

「Better Eyesight・1924年3月号から」

「MENTAL PICTURES」

「頭の中の絵について」

不完全にしか見えない患者の多くが、目を閉じて白いシートに書かれた黒い字を思い出そうとする。すると黒いシートに書かれた白い字がいつも目を閉じた視野に浮かぶので、その失敗に我慢できません。ところが、シートは白く字は黒い、と知っているだけでなく、白色と黒色を見て、完全に記憶出来た時には視覚が格別に向上し、色の区別が見えるようになります。記憶力、想像力、視力等の不完全さの全部が緊張によって起ります。

ある患者は白いカバーの掛かった枕を思い出せませんでした。それで、枕が目に入った時に、最初に一つの白い角だけをハッキリと見ました、すると他の角が見えにくい状態になります、視線を滑らせて次の角へ行きつくと、その角はよく見えるけれども、他の角や部分は見え辛くなる、という見方をしながら枕を一周しました。次に一つの角だけをよく見てから、目を閉じてその角を思い出しました、残りの三つ角も、そうして回り、ようやく四角の白い枕のメンタル・ピクチャー（頭の中で描いた絵）が完成しました。

中心視をする時は、目がよく休んでいて、リラックスしていることが必要です。視力シートが一番大きな字が目を閉じて思い出せなかった患者は、自分の好きな花の色を思い出しました、すると視力シートの字が見えてきました。思った通りに頭の中でその絵を描くためには、それを完全に見て記憶していなければなりません。リラックスが頭の中で絵を描くことを助けてくれるのです。考慮に入れておくべきことは、一つの物を完全に思い出せない場合は、それ以外の物の記憶も不完全なのです。

私が書いた本の中に、物がよく見えないという女性のケースがあります。彼女は、目を閉じると黄色いバターカップの花が完全に見えるのに、目を開けて視力シートの字を見た瞬間に緊張して、その黄色いバターカップの記憶がなくなるのでした。

Q and A

Q・・・パーミングに成功するためには、黒色を記憶しているか、または黒色を見ようと努力する必要がありますか？

A・・・いいえ、パーミングに成功する時には、目も気持ちもリラックスしている筈ですから、普通は自然に黒が見えてきます。見るためのどんな努力でも緊張を伴いますから失敗してしまいます。静かに楽しく目を閉じて手のひらで覆いましょう。