

心の成長と 治癒と 豊かさの道

第2巻

ハイブリッド人生心理学 入門編 (下)
—心の未知の世界へ—

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2巻
ハイブリッド人生心理学 入門編(下巻)』

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2弾!

人間の心のメカニズムと真実

「心の再生」と「生きる喜び」へのいざない
「愛」と「命」そして「魂の成長」への道が示される

現代の福音書!

人間の歴史を通して見出された叡智と心の真実を
最新の心理学から分かりやすく精緻に解説

外面においては、「建設的」であることです。

内面においては、「真実の感情」に向かうことです。

「現実」を見て向かう目においては、「多面を同時に見る」ことです。

そのそれぞれの3つの方向性について、人間の叡智の姿勢によって向かい、

いわば別々の自分を、自己の内部に擁立するのです。

すると、それぞれの自分のはざまに、いわば「無の自己の空間」が生まれます。

その「無の自己の空間」から、「命の生命力」が解放されるのです。

心の成長と 治癒と 豊かさの道

第2巻

ハイブリッド人生心理学 入門編(下)
—心の未知の世界へ—

島野 隆

Takashi Shimano

心の成長と 治癒と 豊かさの道

第2巻

ハイブリッド人生心理学 入門編 (下)

—心の未知の世界へ—

島野 隆

Takashi Shimano



写真とイラスト 島野 隆

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。

心の成長と治癒と豊かさの道 第2巻

ハイブリッド人生心理学 入門編(下) —心の未知の世界へ—

目次

まえがき

6

1章 「未知なる心の成長の世界」へのいざない

11

2章 「現実において生み出す」ことに生きる

25

3章 感情と行動の分離・ハイブリッドの世界へ

43

4章 生き方思考と心の叡智

73

5章 3つの心の世界

103

6章 「否定できる価値」の放棄へ

137

7章	人生の答え	185
8章	人間の真実 「人生」	221
9章	愛への道	255
10章	人間の真実 「愛」と「命」	293
終章	「心」と「命」・最初の一步へ	335

索引

345

335 293 255 221 185



まえがき

こんにちは、島野隆です。

この『入門編（下）―心の未知の世界へ―』では、『（上）―怒りのない人生へ―』を心の成長と幸福への歩みのスタートラインとして始まる、心の成長の道のりの全体像を示します。

それは大きく、3つの段階を経て深さを増すものになります。

まずは「基本中の基本」です。「自らによって幸福に近づく能力の増大」である「心の成長」のために、日々の思考を、「幸福」を基準としたものに変えるのです。「善悪」や「人の目」を基準にするのではなく。

これを最初の2つの章で説明しています。ハイブリッド心理学の「取り組み実践」への、まさに「入門」にふさわしい内容になるでしょう。



次は、「心の叡智^{えいち}」です。「今の心」だけで考えていると、心の成長への方向が全く見えなくなつてしまいます。心の成長とは、「今の心」を根本的に脱皮した、「新しい心」へと変化していくことなのですから。

そのために、決して「今の心」に閉じこもることなく、ものごとを思考するための、コツのようなものがあります。そこに、人間の歴史を通して見出されてきた、心の知恵と叡智があります。

これを3章からの4つの章で説明しています。

最後に、そうした基本中の基本と心の叡智^{たすき}を携え、この心理学の「実践」を歩んだ先に訪れる、「未知の心」の世界があります。

ここに至り、「心の成長」は異次元とも呼べる深さへと至るものになります。

そこに、宗教や哲学などでも模索され続けてきた、「人生の答え」と「人間の真実」への、この心理学なりの答えが示されます。これを、7章からの4つの章で説明しています。

「心の叡智」から、内容は「入門」とは言えないような難しさになるかも知れません。しかしその先に訪れる「未知」をあらかじめ青写真として心に抱いておくことで、「基本中の基本」からの歩みが、真の輝きを持つものになります。

そして最後に示される「人間の真実」を知っておくことが、たとえ心の成長の歩みが完成には至らなくても、その途上をいつまでも歩み続けることが、私たちに人生の輝きと心の平安を与えてくれると、私は信じています。これを最終章で総括しました。

ですから、かなりの分量になったこの本の内容を、私はそのまま『入門編』の完結冊子として出版することにしました。

この本が、全ての方の唯一無二の人生の歩みに役立つことを、心から願っています。

2009年12月

島野 隆

心の成長と治癒と豊かさの道 第2巻

ハイブリッド人生心理学 入門編（下）

— 心の未知の世界へ —



「未知なる心の成長の世界」へのいざない

心の2つの未知の領域へのいざない

ハイブリッド心理学にもとづく心と人生への取り組みは、これからの人生を生きる人へ、「心の成長」の2つの未知の領域を導くことができます。私は考えています。

一つは、この人生と社会を生きるための心の知恵とノウハウです。

これはごく実践的な思考法と行動法に関するもので、「心の障害」の傾向のあるなしにかかわらず、誰もがすぐに活用することができます。

これは「未知」とは言っても、誰もがすぐに手にすることができるものです。それは極めて確実



なものでありながら、社会で今まで人々にあまり教えられないことがなかったことに、私はむしろ驚愕しています。

事実それが正しい「幸福になるための考え方」になるでしょう。それに対して、今まで私たちが「正しい」こととして教わってきたのは、「不幸になるための考え方」だったのです。

もう一つは「未知の心への再生」です。これこそが本当の「未知」になります。

「心が再生する」とは、「今の心」が一度消滅し、「新たな心」がそれに代わり生き始めるということです。それが一人の人間の中で起きるのです。生涯を通して、何度でも。

これはとても神秘的な話です。実際にそんなものを体験していなかったら、とてもではありませんがそんなことを言う気にはなれません。しかし私は実際にそれを体験し、混乱と苦しみに満ちた病んだ心から、生きる喜びに満ちた健康な心への、神秘なる道を歩む前半生を持つことになりました。

しかし「今の心」では分かりようもない健康で豊かな心へと根本的に変化するというのであれば、そのようなものとして起きるといのが、むしろ理屈としても合っているように思われます。そのような未知の心への変化が、この心理学の主題である「心を解き放って生きる」ことの先

に、あるのです。

同時にそこに、人間の真実が示されると私は感じています。

それが至るゴールの姿を私がおぼろげに視界に捉えることができたのは、上巻の原稿を大よそ書いた2004年から3年以上を経た、2007年後半になった頃でした。それは事実、「心理学的幸福主義」の3つの車軸のうちの一つ、「実直な現実科学思考」を徹底していた私自身にとつても、予想だにしない驚くべき結論になりました。

しかしそこに、人間の歴史を通して古くから、言葉をさまざまに変えて伝えられてきたのである。「人間の真実」と完全に符合するものを、私は見出すのです。

その時、私たちには、「揺らぎない自尊心に支えられ、愛によつて満たされ、もはや何も恐れるもののない心」という、人間の心の成長の完成形とも言える境地が、示されることとなります。

それを支える「人間の真実」を知ることが、たとえ私たちがこの人生において完全なその到達に至ることは難しいとしても、自らの命と人生をより有意義なものとすることに役立つであろうことを、私は信じています。

この2つの未知の領域の、おおよその姿を、この下巻で説明したいと思います。

心理学的幸福主義に基づく生き方思考

まず最初に、心理学的幸福主義によって日常の思考がどのように変わるのかを説明しましょう。もしくは、どのように思考を変えることが、心理学的幸福主義であるのか。

実は、ハイブリッド心理学を熱心に学び始め、「感情分析」など専門的実践を試そうとする方も、基本的な思考が心理学的幸福主義とは全く逆のままでおられる方が少なくありません。

また私自身、自分の心理学をいよいよ出版しようとするに際して、心理学的幸福主義だけでも日々の思考がどのように変わるのかを、あまり説明していなかったことに気づきました。

「心理学的生き方思考」

それは「心理学的生き方思考」とでも呼べるものになるでしょう。

ハイブリッド心理学ならずとも、心理学から人生の生き方を考えるのであれば、こうした基本を

踏まえたいものです。そこにさらに、ハイブリッド心理学独特の考え方の入り口になるものを加えておきましょう。

3つのテーマとして説明したいと思います。

1つ目は、「最初の心得」です。どうすれば心は良くなるのか。心が動揺した時にまず手にした、常に懐ふところに入れておく知恵の石があります。

2つ目は「生き方思考の基本」です。「最初の心得」によって動揺を軽減し、落ち着きを得た上で、「ものの見方考え方」を改めてゼロから構築し直すための、心理学的幸福主義からの最も基本的な指針になります。

3つ目は「基本的な思考法テクニック」です。再構築していく生き方思考を、さらに日常場面で具体的な思考法と行動法に展開するための、思考法の工夫です。ここでは心理学的幸福主義からすぐ言える基本を出しておきたいと思います。

「最初の心得」

「最初の心得」は、心が動揺した時に、そこから抜け出すための基本的な考え方です。これをまず最初にお伝えしたいと思います。事実心が動揺して、心理学を学ぼうと思ったのでしようから。これは心が動揺した時にいつでも懐から取り出したい、知恵の石です。

2つの知恵の石があります。1つ目の石にはこう書いてあります。

心の「状態」を問題として取り上げると、それはさらにひどくなる。

「どうしたいか」「何を望むか」を問題として取り上げると、突破口が開ける。

心の状態とは、「感情」「気分」と言ってもいいでしょう。こんな感情では駄目だ、こんな気分ではいけないと考えると、感情と気分はさらにひどくなります。

なぜか。「駄目だ」「いけない」という否定思考によつて、マイナスの感情が流れるからです。そしてそのマイナスの感情は駄目だと考えると、駄目だという思考によつて、マイナスの感情が：

お分かりかと思いますが、同じことがぐるぐると続いて雪だるま式に膨張していくのです。「自己循環膨張」が起きるなどと言っています。

この結果起きるのは、「心のハウリング」ともいうべき事態です。「ハウリング」とは、マイクをスピーカーに近づけると起きることです。

ごく微量の雑音をスピーカーで増幅した音をマイクが拾って、それをスピーカーで増幅した音をマイクが拾って、という膨張が起き、「ピイイイー！」と耳をつんざく音が出る。

それと同じことが、心においても起きるんですね。

その結果は、「こんな自分の心は駄目だー！」という絶叫状態です。

ハウリングが起きたら、マイクをスピーカーから離すことです。

心のハウリングが起きたら、目線をいったん自分の心に見入ることから離して、そもそも自分はいつた何望んでいたのかに切りかえることです。

この結果は2通りあります。

一つは「そもそも自分が望んだもの」に意識を切りかえることができたケースです。この場合は、その望みにどう向かうのが良いか、心理学的生き方思考その2「生き方思考の基本」さらにその3「基本的な思考法テクニック」に進むのが良いでしょう。

これがハイブリッド心理学が導く第1の未知の領域、「人生と社会を生きるための心の知恵とノウハウ」につながる通り道です。

もう一つの結果とは、心のハウリングは消え去ったけれど、それでも「自分は駄目な存在だ」という、静かで重い感情が流れるケースです。

「こんな心じゃ駄目だ〜！」という心のハウリングではなく、そもそも自分は何を望んだのかに向き合ったからこそ流れる、深い悲しみと失意の感情というものが、人間にはあります。その時、2つ目の石を取り出して下さい。

「心の再生」への知恵の石

2つ目の石には、こう書いてあります。

前向きの自分を自分に強いるな。

「自分は駄目な存在だ」という感情への、一切の抵抗をやめよ。

一切の抵抗をやめるとは、その感情をありのままに流し、身を委ねるということです。

身を委ねるとは言っても、「死んでしまいたい」という気分がそこに含まれた時に、身を投げたしまつたり首をつつたりしてしまうことはありません。これはむしろ、その感情をもう感じまいとして、そのために自分自身を消滅させようという、悪あがきの抵抗の行動化です。

「自分は駄目な存在だ」という感情をありのままに流し、身を委ねるとは、「こんな自分なんて」と、自分から自分を否定する感情にふけることではありません。それは心のハウリングです。自分ではもう何も意識加担をすることなく、そこに流れる感情をただ見つめるのです。

一切の抵抗をやめるとは、「自分は駄目な存在だ」という感情から逃れようとして、「この感情をどうにかするためにこうならなければ」と考えるのを、やめることです。

これはつまり、「こうならねば」と「なるべき自分」を考えるようになった前の感情に、立ち戻るといふことです。「なるべき自分」によって自分を縛るようになった大元に、還るといふことです。

そしてそれに対する一切の抵抗をやめる。

私たちの「意識」はその時、向かう先のない破綻はたんと消滅に向かいます。それに委ねるのです。もちろん思考は働かなくなります。「思考の断絶」の時間が、しばらく続くことになります。

すると、少しの日を過ぎて、「未知の心」が自分の中に芽生えているのに気づくのです。

実はこれが、ハイブリッド心理学が導く第2の未知の領域、「心の再生」につながる通り道です。「心の再生」とは、「今の心」が一度消滅し、新たな心が生き始めることです。その時、一度消滅に向かう「今の心」は、行き場のない「自分は駄目な存在だ」という感情を吐き出します。その時私たちの「意識」は、消え行きつつある「今の心」しか知りません。

それを超える目を持つのです。自分の中にやがて芽生える、「未知の心」を見通す目を。

「心を解き放つ」先にある2つの道

なぜこのようなことになるのか。それを理解するためには、このあと説明する、ハイブリッド心理学の本格的実践の先にある心の治癒と成長の姿と、その根底に横たわる心の仕組みを知る必要があります。

まずここで言えるのは、「心を解き放つ」先に、2つの通り道が現れるということです。

一つは、「人生の望み」への感情を解き放ち、それに向かって「現実」と格闘することが、心を「成長」させていく過程です。これが心をより強く豊かなものにしていきます。

もう一つは、「心の再生」に向かって、「今の心」が消滅し「未知の心」へと、「心の脱皮」が起きる過程です。これは特に心の「治癒」の側面に関係していると言えるでしょう。「もう直せなくなった感情」さえもが、その中で消え、心はより純粋なものへと変化していくのです。

つまり「心の浄化」が起きるのです。

ハイブリッド心理学が見出した「病んだ心から健康な心への道」は、この2つの過程が互いに手を携え、支え合いながら前進することで、異次元とも言える未知の境地へと心が成長していくものです。

望みに向かって現実と格闘していく心の成長が、心に「強さ」を与え、心が再生へと向かって脱皮する時の痛みを、より乗り越えやすくしていきます。

再生した心においては、「望み」そのものが根底から変化しています。より純粋で、より大きなものへと。

ここに、人間性の根底からの、異次元の未知の世界への心の成長変化が生まれることになりま

す。

私たちは一つのシンプルな自分自身への問いの先に、常に進むべき2つの道を見出すことができます。ということですが。

そもそも自分はいったい何を望んでいたのか。そして、今何を望むのか。

望むものが見えたならば、「望み」へと向かう生き方思考の再構築へ。

深い悲しみが見えたならば、無駄な思考を捨て、全てを心自身に委ねることへ。

このことを伝える2つの知恵の石を携えて、ハイブリッド心理学による人生の旅が始まります。心の状態を問題視するのではなく、何を望むのかに向き合え。

自分は駄目な存在だという感情への、一切の抵抗をやめよ。

その2つの知恵の石は、心が動揺した時に、常に取り出すものです。

最初、それはあまり大した効力を心におよぼさないように見えるかも知れませんが。しかしこの道を歩むごとに、この2つの知恵の石が発揮する効力は輝きを増していきます。

やがてそれは、未知なる異次元の心の成長と再生への道を、はっきりと照らすものになるはずで
す。

その第一歩を、今歩み出しましょう。

「現実において生み出す」ことに生きる

「生き方思考の基本」

「心理学的生き方思考」その2 「生き方思考の基本」と、その3 「基本的な思考法テクニック」が、心理学的幸福主義による「生き方思考」の幹なきの部分になります。

それは「自分が望むもの」が見えた時、力強く進むことのできるものになるでしょう。

自分がそもそも望んでいたものとは、必ず、「幸福」のためにそれを望んだものであったはずで
す。

自分が本当に望んでいたものとは、「幸福」であったはずで



「心理学的生き方思考の基本」とは、このことに真正面から向き合い、日々の全ての思考を、自らの「幸福」を基準にしてしっかりと考えるということなのです。

それは本当に自分の幸福につながるものなのか。

そもそも自分にとっての幸福とは、どのようなものなのか。幸福とは、そもそも何なのか。

そこにおいて、自分は自分自身のために何をできるのか。自分は、自分の幸福のために全ての力を尽くしていると言えるか。

ここで、現代人が心を病むにつれ、こうした問いと思考そのものができなくなっているのを見ることとなります。幸福なんて。人間なんて。人生なんて。

それは「幸福」を基準とするのではない生き方思考を人生で長く続けた結果、起きてしまうことのように思われます。

不幸になるための生き方思考

人間には、「幸福」を基準とするのをやめた基本的生き方思考が、2つあります。

一つは、「善悪」が根本基準であるかのように考えるものです。これは良いこと？ 悪いこと？
もう一つは、「人の目」が根本基準であるかのように考えるものです。こうすると人にどう見られるかしら。

この2つの生き方思考は、大抵結合しています。こうすると、人に良く見られるだろうか。それとも悪く見られるだろうか。

どちらについても、「根本基準であるかのように」と表現しました。意識の表面では、とにかく「善悪」もしくは「人の目」が最終的な受け皿のように思考されるのです。「人に良く見られる」とことがゴールであるかのように。

しかし、それは事実ではありません。心の底は、やはり自分がどう幸福になれるかを根本基準にして、「感情」や「気分」を流すのです。また、この人がどのように自らの幸福へと力強く向かうことができるかに、忠実に従っています。

一方で、この人は自らの幸福を見失っています。自分から幸福に向かうことをやめてしまっています。

心の底は、自分が粗末にされているという感情を流します。意識の表面は引き続き「善悪」と

「人の目」が基準であるかのように回り続ける中でです。

自分が「善悪」と「人の目」にないがしろにされていると感じるのです。そして人生の境遇と他人と社会に敵意を感じます。社会と他人と人生とうまくやっていきません。

当然、不幸になっていきます。他人と社会のせいで、と感じながら。

これが、必然的な心のメカニズムなのです。

それでは終わりません。「善悪」と「人の目」を基準にするこの人の思考は、社会と他人と人生とうまくやっていくことができない自分の心を、さらに「善悪」と「人の目」から考えるのです。

こんな自分の心は全然駄目だと。こんな自分が人に怒りと軽蔑と嫌悪を向けられるに違いないと。

これが、必然的な心のメカニズムなのです。

さらに続きがあります。この人は、自分の心を何とか「善悪」と「人の目」にかなうようにしなければと、不自然なストレスを自分の心に加え始めます。それはまるで、万力で自分の心をしめ上げるようなストレスです。

心がこうならなくっちゃ。その「イメージ」を型枠のようにして、自分の心をしめつけ、心をこ

ねくり回し、「こう感じるべき感情」をしぼり出そうと、自分を駆り立て続けます。当然心には疲労消費が蓄積してきます。

やがて、心がもうまともに動いてくれないことに気づくのです。
もう自分は駄目だ。

これが、必然的な心のメカニズムなのです。

基本的生き方思考への銘

「心理学的生き方思考の基本」を心に刻むための、基本的な銘をお伝えすることができます。

日々の思考を、「幸福」ではない別のことを基準にし始めた時、私たちの心はどうなるのか。基本的な理解を持つことです。

「善悪」で自分の心のあり方を考えると、心が壊れます。

「人の目」で自分の生き方を考えると、心がエネルギーを失います。

「自らの幸福」によって自分の生き方を考えた時、道が開けます。

なぜ「善悪」で自分の心のあり方を考えると、心が壊れるのか。

ハイブリッド心理学では、人間がもともとどのような存在なのだと考えています。

完璧無欠な人間はいないからです。「善悪」で自分の心を見た時、そこにはかならず完璧な「善」になり得ない「悪」の部分があります。そして「善悪」で考え、「悪を許してはいけない」と怒りを自分の心に向ける。

すると心が壊れていくのです。

「人の目」で考えた時に心がエネルギーを失うのは、説明するまでもないでしょう。誰もが人生でそれを体験します。

問題は、そうして「人の目」で考えてエネルギーを失った自分の心を、さらに「人の目」や「善悪」で考え始めることです。そこには心が力を失い壊れていく泥沼だけがあります。

「幸福」にしつかりと向き合うしか、ないのです。

心の真実に向かう

「善悪」や「人の目」を無視せよということではありません。それも幸福に影響する要因の一つ

です。

幸福には、実に多様な影響要因があります。その一つだけに偏らずに、ものごとを総合的に見る目、多面を同時に見る目が大切です。それによって人生の方向を探るアンテナの機能が、私たちの心にはもともと備わっています。

「善悪」「人の目」を最初に考え始めた時、そのアンテナの機能が停止します。

「幸福」に真正面から向き合い、自分自身の幸福のために自分で全ての力を尽くした時、私たちは同じように自分で自分の幸福のために全力を尽くしている人の気持ちがよく分かるようになります。

それは全ての人が無二の存在として歩む、唯一無二の道です。それを歩む努力に伴う苦しみ、悲しみ、そして喜びは同じものです。その道を歩んだ時、私たちは人と心の底からの共感と信頼を知ることができます。

「善悪」「人の目」を最初に考え始めた時、この世は絵に描いたようなたった一つの理想像を全ての基準とした、競争の世界のように見えてきます。共感と信頼は失われ、比較意識と嫉妬ばかりが

育ち始めます。

そして「善悪」と「人の目」から、そんな自分がさらに駄目に見えてくるのです。「善悪」と「人の目」がさらに容赦ないトゲトゲしきで、心に降り注いでくるようになるのです。

「幸福」に真正面から向き合う中で、「善悪」と「人の目」も多面の中の一つとして偏ることなく見た時、私たちの心の中で本当に大切な「善悪」と「人の目」が、淘汰たうたされます。

その時それはもはや「善悪」と「人の目」と呼ぶべきものでさえありません。

そこに現れるのは、私たち人間の心の真実と言える、人間の本性と愛と呼べるものです。それは「魂」のつながりであり、「魂の絆」と言えるものです。

それに向かうことです。

「基本的な思考法テクニク」

多少なりとも「自らの幸福」と、それに方向を定めた「望み」が見えるならば、心理学的生き方思考から、ごく基本的な思考法テクニクを言うことができます。

日々の思考を「幸福」を基準にして組み立て直し、それに向かつて「現実」にぶつかって格闘し

ていく心の成長に向かうという基本姿勢に立ち、そこに思考法の工夫を加えることで、心の未知なる自然成長力と自然治癒力を促すのです。

ここで注意したいのは、ハイブリッド心理学が採用する思考法は、決して「心の持ちよう」によって気分を良くしようとする小手先の思考は含まないことです。それは「心がこうあらねば」と、心に枠をはめて怒りで縛ろうとする、心の健康と成長を見失わせた大元の姿勢と手を組んでしまいがちだからです。

無理に気分や感情を良くしようすることは、一切行いません。

ごく単純に、機械的と言ってもいいような、シンプルな工夫を、思考にほどこしてみるのです。

「思考の文法変換テクニック」

生き方思考を「幸福」を基準にしたものへと組み立て直し、「自分が望むもの」を見定めるとい
う最も基本的な目的のためには、思考の文法を変えてみるのが実に良い方法です。

似たものになりますが、2つあります。

まず「怒り嘆き形」の思考を「望み形」の思考へ。

これが大きな流れを変えらるものになります。「こんなんじや全然駄目!」「こうあるべきなのに!」と怒り嘆きの思考が湧いてきたら、「では自分は何がどうなるのを望むのか」を問います。

これが、日常の思考を心理学的幸福主義の生き方思考に変えていく、大きな舵取りになるでしょう。その分、これは実際には結構な思案を必要とするものになるかも知れません。

こんな社会ときたら!

ではあなたは社会がどのようになるか、いいと思いませんか。それを具体的に考えます。特に、そのための具体的方法を。

そのためには、今のこんな社会制度を、こう変えるといいはずだ。それに対して今の経済状況はどうだろう。このような思考法ができるとすれば、多くの人が自らのその不足に悩む、「社会性」を向上させる階段に立ったことになります。

自分のこの性格ときたら!

ではあなたはどんな性格の人になりたいですか。いつも穏やかで、元気で明るく、誰とでも親しくできて…。

いいでしょう。そのように、「望み」が明確化されれば、次はそのための方法の答えを明確化する段になります。そして次は、実践する段です。もちろんこの望みへの答えは、ハイブリッド心理学の全てを通してお伝えすることになります。

もう一つの「文法変換テクニク」は、より細かいレベルで実践します。

「否定形文法」から「肯定形文法」へ。

これは話の内容を特に変えたり考え直したりすることはせず、とにかく文章として「肯定形」で終わるようにします。

コップを落として割ったのであれば、「なんてこった、割ってしまった！」ではなく、「割らずに済んでたらいいな！」へ。これを日常浮かぶ思考で行うのは多少最初は違和感があるかも知れませんが、重要なのは人に伝えるために書いたり喋ったりする文章です。メールをよく使うのであれば、この見直し実践がしやすいでしょう。

「:でなければならぬ」「:ではいけない」「駄目」「怒りを感じます」といった否定形で終わる文章を、「:にできるといい」「:であれば嬉しいです」といった肯定形に変えます。音楽のメロディを短調から長調に変えるように、機械的にでも。

怒りと嘆きに心が流れそうになったら、必ずこの2つを実践するのです。

自分に問うのです。では何がどうなるのが、お前の望みなのか。

そしてそのための具体的な思考を検討するのです。何をどうすればそれに近づくか。完全無欠な人間はいないという限界に、しっかりと向き合いながらです。

これを、100パーセント徹底させるまでやるのです。

意識努力なしに自然に肯定形文法の言葉が出るようになった時、自分の性格も、マイナス思考が減り、人との対応の中でも、以前より情緒も安定し、穏やかで、かつ積極的になっていることを感じるでしょう。

「現実において生み出す」・「べき」思考への別れ

日々の思考を「幸福」にしつかりと向き合うものに舵取りし、思考の文法を「望み形」と「肯定形」に変換する先に、私たちは心理学的幸福主義が指図する「生き方姿勢」の真髄とも言えるものを知ることができます。

それは、現実において何も生み出すものない「べき」という思考からの、完全なる別れです。

その代わりに、現実において生み出すことに生きることです。

ここで「生み出すもの」とは、「楽しみ」と「喜び」そして「あらゆる向上」です。

私たちがいかに高貴な「正しいこと」への信念を貫こうとしたところで、それが「現実において生み出す」ことを見失った時、それが私たちの心を成長へと導くことは、もう何もありません。

なぜならそれは「空想の中の自己満足」にしかならないからです。心は、「現実を生きる」ことの中で成長します。私たちの小手先の意識を超えた、心の自然成長力と自然治癒力によって。

空想の中でいかに正しい存在になったところで、心は成長しません。

「べき」という思考の文法を、より厳密に考えるのがいいでしょう。それは何かはつきりとした目的がある時に、意味のある言葉です。

もしこれこれを望むのであれば、こうするべきである。

もしそれを望まないのであれば、べきもなにもありません。私たちの心は自由です。

望むものの根底には、「幸福」があるはずですが、ただ「べき」で始まることなど、何もないのです。

もしその「べき」が私たちを幸福に導かないのであれば、その「べき」を捨てる「べき」です。

幸福を目指すのであれば。

前提のない「べき」は、幸福を破壊する機能しか持ちません。

「罪悪感」への別れ

私たちの日常思考は、あまりにもこの前提のない「べき」に侵されています。

信念が大切だ。こんなことも分からないのか。「社会性」がなければいけない。

違います。まず「幸福」についてしっかりと考えて下さい。そのために役に立つ知識を得ることです。

人生は「社会性」のコンテストではありません。社会の中でどうあるのが自分の幸福なのかを考えることができるのが、「社会性」の第一歩です。

「罪悪感」は、前提のない「べき」が生み出す、人間の不実な感情の筆頭とも言えるものです。

それはただ「罪悪感」にひたるのが「正しい」のだといわんばかりです。しかし私たちは罪悪感にひたる間、現実においてものごとをより良くするために時間を使うことを、失うのです。

「罪悪感」は、とてもひとりよがりです。

罪悪感におぼれることの誤りは、人間の歴史の早くから伝えられています。「三国志」にも、このことを伝えるエピソードが盛り込まれています。

西暦2世紀、後に蜀の初代皇帝となる玄徳の片腕である張飛は、一滴の酒におぼれて味方の軍を失ってしまふ。張飛はこの罪を恥じ、死んでお詫びしたいと涙を流し覚悟を決めます。

乱世の中で立ち上がった玄徳にとって、有能豪腕な張飛は必要不可欠です。

酒におぼれたことも、今なにを成すべきかも、張飛には思慮が足りなかったのです。

玄徳は毅然として張飛を論じます。「恥じるなら、生きて恥をそそげ。生きて私を助けてくれ」と。

張飛は自分の間違いに気づき、子供のように泣きじゃくりまします。

「生きることを楽しむ」という指標

前提のない「べき」思考に別れを告げ、「現実において生み出す」という心理学的幸福主義の生き方に舵を取ったならば、自分がどう生きることを楽しんでいるかを、自分の歩みの指標にして下さい。

自分がこの心理学の生き方にどれだけ「正しく」沿っているかではなく。

そしてこの心理学に取り組んだ結果、自分の心の出来がどう良くなったかと自分の心を評価するのではなく。

なぜなら、「命」とは本来、生きることが喜ぶようにできているからです。

そして、心理学的幸福主義とは、この「命」が本来持つ自然成長力を開放するためのものです。

逆に言えば、私たちは「楽しみ」を探ることによって、本当の心の成長の方向を得るのです。何かを基準にした「正しさ」を追求することによってでは決してなく。

もちろん多くの場合、利己的な欲望による「楽しみ」は、他人との、そして自分自身との軋轢あつれきを引き起こすという「現実」が控えているでしょう。

まさにそこにおいて「幸福」に向き合い、「幸福」を問うことで、私たちの心に備わる変化への力が発動し始めるのです。

心の変化への力は決して、「なるべき心の状態」に自分がどうなれたかと監視している視線の先には、命の鼓動を打ち始めることはありません。

私たちは決して自分や他人の心を評価してはいけません。もともと人間は、人間の心を評価できないような存在ではないのです。それは完全無欠の神になろうとする、傲慢です。

私たちが自分の心の出来を評価しようとした時、私たちの心は必ず、いじけて、浅ましく、傲慢なものに見えます。

なぜなら、私たちが自分の心を、この現実をどう生き生きと生きることができているだろうかと評価しようとしたところで、そこにはまさに、今自分の心を評価しようとしている心が映るので、それは自分が神になろうとする、傲慢な心です。

だから、どんなに自分の心を評価しようとしても、私たちには「自分の心はうさんくさい」という感情しか流れないように、心の仕組みができています。それにふけることは全くの無駄です。

自分がそもそも望んだのは「幸福」だった。そのことにしっかりと向き合う心理学的生き方思考の幹を、再度記しておきましょう。

「評価」ではなく、「生み出す」ことに生きることです。

「楽しみ」と「喜び」そして「あらゆる向上」を生み出すことに。

感情と行動の分離・ハイブリッドの世界へ

ハイブリッド心理学の世界へ

心理学的幸福主義の生き方は、「心の生命力」の開放を目指すものであり、それは「生きることを楽しむ感情」を指標にすることを説明しました。

しかし実際にそうした心の状態に向かうことは、心理学的幸福主義による生き方思考を意識しただけでは難しいであろうことも、この心理学では認識しています。

心理学的幸福主義は、「生き方思想」の大きな選択肢の一つを指すものです。

一方で、人間の心には、私たちが頭で考える「生き方思考」よりもはるかに深い「意識の構造」



ともいえるものにおいて、自らの「心の生命力」を閉ざすようになる宿命が、どうやらありそうです。

他なりません。それが、人が「心を病む」という問題を生み出す、人間の心のメカニズムです。

心理学的幸福主義を意識するだけで心の生命力の開放へと向かうことのできる人がもしいるならば、それはこの「心を病む」という問題をかなり完全に免れた、かなり例外的な人になるかも知れません。

ここに、「生き方思考」をはるかに超えた、人間の意識の深い構造にメスを当てる、ハイブリッド心理学の世界が始まるのです。

「あるべき姿からの怒り」に固着した意識

私たち人間の「意識の構造」に起きることとは、意識の根元が最初から心理学的生き方思考とはまさに真逆まぎやくに動くような事態です。「生きることの楽しみを探す」ことなど考えようもない状況です。

ことあるごとに、意識がまず「あるべき姿」に貼りつき、そうであれない現実への漠然とした怒りの気分から、「意識」が始まるのです。

対人関係において。人に接しようとしても明るい気分が湧かず、相手と変な違和感を意識し合う空想が頭を駆けめぐる。事実すでにそこにあるのは、うさんくさい感情を抱いているように感じられる他人もしくは自分であり、その「あるべきでない姿」への怒りが湧いてくるのです。ここにどんな「楽しみ」など見出せようか。

日常の気分において。実にたわいないことを面白がり楽しみ合う元気そうな他人に比べて、ムツとした陰鬱いんうつな気分の自分。こんな自分など、「あるべき姿」ではない…。

そして何よりも気分が悪化するの、こうした陰鬱な感情で生きることには先がないという思考になつてくることです。

感情が悪化するの、当然です。未来永劫この気分の中で自分が生きていくのだという勝手な空想の中で、将来を考え始めているのですから。

先にあるのは「破滅」だけに思えてきます。生きていくことさえ嫌になつてきます。こんな自分などいい方がい。一体自分は何のために生きているのか、と。

自分で体験したことなので、私はこうした「固着した意識の状態」をよく知っています。そしてそれがどのように突き破られ、「心の生命力の開放」によって全く未知の明るい心の世界へと向かうのかも。

「閉ざされた恐怖」が変形させる意識の根底

人は、そうした陰鬱な気分の中で感じ、思考するものが、「現実」だと考えます。

事実は、この人が人生のかなり早期から、「自らの幸福」に真正面に向き合うことをやめ、「善悪」と「人の目」を主軸に生きてきたことにあるでしょう。

その意識の根底にあったものとは、人が幼少期から心に蓄積させた「閉ざされた恐怖」と、その過程でこの人自身が自らの心に取り込んだ怒りのメカニズムです。

それが始まった時の記憶はもうありません。もの心ついた時には、ただこの世界は悪意と危険に満ちているのであり、人生は生きにくいのであり、他人とは恐ろしいものなのだと感じます。

その本当の正体は何であったのかを、もの心ついた以降の私たちの意識でとらえることはできません。

人はただそこで、もの心もつかぬ人生の早期に体験した恐怖と怒りが生み出すバネの力を、生きる原動力にすることを選んだのです。

だから、自ら恐怖を描き出し、怒りの力をバネのように爆発させるべき場面を、いつも心に用意しようとはします。

何のことはない、それは自分自身を破壊するたけに向かってくることに気づかないまま…。

正しければ怒ればいいのだ。その怒りは必ず自分自身に向かってきます。なぜなら人間はもともと、とても不完全な存在だからです。

そうして自分自身に向けられる怒りから逃げようとし始めた時、一体何が正しいことなのか、誰がそれを言ったことなのかも分からなくなっています。

最後に現れるのは、ただ「混乱」と「絶望」です。

こうして明らかに「心」において曲がり角にきている現代人がいます。

新しい心の世紀へ

私がこの著作活動を始めた2002年当時、生きることと特別な混乱と困難を抱えるのは、「人格障害」もしくは「うつ病」と呼ばれる心の状態にある、一部の特殊な人々のことのように私には思えました。私自身もかつてその一人であったこととして。

しかしこの原稿を書いている2008年も暮れの今、社会であまりにも沢山の人々が、人生の生き方を見失っているかのように感じられます。これはこの著作活動をライフワークと覚悟した私自身でさえ、驚愕する事態です。

ここには100年に一度と言われる金融危機の影響もあるのかも知れませんが。しかしこれは時代の流れを超えて、人間の宿命であるように私には感じられます。

連日のように報道される、近親者間の殺人事件、有名人の自殺、各種の精神疾病しゅんぺいに関する統計がはじきだす、驚くべき数値…。

なぜこんなことになるのか。

「現実」がとてども不完全なものだからです。そして私たち人間が、とてども不完全な存在だからです。

だから私たちは完全完璧に見えるものに憧れ、完全完璧を追い求めることから人生を始めてしまいます。そして「完全完璧を基準にして「あるべきもの」を考え始めてしまいます。

現実と人間が不完全だから、その不完全さへの恐怖を抱きます。そして恐怖から逃れようとして、何か絶対的な観念にすがろうとします。こうすれば絶対だ。そのためにはこうならなきゃ。

そうして絶対的な「あるべき姿」を掲げた時、やがてその「あるべき姿」から自分を否定し始めるのです。

なぜこんなことになってしまうのか。

人間が不完全な存在だからです。人間というのは、そのようにできている存在なのです。

恐怖から逃れようとして絶対的な観念を抱き、そこから自分を破壊するようにと。

何のことはない、この人の心に描かれる恐怖とは、この人が自分自身に向けようとしている破壊が映し出されたものなのです。

その全ての姿勢の根底に、「現実」と「人間」の不完全性を受け入れず、完全完璧なるものを求めようとする、人間の心理があります。

ハイブリッド心理学は、「不完全性の受容」へと向かいます。

そこに、全く未知の心の世界の中で、こうした全ての心の歯車が逆に好循環へと回り始める、明るさと開放に満ちた心の治癒と成長の世界があります。

私たちは今、新しい心の世紀に向かわねばならない時に、来ているのだと思います。

ハイブリッド心理学の「取り組み実践」へ

心理学的幸福主義の生き方思想に立ち、「心の生命力」の開放へと本格的に向かうための歩みを、この心理学の「取り組み実践」と呼んでいます。

心理学的生き方思考の基本的実践に加え、人間の心のメカニズムへのより深く幅広い心理学知識を活用し、深い無意識層の深層心理にまでスポットライトの光を当てる、専門心理学的な取り組みを含む実践になります。

かと言って、特別な場所と時間を用意して、特別な施しや癒しや訓練やおまじないをするような、「なんとか療法」のようなことは、一切行いません。

「現実の人生に向かう」ということ、その中で心の成長にとつてあまりにも自明とも言える大切な心の姿勢と、この社会と人生をよりうまく生きるために間違いなしに着実に役立つ思考法と行動法を学び実践するという、それだけです。

「現実を生きる」こと

治療と成長の「心の変化」は、この取り組み実践において、私たちが人工的意識努力によって練り上げるものではありません。

取り組み実践を通して、「現実を生きる」ことそのものが「心の生命力」を解き放たせます。解き放たれた自然治癒力と自然成長力が、「心の変化」を生み出していきます。

「現実を生きる」ことによつて、私たちは本当の自分の姿を知ります。そこから、本当のありのままの自分をベースにして成長していく道が始まるのです。

これは相談を受ける中でも、すぐ起きることです。現実に行動してみることで、それでどう感じるかを実際に体験するまでは、自分の心がどうすれば大丈夫なのかと悩んでも無駄です。

もちろんすぐに行動がうまく行くという話ではなく、これから成長するための、地に足のついた自分自身への目を、そこで得るのです。

場合によっては、現実に行動する前にあれこれと思い悩んだことが、現実に行動してみると何と行うこともなく済んでしまうようなことが少なくありません。この場合は、自分の生活目標をすぐに一段階アップさせるのがいいでしょう。

心の未成長部分があれば、何が自分の問題なのだろうと自分の心にじつと見入らなくとも、うまく行動できない場面が向こうからやってきます。そこで、心の成長への本当の取り組みを始められます。

これを、「自分への安心準備ができたなら現実の行動へ」という姿勢が強くなるほどに、人は人生の生き方の道をそれていきます。

もちろん現実場面の前に心の準備をすること自体に害があるわけではありません。

心の準備の方向が、完全に間違っているのです。

「あるべき姿からの怒り」という、「閉ざされた恐怖」に始まる固着した意識のメカニズムを、ひたすら膨張させる方向に向かってしまうのです。

こんな風であれば絶対に大丈夫なはずだ。そのためにはこんな人間になれなきゃ。

そんなものになれることなど、まずありません。人間と現実というものはとても不完全にできているからです。それをベースにして向上するという思考を、本来は準備しなければならないのです。

こうなれない自分は駄目だ。こんな気分の自分では駄目だ。

「善悪」と「人の目」がトゲトゲしく心に降り注いできます。もちろん「空想」の中です。「現実」にはそんなものはありはしません。

これでは先にあるのは破壊だけだ。こんなんで生きていても何にもならない。

そうして、この心のメカニズムの罠に落ちていく現代人が、大量に社会に生まれています。そして幼少期にあったであろう問題の根の深さに応じて、否、それをはるかに超えて、実際に心の疾病に陥る人が増えているように感じます。

「心の生命力」の開放

ではこうした「固着した意識」を突き破るような「心の生命力」とは、どのようなものでしょうか。それはどうすれば開放されるのでしょうか。

その道のりをできるだけ分かりやすく手順化したものが、ハイブリッド心理学の「取り組み実践」です。

ここでもまず再び言えるのは、「心の生命力」そのものは、私たちの人工的意識努力が作り出すものではないということです。

それはもともと私たちの心の底に備わっているものです。私たちにできるのは、その開放を促すような生き方を実践するところまでです。

「その開放を促すような」生き方をです。つまり「開放すること自体も、私たちの小手先の意識努力で行えるものではありません。「開放を促す生き方」に向かう中で、「現実を生きる体験」によって、私たちの意識努力のコントロールを越えて、心の生命力が開放されるのです。しっかりと栄養を取って運動し睡眠を十分に取ることで、体が成長するように。

「こんな自分」といくら考えても分からない真の心の成長

これは結局、私たちの「意識思考」は、頭で回しているだけの間は、どうやってもとても薄っぺらいということです。

頭で考えているだけの間には、私たちの心にはあまり変化は起きず、「現実を生きる」ことに心を晒すということだけが、本当の心の成長変化を生み出します。心の開放へとすっかり方向を定めた、かなり限定した姿勢の先においてです。

一方で私たちは、どうしても、現実場面に出る前に、「これで大丈夫な自分」を見出そうとします。現実場面の前なので、それは結局「空想の中で」です。

「空想」の中にとどまった時、心に成長はありません。

だから、「空想」の中でどう考えたところで、そこには成長しないままの自分しか映らないのです。

そうであるまま、この先の長い人生まで考えた日には…！

まあ、人生なんて何の意味も面白みもない、辛だけのものと感じるのが当然ですね。

「これで大丈夫」が破綻しても大丈夫な「心の生命力」への目

結局私たちは、「こんな自分」「これで大丈夫な自分」という空想がはじけ散って消えるような形でのみ、真の心の成長を体験するのです。

まず、この「真の心の成長」の起き方を、心にしっかりと刻んで下さい。

私たちが頭の中で考える「自分」とは、いわば私たちが「意識」で作り出したシャボン玉の中の世界にすぎません。真の心の成長は、シャボン玉がはじめて外へと飛び出して、大地へと足をつけた時に、生まれるのです。

逆に言えば、「これで大丈夫な自分」を空想し、安心のままその通りに現実もなれた時感じるような「成長」は、この心理学が見出した真の心の成長に比べれば、誤差程度、「気のせい」程度のものでもありません。

時間が少し経てば、「やはり自分は…」となること請け合いです。まあこれは請け合っても何にもなりませんね。

つまり、私たちはまず、「これで大丈夫」と考えたことが破綻しても大丈夫な、「心の生命力」というものを感じ取ること、そしてその開放に向かう生き方を、「心の準備」として用意するのが正しいのだということです。

それを命綱にして、あとはただ「現実」へと、それこそ命綱を切って暗闇に飛び込んでいくように、「現実を生きる体験」へと身を投げるのです。そこで起きる心の変化に、身を委ねることです。

「恐怖を生きる」先にある「未知」

今までしたことの無い行動をする時に、最低限の「恐怖」は消せないまま行動しなければならぬことを受け入れて下さい。

それさえもなしにしようとし始めた時、今まで述べてきた心の罨へと、坂道を駆け下りるように向かってしまいます。魔法がかかったように「スムーズにできるようになった自分」の空想から、現実の自分を否定し始める坂道をです。

恐怖感を感じないのを「恐怖の克服」だと考えるのは、人生をごっそり失う、大間違いの考え方です。

逃げずに前を向く姿勢の中で、「恐怖を生きた」時、私たちの心は根底から恐怖を克服するので

す。

それによって「どんな自分」に向かうのかは、この心理学の主題の一つそのものです。

それは「未知」です。

未知の自分に向かうのです。

湧き出ししてくる「今までの心」からは「あり得ない」ほどの心の力

では「心の生命力」が「固着した意識」を突き破って開放された時、それはどんな現れ方をするのか。

「開放を促す生き方」の内容を説明する前に、これを説明しましょう。

一言でいえば、「今までの心」からは「あり得ない」ほどの心の力が湧き出てくる、と表現できません。

「今までの心からはあり得ない」とは、今までの心においては感じることができないのみならず、考えることさえできないような「心の力」が湧き出ししてくるということであり、さらには、そうした「未知」への変化がこれから自分に起きるであろうことを予期もしくは期待さえ全くしない中において、その「未知の心の力」は湧き出ししてくるということです。

例えば、それは自転車を自分の足でこいでいる間の変化として感じるようなものではなく、そ

ここに突然、電動アシスト、さらにはガソリンエンジン、最後にはジェットエンジンがついてきたかのような、自分ではないものによって後ろから押される前進力を得るような、人生を生きる心の力の増大です。

当然、人生の感覚、そして普段の生活の感覚は一変します。シャボン玉の中で生きていた生活から、大地にしっかりと足をつけた、力強い前進だけの生活へ。

「現実を生きる」ことが引き出す人間の潜在力

「現実を生きる」ことに心が接触した時、心の生命力が持つ本当のパワーが開放される。

これは「潜在力」「潜在能力」の開放として、多くの心理学がテーマとするものでもあります。どうも多くの心理学はハイブリッド心理学とは逆のことを言っているかも知れないように、私には感じられるのですが…。

いずれにせよ「潜在能力の開放」は、まずスポーツや芸術の世界が分かりやすい話かも知れませんが、

最高の技術や力は、大抵、オリンピック大会のような精神的極限状態を生み出す「現実」の場で生み出されます。最高の芸術は、空想の中で描いたものをそのまま表現することによってではなく、それが「現実」の形になり始めると同時に「感性の爆発」が起きるようにして、生み出されるものだと私は考えています。

そこでは、心が「空想」から「現実」へと踏み出すことで、人間の潜在的な感性と能力の「解き放ち」が起きるわけです。

これが「人生」において起きるとはどういうことか。

理屈として説明するのは無駄でしょう。言えるのは、そうした体験を経て根本的に変化した人間が多数いるということです。

私自身の体験については、自伝小説『悲しみの彼方への旅』のラストで、「人生が見出される」場面を読んで頂くといいと思います。そこで私の心に湧き出してきた、人生を生きることへの心の力の感覚は、事実それまでの前半生の私の心からは、「あり得ない」ような力強いものでした。

私自身は今ももう、自分の心について悩むこと、そして気分が落ち込むようなことがほぼ皆無になりました。常日頃あまりにも気分が軽快なので、時折、自分が心の問題に携わる人間であること

を忘れてしまうかのようにです。

まあその分、気のせいレベルの心の成長を追うような末節に足をとられることなく、真の心の成長のための大きな根本へと、より焦点を当てた説明をしていけると思います。

まず結論…「心の生命力の開放」への「3つの同時方向性」

なぜ一部の人間にそうした「心の生命力の開放」が起きるのか。そしてどうすればより多くの人が、そのような体験と、それを原動力とした未知の次元への心の成長を経ることができなのか。

そこには、決定的となる、**3つの姿勢**もしくは「**方向性**」があることが分かってきました。

3つの姿勢のどれかを持つてば、ではありません。その3つの姿勢を持つ方向性に向かう。それを共に持った先に、**現実を生きる体験の中で「心の生命力の開放」**が生まれるのです。

それは、外面への姿勢、内面への姿勢、そして「現実」を見て向かう**姿勢**という3方向性です。

人間には**内面**と**外面**があり、**向かう先**がある。この3つの方向性それぞれに、**決め手**となるものがある。それが揃った先に、**神秘なる心の生命力が開放される**のです。

これは車のハンドルがありエンジンがあり向かう道があるという話です。どれかがあればいいという話ではなく、3つが揃って前進が生まれるという、まさにそのものです。

ここではまず、それぞれを一言でお伝えしましょう。

外面においては、「建設的」であることです。

内面においては、「真実の感情」に向かうことです。

「現実」を見て向かう目においては、「多面を同時に見る」ことです。これを「中庸の目」と呼んでいます。

これは人間の歴史を通して、人生への答えを人々がさまざまな分野で探究して導かれた答えを、端的に象徴する3要素であるように、私には感じられます。

人生成功学の分野で。心理学の分野で。そして、宗教の分野で。

重要なのは、この3つの方向性に向かう意識は、それぞれが互いに全く切り離された別々のものになることです。

そのそれぞれの3つの方向性について、人間の叡智の姿勢によって向かい、いわば別々の自分

を、自己の内部に擁立するのです。

「意識」はそのそれぞれの自分において、そのそれぞれの自分の中でのみ動くことになります。すると、それぞれの自分のはざまに、いわば「無の自己の空間」が生まれます。

その「無の自己の空間」から、「命の生命力」が解き放たれるのです。

私はこれが人間の心の真実であることに、確信を持っています。そして、人間の真実について語ろうとしたさまざまな言葉が指していたのは、これなのだ。

ですから、これはハイブリッド心理学が独自に見出したものなどでは全くなく、語られたものの本質は全く同じものだ。私は考えています。語る言葉が違っただけなのだ。

一方、ハイブリッド心理学が独自に見出したものとは、「閉ざされた恐怖」から始まって固着した意識が突破される、正確なメカニズムということになるでしょう。事実これが、私たち人間のいわば「意識のネットワーク」とも言うべきものでもあったように感じます。

そしてもう一つ、「命の生命力」が解き放たれるのは、ただ「無の自己の空間」が用意されることによつてではなく、そこにある扉が、ある決定的な鍵によつて開かれることによつてであると、ハイブリッド心理学では考えています。

その鍵こそがまさに、「不完全性の受容」です。

「心の生命力」の根底にあるもの

では3つの方向性に向かう先に解放される「心の生命力」とは、そもそも、どのように作り出されているのか。それを知って、自分の意識努力でもっと直接的に引き出したいと考えるのも無理のない話です。

そんなものは私たちが知り得るものではありません。それはもう「命」そのものの話になるので、「命」の正体については、現代科学でも何も分かりません。

まず「命」が先にあるのです。私たちがどのように思考を凝らそうとしても。

「意識思考」によって「命」に枠をはめるかのように分かるうとする努力は、全くの無駄です。

まず「命」があり、「意識」が生まれ、「思考」が成立します。もちろん脳の機能によって。

脳は私たちの「思考」をどう凝らそうとも、「思考」によって機能できるのではなく、「命」によって機能できるのです。「思考」そのものは、どうやっても、とても薄っぺらいものでしかないの

です。

「命」が、「思考」を遥かに超えるパワーをもともと備えています。それに委ねることです。

多くの人がとんでもない大間違いをしています。まるでそうした「命」のパワーを湧き出させまいとするかのように、「思考」によって「命」に枠をはめようとし始めるのです。「何のために生きるのか」といった思考によって。

そうした「思考」が有効である間、「命」の潜在力は蓋をされたままになってしまいます。

そうした、「思考」では捉えようもない、未知なる心の力に、ハイブリッド心理学は向かいます。ハイブリッド心理学が見出した、この異次元への心の成長と再生を決定つけるものとは、何よりもこの、今の心では知りようもない「未知」への心の生命力があるということを感じる姿勢になるでしょう。

最後にはそれに委ねる。「意識のあがき」を全て放棄してです。

ですから、これはもう理屈ではなく、ただ「選択」があるのだということになるでしょう。

未知への変化の力があると信じることを選択するならば、心はその方向へと変化を始めるでしょう。

そんなものなどない、と考えることを選択するならば、その通り、今の心にとどまる。それだけの話です。

「意識の崩壊」という病んだ心の根本治癒と「心の再生」

「意識のあがき」を全て放棄して、最後には自らの心の底に眠る「心の生命力」に委ねる。

これはつまり、自分の「意識」が求める通りに考え行動するのをやめるということです。

まあこれはちよつと難解というか、自己撞着どうぢやく的な表現です。自分の意識通りに考え行動するのをやめてどうするのかも、自分の「意識」で行うことなのですから。

実はこの難解な通り道が、深刻な心の障害が根底から消え去る根本治癒の現象として起きることを、ハイブリッド心理学では見出しています。病んだ心が根底から消えることに対応するように、「意識の崩壊」が起きるのです。

この場合は、事実、「思考」が不可能になります。それをただやりすぎなのです。これは深刻な心の障害の根元への、かなり本格的な取り組み実践を望む方には理解して頂きたいものになります。

そもそも、「心の再生」というものを言うならば、それは「病んだ心」の根本治療に限らず、「今の心」が一度消滅し、「新たな心」が生き始めるということです。

ならば、私たちの「意識」とはあくまで「今の心」において働くものを言うのですから、「心の再生」とは必ず「意識の崩壊」を通るものと言えます。その先に、「未知の心」が現れるのです。

感情を鵜呑みにしない

心の姿勢としてより基本的には、「空想」の中で感じたことを鵜呑みにして、「現実」について考え行動してしまわないことです。

「感情」や「イメージ」を鵜呑みにして考え行動してしまわないことです。

これは、私たちが心の悩みを克服したいのであれば、あまりにも自明のことでもありません。

私たちは、動揺して歪んでしまう「感情」を克服したいのです。

ならば、まずその「感情」を鵜呑みにしないことです。

多くの方が、このあまりにも自明な根本において、間違いをしています。

感情に流れる自分を克服したいと考えます。そこまではいいのですが、そのためにどうすればいいかを、再び感情で考え始めるのです。こうなれば：、こうでなきゃ、と。

それがいい結果になることはまずありません。歪んだ感情の克服を、歪んだ感情に沿って行おうとしているのですから。

ではどうすればいいか。そのまま引き続き自分の頭だけで考えようとしても、無理です。

自分の心の問題だから、自分ではどうにかできなければ、と考えるかも知れません。

違います。心も、身体と同じように、正しい医学的知識が必要です。「素の思考」で考えてしまふと、勘違いだらけになってしまいます。

ハイブリッド心理学には、人間の心の探究の歴史を踏まえ、私自身そして多数の相談事例などの実例によって確かめられた、病んだ心の克服と人生への確かな答えがあります。

「感情と行動の分離」・「ハイブリッドの世界」へ

ここに、「感情と行動の分離」が始まる、ハイブリッド心理学の本格的な「取り組み実践」が始

まります。

感情を克服したいのだから、まず感情を鵜呑みにしない。

この大自明原則に立ち、**外面行動と内面感情への、別々の姿勢を取るようになります。**

先に述べた「3つの同時方向性」が、ここにその実践の形を取ることになります。

外面行動においては、「建設的」であること。

内面感情においては、「真実の感情」に向かう。

「多面を同時に見る目」が、そのままこの「感情と行動の分離」を把握する姿勢になるでしょう。

「感情を鵜呑みにしない」とは言っても、感情を無視して、無感情の理屈だけで行動するようにするのはありません。この点がやや誤解されがちです。

内面においては、「真実の感情に向かう」ことが指針になります。心の罨しんきざうが生み出す、蜃気楼の錯覚のような感情やイメージを鵜呑みにしない。これを見分けるための、心のメカニズムについての学びが必要になってきます。ここからかなり奥が深くなつてきますので、**まずは外面の建設的行動法を先に学び、それを良い支えにして、内面についてのより深い学びを進めるという順序を一般**

にお勧めしています。

まずここで最初に言える「**真実の感情**」とは、「**人の目**」そして「**善悪**」を目当てにしたものではない、**心の底の本心の感情**だと言えます。人に見せる意図を全く持つことなく、私たちを動かす感情です。

それに向かい続けるのです。

「**人の目**」そして「**善悪**」を目当てに、「**こんな感情**」とイメージしたものは、**真実の重みを欠き、とても薄っぺらい、見せかけの感情**です。お返しを期待し、それが返ってこない**「怒り」**に変わるといふ基本的メカニズムをそなえる感情です。

それは、小手先の思考法によつて心をこねくり回すという、心の健康を失わせた大元の姿勢そのものの話です。

まずそれに別れを告げる第一歩を、「**心理学的生き方思考**」として説明しました。

感情は、善悪と人の目のための意図を捨てることに、**深みを増します**。そしてその深さが、**私たちを生かすようになる**のです。これはもちろん、私たちの人生における「**豊かさ**」がそこにある、「**外面**」とは別のものを指し示しています。

外面行動においては「建設的」であること。内面感情においては「真実の感情」に向かう。

この2面に、向かい続けることです。その接点において、現実行動に進むと考えるのが良いでしょう。

「怒り」などの破壊的感情は、「非行動化」が原則です。

一片の建設的要素を持つ感情がそこにあるのであれば、「現実への行動化」を後押しします。

建設的な行動法を学びます。しかしもし行動に恐怖が伴った時、その恐怖を踏み越えて行動に出るべきか、それともあまりの恐怖のために行動できない自分を優しく受け入れるのか、どちらかを選択しなければなりません。

その多面を同時に見て、問うのです。今自分にできる最善の選択は何なのかを。

前提のない「こうであるべき」を捨ててです。

その時、「命」が答えを示すのです。

どちらの選択に向かったとしても、その結果は恐らく絵に描いたような成功ではないでしょう。この歩みが未熟な心からの成長の途上にある限り。

しかしどちらの選択に向かったとしても、心に「成長」が訪れているのをやがて知るでしょう。

この「選択」が問われた時の心の動揺が過去になったのを感じた頃に。

こうして、多面を同時に見る「中庸の目」の姿勢によって「感情と行動の分離」に始まるハイブリッド心理学の「取り組み実践」は、必然的に、**外面行動の世界と、内面感情の世界に、接点を持つたり持たなかつたりしながらも、それぞれが互いに独立した、2つの全く異なる心の世界を持つ**ことになります。

ここに、「ハイブリッドの世界」が始まります。

これを支えるための「3つの方向性」について、さらにその具体的内容をごく簡単に説明し、そこから始まる心の変化を概観して行きましょう。

その先に、人間の真実と人生の答えが、待っています。

生き方思考と心の叡智

生き方思考と心の叡智

外面行動においては、「建設的」であること。

内面感情においては、「真実の感情」に向かうこと。

そして「現実」を見て向かうことにおいては、多面を同時に見ること。

この3つの方向性の心の叡智は、「幸福へ自ら向かう」という姿勢の中でこそ、心の成長に揺らぎなく役立つ歯車としてその効果を発揮し始めます。



逆に言えば、「善悪」や「人の目」から生き方を考えているまま、そうした心の叡智を働かせようとしても、あまり心の成長には役立たないということです。

なぜなら、生き方思考の根元が、心がエネルギーを失い壊れていく方向に向いているからです。

そのままの姿勢で心の叡智を働かせようとしても、それは心の成長に役立つ歯車として機能することはなく、それこそ人の目に見せるための、ただの飾りのようになってしまいます。

これは今までのメール相談の中でも、時に起きていたことです。「感情と行動の分離」に始まるハイブリッド心理学の取り組み実践を、思考の根元が「善悪」と「人の目」に向けたまま続けたことが、かなり時間を経てから分かるケースです。「見してかなり取り組み実践が進んだかと思えた先に、奇妙にもと通りの感情動揺に戻ってしまうのです。

そうした方の思考を詳しく見てみると、「幸福」についてほとんど考えないまま、いかに「正しく」ハイブリッド心理学を実践できるかという意識の中にあつたことが判明したりします。

それでは心の成長は、あまり前進しません。「いかに正しく」ではなく、「生きることの楽しみ」を探すことの中に、心の成長への本当の糸口があるからです。

今回、この本の出版に際し、「心理学的生き方思考」を最初の検討項目として、より明瞭化したゆえんです。

「幸福」が考えられないならまずそのことに真正面から向き合う

もし「幸福へ自ら向かう」という思考ができないようであれば、まずそのことに真正面から向き合うことを、取り組み実践とするのがいいでしょう。

事実それは、人生を見失った、深刻な状態にあるということです。

それを、「善悪」と「人の目」から見て良くないことだから、という方向で思考を再び回すのではなく、自分の心が求めているのは「幸福」であるという揺らぎない事実^①に立つことから、思考を始めることです。

自分でどのように自分を助けることができるのか、と。

怒りや嫉妬、絶望などの悪感情があまりにも強く、「自分の幸福」など考えようもない深刻な心
の状態にあるのであれば、全てが「既知」の中で思考されているのを見直すのがいいでしょう。心
の成長が「未知」の先にあるという、この心理学の全体を概観することが役に立ちます。

「絶望」とは、「問題の深さ」を示すものなどでは全くなく、「解決の無知」を示すものに過ぎま

せん。「未知」という名の解決への無知を。

そこにおいて、自分を絶望の淵かちから助け起こすことができるのは、自分自身なのです。自分を変えることができるのは、まず自分なのでから。

「正しければ幸せになれるはず」といったあまりにも他力本願な思考にある場合は、自分の思考が他力本願である事実を認識することから始めるのがいいでしょう。

もちろん善悪の区別を否定する必要はありません。しかし悪に出会わないためには自衛の能力も重要です。悪に出会った後で、「それは悪だ」と怒る思考法は、「幸福」にはほとんど役に立つものではありません。

私たちの現代社会も、根底では大自然の法則が支配しています。大自然を生きる動物が他力本願では生きていけない姿をよく観察し、人間社会にもある同じ側面をしっかりと見るのがいいでしょう。TVでは、各種の動物番組や、逆境から人生を切り開いたりハンディを克服した人の人生を伝えるドキュメンタリーおよびバラエティ番組、さらには最新医療に関する番組などをよく見るのがお勧めです。

だから自分で道を切り開くことが「正しい」という話ではなく、何を向上させることで、どのよう
うに自分自身で幸福により近づけるかと、自分の目の前にしっかりとニンジンをつぶらさげてあげる

ことが大切です。それができれば、心は勝手に馬力を持ち始めるからです。

今さら努力したって無駄、自分にはそのために必要な能力や才能などない、自分にはもう若さも
ない：

そうした自己限定的な思考の裏には、ほぼ例外なく、非現実的で子供じみた空想の中で描かれた、完璧無欠の理想像があります。一体社会にどれだけそんな人が実際にいるのか確認してみるといいでしょう。

あるいは、空想の中の「自分」には未成長の自分しか映らないという意識の罫に気づかないまま、他人と自分を比較して気分が落ち込むという思考が、癖くせのようになっていくかも知れません。それは全く無駄な空想です。

「こんな自分なんて」という自滅的な思考の底に、自滅的に悪ぶる自分を見せつけて人に構われたいという、幼兒的な愛情要求があるのかも知れません。これは深刻な心の障害傾向の根底に大抵あります。それはもちろん対人関係を大きく破壊し、人からの信頼を大きく損ねるだけの効果を持ちます。

「自分なんて」という自己嫌悪感情は、しばしば愛情への願望と結びついて、甘い感覚を伴う癖

のようになりがちです。これは私自身が体験して、その「甘い味」をよく知っています。

病んだ心が生み出すこうした「甘い感情」の罠から、まずは単純に、目を覚まして抜け出すことです。

「怒り」と「憎しみ」が力になるという人生哲学を、捨てきれずにいるかも知れません。

もちろんそれは「力」になります。幸福をただ破壊することだけをできる「力」にです。

怒りと憎しみが力だと感じ、それに向かう間、人は当然、「自分の幸福」を考えることができません。『幸福の破壊』という列車に乗っているのですから。

怒りと憎しみを選ぶのは、実は「自分自身では幸福に向かうことができない」と感じているという、他力本願や依存心、そして無力感が背景にあります。だから現実の、もしくは空想上の被害にあった時、**未来の自分の幸福へと意識を切り替える**ことができないのです。

「自ら幸福に向かうことができる」と感じている人は、怒りや憎しみを放棄することが、かなり簡単にできます。これは怒り憎しみの「正しさ」などという理屈の問題ではなく、自分の未来の幸福が見えるのであれば、「復讐」よりそっちの方が美味し（おい）そうに見えるという、単純な話です。そして実際、当然そっちの方が美味しいものです。

怒りと憎しみを「正しさ」の問題として人生哲学化した人は、自分で幸福に向かうことができな
いという無力感を、前提として持つと同時に、固定化させ、結果として膨張させていることになり
ます。

話は単純です。まず自分で自分の幸福について考えてみることを、選ぶかどうかだけです。

心の世界がそれで切り替わります。もちろん、その先にある心の叡智の道を視界に入れることが
必要です。

深刻な心の障害傾向の中では、どうしても意識が「どうせ自分は嫌われる」といった受け身のマ
イナスイメージに固着したものになってしまいます。これは上巻で詳しく説明したように、「自己
の重心の喪失」が意識の根底レベルで起きてしまっているのです。

「では自分自身ではどう感じ考えるのか？」と、「自己の重心」を回復した思考へと積極的に切り
替える実践が極めて重要になります。

その先に、自分でどのように自分を助けることができるのかという、心理学的生き方思考のスタ
ートラインに立つのです。

自分が「幸福」をどう考えているかを明瞭にする

「自分の幸福」というものについて、まずは最低限「意識してみる」ことができるならば、次は、自分が「幸福」をどう考えているのかを、明瞭にしてみるのがいいでしょう。

自分は何を幸福と考えているのか。どうなれば幸福だと思うか。
そのために必要なものは何だと、自分は感じているか。

ここで「あるべき姿」に固着した意識の穴にはまり、どつと気分が落ち込むかも知れません。それが「意識」の流れです。まさにそれを「心の生命力」が突き破る道のりを、これから説明しようとしています。

「私はこれこれが幸福にとって大切だと思います」と、道徳の授業で発表するためのような思考は無用です。それは「善悪」と「人の目」から思考を始める、心が力を失い壊れていく方向性です。

結局、内面と外面、物質面と精神面、もろもろの側面において、より多くの「欲求」が調和した満足になれるのが、誰もが求める幸福です。

しかしその個々の「欲求」に注目した時：

それを満たすためには、自分はこうなれなきゃと感じた瞬間…。

意識は再び固着の穴に落ちることになります。

いいでしょう。それが私たちの「意識」なのです。「意識のあがき」です。

本当の心の成長が、「こんな自分」という空想のシャボン玉がはじけた外側にあるという話を思い出して下さい。そこにおいて、「感情と行動の分離」という大原則から、この道が始まることを。

答えの構図

答えの構図をまとめておきましょう。

真の心の成長は、「こんな自分」という空想のシャボン玉から飛び出し、「現実」の大地へとしっかりと足をおろした時に生まれます。それは心をより強く、安定したものにし、「幸福」へと、より自らによって近づけるようにしてくれます。

真の心の成長を遂げた人々には、ある決定的な姿勢があります。外面においては建設的であること。内面においては現実の感情に向かうこと。現実に向かうことにおいては、多面を同時に見ること。この3方向性の自分をそれぞれ別に擁立した時、「無の自己の空間」が生まれ、そこから「心

の生命力」が解き放たれるのです。これが人間の真実であり、心の叡智です。

ただしそれが「固着した意識」を突き破る、病んだ心からの根本治癒、もしくは異次元への心の成長を生み出す「心の再生」として起きる時、私たちは「意識の崩壊」を経なければならぬという峠とうげがあります。これがハイブリッド心理学が見出した「病んだ心から健康な心への道」のメカニズムです。

「幸福」についてしっかりと考えることです。これがスタートラインです。

心の叡智の3つの方向性を、具体的に学んでいきましょう。

その先に、この答えの構図において、「現実を生きる」ことへと、身を投げ心を委ねればいいのです。

「建設的であること」

外面行動においては、「建設的であること」が答えです。

「正しくあること」は、残念ながら心の成長と幸福への答えにはなりません。いくらでも「正し

く、「幸福を破壊できるからです。そのようなものとしての「正しさ」を望むのであれば、それはもう個人の自由ですが。

この「建設的」とは、「前向き」「やる気」の気分や努力の姿勢など、精神論の話ではありません。そんなものを作り出そうと心をこねくり回したり、心を万力で締め上げたりするから、心が壊れてしまうのです。

心がやがて勝手に馬力を持ち始めるような、思考法行動法を用意してあげればいいのです。

「建設的」とは、動物の基本的行動様式の3種類、「破壊」「自衛」「建設」についてのことです。

「破壊」の行動様式とは、望ましくないものに出会ったら、それを破壊して消滅させようとするものです。「それでは駄目だ」と言う思考法行動法です。

これは「幸福」とは縁遠い行動様式と言えます。「不幸になったら動く」とでも言える行動様式であり、アメーバのような単細胞生物の世界を思い浮かべせます。幸も不幸も感じない動物進化の段階では、そのようなになるのでしょう。

人間の場合、この「破壊モード」思考を主軸にすると、「自ら不幸に向かう」生き方になりま

す。不幸になったら動く、不幸を待ち受けるという心の状態になるからです。頭が働くとは、不幸の中にいるという話になってしまいます。現代人に実に大きな割合で見られる生き方です。

「自衛」の行動様式とは、望ましくないものに出会わないように、先回りして離れるか防護の手だてをして、自分を守るものです。

これは「幸福への志向性」においては、中立と言えます。なるべく不幸に向かないようにしている一方で、特に幸福に向くわけでもありません。しかし沢山の障害がつきものの大自然を生きることににおいては、まずこの「自衛の能力」がとても大切になってきます。

「建設」の行動様式とは、望ましいものに取り囲まれるような生活基盤を自ら築いていくものです。

ここで、「自ら幸福に向かう」生き方になってきます。「建設」によって、不幸をはねのけるだけでなく、不幸がもう近づきようもないような、望ましいもので取り囲まれる生きる基盤を作っていくということなのです。

「建設」にとつて、感情や気分の前向きさや努力の姿勢などの精神論はあまり関係なく、「建設」のための「技術」の有無がまず重要になってきます。人間の場合、「科学」がその大きな役割を果

たしてきたわけです。

心の基盤の建設のためには、精神論は無用であり、思考法行動法の技術が大切になってくるという事です。

「正しいこと」を求め、それを損なつたものを「決して許さない」という思考法行動法は、もちろん「破壊」の行動様式に属しています。そう言えば、そうした態度一辺倒いっぺんどうの人を、時に「単細胞頭」と呼んだりしますね。

人はそうした思考を高尚で高貴なものと感じる一方、実はそれはかなり退化した行動様式です。「善悪の区別がつく子に」とよく言いますが、それだけでは「破壊」の行動様式しか生み出せませんね。どうやったら先回りして悪から自衛できるか、さらに善いものに取り囲まれる基盤を作れるか、思考と行動の「技術」をまず持つことが大切です。

破壊と建設・命の本性

怒りに頼る行動法の現代人においては、しばしば、怒りの圧力によって相手や自分を動かし、ものごとを成させることがあります。「怒りによる脅しつけ」による、ものごとの生み出し方です。

つまり「力づく」の「強制」であり「躰」^{しつけ}です。

これは「破壊」か「建設」か。

個々のケースを見ると切り分けが難しい場合もあるかも知れませんが、考え方は明瞭です。

そこで生み出されたものが「幸福」にすぐつながるのであれば、「建設」的なものです。

「幸福」につながるのがあまりに遅すぎる場合や、最後まで幸福につながらない場合、そこで何が生み出されようと、それは「破壊」的です。現実において破壊だけがあったことになってしまうからす。その人の空想の中でのみ「建設のつもり」で描かれていただけでは。

ですから、「勉強しろ！」と怒りによる脅しつけによって、子供が勉強したとしても、その子供が人生においてその勉強をしたことで幸福を感じ取れないとしたら、その親子の姿は、「破壊的」です。

実際その子供が人生の幸福を感じ取れないとは、人生の喪失であり、人生の破壊だったということですから。

自分が親になって、もしくは親が死んで初めて、親の愛が分かった。そんな話をよく聞きます。確かに愛はあったのでしょうか。しかしそれが幸福を感じさせたのが、かなり遅きに失したという

ことになります。

「それが親の愛だ」と考える方もおられるでしょうが、破壊モードを主軸にした方なのでしよう。「怒りの中で愛した」のです。

子供が「自分は愛されている」と感じ取れないような「愛情」とは、かなり親の独り善がりな「愛情」ではあったのでしょうか。後にその子供が、そこにあった親の愛を感じ取れたということとは、「それが親の愛」だという話よりも、子供の側が、親の独り善がりを超えたところにあった愛を感じ取れるようになった、心の成長を果たしたという話になるでしょう。

ハイブリッド心理学では、「親の愛とは」といった議論はしません。

今、生きることを、そして愛することを喜ぶように、「命の本性」はできていると考えています。その、「命の本性の開放」へと、ただ向かいます。

「命の本性」を閉ざした生き方のまま、さまざまに持ち上がる難解な精神論や哲学論議は、ハイブリッド心理学が関心を持つものではありません。

生きること、そして愛することを、私たちが常に「今」において、喜び、楽しんで生きるのであれば、そこで持ち上がったような問題の全てが、起きないはずだったのです。

話は単純です。「命の本性の開放」の世界に向かうか、それを閉ざした世界にとどまるかの、「選

「扱」があるだけです。

「怒り」の非行動化

「外面においては建設的であること」の最初の基本的な行動原則は、「怒り」「破壊衝動」の非行動化です。

感じてしまった怒りは仕方ありません。まずはそれを「非行動化」します。

どんなに「正しいこと」であろうと、「怒り」が伴うのであれば、それを行動化しないことがお勧めです。

これはもちろん「怒り」という心の機能の価値を全て否定しているわけではありません。それは「実害」を現在進行形で受けており、どうしてもそれを止めるために怒りを行動化する以外には良い手がない時の、最後の手段です。

まあたとえ山でクマに出会ったような場合です。その時は、思いつき怒りを奮い起こして大声で怒鳴って石でも投げつけてやれば、かなり撃退できる可能性が高まります。暴漢に襲われた場合も、これに該当するでしょう。

基本的な社会行動において、「怒り」が最善の行動法であることは、万が一にも、ありません。

「怒り」に「プライド」を求めてはいけない

私たちは決して、怒りの中で正しさを主張できることに「自尊心」や「プライド」を求めてはいけません。その時私たちの心は、プライドの感覚を感じながら、同時に力を失い壊れていく、落とし穴に落ちていくのです。

もし正しさを主張する必要が出た場合は、「自尊心」「プライド」とは別の問題にして下さい。

なぜなら、「正しさを主張する」ことは、どうしても「正しくないもの」への「破壊攻撃」を向けることにならざるを得ないからです。他を批判することを、どうしても伴わざるを得ないからです。

一方、「自尊心」とは本来自分個人のものであって、自分自身で自分を尊敬できることを言います。人の目などにはあまり依存することなく。

それを他の攻撃によって得る姿とは、とても自己中心的で利己的な、醜い姿になってしまうからです。他ならぬ自分自身から見てです。それがどんなに「正しく」ても。

それを心の底が感じ続けながら、心の表面は怒りの興奮によって「自分の醜さの感覚」に麻痺まひするという、奇妙な形です。

そして私たち人間は、完全完璧に「正しく」あることは不可能な、不完全な存在です。

「正しさの主張」によって「自尊心」「プライド」を得ようとした時、他に向けようとした破壊が、やがて怒りの興奮がさめた頃、「自分自身の醜さ」へと、再び怒りの中で向かってくるのです。

病んだ心が生み出す、最も不幸な姿が、この心の轍わだちによって生み出されます。

怒りと憎しみが力になるという人生哲学に、幸福なんて人生なんてと自棄的に悪ぶる姿が人の目に構われることへの幼児的愛情要求が結合した時、人は悪魔にとりつかれたように、相手の欠点をただ破壊攻撃することに快感を覚えるような姿へと変貌していきます。

幸福に自ら背を向け、怒りと憎しみのパワーに自尊心とプライドを求めた時、心に毒キノコが生えてくるのです。

それがどんなに醜く、ひどい臭気を漂わせているのか、感覚が麻痺したまま。その時人は毒キノコそのものになってしまい、自分の姿も臭気も分からなくなってしまうのでしょうか。

自分が本当に求めているのが「愛」であることを自覚できなくなりましたまま。

そこでどんなに「正しく」ても、人は誰でも離れていきます。

心に取りついた悪魔が消え去り、寒々とした孤独の中に置かれた自分の姿が見えた時、心に訪れるのは、ただ「絶望」です。そしてさらに自暴自棄的になり、攻撃的になる。

こうして、深刻な「心の荒廃」が生まれるメカニズムがあります。

そこから、自分自身を救う道があります。

まず全ての意識をリセットし、「幸福」を開始点としたものにする事です。

そして、怒り破壊に頼ることのない行動法を学ぶことです。

それは「現実において生み出す」という行動法です。「生み出す」とは、「喜び」と「楽しみ」そして「あらゆる向上」のことです。

「現実」の多面を見る行動法を学ぶ

ここで「固着した意識」が妨げになるかも知れません。これは心の障害傾向の深刻さに比例して、厄介に行く先を阻むものになってきます。

現に自分が実害を受けているという感覚イメージです。自分は悪意によって、不当に評価され、

怒りと嫌悪と軽蔑を向けられた。他人ばかりが良い目を見ている。こんなことがあつていいものか。そうして、「怒り」と「憎しみ」が湧いてきます。

あるいは、この先に自分が人から怒りと軽蔑と嫌悪を向けられるという、意識につきまとう感覚イメージです。皆これこれを普通であり義務だと感じている。自分もそうできなくつちや。できそうもない。そんな自分は怒りと軽蔑と嫌悪を向けられ、村むら八はち分ぶになる。：。そうして「恐怖」が湧いてきます。

頭の中で空想した自分が「できそうもない」のは当然です。そこには未成長の自分しか映りませんので。

まあ雑に言つてしまえば、「被害妄想」「迫害妄想」です。

ただし、それが事実、被害を伴っている場合や、容赦ない人々の中に置かれている場合もあります。全くの正真の妄想である場合もあります。この厳密な線引きは、本格的な心理学においてもかなり厄介です。

ここでまず、心の叡智のもう一つの方向性、**多面を同時に見る「中庸の目」**が重要な役割を持っています。

自分は酷い仕打ちを受けた。

それは人から受けた客観的で物理的な被害のことでしょうか。それとも内面感情として、相手が悪意を自分に向けたということでしょうか。その時の相手の感情とは、悪魔のように傲慢な強欲だったのか。それとも、弱い人間が恐怖に追い詰められての攻撃感情なのか。

物理的被害があればそれは「現実の被害」なのでしようし、一方他人の内面感情はまず「空想」の中で捉えることです。人の心を直接見ることはできませんので。

でももし相手が事実、そうした悪意を抱いていたのであれば、それは「現実」だったと言えるでしょう。一方、相手の内面感情は実は全く別のものであった可能性もあります。

他人が自分を厳しく追い詰める。脅迫されているような感覚だ。

それは何かはつきりとした言葉で表現されたものでしょうか。「もしこうできなければこんな罰があるぞ」とか。それとも、暗黙の雰囲気のようなものでしょうか。後者であれば、まずは空想上の中で捉えたものということになります。

人は、自分がこれこれできなくても全然意に介さないかも知れません。そもそも人は基本的に自分のことで精一杯です。あるいは実際、他人の欠点を激しく攻撃することを生きがいに行っているような人もいます。

「空想」と「現実」

一般の心理カウンセリングではどうアドバイスするのでしょうか。「気にしすぎですよ」「嫌われて
いるなんて思わなければいいんです」という方向でアドバイスするものが多いかも知れませんが。

「そんな相手とは絶交しなさい」という方向でのアドバイスも見かけたことがあります。れっき
とした臨床心理士がそうアドバイスしているのを読んで、思わず絶句しましたが。

ハイブリッド心理学からのアドバイスは、全然違います。

私たちは、現実とイメージの区別については、あまり手を出すことはできないのです。なぜな
ら、それらが全て湧いてしまつてから、私たちの「意識」が始まるからです。

それを、「現実をこう感じなければ」と自分の心に不自然に手を加え、こねくり回そうとした
時、意識がこんがらがつて、どうにもこうにもならなくなる、心を病む入り口があるのです。

全てが現実なのです。それを受け入れるしかありません。

客観的事実はこれこれではないということも。それ以上にイメージが湧いてしまうことも。一

方で人の心を直接見ることができないことも。

それが私たちの「心の現実」なのです。それが、私たちのまづ置かれる世界です。私たちはそこから、次の「現実の行動」へと旅立たなければならぬのです。

そしてそのように「今ここにある心の現実」は、私たちの「空想」のシャボン玉の中でしか、捉えることはできないのです。「現実の行動」に出る前の段階では。どう「意識思考」を凝らしても。

全てが現実であり、それは全て空想なのです。

「現実の行動」に出る前は、両者が混沌としています。そこから、空想のシャボン玉の中に閉じこもるか、そこから飛び出して現実の大地に着地するか、分岐点があるのです。

空想に閉じこもるのではなく、現実へと飛び出すとは、「心の生命力」をじかに「現実」に触れさせるということであり、それはつまり「意識のあがき」の外側に向かって行動することなのです。

「現実か空想か」にかかわらず決まる行動

多くの人が、根本的な勘違いをしています。「何が現実かそれとも単なる空想か」によって、行

動が変わると考えるという大勘違いを。

そうではなく、何が現実であろうと何が単なる空想であろうと、基本的な行動様式を選択によって行動は大きく決まってくるのです。

「破壊」の行動様式を取っているのならば、幸福から遠ざかる行動になります。

「建設」の行動様式を取っているのならば、幸福に向かう行動になります。

何が現実と空想の組み合わせになるうともです。それだけの話です。

空想と現実の組み合わせ内容にかかわらず、決まってくる「建設的行動」とは何か。

それに向かう道順を、この本の最初から説明しています。まず「幸福」についてしっかりと考えることです。

そして、「自分の幸福」において「現実において生み出す」ことを考えることです。

自分が、喜び、楽しむことのできる行動へ、そして自分が、向上できる行動へ、向かうことです。

相手にどう思われたのをどうこうする、というのではなく。

ですから、人が自分を嫌っていると感じるのが現実であろうと単なる空想であろうと、人に怒りを向けたり、嫌がらせをしたりする行動は、しないんです。自分の幸福につながる行動を一生懸命に考えて、それに向かうんです。それだけです。

相手が悪意の持ち主であろうと、そうでなく単なる行き違いであろうと、一つ一つの行動について、道理をわきまえ、相手の身にもなって考え、奮^{おこ}ることも卑下することもせず、自分にできる最善の、向上を生み出す行動を、するんです。

気になる相手が自分に気があると感じようと、それがとんでもない自惚れで実は相手は自分を嫌っているかも知れないとしても、その結果両極端のイメージによってどう行動していいか混乱しても、「愛って何？」などと難解な哲学に流れずに、人を愛する気持ちが自分を生かすことに感謝する一方で、へまをしないような恋愛行動学も、しっかり学ぶんです。

どうしても怒りが湧き出てくるほど、悪意的な他人の内面の空想が浮かぶ時は、**まず自分自身の基本的な行動様式を振り返ってみるのがお勧めです。**

空想に浮かぶ人の内面というのは、結局のところ、鏡に映した自分の内面ですの。

「破壊と建設」と「不完全性の受容」

何が現実で何が空想かによって行動に迷うのは、実は破壊の行動様式で生きている人の特徴です。

なぜなら、それは本物とニセモノが散らばった宝石のうちの、どれをハンマーで破壊するかの行動選択になるからです。

ニセモノを破壊しなければならぬ。しかしもしそれが本物であつたら：。だからまさに「葛藤」になるわけです。

建設の行動様式で生きる人の場合は、何ということはありません。全部自分のものにして、TP O（時と場面）に応じて使い分けて役立てればいいのです。正装した時につける本物と、遊び心でお洒落するためのおもちやの宝石と。2つを正確に見分ける技術は、ゆつくり得ればいい。

この例えは、単に「行動様式」を例えたものではなく、ハイブリッド心理学の決定的な命題を例えたものでもあります。

それは「不完全性の受容」です。

「破壊」は、不完全性の「非受容」の中にあります。完全完璧でないものは、破壊しなければならぬのです。

「不完全性の受容」の先に、真の「建設」の姿勢があります。なぜなら、「建設」とは必ず、不完全なものを目の前に置くことからスタートするからです。

不完全性の「非受容」のまま、「建設的」であることはできません。「破壊的」にだけなれます。

「不完全性の受容」が、私たちを真に「建設的」にするだけでなく、私たちに全く別の心の世界への扉を開くのです。

その時私たちは、この世に存在する全ての出来事に、そこから何かを学ぶための価値を認めることができるようになります。この世の全ての存在を、愛することができるようになります。

私たちは、何が現実で何が空想か、そしてそれを引き金にして流れる感情がどんなものであるかに揺らぐことのない「建設的行動」を、次に説明する「開かれた心の世界」における「行動学」も学ぶことによつて、定めることができます。

それは、「不完全性の受容」によつて真の建設性を獲得した行動の、具体的な姿です。

それが、外面行動向けの心の叡智の側面であり、この下巻の冒頭でお伝えした、誰もがすぐに活用することができる、この社会と人生をよりうまく生きるための実践的な心の知恵とノウハウにな

ります。

それを学び実践することの積み重ねが、間違いなしにこの社会と人生をよりうまく生きることを可能とさせ、生活をより豊かなものにしてくれるでしょう。

「行動学」と人間の心の奥底の世界

しかしハイブリッド心理学は、それを内面感情を無視して、ただ理屈だけで機械的に実践することを求めているではありません。

そもそも「建設的行動」が「自分の幸福」を基準にすることが原点であることにおいて、それぞれの人が何を本当に幸福と感じるのか、内面の奥深くにこそ行動への最大の羅針盤があるからです。

その意味において、ただ理屈だけで機械的に実行する建設的行動などというものは、存在しません。

ここに、内面感情に揺らぐことなく定めることができる、普遍的な行動法の考え方と、それぞれの人が幸福を感じ取る、唯一無二の内面のあり方という、全く独立した2面が現れることになるの

です。

その2面を同時に見て、あとは自らの「命」に問うことです。今自分は何をすべきなのかを。今自分は、自分自身のために何をできるのかを。

その2面の自己のはざまから、「命」が答えを出してくれるはずで。

そのためにも、私たちに私たち自身の「命の重み」を忘れさせた心の業（ごう）の正体（ひもと）を紐解くことが必要です。

それとの別れを果たすことが必要です。

私たちは「開かれた心の世界」における行動学を学ぶと同時に、それとの対極となる「閉ざされた心の世界」の存在を、鮮明に知るので。

その中で、人は幸福を願いながら自らそれに遠ざかり、幸福を破壊していく。

そこにあつた不実の正体とは何なのか。それを見据え、否定し破壊できることに価値を感じる感覚を心の根底から放棄した時、私たちの中で「閉ざされた心の世界」は終焉を告げます。

否、それがきれいに消え去って、「開かれた心の世界」だけで私たちが生きようになるのでは
ありません。

「閉ざされた心の世界」からやがて変貌を遂げる、**第3の心の世界**が現れるのです。それは「**遙かなる永遠の心の世界**」です。

私たちはそこで、**永遠の心の命**を手にするのです。

3つの心の世界

心が生まれ置かれる2つの世界

「開かれた心の世界の行動学」を学ぶことで、私たちは空想と現実の組み合わせにかかわりなく向かうことのできる「建設的行動」を、定めることができますようになります。

「開かれた心の世界」とは、「開かれた世界」を生きる心の世界です。

「開かれた世界」とは、誰もが存在を許され、それぞれが唯一無二の幸福に向かって、自ら歩んでいくことのできる世界です。



それとは対極にある、もう一つの世界が人間にはあります。

それは、「閉ざされた心の世界」です。

「閉ざされた心の世界」とは、「閉ざされた世界」を生きる心の世界です。

「閉ざされた世界」とは、存在が問われる世界です。存在が許されるためには、こうでなければならぬという、「存在の規律」がある世界です。その基準によって、存在が善悪に分かれる世界です。

「存在の善悪」によって、以後人はそれに応じた扱いを受けるのだ、という暗黙の、もしくは明示的な了解がある世界です。

人の心は、この「閉ざされた世界」を前にして惑い、怯え、傲慢になり、他人を、そしてやがて自分自身を、否定し、破壊するようになるのです。

そしてこんな言葉が現れるわけです。「こんな自分なんていない方がいい」と。

「2つの世界」と「心の成長」

心は、「開かれた世界」の中で成長します。「閉ざされた世界」の中で、心が成長することはあり

ません。

なぜなら、「閉ざされた世界」では、「存在」が問われているからです。「成長」が問われるのではなく。

それはあたかも、植物の種が水と栄養の豊富な土の中に入ることができるか、それとも乾燥した岩の上に置かれたままにいるかの、分かれ目の瞬間に今あるということです。魚が、生きていくことのできる水の中に入れるか、それとも生きていけない水の中に放り込まれるかの、分かれ目の前に今あるということです。

ここでは「存在」そのものが、つまり「命」が、脅かおびやされているのです。「成長」どころの話ではありません。

「成長」は、この「存在への脅かし」が消え去って、自分が生きるにふさわしい場にいるという「安心感」の中で、「命」の本性が解放たれることによって、始まります。

私たちの心が人生に惑うものである時、それは私たちの心が、「閉ざされた心の世界」に生まれ出ることから人生を始めたということなのです。

私たちの心が「閉ざされた心の世界」にある時、そこに本来の「人生」はありません。

それは本来の「人生」ではなく、「存在の裁判」という特別な裁判の時間であり空間です。

それは本来の「人生」ではなく、判決にそなえるために、判決のための準備をして生きる時間なのです。できるだけ自分に有利な判決が下されるようにと。

本来の「人生」は、裁判所の中にはなく、外側の開かれた世界にあるにもかかわらずです。人は時に、その「存在の裁判」が人生なのだ勘違いし始めます。

人生は一時たりとも安息のない、「判決」へと向かう日々になってきます。全てがその「判決」へと向かっての、「仮の」時間と化してしまいます。一体何のために生きているのかと、生きていくことが嫌になってしまうのも無理はありません。

何のことはない、それは「人生」がそうであるのではなく、人間の心がその前に置かれる、2つの心の世界がまずあるということなのです。

「開かれた心の世界」と、「閉ざされた心の世界」と。

「存在の規律」の不条理

もしあなたが対人行動や社会行動に思い悩み、まったく自信が持てないようであれば、それはま

ず間違ひなく、「閉ざされた心の世界」における「存在の規律」の空想の中で思考してしまつてい
ることを、確認するのがいいでしょう。

存在を許され、受け入れられるためには、こんな風になれなければならない。なれそうもない。
冷たい白い目で見られ、村八分になる。怖い：。

「なれそうもない」と感じるメカニズムは説明済みです。そこには「未成長の自分」しか映りま
せんので。

ありとあらゆる思考が、出口のないものになります。「存在の規律」の内容を見定めようとする
思考。これがいいのか。いやあれか。混乱。いつたい何が「正しい」のか分らない。反発。いつ
たい何でこんなに苦しまなければならないのか。怒り。一体彼らは何様のつもりだ。絶望。こんな
自分は絶対に拒絶されるだろう。憎悪。いつそ死んでやるか。誰かを道づれにして：。

たった一つの小さな分岐点の先に、その先に繰り広げられるありとあらゆる思考が、ことごとく
出口のない、不毛なものになります。

小さな分岐点におけるたった一つの問題点とは、いつたい何だったのでしょいか。

「正しさ」を求めたことでしょうか。「幸福」ではなく。

違います。「存在の規律」というもの自体が、全然「正しく」ないんです。

それは人間の思考が犯す、明白な過ちです。

それは人間が人間の存在を支配しようとする過ちです。人間が人間を超えた何ものかになろうとする過ちです。

「存在の規律」の中で繰り広げられる思考と感情の世界は、こんな情景を思い浮かばせませす。

道路を進むと、こんな看板が掲げられています。「ここより先、『存在の規律王国』である。心して入れ」。

存在の規律にかなった者が、生きること許され、ひいきを受け、良い思いをする。存在の規律にかなわない者は、踏みにじられ、誰からも笑顔すら向けられなくなる。

そこにあるのは2つの道です。この「存在の規律王国」への忠実な家臣となり、その地位を昇りつめていくか。それとも、存在の規律にかなうことにしくじり、鞭打たれ踏みにじられる身分へと落ちていくか。

私たちは、そうした「存在の規律」が心の中のイメージどころではなく、**社会国家**によって成されたものを知っています。

現に今、私たちが暮らす日本の隣国の中にも、今だにそうした専制政治を行っている国があるのをご存知だと思います。そこで人民がいかに貧困にあえいでいるかも。

ナチスによるユダヤ人大量虐殺は、人間が歴史の中で犯した最大の罪の一つです。その「選民思想」がまさに、閉ざされた心の世界の「存在の規律」の負の側面の象徴です。

日本の文化も、「存在の身分」に色濃く染まっています。「家」という「存在の規律王国」の中における身分で考える習慣。そしてそれをめぐる骨肉の争い：。

私たちに、一つの大きな選択が問われることになります。

この「存在の規律王国」の世界にとどまり、その一員として生きていくのか。それとも、進む道の方向を全く変えて、「存在の自由」の地へと旅立つのか。

「存在の規律」を前に荒廃する心

人間の心は、「存在の規律」を前にしてすすんでいく。ハイブリッド心理学ではそう考えています。

2008年の6月に、日本の通り魔事件としては過去30年で最悪と言われる17名の被害者を出した秋葉原無差別殺傷事件の加藤智大容疑者は、「彼女がいない」ことを「負け組」と位置づけ、激しい劣等感に駆られ、他人と社会への憎悪をつのらせていきました。

彼女がいない不細工人間など、生きていく資格がないという「存在の規律」が、彼がその頭の中で繰り広げ、その中で生きた情動世界だったのです。彼の空想の中では、彼が迫害される者として。

しかし、そんな「存在の規律」の命題を彼の心の中で最初に掲げたのは、間違いなく彼自身の心だったはずです。

連日のように報道される近親者間の殺人事件も、「こんな奴は存在の否定に値する！」という命題の引き金の中で引かれて起きたのでしょうか。恐らく多くのケースにおいて、被害者との間でどっちの主張する「存在の規律」が正しいかと、激しい怒りの応酬が繰り広げられた挙句あげくに。

多くの人が抱えると言われるストレス。それも「存在の規律」に責め立てられていると感じる心に起きているのでしょうか。職場の中で、近所つき合いの中で、友人つき合いの中で、恋愛関係の中で、そして家庭の中で。

そして何よりも、子供の社会さらには大人の社会にも見られる、「いじめ」。そこでは、「存在が

悪」とされ皆から攻撃される「生贄いけにえ」に自分がるることへの恐怖と、別の者がなる安堵感が快を帯びたものが混ざり合い、熱狂を帯びた興奮が生まれる、病んだ姿があります。

「存在の規律」の下にある「あるべき姿からの怒り」

現代人が人生の幸福と心の成長を見失った根底にある、「あるべき姿からの怒り」。それも「存在の規律」の下で人の心に抱かれています。

それが前提のない「べき」でもあります。とにかく、人間はこうあるべきなのです。なぜなら、そうあるべきなのだから。

こんなことができなければ。こんな容貌では。こんな性格では。

人から冷たく白い目が向けられる。そのイメージを、人はほとんど疑うことができませぬ。

全ての存在を愛することのできる目が、静かに自分に向けられることもある事実を、全く感じ取りようありません。

なぜなら、「幸福」へと自ら全力を尽くして歩んではいけないからです。

全ての存在を愛することができるようになるのは、「幸福」へと自ら全力を尽くして歩んだ時な

のです。

その時、人は同じように全力を尽くして生きている人の気持ち、よく分かるようになります。それは各自が歩む、唯一無二の道です。その道を歩む気持ちは、皆同じです。

「幸福」へと自ら全力を尽くして歩んだ時初めて、全ての存在を愛する目が現実にあることを、感じ取ることができるのです。

「自ら幸福に向かう」ことなど、考える余裕がありません。なぜなら、「存在」が脅かされているのですから。「人の目」と「善悪」によつてです。

だから「幸福」を基準にするのではなく、「善悪」と「人の目」を基準にした生き方思考になるのです。

そして心が力を失って、壊れていくのです。それが、「閉ざされた心の世界」なのです。

「開かれた心の世界」の行動学

「開かれた心の世界」は、誰もが存在において許され、それぞれが唯一無二の幸福に向かつて歩

むことのできる、心の世界です。

そこでは「存在」が問われることはありません。しかし「行動」が問われることはあります。

それを習得することは、あまり難しいことではありません。「存在」が問われているのだと勘違いしない限り。

「存在」を問う規律だと勘違いすることから、混乱や反発や絶望が生まれます。そして分からなくなってしまうのです。何が本当に「正しい」のかと。そして自暴自棄になって、生きる道を見失ってしまいます。

なぜ「存在の規律」だと勘違いすると、何が本当に「正しい」のか分からなくなってしまうのか。

人の顔色が判断基準になってしまうからです。

「存在の規律」であるとは、自分の「存在」がどう見られるかということです。笑顔を向けられるとは、自分の「存在」が善いとされ、これからひいきにしてみらえるということです。怒りを向けられるとは、自分の「存在」が悪いとされ、これから何をしても嫌われるということです。

事実、それが「閉ざされた世界」なのです。「存在の身分」がどうなるかによって、人との関係と人生が決まってしまう。人の視線とは、自分の「存在」をどう評価しているかです。

人の顔色が、決定的な基準に感じられてきてしまうのです。だから、何が本当に正しいのか、分からなくなってしまうのです。

現実には、人の顔色など実に気まぐれです。

「人の顔色」ではなく「ものごとの道理」「原理原則」を考え学ぶ

「開かれた世界」では、善悪は人の顔色で示されることはなく、はっきりとした「ものごとの道理」「原理原則」として学ぶことができるものです。

それを、これから学び始めるのがいいことです。

それは、目線を「人の顔色」から「ものごとの道理」「原理原則」に切り替えれば、見えてくるものなのです。

交差点の交通整理のことを考えてみるといいでしょう。「閉ざされた心の世界」に生きる人は、自分の存在がどう見られるかによって、進んで良いか悪いかが決められると感じています。

交差点ではち合わせた相手の車の運転手が、優しい表情をしていけば進んでよし、怒った表情をしていけば止まらなければならない、と思込んでいるのです。

「存在が悪」だとされた者は、その先で全ての信号が赤になってしまいうような話になってきます。現実においては、そんなことになったら交通は大混乱です。

「開かれた世界」では、「人の顔色」ではなく、「ものごとの道理」「原理原則」にまず視線を向けることが重要です。交差点ではち合わせた相手の顔色ではなく、まず信号機の色を見ることです。

正しい知識を持つている人、人生をよりうまく生きた人の知恵を学ぶのもいいでしょう。社会や対人関係でうまく行く、「勝てる原理原則」というものが大抵あります。それを知らないといつまでも人の顔色と内面感情の詮索に明け暮れてしまいます。

そして「こんな人間だから」といった人物印象でものごとを考えるのではなく、一つ一つの問題について、「道理」と「原理原則」をしっかりと自分で考えてみることです。なぜそれはそうなのかを。5W1Hをしっかりと考慮に入れてです。

「開かれた世界」における「ものごとの道理」「原理原則」には、前提のない「べき」はありません。必ず「これこれのために」という理由があります。

そしてさらにそれが何のために、と突き詰めていった時、それぞれが幸福へと自ら歩むことを尊重すること、そして社会全体が向上することを基準にして、社会における善悪のルールの「正しさ」を考えることができます。その基準をさらに超えた絶対的な「べき」など、もう何もありません。

ん。

社会を生きる自信のために

「仕事をする」「収入を得る」という人生課題について、考えてみるのがいいでしょう。それについてしっかりとした考えを持つことが、社会で生きていく安心感と自信感を築くための、基本中の基本にやはりなるからです。

仕事はなにも、仕事をするのが尊いからするものではありません。自分の望む生活に見合った収入が必要であれば、すればいいのです。

「働かざる者食うべからず」と言われ、「やる気がある」ことが、「存在の規律」になる。これは「閉ざされた心の世界」です。そこでは人の顔色が、仕事の仕方の基準になってしまいます。

実際の「仕事」は、人の顔色などは無関係に、社会における「需要と供給」といった法則の下に、「目的」や「役割」を持つて発生します。その大元には、全ての人が幸福な生活を望んでいる、「消費市場」があります。また、社会経済をコントロールするための「制度」や「法律」があ

ります。

そこで自分は何を生み出すことができるか。何を生み出すことが、人や社会に喜ばれるのか。

そのような、具体的な思考法を築くことです。

その先には、「**価値を生み出す**」ということが、仕事をする上で、さらには人生を生きるという活動の、大きな原動力であることが見えてくるでしょう。これを体得した頃、**社会を生きる大きな自信が獲得されているはず**です。もちろんこうした思考法の実践は奥が深く幅広いものになりますので、より詳しい内容を『実践編』などの本で紹介していきます。

また、自分が果たした役割に応じて、自分はどんな社会制度の恩恵にあずかることができるか。それを加味することで、人生の終着駅までの安心と自信を設計することができます。

これは「**開かれた心の世界**」の思考法行動法です。そして実際、私たちが生きる現代の自由主義社会は、「**開かれた世界**」なのです。

2つの心の世界のはざままで

問題は、そもそもそのような「開かれた世界」を生きること、心向かわせることができるかになるでしょう。

「閉ざされた世界」に、心が惹かれ続けてしまうのです。

なぜなら、「開かれた世界」には、自分だけに注がれる特別な目がないからです。幼い頃の自分が、親から特別に注がれたような目が。たとえそれがかつて愛だったのだらうと怒りだったのだらうと。

そもそも「開かれた世界」とは、「人物」をあまり問わない世界なのです。

ルールさえ守れば、拒まれることはなく、価値ある行動をすることができれば、人物を問うことなく評価されます。ただしその場限りで。

それはいわば交差点で出会っただけの人々の世界です。そこでいかに誉め称えられようと、人々は「身内」ではなく、冷たい言葉で言ってしまうえば全て「他人」なのです。

それが「開かれた世界」なのです。それぞれが別個の存在として、それぞれが唯一無二の方角へと向かっている世界なのですから。

だから心は再び、「身内」と感じられるような人々の目の中で自分が特別な存在になり得る「閉ざされた心の世界」に惹かれ、自分は「存在の善悪」そして「存在の身分」がどう見られる人間な

のかという意識に、心が虜になってしまふのです。

再び人の顔色が基準になり始め、具体的な思考を見失ってしまいます。仕事にうまく向かうことができませぬ。やる気がうせてしまいます。

そしてやる気のない自分は社会で村八分にされる、落伍者らくごなのだと感じ始めます。

「閉ざされた心の世界」の「愛」と「嘘」

しかしここに、ハイブリッド心理学は、このあとの心の転換への最大の原点となる、全く別の視点からの真実を見出すのです。

「閉ざされた心の世界」の中で、人は存在の規律となる「あるべき姿」に到達し得ない自己を嘆き、人の目を前に惑います。

しかし本当の問題は「あるべき姿」にかなえないことではありません。本当の問題は、「閉ざされた心の世界」における「愛」に、「嘘」が混じることにあるのです。

そして「嘘」が許せなくなるのです。それは「あるべき姿」にそぐいようもない、「まがいもの」です。

そして、「愛」を破壊し始めるのです。

ここに、人間の心の不実なる悲劇の原点と、そこから「開かれた心の世界」へと旅立つ転換の原点が、同時に現れることになるのです。

「愛」と「嘘」の罠

人間の心において、「愛」と「嘘」が、しばしば表裏一体の罠を作り出します。

人はしばしば、愛されるためにありのままの自分を隠して、別の人間を演じようとするのです。そこに「嘘」が始まることになります。

しかし「嘘」だけは、どんなに心が健康であろうと病んでいようと、心の根が善人であろうと悪人であろうと、ほとんど変わることなく、人間が本能的な嫌悪を感じるものなのです。

かくして、愛されるために嘘をつき始めた心は、ほぼ必然的な、破綻への道を歩み始めます。

心がすさんで、愛されるために演じようとしたものに、なりようがなくなってくるのです。なぜなら、「なるべき自分」を演じるのが難しいからではありません。自分で自分が嫌になってくるのです。

ここに、愛されるために嘘を演じることの、難しさの問題ではなく、そのトータルな位置づけが、人間の心で問われることになるのです。

閉ざされた心の表と裏

振り返るならば、私たちの心がその中に生まれ出た「閉ざされた心の世界」とは、明らかに、「あるべき姿」になることによつて、愛されるはずの世界でした。そして愛されることが、自分を幸せにするはずの世界でした。

しかし実際に私たちの心がこの世に生まれ出た時、そこにあったのは、何か損なわれた世界でした。

損なわれたものが本当に何であったのかを、もの心ついた以降の私たちの意識で捉え、思い出すことはできません。

ただそれはそうであるべきだったのに、そうではなかった世界だったのです。そうでなかったものとは、自分だったのか。他人だったのか。それともこの「現実」そのものが、この「人生」その

ものが、何かの間違いだったのか：

そうして満たされない思いを置き去りにしたまま、私たちの心は歩み出します。

いずれにせよ私たちは、「あるべき姿」になることで愛されるはずの世界に生まれ出たのです。

「あるべき姿」への幼い心の思いは、とても高潔です。たった一つの曇りさえ許すことができません。また、その「高潔さ」こそが、「あるべき姿」への自分の思いと歩みを支えるかのように感じます。

しかし、「閉ざされた世界」とは、同時に、愛されるためには自分に嘘をついて別人になる必要がある世界だったのです。

私たちが人生の早期に「閉ざされた恐怖」を体験した度合いに応じて、私たちの心の中に、その世界があります。

それは「存在の規律」にかなう別人になることで、存在を許される世界です。自分に嘘をついた時に愛される世界なのです。

ここに、人間の心の裏の面があります。「閉ざされた世界」である『存在の規律王国』の中で、あるべき姿になることで愛されようとすることは、同時に、偽りの見せかけによって「存在の身

分」を得ようとする、「傲慢」と「偽善」への階段の入り口を意味するのです。

嘘をついて、偽りによって自分の存在の身分を得、他の存在の身分を蹴落とし、踏みにじって、良いものを得ようとする、卑屈で、浅ましくて、凶々しく、自己中心的で、粗暴で、おぞましい「傲慢」と「偽善」です。

そして生まれ出た私たちの心が、その幼い意識の中で、あるべきだったものを損なわせたものの正体、もしくは黒幕であるかのようにおぼろげに捉えたのが、まさに「閉ざされた世界」の中で人間がまとう「傲慢」と「偽善」、そしてそこに潜む「嘘」だったのです。

「嘘」が、何かを損なわせたのです。幼い心は、それを憎むことの中で、生き始めます。

他人の嘘をいくら憎み、「破壊」したところで、真実の自己を「建設」することはできません。そのことをこの幼い心に教えてくれる者は誰もいません。

人間の心の悲劇

思い返せば、私たちが生まれ出た心の世界には、「愛」と「善」をめぐって、必ず2面があったことが思い出せると思います。

なるべき自分になることで、愛されることへの願望：。

人が善悪について言う言葉の中に感じた、「嘘」。それへの反発：。

かくして、見えない心の菌車のつながりの中で、人間の心に悲劇が生まれます。

一つは、望めなくなってくるのです。望むことが、恐ろしくなってくるのです。望むとは、自分が忌み嫌った人々のような姿に、まさに自分になることのような不吉なことのように見えてきます。

そしてもう一つ、人の目が、事実トゲトゲしいものに感じられてくるのです。なぜなら、いかに「望めない」としても、私たちは望まざるを得ないからです。そして事実、意識の表面がどう思考しようとも、望んでいるからです。「幸福」をです！ 生きている限り。

心の中で菌車が狂い始めているのです。そこで起きていることとは、一体何が本当の自分の本心であるのかが分からないまま心に浮かぶ、つながりのない自分のイメージです。

その中のあるものは、傲慢です。それがありのままの自分に嘘をつくことであるのは自覚できません。いま、「もしこうなれば」という空想の中で描かれる、人からの賞賛と羨望のまなざし。それにほくそ笑みながら、やがて人を見下し始めている自分。ここで、心をすきんだ度合いが一定限度

を免れていれば、そうした空想を「良心」によつて振り払つて消すか、それともさらに他人を痛めつける空想へと暴走するか、分かれ目が出てくるかも知れません。

心に浮かぶ自分のあるものは、卑屈です。それは「なるべき自分」になれない自分であると同時に、何か嘘がばれた罪人のような沈んだ気分の中にいる自分です。自分でもそんな気分になる前後関係が分からないので、とにかくこんな気分じゃ駄目だ、と、「前向きの気分」を自分の中に練り上げる方法の研究に没頭し始めるかも知れません。

あるいは、ありのままの自分を感じ取る感受性が損なわれていなければ、自分が求めているのは「愛」であり、それを得るためには自分に嘘をつかなければならないという心の現実、そしていかなる外面行動を行おうとしても、そこに「自分への嘘」がつきまとい、自分がそれを激しく嫌悪していることを、感じ取るかも知れません。そこから抜け出す道があることをこの人間に教えられる者がいない限り、彼彼女はただ嘆きと絶望を深めるだけかも知れません。

いずれにせよそこで起きるのは、何が本当の自分の本心なのか分からないまま、外面行動のための自己イメージに対して、人々の視線のイメージが次第にトゲトゲしいものへと変化してくることです。それが恐らく本心のレベルにおいて、私たちの心を萎えさせてしまうのです。

そのトゲトゲしさとは実は、一人歩きする自己像が、その中に「嘘をついて何かを得ようとして

いる自分」を含むことに対応したのではないかと、私は考えています。

トゲトゲしい人の目のイメージは、実は「自分への嘘」に関連したものである。

これは、こうした心の動揺を、他人との関係ではなく、自分自身との関係において解決克服する道があることを示唆します。

なぜなら、それはまさに、「他人との関係」ではなく「自分自身との関係」の問題なのですから。

心の「防衛メカニズム」の隘路^{あいろ}

「あるべき姿」になることで愛されることへの願望。そして「あるべき姿」への高潔な思い…。

愛されるためには「ありのままの自分」に嘘をつかなければならないという、閉ざされた心の現実…。

偽りの見せかけによって存在の身分を得る「傲慢」と「偽善」に対して、来歴の中で抱いた憎しみ…。

これらのベクトルが、実は心の中で一つに重なるものであり、それが重なった時に起きる闇の亀裂を、人間の意識は捉えることができません。否、人間の意識がそれを真正面から見据えることは

できません。

それは「意識の崩壊」「意識の破綻」を意味するのです。これは人間の心の内部にある悲劇です。

心理学から言えるのは、人間の心には、そうした「意識の破綻」を回避するための、「防衛」のメカニズムがあるということです。

ここに、私たちの日常の心理と日常の言葉では全く理解不可能な、心の底の見えない仕組みがあることを、ご理解頂かなくてはなりません。

自分が望んでいることと、自分が憎んでいることを、別々のベクトルではなく、一点に収束して体験することを避けるためのメカニズムです。

そのためには、意識の重心が自分の中心にしっかりと足を下ろす方向へと向かうのを、やめればいいのです。意識の重心を、自分の中心から目をそらすように、外へ外へと、「他人」へと、「人の目」へと、移せばいいのです。

自分が望んだのではなく、他人に押しつけられたと感じればいいのです。自分が何を考えるかよりも、他人がどう思うかだと感じればいいのです。

これがまさに、「自己の重心」を自ら失っていくということなのです！

これによって、心の底の現実と、意識の表面が、別のものとして体験されます。

心の底の現実とは、「自分に嘘をついているために自分で自分が嫌になっている」が、意識の表面では、「自分はべつに自分に嘘などついてはおらず、他人が自分を嫌っている」と！

心の闇の感情の完成

この意識の偽装を完成させるために、心の防衛メカニズムは、ある根源的情動の変化を逆手に取ります。これが問題の深刻さに応じて起きてきます。

その根源的情動とは、「愛」です。

愛を憎しみに変えればいいのです。自分への嘘を嫌悪しながら得られない愛を、自分を嫌う他人への憎しみでおおうことで、この意識の偽装が完成するのです。

事実、既に述べた通り、この心の罠の先に、なるべき自分になれて、愛されるようになる可能性はほとんどありません。「現実」は必ず、この意識の偽装にとつて好都合の結果になるのです。

自分に嘘をついて愛を得ようとした最初の小さな一歩の先に、この大いなる意識の偽装が、容易に成立するのです。

他人はその傲慢と偽善によって、自分にあるべき姿を押しつけ、苦しみもがく中でそれに到達し得ない自分を怒り嘲るのみではなく、悪意によって自分を見せかけの偽り人間だという色メガネの視線を向けた。自分はそんな他人を憎むのだ、と。

こうして、人間の心の闇の感情が生まれます。

人間の心の内部の悲劇を避けるための心の防衛メカニズムが、皮肉にも、人間の外面現実における悲劇を生み出します。本当の自分の本心というものへの目くらまし状態のまま、そこに生まれるのは、ただ「憎しみ」と「破壊」だけです。

「心の自立」への道

人間の心の闇の感情が、こうして心理学のスポットライトの下に解明された時、私たちは同時に、この心の罫から抜け出す道を知ることになります。

それは、「心の自立」です。

愛されるために自分に嘘をつかなければならない「閉ざされた心の世界」の「愛」に別れを告げて、「開かれた心の世界」に旅立つことです。

ここでは「身内」と感じられる人々の目の中で、自分が特別な存在になれる願望が叶えられることも、もうないことを意味します。その願望に、別れを告げなければならぬことを意味します。その決別を、痛みの中で成すのです。これは「成長の痛み」です。

この旅立ちには、「愛」と「嘘」が混ざり合い始めた時に、すでにその準備が始められていました。なぜなら、愛されるためには自分に嘘をつかなければならないのですが、自分に嘘をついていると、自分で自分が嫌になってしまうので、そうして求める「愛」そのものの価値が、私たちの心の中で下がってくるのです。

自分で自分が嫌になることで得るような愛であれば、そんな「愛」はもう求めないという選択肢が現れてくるのです。

そして愛される必要がなければ、「あるべき姿」に従う必要さえないのです。愛を求めないのであれば、愛のために課せられた「あるべき姿」を、捨てるも構わないのです。

心が自由になります。これからは自分の目で「開かれた世界」を見て、自分の考えで生きる人生が始まります。

心が自由になるとは、心が安全になるということです。心がこうでなければならぬという「脅し」から、解放されるからです。

心が安全になると、「自発的な感情」がより多く湧き出していきます。それは「喜び」「楽しみ」そして「愛」といった、「幸福」に直接つながる感情です。ここでの「愛」は、「求める愛」ではなく、「自ら愛する愛」です。

これからは、愛されることで幸福になれる世界ではなく、自ら愛することで幸福になれる世界を、生きればよいのです。

「依存心」からの脱却

私たちは「心の自立」を、「依存心」との対比の中で学ぶことができます。

ただしハイブリッド心理学で言う「心の自立」と「依存心」は、日常言葉で言う「自立と依存」とは、少し内容に違いがあります。

ハイブリッド心理学での「心の自立」とは、外面的な、経済的な自立のことではありません。

「心の自立」とは、自分の心を自分で支えるということです。自分の本心で感じ、考えることができるようになることです。

「依存心」として問題になるのは、自分の本心を失うことです。人が感じ考えることによって、自分の心を埋めてしまうことです。

「依存心」があると、安心して人に頼ることができなくなります。

「心の自立」によって、むしろ安心して人に頼れるようになります。

なぜなら、完璧な人間はいないので、「依存心」とは自分の不完全さを自分で受けとめることができません、自分の不完全さを他人に埋めてもらおうとすることだからです。

すると、「依存心」の中で人に頼ろうとしても、相手の不完全さを受け入れることができず、怒りばかりに流されるようになるのです。

自分で何もできないまま、怒りばかりに心がおおわれるようになるのです。

「心の自立」とは、自分の不完全さを受け入れることでもあります。なぜなら自分でしっかりと

自分を感じ考えるならば、そこには必ず不完全さがあるのが「現実」だからです。そして自分の不完全さを受け入れるのならば、自然と、相手の不完全さも受け入れられます。

「心の自立」によってむしろ逆に、自分にできないことをどつしりと腹をすえて相手に頼ることが、できるようになるのです。

「依存心」という言葉は問題を直感的に捉えるのにはいいのですが、より正確な問題理解のために、「心の依存」と呼ぶといいでしょう。

人はしばしば「依存心」というものを、何でも人に頼って、自分では苦勞せず甘い汁だけを吸うという文脈の中で考え、いけないこととは思いつつも心がそれに流れてしまうと感ずるかも知れません。

しかしそれが内面において、「感じ考える」ことまでを人に任せることであつた時、事實は、苦勞せずに甘い汁を吸えるような話ではなく、人生の喪失と苦しみの坂道への入り口であることを、知っておくのがいいでしょう。

なぜなら、それは自分で自分の幸福を考えることができないということだからです。

自分で自分の幸福を考えることができないから、「人の目」と「善悪」でものごとを考えるようになります。するとそこには、『存在の規律王国』の入り口が現れているのです。私たちが来歴において「閉ざされた恐怖」を体験し、「閉ざされた心の世界」が心の中にある限り。

そこでの「依存心」は、苦勞せずに甘い汁を吸うどころか、憎悪と破壊の毒を自分の心にはら撒まくことを意味するのです。

「第3の心の世界」へ

そうと分かれば、これからの人生を生きるに当たっては、一刻も早く「心の依存」から抜け出し、「心の自立」へと転換して、「開かれた世界」で生きるモードへと、心を切り替えたいと考えるでしょう。

私たちにそれができるでしょうか。できないのです！ なぜなら私たち人間は、そんな完全な存在ではないのです。

それを受け入れ、認めることに、ハイブリッド心理学の最大の命題である「不完全性の受容」があります。

そもそも、私たちの心が「閉ざされた心の世界」に生まれ出たことにおいて、「閉ざされた心の世界」が、私たちの「意識の故郷」なのです。

私たちの心が「閉ざされた心の世界」に生まれ出たことにおいて、私たちの心の「命」は、いまだ「閉ざされた心の世界」に置き去りにされているのです。

「閉ざされた心の世界」に別れ、「開かれた心の世界」だけで生きることには徹しようとした時、私たちは「閉ざされた心の世界」に入れ込んだ時に現れる、「憎悪と破壊」とは別の代償を払わなければなりません。

それは「空虚」です。深みを欠いた、刹那的、もしくは機械的で瑣末な事柄に心を奪われて生きるだけの日常の繰り返しです。それは人生を失うに等しいことです。

これがハイブリッド心理学の結論です。私たちは、「開かれた心の世界」だけで、十分に人生を生きることは、できません。

私たちは、一度「閉ざされた心の世界」に別れを告げ、「開かれた心の世界」へと旅立つのですが、それは「開かれた心の世界」だけで人生を生きるためではありません。「開かれた心の世界」を踏み台として、もう一つの心の世界、第3の心の世界に向かうためなのです。

それは「遥かなる永遠の心の世界」です。それを「魂の世界」とハイブリッド心理学は呼んでいます。

人間の真実と人生の答えが、そこにあります。

「否定できる価値」の放棄へ

感情は「選択」するものではない

「破壊」から「建設」へ。そして「閉ざされた心の世界」から、「開かれた心の世界」へ。

それが私たちの人生の生き方における大きな選択であったとしても、それとは異なるものとして流れる「感情」を、そのように流れるものとして「選択」することは、できません。

「感情」はそもそも、「選択」するものではありません。感情は私たちの「心の現実」に対して、私たちの意識思考を超えて、私たちの「命」が起こす反応なのです。私たちに選択できるのは、「感情」を仲立ちにして「命」が私たちに伝えてくる声に耳をすませるか、それとも耳を塞ぐ^{ふさ}かです。



特に、真のプラス感情、真の前進力を持つ感情を、私たちの小手先の意識思考で作りに出すことはできません。それは私たちの心の「命」のみが作り出せるものであり、私たちはそれに委ねるしかないのです。

逆に言えば、私たちが小手先の意識思考で作りに出せると感じるプラスの感情とは、この心理学が見出す「心の生命力」が作り出すプラス感情に比べれば、微塵みじんのような、誤差程度の錯覚のような、はりぼてのプラス感情でしかありません。

一方で、私たちが「感情」に対して成すことのできる「選択」が、心底から無駄と不毛を感じたマイナス感情を捨て去ることにあります。

そのために、私たちは「心の生命力」が生み出すプラス感情をある程度体験し、身をもって知ることを通して、それに委ねるための心の姿勢と思考法行動法を体得することが大切です。

その先に、今までの心の来歴から湧き起こるマイナス感情の無駄と不毛を心底から感じ取った時、私たちはそれを心の根底から捨て去ることができず。

そうしたマイナス感情には、「怒り」「焦り」そして「恐怖」があります。

「悪感情」は実は良い感情

実は、ハイブリッド心理学に取り組む多くの方において、この心理学によって感情をより良いものへと「選択」するのだと感じておられることが、いつまでも同じ生き方姿勢の繰り返しの中で前に進めない最大原因ともなっているようです。

それは完全な誤解です。良い感情は、「心の生命力」のみが作り出すことができます。この心理学で行うことは、「心の生命力」に委ねるための姿勢と思考法行動法を築くことです。

私たちはまた、「悪感情」が実は「良い感情」でもあることを知ることが大切です。

全ての「悪感情」が、私たちの人生への誤った姿勢を「心の生命力」が感じ取り、私たちにその自覚を促しながら、心の根底が同じ過ちを繰り返し返さないように、心を根本変化させようとしていることの表れとして起きます。

それを、私たちの「意識思考」が、「こんな感情になつてはいけない」といった心に枠をはめる思考をすることで、「命」が持つ心の回復と成長への力を、反故はごにしてしまっているのです。

「心のあり方」が「存在の規律」になる

「感情」を「選択するもの」と考え、「こんな感情になってはいけない」「感情がこうならなければ」と考える。

これは、「心のあり方」がまさに「存在の規律」になっているということ。こんな心のあり方の人間が存在が許され、そうでない人間は存在を許されない、と。

すると心は、見えない歯車の中で『存在の規律王国』の理不尽へと向かい、まさに自らその「規律」にそぐいようもない心へと、混乱と錯綜さくそうと荒廢を深めてしまうのです。

これが実は「心の障害」の本質的特徴でもあると、ハイブリッド心理学では考えています。「心の障害」とは、完璧な心しか許せなくなった心の状態なのだ。そうして不完全な自分の心を責め立てる結果が、「心の障害」になるのです。

この心理学を学ぶこと自体が、同じ姿勢の中で、「人より上」の心になろうとする道具に位置づけられてしまいがちです。これはもう誰でも起きてしまうものと受け入れ、同じく取り組んでいきます。

多くの現代人が抱えるストレスや人生の生き方の悩みの根底でも、同じものが作用しているのを、私たちはさまざまな事例で知ることができます。

2008年にも美人女子アナウンサーの自殺がありました。その時私が最も注目したのは、元気を出せない自分を責める彼女自身の言葉でした。

自分の容貌は特別な醜さだと悩む「醜形恐怖」は、実は何かの「精神的な醜さ」が外見に表れていることへの恐れであることが、心理学からは理解できます。それを帳消しにできる完璧な美貌の追求に、心が虜になってしまうのです。これを本人に自覚させ、「精神的な醜さへの恐怖」を別の問題として取り組むことが、克服への定石的なアプローチになります。

多くのうつ病が、自分の心を責める感情によって生まれます。こんな心の自分じゃ駄目だ、あん心の自分になれなければと。そう考えたところで、なれるわけはありません。そしてお決まりの感情へと向かうわけです。こんな自分なんて!と。

人はそのような「存在の規律」を抱く中で、「心のあるべき姿」を考えることが、ただ純粋に理想を追うことであるように感じます。

しかしそれが心の底の見えない歯車の中で、『存在の規律王国』の中で傲慢と偽善と「自分への嘘」に向かうことでもあること、そして自らがその傲慢と偽善と嘘を激しく憎むこと、自分自身が

自らの憎む相手になることへの恐怖を抱えていることを、自覚することはできません。

そのさらに底に、これら全てを突き破る「心の生命力」が眠っていることを、そしてそれが出す答えが何なのかを、分かるはずありません。

心の命への道

ハイブリッド心理学が見出した「病んだ心から健康な心への道」は、「閉ざされた心の世界」から旅立ち、「心の生命力」を解き放つ道です。

それは私たちの心の、「命」につながる道です。

「存在の規律」に圧迫された心の解決が、「心の自立」に示されることを説明しました。

「心の自立」の中で、私たちは自分に嘘をつくことで得られる愛に別れを告げ、同時に「存在の規律」の圧制からの独立を果たすのです。愛される必要がなければ、理不尽に従う必要もありません。心は自由になります。

私たちは「心の自立」の中で、私たちの心を惑わし続けた感情の論理が根底から変われることを、

あらかじめ知っておく必要があります。その変化は、「心の自立」への「選択」が問われた瞬間には見ることができないからです。「心の変化」そのものは、「選択する」ことはできません。

変化は、「選択」を成してからかなり時間を経た時、訪れます。

「愛」は、「与えられるもの」としての「愛」から、「与えるもの」としての「愛」へ。

「自尊心」は、人の目の中の優越から、自らによって前進し生み出すものへ。

「罪」は、人の目との関係として、甘んじて耐えるか「わがまま」を通して免れるかのものから、自分自身との関係として、自らの心を浄化させる「おぎない」へ。

「恐怖」は、答えの出ない闇であったものから、根本的克服への答えが出されるものへ。

しかし同時に、人間は「心の自立」を完全に果たせる存在ではないのだという事実を、ハイブリッド心理学では認めるのです。

まさにここにこそ、「不完全性の受容」という人間の心の最大の命題があることを。

その時、全ての答えが示されます。心自らの「命」によって。

そこには、「閉ざされた心の世界」に生まれ、「心の自立」へと旅立ち、心の自立を完全には果たせない不完全性の受容へと向かう道があります。

それが「心の自立」の完成を意味する、というパラドックスではありません。

全てが消えるのです。「閉ざされた心の世界」も、「存在の規律」も。それを前に惑い続けていた心も。「開かれた心の世界」さえもが、と言えるかも知れません。

「自分」という惑いの全体が消えるのです。そして、「命」そのものになるのです。

この道は、「閉ざされた心の世界」から始まる、とても細い道としてあります。

しかし、力強い道としてです。歩むごとに。

始まり

全ての始まりは、私たちの心の奥底に置き去りにされた、ありのままの自分は存在が拒絶される人間だという、深く沈んだ自己否定感情にあります。

それがなぜ始まったのか、もの心ついた以降の私たちの意識で思い出すことはできません。ただそこにあつたのは、あるべき姿になることで愛されるはずだった世界であり、何かが損なわれた世界だったのです。何が誤りだったのか、意識の記憶から紐解くことはもうできません。ただ「自

分」はありのままでは「存在において否定される者」として、この世に生まれ出たのです。

その閉ざされた感情が置き去りにされている度合いに応じて、「閉ざされた心の世界」が、私たちの心の中にあります。

しかし実は、そこにあったのは「誤り」ではなく、「人間の宿命」なのだ、ハイブリッド心理学では考えています。「自意識」という人間の業の宿命なのだ。

本当の「誤り」は、人がもの心つけていく時に生まれます。自分は存在が否定される者だということ、感情を呑み込み、置き去りにして、それをいわばもはや変更不可能な既定事実としたかのように、自分の中でそれを塗り消し否定し去る方法を求めることへと、歩み出したことです。

「存在への否定と拒絶」の規律が、自分の内部ではなく、外部の世界にあると考えたことです。

この世界は「存在の規律」がある世界なのだという視線の中で、生き始めたことです。

本当の誤りは、その時犯されました。

圧迫

生きることは、ストレスの圧迫下にあるものへと変貌します。

常に、「こうであれ、さもなくばお前は存在を否定される」という脅しを背後に控えているので
すから。

それが「存在の規律」なのです。

私たちは「存在の規律世界」でやりとりされる「支配と服従」「踏みにじりと屈従」という強圧的な関係を、「存在の規律」という外面的観念からではなく、個人の心の内部の問題の始まりから理解することができます。

自分が存在において否定される者だという感覚を表に出さないための対人行動は、どうしてもそのようなものになるのです。相手の言うことを全て肯定し、代わりに「存在の許し」という名の温情を与えられるというものに。

それが可能な相手との安全な距離を見定め、その距離を固定された枠のように持とうとするものに。

この人は例外なく、他人との「距離感」に悩むようになります。

始まりは外部ではなく、内部にあります。

破壊

最大の「誤り」は、「破壊の選択」として成されます。

自分が存在において否定される者だという自己否定感情を葬り去るために、自分が他人を存在において否定し破壊できる側に立てばいいという思念しねんを、選んだのです。

これは人間の思考が犯す、「成長」についての根源的な誤りです。人の欠点を批判できることで、自分はその欠点を免れる人間になれると考える、根本的な勘違いです。人の欠点を批判できることと、自分がその欠点のない人間へと成長できることとは、全く別のことなのです。

この時、人の心の中で、内面の地獄への門が開かれました。

なぜならそれは、自らの存在を破壊する道への、門なのですから。

私たちは、この道を歩み始めた人に頻繁につきまとうようになる「怒り」を、主に3つの形態で理解することができます。

1つ目は「否定できることの価値」です。自分が他の存在を怒り否定すれば、自分が存在において否定される者だという心底の感覚を塗り消すことができます。ごく一時的な錯覚としてですが、その一時的な錯覚を持続させるために、怒り続けるのです。

「支配と服従」の関係に「否定できることの価値」が加わると、「言いなりになる代わりに与えられる温情」さえもが否定され剥奪されます。

関係は「虐待」「いじめ」へと化します。

これが2つ目です。心底の自己否定感情の塗り消しという位置づけから一線を越え、存在において否定されることの苦しみを相手にただ与えることが、価値と化し、快と化すのです。

この時、人の心に「悪魔」という名の、人間のDNA上に仕組まれたミスのようなプログラムが、取りついています。

最後に、全ての始まりから運命づけられた、最も根深い怒りがあります。あるべき姿になること

で愛されるはずでありながら、何か損なわれたこの世界への怒りです。

それはもはや対象を持たない怒りです。必然と、自らが信じた「存在の規律」と「否定できる価値」と合体し、そこに「悪魔」が加担するかのようになり、自分自身に向かつてくるものになります。

心の目が「存在の規律」の「あるべき姿」にかなわない自分の姿を捉えた時、それは爆発的に溢れ出します。

その結果が、「自傷」^{じしやう}「自虐」^{じぎやく}のような形で人の目にとまることになります。

転機

ターニングポイントは、「愛」と「嘘」の結びつきにあります。

愛されるためにすることの全てに、「嘘」が混じってくるのです。そして「嘘」は、誰もが嫌うものなのです。愛されたいと望んだ相手も。そして、愛を求めた自分自身も。

全てが混乱の渦に巻かれ始めます。そして、絶望と自己破壊へと至ります。

そこに、小さな細い道があります。たった一つ、抜け出ることのできる道です。

それは「心の自立」です。

不完全性

「心の自立」を果たすことは、閉ざされた心の世界を抜け出し、「生きる喜び」へと至ることのできる、人生の賜物たまものです。

しかし私は今、その恩恵を説き、心の自立をしましょうという言葉を聞いて、人が「心の自立」に向かうことができるとは、感じていません。

「心の自立」とは、人の言葉を聞いて選ぶようなものではなく、根本的にないのです。人に言われてするのは、「依存」だからです。

「心の自立」自体が、「命の力」に支配されているようにも見えます。「自立」とはそもそも、全ての「命」にそなわる摂理です。それはあまりにも大きな転換であり、それをどのようにして生み出すことができるかについて、私たちは全くの無知です。

それは起きるべくして起きるものです。乳菌が永久菌に生え変わるように。

もし「命の力」が閉ざされていなければ。

人生の進む道を見出せない全ての人の心の根底に、「心の依存」があります。全てが「与えられること」から始まる意識。「そのためには：」という形で「あるべき姿」が抱かれるという、意識の型枠が強固に横たわっているのです。

さらに続きとして、「あるべき姿になれない自分」「愛されず与えられることのない自分」「怒り」にまで固定されている意識の型枠がです。

そうして無力と怒りと嫉妬と、憎悪、そして絶望と自己破壊の道をさ迷い続けます。

私はそれについて、社会文化などさまざまな背景要因があるとして、実際に「心の自立」に向かうことができた場合には、その先の道があるという説明だけで済まそうかと、時に考えました。それができない人へは、もうこれ以上言うのはやめて：、と。

私はこの執筆の中で、いつも考えていました。なぜ人は「心の自立」に向かうことができないのだろうか。そして自分はなぜそれに向かったのだろうか。

鍵は、私自身のその体験の中にありました。

より大きな視点から全てを俯瞰ふかんできるようになるにつれて、感じるのです。私自身の体験とし

て、「心の自立」とは、「あるべきものがある世界」への絶望だったのだと。

それは『悲しみの彼方への旅』で描写した、大学2年、自らの内面の破綻を契機に、「心の旅」と旅立った時のことでした。

私にとって、その旅立ちが、「心の自立」への最大の転換点だったのです。

それまで私の心には、「あるべきものがある世界」が生き続けていました。私はその中で、「あるべきもの」と自分が感じた通りに行動できれば、その先に人生が開けると感じていたのです。しかしそれは、私自身の内面の闇によって、打ち砕かれました。全ての行動をやめた私に、内面の旅立ちの時が訪れたのです。

その時、私がそれでも人生の探究へと向かい続けるのをやめなかったのは、やはり科学図鑑を隅から隅まで眺めるのを楽しみにした少年時代が培った、「科学の目」があったからだと感じます。

「善人が幸せになれる」といった道徳観とは全く無関係な科学的世界観が、私の心のベースでは生き続けていました。それは道徳的世界とは逆の弱肉強食だけの世界でもなく、幸運もあれば不運もある、「あるべきでないこと」など何も無い、ニュートラルな世界なのです。

「心の自立」を、失意と絶望の中で果たすのです。

『悲しみの彼方への旅』のその後の流れの全体が、その主題の下にあったことを、読んで頂いた方はお分かりかと思いますが。

「現実」を生きる失意と絶望が「心の自立」を導く

人間の不完全性とは、失意と絶望によって「心の自立」が導かれることにあります。

そしてその瞬間、人はそのことを知ることができないことにです。

なぜなら、その時あるのは、ただ失意と絶望の時間だからです。私たちは私たち自身の「心の命」が、私たちの心に「心の自立」への作用をもたらすために、ただ失意と絶望に心を晒す時間を、持たなければならないのです。

なぜなら、人間は「現実」へと踏み出すまでは空想のシャボン玉の中で思考するしかないので、そこに現れるのは、どうしても「心の依存」の世界なのです。こうなればこう見られて：と。

これはもうそれでいいんです。というか、そうでしかあれないのが人間なのです。なぜなら、人

間とは不完全で弱い存在だからです。結局、何らかの形で「人の目」を支えにして生きていける動物なのです。

そして「現実」へと踏み出す。最初からうまく行くことなど滅多にありません。失意や絶望が待っています。

そうして「現実」へと踏み出した時の失意や絶望を「あるべきでない」ことと考え、それがないうような「これでいい自分」を準備し始めようとした時、全てが狂うのです！

そのまま、失意と絶望に心を晒せばいい。いかに自分が勝手に都合の良い空想を抱いていたかを、身をもって知りながら。

これから成長するための、地に足のついたベースが、そこに得られます。

それだけではありません。全てが変化した新しい自分がそこにあるのです。新しい自分で、地に足のついたベースから、次は向上できます。

それを、「現実」を生きることを恐れて全て捨ててしまうとは、何という損失を人生でしていることか！と感じます。まさに驚嘆の念に堪^たえません。

無理ありません。その時の私たちの「意識」には、いいことなんて何も見えません。何度も体験しているので、よく知っています。

その時人の心の根底で、「あるべき姿」になることで愛されるはずだった、そして愛されること
によって幸せになれるはずだった世界が、消え去っていくのでしょうか。

同時に、その世界が意識の型枠としてまとわらせた、「存在の規律」の「圧迫」と「破壊」の情
動の世界も消え去るのでしょうか。それが消える様子は全く見えないまま。

「心の自立」は、私たち自身の意識には見えない形で、心に生まれます。

そしてかなりの時間を経てから、自分が別の人間へと変化していることを、知るので。ありの
ままの現実を生きていることができるようになっていく自分。

さらに時を経て、生きることが喜ぶことができるようになっていく自分を。

私たちにできるのは、この恩恵を、つまり失意と絶望の中で私たちの心が「心の自立」へと導か
れることを、自らブロックしてしまうような価値観やプライドを、捨てることです。

それは、失意と絶望をただ不面目ふめんもくと考えるような価値観です。いかに幸運に恵まれ、人に羨まれ
るかにプライドを感じるような価値観です。人に「こんな人」と見られることで得ようとするプ
ライドです。

それだけは、捨てることです。

もちろん人に羨まれることにプライドをくすぐられる「感情」などを、無理に振り払おうとする必要はありません。ただそれが「心の自立」の恩恵とは全く逆方向を向いた感情であることを、同時に心に刻んでおけばいいのです。他人と自分を比較するだけの、一方的に与えられるだけの幸運に自尊心を持つなど、あまりにも愚かな、人生を見失わせる価値観だと。

全てがつながってきます。

なぜ逆境を経て人生を見出した人々がいるのか。一方でそうした人々の全てが、その時は絶望に打ちひしがれるしかなかったこと。決して、気安く「気持ちの切り替え」などできるようなものはなかったのです。だからこそそれを逆境と呼んでいます。

そして人生を見出した沢山の人々が、後にしばしばこう語っていること。「この苦難こそが、神が自分に与えた賜物だったのだ」と。

それは、心に見えない転換をもたらしたものだからです。閉ざされた世界から心が解放される、「心の自立」の転換を。その言葉は決して負け惜しみなどではなく、まぎれもない真実です。

ならば、人生の生き方を見出せず、心の動揺に惑い、この本を手にした方であれば、「心の自立」

への道に立つための神からの賜物を、すでに手にしていることになりました。

なぜなら、その惑いこそが、「心の自立」に導かれるための苦難だからです。

自分には「人生を見出した人々」のような「幸運な苦難」などなかったと、嘆くかも知れませんが、

違います。その嘆きが、「心の自立」の扉の前に自分が立ったことの、合図なのです。

なるべき通りになれることなど、何もありません。その「現実」を生きること、まさに「命」の役目があります。そのことに、ただ心を晒すことです。

この心理学によって、一刻も早く自分の心を良くしなければ、と焦る気持ちを感じるかも知れません。

違います。良くなるうと思って良くなれない心に、ありのままに嘆き、もがき、苦しむことが、この心理学の指し示す道です。与えられるものによって心が良くなるような幻想は捨ててです。

旅立ち

それでも今なら私は、この見えない心の転換の中で私たちがはっきりと見据えることができる、**明確な意義**を言うことができると、感じています。

それが、この「あるべきものがある世界」の中で私たちが**失意と絶望**におおわれた時、はっきりと、「あるべきものがない世界」へと**私たちが旅立つための足場**になるでしょう。

それは、「自分に嘘をついて愛することはできない」ということです。

「あるべきものがある世界」で、「あるべき姿」になることによつて愛されることを、私たちは望んだのです。しかし、あるべき通りになることは、できませんでした。

しかしそれは同時に、「あるべきもの」通りになるためには、自分に嘘をつかなければならなかったということなのです。そして**自分に嘘をついた時、私たちは自ら愛することは根本的にできなくなる**のです。

それは、**価値を感じなくなってしまう**ということなのです！

自ら愛する時、私たちはその対象に価値を感じます。価値を感じるとは、自分が自らそれを愛す

るといふことです。

人生で一番価値があるものは何か。沢山の人が悩みます。外見か、それとも内面か。人の和か。それともお金か。

違います。価値を感じる気持ち、一番価値があるんです。自ら愛する気持ちです。その対象が何であれ。なぜなら、それがなければ「空虚」しか人生に残らないからです。

人生とは、価値を感じることです。それは、自ら愛することです。

それが全て消えてしまう。全てがただの空虚です。「あるべきものがある世界」の中で自分に嘘をつけて愛されることを望むとは、全てが空虚に帰す幻想でしかなかったのです。

そのことを見据えた時、私は、私たちの心の中に、「あるべきものがない世界」へと向かおうとする、ある種動物的な本能、さらには何か野望とさえ言えるような感情の炎が、小さくともされるのを感じるのです。

それこそが、本当の「人生を生きる力」になるものです。

人間の「意識」と「現実」

ここで私たちは同時に、人間の「意識」というものと「現実」というものとの関係について、はるか壮大な視野からの目を持つことも必要なようです。

これは今までの話とは全く別の流れから来るテーマです。「心理学」というより「意識哲学」と呼ばれるテーマかも知れません。しかしそれが最後に合流します。

そもそも人間の「意識」は、壮大な宇宙の時の流れの中で生まれる、ほんの一瞬の小さなあぶくのような、いわば全てが幻想のようなものでしかありません。それは大河の流れの中で、川底の小さな小石の脇の水に起きる、一瞬の揺らぎのようなものでしかありません。

一方で「現実」は、人間の一瞬の幻想が映し出した、これまた幻想：のではなく、巖然として存在し続けるものです。壮大な宇宙の時の流れとして。そして大河の流れとして。

そんな中で、私たち人間はあまりにもつまらない幻想の中で、心をやつしています。

人間はやがて死に、人間が抱いた幻想は全て無に帰します。それでも「現実」は、何もなかったかのように連続と続きます。

そんな中で、あまりにもつまらない不毛な人間の幻想とは、人の目に自分がどう見られるかという心の惑いであり、なぜならそれは人が自分をどう空想しているかのこれまた空想ときたものからです、そして「破壊」に価値を感じる「怒り」であり、感じたところで何を生み出すものでもない「焦り」と「恐れ」です。

人間が「破壊できたもの」にいくら誇りを抱いたところで、やがて何万年の時の流れの先に、「破壊できたもの」の痕跡など何も残らず、世界は緑におおいつくされます。

たった一つの「生み出せたもの」は、残るのです。そこに自分がいたことあかしの証として。いつまでも。

価値を感じる気持ち、自ら愛する気持ちが、その「生み出すもの」全ての原点になるのです。

私たちはそのような壮大な視線の先に、「破壊」から「建設」へという根本的な選択を、そして「あるべきもの」という人間の幻想世界に別れを告げ、「あるべきもののない世界」で、「現実において生み出す」ことへと、旅立つことを選ぶことができるのではないでしょうか。

選択と実践

こうして人間の意識の不完全さを理解した時、人生を生きるための幾つかの重要な「選択」が、私たちに示されることとなります。

1. 「破壊」ではなく「建設」を選択することです。

これはまず、自ら幸福に向かうための、行動の基本様式の見直しです。

さらに、「存在の規律」への感情という人間の心の業を見据えた時、それをめぐる「圧迫」や「破壊」の感情に揺らぐことなく、「開かれた心の世界」において「建設」に向かうための思考法と行動法を学ぶことが重要になってきます。

それは「存在の自由と行動の規律」による思考法と行動法です。人の顔色を見るのではなく信号機の色を見る思考法と行動法です。5 W 1 Hをしつかり考え、うまく行く行動法を、人生を通して心の引き出しに増やしていくことです。

「存在の善悪と身分」など当てはまらない「現実」を、よく見ることです。

交差点で信号を守らなければ、「存在の身分」など関係なしに、お巡りまわさんに怒られます。

「存在の規律」のストレスを感じる感情の裏に、何をしても許されたいという、幼児的な願望が控えていることが少なくありません。それでは社会行動がうまくできるはずありません。

容姿や学歴や職業や性格などについて、それによって「存在がどう評価されるか」という思考ではなく、それによって具体的に何がどう変わるか、そして人生の幸福にどう役立つのかを考えることです。

美貌だからといって鼻^{ひいき}屑にならない人生の側面など、山ほどあります。容姿は必ず年齢と共に衰えます。その中で、生涯に渡って生きることの喜びを感じた人とは、何を持っていた人なのか。

性格のいい人、明るい性格の人だけが人の和の中にいる資格があるわけではありません。開かれた趣味のサークルでは、その趣味を楽しむ心があれば、回りに迷惑をかけない限りどんな性格の人でも参加できます。

「弱さを認める強さ」を知ることです。人に良い顔を見せようとはばかり考えて行動すると、必ず自分自身の首をしめる結果になること、自分の欠点や弱点による制約事項をありのままに伝え、それを考慮に入れたゆとりある行動をした方が、人に良い顔を見せようとする行動法よりもはるかに人からの信頼を得ることができるのを、身をもって体験していくのがいいでしょう。

「破壊ではなく建設」の選択には、「復讐の放棄」という人間の心の宿題も含まれています。

心の闇が生まれた来歴には、その人がこうむった、現実において惨い不遇や他者からの迫害が存在することもあります。しかし復讐によって生み出せるものは何もなく、生まれるのは報復とそれへの恐怖の連鎖だけです。まずは基本的生き方思想として、「復讐の放棄」が人間の心の成長と幸福に課せられた課題です。

もう一つ、「こう言われた」「こう見られた」ことに対して、人が復讐への怒りを抱くことがあります。しかしこれは実は、この人が自分を見失っていることにおいて、それを酷い仕打ちと感じただけの話であるかも知れません。

次の選択が関係してきます。

2. 「自己の重心」を選択することです。人がこうだからという思考ではなく、自分自身ではどう感じどう考えるのか、自分の本心を探究し続けることです。

「自己の真実」に向かい続けることです。「善悪」や「人の目」を目当てにして、「こんな感情に」と良い感情を自分の中に搾り出そうとすることをやめ、まずは自分の心に流れる感情をありのままに知ることから始めます。この本や、さらに『理論編』などでさらに詳しく説明する心のメカニズムを参考にするのが良いでしょう。そして自分が本心において重みを感じる「真実の感情」に、し

つかりと向き合うことです。

「望み」の感情を、心の中で思いつきり開放して下さい。どうなればどんな風に嬉しいか。たとえ反道徳的な望みであってもです。

一方で、それが「現実」においてはどのような制約を受けるか、その結果思い通りには叶えられないことに、自分がどれだけの失意を感じるのかを、心の中でありのままに味わうのです。

それらを言葉にして、日記などに書く作業がお勧めになります。ただありのままに、自分の中にこんな感情があると書き記していきます。それによって何がどうなるかという意図は全く捨ててです。

感情を「言葉」として把握していく中で、自分自身の感情の内容やその重み、本心からの感情かそれとも自分に嘘をついて装った感情かなど、より正確で客観的な自己理解が得られてきます。

これは「感情分析」とハイブリッド心理学で呼んでいる、精神分析的な取り組みになってきます。この効果はしばしば「心の医術」とも言える、深い治癒効果を生みます。『実践編』など他の本で、さらに詳しく紹介していきたいと思えます。

そのように自分の内面に向かう取り組みを、「感情と行動の分離」の基本姿勢に立って進めます。

外面においては、建設的行動へ。内面においては、「真実の感情」へ。

これは表と裏を持つということではなく、人や社会との良い関係を築くと同時に、自分自身との良い関係を築くということです。この2つを、全く別々のこととして取り組むのです。

外面における建設的行動とは、人に良い顔をして見せることではありません。そもそも顔色を問うのではなく、信号機の色を問う形で、「現実において生み出す」ための行動を考えるのが、「開かれた心の世界」における「建設」への選択です。

前向きの感情が心の中に湧かない時、生み出すための行動があまりできなくなることを、受け入れる必要があります。そうした「現実」に心を晒す時間の中で、「心の生命力」が回復への作用を持ち始めます。破壊への衝動が心に湧くのであれば、まずその「非行動化」から始める必要があります。

そのように、外面と内面への別々の自分を持つことで、それぞれのはざまの「無の自己の空間」から、「心の生命力」が解き放たれ始めます。これが心の叡智です。

「自己の重心の選択」によって内面に向き合うことは、心の「防衛メカニズム」を解除するため

に必要になります。

心の「防衛メカニズム」は、心の内部にある軋轢と圧迫を、外部の「人の目」との間にあるかのように感じさせます。自分自身の心の内部でそれらが衝突して「意識の破綻」が起きるのを防いでいるのです。

しかしこの「防衛メカニズム」が働くことで、人への感情、人との関係が一気に悪化してしまいます。そして問題の焦点が心の内部から外部に移ることで、心の内部にある解決への出口が、見えなくなってしまう。それが私たちの人生を大きく損なわせるのです。

心の「防衛メカニズム」こそが、実は「心の障害」の正体です。

心の防衛メカニズムは、「意識の破綻」を防止します。しかしその代償として、人生を失わせません。

「心の生命力」は、「意識の破綻」を乗り越える力を持っています。

私たちに問われるのは、この2つのどちらを取るかなのです。

私たちの心の中に「閉ざされた心の世界」がある部分において、その「選択」が私たちの前にあります。

3. 「性善」の人間観を築くことです。人間の開放された本性は「愛」に向かうと考える人間観です。

これは世の中の人間一般を眺めて論じる話としてではなく、「自然に生きることが健康につながる」といった、医学的な人間哲学の話として考えて下さい。世の人々の現状の話として議論し始めると、話が全くあらぬ方向にそれてしまいます。

人間の攻撃性は、幸福への妨げを受けることから生じます。幸福への妨げが取り除かれていけば、攻撃性は薄れ、「楽しみ」「喜び」「愛」といった感情が自発的に湧き出てきます。そうした医学的な性善の視点をまず理解することです。

そして人間の幸福を妨げる最大のものは、間違いなく、まずは誤った生き方姿勢と、自分や他人についての誤ったマイナスイメージです。最大の妨げは、自分自身の内部にあるのです。

それを取り除いていけば、いつかやがて、愛や楽しみへの感情が、自分自身の中に湧いてくる。

あるべき姿通りに人を愛そうとする自分への嘘が、心を圧迫しています。それを全て放棄した時、自ら愛する感情が自然に湧き出てくる。

事実、そうした「性善観」を心の底から信じることができなければ、「内面の開放」などできよ

うもありません。内面をどう開放したいと考えたところで、自然と自分の心の底に蓋をする姿勢になるからです。

こうして、「性善観の確立」が、極めて重要な「選択」になってきます。

「攻撃性が人間の本性」といった性悪説的な考えがあるようであれば、この心理学に取り組みむ努力の全てが無駄です。まず「人間観」に取り組みむことがお勧めになります。

ただしそれは一筋縄で行く話ではありません。「内面の開放」という、「自分自身との関係」の問題であることにおいて、道徳の授業で発表するためのポーズのように思考したのでは、全く意味がないからです。本心が問われるということです。

そして実際、人が「閉ざされた心の世界」を内面に持つことにおいて、そこには濃い「攻撃性の哲学」の感情が流れているのが事実と思われれます。それは、「この世は万人の万人に対する戦いだ」と感じる感情です。「存在の善悪と身分」の基準をめぐって、ということになるでしょう。

私たちは、まずそれをありのままに心に晒すことから始めなければなりません。そうした感情が実際の底に「ある」のであれば。

そこでお勧めの姿勢は、「結論は保留にした上で、本心からの感情にとことん入れ込んでみる」といったものになります。

これは「真実の感情に向かう」ための基本姿勢でもあります。たとえば反道徳的な感情であったとしても、それが本心からの感情や欲求として「ある」ならば、仕方がありません。まずはそれを心の中では思いっきり開放して、味わってみるのです。それがどれだけの真実味や快楽があるか。そして「現実」にはどんな「制約」や「結末」があるか。

ただしもちろん、「感情と行動の分離」によって、外面において破壊感情は非行動化を安全弁とした上です。一面だけに流れるのは、ハイブリッド心理学とは全く別ものです。

「感情」というのは、そうして一度本心から心の中に開放して味わった時に、初めて、「心の生命力」の作用による成長と成熟への変化を徐々に始めます。これは1か月や2か月で済む話ではなく、人生を通して歩む道のりです。

そうした歩みの中で、「感情」というものが、自分で意識した枠にはまるような固定的なものではなく、流動的に変化していくものであることが、実感として分かってくるでしょう。

そうした「人間観」を築いていく中で、さらに、「嘘」というものへの姿勢を選択することが重

要になってきます。

人間が弱く不完全な存在である時、どうしても「嘘」をついてしまう場面が出てくることになります。私たちはそうした「嘘」に対して、どのような姿勢を持つべきなのか。

「嘘を許す姿勢」が、重要な選択になってきます。

なぜなら、「嘘」を決して許すまいとした時、人は「嘘」をさらに「嘘」によって隠そうとし始めるからです。「嘘を許さない姿勢」によって、「嘘」は深まるのです。その先には、自分を見失い、愛を見失う破滅だけがあります。

「嘘を許す姿勢」によって、自分の弱さと不完全さをありのままに晒す痛みを越えて、ありのままの自分を原点にした成長が、始まるのが可能になるのです。

もちろん「嘘」がもたらした害そのものまで、何でも許すということではありません。もたらした害の深刻さに応じて、その人は罰を受けるのがいいでしょう。そして「嘘」に私たちが感じる嫌悪感を、ありのままに伝えるのがいいでしょう。それが「行動の規律」です。

しかしその一方で、その人が成長する存在であることを、そして人間がもともと弱く不完全な存在であることを、認めることです。そしてその人の存在を受け入れることです。

ここで「その人」と書いたのは、もちろん私たち自身のことです。

それが、「開かれた心の世界」の思考と行動のあり方なのです。

「存在の規律」が掲げられる「閉ざされた心の世界」とは、人間の成長を認めない思考の世界です。あるべき姿の基準から、完璧を求めるか、不完全なものを破壊するか、二極しかない世界です。「嘘」などもつての外だと、「嘘をついた者」を破壊しようとする世界です。

他なりません。その世界そのものが、人間の弱さと不完全さを認めようとしない、根本的な「嘘」によって成り立っている世界なのです。

4. 悪感情を恐れず、むしろ歓迎する姿勢を持つようにすることです。

なぜなら、病んだ心から開放され、心が異次元の未知の世界へと成長するのは、必ず、感情がかなり悪化することを経る形で、起きるからです。

それが、空想のシャボン玉が破れて「現実」に出会うという位置づけでもあることを、ここまでお読みの方であればもう分かると思います。それが真の心の成長の起きる場面であることを。

身をもつて体験する悪感情の中で、私たちは初めて心の底から、自分が取っている生き方姿勢とその結末を知ります。否、私たちが自覚するのではなく、私たちの心の底が自覚します。

自分に嘘をついて「あるべき姿」になることで、愛されることを求めていたこと。それは同時に自分が自ら軽蔑し嫌悪する人間になること。その背景にある「存在の規律」から、そんな自分へのさらなる否定破壊の感情が起きていること。

自分の「現実」への失意と絶望に含まれる、「あるべきもの」という幻想そのものへの失意と絶望によって、「心の自立」への見えない歯車が回り始めます。

感情の悪化は、「心の防衛メカニズム」がうまく機能せず、解除され始めていることの表れでもあります。そこには何らかの「意識の破綻」が含まれます。それは時に、もはや「感情」として体験することができず、目まいや吐き気などの身体症状として現れるかも知れません。頭がうまく回らなくなります。

それをただやり過ぎるのです。「これを何とかしなければ」というような、「意識のあがき」を放棄してです。そこに、「心の生命力」が本格的な力を作用し始めます。

しばらくして落ち着き、「現実の自分」というものをこれからのベースとして感じ取れる感覚を感じます。同時に、自分は新たな自分になっています。どう自分が変化できたのか、何が自分を変

えたのか、まだよく分かっていません。

もちろん、この心理学の取り組み実践による心の成長が、常にこうした感情の悪化を経る必要があるわけではありません。

心理学的生き方思考と、それに基づく思考法テクニック、さらには開かれた心の世界の思考法行動法と、その延長で展開することのできる各種の社会場面における行動学への習得によって、今までの心労が一体何だったのかと自分で呆れるほど、感情悪化を経ることもなく劇的なストレス軽減と感情の改善、そして心の成長が得られるケースもあります。

これはもともと健康な心であったものの、生き方や社会行動法などの思考法に単純にミスがあったものです。それを修正することで、短期間で劇的な向上変化が可能になります。

実際それだけ、今の世の中は生き方思考や社会行動法の考え方に勘違いが溢れているのが現状のようです。

スパイラル

そして駒が戻ります。地に足のついた現実の自分のベースを知り、新たな自分で、再び「現実」

へと向かう歩みへ。

人間とは不完全で弱い存在です。「現実」へと向かうことを考えた時、再び、つまらない幻想と人の目の空想の中で思考し始めるのです。それが人間の「意識」なのです。人間とは、根本的に一人では生きていけない弱い存在なのですから。

それでも違っていることがあります。自分が明らかに変化していることです。その変化の正体は何なのかは見えないまま。

自分の目に映る人や社会のイメージに変化が起きていることに気づくでしょう。トゲトゲしい圧迫感が、以前より少しだけですが減少しています。物理的な映像はまったく同じままにです。

「選択」が以前よりも問いやすくなっているでしょう。「破壊」ではなく「建設」へ。人の顔色ではなく、そこでテーマになる個別の問題を、より純粋に思考することへ。

しかしふと自分の不運不遇を視界に捉えると、感情が元通りになってしまいます。「破壊」と、自分に向けられる「あるべきでない」冷たく白い目のイメージへの怒りへ。

そこで再び、内面の旅立ちを問うのです。自分への冷たい目のイメージは、実は自分自身が自ら

に嘘をつくことに対応したものであること。そして自分に嘘をついて、愛することはできないのだと。

「あるべきものがある世界」への別れが、今問われているのだと。

そうして再び、「あるべきものがない世界」を生きる、自分の「命の本能」を呼び覚めますのです。

私たちはそこで、「決別」にただ心を晒す時間を持たなければなりません。自分がそこから生まれ、やがて自分を壊そうとした「愛」への決別のための時間を。これは未来について何も描くものではなく、ただ失意と絶望の時間になることを、受け入れる必要があります。やがて再び、自分が未知の心の状態へと、変化していることを知ります。そして再び、駒が元に戻ります。

これは何度でも繰り返す、スパイラル、つまり螺旋階段状の歩みになります。

「否定価値の放棄」の扉を開ける

やがてその先に、大きな扉を開ける時が訪れるでしょう。

心の底から、人間の不完全性を受け入れる、「不完全性の受容」を成すのです。それは同時に、「否定価値の放棄」という、この心理学の最大の道標になります。

人の心の中で、それを境目にして、「人間の不完全性」というものの位置づけが、根底から覆くつがえるのです。

「あるべき姿」になることを妨げる邪魔という位置づけから、そこにこそ成長への糧と人生の答えがあるものとして。

ただし人生の答えが見出されるのは、この「不完全性の受容」からさらに時を経てになると、ハイブリッド心理学では考えています。

「現実において生み出す」という行動法に十分に馴れると同時に、「性善観」が心にしつかりと根づき、「存在の規律」に基づく「破壊」が人間性を損なった傲慢であることを心の底から感じるこ
とができるようになった先に、その扉を開ける選択を、問うことができます。

「不完全性の受容」を問う

その扉を開ける選択は、実際の場面においては、現実において何かかなり劣つたものへの、攻撃的な否定感情が自分の中に湧いた時に、問うものになるでしょう。

なぜ自分はその感情を抱くのか、と。

「否定できることの価値」。その感覚が、「閉ざされた恐怖」を心の底に隠したまま、「心の依存」の意識土台の中で、幾つかの見えない菌車の先に生まれた結晶として、人生の生き方を見誤らせる根源として存在し続けてきました。

この世には決して許してはいけないものがある。それを持つ存在を、破壊しなければならぬものがある。

それは単に望ましくないものを自分から遠ざけたいと感じる感情ではありません。むしろ逆に、自分からそれに近づき、思い切り罵り、罵声ばせいを浴びせ、こうしてやる！といったぶり、気の済むまで破壊し尽くそうとする感情です。その感情を生み出した、否定できることに価値があるという感覚です。

生涯を通して抱き続けてきたその感覚を、心の根底から問うのです。

なぜそう感じるのか。破壊しなければならぬような存在という境界線を、どう決めることができるのか、と。

私が「否定価値の放棄」へと導かれた時、私は相変わらず自分の中に湧く自己否定感情を引き金に、その問いを始めていました。こんな自分なんて、何の役にも立たない人間だ、と。

私の脳裏に、ホーナイの文章が浮かんでいました。人間は無限と絶対を手に入れたかと思えば、同時に自分を破壊し始めるのだ。栄光を与えることを約束する悪魔と契約を結ぶ時、人は地獄に、己自身の内部にある地獄に、落ちねばならない。『神経症と人間の成長』誠心書房、P.196）
自分は無限と絶対を求めていると言うのか。それがこの自己否定感情になると言うのか。

私の中で、決定的な自覚が成されました。僕は何も自分が神だなどと考えているわけではない。それでも、望ましくない程度があまりの基準を超えたものを怒り否定するのは、当然のことではないか。

だがそれは、不完全な存在である人間の中に、「この先は許されない」という一線を引くことになる。しかし人間が不完全な存在であるのなら、人間が考えるその一線の位置も、かなり不完全な

ものだとということになる。僕はそれを絶対的なものだと感じたのだ。

これは自分が神になろうとすることなのだ！僕は間違っている！

僕は役に立たない人間なんかじゃない！この世に、役に立たない人間なんていない。

その瞬間、私の気分はあまりにも軽くなりました。その日は日記も書かず、後日、「早くこうなっていないのが悔しい」などと書いています。

事実この瞬間が、私の生涯において、重く静かな世界の中にあり続けた心が軽快な色彩の世界へと切り替わる、明瞭な境目になったのです。

プラス感性の開放

私のこの思考は、意識表面の論理のつながりを越えて、意識よりも深い根底において、「否定できる価値」を放棄すると同時に、「あらゆるものに価値を感じる感性」を解き放ちました。

それが意識表面での「役に立たない人間などいない」という思考に表れています。

それが、「肯定できる価値」などとあえて呼ぶ必要さえない、人間の本性の自然な感覚なのだとは考えています。

このプラスの感性の開放が、「否定価値の放棄」の本質です。

一方で、プラス感性を開放しようとするような意識思考は、ここでは一切行っていません。

事実これが、ハイブリッド心理学の実践において最も重要な節目である一方、最も難解な話であるのが実状です。

真のプラス感情は、意識思考によって作り出すものではありません。私たちにできるのは、それに蓋をしていたマイナスの思考と感情の不毛を心底から感じ取り、捨て去ることです。

その時、真の前進力を持つプラス感情は、「命」が作り出すものとして、解き放たれます。

これは意識思考よりもはるかに深い心の芯において、成される必要があります。

一方で、私たちは人生を通して、プラスの感性に蓋をする思考と感情を、心の芯にまといつかせています。メタボリック症候群のぶ厚い内臓脂肪のように。

ですから、私たちがまず成すべきは、内臓脂肪を燃焼させる適切な運動を続けるように、思考法と行動法の選択の実践を続けることです。その先に、心の内臓脂肪の減少がある段階に達した時、健康な内臓の機能が解放されるという形になるのでしょうか。

事実、私自身、この体験の数か月前にも似たような思考検討が行われていました。しかしその時は何の変化もありませんでした。そこから「真実の感情」に向き合う取り組みなどもさらに進んだ先に、機が熟し、先の自覚体験になったわけです。

成すべきは、「選択と実践」を地道に続けることだけです。そしてその中で自分の変化の方向性を感じ取ることです。

それによって「どうなれたか」という「結果」が重要なではありません。
重要なのは、方向性を知り、それを歩むことです。

人間の真実・人生の答えへ

ハイブリッド心理学では、この「不完全性の受容」そして「否定価値の放棄」を、この心理学の取り組み実践の、ひとまずの習得達成と位置づけています。

それは「存在の規律」という人間の心の闇に対して、まずは自らがその不実と傲慢から、心の根底において抜け出すことの、ひとまずの達成として位置づけられるでしょう。

自らが「存在の規律」を掲げることの、心の根底からの放棄です。

自分が人間の存在を弾劾^{だんがい}できる、人間を超えた存在になれると考える不実と傲慢を、克服することです。つまり、自分が神になろうとするのをやめることです。

それによって、自らが来歴の早期に通った、内面の地獄への門から再び戻り、ただありのままの不完全な人間として生きていく、「命」の力を取り戻すことです。

ただし、人間の真実と人生への答えが、ここで出されたものではありません。
全てが、ここから始まるのです。

事実、「否定価値の放棄」によって成したのは、自らが自他への積極的な糾弾者になることを心の底からやめたことです。自らが「人間」という不完全な存在への審判を下す者だと考える傲慢を、心の底から捨てたことです。

「閉ざされた恐怖」の塊からの連鎖による結晶として生まれた、「否定できる価値」という感覚を根底から捨て去ったことです。

つまりそれは、人から糾弾される恐れは、残されていることを意味します。

ただの人間としての自分とは、神の裁きによって弾劾される人間なのかも知れないという恐れは、残されていることを意味します。

「閉ざされた恐怖」は、残されたままです。それは事実、自分が存在において拒絶される人間だという感情の塊なのです。

「否定価値の放棄」によってそれを取り除くことはできません。

否、取り除くことができないのではなく、「閉ざされた恐怖」の塊を塗り消しおおい隠そうとしていた「否定できる価値の感覚」が取り去られることによって、生涯に渡って見えないまま悪影響をおよぼしていた「閉ざされた恐怖」の塊が露わに晒され、根底からの消滅へと至る道が、ここから始まるのです。

その先に、人間の真実と、人生の答えが、如実に示されることとなります。

ここから始まる道は、もはやこの心理学の「取り組み実践」ではありません。

それは人生の過程そのものになります。もはや「習得」によって進むものではなく、人生におけるさまざまな「体験」と「出会い」によって、導かれるものになるでしょう。

人生の答え

「否定価値の放棄」の転機

「否定価値の放棄」は、ハイブリッド心理学の取り組み実践の道のりにおいて、ひとまずの習得目標の達成として、決定的な転機になります。

それは一つの大きな終わりど、そして始まりを意味します。「終わり」とは病んだ心の終わりであり、そして「始まり」とは、健康な心としての成長の始まりです。

情緒の論理においては、自分が人間の存在を断じることができる、人間を越えた存在だと考える傲慢から、ありのままの不完全な人間として生きることへ。



それは同時に、「存在の規律」として掲げる「あるべき姿」の空想世界を生きることから、ありのままの現実を生きることへの転換です。それまでにも「現実を生きる」姿勢は課題として、「体験」の中で「現実の地」へと何度も出かけることをして来たでしょうが、ここに至り、はつきりと「現実の地」へ引越しをして住民票を移したことになります。

総ずるならば、人生の早期に通った内面の地獄への門から、再び、内面の自由と平安の地に戻ってきたことを意味します。

ただし事態は複雑です。全ての問題の始まりである「閉ざされた恐怖」、そして自分が存在において拒絶される者だという、秘められた根深い自己否定感情の根本解消は、まだ残されているからです。

人間の心の真実を紐解く歩みが、ここから始まります。

真の心の健康とは：

私は今「健康な心」としての成長の始まり」と書きましました。実はその表現はあまり正しくありません

ん。

この人は、すでにかなり健康な心を自分の中に育てて来ています。それが「否定価値の放棄」という大転換へと結実したのです。ここからさらに、異次元の心の成長へと向かう別の流れがあることとなります。

空想から現実への転換とも書きました。しかしそもそも、「現実」とは何なのか…。

そもそも、真の心の健康とは何なのか。この問いを浮かべた私に、深く不思議な感慨が流れま

す。人はあまりに順調に健康であると、時に健康の真の輝きを見失う。身体の健康についてしばしば言われるこの言葉が、心の健康についても当てはまるのかも知れません。

それは実は私自身のことでもあるのです。自分の心に悩むことが皆無になっていく中で、この執筆活動に命を捧げると決意した時の心の充実感が、時に見えなくなってしまうことがあります。

ごく最近にもあったことです。執筆を続けるために千葉のマンションを売り払い、群馬に引越しをする金策がとりあえずうまく行き、新しい生活を始める頃、かつて心を病んでいた時の自分の苦しみを、今はもうさっぱり思い出すこともできず、私自身がもう私自身の心理学を必要としないと

さえ、思えてくるのです。僅かながら株も買い、株の値動きに一喜一憂する中で、いつしか執筆の手が滞り、エンジンの止まった船のような気分になっている自分に気づきます。

そして再び、自分は一体何をすべき人間なのかと向き合うのです。

私は筋金入りの凡人であり俗人です。キリストやブツダのように神に選ばれた人間なら、思索のみで人間の心の真実に到達したのでしようが、俗人の私には、とてもじゃありませんがそんなことはできません。実際に「体験」としてこの目にまざまざと見せつけられて、ようやく分かるのです。

しかしだからこそ、自分が書いて伝えることに意味があるのだ、と。

金策は必要だが、興が乗り始めるようだと人生を見失う。金はまさに魔物であり、人間とは実に浅はかな動物なのだ：と、我が身も含めて感じながら：。

人は、目に見えるものに人生を求めると、人生を見失うと言えそうです。

目に見えないものの中にこそ、人生があります。

目に見えないものとは、「命」です。

「魂の感情」

事実、「変化」は目に見えないところから始まります。

これまでとは根本的に質の異なる感情が湧き出てくるようになるのです。

ハイブリッド心理学では、それを「魂の感情」と呼んでいます。

「魂の感情」とは、「渾然^{こんぜん}一体の感覚」を特徴もしくは原点とした、深く濃い感情、などと定義されます。

それはたとえは、苦勞して山登りをした後で視界に開けた、あまりにも雄大で美しい風景を前にして心に湧き出る、言葉に表せないほどの感動の感情です。そこには、自分が自然と渾然一体になった感覚があります。

「自分」と「他人」の区別意識が消えます。大自然の美しさへの感動を前にして、「自分」も「他人」もありません。それが「渾然一体」の感覚なのです。これを心理学では「自他未分離」の意識などと呼んでいます。

「存在の善悪と身分」への惑いの中で、まるでぶ厚いガラスを隔てたように「自分」と「他人」が別れて感じ取られるのとは、好対照の感情です。

「魂の感情」の中で、「自意識」は消えるのです。

「魂の感情」は、「命の力」に溢れた感情です。それはたとえばスポーツの重要な試合、たとえばオリンピックで、重圧を乗り越え、やがて「無心」となり、観客の熱気とも渾然一体となった選手に、最後の勝利の瞬間に訪れるであろう歓喜の感情です。

それは時に動物的な感情の爆発でもあります。2008年の北京五輪でも、平泳ぎ百メートルで世界新記録を出して優勝した時、動物のような雄たけびをあげる北島選手の姿が映されていました。

「魂の感情」は、とてもシンプルです。「何のために生きるのか」なんていう難解な思考をすることもなく、その感情がただ流れることにおいて、人に「この感情において自分は生きている」と感じさせる、そんな感情です。

「魂の感情」は、それが叶えられる結果を求めることのない感情です。否、それぞれの「魂の感情」にとっては、それぞれが叶えられる結果というものが、よく分らないのです。幼い子供が大

人の言い訳を理解できないように。

「魂の感情」は純粋です。

それはたとえば、初恋の感情です。ただその相手に近づけることだけを願い、実際に近づくと胸が打ち震える、そんな感情です。その感情がどう叶えられるのかという結果を、その感情は目論むことを知りません。

人間の「自意識」が、そこで「叶えられる結果」を思案し始めます。すると感情は「すれて」、純粋さを失い、「ただこの感情において生きる」というシンプルな重みを失います。そして真似事のような、飾りのような恋愛が巷に溢れることになります。

「自分と他人」という「自意識」の消えた「魂の感情」の中で、私たちは「生きる」ことの真の意味を知ります。

「魂の感情」の先に、人間の心の真実と、人生の答えがあります。

第3の心の世界・生き続ける「魂の感情」

私たちは、「魂の感情」を自分で意識してコントロールすることはできません。

そもそも自分の感情を意識してコントロールしようとするのが、「自意識」です。「魂の感情」は、「自意識」が打ち破られて消えた時に流れるものです。

「魂の感情」は、ただそこにあるものとして、私たちに訪れます。私たちにできるのは、ただそれに耳をすませることです。決して耳を塞いでしまわないことです。

そして言えるのは、「魂の感情」は、「現実」との出会いの中で現れるということです。空想のシヤボン玉の中でいくら思考をこらしたところで、「魂の感情」が現れることはありません。

大自然の美しさとの、試合における勝利との、そして初恋の人物との、「現実」という「出会い」の中で、それは現れます。

私たちの意識コントロールを超え、「現実」との出会いの中で現れる「魂の感情」は、まるで私たちの心の中に、私たち自身とは別の人格体が生きているかのような印象を、時に感じさせます。

それは私たちが日常の言葉で「魂」と言っているものの印象とまさに一緒です。それでハイブリッド心理学でも、この言葉をそのまま使っています。

人の心は、「開かれた心の世界」と「閉ざされた心の世界」という2つの世界を前にして生まれ

出ます。

その一方で、「魂の世界」は連綿として生き続けています。

「魂の感情」とは、実は私たちが「普段の気分」として感じ取るものでもありません。

心が健康で、「開かれた心の世界」を生き生きと生きている時、「開放感」や「はつらつとした気分」が流れます。

心を病み、「閉ざされた心の世界」を生きている時、「圧迫感」や「抑うつ感」そして「空虚感」や「漠然とした悲しみ」が流れます。まさにこれを多くの人が「こんな感情になつてはいけない」と、その感情を「病気」と考え、薬で押さえつけようとしたりします。

押さえつけられた魂は、さらに抑うつ感を強め、それをさらに薬で押さえつけようとする。最後にはすっかり感情が麻痺して、自動生活機械のように社会に復帰できて、「治った」と考えたりします。

「空虚感」や「漠然とした悲しみ」は、病んだ感情ではありません。それはその人が自分自身に背を向けていること、そして愛を失っていることへの、魂の健康な反応なのです。病んでいるのは、それへのこの人の態度の方です。

人と人の眞の絆は、「自意識」によって作り出されることはなく、「魂の感情」によって作り出されます。

その時人は、「こうだから」という具体的な理由はよく分からないけれど、この人とはいつまでも一緒にいたい、という感情を感じます。はつきりした理由を問うことなく、ただその人が自分にとって大切な存在であると感じ、その気持ちにおいていつまでも絆が守られます。

「魂」の感情はもともと人の違いをあまり見ておらず、ただその人があることにおいて、「愛」の感情を抱きます。「魂」は、そうした「魂の感情」に共鳴します。そこに「魂の絆」が生まれます。

だから「魂の絆」は、相手がどのように容貌が衰えようと、貧乏になろうと、変わることはありません。

心が「存在の善悪と身分」の虜になっている人は、そのことが分かりません。「自意識」によって互いの存在を評価し合い認め合うことが「絆」であるかのように感じてます。

心の健康な人の絆を、はつきりした理由で知ろうとします。何があればいいんだ、と。美貌か？お金か？才能か？それとも性格が良ければいいのか？と。

人との「距離感」が「絆」であるように感じます。そこにおいて、「絆」はありません。

「魂」はそのことを知っています。そして「空虚感」と「漠然とした悲しみ」を流し続けます。

「魂」のその声に、耳をすませるか、それとも耳を塞ぐか、「選択」が現れることになります。

「魂の挫折」

「魂の感情」は、常に生き続けています。それは私たちがもの心つく以前から、私たちの心にもり続けています。

否、私たちはそこから生まれたのです。この世に「命」として生まれ、まだ「自分」と「他人」の区別さえつかない渾然一体とした混沌意識の中で、私たちは人生で最も濃い感情を生き始めたのです。

そこで起きたのが、「何か損なわれた」ことでした。

やがて私たちに「自意識」が芽生え、自分の心に起きた問題を捉え始めます。

何が始まりだったのかは分かりません。ただ自分が生まれたのは、あるべき姿になることで愛され、幸福になれるはずの世界でした。しかしそうではない「あるべからざる」ことが、自分の心に

起きたのです。

そこにあるのは、何かにおいて自分は存在が拒絶される人間だという、閉ざされた感情です。

それを、「この世界には存在の規律があるのだ」と思考し始めるのです。そしてあるべき姿通りに自分を産み育ててくれなかった親を憎んだり、あるべき姿通りになれない自分を責めたりしながら、生き始めます。

本当の問題の始まりは、心の奥底に置き去りにされたまま…。

もうお分かりだと思えます。本当の問題の始まりとは、出生のごく早期において、自他未分離の、混沌とした意識の「魂」において起きた、挫折だったのです。

もの心ついた以降の私たちの意識で、それを思い出すことはできません。なぜそれが起きたのか、悪いのは自分だったのか、それとも他人だったのかを知ることはできません。なぜなら、それはもともと自分と他人の区別のない、渾然一体の意識世界で起きたことだったからです。

それはもともと、何が原因で、何から自分が拒絶された、という明晰な論理を持ちません。

「魂」は、ただ自らが「生きること」そのものから拒絶を受けたと感じたのです。

この出口のない悲しみと意識の破綻こそが、「閉ざされた恐怖」の中に閉じ込められたものの正

体です。

こんなことが起きてしまう背景には、親が子供への愛を見失ったという現代社会の問題も、確かにあるでしょう。

しかしこれは「自意識の芽生え」において人間の宿命なのだ、とハイブリッド心理学では考えるのです。

「自意識」というのは、基本的に「一体化の愛」を妨げるものだからです。

「魂」が望んだのは、全てが渾然一体の中で幸福になる「愛」だったからです。

「人間」という存在そのものが、それに背を向ける側面を自ら持ち始めたのです。アダムとイブが自意識に目覚め、エデンの楽園を追われたように。

「魂と心の分離」

やがて起きることとは、「自意識」を持つ「心」が、この閉ざされた感情に置かれた自らの「魂」を受け入れなくなるといふ事態です。

これをハイブリッド心理学では「魂と心の分離」と呼んでいます。

芽生え始めた「自意識」にとつて、この理由の分からないまま「自分は存在が拒絶される人間だ」という破綻感情は、「なるべき自分」の中にあつては絶対にならないものになります。

「心」が、「魂」の感情を呑み込み、押し殺し始めます。こんな感情は気のせいだ。自分は別にそんな感情など感じてはいない。何も気にしない。それでいいんだ。

そうして心は自らの魂を見失います。

それだけでは終わりません。この世には、存在が拒絶されるべき者への怒りが溢れているように感じます。どうしたらそれに対処できるか。

なるべき自分へと、走り続けるのです。そして、自分が存在において拒絶される人間だという事態が明るみになる前に、自分が他人の存在を拒絶し断じる側になればいいのです。

この時、内面の地獄への門が開かれました。自分自身の存在を拒絶し断じる道へと…。

病んだ心から健康な心への道

ハイブリッド心理学が見出した「病んだ心から健康な心への道」は、この、出生の早期において

挫折し置き去りにされた「魂」を、再び「心」が迎え入れ、共に手を取って、新たなる人生へと旅立つ道です。

ハイブリッド心理学ではそれを、「心」がひたすら「魂」の感情を受容する形で成されるものとは、考えていません。

なぜなら、閉ざされた心においては、「魂の荒廃」も起きてしまっているからです。「魂」の感情は全てが純粹に愛へと向かうものではありません。

「魂の感情」には、最も基本となるものが3種類あるようです。

「愛」と「憎しみ」、そして「罪」です。

そしてこの全てが、「愛」を軸にした感情です。その「愛」とは、「一体化の愛」です。

いつも一緒にいて、同じ気持ちでいて、渾然一体になること。さらに「優れた存在」としてそうあることは、「誉れ^{ほま}」として魂が望むものになります。

「魂」がそれを求めることから、全ての「魂の感情」が生まれます。大自然の美しさへの感動も、スポーツの試合における勝利への歓喜も、初恋の人物への憧れも。

そして「愛」と「誉れ」を奪われたことに対して、未成熟な魂は「憎しみ」を抱きます。この

「憎しみ」は純粹です。これが「存在の善悪と身分」という自意識思考、そして「破壊」の基本行動様式と手を組んだ時、人の心は「悪魔」と手を組む道へと向かうことになります。

しかしそもそも、心と魂が分離したことにおいて、魂がまず関係を求めるのは、自分自身の「心」との間に対してであるように思われます。これを「魂と心の関係性」と呼んでいます。

「魂」は、自らの声が自分自身の「心」に聞き届けられることを、常に求めています。

「魂」の感情が「憎しみ」へとすすんだのは、何よりも、自分自身が「魂」の声を聞き入れようとしなくなったからかも知れないのです！

ここに、「心」が「魂」を再び迎え入れ、その挫折を慰めると共に、道をそれようとする「魂」を諭し、「魂」が成長に向かう方向へと導く役割が求められることになります。

「心」にも「魂」と同じ重みがあります。「心」はいわば「魂」が「現実」に接するための窓口なのです。「心」がどう「現実」を見るかによって、挫折の中に荒廃した魂が再び立ち上がって歩み始めるかどうか、大きく決せられることになってきます。

これが、取り組み実践においてまず外面への思考法行動法について「建設的であること」の選択と習熟を重視しているゆえんです。

しかしその先に、最後の答えを出すのは、「魂」に委ねられます。
なぜなら、「命」そのものの重みがあるのは、「魂」の側だからです。

それが出す答えを、「心」はあらかじめ知ることはありません。なぜなら、「心」が「魂」から分離して、ありのままの命の重みを見失い、「空想」の中で惑うようになったことが、人間の不完全性だからです。

根本的に弱い存在であり、一人では生きていくことはできず、完全なる「心の自立」を果たせず
に、「あるべき姿」になることで「存在の身分」の高みに上がる空想の傲慢に陥る、「心の依存」を抱え続けることが、人間の不完全性だからです。

この人間の不完全性を「心」自らが認め、受け入れることが、「不完全性の受容」なのです。自分
分はそうした不完全性を免れた、神のように完璧な存在ではないのだ、と。

だからこの道において、「心」は最後には「あるべき姿」を全て放棄し、ただありのままの人間
として、「魂」に全てを委ねるのです。

その時、全ての答えが示されることになります。

叶えられない「愛」は、どうなるのか。

「罪」とは、何の罪なのか。そしてそれは、どう許されるのか。それとも許されないのか。そこに、人間の真実が示されます。

見えない「命」の力に向かって

ハイブリッド心理学の取り組みは、目に見えない解決への力に向かって、心に働きかけるものになります。

それが出す答えは「未知」であるまま、その力を閉ざさせた、「魂の挫折」への憎しみと、「存在の善悪と身分」の幻想と、そして「破壊」の基本行動様式の結合を、解体していくのです。

そのそれぞれに対して、別々に、対極となる選択を問い続けます。復讐の放棄へと。開かれた心の世界の行動学へと。そして「建設」の基本行動様式へと。

私たちは絶対に感情を自分で良くしようとしてはいけません。これは今までで最も強くはつきりと書いた表現です。

感情を自分で良くしようと考えることは、心の根底で自分と他人とこの世界を受け入れないことの宣言であり、心を自ら暗雲でおおう行為なのです。やがて自然と、どしゃ降りが始まります。あるいはそれは、植物の種を彫刻刀で削って、何か形の良いものを作ろうとすることです。植物を育てることとは、根本的に違うことです。

植物を育てるとは、種そのものには一切手を加えることなく、その代わりに、栄養に富んだ土と、水と、そして太陽の光を用意してあげることです。そして種をその中にただ放置するのです。するとその植物の種は、それが持つ「命」の力によって、成長を始めます。

全く目に見ることのできない、「命」の力によつてです。

「心」も、それと全く同じなのです。

力を注ぐのは、「建設」の行動様式と、「開かれた心の世界」への目と、「性善」の人間観です。それが土と栄養と水になります。その上で人生を生きる体験が、太陽の光になるのです。

「未知の増大」の節目

ハイブリッド心理学が見出した歩みにおいて、病んだ心から健康な心への回復と成長は、4つの

大きな「未知」の増大の節目となって現れるものと考えています。

「未知の増大」とは、「魂の感情」の未知の世界への成長に他なりません。

「命」の力を伝えるものとしての、「魂の感情」の成長の節目です。

第1の節目は、「魂の感情の回復」です。病んだ心の中で圧迫され、凍りつき、葬り去られていたかのような「魂の感情」が回復します。

それは人生の中で久しく忘れていた大きな開放感と、その中で体験する夕日の美しさへの感動であったり、あるいは幼い頃に抱いた憧れと悲しみの感情の想起であったりするでしょう。あるいは、「誰もが自由に生きていいんだ」といった、今までの自分では考えられなかった開放的な生き方への感覚だったりするでしょう。

深刻な心の障害傾向から取り組み始めたケースでは、これが治癒の兆候を示すものとして鮮明に現れます。

右も左も分からないような混乱の中でメール相談を始め、今までの生き方を根本的に見直す中で、自分の心が出口のない袋小路にあることを自覚する絶望体験なども何度か経る先に、突然視界が開けたかのように、それが現れるのです。

それは今まで「人の目」を前にして揺れ動いていた心とは、しばしば本人がまるで今までとは全く違う脳を持ったかと感じるような、感性の根底から異なる感情です。

かなりの安定度を回復した社会生活へと復帰できるのも、それから間もなくです。

心の医療の現場などでは「治癒の完了」とされるであろうこの段階が、ハイブリッド心理学の取り組みの道のりの、本格的なスタートと言えます。それなりの安定を獲得した心に立って、本心からの生き方思考の検討と変革への取り組みが、ここから始まるからです。

心の障害というほどでもない方のスタートラインも、ここと考えて良いでしょう。

否定価値の放棄

そこから長い取り組み実践と、人生を生きる体験を経て、自分の心の根底に向き合い、「不完全性の受容」「否定価値の放棄」へと至るのが、第2の節目になります。

「否定価値の放棄」は、文字通り「否定できる価値」という感覚を心の根底から捨て去ることで

それによって、あらゆるものに価値を感じ取ることのできる、「命」本来のプラス感性を開放する、大きな心の転換です。

「普段の気分」は、ここで一気に良いものへと変化します。

「暗い気分」を基調としてきた長い人生が、ここで「明るい気分」を基調とする人生へと。

今まで「自分とは別の人々」だと感じていた「明るい人達」と同じように行動し始める自分を感じるかも知れません。自分の変化に、時に浮かれすぎてしまうこともあるかも知れません。もうこれで自分は何でもオーケーになったのではないかと。

それは必ずしも事実ではありません。むしろ、人間性の根底からの成長変化が、ここから始まるのです。

「望み」の開放

ここから始まるのは、豊かさを増していく「望み」の感情の開放です。

「望み」の感情そのものは、もともと、「自意識」をかなり伴う感情です。それは主に、「自分がこうなればいいな」という、「自己理想像」を描くことから始まるものです。「そうになりたいな」と、心がときめくような魅力感を感じ、そこに「向かう気持ち」が心に湧き出てきます。

この「向かう気持ち」に、やがて魂の感情の重みが伴ってきます。

まだ結果は見えない。だけどこの望みに向かうことにおいて、自分は生きている。生かされている。

結果を問うことなく向かう気持ちにおいて、「どうなれるか」という「自分」へのこだわりが、消え始めるのです。この「望みに向かう気持ち」が、私たちの心をとて豊かにしてくれます。

そうした、「望みの感情」と「向かう気持ち」が、もう自分で蓋をする必要もなく、心に開放されます。

一方、この転換の前にあるものとは、そうした「望みの感情」が変形したものであろう、「あるべき姿」を起点としたトゲトゲしい気分と人の目のイメージです。

同じように「自己理想像」が描かれることから始まるのですが、すぐに違いが現れます。

魅力感ではなく圧迫感を感じるので。心がときめくのではなく、沈んでしまいます。

「向かう気持ち」ではなく、「逃がたい気持ち」が湧き出てきます。何から逃がたいのか。自分自身からです！

自己理想像を捨てればいいのかと考えたりします。それは人生を見失う以外の効果はほとんどありません。幸福への願いと自己の理想を、心の底で捨てることはできないからです。

自分自身からは逃げることは当然できないというこの事態を前に、漠然とイライラした気分と、やがてそんな自分に向けられるものとして空想する、トゲトゲしい人の目のイメージが心をおおってきます。

「あるべき姿からの怒り」に固着した意識が始まるのです。

「望みの感情」と「向かう気持ち」が、私たちの心を生き生きとさせます。それに向かつて生きる生活が、私たちの人生を豊かにさせます。

一方で、この転換の前にある、「あるべき姿からの怒り」に固着した意識は、私たちに人生を生きていても何の意味もないものに感じさせてしまいます。「抑うつ」と「敗北感」に彩られた、「自己嫌悪感情」を引き起こしてしまいます。

「自意識」という人間の業の克服

「不完全性の受容」と「否定価値の放棄」の転換が、心の深層の難解なメカニズムで起きるものだとしても、その変化を貫く情緒の命題は、とてもシンプルであり、分かりやすいものです。

大元にあったのは、「望みの感情」でした。「否定できる価値」によって、それが見失われたのです。

そして代わりに現れたのは、内面の地獄でした。

その、全てを見失わせたものを捨てて、再び「望みの感情」に、還かえるのです。

これは、自分の望みと現実の困苦に真正面に向かうことから逃げ、全能万能の虚構を追い求めて身を滅ぼすことから、自分の弱さと不完全さをありのままに認める、地道な「成長」へと立ち返るということなのです。

これは人間の心の、ある根源的な情景、あるいは物語を思い浮かばせます。

他なりません。私が「否定価値の放棄」を自らに問いた時に思い浮かべたホーナイの文章の中にあつた、「悪魔の契約」の物語です。

悪魔が、自己の不足に悩む人間に、魂を売り渡すことと引き換えに、幸福への近道であるかのよ
うに、全能万能の力を約束する。

しかし悪魔は約束を守りません。それは幸福への近道ではなく、地獄へと直結する道なのです。
彼女は、その全能万能の力を、ただ幸福を破壊するためだけに使えるのです。

私たちは、この物語の正確な内容を知らなくとも、それと全く同じテーマの下に描かれた、実に
ポピュラーなマンガを知っています。『ドラえもん』の「のび太くん」がそうですし、『笑わせえ
すまん』というマンガもありましたね。

どちらも、魔法のような全能万能への安易な誘惑に流れず、正直で地道な向上への姿勢を持つこ
との大切さを、ユーモアを交えて論じているものです。

それと全く同じことが、人間の心の出生からの来歴と、見えない歯車の中で、大きな心のメカニ
ズムとして起きるということになります。

出生の来歴のごく早期において、自他未分離意識の中で抱いた、自分が何かの理由によって存在
が拒絶されるという「魂の挫折」の感情。

それを受け入れることができずに、それを魔法のように否定し去る全能万能の、絶対的な「ある

べき姿」を追い求め、そこから逆に自分自身を破壊し始めるという、人間の心理。

これが人間の「自意識」というものの業なのであり、それが「悪魔の契約」に例えられるというよりも、人間がこのような心の業を持つことから、悪魔の観念と物語が生まれるのだとも感じられます。

ハイブリッド心理学の「不完全性の受容」「否定価値の放棄」は、この「自意識」という人間の心の業を、克服します。

「魂の感情」を軸にした人生の設計

私たちは「否定価値の放棄」を大きな節目として解き放たれていく「魂の感情」を軸に、「人生」というものを考えることができます。

これがハイブリッド心理学による、「人生の方法論」の結論になるでしょう。

これを「否定価値の放棄」に至る前から始めることが、これらの大きな節目へと惑うことなく向

かうための、良い姿勢になります。

それは、「生み出す価値」に目を向けることです。それを探究し続けるという生き方です。

心理学的生き方思考の幹と、開かれた心の世界の行動学、そして「魂の感情」を軸にして生きるという3つの側面の、まさに結晶となる人生の生き方です。

「現実において生み出す」ことに、積極的に目を向けることです。生み出すとは、「喜び」と「楽しみ」そして「あらゆる向上」のことです。

それを、「人物」を問うことなく見ていくことです。誰がやったからどうこうという目で見るのではなく、そこで生み出されるものそのものに目を向けることです。

そして、そこで生み出される「価値」についての知識と知恵を習得していくことです。

「価値とは何か」について思考し、話すための、一大探究領域が、私たちの社会にはありません。「価値言葉」を使って、ものごとを思考し、人と会話をする練習をしてみてください。

あの人はどうだ、この人はどうだ、という言葉の使い方をするのではなく、ここで生み出される価値とはこれこれです、これこれの価値を生み出すためにはこうすると良い、といった言葉の使い

方をします。

仕事、趣味、家庭と日常生活、その全ての場面にそれがありません。

仕事であれば、「品質」や「効率」の向上、「お客様の満足」の向上、そのためのさまざまな工夫。「コンプライアンス（法遵守）」なんていう言葉がCMでも流れる時代です。覚えると良い言葉が沢山あります。

自分で手足を動かして行う趣味を持つのが、やはりお勧めになります。楽しく過ごせる時間が人生でグンと増えてくるからです。そこには「向上」のための「知識」と「技術」が沢山あります。人との交流の機会も増えます。

10代の頃に夢見たことを、ぜひ一度思い出して下さい。自分には手が届かないとその頃に思った世界が、行動できる範囲の近くにあることに気づくかも知れません。それを趣味に、さらに趣味を超えた充実した人生の活動に、できるかも知れません。私にとって社会人になって本格的に始めたスキーが、たとえばそのようなものとしてありました。

日常生活でも同様です。「生み出す価値」を追求することが、自分自身の、そして人への接し方の、豊かさを増していきます。掃除や片付け、食生活の工夫と料理のレシピ、インテリアのアレンジ、健康と体力の向上維持、大きな病気への予防と対処、などなど。

そのような「現実において生み出す価値」を探究し続けることを、まずは「人生」と位置づけることです。そのための思考法と行動法への習熟を、生涯続けることです。

事実、社会で成功した人、豊かな人生を獲得した人とは、それを行った人達です。

この姿勢が、人物の区別をあまり問わない「魂」の、広い意味での「愛」の感情によく馴染むのです。

これは特に、来歴において自らの「存在の善悪と身分」に傷を負ったような挫折感情がある場合に、その克服のために決定的に重要になります。

この姿勢は必ず、人からの信頼を得ることができます。それがやがて、心の傷を凌駕するので

「生きる喜び」

やがて訪れる第3の節目は、「生きる喜び」です。

生きていることが、ただそれだけで、嬉しい。生きることが、ただそれだけで、喜びに溢れてい

る。

ここにはもう「自分」と「他人」の区別はありません。これは魂の感情です。

「生きる喜び」は、心の底に眠っていた「命の力」が、その本来のエネルギーを全開する形で、心の表面に湧き出てきたものと言えそうです。

それは事実、自意識におおわれていた過去の心からは、ありえないほどの力の感覚です。

私自身の体験で言えば、『悲しみの彼方への旅』のラストで、「人生が見出された」場面がそれにあたります。自分はこの人生で何だつてできる。私の中に湧き出てきたその力の感覚が、それまでの私の人生と、その後の人生を、明確に二分するものになりました。

その時同時に、私の中で長い「心の旅」が終わりを告げたのです。

生きているのが嬉しい。心の底から湧き出る、その感覚の中で。

この第3の節目は、「魂」と「心」の関係においては、挫折した「魂」を「心」が迎え入れることを第2の節目として、やがて魂の挫折が癒え、魂がすっかり元気になって前に歩き始めた節目であるという印象を、私は感じています。

「望みの成熟」と「人生の豊かさ」

「生きる喜び」への前進力として大きな役割を果たすのが、「望み」の感情に起きる「成熟」です。

「否定価値の放棄」の節目によって、「これでもう自分は何でもオーケー」になるわけではなく、人それぞれの来歴を多分に引きずった感情が残っていることが、すぐに分かってきます。

事実、「否定価値の放棄」までのハイブリッド心理学の取り組みとは、主に「心」の側の、「魂の挫折」の受け入れ準備でしかありません。

「不完全性の受容」を成し、自己のありのままの全てを受け入れた時、そこには、挫折したままの魂があります。その魂と手を取って、共に歩む人生が始まります。

それでも実は、「心」が自らを受け入れたことにおいて、「魂」の挫折はもうかなり癒されているのかも知れません。普段の気分が一変して軽快になってくるのも、そのためなのでしょう。

「否定価値の放棄」を過ぎて、「選択と実践」の積み重ねは、そのままです。

それはもう「習得」というよりも、「人生」の過程そのものになってきます。「望みの感情」と「向かう気持ち」が開放されることで、より積極的で前向きな感情の中で前進することができ、右肩上がりです。内面と外面共に「豊かさ」を生み出し始めるでしょう。

今までは「感情と行動の分離」によって、外面を「建設的であること」に必死になって踏みとどまっていたのが、建設的な行動、プラス形での行動法がより自然なものとなり、それに引張られるように、内面感情も心の底から前向きで建設的になっていきます。自分が本当に「良い人」に変化し始めているのを感じるようになるでしょう。

やがて、「人生の豊かさ」というものが見えてきます。

それは「望み」の感情の豊かさにあります。

そこにおいて心が満たされるとは、自分がどうなれたという「結果」によってではなく、「望みに向かう気持ち」そのものにおいて心が満たされるようになってくるのです。

望みに向かうことにおいて、結果を問うことなく満たされていく心は、心の樽が一杯になってやがて溢れ出すように、自分が人生で得た豊かな「価値」を、これから人生を生きる他の人達にも分け与えたいと感じるようになってきます。

ここに来て、「望み」は明らかに「与えられる」という性質のものから、「自ら与える」という性質のものに、変貌を遂げ始めるのです。

これを「望みの成熟」と呼んでいます。

先に述べた「価値の探究」で得た、さまざまな「知識」と「技術」そして「楽しみ」と「喜び」が、そうして芽生えてきた「自ら与える望み」の、具体的な内実として活躍することになります。

この時、この人が感じる「人生の豊かさ」は、もう揺らぎないものになっています。

もちろん自意識の空想で始まる「望み」が、最初からこのような性質の感情なのではありません。ん。

この人の今までの歩みの中で、見えない「命」の力が、「望みの感情」をそのようなものに変化させたのです。

恐らくこの人は、人生を通して、「十分に愛される体験を持たば、自分も人を愛せるようになれるのでは」という期待を抱き続けていたでしょう。しかしそれとは全く違う方向に、自ら人を愛することができるようになり始めている自分を、見出すのです。

人生を生きる自信・「望む資格」観念への決別

それを知った時、この人は自分が「人生の生き方」を知ったという、確信を感じるでしょう。それは「自ら望みに向かい続ける」ことなのだ。

これが何よりもこの人に、自らの人生の豊かさの感覚と、自分の人生の生き方への自信と、揺らぎない自尊心の感覚を与えるはずです。

「自ら望む」ことは、この人にとって最初は、自らの傲慢と卑屈と自己否定感情に出会い、葛藤に苦しむことを意味していたかも知れません。

しかし、それを苦しみ、もがく中で、建設的であること、真実の感情に向かうことへと前を向き続けたことが、見えない力によってこの人に「人間としての成長」を与えました。

「心の成長」は決して、「あるべき姿」を抱き続けることで得たものではありません。

「あるべき姿」を抱く中にあったのは、「望む資格」という観念です。あるべき姿にかなった者だけが「望む資格」がある、あるべき姿に満たない者は「望む資格」がないと。

その高潔さ高貴さの感覚が、「自尊心」の錯覚を与えたかも知れません。

その根底には、その想念の高貴さによって自分こそが愛されるべきだという、自分からは愛することなく人に愛されることを求める、不実と傲慢があります。

そして無意識の中で、この自らの傲慢を責め、苦しむのです。そしてその苦しみを無意識が逆手に取り、高貴な苦しみの中にいる自分こそが愛されるべきだという情動の論理へと再び戻る。ここに出口のないメビウスの輪が完成します。

これが、人生の全てを失わせたものの正体だったのです。

それを知った時、この人にとって、「自ら望み続ける」ことが、誇りになるのです。

かつて自分がその中にいた「望む資格」の感覚を、人間の不実な業として決別を告げる感覚の中で…。

それは同時に、この道のりの最後に訪れる第4の、深遠なる最後の節目へと続く道をこの人が歩むために、決定的となる支えの力を得たことを、意味しています。

その時、心に「生きる喜び」と「人生の輝き」が溢れ始めていることに、気がつくでしょう。

人間の真実「人生」

人間の真実

人間の心には、大きく3つの課題があります。

「自尊心」と「愛」、そして「恐怖の克服」です。

「自尊心」は、自分自身との関係において、心を満たし支えるためのものです。

「愛」は、他者との関係において、心を満たし支えるためのものです。

「恐怖の克服」は、生きることの基盤において、心を支えるためのものです。

私たち人間の心は、この3つの大きな課題を前にして、惑い続けてきた歴史を持つと言えるでし



よう。

方向性は、自ら幸福に向かうことにあります。

それをやめ、人の目を通して、良く見られることで愛されようとし、愛されることで自尊心を得、愛される自尊心によって恐怖から免れようとした時、人はこの全てを同時に失うのです。

自ら幸福に向かうための第一歩からの歩みを、この本で説明してきました。

この章とこのあとの10章で、その歩みが至るゴールを説明したいと思います。それは人間の心の課題への最後の答えとなる、人間の真実です。

それは、「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」という、人間の心の成長の、一つの完成形とも言える姿を、視界に捉えるものになります。

一方この「人間の真実」は、ハイブリッド心理学が独自に見出したものなどでは、全くありません。

むしろ太古の昔から、多くの人がそれに気づき、それに基づいて人々に人生の生き方を伝えたのであろう「真実」と、完全に符合するものを私は見出すのです。

そしてその「**真実**」を身をもって知るような「**体験**」を實際に経ることが必ずしも重要なのではなく、そこに示される「**人間の真実**」に学び、今与えられたこの生をただ精一杯に生きることに、私たちの人生をより有意義なものに変えていくための最大の答えがあると、私は信じているのです。

基本の鍵

全てを貫く鍵は、「**心の依存**」から「**心の自立**」への転換にあります。

「**心の依存**」の中で、私たちの心は自尊心と愛、そして恐怖の克服への答えを見失い、出口のない袋小路に惑うことになります。

依存的な姿に問題があるわけではありません。「**心の依存**」の中で、私たちは「あるべき姿になることで愛される」そして「愛されることで幸せになる」という世界を抱くのです。そして「あるべき姿」になるために、ありのままの自分に嘘をつき始めた時、全ての歯車が狂い始めるのです。

自分に嘘をついて、愛することはできないからです。そうして自ら愛せなくなることとは、あるべき姿になれなくなることとも、ほぼ意味します。自ら愛せないとは、価値を感じることができな

い、つまり向かう気持ちになれないということだからです。そもそもそれに向かうために掲げた、「あるべき姿」にさえも。

ここに、「心の依存」にとどまり「あるべき姿になること」という意識世界を持つことの、トータルな意味が、人間の心で問われることになります。

人間は、弱い存在です。嘘をついてしまうような、弱い存在なのです。

自分はあるのままの自分に嘘をついてなどいない、という嘘を始めるのです。自分は本心から「あるべき姿」になりたいと思っているのだと、思い込むのです。そして、あるべき姿になれない自分や、自分があるべき通りに見てくれない他人に、「怒り」を抱き始めます。

そして「怒る」ことが「正しい」という観念を、抱き始めるのです。

事実それが、「あるべき姿がある世界」の、究極の行動様式なのです。あるべき姿に満たないものを、破壊し尽くす。自分こそが神だと言わんばかりに。

破壊し尽くした後に、魔法のように理想の世界が現れるとでもいう幻想に駆られながら。もちろん、その人が「破壊」から「建設」へと行動様式を変えないかぎり、その先に現れるのはただ「空虚」だけです。

ここに、人間の心に潜む「悪魔」のメカニズムがあります。「悪魔との契約」とは、自分を神と

する契約だったのです。それは内面の地獄への門でもあったのです。

ハイブリッド心理学の「不完全性の受容」「否定価値の放棄」は、この人間の自意識の業を、克服します。

それは自分を神のように考える、あらゆる絶対思考の、完全なる放棄です。それによって、**不全な、ありのままの人間として生きることを、選択するのです。**

ありのままの人間としての感情が、回復します。

それは「魂の感情」です。「自分」と「他人」の区別意識が薄れた中で、何かへの渾然一体化へと向かう、命の重みのある感情です。

「魂の感情」が、やがてこの人間を人生の答えへと導くことになります。それは「自ら望み続ける」ことが生み出す、心の成熟です。望みに向かい続けることが生み出す豊かさが、**人生の輝きを**生み出します。

「魂の感情」を感じ取れることは、「心の自立」と直接的な関係があります。

「心の自立」とは、自分の気持ちを自分で受けとめることができるということです。自分の気持ちを人に見てもらって良くしてもらおうという姿勢ではなく、この姿勢では、感情は人の目目当ての

薄っぺらいものとなり、真実の感情の深みを失います。それは人生を見失うことです。

人間における「心の自立」の根本的不完全性

一方で、人間とは「心の自立」において根本的に不完全な存在だというのが、ハイブリッド心理学の人間観です。

なぜなら、単独での人間はとても弱い存在であり、一人では生きていくことができない存在だからです。飛躍的に発達した「空想力」によって、「現実」と「空想」の境界が不明瞭な「恐怖」を、あまりにも沢山抱くようになった存在だからです。

だから、何かによって守られるという空想を、必ず必要とするのです。

そうして守られるためにはこうあらねば、と考えた瞬間、「心の依存」の世界がそこに始まり、あるべき通りになれない自分は守られないという不安によって、逆に脅かおびやされることになるのです。

守られることを前提に考えた時、脅かされるようになります。自ら進むことを考えた時、私たちはその意識世界の全体から、開放されるのです。

これは健康な心においてさえ、必ず起きることです。順調に健康なだけでは、「心の自立」に向かうことができないのが、人間の不完全性だからです。

健康でいられるとは、それだけ恵まれ、守られていられたということです。「こうあれている自分」という空想を維持したまま、「心の依存」の世界を生き続けることになります。実は心の底で、ありのままの自分では存在が拒絶されるという不安を抱えていたとしてもです。

そして人間と「現実」は不完全なものです。全てが空想通りであることはありません。必ず、「これによって守られる」と空想したものを失う可能性によって、逆に脅かされるようになるのです。

「お金」がいい例です。お金によって守られると考えた人間は、必ず、お金によって脅かされるようになるのです。

そもそも、人間の「自立と依存」において「完全」を考えること自体が、意味のないことでもあるように感じられます。それは一体何のことか。無人島で生きることが生き方のゴールだなんて、さらさら考え得ないことです。

残された答えへの道

「生きる喜び」までの道のりを説明してきましたが、それはまだ「心の依存」の罫と闇について、根本的には未解決の中にあることを意味しています。

「こんな自分に」と望みを描き、いつの間にかありのままの自分に嘘をついており、自ら愛せなくなっている隘路に気づくことが起きるのは、そのままです。

まさにその自己の未熟さを受け入れ、「あるべき姿のない世界」への一歩を揺らぎなく積み重ねていくようになるのが、まさに「不完全性の受容」なのです。

私たちはその時、「道徳」を破棄することになります。しかし「不完全性の受容」とは、あくまで今を原点として向上へと歩む、真摯な姿勢だけが見出すことのできる、心の転換なのです。「道徳」を破棄する代わりに、ありのままの現実を受け入れ、「自ら愛する」ことへと心の根底から向かうことにおいて、この方向性が社会や他人との調和と信頼に向かうものであることへの確信は、もう揺らぐことはありません。

人間の心は、この不完全性の中で、生涯、終わることのない成長を続ける…。

それが、私がこの心理学を整理し始めた時の視野でもありました。上巻の原稿をほぼ書いた、2004年当時のことです。

それから私の心理学自体が、私自身のその後の心の成長の歩みと合わせて、大きく変貌しました。

人間の心の成長に、はっきりと完成形となるゴールが、あったということになります。

そこに至る最後の道の様子とは、極めて難解です。

全てが重なった先にあります。「選択と実践」が全てなされ、「心の依存」から「心の自立」への転換へと力強く歩むこと。

「不完全性の受容」「否定価値の放棄」を成すこと。これは「心の自立」が完全には果たされないままの、心の闇の残骸を自分の中に認め、自己の不完全性として受け入れることができることを意味します。

人生の望みを探求し、向かい続けることによって、やがて心の成熟による人生の豊かさを感じる

それでもなお、心がまだ答えが出されていないものを感じ取った時、まさに他ならぬ、この歩みが解き放ち始める「魂の感情」が、この人間を最後の答えへの道へと導くことになります。

その先に、隠され続けてきた人間の心の全ての真実が白日の下に晒され、全てが混沌の中で再び無に帰すような、神秘的な「体験」との「出会い」が訪れます。

この最後の難解な道への向かい方の正確な理解が、必ずしもこの本の目的ではなく、それが至るシンプルなゴールを伝えることが、この本で最も大切なものと言えるでしょう。

最後の答えへの鍵

最後の答えへの鍵となるのは、「命」と「死」です。そしてそれを携えて向かう、「人生」と「愛」です。

全てが「魂の感情」によって導かれるものになります。

なぜなら、「心」によって導くことのできるものは、全てがすでに尽くされているからです。それでもなお「心」には答えが出せないものがあり、その答えへと向かう歩みを導くものは、ただ

「魂の感情」だけになるのです。

「死」

魂の感情に導かれて手にする、最後の答えへの最初の鍵とは、「死」になるでしょう。

人は「死」に直面して初めて、自分の「命」の重みを感じ取ります。もちろん心の罨によって、死が不本意な生を終わらせる魅力を帯びたりはしていない場合の話です。

「死」に直面することで、人が生まれ変わるような心の変貌を遂げるといふ話は、よく耳にするものです。

それはもちろん良い方向のもので、生きる上での些細なことへの惑いが消え、「生きる」ことに対してとてもストレートになるような。

人生で本当に大切なものが、見えてくる。死に直面した時、お金が何の価値も持たない場面というものを、まざまざと人は知ることになります。

そうして見えてくる、人生で本当に大切なものとは、「愛」だと、こうした体験を知ったように語る人も多いかもしれません。しかし本人の意識においてまず大切になってくることは、「今を精

一杯に生きる」ことではないかと、私は察します。

それが「愛する」ことと、ほぼ同じことになるのだろうと。

現代社会の生活の中で、「命」というものを実体として、実感を持つて意識することがなくなってきています。

私たちは身内や知人、そしてニュース報道などで人の死を知ることによって、初めて「命」というものを実感します。そして時に、「命」に向き合うことだけを目的とした時間を、非日常の時間として過ごします。たとえば「お葬式」としてです。

しかし本来、「命」を実感しないで生きることの方が、人間の脳が形造られてきた数百万年の歴史において、本来は非日常であつたのではないかと、私には感じられます。

物質的にとても豊かになり、「生存」だけのために全力を尽くす必要はなく、命と死というテーマなど自分には無縁だとも言うかのような生活を送っている現代社会の中で、「愛」が人の心の中で見失われ、薄れているという傾向はあるのかも知れません。

それがいい悪いという話ではなく、人間の心とは、そういうメカニズムなのだろうという話として…。

「命」と「愛」は、密接な関係にあります。私たちはそれを、「死」に向き合うことで、知るので
す。

「心の自立」への礎

「心の依存」の罟と闇から脱出して「心の自立」に向かうための礎いしすえが、大きく3つあります。

一つは、何よりも、科学的な世界観です。「心の自立」とは、現代社会の中でいかにスマートな
経済的自立をやるかといった、人の目にどう見栄え良い生き方をできるかの話ではなく、自分の心
に眠る、大自然を生きる一匹の動物としての野性を感じ取ることからです。

「正しければ幸せに」といった、またその逆の「善人がバカを見る」といった悪びれとも、一切
無関係な、善悪のない大自然の理ことわりとしてこの人間社会と人間世界を見る目です。

もう一つは、「開かれた心の世界」の行動学です。

「破壊」から「建設」への基本行動様式の選択に立ち、「価値言葉」を使いこなすことで、社会で

優れた行動ができるようになる能力向上を、積み重ねることです。それを、「人物を問わない」という「匿名性」において歩むことが、「魂」の広い「愛」の感情に馴染みます。

これが、社会で全ての人を相手に建設的な行動ができる、心の自立した人間へと成長するため、ハイブリッド心理学が自信を持つて人々にお伝えできる、「人生の方法論」です。

そして最後が、「失意」と「絶望」です。心の自立に向かうためにこれが必要になることが、人間の不完全性なのです。

もちろん失意と絶望に出会うだけで、心の自立に向かえるわけではありません。失意と絶望の中で、いかに前を向く価値観や人間観を築くかが、問われるのです。

それは「心の自立に向かうために失意と絶望に向き合おう」などと考えることでもなく、また気持ちや姿勢としての前向きさのことでもなく、本心に立った知性思考としての、善悪には完全に中立な科学的世界観と、性善の人間観が、その本質なのです。

実践するとすれば、そうした価値観の種類についてよく学ぶことです。これは『実践編』で詳しく説明します。

科学的な世界観と、開かれた心の世界の建設的な行動法と、性善の人間観を持った人間に、「死」

に直面するほどの失意と絶望を経る体験が訪れた時、「生まれ変わる」と言えるほどの、人間性の根底からの成長変化が起きる。

それはもはや、心の「成長」という言葉は似つかわしくない、まさに心の「再生」と呼べる変化になるでしょう。

これが、人間の真実への入り口です。

ただしこの入り口は、ハイブリッド心理学の道のりとしては、自分から意識して向かうことなどはあり得ないものです。

「建設的であること」が方向性なのですから。それは最大限の「豊かさ」と「安全」へと自ら向かう方向性です。

魂が抱いた「死」

それでも、ハイブリッド心理学が見出した「病んだ心から健康な心への道」において、真実への入り口から先の道が、実はすでに心の内部にあります。

なぜなら、魂がその出生の早期に出会った「挫折」とは、魂にとって「死」を意味するものだったからです。

魂がそれを望んで生まれた、自分が世界と渾然一体になる「愛」が拒まれた時、その深刻さの度合いと等しい強さで、魂は「死」を体験したのです。

魂が抱いた「死」の感情は、精神分析的な取り組みの中で、時に想起されます。

『悲しみの彼方への旅』より (p. 204)

突然それをやめてしまいます。私は泣き出していました。

自分でもはつきりした理由は分からない。「自分の人生は何なんだ！」という大きな感情が僕を襲ったのだ。

僕は死にたいと何度も思った。自分はほんの小さい時にすでに死んでいたのだ。

何が悲しいのかはつきり自覚できているわけではない。何をどうやっても、結局求めているものは自分には拒まれるのだ、という感情だろうか。ただ悲しかった。

私は何かを吐き出すように泣いていました。胸から血を吐き出すような涙でした。

「死」を体験した魂は、自分にとって人生で本当に大切なものを、知っています。

いや、魂がそれをはつきりと意識できるための条件が、やはりあるでしょう。難解な話になるでしょうが、魂がそれをどう意識できるかは、「現実への窓口」としての「心」に大きく委ねられるからです。

間違いなく言えることは、「心」が科学的な世界観、建設的な行動法、そして性善の人間観を抱く中で、魂も自らの「死の体験」を通して、人生で本当に大切なものを「心」に伝える役目を、果たし始めるのだろうということです。

そのどれが欠けても、未熟な魂はただ「憎しみ」へと道をそれ、「心」も人生を見失ってしまうのだろうということです。

心を病むという体験が、そのように諸刃の剣の位置づけを持ちながら、自らの病んだ心に向き合う体験を経たからこそ、人間と人生の真実が見えてくるという可能性が生まれます。

それが人間の不完全性なのだ、と私は思うのです。

健康な心は、健康な心の下に育つのだと、私はこの心理学の整理を始めながら考えていました。しかし今では、それは間違いだと考えています。

健康な心とは、必ずしも健康な心の下に育てば得られるというものではないのだと。

順調に健康に育った心でさえも、時に人間と人生の真実を見失う。それが人間の不完全性なのです。そしてその下に育った子供の心が病むのです。

自らの病んだ心に向き合ってこそ得られる、心の健康がある。その下で、子供の心は健康に育つことができるでしょう。この不定形の輪廻りんねが、人間の心で続くのです。私はこれを思う時、なぜか目に涙が浮かぶのを感じます。

「人生」

私自身の体験において、「魂」が残された答えへと導いたのは、まず「人生」についてであったように感じます。

自分が人生で何をすべきなのかを、魂が伝えるのです。

心の表面においてそれはまず、自分の今の生き方が何か間違っているという、漠然とした感覚として始まるように思われます。

これは「唯一無二の人生」を見出した人に共通することではないかと、私は感じています。なぜ

なら、私たちは「人生」というものを、良くも悪くも最初から「自分の唯一無二の人生」に向かうことなどなかなかできるものではなく、まずは社会に、そして人に留意してもらった「人生」を歩むことから、人生が始まるからです。

それでいいのです。これはもうそうするしかありません。まずはその中で、社会を生きる知恵とノウハウを学んでいくことです。その中で、「価値の生み出し」を探究することです。

たとえば自分が自分にとっての「唯一無二」ではないとしても、まずは与えられた社会を生き、その中で価値を生み出していくとはどういうことなのかを体得していくことです。全力を尽くしてです。

そうして、社会を生きる能力を獲得すること、そして社会で役割を果たすということが、どんなことか分かった時、この人は「唯一無二の自分の人生」はまだ手にしてはいないとしても、「人生の生き方を知った」という深い自信を得るのです。これが「人生の豊かさ」と「生きる喜び」を生み出します。

ここまでの段階を、前章で説明しました。これはもうこれで、立派に人生のゴールと呼んでいいものです。

それでも時に「魂」は、「自分の生き方が何か間違っている」という漠然とした深い感覚を伝えることから、この人間に「唯一無二の人生」への歩みを始めさせることがある。

その時人は、今まで「これが人生だ」と考えていたものを、捨てるという選択を視界に捉えることとなります。

これもやはり、不完全性の中にある成長としての、「心の依存」から「心の自立」への旅立ちとしてです。ここでは「命」という鍵が加えられることで、最後の答えへと大きく前進する一歩として。

「人生の幻想」

「魂の感情」に導かれて捨てる選択が現れてくる、「これが人生」だと考えていたものは、人の目に見せるようなものとしてあった、「人生」です。

それは「存在の規律」の中で、「存在の善悪と身分」の証を追い求めようとするこゝだっただかかも知れませんか。こんなことができて、こんな仕事ができる自分。

それは「社会的ステータス」というものでもあります。それを追求するのが人生だと。

これは病んだ心の問題に関係なく、人生の現実の一つの側面でもあります。事実それによって、私たちの生活ぶりが大きく決まってきます。また配偶者を得たいのであれば、自分がどんな社会的ステータスの人間であるかによって、自分との結婚を望んでくれる異性がどのようにいるかは大きく異なってきます。こうした「現実」に向き合うことも確かに人生では必要です。

こうした文脈で抱かれる「人生」とは、良くも悪くも、いわば「見せもの人生」です。

これが「存在の規律」の病んだ感情と結びつくと、「いつまでも仕事に就けない自分は死ぬしかないのでしょうか」といった相談がネットに溢れることになります。ここでは社会的ステータスがまるで「存在の善悪と身分」の認定証のように抱かれるのですが、実はそれは同時に、内面の地獄への通行証でもあるのです。

あるいは、「親の下人生」と呼べるものがあります。自分の人生が、「大きな目」と多数の同胞の目から、誉められるようなものか、それとも叱られるようなものかという感覚の中に、いつまでもいるのです。

文字通りの親の目にどう見られるかと。そして社会に出れば、上司や社長が親のような構図にな

る。

この方向性においてマイナス思考の中にある場合は、「親のせい人生」になるのでしょうか。

そして最後に、もはや「心の依存性」とは一見無関係なまま、世の人々が抱いている「人生の幻想」があります。

それは、「人生」と「幸福」の「象徴物」を追い求めるのが、人生だという幻想です。

その最たるものが、まさに「お金」です。これは現代人の限りなく例外のないほぼ全ての人が、その幻想の中にいます。人によってあとは、「学歴」「地位」「美貌」「才能」「財産」「友人」などが、「人生と幸福の象徴物」になるのでしょうか。

さらには、「精神的な高貴さ」や「品格」、「性格の良さ」そして「心身の健康」が「人生と幸福の象徴物」として抱かれることもあるでしょう。今あげたような外面的なものへの軽蔑の中でです。しかし「それを手にすれば自分は幸福になれる」という感覚において、全く同じ姿勢であることを理解することが大切です。

こうした「人生と幸福の象徴物」を追い求めるのが人生であり、それが得られれば幸福になれる

という幻想は、極めて強力なので、人の心は、やすやすとそれにつかまってしまいます。

事実それは、人の心においては、幻想どころではなく「人生の事実」だと感じ取られるでしょう。とにかく今の心でそう感じるのだから、きつとそうなのだ。幸福になり切れていない心です。

確かにお金が得られれば、自分だけではなく、愛する自分の家族も幸せに暮らせると、私たちは想像します。しかしそうしてやがてお金に貪欲になり、プラスチックに駆られ、人々と傷つけ合うようになった時、一部の賢い人間が、何かが根本的にかかっていることに気づきます。

「幸福の象徴物」を追い求めても、幸福になれないのです。それを追う貪欲に駆られた時、私たちはむしろ不幸になっていくのです。

そこまで行かないとしても、私たちはそうした「人生の象徴物」を確保し維持することから、「人生」が始まると考えるのです。

人生がその枠の中にあると考えます。やがて、その枠作りそのものが「人生」だと思ひ込み始めた時、その人なりの「唯一無二の人生」など考えようもない生き方になっています。

人生の選択

もちろん、そうした「生活の枠作り」は、生きるために必要なことでもありません。「人生の枠作り」ではありません。

生活のための収入を得ること、つまり生計を立てること、それに見合った仕事に就くこと、そのために必要な能力や資格を得ること、あるいは結婚して家に入るといふ生活の仕方。

それらは、生きることを支えるためにあるものです。

決して、そのために生きるのではないのです。

生きるために、生計を立てます。決して、生計を立てるために生きるのではないのです。

ですから、私たちはもしそうした仕事なり結婚なりに、「自分は生きている」という実感を感じることができないのであれば、それは生きることを支える枠作りのために、逆に、生きることをやめてしまっているという話に、なっつけてきます。

ここに、今までの人生の枠組みを全て捨て、全くレールのない「唯一無二の人生」へと踏み出す選択というテーマが出てきます。

これが、ハイブリッド心理学の取り組みの道のりの最後に出てきます。自ら幸福へ向かい、「破壊」から「建設」への選択を第一歩として、「生み出す価値の探究」を人生と位置つけた先です。その上で、「自分はこれによって生きる」と感じられるような「生み出す価値」が見出され、それが今まで「生計」を基準に考えていた人生の枠とは相容れないようなものである場合です。

もちろん、今の仕事や結婚生活に意味を感じられないから別のものを、という短絡思考で検討されるものは、ここで話しているものからは論外です。まずは今の生活の中で、建設的な行動法と「価値の生み出し」を習得していくことです。

ハイブリッド心理学の道のりに、近道はありません。近道をしようとした分だけ、人生の時間を棒に振ってしまいます。「選択と実践」の最初のものから、一步一步進んで下さい。

「唯一無二の人生」への旅立ち

これが人生の枠だと今まで感じていたものを投げ打って、ある「生み出す価値」のために生きる。

人それぞれにそうした大きな人生の転機があり得るかどうかは、もちろん、もはやこの心理学の「実践」の問題ではありません。

最初に考えた人生の枠の中で、「この価値を生み出すことに自分は生きる」と十分に感じられるものが見出せるのであれば、それに越したことはありません。それに収まることのできない心の遍歴を経るかどうかは、人それぞれの、「出会い」の問題になってくるでしょう。

それでも、何がそうした人生の大きな転機へと導くのかは、はっきりと言うことができます。

それは自ら積極的に幸福へ向かい、生み出す価値を探究する人生を歩む中で、それぞれの「価値」の重みについて伝えてくる、一度「死」を体験した魂の声なのです。

一度「死」を体験した魂は知っています。自分から本当に愛するものに向かうことのない人生とは、「死」に等しいものであることを。

一方で、「心」はしばしば別の視界の中で生きています。「これからの人生」を空想のシャボン玉の中で考え、人生と幸福の象徴物が人生そのものであるように考えます。それはつまり、何かの条件によって恵まれ愛されることで自分が幸せになっていくという幻想なのです。自ら愛することをしないままにです！

このギャップを解くのは、「心」の側に課せられた宿題です。

それは最初、人生の転機を伝える魂の声としてではなく、今まで考えていた「人生の枠」に向かうための自分の気力の、予定外の低下のようなものとして、心に感じ取られるでしょう。

こんなことをして生きていきたい。しかし生計のためには、まずこの仕事を続けなければ：

十分それに納得したはずの自分の心が、そうは動こうとしなくなっていることに、ある時気づくのです。

これはちよつとマズい事態でもあります。気力の低下は、大抵、生産性の低下をもたらします。仕事の成績も目に見えて落ちていくことに、次第に目をそむけることができなくなります。つまり、これは人生の枠が揺らいできた事態として、まず心に映るのです。

もし全身全霊で向かい直せば、すぐに成功に戻るのは容易であることを、社会を生きるスキルを十分に獲得したこの人は分かっています。しかし心がもうそれに向かうことができなくなってきたのです。

思案問答を繰り返す中で、ふと思考が切り替わります。「人生の枠」の維持のための思案が面倒になったのか、少しやぶれかぶれのような感覚の中で、いつそもう全てを投げ打って好きなように

生きてしまうかという考えが、まだ本心ともつかないまま浮かびます。

そして気持ちが変化してくるのです。何か野望のような気分が流れてくるのを感じます。本当にそうしてやるか。

そして再び「冷静な分別」に戻るのです。いやまず経済的な見通しがなければ：と。そして今までと同じ生活を続ける自分を空想します。するとそこには、**死んだ自分**がいるのです。

やぶれかぶれの発想が、ここで「**確信**」に切り替わります。自分はもうこの道に踏み出して生きていくしかないのだ、と。

他ならぬこの執筆活動に専念するため会社を辞めたのが、私にとっての、そうした**大きな人生の転機**になりました。

その時私はやはり、まず経済的な見通しが立つまでは、ITの仕事が続けながら本の出版などを試みて、様子を見ていくしかないと考えていたのです。それでも、ITの仕事への**気力の低下**はもう見逃せないものになっていました。仕事に向かおうとすると、**泣き**たくなるような情けない気分になってくるのです。

それで自分の心とじっくり話し合おうと向き合った時、それが「自分ではないことをしている！」という感情であることを、はつきりと自覚したのです。これはもう生きることをやめることそのもの

のに等しいものであるのが、私には分かっていました。

それが私にとつて、はつきりと、自分がもう本名の名前で仕事をする今までの人生の自分ではなく、「島野隆」として社会で生きていく人間だという自己アイデンティティを獲得した日となったのです。会社を辞めたのは、それから間もない日のことでした。

それは外見からは、安定した生活の保証など何も無い人生への船出のように見えたかも知れませんが、生活の安定が失われることへの怯えと隣り合わせの生活が、そこから始まるのではないかと。

しかしそうして大きな人生の決断をしてしまうと、なんとということもありません。むしろ逆に、全ての心の問題が消え去った、実にすがすがしい毎日が始まったのです。

心の成長の完成

私は自分の心の変化を、はつきりと感じました。恐れるものがなくなってきたのです。

人にどう思われるか、どう見られるかなどは、もう屁の重みもありません。生活のための収入だつて、いざとなればどんな仕事にでも就けるような、社会を生きるスキルへの自信があります。で

も今は執筆以外のことはしたくない。書くことがある限り、その日暮らしができれば何の問題もないのです。最後には野の草を食ってでも生きてやる、と。

そもそも、何のために生きるかを見失ったまま死ぬまでの生計を考えるなど、全くの無駄です。いつ天変地異があるかも分からないのです。まあ確率としてはかなり低いだろうと、科学的思考としては考えますが。

いずれにせよ私は、狭い小屋の中で飼われていた鳥であることをやめ、大自然の荒野へと飛び立つたのです。

自分の人生は、全て自分が決めます。大自然の中では、人に飼われていなくてもいい試練もあるでしょう。しかしどつちが本当に幸せか。この大きな命題が、人間の人生にもあてはまると言えるでしょう。しかも人間の場合、人に飼われた場合にどんな恩恵があるのかは、ちよつと笑えるような話に、私には感じられません。

もちろん私の場合、自由が利いた面もあります。でも同じような心の転換が、内面で同じような心の自立を果たし、外面は依存に見せかけて社会や他人が用意したルールをうまく利用するという生き方も、あり得るのではないかと私は考えています。

もう一つ、命をかけてこの執筆活動に向かうという決意を心に刻むごとに、もう恐れるものはないという感覚と共に、自分は人を愛せる、という確かな感覚が心から返ってくるのを、私は感じたのです。

これは同時に、自分が人からも愛されるという、もはや一抹の不安も必要ない自信感のようなものを、私に与え始めました。

それは「人間としての自分への自信」と呼べるものでもあります。これが「自尊心」「愛」そして「恐怖の克服」という人間の心の課題への、完成された答えであろうことは明白でした。

はるか20数年前、大学生だった自分が、自分の心の闇と迷路に惑い、求め始めたものの答えは、「命をかけて生み出す価値に向かう」ということによって生み出されるものだったのです。

「命をかけて向かう」・「魂の望み」・「自尊心」という命題の消滅

「命をかけて向かう」とは、実際に命を危険にさらしてまでかどうかはさておき、とにかく自分の「命」が、ある目的のためにあると感じて、その目的に向かうことです。

ハイブリッド心理学ではこの「目的」を、幅広く「生み出す価値」として捉えています。「生み

出す」とは「喜び」と「楽しみ」そして「あらゆる向上」のことです。

命をかけて何かに向かう人を前に、人は時に「親切心」のような感覚の中で、「何もそこまでしなくても」といった言葉を述べます。

それは何も分かっていない言葉です。「命をかけて」とは、自分の命そのものが何かの目的のためにあると感じることにおいて、自分の命を犠牲にさえできるということでもあり、「利己性」が完全に消え去ったものではありません。しかし本人の感覚においては、それは「利他性」や「自己犠牲」ではないのです。なぜならそれによって他ならぬ自分が、自尊心と愛と恐怖の克服への答えといえるほどの至福を得るのですから。

それは人のためのことでもあり、自分のためのことでもあるのです。

いや、そもそも「命をかけて向かう」時、「自分のため」「人のため」という区別意識そのものがないのです。

つまりそれは、もともと「自分」と「他人」の区別をあまり持たない、「魂の望み」なのです。

「魂の望み」が、本来的に、「命をかけて向かう」ものなのです。

それが誰のためかという感覚を問うのであれば、「全ての魂のため」です。

「生み出す価値」に生き、「魂の感情」に導かれ、命をかけて向かうことができるほどの重みのある「生み出す価値」を見出すことができた時、私たちは人間の心の課題の中の最初の一つである「自尊心」の、完全なる達成へと至ります。

それは「完璧無欠の自尊心が得られる」ということではありません。「自尊心」という命題そのものが、ここで消滅するのです。

なぜならその「自尊心」は、生み出す価値の重みに置かれており、もはや「自分」についてのものではなく、なつてくるからです。「自尊心」が、「自分」ではなく、自分が生み出し、自分から離れていく「価値」そのものに置かれた時、「自尊心」はその命題そのものの消滅という形で、最高の次元へと到達するのです。

「魂の望み」の先に、「命」が、はっきりと見えてきます。

それに向かった時、人は「自分」という人間の惑いそのものから、開放されるのです。

その時私たちは、残された最後の深遠なる答えと、本当の人間の真実が示される地平へと、同時に立つのです。

愛への道

「愛」

人の心にとって、「お金」が魔物であるならば、「愛」は迷路と言えるでしょう。

「お金」を人生と幸福の象徴と感じ、追い求めた時、人は「人生の幻想」の中で、「唯一無二の人生」を見失います。

同じように、「愛」を人生と幸福の象徴と感じ、追い求めた時、人は愛の迷路の中で、「唯一無二の愛」を見失うと言えるのでしよう。



「唯一無二の愛」とは、愛の真実のことです。

その先に、「命」と、人間の「心」と「魂」の、真実があります。

全てが「愛」へ：

心の問題は、その全てが最後には「愛」の命題に至るとさえ、言うことができます。

病んだ心は、適切な愛が欠けた環境の下で大抵生まれます。心の障害とは、基本的に愛情の障害です。

人は「お金」を、「人生と幸福の象徴物」として心に抱きます。その根底には、愛の幻想があるように思われます。

もちろん、お金によって物質的に豊かになるという期待は自然です。しかしその先に、人はお金によって自分が精神的にも豊かになるという空想を、抱くのです。そこにあるのは、自分を誉めやす人の目、もしくは自分を取り囲む、愛する人々の笑顔です。

「お金」を手にする先に得られるものとして、人が最後に空想するのは、間違いなく「愛」なの

でしょう。

そうして「お金」が人生と幸福と、そして「愛」さえにもつながるといふ感覚の中で生き始めた時、実際の人の心は、長い目で見るとずさんでいく方向へと、歩き始めています。

人は「自尊心」をしばしば、他人に優越し打ち負かすことで得ようとしています。しかしそれも、優越した自分を見てくれる人の目がなければ、ほとんど何の意味もないものです。自尊心も結局、愛が最後の受け皿になるのです。

他人を打ち負かす優越感に浸った後、自分の回りから人が皆離れていくことに気づいた時、大抵人は一転して、人の愛を卑屈に乞う姿勢に駆られます。

自尊心は、社会をうまく生きることができるといふことが基本的な源泉ですが、結局は人に愛されることへの自信を必要とします。そのためのハイブリッド心理学からの答えを、「生み出す価値に生きる」こととして説明してきました。

「怒り」や「嘆き」の感情は、救いと補いおぎなを求め、**「愛」**の感情でもあります。

しかしそこに「善悪」の観念が結びついた時、人は自分を助ける人にさえ、怒りの攻撃を向けるようになるのです。救いが完璧でないことに対してです。この人を助けようとした人も、怒りを向

けられれば仕方なく離れていきます。そうして自ら、救いの手を遠ざけていくのです。

「憎しみ」はしばしば、「愛」の感情そのものとして生まれます。

未熟な魂は、愛と誉れが奪われた時、憎しみを抱きます。憎しみにひたり続けるか、それとも憎しみを乗り越えて前に歩くかは、「心」に、自らの魂を導く大きな役目が求められることになりました。

「罪」の感情は、「愛」の感情と深い関係があります。人は愛を感じると同時に、罪を激しく自覚します。そして罪の自覚を恐れ、愛の感情を麻痺させるのです。

「魂の感情」は、全てが愛を軸としています。

「魂の感情」は、「愛」と「憎しみ」、そして「罪」の3つが基本になります。

愛の轍わだち

だから愛が人生の全てであり、愛以外には意味がないのだと、愛に見入った時、人はまさに愛を

見失います。

なぜなら実際のところ、人間は愛だけで生きていくことはできないからです。

愛だけでお腹を一杯にすることはできません。食うためには社会でうまく行動できねばならず、時には戦わねばならないこともあります。

そうして人生を生きる総合的な能力を育てる中で、愛もより豊かなものへと、心の自然成長力によつて変化していきます。

人間は、「愛」について根本的に、何かのズレを持つ動物だというのが、この心理学の、というか私自身の人間観です。

人間以外の動物は、その本性において愛に生きるか孤独に生きるかが、とてもストレートです。

人間は、そのどちらでもありません。愛がなければ生きていけないのですが、一方で明らかに、人間は愛だけで生きられる存在ではありません。

なぜなら、人間には、求めるものとして、もう一つの真実があるからです。

それは「自由」です。「心の自由」でもあるでしょう。

そして「愛」は基本的に、「自由」を損なうのです。健康な心においてさえ。そして愛のために自由を犠牲にした時、愛も損なわれるのです。

あまりにも完璧無比なる愛に、私は心の闇の影を感じ取ります。最近読んだ小説では、村上春樹『海辺のカフカ』（新潮社）に出てくる「佐伯さん」がそんな例でした。

エミリ・ブロンテ『嵐が丘』なども、「完全な愛」を求める人間心理が心の闇との表裏一体にある姿を鮮明に描いた、世界の文学史における代表作と言えるでしょう。

愛への堅い信奉の中で、愛は損なわれます。愛がないことを許した時、愛が生まれます。人間の心は、そのパラドックスの中にあります。

そうした、「完全な愛」を求める人間の想念と「現実」とのズレの根底に、ハイブリッド心理学は、この道のりの先で最後に解き明かされる、人間の真実を見出すのです。

愛の闇

「心を病む」という現象の中で、愛の闇が、その姿を鮮明に私たちの前に現します。

それは「愛」と「嘘」が結びつくことに始まります。

「あるべき姿」になることで愛され、愛されることによつて幸せになれるはずだという心の世界の中で、人は愛されるために自分に嘘をついて、別人を演じることを始めるのです。意識的に、もしくは無意識的に。時に、圧倒的な力に駆られて。

そして同時に、自分を憎み始めるのです。

なぜなら「嘘」だけは、どんなに心が健康でも病んでいても、心の根が善人でも悪人でも、人間が本能的に嫌悪を感じるものだからです。だから愛されるために「あるべき姿」になろうとしても、自分に嘘をつくということがそこに含まれた時、自分で自分が嫌になってしまうのです。

「愛」に「嘘」が混じることで、自分からは愛せなくなってしまうのです。愛されることを求めた相手さえもです！

これは「あるべき姿」に心の底から向かうことができなない、その結果「あるべき姿」になれないことを、ほぼ意味します。愛されず、幸せになれないことを、ほぼ意味します。この心の世界にとどまる限り。

心の弱いこの人は、この心の罟を理解することができません。自分は自分に嘘をついてなどい
いという嘘をつくのです。自分はただ「あるべき姿」になりたいのだと。

そして、自分は妨げられていると感じます。大きな力によって。

そして憎しみを抱くのです。人生に。そして世界に。

そこには同時に、この人が来歴の中で何よりも忌み嫌った人間の姿があります。

それは自分に嘘をついて、偽りによって自分の存在の身分を得、他の存在の身分を蹴落とし、踏
みにじって、良いものを得ようとする、卑屈で、浅ましくて、凶々しく、自己中心的で、粗暴で、
おぞましい「傲慢」と「偽善」の姿です。

私たち人間の意識は、この2つの意識世界が自分自身の中で、他ならぬ自分のこととして重なる
のを、直視することができません。

もし人がそうした「傲慢」と「偽善」の気配を自分自身の中に垣間見た時、それは「罪」に位置
づけられます。深い罪にです。

この罪を恐れ、人は自ら望むことを禁じ始めます。自分が何を望むのかをはっきりと自覚してそ
れに向かうよりも、「あるべき姿」になることで愛されることに心を向けるのです。

これは「心の依存」の意識世界に深くとどまることを意味します。自分から愛することをやめた分、罪を感じなくなります。そして自分こそが愛されるべきだという「傲慢」と、その「罪」へと、再び駒が戻るのです。ここに出口のないメビウスの輪が完成します。

この一方で、心の底には、自分が求めた愛の深さを理解しなかった他人への、置き去りにされた憎しみがあります。

この愛への願いの深さは、真実です。そこにおいて、この憎しみは真実です。この人はその思いを断ち切ることができません。それはこの人にとって、何よりも大切な何かだったのです。決して断ち切ってはならない何かだったのです。

しかしそこに同時に、「悪魔」が巣くっているのです。この高貴なる愛への思いを抱く自分こそが、誰よりも愛されるべき人間だという「傲慢」と「偽善」へと、そしてやがてただ「怒り」と「憎しみ」へとこの人を駆り立てる悪魔が。それはこの人が人生で何よりも憎んだものでもありません。

この人にとって、何よりも大切な真実が、同時に、この人にとって、何よりも憎むべき闇となるのです。

ここに「心の依存」の、さらに深い轍があります。「心の依存」とは、樂をして甘い汁を吸うような話ではなく、自分の心に怒りと憎しみの毒をばら撒くことです。さらにそれは、自分の心に悪魔を住み着かせることなのです。

「自分に嘘をつく」という心の罨を隠した時、「愛」は「憎しみ」と「罪」と共に現れます。

それを見守る「神」と「悪魔」という、人間の心の原光景。「愛」はまさに、人間の心の全てを収束させる要かなめです。

「愛」の中に、人間の心の深い闇があります。人間の心の闇とは、愛の闇です。

「愛」こそが魔物・

人間の心にとって、「愛」こそが魔物なのかも知れません。「お金」が人の心に魔物になるのも、愛が人間にとって魔物だから、それを得る幻想を生む「お金」が、人の心に魔物になるのかも知れません。

人の心は、その魔力の前に、あまりにも無力です。

たとえば、どんなに自信に溢れた人も、恋焦がれる人を前にすると、赤子のように気弱になってしまう。

最近TVで見た話では、いつも元氣一杯の美人タレントが、恋した相手を前にするとうまく話せなくなってしまうと語っていたのを、まさに愛の深淵しんえんだなと感じながら眺めました。

その女性タレントは、恋を遠ざけることを選んだと言っています。いつも元氣一杯の、今の自分の方が好きだから、と。恋をしなきゃあと、沢山の身近な人が言う中です。

それを語った瞬間、その女性タレントの目から大粒の涙がこぼれます。その涙の意味を、彼女は自分でも説明できません。

彼女の選択は特に間違いではないでしょう。また、彼女の涙には真実があり、もし嘘があるとすれば、それは「恋をしなきゃ」と言う回りの言葉の方でしょう。しかしその涙の先にある壁は、私たちの通常の意識世界のままでは越えることはできないのです。

三国志のような群雄の物語の中にも、豪腕の武将が、心を奪われた敵側の美女の策略によって、赤子のようにいともあっさりと手玉に取られ、失脚する姿が出てきます。

愛の前に、全ての力が微弱です。

当然です。愛が命そのものの力を持つからです。

愛への取り組み

心の取り組み現場において「愛」が問題になるのは、愛を強く求めすぎて心のバランスを崩す姿です。

特別な愛を求める感情に心が取られ、自分が空洞状態になり、もぬけの殻のように相手にすがるか、相手の好意を得られるかどうかで勝ち負け勝負のような心理を帯びる、という流れが典型的です。そして愛が得られなければ、激しい抑うつと自己否定感情に心がおおわれる、という流れです。その裏には当然、「存在の身分としての恋愛」といった心理が、幼少期に始まったのであろう問題の深刻さと等しい激しさで「愛を汚染」している姿を、心理学の目が捉えることになります。

「愛」はそこでは、「恐れ」と「怒り」そして「憎しみ」の洪水と化します。それは本来、心を満たし豊かにするはずの「愛」とは、似ても似つかない姿です。

私たちの心は通常、そうはならないよう、過度に愛を求めないよう抑制が働くようにできていま

す。

いわば心の安全装置であり、その結果が「普通の愛」もしくは「既製の愛」になるわけです。

また、過度に愛を求めないよう、それでも愛がそこそこ得られるよう、社会にレールが敷かれるのです。

それが私たちの社会文化の重要な一面でもあります。「結婚」という枠組みと、それに至るまでの道筋。さらには「合コン」などの若者文化も、同じように、愛を既製のよう^にに得る手順を儀式化したものと言えるでしょう。

そんな中で、人の心に「唯一無二の愛」が見えなくなるのかも知れませんが。

それでいいのかも知れませんが。愛の真実に向かうためには、人間の心はあまりにも弱いからです。それが人間の不完全性なのです。

それでももし、心の安全装置が単に蓋をしておおい隠すだけのものならば、一度それを取り外し、全てを白日の下に晒すことが、心の闇のありのままの姿を明らかにし、根本克服への可能性の道^をを切り開く。

そう言えるのかも知れませんが。

愛だけに見入らず

ハイブリッド心理学の取り組みの道のりは、「愛」をめぐる深刻な問題を抱えたケースも、そうでないケースも、全て同じです。

まず外面における建設的な思考法・行動法の習得を、大きな目標として進めます。あまりにも絶望感や恐怖感が強い場合は、内面的な解きほぐしをより多く取り入れながらです。

つまり、あくまで人生の生き方の全体に取り組みのです。

「愛」への欠乏感と飢餓感に悩むケースでは、私はしばしば「愛が欲しければ愛だけに見入るな」という言葉を使ってアドバイスをしています。

愛以外の人生領域に積極的に目を向け、まず自己の確立へと向かうのです。そして何よりも、自分から楽しめるものを見つけることです。

その上で、愛を「喜びと楽しみの共有」と位置づけ、再び向き合い直すのです。

そこから、自分を見失うのではない、本当の愛への能力が、育ち始めます。

私たちは決して、「愛」を、「分かり合えること」「認め合うこと」と位置づけてしまっ

ません。

なぜなら、私たちはそれぞれが唯一無二の存在であり、必ず、分かり合えない面も持つからです。「分かり合えること」を「愛」と考えた時、必ず、その姿勢が人を嘆きと怒りに差し向け、愛を壊すようになるのです。

私たちが成長していく未来への変化は、そもそも今分かり合う話ではありません。分かり合うとは、基本的に過去のことです。今分かり合えるのが愛と感じる中で、人は成長を見失います。

相手を思いやることが愛と感じる中で、人は自分自身の「楽しみ」「喜び」を軽視します。すると「分かり合える」ことの内容は、「辛さ」「苦しみ」ばかりに、まるでそれを鼻屑にするように偏っていくのです。それはやがて、互いの不幸を喜び、押しつけ合うような姿にさえ変貌していきま

す。 私たちは「愛」を「分かり合えること」「認め合うこと」と位置づける中で、「辛さ」「苦しみ」ばかりを強調し、「成長」を見失い、それを理解しない相手を怒り、愛を壊すようになっていくのです。

「分かり合えること」「認め合うこと」を「愛」とした時、私たちは「愛」を、「成長」を、そして「人生」を、見失うのです。

その根底には、「辛さを分かり合える愛」のうっとりするような高貴さの感覚の中で、向上と成長をすっかり見失ったまま、そんな自分こそが愛され幸せになるべきだという、「心の依存」を背景にした不実と傲慢の闇が控えています。

そして無意識の中で自らの傲慢を責め、苦しむのです。その苦しみがメビウスの輪のように、「分かり合える愛」の最初の駒に戻る。そこに嘘が潜んでいるという猜疑さいぎの感覚を一枚濃くしながらです。

やがてその結果は、必然的に、「分かり合う」ことが愛とした姿勢がまさに、この人々を「疑うたぐり合う」関係へと陥らせていくのです。互いの心の底の嘘と傲慢をです。

愛への道

人間の心と、生涯におけるその変遷は、私たち自身の意識を超えて、「愛」という大きなものの中にある。私にはそう感じられます。

それは逆に言えば、私たちが「愛」を、私たち自身の意識の中に収まるようなものとして追い求めようとした時、私たちは「愛」を見失う。そんなことであるようにも感じられます。

人の心は世に生まれ、まず親の愛が適切で十分であったかどうかによって、2つの道が分かれてくる。そう言えそうです。

もちろん人それぞれが明確にそのどちらかに分かれるわけではありません。誰もが、その2つの道を、自分自身の心の中に抱えて、生き始めるのです。

適切に愛されることに恵まれた幸運な心は、やがて「開かれた心の世界」に向かいます。生きることへの素朴な自信と安心感の中で。

そこでは「愛」は、「喜びと楽しみの共有」と位置づけられます。それは子犬たちがじゃれ合うような、健康で自然な姿です。

あまりにも辛く苦しい気持ちで愛を求められることは、誰の心にとっても負担が重く、心の自由を奪ってしまいます。ですからそれが、いわば「開かれた心の世界」における愛のルールなのです。

愛されることに恵まれた幸運な心は、「愛される」ことにあまりこだわらなくなれます。気軽な気持ちで人との「喜びと楽しみの共有」に向かうことができ、さらに「愛」を手にすることができ

愛される「べき」の隘路

愛されることに失敗した不遇な心は、それができません。「愛される」ことへの強いこだわりと願望を引きずってしまいます。

それが、「開かれた心の世界」における愛のルールと衝突してしまうのです。

隘路は、愛される「べき」という情緒の論理に現れます。

「べき」の怒りが、愛を壊していくのです。

3つの「べき」があるでしょう。

「思いやり」の見返りとして、愛される「べき」。分_レかり合_レい認_レめ合_レうことが「愛」だとすることと、これが一緒にあります。

見返りを求めることにおいて、それは本当の「思いやり」ではありません。

もしそれで愛されないのであれば、辛さと苦しみによって、愛される「べき」。それはこの心が幼少期、自分が病気になる親が優しくなったのを、これから生きる人生の原理だと考えたかのよ

うに。

そうではなくとも、この辛さと苦しみの中で愛を求める気持ちだが、報いられないものなどであつては、ならないのです。報いられないものなどであるべきではないのです。

最後に、「存在の規律」によって。ここで全てが混乱と錯綜の中に揺れ始めます。愛されない怒りと憎しみが影を投げ、それはもはや「思いやり」の影も形もない、敵対心と傲慢に彩られたものになるのです。その具体的な内容の代表が、人を打ち負かせるような「容姿」「能力」「地位」「財産」そして「幸運」さらには「意識の高さ」などになるものとして。

「愛される」ことに躓いた不遇な心は、こうして「愛されるべき」という情緒論理によって、愛への不実と傲慢に陥るのです。実は「不遇」の一部は、まさにその不実と傲慢が自ら生み出した苦しみとしてです。

さらに決定的な茨の峠いばしが待っています。「あるべき姿」になることで愛される「べき」と考えるとは、自分に嘘をついて、自分からは愛せなくなることなのです。

自分からは愛せないこの人を、人は距離を置いた目で見始めます。

それは愛が剥奪された姿です。そして、自分を偽って「あるべき姿」になって愛されようとした「嘘」と「傲慢」によって、「罪」を負った姿です。

「愛が与えられるべき」という情緒の先に、人は、愛を剥奪され、罪を背負う人間の姿を、自らに見るのです。

これが人間の心の中にある、一つの道です。

「心の自立」の中の「愛」

救いは、「心の自立」の中に現れます。

そこで「愛」は、「愛される」ことから「自ら愛する」ことへと、その重みを変化させるのです。

これをまた「あるべき姿」のイメージとして思考するという、「心の依存」の思考の繰り返しにご注意下さい。

「そうなれば愛されるのか」と。これは意識が完全にループしており、思考が全く無意味になっています。

「心の自立」の中で自ら愛せるようになるとは、自分から先に愛情表現豊かに人に接していけるとか、自分から誰にでも親しい態度で接していけるといったことは、全く別の事柄です。

自分から親しい態度を示せるというのは、単純にそれが好きな性向であるとか、相手からも親しい態度が返ってくるのが期待できるといった状況によるものです。そうであれば、心の依存のままでも、誰でもそうなれます。

「心の自立」の中で自ら愛せるようになるとは、そうしたことは全く別のことであり、「愛がこ
うあるべき」「こうであれば愛されるべき」といった、「愛」をめぐるあらゆる「べき」の思考から
開放されるということなのです。

それによって、自分の中にある「愛」への感情を、自分自身でありのままに受けとめることがで
きるようになることです。

人に愛されようとする焦りに駆られ、愛を目当てにして、自分に嘘をつき、自分が嫌になるよう
な浅はかな感情を自分に強制して装うようなことをしなくても、心が安定し、安心していられるよ
うになることなのです。

それを、「真実の愛」を模索し向かおうとする、死にももの狂いの姿勢の中で、獲得することなの
です。

決して、「愛なんて！」とうそぶき、愛に向き合うための思考を全てやめ、愛の感情を麻痺さ

せ、無感情になるのを、「心の安定」だと錯覚するのではなく。

そうして「真実の愛」を模索し向かう中で、「愛」をめぐるあらゆる「べき」の思考から開放されるとは、この人の「存在」そのものが「愛」に近づいていくということなのです。この人の「思考」と「意識」がではなく。

それによって、「怒り」や「嫉妬」や「恐怖」などの、あらゆる心の惑いに煩わされることなく、「愛」に向かつていけるようになるということなのです。

愛に別れを告げ再び愛に戻る

そこに向かう道を、この本ですでに説明してきています。

それは、外面においては建設的行動に向かい、内面においては自己の真実に向かう。この「感情と行動の分離」の姿勢を両輪として、今の意識に見える「望み」へと、死にもの狂いで向かい続けることです。

それを、「愛への望み」において歩むのです。

それは、私自身の体験を振り返るならば、愛に一度別れを告げ、再び愛に戻るような道のりであるように感じられます。

なぜ一度別れを告げるのか。愛を求めることが苦しいからです。

「幸福」を望み、「愛」を望むのですが、未熟な心で描く「与えられる」ものとしての「愛」は、それをいくら求めても苦しくなるばかりで、自分を「成長」へと運んでくれないので、「幸福」へと自ら歩み続けるのであれば、心がおのずとそれに別れを告げるべきであることを伝えてくるので

す。「幸福」を望み、「与えられるもの」として「愛」を望む苦しみに、ありのままに心を晒すので

す。その時心は、自ら、「与えられるもの」としての「愛」に別れを告げ、「自ら愛する」ものとしての「愛」に、向かい始めるのです。

人はその時、そのことを知りません。なぜなら、「自ら愛する」ものとしての「愛」の感情が自分の心に湧き出し始めているのを知るのは、それからかなりの時間を経てからのことになるからです。

その時見えるのはただ、「既知の愛」に別れを告げる、失意の時間です。

それを恐れないことです。愛を求める感情があるのであれば、まず内面において思いっきりそれを開放するのです。外面においては建設的行動に向かい、喜びと楽しみとの共有において、それを目指すのです。

「現実」はとても不完全なものです。望みが叶えられることもあるかも知れません。そうなれば素直に喜べばいい。

しかしそうではないことの方が多いでしょう。その時私たちに、失意の時間が訪れることになり
ます。

仕事や趣味など、失意をまぎらすものに没頭するのもいいでしょう。

「愛なんて」といった思考で、自分に嘘をついて愛に背を向けてしまうことだけは、しないことです。

失意をただ不面目と考えるような、人の目にどう見られるかだけの価値観だけは、捨てることで
す。

穴埋めや腹いせを求め、安易で軽率な「代わりの愛」には、流されないことです。

そして、愛を求める気持ちの中にあつた、一片の真実を、守り通すことです。

愛が向かう道「現実世界」

「不完全性の受容」「否定価値の放棄」が、「愛」においてもやはり最大の転換になるでしょう。

それは「現実」のあらゆる不完全性、そして「人間」のあらゆる不完全性を、前に進むための制約もしくは原点として、受け入れることです。もちろん安易に何でもオーケーというポーズを取るなどでは全くなく。

不完全であるからこそ、成長があることを、認めることです。

不完全であるからこそ、輝きがあることを、感じ取ることです。

「愛」において、「不完全性の受容」「否定価値の放棄」は、「愛される」ことに躓いた不遇なる心が、自分のその「挫折」が、実は挫折ではなかったことを、知る転換でもあります。

それは実は挫折でも不遇でもなく、この不完全なる「現実」を生きる、不完全なる「人間」の、ありのままの姿なのです。

「愛がこうあるべき」という想念に駆られた中で、自分をその通りに愛せなかった他人は、「悪」に見えたでしょう。そして他人をその通りに愛せない自分が、「悪」に見えたでしょう。

しかし「愛」をめぐる全ての「べき」から開放された時、この人の前に、全く別の視界が開けます。

それは「悪」だったのではなく、「弱かった」のです。弱く、追い詰められ、自分のことで精一杯だったので、「愛がこうあるべき」と絵に描いた通りには、他人を愛せなかった。それだけです。それは自分のスタートラインでもあるのです。それらの過去の人々の姿とは、今の自分の姿でもあるのです。

この全てを、受け入れるのです。

「愛」への視界のこの転換だけでも、実は大きな前進をもたらしています。

なぜなら、「現実」と「人間」のありのままの不完全性を受け入れることは、ありのままの「現実」と「人間」を、愛せるということだからです。

やがてそのことが、この人自身に、はつきりと感じ取られるでしょう。

それは大きな開放感と、自分が世界と一体になっていくという、大きな感動に似た感覚です。

そこに同時に、「愛」への道が、はつきりと見えてきます。

それは今まで「愛」を求めてさ迷った迷路とは、全く違う、真っ直ぐな道です。

今まで、人の愛情や温情を得てから、「活動」が始められると考えていたかも知れません。働くことも。遊びを楽しむことも。買物をすることも。そんなものとしての「愛」への高い意識を持つことが、自分の支えであるかのように感じていたかも知れません。

しかし愛を遠ざけたのは、まさにその姿勢だったのかも知れないのです。そのつながりを、私たちの意識は捉えることができないような形で。

見えてくるのは、それとは全く逆の道です。愛がないところにおいて、行動していくのです。そのための具体的な考え方を、建設的な行動法と社会を生きる知恵とノウハウとして学ぶことができます。

その先に、「未知の愛」への成長が、待っています。

それは「強さ」に基づく愛の感情です。「強さ」に基づく愛の感情であるとは、成長すること、恐れを感じることなく、自分にとってより大切でより大きな愛へと向かうことができるということです。

ですから、この愛の感情において、自己の成長と共に感じ取る「愛」の感情は、常に「未知の愛」として現れるようになってくるのです。

私がこのことに初めて気がついた時に心に現れた光景が、今でも印象深く記憶に残っています。

それは、今まで闇としか見えなかった中であつた、一つの真つ直ぐな道でした。

そこから愛に向かう歩みとは、人生への歩みそのものです。

「生み出す価値」に生きることです。それは同時に、自分の本心から、愛するもののために生きるということなのです。その歩みの先に、私たちは「生きる喜び」と同時に、「自ら望み続ける」ことが人生の答えであることを知るのであります。

やがてそれは、自分の「命」そのものが、そうした愛するものために存在している、という感覚にまで成長していくでしょう。その時、人は自分が人を愛せること、そして同時に自分が人からも愛されることに、もはや何の不安もなく自信を持てる自分があることを、知るのであります。

これは「人間としての自信」という感覚に他なりません。もはや「自尊心」という命題そのものが消滅するような形で、私たちはそれを手にし始めるのです。

その自信を支えにして、さらに大切に大きな愛を実現する行動へと踏み出せる可能性が開かれます。

これが、人間としての成長です。

愛の「現実形」とは：

この「人間としての成長」の過程はやはり「スパイラル状」です。そこに、生涯終わることのない成長の歩みがあります。

それでも私たちには、答えを出さなければならぬ問題があります。私たちが生きるこの「現実世界」に、愛の完成形と言えるものがあるのか、です。もしくは、私たちがこの人生で持ち得る、「愛の現実形」とも呼べるものを、どのように見出すかです。

なぜなら、時間が限られるからです。

生涯終わることのない成長があるとしても、私たちの人生の時間は限られています。そして「愛」の営みとして、たとえば「結婚」をし子供を産み育てるといったことを考えた時、私たちが自分でも満足できるほどの十分な心の成長を遂げるのを、そうした愛の営みに適した人生の時期というのも、ほぼ間違いないで、待つてはくれないでしょう。

言えるのは、「現実世界」における「愛」は、もともと、基本的にとっても不完全なものだということです。

「愛し愛される」ということでの「愛」を、ただそれだけを純粹に取り出して「愛」と考え、そ

の完成形を追い求めても、愛はむしろ壊れていくように私は感じます。

ここでも「死」が一つの鍵です。その中で死を遂げるような愛が、しばしば、完成形の愛であるかのように、人の心に映るのです。まるで「死」が、完全を求める不実と傲慢の言い訳、そして罪の贖いであるかのように…。

そこには真実もあるでしょう。しかしそうした「愛の完成形」を頭で描いて掲げ、真似をし始めるようになった時、そこには嘘が入り込んできます。本当の「命」と「死」を前にした時、暴かれるような嘘がです。

結局、答えは、私たちの薄っぺらい頭の思考で出すものではないのです。

「愛」をあまり「形」で考えないことです。「愛」を「形」で考えて追うごとに、私たちの内面において愛は貧弱化します。「形としての愛」を貪り、誰よりも我が物にしてきた人物が、最後になって身を削る寂しさと孤独の中で死んでいった姿を、私たちは嫌というほど知っています。

多くの方が、「愛情表現の豊かな人」「感情表現の豊かな人」を、「なりたい自分」の筆頭にあげます。

それは大いに結構です。しかしそれを外面の仕草や行動の仕方の問題として追い始めた時、そもそも表現すべき内面の感情が、貧弱化していくのです。感情表現の豊かさを望むのであれば、ま

ず内面感情そのものの豊かさを目指すのが正解です。

形にできる愛は大いに結構ですが、形にできない愛の感情を、大切に守ることです。その姿勢が、最も愛の感情を豊かにしていきます。

愛だけに見入ることなく、「生きる」ことの全てに向き合うことです。それが自ずと、私たちが愛に近づけていきます。それが「愛」であることを、しばらくは知らないような姿です。

そもそも、「愛」とは「知って」向かうものではないのです。『悲しみの彼方への旅』で描写したように、愛とは、知ろうとした時に見えなくなり、知ろうとするのをやめた時に、自然に湧き出るものです。愛とは、生きることです。

こうして至る結論とは、とても不完全なものです。

私たちは「愛」についての思いをそれぞれに心に抱きながら、そのそれぞれが唯一無二のものとして、心の中の最も大切な部屋の中にしまつて、何気ない日常の営みに向かうのです。

それは全てが不完全ながら、この道を歩むごとに、生きることへの惑いがやがて消えていくものとして：

何のことはありません。それは私たちが「普通」として目にする、今の世界と人々の姿なので

す。

私が若い頃、心の闇を抱えた中で、「愛がこうあるべき」という硬い信念の中で、「普通」の世界は、人の心への無知と無視が漂う、何かを損なった、粗雑な世界のように感じられました。これは「愛されること」への自分の強欲を、愛への高い理想心と錯覚した結果だと、心理学からは言えるでしょう。

そう見えた「普通」の世界を否定拒否し、敵と位置づけられることが、自分の支えであるかのよう感じていたのです。自分はちゃんと「あるべき姿」を知っている。それに比べて「普通」の人々は：、と。何の向上も生み出すことはなく、ただ怒りと憎しみの毒を自分の心にはらまき、自分自身を苦しめるといふ結果のために：。

表面に見えるものは全く同じまま、その内側にそれぞれの人の唯一無二の愛があることを、私たちはこの道のりの先に感じ取るのです。この世界の全ての人への共感と共に。

方向性はひたすら、「心の自立」と「自ら愛する」ことの増大にあるのでは、ありません。

方向性は、全く目に見えないものの増大にあります。この心理学が「未知」と呼んでいるものの。

「心の自立」は、人間と現実の不完全さと、それを超える「未知」という、真実を見据えるため

の、礎なのです。

人間は「完全な心の自立」のない、不完全な存在です。

これが意味するものとは、私たちはこの現実世界を生きている中で、人それぞれに「心の依存」の十字架も背負い、愛されるためにあるべき姿になる幻想と、あるべき姿によって愛されるべきだという情緒によって逆に愛を剥奪され罪を負うという心の闇と、それに対する安全装置として愛に對して敢えて距離を持つ面も持つ。私たち人間という存在が、これら全てを多面として持つ存在なのだという事です。

その多面を、同時に見据えるのです。「どれを、どうすれば」ではなく。

そして、「命」に委ねるのです。自分の進み先を。

その時、「命」が、全く目に見えない形で答えを出します。そして「未知」が増大していくのです。

あえてそれを言葉で表現するならば、「生きることそのものが愛することであること」の、揺らぎない増大と言えるでしょう。

それが、「愛」が向かう、「現実世界」という道なのです。

愛が向かう道「魂の世界」

その一方に、「愛」が向かう、全く別の世界があります。

それは「魂の世界」です。

「愛」においても、「魂の感情」が、私たちを最後の答えへと導きます。

いや、「導く」ではありません。もはや「魂」が、私たちの「心」を遠く離れて、「愛」へと向かうのです。

その先には、「命」があります。

私たちは、「魂」のその不思議な挙動を目の当たりにして、全ての答えを知ります。

なぜ心の問題の全てが起きたのか。そしてそれはどのように解決されるのか。

なぜ人は寂しさを感じ、愛を求めてさ迷うのか。そしてなぜ、時に涙を流すのか。

人間の心は、どのようにして生まれ出るのか。そしてどこに還っていくのか。

それは、人間の心の起源を尋ねる、一つの旅路になるのです。

それが同時に、なぜ「現実」がこのように不完全なのかの、答えをも示すこととなります。

「人生」においては、一度「死」を体験した「魂」が、「生み出す価値に生きる」という歩みを手にした人間に、真に向かうべき道知らせませます。

一度「死」を体験した「魂」は知っています。自分から本当に愛するものに向かうことのない人生は、「死」に等しいことを。

さらに、一度「死」を体験した「魂」は、その「死」に面する中で「命」の重みのある「愛」を見出した時、もはや私たちに何かを伝えようとすることさえやめ、その「愛」に向かい始めるのです。

私たちが生きる、この「現実世界」をはるかに越えた彼方へと…。

人が「人生の幻想」を捨ててまで向かい得る、唯一無二の「生み出す価値」に出会うかどうか

は、もはやこの心理学の「実践」だけの問題ではありませんし、「姿勢」だけの問題でもありません。そこに「出会い」というものが加わります。

「愛」において、人が「普通の愛」「既製の愛」というレールを捨ててまで向かい得る、「唯一無二の愛」に出会うかどうかは、それをさらに越えて、人生の出会いそのもの話になってきます。

いや、人が向かうではありません。人が自分で「普通の愛」に背を向けた愛を意識して走ろうとするのは、実は愛ではないものを愛と思いつまとうとする、「嘘」をしのび込ませたもののように私は感じます。

少なくともそれは、「現実世界」における本来の「愛の道」ではないように感じます。

「愛」は「現実世界」において、喜びと楽しみの共有なのですから。

そうして「現実世界」の揺らぎない歩み方を築いていくと共に、それを足場にするかのように、「魂」は「現実」の遥か彼方の世界の「愛」へと向かい始める…。

そう言えるのかも知れません。

それが、ハイブリッド心理学の見出した、「病んだ心から健康な心への道」なのです。

最後の答えは、
そこで示されます。

人間の真実「愛」と「命」

最後の答えへ

最後の答えは、この道のりの歩みの全てが重なった先に現れます。

この歩みの全てを貫く、「望み」という軸の先にです。

「心の依存」の闇から抜け出すことです。「自分では望まない」ことを良しとし、人の目を通して自分を見ることを始めた時、「憎悪」への道が始まります。自分に嘘をついては前に進めないのを、人の目に否定され、前進を阻まれていいることと錯覚する、心の畏によってです。

そこで「自分から望む」ことは、その憎しみを背景にして、「自己中心的」で「我がまま」なも



のになります。だから心の冷静が回復すると、「自分では望まない」のが正しいのだと感じられるのです。そして再び「憎悪への道」の入り口へと駒が戻る。このメビウスの輪を、抜け出すので

す。

そのために、「心の自立」に向かうのです。自分の目で自分を見て、自分で何を望み何を楽しむかへと、心を向けるのです。「あるべき姿」のない大自然を見る目と、それを生きる自分の野性とも言える本能を感じ取りながらです。

そこで「自分から望む」とは、「開かれた心の世界」に向かうということです。ルールさえ守れば、誰でも同等に望むことができます。それを人生で探究していくのです。

「不完全性」を受容することです。不完全であるとは、「心の自立」においても、私たち人間はとも不完全な存在だということです。

「心の依存」の闇の破壊的な側面を取り除くと、そこに、ありのままの私たちの姿が見えてきます。それは弱く、愛を求める人間の姿です。それを守ることです。

しかし、守られる「べき」だとした時、再び心の依存の闇が始まります。

「心の自立」に向かう中で、私たちは、新鮮な草を求めて草原を大移動する動物の群れが、弱っ

た個体をいたわりながらも、自分では助けられないことを見て取った時に「見捨てる」という行動を取る理由を、理解します。それは、これからの「命」のためです。

弱さへの愛と、未来のために弱さを見捨てる冷酷という、この2面を同時に見据えるのです。自分の弱さをまるで武器のように振りかざすことで、自分と愛する人々の未来を閉ざすという不実から抜け出すために。

「どうあるべきか」と頭で考えるのをやめることです。それは全ての答えを見失い、怒りと嘆きで心をおおうことです。自ら幸福を目指す生き方思想を選び、建設的な思考法と行動法を学ぶ先に、全ての怒りと嘆きを放棄するのです。それが私たちのありのままの「命」の力を解き放ちます。

それは自分が神になろうとするのを、やめるということなのです。

そうして見出す穏やかな心の地平と、「普通」という何気ない日常の中で、「既製の愛」というレールの中の「愛」が得られるのであれば、それはそれで幸せなことであるように感じます。

しかし、どうしても既製服が合わない人間というのが、やはりいるのです。

他なりません。この「病んだ心から健康な心への道」において、より深刻に病んだ自らの心に取

り組んで歩んできたほど、この人は「普通」という曖昧な基準に自分を当てはめることで安息を得ることは、もうできないのです。

なぜなら、「普通である」とは、「自分」というものに悩んで向き合う必要もなく「普通」を演じていられるということだからです。それは、自らの内なる病んだ心に向き合ってきたからこそ、得た成長とは、大分違う方向です。何よりも、この道のりにおいて自分を救ったのは、唯一無二であることを選ぶことによってだったのですから！

そうして自分の心に向き合い、成長への歩みを続けてきたこの人であれば、もう分かるはずです。

心の問題の全ての始まりに、「愛」における挫折があつたこと。そして心の成長とは、そうして失われた「愛」に、再び近づいていくことなのだ。そして「自尊心」などの心の基盤も、そのための礎であつたことを。

そうであれば、「愛」に向かうことが人生で残された課題である時、その向かい方を「普通」で済ませられるはずもないのです！

「恐怖」

私たちが自分の人生で本当に大切なものを、どれだけ自覚しているかは、とてもあやふやです。なぜなら、私たちは本当に大切なものを失う危険に脅かされるほど、「恐怖」に晒されるからです。

そして恐怖に怯える自分から逃れようとして、本当に大切なものへの望みから逃げ、背を向けることを、始めるのです。

これが、自己と現実の不完全さから逃れ、何か絶対的なものにすがろうとする姿勢と、結びつく形で起きています。恐怖から逃れようとして、「こうであれば絶対だ」と思えるものを掲げ、それが自分の望むものだと思ひ込み始めるのです。そしてその「絶対なるもの」から、自分を破壊し始める：。

それと同じことが、恐らく、私たちの心が生まれ出た出生の最も早期に、起きているのです。「自分」と「他人」の区別もまだつかない、自他未分離の「魂」の感情において。

そこには、世界の全てと自分が渾然一体になる「愛」への「魂の望み」において起きていた、「恐怖」があります。

こうして、この道のりの先に、「魂」が人生を通して追い求めていたような「愛」へと、もし「現実」において近づく可能性への「出会い」が訪れたならば、この人は再び隘路を迎えることになりません。

なぜならそれは、既製の愛のレールに守られることが全くないまま、「真実の愛」の模索と、「嘘」と「傲慢」をまとわらせた「愛」の轍と、そのはざまに見える深淵の闇の恐怖に晒される、茨の道への踏み出しを意味するからです。

果たされていない「愛への望み」へ

それでも、この歩みにおいては、それを越えて真っ直ぐに続く道が、もうはつきりと見えていません。

「自ら望み続ける」ことに、答えがあるということですが。望みがその都度どう叶えられるかではなく、自ら望み続けることによって、見えない力が自分を変化させていくことにです。

それは「人間としての成長」の方向への変化です。それはより惑いなく、ありのままのものとに価値を感じ取れることへ、そしてありのままに愛することができるということへの、変化です。

ですから、この道のりにおいてここに立たされたこの人は、不完全な自己の中に見える全ての「望み」を受け入れ、その全てを包含する姿勢の中で、愛を求める自分の「望み」へと突き進むのです。

弱さから愛を求め、相手の目を通して愛されることへの望みを受け入れるから、その望みに向かうではありません。それは克服したいものだからこそ、それを受け入れるのです。

喜びと楽しみの共有としてその愛を望むことに揺らぎない自信が持てるから、その望みに向かうではありません。間違はなくそれは揺らぐであろうからこそ、その望みに今向かうのです。なぜなら、そこに果たされていないものがあることを、感じるからです。

自分の望みに確かさを感じるから、その望みに向かうのではなく、それはありません。

それが「愛への望み」であるから、その望みに向かうのです。

「望みに向かい、生み出す価値に生きる」というこれまでの歩みと、それによって得た成長の全てが、この人にそれを指し示すのです。

それによって「生み出される価値」とは何なのか。残念ながら私たちの文化は、それを表現する言葉を持っていません。それはあまりにも目に見えないものなのです。

この心理学の言葉で言うならば、それは「ありのままの命の力によって生きる」ことの増大で

す。

それがどう望ましいのかを説明する言葉は、もうこの心理学でさえ用意していません。ただそれが、「生きる」ことだと感じるから、それに向かう。それだけなのです。

そうして既製の愛のレールを全て捨て、不完全な自己の内部に見渡す全ての望みを受け入れて「愛への望み」に向かう人間に、全ての答えが示されます。

心の安全装置がもとわらせた全ての「意識」が、はじけ散ります。

「魂」が、「心」から離れ始め、不思議な一人歩きの挙動を示し始めます。

「砂嵐」

そうして心の謎への答えの扉が開かれる様子は、人間の歴史を通して、幾人かの文人達によって表現されてきたのではないかと、私は考えています。

ただしそれはあまりにも意味が難解で、しかも私たち人間は、そうして示された真実の答えをすぐ忘れてしまったりする存在のようです。それで、一体何が起きたのかも、それによって何が示されたのかも、やがて波間に消えていくように忘れ去られてしまう。

人間とは、そのように不完全な存在なのです。

すでに触れた村上春樹『海辺のカフカ』が、その一つです。ノーベル文学賞候補とも噂されたこの小説の冒頭部分に、まさにこのことを言っているのではないかと私が感じた部分があります。

「カラスと呼ばれる少年」が、主人公の「僕」である田村カフカ少年に、それを「砂嵐」として語っている部分です。

：（略）：なぜかといえば、その嵐はどこか遠くからやってきた無関係ななにかじゃないから
だ。そいつはつまり、君自身のことなんだ。君の中にあるなにかなんだ。だから君にできること
といえば、あきらめてその嵐の中にまっすぐ足を踏みいれ、砂が入らないように目と耳をしっか
りふさぎ、一歩一歩とおり抜けていくことだけだ。：（略）：

そしてその砂嵐が終わった時、どうやって自分がそれをくぐり抜けて生きのびることができた
のか、君にはよく理解できないはずだ。いやほんとうにそいつが去ってしまったのかどうかもた
しかじやないはずだ。でもひとつだけはっきりしていることがある。その嵐から出てきた君は、
そこに足を踏み入れた時の君じゃないっていうことだ。そう、それが砂嵐というものの意味なん
だ。

解き放たれる「愛」

ここからの説明も、かなり難解なものになると思います。

全てが内面のみで起きることです。それが具体的にどんな外面出来事とのかね合いの中で起きることなのかは、私のこれからの著作を通して、私自身およびこの心理学に取り組まれた方々の事例などとして、紹介していけると思います。

何よりも重要なのは、最後に示される「人間の真実」なのです。

「魂」が人生を通して追い求めていたような「愛」へと、「現実」において近づいていく一歩を踏み出そうとした時、この人は一瞬、得体の知れない恐怖のようなものを感じるかも知れません。それは今まで「自分では望まない」ことが正しいと、人生を通して感じていたものを破ってしまうことへの恐怖でもあります。

しかしこれまでにこの人が得た「人間としての成長」「人間としての自信」が、その一歩を踏み出すための、最後の踏み台になります。いかなる心の動揺が自分に訪れるとしても、自分はもうそれを乗り越えられるはずだ、と。

そうして、心と魂の謎を解く歩みへの綱が、切られるのです。

自分が今までの人生で果たせなかった一步を踏み出せたことに、この人は一時の満足感を感じるかも知れません。

「愛の実現」へと向かい始めたこの人の心に起きることの一方は、愛への最も濃い情動の開放です。

身も心も溶け合うような一体化への、生命の歡喜のエネルギーのほとばしり。自分にこんな感情があるなんて：と困惑を感じるかも知れませんが、「愛」とは何なのかを改めて考える、人生での良い機会になるでしょう。

もしその感情をそのまま相手に伝え、相手もそれに応じ、愛の交歓が成されるならば、きつとそこに完全な愛の世界と人生のゴールが生まれるのでは、と感じるでしょう。燦然と輝く勝利として世界に示されるものであるかのように：

そうなるケースもあるのかも知れません。しかし「病んだ心」からの歩みにおいて、それで完結できたような話を、私は知りません。比較的健康な心でそのパターンをたどったとしても、当然人生をそこで終わりにすることもできず、愛だけでは生きていけない日常の「現実」がその後

び始まることになります。どれだけの答えが示されたのかは不明瞭なまま…。

ハイブリッド心理学が見出した道は、他方にあります。

再び心の闇を通り、不完全性の中に置き去りにされていた、心と魂の真実へと向かう方向にです。

そこに、全く思いもよらないような、心の成長のゴールと、「愛」と「恐怖」という残された心の課題の完成された達成が、示されるのです。

「毒」

それは、生命の歓喜のエネルギーのほとばしりとしての愛の感情の湧き出しが一段落し、醒め始めようとしているかという時に、始まります。

心の底が、「こうあるであろう自分」という空想と「現実」との、内容のはつきりしない、何とはなしの「不一致」を知覚します。

心の状態が一変し始めるのです。

得体の知れない、しかしまごうことなき恐怖感が、全身を貫き始めます。脂汗が流れる、もしくは貧血や目まいが起きるような恐怖感です。

恐怖感の中から、その正体が見えてきます。それは、どんな動揺があろうと「愛への望み」である、ことにおいて向かうと考えた、この前進の根底前提を、まさに覆す事態です。最も恐れていた事態が起きたように。

恐怖によって、愛の感情が消えていく自分が、そこにあるのです。それはニセモノの人間の姿です。

やがて相手から自分に向けられる、考え得る最も酷い嫌悪の、幻想的なイメージが現れます。それはこの世界に存在する、最も嫌悪すべきものへの嫌悪であり、最も軽蔑すべきものへの軽蔑：。「人生で出会った最も嫌悪な人間」といった言葉が相手から投げつけられるイメージ。「うじむし」といった言葉が相手から投げつけられるイメージ。

これは極めて苦しいものになります。思考が停止し、体を動かすことが困難になるほどの神経消耗状態に置かれます。

それでもこの人は、そうして心に起きていることが、全て「現実」のものではなく、全てが心の世界だけで起きていることだという認識を保っています。

「感情と行動の分離」の姿勢によって、外面行動において建設的であることが、その認識と、この人が起こした行動への、この人自身の肯定感を支えるのです。これは自分の人生の歩みにおいて、必要な行動だった。自分の成長のために、必要な行動だった、と。

もしこうした行動にかなりの稚拙さが含まれていた時、場合によっては相手からの非難を事実招くことがあったとしてもです。

事実これが、幼少期において意識体験の許容範囲を超えて、脳内毒物質のように蓄積された、「閉ざされた恐怖の色彩」が、意識の領域に「放出」されたものであろうと、ハイブリッド心理学では考えています。

それを示すかのように、この苦しい意識状態は、一定の時間を過ぎると、ぱったりと消滅します。「今終わった」と分かるかのように。外界現実で起きていることではなく、脳の内部で起きている脳生理的な現象であることを実に感じさせます。

「痛み」

「選択と実践」で述べた、「悪感情を恐れずむしろ歓迎する姿勢」が真の意味を持つのは、実はこ

の時です。

それはもちろん歓迎などしようもない心身悪化状態です。しかしそれを、「これを何とかしなければ」といった一切の意識抵抗のあがきを捨てて、ただ流し、やり過ごすのです。

それはまた、「最初の心得」として述べたおいた「2つの知恵の石」の、2つ目の石が神秘なる効力の輝きを発するのは、まさに今だということです。こう書いてあった石です。

前向きな気分を自分に強いるな。「自分は駄目な存在だ」という感情への、一切の抵抗をやめよ。

この時、一切の前向きな気分が消えます。「自分は駄目な存在だ」という感情に、打ちひしがれます。

ただその感情に、身を委ねてしまうのです。一切の抵抗をやめて。

一切の抵抗をやめるとは、その感情から逃れようとして自分の身体そのものを破壊してしまおうとしたりせず、また自分から「駄目じゃないか!」と自分を責める加担の力も加えないということです。消そうとも、強めようともしないという意味で、一切の抵抗のあがきを捨てるのです。

これは2つの意味があります。

一つは、悪感情はそうした「ただ流す」姿勢によって、苦痛度が軽減することです。

「痛み」を嘆くと、「苦痛」になります。苦痛があるべからざる不名誉と位置づけ、それが消えた自分をイメージして求めると、さらに「苦悩」になります。

それを逆へと、戻すのです。「苦悩」を「苦痛」へ、そしてただの「痛み」へと。

私たちは「痛み」そのものになるのです。その痛みが良いか悪いかを考える存在であることをやめ、さらに「痛みを持つ存在」であることすらやめ、「痛み」そのものになるのです。そしてただ痛みを痛むのです。

もう一つは、そうして私たちが「痛み」そのものになった時、「軽減」を超えた、見えない根本的な変化が私たちの心に起きるのです。これは恐らく、その時初めて私たちの「心」が「命」そのものになるということなのだ、私は考えています。

「命」そのものになった「心」に、私たちの意識には全く分からないまま、「命」の力による変化が始まります。

頭は回らなくなり、思考が働かなくなり、停止します。こうして「意識の崩壊」が起きます。心に「無」の状態が訪れます。

そしてしばらくすると、心に「未知」が訪れていることに、気づくのです。

魂の成長と成熟・「イメージのない世界」へ

数日から数週間程度は、少し打ち沈んで、やや呆然とした感覚が続きます。そこは必要な用事を淡々とこなすことだけを心がけます。

やがて積極的な感覚が回復してきます。するとそれは以前とは全く異なるものになっています。

何かとても自然であり、今まで意識にまとり続けてきた、「こんな自分」という自意識イメージや、それをめぐる人の目のイメージ、軋みに満ちた感覚や感情がありません。ただありのままに、人やものごとに向かうことのできる感覚です。

「イメージのない意識状態」が出現してきているのです。

これが何よりも、以前の自分と今の自分とはもう別人なのだ、この人自身に感じさせるものになります。以前のこの人は、何かのイメージを相手に思考し生きていた人間だったからです。空想上の「人の心」の中で生きていたこの人はもう、いないのです。

普段の気分は、劇的な改善向上をします。しばしば押し沈んだ気分が優勢であったものが、軽快

で爽やかな気分が中心の毎日へ。そして、生きることの全てが、輝きの感覚へ。

「愛」の感情は、深さと広さを増します。弱さと寂しさからの希求としてあった「愛」の感情が、生きることへのおおらかな、喜びのハーモニーとしての「愛」の感情へ。

「不安」や「緊張」に身をさいなまれることが、激減してきます。意識思考でなんとかそれを和らげようとする努力など一切なくです。生まれ持った「体質」「気質」さえもが変化してきている感覚です。

全ての変化が、「愛」の感情の深さと広がりに対応したものであることが感じられるようになります。それはまさに、「魂」に成長と成熟が起きているということとして…。

魂の望みの「看取り」

私は、こうした変化を自分自身で経た体験から、2つの仕組みが心に働いているのではないかと考えています。

一つは、「膿」の仕組みです。身体の怪我や病気において、「膿」というのは、表面には見えなかつたものを一度表に出して流した分だけ、治癒快方に向かいます。「毒の放出」が、それと全く同じ仕組みになるらしい。

心の場合は、ただ単に流すのではなく、起きていることを自分の成長の通過点として肯定的に受け入れる姿勢の中でそれを流すことが、決定的に重要なようです。

もう一つ、「魂の愛への望み」に「看取り」という仕組みがあると考えています。

ここで説明した難解な流れで起きることとは、「魂の愛への望み」が、「現実」において叶えられることなく、尽き果てるということです。「心」がそれを、最後まで見届けるのです。

「毒の放出」と同時にしばしば起きるのは、「自分がこうあれたいれば保たれ続けるであろう愛」を、自ら壊してしまつたと感じる出来事です。これもやはり心の世界だけにとどめられるものではありません。あつても、人生で最も濃い涙を流す体験になるかも知れません。

しかし不思議なことに、そうして「魂の愛への望み」がより深く尽き果てるほど、その後、より豊かさを増した魂の感情が湧き出てくるようになるのです。

私はその豊かさをこう感じました。

「魂」に「魂」が宿るのだ、と。「魂」に「魂」が宿って、「魂」がどんどん豊かになって、「愛」が溢れてくる。

叶えられることのなかった魂の愛への願いは、消え行く時に、深い悲しみを吐き出します。

それを最後まで看取った時、それを看取った魂に、看取られた魂が宿るのです。

一つの魂の願いを看取るたびに、魂が一つ豊かになっていく。やがて豊かになった魂から、愛が溢れてくる。

これは「看取られた側」が他人であっても自分であっても同じようです。魂はもともと「自分」と「他人」の区別をあまり持たないので、そのような仕組みになっているのかも知れません。

人が人の死に立ち会う「臨終」というものも、もともとこうした位置づけのものとしてあるのでしょう。

「人間の真実」とは何か

こうした心の変化の流れは、私たちに、「人間の真実」というものへの視野を与えるように感じ

ます。

私たちはまず、「あるべき姿のある世界」の中で、自分では望まず「あるべき姿」になることで、「人の目」を通して生きようとする人間が必然的に陥る、「怒るべきものがある」という感覚と、それが至る「憎しみ」に着目します。

それは主に3つの形を取ります。

自分に「あるべき姿」を押しつけた世界と他人への憎しみ。

自分より「あるべき姿」に無頓着であるにもかかわらず恵まれている他人への、「嫉妬」とも呼ばれる憎しみ。

そして最後に、「まがいもの」の自分への憎しみ。

その裏に、この心理学は、人間の存在に責^{きせん}賤があるという、人間の根源的な闇の感覚の存在を見るのです。

それがもたらす悲劇は2面です。

一面は、自分が「貴」であり他人は「賤」だと主張する傲慢がもたらす、争いやいさかい、人生の不毛の悲劇です。

そしてもう一つは、自分を「貴」と主張する傲慢の罪を恐れ、自分が「賤」であることを受け入れる慎ましさを演じる一方で、自分の心の中で消し去ったはずの傲慢な情動を他人の中に映し、その蹂躪に苦しむという「不遇」の構図を自ら描き、憎悪に駆られるという姿です。そして、やがてただ怒りと破壊だけに駆り立てられる自分の心に目が醒めると、「悪魔」に取りつかれた、そんな自分の心を責めるのです。これが「心を病む」という、人間のもう一面の悲劇になるわけです。

そこで抱かれる前提の下に、真実はありません。それは、「あるべき姿」があるという観念であり、自らは望まないのが高貴だという感覚です。それら全てが、結局は、人間の存在に貴賤があるという感覚の世界の中で、堂々巡りを繰り返すものになるのです。

「選択」は、人間の存在に貴賤があり、それに応じて幸福が与えられるべきだと感じる心の依存の世界と、善悪のない大自然で全ての存在が同等に幸福を望み自ら歩むとする心の自立の世界の、どちらを選ぶかにあります。

心の自立の完成に答えがあるわけではありません。「依存」から「自立」への転換を体験することが命の摂理であり、それを経て「依存」と「自立」の区別を超えた本質に至った時、そこに真実が現れるのです。

「選択」を経ずして真実が現れることはなく、全ては「選択」が自ずと導くものになります。

ハイブリッド心理学は、人間の真実への、2つの大きな関門を見出します。

一つは、「あるべき姿」からの「怒り」の、完全なる放棄です。自分が神になろうとするのをやめ、全ての不完全性を受容することです。

そしてもう一つは、心の底に蓄積した毒を流す体験です。

全ての不完全性を受容し、怒りを完全に放棄する先に、魂の愛への望みが開放されます。

それを恐れたがために、魂の愛への望みを葬り去ることになった、「心」の闇の正体と共にです。

愛への望みは、他の存在を「賤」だと見下そうとする破壊の側面ではなく、この人間にとって最も純粹に存在が「貴」なるものへの憧れと希求として姿を現します。それに近づこうとした時初めて、私たちは自分の心の底に埋もれていた毒の存在を知るのです。

そして両者が神秘なる衝突の中にはじけ散った時、人間の心の悲劇も消え去るのです。

そして、ありのままの自分と、ありのままの現実を生きることへの、より力強さと輝きが増すのです。

「命」の力そのものによって生きることの、増大として。

ここに真実があるのでしょうか。

いいえ、ありません。真実は、こうした私たちの「意識」の、外側にあるのです。私たちが、自分がどう真実を「知った」かと躍起になるのは、とても無駄なことなのです。

私たちにできることは、「選択」を成し、「望みに向かう」ことだけです。

そして「望み」とは空想の中で次の自分を描くことに始まることにおいて、そこには必ず「嘘」が入り込む定めにあるのです。それが私たち人間の「望み」という、不完全なものなのです。

私たちの「意識」は、「真実」を完全には捉えることが最後までできないまま、「真実」へと近づくしかないのです。

「不完全性の受容」がこれを受け入れるものであることは、言うまでもありません。

「あるべき姿からの怒りに固着した意識」というものを言いました。

それは「不完全性の受容」「否定価値の放棄」を成し、全ての怒りを捨てた後にも、その残骸が残ります。「あるべき姿に固着した意識」としてです。

私たちはもう怒りを抱くこともなく、それでも「あるべき姿」というイメージがぶ厚いガラスの

ように、自分と他人、そして望みと現実を遠く隔てるのを見るのです。それが生み出す、人と共にいるからこそ感じる孤独というものを、私は人生で何度も体験しています。

心の謎を解く歩みの中で、全てが消えていきます。善悪も、怒りも。そして「自尊心」さえも、完全な達成の中に。

最後に残るのは「愛」です。「愛」を求める感情が閉ざされたからこそ、代わりに「あるべき姿」に意識が貼りついてしまっていたのです。

それを知った時、私たちは、「あるべき姿」になり得ない自分への恐怖を携^{たずさ}えたまま、自ら愛する気持ちを守るために、「現実」へと向かうのです。

その時、全てがはじけ飛びます。心に砂嵐が訪れ、思考は停止し、私たちはただ恐怖に耐えるだけの時間を持つことになりました。砂嵐は自己と他者のさまざまな幻想を映し出します。私たちにできるのは、ただそれを見つめることだけです。

やがてそれは突然消え去ります。砂嵐が終わり、心に静寂が訪れます。はっきりと「今終わった」と分かるように。

そして再び、「未知」が増大します。

この過程は、やはり「スパイラル状」です。その都度、私たちは「愛」に向かうための強さを増すこととなります。

やがて、最後の答えが示される時が訪れるようです。

心身悪化の毒の側面が薄らぐと共に、「魂」が一体何を感じているのが、「心」に全て分かるようになってくるのです。

その時または「魂」は、「心」を導こうとも、さらには「心」に何かを伝えようとすることもやめ、ただ魂自身の望みのために、魂自身の望みへと、向かい始めるのです。

まるで、人間の心の起源の絵物語を映し出すかのように：

まるで「魂」が、「自分」とは別の存在であるかのように：

私たちにできるのは、ただそれを見つめることだけです。

いや、私たちにできることがあります。何よりも大きな一歩として。

私たちが最後に、「魂」を救う側に立つのです。なぜなら最後の答えが示される時、「魂」はもはや自分で立つ力を失うからです。

そこに、人間の真実への最後の分岐路が現れます。

「魂の愛への望み」は現実の彼方へ

最後の答えが示されるのは、光と闇がバランスを成し、進む先を委ねられるものが「未知」だけになった時に訪れるでしょう。

「魂」が人生を通して追い求めていたような「愛」へと、「現実」において近づく可能性。そしてこの人間が今までの歩みによって得た、愛に近づくための強さ。

一方で、「叶えられる結果」をめぐる、「心」の雑情。心に残される、「望まないのが正しい」のではないかという懸念。それを凌駕する、この道を歩むことへの確信。

心の底からかすかに聞こえる、病んだ心の残骸のきしみ：

人生で学んだ、建設的な行動法への自信：

あとはただ、空想のシャボン玉を突き破って、「現実」の地に降り立つ時に現れるものに委ねるのです。

その一歩へと踏み出した人間の心に、「魂」の原感情が流れ出します。

それは「愛」と、「罪」と、そして「罰」です。

「愛」は、それを失うことが、自分の存在そのものを失うことであるような感情として。

魂にとって、「愛」が「命」そのものなのです。

「現実世界」においては相手との関係に落ち着いた「喜びと楽しみとの共有」だけを求める強さをすでに獲得しているこの人間にとって、この感情とは、自分が「現実世界」で持つ感情とは別のものなのだ、という感覚を与え始めます。

それは「自分」の感情ではなく、「魂」の感情なのです。

「命」そのもののような「愛」の感情が流れることに対応するかのようには、「罪」の感情が見えきません。

まさに命そのものとしての「愛」を希求することにおいて、自己は、自らの命の内実を失った、見せかけの存在として「罪」を負うのです。それが「魂」の「罪」の感情です。

そして相手から自分を遠ざける目という、「罰」のイメージ…。

「罪」の本質とは何なのか…。「心」は「魂」との対話を始めます。

「傲慢」であることです。自己の存在が「貴」であることを演じるために、愛を利用しようとした時、それは「愛」への裏切りなのです。

事実、「心」はそのことを自覚しています。「愛」に、「持たざる自分」が、「持つ者の世界に入る」という意味が含まれていたことを。そこにはただ一方的に与えられることだけを求める、「寄生者」とでも呼ぶべき人間の構図が見えます。

「心」に、「苦しみ」がかすかに流れ始めます。

「心」は、現実的な答えを探そうともしません。「現実世界」において、価値の高い相手が自分を選ぶのであれば、自分自身が価値を備えた人間に成長するしかないのではないか。自分自身も「持つ者」として：

「心」に一瞬、「野心」とも呼ぶべき感情の炎がともり、そして静かに消えていきます。この人間はすでに、自らの歩むべき道を歩んでいます。

呼応するかのように、出生に際して「死」を体験した「魂」の「愛」への感情が大きく湧き立ちます。

それは人生で追い求めた夢……。もしくは、闇の中で見出した命……。

その感情のあまりの大きさに、「心」は打たれます。「魂の愛への願い」は、「現実」を超えた彼方へと：。「心」は立ち尽くし、それを見つめます。

あとはただ、あまりに強い思いの相手が得られないという悲しみにひたる、魂の感情……。それは

やがて、思いを抱いたまま命を断つ人のイメージへ……。まるでティーンの子のように……。

「何かが悪い……」と「心」は感じ始めます。そこに現れるのは、そのために愛に向かおうとした魂の感情も、魂が思い焦がれた相手の姿さえも消え、ただ部外者として天国に入ろうとしている、違和感の濃い自分の姿。そんな自分に向けられる、「天国の人々」からの、「凶々しい異物」を見るような白い目……。

それがはつきりと「苦しみ」を伴うイメージであることを、「心」は分かっています。「毒」が流れているのです。

「心」は、それが通るべき通過点であることを、もう知っています。全ての感情がいったん消え、「未知」がさらに増大します。

「心」は、自分が真実に近づいてきているのを感じ取ります。

「原罪」・真実への選択

我々はどこで道をそれたのか。「心」が「魂」との対話を再開します。

「憎しみ」によつてです。「あるべき姿」になることで愛されることを求めた時、そこに「憎し

「愛」が入り込んだのです。自分からは愛することなく、愛されることを求め始めたこととしてです。

それは「愛への復讐の愛」であり、「憎しみ」の表現なのです。そして「憎しみ」が、「罪」なのです。

「心」が人生の中で見たものの全てが、つながってきます。

「愛」と「憎しみ」と「罪」が、「魂」の基本三感情です。「罪」とは「憎しみ」であり、「憎しみ」は「愛」が奪われることによつて生まれたのです。だから、自らは望まず、あるべき姿になることで愛されることを求めた時、同時に、罪を負う存在になったのです。

「心」はもうその克服を知っています。怒りと憎しみが力になるという哲学を、嘘偽りなしに本心において完全に捨て、善悪のない大自然を生きる一匹の存在として、生み出すことに生きる本性を開放することです。

「憎しみ」は、自分の幸福よりも他人の不幸を望むという「悪魔」を、心にはびこらせた来歴を持ちます。「自らは望まない」とした時に感じる高貴さの感覚が、その毒を表面だけいわば「アク抜き」したものであり、「アク」が「罪の毒」として残ることになったのです。

生み出すことに生きる前進の中で、その「毒」を流した時、「罪」も根本的な消滅に向かいます。

しかし「魂」には、そのことは理解できません。

「魂」はただ「罪」の感情へと沈み、「愛」に向かう力を失い始めます。「憎しみの罪」が消えつつあってもです。

「魂」には、さらに大きな「罪」が抱かれていたのです。「魂」自身には決して乗り越えられない、ぶ厚い壁のような「罪」が。

それをハイブリッド心理学では、宗教の言葉にならって、「原罪」と呼んでいます。

それは、自我に目覚めてしまったことの「罪」です。

事実、人間は、自我に目覚めることで、全てが渾然一体となった調和の愛を、失ったのです。

自我に目覚め、「自意識」によって、愛されるための自己像を思案し、自分を見る人の心に踏み入り、操縦し、利用しようとするようになった。その時人間は「純粹」と「無垢」を失ったのです。

この全てが、自他未分離の渾然意識の中に生まれた「魂」にとつて、あるべきではなかったことだったのです。

何が本当の問題の始まりであったのかは、もう分かりません。ただ「魂」にとつては、自らが拒絶されたような形で、そのあるべきでないことが起きたのです。その時「魂」は、一度死んだのです。

その「罪」の本質性を、「魂」自身もよくは分かりません。しかし「魂」にとつて、もし「憎しみ」がなければ、自我に目覚める必要はなかったかも知れないのです。だから「魂」にとつて、「自意識」は訳を問うこともできないまま、「罪」につながれた重い十字架として抱かれていたのです。

「原罪」とは、「自意識の罪」です。「自意識」という「汚れの罪」なのです。

本当の「あるべき姿」とは何だったのか。「心」は問います。

「魂」は答えることができません。それは「神」が示すものなのです。「魂」は、自らの「心」と、「神」との間だけに関係を持つとうとします。「人の目」との間には、何の関係も持つとうとほしません。

「魂」は「神」の声を求めます。しかし「神」は黙して何も語りません。

ここに、人間の選択が現れます。「原罪」を恐れ、自ら望むことを禁じて「あるべき姿」を自分で課した時、人間は再び同じ道を繰り返すのです。

この文脈においては、「一点の曇りもない完全な愛を「あるべき姿」とすることに。完全な純白無垢を「あるべき姿」とし、「一度汚れた」自分や他人に、「自ら愛する資格」を禁じようとすることに…。

それは自らが神になる過ちです。なぜならそれは、自分が神を知った、自分の言うことが神の言葉だ、とする傲慢なのですから。そして再びその罪と原罪へと、駒が戻るのです。

最後の扉

「心」に、選択肢が見えてきます。それは「原罪」への解釈の選択でもあります。

一つの選択では、「あるべき姿」を損なうことが「罪」だということになる。

もう一つの選択では、自ら望むことをやめた時、見えなくなつた答えがあるということになる…。

この道のりにおいては、「自ら望みへと歩む」ことが、全ての答えを「未知」として生み出しています。「心」はもはや迷うことなく、自らの進む道を決めます。

「心」が本当に「魂」と手を結ぶのは、この時なのでしょう。力を失い落ちていく「魂」へと「心」は近づき、寄り添って、しっかりとその手を握るのです。そして「魂」が願った「愛」へと、さらに進むのです。

この時、力を失った「魂」から、「愛への望みの感情」はもう湧き出ていません。しかし「心」はこの時、「愛への感情」があることにおいて「愛」に向かうのではなく、「愛」を望んだ「魂」が今ここにあることにおいて、「愛」へと向かうのです。「魂の望み」を果たすために：

その時「心」を動かすものとは、もはや「愛の感情」ではありません。
それは、「愛の意志」なのです。

その瞬間、最後の扉が開かれます。猛烈な砂嵐が扉からどつと押し寄せ、疾風の怒涛として渦巻き、世界は光も影もない灰色におおわれます。

「恐怖」の砂粒が、全身の毛細血管の中を駆けめぐります。それは一切の「論理」を持たない「恐怖」です。『海辺のカフカ』の中で「カラスと呼ばれた少年」が語ったように、それは「形而上的で象徴的」な恐怖であり、まっとうな「時間」さえも持たない恐怖なのです。

それはもはや「恐怖の感情」でさえない、血の中を流れる「恐怖」の砂粒なのです。

それをただ、耐えるのです。

やがてそれは消えます。全てが終わったのだ：という感覚と共に。

時が経つと、そこに全く新しい、まったくさらな世界が現れています。映画『マトリックス・レボリユーションズ』の最後の場面で、日の光が輝く、穏やかな緑の風景がリロードされたように。

そして全てがただ「記憶」の中だけに残る、新しい世界が始まるのです。

「永遠の命の感性」へ

そんな出来事が私に訪れたのは、『悲しみの彼方への旅』を出版した2006年のことでした。

その本の出版が、やはり私にとって人生の大きな節目になったのです。物語の続きとして、いざれお話しできる時がくると思います。

新しい心の世界の中で、「魂」の姿は消えていました。

「魂」が抱いた、あのあまりにも濃い感情はもうなく、全てがとても穏やかな親しみの感情へと収まっているようでした。私自身の「意識」が、「真実」を捉えることは全くないままにです。

私の中で、全ての問いが終わりを告げ、心の謎がようやく解けてきたのは、それからちょうど一年ほど経てからでした。

私は「現実世界」の中で、「魂」が思いを抱き続けた人物に、また会う機会を持つようとしていました。

それはもう私にとって、日常のごくひとコマの行事のように迎えられることであろう一方、心の中にかすかな不安が流れるのを感じました。

それは「魂」が、愛に向かうとまた自意識の罪に出会うと恐れているかのようでもありません。まるで自分の中に生きている小さな生命体が吐き出す、小さな吐息のように……。

それで私は、それを優しくなだめることが、何か重大な問いへの答えを見つけることであるかのような気持ちに駆られて、自己の内面に向き合ったのです。

答えが出され、私の目に沢山の涙が溢れます。その時の日記を紹介します。

： (略) ：

我々にとって「恐怖」とは、結局何なのか。それは「自己像」をめぐるものよだった。そ

してその根底には、魂が抱く、愛が失われることへの恐れがあるように思えた。

「心」が抱く怖れは、科学によって克服する。だが「魂の怖れ」は、科学では克服できない。

それは何によって克服できるのか、と考えた。すぐには答えは見つからなかった。事実僕はその答えが分からないまま、魂が抱く恐怖の中に晒され、ただ耐えるだけの体験を持っていた。

それは救いのないことのように思えた。だが、何かを救えるはずであることも感じた。だから今僕がいる、と。

「神」に救いを求める、とつづつのも浮かんた。だがそれは僕が使う観念ではない。

あとは……「命」：か、と思えた。「命」が守られれば、「愛」が守られる。「現実」がどのような形になろうとしてもだ。

そこにおいて「怯える必要はない」と魂をなだめる役割が、「心」にはあるように思えた。では「命」が消えた時どうなるのか。

「命」を看取った時、魂に魂が宿る。そこにおいて「愛」は永遠となる。

そう分かった時、僕は泣いた。そこには、まだ僕の中で怯えていた魂の安堵があったのかも知れない……。

後日、自分の中で、日常の気分がさらに大きく変化したのを感じました。

心の中で、全ての「恐れ」が消え去ったのを感じます。

自分は全ての命を愛することができる、という感覚と共に。愛は「無条件」になったのです。

私の心から、「寂しさ」という感情が消えました。これはスパイラルの中で徐々に前進していた変化でしたが、その完成された感覚へ。一人でいても全く寂しいとは感じませんし、社会から切り離された絶界の自然に取り残された自分を想像しても、寂しく感じる気がしません。

世界の全てに、魂が宿っていると感じる感覚によつてと言えるでしょう。空にも、大地にも、空気にも。その共鳴が、自分の心を満たしているという感覚なのです。

これは「望み」の感覚として、とても特徴的です。もはや「向かうことなく満たされている」のです。

人に接する時の緊張やストレスの消失も同じように、除々の前進から、完成形の感覚へ。それは緊張やストレスがないと意識する必要さえなく、人に接する前にすでに親しくなれているという感覚です。

おそらくはそれらとの引き換えなのでしょう。特定の人物に恋焦がれるような感情は、恐らくもう生涯体験することはないだろう：という感覚と共に：。

もう何も恐れる必要はない。それを支える感覚とは、とても神秘的なものです。自分は、連綿としてつながりのある「命」というとても大きなものの、ほんの一部の仮の姿でしかないのです。自分がどうなったとしても、その大きなものはいつまでも生き続けます。そうであるのなら、もう何も恐れる必要はありません。

そうであれば、自分がいつか死んで土に還るということも、その大きな世界に還ることとして、「死の苦しみ」さえも至福の時間として通ることができないのではないか、とさえ感じられてくるのです。

もちろん私の心が全てそうした境地に占められたわけでもなく、「現実世界」をさらに大きく生きるための歩みの中で、同じ道のりを繰り返し返して、その割合が増大していくことになるのでしよう。

まだまだその歩みを続けるつもりですし、百歳まで元気にスキーを続けるのが、「現実世界」での私の目標の一つです。

ハイブリッド心理学では、こうして私とその片鱗を見た心の境地を、「魂の感情」の成熟変化によって特徴づけられる「心の成長」の、第4の、そして最後の節目と考えています。

ここではそれを、「永遠の命の感性」と呼んでおきます。

魂の感情の回復があり、否定価値の放棄があり、生きる喜びがあり、最後に、永遠の心の命を得るのです。

「心」と「命」・最初の一步へ

「心」と「魂」と「命」

こうして、この心理学による「心の成長」の歩みの探究は、私たち人間の心の仕組みについて、私自身が予想だにできなかった結論へと至らせるものになりました。

それは、人間の心において、「心」と「魂」と「命」が、それぞれ別の生命体のように機能している、というものになります。

その考えに至らせたのは、「魂の恐れ」さえもが消え去った、最後の体験でした。

「恐怖の克服」は、安全を正しく知ること、さらにそれでも残る恐怖は、「望み」の強さがそれを



凌駕するという法則を、心理学では言うことができます。

これは巢を飛び立つ若鳥が、まず巢の外の安全を確認してから飛び出そうとするも、しばし躊躇ちゆうちゆうし、最後に勇気を振り絞って飛び立たせるのは、ただ大自然に飛び立つことを望む本能だけになる様子に、見ることができます。

本当に望むものを失う恐れは、それを望む気持ちの強さによってしか、克服はできないのです。

人間が、その道をそれで行きます。自分と現実の不完全性によって、自分が本当に望むものを失うことを恐れ、「これがあれば」と何か絶対的なものを描き、それこそが自分の望むものだと思し始めた時、人間は恐れ克服と、そして人生の幸福を、根本的に見失うのです。

私たちの「心」そのものが、そうした惑いの塊のようなものとしてあるのです。

私たち人間が本当に望むものを、私たち人間の「心」は知らず、「心」の中に生き続けている「魂」が知っています。

「心」が抱く恐怖は、まず科学的思考によって正しく安全を知り、それを建設していくことが、答えになります。しかしそれでも消すことのできない「心の恐れ」が、沢山あります。私たちはそれに、「魂の望み」によって打ち克つのです。

ですから、金銭を失う恐れを金銭欲で埋めることはできませんが、命をかけて向かうものを持つ

た時、人は金銭への恐れを持たなくなるのです。

「魂」が抱く恐れは、「魂」のさらに上位の「望み」によって、凌駕されます。

それは、「命」そのものが持つ「望み」だということになります。

ですから、「心」と「魂」が別のものであるように、「魂」と「命」が、さらに別のものであるようなのです。

これはとても神秘的な話です。どうやら人間の「心」は、それを生み出すものである本来の「命」からはがれて、とても薄っぺらいものになったらしい。

「魂」が、その仲立ちをするようなものとして存在することになります。

「心」と「命」はそれなりの実体があるものになります。一方「魂」は、その仲立ちをするため、とても変幻自在なものになります。だから『千の風になって』に歌われるような姿になります。

私たち人間の「心」は、自ら「望み」に向かうことで「魂」に接し、そして「魂」に導かれて、「命」を知るのです。

そうして「心」が「命」にしつかりとつながった時、人はもはや何によっても惑うことのない、心の成長の完成を手にするのです。

真実

こうしてこの心理学の整理と共に、私自身の人生の歩みを経て至った結論は、厳密な科学思考を旨としてきた私自身にとっても、あまりにも予想だにしないものとなりました。

しかしむしろ、これによってあまりにも全ての辻褄つじつまが合ってくるのです。

太古の昔から、「魂」という言葉が言われ、「身体」という物質と、「命」という見えないものを仲立ちするものとしてイメージされていること。人間は前世において完全な一体化の愛の中にいたのだが、その片割れと別れて生まれるので、愛を求めてさ迷うのだとしばしば伝えられること。その一方で、「現世」において愛に満たされることが不思議なほど難しいこと。

そして、心の問題の始まりを思い出そうとしても、ある一定から先は見えなくなること。

人が動物に接することで癒されること。なぜか。動物は「自意識」を持たないからです。だから私たちは動物と触れ合う時、「命」そのものに接することが生み出す、神秘的な力を受け取るのです。

私たちが人間関係に疲れるのは、「自意識」に疲れるのです。それによって「命」そのものに接

しないまま。そして時にふと「命」が触れる時、人は涙を流すのです。

全てが、人間の「心」が「命」という大きなものから生まれながら、その大元から少し離れたものになってしまっているありようを、示しているものと思われるのです。

そうであれば、私たちがこの人生で思い煩うさまざまなことは、とても無駄なことなのです。

私たちはそれを全て捨てて、ただこの「命」のままに、精一杯に生きていけば、いいのです。

人間以外の全ての動物が、この真実のままに生き、人間だけが、この真実を見失います。

そして望むのは「命」ではなくこの「自分」だと考え、貪欲に走り、フラストレーションに駆られ、傷つけ合ったり殺し合ったりする悲劇が生まれます。

私たちはその全てを、捨てて構わないのです。

なぜなら、本当に私たちが望むものとは、「命」が望むものだからです。

「命」が望むものとは、「命」をつなぐことです。それが私たちの「心」においては、「愛」になるということになるのでしょうか。

人類の太古の昔から、多くの先人がこのことを知っていたようにも感じます。そして「欲」に走

ることの不毛を説き、自らを慎んで神に敬謙けいけんを捧げることの大切さを教えてきました。

それでも、この心理学は、それを「あるべき姿」として押しつけるのとは逆の道を取ります。望むのです。とことん、自ら望んでいくのです。「あるべき姿」に別れを告げて。

本望に望むのは「自分」ではなく、「命」であることを知るために。それが「愛」であることを、知るために。

エピローグ・最初の一步へ

もちろん私たち人間は、とても不完全な存在です。「命」に近づいて生きていくこの歩みそのものも、その不完全さを認めることの中に、まさにその一步が始まるのです。

私自身のことを言えば、こうして執筆を一段落させて、ふと目の前にいる自分に目をやると、そこにいるのは、もう何も思い煩うことなく毎日を楽しく生きている、ただの一人の凡人であり俗人です。

そして「現実生活」に目をやると、まるでこの道のりを歩んだことなどなかったかのように、執筆のことなど忘れて「生活の枠作り」の算段に熱中できる自分を見出すのです。

それでももう、自分が何を書くべきかに、エンジンの止まった船のようになることはないでしょう。

少し目を離すだけで、見えなくなってしまうものがある。だからこそ、私自身が書き続けなければいけないのだ、と。

日記を開くと、そこには、一度「死」を体験した「魂」と共にこの「病んだ心から健康な心への道」を歩んだ、別の人間の姿があります。この『入門編』のあと、「実践編」と『理論編』をそれぞれ2冊ずつ、6巻までの出版を現在計画しています。それがほんの端緒たんしょになります。

さらにその後にも書き続けることができるか、それとも生きるために自分で畑を耕し始めるか。いずれにしても、自分が無一文になって野に放たれた時何をするかを問い、自らの「命」が命じられるままに、これからの人生を生きていこうと思っています。

一方で、この心理学を学ぼうとされる方においては、ありがちなのが、「心の成長」の正しいあるべき姿を知り、それをもとにして、「どこがいけないのか」と「否定形」の目で自分に見入ったり、この心理学の示すものとは生き方姿勢がまるで違う他人に批判の目を向けたりするといったものです。

それは全く同じ姿勢の繰り返しです。

「愛」と「命」に向かうことを旨とする、この心理学が指し示す生き方姿勢は、「あるべき姿」として掲げることです。至るものではなく、全くありません。

そこに至る道のりを、この本でごくかいつまんで説明しました。それは時に極めて難解な心の仕組みを経るものではあっても、実際に私たちがその道を歩むために行うことは、とても単純な命題の、地道な繰り返しだけです。

それをこの本では、6章の中の「選択と実践」で、たった4項目として説明しています。それは破壊から建設への選択であり、自己の重心であり、性善の人間観を築くことであり、悪感情を成長への通過点として恐れずに向き合うことです。

私たちが実践するのは、それだけです。それによってこの道のりを前進させるのは、私たちの意識のあがきではなく、「命」の力です。実践することだけを問い、あとはそれに任せることです。

何よりも、「破壊から建設へ」の選択を、単に「気持ち」や「精神論」で終わらせずに、日常生活場面において、「閉ざされた心の世界」にとどまることのない、「開かれた世界」におけるものごとや対人問題への対処法を具体的に学び、自己の本心を問いながら、その実践を積み重ねていく

ことが大切です。

これは食事の改善によつて健康が増進するのと同じです。その主旨にいくら納得感心したところで、同じ食生活を続けていては何にもなりません。

心についても同じです。身体の健康についてなら、納得感心だけでは向上にはつながらないことを人はすぐ分かるのですが、心の問題となると、心のあり方についての理解と納得が自分の心を良くしていくと感ずる、大きな錯覚を持ち続けがちです。

それは完全に誤りです。心の場合も、健康や体力の増進と同じく、具体的な実践の積み重ねだけが、実際の心の成長変化を導いていきます。

この本で説明した心の変化の道のりは、「今の心」で理解して頂くためのものではなく、その実践によつて導かれる「未知」への変化にたじろいで、自ら成長への変化をブロックしてしまわないように、あらかじめ大よその青写真を得て頂くためのものです。

ですから、そのあまりの「未知さ」を大よそ感じ取つて頂いた段階で、上巻も含めてもう一度最初からじっくり読んでみて頂くことを、ぜひお勧めします。自分の生き方姿勢と生き方思考を本心において問いながらです。

そこで初めて、決して「今の心」では分かりようもない「未知への変化」に向かう歩み方への、最初の理解が得られてくるでしょう。

その先に続くこの道のりは、生涯を通して歩む道です。そこに、生涯終わることのない成長が生まれます。

ですから私はこの本を、より具体的な思考法と行動法の解説をする『実践編』などとあわせ、人生を通して何度でも読み返して頂けるものと感じています。

その全てが、「自己の重心」と「破壊から建設への選択」という基本の一步一步の積み重ねによって、始まるのです。

— あ行 —

- 愛 255・270・317
 愛と嘘 119・149・261
 愛の汚染 266
 愛の現実形 283
 愛の意志 327
 愛の完成形 283
 愛の闇 260
 愛のルール 271
 愛の轍 258
 愛への裏切り 320
 愛への濃い情動 303
 愛への能力 268
 愛への望み 298
 愛への復讐の愛 323
 愛を形で考えない 284
 愛を憎しみに変える 128
 秋葉原無差別殺傷事件 110
- 悪感情は良い感情 139
 悪感情を歓迎する姿勢 172・306
 悪魔 148・200・263・314・323
 悪魔の契約 179・209・224
 嵐が丘 260
 あるべき姿からの怒り 111
 あるべき姿からの怒りに
 固着した意識 44・208・316
 あるべき姿に固着した意識 80・316
 あるべき姿のある世界 224・313
 あるべきものがある世界への絶望 152
 怒り 224・257
 怒りの完全なる放棄 315
 怒りの非行動化 71・88
 生き方思考の基本 15・25
 「生きる」こと 300
 生きる喜び 150・214
 意識と現実 160
- 意識の破綻 127・167・173
 意識の崩壊 66・127・308
 いじめ 110・148
 依存心 131
 痛み 306
 一体化の愛 199
 命 40・64・232・288
 命の重み 231
 命の摂理 314
 命の本性の開放 87
 命をかけて向かう 251
 イメージのない意識 309
 嘘 224・261・273
 嘘を許す姿勢 171
 うつ病 141
 膿 311
 生み出す価値 212・282
 海辺のカフカ 260・301・327

永遠の命の感性	328	偽善	123・262	行動の規律	171
お金	227・255	既知の愛への別れ	277	幸福の象徴物	242
親のせい人生	242	基本的行動様式	83・96	幸福へ自ら向かう	73
親の下人生	241	虐待	148	傲慢	123・183・220・262・270・273・313・320
— 才行 —		強制	86	心と魂と命	335
開放感	280	恐怖	138・297・329	心に毒キノコ	90
科学的世界観	152・233	恐怖の克服	57・335	心の安全	131
価値言葉	212	恐怖の砂粒	327	心の安全装置	267
価値を生み出す	117	空虚	135・159	心の依存	133・151・223・263・293
価値を感じる	159	空想と現実	94	心の命への道	142
葛藤	98	空想力	226	心の荒廃	91
悲しみの彼方への旅	60・152・215・236・285・328	苦悩を痛みに戻す	308	心の再生	18・67・235
神	264・325	原罪	324	心の自由	131・259
神になるのをやめる	295	現実において生み出す	36・166	心の浄化	21
神になろうとする間違い	180・326	現実を生きる	51	心の障害	140
感情と行動の分離	68・165・170・306	建設的であること	82	心の自立	129・131・142・150・225・294
感情分析	165	建設の行動様式	84	心の自立と愛	274
感情を鵜呑みにしない	67	原理原則	114	心の自立への礎	233
既製の愛	267・295	攻撃性の哲学	169	心の真実	30
		肯定形文法	35	心の成長	104
		行動学	100	心の生命力	173

心の生命力の開放	53	思考の断絶	19	社会を生きる自信	116
心の脱皮	21	思考の文法変換テクニク	33	醜形恐怖	141
心のハウリング	17	思考法テクニク	15・32	趣味	213
心の悲劇	123	自己嫌悪感情	77	植物を育てる	203
心の防衛メカニズム	126・166	自己の重心	164	真実	156・314・322・338
心の闇の感情	128	自己の重心を自ら失う	128	真実の愛	275
心を病む	314	自己の真実	164	真実の感情	69・70・164
答えの構図	81	自己理想像	207	真実の感情に向かう姿勢	170
5 W 1 H	115	自傷	149	人生	238
— さ行 —		自尊心	89・219・257	人生の幻想	240
罪悪感への別れ	38	自尊心の達成	253	人生の答え	282
最後の扉	326	自他未分離意識	189	人生のゴール	239
最初の心得	15	失意と絶望		人生の方法論	211・234
挫折感情の克服	214	(心の自立への礎としての)	153・234	人生の豊かさ	217
三国志	39・265	躰	86	人生を生きる力	159
死	231・235・246・284	嫉妬	31・75・313	人生を見出した人々	156
自意識	191・195	支配と服従	146	真の絆	194
自意識の業	145・211・325	自発的な感情	131	真の心の健康	186
自衛の行動様式	84	自分から望む	293	真の心の成長	54
自虐	149	鳥野の自己アイデンティティ獲得	249	真のプラス感情	138
		自滅的な思考	77	心理学的生き方思考	14

砂嵐 300・327
 スパイラル 174・283・318
 性善の人間観 168・234
 成長 21
 成長の痛み 130
 絶望 75・149
 潜在能力の解放 59
 選択 175・314・326
 選択と実践 162・182・216・342
 千の風になつて 337
 選民思想 109
 存在の貴賤 313
 存在の規律 104・106・140・146・196・273
 存在の規律王国 108・134
 存在の裁判 106
 存在の善悪 104
 存在の許し 146
 存在への否定と拒絶 145

魂 192・337
 魂と心の関係性 200
 魂と心の分離 197
 魂の愛への望み 311・315・319
 魂の恐れ 330・337
 魂の感情 189・225
 魂の感情の回復 204
 魂の感情の豊かさ 311
 魂の絆 32・194
 魂の基本感情 199・258
 魂の原感情 319
 魂の荒廃 199
 魂の挫折 195・215
 魂の成長 310
 魂の世界 136・288
 魂の望み 251
 知恵の石 1つ目 16
 知恵の石 2つ目 18・307
 治癒 21
 中庸の目 62・92
 罪 202・258・264・273

罪の毒 323
 罪の本質 320・323
 出会い 192・230・246・290
 毒 304・315・322
 毒の放出 306・311
 閉ざされた感情 196
 閉ざされた恐怖 46・122・183・186・196
 閉ざされた恐怖の色彩 306
 閉ざされた心の世界 104・172
 閉ざされた世界 122
 取り組み 268
 取り組み実践 50
 内面の開放 168
 内面の地獄 198・147・241
 内面の旅立ち 175
 憎しみ 78・199・200・258・262・263・313
 逃げたい気持ち 208
 人間としての自信 251・282・302
 人間としての成長 219・282・298・302

——た行——
 楽しみという指標 39

人間の心の真実 63
 人間の真実 13・202・221・235・312
 人間の不完全性 201・227・237・267・287
 望みに向かう気持ち 207
 望みの感情 165・206
 望みの成熟 216
 望む資格 219
 のび太くん 210

—は行—
 ハイブリッドの世界 72
 破壊から建設への選択 162・342
 破壊の行動様式 83
 破壊の選択 147
 被害妄想 92
 否定価値の放棄 176・185・205・209・216・225
 否定価値の放棄と愛 279
 否定形文法 35
 否定できる価値 148・178
 開かれた心の世界 103・172・271
 開かれた心の世界の行動学 112・233

不完全性の受容 50・64・98・143・178・201・209・225・228・294・316
 不完全性の受容と愛 279
 復讐の放棄 164
 不幸になるための生き方思考 26
 2つの知恵の石 16
 普段の気分 193・206・309
 普通である 296
 普通の愛 267
 プライド 89
 プラス感性の開放 180
 「べき」思考 111
 「べき」思考への別れ 36
 「べき」の怒り 272
 方向性を歩む 182
 ホーナイ 179・209
 誉れ 199

—ま行—
 マイナスイメージ 79
 マトリックス・レボリューションズ

(映画) 328
 自ら望み(に向かい)続ける 219
 見せもの人生 241
 未知 308・317・322
 未知の愛 281
 未知の心の状態 176
 未知の心への再生 12
 未知の自分に向かう 58
 未知の増大の節目 203・(第1) 204・
 (第2) 205・(第3) 214・(第4) 332
 3つの同時方向性 61
 看取り 310
 無条件の愛 331
 無の自己の空間 63・166
 メビウスの輪 220・263・270・294
 野性 233
 病んだ心から健康な心への道 21・82・142・198・290
 唯一無二の愛 267

唯一無二の人生 238
245

喜びと楽しみの共有
弱さを認める強さ 163
268

—ら行—

臨終 312

輪廻 238

—わ行—

我がまま 293

笑わせえるすまん 210

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2巻

ハイブリッド人生心理学 入門編（下）一心の未知の世界へ

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



