

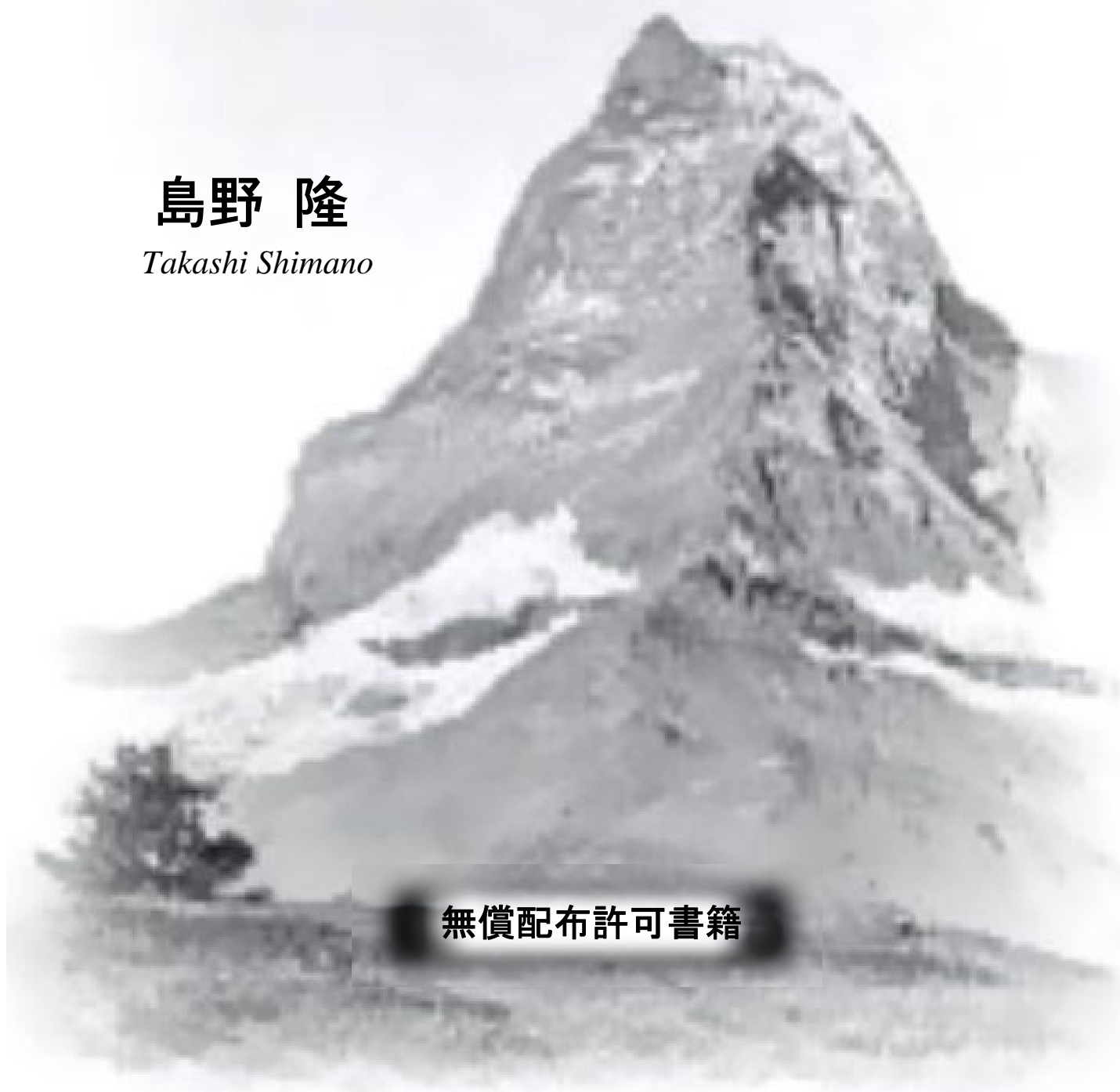
ハイブリッド人生心理学の 取り組み実践・詳説

— 「心」と「魂」と「命」の開放 —

島野 隆

Takashi Shimano

無償配布許可書籍



無償配布許可書籍

この電子書籍は、**内容に一切の変更を加えない形**において、および**無償を原則**として、自由に複製し配布することを許可致します。

内容の著作権は島野隆が所持します。

内容を改変しての、また有償による配布を禁じます。

印刷ガイド

この電子書籍は、両面印刷して横綴じ、見開きで**奇数ページが右**になるよう余白調整をしております。奇数ページは左、その裏の偶数ページは右がとししろです。

このため、Acrobat Readerの印刷の詳細オプションで

①**まず奇数ページのみを印刷**

②**排出されたものを裏面印刷するようセットし、偶数ページのみ印刷**

—プリンタの排出方法に応じ①もしくは②で「**逆順に印刷**」オプションを使う

という手順で手早く印刷できます。

*Acrobat Readerでの印刷不具合について

一度に大量ページを印刷すると、ページ番号が文字化けする問題が確認されていますので、その場合は少量ずつ印刷するなどして頂ければと思います。

目次 Table of Contents

巻頭収録

[「心の成長の道のり情景図」](#) 5

[「学びの一覧表」](#) 6

[「学びの流れチャート図」](#) 8

思想文

[「心の成長の思想」](#) 9

[「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想（短文）](#) 10

[「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想（短文）](#) 11

まえがき 15

序章 ハイブリッド人生心理学とは

[考え方](#) 17 [心の惑いと痛み、その治癒克服と心の成長](#) 18

[ハイブリッド人生心理学のアプローチ](#) 19 [心の成長と「魂」と「命」](#) 20

[「心の死と再生」](#) 20 [「永遠の命」へ](#) 21 [歩みの道のり](#) 22

[「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標](#) 23

[「心」と「魂」と「命」の開放](#) 24 [人生の答え](#) 26 [人間の真実](#) 28

[「ハイブリッドの道」を歩む](#) 31

第1部 礎

1章 取り組み実践への理解・真の成長へと私たちを向かわせるもの

[「取り組み実践」への理解](#) 37 [何を前進への動機として進むのか](#) 38

[自分を悪感情の洪水から救い上げる](#) 39 [真の強さを体得する](#) 41

[「否定価値の放棄」「不完全性の受容」への歩み](#) 42

2章 心の成長変化のための礎

[「成長変化する人」と「いつまでも変わらない人」](#) 45

[思考の素地「目的思考」](#) 46 [意識の素地「現実を見る目」](#) 49

[「現実を見る目」の学びと「内面の開放」](#) 51 [「学び」と「開放」と「自己分析」](#) 52

[「自意識（空想）を生きる」から「現実（今）を生きる」へ](#) 53

[「今までの心の死」を経る](#) 55 [「学び」とのギャップを生きる](#) 57

3章 心の成長のスタートラインに立つ

[自分自身に対する論理的思考](#) 63 [心の成長のスタートラインに立つ](#) 66

[「現実を見る目」という全ての始まり](#) 69

4章 「学び」への理解

「学び」を設定する	73	「学び」への入り方	75
「自分に今必要な学び」のテーマの捉え方	78	基本的な流れ	79
まずは「問題の捉え方」から	81		

5章 基本的な妨げへの取り組み

基本的な妨げへの取り組み	83	「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始	86
「心の成長への根本」の学び	87	「人生観」の学び	89
「心を病む傾向」からの抜け出しの第一歩	90	心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し	92
心の悪化メカニズムからの抜け出し	94	「病んだ心」の膨張と「自己崩壊」の治癒を知っておく	96
「自意識の業」の克服とは	98	2つ目の妨げの克服のまとめ	102
「心を良くしようとするのをやめる」という第一歩	103	強度な「空想に生きる心」からの抜け出し	104
「現実」は必ずしも「感じる」通りのものではない	106		
2つの心の世界を持つ	108	道のりは誰の場合も同じ	110

第2部 前進

6章 心の成長の道のりに向かう

心の成長の道のりに向かう	115	「心の成長」とは「望みの成熟」	115
「目的思考」の前進	117	人生を生きるための基本的思考法	118
心の癌細胞「望む資格思考」と「生きづらさ」の心理	119		
心の成長のメインテーマ「愛と自尊心」に向かう	122	「真の望み」へと向かう	124

7章 「真の望み」に向かう心の成長の4段階

「真の望み」に向かう心の成長の4段階	127	「依存から自立へ」の心の転機と「真の望み」	128
「学び」の人生の期間	130	「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ	131
「否定価値の放棄」を自らに問うためのポイント	134		

8章 「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う

「日常生活の向上」にある根底の足場	137	「学び」の全ては一貫した指針の下に	139
「学び」への姿勢という最大のポイント	142	「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という前進力	143
「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う	146	「望みに向かう姿勢」を問うまでの実践作業	148
異次元の心の成長の世界へ	149		

9章 「成長の望み」と「真実の望み」の導き

「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか	153	視野その1・心と体が実際にどう動いているか	156
視野その2・「成長の望み」	158	「成長の望み」とは	160
「真実の望み」の導き	166	今「どんな成長」を望むのか	163
「真実への歩み」の営み	168		
ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」	169		

10章 「自らによる心の成長」と「人生の前進」の歩みへ

「自らによる心の成長」の歩みへ	173	人生の前進と「望み」への向き合い	174
「自己分析」と「見通しづけ」の導き	176	「人生の望み」への向き合い	179

第3部 真髓

11章 ハイブリッド人生心理学の 「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想

「悪感情」と「良い感情」の根源と「否定価値」	185	「否定価値」によって塞がれる「望みの感情」	187
「否定価値」を弱めるものと対抗打になるもの	190	「否定価値」との向き合いへ	193
「否定価値」を見極める目へ	195		
ハイブリッド人生心理学の「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想	196	(長文バージョン)	197

12章 「否定価値の放棄」への道

心の成長の歩みの「スパイラル前進」	201	スパイラル前進に向かう「常に今からの取り組み」	203
旅立ちへ	204	心の成長の歩みのチェックポイント	205
「学びの深まり」に向かうスパイラル前進	206	「社会生活の向上」の領域にある大きな転換	206
島野が通った主な転換の流れ	207	視野その3・「真の強さ」へ	212
視野その4・「否定価値の放棄」を問う心のテーマ	214		
テーマその1・「愛がこうあるべき」の怒りを捨てる	215		
テーマその2・自分が神になるのをやめる	217	ハイブリッド人生心理学の「未知への信仰」	219
「否定価値の放棄」を自らに問う	222		

13章 「否定価値の放棄」が人生にもたらす影響

「否定価値の放棄」から先の歩み	227	心が進む道	228
視野その5・「否定価値の放棄」が人生にもたらす影響	229		
「否定価値のない心」の別世界	230	生きるエネルギーの解放	233
テーマその3・「空想」を不幸になるために使うのをやめる	234		

終章 「真の望み」への道

「真の望み」への道	237	「魂の望みの感情」	238	「魂の望みの感情」と歩みの道のり	241
「望みの成熟」の2つの道	242	「浄化成熟」の道	245	「外部依存形」の浄化成熟	245
「自己浄化形」の浄化成熟	247	「取り組み実践を超えた世界」へ	248		
「自身の愛への望み」に対して自らが成した罪」への向き合い	248				
「純粋な愛への望み」の感情は「自分」と「現実」を超えたものへ	250				
「魂の成長」の過程へ	252	「魂との対話」	253	取り組みの道のりと「魂との対話」	255
「命の開放」	258	「命の開放」への道	258		
ハイブリッド人生心理学の「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想	260				
エピソード・学びの深まりは「心と魂と命」の生き方へ	262				

「心の成長の道のり情景図」

(説明ページ 序章 ハイブリッド人生心理学とは - 「心」と「魂」と「命」の開放)



「学びの一覧表」

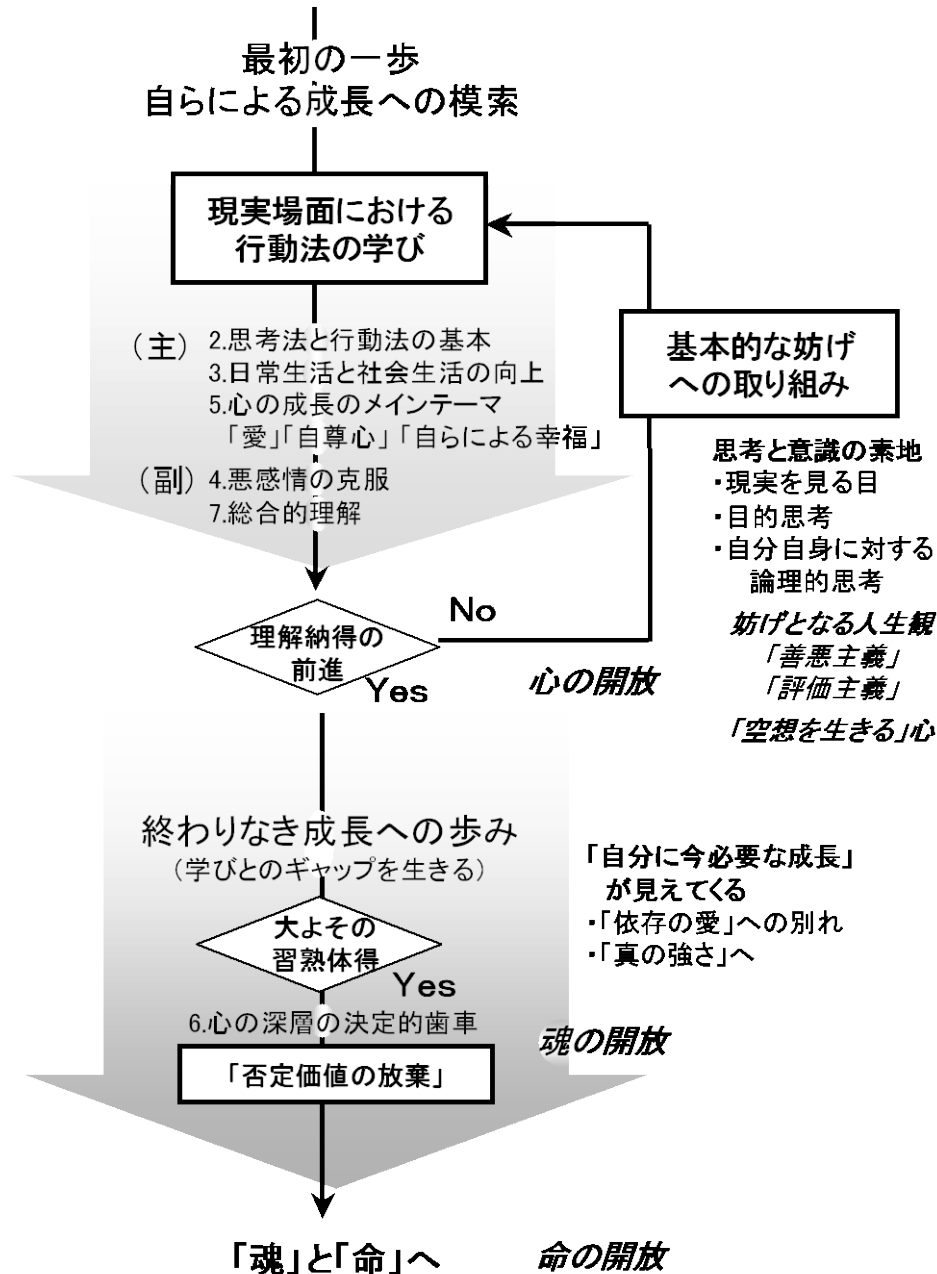
(説明ページ 4章「学び」への理解 - [「学び」を設定する](#))

項目	内容
1.心の健康と成長 のための 基本姿勢と 基本実践	<p>「自分を優しく育てる姿勢」</p> <p>「基本的自己受容」・・・唯一無二の成長への意志</p> <p>「感情と行動の分離」の基本姿勢・・・内面感情はただ流し理解し、 外面行動は建設的なもののみにする</p> <p>「目的思考」 「現実を見る目」 「内面の開放」 「自己分析」 「自意識（空想）を生きる」から 「現実（今）を生きる」へ 「今までの心の死」を受け入れる 「学び」とのギャップを生きる 「自分自身に対する論理的思考」</p>
外面向けテーマ	
2.思考法と行動法 の基本	<p>「一步一步の向上思考」「肯定形・望み形での思考」</p> <p>「破壊」から「自衛」と「建設」へ</p>
3.日常生活と 社会生活 の向上	<p>日常生活・家事・健康・趣味における向上</p> <p>「行動学」（建設的対人行動法・原理原則行動法・ウインウイン行動法） 仕事の能力とスキル向上（「価値の生み出し」の視点など）</p>
内面向けテーマ	
4.悪感情の克服	<p>基本は、自分が外面現実の何に、どのようにその感情を感じたのかを ごまかしく自己分析し、小手先の思考で塗り消すのではなく、その 感情の克服に向かうような現実世界への向かい方の学びを自分に問う</p> <p>怒り・・・怒りを用いない行動法と価値観 怖れ・不安・緊張・・・正しく安全を知り、恐怖の感情を生きる 焦り・・・焦りは比較的即座に解消が可能であり、またそれが必要な悪感情 でもあります。ものごとは焦りの中では行わないのが基本です。 「最低ラインを決め、あとは思い切って捨てる」のが基本です。</p> <p>恥・・・「体面」「外聞」「メンツ」vs「成長」のどちらを取るか 嫉妬・・・「受け身の幸運」から「自ら切り開く」へ 人生観 無気力・・・「やる気の勢い」に頼らない、メリット・デメリット による行動判断と、自分の前にニンジンをつぶさげる技術 自己嫌悪・・・これにそのまま直接対処しようとするのは誤りであり、 改善向上すべき、もしくはハンディとして受け入れるべき外面問題と、 自分の内面衝動の何かに対する自己嫌悪に、まず分けるのが基本です。 前者は外面向けテーマへ、後者は内面向けテーマおよび心の成長の 全体への取り組みへ。その先に、「魂の感情」によって浄化される という道のりになります</p> <p>罪悪感・・・まず「現実世界」における行動法としては、相手に与えた 「害」を客観的に判断する対処法を学ぶのが健全です。</p>

	<p>一方、自己理想を満たせないことや、相手の期待にそえないことを罪悪感に感じるのは「心の依存」であり、罪悪感の問題よりも「心の自立」が課題になります。一方、心の自立の先に、内面的な罪悪感については上記「自己嫌悪」の克服の一環になります。</p> <p>悲しみ・抑うつ・空虚感…これらは「魂の望み」が置かれた状況に対する、むしろ心の健全な反応です。抑うつは自分自身で押しつぶしていることの、空虚感は置き去りにされたそれがあることを示すものとして。「魂の開放」に向かう取り組みの中で、「悲しみ」が何を失ったことに対するものであるのかを自己分析する先に、「魂の望み」の回復への道があります。</p> <p>痛み・失意・絶望…絶望の多くは、問題の深さではなく解決への無知によるものです。まずそれを脱し、心の成長の全体に取り組む先に、「痛みをただ痛む」という姿勢によって、痛み・失意・絶望は「自意識の殻」が壊れ、「命」の本当の「生きる力」へと私たちがつながっていく通り道になります</p>
<p>5.心の成長の メインテーマ</p>	<p>「愛」…外面においては「喜びと楽しみの共有」、内面においては「魂の愛への望み」の開放</p> <p>「自尊心」…「人を打ち負かす」から「現実において生み出す」へ</p> <p>「人生」…「善悪主義」「評価主義」から「自らによる幸福主義」へ</p> <p>「存在の身分」から「今を原点とした前進」へ</p> <p>性善とサバイバルの世界観 欲求の開放と浄化</p> <p>これらの全体が、「健康な心の世界」と「病んだ心の世界」への視野に依存します</p>
<p>根底テーマ</p>	
<p>6.心の深層の 決定的歯車</p>	<p>「否定価値の放棄（不完全性の受容）」 不幸になるための空想をやめる</p>
<p>7.総合的理解</p>	<p>心の成長の全体…「命の生涯」の開放</p> <p>心の障害の治癒…基本的には感情の抑圧と力づく練り上げ演技が原因</p>

「学びの流れチャート図」

(説明ページ 4章「学び」への理解 - 「自分に今必要な学び」のテーマの捉え方)



ハイブリッド人生心理学の 「心の成長の思想」

(説明ページ 9章「成長の望み」と「真実の望み」の導き — [ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」](#))

5つの視野

1. 「心の成長」とは何か

「心の成長」とは、「命の生涯」の下にある「望みの成熟変化」である。

2. 「望み」とは何か

「望み」は次の4つの言葉に表される。「愛」と「誉れ」、そして「自由」と「平安」。「向かう」ものとしての「人生の望み」は、「愛」という単一の軸の下にある。

3. 「望みの成熟」への視野

全てを尽くして望みに向かう中で、心の重みは「与えられること」から「自ら与えること」へと変化していき、やがてもはや何も躍起に求めることなく心は充実感に満たされた中で、その生涯を閉じていく。

4. 「治癒と豊かさ」への視野

たとえ最初の「依存の愛」に躓きを抱えたとしても、健康な成長の場合に必要なものと同じ、「自立」への視野を培い、向かうことによって、単に「健康な成長」を引き出すのを超えた「治癒と豊かさ」の力が、「命」によって引き出される。

5. 「成長の動機」への視野

「依存の愛を手放すこと」
「真の強さに向かうこと」
「魂の望みに向き合うこと」

ハイブリッド人生心理学の 「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想

(説明ページ 11章 ハイブリッド人生心理学の「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想－
[ハイブリッド人生心理学の「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想](#))

ハイブリッド人生心理学の「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想

短文バージョン (長文バージョンは[こちら](#))

・心に起きる問題

私たち人間の**心に起きる問題**は、「心」が「自意識」により大元の「命」からはがれて薄っぺらいものになる「**心と魂の分離**」、「ありのままの自分では愛されない」という「**心の闇の感情**」、それをバネに起きる「**怒り憎しみ**」という3つがあり、それが合わさった結果として、「**意識の変形**」と「**否定価値**」という大きな問題が生まれる。

・「否定価値の放棄」と「望みの浄化成熟」による克服

その**克服**は、そうした心の問題に妨げられない**健康な心の視野**と、「破壊から自衛と建設へ」の**行動様式転換**および「自ら生み出す」行動法の学びを支えに、怒り憎しみを捨てる選択と、怖れの基本的な克服を心の足場に、「正しい」という**感覚感情**がその下にあった「**絶対的なものがある**」という**深層意識感覚**を捨て去る「**否定価値の放棄**」を成し、「**魂の感情**」が「**自意識の感情**」を浄化していく「**望みの浄化成熟**」に向かうことにある。

・「意識を超えたもの」に向かう歩みの道のり

それに向かうためには、「**目的思考**」による心の成長に向かう中で、自己の成長は「**意識を超えた方向性**」にあることを感じ取り、そこにある「**意識を超えたもの**」に向かうという**姿勢**が重要となる。その「**意識を超えたもの**」とは、「**否定価値の放棄**」までは「**依存から自立へ**」の**転換**であり、「**否定価値の放棄**」からは「**心 (自意識)**」から「**魂**」と「**命**」への**転換**となる。

心の成熟変化はそこから、「**自意識**」による「**心と魂の分離**」で止まっていた「**命の生涯**」を、私たちの心の中の「**魂の世界**」において早回しして駆け抜けるようなドラマも経て、「**意識**」が働くことなく**心が豊かさに満たされる**、**心の成長のゴール**へと向かう。

ハイブリッド人生心理学の 「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想

(説明ページ 終章「真の望み」への道ー [ハイブリッド人生心理学の「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想](#))

ハイブリッド人生心理学の「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想

短文バージョン (長文バージョンは[こちら](#))

「永遠の命の感性」は、愛を得られない深い悲しみを自らの心において受けとめることで逆に心が豊かなものに変化していくという、「魂に魂が宿る」と表現できる「魂の成長」の歩みを体験する中で、次第に醸成されるものと位置づけられる。

「魂の成長」の歩みは、やがて「現実の世界」における成長と交わる形で、人生で最も愛する相手に近づく際の「魂」の「原罪」と「怖れ」の感情を克服する体験の中で、「命のつながり」がそれらを克服救済するものであることを見出した時、「永遠の命の感性」が開かれることも決定づけられる。

「心の豊かさ」への道とは「望みの成熟」であり、外面における建設的行動法と、内面における真摯な「望み」への向き合いという両輪によって、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」によって人生を生きることで生まれるものである。

そこにおいて自身の中で「心」とは別の「魂」と「命」を感じ取るのは、来歴において心に深い妨げと闇を抱えたケースであるほど、鮮明になるようである。ここに、来歴に深い躓きと妨げを体験したからこそ得られる、「豊かさ」の鍵がある。

そうして「命」へとしっかりとつながった「心」によって、私たちはもはや何によって動じることもない、「揺らぎない自尊心によって支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れるものもない心」という心の境地へと向かうのである。

ハイブリッド人生心理学の 取り組み実践・詳説

－「心」と「魂」と「命」の開放－





まえがき

こんにちは、島野隆です。

この『取り組み実践・詳説』では、ハイブリッド人生心理学を私たち自身の心と人生に実際に役立てる「取り組み実践」について、特にその「意識実践」面に焦点を当てて詳しく説明しています。

心の健康と成長そして豊かさに向かうために私たちが行うべきこととは、心の病みの姿を正確に理解して陥らないよう心がけることとも、豊かに成長した心の境地を理解して心をそのように持つように意識することとも、大分違うものです。

それはむしろ逆だと言えます。自分の中にある病んだ部分を受け入れ、そして今の自分の未熟さを認め、それを原点として、自分自身の「唯一無二の成長」さらに「唯一無二の人生」へと歩むことです。

私たちが成すべきことは、一貫としています。心の健康と成長に向かうことができるような、外面の行動法とそれを支える姿勢を学び、内面において「望み」に向きあい、それに向かって全てを尽くして生きることです。自分の心の中の未熟と病みを受け入れて。すると心は、健康と成長そして豊かな成熟への変化を始めるのです。

それは「命」が生み出す変化です。

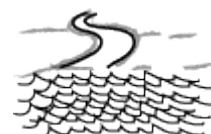
私たちの心の変化の根底に、私たち自身の「心」を超えた「命」があることを感じ取った時、そこに、私たち自身の「心」とは別の「魂」との対話が生まれます。

そこに「現実の世界」と「魂の世界」という、私たちが生きることのできる、2つの世界が生まれるのです。そしてその2つの世界が手を取り合った時にこそ、私たちの心の健康と豊かさは、比類なき次元へと歩み始めるのです。

『入門編上巻』の冒頭で、私は「心を解き放って生きる」ことで心に未知の変化が起き始めるといふ、「人生の戦略」を述べました。

ここに、その完成が、示されます。

2013年9月 島野 隆







序章 ハイブリッド人生心理学とは

考え方

心の惑いと痛み、その治癒克服と心の成長

ハイブリッド人生心理学のアプローチ

心の成長と「魂」と「命」

「心の死と再生」

「永遠の命」へ

歩みの道のり

「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標

「心」と「魂」と「命」の開放

人生の答え

人間の真実

「ハイブリッドの道」を歩む

ハイブリッド人生心理学は、心の健康と心の成長、そして人生の豊かさのための新しい総合的な心理学です。(説明の中では通常、短く「ハイブリッド心理学」と表記します。)

その内容は、大きくは人生成功術(行動学)と心理療法(カレン・ホーナイ精神分析と認知療法)を基盤とし、スピリチュアリズム(精神世界論)が目指すものと同じ、心の清らかさとすがすがしさ、そして豊かさを目指すゴールとするものになります。

それが至る心の境地を、このように表現しています。

「揺らぎない自尊心によって支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れるもののない心」と。

考え方

どのようにして、そうした心の成長と豊かさへと向かうことができるのか、この心理学の考えの概要をここで説明します。

それは一言では、このように言えます。

「人生成功術による外面の建設的な行動法を支えに、深い心理学による解きほぐしを内面に向ける先に、「自意識」に惑う薄っぺらい「心」を超えた、「魂」と「命」が現れる」と。

つまりまず、未熟であったり、もしくは病んでいたりする内面感情に揺らぐことなく、この現実世界を力強く生きることができると共に、自分の心にストレスを加えたり歪めたりすることなく守





ることを可能にする、建設的な行動法と価値観を学び実践するのです。

順調であれば、あるいは内面に深い闇を抱えていなければ、それだけで生活と人生は向上し、心は活力と喜びに満ちてきます。

一方それだけでは克服できない内面の闇があるならば、そうした建設的な行動法と価値観を支えに、自分の感情を歪めることなく、深い解きほぐしを内面に向けるのです。するとその先に、私たちの心の闇と惑いの根源である「自意識」よりも深いところにある「魂の感情」が開放され、生まれて初めて体験するようなすがすがしさと豊かさに満ちた、未知の心の状態への変化が、「命の力」の現れとして起きるのです。

心の惑いと病み、その治癒克服と心の成長

そのような心の成長変化が、どのような仕組みで起きるのかを説明しましょう。

私たちの悩み惑いは、「こうなりたい自分」という「理想」と、「そうなれない自分」という「現実」のギャップによって起きると私たちは感じがちですが、実は、「こうなりたい自分」という「理想」そのものに歪みがあるのが、悩み惑いから抜け出せない大きな原因です。

それは現実において私たち自身を心の成長と幸福に導くことなく、ただそれによって自分の首を絞めるだけになるような「理想」であることにおいてです。

そうなる理由は主に、私たちが生きるこの「現実世界」について、よりうまく生きるための知恵とノウハウを学ばないまま、「こんな気持ち」で人や社会に接することができれば、と、今の未熟な心で想像できる範囲の感情と、それが人にどう見えるかの外面印象の空想ばかりで考えてしまうことにあります。これがまさに「自意識」の基本的な形なのです。

その結果、自分の未熟な心を固定したまま、成長した人から見ると勘違いの行動法の中で、「こんな気持ちで人や社会に向かわなければ」と自分の心にストレスをかけ、まさにそれによって心は焦りと不安、さらには「見せかけの自分」への嫌悪といった悪感情が膨張してしまうのです。

それは私たちに、「望むこと」と「努力すること」についての混迷と混乱を引き起こします。自分から望むことを恐れ、人が自分に望むものを自分の望みだと思おうとしたり、家庭や学校で教えられがちな、「やる気があれば」「努力すればなんでも」といった、「現実世界」を生きる知恵とノウハウを欠いたままの精神論にも惑わされ、自分にストレスをかけることで行動しようとする姿勢や、逆にストレスへの反発として「努力すること」への嫌悪や軽蔑が起きたりする中で、自分がいったい何を本当に望んでいるのか、どう生きようとしているかが、見えなくなってしまうのです。

こうした「自意識による混乱」が、幼少期といった来歴を通して起きるごとに、そこには、「ありのままの自分では愛されない」という、とても根の深い自己否定感情が絡むものになります。そんな自分が愛されるためには…といった思考によって「なりたい自分」が描かれるのですが、同時に、これらの思考の全体を生み出した「ありのままの自分では…」という大元の感情は、自分自身で受け入れ難くなり、飲み込んで、もはや感じまいとする心の動きが働きます。その時、人の思考は大抵、独り善がりの硬い「善悪」の思考か、極端に相手を尊重し自分を殺す「思いやり」の思考かの





どちらかに流れていくという心のメカニズムがあります。

そこには、「こんな自分であれば…」という「自意識」が生まれる前の、愛への最も純粋な望みの感情と、「自意識の混乱」によって妨げられ、果たされることなく保留したままの心の成長の課題が、置き去りにされたものとしてあります。それに向き合わないまま、「こんな自分で…」という自意識の殻の中で本当の自分を見失うごとに、私たちの心は病む度合いを深めていくのです。

ハイブリッド人生心理学のアプローチ

それに対するハイブリッド心理学のアプローチは、「こんな気持ちで…」といった「気持ちの枠はめ」と自分の心へのストレスに頼る行動法をやめ、心の外部にある、この現実世界をよりうまく生きるための知恵とノウハウを学び活用する行動法と、人の内面感情の善悪を一切問うことなく「人間の成長」を見ることができるよう価値観を培う一方で、内面において私たち自身の心の成り立ちへの深い理解に基づく解きほぐしを向けることで、私たち自身の心の中で置き去りにされた真の生きる力へと向かい、それを「開放」するというものになります。

重要なのは、人や社会に接する外面においては、気持ち感情の良し悪しおよびその行動表現の良し悪しによる「人物印象」によってではなく、「現実において生み出す」という結果の向上において自分の価値を高めるという行動法を培い、「気持ちを分かり合い認め合う」というものではなく「喜びと楽しみと向上を共有する」ことを人との親愛とする行動法に向かうことです。そこにおいて、自分の内面の気持ちを人に分かってもらおうことでどうこう良くなるという「心の依存」を脱し、自分の気持ちを自分で受けとめ、自分の考えと意志で行動する、そして人と共有するものが見出せない時には孤独を受け入れるという、「心の自立」へと向かうことです。

それによって、私たちの内面の感情は、「人にこう見られれば」「こう見られなければ」という自意識の中で変形し歪んでいくものから、私たちの心の根底から湧き出す姿そのままの、純粋性と自律性を取り戻すのです。

そしてそうした純粋な自分の感情において、今述べたような「現実において生み出す」ことおよび「喜びと楽しみと向上の共有」として、人や社会に向かい得る気持ちがどのようにあるのかに向き合いながら行動していくのです。

こうした外面向けおよび内面向け姿勢の組み合わせを、ハイブリッド心理学では「外面においては建設的行動のみ行い、内面感情はありのままに流し理解することのみ行う」という、「感情と行動の分離」の基本姿勢と呼び、それに始まるさまざまな思考法行動法と内面向き合いを「取り組み実践」として整理しています。

これが、外面行動および内面感情の双方において、「こう見られれば」という自意識によって本心を見失い心が歪んでいく心の感いと病みとはまさに逆の、自意識の感いを超え、心の純粋と成長へと向かうものになるのです。

そのために特別なセミナーやカウンセリングルームの場を設けることは、この心理学では原則として行いません。それぞれの人の、毎日の日常生活と人生そのものが、この心理学の実践の場とな





るのです。

心の成長と「魂」と「命」

ハイブリッド心理学の「取り組み実践」と共に歩む人生は、「今の心」の中で「こんな心になれば」と自意識で想像するものを遥かに超えた、未知の心への成長へと、2つの方向性において向かうものになります。

一つは、「こんな気持ちで」「こう見られれば」といった自意識思考の中でおろそかにされていた、この現実世界をよりうまく生きるための具体的な知恵とノウハウの実践によって、対人行動や社会行動そして日常生活が、目に見えて飛躍的に向上するようになるという方向性です。

その時私たちは、「こんな自分になれば」という自意識の中だけで空回りするのは全く違う、本当の成長の仕方がそこにあることを、内面に湧き上がる力の感覚と喜びと共に、感じ取るのです。

それは私たちが抱く「こんな自分になれば」という「理想」そのものを、より現実的な前進力のあるものへと、根底から変えていくでしょう。そして再び、未知の自分に向かっての成長の歩み続けるのです。その時私たちは、「人生の豊かさ」とは何かの答えが、そこにあるのを知ります。

これは、「現実世界」における心の成長の歩みと言えるものです。

もう一つの方向性は、「魂の世界」における心の成長の歩みです。

ハイブリッド心理学では、「こんな自分で・・・」「こう見られれば・・・」といった自意識が薄れ、愛する対象にただ一途に向かおうとする純粋な感情を、「魂の感情」と呼んでいます。それは私たちの心を愛で満たし、生きることの喜びを感じさせ、心の悩みを消し去るような感情です。それは私たちの来歴の中で、何かの原因によって自然な愛が損なわれ、家庭や学校で「こうでありなさい」という躰を受けたりする中で、ありのままの自分では愛されないという深い自己否定感情の中で、「こんな自分でなければ・・・」という自意識が芽生えると同時に、私たちの心の奥深くに封印されたものとして・・・

そうした「魂の感情」は、私たちの心において、自分の感情を偽らない基本姿勢と、自分の気持ちをまず自分自身で受けとめる心の自立の姿勢に立ち、自分が本当に望んでいるのは何なのかを感じ取る感受性と、それを追い求め続ける真摯さによって、再び命の息吹を取り戻します。

それは「こんな気持ちで」と自分の感情に枠はめをする姿勢で感じ取るようなものとは全く対極の、心の彼方からの遥かなる響きのようなものとしてです。「望み」に向かう、人生の日常の折に触れて。それに心を研ぎ澄ませ、耳を傾けていくのです。

それは「外面は建設的に。内面はただ流し理解のみする」という「感情と行動の分離」の姿勢の中で、「現実において生み出す」という前進の姿勢と良くなじみ、「自分」という囚われを超えて喜びと楽しみ、そして向上を生み出していく姿勢を私たちに与えます。その時、私たちはもう何によっても感うことのない、豊かな人生の生き方を知ります。

「心の死と再生」





一方、心の成長の歩みが、「ありのままの自分では愛されない」という深い自己否定感情の關と共に始められた時、その歩みは、心の奥底の神秘的な道をたどる、独特なものになります。そこに、人間の心の真実が示されるようなものとしてです。

それは心の中に人との何かの隔たりを感じながらも、外面においては、今までの自分を超越しようとするような意志の中で、本心から心を自立させた建設的行動に向かおうとし始める心の強さの芽生えが、内面においてより深い感情の開放を促し、人との隔たりの感情の大元にある、「こんな自分であれば・・」という自意識が形を取る前の、ただ一途に愛を願う「魂の悲しみと苦しみ」とでも言える膿のような感情が、一度さらけ出されるという通り道を経るものです。

それはしばしば、「心の死」とも呼べる深い喪失の感情であり、私たちの心はその時、それがどのように克服されるのかを知りません。それでも、まさにその感情を開放させた心の自立への姿勢によって、その感情をただ見つめ、受け入れ、全ての悪あがきをやめるのです。

私たちの心の根底にそなわる、最も力強く神秘的な成長への力が働くのは、この時です。しばらく時間を置いてから、心に、もう「こんな自分で」といった自意識なく、ありのままの自分で人や社会に向かっていける、すがすがしく軽快な心の状態が出現してきていることに気づくのです。

それはまさに、病んだ心が一度死に、まっさらで健康な心が再生されたかのように。

「永遠の命」へ

そうしてすがすがしさと軽快さを増した心で、再び、今の自分を超越してより価値の大きな愛に向かおうとする姿勢を続けた時、置き去りにされた魂の感情は、より鮮明にその意味を私たちに示すものへと、豊かさを増していきます。それは愛が命の重みを持つものとしてただ向かおうとする願いと、それが叶えられない深い悲しみであったり、自意識の中で自分を偽ろうとした自分への嫌悪や苦しみであったりと。

同時に、不思議な変化が私たちに訪れます。愛を願い果たされない魂の深い悲しみを自分自身で受けとめるごとに、その後逆に、自分の心はむしろ来歴の中で愛が叶えられた人のものであるかのように、もはや愛を人から与えられるものとして躍起や不安に駆られることもなく、むしろ自分から人に与えていけるものと感じる、心の豊かさを増していくのです。ハイブリッド心理学ではこれを、「魂に魂が宿る」と表現できるような変化が起きているものと考えています。

やがて「魂の感情」は、もはやそれが「自分の感情」とは思えないような、まるで自分の中に別の生命体が宿っているかのような、「自分」を超える大きな豊かさと輝きの響きをもって、心に感じ取られるようになります。それは自分のことであれ人のことであれ、命が尽くされ、愛が叶えられることへの喜びと、この現実世界の不完全さゆえに果たされない愛への悲しみと、深い願いです。そのどちらの輝きがより大きいかはさておいても、私たちがこの現実世界をよりうまく生きるのは、結局のところ自分を把握するという「自意識」の基本的な機能あつてのことであり、その結果、望み通りにうまくいく場合の喜びにも増して、望み通りにいかない時により鮮明になる魂の感情の、その純粋さと大きさが、私たちの心を打ち、感動させるようになるのです。その時同時に、「心」は「死」と「再生」を繰り返す中で「真の成長」ととげることが、分かってくるでしょう。

その時、私たちは、こうした心の変化を起こさせた根本的な力が、「命」として全ての根底で存在していることを、ありありと感じ取るようになります。「自分」というものは、その大きな「命のつ





ながら」の中の、ほんの断片、ほんの仮りの姿のようなものでしかないのだと。これを感じ取ることを、この心理学では「永遠の命の感性」と呼んでいます。

ならばもう何も恐れる必要はありません。置き去りにされた魂の感情を開放させた、この「現実の世界」において心を自立させ自ら生み出していく建設的な生き方と、それがむしろ思い通りにはならない時により鮮明にその声を私たちに伝える、「魂の世界」。この2つの世界を、交わることのないまま相互に豊かさを及ぼし合うものとして、常に「今」を精一杯に生きていけばいいのです。その姿勢を体得した時、「揺らぎない自尊心によって支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れるものがない心」という心の成長のゴールが、そこに訪れるのです。

歩みの道のり

以上述べたような心の成長に向かうための、ハイブリッド心理学による取り組みの歩みは、

日々の生活や人生における課題や悩みに対し、「感情と行動の分離」の姿勢に立ち、外面においては感情に流されることなく、また「こんな気持ちで」といった「気持ちの枠はめ」や自分の心にストレスをかけることに頼らない、心の外部にある知恵とノウハウをしっかり学んで実践していく建設的な行動法を取る一方で、内面においては感情をありのままに開放し流し、深く理解することを進めていくという、外面から内面にわたるその都度その都度の実践という横の軸と、



そこで生み出される、「こんな自分になれば」と自意識であらかじめ想像していたものとは全く異なる、未知の自分への変化として「開放」されるものこそが真の成長であると感じ取ることを足場に、思考法行動法と価値観をより大きな「開放」に向かって変化させていき、「開放」される心の成長が上述のゴールの境地にまで至る、長い人生の歩みという縦の軸から成るものと言えます。

それはたとえるならば、感情と「人の目」の波にただ流され、根無し草のように漂う海の中から、自分の足でしっかりと大地を踏みしめて歩み始める平原へ、やがて豊かな緑の草木の間からの爽やかな風が吹く山の麓へ、そして世界の全てが輝きの中に見渡せる山の頂きへというように、未知の異次元の心の世界へと成長変化していく道のりを歩むものです。

その歩みのスタート地点は、人により海底の深い闇であったり、あるいは比較的幸運な来歴に恵まれ、すでに自分の足で前に進むことのできる平原であったりするでしょう。しかしそれ以上の人生の道のりの歩み方を教えてくれる者はめったになく、多くの人が当てもなく歩き回っているのが現代だと言えるでしょう。

そこで歩みの位置がどこであっても、なすべきことは誰においても同じです。大地にしっかりと足を踏みしめ、次の一步を歩むことです。一貫して、内面感情は開放し流し理解し、外面行動は建設的行動のみ行うという、「感情と行動の分離」の姿勢に立った実践としてです。山の頂きというゴ





ールに至るのも、**全てがその一步一步の積み重ね**にすぎないのです。これは**横の軸**に該当します。

一方、**歩みの道のりの全体を把握し、今自分がいるのがどの地点かを理解する**ことは、次に目指すべき場所とその方角を正しく知ると同時に、自分に起きる動揺とその克服について理解し、気分の一時的な昇降に一喜一憂するのを抜け出して、この長い道のりを歩む決意をするために重要です。これは**縦の軸**に相当します。

「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標

道のりの先にある「永遠の命の感性」という山の頂きは、さまざまな哲学や宗教を始めとして多くの先人が至ったゴールと同じであり、**人間の真実**は一つであるとハイブリッド心理学では考えています。

しかしその山の頂きに向かう登山ルートは一つではないということになるでしょう。ハイブリッド心理学は、それらとは大分異なる、**これからの時代にふさわしいと言えるであろう新しい独自の道**を取ります。

それは、**道徳善悪の思考を捨て、ごく実直な現実科学的思考と論理的思考の徹底**によって、私たち自身の心の幸福と豊かさを捉え直し、それに沿って日常生活および人や社会との関係における思考法行動法を向上させると同時に、それを妨げる内面の動揺や深い闇の感情を精緻に解きほぐしていく先に、私たちの**心のあり方を根本的に決する、大きな「選択」を見出し、「選択」を成していく**というものです。

中でも**「最大の選択」**となるものを、**「否定価値の放棄」**および**「不完全性の受容」**の**選択**と呼んでいます。

それは、何か望ましくないもの、劣ったものを否定し、怒りを向けることができることで、自分の価値が高まると感じる、心の根源にある幻想的な信念とも呼べる感覚を**しっかりと見据え、心底からそれぞれを捨て去る**ことです。その「否定できる価値」という感覚は、「完全完璧」「絶対なるもの」に惹かれ追い求める心の深層の衝動とも結びついており、さらにその深層には、自分が「価値のある人間」と「価値のない人間」を振り分けることができる「神」を代弁する座にあると感じる、無意識の傲慢が横たわっています。それは他ならぬ自分自身と、自分をとりかこむ世界に向けられ、ものごとの良い面よりも悪い面に積極的に目を向ける思考と感情を恒常的に生み出し続けます。それが、「自分から不幸になっていく」という人間の「心の業」の、正体なのです。

心の根底で回り続けていたその巨大な歯車を捨て去った時、私たちの心の世界が一変します。硬く閉じた暗い感情と、漠然とした「**…でなければならない**」という感覚に恒常的に追われ続けていた心が、開放感に溢れ、世界の全てを新鮮なものに感じる**ことができる心へ**。自分からものごとの悪い面に目を向ける姿勢が心の根底から消え去り、自分が**道徳心のない能天気人間**になってしまうかと感じるほどの変化になるかも知れません。

そしてこの後の歩みを決定づける変化として、**「望みの感情」**が心の根底で開放されます。それは今まで、「**こんな自分であれば望める」「こんな自分では望めない**」と、いわば**「自意識の検閲」**を通してのみ意識できたものが、そこから**解き放たれ、ありのままの自分が、この世界で何をどのよう**に望んでいるのかを、ありのままに感じることを自分で許せるようになるのです。





「現実の世界」と「魂の世界」という2つの世界における力強い前進の一步一步が始まるのは、実はここからです。外面においては、感情の揺れによってぶれることのない、建設的行動法。内面においては、心の根底から湧き出す姿そのままの、純粋な「望み」の感情。この2つを基本的な道しるべとして、最後に自分の行き先を決定するのは、自分が生きることの意味と、重みと、そして喜びをもちや自意識思考の理屈抜きに伝えてくる「魂の感情」になるのです。そうして「魂」に導かれていく歩みが、ここから始まります。

これは海と平原、そして山の麓と頂きという道のりのたとえにおいては、果てもない平原から、山の頂きへの登山道の入り口がある麓にたどり着いたことに相当します。ここまでは、果てしもない平原を試行錯誤の中で自分で考えた方向に向かう形になる一方、山の麓にたどり着くまでは自分の心の状況にあまり変化はありません。ここからは、先にある道を今までと同じ一步一步を刻む力で登っていく一方で、自分で考えるよりも山そのものつまり「魂」が自分を導き、一步一步を刻むごとに自分の心に変化していくのが分かるようになります。

そのような道のりの流れとして、ハイブリッド心理学ではこの「否定価値の放棄」および「不完全性の受容」という心の大きな選択転換を、「取り組み実践」の「習得達成目標」に位置づけています。

取り組み実践の習得達成によってすぐ心が良くなるのではなく、習得達成された心の姿勢と思考法行動法によってさらに人生を歩むことが、心を未知の異次元の豊かな世界へと変化させていきます。そうして山を登っていく中で自分の心に起きる変化にさらにしっかりと目を向けることで、そこに「命」という全ての根源の力があることが、ありありと感じ取れるようになるのです。この時、山の頂きがもう手に届くところに近づいています。

ハイブリッド心理学を学び始めた方にありがちなのは、建設的な外面行動法と内面向き合いを、ごく浅く表面だけ真似ることで、すぐ心が良くなることを期待して、思考が「選択」にまで深まらないケースと、外面と内面への向かい方が心に定着しないまま、「選択」だけを「心がけて」いれば自分が変わっていけると期待するケースで、どちらもなかなか変化できないケースになりがちです。

そのようなものではなく、外面と内面への向き合いが変化定着していくことと、心の根底にある「選択」に気づき、自分でその「選択」を決するという道筋が、全て辻褄が合い、心の整合性と統一性が整った時、心底からの「選択」として心の大きな扉が開き、そこからいよいよ変化に導かれる人生が始まるという形になりますので、「取り組み実践」をされるならばぜひ留意して頂ければと思います。

「心」と「魂」と「命」の開放

巻頭に収録した「心の成長の道のり情景図」は、ハイブリッド心理学が考える人生の歩みをイメージ映像化したものです。

それは未熟と病みの大海から、自分の足で立って歩く成長の大地へと向かい、山の麓の「魂」を経て、やがて山の頂きの「命」に至る、というものです。





それは、海から大地へ向かい、山の麓にたどり着き、やがて山の頂きに至るという3つの節目がそれぞれ、「心の開放」「魂の開放」「命の開放」と位置づけられる、私たちの心を構成する「心」と「魂」と「命」という3つの別々の機能体を、「自意識の惑いの檻」から開放していく歩みだと言えます。

ここまで説明した心の成長変化がどのように起き得るのか、その道りを説明しましょう。

「心の開放」は、まずは未熟と病みの檻から心を開放し、自分の足で立って歩き、自分の考えで自分を方向づけることができるようになることです。

それは思考面においては、心に柵をはめるような既成の道徳善悪観念から思考を開放し、小学校で学ぶような基本的科学知識など本当に確かなことからしっかり積み上げていく論理的思考を、自分を方向づけ自分を変えるための道具として自由に使えるようになること、情緒面においては、気持ちを人に分かってもらうことでどうこうなれると感じる「心の依存」を脱し、自分の気持ちをまず自分自身で受けとめ、自身の成長という目で自分の感情に向き合うことができる「心の自立の姿勢」に立つこと、そしてこの両面にまたがって、自分が「本心」で何を感じているのかに常に真剣に向くことができる、「自分自身への真摯さ」という3面が大きな役割を果たします。情緒面を中核にしたこの全体を、「心の自立」だと言うことができるでしょう。

それがこの歩みの本格的な開始を告げると同時に、この段階で対人恐怖症やうつ病など病んだ心の「症状」と呼ばれるものはほぼ消失するとハイブリッド心理学では考えています。感情動揺がコントロール不能な暴走として起きる「症状」というのは、自分の本心を押さえつけて「こんな気持ちで」と自分に強いるストレスが、あまりの無理によって破綻した混乱が表面化して起きるからです。

この心理学では、「自分への論理的思考」についての詳しい説明などのアプローチを用意していますが、「自分で考える」ということが基本的にできず、感情を相手にぶつけて相手に考えさせようとする傾向（これは最も感情が悪化しやすくなります）、「どう感じるようにすればいいか」という「気持ちの柵はめ法」を求める思考に終始する傾向、自分の未熟と病みに取り組むというよりもそれを正当化しようとする思考傾向などが、「自分自身への真摯さ」においても合わせて、ほとんど前に進めないネックになりがちです。

また「心の依存から自立へ」という転換は、必ず「依存の愛への別れと喪失」というテーマと共にあります。多少とも心を病む傾向からの「心の自立」の最初の一步は、最大の「心の死と再生」と呼べるものを経るものになるかも知れません。自伝小説『悲しみの彼方への旅』で描写したように、私自身がそうでした。

いずれにせよ、こうした「自分の足で立って歩く」という最初の一步は、「依存から自立へ」という、全ての固体に定められた「命の最大の摂理」の中にあります。人の心においてそれが「心の自立」として成されるかどうか、結局は、「こう感じればいい」「こう考えればいい」と知識を自分に当てはめる姿勢によってではなく、この現代社会においてそれをじかに感じる事が希薄になりがちな「命」というものからの、自分への「指図」が、心の底にあると感じ取る、いや「感じ取る」という言葉にさえできない深い意識によって、自己の存在をかけて自覚するとでも言えることが、決定づけるものと思われまます。

そしてその先に、ここで説明したような未知の心の世界への成長があることを、おぼろげにでも





視界に捉えることが、この第一歩にしばしば伴う「心の死と再生」の谷を越えていく勇気を与えるものと、ハイブリッド心理学では信じています。

実はそれは、この先の歩みにおいても同じなのです。

その先にある歩みとは、まさにそうして自分が得始めた、「こう感じればいい」といった自意識による気持ちの枠はめを超えた、自分の足で立って前に進む力を足場に、「アプローチ」として述べた、内面感情とその表現の良し悪しによる「人物印象」によってではなく「現実において生み出す」という結果において自分の価値を高める行動法と、「気持ちを分かりあい認め合う」ことではなく「喜びと楽しみと向上の共有」を人との親愛とする行動法を、自分に問いかけ向かうことです。そしてその定着が視野に入ってくると同時に、それを妨げている最大の根源に気づき捨て去る、「否定価値の放棄」および「不完全性の受容」の選択を成すのです。

これが山の麓への到着である「魂の開放」、そして「心の依存」の中で生まれたものと言える、「自分から不幸になる」という「心の業」の捨て去り克服に位置づけられ、これにより「自意識の検閲」を取り去った、「こんな自分」という自意識の形をあまり取らない、心の根底から湧き出るそのままの、愛する対象にただ向かおうとする「魂の感情」が開放されます。

人生の答え

そこまでが「取り組み実践」の「習得目標」のまずは達成であり、そこから、外面における建設的行動法と内面における魂の感情という揺らぎない生き方により、人生が着実に向上前進していくでしょう。

しかし当然ながら、全てが完璧に順調にいくことなどあり得ず、自分ではどうすることもできない不運や、必ず訪れる老いや死などの喪失が人生にはつきものです。むしろそれにどう向き合うかに、ハイブリッド心理学はこの先の「命の開放」という人間の真実への鍵があると考えています。

そしてもう一つ鍵となるのは、「こう見られれば」という自意識の惑いの底に、「ありのままの自分では愛されない」という根深い自己否定感情があった時、それは「否定価値の放棄」「不完全性の受容」の節目の時点ではまだ解消されずに残るということです。それに応じて、自分の心の底にまだ未解決の闇があるという感覚が色濃く残るものとして。

しかし、この節目によって開放される「魂の感情」が、その心の闇の真の正体が何であるのか、そしてそれがどう克服されるのかの答えを、示すようになるのです。その先に、最も深い人間の真実が示されるものとして。

そうした自分の心と人生の状況に向き合う姿勢としては、自分が何を望んでいるのかと、それにどう向かうことができるのかの探求に自分の全てを尽くす姿勢と、「正しい者が幸せになるべき」といった道徳的世界観ではなく、弱肉強食もあれば無償の愛も、幸運もあれば不運もある、ありのままの現実の世界を、あらゆる怒りを捨てて見る目において、望みの結果に自分がどんな感情を味わうのかにありのままに「心を晒す」という姿勢が、鍵になります。それがこの心理学の定義する、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」だと言えるでしょう。

その先に訪れるのは、「こうなれば自分は幸せだろう」あるいは「こうなれば自分はもう駄目だ」と、自意識によってあらかじめ考えるようなものとは違う方向に、心が次第に変化していくことで





す。それは一言でいえば、まずは**人生の充実感満足感**は、**望みがどう叶えられるかの結果よりも、望みにどれだけ全力で向き合い向かうことができたかに関係している**ということです。この実感を揺らぎなく感じられるようになるのは、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」で人生を生きる歳月をまずは**5年、10年**と経てからになると、この心理学では考えています。

同時に、そうして**生まれ始める人生の充実感満足感とその都度引き換えにするかのように**（これはつまりそうした一つ一つの充実感満足感はその長続きするものではないということです）、**自分の「望み」が思ってもいなかったものへと変化**する、ということが起き始めることです。しばしば、自分がこんなことを感じるとは・・という驚きの中で。

その変化の方向とは、もしその時自分で振り返るならば、「**代わりに**」として**望んだもの**から「**自分が本当に望んでいたもの**」へ、**他力本願で与えられる都合の良い幸福**から、**自分の唯一無二の可能性を試す挑戦**のようなものへ、そして**与えられる側の人間**であることから、**与える側の人間としてより大きな存在**になろうとする方向への変化などとして、**漠然と自覚**できるでしょう。あるいはただ不思議な感覚の中で、あるものに惹かれ全力を尽くして向かった人生の時期が過ぎた時、もうそれに惹かれてはいない自分を感じることもあるでしょう。その時自分が、**何かに惹きこまれる存在**であることから、**生きることの全てに、もはや何も特別なものを必要とすることなく、さすがさ**と喜びを感じて向かうことができる存在へと変化してきているのを感じる形で。

いずれにせよこれらの変化は、「**こう望めれば**」などと自意識で考えること、つまり「**自分の心の、外部から来ている**」のです。

そうした心の変化を、いわば「**触媒**」する、つまりそれが流れるごとにそうした心の変化が起きるようになるのが、「**否定価値の放棄**」「**不完全性の受容**」によって開放される「**魂の感情**」であり、「**こんな自分であれば**」という自意識が形になる前の、愛する対象にただ向かおうとする一途な感情です。それは「**「永遠の命」へ**」で述べたように、望みが思い通りにならなかった場合にこそより鮮明になり、その深く大きな悲しみと苦しみ、そして願いの感情を自分自身で受けとめるごとに、「**魂に魂が宿る**」と感じられる、**より豊かな心への変化**が起きるのです。

この「**魂の感情による触媒効果**」とも呼べる心の成熟変化は、極めて大きな感動を感じた映画の後に、日常の些細な感い煩いの感覚が消えるのと同じことが起きると考えるとイメージしやすいかと思えます。映画の場合は再び日常に戻ると感い煩いが復活するわけですが、「**魂の感情**」は、そうした変化を与えるものが自分の内部にあることで、**感い煩いが消えた心の境地が、後戻りすることなく永続し増大していく**という仕組みが考えられます。

そうした「**魂の感情**」を経た心の成熟変化が自分に起きていることを自覚するごとに、私たちの「**人生**」というものへの考え方が、**根底から変化**するでしょう。それは、**今の自分が思い描くことがそのまま都合良く叶えられることが真の幸福であること**などあまりない、**何らかの困苦や喪失を通してこそ真の豊かさと幸福に至るもの**なのだ。

もちろん明らかに「**不幸**」につながるような「**喪失**」は避けられることが良いのはいうまでもありません。しかし「**喪失**」することが私たちにとって**真の幸福につながるもの**があります。それが、「**自意識**」による、**誤った自己理想**なのです。

そう聞いて、「**では自己理想など持たない方が良いということか**」と考えるならば、**完全な誤り**であり、「**喪失**」ですらない**自己放棄**です。そこから**自分を見失う、心の病み**が始まっていたのです。





「全てを尽くして望みに向かう姿勢」の先に、ここで書いた心の変化があります。私たちにできるのは、開放された「心」と「魂」が抱く「望み」を受けとめ、この現実世界を生きる知恵とノウハウも活かし、幅広い可能性を見渡して自己理想を描き、それに向かって今を最大限に生きることを続けることです。それによって私たちの心と人生の豊かさと幸福は、望みに向かう結果の「現実」がどのような形になるかによる制約を受けなくなっていくのです。ここに、「人生の答え」があります。

それが、基本的な科学知識から積み上げていけるような論理的思考と、自分の気持ちを自分で受けとめる「心の自立」と、「本心」に向き合う「自分自身への真摯さ」によって「心」を開放し、それを足場にして「現実において生み出す」という行動法の体得とともに「否定価値の放棄」「不完全性の受容」の選択を成して「魂」を開放する先にあることを、ここで説明しました。

人間の真実

その歩みのさらに先にあるのが、生きることの全てが輝いて感じられるようになる、山の頂き、「命の開放」です。

これは「「永遠の命」へ」で述べた、自分というものは大きな命のつながりの中のほんの仮りの姿に過ぎないと感じる「永遠の命の感性」が大きな役割を果たします。ただしその感性を持つことでゴールなのではなく、現実の人生と日々の生活が、心の根底においてその「大きな命のつながり」へとしっかりつながることで、生きることへの感いなきがそれまでとは異次元のレベルになるとともに、人や社会に対する現実行動における「怖れ」がほぼ完全に消え去ることが、この心理学が考える「命の開放」という山の頂きの基本的な風景だと言うことができます。

「永遠の命の感性」自体はスピリチュアリズムと同じものと思われませんが、そこにハイブリッド心理学独自の、山の頂きへのルートがあります。もはや「自分」のものとは思われないような「魂の感情」に導かれる歩みと、「現実において生み出す」という外面の建設的行動法と、自分が本当に望むものは何かを求め続ける「自分自身への真摯さ」をそれぞれ、山の頂きへの前進と、足を踏みしめる力と、岩をつかむ手の強さとして、最後に、「永遠の命の感性」を鍵として、「命の開放」の扉を開くのです。その先に、この山の頂きがあります。

その時、「魂の感情」が心の成熟変化を「触媒」するのをさらに超えた、異次元の心の世界が訪れます。そこまで「魂の感情」が「触媒」の仲立ちとなり、「心」を「命」に触れさせることで心を変化させていたものが、最後に、「心」が「命」に直接つながり、今度は「心」と「命」が「魂」を守るようになるのです。

「魂の感情」は、山の麓への到達である「否定価値の放棄」の節目の時と同じように、再び劇的な変化をとげます。もはや何かを望むことにおいてではなしに、ただ今を生きることにおいてすべてが輝いて感じられる、「豊かな無」とこの心理学が呼ぶ感情へ。そして、「命」がそこにあるだけで心が愛に満たされる、「無条件の愛」の感情へ。それは「魂の感情」であると同時に、「命の感情」でもあるでしょう。

「否定価値の放棄」という山の麓から、どのようにしてその頂きに至るのかは、もはや「実践」としてその「習得」を語れるものなどではありません。それは人生そのものの歩みであり、「出会い」





が関わるものになります。

それでもその頂きに向かう尾根に、2つの峰があることを言うことができます。

一つは、「命をかけて」向かうものを持つこと、あるいは自身の生き方としてその姿勢を持ち得ることを知ることです。これは私自身の場合この執筆活動が該当していますが、そのように特別な内容のものである必要はありません。愛する者を支えるためのごく普通の仕事であったり、さらには、「生きること」そのものが「命をかけて向かうもの」になることもあるでしょう。これは震災を経た人や、余命宣告をされるような病を克服した人が、誰よりも知っているでしょう。

重要なのはそこに、「こんな自分であればこう見られて…」といった自意識で感じるものとは全く対極の、自意識の感いのない、「命」によるストレートな、生きる価値の重みを感じ取られていることです。そしてそれはしばしば、「死」を間近にする体験を経た者だけが得るものでもあります。そこに、この心理学が特に対象とする、心に闇を抱えたスタート地点からの歩みにおける「心の死と再生」が重要な役割を果たすことになります。つまり私たちは、自らの「心の死」を経た真の成長を知ると同時に、生きることの真の重みがどこにあるのかを感じ取る感受性を獲得していくのです。

そうして「命をかけて向かう」ものを持つに至ることが生み出す心の変化とは、生きることへの感いなきがそれまでとは異次元に揺らぎないものに高まることは当然として、怖れるものがなくなってくることで、さらに「自分は人を愛することができる」という確かな感覚が心の底から返ってくることで。

それは自分が人からも愛されるという、もはやそのことを確かめる必要さえ感じないような、自分への自信を生み出し始めます。それは「人間としての自分への自信」の感覚でもあります。

振り返るならば、「こんな自分であればこう見られて…」といった自意識の感いの底に、「人間としての自分に自信が持てない」という、根源的な自己否定感情とも言えるものがあつたように思われます。それは、「こんな自分であればこう見られて」といったいかなる自意識の模索によっても克服はされず、「命をかけて向かう」ものを見出すことに、その答えがあつたのです。

もちろんそう聞いて「では自分も命をかけて向かうものを」と考えることは、無理があるように思われます。

「命をかけて向かう」とは、開放された「心」と「魂」の望みに向かって生きる先に、「現実の不完全性」に出会う中で、「命」からの指図として感じ取るものなのです。「人生の答え」で述べた「全てを尽くして望みに向かう姿勢」において、現実の不完全に「心を晒す」ことをする中で、曲がりくねる袋小路のような沢山のものの中から、やがて一つだけ真っ直ぐに進む道が見えてくるような形で。

しかしこれは逆に言えば、開放された「心」と「魂」によって生き始めてさえ、人生があまりに順調であると、生きることの価値の重みがどこにあるのかを感じ取る感受性が鈍ってくるということでもあるでしょう。そうして「命」の重みの感覚ではなく「人の目」が自分の行動を支えるものであるように感じるようになった時、自分が「死」に向き合うような体験を経た後に感じたような前進力を、いつしか失っているのを自覚するかも知れません。そうしてそのまま進む先には道がないことを見据えた時、再び「命」が、今何を成すべきかの指図を伝え始めるのです。

これは私たちの日常が順調であるほど、「命」の重みの感覚が薄れやすいという、現代人の宿命のようなものでもあります。そのため、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」と「命」の重みの感覚を促進する一つの方法として、ハンディを克服した人の事例や動物の生きる姿を伝えるTV番組をよ





く見るようにすることなどをお勧めしています。

山の頂きに向かう尾根にある、もう一つの峰は、**本当に愛するものに向かうことへの「魂の怖れ」を克服すること**です。ここでの「**本当に愛するもの**」とは、**命の重みにおいて愛する、生涯で出会うただ一人の人物のような相手**を指します。

何の悩みもないように見える芸能人でさえ、**本当に好きな相手を前にした時**、まるでティーン頃の戻ったかのように、**気弱になってうまく話せなくなってしまう**といった話を、よく見聞きするものです。この心理学が特に焦点をあてる、**心に闇を抱えたスタートからの歩み**においては、「ありのままの自分では愛されないから…」と、「こんな自分であれば」と「**自意識**」がさまざまに画策をする心の底にある、**ただその相手に近づくことを願う「魂の愛への望みの感情**」と、それを阻む宿命のような、「**人間としての自分への自信の損ない**」の暗い感情が、**焦点をあびること**になります。

その**根源的な自己否定感情**は、もはやなぜそうであるのかの理由が自分に分らないものとして、**出生の来歴の中で置き去りにされてきました**。一方で、**望みに向かつて全てを尽くして生きることが、「心の死と再生」も経て自分を変化させ、さらに「命をかけて向かう」ことが、「人を愛することができる自分と、「人間としての自分への自信」を与え始めています。**

この2つの闇と光のベクトルが、拮抗するまま道の先へと浮び、どちらも一つの道を示し得ない時、この人に、**未知の自分に向かつて踏み出す最後の一步が訪れること**になります。

これは、**心の成長変化の流れの最後に位置づけられます**。人生の歩みの最後ということではなく、**心の変化を生み出す動きが整う順序として**ということ。それだけ、これは**人間の心の最も深層にあり、その先に人間の真実がある**と言えるでしょう。

一方で、多くの**哲学や宗教が究極の真実として伝えるものと同様に、そこで起きることは難解**です。

そこで私たちが目の当たりにするのは、その**怖れを乗り越えようとする一步を踏み出した心**にほとぼしる、**身も心も溶け合うような愛への、命の歓喜のエネルギー**。その一方で、**毒のような恐怖と自己否定感情とともに消失していく愛の感情**…。これらを心の中でただ流し向き合った時、**心はさらに清明性を増し、自分がただ「今を生きている」という「イメージのない意識状態」が現れ増大していきます。**

やがて**乗り越えるべき最後の一步**を前にした時、「**魂の感情**」は、**人間の心の起源の絵物語とも言えるような、その意味を明らかにし始めます**。それは一心同体となって溶け合う愛を望みながら何かによって阻まれ、「**こんな自分**」という**自意識を抱くようになったこと自体が、「魂」にとっては、アダムとイブが自我に目覚めることでエデンの楽園を追われたように、大きな「罪」として抱かれていた**ということです。「**魂はその罪を乗る超えることはできず、「愛」に向かう力を失う**のです。これをハイブリッド心理学では**宗教の言葉をそのまま使い、「原罪」と呼んでいます。**

そこに人間の最後の**選択とも呼べる分岐路**が現れ、「**原罪**」への**補いとして自らに愛に向かうことを禁じるのではなく、望みに向かう先に答えが「未知」として現れることを信じ、さらに愛へと向かった時、「原罪」は消え、「一切の論理性を持たない恐怖」の「砂嵐」**（村上春樹『少年カフカ』の冒頭の「カラスと呼ばれる少年」の言葉より）が心に訪れます。それをただやりすごして越えた時、**全てがただ「記憶」の中だけにとどまるものへと消え、心に全く未知の、「魂」の姿さえも消えた、爽やかな「命」の風が吹く心の世界が訪れます。**





私自身の体験をお伝えするならば、そうして「命をかけて向かう」ことを知ることが生み出し始めた「人間としての自分への自身」を支えに、本当に愛するものへと向かい、「原罪」の克服の節目となる「砂嵐」を越える大きな体験を経た後、再び似たような場面で心にかすかに流れる「魂の怖れ」の感情に向き合う体験を持つことになりました。

そしてその時、「命」があることにおいて、「現実」がどのような形になろうとも愛は守られる、そしてもし「命」が消えるとしても、それを「看取る」ことで魂に魂が宿ることにおいて、愛は永遠になると気づいた時、私の目に大きな涙が流れ、「心」と「命」がつながって「魂」を守る瞬間が訪れたようでした。

それを境目にして、「否定価値の放棄」の節目の時に心の状態が一変してプラスの前進に転じたのと匹敵する大きな変化が起きました。心の中で、全ての「怖れ」が消え去り、自分は全ての命を愛することができるという「無条件の愛」の感覚が心を包み、世界の全てに「魂」が宿っているという感覚の中で、「寂しさ」という感情が私の人生においてその存在を終えるのを感じました。

そうして私が「自分」は大きな命のつながりの中のほんの仮りの姿にすぎないという「永遠の命の感性」を得るまでの体験を踏まえてまとめたのが、『病んだ心から健康な心への道 第1・2巻』（『入門編』）になります。

「ハイブリッドの道」を歩む

そうして至る結論とは、私たちが普段働かせるものとしての「心」は、それを生み出した本来の大元である「命」から「自意識」によって引き剥がされた、薄っぺらいものとして動いており、これを仲立ちするための、いわば「命」からの伝令として「魂」があるという、「心」と「魂」と「命」という3つがそれぞれ別の機能体として働いているというものになります。

ハイブリッド心理学の取り組みは、その「心」と「魂」と「命」という3つをそれぞれ最大限に「開放」するために、「望み」に向かって全てを尽くして生きる過程の中で、「自分」を越えた「魂の感情」によって心が成長変化していくという実際の体験の積み重ねを通して、「心」とは別のものである「魂」と「命」を感じ取り、「心」がそれを生きる役目をする「現実世界」と、「命」へとつながっていく「魂の世界」という、交わることもないまま相互に成長を及ぼし合う2つの世界を生きていく姿勢を確立する、というものです。

それが至る心の境地として、「無条件の愛」のさらに先に訪れるのは、もはや一切の思考も、感情の揺らめきもなく、私たちが「意識する」ものとしての「意識」を全く働かせないまま、この世界が全て輝いて感じ取られる、「豊かな無」とこの心理学で呼ぶものになります。これが間違いなく、真実を見出した哲学や宗教が至ったものと、同一のものになるでしょう。

しかしハイブリッド心理学は、一つの心の境地を、何らかの儀式的意識作業によって固定維持させることを試みるようなアプローチは取りません。この心理学が至った結論とは、「望みに向かって生きる」ことが心の成長への答えであり、真に望むのはこの「自分」ではなく「命」であるというものになる一方で、それを感じ取ることで生まれる「豊かな無」に見入っているだけであると、いつしか「自分から望む」というそもそもの前進力が薄れ、やがて「豊かな無」も消えてしまうということが、私自身のその後の向き合いにおいても見えてきたことです。





つまり私たちは、最後まで、浅はかに望んでいく必要があるのです。この現実世界を生きる知恵とノウハウを活かし、幅広い可能性を見渡して自己理想を描き、それに向かって今を最大限に生きることとして。それが「命」にとってどれだけ本当の望みであるのか、それとも自意識による誤った自己理想なのかは、私たちが決めることではないのです。私たちにできるのは全力を尽くしそれに向かうことであり、その先に「現実の不完全性」に出会った時、再び「魂」と「命」が現れ、再び未知の心がリロード（再装填）されるでしょう。

いつまでもこの、「現実の世界」と「魂の世界」を歩み続ける。それがこの心理学が「ハイブリッドの道」と呼ぶ、生き方姿勢です。

最終的にそれは、「現実の世界」の力強い歩みと、「魂の世界」の超越的な豊かさが、交互に現れるものから、心の中で同時並行的に働くものになっていくものであるのを、私自身としても感じているところです。

ですから「永遠の命の感性」という同じ山の頂きに至った後にも、そこからさらに天上の世界へと向かう歩みがあるということになりそうです。そしてそこでもやはり、ハイブリッド心理学は哲学宗教やスピリチュアリズムとは別の、独自の道を行くものになると言えるでしょう。

この心理学の最大の理念は、「命に委ねる」ということです。自分の感情を自分で良くしようとして、心に不自然な手を加えないことです。

自分の望みを感じ取り、自分の目で現実世界を見て、それに対する合理的な行動をする。それが「命のプログラム」に沿うものであるならば、「命」は感情を自ずと良いものへと変えていくのです。行動の結果が望み通りであろうとなかろうとです。

「歩みの道のり」で述べた「横の軸」、つまり内面感情はただ流し理解し、外面行動は建設的なもののみとするという「感情と行動の分離」の実践が、そうしたものとして、その時その時における「命の力」を引き出すものとしてあります。そしてそれが生み出す自分の変化を感じ取り、より大きな「開放」に向かって思考法行動法を変化させていくという「縦の軸」の底に、「命の生涯」とこの心理学で呼ぶ、生涯にわたる心の変遷があります。それは、命がこの世に生まれ、やがて自分の足で立って歩くようになり、全てを尽くして望みに向かう中で、心の重みは「与えられること」から「自ら与えること」へと変化していき、やがてもはや何も躍起に求めることなく心は充実感に満たされた中で、その生涯を閉じていく。これはその固体の「意識」を越えて、全ての「命」にプログラムされているのです。20年、30年といった歳月を経るものとして。ハイブリッド心理学が行おうとするのは、これをただありのままに開放し、心をそれに委ねることです。

ですからこれは逆に言えば、若くしてこの道のりの先に到達しようとするのは無理があるということにもなるでしょう。「心の自立」による「心の開放」が主テーマになるのが20代、そして否定することに価値を感じる未熟を根本的に脱する「否定価値の放棄」とそれによる「魂の開放」は30代になってそれがいよいよ攻略課題として視野に入り、そして「自分」を越えた生きる価値に向かうことを知ると共に「無条件の愛」を感じ始める「命の開放」はまずは40代以降がターゲットになるであろう等々。

それを先走りするように成熟した心の境地を自分に当てはようとする姿勢に、実は誤りがあるのではないかと。しばしばこの問いを自身に向けてみるのが、しばしばその時その時の「命の力」を開放させるための鍵になるであろうことを、ここでアドバイスとして添えておきましょう。

ですからこの取り組みは、20年、30年といった歳月によるものです。「一瞬で」「たった一週間で」悩みが消えると謳う、世に多くあるセミナーなどとは根本的に別ものです。これは、人生そ





のものです。

そうして「豊かな無」が視野に入ってくるのはまずは50代・・・ということになるかも知れませんね。そこから恐らくは、心の中を占める「豊かな無」の割合を、次第に増やしながら。そしてそれが心のほぼ全てを占める状態になる中で、私たちはその生涯を終えるのでしょうか。そこに再び、哲学宗教が真実として見出したものと同じゴールが再び訪れるのものとして・・・。

このようなハイブリッド心理学の取り組みを、どのように学び、実践していけば良いか。それをこの本で詳しく説明していきたいと思います。







第1部 いしずえ 礎

- 1章 取り組み実践への理解・
真の成長へと私たちを向かわせるもの
- 2章 心の成長変化のための礎
- 3章 心の成長のスタートラインに立つ
- 4章 「学び」への理解
- 5章 基本的な妨げへの取り組み







1章 取り組み実践への理解・ 真の成長へと私たちを向かわせるもの

[「取り組み実践」への理解](#)
[何を前進への動機として進むのか](#)
[自分を悪感情の洪水から救い上げる](#)
[真の強さを体得する](#)
[「否定価値の放棄」「不完全性の受容」への歩み](#)

ハイブリッド心理学の学びは、大きくは、
・学校の授業で言うなら「教養科目」にあたる「心の学び」と、
・「実技科目」にあたる「取り組み実践」、
・そして「取り組み実践」の実際例をお伝えする「事例紹介」という、
3つの体系から成るものと言えます。

この本では、ハイブリッド心理学を実際の日々の生活と人生に役立てる「取り組み実践」について、基本的な考え方と、その真髄への向かい方について詳しく説明したいと思います。

「取り組み実践」への理解

ハイブリッド心理学の学びを実際の日々の生活と人生に役立て、自ら心の成長に向かうために、「意識作業」として行うことがらを、「取り組み実践」と呼んでいます。

もちろんそれは、先の「歩みの道のり」で説明したような、心の成長への歩みの結果として得られる心の境地を、「そのように感じるようにしてみる」といった「当てはめ」とは全く違うものであり、一貫して、「感情と行動の分離」の姿勢に立って、外面においては建設的行動法へと向かい、内面においては感情をありのままに流し理解するという、シンプルなものです。

一方その具体的内容は、幅広く奥深いものになります。

幅の広さは外面の行動法にあり、日常生活の工夫から、家庭や交友や恋愛における対人行動法、仕事場面での対人行動法と仕事のスキル向上方法、人からの攻撃や危害への対処法、そして人生における将来設計や人生における重要な決断の仕方などなど、幅広きにわたって、外面行動法における知恵とノウハウを得、その時々の内面の感情を考慮して、最終的に自らの心の成長に向かうための外面行動の選択をするという、ハイブリッド心理学ならではの視点が出てきます。

これについては、まずは「メール相談事例集」などで、主な課題場面ごとのアドバイス例など載せたいと思いますので、それを読んで頂くと手早いと思います。

一方奥の深さは、内面感情への向き合いの中に現れるでしょう。





これはまずは、自分の心の中にあるマイナス感情をただクローズアップして心の中で反復確認するというようなものよりも、自分が課題とする場面における、ハイブリッド心理学からの建設的行動法についての学びを得て、それについてまず自分がどのように納得理解を感じているかの確認から始めるのが良い進め方になります。それによって、課題場面における外面行動法の課題を把握するのに加えて、心の成長の歩みの全体における自分の立ち位置としての内面課題が、示されるからです。

例えば、「現実において生み出すことで自分の価値を高める」「分かり合い認め合うことではなく喜びと楽しみとして愛に向かう」といった行動法がピンと来ず、それが奇麗事のお題目であるような反発を、「世の中の人間なんてどうせ」といった観念の中で感じるのであれば、それはまだ自分の人生と幸福を自分の足で歩いて運ぶものと感ずることができていないことの表れと言えます。いかに他人にちやほやと与えられるか。そのための美貌や性格といったものが自己の理想だという価値観を、自分は持っている。そうした、心の成長の歩みの全体に対する、自分の内面感情をありのままにまず確認するのです。

そしてそんなのではとてもじゃありませんが心の成長になど向かえませんが、現実において生み出すことで自分の価値を高めるという価値観を持つようにしましょう・・といった「説教型」のアプローチもまた、この心理学が採用するものでは全くありません。

重要なのは、外面行動は建設的なもののみとし、内面感情はただ流し理解するという一貫した実践の中に織り込まれている、今の自分にとって決定的な前進の一步とは何なのかを、感じ取ることです。先の「心の成長の道のり情景図」でイメージ映像化した人生の歩みにおいて、海から大地へと立つ、平原を前進する、そして山の麓にたどり着くというように、一つ一つの前進の一步の意義は全く異なるものとしてです。一貫して、自分の足で地面を踏みしめて刻む一步においてです。

何を前進への動機として進むのか

それは逆に言えば、今の自分にとって決定的な成長前進の一步とは何なのかを知り、それに向かいたいという動機によってこそ、私たちは実際にその前進の一步を踏み出すことができる、ということです。それとは異なるものを動機にして取り組んだところで、心は成長変化に向かうことはできない一方です。

具体的に言うと、そうした「誤った動機」の典型としてあるのは、この心理学で説明するような成長した豊かな心の持ち主になることで人からの尊敬を得たいといったものです。これはそうした動機そのものが心の未熟さの表れであり、それをどう頭の中で回したところで心は成長には向かわない、意味のないものになってしまいます。

また同じように、自分の幸福のために、この心理学で説明するような心の境地になりたいと望むのはごく自然であり当然でもあるのですが、「ぜひこんな心の境地になりたい」と望んだところで、やはりそれだけで実際にそうした心の境地に向かえるわけでは当然ありません。

さらに、「感情と行動の分離の取り組み実践をすれば心が成長し豊かになれるらしい」と、外面と内面への実践を、言うならばただ機械的に、あるいは受験勉強の算数や英語のドリルのような感覚で、こなそうとしたところで、恐らく心は成長変化に向かわない可能性が高いでしょう。これは先の「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標で述べた、「建設的な外面行動法と





内面向き合いを、ごく浅く表面だけ真似ることで、すぐ心が良くなることを期待して、思考が「選択」にまで深まらないケース」でもあります。

そのようなものではなく、今自分が成すべき前進とは何なのかを感じ取り、それを望み、その前進を歩んだ時、「命」が自ずと、心の境地を人生の道のりにおけるしかるべき風景のものへと、強さと豊かさを増すものへと変化させていくのです。そこで「今自分が成すべき一歩」とは、「命」からの指図のように感じ取られるものとして。

そうした前進の全てが、意識面においては、「感情と行動の分離」の姿勢と、それに立った外面および内面への向き合いによって、気づきを与えられ、それに向かう意志を守られ、そして遂行されるものになるのです。

そのようなものとして、ハイブリッド心理学が考える心の成長の道のりの歩みを前進させ得る動機とはどのようなものかを、大まかに言うことができます。「感情と行動の分離」の姿勢による一貫した外面と内面への実践の中に、どのようにそれに対する答えが示されるのかも含めてです。

それが海から大地へ、そして平原を進み山の麓へ、さらに山の頂きへという、先の「「心」と「魂」と「命」の開放」として節目づけられる3つの段階の主題になるようなものとして、大きく3つ出てきます。

「自分を悪感情の洪水から救い上げる」「真の強さを体得する」そして「自らの魂に向き合う」という3つです。これをそれぞれ簡潔に説明しましょう。

自分を悪感情の洪水から救い上げる

「心の依存から自立へ」の転換を核とする、「心の開放」までの歩みにおいて、自分を本当に変え得る動機の主題になるものと言えるのが、自分を悪感情の洪水から救いあげるといことです。悪感情の海に溺れ窒息する状態から、自分を救い上げ、成長の大地を歩み始めるのです。

そのための答えとは、それによって心が満たされるものと期待するであろう「愛」を、「分かってもらおう」「認めてもらおう」ことによって得られるものと感じる、「依存の愛」に別れを告げ、手放して捨てることです。その代わりに、向かって進み得る「愛」とは、自分が誰であると意識する必要も意識される必要もなく、内面から湧き出る純粋な喜びと楽しみが、そこにいる相手と共鳴し共有されることによって成り立つもの以外にはないことを見据えるのです。

なぜならば、私たちは「愛」を、「分かってもらおう」「認めてもらおう」ことによって得るものと感じる中で、絵に描いたような美しい内面と、スマートな外面を自己理想として課し、自分の首をしめ始めると同時に、それを演じようとする自分の嘘のストレスと、「分かってくれない」他人の白い目への怒り憎しみに苦しむようになるからです。それが私たち人間の悪感情の洪水の、基本的な形なのです。

私たちは同時に、「怒り憎しみ」「嫉妬」そして「絶望感」といった最も苦しく嫌な、耐え難い悪感情が、自分の幸福を自ら能動的に向かうことで切り開くものではなく、受け身に与えられるものとして期待し、自分から望み自ら前に進むことを良しとしない姿勢の中で主に生まれることを、知っておくのが良いでしょう。自ら望み、自ら前に進むことを知った時、それらは消え去るのです。





そうした感情のさらに根底に、人の心の中で自分がこんな人間だと抱かれる・・という空想の中で生きようとするという、私たち人間に最も根深い心理があります。その空想は、私たちが惹きこみ、いつのまにか悪感情の洪水に溺れさせ、窒息する渦の中へと引き込み、私たちの心を危機におとし入れるものなのです。その空想の世界から身を引き離し、ありのままのこの現実世界をしっかりと見て、自分から何を望みどう向かっていくのかに心を切り替えることとして、自分を救い上げるのです。

「感情と行動の分離」の姿勢に立った実践においては、「愛」に向かう行動姿勢として、「分かり合い認め合う」ことを互いに要求するような閉鎖的な行動姿勢と、「喜びと楽しみの共有」として向かうと同時に、それが無い時は孤独を受け入れるという、「心の自立」に立った開放的な「愛」への行動姿勢の違いを知り、前者が心の未熟と病みに向いたものであり、後者が心の健康と成長に向いたものであることを感じ取ることで、また「思いが伝わって愛される」といった、こうした文脈で最も心を魅了するであろう願望が、しばしば美德ではなく病んだ妄想としてあることを感じ取ることも足場に、自分を悪感情の洪水に引き込む危機が前者によるものであり、そこから自分を救い上げるために手放して捨てなければならないものであることを感じ取るかどうか、この道を歩み始めることを決定づけるものになるでしょう。

そう感じるようにしましょう、ではありません。そう感じた時、その人は「成長」への大きな「選択」の前にいるということであり、そう感じないのであれば成長に向かう心の状況にはないということです。そしてその選択の先に、この心理学が描くような道があるということです。この心理学で伝えることができるのはそれだけです。

一方その「選択」に向かおうとしているその時の心にとって、「喜びと楽しみの共有」として向かい直せるような感情を自分の中に見出せないまま、「分かり合い認め合う」そして「思いが通じる」という空想的な愛への魅惑が、生きることの重みの全てと化している自分の心をありのままに見つめることが、深い内面側の向き合いになるかも知れません。この時、その「選択」は、願う「愛」に進み得ない自らの心への深い自覚と、「精神の死」とも呼べる深い失意の感情として、心の表面にその姿を現すかも知れません。「心」と「魂」と「命」の開放で私自身の体験としても、それが最大の「心の死と再生」になったと触れたように。

それが、自意識の惑いの塊として動く私たちの心を、一度消滅させ、新たに、惑いなく前進することのできるまっさらな心を再生させるという、「命」の力の表れの姿なのです。

また、これがハイブリッド心理学の見出した、未知の異次元の心への成長の変化の、「原型」でもあります。それは「愛」を軸として、「心の依存」から「心の自立」へという転換の中で、「既知の愛」の喪失を経て、「命」が心に「未知の愛」を生み出し、湧き出させていくようになるというものなのだ。

残りの2つの成長変化の形も、やはり同じように、「心の依存から自立への転換の中で既知の愛から未知の愛へと向かう」という、大きな軸の中にあるものになります。「命の生涯」が、それに向かうものだからです。





真の強さを体得する

自分を本当に変える前進を生み出す**動機**になり得るものの2つ目は、「**真の強さを体得する**」という事です。

つまり、「**強くなりたい!**」という**気持ち**です。それが、私たちの心の成長への**基本的なガソリン**と**エンジン**であり、それに答えてくれる、**外面と内面への心の叡智**がある、ということになります。

その答えとは、**外面**においては**建設的行動法**、特にその中で「**習得**」のために**多くの時間と経験**をさくものになる「**行動学**」です。**人に自分の人物印象をどのように感じてもらえるか**ではなく、**現実において生み出す結果において自分の価値を高めていく**、また**喜び楽しみと向上の共有として人との親愛に向かう**といった**基本的な建設的行動法**に加え、**利害が対立したり衝突しそうな相手への対処として最強の行動法**と言える、「**原理原則行動法**」「**ウインウイン行動法**」といったものを、**精神論ではなく、相手を説き伏せられるだけの具体的な言葉や知識の習得**と合わせて、**日々の生活と人生のさまざまな場面において習熟、体得**していくことです。

「**真の強さ**」とは**何なのかの理解**が、**体得の底流**として重要になります。

怒りをパワーにして相手を破壊できることを「**強さ**」だと感じるのは、**とても愚かなこと**です。それは**自分の心身に毒を回して捨て身になる**ことが生み出す「**強さ**」であり、それは**実は「弱さ**」です。また**怒り破壊**は必ず、**相手から向けられる怒り破壊として自分に返ってきます**。それは私たちが**着実に弱めていく**ものです。

怒りのパワーで相手を破壊できるよりも、**怒りを感じることなく相手を叩き潰せる方が強い**です。さらに言えば、**相手を叩き潰す必要さえ感じない**のが、**最も強いこと**です。それが**必要だと感じる**のは**相手の存在を脅威に感じる**からであり、それは**弱さ**だからです。つまり、「**戦わずして勝つ**」というのが、**最も強い**のです。「**自ら価値を生み出していく**」というのが、**最強の行動法**です。「**行動学**」が、そのためにあります。

日常生活における**知恵と工夫**や、**仕事のスキル向上術**などは、「**動機**」を問うまでもなく**基本的な自己向上習慣**として向かうことができるものですが、**上述のような一連の特別な行動法**と共に、「**強くなりたい!**」という**気持ちを動機**の**ガソリン**と**エンジン**として、**より力強い歩みを進めるもの**になるでしょう。

外面側の答えがそうした**行動法**としてある一方、「**強くなりたい!**」という**気持ち**への**内面側の答え**は**明確**です。

それは、「**自分に嘘をつかない**」ということ。私たちは**自分に嘘をついた時**、「**自分自身**」という**自分への最大の支持者を失い**、**思考と感情の全てが力強さを失ったひ弱なものになる**のです。これはもう**プラス思考**プラス感情か**マイナス思考**マイナス感情か**以前の問題**としてです。

自分に嘘をつくのをやめることが、**自分自身を盟友として成長への道**を歩み始める、**スタート**になります。

これは上に述べた、**自分を悪感情の洪水から救い上げるために「分かってもらう」「認めてもらう」という「愛」**を、**そして人の心に自分が抱かれる空想に生きることを、捨てることからつながってくるもの**でもあります。**人の心に自分がこう抱かれるために**…という**衝動**の中で、**私たちは自分を見失い、自分に嘘をつき始め、やがて悪感情の洪水の中で窒息していく**からです。**まずそれを手放**





し、別れを告げるのです。それは「既知の愛」の喪失でもあるでしょう。それを通り過ぎ、足元の強さを感じることができ始めた時に、「強くなりたい！」という気持ちが心底から湧いてくるのを感じるでしょう。そこに、ここで述べた「真の強さ」への歩みが始まります。

「否定価値の放棄」「不完全性の受容」への歩み

「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標として述べた取り組み実践の「習得達成目標」は、そこからの歩みの中で、上述のような「行動学」の体得を中核として、「真の強さ」を実際に得始めた時に、その大きな選択の扉を開くことを、自らに問うことが可能になるものと理解して頂くと良いと思います。

なぜなら、「弱さ」が、「何か絶対的なもの」を求める人間心理と、その「絶対的なもの」から自分や他人、そして世界のものごとを否定できる「神」を代弁する座に自分がいると感じようとする、深層の幻想的な衝動を生み出すからです。

ハイブリッド心理学が取り組み実践の「習得達成目標」とする「否定価値の放棄」「不完全性の受容」の転換は、「心得」というレベルのものではなく、自分の心の奥底から、人間の「心の業」の根源を取り去るという、哲学や宗教で「悟り」と呼ばれるものに匹敵する、大きな内面転換を言うものです。

ありがたいのは、「否定できることに価値を感じることの放棄」や「自分が神になろうとするのをやめる」といった話に感心した先に、それができていないであろう様子の他人に批判や怒りの目を向けるというものです。これはまさに「否定できる価値」と「自分こそが神」という衝動の焼き直しであり、「心得」にさえできていない姿です。

またそれを「正しく」心得にできても、できるのはせいぜい、「否定できる価値の感覚」が心に生み出す怒り批判などの否定衝動を、表に現すのを抑える程度が関の山でしょう。それだけこの感覚と衝動は私たち人間に根深いものであり、それを生み出す源泉が根本的に取り去られない限り、心のエネルギーが供給され続けるからです。そして現実行動場面において最後には怒りの破壊力に頼る「弱さ」が、その最も基本的な源泉なのです。

ですから、「否定価値の放棄」と「不完全性の受容」の大きな転換への向かい方としては、まず「悪感情の洪水から自分を救い上げる」ためであれば、人の心に自分が抱かれるという、自分の心を開くにおとし入れる「愛」を手放し捨てて自分を救う（あるいはこれは今までの自分が精神において死ぬことも意味するかも知れません）、そして「真の強さを体得する」ためであれば「行動学」を習得する、という「動機づけ」の流れの后者に、まずは乗って歩む先のものになります。

その先に、外面の建設的行動法への転換を支点もしくは碇（いかり）のような支えにして、再び視点を深い内面へと向け、「悪感情の洪水から自分を救い上げる」ことから先に踏み込んで、悪感情の根源的な源泉となる「自意識の業」の捨て去りを成すのが、「否定価値の放棄」と「不完全性の受容」の大きな転換だと理解頂くと良いと思います。

悪感情の洪水は、人の心に自分が抱かれる「愛」を得ようとして、絵に描いたような自己理想によって自分の首をしめ、自分に嘘をつくストレスによって生まれたものでした。一度それを手放し、空想の中の絶対的な理想を基準にするのではなく、「現実において生み出していく」ことを根幹とす





る行動法への転換を梃（てこ）に、今度は、「絶対的なものを掲げて否定する」という、心の最も奥底にある、悪感情の根源となる「自意識の業」を、捨て去るのです。

こうした歩みの全体が、「真の強さを体得する」という動機づけの下に前進するものと理解頂くと良いでしょう。

そこにおいて、外面の行動法と内面の感情の動きについての自己分析吟味の進展が全て整った時、その大きな扉が開くという流れになることがまず考えられます。これは話を一度聞いて感銘を受けたようなレベルでは全く到達できるものではなく、長い人生における継続的な取り組みが徐々に内面を変化させていく先に、しかるべき心の成熟段階になった時、この選択を問う集中的な時間を適宜持つてみる、というのがまずは考えられる進み方です。

話を聞いて感銘した時に集中的に検討できればやりやすいでしょうが、そうした進み方はできないのが人生のレベルでの成長というものです。これは学習室の中で知識を理解するような「学び」ではなく、人生の節目と学びが交差する中で前進を成していく「学びと体得」なのです。

鍵は、「空想の中で」「絶対的なものから」「否定する」という心の要素と、「現実の中で」「不完全さを肯定し」「生み出していく」という心の要素の、対極の結びつきのセットです。それを、日常生活の中で動く自分の思考と感情の全てのあり方において、根底において方向づけを決している大きな歯車を突きとめ、切り換えるという大きな道標として、目標にして頂ければと思います。







2章 心の成長変化のための礎

[「成長変化する人」と「いつまでも変わらない人」](#)

[思考の素地 「目的思考」](#)

[意識の素地 「現実を見る目」](#)

[「現実を見る目」の学びと「内面の開放」](#)

[「学び」と「開放」と「自己分析」](#)

[「自意識（空想）を生きる」から「現実（今）を生きる」へ](#)

[「今までの心の死」を経る](#)

[「学び」とのギャップを生きる](#)

「成長変化する人」と「いつまでも変わらない人」

問題は、どのようにして、そうした「今の自分に必要な成長前進とは何か」を感じ取るかになるでしょう。

多くの方は、ハイブリッド心理学がまずは「習得達成目標」とする「否定価値の放棄」までの歩みが、**悪感情jの洪水から自分を救い上げたい**のならば「分かってもらおう」「認めてもらおう」そして「人の心に自分が抱かれる」という「愛」から身を離す、そして**「真の強さ」に向かう**ために、「現実において生み出す」ことを根幹とする思考法行動法を体得するという**動機のみが、前進を可能にする**という言葉に、**何かしっくりこない物足りなさ**を感じるかも知れません。「心の成長」というものにはもっと沢山の面があり、さまざまな「動機」から向かうことができるものではないのか、と。

もちろん、**この説明の最初**で幅広く奥深いものと触れた「感情と行動の分離」の姿勢に立った実践にはさまざまな「実践項目」があり、その中で**自分には特にどれが必要かを感じて重点的に取り組む**というアプローチは大いに結構です。

ただしそれは自分の心というものの、**基本的な運転技術**の話であり、「動機」を問うまでもなく、**誰もが一通りを習得したい**ものの中での話です。ハンドルをどっちにどれだけ回すのが適切かという**外面行動法**、自分の感情という**ガソリン**にどれだけ不純物が混じっていないかを見分けながら、**重要な目標に向かう意志**を自分の中に培う**アクセル**と、**欲求衝動の暴走を防ぐブレーキ**のワーク、そして地面のでこぼこを「**ただ流す**」ことでやりすごす**クッション**といった、**内面への向き合いと意識法**というように。これらは**心の健康と成長に向けた「心の使い方の基本」**であり、**それぞれがそれと異なるものをする**と心は**未熟と病みに向かってしまう**という、はっきりした答えがあります。

これらの習得向上は、**基本的な日常生活習慣における成長**と行うことができるでしょう。『**実践項目ガイド**』が、その一つ一つを個別に解説するものです。

その上で、**重要なのは、どこに向かうのか**です。今自分が波に流され漂うだけの**海**の中から、**大地**へと向かい、**山の麓**にたどり着き、**やがて頂き**に至る。そこにおける**前進変化**は、「**人生における成長**」です。

ハイブリッド心理学が考えるその**道のり**は、**一種類しかありません**。そしてその**前進**を本当に生





み出す「動機」になるものも、今述べたような一種類しかないのです。

私たちは大きく二分されることとなります。この道を前に進む者と、進まない者と。つまり成長変化する人と、いつまでも変わらない人と。それはこの道の歩みをいかに「正しく理解する」かどうかと言うよりも、悪感情から自分を救うために今までの「愛」から身を離す、そして「現実において生み出す」という「真の強さ」に向かうことを望むという、自らの心に取り組むための「動機づけ」を持つかどうか、決するということです。

ですから、それを自分が今成すべき成長前進の一步だと感じ取ることができたら、実はもう答えは出ているのだとも言えます。あとは心の健康と成長に向けた正しい「心の使い方」をすれば、そこに答えは織り込まれているのですから。その点で、この「動機づけ」を感じ取るならば、この心理学を学ばなくとも、人は何らかの同等の学びを、何かから得て、成長変化に向かうことになるであろうと、この心理学では考えています。これは私たち全ての人間の心に、つまり「命」に、用意された道なのです。

ハイブリッド心理学のメール相談においても、「変化する人」と「変わらない人」がかなり明瞭に二分されたのが、今までの印象です。

メール相談では、まずは相談者にとって一番気になることから題材にして、内面のストレスを減らしながら外面の問題解決に役立つ、なるべく即効的なポイントからアドバイスしていきます。内面動揺があまりに強い場合は、より多くをその解きほぐしに当てながらです。そこで今までの、見事に心の健康と成長に真逆に向けた姿勢と思考法に歯止めがかかり、多少の落ち着きと安定が出てくるまではほぼ例外はないのですが、そうして内面に多少の安定が得られ、その人の「地」の思考の役割が大きくなっていく中で、数週間前までの自分がまるで別人に感じられるように、新しい心の状態と、次の課題に向かってどんどん変化していく人と、元のままの固執した思考傾向の繰り返しに戻る方が、かなりはっきり二分されてくるのです。そこで後者に対しては、即効的アドバイスから、心の成長への動機づけを促すようなより深いアドバイスを試みるものの、説明そのものが難しくなる面もありあまり効を奏することはなく、一方前者においては、心の成長への動機づけをこちらから促そうとするような説明はあまり必要としないまま、自分でそれを感じ取り、それに向かう様子があるという、対照的な姿です。そして残念ながら、そうした前者は少数派です。

似たような話を、実績を積んでおられる他のカウンセラーが語っているのを見たことがあります。どうやら2種類の人がいるようです。これこれの実践を日々続けることで変化していく方と、そうでない方、と。

この違いは何から生まれるのか。

その説明によって「変化できない人」が「変化できる人」に転じることができかは未知数ですが、そこに、人が心の成長に向かうことを阻むものと促すもの、つまりは人に「今自分にとって必要な成長前進の一步」を感じ取らせるものと、それをおおい隠すものの、最大の核心があるとハイブリッド心理学では考えています。

それが同時に、残された心の成長の真髄に向かうための動機となる、「自らの魂に向き合う」ということにつながっていくものになるのだろう、と。

思考の素地 「目的思考」





その核心とは、「思考の素地の違い」、さらには「意識の素地の違い」とでも言えるものです。ここではそれを、「目的思考」、そして「現実を見る目」という2つのテーマで説明しておきたいと思えます。

まず「目的思考」とは、これこれの目的のためであれば、これこれをこうすると良い、という「目的」を思考の始まりとして、その「方法」「手段」を考えるという、思考の基本的な働き方です。

「目的」には、何かの「問題」を解決すること、「課題」を達成すること、「望み」を叶えること、といったことがあります。それに対して、「こうすれば良い」という「方法」「手段」を考える。するとそこにさらに、それがどのように簡単なことかそれとも難しいことか、どのように効果的かそれとも非効率的か、また合理的かそれとも迷信のような誤りか、といった思考を展開することができます。当然そこに、先の「「心」と「魂」と「命」の開放」で述べたような、「小学校で学ぶような基本的科学知識など本当に確かなことからしっかり積み上げていく論理的思考」が問えるものになります。

そのような「目的思考」の素地を持った人が、「成長変化できる人」です。

一方それとは対照的に、「いつまでも変わらない人」の思考の素地になるのが、「目的思考を欠いた善悪思考」です。「何のために」という「目的」を明瞭に思考することなく、「こうするのが良い」という「善悪」が語られる思考です。

何のことはありません。それは私たちが子供の頃から言われた言葉の、基本的な思考形態です。勉強しなさい。良い大学に入りなさい。良い会社に入りなさい。結婚しなさい。

何のために？「目的」を意識しないその思考には、それがどのように簡単かそれとも難しいか、効率的か不合理かも出てきません。そもそも何をどうすればそれが可能になるのかという論理的思考が、最初から欠如しているのですから。その思考の先に出る結論はただ、**「そうしなければ駄目」**ということです。あとは「心の惑いと痛み、その治癒克服と心の成長」で触れたように、「頑張れば何でも」といった精神論か、はてはもう理屈もへったくれもない、「そうならねば」というストレス。そこから、病みが始まっていたわけです。

これが「善悪」というニュアンスだけではなく、「人間評価」というニュアンスでもしばしば語られます。男は、女は、こうでなきゃ。これが勝ち組でありこれが負け組だ。これらはしばしば、「脅し」として語られます。そうでなきゃ、ひどい目にあうぞ、生きていけないぞ、という暗黙。

そうしてその思考の先でうまくいかず悩みにおちいった時は、「こんな嫌な気分になった。どうすればいいのか？自分の何が悪いのか？」という嘆きになるという思考の素地です。

それが「目的思考」の場合は、「こんな嫌な気分になった。これは一体どんな問題が起きているということか」という、「問題把握」から始める思考になります。そこから、今までの**全ての思考の見直し**が始まり得るわけです。そもそも、**それが良いことだと信じ、そうならなければと考えたことの中にあるのかも知れない、根本的な誤り**から…。

この2つの思考素地の違いが、人が「成長」に向かうか否かを分かちます。

なぜなら、人は「何のために」という「目的」、つまり何か解決したい「問題」、達成したい「目標」、叶えたい「望み」を、はっきりと自分で認識自覚し、その上でどのようにするとなぜそれが可能になるのかという原因から結果までのつながりを、心底から理解納得できなければ、心は本当にその方向に動こうとするものには変わらないからです。一方で、「こうすれば良いらしい」という結





果だけを自分に押しつける思考に慣らされた私たちにできたのは、「そうしているつもり」という、意識の表面で上の空に浅く回すだけの、自分を本当に変えることのない思考で生き続けることであつたわけです。

実は、ハイブリッド心理学のメール相談でも多数派であつた「やがては変わらない人」のアドバイスを求める姿勢が、この思考の素地の中にあります。こんな感情です、どうすればいいのでしょうか、と、なぜそうなのかの原因から結果までを深く追い求めることなく、答えだけを求める姿勢。それは自分の病気を知るといふ姿勢を持たないまま、すぐ治してくれる医者を探して世の病院を渡り歩く人の姿のように…。

ですからそれは、この『ハイブリッド人生心理学とは』での**最初の話**から、そうなのです。「人生成功術による外面の建設的な行動法を支えに、深い心理学による解きほぐしを内面に向ける先に、“自意識”に惑う薄っぺらい“心”を超えた、“魂”と“命”が現れる」。そう読んで、これは良さそうだ、と、自分をそのような心の境地に向けて変える効果がある言葉を期待して学ぶという姿勢では、この後の膨大な文章をいくら読んだところで、この歩みへの前進は**根本的にできません**。

もちろん、読んで深く感銘し、感じ方や考え方が大きく変わることもあるでしょう。この心理学に限らず。しかしそれは実は、今までの人生の歩みを通して心に潜在的に準備されていた成長が、その言葉によって「**気づき**」として引き出されたまでです。それを超えてさらに**未知の心の境地に向かつて成長することは、もう、言葉で感銘を受けて、という形では進めない**のです。

これはメール相談を通して変化できた方の、全ての範囲にも言えることです。それはあくまでその人にすでに潜在的に用意されていた成長を、引き出したのです。

一般に、人に言われた言葉によって変化できる範囲とは、すでに心に準備されていた成長を引き出すまでです。当然、それで心の成長のゴールまで**届くことはない**でしょう。それを超えた成長は、人に導かれるものではありません。人に導かれている時点で、それは**未熟の段階**であり、それを越えるためには、成長に向かうための姿勢を**根本的に変える**必要があるのです。

それは一言で言うならば、私たち**人間の心の境地を変化させていくものは何なのか。その「原因」と「結果」を探求する先に、それを自らの中に見出すという姿勢**です。それによってのみ、この心理学も、それを紐解き、開くための鍵になり得るのです。

ですから**最初のステップ**は、もしその思考の素地を持っていないのあれば、**ごく日常生活レベルから、「目的思考」の素地を培うことから**です。何のために、何をどうするのが良いのか。目的に応じて、答えがあります。どう理屈がつながるかを問えるものとして。目的が違えば、答えも異なるのです。たとえばスーパーでの買い物はどう変えたらいいかの答えが、「目的」が「ダイエット」なのか「お金の節約」なのかによって変わるように。

もちろん「目的思考」のさらに以前に、そもそも**気分や感情でものごとを考える先入観や偏見や迷信を根本的に卒業する**気があるかどうかを、確認する必要がある場合もあるでしょう。「占い」や「幽霊」といった思考を持つ傾向を**放置したままでは、この登山ルートは不向き**です。

そうした「心の問題」以前の基本的な「思考の素地」が、まずこの道のりに向かうための**最初のステップ**です。

まずは日常生活で出会う問題から、「原因」から「結果」までを**しっかりつなげて考え、後戻りの必要のない、「目的」のための確かな答えを選んでいくという、基本的な思考の素地を**培い育むのが良いでしょう。





博識である必要など全くありません。生きる上で本当に重要な知識など、ほんの僅かなものなのです。自分が本当に必要としているものは何なのかを知り、そのために自分が役立てることができる情報を知ることができるのが「賢さ」です。逆に、自分が何を必要としているのかを自分で分からず、無駄な知識を集めることに駆られるのを「愚か」といいます。その点、森の中の小動物の方がはるかに賢く、人間の方がはるかに愚かだと言えるでしょう。

自分では使いこなしようもない、人に感心されるためのような特別な知識や方法を追い求めるのを、やめることです。目の前の現実において、実際に自分が行動することのできる、最も小さな単位の目標を設定し、その一つ一つの達成を喜びながら、次へと向かうことです。部屋の掃除をするならば、今日は掃除機を取り出すことができた、明日はスイッチを押せばいいというように。何をどんなスピードでできるかも、それぞれの人がそれぞれのハンディを持った、唯一無二のものなのです。それを、人生を通して探っていくことです。地味で着実な、小さな前進の積み重ねこそが、他に勝るものがない、大きな目標への最強の向かい方なのです。

このようにして「目的思考」の下で「体得」された日々の生活および人生の生き方は、当然のことながら、同じ思案を何度も繰り返す必要もなく、あまり意識せずともそのように行動するものと「自動化」される、つまり「考える必要もない」ものになっていきます。揺らぎなさや感いのなさ、そして充実感の中で。これが、やがて人生の全てが「豊かな無」の中で輝くゴールへとつながっていく、思考の素地になるのです。

意識の素地 「現実を見る目」

ただし、やはりそうした「思考法」についての話だけでは、まだ何かが根本的に足りないことも感じます。

そこで起きる可能性があるのは、何が「問題」「目標」「望み」なのかから問う「目的思考」を試みたとしても、再び思考は、「目的思考を欠いた善悪」「目的思考を欠いた人間評価」で抱かれたものが目的だという話に戻るといえる状況です。男は、女は、こうでなければ駄目らしい。こんな人間が勝ち組であり負け組なのだ。そのためには…。自分は…。という思考へ。そしてそれはもともと「目的に応じた方法の合理性」など問うべくもなく抱かれた頭ごなしの理想像であることにおいて、結局力づくのストレスで自分にそれを当てはめるといえる「方法」しか選択肢がないものへと、再び思考の駒が戻るのです。

それは結局のところ、「心の感いと痛み、その治癒克服と心の成長」で心の悩み感いがどのように起きるかを最初に説明したように、「今の未熟な心で想像できる範囲の感情と、それが人にどう見えるかの外面印象の空想ばかりで考えてしまう」姿です。そしてそこで述べたように、「望むこと」と「努力すること」についての混迷と混乱へと再びおちいり、やがて「自分がいったい何を本当に望んでいるのか、どう生きようとしているかが、見えなくなってしまう」のです。まさに、何が自分の本当の望みなのかを問うことから始める、「目的思考」とは別の方向へと…。

その結果は、この心理学にせよ他の取り組みにせよ、学んだはずのことが全て無に帰するかのやうに、同じような動揺と嘆きに戻るという姿です。もちろん、再び落ち着きを取り戻すことは以前よりはるかに容易ではあるものの…。

これは何が原因なのか。

実は、昨年3月に亡くなった私の母が、そうした「やがては変わらない人」の典型でした。思い





やりが通じない苛立ち嘆きから抑うつ感情にも流れてしまうといったものが、主な感情動揺であったケースとして。それで若い頃からさまざまな精神的学びを求めた果てに、私の心理学を熱心に読むに至り、ようやく一時しのぎのごまかしではないものが分かってきたと感じたようでした。それでも、感情動揺場面に際しての思考の様子は、最後まで、まるで学んだはずのことが全て無に帰しているかのような、同じものだったのです。

なぜ母は結局あまり変わらなかったのか。その理由をまざまざと示すかのようなものを、後日見る機会を持ちました。父が、母が遺したものを整理し、私に渡したもののの中に。一つは『入門編』の数冊の在庫。その中に、カバーを外し、ほぼ全てのページに鉛筆で線引きがされた『下巻』の一冊。母は間違いなく、私の著書の最も熱心な読者の一人でした。それにしても変われなかったなあ…と私としては感じながら。そしてもう一つが、DVDプレーヤーとそのリモコン。必要最低限のボタンに、「再生」「停止」などと手書きをした紙が貼ってありました。まさにこれが理由だな…と私としては感じながら。

どういうことかと言うと、「現実世界」に向かう姿勢として、根本的に異なる2つの姿勢があるということです。

一つは、今までの心でできた解釈を「現実」として相手にする姿勢と、もう一つは、ありのままの生（なま）で直（じか）の情報を「現実」として相手にする姿勢と。

これは「思考」がそこから、それを相手に、始まるものとして、「思考の素地」のさらに基盤になる、「意識の素地」だと言えます。そして今述べた前者の姿勢が、「いつまでも変わらない人」の意識の素地であり、後者の姿勢が、「変わっていける人」の意識の素地です。

私たちが生きるこの「現実世界」を、人を、社会を、そしてそれを取り巻くさまざまなものごとと、そこに生きるさまざまな人の人生を、どう見るか、そうした「現実を見る目」こそが、あらゆる心の取り組みの本当の始点、支点であることを、ぜひ理解頂ければと思います。

「こんな目で見られた!」「こんな扱いを受けた!」大抵はそうした観念で始まる私たちの感情動揺は、そこで起きた現実の事実の捉え方を見直すことから、真の解決のための解きほぐしが、始まるのです。そこにこそ、この現実世界を生きる知恵とノウハウを仕入れ、活かすべきものとして。

人の価値観や行動の仕方には、どんな種類のものがあるのか。それぞれにおいて、感情はどのように移り流れるものとして。心が健康で心の自立をしている人と、心が未熟であったり病んでいたりする場合の、その違いを知ることです。人を見て人に合わせることも必要であるならば、やはり健康な心の世界を基準にして考えるのが良いでしょう。未熟や病みを切り捨てるのではなく、それがどう心の健康と成長へと転じることができるのかという、より深い理解も探求しながら。

そうした理解をふまえて、自分が体験した感情動揺を捉え直してみるというでしょう。「こんな目で!」「こんな扱いを!」と感じることになった、自分の側の原因は何だったか。自分からどう動くという意識のないまま、ただいかに人に良くされるかという衝動の中にいたのではないか。そこに含まれていた、自分自身で自己中心的で傲慢だと感じるような衝動への自己嫌悪感が、人からの「こんな目」「こんな扱い」という感覚として映されていたのではないか、等々。

そういった「学び」と「自己理解」を通して、次第に、日常や人生で出会うさまざまな課題場面における、望ましい行動の仕方の答えというものが分かってきます。しかし私たちの内面感情は、それに合わせて心が健康で豊かなものへと、そう都合良くは変わってはくれません。なんとかそこに、自分に行動することのできるぎりぎりの線を見出せば、そこに向かえばいい。しかしそれ





もできない時、私たちは未熟なまま、行き場のない心を自分の中にただ見つめ、苦しむこととなります。

その苦しみを、ただ流すのです。そしてその苦しみが癒えてきた時、私たちは、もはや同じような場面を前にして、同じ苦しみを感ずることなく、行動できる範囲が広がっている、以前とは違う自分を感じ取るのです。ここに、本当の「心の成長」が起きているのです。

「現実を見る目」の学びと「内面の開放」

上に書いた流れに、この心理学が考える、「感情と行動の分離」と呼ぶ心の取り組みのための意識姿勢および意識実践と、それによって生み出される心の成長の、エッセンスが凝縮されています。

つまりそこで行うのは、「現実を見る目」、つまり私たち人間の行動と感情のあり方やさまざまなものごとなどの、自分の心の外部にあるものについての学びを得ることです。すると次に、それに応じて自分の望ましい外面行動の選択肢についての考えも、自然と変化するでしょう。そして最後に、自分が実際にどう行動できるかの「気持ち」「感情」については、それに合わない部分を変えていく、のではなく、むしろギャップをクローズアップするように、自分が何を感じているのかを、ありのままに、自分自身に対して開放するのです。望ましい外面行動法に合う内面感情があれば、それに向かって突き進めばいい。それがないのであれば、行き場のない自分の心を見つめる苦しみを受け入れるという、基本的な2つの道がそこにあるものとして。

私たちが意識姿勢および意識努力として行うべきことは、そこまでのことです。そしてそれによって起きる心の成長変化は、私たちの「意識」を越えた、「意識」の外部で起きるものになるのです。それが、「命」によって生み出される心の成長変化である。それが、この心理学の根幹思想です。

そこにおいて一見してつながらない、「感情と行動の分離」の意識実践と、「命」が生み出す心の成長変化。この2つをつなげるものとは、「現実世界」を自分の目で、自分の内面感情で歪めることなく見、それに合わない自分の内面感情のギャップをありのままに受け入れるという、外面と内面双方における「現実」に向き合う「真摯さ」、そして「覚悟」の姿勢とでも言えるものであろうことを、ここで添えておくことができます。それが私たちの「心」を「命」へとつなげ、「命」が、「心」を変化させる力を及ぼし始める。そんな仕組みがあるのだろう、と。

「変わらない人」の心に取り組もうとする姿勢は、それとは逆に、「こんな目に遭った！」と感じた現実の事実の捉え方を見直すことをせず、また現実世界への向かい方の学びをそこで得ることもなく、現実の事実についての自分の解釈を疑うことなく固定させたまま、その結果の自分の悪感情については変えようとするというものが典型的です。あるいは、変えてくれる人の言葉を求めるというものです。どう感じるようにすればいいのか、と。これは結局、心の成長へと全く向かないまま、再び、「こう感じなければ駄目なのか・・・」と自分を見失い、自分の心に柵をはめようとするストレスを加えるという、心の未熟と病みの檻から抜け出せない姿になるわけです。

そうではなく、動揺体験を糧に、学ぶのです。現実の事実の見方と、さまざまな行動と対処のあり方を。そして、学べたからと言って感情を変えようとする圧力は、むしろ拒否することです。学べたとして、自分はこう感じている！それを自分に対して明らかにすることです。

「気持ちのおさまり」を求めてはいけません。それを求めるとは、成長することをやめ、自分を





固定化させるということです。現実の見方と、現実への向かい方の学びを得ると同時に、自分の気持ちを、なるように好きにならせるのです。

すると「命」が、私たちの内面感情を浄化させ、より豊かなものへと、力強さを増すものへと、変化させていくのです。ただしすぐに、ではありません。本当に自分で考え、自分の考えを持つようになること、そして「現実において生み出す」という行動法を自分のものとして選択することを足場に、否定できることで自分の価値が高まるという心の深層の衝動を、心底から捨てることをしてからです。それが「心の開放」と「魂の開放」であり、先の「歩みの道のり」からここで説明してきているものです。そこから、「現実において生み出す」という新たな生き方が、今までの、自意識に感いすさんできた感情を、より豊かで力強いものへと浄化していく道が、始まるのです。それを歩むかどうかです。

「学び」と「開放」と「自己分析」

以上述べた「目的思考」「現実を見る目」そして「内面の開放」が、ハイブリッド心理学の「取り組み実践」が向かうものとして「心の成長と「魂」と「命」」で述べた、「今の心の中でこんな心になればと自意識で想像するものを遥かに超えた、未知の心への成長」の2つの方向性のための、意識基盤です。

「現実世界」における心の成長と、「魂の世界」における心の成長という、2つの方向性のためです。私たちの意識の表面においてはつながりのないまま、互いを生み出し合うものとして。

今の心で決めつけることなく、この「現実世界」を見る目を持つことで、先入観や偏見や勘違いを捨て、そこにさらに、健康な心の世界と、成長する心のあり方への理解を添えてこそ、この現実世界を生きる知恵とノウハウというものがあります。

そして次に、「だからどう感じるべき」という思考を、やめることです。現実世界を生きる知恵がこうなのだから、「こう感じるようにすれば」いいと考えるのは、結局、今の心で自分の内面を決めつけ、枠はめをすることです。それは今の心を固定化させることです。それをやめるのです。

それは同時に、今までの未熟であったり病んでいたりする心が見ようとする「現実」の姿が、実際の「現実」であるのかも知れないと感じて反応する内面感情も、同じように開放するということです。もちろん、健康な心の世界への目を持つことなくそれをただ開放するというのは、そもそもこの取り組みを何もしていないという話として。

そこに、今までの未熟であったり病んでいたりする感情と、それを超える、心の健康と成長に向かおうとする感情が私たちの心の中で同時に引き出され、後者が前者を浄化していくという歩みが、始まるのです。

その時私たちの「意識」は、前者が行き場のないものとして消え去る苦しみを、主に感じ取ります。そのことを知らないでいると、自分になにかまずいことが起きているかのように感じる、感情の悪化が起きるのです。その大きなものが、「心の死と再生」という様相になるものとして。それを「成長の痛み」と知り、それをただやりすぎし、多少の時間を経た時、自分が別の人間へと変化しているのを知るという形になるのです。





またそうした「開放」に際して、より積極的に、自分の内面にそうして湧き出るさまざまな感情が、どのような現実イメージに対応したものであるのか、精緻で微細な感情のあり方の違いに、自分から積極的に向き合い、耳をすませ、「感じ分けていく」ことが、ハイブリッド心理学の取り組みにおいて「感情分析」と呼ぶ本格的な内面向け実践になります。誤った現実イメージに対応したものと捨て去って良いものか。それとも合理的なものとして、その感情をエネルギーとして現実世界へと突き進んでいけるものか。それともそれは無理なことであり、行き場のない袋小路に向き合う苦しみをただ受け入れるべきものか。さらにそれとも、そこに現実世界への合理性を問うべくもない、それを望んで自分の命が生まれたと感じるような「望み」の感情があるのであれば、ただそれを見つめるのです。

それはしばしば、心に湧き出た時点ですでに歪みを帯びているような感情、たとえばトゲトゲしい隔たりの感覚を伴いながら人に惹かれる感情といったものの、根底にある埋もれた原因感覚とも呼べるものを突き止め、意識表面にクローズアップさせると同時に、歪みを帯びた感情が消滅するといった劇的な作用を生み出すことがあります。

「自意識（空想）を生きる」から「現実（今）を生きる」へ

こうして、「現実を見る目」の学びと「内面の開放」、さらにそこに「自己分析」も加える中で、私たちの感情は、「もし自分がこうであればこう思われて」「こうなれさえすれば」「こう見られれば」「もしそうならなかったら」といった、自意識の中で空想に空想を重ねて複雑巧妙に曲がりくねりながら組み上げられたものから、「そうであるのかどうか」を問わない、「そこにあるありのままの現実」に対して、「自意識の空想」が取り払われた、ストレートでピュアな感情へと、浄化されていくのです。

これが他ならぬ、さまざまな哲学宗教や人生論で心の幸福と平安と豊かさの指針としてしばしば言われる、「現実を生きる」「今を生きる」という心の境地の真髄になるものだと、この心理学では考えています。

その対照として、心の感いと不幸を生み出す心のあり方が、「空想を生きる」「自意識を生きる」というものであるものとして。

つまり私たちはこの人生を生き始める中で、未熟な心で「もしこうなれば幸せになれるはずだ」「これさえあれば」と、「自意識の空想」の中で描いたものを追い求め始めるのですが、人生を十分に生きることができた時、言えるのは、それはほとんどが誤りだということです。もちろん人生をまだ十分に生きていない未熟の段階で、それを分かりようもありません。

どう誤りかと言うならば、まず単純に言って、そう考えてその通り幸福になれた人などいないという、世の人の実際の話として。もし人生の先輩にそう言われたならば、「自分だけは」と考えるような独断的思考の中で、未熟な心は「これさえあれば」「こうなれさえすれば」という自意識の思考の中で生き始めるのです。その具体的内容は、才能や美貌、地位や学歴や財産、豊かな人間関係や人に好かれる性格、さらには健康や愛情、努力、勇気、謙遜といったものなど、人さまざまに抱く理想像の全てにわたる話です。

そこで起きるのは、「これさえあれば」と想像するものを追い求める衝動が、その完全完璧を求める衝動へと、さらに、微塵たりともその不足を許すことができず怒りを向ける衝動へと、膨張して





いくことです。

その**怒り**は、この現実世界において**完全完璧**というものは実際にはあり得ない、外界のさまざまな**不完全な他人や社会、そして他ならぬ自分自身に向かう**ことになります。

その裏で起きているのは、実は、「もしこうなれば」「これさえあれば」という「**自意識の空想**」を働かせている時点で、すでに**何か**が損なわれているという事態です。恐らくそれは、**ありのままの自分の「命」で生きることができず、地に足のついていない、見せかけの空ろな存在へと化す**ことといった表現ができることとして。まず**意識の奥底**で漠然とそれが感じ取られ、次に、それが人からの目に映し出されるものとして。何かを損なったものを見下げる目を、自分に向けられているかのように…。そして再び、それを消し去るためにはこれがなければ、これさえあれば、これが足りないのが原因だ、という**自意識の思考**を重ねるのです。自分が偽りの空ろな人間だという奥底の**自己不完全感**を深めながら。そしてそれを消し去るためには…と。

私たちはこうして、**自意識の空想の塊として心を働かせるようになって、この人生を生き始める**のです。これはもう私たち人間の心がそのような**仕組み**になっているのであり、宿命だとこの心理学では考えています。

その**結果**とは、一言でいえば、この「**自意識を生きる**」「**空想を生きる**」という心のあり方の中で、**私たちは「不幸にだけなれる存在」へと化してしまう**のです。

そうした「**自意識を生きる**」「**空想を生きる**」という心のあり方から、「**現実を生きる**」「**今を生きる**」という心のあり方へと**転換**していくことが、私たちの心と人生の幸福と豊かさ、そして平安のための、**基本的な指針**です。

「**現実を生きる**」「**今を生きる**」とは、「**こうなれば**」「**こんな自分**」といった**自意識の空想**を取り払った心の状態で、**現実世界に向かって生きるエネルギー**をほとぼしらせることだと、この心理学では**定義**できます。

しかし当然、そうしようと言われてすぐそうできるような話ではありません。こうした話を聞いて、そのように**心を切り換える**ことができるとすれば、「**思考の素地**」「**目的思考**」で「人に言われた言葉によって変化できる範囲」として述べた通り、もしそうした心のあり方がその人の今までの人生で**準備**されていれば、**準備された程度**に、そうした話によって「**気づき**」を得て、「**現実を生きる**」「**今を生きる**」という心のあり方が多少引き出されることもあり得る、ということです。

それを超えて、**あらゆる心の惑いが消え去る**までに、あるいはそれが**準備されていない未熟な心**からスタートして、「**現実を生きる**」「**今を生きる**」という心のあり方へと向かう。そのための**意識実践**が、ここで述べた、「**現実を見る目**」の学びと「**内面の開放**」さらに「**自己分析**」も加えるという、**取り組み**なのです。それによって**現実を生きる、今を生きる力強い感情**を湧き出させる最後の**決め手**になるのは、先の「**現実を見る目**」の学びと「**内面の開放**」で述べた、**外面と内面双方における「現実」に向き合う「真摯さ**、そして「**覚悟**」の**姿勢**になるであろうものとして。

これが、「**現実を生きる**」「**今を生きる**」という心のあり方へと自分を変えていくための、この心理学からの**アプローチ**であり、**答え**です。

ここでさらに理解頂きたい**重要なポイント**は、「**現実を生きる**」「**今を生きる**」という心のあり方のものとして**湧き出る感情**は、もはや「**何をどのように考える**」ことによって湧き出させたものでもない、ということです。





上述の意識実践において、「今までの未熟であったり病んでいたりする感情と、それを超える、心の健康と成長に向かおうとする感情」を共に開放させるという部分での後者の感情、また「分析」の中で、「歪みを帯びた感情が消滅」して出現するピュアな心の状態といったものです。それらは、もはやその意識実践の中でいかなる「考え」「思考」によって引き出したものでもありません。「学び」と「開放」を携え、今自分が生きる「現実世界」へと、全てを受け入れ、自分を向かわせる、その「全存在的瞬間」とも呼べるものが、もはや「意識」さえも越えるものとして、今自分がこの現実を、この瞬間を生きているという、生きるエネルギーをほとばしらせる心の状態を、引き出すのです。次に、「思考」がそれをとらえ、表記するならば「！」とでもいう驚きを伴う、自己の内面における新しい感覚を、今まで考えてもみなかった行動法につなげていく、という形になります。もちろん、候補となる行動法の学びができていなければなりません。

つまり、「現実を生きる」「今を生きる」感情とは、現実の他人や自分への、どんな「解釈」に対応したものでもないのです。もしこうならこう感じる、それともああならこう感じる。そうした、「解釈」によって揺らぐ自分の感情の脆さ、頼りなさを越えて、その全ての可能性を受け入れた上で、最後に、自分から能動的に現実世界に向かうこととして、「解釈」を越えて、「ただそこにある現実」に対応した感情として湧き出るものなのです。

その姿勢においては、「現実」とは常に「未知」です。ひとしずくの水滴が落ちてできる波紋が常に唯一無二の未知であるように、現実の世界とは、全てが常に未知のものとして、前へと向かっていくものなのです。自己をその流れに同じように委ねた時、「現実を生きる」「今を生きる」力強い感情が湧き出ます。それは「解釈」を取り払った未知の「現実」への感情であるからこそ、逆に「現実」のいかなる「形」にも制約を受けることなく、力強く、揺らぎない、ただ自分が今を生きているという、それだけで輝くことのできる感情になるのです。

これがやがて、生きることの全てが輝く「豊かな無」の心の境地の実質的内容になることは、容易に想像できるでしょう。

「まず分かっておきたい」と感じるかも知れません。人の本当の気持ちはどうなのか、と。自分がどう行動すると、人はどう感じるのか、と。それが全て分かっていたら、自分を決められるのに、と。そしてその方法を探し求め始めるかも知れません。「人の気持ちを見抜く方法」、さらには「人の気持ちを操縦する方法」など。

しかしその姿勢が熱を帯び始めた時、人は、実際それがどうできるか以前に、人との関係において未来へと前進するための、自分自身の感情を、見失うのです。

私たちの文明は、「自意識を生きる」「空想を生きる」感情と、「現実を生きる」「今を生きる」感情に、同じ「感情」「気持ち」といった言葉を使っています。しかしこの2者の感情は、全く異質のものなのです。

私はそれを、実際のところ思春期から成人期への段階の脳の発達によるものだと考えています。成人期に至り身体の構造が完成されるのと同じ段階で、脳の構造もそのように完成するのだと。「現実を生きる」「今を生きる」感情も感じ取る可能性があるものへと。

ですから私たちに問われるのは、思春期になって「人生」という観念が芽生える中で膨張した「自意識を生きる」という心のあり方の中に、成人期以降もとどまるか、それとも抜け出るかです。

「今までの心の死」を経る





一方で、まさにそのように**自意識の空想による衝動の塊と化した心から、まずは生き始める**のですから、それが「**現実を生きる**」「**今を生きる**」という心に**転換するのは、それまでの心が一度「死んで」から、新たな心が「再生する」という形になるのが基本**になる。これを**基本的な心理学知識**として持っておくと良いでしょう。

これは人の人生において、**大きな「挫折」**を**転機**に、しばしば起きるものになります。それがTV番組などでも目にする「**人生のドラマ**」の**基本**でもあるでしょう。**出世と金儲けの虜**になってがむしゃになって突っ走った先に**大きな挫折**を体験し、生活が一変し、やがて**何気ない日常**の中での**人と触れ合い**の中に**喜び**を感じるに至り、**過去の自分の愚かさ**を知る。**死に直面**するような体験を経て、**平凡な毎日**の中でも、**今を精一杯に生きる**という**揺らぎない心の境地**を知る。

そこにおいて、**虜**になって向かった**出世と金儲け**への**衝動**も、その時のその人の心においては、**嘘偽りのない真実の情熱**だったかも知れません。そこに**人生の勝利**があるはずだと。それが**全く別の心の世界**へと切り替わる**転換**は、そうした心の中で何をどのように考え、また自分を説教して変えるというようなものでもなく、「**挫折**」や「**死に面する体験**」といった、**心の外部からもたらされる**、「**それまでの心が崩壊する**」「**それまでの心が壊れる**」**体験**を引き金にして、**成される**という形になるのです。もちろん**挫折**を**体験**すれば誰でも「**現実を生きる**」「**今を生きる**」心になるという話ではなく、**基本的に自分から前に進む姿勢**と、**人生を探求する姿勢**があった場合ということになるでしょう。

実は、心が未知のものへと成長変化するとは、全てにおいてこれが基本となるのです。今までの心が一度死に、新たな心が再生されるというものがです。

私たち人間の生涯と、その中で果たされる**心の成長**は、他の動物とは異なり、「**空想**」と「**現実**」の**交差**の中にあるように思われます。「**こんな自分**になれたら」と、「**自意識の空想**」の中で「**望み**」へと**飛翔**し、やがて「**現実**」へと**着地**する。この**サイクル**を繰り返すものとして。

そこで**未熟な心**は例外なく、**絵に描いたような理想**の姿になることで、人からちやほやされる**安易な望み**を抱くことから始まり、そうは簡単にはいかない**現実の壁**にもぶつかることで、**自惚れ**と**幻滅**、**高揚**と**失意**を繰り返す中で、**向上のための地道な学び**、さらには**理想通りの完璧な姿**ではなくても、**ハンディ**を克服した**向上の輝き**といったものへの**視野を広げる**ことで、やがて「**こんな自分**」という意識は**薄れ**、**不運**や**不遇**を糧（かて）にも、時にそれを**賜物**とさえ感じることができる中で、**今できることを精一杯にやっ**ていくことに、もはや何の**感**いもない**充実感**と**人生の幸福**を感じるようになる。

その時人は、**明らかに「心の成長」**を遂げた、**かつてとは別人の自分**を感じ取るのです。何をどう考えどう感じればいいのかという「**意識**」さえもう全く働かせる必要もなく、**ただ今ここにある現実**に向かって**自分が生きている**という、「**現実を生きる**」「**今を生きる**」、**命から湧き出る感情**とともに。

そのような**心の転換**を生み出すものとして、私たち人間の心には、「**業（ごう）**」と呼ばれる、**自分で自分を不幸にしていく道**と、**そこから抜け出る道**が用意されている、ということになります。

人間の「**業**」とは、「**不実**」と「**傲慢**」であるこの心理学からは言えます。受け身に与えられることを望む中で、自分から生み出していく**内実**を失ったまま、それができているかのように自らを





装い、他を見下し、特別な座に自分があると思込もうとする。それは「不実と傲慢」という、自分で自分が嫌な人間になっていって行く道でありながら、まさにその道を生み出した「こんな自分であれば」という「自意識の空想」が、そうした深層の自己嫌悪感情を否定できる自己像を追い求め、それを少しでも支える「現実」、さらには「現実」を無視した「空想」にすぎること、この不安定な心の構造が、維持されるのです。

「ありのままの現実」、そして時に「容赦ない現実」が、そうした私たちの心の構造を、打ち砕きます。もはやいかなる弁解も不可能なものとして、「こうであれている自分」という感覚が、自分自身を欺いていたものであることを知った時、私たちは、その自意識の空想が生み出していた心の浮力を失うと同時に、この「業」から抜け出る道への分岐路を、前にするのです。

ありのままの現実を見る目と、自分から生み出して生きていく姿勢と、おごりを捨てる謙譲の心が、この人間に、後者の道を選ばせます。「気づき」あるいは「悟り」と呼ばれる、意識のひらめきの中で、あるいはもはやそれが働きようもない、「意識」が破綻した「精神の死」「心の死」の中で、「意識」より深い何かの胎動として。

それを経た時、人は自覚するのです。自分がもはや以前の自分とは別の人間になったのだと。それを決定づけるのは、以前の自分がそれによって高揚したり落胆したりした「空想」が、もはや自分の心を揺り動かす重み、「誘引」を失っていることです。今までの自分の心は、その「空想」の中で、生きていたのです。その心は一度死に、今、新たな心がここにあるのだ、と。

今まで心の底で漠然と感じていた、「嫌な自分」を捨てることができたのだという感覚とともにです。「成長の痛み」を代償として。

同時に、真の心の豊かさと幸福に向かうための、自分自身の心の成長の道がどこにあるのかが、見えてきます。それは今までさまざまに思案した「どう考えればどう感じることができるか」といういかなる自意識の思考の中にもなく、ここにあるのだ、と。むしろそれが突き崩されたところに、少なくともそれを超えたところに、あるのだ、と。

「学び」とのギャップを生きる

私たちの心の成長は、こうして説明してきた「現実を見る目」と「目的思考」による「学び」、そして「内面の開放」と「自己分析」による内面への向き合いを、日常生活および人生での「問題」「課題」「望み」に対して積み重ねていく中で、「自意識（空想）を生きる心」から「現実（今）を生きる心」へと、「今までの心の死」を経て切り替わることも伴いながら前進していくものと、この心理学では考えています。

それをどのようにできるようにになればいいのか、ではありません。そう問うのは「目的思考を欠いた善悪思考」です。そうではなく、それらを、今日の前の、日常生活および人生の問題に対して積み重ねていくことが、私たちの心を成長変化させていくのです。「命」の作用としてです。

それをどうできるかではなく、それをするかどうか、なのです。

おさらいをしながら、流れを見ていきましょう。

まずはごく日常生活上の問題から、「何のためには何をどうすればいい」という「目的思考」を、本当に納得できた確かなことを積み上げて考えていく思考として培っていくと良いでしょう。思春期に、自分は特別と思える感覚の誘惑から覚えた、使いこなしようもない近道のような発想は卒業し





て、一番地味で着実な、揺らぎようのない知恵に、目を向けていくのです。忘れ物をしないためのラッキーカラーを決める星占いなんてものではなく、気づいた時必ずメモ書きをする習慣というように。

これが、人や社会への行動や人生での課題といった、心の成長の本題テーマに取り組むに際しても、人の言葉に振り回されて自分を見失うことなく自分の進む道を自ら模索できるようになるための、**姿勢および思考の「素地」**になるでしょう。

日常生活でそのように着実な「目的思考」ができることはまた、**対人行動と社会行動の基本的な「素材」**になるものでもあります。

着実な「目的思考」で考えたことや得た知恵を、人に伝え、共有し、人から求められることに対しても、着実な「目的思考」によって対応する。それによって、勘違いや行き違いによるギクシャクをなくし、人からの信頼も得られるようになります。これが**基本的な日常の対人行動や、仕事の進め方の基本**になると言えるでしょう。

ありがちなのは、**自分独自の思考の中に閉じこもり、自分の外にある情報を無視した勘違いの思考のまま、「思いやり」や「やる気」などの「気持ち大切です」と、自分の心にストレスをかけるケース**です。勘違いと行き違いが直らずに人との関係は悪化したまま、自分の心にストレスと駄目出しを加え始めることで、坂道をころげ落ちるように、**心の状態が悪化**してしまうのです。**気持ちの問題ではなく、着実な目的思考の問題だと、心を思い切って切り換え、日常生活での基本的思考に取り組む**ことが、そこからの**脱出**としてまずお勧めできます。

それがまずは**人や社会への行動法の基本**になるものとして、そこからさらに、**人との豊かな親愛関係や、社会における自分への自信**、そして**人生の充実と満足**を得るという「目標」「望み」に、そしてそれを妨げる何かの「問題」といったものに、**心の成長の本題テーマ**が出てきます。

重要なのは、そうしたより大きな心の成長テーマに、**答えがある**ということです。心が健康で、心が自立した姿において、それに向かうための望ましい行動の仕方の**答え**がです。

それが、先の「**ハイブリッド心理学のアプローチ**」で述べた、「人物印象」によってではなく「**現実において生み出す**」という結果の向上において自分の価値を高める、「**気持ちを分かり合い認め合う**」というのではなく「**喜びと楽しみと向上を共有する**」ことを人との親愛とするといったものです。

それが実際、私たちの日常生活や人生で出会う、**心を動揺させる問題**に際して、**具体的にどのよう**に行動できればいいのかに、**答えがある**ということです。

問題は、私たちの心はそう動いてくれないところにあります。だからこうした心理学にも取り組むことになるでしょう。人の目に惑い、ストレスを感じ、苛立ちの中で、自分がどこに進んでいいのかわからなくなる。人との親愛を得たい願望の強さと比例するかのよう、現実に人に会う場面でトゲトゲしい気分が流れたり、**気持ちがふさぎ**、やがて**絶望感**が心に湧いてくる。

そこに「**学び**」と「**開放**」、さらに「**自己分析**」のアプローチが出てくることを、説明しました。「**学び**」としてはこうなる。しかし自分の内面にはこんな感情がある。それを**共に、明瞭にする**ことです。そしてそれがどのように揺れ動く「**現実のイメージ**」に対応したものであるのかを、じっくりと吟味するのです。

そこに**3つの道**が現れることとなります。





まず基本的な2つの道があることを、「現実を見る目」の学びと「内面の開放」ですでに説明しました。もし、そうして解きほぐしていった自分の感情の中に、望ましい外面行動法に合う内面感情があるのであれば、それに向かって突き進めばいい。それがないのであれば、行き場のない自分の心を見つめる苦しみを受け入れる。この基本的な2つの道がある、と。

この2つの道のために、「現実を見る目」から始まる「学び」は、3つの役割を持つこととなります。

一つに、ごくストレートな役割として、私たちが生きるこの現実をよりうまく生きるための知恵とノウハウを、そして心の健康と成長に向かう姿勢と行動のあり方を知るためのものとして。

もう一つに、「開放」と「分析」に際して、それらと合わない自分の心が、もはやこのまま先に進むもうとも、もはや立ち行かないものであることを、私たちに知らしめるためのものとして。それは例えば、人に愛されようとするごとに、「愛されないことは屈辱」という感情が心に湧き出、最後には怒りによって破壊することへと動こうとする自分の心を見つめることになるかも知れません。あるいは愛されたい思いが強いほど、そのためには「こんな自分」にならなければならないというストレスへの嫌悪感によって硬直していく自分の心を見つめることになるかも知れません。心の健康と成長に向いた親愛とは、より純粋な「喜びと楽しみの共有」であることを視野にするからこそ、そのままでは自分の心はもう立ち行かなくなるものであるのを感じ取る形で。自分が求めている「愛」に、根本的な誤りがあるのだ・と。

そうして、そのままではもはや立ち行かなくなる自分の心を、言い訳せず、他のせいにもせず、受け入れた時、私たちの心はそこにおいて、「今までの心の死」を経るで説明したように、一度死ぬのです。行き場のない苦しみの中で。

それを経て、しばらく時間を経た時、私たちは未知の心へと変化してきている、以前とは別の自分を知るのです。もはや同じ場面で苦しみが起きることなく、行動できそうな範囲が広がっている自分。「意識の素地」「現実を見る目」で流れを描写したように。そこで自分の心の問題がどのように解決したのか、自分でも良く分かりません。というよりも、自分の心の問題がどうあったのか、薄れているのです。

「学び」の3つ目の役割が、ここにあります。「学び」と「開放」、そして「分析」も加えて、「今までの心の死」を通った時、新たな心を再生させたのも、やはり、「学び」に示された健康な心の世界を心底から願い向かおうとした、心の土壌なのです。これがなければ、いくら「心の死」のような状態を通ったとしても、多少の「慣れ」による安定以上の変化は起きません。

そうしてある、「望ましい行動法へと突き進む」、あるいは「もはや立ち行かない自分の心を見つめる」という2つの道に加えて、もう一つの道があります。

それは、自分が心の健康と成長とは違う道を選んでいることを、はっきりと認めてしまうことです。

これができれば、もう何の疑問もありません。悪感情がなぜ消えないのか。自分で不幸になる道を、自分で選んでいるのですから。例えば怒りを最後のパワーとする姿勢と価値観を。それによって結局は、いつまでも「真の強さ」に向かうことができないまま、人との敵意の応酬の空想の中で、怖れと怒りを膨張させているのです。それが自分の選んでいる道であることを、正直に認めてしまえばいい。

実はそうして自分自身に対して建前を演じるのをやめて、自分が取っている、心の健康と成長とは別の方向を向いた姿勢や価値観を自認した時、心の底がそれを卒業することへと、私たち自身の





「意識」よりも深いところで、心は動き始めるのです。

これもやはり、そこから少し時間を経た時、以前とは違ってきている自分を自覚することになります。あ・自分は今は・と。

そしてこれもまたやはり、心の健康と成長に向かう方向についての「学び」への、それなりの納得があった上での話です。たとえば、怒りさえ用いないのが真の強さだということは分かる。しかし今ここで、自分の心は怒りのパワーによって相手を叩き潰せることこそが、自分の目指すべきもののように感じている・というように。

私自身の心の成長への歩みのスタートの頃に起きたのも、実はそれでした。人と接する時の窒息状態の中で、「相手への配慮をすれば」なんていう上の空の思考が破られ、「憎むことにこれからの人生の目標を置こうか」というドロドロした感情が、自分の中にあるのを知る。膿のように埋もれていた、そうした感情を一度さらけ出すことで、私の心はさらにその底にある、より純粋な感情への探求を始めたのです。自伝小説『悲しみの彼方への旅』の最初の方 (P.59) で記した、大学3年の頃のことでした。

こうしてある、「望ましい行動法へ突き進む」「もはや立ち行かない自分の心を見つめる」「心の健康と成長とは逆を選んでいることをはっきり認める」という、心の成長変化に向かう3つの道のどれもが、結局全て「学び」があった上でのものであることを、理解頂ければと思います。

そこに示される健康な心の世界を、心底から願う、心底からの納得、あるいは少なくとも、「それはそうなのだ」という、心底からの納得による視野があった上でのものだということです。

同時に理解頂きたいのは、そうして心底からの納得による「学び」を得た段階で、すぐ感情が良くなるのではない、ということです。3つの道のどれにおいても、心が安定して別のものへと変化したと自分で感じるようになるのは、それからかなりの時間を経たからです。

かなりの時間を経た後に、「望ましい行動法へ突き進む」道においては、実際にそうした行動がかなりできるようになったという、「現実の實踐」が積み重なった時、もはや疑う余地なく、心がより健康で成長した、より大きな人間になることができた自分への自信を感じる形で。「もはや立ち行かない自分の心を見つめる」道においては、同じ場面でももはや同じ苦しみを感じることなく、行動できる範囲が広がった自分を感じる形で。「心の健康と成長とは逆を選んでいることをはっきり認める」道においては、自分が惹かれた、心の健康と成長とは逆を向いた何かの価値が、ただ自分にもう響いてこないのを感じる形で。

一方「学び」を得たその段階では、むしろ逆に、心はいわば「次の成長のための準備保留段階」とも言える、不安定な状態になるのです。

「望ましい行動法へ突き進む」道が、最もそれが顕著です。こうした心理学を学ぼうとする方は、「気持ちが落ち着き前向きになる」といったことを期待するでしょうが、そんなものではありません。今までの自分と全く違う行動の仕方が視野に入ってくるのですから、それが現実味を帯びるごとに、良ければ確信的前進感、あるいは武者震い、場合によってはパニックに襲われることになるのです。それは自分の心の底で、地殻変動が起きているかのような、恐慌感です。私はこれを何度も体験しています。いずれにせよ、新たな行動の仕方に向かっている、新たな「目標」「望み」あるいは「問題」が見えてくる、新たな段階への突入という感じになります。

「もはや立ち行かない自分の心を見つめる」道においても、心が不安定下に置かれるのは顕著と言えるでしょう。まさに心が死んでしまうのですから。ただこれが問題になるのは、これが心が根本的に新たなものへと再生される通り道であることを理解していない、最初の段階だけです。その





時、「希死念慮」「自殺願望」が起きやすいのです。しかしそれを通り過ぎ、これが「心の死と再生」の仕組みであることを理解するごとに、より穏やかな心でこれを通ることができるようになります。

「心の健康と成長とは逆を選んでいることをはっきり認める」道においては、心が一時的不安定に置かれるというよりも、**自分の心に取り組み、自分の心を良くしようとした目論見が、自分自身の真実によって見事に覆されたのを、ただただ自覚することになります。**望んでいたはずの道とは、逆に遠ざかろうとしている自分を。しかし時間を経て、それが正しい道であったのを知ります。

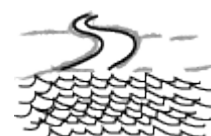
いずれにせよ、「学び」の段階から、心が安定して変化したのを感じ取れるまでに、それなりの時間を要することになります。

それがどれだけの時間を要するのかは、「命」が決めます。私たちがどうこう考えてどうなるものでもありません。

一言で言って、上に書いた順に、多くの時間と期間を要するというのが、私の人生の経験からの印象です。最初の、「今までの自分とは違う行動の仕方」へ進む道においては、「現実の実績」を積み重ねることで次第に別人になった自分への自信が感じられるというものですから、1年や2年といった期間、「命」がその自信の引き金を引かないままではざらです。

人の言葉によって変化できるのは、今までの人生ですでに準備された変化が引き出される範囲だと、「思考の素地」「目的思考」および「自意識（空想）を生きる」から「現実（今）を生きる」へで述べました。

では次の変化を準備するものは何か。こうして、心の健康と成長に向かう行動や姿勢のあり方の「学び」と、その通り絵に描いたようなものにはならない自分の心のギャップに向き合いながら、生きる時間なのです。これがその答えです。







3章 心の成長のスタートラインに立つ

[自分自身に対する論理的思考](#)

[心の成長のスタートラインに立つ](#)

[「現実を見る目」という全ての始まり](#)

自分自身に対する論理的思考

心の成長が始まるまでの流れを、少し詳しく説明しました。

対比として、「**変わらない人**」の姿勢を確認しておきましょう。こうした心理学なり他の取り組みなり、長く取り組もうとしていても、**変わらない人**の原因は何か。

それは、こうして説明してきた流れの最初に来る「**学び**」というものを、**それが自分の心をすぐ「心が落ち着き気持ちがおさまり前向きに」**してくれるものと期待して学ぼうとする姿勢が、典型的なもののように思われます。そのように**自分を変えてくれる、人の言葉を期待**してです。

今まで私が行ったメール相談では、「**成長変化する人**」と「**いつまでも変わらない人**」で書いたように、「**内面のストレスを減らしながら外面の問題解決に役立つ、なるべく即効的なポイント**」からアドバイスします。それはまた、その人にすでに準備されている成長として、私が感じ取ったポイントでもあります。

ですからそうした「**最初的一步**」については、多少とも「**心が落ち着き気持ちがおさまり前向きに**」もなれるのですが、それがその人がこれからの人生で果たすべき成長のゴールにまで達しているものであることなど、当然ありません。

そこですぐに訪れる、**次の成長**に向かおうとする段階で、**姿勢を大きく変える必要がある**のです。すぐに**心が落ち着き気持ちがおさまるようなもの**としてではなしに、自分がこれからそれとのギャップを生きていくための「**学び**」を、**自分で設定していくという姿勢**にです。

「**変わらない人**」の姿勢は、逆です。もしそれがすぐに自分の心を落ち着かせ、気持ちをおさめ、前向きにさせてくれれば、**人が言うその言葉を聞き入れることにしよう**とでもいうかのように…。

実は、この心理学を学ぼうとする人であれば、それができると期待していたのが以前の私です。これからそれとのギャップを生きるための「**学び**」を考えるということが、です。これほど難しく、沢山の読書を必要とする心理学を学ぼうとする人であれば、と。

しかし『入門編』を出版し、読者の多くが、**読んで感銘を感じてもあまり変わることはできていない**と思われる状況を知り、それを踏まえて世の人一般の思考のあり方を見たとき、私はある**驚愕の事実**に気づきました。

それは、「**人の話は論理的に聞くが、自分では論理的には思考しない**」という傾向です。

これでは**何も始まらない**のは言うまでもありません。結局、人の思考に頼って生きていくということになってしまいます。心の成長も何も、あったものではありません。感情動揺場面になると、





学んだはずのことが全てに無に記したかのように同じ思考に戻るのも、ここに原因の一つがあるのは明白です。

「自分自身に対する論理的思考」というものが、とても重要になります。人と議論し、相手を言い負かせるためのような論理的思考ではなく、自分が一体何を感じており、それは自分にとってどのような真実のものであるのか、あるいは自分をごまかした偽りのものであるのか、それは自分の人生にとってどのような重みと、意味を持つものか、そしてそれは自分が今進むべき道を示すものなのか、それともそれを見失ったはりぼてのようなものなのか、といったことを見分けるためです。何でも理屈で行動するようにするためではなく、やがてはいかなる論理も必要とすることなく今前に進むことのできる、命の純粋なエネルギーにたどり着くためにです。最後には、全ての無駄な思考が取り払われ、もはや一切の思考さえも必要としない、「豊かな無」の心の境地に向かうためにです。

つまりそれは、自分を成長させるための、自分をより純粋にするための論理的思考です。それは自分の「感情」が絡むものごとについての思考であるほど、重要になってきます。学校で出される物理や算数の問題でどのように論理的思考ができるかなどは、どうでもよい。

それが妨げられている思考の具体例を、ここで3つほど出しておきましょう。「自分自身に対する論理的思考」とはどのようなものか、取り組んでみる参考にして頂ければと思います。

まず2つは、以前新聞の人生相談欄などのスクラップを取っておいた中で、すぐ思い浮かぶものです。詳しい内容は省略し、「自分自身に対する論理的思考」が妨げられている言葉だけ紹介します。

一つは、息子夫婦の行動に満足できない年配女性の言葉。「昔から親の世話は子供がするものと決まっています」。なのに息子夫婦ときたら・・・。「決まっている」とは、どういうことか。そうした法律があるのであれば、そう言うこともできるでしょうが、違いますね。これは自分の願望によってものごとを考えている、非論理的思考です。「行動学」の知恵を借りて息子夫婦をうまく動かすことなど、視野に入りようがなくなってしまいます。

もう一つは若い女性の言葉で、「・・・と言われ、傷つきました」。これは内容を見れば気持ちは分かると言えるかも知れませんが、自分が人の言葉によって傷つく存在であることを、何とも簡単に自分で決めてしまっている言葉です。自分の短所欠点について、全力を尽くして変えられるものは変える、変えられないものはそれを覚悟する、その先に、もはや人の言葉に動揺することはなくなる、といった心の成長の世界があることを、視野に入れようもなくなってしまいます。

「傷ついた」とはどういうことか。指摘された短所欠点について、自分ではどう考えているのか。その通りだと自分でも思うのであれば、改善の努力を考えるしかない。一方で、「傷ついた」とは、自分の短所欠点さえも美点のように誉められる盲目的な愛を、相手から自分に向けられることを、自分は期待していた、ということか…。このように、「自分自身に対する論理的思考」は、とにかくただ論理的に考えるというよりも、心の健康と成長に向かう思考と行動についての「学び」と照らし合わせる思考として、また「学び」があってこそその「自己分析」を伴うものとして、行うことができるものです。

もう一つ具体例は、ごく最近耳にしたものです。ロンドンオリンピックでレスリングの日本選手が金メダルをとった時の、アナウンサーの言葉。「日本の強さを証明しました！」。私は思わず、「証明したのは、その選手の強さだろう」と。「日本の強さ」とは、日本の何がどう強いということか。

実に些細な話ですが、このように私たちの「感情」が絡む思考について、何がどういうことなのかと厳密に考える姿勢が、自分でも理由が分からず気分が沈む「うつ状態」といったものなどにお





いても、その原因を解きほぐしていく「自己分析」につながるものであることを、ここでは指摘しておきましょう。

こうして世の人々が語る言葉を再度じっくり眺めてみるら、何のことはありません。強く感情が絡むことがらについては、人は感情にまかせて考えているのです。じっくり客観的に見ると、非論理的な、その人が心の中で決めつけた思考としてです。これでは、良くも悪くも、変わることができないのは当然のように感じられます。

一般に、「・・に決まっている」「どうせ」といった言葉が、そうした「感情で決めつけている思考」を示すものです。「それが常識」「普通」といった言葉も、しばしば、自分の価値観を人に押しつけるために典型的に使われる、非論理的思考です。

「頑張ればなんだってできる」「願えば叶う」といった精神論を、合理的思考に置き換えるのがお勧めです。それで言うならば、「頑張った方が、頑張らないよりはできるようになる可能性が大きくなる」。これは当然ですね。もちろん願っただけでは、それが叶う可能性は一般に低いように私は感じます。あるいは、「叶う」という喜びの感情が、「願う」ことがあってこそそのものだと言えます。願っていないければ、別に「叶った」とも感じませんね。「叶う」という人生の喜びの感情を感じ取るためにも、自分の「願い」をしっかりと自覚することが重要だということになるでしょう。

「感情で決めつける思考」をすると、それは自分の感情を押し通し、守ろうとする思考である一方で、自分や他人にストレスを加え、緊張状態を生み出し、感情は硬直し、感情の内容そのものが悪化していく傾向があります。

合理的思考は、私たちの内面感情への枠はめを外し、感情が流れ移り変わる自由度を高め、心にリラックスと落ち着きを与える作用を持ちます。そして何よりも、自分がこの「現実世界」に対して、歪めることなく正しい対応ができるという、心の最も深い意識における「自信感」「自尊心」を生み出します。

「感情で決めつける思考」が、意識の表面においては、自分の感情を押し通し、自分に自信を持つと躍起になっている一方で、心の最も深い意識においては、自分が真正面から現実世界に向かうことをしていないという自己否定感情を、裏腹に流し続けることになるであろうのとは、対照的にです。

算数や物理の問題での論理的思考が良くできても、人の行動と感情についての論理的思考ができない人が多いかも知れません。こんな場面ではこうするものだ、そんなことも分からないのか、といった人の言葉を前に、「そうなのか・・」と考えが揺れ感ったり、逆にそうした「決めつけ」の言葉の応酬の中で、人といさかいを起こしたりと。

行動と感情についての論理的思考として正しいのは、大抵の場合「そうとは限らない」というのが正解になると憶えておくといいでしょう。そうであることもあれば、別であることもある。つまり「選択」だということです。

たとえば相手を動かしたい時に、「怒り」を用いる行動もあれば、「愛」を用いる行動もある。人がそのどちらを取るかは、こんな場面では必ず・・などと「決まっている」ものなどなく、その人が「何を選択するか」なのです。

一方で、もしその「選択」がどちらに転んだ時、人の行動や感情はこう動くという、行動と感情の仕組み、つまり私たちの「心のメカニズム」には、一定の答えが出てきます。たとえば相手を動かそうとして「怒り」を用いた時、たとえ相手が服従したとしても、相手の心には、こっちへの「親





しみ」や「信頼」といったプラス感情ではなく、「不信」や「敵意」などのマイナス感情が、「ほぼ例外のない確率で」生まれるでしょう。「愛」を用いて相手を動かそうとした場合、そうしたマイナス感情が生まれる危険は「ほとんどない」でしょう。ただし「愛」だけでは人は動かないという「可能性」も大きいかも知れません。

さらに一方には、私たちが住む社会における、「法律」という、それを守らないと罰せられる厳格なルールや、「慣例」「マナー」などの、罰せられるとまではいかないまでもスムーズな社会行動のために配慮したいルール、また「契約」「役割分担」「作業工程」「品質」といった、社会活動のためのさまざまな「概念」「理念」「原理原則」などがあります。「気持ちの問題」ではなしに、人々はこれを基準にして行動しているのです。自立した個人として行動できるためには、これをしっかりと理解し、これを含めた上での「選択」として社会行動を考えることが大切です。

そのように、人の行動と感情について「選択」と「心の内部メカニズム」として思考できるようになった時、ごく物質的なことがらだけではなく、人の行動と感情といった心の内面、そして社会の仕組みの理解にまでたがると、「人生を生きるための論理的思考」ができるようになります。それによって私たちは、私たち自身の人生の生き方について、人と無駄な議論をする必要もなく、「唯一無二の自分の人生」の模索の歩みへと、踏み出せるようになるのです。

このような「自分自身に対する論理的思考」が、「目的思考」と「現実を見る目」による「学び」を得て、「開放」と「自己分析」も携えて「学び」とのギャップを生きるという歩みの過程の全てを推し進める、エンジンになります。

「考える」ということを人に頼らず、「自分で考える」ことができるようになるという基本的な取り組みと合わせ、日常生活と人生の中での思考を、このような「自分自身に対する論理的思考」へと取りかえていくことがお勧めになります。

「思考の素地」「目的思考」で言った通り、私たちが生きる上で本当に重要な知識など、ほんの僅かなものなのです。それについて、自分自身にとって本当に確かな思考を、持てるようになればいいのです。それ以外についてはもう人それぞれの趣味嗜好の世界であり、放っておけばいい。人に「頭がいい」と思われるよりも、自分自身に対して「賢く」なることを目指すことです。

心の成長のスタートラインに立つ

では、そのように心の成長のための歩みのエンジンとなる「自分自身に対する論理的思考」において、「感情に流された思考」と「合理的な思考」を自分自身で見分ける基準は結局何なのか。

それが、「現実を見る目」なのです。私たちの感情による現実の「解釈」のどれでもない、ただありのままの「直（じか）の現実」を見る目です。

「現実」というものには、答えがあります。「現実というものは、どんなものなのか」という問いへの、答えがです。私たちがそれに向かって行動しなければならない、「現実」というものがです。

そこには、より良い情報を探せば、より良い答えが分かり、私たちがよりうまく「現実」に向かって行動できるようになるものもあれば、「正確な答え」を探し求めようとする中で、逆に私たちが「現実」に向かって力強く行動することを見失ってしまうものもあるでしょう。たとえば占いで明日の天気を予想するよりも、インターネットでピンポイント天気予報を検索できることが、私た





ちの行動能力を高める一方で、「人がどう思うのか」の「正確な答え」を求める姿勢が、自分から人に向かうための感情を貧弱にしてしまうように。

「現実を見る目」を持った時、私たちはやがて、人の気持ちは流れ変わるものであり、人の気持ちを押し量ることで自分の行動を決めようとする過度の姿勢が誤りだという「現実」を、感じ取ることとなります。そこからさらに、人の気持ちが今どうであろうと、自分から生み出していく行動法によって、人が自分に向ける気持ちもより好意的なものに変化していくであろうことに自信を持てるようになる、「行動学」を習得する道も開けるでしょう。これはインターネットでピンポイント天気予報を検索できるようになるよりも、長い月日と経験による学びが当然必要になるでしょう。

いずれにせよ、「自分自身への論理的思考」ができ、そこに「現実を見る目」からの情報が入ってくることで、私たちは今までの、感情に流されてうまく行かない行動の仕方や姿勢を、変えていくという歩みが可能になります。

もし「自分自身への論理的思考」ができたとしても、そこに「現実を見る目」からの情報が入ってこなければ、感情に流されてうまく行かない行動の仕方や姿勢を、根本的に変えていくことはできません。

これはいいのでしょうか。それは明日の天気を予測するために、星占いと花占いのどっちがいいか、という思考になるのです。これでも「論理的思考」は展開できるかもしれませんが。星は天体の動きに、あるいは花こそが天候を示すものだから、とか。むしろ実際の天気予測にとっては、どっちもかなり見当外れであるのは、大抵の人は分かると思います。どっちにしても、「現実」の世界というものをもっと見ることができておらず、自分の空想の、虚構の世界で考えているわけです。

しかし「人にこう見られると考えて行動すればいいのか、それともそんなことはないと考えればいいのか」という思考が、どちらも「現実」を見ることができていない、自分の感情の中だけで考えている姿勢であることを、大抵の人は分かりません。「人にそう見られるなんて思わなければいいんですよ」というアドバイスをするカウンセラーも、少なくないでしょう。

それは動揺する感情の中の、どれを選ぼうかという思考です。動揺する感情を克服し、抜け出す思考ではありません。一時的に「これでいいか・・・」と感じられたとしても、似たような動揺が起きた時、全てが同じままの「どう考えれば・・・」という悩み感に戻ってしまいます。

ではどうすれば元に戻らずに、成長できるのか。変わっていきけるのか。そのスタートラインを、「意識の素地」「現実を見る目」で説明しました。

視野を広くすることです。人の価値観や行動の仕方には、どんな種類のものがあるのか。似たような場面で、全く動揺しない人もいます。それはなぜなのか。

自分が悩むような状況に置かれても、全く動揺せずに、力強く生きていく人がいる。これを視野に入れることができるかどうか、まずは基本になると言えるでしょう。その人も内心では自分と同じで、表の演技だけうまくできているのに決まっている・・・という、自分の未熟な感情によって解釈できる中だけで考える姿勢ではなく。男の私の場合、大勢の異性を前にして、全く緊張することなく、意識過剰になることもなく親しく振舞うことができる男性の心の中というのが、まるで分かりませんでした。それでもそうした男性はいるものだと感じ、幼少期からどんな過程を経るとそうになれるのか、といった心理学テーマも考えた、といった具合に。

そうして、自分の未熟な感情で解釈できる範囲を超えて、健康で成長した心の世界を具体的に視野に入れることで、心のメカニズム、思考法行動法と価値観、心の治癒と成長の過程といった「学





び」が、具体的に自分自身の心と照らし合わせながら一つ一つを考えることができるものとして、取り組むことができるようになるのです。

そしてそこから、「開放」と「自己分析」も携えることで、「学びとのギャップを生きる」という歩みが始まります。そこに「望ましい行動法へと突き進む」「もはや立ち行かない自分の心を見つめる」「心の健康と成長とは逆を選んでいることをはっきり認める」という3つの道が現れ…。

こうして、私たちは心の成長への歩みの、スタートラインに立つのです。

そこでさらに、「現実を生きる」「今を生きる」という実際の感情を、自分自身の中に知った時こそが、心の成長への歩みの、真のスタートラインになります。

なぜならそこで初めて、「これこれのためにはこうすればいい」という「目的思考」が、私たち自身の中にある心の分岐路を、視界に捉え始めるからです。頭ごなしの「目的思考を欠いた善悪」「目的思考を欠いた人間評価」が「目的」になり、そうなるための方法の合理性を問うべくもなく、ただ「そうなれば駄目」というストレスに向かうのとは、別の道がです。

「真の幸福」を「目的」とした「目的思考」が、ここで機能し始めるからです。「自意識を生きる」「空想を生きる」という心のあり方の中で、「こうなれば」という完全完璧を求める衝動の中で、自分が「不幸にだけなれる存在」になっていくこと、また「「今までの心の死」を経る」で述べたように、その衝動の中で自分が「不実と傲慢」に陥り、その「罪」から逃れるために再び「こうなれば」という完全完璧を求める衝動に向かうことになるという、「心の業」を克服することを「目的」とした「目的思考」が、ここで機能し始めるからです。

「現実を生きる」「今を生きる」感情はこの段階ではまだ、自分がこれからどう生きていけばいいのかという具体的な形を、ほとんど取ることはできないかも知れません。それでも、自分は今、生きているのだ、そしてこれからも、生きていくのだ、としか言葉にはできない感情かも知れません。

しかしここから、「自意識を生きる」「空想を生きる」感情とは全く異質なその感情において、より揺らぎなさ、より豊かさに向かうためにはどうすればいいのかという、「目的思考」を開始することができるのです。

これが心の成長の歩みの、真のスタートラインであり、ハイブリッド心理学の考える「「心」と「魂」と「命」の開放」という心の成長の歩みの道のりにおける、「心の開放」に該当します。そこに示した「心の成長の道のり情景図」において、「未熟と病みの大海」から脱し、「成長の大地」へと立つという節目です。

そこでは「心の開放」を、思考面において「本当に確かなことからしっかり積み上げていく論理的思考」、情緒面においては「自分の気持ちを自分で受けとめる心の自立」、そしてその両者にまたがって、「自分の本心に常に真剣に向きあう自分自身への真摯さ」という3面が大きな役割を果たすと述べましたが、それによって実際に意識面では、ここまでに述べたような歩みになる。そう理解頂ければと思います。

私自身の人生においては、自伝小説『悲しみの彼方への旅』のほぼ全体を占める、大学院進学までの内面過程が、この、心の成長の歩みの真のスタートラインに立つまでを記したものです。もちろん当時の私にはこの心の成長の道を知るための情報があまりにも不足していたため、その道歩みながらの動揺が大きくなってしまった面もありました。そこからの歩みも、道なき道を進む形となりましたが、やがて「否定価値の放棄」という大きな道標と、その先を「魂」が導き、「命」という答えが示されるという道のりを歩んだのです。





「成長変化する人」と「いつまでも変わらない人」の違いという話から始め、その隔たりを埋めるもの、そして心の成長の歩みの真のスタートラインに立つまでを、詳しく説明しました。

実際のところ、ここに立つまでですでにかなりの取り組みの過程があるのであり、この真のスタートラインに立った時、**実はもうすでに道の半ばに来ている**とも言えるかも知れません。他の心の取り組みにおいては、もうこれでゴール、あるいは「悟りを得た」段階とされるかも知れません。

それだけ、この先の心の成長変化としてハイブリッド心理学が見出したものが、さらにあまりにも大きいということになるでしょう。そのための最初の一区切りが、ここまでの段階です。

心の障害の「症状」として診断されるような、自己制御不可能状態は、とうの昔に消えている形になるでしょう。もちろん**悪感情**が全て消えるのではなく、自分にとっての意味と、それが示す心の選択肢を問える感情として、ここから、その**根本的な、そして完全な消滅を目指す歩み**が、始まるのです。

この説明を書き始めた時、「**変わらない人**」の姿勢を思い浮かべることは、私にとって、この真のスタートラインがそのかなた先にある、まるでグランドキャニオンの大峡谷を前にするかのような感覚を感じさせるものでした。それを超えるための道筋を、一度に見渡すことは到底できないような。

それでもともかくは、ここで説明したのが、その道筋だということになります。ハイブリッド心理学にできるのは、それを示すことまでです。それを**実際に歩む**かどうかは、人それぞれに委ねられます。

「現実を見る目」という全ての始まり

それでも、この歩みが、本当に些細な、「**現実を見る目**」の姿勢の有無の違いによって、開始されるものであるように、私には思えるのです。

それを私に伝えたのが、他ならぬ、「**意識の素地 「現実を見る目**」」で書いた、私の母の日常行動でした。DVDプレーヤーのリモコンの、必要最低限のボタンに、「再生」「停止」などと手書きをした紙を貼り、それで操作していた姿勢。これが、**今までの自分の心で解釈した「イメージ」を、「現実」として相手にしていた、母の姿勢**を象徴しているように、私には思えたのです。**今までの人生で、「人の気持ち」として解釈したイメージ**をまず取り組み相手にして、そこから、何をどう考えればどう感じるができるか、という姿勢で、ハイブリッド心理学も学ぼうとしていた・・・母が亡くなってから、私はそれをはっきりと感じたのです。

それが「正しい」か「正しくない」かの問題ではないのです。これはいいでしょうか。

それが「再生」「停止」のボタンであることで、正しいのです。で、そう紙に書いて貼って、それからは貼った紙の方を見て操作する。これが「**今までの心でできた解釈を“現実”として相手にする姿勢**」です。それはまず言って、「**実際の現実**」の、より細かく微妙な情報が入って来なくなるものです。ゴミがはさまって、正しく押ししても作動しなくなるかも知れません。もちろん貼った紙をいくら見つめてもそれはわかりません。自分の解釈が間違っていたのか・・・それともとにかく自分にはこれは無理なのだ・・・とDVDプレーヤーを使うことを諦めてしまうかも知れません。

そうした姿勢で、人や社会に向かっているのが、「**変わらない人**」です。





そうではなく、「**今までの心でできた解釈**」を取り外して、「**生（じか）で直（なま）の現実**」に対して**直接行動**する。それは「再生」「停止」と書いた紙をはがして、その装置のボタンそのものを見て、行動するという事です。

もちろんそれが「再生」「停止」のボタンだという「解釈」は心に持っています。それがなければどのボタンを押すも何も始まりませんね。その上で、**直接それを見て操作**するようにすれば、はさまったゴミに気づき、それを取り除いてうまく動作するように直したり、少し形や配列の違う、他のメーカーの装置もすぐに操作できるようになるでしょう。「応用」が利いてくるわけです。

そうした姿勢で、人や社会に向かっているのが、「成長変化する人」です。

「**意識の素地 「現実を見る目」**」で書いた、「**現実世界**」に向かう姿勢としての、**根本的に異なる2つの姿勢の違い**が、これでお分かりになってきましたでしょうか。**今までの心でできた解釈を「現実」として相手にする姿勢**と、**ありのままの生（なま）で直（じか）の情報**を「**現実**」として**相手にする姿勢**と。その違いです。

一つには、**前者では圧倒的に情報が不足する**という面があります。心に入ってくる情報の量がです。生きるために必要な情報としてです。ちょっとした違いによって**対処を変える必要があるもの**を見たり、**応用を利かせられるようになる**ために。

そしてもう一つ、さらに**決定的な話**として、**脳の構造の使い方というレベルで、意識のあり方が異なってくる**のです。**前者は「自意識を生きる」「空想を生きる」という脳の働かせ方**です。**後者が、「現実を生きる」「今を生きる」という脳の働かせ方**です。

後者の先に、「現実を生きる」「今を生きる」感情が湧き出してくるということも起きてきます。これは全く異質な感情です。もはや**何をどう考える必要もなく、今を生きているという「命」のエネルギーとして感じる**ことのできる感情です。

言葉で説明できるのはここまでです。あとは**実際に体験して、違いを感じ取って**みて下さい。そしてそれを足場に**した時に、心の成長の歩みの真のスタートラインに立つ**ことを、感じ取って頂ければと思います。

こうして母が行っていた**些細な行動法**を振り返った時、それが**心の成長とはま**ずは関係ない、ごく些細な日常での行動法であったからこそ、むしろ、母の心の中で、「**今までの心で解釈したイメージ**」を**相手に考えるという姿勢**が**広範囲にわたっていた**であろうことを、感じるのです。その結果、ごく日常作業的なものごとにおいても、「**思いやり**」が**勘違いになりがち**だったなあ・・・と。それが、思いやりが通じない苛立ち嘆きから抑うつ感情にも流れてしまうといった心の動きにもつながっていたのだろう、と。

「**自分自身への論理的思考**」や「**自分自身への真摯さ**」をどう持てるかといった課題もあります。しかし母はその全てを、**潜在力としては持っていた**ようにも感じます。ただ、**最初の「現実を見る目」だけが、ふさがれていた**のです。それはまるで、自動車の運転を習おうとして、**教習所の教室**の中での学びをいかに完璧にできていても、**実地運転**に入ろうとした時、**運転する車のフロントガラスに、見慣れた自分の家の庭の絵を貼りつけて、自分にはうまく運転できない**・・・としていたかのように。

それを取りはがすことさえできれば、**グランドキャニオンの大峡谷を越えるかのような道筋**のほとんどが、もはや**自ずと取り組めるようになる**ものかも知れません。

世の人一般が**変わらない理由**となる、「**人の話は論理的に聞くが、自分では論理的には思考しない**」





という問題も、感情が強く絡むことがらについては、同じことが起きているということになります。「生(まな)で直(じか)の現実」を見るのではなく、「自分の感情による解釈イメージ」の方を見て思考してしまうのです。これも、論理的思考の前に、まず「現実を見る目」が始まりになるということです。

そんなこととして、母が遺したもののの中に、「これが理由だったな・・・」という感慨と共に見たのが、DVDプレーヤーのリモコンだったという話です。このことを母にも気づかせ、そこからの心の成長変化に向かわせるということはできませんでしたが、それでも私の心理学で多少は役に立った、そして最期にはとりあえず、穏やかな心の中で旅立たせることができた・・・という感慨の中で・・・

なお20代前半までの方、また心の障害の傾向が強い方の場合、「「自意識(空想)を生きる」から「現実(今)を生きる」へ」で述べた、脳の発達段階の違いといった大きなレベルで、「自意識を生きる」「空想を生きる」という感情に心がおおわれている状態にあるのが、ほぼ例外のないことです。空想の中で考えて答えを出そうとするのを急がず、自分の心にじっと見入るよりも「現実世界」に幅広く目を向けることに、より多くの時間を向けること、また「空想を生きる」という心の構造から「今を生きる」という心の構造への切り換わりというものがあることを念頭に置いておくことが、そこからより早く抜け出すために役に立つかも知れません。また、私自身も体験したものとして、「現実感の回復」といった治癒の仕組みがあることも知っておくと良いでしょう。これは『悲しみの彼方への旅』の「現実への帰還」の章(P.236「現実への帰還」)で描写しています。







4章 「学び」への理解

[「学び」を設定する](#)

[「学び」への入り方](#)

[「自分に今必要な学び」のテーマの捉え方](#)

[基本的な流れ](#)

[まずは「問題の捉え方」から](#)

「学び」を設定する

さて、「[現実を見る目](#)」による「[学び](#)」から始まり、「[内面の開放](#)」と「[自己分析](#)」も携えて、「[学び](#)」[とのギャップを生きる](#)中で3つの道があるといった、心の成長への取り組みの歩みについて詳しく説明しました。

「[学び](#)」をどのように持てるかが、[全ての始まり](#)と言えます。心の健康と成長、そして豊かさと幸福に向かうためにはどうすればいいかという、「[目的思考](#)」としてです。

「[変わらない人](#)」にありがちなのは、「[学びがないままの実践](#)」です。「[学びがないままの開放](#)」「[学びがないままの自己分析](#)」。これはただ[未熟と病みの蒸し返し](#)になってしまいます。「[学び](#)」をあまり持たないまま、[プラス思考法](#)や[合理的思考法](#)、[建設的行動法](#)といったものを考えようとしているケースも少なくありません。これは取り組み実践として[浅く、上滑りの空回り](#)や[精神論気持ち論の繰り返し](#)になりがちです。

そうではなく、「[目的](#)」「[課題](#)」「[望み](#)」に応じた答えという「[学び](#)」をまず持ち、それを自分自身の生活と人生の場面で具体的なものとするものとして、具体的な思考法と行動法の検討や、「[開放](#)」や「[自己分析](#)」があります。もちろん、[心の健康と成長](#)、[幸福と豊かさ](#)という「[目的](#)」のためです。

「[学び](#)」を読み聞きして[感銘](#)を受け、「[心が落ち着き気持ち](#)が前向きに」なれることをもって[納得理解](#)とできるのは、「[最初の一步](#)」です。これはそれまでの人生ですでに準備されていた成長が引き出されたものです。

ハイブリッド心理学のメール相談の全てもこれに該当します。かなりの範囲において変化できた人もです。

そこからさらに[成長変化](#)へと向かうためには、[まずある程度の納得理解を先に持ち、あとからそれを思い出しながら実践で確かめていく](#)、という[取り組み姿勢](#)が重要になってきます。

その[積み重ね](#)の中で、「[これがそうなのか!](#)」と次の[成長変化](#)が「[気づき](#)」として引き出されたり、あるいはそもそもの[納得理解](#)ができていなかった部分が明らかになってきて、再度「[学び](#)」を確認してみる、あるいは今こここまでできているとしたら、[次に何が課題](#)になってくるだろうかと、[学びの全体を再び概観](#)してみることも必要にもなるでしょう。

これは「[一生の習い事](#)」と同じであり、[そのもの](#)です。これは[人生の生き方の](#)、[学び](#)なのですから





ら。

一度に全部をマスター、なんてことはあり得ないですし、さらに一度に全部を納得しようとしても無理があるでしょう。それをしようと躍起になるのは、人生の生き方を最初に全て分かって、「これで大丈夫」となれてから人や社会に向かおうかと考える、誤った姿勢です。これもやはり「自意識を生き」「空想を生きる」という心のあり方の中で、生まれがちな姿勢として。そうして「大丈夫な自分」を完全完璧に追い求めようとする中で、逆に「これでは駄目な自分」にだけなっていくという、「心の業」があります。これが「引きこもり」を生み出す、最大の原因かも知れませんね。

心の外面と内面の広さにわたり、心の健康と成長に向かうための「学び」を得て、心の成長変化を歩む先に、そうした「心の業」を生み出す、心の最も根源にある「否定できる価値」という感覚および姿勢を、根本から捨て去るのが、ハイブリッド心理学の取り組み実践の、ひとまずの「習得達成目標」となる、「否定価値の放棄」「不完全性の受容」です。

これが「心」と「魂」と「命」の開放という歩みの道のりの、「魂の開放」にあたります。「心の成長の道のり情景図」において、「成長の大地」を進み、山の頂きへと続く、麓への到達です。

ここで私たちの心の風景は明るく開放的なものへと一変し、ここから、「現実の世界」と「魂の世界」という2つの世界における力強い前進の一步一步が始まることを、先の「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標で説明しました。

そうした「否定価値の放棄」という達成目標まで、メール相談で導くことはありません。

なぜなら、心の奥底にあるその大きな扉を開くためには、日常生活と社会生活の全てにわたって、具体的な行動法やマイナス感情への対処を体得していくという、いわば外堀りを埋めていくことが必要になるからです。

その先に、それでも自分の心を何かのマイナス方向へと自分自身で力づくに向かせているものに向き合い、「完全完璧への衝動」「神になろうとする衝動」といった、多少とも哲学宗教的なテーマに向き合うのが、まずはその大きな道標への道筋としてこの心理学が考えているものです。

そうした、日常生活と社会生活の全てにわたって学びを広げるという段階で、それをメール相談なり何なりの「幅広く親身な相談指導」の形で進めるというのは、量的に非現実的であることに加えて、そうした行為自体が成長に逆行するように私は感じています。時折のアドバイスは引き続き有用として、基本的には自分自身で取り組み実践に向かうことが必要です。

そのためには、「学びの設定」ができることが重要になってきます。

「学びの設定」ができるとは、「今自分に必要な学びは何か」を、まず意識できるということです。「必要な学び」のテーマを持ち、その答えについて世の中にどんな考え方があるのかを把握し、その中から、自分としてはどれが確かだと思えるのかの考えを持つようにし、それが必要だと考える間は継続してその実践をするという姿勢です。

これはスポーツ選手の技術向上の姿勢もそうですし、ダイエットの姿勢もそうでしょう。ダイエットにはどんな方法の考え方があるか。とにかく食事を減らせばいいのか。そうではないでしょう。「リバウンド」を引き起こすような極端な方法は避け、栄養のバランスと、適度な運動を取り入れること、などなど。

心の悩みと人生の生き方についても、全く同じ姿勢が大切です。

つまり、読み聞きした感銘で「自分の心を落ち着かせ、気持ちを楽にし、前向きにさせてくれる」





言葉を求めて手当たり次第に読み漁ってあっちに行ったりこっちに来たりという姿勢から、変えていく必要があるということです。それではきりがありません。自分の心と人生にとって必要な「学び」のテーマを明瞭にし、自分でその答えを選んでいき、実践していくという姿勢にです。

そこで具体例で学ぶのはもちろん有用としても、「この通りにすればいい」と感じるものを求めるのも、基本的には誤りであることを理解しておいて頂ければと思います。なぜなら悩み場面としてはほとんど同じようであっても、本人と回りの状況の中にあるさまざまな前提の違いによって、結果として導かれる最善の行動は全く逆のものになることもあるのです。たとえば本人の能力資質や成長段階、回りの人々のそれ、そして回りの状況が本人にどのように好意的かそれとも敵対的か、といった細かな違いなど。それによって、導き出される最善の行動は、たとえば勇気を振り絞って行動に出ることであったり、逆に、怖くて行動できない自分を許してあげることがそれであったりというように。

結局、「自分としてこうしたい！」という最終的な答えは、それぞれの人に、唯一無二のものになるのです。それぞれの人が唯一無二の存在であり、唯一無二の人生を生きているのですから。それを決めるのは、「現実を生きる」「今を生きる」こととして説明した、“「解釈」によって揺らぐ自分の感情の脆さ、頼りなさを越えて、その全ての可能性を受け入れた上で、最後に、自分から能動的に現実世界に向かうこととして、「解釈」を越えて、「ただそこにある現実」に対応した感情”として見出すものなのです。

ですから、具体例で学ぶことにも増して、「それはどういうことか」「なぜそうなのか」という「理屈」でしっかりと理解しておくことが大切です。「学び」にはどんな項目があり、それぞれの前後依存関係はどうなっているのか、等々。それによって、ある「学び」が今自分に必要だと感じて、手につけようもないような難しさを感じた場合、その前に必要となる「学び」が何なのかが、分かってくるかもしれません。こうした「学び」の相互の関係といった話になるにつれ、一気に話の量が増えてきます。全てを一度に理解しようとせず、大まかな項目をまず理解し、あとは「一生の学び」の姿勢で、時折本を読んで心の懐を肥やししながら日々の実践に向かうという姿勢が大切です。

ではここで、ハイブリッド心理学での「学び」が実際にどのような内容になるのか、その概要をお伝えしておきましょう。

主な内容を、ごくキーワードレベルでまとめたものが、巻頭に収録した「[学びの一覧表](#)」です。

その基本的な入り口から、より本格的な成長の真の源泉に向かう流れを、このあと大まかに説明していきます。

「学び」への入り方

「学び」への入り方は、「最初の一步」「自らによる成長への模索」「終わりなき成長の歩み」という、おおよそ3つの段階を経ることを通して、と理解頂くと良いかと思います。

「最初の一步」は、読み聞きした感銘、つまり人の言葉によって変化できる部分です。今までの人生ですでに準備されていた成長が、「気づき」として引き出される部分です。それによって「心が落ち着き、気持ちが楽になって、前向きに」なれるようなものとして。この範囲は人それぞれです。

そこからほどなくして、それだけではもう次の成長に向かうことができない時が訪れます。人の言葉で変化できた変化が「もつ」のは、長くてせいぜい半年です。すぐ、「やはり自分はまだ・・・」と





感じる時が訪れます。

そこから次は、**自分自身の考えによって、成長変化に向かう段階**になるのです。

「**自分自身の考えによって成長変化に向かう**」とは、一言でいえば、今までがメール相談であれば、**立場が逆**になるということです。自分がただ**相談者**である立場ではなく、自分が**アドバイスする側に立つ**ということです。自分自身に対してです。

これは一言でいって、**大変な話**です。**必要なだけの知識**を、**幅の広さ**に加えて、**正確さ**をもって持つことが必要になってきます。この**心理学**を学ぶにせよ**他のもの**を学ぶにせよ、**さまざまな取り組みの立場**に応じた、**多少とも専門的な言葉**によって表現される「**理屈**」を理解するとともに、**日常の言葉**で表現される出来事の**どれがどれに当てはまるか**という、「**実践**」への「**応用**」が考えられるようになる必要があります。もちろん、まずは**自分自身**が**日常の言葉**で感じ、考える出来事に対してです。

その先に、これがもはや「**最初の一步**」ではない、つまり**すでに準備されていた成長**を引き出すのではなく、**次の変化を準備する段階**に向かうのであるということは、そのように**幅広く正確な理解**を持って**まだ心は変化できず、それとのギャップを生きる**ことに向かえるような、**心底からの理解**を持つ必要があるということです。その「**学び**」と「**今の自分**」との**ギャップに向き合い続ける真摯さ**こそが、「**望ましい行動に突き進む**」「**もはや立ち行かない自分の心を見つめる**」「**心の健康と成長とは逆を選んでいる自分を覚悟する**」という**3つの道の先に**、「**こう考えてこう感じるようにすればいい**」という**自意識のあがき**を突き破るように現れる、「**命**」の**力による心の成長変化**を押し出すものとしてです。

ですから、そのような**心底からの納得**をこの**心理学の学びに問う**ということは、ここにもう一つの**道**が現れる可能性を含むことでもあります。

それは、**この心理学に納得せず、この心理学に「ノー」を突きつける**ことです。

これがはっきりすれば、これもまた**単純な話**になります。この**心理学を選ばない**のですから、この**心理学**が言うような**心の豊かさの境地**にならないのは、**不思議な話**ではありませんね。これはもう人それぞれの自由です。

そうした段階から、**自分の考えを問う**必要がある、ということです。この**心理学**ではこんなことを言っている。さて、**自分としてはどう思うか**、と。それでこの**心理学**に「**ノー**」と言うのであれば、それでいいじゃないですか。自分が「**これがイエス**」だ**と思うもの**に、しっかりと取り組んでみればいい。そこで**答えを見出せず、それとは別のものを探したくなったら**、再びこの**心理学**を候補にして頂けたら嬉しいことです。もちろんもう、**感銘によって自分を変えてくれる言葉**を探して、という姿勢ではなく、**心の成長についての自分の考えを問い直す**という姿勢です。

さらに言えば、**心の成長についての自分の「望み」を問う**姿勢です。**心の自立した、健康な世界における行動法**が、**自分の心をも健康と成長に向かわせ**、さらに、**その通りにはならない自分の心に向き合うことも、自分の心を浄化させていく**というこの**心理学**が見出した**道を歩む**ことへの「**望み**」をです。

最後に私たちをこの**道**へと歩ませるのは、その「**望み**」になるからです。**単に知的な納得理解を超えた、「望み」へと変化していくだけの、納得理解**がです。

それがどのような**幅の広さと深さ**になる必要があるのか、**上の表**も参照しながらざっと説明しましょう。





ハイブリッド心理学の学びを実際の生活と人生に役立てる「取り組み実践」は、必ず、実際の生活と人生の具体的な場面について、自分がどう考え、行動し、感じているかについて、行います。

心が良くなる、心が成長変化するのは、そうした具体的な取り組み実践によってです。ただ「学ぶ」だけでは心は良くなりません。学んだだけで、つまり読み聞きした感銘だけで変わるのとは、今までの人生ですでに準備されていた成長が引き出されたものであることは、これまで何度も指摘している通りです。ここからは、それを越えてさらなる成長変化に向かうための話をします。そのために、感銘した部分も含めて、再び学び直す・否、これからが本当の学びを始めることとして、一からの納得理解を問い、実際の生活と人生への活用に取り組んでみて頂ければと思います。

そうした「取り組み実践」があってこそ、この心理学です。実際の自分の人生に役立てない人生の生き方の学び、では変な話ですものね。

そうした実際の場面での「取り組み実践」は、まず「動揺する感情を克服したいのであれば、まずは感情を鵜呑みに考えない」という自明の大原則を踏まえて、「内面感情はただ流し理解し、外面行動は建設的なものみにする」という「感情と行動の分離」の基本姿勢に立って、その全てを進めます。(1.心の健康と成長のための基本姿勢と基本実践)

その基本姿勢を踏まえた上で、取り組み実践の入り口および柱になるのは、外面において日常生活および仕事や対人関係など社会生活の全般を向上させるための「3.日常生活と社会生活の向上」の領域と、内面において悪感情を克服するための「4.悪感情の克服」の領域になるでしょう。

またこの両面を貫いて、人生の主要テーマとして「愛」「自尊心」「人生」への価値観と行動法に取り組む「5.心の成長のメインテーマ」についての学びから取り組むという入り方も良いでしょう。

重要なのは、それら全てがつながっており、どれか一つでも心がその方向には向いていないものがあると、どれか一つに心を動かそうとしても、心はそうは動きはしないということです。

たとえば、人や社会に対して積極的に行動したくても、怖れや怒りなどの悪感情による妨げが強すぎると、難しくなってしまいます。そこで「怒り・怖れ・不安・緊張」などの妨げ感情を克服したければ、そこに書いたように、まず全ての悪感情に言えることとして、自分が外面現実の何に、どのようにその感情を感じたのかを明瞭にするとともに、小手先の思考で塗り消すのではなく、その感情の克服に向かうような現実世界への向かい方を選ぶということが必要になります。「怒り」であれば、「怒りを用いない行動法」があります。それを本当に自分が選ぶものとするか。最後には怒りのパワーで相手をねじ伏せる勝利を求めながら、一方で怒りの心身的な不快感や悪影響だけなしにしたいと思ったところで、そうは問屋が卸さないのです。私たちの心と体の仕組みという問屋がです。

心底から「怒り」というものをなくしたければ、「怒りに頼らない行動法」として「建設的対人行動法」「原理原則行動法」「ウインウイン行動法」などの「行動学」を学ぶ必要があります。それはまた、「人に勝つプライド」ではなく「現実において生み出す」ことに自尊心を置く価値観を、本当に心底から選ぶこととつながっています。

「怖れ」は「怒り」と表裏一体です。怒りに頼って行動する人は、常に人からの同じような行動が自分に向けられることへの怖れを抱えて生きることになります。「怖れ」の克服を、上記表においては「正しく安全を知り、恐怖の感情を生きる」ことと記していますが、「怒りに頼らない行動法」によって実際に人や社会に対してうまく行動できるようになることで、その「正しい安全」が得られるのです。そうして「正しく安全を知った」上で、今までの人生で積み重なったものとして流れ





続ける怖れの感情をただ受けとめる時間を経た時、私たちの心の底から、怖れの感情が消え去り始めるのです。

同じ「怖れ」と言っても、災害や事故への怖れと、人から受ける評価や、人からの愛情が失われることへの怖れは、大分異なります。後者においては、「愛」を「分かり合い認め合う」ものとした時、その怖れは克服できないものになります。なぜなら、人はもともとそれぞれが唯一無二の存在であり、「分かり合い認め合う」ことに「愛」を求めてはいけない面も持つ存在だからです。このことを心底から受け入れ、「愛」を「喜びと楽しみの共有」とする行動法および価値観を、**本当に自分が選ぶもの**とするか。

これは、「健康な心の世界」と「病んだ心の世界」への視野にも依存します。「健康な心の世界」というものを、どのようなものとするか。私の言葉でいえば、それは相手の痛みを分かるといったことよりも、**純粹で素朴な楽しみ**によって生きるといったことです。この言葉にはすぐには納得できない人が多いかも知れませぬ。

いずれにせよそのように、**全てがつながっている**のです。

「最初的一步」が過ぎ、「やはりまだ自分は・・・」と感じ、改めてこの心理学を学び始める決意をしてから、「これがそういうことなのか！」といった成長変化の始まりを感じ取れるのは、そうして外面の向上なり、内面の悪感情の克服なり、あるいは人生のメインテーマなり、**自分が「問題・課題・望み」として取り上げるテーマについてのハイブリッド心理学からの答え**、そして上記表にまとめたような、それにつながるテーマの大よそへの理解ができてきて、その大よその方向に納得でき心が向き始めた時・・・というよりも、**つながりのある大よそのテーマについての自分自身の考えがほぼ持てるようになった時**、と言えるように感じます。つまり、実際の生活と人生の場面で、自分が今取り組むべきはこのテーマだ、と明瞭にでき、それについてのハイブリッド心理学からの答えはこうこうである、そして**つながりのあるテーマについてこう言っている、ただし自分はこれには納得できるが、これには納得できない、という自分自身の考えを自覚できるようになった時**です。

ここから、「**学びとのギャップを生きる**」中での3つの道に加え、「これには納得できない」という自分の考えもはっきりさせることも含む**4つの道**が現れる形で、目に見える形で、あるいは目に見えない形で、自分の心が変化し始めるのを、知ることになるでしょう。

そこから、「**終わりなき成長の歩み**」が始まるのです。

ですので、「最初的一步」が過ぎ、そうした「**終わりなき成長の歩み**」が始められるまでに、学ぶ姿勢を「**感銘によって自分を変えてくれる言葉を探し求める**」というものから、「**大よそのテーマについての自分の考えを持つ**」というものへと転換した上で、結構な学び直し、あるいは改めての学び始めのための、**結構な期間**はどうしても必要になるものと考えられます。

それが「**自らによる成長への模索**」の段階と言えます。今これを読んだ多くの読者の方にとって、今からがそのスタートになるでしょう。ここからはもう、一気に全てを習得しようという焦りの姿勢は捨てて、「一生の学び」として、落ち着いた生活のリズムの中で、目の前の「**問題・課題・望み**」に向かう「**実践**」と、適度な時間を見つけて本などを読み返して懐を肥やしていく「**学び**」という2本立てが、最も良いものになるでしょう。

「自分に今必要な学び」のテーマの捉え方





では次に、「学び」の項目のレベルで、「否定価値の放棄」という「習得達成目標」までの流れの主なポイントを説明しておこうと思います。

それを図にしたものが、巻頭に収録の[「学びの流れチャート図」](#)になります。流れの中に、2つの分岐があるのがポイントになります。

一つは、「最初の一步」を過ぎ、「自らによる成長への模索」に向かおうとする段階で、もし「**学び**」の理解納得が一般的に進められないならば、基本的な妨げ原因は何かに取り組むという部分です。納得理解が進められない様子に応じて、幾つかの異なる原因への取り組みになります。

もう一つは、「習得達成目標」となる「否定価値の放棄」を自分に問えるような、「習熟体得」の段階に達しているかどうかの分岐です。

これを参考に、「自分に今必要な学び」のテーマは何かを考えることができるかと思います。ざっと説明しましょう。

基本的な流れ

まず、実際の生活と人生における「取り組み実践」は、[「「学び」への入り方」](#)でも述べた通り、必ず「現実場面における行動法の学び」から入ります。具体的な問題場面状況において、**心の健康と成長に向かうための行動の仕方はこうこう**である、というはっきりとした答えがあります。それを知ることからです。

これが[「学びの一覧表」](#)において、「2.思考法と行動法の基本」を基礎とした、「3.日常生活と社会生活の向上」です。

一貫する指針は、「気持ちの思いやり」のようなものよりも、「内面感情の良し悪しを問うことなく現実において生み出す」という行動法です。「分かり合い認め合う」ことではなく「喜びと楽しみ」の共有を「愛」とする行動法や、「人を打ち負かす」ことではなく「現実において生み出す」ことに「自尊心」を置くという「価値観」など、「5.心の成長のメインテーマ」とすぐにつながってきます。

そこから出される行動法の答えを、「この通りにしなければ」と、**全てにおいて力づくでも自分をそう行動させなければならぬもの**と考えるのは誤りです。そもそも、**心の健康と成長に向かう行動法とは、実際の場面での具体的行動として、全く異なる幾つかの選択肢として出てくるもの**です。たとえば行動パターンが合わない相手への対処であれば、可能な範囲で相手に合わせることも、あるいは思いきって関係を断つことも、その中に含まれるであろうように。人や社会に向かう行動もあれば、自分一人の時間を持つという行動もあります。身体**の健康と成長**において、「活動」と「休息」のどちらもが必要なものとしてあるのと同じです。結局、**心の健康と成長とは、自ら幸福に向かうための行動の選択肢を知り、それを自分で選んでいけるということにある**のです。

そこに、[「「学び」を設定する」](#)でも述べたように、細かい状況の違いによる、自分としての唯一無二の行動の仕方というものが出てきます。勇気を絞ってその行動に出ることがそれなのかも知れないし、あるいは怖くて行動できない自分を許すことなのかも知れない、と。





こうした「現実場面における行動法」の選択肢の答えそのものは、原則として、すぐに出ます。その中から自分なりの「今できる最善の行動」を決めるのは、「内面の開放」と「自己分析」なども経る必要のある、時間のかかることだとしてもです。

そうした「現実場面における行動法の答え」は、「まず自分で考えてみる」よりも、まずはこの心理学からの答えを知るのが近道です。自分で考えようとしても、最初のうちはまずは思いもつかないか、あるいは自分で考えても内容が大抵間違っています。「今の自分の心の中で考える行動法」ではない行動法なのです。「最初の一步」の段階であろうと、「自らによる成長への模索」の段階であろうとです。

生活と人生のあらゆる場面において、全く異なる行動の選択肢の幅があるとしても、望ましい行動法の答えがあります。その全てを網羅するテキストを作ることなど不可能ですので、まずは『メール相談事例集』などを参考にしたり、あるいは『読者広場』掲示板などでご質問頂くのがよろしいでしょう。

そうした具体例などを参考に、「2.思考法と行動法の基本」「3.日常生活と社会生活の向上」「5.心の成長のメインテーマ」の内容をおおよそ憶え、自分の心はまだそのようには動かないとしても、この場面状況における望ましい行動法の答えはこうなるだろう・・・という内容が自分でも間違いなく考えられるようになった時が、「終わりなき成長への歩み」が順調に前進し始める時です。

話の感銘で「心が落ち着き気持ちが楽になり前向きに」なれるのは、「最初の一步」までです。

「自らによる成長への模索」からは、気持ちが楽になれるかどうかではなく、**心の健康と成長に向かう行動法を、自分自身がどのように考え、理解しているかに、強く意識を向ける必要があります。**「感銘」ではなく、**その納得理解と共に「人生を歩む時間」こそが、さまざまな「体験」の中で心の成長変化を生み出すものになるから**です。目に見える形で、あるいは目には見えない形で。

それは「次の成長への保留段階」とも言うべき、感情がむしろ不安定になる状態も経るものであることは、「「学び」とのギャップを生きる」で述べた通りです。今までしたことのない新しい行動法に出ようとした時、パニックに襲われることであったり、あるいはもう立ち行かない自分の心を見つめる「心の死」を受け入れることであったり。

ですから、**短絡的に感情を良くしようとするのではなく、長い目で感情がどのように、根本的に良いものへと変化していくのかを理解することが、決定的に重要**になってきます。これが「4.悪感情の克服」の領域です。

そこに示すように、「焦り」をただ一つの例外とし、どの悪感情をとっても、**悪感情そのものに働きかけてすぐに良くする方法はありませんし、さらに、「こうした行動法ができれば解消する」と言えるようなものさえ、ない**のです。つまり**感情がより良く豊かなものに変化していくのは、心の健康と成長の、総合的な結果**なのです。そこで「7.総合的理解」が、**感情を良くしようとする短絡的な焦りを脱し、悪感情に対してまずは「ただ流し理解する」という「感情と行動の分離」の姿勢を取るために、何よりも強い援軍になる**でしょう。

また、悪感情の種類に応じた克服や心の健康と成長への総合的な理解を深めることは、同時に、「学び」とのギャップに向き合う「開放」および「自己分析」を、深く精緻なものへと前進させていきます。そこに、「「学び」と「開放」と「自己分析」」で述べたように、悪感情の埋もれた「原因感覚」が突き止められ劇的な解消が生まれるといったことも起きるようになります。これもやはり「終わりなき成長への歩み」が順調に前進する段階です。





まずは「問題の捉え方」から

では始めましょう。「取り組み実践」は、「目的思考」で行います。つまり何が「問題」か、あるいは何が「課題」「望み」なのかという、取り組みをする「目的」を把握し、それに対する望ましい行動法の答えをまず知ることからです。

そこで重要なのは、まず「何が問題なのか」という「問題の捉え方」から、感情に流されずに考えることです。「答え」を感情に流されずに考えること以前に、「問題」そのものから感情に流されずに考えることです。「感情と行動の分離」の基本姿勢に立った取り組み実践が、そこから始まっているのです。

たとえば私たちの感情動揺は、まず大抵は「こんな目で」「こんな扱いを受けた！」といったものから始まります。そこでそのまま、「そんな目」の他人に受け入れるためにはどうすればいいか、あるいは「こんな扱い」を受けたことへの仕返しをするためには・・といった「目的」を掲げた時点で、それはもう問題把握からして感情に流されているということです。その先にハイブリッド心理学の「取り組み実践」をしようとしたところで、すでに道の外にはずれてしまっています。

そうではなく、「こんな目で!」「こんな扱いを!」という、起きた出来事の問題の捉え方から、「感情と行動の分離」の姿勢で見直すことから始めます。

重要なのは、「客観的な現実問題」と「内面の感情の問題」を、それぞれ分けて考えることです。それは自分が「酷い扱いを受けた!」と感じることに於いて、実際のところ誰の目から見ても酷い他人の行動があったのか。それとも、客観的に見ればごく些細な、自分が特別に尊重されなかっただけの、ごく普通の出来事だったのか。

それに応じて、外面向けの行動法の「学び」と、内面向けの感情の解きほぐしの「学び」が出てきます。もし本当に他人の側の酷い行動があったのだとしたら、怒りに頼らない、「行動学」による具体的な対処法の学びへと進めます。内面向けには、そうした他人の側の酷い行動に対しても動じない心の安定と強さとは何かの学びへと進めるでしょう。あるいは、実は他人の側はごく些細な普通の行動であったと見直すことができれば、自分がどのように特別扱いへの衝動を抱いていたかの自己分析など、内面側の検討へと進むことができるでしょう。

「外面の現実問題」と「内面の感情の問題」をしっかりと分けることが重要です。まずは「外面の現実問題」を、そうした客観的な姿勢で先に捉えることが重要になります。外面の問題は比較的すぐに答えが出ますので、それにまず対処し、次に、残る感情の問題に対してじっくりと取り組むというのが、基本的な流れになります。

悩み場面の主なパターンなどは『メール相談事例集』などに譲り、ここでは一つだけ、今ちょうど『読者広場』にご相談頂いている例をあげてみましょう。「人への苦手意識があり、心が繊細で細いです。今のままの自分でも強い心を持てば問題ないとは思いますが、些細なことで傷ついてしまう弱い心。これから先交友関係を広げられるか、仕事をしていけるとか心配です。管理職になど到底なれそうもありません」。

まず、「人への苦手意識」と「管理職になれるかどうか」は、全く別の問題です。管理職というのは、人への苦手意識の有無といった問題よりも、自分の会社の業務への理解と情熱の方が重要でしょう。それがあれば、人への一般的な苦手意識があっても優れた経営者になる人もいますでしょう。





これは「仕事の能力」についての「学び」になります。

そもそも「問題」は何か。「管理職になりたい」のか。そうであれば、「仕事の能力」についての、より本格的な「学び」が出てきます。それを一方で学び、人への苦手意識については、また別の問題として、さまざまな具体的場面を取り上げて取り組んでいくのがアプローチになります。ただ、どうもそうではなさそうでもあります。

ここでの本当の問題は、今の自分の心で考える、自意識の空想の中のイメージに縛られて、成長が分からないことです。今の心でイメージできる、「繊細で弱い心」「強い心」といったイメージに縛られて。もし「今のままの自分でも強い心を持てば問題ない」と本当に思うのであれば、そうすればいい。でもできない。思考が、意味のないものになってしまっているのです。

このご相談の場合、直接的な「問題」は、「低い自己評価」「自己嫌悪感情」といったものになるでしょう。しかしそれに直接働きかけて霧散解消させ、一転して「高い自己評価」「自己賞賛感情」に転じさせる方法などないことは、今「基本的な流れ」で述べた通りです。成長の全体に向かう必要があるのです。

特に、「学びの一覧表」の「4.悪感情の克服」で「自己嫌悪感情」について書いているように、それにそのまま直接対処しようとするのは誤りです。「こうなれば自己嫌悪感情が消えるのでは」と、例えば「出世できれば」「友達ができれば」「結婚できれば」さらには「この宗教を信じれば」といった外面目標を「練り上げる」と、本当の自分の個性を偽ったものが思い浮かびがちです。そのまま進むと、人生そのものが、自分を偽ったものになってしまうのです。このご相談で「管理職になど到底…」といった言葉が出たのも、まずは「自己嫌悪が消えた自分」のイメージとしてでしょう。この心の罣が、世の若い人の陥りがちな、「誤った自分探し」を生み出しています。自分の個性にも向き合い、純粋に自分が望める目標を模索することと、内面の悪感情への向き合いを、分けるのが正解です。

ですから、この場合のアプローチは、まずは2つになります。

1つ目に「具体的な行動場面」における「具体的な成長」に、もっと目を向けることです。仕事であれば、「人への苦手意識」の問題ではなく、「役割と工程の管理」などの普遍的なスキルに、まず意識を切り換えて取り組む。交友関係であれば、友人をどう増やせるかの前に、まず自分が本心から楽しいと思えるものを探す。こうした「具体的な行動場面」における「具体的な成長」というのは、それを進む中で、悩みごとや人生の感じ方の全体が変化していくものです。これに進まないと、何も始まりません。

2つ目に、内面の悪感情の根本的克服も含めた、心の成長への総合的理解に取り組むことです。このご相談者の方の場合、これまでも何度かご相談を寄せて頂いており、多少の変化も得た、「最初の一步」がちょうど終わったような段階です。ここから、「自らによる成長の模索」の段階に進むかどうかの、選択だということです。「一生の学び」のモードに、ギヤを変えてです。

それはこの心理学そのものを、選択するかどうかということでもあります。真の心の成長は、今の心で考える「こんな心に」というイメージの、どれになることでもありません。今の自分の心では想像もできない、未知の心へと変化していくことです。それに向かう道を歩むか。そのためには、「どう考えればどう感じるができるか」、ではないのです。「今何を学ぶのか。そして今何を本当に感じているのか」なのです。自分の心を自分ですぐ変えようとする焦りを捨て、それを最後まで、地道に続けるのです。





5章 基本的な妨げへの取り組み

基本的な妨げへの取り組み

「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始

「心の成長への根本」の学び

「人生観」の学び

「心を病む傾向」からの抜け出しの第一歩

心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し

心の悪化メカニズムからの抜け出し

「病んだ心」の膨張と「自己崩壊」の治癒を知っておく

「自意識の業」の克服とは

2つ目の妨げの克服のまとめ

「心を良くしようとするのをやめる」という第一歩

強度な「空想に生きる心」からの抜け出し

「現実」は必ずしも「感じる」通りのものではない

2つの心の世界を持つ

道のりは誰の場合も同じ

基本的な妨げへの取り組み

「最初の一步」から先になかなか進めない場合、妨げが起きている状況の様子が大きく3つのタイプに分かれるように感じます。

「感情や回りに流され自分の考えを持ってない」、「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始、強度な「空想に生きる心」、という3つです。それぞれについて、克服のためのポイントを簡潔に述べておきましょう。

ただしこの3つは、それぞれの人がそのどれかに分かれるということではなく、あくまで妨げの様子、その側面として、主に3つあるということです。それぞれの人において実際は、表現はあまり良くありませんが、それらがしばしば「合併症」として起きています。それぞれが、互いの克服を困難にしているという厄介な形です。

いずれにせよ、人によって以下の克服取り組みのどれかが必要になるという話ではなく、どれかの妨げがあるのであれば対応する克服取り組みが必要になるということです。

これは結局のところ、今まで説明してきたこの心理学の「取り組み実践」の土台の核芯になるものとは何かを、妨げの様子との対比として、より浮き彫りにするものです。

最初のタイプの「感情や回りに流され自分の考えを持ってない」は、その言葉通り、基本的に感情でものごとを考える傾向が強く、「動揺する感情を克服するためには、まずは感情を鵜呑みにせず考える」ということができていないタイプです。たとえば、パニック感を感じた時、「パニックを感じる。しかし現実には何も起きておらず安全である」という思考ができず、「パニックを感じる。これは自分がとんでもないことになっているということだ」という思考になり、「とんでもないこと」と





いうその思考がさらにパニック感に火をくべるという流れになるものです。あるいは、**全般的に自分で考えるということが苦手**で、人に何か言われるたびに「そうなのかな」と考えが揺らいでしまうといったタイプも、このグループになります。

これはごくシンプルに、「動揺する感情を克服したければ、まずはまずは感情を鵜呑みにしない」という取り組み実践の最初の「感情と行動の分離」の**基本姿勢**が妨げられ、取り組み実践が**最初から進まない**ケースです。

克服としては、「**目的思考**」に、「**自分自身に対する論理的思考**」によって、しっかりと取り組むことが**重要**になります。

「感情と行動の分離」の姿勢に立って、まず「何が問題か」から、感情に流されずに考えていくことが大切です。「**まずは「問題の捉え方」から**」で述べた通り、まずは「**客観的な外面問題**」と、内面の「**気持ちの問題**」を分けていくのが**基本**です。それによって、「**こう感じるようにすれば**」と「**気持ちの枠はめ法**」を求めるのではなく、**客観的な外面問題への答えを知ることで、内面の気持ちを自分でどうこう枠はめすることなく、自分が向かうべき行動を決めることができるような思考の手順**を、ぜひ習得して頂ければと思います。

もちろんその「**答え**」とは、決して内面感情を無視して理屈だけで行動するというものではなく、「**基本的な流れ**」で述べた通り、**内面感情も一つの重要な条件**とした上で、私たち自身が心の健康と成長に向かうことができる、**幾つかの行動の選択肢**です。それを知り、自分の内面の気持ちもじっくり天秤にかけた上で、**自分としての「選択」を決める**のです。今の自分にできる**最善の選択**はこれなのだ、と。これしかないのだ！という「**覚悟**」の姿勢で。

その結果、内面の「**気持ち**」は再び**変化**を始めるでしょう。それは**前向きに転じるもの**かも知れないし、あるいは何かの**深い落胆**になるものかも知れません。しかし**本当に正しい「選択」ができた時、自分が「成長」の一步を踏んでいるのだ**ということが、**次第に実感としてしみじみと分かってくる**でしょう。

沢山の**問題**を一度につなげて考えてしまうことで、「何もかも駄目…」といった**大きな悪感情の穴**に落ち込むのを何とか踏ん張り、**一つ一つの問題を分けた上で、「客観的な現実問題としての大きさ」による優先度で、順番に対処、決断**していきます。

たとえば、「**職場で人とのコミュニケーションが何となくうまく行かず、仕事への自信もあまり持てない**。悩んでいるうちに憂うつになって、辞めたくなくなる」といったご相談が実に多く寄せられます。

「**コミュニケーションがうまく行かない**」ことと、「**仕事への自信があまり持てない**」ことを、分けて考える必要があります。つなげて考え、その仕事が自分に合って合っていないのだと感じ、辞めた方が…という姿勢で考えると、その先に現れるのは、**社会に自分が行ける場所がないというイメージ**になってくるのです。それだと、どの職場に行っても**同じこと**になることが、**意識の底**で見えるからです。

「**客観的な現実問題としての大きさ**」からは、まずはごく純粋に**仕事の能力**として自分に適切かどうかから、考えるのが**良い思考手順**です。自分の**仕事の能力**と、**必要な収入**などを考え、他にもっと良い場所が見つかるのでなければ、そして今の場所でもなんとか仕事のできるのであれば、**まずは今の場所で頑張ること**にするのが正解でしょう。人との**コミュニケーションの能力**の問題は、職場を変えても**まずは同じ形で起き続ける**でしょう。ですから、まずは**純粋に仕事の条件**で職場を





決め、人とのコミュニケーションはどこでも同じように学ぶ必要があるということです。

あるいはそうした決断もできないほどの**精神疲労**にあるというのであれば、その仕事を辞めることも**選択肢**に入れてもいいでしょう。ただし、自分がどれだけ弱い人間であるのかを、しっかりと認める中です。決して、一時的な気休めの先に戻れば変われるなどという**安易な空想**の中で考えずにです。心身に**ハンディを負った存在**として、それを原点にして、そこから生きる道を探していく、**新しい人生を始める**のです。この姿勢こそが、本当の自分の個性と能力を、やがて「普通」をはるかに超えて大きく**開花**させるための姿勢でもあります。

こうした、「**客観的な現実問題としての大きさの優先度**」による思考や、「**自分の弱さを認める決断**」といった思考は、私自身がかつての**極めて不安的な心の状態**から、**心の成長**への歩みを始めた**第一歩**の中で経たしたものでもあります。これは「**「現実を見る目」という全ての始まり**」で触れたのと同じ、『**悲しみの彼方への旅**』の「**現実への帰還**」の章にて、「**葛藤からの脱出**」の節（P.232）および「**進路の見定め**」「**韜晦（とうかい）からの脱出**」の節（P.423）で描写していますので、ご参考頂けるかと思えます。

「**言葉を使って考える**」ことが大切です。「**気持ちで考える**」のではなく。

「**言葉を使って考える**」とは、「自分はこう感じる」という「**気持ちを表現する言葉**」ではない、それを整理するための**専用の言葉**を持ち、それに当てはめ整理していくことで、「**気持ち**」をより良いものへと自分で導くことができるような思考です。

「**一体何が問題なのか**」「**そのための答えとは**」というものであり、「**答え**」を導くための、上述の「**客観的な現実問題としての大きさ**」「**優先度**」といった言葉です。「**仕事の能力**」「**コミュニケーションの問題**」といった言葉です。これらが「**目的思考のための言葉**」です。そして、そうした言葉の意味においてつながるようにするのが、「**論理的思考**」です。気持ちがつながれば言葉をつなげてしまうのではなく。

「**感情や気持ちに流され自分の考えを持ってない**」典型的な人は、「**気持ちの表現語**」しか使っていないのが特徴です。自分はこう感じました。こう思ってしまいます。嫌になってしまいます、と。それを、「**目的思考語**」に置き換えて**思考**することからです。言葉が、私たちが私たち自身の心に取り組むための、**道具**になりますので。

そうした「**目的思考語**」による「**問題把握**」を、「**学びの一覧表**」のどこかに落としていくように進めていくのが、**取り組み実践**になります。「**今ここで何が問題か？**」「**何が課題か？**」と。

それによって、まずは「**学び**」の入り口となる「**3.日常生活と社会生活の向上**」の中でも、人や社会への行動にはまだあまり関連しない、**ごく日常生活の向上の領域**で「**自分の考えを持てる**」ようになることに**取り組む**のがよろしいかと思えます。それを足場とした上で、次に**心の成長**への本題領域になる**人や社会への行動の領域**に取り組むという**順番**を考えるのが良いでしょう。

魔法のように一気にものごとが良くなる方法を求める短絡的な思考を卒業し、何か「**問題**」があれば「**原因**」を調べ、「**原因**」に応じた**対策**をするといった、しっかりと手順を踏んだ**思考**が大切です。

またそこで、思考は一見しっかりしているように見えて、「**「現実を見る目」という全ての始まり**」で触れた私の母の例のように、「**現実を見る目**」といものが**ふさがれ**、「**ありのままの現実**」の**情報が心に入ってこなくなっている**、ということが**盲点**のように起きていないか、注意が必要です。私たちがしっかりと「**論理的思考**」をしたとして、「**現実における向上**」のための「**答え**」は、私たちの「**論理的思考**」によって「**生み出す**」のではなく、「**現実**」の中にあるのです。私たちの「思





考」は、それを捉え、私たち自身によりうまく役立てられるよう整理するためにあるのです。

それによって何よりも感じ取って頂きたいのは、そうした「現実における向上への答え」を知ることで、私たちの心は、自分で「元気にならなければ」「やる気をもたなければ」などと自分でストレスをかける必要もなく、エネルギーを湧き出させるものであることです。また、「4.悪感情の克服」で「怖れ」について書いたように、「正しく安全を知り、恐怖の感情を生きることでやがて心の根底から怖れの感情が消え去る」といった心の治癒の仕組みも、実際に体験して頂ければと思います。

また「現実問題としての大きさによる優先度」によって一つ一つの問題に対処していく中で、たとえ全てが解決していないとしても、「基本的な流れ」での具体的相談例に際しても述べた通り、全体の感じ方が変化していくことも、実際の体験を通じて知って頂ければと思います。それはしばしば、優先度の高い問題に対処できた時、他の問題もいつの間にかどうでも良くなっていた、というような形で。

こうして実際に「成長」を体験することで、私たちの心の成長というものが、「こう考えればこう感じることができる」という自意識の中で考えるものとは全く異なるものであることが、実感として分かってくるのではないかと思います。その時がまさに、「終わりなき成長の歩み」へと歩（ほ）が移る時だと言えるでしょう。

「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始

基本的な妨げの2つ目のタイプは、「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考に終始するということです。

これは1つ目のタイプとは対照的に、思考が一見するとしっかりしており、取り組み実践の学びが比較的順調に進むかと思えて、やがて時間が経るほどに、実は何も進んでいないことが明らかになってくるという流れが印象的なものとして現れます。メール相談においては、最初は実に「聞き分けがいい」印象であり、理解納得が順調に進むかと思いきや、時間が経つほどに、実は何も進んでいないことが見えてくる、といった流れ。

最も典型的なのは、ハイブリッド心理学の学びそのものが、「それが善いことなのだから、そうしなければならぬ」という、「目的思考を欠いた善悪思考」「目的思考を欠いた評価思考」（思考の素地「目的思考」）の焼き直しになるというものです。「論理的思考」や「建設的行動法」といったものを、とにかくそれが「善いこと」であるのだから、そうしなければならぬのですね、というように。

これは「「心」と「魂」と「命」の開放」で前に進めなくなるネックとして触れた、「どう感じるようにすればいいか」という「気持ちの枠はめ法」を求める思考に終始する傾向でもあります。「どう考えるようにすればいい」のでしょうか、と。

つまり思考が一見しっかりしているとしても、それが向いている方向が、ハイブリッド心理学とは逆のままなのです。「開放」を旨とするこの心理学とは逆に、心に蓋をし、「こう感じるようにすれば」というストレスを自分の心に加えようとする姿勢。つまり、いつまでも、「もっと良い枠はめ法」を求めているのです。





その姿勢の中で、本人は「開放」を旨とするこの心理学を**一生懸命学んでいるつもり**になっているので、メール相談なども次第に話がおかしくなりがちです。ハイブリッド心理学に「**もっと良い枠はめ法**」を求めているらしい相談者の言葉に、私が「そうではないですよ」といった言葉を返すごとに、「私が相談しているのはそういうことではありません」といった**反発**と共にメール相談自体が頓挫したりなど。

感情や回りに流されて自分の考えを持ってないというよりも、感情に流された思考をしっかりと持っているというタイプです。感情に流されて感うというよりも、流されて衝突する。恐らく察するに、実際に人に接する前に、すでに心の中で人と衝突しているというようなありさまで。恐らくそれが間違いなく、**人や社会に接することへの、「背景的」な怖れ**を生み出しています。

「**頭と心がちぐはぐ**」になりやすいのもこのタイプです。つまり「自分はこうだ」と頭で考えることと、実際の心の動きが、全く違ったものになるというものです。そのことに対して、本人は全く無力という様子で。

これは、この『「学び」への理解』の**最初**で触れた「**学びがないままの開放**」とは逆の、「**開放なき学び**」とも言えそうです。しかし実は**そもそも学びが間違っています**。「学び」として示される「心の健康と成長に向かうための行動法」とは、「**基本的な流れ**」で述べた通り、**幾つかの全く異なる行動法の選択肢**として提示されるものなのです。そして心の成長とは、そうした「**学び**」を得るとともに、そこから今の自分にできる**最善の行動を決めるために、ありのままの自分を受けとめて向き合えることにある**のです。自分にとって**本当の成長と幸福に向かうための、最善の行動を決める**ためにです。ですからここでの**根本的な問題は、自分にとって本当の成長と幸福とは何か分かっていない、見えていない**ことにある、と言えるでしょう。

また、「**自責**」「**自分のあら捜し**」に終始するというのもこのタイプです。これが悪いんですね、と。「**学びなき自己分析**」がこのパターンです。こんな内面感情が見つかった。これが悪いんだ、と。

これも結局、**根底にあるのは「目的思考を欠いた善悪思考」「目的思考を欠いた評価思考**」です。目的思考を欠いたものとして「**心の理想像**」があり、それを**基準**に、満たないものを**否定攻撃**する。そうした「**否定できる価値**」という心の根底の**感覚**を捨て去ることこそが、この心理学の「**習得達成目標**」なのですが…。いずれにせよこれもやはり、「**成長**」の**根本が分かっていない**ことが問題だと言えます。

なお、**時間**を経るほどに**学びが進んでいない**ことが明らかになるものとして、他には、この心理学についての学びはあまりしないまま、ただ**メール相談の利用**だけ続けようとしておられる節があったケースもあります。この心理学は、そのように役立てられるものではないことは、改めて説明するまでもないでしょう。あくまで、自ら学び、自らに問いながら自分の生活と人生に役立てる、「**自らによる成長**」の心理学です。そのための助言だけを行っています。ただしこれはあくまで**例外的なケース**であり、**基本的な妨げの現れ方**の話としては除外して良いでしょう。

「心の成長への根本」の学び

いずれにせよ、この2つ目のタイプの**基本的な妨げ**は、“「**学び**」が「**目的思考を欠いた善悪・評価思考**」の焼き直しになる”というよりも、**そもそもの学びの理解が間違っている、また特に根本的**





な部分についての学びをしていないものと捉えるのが正解です。

「根本的な部分」とは、**そもそも「成長」とは何なのか**です。そしてそれが目指すものである、「**幸福**」とは何なのかです。

この心理学の考えは、「**成長**」とは、「**自らによって幸福になる能力の増大**」です。

そして「**幸福**」とは、「**欲求の総合的な充足状態**」のことです。

これを告げることから、この心理学が始まるものとして、『入門編上巻』によってです (P.214)。

こうした「**心の成長への根本**」の部分こそ、自分自身ではどう考えるかを問い、自分としての考えを探求していくべきものです。どんな考え方があり、自分はどう感じており、そしてこれからどのようにそれに向き合っていくか、と。

「どう考えればいいのか」ではなく、**あなた自身が、どう考えるかなのです**。この心理学が示す「**学び**」に対して。

それをはっきりさせていくことで、もし**納得理解**があるのであれば、そこから、「**学び**」との**ギャップ**を生きる中で、**成長への3つの道**が現れるものとして。あるいは**納得がいかず**、はっきりとこの心理学に「**ノー**」と突きつけるのであれば、**別の道を取るかどうか**の選択を決することが課題になるものとして。

もし「**欲求の総合的な充足状態**」などというものは**絵空事**だ、と考えるのであれば、もうはっきりします。この心理学に「**ノー**」と突きつけたのです。ならば、この心理学が言っているような心の境地へと心**が変化しない**のは、もう何の疑問でもありませんね。はっきりと、別の**取り組み**を選ぶのかどうかを決めればよい。そしてそれでもまだこの心理学に何かを**模索**しようとするのであれば、『入門編上巻』の一文一句について、**自分としてはどう考えるのかを問い、自分としての考えを決していく**ことから**始め直す**のがいいでしょう。**感銘**によって多少は何か変わったような気がした、「**最初の一歩**」の段階を過ぎたのであれば。

そうして本当に、「**心の成長への根本**」について「**それはそうだ**」という**納得理解**が心底から生まれた時、「**学び**」となる、**心の健康と成長に向かうための、現実場面における具体的な行動法が、心に、本当に染み込み始める**でしょう。

なぜなら、この心理学で示す「**学び**」の**全てが、その「根本」につながったもの**だからです。「**成長**」とは「**自らによって幸福になる能力の増大**」であり、「**幸福**」とは「**欲求の総合的な充足**」である。ならば私たちがまず向かうべき方向とは、「**自己の欲求**」を思う存分に**自覚**した上で、それをいかにして「**総合的な充足**」へと向かわせ得るのか、心の外部にある「**現実世界**」と、心の内部にある、自らの心の**メカニズム**に向き合うことです。

それはまずは**衣食住**が足りて**豊か**になり、できるだけ**豊かな人間関係**と、**やりがいのある仕事**といった、**外面における成功**の話が浮ぶでしょう。しかし**外面の形ばかり**に追われ、**ストレス**に駆られるようになった時、私たちは**心の健康を失う**と同時に、「**幸福**」のために**重要な何か**を、**心の深い内面で見失う**ことになる。それは何なのか。そうした心の**奥底の探求**も重要になるでしょう。

「**現実世界**」というものは、**容赦ない側面**もあります。一方で、私たちの「**心**」の**根底**にある「**命**」は、時に、その**容赦ない現実世界**によって**打ち砕かれた「心」**をも超えて、**ハンディを乗り越えて力強く生きていこうとする新たな「心」**を再生する力をも備えているらしい。心の**成長**とは、未熟な心の中でイメージする「**こんな心**に」というものになることでもないし、ましてはそれを自分に当てはめ**強制**するのは**逆行**にしかならない、今の心では**全く知りようもない未知の心**へと**変化**して





いくことです。これを**実際のさまざまな人生の事例**を見聞きすることで、「成長」について考えてみることも、「[現実を見る目](#)」による「[学び](#)」の一つです。

「人生観」の学び

「[学びの一覧表](#)」において、こうした「[心の成長への根本](#)」に関連する項目は、主に3か所あります。「[1.心の健康と成長のための基本姿勢と基本実践](#)」における「[自分を優しく育てる姿勢](#)」と「[基本的自己受容](#)」、「[5.心の成長のメインテーマ](#)」における「[人生](#)」、そして「[7.総合的理解](#)」です。

「[5.心の成長のメインテーマ](#)」における「[人生](#)」が、[根幹](#)になります。

つまり「[人生観](#)」です。私たちが生きるこの「[人生](#)」を、そしてそれを生きる私たち「[人間](#)」という存在を、そしてそれが生きる場となる「[社会](#)」というものを、どのように見るか、どのようなものとして捉えるかの違いです。その違いによって、私たちの心の根底で、[思考と感情の全ての動きの方向が違ってくる](#)ものとしてです。

それを山の頂きとして、「[愛](#)」と「[自尊心](#)」つまり「[自分への自信](#)」という、具体的な2つの大きな人生テーマへの向かい方から、日常生活と社会生活の向上のための具体的な行動法までが、広大な裾野として広がるものとして。

この「[人生観](#)」が、この心理学が考える「[心と魂と命の開放](#)」という道において、3つの大きな節目のための、大きく3つの次元での支えになるものだと言うこともできるでしょう。まず、[未熟と病みの檻](#)からの「[心の開放](#)」として。次に、[思考法行動法](#)を変化させていき「[否定価値の放棄](#)」という習得達成目標に至る「[魂の開放](#)」として、そして何に感うこともなく生きる力を解き放つ、「[命の開放](#)」としてです。

「[人生観](#)」の違いとは、まず良く使われる言葉で言えば、「[人生](#)」と「[幸福](#)」を、「[善い者正しい者が愛され幸福になるべき](#)」といった[受け身の他力本願で捉える](#)か、あるいは「[自ら切り開くものと捉える](#)」かの違いです。前者においては、本人が努力するのは「[善い人間](#)」「[正しい人間](#)」になることまでであり、それによって「[幸福](#)」が回りの人や社会から、あるいは「[神](#)」から与えられるという話になります。

さらにハイブリッド心理学の言葉で言えば、「[人生](#)」を[学校の道徳の授業の演習のように感じ捉える姿勢](#)と、[大自然を生きる一匹の動物として、この「社会」という名の大自然を生きることと感じ捉える姿勢](#)の違いです。前者は、その「[道徳の演習](#)」に従順であろうとするものも、反発を感じるものも含めてです。

ならばまず端的に言えるのは、前者において「[生きる](#)」ということは、[何とも堅苦しい、味気ない、自分で望んだ訳でもないのに押しつけられているもののように感じられる](#)可能性が大きいでしょう。「[生きるのが辛い](#)」「[生きにくい](#)」といった感覚は、まずこの前者の人生観の中で起きることだと言えます。人は「[建前](#)」と「[本音](#)」で生きる存在であり、[真の絆](#)など見出しにくい、分厚いガラスのような隔たりの中での「[距離の取り方](#)」の問題になるでしょう。

一方後者においては、[生きることがどのように楽しくなれるのかはさておき、どのように生きることも自由](#)なのだという人生への目も生まれ得ます。ただしもちろん「[現実世界](#)」と折り合いがつかないのであればです。そのために、「[建前と本音](#)」というよりも、自分の「[本心](#)」と、生きるための「[戦](#)





略」という心の世界になってきます。もちろんその歩みの最初においては、「戦略」などという言葉を使うべくもない、未熟でひ弱な心だとしても。それでも、ありのままの自分を一切偽らない「本心」によって、本当の自分の人生を、生き始めるのです。

「学び」のテーマのつながりと、3つの「開放」の大きな節目へのポイントを、簡潔に説明していきましょう。

まず何よりも重要かつ決定的なのは、同じ「5.心の成長のメインテーマ」となる「愛」「自尊心（自分への自信）」とのつながりです。

「**道徳の授業型人生観**」では、「愛」と「自尊心」が、同時に、いわば「人の目」というパッケージの中に入れられたようなものとして与えられるという図になります。それはまさに、学校の道徳の授業で、先生に壇上に呼ばれて誉められ、皆から賞賛と愛情の目が向けられるというような。そんなものとして「愛」と「自尊心」を感じ取るというものです。往々にして、自分が何をできたから誉められているのか、上の空のまま。

一方で、「**大自然を生きる一匹型人生観**」では、「愛」と「自尊心」は、2つがかなり明瞭に分かれるものとして、その相手と自分との間の直接的な関わりのあり方の中で感じ取られるものになります。

「愛」は、自分が愛を望む相手との、直接の関わりの中で、自ら築いていくものとして。そこに「善い人間」「正しい人間」であれば愛されるべきという「規律」などありません。自分が愛を望む相手に、自分が抱く愛の感情を自ら表現し、相手がそれを気に入らなければ、もうどうしようもないのです。これがもし道徳の授業であれば、自分が「善い人間」「正しい人間」であれば、先生が「誰々さんに皆で仲良くしてあげて下さい」とお膳立てしてくれるかもしれません。しかしこの場合、それが本当に「現実」の「愛」なのかという問題になってくるでしょう。

「自尊心」は、自分がこの「現実世界」において何をできるのかという、極めてはっきりとした「実績」によって感じ取られるものになります。それは本当に美味しい料理を作ること的成功することであったり、自分の手で何か便利なものを上げ作り上げることができたりというように。その時、他の「皆の目」などは、もう関係ないのです。その、「実績」に基づくことで揺れのない「自分への自信」にとっては。

「心を病む傾向」からの抜け出しの第一歩

「心の開放」とは、そのようなものとしてある「道徳の授業型人生観」の檻の圧迫から、抜け出すことだと言えます。その圧迫によって損なわれた心の健康を回復し、「成長」への前進を歩める心の状態へと転じるものとしてです。「「心」と「魂」と「命」の開放」で述べたように、対人恐怖症やうつ病など病んだ心の「症状」と呼ばれるものもほぼ消失するものとして。

なぜなら、深刻な心の悩み、「心の病」「心の障害」というものは、例外なく、この「道徳の授業型人生観」の心の中での悪感情の膨張として起きるからです。「アイドルか、それとも苛めの標的か」というような人間評価の目のイメージを前にした感情動揺の形で。あるいは激しい自責の形です。

そして、今取り上げている2つ目のタイプの基本的な妨げである、「目的思考を欠いた善悪・評価の思考への終始」「気持ちの枠はめ法を求める思考への終始」は、心がまだ「道徳の授業型人生観」の檻の中にどっぷりとつかっている状態が生み出しているものです。自分の心というものを、人の





目にどう見られるかの採点の対象であるかのように、心がどうあればいいかの答えを求める姿勢が、その思考の傾向を生み出しているのです。

つまり、この2つ目のタイプの基本的な妨げは、実は、「心を病む傾向」の思考面への基本的な表れです。

ただしこの思考面の妨げは、その人が実際にどの程度の深刻さで心を病んでいるかを示すものではありません。あくまで、心を病む傾向が存在していることだけを示しているということです。心を病んでいる深刻さは、あくまで感情動揺の激しさのことであり、これは人それぞれになります。

つまり、この2つ目のタイプの基本的な妨げの底に、人それぞれの深刻さの度合いで、心を病む傾向が控えているということであり、それはつまり、この2つ目のタイプの基本的な妨げを脱することは、人それぞれの深刻さの度合いの違いに関わりなく、心を病む傾向からの最初の抜け出しになる、という大きな位置づけだということです。

つまり、この2つ目のタイプの基本的な妨げの克服は、同時に「心の開放」になるものであり、「成長変化できない心」「病んだ心」が、「成長変化できる心」「健康な心」へと転じる、最初の重要な節目だと言えます。

そのようなものとして、「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始というものの克服に、まずはぜひ取り組んで頂ければと思います。

では、大自然を生きる一匹型人生観になればいいのか、という質問が出るかも知れません。そう感じるようにすればいいのか、と。「愛」と「自尊心」を、人の目を通してではなく、相手との直接の関わりで感じ取らなければ駄目なのか、と。大自然を生きる一匹型人生観になれば、生きづらさが消えるのか、と。

それがまさに「気持ちの枠はめ」と「善悪と評価」の中で考える姿勢の焼き直しであることは、もうお分かりかと思います。

ではどうすればいいか。一言でいえば、「気持ちの枠はめ」「心の枠はめ」ではない、「真の心の成長」を知ることです。それはまさに「こんな自分であれば」「こんな気持ちになれば」という「気持ちの枠はめ」「心の枠はめ」という命綱を切って、心の健康と成長に向かい得る行動法によって、この「現実世界」に向かって行動していくことにあるのです。

それを知り、実際に身をもってそれを深く自覚し、それを選択することです。「真の心の成長」の道に、向かうことを。

その選択を問うための道のりが、すでにずっと前から始まっています。

今日の前の生活および人生の実際の具体的場面について、心の健康と成長に向かえるような行動法の選択肢の「学び」を得る。その一方で、自分の内面感情については、まずありのままに、自分が何をどう感じているのかに向き合うことです。その、「感情と行動の分離」の姿勢に立った実践です。そこで「学び」についての納得理解が進み、一方ですぐには変わらない自分の心に向き合う、「学び」とのギャップを生きる時間が、次の変化を準備していきます。

「こうすれば心がこう変わる」と紋切り型に言えることなど、何もないのです。私たちにできるのは、心の外面と内面に対する、その別々の向き合い方を習得しながら、何が「問題」「課題」そして「望み」なのかを明確にすることから始める「目的思考」によって、生きていくことです。その先にいつどのような変化が心に起きるのかは、私たちの「意識」で決めるのではなく、「命」が





決めるのです。

そのように、心の成長の歩みの道のりの、どの時点においても一貫して私たちにできる実践を、先の「まずは「問題の捉え方」から」の最後に一言で言っています。「どう感じればいいのか」ではなく、「今何を学ぶのか。そして今何を本当に感じているのか」なのだ。そこで、「心の成長のスタートラインに立つ」でも述べた「視野を広くする」ことの中に、ここで説明した「道徳の授業型人生観」から抜け出すような視野を入れることができた時、「気持ちの枠はめ」と「善悪と評価の思考」への終始という2つ目のタイプの基本的な妨げの克服、そして「心の開放」つまりは「心を病む傾向」からの抜け出しの第一歩という、変化の節目も訪れ得るということです。

心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し

一方実際において、その最初の大きな変化の節目がどのような形のものになるのかは、感情面で実際どのように心を病んでいるかの度合いと状況によって、幾つかのものが考えられます。

それを把握しておくことは、自分をその「真の心の成長」へと方向づけ、より早く向かうことに役立ちます。そのために、ここで心を病ませる根源となる4つの心理メカニズムを理解しておくことは無駄ではないでしょう。

ハイブリッド心理学では、「心の病」「心の障害」また広く深刻な「心の悩み」というのは、「学びの一覧表」の「7.総合的理解」で書いた通り、「感情の抑圧と力づく練り上げ演技」が原因であり、その「症状」と言うのは、「心」と「魂」と「命」の開放で述べた通り、自分の本心を押しえつけて「こんな気持ちで」と自分に強いるストレスが、あまりの無理によって破綻した混乱が表面化したものだと考えています。

これはもう議論する必要もない、明快な事実としてそのようなものだと考えています。巷（ちまた）では、心の病の原因について、何か分かったようだ、いや分からないといった議論が広くなされているのかも知れませんが、そんな議論はもう不要な話として、私自身がそれに陥り、やがてその完全な解消克服にまで至った体験からです。

もちろん、それが単純に「治す」「治せる」というようなものではないことも含めてです。

そこで起きることとは、基本的にはそのままでは解決不可能な自己撞着（どうちゃく）です。「こんな気持ちで」という「感情の強制」のストレスが問題なのですが、それを取り去ってありのままに向き合った時、本人が対処ができず精神が破綻してしまうような悪感情があるから、精一杯の力づくで、その大元の悪感情に蓋をして目を反らしてから、その代わりに心の表面でまとうべき「こんな気持ち」を求めて、生きてきたのです。そこに無理があり、心がおかしな動きを始めてきて、コントロールできなくなった。その「おかしな動き」の部分だけを取り上げて、「心の病」「心の障害」というレッテルを貼っているのが今の心の医療の現状かも知れません。

ですから、その状態だけを取り上げるならば、それは基本的には解決不可能です。心の病の表面にあるストレスを本当に根本的に取り除いたら、今度は精神が破綻してしまかのような悪感情が湧き出てくるのかも知れないのですから。

しかし、心が置かれたこの状況の全体がもし変われば、克服への道が開けます。それは、「こんな





気持ちで」という力づくのストレスを取り去ってあらわになる、**大元の悪感情**が、**対処ができず精神が破綻してしまうようなものではないものとして見る**ことのできる目を持つこと、そして**実際にそれに対処する力**を持つことです。

そしてその**実際に対処する力**の一つが、**心の健康と成長に向かうための外面の行動法の「学び」**であり、もう一つが、**「命」が本来そなえる心の自然治癒力と自然成長力**です。それが、ハイブリッド心理学の「学び」と「開放」のアプローチであり、「感情と行動の分離」の姿勢に立った取り組み実践なのです。

では、そうしたアプローチによって、**心のストレスに置かれた状況の全体**がどのように変化して行き得るのかについては、さらに**ストレスの根源となる4つの心理メカニズム**を理解して頂くと良いかと思います。

下に、「**心を病ませる4つの心理メカニズム**」の項目の一覧をまず示します。それぞれがどんな位置づけかもそれぞれキーワードを示しています。

心を病ませる4つの心理メカニズム

道徳の授業型（学校の世界型）人生観…人々と社会のイメージ

「人物印象」によって愛され自信を持つという姿勢…自分の方向づけ

「愛される必要」という衝動…置き去りにされた成長課題

「ありのままの自分では駄目だから」という深層の否定感情…心の闇の根源

これらについて詳しく説明を始めると、それだけで本が一冊できるようなものになりますので、ここで一言で言うならば、「**学校の世界型人生観の中で、人物印象によって愛され自信を持つという姿勢が、自分は愛される必要があるという衝動と、ありのままの自分では駄目だから…という深層の闇の感情と結びついた時、こんな気持ちにならねば、こんな感情を持てなければ、という自分の心へのストレスが、心を病む、深刻なものになる**」というものになります。

そこで心を病んでしまうことの**決定打**は、「ありのままの自分では駄目だから」という、この**ストレスの始まりの感情**が、自分自身で受け入れ難くなり、飲み込んで、もはや感じまいとする心の動きが働くことです。これは最初の「**心の惑いと病み、その治癒克服と心の成長**」で述べた通りです。その結果、人の思考は**硬い「善悪」の思考**へと流れていくという心のメカニズムがある、と。心の奥底に置き去りにされた、「ありのままでは駄目」という**根深い自己否定感情**が**変形したもの**としてです。それに向き合い直し、克服へと転じる歩みを阻まれた、**心の病み**の中で…。

そんな状況において、この**4つの心理メカニズム**のどれもが、「**それでは駄目だから**」などと考えてすぐに変えられるようなものではありません。**その全てを、今の自分の、ありのままのスタートラインと受け入れ、ありのままに向き合うこと**から、「**真の心の成長**」への歩みが始まり得るのです。

そこから、外面における行動法の「学び」と、ありのままの内面感情に向き合う、一貫した歩みによって、この**4つの心理メカニズム**のそれぞれが、**対照となるものへの転換を模索し得るもの**としてです。

それは一言でいえばこのようなものになるでしょう。

まず「**道徳の授業型人生観**」から「**大自然を生きる一匹型人生観**」へと、いきなり「**選択**」などできようもありません。まず**視線**を向け得るとしたら、与えられた人間集団の中で人物がどう見ら





れるかの熱狂を生み出すその人生観から抜け出した、それぞれの人がそれぞれの人生を生きるという、「人それぞれの人生型人生観」とも呼べるものになるでしょう。

人は皆それぞれがそれぞれの人生に向かって進んでいるのであり、他人の人物印象にばかり関心を抱いている訳ではないのだ、それが健康な心の世界なのだ、と。それはしばしば、「人の目」に縛られることからの開放感というよりも、「人の目」という基準がはかなく消え、自分はどこに向かえばいいのかと途方にくれてしまうかのような、孤独感にも似た感覚の中でのものになるかも知れません。

それは同時に、「こんな自分で・・」といった「自意識」にがんじがらめになる、「人物印象によって愛され自信を持つという姿勢」とは全く異なる、人や社会への向かい方が視野に入ってくる時でもあります。それが、最初に「ハイブリッド心理学のアプローチ」で述べた、“気持ち感情の良し悪しおよびその行動表現の良し悪しによる「人物印象」によってではなく、「現実において生み出す」という結果の向上において自分の価値を高めるという行動法”であり、“気持ちを分かり合い認め合う”というものではなく「喜びと楽しみと向上を共有する」ことを人との親愛とする行動法”に他なりません。

それもすぐに心をそれに「切り換える」ことができるようなものではありません。まずはそれが心の健康と成長に向かう行動法であることが心の視野に入ってくる一方で、自分が感情的に駆られる行動法は未熟もしくは病んだものであることが、まず心の視野に見えてくるということです。つまり、心の健康と成長に向かう行動法と、自分の内面感情とのギャップに、まずは向き合えるようになる、ということです。

それが同時に、「愛される必要がある」という衝動、そして「ありのままの自分では駄目だから」という深い自己否定感情にも、向き合えるようになるということでもあります。その衝動が、たとえば盲目的に相手の意に添おうとする卑下的行動や、逆に相手を束縛しようとする支配的行動に、自分を駆り立てている・・と。そしてその底には、ありのままの自分では愛されないのでは、という不安が控えている・・と。

それがどのように「愛されることを必要とせずに自分から愛せる」という感情、そして「ありのままの自分でもいいのだ」という心底からの自己肯定感情へと転じていけるかは、「学びとのキャップを生きる」歩みに依存します。それは心の視野に入り始めた新しい行動法と一致し得る、一片の肯定的な感情を「内面の開放」と「自己分析」の先に見出し、実際に新しい行動へと踏み出す、新たな人生の局面に突入することからも知れませんが、あるいはそうした健康な感情として前に進み得る感情を自分の中に見出すことができず、もはや立ち行かない自分の心を見つめる、「今までの心の死」を経るものになるかも知れません。

いずれにせよ、そのように外面の行動法についての「学び」を心の視野に入れ、ありのままの内面感情に向き合って生きる時間が、「命」の作用として、この人の心に成長への変化をもたらす始めるのです。

心の悪化メカニズムからの抜け出し

それは逆に言えば、まずは「道徳の授業型人生観」から抜け出し始めるという一歩をまだ踏み出していない場合、「愛される必要がある」という衝動、そして「ありのままの自分では駄目だから」





という深い自己否定感情にも、向き合うことができないということです。

そこで起きるのは、そうした心のストレスの根源となる衝動や感情そのものよりも、はるかに悪化した別の感情に心がおおわれるようになるという事態です。

「愛される必要がある」という感情ではなく、「こうあるべき」というストレスと、「あるべき姿」を損なった自分や他人への怒りに、心がただおおわれるようになります。「こうあれば認められ愛される」という期待が最初に働いた時の、未熟な願いの感情は遠く追いやられ、「こうあるべき」という「基準」や「正しさ」への硬い意識だけが一人歩きすることによってです。

「ありのままの自分では駄目だから」という心の底の自己否定感情に向き合えず、感じ取れなくなるのは言うまでもありません。まさにその心の底の自己否定感情を否定し去るために、まさにこのストレスが駆り立てられ始めたのですから。その結果、心は「ストレス」と「怒り」だけを感じるのです。

その代わりに、この人は「ありのままの自分では駄目」というのとはニュアンスが少し異なる、ただし心の健康にとってははるかに悪質な、漠然とした心の深層の自己否定感情を抱えるようになります。

それは、「ありのままの自分では駄目」ではなく、「本当の自分では駄目」という自己否定感情になるのです。

つまり、「嘘」「偽り」という問題が入り込んでくるのです。単に「理想」にどう近づけるかという「現実」の隔たりの問題ではなく。

ここに至り、心は完全なる自己膠着、出口のない袋小路の状態に置かれます。「こうあらねば」というストレスに駆り立てられているのですが、もし「こうあれた」としても、それは「嘘」「偽り」をはらんだものである可能性のある、薄氷の上のものになるということです。

ここに至り、人の心は完全なる不安定状態に放り込まれます。心は八方ふさがりで前にも後にも動けないものとなり、「罪悪感」という新たな分子が心にはびこってきます。自分が偽りを演じていることに向けられる、絶え難い、人からの白い目のイメージとともに。

これが「うつ状態」であることは容易に感じ取れると思います。それが向かう出口はしばしば、「自分なんて死ねばいい」という「希死念慮」になるものとして…。

なぜそんなことになってしまうのか。

「道徳の授業型人生観」というスタートの中に、すでに「嘘」があると言うこともできるでしょう。善い人間正しい人間が愛され幸せになるべきだといった、その人生観に。そもそも何が「善い」「正しい」かという思考の中に、「嘘」があると。

しかし心理メカニズムとしてはむしろ、そうした人生観の素地の下で、日常の具体的場面において、しっかりとした論理的思考をせず、感情に任せて自分の都合の良いようにものごとを思考していることに潜む「嘘」の積み重ねのようなものが、そうした心理状態の悪化となって最後に表面化してくる、という印象を私は感じています。しっかりとした「自分自身に対する論理的思考」によって、何よりもまず自分自身に対して嘘のない思考を日常生活で重ねられるようになることが、こうした心の状態悪化の克服の第一歩になるのだ、と。

そうしてしっかりと「自分の考え」というものを持てるようになってから、「人生観」についても取り組み、その「学び」も得る中で、今「心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し」で





述べた通り、「**道徳の授業型人生観**」からまずは**抜け出し始めるものとして「人それぞれの人生型人生観」**を心の視野に入れ、**自分の「人物印象」をどう演じるかという行動姿勢**ではなく、「**結果において生み出すこと**」や「**喜びと楽しみの共有**」を**支えにして行動する姿勢**を心の視野に入れることが、**根本的な克服の入り口**になるということです。

ただし「**人物印象によって認められ愛される**」ことへの**衝動**が、心をそれにすぐ「切り換えられる」ようなものではないのは、「**道徳の授業型人生観**」をそうすぐに**反対のものに切り換えられるものではないこと**、もはや比ではありません。実際に人や社会に面した時、自分からどう向かうかの**姿勢の転換**を問うことはできたとしても、その結果自分がどう認められ愛されるかの期待は、どうしても、自分の人物印象がどう見られるかの期待になるからです。そうでないとは、**愛され、認められることへの願望**自体がなくなったということです。これこそまさに「**嘘**」になるでしょう。

つまりこれは何を言っているのかというと、私たちに、人に愛され、認められることへの願望がある限り、自分の「人物印象」を「**どう演じる**」という**衝動**にまつわる「**心の悪化**」の闇を、「**ありのままの自分では愛されない**」という大元の深い自己否定感情がある限り、最後まで免（まぬか）れることはできない、それに**向き合える**ということが、**真の心の成長への歩み**なのだ、ということです。

つまり、**真の心の成長**に向かって歩み出せるとは、今述べた心の悪化メカニズムが消えるような何かの**思考法**が持てるなどということではなく、あくまで、そうした心の悪化に「**向き合える**」ということなのだということです。

つまり「**心の悪化**」が、「**消えるか消えないか**」の違いではなく、「**向き合えるか向き合えないか**」の違いなのです。**真の心の成長**へと歩むか、歩まないかの違いとは、この微妙な、目に見えないような小さな違いが、**病んだ心にとどまるか**、それとも**健康な心への歩みを始めるか**の、大きな違いを分かちます。

「病んだ心」の膨張と「自己崩壊」の治癒を知っておく

では、向き合えた先にそれはどう克服されるのか。

それは一貫とした、「学びとのキャップを生きる」歩みの中にあります。

「心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し」でも繰り返した通りです。それは**新たな行動**に向かい得る**一片の前進的な感情**を自分の中に見出し、**新たな人生の局面**に突入することかも知れないし、もはや立ち行かない自分の心を見つめる、「今までの心の死」を経るものになるかも知れない。

ただし**問題の焦点**がこの「**心の悪化メカニズム**」、つまり「**偽りを演じている自分に向けられた、人々の白い目というイメージの前で萎えていく自分の心**」といった**問題**に至るにつれ、その後者、つまり「**今までの心の死**」と、それによる「新たな心の再生」が、その役割に鮮明に**焦点**が当たるものになってきます。

つまりこういうことです。私たちは一度この「**心の悪化メカニズム**」に足をとられた時、もう**今までの心**のまま、前に進むことはできなくなるのです。その時私たちにできるのは、「**意識の断絶の断崖**」の闇を越えて**未知の心**へと向かうか、あるいはただ「**憎悪**」もしくは「**怖れ**」の餌食になるかです。そしてもしその中で**未知の心**へと成長することを心底から願った時、私たちはこの闘いに





において「自意識の業」に敗れ、その時、「自意識の業」を超える「魂」と「命」が、姿を現すのです。

そしてこの2つともが、意識の表面はあまり違いはないのです。その大きな違いを分かつのは、今述べた通り、「向き合えるか向き合えないか」の違いとして。

向き合えない場合に「憎悪」もしくは「怖れ」の餌食になるというのは、比較的分かりやすい話です。「本当の自分では愛されない」という根深い自己否定感情が心の底にあり、「人物印象」によってどう認められ愛されるかという未熟な姿勢しか持たないまま、「こんな自分であれば」という絵に描いたような自己理想像を掲げたところで、返ってくるのはまず言って容赦ない自己嫌悪感情か、もしくはそれを何とか押さえつけて人や社会に向かおうとしても、返ってくるのは、髪の毛の先ほどの微塵の優しささえない、人々のトゲトゲしい白い目…。

これも私自身が体験して知っている心の状態です。それが「現実」なのかどうか以前に、心がそうしたイメージにおおわれ、心がそのイメージの中で生きていたことを。

そこで他人が「髪の毛の先ほどの優しささえない」と心に映るのは、自分自身がまさにそう感じる、自分自身の中の「偽りの演技の姿勢」が映し出されたものに他なりません。心理学では「投影」や「外化」と呼ぶ心のメカニズムによって、こうした心理学的な理解を心に入れることができるかどうか、こうした悪感情の暴走をそれ以上に食い止められるかどうかを決定づけるものになります。

人のそうした同じ表情の下に、人それぞれの優しさがある…。そうしみじみと感じられるようになるのは、これもやはり自分自身が、お返しを期待して精一杯表現するようなものとは全く違う、表に出さなくても抱き続けることのできる「人への愛」を、感じ取れるようになった時です。これは残念ながらかなり先のことだと心得ておくのがまずは無難でしょう。自分はそうした本当の優しさを知っている…と思いたい姿勢に潜む「嘘」が、まさにこうした心のメカニズムを駆動するからです。

悪感情の膨張を食い止められず、「憎悪」が暴走した時、その先に起きるのは、もはや心理学で扱える範囲を越えた悲劇である可能性もあります。『入門編下巻』(P.110)でも取り上げた、2008年6月に秋葉原で起きた無差別殺傷事件のように…。

私が大学3年で自己分析を開始し、抑圧されていた感情を開放し始めた時に体験したのも、実はこの同じ心の悪化メカニズムによって起きたものです。「「学び」とのギャップを生きる」で、自分が心の健康と成長への道とは別の道に進んでいることをはっきりと認めるという「3つ目の道」として、私自身に起きたこととして触れたものです。「憎むことにこれからの人生の目標を置こうか」と。

ではなぜ私の場合はそれが逆に心の健康の回復への歩みとなったのか。もちろん問題が完全な深刻さを免れていたという面もあります。しかしそれ以上に、私はその時、すでに「学びとのギャップ」を生き始めていたのです。その結果、私の「意識」は自分でもそのメカニズムを知らないまま、「憎しみ」を脱した、より本格的な次の成長への局面に向かうことになったわけです。

「怖れ」が暴走し出した時、それはまず言って、人の目に触れる行動をすることへの怖れの、限らない範囲の拡大と言えるものになってきます。その中で、息をすることさえ怖れた感情を、私は知っています。これは「対人恐怖症」の基本的な原因になり、「引きこもり」へと典型的につながりやすいものになってきます。

一方そうした心の悪化メカニズムに向き合えた場合にどのように克服解消されるのかは、極めて分かりにくい話です。というか、分かりようのない話です。なにせそれはそうして悩む心が、そし





てどうすればそれが良くなるのだろうかと思案する心が、一度死んで消え去ることにあるという話になるのですから。実際のところ、これを知らぬがために、人は未熟もしくは病んだ心の現状維持にとどまり、心の医療も「現状回復」だけを目標にするものにとどまっているのかも知れません。

知っておいて頂きたいのは、私自身の例でもその形になったように、こうした心の悪化メカニズムは、一度働き出すと、どうしても心が「憎悪」もしくは「怖れ」の餌食になるような、どん底まで自動的に動いてしまう性質があるということです。そしてそのどん底まで行った時に、「自分はもう駄目だ」と、「意識」であがくことを放棄した時に、この心の悪化メカニズムが同時に心の根底から捨て去られるという仕組みがあることです。

つまり病んだ心には、このような「膨張」と、「自己崩壊」による治癒の仕組みとも呼べるメカニズムがある、ということです。

こうした治癒の仕組みが働くかどうかの違いは、その時の意識表面を見ても分かりません。この感情悪化の中にいる本人にも、その感情悪化の様子を外から知ったとしてもです。ただし、過去のこの人の心の歩みを知っていれば、それはかなり予測できるものになると私は感じています。

それはとにかくどん底にまで行けばいいと言う話では無論ありません。どのみちその時の心の健康度と強さにおけるどん底に、自動的にいきます。

「意識のあがき」を捨てることがまずは決め手になります。悪化していく自分の感情について、「どう感じれば」と、自分の心をどうしようとするあがきを捨てることです。この悪感情を理由にした一切の外面の行動も、行わないことです。

その上で、「人物印象をどう演じる」かではなく、「人物」を問うことなく「結果において生み出す」ことに「自尊心」のための価値を置き、「人物」を問うことなく純粋な「喜びと楽しみの共有」に「愛」を模索する姿勢と行動法への視野をいかに持っているかが、この人がこの心の闇を越えていかに未知の心へと変化するかを、決定づけます。またそれが、この「意識の断絶の断崖」において、「こんな自分」という「自意識」においてはもはや進む先を失った心にとって、それでもまだ進み得る道を指し示す、最後の救いにもなるでしょう。

その視野が十分にあった場合、こうした心の闇を何度か経る中で、しばらく時間を置いてから自分に変化が起きていることに気づく形で、次第に、「心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し」で触れた、「愛されることを必要とせずに自分から愛せる」という感情、そして「ありのままの自分でもいいのだ」という心底からの自己肯定感情が増大していくようになります。やがてそれは「生きる喜び」と、この自分の変化に感じる、大きな感動と共に…。

一方、「人物印象をどう演じる」という姿勢と行動法しか視野に持てない場合は、心に起きる変化は少なくなります。これは「「学び」とのギャップを生きる」で「現実を見る目」から始まる「学び」の役割について触れ、それがなければいくら「心の死」のような状態を通ったとして、多少の「慣れ」による安定以上の変化は起きないと述べた通りです。

「自意識の業」の克服とは

そのように、病んだ心が膨張し「自己崩壊」する中で「心の死と再生」が起きるとい仕組みは、心を病む傾向の根本的解消克服のみならず、さらなる心の健康と豊かさに向かうためにも、実は一貫して根幹となる役割を持つものです。





つまり、ハイブリッド心理学でしばしば「未知の異次元の世界への心の成長変化」などと大げさな表現を使っているものは、まさにこれを示しているのです。

一番冒頭の「考え方」で、“深い心理学による解きほぐしを内面に向ける先に、「自意識」に感う薄っぺらい「心」を超えた、「魂」と「命」が現れる」と書いたものもそれです。

「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標で、“「魂」が自分を導き、一步一步を刻むごとに自分の心に変化していく”と書いたものも。

そして「永遠の命へ」で、“「心」は「死」と「再生」を繰り返す中で「真の成長」をとげる”と述べたものも。それを「心の成長の道のり情景図」の中で示したのが、「命」という山の頂きに至るまでの各所に、「意識の断絶の断崖」の通り道があるというものです。

「2章 心の成長変化のための礎」においては、「意識の素地」「現実を見る目」「現実を見る目の学びと内面の開放」「学び」と「開放」と「自己分析」「今までの心の死を経る」そして「学び」とのギャップを生きる」の各節で、行き場のない自分の心を見つめる苦しみという基本的な通り道があることを述べ、その時の意識のあり方を多少描写しました。そこにおいて、単に自分の誤りを骨身に染みる苦しみをもって自覚するという「学習」による成長以上の、未知の自分へと変化する仕組みがあるということになります。

そこで起きる「未知の異次元の世界への心の成長変化」へのメカニズムとは、「病んだ心」で起きるものという限定を超えて、広く、「自意識の業の膨張と自己崩壊」による心の死と再生のメカニズムなのだとと言えます。

ハイブリッド心理学では、私たち人間には3つの種類の「業」があると考えています。「業」とは、「不毛」と「不幸」の根源となる、心のあり方のことです。

「人間の業」は、「目的思考を欠いた善悪と人間評価」の思考です。これは人と人との間に、不毛な対立や緊張を生み出します。同時にそれが人それぞれの中に「刷り込まれる」ことで、人生の生き方への不明と混乱を生み出します。

「心の業」は、自分から不幸になっていくという、私たち人間に実に広範囲に見られる心の傾向です。

そして「自意識の業」は、「こんな自分で」という「自意識」によってしっかりと自分というものを持とうとする先に、逆に自分を見失うことになるという、心の罫です。

これらの「業」の克服が、さまざまな哲学や宗教の中で、人間の歴史を通して探求されてきたものと言えるでしょう。

ハイブリッド心理学からの答えは、「目的思考」が「人間の業」を克服するものになり、それによってしっかりと「自分の考え」というものを持つようになった先に、「否定価値の放棄」という大きな選択を成すことが、「心の業」の根本的で基本的な克服になる、というものです。

そして「自意識の業」の克服は、この2つの大きな扉をいわば「串刺し」にする形で、まさに「串」という文字が図示するように、心の成長変化のスタートからゴールまでを一貫として貫いて、繰り返し通っていくものだというようになります。それによって起きる心の変化が、私たちに「目的思考」の内容をより「現実における幸福」へと地に足のついたものへと前進させ、やがて「否定価値の放棄」の選択を成させる、心の足場になるものとして。

そのようなものとして、「人間の業」と「心の業」の克服となる「目的思考」そして「否定価値の





放棄」は、私たち自身の「思考」として、私たち自身はその扉を開くものですが、「自意識の業」だけは、私たち自身ではその克服の扉を、開くことはできないものになるのです。

なぜなら、私たち人間は「自意識」によって生きる動物だからです。私たち人間は、「自意識」の中で思考するのです。

「自意識」がさらに「自意識過剰」になった時、私たちは「自意識」というものに、しばしば嫌悪感を感じます。その浅はかさと、それをもとに演じられる人間の振る舞いが帯びる「嘘」にです。そしていつしか自分がその浅はかさと嘘に陥った存在であることに気づいた時、私たちは生きる道を見失った自分を自覚し、苦しむのです。

私は今これを、涙を流しながら書いています。その苦しみを、人生で何度も体験し、その意味を知っているからです。その苦しみがただ辛いからではありません。その苦しみの中で、未知の別の人間へと変化していく、私たち人間という存在を感じるからです。そこで人が体験する苦しみと涙は、ただ辛いことへの苦しみと涙ではなく、真実に触れることへの苦しみと涙なのです。

人は自分の「自意識過剰」に苦しむようになった時、しばしば「自意識」を捨てたい、「自意識」を捨てよう、と考えます。それは誤りです。それ自体が、自意識で考えていることなのですから。

正しいのは、自意識過剰であろうとなかろうと、「真摯」でいることです。自分に嘘をつかないことです。そしてその真摯さにおいて、心の健康と成長に向かい得る、外面の行動法を学ぶとともに、私たち人間の心の仕組みについての深い理解も得ながら、ありのままの自分の感情を開放し、向き合っていくことです。それによって望ましい外面の行動法に合う感情が見出されるのであれば、それに向かって突き進めばいい。あるいはいつしか自分が「自意識」の浅はかさと嘘に陥った存在であることを自覚する事態に出会ったのであれば、その苦しみをただ苦しみ、痛みをただ痛み、涙を流せばいいのです。私たち人間にできるのは、そこまでです。

すると時間を経て、私たちは、別の人間へと変化し始めている、自分を自覚するのです。「どんな自分で」という悩みへの、秘策のような答えが出たわけでもなく、そもそもその悩みがどのようにあったのか自体が薄れている意識へ。「自意識のない意識状態」が出現し、増大し始めるのです。『入門編下巻』の「10章 人間の真実「愛」と「命」」(P.309) および先の「人間の真実」で、「イメージのない意識状態」と説明したように。今ここにただ「現実世界」があり、それを生きる自分が今、ここにいるのだ、と。その増大の都度、自分の至った心の状態が、疑う余地なく、人生で最も良い心の状態だと感じられるものとして。

なぜそのようなものなのか。なぜそのようなしなければ、そのようにならないのか。

それが人間の宿命であると、ハイブリッド心理学では考えています。

人間は、それを生み出すものである大元の「命」というものから、少しはがれて薄っぺらくなった「心」で生きる存在なのだ。と。「自意識」の出現によってです。

そして人は「自意識」による、「こんな自分になれたら」という空想によって望み、その通りになればおおいに結構なのですが、そうなれることはなかなかなく、そこに3つの基本的な道が現れることとなります。ただ怒り嘆きに溺れるか、それとも「自分から望む」ことをやめ、「普通」というような曖昧な基準に自分を合わせることで、そこそこの幸せを得ることに成功するか。あるいはそのどちらともとらず、「唯一無二の自らの望み」と、「ありのままの現実世界と自分」に向き合うことを選んだ時、そこに人の「成長」の道が開けることとなります。

ハイブリッド心理学が特に注目するのは、そこにさらに、「ありのままの自分では愛されない」という、出生の来歴からの心の闇の感情の問題が加わったケースです。それがもはや一部の特別に不





幸な境遇に生まれた人達だけに起きる問題ではなく、極めて**広範囲**に、大昔の「自然人」にはあったであろうような**自然で健康な「愛」を見失った現代社会**を生きる人にとって、**宿命的な問題**として。

その結果起きてくるであろう**問題**とは、「**自分から望む**」ことを捨てずに前へと進もうとした時に、そして怒り憎悪に溺れることから毅然として別の道を進もうとした先に、**自分から望もうとしたことの全てが「罪」**であったかのように、心の外部にある「**現実の壁**」以前に、**心の内部に壁が現れる**ものとなることを、「心の悪化メカニズムからの抜け出し」で説明しました。

それに対する**答え**が、この「**自意識の業の膨張と自己崩壊**」にあるのです。

つまり、私たちは**自分の「思考」**でこの「**自意識の業**」を乗り越えるのではないのです。

鍵は「**真摯であること**」です。そこにおいて私たちは**自ら望み、人生を前に進もうとした時**、この「**自意識の業**」によって**敗れる**のです。もはや前にも後ろにも動けなくなった自分の心を自覚することとして。

そうして**自意識によって生きる存在である私たちが、自らの「自意識の業」に敗れ、自意識の塊としての薄っぺらい「心」が壊れ散った時初めて、「自意識の業」を凌駕する、「魂」と「命」が、私たちの心の中にその姿を現す**のです。

これが先の「病んだ心」の膨張と自己崩壊の治癒を知っておくで“私たちはこの闘いにおいて「**自意識の業**」に敗れ、その時、「**自意識の業**」を超える「**魂**」と「**命**」が、姿を現す”と述べたものです。

それは**通常の日常生活**で感じるものとは全く**異質な、2種類の感情**として体験されます。

最初は、「こんな自分で」という「**自意識**」の性質が薄れ、ただ何か**愛する対象**に向かおうとする一途で**純粋な「望み」の感情**として。これは「こんな自分であれば」という**自意識を抱く前**にあったであろう、**深い感情**です。これが「**魂の感情**」であり、主に「**置き去りにされ果たされなかった願い**」という、**深い失意と悲しみの感情**になります。

そしてそれを経ると、少し時間をおいて、さらに**異質な感情**が心に現れます。「永遠の命へ」で述べたように、その**純粋な失意と悲しみの感情**を、自分自身でより深く受けとめるごとに、不思議と、自分の心は逆にその**願いが来歴の中で満たされた人のものであるかのように、弱さの中で躍起**になって求めるのではなく、**安定した心の中で自分から他に与えることができるようなもの**として「**愛**」を感じる感情です。「**自意識**」が消えた感情としてです。

これが「**命の感情**」とこの心理学で呼ぶものです。これがやがて、もはや何の「**意識**」も働くことなく、生きることの**全てが輝いて感じる**ことができる、「**豊かな無**」の心の境地を形づくっていくものになります。

このような「**自意識の業の膨張と自己崩壊による心の死と再生**」に、ハイブリッド心理学で「**未知の異次元の世界への心の成長変化**」と表現しているものが起きる**メカニズム**があります。

ただしそれがはっきりと心の**豊かさの増大**につながるものとして私たち自身に**感じ取れる**ようになる前に、**果たさなければならない目標課題**があります。

それが「**否定価値の放棄**」です。なぜならこの大きな扉を開く以前は、私たちの**心のエネルギー**が、「**望ましくないものを積極的に否定できることに価値を置く感情**」へと全て流れていってしまうからです。これが他ならぬ「**心の業**」の**根源**であるものとして。「**否定価値の放棄**」を成すことで私





たちの心がどのように変わるかを問う前に、「[心の悪化メカニズムからの抜け出し](#)」で述べたように、「こうあるべき」というストレスと、「あるべき姿」を損なった自分や他人への怒りにただ心がおおわれる状態への、太いパイプがあり続ける状態になってしまうのです。

「[否定価値の放棄](#)」の選択によって、その太いパイプを取り除いた時、私たちの心のエネルギーは、「[自ら望んでいく](#)」という人生の前進に、そのありのままの全てを注ぐことができるようになります。そこから、「[望み](#)」が現実において叶えられるようであれば、無論それはそれで「[幸福](#)」に近づくものになるでしょう。一方「[望み](#)」が何らかの壁に突き当たる場合は、むしろそこにこそ、ここで述べたような、「[自意識の業](#)」の捨て去りの道が現れるということです。

「[否定価値の放棄](#)」ほど、話を聞いて頭では分かっていても、心が実際にそのようになるのが困難なものはないと言えるのではないかと私は感じています。この本の後半で、「[取り組み実践](#)」の中でそこに進むためのポイントを詳しく説明していきます。

2つ目の妨げの克服のまとめ

さて、[基本的な妨げの2つ目のタイプ](#)、つまり「[善悪](#)」「[評価](#)」「[気持ちの枠はめ法](#)」の思考への終始という問題について、それが「[心を病む傾向の存在](#)」を、実際に心を病んでいる程度は別として、示しているという話から始め、[心が病む傾向からの抜け出し](#)がどのようなものであるのかを説明してきました。

簡潔におさらいし、まとめておきましょう。

[心を病む傾向](#)は、「[道徳の授業型人生観](#)」「[人物印象によって愛され自信を持つという姿勢](#)」「[愛される必要があるという衝動](#)」「[ありのままの自分では愛されないという深層の自己否定感情](#)」という4つの根源があります。

そこからの克服は、「[道徳の授業型人生観](#)」から[抜け出し始める](#)ことで、自分の心にこうした病みの根源の感情があることに[向き合えるようになる](#)ことがスタートです。向き合えない、あるいは向き合わない場合は、これらの根源感情は意識表面では見えなくなり、かわりに「[ストレス](#)」「[あるべき姿を損なった自他への怒り](#)」に心がおおわれます。

[向き合い](#)として行うのは、「[人物印象によって愛され自信を持つ](#)」ではなく、「[結果において生み出すことによる自尊心](#)」と「[純粋な喜びと楽しみの共有としての愛](#)」という、心の健康と成長への行動法への視野を、まず持つことです。そして、すぐそのようには動かない自分の心というギャップを、[生きる](#)ことです。そこに、今までにない新たな行動法への踏み出し、もしくは心の死と再生への変化が、「[命](#)」によって準備されるようになる、というものになります。

そうした中で、「[愛される必要があるという衝動](#)」と、「[ありのままの自分では愛されない](#)」という深い自己否定感情が、置き去りにされた心の成長課題と、心を病む根源感情という位置づけになり、実際にこの人が心を病む傾向の深刻さを決定づけるものであると同時に、その克服において「[心の死と再生](#)」の役割が鮮明に焦点をあびるものになってきます。

ここでは「[心の死と再生](#)」が、「[自意識の業の膨張と自己崩壊](#)」によって起きるものであることへの理解が、そこで起きる「[意識の断絶の断崖](#)」を越えて前に進むために、極めて大切になってきます。その時、私たちは「[苦しみ](#)」しか感じ取ることができなくなるからです。





しかし「真摯さ」を基本的な足場としてこれを進み、「苦しみ」をただやり過ごす中で、私たちは「愛される必要があるという衝動」も過去のものとして薄れ、「ありのままの自分では愛されない」という自己否定感情も消滅し、それらはただ記憶の中にその存在が刻まれて克服される、別の人間へと変化していくのです。

よく分からない、と感じるかも知れません。当然です。「今の心」では分かりようのない、未知の心へと変化していく過程を説明しているのですから。「今の心」の悩みが薄れ、やがて消えていく、より健康でより豊かな心への変化です。

よく分からない、がさらに「どう感じればいいのか分からない」となると、まさに再び同じ「気持ちの枠はめ法」の焼き直しであるのはお分かりかと思いますが。

私たちにできることは一貫としています。私たちが行うべきことは、同じなのです。人生の生き方についての視野を広げ、外面行動については心の健康と成長に向かう行動法を学び、内面感情についてはありのままに開放し深く理解することです。そこでその行動法に一致し得る感情を見出すか、それとも行き止りの自分の心を自覚するかは、「どう感じればいいのか」の問題ではなく、「「心を病む傾向」からの抜け出しの第一歩」でも繰り返したように、「今何を学ぶのか。そして今何を本当に感じているのか」なのです。心の外面と内面の、その2面に向かう「真摯さ」が、「命」につながり、そして「命」が、新たな行動の局面の到来、もしくは「心の死と再生」を準備するものとして。

あるいはこう説明すれば、多少は分かりやすいかも知れません。そうした未知の心への成長変化は、「変化できた自分」がどう準備されるかなどと考える必要もなく、「自意識の膨張の悩み」「病んだ心の膨張の苦しみ」としてすでに私たちに準備されているのです。それにただ悩み感じ続けるか、それともそれを未知の自分への成長への機会へと変えるかの分岐路が、その先にあるものとして。

そしてハイブリッド心理学の取り組みによる一貫した2面の向き合いによって歩む先に、それが新たな行動法の局面、もしくは「心の死と再生」へとさま変わりしていく分岐路がある、ということです。

そのために、「現実を見る目」の学びと「内面の開放」から始まる、地道で長い道のりがあると理解して頂くと良いでしょう。

「心を良くしようとするのをやめる」という第一歩

ですから、そうした妨げからの最初の大きな内面変化は、「新たな行動法への突入」や「心の死と再生」よりもはるかに先立ったものとして、「感じ方」を自分に強制するのをやめること、「心のあり方」を自分に強制するのをやめること、さらに広く、自分で自分の心を良くしようとする姿勢を捨てる、ということになるであろうことを、ここで指摘することができます。それが何よりも、自分の心の健康と成長を妨げているものであることの理解の上です。

もちろん、最初の妨げの克服で言った、「目的思考」が「自分自身に対する論理的思考」によってできるようになるという課題が、全ての最初としてです。自分が本当に何を感じているのかも、その思考法の文脈の中で、よく把握できるようになるからです。

これが、この心理学に取り組み始める、恐らくは全ての方に言えることです。

「取り組み実践」の実際のスタート段階においては、こうした「自分への強制をやめる姿勢」と





いったものが、再び「こう感じるようにするということか」という「**杵はめ**」の**焼き直し**を生む可能性もあります。しかし**多少の杵はめ姿勢**はもう仕方がないものであり、**最後までつきもの**でもあります。私たちが**自意識**を使って生きる人間である限り。

重要なのは、まず「**杵はめ**」が**心の健康と成長を損なう**ということ、**どう理解納得するか**です。「**それが正しければ、そう感じるようにしなければ**」という心の**杵はめ姿勢**が「**正しい**」ものだと**100パーセント信じて疑わない姿勢**から、**まず抜け出す**ことからです。それが最初です。

そしてそれだけでも、**心が劇的な変化を始める**こともあるのです。これは特に**自分の心への杵はめ**が強い**ストレスになり、問題を悪化させているケース**になるでしょう。他ならぬ**私自身**がそうでした。

私自身の**病んだ心から健康な心への**、さらにそれを越えてより**豊かな心への歩み**において、そのようなものとして起きた**最初の転換**が、『**悲しみの彼方への旅**』の「**抑圧された感情の開放**」の章（P.55）で、「**対人関係を改善しようとする姿勢そのものが誤っていた**」ことを**自覚する転機**として描写されていますので、一つの**参考例**になるかと思います。

また、そこから**自己分析**を深く進めるようになった時、**自らが不本意なストレス**を自分の心に加えていることを**自覚した瞬間**、**苦しみが消える**といった多少とも**劇的な作用**も起きた場面もあります。これも実際のそうした「**気づき**」のあり方として参考になるかと思いますので**抜粋して引用**しましょう（P.171）。

私は苦しみながら問います。本当の愛とは何なんだ！どうすれば自分に愛の能力があると確信できるんだ！
やがて突然閃光のように、ある自覚が起きます。
僕は自分に愛の能力がなければならぬという強い圧力をかけている！
その瞬間、苦しみがぷつぷつと消えます。

こうして、**外面行動への向き合い**においては「**目的思考**」と「**自分自身への論理的思考**」ができるようになり、**内面**においては「**気持ちの杵はめ**」を脱しありのままに**開放し向き合える**ようになることが、**「心」と「魂」と「命」の開放**で説明した、「**本当に確かなことからしっかり積み上げていく論理的思考**」という**思考面**、そして「**自身の成長という目で自分の感情に向き合うことができる**」という**情緒面**、そしてこの両面にまたがる「**自分自身への真摯さ**」から成る、「**心の開放**」だと言うことができます。

これがつまり、**マイナス感情やストレス**の中で**ただ揺れ惑うことしかできない心の檻の中から抜け出る**節目になります。

ここから、そうした**マイナス面の本格的な軽減**、さらには**心の強さと自由**、そして「**愛**」と「**自尊心（自分自身への自信）**」を**2大テーマ**とする**心の豊かさ**における、**プラス面の増大**に向かって、「**自分の考え**」で舵取りをしていく、**本格的な心の成長への歩み**が始まるのです。

強度な「**空想に生きる心**」からの抜け出し

基本的な妨げとしてもう一つ理解しておきたいのは、**強度な「空想に生きる心**」という**3つ目のタイプ**です。





これは心理学からは、「**空想の中で心が生きる傾向が強く、現実感が低下している心の状態**」などと定義できます。

それが必ずしも「心を病んでいる」程度の深刻さとイコールではありませんが、表裏一体のものではあります。

「**心を病んでいる**」とは、単に悪感情や感情動揺の激しさのことを言うのではなく、それがその人の置かれた「**現実**」の状況に対する反応として、**あまりにも不釣り合いで不合理なものである様子**を言います。それはその人が、その人独自の「**空想**」の中で生きており、その「**空想**」に対する反応として悪感情や感情動揺が激しく起きているのであり、「**現実感**」が低下していることによって、「**現実**」は必ずしもそこまで激しい悪感情や感情動揺に値するものではないという認識を持つことで、その悪感情や感情動揺を鎮めることが、その人自身ではもうできなくなっている状態、と把握することができます。

一方誰もが、「**思春期**」にそれに多少とも近い、「**空想過剰**」な時期を体験しがちです。「**こんな自分**」という「**自意識**」が強まり、人の目が強烈に気になるようにもなり、「**こんな自分であれば**」といった空想や、「**そうなれなかったら**」という不安が心を飛び交う中で、自分がどうにかなくなってしまいそうな気がしてくる。「**人は人、自分は自分**」といった言葉になんとか励まされてそれを振り切った頃、目の前には「**人生**」という大きくて長い課題が見えてくる。一体そこにどんな答えがあるのかなど、遠い彼方のことのようにまだ見えないまま・・。

「**心を病む**」というのは一般に、そうした「**思春期**」の「**空想過剰**」な時期からの**抜け出しに失敗し、その途上にあるエアポケットに落ちてしまったような経過**で起きるものであることが、多くの事例から分かることです。もちろん私自身の体験も含めてです。「**どうにかなくなってしまいそう**」でとどまらず、「**なってしまった**」ように。ある日突然とでもいうような感じで、「**世界が終わりになる**」かのような「**漠然とした不安感**」にがっかりと心がつかまれる。もう今までの、何気ない自分ではいられなくなる。こんな状態になってはいけなかった心が、もうここにある・・。「**病んだ心**」がこのように起きる過程は、『**入門編上巻**』でも説明しています (P.250)。

この強度な「**空想に生きる心**」という妨げは、当然のことながら、「**自分の考えが持てない**」という1つ目の妨げ、および「**善悪**」「**評価**」「**気持ちの枠はめ法**」の思考への終始という2つ目の妨げと結びつき、**問題を深刻化**させます。

それは主に3つの「**症状**」を生み出すと理解できます。1つは、**空想イメージが引き起こす悪感情や感情動揺に全く抵抗できずに、飲み込まれてしまう状態**です。「**不安障害**」や「**パニック障害**」の原因になるものと言えます。もう1つは、「**自分がない**」という状態が「**現実感の低下**」と結びついた時、**病的な強さの「空虚感**」が引き起こされることがあります。その最も深刻なものが「**離人症**」と呼ばれるものになると理解できるでしょう。また「**病的な空虚感**」は各種の「**依存症**」の温床とも考えられます。「**まぎらす**」ための何かが、**麻薬中毒**のように手放せなくなってしまうのです。この2つは主に1つ目の妨げとの結びつきと考えることができます。

そしてもう1つが、「**妄想状態**」です。これは2つ目の妨げとの結びつきです。つまり、「**善悪**」や「**人間評価**」をめぐる**自分に向けられる「人の目」のイメージが、空想なのか現実なのか区別が、心の中でうまくできなくなってくる状態**です。[「病んだ心」の膨張と「自己崩壊」の治癒を知っておく](#)で説明した「**憎悪もしくは恐れ**の暴走」が、取り返しのつかない深刻さに至る危険が出てきます。





いずれにせよ、**そこからの克服**のためにハイブリッド心理学から提示する**道のり**も、今まで説明したものと同じなのです。ハイブリッド心理学は基本的に「**自ら心の成長に向かう**」ための、自己啓発自己努力のための心理学であり、「**空想**」と「**現実**」を区別する最後の**一線**は保たれ、「**自省**」ができることを前提としてです。

「**空想**」と「**現実**」を区別する**最後の線**をなんとか**踏ん張り**、あとは「**現実を見る目**」からの学びとともに、ありのままの自分の内面感情に向き合い、その**ギャップ**を生きることです。心の状態が悪化しているならば、出口は「**病んだ心の膨張と自己崩壊**」による「**心の死と再生**」だけになる可能性が高いでしょう。「**自分はもう駄目だ**」と感じたら、**その悪状態を理由にした外面の行動を一切やめ、その結果ただ心が死んでしまったような状態のまま、それをただやりすごす時間を持つ**ことを憶えることです。その間、「**現実世界**」には**実は何も起きていない**ことを見る目を持つならば、さらに良い。

そうしているうちに、**心に変化が起き始め、心の悪化状態を脱するとともに、「現実感」も回復し始める**でしょう。「**「現実を見る目」という全ての始まり**」の最後に触れた、『**悲しみの彼方への旅**』の「**現実への帰還**」の章で描写した、私が体験した「**現実感の回復**」の**強烈な体験**のようなことも、起きるかも知れません。

そうして「**現実感**」が**回復し、より増大していく心**で、再び、**同じ歩み**を続けるのです。

「**現実**」は必ずしも「**感じる**」通りのものではない

問題はそこで、**人にその「空想と現実を区別する最後の線」を踏ん張らせるものは何か**、という話にもなるでしょう。そこにある、**心の成長変化の、いわば究極的な入り口として人の心に見えるもの**は何かという話です。抽象的な話ではなく、私たちの**実際の意識**として。

それを示唆するのが、「**「病んだ心」の膨張と「自己崩壊」の治癒を知っておく**」で述べた**私自身の体験**です。

私はその時、**人生観の視野を広げるにはまだ若い、何の社会経験も持たない青年**でした。何の**実際の社会経験も持たないまま、自分の心の中でいつしか勝手に作り上げていた「社会」のイメージ**に、自ら押し潰された存在として。それでも、その悪感情と動揺に流された行動を何とか**踏みとどまる**ことで、私の心は**未知の世界への変化**を歩み始めたのです。

「**心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し**」で、**心の成長変化への入り口**として述べた、「**人それぞれの人生型人生観**」も**まだ心の視野には入っていなかった**ということになります。そうして、「**社会**」で自分を待つのは「**毛の先ほどの優しささえない他人**」だという**イメージの中で生きていた**…。

それでも私が**心の成長への道**を**踏み外すことなく歩み始めることができた**のは、**何があった**からか。

人がその道**を歩むためには、何が**必要なのか。**心の成長変化への道**を歩むことができなかった他の事例と、歩むことができた私の例において、**それ以外のものについてまだ持つことができなかったのは全て同じであった、唯一の違い**として。

「**真摯さ**」が**鍵**であることを「**「自意識の業」の克服とは**」で述べました。ただしこれは心の成長に限らず、私たち人間のあらゆる「**向上**」「**成長**」への前提です。ここでは「**真摯さ**」を、「**向上心**」





「真剣さ」「真面目」「誠実」「正直」といった、「まっすぐに前に向く」ことのできる心の性質全般を指すものとして。

それはハイブリッド心理学の**実践として取り組むもの**というよりも、ハイブリッド心理学の**取り組み実践の前提**です。この心理学は、そうした「真摯さ」を持って、自分の心に取り組もうとする方のための心理学です。

その上で、「心の成長変化」という特別なテーマのために、私たちがまず持つべきもの、他の人はなかなかそれを持たない一方、その時の私がすでに持っていたものがある。

それがまさに「現実を見る目という全ての始まり」に他ならないのですが、ここで特に焦点を当てたいのは、本人つまり私自身の意識感覚として、心の成長変化への究極的な入り口は何だったのかです。

それは、“**「現実」というものは必ずしも自分が「感じる」通りのものではないかも知れないという感覚**だと思うのです。

「意識の素地」としての「現実を見る目」を持った上でです。つまり、「解釈」を「現実」だとして相手にするのではなく、「解釈」を取り外した「生（なま）で直（じか）の現実」を「現実」として相手にする姿勢を持った上で、「**現実というものは必ずしも自分が感じる通りのものではない**」という認識、あるいは「認識」とさえ意識しない**基本的な感覚**を、私は幼少期からの生育来歴を通して、かなり堅固に持っていたと感じます。

そうした「**必ずしも自分が感じる通りではない現実を見る目**」があったから、私は「**空想と現実を区別する最後の線**」を常に守り、悪感情や感情動揺に流された行動を踏みとどまる最後の線を常に守ったのだと感じます。「**現実**」は必ずしも、自分が「**怖れ**」を感じるほどには危険なものではないのかも知れない。「**現実**」は必ずしも、自分が「**怒り**」を感じるほどには、**悪質なもの**ではないのかも知れない。「**現実**」は必ずしも、自分がこんなに「**焦り**」を感じるほどには、**切羽詰ったもの**ではないのかも知れない。「**現実**」は必ずしも、自分が何かに惹きつけられ、**駆られるほど**には、それが得られれば**必ず幸せになれる**というものではないのかも知れない、と。

それによって**怖れや怒りや焦りや情欲が消えるわけ**ではありません。感情はそれだけでは変わりません。「学びの一覧表」に書いたような対処ができるようになるまでは。

ただ、**感情に呑み込まれ、潰されはしなくなってきた**のです。

逆に言えば、「**自分が感じるものが現実なのだ**」という**意識感覚**でいる人は、**悪感情や感情動揺に流された行動に、どうしても実際に流されて向かってしまう**ことになる。**悪感情や感情動揺に呑み込まれ、潰されてしまう**。これは**理解できる話**ではないかと思います。

それは私が『**悲しみの彼方への旅**』の最後で、「**科学の目**」として振り返ったものでもあります。私の中には最後まで、**自分を客観的に見つける、科学の目**があったと。それは科学図鑑を隅から隅まで眺めるのを楽しみにしていた**子供時代**が与えてくれたものだったのだろうと。そして**完全なる絶望**の中で**死を決意**した時にさえ、もはや意識から追いやられた心の隅に、自分が救われることを確信していたその目があった気がする、と。

子供時代、子供向け百科図鑑や科学図鑑を見ると、そこには**思いもつかないような動物の話や、思いもつかないような神秘的自然現象**の話が出てきます。それが何の不可思議現象でもない、**科学で理解できるもの**として。そこから私は、**自分の感情で「現実」を解釈はしないという基本姿勢**を培ったのだと感じます。自分がどのように感じようと感じまいと、「**現実**」は**理解可能**であり**対処可能なもの**としてあるのです。同時に、その全てを自分は**知り得ない**ことも含めてです。自分が知っ





たのは、今まで読んだページの中のことだけです。まだ読んでいないページが沢山ある。まだ知らないことが沢山ある。「現実世界」は、自分がまだ知らない沢山のものごとで成り立っている。

一方で私たち人間は、「感情」によって生きる存在でもあります。しかも「空想」という、他の動物にはあまりない脳の機能を、異常なほどに発達させた存在です。それがさらに「空想過剰」、そして「現実感の低下」と来た日には、もはや「現実」とはあらぬ世界で心が生き始める。そんな存在なのです。その結果は、本来私たち人間が「現実」においてそうなれるであろうはずの「幸福」から自ら遠ざかり、本来なれるはずの「幸福」よりもはるかに「不幸」で生きている。そんな存在なのです。私たち人間とは。

そんな存在である私たちの前に、「感情と行動の分離」という心の叡智が、道を指し示します。

それはまず、「動揺する感情を克服したければ、感情を鵜呑みにして考えない」という、誰もが納得するであろう自明の心得から始まります。問題はその後です。「外面行動は建設的なものみにし、内面感情はただ流し深く理解する」。

ここで多くの方が、「感情と行動の分離」が良く分からないという声を寄せてこられます。「建設的」であるということが、どのようなことであるのか、良く分からない、と。

なぜ分からないかの原因を指し示しているであろう、「感情と行動の分離」についての典型的な誤解があります。「感情と行動の分離」とは結局、感情を我慢するということか、と。それにより、何でも理屈で行動するようにするということか、と。

ハイブリッド心理学の「感情と行動の分離」は、それとはむしろ逆のものです。「感情」というものを、最大限に配慮する姿勢なのです。

ハイブリッド心理学の「感情と行動の分離」は、「外面行動」と「内面感情」を切り離すということではなく、まずはそれぞれについて別々の取り組みを2セット実践するということです。「外面行動は建設的に、内面感情はただ流し理解する」というものを。

そこで「建設的」であるとは、「望ましくないものを破壊する」という姿勢ではなく、「望ましいものを自ら築く」ということです。そのためには、「何が問題、課題、そして望みなのか」から思考を始める「目的思考」を、その最後の「何が自分の望みなのか」へと高めていく必要があるということです。そのために、内面感情についても、究極的に精緻な「分析」の目を、自分自身の内部に向けていくのです。心の健康と成長に向かうための行動法と、私たち自身の心のメカニズムについての学びを得ながらです。それが示す、望ましい心のあり方通りに、すぐに絵に描いた餅のように動きはしない自分の心という、「ギャップを生きる」歩みとしてです。

2つの心の世界を持つ

私の感覚で言えば、その先に、「2つの心の世界」を持つのです。

ひと組の2つではなく、多元的にです。外面行動につなげることのできる心の世界と、自分の内面だけの心の世界。「現実」の世界と「空想」の世界。そして何よりも、今自分が感じている「今の心の世界」と、感じる事ができる潜在的可能性のある、「未知の心の世界」。何よりもこれを感じるからこそ、「今の感情」でものごとを決めつけるのをやめるのです。「未知」であるとは、外界現実について自分がまだ持っていない見方もあり得ること。そして自分自身に変化し得ること。この両面においてです。





そしてこれら多面的な「2つの心の世界」が、綾を織り成すように、互いに影響を与えていくのです。内面だけであったものが、やがて外面の行動へ。外面の行動が、新たな内面の感情へ。現実だと思っていたものが空想にすぎなかったことに気づくこともあれば、空想にすぎないと思っていたものが現実になることもあるでしょう。そして「未知」があることを知るからこそ、「今」がより揺らぎなくなるのです。

そしてそれら多元多面の総体として、「自分」を感じ取るのです。単に全て足した合計としてではなく、それら全てを持った、見えない一つの本質として、前に進む「意志」を持つ存在としてです。

このような、「多面を持つ一つの本質」として「自分」を見る姿勢を、ハイブリッド心理学では「中庸の目」という言葉を使って表現しています。これが、「感情と行動の分離」の姿勢の、外面行動と内面行動それぞれへの実践が一つに結合していく、真髄の部分だと言えます。

そこに、「命」からのエネルギーがつながってくるのです。私たちの「心」がそれを、人生を前進する新たな力として感じ取ることができるものとしてです。

そのような「感情と行動の分離」および「中庸の目」の姿勢においては、「感情を我慢する」ということはあまりありません。「我慢する」ではなく、「選択する」なのです。あるいは、「見極める」ということでもあるでしょう。それは外面行動に移し得る感情か、それともそれはできない感情か。そしてそれは自分にとってどれだけ「真実の感情」か、と。

するとその「選択」あるいは「見極め」によって、感情はさらに変化していくのです。力強さを増した、少し別の感情へと。それは外面行動における力強さかも知れないし、人生を「ただ生きる」という、「無の境地」における力強さかも知れない。

卑近な例として、休暇明けで体がだるく、会社に行きたくないと感じた場合を考えてみましょう。そこで「見極め」そして「選択」を成すとは、自分がいますべきことは生活費をしっかりと稼ぐために会社に行くか、それともその会社にはもう行かない別の人生を検討し得るかを、真剣に問うことです。人生を賭けてです。

恐らくはそこでその答えがどちらになろうとも、とにかく明日は行かねばならないという結論にはなるでしょう。そこまで問いて「明日は行く」としたならば、そのような向き合いをせずただ漫然と「行きたくないな…」と感じているのでは、大分気持ちにも変化が出てくるというものです。

そのようなものとして、「我慢する」ではなく、「見極める」「選択する」のだということです。それによって、感情が変化していくと同時に、自分も変化していくのです。人生の駒が一つ進んだ自分へと。その先に、「我慢しなければならない感情」というのもあまり存在しなくなってきました。

ですからその点、「感情と行動の分離」と聞いて「我慢するということか…」と感じるとは、この心理学の「感情と行動の分離」を理解していないことに加えて、心が成長変化するとはどういうことがまだほとんど全く分かっていない段階であることを示すものです。

さらに、もしその「我慢しなければならないのか…」という観念が「不平不満」ともいうようなニュアンスを帯びているならば、自分の感情を基本的に自分自身で受けとめることができず、感情を人にぶつけ人に受けとめさせ、人に考えさせようとする、心の成長に背を向けた、最も未熟な「心の依存」の姿勢の表れかも知れません。これは「心」と「魂」と「命」の開放で、最も感情が悪化しやすくなるものとして触れたものでもあります。

またそれは「覚悟」という、人生を生きる上で重要な姿勢を欠いたものとも言えるでしょう。心の成長といわずとも、「覚悟」を決めることで動揺を振り払うという、基本的な心の強さがあります。





例えば多くの人にとって人生でのその最初として、注射を受けることへの恐怖感を捨てるといったことがあるように。「心の依存」の姿勢の中で、こうした「覚悟」の心の基本機能が**停止しがち**です。

そこからの**克服**は、「心の依存では駄目だ」ではなく、「**自分の考えを持つ**」ことからの取り組み実践です。もちろん、自分が「心の依存」の中にあつたことを自覚し、そこから抜け出す必要があると感じるならば、何よりもそれが**確かな第一歩**として。

道のりは誰の場合も同じ

そこからの道のりの詳細を、先の「[4章 「学び」への理解](#)」およびこの「[5章 基本的な妨げへの取り組み](#)」の章で説明しました。

誰の場合も、どんな心の状況の場合も、歩むべき道のりは**同じ**です。まず「日常生活と社会生活の向上」という最も基本的なテーマから、この心理学が提示する「学び」とつき合わせながら、自分の考えを持つようにしていきます。それによって、自分の考えを持ち、自分の心に向き合える心の足場を得て、「愛」「自尊心」「人生」といった心の成長テーマについても、同じように自分の考えを問い、自分の心に向き合っていくと良いでしょう。

もしそこで「自分の考えが持てない」「善悪・評価・気持ちの枠はめ法の思考に終始する」「強度な空想に生きる心」といった基本的な妨げに気づいたならば、「[2章 心の成長変化のための礎](#)」と「[3章 心の成長のスタートラインに立つ](#)」の章で詳しく説明した取り組みの意識過程、および「[4章 「学び」への理解](#)」で説明した「学び」のテーマの中で、重点的に取り組みたい部分がどのようなものになるのかを、この「[5章 基本的な妨げへの取り組み](#)」で説明しました。

そこでも「実践」として実際に行うことは、**一貫して同じ**です。「感情と行動の分離」の基本姿勢に立って、今日の前の日常生活および人生での課題から、精神論ではなく具体的な問題課題の材料ベースで、外面においては心の健康と成長に向かい得る行動法を学び検討し、内面においてはありのままの自分の感情を開放し向きあう。

そこに、人それぞれ、心の状況それぞれに応じた、**克服の答えが織り込まれて**います。「目的思考」「自分自身に対する論理的思考」といった最も基本的な心の足場にせよ、「心の自立」や「現実感の回復」といった、心の成長発達さらには脳の成長発達の問題が絡んでいるような根本的側面における心の足場にせよ。

これが、「[学びの流れチャート図](#)」で示した**進み方順序**の、ほぼ前半部分に当たります。

それによって**まず到達したい最初の大きな節目段階**は、「**成長を体験する**」「**成長を知る**」ことです。

つまり、自分の成長変化を実際に体験し、感じ取るという節目です。これが成長するということなのだ、これが変化するということなのだ、と。

実際の人生体験を通してです。頭で、これが成長かと「理解」するというのではなく。

メール相談による感銘や、読んだ感銘によって**多少は変化できた**と感じるのを「**最初の一步**」とし、それを超えて、次の節目としてです。つまり、**全てを自己取り組みの形で進める歩みにしてから**のものとしてです。





その一つの目安は、「**現実を生きる**」「**今を生きる**」という感情を感じ取ることです。その感情が増大し、より豊かになっていくものであることが、おぼろげながら視界に入ることです。それによって、「**心の成長のスタートラインに立つ**」で述べたように、「**自意識を生きる**」「**空想を生きる**」という心のあり方の中に潜む、「**心の業**」を克服することを「**目的**」とした「**目的思考**」が、ここで機能し始めるからです。

それをどう感じ取ればいいのか。ここまで説明した歩みの、全てを通してです。

それは「**心の成長の道のり情景図**」においては、「**未熟と病みの大海**」からはっきりと抜け出し、「**成長の大地**」にしっかりと立った節目だと言えます。

それは**自分の心を、まずは自分自身で「自由に使える**」ようになった節目です。もちろん「自由に変える」ことなどできません。硬直した善悪や人間評価の思考を脱し、自分にとって本当に確かなことの積み上げとして、人生の生き方を思考できるようになること、そしてそれによって、自分を悪感情と感情動揺の檻からは何とか救い上げることができるようになった節目です。「心の障害」の「症状」と呼ばれるものも、ほぼ消え去った節目です。

そうして、**自分の心を、まずは自分自身を導くために使える**ようになった節目です。これが、「**心の自立**」であり、「**心の開放**」です。

そこではまだ「**成長の大地**」はあまりにも広大で、目指すべき目印もあやふやな、沢山の道が入り乱れている地平かも知れません。

そこから、はっきりと心の風景が変わり始める、「**魂**」という山の麓、そして「**命**」というこの成長の道のりのゴールとなる山の頂きを視界に捉えるために向かうべき目印のポイントを、このあと詳しく説明していきます。







第2部 前進

- 6章 心の成長の道のりに向かう
- 7章 「真の望み」に向かう心の成長の4段階
- 8章 「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う
- 9章 「成長の望み」と「真実の望み」の導き
- 10章 「自らによる心の成長」と「人生の前進」の歩みへ







6章 心の成長の道のりに向かう

[心の成長の道のりに向かう](#)

[「心の成長」とは「望みの成熟」](#)

[「目的思考」の前進](#)

[人生を生きるための基本的思考法](#)

[心の癌細胞「望む資格思考」と「生きづらさ」の心理](#)

[心の成長のメインテーマ「愛と自尊心」に向かう](#)

[「真の望み」へと向かう](#)

心の成長の道のりに向かう

さてここまで、ハイブリッド心理学の「取り組み実践」による心の成長の道のりの意識過程について、特にその最初の大きな節目となる「心の開放」に立つまでを中心に、詳しく説明してきました。

それは自分で考え、自分の考えを持つことができるようになることと、自分の内面感情をありのままに感じ取ることができるようになることを、基本的な内容とする節目です。それによって、自分を偽ることなく、これからの自分の人生の生き方を、自ら模索することができるようになる節目です。

それは同時に、自分の気持ちを人に受けとめさせようとする「心の依存」から、自分の気持ちをまず自分で受けとめる「心の自立」への転換という心の発達課題や、「道徳の授業型人生観」からの抜け出しの始まり、さらには「空想」と「現実」の区別と「現実を見る目」といった、心の土台の成長と転換が成される節目です。またこれらの総合的な結果として、「心の障害」の「症状」と呼ばれるものはほぼ消え去り克服される節目です。

つまりここから、心が健康で自立した一人の人間として、**真の心の成長と人生の豊かさ**に向かうための歩みが、始まるのです。

そこから、「魂の開放」そして「命の開放」という、ハイブリッド心理学が考える心の成長の道のりに向かうために意識を向けたいことがらについて詳しく説明していきたいと思えます。

「心の成長」とは「望みの成熟」

その第1になるのは、**そもそも「心の成長」とは何か、という理解**を置いて他にないでしょう。

もしそこで「これが心の成長だ」と考えるものが**的外れ**であったならば、「**真の心の成長**」には**向かいようもないもの**としてです。そこで「**的外れ**」であるとは、「これが心の成長だ」と考えるものに向かおうとし、実際そこに向かうことができたような気がしても、**いつまでたっても「幸福」に近づいているようには感じられないもの**を言います。

今これを読んでいるあなたは、「**心の成長**」とは何だと思えますか。





ハイブリッド心理学が考える「心の成長」とは、「望みの成熟」です。「望み」が「成熟」していくことです。

それ以外にはあり得ません。人への「思いやり」が持てるようになることでも、「包容力」がついてくることでもなく。「性格」が良くなることでも、「社会性」が向上することでも、もちろん社会的地位が向上することでもなく。人付き合いがうまくなることでもなければ、物分かりが良くなることでもなく、謙虚になり「人のため」を意識することができるようになることでもなければ、ましては諦めがうまくつくようになることでもありません。「人間性」や「人格」が高潔高尚になることでもない。

他のいかなることでもなく、「望みの成熟」なのです。「心の成長」とは。「望み」が「成熟」し、その内容が徐々に変化していくことです。それをハイブリッド心理学では「心の成長」だと位置付けています。

それがどのような変化を指しているのかを、「ハイブリッドの道を歩む」で述べました。全てを尽くして望みに向かう中で、心の重みは「与えられる」ことから「自ら与える」ことへと変化していき、やがてもはや何も躍起に求めることなく心は充実感に満たされた中で、その生涯を閉じていく、と。

その根底に、「命の生涯」とこの心理学で呼ぶ、私たちの「意識」を超えた摂理があります。それによる「望み」の変化は私たちの意識努力でどうこうなるものではなく、「命」によってつかさどられます。自分の感情を自分で良くしようとして、心に不自然な手を加えようとするをやめ、「命に委ねる」ということが、この心理学の最大の理念なのだ、と。

ハイブリッド心理学が行おうとしているのは、この「命の生涯」への回帰なのです。つまり、私たちの生き方姿勢と生き方思考を、「全てを尽くして望みに向かう」というものへと戻すまでだけのです。それによって自分の心がどのように変化していくのかは、自らの「意識」によって枠づけ、さらには方向づけをすることさえやめて。

その結果が今述べたように、心の重みが「与えられること」から「自ら与えること」へと変化し、何も躍起に求めることなく心は充実感に満たされるようになるのであれば、確かにそれは「思いやり」「包容力」「人間性」「人格」といったものの向上でもあるように見えます。しかしこうした「人間印象」の結果の側面だけを取り上げて目標として掲げ、心のあり方の枠はめ、そして「気持ちの枠はめ」を始め、ありのままの自分の感情を押し殺すようにもなった時、それはもはや心の成長とは逆の、心を病む方向への芽にさえもなることはお分かりかと思えます。

つまり、「全力を尽くして望みに向かう」という「命の生涯」の歩みが「性格」「人格」の円熟をもたらすことと、最初から「人に好かれる性格」「円熟した人格」になろうとするのとは、私たち自身の意識姿勢は全く異なるものになるのです。

ほとんど逆だと言えるほどにです。それは例えば登校拒否や不良に走った生徒を立ち直らせる力量を持つ教師が、人生で最初から人格者を目指したような人物とはまるで逆の、不良の限りも尽くした人生遍歴の先に「愛」を見出したような人物であることがしばしばであることなどからも、想像できるのでと思います。人格者になろうとして人格者になるというのは、ちょっと違ふと。

一方で、全力を尽くして望みに向かっても、心が成長成熟には向かわないような姿もあります。たとえば金儲けの「望み」に向かって生涯を生きている人物。いつまでも「我欲」に駆られ、





人のことを思いやる心のゆとりも、最後までない姿。これはなぜか。

それは「命の生涯」から外れた望みだからです。「命の生涯」から外れた望みとは、自分の「本当の望み」に対して何か嘘がある望みです。たとえば沢山のお金を持つことへの望みはごく自然ですが、実際のところそのお金で自分がどのように幸福になれるのか、私たちは「現実」の地に足を付けた感覚ではなく、「それがあれば幸せになれるのだろう」という「空想」の中で、そうした望みを抱くのです。しかし2011年の大震災の津波で発見された遺体の中に、ポケットに数100万円の札束、手には多数の宝石の指輪といった姿があったといった報道を見た時、私たちはその「望み」の脆さを感じ取るようになります。

「命の生涯」に沿う「望み」とは、そうした脆さを微塵も持たない「望み」です。それに全力を尽くして向かった時、私たちの心は、私たち自身の意識努力を超えて、より豊かなものへと成熟していくものとして。

それはどんな「望み」か。私たちはそれをどのように感じ取ればいいのか。そしてそれにどのように向かえばいいのか。

ここに、「心の開放」から先の歩みにおける、ハイブリッド心理学の取り組み実践の焦点があります。それは全てこの「望みの成熟」を目標にしたものなのです。「全力を尽くして望みに向かう」という歩みへと、自分を軌道に乗せ、それを妨げるものを取り去っていく、「命の生涯」に向かうための歩みです。

「心の開放」からの歩みの全てが、この一点に向けられたものになるのです。

それが私たちの取り組み実践における具体的な意識として、実際に何を特に意識すると良いものになるのかを、ざっと説明していきましょう。

「目的思考」の前進

心の成長の歩みに向かうために第1に意識したいのが「そもそも心の成長とは何か」であり、その答えが「望みの成熟」であるのであれば、次に、取り組み実践の具体的な意識作業として第1に意識したいのは何であるのかも、明白です。

それは「何が問題・課題・望みか」という問いから始める「目的思考」を、その最後の「何が望みか」という問いへと推し進めることです。

あるいはその前に、「心の成長とは望みの成熟」だというこの心理学の考えに、異議をとねえる方もおられるかも知れません。そんなものは絵空事である。人間は欲と理性の矛盾を抱えた存在だ。我欲を捨てて人のために思える心が尊い。自分はそれを目指したい。最初からそれを自分の心のあべき姿として、そこに向かうための方法を探りたい。

それはもうはっきりと、この心理学とは別の取り組み方法を探すかどうかの問題になってきます。「取り組み実践」の具体的な意識の向け方の問題ではなく。

その場合は話を元に戻す必要があります。どこに戻す必要があるかと言うならば、まずは「目的思考を欠いた善悪と人間評価の思考」が「人間の業」であり、心のストレスと病みを生み出すものであるという、「「心を病む傾向」からの抜け出しの第一歩」での説明あたりからになるでしょう。





あるいはこの本の最初から読み直し、最後までを通して、この心理学がどのような考えに立ち、取り組み実践を定め、その先に「魂」と「命」とこの心理学が呼ぶものがどのように心を豊かにしていくのかの大よそを感じ取り直し、理解し直すことからなるでしょう。『入門編』も含めてです。

この心理学は、「心の惑いと痛み、その治癒克服と心の成長」で述べたように、今の心の中だけで「こうなれば」と考える自己理想の誤りを脱し、「ハイブリッド心理学のアプローチ」で述べたように、「こんな気持ちで」といった「気持ちの枠はめ」と自分の心へのストレスに頼る行動法をやめることから始まるものであり、『入門編上巻』の「はじめに」で書いたように、今まで私たちが教わってきた「あるべき姿」を説く頭ごなしの説教道徳を、「不幸になるための思考法」として別れを告げることを宣言することから始まる心理学です。

一方でその先にある、「動揺する感情を克服したければまず感情を鵜呑みにしない」という「感情と行動の分離」の基本姿勢でまず課す「外面行動は建設的なものみにする」という原則が、決して道徳が説く行動法に反するものではないこと、さらには「開放」された人間の本性は道徳よりもさらに良識的であるという、ハイブリッド心理学の「性善観」（『入門編上巻』P.282、『入門編下巻』P.168など参照）を理解して頂くことも重要になってきます。これは「人生観の学び」の一環でもある、「人間観」の学びというテーマです。

繰り返しますが、「そう考えるようにすればいい」ではなく、ハイブリッド心理学の考えはこうであり、自分の考えはこうであるというものを明確にし、そこにギャップがあるならば、さまざまな人間の人生の事例を知りながら、そうした自分の「人間観」の確認と再検討を適宜行っていくという、「ギャップを生きる」歩みとしてです。

そのような基本的な考え方を前提として、「取り組み実践」として最初に始めるのが、「何が問題・課題・望みか」という「目的思考」による、「目的」を明瞭に意識した思考として、「感情と行動の分離」の「外面行動は建設的に、内面感情はただ流し理解する」という実践なのです。日常生活および人生の、具体的な材料ベースです。

まずは「日常生活と社会生活の向上」という、ごく身近な材料からがいいでしょう。まずは心の足場をしっかりとさせるためにです。しっかりとした心の使い方ができるようになるという意味でも。また実際のごく身近な日常生活から安定させていくという意味でも。そして、「目的思考を欠いた善悪と人間評価の思考」に縛られた、心の未熟と痛みからの「心の開放」という、心の成長の道りの最初の大きな節目としてもです。

そうして、しっかりとした心の足場ができたなら、「目的思考」をさらに、「何が自分の望みなのか」を問うものへと、前進させるのです。

人生を生きるための基本的思考法

そうして「何が問題か」「何が課題か」から先に進み、「何が自分の望みなのか」を問えるようになることで、「人生の心理学」たるこの心理学の、本格的な取り組み実践が始まります。

「愛」と「自尊心（自分への自信）」そして「唯一無二の自分の人生」という心の成長のメインテーマを、「目的」にした取り組みとしてです。

一般に、「問題」と「課題」というものは、私たちの心の外部に起き、生まれます。衣食住の問題や家事のこなし方から、対人関係の問題への対処法、そして仕事場面における問題解決やスキル向





上といった課題に至るまで。

もちろんそこでその「問題」と「課題」がどれくらいの大きさと重要さのものなのかは、人それぞれの心の中に答えがあるとしてもです。そうだとすると、その「問題」と「課題」がどんな内容なのかは、心の中ではなく心の外に、自分に「課せられる」ものとしてあります。それがどうすれば解決できるのかの答えもです。

それに対して「望み」は、それがどんな内容のものとしてあるのかの答えは、心の中だけにあるのです。その人自身しか、本当の答えを知り得ないものとして。あるいは、**その人自身が自らの心に向き合う**ことによってしか、本当の答えを知り得ないものとして。

ですからたとえば仕事の場面であれば、「問題」と「課題」はこれこれです、さらにその解決方法はこれこれですと、人それぞれの心の中には踏み入らずに話をするのが可能である一方、それをうまくこなすことで「何を望むのか」は、**その人の心の中にしか答えはない**形になるわけです。それはとにかく最低限の生活費を稼ぐことであるかも知れないし、こんな結婚をしてこんな家を建ててといった人生設計に見合う収入のためかも知れないし、あるいはその仕事に就くことが生み出す社会的ステータスを欲する、プライドもしくは見栄のためのものであるかも知れないし、あるいは心の底から純粋にその仕事にやりがいと生きがいを感じているからかも知れない。そのどれが本当のその人の「望み」なのかは、その人の心の中にしか、答えはありません。

一方、そのように「望み」が決まれば、次にそれを**実際の「現実」の行動**にするために、「課題」や「問題」が見えてくる、ということでもあります。つまり「望み」を明確にすることで、**次**にそれが「問題」「課題」として展開されるということなのです。

「望み」に向き合うとは、**人生に向き合う**ということでもあります。仕事をする中で何を望むのかの例のように。

人生とは、望みに向かうということです。人それぞれが、人それぞれの望みに向かった軌跡が、それぞれの人の人生です。

そのように、「望み」から始まって「問題」「課題」へと展開されるものへと揃った「目的思考」が、人生を生きるための、前進力のある、基本的な思考法になるのです。

心の癌細胞「望む資格思考」と「生きづらさ」の心理

一方、そうした「望み」から始まって「問題」「課題」に展開するという「人生を前進させる思考法」が、その**最初のもものが別のものに置き換わる**と、得てしてそれは逆に「人生を見失う思考法」になりがちです。

何に置き換わると、か。これはお分かりかと思います。「目的思考を欠いた善悪および人間評価の思考」です。「何が自分の望みか」ではなく、「何が正しいのか」「どんな人間になればいいのか」「どんな人間にならなければいけないのか」から始まる思考。

そこで人はしばしば、その「目的思考を欠いた善悪および人間評価の思考」の中で考えた「こうなるべき人物像」のようになることが、自分の「望み」なのだと感じるかも知れません。

これは「意識の素地」「現実を見る目」でも述べたことです。「目的思考」を試みても、あるいは思考がそこに戻ってしまう、と。それを「望み」として、そこから「問題」「課題」が展開される…。それは一見、今述べた「望み」から始まる目的思考と同じように見えますが、得てして、人生の推





進力とは逆の、いわば**人生を生きることへのブレーキ**、さらには**責め苦**のようなものを生み出すわけです。

その「**目的思考を欠いた善悪と人間評価**」において「**こんな人間になること**」が「**望み**」だとして、そこから展開して次に、「**自分の問題は・**」と来た時、そこに現れるのは、**奈落の底へと突き落とされるか**のような、**激しい自己否定感情**…。

そうした文脈の中で、人が「**自ら望むことへの恐怖**」を感じるようになる、という人間心理があります。それが**何かの大きな叱責に出会うような事態に、自分から向かうこと**であるかのように…。

試合に勝ちそうになると、何かを躊躇（ちゅうちょ）するような**無気力感**が現れ、自ら負けるような流れにいつもなる。恋愛や交友がうまく行きそうになると、自分から関係を切る行動に出る。私も、異性ととの交際の行動に向かおうとした時、「**深淵を覗くような不安感**」に駆られたことを、『**悲しみの彼方への旅**』の最後の方の場面で振り返っています（P.339）。

カレン・ホーナイはそうした心理を、「**高く登れば登るほど、崖から墜落する恐怖は強まる**」のだと説明しています。その底には、**自分が見せかけであることが暴露されることへの恐怖**が必ず控えている、と。

『**悲しみの彼方への旅**』の最初の方に出てくる、日本で最も著名な人生論著作家の一人の言葉に、「**望むとは強靱な精神の持ち主において可能なこと**」といったものがあつたのを憶えています。これもやはり同じ文脈の中にある**未熟な思考**だと言えるでしょう。それを人生論の言葉にまで格上げしてしまっているのです。それだけ、「**道徳の授業型人生観**」の中にどっぷりと漬かっているという話になるでしょう。望むとは、緊張した**雰囲気**の**道徳の授業**の中で、自分から手を上げることだというような話です。確かにそれは**強靱な精神の持ち主**という話にはなるかも知れません。

しかしその狭い教室から**大きな大自然へと抜け出れば**、「**望み**」は、**人にどう見られるかなど関係なく、まずは自分自身の心の中で抱くもの**になるのです。自由に、ごく自然にです。別に強靱な精神であろうとなかろうと。その代わりに、「**望み**」の**実現**のために「**現実**」へと向かう段で、さまざまな**壁や障害**が現れ、それに向かって**全力を尽くして生きる**中で、**心が自ずと成熟していく**のです。要は「**道徳の授業型人生観**」は心が「**正しければ与えられる**」という**受け身依存に傾いている**ため、そうした**視野が欠けている**のです。

「**望む資格**」という**思考**になると、そこにある**問題**がさらにはっきりとしてきます。**望むことに資格があるという思考**です。こうであれば望んで良い。望むことが許される。このようでは望んではならない。望むことは許されない、という**思考**。

これが「**目的を欠いた善悪と人間評価の思考**」と結びつきます。**良い人間、価値のある人間だけが、望むことが許される**。悪しき人間、価値のない人間は、**望むことが許されない**。友だちを作ること、恋愛をすることも、そして、生きることそのものも…。

何のことはありません、これが「**いじめ**」を作り出す**思考**です。心の底に、実は自分がそうした「**望む資格**」を断じられる**存在だと見られることへの怖れ**があつて、それをかき消すための最も強力な方法として、自分から、誰か他人をその断罪の攻撃の対象にできればいい、という**感情**が生まれるのです。それが熱を帯びた時、人の心は自分で自覚しないまま、**毒にまみれたすきんだもの**になっています。

こうした「**望む資格思考**」の病んだ攻撃的な文章が、ネットの掲示板などで花盛りになるのが昨今だと言えます。そこで自分自身の心の中にもある、同じような**思考と感情**を自覚することもあるかも知れません。





そこに、自らの心に流れる、そのすさんだ思考と感情を、傲慢で病んだ感情だと自覚して苦しむことができるか、それとも、皆そう考えている、誰だって同じだとうそぶいて自分のその思考と感情を正当化させる言い訳を求めるかに、人の心が清らかなものへと回復するか、それともその傲慢な「望む資格」の攻撃的感情が、やがてコントロール不能な形で自分自身を攻撃するものとして返ってくるようになるかの、分岐路が現れます。前者において、心はその苦しみの中で浄化されていき、後者の先には、人が自ら「内面の地獄」へと落ち、精神を病んでいく道があります。

「うつ」や「嫉妬」といった、人の心を最も深く悩ませる悪感情の根底にも、この「望む資格」の観念があります。あんな人に望む資格など…という感覚を心の底に抱きながら、自分から望み、自分から前に進んで成功を得る他人の姿が、絶え難く許せなくなるのです。

一方そのトゲトゲしい感情が自分に向かった場合、人は「うつ」に落ち込みます。自分が何をどう望んではいけないと自分自身で考えているのか、といった論理的思考など意識の外に追いやられたまま、ただ「自分など生きていく資格がない」という悪感情へ…。

「生きづらさ」という感情もしかり。それはまず言って、「望む資格」という感情を自分でかえりみることもできない前提のように心の底に抱きながら、こんな自分で行けば…いやこんな自分で…いややはりこんな自分で…という風に「自己像の描画」によって自分を決めようとする日に日々明け暮れることが生み出す疲労感だと言えます。

これも私の『悲しみの彼方への旅』で、その強度なものの典型的な姿が出てきます。自分の現実場面での行動を「自己像の描画」によって決めるという生き方姿勢によって、自分の行動と感情が「自己像の描き直し」によって振り回されることに、とことん疲れたという限界まで達してしまっただけです。疲れた…。生きることに疲れた…。と (P.244)。

しかしそれが逆に、私に自ずと、それとは違う道を選ばせました。そのような「自己像に生きる」という姿勢から、「現実を生きる」という姿勢へ。それは自分が今現実において抱えた問題課題と、自分が今現実においてできることを、「ありのままの現実」を見る目において捉え、「客観的な現実問題としての大きさによる優先度で、順番に対処、決断していく」という姿勢です。これは「基本的な妨げへの取り組み」で説明した行動法であると同時に、そこで紹介した「現実への帰還」の章の一連の場面でもあります。

それは私にとって、自分がどれだけ弱い人間であるのかを、私が人生の中で初めて、ありのままに認めた、悲嘆の色濃い決断でした。心の底の「望む資格」の観念にとって「何でも望める自分」として抱かれた自己像を、断念することを意味したからです。

そうして得始めた心の基盤を足場に、私は病んだ心の巨大な崩壊の仕上げへと向かうことになりました。そうして、健康な心への回帰を果たしたのです。

私の心の中から「望む資格」という観念感覚が根本的に取り去られたのは、それからおおよそ20年を経た、『悲しみの彼方への旅』でのラストの方の場面になってと感じます。それはこの心理学の取り組み実践の「習得達成目標」と位置づけている、「否定価値の放棄」という心の転換が成されたことによる、一連の感情変化の一つということになると思います。

その時私は、人生というものへの劇的な感情の変化を経たのです。今ようやく人生というものがかかった気がする。やっと今になって！、と。同時に、自分は何でもできる、何でも望める、という巨大なエネルギーが心の底から湧いてきたのです（「見出された人生」P.338）。

何のことはありません。「望む資格」の観念の中で、「どんな自分」であれば望めるようになるの





かという思案の中で、人は精神をすり減らし、人生を生きるエネルギーを失い、何も望めなくなっていってしまうのですが、「望む資格」の観念が取り去られた時、逆に何でも望めるようになるのです。

それだけ、「望む資格」という観念は、人の心に根深く、影響範囲の大きなものだと言えます。私の場合に、それが取り去られるまでに20年の歳月を要したものとして。もちろんそれは当時の私にとって、この心の成長の道の先にあるものを十分に教えてくれる心理学が不足していたため、少し遠回りをしたようにも感じています。その先に、「魂」と「命」に向かう、さらなる心の成長の歩みがあることを知ることが、何よりもこの「望む資格」という観念の克服への援軍になるでしょう。

その克服とは、「否定価値の放棄」という、この心理学の取り組み実践の「習得達成目標」と同一です。この「望む資格」の感覚観念の根源も、「空想」の中で描いた理想に満たないものを自ら積極的に責め叩くことができることに価値を感じるという、「否定価値の感覚」にあるからです。

それが人間の存在に向けられたものとして形になるのが、「望む資格思考」なのです。その最も端的な表れが「選民思想」となり、人類の歴史の中で最も大きな罪の一つとも言える、ナチスによるユダヤ人虐殺といった悲劇を生み出したものとして。

「望む資格思考」は、いわば心の癌細胞だと言えます。まず「否定できる価値」の感覚が病根であり、それによって心の機能全体が「自分から不幸に向かう」というマイナス方向へと傾くことに加えて、「望み」という、本来心の成長成熟と豊かさを生み出すはずの心の細胞が、癌化してしまうのです。それがさまざまな心の部位に転移していくことで、激しい自己嫌悪感情、自ら望むことへの恐怖、うつ、嫉妬、そして生きづらさといったさまざまな心の状態悪化が起きる、というようなものとして。

ですから「否定価値の放棄」という目標への歩みは、必ず、「望む資格思考」への大きな取り組みを伴うものと理解しておいて頂くと良いでしょう。なお「望む資格思考」の心理メカニズムについてより詳しくは、『理論編上巻』などで説明しています。

心の成長のメインテーマ 「愛と自尊心」に向かう

そうした問題も含めて、克服への歩みの道のりは今まで述べた通りです。

まずはごく身近な日常生活と社会生活の向上というテーマで、さまざまな具体的な行動場面を材料にして、「自分で考える」ということができるようになること、「自分の考えを持つ」ことができるようになることに取り組むのがいいでしょう。自分にとって嘘のない論理的思考によってです。それができるようになったら、それを心の足場として、「何が問題か」「何が課題か」という「目的思考」を、「何が自分の望みか」と、「望み」を問うものへと前進させていくのです。

重要なのは、自分で論理的に考え、自分の考えを持っていくことによって培われていく「心の自立」によって、私たちの「望み」が変化し始めることです。「命の生涯」という大きな軸にある、「未熟」から「成熟」へと歩み始める変化としてです。

それは逆に言えば、自分で論理的に考えるということができない、自分の考えというものを持つことができないという段階では、まだ「望み」を問う意味があまりないということです。どだいそ





それはどう人に良く見られ人に良くされるかという未熟な、言ってしまうと幼稚な望みでしかないであろう一方、それを自分で自覚し認めることさえできない心の状態だからです。その代わりに心の表面では、上辺だけの思考の中で、自分はただ相手のためになりたいのだとか、ものごとを良くしたいだけなのだとか、何か別の高尚な望みであるかのように自分を偽りながら。あるいは、自分には望みなどない、自分は望みなど感じる事ができない、と、「望み」に関連する感情の全般を抑圧しながら。

またそれは、そうした段階では、「愛」と「自尊心」そして「人生」といった心の成長のメインテーマに、まだ取り組めないということでもあります。それは結局、「「人生観」の学び」で述べたように、人に誉められ愛情と賞賛の目が自分に向けられることによって「愛」と「自尊心」が得られると感じる、「道徳の授業型人生観」の中での、「人の目」というパッケージのようなものとしてしか感じることしかできない段階です。「人生観」を問われたところで、それこそ道徳の授業で先生に指されて答えるような、上辺だけの思考にしかならない可能性が高い。人生とは自分で切り開くものだと思います、とか。

そこから、自分にとって偽りのない論理的思考によってものごとをしっかりと考えることができるようになるとは、まずは自分がそうした未熟で稚拙な望みを抱いているのだということ、自分で認めることができるようになるという変化なのだ、この心理学では考えます。自分はこの場面ではこういう感じた、あの場面ではああ感じた、それはつまり結局のところ、自分はこう人に良く見られ人に良くされるといふ望みを抱いていたということになる…と。

そうしてまず自分の「感情」についても、自分にとって偽りのない論理的思考で考えられるようになることが、まずは、自分にとって偽りのない感情を感じ取ること、自分にとって偽りのない感情で生きることにつながるのです。

つまり、論理的に考えるならば自分はこうした望みを抱いているという話になる、という「自己分析」が、やがて、自分は実際にこうした望みの感情を抱いている…とありありと感じ取る、「感情分析」へと前進します。

私の『悲しみの彼方への旅』でも、「解かれたパズル」の章で、そうした自分の内面感情についての論理的思考が、次々に、頭の中で「自分はこう感じる」と考えたことの偽りを自ら暴いていき、自分が本当に感じているありのままの感情をさらけ出していき、茨（いばら）の道の描写が満載です。「笑顔で手を振る自分」という空想に、あまりにも似つかわしくない現実の自分の自覚。見かけた男子への激しい軽蔑について、「同じ軽蔑が自分にも返ってくるのではないか」という論理的思考が、衝撃的なひらめきのように私を打ちのめし、やがて今まで心に封印していた見慣れない獣のような感情が現れてくる…。そうして私は、ありのままの自分の感情を、ありのままに感じ取る心の足場を得て、この自叙伝の本体部分となる、内面の激動の嵐へと船出をするのです。

これは「「心を良くしようとするのをやめる」という第一歩」で触れた、「対人関係を改善しようとする姿勢そのものが誤っていた」ことを自覚し、自分の心を良くしようとする誤った努力を捨てた場面と、やがて自己分析による気づきの瞬間に苦しみが消えるといった劇的な効果が出るようになった場面の、中間の段階です。まず自分で自分の心を良くしようとする「心の枠はめ」「気持ちの枠はめ」を捨てる、次に自分の感情について論理的に思考することで、自分の偽りの感情を暴き、ありのままの感情を感じ取れるようになる、そこからさらなる自己分析が、やがて劇的な効果をもたらすようになる、という順番であることを理解頂けるかと思います。





そうして自分で考え、自分の考えを持つことができるようになる「心の自立」によって、「望み」や「愛」「自尊心」「人生」の感じ方捉え方が変化し始めるとは、そうした未熟で幼稚な受け身依存のものが、自分から愛し自分から生み出し自分から切り開くといった成熟した自己能動型のものにすぐ変化できるなどと絵に描いた餅のようなものではありません。そうした受け身依存の自分の感じ方捉え方をありのままに認めることができるようになるとともに、その効と罪、甘い蜜の側面と苦い毒の側面の両面を、ありのままに捉える視野を持ち始める、という変化なのです。

それは同時に、この心理学で詳しく展開しているような、「愛」と「自尊心」をめぐる人間の複雑な心理メカニズムが、心の視界に捉えられるようになってくるという変化でもあります。自分自身の心において、それが動くことに向き合うものとしてです。これも「心の依存」の中にあるままでは、他人ごとのようにピンと来ないか、あるいは自分の心に向き合うということが基本的にあまりできないからです。

そうして見えるものとは、自分を演じることで愛を得ようとした時、私たちは「心の自由」と同時に「自尊心」を失うといった心の摂理です。一方で、「こんな自分」という薄っぺらいプライドを捨てた時初めて、私たちは自分が本当に求める「愛」を知る。そしてこの両面のはざまにある底知れない深淵の恐怖を超えて「愛」に向かった時、そこに「魂」と「命」という答えが現れるという、人間の心の奥底の世界…。ようこそ、ハイブリッド心理学の世界へ。

「目的思考」を「何が問題か」「何が課題か」からさらに「何が自分の望みか」へと、「望み」を問うものへと前進させるのは、このように、まずは日常生活でしっかりと論理的思考ができるようになった先に、自分の内面感情についても論理的思考を働かせることができるようになってこそそのものです。それによって、自分の偽りの感情を捨て、ありのままの本当の感情を感じ取れる、心の足場を持てるからです。

それができたならば、「取り組み実践」としての課題がはっきりしてきます。今まで「目的思考を欠いた善悪と人間評価の思考」として働かせていた思考を、何を望みとしたものなのかを問っていくことです。

するとそれは「愛」と「自尊心（自分への自信）」というテーマになるはずですが。私たちは「愛」と「自尊心」を得たいから、善い人間、高く評価される人間になりたいと欲し、また何が善いこと、高く評価されることなのかと思案をするのです。

しかし、もしそれが本当に自分が望む「愛」と「自尊心」につながらないのであれば、私たちはその善悪と人間評価の思考を、トータルに捨て去るという選択肢を手にするようになります。

ここに、心の成長の真の源泉が、私たちの目の前に開かれることになります。

「真の望み」へと向かう

ハイブリッド心理学が考える「心と魂と命の開放」という心の成長の歩みの道のりは、それに向かうために私たちが注ぐべき意識努力とは、最も手短かに言えば、「目的思考」を前進させることがその全てなのだ、ということもできます。

「何のために？」それを問うことで、私たち自身の具体的な行動法や、生きる姿勢や、人生への向かい方を変えていく。その意識作業を車輪として車を前へと走らせていくことが、人生という旅路の道のりの前進に応じて、あとは私たちの意識ではどうなるものでもないものとして、自ずと、心の境地という風景を変えていくのです。「与えられる」ことから「自ら与える」ことへ、さらには





もう何も躍起に求めることなく心が満たさせていくという、「**望みの成熟**」という心の成長変化として、「**命の生涯**」がそれを生み出すものとしてです。

そこで始まる**具体的な思考法行動法**の内容と、それによって私たちの行き先を決めていくのが、「**感情と行動の分離**」という一貫したハンドルさばきだとして、**前進**を生み出す**最も根源**となるのは、「**目的思考**」という車の車輪なのだということです。「**現実**」の大地にしっかりと**着地**させたものとしてです。

そのような、心の成長の**最も根源**になるものとして、「**目的思考**」を**前進**させていく。

「何が問題か」「何が課題か」という、「**問題**」「**課題**」の**解決**を「**目的**」としたものから、「何が自分の**望み**か」という、「**望み**」に向かう**目的思考**へ。

さらにそれを、「**真の望み**」に向かうものへと**前進**させていくのです。

それが**自ずと**、「**命の開放**」という、この**歩みの道のり**の**ゴール**へとつながるものになります。

「**真の望み**」とは、私たちが感じ取る「**望み**」の中で、**最も嘘の要素を持たない、偽りの一切ない「望み」の感情**のことを指します。

それは私たちに、心の**感い煩い**の**全て**を捨て去らせ、人生を生きることへの**最も純粋なエネルギー**を生み出します。それは人生の**旅路**を走る車のための、**最も純度の高いガソリン**です。

「**真の望み**」に出会った時、私たちの心の中で、「**自意識**」によって**歪んだ感情**が**浄化**されていきます。それは、私たちの**人間性**をより**清らかなもの**へと高め、私たちを「**愛**」と「**自尊心**」という人生の**目標**へと近づけます。同時に私たちは、「**真の望み**」によって、**生きることの真の意味**を知ることができます。

「**真の望み**」に出会うことは、人生の**賜物**です。

このあと、「**取り組み実践**」として**どんなこと**に特に**意識**を向ければいいのかという**観点**から、そうした「**真の望み**」に向かうことへと「**目的思考**」を**前進**させる**ポイント**について説明していきますよう。







7章 「真の望み」に向かう心の成長の4段階

[「真の望み」に向かう心の成長の4段階](#)

[「依存から自立へ」の心の転機と「真の望み」](#)

[「学び」の人生の期間](#)

[「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ](#)

[「否定価値の放棄」を自らに問うためのポイント](#)

「真の望み」に向かう心の成長の4段階

「目的思考」による人生の歩みを「真の望み」に向かうものへと高めていくのは、**心の成長の4つの段階**を通して、と理解頂くと良いかと思えます。

「真の望み」に向かうというのが「**心の成長段階**」であるとは、それは単なる**思考法行動法**や**姿勢**の問題ではない、ということです。ましては**気持ちの持ちよう**、ものは**考えよう**で向かうことができるようなものでは**全くない**。逆に「**気持ちの持ちよう**」といった「**心の枠はめ**」によって**見えなくなってしまう**のが「**真の望み**」です。

「**開放**」へと方向を定められた**思考法行動法**と**姿勢**によって人生を生きることの**積み重ね**が生み出す**心の成長**が、私たちが「**真の望み**」へと**近づくことができる存在**、**向かうことができる存在**へと、**変化させていく**のです。

その**4段階**とはもちろん、「**心の成長の道のり情景図**」に示したような、「**心の開放**」「**魂の開放**」「**命の開放**」という**3つの大きな節目**があるという、この心理学が考える**心の成長過程**そのものに対応します。

この**4段階**になります。

第1段階は、「**未熟と病みの大海**」から抜け出て、「**心の開放**」に立つまでの**段階**です。この**段階**を**特徴づけるもの**として**タイトル**をつけるならば、「**心の自立へ**」です。

第2段階は、「**成長の大地**」を歩み、**山の麓**に到達する、「**魂の開放**」の**大きな扉を開く**までの**段階**です。この**段階**の**タイトル**は、「**学びの人生の時期**」です。

ここで「**望み**」が**大きく開放**されます。**成熟変化**していくものとしてです。

第3段階は、**山の中腹**を登っていく**段階**です。ここでは「**望み**」を自分が**引っ張り上げていく**形になります。「**社会で生きる自信**」の**獲得**を中心とした**支え**によってです。この**段階**の**タイトル**は、「**変化の時期**」です。

第4段階は、**山の頂**の「**命**」に**近づく**段階です。自分が「**望み**」を**引っ張り上げる**のから**少し**さま**変わり**し始め、「**望み**」が**逆に自分を導く**ものになってきます。私たちが「**真の望み**」を知るのはこの**段階**です。この**段階**の**タイトル**は、「**円熟の時期**」です。

この最後の**第4段階**への変化を思い浮かべた時、私の目に**涙**が浮びます。そこで「**自分**」が「**望**





み」を導くのではなく、逆に「望み」が「自分」を導くとは、それは「自分の望み」ではないものになる、ということです。生きることへのエネルギーを与え、人生の充実を生み出す「望み」というものがさらに、「自分のもの」としてではない、「自分」の外部から訪れるものになることで、生きることへの揺らぎなさや惑いなさ、そして充実が、究極的なものへと進化するのです。

それは「魂の望み」です。その先に、「命」という、この道のりのゴールがあります。

「依存から自立へ」の心の転機と「真の望み」

第1段階の「心の開放」に立つまでの取り組みは、「2章 心の成長変化のための礎」と「5章 基本的な妨げへの取り組み」などで詳しく述べた通りであり、今回のこの『取り組み実践への理解』の多くの部分をその説明にあてたものになります。

ポイントは、「目的思考を欠いた善悪と人間評価」の思考の檻の中の心の世界から、抜け出すことです。

その良い悪い、どんな人がどう評価されるとは、何の目的のためにはという話なのか。その目的に応じて、必要があればそのための努力をすればいい。そのような着実な「目的思考」を、「自分自身に対する論理的思考」によって進めていくことの習得が、「自分の気持ちを自分で受けとめる」という、情緒面における「心の自立」の大きな転機も支えるものになるでしょう。

一方で、心の動揺があまりにも強いケース、心を病む傾向が強いケースでは、人物印象によって愛され評価されることへの衝動があまりにも強い一方で、ありのままの自分では愛されないという根深い自己否定感情をかき消せるような理想像の圧迫ストレスがあまりにも強いのと同時に、偽りの自分を演じることへの嫌悪と罪の感情が、再びそれを霧散させるような絵に描いたような理想像の圧迫に戻るといって、がんじがらめの状態が起きているという問題理解が重要になってきます。

そこからの抜け出しは、そうした心理錯綜を自分で解決するような意識的方策があるのではなく、そうした袋小路にある自分の心にあるままに引き合い、むしろ逆に、自分で自分の心を良くしようとする「意識のあがき」を捨て、意識が破綻するような苦しみに身を委ねることが、「心の死と再生」の通り道となって、しばらく時間を置く形で、「愛される必要なく人に向かえる」「ありのままの自分でもいい」といった新しい感覚が芽生えてくるという治癒の仕組みがあることを、「心の悪化メカニズムからの抜け出し」、「病んだ心」の膨張と「自己崩壊」の治癒を知っておく」などで説明しました。「人物印象をどう演じる」かではなく、「結果において生み出す」ことや「純粋な楽しみと喜びの共有」に自尊心と愛を目指す視野を持っているほど、その治癒変化が大きくなる、と。

このように、「未熟と病みの大海」から抜け出て「成長の大地」に立つという最初の段階は、「愛」と「自尊心」のための行動法への基本的な理解を含めた「人生観の学び」と、「病んだ心の膨張と自己崩壊の治癒」の掛け合わせの様相になる、と理解頂くのが良いかと思います。

難解な話かと思いますが、『悲しみの彼方への旅』に描写された、私自身の大学時代から社会人になるまでの心の過程を読んで頂ければ、「依存から自立へ」という命のレベルで定められた変化に向かうその様子が、何となく感じ取って頂けるのではと思います。

年齢が若いほど、そうした「依存から自立へ」の心の転機は大きな変化として心に準備されている可能性がありますので、自分でそれをブロックしないよう、人生と行動法への視野を広く持つこ





とが大切であることをアドバイスできます。

実はそうした「依存から自立へ」という最初の段階でも、「真の望み」が大きな役割を果たすように感じられます。

それは「魂の開放」によって大きく開放される、成熟変化していく「望み」ではなく、心の奥に閉じ込められ、置き去りにされていた「望み」です。それは「出生」に際して「命」において抱かれた、「愛」への望みであり、「愛され、守られる」ことへの願いという、受け身の形ではあるものの、幼い心に抱いた「真の望み」になるでしょう。恐らくはその後の人生の中で、「目的思考を欠いた善悪と人間評価」の思考の世界によって蓋をされ、封じ込められたものとして…。

心の視野を広げることと、治癒の仕組みを通る中で、置き去りにされたその「望み」の感情は姿を現します。もしそれが何よりも、自分自身によって受けとめられることを求めている、「魂」の望みの感情であるならば。

それが私の『悲しみの彼方への旅』の、単に「自己分析記録」ではない、文芸書として綴った人生のドラマの側面でもあります。それは心の健康の回復と共に蘇ってくる、初恋の頃の自分であったり、さらにそれを遡り、幼少期においてすでに自分の心は死んでいたという深い悲しみの感情として。「胸から血を吐き出すような涙」の中で… (P.204)。

「依存から自立へ」という心の転換の中で訪れる、そうした「置き去りにされた魂の愛への望みの感情」の印象的なもう一つの例を、『理論編下巻』の最後の章の終わりの方の節で、「Y子さん」として取り上げたメール相談の女性からの言葉として読んで頂くことができます。その深い悲しみを自分自身が受けとめると同時に、心に統一性と純粋性が生まれてくる変化の様子も含めてです。「全てが繋がってきました」、と。

「未熟と病みの大海」を抜け出し、「成長の大地」に立つ「心の開放」から次の段階になると、「真の望み」というテーマからいったん離れるというのが、ハイブリッド心理学が考える「心と魂と命の開放」の道のりのフルバージョンとも言えるものです。「魂の開放」の扉を開ける「否定価値の放棄」のために、「社会で生きる自信」の獲得を大きな目標とした、結構な取り組み期間を想定しているからです。

そうして「否定価値の放棄」によって「魂の開放」が成されることによって、置き去りにされていたものを受けとめるといっても、人生を大きく前へと前進させるものとして、「望み」の感情が開放される、という流れです。

それでも、「魂の望みの感情」は最後まで、「置き去りにされていたもの」として心に現れるようにも、私自身の体験からは感じます。「命」というゴールに至る時まで。いや、「置き去りにされていたもの」としてこそ、「命」へと私たちがつながっていくものとして、ということになるのでしょう。

その点で、「魂の感情」というのは、一貫として同じものが、心の中に生きている。そうも感じます。

変わるのは私たちです。「依存」から「自立」へ。そして依存と自立の区別を超えた「成熟」へ。そうした変化を経ながら、生涯をかけて、「魂」を受けとめ尽くすのです。それが果たされた時、私たちは「命」そのものになるのです。

そのために、「依存から自立へ」という最初の節目の次に、「心の業」の捨て去りを完全に成す、「否定価値の放棄」の節目があるということになります。





「学び」の人生の期間

「心の開放」から「魂の開放」へと至る第2段階は、「心の自立」によって機能し始める「本心」によって、「学び」へと向かい始め、「否定価値の放棄」というハイブリッド心理学の「取り組み実践のひとまずの習得目標」を達成するまでの段階です。

この第2段階が、「学び」に取り組む主局面です。

「学びの一覧表」に示したような「学び」の全てについてです。心の健康と成長のための基本姿勢、思考法と行動法の基本、日常生活と社会生活の向上、悪感情の克服、心の成長のメインテーマ、総合的理解、そしてこれらの「習得達成」の仕上げの節目となる、心の深層の決定的歯車についての理解、そしてその要となる、「否定価値の放棄」を成すまでの段階です。

一言でいえば、この第2段階は「学びの期間」であり、第3段階は「変化の期間」です。そして第4段階は「円熟の期間」だと言えます。

第1段階は、「学び」への妨げがある段階です。そのために、その状況に応じて「基本的な妨げへの取り組み」に焦点を当てます。

この第2段階では、心に成長変化はまだあまり起きません。心の成長変化は、「否定価値の放棄」によって「魂の開放」が成された後に、それによって大きく開放される「望み」に向かって生き始めることで、目に見えて、飛躍的に、訪れるようになります。

「学びの段階」であるこの第2段階ではまだ心の成長変化はあまり起きないとは、いわば自動車の運転であれば教習所の段階だということです。そこではとにかく運転技術を学ぶのです。まだ、思い描いたさまざまな場所に旅するのではなく。

こうした流れを理解しておかないと、人生の大きな可能性を見過ごしてしまうかも知れません。つまり教習所の中でそこそこ運転ができるようになった段階で、人生とはこんなものかと考えてしまうのです。生き方姿勢や行動法をそれ以上極めることへと向かわず、人生とはこんなものだと、教習所の中を日々回るだけで人生が終わってしまいます。

それに満足せず、教習所の外の世界に対しても広い視野を持ち、その全ての可能性に対しても対処し得る心の強さと技術を得たいと望む者だけが、さらなる思考法行動法の極意を学び、その習得の先に、「否定価値の放棄」を自らに問うという、人生の運転免許試験に臨むことになるのです。

「否定価値の放棄」とは、人生の免許だと言えます。思う存分に、自らの人生を生きるための免許だと。

「人生観の学び」で取り上げた「道徳の授業」型人生観、そしてこの学びの段階が「教習所」だという表現は、私自身の人生経緯を振り返っても、「比喩」以上の、人生の感覚そのもののように感じます。

「心の自立」「心の開放」以前の段階においては、生きるために人それぞれが人それぞれの行き先へと向かっているという、人による生き方の違いなど目に入らず、「心の惑いと痛み、その治癒克服と心の成長」で述べたように、「現実世界」をうまく生きるための知恵とノウハウを学ばないまま、「こんな気持ち」で人や社会に接することができれば、と、今の未熟な心で想像できる範囲の感情





と、それが人にどう見えるかの外面印象の空想ばかりで考えるという心の世界の中に。まさに道徳の授業の中のように、自分がイメージする「理想の人物印象」が、誰の目にも賞賛と愛情の目で見られるだろうとだけ感じ、そうした理想像自体が実はかなりの人から見れば勘違いである可能性など思いもつかない、一枚岩の空想の世界の中にいたのです。

それが『悲しみの彼方への旅』に描写したような「心の死と再生」の歩みを経て、なんとか目が覚めたような形で、社会人へ。そこは人それぞれが人それぞれの人生に向かっている世界です。しばしば、それぞれの内面の「気持ち」など見ている余裕もなく。それを冷淡非情な世界と考えるか、それとも健康であるがゆえの薄情とでもいうものに見るかを問うまでもなく、かつて未熟で病んでいた自分が、辛さ苦しみに顕微鏡で見入るような「思いやり」を「愛」と感じ求めていたこと、そして今の自分がもうその甘美な苦しみの泥沼の中にはいないこと、そして自分がこれから向かうのはもうそこに背を向け、目の前に広大に広がる大地を歩むことなのだと感じていた。そう思い出します。

それでもそうして社会人になって行き始めた「会社」というものは、どこか学校の延長のような面もかなりあります。上司や上長が先生、社長は校長先生、同僚はクラスメート。これも比喻というよりそのものの感覚です。

そんな中で、私も結構仕事ができるようになった頃、これが自分の人生なのだ…と思い始めていたわけです。かつて心理学を勉強した自分も、もはや遠い昔の他人のように… (P.328)。

それでもやがて私の中で「否定価値の放棄」の大きな扉が開かれ、自分の中に起き始めたあまりの変化に刺激され、再び自らの新しい心理学の執筆を開始したのは、自らの心の闇の解決を求めて大学院まで心理学を学び、自らの内面に深く向き合う心の土壌を得ながらも、そこに完全な答えは見出せないまま、もうそれ以上研究室の中にとどまることに前進はないと判断し、一度は完全に心理学とは別れたと感じるほどに社会人としての能力向上に注力する時期を持ち、そこから再び自らの心に向き合うことになったという経緯が生み出した宿命のようなものであったと同時に、そこに答えが示唆されているようにも感じています。

つまり、その両面が必要だということです。心と人生の答えを知るためには、内面への深い向き合いと、社会を生きる能力の習得と。そのどちら片方だけを、いかに完璧に習得しようと努力を重ねたところで、心と人生の答えは開かれないものとして。

またその答えとは、単に頭で「知って分かる」ようなものでは根本的にない、ということです。

それ自体が心の成長の一部なのだと言えます。心の成長の長い歩みの、最初のものとしてということになるでしょう。まず何らかの成長を、自らの身をもって知り、それを足場に、本当の成長に向かうための源泉を大きく開放するための扉を、開くのです。

それは「望み」の扉です。「否定価値の放棄」を成すことによって、それを開くのです。

「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ

第2段階における「否定価値の放棄」までの「学び」は、大きく3つの「深さのレベル」のものになる、と理解して頂くと良いかと思えます。

「深さのレベル」とは、それがいかに心の深い内面における姿勢の違い、姿勢の選択にかかわっているかの、深さの違いです。

それに応じて、学ぶ姿勢や選択を問う姿勢における重要なポイントが違ってきます。





「[学びの一覧表](#)」に示したものをより深いものへと並べると、「日常生活と社会生活の向上」、「心の成長のメインテーマ」における「愛」と「自尊心」、そして「心の深層の決定的歯車」つまり「否定価値の放棄」へと深くなる、という順になります。

これらは、当然ながら、つながりがあるものです。基本的には、「[前のものの視野を持ち始めることが、より深い後のものを問うための足場となり、後の深いものを選択を成すことが、前のものをより大きく開花させる](#)」と表現できるものとして、このつながりについて、ざっと説明していきたいと思います。

「目的思考」や「現実を見る目」などの「[心の健康と成長のための基本姿勢と基本実践](#)」は、それら全ての基礎土台の位置づけとなり、[学びが全般的になかなか前に進まない場合に、心の成長に向かうための「思考の素地」「意識の素地」、そして心の成長に向かう姿勢として、確認と理解をしておきたいものになります。](#)そこから、上に述べた深まりの順序で、向き合い直してみるといいでしょう。

「破壊から自衛と建設へ」という「[思考法と行動法の基本](#)」は、3つの深さのレベルを通して共通する、[マイナス形からプラス形へと思考と行動を変えていく](#)という心の転換を指したものです。

「[否定形の文法](#)」での思考を、「[肯定形」「望み形](#)」の思考に変えてみる、といった思考法テクニックを補助輪にして、「日常生活の向上」という比較的シンプルな課題から、「社会生活の向上」さらには「愛と自尊心」という心の成長のメインテーマに至るまで、「[破壊から自衛と建設へ](#)」という転換とは具体的にどのようなものであるのかの[学び](#)を、深めていくのです。そして上述の通り、その転換の広がりや深まりを足場に、「[否定価値の放棄](#)」の大きな選択を、[自らに問う](#)のです。

「[破壊から自衛と建設へ](#)」という大きな基本的転換が、私たちの心において本当に心底から成されるのも、「[否定価値の放棄](#)」によってだと言えます。「[否定できる価値](#)」が心の中に抱かれ続けている限り、思考法テクニックだけでは、[具体的な思考法行動法をプラス形にすることはなかなかできず、マイナス方向に向けた思考と行動によって心が妨害されてしまうのです。](#)「[否定価値の放棄](#)」の転換を成すことで、「[破壊から自衛と建設へ](#)」の心の転換が、本当に、心底から成されるとともに、日常生活から社会生活、そして「愛」と「自尊心」というメインテーマに向かうための思考法と行動法も、[具体的で豊富な発想として開花する](#)という流れになります。

「[悪感情の克服](#)」が目に見えて、右肩上がりに前進するようになるのも、そこから、つまり「[否定価値の放棄](#)」によって具体的な思考法行動法が「[自衛と建設](#)」のモードのものとして豊富な発想によって開花するようになってからだという流れを、しっかりと心に入れて頂かなくてはなりません。

ここがまさに、「[自分自身に対する論理的思考](#)」で述べた、[もしそれが自分の感情を良くしてくれるのであれば信じることにする、という姿勢](#)ではなく、[自分自身にとって本当に確かな思考の積み上げ](#)によって、この心理学が示す「[学び](#)」を自分のものにするかどうかを[問う姿勢](#)が重要になるゆえんです。

そうして建設的な思考法行動法がより具体的で発想豊かなものになることで、感情もプラスのものへと大きく変化していく…というのも少し違います。建設的な思考法行動法が感情をプラスに変えるものではありません。これを期待するのは、[上に述べた誤った姿勢](#)です。そうではなく、[開放された「望み」に向かって、建設的な思考法行動法によって生きる「時間」が、そして「体験」が、](#)





思考法行動法の進歩をはるかに超えて、私たちの感情をより豊かで力強いものへと変化させていくのです。「命」の作用による、「望みの成熟変化」としてです。

そこでもし自分が「望み」通りに行動できるのであれば、そして「現実」が「望み」通りになるのであれば、それによって無論私たちは「幸福」に近づけるという結果として。あるいは、自分が「望み」通りには行動できない、「現実」が「望み」通りにはならないのであれば、むしろそこにこそ、この心理学が見出した「魂の感情」が現れ、それが私たちの心を浄化し、しばしば「望み」通りになった場合を凌駕する形で心が豊かになっていくという変化さえも起き得るものとしてです。

これは何を言っているのかと言うと、「学び」の主局面が第2段階だとして、発想豊かな建設的思考法行動法が花開くようになるのは「否定価値の放棄」の後の第3段階であり、さらに感情が幅広くプラスに転じるようになるのは、そうした発想豊かな建設的思考法行動法をたずさえて、**現実行動場面における悪感情**にも向き合っていく過程もさらに経た後の、第4段階になってからだということなのです。

「否定価値の放棄」として山の麓にたどり着くまでが第2段階、そこから山の中腹を登っていくのが第3段階であり、同じように山を登っていく中で心の風景が大分変わり始める第4段階という流れを、そのように理解して頂ければと思います。そこまで経た時、「命」という山の頂きのゴールが近づいています。

それが「**現実行動場面**」における**悪感情全体の克服**です。一方で、「生きること」「生きていること」そのものへの感情は、「否定価値の放棄」を節目に、劇的に良いものへと変化します。「心の癌細胞」「望む資格思考」と「生きづらさ」の心理」で述べた、心の機能全体が「自分から不幸に向かう」というマイナス方向へと傾く「否定できる価値」の感覚という病根が消え去るとともに、「望む資格思考」という心の癌細胞も消えるからです。心は明瞭に開放感に満たされ、「望み」の感情が心に解き放たれ、日々の生活が充実してきます。

「生きること」「生きていること」そのものへのこのプラス感情は、ほどなくして、揺らぎない「生きる喜び」の感情へと前進するでしょう。

「**現実行動場面**」における**動揺や悪感情**が、まだかなりある段階です。それが「**否定価値の放棄**」から続く第3段階です。

そのようなものです。つまり、「**現実行動場面**」における**動揺や悪感情が消える**ことで、「生きること」「生きていること」にプラスの感情が感じられるようになる、**のではない**のです。そのようなものを考えるのは、**全くの誤り**です。

「**否定価値の放棄**」を過ぎることで、「生きること」「生きていること」は、もう全く何の「こうであれば」という条件を問うことなく、肯定されること、いや肯定するなどわざわざ意識する必要もなく、自然な、ありのままの姿になるのです。そこからさらに、「**現実行動場面**」における**動揺や悪感情**に際して、豊富な発想として花開いてくる建設的な思考法行動法とともに向き合うことで、「**現実行動場面**」における**動揺や悪感情**が**具体的で着実な根本克服**へと動き始めます。そしてそれがかなりの範囲に至った時、**生きることへのプラスの感情**に加え、**さまざまな現実行動場面でも自信と安心に満ちた心**で日々の生活を送れるようになるのです。「**否定価値の放棄**」に至るまでの「習得達成」が成されたのならば、そこから恐らくは**数年間程度の期間**で、そうした段階に至るでしょう。これが**第4段階への移行**であり、「命」という心の成長の**ゴールが視界に捉えられ始める段階**です。





「否定価値の放棄」を自らに問うためのポイント

第2段階で「否定価値の放棄」を自らに問えるようになるまでのポイントを、ざっと書いてみましょう。

ここで「問えるようになる」までという表現を使ったのは、結構な条件が揃わないと、「問うても意味がない」と表現さえできる面も多々ある形で、いくら問いてもその大きな扉は開かない、ということ。かなり真剣に自分に問いてもです。

「問うても意味がない」状況としてまず最初に言えるのは、「否定価値の放棄」というテーマを、「心の枠はめ」「気持ちの枠はめ」の中で捉えてしまうものです。「それが心の健康と成長にとって正しく良いことなのだから、そう感じるようにしなければならない」という風に捉えるもの。

まずそれを脱することが必須です。つまり第1段階にいるということであり、「心の枠はめ」「気持ちの枠はめ」そのものを脱することとイコールです。

これについては、「「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始」で、心の健康と成長への基本的な妨げの2つ目のタイプとして説明しました。それがどのような心理メカニズムによって生まれる妨げなのか、そしてそれを脱するための、「「人生観」の学び」などに始まる道のりをです。

そこから「否定価値の放棄」へと向かう道を歩むとは、「「学び」とのギャップを生きる」歩みとして向かうということです。

精神論ではなしに、具体的な行動場面において、心の健康と成長に向かい得る行動法の選択肢を学び、そこに盛り込まれている、基本的な思考と行動の姿勢と、「愛」と「自尊心」という心の成長のテーマのための、この心理学からの考え方を知るので。そしてそれを自分がいかに「分かって」「わきまえて」いるかというよりも、実際において自分の心が、さらには体が、どう動いているかという問いとして、向き合うのです。

恐らくはそこで、自分が実は「学び」が示す方向とは別のものを選んでいることを、さらには「分かっているつもり」と感じたことの自分自身に対する嘘を、自分自身に対して暴いた時にこそ、心の根底は逆に「学び」が示す方向へと向かい始める、という逆説的な変化が起きるようなものとしてです。

その点、「否定価値の放棄」というテーマについて、「そんなことは十分分かっていて、だが心はなかなかそうは動かないものだ」という程度の認識でいるのは、まさに何も分かっていないことを示すものです。

ハイブリッド心理学の「取り組み実践」が、「分かっている」かどうかを問うようなものとは根本的に異なる、心が、そして体がどのように自動的に動くかというレベルを問い、その原因となる心の根底の姿勢を突き詰め、その転換の選択を問う心理学であるということ。また、自分が心の底で本当には何を感じているのかを。それがまるで分かっていないのです。

選択をする必要があります。「分かっている」という「意識の高さ」をもって自分の心の品格と感じられるものを目指すのか。それとも実際において心がどのように動くかと、その根底にある自分の本心に取り組むのかを。

前者のような取り組みも世に沢山あるでしょう。むしろそれがメインかも知れません。心のあるべき姿とはこんなものですよ、それを体現できた私は高貴な存在です。ぜひあなたもそうなりませ





んか、と。そのようなものとしての心の取り組みをしたいのであれば、それはご自由です。そうしてその人たちの実際の生活を見ると、日々の生活の中でのイライラや憂うつはやはりこの生きづら
い世の中、つきものです、なかなかなくせるものではありません、それにどうつき合っていくかが
大切です、なんて話を始めるのです。

根本的に違います。そのイライラや憂うつが、根本的に消え去る、心の成長と豊かさへの歩みに、
ハイブリッド心理学は取り組みます。

「心の枠はめ」「気持ちの枠はめ」にせよ、「心の品格思考」にせよ、要はこれらは、ハイブリッ
ド心理学からは**基本的な妨げの2つ目のタイプ**、「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への
終始に該当するものだということです。つまりどちらもが、「目的思考を欠いた善悪と人間評価」
の思考として動くものです。

そこで「分かってわかまえる」ことを心の取り組みとして目指すというのは、「心を病む傾向」
からの抜け出しの第一歩で述べた、「心を病む傾向の思考面への表れ」とはあくまで別のものでは
ありますが、表裏一体のものとして極めて結びつきやく、結果として同じ妨げを生み出します。

それは、**真の心の成長への視野に完全に蓋をしたまま、心の成長をああでもないこうでもない
と思索し続ける**という妨げであり、それが生み出すのは、結局のところ、**心へのストレスと、自分自
身への嘘という、病みの根源**なのです。その「目的思考を欠いた善悪と人間評価」の思考、そして
「心の品格」の思考の先に、自分が本当には何を望んでいるのかという、「真の望み」に対しての、
嘘をです。

それに向き合うことができるようになった時、その「目的思考を欠いた善悪と人間評価」の底に
秘められていた「望み」とは、「愛」と「自尊心」になるであろうことを、「心の成長のメインテ
マ「愛と自尊心」に向かう」で述べました。この視野を回復することが、第2段階の大きな柱であ
ることは、言うまでもありません。

第2段階における「学び」と、第1段階における基本的な妨げへの取り組み、「心の開放」への基
本的な思考素地や意識素地への取り組みは、基本的に同時並行的に進めます。

つまり、あくまで「具体的な行動場面における、心の健康と成長に向かい得る行動法の学び」を
得て、「感情と行動の分離」の姿勢によって「学び」とのギャップを生きることができるかどう
かに、取り組んでいくのです。それが**できない**ようであれば、**基本的な妨げ**に取り組む、第1段階
が展開されます。そこから再び、「学び」に向き合い直すのです。

これを適宜繰り返します。これが「学びの流れチャート図」の前半の流れです。

一方「ギャップを生きる」ことができるようであれば、学びとのギャップを生きる心の成長の歩
みは、3つの「深さのレベル」において、「**前のものの視野を持ち始めることが次のものの選択を問
う足場になり、後のものの選択を成すことが前のものを大きく開花させる**」という流れを進むもの
になります。







8章 「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う

[「日常生活の向上」にある根底の足場](#)
[「学び」の全ては一貫した指針の下に](#)
[「学び」への姿勢という最大のポイント](#)
[「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という前進力](#)
[「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う](#)
[「望みに向かう姿勢」を問うまでの実践作業](#)
[異次元の心の成長の世界へ](#)

「日常生活の向上」にある根底の足場

では引き続き、[「学びの流れチャート図」](#)の後半となる、「[否定価値の放棄](#)」へと進む流れのポイントを書いていきましょう。

「学び」の主局面となる第2段階において、「学び」の「深さのレベル」を深めていく流れになります。

「深さのレベル」が最初のもの、つまり問うのが深い内面での選択ではあまりないのが、「日常生活と社会生活の向上」です。

これは自分の内面にどう向き合えるかというよりも、逆に、[いかにしっかりと「外界現実」に目を向け、自らの内面感情に巻き込まれることなく見ることができるかに](#)、ポイントがあります。それが全ての心の成長変化のための、[最も基礎の足場](#)になるものとしてです。

「日常生活の向上」において重要なのは、まず何よりも、日常生活の中に、[非論理的思考や不確かな情報に頼ることがない](#)、ということです。これがあると、トンネルの中にできた横穴のように、[心がいくらでも未熟と病みの世界にそれてしまう可能性](#)があるからです。

たとえば最近の話題では、「マヤ文明が予言した2012年12月人類滅亡」説なんて話が巷をにぎわしていました。これを[真に受けて](#)・・・というか自らその話を[煽るような行動](#)をした人が沢山いたようです。しかし最も確かな、つまり「解釈」を加える前の客観的事実とは、「マヤ暦」の一つに5000年くらいの長い周期のものがあり、その節目がどうやら2012年12月に該当するらしいということです。つまり365日で新しい年になるという話と、あまり違いはないわけです。それが「マヤ暦が予言する人類滅亡」は本当か、という喧（かまびす）しい（あれこれ騒がしいこと）議論になる。そもそもマヤ暦自体の中には、「人類の滅亡」どころか「滅亡」という文字すらあったわけでもないであろうに。

これはもちろん心を病んでいる姿というわけではありませんが、「現実を生きる」ことができていない、[「空想を生きる」という心の病みの姿](#)と相似形です。

この他よくあるものとしては、「[古い](#)」「[おまじない](#)」「[縁起かつぎ](#)」「[運かつぎ](#)」の類からは卒業するのがお勧めです。「[心霊現象](#)」や「[超常現象](#)」を信じるというのも、かなり似た面がありますの





で要注意です。

もしこうした話に興味を感じるものがあるならば、**頭ごなしに「そんなの駄目だから」という姿勢**ではなく、そこにどのように**確かな情報があるのか、それともないのかを、一つ一つの情報についてしっかり見ていく姿勢**がいいでしょう。あるいは何かの**由来**があって出てきた話もあるかも知れません。

そこから次に、「**自分にとって本当に確かな知識の積み上げ**」によって、**自分の日常生活の、そして人生の生き方を変えていく、という姿勢を築く**のです。その「知識」における、「原因」と「結果」のつながりについては、小学校で習った科学のような、**素朴で疑いのない知識**からもつながる、「**特別な考え方**」など求めない、「**現実**」の地にしっかりと足をつけた、**一番素朴で着実な思考の姿勢**をです。

そこから、「**目的思考**」という、**心の成長のみならず私たちのあらゆる向上と成長のための、推進力のある思考**を始めることです。

これが、まずは「**心の成長**」以前の、ごく日常生活における**向上への基礎**であると同時に、「**心の成長変化**」のための、**より「深いレベル」での姿勢の選択**に向けて、つながっていく側面が、主に3つあります。

1つ目に、それが「**自分で考えることができる**」「**自分の考えを持つ**」「**自ら向上に向かう**」という「**心の自立**」の、**最も基本的な、思考面における足場**になることです。それがやがて「**自分の気持ちを自分で受けとめることができる**」「**本心に帰ることができる**」という、「**心の自立**」の中核面にもつながっていくでしょう。

それがさらに、次の「**社会生活の向上**」における**重要ポイント**、さらに「**愛**」と「**自尊心**」への**姿勢**という次の「**深さのレベル**」における**重要ポイント**に、つながっていくものになります。

2つ目に、これは特に「**病んだ心**」の**傾向がある場合**に、その**病根となる心の深層の悪感情の克服**のために、**極めて重要**になります。

これは「**心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し**」で述べたことです。「**心の病**」「**心の障害**」また広く**深刻な「心の悩み**」というのは、**表面化すると精神が破綻してしまうかのような深層の悪感情**があるために、それに**一生懸命蓋**をして、その代わりに心の表面で「**こんな気持ちで**」と**ストレス**をかけることの**無理**がたたって、心が**コントロールできないおかしい動き**をするようになってしまったものだ、と。

その**根本的な克服**のためには、「**こんな気持ちでいれば**」と自分につくようになった**嘘**を捨て、ありのままの感情を開放していく**内面への向き合い**と、そこにあらわになってくる**深層の悪感情**が、実は**対処ができず精神が破綻してしまうようなものではないものとして見る**ことのできる目と、そして**実際にそれに対処する力**を持つことが必要である、と。

そしてその目と対処の力を与えるのが、「**現実世界**」を生きるための**建設的な思考法行動法**であり、そのための**最大の基盤**が、上述のような、まずは日常生活のレベルにおいて、**確かな情報の積み上げによって「現実世界」の生き方を学んでいく姿勢**なのです。

そうして「**現実世界**」を生きるための**建設的な思考法行動法**が十分に習得されれば、それが**悪感情を霧散させる**の**のではない**ことは、「**「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ**」で述べた通





りです。

心の外界の、「現実世界」を生きるための建設的な思考法行動法と、心の深い内界の、もはや「現実世界」から離れたものとして心に流れる悪感情という、ギャップを生きる「時間」そして「体験」を通して、心は根底から治癒され、健康ですがすがしい心へと、変化していくのです。

「病んだ心」が根本的に克服されて消滅するのは、実際においては、「「病んだ心」の膨張と「自己崩壊」というかなり難解な仕組みを経るものであることを説明しました。そこで「憎悪」もしくは「怖れ」のただ餌食になるか、それともそこから未知の健康な心の歩みに向かい始めるかに、意識の表面にあまり違いはないのだと。その大きな違いを分かつのは、「向き合えるか向き合えないか」の、ほんの僅かな違いなのだ。

こうした治癒の仕組みは、「思考法」によって病んだ心が治癒するといった考えがイメージさせるものとは、対極のものです。しかし「病んだ心の膨張と自己崩壊」に際して「向き合えるか向き合えないか」の決定的な、小さな差を生み出すのが、ここで説明したような、一見して心の問題とは無関係な日常生活における、本当に確かな知識の積み上げによって「現実世界」の生き方を学んでいく「思考法」で生きる姿勢なのです。

3つ目に、それは結局のところ、病んだ心の根本克服のみならず、未知の心の世界への成長変化についても、同じことなのです。

「2つの心の世界を持つ」ことがです。未知の心の世界への成長変化は、決して、「このように考えて、このように感じるようにすればいい」という、一枚岩の姿勢の先に生まれるものではありません。もちろんごく細部においてそれが役立つこともあるでしょうが、それは結局「自意識」によって心に枠をはめることであり、良くも悪くも心固定化させる姿勢なのです。

本当に確かなことの積み上げによって思考する姿勢の先に、私たちは2つの心の世界を持つのです。なぜなら、感情で「現実」を決めつけることなく見ることで、私たちは感情によって歪むことのないことのない外面向けの視野と、それを生きるための知恵を持つ一方で、それだけでは片付けることのできない内面感情を持つことも、明らかに「本当に確かなこと」であるからです。これを無視し、「感情を無視して理屈で行動すればいいのか」といった発想も持つのも、感情に流されて「現実」を曲解するのと同じ、「自分にとって本当に確かなこと」から目をそらす姿勢であり、未知の心へと成長変化するための鍵となる、「真摯さ」を欠いた姿勢でしかありません。

その「真摯さ」の先に、「真の望み」を見出した時、「2つの心の世界」のはざまから、私たちの「意識」を超えた、「命」の力が開放されます。それによって「2つの心の世界」が織り成す、未知の心への成長変化が始まるのです。

「学び」の全ては一貫した指針の下に

最初の「深さのレベル」の前半とも言える「日常生活の向上」における学びは、まずその内容は心の成長には直接は関係しない、ごく日常生活のものごとである一方で、そこで自分にとって本当に確かなことの積み上げによって思考する姿勢が、きたるべき全ての心の成長の歩みのための、最も根底となる心の足場を築くものになる、という重要な位置づけのものだと言えます。

「2つの心の世界を持つ」というものとしてです。感情によってものごとを決めつけて考えることも、逆に感情を無視して理屈だけで行動するなどという観念を持つこともせず。その両面にお





る「真摯さ」が、全ての心の成長への根底の足場です。心の成長を生み出す根源である、「命」につながる足場と言えるでしょう。

対するに、最初の「深さのレベル」の後半となる「社会生活の向上」から、次の「深さのレベル」である「愛」と「自尊心」という心の成長テーマ、そして最後の「深さのレベル」である「否定価値の放棄」まで、「学び」によって内面の選択肢が示される一方、その選択を成させるのは、その「学び」そのものへの姿勢というよりも、上述の「日常生活の向上」の領域で築かれる心の足場なのだ、という関係の理解が重要になります。

つまり、ややこしい話かと思いますが、「学び」で示される「内面の選択」を、とにかく選択できればいい、とにかく選択しなければならない、のではない、ということです。

3つの深さのレベルをまたがるつながりを、もう一度繰り返しましょう。「前のものの視野を持ち始めることが次のものの選択を問う足場になり、後のものの選択を成すことが前のものを大きく開花させる」。

つまり、「前のものの選択を完璧に成すことで次のものの選択が成せる」というようなものではないということです。

3つの深さのレベルの学びは全て、一貫として同じ指針の下にあります。「現実において生み出す」ことです。「空想の中で掲げた理想に満たない現実を否定することに価値を置く」のではなく。

このあと重要なポイントをそれぞれ説明していきますが、「社会生活の向上」は、「気持ち」ではなく「価値」を生み出すことへ。「愛」と「自尊心」は、「喜びと楽しみの共有」と「現実において生み出す」ことへ。そして「否定価値の放棄」として、「空想を基準にして現実を否定することに価値を置く」という心の心底の感覚と姿勢を、根本的に放棄することへ。

そこで「否定価値の放棄」への途上となる「社会生活の向上」や「愛」と「自尊心」における選択を、まずしっかりとできるようになって・・・といった発想そのものが、まさに「空想の中で掲げた理想」を基準にものごとを思考するという、「否定できる価値」の感覚の母体から生まれるものなのです。

私たちはまず、絵に描いたように「学び」の選択をできない自分を認めることから、始めなければならないのです。なぜなら実際私たち人間というのは、そんな完璧な存在ではないからです。実際のところ、頭で分かったところで、そうはできていないのです。私たちは。

そのありのままの自分を認めることができず、「学ぶ」となると、「それが正しいのだから、そうしなければならないのか」という受けとめ方をするのが、「目的思考を欠いた善悪と人間評価」の思考に終始するという、基本的な妨げが起きている状態であり、まずその妨げ自体に取り組む必要があります。「学び」の主局面以前の第1段階だということです。そしてそれを何とか越えたならば、「日常生活の向上」の領域から始めるのです。

こうした道のりを経て、見えてくるのです。「分かったつもり」のことを自分にストレスをかけて押しつけるのではなく、ありのままの自分で成長変化していくとは、どういうことなのか。

おぼろげにです。まだ形はとらないような、漠然とした感覚として。とにかくそれは、今まで「こんな自分であれば」というものを、しっかりと心に抱くことが心の成長につながるのだと考えていたのとは、全く違う。まさにそれが心の成長をふさいでいたのだ、と。

そして今までとは違う行動法への視野が、持てるようになり始めるのです。しかし感情を好転さ





せるまでには行きません。その前に、心の視野を次の深さのレベルへと深めることが、求められるのです。そして感情はまだあまり好転していないまま、最後の「否定価値の放棄」を問う時が訪れるのです。

そして「否定価値の放棄」の扉を開けた時、全てが激変します。生きることそのものへのプラス感情が湧き出し、「学び」に基づく思考法行動法が豊富に開花し、現実行動場面での悪感情も着実に克服できるようになり、行動力もつき始め、「愛」と「自尊心」の感情が右肩上がりに増大し始めます。

ただしそれは「学び」に基づく思考法行動法が完璧なものになってくることによるものではなく、ありません。その点では、私たちは結局、最後まで不完全な存在です。「否定価値の放棄」は、実はそれを受け入れる転換でもあるのです。

その代わりに、心の成長の真の源泉が何なのか、やがて私たちに見えてきます。

それは「真の望み」に向かうことです。それに向かつて、不完全な思考法行動法の中でも、全てを尽くして歩んだ時、もはや私たち自身の全ての「意識」を超えて、「命」が私たちを変え始めるのです。このことが見えてきた時、私たちはこの歩みのゴールに近づいています。

そうした流れは、こんな情景にたとえると分かりやすいかと思えます。

「学び」とは、つるはしとスコップです。それを使って、生きるエネルギーが開放される、心の泉を掘り進めるのです。つるはしとスコップが何とか使えるようになり始めることで、心の泉の源がどこにありそうかの視野が効くようになってきます。深さのレベルを前進させ、いよいよ心の泉に突き当たるところに来て、最後にそこに大きな石が泉の源をふさいでいます。それはつるはしとスコップではなく、自分の手で持ち上げ、取り除かなければなりません。この最後の「選択」は、もはや「学び」として「分かった」ところでどうすることもできません。生身の自分で、開けられるかどうかを問うのです。まだ十分に石が露出されておらず、問うのが尚早であった場合は、再びつるはしとスコップを手にとって、しばらくは単調に「学び」を続け、掘り進める必要があるでしょう。そして時期を見て、また問うのです。するとその大きな石が、動き、取り除かれるのです。心の泉が大きく開放され、豊かで純粋な水が心から湧き出し始めます。

つるはしとスコップが真価を發揮するのは、実はこれからです。心から湧き出し始めた豊かな水を、自分の人生の土地にうまく流すために使うのです。その土地とは、今まで「家」や「学校」によってローラーで良くも悪くもならされ、芽を摘まれ、何とも味気ないレールが敷かれただけの、殺伐とした土地であったかも知れません。つるはしとスコップで、そんなレールも取り払ってしまうのもいいでしょうが、多少は人生の前進手段として役に立ててからの方がいいでしょう。そうして心から湧き出し始めた豊かな水を、人生の土地の広くにいきわたるよう、つるはしとスコップで水を通してあげるのです。場合によって、「家」や「学校」との関係で生まれた「毒」を消し去るために、一度それを掘り起こしてから、豊かな水を流して浄化することも必要になるかも知れません。これは少し辛い体験になることもあるでしょうが、その後には得られる、すがすがしい心は、人生で何にも増して得がたいものになるでしょう。

心をより豊かで澄み切ったものへと変化させるのが何かは、このたとえでお分かりかと思えます。それは開放された心の泉から湧き出る、豊かな水なのです。つるはしとスコップではなく。

「学び」を始めようとされる多くの方が、勘違いをします。つるはしとスコップが、人生の土地を豊かにしてくれると思ってしまうのです。その完璧なものが手に入れば、と。金でできたつるは





しとスコープが手に入れば、そしてそれを駆使する最高の使い手になれば、自分の心も完璧なものになると、勘違いしてしまうのです。

なぜそんな勘違いをするのかというと、最初の足場がしっかりしていないからです。足場がしっかりしていないまま、つるはしとスコープを闇雲に振っているため、心の泉の場所への視界も利きません。それで、金でできた完璧なつるはしとスコープがあれば・・・と考えてしまうのです。

つるはしとスコープに、そんなたいそうな高級品があるわけではありません。飾るためのものではなく、実際に使うためのものである限り。ただししっかりとした、丈夫なものであることが重要です。あとはそれを、しっかりとした足場で、振ってみることです。足場がしっかりしていないのであれば、まず足場そのものに取り組みなければなりません。全てが、そこから始まるのです。

このたとえをさらに続けて、こうも言えます。心の泉が開放され、豊富に湧いてきた水を、人生の土地のおおよそに行き渡らせることができた時、つるはしとスコープの役目は、ほぼ終わることになります。しかし真の変化は、ここから始まるのです。豊かな水が、埋もれていた種を芽生えさせ、摘まれかけていた芽を、生き返らせます。緑が育ち始め、蕾がつき始めます。

花はそう簡単には咲き開きません。決定的に重要なものがあるのです。それは湧き出る水そのものの中にあります。それが私たち自身に、次第に分かってきます。それをしっかりと、見分ける必要があるのです。

それが「真の望み」です。それが湧き出した時に、花がさまざまな色へと咲き開くようになります。

「学び」への姿勢という最大のポイント

そのような流れになりますので、「日常生活の向上」から先の「深さのレベル」に向かうためのポイントは、まずは何よりも、「学び」のどんな内容のどの部分かといったことよりも、「学び」に向かう姿勢にある、とすることができます。

「分かったつもり」を自分に押しつけるのでも、「自分は分かっている」という「意識の高さ」を「成長」と勘違いするのでもなく、実際に自分の心と体がどう動いているかの問いとして、向き合う姿勢です。それが、まずしっかりとした足場です。

自ら取り組む姿勢によってです。自分の悩みを人に伝え、どう言われるかを待つ姿勢ではなく。また人に言われた言葉で何となく気持ちが楽になり、前向きになれる言葉を捜し求めて、という受け身の姿勢からは卒業して、「心の成長」の探求に真正面から積極的に向かう姿勢です。

それが、しっかりとした足場でつるはしとスコープを使う、基本姿勢になるのです。

それは「学びを設定する」という姿勢に他なりません。「どう考えればいいか」「どう感じるようにすればいいか」といった、気持ちにおさまりを付ける方法を短絡的に求めるのではなく、心の健康と成長のための「学び」にはおおよそどんなものがあり、その中で今の自分にとって必要な「学び」はどんなテーマか、という把握をまず試みる姿勢です。そしてそこに示される、この心理学なり他のものなりからの考え方をおおよそ把握し、それについて自分ではどう考えるのかという、「自分なりの心の成長への考え方」を問いていく姿勢です。当然、場合により「これはノーだ」と、自分の考えをはっきりさせることを含めてです。





「学び」は基本的に、**具体的な行動場面を材料にして**進めます。心にじっと見入り、何が悪いのか、どんな心になればいいのかという**姿勢**ではなく。

また、**本を読むだけで心が変われるなどという安易な期待**は卒業して。もちろん最初は多少そうした面があったとしても、それは人生ですでに用意されていた**成長**が引き出される、「**最初的一步**」であり、人生で私たちが向かい得る心の成長と豊かさにとっては、微々たるものでしかありません。その全体に向かうためには、「**「学び」への入り方**」で説明したように、「**最初的一步**」から「**自らによる成長への模索**」、そして「**終わりなき成長の歩み**」と、「**学び**」の**姿勢を前進させる**のです。

「**自らによる成長への模索**」の段階で、「**学びを設定する**」でも述べた通り、必要な読書の量などが一気に増えることは仕方ありません。**すぐにも気持ちを楽にさせてくれる言葉を求めて…という姿勢**からはなるべく早く抜け出して、どんな考え方や気づきのポイントがあるのか、そのための条件などの前後関係はどんな心の変化の流れの中にあるのか、といったより本格的な「**学び**」を、日々の具体的な行動場面への取り組みと平行して、**懐の引出しを増やすための定常的な読書習慣**にするのがお勧めになります。

一度目を通してどう感じられたかを問うようなものではないのは言うまでもありません。重要そうなポイントは、後から思い出せるよう、場合によっては諳んじることができるくらいに「**暗記**」できるまで**読み込む**ことにも、大いに意義があります。私がカレン・ホーナイやデビット・バーンズの書物によって**人生を根底から変化させるような「気づき**」を得たのも、そうしたものによってでした。

私としてもより分かりやすく必要な知識を簡潔に網羅する書物を書きたいとは思っていますが、料理の達人になるための参考書となる、さまざまな食材とその多様な加工法、そして最終的なレシピのバリエーションの**全て**を一冊の本に書き切るなどということは**あり得ない**のと同じことです。無駄な話は一行も書いておらず、それでも何冊にでもなることです。これは**人生そのものの「学び**」なのですから。

それぞれの方にベストな時間配分での、**継続的な読書の姿勢**などをまずお勧めできます。もちろん心の成長は読書の量に比例する…というものではありませんが、**ポイントを確認しながらの読書**によって心の懐を肥やしておくほど、実際の行動場面や悪感情への向き合いの場面においても、**重要で決定的な「気づき**」が劇的な、あるいは堅実なひらめきとして訪れる可能性も増大します。

「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という前進力

そうして、「自分にとって本当に確かなことの積み上げ」で思考する姿勢を最も根底の足場とし、自分の心と体が実際にどう動いているかの問題として「**学びを設定する**」という姿勢を、**心の泉**に向かうためのつるはしとスコップを使う**基本姿勢**とした上で、さらにもう一つ、**決定的な姿勢**が必要になります。

掘り進む力です。それを生み出す**姿勢**です。

それは何だと思いませんか。「**思考する姿勢**」と「**学ぶ姿勢**」のさらに次に来るものです。それが**心の泉の源**へと掘り進む力を生み出す、**決定的な姿勢**になるものとしてです。これを聞かれて、答えることができた時、あなたはハイブリッド心理学の基本的方向性と歩を共にする、ということになります。





それは、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」です。

これはもちろん、「目的思考」の前進としてあります。その究極形と言えるでしょう。

「何が問題か」「何が課題か」という「目的思考」を、さらに「何が自分の望みか」と、自分の「望み」を問うものへと前進させる。

その重要性を、「心の成長」とは「望みの成熟」、「目的思考」の前進、そして「人生を生きるための基本的思考法」で説明しました。心の成長に向かうために実際に意識したいこととは、まず第1がそもそも「心の成長」とは何かであり、それは「望みの成熟」である。ならば「取り組み実践」の具体的意識作業として第1に意識したいのは、「目的思考」を「望み」を問うものへと前進させることだ、と。「問題」「課題」は主に心の外部に起き、その答えも心の外部にある一方で、「何が望みか」の答えは心の内部にのみある。それに向き合い、明瞭にした「望み」から「問題」「課題」へと展開していく思考が、人生を生きるための、前進力のある基本的思考法になる、と。

ただしそれだけでは、「確かなことの積み上げ」による「思考」と「学び」の姿勢という話と、あまり違いはありません。「目的思考」として、そのように思考し、学ぶということです。「問題」「課題」の先は「望み」があるものとして、「問題」「課題」に答えがあることを、学ぶのです。

そこにさらに、もう一つ加えるものがあるのです。

それは「意志」です。「望みに向かう意志」です。

これが何を生み出すのかは、インターネット上の心の悩み掲示板のある相談に、私がアドバイス投稿したものが分かりやすいと思います。

それは若い女性からのもので、スーパーの駐車場で誰かにつけられているような気がする体験が何度かあり、以前のつき合いで多少身に覚えがある面もあり、怖くなる。停まっている車や歩いている男性が皆グルではないかと疑ってしまい、苛立ちと共に精神的におかしくなりそうだ、どうすればいいか、というものでした。

それは言外に、「どうしたら気にならなくなるか」の方法を求めている相談のようでもありました。この方自身が、「明らかに被害妄想が広がってしまい」という言葉を使っていることも示唆することとして。それで「心理カウンセリング」のコーナーに投稿されてきたのです。

私はそれに対して、そもそもこれは心理相談ではなく、犯罪防止対策を実際に必要とする相談になる可能性があることを告げ、「気にしないこと」ではなく、「全力で戦うべき場面」として対処することが課題だというアドバイスを入れました。まずは「戦士になったつもりで、その場を切り抜ける」ことからだと。服装は目立たないものに、駐車場所は目立つ所に変える、勇気を出して回りを見回して人物確認を試みる、といった具体的な知恵を添えてです。明らかに同じ人物を見るようであれば、一段階強力な防犯対策行動に移行する必要がある、と。

恐らくはこのアドバイスで目が覚めたようなところもあったでしょう。ご相談者からは「ありがとうございます！！実践してみます」と短く力強い返礼が返ってきました。

この相談は、心の悩み動揺場面において、人が得てして考えつく、典型的に誤った克服方向性の発想の、まさに一つの例です。

それは、「気にしなければいい」というものです。考えすぎだ、と。そんなこと考えず、気にしなければいい、と。そこから、「気にしないでいる方法」を探し求め始める。





完全に、根本的に、間違っています。全力を尽くして向かう必要があるのです。自分は何が気になり、それは実際において自分にとってどんな危険なのか、自分は何を恐れているのか、そしてそれに対処するための、自分にできる最善のことは何かを、模索することです。どんな些細なことについてであってもです！ もちろんその模索のための思考は、「日常生活の向上」にある根底の足場」で言った通り、非論理的思考や不確かな情報に頼らないものであることが、決定的に重要になります。

そうして着実な知恵も役立てて「全力で向かう」ことが心にもたらす変化とは、上述の相談の女性が、それによってその動揺場面を切り抜けることができた場合を想定するならば、何となく想像できるのではないかと思います。

それは、自分が心の芯に一つの強さを得たという感覚と、同じような場面ではもう同じ動揺を繰り返さないであろうという、後戻りのない前進です。つまり、この人は成長したのです。

この例にも表れているものとして、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」が生み出す効果を、2つ言うことができます。

「選択」の感いなさ、その「選択」へと実際に向かう体験が生み出す、心の成長変化です。

これがただ「問題」「課題」への合理的な「答え」を知るという「基本的な目的思考」だけにとどまっていると、そうはなりません。たとえば「人生を生きるための基本的思考法」でとりあげた「仕事」の話で言えば、自分の内面には深く向かないまま、与えられた仕事場面における「問題」「課題」への「答え」を要領良くつかむことで、仕事をうまくこなすことができるようになるかもしれませんが、しかしそれだけでその仕事が自分の人生で本当に大切な、やりがいのある仕事・なのかどうかは、まだ何も言えないでしょう。

「望み」に向き合う必要があるのです。それは自分の内面にのみ、自分だけに、その「答え」が見えるものとしてあります。

こうして、「目的思考」を何が「問題」「課題」かから何が「望み」かを問うものへと前進させ、そこにさらに「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を加えることの意味を、こう言うことができます。

基本的な「目的思考」によって、「問題」「課題」に対する合理的な「答え」を知る、心底からの納得理解によって、「心」は本当にそのように動くようになります。

それがさらに「全てを尽くして望みに向かう姿勢」になった時、「命」が動くのです。

「命」が動くとは、その人に「心の成長変化」を起こさせ始める、ということです。「望みの成熟」に向かって。「命の生涯」に沿うものへと。

なおそこで、「望み」を問うまではしても、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」は持たない、という中間形も、話としてはあり得るでしょうが、実際にはあまり意味のない話です。

というのも、実は「全てを尽くして望みに向かう姿勢」があつてこそ、自分の「望み」が良く見えてくる、というのがどうやら心の仕組みらしいからです。そもそも、「自分の望みを問う姿勢」というもの自体が、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」があつてこそ、それが必要な時に自ずとその姿勢になる、というものであるようにも感じます。

逆に言えば、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を失っていると、本来自分の本当の「望み」であるはずのことさえ、往々にして視界の外に放りやられてしまう。もちろん、「自分の望みを問う姿





勢」を取らないまま。これはまさに上述の女性の相談例で、「全てを尽くすことが課題ですよ」とアドバイスされるまで、「自分の身の安全」という「命」にかかわる「望み」さえも意識から放りやられていたらしい様子に、示されるのではないかと思います。

これが、心の未熟と痛みからの克服成長、そして心の成長へのメインテーマとなる「愛」と「自尊心」、「心の業」の克服といった複雑難解なテーマをまだ絡ませない、「日常生活の向上」の領域でまず問える、心の成長への基本的な足場の話になります。

そこから、そうした複雑なテーマを絡ませる、「学び」のより深い「深さのレベル」に向かう領域になると、どうなるのか。

そこに、ハイブリッド心理学が歩む道のりに向かうとはどういうことかの、最大の本質が示されるように、私には感じられます。

「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う

心の成長への全ての根底の足場となる「日常生活の向上」の領域においては、基本的な「目的思考」によって「心」が動き、さらに「全てを尽くして望みに向かう姿勢」によって「命」が動く。

これを踏まえて、「社会生活の向上」「愛と自尊心」そして「否定価値の放棄」へと「学び」の「深さのレベル」が深まっていく前進力は、こうなるのだと言えます。

「全てを尽くして望みに向かう姿勢」によって「選択」が見えるようになり、「選択」に向き合う「時間」と「体験」が生み出す「望みの成熟」である「心の成長」を通して、さらに次の「選択」が成されていくのだ、と。

「全てを尽くして望みに向かう姿勢」によって、「選択」が見えるようになる。これはどういうことか。

心の健康と成長に向かうための行動法として、最も根幹になるものとして「ハイブリッド心理学のアプローチ」から繰り返し述べてきた、気持ち感情の良し悪しおよびその行動表現の良し悪しによる「人物印象」によってではなく、「現実において生み出す」という結果の向上において自分の価値を高めるという行動法と、「気持ちを分かり合い認め合う」というものではなく「喜びと楽しみと向上を共有する」ことを人との親愛とする行動法という選択肢が、見えるようになってくる、ということです。

「全てを尽くして望みに向かう」という姿勢を持っていないと、この選択肢が、単純に、見えな。自分の人物印象がどう人に良く見られるかに「愛」と「自尊心」が揺れ感う意識に、ただ駆られ続けるということです。

これは「全てを尽くして望みに向かう姿勢」が、「「人生観」の学び」から「心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し」にかけて説明した、「道徳の授業型人生観」からの抜け出しに、自然とつながっていると説明すれば、頷けるのではないかと思います。対し、その姿勢がないとなると、何とも他力本願の、善人であれば幸せになれるべきといった道徳的人生観、もしくはいかに美貌や才能や性格などの格別さによって人にちやほやされるかという未熟で受け身の人生観にとどまるであろうことを。

ですから、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を持つことが、実はかなりの全てにおいて始まり





だとも言えます。

ただし、これを単独に考えると、どうしても「精神論」「気持ち論」という大きな横道につながる懸念を感じます。

私の印象では、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を持ってない人というのは、まず先に「精神論」「気持ち論」に、言葉が悪いですが侵されています。「やれば何だってできるはず」「努力すれば必ず夢がかなう」といった、誰もがまず人生で聞かされる言葉によって。そしてそれが木霊のように響き続ける心の部分ができた頃に、同時に「努力への嫌悪」「努力への軽蔑」が心に生えてくるのです。そして次に、「努力すればなんだって」という盲目的な姿勢でいる他人を見下せることに、プライドを感じ始める…。私に言わせれば、そうした精神論はちょっと「愚か」ですが、精神論への反発を掲げて強がるのは、「さらに愚か」です。自分から檻の中に入って、その檻を叩くことで自分は強いと思っているのですから。

まあこれはかなり乱暴な表現であることをお許し頂ければと思います。それだけ、「精神論」「気持ち論」はまず心して抜け出す必要があるということです。

「自分自身に対する論理的思考」で指摘したように、精神論を合理的思考に置き換えることに加えて、目標とする領域における、多少とも専門的な向上のための知識、いわゆる「方法論」を取り入れることです。勉学であれ、仕事であれ、家事や趣味の領域における向上であれ。この心理学も、そうした「方法論」の一つであるわけです。たとえば「心を強くする」ための。ただ「心を強く持てばいい」なんていう精神論気持ち論ではない、「目的思考」から「望みに向かう姿勢」までの具体的な意識過程といった解説をしているものとして。

そこにさらに、人それぞれの素質やハンディの有無による、「努力がどう報われるのか」の、場合によっては「容赦ない」側面もある「現実」というものへの視野も加えることが、決定的に重要です。「全てを尽くして望みに向かう姿勢」とは、まさにこの「努力がどう報われるのか」の「容赦ない現実」にしっかりと「心を晒し」、そこにおける自分のあらゆる可能性を、「命」をかけて模索する姿勢において、まさにこの心理学がその言葉を使う姿勢になるからです。

ですから、順番としては、やはりまずは「自分自身に対する論理的思考」によって、ごく堅実な論理的思考、合理的思考を持てるようになり、精神論からも、精神論への反発にプライドを感じる愚かさからも、抜け出すのが最初です。そしてまず「基本的な目的思考」によって、「向上のための具体的な方法論を学ぶ姿勢」を培うことです。

次に、そこにどのように「全てを尽くして望みに向かう姿勢」が添えられるかは、思考面だけの問題ではなく、情緒面、「意志」の面の問題になってきます。

これについて私自身の前半生を振り返るならば、もの心ついた時から、「人生」について父に言われたこととして記憶に残っているのは唯一、「やりたいことをとことんやるのが大切だ」ということであつた影響もあつて、「人生」という長い旅路を意識した頃には、自然とその姿勢を心の根底に持っていたと感じます。「現実」は必ずしも「感じる」通りのものではないで振り返ったように、幼い頃からかなり科学的思考に馴染み、道徳的な思考は、今になって振り返ると呆れるほど持たない子供であつたという背景もあります。

道徳的な思考を脱することは、「望み」の感情を開放するというこの心理学の根幹指針にとって、基本とも言えるものです。人生をどう生きるかは、基本的に何が「ただしい」かではなく、何が「た





のしい」かで決めることです。これを何が「正しい」かで人生の生き方を決めるとは、どんな料理を食べにいくかについて、お釣りを間違えずにくれるお店に行く、という話です。そうではないでしょう。まず、自分はどんな料理が好きか、どんな料理が食べたいかで、お店を決めます。そこで次に、お釣りを正しく払ってくれない店に行くのはやめようという話は出てくるかも知れませんが、

いずれにせよ私の場合は、そうした経緯の先に、「できることをやり尽くす」ことが、その結果いかに関わらずに心に満足感や充実感という報酬を与えるという心の摂理への視野を、自然と持っていたと感じます。

「後悔する」ということが、「人生」で最も大きな不幸の一つだということへの視野もです。失敗を恐れ、可能性を捨てる安定よりも、忸怩たる失敗に終わるとしても踏み出すことができた一歩というものが、自分は欲しい。そもそも、微塵たりとも「禍根」（「かこん」。災いや悩みの元）を残すのは、「安定」ではないのです。

実際のところ、「後悔」というのは、「嫉妬」と並んで、人生の中で私が見た最も嫌な感情の双璧とも言えるもののように感じています。実際その甚大なる悪感情とも言えるものが、『悲しみの彼方への旅』の中でも、取り逃した過去を探して苦しみの中で押入れの中を這いつくばる場面として2度描写されています。そこで置き去りにされていた「望み」に向き合うことで、それが和らぐ様子も（P.41、P.123）。そして「嫉妬」もやはり、「心の癌細胞「望む資格思考」と「生きづらさ」の心理」で述べた通り、自分から積極的に「望み」に向かう姿勢が妨げられて起きる感情なのです。

そうした心の視野が自ずと、その後の心の探求の歩みの中で、「全てを尽くして望みに向かい続ける」ことの重要さの確信的な自覚へとつながっていったという経緯です。それがやがて、「「学び」の人生の期間」で触れたような宿命的な経緯もあり、ただ「望みに向かい続ける」ことではなく、「魂の望みに向かい続ける」という「人生の答え」につながっていったということになるのでしょうか。もはや「現実においてどう叶うか」を超えた、心の豊かさの真実に向かう歩みへと…。

「望みに向かう姿勢」を問うまでの実践作業

ですから、そうした「望みに向かう姿勢」を培うための「取り組み実践の作業」としては、まずは「自分自身に対する論理的思考」によって「自分の考えを持つ」ことができるということの確認、および「精神論気持ち論」から「合理的思考」へさらに「具体的な方法論の知識習得」へと置き換えていけるかの確認をまず行い、それができるようであれば、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」の重要さについて自分がどう感じ考えているのかの確認などをしてみるといいでしょう。

あくまで、「心得として分かっている」というレベルの話ではなく、日々の生活や人生の具体的な場面に際して、自分の心と体がどう動いているかの問題としてです。「本心」でどう感じ考えているかの問題としてです。

つまりこれは、「心の自立」を核とする、「心の開放」の節目の、大きな取り組みテーマだということです。「目的思考を欠いた善悪と人間評価」の檻の中での感情動揺にとどまる、「未熟と病みの大海」から何とか抜け出し、「成長の大地」を自分の足で歩くための、自分の足元の強さを確認することとして。

繰り返しますが、まずは「自分自身に対する論理的思考」に取り組むのが先です。もしそこに課題があるようであれば、それを済ませておかないと、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」といったお題目自体が、どうしても内面的なストレスや、合理的な情報への視野を欠いた猪突盲進姿勢にそ





れてしまう可能性があるからです。

また、「**そうでなければ駄目なのか・・・**」といった「**枠はめ法**」の受け取り方になってしまうようであれば、「**学びの流れチャート図**」に示したように、「**基本的な妨げへの取り組み**」にまず取り組む、という道順になります。

具体的な作業としては、日々の生活や人生の問題に際して、**まず自分は何についてどのように動揺や悪感情を感じているかを、まずありのままに、「こういうことなんだ」と自分で理解感を感じられるように文章化する**のがお勧めになります。日記などとしてです。ただ本を読んだだけでは心は成長変化しないという時、それを越えるための「**取り組み実践**」とは、そのように「**言葉**」を**しっかりと道具として使う作業を行う**ということなのです。「**基本的な妨げへの取り組み**」で、「**言葉を使って考える**」ことが大切だと述べた通り。

そうしてまず**自分の動揺や悪感情**をありのままに、「**言葉**」を使ってうまく整理把握することで、そこにある**問題が、自分の考えを論理的思考によって持つことができている**ということであったり、**精神論気持論に振り回されている**ことであったり、「**望みに向かう**」ことについての**姿勢**であったりすることが、見えてくるでしょう。

そしてそのそれぞれについて、ハイブリッド心理学からの「**学び**」は**どんなものになるのか**の把握に、向かい直すのがいいでしょう。ここでまた「**本を読み返す**」ことが大きく役立つこととしてです。

一度に取り組むことができるのは、そうした道順における一つの通過点テーマだけです。全部一度に取り組もうとしても、「**分かったつもり**」を**自分に押しつける**という、**何も本当には身につくことなく元に戻ってしまう姿勢**です。

重要なのは、そうして**しっかりと「足場固め」からしていく**ことで、「**次の選択への視野**」という**ものが、自ずと心に準備されていく**ということです。しっかりとした論理的思考ができるようになることで、自ずと**精神論を脱した心の世界への視野が準備され、知恵のある向上法を知り実践する**中で、「**全てを尽くして望みに向かう**」ことの意味が、**自ずと見えてくる**、というように。

これはつまり、先の「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」を培う」で述べた、「**成長を通して次の選択が成されていく**」というものが、**ここですでに起きている**ということです。これはその**基礎形**と言えるでしょう。

異次元の心の成長の世界へ

そうして「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」が築かれれば、実はこの心理学による道案内の役目の一つが、**すでに果たされたのだ**とも言えます。

いや、逆に、「**否定価値の放棄**」といった「**習得達成目標**」や、その先にあり得る「**魂の成長**」といった神秘的な心の成長の道などの、この心理学の真髄部分の役目が、必ずしも果たされる必要はない、という表現がより正確でしょう。もし、**来歴の中で心の闇と「業」による深い妨げを抱えている**のであれば。

これは人生を生きるための思考法が**誤っていた**だけの、心の**基盤はもともとかなり健康**であったケースということになるでしょう。そうであれば、あとはもうこの「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」によって、**思うぞんぶんに人生を生きていけばいい**。もちろん、具体的な行動場面のための





知恵として、さらにさまざまな「行動学」を広く深く学んでいくことも極めて有益なものとして。

これは言わば、ハイブリッド心理学の「取り組み実践」の中にある、一つの中途下車駅の姿だとも言えます。

一方そうではなく、**来歴からの心の闇と「業」による深い妨げ**を抱えている場合、「心の自立」と「心の開放」という、自分の足でしっかりと「成長の大地」を踏みしめて歩く力とはまた別の、特別の心の扉を開くが必要になる、という話になります。

それが「否定価値の放棄」です。なぜならこれが**成されない**と、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」があったとしても、この人の「本当の望み」、「真の望み」が**開放されない**からです。心のエネルギーが、「望み」を開放することにはなく、「空想の中で掲げた理想に満たない現実を叩く」ことへと常にそれてしまうことによって、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」はあるのだが「望み」が**開放されず見えてこない**、という中途半端な心の状態に置かれることになります。

その場合は、「心の開放」によって得た、自分の足で立って歩く力によって、その「否定できる価値」の感覚の根源の捨て去りという、大きな目標へと歩んでいくのです。その先に、恐らくは、心がかもともとそこそこ健康で、こうした向き合いを必要とすることなく生きることができた人をはるかに凌駕するような心の豊かさへと向かう、「魂の開放」そして「命の開放」という歩みと、「魂の成長」という、未知の異次元の心の豊かさへの神秘的な成長の道があるものとして…。

いずれにせよ、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を持つのがまず順番だという話になります。「否定価値の放棄」へと「学び」の「深さのレベル」を深めていくためにはです。

またいずれにせよそうして「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を築くということが、他にまだ大きな心の妨げがなければ、心に取り組む「学び」の役目の一つが果たされたものになるというのは、言っている内容は世にある多くの心の取り組みと似た話であるようにも聞こえるかも知れません。

それについてまず一つ言えるのは、それが当然である側面です。**心の真実は一つ**であり、心と人生の答えは、まず言って同じゴールへと至るものです。そこに至る道のりに、多少違いがあるだけに過ぎない。そこで「全てを尽くして望みに向かう姿勢」が、同じ通り道になるということです。

一方で言えるのは、ハイブリッド心理学で言うものと、他の心の取り組み、中でも比較的簡易な内容を謳うものがありがちなものとして、その内容は似て非なるものです。その「非なる」部分をあえて浮き彫りにするならば、そこには**真実の道**と**偽りの道**の違いがあるとさえ言えるものとして。

ハイブリッド心理学で重視しているのは、まずは何よりも、「日常生活の向上」にある**根底の足場**などで指摘した、「自分にとって本当に確かなことの積み上げ」で思考する姿勢にある、**心の外面と内面に向かう「2面の真摯さ」**であり、もう一つに、「病んだ心の膨張と崩壊による治癒」や「自意識の業の膨張と崩壊による心の再生」といった複雑な心理メカニズム過程があります。これが2つの軸だと言えます。

それによって、「空想」の中ではなく「現実」の地にしっかりと心が足をつけた姿勢を培う先に、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を築くのです。

その2つの軸が支えるものとは、「自意識を越えた心の成長」です。

「意識」によって、私たちが私たち自身をどうこう変えようとあがくのをはるかに越えた、変化へと向かうことです。





つまりハイブリッド心理学が向かうのは、「今の心」を突き破るように成される、「今の心」を越えた、「未知の心」への成長変化です。それが「未知の異次元の世界」といった表現をしているものです。

私たちが「意識」で、「こう考えるようにすれば」「こう感じるようにすれば」とあれこれ思案するのは、全てが「自意識」という殻の中でのものです。その中でいくら、どのように思案したところで、それは「今の心」の中で行ったり来たりを繰り返すだけの現状維持、固定された心の中での誤差範囲のような動きでしかありません。

そんな点で、「こう考えるようにすれば」「こう感じるようにすれば」という、一面的な「意識法」を謳う心の取り組み法の限界と誤りに、留意すると良いか思います。そうして世にある心の取り組みをざっと見渡した時、実はそのほとんど全てがそうした一面的な「意識法」なのかも知れませんが…。

またこの点で、メール相談などを寄せられてくる方に見られるほぼ共通の課題は、「自分自身に対する論理的思考」という、全ての始まりができていないことにあるという印象を、私は受けています。自分で考えるのが苦手と自認しておられる方のみならず、極めて理知的であったり、論理的な議論を好んでいるような印象の方においてもです。

つまり、自分の思考と感情を見直す余地のある、最も肝心かなめの部分で、思考が感情によって決めつけるものになってしまうのです。

最もそれが分かりやすいのは、ここで一つあげるならば、「～のはず」という言葉、もしくはそうした「判断」を述べているような言葉です。なぜ「はず」なのか。それが小学校で習う科学のような、「現実」において確かめられた、疑いのない知識をつなげて積み上げた結果としてという思考の展開の仕方ではなく、感情によってつなげた「～のはず」という思考になってしまうのです。その結果、「2つの心の世界を持つ」ことができず、「自分はこう感じる」という一枚岩の心の世界しか持っていない。その結果、心は固定維持されただけでいる、というものです。

それを、「これがこうだから、これがこうなる」という一つ一つの「つながり」が、小学校で習う科学からもつながるような、本当に確かなことなのかどうかを見直す姿勢を築くことです。そして感情で決めつけた思考内容について、「そうとは限らない」という「現実」の「多様性」、そして「そうである場合と違う場合がある」のであれば、その差を生み出すのは何か、といった、「事実」そして「真実」を探求する姿勢を築くことです。これが、心の外面と内面にわたる「2面の真摯さ」として、現実世界をうまく生きるための知恵の獲得と、内面において自分を妨げているものの真実を見る目へと、つながっていくのです。

こうした「自分自身に対する論理的思考」というのは、その説明の中でも述べたように、実は世の人の限りなくほとんど全ての人が、「人の話は論理的に聞くが、自分では論理的には思考しない」という傾向にどうやらありそうだというほどの大きな課題です。また自分では「2つの心の世界を持つ」ことができないから、それに対して島野が別の感じ方考え方の世界を示すというのがメール相談だという事情もあります。

ですからこれ自体はもうメール相談などで手軽に「指導」することができるようなものではなく、それぞれの方がまずはごく日常生活の中で、自分の基本的な思考の基礎をじっくりと見直すという、かなり大掛かりな意識作業が必要になるとと思いますが、ハイブリッド心理学が見出した心の成長の世界も全てその先にあるものとして、ぜひ本腰を入れて取り組んでみて頂ければと思います。





また心の闇と「業」による深い妨げを抱えているのでなければ、必ずしも「否定価値の放棄」に取り組む必要はない、ということにおいてもです。来歴の中で心の闇を持つようになったかどうかはまだしも、「心の業」についてとなると、自然とそれを免れて生き始める人などほとんどいない、程度の差こそあれ現代人の誰もが抱える問題だからです。

ハイブリッド心理学は、その根本的な克服に、取り組みます。





9章 「成長の望み」と「真実の望み」の導き

[「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか](#)
[視野その1・心と体が実際にどう動いているか](#)
[視野その2・「成長の望み」](#)
[「成長の望み」とは](#)
[今「どんな成長」を望むのか](#)
[「真実の望み」の導き](#)
[「真実への歩み」の営み](#)
[ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」](#)

「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか

では引き続き、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」という中間途中下車駅からさらに先に続く、ハイブリッド心理学の**旅路の行程**を見ていきましょう。

その先にあるのは、「**否定価値の放棄**」という**最終下車駅**です。それを降りた時、その先に、**未知なる心の豊かさ**への地平が続くものとして・・・。

「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」が中間途中下車駅であり、ここから先に引き続きこの列車に乗る人は、当然そこを通った人であるということは、この人の心のあり方がかなり**特有のもの**に限定されてくるということでもあります。

それは、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」を築いてもなお、**自分の「望み」を妨げるもの**が心にあることを感じ取っている人です。そしてそれを**克服したいという、強い「望み」**を抱いている人です。それを**克服したいという、強い「意志」**を抱いている人です。

心の外部にあるものごとについて、**自分の感情で決めつけることのない思考**と、それを生きるための**知恵を得ていく姿勢**の一方で、心の内部について、自分が**それだけで片づけることのできない感情を持つ存在であることを認める目**という、「**2面の真摯さ**」の先においてです。

なぜならこの「**2面の真摯さ**」がないと、たとえ「**望み**」に向かう**姿勢**があったとしてさえ、**心の全体が未熟と病みに閉ざされる危険**があるからです。

それは「**空想を生きる」「自意識を生きる**」という、「**自意識の業**」に閉ざされた姿です。「**現実を見る目**」によって心の視野を広く持つことをしないまま、「**こう感じるのだから、きっとそうなのだろう**」と、感情による「**解釈**」を「**現実**」だと思いこんで生きるという、心の檻にです。自分の未熟と病みを、しばしば人や社会の中に映し出し、それが**他人と社会**なのだと思い込みながら・・・。

それが私自身の心の探求の歩みの**スタート地点のパターン**でもあったわけです。「**望みに向かう姿勢**」は、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」を**培う**で触れたように、人生の早期から持っていました。しかし「**病んだ心**」の**膨張**と「**自己崩壊**」の**治癒を知っておく**で触れた通り、心の全体が**自分の未熟と病みを映し出した他人と社会の「空想」**におおわれていたのです。まずそこから**抜け出す必要**がありました。それは、やはりこれも人生の早期から持っていた、「**現実**」は**必ずしも**





「感じる」通りのものではない」という目線によって、「空想と現実を区別する最後の一線」を踏み張ることによって可能になったわけです。

ですから何度も繰り返しますが、「「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う」で述べた通り、順番としてはやはり「自分自身に対する論理的思考」などの方が先だということです。

こうした道順を踏まえることなく「全てを尽くして望みに向かう姿勢」だけ意識したとしても、実はハイブリッド心理学の取り組みの列車には乗ってもおらず、見えたと思えたその中間下車駅は、厩気楼を見ただけのようなことになってしまう危険に注意して頂ければと思います。しっかりと最初から、通過すべき駅を通過していることの確認が重要です。

それで言うならば、最初の通過駅となるのは、やはり、「自分自身に対する論理的思考」と「現実を見る目」という2つの名前を掲げた駅になるでしょう。そこから、「目的思考」、「学びの姿勢」と来て、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という中間下車駅です。これはそうした全ての通過駅で食べたお弁当を吸収消化した姿勢だということです。

また、こうした各駅をつらぬく2本のレールとして、まさに「2面の真摯さ」があるわけです。「ギャップを生きる」ということや「自己分析」も、この2本のレールのはざまにあるものとして、最初から最後までを貫くものになります。

また、「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始」や「強度な「空想に生きる心」」などの妨げ、広く言って病んだ心の傾向を持つケースは、「病んだ心の膨張と崩壊」もしくは「自意識の業の膨張と崩壊」による「心の死と再生」の治癒といった特別な回り道の通過駅があるということになります。もちろん最初の通過駅の後にです。

そして加えれば、「現実（今）を生きる」という心の境地を知る体験が、こうした道のりのそこかしこに何度も通る通過駅としてあるものになります。、小さな駅で見逃してしまいがちなので、しっかりと目をこらして見るのがいいでしょう。そうして視力がついてきたら、実は2本のレールを支える枕木の一つ一つの全てが、「現実（今）を生きる」という心のあり方であり、それが「2面の真摯さ」のレールを支えていることが、よく見えるようになってくるでしょう。

この旅程が、そのような通過駅の順序の中で、またその先に、成そうとしていることは、大きく2つです。

一つは、着実な心の成長と治癒と豊かさのために、前のものが後のものための前提土台になるという、着実な積み上げを成すことです。前のものを損なったまま、後のものを真剣に努力することが、得てして「逆効果」どころではない、心の健康と成長そして人生を大きく見失う危険があることとしてです。たとえば「現実を見る目」を欠いたまま熱心に学ぼうとする姿勢が、人の人生を破滅にさえ陥れる「洗脳」という行為になり得るように。

ですからまず最初に「現実を見る目」と「自分自身に対する論理的思考」があって、「学びの姿勢」へと向かい得るのです。

そしてもう一つは、「望み」を開放していくことです。「成熟」の変化に向かい得るものとしてです。

これは「心の成長」とは「望みの成熟」で、「心の開放」から先の歩みの全てが「望みの成熟」を目標にしたものになる、と述べた通りです。それによって成そうとしているのは、「命の生涯」に回帰することなのだ、と。

順番としては、まず「成熟」の変化へと向かい得る心の基盤を先に用意してから、「望み」を次第





に「開放」していくという流れになります。

これを逆に考えないことが極めて重要です。とにかく望みを開放できればいいという話とは、大違いです。例えば、ぬか床を先に用意してから、野菜を入れるということです。これをとにかく野菜を容器に入れてから、ぬか床を作ろうと必要なものを探し始めようとしていたのでは、野菜が腐ってしまいます。そうした心の基盤をまず築かないと、「望み」も腐ってしまうのです。心と人生も腐ってしまうのです。

未熟な、あるいは病んだ心の中で抱いた、「現実を見る目」を持たないままの、独り善がりの観念で作り出した「望み」をただ「開放」したところで、心は自らの「病み」と「業」に飲み込まれるだけです。

ですからここでも、「現実を見る目」が最初だという話になります。そして「目的思考」「学ぶ姿勢」「全てを尽くして望みに向かう姿勢」と駅を通過した時、この人はしっかりと自分の「望み」を自分自身で受けとめる心へと成長を遂げているのです。そうであってこそ、「望み」という花が、健全に生育した茎と葉に支えられて、咲くようになるのです。

ただし本当に自分の花を咲きほこらせるためには、果たすべき課題があります。「自分から不幸になろうとする」という、私たち現代人が実に広範囲に、程度の差こそあれ抱えて生きるようになった、「心の業」を、捨て去ることです。なぜならこれが捨て去られないと、心の水つまり心のエネルギーが、「望み」という花に供給されないままだからです。つるはしとスコップで心の泉を掘り進めた先に、心の泉の源をふさいでいる、その大きな石を、取り去るのです。今度は、自分自身の手で。

それが、「否定価値の放棄」という、この列車の旅程の、最終下車駅です。

「全てを尽くして望みに向かう姿勢」が中間途中下車駅である時、もしそうした「心の業」の妨げがなければ、その先の「否定価値の放棄」という最終下車駅にまで乗る必要はない。これは「異次元の心の成長の世界へ」で述べました。

では自分がどのどちらに該当するかを、どう判断すればいいか。

これは単純です。この中間途中下車駅まで来たのであれば、自ずと分かります。

「現実を見る目」と「自分自身に対する論理的思考」から始まる順序で、しっかりと駅を通過して、しっかりとお弁当を食べてきているのであれば、です。この列車に乗りもしないまま、ただ中間下車駅の話聞きかじって、「分かったつもり」という蜃気楼を見たというのでなければ。

そうでなければ、自ずと分かるのです。自分には、まだ向かわなければならぬ駅があるのだ、と。

それがどのように見えてくるのかを説明しましょう。

これを5つの視野として説明したいと思います。この列車に本当に乗るのかどうかを決める視野から含めてです。

5つの視野のうちの2つは、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という中間途中下車駅から、「否定価値の放棄」という最終下車駅の間にある通過駅です。

視野その1は、「心と体が実際にどう動くか」です。それを問うのが、この列車に乗るということです。ここから、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」の途中下車駅まで進みます。

視野その2は、「成長の望み」です。これがその次の通過駅です。

視野その3は、「真の強さ」です。これがさらに次の通過駅です。





視野その4は、「否定価値の放棄」を問うための心のテーマです。これが3つあります。中間下車駅から先に2つの駅を通過した頃に、3つの望遠鏡を使うと覚えておけばいいでしょう。

「否定価値の放棄」の扉を開ける節目が、ここで訪れます。

そして視野その5は、「否定価値の放棄」が人生にもたらす影響です。

これを知っておくことは、「否定価値の放棄」の扉を開けるためというよりも、逆に自分は「否定できる価値」を放棄している「つもり」でいながら実はそうではないという状況の把握に、役立つでしょう。また、「目的思考」の前進で述べたように、この心理学がどのような考えに立ち、どのような取り組み実践の先に、どのような心の豊かさがあると言っているのかを理解する上で、重要な部分になるでしょう。これがその始まりの姿だというものにおいてです。

視野その1・心と体が実際にどう動いているか

最初の視野になる「心と体が実際にどう動いているか」は、「否定価値の放棄」の選択を問うだけではなく、ハイブリッド心理学の取り組み実践を本当に始めるのかどうかを、決めるものになります。

これについては、「否定価値の放棄」を自らに問うためのポイントで、「否定価値の放棄」の選択を問いても意味がない状態の筆頭が、「それが心にとって正しいことだから、そう感じなければならないのか・・・」といった「枠はめ」で受け取る姿勢であり、また、「そんなことは十分分かっているが心はそうはなかなか動かない」程度の「理解」は、まさに何も分かっていないことを示すものだと言った通りです。

その場合は「心の枠はめ」「気持ちの枠はめ」姿勢の全体をまず抜け出す必要があること、また、「分かっている」という「意識の高さ」をもって自分の心の品格と感じられるものを目指すのか、それとも実際において心がどのように動くかと、その根底にある自分の本心に取り組むのかを、選択する必要がある、と

そこで留意して頂くと良いのは、そのように自らの心の取り組みの姿勢を、「分かっているという意識の高さ」ではなく、「実際に自分の心と体がどう動くのか」を問うものに変えるとは、こうした言葉を聞いて「ではそれにするか・・・」などと手軽に「選択」するようなものではなく、自己の存在をかけるだけでも表現できる、人生最大の転換になる可能性もある、ということです。往々にして、未熟と病みからの抜け出しとして。

それが私の場合だったわけですが、『悲しみの彼方への旅』で描写した激動の全体が、この、後に私自身が「ハイブリッド人生心理学」として体系化することになる道のりの、ほんの入り口に立つ節目であったようなものとして。

そこで私の「意識」は、中学3年も終わる頃、これから始まるであろう「人生」を前に、心の片隅に音を立てるように近づく暗雲を感じながらも、カーネギーの『道は開ける』を読んで人生が分かったような気分と、「こんな自分」で行けばいいという、分厚い「自意識」の鎧で身を固めることから始まりました。

そこから、実際に社会に出て、それまで「気持ちの問題」だと聞かされていたのとは全く違う、





この社会で生きる知恵を得るごとに、「分かっているという意識の高さ」などとは**根本的に違う「心の成長」がある**ことが、はっきりと心の視界に入ってくるのです。そこに至る**変化も無論「成長」**であるならば、それは「**成熟**」への入り口であったとすることができます。

その間にあった**転換**とは、何よりも、「**自意識の鎧**」が無残にも崩れ落ちていく過程であったわけ
です。その下にあった**生身の自分の、無様な弱い姿を、失意の中で受け入れていくこと**として。自
分でそれを望んでというよりも、「**こう考え、こう感じるようにすればいい**」と謳うさまざまな心の
取り組み法の全てに**絶望**し、自分の心の闇を解決しようとして残されたのはただ「**精神分析**」のみ
となり、やがて自分の心の底から聞こえてくる、「**自己の真実に向かえ**」という声、最後に残され
た賭けのようになった先にです（『**悲しみの彼方への旅**』P.42）。

自分の心と体が実際にどう動いているのかに**取り組むことができるようになる**とは、そのように、
「**自意識の鎧**」を脱ぎ捨てて、あるいはそれが崩れ落ちて見えてくる、弱くて無様な自分の姿を**受
け入れながら成していく前進**なのだ、とすることができます。

この短い一文に、これまで説明してきた**取り組みの歩みの、全てが表現**されている、とも言うこ
とができます。

「**自意識の鎧**」とは、「**自意識を生きる**」「**空想を生きる**」という心のあり方であり、その**強度な
もの**です。

それを「**脱ぎ捨てる**」とは、「**現実を見る目**」と「**自分自身に対する論理的思考**」によって、**あり
のままの自分と、自分を取り巻く「現実世界」に向き合うという、「2面の真摯さ**」として成される
ことです。

一方「**脱ぎ捨てる**」ではなく「**崩れ落ちる**」とは、「**病んだ心の膨張と崩壊**」もしくは「**自意識の
業の膨張と崩壊**」であり、そこにこそ、**心が未知の健康で豊かなものへと浄化**されていく、**治癒の
仕組み**があります。

そして「**弱くて無様な自分の姿を受け入れる**」ということに、そうした「**自意識の業**」を**乗り越
える一歩**と、**自分の弱さを自分で受けとめるという、「心の自立」の一歩**が、示されています。自分
の弱さを人に受けとめさせ、人がいかに「**正しく**」自分に良くしてくれるかの**権利を主張**する「**意
識の高さ**」を**振りかざす傲慢**を捨てて。

またそこで「**自分の弱さを受け入れる**」ということの中には、**弱さにおいて抱いた「愛への望み」
を、自分自身で受けとめる**ということもあるでしょう。これが「**依存から自立へ**」の心の**転換**と「**真
の望み**」で触れた、「**心の依存から自立へ**」の**転換**の際に訪れる「**真の望み**」への**出会い**でもあり
ます。なによりもこれが、「**否定価値の放棄**」の**最終下車駅**を降りた先に始まる、「**魂の成長**」の歩
みのための、心の**素地**を培ってくれるでしょう。

そしてそこからの「**前進**」とは、「**目的思考**」であり、「**学びの姿勢**」であり、「**全てを尽くして望
みに向かう姿勢**」という**駅の通過**になるわけです。

つまりこれは、**いかに自分が弱い存在であるかを、だからこそいかにこれから成長できる存在で
あるかを、見据えていく過程**なのです。

それが、「**分かる**」という「**意識の高さ**」を「**成長**」と勘違いするのは**逆の**ところにある、**真の
心の成長**へと、**歩む**ということなのです。

もう一つ、心にとめておいて頂くと良いのは、そうして**実際に自分の心と体がどう動いているか
に取り組む**のであれば、世にある心の取り組みの**九割九分**が、たとえ**一時的断片的**には自分の心





楽にしてくれるような気がするものであっても、**後に残るものはない**ことを知るようになるだろうということです。

なぜなら、世にある心の取り組みの九割九分が、「**こう考え、こう感じるようにすればいい**」という、「**棒はめ**」の手法に頼ったものだからです。この点で、大学院まで心理学を学び、その先の社会人生活の中でも時折心の取り組み関連、あるいは人の心を扱った小説の類などもさまざまに読む中で、結局私の人生に役立つものとして残ったのは、カレン・ホーナイト、デビッド・バーンズなどの認知・論理療法と、あとは「ハーバード流交渉術」だけだったという、驚くべき状況があります。あと一つ、私がこの心理学を体系化するにあたって「**望みに向かう**」ことを中心に置くことへのヒントを与えてくれたのが、自らの幼少期の虐待体験の克服をつづった、デイブ・ペルザーの書物でした。この、片手の指で数えても余るようなものしかなかったのです。

その代わりに学びの全てが、ハイブリッド心理学の中にある、のではありません。

実際の「体験」の中で、「体験」を通して、学ぶのです。ハイブリッド心理学は、その姿勢を築くための、ほんの道筋をつけるためのものにすぎません。

視野その2・「成長の望み」

そうして「**実際に自分の心と体がどう動くのか**」に取り組むことができるようになり、「**目的思考**」「**学びの姿勢**」そして「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」という前進を得ることができたならば、そこからどのように「**否定価値の放棄**」の扉が見えてくるかの道筋は、もうかなり分かりやすくなってくるように思われます。

ただしまずは、自らそれを体験し、その道のりにおける意識過程をこうして整理した私にはです。

振り返るならば、この「**否定価値の放棄**」の扉がどう見えてくるのかの、最後の決め手になるのが以下のものであることを明確化するまでに、この心理学の体系化を2002年に開始してからの、ほぼ10年を要することになりました。それだけ、この大きな選択を成させる決め手になるものは、その選択の瞬間には、そのものはもう見えなくなる、という形になるものと思われます。

それはつまり、この心理学を学び、この道を歩み、この先の道のりを進むにあたって**心得ておいて頂きたいもの**の話になってきます。

まず一言でそれを言うておきましょう。「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」を築いてもさらに、自分の中で「**望み**」を妨げるものがある。それに取り組むためにさらにこの列車に乗るのであれば、自らの心の成長は、これによって前進し、こう見えてくるのだと。

それは、「成長の望み」だということです。前進を生み出すのは。

そして自らの心の成長の見え方とは、まずこうなるのです。その「成長の望み」において、それに向かい得る自分の姿が見える前に、自分の中でそれを妨げていたものの**真実**が、見えてくるのです。

その時私たちは、**選択の試練**に立たされます。何かを選ぶという**選択の試練**ではありません。**そこに見えるものが自分の真実であることを認め入れるか、それともそれを厭（いと）うか**の選択です。





なぜならその時、私たちの「意識」にとって、それは望ましくない事態に見えるからです。今までの「意識」は、まさにそれをひた隠しにしていたからです。それが「意識」に触れないことに、自己の平穩無事があるかのように。

つまりこれは、「「自意識の業」の克服とは」で、一貫として根幹となる役割を持つものとして説明した、「自意識の業の膨張と崩壊による心の死と再生」という同じ仕組みの中にある、ということです。私たちは結局「自意識」によって生きる動物であり、「自意識の業」だけは私たち自身の「意識」によって捨て去り克服することはできないのだ、と。「真摯であること」が鍵になり、私たちはこの「自意識の業」に敗れ去り、その時それを凌駕する、「魂」と「命」が姿を現わすのだ、と。

ここではそれが、「膨張による崩壊」というよりは、「自らの前進による崩壊」として起きる、と言うことができるでしょう。「憎悪」や「怖れ」に巻き込まれるという側面は薄れた形で。ですからこれは、「「病んだ心」の膨張と「自己崩壊」の治癒を知っておく」で説明したような心の隘路の仕組みが、その意識内容は大分さま変わりする形で、「学び」の「深さのレベル」が深まっていく前進にも働くということです。

つまり心得はこうです。私たちはそこで「前進」を成す時、それが「前進」にはとても見えないので、背を向け、目を反らし、それが「意識」には触れないようにすることが自分の心にとって「正しい」ことであるかのような思考を抱きがちなのですが、それは全く逆なのだと言える形で、私たちの成長前進が成されるのだということです。

それを心得て、その、「自分を妨げたものの真実」から目をそらさないことです。
その真実を、しっかりと見るのです。

私がこのことに気づいたのは、そのように「意識」の上では自分の心が望ましくない事態に向かっているとしか感じられない体験を何度も経てから・振り返るならば社会人になって全てがリセットされたかのような「忘却の日々」（『悲しみの彼方への旅』P.326）の先に、再び自分の内面に向き合うようになり、そうした体験が「自己分析」によって促されるようになってから、数年後とも言えるほど後になってのことだったように思えます（P.333あたり）。

私は結局その歩みを、「自己の真実に向かえ」という、それまで私を支えてきた声に従うことをやめないことで続けた訳ですが、そうして数年もした時に、自分の心が明らかに変化しているのを確信したのです。心の全体が、明るく、力強く、澄んだものへと、変化している、と。自分の心の行き場のなさに「意識」が死ぬかのように沈んだ後に、心が逆に前進しているのだ、と。

それを意識してからは、変化のスピードが加速度的にアップしました。自分からそのような心の中の行き止まりに積極的に意識を向け、自分で「意識がうまく死ぬる」ようになってきたからです。

それは私の中で「否定価値の放棄」が成され、「望み」が大きく開放された後だったようにも思えますが、当時の私にはそうした心の仕組みを教えてくれるものがなかったので、自分で気づくまでは変化のスピードが遅く、「否定価値の放棄」に至る時期もやや間延びしてしまった面があるようにも思えることは、「心の癌細胞「望む資格思考」と「生きづらさ」の心理」で私自身の「望む資格思考」の克服過程を振り返って触れた通りです。

そうしたものとして、「成長の望みにおいて、向かい得る自分の姿ではなく、自分を妨げていたものの真実がまず見える」という歩みがあるのだということです。

ここで、自分の心が望ましくない事態になっていると感じる側面ではなく、「成長の望み」を持っているという側面が重要であるのは、言うまでもありません。「自分の心が望ましくない事態になる





のを感じればいいのか」といった「逆の枠はめ」になってしまうと、もう論外です。

「自意識の鎧」を脱ぎ捨てて「実際に自分の心と体がどう動くか」に向き合い、「現実を見る目」と「自分自身に対する論理的思考」による「目的思考」として日常の思考を根底から変え、「学びの姿勢」を築く中で「全てを尽くして望みに向かう」姿勢も培うことが、自ずと、「望みを妨げているものの真実」を見る目へと、つながっていくのです。この変化の前進の全体が、もはや私たち自身の「意識」によるものではなく、「命」によって準備されるものとしてです。

当然それで終わるものではありません。そこで成長への前進が十分に準備されるならば、「望みを妨げているものの真実」を解くことが、それを越える、未知の自分を開放することへとつながっていくのです。時として同時に。まさに今生まれた雲間から放たれる新しい光のように。

つまりここで起きるのは、成長を望む自己の理想と、その通りには絵に描いた餅のように動かない自分の心に向き合うという、「ギャップを生きる」歩みによって、行き場のない自分の心を見つめることも、望ましい行動法に合致する自分の感情を見出すことも、そのどちらもが、未知の自分への前進になるという、極めて積極的な形のものになる、ということです。

この「行き場のない心」と「現実行動に向かい得る新たな自分」という2面は、やがて、「心の成長と「魂」と「命」」で説明した、「現実世界における心の成長の歩み」と「魂の世界における心の成長の歩み」という2面に、つながっていくことになります。「否定価値の放棄」を経てです。

こうして「全てを尽くして望みに向かう姿勢」から「成長の望み」への前進は、「望みを妨げるものの真実を見る目」を生み出すことで、実際にこの人がこの人自身の「唯一無二の望み」に向かって歩いていくという「成長」への力をこの人に準備し始めると共に、もう一つ、決定的なものをこの人に与えることになります。

それは「感情と行動の分離」という、この心理学が一貫として指針としている姿勢の、叡智に他なりません。特にその、「内面感情はただ流し理解のみする」という感情面の指針になるでしょう。

これまで、「感情」は、とにかく良くならなければ、良くしなければという、焦りの姿勢の中にあっただかも知れません。あるいはその焦りがもう少しは忍耐へと平坦化はしたとしても、感情がどう良くなるかに、自分の前進の指標があるという感覚は、他のものはない前提のように抱かれていたでしょう。実際、この取り組みは「感情」をより良いものにするためにあるのですから。そのため、この心理学を学び始めたのですから。

しかしここに来て、それとは違うものが、見えてくるのです。「感情」は、自分が望むのとは大分違う道筋を経て、根本的により良いものへと変化していく。つまり心は、「自分の感情」が示すものとは大分違うものとして、根本的により良いものへと変化していく。

これを実際の「体験」によって知ることが、この歩みのゴールである「命」に向かうための、決定的な心の素地になります。

つまり、「自分」とは別のものが、「自分」を超えたものとして、自分の中にある、生きている、という神秘的な心の真実を、超越的な思索によって「悟る」ようなものではなく、「実体」として感じ取ることへと、つながっていくのです。

「成長の望み」とは





「成長の望み」とは、そのように、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を母体として生まれ、「望みを妨げるものの真実を見る目」を次に生み出すと共に、この人の「唯一無二の望み」に向かって歩む力、そして「感情と行動の分離」という姿勢にある叡智への目を準備し始めるという、言わば成長前進のための包括的な中継基地とでも表現できる、大きな心の拠点になるものです。

それは言わば「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という駅の次にある、大きな総合ターミナルです。そこにはさまざまな心の成長の側面を扱うショッピングモールもあれば、鋭気を養ためのホテルもある。望みを妨げるものの真実を見る目という、優れた医者も駐在している、というように。それが「成長の望み」です。

ここではなぜ、そしてどのようにそうしたものになるのかを、「成長の望み」が「全てを尽くして望みに向かう姿勢」の先にどう見えてくるのかという視点から説明しておきましょう。

それはこの道のりを実際に歩む場合においても、実際に歩むことなく蜃気楼を見たかのような場合においても、その真偽を見分ける上で役立つと思います。

主に3つの見え方のポイントがあります。まず最初は、「成長の望み」とはそもそも何か、という話そのものです。

それはこのようになります。

「成長の望み」とは、ハイブリッド心理学では、「心の芯の強さの変化についての望み」のことです。

「成長できた自分の姿についての望み」ではなく。

つまりそれは、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」によって実際に得た「成長体験」を足場にした望みだということです。

たとえばそれは、「「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という前進力」で紹介した相談投稿の女性が、私がそこでアドバイスした方向で実際に克服できたならば得るであろう「成長」です。それは、自分がもう同じ場面では同じ感いを繰り返すことはないであろうと感じられるだけの、心の芯に得た強さの感覚です。

それがさらなる成長に向かうとなれば、その「心の芯の強さ」がどんな内容のものになることを望むか。その「望み」です。

一方、「成長できた自分の姿についての望み」を抱くというのも、もちろん悪いことではありません。

これはこの心理学では、「成長の望み」とは呼ばず、「自己理想の望み」と呼ぶものの一つです。

誰に対しても、明るく積極的に、物怖じすることなく、親しく接することのできる自分。「社会で生きる自信」を獲得し、悩み感うことなく、人生の目標を持って、充実した日々を送っている自分。豊かな心で、全ての人を愛することができ、もうあまり欲に駆られることもなく、穏やかな日々を送っている自分。

いいでしょう。これらは、内面的なものを含めて、「成長できた自分」を「空想」の中で描いたものへの「望み」です。

「自己理想の望み」には、ごく外面的なものもあります。これこれの学歴や職業、技能、それによって勝ち取る何かの達成目標、これこれの衣食住の生活、健康、美貌と才能、財産や友人の多さ、などなど。





そうしたさまざまな「自己理想の望み」の中に、「成長できた自分の姿についての望み」、つまり「成長の姿の望み」もあるということです。

「成長の望み」は、それとはまた全く別ものになるということです。

違いはこれも、主に3つです。

第1に、「成長の姿の望み」は、表面的な「自分の人物印象」についての望みであるのに対して、「成長の望み」はより深い心の基盤についての望みです。

例えば、「成長の姿の望み」は家の内装外装という、人および自分から見た外観についての望みであり、「成長の望み」は家の基礎土台についての望みです。この例えが示す通り、両方ともあってしかるべきものです。両方あって、「唯一無二の自分」という家を建てることへの歩みが前進します。

ただし第2に、「成長の望み」は実際に「成長」を体験することで見えてくる望みです。それに対して、「成長の姿の望み」は、実際にはそのようには成長できていないからこそ描く望みなのです。

つまり、「成長の望み」は「成長」が分かってきたからこそ抱く望みであるのに対して、「成長の姿の望み」とは、その望みの内容においては「成長」が分かっていないから抱く望みである面が多分にあるということです。

これが意味するものとは、後者は、前者によって淘汰される面が出てくる、ということです。

これはまさに家の内装外装と基礎土台の例えが当てはまるでしょう。「成長」を実際に体験していないと、私たちは「成長」を、「こんな人になれたら」という、表面的な姿だけの話としてばかり、いつまでも考えてしまうのです。たとえばちょっと近くを車が通るだけで、あるいはごく小さな地震で、家が揺らいでしまう。そこでもっと強い人間になりたいと思うのですが、「本当の強さ」とは何かを知る「成長」を体験していないと、強く見える他人の姿をどう真似られるかという思考しかできないのです。それで、とにかく鉄筋コンクリートで建てなければ駄目なのか…とか考え始めてしまうのです。

実際に「成長」を「体験」した時、そんなものとは全く別のものが、見えてくるのです。それは家の基礎土台です。それは一体どのようになっているのか。それを見る目がそなわってくるのです。

同時に、家の内装外装の外観が、それによって制約を受けることも。何階もの鉄筋コンクリートの豪邸を立てたければ、それに見合う強度の基礎土台をまず築く必要があります。同時にそこに、ハンディが見えてくるのです。自分の弱さというものが。そこから、自分の家という唯一無二の自己を、どう建設できるのか。

そこに、人が「真の成長」に向かうかどうかの、分岐路が現れることになります。

こうして、ここまでの流れをまとめると、このように言えるわけです。

「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を携えて生きる「体験」の中で得た「心の芯の成長変化」について、さらなる前進を望むことです。そこで抱くに至る「成長の望み」において、その先に、「成長の姿への望み」通りに向かうことのできる自分が見える前に、それを妨げるものの真実がまず見えるという歩みがあることを、心得ておくのが良い、と。望むような家の内装外装へと向かう前に、基礎土台においてそれを妨げているものの真実が見えるというように。それをしっかりと見るのです。その先に、雲間から、新しい光が現れるだろう、と。

そのように、「実際に成長を体験したからこそ抱く、心の基盤の強さの変化への望み」と「実際に





成長できていない面について抱く、表面的な成長イメージへの望み」という違いに加えて、後者の「成長の姿への望み」は「自意識による望み」なのだ、という違いも知っておくといいでしょう。これが違いの第3です。

つまり「成長の望み」は、「自意識を伴わない心の状態」で感じ取る「望み」だということです。これは「現実を生きる」「今を生きる」という心のあり方に他なりません。先の「「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか」では、「現実（今）を生きる」という心のあり方は、この旅路において、そこかしこに何度も通る通過駅としてあるものになると述べましたが、この「成長の望み」もそうした種類の駅の大きなものの一つになるということです。

「自意識（空想）を生きる」から「現実（今）を生きる」へ。これはこの歩みにおいて、「「学び」の全ては一貫した指針の下に」述べた「現実において生み出す」という指針と並んで、双壁となる一貫指針だと言えるものです。「生きる喜び」「豊かな無」「無条件の愛」といった、この歩みのゴールで訪れる心の境地も、やはりその心のあり方の中で感じるようになるものとして。

まとめれば、「実際に成長を体験したからこそ抱く、心の基盤の強さの変化への、現実（今）を生きる感情における望み」と「実際に成長できていない面について抱く、自己理想への自意識による望み」という2つの「望み」が、全く異なる性質の感情として感じ取れるのが、この「成長の望み」という大きな駅にきた段階です。

そのどちらの望みも重要です。後者を前者に変えるという話ではありません。それでは基礎土台だけの家というおかしな話になってしまいます。

ですから、自分の抱く成長への望みがどのとどちらか良く分からないという場合は、話は単純であり、それは「成長の姿の望み」の方だということです。その場合は、この列車に最初に乗るところから、取り組みを確認してみるのが最も確実です。そこからここに来れば、「成長」へと向かおうとする、全く質の異なる、「成長の望み」と「成長の姿の望み」を共に抱くことのできる自分が、今ここにあることが分かるでしょう。

こうして、成長した自己理想の外見イメージを抱きながらも、そのように絵に描いた餅のように動かない自分の心というギャップを生きる歩みに、「妨げるものの真実を見る目」が加わる、本格的な局面が始まるという流れになります。

今「どんな成長」を望むのか

「全てを尽くして望みに向かう姿勢」の先に、「成長の望み」という大きな心の拠点に到達した時、そこから「否定価値の放棄」までは、あとはもう同じ「見え方」に沿うものになる、とすることができます。

つまり、「成長の望み」を抱くことにおいて、そうなれる自分を見出す前に、それを妨げているものの真実が見える、というものです。

「愛」と「自尊心」、そして「否定価値の放棄」へと「学び」が深まる過程を、まずはその大枠の中にあるものと理解頂くことができるでしょう。

「愛」を、「純粋な喜びと楽しみの共有」として向かうことができる自分を望んだ時、その通りになれる自分を見出す前に、それを妨げているものの真実が、見えるのです。それは人の心の中で自





分がこう抱かれるという、「自分を悪感情の洪水から救い上げる」で述べた、最も根深い人間心理かも知れませんし、「愛」を、「純粋な喜びと楽しみの共有」としてではなく「相手を所有」することとして求める衝動かも知れません。

「自尊心」を、「現実において生み出す能力」として望んだ時、別のものを自尊心として求める衝動が自らの自尊心を損っているのかの真実が、見えるのです。それは「愛される」ことに自尊心を得ようとする、もはや「愛」ではない衝動にあるのかも知れません。そうして自分が怒りの中で愛されることに駆られる姿において、相手から愛されることはなくなっていき、自尊心を損なわされたという怒りの中でただ破壊へと駆られる衝動が、何よりも自分の「自尊心」を妨げていることを、はっきりとその目の先に捉えるかも知れません。

そうして「妨げるものの真実」を目の前に捉える苦しみから目を反らすことなく向き合う時間を経た時、「命」が、この人の心に変化をもたらし始めるのです。人の心に自分がどう抱かれるかに躍起となった衝動と、それが映し出したさまざまな幻想が消え、騒がしい脳の皮が一枚はがれたかのような、今までの人生で最もすがすがしい心で、前へと進むことができる自分へ。

こうして短く描写した流れが、「「学び」とのギャップを生きる」という歩みが、「成長の望み」という心の拠点を得るに至り、「視野その2・「成長の望み」」で述べた通り、最も積極的な形のものへと前進したものだということになります。

同じように、「否定できることに価値を感じる感覚」という、心の最も根底にある「心の業」の根源を捨て去りたいという「成長の望み」を抱くに至った時、私たちは「否定できる価値」を放棄できた自分の姿を見る前に、「否定できる価値」を生み出した根源的な観念の存在を、自分自身の中に、はっきりと捉えるのです。このための具体的な視野を3つ、この後に説明します。

問題は、私たちは実際のところどのように「成長の望み」を抱くことができるのかです。

「どんな成長」を望むのかの、内容です。それがある程度形を明瞭にした時に、今述べたような積極的な前進が生まれるということです。

まず、これは違うというものを列記しておかなければなりません。

まず、こうした話を聞いて、「成長を望めばいいのか」あるいは「成長を望まなければならないのか」、ではないということです。これは「枠はめ」という基本的な妨げがある段階であり、「「否定価値の放棄」を自らに問うためのポイント」で述べた通り、「第1段階」をまず展開してから「学び」に向き合い直すという道順になります。

「成長を望んでいるつもり」。これはどうか。この心理学を読み始めた方は、まずここからになると思います。

これについて言えるのは、まずそれがこうした心の取り組みを学ぶ最初の動機になるのはいいとして、どんな成長を自分が望み得るのかを、より具体的にしていく必要があるということです。それが、実際に取り組むということです。そのためには、自分の心と体が実際にどう動いているかに向き合うという最初の視野において、あくまで実際の行動場面を材料にした取り組み実践において、自分が「今どんな成長を望むのか」の内容をある程度具体的にイメージできることが、今説明している積極的な前進の段階であることを確認すると良いでしょう。実際のところ、具体的な行動場面で、自分はどんな成長を望んでいるのか。

そうして実際に心と体がどう動くかに向き合うことを始めた時、「成長」どころではない、「憎む」ことに人生の目標を置こうか」なんていう感情が自分の中にあるのを知ったのが、私の場合のスタ





ートラインだった訳です（「学びとのギャップを生きる」、「病んだ心の膨張と「自己崩壊」）。

そうして「自意識の鎧」を脱ぎ捨てることから始まるこの列車の旅路を、「目的思考」「全てを尽くして望みに向かう姿勢」と経てくるならば、その先にある「成長の望み」の中で抱く「どんな成長を望むか」の内容が、もはや「望んでいるつもり」として抱かれるような軽いものとは全く違う、何かの重みによって指し示されるものであるのが、もう分かると思います。

それは、「命」が指し示す重みだと言えます。「心と「魂」と「命」の開放」で「自分の足で立って歩く」という最初の一步について述べたように、「感じ取る」という言葉にさえできない深い意識によって、自己の存在をかけて自覚するものとでも言えるように。

いずれにせよ「成長の望み」としてここで取り上げているような、重みのある「望み」の内容は、もはや、人に言われて望むようなものでは、全くないのです。

これは私たちの人生にとって本当に前進力を持つ「望み」の一般に言えることです。「人生を生きるための基本的思考法」で述べた通りです。「問題」「課題」についてはその内容がどんなものかは心に外部に答えがあるとしても、「望み」の内容がどんなものとしてあるのかは、その人自身の心の中だけに答えがあるのだと。人に「これを望めばいい」と言われて望むようなものは、その人自身の唯一無二の人生を生きるためのものではないということです。それは、他人の人生を生きるということなのです。

ここに、「成長の望み」の見え方の、残り2つのポイントがあります。

1つ目のポイントは、「成長の望み」とは何かという、そのものの話でした。それは実際に成長できた体験を足場にして、心の基盤の強さの変化について、「現実（今）を生きる感情」において感じ取るものだというものでした。その上での残りの2つです。

その一つは、内容を枠はめすることはできない、ということです。今述べた通りです。「このように望むようにしましょう」「次はこんな成長を望むようにしましょう」、ではないのです。人に言われて望むようなものではなく、自分自身の心の中のみ、自分が今「成長」としてどんなものを望むのかの、答えがある。

そしてもう一つは、それと似た話になりますが、もはやここからは、「思考法」によって導くことはできない、ということです。

ここまでは、つまり「成長の望み」を抱くまでの心の歩みについては、「思考法」として導いてきたものです。「枠はめ」ではなしにです。そこで添えるべき「姿勢」の話も含めて。自分にとって本当に確かなことの積み上げによる思考を基盤にして、「目的思考」から「学びの姿勢」へ、そして「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を重視し、それによって実際に何らかの「成長」を体験できたら、そこで得た心の芯の強さが、さらに増大することを望むのが良い、と。

ここまでは「思考法」として導けます。それが、この心理学がまず提供する「学び」なのです。

しかしここからは、つまり自分の心の芯がさらに強くなることを望むとして、自分はこう成長したい！そう望む「内容」がどんなものになるのかは、もはやそうした規定の「思考法」では導けないものになるのです。こうした内容のものを望むようにすればいい。それでは「枠はめ」です。

ではこの先にある「導き」は、何によって生まれるのか。それをどう心の視界に捉えればいいのか。

それがまさに、この心理学の「学び」の、真髄となるものになるのです。





「真実の望み」の導き

「成長の望み」を感じ取るまでの意識過程を、「思考法」および「姿勢」として導くことはできて、**「今望む成長」の内容**がどんなものになるのかは、もはや「思考法」および「姿勢」として導くことはできない。

ではそれを導くのは何なのか。

実はその答えは、すでに述べているのです。「学び」の全ては一貫した指針の下にの節の最初にです。

心の成長にはまずは直接は関係しない、「日常生活の向上」における「学び」の姿勢において、**自分にとって本当に確かなことの積み上げによって思考する姿勢**が、きたるべき全ての心の成長の歩みのための、最も根底となる心の足場を築くものになるのだと。

つまりそこにある、「真摯さ」にあるのです。

これは一貫としてしていることです。「成長の望み」に至る以前の、たとえば「目的思考」にしてもです。そうした「思考法」の実践の中で、何が本当に確かなことなのかという「内容」を導くものは、ありのままの現実世界と、ありのままの自分の感情を、**偽りなしに認識することを心底から願う、「真摯さ」**なのだ。

一貫としています。それが最初から、この歩みを始めさせたのです。

これも一つの、私たちの「望み」なのだと言えるでしょう。つまりこれは「真実の望み」です。

私は『入門編上巻』の最後の言葉を、**それによってこの歩みが前進する**ものであることを伝えて締めくくりました。人はなぜ幸福を願いながら、自らそこから遠ざかるのか。なぜ人は真実と愛から遠ざかったのか。そしてどのようにして、再びそこに回帰するのか。その回帰が成されることに、私は確信を持っています、と。「真実」という、人間の最大の本能によって。

「全てを尽くして望みに向かう姿勢」によって、「命」が動くようになる、と「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という前進力で述べました。

その同じ**「全てを尽くして望みに向かう姿勢」**の中で、「成長の望み」と、「真実の望み」を自分の心に向けた時、「命」が、私たち自身が今成すべき**「成長」とは何なのかの、答えを返す**のです。

ですから私は、「成長の望み」を感じ取る姿勢を導く言葉に加えて、「今自分が望む成長とは何か」の内容を感じ取る姿勢を導く言葉を、追加することができます。

「全てを尽くして望みに向かう姿勢」によって得た「成長」による「心の芯の強さ」について、さらなる増大を望むことです。そこで今だ漠然としか形を取りえない「成長の望み」を、「真実の望み」と共に自らの心に向けた時、心が、「今向かうべき成長」を、返してくるのです。

それは、「魂」と「命」が返してくるものだとと言えるでしょう。

ここに至り、「心」を超えた「魂」と「命」に向かうという、ハイブリッド心理学の歩みの主題が現われ始めてくるのです。

「現実を見る目」と「自分自身に対する論理的思考」に始まり、「目的思考」を経て、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」によって培われる**「成長の望み」という意識実践の過程**と、この歩みを最初から歩ませた**「真実の望み」**が、合流することによってです。





冒頭の「考え方」で述べた以下の短文に、この幅広い思考と姿勢の意識過程の全てが、実は含まれていることとなります。

「人生成功術による外面の建設的な行動法を支えに、深い心理学による解きほぐしを内面に向け先に、「自意識」に感う薄っぺらい「心」を超えた、「魂」と「命」が現れる。

一体どうすればそうなるのか。「外面の建設的な行動法」とは、具体的な「学び」として各種のものがあるということでしょう。次の、「支えに」という言葉に、実はこうして述べてきたものの全てが整うことが、示されているのです。そしてその上で、解きほぐしの目を自らの心に向けた時、「自意識」に感う薄っぺらい「心」を超えた、「魂」と「命」が現れる。

これが、ハイブリッド心理学の主題です。それはまず、「成長の望み」を「真実の望み」と共に心に向けた時、「魂」と「命」が、「今向かうべき成長」を返してくる、というものなのだ。

それが「自分の思考」ではなく「魂と命」が返してきたものであるというのは、もうこれは言葉で説明して分かるものというよりも、実際に体験して分かるものという話になりますが、ここで手短かに表現しておけば、それは「自分の思考」として思いつけるような陳腐で軽いものではなく、「自分を超えたものから告げられる」とでもまずは表現できるような、新鮮で、場合によっては思いもつかない斬新さとも言える感覚を伴い、かつ自分にとっての重さというものを極めて感じるものとして、心の中に出現する観念もしくは思考もしくは感情として、現れるものということ。『現実(今)を生きる』という感情について、「何をどのように考える」ことでというよりも、「全存在的瞬間」とも呼べるものが湧き出させるエネルギーを、「思考」が「！」とでも表記できる感覚で捉え、新たな行動につなげるものと述べましたが、ここで書いた流れが、その内容を具体的に豊かなものにしていく過程だと理解頂くと良いでしょう。

その先もここで手短にお伝えしておきましょう。そうして「今向かうべき成長」として「魂」と「命」が返してくるものが、次の視野となる「真の強さ」を経て「否定価値を捨て去ること」へと成熟していった時、私たちは「否定価値の放棄」を成し、「望み」が大きく開放されることとなります。さらにその先です。

そこで同じ一貫とした姿勢を、引き続き心に向けるのです。「向かうべき成長」は何か。すると「魂」と「命」は、「開放される望みに向かい続けること」だという答えを、返してくるでしょう。現実においてそれがいかに叶えられるかではなく、いかに望みに向かい続けることに自らを尽くせるかに、心の成長と豊かさがあるのだ。

そしてさらに同じ一貫とした姿勢を、心に向けるのです。「成長の望み」は、「望みに向かい続けることへの望み」になるでしょう。それと共に「真実の望み」を心に向けるのです。すると今度は、「魂」と「命」は、「向かうべき成長」の答えを返してくることからさらに一歩進んで、「魂」と「命」そのものを返してくるようになるのです。

それは「魂の望み」「命の望み」です。それが「魂」と「命」そのものなのです。「魂」と「命」とは、「望み」という名の「エネルギー」なのです。それが「真の望み」です。

これが、「自分を超えたもの」が、その実体の内容としてはっきりと心の視界に捉えられ始める、『「真の望み」に向かう心の成長の4段階』で言うところの「第4段階」になります。

それを伝えておくのと同時に、ここでお伝えしなければならないことがあります。

「成長の望み」という大きな駅にまで至り、この先に「否定価値の放棄」という最終下車駅が待っているのですが、この心理学の道案内は、もうここまでなのだということです。





これは少し怪訝（げげん）に感じられる方もおられるかも知れません。「否定価値の放棄」までは、ハイブリッド心理学が道案内するのではないのか、と。その先は自分の唯一無二の望みを羅針盤に、自分の足で方向を定めて歩いていくのだとしても。

そうではありません。「今自分が望む成長」とは何か、「今自分が成すべき成長」とは何かを問う段階において、もうこの心理学が道案内するのでは、なくなるのです。

それを今説明してきたところです。「望み」の「内容」の答えは、自分自身の心に中にしかないのだと。人に言われてそれを望むようにするというのではないのだと。

ではそれは、「未熟と病みの大海」から「命」という山の頂きに至るまでのこの道のりの、どの段階からか。

最初からなのです。あなたが今もし「未熟と病みの大海」の断崖にあえいでいるのであれば、そこから自分を救うために今自分が成すべき成長とは何かを、こうして述べてきた姿勢によって、自分の足で立って模索することから、始めるのです。あなたには、そうして自分の足で立って歩く力があるのです。少なくとも、自らこの心理学を手を取ったのであれば。

「真実への歩み」の営み

こうして話は、「何を前進への動機として進むのか」という最初の話に、つながってくるのです。

今の自分にとって決定的な成長前進の一步とは何なのかを知り、それに向かいたいという動機によってこそ、私たちは実際にその前進の一步を踏み出すことができるのだという話へとです。

それとは異なるものを動機にして取り組んだところで、心は成長変化に向かうことはできない。その筆頭と言えるのが、この心理学で説明するような成長した豊かな心の持ち主になることで、人からの尊敬を得たいといったものになるであろうと。

そんなものではなく、「日常生活の向上」という地道な歩みの中でまず培う「目的思考」の先に、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を築き、「成長」を実際に体験する中で、自らの「成長の望み」に向き合い、そこに、「日常生活の向上」の地道な歩みの中で向けたのと同じ「真摯さ」による「真実の望み」を自らの心に向けた時に、「命」が返してくるような重みで感じ取れる、「今自分が望む成長」を動機としてこそ、私たちは実際にその前進の一步を踏み出すことができるのだということです。

そしてそれは、人に「次はこれを望むようにしましょう」と言われて望むようなものではない。

一方で私は、それに近いようなことを述べてきました。そうした前進への動機となるのは、まずは3つになるであろうと。まずは「自分を悪感情の洪水から救い上げる」ためであれば、「依存の愛」を手放すことであり、次に「真の強さを体得する」ということになるであろうと。そして最後は「自らの魂に向き合う」というものに向かうであろうと。そしてそこから、そうした「前進への動機」を、そもそも人はどのように感じ取り得るのかという、詳しい意識過程の説明を始めたわけです。

そして道案内できるのは「今望む成長」を感じ取る姿勢までであり、その具体的内容から先は、もはやこの心理学で道案内するのではなく、それぞれの人が、それぞれの足で立って歩いて探していくものになる、と述べてきたわけです。

それでもその先に、この心理学は、「否定価値の放棄」という最終下車駅までの道のりと、さらにその先に訪れるであろう未知の異次元の世界への心の成長の道のりまでを、示すのです。

これはどういうことか。





それが、私たち人間の、「真実への歩み」の営みなのです。

それは決して、人に聞かされ分かせてもらうような形で得られるものではなく、それぞれの人が、それぞれの足で立って歩いて、探っていかなければならないものなのです。私たちはどのような生き方をすると、心と人生はどのように移り変化していくのか。どのように行動した時、感情はどのように変化するのか。それをあらかじめ分かって、一つも辛い目や痛い目に遭うことなく行動することができれば完璧だという、まさに成長を知らないからこそ抱く「真実の幻想」を捨て、多少とも手痛い体験も経て「身をもって学ぶ」先に、私たちの心は、本当に自分から「幸福」に向かう道を歩むものへと、根底から変化していくのです。そしてその先に、私たち人間の「真実」が見えてくるのです。人生の幸福は、どこにあるのか。真の心の豊かさとは、どのようなものなのかの、答えがです。

そうしてそれぞれの人が歩むことができた道のりを、「こうだったよ」と人に伝えることはできません。こんな目印があって、正しいのはこっちだった。こう見えるのは誤りだった。こう進むとこんな変わり目があって、それを過ぎると風景がこんな風になりと変わった、と。

それはこれから、人生の道のりを歩もうとする人にも、役に立つでしょう。同じように人生の生き方に悩み、模索しようとしている、同じ人間なのですから。そこでそれぞれの人が、それぞれの足で立って歩いていく中で、似たような分岐路にさしかかった時、その見え方についてあらかじめ多少とも知っていたなら、そうでないよりははるかに無駄な感いすることなく、早く気づくことが可能になるであろうものして。そこに人生の重要な分岐路があり、正しい道と誤った道はこれなのだ、と。

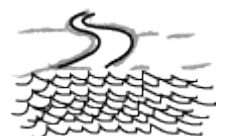
そしてそのようにして先人の言葉も役立て、自分の足で模索し、自分の目で見ることのできた答えが、まさに先人が語ったものと同じゴールに至るものであることを見出した時、人はそれが「真実」であることを確信し、それをさらに後の人に伝えていくことに、意義を見出すのです。それが自分を救ったものであるほどに、熱い思いの中で…。

しかしそれは、自分の足で歩くことなく正しい道を行って先にまで運んでもらうというのとは、あるいは自分でしっかりと見ることなく人に手を引かれて正しい道を通っていけるというのとは、全く違うのです。自分の足で歩き、自分の目で見ることからこそ、それは見えるものなのです。

それを今度は、「私の通った道こそが真実だ。その通りにしなさい」という言い方をするようになった時、あるいは「その通りにすればいいのか」という受けとめ方をするようになった時、真実はまさに失われるのです。「知識」としての真実の問題ではありません。その人の生き方、心、そして人生のあり方の真実の問題としてです。それは「自分は知っている、分かっている」という表面の「意識の高さ」の感覚とは裏腹に、豊かにはなれていない心という問題です。それはまるで、表面だけ美味そうに見えて中身はまるでできていない料理のように…。

ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」

そのように、私たちの人生の生き方において、「まず形から真似てみる」ということが十分役立つ意義のあるものを「思考法」「行動法」「意識法」あるいは「姿勢の取り方」などと呼ぶとして、「形として真似てみる」というのでは全く役に立たず、それぞれの人が模索の中で、その真偽を探求し確かめていくことの中で、「形で真似てみる」ものをはるかに超えた大きな「気づき」の役割を与え





るものを、「**生き方の思想**」と呼べるかも知れません。

もちろんそれを「**思想**」と呼ぶのが良いのか、それとも他の分かりやすい言葉で呼ぶのが良いのかは、どうでもいい話です。重要なのは、それは「**形で真似てみる**」のではなく、「**それぞれの人がそれを自分のものとするかどうかを問う**」ものだということです。「**その通りにしてみる**」などというものではなく、「**それぞれの人が自らの生き方の思想を打ち立てる**」ものとして、獲得していくものだということです。

ですからそれは、「**「学び」とのギャップを生きる**」というこの歩みの基本的な取り組みの姿勢の中でも、特に、「**「学び」への入り方**」で、「**最初の一步**」を過ぎたら「**自分自身の考えによって成長変化に向かう**」のであり、この心理学の考え方には**納得せず「ノー」を突きつける**という道もあると述べた側面が、**重要**になってきます。「**「学び」への姿勢という最大のポイント**」でも繰り返した通り。

そうしたものとして、この列車の旅路における、「**成長の望み**」から先の道のりがある、ということになります。

そのための、ハイブリッド心理学の「**心の成長の思想**」を、ここでまとめておきましょう。

それは「**心の成長**」とは何かの基本的な考え、「**望み**」とは何かの視野、「**望みの成熟**」への視野、「**治癒と豊かさ**」への視野、そして歩みを前進させる「**成長の動機**」への視野。この大きく**5つの視野**から成るものだと言えます。

まず最も基本的な考えを、「**「心の成長」とは「望みの成熟」**」で述べました。「**心の成長**」とは、「**望みの成熟変化**」である。「**命の生涯**」とこの心理学で呼ぶ摂理が、それを根底で支配しているものとして。

「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」で生きることが、「**望み**」の内容を徐々に「**未熟**」から「**成熟**」へと変化させる。それが「**心の成長**」である。

「**変化**」することに「**成長**」があるのですから、「**これを望むように**」という「**枠はめ**」によって、「**望み**」を「**未熟な望み**」に固定化させてしまわないことが**重要**になってきます。「**望みの成熟変化**」に自ら向かうことができるような、広い心の視野を持つことです。また私たちは「**心の業**」によって、自分の「**本当の望み**」を見失いがちな存在であり、「**心の業**」の**捨て去り克服**が**重要**になってきます。

それに向かうために私たちが持ちたい心の視野とは、私たちの「**望み**」とは結局何なのかと、自分がたどるべく「**命の生涯**」に用意されている「**望みの成熟変化**」とはどのようなものかになるでしょう。

そこから、それに沿い向かうための、より具体的な思考法行動法や姿勢の取り方という方法論との、**着実なつながり**があるということになります。

私たちの「**望み**」とは結局、最も基本的な言葉で言うならば、次の**4つの言葉**に表されるものだと私は感じています。

「**愛**」と「**誉れ**」、そして「**自由**」と「**平安**」です。

もちろん衣食住の豊かさを望むのは**自明の前提**として、**人と社会の中で生きる「人生の望み**」としては、という話です。





そこで「愛」と「誉れ」は、「愛」というより大きなくくりの中にあるバリエーションとして理解することができるでしょう。「愛」には、親子の愛、特定の異性への愛、人一般に対する愛という3種類を主に考えることができます。「誉れ」とは、自分が尊敬と祝福を受ける存在になることです。

「自由」と「平安」については、ここではそれ以上の言葉はいらないでしょう。これは「愛」と「誉れ」のように感情の方向性を特定するものではなく、「得たいもの」として望むものというよりも、「失いたくないもの」として望むものと言えるでしょう。また「自由」と「平安」は自分の内面において、いわば「自己完結的」に築くことがあり得るものであるのに対して、「愛」と「誉れ」は必ず、人と社会との関係においてテーマになります。

これを俯瞰し、ハイブリッド心理学では、人と社会の中で生きる私たち人間の「人生の望み」とは、結局、「愛」という単一の軸の下にあるもの、という考えを取っています。

これをすぐ「愛を大切に」といった平易な言葉につなげたところで、それだけでは「心の取り組み」も「心理学」もありません。事実はこちらで、そんな言葉では済まないほど、すでにかなり複雑なのです。「愛」を望むことはしばしば、「自由」と「平安」を犠牲にするからです。そして「自由」と「平安」が損なわれた時、「愛」も損なわれるのです。少なくともこの複雑さへの視野を持った時に、「心の取り組み」と「心理学」が始まります。

私たちの心と人生の「真実」への視野は、その「愛」という大きなくくりの「望み」が、「命の生涯」においてどのような「成熟変化」をたどるのかへの理解、もしくは考え方によって生まれます。

ハイブリッド心理学では、それは次のようになると考えるのです。これが、ハイブリッド心理学の取り組みの全てを決定づけるとも言えるほど、重要になってきます。

それは、「依存の愛」から、「自立の自尊心」を経て、「成熟の愛」へと向かう、というものです。

順調で健康な成長においてそれは、親から子への自然な愛によって、愛され守られるという「依存の愛」の望みが満たされることによる素朴な安心感を足場に、自然と「自立」に向かい、「誉れ」の望みに向かう中で得る「自尊心」をいわば手土産にして、異性の獲得へと向かい、やがて子を産み育てる中で、「与えられる側」から「与える側」への転換を果たす先に、人生の望みを十分に果たした充実感の中で、もはや何を躍起に求めることもなく心は豊かな感情に満たされ、その生涯を閉じていく、というものになるでしょう。

親が子への自然な愛を見失った時、この心の成長の流れが、連鎖的に妨げられてしまいます。「依存の愛」は満たされることなく、心に安心感が生まれぬまま、「自分は愛されない」という心の闇の感情を心の底に抱え、「自立」へと力強く向かうことができず、「与える側」への転換を成しながら人生の望みを十分に果たすこともままならず、くすぶった心で生きてしまいます。

重要なのは、妨げられたケースにおける解決がどうなるのかについての考え方です。これは「治癒克服の思想」と言えるでしょう。

ハイブリッド心理学では、それは最初に満たされなかった「依存の愛」を、遅ればせながらに「与え直す」ような方策を取ることで回復するという期待的発想は、それ自体が「自立」が妨げられて起きる発想の表現であり誤りであると考えています。そうではなく、たとえ最初の「依存の愛」に躓きを抱えたとしても、健康な成長の場合に必要なものと同じ、「自立」への視野を培い、向かうのです。それによって単に「健康な成長」を引き出すのを越えた「治癒と豊かさ」の力が、「命」によって引き出されるのです。それは躓きを克服したからこそ生まれる、「豊かさ」なのです。





私たちの意識姿勢において重要になるのは、最初の躓きに自ら固執しないこと、「愛」という大きなくりの「人生の望み」から目をそらさずに続けること、そして最初の躓きをどのように抱えていようがいまが一貫として心の健康と成長に向かい得る思考法行動法を学び、実践していくこと。この3つの柱です。

一貫とした思考法行動法については、これまで詳しく説明してきました。心の外面と内面にわたるものとして。それが、最初の躓きの程度に関わることなく、一貫として心の健康と成長に向かい得るものなのです。

その過程で、果たすべきことがあります。「否定できる価値」という心の根底の感覚を、捨て去ることで。なぜならこれがまさに、最初の躓きに自ら固執し、「愛」という人生の望みから目をそらすものとして、私たち人間の心の底に、強固な「業」として生み出されたものだからです。なぜなら「否定できる価値」とは、「こうであれば尊敬され愛されるべき」という「あるべき姿」の観念が、その大元で抱いていた「愛」への望みの純粋な感情を見失ったまま一人歩きし始め、そこに「依存の愛」が妨げられたことによるすさんだエネルギーが生み出した破壊攻撃性が結びつき、自ら固執する形で、「あるべき姿に満たないもの」を否定できることに価値を感じる衝動として、私たちの心に、巨大に生み出されたものだからです。

その「否定できる価値」という心の根底の感覚を、心底から捨て去る「否定価値の放棄」の転換を成した時、心の底で蓋をされ目をそらされていた、「愛」への「人生の望み」が、その大元の純粋な感情の姿で開放されます。それに向かって、引き続き一貫として心の健康と成長に向かい得る思考法行動法で生きた時、心の成長と、治癒と、豊かさへの「命」の力が開放されるのです。

そしてこの流れの前進の全てを導くのが、私たちの意識実践においては、「成長の望み」と、その内容の変遷になるのです。

その内容の変遷とは、「次にこれを望むようにすれば」と意識で「枠はめ」するものではなく、「命」がつかさどるものです。私たちにできることは、それに心の耳をとぎ澄ませることです。

つまり、心の健康と成長に向かい得る思考法行動法をたずさえて生きる中で、「今自分が望む成長とは何か」「今自分が成すべき成長とは何か」を、自分に押しつけ枠はめするのではなく、「問う」のです。「成長の望み」と、「真実の望み」と、共に。

すると心の方から、その答えが返ってくるのです。それは「命」が返してきたものです。

ハイブリッド心理学では、このように、「愛」というただ一つの「人生の望み」へと回帰し、「望みの成熟」に向かうためのものであることに対応して、私たちの心の成長を導く「成長の動機」つまり「成長の望みの内容」となり得るものを、たった3つだけ示します。「依存の愛を手放すこと」「真の強さに向かうこと」そして「魂の望みに向き合うこと」と。

これがハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」だと言えます。それぞれの人が、その真偽を、それぞれの人生を通して探求するが良い、と言えるものとして。





10章 「自らによる心の成長」と 「人生の前進」の歩みへ

[「自らによる心の成長」の歩みへ](#)
[人生の前進と「望み」への向き合い](#)
[「自己分析」と「見通しづけ」の導き](#)
[「人生の望み」への向き合い](#)

「自らによる心の成長」の歩みへ

こうして、「今望む成長」を自らの心に問うまでの意識過程という「歩み方」に加えて、その先に見えるであろう「心の成長への視野」の思想という「歩みの先への地図」をたずさえることで、ハイブリッド心理学による「自らによる心の成長」の歩みが、完成するように思えます。

つまりそれは、「現実を見る目」と「自分自身に対する論理的思考」に始まり、「目的思考」による「学びの姿勢」、そして「全てを尽くして望みに向かう姿勢」が生み出す「成長の望み」という思考過程の通過駅と、それを支える「2面の真摯さ」という2本のレール、そのはざまにある「ギャップを生きる歩み」と「自己分析」、そして「現実（今）を生きる」という心のあり方というこの列車の旅路の先に、果たして心と人生の答えがどこにあるのかを、一つのたたき台となる地図を片手に、自分の足で立って歩くからこそ働くようになる、自分自身の心の目で、探求していく歩みになるのだ、ということです。

それが、「心の成長の道のり情景図」に示した、「未熟と病みの大会」から抜け出て「成長の大地」を歩み始めるという、その最初の地点から始まるのだ、ということです。

まずは、今自分が望む心の成長とは何なのかを、自分に問うことから始めるのがいいでしょう。それは「自分を悪感情の洪水から救い上げる」ことだとして、それは本当に「依存の愛に別れを告げる」ということなのか、と。それは一体どういうことか、と。

そこから、今自分が直面する、日常生活や人生の具体的問題における具体的な「学び」へと、つなげていくのです。それは自分自身でしっかりと「目的思考」による考えを持つようにすることであったり、対人行動法の見直しであったり、仕事の能力という課題に向かうための思考法行動法といったテーマであったりするでしょう。

そこで、この心理学からの「学び」ではどのような話になるのか、の把握が重要になります。いきなり「どうすればいいか」の結論に行こうとするのではなく、「学び」としてはこうなる。それについて、自分としてまずどう納得理解できるのかを確認してください。そしてそれが「今望む姿成長」を支える行動法であることがしっかりと納得できる時、この歩みが前進を始めます。その行動法に合う感情を自分の中に見出すにせよ、それができず行き止まりの自分の心を見つめることになるにせよ。

そのための、「学びを設定する」という作業が、決め手になります。今自分が悩み動揺しているの





はこうしたことであり、それは「学び」のテーマとしてこれになる。それについてのハイブリッド心理学からの「学び」はこのようなものであり、それはこのような心の成長に向かうためのものなのだ。

そうして、「学びの設定」と「ギャップを生きる歩み」と「今望む成長」までの全てが繋がった時、この歩みは、自ずと前進します。

ですので「取り組み実践」の意識作業としては、

1) 「学びの設定」と「ギャップを生きる歩み」を、その都度その都度の行動場面材料について、自分が感じる悩み動揺の内容と、それに対する「学び」がどうなるのかの理解を、日記などに書く作業として進める。

2) 「今望む成長」に向き合うと共に、それがそうした具体的な「学び」にどのようにつながるのかについては、継続的な読書を一助にして自分なりの自覚と理解を深めていく。

という、2本立ての進め方を考えると良いでしょう。

人生の前進と「望み」への向き合い

ここから先の歩みとは、「成長の望み」への向き合いと、「学び」の深まりと共にある、人生の前進そのものです。

つまり、まずは感情や回りに流されて自分の考えを持ってないという状態を脱し、「目的思考を欠いた善悪と評価の思考」の檻からも外に抜け出て、「自分自身に対する論理的思考」で働かせる「目的思考」によって、日常生活と社会生活の向上、そして自分なりの人生の基盤の構築に向かうという歩みを、実際に前進させていくことです。今述べた「自らによる心の成長」の歩みとしてです。

この意識実践において足がかりとなるものを、ざっと書いていきましょう。

それはまずごく外面においては、衣食住の身の回りや趣味のことがら、家族との関係、交友や恋愛に向かうための行動法の向上から始まり、親から独立するにせよ同居を続けるにせよ、どのように「仕事」をするにせよ、自分なりの考えによって、自分なりに多少とも満足もしくは納得ができるまでの経済的基盤への取り組みもあれば、パートナー探しという人生のイベントもあるでしょう。

そこで内面においては、どのような心のあり方が良くどのような心のあり方が悪いのか、どのように感じる事ができればいいのかという視点ではなく、

1) 「自分で考える」という姿勢と実践が「心の依存」から「心の自立」への転換を促し、それが「人生観」の変化につながることで、「自分を悪感情の洪水から救い上げる」で述べたように「怒り憎しみ」「嫉妬」「絶望感」といった最も苦しく嫌な、耐え難い悪感情も消える方向に向かうといった、「心の依存」から「心の自立」への転換による感情の変化の流れ。

2) 「愛」を「分かり合い認め合い」として向かうことがしばしば「疑り合い縛り合い」に変化する一方、「純粋な楽しみと喜びおよび向上の共有」として向かうことが感いのない豊かな愛につながり得ること、また「自尊心」を「人を打ち負かさず優越」として向かうことが人との関係の悪化と「怖れ」「怒り」につながる一方で、「現実において生み出す」ことによるものとして向かうことが自尊心と人との良好な関係を両立させるといった、心の成長の基本テーマにおける方向性の違いによる、感情の変化推移の流れ。





などの、**心の成長の軸による感情の変化推移**を理解した上で、

3)それが「**学びの一覧表**」の「**4 悪感情の克服**」にまとめたようなことに、どのようにつながっていくのかの**理解が、重要**になります。

その理解こそが、上述の、**外面におけるさまざまな行動場面での思考法行動法の転換**へと、しっかりとつながっていくのです。

また、そうした理解も助けに、

4)心の健康と成長に向かい得る行動へと進むことができる自分を強く望みながらも、内なる**病んだ心**、もしくは**硬い自意識**に妨げられてそれができない時、「**病んだ心の膨張と自己崩壊**」そして「**自意識の業の膨張と自己崩壊**」といった**心の治癒の仕組み**があることを理解しておくことが、なによりも助けになるでしょう。

そこで健康な心の姿を強く望みながらも、そのようには動かない、**行き止まりの自分の心を見つめる苦しみ**が、私たちがしばしば「捨てるだけでもどう捨てるのか分からない」と感じる、**病んだ心が生み出す執拗な歪んだ感情**と、**硬い自意識が生み出す、「望み」と「現実」の間に立ちだかる分厚いガラスのような意識の隔たり**を、根底から消滅させていくのです。これが「**心の死と再生**」の仕組みとして、私たちの心を**未知の異次元の世界へと成長変化**させていく、**基本的な仕組み**になるのです。

そしてこれがやはり、**外面におけるさまざまな行動場面での行動法**につながることを理解するのです。たとえばそれは、それは「**ハイブリッド心理学のアプローチ**」で触れたように、人と共有するものが見出せない時には**孤独を受け入れる**といった**行動**としてです。

これらの**前進のための意識作業**を何から始めるかに再び話を戻すと、「**目的思考**」であり、**何が「問題」「課題」**かから、**何が自分の「望み」**かと**検討を進める**ことが、まさにこの**人生の前進を推進**させるものになります。

一般に「**欲求**」「**衝動**」「**願望**」「**望み**」といった心のエネルギーの感情は、「これは感じていい」「こんなものを感じてはいけない」という風に、それが湧き出ようとするところで「**検閲**」し場合によって「**抑圧**」するというのではなく、**まずは湧き出るままに、心の中で思いっきり開放**することが、**心の健康と成長にとって良いこと**であるの言うまでもありません。**心の内部で感情の「検閲と抑圧」を行う**ことは、**基本的に心の健康を害し、「心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し**」でも述べたように、やがて**心がおかしな動きを始めて自分でコントロールできなくなる心の病**につながります。

そうして**まずは心の中であらゆる衝動や願望の感情を開放**した次に、上記に書いたような、**向かう姿勢と行動法の違いによる心と感情の変化の流れの理解**に立って、そうした感情をそのまま「**現実**」に向かわせて**良いものかどうかを吟味**するのです。それが自分を逆に窮地に陥れるものであるのを感じれば、その衝動は**自ずと心の中で減んでいく方向に向かう**でしょうし、生活と人生の**前進につなげることができる**ものであれば、心の中で抱く**願望**であるだけの状態から**変化し、「現実行動」**に向けての「**意欲**」「**意志**」が加わったり、あるいは逆に「**現実行動**」に向けて「**不安**」が見えてくるといった、**新たな局面の始まり**にもなるでしょう。これが「**学びとのギャップを歩む**」という**歩み方の基本**になります。

そこで疑いなく自分にとっての**幸福**として**望み**ながら、すぐ**現実行動**につなげることには**高い壁**





があり行動できないものについて、**心の中でそれが満たされた自分の姿の空想にふける**ことは、悪いことではありませんし、「悪いことではない」どころではなく、それこそが「**心の豊かさ**」につながるものでもあることを、ここで書き添えておくことができます。

多くの文芸や芸術、音楽が、それを形にしたものでしょうし、「**自分の望み**」というものはっきりと形として自覚していくこと自体が、まずそうした「**望みの空想にひたる**」という意識過程があってこそ生まれるものとも言えます。もちろん、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」があった上でのことです。

そしてこの後に説明する、ハイブリッド心理学が最も心を豊かにするものと位置づける「**魂の望みの感情**」も、まさにこの「**望みの空想にひたる**」ことの中で、現れてくるものです。私の『**悲しみの彼方への旅**』でも、その最も豊かな輝きを帯びた空想の場面が、「**蘇った自己**」の章の終わりの方で、初恋の頃の延長として大人になった自分とその少女が共に過ごす場面の**夢想**として描かれています (P.138)。映画『**タイタニック**』のラストで、**老婆**になったローズが、**タイタニック号**の中で**ジャック**と祝福されている場面の**空想**で終わっているのも、同じものと言えるでしょう。

いずれにせよこの「**望みの空想にひたる**」ことが**心の豊かさ**の**前進**になるのも、あくまで**心の健康と成長**に向かい得る**行動**というものを得た心において、**言わばそれによって守られた心の中でのみ可能になるもの**であることを、書き添えておきましょう。

「自己分析」と「見通しづけ」の導き

それらをまずは「**望みへの基本姿勢**」として、そこにさらに「**自己分析**」、そして多少とも「**見通しづけ**」とも呼べるものを加えることが、内面における深く精緻で広大な導きの実践になります。

ごく手短かに言えば、「**自己分析**」とは「**感じ分ける**」ことであり、「**見通しづけ**」とは心のアンテナを特定の方向に向けて、感じ方をとぎすませることです。「**こう感じるように**」と「**感じる内容**」を**方向づけようとする「枠はめ**」ではなく、「**自分はこれをどう感じるのか**」と、「**問う内容**」を方向づけるのを、「**見通しづけ**」と呼んでおきます。

これはまずは、「**学び**」へとつなげられるだけの細かさで**しっかりと自分の感情を感じ分ける**のが、その「**基本形**」と言えます。「**基本的な妨げへの取り組み**」で、**感情を整理するための言葉**を使って考えることが大切だと述べた通り。

つまり、「**自分自身に対する論理的思考**」を、「**言葉**」というものをしっかりと**正確厳密**に使うことで**堅実**にできるようになるということ、**自分自身の感情の把握**についても行っていくことです。私たちは**外界現実のものごとの違い**を、「**言葉**」の違いを使って**認識し記憶**することができます。たとえば「**雪**」と「**みぞれ**」の違いのように。同じように、**感情の細かい違い**を、「**言葉**」の違いで**しっかりと把握**するのです。「**雪**」という言葉と「**みぞれ**」という言葉に分けておらず、違いも分からないというような状態を脱して。

たとえば、「**人に接するのが怖い**」というものであれば、それが「**軽蔑**」を向けられると感じる怖さなのか、それとも「**嫌悪**」あるいは「**怒り**」を向けられると感じる怖さなのかによって、それぞれ、「**自尊心**」への向かい方、「**愛**」への向かい方、あるいは「**罪悪感**」の克服と、「**学び**」のテーマが変わってくるというように。取るべき**行動法**の話も全く違ってきます。

これは**取り組みを自分で進めるためには必須**になってくると同時に、これによって、上述の、**心の成長の軸による感情の推移の理解**に立った**行動法の選択**に、**自分の内面感情の正確な把握**が**つな**





がることで、心の内面と外面にまたがる取り組み実践の意識作業が、基本的な完成形として成り立つのです。

それがさらに、今まで目をそむけていた、あるいは感覚が鈍っていた深層の感情を感じ取ったり、今まで理由が良く分からなかった気分の変化の意味をはっきりと自覚する、さらに心の成長の前進に伴ってもはや自分には不合理と言える悪感情の要因を感じ取るといった高度な自己分析が可能になるのが、「熟達形」と言えます。

「心の成長のメインテーマ「愛と自尊心」に向かう」で、『悲しみの彼方への旅』から紹介した自己欺瞞を自ら暴く自己分析、また「心を良くしようとするのをやめる」という第一歩で紹介した劇的な治癒作用を伴う自己分析などがこれに該当します。

これは継続的な読書などで心の懐を肥やししながら、先の「自らによる心の成長」の歩みへで説明した2本立ての取り組み作業、つまりその都度その都度の向き合いを日記などに書く作業と、「今望む成長」の自覚のため継続的な向き合いを共に積み重ねていく先に、次第に可能になってくるでしょう。

これは上記の基本的完成形が、さらに心の治療のメスを加え得たものと言えます。

そしてその「熟達形」が、さまざまな感情の動揺や気分の昇降の底で自分が一体何を望んでいるのかといった「望みの感受性」を高めることや、自分の「望み」の中にある偽りを自覚し、「望み」を自分にとってより偽りの少ない「本当の望み」へと、さらにその先にある「真の望み」へと洗練させていくことなど、「望み」に向けられるものが、「未知への前進形」だと言えます。私たちの心は、「望み」の変化によってこそ、未知のものへと変化するからです。

「望みの感受性」は、この歩みの道のりにおいて、最初から極めて重要です。

たとえば「依存から自立への心の転機と真の望み」で私自身の例を説明したように、「依存の愛」の中にある、「真の望み」を感じ取るためにも。それを感じ取る中で、それはもはや自分の追い求めるべくもない望みであると感じ取る中で、心は自ずからそれを卒業する方向へと、変化していくのです。深い失意の中です。

また、「成長の望み」を感じ取るためにもです。それが自分を悪感情の洪水から救い上げるために依存の愛を手放すことだというのも、それは頭で「依存の愛を手放せばいい」と考えて向かうものではなく、自分がそれをいかに心底から望んでいるか、しかしその一方でいかに自分が自らの心の基盤を失う危機に陥らせているかを感じ取る中で、最後に、「自分が感じる」というよりもさらに深い心の底から聞こえてくる、「命」からの命令のように感じ取るものなのです。「その愛から身を離せ」、と。これらの全てが、「望みの感受性」を基盤にして、感じ取られるものなのです。

そうして「未知への前進形」となる、「望み」に向ける「熟達形」の自己分析と見通しづげが、やがて「真の強さ」という次の視野を経て、「否定価値の放棄」の扉を開かせるものになります。

「望みの感受性」が妨げられている状態への理解が、まず手始めに役に立つかも知れません。

それは自分から何を望んでいるかについての感受性が損なわれるごとに、自分の心の内部が他人に映し出される「投影」「外化」の心理メカニズムが深刻に作用するようになり、「意識」そのものが、人にどう見られるかに重みを帯びたものに変形してしまうというものです。そこでしばしば、人の心の中の邪念がありありと見えるかのようなのですが、これを本人が、自分には他人の心を感じる能力があると錯覚することが、しばしば、この人を完全に心の健康と成長とは反対の道に





向かわせてしまいますので要注意です。

そこで起きる典型的な流れは、自分から望む感情を見失うごとに、他人がどうであるかに心の重みに移り、それに怒りを向けるという心のあり方になるということです。

まずはこれが多くの人のスタートラインとして、他人がどうであるかよりも、まず自分がどのような生き方、どのような思考法行動法をするかに取り組むのが、この心理学です。そして「現実を見る目」「自分自身に対する論理的思考」に始まり、「目的思考」を経て「成長の望み」までの心の基盤を培うことの先に、いよいよ人生の前進に向かう。その足がかりとして外面から内面にわたり何があるのかの総まとめを、この節で書いているという流れです。内面の足がかりは、やがて「未知への前進形」の自己分析と見通しづけになるものとして。

それは最終的に、「未知への前進形」が再び「熟達形」と結びつき、外面の出来事によって起きる心の動揺や気分の昇降を、「真の望み」のエネルギーによって吹き飛ばすような自己分析と見通しづけへと前進させることが可能になります。これを私は「異次元への前進形」と呼びたいと思っています。

例えば私の例で言えば、執筆活動において外面的な成功として目標にしながら進めてきたものは、大方実現しない、外面的不成功を経てきました。しかしそれによって私は、まさにこの執筆の価値を、私自身において確信できるようになったのです。もし外面的成功を得ていたなら、私は自分の執筆の価値を見極めないまま、内容が粗いままの執筆ばかり続けていたでしょう。

それで言うのであれば、私たちが今生きている中で望み向かう「自意識の望み」は、「命」が抱く「真の望み」に比べれば、全てがどこかに偽りがあるものなのです。それでも結局私たち人間は「自意識」で生きる存在であり、「今この世界の中で自分がこうなれば」という「自意識」で描くことで「望み」を持ち、それに向かって生きることが出来る存在なのです。それがなしになるとは、「認知症」など、もう脳の健康な機能が損なわれる段階の話になります。

そのようなものとして、私たちが今生きて向かう「望み」は、どこか偽りのものでしかない。それを、私たち人間がそのような不完全な存在であることを心の底から受け入れる「否定価値の放棄」「不完全性の受容」に立って感じ取る時、もはや生きることに何の感いも、不安も感じなくていい、という心の境地を、私は見出すのです。結果がどうなろうと、大したことはない。今自分にできることを楽しみ、充実すればいいのだ、と。

私自身の感じ方なども少し話が膨らみましたが、そのように「真の望み」が持つ、あらゆる感いを吹き飛ばすエネルギーを視野に含めた自己分析と見通しづけが、「異次元への前進形」と呼べるものだと、私は感じています。これは「命」というこの歩みのゴールがほぼ手に届いている、「真の望み」に向かう心の成長の4段階で言う第4段階になります。

私たちの人生において、最も大きな前進の体験になるのは、こうした「未知への前進形」「異次元への前進形」の自己分析になる・・・のでは、ありません。

自分から望むものに向かって、現実の行動に、向かう「体験」なのです。そこに、こうした内面の足がかりも現れてくるということです。それは最後に、「現実」を超えた、「魂」と「命」の、豊かな心の世界に向かうものとして…。

以上を、心の健康と成長に向かうための思考法行動法および姿勢、そして人生の前進に向かうための外面から内面にわたる足がかりの総まとめとして、実際に「人生の前進」に向かうための、最初の指針とはこうなるのだ、という話をする事ができます。





まずは目の前に置かれた日常生活と人生の「問題」と「課題」に対処するための、知恵を学ぶことです。それを手にしたあかつきに、思う存分、自らの「望み」を描くが良い、と。目の前に置かれたレールなど、多少とも捨て去ることも視野に入れて、と。

この順番を、踏み外さないことが大切です。つまり、まず目の前に置かれた日常生活と人生の「問題」と「課題」に対処する知恵を学ぶのです。「これが人生のレールだ」と人に押しつけられたものに対処するという課題も含めて、「望みに向かう」ことが心の成長だと聞いて、それを無視して「自分の望みは・・・」と考え始めると、**ただの未熟な現実逃避願望**になる危険があります。「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのかで述べたように、それでは「望み」の素材の野菜も腐ってしまいます。たとえそこに「こんな自分で終わりにたくない！」という「真の望み」の要素があったとしても。

まずは目の前の生活と人生の課題に対処する知恵と行動力という、ぬか床を築くのです。そこに、「望み」の素材となる野菜を入れていくといいでしょう。それによって思う存分に、野菜を自分好みの味に漬けて熟成させることができるようになるでしょう。

この例えは、取り組むための手順のみではなく、そこで必要になる時間についても、かなりぴつたりと当てはまります。つまり、かなり長い時間がかかるのです。「望み」というものが、自分好みの、自分に**唯一無二の「望み」**へと熟成されるまでには。

そこで「望み」の素材となる野菜とは何なのかを言うことができます。それは、まず目の前に置かれた問題課題に対処する知恵を学び実践していく「体験」の積み重ねの中で見えてくる、「ありのままの自分」なのです。そして「現実の自分」「現実の世界」「現実の社会」「現実の人間」といった、**学びと実践の体験の中で見えてくる「現実」への視野の全体**です。それらが「望み」の素材となる野菜なのです。

さらに、実際に目の前の問題課題に対処することができた「体験」によって生み出される、「自分**は変わることができる!**」という感動の感覚を、調味料として加えてやるといいでしょう。そこに、野菜をただぬか床に漬けるだけではない、**妙味が生まれる**でしょう。それがまさに、「**成長の望み**」なのです。

「人生の望み」への向き合い

「**人生の望み**」というものに目を転じるならば、「**人生**」とは最初、とても「**望み**」などとは呼べるべくもない、「**望み**」ではなく「**重荷**」だと感じるものかも知れません。生まれたくて生まれたわけでもないのに、不本意に押しつけられたと感じるものとして…。『**悲しみの彼方への旅**』での激動の時期の終わり、病んだ心の幻想から抜け出した私が、**早大院への進学**を模索しながら、「**現実世界の中で生きてゆく**ことは、まるで生まれたばかりの人間が、何の楽しみも幸福も与えられずに、ただお前は**この世の中にこれこれという風に生きて行かねばならないのだ**と不本意な圧力をかけられている。そんな感じのことだった…」と振り返ったように (P.317)。

それでもまずは、年齢の積み重ねの中で「**人生の課題**」として目の前に現れてくる…実際のところ多分にそれは「**突きつけられる**」ものでもある課題に対して、一つ一つを目の前の課題として個々に捉え、日常生活の問題課題の場合と同じ、身近で着実な知恵として、**対処を学び実践していく**ことです。

「基本的な妨げへの取り組み」で説明した、「**客観的な現実問題としての大きさによる優先度で、順番に対処、決断していく**」という姿勢によってです。私の場合においても「**現実を生きる**」とい





う姿勢の始まりになったものとして、「心の癌細胞「望む資格思考」と「生きづらさ」の心理」で触れたものように。

そこにおいて、一貫した選択の確立と、視野の広がりや深まりへと向かい歩むことが、まずは「人生」への向き合いであり、広がりや深まりを増していく視野の中で自らの「望み」を問うことが、「人生の望み」への向き合いだと言えます。

一貫した選択の確立とは、「感情と行動の分離」の基本姿勢であり、それに立った「破壊」から「自衛」へ、さらに「建設」へという行動様式での選択であり、それらの基本姿勢の上で、「基本的な流れ」で言ったように、目の前に置かれた問題課題に対処するために、心の健康と成長に向かい得る行動の選択肢の中から、自分の幸福に向かうための行動を自分で選んでいくということです。

視野の広がりとは、外面と内面の双方においてのものです。

外面においては、まずは私たち人間が歩み得る「人生」というものの、あまりにも広大なバリエーションを知っていくことです。

地域と時代を超えて、思いもつなかいような人生の姿があることを、知っていくのがいいでしょう。そこには、あまりにも暢気に贅沢を尽くしたものもあれば、あまりにも無慈悲に残酷なものもある。それを知るごとに、今の社会ではこう生きなければ、といった感覚も薄れていく…とは必ずしもいえない面もあるでしょうが、まずは自分の幸不幸の感じ取り方が変わってくるでしょうし、現代社会に生まれた今を受け入れ、自分の人生を模索しようという意志も生まれるのではないかと思います。その点、私が一つの「基準」にしたのは、かつての軍国主義の時代、一度も異性に触れることなく死んでいった若い学徒兵であったりしました。恋愛がうまくいかない孤独感を感じる一方で、それを不遇と嘆く感情など散って消えていくものとして。

一方で、今日の前にある、日常生活と人生の問題課題に際しては、まさに今日の前にある場面にとどまらない、その背後に広がる広大な世界への視野を広げることが大切です。学校の中の問題であれば、学校を出た後の世界への視野を持つことです。仕事の問題であれば、自分の会社の外の世界への視野を持つことです。家庭の問題であれば、家庭の外の世界への視野を持つことです。それぞれが、自分が今置かれた目の前の問題から、どのようにつながっていくのかを見ながら。

そうして視野を広げる中で、目の前の問題課題に対処するための知恵を学ぶと共に、心の健康と成長に向かい得る行動の選択肢の中から、自分の幸福に向かうためのものを、自分自身で選んでいくのです。「視野その1・心と体が実際にどう動いているか」で取り上げたような、「自意識の鎧」を捨てたありのままの自分で、自らの「望み」を問うことで。

視野の広がりとは、内面においては、私たち人間の心が、いかに未熟と病みから成長と成熟へと、未知の異次元の世界へと変化し得るのかを知ることです。

それはまずはこの心理学からは、この心理学が伝える心の成長の歩みの道のりを、おおまかに把握して、イメージできるようにすることです。それは「心と魂と命の開放」としてある道であり、「心の成長の道のり情景図」にイメージ表現されるような道です。

もちろんその壮大な、思想的な表現イメージでは、実際に自分が悩み感う問題をどう捉えたいのか、すぐにはつながらないかも知れません。ならば、その情景図の右側に示してある、心の境地の主な変遷の道のりを、把握しておくといいでしょう。それは心の病の「症状」の消失から始まり、「開放感」と「内面の力の感覚」、そして「生きる喜び」を経て、「無条件の愛」そして「豊かな





無」へと変化し得るものです。

ならば、今、自分の心が弱くて不出来なものだと感じ、「人生」はあまりに巨大な重荷だと感じるとしても、決して自分をそれにとどまる存在だと、決めつけてしまわないことです。今の心のまま長い人生の課題の最後まで向かい合うのだという空想イメージを、決して信じ込まないことです。

私たちは、変わっていくのです。最後には「無条件の愛」へと、変化し得るものとして。ならば今はそうでないとしても、遠い未来に訪れ得るその未知の自分のために、今できる最善のことを、探すのです。それが、視野の広がりの中で自らの「望み」を問うということなのです。

加えて、「人生」について一般に言えることは、「これが自分の人生だ」と考えることの、誤りです。

まさにそれが覆っていくのが、人生なのです。これをまずは銘とし、さらに身をもってそれを体験していくことが、これもやはり内面における視野の広がりです。

それについて私の場合、病んだ心の崩壊を経て、心の健康を回復し始めると共に、もはや大学院の研究室にとどまることに自分の成長はないと感じ、社会に出て結構仕事もできるようになった頃、これが自分の人生なのだ…と思い始めていたといった経緯を、「「学び」の人生の期間」でも触れました。沢山の心理学の本も売り払い、もう心理学の世界に戻ることはないと言い捨てた、かつての自分。やがて「島野隆」として新しい心理学の執筆を開始する自分が未来にあることなど、夢にも考えなかった、別人の私が、そこにはいました。

さらに遡り、「これが自分の人生」と自分で考えることの誤りの中にいた自分を、最近『悲しみの彼方への旅』の電子書籍化の作業をしていてしみじみと感じたものがあります。

本の帯の裏面に引用した言葉です。病んだ心の崩壊の、まさに仕上げとも言える絶望の淵で私が感じた言葉と、それから20年を経て、「僕は今ようやく人生というものが分かった気がする」という言葉の、鮮明な対比として。

その前者において、私は、「人生が終わった」と感じたのです。20歳、まさにまだ人生を知らなかったからこそ抱いた、その観念…。その未熟な心で抱いた「人生」が見事にも無残に散って終わった時が、実は人生の始まりだったのです。

そこにある問題とは、「自意識（空想）を生きる」という心の中だけで「人生」というもの考えることが生み出す、「人生の不明」と、社会が高度に発達し、組織化と格差化が進む中で、心の成長を待たずして人生の外面的進路の選択が課せられるという、現代人特有の宿命だと言えます。

その2つが結びついた先に、しばしば、「人生への幻滅」というものが起きやすいものとしてです。

つまり、私たちは実際のところ脳がまだ十分には発達成熟していないティーンの段階で、まだ社会の何も知らないまま、高校進学も視野に入る頃、自分の人生をどう生きるのか決めなさいと言われていたようなプレッシャーを感じ始め、やがて20歳前後には、もうそれを「最終決定」しなければならないような時期が、訪れ始める。それが未熟な「自意識（空想）を生きる」という意識だけの心で描いた、絵に描いた餅のような自己理想と結びつくことができることなど、滅多にあつたものではありません。そうして多くの人が、「人生なんてこんなもの…」といった「諦め」の感覚の中で、人生を生き始める…。

ハイブリッド心理学から言えるのは、それとは全く違うところに、「人生」がある、ということです。

それを見る目を持つとどうなるかでしょうか。そして、それに向かう「意志」を持つかどうかです。





もちろんそれを望むかどうかは、人それぞれの自由です。

ハイブリッド心理学からは、「人生」とは、開放された「望み」に向かって全てを尽くして歩むことが生み出す自己の変化の軌跡だ、と言えます。

その変化が、外面において「これが自分の人生だ」と若い時期に考えたものを覆す、夢にも思わなかったような変遷へと向かうものになるのか、それとも外面においては若い時期に目の前に与えられ乗ることになったレールの上のままでいるのかは、根本的な違いではありません。

根本的な違いは、「望み」の成熟変化にあります。「与えられる」ことから「自ら与える」こと、あるいは「自ら生み出す」ことへ、やがてはや何をも躍起に求めることなく心は豊かな感情に満たされる、「無条件の愛」と「豊かな無」の境地へと…。その、「命の生涯」を歩むことです。

もしそれを望むのであれば、まずは若い時期に思い描いた自己理想にどれだけなれたかどうかはさておいて、「これが自分の人生か…」といった、多少とも「諦め」の感覚の中で自分の人生を見やるようになった時こそが、実はスタートなのだというのが、この心理学からの最初のアドバイスと言えるかも知れません。

そこから始まるのための詳しい意識実践を、この本で説明してきました。その集大成として、先の「自らによる心の成長の歩み」がある、というように。

そこにおいて、自分を変化させるものは何なのかを見る目の前進こそが、ここで「広がりと深まりを増していく視野の中で自らの望みを問う」ことが「人生の望み」への向き合いだと言った、「視野の深まり」に他なりません。

つまり、私たち人間の人生というものの広大なバリエーションを知ると共に、自分の心、あるいは人間の心がいかに変化し得るかの、広大な道のりの遠望図を手に入れ、さらにその変化を生み出すのは何なのかへの理解を、手にしていくのです。

まずは頭で、つまり「知識」で、ということになるでしょう。それもないと何も始まりません。

次に、それを身をもって体験していくのです。そこに、先の「「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ」で述べた、「一つの選択への視野を持つことが次の選択を問う足場になり、次の選択を成すことが前の選択の思考法行動法を大きく開花させる」といったような、あるいは「「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う」で述べた、「選択に向き合う時間と体験が生み出す心の成長を通して、さらに次の選択が成されていく」といった、心の成長の前進がある、ということです。

そうした「視野の深まり」としてあるのが、まずは「「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ」から説明をしている、「日常生活と社会生活の向上」そして「愛と自尊心の心の成長テーマ」を経て「否定価値の放棄」へと、「学び」の深まりなのです。

それによる一貫した選択の確立へと向かうことが、「人生」への向き合いであり、その先に成す「否定価値の放棄」によって「望み」の感情の大きな開放が成された時、「視野の深まり」は、人生の答えと、人間の真実を視界に捉えるものへと前進するでしょう。

それをここではこう表現しておきましょう。それは、一貫した選択の確立の中で、「自意識の望み」が敗れ去る失意を越えて前に向いた時に心に訪れる、「現実（今）を生きる」という意識のあり方の中で、私たちは自分の変化を知るのだ、と。

これを知るのは、「望み」の開放が大きく成されてからのものです。まずはとにかく、「否定価値の放棄」へと歩むことだ、という話になるでしょう。





第3部 真髓

- 1 1 章 ハイブリッド人生心理学の
「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想
- 1 2 章 「否定価値の放棄」への道
- 1 3 章 「否定価値の放棄」が人生にもたらす影響
- 終章 「真の望み」への道







11章 ハイブリッド人生心理学の 「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想

[「悪感情」と「良い感情」の根源と「否定価値」](#)

[「否定価値」によって塞がれる「望みの感情」](#)

[「否定価値」を弱めるものと対抗打になるもの](#)

[「否定価値」との向き合いへ](#)

[「否定価値」を見極める目へ](#)

[ハイブリッド心理学の「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想](#)

[\(長文バージョン\)](#)

「悪感情」と「良い感情」の根源と「否定価値」

ハイブリッド心理学が「取り組み実践」の「ひとまずの習得達成目標」と位置づける「否定価値の放棄」とは、「望ましくないものを否定できることに積極的な価値を感じる感覚を、心の根底から捨て去ること」だと定義できます。

ここでは、その克服の一助として、「否定できる価値の感覚」（「否定価値」）の位置づけから考える克服へのアプローチをざっと書いておこうと思います。

まず、「否定価値」の悪影響の、最も大まかな理解を書いておきましょう。

私たちの心に生じる「悪感情」は、もちろんその全てが「否定価値」によるもの…ではありません。私たちの「悪感情」には、大きく、心の外部と心の内部の2つの根源があると理解すると良いでしょう。

「悪感情」は、まず最も基本的な仕組みとしては、心の外部の「外界現実との関係の悪化」によって起きる、と理解することができます。

「外界現実」とは心の外にある、生活環境のものごと、人と社会、そして自分自身の身体と身の回りのものごとと出来事の全てです。そうした「外界現実」との「関係の悪化」とは、たとえば望む衣食住が損なわれることや、人や社会との関係が悪くなること、自分の身体の怪我や病気などがあります。

そうした「外界現実との関係の悪化」によって、「悲哀」「憂うつ」「嘆き」「怖れ不安」「怒り」などの「悪感情」が湧き、私たちの心はその「悪感情」を取り除き消し去るべく「外界現実との関係を良くするための活動」に向かい、それがうまく行くことで「喜び」「楽しみ」「安心感」「充実感」「幸福感」といった「良い感情」が心に湧きます。

これが私たちの心と脳の基本的な機能であるわけです。私たち人間を含めた全ての動物における、心と脳の基本的な機能だと言えるでしょう。

人間の場合、そうした基本的な心の外部が根源の悪感情に加えて、心の内部が根源の悪感情が起きようになります。これによって、人間の心は他の動物一般よりも、自分から不幸に傾いていく傾向があると言えるでしょう。





ここでは、そうした**悪感情の心の内部根源**に、**2種類**のものがあると説明しておきたいと思いません。

一つをここでは「**心の闇の感情**」と呼んでおきます。これは「**記憶**」に由来する、**悪感情の内部根源**です。

つまり、**来歴**における何か悪い体験の記憶を引きずることで、その後の人生において、ものごとに対して不合理に否定的な感情が起きたり、肯定的な態度を取れなくなってしまうというものです。例えば、人に接することを常に怖れたり、心を開くことができず常に身構え、懐疑的に接してしまうというように。「**トラウマ**」などとも呼ばれる心の仕組みです。

そしてもう一つの根源が、「**否定できる価値の感覚**」になるわけです。「**否定できる**」ことに、「**積極的な価値**」を感じるという心の傾向です。

これが最も平易な表現でそれが表れる姿を言うならば、「**アラ探し**」の姿勢です。望ましくないものを見つけ出し、積極的に取り上げ、否定して叩くことに価値を感じる姿勢。それが、自分と他人そして世界の全てに向かうのです。

この「**否定価値**」も、「**心の闇の感情**」があって生まれたもののようにも思われます。来歴において、何かの満たされない思い、あるいは行き場のない憤懣が、あったのです。しかしそれを「引きずる」ことで否定的な態度を「取ってしまう」のを超えて、もはや「**否定できること**」に自ら価値を見出す姿勢。まるで来歴の否定的体験を「**バネ**」にするかのように。

「**否定できる価値の感覚**」は、あるいは時に、はっきりとした**道徳思考**、あるいは**人生哲学**の思考として意識され、主張されることもあるかも知れません。「**正しければ怒って当然**」とか、あるいは「**怒ることが人間の最後の自由権利なのだ**」とかの言葉がかつて何かの著書で見かけた記憶があります。そうした言葉の裏に、あるいは、それを言う個人の心の奥底で、**それをバネにすることで置き去りにされた、人生の躓き**があるのかも知れません。「**愛**」を軸にした、「**命の生涯**」の始まりにおける何かの躓きが…。

最近TVで、自分に直接関わりはあまりない他人のちょっとした行動を取り上げ、「私はこれこれに怒りを感じます」といった投稿を取り上げる番組があり、司会をしている芸人タレントの言葉の掛け合いが面白くて時折見ているのですが、これなども「**否定できる価値の感覚**」の表れとして分かりやすい日常場面と言えるでしょう。

この「**否定価値**」は、「**悪感情の克服**」という私たちの心の基本目標に対して、**3つの側面**で**悪影響**をもたらすと言えます。

悪感情の発生を基本的に増大膨張させるという側面と、**悪感情の克服方法に2つの形で蓋をする**という側面によってです。

悪感情の増大膨張は、「**否定価値**」がもたらす**悪影響**として言うまでもないものです。

それはまず、**悪感情の基本的な根源**である「**外界現実との関係の悪化**」に、自ら目を向け取り上げる姿勢によってです。まるでそれを**歓迎**するかのように。それはしばしば、**外界現実と自分との間**にあるさまざまな**良い面**の全てを**無視**し、**悪い面**だけにまるで**顕微鏡**で見入るように取り上げる姿勢です。しばしば、ものごとはそんな悪い面だけではなく**良い面**もあるという人の言葉を、**断固**として拒否する姿勢も伴いながら。

さらに**不可避**に加わる**悪感情の増大膨張**は、そうして自分から積極的に心に起こした**悪感情**に対して、そんな**悪感情**を味わうとはあってはならないものだという**否定の感情**を再び向けるという、





「自己循環膨張」のメカニズムによって起きます。

これは心の外部根源の悪感情のみならず、心の内部根源の悪感情に対しても当然働きます。「心の闇の感情」については、「否定価値」はしばしばそれをバネにして動いていることにおいて、多少麻痺が起きるのですが、それでも漏れ出る「心の闇の感情」を、「否定価値」は許すことができません。こんな陰うつな感情などあってはならない、と。さらに、「否定価値」が生み出す否定の感情そのものを、「否定価値」は許すことができないのです。こんなマイナス感情はあってはならない、と。

これらの結果、「否定価値」の下にある心は、ちょっとした悪感情要因を捉え、一気に「何もかもが許せない」「全てが駄目」といった巨大な否定感情へと容易に膨張爆発し、「希死念慮」や「自殺衝動」につながりやすいのです。深刻なものになると、他人への無差別的な攻撃衝動、殺傷衝動にもつながりやすいと言えるでしょう。

「否定価値」は、悪感情の克服への道を、大きく2つの側面で塞ぎます。

一つは、「外界現実との良好な関係を築く」という、最も基本的な克服の道に、ほとんど向かえなくなることでです。

ものごとの良い面よりも悪い面に目を向ける結果としてというよりも、悪い面に否定を向けることが、人や社会に対する行動法の基本になることによってです。しばしば、本人はそこにある「意識の高さ」が、相手のためにもなることだという高潔感を抱きながらも、それによってこの人に親しみを感じることができる人はほとんどいないという状況としてです。

そうして人との関係において良好なものがなかなか築けないのが顕著である一方、社会との関係においては、「否定価値」にしばしば伴う完全主義、完璧主義的傾向や、批判眼の高さが、「仕事」などの面で高い業績に結びつき、逆に効を奏するかのようにも見えます。しかしこの人の仕事の仕方は、概して「敵対的」です。利害が衝突する相手のみならず、利害を共にするはずの、職場の仲間に対しても。

説明を少し追加しておくならば、仕事などで高い業績につながる完全主義、完璧主義は、別に「否定価値」の中でなくとも持つことは可能です。その場合の違いは、必要に応じて完璧でないものも許せることです。「否定価値」に伴って抱く完璧主義は、そうした融通が利かず、「駄目だ」という主張を独善的に続けることで仕事の進行に支障をきたすといったこともありますので、「否定価値」と結びついていない完璧主義の方が望ましいのは言うまでもありません。

「否定価値」によって塞がれる「望みの感情」

「否定価値」は、悪感情の克服への、もう一つの大きな道を塞ぎます。

悪感情の克服のみではなく、「自ら幸福になる能力の増大」である「心の成長」を生み出す、人生の前進の道そのものをです。

つまり、「望みの成熟」の道を、塞ぐのです。「望みの成熟」の根底にある、「命の生涯」を、閉ざすのだと言えます。「望みの感情」を、塞ぐことによってです。

「悪感情」を消し去り、「良い感情」を心に満たす道が、大きく2つあるということです。つまり、「良い感情」の根源にも、やはり心の外部と心の内部があるのです。心の外部の良い感情の根源が、「外界現実との関係の良さ」です。そして心の内部の良い感情の根源が、「望みの感情」の中にあるのです。





心の内部が根源になる良い感情の実現と言うと、何か超越的な悟りによる悦楽の心の境地を説く宗教的な取り組みを思い浮かべる方もおられるかも知れません。あるいは「ランナーズ・ハイ」と呼ばれるような、脳内に幸福感を感じさせる分泌物が放出される現象を思い浮かべる方もおられると思いますが、ここでの分け方としては、自分の身体という心の外部つまり「外界現実との良い関係」による良い感情という分類になります。

ハイブリッド心理学では、そうしたのではなく、「望みの感情」という基本的な心の仕組みの中に、心の内部が根源の良い感情が起きるメカニズムがあるという考えを取っています。

つまり、「望み」が「成熟」していくごとに、あるいは「望み」が「成熟」に向かう変化の際に、外界現実との良い関係が得られるかどうかには制約を受けないものとして、「望み」において良い感情が湧くというメカニズムがあるのだ、と。「望み」が、「与えられる」ことから「自ら与える」あるいは「自ら生み出す」ことへ、やがて何も躍起に求めることなく心が豊かな感情に満たされるものへと変化する、「望みの成熟」の変遷においてです。

それはしばしば、外界現実との良い関係が得られない失意を、凌駕するものとして現れます。たとえばその一つの例が、私自身の『悲しみの彼方への旅』において、恋愛感情が未熟ですさんだ色合いのものから浄化されたものへと変化する最初の場面として描かれています。片思いの下級生が教室に来ない失意の中で、自分の感情を受け入れて前に進もうという意志と共に、私の心に、初恋の時に体験したのと同じ、一人の相手を愛する気持ちに包まれた、穏やかな感情が甦ります。その時、私の中で失意は消えているのです (P.98)。私自身がこの本の中で最も好きな場面の一つです。

その例も示すように、失意を凌駕するように心を包む良い感情になる「望み」とは、「ハイブリッド人生心理学の心の成長の思想」で「命の生涯」に用意された単一の軸としてあるものと述べた、「愛」への望みであるとハイブリッド心理学では考えています。「愛」と「誉れ」という2つの総称としての、「愛」への望みです。

これが同じ「望み」でも、「金儲けへの望み」となると、失意を超えて心を豊かに満たすようなものには、到底ならない。そこにおいて「外界現実との良い関係」を得られなければ、フラストレーションあるのみでしょう。さらに、同じ「愛」ではあっても、勝ち負け勝負のようなニュアンスを伴う恋愛も、そうした豊かさには向かわないものです。

なぜならそれは、「命」が抱くものである「真の望み」に対して、何か「嘘」がある望みだからです。これは「心の成長」とは「望みの成熟」でも述べた通りです。「嘘」がもたらすストレスが、一刻も早く現実にそれが叶う満足以外を受けつけなくなるから、というメカニズムが考えられます。

取り組み実践としては、まずはそれらの「望み」の感情をありのままに心に開放した上で、そこにある「嘘」と「真実」を見極めていくような「自己分析」が役に立つものになります。「金儲け」への「望み」であれば、お金というものが何の役にも立たない人生の場面への視野を広げると共に、金儲けの先に自分が求めているのは何なのかの分析が役に立つでしょう。それは何か、人々を見返す勝利のようなものかも知れません。その底に、人の輪に入れなかった幼少期の悔しさのような、「心の闇の感情」が、あるいは見えてくるかも知れません。勝ち負け勝負のような恋愛においても、「自己分析」は、それが何か本当に求めていたものに愛されなかったことへの「腹いせ」を帯びていたものであることを暴く可能性が高いでしょう。

そうした「自己分析」の先に、やがて心が本当に望んでいたものの琴線に触れ、涙が流れ始めた時、「望み」は浄化され、「命」が抱く「真の望み」へと近づいていくのです。これが「人生の前進」と「望み」への向き合いで説明した、「未知への前進形」の自己分析になります。その中で、その人は少し前のその人とは、別の人間へと変化していくのです。自分自身の中に嘘を持たない、「命」





のストレートなエネルギーによって生きていく人間へと…。

こうした「自己分析」の奥深い効果も含めた、「望みの成熟変化」の全てが、まずは、未熟な望みであれば未熟なりに、ありのままに、「望みの感情」を心に開放し感じ取ることから、始まるのです。

心の中に開放された、「嘘」の要素の少ない「望みの感情」が、それに向かうだけで、「現実に叶う」かどうかを問うことなく心を豊かに満たすというのは、「自ら向かう」という「自己能動」の中にあってこそ起きるものだと、この心理学では考えています。「望みの感情」に自ら向かう時、それが現実においてどのような結果になるかまでの「時間」が必ず生じます。その結果保留の時間において、「自ら向かう」という「自己能動」の、いわば脳の活動モードによって、幸福感が伴ってくるというメカニズムなのであろうと。これが「自ら向かう」のではなく、「人の目」などを通して「与えられる結果」ばかりを待つ、「自己能動」ではない「受け身依存」だと、こうはなりません。

それでも、自分が「与えられる」場面を思いっきり空想して心に描き、「自分はこんな場面を望んでいるんだ…」と、「望みの結果」ではなく「望みの感情」として十分に感じ取ることができると、そこに「望みの成熟変化」が始まると言えそうです。つまりそもそも、「結果」ばかりを早急に求める焦りを脱して、「望みの感情」として感じ取れること自体が、「自己能動」の始まりであり、「自分の感情を自分で受けとめる」という「心の自立」の始まりなのです。そしてそこに、自己能動の脳の活動モードが始まるという次第です。

いずれにせよ、こうしたさまざまな形の「望みの成熟変化」の全てが、まずは「望みの感情」を、ありのままに心に開放し感じ取ることから始まるのです。

「否定価値」は、これらの全てを、塞ぐのです。

なぜ「否定価値」によって「望みの感情」が塞がれるのかは、極めて単純です。

これは「否定価値」と「望みの感情」のどちらも、「望ましい姿」「理想」から始まることを考えれば分かりやすいと思います。つまり「望ましい姿」「理想」という同じスタートから、「否定価値」はすぐにそれが「そうではない現実を叩く」ことへと向かうのです。そして「理想」というものが、基本的に「現実」がまだそこに達していないものとして描くものであることにおいて、「否定価値」の下にある心においては、「望ましい姿」「理想」から始まる感情はほぼ常に「そうではない現実を叩く」ものとして動くこととなります。望み願う感情を体験することはないものへと。これは山の頂点から流れ始めた水が、もし北の斜面に流れ始めたのなら、その水はもう南の斜面を流れることはないのと同じ、極めて単純なことです。

これも説明を追加しておけば、「否定価値」を持つ心においても「望み」が断片的に体験されることはあります。その場合「望み」の内容は、神がかりしたような圧倒的な魅力を他人に感じさせる自分といったものになる傾向があるのが、私自身の体験やさまざまな事例から感じられる印象です。

「否定価値」が「自分が神になろうとする衝動」だという話と、実に関係があると言えるでしょう。一時的断片的に体験されるその「望み」は、本人にとっても浮き足立った、不安定な心の状態として感じられるので、概して感じることは危険なものとして飲み込んで蓋をされる傾向があります。

そうして「自己理想」を抱くことがほとんど常に自己嫌悪にしかならない心の状態になった時、自己理想など持たないのが良いのかという観念も起きがちですが、それが完全な誤りであることは言うまでもありません。問題は自己理想の内容にではなく、それをめぐる心の根底の姿勢にあるのです。





なお「望みの感情」を感じ取れない傾向というのは、その全てが「否定価値」によるものではありません。

基本的な心の未熟さや依存性によって、「望みの感情」は感じ取れない状態になるように思われます。まず人にどうこうしてもらおうという意識の中にあることによってです。そして未熟とは大よそ、自らの未熟を認めることができないものです。自分の未熟さを認めることができるようになるのが成長です。その結果、自分が望んでいるとは認めることができないまま、そうならないと怒るのが典型です。そこに「善悪思考」が加わることで、さらに自分の未熟さを認めることができなくなるという問題が起きがちです。

また現代人の基本的な依存性というものもあるように思われます。社会が高度に発達し、さまざまな「情報」や「刺激」が、自分で何を望んでいるかを意識する間もなく飛び交っている時代です。それに流されて生きるという姿にもなりがちでしょう。

それらにとどまることなく、「自らによる成長」への歩みを選択した時、私たちは、心の成長と人生の前進の全てを導くのが「望み」であることと同時に、それを大きく立ち塞いでいる、「否定価値」という心の業の本尊とも言えるものの姿を、知るのである。

「否定価値」を弱めるものと対抗打になるもの

そうした「否定価値」の悪影響に対して、ハイブリッド心理学の取り組み実践がどのようなものとしてあるのか、再びおさらいしてみましょう。

「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのかでもまとめたように、まず「現実を見る目」と「自分自身に対する論理的思考」から「望み」を頂点とした「目的思考」という、思考の素地を培うことです。そして、「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始や「強度な「空想に生きる心」」といった基本的な妨げにも取り組みながら、「学びの姿勢」と「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という、人生の前進のための心の足場を築くことです。

そしてそうした思考の素地と心の足場に立って、まずは「人生の前進と「望み」への向き合い」にまとめたような、衣食住の身の回りから対人関係、そして生活のための経済的基盤までの、人生の前進のための、外面における具体的な足がかりを材料にして、「学びの一覧表」にまとめた「学び」を得ていくのです。まずは「思考法と行動法の基本」と「日常生活と社会生活の向上」をメインとしたものになるでしょう。

さらにそこに、これも「人生の前進と「望み」への向き合い」でまとめたような、「心の依存から自立へ」の転換による、また「愛」と「自尊心」という心の成長テーマにおける方向性の違いによる、感情の推移変化、さらには行き止まりの自分の心を見つめる苦しみが「心の死と再生」の治癒になるといった心の仕組みなど、内面の足がかりにも目を向けることが、「学び」が示す行動法へと自分を向けること、あるいはそれとの「ギャップを生きる」ことの中で起きる心の成長変化を、着実に導くものになるでしょう。

まずはそこまでの思考の素地と心の足場を培い築き、人生の前進への具体的な外面の足がかりにおける「学び」を得ていくという歩みに、向かうことです。

その歩みに向かうならば、まず言えるのは、そうした「取り組み実践の歩み」が自ずと、「否定価値





「**値**」を根元から弱らせていくと共に、強力な対抗打を打ち出していくものになるということです。

「**否定価値**」を根元から弱らせていくのは思考の素地と心の足場であり、**対抗打になるのは「学び」**の先にある具体的な行動法の内容であることを、しっかりと押さえて下さい。

「**学び**」の先にある具体的な行動法とは、「**成長変化する人**」と「**いつまでも変わらない人**」で、メール相談で行うものとして述べたような、「**内面のストレスを減らしながら外面の問題解決に効果的に役立つ行動法**」であることが重要です。それを、「**「学び」への入り方**」で述べたように、メール相談で自分がアドバイスする側に立つような感覚で、実際に考えることができるようになることが、まずは目標です。もちろん最初から自分で全て考えてみるというのはちょっと無理無駄がありますので、メール相談事例を読むなり、「ハーバード流交渉術」なりの情報を得て学ぶことを結構行っただけからが良いでしょう。

そうして具体的な問題場面での行動法を考えられるようになることと合わせて、「**基本的な流れ**」で述べたように、心の健康と成長に向かう行動法として幾つかの選択肢として出てくるものの中から、**自ら幸福に向かうための行動を自分で選んでいく**ことができるようになることが、「**取り組み実践**」の基本的な歩みができるようになった段階として、目標になります。そうして「**学び**」が導く行動法を自分で考えることができるようになった時、私たちは行動法の達人となり、そこから自分を、今、成長と幸福に向かわせるための行動を自らで選択できるようになった時、私たちは人生の生き方の達人になるのです。

そのように具体的に見出されていく行動法の内容が、私たちの心に潜む「**否定価値**」への、**強力な対抗打**になるのです。

それが持つ、もはや疑う余地のない、自分にもたらすであろう利益によってです。**自分の成長と幸福**という利益によって。

つまりそれによって私たちは自分の心の前に、魅力溢れるエンジンをぶらさげるのです。心は自ずと馬力を持ち始めます。「やる気を持たねば」と自分の心に見入る必要もなく、自分の心に見入るのではなく、心の外に、目を向けるのです。

「**否定価値**」の**対抗打になるのは具体的な行動法の内容**であり、思考の素地や心の足場ではないとは、たとえば「**プラス思考**」が「**否定価値**」の対抗打になるのではない、ということです。

そもそも「**プラス思考**」が「**ものごとの悪い面ではなく良い面に目を向ける思考法**」であれば、それは「**学びの一覧表**」の「**思考法と行動法の基本**」の中に入れてさえいない、心の健康と成長にとって特にお勧めでさえないものです。特にそれが、ものごとをとにかく良く考えることで感情を良くしようという、短絡的なアプローチである場合は、それは「**気持ちの枠はめ**」という、むしろ**心を病む方向**にさえなる可能性があります。

ものごとの良い面と悪い面を、公平に客観的に見るのがお勧めです。それが「**現実を見る目**」なのです。そしてそれを足場にした「**目的思考**」によって見出される行動法の答えの内容が、もはや疑う余地なく自分に利益のあるものになった時、「**否定価値**」に妨げられることなく私たちを前進させるものになるのです。

そうして「**学び**」の先に見出す行動法が、自分にとって利益のあるものであることを、疑う余地なく確信できるのも、まさに、自分自身をごまかすような「**プラス思考**」をやめ、良い面も悪い面も公平客観的に見るからこそそのことなのです。自分自身へのごまかしを含んだ思考法行動法では、いつまでも私たちは結局揺れ感じ続けます。

そうしたものとして、「**目的思考**」など思考の姿勢が「**否定価値**」への対抗打になるのではなく、





「目的思考」による「学び」で得る行動法の内容が、「否定価値」への対抗打になるということです。これは説明がぐどくなりますが重要な点です。具体的な内容が伴わないまま「姿勢」としてだけ意識しても、効果がなく、「枠はめ」にも戻ってしまいがちです。

一方、思考の素地と心の足場が「否定価値」を根元から弱らせていくというのは、「学び」の中の「思考法と行動法の基本」における、「破壊から自衛と建設へ」という、最も基本的な行動様式の方向性転換をいかに「本心」から選択するかと、および成長の月日の積み重ねによる心の成熟と強さの増大によってという2面を、まずは基本的なものと理解頂くと良いかと思えます。

「破壊から自衛と建設へ」の行動様式の方向性転換は、「否定価値」への対抗打そのものに近いものでもあります。ただそれが具体的な行動場面での知恵のある行動法の内容を伴わないと、対抗打にはなれないということです。場合によっては心の底から「自衛と建設へ」という行動転換ができる自分を望んでも、実際の場面では怒りや怖れに流されて、「否定価値」が生み出す悪感情に吞まれてしまうということにもなりがちです。

同時にそこで問われるのは、「自衛と建設」という行動様式を、本当に「本心」から自分の行動法の基本にしようとしているのかです。

ありがちなのは、こうして読んで納得関心した時は「そのつもり」になっても、実際の行動場面では全く違う方向に心が向いてしまうものです。まず言って、「これが正しいはずなのに」という「善悪の怒り」によって行動をしようとするものへ。つまり、基本的な妨げとして取り上げてきた「目的思考を欠いた善悪と評価の思考」に、戻ってしまうのです。「行動法の知恵」など眼中にないものへ。

こうした「目的思考を欠いた善悪と評価の思考」と「頭と心のちぐはぐさ」が同居する傾向があることは、「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始でも指摘した通りです。そのことに対して、本人は全く無力という様子で、と。

それが基本的な「未熟さ」というものでもあります。「未熟さ」において、人は頭で考えることと実際の行動がばらばらになり、頭ではただ理想を求め、それに満たない現実を怒るという行動傾向に流れます。そして怒りに流された行動において、自分自身が一番理想とは違う様子であることが目に入ってくると、激しい自己嫌悪に駆られるのです。

「未熟」は大よそにして「不寛容」であり、「成熟」は大よそ「寛容」に向かうものです。もちろん「不寛容」が常に「未熟」の生み出すもの、「寛容」が常に「成熟」の生み出すものという訳ではなく、「未熟」が持つ「寛容」も、「成熟」が持つ「不寛容」もあるでしょうが、一人の人間において「未熟から成熟へ」の変遷は、「不寛容から寛容へ」の変遷でもあるということです。まずは「ありのままの現実」「ありのままの自分」をより十分に認め受け入れることができるようになっていくことによって、と言えるでしょう。

「強さ」が何よりも、「否定価値」を根元から弱らせるものになります。

人は「弱さ」の中で、「怒り」によって否定破壊できることに、価値を感じるのです。あるいは、価値を求めざるを得なくなるのです。意識姿勢において「破壊ではなく建設」を「選択」してさえいても。

「強さ」とは何なのかの理解が、重要になってきます。もちろんここで言っているのは、「人生を生きる」ことにおける「強さ」です。





ハイブリッド心理学からは、それは**自らを幸福にできる能力の獲得の度合いと、自分を脅かすものに対して動じなくなる**ことの度合いという、主に**2面**のことだと言えます。

ならばそのために**最初に必要になる、重要なものは何かは明らか**です。それは**自分が人生で何を望んでいるのかを、自分で十分に分かること**なのです。次に、その「**望み**」を頂点とした「**目的思考**」に長け、**実際の行動の知恵と能力を高めていくことが重要**になるでしょう。そしてその**積み重ね**によって自らを幸福に向かわせることができた**実績が増えるほど、私たちはものごとに動じなくなっていく**と言えるでしょう。

一方「**能力の高さ**」は必ずしも「**強さ**」ではなく、自分を脅かすものを**察知認識できない「鈍感」**が、逆に「**強さ**」になる場合もあります。「**動じなくなる**」こととして。その点、「**知覚**」の能力をほとんど欠いた、**風変わりな容体を持つ深海の生物が、実は最強**と言えるのかも知れません。そもそも**自分を脅かすもの**など全く「**心**」に届かないことにおいて。ただしもちろんそれで実際に**脅威**となる**天敵**に食われては**元も子もありません**ので、「**能力の高さ**」との**バランスも重要**になってきます。

ですからこの**2面**は、私たちが心の「**強さ**」、ひいては「**幸福**」を目指し求める**取り組みの大きな方向性**についても、かなり**重要な示唆**を持つものだと言えるのです。

つまり、**まずはもちろん自らの「望み」を原点とした行動の能力を高めるのですが、それと共に、私たちはどこかで、「能力の高さ」の中の何かが生み出した、私たちが脅かすものを感じ取る過剰さを、捨て去るべき時が訪れる**のだ、ということです。

その「**能力の高さ**」の中の**何か**が、他ならぬ「**自意識**」であり「**空想**」なのです。それは確かに、人間の脳の高度な発達が生み出した、「**能力の高さ**」の**一面**なのですが、それは明らかに同時に、私たちが脅かすものを感じ取る**過敏さ**を生み出しているものなのです。「**惑い**」というものを生み出すものとして。それを、どこかで、**捨て去る**のです。

これがまさに、ハイブリッド心理学の「**取り組み実践**」の「**習得達成目標**」に位置づけられる「**否定価値の放棄**」および「**不完全性の受容**」への道を、示唆するものだとも言えます。

「否定価値」との向き合いへ

そのように、「**学び**」の先の具体的な行動法の内容が「**否定価値**」への**対抗打**となり、「**破壊から自衛と建設へ**」の「**本心**」からの**意識姿勢**と、ありのままの自分とありのままの現実をより広い心の視野から認めることができるようになる**心の成熟**、そして自分の「**望み**」を知り自らを幸福にする能力と共に自分を脅かすものに動じなくなる「**強さ**」が、「**否定価値**」を**根元から弱める**ものになる。

そのような方向に向かうものとして、今まとめたハイブリッド心理学の**取り組み実践の歩み**があるのであれば、その先には**2つの道筋**があることを、ここで言うことができます。

「**否定価値の放棄**」という、心の奥底の特別な扉を開く**選択**への深い向き合いを、するものと、しないものとです。

あるいは別の言い方をすれば、それを**必要とするもの**と、**必要としないもの**とです。

これは基本的には、「**否定価値**」の**妨げの強さ**によって決まると考えて良いと思われます。

つまり、「**否定価値**」の**妨げの強さ**がそれほどでなければ、上述の**取り組み実践の歩み**が**自ずと「否定価値」を弱めると共に対抗打を十分に打ち出すもの**になり、「**否定価値**」そのものに**向き合うよう**





な作業をせずとも、その影響を脱することが考えられます。これが「異次元の心の成長の世界へ」で、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」が築かれるところまで来れば、もし来歴の中で心の闇と「業」による深い妨げを抱えているのでなければ、その姿勢で思うぞんぶん人生を生きていけばいいという、「取り組み実践」の中の中途下車駅の話でもあります。

一方、「否定価値」の妨げの強さが一定の度合いを超えた時、**対抗打および根元から弱めるというものが、もはや機能しなくなる**ことが考えられるのです。

ここに、「否定価値」の悪影響の核心が見えてきます。まず鮮明なのは、「否定価値」によって「望みの感情」が封じ込められることです。「否定価値」によって塞がれる「望みの感情」で詳しく述べた通り。ということは、今「否定価値」を弱めるものと対抗打になるもの」で述べた、「学び」の先に見出す行動法の内容が自分の成長と幸福にとり利益のあるものになることで対抗打になるという構図が、まず成り立たなくなるのです。

なぜ成り立たなくなるのか。それは「目的思考」の頂点に「望み」がしっかりあってこそ成り立つものだからです。「人生を生きるための基本的思考法」で述べた通り、その人自身の心の中にしか答えがないものとしての、本当の「望み」がです。それが「否定価値」の下においては、「望みの感情」を感じる間もなく、心の中に描かれた「理想」は、それに満たない現実を叩くことへと、マイナスの破壊感情へと流れてしまうのです。これも「否定価値」によって塞がれる「望みの感情」で述べた通り。それで、理想など抱かないのが良いのか、といった思考も流れがちになるものとして。

そうして何が自分を幸福と成長に向かわせるのかを実感として感じ取れないこの人は、いつまでもたっても弱い人間のままです。そして怒り否定できることに価値がある、怒り否定できることが「強さ」だという感覚に、いつまでもとどまらざるを得なくなるのです。

こうして、「否定価値」がある程度強くなると、それを根元から弱め対抗打を打ち出す歩みに対して、「否定価値」がそれをさらに根元から打ち崩してしまうようになるのです。ここに、「否定価値」の悪影響の核心があります。

それに対するハイブリッド心理学のアプローチも、「異次元の心の成長の世界へ」で述べた通りです。「心の開放」によって得た、自分の足で立って歩く力によって、その「否定できる価値」の感覚の根源の捨て去りという、大きな目標へと歩んでいくのだ、と。

つまりまずは「自分で考え、自分の考えを持てる」ことを最も基礎的な心の足場にして、自分の気持ちを自分で受けとめるという「心の自立」へと向かい、それによってより確かなものになっていく「本心」において、「人生の前進と「望み」への向き合い」でまとめたような、外面における具体的な足がかりにしっかりと地に足をつけた実践として、内面における足がかりにさらに重点を置いた向き合いへと向かうことです。

それによって、「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ」でごくアウトラインだけ述べておいた「学びの深まり」を、「日常生活と社会生活の向上」をベースにしたものから、「愛と自尊心の心の成長テーマ」そして「否定価値の放棄」への領域へと進めるのです。進むごとに、答えは心の外部には示されず、自分の足で立って歩くからこそ働くようになる自分自身の心の目で、たたき台となる「ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」」の地図を片手に探求していく、「自らによる成長の歩み」としてです。

「否定価値」による妨げが強いとは、それだけ、「学びの深まり」の中で、今までの人生で取っていた姿勢をくつがえすものが問われることになるでしょう。その最大のくつがえりが、まさに「否





「**否定価値の放棄**」になるわけです。

「**否定価値**」を見極める目へ

では、「**否定価値**」の妨げが強く、それを弱め対抗打になるものさえ無効化してしまうような状況において、どのような仕組みにおいてそうしたアプローチが意味を持つのか。

まず言えるのは、まさに、そのようなものとして自分の心の中にある「**否定価値**」とは一体何なのかを問うことをするのだ、ということです。それが上述の、内面における足がかりにさらに重点を置いた向き合いに進むということです。

自分で考え、自分の考えを持つことにおいてです。そのために、まず自分の「**唯一無二の望み**」などあまり問うにはおよばない、「**日常生活と社会生活の向上**」の領域から、問題課題に知恵で対処する、ごく着実地道な思考姿勢とその実践を培うのです。

ならばまず言えるのは、「**自分の望み**」に向き合う以前の「**日常生活と社会生活の向上**」の領域で、自分で考え、自分の考えを持つことができるようになり、「**本心**」をしっかりと持ち、「**破壊から自衛と建設へ**」の転換への視野を持ち始めることが、微々たるものからであっても、やはり「**否定価値**」を根元から弱め、対抗打を打ち始めるものになるということです。

それによって自ずと「**否定価値**」の影響から抜け出るにはまだほとんど足りない、微弱な程度にとどまるものではあってもです。しかし、微弱ながらも持ち始めるその心の足場を得ることによって、その先の歩みは、根本的に異なるものへと向かい始めるのです。

つまり、「**否定価値**」がそれを弱め対抗打になるものをさらに無効化してしまうほど強い状況において、それを根元から少しづつ弱めることと、対抗打を少しづつ打ち出すことに、さらにもう一つのもの加えるという進み方になるのです。

そのもう一つのものとは、「**否定価値**」の正体と核心を見極める目です。

その正体と核心を見極めることが、それを抜き去るものになるようなものとしてです。細胞のDNAを抜き去るかのように。

ではその目が、「**日常生活と社会生活の向上**」の地道な領域から開始するこの取り組み実践の歩みにおいて、何が生み出すものであるのかは、「**「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか**」で、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」を中間途中下車駅とする列車にたとえた旅路の流れを思い出せるならば、もうお分かりかと思います。

それは、その次の大きな駅としてある、「**成長の望み**」なのです。

「**視野その2・「成長の望み**」」で述べたように、それによって心の底から望む、成長できた自分を見る前に、まず「**妨げていたものの真実**」が見えるものとしてです。その痛みの中で、私たちはその成長へと実際に向かっていくのだ、と言えるものとしてです。

その最大のものが、まさに「**否定価値の放棄**」「**不完全性の受容**」という転換になるのです。

ここで「**成長の望み**」とはどのようなものかをおさらいしておくならば、それは「**「成長の望み」とは**」で説明したように、「**こんな人になりたい…**」という「**自分の人物印象**」について抱く「**自己理想の望み**」のことではなく、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」の中で実際に「**成長**」を体験することで見えてくる、自分の心の芯の強さの変化の内容方向性についての望みのことです。





そして「今「どんな成長」を望むのか」で述べたように、「次はこんな成長を望むように」などと「**枠はめ**」できるものでもないし、何かの「**思考法**」で導けるものでもない。今望み得る成長の具体的内容については、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」までは**思考法**および**姿勢**として培うための実践があったとして（「全てを尽くして望みに向かう姿勢を培う」）、それを母体として「**学び**」と共に生きる時間がどんな「**成長の望み**」を順次生み出していくのか内容は、いかなる「**思考法**」によって導くものでもなく、「**命**」が決めることなのです。「「真実の望み」の導き」で、今だ漠然としか形を取りえない「**成長の望み**」を、「**真実の望み**」と共に自らの心に向けた時、「**命**」が「**今向かうべき成長**」を返してくると述べたように。

ハイブリッド人生心理学の「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想

それによって私たちがどのように「**否定価値**」の正体と核心を見極め、そのDNAを抜き去ることで、その先にどのような**心の豊かさの世界**に向かい得るのかを、私はここで再び「**思想**」として示したいと思います。

「ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」で説明したように、「**思考法**」「**行動法**」「**意識法**」あるいは「**姿勢**」として、「**形として真似てみる**」というのでは全く役に立たず、それぞれの方が**模索**の中で、その**真偽**を探求し確かめていくことの中で、「**形で真似てみる**」ものを**はるかに超えた大きな「気づき**」の役割を与えるものになるものとしての、「**思想**」としてです。

もちろんこの心理学の**取り組み実践**においては、「現実を見る目」と「自分自身に対する論理的思考」に始まり、「目的思考」「学びの姿勢」と「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を経て、「真実の望み」が合流して「成長の望み」に向かうというこの列車の**旅路**として、自分の足で立って歩くからこそ働くようになる心の目によって、探求するものとしてです。

私はそこで、ハイブリッド心理学の思想を、まず「**心の成長の思想**」として示しました。

これはそれを**補完**し、**完成**させるものであると同時に、ハイブリッド心理学が世に伝えたいものの**根幹**になるものと言えます。

私はそれを、ハイブリッド心理学の「**否定価値の放棄と望みの浄化成熟**」の思想と呼びたいと思います。

「**心の成長の思想**」は、「**5つの視野**」から成るものでした。

「**心の成長**」とは何か。「**望み**」とは何か。「**心の成熟**」とは、そして「**治癒と豊かさ**」はどのようなものとしてあるのか。そしてそれを導く「**成長の望み**」を、私たちはどのように抱き得るのか。

それはこうなるわけです。「**心の成長**」とは「**望みの成熟**」であり、「**望み**」とは「**愛**」と「**誉れ**」という、大きくは「**愛**」という単一の軸の下にあるものである。「**心の成熟**」は、その「**愛**」の望みに向かって全てを尽くして生きる中で、「**与えられる**」ことから「**自ら与える**」ことへ、やがて何も**躍起**に求めることなく心が**豊かさ**に満たされる、「**無条件の愛**」「**豊かな無**」の**ゴール**へと向かう、「**命の生涯**」としてあるのだと。

そこで出生の**来歴**において、親が子への**自然な愛**を見失った時、私たちの心の底に「**ありのままの自分では愛されない**」という「**闇の感情**」が生まれると共に、その後の心の**段階的な成長**が**連鎖的に妨げられて**しまう。その**克服**は、出生の**早期**に**躓き**を抱えることになった「**依存の愛**」を、**遅れ**





ばせに誰かに与えてもらうことによってなどではなく、そこにおいても順調な成長の場合と同じ、「依存から自立へ」の心の転換と共に「愛」への「望み」に全てを尽くして向かうことで、躓きを抱えることのなかった順調な成長をはるかに越えさえもする、心の豊かさに向かうというものになるのだ、と。これを導く「成長の望み」とは、「依存の愛を手放すことで自分自身を悪感情の洪水から救い上げる」「真の強さに向かう」そして「魂の望みに向き合う」というものになるであろうと。

「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想は、そこにおける「治癒と豊かさ」について、補完して完成させるものになると言えます。

それは次の枠内ようになります。少し長い文章になりますが、必要不可欠な理解の全てを最小限度の文章としてまとめたものになりますので、そのまま誦んじられるまでとは言わなくとも、説明項目とその主な内容を、キーワードレベルで思い出せるくらいになるまで、何度でも読み返して憶えて頂ければと思います。

5つの節から成るものになります。私たちの「心に起きる問題」とはどのようなものであり、それは「否定価値の放棄」を経て、「望みの浄化成熟」としてどのように克服されるのか。それに向かうために意識姿勢の上で最も重要なポイントになる「意識を超えたものに向かう」ということと、「歩みの道のり」の最も大局的な流れの理解です。

ハイブリッド人生心理学の「否定価値の放棄と望みの浄化成熟」の思想

長文バージョン (短文バージョンは[こちら](#))

「心に起きる問題」

私たち人間の心に起きる問題は、大きく3つある。その最初の2つは、私たち自身の意識を超えた、深い問題として。最後の一つは、私たち自身の意識的な価値観に、大きく左右されるものとして。

まず起きるのは、「自意識」の発生によって、「心」がそれを生み出した大元の「命」から引きはがされた、薄っぺらいものになるという「心と魂の分離」であり、それによって私たち人間が基本的に浅はかな存在になることである。これは万人に共通の宿命として生じ、人間の心は、自意識が働く表面の「心」と、大元の生きるエネルギーをつかさどる「命」と、「命」の重みを「心」に伝える「魂」という、「心と魂と命」という3元構造で成り立つものになる。

2つ目は、出生の来歴の早期において受け身に「愛される」という「依存の愛」に躓きを抱えた程度において起きる問題であり、「ありのままの自分では愛されない」という「心の闇の感情」を心の底深くに抱えるようになることである。これは、愛されるためにはありのままの自分とは違う別人を演じなければならないという、恒久的なストレスと抑うつ的感情を生み出す。

3つ目は、それをいわばバネにするように起きる「怒り憎しみ」であり、これは意識を超えた深い問題というよりも、本人の意識的価値観が、それにとどまるかそれとも脱するかにおいて大きな役割を持つようになる。

この3つの問題が合わさった結果として、最初の妨げが引き起こす問題の深刻さに応じた形で、分厚いガラスのような他人との隔たりの感覚やトゲトゲしい視線のイメージなど、私





たちの「意識」が心の闇と怒り憎しみを最初から反映したものへと変形するという問題と、意識的価値観も加わった結晶のようなものとして「否定価値」が私たち人間の心に備わるといふ問題が起きるのである。

「否定価値の放棄」

・前提足場と心の選択

克服は、ごく実直な現実科学的で論理的な思考によって、まずはそれらの問題に妨げられることのない心の視野の領域を、「日常生活」と「社会生活」において培い築き、そこにおいて、出生の来歴における躓きの有無に関わりなく必要となる「破壊から自衛と建設へ」の行動様式転換と「自ら生み出す」という行動法の学びによって、基本的な「心の成長」への歩みへと向かい、怒り憎しみを捨てる選択に向かうと共に、恐れの本格的な克服へと向かうことである。

そしてそれを心の足場にして、「否定価値の放棄」の大きな選択を成すのである。

これは怒り憎しみを捨てる選択と、恐れの本格的な克服を前提足場とした上で、「否定価値」の根底にある、いわばそのDNAを抜き去るような心の選択として、「正しい」といふ感覚感情がその下にあるものとなっていた、「絶対なものがある」といふ深層意識感覚を浮き彫りにして、捨てることとして成されるものである。ここには「神」の観念をめぐる意識思考も大きく関係し、「自分が神になろうとする誤り」を捨てるという意識的表現にもなるものである。

・選択の位置づけ

これはもちろん「何でも許せば」「何でも感謝」といった精神論気持ち論ではなく、上述の、根深い心の問題に妨げられることのない心の領域において現実的で客観論理的な善悪判断の思考を行う一方で、主観的な好悪が「善悪」に化ける思考の誤りに取り組むといふのが本格的意識作業になると言える。その先に、上述のような「否定価値のDNAの抜き去り」を成すことで、心の深い領域については、人間の浅はかな自意識思考による善悪判断を捨て、「命」の重みを伝える「魂」の感情に、それが大元から持つ「喜び楽しみ」あるいは「罪」の感情による私たち自身の根源的な心の方向づけに、委ねるといふことである。

これが私たち人間の「自意識」が生み出した浅はかな殻を脱ぎ捨て、ありのままの人間として自己の唯一無二の本姓を自ら受け入れて開放する、「不完全性の受容」の扉を開けるものにもなるのである。

「望みの浄化成熟」

最終的な克服は、「望みの成熟」といふ基本的な仕組みに、「心と魂と命」といふ心の3元構造が加わることで生まれる、「望みの浄化成熟」といふ特別な形になる。

「否定価値の放棄」と「不完全性の受容」によって、私たちの「望み」の感情は大きく開放される。それに向かって、それまでの歩みで培った建設的な行動法を携え、全てを尽くして生きることである。それが望み通りのものに向かうのであれば、それに越したことはない。





しかしむしろ**望み**がその通りに叶えられない失意を超えて前を向いた時、そこに「**自意識による望み**」のすさんだ色あいと浅はかさと感いの消えた、「**魂の望み**」の感情が現れるのである。自分からそうした複雑な感情の綾に向き合う「**自己分析**」の作業の中で、やがて「**自意識の感情**」と「**魂の感情**」が多少の苦しみと共に入り乱れる中で、やがて後者が前者を浄化していく、「**望みの浄化成熟**」が起き始めると心得ておくが良い。

最終的にこれは、「**魂の愛への望み**」の感情の中にある、「**自分から愛する気持ち**」を守り、「**恐れ**」を超えて「**魂の愛への望みを果たすための現実の行動**」へと向かう体験によって完結するものになる。その時、私たちの「**意識**」は「**あらゆる論理性を持たない恐怖**」と「**意識の断絶の谷間**」とも呼べるものの中ではじけるように消滅し、それを過ぎると、**心の闇の感情**によって変形していた**意識**が消え、心には来歴において躓きを抱えることのなかった人のものであるかのような、「**無条件の愛**」や「**豊かな無**」といった豊かな感情に満たされた、「**心と魂と命**」の**3元分離**が消えた**純粹意識の状態**が訪れるのである。

「**意識を超えたもの**」に向かう

本人の**意識**において、上述の歩みを導くのはまずは「**目的思考**」による「**心の成長**」であるが、さらに「**意識を超えたもの**」に向かう方向性が必須となる。

これは「**心と魂と命**」という心の**3元構造**からも、必然的である。つまり「**目的思考**」が目指す「**問題・課題・望み**」はあくまで「**自意識**」によって「**心**」が抱くものであることにおいて、その範囲の中では心は結局、「**命**」から少しはがれた固定された中での微小な変化にとどまる。

つまり「**目的思考**」によって歩む中で、「**意識**」通りにはうまく行かない**困苦**にも出会う中で心に起き始める「**成長**」を感じ取ることで、その先の歩みにおいても、一つ一つの歩みはあくまで自分の「**意識**」によって歩むものであっても、**自己の成長は自分の「意識」を超えた方向性の中にあること**を感じ取るということである。これはまさに「**意識**」を超えた方向性であることにおいて、「**自己理想**」「**成長の姿の望み**」の中で意識することはできない。それを**超えたもの**として、**自分が向かう方向性がある**というものを感じ取れることが重要になる。

この方向性は大きく**2つ**あり、「**依存から自立**」への**転換**と、「**心（自意識）**」から「**魂**」と「**命**」への**転換**である。前者は全ての「**命**」に定められた**摂理**として。後者は「**心と魂と命**」の**3元構造**という、人間の心の宿命として。

「**意識**」を超えた方向性として実際にこれを感じ取ることは、「**自己理想**」のあり方を多少は変化させるとしても、あくまで「**自己理想**」に向かう「**目的思考**」の**基本的な歩みとは別のもの**になる。それが**ある程度形**になるものが、まさに「**意識**」通りにはうまく行かない**困苦**に出会う**節目節目**においてこそ「**意識**」され得る「**成長の望み**」として、「**悪感情から自分を救うために依存の愛を手放す**」「**真の強さを体得する**」「**自らの魂に向き合う**」といったものになるであろう。

これは「**今の心**」を超えて**変化する**のを導くものになる一方、逆に言えば「**今の心**」が**良くも悪くも「通用している」**、もしくは「**通用させようとする**」**姿勢のうちには働かない**ということである。**困難に出会うことこそが真の成長への糧に、さらには賜物にさえなる**という先





人から伝えられる真実のメカニズムが、ここにある。

歩みの道のり

歩みの道のりの大きな流れとしては、「真の強さの体得」を足場にした「否定価値の放棄」までは「依存から自立へ」の転換に大きな比重があり、「否定価値の放棄」以降は「心（自意識）」から「魂」と「命」への転換により大きな比重があるというものになる。

これはつまり、「否定価値」は「依存」の中で生み出されるものであり、そのDNAとは、「依存」に固執しようとする怒りを、絶対的な善悪の感覚による「強さ」と錯覚することなのだ、というのがこの心理学の考えである。同時にそこには、「空想」の世界こそが「正しい」のだと思い込もうとする、心の病みが結びついたものとして。これが人間の「心の業」の正体なのだ、と。

「否定価値の放棄」は、上述の意識転換に加えて、それが出生の来歴において自分を心の窮地から救ったものであったことへ、むしろ感謝の気持ちを向け、その役割をこれからは自分自身が担う意志としても、より確実なものになるであろう。

そうして「否定価値の放棄」を経て、心の成長の歩みは、「依存」と「自立」の区別を超えた、「魂」と「命」への回帰に比重が移るようになる。これは「心と魂の分離」によって止まっていた「命の生涯」の歩みを、最初の「依存」の段階からも含めて、そこにあった「真の望み」を取り戻し、いわば早回しして駆け抜けるようにたどる、ドラマチックなものにもなるであろう。これは「現実世界」においてよりも「魂の世界」への向き合いとして歩むものになる。

そうして歩みの主題は、「依存から自立へ」の転換から「命への回帰」へと移る中で、心の成熟変化は、もはや「意識」が働くことなく心が豊かさに満たされる、心の成長のゴールへと向かうのである。





12章 「否定価値の放棄」への道

[心の成長の歩みの「スパイラル前進」](#)

[スパイラル前進に向かう「常に今からの取り組み」](#)

[旅立ちへ](#)

[心の成長の歩みのチェックポイント](#)

[「学びの深まり」に向かうスパイラル前進](#)

[「社会生活の向上」の領域にある大きな転換](#)

[島野が通った主な転換の流れ](#)

[視野その3・「真の強さ」へ](#)

[視野その4・「否定価値の放棄」を問う心のテーマ](#)

[テーマその1・「愛がこうあるべき」の怒りを捨てる](#)

[テーマその2・自分が神になるのをやめる](#)

[ハイブリッド人生心理学の「未知への信仰」](#)

[「否定価値の放棄」を自らに問う](#)

心の成長の歩みの「スパイラル前進」

さて、こうして「[否定価値の放棄と望みの浄化成熟の思想](#)」までお伝えしたことで、このハイブリッド心理学の「[取り組み実践](#)」の歩みの道のりに向かうための「[学び](#)」、いわば必要装備が、おおよそ整ったこととなります。

つまりそれは、「[自らによる心の成長の歩み](#)」までの詳しい意識過程と、「[人生の前進](#)」のための心の外面および内面にわたる足がかり、そしてその先にあるであろう心の成長の道のりについての大きな理解となる「[心の成長の思想](#)」および「[否定価値の放棄と望みの浄化成熟の思想](#)」。これらをそれぞれ、この列車およびレールと駅の装備、路線図、そして大地の大きな地図のような役割として、向かうものになるわけです。

それを総合したものが、「[心の成長の道のり情景図](#)」にイメージ図示される、「[心と魂と命の開放](#)」というハイブリッド心理学の主題です。

実はそこにあと一つ、持っておくと良い理解があります。それを知っておかないと、まさに心の成長に向かう分岐路において、**別の道へとそれてしまう危険**があるようなものとしてです。

またそこにこそ、この心理学で言う「[未知の異次元への心の成長変化](#)」の、私たちの意識における節目節目の訪れ方がある。そのようなものとしてです。それへの向き合い方があるということです。

それをハイブリッド心理学では、「[スパイラル前進](#)」と呼んでいます。

「スパイラル」とは、「螺旋」のことです。「螺旋階段」などがありますね。

つまり、「同じ場所に戻ったかのように、一段階高い次元へと向かう」ことを繰り返していくということです。





それが「心の成長」においてそうであるとは、どういうことか。

つまりこういうことです。私たちは私たち自身の心に取り組む中で、何度でも同じような悩み感
いに戻ります。しかもそれは、同じような悩み感に
戻るだけでなく、以前それを抜け出せたよ
うな克服法では、同じようには抜け出せない、
という形になるのです。思考法行動法、意識法や姿
勢の取り方などにおいて。それで、私たちは自分の心が「後戻り」どころではなく、さらに「後退」
してしまったかのような気分にもなるのです。

しかし実はそれは、一段階次元の高い克服の方向に向かうべき時の、訪れなのです。

それを知っておかないと・・・というか、まず言っておきたいのはそれを知らないまま自分の心に取り組
むのですが、その結果しばしば、自分の「心に取り組む」ということ自体が、何か間違ったことで
あるような気もしてきてしまうのです。こんな「心への取り組み」などやめて、ただ外面のものご
とだけに向かうのがいいのか・・・と。「考えすぎ」なのか、と。

「心の成長」以外の「成長」では、このようなことは起きません。体の単純な成長と衰えは全く
別の話として、学び向かうものとしての「成長」としてはです。

知的なものであれ身体運動的なものであれ、「技能」における「成長」は、同じような問題課題で
あれば同じ対処法で解決できることを、より着実なものとするを「習得」として、易しい問題
からより難しい問題へと向上させていく、比較的一直線の向上が可能です。たとえば算数の問題や
英語の読解などの能力において、以前は解けたものが、ある日突然ほとんど解けなくなるようなこ
とは、脳に障害が起きているのでもない限り、まずはないものとして。少なくとも日常において頻
繁に接することのある問題であるならば。

これがさらに高度なスポーツ技能などになると、一直線の向上ではなく谷間が訪れる「スランプ」
が起きることもあります。そこで起きているのは、高度な感覚的調整の微妙な偏りや狂いと考えら
れ、心の成長の歩みで起きる上述のような「後戻り後退もどき」とこれは、多少とも似た問題であ
るようにも見えます。

しかし心の成長の歩みにおいて起きるものは、それとも根本的に、問題の本質が異なります。な
ぜなら、「スランプ」というものであれば、まずはそれが起きる前の状態に戻ることができたならば、
ひとまずの「復調」として、まずはそれで良い話になるのですが、心の成長の歩みの中で起きる後
戻りのような谷間とは、もう、元に戻れば良いという問題ではなくなっているのです。

つまり、そこにある問題とは、以前ならできた同じ問題が同じようにはできないというのではな
く、そもそも、起きている問題そのものが全く異なるものになっているのです。実はそこで何より
も問題として起きているのは、私たち自身の「意識」がそのことを認識できないということなの
です。

つまり、根本的な問題は、同じ問題だと感じ取る、誤った意識にあるのです。同時に、「こんな場
面であれば、自分はこうできる、こうできればいい」という、固定化した意識にです。

どういうことか、お分かりになってきたのではないかと思います。つまり私たちは本来、毎日毎
日が、常に、新しい存在なのです。心の成長の歩みにおいて、「こんな場面であれば、こう行動す
れば」と、「同じ問題」として扱えることなど、一つもないのです。常に、私たちが出会う問題とは、
私たち自身の心の成長の歩みにおいて、唯一無二の問題なのです。

問題は、私たちの「意識」の「固定化」にあります。問題課題の意識の固定化に。さらに、「こん
な自分でいければ・・・」といった、「自分」という意識の固定化に。





スパイラル前進に向かう「常に今からの取り組み」

ハイブリッド心理学では、そうした「**スパイラル前進**」にこそ、私たちの心の成長の歩みの、前進の原理とも言えるものが示される、と考えています。

つまりこういうことです。何度でも同じような場面での**惑い動揺に戻る**ことの中に、常に**新しい向上、未知の自分への入り口、そして心の成長の入り口がある**のだ、と。

もちろん同じ場面ではもはや動揺することなく、新たな行動に向かうという前進もあります。しかしこれは私の経験からは、むしろ心の成長の出口だという印象を受けます。これは抽象的な表現ですが、心の成長の入り口は、同じような場面での**惑い動揺に戻った時、そこに現れる**のだ、と。

では惑い動揺はいつ、本当に戻ることなく消え去るのか。そこに、「**学び**」の深まりと、心の成長の**ゴールへの道のりの歩み**というものがある、ということです。

私たちに問われるのは、その歩みを最後まで続けることを選択するか、です。

そこに分岐路が現れることとなります。多くの人を選んでしまうのは、**同じような場面での惑い動揺に戻ることを嫌い、意識を固定化し、心に蓋をしてしまう**ことです。

そのやり方に、大きく2つがあるものとして。一つは**外面行動の固定化**であり、もう一つは**内面の「気持ち」の固定化**です。こんな場面であれば、こう行動していればいいんだ、あるいは、こう感じるようにしておけばいいんだ、と。

そうして固定化した外面と内面の底で、自分の心が…というよりも自分の「**魂**」が、本当には何を感じているのかを、葬り去る…。いずれにせよ、惑い動揺に向き合うことよりも、惑い動揺から目をそらし、塗り消すことを優先させてしまうのです。それでは逆に、心が**コントロール不能**となって「**心の病**」を引き起こすようにもなる**可能性がある**のは、「**「心」と「魂」と「命」の開放**」と「**心を病ませる4つの心理メカニズムからの抜け出し**」で述べた通りです。そうでなくとも、心の奥で最も大切な何かを、切り捨てて生きていく…。

それに対するハイブリッド心理学の取り組みは、心の外面と内面の2面双方において、探求の歩みを続けるというものです。

「**ハイブリッド心理学のアプローチ**」から説明しているように、「**動揺する感情を克服したいのであれば、まず感情を鵜呑みに考えない**」という最も自明の原則を踏まえ、「**2つの心の世界**」を持つという、「**2面の真摯さ**」に支えられる、「外面においては建設的行動のみ行い、内面感情はありのままに流し理解することのみ行う」という「**感情と行動の分離**」の基本姿勢によって。

それを、「**今何を学ぶのか。そして今何を本当に感じているのか**」という意識実践として、向き合うこととして行うのです。この言葉を、「**まずは「問題の捉え方」から**」で詳しく説明し、「**「心を病む傾向」からの抜け出しの第一歩**」、「**「2つ目の妨げの克服のまとめ**」で繰り返したように。

それを、「**常に今からの取り組み**」として、行うのです。私たちはその都度その都度、新しい存在なのですから。

前進の基本的な軸は、「**目的思考**」にあります。

まず、「目的」とする「**問題・課題・望み**」に応じて、心の健康と成長に向かうための、そして人との無駄ないさかいをなくし、**最大限の結果を生み出すための行動法の答えが**、「**基本的な流れ**」で





述べた通り、比較的即座に出てくるのを知ることからです。ただしそこで述べた通り、かなり異なる行動法の選択肢としてです。そこから、**自分の幸福に向かうための行動を、自分自身で選んでいく**ことにこそ、**心の成長の歩み**があるものとして。

その、「破壊から自衛と建設へ」という基本的行動様式の転換と、「現実において生み出す」という知恵とノウハウの、「行動学」の学びへと、進むことです。それは日常生活のごく身の回りのことや、仕事における普遍的なスキルといった、かなり本格的で高度な内容にもわたります。

それによって生活と人生がうまく行くようになるのであれば、私たちの人生の歩みは、そうした外面における行動法の探求だけで済むものになります。しかしそこに**限界**、あるいは**壁が訪れる**ことになります。「目的思考」による前進は、**結局のところ最後には、「望み」に行き着き、「望み」によって決まる**のです。そして**私たちは得てして、自分が真に望むものは何かを、知らない**のです。

そこに、内面側の探求が出てきます。それは外面側の探求と手を取り、互いに支え促し合う中で、「**真の望み**」へと向かうものになります。

「破壊から自衛と建設へ」の行動様式転換と、「自ら生み出す」という行動法は、「**人にどう見られどう扱われるか**」という受け身依存から、「**まず自分が何を望むのか**」という「**自己能動**」の姿勢と手を取るものになり、私たちが自分の心の中で「**望み**」を開放する姿勢を、**培い促すもの**になります。そして開放されていく「**望み**」が、「**目的思考**」による心の成長と人生の前進の歩みを、**根底から成り立たせるもの**になります。

そこで自分の心の中で「**望み**」が**妨げられている**ことを自覚した時、私たちの前に、「**自己分析と見通しづけ**」と呼んで説明したような、内面における深い探求の道が現れます。そしてその先に、外面の行動法の探求だけで済んでいるかのような、恐らくは**出生の来歴**において躓きを抱えることのなかった人たちよりも、**はるかに豊かな心への成長**へと向かう道が、訪れるのです。

それは「**否定価値**」という、「**望み**」を**妨げる最大の根源**に向き合い、**それを捨て去る道**です。それによって**開放される「望み」**に向かい、その歩みにおいて必然として訪れるであろう、「**不完全な現実**」に出会う失意の中でさらに「**望み**」を受けとめた時、そこに「**魂**」と「**命**」が現れるものとして..。

旅立ちへ

この本では、それに向かうために、まずは必要となる心の**装備**と、それを携えて踏み出す**一歩一歩の歩み方**と、そこからどこに向かうのかの、**基本的な心得**を説明しました。

「**目的思考**」による人生と心の成長の歩みのための、**基本的な「心の礎」**。それが**妨げられている状況**があるのであれば、そこから「**目的思考**」による**前進のスタートライン**に立つための、「**基本的な妨げへの取り組み**」があります。そこから、「**心の成長の道のりに向かう**」とはどういうことであるのかを知り、その先には**幾つかの「成長の段階」**があるのを知っておく。そこに、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」と「**成長の望み**」という**重要な通過点**があることを、心に入れておく。

そこから、「**魂**」と「**命**」という**ゴール**に至るまでに、私たちがどのような**内面**における「**気づき**」を経るのかを全て詳しく書いていくことは、もはやこの本の役割ではありませんし、**外面向け**の**知恵とノウハウ**の具体的な内容についても同様です。

前者については、まずは『入門編』と『理論編』などの著書が、そして後者については『メール





相談事例集』や『実践ガイド』が役に立つものになるでしょう。また『実践編』が、内面の「気づき」も含めた総合的な歩みの代表的な事例を取り上げるものとして参考になるでしょう。

いずれにせよ、そうした「気づき」そして「知恵とノウハウ」の全てが、この本で説明した歩みを、歩み始めてから、そして歩み始める中で、見えてくるもの、得ていくものなのです。決して、見えてから歩む、得てから歩むというものではなく。

ですからこの本の残りの部分で、私はその主なチェックポイントとなる部分だけを、かいつまんで記しておきたいと思います。

心の成長の歩みのチェックポイント

心の成長の歩みの「スパイラル前進」の最も最初の頃の様子を、私はよくこのように表現しています。

「目に見える悪感情は変わらないまま、足元がしっかりしてくる」、と。

つまり悪感情を解消しようとして、メール相談なり自ら自己分析に取り組んだりするのですが、心に映る悪感情の内容はほとんど変わらないまま、それでも、悪感情によって心が揺さぶられ流され、自分を見失う度合いが小さくなっていく。平たく言えば、「踏ん張れる」ように、なっていく。

「取り組み始め」の段階で、それに加えてどのような前進が得られるかは、人によってさまざまです。それは「破壊から自衛と建設へ」という外面の行動法が、心の視野に入ってくることであったり、「自己分析と見通しづけ」の「基本形」が結構できるようになってくることであったりすることも知れません。あるいは、足元が明らかに多少は強くなっても、心の外面および内面ともに、今までの思考傾向を変えることができない人もいます。

いずれにせよ、そこから次に目指したいチェックポイントは、「感情と行動の分離」の真髓の姿勢を、定着させることです。

つまりそれは、「外面行動は建設的なもののみとし、内面感情はただ流し理解する」という「感情と行動の分離」を、まずは形として取れるようになるのをさらに超えて、その2面の向き合いのほごまで、自分が「意識」を超えた成長を歩む存在であることを感じ取り、「感情と行動の分離」の2面の向き合いの姿勢を、自分が生涯にわたって歩むものであることを、着実なものとするのです。

これは「「学び」への入り方」で述べた、「最初の一步」を過ぎ、「自らによる成長への模索」も経て、「終わりなき成長の歩み」の段階に入ったものを指します。

今までメール相談をされた方の中で、どれだけの方がこの段階に進むことができたのかは未知数です。この本の執筆そのものが、私自身の活動としてメール相談はいったん閉業させてから書いているものでもあり、多くの方がこの本を参考にして本格的な取り組み実践に進むのはこれからだと思っています。またそれにも増して、「自らによる成長への模索」から「終わりなき成長の歩み」へと進む段階は、もはやメール相談で扱うものではありません。これは「「学び」を設定する」で、「否定価値の放棄」までメール相談で導くことはない」と説明した通りです。

いずれにせよ、私の方で主導する形のメール相談を終えて、あるいは最初から自力で実践するとして、かなり本格的に取り組みを始めてからまずは2、3年程度の期間を経て、この段階に入るかどうかになると思います。あるいは、この段階、さらにその先を目指し続けるか、それとももうこの心理学に沿った取り組みをやめてしまうかの違いが、明瞭になってくると思います。





いずれにせよ私たちの心に本格的な成長変化が始まるのは、ここからになります。

「学びの深まり」に向かうスパイラル前進

そこから始まる心の本格的な成長変化とは、「日常生活の向上」から「社会生活の向上」へ、そして「愛と自尊心という心の成長テーマ」さらに「否定価値の放棄」へという、「学び」の深まりに他なりません。

それがどのような「スパイラル前進」の様子になるのかは、上述の「目に見える悪感情は変わらないまま、足元がしっかりしてくる」という「足元からの変化」が、その後の流れにおいてもおおそ一貫するものと考え、多少イメージしやすくなると思います。

つまりそれはこのようになるわけです。まず、悪感情が絵に描いたように消え去った自分を期待して取り組み始めるのですが、そうではなく、目に見える悪感情はほとんど変わらないまま、踏ん張れるようになってきている自分を自覚するのです。ここですでに、「心の成長」が自分の「期待するもの」とは逆の方向にあることを、うすうすと感じ始める方もおられるかも知れません。

それが次の前進を生むでしょう。「感情と行動の分離」に立った実践の定着の中で、「気持ちの収まり」を求めていた姿勢、またそれを歩みの指標と考えていた姿勢を、やめることです。今まで、自分の心への取り組みは、気持ちがどう収まり、楽になれるかにあると思っていた。しかし自分の成長は、それとは全く別のところにある。心の成長は、気持ちが収まり気持ちが楽になることではなく、気持ちが楽にならないまま、気持ちが収まらなくとも、思考していけるようになること、行動していけるようになることにあるのだ、と。そしてその後こそ、気持ちの真の安定も訪れるようになってくるのだ、と。

これは列車の旅路に例えた流れで言えば、「成長の望み」にまで来た段階です。

その過程において、「日常生活の向上」の領域における心の成長が、すでに前進しています。具体的に生活の何がどう良くなったというよりも、自分の考えを持つことができるようになり、自分の生活と人生を、自分自身の心の車輪で前進させる存在になることとしてです。

感情でものごとを判断するような思考を脱し、「占い」や「超常現象」のような非論理的思考を卒業することも含めて、「本当に確かなこと」の積み重ねによる、「自分自身に対する論理的思考」が、あくまでこの心理学の取り組みのための車輪として、選択するものになります。それが同時に、自分のありのままの、本当の気持ちを感じ取り、「心の成長のメインテーマ「愛と自尊心」に向かう」で書いたように、自分の「感情」についても論理的に思考できるようになること、さらには「自己分析と見通しづけ」の進歩も生み出し始めるでしょう。

「社会生活の向上」の領域にある大きな転換

そうして心の成長がこれまでの心で期待したのとは違うところにあると感じるというのが一貫として進むとは、その先の「社会生活の向上」の領域へと「学び」を広げ深める中で、そこに特別な転換がはっきりと現れてくるということの意味します。

それが次のチェックポイントになるでしょう。つまり取り組みの最初から見るならば、「足元がし





「**すっかりしてくる**」、次に「**感情と行動の分離の真髄の姿勢**」、さらに次に「**社会生活の向上への前進**」という、およそ3ステップのチェックポイントがあるという形になります。

そしてこの「**社会生活の向上**」にある大きな転換が見えてきた時、「**否定価値の放棄**」という「**取り組み実践の達成目標**」となる大きな扉も、近づいてくるものになります。

その大きな転換とは、「**社会行動**」つまり**他人一般への行動**や「**仕事**」など**社会との関係における行動**を、「**愛**」を前提としないものとして行うことです。

この言葉から、「**所詮他人と割り切れれば**」といった、**人に背を向ける気持ち**を連想する方も少なくないと思います。しかしここで言うのは、それとは**正反対**のものです。**自ら積極的に人に向かう気持ち**として、**それがさらに「愛」を前提としないものを、見出す**のです。

実はこれこそが、**心の成長の歩みのゴール**に訪れる、「**無条件の愛**」という境地へとつながっていく長い道の、**最初の入り口**になるようなものとしてです。

人や社会への行動を、その先に「**愛**」が目標になるようなものとして、**感じ考える人が多い**と思います。また、そうした**気持ち**で、そうした**姿勢**で、**対人行動**や**社会行動**に向かうことを**説く言葉**が、**多い**と思います。というか、**世のほとんどの心の取り組み**や**行動訓**が、それを言うと思います。**対人行動、社会の行動の先に、愛があるべき**、と

そうではありません。**基本的な対人行動と社会行動を、「愛」を問わないものとして、行っていく**のです。**「愛」を求めないものとして、行っていく**のです。

なぜそうなのかは、**かなり単純**です。まずは**実際面の現象**としては、「**愛**」を目標にして**一般的な対人行動**や**社会行動**をすると、まず言っ**てうまくいかない嘆き怒りによって、さらに「愛」は幅広く、そして深く、壊されていく**のです。私たち人間という**存在**と、私たちの生きるこの**社会**の、**不完全性**によって。

その代わりに、「**学びの一覧表**」に項目として掲げた、「**原理原則行動法**」「**ウインウイン行動法**」、そして「**価値の生み出し**」の視点による**仕事の能力とスキル向上**といった、かなり高度で本格的な**行動学**を学ぶのが、**ハイブリッド心理学の実践コース**になります。

これはメール相談においても、私自身の**社会人体験**を踏まえて、ご相談者の**職業内容**にまで踏み込んだ、かなり**専門的な内容**におよんでいるのを、『**メール相談事例集**』などで参考にして頂けると思います。なぜ相談者と同じ**職業**を**体験**していない私がそこまで**職業専門的な内容**と思われる**アドバイス**をできるのかと言うと、それがまさに「**価値の生み出し**」の視点による「**仕事の普遍的なスキル**」だということです。

社会に出ようとした時、まず人から聞く**アドバイス**は「**やる気**」「**心配り**」なんて話になるでしょうが、そうした**精神論**は、実は**実際に社会**に出ると**一文の役にも立たない**可能性があります。**情報収集のアンテナ**を、早めに**上記項目**のようなものに切り替えるのが**お勧め**になります。

「**仕事**」を何か本格的にするのでなくとも、これらの**行動法**は「**社会生活の向上**」として**必須**のものとして、**全ての方**にお勧めするものになります。**家**を**一歩**出れば、否、「**家**」の中においても、**人との接触**に、常に「**社会**」があるのですから。

島野が通った主な転換の流れ





私自身の心の成長の歩みの道のりを振り返った時、この、「**一般的な対人行動と社会行動を、愛を求めないものとして行う**」という指針は、極めて明瞭な分岐路として私自身の前に現れたものであったのを、はっきりと憶えています。

私の場合、この心理学のように心の内面から外面にわたって網羅的な導きを示す教えは得られませんでした。それでも『**悲しみの彼方への旅**』で書いたような宿命的な来歴の背景もあり、社会人になってからも心の探求を続ける中で、やがて幾つかの異なる学びが、見えない線のようにつながっていき、その先に、今まで闇の中で何も見えなかった先にある一つの道が、はっきりと私の目に見えることになったのです。

多少とも参考になると思います。私に訪れた主な転換と、そのために役立った学びを時系列で記しておきましょう。

『**悲しみの彼方への旅**』で主に描写した大学時代から、大学院を経て社会人になるまでは、私に用意された**取り組み実践のアプローチ**は、カレン・ホーナイの精神分析による自己分析の一本槍という状況でした。これは「**感情と行動の分離**」の取り組み実践としては、外面向けの建設的行動法の**学びが弱く**、また何よりも、自分の心への取り組みの先に、「**否定価値の放棄**」という大きな扉と、「**魂**」と「**命**」という自分の心の問題の解決の出口、そしてさらなる心の豊かさへの成熟があるという、心の成長の道のり全体についての理解を与えてくれる教えが、**決定的に**足りませんでした。

それでも、生来から持っていたものとして、「**「現実」は必ずしも「感じる」通りのものではない**」で触れた、ものごとを**客観的科学的**に見る目、そして「**「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を培う**」で触れた、**道徳思考**を持つ代わりに「**できることをやり尽くす**」ことの**重要性**への視野などが、自ずと私を、列車の旅路に例えた道のりにおいて「**成長の望み**」を強く抱く地点へと、歩ませていたということになると思います。事実それらこそが、ごく表面の行動法や自己分析に増して、心の成長への**基盤**として**重要**であることを、ここで強調しておくことができます。

そこから私に、「**自分を妨げていたものの真実**」が見えてくることと共にある、幾つかの転換を通じていく道が始まったのです。

『**悲しみの彼方への旅**』に書いたような「**病んだ心の巨大な崩壊**」を経て、なんとか人生に向かい始めた私が**まず歩んだ**のは、幾つかの自覚の中で、私を苦しめていた「**自己嫌悪**」を中心とする**悪感情**の嵐が、次第にその強度を減らしていく道のりでした。それはまさに、**巨大な岩石**を落として自分を潰すかのようなものから、雨のように降り注ぐ**弓矢**のようなものへ、やがて**時折吹きすさぶ強風**のようなものへ、と。

その変化の最初のものは、大学院から**社会**に出ようとしていた頃がありました。まだカレン・ホーナイ**精神分析**しか私にはなかった時期です。日記に書かれたものとして記憶に残っている、**印象的な言葉**に、こんなものがあります。

「**自分は全ての人に愛される必要があった**」、と。特に、全ての女性に。

その**圧迫的な衝動**から、まさに**抜け出よう**とした時に、その衝動を自覚したのです。つまりその前の状態とは、**その圧迫的な衝動を自覚しないまま、その衝動が生み出す圧迫に、押し潰されている状態**なのです。愛されるためにはこんな自分でなければならない、しかし実際はそれとは**正反対**の、**叩き潰されるべき自分**という感情によって。それが生み出した状態を示すものとして、これも後で日記で見つけて、自分自身で**驚いた言葉**があります。「**そこにいる人間全てを、殺してしまいたかった**」、と。

ここに、**無差別殺傷事件**などにもつながるような、**他人への強い憎しみと破壊攻撃衝動**の根底に、





愛されることへの衝動が、まさにその**攻撃衝動**によって**意識表面上はかき消されたまま横たわっている**という、この心理学が目向けるメカニズムがあります。その衝動が求めるものとは、幼子が誰からも笑顔を向けられるのと同じように、自分が愛されることなのです。そのために、自分は人並み外れた「愛される性質」を何か持っていなければならない。しかし現実の自分は…。ここまでの歯車が無意識下で回り、意識表面の**憎しみと破壊衝動**へと抜け出るのは。この心理メカニズムは『理論編上巻』の「4章 「愛」と「真実」の混乱と喪失-1」などで詳しく説明しています。

それを抜け出る時、私はまさにまじまじと自覚したのです。「愛される必要があった自分」というものを。

それからまた少しした頃だと思いますが、私がしみじみと自覚できるようになったことがあります。それは「自己嫌悪」というものが、「とても甘い感情」でもあったということでした。「自分なんて…」というその悪感情は、まさに愛を求める感情でした。それはまさに、草原で親を失った幼獣が、うずくまり、親を求めて鳴き続けるように…。

それらの流れは、**受け身依存に「愛される」ことを求める心の状態**の中で、「愛されるためには」という位置づけの自己理想が**自己嫌悪感情**に転じること、さらにその**自己嫌悪感情**そのものが甘い価値を帯びることが、如実に示されていると思います。

そこからの抜け出しが、何を「どう考えるように」「どう感じるように」といった小手先の「意識法」「心の持ちよう」などでもなく、「**依存から自立へ**」という、全ての命にプログラムされた摂理に沿うものとして、「ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」」で述べた通り、たとえ最初の「依存の愛」に躓きを抱えたとしても、**健康な成長の場合に必要なものと同じ、「自立」への視野を培い、向かう**ことにあるのだということもです。

一方そこで望むべくは、「人と社会に向かう」という、そこにある歩みのために、「やる気」「思いやり」「心配り」といった精神論とは全く異なる、**行動学の知恵とノウハウ**を与える教えになるでしょう。何よりも、背中から後押ししてくれる**援軍**になるものとして。そして「**依存から自立へ**」の抜け出しの「**気づき**」をより早く引き出すための心の教えです。こちらは手を取り、引いてくれるものとして。

私の人生にそのような**援軍**が現われたのは、**社会人**になって大分月日が経ってからでした。そこでなんとか巨大な岩石から雨のような弓矢程度には強さを減らした**自己嫌悪感情**が、さらに時折の強風のような程度へと強さを減らす**転機**となったのが、多くの方に高い評価で知られている、**デビッド・バーンズ**の認知療法の名書、『いやな気分よさようなら』に出会ったことです。

私の心の転機を促した言葉を、2つ出しておきます。

その一つは、まさに今「**社会生活の向上**」の領域にある大きな**転換**として述べたものと、方向性を同一にする言葉です。

それは「**愛を必要とすはいけません**」、と。もちろん愛を大切なものと考え願うのは良いことであるが、愛は、大人が、人が生きるために**酸素**を必要なものとするように、**必要とすはいけない**のですよ、と。

私の知る限り、このような言葉を言う**カウンセラー**は他にいなかったように感じます。私はこの言葉を、人との親愛をうまく作り出せないでいる自分を責めるような悪感情の中にいた時に読んだと記憶していますが、その言葉から、問題は人との親愛が得られないことにあるのではなく、**親愛を得られなければならないもの**と考えている**姿勢**の方にあるのだ、と視線を正したように記憶して





います。

そうして「愛される必要があった自分」と「甘かった自己嫌悪感情」の自覚、そして「愛を必要としてはいけません」という言葉への感銘という流れが「受け身依存の愛情要求衝動」からの抜け出しとしてある一方、私の転機を促したデビッド・バーンズのもう一つの言葉は、「自尊心」の感じ捉え方についての根本的な方向転換を指し示すものでした。

つまり「ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」」で述べた、

「依存の愛」から、「自立の自尊心」を経て、「成熟の愛」へと向かう。

この道筋に沿った順序に、私の内面転換の流れもなっているということです。

「真の自尊心」について述べたバーンズの言葉は、『悲しみの彼方への旅』の中でも引用しています。それがまさに、内面の迷路にあえいでいた私の今までの人生を、心の成長の答えが示される新たな道に進むものへと変える転機となった言葉として、今でも胸が熱くなる思いで思い出します。多少私流に言葉を整え、「中庸の目」の姿勢としてこう記しています (P.246)。

自らの短所を自己卑下に陥ることなく見据え、ひとつの制約条件として受け入れると同時に、自分の長所を傲慢に陥ることなく認識し、それを役立てることで。そして自分を、長所と短所の差し引き合計の結果として捉えるのではなく、さまざまな側面を持つひとつの本質として、前に進む存在であることを宣言することです。

真の自尊心は、その姿勢によってこそ導かれるものです。それは決して「高い評価」を与えられることによって「獲得」されるものではありません。主体的存在としての自己の可能性に向かって生きていく意志として、自ら選択するものなのです。真の自尊心とは、そのようにして、「勝ち取らねば」ならないものではなく、「勝ち取る」ことができるものでさえないのです。

そうして弓矢の雨のような自己嫌悪感情からも抜け出し始める中で、「真の自尊心」への目も持ち始めた私の背中をさらに後押ししてくれたのは、他ならぬ社会人生活そのものでした。

私が社会人になったのは、社会がまさに「バブル時代」に向かっていた1980年代半ばで、コンピューターが産業のインフラとして登場してきた頃です。そんな中で企業のITシステムの構築の業務に携わり、社会における「仕事」のあり方、進め方が成熟し形づくられていく歩みと共にをすごした年月が、私に、会社の業務の成り立ち全体の把握と、そこにおける仕事の進め方の知恵とノウハウを体得させたように感じています。

それがまさに、今「「社会生活の向上」の領域にある大きな転換」で触れた、「やる気」「心配り」などというものは全く別世界の、「原理原則行動法」や「ウインウイン行動法」といった本格的な行動学と、「価値の生み出し」の視点による仕事の能力とスキル向上であったわけです。

そうして私にはっきりと見えてきたのが、一般的な対人行動と社会行動の向上は、「思いやり」や「相手への好意」など内面の気持ちを重視するところではなく、それとは全く逆の、内面感情の良し悪しを問わない行動法にあるのだ、ということです。

内面を問うことなく、現実において生み出す行動を行っていくのです。現実において生み出す結果が、やがて内面のさまざまな齟齬（「そご」。物事がうまくかみあわない様子）を、自然と消し去っていきます。内面をどうこうしなければと、「意識」であがく必要もなく。

そうして私が至った心の状態は、「プライベートの内面においては今だに自分の心に欠損を感じながらも、公（おおやけ）の社会人としては多少とも自分に自信が持てるようになってきた段階」とでも表現できるものであったのを感じます。





「外面行動は建設的なもののみとし、内面感情はただ流し理解のみする」という「感情と行動の分離」の実践として、外面の行動法の習得については、ほぼ完了の段階になってきた状態です。人生における外面行動の前進ということではなく、あくまで行動法の習得についてはです。

そこでもし内面に深い妨げを抱えているのであれば、あとはそうして習得した建設的な行動法を車輪として、思う存分人生を前進していけばいい。

これは「異次元の心の成長の世界へ」で、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」が築かれれば、もし来歴の中で心の闇と「業」による深い妨げを抱えているのであれば、あとはその姿勢で思う存分に人生を生きていけばいいという、途中下車駅もあると述べた段階と同じものと言えるでしょう。もちろん、その車両には外面行動法の「学び」の荷物をしっかりと積んだものとしてです。

私の場合はもちろん、そこで下車できるケースではありません。行動法の体得によって、人との関係は常に良好に保つことができ始め、趣味のスキーを通して、「楽しみの共有」として人との活動に参加することにも慣れてきた。それでもなお、「分厚いガラスのような隔たりの感覚」に妨げられ、人と馴れ合うことはあまりできず、それを引き金に、相変わらず、時折吹きすさぶ強風のような自己嫌悪感情…。

これは「否定価値の放棄と望みの浄化成熟の思想」で、「心に起きる3つの問題」として示した中の、「怒り憎しみ」がほぼ完全に克服された状態だと言えます。一方で、「心の闇の感情」については、その解決がどうあるのかを今だ知らず、「心と魂の分離」については、その問題の存在すら視界に捉えられていない状態です。

それでも私はもちろん、自分の心の問題の解決がどこにあるのかに、向き合い続けます。社会人として持ち始めた自分への自信を足場に。それを得てもなお自分をさいなむ悪感情の根源が、どこにあるのかを。

この流れが、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」と「外面行動法の学び」を得て、あとは人生に思う存分向かうという途中下車駅からさらに先に向かうケースの、基本的な流れになるものだ、と私は考えています。

つまりそれは、「社会人としての自信を足場に、プライベートの内面の豊かさに取り組む」というものになるであろうと。

あるいはありがちなものとして、「社会人としての自信が持てない代わりに、プライベートの内面は豊かに…」といった期待でのぞむ姿勢があるかもしれません。これは「依存の愛から自立の自尊心を経て成熟の愛に向かう」という成長の変遷に向かうことができず、愛されるための自己理想が自己嫌悪に転じるといった「依存」が生み出す心の災禍を脱することができないままのものになるのでは…と私は感じています。

さらにあるいは、「社会人として自信が持てても、プライベートの生活に不満」といった現代社会人の様子も、しばしば目にするものでもあります。それが途中下車ならぬ途中乗車して、この先の「否定価値の放棄」とその先の「魂」と「命」に向かい得る段階に相当するかどうかと言うと、一言でいえば、どのようにしてその「社会人としての自信」に至ったのかの内容による、と言えるでしょう。

結局それは、ここまでの歩みについて、この心理学が言う意識過程とその前進の道のりと同等のものを経てきてのことであれば、ということになります。

この心理学から言えるのは、それだけです。この心理学が示す心の成長の道のりは、その一つだけなのです。この心理学から言えることは、それ以外には何もありません。





視野その3・「真の強さ」へ

その先にあるのは、一言で、「**真の強さ**」vs (対)「**否定価値**」の戦いだ、と言えるでしょう。

「**真の強さ**」を足場にして、「**否定価値の放棄**」を成すのです。

なぜなら、「**否定価値**」とは、**真の強さ**ではないものを、「**強さ**」だと思い込もうとする、私たち人間の、極めて深い心の歯車であるからです。私たちが実際のところ「**弱い**」のであるならば、意識表面では何をどう考えようとしても、「**否定価値**」による**囚われ**にある。ハイブリッド心理学ではそう考えています。

ですから、まず、「**強く**」なるのです。

これが、「「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか」で、「**5つの視野**」として伝えておいた中の、**視野その3、「真の強さ」**になります。

最初の視野からおさらいするならば、**視野その1**は、「**心と体が実際にどう動くか**」。それを問うのが、この列車に乗るとのことだと。そこから「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」の途中下車駅まで進む。そこで下車せずに進むと見えてくるのが、**視野その2**となる、「**成長の望み**」という大きな通過駅になる。

「**スパイラル前進**」の歩みも含めてまとめるならば、「**成長の望み**」の通過駅とは、その巨大な駅舎そのものが詳しく見えてくる**視野**というよりも、その先にある道がスパイラルつまり螺旋として上昇していく道であることが見えてくる。そのような**通過駅**だと言えるでしょう。

「**スパイラル前進**」のチェックポイントとしては、「**足元がしっかりしてくる**」のが始まりであり、それは「**成長の望み**」の駅の少し前にあると考えるとイメージしやすいでしょう。そこに、さらに前進を探求し続けるか、それとも**多少の安定**が得られたことで、自己の成長の探求よりも今までの心を通用させることに心を向けてしまうかの、**分かれ道**があるということになります。

自己の成長を模索し続けるのであれば、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」を築くことが自ずと、その人を「**成長の望み**」の駅へと至らせるでしょう。それが同時に、「**感情と行動の分離の真髄の姿勢**」が確かなものになってくるという、「**スパイラル前進**」の次のチェックポイントにもなります。そして「**社会生活の向上への前進**」のチェックポイントと進んでいくのです。

「**社会生活の向上への前進**」は、「**依存の愛から自立の自尊心を経て成熟の愛に向かう**」という成長の変遷に沿うものとなり、「**愛されるための自己理想**」が「**甘い自己嫌悪**」に変化するといった「**依存の愛**」の災禍を抜け出し、「**生み出していく**」こととして「**愛**」を問うことなく人に向かい得る**気持ち**を、自分自身の中に見出していく。これがその**道筋**になるであろうと。

そしてこの先に、「**真の強さ**」という、**視野その3**へと向かうのです。

事実私がそのあと心を赴かせたのは、「**強く**」なることでした。

どういうことかと言うと、「**怖れ**」の**感情**を、どれだけ心の根底から消し去れるかに、興味を持ち始めたのです。

ここに**重要な流れ**があります。実際その時の私は、この社会を生きる自分の外面行動の能力に、**自信と安心**を持ち初めていたわけです。ならば、今までの「**弱さ**」に基づいていたのであろう「**怖れ**」「**恐怖**」の**感情**というものを、いかに自分はもうこの人生で持たなくても良い人間になっているのか。

重要なのは、**社会を生きる行動の能力**に**自信と安心**を持つようになったという内容が、「**真の強さ**」





を体得する」で最初に説明したように、怒りのパワーで相手を破壊できることを「強さ」と感じるような「愚かさ」を脱した、「現実において生み出す」という行動法の十分な体得であることです。それ抜きにここで説明するような、「怖れの感情をいかに消せるかの試み」などに夢中になることは、全くの「蛮勇」であり、この心理学の取り組みの道のりとは全く違うものになりますのでご注意ください。

そしてもう一つ重要なのは、それが「感情と行動の分離」における内面感情側の「ただ流し理解のみする」という姿勢および実践として、「現実の安全」を礎として心の芯を動じないものとさせることで、「怖れ」をただ流すことが、やがてその「怖れ」を心の根底からもう起きないものへと消し去っていくというものになることです。意識思考としては、「基本的な妨げへの取り組み」で述べた通り、感情によってものごとを考える姿勢を脱し、「現実」について「確かなこと」の積み上げで考える姿勢によって、「パニックを感じる。しかし現実には何も起きておらず安全である」という思考ができることを足場に、「もうパニックにならなくていい自分」というものを、見出していくという形になります。

そうして私は、自分がいかに「恐怖」の感情を捨て去れるかに興味を抱き始め、自分から敢えて恐怖をかきたてるような映像に目を晒し、いかに自分が恐怖感を持たずにいられるかを試すようなこともやり始め、実際そこで「もう持たなくていい怖れ」というものを感じ始めました。

その詳しい具体的内容はもはやこの取り組みの「実践」の本筋ではありませんので省略しますが、誰の場合もせめてこれくらいは、というものの筆頭をあげるならば、「幽霊」や「心霊写真」といったものものを「怖がる」感情はせめて捨てたいものです。そのようなものは現実には存在しないという論理的思考、および社会に出回る情報の真偽を見ることのできる、視野の広さと確かさとしてもです。「心霊写真」であればまずは作り物であるのかすぐ分かりますし、「幽霊」というものが「電磁波」のいたずらのような現象として起きるといった、科学的知識へのアンテナもぜひ持ちたいものです。

いずれにせよそうした「試し」の結果、私は「この恐怖感情はもういらない」といった、心の根底における、確実な自分の方向転換ができるようになってきている自分を感じ始めたのです。

もちろんそれらが現実に存在すると主張し、怖がる姿勢を良しとするのは人それぞれの自由ですし、その論理的妥当性を議論する作業はもうこの心理学の範囲外です。言えるのは、「本当に確かなこと」の積み上げで思考するならば、それらは現実にはないというのがまずは結論になるという、「実直な現実科学的思考」が、この心理学が心の成長の歩みの最初の礎として位置づけている「現実を見る目」と「自分自身に対する論理的」の基本的な素材であるということ、そして「人や社会に対する怖れ」という次元異なる怖れの感情をやがて根本的に克服することにおいても、一番土台となる心の足場は、「幽霊」や「心霊写真」を怖がるのをやめるといふ心の足場と全く同一の、同じものなのだという事です。

この前進が、極めて重要なステップになります。なぜならここに来て、初めて、本当の意味で、自分の心を自分で方向づけること、自分の感情を自分で方向づけることが、可能になったからです。

もちろんその全てを意のままに、などというものではありません。私たちの心に流れる「感情」というものは、もともと私たち自身の「意識」で直接どうこうできるものではありませんし、どうこうしようとはしないのが心の健康に良いことです。しかしそんな中で、ごく特定の範囲において、私たち自身の「意識」で、「意志」によって、変えることができる部分、そして変えることが極めて重要な部分が、限定的にある。例えば無駄な「怒り」や「恐れ」「焦り」といった不合理な悪





感情を、捨てるといったこととして。

「現実を見る目」と「自分自身に対する論理的」による「本当に確かなこと」の積み上げの思考の中で築いた、「破壊から自衛と建設へ」の基本行動様式の転換と、「現実において生み出す」ための行動法の学びの体得が、自分に強さと安全を生み出し始めている。これもまたやはり「本当に確かなこと」なのだ、という心の根底の確信に立ってです。

歩みの道のりを振り返るならば、それを実際どうできるかどうかを置いといてであっても、まず自分の心を自分で良くしようとする「努力」「あがき」を、一切やめることからスタートするのが、この心理学の見出す道です。「心を良くしようとするのをやめる」という第一歩で、私自身の例も出して説明したように。

そこから、「日常生活の向上」の地道な領域から、自分の思考、さらには意識の過程の根本から、見直すのです。「気持ち」がどうなればいいのかと心にじっと見入るのではなく、視線を心の外に向けて。それがやがて「本当に確かなこと」の積み上げの思考として、現実を生きる知恵とノウハウを手にするごとに、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」も足場に、自分の心に変化が起き始めるのを感じるでしょう。そこでもまだ、「自分の心」に本当に向き合う段階ではありません。さらに「社会生活の向上」を、自分と人の内面をあまり問わない行動法の学びへと前進させるのです。それが自分の進む道であることが次第に確信と共に感じられてくると、自分の中で「強さ」が芽生えてくるのが、重なる形で起きてくるでしょう。人に向かい、社会を生きるための、「強さ」がです。

そこにいよいよ、「自分の心」に本当に向き合うべき時が、訪れるのです。外面の行動法の獲得によっても、まだ取り去れない「心の闇の感情」があるのであれば。

視野その4・「否定価値の放棄」を問う心のテーマ

こうして「学び」の深まりは、「日常生活の向上」から「社会生活の向上」へと前進する中で、「真の強さ」を視野に捉え、この社会を生きる自信の芽生えも足場に、「本当に確かなこと」として、「強さ」を持ち始めている自分が、今までの「弱さ」に基づく「怖れ」や「怒り」などの悪感情を自分が捨て去れることを感じ取るという節目と共に、さらにそれらの根源にあるものに向き合う、「否定価値の放棄」へと深めることができる段階へと前進します。

さまざまな悪感情の根底に、日常生活にそれをはびこらせ、人生そのものをそれによる構築物へと仕立て上げてしまうような、心の根底の大きな歯車がある。それを突き止め、捨てるのです。

「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのかで、視野その4として、「否定価値の放棄」を問うための心のテーマが3つあり、「成長の望み」、さらに「真の強さ」の駅を通過した頃に、3つの望遠鏡を使えばいいと表現した通り、ハイブリッド心理学では「否定価値の放棄」には、私たちの意識上、大きく3つの転換の側面があると考えています。

それは「気づき」というような軽いものというよりも、私たちの心の中で何かを決する、「戦い」なのだと言えます。

今までの人生で、自分の心を支配し続けてきた、それによって自分に、「不幸になるための考え」を選ばせていた、その根底にあるものを、見据え、浮き彫りにし、捨てるのです。

その3つの転換は、どれもが、「依存から自立へ」そして「空想を生きる心から現実を生きる心へ」という2つの転換の軸が交差するもののだと言えます。





つまりそれは、「依存」の中で、そして「空想」の中で、価値を帯びた、「不幸になるための考え」の結晶のようなものを、捨て去る転換だと位置づけられます。

私の経験上、それは大よそ次のような順序になると考えています。「未熟」から「成熟」への流れとして、また転換のテーマがより幅広いものへという順序として、そのようなものになるのかも知れません。ただしこの順序はあまり厳密なものではなく、多少とも並行して、それらを問う時期が訪れると考えておくのが良いと思います。

テーマその1は、「愛がこうあるべきという怒りを捨てる」です。

テーマその2は、「自分が神になるのをやめる」です。

そしてテーマその3は、「空想を不幸になるために使うのをやめる」です。

ここでは、そのそれぞれについて、生き方姿勢としての転換の位置づけ、およびその転換を問うための意識的視野のポイントについて、ごく要点を説明しておきたいと思います。

それを参考に、「そう感じるようにしてみる」というものではもはや全くないのは言うまでもありません。「そう感じるようにしてみる」という「枠はめ」の姿勢は、この取り組みの歩みを始める以前の、一番最初の、誤った姿勢の段階です。それをまず捨てることから始め、「社会生活の向上」まで、「気持ち」を問わない行動法を学ぶこととして前進する。それによって心の根底に「真の強さ」の足場ができ始めることで、その転換を問うことが可能になります。

「命」が、転換を問うことを可能にする、「成長」を生み出すのです。私たちがまず向かうべきは、「成長」です。そのための意識実践を、この本で説明してきました。

これは歯が乳歯から永久歯に抜け替わる時に似ています。「成長」によってその時期が訪れるまで、無理に抜こうとしても駄目ということにおいて。あるいは望遠鏡に例えた通り、まだあまりにも遠ければ、いくら望遠鏡を覗いたところで見るのは無理でしょう。しかるべき時に望遠鏡で覗いた時に、それは見えるのです。ただ歯の場合は成長すれば放っておいても抜け替わりますが、「否定価値の放棄」は成長すれば自ずと転換が起きるわけでもありませんので、例えとしては望遠鏡の方が良いかも知れませんね。

「成長」と「向き合い」が、絶妙なバランスで手を結んだ時、それらの転換が見出され、その扉が開かれると言えるでしょう。

テーマその1・「愛がこうあるべき」の怒りを捨てる

「否定価値の放棄」の転換のテーマその1となる、「愛がこうあるべきという怒りを捨てる」は、実際場面においては、大よそにして「愛が不足したものへの怒り」として意識される姿勢を捨てるという転換になります。

「破壊から自衛と建設へ」の基本行動様式転換、および「現実において生み出す」という行動法の学びと習熟を基盤として、「愛が足りないもの」と感じるものに対して、「怒る」こと以外で対処できる行動法を視野に入れることを足場に、それに対しただ怒ることにエネルギーを注ぎ込むことを良しとする姿勢を、捨てるのです。

振り返るならば、私の心の歩みは、広範囲にわたる、この「愛が足りないものへの怒り」の中で、その歩みを始めたように感じます。





『悲しみの彼方への旅』での冒頭の方、対人恐怖症を切り捨てた私が高校3年から大学1年にかけて向かった、「躁の時代」と呼んだ頃のことです。社会に対する戦闘的とも言える批判の目を抱き、自分のような苦しむ人間を生み出した社会の欺瞞を分析暴露することに、自分のこれからの生業(なりわい)があるようにさえ感じた…(P.34)。そうして「怒り」に自分が前進するエネルギーを得ていた時、そこに同時にいたのは、自分の魂を切り捨てた人間でもあった。そう思い返します。目頭が熱くなる感覚の中で…。

それから十数年もの歳月を経て、内面を問わない行動法を身につけ始めた私に訪れたのが、その、「愛が足りないものへの怒り」を捨てるという転換でした。

それは私にとって、「内面戦争」とでも呼べるものであったのを憶えています。なぜなら、「愛が足りないものへの怒り」の心の勢力にとって、その怒りを捨てるということ自体が、あってはならない、許されざることだからです。「愛が足りないもの」への怒りを抱き続けることにこそ、自分の、「愛」への道があると信じるように…。

従ってこの怒りは、この怒りを捨てようとする心の勢力を敵と見なし、再び怒りを向けるのです。その結果、怒りを捨てようとする心の勢力が心に生まれた瞬間、2つの心の勢力が衝突する、「内面戦争」が勃発したのです。

ただしその内面戦争は、一瞬にして勝敗が決せられたようにも記憶しています。「愛が足りないもの」への怒りを捨てようとする心の勢力が勝ったのです。

その理由は比較的単純です。なぜなら怒り続けようとする心の勢力は、怒りを捨てようとする心の勢力に対して、再び怒りで攻撃対処するのですが、怒りを捨てようとする心の勢力は、怒り続けようとする心の勢力に対して、怒りをもって攻撃する…のではないのです。そこにはただ、何に対して怒りを持つこともない、穏やかな世界がありました。私の心は一度その勢力に占められた時、もうその戦いを続けることさえもやめたのです。

生き方姿勢、あるいは生き方の「思想」として考えた時、この「愛が足りないものへの怒り」を良しとする姿勢とは、おおよそ4つの心の歯車の合体だと言えます。

1つ目に、「まず与えられる」「まず愛される」ことからスタートすることを期待する心の未熟さ。

そして2つ目に、それが「心の治癒と成長」としても必要なことだと考える、「心の成長の思想」としての未熟さ。これは「ハイブリッド人生心理学の「心の成長の思想」」で、「妨げられたケースにおける解決」の考え方に関連して触れました。そこにある最大の誤りは、人というものを、誰もが自分と同じく、自分の足で立って歩く成長をしない存在だと決めつけるような思考の中にあることだと、ここで添えておくことができます。その「成長への無知」を、「思いやり」と勘違いしてしまっているのです。特に、「愛される」ことへの躓きを超えて、なお「自ら愛する」気持ちを守ることの先にある、「魂の成長」への無知を…。

3つ目に、「破壊から自衛と建設へ」という基本行動様式の転換に向かうことなく、「望ましくないもの」に駄目出しをすればものごとが良くなると錯覚し、「否定破壊」に価値を感じるという、基本的行動法の未熟さ。

そこにさらに4つ目に、「正しさ」の観念が添えられることで、それらの未熟さの合体が、しっかりと接着剤に固められたように、人の心に固定化され維持されるのです。

そうして、硬直した「愛」と「思いやり」のイメージをただ頭の中に掲げ、それに満たない「現実」に怒りを向けるという、私たちの心の姿の、典型的なものの一つがあります。それが「正しい」ことだという意識の中で…。





一方それを人に捨て去らせるものとは、受け身に与えられ愛されることへの願望を自制するわきまでもなければ、「心の成長の思想」をどう考え理解するかといった小難しいことでもなく、「破壊から自衛と建設へ」の転換と、「現実において生み出す」という行動法に向かうことをいかに心底から望むかなのだ、と言えるでしょう。それが自ずと、「命」がつかさどる「成長」にその人を向かわせるものとしてです。

それによって、「愛が足りないもの」への怒りを抱き続けることに、実際には「愛」への道がないことが、見えてくるのです。むしろ逆に、それを捨てることにこそ、「愛」への道の可能性が、見えてくる。怒ることを良しとする姿勢を捨てた、穏やかな心の世界の中に…。

あとは「望ましくないもの」を否定破壊できることに心が添えさせた「価値」と「正しさ」の感覚を、いかに心の根底から捨て去るかになるでしょう。それが果たされなければ、本当の「愛」への道がどこにあるのかの有無をいわず、理想通りの愛が足りないものを叩くことに価値があるという心の根底の感覚へと、再び心がいくらかでも引き込まれる可能性があるからです。

それが次の、「自分が神になるのをやめる」というテーマになります。

テーマその2・自分が神になるのをやめる

「愛がこうあるべき」という怒りを捨てるという転換テーマその1は、「愛」における「未熟」から「成熟」への転換の節目だと言えます。「愛」を、「与えられる」「与え合う」というものだけで捉える姿勢から、「自ら愛する」というものへの目を持ち始める節目としてです。

一方、次の「自分が神になるのをやめる」という転換テーマその2は、「自尊心」における「未熟」から「成熟」への転換の節目と言えます。「神」に威を借りる未熟な自尊心から抜け出る節目として、と言えるでしょう。

またそれが「望ましくないものに否定を向けることに積極的な価値を感じる」という「否定価値」そのものに直接意識の焦点を当て、その捨て去りを成すものであることにおいて、ハイブリッド心理学では、この「自分が神になるのをやめる」という転換が、「否定価値の放棄」の最も大きな核心になるものだと考えています。

それによって、自らにマイナス感情、悪感情をはびこらせる心が、全く別の心へと切り替わる、大きな転換の節目になるものとしてです。

一方でそれが「自分が神になるのをやめる」という意識表現になるとは、多少とも難解なことであります。

事実、自らそれを体験し、それを中核に据えた新しい心理学の執筆に人生をそそぐことを決意した私自身にさえ、どのような心の変化の流れによって、そしてなぜその意識表現によって、「否定価値の放棄」という大きな転換があるのかは、体系立てて説明するのが極めて難しいことでした。そのための詳しい意識過程をこの本で整理し、その決め手が「成長の望み」であることを明確化するまでに、この心理学の体系化を開始してからのほぼ10年を要することになったと、「視野その2・「成長の望み」」で述べたように。それは「成長の望み」において、それに向かい得る自分の姿が見える前に、自分の中でそれを妨げていたものの真実が、見えてくるという形になるのだと。

つまり、「否定価値の放棄」の最大の核心は、否定できることに価値を感じるという未熟さ、そして心の業を、心底から脱することを願う「成長の望み」において、それを妨げているものが、「自分が神になろうとする姿勢」であるという真実が、見えるということなのだ、と。





ですからこの転換テーマについてまず理解しておいて頂くと良いのは、決して、「神になろうとする姿勢をやめれば否定価値を放棄できる」といった、短絡的なものではないということです。

「否定価値」を放棄する原動力は、あくまで、「破壊から自衛と建設へ」という基本的行動様式の転換と、「現実において生み出す」という行動法への転換を、いかに心底から望むか、そしていかにその具体的内容を学び、習得を積み重ねるかです。今「[テーマその1・「愛がこうあるべき」の怒りを捨てる](#)」においても、それが基盤だと述べた通り。

それをまず自らの成長として望み、精神論にとどまらず具体的内容においてそれを学び、習得し始めることで、「[真の強さの視野](#)」を得始めた時、**それでも自分をマイナス感情へと強制的に向かわせるもの**がある。来歴の中にあつた躓きと妨げを引きずるようなものとして。その妨げの真実が見えてくるものとして、「**自分が神になろうとする姿勢**」がはっきりと自覚され、その捨て去りを成す時が訪れるのだ、ということです。

「自分が神になろうとするのをやめる」という「否定価値の放棄」の核心は、あくまでそのような「[学びの深まり](#)」として、あるのだということです。

その上で、次に理解頂くと良いのが、「神」の観念の位置づけそのもの話です。

2つの側面があります。

一つに、その情緒的な役割の大きさ。

そしてもう一つに、知的思考による「神」の捉え方のバリエーション。

この2つの組み合わせが、私たちの心の根底の、「意識」よりも深いところにおける、情緒エネルギーの湧き出方を、大きく支配すると言えるものとしてです。

「神」の観念がどのように私たちの情緒エネルギーを大きく支配するのかというと、ここにまた2面があります。

一つは、私たちが生きていく上で、「既知」のことがらとして対処することのできない、さまざまな「未知」そして「不完全性」に対して、私たちが最後に頼る、情緒的なよりどころを、方向づけるということです。「神頼み」という言葉に、如実にそれが示される通り。病気や自然災害のみならず、試験や事業の行く末、さらには異性に告白した結果に至るまで、私たちの人生は、「既知」のことがらとして対処することのできない、さまざまな「未知」と「不完全性」に溢れています。それに対して、人生を生き始めた私たちの心は、「不安」「怖れ」といったマイナス感情を、まず返すのです。それをどう収めるか。

多くの人は、そこで「神」を、何か形あるものとして捉え、その下において、「こうすればいい」という「既知」へとものごとを収めることで、心を鎮めるという方法を取ります。「これがあるべき姿」という観念と共に。それをしっかりと守れば完璧だ、という情緒の中で。

その際たるものが、「宗教」になるでしょう。またさまざまな「占い」も、この姿勢の典型的なものと言えます。そこで「神」という観念が次第に明瞭さを失うとしても、私たちが幼い頃から本能的に抱いた「神さまが・・・」という情緒が、そこに受け継がれているのを感じ取ることは、そう困難なことではないと思います。「あるべき姿」があるという情緒と共に・・・

そこで「神」の観念の下にものごとを「既知」へと収め、「あるべき姿」を守るというその内容が、ごく謙虚で敬虔なものであれば、問題は少ないでしょう。

しかしそれは時に、**容赦ない否定と破壊の衝動**に、なり得るのです。「あるべき姿」を何か損なっ





た、不完全な、私たち自身もしくは他人への、**容赦ない否定と破壊の衝動**に。「神」の名の下において。

ここに、**人間の悲劇**があります。**人間が、人間自身を、破壊し始めるという悲劇**です。それが「**正しい**」ことだという**感覚**の下に…。

それが「**否定価値**」とこの心理学で呼んでいる、「**否定できることに価値がある**」と人が感じる**感覚**の、最も破壊的で有害な側面です。「**否定価値**」の悪影響として、悪感情の基本的な増大膨張というものをまず「**悪感情**」と「**良い感情**」の**根源**と「**否定価値**」で説明しましたが、この「**自他という人間そのものへの否定感情**」というものに至り、「**否定価値**」は、現在の現実におけるものであれ、過去の記憶を引きづるものであれ、「**外界との関係の悪化**」による比較的「**自然**」な悪感情の増大膨張のみでなく、「**人間による人間自身への否定破壊感情**」という、**最も有害な悪感情の根源**、発生源になるのです。

私たち人間の、最も質と程度が深刻な悪感情、そして心の動揺、悩み、さらに「**心の障害**」「**心の病**」の、全ての根底に、これがある、とこの心理学では考えています。「**神**」の名の下における、「**あるべき姿を損なった存在への否定**」の感情、衝動が、「**心**を病む傾向」からの**抜け出しの第一歩**」で、「**深刻な心の悩み、心の病、心の障害**というものは、例外なく、**道徳の授業型人生観**の心の中での**悪感情の膨張**として起きる」と述べたものもしかり。「**心の癌細胞**」だと表現した「**望む資格思考**」しかり。**悪感情の基本的な増大膨張**についても、その**容赦ない硬直的なありさま**は、その根底に、「**神の名の下に**」と表現できる「**正しさ**」の**感覚**が伴っているからこそ起きる、と言えるでしょう。

ハイブリッド人生心理学の「未知への信仰」

こうして、ハイブリッド心理学の「**学び**」の深まりは、「**信仰**」の領域へと足を踏み入れることになります。

つまりそれは、「**日常生活の向上**」という最も地道で着実なものから**歩み**を始めた先に、「**社会生活の向上**」という行動学の領域における**転換**を足場にして、「**愛と自尊心**」という心理学のテーマを視野に入れながら、最後に、「**信仰**」の領域のテーマとしての「**否定価値の放棄**」へと向かうのだ、ということです。

もちろん、「**信仰**」そのものの全般について詳しい考察を行うことは、もはやこの心理学の「**取り組み実践**」ではありません。

それでも、**心の成長と健康**そして**幸福**にとって**必要で重要なこと**を体系的に網羅することを目指すこの心理学に、「**信仰**」についてのテーマが不在になることは、**あり得ない**と私は思っています。

ハイブリッド心理学から言えるのは、次の2つです。

1つ目に、「**信仰**」の役割そしては課題は、「**未知**」なるもの、そして「**不完全**」なるものに対する、私たち人間の、**最後の心のより所**に**できる情緒**を提供すること、そして「**不完全なもの**」への、**そして人間の間人間に対する否定破壊の感情**を、いかに**捨て去らせる**かの2点にあるのだということです。この役割を果たせない「**信仰**」は、私たち人間の心の健康と幸福を、損なうのだ、と。

そして2つ目に、そうした「**信仰**」の領域において、ハイブリッド心理学は、極めて**限定された**、**一本の道**を取る、ということです。





今述べた「信仰」の役割と課題については、ハイブリッド心理学は、「未知」と「不完全さ」を許さず、「分かる」もののできることを、ひいては「全知全能」への信奉によって、そしてその完全完璧さによって心を取めようとする姿勢とは逆に、「未知」と「不完全性」をそのまま受け入れ、さらにはそこに心を委ねる先にこそある「未知への成長」こそを、最後のより所にするという情緒的方向性、そして「不完全なもの」と人間の人間に対する否定破壊の感情については、むしろ心の根底から根本的に捨て去るという方向性を取ります。

歩みの道のりとしては、後者つまり否定破壊感情の根本的に捨て去りが、「否定価値の放棄」に該当します。一方前者つまり「未知の成長」への「委ねの感情」が本当に獲得されるのは、「否定価値の放棄」によって大きく開放される「望み」に向かう歩みの中で、さらに「真の望み」が見出され、それに向かうことが自分を未知へと成長させていることを、実際に体得した時です。

これは「真の望み」に向かう心の成長の4段階」としては、「情景図」に示されるような道のりにおいて、山の麓に到達するまでが第2段階、その先に、山を登り頂きに近づいていく第3段階、第4段階がある。そこで「否定価値の放棄」がその完了の節目となる第2段階のしめくりにおいて、「信仰」の領域が大きなテーマになり、さらにその先の第3、第4段階においては、「取り組み実践」として新たな前進を導くものは、もっぱらこの「信仰」の領域のベクトルになるのだ、とさえ言うことができるものということです。「不完全なもの」への怒りを根本的に捨てた心の姿勢によって、実際に人生を生きる体験の積み重ねに向かい、そこに現われる「未知への成長」に、やがて自分の心を委ねるという心の境地を見出すことへと、向かうものとしてです。その先に、あらゆる感いと悩みが、やがて「豊かな無」の中に消えていくものとして…。

そこで重要になってくるのが、「信仰」の知的側面です。つまり、知的思考による「神」の捉え方のバリエーションです。

なぜなら、この取り組みは、知的思考による「本当に確かなこと」の積み上げを足場に、心の内面と外面に向き合う取り組みであり、知的思考による心底からの「本当に確かなこと」という納得を経ないまま、「信仰」の情緒的な側面だけつまみ食いするような取り組みでは、ないからです。

「そう感じるようにすればいい」という取り組みでは、ないのです。まず「日常生活の向上」において始めた、実直な論理的思考からの積み上げとして、「神」もどう考えるのかが、問われるのです。それは果たして、今述べた、「未知への委ね」の情緒と、相容れるものなのか。そしてそもそも、「否定価値の放棄」をそれはどう支え得るのか。

実は、実直な科学的かつ論理的思考の先にこそ、「未知への委ね」と「否定価値の放棄」につながり得る、「神」の捉え方のバージョンがあり得る、とハイブリッド心理学では考えています。

「神」をどう考えるかの詳しい内容はもはや「取り組み実践」の範囲外になりますので、ごくポイントを記しておきましょう。

「神」をいかなる形においても知り得ない、「未知なるもの」とし、かつ、否定しない。

これがそのバージョンです。

まあ「いかなる形においても知り得ない」という考え方ですから、詳しく説明するような内容もあまりないという話にはなってきます。それでもポイントになるのは、まずは「神」を、人間の頂点に君臨し現実世界のあらゆるものを支配する全知全能の精神体、あるいは巨大な人間のようなものとして捉える考え方を、取らないということです。これでほとんどの宗教や精神世界論とは袂を分かつこととなります。





実際この心理学が採用するのは、「心と魂と命の開放」でも言った通り、「小学校で学ぶような基本的科学知識など本当に確かなことからしっかり積み上げていく論理的思考」です。小学校で習う科学の中に、「神」についての確かな情報など何も出てきませんね。

一方でこの「神」の捉え方のバージョンは、「神」の「存在」を否定しない。

ここで話が少し難しくなってきます。一言でいえば、この現実世界に、「人知を超えたもの」があることを認めるということです。私たち人間は何をどのように知り得ないのかについての、論理的思考としてです。科学的思考をしてみると、全てを科学で説明できるとは考えない。まさに科学で思考する先に、科学でも分からない、彼方の世界があることを認める。

ここでその具体的内容はどんなものかというテーマが幾つか出てくることになりますが、まず私の基本的な考え方を書いておくならば、それは超常現象を認めるというような話ではなく、科学というのは人間の「意識」で観察できるものごとについて法則を探求するものである一方、「意識」そのものがどう成り立つかは何も言えない。「意識によって捉えられる以前の世界」がどんなものであるのかは、「意識」では当然知り得ない。そこにあるのが「神」の領域だ、といった考え方です。

再び私の心の歩みを振り返るならば、30代後半、社会人としての自分に自信を持ち始め、「視野その3・真の強さへ」で触れたように、「怖れ」の感情をどう捨てることができるかに興味を持ち始めたのと同時期に関心を向けたのが、そうした「科学のへり」「科学の彼方」の領域でした。

具体的には、「量子宇宙論」や「量子力学」などです。もちろん専門書を読むようなものではなく、一般人向けの教養書や雑誌をよく眺めては、そうした「物質と意識のへり」の世界にイメージを走らせたりしました。『入門編上巻』にこれについてのごく短いまとめのようなものを書いており(P.206-)、またその前後の数ページで、「神をいかなる形においても知り得ない未知なるものとし、かつ、否定しない」考え方の説明をしていますので、参考頂けるかと思います。

なお量子宇宙論と量子力学について読んでみることは、もちろんこの心理学の「取り組み実践」の「実践項目」に入るものではなく、人それぞれの趣味嗜好によってという話になります。

また「信仰」そのものについても、あまり「実践項目」として項目立てるようなものではなく、「自分自身に対する論理的思考」という基礎的实践の一環と考えていいでしょう。

いずれにせよポイントは、まず人間の頂点に君臨する全知全能の精神体、意識体のようなものとして「神」が現実には存在などしないという思考、もしくはそうした観念を使わない思考になること。日常生活において。これはよろしいでしょうか。

ただしその一方で、「無神論」にもならないでいること。「神は存在しない」と「断言」する「無神論」も、結局は「神」を「全治全能の存在」として思い描く中でそれを否定するという、未熟な思考の世界の中にあるように思われます。それによって、その人はやはり「自分は神を知っている」という姿勢の中で、やはり「未知」と「不完全なもの」を受け入れることなく、「現実なんて、人生なんて、こんなもの」と、「空しいもの」という「既知」へと決めつけるという心の轍を行くことになる危険があります。現代の日本人の多くが、あるいはこれに該当するかも知れません。そうした「無神論」をも脱するような思考を、いかに持つかという話になります。

つまり、「神とはこれこれ」と、「神」について何かを知っているという思考を一切せず、かつ「神」を否定する思考もしない。一言でいえば、「私は神については知らない」という思考です。

私はそのような思考をしています。皆さんの思考がどのようなものになるか、ぜひ確認してみてくださいね。





そうした「**信仰**」の知的側面、つまり知的思考による「**神**」の捉え方が、私たちの感情を大きく左右している…のではありません。

全く逆であり、まずはそうした「**信仰**」そして「**神**」についての思考が感情におよぼす影響を、まずは**ほぼゼロにまで減らす**のが、少なくともここまでの、「**日常生活の向上**」から「**社会生活の向上**」までの「**学び**」の前進です。それは「**小学校で学ぶような基本的科学知識など本当に確かなこと**からしっかり積み上げていく**論理的思考**」によってまず日常生活を向上させ、社会生活の向上も、そこからの積み上げとして「**行動学**」を学ぶことで前進するといった内容ですので、そうでないとおかしな話になってしまいますね。

そうしてまずは「**神**」的な**観念、感覚、思考**から卒業するような**生き方姿勢と生き方思考**を築く、その最後の締めのようなものとして、**ほぼゼロのように何も見えない先**にある、一つの扉を、開けるのです。

そこに、実は何よりも大きな感情の源泉が、**解き放たれる**のです。

「否定価値の放棄」を自らに問う

こうして、ハイブリッド心理学が「**取り組み実践**」の「**ひとまずの習得達成目標**」と位置づける「**否定価値の放棄**」の転換のための、準備が全て整ったこととなります。

つまりそれは、「**現実を見る目**」と「**目的思考**」に始まる、心の外面と内面の双方の「**本当に確かなこと**」を見る目によって歩む「**感情と行動の分離**」の姿勢と、その日常生活および人生における実践の積み重ねの先に、「**愛と自尊心の心の成長テーマ**」も視野に入れながら、「**日常生活の向上**」から「**社会生活の向上**」へと前進し、社会人としての自分に自信を持ち始めること共にあることとして、「**真の強さ**」を視野に捉えることに、まさにその歩みによっていったん**ほぼゼロにまで役割を減らした「信仰」つまり「神」への知的思考**が、「**いかなる形においても知り得ないものとして、むしろ肯定する**」という「**未知への信仰**」という極めて限定された形のものになることが、合流してくるというものになる、ということです。

そこまで整えば、あとは、いつ、「**自分が神になるのをやめる**」という心の奥底にある大きな扉の取っ手に、手をかけるかです。

「**そのつもり**」と、空想の中でむなしく宙をつかむようなものとしてではなく、**本当にその扉の実体にしっかりと手をかけるものとして**。

そして**実際にそれに手をかけた先に、その大きな扉を開くことができるだけの強さ**が、その手にそなわった時において。

それはここまで振り返ってきた私の心の歩みが、「**自己嫌悪**」の感情の強度を減らす過程であったことの延長として考えるのが、分かりやすいと思います。

つまりそれは、「**自己嫌悪**」、「**自分で自分を嫌う**」「**自分自身に向ける否定破壊感情**」という、「**自ら不幸になる**」ことの最も典型的な心の動きの**根本的な捨て去り**として、自分自身に問うものになるというのが、まずは考えられることです。

それ以外、たとえば人に対する、あるいはこの世界のさまざまな不完全なものに対する、**積極的なあら探しの否定破壊感情**が動く際に、それを心の底から捨て去ることとして「**否定価値の放棄**」を自らに問うというのは、ちょっと考えにくい。





まず直感的な表現をするならば、それは嘘になる。「自」への積極的嫌悪感情ではなく、「他」への積極的否定感情というのは、言ってしまうと多少とも自分にとって得だと感じる面があり得る。そんな甘っちょろいものではなく、「自」への積極的嫌悪感情という、得るものの何もない、苦しみだけを生み出す心の動きが起きた時にこそ、それを生み出した心の歯車を、心の根底から捨て去る選択を、問うことができる。

逆に言えば、ここまでの歩みとは、「自」への積極的嫌悪感情によって得るものを、その「甘い」側面から抜け出すことを始めとして、「破壊から自衛と建設へ」の行動様式転換と「現実において生み出す」行動法の習得によって自分に自信を得始めることとして、もはや得るものが何もないことの、外堀を埋めていく過程としてある、とすることができるわけです。

そうして、「自分で自分に積極的否定の感情を向ける」という心の動きが、今までの心をひきづるようなものとして、再び強い疾風として吹きすさんだ時、他にもはや何も得るものがないその心の動きにおいてさえ、自分の心を強制的に向けさせていたものの「真実」が、ありありと見えてくるのです。

「これは自分が神になろうとしていたということなのだ！」と。

「自分が神になろうとするのをやめる」という、「心の教え」としては実にありきたりとさえ言えるテーマの、ハイブリッド心理学が考える、その本当の、完全なる成し遂げが、そこにあります。

それは単に特定の「思考法」でも「姿勢」でもなく、ハイブリッド心理学の「取り組み実践」に含まれるその全て、さらに「行動法」の学びと、その実際の「体験」の積み重ねによる「心の成長」が生み出す節目としての、一つの「心の抜け替わり」なのだと言えます。

その本質は、最初の方の「「否定価値の放棄」「不完全性の受容」への歩み」で触れたように、「空想の中で」「絶対的なものから」「否定する」という心の要素と、「現実の中で」「不完全さを肯定し」「生み出していく」という心の要素の、対極の結びつきのセットです。いや、それは「結びつきのセット」という言葉ではまだ表現が弱いような、私たちの心の中の、強力な、一つの根核なのです。前者は、自分から不幸になるという生き方の、そして後者は、自分から幸福に向かうという生き方の。

それが「自分が神になるのをやめる」という意識表現になる大元に、私たちの幼少期からの、「神」という観念の位置づけがあると言えます。それは「絶対なるもの」の象徴として、空想の中で、「絶対的なもの」を基準に、「現実において生み出す」ことなく、「現実」を見下し否定することに自分の価値を感じようとした心の、核だったのです。それを抱きながら、「不完全なもの」を前にして未熟な「癩癩」（「かんしゃく」ちょっとしたことにも感情を抑えきれないで激しく怒り出すこと）を起こす心が、それを捨て去った心へと、抜け替わるのです。

ですから「否定価値の放棄」への準備となる心の変化として、もう一つ、「真の強さ」を視野に捉えることと共に心に生まれてくる、ある変化を押さえておくと、そうした流れがより理解できると思います。破壊できることを「強さ」と感じることを、「愚かさ」だと分かってくるといった変化と共に、心に生まれてくる変化です。

それは、優れた他人の姿について、「天才」、そしてまさに「神」と感じる感覚が、減ってくることでです。

皆全て同じ人間であることが、感じ取れるようになってくるのです。「天才」「神」と感じられたような優れた他人とは、どのような資質と、どのような向上の歩みと、そこにおけるどのような壁や困苦と、さらにそれを乗り越えるための条件といったもの、そうした「要因」の全てが、具体的





に分かってくるからです。もちろん、自らが「日常生活の向上」から「社会生活の向上」への人生の歩みを積み重ねた経験を通してです。

そこにおいて、「天才」「神」と呼ばれる人と、そうでない人の違いが、ほんの小さな違いの積み重ねのようなものであることが、実感として見えてくる。

実際の「成長」を通して、そうした「真の強さ」が視野に入ってくることを準備段階として、繰り返しますが最後の決め手になるのは結局、**否定破壊することに価値を感じる心を自分が脱することをいかに本当に願うか**によって…上述の通り、神になろうするのをやめることで否定価値が捨てられるのではなく、否定価値を捨てることを心の底から願う「成長の望み」によって、それを妨げているものの真実が見えるということなのですから…、一つの大きな「心の抜け替わり」となる、「**否定価値の放棄**」の扉が、開かれるのです。

私自身の人生でその扉が開かれた時の様子は、『入門編下巻』（P.179）と『理論編下巻』（5章）で詳しく述べています。「こんな自分は何の役にも立たない人間だ」という**自己否定感情**の強風が吹きすさんだ時、自分に向き合い、その扉を開かせたのが、カレン・ホーナイのこの言葉であったことも。

人間は無限と絶対を手に入れたいと思いながら、同時に自分を破壊し始めるのだ。栄光を与えることを約束する悪魔と契約を結ぶ時、人は地獄に、己自身の内部にある地獄に、落ちねばならない。（『神経症と人間の成長』誠心書房、P.196）

その言葉が私に否定価値を捨てさせた、のではなく、否定価値を捨てることを心底から願う「**成長の望み**」において、私はその言葉を一つの手がかりにして、「**否定価値の放棄**」を成したのだと言えます。その言葉は、「**否定価値の放棄**」の扉の取っ手をつかむための視野のレンズの役割を果たしたのであり、否定価値を捨てることを心底から願う「**成長の望み**」が、それをしっかりとつかみ、引いて開ける、腕の力になったものとして。

そしてそれを引き開ける方向とは、「**絶対なるもの**」という観念を捨て去ることで。

「**否定価値**」を捨て去る心の準備は、できていたのです。「**真の強さ**」を手にし始めることとして。そして何よりも、「**否定価値**」を捨てることを心底から願う「**成長の望み**」として。それでも「**否定価値**」が心で生きていたのは、「**否定すべきものがある**」という感情に伴う、「**絶対なものがある**」という、一見して小さな留め金のような感覚があったからなのです。

その小さな留め金を取り去った時、「**否定価値**」そのものが、ぐらついて、「**命**」のエネルギーそのものによって、流され、消え去っていく。

こうして、ハイブリッド心理学が「ひとまずの習得達成目標」と位置づける「**否定価値の放棄**」は、それ自体としてはさまざまな心の取り組みから見てもごく基本的な目標でしょうし、その決め手となる「**自分が神になろうとするのをやめる**」というテーマも、心の教えとしてごくありきたりなものと言える一方で、ハイブリッド心理学は、そこに至る歩みに、一切の抜け道のない、極めて限定された道りによって、一切の矛盾のない、統一された心として、その**本当の完全な成しとげ**を行うことに、ハイブリッド心理学の独自性があると私は考えています。

だからこそ、それによって起きるものとして見出した心の変化は、もはや全くありきたりではない、異次元のものになるのであろうと。

ありがちなのは、そうして起きる心の変化という「結果」にまず関心を抱くのはいいとして、「**否定価値の放棄**」そして「**自分が神になるのをやめる**」といったテーマを、自分は十分に「分かって





いる」、さらには「選択している」と頭では考えながら、日常生活での具体的行動場面における思考と言動が全く異なるものになっているというものです。つまり、**抜け道**に行ってしまうのです。それは結局、**否定できることに価値を感じている**ものであったり、「読んで感銘」することと実際の場面での思考と行動が**全く「別の話」のようになってしまっている**もの、また自分では「学びの設定」ができず**流されるだけ**になってしまうものなどが主なものになるでしょう。

いずれにせよ、「変化できた結果」という、この旅路の終わりの方から自分に当てはめてみる、という向き合い方ではなく、この本で説明した詳しい意識過程の**最初から、地道に、自分の日々の思考がどのようになっているのか**をつき合わせ確認し、**自分は今この部分が課題だというものを自己把握**していくような向き合い方こそが、**最短の歩み方**になります。「「成長の望み」とは」で、この列車に**最初に乗るところから取り組みを確認**してみるのが**最も確実**だと述べたように。そこでまずしっかりと目に捉えるべき**最初の視野**とは、「心と体が実際にどう動いているか」なのだ、と。

同時に、そこでもし**わき道**を行っているならば、ハイブリッド心理学の「**学び**」を、「**心の健康と成長のためにはこうしなければ**」と意識するよりも、自分はハイブリッド心理学とは**違う道**を行っているのだと**覚悟**するような意識の仕方が、むしろ**逆説的に**、心の根底をこの心理学が向かう道に**近づける**であろうことを、お伝えしておきます。見えない「**命**」が、そのように**動き始める**というものとして。これは「「学び」とのギャップを生きる」および「「学び」への入り方」で説明した通りです。







13章 「否定価値の放棄」が人生にもたらす影響

[「否定価値の放棄」から先の歩み](#)

[心が進む道](#)

[視野その5・「否定価値の放棄」が人生にもたらす影響](#)

[「否定価値のない心」の別世界](#)

[生きるエネルギーの解放](#)

[テーマその3・「空想」を不幸になるために使うのをやめる](#)

「否定価値の放棄」から先の歩み

「否定価値の放棄」によって心に起きる変化は、3つの転換テーマの中でも、「自分が神になるのをやめる」という中核テーマによるものが最も大きくなるであろうことを、私自身の経験からも言うことができます。

それは「愛がこうあるべきという怒りを捨てる」という転換テーマその1が、心が向く方向が180度変わることによって、心に見えるものの全てが変わってくるという、これも大きな変化であるのに対して、「自分が神になるのをやめる」という中核テーマは、心が置かれた場所が全く異なる世界に切り替わる変化だと言えるものとしてです。一方、転換テーマその3の「空想を不幸になるために使うのをやめる」という転換は、歩む先に出会う分岐路一つ一つにおいて、今までと違う道が良く見えるようになるという変化だと言えます。

「自分が神になるのをやめる」という中核テーマによって、心が置かれた場所がどのように全く異なる世界に切り替わるのかと言うと、例えるならば、裁判所の中から、大自然の草原へ、という表現があてはまるでしょう。

今までの心において、「人生」そのもの、そして自分の存在そのものが「裁かれる」ものとしてあった、ということになります。裁判所の中で、「否定すべきものがある」というストレスの下に、心が恒久的にあったものとして。

今それはなく、心はただ、今を生きる自分と、向かう世界がある。その開放された世界に、置かれるのです。

一方でこの表現は同時に、この時点で心がどれだけプラスの感情に満たされるかについては、まだ全く不確定であることも示しています。

それはこれからの問題なのです。開放されていく「望み」を携え、不完全なこの「現実」という世界に、いかに向かうか。それによって「外界現実との良い関係」をいかに築くかに、良い感情と悪い感情がどのように湧き出ることがかかってくるのです。「[「悪感情」と「良い感情」の根源と「否定価値」](#)」で、それが心と脳の基本的な機能だと説明したように。

しかしその前提となる場が、全く違う世界になるのです。裁判所の中と、大自然の草原の違いと言えるほどに。

もしこの歩みが来歴の中での躓きと妨げを抱えた心によって開始された場合、いったんこの段階





で、全ての問題が消えてしまったかを感じる可能性もあります。それだけ、多くの問題が「否定価値」による悪感情の増大膨張として起きていたのです。「悪感情」と「良い感情」の根源と「否定価値」で詳しく説明したように。

この開放感はあまりにも大きく、最初の「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標でも、「自分からものごとの悪い面に目を向ける姿勢が心の根底から消え去り、自分が道徳のない能天気人間になってしまうかを感じるほどの変化」になるかも知れない、と述べた通りです。

もちろん全ての問題が消えたのではなく、「否定価値の放棄と望みの浄化成熟の思想」の中で「心に起きる問題」として整理した3つにおいては、「怒り憎しみ」が完全に捨て去られ、「心の闇の感情」は多少その残骸が、その人の来歴における躓きと妨げの大きさにやはり相応する形で、心に残っている状態と考えるのが妥当でしょう。「心と魂の分離」という万人に共通の問題についても、まだ手つかずです。

その3つの問題が合わさった結果としての「否定価値」がまさに捨て去られた一方で、意識が最初から「心の闇の感情」を反映し変形したものとして、「人との隔たりの感覚」などがやはり残っていることが考えられます。私の場合がそうでした。

それでも、それらはもはや、この人の人生の前進、そして心の成長の歩みの前に立ちふさがり、壁ではなくなります。それはもはや、完璧なものなどない、不完全な存在としての私たち人間が持つさまざまな「制約」の中の、一つにすぎなくなるのです。たとえば経済的制約や身体的制約と同じように…。

もちろんそれは正真正銘、他のさまざまな「制約」と同じもの…なのではありません。来歴において抱えた、つまり恐らくは「依存の愛」に十分に満たされる願いにおいて抱えた躓きと妨げによる「心の闇の感情」に、さらに向き合うことにこそ、「心と魂の分離」という、万人に共通の問題の真実が見え、その先に、順調な成長を重ねることができた人たちよりも、はるかに豊かな未知の心へと変化していく、神秘なる道が現われるのです。

心が進む道

いずれにせよ、「否定価値の放棄」によって、「望み」の感情が大きく開放されます。それが、「否定価値の放棄」の、悪感情の増大膨張が消え去ることと並ぶ、大きな位置づけなのです。この仕組みについては「否定価値」によって塞がれる「望みの感情」で説明した通りです。

そこから、開放される「望み」に向かって、心が進み得る道が3つある、と覚えておいて頂くと良いでしょう。

一つは、「望み」が叶うことへと近づいていく道です。この方向に前進できれば、無論それに越したことはありません。これが1つ目の道です。

しかし現実世界は、そして私たち人間というものは、不完全です。そこにもう一つの道が現われます。

それは、「望み」が叶わないことを断念し受け入れる道です。これが2つ目の道です。

これも重要です。これがないと、私たちの心は、まず言っているまでも「平安」を得ることができません。また「断念」「受け入れ」の心の足場になる「覚悟」というのは、「2つの心の世界を持つ」でも触れた通り、私たちの心の基本的な成長にとっても重要です。私たちの人生でのその最初





の体験が、たとえば注射を怖がるのをやめるといったことであろうように。それによって、私たちはちょっとしたものごとに「動じない」という「強さ」を身につけていくのです。

まずはこの2つの道が、「今の心」の中でのものになります。「今の心」の中で、「望み」だと感じるものに近づければ無論それは良いことであり、一方そうでないものを断念し受け入れるという道もある。

それとは全く別の道が、心が進み得るものとして、もう一つあります。

それは、「望み」がその通りには叶わない失意を超えて、なお「望み」に向き合う先に、「魂の望みの感情」が現われ、「魂との対話」をする中で、私たちが別の人間へと変化していく道です。

これが、第3の道になります。

この3つの道はどれも重要なものであり、特にどれを重視すればいいというものではありません。そう考え始めるとバランスを失い、3つの道ともうまく進めなくなってしまいます。

まずは「望み」を叶えるために全てを尽くすのが基本姿勢であり、「望み」通りにならない不完全さを受け入れることも不可避必須であり、あくまでこの2つの道を跳躍台のようにして、第3の道も現われるのです。

ですから「取り組み実践」つまり意識実践として必要となる残りの学びとは、まずは「魂の望みの感情」や「魂との対話」とはどのようなものであるのかを、知っておくことになるでしょう。それが心に現われた時、積極的に耳を澄ませ目を向けることができるためにです。知らぬがために見捨ててしまわないために。

そしてもう一つは、それらが前提とする「否定価値の放棄」について、自分がその扉を開けることを本当に成しているのかの確認を、今後適宜できるようになるための視点です。この本でそこに至るまでの詳しい意識過程を説明しましたが、当然、読んだ納得感銘によってすぐ成すものではありません。これからの人生の長い道のりの中で、いずれその扉を本当に開けることを、自らに問う時が来る。それについて、読んで学んでいる段階の今としては、どんな視点を心の懐に装着しておけばいいか。

「否定価値の放棄」の転換テーマの残りその3と合わせ、それを説明しておきましょう。

視野その5・「否定価値の放棄」が人生にもたらす影響

まずは、「否定価値の放棄」を成した心と成していない心の大きな違いを知っておくと良いでしょう。

「否定価値の放棄」は、最初の方の「「否定価値の放棄」「不完全性の受容」への歩み」でも述べたように、「心得」というレベルのものではなく、人間の「心の業」の根源を取り去るという哲学宗教的な「悟り」に匹敵するものであり、先の「「否定価値の放棄」を自らに問う」で述べたように、「心の抜け替わり」だと言えるものです。それを決定づけるとハイブリッド心理学が考える「自分が神になろうとするのをやめる」という意識転換も、意識の表面の思考の問題よりも、それを扉の取っ手として、心の奥底の大きな扉が開け放たれることに、大きな位置づけがあります。

それが成された心と、成されていない心の、大きな違いを知っておくことです。





これが「「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか」で、「否定できる価値」を放棄している「つもり」でいながら実はそうではないという状況の把握に役立つと述べた、視野その5「否定価値の放棄が人生にもたらす影響」の話になります。

「否定価値の放棄」による心の大きな違いを知っておくことで、日常生活の中で悪感情を体験した時に、自分が「否定価値」の支配下にあることを、次第に自覚できるようになるでしょう。その理不尽さの実感を、次第に強めながら。

ただし「「心」と「魂」と「命」の開放」で「最も感情が悪化しやすくなる」ものと述べた、「自分で考えるということが基本的にできず、感情を相手にぶつけて相手に考えさせようとする傾向」や、「注射」なり「幽霊」なり日常生活で「怖がろうとする姿勢」を抜け出すといった、「強さ」に向かう歩みがまずあっての話です。でないと「否定価値」は、理不尽どころではなく、いつまでも手放せない魅力あるもののままです。

そうして視野その5の「否定価値の放棄が人生にもたらす影響」を補助にしながら、視野その1「心と体が実際にどう動くか」からの流れがある、と理解して頂くと良いでしょう。

面倒でしょうが、終わりの方から当てはめてみるというのではなく、最初の方から確認してみることこそが、最短の道になるものとして、最初の方に抜け道があるほど、「否定価値の放棄」という先の目標からは、当然より大きく離れてしまいます。

そうして視野その2「成長の望み」にも向き合う歩みから、視野その3「真の強さ」が見えてきた頃に、視野その4「否定価値の放棄を問うための心のテーマ」によって、その大きな扉が自分に見えるかに向き合う。どうもピンと来ないようであれば、まだそれだけの準備が成されていないということです。再び視線を自分の心の内部ではなく外に向け、「日常生活の向上」から「社会生活の向上」への歩みを地道に続ける。そしてまた何か機が訪れた感覚を持ったら、再び自分の心の奥底を問いてみるのがいいでしょう。

これが、「学びの流れチャート図」で、「大よその習熟体得」の先に「否定価値の放棄」が成されると示した流れになります。

「否定価値のない心」の別世界

「否定価値の放棄」を成した心に訪れる、計り知れないほどの大きな変化として、3つのトピックをお話ししておきたいと思います。

変化の基本的な軸、参考となる人間事例、そして変化の軸としても一つ、「人生」の感覚の変化です。

変化の基本的な軸は、「怒り」が消えることです。「喜怒哀楽」という、私たちの基本的な感情における、「怒」が、私たちの人生から、消え去ります。

私自身について言えば、「怒りに駆られる」という体験は、2004年にあったものが最後でした。仕事場面での他人の様子に怒りを感じたのですが、その頃には私はすでに、人との対立場面でも怒りを全く使わない行動法を身につけていたにもかかわらず湧き起こるその怒りを自己分析し、それが「ニセを生きている他人」への怒りであり、その怒りによって自分が「ニセを生きている人間」ではない証明をしようとしている衝動の中にあることを自覚した時、その怒りも消えたのです。それが私が人生で、「怒りに駆られる」という状態になった、最後の体験でした。





私自身は、もう残りの人生で「怒り」の感情を体験することはないように思っています。「怒り」という脳の機能そのものを、失ってしまったように。

なぜなら、「怒り」というのは、もともと相手との戦いで怪我をしてもダメージが少なくなるよう、血液を脳に集め身体の代謝機能を停止に近づけるといふ、その発動自体が身体的ダメージのある、原始的な「捨身」の生理的反応としての感情だからです。この、「怒りの有害性」の話から、まさにハイブリッド心理学の話も始まるように。『入門編上巻』です (P.17)。

私はごく最近まで、「否定価値の放棄」を成しても、そうした「怒り」という脳の機能そのものは残るのであり、怒ることが役に立つ時は大いに怒ればよい。それは山でクマに出くわした時か、暴漢に襲われた時くらいのもので、としばしば述べていましたが、今では、そうした脳の機能そのものが消える感覚を持っています。なぜなら、万一そうした場面で外面においては怒り反撃の行動を取るとして、内面において怒りの生理的反応が特に役に立たなければ、起こす必要もないからです。「怒り」は結局「原始的生理反応」であり、脳のレベルでその役割が停止できるのだ、と…。

実際上述の2004年というのは、私自身の心に起きたあまりの変化に触発されて執筆活動を開始した2002年から2年経った時で、取り組み方法についての考えもかなりまとまってきて、その自らの実践によって心の変化が加速度的に進んだ時でした。その中で、日常生活の中でのちょっとした憤りの思考が起きた場面、また人との接触でちょっとした恥ずかしさを感じた場面で、以前ならあったような「血が騒ぐ」「血が逆流する」というような生理的変調感覚が起きず、「あれっ？」と自分で驚いたことがあるのが印象的に記憶に残っています。「体質は変わらない」としばしば言われる、その「体質」に属していると思えたようなことさえも、変化してきたのです。

なお私の中で「否定価値の放棄」が成されたのは1997年、36歳の時のことで、それから上述の「怒りが消えた」時まで7年を経た43歳と、結構時間がかかっていますが、一つは、執筆開始の2002年までは、自分の心の変化の行き先を意識できておらず、やはり間延びがあったのと、もう一つは、「否定価値の放棄」は心の根底における変化であり、具体的行動場面での悪感情克服は、あくまで具体的行動場面それぞれにおいてそこから本格的に始まるという流れに、沿ったものです。これは最初の「「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標」で、「習得達成された心の姿勢と思考法行動法によってさらに人生を歩むことが、心を未知の異次元の豊かな世界へと変化させていく」と、また「「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ」で、「悪感情の克服が目に見えて、右肩上がりに前進するようになるのも、否定価値の放棄を経ることで建設的な思考法行動法が豊富な発想によって開花するようになってから」と述べた通りです。

それが「具体的行動場面での悪感情克服」であり、「生きること」「生きていること」そのものへの感情は、「否定価値の放棄」を節目に劇的に良いものへと変化します。これも、「「否定価値の放棄」までの「学び」の主な流れ」で述べた通りです。

事実、「否定価値の放棄」を成した時、私の心はあまりにも軽くなりました。それで、日常姿勢としていた日記に向かうこともせず、後日「早くこうなっていなかったのが悔しい」などと日記に書いたことを、『入門編下巻』で触れた通りです (P.180)。

「生きること」への感情という、私たちが普段生活している中で最も底流として流れる感情が悪いものであるとは、結局のところ、「自分自身」という決して離れることができない相手への、「怒り」の感情が最大の根源になるでしょう。それが消えるのです。

逆に見るならば、日常生活の中で動く、「否定できることに価値を感じる」という一見小さな心の





動きが、心の根底で、実は**巨大なる「生きづらさ」の感情**へとつながっていく、ということです。

それを踏まえて、「**否定価値の放棄**」という、この心理学の「習得達成目標」を、自らの目標に定めるかから、検討して頂くと良いでしょう。[「否定価値の放棄」を自らに問う](#)で言ったように、**抜け道のない、統一された心**として、その本当の完全な成しとげを行うこととしてです。「それとこれとは話が別」という自己分裂の姿勢を抱えたままでは、成すことはできないものとして。

否定できることに価値を感じる信念を維持しながら、**生きづらさ**はなくしたいと思っても、そうは問屋が卸さないということです。どちらかを選ばなければなりません。

もしその選択に困難を感じるとしたら、[「人生観」の学び](#)から再び始めてみるといいかも知れませんね。「**否定価値**」の根底にあるのが、やはり「**道徳の授業型人生観**」だからです。これは[「学びの流れチャート図](#)」で、「**理解納得の前進**」がうまく行かない場合に、「**基本的な妨げへの取り組み**」を経てまた戻るという流れです。

全ての根底に、そうした「**人生観**」の違いがあります。「**人生観**」への取り組みが生み出す心の変化が、見えない形で、私たちの思考を、根底から変えていきます。その変化を生み出すのは、もちろん「**命**」です。

「**否定価値のない心**」という別世界を、より直感的にイメージできるであろう、一人の人物事例を紹介したいと思います。

ハイブリッド心理学の取り組み実践によって「**否定価値の放棄**」を成した人の話ではなく、脳の怪我によって「**悩む機能**」を失った人の話です。

その人は確か**30歳前後の女性**でしたが、自転車で転倒し、頭部に生死の境をさまようほどの大きな怪我を負った後**奇跡的に回復し、学習記憶の面や、ろれつが少したどどしくなるなどの後遺障害**を残しました。その人が極めて特異だったのは、**情緒面の障害はほとんどなかった中で、脳の「悩む機能」だけが損なわれる**という、極めて珍しい、限定的な情緒障害が現われたことでした。その人の日常生活が映されていました。料理で失敗するたびに、面白いと笑っている様子。撮影スタッフとのインタビューの中で、「今の方がいい。だって楽しいから」と答えていたのが印象的でした。リハビリ医師の「**悩めるということも大切です**」という言葉に、「**そうですか・・・**」と**神妙な様子**でいたのもまた印象的でした。

ハイブリッド心理学における「**否定価値の放棄**」は、もちろんそこまで**過激なもの**ではないでしょうが、それでも、**直感的にはそれに類するもの**と、私は感じています。

「**否定価値の放棄**」によって大きく開放される「**望み**」に向かう歩みによって、特にその中で「**魂の望みの感情**」に出会い、「**魂との対話**」をする中で、別の人間へと変化していく、と「**心が進む道**」で触れておきました。

そのように、「**否定価値の放棄**」の後に、私たちが「**望み**」に向かう中で別の人間へと終わることなく変化していく道があるのですが、「**否定価値の放棄**」そのものについて言えば、次元が一つ異なり、「**動物として別の種類になった**」というような感覚を、私は持っているのです。

そうした根本的な心の変化を「ひとまずの習得達成目標」とするこの心理学を、自らの取り組みの指針にするかどうかの「**選択**」から、**始める**といいという話になります。

一言でいえば、日常生活の中で「**怒りに駆られる**」「**いらいらする**」また物事や人物について**何かにつけて否定的な感情**が湧くようなことがあるのであれば、まず言って「**否定価値**」の下にあるものと考えて良いように思います。もちろん、まずは**犯罪に巻き込まれる**など**特殊状況**ではない**通常の日常生活**における心のあり方に取り組む上です。そこから上述のように、**終わりの方から**当て





はめてみるのではない、最初の方から確認していく、地道な歩みへと、向かうのです。

生きるエネルギーの解放

「怒り」が**根本的に消える**ことと並んで、「**否定価値の放棄**」がもたらす**変化の軸は、「人生」への感覚への変化**です。

一言でいえば、それは「**生きること**」への**不明感の消失**と、**生きるエネルギーの開放と湧き出し**です。これも、「**気持ちの持ちよう**」「**考えよう**」とは、**異次元の変化**として、「**生きづらさ**」とは、**対極の世界**へ。

これについて、今回この本の**執筆**を進めながら、**私自身の変化**を振り返って、これは一体どうい
うことかと考えたものがありました。

「**心の癌細胞「望む資格思考」と「生きづらさ」の心理**」および「**「人生の望み」への向き合い**」
でも少し触れた、『**悲しみの彼方への旅**』のラストの方で描写した「**人生の見出し体験**」です。かつ
てとは全く別人のように**行動的**になれている自分を**自覚**した私が、まさにそれによって、**自分自身**
の「**失われた青春**」をまざまざと**自覚**した時です。自分の人生は一体何だったのか…。その悲嘆に
くれる中で、同じ言葉をインターネットで**検索**した時、そこに現われたのは、あまりにも**悲嘆**な人生
を抱えた人々でした。そこにあるのは、**何億何万**という命の中で、**幸せな人生**を送るか、それとも、
あまりにばかげた**損な一生**を送るか、何の**必然性**もない、「**容赦ない現実**」でした。

その時、私の中で、**何か**が**解き放たれた**のです。自分の人生が特別なものだという、幼い頃から
抱いていた**感覚**は、**完全に間違っていた**。ここにあるのは、ただ“**ちっぽけな人生**”なのだ。僕は今よ
うやく人生というものが**分かった気がする**。やっとなんて！と (P.338)。

これを境に、私の生活は**無気力や空虚とは縁のない、いつも充実した状態**でいるようになりました
た。そこから間もなく、私はこの心理学の**執筆**を開始したのです。

私はこの変化を、「**否定価値の放棄**」が生み出す**一連の変化の一つ**と考えていますが、その時の意
識内容と、それによって心の根底で起きた**大きな変化との間のつながり**については、どうも不明瞭な
感覚がありました。

「自分の人生が特別なものだという、幼い頃から抱いていた**感覚**」が、**完全に間違い**だったとい
う**自覚**として、その変化が**解き放たれた**のです。自分よりはるかに不幸な人の姿を見て、自分は恵
まれていることを**感謝**する、というのとは、かなり違う。これは一体どういうことか…。

そして今回、この本の**執筆**をしながら、それを考えてみて、かなり**明瞭**なものを感じました。

つまり、その時私の中で、「**これがあれば絶対だ**」というものが**人生にある、という感覚が、崩壊**
したのです。それを獲得したならば、自分の人生は特別なものになる。自分はその道に置かれた、
特別な人間のはずだったという**感覚**です。逆に言えば、**それがなければ駄目だ、という感覚の中で、**
私は生きていたのです。不完全な私の**現実**は、後者に傾いていたものとして。その**感覚が、完全に**
崩壊したのです。

「これがあれば絶対」という**具体的内容**の問題ではありません。「**人生**」というものが、「これが
あれば絶対」という何かの下に**支配**されるものとしてあるという、より深い**感覚が、崩壊**したの
です。ならばこの変化は、**不思議**なものではありませんね。

これも、**表面的な意識法思考法**として**試**してみるというのではなく、先に「**視野その5・「否定**





「価値の放棄」が人生にもたらす影響」で言ったように、「日常生活の向上」から「社会生活の向上」への歩みを地道に続ける中で、何か機が訪れた感覚などを目安に、自分の心の奥底を問いてみるのがいい視点になります。

テーマその3・「空想」を不幸になるために使うのをやめる

「否定価値の放棄」を構成する3つの転換の最後となる転換テーマその3は、「空想を不幸になるために使うのをやめる」です。

これは、自分自身に対して自ら、**悪感情、マイナス感情を煽るような空想を、もう行うのをやめる**、という心の根底における**姿勢**です。

これについてまず理解しておいて頂くと良いのは、これは決して、世にある安易な心の取り組みでしばしば言われる、「気にしなければいい」「考えなければいい」という、実際に湧いてくる空想や観念を**かき消し蓋をすることを良しとする姿勢**とは、根本的に違うものだということです。

実際に湧いてくる空想や観念があるのであれば、まずはそれについて**全力で取り組む**のが、この心理学からの指針です。「「全てを尽くして望みに向かう姿勢」という前進力」で、「気にしなければいい」という克服法を**誤りの典型**だと指摘して説明した通り。

もし実際に湧いてきてしまう空想や観念があるのであれば、それについて**全力で取り組む**のです。もちろん「**学び**」を得ることを**基本的な足場**としてです。

現実において私たちに起こり得る危険と、病んだ空想もしくはありふれた杞憂である可能性の、両方を視野に入れ、それぞれの場合の対処行動法への学びも用意した上で、**自分の人生をかける気持ち**で、実際のその場面にのぞむのがいいでしょう。何よりもその**姿勢**が、それが現実に起きている危険であるのか、それとも病んだ空想や杞憂なのかを見分ける判断力も、与えてくれるでしょう。

そうしてこの「現実世界」に向かって生きる「**学び**」と「**体験**」を通して培っていく「**強さ**」をまさに足場にして、自分の中で、もはや「**不幸になるための空想**」としてしか動いていない心の**使い方**を実感し、**それをもう捨てるという、心の根底の姿勢の転換**を、私たちは持ち得るのです。

その点、この転換テーマその3は、先の2つの転換テーマ「**愛がこうあるべきという怒りを捨てる**」および「**自分が神になるのをやめる**」が、「**依存から自立へ**」という、生涯を通して成す一つの転換軸における、それぞれが生涯で一度ある**通過点**であるのに対して、この「**空想を不幸になるために使うのをやめる**」は、ある程度まとまって前進した**成長転換**の仕上げのようなものとして、何度か持ち得るものという印象を、私は持っています。

私の場合は、「「視野その3・「真の強さ」へ」で触れたように、まず「**怖れ**」の感情をどれだけ消し去れるかに興味を持ち始め、敢えて恐怖をかきたてるようなものに向き合ってみる**試み**などをした時期があった後、「**自分が神になるのをやめる**」という中核テーマによる「**否定価値の放棄**」を成し、それからまたしばらくした時期だったと思います。今度は逆に、**怖れを煽るような空想に見入ることの全体**が、もう**無駄**なように感じたのです。「空想」という自分の心の機能を、もうこうしたことに使う必要はない、と。

その自覚の焦点は、その時に浮かんだ空想の内容よりも、成長した自分においてもはや「**備え**」としてさえ必要のない、**不要な空想**をする、自分の心の底の**姿勢**に向けられています。





ですから、それを捨てるという転換は、その時点での心の風景が大きく切り替わるというよりも、この先の人生において、もはや心を惑わす「空想」というものが、心の根底からもう起きなくなるという、極めて幅広い影響をおよぼすものと考えられます。

もちろん、この後も「気になる」ものが心に現われれば、全力で取り組むことを基本としてです。その先に、この「空想を不幸になるために使うのをやめる」という姿勢を素地にして、心の成長に応じて、心を惑わすものはもう最初から心に湧かなくなってきました。さらには、以前の自分にとっては心を惑わすような他人の言動が実際にあったとしてさえ、その重みはゼロになり、もはや存在しないのと同じものへと響かなくなってくる、心の平安と動じなさへと向かっていきます。もちろんさまざまな心の紆余曲折はあるでしょうが、心は次第に、自分自身をを幸福する感情だけを、湧き出させるようになっていくのです。

なお「否定価値」の妨げの強さがもともとそれほどでない場合は、比較的短期間の建設的行動法の学びの先に、この「空想を不幸になるために使うのをやめる」という転換テーマを中核とする形で、「否定価値の放棄」の簡易版とも言えるような変化を成すことも可能、というのがメール相談事例からの印象です。

そのような例として、『実践編上巻』で取り上げた「A子さん」が、2か月弱でそのような変化へと至った事例として参考になるかと思います。また、世の多くの心の取り組みが、心の惑い煩いからの脱出として狙うものの本質も、この「空想を不幸になるために使うのをやめる」という転換になるのではないかと感じられます。

ただしそれだけによって心が開放される度合いは、あくまでその人の心の根底がいかに「開放」へと方向づけられているかに依存することが考えられます。そうした根底における、根本的な転換と成長を成すのが、こうして説明してきた、「自分が神になろうとするのをやめる」という中核テーマに取り組むまでの、ハイブリッド心理学の取り組み実践の流れになります。







終章 「真の望み」への道

- [「真の望み」への道](#)
- [「魂の望みの感情」](#)
- [「魂の望みの感情」と歩みの道のり](#)
- [「望みの成熟」の2つの道](#)
- [「浄化成熟」の道](#)
- [「外部依存形」の浄化成熟](#)
- [「自己浄化形」の浄化成熟](#)
- [「取り組み実践を超えた世界」へ](#)
- [「自身の愛への望みに対して自らが成した罪」への向き合い](#)
- [「純粋な愛への望み」の感情は「自分」と「現実」を超えたものへ](#)
- [「魂の成長」の過程へ](#)
- [「魂との対話」](#)
- [取り組みの道のりと「魂との対話」](#)
- [「命の開放」](#)
- [「命の開放」への道](#)
- [ハイブリッド心理学の「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想](#)
- [エピローグ・学びの深まりは「心と魂と命」の生き方へ](#)

「真の望み」への道

さて、以上で、ハイブリッド心理学の取り組み実践において、「意識実践」となることがらについての説明が、全て終わりました。

もちろん、やるべきことがこれから沢山あります。[「学び」の全ては一貫した指針の下に](#)で例えとして描いた情景で言うならば、つるはしとスコップで掘り進む先に、大きな石を自分の手で取り除いて、心の泉が大きく開放されたのです。そこから豊かに湧き出てくる水を、これから、自分の人生の土地へと行き渡らせるのです。再び、つるはしとスコップで、「望み」という名の、豊かな水をです。

「意識実践」として行うことは、一貫としています。「感情と行動の分離」の2輪を携え、[「スパイラル前進に向かう「常に今からの取り組み」](#)として、「今何を学ぶのか。そして今何を本当に感じているのか」という意識実践を、心の外面と内面において行うのです。これが、最後まで一貫しています。

一方で、その情景はもはや全く異なるものになっています。[「否定価値の放棄」](#)までは、暗い井戸の中を掘り進むようなものから、これからは、開けた大地の上に立ち、自分の人生の土地がどこへと続くのかに思いを馳せながら、心の泉から湧き出る「望み」の水をつるはしとスコップで行き渡らせて行く中で、さまざまな草木と花が咲いていくものへ。[「人生の前進」](#)がしっかりと車輪がかみ合うものとして前進し、外面と内面の双方において、自分の右肩上がりの成長を感じ取れるのもこれからになるでしょう。今まで自分が経てきたさまざまな心の変化の全てが、実はそれによって「準





備が成された」という位置づけのものであったことが分かるようなものとして。ここから始まる、終わりのない変化のために。

そこには、今までにはあまりなかった、**生きることへの「楽しさ」**という感覚が伴うでしょうし、「**人生**」というものが、押しつけられた重荷のような感覚も消え、なにか想像もつかないことも待っているという予感の中で、「**面白いもの**」という感覚さえも生まれてくるかも知れません。

これが、「心の成長の道のり情景図」のように示されるものとしてある心の成長の歩みにおいて、山の麓からいよいよその中腹を登っていく、見える風景も刻一刻と変化していく、充実した段階になります。

「「真の望み」に向かう心の成長の4段階」で、「第3段階」として触れておいた段階です。ここでは「**望み**」を自分が引っ張り上げていく形になる、と。「**否定価値の放棄**」を過ぎ、「**望み**」が大きく開放されると共に、もはや悪感情の増大膨張に妨げられることもなく、**建設的な行動法**と、社会を生きる知恵とノウハウの活用が幅広く開花することで、まずは外面における自分の前進成長が、「**望み**」をさらにより高いものへと引っ張り上げていく、というものになるでしょう。

そんな中で、私たちに最後に残されたことがあります。

「**望み**」の水を、自分の人生の土地へとおおよそ行き渡らせることができ始めてきた頃になるでしょう。心の泉から湧き出る「**望み**」の水に、**2種類**があることが分かってくるのです。一つは、川に流れているような、**普通の水**。少しにごって透明度は低いですが、草木を育てるために十分に役立つものです。そしてもう一つは、完全に澄み切った透明で、光を放つかのように輝く水です。

やがてその違いがはっきりと分かってきます。普通の水の方は、草木を育て花を咲かせることもできるのですが、水が少なくなってやがて途絶えてしまうと、草木も枯れてしまいます。しかし透明に輝く水を得た草木と花は、永遠に枯れないのです。

私たちに残されたこととは、この透明に輝く水によって生まれる「**豊かさ**」の先にこそある、「**人生の答え**」とは、さらには「**人間の真実**」とは何なのかを、探求する歩みになるでしょう。

それが、「心の成長の道のり情景図」において、山の中腹から頂へと近づいていく段階であり、「**望み**」を自分で引っ張り上げる段階から少しさま変わりして、逆に「**望み**」によって自分が導かれていく、この心の成長の道のりにおける**第4段階**になります。

それが、「**真の望み**」への道です。

「魂の望みの感情」

私たちが「**真の望み**」へと導くもの。

ハイブリッド心理学でそう位置づけているものを、「**魂の望みの感情**」と呼んでいます。

心理学からはそれは、一言で「**自意識が薄れた望みの感情**」と定義できるでしょう。

「**望み**」の感情は元来、「**自意識**」を基盤にして生まれます。「**こんな自分になれたら**」と、「**空想**」の中で自分の理想の姿を思い描き、それを望む感情として心に起きるものです。「**過去**」の記憶と、「**未来**」の空想も足場にして。

「**自意識**」を持たない動物は「**望み**」の感情を持たない、と言えそうです。ただしこれが実際動





物の進化のどんな段階を境目にする事なのかは、恐らく私たちの常識的感覚よりも、かなり下の方に修正するのが正解かも知れません。つまり私たちが親しく接する動物は、大抵が「望み」の感情を持つらしい、ということです。「自意識」のごく根源的な機能が、恐らくそこに働いていることが推測されるものとして。

私の好きなテレビ番組に『志村どうぶつ園』というものがあり、そこに出てくる「動物と話せる女性ハイジ」のコーナーが大好きで必ず録画しているのですが、そこで例えばペットの犬が、怪我や病気などで動けなくなったあと、大好きな公園で遊びたいという「望み」や、ただ家族の笑顔を望んでいるという「望み」の気持ちが伝えられ、私たちの感動を誘います。その純粋で一途な、「望み」の感情に触れてです。

それに引き換え・・・という表現が自ずと出てしまうように、人間の「望み」の感情は、愚かな感いの中で歪み、あらぬ方向へと向かいがちです。「お金」への「望み」がその際たるものであることを、「心の成長」とは「望みの成熟」で触れたように、「自意識の業」によって、「望み」がそのように「煩惱」と「感い」にまみれたものへと歪んでしまうのです。

一方そんな私たち人間にも、「自意識」による感いと歪みのない、澄んだ感情があります。

ハイブリッド心理学では、それを幅広く「魂の感情」と呼んでいます。

それは頭であれこれ考えて湧き出る感情ではなく、体の奥から湧き出るような感情です。ふわっ、ゴゴッ、ワクワク、キラキラと、擬音の表現が似合うようなものとして。例えば、雄大な大自然を目の前にした時の感動や、スポーツの大切な試合で勝利を得た時の、動物的な歓喜の感情のように。そして初恋の、胸がキュンとするような切ない感情のように。これらはもちろん、「心の豊かさ」の素材になるものと言える感情です。

一方、マイナス感情、さらには心を病んで起きる悪感情の中にも、「魂の感情」があります。「悲しみ」は大よそにして「魂の感情」として湧き出ます。漠然としたもの悲しさから、激しい悲哀まで。心の病みに伴う「空虚感」「抑うつ」も「魂の感情」であり、自分自身の情動の核となるものを失っていること、そして「望み」の全体が圧迫されていることへの、「魂」の反応だと言えます。

そうした「魂の感情」に向き合うことの位置づけは、こうです。

もちろん「感情と行動の分離」の「外面行動は建設的なもののみとし、内面感情はただ流し理解のみする」というものにおける内面側の向き合い、そして「今何を学ぶのか、そして今何を本当に感じているのか」という一貫した意識実践における、「何を本当に感じているのか」の側の取り組みとしてです。

それは、そうした「魂の感情」こそが、私たちの本当の心の「事実」、心の「現実」、そして心の「真実」を示すものだという事です。

ここに至り、ハイブリッド心理学の「感情と行動の分離」の取り組みが、「感情を無視して理屈で行動する」といったありがちな誤解とは、まさに対極にあるものであることが、明瞭になってくるでしょう。

「現実」は必ずしも「感じる」通りのものではないで、「感情と行動の分離」について、誤解にも触れて述べた通りです。それは何でも理屈で行動するなどというのではなく、むしろ逆に「感情」というものを最大限に配慮する姿勢だと。ありのままの感情をです。それは頭であれこれ考えて出てくる「自意識の感情」よりも、理屈抜きに体の底から湧いてくるような「魂の感情」にこそ、真実があるということです。

「否定価値の放棄」への道のりの、最初の視野となる「心と体が実際にどう動いているか」もし





かり。頭の中で練り上げた、「こんな自分で」という「**自意識の鎧**」を脱ぎ捨てて、あるいはそれが崩れ落ちて見えてくる、弱くて無様な自分の姿を受け入れてこそ成す前進が、そこにある。体の奥から湧き出るような「**魂の感情**」として、私たちはそうしたありのままの自分に向き合うのです。

「**魂の感情**」に向き合うことが、私たちの**心の成長**に強く結びつくことの意味は、大きく2つあります。

一つは、私たちが身体感覚にていねいに向き合えることが、身体**の健康と成長**に役立つのと同じ、**基礎的な意義**です。身体**の痛みや不快の感覚**にていねいに向き合えることで、病気や怪我の防止や早期発見もでき、**健康と成長**に役立つ**習慣**も増やせるように。そうして私たちが自分の体を自分でコントロールできるようになるのと同じように、私たちは自分の心について、頭で考えることよりも**体から湧いてくるような「魂の感情」**にしっかりと向き合うことの先に、自分の心を自分でコントロールできるようにもなるのです。

「**自己分析**」はまさに、そのようなものとしてあることに、**意義**があります。何の感情なのかまだ自分でも良くわからない心の声に耳をすませ、それを「**言葉**」を使って、より明瞭なものへと浮き彫りにしていきます。「**「自己分析」と「見通しづけ」の導き**」で、「**感情の細かい違いを、言葉の違いでしっかりと把握する**」と述べたように。そこから、「**学びの一覧表**」の「**悪感情の克服**」のような具体的な学びへとつなげていく、という流れになります。

そしてもう一つ、そうした「**魂の感情**」への向き合いが、さらにその**意義**を飛躍的に高めるのが、他ならぬ、「**望み**」に向き合うことにおける向き合いです。

つまり**体から湧き出るような、まだ自分でも何の感情なのか分からないようなその情動のうねり**に向き合い、そこで**自分が何を望んでいるのか**に、向き合うのです。心の世界を映し出す、水晶の玉を覗き込むように、という**表現**が多少とも似合う**姿勢**で。

するとそこに、「**魂の望み**」が描かれるのです。そうして感じ取る**感情**が、「**魂の望みの感情**」です。

それは私たちが日常生活の中で、上述のように元来「**自意識**」によって描かれるものとしての「**望み**」の感情とは、少し趣きが異なる面を持っています。

一つは、「**望み**」として、**自分自身に対する嘘が少ない**ことです。どう叶え得るのかは別として。特に、「**人の目**」を意識した**空想の中であらぬ方向へと描かれるような「望み」**に比べて。

ですからもし**現実行動**へとつなげることができるものであるならば、「**望み**」を頂点として「**問題**」「**課題**」へと展開する「**人生を生きるための基本的思考法**」としても、この「**魂の望みの感情**」と手を組んだものが**最も前進力**あるものになると言えます。これが最初の「**心の成長と「魂」と「命」**」で、「**感情と行動の分離**」における「**現実において生み出す**」という**前進の姿勢**と良くなじみ、「**自分**」という囚われを超えて喜びと楽しみ、そして向上を生み出していく**姿勢**を生み出し、「**何によっても感うことのない、豊かな人生の生き方**」につながるものと述べたものに他なりません。

一方、どう叶え得るかは別という面が、もう一つの趣きにもつながってくるでしょう。「**魂の望みの感情**」は、しばしば、「**現実とは別の世界**」のものとして私たちの心に描かれるということです。「**人生の前進と「望み」への向き合い**」で、多くの文芸や芸術、音楽が、それを形にしたものだと述べたように。「**現実**」に壁があり**行動**できないものについて、それが満たされた自分の姿の**空想**を描く中に、時に、「**現実の満足の形**」を凌駕し得る**豊かさの輝き**が現われるものとして。





そうして、「望み」として自分自身への嘘が少ないという面と、「現実とは別の世界」のものであるかのようにも現われるという面の先に、実は「心が進む道」で述べた「第3の道」がつながってくる可能性がある。そう言えるでしょう。

現実において望み通りになれるのとも、そうなれないのを諦め断念するのともまた違う、「魂の望みの感情」が現われ、「魂との対話」をする中で、私たちが別の人間へと変化していく道です。

なぜなら、「現実」というのは、結局のところ私たちが「今の心」で「それが現実だ」と感じるものを、指すものでしかないからです。

心が「魂の望みの感情」に触れることで感性が変化した時、「現実」の全体が、入れ替わるのです。

そこに、私たちが別の人間へと変化していくメカニズムがあります。

「魂の望みの感情」と歩みの道のり

こうして、ハイブリッド心理学の取り組みの歩みは、「「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか」などで列車の旅路の構図としてまとめた通り、「目的思考」と「現実を見る目」から始まり、心の外面と内面の双方に対する「2面の真摯さ」を両輪とする一貫した歩みの先に、「成長の望み」と「真実の望み」を前進への最大の原動力として、心の成長と豊かさを妨げるものの真実を見極める節目からさらに進んで、心の成長と豊かさを生み出すものの真実の探求へと向かうのだ、とすることができます。

そこにおいて、妨げるものの真実を見極め、それを捨て去る節目が、これまで詳しくその意識過程を説明してきた「否定価値の放棄」であり、一方、心の成長と豊かさを生み出すものの真実は、「魂の望みの感情」にある、ということになります。

「心の成長」とは「望みの成熟」だ、と「「心の成長」とは「望みの成熟」」で述べました。それ以外にはあり得ない、と。他のいかなること、例えば性格が良くなることでも、ものごとのわきまえが良くなることでも、社会的地位が向上することでもなければ、人格者になることでもない。

「望み」が「成熟」するということなのだ、と。「望み」が「成熟」し、その内容が徐々に変化していくこと。それが「心の成長」なのだ、と。

それは序章の「「ハイブリッドの道」を歩む」でも述べたように、全てを尽くして望みに向かう中で、心の重みは「与えられる」ことから「自ら与える」ことへと変化していき、やがてもはや何も躍起に求めることなく心は充実感に満たされた中で、その生涯を閉じていくという、「命の生涯」の下にあるものだ。それによる「望み」の変化は、私たちの意識努力でどうこうなるものではなく、「命」によってつかさどられる。自分の感情を自分で良くしようとして、心に不自然な手を加えようとするをやめ、「命に委ねる」ということが、この心理学の最大の理念なのだ、と。

そのような「望みの成熟」に向かうものとしてあるのが、まさに「魂の望みの感情」だということです。「自意識の望みの感情」ではなく。

「魂の望みの感情」の成熟変化は、意識努力を超えたものとして私たちに訪れます。だからこそ、私たちはそこに、「自分」の「心」を超えた「魂」と「命」があることを、感じ取れるのです。そこに、「自分」の「心」の感いやすさと揺らぎやすさを凌駕する、「魂」と「命」に軸を置いた生き方という、心の姿勢のゴールが生まれ得るのです。





これが、ハイブリッド心理学からの答えなのです。

一方で私は今「魂の望みの感情」で、「望み」の感情は元来、「自意識」を基盤にして生まれる、と書きました。「こんな自分になれたら」と、「空想」の中で自分の理想の姿を思い描き、それを望む感情として心に起きる。

それでいいのです。そこから始めるしかありません。

そこから始めて、どのように私たちは「自分」の中に生き続ける、「自分」の「心」とは別の「魂」と「命」を見出すのか。その輪郭となるエッセンスを、この本の締めくくりとして説明しようと思えます。

「望みの成熟」の2つの道

「望みの成熟」には、大きく2つの道筋があると考えるのが良いでしょう。

もちろんこれは「望みの成熟」がたどり得る道筋の様子を、厳密に、その全てを網羅して分類整理したようなものではなく、ハイブリッド心理学による人間理解として、まずこの2つの形を考えるとというものです。

一つは「一般形」であり、ハイブリッド心理学の取り組みに関わりなく、広く、人の人生を眺め、「望みの成熟」によって心の豊かさに至る人の心がたどっていると思われる、基本的な道筋です。

もう一つは「浄化成熟形」であり、ハイブリッド心理学が特に着目する、**出生の来歴の中で躓きと妨げを抱えた心**が、やがて**まっさらに澄んだ豊かな心**へと**成長成熟**する、特別な道筋です。

「一般形」を、こう言えるでしょう。

「望み」への「開放の姿勢」と「真摯さ」と「感受性」と、「ありのままの現実」を見る目と受け入れる姿勢を足場に、建設的な行動法と社会を生きる知恵とノウハウを着実に獲得しながら、全てを尽くして「望み」に向かう人生の歳月の中で、「自意識」で描いた通りにはならない「失意」と、「命」に触れることを重要なきっかけとして、「失意」を超えて「自分が生み出すことができる価値」を探求する歩みの中で、「望み」は、未熟に「与えられる」ものを求めるものから、「自ら生み出し与える」ものへと成熟していく。

「命」が、その変化をつかさどるものとして、と。

ここに出した言葉のそれぞれを、再び詳しく説明する必要はないでしょう。若干補足するならば、「望みの開放の姿勢」とは、いかに日常的なものごとを「善悪」「評価」ではなく「目的思考」で考えているかと、「人生の生き方」の意識的思考として「望みに向かう」ことを重視しているか、そしてそれによってこそ私たち人間が**成熟した心**に成長するという人間観を持つかになるでしょう。

「望みの感受性」については「自己分析と「見通しづけ」の導き」と「否定価値」によって塞がれる「望みの感情」で、まずそれが**損なわれた状態**について説明しました。「意識」の全体が、**人にどう見られるかに過度に重み**を帯びたものに変形してしまっているもの。また現代人にありがちな、受け身に与えられる情報の刺激に流されるもの。それをスタートラインとして、**他人がどうであるかよりも、まず自分がどのような生き方、どのような思考法行動法をするかに取り組む**のが、この心理学だ、と。

「ありのままの現実を見る目と受け入れる姿勢」としては、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」





を培うで述べた、「努力がどう報われるのか」の、場合によっては「容赦ない」側面もある「現実」というものへの視野というものが重要になります。「夢は必ず実現する」といった非論理的精神論ではなく、「競争」という側面もある現実世界における自分の立ち位置を、ごまかしのない客観的な目で見るができることが、とても重要です。なぜならそこにごまかしがあると、「意識」の底で、「命」は、自分が「望み」に向かい、全てを尽くして「現実」に向かっていくことをまだしていない、と判断するからです。つまり「望みの成熟変化」を保留したままにするのです。

そうして「望み」をとにかく開放すればいいのではなく、まず建設的な行動法と社会を生きる知恵とノウハウを手にするのが先であることは、「「否定価値の放棄」の扉はどう見えるのか」と「自己分析」と「見通しづけ」の導きで説明した通りです。でないと、「望み」は成熟などしようもない方向へと暴走するだけです。

「命に触れる」とは、その多くが、「死」に触れる、「死」に向き合うというものになります。恐らくはそれが、私たちが「自意識」と「空想」による愚かな望みの惑いと煩いを捨て去る、最大のきっかけになるものとして、「「心の成長」とは「望みの成熟」」で、2011年の震災の折に私たちが目にした、「自意識」による脆い「望み」の姿に触れたように。

そうして「望み」に向かい、外面の行動法も培いながら、全てを尽くして望みに向かう年月の中で、「自意識」で描いた通りにはならない失意と、「命」に触れるきっかけを通して、失意を越えて自分が生み出すことができる「価値」を探求して生きている人が、長い生涯の歩みの中で、「望みの成熟」による心の成熟へと向かっていく、ということです。

話は単純であり、同時に、頭ではあらかじめ理解しようもない面があります。

つまり上述のような「望みの成熟」こそ自己の成長だという人生観で多少とも、つまりそれを「人生観」としてははっきり意識しているかはさておいても、そうした姿勢で生きているであろう人が、実際に「望みの成熟」に向かうということです。

一方で、だからと言って自分の「望み」がどんな内容のものへと、そしていつ成熟変化するのは、本人にとって全く未知であり、意識しようもないことになる、ということです。

例えばそうした姿の例を、「「今までの心の死」を経る」で、「人生のドラマ」の典型例として書いてみました。出世のためにがむしゃらになって働いた矢先に大きな挫折を体験し、やがて何気ない人との触れ合いの生活に、心の平安と喜びを見出す。死に直面する体験を経て、今を精一杯に生きることの輝きを知る、等々。

私たちにできるのは、開放された「望み」に向かって、建設的な行動法を携えて、全てを尽くして生き続けることだけです。それによる心の成長成熟の変化は、「「ハイブリッドの道」を歩む」で述べたように、私たちの「意識」を超えて、「命」にプログラムされているのです。

それについて私は、固形の花火にたとえられるような印象を持っています。燃えるごとに色と姿を変えていく、棒の形の花火をイメージするといいでしょう。今燃えている未熟な色と姿の火花の下に、全く違った色と姿の火花が用意されています。その、成熟した色と姿の火花を燃え開かせるためには、まず今の未熟な色の火花を、燃やし尽くさなければなりません。どこまでいけば燃やし尽くしたことになるのかは、私たち自身には分かりません。そしてそれが燃やし尽くされ、新たな色と姿の「望み」の火花が燃え始めた時、それは私たちにとって、常に「未知」のものとして訪れるのです。

そうして人を心の成熟へと向かわせる「人生の望み」とは、結局のところ「愛」を単一の軸とす





るものなのだ、というのが、ハイブリッド心理学の「心の成長の思想」です。それは人との間での、愛の感情の直接的な交流を求める、文字通りの「愛」への望みと、自分が尊敬と祝福を受ける存在になるという、「誉れ」への望みから成る、と。

そこで人の心がたどる道筋の、ごくアウトラインを書くならば、人はこの世に生まれ、まずは身近な人々との「愛」への望みの充足に支えられ、「誉れ」への望みを原動力に、社会で生きる能力の獲得努力へとまい進し、そこで得た自分への自信をいわば手土産にするように、一人の異性との「愛」への望み、そして自分の家族への「愛」への望みを生き、それと平行して、全ての「人」への「愛」、そして引き続きの「誉れ」への望みに向かう中で、思い通りにはなかなかいかない困苦も糧に、他人との比較競争意識や、社会での評価といった「自意識」の惑いを次第に脱し、ただ自分にできることを精一杯に行っていく、そこに社会における自分の位置があるという「誉れ」への望みのゴールへと次第に近づいていく。その頃には同時に、人との間での直接的な、濃い愛情を求める「愛」の望みからの卒業が心に見え始め、全ての人への穏やかな「人間愛」へと向かい、やがてその生涯を閉じていく。そのようなものになるであろうと感じます。

そうした「一般形」の「望みの成熟」への道を前に、私たち人間に基本的に立ちはだかる壁を3つ、ハイブリッド心理学の「否定価値の放棄と望みの浄化成熟の思想」で述べています。

一つの大きな問題は、「心と魂の分離」という、この文脈においてはまだ手つかずの問題です。つまり人間の心は、大元の「命」から少しはがれた、薄っぺらいものとして動いているということです。

その結果、今述べたような「人生の望み」を、体から湧き上がるような「魂の望みの感情」として感じ取り向かうことにおいて「望みの成熟」へと向かうことができますが、なかなかそうはいかないのが人間だという話になってきます。自らの「魂の望みの感情」として感じ取るよりも、回りに流され、社会の枠に自分を当てはめるという意識モードになるにつれて、外面だけで人生の駒を進めても、心は未成熟のままであるということが起きてきます。これが現代社会になると、さらに輪をかけて、「困苦を糧にする」という言葉など流行らない、物質的な豊かさと、受け身の情報の刺激で生きる姿が顕著になってきます。

「一般形」の望みの成熟とは言っても、現代人において一般的ではなく、実際そのように「望みの成熟」へと向かう人というのは、むしろ稀な存在であるかも知れません。

そしてもう一つの大きな問題が、出生の来歴の中で心に抱える躓きと妨げであり、それによって心の奥深くに流れるようになる、「心の闇の感情」です。

それによって私たちの「望み」の感情は閉ざされ、あるいは心の奥深くに置き去りにされ、そこにさらに躓きと妨げが生み出すものとしてのもう一つの問題、「怒り憎しみ」が加わった時、「望み」は、心の豊かさへと成熟しようもない、すさんだものへと変形していってしまいます。

こうした状況において、心に特に躓きと妨げを抱えてはいないケースにおいても、たとえば「心の成長のメインテーマ「愛と自尊心」に向かう」で述べたように、自分の感情についても自分にとって偽りのない論理的思考で考える、その先に自分が「愛」と「自尊心」をどのように求めているのかの「自己分析」といったものとして、ハイブリッド心理学の取り組みの役割が生まれ始めるように感じます。

ハイブリッド心理学が、さらに自らの役割として目を向けるのは、躓きと妨げを抱えた心において、どうなるのかです。

「否定価値の放棄」へと至る歩みの道のりは、「怒り」の根本的な捨て去りと、「望み」の開放の





転換のさらなる先に、心に躓きと妨げを抱えたからこそ見出す、あまりにも独特な「魂の望みの感情」と、それによってこそ示される、「魂」と「命」という答えを、見出します。

「浄化成熟」の道

心に深く躓きと妨げ、つまり「心の闇の感情」を深く抱えたケースにおいて、「望みの成熟」は、この心理学で「浄化成熟」と呼ぶ、特別な道筋を通るものになります。

「一般形」で述べたことは、ここでもその全てが引き継がれます。

つまり内面において「望み」を解放し向き合う姿勢と、外面において「現実」を見る目と受け入れる姿勢を持ち、建設的な行動法を学び実践し、「望みの成熟」を自己の成長とする人生観によって生きる中で、「自意識」で思い描いた通りにはならない失意を超えて、「命」に触れ合うきっかけも支えにして、広い視野の中で自分の「望み」に向き合い、そこに「魂の望みの感情」を見出す。

その全てが、「一般形」の場合の話と何も変わるものはありません。

そもそも、心に抱えた躓きと妨げというものの自体が、ただ、今までの人生が「自意識」で思い描いた通りではなかっただけのことなのかも知れないのです。その「不完全性」を受け、前を向いた時、「ありのままの現実」と「ありのままの今の自分」を生きる、「命」のエネルギーが解き放たれます。そこから、毎日毎日を常に新しい自分として、生きていくのです。

それでももし、来歴における心の躓きと妨げが、もはや自身では乗り越えることのできない「心の闇の感情」、もしくは「望み」という心の原動力における歪みを生み出していたならば、そこに、「浄化成熟」という、心の特別な成長変化の道が現れることになります。

「外部依存形」の浄化成熟

そこで起きることが何かを理解するために、そこにさらに2つのタイプがあるのを考えると良いでしょう。

ここではそれを、「外部依存形」の浄化成熟と、「自己浄化形」の浄化成熟と呼んでおきます。

「自身では乗り越えることができない心の荒廃を乗り越える成熟変化」。これが、それら「浄化成熟」の基本定義です。

そこにおいて、「自身では乗り越えることができないもの」を乗り越える力が、自分の外部から与えられる、もしくは働きかけられるものが「外部依存形」の浄化成熟です。自身では乗り越えることができないのですから、外部からの働きかけの力によって、乗り越えることができる。これは自然、というか流れとしては分かりやすい話です。

一方、「自己浄化形」の浄化成熟では、「自身では乗り越えることができないもの」を乗り越える力が、自己の内部に生まれ、それが自らを浄化していく形になります。

何が起きるのかというと、これがつまり、「自分を超えるもの」が自分の中に現れるということなのです。もはや「自分」ではないようなものとして、「自分」では乗り越えることができないものを、乗り越えるものなのですから。





それが、この心理学で「魂」および「命」と呼ぶものになります。
これらのエッセンスとなる輪郭を、ここで示しましょう。

「外部依存形」の浄化成熟は、ハイブリッド心理学の取り組みの中でというよりも、これもやはり人の生き方を広く見渡した時に、さらに稀ながらも見出されるものです。すさんだ心が、純粋な心へと浄化されるものとして。そしてそこから、豊かな心へと成熟していく、「命の生涯」としての成長が続き得るものとして。

そこにおいて、「自身では乗り越えることができない心の荒廃」とは、端的に言って4つの方向性です。「傲慢」「消極」「浅薄」そして「空虚」と。

「傲慢」は、自己中心的に他を蹴落とそうとする攻撃性が生まれるものであり、「消極」は臆病や卑屈により前に進めなくなるものです。「浅薄」は、命の重みを損なった衝動たとえば「金儲け」や「体面」の追求に、人生が明け暮れるようになるものであり、「空虚」は「～なんて」と、ものごと全般の、そして「人生」そのものの価値、「生きる」ことの価値を、感じ取らなくなるものです。これら4つのベクトルは、もちろんさまざまに掛け合わされ、人格像のバリエーションを生み出すこととなります。たとえば「傲慢」と「消極」が「わがまま」な人格像を作り出すように。

そこにおいて、「外部依存形」の浄化成熟として起きることのエッセンスは、このようなものだと言えます。

「命の重みのある純粋な愛に、今までの自分の心の鎧をつき崩され、打ち破られる形で出会う」というものだ、と。

そのような心の変化事例が、私たちの身の回りで実際どれだけあり得るのかは、なんとも言えません。たとえば「引きこもり」を克服させようと回りが働きかけて、実際に克服された時、そこではそのようなことが起きているのだと言えるかも知れません。しかし実際の多くの場面においては、回りが「自分の純粋な愛でこの子を立ち直らせよう」などと考えたところで、その人も実は感いだらけの心でうまく行かないのが大抵であるのが実情かも知れません。

私は「外部依存形」の浄化成熟を、そうした日常的に見かけるようなレベルのものよりも、歴史の中に残るような人間事例あるいは物語に、その端的なものがあると考えています。

たとえば、人類が生み出した「小説」の最高傑作の一つであろう、ドストエフスキー『罪と罰』の主人公「ラスコーリニコフ」、また実在の人物として、世界の犯罪史の中で特異な事例として知られる、『理論編』5章で私とその物語を編集してみた「マリー・ヒリー」の事例があります。

そうした端的な事例において、「浄化成熟」で心に起きることのエッセンスが、示されます。

つまりそれは、今までの心の殻を突き崩され、打ち破られることで、その人間の心に、純粋な「愛への望み」の感情が呼び覚まされ、人間性が回復すると同時に、その人間自身の内部で、自らの「罪への向き合い」が起き、それが心を浄化させるのだということです。

ここで理解しておきたい、重要なことが2つあります。一つは、「その人間自身の内部における罪への向き合い」が、それ以前の心における、自意識の「硬い善悪思考」による自省などとは全く別世界のものになることです。

これは『罪と罰』でラスコーリニコフが抱いていた「善悪思考」が、「選ばれた人間には社会の役に立たない人間を殺すことが許される」といった傲慢な思考であったものが、「ソーニャ」に出会ってから次第にその自意識が崩れていき、やがて自らの罪を償う生活に向かうという流れに、端的に示されます。





そこでもう一つ留意しなければならないのは、この「浄化」の中で起きる「自らの罪への向き合い」において、その人間が自身の「罪」を乗り越えることができるかどうかの断崖が現われる、ということです。そして現実においてその人間が成したその「罪」があまりにも重い場合、それを乗り越えることができない危機が訪れることもあるということです。

これは特に「傲慢形」において起きてくることです。ラスコーリニコフとマリー・ヒリーがまさにそのケースであったものとして。そこでラスコーリニコフは贖罪の先にやがて乗り越えることが暗示された一方、マリー・ヒリーのケースは、本人の心が乗る超えることを選ぶことができなかったものと言えるでしょう。

「自己浄化形」の浄化成熟で起きることのエッセンスも、これと同じものなのです。もちろん、同じものだけが起きるのではなく、それを超えるものもです。

「自己浄化形」の浄化成熟

「自己浄化形」の浄化成熟は、「自身では超えることができない心の荒廃を乗り越える心の成熟変化」であるところの「浄化成熟」が、外部からの働きかけの力によってよりも、心の内部にある何かの仕組みの発動によって起きる形になるものです。

「外部依存形」と「自己浄化形」の違いは、「一般形」として述べたような「望みの成熟」に向かうための、「壁」の違いにあります。

「外部依存形」は、本人の「姿勢」に「壁」があるものです。「自らの自意識の鎧にとどまろうとする姿勢の強さ」と言えるでしょう。それが、来歴における躓きと妨げが生み出した「傲慢」「消極」「浅薄」「空虚」といった心の荒廃を固定化させているものとして。だから、「浄化成熟」が起きることは、自分にとって価値が大きな相手の純粋な愛に出会うことによって、今までの自意識の鎧が突き崩され、打ち破られることに、依存するのです。ラスコーリニコフにとってソーニャが、そしてマリー・ヒリーにとってジョン・ホーマンがそのような人物であったように。

一方、「自己浄化形」での「壁」は「姿勢」にあるのではなく、本人自身としての前を向こうとする意識では克服できない、心の根底における「望みの妨げ」と「意識の変形」にあるものになります。つまり、本人の意識姿勢としては、「望みの成熟」に向かうものを十分に持ちながらも、来歴における躓きと妨げが生み出した「心の闇の感情」と、それによる「人との隔たりの感覚」などの「意識の変形」に阻まれ、「望み」に向かうための前進力のある感情を自分の中に見出せない状態が「壁」になものです。

それでもなお、「望みの成熟」を自己の成長とする人生観によって、自らの「望み」に向かおうとする強い「意志」に立ち、「望み」がそこにあるであろう「現実」へと向かった時、その人間に、「自己浄化」と呼べるような、心の奥底の仕組みが発動することになります。

その「望み」とは、「愛」と「誉れ」という、大きくは一つの軸となる、「愛」という「人生の望み」へと、より純粋に向き合うものとなった場合にです。

つまりこれは、「望みに向かう」ことを人生の歩みとする、この心理学の主題において、この本でそのための「意識過程」を詳しく説明したものの全てが揃っても、なお「意識」の底に硬いバリアのように現われる限界が突破される様子を、説明するものになるのです。





「取り組み実践を超えた世界」へ

そこでまず起きてくることは、自身の「**純粋な愛への望み**」が先導する形で、「**自意識の鎧の崩壊**」が内面で進行するようになることです。その引き金は、比較的些細な「**自意識通りにはいかない現実**」の知覚によって可能になるものとして。

そしてそこにおいて、今まで「**自意識の鎧**」に封じ込められていた「**純粋な愛への望みの感情**」が回復し湧き出ると同時に、自身の「**罪**」への向き合いが起きるのです。

これは「**外部依存形**」の浄化成熟で起きることのエッセンスとして説明したものと、その本質は同一です。

しかしそれが外部からの働きかけによってよりも、自身の内部で起きるようになることは、そこで起きることの様相が異なるものになることをもたらしてきます。

ただこれが自身の内部で起きるとは言っても、外面の出来事とは無関係に、いわば真空の中で自分の心にじっと見入るような意識作業の中で起きるものとは、この心理学では考えていません。あくまで日常生活と、人生に向かう具体的な場面において、「**自意識通りにはいかない現実**」の知覚を引き金に起きることとして考えています。特に、「**望みに向かおうとする現実場面**」においてです。

そしてそのように自己の生活と人生に向かう前進の歩みは、今までこの本で説明した意識過程の全てを通して、培われるものという位置づけにおいてです。

その結果、ここで起きることは、引き金となる外部の出来事が、やはり本人にとってより価値が大きな相手への「**出会い**」であるほど、また心の成長段階が前進する中で起きるほど、その様相が鮮明なものにするようになる、と理解しておいて頂くと良いでしょう。

たとえば『**悲しみの彼方への旅**』で描写した私の心の激変も、「**あの下級生の子**」と呼んだ女性との出会いとして、心の外部における「**自身にとり価値の高い純粋な愛への出会い**」を引き金に起きた、鮮明な自己浄化の過程だと言えます。『**悲しみの彼方への旅**』の「**13章 自己の受け入れに向かって**」のラスト場面で、そうした「**自分にとって価値の高い純粋な愛**」への出会いによってもたらされる「**自分自身の望みに対して自分が成した罪への向き合い**」の最も鮮明な場面が描写されていますのでご参考頂けるかと思います (P.300)。

ですから、ここから起きることとは、もはや「**取り組み実践**」の「**習得**」という範囲に収まるものではなく、人生における「**出会い**」と、人生の歳月の中で「**命**」によって定められた成長成熟の歩みという、「**意識実践**」を超えた人生の歩みとして起きることだということです。

先の「**望みの成熟の2つの道**」で、私たちの心の成長成熟の変化は、燃えるごとに色と姿を変えていく花火のように、「**命**」にプログラムされているようだと述べたことも同じです。つまりこれは、「**取り組み実践を超えた世界**」なのです。ハイブリッド心理学の「**取り組み実践**」とは、まさにその世界に向かうための、**準備を成す**ことなのです。

「自身の愛への望みに対して自らが成した罪」への向き合い





「自己浄化形」の浄化成熟で起きることのエッセンスの一つの側面、自身の「罪」への向き合いは、外部に対して成した自分の「罪」にも増して、「自らの望みに対して自身が成した罪」という様相へと、変化していきます。

つまりそれは、「自分自身の純粋な愛への望みに対して自らが成した罪」ということになるでしょう。

もちろんこの「自己浄化形」の浄化成熟においても、「自意識通りにはいかない現実」の知覚によって、自意識の鎧が自ら崩れていく中で、自分が不用意な行動の仕方によって人に不快を与えたことをありありと自覚するといった、外部に対して成した自分の「罪」への向き合いも起き得ます。そこにおける自身の未熟さと稚拙さという「罪」へと。

しかしこれが「感情と行動の分離」の基本姿勢などによって、外面においては建設的な行動法を心がけている中で起きる範囲であれば、まずは大きな問題であることはないでしょう。そのあまりの行動の稚拙さによって、実際に相手からの非難を招くことがあったような場合においてもです。実際この歩みは、「未熟」から始めているのですから。

これは『入門編下巻』でも取り上げている状況です (P.306)。これについては、外面において人にかけての迷惑や不快に対しても、建設的に対処する行動法のノウハウを学んで実践することが重要になります。

そうして外面における「罪」への対処もうまく、合理的にできるようになるごとに、逆に、「自分自身の望みに対して自らが成した罪」への向き合いは、外面のことがらによって心を動揺することなく、可能になってくると言えます。もはやそれは外部の誰との関係における問題でもなく、自分自身との関係における問題としてです。

自分自身の、「魂」との関係における問題としてです。

それがどんな姿のバリエーションになるのか、そしてその「自らの望みに対して自身が成した罪」とは何かの詳しい整理と描写は、やはりこの本の中でできることではありません。それは私からこの生涯をかけて、私が生涯の中で見たその姿を書き伝えていく中で、より浮き彫りにしていくことだと思っています。特に、私自身の人生の中で起きた、全ての出来事を伝えていく中で。

それでも、はっきりと言えるものが2つほどあるように感じます。「自分自身の純粋な愛への望みに対して自らが成した罪」には、この2つが間違いなくある、と。

その2つが、心の根底で、手を結んで、問題を生み出していたものとして。

一つは、「自分自身への嘘」です。こう感じればいいんだ、こう考えればいいんだ。その自意識の思考の中で、自分が心の底で本当に感じていたことに蓋をして、ありのままの自分とは別の自分を装おうとするようになった。それが人生の歩みそのものになっていた。そしてそれがうまく行かない理由を自分の外部になすりつけ、「憎しみ」を抱くようになっていた。全ての問題は、そこから始まっていたのです。

もう一つは、「憎しみ」です。「愛」に、「憎しみ」が結びついてしまっていたのです。「憎しみ」を晴らす表現のように、「愛」を求めるようになっていた。その時、「愛」は答えの出ない難解なものへと、心を満たすものではなく、心をただ苛むものへと変貌し、全ての心の平安が失われ始めた…。

この「自分自身の望みに対して自分が成していた罪」の自覚の中で、私たちの心は、苦しみと涙の中で、より清明なものへと、変化していくのです。自分自身の「純粋な愛への望み」を、もはや





偽ることなく感じ取ることのできる人間へと。そしてそれに向かってよりストレートに、自分の全てを尽くして向かうことができるようになっていく人間へと。

実は、取り組み実践の過程としてこの本で説明してきた中の、「「今までの心の死」を経る」ということ、そして「「学び」とのギャップを生きる」中で、立ち行かなくなる自分の心への向き合い、「病んだ心の膨張と自己崩壊の治癒」、「自意識の業の膨張と自己崩壊」、さらには「成長の望み」において「まず自分を妨げていたものの真実が見える」といった、「一見後退であるかのように見える前進」の形を取るものの全てが、このエッセンスを成すためにあるものだ、ということができます。

「純粋な愛への望み」に向かおうとする自らの姿勢が主導する形で、今までの自意識の鎧が打ち崩され、その自らの「望み」に対して自分が成した「罪」への向き合いが起きるものである、と。

それによって私たちの心はより清明さを増し、「純粋な愛への望み」へとよりストレートに向かうことができる人間へと、変化していく過程なのだ、と。

そうして、様相を変えながらも、「自らが成した罪への向き合い」という側面は、「外部依存形」の浄化成熟と、ほぼ同じ位置づけのものになります。

「自分」の中で、「自分」のあり方としての変化という位置づけにおいてです。

次の「純粋な愛への望みの回復と湧き出し」というもう一つの側面に至り、「自己浄化形」で起きるものは、「自分」の中にある、「自分」とは別の何かによって、「自分」を超えて起きるものへと変貌します。

そこに、私たちの心の、究極の神秘の世界があります。

「純粋な愛への望み」の感情は「自分」と「現実」を超えたものへ

今までの自意識の鎧が打ち破られ、「純粋な愛への望み」の感情が回復すると同時に、自身の「罪」への向き合いが内面において成される。

この「浄化成熟」のエッセンスにおいて、「自己浄化形」における「純粋な愛への望み」の感情の回復は、「罪への向き合い」が「外部への罪」への向き合いから「自身の望みに対する自らの罪」への向き合いへと変化するのにも増して、「外部依存形」と様相を異なるものを示すようになります。

それは「望み」が、「自分」を超えたもの、「現実」を超えたものとして、「自分の心」の中に現われるようになる、というものです。

そうなる理由は、「自己浄化形」における「壁」が、「望みの感情」として前進力のあるものを自分の心に見出すことが妨げられることにあります。「心の闇の感情」や、「分厚いガラスのような隔たりの感覚」などの「意識の変形」に妨げられて。

それでもこの人間が、自己の成長を「望みの成熟」にあるものとする人生観に立ち、自己の「望み」を見出すことへの強い姿勢と強い望みによって自らの心に向き合うことを続けた時、心の仕組みは、そこにある最後の壁を突破する、神秘的な扉を用意するのです。

これは理屈の合う話です。自身では乗り越えることができない心の荒廃が生み出す「壁」が、「自分」として「現実」に向かうための前進力のある「望み」の感情を「自分」の中に見出すことができないというものになるのですから、それを乗り越えるものとは、もはや「自分のもの」とは思え





ないような「望み」の感情、そして「現実」とは別の世界、「現実」の彼方へと向けられたものであるかのような「望みの感情」が、「自分」の中に湧き出すことを突破口とするものになるのです。

それはもちろん、「現実とは別の世界」と言っても、「現実逃避」の色合いを減らした、「命」の重みのあるものにおいてです。

こうした、「自分」を超えた、そして「現実」を超えた「望み」の感情が心に現われるという仕組みは、実は私たちが日常的に接するものとしても存在します。

「夢」です。「目標」や「望み」を意識することとして抱く「夢」ではなく、睡眠時の「夢」です。

「夢」はさまざまな心理療法の流派で取り上げられます。「夢」がやはりそうした、「自身では乗り越えることができない心の闇」を乗り越えるための、何かの手がかりを示すものだという認識が共通していることを示すものでしょう。「潜在意識」への手がかりとして、と言えるでしょう。

私の『悲しみの彼方への旅』でも、「夢」がしばしば、重要な役割を示すものとして登場しています。一言でいえば、それはおうおうにして、心の変化を先取りするようなものとして現われるものとしてです。たとえば「夢の声」の節 (P.94) や「神秘の道」の節 (P.330) などのように。

ただしハイブリッド心理学では、そうした「夢」そのものを、「取り組み実践」の意識作業の入口の材料にすることはしていません。あくまで日常生活と人生の具体的場面を取り組み材料として、「外面行動は建設的なものだけに、内面感情はありのままに流し理解する」という「感情と行動の分離」の真摯な向き合いの中で、「夢」もさらに、心の底に埋もれた、あるいは葬り去られた「潜在意識」への手がかりを示すものとしての性質を強めるようになる、と言えるように私は感じています。

これもやはり「取り組み実践を超えた世界」の歩みになるでしょう。「夢」は事実、私にとって「もう一つの世界」と言えるような印象的なものであったのを感じます。何度も同じような、連続しているような夢が現われ、それが私の「もう一つの人生」であったかのように、私の人生の歩みと平行して変化していったのです。これもこれからの人生を通して、その実際の体験を書き伝えていきたいと思っています。

取り組み実践の歩みにおいては、「自己浄化形」の「純粋な愛への望み」の感情の回復と湧き出しは、心に深い躓きと妨げを抱え、それでもなお「望み」へと強く向こうとする姿勢のあるケースにおいて、「望みへの感受性」も大きく関わりながら、ごく初期の段階から起き得ます。

そのバリエーションの十分な分類整理はやはりこの本の役割ではありませんが、バリエーションを把握するための最初の視点として、3つほどの変化の軸があると理解すると良いでしょう。

「自分」のもの、「現実」のものと感じられるものと、「自分」のもの「現実」のものという感覚の薄れた、「彼方」へと向かうものであるように感じられるもの、という違いの軸。

苦しみを伴うものと、伴わないもの、という違いの軸。

そして回復し湧き出す「純粋な愛への望み」の感情に対して、本人が向き合う姿勢の変化の軸があります。これは大きく「自らの魂の望みの感情に打たれる」というものと、「置き去りにされた魂の望みを果たすために現実へと向かう」というものになります。

振り返るならば、私の人生は、中学校を過ぎ、「自意識の鎧」を硬く身にまとう中で、過去の自分を意識の底に深く葬り去りながらも、それでも消えることなく心の奥底から時に漏れ出てくる、「別の世界を生きた自分の記憶」と共に始まったように感じます。『悲しみの彼方への旅』の冒頭で書いた部分です。小学校6年の頃に流行った歌謡曲のメロディを思い出すと、何かがふわ〜っと自分の





体に蘇ってくる。それはもはや初恋の少女自身の記憶ではなく、憧れと安心に満ちた、別の世界の空気の記憶・・・(P.22)。その断片的な記憶の底に、自分がどれだけの「望み」と、心の闇の感情を封印したのかも自覚しないまま。

そうして「人生」へと歩みだして間もなく、私の自己は破綻し、自分自身の心に取り組むために心理学を学び始める生活が始まります。そこから、私の「純粋な愛への望みの感情」は、「苦しみ」を伴うものとして、本格的に回復と湧き出しを開始します。その最初においては、自分の体を借りた別の存在が、まるでエビのピストン運動のように激しい嗚咽を起こしているかのような体験として(P.54)。

それはやがて、「自分」の感情である一方、「現実」の何に向けられたものであるのかも自覚できない、「命」の重みのある「悲しみ」の感情として。「胸から血を吐き出すような涙」へと・・・(P.204)。この場面は「依存から自立へ」の心の転機と「真の望み」でも触れました。そこには、深い躓きと妨げを抱えた心が、「真の望み」へと回帰していく、一つの姿があると言えます。

「魂の成長」の過程へ

ハイブリッド心理学では、そうした「自己浄化」の先にこそ、「命の開放」とこの心理学が呼ぶ、心の成長と豊かさのゴールが見出されるのではないかと考えています。

3つの、特別な、そして神秘的な過程を通してです。「魂の成長」と「魂との対話」そして「命の開放」というものを通して。

まずそこにあるのは、「魂に魂が宿る」と表現できるようなものとしてある、「魂の成長」の過程です。

最初の「永遠の命へ」で説明したように、「愛を願い果たされない魂の深い悲しみを自分自身で受けとめるごとに、その後逆に、自分の心はむしろ来歴の中で愛が叶えられた人のものであるかのように、もはや愛を人から与えられるものとして躍起や不安に駆られることもなく、むしろ自分から人に与えていけるものと感じる、心の豊かさを増していく」というものです。

「自己浄化形」において「純粋な愛への望み」の感情の回復に伴う「苦しみ」には、そこに「自身の愛への望みに対して自らが成した罪」への向き合いが起きていること、そしてより「根源的」に、愛を失うことへの悲しみと苦しみが起きていることを理解するといいいでしょう。それをこの取り組みの歩みにおいては、「感情と行動の分離」の姿勢とその実践に立ち、それが今実際に起きている他人との関係でのことであろうと、来歴の中で葬り去られていた感情の蘇りであろうと、外面において自分が今成すべき建設的行動法の対処を確保したならば、あとはただそれらの感情を、自分の中で受け止め、自分の中でただ流し、そして見つめるのです。その果てを見届ける姿勢で。

すると、「自身の望みに対して自らが成した罪への向き合い」を経て、自分自身の「純粋な愛への望み」を偽ることなく感じ取れ、よりストレートにそれに向かうことができる心へと変化するのにも増して、不思議な変化が心に起き始めるのです。愛を失う悲しみと苦しみを深く自分自身で受けとめるごとに、自分の心はむしろ逆に、来歴の中で愛に満たされた人のものであるかのような、豊かさの感覚を獲得し始めるのです。これが「魂に魂が宿る」とこの心理学で表現している変化です。

なお「外部依存形」においては、「自分の罪への向き合い」において、それを乗り越えることができないケースもあり得る、と述べました。実はそれが「自己浄化形」においても起き得ます。「愛を





失う苦しみ」を、また「自身の望みに対して自らが成した罪」を、それに向き合う「心」が、乗り越えることができないことが、起き得ます。

他なりません。それが「心の死と再生」になるのです。人の心はその時、『悲しみの彼方への旅』の「12章 現実への帰還」のラストで描写したような、深い「精神の死」の状態を体験します(P.266)。しかしそれを経た時、今までの心とは「意識」が連続していないと言えるような、新しい心が再生し、活動を始めるのです。しばしば、睡眠と覚醒によって隔てられる形です。

こうした「魂に魂が宿る」と表現できる変化が起きる仕組みについては、『入門編下巻』でも取り上げています。それは人が人の命を看取る「臨終」で起きることに似ているようだ、と。「看取った側」に、「看取られた側」の「魂」が宿る。「魂の感情」というのは「自分」と「他人」の区別が元々あまりないので、「看取られた側」が自分自身であった時も、同じことが起きるといふ仕組みのようだ、と (P.312)。

一方で、愛を失う悲しみと苦しみを経れば、必ず誰でも心が豊かになるかということ、必ずしもそうではないような姿も見るのが現実と言えそうです。その違いについてここで詳しい考察をするものではありませんが、一言でいえば、「受け入れる姿勢」の有無および違いによる、ということになるでしょう。「人間」と「現実」の不完全性を受け入れる姿勢、そして「命の生涯」からそれらを見る姿勢が鍵になると言えるでしょう。

さらに言えば、「姿勢」を超えて、「愛を失う悲しみと苦しみ」を自分自身の中で受けとめることで心が豊かになる心の状態と、そうはならない心の状態の違いがあるように感じます。それが一言で、自分の感情を自分自身で受けとめる「心の自立」に立つ心と、自分の感情をまず人に受けとめてもらおうとする「心の依存」に立つ心の、違いなのです。

「魂との対話」

自分の心の中に「魂の成長」の過程が起きていることを感じ取った時、私たちの心と人生への向き合いは、今までとは異次元の深さのものへと、内面および外面の双方において前進するようになります。

内面においては、自分の中に、「自分」とは別の、「自分」を超えたものが生きている、と感じる姿勢と感性を持ち、それとの対話と共に、「望み」を頂点とする「目的思考」によって人生を舵取りする姿勢へ。

その、「自分」とは別の、「自分」を超えたものが望む「望み」こそが自分の「真の望み」なのだと感じ、それを模索し、向き合おうとする姿勢です。

これが、この心理学で「魂との対話」と呼ぶ姿勢およびその実践になります。

取り組み実践の意識的作業としては、「自意識通りにいかない現実」を知覚することで自意識の鎧が打ち壊され、「魂の感情」が湧き出ることによって先手を打つような形で、「望み」に向き合う意識的作業において、自ら、「自意識通りにいかない現実」を想定し、そこに「心を晒す」という向き合い作業の中で、打ち壊れる自意識の底に見えてくる「魂の感情」を自ら引き出すような向き合いが可能になる、と理解しておくといふでしょう。

こう行動してうまく行けば、自分はこう感じるだろう。しかしそうは行かなければ、自分はどう





感じるのか…と。「魂の望みの感情」の感じ取り方について、自分でも何の感情なのかまだ分からないような、体から湧き出る情動のうねりに、水晶の玉を覗き込むようにと表現したように。

すると「魂の感情」が、饒舌に語り始めるのです。今までの「こんな自分であればこう見られて…」といった「自意識の望み」に蓋をされて置き去りにされていた、「自意識」が形を取る前の、「根源的」な「愛への望みの感情」が、どんな気持ちであったのかを。そしてそこにある妨げと、自らがその「望み」に対して成した「罪」が何であったのかを。

「自意識」によってかき消されていた、全ての感情を添えて。憧れと、悲しみと、苦しみ、あるいは、もはやこの人間の「現実行動」にとってはその役割を完全に捨てた一方で、置き去りにされた怒りと、憎しみも…。

すると心に不思議な変化が起き始めます。それらの「魂との対話」は、もはや「現実場面」からは切り離された、心の中だけで起きるものであり、しかもそれはおおよそにして「現実場面」の問題に対して特に「答え」を出すものではない形で心の中で消えていくのですが、その後再び「現実場面」に向かった時、「現実場面」に向かう感覚の全てが変化し始めているのです。

その最初のものとして間違いなく言えるのは、「人の目」の圧迫感、重みの感覚が消えることです。本人が「あれっ？」と少し驚くような形で。人を前にする不安や緊張感、さらに怖れや怒りなどのマイナス感情も減少します。それらがどのように解決したかという意味のある変化というより、マイナス感情全ての根源エネルギーが減少しているような感じで、と言えるでしょう。

対人緊張などが妨げになっている場合…私も多少そうでしたが、この変化は、今までの「自意識の望み」にとっては、思ってもいないチャンス到来のようにも見えます。不安や緊張がなくなりさえすれば…と想像していた自分に、なれるかも知れない、と。しかし同時に、改めて自分の心を確認した時、そうした「自意識の望み」さえも消え去り始めているのを感じるのです。「こう見られたい」という衝動そのものが、ない…。

なぜそのようなことが起きるのかと言うと、「こんな自分でこう見られて」といった「自意識の望み」も、人への緊張や不安も、どちらもが、より大元の「愛の望み」が妨げられていることの表現であることを理解すると良いでしょう。前者は特に、心の底の「ありのままの自分では駄目」といった深い自己否定感情の上にあるものである場合です。

そうした状況において、意識表面の「自意識の望み」をどう満たそうにも心は安定しない、ということが起きてきます。「自意識の望み」そのものが自己否定の焼き直しになってしまっているからです。

一方で、自意識が打ち破られ、「魂の愛への望みの感情」が湧き出し、その悲しみと苦しみを自分自身で受けとめることが起きた時、そこに、「真の望みを生きる」ことが生み出す「望みの成熟」が起きる。つまり大元の「望み」における「卒業」が一步起きる。その結果、人への緊張不安が消えると同時に「こう見られたい」という「自意識の望み」も消えている、ということが起きる仕組みと考えられます。

ただし、こう聞いて「自分も緊張不安を消すために魂の愛への望みの感情を感じ取ろう」と考えることは、自分の心を自分で良くしようとする「気持ちの枠はめ」という、取り組みの最初の入り口における方向違いになる可能性がありますので注意が必要です。

私たちにできるのは、まず人への緊張や不安にあまり左右されることのない建設的対人行動法や「行動学」を学び、人にどう見られたいという自意識の望みであろうと、心の底から湧き出る魂の





望みであろうと、目の前の日常生活と人生の問題課題において、「**現実において生み出す**」ことのできる行動へと向かっていくことです。自分の心にじっと見入るのではなく。

「**感情と行動の分離**」という心の叡智と、「**全てを尽くして望みに向かう姿勢**」という、「**成長**」への王道の姿勢を携えてです。その姿勢の先にこそ、全てが、自ずと、開かれるのです。望み通りに自分を変えていく道も、そうはいかない失意を超えて、なお「**望み**」に向き合うことで現われる「**魂との対話**」の道も。

取り組みの道のりと「魂との対話」

取り組み全体の観点から言えば、「**魂との対話**」が大きな役割を果たすのは、「**心の成長の道のり情景図**」で言うなら、「**未熟と病みの大海**」から「**成長の大地**」へと立つ節目、および山の中腹から頂へと向かう段階であり、「**「真の望み」に向かう心の成長の4段階**」で言えば**第1段階**および**第4段階**と、道のりの**最初**および**最後の段階**になる。これが私の考えであり、また私自身の**体験**です。

最初の段階のものは、**深刻に病んだ心**からの抜け出しとして。

一言でいえば、あまりにも強い「**愛への望み**」と、それが妨げられた**悲しみと絶望の感情**を心の底に置き去りにしながら、心の表面で「**どうなれば**」という自意識の衝動によって、**上の空のように焦りと不安に追い立てられている状態**が、**深刻に病んだ心**の母体です。

それに対し、取り組み実践としては、「**2つ目の妨げの克服のまとめ**」でもサマリーしたように、「**「善悪」「評価」「気持ちの枠はめ法」の思考への終始**」などの**基本的な妨げ**の認識を入り口とし、「**「人生観」の学び**」を根本として、「**人物印象によって愛され自信を持つ**」ではなく「**結果において生み出すことによる自尊心**」と「**純粋な喜びと楽しみの共有としての愛**」という**心の健康と成長への行動法への視野**を持つことで、もしその方向に**一步も踏み出せない自分の心**があるのであれば、ありのままにそれに向き合うことができることに、自ずと、「**病んだ心の膨張と自己崩壊**」あるいは「**自意識の業の膨張と自己崩壊**」を経た「**治癒**」がある、というのがこの心理学の考えです。

それは「**魂との対話**」が出口になる、ということになります。「**自意識の鎧が突き破られ、純粋な愛への望みの感情が回復する**」という「**浄化成熟**」の出口としてです。それがどの程度「**外部依存形**」かそれとも「**自己浄化形**」かはさておいても。例えば私の**体験**における、「**「取り組み実践を超えた世界へ**」で触れた『**悲しみの彼方への旅**』**13章 自己の受け入れに向かつて**」のラスト場面、また「**「依存から自立へ**」の心の転機と「**真の望み**」」で触れた、『**理論編下巻**』の**最後の章**の「**Y子さん**」のように。

「**Y子さん**」のケースでは、「**崩壊の治癒**」を過ぎて少し**落ち着き**を取り戻した時に訪れた「**魂との対話**」を、印象深く私に綴ってきてくれた**言葉**があります。それをここで記しておきましょう。

夕方、窓をあけてPCに向かっていました。
静かな戸外に、近所のおばさんの声が聞こえてきました。誰かを送り出しているのか、嬉しそうな、愛情ある声でした。
悲しくなってまた涙が溢れてきます。悲しい…、とても悲しいのです。
わたしもあんな声をかけてほしかった。ただ喜んでほしかった。暖かく見守って欲しかった。
…でも、それを今求めているのかと、自分自身の気持に耳を傾けていると、そうではないようです。
わたしは見てほしかった。気付いてほしかった。





存在を、わたしという存在を、ゆるしてほしかった。
ありのままに居ることをゆるしてほしかった。
…そのようです。

何かをして欲しいのではない。ただ、わたしに存在させて欲しい。存在が分離することなく。全てが繋がってきました。この世界に存在するために分離していた。切り離されて捨てられていた部分が痛み、それに気付き、私は今泣いているのです。

この痛みは、私自身に痛まれるために、あがってきたのだと思います。

やっと出会えた痛み。たくさんあるもののほんの一部です、きっと。

不思議ですが、今、悲しいのですが、前のように誰かに抱きしめていて欲しい、暖かさが欲しいとは、思っていません。

出来事は外側でなく、内側で起こっています。

今必要なのは、わたし自身の心。向き合ってる主体も、対象も。

悲しいですが、真実の感情。しっかりと悲しんでいます。ここにもう気まずさはありません。出会うべきものにやっと出会ってる感じです。

自分の弱さをひしひしと感じます。わたしに今できるのは、それを感じるだけです。

一方、これも「「依存から自立へ」の心の転機と「真の望み」」で触れたように、「未熟と病みの大海」を抜け出し「成長の大地」に立ってからは、「真の望み」というテーマからいったん離れる、つまり「魂との対話」はしばらく表舞台の役割ではなくなる、というのがこの道のりのフルバージョンです。

つまり「第2段階」は、「真の強さ」を経て「否定価値の放棄」という「習得達成目標」を成す段階であり、次の「第3段階」は、それによって大きく開放される「望み」をエンジンにして、それまでに学んだ建設的行動法を大きく開花させる段階です。ここでもまだ「魂との対話」は表舞台の役割を保留したままです。

そしてもしその歩みによって人生が順調に前進するのであれば、最後まで「魂との対話」は表舞台に登場しないこともあり得ます。人生が順調に前進し、「望み通り」の方向へと向かうのであれば、それはそれで無論「幸福」に向かうこととして。

つまり、「魂との対話」は、「自身では超えることのできない心の荒廃」を超えるものとして、自身の内部に現われるものであり、それは来歴において深い躓きと妨げを抱えたケースです。

一方でハイブリッド心理学のアプローチは、「道のりは誰の場合も同じ」でも説明したように、深い躓きと妨げを抱えていようといまいと、まず必ず、心の内面よりも、心の外部に目を向けて、心の健康と成長に向かい得るための行動法の学びから取り組みます。「魂との対話」がいずれ可能にもなる、「心の自立」の姿勢を培うためにもです。

そして実際そのように、まずは外面向けの行動法に取り組んでみないと、内面における躓きと妨げが本当にどのように深くあるのかも、分からないのです。それは実は、外面向け行動法の知恵とノウハウ不足が引き起こしただけのものだったかも知れない。

自ら前に進む行動法と、自分の感情を自分で受けとめる「心の自立」の姿勢を獲得した時にこそ、実際にこの社会を「望み」に向かって生きていく力と同時に、内面に深く存在する躓きと妨げを自ら明らかにし、それを超える「魂との対話」に向き合うことも、可能になるのです。

そのようなものとしてある「魂との対話」が、道のりの最初と最後の段階で、表舞台になり得る。





これは、「心の成長の思想」として述べた、「依存の愛から、自立の自尊心を経て、成熟の愛へと向かう」という「命の生涯」にプログラムされたものだと、私は考えています。

つまり最初の段階のものとは、その歩みにおいて、「依存の愛」から「自立の自尊心」に向かう段階で**一步も前に進めない自分の心**に向き合うものとして現われるものであり、最後の段階は、「自立の自尊心」を経て、つまり「自立の自尊心」を十分に獲得して、それを足場に「成熟の愛」へと向かおうとする時に現われる**壁を越えるもの**としてあるのだ、と。

この点で、ハイブリッド心理学を学び始めた段階で、比較的すぐに現われ得る最初の段階の「魂との対話」を体験した時、**最後の段階のもの**と勘違いしないよう少し注意する必要があると言えます。これは内面の「気持ちのあり方」を重視する傾向がある方に、やや見受けられる印象を受けます。外面の行動法の学びがおろそかなまま、心の成長の歩みへとあまり向かわないままになってしまう恐れがあります。

繰り返しますが、ハイブリッド心理学の取り組み実践は、必ず、外面の行動法の学びを支えとして、実際の日常生活と人生の具体的行動場面における前進を足場にしながら、内面に向き合という形で進めます。

「真の強さ」を経て「否定価値の放棄」を成すことで、大きく開放される「望み」に向かうことにおいても、まずは「真の望み」「唯一無二の望み」を問うまでもなく、社会のルールの中で自分が置かれた場から、いかに前進できるかにまい進するのがまず道順です。でないと、まずそこで得られる人生の財産がどのようなものであるのかわかりません。それでは社会を生きる知恵とノウハウといった話もあったものではありません。

まずは置かれた場所から、社会に用意されたルールの上で、自分がどう前進でき、そこにどのように自分の人生の開花があるのかを、見極めるのです。それが「第3段階」です。

しかしもし心に**深い躓きと妨げ**を残しているのならば、そこにやがて、再び**壁**が現われます。

社会に用意されたルールの上では、自分は満足できない、という感覚として…ではないでしょう。私自身の体験から言えば、**ただ、自分の中に残された闇がある、と感じる**のです。外面における前進に向かうことでは**解決しないような、何かの闇**が。その**闇**が本当に解決したのならば、今向かっている外面における前進が本当に開花するのかわからないし、別の道が現われるのかわからない。その**闇**が**解決**しない限り、それも分からない、と思えるような**闇**が。

こうして、取り組みの歩みは、「第3段階」では終わらずに、「第4段階」へと向かうことになり

ます。
建設的行動法の熟練による、外面におけるほぼ完璧な安全を支えにして、自らの内面の闇への切り込みの自己分析は、精緻さを飛躍的に増していきます。「自己分析」と「見通しづけ」の導きで述べた「未知への前進形」の自己分析が進むようになるのも、この頃からと考えるのが良いでしょう。『悲しみの彼方への旅』の終わりの方で「この頃の自己分析が、精神分析としては最も質の高いものになった」と書いているのは、この段階を指していると言えます (P.332)。

「魂」が饒舌に「心」に語り始め、「魂に魂が宿る」という「魂の成長」と同時に、心に不思議な変化が起きてきます。「魂の世界」における成長前進と、「現実の世界」における成長前進が、互いに切り離されたまま、互いを促し合い生み出し合っているものとして、交互に現われるのです。まるで村上春樹の小説の平行・ワールドのように。私はそれを「平行・スパイラル前進」などと命名しています。

心の成長変化は加速度を増し、自分の心に「豊かさ」が生まれてきていることを、はっきりと感





じ取ります。もはやこのまま同じことが続くのではなく、ゴールと言える何かの節目があるという感覚が明瞭になってきます。

そこに、「命」という、この山の頂きが訪れるのです。

「命の開放」

「命の開放」とは、最も短い言葉で言えば、「心が命につながること」だと言えます。

「心」が「命」そのものになって、生きることへの感いなさや充実感が、一点の曇りもない動じなさになることです。その人の人生の生き方として、あと戻りのない形において。

それはまた「思想」的に言えば、「自意識の業」が消え去る節目です。「自意識の業」の克服の、大きな節目として。

「自意識の業」の克服とは、**「業」**を3つとして説明しました。「目的思考を欠いた善悪と評価の思考を振りかざす」という**「人間の業」**。「自分から不幸になる」という**「心の業」**。そして「自分というものをしっかり持とうとして、逆に自分を見失う」という**「自意識の業」**。

ハイブリッド心理学では、そこで説明したように、「目的思考」の実践が**「人間の業」**の克服となり、「否定価値の放棄」が**「心の業」**の克服に該当すると考えています。

一方、「自意識の業」の克服は、その2つの克服を串刺しのように支えるものとして、「串」という文字に表されるように、最初から最後まで一貫して前進するものだ、と説明しました。そこでは、「自意識の業」の克服は、「自分の思考」によって成されるのではない、という説明として。「膨張と崩壊」を経て、心が次第に「自意識の業」を減らした新たな心へと再生されるという仕組みによってだ、と。「命」が、それを生み出すものとして。

「命の開放」とは、そうした**「自意識の業」**ひいては**「業」**全体の克服を締めくくるものとして、自ら、「自意識の業」を捨てる節目だと言えます。もはや「膨張と崩壊」による「受け身」の形の克服ではなく、自ら、積極的に成すものとして。

なぜなら、「心」が「命」につながり、「心」が「命」そのものになるのですから、それが可能になるものとしてです。

「命の開放」とはまた、この心理学において、「心の豊かさ」の、ゴールの領域を指すものです。

「無条件の愛」と「豊かな無」とこの心理学が呼んでいる、2つの特徴的な感情に、心が満たされるものとして。

それが、山の頂きに登る道のに例えられる、この歩みのゴールになります。

「命の開放」への道

そのような**「命の開放」**へと、私たちはどのようにして至り得るのか。

それは間違いなく、心と人生を探究しようとする、全ての取り組みや哲学宗教が求めるゴールと同じものであり、序章の**「否定価値の放棄」「不完全性の受容」という取り組み目標**で述べたように、その山の頂きに向かう登山ルートは一つではないということになるでしょう。





ハイブリッド心理学からは、それを引き続き、「望みの成熟」として説明した2つの道の延長で考えることができます。

これも序章の「人間の真実」で、3つのキーポイントを出しておきました。

「命をかけて向かうもの」を持つこと。自分の命と人生を注ぐことができるもの、捧げることができるものを見出すことです。これは文字通り、「心」が「命」につながる、「心」が「命」そのものになることの、一つの形と言えるでしょう。

本当に愛する相手に向かうこと。もしそこに「怖れ」が立ちはだかるのであれば、それを克服すること。これは、「命」が目指すものが「命」をつなぐことであるのならば、「命をまっとうすること」において、一つの宿題であるもののように感じられます。

この2つが、「命」という山の頂きに向かう尾根にある、2つの峰のようなものとしてある、と表現しました。

そこには、自分が本当に愛するもののために命をかけて生きる、人生と命を捧げて生きるという、感いを完全に捨て去った、そして比類のない人生の充実を生きるための、一つの姿があるように感じられます。

そしてもう一つが、「永遠の命の感性」です。「自分」というものは、大きな「命のつながり」の中の、ほんの断片、ほんの仮りの姿のようなものでしかない。そう感じ取る感性です。

この「永遠の命の感性」が、「命の開放」を完成させるもののようにも感じられます。なぜならこの感性によってこそ、私たちは「自分」というこだわり、そして感いを、心の底から、ほぼ完全に、捨て去るからです。「自分」はほんの断片、ほんの仮りの姿なのですから、極端な表現をするならば、「自分」がどうなったところで、大した問題ではない。「自分」などというものは、どうだっていい。

それが生み出すのは、何よりも、あらゆる「怖れ」の消滅と言えるでしょう。「人」や「社会」に向かう際の「怖れ」は言うまでもなく、もはや自らの「死」さえも、怖いとは感じないものへと…。

この感性の下に、「本当に愛するもののために命と人生を捧げて生きる」という比類なき感いなさと充実の姿は、さらにそこから「気負い」さえも消え、「平安」も加わったものになると言えます。「自分」などというものは、大したものではない。自分のできることが、大した結果でなくても構わないのです。それでも、本当に愛するもののために、今できる精一杯のことを尽くして生きる。

そこに間違いなく、「心の成長と豊かさ」のゴールの姿があると言えるでしょう。

「永遠の命の感性」とは、「命」という山の頂きへの、最後の尾根そのものだと表現できます。

「望みの成熟」の「一般形」から考えた時、こうした「命の開放」は、何かの節目境目としてあるものというよりも、「望み」がそのようなものへと徐々に変化していくことが「成熟」なのだ、とすることができるように思われます。

そこで説明したように、本人自らがそうした「望みの成熟」が自己の成長だという人生観を多少とも持った上で、全てを尽くして望みに向かう人生の歳月が、燃やし尽くすたびに未知のものへと変化していく花火のように、もはや意識努力を超えて「望み」を変化させていくものとしてです。「傲慢」「消極」「浅薄」「空虚」といった心の荒廃の影響を免れていたならば。

何よりも重要となる「成熟」への鍵は、「命」に触れることにあると思われます。「命」に触れるとは、多くの形において、「死」に向き合うことです。

その点、現代社会人の最も広範囲に見られる妨げは、「浅薄」であるように感じられます。受け身に得られる情報の刺激の強さによって、ものごとの舵を切ろうとする姿勢。それを、自分にとって





の本当の「望み」は何かを、そして自分にとって本当に「価値」と思えるものは何かに向き合う姿勢へ。その先に「「人生の望み」への向き合い」で説明したように視野の広さを培い、「命」に触れる、「死」に向き合うこと。これがハイブリッド心理学からの基本指針だと言えます。

一方、「永遠の命の感性」は、「望みの成熟」の「一般形」の中では、あまり語るができないもののようにも感じられます。

少なくともハイブリッド心理学の取り組み実践が採用する思考法と姿勢においてはです。特に、「小学校で学ぶ科学のように本当に確かなこと」からしっかりと積み上げていく、「自分自身に対する論理的思考」としてです。そこで何をもって、「自分とはほんの仮りのもの」と考えることができるのか。

世の人はしばしば、「永遠の命の感性」を、非科学的な、「霊的」思考の中で持とうとします。例えば「前世」とか。あるいははっきり何か特定の宗教的思考の中で。それらはもちろんハイブリッド心理学が向かう道とは違うものです。

実は私自身は、「霊魂」や「前世」の存在を否定する思考は取っていません。「視野その3・「真の強さ」へ」で触れたように、「幽霊」が「電磁波」のいたずらとして人に感じ取られると理解しており、さらに言えば、その「電磁波」が、実は人の「霊魂」であるところの「浮遊電磁波塊」かも知れないという可能性を、否定しません。しかし、もしそうだとすると、そんなものは私には知覚できないのです。「神」というものを知覚できないのと同じように。

だから、自分自身の心の外面と内面の双方への向き合いにおいて、それに拠って立つところの「本当に確かなこと」の積み上げの中に、そうした不確かなことは組み入れず、「ハイブリッド人生心理学の「未知への信仰」」で述べたように、そうした「信仰」的な思考の重みをまずほぼゼロにまで減らすことを一つの重要な柱にして、「日常生活の向上」から「社会生活の向上」までの前進もあったのです。それによって、日常生活と社会生活のほとんどの場面における「怖れ」を克服するものへと。

それでも、「未知」なるものを否定しない「未知への信仰」の姿勢と、「自分は神ではない」という「否定価値の放棄」、そしてその先に培った「望み」への前進力が、「魂との対話」の最終局面において、内面に残された最後の壁となる「魂の怖れ」の救済へと終結した時、そこに「永遠の命の感性」が開かれるのです。

ハイブリッド心理学の「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想

ハイブリッド心理学が向かう道において、「永遠の命の感性」は、「自己浄化形」の成熟変化の中で獲得されるものと位置づけられます。

そこに起きる、「純粋な愛への望みの回復」と「自身の望みに対して自らが成した罪への向き合い」の舞台としての、「魂との対話」の先にはです。

それによって、「否定価値の放棄」を過ぎ、大きく開放される「望み」に向かって建設的行動を開花させる「第3段階」を経てもなお残る心の底の闇が、完全に消え去り、同時に、「魂との対話」が終結します。

「命の開放」として、その節目があるということになります。





これは説明で理解するにはかなり難解なものになると思いますので、長い説明をするのとは逆に、できるだけ短い文章へと凝縮させた「思想文」として記しておきたいと思います。

大きく、「永遠の命の感性」が獲得される様子と、その後の「望みの成熟」の「完成形」への流れを述べたものになります。

ハイブリッド人生心理学の「原罪の克服と永遠の命の感性」の思想

長文バージョン (短文バージョンは[こちら](#))

「原罪の克服」と「永遠の命の感性」

「永遠の命の感性」は、「魂の成長」と「魂との対話」の過程の中で次第に醸成されるものと言える。決定づけるのは、「魂との対話」の最終局面と言える「原罪の克服」および「魂の怖れの救済」の体験になるだろう。そこにおいてははっきりと、「心と魂」という2分立を超えて、さらに「命」という別のものの役割が登場するからである。

「原罪の克服」は、心に残された闇によって、人生で最も愛する相手への前進力のある「望み」の感情を自分の中に見出せない壁を、「現実の世界」と「魂の世界」の双方における成長が交わることで決着が果たされるものとして訪れるものである。その時「魂」は、最も大きな「愛への望みの感情」で「心」を打つ一方で、「自意識」そのものを「罪」と感じる「原罪」を前に、「愛」へと向かう力を失う。

それに対し「心」が、

1) 「自意識の罪」を理由に「自ら愛することを禁じる」ことは、自分が神になろうとする誤りとして、「魂」の「愛への望み」を果たすための現実行動への前進を成す。これが「原罪の克服」である。

2) 「魂」がそこで抱く「魂の怖れ」に対し、「魂が魂に宿る」という「命のつながり」の下に救われ得ることを見出し、「怖れる必要はない」と「魂」に告げる、「魂の怖れの救済」を成す。

この時、同時に「永遠の命の感性」も開かれるのである。

これが「心に起きる問題」として述べたものとして、「怒り憎しみ」が「否定価値の放棄」によって完全に克服が果たされた後にも残された「心の闇の感情」、さらには手つかずのまま残された「心と魂の分離」という問題の、克服消滅を果たすものになる。

序章の「人間の真実」および『入門編下巻』の「10章 人間の真実「愛」と「命」」および「終章 「心」と「命」・最初の一歩へ」が、この流れを詳しく説明したものとして参照されたい。「永遠の命の感性」は無論、こうした話を「理解」することではなく、「実体験」によって得られると位置づけられるものである。

「望みの成熟」の「完全形」への歩み

こうした流れは、あくまで「望みの成熟」の「一般形」が基盤になった先にある。つまり「望みの成熟」が自己の成長だという人生観に立ち、望みに向かって全てを尽くして生きる





ための心の外面および内面への向き合い方を学び実践する先に、全てを最終的に決定づけるのは、心の根底においていかに「望み」が開放されているかにあるのである。「望み」の開放が「命」の開放であり、あとは全てを「命」が成すのだと言える。

開放された「望み」に向かって生きる中で、「現実」が「望み」通りになればむしろ「幸福」に近づくことであるが、得てして心の表面だけでの満足にとどまり、「望みの成熟」が起きないということが起き得る。望み通りにならない失意を超えてなお「望み」に向き合った時に、そこに「自意識の望み」から「魂の望みの感情」への変化が生まれる。これは「望みの成熟」にとって必須のことであり、また実際全てが望み通りになることなどないのが「現実」であり、そこに必ず「望みの成熟」への道があると言えよう。

それがさらに「永遠の命の感性」の獲得へと至るのは、心に深い闇が残されていたケースである。これが、心に深い躓きと妨げを体験したからこそ見出される「豊かさ」への鍵と言えるであろう。

ただし、そこで開かれる「永遠の命の感性」は、まずは「現実」とは切り離された「魂の世界」におけるものである。それはその時心を「魂の感動」で満たすものになるが、それだけで「現実世界の生」もいつまでも感動に満ち続けるとは言えないであろう。

つまり、そこから再び、「望みの成熟」の「一般形」と同じ歩みが続くのである。しっかりと「心」につながった「命」を携えてである。そこでも私たちは再び、まずは「自意識の望み」によって行き先を描くことから始めなければならない。そして思い通りにいかない失意を超えて「望み」に向き合うことで、再び「魂の望みの感情」も姿を現すであろう。

「命」がつながった「心」における、「望みの成熟」の「完成形」と言えるもの、すなわち一切の惑いに動じることのない、「揺らぎない自尊心によって支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れるもののない心」という心の境地の完成が、その先にある。

こうして、心の内面と外面への向き合いの両輪を携えたハイブリッド心理学の「感情と行動の分離」の取り組み実践の歩みは、「否定価値の放棄」という大きな通過点を経て、その先に、開放された「望み」通りになれる場合も、描いた通りにはなれない場合も、そしてさらにそこに心の深い闇が影響した場合も、いかなる場合においても「心の成長と豊かさ」への前進の道を見出すのである。

ここに、「人生の生き方」の答えがある。

エピローグ・学びの深まりは「心と魂と命」の生き方へ

ここで述べた流れは、「ハイブリッド心理学が見出した」ものと言うよりも、まずはそれが私の体験したものでした。

そしてそこから見出した「永遠の命の感性」、そして心が「心と魂と命」という3つの分立したもののから成るという考え、さらにそこにある「原罪」といったテーマが、人間の歴史を通して多くの哲学や宗教で述べられたテーマとあまりにも符合しているため、私はこれをハイブリッド心理学の一環として組み入れたのです。





こうして「自分の中にある自分とは別のもの」として「魂」と「命」を感じるというのは、「魂の望みの感情」の「神秘性」「超越性」にあるのを、私は感じています。「とても自分のものとは思えない…」という実感としてです。

私たちの人生の大きな原動力となる、そのような感情が生まれる仕組みが、私たちの心にはあるということになります。

私はそれを、多くの宗教や神秘思想そしてスピリチュアリズムが語るのとほぼ同等の「神秘感」の中で感じています。「神秘思考」によってではなく、「感情の実体験」によって。

だからこそ、**全ての惑いを捨て去る**ものとして、最後にこの目線を見出すものとしてです。

真に望むのは「自分」ではないのだ、と。「真の望み」は、自分の中にある「自分」とは別のものが持っている。その上で、自分は、自分が望めるものに向かうのだ、と。

こうした「神秘性」「超越性」については、理屈の説明より分かりやすいであろうものとして、私自身の日記から、一つの場面を紹介しておきたいと思います。

2011年の初冬の頃のもので、少し話が膨らみますが、その頃から2013年晩夏の今に至るまでの、私の心の流れを書いておきましょう。

その頃私は、自分の執筆の価値、そして私自身の内面の豊かさが今後どのようにあり得るのかについて、向き合い直す日々を送っていました。2009年末に『入門編』の出版を果たしたものの、商業的には全くの不成功に終わることが明瞭になってきており、「生計を立てられなければ潔く辞める」という覚悟で2002年から始めた執筆活動が一区切りの時を迎えたものとして、群馬の実家の古い持ち家の一つに移り住み、地元での再就職も考え始めたのです。「生きることそのものが生きる目的」だというのが、自分が得た「命」からの声だと感じながら…。

それでも、幾つか応募した会社からの不採用の通知を見る時間の中で、私の中ではっきりと、私にはこの執筆以外に、自分がやってこそ意味あるものはないという自覚が深まったのです。ここに再び、思い通りにならないことで逆に自分の道を見出すという、神の手が働いたかのように…。

そうして見えてきたことの一つが、「取り組み実践」の意識過程を、より精緻に説明する必要がある、ということでした。『入門編下巻』までの、「実践の先にこうなれます」という話の仕方では、まだ不足している、と。

それがこの本へと結実することになります。「自己分析」と「見通しづけ」の導きで、「もし外面的成功を得ていたら、私は自分の執筆の価値を見極めないまま、内容が粗いままの執筆ばかり続けていた」と書いたのは、この顛末を指しています。

そこで再び長い向き合いを必要としたのが、私自身の中の「魂」、そして「自分を越えたもの」と感じられるような「魂の望みの感情」の役割についてでした。

『入門編下巻』を書き上げた段階で、私はそれが自分の心を豊かにし続けるのだと考えていました。「原罪の克服」に際して「魂」が湧き上げた、そのあまりにも純粋で大きな「愛への望み」の感情と、「永遠の命の感性」の下に救われた「魂」がほとぼしらせた、生きることへの感動の感情によって。もはや「現実世界」がどうあるかに、一切左右されることのない超越性によって…。

しかしそれは必ずしもそのようなものではなかったのです。これは結局私がそれだけ凡人俗人だということでもあるでしょうが、長い線としてあった心の健康化と成熟はもちろん全く後戻りするものではない一方、やはり「今」において満足できるものを、しっかりと「現実世界」において見出せなければ、心は停滞と下降に向かいます。「魂」の姿も、見えなくなります。





そうして実家の地に再び戻った 2011 年の頃、私の心は、ごく私的な内面においても、少し停滞の中にありました。もし出版が成功したら・・・という一抹の期待の中で抱いたものの全てが消え去ったこと、そして私が戻るのを待っていたかのように訪れた、母の死・・・。

そんな流れの中で、私にとって絆と言えるのは実家にいる父一人だけのように感じられた頃に書いた日記です。心の絆となる相手を父に求める気持ちの一方、幼少期から青年期にかけての反発を経て、ごくそっけなくも適度な距離でいるようになった今、それを形にする現実行動というものも存在しないというような、ちょっとした心の隙間に、再び「魂の愛への望み」の感情が姿を現します。

それは今まで体験した「魂の望みの感情」のどれにも増して、「これは自分の感情ではない・・・」という感覚が鮮明なものでした。それは私の記憶において実際にあった場面でもなければ、私がこの人生で一度も感じたこともない感情だったからです。私はその神秘に心を打たれ、ごく短く日記に記しました。

2011.11.25 (金)

今日は久しぶりに、悲しみ感、というか少し泣くような感覚が流れた。停滞感かと考えても、どうあれば前進ということもなくなっている感もある・・・それでも確かに、執筆の前進の刺激がなくなっている感覚はあったろう。また株価の下げがいよいよ現実化してきた様子もあるが、僕が自覚したのは、きのう今日と父を見ていないことへの、何かじれるような感覚だった。また父を恋しく感じる気持ちか・・・と自分の心を眺めていて見えてきたのは、実家の縁側でうららかな日の下、父の傍にいたがっている、子供の自分だった。その情景に、涙の溢れる感覚が流れる。

それは自分の感情ではなかった。このあと、父を見たいという気持ちは何も感じないものへと消えていた。魂との不思議な関係を見ると共に、これを書き伝えるための時間がこれから必要なのだとの感を持った。

このあと私の心は、再び、初恋女性の存在に導かれる時間も持つことになりました。『悲しみの彼方への旅』からの、いまだ終わらない長い続きがあることになります。自分の心の中にある、「自分」を超えた「魂」の世界という神秘の色をやはり強めて・・・私はこれを、これから始める予定の『日記ブログ』の中にまずは書き記していきたいと思っています。

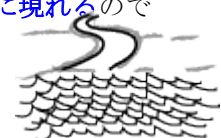
こうして再び自分の心に向き合う日々を経て、私の中に、はっきりと、「魂」とは何かへの答えが見えてきました。

それを私は、「「真実の望み」の導き」で述べた、「成長の望みと真実の望みを自分の心に向けた時、命が、今成すべき成長とは何なのかの答えを返す」という表現の延長で、こう書くことができます。

「自分」では望み得ない心を、望み続けることによる「成長への望み」と「真実の望み」と共に「命」に委ねた時、「命」が「心」に、「魂」を遣わしてくるのだ、と。

そして「心」が「魂」を受けとめ尽くした時、「命」が開放される。そして役割を果たした「魂」は去っていくのだ、と。

最終的な「心の豊かさ」は、あくまで「望みの成熟」がその縦の線のベースを決定づけることになります。それをつかさどるのは「命」であり、「命」へとしっかりつながった「心」が主役になるものとして。「魂の望みの感情」は、そこに織り交ぜられる横の線となり、時に「心」を超える彩りを添えながら、「望みの成熟」の大元にある「命の生涯」へと、私たちを引き戻すために現れるので





す。

これで全ての辻褄が合うのを感じています。私に「命」を取り戻させてくれた「魂」への、大きな感謝とともに…。

もう一つ、私が向き合う必要があったのが、他ならぬ私自身が、私の執筆の意義をどう感じるかでした。

この執筆活動が、一切の収入につながらず、また社会で取り上げられることもないまま、さらにはほとんどの人に見向きもされないままであっても、この執筆を続けることで私の生涯が終わることに、心からの満足を感じる。そうあるだけの意義とは、どこにあるのか。この心理学を手にした読者にとって。また、私自身にとって。

「人生の生き方」の答えを伝えることが目的であるのは、言うまでもありません。

しかし私はそれを、「こう実践すればこうなれますよ」というようなものとして風呂敷を広げる気にはなれませんし、短い時間で高い料金をもらうようなカウンセリングやセミナーとして展開する気にもなれません。

なぜなら、この心理学が「教える」ことができる「取り組み実践」とは、あくまで「真の成長」への「準備」を成すものであり、「真の成長」そのものは、「取り組み実践を超えた世界」として、そこから人生を生きることそのものの中にあるからです。それはもちろん、それぞれの人に「唯一無二の人生」です。

その結果がどのような「心の豊かさ」へと至り得るのか、その具体的な「事例」は、それぞれの人が、それぞれの生涯をどう生きたかの報告として、一人の人が一つだけを語ることができる、ということになるでしょう。

その私自身の事例を、私はこれからの残りの人生で書こうとしています。そして私以外の人からの事例は、今から20年あるいは30年といった後に、あるいは出てくるかも知れない。そのようなスパンのものとして、私はこの執筆を考えています。

そこで私自身については、「こうなれましたよ」などと心の指導者然と誇らしく語れるものなど、何もないのを感じています。

それでも、これだけは確実であるのを感じるのです。自分は一度「命」を失った人間であり、そこから再び「命」を取り戻すまでの歩みが、あったのだと。

そうして「命」を取り戻した今の私自身は、さして大した人間でもないのを感じます。それでも、その歩みは、自らの心の問題への答えを求めて膨大な書籍を読んだりした中にも、一つの似たもののない、あまりにも独特な、心の神秘の世界も歩むものでした。だから私は、それがこのあと誰にも見向きもされないものになったとしても、それをこの世界に書き残しておく義務感のようなものを感じているのです。そしてそれに残りの生涯を捧げることに、今、感いのない充実感を感じています。

もちろんそれ以前に、世にある心の教えのほぼ9割9分が、「こう感じるようにしてみれば」といった、「心の枠はめ」の誤りを伴ったものになっているという、何とも困窮した状況が社会にあるようであり、手助けとしてできることが沢山あるかも知れませんね。

これについては、ハイブリッド心理学が手助けしてできる「最初の一步」の事例を、できるだけ豊富に提供することが私の役割だと思っています。そのためまずは、今までのメール相談の事例を





一通り整理し、『事例集』をまとめてから、さらにどのような活動が可能かを模索できればと思っています。

こうして、「目的思考」と「現実を見る目」、そして「自分自身に対する論理的思考」を礎として、「全てを尽くして望みに向かう姿勢」を歩みの力とし、心の内面と外面の双方における「本当に確かなこと」によって、着実に「現実の世界」を生きる歩みの先に、「魂の世界」の神秘があります。

私が知り得た、そして実際に体験したこの2つの世界を、私に残された「命」と引き換えに、私は書き尽くしていきたいと思っています。



ハイブリッド人生心理学の取り組み実践・詳説
—「心」と「魂」と「命」の開放—

2013. 9. 17 電子書籍版発行

著者 島野 隆 (しまの たかし)

Copyright(C) 2013 Takashi Shimano

