

(二)「あるがまま」について(「生活の発見」誌一九九一年九月号掲載)

「気分本位」か「目的本位」か

森田理論は、行動の大切さを常に私たちに問いかけているように思います。人の行動には不安がつきまといますが、不安の裏には、よりよく生きたい等の種々の生の欲望が隠れています。その生の欲望に乗ってプラスの行動を積み重ねることが大切なのです。

現実的な成果を重視し、目的達成のために行動してゆく態度です。

不安を感じたら、「気分」にゆくか、「目的」にゆくか。ここが大切なわかれ目です。森田を知らない時は「気分」にゆきがちです。「不安」「恐怖」「逃げる」あるいは「排斥する」という気分本位の行動パターンです。

私も森田を学ぶようになったはじめの頃は、まだまだこのパターンをとりがちでした。不安を感じたら、それまでの癖で「気分」に流されて、恐怖突入を避けようとしてきました。

今回は冒頭から、「会議」の話でしたが、会議について言えば、私ははじめの頃は、会議での緊張感に耐えられなくて、言いわけを作って欠席したりしました。あるいは、やや「目的本位」の自覚ができるようになった頃は、安定剤を飲んで出席していたこともあります。会議に出ることは、長い間恐怖だったのです。当時、支店の会議を主催する側の立場にあつたのですが、私は緊張感でお茶を飲む手が震えるのを苦にしていました。前にも話したことがあります。震えずにお茶を飲むことが会議に対する最大の関心事であり、まるでその日の目的のように感じておりました。会議出席という目的本位のかたちは、一応とれていても、真の目的本位からかなり遠い気分本位の混じつた行動をしていたのです。これも人間の成長の一段階と言えるのでしょうか……。

会議が終ると次の会議のお茶のことが気になるのですが、それでいて、真の目的である会議内容の検討等の準備は、ほとんどしていませんでした。準備の必要性にまったく気づいていなかったのかどうかも、定かではありません。でも最初から真の目的にしつかりあつた行動は、なかなかとりにくいのもかもしれません。それが恐怖突入をともしなうものであればあるほど。

目的本位の行動がとれだしても、はじめは、「不安」「準備」「行動」という目的本位の行動パターンの各段階が、ぎこちなく、こつこつとした感じのものであつて当然です。慣れていないのですから。でも私のように、真の目的のまわりや、あるいは、ほど遠いところをうろろろしていたような者であっても、森田を学び実践を続けるうちに、変わってくるものです。機が熟してくると、やがて、現実的な成果を大切にできるようになり、何をするのが大切かという真の目的に適つた行動がとれるようになってきます。それまでは、日常生活に必要な建設的で健康な行動をふやして、生活を充実させていってください。雑多な経験をふやしてゆくことも大切です。日常生活が前向きに充実してくるにつれて、不安や恐怖を感じつつも「なすべきをなす」という、建設的で目的本位の態度がとれるようになってきます。なお、少しでも真の目的に近い行動に近づいたために、不安を感じたら「あるがまま」「目的本位」をお題目のように唱えるだけでなく、日頃から、不安を感じる特定の、あるいはいくつかの対象に関して、その不安の裏にあるあなたの真の欲求は何であるのか、その対象に関して あなたの真の目的は何であるのか、今、何をすることが大切なのかを、時々見なおしていただきたいと思えます。大切な何かに気づかれるかもしれませんが。

(続)