

Thirsty, Walking in the Rain: Realistic Mental Health

雨の中を歩いているのに咽喉が渇く：実際的なメンタルヘルス

—内観に関する CL 的見方—

David K. Reynolds, Ph.D.

2018



内観の問題点

基本的な内観の問題はすべての評価が、I 自分は—ME 自分に— MY 自分の、中心からということですが；他の人が私のためにしたこと、私が他の人のためにしたこと、私が他の人に迷惑をかけたことです。お母さんが兄弟姉妹、自動車とストーブのためにしたことを見るようまったく求められません。内観で自分は小さくなり気づきに影響を与えますが、自分を完全には消せません。

とてもシンプルである内観法が毎年開かれる日本内観学会で、複雑な講義や報告が作られることに私は驚き続けています。

ある内観学会で、内観が浅くてばらばらであったのに、内観後に症状が軽減した患者の報告が成功例としてありました。それは、西洋の心理療法で症状をなくす目標に内観を向かわせる危険な傾向です。不安をなくし、神経症の症状を治す、体の痛みを和らげるために内観を使うのは内観の安売りになります。

内観面接者の仕事は面接中に聞くことです。一度の集中内観の体験と両耳があれば面接者になれます。許可証は必要ありません。内観の前後にカウンセリングするのは役立ちます。1990年代に日本では素晴らしい形で面接をする特別な面接者を信じる傾向がありました。一部の内観者はこのような面接者とだけの内観を望みました。ばかげています。それぞれの内観者は自分にあった面接者を見つけなければなりません。面接者が良くないアドバイスをするとしたら内観に役に立ちません。逆に面接者が良いアドバイスを与えると、面接者に依存するかもしれません。面接者は尊敬され、よく思われたいです。内観者がほかの人の努力によって救われたいとしたら、気をつけてください！

近年一人の若者が毎年信州の僧侶に内観を指導しました。そのことは興味深いですが、内観を実際にしたのは年にたったの一回だけです。

人生を歩むにつれて私たちは経験で満ちた過去に縛られます。不正受験やセックス、同性愛、最前線の戦い、企業での昇進、大学卒業などの経験は永久に過去の一部です。現在になって内観したとしても、無罪として見直せません。しかし、経験の意味を再解釈できるのでそうします。それに私たちは間違がって記憶できます。現在の研究では何かを思い出すたびに、記憶を作り直す（解釈、暗号化）ことを提案しています。記憶は新しさを生み、新しい感情をもたらします；その感情が過去の感情を思い出させるかもしれませんが。

学生たちに目を閉じて、今いる部屋の詳細を言うよう求めると、時々まったく部屋にはない物の誤った記憶をつくります。空白の記憶とか未知の心は想像してつくられた情報かもしれません。

集中内観中に強力な記憶の一部が過去の実際にあったこととしていることに、私は個人的な疑問を持っています。正確かどうかにかかわらず、少なくとも普段、自分の都合のために持っている記憶は利

己的ではありません。しかし、正しい内観を思い起こすプレッシャーで事実をゆがめて助長されます。CLではあるがままの事実を見ます。その時はあるがままだった事実を再度調べる（内観は過去を思い起こす）のは可能かは、多分経験的探究にある一番興味深い哲学的な疑問です。

日本で内観のホームページを見ると、内観が喜びをもたらす、感謝を生み平和と幸福に導くという言葉に満ちています。CL森田CL内観は今この事実気づいて認めることです。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)



[➡ 目次へ戻る](#)