

# 人の目地獄

Outer Riches and Inner Poverty

永田円了

人の目を気にしないで生きられたら、どんなに楽だろうか。私自身、高校時代までは赤面症で悩んだ。人前に立ったときの緊張感は並ではなかった。今このように、多くの方々の前で講演をしている姿は、当時想像すらできなかった。

フランスの哲学者、ジャン・ポール・サルトルは言った。「人生において、他人の評価を交えずに自分の姿を見ることができないのは、人間の宿命なのか」、そしてさらに「地獄とは他人の目のことである」L'enfer C'est Les Autres と言い放った。

今回のテーマ「人の目地獄」とは、いったいどのような心的メカニズムで起こるのか。また、この地獄から生還できるみちはあるのか、明らかにしてみたい。



## 他人の目

一体どういう場面で他人の目を強く意識するだろうか。現実にも多くの目にさらされているとき、人の目を意識して当然である。では実際に人のいない、自分だけのときはどうであろうか。例えば今この原稿を書いている私は、人の目を気にしていないだろうか。実は大いに気にしているのである。つまり人の目とは、自分の頭の中で勝手に作りあげた思考（マインド）の産物なのである。

吃音症の人は、ひとりでスピーチの練習をしている時とももるといふ（映画『英国王のスピーチ』）。思考があなたを未来のスピーチ会場へ連れて行き、“恐れ”を植え付けるからである。このように人は、頭の中で未来にも過去にも行ったり来たりして、現実にもありもしない“恐れ”や“後悔”の沼にはまる。この思考（マインド）の囚人になったとき、ひとは“人の目地獄”の住人になる。ではこの地獄から解放される道はあるのか、ある！



## 人の目からの自由

映画『英国王のスピーチ』で描かれる、故・エリザベス女王の父、ジョージ6世は吃音症だった。吃音の国王を治療した言語聴覚士・ロークの元患者が、当時の体験を述べている。

「私の吃音はひどかった。しかし戦場ではどもらなかった」。

当時は第二次世界大戦の最中、危険な戦場では彼はどもらなかった。それは何故か？一瞬にして命を落とすかもしれない戦場では、頭は明日、昨日、のことを考えるヒマはない。その身はいつも“今ここ”。

“いま”という空間は思考にとって入り込めない処。人は“今ここ”意識にいる限り、思考の支配から自由になり、本来の自分が生き始める。

## 思考は邪魔ものなのか

人の目の正体は思考（マインド）だった。では、思考はいらないものなのか？ とんでもない、思考は必要なものである。ただし、思考は目的があるときのみ使用すべきもの。平生は休んでもらっていて、主人が声をかけたときのみ、活動できるようにしておくこと。それが、お呼びでないときにまで出勤して主人を支配しようとするから厄介である。結果、人の目地獄が人生舞台上に曇気楼のように発生する。さてどうしたものか。

そんなとき、「いま思考に乗っ取られている、今のこの自分は本当の自分ではない」と、自分の意識にささやきかける。すると、思考の妄想はスーと姿を消す。曇気楼が風来によって瞬時に姿を消すかのように。

### <事例>

映画『英国王のスピーチ』吃音症を克服、I have a voice !  
BS ドキュメンタリー『ジョージ6世』  
映画『Riding Giants』その瞬間、他にはなにも存在しない  
映画『Dance with wolves』“今ここ”に自己を明け渡す  
姜尚中著『悩むちから』より、「悩んでいる自分に悩まない」  
100分で名著「パスカル」、所詮人生は気晴らし、  
死についてかんがえることが、死より怖い  
歌・矢沢永吉「It's Up To You」 あんたはどうする

円了のホームページ: [www.enryo.jp](http://www.enryo.jp)

