



北岡泰典特別書き下ろしエッセイ

「メタ シャドウ ワーク」：
神を超える道

written by 北岡 泰典

June 2025, Ver.2

著作権：メタ心理学研究所 c/o (株) オフィス北岡

<https://www.office-kitaoka.co.jp>

<https://saipon.jp/h/ypj819/>

新メルマガ「Recursive Ascension～永遠の自己超越...～」登録サイト

目次

	ページ
1. 前書き	3
2. 「シャドウ」について	5
3. 現象界内の葛藤を解消する NLP「信念体系統合」ワーク	7
4. 「現象界」と「神的神識」の間の止揚統合を可能にする メタ心理學「Meta Meta Work」ワーク	9
5. 神を超える道としての「メタ シャドウ ワーク」とは？	13
5. 後書き	18

1. 前書き

つい最近、私は、ある方と Zoom チャットで、ある哲学的議論をしたのですが、議論内容が非常に興味深く、その後、私は、その議論についての考察を、散歩瞑想で続けていたら、極めて洞察性があり、極めて重要な哲学発見をし、さらに、それに基づいて、新ワークを独自開発しましたので、本特別書き下ろしエッセイで、それらの発見について報告させていただきたいと思いました。

ちなみに、本エッセイの「前書き」として、以下の二点を指摘させていただきたいと思います。

1) 私は、1980 年代初めから精神世界の瞑想等の修行を始め、1988 年に共同創始者のグリンダー式 NLP に出会ってからずっと、「自分は誰か?」、「自分はどこから来たのか?」、「自分はこれからどこに行くのか?」の「人生の三大命題」の哲学的な問いとそれと同じくらい重要な「意識とは何か?」という問いについて、考察し続けてきています。

その中で、おそらく、欧米では、この種の哲学的議論は、人々の間で日常茶飯事的に行われていますが、2001 年の帰国後、日本では、そういう議論はほとんどされない印象をもってきています。

象徴的な話ですが、たとえば、戦前であれば、「旧制高校」の学生たちは、自由闊達で、新進的な議論ばかりしていたようです。戦後の GHQ 占領体制の中、マッカーサーが旧制高校を廃止した結果、過去 80 年にわたって、日本人の「哲学的に考える力」はいっさい奪われてきているようです。

私は、国内の「自己啓発」業界で、NLP を教えてきていましたが、欧米はともかく、国内のこの業界の人々は、人生の三大命題や「悟り」についてはあまり興味がなく、もっぱら「いかにビジネス的あるいは物質的成功を達成できるか」、「いかにして現象学的な幸せを得られるか」等に興味をもっているようです。

このため、一般的に、「北岡のワークを受講してもお金に繋がらない」という意見も世間にはあるようです。

私は、個人的には、「ある程度」の現象学的な成功を収めることが目的であれば、人生の三大命題、意識、悟り等についての考察は不必要だと思っていますが、たとえば、社会的指導者として、社会全体に影響を与えるような事業成功者になりたいと思うのであれば、これらの哲学的考察はどうしても必須になると考えています。

私は、2 年前に独自のメタ心理学を創始しましたが、このメソッドは、特に、諸々の哲学的考察であることを必須だと自覚している「社会的指導者として、社会全体に影響を与えるような事業成功者」向けに開発された、と言えます。

(GAFAM レベルのシリコンバレー系の企業の多くは、企業運営と戦略の決定の重要な「ご意見番」として社内に「CPO (最高哲学責任者)」のポストを置いています。私は、「社会全体に影響を与えるような事業成功者」のための CPO 的なアドバイスと支援をさせていただくことができます。)

なので、メタ心理学は、「ある程度の成功」を求めている自己啓発者向けというよりも、むしろ、すでに成功されている方々が「さらに財政的に、社会的に成功していただく」ことを支援させていただくために開発されていますので、「北岡のワークを受講してもお金に繋がらない」という意見は、正直、当たっていないと思っています。

2) 同様な意味合いで、国内の自己啓発業界では、おそらく、教師の側にも生徒の側にも、トランスパーソナル心理学の重鎮のケン ウィルバーが言う「水平方向の自己変化」(すなわち、たとえば、ちょっとした物質的成功)を引き起こせることができたとしても、「垂直方向的な自己変容 (成人発達論的な成長)」(すなわち、たとえば、カリスマのある社会の影響者としての成功)を引き起こすことができる人々は、ほとんどいない、と思われます。

なので、「垂直方向的な自己変容」を引き起こせうる私が独自開発した「メタ心理学ワーク」を国内の方々に提供しようとしても、それらのワークは「NLP 的なメソッドは、単なる行動変化を引き起こす『(子供騙しの) ツール』でしかないので、さらに意識的成長を遂げたいと思っている私には不要です」と、先入観的に思われる方々が、かなりいらっしゃるように見受けられます。

私は、本エッセイに書かれている「極めて洞察性があり、極めて重要な哲学発見」と「それに基づいて [独自開発した] 新ワーク」について考察されることによって、私のメタ心理学の各ワークが単なる「水平方向の自己変化」のためのツールでも「座学的左脳の知識」でもなく、実際の人生において「垂直方向的な自己変容」が実現される実践的メソッドであることを認識される方々が増えることを願っています。

2025 年 6 月
メタ心理学研究所代表
北岡泰典

2. 「シャドウ」について

私は、トランスパーソナル心理学の重鎮のケン ウィルバーを長年にわたって研究してきていて、ウィルバーの（ビジネス界で知られている「ティール組織論」の源泉の）「四象限」や「成人発達論」のモデルを極めて高く評価してきています。特に、ウィルバー式「統合心理学」は、計り知れない哲学性と応用性と重要性を提示していると思っています。ウィルバーは、現存の最重要の哲学者の一人だと、私は思っています。

そのウィルバーは、その著書の一部で、「ボディ／マインド／スピリット」に「シャドウ」を加えた四元論を提唱しています。

（ちなみに、メタ心理学のワークの多くは、「ボディ／マインド／スピリットの整合」を達成できるワークであることは、別の特別書き下ろしエッセイ「NLP と『メタ心理学』の比較考」で、解説させていただいています。）

実は、私は、首尾一貫して、「私の辞書には『シャドウ』はない」と主張してきていて、ウィルバー式の「シャドウ」は、「3. 現象界内の葛藤を解消する NLP『信念体系統合』ワーク」と「4. 『現象界』と『神的意識』の間の止揚統合を可能にするメタ心理学『Meta Meta Work』ワーク」のセクションで解説されている「正反合の止揚統合（ヘーゲル式アウフヘーベン）」の「反」の否定的要素で完全説明できる、という立場を崩していませんでした。

ただ、本エッセイの「前書き」に、以下のように書かせていただきましたが、

つい最近、私は、ある方と Zoom チャットで、ある哲学的議論をしたのですが、議論内容が非常に興味深く、その後、私は、その議論についての考察を、散歩瞑想で続けていたら、極めて洞察性があり、極めて重要な哲学発見をし、さらに、それに基づいて、新ワークを独自開発しましたので、本書き下ろしエッセイで、それらの発見について報告させていただきたいと思いました。

この方は、私に対して、「北岡さんは、ご自身の『シャドウ』や『エゴ』を見つめてこられていない、と思います」と主張されてきていて、少し前に、この方から「自分自身のシャドウに気づく」ワークを私に施術していただく機会ももちました。

そのワークの後、ウィルバー式「シャドウ」ワークを私なりに再検討した結果、シャドウは、たとえば、NLP の「知覚ポジション変更」ワーク等で処理できる、ということがわかりました。また、シャドウは、否定的ものである場合も、肯定的なものである場合もありえることも再認識しました。

(ちなみに、ウィルバー式「シャドウ」は、2009年に死後出版された精神科医カール グスタフ ユングの『赤い書』のメインテーマとなっています。)

その背景の中、「つい最近、私は、[この方]と Zoom チャットで、ある哲学的議論をした」のですが、実に興味深い議論となった次第です。

この方は、Zoom で、突然、「メタがあるということは、自由意志がないことを意味します」と言い始めました。私は、意味がさっぱりわからなかったのですが、この方との「メタ」や「自由意志」の定義の擦り合わせの結果、この方は、結局は、「メタからのメッセージその他は、すべて『上 (神?)』からの『恩寵』で、人間は、ただただそれに『サレンダー (自己放棄)』することしかできないので、この意味では、人間に『自由意志』はなく、それゆえ、コーチングもカウンセリングもいっさい意味をなさなくなる」ということを主張されたいのだ、ということがわかりました (これは、私自身の解釈なので、この方の意味合いからずれている可能性もあります)。

このことにつきましては、まず、おそらく、この方は、若い頃から、「人間には『自由意志』があるかどうか」について悩み続けてこられていたのだと思いますが、私自身は、「人間にとって唯一行使できる『自由』は、『メタ』に抜けることだ」あるいは「メタ (神的意識) があることは現象界 (条件反射のみで成り立っている世界) がないことだ」とは思っていますが、いまだに、この方が「自由意志」で何を意味されているか、理解しきれていないところがあります。

ただ、この方との哲学的議論のおかげで、その夜の「入眠時催眠状態」で、新しいワークを独自開発することに成功しました。

このワークの名称は、「メタ シャドウ ワーク」で、「4. 『現象界』と『神的意識』の間の止揚統合を可能にするメタ心理學『Meta Meta Work』ワーク」のセクションで解説されている「Meta Meta Work」をアップデートしたワークです。

「Meta Meta Work」は、「現象界と神的意識間の止揚統合」を図るワークですが、「メタ シャドウ ワーク」では、「メタと非メタを止揚統合して、一つ上のレベルのメタを創出する」ことを可能にしています。

「メタ シャドウ ワーク」については、「5. 神を超える道としての『メタ シャドウ ワーク』とは？」のセクションで、詳述させていただきます。

3. 現象界内の葛藤を解消する NLP「信念体系統合」ワーク

NLP には、葛藤を解消する「信念体系統合」というワークがあります。

これは、現象界内のありとあらゆる葛藤を克服できるワークで、1990 年代に、私が、頭の中の「メンタル エクササイズ」として、数年間自己適用し続けた、当時の私のお気に入りの NLP ワークでした。

このワークは、「正反合」の止揚統合（ヘーゲル式アウフヘーベン）を達成するワークで、通常、普遍紙を使って、実際に、フロアを歩きながら行うワークです。

以下に、ワークの手順の概要を記したいと思います。

まず「M」と書いた付箋紙上に立ちます。これは「メタ ポジション（観察者）」の立場です。

自分の左前方に、「N」と書いた付箋紙を置き、自分の右前方に、「P」と書いた付箋紙を置きます。「N」は「ネガティブ」、「P」は「ポジティブ」を意味します。

「M」のスポットから、「N」の付箋紙上に葛藤の否定的な要素を想像して、「P」の付箋紙上に葛藤の肯定的な要素を想像します。

「M」から移動して、「N」のスポットで、否定的な要素を体感します。

「M」に戻った後、移動して、「P」のスポットで、肯定的な要素を体感します。

「M」に戻った後、「N」にもう一度に立ち、そのスポットから、否定的な要素をもちながら、中央の現在のスポットまでゆっくりと歩みます。

中央のスポットまで来たら、「M」に戻ります。

「M」から移動して、「P」にもう一度立ち、肯定的な要素をもちながら、中央の現在のスポットまでゆっくりと歩みます。（この時点で、否定的な要素と肯定的な要素が、中央の現在のスポットで融合されます。）

二つの要素が融合されたことを体感した後、統合された新しい要素をもちながら、中央のスポットから「P」までゆっくりと歩き、内的体験を確認します。

以上が、「信念体系統合」ワークの手順ですが、これによって、「任意の葛藤の二要素が止揚統合され、新しい自分になります（「幸せと不幸」の場合は、「至福」が得られます）。

NLP には、「アンカー潰し (中和)」としての「葛藤を止揚統合」できるワークがありますが、その一つが、この「信念体系統合」ワークです。このワークでは、現象界内での「任意の葛藤の二要素が止揚統合」が達成されます。

ただ、長年の私の研究と臨床面の試行錯誤の結果、特に、2 年前のメタ心理學の創始の後、現行の **NLP** が提唱する「信念体系統合」では、「水平方向の自己変化」を引き起こせることができたとしても、「垂直方向的な自己変容」は引き起こせないことが判明しています。

この理由としては、**NLP** の「アンカー潰し (中和)」の各ワークは、今までの行動とは異なる行動を引き起こすことはできますが、行動している本人の意識レベルをあげる「成人発達」は引き起こせない、という事実が挙げられます。

言い換えれば、**NLP** を生み出した「西海岸文化圏人」は、長年にわたる諸々の変性意識の実験の後、「現象界を超えた世界」をすでに体験していたので、元々は、単なる「水平方向の行動変化」しか引き起こせない **NLP** の適用軸を 90 度変えて、「垂直方向的な自己変容」に (強引に) 適用する「暗黙知的ノウハウ」を身につけていたようです。方や、そのノウハウが欠けた日本人には、従来の **NLP** では「垂直方向的な自己変容」を引き起こすことは無理である、という結論が導き出されています。

また、欧米では、少なくとも、ウィルバー式「成人発達論」等の「垂直方向的な自己変容」を促すモデルが「**NLP** 分野の外」に存在しているので、たとえば、「成人発達論者」が、単なるツールの **NLP** を自己適用して、成人発達の階段を登っていくことは充分ありえますが、そのような哲学的素養のない日本人が、いきなり単なる方法論でしかない **NLP** をいくら学んでも、「垂直方向的な自己変容」は起こりえないことも、論理的帰結となっています。

ちなみに、上記の二つのことが理由となって、国内の **NLP** のレベルが欧米と比べて著しく低くなってしまっています。

私は、これらの問題を克服するメソッドとして、2 年前に、メタ心理學を創始しました。

たとえば、メタ心理學には、「信念体系統合」の進化版としての「**Meta Meta Work**」が開発されていますが、このワークでは、単に現象界内の葛藤を克服する「水平方向の行動変化」ではなくて、「垂直方向的な自己変容」を促す「現象界」と「神的意識」の間の止揚統合が可能になっています。

4. 「現象界」と「神的意識」の間の止揚統合を可能にする メタ心理學「Meta Meta Work」ワーク

前セクションでは、NLP の「信念体系統合」ワークでは、単に現象界内の葛藤を克服して、「水平方向の行動変化」を引き起こすことができるだけで、「成人発達論」的な「垂直方向的な自己変容」は引き起こせないことが指摘されましたが、この問題を克服するために私が創始したメタ心理學では、「現象界」と「神的意識」の間の止揚統合を可能にする（「信念体系統合」ワークの進化版としての）「Meta Meta Work」が開発されています。

この「Meta Meta Work」が開発された経緯においては、ロバート シャインフェルドの「ザ プロセス」というワークが多大な影響を与えています。

「ザ プロセス」ワークについては、別の特別書き下ろしエッセイ「レモンの味を知らなくてもレモンの味を創出できる方法論:完全解説」で、解説させていただいています。

改めて簡単に要約すると、人間は、本来は、「プルシャ（純粹意識／神的意識）」として生まれてきているのに、四歳児くらいまでの「自分自身の世界地図」（すなわち、「プログラミング群」のことです）を作り上げる過程において、「プラクリティ（現象界）」の方にプルシャのエネルギーが吸い取られるようになってしまい、このために現象界が現実だと思い込まれるようになっているだけだ、というのが、シャインフェルドの主張です。

「ザ プロセス」ワークでは、ある特定のマントラ群を唱え続けたら、それまで現象界の方に吸い取られていたエネルギーを再度神的意識の方に取り戻すことができるようになり、最終的には現象界は、なくなるか、コントロール可能になり、「銀行口座通帳」の数字まで書き換わる、といったオカルト的主張がされています。

このオカルト的主張のためだったかどうか不明ですが、後に、シャインフェルドは、「ザ プロセス」ワークを否定するようになった、と聞いています。

ただ、同氏の「それまで現象界の方に吸い取られていたエネルギーを再度神的意識の方に取り戻すことができるように」なる、という主張は、私のメタ心理學創始に、極めて大きな影響を与えていて、メタ心理學で最初に開発された「現実を仮想現実化する RPG ゲーム」や「ピーク エクスペリエンス体感ワーク」は、「ザ プロセス」ワークに直接的に触発されていますし、「信念体系統合」の進化版としての「Meta Meta Work」の開発の際にも、大きく影響を受けています。

「Meta Meta Work」の開発には、もう一つの出来事が、大きな影響を与えています。

それは、私が 2010 年夏に河口湖合宿「無意識活性化」ワークを開講したのですが、そこに参加されていたコーチで精神世界に精通された石田久二氏と「Ustream 対談」ビデオ収録で起こったことでした。

この収録ビデオの抜粋版は、現在、<https://youtu.be/krp1Om26BHs> で Youtube 動画として閲覧可能ですが、この動画の中で、私が「自分の中のポジティブな部分（『正』）とネガティブな部分（『反』）を止揚統合して『合』を作り、その『合』が再び『正』となって、新たな『反』と止揚統合して『合』を作るということを永遠に繰り返すことが、般若心経の『羯諦羯諦、波羅羯諦（ぎゃーてい ギゃーてい、はらぎゃーてい）』、（行って、行って、行きまくれ）の『永遠の自己拡張』のプロセスです」と言ったら、石田氏は「そのプロセスに北岡さんは飽きないのですか？」という意味のことをおっしゃられました。

私自身、そのとき、内心、滝打ちもされる瞑想家でもある石田氏は「では、現象界内での『エナンシオドロミア』（ユングの用語で、『二律背反、多重人格症の反転の繰り返し』を意味します）に飽きないのだろうか」と思った次第でした。

ただ、その後、内省を続けた結果、石田氏は、「北岡式の『現象界』の中の止揚統合のプロセスにはきりが無い一方で、瞑想等で直接『彼岸の神的意識』に行ったら、現象界そのものが一挙になくなるので、その方が手っ取り早い」ということを意味していたのではないかと、思うようになりました。

実は、この洞察は、（石田氏と対談した）2010 年にもったものでしたが、その後、この洞察は数年かけて「熟成」され、「NLP は、新しい行動を生み出す『水平的変化』を引き起こす反面、『ザ プロセス』の現象界から神的意識にエネルギーを取り戻す過程では『垂直的変容』が可能になっている」という私のスタンスの変化につながっていった、と見ています。

これに関連して、私が 2015 年頃、メタ心理学創始の端緒となった「RPG ゲーム」を開発した後、私が開講したワークショップでこの演習を紹介した時、一人の参加者の方から、「北岡さんは、これまでは、NLP を通じて『現象界内』での『羯諦羯諦、波羅羯諦（行って、行って、行きまくれ）』をやっていましたが、とうとう『現象界と神的意識の間』の『羯諦羯諦、波羅羯諦』を行い始めましたよね」という、極めて妥当なコメントをいただきました。

この「『現象界と神的意識の間』の『羯諦羯諦、波羅羯諦』」は、その後開発されたメタ心理学の「ピーク エクスペリエンス体感ワーク」でも、「Meta Meta Work」でも可能になっています。

特に、最近は、私は、「『現象界と神的意識の間』の『羯諦羯諦、波羅羯諦』」を、「永遠の再帰的アセンション (あるいは、永遠の自己超越)」と呼んでいて、私の最新のメルマガの名前は「Recursive Ascension～永遠の自己超越...～」となっています。

ちなみに、この「永遠の再帰的アセンション (RA、リカシーブ アセンション)」は、ユヴァル ノア ハラリが『サピエンス全史：文明の構造と人類の幸福』で提唱した、15 世紀の西洋帝国主義者が実践した「認識的拡張主義」とほぼ同じ意味をもっています。「認識的拡張主義」については、別の特別書き下ろしエッセイ「『メタ心理学』誕生の経緯について」で、解説させていただいています。

本エッセイでは、特別限定的に、以下に、「Meta Meta Work」の演習手順の記させていただきます。

=====

- 1) ある否定的状況を自分の前の左側に、肯定的状況を自分の前の右側に置きます。
- 2) 否定的状況と肯定的状況を見比べている、今自分がいる地点を「チョイスポイント(選択点)」(これ自体、ある種の「メタ」です)と見なし、自分の後ろに、選択点を見ている「メタ」ポジションを置きます。
- 3) チョイスポイントのポジションから、否定的状況と肯定的状況に関して、「信念体系統合」(「アンカーコラプス」の一種です)を行い、二つの状況を止揚統合して、自分の正面に統合された新しい状況を置きます。
- 4) 統合された新しい状況を、自分の第三の目の上方にもち上げ、そこから、その状況が(頭頂チャクラから)自分の体の中に入り込むのを想像します。新しい状況が自分と充分同化するのを味わってください。
- 5) その止揚統合された、新しい自分として、選択点から、そのまま自分の後ろにある「メタ」のポジションに移ってください。
- 6) 演習の場から離れても、さらに成長した「メタ」としての自分が社会生活でできることを確認してください。

=====

「Meta Meta Work」をし終わった後、「メタの視座」が上がった演習実践者は、そのまま社会に戻りますが、その際、何か「違和感もしくは問題」をもった場合、再度、「Meta Meta Work」の演習をして、肯定的状況に今の「いい自分」を置いて、否定的状況

にその違和感もしくは問題を置いて、自分のメタの視座をさらに上げることが可能になっています。

この「メタの視座を上げる」プロセスを永遠に続けることができますが、これが、「『現象界と神的意識の間』の『羯諦羯諦、波羅羯諦』」のプロセスとなっていて、このことによって、徐々に意識が覚醒していき、最終的には神になる「永遠の再帰的アセンション (RA、リカーシブ アセンション)」の実現が可能になっています。

ちなみに、この「リカーシブ アセンション」のメソッドを開発する際、「メタにはグラデュエーションがある」ということが発見されています。

すなわち、「Meta Meta Work」で、リカーシブ アセンションが可能になる際、演習実践者は、初めは「現象界に最も近いメタの視点」しかもてませんが、リカーシブ アセンションを繰り返すことによって、徐々に「神よりのメタ視点」をもてるようになる、と、私は主張しています。

もちろん、二枚の合わせ鏡で自分の顔を写すと、顔が連続的に後退しますが、一番最後の自分は、鏡と自分の位置の関係上、絶対に見ることができないように (私は、絶対見ることのできない一番最後の自分の顔が、象徴的に、神だと思っています)、体をもって生きているかぎり、人間は、絶対に神になれません。ただし、「死んでから神になる方法について、生きている間に訓練する」ことはできる、と私は、思っています。

以上が、「『現象界と神的意識の間』の『羯諦羯諦、波羅羯諦』」を可能にする「Meta Meta Work」の解説でしたが、実は、本エッセイの「前書き」にある「つい最近、私は、ある方と Zoom チャットで、ある哲学的議論をした」ことに触発されて、私は、「Meta Meta Work」の進化版として、「神を超える道」になりえるであろう「メタ シャドウ ワーク」を開発することに成功した次第です。

次セクションでは、「メタ シャドウ ワーク」について解説させていただきます。

5. 神を超える道としての「メタ シャドウ ワーク」とは？

前セクションの最後に指摘されたように、本エッセイの「前書き」にある「つい最近、私は、ある方と Zoom チャットで、ある哲学的議論をした」ことに触発されて、私は、「Meta Meta Work」の進化版として、「神を超える道」になりえるであろう「メタ シャドウ ワーク」を開発することに成功しました。

「メタ シャドウ ワーク」が、実際に神を超える道を提供するかどうか、あるいは、私の主張が根拠のないとんでもないものであるかどうか等については、もちろん、新規に開発されたこのワークの実践者の一人一人が実際にワークを自己適用して、自分の目で確かめることは、「再現性のある科学的方法論」であるかどうかを査定する意味で、「必須」のこととなりますが、少なくとも、臨床的に、私自身がこのワークを自己適用してきているかぎりにおいて、体感的な変容は凄まじいものがあり、私は、おそらく、「金脈を掘り当てた」のではないかと、と思っています。

「メタ シャドウ ワーク」は、「ある方と Zoom チャットで、ある哲学的議論をした」後、その日の夜の「入眠時催眠状態」と「出眠時催眠状態」の間の変性意識状態の際に思いつきました。

「メタ シャドウ ワーク」は、現時点では「秘伝ワーク」なので、詳細なワークの手順の開示はここでは控えさせていただきますが、このワークでは、「今の自分」と「今の自分のシャドウ」の間の「羯諦羯諦、波羅羯諦」(「永遠の再帰的アセンション (RA、リカーシブ アセンション)」) が可能になったことだけは、お伝えできます。

このワークを開発した「出眠時催眠状態」から目覚めたその日、私は、この最新ワークの意味合いについて、長時間の「散歩瞑想」中に、哲学的考察をしましたが、この考察の中で、以下のことが発見されました。

1) メタ心理学の「Meta Meta Work」あるいは、その旧版である NLP の「信念体系統合」ワークも、「肯定的状況」に対する「否定的状況」は、意識的コントロール下にはないことに、私は気づきました。

言い換えると、元々、1975 年にセラピーの新しい代替学派として生まれた NLP は、「問題解決志向性」が極めて強く、「まず問題ありき」の方法論となっています。

なので、「Meta Meta Work」あるいは「信念体系統合」ワークでは、まず「いい状態」と感じている自分を「肯定的状況」に置き、「その状態を引きずり落とす」「違和感あるいは問題」を、「後出しジャンケン」的に、「否定的状況」に置きますが、この違和感あるいは問題は、元々、意識的コントロール下にはないことに、私は気づいた次第です！

2) 方や、「今の『非常に状態のいい』自分」と「今の自分のシャドウ」を止揚統合する「メタ シャドウ ワーク」では、必然的に、そもそも「自分の中で無意識化され

ている部分」がシャドウなので、「今の自分」に対比する「今の自分のシャドウ」は、意識的に考え出して、無意識に教えてあげる必要があることに、私は気づきました。

この、否定的な「問題」から始めるのではなく、肯定的な「今の『非常に状態のいい』自分」から始める斬新的なアプローチは、NLP 創始以来 50 年ぶりの「パラダイム シフト」あるいは「コペルニクスの転回」になっているのではないかと私は見えています。

3) 「『今の自分』に対比する『今の自分のシャドウ』は、意識的に考え出して、無意識に教えてあげる」必要性があることが何を意味するかと言うと、NLP の「信念体系統合」ワークあるいはメタ心理學の「Meta Meta Work」では、自分の意識的コントロールできない「否定的状況」の「違和感あるいは問題」は、もしかしたら、「モグラ叩きゲーム」のように、「永遠に繰り返される」可能性がある一方で、「今の自分」と「今の自分のシャドウ」を止揚統合する「メタ シャドウ ワーク」では、おそらく、この永遠の作業の必要性は、指数関数的に小さくなり、最終的には、2010 年夏に河口湖合宿「無意識活性化」ワークを開講した際、石田久二氏が「Ustream 対談」ビデオ収録で言及されていた「ロマンがある状態」すなわち「Becoming (今の状態から別の状態になろうとする)」ではなく「Being (今の状態に続ける)」の状態に、最速で到達できるのではないかと私は、今、思っています。

その意味では、従来の NLP は「問題から考え、Becoming を強化」する心理学で、「メタ シャドウ ワーク」は「今のいい状態の自分から考えて、Being を強化」する心理学である、と言えるのかのかもしれませんが。

4) 今まで、私は、「メタを観察するメタメタ、メタメタを観察するメタメタメタ、メタメタメタを観察するメタメタメタメタ...がいる」と（「ゲーデルの不完全性理論」的に）主張してきていましたが、もしかしたら、ある次元のメタが、一つ上のメタに進むためには、必ず「メタと非メタの止揚統合」が必要になるのでは、と思うようになりました。

「メタ vs 非メタ」のモデルは、「自我 vs 非自我」のモデルから触発されていますが、「非メタ」とは「メタのシャドウ」のことです。この観点から、「今の自分」と「今の自分のシャドウ」を止揚統合するこのワークを「メタ シャドウ ワーク」と呼ぶことにしました（この名称の略称は「MSW ワーク」です）。

「メタ シャドウ ワーク」の名称を選んだ理由は、この、いわゆる「再帰的なメタと非メタの止揚統合」である「リーカシブ アセンション (永遠の再帰的アセンション)」が、最終的に人間が神になることではないかと、私が思っているからです。

私は、「人間が神になる」プロセスをモデリングできた場合は、「神を超えた」と言えると思っています。この意味合いで、本エッセイの副題が「神を超える道」となっています。

5) 私は、最近、「一つ一つの脳神経細胞をコントロールする」、「一つ一つの脳神経細胞をクレンジングする」等のメタ心理学ワークを開発してきていますが、この観点から言うと、「メタ シャドウ ワーク」は、「一つ一つの『自我』としての脳神経細胞に、『非自我』の要素を取り込むことができることを教えているワーク」と言えます。

6) 「2. 『シャドウ』について」のセクションで、私は、「私の辞書には『シャドウ』はない」と主張してきていて、「正反合の止揚統合 (ヘーゲル式アウフヘーベン)」の「反」の否定的要素で完全説明できる、という立場を崩していなかった、と指摘させていただきました。

この理由は、私は、NLP 関連文献で、「シャドウ」についての言及に出会ったことない、ということでした。

ただ、私は、NLP を生み出した「西海岸文化圏人」は、長年にわたるゲシュタルト療法や人間性心理学をはじめとするセラピーやコーチングの臨床的経験を通じて、元々精神分析家のユングが提唱し始めたシャドウについて実際の体験的知識をすでにもっていたので、NLP では、殊更シャドウについて言及しなくても「正反合の止揚統合」の「反」の否定的要素で完全に対応でき、事足りたのではないか、と思い始めています。

方や、NLP を学習し始める日本人の方々の多くは、おそらく、シャドウの「シャ」の字も実際に体験的に理解できていないので、「正反合の止揚統合」の「反」の否定的要素が「正」の肯定的要素のシャドウである、という認識は、左脳の的にも、右脳のにももつことはできていないのではないか、という恐ろしい結論が導かれます。

この意味においても「メタ シャドウ ワーク」が、日本人が初めて、本格的に、明示的に自分自身のシャドウを見つめ始めることができる契機になるのでは、と思っています。

7) 「2. 『シャドウ』について」のセクションで指摘したように、改めて、「シャドウは、否定的ものである場合も、肯定的なものである場合もありえる」ことを知っておくことは、極めて重要なことだと私は思っています。

8) 本セクションの冒頭で、私は、「体感的な変容は凄まじいものがあり、私は、おそらく、『金脈を掘り当てた』のではないか、と思っています」と言及させていただきましたが、実は、(このエッセイの執筆時の) 本日、あるクライアントに「メタ シャドウ ワーク」をさせていただいたのですが、この方が、ワーク中に「今の自分」と「今の自分のシャドウ」を止揚統合した時、私がもった「体感的な変容」と「ほぼ同じ身体的反応」をもたれたので、「メタ シャドウ ワーク」の効果の「再現性」と「普遍性」が証明された次第です。

この方は、「貴重なワークをいち早く伝授いただけて光栄です。今後、『大化けしたらやりたいこと』をいま紙にリストアップしています。明日以降、娑婆に出ていくのが楽しみです」とおっしゃいました。

9) NLP の問題志向のパラダイムとは真逆の「メタ シャドウ ワーク」では、否定的な自分を考えるたびに、自動的に、肯定的な「今の『非常に状態のいい』自分」をリマインドしてくれるようになっていきます。

このことは、「メタ シャドウ ワーク」は、即効性を求める日本人のマインドセットにマッチングするメソッドになっていると思われます。

10) 上記の 9) の項目のピックについてさらに考察を進めてみると、上記の 1) の項目で指摘させていただいたように、「メタ シャドウ ワーク」の斬新さは、従来の NLP の場合のように、否定的な「問題」から始めるのではなく、肯定的な「今の『非常に状態のいい』自分」から始めるアプローチにあります。あえて「今の非常に状態のいい自分のシャドウ (否定的側面)」を見つけようとするのは、従来のパラダイムからすれば、「御法度のアプローチ」であるように思えます。

これは、「せっかくいい状態にいるのに、なぜそこから離れるようなことをしてしまうのか」という思いがあるからです。

ただし、「メタ シャドウ ワーク」を自己適用することで私が発見したことは、意外にも、むしろ逆のことでした。

私が発見したことは、「メタ シャドウ ワーク」を自己適用すれば、日常生活において何か「違和感もしくは問題」をもった場合、その度に、それが刺激 (トリガー) となって、「『非常に状態のいい』自分」の精神状態が自動的に引き起こされる、という驚きのメカニズムでした。

私の見るところ、「いい状態の自分を維持しようとしたら、必ずそれを阻害する『違和感もしくは問題』が現れてくる」という従来の NLP 的なアプローチとは真逆のことが起こるこの現象は、別の特別書き下ろしエッセイ「150 億個の脳神経細胞すべてをコントロールして『神の踊り (リーラ)』に変える方法」で解説されている「非活性化脳神経細胞回路」のモデルで説明がつきます。

本エッセイでは、「非活性化脳神経細胞回路」の解説は割愛させていただきますが、要するに、いったん「今の非常に状態のいい自分のシャドウ (否定的側面)」が見つかり、無意識は、その否定的側面の状況を「リハーサル」することができ、「参照枠」としていつでもその否定的状況に対応できるようになるように思われます。

たとえば、飛行機に搭乗した際、客室乗務員が安全ベルトや救命道具の装着の仕方や緊急脱出出口の場所について説明／案内をすることで、乗客は、頭の中で「リハーサル」しますが、その後、意識的にはリハーサルの内容は忘れても、実際に飛行機事故が起こって、非常事態になったら、その乗客はリハーサル内容を

無意識的に思い出すことで飛行機から脱出することができることと同じメカニズムが、ここでも働いているようです。

言い換えたら、「いい状態の自分を維持している」際、従来のアプローチであれば、それを阻害する否定的要素は、意識的にも無意識的にも「単に見ないでおく」対象になっているので、その否定的要素に実際に出会った時「どう対応すればいいかわからない」ままにいる一方で、「メタ シャドウ ワーク」のアプローチでは、すでに無意識が否定的要素の対応法を学んでいるので、(リハーサル後の飛行機の乗客のように)「余裕がもてた状態」になっていて、その否定的要素に実際に出会ってもすでに対処可能になっているので、自動的に「いい状態の自分」をリマインドできる (あるいは、維持できる) ようになるように思われます。

以上の私の分析と説明が妥当であるのなら、この発見は、おそらく、精神分析が誕生して以来 **100** 年以上続いてきていたセラピーの歴史における「問題解決法のパラダイム」が **180** 度転換する「コペルニクスの転回」の事件になると思っています。

11) 「メタ シャドウ ワーク」で、「今の自分」と「今の自分のシャドウ」を「止揚統合」する際、どうも、両者のレベルに「整合性」がない場合は、あまり「体感的な変容」を感じないことに気づきました。

「凄まじい体感的な変容」を最も強く感じることができるのは、「今の自分」を「逆位相」できる「今の自分のシャドウ」と止揚統合できる場合のようです。

(「逆位相」とは、音響関係の「ノイズキャンセリング」に関連していて、波形が同じで、位相が **180** 度反対の波である「逆位相」の音を別々に聞いても、まったく同じように聞こえる一方で、逆位相の音どうしを同意に重ね合わせると、「重ね合わせの原理」によって波が消える (すなわち、音が消える) メカニズムのことです。)

12) NLP 共同創始者のジョン グリンダー氏は、「NEW コード NLP」等で、「すべて無意識に任せるワーク」を強調し始めていますが、私には、「メタ シャドウ ワーク」で、「今の自分」と対比する「今の自分のシャドウ」を「意識的」に特定するケースのように、「無意識が気づいていないことを意識が気づかせる」ワークの方が、劇的な変容を、日本人のクライアントの方々にもたらせることができるのではないか、思え始めています。

なお、上記の **10)**、**11)**、**12)** の項目については、今後さらに考察を続けたいと思っています。この考察で新しい発見ができれば、特別書き下ろしエッセイその他の媒体で、報告させていただきたいと思っています。

6. 後書き

以上、本エッセイでは、「5. 神を超える道としての「メタ シャドウ ワーク」とは？」のセクションで、「つい最近、私は、ある方と Zoom チャットで、ある哲学的議論をした」ことに触発されて、私は、「メタ シャドウ ワーク」を開発した経緯を述べさせていただきました。

実は、私は、この方の「メタからのメッセージその他は、すべて『上 (神?)』からの『恩寵』で、人間は、ただただそれに『サレンダー』することしかできない」というスタンスには、完全同意できるので、この方との哲学的意見の相違は、単に各用語の定義の違いに起因しているようにも、思っています。

本エッセイの内容と「メタ シャドウ ワーク」は、この方との白熱した哲学的議論から「瓢箪から駒」的に生まれた産物ですので、私は、この方に対して、極めて深い謝意を示させていただきたいと思っています。

また、このエッセイの内容が、日本人の方々の「意識の向上」につながることを切に願っています。

編集後記: 本エッセイの「初版」を執筆した後、私は、もう一人のクライアントの方に、「メタ シャドウ ワーク」(「MSW ワーク」)を施術させていただく機会をもちました。

この方から「ワーク後感想」をいただいたのですが、いわば、「神秘的体験」に近い体験をされたようです。この感想が極めて興味深いと思いましたので、特別に、以下のページにアップさせていただきました(実は、本エッセイで解説した「シャドウ統合ワーク」の自己適用を通じて、オカルト(隠避主義)的体験と言える体験を、私自身ももち始めていますが、このことにつきましては、また、紙面を改めて、別の機会に報告させていただくことにいたします)。

<https://www.kitaoka.co/links/essays/feedback/>

一点、この方がおっしゃっている「北岡さんが生成 AI では達成できない発見をこの【古稀前の】歳で次々とされていらっしゃることは、本当に尊敬します」についてコメントさせていただきたいと思いました。

このことは、本エッセイの 13 ページの「『メタ シャドウ ワーク』では、必然的に、そもそも『自分の中で無意識化されている部分』がシャドウなので、『今の自分』に対比する『今の自分のシャドウ』は、意識的に考え出して、無意識に教えてあげる必要があることに、私は気づきました」の指摘と関係があります。

私は、常々、「無意識にないものは絶対に意識化できない」という主張をしてきていました。ただ、「メタ シャドウ ワーク」を独自開発する中で、「同じレベルにある意識では、『無意識にないものは絶対に意識化できない』一方で、一つ上の『メタ レベル』の意識なら、それが可能であることを発見してしまいました！

言い換えると、「意識と無意識が気づいていないことを、(レベルが一つ上の『メタ』の視点から!)無意識に教えてあげることは、『そもそも自分の枠を自分で超えられない(すなわち、「パターン中断」ができない)』生成 AI では絶対にできない」という発見です。

このことが、感想をいただけたクライアントの方の「北岡さんが生成 AI では達成できない発見」をした、という指摘の元となっています。

私は、この私の未曾有の認識論的主張が「シンギュラリティは絶対起こらない」という私の立場を傍証していると思っています。