



北岡泰典特別書き下ろしエッセイ

「メタ心理学と ChatGPT: マトリックスからの脱出法」

written by 北岡 泰典

May 2023

著作権：(株) オフィス北岡

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

目次

0. 前書き

1. メタ心理学とは？

2. AI 翻訳の量子的転換点

3. 脱出不能のマトリックスからの脱出法

4. メタ心理学は「ノアの方舟」になりえるか？

0. 前書き

私の人生は、30 歳くらいまでは「蟻地獄」でした。

私は、生後 4 ヶ月の時に脳性麻痺に罹り、後遺症として左半身に麻痺が残りました。このため、5 歳の時と 10 歳の時に肢体不自由児と知的障害児を収容する養護施設に入所したのですが、これらの施設で、重度の「トラウマ (精神的外傷/PTSD)」的な体験をたくさん経験し、二度目の施設退所後の中学時代からはまともな社会復帰ができず、十代、二十代はずっと「社会不適合者」でした。

幸いにも、私は、脳機能の障害は免れたので、高校は、地方の進学校に入学することができ、大学も、二浪の後、いわゆる有名校に入学でき、1981 年にその大学を一留後卒業することができました。

この間、すなわち 5 歳から 25 歳までは、私の人生は、文字通り、「出口なしの蟻地獄」でした (私の母親が神経症を患っていて、いわゆる幼児虐待を受け続けたことも、この蟻地獄に寄与していました)。

私は、この蟻地獄から出たい一心で、大学卒業直後に、アフリカ北岸のサハラ砂漠に滞在し、3 年間仏語通訳に従事しました。

この頃、私は、「蟻地獄」すなわち「出口なしのマトリックス」からの脱出法を求めている、1983 年に米国西海岸で、インド人導師に弟子入りしました。

その後、瞑想を含む「精神的修行」を継続しましたが、「一時的にマトリックスから出る」ことはできましたが、再度また元の自分に戻ってしまうことが繰り返されました。

「マトリックスから出た状態」を 24 時間続ける方法がある、と私が確信したのは、1988 年に英国で「ジョン グンリンダー式 NLP」に出会った時でした。

それ以来、長年に渡って「いかにしてマトリックスから出続けることができるか」について、意識の研究をしてきていますが、本エッセイは、その 35 年間の私のありとあらゆる意識の実験の結果報告となっています。

私は、現在、「誰でも出口不能の蟻地獄から脱出できる」と思っていますが、その方法論を他の人々に伝えても、四国のある高校の教師の方が、自校の高校生が海外と商取引できる方法を開発して、他の高校の保護者の方々にそのノウハウを伝えようとしても、「いえいえ、もともと先生はできる人だったのでしょうが、私どもにはどういできません」という反応しかもらわないそうですが、それと同じような反応を、私は、もらってきています。

本エッセイが、そのような自己制約的な「迷信」を払拭するための一助になれば、うれしいと思っています。

2023 年 5 月
北岡泰典

1. メタ心理学とは？

本エッセイの「前書き」にも書かせていただいたように、私は、幼児期から「出口なしの蟻地獄 (マトリックス)」の中において、「一時的にマトリックスから出る」ことができたのは、**1983** 年に米国西海岸で、インド人導師に弟子入りした時で、それは、私にとって文字通り「奇跡そのもの」でした。

しかし、「一時的にマトリックスから出る」ことはできましたが、再度また元の自分に戻ってしまうことが繰り返されたので、「マトリックスから出た状態を **24** 時間続けることができる」方法論はないか、模索し始めて、**1988** 年に英国で「ジョン グンリンダー式 NLP」に出会った時に、まさしくその方法論が NLP であることを知りました。

その後、**35** 年に渡って、「本場直伝の NLP」を学習、実践、教授してきていて、**2001** 年に、約 **15** 年間滞在した英国から帰国した後は、**2012** 年まで、国内の NLP 業界で、資格認定コースを開講していました。

この間、私自身は、「本場直伝の NLP」を通じて、内的には、「ほぼ悟りの状態を **24** 時間継続できる状態」になっていたもので、本場の NLP を教えたら、日本人の方々からも「個人的天才」(「各業界で第一人者級の重鎮になる」という意味です) の方が多く輩出されると思っていたのですが、実際にはそうでなかったことが判明しました。

私は、「NLP で『個人的天才』が多く輩出されない」原因については、**2012** 年に、「ライフ コーチング個人セッション」ビジネスを始めた直後に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で、判明しました。

このクライアントの方は、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」(「個人的天才になる」) 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。

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、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、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「木っ端微塵の自爆型『爆弾発言』」をしました。

たとえばの話ですが、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、「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」を体得したようでした。その後、二、三年経って、この方と再会しましたが、当初 8,000 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、ということでした。

(さらに追記すると、最近のことですが、あるクライアントの方は、これまで、私の 16H の個人セッション パッケージを 6 クール (約 100 H) 受講されましたが、「こんなにおもしろい、一生、あるいは死んだ後も、遊べる玩具箱とのツールをいただいたことに感謝いたします」とおっしゃっていますし、さらに、数百万円のワーク受講費で会社の売上が 1 億 8 千万円になったそうで、実質的に「投資額の 30 倍のリターンになりました」ともおっしゃっています。)

実は、私自身は、25 歳で大学を卒業した後、20 年間海外生活する間に、西海岸文化圏の人々の思考パターンを自然に、無意識的に身につけていたことが、上記の二人のクライアントとのやりとりから、「遡及的」に判明し、そのためにこそ、私は、自分自身が NLP 学習を通じて「化けた」という自己認識がある一方で、国内の資格認定コース業界にいたときは、経験則的に身につけた、その無意識的な基本汎用型思考パターンを、コースの参加者の方々に伝えきれないままきていました。

この「RPG ワーク」の独自開発後、ライフ コーチング個人セッションを開講しながら、神経科学や成人発達論等の分野の研究を続けた結果、西海岸文化圏の人々と日本人の思考パターンのギャップを埋めることができるテクニックとして、「曼荼羅フラクタル リエンジニアリング (MFR)」、「鏡の国のアリス」、「Meta Meta Work」、「ピーク エクスペリエンス体感ワーク」、「明鏡止水ワーク」、「刺激と反応の間にスペースがある」等の一連の新テクニックを独自開発してきています (最近は、「サルバドール ダリの燃えるキリン」(仮称)、「アーケタイプ クレンジング」、「ドーパミン シャワールーム」といったワークも追加開発してきています)。

私は、1975 年の NLP の創始以来、かれこれ 50 年近く経っているので、「そろそろ」NLP を超えた学問が誕生してもおかしくないともありました。以上の「NLP 後」のテクニックを独自開発し、さらに、特に、神経科学の (fMRI を通じた) 驚愕の発見群を研究する過程で、いわゆる「NLP の限界性」も認識するようになったので、最近、「NLP の進化版」として「メタ心理学」を提唱し始めた次第です。

「メタ心理学」は、いわば、「ソフトウェア (NLP 等のテクニック) 群を最適化する OS 心理学」として誕生しました！

さらに、「メタ心理学」を構成する、私が独自開発した、上述の OS テクニック群は、さまざまな学派のテクニックの自己適用と施術に活用できる「汎用型基本ワーク」になっています。

私のクライアントの方々は、「メタ心理学」メソッドを習得することで、「現実を仮想現実化」できるようになり、NLP のような人間コミュニケーション技法のテクニックを習得する際、最大限の効果と結果を出せるようになっています。このことによって、私は、今後、「個人的天才 (業界の第一人者級の重鎮)」になる (すなわち、いわゆる「化ける」) 人々を、国内で多く輩出させていただくことになるかと確信しています。

2. AI 翻訳の量子的転換点

私は、最近、Note で、「メタ心理学者と ChatGPT の談話室」というタイトルの投稿配信を毎日続けてきています。

サイト URL: <https://note.com/metapsychology>

これは、私は、常々、過去 20 年間欧米に滞在した際に身につけた私自身の「世界的常識」が、国内の常識とあまりにもかけ離れていることが判明してきているので、国内の方々にも、世界、特に欧米の常識が、「現時点」で、どのようなになっているか、を知っていただく目的で、私が独自に考えた質問群を英語で ChatGPT に投げかけて、その回答を、DeepL 翻訳アプリで日本語に翻訳した上で、紹介させていただくことにしたら、実に興味深い状況が生まれるのではないか、と思った経緯から、始まったプロジェクトです。

ユヴァル ノア ハラリは、そのベストセラーの著『サピエンス全史』で、近代史において、インドのムガル帝国を征服した大英帝国は、事前にその官吏を数年間カルカッタ大学に留学させ、インドの文化、政治その他のインド人の「マインドセット」を徹底的に理解させた上で、実際の政治的征服に取りかかった、という記述をしています。

同様に、私は、「侘び寂び」や「芭蕉の句」や「おもてなし」や「包装技術の繊細さ」等の「日本のよさ」を欧米人に対してアピールする際は、「井の中の蛙」的なアピールでは無視されてしまう可能性がある一方で、欧米人の頭の中を（願わくば、彼ら以上に）知った上で、彼らと同じ波長の議論をしながら、その「トッピング」として、日本のよさをアピールしたら、欧米人からの受けは、著しくよくなる、と考えています。

この意味において、「メタ心理学者と ChatGPT の談話室」の一問一答が、世界に対する日本文化の発信において、大いに貢献することを、切に願っています。

以上が、「メタ心理学者と ChatGPT の談話室」プロジェクトが開始された経緯ですが、実は、「談話室その 43」の投稿内容が極めて興味深いと思ったので、以下に、そのまま引用させていただきたいと思いました。

「メタ心理学者と ChatGPT の談話室」その 43

本日の談話テーマ: GAI は文章の統語を理解するようになったのか?

今回は、ChatGPT のような GAI は文章の統語を理解するようになったのか、ChatGPT と聞いてみました。

以下が、ChatGPT との英語の質疑応答内容です。

ChatGPT FAQ #43 (29/4/23):

Q: In the seventies, Professor Shigeo Kawamoto, a then worldly known linguist, said in one of his lectures at Waseda University in Tokyo, Japan, that translation machines would never understand the syntaxes of sentences and thus would never be able to produce perfect translations.

Yet, I recently watched a Ted presentation given by Greg Brockman, an OpenAI co-founder, in which he indicated that an OpenAI engineer had been working on training a model to predict the next character in Amazon reviews, and that this model had turned out so successful that it made a sort of semantics emerge from the underlying syntactic process.

I understand that this statement by Brockman means that GAI's like ChatGPT have finally come to understand the syntaxes of sentences.

Please comment on this matter.

A: It is true that there has been significant progress in natural language processing (NLP) and machine translation over the years. While it was once believed that machines would never fully understand the syntax and nuances of human language, advancements in deep learning and neural networks have led to the development of models like ChatGPT that can generate text with a high degree of accuracy and coherence.

However, it is important to note that while NLP models have made significant strides in recent years, there is still much work to be done in terms of improving accuracy and addressing issues like bias and fairness. Additionally, even the most

advanced models like ChatGPT are not perfect and can still make errors or generate nonsensical responses in certain situations.

In the case of the OpenAI engineer working on predicting the next character in Amazon reviews, it is possible that the model was able to learn some level of semantics from the underlying syntactic patterns of the text. However, it is important to note that this is a relatively narrow task compared to the complexity of full machine translation. It is also possible that the semantics learned by the model were limited to the specific domain of Amazon reviews and may not generalize well to other types of text.

In summary, while significant progress has been made in the field of NLP, it is important to maintain a realistic perspective on the capabilities and limitations of these models. While they may be able to generate coherent text, they are not capable of true understanding or comprehension of human language in the same way that humans are.

* * * * *

以下が、DeepL の翻訳結果（未編集）です。

Q: 70年代、当時世界的に有名だった言語学者の川本成教授は、東京のワセダ大学での講義の中で、翻訳機は文の構文を理解することはできず、完璧な翻訳をすることはできないだろうと述べています。

しかし、最近見た **OpenAI** の共同設立者であるグレッグ・ブロックマンの **Ted** プレゼンテーションでは、**OpenAI** のエンジニアが **Amazon** レビューの次の文字を予測するモデルのトレーニングに取り組んでおり、そのモデルが非常にうまくいった結果、根本の構文プロセスから一種のセマンティクスを出現させることに成功したと述べていました。

ブロックマンのこの発言は、**ChatGPT** のような **GAI** が、ついに文の構文を理解するようになったということだと理解しています。

この件に関してコメントをお願いします。

A: 自然言語処理（NLP）や機械翻訳が長年にわたって大きな進歩を遂げてきたことは事実です。かつては、機械が人間の言語の構文やニュアンスを完全に理解することはないと考えられていましたが、ディープラーニングやニューラル

ネットワークの進歩により、ChatGPTのように、高い精度と一貫性を持ったテキストを生成できるモデルが開発されています。

しかし、近年、NLPモデルは大きな進歩を遂げたものの、精度の向上や偏りや公平性といった問題への対応という点では、まだ多くの課題が残されていることに留意する必要があります。さらに、ChatGPTのような最先端のモデルであっても完璧ではなく、状況によってはエラーを起こしたり、無意味な応答を生成したりすることがあります。

Amazonのレビューで次の文字を予測することに取り組んでいるOpenAIのエンジニアの場合、モデルがテキストの基礎となる構文パターンからある程度の意味づけを学習できた可能性があります。しかし、これは完全な機械翻訳の複雑さに比べると、比較的狭いタスクであることに注意する必要があります。また、モデルによって学習された意味論は、Amazonレビューという特定のドメインに限定されており、他のタイプのテキストにはうまく一般化できない可能性があります。

まとめると、NLPの分野では大きな進歩がありましたが、これらのモデルの能力と限界について現実的な視点を維持することが重要です。これらのモデルは首尾一貫したテキストを生成することはできても、人間と同じように人間の言語を真に理解したり、理解したりすることはできないのである。

本談話のChatGPTの回答は「玉虫色」で、早稲田大学の河本茂雄教授の主張が正しかったとも間違っていたとも、言っていないと思ったので、再度、単刀直入に、翻訳機械は文章の統語と文法を完全に理解できるか、聞いてみました。

以下が、ChatGPTとの英語の質疑応答内容です。

ChatGPT FAQ #43_2 (29/4/23):

Q: In our previous chat, you said "While [the GAI related models] may be able to generate coherent text, they are not capable of true understanding or comprehension of human language in the same way that humans are."

Do you think that translation machines will eventually be able to perfectly understand the syntax grammar of sentences, if not cultural and contextual factors involved?

A: It is possible that translation machines will eventually be able to understand the syntax and grammar of sentences with a high degree of accuracy. Advances in NLP and machine learning have already led to significant improvements in this area, and it is likely that further progress will be made in the coming years.

However, it is important to note that even with perfect understanding of syntax and grammar, translation machines may still struggle to accurately translate text due to cultural and contextual factors. Human language is incredibly nuanced and context-dependent, and it can be difficult for machines to accurately interpret and translate text without a deep understanding of the cultural and social contexts in which it was produced.

Furthermore, there is always the possibility of ambiguity or multiple possible interpretations of a given sentence, which can make translation a complex and challenging task. While it is possible that translation machines will one day be able to generate perfect translations, it is likely that significant challenges will need to be overcome before this goal can be fully realized.

* * * * *

以下が、DeepL の翻訳結果 (未編集) です。

Q: 前回のチャットで、あなたは" (GAI 関連モデルは) 首尾一貫したテキストを生成できるかもしれないが、人間と同じように人間の言語を真に理解したり理解したりすることはできない "と書いていました。

文化的・文脈的な要素が絡まないまでも、いずれは翻訳機が文章の構文文法を完全に理解できるようになると思いますか？

A: いずれ翻訳機が文章の構文や文法を高い精度で理解できるようになる可能性はあります。NLP や機械学習の進歩により、この分野ではすでに大きな改善が進んでおり、今後さらに進展する可能性が高い。

しかし、構文や文法を完璧に理解しても、文化的・文脈的な要因によって、翻訳機が文章を正確に翻訳することに苦勞する可能性があることに注意が必要です。人間の言葉は非常に微妙で文脈に依存するものであり、翻訳機がテキスト

を正確に解釈し翻訳するためには、そのテキストが作られた文化的・社会的背景を深く理解する必要があります。

さらに、ある文章には常に曖昧さや複数の解釈が存在する可能性があり、翻訳を複雑で困難な作業にしてしまう可能性があります。翻訳機が完璧な翻訳を生成する日が来るかもしれませんが、この目標を完全に実現するためには、大きな課題を克服する必要があると思われます。

二つ目の質問への ChatGPT の回答によれば、文化的要因と言語の両義性のために完全な翻訳は難しいとは言っていますが、文章の統語と文法を完全に理解できるようにはなる、という立場にいるようです。

本著者は、河本教授の講義を受けた 1970 年代から、ずっと、機械翻訳は完全な統語理解は不可能である、という立場にいましたが、本日の談話のように、もし仮に ChatGPT が将来的に完全な統語理解ができるようになったとしても、そもそも言語を作り出しているメタ意識 (**Consciousness** ではなく **Awareness**) のモデリングは、機械には金輪際不可能なので、このことを根拠に、「シンギュラリティは起こりえない」と主張してきています。

以上が、「メタ心理学者と ChatGPT の談話室 その 43」の投稿内容ですが、私は、個人的には、極めて興味深い ChatGPT との質疑応答内容になったと思っています。

上記の引用部分で、「本著者は、河本教授の講義を受けた 1970 年代から、ずっと、機械翻訳は完全な統語理解は不可能である、という立場にいました」とありますが、これは、1976 年頃、世界的に著名な言語学者の故川本茂雄教授が早稲田大学の講義で説明されていたことと関係しています。

これについては、二点言及させていただきたいと思いました。

一点目としては、川本教授は、今後どれだけコンピュータが発達したとしても完全な翻訳機械はできない、と断言し、その主張を擁護するために 2 つの文章例を挙げました。

一つ目は「象は鼻が長い」の主語は何か特定できない、という例であり、もう一つは「彼女は私が好きだ」という日本語を英語で「**She loves me.**」とも「**I love her.**」とも訳せるという例でした。

この 2 番目の例は少し複雑で一見詭弁じみているかもしれませんが、この文章は大部分の状況では確かに「**She loves me.**」の意味ですが、ごくまれな特殊な状況で、たとえば、「この車は、あの人ではなく、私が好きだ」といった日本語の文章が可能であり、同様に「彼女 (のこと) は、(あの人ではなく) 私が好きだ」、つまり「**I love her.**」という意味にもなりえるというのが川本教授の解説でした。

私は、川本教授の主張に関して、**ChatGPT** との本質疑問応答をするまでは、同教授は「翻訳機械は、言語の統語 (英語の五文型のことです) を理解することはできない」ということを意味された、と長年に渡って思い込んでいましたが、実際には、そのことは示唆されていなくて、本談話で **ChatGPT** が回答しているように、**GAI** は、とうとう統語と文法は完全に理解できるようになった後でも、「文化的要因と言語の両義性」の理解は難しい、という「最先端の発見」を、すでに、**50** 年近く前に「予言」されていた、ということになります。

(このことについては、「メタ心理学者と **ChatGPT** の談話室その **12**」(**23/4/12** 配信) で、以下のように述べています (英語文の **DeepL** による和訳です)。

「**ChatGPT** のような **AI** は、人間の脳が理解するような構文や文法を翻訳時に理解することはできないと聞いています。この違いは、例えば日本語とサンスクリット語のバイリンガルである日本人が、**AI** が日本語から翻訳したサンスクリット語の文章を構文や文法的に理解できるのに対し、[サンスクリット語を理解できない人は、翻訳されたサンスクリット語の文章を絵のように見るしかないという状況] に喩えることができるかもしれません。」

この私の理解は、間違っていて、**ChatGPT** は、「例えば日本語とサンスクリット語のバイリンガルである日本人が、**AI** が日本語から翻訳したサンスクリット語の文章を構文や文法的に理解できる」ように、構文や文法を理解できる、ということになります。)

私としては、たとえ仮にもし翻訳機会が統語 (構文) と文法を完全に理解できるようになったとしても、「そもそも言語を作り出しているメタ意識 (**Consciousness** ではなく **Awareness**) のモデリングは、機械には金輪際不可能」であるという立場には変わりなく、このことを根拠に、「シンギュラリティは起こりえない」と主張し続けたいと思っています。

二点目としては、確か、ChatGPT 3.5 以前の ChatGPT では、学習曲線がまだ遅いものであったが、入力データの量の桁を一桁、二桁上げたとたん、突然、ChatGPT は、「賢くなり」、極めて自然な文章の構築と、言語の統語と文法の完全な理解ができるようになった、と私は理解しています。

この GAI (生成型 AI) の量子的飛躍については、たとえば、しばしば、外国語の聞き取りの学習において、何ヶ月も練習を続けてもいっさい何もわからない停滞期が続いた後、突然前触れもなく、その言語が聞き取れ始めることがある、と言われている状況と比較可能だと思います。

また、以下のページから、「フラクタル生成ソフト」がダウンロードできますが、

<http://www.cygnus-software.com>

あるフラクタル生成アルゴリズムでフラクタル デザインを作成すると、初めは、あるエリア内を永遠のようにぐるぐる回っているだけなのに、ある時点で、突然そのエリアから外に出て、極めて審美的なデザインを描き始める場合があります。

私は、これらの外国語学習とフラクタルデザインのケースでは、ChatGPT への入力データの量を一桁、二桁上げたとたん、突然、ChatGPT が「賢くなり」始めたことと同じように、「学習曲線に量子的飛躍が起こった」と考えています。

さらに、これら三つのケースは、個人的には、幼児期からずっと「出口なしの蟻地獄」にいた私が、1983 年のインド人導師への弟子入りを機にして「一時的」に、また、1988 年のグリーンダー式 NLP を学習し始めたことを機にして「永続的」に、その外に出ることができたメカニズムと相通じている、と考えています。

以上を根拠にして、私は、自分自身が、過去の私のように「出口なしの蟻地獄 (マトリックス)」の中にいると自覚している「セミナー オタク」、「自己啓発難民」の方々であっても、全員、その外に出ることができる可能性をもっている、と確信しています。

ただ、その可能性を実現するためには、ある条件があり、それは、「(他の誰でもなく、紛れもなく) 『4 歳までの自分自身』がその蟻地獄を作ったが、大人になってその作り方を忘れてしまっているので、無意識化されているそのプログ

ラミング群を再度意識化した上で、『リバース エンジニアリング』すること」です。

おそらくですが、「出口なしの蟻地獄 (マトリックス)」から出るためには、この「4 歳までに自分自身が作ったプログラミング群のリバース エンジニアリングができること」が「唯一の条件」である、と私は考えています。

次章では、この「不可能がどのように可能になるのか」のメカニズムの解明と、「4 歳までに自分自身が作ったプログラミング群のリバース エンジニアリング」こそが、「意識と無意識の間のラポール形成」につながることの解説がなされます。

3. 脱出不能のマトリックスからの脱出法

前章で、「4歳までに自分自身が作ったプログラミング群」が「出口なしの蟻地獄 (マトリックス)」そのものである、ということを示唆させていただきましたが、通常は、「自分の不幸な人生」は親を初めとする他の人々に作られていて、自分の責任ではない、と考える傾向が強いです。

私自身も、幼児期から大人になるまで「蟻地獄 (マトリックス)」の中にいたときは、そういうふうに考え続けていました。

その考えを変えさせた (実は、自分で変えたのですが) のは、1983年に米国西海岸で弟子入りしたインド人導師でした。

弟子入り後、私は、導師のコミュニンの「国際瞑想大学」で、計7ヶ月間 (1,700時間) の「脱催眠療法コース」に参加して、東洋的瞑想メソッドと現代西洋心理療法メソッドの融合ワークに触れました。中には、「プライマル」、「エンカウンター」といったハードセラピーも含まれていました。

あるワークをパートナーとしている時、相手はオランダ人の男性でしたが、この方はあまりにも私を挑発するので、私は非常に腹をたて、大声で、グループリーダーと他のコース参加者たちに、「ちょっとこの人は頭がおかしいので、どうか外に放り出してください」と叫んだのですが、この時、皆から言われたことが、私にとって「パラダイム シフト的転機」となりました。それは、

「Guhen (私の弟子名です)、今外で起こっていると思っていることは、実は中で起こっているプログラミングなので、外ではなく中を見つめるようにしてください！」

でした。私は、この時、文字通り生涯で初めて、プログラミングが実際に存在し、それが自分の行動と思考のすべてを形作っていることを、否応なしに実感させられた次第でした。

このことについては、私の帰省先の実家のトイレには、禅寺の住職が格言を英語と日本語で書いた団扇があり、そこには「If you change, the world will change / 自分が変われば、世界は変わる」とありましたが、このコースの最中の出来事をきっかけにして、私は、「世界を変えることはできない。変えることができるのは自分自身だけであり、さらに言うと、4歳までに自分が作り上げたプ

プログラミング群だけである」ということが、体感で理解できるようになりました。

(「4歳までに自分が作り上げたプログラミング群」の「4歳まで」についてですが、この心理療法コースのリーダーは、「四歳児」という言葉を象徴的に使っていたので、私もそれを踏襲してきています。このリーダーは、「人間の行動と思考パターンは四歳児までに決まる。それは、たとえば、風船に X、Y、Z の文字を書けば、どれだけ風船を膨らませても、その文字のパターンは同じまま残るようなものである」と言っていました。)

この体験をもとに瞑想を続けた結果、最終的に、私は、「蟻地獄 (マトリックス)」から「一時的」に抜けることができるようになりました。

ただ、私は、たとえば、導師のコミュニティを離れ、日本に帰国した際等に、また元の「蟻地獄 (マトリックス)」に戻ってしまう自分に気づきました。この時から、私は、「蟻地獄 (マトリックス)」から「永続的」に抜けることができる方法論を模索し始めました。

ちなみに、1983年3ヶ月間の「脱催眠療法初級コース」に参加した後、私は、1985年に再度、4ヶ月間の「脱催眠療法上級コース」に参加したのですが、このとき、私は、「ドーパミンハイ」の状態です。コースを受けていたのですが、あるドイツ人の男性参加者が、私の耳元で、「Guhen、あなたは、このセラピーが最高と思っているのですが、最近 (10年前でした) 創始された NLP というメソッドと比べたら、これは幼稚園の遊戯ですよ」という「悪魔の囁き」をしました。私は、当時、多額のお金と多くの時間を投資していたので、なんと腹立たしいことを言うのか、と思いました。

この方から2冊の NLP 関連書を薦められて読んでみましたが、ちんぷんかんぷんで、その後、1985年から英国に住み始めた後、ロンドンの「ニールズヤード」というセラピー関連のクリニックが多い地区で、NLP プラクティショナーの女性から2回のセッションの施術を受けましたが、特に印象を受けませんでした。ただ、当時、私は、催眠の学校に通ったり、代替医療従事者と交流したりしていましたが、催眠学校の校長を含め、ほぼ全員が「NLP はすごい」と言っているのを聞き、私は、他の人全員がおかしいか、私一人がおかしいのか、どちらか一つしか可能性がないと思いました。

1988年春に、NLP 共同創始者のジョン グリンダーと当時の奥さんのジュディス ディロージャが「どンドン下に重なっていく亀：個人的天才のための必要条

件」という 3 日間のワークショップを、ロンドンの「リージェンツ ユニバーシティ」で開講したので、自分の目で確かめるために、参加してみました。

そこで、周りの人々の NLP に関する意見と、3 年前のドイツ人の「悪魔の囁き」が正しかったことが確認された次第です。NLP は、それまでのすべてのセラピーを超えたメソッドであることが判明しました。

この時点で、私はある国内の航空関連の大企業のロンドン支店で働いていたのですが、この夏、3 週間の休暇を取って、カリフォルニア州サンタクルーズ市にある UCSC (カリフォルニア大学サンタクルーズ校) でグリーンダーとディロージャが開講した NLP プラクティショナー コースを受講し、翌年の 1989 年も、同様に、UCSC でグリーンダーとディロージャが開講した NLP マスター プラクティショナー コースを受講しました。

それ以来、私は、1995 年に、ドイツのミュンヘンで開講されたリチャード バンドラー主催の NLP トレーナーズ トレーニング コースを受講し、2001 年には、UCSC でディロージャとロバート ディルツが開講した NLP トレーナーズ トレーニング コースを受講しました。

それ以来、2001 年に帰国してから、国内で「NLP 四天王本場直伝」の NLP を教えてきていましたが、「西海岸文化圏の人々の思考パターン」がない日本人が NLP を学んでも、本来の効果を期待できない事実は、「第一章: メタ心理学とは？」で詳述させていただいたとおりです。

「第二章: AI 翻訳の量子的転換点」で示唆させていただいた「不可能がどのように可能になるのか」のメカニズムについてですが、このメカニズムを最も象徴しているのは、NLP の「6 ステップ リフレーミング」というテクニックです。

これは、被験者をマイルドなトランス状態に導いた上で、「意図と結果」を探るテクニックですが、このテクニックは、たとえば、アルコール依存症の克服に使うことができます。

このケースの場合、「アルコール依存症」という症状が「結果」となり、被験者の無意識と交信して、その「意図」が、たとえば、「リラクゼーション」であることが認識されます。いったん、被験者の無意識がその意図を理解したら、次に、その意図を満たすための他の代替行動選択肢をいくつか生成してもらいます。例としては、「読書」、「散歩」、「水泳」、「山登り」その他が挙げ

られます。この際、被験者の無意識が、これらの新しい行動選択肢がリラクゼーションという意図を満たすことができ、かつ、必ずしもアルコール依存症に頼る必要がないということに納得した時点で、アルコール依存症は克服されます。

私は、この「結果の特定 → その意図の特定 → その意図を満たすこと以外の代替選択肢の生成と実践」の手順は、「リバース エンジニアリング」であると考えています。

私は、この「6 ステップ リフレーミング」テクニックを知った後、自分がいかにして 5 歳の時に「引きこもり」になったのか、を解明することに成功しました。

すなわち、私は、5 歳の時に施設体験をした際に引きこもりになってしまったわけですが、自己検証した結果、それは「結果」で、その「意図」は「自分を守る」ということであつたことがわかつた次第です。

この時、意図を満たすために武道をやっても、さらに勉強して学業の成績を上げようとしてもよかつたわけですが、家族的・社会的条件により、その意図を満たすために「たまたま」引きこもりの道を選んでしまった、ということが判明しました。

それ (5 歳) 以降、私は、元々の意図を忘れてしまつて、梯子で屋根に登つた後梯子を外されてしまい、屋根に取り残されてしまう場合のように、引きこもりの症状だけが残つてしまつて、これが 30 歳くらいまで続いた「蟻地獄」の正体だつた、ということを見つめました。

つまり、仮にある人が精神的に制約を感じる「出口なしの蟻地獄 (マトリックス)」の中にいるという経験をしている場合、そもそも幼児期にその蟻地獄に入った時、必ずそこに入るための意図を意識的にもつていたはずであり、大人になる過程で、その意図が完全に忘れられている事実こそが、その蟻地獄から「絶対に抜けられない」と思い込んでいる状況が作り出しているだけなので、一旦その「結果」の「意図」(NLP では、「すべての行動と思考には、必ず肯定的意図がある」と言われています) さえ体感的に認識さえできれば、その意図を満たす他の状況を考えつき、かつその状況を実現することができるようになっていきます。

この場合の、重要なポイントは、たとえば、私の過去のケースのように、幼児期に「たまたま」、引きこもり（すなわち蟻地獄）になり、その症状が長年大人になった後も続く場合、目に見えるのは現象界の問題だけですが、過去にその問題を作った「肯定的意図」がいつさえ存在していなかった、ということではなくて、単に無意識的になっていて、忘れ去られているだけだ、ということ適切に認識できるようになっていること、にあります。

以上は、「幼児期にたまたま入ってしまった引きこもり（すなわち蟻地獄）」からの脱出法でしたが、これについては、2点指摘できます。

1) 以上の「結果の特定 → その意図の特定 → その意図を満たすことの他の代替選択肢の生成と実践」の「リバース エンジニアリング」の手順は、実は、幼児期に確立してしまっているプログラミングの解除にも使える手順です。

いわゆる「自分の現実を変えられない」と思っている人は、その現実というのは幼児期に確立してしまっていたプログラミング群にすぎない、ということに気づいていないだけにすぎず、かつ、そのプログラミングは、幼児期にもっていた意図を満たすために作られたもので、その意図は単に忘れ去られているだけである、ということ認識できていないだけである、ということになります。

さらに、大人になって忘れてしまっている意図を適切に認識して、リバース エンジニアリングして、「出口なしの蟻地獄」から脱出する（「変えられない現実」を変える）ためのプログラミング解除の手順がわかるのは、そもそも特定の意図を満たすためにその中への入り方を知っていた「過去の自分自身」（すなわち、「今の無意識」）だけで、世界の他の誰もそのプログラミングを直接解除することはできません。

2) 以上の 1) の内容は、「アンフィニッシュド ビジネス（未解決の問題）」の解消の仕方になっていますが、これに関連して、トランスパーソナル心理学者のケン ウィルバーは、成人発達論に基づいて、「Fusion（自己同一化） → Diffentiation（分化） → Integration（再統合）」の「FDI サイクル」を提唱しています。

これは、比喩的に言うと、5歳の子供がPCを使っていて、窓の外は大雨なので、モニター面にメモ帳を開けて、「今、大雨で、私は憂鬱です」と書き込んでハードディスク（人間の無意識に対応します）に保存します。その後、大人になって、モニタ上に作ったショートカット アイコンを、思わず押す（すなわち、特定の刺激を外界から受ける）たびに、同じメモ帳の内容がモニタ上に大きく開

き、それを読んで、自分自身憂鬱になります (FDI サイクルの「F: 自己同一化」の段階)。

私は、この場合、「PC の画面に注意を吸い込まれる代わりに、今はもう大人になっているので、どうか、『今の現実』の窓の外を見てください。そして、外は、晴天で雲一つないことを確認してください」という指示をします (FDI サイクルの「D: 分化」の段階)。

その指示に従って、大人になっている自分は、モニタ上のメモ帳の「今、大雨で、私は憂鬱です」の記述の下に、「ただ、これは 20 年前のことで、今、現在は、窓の外はピーカンで、今、私は陽気で、高揚感で満ちています」と書き加えたりすることができます (FDI サイクルの「I: 再統合」の段階)。

その後は、ショートカット アイコンを押す (すなわち、特定の刺激を外界から受ける) 度に、最後に保存したメモ帳ファイルに内容がモニタ全体に写るので、幼児期のプログラミングにもはや支配されることがなくなります。

このプログラミングに関して FDI サイクルを回して、アンフィニッシュド ビジネスを解消する際には、「今ここで何が起きているか」の外の世界の観察を行って、常に「刺激 → ブラックボックス → 反応」のサイクルの新陳代謝をよくし続けることができていることが、最重要課題となります。

なお、以上の FDI サイクルは、1) で言及した「結果の特定 → その意図の特定 → その意図を満たすことの他の代替選択肢の生成と実践」の「リバース エンジニアリング」の手順にも見られています。

すなわち、結果の症状だけに囚われている状態 (「F: 自己同一化」) から、結果からの意図の分離 (D: 分化) に進み、最後に、その意図を満たすことの他の代替選択肢が生成、実践されるようになります (「I: 再統合」)。

以上が、「4 歳までに自分自身が作ったプログラミング群のリバース エンジニアリング法」についての解説です。

「NLP の父」の一人であるミルトン H. エリクソンは、「クライアントが心理的もしくは身体的療法を受けるのは、『意識と無意識の間のラポール』が取れていないからだ。このラポールがあれば、人は病気にならない」の趣旨のこと語りましたが、私は、名言であると思っています。

私は、人間が問題をもっているとき、すなわち、意識と無意識の間のラポールが欠如しているとき、には、以下のことが起こっていると思います。

「4 歳までに確立したプログラミング群は、すべて、そのプログラミングができた時点では、「肯定的意図」をもっていたのに、その後、そのプログラミングが「アンフィニッシュド ビジネス (未解決の問題)」(レコードの針が壊れて、曲のあるフレーズが何度も何度も反復されるようなケースです) になる時点で、その意図が忘れ去られて、機能不全 (すなわち、「文脈上適切でない行動／思考をしてしまうこと」です) に陥っている行動や思考が残されてしまう。」

この問題については、上述の「6 ステップ リフレーミング」のテクニック等で解消可能です。

すなわち、どの機能不全に陥っているプログラミングであっても、当初そのプログラミングには肯定的な意図があったのに、「アンフィニッシュド ビジネス」になる時点で、その意図が忘れ去られてしまって、意識にとって「意味をなさない」習慣として、「問題」が生み出されます。

この際、意識がプログラミング (実は、「無意識」のことです) の当初の意図を適切に理解して、上述の「FDI サイクル」の途中で止まっている「アンフィニッシュド ビジネス」を最後まで完遂させることで、意識と無意識の間のラポールを確立することが可能になります。

言い換えれば、「プログラミング群のリバース エンジニアリング」が、「意識と無意識の間のラポールの確立」のための重要要素となっています。

4. メタ心理学は「ノアの方舟」になりえるか？

私は、「いかにして自己啓発難民が『ワクワク人間』になったか」というエッセイの編集後記に、以下のように書かせていただきました。

易経では、**2020** 年は「庚子 (かのえね)」の年で、これは **60** 年に一度の「新時代の始まり (一陽来復) の年」ということになっています。

「庚子の年」は、これまで、**1840** 年、**1900** 年、**1960** 年、**2020** 年となっていますが、**1840** 年は、吉田松陰の叔父が松下村塾を開講した年で、明治維新の発端となる「政治改革」の始まりの年でした。**1900** 年は、量子力学が生まれ、**1904** 年のアインシュタインの相対性理論の発端となった「科学的改革」の始まりの年でした。**1960** 年は、後のヒッピー文化を生み出した「ビートニックス」による意識の実験が行われていた「意識の改革」の始まりの年でした。

そして、**2020** 年の 2 月の時点で、早々に、いみじくも「コロナ禍」が始まりました。「庚子の年」からは、「激動の新時代」が始まり、個人としては、新しい価値観を構築し、組織としては、新しい局面に対応できる人材の育成と活用を実践していかないかぎり、個人も、組織も、この大改革の時代を生き延びていくことはできなくなって、淘汰されていく、と言われていますが、まさにこの易経の予想が証明された年でありました。

私には、この意味で、**2020** 年は、「精神的改革」が始まった年、と定義しています。

本文では、私の自己変容の軌跡として、順に「政治改革の道」、「心理的改革の道」、「意識改革の道」、「精神改革の道」を歩んできたことが言及されていますが、この道のりは、(科学に心理学を含めるとしたら) 過去 **240** 年間の「庚子の年」の軌跡である「政治改革」→「科学的改革」→「意識改革」→「精神的改革」の文化的・社会的進化の過程とほぼ相互マッピング可能であることがわかりました。

以上の「庚子 (かのえね)」の年についての情報は、易経の先生 (開元先生) からお聞きしました。私は、**2018** 年の暮れ頃から定期的にこの先生の講義を受講していたのですが、上記の話は、当初からされていて、**2020** 年の 1 月の講義でも「これから激動の時代が始まる」とおっしゃっていたのですが、「その舌

の根も乾かない」うちに、その年の 2 月からコロナ禍という一大社会現象が始まってしまい、易経の「庚子の年」についての予言が、いみじくも的中してしまいました。

本エッセイ執筆時点では、3 年続いた「コロナ禍は終結」した、ということになっていますが、もちろん、今後も、社会変革、災害、気候変動等を含めて、さまざまな挑戦が、人類に待ち構えていると思われれます。

私は、個人的には、近代西洋帝国主義者に 15 世紀にアメリカ新大陸を発見させた「認識的拡張主義」（「今ある自己アイデンティティを超えた枠組みに、自己を拡張する用意のあること」と定義することも可能です）の 21 世紀の進化版の心理学だと私が考えている「メタ心理学」のメソッドこそが、

「2020 年の 2 月の時点で、早々に、いみじくも『コロナ禍』が始まりました。『庚子の年』からは、『激動の新時代』が始まり、個人としては、新しい価値観を構築し、組織としては、新しい局面に対応できる人材の育成と活用を実践していかないかぎり、個人も、組織も、この大改革の時代を生き延びていくことはできなくなって、淘汰されていく、とされています。」

という社会変動の真っ最中に、つまり、2020 年から始まった 60 年間のカオス（混沌）の時代の中で、「個人も組織も、新しい局面に対応できる新しい価値観を構築」した上で、「この大改革の時代を生き延びていく」ための 21 世紀最新の方法論としての、「ノアの方舟」ではないか、と、思っています。