魔法の4分の1秒

一旦休止…魔法の*4*分の*1*秒を活用して、今ここに存在することを選ぶ

© 2015 Tara Brach (*Finding True Refuge*より)

脳科学者ジル・ボルト・テイラーは著書 My Stroke of Insight（邦題「奇跡の脳」) の中で、感情の自然な寿命、つまり感情が神経系や身体を通過するのにかかる平均時間はたったの1分半、わずか90秒であると説明しています。その後感情を持続させるためには、思考が必要です。ですから、なぜ不安や憂鬱、怒りといった苦痛を伴う感情状態に陥ってしまうのかと考えるなら、私たち自身の内なる対話の終わりなき流れに目を向ける必要があります。

現代の神経科学は、基本的な真実を発見しました。それは「一緒に発火する神経細胞は一緒に配線される」ということです。思考や感情のループをリハーサルすると、感情反応のパターンが深く刻まれます。つまりある経験について考えたり考え直したりすればするほど、その記憶は強くなり、関連する感情が活性化しやすくなります。

例えば少女が父親に助けを求める時、父親が無視したり苛立ちを見せたりすると、拒絶の感情的な痛みがさまざまな思考や信念と結びつくかもしれません。「私は愛されていない。」「私は助ける価値がない。」「助けが欲しい自分は弱い。」「助けを求めるのは危険だ。」「お父さんは悪い人だ。大嫌い。」というように。

その子がどちらかの親からこうした反応を受けるほど、あるいはそうしたことを想像するほど、助けを求めようとする衝動が、拒絶されるだろうという信念とそれに伴う感情（恐れや痛み、怒りや恥）と結びついていきます。数年後、彼女は助けを求めることを一切ためらうかもしれません。あるいは助けを求めても、相手が少し間を置いたり気が散っているように見えると、たちまち古い感情に支配されてしまいます。彼女は自分のニーズを軽視したり、謝罪したり、激怒するかもしれません。

強迫的思考に気づき、それを中断することを学ばない限り、このように染み付いた感情や行動のパターンは、時間とともに強化され続けます。幸いなことには、このパターンから抜け出すことが可能です。

研究者のベンジャミン・リベットは、脳の運動を司る部分が、動こうと意識する4分の1秒前に活性化することを発見しました。その後、動きが始まるまでにさらに4分の1秒かかります。これは何を意味するのでしょうか。まずそれは私たちが「自由意志」と呼ぶものに、興味深い光を当てます。つまり私たちが意識的に決断を下す前に、脳はすでに歯車を動かしているのです！しかし第二に、これは私たちにチャンスを与えてくれます。

たとえばタバコを吸いたいと、あなたがずっと考えているとしましょう。衝動（「タバコを吸いたい」）と行動（タバコの箱に手を伸ばす）の間には、選択の余地があります。著者のタラ・ベネットゴールマンはこの時間を「魔法の4分の1秒」と名づけました。マインドフルネスによってこの時間を活用することができます。

魔法の4分の1秒で思考をキャッチすることで、より賢明な場所から行動して、不安やその他の辛い感情を煽る、強迫的な思考の循環を中断することができます。たとえば子供が遊んでほしいと言ってくる時、自動的に「忙しい」と考えてしまったら、一旦立ち止まり、子供と一緒に時間を過ごすことを選ぶかもしれません。もし怒りのメールを書くのに夢中になっていたら、一旦立ち止まり、送信ボタンを押さないことにするかもしれないのです。

思考や感情にとらわれず自由であるためには、私たちの経験の一つ一つを親密でマインドフルな注意をもって調べる必要がある、と仏陀は説きました。最初のステップは一時停止して魔法の4分の1秒を活用することであり、2番目のステップは一瞬一瞬の経験に立ち会う選択です。恐れに基づく思考や身体の緊張を受け入れ、好奇心を持ち、寛容な注意を払って認識する必要があります。このような在り方の成果は、習慣的な反応性を解放し、賢明な心で生活の状況に対応し、抑圧的な感情の支配から抜け出す能力です。

タラ・ブラックはワシントンのインサイト瞑想コミュニティのシニアティーチャーおよび創設者。Radical Acceptance（邦題「ラディカル・アクセプタンス」）やTrue Refugeの著者でもある。