

# CT13 観想的心理療法 CONTEMPLATIVE PSYCHOTHERAPIES 2024-8

© 2024.08.29 ↻ 2025.03.22

## 13 観想的心理療法 CONTEMPLATIVE PSYCHOTHERAPIES

ロジャー・ウォルシュ

### 概要

現在。驚くべきことが進行中です。何世紀にもわたって個別に発展してきた後、どちらも人間の心を探求し、癒し、強化することを目的とした2つの主要な分野が、ついに合流しようとしています。つまり、瞑想的な療法と伝統的な西洋療法がついに出会い、融合し、挑戦し、お互いを豊かにするにつれて、歴史が作られています。

瞑想的な実践は、セラピスト、クライアント、そして一般の人々に利益をもたらします。治療的には、洞察力と自己理解を提供し、ストレスを軽減し、複数の心理的障害や心身症を改善することができます。健康な人の場合、従来のレベルを超えて、幸福感を高め、潜在的な能力を明らかにし、心理的発達を促進することができます。実用的な面では、シンプルで安価で、多くの場合楽しいものです。

理論的な利点もあります。これらには、人間の本性だけでなく、健康、病理、可能性についての新たな理解も含まれます。研究者にとって、瞑想的な実践は、心理的プロセスと神経的プロセスの両方についての洞察を提供します。

### 基本概念

#### さまざまな実践

瞑想、瞑想contemplation, meditation、ヨガなどの瞑想的な実践は世界中で見られます。それらはほとんどの文化で発生し、あらゆる主要な宗教の一部です。これらには、道教やヒンドゥー教のヨガ、儒教の「静かに座る」という伝統的な実践、仏教の瞑想、ユダヤ教のツェルフ、イスラム教のスーフィー教のズクル、キリスト教の瞑想などが含まれます。

彼らの伝統的な環境では、瞑想的な実践は通常、より大きな世界観や生き方の一部です。たとえば、それらは通常、対応する心理学や仏教哲学などの哲学によって分析され説明されます。また、それらは、支持的なライフスタイル (例: 倫理) やエクササイズ (例: ヨガの呼吸法) など、健康と発達を促進することを目的とした他の実践とも統合されています。元々は主に宗教的および精神的な目標を達成するために実践されていましたが、現在では心理的および心身への利点を目的として世俗的な環境でも広く使用されています。瞑想と熟考 meditation and contemplation という用語はどちらもさまざまな方法で使用されますが、ここでは同義語として扱います。

瞑想/瞑想の実践にはさまざまな種類があります。最も研究されているのは、ヨガの超越瞑想transcendental meditation (TM) と、ヴィパッサナー (明晰な見方) または洞察瞑想としても知られる仏教のマインドフルネスです。TM はマントラ (内なる音) の実践であり、繰り返しのマントラに注意を向けることから始まり、次に心をクリアで平和な状態に落ち着かせることができます。マインドフルネス瞑想は、それぞれの経験を注意深く調査することによって、明確で敏感な意識を育みます。インドのヨガと中国の太極拳も人気がありますが、あまり研究されていません。他にも何十もの瞑想が研究を待っています。現時点では、さまざまな種類の瞑想を比較した研究データはほとんどないため、通常はそれらを一緒に検討します。

## 定義

実践間には多くの違いがあるにもかかわらず、共通のテーマは明らかであり、これらの共通点は次の定義を示唆しています。

瞑想という用語は、精神的プロセスをより自発的なコントロール下に置き、それによって精神的な幸福と発達、集中力、冷静さ、明晰さといった特定の能力を育むために、注意と気づきを訓練することに焦点を当てた自己調節の実践法の一群を指す。

この定義は、瞑想を従来の心理療法、視覚化、自己催眠などの他の治療戦略や自己調整戦略から区別するという点で、良い定義の「境界基準」を満たしています。これらは主に注意力と認識力を訓練することに焦点を当てていません。むしろ、感情、思考、イメージなどの精神的な内容 (注意や認識の対象) を変化させることを主な目的としています。

ヨガという用語は、瞑想と同様の目的を持った一連の実践を指します。しかし、ヨガは瞑想に加えて、倫理、ライフスタイル、姿勢、食事、呼吸制御、研究、知的分析を含む、より包括的な学問です。西洋では、最もよく知られているヨガの実践は体の姿勢であり、それがヨガの全体であるとみなされることがよくあります。実際、それらははるかに包括的なトレーニング、おそらく最初の統合心理療法であるトレーニングの 1 つの側面にすぎません。

## 中心的な仮定

観想心理学Contemplative psychologiesは、心の「良い知らせ、悪い知らせ」の理解に基づいています。

悪いニュースは、私たちの普段の精神状態は、私たちが普段認識しているよりもはるかに制御されておらず、未発達で、機能不全に陥っているということです。その結果、不必要な多大な苦しみと機能不全が生じます。

良いニュースは、私たちが従来のレベルを超えて心を訓練し、発達させることができるということです。その結果、幸福感、成熟度、心理的能力が向上します。

この良いニュースと悪いニュースは、観想療法の基礎となる 8 つの中心的な前提に拡張できます。

1. 私たちの通常の精神状態は著しく未発達で、制御されておらず、機能不全に陥っています。
2. この「正常な」機能障害の全容は、次の 2 つの理由により認識されません。
  - まず、この機能不全は私たち全員が共有しているので、目立つことはありません。私たちは皆、あらゆる文化の最大のカルトの中で生きています。
  - 2 番目の理由は、セルフマスキングです。心理的防御が意識を歪めて認識できないのと同じように、私たちの通常の心理的機能不全の状態（防御によって部分的に構成されている）も意識を歪め、それ自体を隠します。
3. 精神的苦痛は主にこの精神機能障害の影響で生じます。
4. 注意力、認知力、感情などの精神機能や能力を訓練し開発することが可能です。
5. このように心を訓練することは、「正常な」機能不全を軽減し、幸福を高め、集中力、思いやり、洞察力、喜びなどの優れた能力を開発するための効果的な戦略です。
6. この精神的な訓練により、私たちは自分自身を過小評価し、誤ったアイデンティティに苦しんでいることを認識できるようになります。私たちは、私たちが通常自分の「自己」であると思い込んでいる自己イメージ、自己概念、または「自我」は単なるイメージまたは概念であり、私たちの本当の本質はより深く、はるかに注目に値する何かであることを認識しています。
7. 瞑想的な分野は、このように心を訓練するための効果的なテクニックを提供します。
8. これらの主張は盲目的に受け入れられる必要はありません。むしろ、自分でテストすることができますし、そうすべきです。

## 発達の視点

発達心理学における最近の研究を概観することは、瞑想の目標を理解し、それを他の治療法と比較するのに役立ちます。発達心理学者は現在、発達の 3 つの広いレベルを認識しています。プレパーソナル、パーソナル、トランスパーソナルです。これらは、前慣習的、従来の、後慣習的とも呼ばれます (Wilber, 2000a)。私たちは、一貫した自己意識や社会的慣習を持たない、個人的、慣習的になる前の段階に生まれます。成長するにつれて、私たちは徐々に文化適応され、個人的/慣習的な段階まで成熟します。ここで私たちはより一貫した自己意識を確立し、自分自身と世界に対する従来の文化的見方を主に受け入れます。最近まで、この従来の段階が私たちの潜在能力の総体であると広く考えられていました。

しかし、何世紀にもわたって、哲学者や賢人たちは従来の開発の限界を嘆き、さらなる可能性を指摘してきました。従来の段階は、アジアの観想心理学では「幻想」と表現され、一部の西洋の心理学者は「合意トラン

ス」または「共有催眠」と呼ぶ曇った精神状態と関連付けられてきました(Tart, 1986)。同様に、実存主義者は従来の方法を説明しています。彼らは、あまりにも多くの場合、人生は表面的で、防衛的で、本物ではないものであると言われています。実存主義者によれば、それは私たちが完全に、あるいは真に生きることができない「集団心理」における半意識的な服従である(Yalom & Josselson, 2010)。人間性心理学の創始者の一人であるアブラハム・マズロー(1968)によれば、その結果は次のとおりである。平均的で常識的でよく調整された[人]が正常に調整されるということは、人間の本性の深みの多くをうまく拒絶し続けることを意味します…」(p. 142)。

これは新しいアイデアではありません。実際、マズローは、何世紀にもわたってヨガの言葉で言うように、「あなたはまだ完全に成長していない。放置されているために未開発のまま残されているレベルがある」と主張してきた数多くの瞑想家の言葉を繰り返していました(ニサルガダッタ, 1973, p. 40)。同様に、ユダヤ人の瞑想家にとって、「正常さ」は「子供時代の精神性」(モチン・デ・カットヌス)とみなされます。一方、より高度な思考様式や意識状態は「精神性」と呼ばれます。人は瞑想を通してこれらの「大人の思考」の方法を学びます」(カプラン, 1985, p. 8)。

東洋と西洋、哲学と宗教、そして心理学など、これらの多様な見解はすべて、非常に重要な驚くべき結論に収束します。それは、「私たちはまだ半分しか成長しておらず、半分目覚めているだけです」というものです。開発は通常、前従来型から従来型にfrom preconventional to conventional,進みますが、その後、半意識 semiconscious に停止するまで進みます。

幸いなことに、さらなる開発が可能であるという良いニュースもあります。私たちの通常の個人的でありがちな状態は、集団的な発達停止の一形態である可能性があります。しかし、発達は、健康と正常の上限であるとしてよく考えられている限界を超えて進む可能性があります。従来のステージは、停止場所ではなく、踏み台になる可能性があります。このようなことは長い間、観想心理学の主張であり、現在ではかなりの発達研究によって裏付けられています。研究者たちは現在、動機、認知、防衛、道徳的思考、自己意識において従来型以降の段階があることを認識しています(Maslow, 1971; Wilber, 1999, 2000b)。

このような発展的背景により、現在では2つの方法で精神療法システムを比較することができます。1つ目は、育成を目指す発達レベルに応じたものです。たとえば、ほとんどの心理療法は、従来の健全な発達を促進することを目的としています。一方、瞑想療法は従来の調整を促進することができますが、伝統的にポスト従来postconventionalの成長を目指しています。

これに関連した考え方として、心理システムは、病理学的、実存的、トランスパーソナルという3つの主要なレベルの懸念に対処するという考えがあります。この本がはっきりと示しているように、西洋の専門家は病状を軽減するための洗練された技術を考案し、私たち全員が人生の一部として必然的に直面する、無意味さ、孤立、死などの実存的な問題に焦点を当て始めている(Yalom, 2002);ヤロムとジョセルソン, 2010)。しかし、西洋心理学が瞑想的分野に関心のあるトランスパーソナルな領域を探求し始めたのはつい最近のことです。

## その他のシステム

さまざまな心理療法を最適に比較するための原則

それぞれの心理療法は豊富で複雑なシステムであり、簡単に比較することは必然的に不公平になります。比較するときは、おそらく次のことを想定するのが賢明です。

1. 各システムは、理解と治療に対して貴重ではありますが、部分的にしか貢献しません。
2. いずれか 1 つのアプローチが全面的に優位であるという主張は疑わしい。
3. 効果的な治療法には、さまざまな方法とメカニズムが共通しています。
4. 異なる治療法は、必ずしも対立するものではなく、補完的なものである可能性があります。
5. 1 つのシステムのみ精通しているセラピストは、すべてのクライアントを同じように解釈して治療するというプロク拉斯ティアンの罠に陥る可能性があります。アブラハム・マズローが言ったように、もしあなたが持っている道具がハンマーだけなら、すべてが釘のように見え始めます。たった 1 つの治療法しか知らなければ、すべてのクライアントと症状がその治療法に適しているように見え始めます。
6. 優れたセラピストは柔軟で、複数の方法に精通しています。彼らは、各クライアントにとってどの療法が最も効果的であるかを評価し、クライアントを適切に治療したり紹介したりします。

これらの原則は、統合的および統合的療法によってよく実証されています (Norcross & Beutler, 2010; Wilber, 2000a)。

## 他のシステムとの比較

以下の比較は、瞑想的なアプローチの貢献を強調しています。ただし、これは、以下の治療法の価値や多くの貢献を否定するものではありません。

精神分析は、何よりも心理的葛藤に焦点を当てます。人間は必然的に終わりのない内なる葛藤の中に閉じ込められ、道に迷っていると見なし、「精神生活は心の意識的部分と無意識的部分の間の絶え間ない葛藤を表している」(Arlow, 1995, p. 20)と仮定しています。無意識、防御、一部の病状の小児期の根源、およびさまざまな治療プロセスの理解に多大な先駆的貢献を果たし、実際、小児期の発達、転移、無意識の力動、防衛の分野で瞑想的分野を大きく進歩させました。

しかし、瞑想的な観点から見ると、精神分析は私たちの人間性と可能性を悲劇的に過小評価してきました。紛争、問題、病理のみにほぼ焦点を当てているため、人間の強みと可能性、そしてアブラハム・マズロー (1971年) が有名に呼んだ「人間性のさらなる限界」がほとんど見落とされています。その結果、精神分析は、例えば、並外れた健康や幸福、恍惚の体験、あるいはトランスパーソナルな成熟や並外れた能力をどのよ

うに育むかなどの可能性を認識していない。何人かの研究者が指摘しているように、「フロイト主義は人間の可能性の過小評価を制度化した」(Needleman, 1980, p. 60)。

古代の瞑想的な主張も最近の研究も、心理的葛藤の普遍性に関する精神分析の仮定に疑問を投げかけています。観想心理学は、「普通の」人々にとって葛藤は当然のことであるということに完全に同意します。しかし、彼らは、これらの対立は開発のより高度な段階では大部分が解決される可能性があることを示唆しています。この主張は、高度なマインドフルネス瞑想教師に関する興味深いロールシャッハ研究によって裏付けられています。

しかしその前に、すべての心理テストの中で最も有名で物議を醸すロールシャッハについて注意してください。アメリカ心理学会の理事会は、これを「おそらくこれまで考えられた中で最も強力な心理測定手段」と称賛したが、ニューヨーク・レビュー・オブ・ブックスはそれを「ばかげているが、それでも危険な遺物」と酷評した(Crews, 2004)。確かに、ロールシャッハは、マインドフルネス瞑想教師のこの試験のような探索的研究において依然として価値がある可能性があります。

仏教の悟りの4つの古典的なレベルの最初の段階にある教師たちは、セクシュアリティ、依存、攻撃性などの共通の問題をめぐって、ほぼ通常どおりの量の葛藤を示しました。しかし、これらの対立は「カプセル化された」ものとして報告されており、これは対立が教師の人格や成績にほとんど影響を与えていないことを意味します。啓発された実践者は、「対立に対するより大きな認識と寛容性を示しましたが、逆説的に反応は少なかった…」(Wilber, Engler, & Brown, 1986, p. 210)。これは、問題に悩んでいるというよりはむしろ面白がっているように見える、そのような教師の行動と一致しています。

しかし、さらに注目すべき紛争の解決は、啓蒙の第3レベルで起こりました。非常に高度な女性瞑想マスターは、「性的または攻撃的な衝動の衝突の証拠はなかった」ことを示しました(Wilber et al., 1986, p. 214)。興味深いことに、古代の文書は、この種の紛争とその結果として生じる苦しみからの自由が可能であると主張しているだけではありません。彼らはまた、この自由は悟りの第3レベルで得られるとも主張します。

精神分析に関するもう1つの問題は、残念なことに誇大化への傾向です。精神分析家の中には、自分たちのシステムの範囲と優位性を過大評価する包括的な声明を発表する人もいます。たとえば、「精神分析は心理学の最も広範で包括的なシステムである」(Arlow, 1995, p. 16) および「人間の心の謎を解明することに関しては、精神分析理論に近づいているいかなる知識も存在しない」(Gabbard, 1995, p. 431)という主張を考えてみましょう。他の学派との比較では、そのような主張の裏付けはほとんど得られない。自分の学派の優位性を過大評価することは、他の学派に対する無知に直接関係しているようだ。もちろん、この罨は、瞑想的な流派を含む治療流派の間で広まっていますが、もはや擁護できません。

それらの違いにもかかわらず、瞑想の実践と精神分析は(他の精神力動療法とともに)特定の目標と理解を共有しています。どちらも、フロイト(1917/1943, p. 252)が述べたように、「人間は自分の家、つまり自分自身の心の主人ですらない」という認識に基づいています。同様に、2つのシステムは深い価値を強調して

います。フロイトは、「精神分析と瞑想は、自我の深層部とイドにおける、他の方法ではアクセスできなかった出来事の把握ができるかもしれない。…、類似のアプローチである」と認めた（フロイト、1933/1965、p. 71）。

分析心理学（ユング派）と観想心理学は、いくつかの主要な問題について一致しています。これらには、成長に向けた心の生来の衝動、トランスパーソナルな経験の有益な効果、フロイト以下のレベルを含む無意識の多層的な性質が含まれます。

瞑想の伝統は、セックスや攻撃性などの動機に加えて、精神には成長と発達への生来の衝動があるというユング派、人文主義的、個人中心のロジエ派と一致する傾向があります。これらの概念は完全に同義ではありませんが、ユングの「個性」への意欲、アブラハム・マズローの「自己実現」と「自己超越」、カール・ロジャースの「形成的傾向」、そして自己超越への瞑想的な動機には重なりあうものがあります。アブラハム・マズロー（1968年、p. iv）の痛切な指摘には誰もが同意するでしょう。「私たちには、畏敬の念を抱き、それに身を投じることのできる「自分よりも大きなもの」が必要なのです。」

ユング派の視点と瞑想的な視点、そして現代の研究の両方が、トランスパーソナルな経験が心理的な癒しと成長を促進する可能性があることに同意しています（Walsh & Vaughan, 1993）。トランスパーソナルな経験とは、アイデンティティや自己の感覚が個人や個人を超えて（トランスに）拡張し、人類と世界のより広い側面を包含する経験です。ここで人は、自分自身が他者、世界、さらには宇宙と密接に結びつき、同一化していることを経験します。Jung (1973) が述べているように、「無数のものへのアプローチが本当の治療法であり、無数の経験に到達する限り、病理の呪縛から解放されます。」(p. 377)。

ユングは、成人およびポスト従来型の発達とトランスパーソナルな経験を認識した最初の先駆者の一人です。歴史的に、西洋の治療法のほとんどは、最初の2つの発達段階、前人格段階と個人段階のみを認識しており、これにより特定の罫にはまってしまうました。トランスパーソナルな経験は認識されなかったため、しばしばプレパーソナルな経験と混同され、そのため誤って退行的または病的であると診断されました。その結果が「プレ/ポストの誤謬」でした。例えば、フロイトはトランスパーソナル体験を幼児期の無力感を示すものとして解釈し、アルバート・エリスはそれらを不合理な思考の例と見なし、古典的書物『精神医学の歴史』では「統合失調症の退行とヨガと禅の実践との明らかな類似点」（アレクサンダー& Selesnich, 1966、372ページ）に言及している。

しかし、注意深く比較すると、プレパーソナル回帰とトランスパーソナル回帰の間には大きな違いがあることが明らかになり、ケン・ウィルバーが指摘するように、「プレパーソナルとトランスパーソナルを真剣に同一視できるのは、知的探究が表面的な印象に留まる人だけである」（Wilber, 1999、157ページ）。それにもかかわらず、プレ/トランスの誤った考えは最近まで広まっており、人間の可能性や瞑想的療法に対する悲劇的な過小評価につながりました。

認知療法、合理的感情療法、および瞑想療法は、思考や信念の巨大な力に対する認識を共有しています。彼らは、私たちは皆、多くの誤った考えに陥りやすく、それがあまりにも簡単に認識されない誤った仮定になって

しまうことに同意します。これらの仮定は現実と誤解され、認知を偏らせ、経験を歪め、病理を生み出します。これらの間違っただ思い込みは、「基本的な間違い」（アルフレッド・アドラー）、「認知の歪み」（認知療法）、「非合理的な信念」（アルバート・エリス）、そして「妄想」（アジア・セラピー）として説明されています。今や世界で最も人気のある詩人の一人である彼は、「あなたの思考は…その激しい支配下であらゆる方向にあなたを駆り立てます（ヘルミンスキー、2000、p. 19）」と書きました。ユダヤ人の知恵は次のように考えています。「病気は心の中の考えに依存する」（ホフマン、1985、p. 103）ため、「奇妙な考えを高める」実践を推奨しています。熱心なヨガ実践者であった偉大なインドの指導者マハトマガンジーは、このことを次のように要約しました。：「あなたが思う存在にあなたはなる」（Fischer、1954、p. 146）。

もちろん、流派によっても大きな違いはあります。認知療法は、瞑想的なアプローチに比べていくつかの進歩を遂げました。これらには、各精神病理の特定の認知プロファイルを認識することや、病理性信念を変えることの利点を実験的に実証することが含まれます。

一方、瞑想者は洗練された意識のおかげで、認知療法や合理的感情療法が利用できる層の下にある思考の層を特定し、修正することができます。瞑想者は（後述するように）思考とその影響を驚くべき精度で観察し、深く歪んだ信念や認知スキーマを発見し、驚くべき程度の認知制御を開発することができます。上級の瞑想者は、湧き上がるそれぞれの思考を観察し、有害な思考を減らし、有益な思考を育むかもしれません。認知療法では、短期間の「思考停止」の可能性が認識されています。しかし、瞑想者は思考停止を長期間延長し、その結果得られる深い静けさと明晰さの中で休むことができ、この主張は現在脳波（EEG）研究によって裏付けられています（Cahn & Polich、2006）。

通常、絶え間なく続く思考の奔流を減らすと、心が癒され、落ち着き、明晰になると言われています。これは、表面波が静まったときにのみ湖の深さが見えるようになるのと同じように、癒しと成長を促進し、通常は隠されている深層心理を明らかにします。道教の偉大な哲学者荘子は、「水が静けさから明晰さを引き出すのであれば、心の能力はなおさらだろう」と書いています。（ジャイルズ、1926/1969、p. 47）。

したがって、瞑想療法は、臨床精神病理学の根底にある誤った考えや信念を治癒するだけではありません。最大限の効果を発揮すると、集団的な病理の根底にある深い思考を認識し、変換し、識別不能にするのにも役立ちます。これらは、私たちが従来の開発レベルに閉じ込め、さらなる可能性やより深いアイデンティティに気付かないままにする考えや信念です。思考は非常に重要であるため、ブッダは次の言葉で教えを始めた。

私たちは私たちが考えるところのものです。私たちのすべては私たちの思考によって生じます。思考をコントロールすることは良いことであり、思考をマスターすることは幸福をもたらします。

任務はそれらを静め、それらを支配することで幸福を見つけることです。（バイロム、1976、p. 3、13）

実存療法と瞑想療法はどちらも、私たち全員が必然的に直面する人生の根本的な課題である「究極の懸念」に焦点を当てています。これらには、意味と目的、苦しみと限界、孤立と死といった避けられない課題が含まれ

ます。両学派は、これらの課題が私たちを深い不安（アンスト）の餌食にしていることに同意しています。さらに、この不安は単に状況的なものではなく、実存的なものでもあります。つまり、それは私たちの個々の状況だけでなく、人間の存在の性質にも起因するのです。

どちらの学派も、私たちがこれらの究極的な懸念から隠れたり、自分自身を欺いたりして、表面的かつ非真正に生きているさまざまな様相を強調しています。従来文化は、このごまかそうとする意図を助長することが多く、集団防衛として機能する、ニーチェの言うところの「集団心理」を生み出します。この群集心理は、エリック・フロムが「自動化への順応」と呼んだ従来生活、つまりキェルケゴールによる「雑学で自分を落ち着かせる」表面的で反省のない生活を送ることを私たちに奨励します。

瞑想的心理学と実存的心理学は、重複しつつ別個の解決策を提供します。どちらも私たちに、自分の存在状態を否定するのではなくそのままに認識し、できる限り恐れることなく過剰に防衛的になることなくそれに直面するよう促しています。このようにしてのみ、私たちは群集心理の従来まどろみから抜け出し、考えずに順応することを超えて、より完全かつ本物に生きることができます。しかし、ほとんどの実存主義者にとって、私たちにできる最善のことは、人生の厳しい現実に対してひるむことなくオープンであることを伴う、勇気や誠実さなどの英雄的な態度をとることです（Yalom, 2002）。

観想療法は、私たちに誠実さと勇気が必要であるということに完全に同意します。しかし、彼らはまた、瞑想的な実践により、さらに2つの方法で人生の実存的課題に対処できるようになる、とも示唆しています。

1つ目は、そのような課題に対処するのに役立つ勇気、平静さ、洞察力などの精神的資質を養うことです。2つ目は、トランスパーソナル段階への成熟を促すことです。ここでは、孤立と無意味に苦しむ分離した「エゴイックな」自己が、他者やすべての生命との本質的な相互関係を認識する、より大きなトランスパーソナルなアイデンティティの中で超越に至り、それによって、このより大きなアイデンティティの中に固有の意味と目的を見いだします。

瞑想的な流派は、治癒と成長を促進する最善の方法は、複数のアプローチとテクニックを賢明に組み合わせることであるという統合的および統合的療法に同意します。実際、瞑想療法はさらに進んで、人生のすべて、つまりそれぞれの経験、活動、人間関係が学習の機会になり得ることを示唆しています。その目的は、正式な練習セッション中に落ち着きや明晰さなどの健康的な資質を育むことだけでなく、全員の利益のために、これらの健康的な資質をすべての活動に育み、適用することです。目標は、より効果的かつ有益に世界に出ていくために自分自身の中に入っていき、そしてより効果的かつ深く自分自身の中に入っていき、世界に出ていくことです。

## 心理療法と心理療法士はなぜ効果的ですか？スーパーシュリンクと疑似シュリンク

心理療法の研究で最も一貫した発見の一つは、利益のほとんどは、特定の治療法に特有の要素からではなく、人間関係の質やクライアントとセラピストの個人的な資質や能力など、いわゆる「非特異的要因」から得られるということです。さらに、セラピストによって非特異的要因の有効性は大きく異なり、「スーパーシュリンク」は「疑似シュリンク」よりもはるかに優れています。（shrink: (俗語) 精神科医[分析医].）

残念ながら、何十年にもわたって最小限の成功しか得られていないにもかかわらず、ほとんどの研究は依然として、ある治療法が別の治療法よりも優れていることを証明しようとしています。スーパーシュリンク（スーパー治療者）の特性を特定し、それらをエミュレートする方法を発見することに、より多くの（あるいはほとんどの）努力が払われるべきであることは明らかです。たとえば、フィードバックを得ることが重要であり、評価スケールを使用して各セッションでクライアントからセッションの進行状況に関するフィードバックを得ることで、治療の成功率が劇的に向上します (Duncan, Miller, & Sparks, 2004; Miller, Hubble, & Duncan, 2007) )。

瞑想的な利点が特定の実践からどれだけ得られるのか、またセラピストとその関係からどれだけ得られるのかはまだわかっていません。非特異的効果は、教師やセラピストが最も積極的に関与する実践の開始時に特に重要である可能性があります。練習が進むにつれて、通常、練習者と実践者はより自立するようになり、この段階では、瞑想またはヨガに特有の特定の要素がますます重要になる可能性があります。

おそらく、瞑想的なスーパーシュリンク（つまりスーパー治療者）を特徴づける性質は複数あるでしょう。これらには、正確な共感、クライアントに対する批判的ではない肯定的な配慮、個人的な「適合性」または信頼性など、カール・ロジャースによって特定された有益な個人的特徴がすべて含まれている可能性があります。他の有益な特質には、おそらく、長期にわたる個人的な瞑想の実践や、瞑想が促進することが示されている心理的資質や能力の開発が含まれます。いかなる説得力のあるセラピストも、瞑想的な実践から恩恵を受けることができます。したがって、セラピストはこれらの実践を学び、クライアントに他の種類のセラピーを提供し続けると同時に、より深い落ち着き、明晰さ、共感などの瞑想的な特質を自分の仕事にもたらすことができます。

## 歴史

### 先行者

自己理解と癒しを求める人類の探求は、歴史の黎明期にまで遡ります。最も初期の体系的な探求者とセラピストはシャーマンと呼ばれる古代の治療者で、洞窟の壁にはその 20,000 年前の像が飾られています。シャーマンは、医師、セラピスト、部族カウンセラーとして機能する本来の一般開業医でした。これらの複数の役割を果たすために、彼らは、投影検査から漢方薬、個人カウンセリング、グループ療法に至るまで、一連の診断および治療技術を活用しました (Walsh, 2007)。これらは、すべての心理療法は「心理的治療の長年の手順の精緻化とバリエーションである」(p. 49) というジェローム フランク (1982 年) の有名な主張を例示しています。

しかし、彼らの特徴的な実践は、変性意識状態の誘導と使用でした。数千年前、彼らは断食、太鼓、ダンス、サイケデリックなどのテクニックを通じて意識を変える方法を学びました。これらの変化した状態によって感受性が高まり、直感的な知識にアクセスして診断を下し、治療法を推奨できるようになりました。今日でも、シャーマニズムは多くの文化において重要な役割を果たしており、現在のすべての心理療法の中で最も長く続いているものとなっています (Walsh, 2007)。

## 始まり

瞑想やヨガの実践は、実践者が外部の助けを借りずに望ましい心の状態を誘導することを学んだときに現れました。その起源は歴史の霧の中に忘れられていますが、少なくとも 3,000 年前まで遡ることができます。

約 2,500 年前に始まり、人間の意識に劇的な興奮が起こりました。これは枢軸時代(the Axial Age)と呼ばれるほど重要な興奮でした。さまざまな国で、優れた人々が心を訓練するための新しい技術を開拓し、最初の体系的な瞑想、哲学、心理学の分野を開発しました。ギリシャでは、最初の体系的思想家、特にソクラテス、プラトン、アリストテレスの注目すべきトリオが合理的な探求を確立し、それによって西洋の哲学と心理学の基礎を築きました。インドでは、賢者たちがヨガと、その後の何世紀にもわたるインド思想の基礎となるヨガに基づく哲学と心理学を発展させました。一方、仏陀は新しい瞑想とそれに対応する哲学を考案しました。中国では、a veritable one-man universityである孔子と半ば伝説的な賢者である老子が、それぞれ儒教と道教の基礎を築きました。この時代は人類文化の進化と人間性の理解にとって非常に重要であったため歴史家カレン・アームストロング (2006) は次のように結論づけています。「the Axial Ageに発展したすべての伝統は、人間の意識のフロンティアを押し進め、人間存在の核心に超越的な次元を発見した。」

## その後の進化

これらの伝統はそれぞれ、時間の経過とともに進化してきました。もちろん、西洋の瞑想的な伝統も進化しました。しかし、これらは何世紀も後に始まり、スペースの制限があるため、私たちはすでに追いついている the axial traditionsの進化に焦点を当てます。

中国では、道教はまったく異なる流れに分かれました。あるグループは原始的な魔術に墮落し、別のグループは体系的な哲学を発展させ、そして三番目のグループはヨガとなり、心理的変容に関心を持ちました。私たちがその実践を調査するのはこのグループです。

儒教は社会改革運動として始まりました。周囲で目にした混乱と不正義に深く心を痛めていた孔子は、政府を改善し、虐げられている大衆を助けることを切望した。したがって、彼と彼の支持者たちが発展させた哲学と心理学は社会志向のものでした。わずか数世紀後、儒教が道教と仏教の要素を取り入れて新儒教の偉大な統合が形成され、この伝統には主要な瞑想とヨガの要素が含まれるようになりました。

インドでは、ヨガは心の訓練と自己変革に対する異なる、しかし補完的なアプローチを強調するいくつかの流派に発展しました。それぞれ思考、感情、注意力、モチベーションの変化に焦点を当てた 4 つの主要なアプローチ、つまりヨガが登場しました。

仏教は最終的に、世界で最も注目すべき内省的心理学の 1 つとして現在も存在する体系的な心理学を開発しました。それは心の内容とプロセスを約 50 の経験要素に分析しました。次に、これらの要素を使用して心理的健康と病理を説明し、メンタルトレーニングをガイドしました。初期の西洋心理学も主に内省的なものでした。西洋の内省学者は有用で再現可能な経験の地図を作成できませんでしたが、(おそらく内省のはるかに厳格な訓練のおかげで) 仏教徒は成功し、彼らの地図は 2,000 年以上にわたって瞑想者を導きました。

## 共通の発見と実践

人々が人生の大きな疑問や謎への洞察を深く探求するたびに、特定のテーマが現れます。必然的に、探求者は自分自身の心を開発する必要性と、賢明な教師と沈黙と内省の時間の両方の重要性を認識するようになります。静かな時間にも、私たちは生活の表面的な忙しさから自分を解き放ち、本当に重要なことを熟考し、心を落ち着かせ、内なる知恵にアクセスすることができます。

したがって、瞑想的な実践と伝統は、東洋と西洋のそれぞれの偉大な宗教の一部となりました。キリスト教の観想家は、たとえば、「良いスピーチは銀だが、沈黙は純金である」(Savin, 1991, p. 127) と主張し、ユダヤ教はこう言います。「私は賢者たちの中で育った。私は生涯を通じて彼らの言葉に耳を傾けてきました。しかし、私は沈黙よりも優れたものを見つけられませんでした」(シャピロ、1993、p. 18)。同様に、イスラム教のスーフィー教徒も、知恵は沈黙と熟考から生まれることを認識していました。そのため、彼らは自分たちの創始者であるムハンマドの言葉を繰り返した。「沈黙は賢明である。しかし、悲しいかな、沈黙を保つだけでは十分ではない、、、心瞑想に向けなさい」(Angha, 1995, p. 68, 74)。同様のテーマは、東洋の伝統や世俗的な瞑想者の生活にも反映されています。

時間が経つにつれて、心理的健康、知恵、精神的な成熟にとって不可欠な触媒としてのメンタルトレーニングの必要性がますます明らかになりました。したがって、瞑想の実践は何世紀にもわたって進化し、ますます洗練され、体系的かつ多様になってきました。それぞれの伝統は、特定の精神的な能力、たとえば、concentration and focusなどの注意力、洞察力や知恵などの認知スキル、愛や思いやりなどの大切な感情を養うことを目的とした一連の実践を発展させてきました。そして、それぞれの伝統は、私たちの中には未開発の可能性、知恵の源、そして私たちが思っているよりもはるかに豊かで深い種類の満足感があるという、人生を変える重要な認識に達しました。

「自分自身を知れ」は瞑想的な伝統の重要な格言であり、これはさまざまな方法で述べられてきました。新プラトン哲学の父である偉大な観想家プロティノスは、次のようにアドバイスしました。「私たちは目を閉じて、新しい見方を呼び起こさなければならない。目覚めていること wakefulnessは私たち全員の生得の権利であるが、それを活用している人はほとんどいない」(オブライエン、1964年、p. 42) 初期のキリスト教の女性観想家たちは、修行のために社会から遠ざかっていたため、キリスト教砂漠の母たちthe Christian Desert Mothersとして知られていたが、彼女たち以前にも以後にも、多くの人々が学んだことをすぐに学んだ：

自己認識とは利己主義ではなく、自己とのつながりです。それは私たちの内なる存在に深く熱心に耳を傾け、内なる世界が私たちに何を言おうとしているのかを意識し、注意を払うことを学ぶことです。自己認識と自己知識によって、私たちは他人に対する自分の反応、人生を複雑にする問題、陥りやすい盲点、そして自分特有の強みや才能を理解します。(Swan、2001年、36～37ページ)

## 現在の状況

長い間、西洋のメンタルヘルスの専門家は瞑想の実践についてほとんど知識がなく、多くの誤解をしていましたが、最近では一般の人々と専門家の両方の関心が爆発的に高まっています。世界中で、これらの実践は、現在のすべての心理療法の中で最も普及し、人気のあるものとなっています。それらは現在、米国内の数千人のセラピストと数百万人の一般人だけでなく、世界中の何億人もの人々によって実践されています（Deurr, 2004）。証明された心理的および身体的利点の数は増え続けている一方、瞑想的アプローチと標準的な西洋的アプローチを統合した組み合わせ療法や統合心理学が急増しています。瞑想は、瞑想とマインドフルネスに関する数百もの研究があり、すべての療法の中で最も広範囲に研究されているものの1つとなっています。

## 治療法の統合

西洋のさまざまな心理学や療法を統合しようとする試みには、主に3つの種類があります：(1) 根底にある共通要素の探索、(2) 技術折衷主義（技術の組み合わせ）、(3) 理論的統合。同様に、現在、瞑想療法と心理療法を統合する試みが行われています。瞑想と心理療法の両方に共通する治療的要素については、以下および他の場所で議論されています（例：Baer, 2005; Kabat-Zinn, 2003; Walsh & Shapiro, 2006）。

瞑想的な技術折衷主義は急速に進んでおり、ほとんどの場合、マインドフルネスと心理療法技術を組み合わせています。元のインスピレーションは、広く使用されている Jon Kabat-Zinn (2003) のマインドフルネスベースのストレス軽減 (MBSR) でした。マインドフルネスを利用した最近の組み合わせには、マインドフルネスに基づいた認知療法、芸術療法、睡眠療法、マインドフルネスに基づいた摂食意識療法 (MB-EAT)、薬物乱用の再発予防、人間関係の強化などがあります。他の種類または複数の種類の瞑想を組み合わせただのものには、境界性障害に対する弁証法的行動療法、受容およびコミットメント療法、トランスパーソナル療法および統合療法が含まれます。このようなアプローチには初期の研究サポートがあり、MBSR などのいくつかのアプローチはすでに「おそらく有効な」治療法の基準を満たしています (Baer, 2005)。瞑想的要素を組み込んだ非西洋の精神療法には、日本の内観療法や森田療法などがあります。

これらの併用療法の成功により、いくつかの興味深い疑問が生じます。明らかなのは、「他にどのような組み合わせが効果的か?」ということです。これまでの多くの成功を考えると、より挑発的な質問は、「主流の治療法はすべて、マインドフルネス トレーニングを追加することで恩恵を受けるのでしょうか?」というものかもしれません。そしておそらく、長期的に最も重要な疑問は、「瞑想がすでに治療効果があることが証明されている病状や問題を防ぐために、教育システムなどの広範な社会的規模で瞑想を利用する可能性はあるだろうか?」ということだろう。

## 理論的統合

瞑想的観点と西洋心理学の観点を統合した統合理論を作成する動きが高まっています。最もよく知られている例は、トランスパーソナル心理学と統合心理学です。トランスパーソナル心理学は、西洋心理学の最初の明示的に統合された学派として設立され、そのため、東洋と西洋、心理学と瞑想、個人的と超個人的なものを含むすべての学派の有効な洞察を尊重し、統合することを目指しました (Walsh & Vaughan, 1993)。この統合は、瞑想心理学と西洋心理学がある程度補完的であるという事実によって促進され、前者は健康に、後者は病理学に、前者はトランスパーソナルに、後者はパーソナルに焦点を当てている。

これまでで最も広範囲にわたる理論的統合は、ケン・ウィルバーの「統合心理学」です。彼のアプローチは、主に西洋の心理学的リソースを使用して乳児期から成人期までの心理的発達、病理、および適切な治療法を追跡し、次に主に瞑想的なリソースを使用して個人からトランスパーソナルまで追跡します (Wilber, 1999, 2000b; Wilber et al., 1986)。

治療面において、これまでで最も包括的な統合的アプローチは、ケン・ウィルバーとエサレン研究所の創設者であるマイケル・マーフィーの統合療法です。これらの集学的療法は、プレパーソナル、パーソナル、トランスパーソナルのレベルだけでなく、複数の心理的および身体的側面にも取り組みます。統合療法では、教育的、心理療法的、瞑想的、身体的アプローチを個人に合わせて賢明に組み合わせることが推奨されます。身体的アプローチには、運動、太極拳などのマインドフルな動き、ヨガのポーズ、食事などが含まれます。食事は長い間ヨガの中心的な関心事であり、ヨガでは "As one's food, so is one's mind" (Feuerstein, 1996, p. 63) と考えられています。この古代の知恵は、何百万もの人々がジャンクフードを消費し、肥満の合併症で死亡し、他の何百万もの人々が飢餓で死亡している現代世界においても極めて重要であり続けています。統合療法の範囲は驚くほど広範囲に及びますが、一部の統合療法が蓄積してきた研究による検証が不足しています (Norcross & Beutler, 2010)。

現在、多くのセラピストが、自分自身の生活や治療実践の中に瞑想的および西洋的な視点を取り入れています。現在、西洋で訓練を受けた何千人ものセラピストが瞑想の実践を学び、西洋の心理学の訓練を受けた瞑想教師の数も増えています。

## 瞑想的な実践を学ぶ

瞑想的な実践を学びたい人のために、人気のある本がたくさんあります (この章の事例集を参照)。ただし、教師兼セラピストの指導を受けることは非常に役立ちます。ほとんどの教師は誠実ですが、免許手続きや正式な規制機関はありません。優れた教師は豊富な個人経験を持ち、自身の講師から教える資格を与えられている場合があります。超越瞑想、仏教瞑想、キリスト教瞑想などの歴史的な瞑想的伝統の一部である場合もあるでしょう。最も重要なことは、彼らはメッセージに沿った方法で生き、関わり、誰に対しても優しさと敬意を持って接することです。これらのテクニックを教えたい、またはすでにそれらのテクニックを使用している人々にカウンセリングを行いたいセラピストは、専門家の指導の下で自分自身でかなりの個人練習を行う必要があります。理想的には、これには、学習と成長を大幅に加速できる継続的な練習に数日または数週間にわたって従事するリトリート期間が含まれることになります。

## 人格

瞑想にさまざまな種類があるのと同じように、瞑想心理学にもさまざまな種類があります。内容は大きく異なりますが、繰り返し発生するテーマもあります。したがって、私たちは心と人間の本性についての観想的な見方を概説することができますが、特定のシステムが以下のすべての点に一致するわけではないことに留意する必要があります。

## 人格理論

瞑想的な実践は、人間の本性、健康、病理、可能性についてのviewsから生じ、瞑想的な実践を体得しようとする人をそれらのviewsに導きます。これらのviewsは、ある意味で伝統的な西洋の考え方とは大きく異なります。これらの見解については、意識、アイデンティティ、モチベーション、発達、より高い能力という見出しの下で議論することができます。

## 意識

1世紀前、ウィリアム・ジェームズは有名で挑発的な主張をしました。

私たちの通常の日覚めている意識は、ひとつの特別な意識にすぎない。しかし、その意識の周囲には、最も薄いスクリーンによって隔てられた、まったく異なる潜在的な意識形態が横たわっている。しかし、必要な刺激を与えれば、それらは一触即発の状態ですそこに存在する……。そのような他の意識の形態をまったく無視したままにしておくような、宇宙全体についての説明は最終的なものにはなりえない。(ジェームズ、1958年、298ページ)

観想心理学はこれに完全に同意します。それらは、幅広い意識状態（その多くは主流の西洋心理学ではまだ認識されていない）を記述し、それらを達成するための詳細なテクニックを提供します。知覚の感度と明晰さ、集中力と同一性の感覚、感情的および認知的プロセスはすべて、意識の状態によって予測可能な方法で変化します。一部の状態は、私たちの通常の状態に存在する能力だけでなく、強化された、または追加の能力を備えており、これらは「より高い状態」として知られています。

もし高次の意識状態が存在するのであれば、典型的な西洋の想定に反して、私たちの通常の状態は最適ではないに違いありません。これはまさに観想心理学の主張であり、私たちの普段の状態は曇っていて、催眠状態で、夢のようであると説明されています。私たちは皆、時々空想したり、思考や空想に没頭したりすることを知っています。瞑想心理学は、これらの考えや空想は私たちが思っているよりもはるかに蔓延し、歪め、混乱させていると主張します。妄想や精神病理学的な現象が人の心の表層を混乱させている。普通に世間を生活している人々の心の表層にもこうした混乱がある。

この主張は、他の瞑想的な主張と同様に、瞑想を通じて自分自身でテストできるものです。瞑想的に観察すると、通常、私たちの心は認識されていない思考、イメージ、空想の絶え間ない流れで満たされており、それが認識を歪め、低下させ、その結果、ありがたいのないトランス状態に陥ることがすぐに明らかになります (Kornfield、1993)。他の催眠状態と同様に、トランス状態とそれに伴う意識の収縮や歪みは容易に認識されなくなります。その結果は、私たちの精神的苦痛の多くを引き起こす日常の経験の曇りや歪みであると言われていますが、瞑想のように私たちの知覚認知プロセスを直接的で厳密な精査にさらすまでは認識されません。

したがって、「普通の」人は、部分的に「眠っている」、「夢を見ている」、または「合意トランス状態」にあると考えられますが、そのような「夢」が特に苦痛または破壊的である場合、それは病的な「悪夢」になります。人口の大多数が「夢」を見ているため、通常より微妙な形式は認識されません。瞑想療法の中心的な目的は、人々がこの目覚めて見ている夢から「目覚める」ことを可能にすることであり、この目覚め

は次のような名前です。解放と悟り、救いと悟り、ファナ、そして涅槃（ウォルシュ、1999）。

ある程度、これらの概念は西洋心理学を拡張したものにすぎません。研究によると、私たちは通常想定しているよりも自分自身の認知プロセスをあまり認識しておらず、認識されていない認知知覚の歪みや自動性に悩まされていることがわかっています。瞑想心理学では、瞑想やヨガのトレーニングは意識を高め、歪みや自動性を軽減できると示唆しています。この主張は現在、知覚速度、感受性、識別力の向上を示す高度な瞑想者の研究によって裏付けられています (Murphy & Donovan, 1997)。

個別の個人と人格の境界、そして他者との同一化、そして最終的には全人類と世界との同一化。最終的な頂点は、自分が相互につながっているという感覚と、すべての人たちとの本質的な一体性であり、その結果、すべての人に対する自然な愛と思いやりの感覚が生まれます。

瞑想的ヨーガ的意識が恣意的な自己境界を越えるにつれて、精神の奥深くまで浸透していきます。自己概念の下、この概念を構築する思考やイメージの下、さらにユングが認識した原型の層の下でさえ、認識は私たちの深い本質を明らかにし、それ自体を発見します。つまり、私たちの深層本質は、思考、イメージ、感情などの心の内容ではなく、それらの根底にあり認識しているもの、つまり純粋な認識または意識であると言われていいます。この純粋な意識は、さまざまな瞑想的伝統において、マインド、本来のマインド、スピリット、真我、アートマン、仏性、そしてタオマインドとして説明されています。瞑想的な伝統は、私たちの本質であるこの純粋な意識の経験が非常に至福であり、他のどんな喜びよりもはるかに恍惚であることに同意しています。インドの最も偉大なヨギの一人であるシャンカラは、このことを自ら発見した後、こう叫びました。

私が感じているこの喜びは何でしょうか？誰がそれを測定するのでしょうか？

私は無限の、無限の喜びしか知りません！ …

私はアートマンの喜びの中に留まります。（プラバヴァナダとイシャーウッド、1978年、113ページ）

世界のヨガに関する調査では、次のように結論付けられています。「これはまさに、あらゆる形態のヨガの偉大なメッセージです。幸福は私たちの本質であり、私たちの永遠の幸福の探求は、私たちが本当の自分を理解したときにのみ満たされます。」 (Feuerstein, 1996, p.2)。

要約すると、瞑想的なトレーニングは、心に洞察をもたらし、自分の深いアイデンティティを認識することで最高潮に達します。それは、自分自身が至福で純粋な意識であり、すべての人々やすべてのものとのつながりを認識し、マインドの中を巡回する思考、イメージ、感情を認識している（しかしもはや同一視されておらず、したがってそれらによって制御されていない）ものであると認識することです。。これは、世界中の観想家が広く求めている古典的な統一体験であり、心の自然で、健康で、成熟した、恍惚とした状態として経験されます (Wilber, 2000b)。

一時的ではあるものの、同様の恍惚とした体験が他の状況でも現れることがあります。儀式、断食、幻覚剤などによって意図的に引き起こされることもあります。また、自然界、高度な心理療法、集中的な運動、出産時、死の近くなどで自然発生的に発生することもあります (Maslow, 1971)。それらはまた、高度なタントラヨガ行者が自己変容のために使用する「超越的なセックス」の経験におけるセックス中に誘発されることもあります (Feuerstein, 1996; Wade, 2004)。

瞑想的な観点から見ると、これらは心の可能性と私たちのより深い本質を垣間見る、またはピークの経験であり、重要な洞察と変容を生み出すことができます。ただし、これらの経験はほとんどの場合一時的なものです。精神的な訓練だけがそのような経験を持続させ、それによってそれらをより高度な発達段階と、瞑想的な学問の目標である永続的な生き方に変えることができます。

西洋の心理学者は、unitive体験とその利点を定期的に再発見しています。古典的な例としては、ウィリアム・ジェームスの「宇宙意識」、カール・ユングの「無数の経験」、アブラハム・マズローの「ピーク体験」、エーリッヒ・フロムの「アットワンメント」、「トランスパーソナル体験」などがあります。実際、西洋の研究者の中には、瞑想家の結論と驚くほど似た結論に達した人もいます。典型的な例としては、カール・ユングとウィリアム・ジェームスの2人が挙げられます。Jung (1968) は、「精神のより深い層は…普遍化されるまで、ますます集会的になる」(p. 291) と主張し、William James (1960) は、「宇宙意識の連続体があり、それに対して私たちの個々人は偶然の柵を築き、私たちのいくつかの心は母なる海に飛び込む。」(p. 324) と示唆した。「これらの経験が『神秘的』に見えるのは、主に私たちの精神の無知によるものです」とユングは主張した(1955, p. 324)。535)。(このような体験を昔の心理学はプレと解釈していた。原始状態であり、精神病理的な、次元低い状態とみなした。合理主義以前の呪術的時代への回帰と考えた。しかし新しい心理学者はトランスと位置付けて、現在の合理主義的認識を超出するものと考えている。)

しかし、西洋の臨床医は通常、精神病や境界性障害の自我の崩壊によって自我の境界が溶解すると見ています。したがって、健全な自我の超越が、かつては病的な自我の崩壊と混同され、したがって退行的な精神病理として却下されることもあったのは理解できます。このプレ/ポストの誤謬の残念な例は、時代遅れの病理学的な解釈です。実際、unitive体験は心理的に健康な人に最も頻繁に起こり、健康と成熟度をさらに高めます (Alexander, Rainforth, Gelderloos, 1991; Maslow, 1971)。

## モチベーション

観想心理学では、動機が強いものから（最初は）弱いもの、生存から自己超越に至るまで階層的に組織化されていると考える傾向があります。この順序はヒンドゥー教のヨガで最も明確であり、アブラハム・マズロー (1971年) とケン・ウィルバー (1999年) の西洋理論に似ています。ヨーガは、飢えや渇きなどの生理的動機や生存動機が生来最も強力に支配的なものであることに同意します。これらの欲求が満たされると、性的欲求や権力闘争などの衝動が効果的な動機として現れ、その後には愛や自己超越への誘惑などの「より高い」動機が現れます。自己超越とは、私たちの通常の誤った窮屈なアイデンティティを超越し、私たちの存在の豊かさに目覚め、私たちの真の性質と可能性を認識したいという願望です。自己実現さえも超えた自己超越は、マズローによって認識された最高の動機であったが、一部の観想心理学では無私の奉仕も同様に重要視している。

人間の根源的な動機（もしあるとすれば）の本質に関する問題は、西洋心理学を繰り返し分裂させてきた。その両極端は、一方ではフロイト、マルクス主義、進化心理学に代表され、他方ではロジャーズやウィルバーの視点に代表される。フロイト、マルクス、進化心理学は還元主義的である。つまり、高次の動機をそれぞれ、根底にある性的、経済的、生存的要因の表現とみなしている。対照的に、ロジャーズ（1959）では「基本的な現実化するテンデンスは、仮定される唯一の動機である」（p.184）であさらに、ウィルバー（1999）では、自己超越への引力が基本である。

この視点は私たちの生活に非常に実際的な影響を及ぼします。観想心理学によれば、自己実現、自己超越、無私の奉仕など、アブラハム・マズローが「メタ動機」（メタモチフ）と呼んだ高次の動機は、私たちの性質そのものの一部です。したがって、それらを無視すると、さまざまな種類の痛みや病理が発生します。

第一に、私たちは自分自身に対する浅薄で歪んだ、歪曲的な見方に苦しんでいる。自己イメージは自己実現的予言として作用する傾向があり、ゴードン・オールポート（1964）が指摘したように「墮落した思い込みは人間を墮落させる」（p.36）ので、これは悲劇的な結果をもたらす。

第二に、マズローのいうメタモチフが私たちの本質的な部分であるとすれば、それを見過ごすことは、私たちの幸福に不可欠な何かを私たち自身から奪っていることを意味する。私たちが成長するためには、良いもの、真実のもの、美しいものが必要かもしれない。私たちが完全に生きるためには、優しさ、気遣い、思いやりを表現する必要があるかもしれない（Walsh & Vaughan, 1993）。したがって、もしメタモチフを認識し表現しなければ、私たちは不真面目で未熟なまま生きることになり、根本的に満たされないままになってしまう。これは二重の問題である。というのも、私たちは自分の不満の本当の原因を認識することさえできず、自分の不調を状況や他人のせいにしてしまう可能性が高いからだ。こうしたフラストレーションは、マズロー（1971）がメタ病理 metapathologies と呼ぶ、個人的価値観や指針の欠如、深い無意味感やシニシズム、他人への不信感、社会からの疎外感といったものにまで発展する可能性がある。

マズローは、こうした形而上学の多くが西洋社会で横行し、私たちの文化に大きな脅威をもたらしていると懸念した。しかし、我々の文化が『高次の動機』を否定し、飢えさせてきたことを考えれば、それはまさに予想されることである。観想家たちは長い間、メタモチフの認識と育成が、個人にとってだけでなく、文化や文明にとっても不可欠であることを強調してきた。

メタモチフ・ブラインドの3つ目の代償は、お金、セックス、名声、権力などの欲望を満たすことだけが幸福への手段だと信じてしまうことだ。そして、それらさえ十分に手に入れば、最終的に完全かつ永続的に幸せになれるという魅惑的な幻想に迷い込んでしまうのだ。

残念ながら、この考え方には重大な問題がある。第一に、こうした低次元の目標が幸福を得る唯一の手段だと思い込むと、私たちはその中毒になってしまう。そして、それが無いといつも苦しむ。さらに悪いことに、たとえそれを手に入れることに成功したとしても、私たちは必然的に習慣化し、より多くを必要とするようになる。同じ高揚感を得るために、麻薬中毒者はより大きなヒットを求め、守銭奴はより多くの富を求め、消費者はまた新たな買い物をする。これは、現代の心理学者が「快樂的踏絵」と呼ぶものであり、ブツ

ダが「雨が金に変わっても、あなたの渇きは癒されない」(Byrom, 1976, p.70)という言葉で指し示したものである。最後に、富や所有物への執着は、些細なことで私たちを精神安定させ、人生において本当に大切なことから目をそらさせる。道教の聖人、荘子が言うように、「外的なことに生命エネルギーを使い果たし、精神をすり減らす」(Feng & English, 1974, p.108)。

最近の研究はこれらの主張を裏付けています。たとえば、基本的なニーズが満たされると、それ以上の収入や所有物があっても、驚くほどわずかしか幸福は増えません。「大金を稼ぐ人が、もっと稼げばもっと満足するかといえば、そんなことはめったにない」ことを、多くの証拠が示しています。(Myers, 1992, p. 39)つまり、お金は確かに貧困の苦しみを和らげることができますが、不思議なことにさらなる幸福を買うのには効果がありません。だからこそ、非常に多くの瞑想家が次のようなモハメッドの言葉に同調しているのです。「あなた方の中で一番豊かな人は、貪欲に囚われない人です」(Angha, 1995, p. 21)。

これは、お金、セックス、名誉などの快樂が必ずしも悪いものであるとか、強迫的にではなくそれらを求めることが病的であるということを示唆するものではありません。しかし、瞑想家は、これらが唯一の(あるいは最も重要な)楽しみであると信じているとき、私たちはそれらの中毒になり、苦しむ運命にあると言います。したがって、観想心理学は、現代文化に浸透し、非常に多くの人生を狂わせている、動機についての痛ましい誤解に対する貴重な解毒剤を提供します。

## 発達

発達的な視点は瞑想的な主張を理解するために非常に重要であるため、重要な概念を再度要約し、それらをさらに構築していきます。発達は、プレパーソナル、パーソナル、トランスパーソナル(または従来型以前、従来型、従来型以降)の3つの主要な段階を経て進みます。西洋心理学が最初の2つの段階に焦点を当てるのに対し、観想心理学は3番目の段階に焦点を当て、ほとんどの西洋心理学の地図を超えたいくつかの「従来型以降」のレベルを認識します。最も高いレベルは、伝統的に宗教的、精神的、または「神秘的」なものとして考えられてきた経験と融合しますが、現在では心理学の用語でも理解できるようになりました。

## より高いキャパシティ

「ポスト従来型」の開発は、並外れた心理的能力につながる可能性があります。これらの能力は、必要な瞑想訓練を受ければ誰でも利用できると考えられていますが、次のものが含まれると言われていています(Wilber, 1999)。

感情の領域では、怒りや恐怖などの痛みを伴う感情を大幅に軽減できます(Goleman, 2003)。同時に、愛や喜びなどのポジティブな感情は、より強く、無条件、揺るぎない、そして包括的なものへと成熟する可能性があります。認知的発達は、ピアジェの最高レベルの線形形式的操作的思考を超えて、アイデアのグループ間の相互接続を同時に見る「ビジョン ロジック」または「ネットワーク ロジック」に進むことができます(Wilber, 1999)。動機は、自己超越や無私奉仕などの動機がより強くなり、最終的に優勢になるように、欲求の階層を上に向けることができます。心のいつもの絶え間ない興奮は静まり、揺るぎない集中力と深い平安が広がります。知恵は、死、不幸、苦しみなどについての実存的な問題を継続的に熟考することで培われます(Walsh, 1999)。後ほどレビューしますが、現在ではこれらの主張のいくつかを裏付ける研究が増えています

す。個性と可能性についての瞑想的な見方は、伝統的な西洋の見方を自然に拡張し、豊かなものになっているように、ますます思われるようになってきています。

## さまざまなコンセプト

### 瞑想の種類

瞑想には多くの種類があり、完全に適切な類型学は存在しません。しかし、1つの単純な分類は、2つの主要なカテゴリに分類されます。一方はfocused or concentration実践であり、他方はopen or awareness 実践です。

集中concentration瞑想では、イメージや呼吸の感覚など、単一の刺激に注意attentionを保ちます。目的は、集中力mind's ability to focusと注意力attentionを維持する心の能力を開発することです。

意識を高める瞑想Awareness meditationsでは、ある対象から別の対象へと注意 attentionを移し、瞬間から瞬間までの経験の進行中の流動を探ることができます。その目的は、明確で敏感な認識clear sensitive awarenessを開発し、心と経験の性質を探求し、それによって精神的健康と成熟を促進することです。

### 精神病理学

健康と病理学についての瞑想的な見方は、発達段階で最もよく理解されます。瞑想的アプローチは、個人的およびトランスパーソナルなレベルの発達と、実存のおよびトランスパーソナルなレベルの治癒を助けるように設計されているため、瞑想的アプローチ自体は、精神病や重度の境界性障害などの主要な精神病理にはほとんど役に立ちません。むしろ、彼らの焦点は「正常な病理」にあり、アブラハム・マズロー (1968 年) に同意します。「心理学で私たちが正常と呼ぶものは、実際には平均的な精神病理であり、あまりにも劇的ではなく、非常に広く普及しているため、私たちは普段は気付かないほどです」 (p.60)。

## フロイト

瞑想的な観点から見ると、この「日常生活の精神病理」と呼ばれるものは、心理的な未熟さを反映しています。発達は従来型以前 (プレ) から従来型に進みましたが、その後、私たちの真の可能性をはるかに下回って時期尚早に停止してしまいました。心は最適に機能しておらず、複数の有益な性質や能力が未開発のままである一方で、不健康な性質が栄えています。

これらの不健康な要因は数多くあり、それぞれの観想体系では長いリストが説明されています。これらには、憎しみや妬みなどの感情的要因、依存症や利己主義などの動機付けの力、うぬぼれや無思慮などの認知の歪み、興奮や注意力散漫などの注意力の困難などが含まれます。同様の考えは他の伝統でも見られますが、インドの観想家は、精神病理を引き起こす際の3つの特定の精神的要因の基本的な役割を強調しています。これら3つの原因は、仏教では絵のようにpicturesquely (図式的に) 「三毒」と呼ばれていますが、1つの認知要因 (妄想) と2つの動機要因 (中毒と嫌悪) で構成されています。

ここでの妄想delusionという用語は、心と現実の性質を誤って認識し、誤解する、認識されていない精神の鈍さ、無知、または無意識を指します。これらの微妙だが根本的な誤解は、病的な動機、信念、行動を生み出し、最も重要な動機は依存症と嫌悪感です。有名な禅師の言葉を借りれば、「物事の深い意味が理解されないと、心の本質的な平安は無駄に乱されてしまいます」（センスタン、1975年）。したがって、観想家たちは、「事実上すべての人間は、しばしばあからさまに不合理な信念を抱いており、したがって一貫して正気で自助努力をするということからはほど遠い」というアルバート・エリス（1987年）に同意します（pp. 373-374）。

病状と痛みの2番目の根本原因は渴望cravingです。これは西洋の依存症addictionの概念、あるいはアルバート・エリスの言うところの「幼稚な要求性」に最もよく対応しており、精神病理と苦しみの主な原因とみなされている。西洋の心理学者は薬物と食べ物を重視します。しかし、瞑想家たちは、人や所有物、自己イメージや考え方、さらには理想など、ほとんどすべてのものに依存してしまう可能性があると主張します。実際、お金、セックス、権力、名誉の「物理的的四つ組み」などの物質的な快樂への依存症は「鉄の鎖」と表現され、常に善良でいることや決して怒らないなどの理想への依存症は「黄金の鎖」と表現されています。」（ウォルシュ、1999）。人間である以上、誰も理想には届かないのですから、理想に耽溺addictしてしまうと苦しみます。

もちろん、渴望と単純な欲望simple desireを区別することが重要です。欲望は単なる欠乏であり、渴望は強迫的な必要性necessityです。満たされない欲望はほとんど影響を与えず、満たされない依存症は痛みと病理をもたらします。私たちが切望するものは何であれ、私たちがコントロールします。ヨガが「渴望は心を苦しめる」と主張するのも不思議ではありません（Prabhavananda & Isherwood、1972、p. 41）。

依存症に伴って、恐怖、怒り、嫉妬、憂鬱などの痛みを伴う感情が生じます。これらの感情は渴望と密接に結びついており、それが私たちの中でどのように作用するかを反映しています。私たちは、自分が切望しているものが手に入らないのではないかと恐れ、自分の邪魔をする人に対して怒りが沸騰し、自分が求めるものを手に入れる人に対して嫉妬に悶え、希望を失うと憂鬱に陥ります。これらの関係を認識するセラピストは、これらの痛みを伴う感情に迷っているクライアントに提供する貴重な視点を持っています。

渴望は、痛みを伴う多くの人生ゲームやライフスタイルの基礎でもあります。これらには、「ゲームだけなら」（「…さえあれば幸せになれる」）や、トランザクション分析で言うところの「ゲームまで」（…を手に入れるまでは幸せになれない）が含まれます。私たちの人生における苦しみの量は、私たちが切望しているものと私たちが持っているものとの間のギャップを反映しています。実際、アジアの観想的伝統では、心理的苦痛と渴望との関係はほぼ数学的に正確であり、これは次の式で表すことができます。

苦しみ  $\propto \Sigma$  (渴望の強さ)  $\times$  (現実渴望の差)

これが示しているのは、私たちの生活における心理的苦痛の量は、それぞれの渴望の強さと現実と渴望のギャップとの積に関係しているということです。つまり、渴望が強ければ強いほど、また、現実と渴望するものとのギャップが大きくなればなるほど、私たちの苦しみは大きくなります。

瞑想的な伝統は重要な結論を導き出します。渴望や依存症の数や強さを減らし、現実をありのままに受け入れることによって、心理的な葛藤や苦しみを減らすことができます。

実際、これは苦しみを軽減するだけではありません。健全な動機に発して自由かつ効果的に行動できるようになり、それによって私たちはより健全で充実した目標に向かうことができるようになります(Walsh、1999)。新儒教の賢人である王陽明が、「偉大な[人]の学習は、もっぱら私利私欲[中毒]の覆いを取り除くことにある」とまで主張したのも不思議ではありません(Chan、1963、p. 660)。道教の創始者である老子は、「人々が渴望を止めた土地には、当然平和が訪れる」と書いています (Bynner、1944/1980、p. 48)。

依存症はまた、その鏡像である嫌悪感aversionを生み出します。嫌悪感は精神病理学の3つの根本原因のうちの一つ目のものです。依存症は望ましい刺激を経験し所有したいという強迫的な欲求であるのに対し、嫌悪感には望ましくない刺激を避けたり逃避したりしたいという強迫的な欲求であり、怒り、恐怖、防衛などの破壊的な反応を引き起こします。依存症や嫌悪感に支配された心は、欲しいものを手に入れ、恐れるものを避けようとする、終わりのない痛みを伴う探求の奴隷となっています。

この観点から見ると、心理的苦痛は、無視されたり、麻酔をかけられたり、抑圧されたりすべき単なる迷惑なものではありません。むしろ、学習と成長の機会を提供します。なぜなら、精神的苦痛は非常に貴重なフィードバック信号であり、依存症や嫌悪感を示し、そしてそれらを手放す必要性を示す精神的な警報だからです。

東洋と西洋の両方の瞑想的な伝統では、依存症に関して2つの可能な戦略が認識されています。一つ目は一般的ですが悲劇的なもので、2つ目はまれではありますが有益です。最初の戦略は、依存症を満たすことに人生を捧げ、それによって無意識のうちにmindlessly依存症をreinforce and strengthenします。その結果、麻薬中毒者がよく示しているように、一時的な満足感と長期的な苦しみが生まれます。2番目の戦略は、依存症を減らし、放棄することです。これは最初は難しいかもしれませんが、長期的な幸福を高めます。これはガンジーの「放棄して喜ぶ」、つまり依存症を放棄して手放し、その後の自由を喜ぶという勧告の基礎となっています。

## 心理学的健康

健康の瞑想的な理想は、従来型の環境適応を超えて拡張され(The contemplative ideal of health extends beyond conventional adjustment)、次の3つの変化を含みます。

1. 渴望、嫌悪、妄想などの不健康な精神的性質の放棄
2. 特定の健康な精神的資質と能力の発達
3. ポスト従来型、トランスパーソナルなレベルへの成熟

それぞれの観想的伝統には、健康な精神的特徴に関する独自のリストがありますが、7つの特定の資質の決定的な重要性については一致しています。彼らは、心理的健康と成熟には、倫理性の育成、感情の変容、モチベーションの方向転換、集中力の向上、意識の洗練、知恵の育成、他者への奉仕と貢献の実践が含まれることに同意している(Walsh, 1999; Walsh & Vaughan, 1993)。これら7つの中心的な特質については、後で詳しく説明します。

思いやりのある奉仕と貢献は特に高く評価されており、いくつかの伝統ではそれらは健康の最高の表現を表しています。明らかに、渴望や嫌悪から解放された人の主な動機は、私たちのほとんどが運転する動機とは大きく異なるでしょう。啓発された個人は、「物理的な四つの要素」(お金、官能、権力、名誉)によって、あるいは実際、一般に自己中心的な衝動によって動かされることはほとんどないと言われています。禅によれば、「道に従って精神が統一されると、自己中心的な努力はすべて止む」(Sengstan, 1975)。そのような人々にとって、思いやりと無私の奉仕は主な動機です。「愚か者は自分の利益だけを考えますが、賢者は他人の利益を考慮します。両者の間には非常に大きな違いがあります。」(ガンポパ、1971、p. 195)。

西洋の理論と研究は、利他主義が心理的成熟と幸福と相関しているという考えを支持しています。アドラーの「社会的関心」、エリクソンの「生成力」、そして社会学者ソローキンの「創造的利他主義」は、成人の成長の成功に不可欠な表現であると言われており、マズロー(1967、p. 280)は、「自己実現する人々は、誰一人としていない」と主張しました。例外として、利他主義は、心理的な健康と成熟を育み、表現する上で中心となる可能性があります。

## 心理療法

### 心理療法の理論 7つの実践

観想療法の根底にある中心的な前提は、不健康な性質が減少し、健康な性質が繁栄し、発達が起こるように心を訓練することができるということです。多くのテクニックを使用できますが、効果的な訓練には、心と行動の7つの対応する質を養うための7つの中心的な種類の実践が含まれます。

#### 1. 倫理。

誠実なグループや倫理療法などのまれな例外を除いて、西洋の療法士は、道徳化やアドバイスの提供に対する当然の懸念から、倫理的問題を導入することを避けてきました。しかし、倫理に対する観想的な理解は従来の見解とは大きく異なり、心理的に非常に鋭いものです。「美德を理解する人は稀だ」と孔子はため息をついた(ラウ、1979、p. 132)。

瞑想的な伝統では、倫理を従来の道徳の観点からではなく、心を訓練するための不可欠な規律として捉えています。瞑想的な内省によって、非倫理的な行動、つまり危害を与えることを目的とした行動は、貪欲、怒り、嫉妬などの破壊的な心の性質に由来し、それらを強化するということが、すぐに痛ましいほどに明らかになります。西洋の言葉では、非倫理的な行動はこれらの破壊的な性質を強化または条件づけます。アジアの言葉で言えば、それは彼らの心の「カルマの痕跡」を深めます。カルマとは、過去の行動によって残された心理的残留物です。

逆に、倫理的な行動、つまり他者の幸福を増進することを意図した行動は、その逆のを行います。破壊的な精神的要素を弱め、優しさ、思いやり、冷静さなどの健康的な要素を育みます。したがって、ヨガの観点から見ると、倫理は外部から押し付けられるものではなく、むしろ内部から探求されるものであり、犠牲ではなく、自己と他者への奉仕です。成熟した脱慣習的倫理の大きな秘密は、ブッダが指摘したように、「何をするにしても、あなたは自分自身にしていることである」(Byrom, 1976, p. 118)ということを知ることです。

倫理的な行動には、最初は古い習慣を逆転させるための闘いが含まれます。しかし、練習を重ねると、それはますます楽になり、自発的になり、最終的には「感覚を持つ生き物にとって必要だと考えられることはすべて、自然に起こる」ようになります(ガンポパ、1971、p. 271)。こうした観想的倫理の高さは、ハーバード大学の研究者ローレンス・コールバーグとキャロル・ギリガンが示唆した道徳的成熟の最高段階と重なっている。

## 2. 感情的な変化。

感情の変容には3つの要素があります。恐怖、怒り、嫉妬などの問題のある感情を軽減することです。愛、喜び、思いやりなどのポジティブなものを育みます。そして平静さを育むこと。西洋療法にはネガティブな感情を軽減するためのテクニックはたくさんありますが、ポジティブな感情を直接高めたり、平静をもたらすためのテクニックはほとんどありません。対照的に、瞑想療法には、これらの有益な感情を驚くべきレベルの強さまで育てるための豊富な実践が含まれています。たとえば、仏教や儒教の慈悲やキリスト教の観想家のアガペ(愛)は、それらがすべての生き物を無条件かつ揺るぎなく包含する場合にのみ完全に開花し、これは平静という3番目の要素によって促進されます。感情の変容はおそらく「感情的知性」を促進し、それが個人的、対人的、および職業上の並外れた成功に関連していることを研究が示唆している(Goleman, 2003)。

## 3. モチベーションの方向転換。

倫理的な行動と感情の変容は、瞑想などの実践と連携して、モチベーションをより健康的な方向に向けることができます。伝統的に、成熟するにつれて、モチベーションは強迫性や中毒性が薄れ、散在することが少なくなり、集中力が高まる一方で、望むものはより繊細で内的なものになると言われています。物質の獲得にはあまり関心がなく、メタモチベーション、特に自己実現、自己超越、無私の奉仕に関心が高まっています。伝統的に、このモチベーションの変化は「浄化」として説明されてきました。現代の言葉で言えば、それはマズロー(1971)の欲求段階を上に移動することに似ているように思えます。

## 4. トレーニングの注意。

瞑想的な伝統では、注意力と集中力を訓練することが心理的幸福に不可欠であると考えられています。対照的に、西洋心理学は、「注意力を継続的に維持することはできない」というウィリアム・ジェームズの絶望的な結論を長い間受け入れてきた(James, 1899/1962, p51)。しかし、ジェームズはさらに次のように示唆しました。

さまよう注意を自発的に何度も何度も取り戻す能力は、判断力、性格、意志のまさに根幹です。それを持っていない人は、自分自身のマスターではありません。この能力を向上させる教育は、卓越した教育となるでしょう。……この理想を定義することは、それを実現するための実際的な方向性を与えるよりも簡単です。(ジェームズ、1910/1950、p. 424)

ここで、注意力を持続させることはできないとする伝統的な西洋心理学と、私たちが成熟して潜在能力を発揮するには、注意力は維持できるし、実際に維持しなければならないと主張する瞑想家との間には、明らかな対照がある。

集中力を高めることは多くの理由から価値があります。まず、注意力の放浪癖をコントロールすることが、落ち着きと集中力を育むために重要だからです。第二に、心は注意を向ける対象の性質を帯びる傾向があり、ヨガによれば、「私たちが熟考したり、注意を向けたりしたものは何であれ、私たちはそのようになる」(Feuerstein、1996、p. 71)。たとえば、怒っている人のことを考えると怒りが生じる傾向がありますが、愛情のある人のことを考えると愛の感情が生じます。注意をコントロールできる人は、何に焦点を当てるかを選択できるため、望ましい感情や動機を育むことができます。この能力を開発するための主なツールは瞑想です。

## 5. 意識を磨く。

5番目の中心となる実践は、外部と内部の両方の知覚をより敏感に、より正確に、そして各瞬間の新鮮さと新規性をより高く評価できるようにすることで、意識を磨きます。アジアの心理学によれば、私たちの意識は通常、鈍感で損なわれており、注意の不安定さによって断片化され、曇った感情によって色付けされ、散らばった欲望によって歪められているため、これが必要です。同様の考えは西洋の思想にも反映されており、私たちは「狭い隙間」(ウィリアム・ブレイク)や「減圧弁」(オルダス・ハクスリー)を通して見るため、影を現実(プラトン)と間違えていると示唆しています。

瞑想者は、知覚がより敏感になり、内なる世界がより利用可能になると報告しています。症例報告(Walsh、1984)と研究の両方が、瞑想者の知覚処理がより敏感かつ迅速になり、共感がより正確になり、内省がより洗練されることを示しています(Murphy & Donovan、1997)。瞑想者たちは、明晰な意識は癒しと変容をもたらす可能性があると主張し、ゲシュタルト療法の創始者であるフリッツ・パールズ(1969年)の「意識そのものが、それ自体で治癒力を持ち得る」(p. 16)という意見に同意するでしょう。

## 6. 知恵。

知恵とは、人生の中心的な関心事、特に実存的な問題についての深い理解と、それに対応するための実践的なスキルです。実存的問題とは、私たちが人間であるという理由だけで、私たち全員が直面する重大かつ普遍的な懸念事項です。それらには、理解を超えた広大な宇宙で意味と目的を見つけること、避けられない不確実性と謎の中で生きること、人間関係を管理し孤独に直面すること、そして病気、苦しみ、死に対処することが含まれます(Walsh、1999)。これらの問題に対する深い洞察と、それらに対処するスキルを開発した人は、確かに賢明です。

知恵は知識をはるかに超えたものです。知識は情報を取得するだけで得られますが、知恵はそれを理解する必要があります。知識は私たちが持っているものです。知恵は私たちがなるべきものです。知識は私たちに情報を与えますが、知恵は私たちを変えます。知識は力を与え、知恵は啓発します。

瞑想的な学問では、知恵を養うことが人生の中心的な目標であると考えられています。彼らの多くの戦略の中でも、特に彼らは、賢者の仲間から、彼らの著作の研究から、そして生と死の性質についての熟考から知恵を求めるようにと私たちにアドバイスしています。ユダヤ人の観想家は、「知恵は現実を知ることから生まれる」と主張し、「心、思い、行動を尽くして現実には注意を払う」よう私たちに勧めています（シャピロ、1993、30、84ページ）。実存の問題について深く熟考している成熟したセラピストは、ここで大きな助けとなり、賢明な付き合いを提供し、読書を勧め、内省を促し、熟考を促進することができます。

しかし、瞑想的な伝統では、社会的交流は、特に自然の中で静かに孤独な時間を過ごすのが最もバランスが取れていると示唆されています。これらは、落ち着き、熟考、内省を促進するのに最も適した条件です。内省的な探求は非常に重要であり、瞑想は非常に優れた内省的なツールです。朱子学の知恵は、「自分自身を掘り下げ、研究し、研ぎ澄まし、洗練させれば、自己啓発を得る朝が来るだろう」と約束しています（クリール、1953年、p. 213）。

## 7. 利他主義と奉仕。

観想家は、利他的な奉仕を心理的幸福の手段および表現の両方として見なします。孔子は、「他人のために最善を尽くすことを指針としなさい」、「それによって得られる報酬よりも奉仕を優先せよ」と勧めました（ラウ、1979、p. 116）。寛大さは心を変えるのに役立ちます。与えることは、渴望、嫉妬、喪失への恐怖などの性質を抑制し、愛や幸福などのポジティブな感情を強化します。

さらに、他人に体験してもらいたいことは、自分自身も体験してしまう傾向があります。たとえば、他人のために復讐や苦痛を計画すると、怒りや憎しみなどの感情を経験し、強化する傾向があります。しかし、私たちが他人の幸福を願うとき、私たちはそれを自分自身でも感じます。これを仏教では「共感の喜び」と呼んでいます。愛や思いやりなど、他者に対する慈悲深い感情を育むことを目的とした一部の瞑想が、私たち自身の中に驚くほど恍惚とした状態を生み出す可能性があるのはこのためです。

西洋の心理学者も同様の結論に達しつつあります。寛大な人はより幸福で、心理的により健康で、「ヘルパーズハイ」を経験する傾向があります (Myers, 1992)。人は年齢を重ねるにつれて、自分の人生に意味と満足感を与えてくれるのは、自分の遺産、つまり世界や将来の世代への貢献であるとますます感じます。いわゆる「喜びのパラドックス」とは、自分の喜びのためにすべての努力を捧げるよりも、他人を幸せにするために時間を費やすほうが私たちが幸せにするというものです (Myers, 1992)。セラピストの中には、この原則を仕事に利用している人もいます。たとえば、アルフレッド・アドラーは、クライアントに、毎日誰かのために何かをするようにアドバイスすることがありました。アブラハム・マズロー (1970 年) は、「より良いヘルパーになるための最良の方法は、より良い人間になることです。しかし、より良い人間になるために必要な側面の 1 つは、他の人を助けることです。」 (p.11) と述べ、この瞑想的理解をうまく要約しました。 12)。

# 心理療法のプロセス

瞑想の実践に取り組むほとんどの人は、瞑想はゆっくりではあるが積み重ねられるものであると感じており、毎日の短いセッションの効果がはっきりと明らかになるまでには数週間かかります。瞑想とヨガはスキルであり、他のスキルと同様に、最初の段階は最も価値のないものになる可能性があります。ただし、他の治療法と同様に、忍耐力により多くの効果が得られるのが通常です。瞑想は観想的アプローチの中心であり、広く研究され、心理療法士によって広く使用されているため、ここでは瞑想に焦点を当てます。

指導の後、練習は通常、1日に1回か2回、おそらく20分の短いセッションから始まります。初心者が最初に発見することの1つは、自分の注意や認知のプロセスを自分で制御することがいかにほとんどできず、自分の心や生活がいかに無意識の自動操縦で動いているかということです。次の演習(1つは視覚化、もう1つは呼吸に焦点を当てます)では、この自動性を垣間見ることができます。次の段落を読んでください。それからこの本を置いて演習をしてください。

## 視覚化

快適に座り、目を閉じてください。次に、白い背景に中央に黒い点がある黒いリングの画像を視覚化します。画像をできるだけ鮮明にしてから、その画像を鮮明で安定した状態で1~2分間保持してみてください。注意力が散漫になった場合は、イメージを再作成し、それを安定させ続けるように努めてください。その期間が終わったら、目を開けて自分の経験を振り返ってください。どのくらいの時間、画像を鮮明に安定して保持できますか?どのくらいの頻度で気が散りましたか?このことから、あなたの心とその集中力、静けさ、明晰さの程度について何がわかりますか?読むのをやめて、今すぐ視覚化してください。

## 呼吸瞑想

この演習では、約10分間アラームを設定します。次に、快適な椅子に座り、目を閉じ、腹部での呼吸の感覚に注意を向けます。腹壁が上下する瞬間ごとに生じては消えていく感覚に、注意深く正確に注意を集中してください。注意を逸らさないようにしてください。考えや感情が湧き上がってきたら、ただそこに置いて、その感覚に意識を集中し続けてください。

感覚に注意を払いながら、呼吸を1から10まで数え始めます。10に達したら、再び1に戻ります。ただし、数を数えなくなったり、呼吸の感覚から心が離れてしまった場合は、たとえ一瞬であっても、1に戻ってやり直してください。気が散ったり、思考や空想にふけったりした場合は、何が起こったのかを認識し、そつと心を呼吸に戻し、再び1から数え始めてください。

アラームが停止するまで続けます。

目を開けて、呼吸を完全に意識していた時間を推定してください。次に、自分の心、普段の状態、集中力と注意力、認知プロセスの制御量について学んだことを振り返ってみましょう。読むのをやめて、今すぐ演習を行ってください。

ほとんどの人は、円のイメージを安定させたり、数秒以上呼吸の意識を維持したりできないことに気づきショックを受けます。心にはそれ自身の意識があります。練習を続けると、集中力は徐々に向上します。そうすることで、新たな洞察や理解、より深い静けさと明晰さ、そして幸福感や幸福の深まりなど、貴重な経験が生まれます。

## 実践の段階

瞑想の実践は、重複する 6 つの段階に分けることができます。最初の 3 つは認識または洞察の段階です。精神制御不能、習慣的なパターン、および認知的洞察を認識する段階です。3 つの進歩した段階には、優れた能力の発達、トランスパーソナル体験の出現、トランスパーソナル発達の安定化が含まれます。

### (1)最初の段階は、私たちが自分自身の精神プロセスを制御できていないということ

私たちが自分自身の精神プロセスを制御できていないということが通常は認識されていないことを認識することです。初めての瞑想リトリートの後、私は次のように書きました。「すべての道具や気を散らすものを取り除いたところ、私には思考や感情に対する自制心のほんのわずかしがなく、自分の心には独自の意識があることが明らかになりました。…、以前の無知は私を驚かせました。」(Walsh, 1984, pp. 265, 266)私たちの無知さと精神制御の欠如が通常どの程度であるかを認識することは、非常に重要な洞察です。なぜなら、私たちの心が制御不能であれば、私たちの人生は制御不能になるからです。この評価は圧倒的に思えるかもしれませんが、優れたセラピストの指導の下では、マインドフルネスとコントロールを実践し、開発し続けるための強力な動機にもなり得ます。

### (2)第 2 段階は、習慣的なパターンを認識することです。

ここでは、洞察指向の心理療法が明らかにするものと同様の、反復的な精神パターンと行動パターンが特定されます。

### (3)「認知的無意識」の一部を顕微鏡で調査できます

しかし、実践が深まるにつれて、洗練された意識が認知的洞察の第 3 段階を明らかにします。ここでは、思考、動機、知覚などの微妙な心理的プロセスから構成される「認知的無意識」の一部を顕微鏡で調査できます。例えば、ひとつの思考がどのようにして感情や色の知覚を引き起こし、筋肉の緊張を引き起こすのか、あるいは欲望がどのようにして緊張、欲しいものへの執着、喪失への恐怖、競争相手に対する怒りを引き起こすのかを研究します。簡単に説明しますが、高度な段階では、並外れた能力と経験が最初に現れ、最終的には安定します。

### (4)さまざまな例外的な能力の出現

第 4 段階は、さまざまな例外的な能力の出現によって特徴付けられます。これについては、研究セクションで詳しく説明します。

### (5)トランスパーソナルな経験

第 5 段階では、トランスパーソナルな経験が現れ、他者との同一化と他者に対する思いやりが生まれます。

## (6)安定化の段階

最終の第6段階は安定化の段階です。ここでは、ピークの経験はプラトーの経験に広がり、一時的な能力は永続的な能力に成熟し、一時的なトランスパーソナル経験は永続的なトランスパーソナル段階に安定します。たとえば、実践者は最初は瞑想セッション中にのみ一時的な静けさと喜びを味わうかもしれませんが、長期的な実践により、これらは深い平安と喜びへと深まり、日常生活に浸透するまでに広がる可能性があります。これらの高度な能力の驚くべき性質は、現代の仏教瞑想マスターに対するジャック コーンフィールド (2006) のインタビューから感じることができます。

彼の心は、起きている時間も眠っている時間も、完全に安定し、静かで、自由な状態を保ちます。彼は「20年以上、一瞬たりとも怒りや不満を感じたことがない」と言う。

彼は一晩に1～2時間しか眠らず、自分の内面について次のように述べています。「一人でいるとき、私の心は純粋な意識の中にあり、平安と平静が保たれています。その後、人々や経験に出会うと、その意識は自動的に愛情深いものとして現れます。優しさや思いやりは、純粋な意識の自然な機能です。」（『The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddha Psychotherapies, 第9版』より、ジャック コーンフィールド著、©2008 ジャック コーンフィールド著。ランダム ハウス社の一部門であるバンタム ブックスの許可を得て使用）

いくつかの伝統に属するマスター瞑想者の研究では、彼らの主張の一部と一致する独特の心理測定反応と脳波プロファイルが明らかになりました (Lutz, Dunne, Davidson, 2007; Walsh & Shapiro, 2006)。言うまでもなく、このような高度な経験や発達段階はまれであり、通常は長期または集中的なリトリートの練習が必要です。しかし、それらを知るだけで、私たち全員の中に潜在する驚くべき可能性があり、瞑想的な実践によって目覚めることができるという感覚が得られます。

### 困難

深い発見をもたらすセラピーと同様に、経験によっては難しい場合もあります。最も一般的なのは、感情の不安定さ、心身症の症状、不慣れな知覚の変化、および実存的課題です (Walsh & Shapiro, 2006; Wilber et al., 1986)。

おそらく最も頻度が高いのは情緒不安定です。怒り、不安、悲しみなどの、激しいが通常は短命な感情が表面化することがあり、筋肉のけいれんなどの心身症症状を伴うこともあります。多くの場合、セラピストは、これらの経験を受け入れて調査するように実践者を励まし、それによって、意識の癒しの光の中で自分自身で解決できるようにするだけで十分です。

知覚がより敏感になるにつれて、習慣的な知覚や思い込みに疑問が生じ、見慣れない経験が現れる可能性があります。自分自身や世界の感覚が変化し、その結果、違和感や非現実感が生じ、混乱や恐怖を引き起こす可能性があります。しかし、継続的に練習を続けると、通常、より幅広い経験と洞察が得られ、より大きな平静さと快適さがもたらされます。

最も深刻で重要なのは、実存のおよび精神的な課題です。外部の気を散らすものや雑学から解放されると、心は自然に最も重要なものに目を向け、個人的、人間的に深い意味のある問題について深く考えます。これらには、人生の意味と目的、避けられない苦しみと死、人は正直に誠実に生きているかどうか、そして人の心の性質、アイデンティティ、運命などについての永遠の疑問が含まれます。これらは人生の最も深い質問であり、それらに焦点を当てることは最初は不安になるかもしれません。しかし、それらは知恵への入り口であり、それらを探求することは、成熟した本物の充実した人生を築くために不可欠です (Walsh, 1999; Yalom, 2002)。

多くの場合、瞑想の困難は、以前に抑圧されていた、または不完全に経験された記憶や葛藤の出現を表します。したがって、それらを経験する最初の不快感は、それら进行处理し排出するために必要な代償である可能性があります。このプロセスは、カルマの解放 (ヨガ)、ストレス解消 (TM)、内面の浄化 (キリスト教の瞑想)、またはカタルシスと取り組み (心理学) としてさまざまに説明されます。

他の発見療法と同様に、瞑想的な実践は根底にある病理を明らかにすることがあります。最も極端なものは精神異常反応ですが、幸いなことに、これは非常にまれです。それらは、過去に精神病を患い、投薬を受けておらず、集中的な監督なしの練習を行っている人に発生する可能性が最も高い (Wilber et al., 1986)。

観想療法と伝統的な西洋療法の両方に精通したセラピストは、観想的困難に特に役立ちます。彼らは、一般的な軽度の困難や、あまり一般的ではないが、時折表面化するより深刻な根底にある病状を認識して治療することができます。瞑想の経験豊富なセラピストは、共通の困難を個人的によく知っているため、クライアントの中にある困難を認識し、心から共感し、効果的に治療することができます。

一般的な問題に対処するための有用な戦略が数多くあります。多くの場合、特にセラピストが安心感と正常化 (これらは正常で一般的な問題であるというアドバイス) を与えると、さらに練習を続けることで自然に解決します。リフレーミングとリアトリビューション (経験を学習と成長の潜在的な機会として再解釈すること) は特に価値があります。一般的な問題は、リラクゼーションなどの標準的な西洋の治療法や、瞑想的な分野で提案されている特定の治療法で治療することもできます。瞑想的な経験の心理的および実存的な意味を探求することは非常に価値があります。瞑想的な困難に対して投薬が必要になることはほとんどありませんが、通常は一時的なものであり、心理的および瞑想的な戦略で治療する方が適切です。しかし、瞑想者がうつ病などの重度の精神障害に苦しんでいる場合には、薬物療法が完全に適切である可能性があります (Walsh, Bitner, Victor, および Hillman, 2009)。

## 心理療法のメカニズム

瞑想療法がどのように機能するかについての説明は、比喩的、プロセス的、および機械的という 3 つの主なタイプに分かれます。多くの要因が関係しており、それぞれのタイプが瞑想によって促進される豊かな成長プロセスの一面を明らかにするため、この 3 つはすべて貴重です。

従来の説明は通常、比喩的なものです。瞑想/ヨガのプロセスを説明するために使用される一般的な比喩には、集団トランス状態からの目覚め、幻想や条件づけからの解放、有害な性質の心の浄化などが含まれます。

他には、私たちの生来の潜在能力を明らかにし、私たちの本当のアイデンティティを明らかにし、私たちの本当のアイデンティティについて啓発することが含まれます。これらの比喻はいくつかの洞察を提供します。彼らは、瞑想的な実践が、有機的、発達の、治療的、自己実現的な成長プロセスを開始することを示唆しています。これを行う方法のいくつかは、次のメカニズムによって提案されています。

## 瞑想的伝統が示唆するメカニズム

### (1)心を落ち着かせる。

訓練されていない心は動揺し、気が散り、過去から未来へ、思考から空想へ飛び続けます。瞑想的なテクニックは心を集中させ、心を落ち着かせます。古典的なヨガの本の冒頭には次のように書かれています。

ヨガは心を静寂に落ち着かせることです。心が落ち着くと、私たちは無限の意識である本質的な性質を確立します。私たちの本質的な性質は心の活動によって覆い隠されています。(シアラー、1989年、49ページ)

この心を落ち着かせて静めるプロセスは、瞑想が部分的には「リラックス反応」を生み出すことによって機能するという西洋の提案の基礎となっています。

### (2)意識の向上。

瞑想的な実践では、意識の高まりが強調されています (Walsh, 1999; Walsh & Shapiro, 2006)。それは仏教のマインドフルネスと道教の「内なる観察」の主な焦点であり、スーフィー教の「瞬間を注意深く観察する」実践や「知性を守る」というキリスト教の瞑想的規律の中心でもあります。多くの臨床医も、それが心理療法の中心であると考えています。実際、「事実上すべての治療法は意識の拡大を支持しています…」(認識の強化) (Norcross & Beutler, 2010)。例としては、ユージン・ジェンドリンの「経験」や「治療の進歩は認識に依存する」というユング派の主張が挙げられます。(Whitmont, 1969, p. 293)。したがって、意識を洗練することは、瞑想と心理療法の両方の利点を仲介する中心的なプロセスである可能性があります。それはまた、さらに重要な熟考のプロセス、つまり匿名化のために必要な前提条件である可能性もあります。

### (3)匿名化。

これは、意識 (マインドフルネス) が思考、感情、空想などの精神的な内容を正確に観察し、無意識のうちに同一視するのをやめるプロセスです (Walsh & Shapiro, 2006)。たとえば、「怖い」という考えが生じても、注意して観察せず、ただの考えとして認識しないと、それは信念となり、現実として受け入れられます。人は思考と同一視しますが、それはもはや目に見えるものではありません。むしろ、それは人がそこから、そしてそれを通して見るものなのです。認識の対象だったものが認識の主体になった。「それ」だったものが「私」になった。自己は今、この考えと同一化されているか、その考えの中に埋め込まれています。人の経験上の現実は今や「私は怖い」であり、この同一化により、対応する心理的、神経的、生理学的恐怖反応が引き起こされ、その思考の現実性を証明するかのようになります。

しかし、「怖い」という考えが生じたときに瞑想者が十分に注意を払っていれば、それは単なる考えであると認識されます。それは現実と間違われることはなく、心身への影響はほとんどなく、神経内分泌の恐怖反応も

起こりません。認識は思考から識別されなくなり、そのため思考の閉じ込められる影響から解放されたままになります。これは自己催眠術の一種と考えることができます。もちろん、瞑想者は必要に応じて思考に基づいて行動することができますが、そのような行動は無意識の自動性ではなく、意識的な選択になります。

西洋の研究者も同様のプロセスを認識しています。例えば、ハーバード大学の発達心理学者ロバート・キーガン（1982）は、心理的成長には「主体だったものを対象にして、それに『与えられる』のではなく『持つ』ことができるようにすることが含まれる、これが最も強力な方法である」と主張している。心の成長を概念化することを知っている… [そして] 東洋の『知恵の文学』と同じくらい西洋の自己心理学にも忠実である」（33-34ページ）。

同様に、アクセプタンス&コミットメント療法は「脱融合」のプロセスを説明し、ジャン・ピアジェは「脱集中」について語り、ケン・ウィルバーは「分化」について語り、他のセラピストは「脱催眠」と「メタ認知的認識」について話します（Wilber, 2000a）。これらのさまざまな用語はすべて、共通の原則を示しています。つまり、私たちが無意識のうちに心の一部を同一視すると、それに束縛されます。私たちが意識的にそれから自分を識別しないとき、私たちは自由になります。瞑想家が言うように、「非同一性…は解放である」（Nisargadatta, 1973, p. 126）。

#### **(4)精神的要素のバランスを再調整します。**

観想心理学では一般に、心の内容を健康なカテゴリーと不健康なカテゴリーに分類します。当然のことながら、主要な目標は健康な要素を増やし、不健康な要素を減らすことであり、これは精神的要素のバランスを再調整することと見なされ、比喩的には浄化と見なすことができます。

仏教心理学は、精神的要素の特に洗練されたマップを提供し、「悟りの7つの要素」を強調します。これらは7つの心の特質であり、それぞれのバランスを育てると、健康と成長が最適化されると言われています。最初の要素はマインドフルネスであり、精神的に観察する自我を洗練したものとみなすことができる、それぞれの刺激を正確に意識的に認識することです。残りの6つの精神的要素は、3つの活力を与える性質と3つの心を落ち着かせる性質の2つのグループに分けられます。3つの活力を与える要素は、努力、探究（経験の積極的な探求）、そして歓喜（明確で集中した意識から生じるエクスタシー）です。心を落ち着かせる3つの要素とは、「集中」「冷静」「平静」です。

この精神的健康モデルは、瞑想療法と従来の西洋療法との興味深い比較を引き起こします（Walsh & Vaughan, 1993）。西洋のセラピストは、努力と探求という活力を与える要素が不可欠であることを認識しています。しかし、彼らは、心を落ち着かせる要素を同時に開発することの潜在的な効果についてはあまり認識していません。心が集中し、落ち着き、平静になると、意識はより明瞭になり、洞察力はより深くなり、より早く成長します。7つの要素すべてを育て、バランスをとることが成長にとって最適であり、超個人的成熟の頂点である悟りにつながると言われています。

#### **(5)精神保健専門家が提案するメカニズム**

西洋の研究者は、瞑想の効果を説明するさまざまな心理的および生理学的メカニズムを示唆しています。心理学的可能性としては、リラックス、以前はストレスだった刺激に対する脱感作、逆条件付け、カタルシスなどが挙げられます。自動的な習慣は「脱自動化」され、自動的ではなくなり、より自主的な制御下に置かれる可能性があります。認知メカニズムには、学習と洞察のほか、自己受容、自己制御、自己理解が含まれます (Baer, 2005)。示唆されている生理学的メカニズムには、覚醒の低下、ストレス免疫化、半球側化（大脳半球の相対的な活動の変化）、自律神経系の再バランスなどが含まれます (Cahn & Polich, 2006)。

おそらく最も包括的な説明は発達に関するものです。瞑想家も心理学者も、瞑想が発達を再開し触媒することで多くの効果を発揮する可能性があるとして示唆しています。実際、多くの伝統は発展の観点から進歩を図示しています。古典的な例には、ユダヤ教の「上昇の段階」、スーフィーのアイデンティティのレベル、ヨガのサマーディ (集中) のレベル、道教の落ち着きが増す「5つの期間」、仏教の「洞察の段階」などがあります。TM に関する調査研究は支持的であり、TM が自我、認知発達、道徳的発達、さらには対処スキルや自己実現を促進することを示唆しています (Alexander et al., 1991)。心理的な成熟を促す実践の価値は明らかです。

## アプリケーション

### 誰を助けることができるでしょうか？

瞑想的な実践は、非常に幅広い心理的、身体的、スピリチュアルな問題の解決に役立ち、さらに別の効果や応用を実証する研究が行われない月はほとんどありません。利点の種類と適用分野は3つのグループに分類できます。1つ目は、心理障害および心身症の治療への応用です。2番目は幸福の向上、3番目はトランスパーソナルな成長と精神性を中心とした古典的な目標です。

### 治療への応用

精神障害。瞑想的な実践は、さまざまな心理障害や心身症に役立つようですが、ストレス障害が最も広範囲に研究されています。たとえば、マインドフルネス瞑想は、全般性パニック障害、恐怖症、心的外傷後ストレス障害、および摂食障害を改善することができます (Murphy & Donovan, 1997; Shapiro & Carlson, 2009)。

瞑想はまた、特別な人々の不安を軽減します。例には、攻撃性や再犯性の低下を示す受刑者だけでなく、瀕死の患者とその介護者も含まれます。特に米国では、刑務所で苦しんでいる人が多数いることと、その再犯率が悲劇的に高いことを考えると、これらの発見は非常に重要である (Alexander, Walton, Orme-Johnson, Goodman, & Pallone, 2003)。TM はまた、合法薬物と違法薬物の両方の使用を減らします (Alexander, Robinson, Rainforth, 1994)。ただし、TM 実践者は最初のトレーニングの前に数日間薬物の使用を中止する必要があります。軽度の依存症になり、特に反応が鈍くなる可能性があります。

これらのストレス関連の利点は、古典的な主張と瞑想者の生理学的研究の両方と一致しています。生理学的に、医師は筋肉の緊張、電気皮膚反応、ストレス関連の血液化学物質やホルモンなどのストレス測定値の低下を示します。古典的には、「リラクゼーションはヨガのアルファでありオメガである」 (Feuerstein, 1996、

p. 51) とされており、この主張は、瞑想には「リラクゼーション反応」が含まれるという考えとして広まっています。しかし、ヨガのリラクゼーション効果は研究によって裏付けられています。不安障害とうつ病障害は有望ですが決定的ではありません (カークウッド、ランペス、タフリー、リチャードソン、およびピルキントン、2005; ピルキントン、カークウッド、ランペス、およびリチャードソン、2005)。

私たちはこれまで、マインドフルネスと従来の西洋心理療法を融合させた多くの組み合わせ療法のいくつかを検討してきましたが、これらはさらにいくつかの疾患にも効果があることが証明されています。オリジナルのアプローチであるマインドフルネス ベースのストレス軽減 (MBSR) は、ストレス、慢性疼痛、その他の複数の症状に適用されています。特定の障害を対象としたマインドフルネスに基づくアプローチには、再発性うつ病に対するマインドフルネスに基づく認知療法 (Coelho, Canter, および Ernst, 2007)、摂食障害に対するマインドフルネスに基づく摂食意識療法 (MB-EAT)、および不眠症に対するマインドフルネスに基づく療法が含まれます。瞑想の要素を含む他の介入には、アルコールおよび薬物乱用の再発防止や、境界性障害に対する弁証法的行動療法が含まれます (Baer, 2005)。新しい組み合わせは引き続き登場しており、さらに多くの疾患に適用されることは間違いありません。

多くのセラピストは、クライアントが従来の心理療法と観想的訓練の両方に従事するときに起こり得る相互に有益な相互作用についてコメントしています。従来の療法は、クライアントが瞑想やヨガ中に現れる痛みを伴う記憶や葛藤、そして瞑想の進歩を妨げる防衛手段やその他のブロックに対処するのに役立ちます。同様に、瞑想やヨガは、落ち着きや内省などの必要なスキルを養い、クライアントが治療時間外に問題に取り組むことを可能にすることで、従来の心理療法を促進します。

身体性障害。瞑想療法は、一部の病気の治療や、多くの病気に伴う不安や苦痛の軽減に役立つ場合があります。かなりの研究が、心身症、特にストレスが原因または複雑な役割を果たしている心身症に対する瞑想の効果に焦点を当てており、多くの疾患は少なくとも部分的に反応している (Shapiro & Carlson, 2009)。

心血管系ではいくつかの利点が得られます。高血圧とコレステロールは減少します (Anderson, Liu, および Kryscio, 2008) が、この習慣を中止すると効果は消えてしまいます。冠動脈疾患は死亡および障害の主な原因であり、長く回復不可能であり、大規模な手術かコレステロール低下薬が必要であると考えられています。しかし、研究によると、危険性ははるかに低く、より健康的なライフスタイルの変更、特に低脂肪食、運動、対人関係のオープンさ、瞑想とヨガの組み合わせによって、実際にこの障害を改善できることが実証されています。これらのライフスタイルの変化は、前立腺がんの進行を遅らせるか、場合によっては逆転させることもあるようです (Ornish, 2008)。

ホルモン系や免疫系も瞑想によって影響を受けます。部分反応性ホルモン障害には、II 型糖尿病、原発性月経困難症、現在月経前不快気分障害と呼ばれる月経前症候群などがあります (Murphy & Donovan, 1997)。瞑想は健康な人とがん患者の両方の免疫機能を強化することもでき (Kabat-Zinn, 2003)、受け入れとコミットメント療法はてんかんエピソードの頻度を減少させました。

瞑想は従来の治療法を強化する可能性もあります。例としては、喘息、乾癬、前立腺がん、慢性疼痛障害などが挙げられます (Kabat-Zinn, 2003)。当然のことながら、瞑想、そしておそらくヨガや太極拳は、がん、線維筋痛症、関節リウマチを含む幅広い病気の苦痛の症状を軽減することができます (Klein & Adams, 2004; Ott, 2006; Shapiro & Carlson, 2009)。健康関連の MBSR 介入の包括的なメタ分析は、「MBSR が幅広い個人の臨床的および非臨床的問題に対処するのに役立つ可能性があることを示唆する結果が得られた」と結論付けています (Grossman, Niemann, Schmidt, および Walach, 2004, p. 35)。不安や苦痛は非常に多くの病気の一般的な複雑化要因であるため、瞑想の実践は多くの身体性障害に対して有用な補助療法となる可能性があります。

## 幸福の向上

かなりの研究は、クライアント、セラピスト、一般の人々が瞑想的な実践を利用して心理的幸福と成長を促進できることを示唆しています (Murphy & Donovan, 1997; Walsh & Shapiro, 2006)。主観的な幸福だけでなく、性格やパフォーマンスの複数の尺度においても改善が見られます。

知覚、認識、創造性などの精神的能力が強化される可能性があります。知覚的には、感受性と共感の尺度が向上します。集中力、反応時間、短期および長期記憶などの認知スキルも同様です。当然のことながら、学業成績も向上します (Shapiro, Astin, Bishop, Cordova, 2005)。

性格変数は変化します。予想通り、いくつかの種類の瞑想は特性不安を軽減するようです。「ビッグ 5」の性格要因を研究したところ、誠実さは影響を受けず、他の 4 つの要素、つまり外向性、協調性、経験への寛容さ、特に感情の安定性がすべて増加したことがわかりました (Travis, Arender, & DuBois, 2004)。大人になっても性格がほとんど変わらないことを考えると、これらは驚くべき発見です。

瞑想は自己調整戦略として機能するため、実践者が自制心と自尊心が向上したと報告するのは驚くべきことではありません。同様に、瞑想者はより高い共感を示すため (Shapiro et al., 2005)、いくつかの研究が対人関係の機能と夫婦の満足度の向上を実証したことも驚くべきことではありません。マインドフルネスに基づいた関係強化プログラムは、カップルの個人的満足度と関係満足度の両方の複数の尺度を改善することに成功しました。個人はよりリラックスして楽観的になり、カップルとしてはより親近感を持ちながらも、より自主性があり、受け入れられ、満足していると感じました。効果は 3 か月の追跡期間を通じて持続しました (Carson, Carson, Gil, および Baucom, 2004)。

古典的な瞑想の目標は精神的な成熟を促すことであり、TM を使用したいくつかの研究がそれをサポートしています。瞑想者は、自己実現、対処スキル、防衛、意識の状態と段階だけでなく、自我、道徳、認知の発達の尺度において、より高いスコアを獲得する傾向があります (Alexander et al., 1991; Travis et al., 2004)。

瞑想的な実践は、一般的な心理的および身体的健康の増進や老化の兆候の減少にも関連している可能性があります。TM瞑想者は、通常の約半分の精神医学的ケアや医療を受けています。また、実践者は対照被験者よりも生物学的年齢のマーカーのスコアが著しく若く、改善の程度は瞑想の量と相関関係があります。

(Alexander, Langer, Newman, Chandler, および Davies, 1989)。瞑想者はまた、染色体が「若く」、皮質および海馬の脳が大きく、加齢に伴う大脳皮質の薄化が少ない(Pagnoni & Cekic, 2007)。しかし、この優れた一般的な健康状態のうち、実際にどの程度が瞑想によるものなのか、また、以前の良好な健康状態や健康的なライフスタイルなどの関連要因によるものはどの程度なのかは明らかではありません。

よく計画されたある研究では、平均年齢81歳の老人ホームの入居者に劇的な効果が実証された。TMを学んだ人は、リラクゼーションを教えられたり、他のメンタルトレーニングを受けたり、放置されたりした未治療入居者よりも、認知機能と精神的健康のいくつかの尺度で良い成績を収めた。しかし、最も顕著な発見は、生存率における非常に有意な ( $p < 0.001$ ) 差でした。3年後、瞑想者全員がまだ生存していたのに対し、未治療の研究対象者は4分の3、研究に参加しなかった住民は3分の2だけでした (Alexander et al., 1989)。何千年もの間、ヨギたちは瞑想の実践によって寿命が延びると主張してきましたが、この主張は現在、初期の実験的裏付けを得ています。言うまでもなく、この重要性に関する研究は慎重に再現する価値があります。

医療専門家にとっての利点として、「ストレス管理とセルフケアの向上を学ぶことは、臨床訓練と専門能力開発の重要な側面であるべきである」と指摘しています(Shapiro と Carlson 2009)。しかし現実には、そうなることはほとんどありません。高いストレスレベルは医療従事者にとって共通の課題であり、医療従事者と患者の両方が代償を払っています。臨床観察と再研究は、個人的な瞑想の実践が専門家のストレスを改善し、個人と職業の両方に利益をもたらす可能性があることを示唆しています。例えば、医療を受ける前の学生、医学生、医療専門家において、瞑想は不安やうつなどのストレスの症状を軽減し、共感力や生活の満足度を高めました(Shapiro et al., 2005)。

瞑想はセラピストの本質的な資質を高めることもあります。そのような特質には、ロジャーズの「正確な共感」のほか、フロイトの「均一に漂う注意」やホーニーの「心からの注意」などの注意の特質が含まれます。カレン・ホーニー (1952/1998) は、「このような心からの精神はまれな達成である」ものの、「禅では普通のこと」と述べています (p. 36)。臨床医にも利益をもたらす可能性があります (Germer, Siegel, および Fulton, 2005)。

セラピストは、瞑想の実践によって自分自身の心の働きに対する深い洞察が得られ、クライアントへの洞察力と思いやりも育まれると報告しています。多くのセラピストは、これらの実践によって自分のスキルが向上すると感じており、心理療法士のトレーニングの一環としてそれらを推奨しています。研修中にマインドフルネスを教えられた心理療法士を対象とした研究では、彼らの患者の治療成績が対照群の療法士の治療成績よりも著しく良好であることが判明しました(Grepmaier, et al., 2007)。

当然のことですが、個人的な瞑想の実践は、心理療法士自身も瞑想的な患者と協力する能力を高めることができます。個人的な瞑想の実践は、臨床医の瞑想体験への理解を深め、瞑想者の困難を診断して対処する能力を高め、共感と治療効果を高めます(Germer et al., 2005)。

## トランスパーソナルな成長

最後に、トランスパーソナルな成長を促進するために、より集中的に練習したい人には、瞑想的な訓練が利用可能です。ここでは、心を探求し、実存的な問題に取り組み、並外れた能力と幸福を開発し、高度なレベルの心理的および精神的な成熟を求めるためにそれらを使用できます。自分の心を自発的にコントロールできるようになるのは、複数の能力を育む「マスター適性」です。深い洞察はいつでも得られますが、これらの優れた能力とレベルを獲得するには、多くの場合、数日や数週間ではなく、数年単位で計算される長期的な練習が必要です。もちろん、これはどんな種類の習熟にも当てはまりません。

## 特定の技術とスキル

これまでの議論は、ほとんどの瞑想とヨガの実践に共通する一般原則に焦点を当ててきました。これらの一般的な実践に加えて、特定の能力やスキルを引き出すために設計された、文字通り何百もの具体的な瞑想やヨガのテクニックがあります。以下は、西洋の心理学者が最近まで不可能だと考えていた2つのスキル、つまり愛の育成と明晰夢についての簡単な説明です。これらは共に、瞑想家たちが私たちの内なる宇宙の3,000年にわたる探求の中で発見した驚くべき範囲の実践と心の力を指摘しています。

## 愛の育成

愛の育成。愛を育むための具体的な瞑想やテクニックはたくさんあります。ある瞑想は心を落ち着かせることから始まり、次に愛する人のイメージに揺るぎなく注意を集中します。穏やかで集中した状態では、愛情の感情が激しく湧き上がります。そうした後、あなたは徐々に、連続して友人、見知らぬ人、人々のグループのイメージを置き換え、それによって彼らに対する愛の感情を育て、条件付けします。最終的には、すべての人々を愛で抱きしめながら視覚化します。長期的な効果には、深く包み込むような愛の感情だけでなく、怒り、恐怖、防御性の軽減も含まれます (Kornfield, 1993)。

また、共感の喜び（他人の幸せに対する喜び。嫉妬に対する優れた解毒剤）や同情心（利他主義の基礎）など、関連する感情を育む実践もあります。西洋の心理学者は最近、利他主義が独立した衝動として存在する証拠を発見したが、それを培う方法がないと嘆いている。対照的に、瞑想的な分野には、利他性を育むための文字通り数十の練習が含まれています。

## 明晰夢。

ドリーム ヨガは、明晰夢、つまり眠っている間に夢を見ていることを知る能力を開発するための2,000年前のテクニックです。アデプトは夢を観察して修正し、睡眠中に探索と学習を続けることができます。最も先進的な実践者は、夢と夢以外の睡眠の間、一晩中途切れることのない意識を維持し、それによって明瞭な意識の利点と意識的な睡眠の極度の安らぎを組み合わせます。その結果、昼も夜も継続的な明晰さ、つまり瞑想的なプロティノスが呼んだ「常に存在する覚醒状態」が得られます。

西洋の心理学者は、睡眠脳波検査で明晰夢の存在が実証されるまで、長年にわたって明晰夢は不可能であるとして無視してきた。それ以来、さらなる研究により、さらに驚くべき能力が実証されました。上級の夢ヨガ実践者たちは、夢を見ているときも夢を見ないときも、一晩中明晰で意識を保てると長い間主張してきました。

が、最近のEEG研究はこれらの主張を裏付けています。古典的な指示と現代的な誘導テクニックの両方が現在無料で利用可能です。その結果、人々は今、この古代のヨガのスキルを楽しみ、快適なベッドで心を探求し、養うことができるようになりました (Walsh & Vaughan, 1993)。フロイトにとって、夢は無意識への王道でした。瞑想する人にとって、明晰夢は意識への王道です。

## 治療

瞑想療法が何世紀にもわたって進化するにつれて、実践者は身体的、心理的、スピリチュアルな領域にわたる文字通り何千ものテクニックを考案しました。これらには、食事や呼吸の規律から、倫理やライフスタイルの変化、視覚化や瞑想に至るまで、あらゆるものが含まれます (Feuerstein, 1996)。一般に、初心者は1つまたは2つの簡単な瞑想またはヨガの実践から始めます。時間が経つにつれて、彼らは関連する演習を追加し、より厳しい練習を開始し、より多くの経験と生活を学習と成長に活用します。進化するプログラムを個々の施術者に合わせて調整することは、熟練したセラピストの証です。以下は、クライアントとセラピストの両方にとって価値があることが証明されている、瞑想療法に共通する7つの実践のそれぞれからの、簡単な導入演習と瞑想です。

### (1)倫理的行動: 真実で役に立つことだけを言う

マーク・トウェインは、「真実は非常に貴重なものであり、人間は自然にそれを経済的に利用するものである」というセリフを残したと言われていますが、瞑想的な分野では別のアプローチが取られています。瞑想者は、欺瞞や攻撃性などの非倫理的な行動が自分の心に及ぼす破壊的な影響（不安、罪悪感、動揺など）を認識することから長く逃れることはできません。その結果、より誠実に倫理的に生きたいという欲求が強くなります。

真実を語るということは、頭に浮かんだことをすべて口走ることや、人々の感情に鈍感になることを意味するものではありません。むしろ、それは、それぞれの状況に注意深い認識をもたらし、自分の経験に真実であり、可能な限り他の人にとって役立つと言えることを見つけることを意味します。何が真実で、何が役に立つのか分からないときは、分からないと言うか、沈黙するのが適切です。

演習 1: 嘘を探します。個人的な痛みは嘘の結果です。自分自身や他人にとってどれだけ個人的な苦痛を伴うのかを見るのは興味深いことです。したがって、心理療法（そして人生）中に役立つ練習は、苦しみを引き起こし、永続させている嘘を探し、それを終わらせる方法を模索することです。

演習 2: 1日は真実で役立つことだけを話します。真実を伝える実践を始めるための優れた方法は、それを1日続けると決意することです。嘘をつきたいという誘惑を注意深く記録し、その誘惑の根底にある動機や感情を特定すると、この練習はさらに強力になります。この演習を聞くと、「真実」とは何なのかという疑問に取り憑かれる人もいます。しかし、重要なのは、際限なく哲学的な思索にふけることではなく、むしろ、私たちが今まで知っている唯一のこと、つまり自分の経験について正直になることです。

### (2)感情を変える: 賢明な注意を払って有益な感情を育む

瞑想の実践により集中力が高まり、「賢明な注意」を実践することができます。これは、望ましい資質を育む人々や状況に注意を向ける実践です (Walsh, 1999)。根底にある原則は、私たちは注意を向けるとその特質を強化する傾向があるということです。私たちが焦点を当てたものが、私たちになります。たとえば、テレビで暴力を見ると攻撃性が助長される可能性があることを多くの研究が示しています。一方で、観想療法では、親切で寛大な人に気を配ると、自分自身の中にこれらの特質が育まれることが示唆されています (Kornfield, 1993)。私たちが心に何を入れるかは、私たちが口に入れるものと同じくらい重要です。

エクササイズ。まず、リラックスするか瞑想して、自分がどのように感じているかを意識してください。自分が経験している感情に注目してください。次に、怒りっぽく攻撃的になる傾向のある人を想像または思い浮かべてください。湧き上がる感情や自分がどう感じているかに注目してください。その後、もう一度リラックスしたり瞑想したりしてください。次に、親切で愛情深い人のことを思い浮かべたり考えたりして、それに対応する感情を観察してください。この2人を視覚化した後、自分がどのように異なる気持ちになるかに注目してください。私たちが瞑想するものは、培われます。本を置いて、今すぐエクササイズをしてください。

### (3)モチベーションの変革: 渴望の経験を探る

経験や行動を変えるためには、経験や行動に明確な認識をもたらすことが重要です。しかし、依存症に陥ったとき、私たちは通常、渴望という実際の経験やそれが私たちの心にどのような影響を与えているかではなく、自分が得ようとしているものに焦点を当てます。

エクササイズ。この演習では、渴望を注意深く探求する機会を利用してください。これには2つの方法があります。中毒性の衝動が自然に起こるのを待つことも、執着している何かについて考えることを選択することもできます。このエクササイズでは、圧倒されるような欲求ではなく、穏やかな欲求を抱えて取り組むのが最善です。欲求に気づいたら、何をしてもやめてください。次に、自分の欲求に注意を向けて、それを探求してください。それを構成する経験の要素、つまり根底にある感情、身体感覚、思考、感情、緊張を特定するようにしてください。渴望という経験をむやみに行動するのではなく、注意深く認識することで、渴望に対する洞察が得られ、また渴望の状態を悪化させ、弱める可能性があります。実際、観想的な分野では、弱い依存症は「内省と瞑想によって取り除くことができる」と示唆されています (Nisargadatta, 1973, p. 112)。

### (4)集中力と冷静さを養う: 一度に一つのことを行う

私たちの忙しすぎる生活の中で、気を散らすものが増え、電子機器に注意が必要になり、私たちは複数のことを同時にやりくりすることがよくあります。マルチタスク、テクノストレス、デジタルフォグ、テクノブレインバーンアウト、フラジング（半狂乱で非効率なマルチタスク）、注意欠陥特性など、私たちの混乱した生活と心を表す新しい言葉が登場しています。注意欠陥障害ですが、情報過多と仕事過多によって引き起こされます。

マルチタスクは効率的であるかのような錯覚を与えます。しかし、今回の研究では、何世紀にもわたって瞑想療法が主張してきたことが明らかになった。つまり、マルチタスクや注意の断片化は実際に効率や創造性を低下させ、同時に不安や動揺を引き起こすというのだ。おそらく同様に重要なことですが、それらは明晰さ、思慮深い熟考、内省も低下させます。気が散って断片的な生活は、気が散って断片的な心を生み出します。

瞑想療法は、集中力と冷静さを促進することによって、熱狂と断片化を打ち消します。前述したように、呼吸に注意を集中するなど、集中瞑想を定期的実践することは優れた方法です。次の演習は役立つ追加です。

演習：一度に1つのことを行います。まず、特定の時間（最初は1日でよいかもしれませんが）を決めて、一度に1つのことだけを実行します。この日だけは、マルチタスクをすべてやめてください。個々の活動や会話に十分な注意を払ってください。この非常に単純な演習は劇的な効果をもたらす可能性があります。

## (5)意識を高める：マインドフルネス瞑想とマインドフルな食事

ユング派の精神科医エドワード・ホイットモント（1969年）は、生涯にわたる治療活動を経て、「治療の進歩は認識に依存する。実際、より意識的になろうとする試みこそが治療である」（p.293）と結論づけた。瞑想的な伝統も同様であり、認識と内省を養うことの価値を長い間強調してきました。仏教の瞑想者はそれぞれの経験を観察すると言われますが、ユダヤ人とキリスト教の瞑想者はそれぞれ「各瞬間に注意を払いなさい」、そして「何よりも…気をつけなさい」と私たちに促します（パーマー、シェラード、ウェア、1993、p. 97; シャピロ、1993年、17頁）。しかし、瞑想家は、セラピーセッション中だけでなく、起きているすべての瞬間に意識を養うことを推奨しています。目標は、カール・ロジャースの言うところの、「自分のすべての感情を経験することができ、いかなる感情も恐れることなく、意識が経験の中や経験を通じて自由に流れることができる、完全に機能する人々」になることです（ラスキンとロジャース、1995、p.11）。141）。このため、瞑想の分野では、気づきの練習と組み合わせたマインドフルネス（気づき）瞑想が推奨されています。

マインドフルネス瞑想は芸術 art です。他の芸術と同様、個人的な指導を通じて学ぶのが最善であり、習得するには長期的な練習が必要です。ただし、短い経験であっても貴重な洞察が得られる場合があります。次の演習では、そのプロセスを体験します。誰にも邪魔されない静かな環境で行うのがベストです。

演習 1: マインドフルネス瞑想。アラームを10～15分間セットし、快適な座り姿勢を見つけて、リラックスする時間を取りましょう。次に、呼吸の感覚に注意を集中させ、これらの身体的感覚をできるだけ敏感かつ注意深く調査してください。音、感情、感覚などの別の刺激が注意を引くまで、それらの感覚を探求し続けます。次に、この刺激が消えるか興味がなくなるまで、この刺激を敏感かつ注意深く探求してください。この時点で、別の刺激に惹かれるまで注意を呼吸に戻します。

定期的に、あなたは自分が思考や空想に夢中になっていることに気づくでしょう。その時点で、ただ呼吸に戻り、もう一度始めてください。アウェアネス瞑想は、呼吸から始まり、興味深い刺激に注意を移し、それらを探索し、そして呼吸に戻るといった穏やかな意識のダンスです。

できる限り注意深く経験を調査し、干渉されたり、判断したり、非難したり、変更しようと苦労したりせずに、経験が行き来できるようにするだけです。当然のことながら、この闘争の停止は最終的には深い平和につながる可能性があります。ほとんどの初心者は最初は自分の心がどれほど動揺しているかを知りショックを受けます。今すぐ数分間瞑想を行って、自分の目で確かめてください。

マインドフルネス瞑想は、気づき、洞察力、受容力を養う穏やかな練習です。これは、アクセプタンス・アンド・コミットメント・セラピー（ACT）によって最近普及した、心の中で私たちが意識を持ち、受け入れたものはすべて治癒し始める可能性があるという認識に基づいています。

逆に、私たちが抵抗したり抑圧しようとしたことが反動して、私たちが望むものとは反対の「皮肉な効果」を生み出す可能性があります。したがって、瞑想的な伝統、特にマインドフルネス瞑想では、詩的に言えば、次のことが強調されます。

Be kind to your mind

For what you resist will surely persist,

But what you befriend may come to an end.

自分の心にやさしくしましょう

なぜならあなたが困難に抵抗すればするほど、ますますしつこく困難となって立ちはだかるからです。

しかし逆に、あなたが困難と友達になってしまえば困難は消えてしまうかもしれません。

あなたが抵抗することで、困難はエネルギーを補給するのかもしれないのです。

演習 2: マインドフルな食事。2,000 年以上前、孔子の孫は、「人間の中で飲食をしない人はいないが、味を本当に理解している人はほとんどいない」と述べました (Yu-Lan, 1948, p. 175)。どうやら状況はあまり変わっていないようだ。私たちは食事中であっても、気を散らしてマルチタスクを行うことがよくあります。私たちは座って食事をしたり、会話をしたり、テレビを見たり、新聞を読んだりします。次に気づくのは、お皿が空であることです。意識して食べることが体重管理に効果的な戦略であるのも不思議ではありません。

この演習では、気が散ることなく食事ができる時間を選択してください。快適に座り、数回意識して呼吸してリラックスしてください。マインドフルに食べるには、それぞれの感覚や味に注意を払い、楽しむ必要があるため、食べ物の視覚と匂いを楽しむことから始めます。手に手を伸ばすときの感覚、期待感、口に入れたときの感触を観察してください。次に、背景の微妙な風味、食べ物の温度と質感、喜びの感情などの経験に注目します。一口一口注意深く、意識的に、できるだけ楽しく食べ続けてください。定期的に、あなたは自分が思考や空想に没頭していて、最後の数口は全く気づいていなかった、ということに気づくでしょう。それが私たちが普段どのように食事をし、生活しているかです。半ば無意識の気晴らしの中で。もう一度食事の経験に注意を戻し、できるだけ食事を楽しみましょう。

もちろん、多くの食事は社会的な機会やお祝いであり、ここではマインドフルな食事はさらに困難です。しかし、基本的な問題は他の瞑想やセラピーと同じです。それは「一般化への挑戦」、つまり治療で学んだスキルを生活の他の分野に一般化するという挑戦です。

## (6)知恵を育む: 私たちの死すべき運命について考える

瞑想療法は、知恵を養うための多くのテクニックを提供しますが、その中でも、私たちの人生と避けられない死についての注意深く熟考することは、特に強力であると考えられています。私たちは自分の死すべき運命を認識しないまま、本物ではないつまらないことに人生を浪費したり、雑学で心を落ち着かせたり、本当に大切なことを忘れていたりする傾向があります。瞑想的な学問は、モハメッドが述べたように、「死は良き助言者である」(Angha, 1995, p. 82) ことを強調しています。したがって、瞑想的な学問は、道士が指摘するように、私たちの人生は「ほんの一瞬」しかなく、シャンカラの言葉を借りれば、「若さ、富、そして[人の]人生の年月は…蓮の葉から落ちる水滴のようにすぐに消えてしまう」(Prabhavananda & Isherwood, 1978, p. 136)。自分や他の人がどれだけ生きられるかわからないことを思い出すと、私たちはより充実して、より愛情を持って、より大胆に、より完璧に生きようという意欲が湧いてきます。

死すべき運命と知恵の考察。以下の質問は、瞑想の分野で熟考するための一般的なトピックであり、いくつかの形式で検討できます。1つのアプローチは、セラピーセッションでそれらについて振り返ることです。ただし、一人で考えたり、日記を書いたり、信頼できる友人と話し合ったりすることもできます。上級者は、集中した意識の力を使って瞑想します。次の質問を検討するには、これらの形式のいずれかを使用することを検討してください。

- 私たちは皆死ぬことを考えると、あなたの人生で本当に重要なことは何ですか？
- もし明日死ぬとしたら、やらなかったことを後悔しますか？
- あなたの人生で癒されずに残っている人間関係は何ですか？どうすればそれらを癒し始めることができますか？

これらの反省は、私たちが優先順位を再調整し、より完全かつ真に生き、人間関係を修復する動機を与えることができます (Walsh, 1999)。

#### (7)寛大さと奉仕: 痛みを思いやりに変える

研究によると、悲しみや嘆きと闘うための効果的な戦略の1つは、自分自身をより状況の悪い他者と比較する「下方比較」であることが示されています (Myers, 1992)。しかし、瞑想的な伝統は、それをさらに発展させ、思いやりを育むための効果的な戦略として使用できることを示唆しています。

思いやりの練習。

伝統的に、このエクササイズは、他の多くの瞑想的なエクササイズと同様、一定期間の瞑想の後に行われます。すると心は落ち着いて集中し、選択された思考やイメージの効果が高まります。したがって、すでに瞑想の方法を知っている場合は、瞑想から始めてください。それ以外の場合は、少しリラックスしてください。

身体的または心理的な何らかの困難を抱えていることを考えてください。次に、おそらくあなた以上に、関連する困難に苦しんでいる人々のことを考えてください。このように苦しんでいる特定の人々を知っている場合は、その人のことを思い出してください。あなたの困難があなたにもたらした痛み、そして他の人が経験しているであろうすべての痛みについて考えてください。あなたが痛みから解放されることを望むのと同じように、彼らも痛みから解放されることを望んでいることを認識してください。彼らの苦しみの経験に心を開いて、彼らに対する関心と同情を生じさせてください。読むのをやめて、今すぐ演習を行ってください。

他者の苦しみに対する無防備な(Defenseless)認識は、思いやりと貢献を呼び起こします。瞑想的な伝統は、他者への思いやりのある奉仕が「精神を明晰にし、心を浄化する」(Nisargadatta, 1973, p. 72)、したがって心理的成熟と幸福の手段であり、またその表現でもあるということに同意しています。

瞑想療法は、このような簡単な導入瞑想と演習を提示することから始まります。スキルが向上するにつれて、実践者はより深く、より集中的に練習し、より高度な分野に進むことが奨励されます。

## エビデンス

瞑想療法を評価する古典的なアプローチは、個人的な経験に基づいて行われます。何千年もの間、「これらのテクニックは機能しますか?」という質問に対する伝統的な答えは、は「実際に試してみてください」です。しかし現在、数百件の研究が、これらの療法の性格やパフォーマンスに対する心理的影響、体と脳に対する生理学的影響、化学物質やホルモンの生化学的変化、心と体、患者とセラピストに対する治療効果を実証しています。

## 研究の例外的な側面

瞑想的実践に関する研究は、いくつかの点で例外的です。

- 1 つ目は膨大な量であり、そのほとんどが瞑想に関するものであり、瞑想はすべての心理療法の中で最も広範囲に研究されているものの 1 つとなっています。
- 2 つ目は、幅広い効果が実証されていることです。多様な心理的变化と精神療法の利点に加えて、研究では、他のどの療法よりもはるかに発達、生理学的、生化学的、神経への影響が実証されています。この研究では、複数の優れた能力が実証されています。

研究支援は、ほとんどのアプリケーションに対して利用可能です(特定の疾患について説明したため、この章全体で要約されています)。したがって、このセクションでは、一般的な研究原則と、まだ取り上げられていないいくつかの心理的影響、特に優れた能力に焦点を当てます。紙面の都合上、生理学的、生化学的、神経に関する多数の所見を詳しく説明することはできません。

いくつかの広範な研究レビューが利用可能です。(TM 研究については、Alexander et al., 1991, 2003 を参照。マインドフルネス瞑想のレビューには、Baer, 2005; Didonna, 2009; Germer et al., 2005; and Kabat-Zinn, 2003 が含まれる。EEG および脳画像研究の要約 Cahn & Polich, 2006 および Lutz et al.,

2007 が含まれます。瞑想分野と西洋心理学の出会いの意味の概要については、Walsh & Shapiro, 2006 を参照してください。注釈付きの研究文献目録については、Murphy & Donovan, 1997 を参照してください。臨床応用の概要については、Shapiro & Carlson, 2009 年を参照してください。)

## 誰が利益を得るのか?

すべてのセラピーにとって重要な質問は、「どのような種類のクライアントに効果が期待できるか?」ということです。TMM 研究によると、成功した実践者は内面の経験に興味を持ち、珍しい経験を受け入れ、好ましくない個人的特徴を積極的に認識する可能性が高いことが示唆されています。また、彼らは自制心があり、集中力が高く、感情的に不安定で精神的に混乱することが少ない可能性があります (Alexander et al., 1991; Murphy & Donovan, 1997)。

さまざまな瞑想効果がどの程度持続するかはまだ不明です。一部の単純な生理学的変化（血圧の低下など）は、練習を中止すると消失する傾向があります。しかし、他の効果は、たとえそれが強化され、ライフスタイルにどの程度組み込まれているかなどの要因に応じて、たとえ練習をやめたとしても、おそらく長期的に持続するでしょう。

## 例外的な能力

瞑想的アプローチが伝統的な西洋の心理療法と異なる点の 1 つは、心理的な幸福、発達、能力を通常のレベルを超えて高めることができると主張していることです (Walsh & Shapiro, 2006)。現在ではかなりの証拠が入手可能なため、この主張はかつてほどおこがましいようには聞こえません。有利な状況下では、開発はポスト従来のレベルに進む可能性がある。例としては、ポスト従来型道徳、マズローのメタモチーブ、レーヴィンガーの自我発達の統合段階、ポスト形式的操作的認知などが挙げられます。瞑想的な分野は、この種の段階やそれを超えた段階への発達を促進すると主張しており、成長する研究は、次の段落で説明するような並外れた能力に対する初期のサポートを提供します。

## 注意力と集中力。

ウィリアム・ジェームス (1899/1962) は、「注意を継続的に維持することはできない…」 (p. 51) と結論付けたことは有名ですが、瞑想の分野では、次のように何時間にもわたって途切れることなく継続することさえ可能であると主張しています。たとえば、ダライ・ラマ法王 (2001) によれば、仏教の「穏やかな静寂」の状態では、「あなたの心は、次のような理由で、楽にその対象に留まります。」いくつかの研究は現在、これらの主張を支持しており、以前は不可能であったレベルまで、瞑想が集中力とその結果として生じる知覚能力を高めることができることを実証しています (Carter, Presti, Callistemon, Ungerer, Liu, および Pettigrew)、2009)。

## 感情的な成熟。

西洋療法と同様、瞑想療法も破壊的な感情を軽減することを目的としています。道教信者の場合、目標は「感情はあっても畏にはまらない」ことであり、ダライ・ラマの場合、「瞑想者の真の特徴は、心を否定的な感情から解放して心を鍛錬していることである」 (Goleman, 2003, p. 26)。

ほとんどの西洋療法を超えて、瞑想の実践は、喜び、愛、思いやりなどのポジティブな感情を育てることも目的としています。例としては、仏教のメッタ、ヨガのバクティ、キリスト教の観想的アカペーの強烈で揺るぎない、すべてを包み込む愛や、儒教のジェンの慈悲が挙げられます。これは、セラピストが通常可能だと想定しているよりもはるかにネガティブな感情を軽減し、ポジティブな感情を強化できることを示唆しています。実験はそのような変化を実証しています。瞑想者は、日常生活で練習している場合でも、より集中的にリトリートで練習している場合でも、より幸福になる傾向があります。彼らはネガティブな感情が減り、ポジティブな感情が増えたと報告し、それに応じてEEGパターンも変化します。上級の実践者は、非常に高いレベルの幸福に関連する脳波の変化を実証しています (Goleman, 2003; Lutz et al., 2007; Shapiro et al., 2005)。

## 平静 Equanimity。

平静とは、挑発的な刺激に直面しても、冷静で精神的な平衡を維持する能力です。平静は、反応性、動揺、感情の不安定さの反対であり、瞑想的な伝統全体で高く評価されています。それは、例えば、スーフィーの「満ち足りた自己」、ヨガの「平等」、キリスト教の観想家の「神聖な無関心」、そして道教の「物事の平等の原理」の基礎となっている。平静は、西洋の「ストレス耐性」、「感情的回復力」、「感情的寛容」の概念を拡張し、寛容だけでなく、挑発的な刺激に直面したときの静けささえも含み、明らかな臨床的可能性を持っています。予備実験のサポートは、感情の安定性と驚愕反応の尺度から得られます (Goleman, 2003; Travis et al., 2004)。

## 道徳的成熟。

道徳的成熟をどのように促進するかは、今日最も重要な問題の1つであり、私たちの種と地球の運命は、私たちがそれにどれだけうまく答えるかにかかっていると看做しても過言ではありません。残念なことに、道徳的思考の指導などの従来の介入は、ささやかな利益しか生み出しません。瞑想的な伝統は、いくつかの方法で倫理的動機と行動を高めることができると主張しています。これらには、問題となる動機や感情（貪欲や怒りなど）を減らすこと、道徳を支える感情（愛や思いやりなど）を強化すること、非倫理的な行為の代償（自分自身の罪悪感や他人に生じる痛みなど）に対する意識を敏感にすることが含まれます。、利他性を養い、トランスパーソナルな経験を通じて他者と同一化する（ダライ・ラマ、2001年；ウォルシュ、1999年）。

西洋の研究と理論は部分的に支持しています。研究者のローレンス・コールバーグは、最終的に、瞑想が引き起こす一種のトランスパーソナルな経験に道徳的成熟の最高段階を基礎づけました。同様に、キャロル・ギリガンは、女性は瞑想的な成熟と同様に、利己的なものから思いやり、そして普遍的なケアへと成熟するという道徳的軌道に沿って成長すると結論付けています (Wilber, 2000b)。実験的なサポートはTM実践者から提供されており、彼らの道徳的発達スコアの増加は練習期間およびEEG測定と相関している (Travis et al., 2004)。

## ユニークな能力

上で説明した並外れた能力に加えて、高度な瞑想者は現在、心理学者がかつては不可能だと却下していた十数の能力を実証しています (Walsh & Shapiro, 2006)。明晰夢や明晰夢以外の睡眠など、これらのいくつかはすでに説明されています。通常は不随意であるプロセスを習得するには、知覚と自律神経系の両方の制御が

含まれます。その他の興味深い発見には、独自の統合的認知スタイル、衝動の衝突の劇的な減少、皮質の厚さが増加した領域、瞬間的な感情表現を検出する能力（以前のトップスコアラーであるCIAエージェントよりもさらに効果的）が含まれます。

一人の高度なチベット仏教修行者を対象とした初期の研究では、さらに2つのユニークな能力が発見されました。1つ目は驚愕反応をほぼ完全に抑制することでした。2つ目は、通常は激しい嫌悪感を引き起こす重度の火傷患者のビデオを見ながら、思いやりとリラックスをもって対応する能力です。これらの研究を行った研究者は、これらは「35年間の研究でこれまでに見たことのない発見」であると述べています (Goleman, 2003, p. 19)。

ポスト従来型開発の研究と組み合わせると、これらの例外的かつユニークな能力は注目に値する意味を持ちます。彼らは、私たちが長らく「正常である」と思い込んでいたものや、心理的発達の上限は固定されていないことを示唆しています。私たちは自分自身の可能性を大幅に過小評価していましたが、私たちはさらに発達することができます。実際、私たちが正常と呼ぶものはある種の認識されていない集団的発達停止のようなものとますます見えてきています。瞑想的な研究と従来の研究の両方が、「心理学で私たちが『正常』と呼んでいるものは、実際には平均的な精神病理であり、あまりにも劇的ではなく、あまりにも広く普及しているため、私たちにも理解されていない」というアブラハム・マズローの驚くべき主張を支持している。シェイクスピアの言葉を借りれば、私たちの心の中には、心理学で夢見ているよりも多くの謎があり、私たちが利用できる可能性がたくさんあるということです。

## 研究の限界

明らかに、膨大な量の刺激的で画期的な研究が行われてきました。残念ながら、量が必ずしも質を意味するとは限りません。実際、これまでに行われた最大のレビューでは、800件以上の報告を大規模に分析し、多くの場合で「瞑想研究の方法論的な質が低い」ことが判明した(Ospina, et al., 2007)。

研究対象となる瞑想者は通常、初心者のみであり、研究は簡潔であり、長期的な効果の追跡調査は不十分であり、対照群は理想的ではありません。また、比較分析もほとんど行われておらず、その結果、瞑想が治療効果があることは明らかであるが、それが他の心理療法や薬物療法、リラクゼーション、バイオフィードバック、そして自己催眠術、また、特定のタイプの瞑想、観想、ヨガが他のタイプよりも利点があるかどうか不明です。

さらなる問題は、ほとんどの研究が「目的指向」ではなく「手段指向」であることである(Maslow, 1971)。言い換えれば、研究者たちは、熟考という古典的な目標ではなく、測定しやすいもの（手段）に焦点を当ててきました。その結果、私たちは、心の開き方、愛、知恵、啓発よりも、心拍数への影響についてよく知っています。

もちろん、この一般的な問題は瞑想的な実践に特有のものではありません。実際、これは経験的に裏付けられた治療法の探求に内在する大きな問題の1つです。測定するのが最も簡単なものが、必ずしも最も重要なものであるとは限りません。単純な行動の変化は比較的簡単に研究できます。より深い変革、実存の扉を開くこ

と、そして従来型の成長を超えて成長することは、はるかに困難です。実際、問題が深刻であればあるほど、質問はより深くなり、発達段階が高ければ高いほど、評価はより困難になる可能性があります。重要なものすべてが簡単に数えられるわけではありません。経験的証拠の探求により、本当に重要なことではなく、簡単に測定できるものに焦点が当てられるとしたら、それは悲劇的です。

## 多文化世界における心理療法

文化的多様性と感受性は現在、かなりの議論のテーマとなっています。残念なことに、参加者の心理的成熟度の影響や多様性の状況に固有の創造的可能性など、重要な要素が見落とされがちです。

このような要素を統合する洗練されたアプローチがダイバーシティ ダイナミクスです。これは、「ダイバーシティの成熟度」を研究し促進することを目的としています (Gregory & Raffanti、出版中)。ダイバーシティ ダイナミクスは次のように指摘しています。

多様性は、すべての（治療上の）関係を含むすべてのシステムに発生します。

あらゆる多様性は「多様性の緊張」を生み出し、問題となる可能性と有益な可能性の両方をもたらします。

大人は、自我、認知、道徳的成熟のレベルなど、心理的発達のレベルが異なります。例えば、道徳的発達に関する研究では、従来型（自己中心的）、従来型（自民族中心型）、従来型後（世界中心型）の3つの主要な段階が特定されています。人はこれら3つの段階を経て成熟するにつれて、最初は自分自身だけ（自己中心的）、次に自分自身と自分のコミュニティ（民族中心的）、そして最後にすべての人々（世界中心的）を同一化し、関心と関心を集中する傾向があります。キャロル・ギリガンは、女性の道徳的発達に関する研究の中で、これを利己主義からケアへ、普遍的なケアへの成熟として説明しました (Wilber、2000a)。

人々（およびセラピスト）の発達レベルは、どのような状況でも何を観察し理解するか、人々が認識する可能な反応の範囲、そしてそれによってどれだけ効果的に反応し援助できるかに影響を与えます。

人の発達段階は、多様性に対する態度や反応に影響を与えます。たとえば、従来の自民族中心段階、従来の「多元主義」段階、従来の「統合」段階以降の3つの異なる段階での人々の著しく異なる反応を考えてみましょう。

従来の自民族中心主義の段階では、人々（およびセラピスト）は、自分自身の信念や価値観は基本的に正しいが、他の人々や文化の信念や価値観は正しくないと単純に思い込んでいます。したがって、この段階における文化的小よび多様性への感受性は、他人の（誤った）信念や価値観を許容し、受け入れることを意味しません。

しかし、人々が従来型後初期の「多元的」段階に成熟すると、自分自身の思い込みにますます疑問を抱き、すべての信念や価値観は主に個人的および文化的な構築物であることを認識するようになります。したがって、さまざまな信念や文化は、それぞれの権利によって有効であるとみなされ、文化的配慮とは、その有効性を尊

重することを意味します。この段階の罣は「文化相対主義」であり、すべての価値観や信念が同様に有効であると仮定し、それらを評価したりランク付けしたりすることは文化帝国主義に相当すると考えます。

後期のポスト従来型の「統合」段階では、人々は自分自身と他人のすべての信念と価値観にますます疑問を抱き、複数の視点から評価できるようになります。これにより、多様な信念や価値観の潜在的な妥当性に対してオープンであり続けると同時に、公平性、有用性、成熟度などの基準に従ってそれらを評価できるようになります。

特定の発達段階にある人々にとって、発達という考え自体が脅威となる可能性があります。しかし、発達上の多様性の認識は、すべての人に利益をもたらすために認められ、尊重され、活用される必要がある多様性のもう 1 つの種類にすぎません。

あらゆる多様性の状況には創造的な可能性が秘められています。そのため、セラピストと患者の両方を含む参加者に学習と成長の機会を提供します。これらの考えや発見が認識されると、ダイバーシティ トレーニングの主な関心事は、心理的成熟度、特に「ダイバーシティの成熟度」を促進することになります。多様性に成熟した人々は「常に発見モード」（グレゴリーとラファンティ、報道中）である傾向があり、多様性の課題をすべての参加者にとってチャンスに変える方法を常に模索しています。

多様性の成熟度の根底にある考え方は、心理療法にとって重要な疑問を投げかけます。「心理療法は多様性の成熟度や、文化的感受性などの関連する資質を高めるのでしょうか？」

現在までのところ、発達に対する心理療法の効果に関する研究はほとんどなく、主に瞑想の研究に限定されています。瞑想は、自我、認知、道徳、自己実現の発達を促進します (Alexander et al., 1991)。さらに、瞑想は、おそらく多様性への感受性の根底にある共感などに関連する能力を促進します。これは、瞑想やその他のセラピーが実際に多様性、感受性、成熟度を高めることを示唆していることを願っています。

しかし、瞑想療法は、民族中心的で性差別的な考え方を持つ人々によって教えられることがあり、また教えられてきました。どのような治療法も、それを使用するセラピストの能力と成熟度によって制限されます。これは、私たち全員が陥りがちな多くの制限、偏見、盲点のいくつかを認識し、解放するために、すべてのセラピストが自分自身の個人的な心理療法を受ける必要があるもう 1 つの理由です (Yalom, 2002)。

## 事例研究

瞑想を実践しているクライアントは、心理療法において驚くほど急速な進歩を遂げることがあります。これは、部分的には瞑想セッションで行われる心理的作業のおかげであり、部分的には療法セッション中に自分の経験をよりよく認識しているためです。瞑想者は、自分の感情にアクセスし、思考やイメージを認識し、精神の深層を調べ、困難な問題や感情に注意を向ける能力が向上している可能性があります。自身も瞑想者であるセラピストは、これらのクライアントの能力を利用して、治療プロセスを深め、加速することができます。クライアントの瞑想能力を加速させる方法

癒しと洞察の促進は、長期にわたってヨガの実践者および教師を務め、治療を始める前に 4 年間瞑想していた 32 歳の女性精神科研修医であるヤンとの次のセッションで明らかです。

ヤンさんは、有能ではあるが、非常に競争心が強く、二枚舌であると彼女が認識していた同じ女性研修生に対する強い嫌悪感を解消するために相談を依頼した。ジャンさんは、同僚の卑劣な行為、彼女自身の激しい怒りの感情と復讐の幻想、これほど激怒した自分への失望、そして自分自身と他人を守る方法がわからないことへの苦悩を報告しながら、文字通りソファで身悶えした。彼女の話聞いた後、私は彼女の体のどこに葛藤を感じているか尋ねました。「お腹の中です」と彼女は答えたので、私は彼女に体の感覚を注意深く感じて、その大きさ、形、質感を確認するように頼みました。これは、誰かが感情や葛藤の身体的表現を探求し、そこに持続的な注意を払い続けるのに役立つ優れた方法です。

ヤンはその感覚の特徴を説明し、それが怒り、葛藤、混乱の表現であると特定しました。私は彼女に、感覚に集中して変化に気づくように頼みました。瞑想的なトレーニングのおかげで、ヤンさんはその感覚に注意を集中し続けることができ、その後数分間で、それがより小さく、滑らかになり、そしてかすかになってきたと報告しました。そうするうちに、彼女は自分の怒りや興奮が減り、胸に別の感覚が顕著になってきていることに気づきました。彼女はこれを、自分の反応のなさ、同僚の影響を受けた他の人々を守ることができないことに対する悲しみの感情だと認識しました。私は彼女に、ただ悲しみの感情に注意を向けて、それに伴う考えやイメージに気づくように言いました。ジャンさんは、無力に見える自分の画像や、「私には何かできるはずだ、何をすればいいのかわかっているはずだ、私の何が問題なのか？」などの痛みを伴う不安を引き起こす思考の一連の画像を報告した。

私は彼女に、思考やイメージの流れを決して変えようとせずに、ただ観察するように勧めました。そうするうちに、彼女は自分がその考えや感情とあまり同一視されなくなり、それらに対してあまり反応しなくなっていることに気づきました。心も体も楽になったと報告し、「私も人間だ、何をすればいいのかわからなくても大丈夫、私も頑張ろう」という思いとともに安堵の気持ちが込み上げてきて、涙があふれてきました。全員に対して責任を感じる必要はないよ。」思考、イメージ、感情を意図的に変えようとせずに注意深く観察すると、思考、イメージ、感情が自発的に自己変容し自己治癒することは、瞑想において頻繁に見られることであり、多くの瞑想的瞑想法との際立った違いの 1 つです。そして伝統的な心理療法的アプローチ。

この段階では、私はヤンに、穏やかさと安堵の感情に敏感な意識をもたらし、次に何が現れるかを観察するよう勧めただけです。おそらく 2 分間の沈黙の後、彼女は状況をより効果的に処理する方法についていくつかの洞察を説明し始めました。これらには、自分の限界や現実的に達成できることが期待できることをより深く受け入れることが伴い、また、同僚に対する最初の共感と同情の感覚も伴いました。私たちがセッションを振り返りながら、ジャンはこう締めくくりました。「彼女が私と同じように、自分をコントロールしたいという欲求に駆られているのがわかります。私は彼女に対してもっと思いやりを持てるように努力したいです。」その後の瞑想と心理療法のセッションで、彼女はまさにそれを行いました。

## まとめ

瞑想の分野には多くのテクニックが含まれており、西洋で最もよく知られているのは、瞑想、観想、太極拳、ヨガです。何世紀にもわたって、また文化を超えて、それらは精神の深さと人間の可能性の高さを探るために使用されてきました。そして、3,000年経った今でも、世界で最も広く使用されている治療法であり続けています。

## 心理療法の未来

心理療法の将来に関する議論のほとんどは、新しい技術、経験的検証、保険償還などの局所的な問題に焦点を当てています。しかし実際には、心理療法の将来は主に世界で働いているより大きな力によって決定され、その力は療法の未来だけでなく私たちの社会と地球の未来を形作ることになるでしょう。

私たちは、ノーベル賞受賞者の化学者ポール・クルツェンが「人新世の時代」と呼ぶ時代に突入しました。これは、地球に対する人間の影響によって定義される地球の歴史の新たな段階であり、今後数十年が私たちの集団の運命を決定することになります。パラドックスの時代です。一方で、私たちは前例のない科学的、心理的、技術的資源を持っています。その一方で、何百万人もの人々が飢え、私たちの生態系は崩壊に近づき、兵器が増殖し、私たちの生存が危うくなっています。

驚くべきことは、人類に対する主要な脅威のそれぞれが今や人間によって生み出されたということです。たとえば、人口過剰、汚染、貧困、紛争はすべて私たち自身の行動に直接起因しています。したがって、私たちの世界的な問題は実際には全体的な症状、つまり私たちの個人および集団の心理的機能不全の症状です。世界の状態は私たちの心の状態を反映します。これは、私たちの社会的および世界的な問題を解決するには、そもそもそれらを引き起こした私たちの内および私たちの間の心理的力も理解し、癒す必要があることを意味します。

しかし、私たちの心理的理解と知恵の成長は十分でしょうか？これは私たちの時代の大きな疑問の一つです。広範な心理的および社会的な治癒と成熟をどのように促進するかという課題は、もはや学術的な問題ではなく、むしろ集団的な課題となっています。明らかに、私たちは意識と大惨事の中の競争の中にあり、結果は依然として不確実であり、メンタルヘルスの専門家が貢献することが求められています。確かなことは、これらの問題を解決しなければ、心理療法士や心理療法士の将来はほとんどないということです。

## 心理療法トレーニングの限界

残念ながら、心理療法士やその他のメンタルヘルス専門家のほとんどの訓練は、より大きな社会的および世界的問題はもちろんのこと、心理的苦痛や病理学の多くの主要な原因に対処するにはひどく適していません。心理的苦痛の多くは、貧困、無知、誤った集団的信念、不平等などの社会的、教育的、経済的要因に根ざしています。しかし、多くの批評家が指摘しているように、ほとんどの心理療法トレーニングは個人、またはせいぜい家族の治療に焦点を当てています。苦しんでいる個人は、孤立したモナドとして見られることがあまりにも多く、その痛みや病理は主に条件付け、精神力動、神経伝達物質などの欠陥のある内力に起因しています。

同様に、メンタルヘルスの専門家は、メンタルヘルスに対するライフスタイル要因の重要性を著しく過小評価してきました。より具体的には、精神保健専門家は、複数の精神病理の原因と治療、心理的および社会的幸福の向上、および認知能力の最適化と維持におけるライフスタイル要因の重要性を過小評価してきました。しかし、食事、運動、人間関係、レクリエーション、自然の中での時間、宗教/霊性、他者への奉仕などのライフスタイル要因は、たとえばいくつかの形態のうつ病の治療において、心理療法や薬物療法と同じくらい治療効果がある可能性があります。21世紀には、治療的なライフスタイルが精神、医療、公衆衛生の中心となる必要があるかもしれません。心理療法士は多くの貢献をする必要があります。

社会的要因やライフスタイル要因の無視がさらに悪化するのには、一次予防ではなく三次治療がほぼ独占的に重視されることです。つまり、ほとんどのリソースは、病気の発生を最初から予防するのではなく、病気とその合併症が発生した後に治療することに専念しています。しかし、一次予防はその後の三次治療よりもはるかに効果的かつ効率的です。もちろん、この偏見は個々の心理療法士や訓練機関だけでなく、特に米国において、大規模な予防よりも個人の治療を重視する経済制度や保険制度をも汚染する。

他の専門家と同様に、心理療法士も「職業的変形」の影響を受けます。これは、職業的および社会的な力によって生じる、性格、認識、行動の有害な歪みであり、上記のような偏見や盲点は、広範囲に及ぶ職業的変形の例です。

確かに、心理療法士はより大きな社会的、経済的、文化的な影響を受けます。しかし、そもそも多くの犠牲者を生み出すのに貢献しているより大きなシステムや勢力を疑問視し、修正する努力もせずに、単に最悪の犠牲者を取り繕うだけであるとき、私たち心理療法士は、どの程度まで不健全な社会経済システムと共謀し、維持していることになるのでしょうか？これは、アドラー心理学、フェミニスト心理学、社会心理学、ポストモダン心理学などによって、何度も提起されてきた問題です。残念ながら、その疑問と問題は未解決のままです。しかし、それらは、心理療法の議論が進められなければならない「全体像」の背景を提供します。

## 瞑想的なアプローチに関する質問

西洋では瞑想的な実践がますます人気が高まるにつれ、新たな機会や疑問が生まれています。これらの質問には次のようなものがあります。

医療および精神保健システムにおいて、瞑想的なアプローチはどのような役割を果たすべきでしょうか？瞑想的な方法は、従来の心理療法とどのように組み合わせるのが最適でしょうか？

瞑想訓練はどの程度、どのような方法で心理療法訓練の一部となるべきでしょうか？心理療法の有効性の多くは、セラピストの個人的および対人的資質の関数です。しかし、瞑想は、共感などの効果的な資質を養い、特に治療効果を高めることが実証されている数少ない方法の1つです (Grepmaier et al., 2007)。したがって、瞑想的な実践はトレーニングの貴重な要素となる可能性があります。

どうすれば、瞑想的実践を社会、たとえば教育制度、専門職制度、刑罰制度などでもっと広く利用できるようにできるでしょうか？

瞑想療法は、すでに治療効果が証明されている疾患の予防効果を証明するのでしょうか?もしそうなら、例えば教育システム内で、どのようにしてそれらをこの目的に利用できるようにすることができるのでしょうか?

瞑想的な実践は、私たちの社会や時代が求める心理的資質、成熟度、価値観の育成に貢献できるのでしょうか?もしそうなら、どのようにしてこれらの貢献を促進できるのでしょうか?

人間の本性、能力、可能性についての私たちの見方は、瞑想療法によって長い間示唆され、現在では研究によってますます支持されている高みを包含するまで拡大するのでしょうか?

これは重要な問題です。ゴードン・オールポート (1964) が指摘したように、「心理学者は、人間の本性に関する独自の理論によって、その同じ本性を高めたり、低下させたりする力を持っています。卑下した仮定は人間の価値を下げるが、寛大な仮定は人間を高めます。」(p. 36)。瞑想的な実践は、人間の本性に対する寛大な見方と、人間の本性を高める資質を育む手段を提供します。

## 注釈付き参考文献

Baer, R. (Ed.). (2005). Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications (Practical resources for the mental health professional). St. Louis, MO: Academic Press.

この包括的なコレクションでは、マインドフルネスに基づく多くの療法、その応用、およびそれらに関する研究の概要を提供します。

Feuerstein, G. (1996). The Shambhala guide to yoga. Boston: Shambhala.

特定の伝統的な哲学的および形而上学の仮定は無批判に受け入れられていますが、それ以外の点では、この本はしっかりしていて、簡潔で読みやすい概要を提供しています。

Shapiro, S., & Carlson, L. (2009). The art and science of meditation. Washington, DC: American Psychological Association.

本書はそのタイトルにふさわしい。本書は、瞑想を実践し利用するための技術や、科学的研究の優れた調査について、わかりやすく書かれている。本書には、セラピスト自身が瞑想から得られるかもしれない利益についての貴重な要約も含まれている。この分野の優れた入門書である。

Walsh, R. (1999). Essential spirituality: The seven central practices. New York: Wiley.

この実用的な本は、アジアと西洋の両方の瞑想的な実践を紹介しています。幸福と成長を促進するために、これらの実践を生活に組み込むことに重点が置かれています。

Wilber, K. (1999). *No boundary*. Boston: Shambhala.

ケン・ウィルバーは、瞑想的アプローチと従来の西洋的アプローチの両方を含む、複数の心理学と心理療法の流派を百科事典的に統合した人物である。『No Boundary』は読みやすいが、彼の思想の入門書としてはやや古い。関連する社会的・哲学的問題を含め、より拡大した扱いをしたのが『A Brief History of Everything』である。『Integral Psychology』は彼の心理学理論を要約したものだが、かなり内容が濃い。ウィルバーの著作に関する広範な書評はウェブ上で読むことができ、その概要は[http://cogweb.ucla.edu/CogSci/Walsh\\_on\\_Wilber\\_95.html](http://cogweb.ucla.edu/CogSci/Walsh_on_Wilber_95.html) に掲載されている。

## 事例読み物

Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.

この実用的な本は、心理療法における瞑想的アプローチ、特にマインドフルネス瞑想の使用に関連する問題と応用を実証するさまざまな事例をカバーしています。優れた症例履歴は、R. ベアのマインドフルネスに基づいた治療アプローチでも利用できます。

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.

ジョン・カバット・ジンはマサチューセッツ大学のストレス軽減クリニックの院長であり、重篤な病気や難治性の痛みを持つ何千人もの人々に瞑想を教えることに成功しました。この本は彼の経験を要約したもので、理論的かつ実践的、臨床的かつ個人的なものであり、数多くの短い臨床描写が含まれています。

Kornfield, J. (1993). *A path with heart*. New York: Bantam.

本書は、私たち誰もが直面する個人的、対人的、実存的な問題に対処するために、瞑想を日常生活に取り入れるための賢明で実践的な“ハウツー”ガイドである。

Shapiro, D. (1980). *Meditation as a self-regulation strategy: Case study-James Sidney*. In *Meditation: Self-regulation strategy and altered states of consciousness* (pp. 55–84). Hawthorne, NY: Aldine. [Also in D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.). (2011). *Case studies in psychotherapy* (6th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.]

この事例は、瞑想的なアプローチと他のアプローチを組み合わせた優れた例を提供します。セラピストは、不眠症や対人関係の問題を治療するために、行動療法テクニックや慎重な行動評価と組み合わせることで瞑想を使用します。

Tart, C. (2001). *Mind science: Meditation training for practical people*. Novato, CA: Wisdom Press.

心理学者による瞑想実践のための明確でシンプルなガイド。瞑想を学ぶためのその他の実践的な入門書には、S. Bodian (2006)、『Meditation for Dummies』 (ニューヨーク: IDG Books Worldwide)、マインドフルネス瞑想については、J. Goldstein (1987)、『The Experience of Insight』 (ボストン: Shambhala Press) などがあります。

PDF ドキュメントを印刷するには、ツールバーの [印刷] ボタンを使用してください。