4日目　マインドフルな瞬間が増えてくる

座瞑想で体に意識を向け、歩行瞑想で外界を楽しむ

中日に入ったと感じる。午前中の瞑想から座瞑想ではボディスキャン（自分の意識を意図的に身体に向けていく）をし、歩行瞑想では外界を楽しむ（鳥の鳴き声や風を感じる）よう指示がある。いずれも、今まで気づかなかったもの、そこにあるのに見逃していたものに意識を向けて、“観る”ということである。まさに、昨晩直感した「Cultivating」の実践に他ならない。これはワークとしては、大きな発展的展開である。当たり前だが、瞑想も段階をおって展開するようちゃんと企画されているのだと感じる。

しかし、いざ真剣に取り組もうとすると、これまで重要視してきたAttentionを戻すAnchor（呼吸やウォーキング）は一体どうなるのかという戸惑いが湧いてきた。戸惑いがある時はワークがおかしくなる。何を一生懸命やればよいのかわからない。一つ山を越えるとまた戸惑いが来る。これに気がついていることもマインドフルネスなのであろうが、一つ分かるともっともっとと思ってしまう。これはもはやマインドフルネスではない状態の一つであるAgitation（気持ちが大きく揺れ動き、高ぶること）である。きっと、私のマインドフルネスへの道のりはまだまだ長い。

外界を楽しむ　Anchor はいつでも戻れるところであり、戻らなくてはならないわけではない

この「Cultivation するときに Anchor に戻らなくてはいけないのかどうか」という疑問は、Christina との個別面談で解決した。Christina によれば、この段階ではもはや Anchor は必要ないらしい。その他、聴きたいと思っていたいくつかの質問を一気にさせていただいた。私の研究テーマである失業についても話をし、マインドフルネスはレジリエンスにつながるだろうという話で盛り上がった。私が話した内容は以下である。

失業研究とマインドフルネス

心理療法のひとつである認知行動療法は、認知や行動を変えてコントロールすることによって問題や悩みに対処しようとする療法である。特に、認知的アプローチを主眼とする第 2 世代の認知行動療法では、嫌なことがあっても、認知を変えて別の捉え方をして、感情の改善を実感できるようアプローチする。確かに、同じ事実でもその捉え方を変えることによって、多少気を取り直して、元気になることはある。特段心理療法と謳わなくても、私たちの多くは自然にそうしていることは少なくない。しかし、実際にはそれが難しいことも多い。

たとえば、上司に叱られたとき、「自分は上司に期待されているから叱られたんだ」と考えることもできる。しかし、どう考えてみてもそうは思えないこともある。叱られることが 1 回ではなく、連日のように叱られていたら、なかなかそうは思えないかもしれない。事実、上司としても「期待しているから」という気などさらさらないということもあるであろう。このように、起こった事実についてどう考えてもポジティブに捉えられないこともある。そんな時に、無理矢理認知を変えても、それは現実を歪めて解釈することにしかならず、一時的に気分をおさめても本質的な解決にはならない。逆にその人自身が歪んでで、現実とのずれを引き起こすこともある。そのような現実との乖離によって、その人は現実社会の中で一層生きにくくなるという懸念すらある。

私が研究している失業体験は、思うようにならない体験の一つである。特に自ら望まない離職によって受ける経済的、社会的、心理的ストレスは、どんなに良く捉えようと思っても限界がある。起こってしまった事実に対して、小手先の認知を変えて対処しようとしても、実際には自らコントロールしきれない厳しい現実がある。外界のコントロールが難しい状態に置かれると、人は強い無力感と絶望感に襲われる。その無力感は臨床家として、良い援助ができない私自身の無力感でもある。その無力感を共有する時、安易に「別の捉え方をしましょう」とは言いがたい心境になる。打つ手がないという状態である。

そんな時、まずは自分に起こってしまった事実を、評価なく、ただ受け入れてみるところから、何かが始まるように感じている。それは口で言うほど簡単ではない。しかし、マインドフルネスにはそれがあるような気がしている。外界のコントロールがどうしようもない人たちにとって、マインドフルネスであることがとても大事なのだ。そしてそれは、臨床家としての私自身にも求められることなのである。

Christina は慈愛に満ちが表情で「本当にそうだと思う。だからあなたはここに来たのね」と言った。思い切ってここに来てやはりよかったと思った。Christina が私の理屈を受け入れてくれたというだけではなく、そういう思いを持って日々研究や臨床をしてきた私の虚しさやささやかな努力を理解してくれたように感じたからかもしれない。気がつけば、予定時間を超えて 30 分ほど話したかと思う。

Christina は一見優しそうではあるが、なぜか少し厳しい感じもする。Christina の優しさは痛みを舐めあうようなウェットなものではないからかもしれない。現実を見つめ受け入れる厳しさと共にある、強くて深い優しさなのであろう。これが、マインドフルネスをする（Doing）ではなく、マインドフルネスである（Being）ということなのかもしれない。

食事に対してマインドフルネスに

食事はどれも温かく、美しく、今この時のためにタイミングを見計らって用意してくださっていることがよくわかる（何と言っても、グリーンピースが生き生きしていて綺麗に青い）。そして、さらに素晴らしいと感じるのは、前日にあまった食材や前の食事に使ったものが、リサイクル料理として出てくることである。リサイクル料理も含めて、どの料理もとても美味しい。余った食材を無駄にしない感じがとても良い。イギリスに来て、コンビニのサンドウィッチかレストランの食事のどちらかしか選択肢がないという極端な食生活しかできなかったが、ここでの食事はまさに私が望んでいた地元の温かい家庭料理である。高級レストランにはない素朴な味は、本当に美しくておいしい。食事に対して予想以上にありがたみを感じているのは、マインドフルネス的でもある。

この頃から、食事以外にも、日常的にすこしずつマインドフルになる瞬間が多くなっていることを感じる。物を飲み込んでいる瞬間、トイレットペーパーを巻き取る瞬間、シャワーのお湯を感じている瞬間、自分が今これをしているのだという意識が自然と高まってくるというのはこういうことかと思う。これがさらに日常化し、広がっていくのが良い方向性なのではないかと感じる。それが Habituation（習慣化）ということなのだろう。

Dharma Talk　マインドフルネスは対象を優しく丁寧に見つめること

夜の Dharma Talk で、Christina が「マインドフルネスは対象を物理的にじっと見つめる Gaze（注視）ではなく、Kindly（優しく）で Carefully（丁寧に）な態度で見つめること」だと話す。もちろん、冷静に、客観的に観る必要はあるが、それはとても温かいものであるべきだという。今日、Christina との個別面談で感じた Christina の在り方は、まさにこれだったのだ。

改めて考えると、わざわざ瞑想などしなくても、実は平素の姿勢や生活そのものがマインドフルネスな人もいる。マインドフルネスという言葉を使うかどうかは別として、本当にマインドフルネスである人にとっては、マインドフルネスであるということは実に自然な営みなのだろう。一方で、マインドフルネスではない人たちにとっては、とても新鮮な体験と感じられる

のだろう。マインドフルネスは、マインドフルに振る舞うことではなく、その人の在り方や生き方そのものが問われる、とても本質的な様態なのだろうと思う。

それにしてもメールのやり取りで落ち着かない自分に気づいて、悲しくなる。こんなときこそマインドフルネス！と思いながらも、本当に難しい。今日を限りに、特定のメールは返信しないことに決めた。これは何かを遮断するという意味ではマインドフルネスではないのかもしれないとの迷いも生じる。しかし、これこそが自分の思考や感情と距離を取った後に起こる Intentional（意図的）な Choice（選択）なのではないか、そう思うこととした。