく成長と幸福のために、人がそれを使えるようにしてくれます。

人が何かをしようとして決めるするとき、「私たち自身」が媒体 [agency] になっていることを否定する人はいません。分かり切ったことです。しかし、最も気づくことが難しいのは、自分自身の最も近くにあるもので、いつも存在していて、あまりに馴染んでいるものです。この最も身近な「何

* 【訳注】地動説のこと。次のプトロマイオスの理論は天動説のことです。

か」は、まさに「私たち自身」で、私たちが媒体として何かを行うときに条件づけを行う「自分の習慣と自分のやり方」です。現代科学によって、私たちはいろいろなツールを使いこなせるようになりましたが、それは混乱と不満と争いを至る所にもたらすだけでした。それらツールを使うときの第一のツールの「私たち自身」——つまり、すべての媒体やエネルギーを使うときの私たち自身の「心身的な傾向」——については、重要なものとして研究されてこなかったのです。それがなかったために、物理エネルギーを使いこなすようになりながら、私たちは逆にそれらに支配され、人類の歴史と未来を作る能力を私たちが失っている、と認めざるをえなくなりました。

外側のすべての改善策が失敗していることを、今ほど深刻に意識したことはありません。個人の外側にあるあらゆる救済策や外的な力がうまく働いていないのです。しかし、人と社会がまとまりとして何かを成し遂げるときに「結局は個々の人をその媒体と考える必要がある」とか「人類全体が何かを達成するためには、人という究極の条件を良いものにすることが必要である」と指摘するだけでは不十分です。その最も重要な課題をうまく行うためには、「具体的な手順」を見つける必要があるのです。アレクサンダー氏は、まさにこの不可欠なことを成し遂げました。

協調状態の悪い大人を扱うことがなければ、その発見は無かったし、手順は完成しなかったでしょう。しかし本来、このメソッドは治療ではなく、建設的な教育を行うためのものです。若者たち、つまり育ちつつある世代に教えるべきもので、彼らがこれを学べば、早い時期から感覚認識と自己判断の正しい基準を持つことができます。新しい世代の多

くが正しい協調状態を持てれば、未来の人たちが自立できるようになることに私たちは初めて確信が持てるのです。彼らは、十分な心身のバランスを持ち、困難な状況や不測の事態が起きたときに、怖れと、混乱と、不満ではなく、準備と、自信と、喜び、を持って向かうことができます。

ジョン・デューイ