

(三) (自分のことばで語る学習会シリーズ)

治るとはどういうことか)、「生活の発見」誌一九九三年十一月号掲載)

### 共感期

私ども神経質者で人生経験の不足気味の者は、自分だけが特別惨めで深刻に悩んでいるように受けとめ、自分を劣等視し自己限定しがちです。ところが、人間の心理や行動パターンには共通のものが多いのです。したがって症状に陥る心の動きについても、強迫観念等かなり特殊なもののように思えても、案外誰にも理解できるものです。また、外見上そう見えなくても、人はそれぞれ悩みつつ生きているものであり、自分だけが特別惨めではないことも、やがてわかるようになります。

もうひとつ、特に初心者のかたに申しあげたいのは、森田は科学であるということですが、したがって神経質で悩んでいる人は誰であっても、森田先生の示された立ち直りの条件を整えてゆけば、例外なく立ち直ってこれるものであることを強調したいと思えます。私の強迫観念の悩みも少年期に始まり三十年近く苦しみましたので、複雑にこじれていました。

昭和五十二年頃、堺集談会で、対人恐怖の人が雑談ができるようになったことを体験発表されたことがあります。当時の私は、それを聞いても、「私の悩みはそんな単純なものではない。現実の厳しさも、比べものにならないくらい複雑だから、あんなに簡単に立ち直れるわけがない」と変なところで意地を張っておりました。そんな私でさえ自分らしく生きる道を見つけたのです。どうか、あせらず歩んでください。必ず道はあるものです。

(続)