

心の成長と 治癒と 豊かさの道

第1巻

ハイブリッド人生心理学 入門編（上）
—怒りのない人生へ—

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。

出版本ガイド

この書籍は、最初に

『**病んだ心から健康な心への道 第1巻**
ハイブリッド人生心理学 入門編(上巻)』

として出版されたもので、在庫本を島野隆のサイト
およびアマゾン等で購入が可能です^^。

□ 言葉の変更部分です

印刷ガイド

この電子書籍は、「四六版」サイズ縦書きで作成されており、Acrobat Readerの印刷で

- ページの拡大/縮小…1枚に複数ページを印刷
- 1枚あたりのページ数…2
- ページの順序…横(右から左)

を指定して印刷して頂くと、出版本と同じように読みやすいかと思います^^。

全ての現代人に贈る

「自らによる心の成長」のための 新しい心理学

第1弾!

本当の心の成長と幸福とは何か

今ここに始まる、

「揺らぎない自尊心に支えられ、愛によって満たされ、
もはや何も恐れるもののない心」への歩みの道のり

穏やかな語りの中であますことなく示される 心の問題のメカニズムとその克服への道

このストレスは当然とても不快で苦痛なものなので、人はそれから、つまり自分自身から逃げようとして、自分自身にさらに不自然に手を加えるようになります。

この結果、「人格」の内部にさまざまな不整合が生まれ、やがて不安や感情不安定が「症状」として表に現われるようになるわけです。

.....

弱いから怒ります。そして怒りの中で、本当の強さや愛を知らずに生きてしまいます。

怒ることをやめるという選択肢を考え、怒ること以外によってものごとに対処することを学んだ時に、心の成長が始まります。

「1章 怒りのない人生へ」より

心の成長と 治癒と 豊かさの道

第1巻

ハイブリッド人生心理学 入門編(上)
—怒りのない人生へ—

島野 隆

Takashi Shimano

心の成長と 治癒と 豊かさの道

第1巻

ハイブリッド人生心理学 入門編 (上)

—怒りのない人生へ—

島野 隆

Takashi Shimano



写真とイラスト 島野 隆

真の心の健康は、
心を解き放って現実を生きる
ことにのみあると考えます。

定められた姿になることを善と考える
誤った道徳観を捨て、
現実において何も生み出さない
偏った信念を捨て、
人間と自己の限界を受け入れ、
先人の賜物である建設的な行動法を学び、

自己の欲求に何よりも重点を置き、
心を解き放ってこの現実を生きるとき、
心に未知の変化が起き始めます。

これこそが病んだ心の治癒の本質であり、
私たちの人生を自らに取り戻し、
最大限に生きるための
「人生の戦略」に他なりません。

島野 隆

心の成長と治癒と豊かさの道 第1巻

ハイブリッド人生心理学 入門編(上) — 怒りのない人生へ —

目次

まえがき

6

1章 怒りのない人生へ

17

2章 心の自然成長力と自然治癒力

43

3章 自分を優しく育てる

65

4章 情緒道徳への別れ

75

5章 「人のためは善」の誤り

95

6章 現代人の閉ざされた心

119

7章 閉ざされた恐怖

145

8章	未知への選択	165
9章	心理学的幸福主義へ	187
10章	自己の重心・自らによる幸福の追求	213
11章	幸福を阻む最大の壁	241
12章	全てが許された世界へ	257

索引

291

257 241 213 187 165



まえがき

こんにちは。島野隆です。

私はこの本で、私たちの心の健康と幸福の考え方について、とても大切なことをお伝えしたいと思います。

私はこの本を、心の病の問題に関心のある方だけではなく、自分自身の人生と幸福を模索している方、そして子供を持っておられる方と子供を育てることに従事しておられる方、そしてこれからの人間と社会のあり方に関心を抱く全ての方に、一人でも多く読んで頂ければと思っています。

私たちが今まで「正しい」こととして教えられたものの見方考え方の多くが、私たちが不幸になるための思考法だと思います。そうではなく、正しく幸福を目指すための、私たち自身の「心の成長」と幸福についての新しい考え方を説明します。

私は1985年に早稲田大学大学院の心理学修士課程を修了し、その後2005年まで長くIT関連企業で働いていた者です。



心理学を学んだのは、自分自身の心に取り組むためでした。高校時代の対人恐怖症に始まり、自分自身の心への悩みを抱え、人生を生きることへの問いと向き合いながら、自らの内面と格闘する前半生を送りました。

昨今、「うつ病」などの「心の障害」に対しては、良い薬や休息、そして「癒し」ということがまず言われると思います。

しかし、それらは決して、どうすれば自分が本当に求める人生を自分自身のものにできるのか、どうすれば本当の愛や自信を得ることができるのか、教えてくれるものではありません。

私は自分の心の問題を、心の「病気」と考えることはありませんでした。内面の苦悩は大きい一方、外面行動は何とか制御が可能であり、単なる「性格の問題」や薬で済まそうにも、あまりにも濃い感情が常にそこにあつたからです。自分自身にとって本当に満足できる人生とは何なのか、真の自信や愛とは何なのかを、最後まで求め続けました。

もともと科学好きで勉強熱心な資質の手助けもあり、心とは何なのか、どのように病み、どのように治るのかと、学生時代から本格的に心理学や精神病理学、精神分析学を学んだわけです。

やがてその歩みが実を結ぶ時が、人生の後半へと向かい始めた41歳、2002年の春に訪れま

した。

自分の心に向かい合う日々の中で、私の内なる心の障害は次第に解きほぐされ、日々の感情も、次第に暗く沈んだものから明るく快活なものへと向上し、やがてこの人生を生きること全てへの感情が、マイナスからプラスに転じる、ゼロ線の通過のような体験が訪れたのです。それは「何となく」というような曖昧あいまいなものではありません。自分が明瞭に、心の悩みを持たない「ただの人間」に戻っていく、極めて印象的な体験だったので。

その後私は、もう戻ることはないと考えていた心理学の研究に、再び情熱を感じました。学生時代から学んだ心理学と、前半生を通して私自身に起きた変化を振り返り、新しい心理学を作り始めました。自分のサイトを作り、インターネットでこの新しい心理学を公開し、心の悩みを抱えておられる方へのメール相談などもするようになりました。

私のサイトを見た多くの方から、感銘や感謝の言葉を頂きました。私の心理学への出会いを運命的なものに感じるといふ言葉や、私のサイトを読むことによつて、「心が健康で穏やかになった」「家族とも優しく接することができるようになり家族からも話しかけられるようになった」「今まで小さな子供に、こうしなければいけないと怒りの中で押しつけの教育をしていたのをやめました。子供の反応もとても変わりました。今では子供と一緒に心から笑えるようになり幸せを感じています」などなど。

私はこの私自身の前半生の歩みを、「悲しみの彼方への旅」として自伝小説化し、最初の著作として2006年に出版しました。

そうして今、7年が経ちました。その間、私自身の心の成長がさらに進み、それがやがてこの心理学を、人間の心の成長の一つの完成形を視野に入れるものまでへと発展させることになりました。それは「揺る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」と言えるものです。

メール相談を通して心の障害の克服と、根本的な変化成長へと向かった方々の事例も豊富になり、この心理学による心の治癒と成長のための「取り組み実践」も、より明確なものにすることができました。

そうして体系化したのが、この「ハイブリッド人生心理学」です。

心の選択肢

ハイブリッド人生心理学は、「心の成長」のための、そして「唯一無二の人生を最大限に生きる」ための、新しい心理学です。

「心の成長」とは、「自らによって幸福になる能力の増大」のことを言うと、私は考えています。それは決して、定められた「あるべき姿」を自分に押しつけることで、人から誉められるようになることを言うものではありません。

「心の成長」とは、一時的な「心の癒し」や「気分が楽になる」ことだけではなく、本当の自信や、本当の愛に近づくということであり、本当の自分自身の人生を生きるということです。それによって、より多くの人生の価値と幸福に近づくことであり、後戻りのない向上です。

そのために、ハイブリッド人生心理学では「心の選択肢」を示します。

ハイブリッド人生心理学では決して、「こうしなさい」とは言いません。その代わりに、「心」にはどのような「心の使い方」があるのか、どれを取ると心がどのように変化していくのかをお伝えすることだけをします。

そして、「選択」はそれぞれの人にお任せします。

なぜなら、「自ら考え選択する」ことが、心を成長させる第一歩だからです。

だだをこねて泣く子供に、「じゃあこれとこれの好きな方を選んでごらん」と言うと、子供はけろっとして自分で選ぶことを始めます。そしてだだをこねたものよりも遥かに素朴なものにさえ

も、満足していたりします。

実はそれと全く同じことが、人間の心の全てにおいて、そして脳の根底にまで染みわたらせることができるというのが、この心理学の根本原理なのかも知れません。それを、自分自身の心と脳に對して行うわけです。

心に「あるべき姿」をいくら押しつけても、心は決してその通りになることはありません。「心の自由」が人間の真実とも言える欲求だからです。

強制は必ず抵抗と反発を生みます。これは人に対してと同じように、自分自身の心に対しても同じです。

「あの人の言うことなら信頼できる」と、自分で考えることなく選んでしまっても同じです。誰がどう言ったからではなく、自分で考えて、自分自身のために、良いと思えることを、自分自身の意志で、「選択」する。

その積み重ねが、自分を知り、自分の幸福に確実に役立つ行動につながります。これが「心の成長」です。

そしてこうした「心の成長」への歩みの中で、さまざまな「心の悩み」や「心の障害」も抜け出すことができる。心が健康になっていき、生き生きとした人生を送ることができる。

そうした、心の成長と幸福への大きな礎いしずえとなる「心の選択肢」を、私はこの本で示したいと思います。

今、社会では「心の荒廃」が大きな問題として叫ばれています。それを伝えるニュースが毎日のように報道されています。

時代は今、明らかに変わろうとしています。今までの社会を支えた頭越しの秩序道徳は、もはやこれからの社会を支え得ない。その表れが今、起き始めているように感じます。

それに代わる、新しい「心の指針」が必要だと思えます。科学の姿勢と、心の健康に立脚した、新しい心理学です。

私はそれを、「ハイブリッド人生心理学」として社会に伝えていきたいと思っています。

頭越しの説教道徳や人生訓としてではなく、中立的な心理学の姿勢で、心の健康と幸福のための技術を示します。それを選択するかどうかは本人の自由です。

その選択によつて、病んだ心を良識によつて押さえつけることなく、本来全ての人が持つ健康な心を開放することができます。そしてその結果、開放された心が社会とも調和するものであることを、この心理学では見出しています。

この「入門編（上）―怒りのない人生へ―」では、私たち人間の心の健康と幸福、そして人の心が病む過程とそこからの克服の道への視点について、最も基本的な考えを説明しています。

これは2004年から私のサイトに「入門 健康な心への道」として掲載したものを、今回出版にあたってあまり内容の変更は行わずに収録したものです。

これが、心と人生についての今までの「不幸になるための考え方」から、「正しく幸福と心の成長を目指すための考え方」への転換に旅立つためのスタートラインとして、いつまでも心に響く言葉であり続けるでしょう。

ハイブリッド人生心理学の専門用語は一切使わず、肩肘はつた理論書としてではなく、平易な言葉のみで書かれた少しエッセー風の心理読本として、この心理学へのいざないとして読んで頂ければ幸いです。

この心理学が、これからの社会と、これからの人生を生きる全ての人のために、そして私たち人間の未来のために、少しでも役に立てることを願っています。

2009年12月 島野 隆

心の成長と治癒と豊かさの道 第1巻
ハイブリッド人生心理学 入門編（上）

— 怒りのない人生へ —



怒りのない人生へ

プロローグ・「怒り」の有害性

「怒り」の有害性を知ることから、この心理学が始まります。
なぜなら、「怒り」が唯一、「喜怒哀楽」という人間の感情の中で、自ら積極的に自分にダメージを与える感情だからです。

「怒り」は本来、動物の進化の中で、自分よりも強大な敵からの攻撃に対する反撃のために生まれました。

自分の身体や生命がおびやかされた時、まず「不安」や「恐怖」が起きます。それは、「危険を



回避せよ」という脳の信号です。

でも、逃げることもできずに追い詰められたとき、「怒り」の感情が生まれます。神経の緊張が高まり、血液が脳に集められ、内臓の機能は停止状態に近づき、痛覚が麻痺まひします。そして相手と戦うための攻撃への衝動が発動されます。

つまり、体が多少の怪我をすることをもはや前提として、それでも生きのびるような、機能低下した心身状態になれ、という脳の信号が生み出されたのです。

これは基本的に、戦う相手が自分より強いか同等の時に起きます。自分より弱い相手の場合は、このような生理的変化は必要ありません。

つまり、「怒り」は基本的に弱さを表します。

弱い存在にとつて、「怒り」が時に役に立つことがあるわけです。「窮鼠猫を嘔かむ」という例えの通り。それは「捨て身」の強さです。自分を守る強さではありません。

かくして、怒りの感情は、両刃もろはの剣となります。

「怒る」ことによつて、心身の痛みが一瞬消える反面、実はそれは私たちの心身にダメージを自ら与えているわけです。

「精神的な怒り」

人間においては、この「怒り」が、身体的攻撃だけではなく、「精神的攻撃」への反撃として起きるようになりました。

これは精神的攻撃の方が、実は「追い詰められた」と感じやすいということかも知れません。精神的攻撃とは、ようは「お前が悪い」と言われることです。これは辛いことです。

「悪い」と言われるとは、愛や望みが断たれることを意味します。だから、体の機能を損なうときに痛みが起きるように、「心の痛み」が起きます。

これに対して、「自分は悪くない。悪いのはお前の方だ」と怒りの反撃をする。その時、すでに痛んだ心に対して、自らさらに怒りによるダメージを与えることになります。その心理状態は、その人自身が気づかないような形で、さらに不幸なものに向かうことになります。

つまり、人が怒るとき、二重の痛手を負っていることになります。まず精神的に受けた攻撃によって。次に、怒ることですら自らに与える打撃として。

「怒り」と「悲しみ」

一方、怒りを捨てた場合は、代わりに「悲しみ」が起きます。

もう反撃する必要はない、つまり安全になった時、傷ついた動物は悲しみの中で自分の体を癒します。

「悲しみ」は、損なった痛みを修復するために起きる感情です。「悲しみ」は、痛みを麻痺させるのではなく、癒し、同じ損失によつてはもう痛むことがないように、心を強くします。

「悲しみ」は「病」ではありません。

こうして、人は、精神的な痛みの際して、「怒り」と「悲しみ」のどちらを選ぶかの選択肢を持つようになりました。

「怒り」を選んだとき、自分はまだ安全ではないと考えたことになります。痛みが麻痺する一方で、心身のダメージとストレスが続きます。

「悲しみ」を選んだとき、自分はもう安全だという安堵の中で痛みを癒すことになります。やがてすっかり癒えた心身で立ちあがり、再び生き生きと生きはじめることができます。そのとき、心は前より強くなっています。

「怒り」よりも「悲しみ」の方が望ましい、私たちをより幸福に近づける感情であることは明らかです。

ところが、人間は素直に悲しむことができず、頻繁に「怒り」を選択するようになってしまいました。

人間が他の動物よりも不幸な存在だと言うとしたら、このことを指しているのでしょうか。

怒りを選ぶ現代人

なぜ現代人は頻繁に怒りを選ぶようになってしまったのでしょうか。

幾つかの理由があると思います。ここでは5つあげてみましょう。

1つ目は、実際のところ「安全ではない」と考えているということです。戦争など外的な危険は減ったとはいえ、精神的な面では、この社会には危険が満ちていると感じているのかも知れません。

2つ目はこれと関係します。それは危険を避けるために怒ること以外の方法を知らないことで

す。これは、怒るよりもつと良い方法があるという人間の知恵を知らないまままで過ごしている状態です。

怒るとは、ようは「私はお前が嫌いだ」と言うことであり、破壊しようとすることです。

怒りによって、「怒りが晴れる」としても、残るのは破壊されたものの残骸だけです。それが怒りのそもそもの大元となった不満を解決してくれることはありません。

怒りによって対応しようとするから、解決できない。いつまでも安全ではないと感じる。だからいつまでも怒る。この悪循環があります。

3つ目に、怒りは「自分がおびやかされている」からではなく、他人を思い通りに動かすために使われることがあります。

怒りを使って他人を動かすのは、ようは「おどす」ということです。

このようにしろ、さもなければ痛い目に合わせるか、もしくはお前を嫌いになるぞ、というわけです。

これによって人は命令に従うこともあります。快く思っていることではありません。緊張状態が生まれ、潜在的な敵対関係が生まれます。

これは「自分は安全ではない」という感覚を増やします。これは脅おそされる側だけの話ではなく、

脅す側も同じことです。

怒りによって人を動かす世界には、同時に敵意と不安が満ちるようになります。人は次第に、自分を守るために怒っているのか、思い通りに人を動かすために怒っているのか、区別がつかなくなってしまう。これもやはり怒りと不安の悪循環と言えます。

4つ目に、このように怒りに頼る生き方の中で、悲しみを「弱さ」のしるしのように感じて恥じるという傾向が起きます。人をおどすことに馴染んだため、自分が「怒ることで強くならなければならない」という力が常に内面に加わっているのです。

これは「安全ではない」というストレスが、外界ではなく内面に固定された状態と言えます。この人は恒常的なストレスの中で生きることになり、自分は安全ではないと感じ、怒ることがますます必要になります。

最後に、この悪循環とは別の、大きな問題によるものがあります。

それは、「怒る」ことが、「正しい」ということと勘違いするようになったからです。

人は、自分が正しいと思うから怒るのではなく、怒る感情によって、自分が正しいと思うのです。

人は、「正しければ怒るのが当然だ」と考えます。

でも、「正しい」はずの本人が、怒ることによって、さらに不幸になっていきます。

怒る人の心の中は、たいてい、「自分は正しく、そして不幸だ」というものになります。

これは変な話です。

なぜこんなことになってしまったのでしょうか。

「怒り」と「善悪」

「正しいのは自分だ」と思いながら怒ることで、正しいはずの自分がさらに苦しくなる。なぜこんなことが起きるのでしょうか。

これは私たちが「正しい」と思うことについて、何か根本的な勘違い、もしくは私たちが自身の幸福にとって何かとても下手な考え方をしてしまった結果ではないか、と考えられます。

そもそも、「怒る」という感情と、「正しい」ということとは、別のことだったはずですから、分けて考えてみましょう。

「怒る」のは自分を守りたいからです。

もしくは人を思い通りに動かそうとして怒ることもあるでしょう。

そうであれば、そうするために「怒る」ことが役に立つ時だけ、怒ればいいのです。

実際には、これは悪意でもって身体的危害を加えられそうな時だけです。この場合は多少の怪我を覚悟で、怒りを奮い起こして立ち向かうしかないかも知れません。

人を思い通りに動かすために怒りが役に立つことはほとんどありません。相手が一時的に服従しても、実際にそこに生まれるのは敵対関係、そして緊張と不安です。

では「正しい」とは何でしょうか。

「正しい」や「善悪」という観念は、「社会」を前提にして生まれます。

1対1の接触しかない動物の世界には、善悪はありません。獲物を騙しておびき寄せて食らう方も、食べられてしまう方も、2つの間に善悪の関係はありません。前者は自分の欲求を満たし、後者はその犠牲になったという、それだけです。

ある程度の「群れ」で生活する動物になると、特有の「おきて」というものができてきます。

その「おきて」に従わなかった者は、しばしば仲間から制裁を受けます。「おきて」を破る行動は、大多数の者にとって不快で都合の悪いものだからです。

人間にとっての善悪も、おきてに従う行動は、その群れの中では善であり、おきてを破る行動は、その群れの中では悪になる。その延長で発展してきたものでしょう。

人間の場合は、善悪の基準となる「群れ」や「おきて」が多種多様なので、善悪の考え方も多種多様になっているわけです。

善は悪を怒る？

では、「怒り」と「善悪」が結びつく理由を考えたいと思います。

難しい話ではありません。

「おきて」を守る者、つまり善い人間は、群れや社会から守られ、愛されるようになる。

「おきて」を破る者、つまり悪い人間は、群れや社会から嫌われ、怒りを向けられるようになる。つまり悪は「罪」として「罰」を与えられることとなります。

この構図をまとめると、「善は悪を怒る」という話になります。

正しければ、間違つたことを怒るのは当たり前という話になります。

「正義の怒り」。怒りによって悪を「正す」。ここから目下の者を正しく導く方法として怒りを用いる、「叱る」という行為が生まれるようになりました。

この論理には実際何の「間違い」もあるわけではありません。

実際世の中の人はこの思考の流れによつて、子供を躰しつけのために叱るのは正しいことだと考えています。

ところが、児童虐待ぎゃくたいをする親は、子供を虐待する時、それを躰だと考え、躰のために叱つているのだと感じています。

児童虐待はどう考えても正しいことでも、子供を育てる良い方法でもありません。

でも、その思考の流れだと、正しい叱り方と虐待の違いをうまく説明することができません。

どんなにうまく叱つたところで、結局叱るとは、「お前が嫌いだ。もしくは言うことを聞かないと嫌になるぞ」というおどしなのです。当然これだけで子供が健康に育つわけではありません。

何でこんな話になつてしまうのでしょうか。単純です。

それは、人を動かすものは怒りだという感情の中だけで考えているからです。

人を動かすものはもちろん怒りだけではありません。その最も大きなものが「愛」です。では「怒りと善悪」に愛を加えると話がどう変わるのかを考えてみましょう。

善は悪を許す？

「怒り」に立つ考え方からは、「善は悪を怒る」となります。

では「愛」に立つ考え方からは、「善は悪を許す」となるでしょうか。

これも少し変な話です。罪を犯したのにすぐ許すだけでは、善悪基準そのものがないような話になってしまいます。それでは無法の世界です。

「右の頬をぶたれたら左の頬をさし出せ」とは言いますが、さらに左の頬をぶたれても嬉しいことではありませんね。少なくとも私は嫌です。

世の中の詐欺犯罪者は、「一度騙せた連中は何度でも騙す」のを定石じょうせきとしているという話です。

「愛あいの下では善悪はない」という考えも出るかもしれませんが。「無条件の愛」。これは深い心理学

テーマになるでしょう。

でも今問題にしているのは、はっきり望ましくないものを相手にした時どうするかの話です。

「おきて」を破った「罪」に対して行われる「罰」は、同じ望ましくない行動が繰り返されるのを防ぐのに役立ちます。

愛の下ではそのような「罰」もいらなくなるのか。これもあまり現実的な話ではないように思われます。

ハイブリッド心理学での考えをお伝えしましょう。

罰は本来、怒りによって行われるものではありません。むしろ愛によって罰が行われるのが正しいあり方です。

よく「罪を憎んで人を憎むな」と言いますが、これもかなり言葉足らずですが、まあ似た話でしょう。

「罰」は、守るべきルールが破られた時、それを繰り返さないために、本人の反省のために、そして他人が同じことをしないよう「見せしめ」のために行われます。

これは本来社会を守るために、つまり社会と人々への愛の下で行われるのが健全な姿です。

そして、罰を受ける人間も社会の一員です。

「罰」は、決して罪を犯した者への恨みうらみを晴らすためにあるのではないのです。

恨みや怒りはその人個人の復讐心であって、社会における罰には本来含まれるものではありません。

「泣いて馬謖を斬る」

これを説明する話に、「泣いて馬謖を斬る」という、三国志の有名な話があります。

蜀の將軍孔明こうめいは、その才能を高く評価した若き軍師馬謖ばしよく（ばしよく）に、魏との戦いの重要な指揮を任せる。

ところが馬謖は、安易な兵法に自惚うめぼれ、軍上層の命令に背き、大失敗を演じ、仲間の軍を危機に陥れてしまう。

この大敗のあと、この有能な青年をおしめ、処刑を思いとどまるよう進言する回りの言葉を頑としてはねつけ、孔明は馬謖を処刑します。

孔明は馬謖のことを自分の後継者と考えて、非常に可愛がっていました。処刑の瞬間、孔明は泣

き崩れ、葬儀の参列の中でいつまでも泣いていたと伝えられています。

孔明は馬謖への怒りや恨みから罰を与えたものではありません。むしろ最後まで馬謖を愛していました。

しかし馬謖の犯した誤りは、戦乱の中で蜀の国を守るためには絶対に行ってはいけないことだったので。そのことを国全体に知らしめるために、公の場おあやけで馬謖を処刑する必要があったのです。孔明は国への愛から、罰を実行したのです。

もちろん、どのような罰の内容が妥当であるかは、時代や地域、思想によって、人それぞれ考える内容は違います。どれが「正しい」とも言い切れないでしょう。

結局罰は、私たちが、私たちを守るために、私たち自身の意思によって、愛の下で行うものと考えるのが、最も健全であると考えています。

別の表現をするならば、罰とは、私たち自身を守るための「技術」であって、感情の表現ではないのです。

怒りは破壊でしかない

つまり「悪は怒るべきもの」などでは全くないのです。

大切なのは、悪と感じるものを現実になくすために最善の方法は何か、ということですが、怒りを向け、相手を破壊しようとするのがその方法であることは、ほとんどありません。

このような考え方から、「正しければ怒って当然だ」という感情を再び考えてみましょう。

怒るのは、自分を守りたいからであり、怒るしかもう方法がないと考えているからです。

それは弱いからであり、自分にストレスを加えて、相手を逆襲するしかないほど、追い詰められている状態に自らを置いているからです。

怒ることに頼るようになると、善悪の思考が自動的に怒りの感情と結びつくようになります。

「善」とは、怒りを免れること。怒りの逆、つまり愛を与えられること。

「悪」とは、怒りの対象になること。

怒る者は善の側に立つかのような感覚が広がっていくのです。

怒ることで、「自分が善の側だ」という感覚の中で、人はやがて、社会が怒る彼女の味方にな

り、皆で一緒に相手を破壊すべきだと感じるようになります。

この「正義の怒り」が高まるごとに、彼女女の現実の姿は、本人の意識とは裏腹に、人間性を損なっていきます。

そんな空想の中で怒るしかないほど、その人は精神的に弱い存在なのです。

弱いから追い詰められ、また怒りに頼る。心の成長は止まったままで、いつまでも本当に強くなることはできません。

そして弱いから、いつまでも愛することができません。

このように、「怒りが固定された」世界観の中で生きていると、人間としての本当の強さや、愛といった、別の世界は全く見えてきません。

別に何か間違った論理にとらわれているわけではありません。今の感情の中に閉じこもり、別の感情の世界を見ようとしていないだけです。

怒りは結局のところ、自らにダメージを与えて、相手を破壊する、現代の人間にとっておおよそ有害無益な感情でしかありません。

「怒りの感情を捨てる」ことが、私たちの心の健康への、最も基本的なことになってきます。

愛によって人を動かす

「悪」は怒りの対象ではない。「怒り」は弱さの表れである。同時に、この逆形も成り立つように思います。

「善」は愛される対象ではない。「愛」は強さの表れである。

つまり、怒ること以外でものごとを処理する能力が弱くにつれて、私たちの心は強くなっていきます。心が強くなると、自然に気持ちいが暖かく、余裕ができ、人を愛することができるようになります。

悪が怒りの対象だと考えることが正しくないと同時に、善が愛されると考えることもあまり正しくありません。心の弱い人は、どんな善も愛することができません。心が不安に満ち、余裕がないからです。

愛は何か「善いこと」をすることによって「保証」されるものではありません。「保証」を必要としない「強さ」へと成長した時に、愛は自然に生まれてきます。

「善悪という「規範」と、愛や怒りといった「感情」は、全く別のことなのです。

人を怒りによって動かすのと、愛によつて動かすのとの違いは、「北風と太陽」という寓話ぐうわに示される通りです。

怒りによつて力づくで人を動かすことができたとしても、それは人を傷つけることです。敵対関係を生むものです。

愛によつて人を動かすとは、楽しみや喜びを共有することであり、同じ目標を共にすることです。そこに強制はなく、伸び伸びとした自発的感情が湧き出ることによつて、人の心が成長していきます。

人を愛によつて動かすことができるようになると、仲間が増えるという感覚、社会や世界が自分の味方だという感覚が増えてきます。これは幸福感の大きな源泉となるものです。

また事実そのようにして人は本当の強さを得ます。人間はもともと弱く不完全な存在なので、人と協力することで大きな力を得ることができるようです。

怒りの感情に頼る生き方の中で、人が危険を感じ続けるといふ悪循環があるように、愛を行動原理にする生き方の中で、人はより強くなり、より多くの愛を感じられるといふ好循環があります。

怒りと「心の障害」

「心の障害」とは、怒りのストレスが外界との関係によって加えられるのではなく、自分自身との関係において怒りのストレスが発生し、蓄積されている状態と理解することができます。

これは例外なく、幼少期において、何か子供自身が納得できないような怒りを向けられる恐怖の蓄積として始まります。

この恐怖から逃れようとして、子供は「怒りを先取り」し、怒られないような性格になろうとします。良い子でいなくちゃ。一番でいなくちゃ。落ちついていなくちゃ。

やがて、「こんな人間でいなくちゃ」という怒りの基準が自己の内部深くに取り込まれ、自分自身に激しい怒りのストレスを加えるようになるのです。

このストレスは当然とても不快で苦痛なものなので、人はそれから、つまり自分自身から逃げようとして、自分自身にさらに不自然に手を加えるようになります。

この結果、「人格」の内部にさまざまな不整合が生まれ、やがて不安や感情不安定が「症状」として表に現れるようになるわけです。

たとえ「症状」として診断されることがなくても、このような怒りのストレスの蓄積は、現代人全てに程度の差はあれ共通するものでしょう。「普通の人間」と「心理障害者」に根本的な差は全くありません。

これを踏まえた、現代人全てが目標とできる、「健康な心への道」という知恵が今必要だと思います。

怒りのない人生へ

弱いから怒ります。そして怒りの中で、本当の強さや愛を知らずに生きてしまいます。

怒ることをやめるといふ選択肢を考え、怒ること以外によつてものごとに対処することを学んだ時に、心の成長が始まります。

そして心が成長して、十分に強くなれば、もう怒る必要さえありません。

心が強くなった時、愛は自然に生まれます。

愛は怒りからは生まれません。「愛しなさい！」と怒りを込めて命令しても、誰の心の中にも、自分の心の中にも、愛は生まれません。

怒りの感情を捨てること、「怒りのない人生」が、私たちの目標にできるものです。

そして実際に怒りの感情が心の奥底からも消え去った時、心は健康になっています。

以前の自分に比べたら驚くほど、すがすがしい気持ちの中で、楽しみや喜びにあふれ、愛のある生活を送れるようになります。

「心への取り組み」へ

ただしそれは、「怒るのをやめましょう。愛しましょう」と言ったところで達成できるほど簡単なことではありません。どうすればそうなれるのかという、次の話が大切になります。それがなま「怒ってはいけない」と考えたところで、その「いけない」がまた怒りの繰り返しです。なぜ難しいのか。大きく3つの理由があります。

1つ目に、もともと感情は変えようとして簡単に変えられるものではないことです。

おそらく私たちが心の持ち方によって変えられるのは、その時の感情全体の1パーセントくらい

でしかないかも知れません。

しかし今感情の1パーセントをきれいにできたら、残りの99パーセントが次の100パーセントになります。それに対してまた1パーセントをきれいにできます。

これを何回行えば、99パーセントまでがきれいになるのか、ちよつとこの計算は分かりませんが、何百何千というこの蓄積を通して、全く別ものようにきれいになるといふ形になります。

これを最初から最終の姿をイメージして、「こうならなくちゃ」と考えることは、自分に怒りのストレスを加える、もとの木阿弥もくあみです。

大切なのは、自分が向かうべき方向を知ることです。なるべき姿や、なるべき自分という基準をすぐに当てはめようとするものではありません。

2つ目に、私たち現代人は、怒りに頼るようなものの見方考え方を、この文化の中であまりにも深く身に染み込ませていることです。

ものの考え方を変えずに、結果の感情だけ変えようとしても、無理な話です。

人生観や価値観を根底から変えないまま、「心の持ちよう」によつてごく一時的に気分が良くな

つたとしても、感情は結局すぐもとのままということになりがちです。

3つ目は、怒りのストレスが「心の障害」という形にまでなる時、もはや知性や理性によつては
どうしようもできない、感情の膿うみの塊かたまりのようなものが心の中にできている場合があります。

これはもはや、ものの方考え方をいくら根本的に改善しても、そのままでは解消できないストレスの病巣として残り続けてしまいます。

これに対しては専門的な取り組みが必要です。ハイブリッド心理学ではそのために、カレン・ホーナイの精神分析理論を基盤とし、そこに私自身の経験の蓄積を加味した、新しい心理メカニズム理論と、それに基づく「感情分析」という専門的技術を用意しています。

このような3つの課題に対応して、それぞれ異なる特徴の取り組み実践を考えることができま
す。

1 パーセントの心の改善を確実に導く姿勢、人生についての考え方の根本的変革、そして感情の膿への専門的な対処。

最初に必要なのは、何よりもまず、怒りで自分を縛ることをやめる代わりに何があるのかという、「心の成長」の本来の姿を知ることからなるでしょう。

心の自然成長力と自然治癒力

「自然成長力」と「自然治癒力」という大原則

ハイブリッド心理学では、心の成長と治癒への原動力について、きわめて明確な考え方をしています。

それは、「自然成長力」と「自然治癒力」こそが大元の原動力だということです。これは身体医学と同じ考え方です。

そして重要なのは、これは人工的に作り出すことはできないということです。

医学における病気や怪我の治療の技術も、日々進歩しています。



しかし当然、人間の自然治癒力や自然成長力がなければ、どんなに高度な治療技術をほどこしても、それは死体に治療をほどこしたような話で、「変化」は起きません。

つまり「命」のエネルギーそのものが原動力であって、命は人間が作り出せるものではないという事です。

私たちの技術でできるのは、それをうまく開放し、成長と治癒を促すことです。

だから病氣や怪我の手当てをしたら、あとは静かに回復を待つだけです。痛みを嘆いてそれを取り除こうとすることは、あまり役には立ちません。

健康を回復するために、何かすべきことと、何もせずじっと我慢するだけにすべきものを、見分ける知恵。それが私たちの医学の姿勢そのものでもあります。

心の自然成長力と自然治癒力

心の健康についても、全く同じ考え方をハイブリッド心理学ではしています。

心を健康にするのは、心の自然成長力と自然治癒力であって、それ自体はどんなことをしても人工的に作り出すことはできません。

私たちにできるのは、「心の自然成長力と自然治癒力」を開放し、促すことであり、それを妨げ

ている要因を取り除くことです。

「心の成長力」は、人工的に作り出すことはできない。これはどんなことでしょうか。

それはつまり、「心がこうならなくちゃいけない」と自分に強制しても、あまり役に立たないということです。心に痛みや悪感情があるとき、それを嘆いて取り除こうと焦っても、あまり役に立たないということです。

身体の治療と同じように、心に正しい「ほどこし」を行ったら、あとは静かに、心の治癒と成長の変化に任せる必要があります。

「心の成長」とは何か

ではそもそも、「心が成長する」とはどのようなことでしょうか。

これが分かりやすく説明されることはほとんどありません。

心の成長の特徴の1つ目は、体の成長と同じようにゆっくりとしたものだということです。このため、目の前で今成長するのを感じることはあまりできません。1年前と比べたら大分変わってい

る、という風に感じることができます。

2つ目に、必ずしも年齢や体の成長と同じようには起きないことです。個人差が大きいということであり、人によって心の成長が得られる時期が違ったり、人によっては心の成長が得られないまま時を経てしまう場合もあります。

3つ目に、体の成長と違って、外から客観的には見えないことです。これがさらに心の成長とは何かに分かりにくくなっている理由です。

どうなったら心が成長したと言えるのか。それはとても表現が難しいものであり、世の中にはさまざまな考え方があろうでしょう。

ハイブリッド心理学では、最も単刀直入な表現をするなら、「安定した気持ちの中で自分が成長できたと感じる」ことができる」ならば、心が成長したと言えると考えています。

この表現は当然、同じ言葉の繰り返しのようなものもありますが、実は深い意味を持っています。

第1に、それは自分で感じ取れなければ意味がないということです。

人に「あなたは成長した」と言われても、もし自分ではそうは思えず自分に不満を感じていたとしたら、あまり意味のない話です。

第2に、「成長できた」と感じるのが一時的なものではなく、安定した永続的なものになるのが目安だということです。

一時的に「自分は成長できたかも？」と感ずることは、実際には成長していなくても、何度でも起きることがあるからです。

これが揺らぐことなく、自分はこう成長できたと感じ、そしてなぜ成長できたかもはっきりと分かる。

これは難しいことであり、そうなれば間違いなく心の成長が達成されているのでしよう。

最後に、右の表現には含まれないある感覚が、そこにあることを漠然と感じると思えます。

それは「幸福感」です。以前よりも自分が幸福であることを感ずるからこそ、「成長できた」と感ずるのであり、しかもその幸福は回りから与えられたものではなく、自分自身の成長によって得たものである。

おそらく「心の成長」の最も重要な本質はここにあるでしょう。

つまりそれは、「自分自身によって幸福に近づく能力の増大」です。これがハイブリッド心理学での「心の成長」の定義です。

「心を解き放つ」

では、もう少し具体的に、どうすればそのような心の成長を得ることができるのでしょうか。

自分の能力の発揮でしょうか。良い人間関係でしょうか。それとも欲にとらわれない悟りのようなものでしょうか。神の愛でしょうか。

どれもそうかも知れません。でもこれでもまだ細かすぎると考えています。

そのどれを通して心の成長が達成されるとしても、その全てを貫く真実のようなものがあると思います。

それは「心を解き放つ」ことです。

私たちは人から教えられたり、本で読んだりしたことから、「こうすれば良くなるんじゃないか」と考えて、自分をコントロールしようと試みることは、それほど難しくありません。人間にはそのような学習能力が備わっているからです。

しかし、本当の幸福を手に入れた人々の特徴は、人の真似をしたり教わったことをそのままするだけではなく、自分自身が唯一無二の存在として、自分の内面を開放し、その上でこの社会で調和

のある存在であるように伸び伸びと生きることができた人々です。

内面を解き放つことなく、自分をコントロールできても、あまり幸福ではない。これは直感的に理解できると思います。

それはもう「しかたなく」「不承不承」むじょうぶじょうぶで生きているようなもので、幸福感も不完全なものにならざるを得ません。

「心を解き放つ」ことが生み出すパワーは、しばしば映画などで表現されます。

私の好きな映画で2つあげると、アーノルド・シュワルツェネッガーの『トータル・リコール』と、キアヌ・リーブスの『マトリックス』があります。前者では、シュワルツェネッガー演じるダグが、心を解き放つことによつて、消去されたはずの記憶から火星を救うリアクターの所在を蘇らせ、後者ではリーブス演じるネオが、心を解き放つことによつて、マトリックスを超える力を得るようになります。

「心を解き放つ」ということが映画のテーマになるというのも、これが人の心に直感的に何かを訴えるからでしょう。

逆に見れば、これはごく一部の特別な人の話であつて、平凡な普通の人間がおよぶ世界ではないと見られる、ということにもなるかも知れません。

心が成長する「生きる過程」

実際のところ、心が成長するのは、先にも述べたようにゆっくりであって、「心を解き放つ」ことによって一瞬にして心が成長している、などという話ではありません。

映画などは、これを一瞬の時間に凝縮したイメージを作ること、現実にはない劇的なストーリーを作る。だからこそ映画の冥利みょうりというものです。

では実際の「心の成長」とは、どのように起きるものなのでしょうか。

それは、心を解き放った上で、「現実の生」を生きることの中で起こります。

そのどちらが欠けても、心の成長は起きないでしょう。

心をいくら解き放つても、現実の中で生きる過程がないと、たとえば空想の中で心を解き放ったとしても、さらに悪い例では麻薬の恍惚こうこう感の中で心を解き放つても、心の成長は起きません。

また現実の中をいくら生きていても、心を解き放たないままでは、心の成長は起きません。それはただ時の流れを過ごしていくだけです。ただ同じ生活を繰り返す中で、生きる意味も分からなく

なつてしまいます。

心を解き放った上で、現実の中で生きる時、内面の感情と、つまり欲求や希望やさまじまな思いと、「現実」という「壁」との衝突が起きます。

この「内面と現実との衝突」こそが心の成長の過程とも言えるでしょう。

これは若い動物が一人前になる様子などで観察することができます。

一番分かりやすいのは草原の肉食獣の狩りの能力の向上でしょう。若い肉食獣は、最初は遊びの中から獲物を追うことを覚えはじめ、やがて実際に獲物を追って、最初は必ず失敗を繰り返して、やがてさまざま工夫や行動の仕方を覚え、それに習熟することに、狩りの成功も増えてきます。

やがて、行動に熟練して、あれこれ迷わなくなると、この肉食獣の姿には「余裕」というものが現れてきます。つまり彼は「自信」を持ったのです。

つまり内面の自然な欲求に駆り立てられて、現実に飛び込んで、実際の失敗と成功の体験を繰り返すことよって、内面の衝動そのものが自然に成功を導くような形で湧き起ってくる、そうでない無駄な衝動はもう起きないよう、内面そのものの熟成変化が起きたわけです。

これが「心の成長」の自然な姿と言えるでしょう。

心の成長を閉ざすとは

ところが現代人においては、このような自然な心の成長というものがなくなり、別の現象が起きるようになってしまったようです。

その違いとは、最初から成功した姿を自らに押しつけ、失敗したら許さないという「おどし」の圧力によって、生きるための能力向上をしようとすることになった、ということになると思います。

つまり、心を解き放っていないのです。心を解き放っていないから、内面の元からの熟成変化は起きていません。

内面を解き放っていないから、いやいやながら生きているような形になり、内面の熟成変化が起きていないから、いつまでも自信が持てないのです。

「心の成長を閉ざす」とはどういうことを考えてみましょう。

それは、心に枿をはめることです。心の自由を奪うことです。

それは、心がこうでなければならぬ、という「おどし」によって行われます。

こうでなきやいけない、さもなければ皆に嫌われ、怒られるぞ。ひどい目にあい、生きていくことはできないぞ。

このように心に枿をはめる態度は、最初は親などの躰によって植えつけられ、やがて自分自身による脅しとして取り込まれます。

その形は、信条、主義、良心の呵責^{かしやく}、正義感、価値観、自己嫌悪、等々実にさまざまです。

でもそれら全てが、「自分自身の心に向かう怒り」という「おどし」によって自分をコントロールしようとする態度であることは、同じなのです。

心の成長を閉ざした現代人

「おどし」によって心の自由を奪うという方法で社会に適応できる人間になろうとする生き方です。すから、基本的にあまり幸福感がありません。

この方法で社会に適応できるようになっても、それは最初から心に枿をはめて自由を奪った結果

であつて、脅すことなく内面を開放して現実にぶつかることを繰り返して起きる「内面の熟成変化」は全然起きていません。

だから自信が全く定着しないのです。

先の若い肉食獣の例と比べて、もうひとつ重要な違いがあります。

若く未熟で、失敗だらけだとしても、彼にとつてはその時の世界が全てであつて、その世界の中で伸び伸びと生きています。まだ決して成獣の余裕というゴールに至っていない全ての段階で、彼は生き生きとして、幸福も感じることができなのです。

一方、心に枠をはめる方法で「成長しよう」とした場合、完成形のゴールに至る前は、その状態を楽しむことが絶対的にできなくなっています。

「こうでなきゃ駄目だ」という脅しの中で生きていくわけですから、ゴール前の自分は、不安や恐怖の中で生きることになります。

しかも人間はもともと不完全な存在なので、ゴールに至れることはほとんどありません。結局、ほとんどの時間が「幸福ではない生」を生きることになります。

これが現代人の姿です。現代人は明らかに、「本来の自然人間」に比べて不幸な生を送っている

と思います。

「未知の自分」があることを受け入れる

なぜこのようなことになってしまっているのでしょうか。

大きく3つの理由があると思います。

1つ目に、先に述べた学習能力を使いすぎていることです。それにより「怒りによって人を動かす」という安易な方法に頼った結果です。

うまく行っている人を見て真似る。それ以外は駄目だ。これは実にたやすい方法です。

これが人間の内面の幸福よりも、社会行動の効率性を重視する現代文化の中で、「人前になるための近道として深く浸透しているのです。

確かにそれは社会への適応の近道のひとつではあるのかもしれませんが、
「不幸な生」に直接つながる道でもあるのです。

2つ目に、このような方法に頼った結果、「内面の熟成」「心の成長」というものがそもそもある

ことを、知らないでいることです。

このため、ますます「学習と怒りに頼る方法」だけが選択肢になります。

「心の成長」は実際に起きて体験して、はじめてそのようなものがあることを知ることができません。

人間とは何か。心と感情とはどんなものか。人が人にさまざまな説明をします。しかし人はあくまで、「今の自分の心」を基準にしてしか頭では「理解」することができません。

心を解き放って現実の中を生きるときにどんな心の変化があるのかは、誰も頭で「知る」ことはないので。

自殺願望のある人に、「生きていればいいこともありますよ」と言っても、決して理解してもらえないことはできません。

なぜなら彼女は現に今、不幸な生を生きる心なのです。それとは違う伸び伸びとした心の状態をいくら説いても、「今の心」の中で考える彼女が新しい心を「理解する」ことはあり得ないのです。

それはまるで、夢の中で、起きている状態を一生懸命知ろうとしているようなものです。

このため、実際に心が成長する過程とは、本人には、「こうなりたいと思っていた自分になれた」と感じるのではなく、「こうなりたいと思っていたのさえ無駄なような未知の自分になった」という感覚の中で体験されます。

ですから、本当の心の成長を望む場合に、知って受け入れるべきことは、こうなれば良いという姿ではありません。

全く未知の状態に自分が変化し得るという事実を、受け入れることです。

あとは、心を解き放って、現実の中で生きるだけです。

イメージから抜け出す

これを一歩立ち止って、「こうなれば」という自分の姿を思い描いた瞬間に、心は解き放たれた状態ではなくなりません。

自分をまるで他人のように、「あの人のように」「こんな自分に」というイメージを持った瞬間、それは解き放った心による成長ではなく、真似をして心に枠をはめるといふ、別の動きになってしまいます。

もちろんイメージを描いてその通りに行動できるよう習熟することの全てが問題なのではありません。スポーツなどは、それが上達への早道となる代表です。

問題は、感情とか性格といった「心」さえもイメージとして自分に当てはめようとする、心自身の動きです。

これが、心の成長が閉ざされる、3つ目の原因であり、これが最大の要因かも知れません。

実はこれは現代人だけの話ではなく、どうやら人間の心の基本メカニズムであり、逃れることのできないもののようなのです。

このメカニズムはとても強力なので、すぐにつかまってしまいます。

今「心を解き放つ」ということを色々と説明しましたが、これに感心して、つまり学習して、「心を解き放とう」と考えたところで、多分できないでしょう。

できるのは、「心を解き放っているように見える人」の真似をしてみるのがせいぜいという結果に大抵なります。

つまり、まったく元のままです。

当然です。今あなたが行っているのは学習であって、心を解き放って生きる体験ではないからで

す。

私がいくら心を解き放つことを説明しても、それは学習なのですから、それであなたが心を解き放つことができるようにはならないでしょう。

心を解き放つとは、学習さえもおよばない心の未知の状態に自分を委ねることなのです。

これで説明が終わったら、この心理学の意味もありませんね。

心の成長を閉ざす態度をやめる

今述べたように、私たちの文化、そして基本的な心のメカニズムの中に、「心を解き放つ成長」を閉ざす原因が星の数ほどあることになります。

しかし私たちは、学習によって、心の成長を閉ざす原因を正しく知り、それをやめる努力をすることはできません。

そして実際、それが「心を解き放つための方法」の正しいものなのです。

なぜなら、心の成長を閉ざす自らの態度を知り、それをやめるといふ時、後に何が残り何が生まれるかは未知とされるからです。

心を閉ざす態度をやめる努力をして、あとは、ただ、生きることです。すると未知の変化が心に起こります。

この「未知」を受け入れた時が、心の成長の始まりです。

そして実際の心の成長は、常に、頭で理解することでは全くない、「体験」として起きます。

「病んだ心」からの「心を解き放つ」治癒への歩み

「病んだ心」からの治癒と成長についても、考え方は同じです。

つまり心の障害の治癒の根本的な原動力は、心が本来持っている自然治癒力と自然成長力を生かすことです。それ自体は人工的に作り出すものではありません。

ただしこれを行う方法はかなり特別なものです。なぜなら心の障害が起きる状況では、心の成長が単に妨げられるよりもさらに込み入った問題が起きているからです。

心の自由を奪うような「おどし」が、他人によって行動の自由を奪われるような形で起きるので

はなく、自分自身によって感情の自由が奪われるように起きています。

もちろん、最初のスタートは親などによる「躰という名のおどし」で始まりますが、それが自分自身の内面に、何重にも重なって取り込まれてしまうのです。

この結果、彼女は、まるで自分自身の中に幾重にも折りたたまれるように、心が閉ざされてしまいます。

「いい子でいなくちゃ」はやがて、「人を好きにならなくちゃ」という自己脅迫となり、自己脅迫が生み出す不安は対人恐怖に映し出され、彼女は激しい自己嫌悪を感じてしまいます。そして「自分を好きでいなくちゃ」という自己脅迫から、この自己嫌悪を彼女は受け入れることができず、自分自身からさらに逃げようとしています。

こうして「こうでなくちゃ」という自己脅迫の中をあっちに行ったり、こっちに来たりを繰り返す、やがて人格が大混乱に陥ってしまうのです。

このような「病んだ心」のメカニズムを知り、その特徴に応じた「心の姿勢」や「心の使い方」さらには「心の技術」の実践をします。これは身体の医学と全く同じことであり、すでにがんにがらめに曲がってしまった心を、どのような順序でどこをどの方向に解きほぐしていくのかの、専門

的な心理学の知識と方法が必要になります。

「未知」への第一歩

「病んだ心」からの治癒と成長の道について、ひとつだけ最初にお伝えしておきましょう。

それは、「心を解き放てるようになって、それから治癒と心の成長が始まる」のではないということです。

このように考えてしまうと、「心を解き放たなくちゃ」という、この病の大元である自己脅迫につかまるといふ、同じことの繰り返しになります。

「こうなったら」良くなるんじゃないか、という思考に、この病の大元は全て型をはめようとし
ます。

そうではなく、「こうならなくても」何か起きるのです。

それは、ただ「生きる」ことの中だけに見出すことができます。「知る」ことの中にはありま
せん。

「心を解き放つ」ことは、それだけ難しいとも言えます。「心を解き放つ」ことを探し続けるのが

心の成長と自然治癒の過程であり、心の成長と共に、心を解き放てる割合も増えてくるという形になると言えるでしょう。

より正確に言えば、それは「難しいこと」と考えることさえ誤りなのです。

「難しい」とは、「理解しよう」とするから感じることです。理解する、知る対象とは、既に起きたことであり、過去のことです。

心を解き放つとは、「未知」のものを開放することです。それが現れるのを知るのは、常に「今」であって、過去ではありません。

解き放たれた心とは、そもそも「知る」対象ではないのです。

ですから、この章の最後の言葉として、あなたにお伝えするのは、「心を解き放って生きなさい」ではありません。

心を解き放てなくてもいいから、生きるのです。

自分を優しく育てる

心の治癒と成長への基本的な姿勢

心の障害からの回復、さらにそれ以上の心の健康は、心の自然治癒力と自然成長力を解放すること、心を解き放つことで得られます。

では、そのために私たちは、どのような「心の姿勢」を持てば良いのか。

それは、「自分を優しく育てる」姿勢だと言えます。

逆に言えば、人は心の障害の中で、全く容赦なく厳しい、そして成長させまいと心を縛りつけるような、冷酷なストレスを自分自身に加え続けているのです。



これを解除する基本的な姿勢として、自分を優しく育てる姿勢が必要になります。

弱った草木を育てる姿勢

「自分を優しく育てる姿勢」とは、直感的には、弱った草木を優しく育てる時の姿勢です。

実際、バランスを失った心にあなたが疲れているのならば、実際あなたは弱った草木の状態なのです。

弱った草木を健康な姿に治すために、怒りを向けて叱しつ咤たしたところで、どうにもならないことは、すぐお分かりだと思います。

水や栄養分を与え、適切な室温や日光を与え、静かに時間をかけて、健康な姿を取り戻すことができます。

これをもし、弱った草木の状態を嫌い、「何でそんななの！」と怒りを向け、たとえば乱暴に打ちつけたとしたら、その弱った草木はすぐに死んで枯れてしまいます。

実際、心の障害にある人の、自分自身への態度は、まさにそれなのです。

「何で自分はこのんなの！」と激しい怒りを自分に向け、自分を叱りつけて、「こうならなきや駄目でしょ！」というストレスを自分に加えているのです。

その結果、心が枯れて、死んでしまうようなことが起きているわけです。

自分を叱るのをやめ、適切な状態を保てば、心も気づかない間に育ち始めます。

これはまさに草木の成長と似たものです。

でも、この比喻をイメージすればそうなれるほど、自分を優しく育てるということは単純なことではありません。

何が必要か、またそれがどのように難しいのかを見ておきましょう。

自分自身のために

「自分を優しく育てる姿勢」という時、そこには文字通り、「自分を」「優しく」「育てる」という3つの意図が含まれます。

第1に、それは自分自身のため、ということです。

決して、人のために自分を育てるのではないし、健康な人として社会に認められるために自分を育てるではありません。あくまで自分自身の幸福のために自分を育てるのです。

これは、自分の中にある、唯一無二の存在として伸びようとする心の成長を許すということです。

そのためには、「自分のため」という、自分自身に基準を見出せる姿勢が必要です。

ところが、私たちの現代社会は、自分を唯一無二の存在として成長させることを許す価値観道徳観を持っていないのです。

それは唯一無二の存在として成長するのではなく、決められた人間像になるように心を縛ろうとする価値観道徳観です。

決められた姿に、決められた時間であることを「成長」と呼んでいる価値観道徳観です。
「自分自身のため」を良しとせず、「人のため」を良しとする価値観道徳観です。

でもそれは心を縛ることです。心を解き放つことではありません。つまり実際には成長していないのです。

その結果、私たち現代人は、心の障害でなくても、確固とした自分を持たないことになりがちです。

心の障害においては、さらに深く「自己」が見失われていきます。

自分自身の成長を許す

弱った草木の生命力を回復させ、生き生きと成長させるためには、それ自身が成長しようとする内容と速度に尊重を払う必要があります。

決して、他の草木の真似をさせたり、「望ましい」内容と速度を押しつけても、成長はできないのです。

まずはこの、「自分自身の成長」を本当に許すかどうか。

これが自分に優しくすることも、成長を遂げることも含めた、全ての始まりです。

そのためには、私たちがこの社会で身につけた、誤った価値観道徳観を捨て、より健全な価値観道徳観へと、根本的な意識変革をする必要があります。

「生き方」の選択

「心の障害の治療になぜ価値観道徳観が問題になるのだ？」と感じる方もおられるかも知れませんが、

その理由は単純です。「病気」ではなく「生き方」の問題であり、「人生」の問題だと考えているからです。

誤った価値観道徳観を残したまま、今の生き方の中で起きる不安や自己嫌悪といった都合の悪い面だけを消そうとしても、無理というものです。

根本的に、生き方を変える必要があります。

あなたがそれを選択するかどうか、ということになります。

自分に優しく

「自分を優しく育てる」の第2の意図は「優しく」です。

これは自分自身を力づくで変えようとするのをやめることです。

休むことが必要な時は休み、無理な力をかけることなく、内面から自然に変わる変化に耳をすま

せることです。

「こうでなきや駄目でしょ！」と自分自身をおどす態度は、心の障害の原因であると同時に、結果でもありません。

がんじがらめの状態で、自分へのストレスが生まれ続けるので、これは「やめよう」と考えたところで消えるほど簡単な話ではありません。よく、「自分を追い詰めるのはやめなきや駄目だ！」と自分を追い詰める、というぐるぐるの状態になります。

これは「こうでなきや」と自分を縛っているものが、あまりにも大きく非現実的な価値をその人の中で持っているからです。

その非現実的価値を捨てないまま、それが生み出すストレスだけをなくそうとしても無理です。

この大きな価値の裏には、恐怖や不安や自己嫌悪感情などから逃れるという、緊迫した要因も控えています。

自分への力ずくのストレスを、力ずくで取り除こうとしても無理です。まずできるのは力ずくで取り除こうとしないことです。

自分を力ずくで変えようとするのをやめられるようになるのは、ここから始まる取り組みの全て

を通してです。

成長という課題

「自分を優しく育てる」の第3の意図は、「育てる」です。

単に優しく気分がなごむことに向くのではなく、「成長」ということを強く意識して、自分の行動や考え方のさまざまな選択肢の中から、自分の成長に最も役に立つものを選ぶ、という姿勢です。

「成長する」とは、「自分自身によって幸福に近づく能力が増大すること」です。

これについて、私たち現代人の問題は、どのような考え方や行動の仕方が心の成長につながるのかという**具体的な**ことを、**単純に、知らない**でいることです。

「成長」とは、何か決められたものになることを指していましたから、自分を唯一無二の存在として心を開放した成長に向かうための具体的な方法など、話される余地もなかったのです。

確実な医学知識のようなものとして、心の成長のためにどのような考え方や行動の仕方が望まし

いかという、知識を持つことが必要です。

まず、これら全ての基本となる、「**自分自身のため**」という**姿勢**を持つことについて、考えていきたいと思えます。

情緒道徳への別れ

心を解き放つ成長への第一歩

心を解き放つて生きる真の成長と幸福は、弱った草木に接するように「自分を優しく育てる」という姿勢によつて、その具体的な一歩を踏み出します。

それはまず、私たちが普段の日常において、どんな言葉を使って「生きる」ことをめぐるさまざまなことを考えるかに示されるでしょう。

それは自分を優しく育てるための言葉でしょうか。

それとも、怒りによつて自分の心に棘をはめ、縛るための言葉でしょうか。



それは、「幸福」をどのように考えるための言葉でしょうか。

自分を優しく育てるとは、自分が幸福を求めていることをありのままに認め、幸福を他の何にも置きかえることなく目指すような言葉を使って考える姿勢です。

一方、怒りによって心に栓をはめて縛るとは、自分が幸福を求めていることをありのままに表現することのない言葉を使って、幸福を「幸福」とは本来別のものに置きかえて考え始める姿勢です。すると人は、「こうなれば」というさまざまな言葉を使つてものごとを考え始め、やがて「こうなるべきだ」という怒りの姿勢へと変化していきます。

そして怒りが、幸福を破壊していきます。

全てが、幸福をありのままに目指すことをやめてしまったことから、起きています。

「生き方思想」

「生きる」ことをどのような言葉で考えるかは、「生き方思想」と呼ばれ、人間の歴史を通してさ

まざまなものが出されてきました。

もちろん人間には思想の自由があります。

心を解き放つことではなく、心に枠をはめることで幸福が得られると考えることも自由です。幸福を目指す自由があるのと同じように、幸福を目指さない生き方を採るとも自由があります。

幸福を求めていることをありのままに認め、ストレートに「幸福」を生き方の指標とする考え方は、「幸福主義」と呼ばれます。

そうではなく、まず「こうあるべき」という言葉で考える生き方思想の代表として、「宗教」や「禁欲主義」があります。

心理学的幸福主義

この心理学は、幸福主義です。

心の成長を、「あるべき姿に近づく」ことではなく、「自ら幸福になる能力が増大する」ことだと考えます。

心の成長とは、心を解き放つて生きることによって導かれる過程です。幸福を目指すことによって、この過程が導かれ、幸福感によって、その達成度合いが示されます。

この心理学は、幸福を心理学から捉え、その方法を考えます。

ですから、この心理学の立場は、「心理学的幸福主義」です。

この心理学は「生き方」として、このような、幸福を目指す生き方を採用しています。人は誰もが幸福になる権利があり、幸福になるよう生きる努力をすることをお勧めしています。

心を解き放つ成長を自分に許す

この心理学では、心を解き放つて生きることのでられる幸福を追求します。心に枠をはめ、いやながら生きることを求めません。心に枠をはめた別の「幸福」があるとしても、それを求めません。

この考えを受け入れ、「心を解き放つ成長の過程」に進むかどうか。これは「選択」です。

これからお話しするのは、この「心を解き放つ成長」を選択した場合の話となります。

「心を解き放つ成長」を選択するのなら、「心を解き放つ成長」をまず自分に許す必要があります。

これは同じ言葉の繰り返しのような、当たり前前に聞こえるかも知れません。でも違います。

私たちは、この現代社会文化の中で、基本的に「心を解き放つ成長」を自分に許していないのです。

また、人間の基本的な心のメカニズムが、心を解き放つことを許さず、「こうであれ、さもなければ」という怒りによる脅しの下で、心に枠をはめ心を閉ざすことに向かう性質を持っています。

従って、「心を解き放つ成長」を自分に許すこと、これが「選択」の後の、最初の「取り組み」です。

心を解き放つ成長を自分に許すことは、2つの側面から推し進めることができます。

それを阻む要因を取り除くという消極的側面と、積極的に推し進めるための方向を向くという積

極的側面です。もちろん両方必要です。

まず、明らかに心を解き放つことを許さず、心に梃をはめるような誤った考え方を捨てます。そして次に、それに代わる新しい、正しい考え方に変えていきます。

3 種類の「道徳」

心を開放した成長を許さない考え方とは、人が定められた姿になることを善しとする考え方で
す。

人のあるべき道を説く「道徳」は、概して、これに該当します。

道徳には3種類のものがあります。

情緒道徳

「情緒道徳」は、人の感情や行動のあるものを善しとして、それを行う人を「善い人」として扱
う思考法です。

今の日本の学校における道徳教育で大抵採用されています。

今の日本では、単に「道徳」という場合はこの情緒道徳を指します。

善しとされるものは、勇氣や正義や優しさ、向上心や責任感、あいざつ挨拶や礼儀などさまざまです。

人に優しくしなさい。勉強しなさい。挨拶しなさい。善い人間になるために。

情緒道徳の問題点

人の感情や行動は非常に多様であり、また状況によってその適切さが変わりますので、どれが本当に正しい感情や行いなのかは、あらかじめはっきり決められるものではありません。

それを最初からどんな感情と行動が善いか悪いかを決めようとするならば、文字通りそれを説く人間の感情によって、それが善いことか悪いことかを判断することになります。

多少、「言った者勝ち」の世界であり、しばしばその内容は独善的で傲慢ごうまんです。

もちろん言っている本人は、それが「正しい」ことだと信じていますので、自分が独善的で傲慢だとは思っていません。

道徳が説かれる時、実のところ、「今のお前は駄目だ。こうしろ。さもなければお前は嫌われるぞ」と言っていることになります。

これは怒りによつて相手を動かすことです。従つて、言う人間と言われる人間の双方にストレスが生まれます。

敵意や反発が生まれやすく、さらにこのストレスを怒りによつて押さえつけるという傾向になります。

道徳が強度になるほど、怒りのストレスによつて、心が不幸になつていく傾向があります。

でも道徳が強度なほど、「人はそうすべき」なのです。そうしてさらにストレスを自分や他人に加えます。

これはもう病んだ心が生まれる世界そのものです。

情緒道徳は、心の健康にとつて害があります。これからの社会にふさわしいものではありません。

最も害が大きいのは、人間のありのままの姿を受け入れていないことです。自分や他人を否定することから始まる思考法です。

これを捨て、その代わりに、ありのままを受け入れた上でより建設的なものを目指す、愛によって人を動かす思考法に変えることが大切です。

これからの新しい「道徳」は、「こうしなさい」という強制ではなく、「こうするとこんなことがある」という嘘のない事実を子供に教え、自由な心の中で選ばせるという形が望ましいものです。自分自身の心を育てる姿勢もまさにそうです。

宗教道徳

「宗教道徳」は、その宗教が定めた「善い」ことをするよう説くものです。

それをするるとどんな報酬がもたらされ、行わないとどんな罰が下るかは、その宗教が定めた通りです。従って、その内容ははっきりしています。

そのため、心の混乱が起きることも少なく、害はあまりありません。どこまで「信じる」かで

この心理学は、宗教を否定せず、むしろ尊重する立場をとっています。非科学的な概念を使っていることを除けば、人の心を育てるための叡智えいちによって作られている思考法です。

非科学的な度合いが強まると、現実からの乖離かいりが大きくなり、有害になってきます。新興宗教は大抵この類たぐいです。

この心理学は、現実の事実^①に立脚する科学の立場を取ります。
従って宗教は採用しません。

法律

「法律道德」は、法律に従うことを説くものです。

現代の法治国家は、基本的に法律道德を採用しています。

その内容は、法律として明文化されており、最も内容が明確です。

また、日本も含めた自由主義社会では、法律を犯さない範囲での、人のあらゆる行動が基本的に自由を認められています。

現代の日本では、学校教育では情緒道徳が行われている一方で、社会の現実には法律道徳であるという食い違いがあります。

これはすぐお気づきになると思います。

「道徳の分類」として、3番目にこの「法律道徳」をあげましたが、実のところこれはあまり「道徳」ではありません。

「法律に従う人間になれ」という思考法をするなら「法律道徳」ですが、こうした思考法をする人はあまりいません。法律はよく変わるからです。

法律は、人間の善悪を判定する思考法というより、社会におけるルールと罰則を、感情を超えて淡々と定義したものです。スポーツにおけるルールと罰則と同じです。

法律に従うことは、道徳というより、損をしないための処世術とも言えます。

実際、法律を犯して処罰を受けると、生活基盤が損なわれて、幸福から遠ざかりますので、この心理学では法律に従うことをお勧めしています。まあ当たり前の話ですね。

このように「道徳」を概観すると、心を解き放つ成長は、道徳に別れを告げる方向に向かいます。

人に「あるべき道」などない。「唯一無二の自己」そのものが絶対的な基準になってくる。

もちろん道徳という「たが」によって、何とかバラバラになるのを防いでいた心の混乱や、欲求が暴走する危険を整理するための、新しい価値観が必要になります。

それが、「心理学的幸福主義」に他なりません。

いまどきの道徳教育：？

学校ではどんな道徳教育が行われているのかと、少しネットで調べてみました。

小学生を対象にした、こんなのがありました。「命の大切さを教える」。

何か動物とかを題材にした、クイズのようなものがあり、生徒がどう感じ考えるかを答えさせる。その過程で、生きるものへの思いやりの心に気づかせることを狙っています。

そんな様子が見られた生徒にかけられる言葉も、マニュアルのように用意されています。

「先生、皆のこと見直しちゃった」だそうです。

「世のため人のため」というのもありました。

生まれてから「世のため人のため」になることをしたことがある人いますか？というテーマで、発表をさせたり、行った「世のため人のため」をカードに書かせて、教室の壁に沢山貼ります。

カードの下の方には、先生や他の生徒が感想を書く欄があります。「これはスゴイ!」「エライ!」。

この教育法をしておられる先生は、「子供は皆いい人間になりたいと思っている。自分が行った世のため人のために自己申告させることで、自分をいい人間だと思えば自信がついてくる」と述べておられます。

モラル・ジレンマ：？

心の健康という観点からは、このような道徳教育は大きな問題を4つほど抱えていると考えられます。

1つ目の明白な問題は、言っていることが社会の現実とは違うということです。子供に嘘を教えていることになります。

道徳では「命の大切さ」と言いますが、現実には私たちは大量の他の命を奪いながら生きています。「どんな命も大切に」などしてません。

動物であれ植物であれ、私たちが食べるものはほとんどが生き物です。また私たちの生活が快適になる過程で、直接的にも間接的にも他の大量の生命を殺戮さつりくしています。

「命は大切です」と口で言っている人間が、行動では大量の命を日々奪っている。矛盾しています。

「人のため」が社会にとって本当に良いこととは限りません。犯罪を企てている人間が相手の場合、「人のため」「思いやり」は共犯者になるということです。

2つ目の問題点は、なぜそうする「べき」なのかの理由が説明されないことです。

「べき」という「義務」は、本来、「〃のためには」という理由、つまり得られる「権利」や「報

「**酬**」とセットで発生します。

「くだからくしなければならぬ」と、きちんと理由を説明できなければ、人への指示は本来できません。

なぜ命を大切にしなければいけないのか。実際他の命を殺して生きているのに。

なぜ挨拶しないといけないのか。なぜ髪を染めてはいけないのか。なぜセックスしてはいけないのか。なぜ麻薬を吸ってはいけないのか。

情緒道徳はうまくこれに答えられません。

情緒道徳を言う大人は、子供に「なんで？」「なんで？」としつこく聞かれると、「どうしてもそうなの！」と切れてしまいます。

このような、道徳と現実との矛盾はモラル・ジレンマとか呼ばれることがあります。

大人の側も、どこかおかしいと感じているのです。「これが正しいことだとは思いますが現実の社会は……」と。

話は単純です。「正しいこと」と考えた方が間違っているだけです。

矛盾や嘘を心の中に抱えることは、それ自体がストレスです。この時点で、心を病む因子がひとつ生まれたこととなります。

心を病む道徳教育

3つ目の、そして最大の問題点は、「ありのままの自分では駄目だ」というストレスを与えていることです。

先にも述べたように、これは「こうしなさい。さもなければお前は嫌われる」という脅しにより行われます。

「いい人間」になるとは、社会や皆から愛されるということの意味します。

子供の心の中に起きているのは、「ありのままの自分じゃ駄目なんだ。愛されないんだ」という自己否定感情です。

でも「自分に自信を持ちなさい」と言われる。子供は自分の心に起きた感情をありのままに感じることさえできなくなります。

4つ目の問題点は、他者に見られ評価されることを行動の動機にしていることです。

先生や皆に誉められた時、安心感や、ちよつとした快感が得られる。その行いをしたいという自発的感情からでなく、誉められる快感を求めてそうする。

子供はこのことをはつきり自覚しません。ただ「良いことをすればいい」とだけ感じます。

これによって、内面の自発的な感情が閉ざされる決定打が打たれます。

「ありのままの自分では愛されない」と感じた時点において、子供の心には不安が流れています。ありのままの自分ではない、別の姿になりきり、人がそれを見て誉めたとき安心感を得る。

不安から逃れるために、ありのままの自己ではない姿を自分に強いる、それが人に見られることで何かを求める、という基本的な生き方の出来上がりです。

これはもう、病んだ心のメカニズムそのものです。

道徳に忠実な「良い子」は心を病み、道徳を適当にあしらった「いい加減な子」が健康な心でいるという、逆説的事態がよく起きています。

世の親や教師は、今行っている道徳教育がこのようなものであることを自覚すべきでしょう。

実際に始まっている「新しい道徳教育」

この章の原稿は、サイトに載せた当時、読者からも困惑の質問や意見が寄せられたものでした。「そうは言っても善悪で子供を止すことは必要ではないのか」と。

その後、「善悪」を全く使わない道徳教育が、実際に教育の現場で試みられるようになっていくのを知りました。

一つは「ルール教育」と呼ばれるものです。

2004年秋頃にTVで流れていたのを見かけたものがあります。提案者として「全米最優秀教師」のロン・クラークさんという方がおられるとのこと。著書として『あたりまえだけど、とても大切なこと―子どものためのルールブック』が有名です。

「良いこと悪いこと」という言い方は使わない代わりに、「ルールと罰の決まりごと」を、その理由も一緒に、子供に教えます。

「こういうルールがあります。なぜならこうだからです。このため、もしルールを破る人がいたら、ちよつと可哀相なんだけど、こういう罰にしますね」という言い方です。

TVでは、これを実践している日本の小学校教師の取り組みが伝えられました。

罰を生徒に伝えるとき、「なんとかちゃんごめんねー。イエローカード1枚」。そんな感じで、怒りの感情を全く使っていないことが見てとれます。むしろ感情としては愛情を示しながら罰を行うという、この心理学の考えと一致する姿です。

レッドカードまで行く子は、見事に一人もいない様子が映されていました。

もう一つ、「自分自身で選ばせて行動に責任を持たせる」ことを重視する、「選択理論心理学」が教育現場で成果をあげ、実践が広がっているとのこと。

これについては2006年9月15日の読売新聞朝刊の記事で知りました。「暴力をふるったり騒いだりする子についても、叱らずに自分の行動を振り返らせ、間違いに気づかせる。米国ではこのような教育が約200校で採用され、暴力行為やいじめなどが減り、学力も向上した」とのことです。

なぜ自ら「選択」することが重要なのか。「まえがき」でお伝えしたように、「自由意志」が人間の真実の本性だからです。

自由意志の下での選択を経ることによって、心に定着して、生きる基盤として支えるものになるのです。

道德という一般的な観点からお話をしました。

まずここでお伝えしたいのは、情緒道德を捨てましょうというのは、「幸福になるために」という以前のことで、幸福になるための別の思考法は、もう少し後で説明します。

情緒道德を捨てるのは、幸福を求めるかどうか以前に、人間の思考として間違っており、心を病ませる思考だからです。

より具体的に、こうした情緒道德の中でも、自分を見失わせる最も大きな誤った「美德」についてお話ししたいと思います。

「人のためは善」の誤り

我慢して人に良くするのは「善」ではない

日本の情緒道徳の中で最も代表的な誤りは、「自分は我慢して人に良くするのが善だ」という勘違いだと私は考えています。

これは実際のところ、現代社会、特に日本においては「美德」として扱われています。

「一日一善」。「世のため人のため」。人に良くなることをしたら「善いことをした」と思う。

これが大きな誤りであるのは、「人に良く」が本当に社会にとって善だとは限らないということ



です。

「善」というからには、社会全体で役立つという基準が、本来は必要です。特定の個人にとって気分の良いことが、社会にとって良いこととは限りません。

たとえば、急いでいる人に道を譲る、という単純な行いを考えた時、これは一般には善と考えると良いでしょう。

余裕のある人は、困っている人に協力する、ということであり、社会においては協力し合うことが大切だからです。

社会に親切心が増えることは良いことでもあります。しかし、もしこの急いでいる人が犯罪者で逃げている途中であれば、この人に協力することは言うまでもなく、社会にとって「善」ではありません。

もしこの犯罪者が、これから大量殺人を企てているとしたら、この人に対して「人に良くするのは善」などという話はとんでもないことになります。

つまりこの美德には、具体的にいつどこで何をどうして人に良くするのが善なのかが、ぼつかりと抜け落ちています。

だからこれを、「いつでも必ず」などと考えて、この多様な出来事に満ちている社会で行動したら、とんでもないことになってしまいます。

善とは、本来、社会全体に、将来に渡って役立つことを指します。

体の健康に良いことが必ずしも快いことだけではないように、善とは必ずしも特定の個人にとつて快いこととは限りません。

感情を越えて、何が本当にこの社会にとつて善いことなのかを、考えることの方が重要です。

我慢して人に良くするのは「優しさ」ではない

我慢して人に良くすることが善だという勘違いと同時に起きがちなのが、我慢して人に良くすることが「優しさ」や「愛」だという勘違いです。

本来、「優しさ」や「愛」は、相手のことを心から大切に思う気持ちのことを言います。

心の底ではそう感じていない時に、「我慢」が起きます。

我慢するのは心の底では相手のことを思っていないからであつて、これは優しさや愛ではありません

せん。

本当に優しい気持ちや愛の中では、相手のために何かをすることは、その行動そのものは本人にとって喜びです。

決して「我慢して」その行動をしているではありません。

たとえば、自分の空腹を我慢して食べものを子供に与える親の行動を考えてみましょう。

人間だけでなく野生の動物とも想像した方が分かりやすいと思います。

このとき、この親が本当に優しいのかどうかは、空腹を我慢しているかどうかの話ではなく、とにかく食べものを子供に与えたいという欲求を感じているかどうかの話です。

つまりこの親にとって、「食欲」も「子供に与えたいという欲求」も同じく親自身の欲求であつて、子供に食べさせたいという欲求が自分で食べたいという欲求を凌駕りょうがしているということです。

心理学から見れば全てが「欲求」

心理学から見れば、この親は結局自分の欲求に従っていることになります。

つまり「子供のため」は同時に、心の底から「自分のため」でもあることです。

一方、子供に与えたいという欲求はない。つまり本当は子供に与えず自分のものにした
でもそれを我慢して子供に与える。

これはもう優しさではありません。

何か別の目的のための「優しく見える行動」ということになってきます。

この別の目的とは、「好かれたい」とか「自分をいい親と思いたい」ということであつたりする
でしょう。

これもひとつの「欲求」です。

つまり、自分の欲求を我慢するかどうか「優しさ」ではなく、心の底から相手のためにしたい
という「欲求」が優しさ、ということなんです。

心理学から見れば、人の行動は、「欲求を我慢する」ことも含めて、全て何かの欲求の結果であ
ると理解できます。

従って、心理学からは、「欲求を我慢することは善」というのはちよつと無意味な言葉です。

「欲求を我慢する」ことも別の欲求の結果ですから、全体としてみれば、本当に欲求を我慢して

いる状態などはあり得ません。

文字通り受け取ると、死ぬことが一番善であるような話になってしまいます。

「自分なんか死ねばいい」というのは、実はこのことかも知れませんか。

我慢は誰のため？

私たちが生きているこの現実社会はとても複雑なので、「我慢は善」という美德は、必ずしも社会に役立つものではありません。

それは誰が喜ぶことでしょうか。

本当に優しい人は、「我慢してあなたのため」とされることをあまり快く思わないでしょう。

自分で頼んでもいないことを苦しい思いの中で「あなたのため」と言われてされたら、かえって困ってしまいます。

優しい人が多い社会では、「我慢は善」という「美德」は無用です。

他方、人を踏みにじってでも自分の利益を得ようとする人ほど、「私は我慢して貴方のために」

として差し出されたものを喜ぶことになります。

実際この「美德」は、現代社会では悪徳商法でよく利用されてしまいます。

「こんなに時間をかけて説明したのに、どうしてくれるんだ！ 誠意を見せろ！」と脅すわけです。

「我慢が善」という感覚が身にしみついている人は、「しかたないか」と必要もないものに契約してしまうわけです。

これでは、本人に損であるだけでなく、悪徳商法をはびこらせるのを助けているようなもので、とても「善」ではありません。

まるで、「人に良くするのは善」は、エゴイステイックな人のためにある美德であるかのようにですね。

社会を生きるための勘違い思考の結晶

実際には社会に役に立たないことが「善」であるかのように思考される。

どうしてこのようなおかしな話が、「道徳」や「美德」では起きてしまうのでしょうか。

それは、「人に良くするのが善」という勘違いに、「善であること」ことは「愛されること」とい

う勘違いが結びついていくからでしょう。

愛されるとは、善であることの証だ、ということになるからです。あかし

相手に気に入られ、愛されれば、自分は善だと思える。ならば、相手に気に入られることだけを考えれば、それでいい：

そうして、目の前の相手にどう思われるかを超えて、社会を広く知り、長い目で役立つこととは何かといったことなど、考えようもなくなっていくます。

目の前の相手に気に入られることが、社会でも「善」とされるのだろうと、勘違いし始めます。そうした勘違いの最大の相手とは、言うまでもなく「親」でしょう。

この勘違い思考は、明らかに自滅につながる思考です。

相手にどう思われるかばかりが気になって、「自分の考え方」など持ちようもありません。「人のため」「人に良く思われること」だけが拠りどころなのですから。

それで人に気に入られることができれば、まだいいのですが、実際は違います。

相手にどう思われるかばかりを気にして、「自分の考え方」をしつかり持たずにくところと変えていると、相手にも愛想を尽かされてしまいます。

その全ての大元は、情緒道徳の思考が、実はありのままの自分を否定する、つまり自分自身に愛

想を尽かせる思考であつた結果としてです。

その挙句あげくに、「怒り」を抱き、さらに相手との関係を破壊することになります。

「善は悪を怒る」という大きな勘違いによつてです。

悪は「怒るべき対象」などではありません。怒りでしか問題を処理できない弱い人間と、愛によつて問題を処理できる強い人間がいるだけです。

同じように、善は「愛される資格」などではありません。愛に資格はありません。何も与えられないことなく愛せる、強い人間と、何かを与えられないと愛せない、弱い人間がいるだけです。

弱い人間は、与えられることなく愛する感情を知りません。だから、自分が愛されるためには、価値を相手に与えなければと考えます。愛されるには資格が必要と考えます。

良いことをすることが、愛される資格であるように感じます。

そして弱いが故に、心が安全ではなく追いつめられたと感じやすいため、怒りが起きやすいです。

良いことをしたのに愛されないと、追いつめられた怒りが起きてきます。

自分はこれだけ良いことをした。自分は愛されるべきだ。私を愛さないお前は間違っている。お

前は悪だ。

この怒りによって、まさに、愛されなくなります。

確かに、相手のことを思いやったり、優しい振る舞いをすることは、相手に気に入られ、愛されることに近づけるかも知れません。

でもそれは社会から見た善悪には関係ありません。当事者間の問題です。

「善と悪」と、「愛と怒り」は対応するものではありません。「愛と怒り」はむしろ「強さと弱さ」に対応します。

このように見ると、私たち日本人がその中で育った情緒道徳とは、相手に気に入られるような感情や行動を善と考え、善を愛される資格のように考え、本当に社会に役立つことを考えるのをやめるといふ、勘違いの結晶のような思考方法と言えます。

この勘違いの底には、愛されることによって安全になれると感じる錯覚、そして愛されることによって安全になりたいという弱さが控えています。まるで人が自分の代わりに自分の人生をやってくれるともいうかのように。

この道徳的思考は、弱さを固定し、人間としての強さへ向かう成長を阻んでしまいます。

まずはこうした勘違いを脱することが必要です。

人類が犯した思考ミスとしての情緒道徳

もうひとつ、情緒道徳の問題点を付け足しておきましょう。

情緒道徳的な思考は、実は人類の思考として、言葉そのものが文法的に間違っています。

「命は尊いもの」「感謝の気持ちが大切」というように、道徳の言葉では「いつどこで誰が何をな
ぜどのように」という状況説明が見事に消えています。

「**5 W 1 H**」というのを聞いた方も多いと思います。いつ (When) どこで (Where) 誰が (Who)
何を (What) なぜ (Why) どのように (How) ということで、そうした状況説明なしに、ものこ
とを安易に判断してはいけないという話です。

「命が尊い」のは、現実においてあり得るのは、「自分の命は自分にとって尊い」でしょう。

「愛する家族の命は私にとって尊い」。これも意味はあります。

「私を刺そうとする蚊の命」は、どう考えても尊くありません。少なくとも私は全然尊く感じま

せん。

「感謝の気持ち」とは、誰がどこでいつどのような状況で、なぜ感謝したという話なのか。なぜ感謝したという話なのか。

だいいち、人が人に感謝するのは、その人同士の間の話であって、それを関係ない第三者が「尊い」というのは何の話でしょうか。

日本道徳は「儒教」の型崩れ

現代日本の情緒道徳のルーツは、実は「儒教」というれっきとした宗教です。

儒教では、宗教として、非科学的な概念を使っても、話の筋が通っています。「〜のためには〜しなさい」という筋です。

儒教における「〜のためには」とは、「天の恵み」でした。そうしないと下される罰が「天罰」です。

これは特に稲作中心の農耕文化であった日本では、生死にかかわる重大なことに感じられ

たでしよう。

儒教信者つまり日本の農民大衆は、自分に得にならない「世のため人のため」でも、豊作などの「天の恵み」があるように、そして干ばつ飢饉きんげんなどの「天罰」がないように、一生懸命善人であろうとしたわけです。

「天の恵み」「天罰」という思考は、現在の日本人の日常生活の中にもまだ少し残っているのに気づかれる方も多いと思います。

歴史学のちよつと冷めた目で見れば、儒教は、このような農民大衆の心理をうまく利用して、社会秩序をうまくコントロールしようとした支配層により採用されたものと考えられます。

それが日本の現代教育に引き継がれた背景には、当然、軍国主義という暗い時代の影響がちらほらと見え隠れします。

現代日本の道徳教育ができた具体的な経緯はあまり知りませんが、この儒教から、宗教的色彩を取り除くために、「天の恵みや天罰のため」という部分を安易に削り取ってしまったもののように思えます。

その結果、状況説明を抜きにした、実に押しつけがましい思考体系ができあがったわけです。

矛盾だらけの現代日本の情緒道徳は、人類が犯した思考ミスの代表選手としてやがて殿堂入りするでしょう。

人は矛盾というものにストレスを感じるようになってきています。つまり無理があります。

子供への教育としてこれを採用するなら、「天の恵みのためには」とか「天罰が下らないためには」と、ちゃんと言えればいいのです。

それを信じて従うかどうか子供自身に考えさせればいいのです。

「愛情の強制」としての日本道徳

真摯な宗教としての姿を失った日本道徳は、実はその実体は「愛情の強制」と言えるものになっているように思われます。

そしてその「強制」において、実は人を愛していません。

ここに大いなる矛盾が内包されることとなります。

「〜のためには〜しなさい」という話の筋を失った情緒道徳は、実は、「私に気に入られたけれ

ば」「皆に嫌われたくなければ」と暗黙の中で脅していることになります。

子供は、親に愛されたいから、皆に愛されたいから、「良い子でいよう」と思うのです。

子供にとって、愛されることは生死にかかわるような重大なことなので、愛されるために親の言うことを何とか自分自身に取り込もうとするのです。

ところが、この「道徳的しつけ」が「しなきゃ駄目でしょ！」という怒りを伴うにつれて、実際には子供を愛していないことの表現になってきます。

怒りは、相手を破壊するための感情です。

大人は「それも愛情だ」と言うかもしれませんが。それは大人の言葉の世界では通用するかも知れませんが、子供には通用しません。そして人間の心のメカニズムには通用しません。

怒りは、どんな言葉で飾られようとも、破壊なのです。

子供は、親に愛されようと、必死になって親の言うことを聞こうとします。

しかしその親の言うことが、子供を愛していないということなのです。そして親の言う通りにしても、愛されません。そもそも愛が欠けているからです。

「良いこと」をすれば愛されるということは、現実ではありません。愛と善はあまり関係なく、強さと関係します。

現実には、道徳が言う世界とは違うのです。

子供の心は大きく混乱を始めます。

人間主体の喪失

情緒道徳が言葉の文法的意味を失った中で、最も心の健康に害を与えるのは、「主語の喪失」でしょう。

「誰が」という、感情や行動の主体の喪失です。

「暴力はいけません」「挨拶しなさい」。なぜなら良いことだから。

誰が???

子供のしつけや道徳教育をめぐって出てくる言葉は、しばしば病んだ心の世界と実によく似た不

自然さを感じさせます。

どんな叱り方がいいのでしょうか。どうすれば登校拒否にならないのでしょうか。どうすればいいじめにあわないのでしょうか。

こういう場合はこんな風に誉めてあげましょう。云々。

まるで、子供と親本人は、主体的人間としてどう生きたいかという感情を持つていないかのようです。第三者から眺めるかのように、「こうであれば」「こうなるためにはどうすれば良いか」という思考法。

そこにはまず、「明るく学校に通って熱心に勉強している子」とかのイメージがあります。

「定められた姿」になることを目標とする、基本的姿勢です。

「定められた姿」という、時間の流れを止めたものへの比重が重くなるにつれて、人は「今を生きる心」と、現実をありのままに見る目を失っていききます。

心を解き放つことがなくなり、自己の主体者ではなく、自己の傍観者へと後退していく。生き生きとした感情が湧き出る力がやがて失われて行きます。

この結果、「こうなろうとした」自己そのものが、次第に貧弱な姿にならざるを得ません。

「こんな姿に」なるうとした姿勢によってまさに、そうなれなくなるわけです。

やがて、「こんなはずでは」と気づくことになります。うまく行かない。何か変だ。どうしよう。これがまさに、病んだ心の底流にある、基本的な人間心理のメカニズムなのです。

情緒道徳から人間主体へ

道徳を捨てるとしたら、私たちはどのような善悪観に立てばいいのか。

これからの方向性に話を移しましょう。

この心理学の基本的立場は、**法律に基づく自由主義**です。この社会の現実にあった価値観人生観を採用しています。

暴力は、状況により法律で罰せられるでしょう。挨拶しないで罰せられることは、まあ恐らくないでしょう。

では法律に触れなければ何でもしていいというのか。そんな声も出るでしょう。

そうです。法律に触れないことは基本的に自由が認められています。それが私たちが勝ち取った自由主義社会の原則です。

法律に触れない場面で、互いの行動をどう律するかは、当事者間の問題です。つまり「定められたものではない」人間主体の問題になります。

法律では罪にならないような暴力でも、私は受けるのは嫌です。受けるなら反撃するし、その相手を嫌いになります。好きな人には決して暴力などしません。それでいいのではないのでしょうか。挨拶されると気分がいいです。だから挨拶してよ。それでいいのではないのでしょうか。

善悪は人間が社会のために決めたことです。善悪が人間を決めるものではありません。

善悪には関係なしに、人間には感情があります。善悪には関係ない、感情と感情の触れ合いやぶつかり合いがあります。

人間の感情は、本来こっちの世界です。

定められていない人間主体と言っても、何でも感情のままに行動すればいいというわけではあり

ません。

「善悪」のためではなく、「自分自身の幸福のために」です。

どのような感情を捨て、どのような感情に力押しをするのがいいかという、「幸福になるためのノウハウ」があります。

それを追求するのが、「心理学的幸福主義」に他なりません。

怒りから愛は生まれません

子供があなたを好きなら、子供は挨拶するでしょうし、そうでないならしないでしよう。

子供があなたを嫌いということは、子供が悪だということではなく、あなたに嫌われる理由があったということになります。

「挨拶しなさい」と怒りを込めて命令するのではなく、自分がなぜ嫌われるのかを見つけて、それを改善する努力をすればいいのではないのでしょうか。それでも駄目なら諦めればいいのではないのでしょうか。

挨拶しなかった子供が悪でないと同じように、結局何かの理由で嫌われちゃったあなたも悪ではないということです。

これを「自分が正しければ人は自分に敬意を持つはずだ」とかいう思考になっていると、「悪いのはどっちだ！」という思考に流れます。

「これは駄目だ！」という怒りがまずある。

「なんて悪い子なの！」と叱りつけるか、「なんて自分は駄目なんだ」と自分を責めるかのどっちかという、ご存知の世界です。

児童虐待や教師の暴力も、この世界の産物です。

「自分に敬意が払われなかったことへの怒り」を、相手の悪さとして責める形になります。

「子供がなつかないので叩いた」。叩くからなつかないのです。

授業中に生徒がちよつとよそ見していたら、「ダメエ、プリント見ないでプリクラ見るのが授業か！」と、生徒が怯えるほど凄んだ教師がいます。これは生徒への指導でしょうか。それとも自分が生徒に好かれなかった悔しさでしょうか。

私たち日本人は、実に多くが、この世界だけで思考しています。

その底に流れているのは、怒りによつてものごとに対処しようとする基本的姿勢です。人を強く

成長させることのない、つまり幸福に近づくことのない姿勢です。

そして、何で幸福になれないんだと怒ります。

怒りから愛は生まれません。怒りを込めて「愛しなさい！」と言ったところで、愛は生まれてきません。

愛は愛から生まれます。

「人を愛せるように」「自分を愛せるように」とよく言います。

愛情が湧き出ないかと、今か今かと待ち構えて、愛情が湧き出ないのがっかりしたり、怒ったりする人の姿があります。

そうじゃないです。愛が湧き出なくてもいいんです。それが最初の愛です。

思考の矛盾から人格の矛盾へ

「善は悪を怒る」そして「善は愛される資格」。

これは日本道徳に限らない、人類が犯した巨大な勘違いのトップにランクされるものでしょう。

そしてもともと人間は弱い存在です。精神的な怒りという、他の動物にはあまりないものを持つことになりました。

怒る感情の中で自分を正しいと思ひ、正しければ愛されるはずだと怒り、他人と、そして自分を破壊していきます。

これは間違いなく、人間の心のメカニズムの一面にある、自滅という悲劇です。

この悲劇の中で、弱さと怒りが、親から子へ、子から孫へと引き継がれていきます。

なぜなら、愛の欠如が一度このメカニズムを駆動し始めると、自己循環によつて、つまりこのメカニズムがこのメカニズム自身によつて強化されるからです。

それは、人の性格というものが遺伝によつて伝わり、後天的にはあまり変えられないという認識をする心理学者が沢山出たほどです。

愛されようとして従おうとしたものが、実は自分を愛さないものである。

この矛盾は、まず子供の心に、とんでもない形で吸収されます。

「人格の矛盾」として吸収されるということ です。

人格内部に矛盾や亀裂が生じ、従順でいる時と切れる時、表の温厚さと裏の苛いらだ立ちなど、「性格が多重化」してきます。

性格が分離することにおいて、思考や感情の矛盾が本人には盲点のように見えなくなるのです。そしてやがて、矛盾した思考と感情を、今度は自分の子供に押しつけるようになります。

人間の人格や自我は本来、ひとつにまとまっまつていてこそ健康なものです。

矛盾が一定限度を超えると、心の健康にとって甚大な問題が発生し始めます。「病んだ心」の誕生です。

現代人の閉ざされた心

道徳論から…

情緒道徳の誤りを見てきましたが、これから私たちが求めるものとは、それに批判を向けることではありません。

それは同じことです。これはお分かりだと思えます。

「そんなもん駄目だ！」と怒りを抱くことは、相変わらず私たちが幸福感を手に入れていないことを示しています。

そして怒りを抱いたところで、何かが変わるわけでもなく、何が正しいのか、代わりに抛りどころとする真実を手に入れるわけでもありません。



社会規範に怒りを向けることは、時として私たちに「自分は自由だ」という感覚を与えます。

しかしそれは事実ではありません。錯覚です。

怒りの麻痺作用によって、内面のストレスに対して一時的な無感覚が起きています。

そして、社会規範からは自由な、より直接的な人間同士の触れ合いを得ようとすることに、自分が今だに何かに縛られ、根強いストレスを引きずっているのに気づくこととなります。

心理学へ

人は情緒道徳的な思考の中で、人が縛られている情緒道徳を批判することはできません。

何が善で何が悪か、その人がその人の感情で決めている。

だから、それが現実的でなく独善的に人と彼彼女自身を縛りつけている道徳であることを、他人の道徳なら認識することができません。

同じように、「社会道徳」も批判できません。

しかし自分が縛られている絶対道徳を、人は認識しません。

だいいちそれはもう「道徳」には見えません。「道徳」は学校や親が言っていた嘘だらけの教えを指す言葉であって、自分が今その中で縛られ、駆り立てられているストレスを指す言葉ではないからです。

そして、「自分はこうでなきゃ」というストレスの中で生きていきます。

なぜなら、「そうすべきだから」です。

それが現実的な理由づけを欠いた、情緒道徳と同じ論理を備えた感情であることは、何の変わりもないことなのです。

社会の問題、人の問題として考えている間は、実は何も変わっていないわけです。

問題は、私たち自身の心の中にあります。

心理学の話になります。

心理学から見た「こうならねば」というストレスの持続理由

「こうならねば」というストレスが、なぜ現代人をこれほど縛り続けるのか。

その理由を、今度は心理学の目で考えていきたいと思えます。

大きな3つの根本テーマがあります。

1つ目の根本テーマは、今まで説明したような善悪の道徳観や価値観、人生観や世界観といった、ものの見方考え方です。心理学ではこれを「思考体系」と呼びます。

現代人の思考体系は、宗教がゆるく型崩れしたような情緒道徳的なものが一般的です。

人間の行動や感情のある一面を取り出して、それを「善」と決めて、他を「悪」とします。そして人は善を成すべきであり、悪を行ってはいけないという思考法です。

この思考法では、何が善で何が悪か、そしてなぜ人は善をなすべきなのかを、私たち人間自身が決めることではなく、人間を超えたものによつて既に決まっている、という思考法をすることが特徴です。

その「人間を超えたもの」には主に、崩れ方が大きくなっていく感じの順に並べると「神」「創造主」「至高存在」「宇宙の意志」「天の恵み」「霊」「運勢」「常識」「世間」「皆」などがあります。このどれを強調するかによつて、宗教宗派や道徳の種類というものがさまざまに出てきます。

いずれにせよそのどれもが、「人はこうあるべきである」と、心に枠をはめる基本姿勢を持つ思

考体系です。

実は自分が気分で作えている「こうあるべき」を、頭の中では、まるで人間を超えたものが定めた善悪であるかのような、思考体系へと練り上げていることになりました。

これが、「こうならねば」というストレスが現代人を縛り続けている、大きな原因の一つであることが考えられます。

幸福と道徳

人の思考体系を決める大きなテーマとして「幸福」があります。

幸福とは何か、どうすれば幸福になれるか。これについてもさまざまに思考体系があります。

現代人の宗教崩れ型の思考体系の特徴は、「人はこうあるべき」が先にあり、次に「そうすれば人は幸福になれる」という思考法です。

一方、この心理学が採用する思考体系は、極めて実直じつちよくな現実主義的科学思考です。とりあえず「**実直現実科学主義**」とも呼んでおきましょう。

善悪は相対的なものと考えます。「神の存在」については何も言いません。神の存在を否定するのではなく、それは文字通り人間が扱う問題ではないと考えます。「神はいるか」という問いは、この思考体系の中にはありません。それだけです。

この「実直現実科学主義」も、単に科学重視ということではなく、科学を超えたテーマについても独自の考え方を持っています。なぜ「神はいるか」という問いはないのかもです。

この思考体系については、「9章 心理学的幸福主義へ」でさらに詳しく説明します。

また、この「実直現実科学主義」では、幸福については、最初から「幸福とは何か。人はどうすれば幸福になれるか」を考え、この現実的科学思考の中で追求します。

先に「心理学的幸福主義」と言ったものが、その結果です。この本で説明することの全体です。

心の転機に立つ現代人

人は結局、幸福を求めるものだ、と考えています。本当は「人はこうあるべき」よりも、です。

宗教的思考や道徳的思考が、心に枠をはめ、多少のストレスを伴うものであったとしても、それ

によって実際のところある程度の幸福や、困難な環境の中での「救い」に近づけるのであれば、人はその中に安住するでしょう。

それが良いか悪いかという話ではなく、そういう状況ではそういうものだ、ということとしてです。物質的な満足が困難な、天災や飢饉、伝染病の猛威に怯えていた時代、そして戦争の時代とは、そんな時代のひとつであったと思います。

しかし、道徳思考の中にいる人も、実際にそれを信じてもあまり幸福に近づけないと感じた時、転機が訪れます。

「良い人」であろうとした自分が、結局のところ自分だけ損しているような気がする…。

「何を信じていいのかわからなく」なるわけです。

現代はまさにこの転機なのでしょう。

この時、「それによってうまくいっていた」時には感じられなかった、この思考体系がもたらしたストレスが、彼女の目の前に純粹な形で姿を現してきます。

濃厚な愛情の言葉のようだった「良いことをしましょう」「それは悪い人のすることです」がやがて、次第に怒りの表現に変わっていきます。

「お前はなんて駄目なやつなんだ」「自分は何て駄目な人間だ」「悪いのはお前の方だ」「自分はこうするべきだった」「お前はこうするべきだ」。

ストレスは、もともとその思考体系が内包していたのです。

結果がまずくてストレスが表面化したときだけ、そのストレスだけ取り除こうとしても無理な話です。

私たち現代人の幸福のために、最初から矛盾なくストレスのない、もっと揺るぎない思考体系があると思います。

そこへの根本的な思考体系の変革が必要です。

「未知への選択」

現代人が「こうならねば」に縛り続けられる理由。この2つ目の根本テーマ。

それは、善悪思考の中で怒ること以外によってものごとに対処する、「心の成長」に向かう別の感情の世界を、単純に知らないということです。

知識として知らないということではありません。体験による感情として知らないということです。

本人が知らない感情を、外から与えることもできません。

「こうでなければ」「こうすれば」と、「知って自分をそれに当てはめる」基本的な姿勢が、骨の芯まで定着しているのです。

それがないと自分が何か無統制で節操のない、「ただの動物と同じ」の、「人としてあるべきでない」姿になってしまうと感じるのでしよう。

この心理学が向かう「心の成長」は、それと全く対極のところにあります。

「知ることにはない」、心を解き放つ過程です。

心を解き放つて、ただ現実世界の中を生きる。

それを支える思考体系を用意しています。

そして、今までの、「知って枠をはめる」生き方が骨の芯まで蓄積した私たちの心が、この新しい世界に変化していくまでの道筋を用意しています。

その中で前進することは、常に、「未知を選択すること」として現れます。

この「未知」とは、ある大きな壁の先にあります。その壁を越えるという課題があります。それが次のテーマに関連します。

人格の底に固定された自己への怒り

現代人が「こうならねば」に縛り続けられる理由の3つ目の根本テーマ。

これが最も心理学らしい話になります。

怒りによつてものごとに対処する世界で生きる人が、心の成長の世界の感情を体験することのない理由でもあります。

それは、自己への怒りのストレスが、もはや「感情」ではなく、人格の底の型のように、固定化されてしまっていることです。

これは、私たちが幼少期からの来歴を、「こうならねば」という、怒りによつてものごとに対処する生き方の世界で主に過ごしたことの、深刻な結果であると言えます。

どんな深刻なことが起きてしまったのか、少し理解しておきましょう。

すぐに解決できる話ではありません。でも理解しておくことにとっても重要な意味があります。なぜなら、問題は外部ではなく、私たちの心の中にあるからです。

そして、その解決の方向があることを、見出しています。

三つ子の魂百まで

「三つ子の魂百まで」という言葉があります。

人は三歳頃までの成育環境での、体験や記憶、感情や気分が、百歳までも引き継がれるという話です。

「刷り込み」という動物行動学上の現象があります。

これは特に鳥類に典型的に見られます。卵から孵かえって、最初に見た動くものを、親だと思ひ込む現象です。この鳥の雛ひなは、その後、成長した後もそれを親として慕う行動を続けます。

「刷り込み」ではなくとも、動物が人に馴れるようになるためには、生まれて間もない頃から人の手で育てるのが一番の方法です。

いずれにしてもこれは、幼少期の経験というものが、心の成長過程の中で一種の土台のように取り込まれるという、人間も含む高等動物一般の発達学上の事実を説明したものです。

刷り込み現象と「記憶」

さて、これ自体は聞き馴れた話として、心理学的に見ると、ちょっと興味深いメカニズムが考えられます。

幼児期の影響が心の土台のように取り込まれるという過程ではなく、その後の話です。

それは、生育過程から取り込まれた後、その生体は、あくまで結果としての感情を感じるのだから、「取り込まれた影響」そのものを感じ取ることはない、ということなのです。

これは人間に育てられ、人間になつている動物を考えると分かりやすいでしょう。

この動物は、人間を見ると、「好きだ」「嬉しい」という感情が湧き出るようになっていきます。この時この動物の意識に現れるのは、今現在のこの場面で、人間を見たときの「好き」という感情です。

この時、この動物は、幼児期に人間に育てられたことを思い出すことによって、人間が好きとい

う感情が湧き出るものではありません。人間を見た瞬間、考える間もなく、好きという感情が湧くわけです。

感じるのはあくまで「今の感情」であって、「過去の影響を感じている」のではないのです。

病んだ心の世界を考えてみましょう。

よく、「自分は人が好きになれない」と嘆く方が、大抵、子ども頃に親から酷い躰を受けた記憶などをいつまでも思い出します。そして、「自分が人を好きになれないのは、親から愛されなかつたせいだ。酷い仕打ちをうけたせいだ」と考え、怒りや憎しみを抱きます。

ここでは、「記憶」というもうひとつのテーマが出てきます。

彼女が人を好きになれないのは、この「記憶」のせいでしょうか。あるいはこの記憶に残っているような、過去の具体的な事件の悪影響のせいでしょうか。

大抵の心理学は、この事件のせいだと考えます。事件による、「精神的外傷」だと考えるわけですね。

だからなかなか治らないのです、などと言って分かったつもりになります。

この心理学では、ちよつと違った考え方をします。

ひとことと言えば、この出来事はきつかけのひとつではあるかもしれない。しかし、それは事件の時の恐怖が固定されただけの話ではなく、そのあとの本人の生き方の中でかなり変形したものであるらしい、と考えています。

記憶と思考体系

彼女は、確かに親にあまり良い愛され方をしなかったかもしれない。

だがそれ以外にはなかったのか。

その事件が起きる時だけでなく、彼女が幼児期からその中で生きていた、怒りでものごとに対処する生き方の影響は何だったのか。そして彼女が今だにその中で生きている、怒りでものごとに対処する生き方はこの感情の中にどう現れているのか。

彼女が「人が好きになれない」のは、彼女が「自分は人を好きにならなくてはならない」という怒りのこもったストレスを、今、自分自身に加え続けているためではないのか。

「人を好きにならなくてはならない」という怒りのストレスを「取り込んだ」。幼少期に起きたの

は実はそこまでで、実はそのあとの全てが、彼彼女自身の内部で起きているのではないのか。

「幼少期に取り込まれた感情」であるかのように見えるのは、その結果として起きる「今の感情」が体験されるだけであって、影響過程を再体験しているのではない。

この原則を踏まえると、「自分が人を好きになれないのは親から愛されなかったせいだ」は「解釈」と言います。

今の自分の感情の原因が何なのかを、今の自分の思考体系の中で理屈づけ、今の自分の思考体系の中で評価していることです。

すると記憶は、今の思考体系によって評価つけられた結果の感情を伴って、変形するのです。

彼女の今の思考体系において、「親は子どもを愛するべき」なのです。

だから実際のその記憶においても、彼女の親は「あのようにするべきではなかった」のです。

彼女の今の思考体系において、「あるべき姿でないものは許せない」という怒りを抱いているのです。

だからその記憶において、彼女の親は「人としてあるまじき」姿となり、彼女は憎悪に燃えます。

そしてこの怒りと憎悪は、彼女が自らを追い詰められた存在と認識することを意味します。怒りは、心身の損傷を前提として反撃するための感情です。

彼女女の心身機能は停止に向かい、成長は保留されます。

だから、彼女は強くなることができません。時間が経つほどに、彼女の不幸感も強くなつてきます。

一体何が、本当に先にあつた問題なのでしょう。

刷り込みと精神分析

「精神分析」とは、心に閉ざされていたような感情を体験し直す過程を通して、心をより健康な状態に変化させていく取り組みです。

自分の感情や記憶についての誤った「解釈」を修正して、変形の少ない形での記憶や感情の想起を行います。

つまり闇雲に過去を思い出してもあまり役に立つものではなく、その前に思考体系をより健全な

ものに直す必要があるのです。

これによって、「影響過程を体験し直す」という本当の実践が生まれます。

自分は、そして誰々はこうすべきであった、自分はこう感じるべきだったという偏りをなくした上で、自分はその時どんな感情の中で本当はどんなことを感じたのか、今の成長した自分の現実の中でたどり直します。

「刷り込み」が典型的に見られるのは鳥類であり、より高等な動物になるほど、幼少期の影響と生育後の変化がゆるやかに混合するようになってきます。

これは学習能力の高度化と、変化する柔軟性の高度化の結果と言えるでしょう。

固定されたかのような感情傾向が、その影響過程の再体験を通してどこまで変われるか。

人間の場合、これは多少とも未知数です。まあ大抵の病んだ心は、「狼に育てられた少女」の話ほど極端な異常環境ではありません。あくまで同じ人間に育てられた中での話です。

その結果、かなり劇的的根本的と言える変化が起り得る。これが事実であるようです。

自分の心を見失った現代人

私たちは幼少期に感情が取り込まれた後の、今の感情を感じるだけであって、その影響内容そのものはもう体験されることはない。

では実際のところ、この影響過程とはどんなものだったのでしょうか。

私たち現代人に閉ざされてしまった、最も重大なものとは、一体何だったのでしょうか。

再び、「人間が好き」と感じる動物の場合を想像してみましょう。

もう思い出すこともない、そうなるまでの影響過程とは。

それは自分が小さくて無力な時、人間が大きく優しく自分を包む安心感の中で、人に近づくという行動を自分にとって最も自然なものと感じていった過程でしょう。

成獣はもう、自分が幼獣であった時の感情、その中で人間に優しく育てられた時の幸福感を、思い出すことはないかもしれません。

それでも、年老いても、ただ人間を見ると「好き」「嬉しい」という感情が湧いてきます。

私たち現代人の場合はどうか。「こうならねば」と、ストレスによって幸福感を損ないながら、

なぜその生き方を続けなければならないのか。

再体験されることなく私たちの心の底に固定されたもの、その最も重大なものとは、一体何だったのでしょうか。

今までの心理学は、「十分に愛されなかった」ことが、その後の人格形成に良くない影響を与えると考えていました。

私もごく最近まで、そう考えていました。私自身のサイトにかんがりの理論を載せてからも、まだ漠然とそれが問題の始まりであるかのような感覚を持っていました。

しかしメール相談なども始め、自分以外のさまざまな方にも分かるよう説明を一から整理して考え直し、この原稿を書いている今、この考えは全く変わりました。サイトに載せた理論の方は、幼少期の問題の始まりよりも、以降の細かい派生的な感情メカニズムの整理に焦点を当てていたので、このことがあまりはつきりしていなかったのです。

問題の始まりは、「十分に愛されなかったこと」ではありません。別の問題が起きていたのです。

心の底に固定された自分自身への怒り

「良い子でいなさい」。子供を育てるためであるかのようなこの言葉が、「そうでないと酷い目にあうぞ」という怒りによる脅しである色彩を強めるにつれて、それは実際には子供を愛していないことの表現になってきます。

子供はの中で、愛されるために従おうとするものは実は自分を愛さないものであるという矛盾を抱えていきます。

子供はこのことを十分に体験しません。なぜなら体験したら生きていけないからです。

子供はただ、「良い子でなくちゃ」と思います。そして、それが自分自らを愛さない行為であることを意識できないまま、自分を愛することのない世界に自分をあてはめようとして生き始めるのです。

これが、愛されなかった不安と、自分に向けられた怒りへの恐怖の強さの程に、自分自身を容赦なく責め立てるストレスの中で起きていきます。

子供は、そして成育後の私たちは、この過程をよく思い出すことができません。

いや、思い出せない範囲において、私たちの心のストレスは、明瞭に気づきもしないほど「既に与えられた」、心の背景にあるストレスになっているのです。

私たちが今、自分で思い出すことができないまま心の底に固定されたものとは、この、矛盾に満ちた自分自身へのストレスです。

「ありのままの自分じゃ駄目だから」という自分自身への怒りです。

同時に、私たちの心の底に固定された決定的なものがあるように思われます。

それは、自分自身の心に柙をはめて縛るといふ態度です。

「ありのままの自分では駄目だから」。これをもう疑うことも、意識することさえもない、自明の与件でもあるかのように、その後の、「こうならなければ」だけが私たちが心を動かすためのエネルギーになっているかのようです。

ただ意識に上るのは、「どうすれば」そうなれるか、です。焦りの中からです。

これが幼少期に始まっています。それから10年20年という歳月を通してです。

この結果、私たち現代人が一般的に、いやいやながら生きる、幸福感の少ない生き方をしています。

世界へと投影された内面

そして人は、幼少の時から自分自身に向けた、「ありのままの自分じゃ駄目だから」という怒りを、もはや意識することもなく生き始めます。

その結果、彼女の思考体系に、実に奇妙で深刻な偏りが起きます。

本当は自分自身が自らに加えているストレスを、世界が自分に加えているものと感じ始めるわけ
です。

本当は自分の心の内面にあった問題が、自分の心の外にある問題のように感じ始めるのです。

「自分が」自分の心を圧迫しているのではなく、「人生が」辛いものなのだと考えます。

自分の心に矛盾があるのではなく、「人間が」矛盾した存在だと考えます。

怒りの中で愛を求めても愛が得られないのを、「本当の愛なんてない」と考えます。

「人はこうあるべき」が現実にはそぐわないのを、「本当には正しいことなんてない」と考えます。

彼女は、自分の心の底を無視したまま、難解な哲学的疑問をころがすようになります。

なぜ生きるのか。自分とは何か。幸福とは何か。愛とは何か。人間とは、人生とは何か。

閉ざされた本当の重大なもの

来歴の中で自分自身に加え、もはや意識するまでもないようになってしまった心のストレス。実は、これさえもやはり結果でしかないでしょう。

どんな望ましくない結果でも、それを変える要因が残っているのなら、まだ大きな問題ではありません。

つまり、私たちの心の中で閉ざされた最大のものは、「変化」だったのです。

つまり私たちは幼少期において、自分の心に枠をはめることをあまりに自然と感じるようになります、その結果、心が成長するものだということを知らないまま、いや、それどころか自らそれを否定することが「正しい」ことであるかのような生き方を、心の土台に植えつけたのです。

閉ざされた最大のものは、まさにこれでしょう。

決して閉ざされたものは「愛」などではありません。私たちは失われた愛を回復する能力を持っていたのです。

私たちは、まさにその成長を自ら閉ざしたのです。つまり「心を解き放つ」ことをです。

失われた情動の世界

これによって、私たち現代人はいかに沢山の濃い情動の世界を失っていることか、と感じます。

私自身を省みても、そう感じます。

もう病んだ心はもとより、ストレス感や不安、緊張感を感じることさえまれになりました。でもまだまだ沢山の濃い情動が、自分の中で失われているのだろうかあと感じます。

まあ不満という話でもなく、どちらかという現代人よりも別の「幸福な時代」の人を想像しての話ですが…。

その全てをこの人生の中で取り戻すことができるだろうか…。

恐らくできないでしょう。それだけ根は深い問題です。

でも結構な部分は取り戻せるような気もしています。どの部分までできればいいという話でもありません。方向を知り、それを歩むということです。生涯続く向上があるということです。

一方で、現代人が濃い情動を失う代わりに得たものもある。これも事実です。

それは何か。もうここで議論する話でもないでしょう。むしろ、これからの心の取り組みの全てが、他の世代の人々が得られることなく終わった、現代人が得たものを、最大限、それに気づき、幸福のために役立てられるようになる過程だと言えらると思います。

閉ざされた恐怖

心に起きる問題

私たちは現代人がその中で生きてきた、心の健康にとってあまり望ましくない姿勢を見てきました。た。

それは「こうでなければ」という怒りの中で、心に枠をはめることを基本とする生き方でした。

そして私たちが幼児期からの長い来歴をその中で生きたことによって、どれだけ大きく深くその影響が心の底に染み込んだのか、私たち自身にさえ分からなくなっているという話をしました。

つまり、「ありのままの自分では駄目だから」という自らへの怒りと、それによって私たちが自



らの成長を閉ざしたことが、自分でも気づかないほど当たり前の、心の背景もしくは土台になっているという話です。

次に、このような心の状態を通して、私たちの心にどんな問題が起きるのかを理解しておきたいと思います。

これから説明する「病んだ心から健康な心への道」は、「心の障害」と呼ばれる特別な状態に取り組むことを強く意識しています。

たとえば「心の障害」と「診断」されることはなくても、全ての現代人の心の底で、この同じ問題が横たわる**範囲と強さ**に応じて、「**ストレス**」という身近な言葉で呼ばれるものが生み出されていると、考えています。

そして問題が横たわる**範囲と強さ**とは、同時に、「ありのままの自分では駄目だから」という**緊迫感の、裏打ちとなる恐怖感の範囲と強さ**であることを、見出しています。

「健常性」の喪失

人が「こうでなければ」という、容赦のない拘束を自他に加えていること自体は、必ずしも心の健康が損なわれていることを示すものではありません。

むしろ、「こうならねば」という姿になることを損なう事態を前にして、彼女が陥る恐怖や怒りの程度が、彼女が実際に置かれた現実の状況に比較して不合理と思われてくる度合いに応じて、彼女は心の健康を損なった、「健常性を損なった」状態として観察されることとなります。

かくして、たとえば対人恐怖症に悩む人の場合、隣人へのちょっとした挨拶に向かおうとするだけで、まるで絞首刑の台に向かおうとするかのような恐怖に駆られることになるわけです。

閉ざされた恐怖

このように、健常性を損なうような恐怖や怒り、そしてまた抑うつ感情や気分の変調など、現実状況に対して不合理な反応を起こすに至らしめたものは何なのか。

これは別に謎ではありません。例外なく、幼少期に体験し、消化克服することなく閉ざされた恐

怖や怒りが原因であることが知られています。

心の障害の方の幼少期を多少とも詳しく見ると、彼彼女が自分や他人に向ける恐怖や怒り、嫌悪の感情の強烈さは、彼彼女がその不遇な幼少期にこうむったであろう恐怖の激しさを、まるでそのまま引き継いでいるかのように思われることが大抵です。

それはまるで物理化学か何かの等式が成り立つかのようです。

本人もその関係に漠然と気がついていている場合も少なくありません。それで自分のこの症状は、幼少期に否定されて育ったことから来る、「心的外傷」なのだ、心の成長を阻害されたアダルトチルドレンなのだ、と考えたりします。

そう「分かった」としても、彼彼女が今体験する怒りと恐怖が、現実に比して不合理なほどのものであることを、彼彼女自身がどうすることもできないのに変わりはありません。幼少期という来歴によってその症状を「解釈」できたとしても、今のこの場面だけで言うならば、その恐怖や怒りは彼彼女自身にもやはり説明がつかないのです。

心の病氣：？

場合によつては、幼少期の心的外傷という解釈さえもぼやけて、もはや何の説明もつかなくなつてゐることもあります。

虐待といった明白なことならともかく、「こうでなきや駄目でしょ！」という怒りによる脅しが「正しい躰」とされる度合いに應じて、彼女は自分が未だに消化克服してゐない恐怖の感情が自分の中にあることに気づきさえしなくなりなす。

なぜなら、彼女にとつて「ありのままの自分では駄目だからこうならねば」という姿勢こそが「正しい」のであり、彼女の心はもはやその結果としての、本当の自分とは別の人間になりきろうとすることにしか向かわないからです。

彼女は常に、焦りの中で生きるようになります。こうでなきや。これじゃ駄目だ。

それでうまく行つてゐるうちは「自分みたくでなきや駄目だ」というちよつと堅くお高い態度が見られるだけで済むのですが、何かの不運に出会つたりしてその氣力が現実につながらなくなると、この感情のパズルが組み変わつてしまいます。

「駄目なのは自分だ」と、怒りの標的が自分自身に向かうようになるわけです。

彼彼女はわけもなく苛立ち、抑うつ状態になり、世界への憎しみに陥り、気力はそがれて行きま
す。

彼女も、そして精神科医でさえも、この新たな局面を、彼女自身の心の動きとして説明する
ことができません。

それで、脳の分泌系に何か異常が起きたのだろう、「心の風邪」です、とか言つて何かが分かっ
たつもりになります。

つまり、とにかく「病氣」だということです。だから休んで薬を飲むことが大切です。

そうして、彼女の心が本来成長できる場となる「生活」そのものから、自ら遠ざかり、心の成
長にさらに自ら背を向けて行きます。

恐怖が消化克服されるとは

何が起きているのか、心理メカニズムを理解することは難しい話ではありません。

彼彼女が幼少期にこうむった恐怖や怒りが、「消化克服」されていないことからスタートします。

恐怖を「消化克服していない」とはどういうことか。

逆に恐怖を消化克服するとは、自分に起きた出来事として受け入れ、それに怯え怒ることなく対処できる強さへと成長することです。それによつて、かつては恐怖に震えたことも、もはや過去の¹こととして、恐怖を伴うことなく扱うことができるようになります。

かくして、いじめっ子に怯えていた少年も、たくましく成長し、自分が対等もしくはそれ以上であることを自覚した時、もう怯えることはなくなります。

従つて、幼少期の否定的体験を引きずるような恐怖は、**2面**から理解することができます。

その体験を受け入れていないこと、そして成長していないことです。

体験を「受け入れる」とは、別の言い方をすれば、「引き受ける」ことです。

そうである姿勢と、そうでない姿勢がある。これは言葉で表現することが難しいだけでなく、その違いを感じ取ることさえ容易でないことです。だが、その違いが、人の人生を決定づけるものとして、人間の中にある。

起きてしまった出来事が、自分「に」ふりかかったことと捉えるか、それとも自分「が」立ち向かうことと捉えるか、とも表現できます。

「消化克服されていない恐怖」を心の底に隠す人の場合とは。

彼女は、そんな体験など「するべきではなかった」のです。親は、彼女が健全な大人に成長できるように、人格の申し分ない親で「あるべきだった」のです。

そして、「そうなるべきでなかった」ことが起きたこの現実に対して、そして似た不遇が別の形で起きるであろう将来に対して、実際のところ彼女は怒る以外に対応するすべを知らないのです。

心の中で切り離される恐怖

この「消化克服されていない恐怖」は、大阪池田小事件のような痛ましい事件で心に傷を負うケースで、端的にそのメカニズムが現れます。

実際、子供の心はまだ、この痛ましく強烈な恐怖が自分に向けられた現実なのだということを、

心に収めるだけの強さを持っていません。

「一種の記憶喪失のような不安定状態の中で、出来事を心の中から「切り離し」、極大のストレスを回避するメカニズムが働きます。事件のことを全く思い出せない子供もいたことが報じられていました。

同じように、「ありのままの自分では駄目だから」という焦りの大元となった精神的体験の場面の、まさにその場面で感じた感情を、私たちはもうあまり思い出すことがありません。

ただ「こうでなきゃ」というストレスを感じます。

実際、子供にとって愛されることは生死を分けるほど必要なことなので、「こうでなければ駄目だ」という怒りによる脅しに出会う恐怖を、子供は、自分が愛されない恐怖というそのままの形では受け入れることができません。

必ず切り離される「ある恐怖の色彩」

意識の上では、「自分が悪い子だ」という罪悪感とか、「良い子でいなきゃ」という焦りとか、それなりにこの出来事を受けての、心の変化の流れが見えます。

思考の上では「切り離し」が起きているわけではありません。ところが、その時の感情の中の要素、痛々しく自分がまるで「異形いぎようの人間」、まるで人間以外の劣ったものを見るような冷たい目、冷たい言葉を向けられた、ぞっとするような「恐怖の色彩」の要素だけは、やはり切り離されるのです。

この恐怖の「ある色彩」だけが、心の中で切り離され、決して意識には上ることのないよう、死に物狂いでその色彩の恐怖に出会うまいとする身構えの中で、取り残されるようになります。

こうして、この恐怖の色彩はもはや本人にさえそれが分らないような形で、心の中で消えることなく、ひとり歩きする圧迫源として作用し続けるようになります。

体験の記憶も、それについての思考も、切り離されていない。ただ「ある恐怖の色彩」だけが切り離される。そしてもう二度とその色彩に意識が会うことのないようにと、心の土台そのものが自らを鞭打つ、ストレスの火種として、その人の人生を共に歩むことになる。

この独特な心理学知識を、心の障害という特別な状態と治癒を正しく理解するためのキーポイントとして、ぜひ知っておいて頂きたいと思います。

心の中の「もうひとつの自分」

切り離された恐怖はどこに行くのでしょうか。もう意識に上ることはなく、消えたのでしょうか。

消えていません。異常な形で意識に「漏れ出す」ことになります。

子供の場合は、夜驚（やきょう）とか、ちよつとした動揺で起きるパニックなどに、この現象を見ることができます。

このように、意識においては直接その感情を感じることはもはやないが、漏れ出すように何かの症状として現れる。このような現象を感情の「抑圧」と呼びます。

心の障害は、基本的にこの抑圧された恐怖や怒りによって生じます。

これはあたかも、自分の中に、幼いままの恐怖に怯えるもうひとつの自分があるかのようです。

本人はそれを知りません。

まるで、心がつながった一心同体の双子の片割れが、どこかに離れて存在しているかのような話

になります。彼女が、ごく普通の何でもない場面に出会ったとしても、もうひとつの片割れの自分は、幼子のままで野蛮な暴者に刃物をつきつけられているのです。

彼女は、この何でもない場面を前にして、自分が急に青ざめ、冷や汗をかいているのを感じます。自分はどうも変だ、と考えます。

何も変なことはありません。彼女の心の中にいるもうひとつの自分にとって、それはあまりにそうなってしまうべきことなのです。

それが心の現実なのです。

恐怖の克服方法とは

こんな心のメカニズムを理解することはそれほど難しい話ではないと思います。しかしこれが分かったとしても解決できるほど、生易しい問題ではありません。

解決は、**恐怖の消化克服の原則**にやはりよるものです。抑圧された恐怖を自分のこととして「戻し」、**恐れる必要のない強さへと成長することが必要**になります。心理メカニズムを理解すること

自体は、それではありません。

この基本原則を着実にを行う実践が、世の中には呆れ驚くほど知られていないんですね！

それはどんな方法か。

まず言うておくならば、何かの恐怖を克服したい時、それを何か別の問題にすりかえてごまかしていたり、問題の核心を避けたままでは、克服できるわけではないということです。この堅実な心の事実から目をそらしたところには、恐怖の克服はありません。

犬恐怖症の場合：

たとえば、幼少期に犬に噛まれて、跡が残るほどの傷を負ってしまった人を考えましょう。

この人は成人後も犬を見ただけで恐怖感に襲われることが、まず間違いない話になります。

犬を見ただけで、たとえそれが可愛い子犬であっても、犬を見ると、考える間もなく全身の血が引いて心臓を締めつけられるような感覚が湧いてきます。

こうなると一種の恐怖症です。

しかしもし彼彼女が何らかのきっかけで、この犬恐怖症を克服したいと考えたとします。

まず容易なことではないでしょう。

これはある程度深刻な人格障害などの治癒解決を考える上での比喩として、考えるのに役に立つ話です。

これもはなはだ容易でないことが知られています。人格障害のクライアントさんを受け入れない精神科医も多いと聞きます。「もう治りませんよ」と言っているのと同じです。

犬恐怖症の場合も、「もう治りませんよ」と言ってしまったても、それほどいぶかしい話ではありません。

それで本人ももう諦めれば、それで話は終わりです。彼女は後とはにかく、犬を避けて生涯を終えるかも知れません。

犬恐怖症と人格障害

人格障害などの心の障害の治癒を考える上で、この話は実は比喩以上のものです。

それは、問題と治癒の構造の同一さと、問題の内容の相違による深刻さを明らかにします。

まず先に相違について述べておきましょう。

それは前者での恐怖の対象が犬というごく限定されたものに対して、後者では「人間」という、私たちの生活そのものの舞台が対象であるということです。つまり彼女が恐れ怒る対象とは、他人であり、自分であり、そして人生なのです。

これに対して「もう治りませんよ」と言うことは、そして恐れるものを避けて生涯を送るとは、彼女が生涯、他人を避け、さらに自分を避け、そして人生を避けて生きることを意味します。

これは一体何でしょうか。

抑圧された恐怖の克服過程

彼女は、どのようにして犬恐怖症を克服することができるか。

並大抵の努力で成し遂げられることではないでしょう。はっきり言えるのは、問題の正体を正しく知り、それに真正面から最善の努力を尽くして立ち向かうこと以外に、本来の正しい取り組みと
言えるものはないということです。

同じ動物だからと言って猫が恐くなければ大丈夫だろうと考えたり、ぬいぐるみの犬で「練習」してもう大丈夫だと思ったとしても、それではごまかし程度のものでしかありません。

空想の中で犬を恐れない自分を想像できたとしても、実際の克服にはほど遠い可能性が高いでしょう。現実の場面で犬に出会ったら、そこに「現実の重み」が堰を切るように現れます。

空想とは違う現実の重みを知覚する能力は、私たちの意識的制御を超えた、基本的な心の機能なのです。

この恐怖を本当に克服するためには、彼女はまず、自分の恐怖の正体と、そしてその恐怖の現在の対象である犬というものを、詳しく正確に知る必要があるでしょう。

親に尋ねることによって、彼女は事故が起きた時の状況を、なぜその犬が自分を噛んだのかを、その時負った怪我の正確な状態を、知ることができるかもしれません。

犬の種類や犬の行動、表情と感情について学び、どんな様子の時に実際に噛まれる危険があるのかを見分けることができるようになることが必要でしょう。

そして何よりも、これらを犬から離れた観察の中だけの知識とするのではなく、犬と実際に触れ合う中において、つまり今度は自分の行動や感情がどう相手の犬に跳ね返るかという相互連鎖の中

で、犬が自分にとってどう愛せる存在であり危険な存在であるかを身をもって知っていく必要があるでしょう。

そうして、彼彼女なりの、もはや動揺することのない犬との適切な関係を持てるようになった時、初めて、彼女は自分の犬恐怖症が「消えている」ことに気づくはずです。

恐怖は取り組み対象ではない

「消えていることに気づく」と書きましたが、これが、閉ざされていた恐怖の克服の、ある本質的な事柄を示しています。

つまり、恐怖を消そうとすることがこの取り組みで行うことなのではない、ということなのです。

「恐怖」について行うべきことは、「知る」ことまでです。

それも、「恐怖」を知ることそのものでさえありません。知るべきことは、なぜそのような恐怖に自分が出会うのかという由来であり、それが起きる状況であり、その舞台である人間であり、社会です。

そして、取り組むこととは、恐怖することなく対処する方法がないのか、相手を知り、自分を知り、その攻略法とノウハウと知恵を知り、身をもって実践することです。つまり、恐怖は取り組みの対象ではないのです。

この取り組み過程とは、「人間としての成長」に他なりません。

自分自身によつて幸福に近づく能力を阻んでいるものを知り、それを取り除き、その能力を最大限に伸ばすための取り組みです。

心の障害の有無などにかかわらず、全ての人に恵みをもたらす取り組みでしょう。

恐怖を取り除くことそのものにだけ意識が向いた時、その人はこの成長への道から自ら離れることを意味します。

病気なのだから、薬が大切です。そうしてあれやこれやの薬を試し、ただじつと、自分の中の恐怖が消えたかと、世界や自分の生活に目を向けずに、待ち続けます。

「対人恐怖の行動療法」と称して、街頭でいきなり大声で歌を歌い出すとかいったことを本気で訓練しようとしている方の話を聞いて、絶句したことがあります。

問題の循環性

犬恐怖症と心の障害との間には、その対象が人間という私たちの人生の舞台そのものであるという、内容の違いに加えて、もうひとつの重大な違いがあります。

犬を恐れたとしても、そのこと自体が大きく咎められることはないでしょう。

犬が好きな人から見れば、犬恐怖症の人は、「あんなに可愛いものに触れ合わないなんて」と、もつたいないことだと感じる程度のことです。

しかし、心の障害にあつては、恐れるのは人間や人生であり、「決してそうなつてはいけない」、咎められることだったので。

彼女は、人を、人生を、嫌いになどなるべきではないのです。なぜなら、「人や人生を愛せる人間でなければ駄目」だからです。

そうして、彼女の人間や人生への恐怖の大元の由来が何であつたにせよ、もはや問題は、彼女が人間や人生に恐怖を抱くようになったことそのものに向かつて行きます。

彼女は、自分が、人間としてあるまじき異形の心を持つてしまったと感じるようになります。また、社会にはまだまだ沢山、この人をそのような目で見る人がいるかも知れません。

彼女は、自分の心を激しく弾劾するようになります。こんな心なんて。何て駄目なんだ。

彼女は、「そうであるべきではない」のです。「こうでなきゃ駄目！」なのです。

そして実はそれは、彼女が人や人生を恐れるようになった、彼女が幼少の時に彼女の心を残酷に締めつけた、根本的な大元と全く同じものなのです。

ここに、心の障害の、犬恐怖症とは異なる根本的な深刻さがあります。

ちよつと難しい言葉を使うと、感情の循環性というものが起きています。結果が原因となり、原因が結果となっていく。ぐるぐる状態です。

人はこの中で、自分自身の心の中に幾重にも縛られて、自分自身の心の中に幾重にも折りたたまれて行きます。

未知への選択

3つの心の問題

「私たち現代人の心に何が起きているのか、ようやく締めくくるところまで来ました。これが、「病んだ心から健康な心への道」のスタートラインになります。

心の健康を損なう大きな問題が、3つ起きていることになります。

1つ目が、今まで述べたことの全てです。つまり、「あるべき姿」を描き「そうでなきや駄目」と心を圧迫する姿勢です。



「こうでなければ」という態度が「怒りによる脅し」の色彩を強めるにつれて、怒る者および脅される者に、怒りと恐怖のストレスが起きます。

怒りや恐怖のストレスは心身の機能を抑制します。その持続は心身の健康を損ないます。

「善は悪を怒る」という勘違いによって、「怒ることは正しい」と考えます。その結果、「自分は正しい」と思うことが、「自分は不幸だ」と思うことと等しくなつてきます。そして幸せになれないことを怒ります。

怒りによつてものごとを処理する基本的な思考の中で生きています。

人は善を成すべきです。悪を許してはいけません。この怒りを、ものごとへの対処に使う生き方です。

怒りは「追い詰められた」時に使う感情であるため、この感情に頼る人はいつまでも自分が強くなつたと感じるできません。人は、怒ること以外の方法で対処することに習熟するにつれて、強さを獲得します。

愛は強さの現れであり、弱い人は愛することができません。正しければ愛されるはずだと怒り、

この怒りによって愛を破壊し、愛を得ることができません。

このように、まず、私たち現代人が幼い頃から教えられ、その中で生きてきた思考法は、不幸になるための思考法です。

基本的姿勢が、心の健康に望ましくなく、心を圧迫する姿勢です。

これだけでも大変なことだとお感じの方もいるかと思いますが、一般の人の話です。

さらに2つの問題が起きて、心の障害と呼ばれる状態が出現します。

ストレス以上の深刻な事態

2つ目の大きな問題とは、怒りによる脅しによって「こうあるべき姿」になろうとすることが、心のストレスを越えた深刻な事態を引き起こすことです。

まず起きる可能性のある深刻な事態とは、あるべき姿になるよう怒りの圧力を加えたところで、実際にそうはなれないことです。

こうあるべき姿とは、大抵、「元気があつて言うこともよく聞く素直な子」というような感じでしょう。

しかし、「そうでなきや駄目でしょ！」と激しく子供を叱つたところで、子供がそうなれるわけではありません。

この結果、怒りによって脅しても望む結果にならないものへの怒りが起きるといふ、悪循環が起きます。この悪循環が怒りのストレスをさらに増大させます。

ストレスをかけることで「あるべき姿」になれるのならともかく、その結果さえも得られないという話です。まあこれは「あるべき姿」へのストレスという問題と、まだそれほど違うことではありません。

本当に深刻な事態とは、人が幼少からこのような怒りのストレスの中で生きた結果起きる、望ましくない新たな心の状態の発生です。

「そうでなきや駄目でしょ！」と激しく子供を叱つたところで、子供が元気で素直になるわけではないことは、恐らくどの親も感じているでしょう。でも、「そうでないものは許さない」ことが、彼彼女らの自らの善悪観の確認手段なのです。だから、やはり子供を叱らざるを得ません。

叱るとは処罰です。コーチングではありません。

子供はどうすればいいのか分からず、ただ処罰の感情の中を生きるようになります。

「刷り込み」や「三つ子の魂百まで」のように、幼少期からその中で生きた処罰の感情が、その人間の心の底に土台のように蓄積して行きます。

「人生への嫉妬」

その結果この人間にまず起きるのは、**覇気**の喪失でしょう。生き生きとした感情が少なくなり、回りを不安そうにうかがう姿勢が増えてきます。彼女にとって世界は安全なものではないからです。彼女の心には概して、沈んで押さえつけられたような感情が流れがちになります。

ここまでもまだ深刻さの度合いは大きくありません。あるべき姿になれていないだけです。

より深刻なのは、この状況において、彼女が人間なら本来誰でも望むような幸福から、遠ざけられることです。

彼女は「飼育を受けて育つ」だけの受身的な存在では本来ありません。生を受け、唯一無二の存在として本来の人生をまっとうしようとする、一つの能動的な人間です。能動的な願望が阻まれた時、それ自身の心のメカニズムによって、それ自身の独自の感情が生まれます。

こうして彼女の中の起きる新たな、深刻な感情とは、自らの人生への怒りであり、他人への敵意であり、そして嫉妬です。

人々は愛し合い、楽しみの場を持っている。自分にはそれが無い。良いものは自分をす通りしていく。人生が自分をす通りしていく。

ホーナイはこの感情を、ニーチエの言葉をそのまま使って「人生への嫉妬」と呼びました。

もう直せない感情

この感情の中で、人は他人への自然な共感を失って行きます。

この危険に満ちた世界を生きるために、人を踏みつけにしても自分のものにして行かなければならない。人を傷つけるとしても、自分はそれに勝る苦しみをすでにこうむっているのである。

本人がこの感情をはっきり自覚するか否かにかかわらず、この感情の中で、彼女の中に芽生え

た敵意と嫉妬が育って行きます。

ある時、回りの人間が、もしくは彼彼女本人が、変化に気がつきます。

どうやらこの子は、どうやら自分は、心がひねくれていて、性格が悪いようだ。嫌われ者だ。

どうせ自分は嫌われるのだ。そうした感情の中で行動するので、彼彼女は実際、良い対人関係を育てることがなかなかできません。

そう考えるから人間関係が悪くなるのか、人間関係が悪いからそう感じるのか、もう見分けが付きません。

「ひねくれは直そう」という言葉でさえも、彼女にとっては自分は駄目なのだという感情を再び鳴らすものになってしまいます。

こうして、人は「もう直せない」悪しき感情があるのに気づきます。

これは、もう彼女が「あるべき人間」ではないことが確実になったことを意味します。これに對して、「そうでないものは許せない」という、この「直せない感情」を生み出した大元と同じ怒りが向けられます。

つまり「もう直せない感情」の出現が2つ目の大きな問題であり、「もう直せない感情」に対して1つ目の問題である怒りで自分を縛る姿勢が向けられるのが、3つ目の問題です。最初のストレスとは質の異なる問題が起きるのです。

なぜ「直せない」のか

ちなみに、なぜ「もう直せない」感情になるのか。

これは前章で説明した「切り離された恐怖の色彩」が大きな役割を持っていることを指摘しておきましょう。

この埋もれた感情が根本的に解消されない限り、彼女は心の底で実際において安全ではありません。せん。

本人でさえも意識できない形で、その範囲と強度において人生から閉ざされ、人生への嫉妬と他者への敵意が生み出され続けるのです。

一般的な心理学は表に見える感情や行動だけに注目しているので、この問題に手も足も出ません。というかそれを見る目さえ持っていません。この心理学ではこの問題の根本的解決に真正面か

ら取り組みます。

自己への怒り・死の本能

3つ目の問題である、自分の中に生まれた「もう直せない感情」への自らの怒り。

それはこの人物のストレスを、一挙に、これまでとは質的に異なる強度へと変えて行きます。

彼女は「自分である」ことができなくなります。

「こんな自分じゃ駄目だ！」と怒りのストレスによって自分を別の人間に作り変えようと焦ります。しかしそれは今まで起きていたストレスの膨張の悪循環を、さらにもう一回、さらに深みへと回すことになってしまいます。

自分を「許されざるもの」にしたものに怒りと憎しみを向けます。しかしこれも、彼女があるべき姿でないことを、まさに彼女自身に押しつけるかのように確認することに他なりません。加えて怒りのストレスのさらなる追加です。

やがて、こうしたストレスを最終的に、かつ根本的に解決する方法が、彼女にとってただ一つ

だけあるかのように姿を現します。

「あるべき姿とは違う自分」という問題をなくすためには、自己の存在そのものを消せばいいのです。

こうして、人間の心のDNAに組み込まれた「死の本能」が駆動を開始します。

「3乗」のストレスへの帰結

これが、「あるべき姿」をかかげて怒りで対処するという、同じひとつの姿勢、同じひとつの生き方の帰結なのです。

ここで起きる問題の強度は、大元の怒りや恐怖のストレスの強度に比例するといった生易しいものではありません。

まず、心を圧迫する基本的姿勢の強度は、大元のストレスの強度に比例するでしょう。

次に、その結果がうまく行かないことで起きる怒りや、それによって生み出される恐怖、その悪循環によって倍増されるストレス。人生から締め出されることへの怒りが生み出す新たな緊張が、これらのストレスに破壊的色彩を加え、さらに悪循環をめぐって行きます。

この結果はもう元のストレスの「2乗」とも言える深刻さでしょう。

そして最後に、結果としての「もう直せない感情」に、大元の「こうなるべきではない」という心を圧迫する姿勢のストレスが自己循環的に向けられます。

結果として起きるのは、大元の緊張状態を「3乗」したと言えるようなものになります。

元が2倍になれば、結果は8倍、元が10倍になれば、結果は1000倍という世界です。

幼少期から人を圧迫したストレスの強度がある程度を越えると、その帰結はもはや健全な精神を維持することの不可能な、破壊的なものになることが容易に想像できます。

実際のところ、このような心のメカニズムを理解すれば、統合失調症のような最も重度な精神の病でさえ、起きて不思議はないものと考えることができます。

心の障害が起きる原因は、解明されていない脳の病気などでは全くなく、心のもともとのメカニズムです。

それを理解するのに全く難しい話はありません。

難しいのはどう治るかの方です。

「臨床」を越えて

この心理学の考えをお伝えしたいと思います。

心の障害は病気ではありません。健康な脳による心のメカニズムの一形態です。ですから、その解決は「病気の治療」ではありません。

かつて、私がネットで自分の考えに基づいた活動を始めた頃、私に敵意を向けた方がいました。その方もそれなりの心の障害への知識と、悩まれる方への援助の経験をお持ちの方です。

心理学で言うと「傾聴」、つまり優しく耳を傾け、「非指示」、つまりこうしなさいあしなさいという話は一切せず、ジョークとかで心がなごやかになるように、この病をうまくごまかしてしまえ、というモットーの方です。

唯一私自身からメールで援助を申し出た、あるボーダー（境界性人格障害）の女性との関わりの中で、私の言動はその方の目にも触れ、猛烈な批判を受けることになりました。

この方との顛末をお伝えするのが目的ではありません。

この方が私を批判した言葉に、実に意味深い言葉があつてご紹介する次第です。

それは、私が「臨床医学の素養に全く欠けている」ということでした。あんな状態の人に向かつてあれやこれやと長文の説教をするとはなにごとか、と。

この言葉は実は、その通りなのです。

「臨床」とは床に臨む、つまり病気で臥せている人を前に、施しを行うことです。

病人はまな板の上の鯉よろしく（例えばが悪いですが）、医者言うがまま、口をさしはさむこともできず、任せるだけです。

ですから「臨床医学」は単なる医学ではなく、「倫理」を含む学問です。

それを扱うために、厳密な資格が必要です。

心の障害は病気ではない。心のメカニズムである。解決は病気の治療ではない。

解決は、「人間としての成長」である。

これはつまり、「臨床」ではないということです。「臨床心理学」ではありません。

その人自身が、自分の足で立って、自分で考えていくための心理学です。

臨床を越えて、「人生の心理学」です。

ですから、私が治してあげるからどうこうしなさいという話では全くありません。

どう生きるのか、その選択をお知らせするのが内容になります。

選ぶのは、もちろん、あなたの自由になります。

未知への選択

心の問題、そして心の障害について、世の中の人々が当たろうとする姿勢は、大抵、それを生み出したものと同じ姿勢です。

これは「あるべきでない」状態です。だから何とかしましょう。

こんなにひどいです。だから病気です。薬を飲んで、休みましょう。

こうすれば、心がなごみますよ。

良くなったようだ。いややはり駄目だ。どうせ自分は治らないんだ。親のせいで心が駄目にされ

てしまったんだ。自分が嫌いだ。だから死ぬんだ。

もうここで、それら全ての態度が、「こうであるべき」という、この問題を生み出したものと同じ姿勢の繰り返しであることは、詳しく説明する必要はないでしょう。

それは、「既知」の中にとどまろうとする姿勢です。

それとは全く違う生き方がある。

これは、選択です。

この心理学では、心の障害を理解し、取り組むための、実に詳細な実践を提供しています。

その中には、「こうやって問題を解きほぐせる」とか「こう考えるとこんな風に良くなる」とか
の方法、つまりテクニクとか技法とかの知識があります。

しかし、それらは実はあまり重大なものではありません。

重大なものが他にあり、それが欠けていると、どんなに思考法を変えたり感情の分析をしたりしても、何も変化が起きないんです。

それが、片手で数えられるほどのごく少数の、ある「選択」にかかっていることを、見出しません。

なぜこれが重大か。それは、この選択が、人間が置かれたどのような外的条件にもかかわらず、人間の心の内側の選択肢として、用意されているということなのです。

人はよく、「もし〜であつたら、自分もそうできただろう」と言います。

そうじゃないんです。どんな条件にもかかわらず、選択肢が人の心の中に現れる、あるポイントがある。

なぜなら、その選択肢は内面のメカニズムだからです。

外面はそのメカニズムの上にどう映されているかの違いでしかありません。

「もし〜であつたら、自分もそうできた」というのは、単にその人がある選択肢を選び、他を放棄したことの表れでしかありません。

つまり選択肢がないことでは、全くないのです。

これが、どのような深刻な心の障害であつても、根本的に治癒するものであることを示唆しているものと、私は考えています。

人間としての究極にある「選択」とは

たとえば、「怒りを捨てる」という選択という時、それが望ましいこととは分かっても、実際のところそんなに簡単に行く話ではありません。

怒りはさまざまな要因から起きるので、その一つ一つの要因をはっきり見極め、見極められた要因を具体的に知る中で、怒ることなく対処する可能性を少なくともまずは知的に理解し、その上で真剣に自分に問うものが見えた時、そこに初めて、「怒りを捨てる選択のポイント」が現れたことになります。

決して、「許しの気持ちが大切」と考えて「怒りを捨てよう」と考えるというようなことでは、全くないのです。

そのような「選択」が、自分の心のどこにあるのかを、探って行って頂きたいと思います。

また、その選択肢のポイントを説明するのが、この心理学の役目です。

もしあなたの怒りが10個の色彩の混ざったものであった時、どの色彩の部分が今その選択の焦点

に上ることができるとかは、その人の心の状況と外的状況によるので、何とも言えません。2番目のものかも知れないし、9番目のものかも知れない。

それ以外のものは、今変えようとしても無理でしょう。なぜなら、選択のポイントから外れた他の要因によって、怒りのエネルギーが供給され続けるからです。とにかく、今変えられることは何なのかを探ることが大切です。

それがどこにあるのか分かることができるのは、結局あなた自身ということになります。

新しい生き方へ

条件の問題ではない。ただ、選択がある。

それをあなたが取るかどうかです。

「これを選べばこうなれますよ」とも言いません。なぜならそう言われてそうすることは「従う」ことであって、「選択する」ことではないからです。私がそう言ったからとか、誰かがどう言ったからではなく、**結局のところ自分がどうしたいのかの選択として選んで頂きたい**と思います。

まあ少なくとも「**真実**」に至る選択肢であることは、私としては保証できるつもりですが。

あと戻りもできないでしょう。映画『マトリックス』で、モーフィアスがネオに差し出した、赤のカプセルです。

興に乗って言葉を並べましたが、興に乗りついでに『マトリックス』に例えれば、今までの生き方は何かおかしいと人々が思っていたかもしれない。その疑問を解き晴らす、真実の生き方と感じて頂ければ嬉しいです。

別れを告げたい、心を縛る生き方の話は以上にして、次章からいよいよこの新しい生き方の説明に入りたいと思います。

「選択」の最初のものについて簡単に触れておきましょう。

第1の選択とは、「未知への選択」です。

これが全体を貫く話になります。この取り組みは「心を解き放つ」ことによる心の自然成長力と自然治癒力を開放する取り組みです。

「知って」考えることの中にはない、未知の自分への変化がある。

それを「信じる」ことでさえありません。信じるとは、知ってからそれをどう感じるかという

話です。

解き放たれた心とは、「知る」対象ではなく、未知への選択とは、「それを知って」信じることでありませぬ。今知っていることは全く違う未知があることを、認めることです。

私たちが「未知」についてできることは、ただ、未知を否定しないことです。

心の障害は「問題」ではない

もうひとつ全体的な話。

それは前章で、「恐怖は取り組み対象ではない」と説明したことが当てはまります。

心の障害の「症状」は問題ではありません。問題は「生き方」の方です。

「症状」は生き方のひずみが生み出した正常な心の反応に過ぎませぬ。それを「障害」というレッテルを貼って「普通の人」とは隔てようとしたこと自体が、その生き方の問題のひとつの表れであり、それを生み出したものなのです。

一部の人は、自分の心から逃れる理由づけとして、「病気なのだ」と考えてほっとしたかも知れ

ません。

多くの人は、自分が心の障害であるという「診断」を、ただ絶望感を一段階深めるだけのために受け取っていたでしょう。

そしてこの「障害」を消そうと、自分の生き方は脇において、自分の心の表面にだけじつと見入って、人生と生活そのものから遠ざかっていたでしょう。

もうそれは不要です。心の障害の症状はひとまず置いて、生き方に取り組むことです。

新しい生き方では、最初から「きちん」と幸福を目指し、そのための合理的な方法を考え、それを生活の中で実践し、あとそこにちよつと深い心理学を加えます。

これを実践すれば、心がやがて晴れ晴れと開放されて、自由になって、人間としての強さを得ることがができる。人生の喜びを感じて、充実した生活を送れるようになる。

その過程で、心の障害はいつの間にか消えている。

私自身がこの道にたどり着いたのは、大量の勉強と人生の曲折を経てからでした。

自分が長い道のを経て変化できた体験を振り返った時、はつきりとこの道の姿が見えたわけです。

この心理学では、その中で本当に大切なものだけを整理してお伝えしたいと思います。

そして私自身、この心理学に考えをまとめ、取るべき姿勢をはつきりと意識するようになってからの変化は、以前にも増してあまりにも大きいものでした。

私はこれに確信を持っています。

心理学的幸福主義へ

心理学的幸福主義

心理学的幸福主義とは、この心理学の心への取り組み全体を支える、人生への姿勢です。

人生において何を目指すのか。

それを達成するために、人や社会、価値や善悪といった事柄について、どのような見方考え方を
するのか。

そういった人生への姿勢をはっきりと意識し、それに従って、日々の生活を実践する。それを通
して、人生で目指すものへ向かって、より全力を尽くせるようになる。



そのような成長を目指す姿勢です。

情緒道徳を一般とする現代人の人生への姿勢は、とても曖昧で、混乱に満ちています。

良い人間になりましょう。欲求を我慢できる人間が良い人間です。

どうすれば幸福になれるのか？ 物質的満足と精神的満足のどっちが大切？

感謝が大切です。幸福とは、小さな幸せの積み重ねです。

何のために生きる？ 幸福なんて分からない。

つまりそれは、「善悪」について何か断片的なことを言っている程度で、人生への姿勢や幸福になる方法については人任せにしていたようなものだったと思います。

そして人それぞれが一生懸命に、もしくは適当に、人生について考えて、その人なりの人生観を持って、あるいは人生観など持たずに、生活を送っていたかも知れません。

これに対して、心理学的幸福主義では、人生への姿勢についてとてもはっきりした方向性を決めています。

言葉通り、それは人生において幸福を目指す考え方であり、幸福を心理学から考えて目指すとい

う姿勢です。

あるいはこの心理学以外にも、心理学的幸福主義の考え方はあるかもしれませんが。

特にこれ以上名前は分けませんが、この心理学の特徴は、心の自然成長力と自然治癒力を根本的な原動力と考え、心を解き放って現実を生きることでも得られる幸福を目指していることです。

「健康な心への道」の基盤

この心理学では、思考と感情に対して大分異なった取り組み実践を行います。心の内面と外面とで、大きく2方向の取り組み実践があります。

それを通して、心が実際により健康な状態へと変化して行くことを目標にしています。

それに先立ち、まず、この心理学的幸福主義の姿勢を持つことが必要だと考えています。

この姿勢を持つことなく、あとの2方向の取り組みをいくら実践しても、何も変わらないか、もしくはごく不十分な変化しか得られないと考えています。

最も基本的な姿勢として、「自分を優しく育てる姿勢」が大切です。

それを明確に定義したものが、心理学的幸福主義の姿勢です。

3つの車軸

心理学的幸福主義は、大きく3つの事柄から構成されます。自分を優しく育てる姿勢を支える、3つの車軸です。

第1の軸は、「善悪の解体」です。

これは、善悪の考え方をゼロから見直し、「善悪とは何か」について揺ぎない基本的な考え方を持つことです。

人が病んだ心になるのは、「こうでなきゃ駄目！」という怒りのストレスが大きな由来になっています。また怒りのストレスが、原因と結果の悪循環によつて問題を悪化させます。

そのため、「こうでなきゃ駄目！」という怒りの基準となる善悪観を根本的に見直します。やがてこれは、「善悪」という観念そのものの完全な破棄にまで進めることができます。

第2の軸は、「自らによる幸福の追求」です。

これは、幸福を「良い人になれば与えられるもの」と考えるのではなく、自らの努力によつて近づくもの³⁾と考えることです。

また、幸福とは何か、どう努力することで近づけるのかという、心理学的な理解を含みます。これは幸福になるための正しい方法を、医学のような確実な知識として知るということです。

第3の軸は、「実直な現実科学的世界観」です。

これは、身の回りの生活場面から、自然現象に至るまで、現実の事実⁴⁾に根ざした科学的知識だけを使って判断することです。

自分の内面の感情の理由も、外で起きる出来事の原因も、現実的な科学に基づいて考えます。出来事は「神」が望んだからそう起きたのではなく、偶然もしくは科学的な因果関係があつて起きることです。

これは「神」の存在を否定することではありません。この世界観は科学を超えたものの存在を肯定した上で、人はそれに影響されず自由であるという考え方をしています。

密接に関連する3つの車軸

この3つの車軸は互いに密接な関係にあります。

偏った善悪観を解体し捨て去ることで、私たちは自分を不合理に責め立てたり、現実において何も生み出さない「べき」にとらわれることなく、心おきなく自らの幸福を追求できる可能性が開かれます。

善悪観念を一切破棄するとは、「これは悪だ」と感じるものが一切なくなることへさえ、行き着きます。これによって私たちは怒りという有害な感情を一切持たずに生きる可能性が開かれます。

私たちは今まで、善悪判断によって自分の行動を舵取りしていたところがあります。善悪を解体することは、これが失われることも意味します。

その代わりに、医学のような指針としての幸福の理解が、私たちの新しい舵になります。これによって私たちは、自分にブレーキをかけるような今までの方法ではなく、逆に心を解き放った形で人や社会と調和することさえ、可能性が開かれます。

実直な現実科学的世界観に立つことで、このような人生への姿勢の考え方が導き出されます。宗教的・道徳的世界観からは、やはり「人はこうあるべき」という話になってしまふからです。

また、実直に現実的な科学によつてこの世界のものごとを理解し行動した方が、現実世界で成功する可能性も高まるというものです。これによつてより着実に幸福に近づくことができます。

善悪の解体

心理学的幸福主義の第1の車軸が、「善悪の解体」です。

「善」とは、良いことであり、称賛の対象になることです。

「悪」とは、悪いことであり、処罰の対象になることです。

子供の躰について、よく、「良いことと悪いことの区別がつく子に」と言います。

では何が良いことで、何が悪いことなのか。

今までの道徳的な善悪思考の特徴は、人間の感情や行動のあるものを取り出して、それが善なの

か悪なのかを絶対的に決めつけようとするものでした。

勇気や優しさ、感謝、調和、世のため人のためは善。私欲や攻撃、不平、反抗や不和は悪。など。

それはしばしば5W1Hを抜きにした、思考のミスになる場合があることを既に説明しました。

心理学的幸福主義では、善悪は相対的なものであると考えます。

「相対的」であるとは、「誰にとつては」「何については」という前提が必ずあるということです。

「人の和が善」であるのは、多くの人にとって「和」が気分のいいものだからです。だがある時、ある理由から、皆と一緒に楽しく過ごすのではなく、一人でいたい人がいたとする。

この時、「和を乱すのは悪だ」と誰かが言ったとします。

これは、「和を乱す行動」は、「多くの人」の「気分にとって」は「悪」だという話です。

この時、一人でいる人が「自分の勝手だ」と考えたとします。

これは、「和を乱す行動」は、「この人」の「気分にとって」は「善」だという話になります。

では、「和を乱す行動」を「悪」と考えた多くの人と、「善」と考えた一人は、どちらが善でどち

らが悪でしょうか。

もしこの人が「利己的」な理由で和を乱したのなら、この人が「悪」でしょうか。もし、回りの人が悪人集団だったのなら、その和を壊したこの人が「善」でしょうか。

心理学から見た善悪

今までの情緒道徳では、こう突きつめて行つて、最後に重要な「この人の考えたこと感じたこと」を取り上げて、善悪を決しようとしています。まあそこまで話が終わったとしましょう。

心理学の目はそこでは終わりません。まだ、「それは誰の何にとつての善なのか悪なのか」という話になります。

「真の優しさ」が「善」であるとしています。あなたがそう感じたとしています。まあ私もそう感じます。それは、あなたの、私の、優しさを願う「欲求」にとつて善であるということになります。これが心理学から見た善悪です。

心理学では、人間や動物の全ての行動は「欲求」の結果であると解釈します。この話は既に説明しました。

「人間は動物と違って欲求を我慢できる」という話もあります。心理学からは、それは、「ある欲求を我慢しようとする別の欲求がある」と解釈されます。

人の持っているものを自分のものにしたいたい我欲という「欲求」。そんなことをして攻撃されたら嫌だし、自分勝手では皆に嫌われるからやめようという「欲求」。そして、善人になりたいという「意志」という名の「欲求」。ただ心から相手に良くあつて欲しいと感じる「欲求」。

いや、それは「欲求」ではない。「良心」である。

そう言うのはちよつと現実科学的世界観ではないんですね。人間は動物の一種だというのがこの世界観です。人間の良心も欲求の内容の違いに過ぎません。

いや、そうではない。「良心」と「欲求」は違う。

そうかどうかは、どっちが正しいという話ではありません。どのような思考方法を選ぶかという話です。

私たちがこの人生を生きる上で、頭の中のどのCPU（コンピュータの演算回路）を使うかとい

う話です。分かりやすい例えじゃないかもしれませんが…。

「本当の優しさが善である」。これが従来型思考法。

「本当の優しさは、それを求める私の欲求にとつては善である」。これが心理学的思考法。

「私の」という言葉を強調しておきます。心の健康にとつてなぜこれが重要なのか、これがポイントになります。

絶対的な善悪は存在しない

この思考法では、「善」とは、ある人間にとつて「都合の良いこと」に過ぎません。それをその人が善と感じるということです。

「悪」とは、その人にとつて都合の悪いことです。それを悪と感じるということです。

「人間は自分の都合だけで行動する動物ではない。それが良心である」

同じ話です。「自分だけでなく世の中の都合を考えたいという欲求」にとつて都合がいいから、善であるわけです。

こう考えていくと、「絶対的な善悪」というものは、この世に存在しなくなります。

よく「人間は自分達の欲求だけで他の生き物を根こそぎ殺戮したりする。一番悪いのは人間だ」という意見を聞きます。

これもちよつとした思考のミスでありがちです。

なぜ他の生き物を根こそぎにして、地球環境を駄目にするのが悪なのか。人間に都合が悪いからです。人間が地球上で長く繁栄して欲しいと願う、人間の欲求にとつて都合が悪いから、悪なのです。

「人間は自分の欲求だけを追求する。だから悪だ」と、人間がその欲求に基づいて言っています。何か変ですね。

「悪を怒る」パラドックス

このようなパラドックスは、人間を超えて善悪を判断するものがあるという思考のミスによって生まれます。

地球環境の保存を願うのは、人間に都合の良い形の保存を願うだけの話です。

人間を超えた何ものかがそれを願っているわけではありません。人間にとって良い地球環境が生まれる前に、地球を支配していた古代微生物にとって、今の地球環境は「悪」かも知れませんか。

では人間と古代微生物のどっちが「善の存在」か。

もちろん「神は人間を動物界の至高の存在と定められた」とかいう思考になると、そんな話も「あり」ですね。

心理学的幸福主義が採用する実直現実科学主義では、人間を超えて善悪を評価する存在は「なし」です。これには「論理的根拠」があります。少しあとで説明しましょう。

善悪が人間を超えてあるという感覚の中で、「悪を怒る」ことはしばしば自己撞着じこつちやくのパラドックス状態になります。

「お前は悪の象徴だ！ 絶対に許せない！ どんなことをしても罰を下してやる！」と攻撃し、叩き、破壊しようとする人の姿は、外から見ると大抵そっちの方が悪に見えます。児童虐待などはまさにそんな姿でしょう。

でも、その人の心の中は「駄目なものは許せない」という感情に占められています。そして「許さない」から「正しい」わけです。

では「悪を怒る方が悪」なのか。同じ話の繰り返しになります。

「怒るお前の方が悪だ！ 絶対に許せ・」続ける必要はないでしょう。

このようなパラドックスは、「悪を怒るのは正しい」という根本的勘違いと、「怒りを感じる」とは「どうかしなければならぬこと」と考える、怒りでものごとに対処する姿勢から生まれます。

対処を考えることが望ましいのは、むしろ怒る自分です。

もちろん自分自身の幸福のためにです。

善悪の解体の意義

このように善悪を解体することの最初の、最も単純明快な意義とは、頭こなしに否定すべきことなど、何も無いということです。

これは怒りの放棄につながります。理由なしに、とにかくそれは駄目なのだと思ふべきことなど、何もありません。自分に対してもそうだし、人に対してもそうです。

もちろん、この説明だけで怒りを捨てることはできませんでしょう。怒りの要因はこれ以外にも沢山あるからです。それを一つ一つ解きほぐしていくのが、この心理学の取り組み実践になります。

まずは、「怒り」に接した時、何が何にとつて悪いということなのかを、とことん自分自身に対して説明することです。それがやがて不合理な怒りの発見につながって行きます。

実直な現実科学的世界観

善悪が相対的なものであり、人間を超えて「善悪」を判断するものは存在しないという考え方は、第3の車軸である「実直な現実科学的世界観」から導き出されます。

これは、現実において科学的に確かめられたことだけを使って、現実には起きる出来事を考えることとです。

逆に言えば、現実において科学的には確かめられていないことは、ものごとを考えるときに頼ら

ないということです。別に科学で証明されていないことは全て否定するなんていう、「科学かぶれ」になることではなく。

たとえば、「神」というのはあまり現実において科学で確かめられたものではありません。だから「神が望んだから」とか「神が怒ったから」といった考え方はしません。

「運勢」とか「占い」、「ばちが当たるとかはなしです。

「幽霊」「心霊現象」などはありません。科学で現実に実証されているのは、電磁波を感知することです。普通に体験される現象がしばしば起きることです。「靈感」の実体は、人間の電磁波覚のようです。

「思いが通じる」とか「信じればそうなる」というような精神論もお勧めではありません。

心理テストもお勧めではありません。「デートの時、あなたは次のどのネクタイを着けますか。

その場合あなたの彼女への本心は：」とかの類。自分の本心は、現実に自分自身の感情を体験する範囲内において判断して下さい。

「いや、神秘現象が科学で証明されたとする説もある」

そこに「実直」というのを、ここで加えています。人による解釈の違いなどありようもないほど

単純明快に、現実的に確かめられた科学的事実だけを採用します。

心への取り組みのために

「科学を超えたもの」についての説明を加える前に、なぜこのような実直な現実科学的なもの
考え方が必要なかをお伝えしておきます。

それは、自分自身の本当の感情やその原因を、正しくつきとめることなく他に転化してしまうこ
とがあまりに多いからです。

その場合、それらの感情やその原因は温存されず。

それは、心の問題に対して真正面から取り組む、この心理学の方法にとっては非常に不利な状況
です。

「7章 閉ざされた恐怖」で説明した「切り離された恐怖の色彩」はその最たるものになります。
もはや自分の内面のこととしては感じる事ができないまま、人の心の底に取り残され、「人生
に危険が潜む」「人生が自分に悪意を持っている」という漠然とした背景感覚になります。

これが「天罰」とか「運の悪さ」などの非科学的世界観によって解釈されると、内面のメカニズ

ムとして取り組むことがないまま、温存されることの言い訳になってしまふのです。実際のところ、「怨霊」^{おりよう}への人々の恐怖感などは、幼少期からの恐怖の色彩の膿に由来すると思われるふしがあります。

もうひとつつけ加えておけば、世の中の出来事を現実科学の目で理解することは、この現実世界で「うまく生きる」ためにも基本的に有利というものです。

現実科学とは違う世界観は、しばしば間違つたルールを思い込んだままスポーツをするようなものになりがちです。本人はそれが正しいと思ひ込みながら、ルールが求めていない無駄な行動をするようなものです。

「健康な心への道」とは、単に病んだ心が減つていく過程ではありません。この現実世界をよりうまく生きる能力を増やしていく過程です。

そのためにも現実科学の目というものをお勧めしています。

神は存在する：

人それぞれの人生観や世界観において、「神」や「科学を超えたもの」についてどう考えるかは

重要なテーマです。

これについて、この実直現実科学的世界観がどう考えているかを説明します。

この世界観では、「神」や「科学を超えたもの」の存在を否定せず、むしろ肯定しています。

人知を超えたものが存在することを、はつきりとこの世界観の中に取り入れています。そして、それは人知を超えたものであるからこそ、私たちはそれに制約されることなく自由だという考え方をしています。

これはけつこう単純明快な話です。

科学は、私たちの視覚などの「意識によって映し出された世界」についての知識です。意識そのものがなぜあるのかを説明するものではありません。

意識と、それによって映し出された世界。その全てを作り出したものがあるとするれば、それが「神」と言えます。「創造主」とも言います。これは科学のおよぶ話ではありません。

現代科学に現れる「科学を超えたもの」

科学的世界観というところ、「全て科学で分かると考えること」と思い浮かべるかも知れませんが、決してそうではありません。

現代科学には、その理論そのものの中に「科学を超えたもの」が組み入れられています。

「全てを科学で解明できる」と考える科学信奉者というのは、実は最近の科学を知らない人かも知れません。

心理の話からは遠ざかってしまいましたが、私たちの世界観にとって結構重要な話ですので、2つご紹介したいと思います。

量子力学

ひとつは量子力学です。これは「もの」を構成しているものを分解していく、最もミクロな世界を扱うものです。

「もの」は分子から構成され、分子は原子から構成される。

原子は原子核と電子から構成される。

そこでさらに**電子の正体**を突きとめようとすると、奇妙なことが分かってきます。

よく見るとそれは「もの」ではなく、複雑な数式で表される「何か」である。電子というからには、「つぶ」のようにイメージしますが、実際はそうじゃない。では何かより根本的な別の「つぶ」の「振動」が電子なのか。そうでもない。でも、そのどっちでもあるようにも見える。

要領を得ない奇妙な話ですが、つまり結論から言うと、**人間が見る行為によって、「つぶ」もしくは「振動」のどちらかとして捉えることができる。**でもどちらか片方としてであって、同時に**分らない。**

これが**ハイゼンベルクの「不確定性原理」**という、世の哲学的議論によく引き合いに出される物理法則です。

「もの」は人間の意識があって現れる。そのことが物理法則の中に表現されています。

「量子」とは、意識によって「もの」になる前の「何ものか」を指す言葉だと言えます。そして、人間の意識がないとき、それは「不確定」である。

「もの」を越えたものがこの世界を支配している。そんなイメージを感じさせる話です。

量子宇宙論

もうひとつは量子宇宙論です。

宇宙がビッグバンから始まったことを突き詰めていくと、それは素粒子よりも小さな「何か」から始まったことになります。その「何か」に、再び「量子」がかかわってきます。

宇宙は量子レベルの何ものかから膨張してできたものである。

これも実に奇妙な話です。

膨張してできているということは、「宇宙のはし」は、もとは小さな粒のようなものだったという事です。

そして私たちが宇宙の、より遠くを見るとは、もとの小さな粒だった時の姿を見えるということです。

この広大な宇宙の全体とは、実は量子ほどの極小でもある。「意識の素」とも言えるほどの極小である。

何とも不思議な話です。

いずれにせよ、これが、人間の意識で捉えることのできる宇宙ですが、結局のところ究極までは分らないということになります。

宇宙をこんな姿で見る人間と、人間の意識ではそう映るという宇宙。

人間の意識が勝手に作り上げたものでもない。つまり、人間の意識を超えた「実在」が必ずあるということになります。

それを作り、それを知るのは「神」だけだと言うこともできます。

神からの自由

このように、この科学的世界観では、科学を超えたものの存在を肯定しています。

そして、このように肯定するからこそ、私たちはその制約を受けずに自由であるという考えをしています。

「神」は、私たちの意識をも作り出したものであり、私たちの意識を超える存在です。

従って、「神」を人間の姿のように「いきもの」としてイメージすることは言うまでもなく、「神

の怒り」「神が守ってくれる」など、私たちの意識で捉えられるような形で考えるのは、基本的に間違いだと考えています。

これはつまり、私たちは神ではないということです。

神が「いた」としても、それがどんなものか知るほど、人間は大それた存在ではないということです。

神が人間世界をどう「見る」とか、どうあることを「望んでいる」とか考えた時点で、実はそれは私たち人間の内面を勝手に当てはめて考えているに過ぎません。

たとえ神に何か意志のようなものがあつたとしても、私たちがそれを知るような形であることは一切ないと考えます。

これは、私たちが「神」に対して完全に自由であるという考えを導きます。

「神の支配下にある」と言うのも間違いではないのです。でもその「支配」は、私たちの内面にせよ外面の出来事にせよ、「神の意志でこうなった」というような、人間の意識で捉えられることではありません。

であれば、私たちが完全に自由であると考えるかどうかは、思考法の選択の問題になってきま

す。

心理学的幸福主義では、私たちは完全に「神」に対し自由であるという考えを採用します。

善悪は相対的なものであり、絶対的な善悪は存在しない。

科学的な世界観と、それが導く、私たちが完全に自由であるという考え。

この2つの軸に支えられ、心理学的幸福主義の最大の軸である「自らによる幸福の追求」が有効にその歩みを開始します。

そこに、私たちが内面のとらわれを脱し、幸福に向かって最大限の力を尽くせるような成長への、そして病んだ心を完全に克服し、はるかに健康な心を取り戻すための、エッセンスがあります。

自己の重心・自らによる幸福の追求

自らによる幸福の追求

心理学的幸福主義の第2の、そして主軸もしくは中心軸ともいえるものが、「自らによる幸福の追求」です。

これは2つの要素から成り立ちます。幸福とは何かについての心理学的な理解、そして自分自身でその幸福を追求する姿勢です。



幸福とは何か

この心理学では、幸福を、「欲求全体の調和ある充足状態」と定義しています。

つまりこれは、食欲や快適さへの欲求や性欲などの生理的欲求、そして愛情や承認、自由や勝利への欲求などの社会的欲求、そして自分が自分の生き方だという感覚の中で生きがいを感じられるような活動を行うことへの欲求、つまり自己実現への欲求など、私たち人間が持つあらゆる欲求を含みます。

それらの全体が、一人の人間としてバランスが取れた形で、ほど良く満たされている状態である時、それが幸福の状態であろう、という考え方をしています。

これは実直に現実科学的な世界観、および体験的直感から導かれます。

「幸福とはどうあるべきか」などと難しく考えず、実際のところ最も幸福なのはどんな人が想像するのでしょうか。

暮らしがいに越したことはないでしょう。仕事や趣味を楽しみ、活躍していて、愛する家

族に囲まれて、良い人間関係の中で、充実した人生を送っている人：。

まあそんな感じだと思います。

科学的世界観では、人間の行動や感情は全て欲求の結果と考えます。

善悪は相対的なものであり、欲求に絶対的な善悪はありません。別にどの欲求が重要だという「ひいき」はありません。

結局のところ全体的に程よく満たされるのが最も幸福だという話になります。

人間は対立した欲求を抱える存在：？

欲求全体の満足など絵空事である。人間は欲望と社会の板ばさみにある。内面に対立を抱え続ける存在なのだ。全体の満足など一部の恵まれた人間の話だ。

それは正しいかどうかという話ではなく、そう考えると実際にそうなります。

なぜなら、「それが当たり前」と考えた時点で、それを解決しようとする努力もその達成の可能性も、生まれようがないからです。

それは別に人間について何かを言っているわけではありません。その人の生きる態度を表しているだけです。

実際のところ、今までの情緒道徳からは、人間はそのような姿で描かれます。

人間の欲望には際限がありません。欲望を追うものは不満を味わい続けるだけです。欲望を捨てることです。そしてあるべき人の道を歩むことです。

言葉はここで終わっていますが、言外に、「幸福になるためには」、となります。

人間は結局幸福を求める存在です。

その結果、情緒道徳の思考の中では、人はどうすれば幸福になれるのか、とても曖昧で混沌こんとんとしていきます。

拳句あひくのはてに、「人間は幸福を求めてはいけない」なんていう思考がしばしば起きたりします。

やはり言外に、「幸福になるためには」、です。

完全に混乱しています。

本能の開放

果たして本当に、人間の欲望には際限がないのか。人間は対立を内面に抱え続ける存在なのか。

この答えは、未知の中のみあります。

なぜなら、既知の「あるべき姿」を求めたことが、まさに内面の対立を生み出したからです。基本的に人間の本質を損なったからです。

基本的本質を損なったところからスタートしているので、幸福への確実な答えがありません。その本質とは、「心の自由」です。

今までの情緒道徳の思考体系は、基本的に人間の本質を損なったものでした。

「欲求が全体的に調和した満足」など、あり得ない世界だったのです。

心の自由を求めるのは人間の本能であり、「心を解き放つ」ことはまさにこの本能に支えられます。

従って、幸福をはっきりと目標にする心理学的幸福主義の歩みは、本能の開放を志向します。

心の自由を求める人間の本能を開放し、その結果生まれる「心を解き放つ」ということによつて

起きる、人間の根底からの変化を志向します。

これは一体どのような人間観と、その結果としての人間の変化を意味するのでしょうか。それは全く新しい人間観であり、それに支えられた未知への変化です。

その扉を開ける前に、ここで現代人の心、とくに心の障害と言われる状態において、何が起きているのか、さらに幾つか説明を追加します。

それによって、この取り組みにおける変化が何を目指しているのか、より明確になります。

心の問題とはストレスだけではない

現代人の心の健康を損なうようになった、怒りと恐怖のストレスについて説明してきました。

しかし「心を病む」とは、ストレスの強さだけを言うものではありません。

ある特有の問題が加わることによって、「心のストレス」がある境界線を越えて「心の障害」という独特の現象が起きます。

そこで加わる問題についても、やはり情緒道徳の思考が、それを引き起こす背景となつていま

す。
そして「自らによる幸福の追求」を中心とした心理学的幸福主義の姿勢は、真つ向からそれに対
抗し、その問題の克服のための足場を提供します。

追加される問題とは、2つあります。つごう、心の障害の問題には3つがあるということになり
ます。

少し難しい医学用語で言う、心の障害の「病理の本質」として、この3つがあるという話で
す。

第1の病理が、今まで説明した怒りと恐怖のストレスでした。

それは幼少時の自己処罰感情に始まり、「もう直せない感情」や「もう直せない自分」への怒り
といった発展によって、3乗のストレスへも増大しました。

「自己の重心」の喪失

心の障害の第2の病理は、「自分自身を失う」ことです。この心理学では、「自己の重心の喪失」と呼んでいます。

人は生きていく上で、自分自身があり、世界へと向かっていく。

これは当然の話というか、言葉の正しさとして「自分」があつて「相手」がある。それが、「自分がない」とは一体何のことでしょうか。

「あの人には自分というものがない」、と日常の会話でも言うことがあります。

相手によって言うことが違う。性格に裏表がある。それも本人が確信の上で使い分けているというより、自動的で、何か余裕がなくて、何かから逃げるかのように、一貫した感情や行動が見られない。相手に合わせていい顔をしようとするだけみたいで、中身がない。

これが外から見た場合の話です。

そうした状態が「良くない」という善悪思考で考えるのではなくとも、それはやはり心の健康とし

て望ましい状態ではないと言えます。

なぜなら、本人にとって幸福とは思えないからです。

本人自身の意識では、「自分の心が自分のものでない」ように感じる状態です。

どんな状態か、程度が強くなる段階を追って見ていきましょう。

日常思考に現れる自己の重心の喪失

自己の重心の喪失の軽い段階は、「　　のせいで自分がこうなった」という感じ方考え方の中に表れます。

「自分が怒った」のではなく「あいつのせいで怒らされた」。誰々のせいで一日じゅう気分が悪くなった。

あの人が私を元気にしてくれる。あの人がいると明るくなれる。

これはしばしば、非科学的思考と結びつきます。あんなことをしたせいで、ばちが当たった。これも神のおかげ……。こんなおまじないをすれば……。

こうした思考法そのものは心の障害として扱われるものではありません。

しかしそんな日常のふとした思考に、この「自己の重心の喪失」という、心の病に通じる問題が隠されているかも知れません。

直感的にお分かりになると思いますが、これは「人生への態度」としてよく言われるテーマに係ります。

人生が自ら切り開くものと感じるか、それとも運命のように与えられる、もしくは降りかかってくるもの、あるいは人に頼ってお膳立てしてもらうものと感じるか。この違いに近いものがあります。

ただし本人が意識的に人生をどう考えているかと、この問題は必ずしもぴったりとは一致しません。意識的な思考よりもずっと深い感覚のことを言っています。

表の意識では人生を自ら切り開くものと一生懸命考えていても、心の底は運命論で、自己の重心が失われているかもしれませぬ。

自己の重心の喪失がより強くなると、感情面にある特有な状態が現れてきます。それによってこの問題の存在が、「心の障害」として表面化することになります。

「自己疎外」「離人感」「現実の緩み」：

自己の重心の喪失が、はつきりと心の健康を損なっていると言える段階は、「神経症」と呼ばれるレベルの心の障害で現れます。

「自分の本当の感情が何なのか分からない」という状態が現れてくるのです。

もしくは、自分の本当のものではない感情を持っていると思いつつも、本人はストレスの中で、自分は望ましい感情を持っていると思おうとしたり、そうでない感情を自覚すると不安に陥ったりします。自分の心は安定していて、人が好きで、明るい性格のはずだ。そうではなくちや：。

人に対面すると、親しみの感情を持つように体の方が強制的に反応する。もしくは逆に、反抗的で見下すような生理的感覚が起きる。感情の「強迫性」とか言います。

こうしたことと同時に、「空虚感」がよく起きます。自己の重心が失われていることを直接感じ取った感情とも言えます。

このように、自分の本当の感情から遠ざかる症状を、「自己疎外」と呼んだりします。

さらに程度が強くなると、「現実感」が薄れてくるという現象が起きます。現実と空想の違いがぼやけてくるような現象です。

自分や他人が人間であるという実感が薄れる。まるで人形やロボットを見ているような気がする。現実世界が、まるで、やがかかったもののように、ぼんやりとして感じられる。

このような感覚を「離人感」と呼びます。

いずれにせよ、人間は自分の感情を「自分自身のもの」として感じることによつて、健全な心の視野というものを持つ。

それが損なわれる世界があるということになります。それが、心の障害が単なるストレスと異なるところです。

一見健康な軽い段階で見られる、自己の重心を喪失した思考。

神経症の段階で見られる、自己の重心を喪失した感情。

これがさらに進んだ段階になると、この両者の特徴が合わさってきます。つまり、自分の思考と感情が同時に、自分以外のものに操られるかのように体験されるようになります。

本人の意識の中で、現実と非現実の境界が崩壊をはじめます。自分の感情や思考が、他人からの電波で操られる。自分の思考や感情が漏れ出て行く。

これを「現実認知の緩み」などと言うことがあります。

この段階は、かつて「精神病」と呼ばれていました。現在この言葉は用いられず、心の医療の場で使うのは不適切と思われますので、「現実認知崩壊症候」などと呼んでおくといいかも知れません。

自己の喪失とストレス

自己の重心の喪失という、第2の心の病理は、どんな悪影響を持つものとして位置づけられるか。

ここでは専門的な話は省略して、直感的にもはっきり言えることをお伝えしたいと思います。

それは、ストレスに打ち克つ源泉となる自己が失われている、ということにまきにつきます。

あたかもこれは、基礎体力と免疫抵抗力が失われた状態です。

健康な心身であれば容易に跳ね返せるようなストレスや外部の悪影響に対してさえ、その人の心は容易に侵され、バランスが崩れてしまう。

彼女自身の自己が湧き出ないために、涸れた泉のように回りの水に侵おされていきます。

外部の現実的困苦に対する単純なストレスと、心の障害の違いの本質のひとつが、ここにありません。

それは健全な心を基準にどうすればいいのかを考えられるようなものではなく、もはやなくなりま

す。8章で説明した、ストレスが3乗とも言えるほどに増大していく過程とは、同時に、ストレス克服の源泉となる「自己」を失っていく過程だったのです。

感情の自発性

「自己」の重心の喪失」がどのように現れるかを説明しました。

それはあくまで、「自己の重心の喪失」の結果の「症状」を説明したものです。

では、その本質は何でしょうか。

つまるところ、「自己の重心」とは何なのか。

心理学から明瞭にそれを定義するならば、「感情の自発性」です。

文字通り、感情が自分自身から外に向かつて湧き出ることを言います。

反対に、自己の重心の喪失とは、感情の自発性が損なわれることを言います。

感情の自発性が損なわれるとは、感情が自分自身から湧き出るのではなく、外界から受けた刺激への反応としてしか出てこない状態を言います。

外界とは多くの場合、他人です。つまり、他人から何かを受けての反応としてしか感情が出てこない状態です。

なぜ感情の自発性が閉ざされるのか。単純明快で決定的な原因があります。

心が安全でないからです。不安が控えているからです。

そして安全ではないから、反応として出てくる感情は、恐れと怒りを中心にしたものになりま

す。

心の安全と幸福

心が安全になると、楽しみや喜び、愛といった感情が多くなってきます。

これらは幸福感の主な源泉です。

従って、心が安全であることは幸福のための重要な条件になります。

心が安全でなく、感情の自発性が損なわれている場合でも、他人への反応として楽しみや喜びや愛は起き得ます。

ただしそれは力強さに欠け、不安定で、自発的な楽しみや愛と少し質が異なります。それでも同じ言葉で、愛や喜びや恐れや怒りが語られます。

そのため、その人の心の中で、心の安全や感情の自発性がどうなっているのか、心に関する世の中の議論から視点がすっかり抜け落ちてしまっています。

それどころか、「感情とは外界からの刺激に対する反応である」と考えるのが「科学的」で正し

いという、とんでもない勘違いが見受けられます。それが最も悲惨な状況で定着しているのが、大
学や学会の心理学でしょう。

それは既に心の安全を失い、幸福感を失った人間の世界です。

現代社会の人にとって、それが「人間」なのです。

感情の自発性を喪失した状態が当たり前であるかのように考える、不透明な心のもやが、我々人
類が生み出したよどんだ空気のように、世界をおおっています。

健康な心での自発的な感情は、他人に依存することなく、自分自身から湧いてきます。

それは何か条件があつて湧いてくるものではありません。なぜならば、生きていくからです。

命は「もの」に「条件」があつて作り出されるのではなく、命が先に湧き出て、「もの」が意識
によつて捉えられます。まあこの話は「生命の科学哲学」という、少し心理学から離れる話になり
ますね。

心の障害の治癒の際に体験される「内面の力」の増大

感情の自発性は、感情の内容に勝る、心の健康のバロメーターです。

このため、心の障害が根本的に治癒した時、しばしば、「楽しみ」でも「喜び」でも「愛」でもない幸福感が体験されます。

それは心の開放感であり、「内面の力」の感覚です。

文字通り、自分の内面に力が湧いてくる、と実感として感じるのです。

トレーニングして体を鍛えて、体調もいいと、何もしい時でも体の中から力がみなぎってくる感覚が起きます。まあ歳を重ねるごとにそうもいかなくなりますが。

同じように、心に力がみなぎってくるという感覚があるのです。これは歳には無関係です。

はじめから心が健康な人は、これをあまり意識していません。それは空気のように自然な状態です。

それを失ってから回復した人間だけが体験する、特殊な幸福感であり、大きな感動があります。多くの場合、もやがかかっていたかのような、起きながらにして夢の中にいたような状態から、

目覚める感覚と共にです。

道徳思考によって閉ざされた感情の自発性

さてこれほど重大な「感情の自発性」ですが、それが情緒道徳的な思考によって閉ざされるものであることは、もはや議論にはおよばないでしょう。

「人はこうあるべき」とは心を縛ることであり、湧き出ようと感情に枠をはめ、ふたをするものです。

それが怒りによる脅しであった場合、そこにはストレスが加わる。

実は、たとえ脅しのストレスが伴わなかったとしてさえ、心に枠をはめることを善しとしたことによって、人の心の健康を破壊する方向へ歩んだ第一歩だったわけです。

もうひとつ、自己の重心が失われた原因があります。これは主に思考面に関係します。ここまでは感情面に関係した話です。

それは「善悪」という観念自体が、基本的に自己の重心を放棄する思考であることです。

「1章 怒りのない人生へ」で触れたように、善悪は群れや社会を前提に生まれます。

それは「個」対「個」では対処できないことを、集団の力によって処理しようとするものであると言えます。もちろん、それによって、自分自身を含めてより多くの人がより幸福になることを目的としています。

これを個人の主体性という観点から見ると、善悪とは、自分自身ではそれに対処する能力がないので、他者の目を意識するという、一種の自己放棄、個の主体性の放棄とも言える、ひとつの行動様式を意味しています。

「ものごとの善悪を考えなさい」「善悪が分かる子に」とよくいう声を聞きます。

心の健康にとって何という誤ちをしていることか、と感じます。それは「おまえは自分など持たないのがいいのだよ」と言っているのと同じです。

ストレスよりもむしろ、この「感情の自発性」を閉ざしたことこそが、「道徳の大罪」と言えるように私は感じます。

自発的な感情と人格の成長

「善悪」がない世界とは、個人と個人の感情のぶつかり合いの世界です。

攻撃されれば反撃する。被害にあつて「それは悪だ」と怒り嘆くよりも、悪に出会わないための自衛能力を磨くことに注力する。愛するものに近づくために全力を尽くす。拒まれれば悲しむ。失敗を繰り返して、よりうまく行動することを体得する。

「それが善いことだから」というのはありません。ただ、自分の幸福を目指して、自発的な感情の中で生きる過程です。

そして、自発的な感情の中で、人間の人格に「成長」という変化が起きます。

これは心を解き放つことについて話したことと同じです。心がこうでなければと、心を縛っても成長は起きない。人工的に成長を起こすことはできないのです。できることは、自然成長力を開放することです。

感情の自発性とは、感情が流動しているということです。感情が流動するとき、人格に変化が起きます。

一方、自発的な感情にふたをしたとき、感情は流動性を失い、代わりに人格として固定化されま

す。

人はそれを「性格」と呼んで、変えられないものだど勘違いします。

心を解き放つ、つまり自発的な感情の開放を自分自身に許した時に、「性格」さえも根底から変化していくような「成長」が始まります。

自己の重心の回復へ

心理学的幸福主義において、「善悪の解体」と「自らによる幸福の追求」が手をたずさえて、自己の重心の回復への方角を示します。

まずは方角を変えるだけであっても、根本的に思考体系を変えることが必要です。

「善悪」という考え方を徹底的にやめる。日常生活の中から「善悪」という言葉が一切消えるほどまでに。

自分の幸福について、本当に真剣に考え直す。

まず最初にできることは何か。

それは、幸福が自分自身によって目指すものだと考えることです。

人間の心と幸福について学び、自分を知り、自分の幸福を追求する姿勢に立つて、自分の目に捉えられる選択肢から、自分がより幸福に近づくものを、自分の意志と責任によって選択する。

それを生き方の基本と位置づけることです。

そして、その姿勢の上で実際に幸福に近づくための具体的な実践方法を、この心理学では提供します。

これはすでに何度もお話しているように、「**選択**」です。これが「病んだ心から健康な心への道」への第2の選択だと言えるでしょう。

つまり、**第2の選択**とは、「**自己の重心の選択**」です。

人生に対する他の考え方が「間違い」だから、この考え方にしなさいという言い方はしません。こう考えるという選択肢があり、それを選ぶかどうかは、あなたの自由です。

幸福を自分によって目指すものと考えた時、すでに幸福に近づく第1歩がなされるように思われます。

なぜなら、幸福が自分の努力では目指せないとした時、私たちは心の底に無力感を抱えざるを得ないからです。

それは誤りです。幸福が自分の努力で目指せるものである時、少なくともその無力感は捨てることができず。

これは、「どうすれば幸福が自分で目指せると考えられるか」という「条件」の問題ではありません。

心底から、自分で目指すものと考えるかどうか。ただ選択があります。

心の中の対立へ

心の底から幸福を自分で目指したいと思った時、内面に何か小さな光が見えてくると思います。しかし、恐らくそこまでは。前に進むものを阻んでいる、大きなものがあります。

幸福なんてない。そんな思考が浮かぶ理由となる、「人は内面に対立を抱えた存在」への答えはまだ何も無いからです。

愛情への欲求と敵意。満たされないまま暴走する欲望と理性。人への憧憬と閉ざされた自己。救いへの願いと憎悪…。

これが、心の障害の第3の病理、そして心の健康にとって最も破壊的な阻害要因に関係します。それが「人格の分裂」です。

人が自己の重心を失っていく。これは心の健康から遠ざかって行く、大切なものを「失う」という消極的側面です。

それだけではない。人が心の健康から積極的に遠ざかろうとするものがある。

それは、自己の重心を失った結果、この人物を支配する、本当の自分とは別の存在になろうとする圧力です。

その結果、自己の重心を失った現代人の心の中に、置き去りにされた本当の自己と、あるべき自分になりきろうとする自己、その拘束に反発して悪くなろうとする自己、それらのさまざま自己

が、解決されないまま心の中で分裂を始める。

この状態が克服されない限り、「欲求が全体的に調和した満足」は望めません。

命をかけた取り組み

この心理学では、この問題に対して、生涯続く向上の過程となる、ある取り組みへの道を提供します。

それはすぐには達成されない、決して容易ではない過程でしょう。

しかしそれは**確実に進むことができる道**です。なぜならば、それが人間の本能であり、今までの誤った生き方がそれを閉ざしていたからです。

それがハイブリッド心理学による、「病んだ心から健康な心への道」です。

心理学的幸福主義の、「善悪の解体」「自らによる幸福の追求」「実直な現実科学的世界観」の3つが手をたずさえ、この道を歩むための足場を提供します。

そこを歩むためには、それは「こう考えると良くなる」というような、何か手軽な「ものは考えよう」とはもう全く違うものだ、ということをお知らせしたいと思います。

これは、人生をかけた取り組みであり、命をかけた取り組みであるということです。

心の根底から、自分の生き方を見直す決意が生まれた時、初めてこの足場が、立って歩むための堅牢さを獲得します。

そのために、私たちは一度、私たちがなぜ生まれたのかの由来にまで目を向ける必要があるでしょう。

今まで教えられた、矛盾だらけの人間観人生観から離れ、そしてこの地球をも眼下にした宇宙の一点へと自らの魂を向かわせる。

そこから、私たちの生きる歩みを、完全なゼロから再構築する取り組みとして、この歩みが始まります。

幸福を阻む最大の壁

人格の分裂

現代人の心に何が起きているのか。これが最後の説明になります。

心の病を決定づけている3つの要因、つまり心の障害の「病理の本質」とは、1つ目が「ストレス」、2つ目が「自己の重心の喪失」でした。

そして最後の、そして最も破壊的な要因が、「人格の分裂」です。

それによって、人が心の健康を失うだけではなく、心の健康から積極的に遠ざかっていく。



「人格」とは、心理学からは、「感情や思考の土台」として定義できます。

人はその人格において、ものを考え、感情を体験し、そして行動する。人格とは「心」そのものでもあります。

人の心、つまり人格は、一人の人間に一つある。これが本来の話です。

それが「分離」「分裂」するとは、一体何のことでしょうか。

コップの中の透明な水と油の間に、不連続な断面があるように。凍りははじめた氷の中にできた断層のように：。

「葛藤」

人格の分裂と関連が深い心理現象に、「葛藤^{かつとう}」というものがあります。

それは、一人の人間が、複数の選択肢のあいだで引き裂かれるような苦しみを感ずることを言います。

「葛藤」とは、単に複数の選択肢のどれを選ぶかに悩む状態を言うものではありません。

今夜の食事をカレーにしようか中華にしようかと迷うことを、葛藤とはあまり言いません。

「葛藤」とは、単に迷う現象ではなく、選択肢のどちらもその人にとって捨てることができず、必要不可欠と感じられながら、選択肢が互いに全く相容れず、両立しない。その結果その人が選択不能の状態に陥ることを言います。

そして、どちらかを選択しないと、彼女の存在基盤そのものが危うくなる状況にあることを言います。選択不可能であるのに、選択しないままでもできない。

この結果、葛藤は強烈な精神的苦しみとして体験されることとなります。

つまり葛藤とは、選択肢の間で起きることではなく、人間としての相容れない存在の仕方の間で起きることだといえます。

かくして、カレーと中華に迷う時は、半人前を両方食べればそれで万事解決ですが、不倫の恋に陥ると家庭との共存は困難であり、そこで人はしばしば葛藤を体験します。

「人格の分裂」と葛藤

「人格の分裂」という現象が起きた時、それは必然的に、葛藤を生み出す構造的背景になります。構造的背景であるとは、その人の外部状況がどんなであるかにかかわらず、内面において葛藤するということです。

彼女は、葛藤を、外面のあれとこれとの間の葛藤だと考えます。でも実は、それは内面の分裂が外面に映し出されたものに過ぎないかも知れません。

人格が分裂していて、人の心の焦点が分離した2つの人格にまたがった時、「心が引き裂かれる」という現象が起きます。

この破壊性は容易には知り尽くせません。最も重度な心の障害は、かつて「精神分裂病」と呼ばれていました。「現実認知の崩壊」が最も顕著になるものです。実は「心の分裂」こそが、そこへ入り口なのかもしれません。

葛藤の破壊性と「転位行動」

葛藤の破壊性を示唆する、動物行動学上の言葉に、「**転位行動**」というのがあります。

これは、全く相容れない2つの行動のどちらかを取ろうという選択において、どっちつかずの全くと中間にバランスが取れてしまった時、動物が突然全く関係のない行動を取ることです。

たとえば、同等の相手と出くわして攻撃するか逃げるかの全く中間でどっちつかずの時などによく見られます。

その時急に体を搔いたり、あくびをしたりといった行動をするというものです。

これは、2つの行動の選択のちょうど中間点どっちつかずの葛藤において、ストレスの緊張が極大になってしまふということでしょう。

全くの中間点で緊張が極大化することを避けるために、全く関係のない行動をして、いったん緊張を緩めるということでしょう。

そうして、心身の緊張をいったん戻してから、再び逃げるか戦うか、行動の再開をするわけで

す。

人間の心に始まる葛藤の芽と転位行動

「こうでなければ」と心を縛り、怒りによって対処する生き方をする現代人において、葛藤の芽はどのように生まれているでしょうか。

それは、幼少期に体験する、「ありのままの自分では駄目なんだ」という自己否定感情と、それを体験したままでは生きてはいけないような「怒りに出会う恐怖の色彩」を背景にして起きます。

つまり、ありのままの自分自身でいようと**する願望**と、「こうならなければ」という、別の自分にならなければという**ストレスの間での葛藤**です。

ありのままの自分でいたいという願望は、人間の本能です。

一方で、それを体験したままでは生きていけないような、ありのままの自己を否定する方向へと力づくで働く恐怖。

子供の心に、この、全く相容れない、しかもどちらを放棄することも選ぶこともできない、葛藤の芽が生まれます。

この緊張の極大化を回避するために、子供の心にも転位行動が起きるようです。

人間の心に起きる転位行動とは何か。

ありのままの自分を選ぶことでも、生きて行けないような恐怖に直面することでもない、全く関係のない行動とは：。

人間の心に起きる転位行動、それは「嘘」であると考えています。

それは自分自身に対してついた嘘です。

自分はもともと「こうあるべき」人間だったのです。ありのままの自分だと思ったのは気のせいだ。自分はこんな人間なんだ。それでいいんだ。

自分自身についた嘘

自分自身につく嘘。これによって、人間の「生」を他の動物に比較した場合の悲劇性というものが起きてるように思われます。

人間の不幸のひとつは、身体的攻撃だけでなく精神的攻撃というものによって、「追い詰められ

「た」という怒りの中に置かれやすいことがありました。

そしてこの転位行動においても、他の動物の場合とは違う問題が人間に起きるようになったと思われまます。

つまり、転位行動とは、すぐ解除して、しかるべき選択をしなければならぬものなのです。しかし人間の転位行動である「嘘」は、一度使うと解除ができない性質があります。

ここに、全ての問題が固定化される決定打が打たれます。

それはありのままの自分でいたい願望と、別の自分であることで逃れる恐怖を、根本的に解決するものではない。その解決を先延ばしして、固定化するものです。

さらに、「嘘」はそれ自体が人間の心にとってストレスなのです。

思春期まで持続される「切り離し」と「人格の分裂」

このように生まれ、持続するようになった心の問題は、思春期に至るまで、「切り離し」という心のメカニズムによって、限界を超えたストレスになることを免れます。

これは単純なメカニズムです。緊張の限界を超えた恐怖や葛藤を体験しないよう、何とかストレスの少ない感情へと、表面意識から分断したまま心に置き去りにする仕組みです。

その結果、この子供には、心の中に幾つかの、つながりのない世界が育つようになります。なにごともないような「普通の子」。時々示される情緒の不安定。キレて追い詰められた獣のように暴れる時間。別人のようにおとなしい時間…。

同様に、子供の内面においても、幾つかのつながりのない世界が展開するようになります。

あんな自分の時もあればこんな自分の時もあつた。でも別にそれで大したことはないかのように生きていきます。

この状態が維持されるのは思春期までです。

心の発達が、単純な「切り離し」です。ことをもう許さなくなるからです。

ひとりの人間としてまとまっているべき、「心の統合」への要請が、彼女の心に働き始めます。

幼少の頃から多々あつた空想傾向が、ここで爆発的な膨張を起こします。ばらばらな自分の断片を、なんとか辻褄つじまの合う一つの自分像にまとめあげようとするのです。誰よりも素直で、優しさを

知っていて、落ち着いていて、でも間違ったことは決して許さなくて、純粹で感受性が高くて：

そんな自分でいけばいい。そんな自分でいかなきゃ。しかし「現実」の場面に会おうごとに、ばらばらな自分の断片が互いの足を引っ張ります。

空想と現実が次第に乖離^{かひり}して行きます。

彼女は漠然としたストレスを感じるようになります。自分が何者であるのか、現実とは何であるのかが曖昧になり、一方で人の視線が急に強烈に感じられるようになってきます。

やがてある日「突然」とも言えるような形で、世界が終わりになるかのような不安を感じ始めます。どうしよう。どうしたら良くなれるのだろうか。

そして、自分の心が変わたと感じます。

「心の障害」が、このようにして始まります。

こうなるまでの過程において、「切り離し」によって、心の中に不連続な、「人格の分裂」ができています。

「こうあるべき」通りになれているような自分。そうなれなくて、駄目な自分：。

人に会うと自動的にあいそ笑いをしてしまう自分。別の場面では見下し気分の中で生活する自

分。押しつけられた拘束に反発するように人に背を向ける自分：

その大元には、自分自身についての嘘というストレスが固定されている。

この人物の心の中には、「**真実の瓦解**」（がが）とも呼ぶべき世界が展開されるようになります。何が本当で、何が真実なのか、そして何が現実なのか、分からなくなってくるのです。

幸福でない生を固定化した社会

心の障害という特別な状態が起きる由来を説明してきました。

しかしこれは「**こうであるべき**」という怒りの世界で育った現代人のほぼ全てに、**程度の差こそあれ当てはまること**なのです。

ちよつとした性格の問題に見えるだけか、それとも心の障害として表面化して「**病気**」と扱われるか。その大きな差の根底には、全く同じ問題の構造が横たわっています。

そして**現代社会**とは、その中でたまたま社会とうまく釣り合った問題の程度の心の状態を、「**普通**」として、人間の心とはそういうものだという前提で、道徳や幸福についてあれこれと議論を繰り返している社会です。

そうして、多くの人々が、もはや疑問を持つこともあまりないまま、「人生」そのものが押しつけられた重荷であるかのような感覚の中で生きている…。

まあ実際のところ、今日にするあの人やこの人は、今の生活に自分の人生というものを見出して、それを楽しんでいるのかも知れません。その内面は外から見ただけでは分かりません。

それでも、TVや新聞、雑誌や本の見出しを見た時、本来の人間の「生」を失った社会というものを感じずにはいられないことが多いものです。

人生を取り戻すための取り組み

さて、ハイブリッド心理学では、このような心の問題からの、健康な心への回復のための、一連の取り組み方法を提供しています。

それはかなり趣の異なる、3つの取り組みから成り立つと言うことができます。(1) 心と人生に対する基本的姿勢、(2) 思考への取り組み、(3) 感情への取り組みです。

今まで説明してきたことが1つ目の取り組みに当たります。つまり心理学的幸福主義の姿勢を持

つことです。

「善は悪を怒る」という考え方の根本的な誤りを理解する。愛は善により与えられるものではなく、強さによって自然に生まれるものであることを理解する。幸福のためには、心の安全というものが重要であること、自己の重心が重要であることを理解する。そしてそれらを阻んでいた、情緒道徳的なもの見方考え方の誤りを理解する。

まずは、心の問題を生み出してきた間違った姿勢をとり続けるのをやめることです。

善悪という観念を完全に解体する。

現実的な科学的な世界観によって、自分の心も、外での出来事も考えるようにする。

ここまでは特に障壁のある話ではありません。これを理解し、そのまま実践する努力をするだけです。

しかし、この章で触れた問題に至り、極めて大きな障壁が生まれています。私たち人間の心の中にある、分裂した自己の存在です。

事実、この障壁こそが、心の障害の治癒をこれほどまでに困難にするものであり、人の性格や人格というものが改善できないように見える原因です。

事実、この障壁を乗り越えていないうちは、まだ人生を取り戻す歩みを踏み出してはいなかったのです。

人生観へ

この障壁とは、自分の幸福というものが何なのか、実際のところ分からなくなっていることです。

否、それはもう、幸福というものはあり得ないとも言える状態です。幾つかに分断された自己。自分自身への嘘によって固定化されたストレス。何が現実であり、何が真実であるのかが混沌とした世界：。

幸福とは、「欲求全体の調和ある満足」だと定義しました。

そうであれば、この状態とは、そこにとどまっ**て**いては、もはや幸福に近づくことはあり得ない世界です。心の土台そのものが調和を損な**っ**ているからです。

これを原点として、自分の人生を取り戻す歩みへと進むために、この心理学の生き方思想は最後

に、私たちの人生とはそもそも何なのか、幸福とは何なのかというテーマへの、独特の考え方を採用しています。

この心理学の人生観です。

その人生観を採用した上で、自己の幸福を追求した時初めて、今までの、心の問題を生み出した方向とは逆への歩みが動きだすと考えています。

心底からそう考えるか。それが分岐点となるように、私には思えます。

なぜなら、それ以外の人生観においては、どうしても「自分はこうでなければ」と心を縛る、この問題を生み出した根源と同じものへと戻ってしまうからです。

その人生観に徹することが、どれだけ「健康な心への道」を歩むための必要条件になるのか、私自身、あまり断定しづらい面があります。それだけ、その人生観は、今まで私たちが教えられた人生観とは異なるものです。

それでも私は、それこそがこの心への取り組みを支える最大のものになるのだという考えに揺らぎを感じません。

私自身にこの「病んだ心から健康な心への道」を歩ませた最大の力は、「自己分析」でも、「思考の修正」でもなく、その人生観だったからと思うからです。

全てが許された世界へ

人生観へ

心理学的幸福主義による、自分を優しく育てる姿勢。

その最大の骨格となるものは、私は、その独特な人生観にあると考えています。

私がこの「病んだ心から健康な心への道」において、はっきりと、光がさす明るい世界へと力強い歩みを進めたのは、この人生観をはっきりと意識してからだだったと感じます。

幸福とは何か。欲求の調和ある充足である。それは一体どう生まれ得るのか。



ここではまず、人が分裂した自己によって「不幸な生」を固定したまま「幸福」について考える、幸福についての不毛な思考を指摘しておきたいと思います。

どれもすでにお話ししたことです。今度はそれを、人が幸福を求め、生涯にわたってああでもないこうでもない¹と延々と続ける思考の全てが不毛になるといって、典型的思考という視点から見ておきたいと思います。

3つに整理できます。

「**どれが**」幸福にとって重要なのかという思考

幸福への不毛な思考の1つ目は、人間が持つさまざまな欲求の中の、「**どれが**」一番重要なものであるか、という思考です。

食欲や性欲といった生理的欲求。

愛情や承認、自由や勝利への欲求などの社会的欲求。

さらに、精神的平安や創造的活動の中での自己実現といった精神的欲求。

それらの欲求の中でどれが一番幸福にとつて重要か。沢山の人々があれこれと議論をしています。

この心理学の考えは違います。「どれが」という択一の目を持った時点で、幸福は見えなくなつていふと考えます。幸福とは、そのほとんど全体をそれなりに満たすことのできる状態と考えるのが、最もシンプルな話でしょう。

問題はそれを阻んでいるものは何かです。経済的問題か。人間関係の問題か。それとも本人の内面の問題か。それを放置するごとに、当然自己の欲求の中で妨害されるものは増えます。

自ら問題解決への努力へ向かわないまま、どの欲求を取るかなどと思案しても始まりません。そうして選んだものさえ、やがて同じように妨げられるであろうことは、目に見えています。

本当の問題は外面にあるわけではありません。問題の解決向上へと自ら向かうことをやめてしまった、内面の来歴にあるのです。

全ての欲求を対等に位置つけて向かう

人間が抱えるさまざまな欲求が、そのスタート地点においてはしばしば相容れないものとして始

まるのは、間違いなく事実です。

たとえば、性欲を満たそうとする欲求と、社会的信頼を得ようとする欲求は、それを本能のおもむくままになどと言っても、調和した満足などありようありません。そのままでは、それぞれを追い求める自分が、共存のできない別の人間のような姿になる。

その結果、どちらかを選んで他方を我慢する、「抑圧」するということになります。もちろんこの例では前者を我慢するのが健全というものでしょうが、抑圧された方の欲求はそのままくすぶることになるので、フラストレーション状態が続きます。

人間とはそういうものだ。

別にそれは「間違い」ではありません。単に「既知」の中で考えているだけです。

心底から、全ての欲求を自分自身の中の対等な欲求と位置づけて考え、その全ての充足を目指して、心を解き放ち全力を尽くした結果生まれる、内面の根底からの未知の変化を知らずに考えているだけです。

全力を尽くして、異性と愛し愛される自分へと向かう努力をしたならば、性欲の性質さえも変化

します。

生易しい話ではありません。命をかけるほどに努力を尽くした時の話です。

「欲求と社会の対立」という思考

幸福への不毛な思考の2つ目は、「欲求と社会との対立」という構図で自分を見る思考です。

人間の欲求は利己的なものだ。社会秩序とは対立する。欲求を満たせないのは社会のためだ。人間は欲望と社会道徳との対立を抱える存在だ。

この思考法によって、多少、欲求不満の苦い気分が和らぐかも知れません。

これは、社会秩序によって守られることを、自己の欲求と位置づけずに、「正しければ与えられる」ものとする思考から生まれます。ほとんどの現代人は、この思考法をします。

もしあなたが、社会に守られることを必要としないと言えるのであれば、「欲求と社会の対立」なんて話はもう気にする必要はありません。

あなたにその覚悟がありますか。

まあ「社会に守られなくてもいい」なんていう思考は、実際はこれから大量殺人を企てようとす

る人が、自暴自棄の中で発想するのが関の山です。幸福について考えるどころの話ではありません。

しかし、自らの幸福のために、社会に守られることを自己の欲求の一つと位置づけるならば、他の欲求もそれに応じて、自己の統合に向かって変化し始めるのです。

なぜなら、全てを自己の欲求として位置づけ、自分の人生に向かって自ら全力を尽くすことに向かった時、そこに「心を解き放つ」ということが起きるからです。

そこに、「未知」が現れます。

それは、欲求そのものの性質が根底から変化するという、「未知」です。

この欲求を満たすためには…。こんな自分でなければ…。

その思考の全てが無駄です。自分が根底から変わるのでから。

あるのは、この道へ踏み出すかの、「選択」だけです。思考して無駄にならないのは、この選択を知り、自らに問うことなのです。

幸福に「基準」はない

幸福を見えなくする不毛な思考の3つ目は、「どうなっていれば」幸福か、という「基準」で考える思考です。

一流大学を出て一流企業に就職している。金持ちである。美男美女で性格が良くモテる。友だちが多い。頭が良く仕事ができる。健康である。結婚している。生きがいがある。エトセトラ。エトセトラ。

こうして、幸福を外から見た姿としてとらえ、それを追い求めた時、人はまさに幸福に近づけなくなります。

なぜなら、それは「なるべき自分」を自分に押しつけることだからです。
心に粹をはめることだからです。

そうして「こうなれば」という姿にとらわれ、まるで時間の流れを切り取った絵画の中に吸い込まれるかのように、「今」を生きる感情のエネルギーを失っていく。年月が流れて、「こんなはずではなかった」と気づく。

そして「こんなはずではなかった」と気づいた次に、人はまさにそれを生み出したのと全く同じ姿勢の中で、再び思案を始めるのです。

「もしこうだったら…」と。

常に、「こうなるべき」姿を掲げることからスタートする思考法。

この思考法の中で、親は子に「ちゃんと勉強して良い大学に入りなさい」「いい人と結婚して子どもを産みなさい」と、その子にとって人生そのものが既に定められたものであるかのように言います。

子どもは何度かそれに反発を感じながらも、やがて大きな時のうねりに流されるように、適当に就職したり結婚したりしなかったり：そして自分は「勝ち組」なのか「負け組」なのかと、他人を品評するような目で自分を眺めながら、何となく人生を過ごしていく。否、人生が通り過ぎていく。

「もう少しこうだったら…」と考えながら。

それが現代人のマジヨリテイであるように感じます。

人生を見出した人々

どんなに才能や美貌に恵まれた人であっても、それで幸福だとは限らない。

私たちは実際に、それを著名人や芸能人の自殺のニュースなどで知ることがあります。

では一体私たちは何によって、本当の自分の人生を見出し、幸福を手に入れることができるのか。

逆境の中から人生の幸福を見出した人々の話は、それについて何かを示唆してくれているように思います。

「リット」と呼ばれた子

そのひとつの例は、世界中でベストセラーになっている、『「リット」と呼ばれた子』のデイブ・ペルザーです。

彼は幼少期に、カリフォルニア州史上最悪と言われた児童虐待の中を過ごし、やがて警察に保護

され、里親の下で過ごしてから、空軍への入隊などを経て自らの人生を獲得しました。

今では児童虐待防止のための公演活動などに精力的な活動をする一方、「アメリカを代表する若者」の表彰も受けるなど社会的な成功、そしてその活動を通して愛する伴侶とも出会えることができました。

それは現代社会における人生の大きな成功のひとつの姿でありながら、それを生み出したのは、あの地獄とも言える虐待だったのです。

それは、「もし〜だったら」という思考の中で人が幸福を思い浮かべるのとは、対極の姿であったと思います。

彼はなぜそうなることができたのか。

それについて彼が、カレン・ホーナイが幸福の条件として重視していたものと同じことを言っているのが印象的でした。

それは「自分への責任を持つこと」です。

自分の顔を失った人

「もうこれでは生きていけない」という悲惨な状況に置かれて、逆に人生の喜びを見出した人の話も、示唆に富むものがあります。

その具体的な話としてまず思い浮べたのは、交通事故の際の火傷によって「自分の顔を失った」人の話です。これは日本の男性の方の話で、TVで見かけたものでした。

病院で、生きる希望を失った失意のある日、そこで親しくなった女性と話をしていたというのです。

自分のかつての写真を見せ、前はこんな格好よかったんだと。するとその女性、「全然カッコ良くない。目が死んでるじゃない。今の方がステキだよ」と。

その瞬間、その男性は何かを見出したのです。その後彼は、ボランティア活動などで充実した活動の日々を送り、人生の幸福を感じているという話です。

先日私は、書店で似たようなドラマを経た韓国女性の話の本を目にして、今読み始めているところ です。

その女性は、もし事故にあわない自分に戻れるとしたら、戻りたいと思いますかという質問に対して、「馬鹿だと思われるだろうけど、戻りたくない」が答えです」とのことでした。

火傷で自分の顔を失った人が、普通の人々さえ知らない人生の喜びを見出す。

これは実は心理学から見ても示唆のある話だと思っています。

なぜなら、彼らは、「人に見られる」ことで生きる道を断たれたと思われるからです。

人に見られることで自分の中の何かを引き出せる。それが断たれ、純粹に自らの内面から湧き出るものだけが、彼らを生かすものになった。

自分自身に重心を置く以外には、生きる道がなくなった。しかしそこには人生の喜びがあったのです。

人生とは何か

逆境の中で人生を見出した人々の話もしましたが、結論を言う時が来ました。

それは、「もしくはであれば」幸福になれるという話など、何も無いということですよ。

幸福とは、与えられる条件の話ではなく、それをどのように受けとめ、どこへ向いて歩むかという事です。

「病んだ心から健康な心への道」において、この話はどんな意味を持つのか。

それは、心を病む過程において、彼女に「もう直せない感情」を生み出したものは、彼女に加えられたストレスそのものではなく、「人生への欲求」が閉ざされたことだったことですよ。

そしてその欲求は、まさにこの状況を生み出したストレスによって、歪みが増えられていたのです。

人はこうあるべきだ。人はその通り、愛し合い、楽しみの場を持っている。自分だけにそれが無い。

この「人生への嫉妬」こそが、彼女に憎悪や敵意や絶望など、「自分はあるべきでない姿の人間だ」という自己像への決定打を生み出したのです。

人生に何を求めるのか。それは子どもが親から教えられて知ることではありません。

それは人間の本能であり、誰もが自分を唯一無二の存在として自らの人生を見出そうとする欲求を持っています。

私たちの社会文化はその欲求を否定し、あるべき人生の姿を定め、しかもその通りになれない苦しみを「病氣」として弾劾する人生観を採用するようになりました。

善悪という思考を見直すと共に、人生というものへの見方を変えることが必要です。

人生はゲーム

この心理学の人生観をお伝えしたいと思います。

あなたが生まれたのと同じ日に、何十万人という人間がこの地球上に生まれました。

ひとつの命がどこに産み落とされるのかに、何の必然性もありません。

ある者は、愛情の溢れる家庭に、美貌と才能を併せもって生まれ、やがてアイドルに育つたりします。

ある者は、無法地帯に生まれ、臓器を取られて売られる子供になります。

そこには何の必然性もありません。全てが偶然です。

そんな中で、自分の願いを満たす。

ゲームです。

このゲームで目指すものは「幸福」です。

そしてこのゲームの特徴は、命がどこに生まれ落ちるかという、あまりにも不平等な違いは、このゲームにおける勝利である幸福には、どうやらあまり関係がないらしいことです。

むしろ、命が産み落とされたその場所から、いかに唯一無二の存在として前進するかで、ゲームの勝敗が決まってくるようなのです。

そのことを認識していない人々が、ただ回りを見回して、自分が産み落とされた場所についての不平不満を言っています。そして動こうとせず、立ち止まっています。

そうしているうちに、産み落とされた回りのおびただしい命が、自分の足で歩き出している。

その中で各自がどれだけ幸福になれるかは、全ての要因の総合結果です。

生まれ持った才能、美貌、運、環境、家柄、回りの人々、社会情勢、エトセトラ。

本人の努力と、生きるための戦略の有無もとても大きな要因になります。

皆の頂点に立つも、ばかばかしく潰されるも、能天気にな一生を送るも、死んだらそれで終わりのゲームです。

それは何の前提もない、何の基準もない、ひとつの命に1回限りの、ゲームなのです。

内なる病んだ心を否定せず

この人生観は、多分に、冷酷です。「努力は報われる」とも、「誰もが幸せになれる」とも、考えてはいません。

健康な心の回復のために、どれだけこの人生観に徹することが必要なのか、何とも言えません。

ただ、少なくとも私は、この人生観の中で、自らの内なる心の障害をもひとつの制約と考えて、前に歩むことを選びました。その結果、病んだ心から健康な心へつながる、神秘の道を歩むことに

なりました。

私自身は、この人生観以外にはあり得なかったと考えています。

これは、これから健康な心への道を歩もうとされる方にとり大切なこととして、何よりも今お伝えしたいことに関係します。

既に多くの方が、この心理学を参考にして、自己取り組みの歩みを始めておられます。

そこで最初に陥りやすい、今までと変わりのない同じ轍わたちの中で思考する畏。

それは、この歩みは、自分の中の誤ったものを見つけて、それを否定して直すことではない、ということなのです。

自分の性格を何とか直したい。そのために自己分析して、こんな感情やあんな態度が見つかった。このせいだ。これが悪いんだ。

違います。それは元の態度そのままです。

この心理学は、「なるべき」別の自分になるための、最後の方法を提供するものではありません。

なぜそのような感情や姿勢を持つようになったのか。

それは、それを持たざるを得ない環境があったからです。むしろそれは、その環境においては、生きるためには必要なことであつたはずで

す。ハイブリッド心理学は、それを理解するための知識を提供しています。これは病気の話ではありません。生き方の心理学です。

そして、それが生きるためには必要なことであつたことを理解した時、なぜ今の自分があるのかという由来の真実が分かるはずで

す。同時に、それが不可避であつたことも。

なぜなら人間は不完全な存在であり、神ではないからです。

「自分のために努力する感情さえ損なつたんだ。だから駄目なんだ。だから自分が嫌いだ」そう嘆く方もおられると思います。

同じです。それも自分が生み落とされた場所のひとつの制約として、受け入れて、前を向くかです。

そして、そこから歩む道のりが困難であれば困難であるだけ、前進が成された時、いや前進する過程での苦しみそのものさえもが、大きな輝きになるでしょう。

条件の問題ではない。あるのはただ、選択なのです。

これが「病んだ心から健康な心への道」への第3の、そして最後の選択になるでしょう。

人生を「与えられた条件」ではなく、「今を原点として前に歩む」こととする、「人生への選択」です。

善悪が解体された世界へ

自分がどこに生まれるかは、偶然が支配する。

幸福とは、欲求全体の調和ある充足である。どの欲求が幸福に重要だという前提もない。自分を最も幸福に導くと思われる欲求をみつけ、それに向かって全力を尽くす。

この人生観によって、「善悪の解体」が、その真の意味を現します。

絶対的な善悪などというものはありません。それは欲求同士の利害関係のことか、もしくは法律として定められたルールのことです。

そこには弱肉強食という側面もあります。この世界観はそれも受け入れています。

しかしそれだけではありません。

なぜこの世界観人生観を採用しているのか、3つの理由をお伝えしたいと思います。

第1に、唯一この世界観だけが、今までの全ての話とつじつまが合うことです。他の世界観ではどうしても矛盾が起きます。

善悪は相対的なものである。愛は善により権利が得られるものではなく、強さによって自然に生まれるものです。絶対的な「あるべき姿」など、何もない。

科学的世界観を採用します。人間は動物の一種です。この心理学は動物学を非常に重要な基礎にしています。弱肉強食という大自然の原理は、人間においても一部当てはまると考えています。

怒りの完全なる放棄へ

第2に、無駄な怒りの完全なる放棄のためです。

怒りは本来、身体的な攻撃への反撃においてのみ役に立つ感情です。その場合でも、怒りは基本的に自らの心身の損傷を前提として、低機能化するための、毒の一種です。

精神的な怒りは、どこかで必ず自分自身に戻ってきます。

なぜなら、人間は不完全な存在だからです。

人は「これだけは許せない」という怒りを抱くことで、しばしば、自分の清廉性や正義性、誠実性を確認しようとします。

しかし、神ではなく不完全な人間である自分に、「これだけは許せない」として怒っていた同じものが見出された場合、この人はどうすればいいのでしょうか。

善悪観念の中で生きる限り、「自分を決して許さない」ことが「正しい」ことになります。

「自分を決して許さない」結果、何をするのでしょうか。それにどんな意味があるのでしょうか。

私自身の話をすれば、私はこの「善悪の解体」を徹底することによって、人に向ける怒りも、自分に向ける怒りも捨てました。

たとえば、**臓器を取って売られる子ども**という言葉を出しました。これは現実にかけていることです。

私はそれを「悪」とはあまり感じません。というか「悪」という観念は、もう私にはないので

す。
それは無法地帯で起きていることであり、その子を守る法の力がなかったということです。もちろん、可哀相な子だとは感じるし、もし自分がその子に近いところにいるら、その子を守るために力を尽くすでしょう。それが「善」だからではありません。そうしたい自分の欲求を本当のものと感ずるから。それだけです。

そしてもし私が実際そんな環境に置かれたら、「それは悪だ」と非難することの前に、まず**戦う技術**を身につけるでしょう。

今日本にいる私からは、何もできないのが現実です。まあ何か間接的な方法で、このような恵まれない子を救うための活動に参加できることはあるかも知れませんか。

「そんな悪は絶対に許してはいけない。同じように怒るべきだ。それに怒らないとは、人間の隅にも置けない人でなしだ」

怒って、何が生み出されるのでしょうか。

怒ることのできることは、その人自身が「自分は正しい」と思える感覚です。

そして、「お前も怒れ」と言うことで、仲間や共感を得ることはできるでしょう。

そして、その怒りによって、自らの心身に毒を回すことはできるでしょう。

しかしそれで、臓器を取って売られる子どもはどう救われるのでしょうか。

単純です。臓器を取って売られる子どもがどう救われるかと、その怒りとは、全く関係がないのです。

自分を正しいと思いたいのなら、そして仲間や共感が欲しいのなら、その欲求に素直に向き合えばいいのです。

性善説と性悪説

この世界観人生観を採用する第3の、そして最後の理由とは、人間の本性についての、この心理学の基本的な見解からです。

人間の本性とは結局、善つまり調和を志向しているのか。悪つまり破壊を志向しているのか。

この心理学のような、内面の開放による成長や治癒という考え方は、性善説的な考え方の人には比較的受け入れやすい話です。

一方、性悪説的な考えの人は、しばしばこれに異論を唱えます。

私は心理学を専攻していた学生時代から、ごく最近、心理学への関心の高い方と会話した際まで、「開放」への異論によく出会いました。

私は最初から、抑圧された感情を開放して行けば真の愛が生まれると考えていました。それが自分の問題を解決するための、最後の賭けのような希望でもあったのです。さまざまな哲学や心理学の中で、最後に選んだのは精神分析でした。

性悪説的な考えの人は、そうは行かない、と悲観的な考えを私に伝えました。人間はもともと攻撃的で破壊的な欲求を抱えているのだ。うまく抑圧するのが適応というものだ。

そこに根本的な問題の解決はあるのか。彼ら自身、考えあぐねているようでした。

私がこの心理学で自分の考えをはっきりと形にしてからも、それはどこか恵まれた人には役立つ話だ。ただ否定されて育った自分のような人間には当てはめることは考えられない。そんな意見に出会ったことが何度かあります。

性悪説的な考え方について、幾つか私の考えをお伝えしておきます。

性悪説のパラドックス

まずそもそも、**性悪説はもともと矛盾した思考のように思われます。**

なぜなら、「人間の本性は攻撃的であり悪だ」と言うのは、その人がある**道徳的な高い規準**を持っているからです。それは善を志向しているということではないでしょうか。

一方、この心理学の性善説は、そもそも**の善の基準を大幅に下げた考え方とも**言えます。

全てが許されているのです。

どっちが善かと問うことは、何か皮肉な話のようです。

もし、人が自らの内面を開放することによって残虐性に至ったらどうするのか。

それだけの話です。法律で対処すればいい。法律以外では、あとは自由権利と、当事者間の感情のぶつけ合いという世界観を選択しています。

「破壊性が開放されてしまう」という懸念を言うなら、それは開放の仕方が間違っているのです。

本能は道徳よりも良識的である

この心理学からは、人間の本能は道徳よりもはるかに良識的だと考えています。

怒りによって押しつけるストレスを伴うことを、人は決して自発的欲求として感じ取ることはありません。

このストレスが自分自身に取り込まれた結果、人は自然状態で本来持つ、建設的な意欲や、他者

へのいたわりの心に対して、自ら麻痺が起きるのです。

かくして、「勉強しなさい！」と叱られて育った子どもは、やがて勉強嫌いになること請け合いです。

また「頑張り」をモットーに生きてきた人は、現実はずしも「努力が報われる」のではないことに出会った時、抑うつ状態や無気力無関心に陥ります。

「善」というものが得てして「押しつけられる」ものである結果、人はしばしばそれへの反抗として起きる「悪くなる願望」だけを、「自分の欲求」だと考えます。そして社会との対立という構図で捉える。

もし、彼女が心底から自由を得た時、彼女は何かを選択するでしょうか。

心底から自由を得た時とは、「善を押しつける者」が自分自身以外にはないことを、心底から自覚した時です。

健康な性と抑圧された性

関連する心理学的な話題として、性衝動を取り上げてみましょう。

人はしばしば、性の衝動をあらがい難いものと考え、その癡猛どろもうさが本能だと考えます。

その認識を心理学理論の中心にした考え方も登場しました。フロイトの精神分析学などです。それをうまく抑圧し、建設的な活動へと「昇華しょうか」することが心の健康だと。

しかしこの心理学では、性衝動が心の障害の中で麻薬のような役割を帯びることを見出しています。

自己の重心を損なった空虚や、愛情の欠乏への代用品として、意識よりも深いところでエネルギーが性衝動にバイパスするような現象が起きるのです。

現代人は程度の差はあれ心の障害を抱えているのがマジョリティであり、暴走する性衝動をどうコントロールするかが、しばしば道徳倫理の問題として取り上げられます。

しかし、自己の重心の喪失と愛の欠乏が減少した時、性衝動もより健康な姿を示すようになりま

す。

まず、欠乏を埋めるための代用品という、麻薬のような誘因がなくなっていく。

同時に、望まない性行為が破壊行動であることへの感受性が回復します。これを自ら停止する本能は、高等動物一般のDNAに組み込まれているのです。

まあ心の健康化だけで性犯罪が全て防げるといわけにも行かないでしょうが：。

これは開放された人間の本能には道徳よりもはるかに良識的な要素があるという、一例です。

ハイブリッド心理学の「取り組み実践」

実際のところ、そうした健康な心にまで至る「開放」は容易なものではありません。

それは決して我流の努力でできるものではありません。専門的な心理学の知識が必要です。

この心理学では、そのための取り組みを「**取り組み実践**」と呼んで提供しています。

なぜ「ハイブリッド」と呼んでいるのか。それは2つの理由からですが、本質的には同じことです。

まず、心理学理論としては、カレン・ホーナイ精神分析と論理・認知療法という、現代を代表する2つの心理療法学理論を基盤にしていること。

そして実践面において、常に「2面を同時に見る」ことを非常に重視していることです。つまりこれは、単に精神分析と認知療法を足して、両方を行うことではありません。

精神分析は、主に過去向き心理療法です。過去を知った後でどうすればいいのかは、あまり言うものではありませんでした。

認知療法は、主に未来向きの心理療法です。今の思考をより合理的なものにすることを重視しますが、既に心の中に蓄積された「もう直せない感情」については何も言ってくれません。

ハイブリッド心理学では、幼少期から蓄積された悪感情を解きほぐす過程そのものにおいて、未来志向の前向きな姿勢への変換を促すという、この2つの心理療法を有機的に組み合わせ、新しい「心への取り組み」の実践を作りました。

全てが許された世界へ

まず、全ての心の問題が、同じ思考、同じ姿勢の中から生み出されていたことを理解することで、す。

それは情緒に善悪を当てはめる思考体系です。その中で「正しい」と思っていたことを、これからも「正しい」と思い続けて生きるのか。

それとも、全ての問題が、「善悪」ではなく、自己の幸福を目指すこのゲームの持ち駒の問題と考えるか。

それは「選択」です。

そこには全く別の新しい思考、全く別の新しい世界観人間観があることをお伝えしました。

そしてそれが全く矛盾のない、真実であると、添えておきたいと思います。

つまり、全てが許されているのです。

どんな悪感情を抱くことも、性格の歪みも、敵意や、憎悪も。少なくとも、私たちが今住む自由主義社会には、感情を取り締まる法律はありません。

それは置かれた来歴の中で、人間の心理メカニズムが正常に示したひとつの現象でしかありません。

ん。

それを抱えて、いや、その克服に向かって、どこへどれだけ動くのか。

逆境の中で逆に人生を見出した人達の話をしました。

同じことのように思われます。それを一つの制約として、人間が本質的に不完全な存在であることを受け入れて、前を向くか。それとも完全な人格として人生がスタートしなかったことを嘆いて、動こうとせず回りを見て怒りの中で生き続けるのか。

事実、この歩みに踏み出した時、それはもはや「制約」であることさえなくしています。

なぜならば、それは輝きだからです。

あなた自身にはまだその輝きが何なのかを見ることはできないかもしれません。

しかしこれは、人間に課せられた課題なのです。

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。
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。

「真実」という、人間の最大の本能によって。

—あ行—

- 愛に資格はない 103
 愛によって人を動かす 34
 愛は強さの表れ 34
 医学の姿勢 44
 怒り 17
 怒りと悲しみ 20
 怒りと心の障害 36
 怒りと善悪 24
 怒りの完全なる放棄 277
 怒りの有害性 17
 生き方思想 76
 ーとと呼ばれた子 265
 犬恐怖症 157
 命をかけた取り組み 238
 イメージから抜け出す 57
 嘘 247
 大阪池田小事件 152

怨霊への恐怖 204

—か行—

- 科学的世界観 191・201
 葛藤 242
 神 204・209
 神の存在 124
 カレン・ホーナイ 40・266・286
 感情の自発性 226・231・233
 記憶と思考体系 132
 北風と太陽 35
 強迫性 223
 恐怖の克服 150・156・161
 切り離された恐怖の色彩 153・203
 切り離し 248
 禁欲主義 77
 空虚感 223
 ぐるぐる状態(循環性) 164

現実認知の緩み 225

現実の重み 160

健全性の喪失 147

幸福 123

幸福感 47・228

幸福主義 77

幸福とは何か 214

幸福への不毛な思考 258

心が引き裂かれる 244

心の自然成長力と自然治癒力 43

心の自由 217

心の障害 146・184・218・222・250

心の障害の病理 219

心の成長 45

心の成長を閉ざす 52

心の選択肢 10

心を解き放つ 48・217

5 W 1 H 105

—さ行—

三國志 30
 思考体系 122
 自己疎外 223
 自己の重心と善悪 231
 自己の重心の回復 234
 自己の重心の選択 235
 自己の重心の喪失 220
 自己への傍観者 111
 実直現実科学主義 123
 児童虐待 115
 死の本能 173
 自分への責任を持つ 266
 自分を優しく育てる 65
 自分を優しく育てる姿勢 189
 宗教 77
 宗教道徳 83
 儒教 106
 情緒道徳 80
 情緒道徳の問題点 81・105・110
 人格が大混乱 61

人格の分裂 237・241
 人格の矛盾 117
 神経症 223
 真実 182・289
 真実の瓦解 251
 人生観 254・257
 人生の心理学 178
 人生はゲーム
 (サブイバル世界観) 270
 人生への嫉妬 169・269
 人生への選択 275
 人生への態度 222
 人生を見出した人々 265
 心理学からの思考法 98・195
 心理学的幸福主義 77・114・146・187・218
 ストレス 120・121・125・128
 刷り込み 129
 性格の多重化 118
 性衝動 284
 精神的外傷 131
 精神病 225

精神分析 134

性善説と性悪説 280
 善悪 25・194・197
 善悪の解体 190・193・200・275
 選択 126・179・183・235・275・287
 選択理論心理学 93
 —た行—
 対人恐怖症 147
 デイブ・ペルザー 265
 転位行動 245
 道徳教育 86
 道徳の大罪 232
 閉ざされた恐怖 147
 閉ざされた最大のもの 141
 取り組み 252
 取り組み実践 189・285
 —な行—
 泣いて馬謖を斬る 30
 内面の開放 280

- 内面の力 230
 日本道徳 106
 人間としての成長 162・177
 認知療法 286
- は行—
- 罰 29
 不幸になるための思考法 167
 フラストレーション 260
 フロイトの精神分析 284
 「べき」(義務)の思考 88
 法律 84
 法律道徳 84
 本能の開放 217
- ま行—
- マトリックス(映画) 49・183
 自らによる幸福の追求 191・213
 未知の自分を受け入れる 55
 未知への選択 126・183
 未知への第一歩 62
- 三つ子の魂百まで 129
 もう直せない感情 170
 モラル・ジレンマ 87
- や行—
- 病んだ心 118
 病んだ心から健康な心への道 146・165・238・257・269
 抑圧 155
 弱った草木を育てる姿勢 66
- ら行—
- 離人感 224
 量子宇宙論 208
 量子力学 206
 臨床 177
 ルール教育 92
 ロン・クラーク 92
 論理療法 286

著者プロフィール

島野 隆

(しまの たかし)

ホームページ

<http://tsp psycho.k-server.org/>



1961年、群馬県にて出生。

1985年、早稲田大学大学院心理学修士課程修了。

コンピューターシステム開発企業を経て、大手コンピューター企業に長く勤める。

2002年、『ハイブリッド人生心理学』の執筆活動を開始。

2005年、企業を早期退職し、以降執筆活動に専念。

2008年まで千葉県に、以降は群馬県に在住。

心の成長と治癒と豊かさの道 第1巻

ハイブリッド人生心理学 入門編（上）—怒りのない人生へ—

2009. 12. 15 出版本初版発行

2013. 7. 29 電子書籍版発行

7. 31 更新：奥付に著者近影を追加

著者 島野 隆 (しまの たかし)

Copyright(C) 2009, 2013 Takashi Shimano



