



気分と自分は別もの

Away From Pain Body

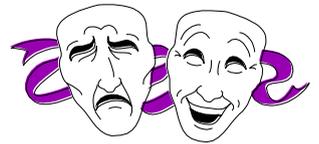
永田 円了

人は神仏でない限り我を忘れてカッとしたりイラついたりするもの。今日は気分がすぐれない、何か腹立たしく、妙にイライラするなど、日常、気分が自分を支配してしまうときがある。まったくこの気分という代物はやっかいなもの、どうつき合っていっただらいいのだろうか。

気分の正体は

気分の正体はいったい何だろうか。エックハルト・トールは、著書『ニューアース』の中で、次のように述べている。不意に現れるイライラの正体は、「ペインボディ」(Pain Body)であると。

ペインボディとは、人間のもつ古い感情的な苦痛の集積を意味するという。長年にわたって蓄積されたペインボディは、いつも出番をまっており、ほんのちょっとしたキッカケで容易に出現する。いままで普通に話していた彼女が、急に怒りっぽくなったり、普通はもの静かな男性が、酒が入ると急に自己中心的態度になったり、自分の思い通りにいかなかったとき、暴力をふるったり、こんなことは日常的に経験することである。このような出来事の根底には、必ずと言っていいほど、このペインボディの存在があるという。



ペインボディとの付き合いかた

このペインボディは、悲しいことに永遠に消えない。下手をすれば、ペインボディはエゴと結託して絶大なパワーをもってしまう。ペインボディに乗っ取られた「不幸な自分」を、「本当の自分」だと思い込んでしまう悲劇が待っている。乗っ取られたその人にとっては、“悲劇の主人公”でいたいときえを感じる。会話の中で、「ねえ聞いて聞いて、私、こんなひどい目にあっただよ」とくれば、だいたいその人はペインボディに乗っ取られたひとである。ではどうする。

心身を意識化することである。エゴもペインボディも無意識の領域でしか生きることができない。まず自分を無意識から意識の領域に引き上げること。「この地上での悪行の犯人はたった一人しかいない。それは、人類の無意識だ」(エックハルト・トール『ニューアース』)。

意識を“今”にシフトすることで、ペインボディは糧を失い、そこから「本当の自分」が生き始めるのである。



<事例 DVD>

イライラする女/サンドラ・ブルック
河合隼雄/女性のうらみは、個人の体験を越えている
岸洋子/そして今は(昭59)/女性のペインボディを歌う
ワン・ハイシアさんスピーチ/気分に乗っ取られない自分を表現
映画「マグノリア」より/トム・クルーズ 父が憎い
Actor's Studio より/トム・クルーズ、自らの父の想いを語る
Missing Piece Meets the Big O

<事例 DVD>

田中浜/気分と自分を分ける
映画「若者たち」/男のペインボディの凄まじさ
クリントン、セックス疑惑/妻としては、夫を絞め殺してやりたい
大平光代/気分に乗っ取られていた十代、自分に戻った40代
映画「わが青春に悔いなし」/原節子のペインボディ
中村中(あたる)/一生うらんでやる、歌・「怜子」

円了のホームページ：www.enryo.jp