

自分について、言葉、考えを使わない。

森田療法の指導者に、宇佐晋一先生(故人)という医師がいらっしゃいました。



聞いたところ、

宇佐先生は、「自分について、言葉、考えを使わない!。」と指導されていたそうです。どういうことかということ、例えば、「あるがままになろう」とか、「おおよそで、行動しよう」とか森田療法を勉強して得た言葉を自分の心の中で、唱えてはいけないということではないかと思います。

私はこの教えに素直に従ってみました。すると、非常に心が楽になりました。つまり、自分について、言葉、考えを使うとそれが、かくあるべしになって、自分の心を縛りつけて苦しくなっているのではないかと思います。

次ページへ続く

私は、森田療法の究極の目標は**あるがまま**になることではないかと感じていて、**あるがままになる**には、結局のところ、「**自分について、言葉、考えを使わない。**」をするしかないと思います。

また、自分について、言葉、考えを使う弊害として、**使った言葉、考えから更に神経症が発生**しているように思えるのです。すると、**非常に疲れてしまい、日常生活に支障**がでます。



皆さん、神経症はとてとてもとても苦しいですが、**供に乗り越える方法を模索**してみようではありませんか。

それが、後に続く、神経症の後輩のためだと思います。

