



北岡泰典特別書き下ろしエッセイ

NLP と「メタ心理学」の比較考

written by 北岡 泰典

November 2023

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>

目次

	ページ
1. 前書き	3
2. NLP と「メタ心理学」の比較考	5
3. 後書き	25

1. 前書き

私 (北岡) は、1981 年に国内の大学を卒業した後、アフリカ北岸のサハラ砂漠 (アルジェリア) で、1985 年までの間、通算 3 年間、仏語通訳に従事しました。

その通訳業務で稼いだ資金を使って、ヨーロッパじゅうを「バックパック旅行」したり、1983 年に米国西海岸 (オレゴン) でインド人導師に弟子入りしたりしました。その後、同じ導師の弟子で、日本と英国のハーフの女性と 1985 年に結婚した後、同年から 2001 年まで 15 年間、英国ロンドン市に滞在しました (その間、この女性とは別居、離婚しましたが、この別居という経験の後、1988 年に、「人間コミュニケーションの向上」を図るために、NLP を学習し始めました)。

ということで、私は、1981 年から、英国から帰国した 2001 年まで、20 年間海外で過ごし、1985 年からの 15 年間は、英国に住みました (その間、年に 1 回くらいの、帰省先への「一時帰国」はしていました)。

この 20 年間の海外生活で、私は、現代の欧米の社会は、1960 年代から綿々と続いてきている「西海岸文化」の伝統に、絶大な影響を受け続けてきていることを肌で感じました。

端的に言うと、現在の国内の時事トピックになっている「シリコンバレー文化」、「LGBT」、「SDGs (持続可能な開発目標)」、「気候変動対策」、「脱炭素社会化」、「電気自動車社会」、「GAI/ ChatGPT」、「スーパーのレジ袋有料化」も、すべて、日本人は、「欧米からの押し付け」という意識しかないでしょうが、元々の源泉は、60 年代に跋扈した西海岸式「カウンターカルチャー」のヒッピーの「自分の枠から出ようとする姿勢」と「エコロジー (生態論重視) 意識」にあるのですが、このことは、世界的には、事実上の常識ですが、国内では、いっさい知られていません。

実は、「イノベーションの権化」と見なされている「GAFAM (Google、Apple、Facebook、Amazon)」の 4 社も、最近の新語の「GAFAM」の最後の Microsoft 社も、イーロン マスクの X (旧 Twitter) 社も、Starbucks 社も、すべて、西海岸発祥の企業です (!)。

私は、個人的には、これらの西海岸発祥の企業が創業された「思想的背景」には、同じく、西海岸 (カリフォルニア州サンタクルーズ) で、西海岸文化全盛の 1975 年に創始された NLP (神経言語プログラミング) の影響が濃く反映されている、と思ってきました。

その「状況的証拠」の一つは、最近、Facebook 社が社名を Meta に変えたことです。

実は、歴史的経緯として、1975年の創始時に、NLPにはまだ正式名称がなく、当時「メタ」という通称が使われていたのですが（この事実は、1980年刊行の、私が翻訳したNLP入門書『Magic of NLP』の「まえがき」で確認可能です）、ここには、私の知り合いの方が「やっとGAFAGがNLPに追いつきましたよね」とおっしゃったほどの意味合いがある、と私は思っています。

その中で、私は、1981年間から2001年までの20年間の欧米生活と、2001年に帰国した後の二十余年間の国内生活に基づいて、戦後の「マッカーサー／GHQ体制」に支配され続けてきている日本人と、60年代に「意識の革命」を達成した「西海岸文化圏人」との「思考パターン」（あるいは「パラダイム」）の間にある60年以上のギャップを痛感し続けてきていました。

このギャップを閉じようとする試行錯誤の末に、私は、今年の初めに、「メタ心理学メソッド」を独自開発するに至りました。

私の過去40年以上の精神世界、瞑想、催眠、心理療法、NLP、神経科学、成人発達論等の研究の集大成として生まれた「メタ心理学」は、日本の伝統的な「和」の思考回路（思考習慣）をアップデートし、「GAFAG」を世界的企業に押し上げた思考回路（思考習慣）にバージョンアップさせることを可能にしています。

特に、「メタ心理学」は、従来の日本人の「OSソフト」（「思考パラダイム」）を（たとえばですが、1995年に16ビットのMS-DOSから32ビットのWindowsに移行したように）、今世界を席卷している「西海岸圏人のOS」にアップグレードできるメソッドです（メタ心理学では、このOS移行は、スムーズに、ストレスなしに行えるように設計されています）。

ある意味、MS-DOSのOS上で機能している日本人の方々が、Windows上でもっとも効果を発揮する「西海岸最高の心理学（NLP）」をいくら学んでも、「並の結果」しか達成できないのは、当然のことだ、と言えます。

この「OSアップグレード」で、国内でも、初めて、世界に通用するイノベータが創出される可能性が生まれた、と言えます。

本書き下ろしエッセイでは、NLPと、私が独自開発した「メタ心理学」との比較考察がなされています。

2023年11月
北岡泰典
メタ心理学研究所代表

2. NLP と「メタ心理学」の比較考

以下に、あるのは、NLP と「メタ心理学」の比較相関表です。

比較基準	NLP	メタ心理学
1. チョイスポイント	含蓄的	明示的
2. モデリング対象	天才性のモデリング	悟りのモデリング
3. Think from の方向性	此岸から Think from	彼岸から Think from
4. メタ	グラデーションなし	グラデーションあり
5. 参照経験	過去の経験の複製	新しい経験の創出
6. レモンの味の創出	不可能	可能
7. 自己変化の方向	水平的変化	垂直的変容
8. アンカー機能	アンカーの上書き	アンカーの初期化
9. 科学性	FA の科学	F1 の科学
10. 三位一体説	特に言及なし	ボディ/マインド/スピリットの整合
11. 再帰的上昇 (アセンション)	なし	あり
12. 卓越性の連鎖	パフォーマンス/状態/姿勢/ 呼吸	パフォーマンス/脳神経細胞/姿勢/ 呼吸

次ページから、各項目についての北岡解説を掲載させていただきます。

【1. チョイスポイント：含蓄的 vs 明示的】

NLP とメタ心理学の間の最大の違いは、「チョイスポイント (選択点)」が含蓄的か、演習として明示化されているか、の点にあります。

チョイスポイントとは、「美術館巡り」の PC ソフトで、絵画に近づいたり、遠ざかったり、別の部屋に移動したりするときに使う「カースル」のようなものです。

あるいは、Google Map で、360 度回転可能なポイント (一つのポイントから次のポイントの間は、データがないので、回転できません) のようなものです。

すなわち、その場所で、いくつかの選択肢を取りうるが、結局は、一つの選択肢しか取れなくなっているようなポイントが「チョイスポイント」です。

1988 年に、私が、英国ロンドン市で開講されたワークショップで「グリンダー一式 NLP」に初めて出会った時、NLP 共同創始者ジョン グリンダーが「皆さん、実は、現実としての人生にも『チョイスポイント』が存在しています」とおっしゃった一言で、私は NLP にハマり始めました。

要は、人間の「世界地図 (世界観)」は、だいたい四歳児に決まってしまうのですが、このことは、「条件反射」的な反応 (行動と思考の両方のこと) しか生み出さない「プログラミング群」は四歳までに完全確立されてしまうことを意味しています。

それ以前の子供は、プログラミングが確立される前なので、各チョイスポイントでいくつかの行動 (あるいは思考) 選択肢が取れたのですが、いつしか「習慣化」のために、他の選択肢が落ちていって、最後には、たった一つの選択肢しか取れないようになります。

これは、「刺激と反応の間にスペースがある」の状態が「刺激と反応の間にスペースがない」の状態に変わることを意味していて、

- 1) それ以降は、人間は、「条件反射的ロボット」になってしまい、さらに、
- 2) 四歳児以前の「可能性としての複数の現実」が「たった一つの現実」になってしまいます。

つまり、NLP は、「各チョイスポイントで通常一つの選択肢しか取れなくなっている人が、再度、複数の選択肢を取れるように支援する方法論である」と定義することができます。

1988年当時、そのような奇跡が「可能」であるという展望の中に、それまでは「自己啓発難民」だった私自身が、「永続的自己解放」を達成できる「希望の道」がある、ということを確認して、「NLP 信奉者」になった次第です。

また、当時、PC ゲーム機製作会社と組んで、ある携帯ソフトを作りたいとも思いました。

このアイデアは、携帯画面の中に、学生の下宿を舞台とした、後頭部が見えるゲーム操作者のアバターがあって、その向こうに、懇ろになりたい女性のアバターがある、というものです。

最初のストーリーは、ゲーム操作者のアバターは、緊張していて、コタツの上のお茶をこぼして、最悪の結末になります (実は、これは、ほぼ実話です (笑))。

その後、「もとい」で、ストーリーの始めのチョイスポイントに戻ります。この時、画面の左下に 3 つのボタンがあり、最初のボタンを押すと、ゲーム操作者のアバターの声が太くなり、落ち着いた話しぶりになります。すると、女性のアバターは、「それにつられて」同じように落ち着き、楽しい会話ができているストーリーになります。

その後、「もとい」で、ストーリーの始めのチョイスポイントに戻って、二番目のボタンを押すと、ゲーム操作者のアバターは、大胆にも、女性の首にゆっくりと手を回しますが、女性は、それを受け入れるストーリーになります。

その後、さらに、「もとい」で、ストーリーの始めのチョイスポイントに戻って、三番目のボタンを押すと、画面の奥にラブホテルが見えて、ゲーム操作者のアバターと女性は、そのホテルに入っていくというストーリーになります。

このアイデアは、当時の IT のレベルでは実装できませんでしたが、「比喻」としては、チョイスポイントが何であるかを如実に説明しているか、と思います。

実は、欧米滞在中に出会った、私が「西海岸文化圏人」と定義してきている人々で、かつ NLP を学習している「NLP ピア (実践者)」たちは、このチョイスポイントが人生にも実際に存在するということが、NLP 以前のセラピー、催

眠、瞑想の経験から体感的にわかっていたようです。そのため、NLP によって増やすことができる行動 (あるいは思考) 選択肢を、人生の各チョイスポイントで、どんどん実践し始めて、そのことによって、実際の人生がさらにさらに豊かになり始めた、という経緯がありました。

私は、このメカニズムを「現実の仮想現実化」と呼んでいて、さらに、人生の実際の各チョイスポイントで実際に新しい行動 (あるいは思考) 選択肢が取れるようになった瞬間を、「NLP < 現実」が「NLP > 現実」の公式 (後者は、プログラミングが現実を作っている、という意味です) に変わり始める瞬間である、と主張してきています。

この意味では、NLP は単なる左脳的な座学ではなく、実際に人生を変えてしまう実践的方法論であり、実際に人生を変えない NLP は「紛い物」である、と言えます。そして、このことが起こるためには、チョイスポイントを「体感」することが必須条件となります。

ちなみに、グリーンダー氏は、英国での 1988 年のワークショップで、「チョイスポイント」という言葉を、二度くらいしか口にしませんでしたが、その意味合いは、

- 1) それほどの重要性はないモデルなので、口にする必要はない、か
- 2) 皆 (つまり、西海岸文化圏人) があまりにも自然にできていることなので、あえて口にする必要はない、か

のいずれかの可能性しかありませんでしたが、もちろん、2) が当て嵌まったことは、自明でした。

その後、私は、2001 年に英国から帰国して、12 年間、資格認定ビジネスに従事しましたが、私は、20 年間の欧米滞在中に、試行錯誤的に、経験則的に、西海岸文化圏人の思考パターンを自己同化していたので、各チョイスポイントで NLP テクニックを適用することで、1988 年以前の自己啓発難民の自分と比べて、「奇跡」に近い人生を歩み始めることができていました。その私は、グリーンダー氏をモデリングして、資格コース中、日本人の方々を前にしては、「チョイスポイント」という用語を、二、三度しか言及しなかった記憶があります。

ただ、このことは、チョイスポイントを体感できていない日本人に対して私が「致命的エラー」を犯していたことを意味することに、資格認定ビジネスを離れた後、個人セッションのライフコーチングをしていた時、気づきました。

私は、(後述させていただく) ある「事件」をきっかけにして、自分自身は、経験則的に、NLP 以前のセラピー、催眠、瞑想をやりまくることで、チョイスポイントの致命的重要性を含蓄的に、しかし体感的にわかっていた一方で、日本人の方々には、チョイスポイントの体感的理解がいつさいない、という「驚愕の事実」を知り、その後、後に「メタ心理学」と呼ばれるようになるメソッドの最初のテクニックとして「現実を仮想現実化」する「RPG ゲーム」を独自開発しました。

(このことについては、興味深いことが起こりました。

「RPG ゲーム」テクニックの開発後、しばらくして、私は、来日されていたグリッター氏とお会いしたのですが、この時、同氏に、この演習の手順を説明した後、「欧米人 (西海岸文化圏人のことです) の方々は、おそらく、欧米では、このような『脳内ゲーム』を、猫も杓子も、自然に行なっている一方で、私は、日本人の方々のために、演習として明示化する必要があったのですが、たぶん、『なぜこんなことまで明示化する必要があるのか』と、馬鹿にして笑うでしょうね」とお伝えしたら、「確かに、他の欧米人は馬鹿にするでしょうが、私自身は、貴方に、『ブラボー、よくやった』と言ってあげたいです」とおっしゃられました。

また、同氏に、1988 年当時、ワークショップで、「皆 (つまり、西海岸文化圏人) があまりにも自然にできていることなので、あえて口にする必要はない」という理由から、「チョイスポイント」は、二度くらいしか口にしませんでしたよ、とお伝えしたら、翌日、同氏のワークショップに私が招待参加したら、朝から夕方まで、「チョイスポイント、チョイスポイント、チョイスポイント、等」と何度も繰り返して、チョイスポイントの重要性を強調されていました (笑)。

以上が、私が 1988 年に NLP を学び始めてから、2001 年に帰国した後、2013 年の個人セッションのライフコーチング業開始時までに関わったことでしたが、極めて重要な「事件」が 2015 年前後に起こりました。

それは、(他でも執筆言及してきていますが)、「ライフ コーチング」ビジネスを始めて、しばらくして、個人セッションを受講した一人のクライアントの方とのやりとりの事件でした。

この方は、私が卒業した大学の後輩の会社社長で、優秀な方でしたが、6回の個人セッション パッケージの3回目のセッションの際に、「今学んでいるNLPの現実社会への落とし込み方がわかりません」という、正直、私には理解不能のことを言われました。私が「どういうことですか?」と聞いた時のこの方の答えで、NLPを学んで「化ける」ためには、そもそも論として、NLPが生まれた西海岸文化圏の人々が無意識的に身につけてきている、いわば、コンピュータのOSのような基本汎用型思考パターンを身につけておかないと大化けすることはなく、この思考パターンを身につけていない日本人と身につけている西海岸文化圏の人々の間には、少なくとも60年以上のギャップがあるということがわかった次第です。

【編集後記: 上記については、最近、私は、比喻（「あくまでも」一つの比喻としてです）として、「日本人の『16ビット MS-DOS OS』を、西海岸文化圏人の『32ビット Windows OS』にアップグレードする必要性」を説き始めています。】

このクライアントの答えは、「(私を含めて) 日本人は、現実が絶対に変わらない、と思っています」でした。「それは、どういう意味ですか?」と聞いたら、極めて明快な比喻を使ったコメントをしてくれました。

彼によれば、「日本人は、タフな現場に行く前に、予め、アンカー(条件反射の方法論)を使って、バニラ アイスクリームの匂いを作ることができますが、現場の(たとえば、ビジネス交渉相手の)人々がタフで、牛のウンチの強烈にくさい臭いを発散するので、バニラの匂いは完全に撃沈されてしまいます。その後、帰宅後、泣くのですが、この時、再度アンカーを使って、現場で起こったことについての『記憶』を書き換えて、自分を慰めようとするだけです。このサイクルが永遠に続くので、誰も、現実を変えられるとは思っていないです」ということで、(私にとっては、初めて聞く)「衝撃の事実」が判明しました。

(実は、この方とのやりとりの後、しばらくして、別のNLPの「上級学習者」とも同じようなことが起こりました。この方は、ロールプレーで「これから敵対する人々と会議があるので、会議室の外の廊下で、「拳のにぎにぎ」と胸筋を開いて深呼吸する等の「姿勢編集」のアンカーを使って、事前に状態管理をします」と言ったので、私は「すばらしい」と拍手しました。彼は、続けて、「しかし、やはり、敵側の人々はタフなので、交渉は失敗に終わり、帰宅後、同じアンカーを発火して、いやな記憶の書き換えをします」と言ったので、私は再度「すばらしい」と拍手しました。このとき、私は、「ちなみになのですが、実際の交渉現場では、机と脚の間に二、三十センチの隙間がありますよ

ね。そこに手を突っ込んで、『拳のにぎにぎ』をして、かつ、胸筋を開いて深呼吸すれば、自分の内的状態が変わるので、『リアルタイム』で交渉相手にも影響を及ぼして、交渉の行方が、いい方向に変わりますよね」という進言をしたら、「そんな発想は今までもったことがありませんでした」という「自爆型『爆弾発言』」をしました。

たとえばの話なのですが、以前のアイコンの、陸上 100m 競争のウサイン ボルトが、レース前の練習で、リラックスした状態で、最高記録の 9.58 秒を出し、レース後の練習でも 9.58 秒を出せるのに、衆目の前では 10.5 秒しか出せない、という状況はありえない、というのが私の見立てで、いわゆる「現実」を変える目的をもたないままの NLP 学習と実践は、そもそも論として、(「絵に書いた餅」、「耳年増の外野からの野次」として) 意味をいっさいなさず、NLP の存在理由を完全否定することになってしまう、と思いました。)

一方で、西海岸文化圏の人々は、いわゆる「現実」とは、子供の頃からプログラミング群として固定化してきている思考パターンが生み出す「仮想現実」の一つにすぎないので、「見方」を変えたら、現実はいかように変えることができるというパラダイムで生きていて、だからこそ、「枠から出る方法論」として 1975 年に NLP が生まれ、また、今世紀になって GAF A (Google、Apple、Facebook、Amazon) が生まれたりしてきている、という事実があります。

実は、以上の日本人の思考パターンがわかった後、私は、上述のように、「現実を仮想現実化」する「RPG ワーク」演習を開発し、上記の会社社長の方にこの演習を施術したら、この方は、「NLP の現実社会への落とし込み方」を体得されたようでした。その後、二、三年経って、この方と再会しましたが、当初 8 千万円だった会社の年間の売上が、私のワーク受講後、5 倍の 4 億円になった、ということをお聞きしました。

【2. モデリング対象： 天才性のモデリング vs 悟りのモデリング】

1995 年頃、私は、英国ロンドン市で開催された NLP 共同創始者のジョン グリンダー氏の 1 日間レクチャーに参加しましたが、同氏はその冒頭で、以下のようなことをおっしゃっていました (これは、同氏のレクチャー内容の逐語的転記ではありません)。

「今から約 20 年前に、私とリチャード バンドラーが、様々な帰納法的なワーク [注: これは、たとえば、ビデオを何度も見直して膨大な『生のデータ』から偉大なセラピストの行動/思考パターンという『公式』を見出したという意

味です] の末 **NLP** というまったく新しい体系を作り出し、現在、幸いなことに **NLP** は、教育、セラピー、ビジネス、プレゼンテーション、スポーツ、芸術、司法など社会の数多くの分野にすでに浸透していて、今後ともほぼ全分野に深く行き渡っていくであろうことは、共同創始者の私としても嬉しいかぎりです。ただ、私の見るところ、**20** 年前に私とバンドラーが **NLP** を創始した後、どうも『**NLP** の (他の分野への) 適用』というものだけが存在してきているようで、私は、個人的には、**20** 年前の私とバンドラーが行ったような努力をして、新しいものをクリエイトする **NLP** 実践者が新たに出てこないかぎり、**NLP** は今後徐々に衰退していつか、**20** 年~**30** 年後にはやがては消滅してしまう可能性があると思っています。」

私は、**1995** 年にグリーンダー氏がおっしゃったことが、その後起こってきていると思っていますが、当時、同氏は、関連として、「**NLP** の真髄は、『適用』(これには、『**NLP** の (他の分野への) 適用』の意味だけでなく、『モデリングの結果開発された公式としての演習を、人生に適用する』という意味もあります)ではなく、『モデリング』にある」ともおっしゃっていました。

同氏の著書に、私が翻訳した『個人的な天才になるための必要条件』という書があります。まさしく、**NLP** は、「天才性のモデリング」を通じて誕生した、と言えます。

具体的には、**NLP** は、当時、「心理療法の魔術師」と呼ばれていたゲシュタルト療法の創始者のフリッツ パールズ、催眠療法の世界的権威だったミルトン H. エリクソン、家族療法家のヴァージニア サティアの三人の天才をモデリングして、**1975** 年に、当初は、セラピーの代替学派として、西海岸で生まれました。

なので、私は、**NLP** の生まれた元の「パラダイム」はセラピー／心理療法にあった、と考えています。

一方で、私は、過去数年にわたって、神経科学と、トランスパーソナル心理学者の最重鎮のケン ウィルバーが主張してきている「成人発達論」を研究してきていて、これらの学問がメタ心理学の誕生に強い影響を及ぼしていますが、今後も、ウィルバーを徹底的に研究して、メタ心理学の体系をさらなる完成形態に「昇華」させたいと思っています。

ウィルバーが提唱してきている体系は「統合的心理学」と呼ばれていますが、私は、これは、「悟りのモデリング」から生まれている、と考えています。

その意味で、メタ心理学のパラダイムは、ウィルバー式統合的心理学にある、と言えます。

【3. Think from の方向性： 此岸から Think from vs 彼岸から Think from】

私は、過去、「ニューソート系」のジョゼフ マーフィーの師匠と見なされているユダヤ人のネヴィル ゴダードを研究しました。

ゴダードによれば、自分の「天命」（ゴダードは、通常は「欲望」と訳される「Desire」という言葉を使っています。文語では「望みのもの」という意味合いがあるようです）を生ききっている人は「神の意識」にいて、天命を生ききっていない人は「罪の意識」にいて、と言っています。彼によれば、「天命」を生ききっていない人が生ききるようになることが「贖罪」だ、とも言っています。

ゴダードの主張でもっとも興味深いと思ったのは、「Think of vs Think from」の対比 でした。

「Think of」は、たとえば、セミナー参加者が、セミナーの先生について「この方はすごい。自分はそのレベルまで行っていない」と思った瞬間、その先生について「外から見ている (Think of している)」ので、ゴダードは、「その人は、絶対に、未来を含めて、その先生のようにはなれない」と、厳しく「断罪」 しています。

一方で、ゴダードによれば、「真の成功」を収める人は、初めから「目標状態になっている」という「大いなる勘違い」をしている人で、そういう人は「真の成功者状態」から物事を考えている（「Think from」している）ので、成功し続ける、ということになります。

ということなのですが、私は、NLP は「此岸から Think from」して、メタ心理学は「彼岸から Think from」している方法論ではないか、と思っています。

すなわち、「此岸」は、現象界、仮想現実等を意味していて、「彼岸」は、神的世界、(仮想現実を生み出している) 真の現実世界等を意味しています。

元々、セラピー／心理療法の代替学派として生まれた NLP は、「始めに (現象界上の) 問題ありき」のパラダイムに基づいているので、「此岸から Think from」している一方で、メタ心理学は、「元々、四歳児以前は『神的意識』そのものだった自分自身が、どのようにして四歳までにその神性を失って『現象界化』されてしまったか」を考察する学問なので、「彼岸からの Think from」するパラダイムで機能している、と言えるかと思っています。

【4. メタ： グラデーションなし vs グラデーションあり】

私は、過去、四十余年にわたって、精神世界（瞑想）、NLP その他の研究を続けてきていますが、2000年に英国で出版したCD-ROMブック『CYBERBOOK: 悟りのための統合的認識論』その他で、NLPでいう「メタ」と、印哲、特に、私が過去徹底的に研究した「非二元論的ヴェーダンタ」のいう「観照者」（英語では「Witness」で、「絶対的観察者」を意味します）は、まったく同じである、という主張をしてきています。

私自身、1988年にNLPを学び始めてから、「絶対的観察者」という表現に含蓄されているように、「『メタ』は純粹で絶対である」と見なすことはあっても、「『メタ』には段階あるいはグラデーションがある」という捉え方は、読んだことも、聞いたことも、考えたこともありませんでした。

その中で、最初に聞いた時は、繋がらなかったのですが、メタ心理学の創始以降、再考察をしたら、「『メタ』にはグラデーションがある」という結論を導き出さざるをえない「洞察」を、ある時、グリーンダー氏からお聞きしました。

私がグリーンダー氏にさせていただいた以下の質問は、おそらく、2005年に私が同氏を日本に招聘させていただいた時に、同氏との個人的な会話でなされたことと記憶しています。私は、同氏に、以下のように伝えました。

「NLP共同開発者のロバート・ディルツは、過去私が参加したワークショップで、『メタ』としての付箋紙を床に置き、その後、もう一枚の付箋紙を『メタメタ』として置いて、その後、もう一枚の付箋紙を『メタメタメタ』として置いていくというふうに、永遠に、無限のメタを起き続けることができる、おっしゃったのですが、この（私がすばらしいと思った）モデルについて、どう思われますか？」

グリーンダー氏の回答は、実に審美的で、さらにすばらしいものでした。

「（冗談的に）ディルツの方法だと、無限に付箋紙を使うので、製造会社の3Mを儲けさせるだけです。私は、『ミニマリスト』なので、一つの付箋紙に『メタ』を置いたら、垂直に『メタメタ』、『メタメタメタ』と置いていきますね。」

上述のように、この回答をお聞きしたときは、直接的には繋がりませんでした。が、今の私は、これは、「『メタ』にはグラデーションがある」という結論を導き出さざるをえない「洞察」であると思っています。

(ちなみに、この「永遠に後退するメタ」については、興味深い比喩が二つあります。

一つ目は、ゲーデルの「不完全性定理」です。これは、ゲーデルが、数学的に「完全なる系は存在しない」ということを証明した定理です。

「不完全性定理」については、グリンダー氏が、『個人的な天才になるための必要条件』(北岡訳、161 ページ) で、アリゾナの砂漠の町ウィンスローで立っていて、カリフォルニアに戻るためにヒッチハイクしているケン キーシー (ジャック ケルアックの旅仲間で、グリンダー氏の友人) について語りながら、説明しています。

すなわち、キーシーは、自分が見ている光景をすべて描写できるが、自分自身を描写するためには、「メタ ポジション」に抜ける必要があり、そのメタ ポジションにいる自身を描写するためには、さらなる「メタ メタ ポジション」に抜ける必要があり、この過程は再起的に永遠に繰り返される必要があります。

この「ゲーデルの不完全性定理」をもとに、苔米地英人氏は、完全な系は存在しないことが証明されたので、神も完全ではなく、「ゆえに神は死んだ」と言っています。

二つ目は、鏡に関連した比喩です。

二枚の鏡を一定の角度に置いて、自分自身を見ると、自分の無数の顔が奥に向かって連続的に後退ながら映し出されますが、鏡と自分の位置との関係上、物理上、絶対に、「一番奥の顔」は見れないようになっています。私は、この一番奥の顔が「神」(印哲の言う「真我」) だと思っています。

また、私は、「ゲーデルの不完全性定理」が唯一適用されないのがこの「鏡の一番奥の顔」の「神」であると考えていて、苔米地氏の意見とは真逆で、この定理は、逆説的に、神の存在を証明したのでは、と考えています。

さらに、昨今、GAI (生成 AI)/ChatGPT の出現によって「シンギュラリティ」が起こるのでは、とされているようですが、私は、この「鏡の一番奥の顔」の「神」は、現象界を超えた「何か」(印哲では、「絶対的意識」、「絶対的観照者」とも呼ばれています) なので、現象界で生まれた AI が「絶対的意識」、「絶対的観照者」になることは、論理的にありえないので、「シンギュラリティ」は絶対起こらない、と主張しています。)

ちなみに、メタ心理学の「『メタ』にはグラデーションがある」という主張は、本エッセイの【5. 参照経験：過去の経験の複製 vs 新しい経験の創出】、【6. レモンの味の創出：不可能 vs 可能】、【8. アンカー機能：アンカーの上書き vs アンカーの初期化】、【11. 再帰的上昇（アセンション）：なし vs あり】等の項目の議論の根拠となっています。

【5. 参照経験：過去の経験の複製 vs 新しい経験の創出】

【6. レモンの味の創出：不可能 vs 可能】

ここでは、項目 5. と 6. を同時に解説させていただきたいと思いました。

私は、1988 年に NLP を学び始めてから、現在まで、首尾一貫して、以下の主張をしてきています。

「NLP の最重要テクニックは『アンカーリング』です。

アンカーリングは、(ワトソン、スキナーの)『行動心理学』の言う『条件反射』の人間バージョンです。

条件反射で導き出せる反応は、必然的に『過去にすでにもったことのある経験』だけなので、アンカーリングでは、『今までもったことのない新しい経験』を創出することはできません。

比喩的に言うと、どれだけ NLP を使っても、『レモンの味を味わったことのない』人は、『レモンの味を再現できません』。」

反面、メタ心理学では、前項で議論された「『メタ』には段階あるいはグラデーションがある」ことを根拠にして、次の発見がなされています。

「『メタ』には、現象界そのものではないにしても、無限に現象界寄りのメタと、神そのものではないにしても、無限に神寄りのメタの間には、無限のグラデーションが存在している。」

メタ心理学のテクニックの「Meta Meta Work」等は、この前提に基づいて、現象界寄りだった人間意識を、徐々にではあれ、神寄りの意識に、螺旋的に、再帰的に高めていくことが可能になっています。

すなわち、NLP では、レモンの味を知らない人には、レモンの味を再現させることはできなかったのですが、メタ心理学では、レモンの味を知らない人にも、レモンの味を創出させることができるようになりました。

【7. 自己変化の方向： 水平的変化 vs 垂直的変容】

私は、1983 年に、西海岸でインド人導師に弟子入りして以来、「悟り」、「輪廻からの解脱」に興味をもって、自分なりの瞑想等の修行を続けてきています (1988 年からは、NLP 自体が私の修行メソッドになっている、と言っても過言ではないです。このようないわゆる「メンタル コントロール」の修行は、印哲では、独立した「ラージャ ヨガ (サイキック コントロールの道)」として認められています)。

その中で、いわゆる「レモンの味を味わったことのない人」には「レモンの味を再現できない」メソッドである NLP は、本来的には、現象界内の「水平的変化」(これは、ある行動パターンを別の行動パターンで置き換える、という意味です)しか引き起こせない一方で、現象界を越えた(「悟り」等の)世界を体験したことがかりに一度でもある人であれば、その現象界を越えた世界をアンカーリングで「再現」できることを、私は、発見してきていました。

(この一見不可能なことがどのようにして可能になったかを、認識論的に、視覚的に解説した「『人間が神になる構造』をモデリングしたビジュアル プリゼン」動画が 2016 年に制作されています。このエリアのトピックに興味のある方々には、オフレコ ベースで、この動画を閲覧していただいています。)

以上のことは、現象界を越えた世界を体験したことがある人々、すなわち、西海岸文化圏人たちは、本来は「水平的変化」しか生み出せない NLP を、強引に 90 度角度を変えて、「垂直的変容」を生み出せるように活用することができていた、ということの意味します。

この中で、国内で、NLP が、欧米のように奇跡を起こせてきていない一番の要因は、西海岸文化圏人のように、「向こうの世界をすでに体験している人々」の数が少ないことだ、と、私は考えてきていました。

ただし、メタ心理学の誕生によって、予め、現象界を越えた（「悟り」等の）世界を体験したことない人（日本人）でも、そのような「超越体験」をもつことの可能性が、初めて生まれた、と、私は考えています。

【8. アンカー機能： アンカーの上書き vs アンカーの初期化】

私は、常々、NLP では、「アンカーの上書き」（前項7. で言及した「ある行動パターンを別の行動パターンで置き換える」ことを意味する「水平的変化」と関連しています）は可能であるが、「アンカーそのものの解消すなわち初期化」はできない、と考えてきています。

その中で、メタ心理学の創始後、私は、メタ心理学であれば、「アンカーの初期化」は可能ではないか、と思うようになっていきます。

この思いは、まだ、本章の項目 2. から 7. までの 6 項目の内容に基づいた「直感」の域を越えていなくて、今後の私のさらなる神経科学等の領域の研究過程のなかで、この直感の妥当性を証明していきたいと思っていますところだ。

ただ、一点、私が独自開発した「刺激と反応の間にスペースがある」テクニックについて、あるワーク受講者が、次のような、非常に興味深いコメントをされました。

「メタ心理学と NLP の違いに関連して、私自身が一番驚いたのは、『TOTE モデルの超越』でした。

NLP では、『ブラックボックスからの出力が気に入らなければ TOTE しまくれ！』という教えでしたが、メタ心理学では、『ボックスへの入力自体を変えられる』ことです。」

（「TOTE」は、「Test - Operate - Test - Exit」の略語です。「入力 → ブラックボックス → 出力」のメカニズムを説明するモデルとして提唱されています。）

このコメントについては、「NLP では、『ブラックボックスからの出力が気に入らなければ TOTE しまくれ！』という教えでした」に関しては、確かに、NLP では、「此岸（すなわち、現象界）から Think from」しているので、「入力ありき」から始まっていて、そもそも論として、TOTE のブラックボックス

スへの入力そのものを変えるという発想はなかった、と指摘することができます。

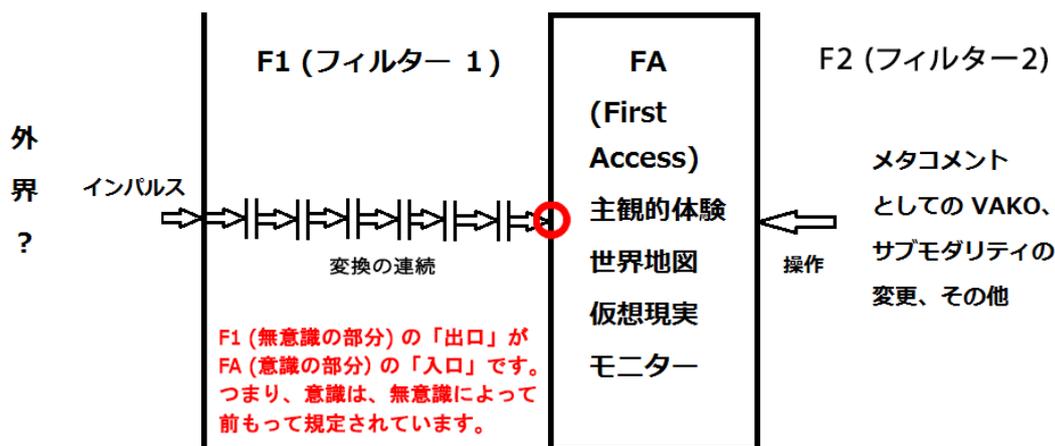
一方、メタ心理学の「刺激と反応の間にスペースがある」ワークでは、かりに TOTE そのものへの入力自体は変えられないとしても、その入力を生み出した「元の刺激」を特定することができるようになっていて、かつ、その刺激に出会っても従来の（扁桃核が関与している）否定的な反応回路に進まず、そのかわりに、「ワクワク感」を感じるドーパミン分泌器官に進むことができるようになっていて、という点において、間接的な意味合いで、「(TOTE) ボックスへの入力自体を変えられる」という表現には妥当性があると思います。

いずれにしても、上記のワーク受講者のコメントは、極めて重要な洞察となっていると思います。

【9. 科学性： FA の科学 vs F1 の科学】

この項目につきましては、NLP 共同創始者のジョン グリンダー氏が提唱した、極めて興味深い「人間の主観的体験モデル」のイラストを、以下に引用いたします（イラスト内の赤字のコメントは、最近私が追加した洞察です）。

ジョン グリンダーによる主観的体験モデル



注：上記の「F1 (変換の連続)」の部分は、下記にある「脳神経細胞系統やシナプスの電気化学的発火の仕方」のCG動画にある、回転している脳神経細胞系統に対応しています。

上図の「外界」については、グリンダー氏は、何があるかわからないし、そもそも外界があるのかもわからない、という不可知論者の立場を取っています。

同氏の、この哲学的スタンスの起源は、17 世紀のロック、バークリー、ヒューム等の「イギリス経験論」まで遡れるかと思います。

その外界から、入力（「インパルス」）が「変換の連続」である「F1 (フィルター 1)」を経て、「FA (最初にアクセスできる主観的世界／世界地図／仮想現実)」に到達／出力されます。

コンピュータに例えると、「入力」が、PC のキーボードのキーで、「F1」が、プログラミングが処理されるハードディスクで、「FA」が、PC のモニターに対応します。「F2」は、モニター上での諸々の操作に相当しています。

(NLP は、同じ入力でも、プログラミングを変えることで、モニターへの出力を変えることができる方法論である、と定義できます。)

さらに言うと、F1 は、いわゆる (意識化できない) 「無意識」の世界で、神経科学的には、シナプス、脳神経細胞、脳神経細胞系統レベルの電気化学信号回路に相当します。この脳神経細胞系統の発火のし方は、以下の URL の動画で可視化されています。

<https://youtu.be/J8y1BQSN5mw>

「主観的体験モデル」のイラストにおいて、グリンダー氏は、外界と F1 については、いっさい金輪際口を閉ざしたままですが、こと、意識化できる FA については、論理的に、左脳的に、哲学的に語りに、語りに、語りまくる、筋金入りの「不可知論的認識論者」です。

なので、私は、「NLP は FA の科学である」と表現しています。

グリンダー氏は、さらに、このイラストを画かれた 20 年くらい前に、「F1 の部分は、絶対に可視化、見える化できない。可視化した人はノーベル賞を受賞できるだろう」とおっしゃいました。

ただ、私の近年の神経科学の研究によれば、過去二、三十年の間の「fMRI (磁気共鳴機能画像法)」を使った研究の成果が凄まじく、たとえば、脳内のある特定の部位が交通事故あるいは癌等で損傷を受けると、自分の手が自分のものであると認識できなくなったり、人の顔が認識できなくなったり、物体の動きを「正常に」認識できなくなったりすることが発見されてきています。

以下で、神経科学が **fMRI** を通じて発見した、実際に「脳内で、秩序立って、系統立って、審美的に起こっていること」を示した研究結果の資料群 (PDF ファイル) が閲覧できます。

http://www.kitaoka.co/img/in_brain.pdf

私独自の見解では、**fMRI** の発見以前は、**F1** の世界がどのようになっているかは誰も認識できませんでしたが、**fMRI** 以降は、その世界は、私の見るところ、ほぼ完全に「見える化」されてきています！

ということは、**fMRI** 以前は「神の手」によって作られていた「『アンタッチャブル』な神のみぞ知る領域」に、人間は、この装置を使って、入り込み、完全可視化すなわち「人間化」し始めた、ということになります。

(人間は、**fMRI** とともに、「禁断の地に踏み込み」始めたのですが、私は、このことは、アダムとイブが禁断のリンゴを食べてしまった神話的出来事に匹敵しうる歴史的大事件だと思っています。)

さらに、グリンダー氏がおっしゃった「**F1** の部分を可視化した人はノーベル賞を受賞できるだろう」という不可能性がどんどん可能になっている、ということになります。

この意味で、私は、「メタ心理学は **F1** の科学である」という表現をしています。

(ちなみに、上記の脳神経細胞系統の発火のし方の動画 (<https://youtube/8y1BQSN5mw>) について、この「回転体」を私は「ケバブ／綿飴」モデルと呼んでいて、ある方向に回れば、「否定的な脳内麻薬物質」が分泌され、逆に回れば、ドーパミン、エンドルフィンといった「快樂的な脳内麻薬物質」が分泌される、という仮説を立てています。

実際、「コアフィーリング」というメタ心理学ワークでは、嫌な体験をもっているクライアントに、その嫌なコアフィーリングを特定してもらって、すでに回っている回転を逆にしてもらっただけで、その嫌な体験が解消される、ということが、何度も何度も、臨床的に実証されてきています。)

【10. 三位一体説： 特に言及なし vs ボディ/マインド/スピリットの整合】

私は、メタ心理学メソッドの独自テクニックの多くで、「ボディ/マインド/スピリットの整合」が可能になっている、と主張しています。

たとえば、メタ心理学のワークである「RPG ゲーム」では、「通常は、『現象界 (ボディ)』に埋没してしまっている『自己意識 (マインド)』を現象界の外に出し、『メタ意識 (スピリット)』がその自己意識を浄化させた後、再度現象界に戻す」という「ボディ/マインド/スピリット」を調和させるワークになっています。

このワークは、【1. チョイスポイント: 含蓄的 vs 明示的】の項目で言及されている私独自の発見に基づいて、開発されました。

他にも、過去数年にわたって私が独自開発してきた「Meta Meta Work」も、「鏡の国のアリス」も、「ピーク エクスペリエンス体感ワーク」も、「明鏡止水ワーク」も、「刺激と反応の間にスペースがある」も、すべて、「ボディ/マインド/スピリットの整合」を達成するという目的があったことが、後追的に判明した次第です。

(なお、たしかに、NLP には、「ボディとマインドは一つの体系を構築している」といった二元論的考察は存在していましたが、そこにスピリットをかました「三位一体説」は、語られてきていないと思います。)

個人的には、メタ心理学が「ボディ/マインド/スピリットの整合」を達成できることが実際に人々によって裏付けられたら、「古今東西の誰も成し遂げなかったような、もしかしたらノーベル賞級の方法論の発見」の価値をもつことになる、と想着てきています。

【11. 再帰的上昇 (アセンション): なし vs あり】

この項目は、本章の項目 2. から 7. までの 6 項目の内容、特に、【4. メタ: グラデーションなし vs グラデーションあり】と関連しています。

すなわち、NLP は、現象界の中での「水平的変化 (ある行動パターン別の行動パターンでの置き換え)」が可能である反面、項目 5. と 6. に関する解説で述べさせていただいたように、もし仮に、

「『メタ』には、現象界そのものではないにしても、無限に現象界寄りのメタと、神そのものではないにしても、無限に神寄りのメタの間には、無限のグラデーションが存在している。」

という私の主張に妥当性があるのであれば、メタ心理学の各ワークでは、「現象界寄りだった人間意識を、徐々にではあれ、神寄りの意識に、螺旋的に、再帰的に高めていく」という「垂直的変容」が可能になっている、と言えます。

すなわち、メタ心理学ワークを自己適用することで、「メタ (観照者)」の視点をもてるようになって、「視座を『ワンレベル』上げる」ことができるようになります。その後、その上昇 (アセンド) した意識をもったまま、現象界の生活に戻りますが、もしそこで何らかの問題 (私は「違和感」と呼んでいます) をもったら、また再帰的に同じワークを自己適用して、さらに「ワンレベル」視座を上げる、というプロセスを永続的に繰り返すことができるようになっていきます。

私は、どれだけ下のレベルの現象界寄りのメタから出発したとしても、このプロセスを再帰的に反復することによって、どの人間も、徐々にではあれ、最終的に、神に近いメタの境地に到達しうる、と考えていて、これこそが「万人に悟りをもたらしうる」メタ心理学の「テロス (至上の目的)」となっています。

(この永続的な「再帰的反復」のプロセスと、武術の天才ブルース リーが、生前残した「俺は、1 万通りの蹴りを (1 回づつ) 行う奴は怖くない。ただ、俺は、一つの蹴りを 1 万回やる奴だけは、怖い」という名言と関係しています。

私は、実は、この「愚鈍さ」こそが、天才の必要条件だと考えています。)

ちなみに、私が、数年前に、このテロスを達成しうる「Meta Meta Work」を、あるワークで紹介した時、受講者のお一人が、「先生は、これまで、現象界内で、『羯諦羯諦、波羅羯諦、波羅僧羯諦』(『般若心経』の一節で、『行って、行って、行きまくれ』の意味です。ここでは、『永続的自己アイデンティティの永続的拡張』を意味しています) をされてきていましたが、とうとう、現象界と神的意識の間の (再帰的な) 『羯諦羯諦、波羅羯諦、波羅僧羯諦』を始めたのですね」と言われたのですが、私は、「その通りですね」と答えさせていただきました。

【12. 卓越性の連鎖： パフォーマンス/状態/姿勢/呼吸 vs パフォーマンス/脳神経細胞/姿勢/呼吸】

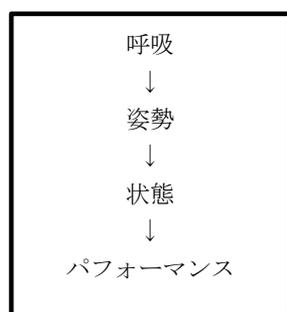
NLP では、できるだけ「名詞化 (抽象名詞)」の表現を避けて、イギリス経験論者に習って、「五感に落とし込んだ表現」をするように努めます。

たとえば、「あの人は悲しそうだ」という表現は避けて、「あの人の口角が下に 30 度下がっていて、前屈姿勢で、話し方の速度が遅くて、低い音量で喋っている」といった五感レベルの表現をするように訓練が行われます。

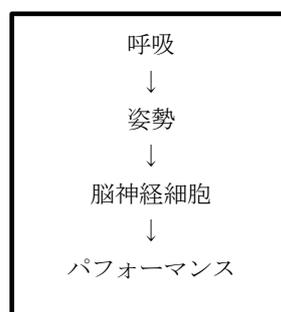
私が見るところですが、この理由は、無意識は「名詞化 (抽象名詞)」の表現は理解できず、「もっと楽しくしてください」、「落ち着いてください」等と無意識に指示しても、無意識は「どう楽しくすればいいのか」、「どう落ち着いたらいいのか」わからないところにある、と結論づけています。

ただ、そうは言っても、そういう NLP でも、「ラポール」、「トランス」、「催眠」といった、どうしても「五感化」しづらく、かつ最重要な少数の用語は、「名詞化 (抽象名詞)」の表現のままにしておいている、と、私は、思っていました。

その中で、グリーンダー氏は「卓越の連鎖」という非常に興味深いモデルを提唱しています。



グリーンダー式「卓越性の連鎖」



メタ心理学式「卓越性の連鎖」

このモデルによれば、「パフォーマンス」は、直接的には生み出されずに、ある特定の「状態」の産物であり、状態はある特定の「姿勢」の産物であり、姿勢はある特定の「呼吸」の産物である、ということになります。

このモデルについては、私は、常々、このモデルの中に「状態」という「名詞化 (抽象名詞)」があることに「違和感」を覚え続けてきていたのですが、最近、「状態」は「一つの脳神経細胞が発火して、その発火パターンが脳網全体を (いい意味にも、悪い意味にも)『憑依』した結果」と定義できるようになった、と考え、「状態」を「脳神経細胞」に置き換えたモデルを提唱しています。

3. 後書き

以上、私の過去 40 年以上の精神世界、瞑想、催眠、心理療法、NLP、神経科学、成人発達論等の研究の集大成として生まれたライフワークとしての「メタ心理学」と NLP の比較考は、いかがでしたでしょうか。

私の思考形態は、抽象的すぎる一方で、普通の方々の悩みは、「スーパーでの買い物選び」とか「子供を保育所に送るのは自分か配偶者か」といったことにあることは、私は重々認めることはできますが、ただ、【9. 科学性：FA の科学 vs F1 の科学】の項目で指摘させていただいたように、そのような普通の方々の意識的な世界 (FA) は、それを生み出している「無意識の世界」(F1) すなわち「シナプス、脳神経細胞、脳神経細胞システムレベルの電気化学信号回路」での信号の流れに否応なしに左右されているという事実を忘れるわけにはいかない、とも思っています。

この極めてユニークで、未曾有的な「NLP と『メタ心理学』の比較考」が、読者の方々が認識論的な洞察を深めることに貢献させていただけるようであれば、幸甚と存じています。

本エッセイにより、より多くの方々が、メタ心理学は、「彼岸 (現象界) の科学」である NLP をさらにアップデートして、止揚統合した「彼岸 (さとりの科学)」であることを認識されることを、祈っています。

さらに、読者の方々が、ご自身の人生上において、ご自身独自の「テロス (至上の目的)」を見つけ、実現されていかれる永遠の旅において、本エッセイの内容がなんらかの役に立つことを、強く祈っています。

以上、よろしく申し上げます。

北岡