

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(11) 悩みは一番嫌で痛いところに出る

人が持つ悩み・苦痛は様々である。千差万別であるといつてよい。そして人が様々な境遇の中で成長し、また生活するために悩みが多様になるだけではない。全く同じ境遇であっても人により悩みが異なるのである。それは人が各人各様の性格、好み、趣味、生き甲斐、価値観等々を持っているからである。そして、皮肉なことに悩みとか苦痛は、その人にとって一番嫌であり、痛いところに出てくるのである。例えば、プライドが高い人が、他人にその人のプライドを傷つける言動をされたために悩み苦しむとかである。あるいは清潔好きな人が手を洗い清潔な気持ちでいたいのに、いくら洗っても細菌がない状態を保てないので、始終手を洗うとかである。

結局、悩み・苦痛が深まるのは、その悩み・苦痛を抑制するので内攻してしまうからなのである。従って、その人が「もっともやりたくない」ことを強制されたり、あるいは、「もっとこうありたい」と思うことを妨げられるので、一生懸命にその強制・妨害を排除しようとか抑えようとするから、悩み・苦痛が内攻してひどくなってしまうのである。

従って、悩んでいる当事者以外の他の人にとっては、その悩み・苦痛が正確には理解できないことが多いのである。現に、ノイローゼ患者同士が相互のノイローゼの原因に対して「どうしてそんなことを悩むのか理解できない」と言い合うのは珍しいことではない。

このような悩み・苦痛の成り立ちを前提にして、悩み・苦痛をしっかりと意識することの困難性について説明する。自分にとって、もっとも嫌で痛いところに悩み・苦痛が出るのであるが、この悩み・苦痛を解決するためには、これらをしっかりと意識し味わい噛みしめ更には強めなければ、緩和・消失しないのである。しかし、自分にとって一番嫌で痛いところをしっかりと意識し更には強めるのは、当初は相当につらいことである。

それとともに、人によっては、しっかりと意識し更には強めることに恐怖・不安を持つものである。なぜならば、自分で一生懸命抑えているから、何とか悩み・苦痛をコントロールしているのに、もしその悩み・苦痛をしっかりと意識し更には強めたならば、抑えのコントロールが外れて際限なく大きくなるのではないかと恐怖・不安を持つのである。

自分のもっとも嫌で痛いところだけに、その恐怖・不安も大きいのである。これは私自身にも経験があって、十分に理解できる場所である。従って、人によっては、心の強い人間にしか悩み・苦痛をしっかりと意識できないと思う人がいる。

しかし、悩み・苦痛をしっかりと意識し更には強めることは、多少勇気がいることではあるが、決してがんばって心を強くすることではなく、それとは全く逆に、素直に心を弱くすることなのである。従って、心の弱い人でも出来るのである。悩み・苦痛を抑制する方が、よほど心を強くしなければならないことなのである。

ここらへんのメカニズム（仕組み）を、うつ病・うつ状態の例で説明する。これらの患者は、一般的に向上心が強く、また、心も強い。従って、悩み・苦痛をがんばって抑えるために内攻してそれらを深めてしまい、気分が落ち込み憂うつとなる。そうすると、こんなに落ち込み憂うつになってはいけないと、心を強くして我身に鞭打って気を奮いたたそうとしたり、悩み・苦痛を気にしないようにしたりする。それが、かえって病状を悪化させる。

ちなみに、これらの患者に言うてはならない禁句がある。それは「がんばりなさい」という言葉である。なぜならば、これらの患者は、心を励ましてがんばった結果として、うつ病・うつ状態になったのであり、この言葉を真に受けてがんばれば、ますます病状を悪化させてしまい、自殺に追い込むことがあるからである。

従って、これらの患者は、抗うつ剤を飲むとともに、心を弱くして、後に述べるように、段階的に悩み・苦痛・気分の落ち込み・憂うつをしっかりと意識し更には強める練習をする必要があるのである。

それでは、どのようにしてこのような恐怖・不安に対処すべきなのであろうか。その対処方法は、段階的に慣れていくことである。まず、自分にとって、それほど嫌でなく痛くもないことから練習を始めることである。これは、なんであつても良いのであるが、例えば、寒いとか暑いという苦痛から練習するのである。

冬の寒い時に、しっかりと寒さを意識し更には強めるのである。寒さに意識を集中した時に、際限なく寒くなって收拾がつかなくなるか否かを実験してみることである。これを繰り返し実験することにより、收拾がつかなくなることは決してないことが分かり、やがて、寒さの苦痛が緩和・消失すると、心の本性（本来備わった性質）が分かるとともに、自信がつくのである。そうしたら、次に、自分にとってより嫌な悩み・苦痛を練習の対象に選ぶのである。これは、認知行動療法の一つであるエクスポージャーでも勧めているこ

とである。

このようにして、自信を深めていくことにより、だんだんと嫌さ・痛さの高い次元の悩み・苦痛をしっかり意識していけば、それほど大きな恐怖・不安は生じないのである。従って、悩み・苦痛をしっかり意識することは、飛躍的に”ある境地”に達するのではなく、毎日毎日の繰り返しの練習の積み重ねなのである。

これを短歌にすると、以下の通りになる。

悩みごと 嫌なところに 出るけれど
勇気を持ちて 意識し味わえ