感情的・身体的な痛みの4つの対応

押しのける / 落ち込む / 認識して手放す /向き合う

デイブ・ポッター

一般的な二つの反応:「押しのける」と「落ち込む」

通常、私たちは感情的または身体的に困難な状況に直面すると、「押しのける」か「落ち込む」という2つの方法のいずれかで反応します。

「押しのける」

「押しのける」段階では、意志の力で不快感を無理やり押し通したり、活動や快楽で気を紛らわせようとします。忙しくしたり、問題はないと自分に納得させたり、食べ物やお酒、薬物で自己治療しようとします。この「解決策」はそれ自体に問題があり、望ましくない副作用のためだけでなく、痛みの根本的な原因を解決するために何もしていないため、最終的に満足のいくものではありません。

「落ち込む」

困難に対処する第二の方法は「落ち込む」です。これは意識的な選択ではなく、辛い状態に対処するための十分なリソースを持たない結果です。「落ち込む」段階では、困難に飲み込まれ、不快感やそれに伴う恐れや判断に圧倒されます。多くの場合、肉体的・精神的な痛みに伴い、無力感や判断（「こんなの耐えられない！」、「これが続いたり悪化したらどうしよう？」、「彼ら/私はなんて愚かだったのだろう！？」など）が生じます。最終的には、いかに自分自身の痛みに対処するかについて、絶望的で無力だと感じてしまうのです。

「押しのける」か「落ち込む」のどちらかではなく、一方から他方へ揺れ動くことがよくあります。たとえば、圧倒される期間（「落ち込む」）の後に、一時的にしか効果がない食事や自己治療へ逃避し（「押しのける」）、その後また圧倒されるような感情が始まり（「落ち込む」）、それがあまりにも辛くなると再び気を紛らわすことで逃避する（「押しのける」）、といった具合です。　これは終わりなきサイクルです。

二つの選択肢：「認識して手放す」と「向き合う」

「押しのける」や「落ち込む」に代わるこの2つの選択肢は、どちらも特別な方法で困難な感情や感覚を受け入れることを含んでいます。このような受け入れ方は、服従すること（「落ち込む」）でも、排除しようとすること（「押しのける」）でもありません。「認識して手放す」 と 「向き合う」はどちらも、湧き上がってきたものを穏やかに認め、その存在を尊重し、何が起こっているのかを感じ取るのに十分な時間、それと共にいることから始まります。

「認識して手放す」

これは、困難を否定する「押しのける」反応とは異なり、特別な方法でそれを認識することから始まります。それは、予期せず訪ねてきた人に対して「こんにちは」と挨拶するようなものです。たとえ「今は忙しい」と言うかもしれないにしても、それを粗雑に言うわけではなく、ましてや目の前でドアをピシャリと閉めるわけでもありません。不快なことや不愉快な思考に優しくちょっと注意を向け、それが何であるかを認識するのです。このように認識した後は、それまで行っていたことに再び意識を戻します。

一部の瞑想では、この認識の後に、あらかじめ決められた意識の対象へ注意を戻します。それは例えば、呼吸（静坐瞑想）、身体（ボディスキャンやヨガ）、マントラ（超越瞑想）、祈り（キリスト教のセンタリングの祈り）や視覚化（一部のチベット瞑想）などです。

このアプローチは、落ち着き、安定性と回復力を強化し、とても心地よい、至福の没頭状態に導くことさえあります。もしこの認識が本当に無反応な方法で優しく行われ、困難な領域を簡潔に認識するものであるなら、困難は実際に変化したり、解消されるかもしれません。しかし、それが長年のパターンであれば、根底にあるエネルギーはそのまま残り、別の機会に同じように強く現れるでしょう。

「向き合う」

単純で穏やかな認識以上のものを要する問題に対しては、私たちが「向き合う」と呼ぶ、別のアプローチがあります。これは強力な方法ですが、非常に直感に反しています。 なぜなら、私たちが一番やりたくないと思うことは、自分を悩ませているものに近づくことだからです。生じた困難から遠ざかる代わりに、困難に向かって進むのです。このような探求は恐ろしく不快に聞こえるかもしれませんが、これは穏やかな過程であり、このコースでこれまで強化してきた気づきと判断しないというスキルを活用した、特別な方法で行われます。

「向き合う」の段階では、開かれた好奇心と、たとえそれが不快なものでも、遭遇しているものに寄り添い、探求しようとする意欲があります。このように何かと共にいることの意外で直感に反する結果は、「ここから抜け出さなければ」という不快感の要素が、それと接触している間にさえ軽減され、時には消えてしまうことです。このような出会いが成功すれば、長年の問題パターンが解明されることも可能です。

困難な感情や感覚に、反応せず実り多い方法で「向き合う 」ことは、それ自体芸術であり、学びと練習を要します。もちろん、このような探求に取り組むことは、タイミングや状況の面で常に可能ではなく、できれば、時間や困難に対処するためのリソースを得るまで、困難な感覚や感情を脇に置いておく方が良いかもしれません（その場合は「認識して手放す」対応が適切かもしれません）。

このコースで説明されている苦痛と向き合う瞑想は、ヴィディヤマラ・バーチの「5ステップ 」モデルの応用です。このアプローチを実践する際にあなたが落ち着いていられるよう、個人的なリソースを取り入れる方法で、身体的・感情的な困難を探求するよう導いてくれます。

タラ・ブラックが教えているRAIN、クリスティン・ネフが教えている和らげ-なだめ-許す、アン・ワイザー・コーネルが教えているフォーカシングなど、内なる風景に「向き合う 」ことを含む、他のアプロ ーチがたくさんあります。これらのうち、私の知っている最も洗練されていて完全な方法は、フォーカシングです。実に学ぶ価値があるもので、アンは素晴らしいオンライン・トレーニングなど、よても良いリソースを提供しています。 フォーカシングに完全に慣れ、熟練するようになるにはかなりの時間と労力がかかりますが、もし興味があれば、Inner Listeningを参照してください。