

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (29) 日本人はなぜ公の場で泣くのか

日本人が、公の場で感極まって泣くことが多いのは、テレビを見ていても分かる。国際試合での勝ち負けとか、音楽コンクールでの優勝とか、選挙での当選・落選に際して泣くのである。外国人も、このような場合に泣かないわけではないが、日本人よりは泣く頻度は少ない。それでは、外国人は喜怒哀楽の感情の起伏が少ないのかというと、むしろ日本人以上に激しいことは、その時の様子、仕種を見ていても、あるいは当事者である外国人と話をしてみても分かる。

それとともに、別の項で述べているように、日本人は恥の文化を持つともいわれ、泣くことが恥ずかしいので、「顔で笑って、心で泣いて」という具合に、悲しくても泣かないことが美德という風潮も、他方ではあるのである。

これらの現象をどのように理解すべきであろうか。実は、これらの現象の根本原因は同一なのである。その根本原因は、日本人の自己抑制が強いことなのである。

そもそも、泣くという現象はどのようなものなのであろうか。人間以外の動物も、人間の泣くという現象に近いことをする。例えば、生まれたばかりの動物の子が鳴き声をあげるが、これは、人間の赤子と同じであり、保護を求めて親の注意を自分に集めるとか、食べ物・乳をねだるとかである。これらは、言ってみれば生存本能の鳴き声ともいえる。

また、犬などの動物が、けがをした時とか、強くたたかれた時に痛みを感じて、「キャン、キャン」と鳴き声をあげることがある。これは、人間にもあることであり、最愛の人が死亡して極めて悲しい時の号泣とかである。

これらほどの苦痛ではなくても、喜怒哀楽により、感情が高ぶり感極まって、泣くことがある。これは、気持ちのパニックであり、自らの心をコントロールできなくなった状態、すなわち自己抑制の停止、あるいは自己抑制ができなくなった状態なのである。

ここでおかしい現象があることに気づくのである。日本人の自己抑制は強いのであるが、この場合は、自己抑制ができなくなって泣くのである。ここに、はからずも人間の心の本性が露呈しているのである。これを説明すると、日本人は、自己抑制が強いので、泣くのは恥であるとして、「泣かないように自己抑制する」のである。そして、泣きたい気持ちがそれほど激しくない時には、「顔で笑って、心で泣いて」ができるのである。

しかし、相当感情が高まっている時に、それを抑制しようとする、逆に余計に感情が高まってしまう。次第に自己抑制が利かなくなると、ついに気持ちのパニックとなって泣くのである。一方、外国人は感情を抑制しようとならないので、パニック状態にならず泣かないのである。

従って、日本人の強い自己抑制が、「恥であるから泣かない」現象と、「公の場で、よく泣いてしまう」現象という、一見矛盾している二つの現象を生むのである。

ここで、注目すべきことは、この一見矛盾している現象の対比において、人間の本性が明瞭に出ていることが分かることである。すなわち、人間の感情を抑制すると、その感情は一時的にある程度は抑えられるが、むしろ激化してしまうことである。心がパニック状態でない時には、本性が表面化しないのであるが、気持ちの極限状態の時には、本性をごまかすことができなくて、ストレートに本来の性質が出てきてしまうのである。

このような現象は、うつ病・うつ状態のような気持ちが落ち込んだ極限状態の時にも出てくるのである。それは、このような状態の人に「元気を出せ」と言うと、自殺してしまうケースがあるということである。通常の状態の時には、自分で元気を出そうとすれば、ある程度、自己催眠・自己欺瞞で元気が出るが、このような極限状態では、本性に反する心の計らい、すなわちこの場合の元気を出す計らいは、ごまかしが利かずにストレートに落ち込んだ気分を内攻させてより悪化させてしまうのである。

これらの二つの現象は、煩悩解脱の真理、すなわち心の計らいをしないで、泣きたい気持ち・落ち込んだ気持ちの苦痛を意識し噛みしめ味わい更には強めることの正しさを立証しているのである。

結局、公の場で泣かないためには、感情が高ぶって感極まったら、その気持ちを意識して噛みしめ味わい更には強めれば、泣くことはないのである。

以上のことを短歌にすると、

抑えれば 喜怒哀楽は 高まるが  
抑えなければ 泣くことはなし

となる。