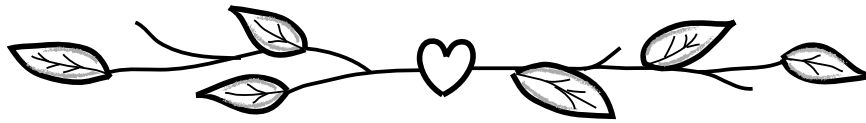


心の成長と 治癒と 豊かさの道

第3巻

ハイブリッド人生心理学 理論編 (上)
ー心が病むメカニズムー



島野 隆

Takashi Shimano

無償配布許可書籍

無償配布許可書籍

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

内容の**著作権は島野隆が所持**します。

内容を**改変しての、また有償による配布を禁じます**。

印刷ガイド

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

このため、Acrobat Readerの印刷の詳細オプションで

①**まず奇数ページのみを印刷**

②**排出されたものを裏面印刷**するようセットし、**偶数ページのみ印刷**

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

という手順で手早く印刷できます。

心の成長と 治癒と 豊かさの道

第3巻

ハイブリッド人生心理学 理論編 (上)
ー心が病むメカニズムー



島野 隆

Takashi Shimano

写真とイラスト・カバーデザイン
島野隆

心の成長と治癒と豊かさの道 第3巻

ハイブリッド人生心理学 理論編(上) ー心が病むメカニズムー

目次

まえがき 7

1章 現代人の心の荒廃 ー失なわれた「自己の重心」ー 9

現代人の心の荒廃 9 「心の病理」の本質とは 9 第1の病理「度を越えたストレス」 10
第2の病理「自己の分裂と疎外」 11 「葛藤」 11 「転位行動」と「嘘」 12
「自分についての嘘」と「自己の疎外」 12 第3の病理「情動の荒廃化」 13 破壊性の膨張という問題 13
「望みの停止」による情動の荒廃化 14 「心の荒廃」と「心の成熟」を分かť分水嶺 15
「望む資格思考」という心の癌細胞 15 「存在の善悪と地位幻想」 16
「人生における望み」が「病んだ心から健康な心への道」への根幹 16 「嫉妬」と「食欲」 17
第4の病理「論理性の歪み」 17 「自己の重心」の喪失 18
「心が病む礎」としての「自己の重心の喪失」 19 「自己の重心の喪失」の末路 20
自己の重心の回復へ 21 日常生活の中の「自己の重心」 21

2章 心が病むメカニズムー1 ー「幼少期」の芽と「学童期」の発達ー 23

幼少期に始まる「病んだ心」の芽 23 幼少期ー「恐怖の蓄積」と「根源的自己否定感情」ー 24
「根源的自己否定感情」 24 「心の傷」 25
「心」ではなく「体」に刻まれた「根源的自己否定感情」 26 切り離された恐怖の色彩「感情の膿」 27
現代人が免れ得ない「感情の膿」 28 学童期ー「なるべき自分」と「自己処罰感情」ー 28
「自分と他人」と「善と悪」 29 「悪いのは自分」 30 「情動の荒廃化」の始まり 31
「否定価値」の感性 32 「否定価値感覚の放棄」という最大の道標 33 「受動価値」の感性 34
「なるべき自分」 35 「自己処罰感情」 36 「情動の荒廃化」の膨張 37

3章 心が病むメカニズムー2 ー「思春期」における発動ー 39

思春期ー「病んだ心」への飛翔ー 39 「思春期要請」 39 「感情の膿の組み込み」 40
病んだ心の「病理」に残された決定的メカニズム 40 病んだ心の世界への飛翔 41
「現実感の増大」の特異体験 42 「自己操縦心性」 43 「重ね合わせ思考」 44
現実への三くだり半の突きつけ「現実離断」 44 現実の否定から始まる意識 45
自分自身によって操縦される心 45 自己操縦心性の発動時の心の変調 46 「今を生きる」ことの喪失 47
「悪魔との契約」 47 「自己操縦心性」の内部メカニズム 48
自己操縦心性の基本機能:「イメージ」を引き金にした感情 50
心の病理の成り立ち:切り離し感情のイメージ化 51
「破滅感情」のイメージ化 52 根本治癒メカニズムから分る「感情の膿」の仕組み 52
「破滅」を避けようとする行動が「破滅」を作り出す 53 「情動の荒廃化の反転」 54

「怒り発作」への帰結 56 「感情の強制」と「自己像」の破綻 56 克服への方向性 57
内面における「自己の再生」へ 58 病んだ心から健康な心への道 59

4章 「愛」と「真実」の混乱と喪失—1

—魂が抱いた愛への願いと憎しみ— 61

心の問題の始まり 61 幼児期—愛されることが自己肯定であった心の世界— 61
学童期—愛されることに依存しない自尊心への歩み— 62 思春期—自立した自尊心への要請— 62
「愛情要求症候群」 63 愛情要求症候—1：心理的安定の「愛」への依存 64
愛情要求症候—2：自己人格の相手依存 64 「相手への人格依存」の底にひそむ「自己放棄」 66
愛情要求症候—3：「病んだ幻想世界」という「愛」 66 人間の心の起源へ 67
「愛」とは何か 68 愛の起源 69 愛の種類 69 「傷ついた者への愛」 70 至上の愛 72
問題の始まり 72 自己操縦心性がついた嘘：「宇宙の愛」と「真実」の差し替え 73
憎悪の源泉 74 真実への復帰へ 75

5章 「愛」と「真実」の混乱と喪失—2 —心の真実への断片— 77

全ての根源へ 77 魂が抱いた愛への願いと憎しみ 77
心の真実への断片 78 心の真実への断片—1：怒りに変わる愛 78
心の真実への断片—2：魂の愛の願いへの回帰 82 心の真実への断片—3：浄化 83

6章 「自尊心」の混乱と喪失—1 —自尊心の発達と阻害の過程— 89

「愛」と「自尊心」が織りなす心の畏 89 自尊心の成長過程—1：幼少期 89
自尊心の成長過程—2：学童期以降 90 自尊心の重要性 91 自尊心への総合的な歩み 91
自尊心のための外面向け視点 92 科学的でない思考によって損なわれていく自尊心 92
科学的思考による「根源的自己否定感情」の克服 93 自尊心が尻すぼみになる「外面の合計＝自分」思考 94
揺らぐことのない自尊心の最高次元 95 自尊心のための内面向け視点 95 「望み」の感情 96
「あるべき姿」「なるべき自分」を空想の中で掲げる生き方 96
「望みの停止」と「理想の高さへの自尊心」の奇妙なバランス 97
自己理想像の硬直性と人格の分裂 98 「自己処罰感情」による自尊心の損ない 99
「自己理想像の取り下げ」で深刻化する自尊心の損ない 100
「荒廃化」と「外化」の中で進む心を病む過程 101 一貫とした本質へ 102

7章 「自尊心」の混乱と喪失—2 —なぜ自信が定着しないのか— 105

「自尊心」と「望み」の深層へ 105
「魂への愛への願い」の穴埋め腹いせとしての「愛情要求」と「自尊心衝動」 105
「望みの充足」と「穴埋め」「腹いせ」のメカニズム 106 愛情要求と自尊心衝動の錯綜 106
愛されても満たされない「愛情要求」 107 怒りに変わる「思いやり」 108 自意識思考の基本ミス 109
「心の現実」と心の成長 109 愛の荒廃化と浅薄化 110 高めても自信にならない「自尊心衝動」 111
なぜ自信が定着しないのか 112 「自信」と似て非なる「高い自己評価（プライド）」感情 112
「高い自己評価」「プライド」は「自意識」 113 「自意識」と「悪魔の契約」 114
「空想を生きる生」の畏 115

自尊心を追うことで自尊心を低下させていく畏・自尊心衝動の3類型	116	「愛され自尊心」の畏	116
「優越自尊心」の畏	117	「否定できる自尊心」という人間の病	118
病んだ心の全ての歯車に「問題」はない	118	自尊心は愛に還る	119

8章 「自尊心」の混乱と喪失— 3 — 悪魔の契約・「心の自立」への道— 121

不完全性の中の成長	121	人間の心の別れ道	122	「自立」という最大の「変化」への摂理	122
「心の自立」	123	「心の自立」と「未知への変化」	124	「自ら望む」という心の自立	124
「心を病む」ことの正体	125	病むのは人間の思考	126	「絶対」という思考	127
病んだ心に現れる絶対思考の不条理— 1	128				
「自ら望むこと」への穴埋め腹いせとしての「望む資格思考」	128	「存在の善悪と地位」の幻想	129		
日常生活の広範囲に影を投げる「存在の善悪と地位幻想」	130	「存在の善悪と地位幻想」克服への指針	131		
現代社会の心の荒廃と「存在の善悪と地位」	132	「人間の感情を支配すべき文律」の幻想	133		
病んだ心に現れる絶対思考の不条理— 2	134	「自分は他人とは違う特別」	135		
自分が「神」になる誤り	136	「庇護の幻想」と「あるべき世界」	137		
人間の「対等性」と「共感」の喪失・「人間性」の損ない	138	自意識の自己中心性と傲慢・「罪」と「罰」	139		
悪魔の契約・心の自立への道	140				





まえがき

この『理論編』では、人の心が病み、それを起点として治癒へ、そしてさらなる成長へと向う過程を説明します。

これは、人間の心のメカニズムそのものです。

ハイブリッド心理学では、「心が病む」ということを、「病気」ではなく、人間が元から持つ心のメカニズムの一つの表れであると考えています。

それは「病気」ではないので、その克服は「治療」ではなく、「人間としての成長」として成されるのだと考えています。人間の心にはそのための、つまり病んだ心から健康な心へと変化するための力が、そのメカニズムの中に同時に備わっているのだと考えています。

この『上巻 一心が病むメカニズム』では、まず心を病む過程が人の幼少期からどのように起きるのかを説明します。

人の心の表面に現れる「症状」や「心の悩み」は多様ですが、そこで働いている心理メカニズムは同じです。それを解きほぐしていった時、**根底にあるのは、「愛」と「自尊心」そして「人生」に対する私たち自身の姿勢**であることが分かってきます。そこには現代人の誰もが免れない、人間の心の業とも言える側面があり、全ての人がその克服を課題としているのだと言えるでしょう。

この本では、そうした人間の心の問題について、心の障害の難解な側面も含めて、その**詳しい心理メカニズム**をできるだけ分かりやすく解説し、その**それぞれの側面について克服への方向性**も説明しています。

ハイブリッド心理学を本格的に学ぶ上で、まずは**人間の心への基本的な理解**のために、この本を読んで頂ければと思います。

2009年6月

島野 隆





1章 現代人の心の荒廃 ー失なわれた「自己の重心」ー

現代人の心の荒廃

「心の荒廃」が今、社会で一つの危機的な問題として叫ばれています。

その表れはさまざまです。「親殺し」に代表される、近親者の間での殺傷事件や、相手を選ばない、通り魔的な事件の発生。毎年3万人を超える自殺者。「いじめ」の問題や、職場におけるストレスと過労。あらゆる場面で見られる、人間関係の悩み。そして、「心の病」の増加。

そうした「心の荒廃」は、大きく分けるならば、それによって他人が被害を受けるものと、本人が悩み苦しむものの、2つのカテゴリーに分けることもできます。本人が苦しむものを「心の障害」として、精神医療の現場ではさまざまな「診断」も行われます。「うつ病」「パニック障害」「境界性人格障害」などなど。

しかしハイブリッド心理学では、**全ての心の問題の根源は同じもの**だと考えています。

それは人間がもともと持つ「心のメカニズム」の一つの側面なのだ。「心のメカニズム」なので、何種類もあるわけではなく、あるのは一種類のメカニズムだけです。心がその上で動く「脳」のメカニズムも一種類しかないからです。

この本では、そうした「心のメカニズム」として、ハイブリッド心理学が「心の障害」をどのように捉え、どのような克服へのアプローチを考えているのか、その概要を説明したいと思います。

「心の病理」の本質とは

まず、**私たちは何をもって「心の障害」「病んだ心」と考えればいいのか**、その正確な心理学的理解を図りたいと思います。

別に心を病んでいなくとも、私たちは生きる上でさまざまな困難に出会い、動揺したり悩んだりすることはあるものです。大勢の人前で話す大きな舞台を前にしたり、重要な試験や試合に望んで緊張することは自然なことであり、大切な人との別れや、健康や財産を失った時に悲しみに打ちひしがれることは、別に「心の病」ではありません。

むしろ、そのように人生においてかならずある困苦にありのままに向き合い、克服への向上の努力をすることが、「こんなことはあるべきではない」という怒りによって妨げられる姿が、「心の障害」なのだと考えることができるように思われます。

つまり、**強い恐怖や不安や悲しみ、そしてストレスが必ずしも心の障害なのではなく、むしろそれによって生活と人生を前に進めなくなってしまうことが、心の障害なのだ**と言えます。

「病んだ状態」が「健康な状態」と違うことを示す本質的な特徴を、「病理」と言います。



「心の障害」であることを示す「心の病理」として、ハイブリッド心理学では4つの特徴を考えています。

「度を越えたストレス」「自己の分裂と疎外」「情動の荒廃化」そして「論理性の歪み」です。それぞれを簡潔に説明していきましょう。

第1の病理「度を越えたストレス」

「心の病理」の1つ目は、「度を越えたストレス」です。

「ストレス社会」と呼ばれ、「ストレス」は現代社会の病理の一つだと言われることがありますが、強いストレスは必ずしも心の障害の表れではありません。

たとえば、日本の総理大臣やアメリカ合衆国の大統領が日々感じているであろうストレスを、心の障害とは呼びません。オリンピックの試合で選手が体験する強烈な緊張感を、心の障害とは呼びません。これらは「現実に見合った」ストレスと考えられます。

そうではなく、どう考えても「**現実**」とは不釣り合いな、**度を越えたストレス**がそこにある時、それを心の病理として、心の障害の表れと考えることができます。何において「度を越えている」のかと言えば、ストレスが持続する時間およびストレスの強度においてです。

ただしどの程度のストレスが「現実に見合ったもの」と考えるかは、かなり個人差のある話です。

そして**重要なことに、自分の持つストレスが「現実に見合った当然のもの」と考えるか、それとも「現実とは不釣り合いなもの」と考えるかどうかで、ストレスの克服は全く違った話になってきます。**

前者のケース、つまり自分の体験する強いストレスが「現実に見合った当然のもの」だと考えるのであれば、「現実」が**変わらない限り**ストレスは**逃れられないもの**と決め付けることとなります。

逆に、自分の体験する強いストレスが「現実とは不釣り合いだ」と考えるならば、この人は**ストレスを脱する方法に関心を持ち、克服へと向う歩み**が始まり得ます。

私自身の感覚を言いますならば、強いストレスが明らかに不可避なのは、どう考えてもとにかく戦時下です。それに較べれば、現代社会、少なくとも今の日本は、ストレスはかなり克服が可能な社会だと考えています。事実私自身は、自らの心の成長への歩みの中で、会社の仕事場面でのストレスはほとんど皆無になりました。

「日本人ジョーク」として、面白い映像を見たことがあります。短いマンガ映像で、一人の日本人男子が、まるで運動会のかげっこ競争よろしく、スタートの合図のピストルの音と共におぎゃーと生まれ、死んで天に召されるまで、目をつり上げ、駆け抜けて行きます。

人生の全体が、競争のストレスの中にあるわけです。多くの人が、それが今の日本社会なのだと考え、今の社会は生きにくいと考えているようです。

これは果たして「現実に見合ったもの」でしょうか。

もう少し別の視点を入れると、必ずしもそうではないことが、分かってくるのではないかと思います。

ストレスは「現実」にあるのではなく、自らの内部にあるということがです。



第2の病理「自己の分裂と疎外」

心の病理の2つ目は、心の内部に取り込まれたストレスによって始まる、次の連鎖的な病理だと言えるでしょう。

それは、「**自己の分裂と疎外**」が起きるということです。

自分自身にストレスをかけ続けた結果、本来一人の人間に一つのまとまったものとしてあるはずの「**自分**」というものが、矛盾した思考や感情に分裂したり、「自分が分からなくなる」といった状態が起きてきます。

病んだストレスは必ず、心の内部に怒りと抵抗の反発を生みます。自分自身にストレスをかける方向と、それに怒り反発する方向。この両者が共に蓄積され、ある時点でその対立は、もはや表面の平衡を保つことが難しいほどのものへと膨張してしまいます。

こうした「自己の分裂」は、仕事や恋愛など、日常の多岐に渡ります。その極端な姿は時に「**人格分裂**」「**多重人格**」として人の目にとまります。

しかし実は、私たちのごくささいな心の悩みから、こうした「自己の分裂」が常に背景にあります。人と仲良くしたいが、人が好きになることができない。頑張らなくちゃと思いつつ、やる気が出ない。

それだけ、人間の心のメカニズムはもともと沢山の歯車の分裂と協調の中にあるのであり、その僅かな狂いでも「自己の分裂」が起きるのだとハイブリッド心理学では考えています。

「葛藤」

自分自身の内面に矛盾し対立した自己を抱えることは、人の心の表面に「**葛藤**」と呼ばれる、苦しい心理状態を生み出します。これは「入門編」でも説明した通りです。

「**葛藤**」とは、心の中に矛盾し相容れない複数の感情を抱え、そのどちらを選ぶこともできず、「心が引き裂かれる」ような苦しみを感じることを言います。

「葛藤」とは、単に複数の選択肢のどれを選ぶかに悩む状態を言うものではありません。選択肢のどちらもその人にとって重要で、捨てることができず、必要不可欠と感じられながら、選択肢が互いにまったく相容れず、両立しない。その結果その人が選択不能の状態に陥ることを言います。

そして選択不能でありながらも、どちらかを選択しないと、その人の存在基盤そのものが危うくなるかのような切迫した状況です。選択不可能であるのに、選択しないままにいることもできない。だから、「葛藤」は「**心が引き裂かれる**」という、**精神的な強烈な苦しみ**として体験されることとなります。葛藤とは、実は選択肢の間の対立ではなく、人間としての相容れない存在の仕方での対立なのです。

かくして人はカレーと中華の間で葛藤することはまずありませんが、不倫の恋と家庭の間では葛藤するわけです。

「自己の分裂」が「**人格分裂**」と言えるほどに根深いものになった時、それは**葛藤を生み出す「構造的背景**」になります。



構造的背景であるとは、その人の外部状況がどんなであるかに関わらず、内面の分裂が外面の葛藤として映し出されるということです。すると、人は人生のある時期に葛藤をなんとかやり過ごせても、しばらく時を経て奇妙に同じ構図の葛藤で苦しむことを、何度も繰り返すことになります。

「転位行動」と「嘘」

葛藤によって心が引き裂かれるという破壊性を回避するために、動物においては「**転位行動**」というものが見られることも入門編で説明しました。

相容れない2つの行動のちょうど中間のどっちつかずで迷った時、ストレスの緊張が極大になってしまふのを避けるために、全く関係のない行動をしていったん緊張を緩めるということが起きます。例えば、自分と同等の相手と出くわして、攻撃するか逃げるかどっちつかずの時に、急に体を搔いたりあくびをしたりといった行動をするというものです。

そうして、緊張をいったん解除してから、再び逃げるか戦うかの行動を再開するわけです。

人の人格に分裂が起き、意識の焦点が2つの人格にちょうどまたがった時、「心が切り裂かれる」という破壊性は容易にははかり尽くせません。

最も重度な心理障害は、かつて「精神分裂病」と呼ばれていました。心の分裂は、「狂気」への入口でもあるようです。

人間における「**転移行動**」とは、「**嘘**」であるとハイブリッド心理学では考えています。

2つの相容れない事柄のどちらを選ぶこともできず、揺れ動く心の緊張が膨張する先に、道からそれるかのように、「**現実**」を別のものへと塗り変える**虚構**の試みられます。

かくして、日本人の厳しい品質要求に応えることと、食品を売り尽くしたいという2つの相容れない課題を前に、賞味期限の偽造という「**嘘**」が多数発覚したというニュースが報道されました。

「自分についての嘘」と「自己の疎外」

現代人の心の成長過程に、この「**嘘**」という人間の**転位行動**が、深い影を落としているのを感じます。

「**自分についての嘘**」という形においてです。

ごく幼少期から、「ありのままの自分」でいることを良しとせず、「あるべき姿」へと怒りのストレスの中で自分を駆り立てるといった生き方の中で、それは起きています。

ありのままの自分でいたいという願望は、本来人間の本能です。それがありのままの自分では駄目だという自己否定感情、および怒りを向けられる恐怖との板ばさみになるわけです。

その葛藤から逃れるために、子供の心に起きる**転移行動**。それが「**自分自身についての嘘**」です。

自分はもともと「こうあるべき」人間なのであり、そんな人間なんだ。それでいいんだ。ありのままの自分だと思ったのは気のせいだ。悲しくなんてない。自分はもともとそんなものなんて求めてはいない。これでいいんだ。

こうして、自己の分裂という病理から始まった「**自分自身への嘘**」は、この病理にもうひとつの側面



をつけ加えることとなります。

それは、ありのままの自分の感情を感じ取ることから、遠ざかることです。自分が本当には何を感じているのかが、自分自身で分からなくなってくるのです。

これが「**自己の疎外**」です。

動物の転位行動は、主に身体的攻撃に絡んだ葛藤に際して起きるものです。それはすぐ解除して、しかるべき行動選択に向うものです。

人間の場合、主に精神的攻撃に絡んで追い詰められた葛藤が、「嘘」という転位行動につながり、これは一度使うと解除が難しい性質があります。そして「嘘」はそれ自体が人間の心にとってストレスになる。ここに**全ての心のストレスが固定化される**決定打が打たれます。

それはありのままの自分でいたい願望と、別の自分になりきることによって逃げようと恐怖を、根本的に解決することなく、解決を永遠に先延ばしして、問題を固定化するものになると言えるでしょう。

こうした「自己の分裂と葛藤」そして「自己の疎外」が、病んだ心の背景には必ずあります。

「こうあるべき」通りになれているような自分。そうなれなくて、駄目な自分。人に合うと自動的にあいそ笑いをしてしまう自分。一方で、全ての他人への見下し気分の中で生活する自分。押しつけられた拘束に反発するように人に背を向ける自分。

やがて何が本当で、何が真実なのか、そして何が現実なのか、分らなくなってくるのです。

第3の病理「情動の荒廃化」

心の病理の3つ目は、「**情動の荒廃化**」です。

これは、思考や行動へのエネルギーが、全体的にすさんだ破壊性を帯びてくるというものです。**怒りや憎悪が、行動への基本的なエネルギー**になってくる状態です。

たとえ心の障害というほどではないとしても、人は怒りに頼る思考法の中で、実際のところ人間を動かすのは怒りだという錯覚さえ抱くようになります。

もちろん人を動かすのは「**怒り**」だけではありません。その最も素朴な基本が、「**喜び**」と「**楽しみ**」です。「**喜び**」と「**楽しみ**」を行動の基本的な原動力にするのが、心の本来の健康な姿です。

怒りに頼る思考法をしていると、人はしばしば、「喜び」と「楽しみ」の純粹形がどんなものだったのか忘れてしまいます。怒りと恐怖のストレスが軽くなることを、「楽しみ」だと錯覚したりするのです。

かくして、「あるべき姿」にならなければというストレスの中で幼少期からを生き抜いた青年は、一流大学や一流企業に入れることが「喜び」「楽しみ」だと考えます。しかしそれが本来の行動の原動力としての「喜び」「楽しみ」ではなかったことが、やがて何のために自分がそこにいるのか分からなくなり、何の行動への意欲もなくなるうつ症状としてしばしば示されます。人はそれを「^{こがつびょう}五月病」と呼んだりします。

破壊性の膨張という問題



心の障害とは、基本的に自分と他人に向けられた破壊的衝動の表れです。ストレスとは、自分自身に向けた怒りです。「うつ状態」や「自己嫌悪感情」ばかり。

問題は、「**破壊性の膨張**」にあります。

ほんのささいな「不満」が「怒り」となり、「怒り」が「憎悪」となるメカニズムが、人間の心にはあります。それが最後に行き着く、最も病んだ姿とは、「傷つけことが喜びになる」という姿です。つまり**破壊が快を帯びる**という姿です。

この人間の心のメカニズムの最も^{むご}惨い姿を、私たちは時に「**快樂殺人**」の事件として知ります。

この最も端的な例として私の記憶に鮮明に残るのが、2005年11月に起きた「**大阪美人姉妹強殺事件**」の**山地悠紀夫殺人犯**でした。

マンションで暮らしていたこの全く見ず知らずの美しい姉妹を、山地はまず帰宅した姉がドアを開ける背後から襲い、ナイフで胸を刺した後強姦します。そのすぐ後に帰宅してきた妹を、まだ息のある姉の目前で、同じように刺して強姦。ぐったりしている姉妹をそのままにしてベランダでたばこを吸った後、彼は改めてとどめをさすために姉妹の胸を突き刺し、室内に火を放って逃亡しました。

逮捕された彼はこの事件の動機を、「人を殺したかった」と供述しています。彼は16歳の時に母親を金属バットで殴り殺しており、その時「人を殺す楽しさを覚えた」とも言っていたようです。

私はここに、日本の犯罪の歴史の中でも最も「荒廃した心」が表に現れた事件であったような印象を受けています。

「望みの停止」による情動の荒廃化

一体なぜそこまで残酷な「情動の荒廃化」が人間の心に生まれるのか。

「それが人間の本能の一面なのだ」と世に言う人もいます。しかしそれは何かを説明した気分がする以上の意味はない言葉です。

なぜなら、DNA上に準備された可能性を「本能」と言うのであれば、単純な食欲から高度な学習能力および創造性といった、さまざまな人間心理の全てが、やはり「本能の一面」だからです。心理学的に問題になるのは、それらがどのような条件によって引き出され発動するのかという、心の歯車のメカニズムです。

また、こうした「心の荒廃」の表れとなる事件の報道に際し、世の識者の多くは、それを「あまりに自己中心的で利己的」と怒り、「現代人は自分の欲求を抑えることを知らなくなった」と嘆きます。道徳教育の必要性も説かれます。

しかし問題は「欲求を抑える」かどうかなどという話ではなく、なぜそんな「欲求」になるかなのです。それは子供がおもちゃを欲しがるのが我慢するというような話とは、全く訳が違うのです。

その観点で見ると、カレン・ホーナイが指摘したように、それら**残酷な人間性を発達させる人物とは、例外なく、来歴において自分の人生に極めて深い絶望を抱いた人間**であることを、古くから多くの文人たちが直感的に感じ取っていました。

自分の人生に深い絶望を抱き、やがてそれが確定的ともいえる沈んだ断念がなされた時、人の心に、他人の幸福を破壊することに快感を帯びる情動が芽生え始めるのです。



事実、**山地悠紀夫殺人犯**もそうした人間の一人でした。

恵まれない家庭でした。父親は大酒飲みのろくでなし。母親は借金返済のために働き通しで、子供をかまう時間もない。家にはいつも借金取りが押しかけ、ガスや電気も止められる生活だったようです。

彼が16歳の時に母親を撲殺したのは、当時彼が交際していた相手の女性に、この母親が無言電話をかけたことが引き金だったようです。彼はこの母親の行動が許せなかったのです。

彼はこうも供述しています。「母親はいろんな事を一人で背負ってしまう。もっと相談して欲しかった。もっとかまって欲しかった」。こうした言葉は、彼が生まれつきの快樂殺人者ではなく、人間の心の一端がその来歴の中にはあったことを感じさせます。

そして少年院を出所するも生計は立たず、完全な自暴自棄に向かったわけです。「自分には守るべきものも失うものも何もない。どうせ自分のことを引き留める人もいないなら、やりたいことをやってやる」と。

「自分のことを引き留める人」という言葉が心に痛く残ります。それは彼の中に最後に残された、人間性の残骸だったのかも知れません。もし彼の生い立ちに痛みを感じ、涙を流して彼の生活をいさめようとする人間がいたならば、2人の姉妹の命は救われたかも知れないのです。

同じように、**幼児強姦などの倒錯性欲の犯罪者**が、例外なく、「どうせ自分なんて」と、同年代の異性に近づくことへの自棄的な断念を抱いた人物であることを、私はニュース報道の中で常に確認していました。2004年の奈良女兒誘拐殺害事件の小林薫死刑囚もその典型的な例でした。

ハイブリッド心理学では、「**情動の荒廃化**」の直接的な原因は、「**自らによる望みの停止**」だと考えています。

それは主に、もの心ついた幼児期から思春期の前後に至るまでの間に、自分が生きる上での大切なものへの、深い断念が成されるという心の動きです。つまり「人生における望み」が停止した時、「荒廃化した衝動」が生まれるのです。

「心の荒廃」と「心の成熟」を分かつ分水嶺

ここで極めて重要な話として、「**情動の荒廃化**」をもたらす「**望みの停止**」とは、「**望みが現実において叶えられない**」こととは、全く違います。

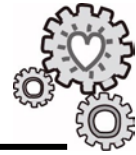
心の中では欲求を思いっきり開放し、一方でそれが「現実の壁」により叶えられないことは、「情動の荒廃化」を全く起しません。

そうではなく、**心の中に欲求が湧き出ることそのものから禁じる心の動きが起きた時、その欲求はいったん意識から消えたかに見え、やがてその欲求が一段階荒廃化を帯びた不吉な姿で、雨後の筍のように意識に現れる、というメカニズムになります。**

これが心を病む来歴の中で発達する過程は、次章にてさらに詳しく説明していきます。

心の中で望みを開放し、現実へとぶつかっていく過程とは、むしろ「**心を解き放ち現実を生きる**」という、**心が成長し成熟していく本来の健全な姿**です。それが心を豊かにしていくのです。

「望む資格思考」という心の癌細胞



ではこの「心の荒廃」と「心の成熟」を分かち、実に微妙な分水嶺の仕組みとは何か。

「心の荒廃」につながる、典型的な人間の思考があります。「望む資格思考」とこの心理学で呼んでいるものです。望むことに資格が必要だという思考。望むことが許されるか、許されないか。この思考では、まず望みに自ら向い、現実へと向って、「現実の壁」に阻まれ失敗を重ねながらも成長を遂げていくという視点が失われています。問題は、自分に望む資格があるかないかです。その資格があれば、現実においてはもう叶えられるはずだ、否、叶えられるべきなのだと言わんばかりにです。

この思考の内容が極端になるにつれて、それは現実から乖離した幻想の様相を帯びてきます。

これは実は、「正しければ幸福になれる」という**道徳思考**がまさに、そのルーツになっているかのような印象を受けます。人生と幸福が自分で努力して切り開くものではなく、善人になることによって与えられるべきものという、受身の人生思考。

一方現代社会においては、この「望む資格思考」はもやは敬虔な道徳的思考もしくは宗教的思考ではなく、その型崩れのような、実に独断と偏見に満ちた思考として蔓延しているように感じます。

その典型とは、たとえば「美男美女だけが恋をする資格がある」というようなものです。

「望む資格思考」とは、いわば心の健康と成長にとっての癌細胞です。その蔓延は、社会における心の荒廃の表れです。

「存在の善悪と地位幻想」

心の癌細胞ともいえる「望む資格思考」の根底には、さらに、人間の意識の業とも言える、ある根源的観念の存在があることを見出しています。

それを「**存在の善悪と地位幻想**」とこの心理学では呼んでいます。人間の存在に善悪と地位や身分があり、人は現実世界においてそれに応じた扱いを受けるべきなのだ。

「望む資格思考」とは、この「存在の善悪と地位幻想」の上に築かれた意識思考だと言えるでしょう。望む資格がある人間とは、望むことが許されるような良い性質や優れたものを持った、「存在が善」である人間として、何でも喜ばれる。そうでない人間は、「存在が悪」として、何をしても嫌われるのだ。望むなどもつての他である。

極めて根深い、人間の心の業の一つです。人類の歴史におけるこの最悪の表れが、たとえば**ナチスによるユダヤ人大量虐殺**などの歴史に示されます。

「人生における望み」が「病んだ心から健康な心への道」への根幹

「望みの停止」が「情動の荒廃化」の原因である時、それとは逆の「**望みの回復**」による「**情動の浄化**」という深遠なる心理メカニズムへの視点を開かせます。

それはもちろん、すでに荒廃化した衝動をそのまま開放するという話ではなく、そうした**荒廃化を引き起こした大元の由来にある、「人生の望み」へと遡り、還る**ことです。



この「人生における望み」が、ハイブリッド心理学が考える、病んだ心とその治癒のメカニズムについて、最も根幹となります。

もちろん、「荒廃化した衝動」から大元の「人生における望み」への回帰は、単純な思考法や心の姿勢だけで成される安易なものではなく、思考法行動法から根本的な生きる姿勢の転換と共に、深層感情へとメスと光をあてる「感情分析」という特別な心理学的技術を使ってなされる、「人生をかけた取り組み」になります。

「嫉妬」と「貪欲」

「情動の荒廃化」に関連する、比較的身近な人間心理について解説しておきましょう。

破壊が快を帯びる「荒廃化」に関連する感情として、「嫉妬」が人類の歴史でポピュラーな感情です。嫉妬もやはり、それを引き金に、相手の幸福を破壊しようとする衝動へとつながります。

これは一見して、人の持つ良いものを羨む気持ちと、競争心が暴走したもののように見えるかも知れません。しかし実はこれも、「望みの停止」が先に起きています。

それは必ず、望むものへと自ら積極的に努力する純粋な気持ちを捨てた、「そんなもの別に」という「自分自身への嘘」のポーズの姿勢が背景にあります。その上で、そのポーズを妨害するような、望みを刺激する他人出会った時、フラストレーションと敗北感が刺激されることで、爆発的な破壊衝動へと化すのです。

嫉妬は比較的日常の中でも観察される感情であり、動物にも見ることのできる感情でもあります。しかしそれは単純な欲望の感情ではなく、競争心の中で「そんなもの望まない」と自分につこうとした嘘が失敗して起きる感情という、かなり複雑なメカニズムをすでに備えた感情です。

「人間の欲とは際限のない貪欲なものだ」という言葉を良く聞きます。これもやはり「望みの停止」によって起きるものです。

人生で本当に求めたものにおいて挫折し、その挫折を塗り消そうとするかのように、何かの栄光を帯びたものを求めた時、それは「貪欲」化します。なぜ貪欲化するのかというと、本当に求めたものに目をそらしたままの、穴埋め腹いせの形になるからです。

すると、どんなにその欲求が叶ったところで、心が満たされることがありません。一時的に晴れた気分はすぐに空虚と化し、さらに多くを得る刺激が必要なのだと感じます。一種の中毒のように、膨張する欲求を満たすことに駆られることになります。

私たちはその原型を、不十分な愛の下で育った子供が、やがて際限のない物欲に走るといった姿に見ることができます。

これが「貪欲」のメカニズムです。

第4の病理「論理性の歪み」

心の病理の最後の4つ目が、独特な「論理性の歪み」です。



これは思考や感情、さらには視覚や聴覚などの感覚感性までに渡って、人が健康な状態でものごとを論理的につじつま正しく認識するのは異なる、何らかの「歪み」が起きているらしい、ということです。

これを「**現実からの乖離**」^{かいり}という少し難しい言葉を使って呼ぶこともあります。心が現実とは別の、何か不条理な論理に満ちた幻想におおわれてしまうのです。

この極端なものは、「妄想」や「幻覚」として知られます。実際多くの異常な犯罪事件が、妄想や幻覚の中で行われたことが疑われる時、「精神鑑定」が行われ、心を病んでの行動であったのかが論議されます。

例えばこの原稿の整理を始める直前に起きた事件ですと、2007年5月に、横浜の地下街で2歳の女の子がいきなり見知らぬ若い女にナイフで背中を刺されるという事件がありました。その時の犯人女性を目撃した通行人の言葉では、「焦点の定まらない危険な目つきをしてブルブルけいれんしていた。意識がないように見えた」との報道です。その後犯人女性が供述したのは、「人に狙われている」「自分の前を裸の子供が歩いていた」「子どもに手をかまれてしまうと、自分を守るためにやった」といった言葉です。

これが「現実から乖離」した「妄想」であることは、恐らく間違いないでしょう。しかし実は**私たちが普段の生活の中で人間関係や仕事の問題に悩む時、心に飛び交うイメージが本当に現実通りだとは限らないのは、たとえその「乖離の度合い」は異なるにせよ、本質はかなり似たもの**なのです。

人にこんな風に思われているんじゃないか。こんな目で見られた。どうすれば人に評価され、好きになってもらえるのか。こうなったら破滅だ。そうした「イメージ」がストレスの中で一人歩きして、自分が追い詰められているという焦燥感に陥り、すさんだ怒りがたまり、やがて今までに見せていた自分が保てなくなり、「キレて」分裂した別の自己へと走ってしまう。

下線を引いた通り、「心の病理」は問題の程度の差を越えて、同じ構造で現れます。ささいな心の悩みから、深刻な心の障害まで、心の問題があるところの全てにおいて、同じものが現れるのです。

では最後の、「**論理性の歪み**」の共通項とは何でしょうか。

心の健康と幸福が見失なわれる時、同じように現れる「歪み」とは、

「自己の重心」の喪失

この実に大きな特徴を指摘した心理学を、私は他にあまり見た記憶がありません。これは驚くべきことのように感じます。

ハイブリッド心理学では、それがまさに、全ての心の問題を貫く、一貫した「歪み」なのだと考えています。

それは「**自己の重心**」の喪失という歪みです。

「**自己の重心**」とは、自分の思考や感情が、自分と他人の間のどこに「重み」を置いて感じ取られる



かということです。自分の思考や感情なのですから、「自己の重心」は自分にあるのが自然で健康な状態です。

それが、「自己の重心」が損なわれ、「自己の重心」が軽くなってくると、**自分自身よりも他人の側により大きな「重み」**が移ってきます。自分のことよりも人のことを大切にするという意味での「重み」ではありません。あくまで自分で自分のことについてどう感じ考えるかということそのものにおいて、「自分」の重みが失われ、「他人」の比重が大きくなっていくのです。

例えば、怒りの感情を感じた時、健康な心では「自分が誰々を怒った」と考えます。それが、自己の重心が失われてくると、「誰々が自分を怒らせた」という思考になってきます。つまり、「**自分によって**」ではなく、「**人のせいで**」になってきます。

このように、病んだ心において「自己の重心の喪失」が起きていることは、私たちが日常使う言葉でも、時に直感的に表現されます。例えば、「あの人には自分というものがない」。

一貫した感情や行動が見られない。性格に裏表がある。相手に合せていい顔をしようとするだけみたいで、中身がない。

「入門編」で説明した通り、「**自己の重心**」は「**感情の自発性**」という、心の健康と幸福にとりとても重要な状態と密接なつながりを持ちます。

自己の重心がしっかりと自分自身の中心に保たれている時、「感情」は自分の内側のなにもないところから、必要に迫られることなく湧き出てくるように感じられます。このように「自発性」が高い感情の代表が、「楽しみ」「喜び」そして「愛」です。

「自己の重心」による「感情の自発性」ことが、幸福の源泉なのだと言えるでしょう。

一方、自己の重心が失われると、自発的な感情があまり湧き出てこなくなってきました。自分自身で湧き出る自発的な感情が、枯渇してくるわけです。当然、内面には「**空虚感**」が起きるようになってきます。

感情はもっぱら、他人から受ける刺激への反応として起きるようになってきます。このような感情を「**反応性の感情**」と言い、最も代表的なものは、「**恐怖**」と「**怒り**」です。これは明らかに、「不幸」と結びつく状態です。

「心が病む礎」としての「自己の重心の喪失」

私たちはこのような「自己の重心の喪失」を、現代社会のあちこちに見ることができます。

「**道徳**」や「**善悪**」の思考は、もともとかなり**自己の重心を失った思考法**です。個人の主体によってではなく、集団の力で解決しようとする思考。「善」であれば、「皆」が味方してくれる。「悪」は、「誰か」が罰を与えてくれる。

自己の重心を喪失した思考法はしばしば、**非科学的思考**とも結びつきます。あんなことをしたせいで、ばちが当たった。これも神のおかげ。こんなおまじないをすれば。

そうして、「自分が」何を考え何を望むのかという、「**自己の重心**」を失った**思考法**が、生活の広範囲



に蔓延してきます。「自分が怒った」のではなく「あいつのせいで怒らされた」。誰々のせいで一日じゅう気分が悪くなった。あの人を私を元気にしてくれる。あの人がいると明るくなれる。

「自殺はいけないことですか」。生きることに悩む中高生がそんな質問を新聞やインターネットに投稿します。それを見た大人は、大抵、慌てふためいたような、訳のわからない答えを書きます。

問題はその問いへの答えではないのです。自殺を思い浮かべるような感情の荒廃と、そして自分の命さえもが良いか悪いかという話に化けている、思考の歪みが、問題なのです。

こうして生まれた「自己の重心の喪失」は、そこからさらに「心の病理」が深刻化する上での、いわば「心が病む礎」とも言える役割を果たすことになります。それはいわば、**心が病むメカニズムを構成する歯車全ての、共通構造**です。

「自己の重心の喪失」の末路

それはやがて**2つのタイプの悲劇的な最終結末**へと膨張することを指摘できます。

一つは、「人にどう扱われるか」「人にどう思われるか」が「自分自身そのもの」と化します。つまり、「人にこう見られる」のが「自分自身」なのであり、自分自身の「存在」をかけて、「人にこう見られる」ことが必要になってくるのです。

人にそう見られないとは、「自己の存在」そのものを失い、自分自身を破壊されるということです。「自分をこう見ない」他人に対して、自己存在そのものを危うくされた怒り憎しみが起きてくるようにさえます。そしてその憎悪が行動化される悲劇が起きます。**嫌われたから、殺すのです**。

この典型例とも言える殺人事件として、2つの事例が記憶に新しいものとして浮かびます。

一つは、2005年に京都の学習塾で小学6年女子が塾講師に殺傷された事件です。犯人である萩野裕被告は供述で、「キモイと言われた言葉が消えない」といった言葉を述べていたとのこと。そして「彼女が消えれば苦しみから解放される」と。

もう一つの鮮烈な「自己の重心の喪失」の表れの悲劇が、2005年の11月に起きた町田市女子高生刺殺事件でした。高校1年の少女が自宅で体や顔など50か所以上を刺されて死亡しているのが発見され、間もなく同級生の男子が犯人として逮捕されます。そして供述で述べられた言葉が、「**何も悪いことしてないのに無視されたから殺した**」というものでした。

これは一体何なのか、という鮮烈な疑問が私たちを捉えるのを感じます。そこには、明らかに「現実から乖離」した歪んだ論理の先に、「善と悪」そして「愛と自尊心」といった人間の心のテーマが深く絡んでいることが見えてきます。

「自己の重心の喪失」の、もう一つの悲劇的な最終結末は、「心の病理」の重篤化です。これは「自己の重心の喪失」が思考や感情のレベルにとどまらず、視覚や聴覚などの「感覚」にまで及んでくるものです。

自分の感情はもはや自分が抱くものではなく、他人に操られるものとして体験されるようになってきます。意識の中で、現実と非現実の境界が崩壊をはじめます。自分の感情や思考が、他人からの電



波で操られる。自分の思考や感情が漏れ出て行く。これは「**精神障害**」と呼ばれる段階になってきます。

自己の重心の回復へ

以上が、「**心が病む**」という現象の「**表面**」です。

ハイブリッド心理学では、こうして説明して来た、ごくささいな心の悩みから重い精神障害までが、心の問題は一貫した一つの同じメカニズムの上で起きる、連続的な現象であると考えています。

幾つかの種類の「心の病気」があるのではなく、あくまでこれが**人間の心のメカニズムの一面**なのだと。

それでも、最後に触れた町田市的事件での犯人少年の言葉や、視覚や聴覚のレベルにまで至る「歪み」は、もはや私たちの**日常感覚では理解不可能な、何らかの異質な異常性**が起きていることを、誰の目にも感じさせると思います。

ハイブリッド心理学では、さらにその**内側のメカニズム**も明瞭に見出しています。それが「**愛**」や「**自尊心**」という人間の心のテーマと、どのように関係するのかも。次章からその考察へと移ります。

いずれにせよ、「自己の重心の喪失」が心を病む歯車全ての共通構造であるならば、「**自己の重心の選択**」が、病んだ心から健康な心への治癒と成長の、さまざまな取り組みを貫く基本選択になります。自分自身の思考と感情を、自分自身を始点にして考えることです。

「人のせいだ」と考えるのではなく、「自分自身によって」と考えることです。「誰々が自分を怒らせた」ではなく「自分が何々を怒った」。「侮辱された」ではなく、「自分が侮辱として受け取った」。

もちろん、動揺する感情がそれだけで消えることはありません。まず行うのは、自分が何を求めていることにおいてそうした感情が起きるのかという、自分の問題の根本を自分自身に取り戻すという姿勢の転換を図ることです。事実そのように「思考の方向」を変えることによって、**問題の解決と向上への道が目の前に出現することが、すでに私たちの内面を変化させ始める**のです。

日常生活の中の「自己の重心」

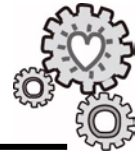
それは実は、ごく日常生活の中においても、**私たちの人生のあり方**そのものを大きく変えるものになるかも知れません。

この心理学の整理が進んでいた頃にあった、そんなエピソードを2つ紹介して、この章を締めくくります。

一つは2006年の、「**平成18年豪雪**」として歴史に残ることになったシーズンでの、**OB参加した会社のスキ一部合宿**での出来事です。

その時私は講師の一人になる予定で、車には初参加で友達同士の女性2人を乗せていく予定だったのですが、そのうちの一人が、大雪を心配する家族に止められたとのことで、出発直前になってキャンセルしてきたのです。まあ新潟のスキー場では雪崩が発生したとかのニュースが騒がれていた頃です。

私が確認していた範囲では、これから出かける白馬八方方面は、特に天候が悪化する気配はなかったのですが、それでも責任は持てない話なので、特に説得を試みることもせず、残りのメンバーで出発しました。



土日のゲレンデは、めったにない快晴と良い雪質の、絶好のコンディションでした。一人になり心細そうだったもう一人の女性は、とても楽しめたようです。

日曜、都心に戻ると、そこは**まるでスキー場に戻ったかのような積雪**でした。関東地方は天候が大崩れだったわけです。

それで私は、はは〜んと感じたわけです。どうやら**キャンセルした女性の家族は、自分たちがいる東京の天気を心配して、今回のことに至っ**たらしい。私は、自分達の経路の天気だけを見ていました。

それで私は感じたわけです。これは「**自分の心配をして人の行動に口を出すという構図**」だなあと。

これは「**自己責任による自己決断**」という、人生の基本ノウハウの話でもあります。

自分でどう感じ考えるかという「自己の重心」に立ち、最終的には自らの責任において自ら決断する。人の決断には原則として口をはさまず、**楽しみや喜びを共有できる範囲において、喜んで行動を共にする**。そうした人々の人間関係は、**楽しいことだけが表に出てくる**ようになります。

一方にあるのは、「自己の重心」および「自己責任と自己決断」を失った、**相互牽制し合うだけのよ**うな人生です。そこでは、**不満と苛立ちが、まず間違いなく人間関係の表に表れやすい感情**になるでしょう。

もう一つの出来事も、同じく2006年のことで、ある心理関係の知人に連絡を取った時でした。大学当時の知人で、当時も素直でけなげな性格が印象に残っていた女性です。ちょっとしたきっかけでメールを交わすことになりました。

本題を済ませる一方、私はその人の様子が少し気になっていました。かなり心労の日々を送っている様子。「私もぎりぎりの精神状態の中でがんばって生きてます」と。

後日彼女のブログを覗いてみると、メンタルヘルスについての彼女の考えをいろいろと読むことになりました。「追いつめられている人への、心の癒しが大切」というような内容です。

もう改めてメールを出すにはおよびませんでした。私は思わず声をかけてあげたくなりました。

「いや、追いつめているのは、自分自身なんだよ」、と。



2章 心が病むメカニズム—1 —「幼少期」の芽と「学童期」の発達—

幼少期に始まる「病んだ心」の芽

前章で概観したような「心の病理」が、人の来歴の中でどのように生まれるものなのか、ハイブリッド心理学の考え方を説明しましょう。

それは同時に、たとえ問題が「心の障害」として表面化はしていない場合でさえ、**現代社会の中で人が心の健康と幸福を見失いがちである理由となる、人間の心の根源的なメカニズム**を説明するものになります。

病んだ心がどのように生まれるのかという背景については、心理学からは**3つの事柄が確実なこと**として知られています。

一つは、問題は必ず幼少期から始まっていること。

そして幼少期から始まる問題の中で、「心理発達課題の達成」が損なわれるという事態が起きているということ。

最後に、「病んだ心」が表面化するのは主に思春期になってからであること。

つまり、**病んだ心の芽は幼少期にまかれています**ということになります。その芽がまるで潜伏期のように、見えないまま膨らんでいき、思春期に、子供の心がある節目を迎えるに至って、「病んだ心」が生まれていることが、人の目に明らかになるわけです。

「心の荒廃」の表れと思われるさまざまな事件が起きるのは、主に小学校高学年あたりからであるのを、皆さんもご存知だと思います。

大抵の場合、その子供はそれまでは、「おとなしくてあまり目立たない普通の子」でしかなかったかも知れませんが。そして事件を知った回りの人々は大抵、「なんでこんなことになってしまったのか分からない」と言います。

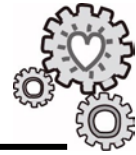
しかし心理学的な観察ができる人であれば、その子がすでに心の何かを損なって育っていることが、事件が起きるずっと前から分かるはずで、それができれば、大人の側が子供への行動や態度を変えることによって、子供の心が病んでいくのを防止することができます。

「なんでこんなことに」と人は良く言います。実に単純な話です。大人が子供の心を分からないと感じる範囲において、子供の心に問題の種がまかれるということです。

この2章から次の3章にかけて、病んだ心の芽が子供の心に生まれてから、思春期になり「病んだ心」が表面化するまでの、「**心が病むメカニズム**」の基本的な流れを説明します。

その後の4章以降で、この流れの中でも特に重要となる、「**愛**」と「**自尊心**」という2つの大きな心理課題が妨げられる姿に焦点を当て、それぞれの心理過程を詳しく説明します。

「心が病むメカニズム」を、ここでは**3つの時期**に分けて説明したいと思います。



まずは「**幼少期**」です。これは出生から3、4歳頃までの時期にあたります。キーワードは「恐怖の蓄積」と「根源的自己否定感情」です。

次は「**学童期**」であり、思春期を迎えるまでの「潜伏期」とも言える時期です。キーワードは「なるべき自分」と「自己処罰感情」です。

そして「**思春期**」に、「病んだ心」が表面化します。キーワードは「病んだ心への飛翔」です。

幼少期—「恐怖の蓄積」と「根源的自己否定感情」

子供の心に「**病んだ心**」の芽が生まれる状況は多様です。

「入門編」では、「心の障害は例外なく幼少期において納得できないような怒りを向けられる恐怖の蓄積として始まる」と述べました。それが一つの典型的な姿でしょう。

しかしはっきり怒りを向けられなければ子供の心が健康に育つとは限りません。叱られることが全くなくても、親が子供に無関心で、無視するような態度で育てられたり、親が何でも子供の望みをかなえようと、「溺愛」する態度で育てられたりしても、やはり子供の心に「病んだ心」の芽が生まれるかも知れません。

いずれにせよ、親の表面的な態度がどのようなものであったとしても、共通して言えるのは、親が子供を「成長していく一人の人格」として見る姿勢に立つ、自然な愛情が欠けている状況があることです。それは間違いなく、親自身が何らかの心の問題を抱え、子供を独立した別個の人格として愛する心の余裕がない状況です。

それは親が子育てについて、頭で考えていることと違う姿であるかも知れません。頭では「子供の心の成長」について熱心に考えていても、実際には「出来のいい子」を自分自身の飾りのように感じているかも知れません。「子供には愛情が必要だ」という信念を抱きながら、その「あるべき姿」への身構えが、逆に子供に自然に接することを妨げているかも知れません。

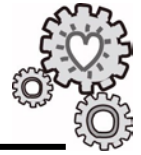
子供の心に「病んだ心」の芽が生まれる状況について、それ以上詳しい検討はこの本の目的ではありません。すでに成長後において「**病んだ心**」の問題があるところから、「**健康な心への道**」を歩む方法を説明することが、本書の目的です。それは過去を問うことではなく、自らの未来を選択することです。

そのために役立つ範囲において、出生からの流れで、心が病むメカニズムを理解して頂ければと思います。

同時に、これから自らが子供を育てる側になる時、子供を健康な心へと育てるような「愛」とはどのように生まれるのかというテーマについても、この本を通して理解して頂ければと思います。

「根源的自己否定感情」

そうしたさまざまな状況において、子供の心に芽生える「心が病むメカニズム」の種とは、自分がありのままの自分として存在することを望まれた存在ではなく「拒絶された存在」だという、強い恐怖を伴った、漠然とした自己否定感情です。



もちろん子供がはっきりとそう意識するわけではありません。乳児期から幼児期にかけての子供の「意識」は、まだ未発達であり、まだ「自分」と「他人」の区別さえしていない「自他未分離」の原始的な意識だと考えられます。

そんな自他未分離意識の中で、漠然とした「自分は望まれた存在ではない」という感情は、一種の生理的感覚として子供の心の奥深くに捉えられるものと推測されます。それはあたかも、自分がいるこの「宇宙の中で見放される」という恐怖の感覚です。

ハイブリッド心理学ではこれを「**根源的自己否定感情**」と呼びます。

そうした、出生の最も早期におけるマイナス感情が、病んだ心の根源になるという考えは、多くの心理学者によって支持されてきました。

ハイブリッド心理学が大きな基盤としている**カレン・ホーナ**も、「**基本的不安**」という、心理学の歴史で有名な考えを出しました。

人は幼児期から適切で十分な愛情の中で育つと、「**基本的安心感**」がはぐくまれます。自分はこの社会の仲間であり人々は味方という基本的な安心感の中で、人への愛着心が育ちます。

一方何らかの形で適切な愛情が損なわれた時に、子供の心に芽生えるのが「**基本的不安**」です。基本的安心感とは対照的に、自分は世界で孤立しており、他人は潜在的な敵と感じ、それに対抗するには自分は無力だという感覚です。無力な自分は、世界全体という敵に脅かされ、味方はいない、という感覚です。

そうした「基本的不安」には、病んだ心におけるマイナス感情の基本的な要素が凝縮されてほぼ揃っています。「**不安**」と「**恐怖**」であり、本来自分を愛すべき者が自分を愛さないことへの「怒り」であり、自分は無力だという「**自己否定感情**」であり、さらに、自分が生きるこの世界に嘘が潜むという「**不信**」の感覚です。

そうしたものが心の土台のように根づいてしまい、成長後の病んだ心のマイナス感情の源泉となる、という考えです。

「心の傷」

「適切な愛情が不足する」では済まない、さらに深刻な事態が子供の心に起きる場合もあります。この最も端的で否定的なものが、「**心的外傷体験**」として知られています。つまり「**心の傷**」です。

幼い心で受け止めることができないほどの、強烈な恐怖体験や、自分を否定された体験などが、心の底に傷のように残り、成長した心においても、うずくように恐怖や怒りなどの否定的感情を湧き出させます。

事実、病んだ心を抱え悩む方の幼少期を詳しく見ると、彼女が自分や他人に向ける恐怖や怒り、嫌悪の感情の強烈さは、彼女がその不遇な幼少期にこうむったであろう恐怖の激しさを、そのまま引き継いでいるかのようです。

本人もその関係に漠然と気がつき、自分のこの症状は、幼少期に否定されて育ったことから来る、「心の傷」なのだ、心の成長を阻害された「**アダルトチルドレン**」なのだ、と考えたりします。

もちろん、そう考えて「分かった」気がしても、何が解決するわけでもありません。



事実、これらは何とも**悲観的な捉え方**です。「心の傷」にせよ、「基本的不安」にせよ、それが心の底に根づいて感情の土台になるのなら、その後どう頑張っても、できるのはせいぜいそうしたマイナス感情を癒す方法を学びながら、一生「心の傷とつき合っていく」という話になってしまいます。

「心」ではなく「体」に刻まれた「根源的自己否定感情」

ハイブリッド心理学では、かなり違う考え方をしています。

確かに幼少期の否定的体験は、病んだ心の芽にはなります。しかし乳児から幼児へという、まだ「自分」と「他人」という区別さえできない原始的意識の中で抱いた恐怖は、「他人への恐怖と怒り」という明瞭な意識にさえなっていなかった、というのがハイブリッド心理学での考えです。

つまり、「他人は敵で自分は孤立し無力だ」という、はっきりとした「意味のある恐怖」は、子供の意識を大人の意識で推察して当てはめて解釈したものには過ぎません。

実際の乳児から幼児へという段階における恐怖感情は、「意味内容」は混沌とした、「心」で感じ取るというよりも「体」に刻まれた恐怖なのだ、とハイブリッド心理学では考えています。

それが**幼少へと成長し、意識がはっきりと「自分」と「他人」に分かれていく中で、「自分は他人を恐れているのだ」という解釈づけが、子供の心の中でなされる**のです。

もちろんこの「解釈づけ」は、子供の心においてはあまりに自然なことで、実際それが子供の置かれた状況に合っているので、わざわざ「解釈づけが成された」などと意識するような出来事ではありません。

しかし重要になってくるのは、**大人になってからの、他人への恐怖の克服**です。

「自分は子供の頃に他人への恐怖を植えつけられたのだ」と考えているだけでは、克服の方向性はほとんど見えません。

それに対して、**ハイブリッド心理学では極めて独特なアプローチを定義しています。大人になった今の自分で、「心の恐怖」と「体の恐怖」を「感じ分け」て切り分けるということを実践します。**

そして「心の恐怖」については、より客観的で現実的な知性に立って、この社会を生きる知恵を学び、**正しい克服への実践を行います。**

それで全てが解決するわけではありません。「心の恐怖」は次第に減少する一方で、「体の恐怖」が最後まで残るのです。

それが、幼少期に心の底に植えつけられた、病んだ心の根源です。

そして最後に、「**現実**」はその恐怖に値する恐ろしいものではないという感覚を心底から保ったまま、その**「体の恐怖」がまるで濃のように流れる体験を経て、それが根底から消え去るという「根本的治癒」の現象が起きる**ことを見出しています。

もちろんこれはそう簡単に成されることではありません。まず、私たちがあまりにも「身体的感情」をベースにして考える思考法に染まっているからです。

これを根本的に解いていくために、感情を鵜呑みにしない「感情と行動の分離」という実践から始ま



る、体系的な取り組みを定義しています。これは『実践編』で実例を交えて詳しく説明します。

切り離された恐怖の色彩「感情の膿」

そうした観察から、ハイブリッド心理学では「感情の膿」という考えを採用しています。

それはまるで、「心の底に根づいた」というよりも、脳にたまった「恐怖感情物質の膿」であるかのようです。それによって「心に歪みが生じる」というよりも、「脳に歪みが生じる」というような印象を私は持っています。

うつ病について、脳に生理化学的な変化が起きていると言われることがありますが、それに符号した話かも知れません。

そしてまさに身体における「膿」と同じように、表面では見えないまま悪影響を及ぼし、その根本解消のためには、一度「膿を出す」という、蓄積していたものがあるままに表面に一度出るというのを経るという治癒メカニズムを、どうやらそれは備えているようです。

なぜそんな「感情の膿」なるものができてしまうのか。それを説明するメカニズムが「切り離し」です。

つまり、幼少期の心にとってはあまりにも破壊的なダメージを与えるような出来事が起きた時、それを「あるべきではないこと」として、「受け入れまい」とする心の機能が働くということです。意識でそれを真正面から感じ取ることは、幼い心にとってあまりにも破壊的で、正常な精神の維持さえ困難になるほどのものである時、その恐怖の感情が意識表面から「切り離され」ます。

そして意識の表面においては、何ごともなかったかのような平静が現れるのです。

この心理メカニズムは、心に受けたダメージが強烈であればあるほど、極端な動きをします。最も酷いケースでは、出来事の記憶が前後を含めて失われます。事実こうした現象は、心理学者によってしばしば観察されてきました。

この典型的な痛ましい例が、2001年に起きた大阪池田小での児童殺傷事件でした。事件のことを全く思い出せない子供もいたとのこと。

しかし「切り離された恐怖」は、消えてはいません。何かの形で脳に「蓄積」されているわけです。

それは時に異常な形で意識に「漏れ出す」こととなります。子供の場合は、「悪夢」や「夜驚」、そしてちょっとした動揺でおきるパニックなどです。しかし子供自身がそれについて、自分に何が起きているのかと考える思考など、持ちようもなく、「そんなこともあった」程度にしか憶えていません。

やがて、「切り離し」によって意識に触れることを回避されていた「感情の膿」が、「思春期」という心の節目を向かえ、もはや「切り離し」では済まされなくなるわけです。事あるごとにそれが刺激され、自分でも理由が分からないような恐怖に震える自分の体を見ることとなります。

これはまさに、自分の中に幼いままの恐怖に怯えるもうひとつの自分を持つこととなります。

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



現代人が免れ得ない「感情の膿」

ハイブリッド心理学では、このような「感情の膿」というメカニズムは、対人恐怖症などはっきりした心の障害として表面化するケースだけではなく、ほとんど全ての現代人において、程度の差はあれ存在するものだと考えています。

なぜならば、それを生み出す最も基本的な背景が、「あるべき姿」を掲げて怒りに頼るという、現代人の生き方だからです。「何ぐずぐずしてるの!」「なんて悪い子なの!」「良い人になりなさい。悪い人間になってはいけません」

そうした言葉によって怒りを向けられる体験の中で、子供の心には、自分の中に何か「悪い」ものがあって、それを出してしまうと自分は怒りを向けられる、という「**基本的**」な善悪観念と、「**基本的**」な自己否定感情を持つようになります。それは「心」における恐怖であり、主に次の「学童期」に至り、はっきりと定着します。

しかしそうしたどこにでもある場面の中でも、「恐怖の切り離し」は起きています。それは自分が怒りを向けられた中に含まれる、**最もトゲトゲしい色合いだけの切り離し**です。

その「色合い」とは、自分がまるで人間以外の劣ったものを見るような冷たい目、「異形の人間」を見るような、冷たい目を向けられたという、ぞっとするような「恐怖の色彩」です。

乳児から幼児にかけての、「**自他未分離**」の原始的意識の中で抱かれる、意味内容の混沌とした「**根源的自己否定感情**」。

そしてその後の幼少期における恐怖体験の中で切り離された「**恐怖の色彩**」。

それらを源泉として生み出された「**感情の膿**」は、もはや「心」における恐怖にとどまらず、「体」における恐怖として、脳に歪みを起こすような、病んだ心の根源として作用することになります。

それでもしばらくは、それはないものであるかのような時期が続きます。心の障害の「潜伏期」とも言える、「学童期」の数年間です。

学童期—「なるべき自分」と「自己処罰感情」

ここで「**学童期**」とするのは、子供の心に「自分」という意識が芽生える3、4歳頃から、小学校高学年頃の「思春期」の前までの期間です。

通常「学童」という言葉があてはまる小学生もしくは幼稚園児よりも、多少前の段階からを含んでいます。

つまりここで「学童期」とするのは、**心理学的に重要な2つの節目**^{はさ}で挟まれた期間ということです。

「自分」という意識、つまり「**自意識**」の出現、そして「**思春期**」という「心の障害」が表面化する時期という、2つの節目の間の期間です。



「**学童期**」は、「**幼少期**」に病んだ心の芽がまかれから、「**思春期**」に心の問題が表面化するまでの、「**潜伏期**」にあたるような時期です。

そのせいもあって、この時期における心の健康への取り組みとして特別なものは、あまり世に見受けられない傾向があります。

しかしハイブリッド心理学では、実はこの「**学童期**」における心の健康への取り組みこそが、その後の心の問題の克服に決定的な役割を持ち得ると考えています。

一言で述べれば、確かに病んだ心の種は幼少期にまかれます。一方、学童期は、後の自らの心の問題への、自己克服力への種をまく時期なのです。

事実、私自身がそうした条件の揃った、特異なケースであったように感じます。幼少期に植えつけられた病んだ心の種はかなり強力なものであった一方、学童期において、自らそれを克服する力への種を、同時に植え付けられたように感じます。

それは一言でいえば、「**科学の思考**」と「**自己決断の重視**」という思考であったと言えるでしょう。

そこから、自ら「病んだ心から健康な心への道」を歩み、この心理学を作ることになるという、宿命的な前半生を持つことになりました。

一方、現在の社会そして学校教育が用意しているのは、残念ながらそれとは逆の、病んだ心の芽をしっかりと大きくするための、促進剤のようなものです。この状況の打開に、この心理学が少しでも役に立つことを願うばかりです。

「自分と他人」と「善と悪」

「自分」という意識の芽生える3、4歳頃というのは、子供の心においてさまざまなものの区別が出来てくる時期です。

その代表が「**自分**」と「**他人**」、そして「**善**」と「**悪**」です。

全ての心の問題が、まずこの4つの観念をめぐって起き始める。これは何となくお分かりになるかと思えます。

子供の心が「**自分**」と「**他人**」を区別するのは、教えられてそうなれることではなく、**生来的**な話です。

同じように、子供の心が「**善と悪**」の観念を持つこと自体は、**生来的**なものです。

それは単に、望ましいもの、「好き」という**プラス感情を向ける対象**を「**善**」と呼び、望ましくないもの、「嫌い」という**マイナス感情を向ける対象**を「**悪**」と呼ぶという、言葉の話であるだけです。

そして「**善悪の内容**」も、その延長で、多少は教えられることなく生来的に区別されていきます。

自分を心地良く守ってくれる者がいればそれは「**善**」であり、自分を吠え立てて怖いと感じさせる野良犬がいれば、それは「**悪**」になるわけです。

しかし「**善悪の内容**」は、多分に、「**教えられる**」ものでもあります。

人はまず子供を「**善悪の区別がつく子に**」というものです。そして**自分が感じ取った「善と悪」**が、「**教えられる**」それと異なった時に、**子供の心に混乱の芽が生まれる**ように思われます。



さらにそれが、「自分と他人」というもう一つの区別にも関わる話である時、子供の心で歯車が狂い始め、子供の心に「病んだ心」の芽が生まれる。そのように私は感じています。

そして「自分と他人」、「善と悪」という区別における混乱に、もう一つの大きな区別、「愛」と「自尊心」というテーマが大きく迫ってきた時、人は心の中で起きた歯車の狂いを支え続けることができず、「病んだ心」が表面化する。

そのようなもののように感じています。それが次の「思春期」になるわけです。

この流れを詳しく見ていきましょう。

「悪いのは自分」

まずは、心に蓄積した「**納得できない怒りを向けられる恐怖**」を、**子供自身がどのように解釈するか**が、問題になってきます。

なぜならば、「怒りを向けられる」とは、人からは「自分」が「悪」だということになるからです。

「自分」が「悪」であるのであれば、それは自分からも「悪」なのかも知れません。

ならば「自分」とは「自分」が怒りを向ける対象となる「悪」だという話になってしまいます。

ここで、「**自他未分離**」意識の中で抱かれた「**根源的自己否定感情**」の有無が、極めて決定的なものになってきます。

なぜならば、それは自他未分離の混沌とした意識の中で抱かれる、「自分は拒絶される存在」という感覚であり、自分を拒絶したのははっきりとした「他人」ではなく、「自分」でもあるものからの拒絶ということなのです。

それは**生まれ出た「生」そのものから受けた拒絶**なのです。つまりそれは、「自分」が「自分」にとつての「悪」であることを、支持することになるわけです。

「**根源的自己否定感情**」のない子供の場合、話が大幅違ってきます。

他人から怒りを向けられるならば、それは嫌なことであり、自分がマイナス感情を向ける相手になるのですから、その「他人」がまず「悪」になります。

しかしその「他人」は、「お前が悪い」と言っています。でも「自分」にとって「自分」が「悪」だなんてことは、とても支持できません。

だから「**反抗**」がまず起きるわけです。大抵の親御さんは、子供が3、4歳頃、「自分」という観念を持つ頃と大体同期して、何らかの「**反抗期**」的な振る舞いを見たと思います。これは「最初の反抗期」と良く言われます。

そこで親子のコミュニケーションが取られ、子供の心に納得が図られた時、子供はこの社会を生きる上での知恵の一つ学んだということになります。

「**根源的自己否定感情**」そして「感情の膿」がある時、そうはできなくなります。それが社会を生きる上での知恵の話に過ぎないことは分からないまま、「悪いのは自分」という、押し込められた感情を持ちながら生きようになるわけです。



これを「**基本的な自己否定感情**」と呼びたいと思います。特に「根源的」とつけずに単純に「**自己否定感情**」と言ったときは、これを指すものとします。

残念なことに、子供の心に起きたそのような混乱をうまく整理するための思考法を、今の社会は子供に対して用意していません。用意しているのは、「**道徳**」という名の残酷な思考法ということになるのでしょう。結局それが言うことは、次の言葉に収束していくわけです。

「**悪いのはお前だ**」と。

「**道徳**」の中でも、**幾つかの痛ましい言葉**が、この先、**心が病んでいく上での決定的な役割**を果たすこととなります。

一つは「悪を決して許してはいけない」。もし「**自分**」が「**悪**」であるというならば、その言葉は一体なにをせよということなのでしょう。「**自分を殺せ**」とでもいうことなのでしょう。

もう一つの有害な道徳思考は、「正しい者だけが望む資格がある」です。1章でも説明した、「**望む資格思考**」です。

子供への「道徳教育」として望ましいのは、私の考えでは、やはり科学的思考に立って、事実をありのままに子供に説明することです。そして子供自身に、考えさせることです。

このように行動するとこうなるよと。そして子供自身に選ばせ、対等な同じ目線に立って、大人の意見を返すことです。私はこれを、「**自分**」という意識が少しでも芽生えたのを見た段階で、もし自分に将来子供が出来たら行いたいと思っています。

「**情動の荒廃化**」の始まり

こうして「**感情の膿**」と「**自己否定感情**」を抱えた子供の心に、**一連の連鎖的変化**が始まります。それが**病んだ心の基本的な歯車**になります。

まず起きるのは「**感性の歪み**」です。

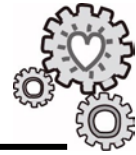
これは主に3つあり、「**情動の荒廃化**」の初期段階、そして「**否定価値**」と「**受動価値**」の感性の発達です。

まず、子供の心においてこの段階で「**情動の荒廃化**」がすでに始まっていることを理解する必要があります。

これは世の心理学でもあまり認識されていないことです。事のところが、これは**現代人にとり基本的に起きていること**であり、これが「**普通**」になっているので、**病んだ心のメカニズム**として特に注目されていないだけです。

それは、**基本的に情緒が「怒り」の側に傾いている**ということです。何となく不機嫌で、ムツとした気分。それが「**普通の状態**」になってしまっています。

なぜこれが起きるのかというと、前章で述べた「望みの停止による情動の荒廃化」のメカニズムが、最低限ではごく薄い形ではあっても、全ての現代人に働くからです。



基本的に意識が芽生えた瞬間に、回りには「こうあるべき」と「怒り」の言葉がいくらかでも飛び交っている世界です。そこで「生そのものからの拒絶」という強烈な「根源的自己否定感情」は植えつけられるのを免れても、「心を解き放ってありのままに成長」することなど、とても支持される世界ではありません。

しかし何よりも「心を解き放って生きる」ことが、この世界に生きた「命」の、最初の「望み」であったはずで、それが「停止」された時、全ての現代人に、「怒りが基調」という心の世界が生まれたように思われます。

「否定価値」の感性

「心を解き放って生きる」という「命の根源的な望み」を停止させ、「怒りを基調」として生きるようになった現代人に、自動的に2つの「**感性の歪み**」が起きます。

これもやはり、現代人において「普通」であり、病んだ心のメカニズムとしては注目されないものです。

それでもこの2つの「感性の歪み」の組み合わせが強くなってくると、次第にこの子供がちょっと心**に何か歪み**を抱えているのではないかという疑問を、回りの人間が持ち始めるようになります。

まず「**否定価値**」の感性とは、「それは駄目だ」と「否定できる」ことを良しとする感性です。

そうできると、自分が何か「正しいことをした」という気分を感じ、「否定できた自分」に何となく自尊心を感じるという、「感性」です。「**否定価値感覚**」とも呼びます。

これも実に現代人において「普通」です。この「感性」を全く持たないまま生涯を過ごした人は、まずいないでしょう。

そこまでこれは「普通」の感性なのですが、あくまでこれは病んだ感性であり、人間が業として抱える、「**人間の心の病**」なのです。

なぜなら、この否定価値感覚によって、人は「怒ることが正しい」と感じ、積極的に怒り、自らの心身を不幸にしていくからです。

こうした感覚を持つ動物は、私の知る限り他にはありません。「怒り」はあくまで、自分より強大もしくは同等の敵からの攻撃という、望まざるものへの、怪我を前提にした反撃のための、体内に毒を放出する感情なのです。

確かに相手を打ち負かす力の強さは、群れにおける優位や交配相手の獲得のために価値があり、積極的に「強さ」を目指すことは動物のDNAに刻まれた基本的課題ではあります。

しかしそれは「怒り」の感情とは必ずしも一致した話ではありません。強い肉食獣が弱い草食獣を襲う時の感情は、「怒り」とはどうも違うように感じます。「怒り」はあくまで「望まないもの」によって追い詰められた時の感情であり、価値あるものではないのです。

人間だけが、「好んで」怒ります。

これは人間が、「精神的攻撃」にさらされるという、別の事情を背負ったせいでもあります。直接身体的な攻撃を受けるわけではないとしても、言葉で攻撃されることはありますし、社会で起きている不正は、めぐりめぐって自分にも関係します。それを怒るのは、確かに「正しい」とは言えるでしょう。



しかし、人はそうして精神的な理由で怒るとき、相手からは何の身体的攻撃を実際には受けていないにも関わらず、怒ることによる自らの心身的ダメージは、実際に受けるのです。

つまり、人は「精神的に怒る」時、一方的に自分自身の心身を、攻撃するのです。これは「病」以外の何ものでもありません。

「否定価値感覚の放棄」という最大の道標

否定価値の感性は、「望みの停止」による「情動の荒廃化」が深ければ深いほど、その破壊的な強さを増すこととなります。

心に抱えた恐怖と自己否定感情が強ければ強いほど、幼い心に抱いた「望み」が深く押し込められ、「情動の荒廃化」が進み、結果として情緒全体の「怒り」への偏りが強くなるのです。

否定されて育った子供は、人に対してもより積極的に否定の目を向けるようになる。

それは単にそうした態度を「学習」した結果ではなく、内部においてそのような「望みの停止」を中核とした一連の歯車が回って起きていることであるのを理解することが大切です。

一方、否定価値の感性は、たとえ内面に自己否定感情を抱えない子供においても、この社会において「学び」、それが一種の美德であるかのように抱かれるものでもあります。「悪を許してはいけません」という道徳思考によって。

その結果、やはり今の社会にあっては、子供の心が抱く最も純真な望みというものは、日常生活に蔓延した否定価値感覚のはざまで見えなくなる傾向があるように感じます。

つまり、社会が基本的に、病んだ心のメカニズムを促しているわけです。

このような状況の中で、「否定価値感覚の放棄」という、思考と感性の両方を巻き込んだ方向転換が、心の成長と幸福を目指す上で、最大の折り返し道標とも言えるものとして位置づけられます。

「否定価値感覚の放棄」とは、望ましくないものを「それは駄目だ」と否定できることに価値を感じる感覚を、根本的に捨てることです。

もちろんそれは「何でもオーケー」という姿勢のことでなく、「それは駄目だ」と否定する「破壊」ではない、「ではどうすればいいのか」という次の「建設」の段階に価値を置く思考様式を、心の根底において選択することです。この徹底は、今まで「望ましくない」と感じた感覚さえも根底から放棄する、「善悪観念の完全なる放棄」にさえも進むことができるものです。

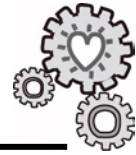
なぜそれが心の成長と幸福への、最大の折り返し道標になるのか。

私たちは否定価値感覚によって、自らの望みを停止させているからです。

その結果、まさに自分自身の心は清らかでいようと考えるその姿勢によって、心の中に「情動の荒廃化」を起こし、「欲求が貪欲で利己的なもの」になるという皮肉になっているからです。そして「欲を抑えることが大切だ」と考え、さらに「望みの停止」を進行させ、「欲求」はさらに荒廃化する。

「否定価値感覚の放棄」は、この皮肉な悪循環の歯車全体を、逆の方向へと戻すことです。

もちろんその先にあるのは、すでに荒廃化した「欲求」をそのまま開放することではありません。変



形した欲求を生み出すに至った、来歴の中で停止された大元の純真な望みへと立ち還ることです。

ここから、変形した感情を根底から「**浄化**」させ、失われた「心の命」を取り戻して人生の望みへと向かう、心の根底からの真の成長への道が始まります。

「受動価値」の感性

「**受動価値**」の感性は、「望みの停止」によって生み出される、もう一つの感性の歪みです。

これは、「**価値**」を感じられるものつまり「嬉しい」「楽しい」と感じられるものが、自分自身で自発的には湧いてこなくなり、誰がどう自分に接してきたかという、「受身」の中で初めて湧いてくるという感性です。

「受けて動く」感性ということであり、「**受動価値感覚**」とも呼びます。

この感性には**3つの側面**があります。

まず**1つ目の側面**は、自己否定感情によって心が安全でなく、心の底に不安と恐怖が控えているので、感情が基本的に自分ではつまり自発的には湧いてこなくなっているという、**基本的受身姿勢**です。感情が湧いてくるためには、人からの働きかけを受けることが必要になっている。

たとえば、楽しくお喋りするために、自分の心を盛り上げてくれる相手が必要になります。そうでない相手を前にすると、自分の心が閉じた感じになってしまう。

こうしたことから、相手を過度に選ぶとする態度や、相手をちょっとしたことですぐに嫌いになる傾向が生まれてくるかも知れません。

2つ目の側面は、「**自らは望まない**」そして「**人が自分にそれを望むならば望める**」という**姿勢**です。

これは「情動の荒廃化」がすでに多少とも進み、「**欲求**」がすでに利己性貪欲性を帯びた結果、「自分から望む」ことが概して罪悪感を伴うようになってきていることによります。

子供はそんな深層心理メカニズムが自分の中で働いていることなど、自覚しようもありません。ただ自然と、そして「大人しい良い子」を誉め、「慎ましさ」を美德とする大人の思考を取り込んで、自分から望む感情が喉元まで来たのを感じ瞬間に、自動的にそれを押し殺す姿勢を身につけていきます。

かくして、学芸会で主役になりたい気持ちを心の中に抑えたまま、人が自分を推薦してくれるのを喉から出が出るように期待するという、私たちにも馴染みのある心理状態が生まれます。

これらの側面は、**心が基本的に「他人頼み」**になっているという状況と同時に、当然、人に「**どう見られる**」かという「**自分の姿**」が、**決定的な重要性を帯びて子供の心に感じられてくる**という状況を意味します。

自分の「**容姿**」や「**性格**」といった外見見栄えを法外に意識することへのベクトルが、これらの側面から生まれ始めます。



3つ目の側面は、そうした**外見見栄えが、他人を見る上でも決定的な重みを帯びてくる**ということです。

これは相手が大きな価値を持つ相手であればあるほど、自分の中に湧く感情のプラス度が高くなるというメカニズムの結果です。よりきれいな子から、より明るい子から話しかけられた方が、自分の感情もより積極的に湧き立つというものです。

この結果、子供の心の中で、**他人の2極化的な「選別」の傾向**が生まれ始めます。一言でいえばそれは、「**持てる者**」と「**持たざる者**」の選別です。

これが子供の抱く「**人間観社会観**」に、**根の深い「浅薄化」**を引き起こしてしまいます。人間の価値とは、美しさや才能や性格の良さといった、外から見える「見栄え」にあるのだ、という感覚です。

当然、この後の生育過程の中で抱かれる「**なりたい自分**」は、そうした「見栄え」のいい人間になりたいという願望に偏ってきます。

そうした「**カッコ良さ**」を理想として描くこと自体は特に不健全なことではありません。しかし**問題は、この世界はそうした「見栄えの良さ」を競う競争であり、「見栄え良さ」を得ることに失敗した人間は負け犬になるのだという、極めて浅はかな社会観人間観が根づいてしまうこと**にあります。この後の**心が病む過程は明らかに、この人間観社会観の中で、自らを破滅へと追いやることになる**からです。

「なるべき自分」

心の底に蓄積した**恐怖と自己否定感情**。

情動の荒廃化の始まりによる、**情緒全体の「怒り」への偏り**。

否定価値感性と受動価値感性の発達と、それによって**浅薄化した人間観社会観**。

こうした心の背景の中、小学生になる頃には、自分がどんな人間になりたいかという「**なりたい自分**」の**観念**が出てきます。

これによって、**心が病むメカニズムを構成する主要な要素**が大体そろってきます。

加わってくるのは、「**なるべき自分**」と「**自己処罰感情**」です。

「**なりたい自分**」は、子供の心にとってごく自然な願望であると同時に、自己否定感情から逃れるために、切迫したものになります。かくして「**なりたい自分**」は「**なるべき自分**」と化します。

そして外から見た見栄えに**法外な重みを置き、望ましくないものを否定することを良しとする感性**の中で、この子供が自分自身の姿を見た時、**一つの悲劇的な結末とも言える、新しい感情の出現**を見ざるを得ません。

どんなに恵まれた才能や美貌に生まれた子供であっても、全ての面で「**なるべき自分**」にすぐなれることはありません。そもそも今の自分とは違うものとしての、より望ましい自分の姿を描くのが「なりたい自分」なのですから。

ですから、「**なりたい自分**」になる「**成長**」とは必ず、「**なりたい自分**」とは違う自分の姿を**スタートライン**にした、一步一步向上する過程です。

ところが、外から見た見栄えに**法外な重きを置き、望ましくない姿を「それは駄目だ」と否定するこ**



とを良しとした感性の中で、その「なるべき自分」に向かおうとした時、事態は必然的に、「自分は駄目だ」という観念を引き起こすということになります。

これは根本的に、例外のないメカニズムになります。いかなる美貌才能などの外的条件に恵まれていてもです。

なぜなら、このメカニズムのそもそもの原点となった「**根源的自己否定感情**」が、もともと、いかなる外的条件にも左右されない、論理性のない、いわば「**絶対的**」な自己否定感情の形を取るからです。

それを逃れようとして描いた「なるべき自分」に利用しようとした外的条件は、まさにそう利用しようとしたことにおいて、「**自己否定するための理想**」の構図で心に抱かれるのです。

自己嫌悪感情に悩む多くの方が、「もし自分がこうだったら」と、美貌や才能が自己嫌悪感情を脱するために必要なものだと考えます。そうではありません。これはスタートラインの条件に関わらず、あらゆる「向上」を意識した瞬間に自動的に動くメカニズムです。

だからどんな美人や成功者でも、このメカニズムの罠にかかって自殺する人がいるわけです。

この克服は、問題が外面ではなく、心の内部にあることを知ることから開かれます。

「自己処罰感情」

そうして「なるべき自分」への「向上」を意識し、そこに「現実の自分」のギャップを見た瞬間に起きる、新たな感情。それが「**自己処罰感情**」です。

これは基本的に、3つのマイナス感情の合成としてまず始まります。自分への「**怒り**」と、理想と現実のギャップを見る「**自己否定感情**」と、幼少期から蓄積した「**恐怖**」の逆なです。

さらに、「**なりたい自分**」という自然な願望の先で期待した、「**愛**」と「**自尊心**」がそれぞれ損なわれることへの**失意**の感情が加わります。

つごう**5つの感情の合成**と言える、極めて苦痛度の高い感情になります。

本人の意識においては、**自己処罰感情**とは、自分が何かうまく行うことをしくじった時に起きる、**生理的な不快感と不調状態を伴う、自分を責める感情**です。

生理的不調とは、血が逆流するような気分がしたり、胃が痛くなったり、胸がしめつけられるような気分になったり、気分があまりに沈んで体が重くなったりするということです。恐らく、そうした「**体調悪化**」が、実際に体の中で起きていることが推察できます。

そのような「**体調悪化**」を引き起こす「**自己処罰感情**」を「**獲得**」し、その後の人生において「**なるべき自分**」になるための自分自身に対する鞭として、「**利用**」するようになるのです。

「自己処罰感情」についてサイトの掲示板に説明を載せたところ、時折相談を頂く方から、ご自身の**体験談**を頂きました。抜粋して紹介しましょう。「**受身の感性**」や「**望む資格**」の影響も見ることができます。

掲示板の解説、まさに私の状況と一緒に！と思ひ当たりました。…(略)…小学生の頃はいつもお腹かいだいの**か当たり前**だと思っていました。神経性胃炎だったのではないかと思います。



クラスの子と一緒に帰るにも「一緒に帰ってもいい?」とお伺いをたてていました。「一緒にかえろ!」
って言うのが普通の小学生の言葉なのに…。「シンデレラ」の劇の配役を決めるに当たっては、私はお姫様
になる資格はないんだ、と自ら意地悪お姉さんの役を選び、その迫真の演技に好評を博しました。

「自己処罰感情」は、そのような「生理的不調感情」を体験しない人から考えれば、**あまりにも不幸**
な話です。

なぜなら、人生を生きていく上で、物事がうまく行かないことなど、毎日いくらかもあるからです。
その都度、その人は自己処罰感情を自らに加え、体調不良を起こすこととなります。

そんな「自己処罰感情」で自分を鞭打ったりしなくとも、物事がうまく行かない時は不満を感じます。
それを改善する、うまく行く方法を学べば、喜びを感じます。そうして**成長することは本来、楽しい**
ことです。

それが「自己処罰感情」によって**一変**します。生理的不調状態という現実的な災禍によって、自分自身
を「脅す」ということが基本になってくるのです。

当然「成長」は楽しいことではなく、自分が何かをうまくできるかどうかは、恐怖との向き合わせに
なってきます。自己向上への願望そのものから、退却するという心の動きも当然出てきます。

現代人は、これを子供を育てるための手段だと考えて、「叱る」という行為を採用してきました。「躾」
です。

当然、「自己処罰感情」という恐怖を抱えた子供は、「おとなしく」なります。それが「良い子」なの
です。恐るべき事態です。

「情動の荒廃化」の膨張

「自己処罰感情」の登場によって、**学童期における「病んだ心のメカニズム」の最後**を飾るとも言え
る、一連の過程が進行します。

それは「**望みの停止**」の深刻化と、それによる「**情動の荒廃化**」の膨張です。

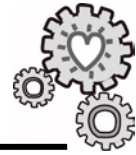
自分自身に向ける怒と自己処罰感情の苦痛によって、子供の心に、そもそもの「**なりたい自分**」への
願望そのものを取り下げるという心の動きが起きがちになります。望まなければ、もう自分を責めたて
る必要はなくなるからです。

しかしこれは**極めて悲劇的な諸刃の剣**となります。

一つは、「**望みの停止**」によって「**情動の荒廃化**」が進み、この子供の心に湧く「欲求」がさらに一
段と、破壊的な性質を帯びてくることです。

それは楽しそうにしている他人を邪魔したい、他人のアラ探しをして攻撃したいという衝動の類にな
ってきます。当然、**人間関係は育たず、人からの拒絶に遭いやすい**という現実的不遇を招きがちになっ
てきます。

そしてさらに**悲劇的なメカニズム**が介入します。人は自己処罰感情の苦痛から逃れようと「なるべき



自分」を取り下げ、「理想」を抱くこと自体が持ちえる価値を捨てる一方で、「望み」を出口として求める心のエネルギーは完全に消し去ることはできず、**自己処罰感情だけは働き続ける**という、とんでもない事態になってくるということです。

かくして、「自己理想」を次々と断念し、さまざまな面での「努力」が放棄されることで、現実において貧弱な姿になっていくと同時に、内面の欲求は荒廃化し、人間性を損なった自分の姿を見る、それがさらに「望みの停止」を引き起こすという、**雪だるまが坂道を転げ落ちるような膨張**に向かう方向性が生まれることとなります。

私たちはこうして人が自ら「**廃人**」とも言えるような姿へ落ちていく様子を、たとえば**太宰治の『人間失格』**に見ることができます。

ただしこの膨張は、学童期においてはまだ緩やかです。

「愛」と「自尊心」への願望が切迫化する「**思春期**」に至り、病んだ心の決定的なメカニズムが発動するとともに、急激な膨張へと向かうこととなります。

また、こうして説明してきた「心が病むメカニズム」は、最初の「根源的自己否定感情」からあとは自動的に引き起こされ、意識的な抵抗は不可能な、不可避なものとして進みます。

一方で、こうしたメカニズムがそうやすやすと人の心の全てを占領することはなく、それに**影響されない健康な心の部分**も残ります。その割合は人それぞれでさまざまです。もちろん、問題の発端となった幼少期の状況が深刻であればあるほど、病んだ心の割合も大きくなるでしょう。

思春期に至り、病んだ心の決定的なメカニズムが発動する一方で、残された健康な心の部分をいかに活用するかが大切になってきます。**これら心が病むメカニズムの全体と、健康な心の歯車の違いを正しく理解することで、心の歯車の全体を治癒と成長のメカニズムへと転じさせることが十分に可能になってきます**。それは2つとして同じものはない、人それぞれの唯一無二の「治癒と成長」への歩みになります。

その実践については『実践編』に譲り、引き続き、病んだ心のメカニズムの根幹部分の理解へと進みたいと思います。



3章 心が病むメカニズム-2 - 「思春期」における発動-

思春期-「病んだ心」への飛翔-

幼少期にまかれた「病んだ心」の芽は、学童期にはあまり表面には目立たないまま一連の連鎖メカニズムの中で発達し、やがて「**思春期**」に至り「心の障害」として表面化します。

「**思春期**」は、一般心理学から見ても特別な時期です。

まずそれは「子供から大人への転換期」です。その意味でここでは、「思春期」を、主に小学校高学年から中高生まで頃の時期として考えています。

もちろん、多くの方が「心の障害」を自覚して何らかの対処をしようとするのは、これよりもさらに後の、大人になってからの時期です。

その多くは、仕事や家庭生活にはっきりした支障が出て、初めて、精神科や心療内科、そして心理カウンセラーを訪ねることを考えるでしょう。

それでも恐らく、**心の障害を体験した方々のほぼ全てが、最初の何らかの「心の変調」を、思春期の時期に体験したはず**です。

それはちょっとした対人恐怖症や視線恐怖症のようなものであったり、生きることへの疑問と不安であったり、ちょっとした登校拒否や引きこもりのようなものであったりしたでしょう。

つまり、「**思春期**」に、**病んだ心のメカニズムが全て出揃う**と考えることができます。以後は、出揃ったメカニズムの中での変遷になるわけです。

「思春期要請」

「**思春期**」を迎えて起きる、**心の状況の基本的変化**をまず見ていきましょう。それを背景として、病んだ心の決定的なメカニズムが「発動」することになります。

この状況変化には**2つの側面**があります。一つは健康な心においても起きる**思春期特有の変化**であり、もう一つは、心を病むメカニズムに特有の状況変化です。

まず、**健康な心においても起きる、思春期における心の状況の変化**というものがあります。

誰でも自分の経験として分かると思いますが、それまでの子供時代とは段違いに「**自意識**」が強くなり、自分に自信を持てることへの願望が強くなってきます。また、「**第二性徴**」と呼ばれる、男女の性の違いに応じた体の特徴も発達してきて、異性への意識が芽生えてきます。

一言でいえば、**これからの人生を通しての課題として、「自尊心」と「愛」という2つの大きなテーマが、心の課題として現れてきた**と言えるでしょう。それは明らかに**大人としての「自立」という、生きるもの全てのDNAに刻まれた課題が、脳に作用し始めた結果**だと言えます。



ハイブリッド心理学では、このように思春期の心に何かの「課題」が課せられてくることを、「**思春期要請**」と呼んでいます。

その「課題」には大きく3つがあるでしょう。2つは今述べた通りです。「自分に自信が持てる」という「**自尊心**」を獲得すること。「異性の獲得」を中心にした、これからの人生における「**愛**」を得ること。

そして3つめの課題は、「**人格の統合**」です。つまり、自立した大人として前に進むためには、自分自身の中に矛盾や分裂を抱えていてはならないということです。

この「**人格の統合**」への要請にとって、すでに起きていた「心が病むメカニズム」は、極めて不都合な問題を抱えています。それは内面に矛盾と分裂を引き起こしながら、今までは主に「切り離し」という単純なメカニズムによって何とかしのいで来たのですから。

「感情の膿の組み込み」

かくして、**心を病むメカニズムとして、今までにすでに起きている事柄においての状況変化**が起きます。

その端的なものが「**感情の膿**」です。まるで脳に蓄積した恐怖物質の塊のように、それは子供の心では受け止めることができないほどの惨い恐怖が、意識体験からは消去されたまま、何とか心がそれに触れることを免れていたものです。それが、「**人格の統合への要請**」によって、もはやそれでは済まされなくなり、

ハイブリッド心理学では、それによって「**感情の膿の人格への組み込み**」が起きると考えています。

今まで「**感情の膿**」は、「心の歪み」としてはほとんど表面化しないまま、心の中で切り離されていました。ごく断片的に、心の底に未解決の恐怖が置き去りにされていることを示唆する兆候が、時おり見られただけです。

それが、「**人格の一部**」として「**組み込まれる**」ことによって、「**人格の歪み**」がはっきりと現れるようになってくる。

何とも難解な話だと思いますが、これによって、今まで説明のつかなかった「**病んだ心**」のメカニズムの全てが、白日の下に解明されることになります。

病んだ心の「病理」に残された決定的メカニズム

そのような心の状況を背景にして、**思春期に発動する、病んだ心の残りの決定的なメカニズム**とは何か。

前章では**病んだ心の「病理」**について、「度を越えたストレス」「自己の分裂と疎外」「情動の荒廃化」「論理性の歪み」という4つを指摘しました。

実はそれらを生み出すメカニズムは、すでにほとんどが登場済みです。

「**度を越えたストレス**」は、幼少期から蓄積した恐怖の圧力から始まっています。

「**自己の分裂と疎外**」は、「ありのままの自分」と「なるべき自分」の対立に、「自分についた嘘」と「善悪」をめぐる混乱が加わって始まっています。



「情動の荒廃化」は、「生から受けた拒絶」によって失われた望みを始点に、幼少期から学童期にかけてすでに始まっています。

「論理性の歪み」は「感性の歪み」によって、学童期に多少とも始まっています。

そうした材料に加え、「思春期」という健康な心にあつてさえ不安定な心境が、混乱の度合いを高めると考えることもできるでしょう。

また思春期を迎えて「愛」と「自尊心」が大きな課題として現れることが、それまでの心理過程に内在していた問題を表面化させると考えることもできます。

これはどちらもその通りです。

ただし、これはまだ健康な心においても一般に言えることです。それだけ、思春期とは難しい年頃です。

ただ一つ、心の病理の特徴の中で、残された問題がありました。「論理性の歪み」の中で起きる「現実からの乖離」です。

その最も端的なものが、1章の最後に解説した「**自己の重心の喪失**」が進行した末路とも言える姿でした。もはや私たちの日常感覚では理解不可能な、何らかの異質な異常性。

町田市の事件の少年の「何も悪いことしていないのに無視されたから殺した」という、明らかに何かの線を超えた論理の歪み、そして心の障害が重篤化し、「精神障害」と呼ばれる病像になり発生してくる、「妄想」や「幻覚」などの異常性。

これらは決して学童期以前に起きることはなく、思春期に至り、何らかの心を病むメカニズムの決定打が加わって起きてくるものと考えられます。

病んだ心の世界への飛翔

実はこれは重篤な心の障害に限らず、「心の障害」というもの全般について言えることです。

「病んだ心」とは、心の中に病理特徴が4つ全てがあることを指すのではなく、思春期において生まれる、あくまで心そのものの特別な状態を指します。

心の病理の4つの特徴はどれも、学童期においてすでにその歯車が回り始めています。

ただしそれはあくまで、私たちの「普通」の日常感覚の延長でもまだ何とか理解できるものにとどまっています。強いストレス、自分の中にある矛盾、すさんだ感情、そして少し変形した感性。

思春期においては、そこに新たな病理の特徴が加わるのではなく、心そのものが、病んだ論理の幻想世界で生きる、はっきりと病んだ心の姿を示しながら、それら4つの病理の特徴が、もはや「普通」の日常感覚の延長では理解不能なものへと、変貌するのです。

それはおおよそ、この人にとっての「生きること」の全てが、絶対性を帯びた「あるべき姿」をめぐり、極端の中を揺れ動く感情と、自分と他人への怒り破壊へと向うような姿になります。

「心の中に起きる何か」の話ではありません。

「心そのもの」が、病んだ世界へと旅立つのです。この人の心自身に、「病んだ心の世界への飛翔」



が起きるのです。

ここで何が起きているのかは、私が2002年にこの心理学を整理し始めてからの、最初の大きな謎解きになりました。

私にはその時、**今までの心理学の説明ではどうも納得感が足りない、3つの事柄**がありました。

一つは病んだ感情の執拗性^{しつよう}です。病んだ心は決して、励ましや人生訓や説教など、理性による説得では修正できないことが、もはや周知の通りです。私自身の治癒体験も、もちろんそのようなものではなく、自分でも何が起きているのか分らないままの、心の激動を経ての治癒でした。

もう一つは、病んだ心の中でしばしば観察されるものとされる、「全能感」や「万能感」という話です。確かにこれは「狂信者」という言葉にも示されるように、「躁状態」として観察されます。これは幼少期からの怒りと恐怖のストレスという流れとは、どうも少し毛色の異なるものです。

「現実感の増大」の特異体験

そして最後の謎が、他ならぬ**私自身が治癒の過程で体験した、強烈な「現実感の増大」体験**の記憶でした。

それは明らかに、健康な心で生活している中では起こりえない、極めて特異な体験です。それで私の記憶に鮮明に残っていたのです。あれは一体何だったのだろう・・・と。

私自身の自伝小説『悲しみの彼方への旅』から、**最も強烈な「現実感の回復」の体験**が起きた場面の描写を抜粋しましょう。(P:237)

夜、私は漠然とした恐慌状態の中にいました。高揚感と不安感が入り混じっています。

私は自分の将来の空想を始めていました。ホーナイ訳者に加えられて、やがて精神分析研究者としての生活を送っている自分。自分が本当に精神分析学者になっているかのような感情。頭の中はまるで交響曲が鳴り響くような騒がしさです。

何かか間違っていると感じました。

その瞬間です。私の回りをおおっていた何かのベールが破れて消え去り、一瞬にして頭の中から全ての空想が消え、静寂に包まれました。

部屋の風景がぐわんと音を立てるように迫ってきます。

「僕は今ここにいるんだ」。私は頭の中でつぶやきました。

そこにあるのはただ、狭く殺風景な下宿の部屋の中で、静寂の中で呆然としているだけの自分でした。

今、あの大学の学生であり、何人かの友人や知人を持っているのが、自分の現実なのだ・・・

空想の中にいた時、現実が薄れ、重点は空想の世界に移っていた。僕はそのことに気づいた。現実というものに、より大きな重点を感じた。

僕は今、現実に帰還した。

私の治癒過程を振り返って思い起こされる、最も特異な、「治癒の直接感覚」ともいうべき体験でした。



それは開放を得た感動でも、歩む方向を見出した喜びでもなく、まささで強烈な「現実感」だったので
す。

私はこの体験から、心理障害というものが、明晰な現実理性とは別種の、一種の半夢状態の中で動く
という考えを持っています。後に私はこれを「自己操縦心性」と名づけ、自らの心理学理論の要とすること
になります。

「自己操縦心性」

つまり、病んだ心とは、意識そのものがもう健康な心での意識とは別種の、「現実覚醒レベル」が低
下した一種の半夢状態として動いているということです。

これを考慮することで、謎が一気に解けました。

それは、**現実覚醒レベルが低く、最初からこの感情メカニズムを持った独特な心理機構があり、この
時点でそれが駆動を始めた、**ということです。

これはもう健康な心での思考とは別ものなので、理性に照らし合わせた解釈は無用です。それ独自の
そなえた感情の論理の中で、理性の影響を受けずに自動的に動きます。これが程度を増すごとに、最終
的な病像は、「精神障害」と分類されるほど重篤なものへと向かい得る。これも容易に想像できることに
思われました。

そこで駆動を開始したものとは、**現実の不具合を一挙に解決した自己像を描き、現実よりもその空想
を「あるべき現実」の「主」と位置づけ、現実はそれに従うべき「従」の位置に置く、独自の思考パ
ターンをあらかじめ持っている、一つの人格体**とでも言えるものです。

そんなものが、人間の心のメカニズムとして、最初から用意されている。それが今、駆動を始めた。

私はこの心理機構に、「**自己操縦心性**」という名をつけました。

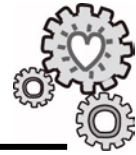
これはおそらく心理学の歴史の中でも、ハイブリッド心理学が初めて指摘するものになるでしょう。

私はここに至り、自分の心理学が明らかに、ホーナイ理論の先の未踏領域へと踏み込んだと感じまし
た。

今まで、ホーナイを始めとして、病んだ心で動く感情の歪んだ内容についてはさまざまな説明が試み
られました。一方、そこに同時に「現実覚醒レベルの低下」という厄介な問題が起きていることを指摘
したことが、この心理学の独自視点になると思います。

先に触れた「感情の膿の人格への組み込み」は、この自己操縦心性における「現実覚醒レベルの低下」
に、深く関連していると考えています。

それは、「現実感」を全般的に低下させることによって、できるだけ「感情の膿」が刺激されないよう
な意識状態を作り出しているという、防御機構だと思われま。ただしこの結末は、そうして生まれた
幻想世界によって、自ら人生を破壊する方向に向かうという、皮肉な結果になるものとしてですが。



「重ね合わせ思考」

自己操縦心性による思考や感情の基本パターンは、実に単純です。

それを「**重ね合わせ思考**」と呼んでいます。

つまり、**空想に描いた自己像と、現実の自己を重ねあわせ、ぴったり合えばOKだし、そうでなければNGです。自己像を思い描き、それと現実を重ねる方法で何とか人生を生きようとするのです。**

逆に言えば、思い描けさえすれば、あとはミサイル誘導装置が目標と現在位置を合わせる方法でぴったりと命中するように、何にでもなれるし、何でもできる潜在力がついたことになるのです。これが「躁状態」として暴走する「**全能感**」「**万能感**」になります。

たとえ病的な躁状態など一見見えない、むしろ逆にストレスによる圧迫気味の様子の人においても、実はこの思考論理が働いていることが、どことなく夢想的で現実味を欠いた、「本気を出せば自分だって…」といった思考に示されることがあります。

「重ね合わせ思考」の必然的な結果として、当然、**思考や感情は2極の両極端**になります。

そこには、ぴったり合うか、そうでないかの、2つしかありません。たとえ差が僅かでも、重ね合わせた2つの画像は大きく乱れるからです。

こうしてこの「重ね合わせ思考」の結果、この個人の**基本的思考傾向**が生み出されます。

それは、ものごとを基準に合わせて決めつける、白黒をつける、完璧さを求めるというものです。

現実への三くだり半の突きつけ「現実離断」

自己操縦心性の、まずは基本的輪郭を描写しました。

それは現実覚醒レベルが低下し、空想世界を「主」、現実世界を「従」と位置づける論理を最初から備えた、一つの人格体のようなものである。

次に、これが人の心の中で「発動」されるという事態そのものに目を向けると、そこに、**病んだ心の成り立ちとして最も重大な、ある一つの「動き」**が起きているであろうことを考えることができます。

それは、「**現実**」とは駄目なものなのだという、この人物の心の根底でなされた深い断念であり、「**現実**」に対して**突きつけた「三くだり半」とも言うべき姿勢**です。

事実、心の障害に悩む方のほぼ全てが、これを示す思考を自分の来歴において持ったことがあるのを、あるいは現に今抱えていることを、躊躇なく認めます。

「**どうせ現実なんて**」という思考です。

ここに至り、私たちはこの幼少期から始まる「心を病むメカニズム」の流れに、**決定的な節目**が訪れたのを見ます。

これまでの流れは主に、最初に起きた問題の結果、ほぼ自動的な連鎖として起きていたものでした。それがすでに学童期までに進行していた、心の病理の4つの特徴の初期形とも言える変化です。

それがここに来て、もはや自動的連鎖ではない、この人自らの心による決定的な「動き」が起きたのです。それが自己操縦心性の発動となり、病んだ心の出現を決定づけた。

これがまさに、思春期においてこの人の心で成された、「**病んだ心の世界への飛翔**」の**正体**そのもの



です。

この、現実への三くだり半の突きつけの心の動きを、これもまた奇怪な用語ですが、「**現実離断**」と呼んでいます。

しかしながら、このように病んだ心の決定的成立が、感情メカニズムの自動的連鎖としてではなく、本人の心における能動的な動きとして成されたことは、**心の障害の治癒**についても極めて重要な示唆を与えるものになります。

なぜなら、「**自動的連鎖**」であれば**解除は不可能である一方、「自らの動き」として起きたのであれば、逆に自らによってこれを解除する可能性が示唆される**からです。

ただし、思春期におけるこの病んだ心の成立の動きは、少年少女の心においては当然、それが起きていることを理性で把握することは不可能なまま、「感情の膿」の圧力によって全く抵抗しようもなく、ほぼ自動的に起きるものと考えられます。

それを解除する道は、すでに発動された自己操縦心性の上でいくらこれを「解除しよう」と考えたところで何の意味を持つものでもなく、この心のメカニズムへの深い理解を基盤とした、特別な取り組みの先に開かれるものになります。

現実の否定から始まる意識

いずれにせよ、ここから始まる**自己操縦心性の意識**とは、実に特殊なものです。

私自身の体験を振り返った時、それは事実、**奇妙な意識状態**であったのを感じます。

それはまるで、何者かから追われて怯えて逃げている場面から始まる、悪い夢の中にいるような意識状態です。

とにかく、今の自分は安全ではない。全てがそこから始まります。そして安全を得ると同時に、何かの栄光を得ることのできるような自分が描かれます。後は、その「あるべき自分」と「現実の自分」という、分厚いガラスを隔てたような2つのイメージの間を揺れ動く意識が続きます。

全ての始まりにおいて、何から逃れようとしたのか。その前に何があったのか。

実はそこに**全ての鍵**があります。それはまだ「自分と他人」「善と悪」という論理さえ存在していなかった、幼児期の心の中で抱かれた何かです。これがハイブリッド心理学の根本主題とも言えるものになります。

自分自身によって操縦される心

自己操縦心性がもたらす意識状態の最も端的な特徴は、**感情によって足元からすくわれる圧倒度の強さ**です。これが私が「**自己操縦心性**」という名をつけた由来でもあります。

「**自己操縦**」つまり**自分自身の感情によって、自分が操縦される心の性質**です。

まるで、**自分が自分自身の感情による操り人形のようにしてしまう**のです。この表現は、心の障害にある方であれば「まさにその通り！」とお感じになるはずで



「自分自身によって操縦されてしまう」。私たちが日常使う言葉の中で、最もそれに近いのは、「**自意識過剰**」です。

変に自分を意識した感情の中で、現実的でない思考や感情を浮かべてしまう。自分自身でそれが分かっているながらも、どうすることもできず、自分をぎこちなく感じてしまいます。

実はこれも、程度が軽い自己操縦心性の表れだと考えて間違いはないでしょう。「感情の濃」が程度の差こそあれ、ほぼ全ての現代人の心の底にあるのと同様に、「自己操縦心性」も程度の差こそあれ、ほぼ全ての現代人の心はその中にあると考えることができます。

これは**脳のレベルで働く**ので、意識努力によって脱することはまずできません。事実、「自意識過剰をやめよう」がまた「自意識過剰」になってしまいます。いくらでも意識がループします。

自意識で自分を操縦している。これは何ともじれったい、不快な心理状態です。しかしそれを脱することができません。なぜなら、自分自身によってどう操られているかと言うと、まさに**自分で自分を操るように、操られている**のですから！

実は、もし自己操縦心性が軽度なのであれば、**脱する方法**があります。脱しようとしなさいことです。

自意識過剰になる場面というのは、そうなるだけの何かの課題がそこにあるのですから、自意識過剰になってしまうことについてではなく、その大元の課題そのものに意識を向けることです。

実はこのパラドックスが、本格的なハイブリッド心理学の取り組み方法においても、一貫として意味を持つものになります。

自己操縦心性の発動時の心の変調

「**自己操縦心性**」が思春期に「**病んだ心性**」として動き始める時の様子は、その後の心の障害の深刻さの違いを超えて、全く同じです。

それは一言でいえば、「**現実への違和感**」です。

自意識過剰や空想過多の中で、思春期をぎこちなく生き始めた少年少女の心に、「ある日突然」ともいうような感じで、奇妙な違和感に気づく時が訪れます。

「現実がズレている」のです。「現実がついてこない」のです。何に対してと言えば、空想に対してです。

この「現実への違和感」は、まず最初は「**現実の自分への違和感**」です。

空想した自分のようになるためのものが、自分にはない。特に、空想した「なるべき自分」になるための、「感情」が湧いてきません。「なるべき自分」になど丸つきりなれそうもない自分。

現実の自分への違和感は、暗雲の感覚とともに、「**他人への違和感**」そして「**他人と自分の関係への違和感**」へと広がっていきます。

人々が何かぶ厚いガラスを隔てたような感覚の中で感じられ、次にその違和感そのものが、回りの人々に感じ取られて、変な目を向けられるという感覚が焦りと共に心に流れてきます。どうしよう。どうしたら良くなれるんだろう。

心に**漠然とした不安**が流れ始めます。世界が崩壊する気がするような不安です。

同時に、回りの人々の、自分を見る目が異様に強烈に感じてきます。まるで電波が発生されているよ



うな強烈さです。「なるべき自分」はこうなのに、全然違う自分。どうしよう。どうしたら良くなれるの
だろう。

絶え間なしに緊迫感が流れ始めています。

こうして自己操縦心性が発動した最初の頃は、一気に心理的緊張が高まりますので、**ちょっとした心理的変調を起こしやすい時期**となります。

最も典型的なのは「**視線恐怖症**」です。後に**比較的深刻な心の障害を体験した人は、まず間違いなく思春期の一時期に「視線恐怖症」を体験している**と私は推察しています。もちろん私もそうでした。

それから大抵の場合、どうすれば自分が良くなれるのか、どのように生きればいいのかという思考を延々と繰り返す人生が始まるわけです。

かくして、人生論の本や心理学、人間関係や恋愛論と成功哲学、精神世界、セラピーや癒し、心理カウンセリングや精神科および心療内科。そうしたものが今社会に膨大に溢れているわけです。

「今を生きる」ことの喪失

心に途切れることなく流れるようになった焦りとは、「**審判の日**」に向けての焦りとでも表現できません。

それは自分が「なるべき姿」になれたかどうか、全人の目の前に晒される審判の日です。それは栄光の日であると同時に、破滅の日であるかも知れないのです。

未来とは、「天国」か「地獄」のどちらかです。自分はその「天国か地獄かレース」の出場者として、競技場に放り出された人間であり、全世界の目が向けられる場に立たされた人間と化します。外界は、彼彼女が天国に行くことを見守る聖母か、失敗し地獄へ落ちることを期待する意地悪な目のいずれかとなります。**視線恐怖症**とは、本人がこの**視線の重圧**に耐えられなくなった状態だとも言えるでしょう。

「なるべき自分」は、時間が止まった静止画のように「姿」として描かれ、その中で生きる時間を持ちません。全てがそう「なれた」か「なれないか」です。

そう「なれた」瞬間が来ない限り、「現在」は仮の時間であり、そう「なれる」瞬間に向かって、1秒でも早く走らなければならなくなります。

こうして人は、「今を生きること」を知らなくなります。

なぜ人の心はこんな道に歩み始めるのか。

まず現実の自分に立ち、その足で汗をかきながら一步一步目標に歩いて行く。そんな生き方もあり得たはずです。

そうではなく、「現実は駄目なものなのだ」という弾効を全てのスタート地点とするかのように、完璧を描いた空想の世界にまず自分の立脚点を見つけ、そこから現実の自分を見下ろすという生き方。

人の心はこれを選んだのです。

「悪魔との契約」



人間の心のこの悲劇の根源を紐解く考察は、やがて心理学を超えて、**人間の心のある原光景**へと行き着きます。

それを示唆したのが、他ならぬ**カレン・ホーナ**イでした。私がこの心理過程がただの連鎖によるものではなく、**心自らの能動的な動き**が起きていると考えた時、謎への鍵のように心に響いてきたのが、ホーナイがこの心理過程をある物語になぞらえて説明した文章でした。

物語とは、「**悪魔の契約書**」です。

ホーナイはこう述べています。私の印象では、**栄光**への衝動によって開始されるこの**神経症の過程**を最も明瞭に象徴したものが、**悪魔の契約**の物語だ。悪魔、もしくは悪を人間化した何かが、精神的もしくは物質的な問題に惑う人間に、**無限の力**を差し出して誘惑する。しかし人は無限の力を、**自分の魂を売り渡す**かさもなくば**地獄に落ちる**という**契約**の下に得るのである。

この誘惑は、精神的に豊かな人間と精神的に貧しい人間のどちらへも、2つの欲望に訴える。**絶対無限への願望**と、そして**安易な近道の魅力**である。宗教の歴史によれば、**ブッダ**や**キリスト**など人類の最も偉大な精神的指導者たちも、こうした誘惑を体験した。しかし彼らは堅固に自己自身を見据えていたため (*firmly grounded in themselves*)、それを誘惑と認識し、拒絶することができた。

この契約が求める条件とは、それにも増して、**神経症の心理過程**において人が支払わなければならない代価を象徴している。この物語の言葉で言うならば、**無限の栄光への近道**とは、**不可避にも同時に、内なる自己軽蔑と自己拷問の地獄への道でもあるのだ**。この道を選んだ時、人は**事実、魂を、真の自己を失うのである**。(島野訳、『Neurosis and Human Growth』P.39)

何が起きたのか、そして**この先に何が起きるのか**は、もはや明らかのように私には思われました。

私にはそれを示唆する**悪魔のささやき**さえ聞こえるかのようなのでした。2002年にサイトを開始し、掲載した感情メカニズム説明の中にも、それを書きました。

よし、これで契約は成立した。もう後戻りはできない。

この坂道の向こうには、お前の欲望を全て満たす素晴らしい世界があることを約束する。

ただし、この坂道を登ることを諦めたとき、お前は奈落の底に落ちる。

空想力をふんだんに使って、お前が誰よりも優れ、評価され、愛される自己像を描いて、完璧にその通りになれ。そうならない時も奈落の底行きた。邪魔する奴かいたら殺せ。そうならない原因がお前にあるのなら、自分を殺せ。

それが嫌なら自己像を描き直してもいいぞ。ただしあまりやりすぎないことだ。それはお前の人格を引き裂き、廃人にするからな。お前の勝手だが。

悪魔は真実を語りません。

人生を取り戻す道は、そして自らの魂へと帰還する道は、あるのです。

「自己操縦心性」の内部メカニズム

克服へと視野を転じるため、**自己操縦心性のさらに内部**に、最新の心理学の目を当てていきましょう。



自己操縦心性においては、感情は半夢状態の意識で動くのですから、もはや**理性による修正を試みることは、全くの無駄**です。

心の障害で起きる感情が、道徳的な「説教」や普通の「励まし」などでは全く効果なく、逆効果でさえあると良く言われます。そうなるのも無理ない話であるのはもうお分かりかと思います。

大切なのは、自己操縦心性の中で動く感情のメカニズムを正しくそして詳しく理解し、理性によって力づくで「正そう」とするのではなく、違う方法で改善させる心理学的な知恵を学び、そして歪んだ感情を生み出した大元の源泉に働きかけることです。

それが幼少期からの恐怖の蓄積であり、学童期に進んだ一連の過程です。大人になって心の障害が表面化してあわてて治そうとするのではなく、そうした大元の問題が起きる由来を知り、それに対処し得る新しい思考法や心の姿勢を学ぶことが、極めて重要です。

「歪んだ感情」そのものは、「自己操縦心性」が生み出すものではありません。「歪んだ感情」は、説明してきた幼少期からの問題と、私たち自身の誤った思考法が生み出しています。

「自己操縦心性」が単独につかさどる心の機能は、基本にはたった一つです。

「現実と空想の重みづけの逆転」です。それによって、歪んだ感情による「操り人形状態」という、最後の、ちょっとした、とは言っても決定的なつけ足しをしているに過ぎません。

これは何をお伝えしたいのかと言うと、私たち自身の意識においては、「**病んだ心が望ましくない感情を生み出している**」と感じるのですが、**事実はそうではない**ということなのです。

望ましくない感情を生み出しているのは、私たち自身の思考法です。あるいは、**私たちがありのままの自分を受け入れない姿勢が、生み出しているのです。**病んだ心は、その感情をそのまま忠実に、忠実すぎるほどに、私たちの心を動かそうとする加速をしているということなのです。

そしてそのあまりにも**「感情的で不安定な姿」**を、再び私達の思考が、駄目なものだという自己否定感情を抱かせるかも知れません。自己操縦心性は再び、それを忠実に私たち自身への圧倒的悪感情として表面化させるでしょう。

しかしながら、そうして自己操縦心性が、私たち自身の思考が生み出した感情によって、忠実に私たち自身を突き動かそうとするやり方が、**実に厄介な方法**であるわけです。

それはつまり、私たちが「空想」の中で生み出した感情が、「現実」であると思わせることによってなのですから！

ここで全てが混沌と化します。

そもそも私たちは、まず「現実」というものを見て、それについて「思考」し、それをどう感じたかという「感情」によって、次の「行動」を考え、それを「現実」に対して行ないます。

しかし自己操縦心性とは、「感情」で描いた「空想」を「現実」だと思わせる機能をします。私たちは自分自身の「感情」を「現実」と思い込み、それについて「思考」し、それをどう感じたかという「感情」によって…という時点で、「現実」が塗り変わっているのです。

一体何をどうすればいいのか、と恐らく混乱されるでしょう。無理もありません。



答えは明確で、シンプルです。しかしこの明確でシンプルな答えにたどり着くまでに、私自身もかなりの年月を要しました。まさにそれを見えなくすることが、自己操縦心性の最も得意とするトリックなのでしょ

う。明確でシンプルな答えとは、こういうことです。**5つの出来事**が連鎖していると言えます。

- 1)病んだ感情は、私たち自身が生み出したもの、あるいは来歴から持ち続けているものです。
- 2)空想と現実が逆転してしまうのは、自己操縦心性によるものです。私たちのせいではありません。
- 3)空想と現実が逆転することで圧倒度を高めた病んだ感情が、私たちの人生を破壊させてしまいます。
- 4)自己操縦心性は、私たち自身が来歴から持ち続けている感情によって、駆動されています。
- 5)私たちの意識は、自己操縦心性が働いた後で動かせることができます。つまり、自己操縦心性を意識で変えることはできません。

答えは単純です。それが具体的にどういうことなのかは、「愛」にせよ「自尊心」にせよ、具体的な感情テーマへの考察として出てくる、これからの話の全てになります。

それら全てを通して、結局出てくる単純な答えとは、「**空想と現実**」の区別については、**私たちは意識的に手を出すことはできない**ということです。**私たちに意識的にできるのは、私たち自身が感情を生み出す思考をどう方向づけるか、そして来歴から抱いた感情に、どのような姿勢で臨むかだけ**なのです。

これは「**空想と現実**」の違いについては無視せよという話ではありません。意識的にすることではない、つまり頭で考えてするのではないものに委ねるとのことなのです。

それが「入門編」でお伝えした、「**心を解き放つ**」ということです。ただ「**今を生きる**」ということです。それが「現実と空想」を自ずとふるいにかけていきます。

つまり、「**空想と現実**」の違いとは、**意識的に努力して、「知る」ことで行なうことではありません。「生きる」ことで行ないます。**

これが実際にどういうことなのかは、「実践編」で説明します。ここに「入門編」で説明した最も基本的な姿勢と、この「理論編」で説明している緻密な理解と、「実践編」で解説する実際の人生での実践という、この心理学の取り組みの3段階を一貫として貫く、**一つの答え**があるということだけ、ここでは指摘しておきましょう。

より平たい言葉でも言うておきましょう。私たちは得てして、病んだ心が示す感情の極端さと激しい動揺にばかり目を向けるのですが、そこに注意を奪われている限り、答えは見えてこないということです。

感情の強度と表現のされ方の違いには一切感わされることなく、感情の本質に目を向けることです。リストカットのような症状を通して絶望的な激しさで求められる愛と、静かな悲しみの中で希求される愛の、同じ本質に目を向けることです。そしてそれに対する、心の健康と幸福のための、一貫とした私たち自身の姿勢を、確立することです。これが答えです。

自己操縦心性の基本機能：「イメージ」を引き金にした感情

では私たちがそれによって感わされたいものになりたい、**自己操縦心性による心の内部での感情の表現機能**から理解していきましょう。



その基本的な機能とは、明らかに、「**イメージを引き金にして感情が湧く**」という、いわば心のエネルギーの通り道機能です。

この機能そのものについて言えば、**健康な心**でのその機能とは、もう本質的な違いはありません。「こんな自分に」という目標像を描き、その内容に応じてやる気が出るといったこと自体は、健康な心においてもごく自然な話です。「こうすると人はこう感じるだろう」という他人像を浮かべることについても、同じく。実際それが私達の行動のコントロールに役立っているわけです。

ここでまず、**学童期までにすでに進行している過程の基本的な影響**が加わることになります。

学童期の影響としては、否定価値の感性や受身の感性の中で、「外見見栄え」が法外な重みを帯びていることが、まず強く影響してきます。「愛」と「自尊心」も、外見見栄えを基準に感じ取られ、他人も外見見栄えにより重みが二極化します。自分に向けられる人の目のイメージは、親との関係の焼き直しを固定化したものようになります。

幼少期の影響としては、感情の膿の圧迫度にはほぼ比例するような形で、上述のイメージが基本的に過多になります。それは生活のほぼ大半を空想の中で過ごすとも言えるものになるでしょう。

こうした傾向がもたらす、この人の人生と心の成長にとっての、不利な結果が起きていることを、ここで理解しておくのがいいでしょう。それは、**ありのままの他人というものを、感じ取れなくなってくる**ということです。

人が人を知り、共感を育てていくというのは、**本来的にはイメージによってでない**ということを理解しておくのがいいことです。それはつまり、**健康な心は、イメージを使う意識そのものが少なくなる**ということです。イメージを介することなく、心を解き放った感情で人と人が触れ合う先に、真の相互理解や共感が育ちます。

これは旅行に行くという行動で例えられます。イメージを用いた思考とは、パンフレットを眺めてどんな旅行になるかと思ひ浮かべてみることです。それで良さそうだと判断したら、あとは実際に旅行に出発して楽しめます。パンフレットを眺める時間よりも、実際に旅行している時間の方がはるかに大きいのが自然な話です。

病んだ心の過程では、逆になってしまいます。パンフレットを眺めることが、旅行していることのように感じてしまうのです。

ここまでの、自己操縦心性があくまで「感情の通り道」として、健康な心におけるものと同等の機能を果している範囲で起きてくる結果です。

事実ここまでで済むものが、いわゆる「**性格傾向**」の範囲になるでしょう。

心の病理の成り立ち：切り離し感情のイメージ化

心の病理は、「イメージを引き金にした感情」という自己操縦心性の基本的な感情の通り道機能に、今まで「**切り離し**」という単純な防御機能によって意識に触れることを免れていた、**膿のような感情が流入してくる**という側面によって生まれてきます。

つまり、自己操縦心性はそうした感情の膿についても、もうこれからは切り離しではなく、何とか意



識体験可能な形でそれを本人の心に自覚させ対応を促そうとする、何らかの方策を用意することになります。

これが**破壊的な結果**になります。心の病理とは、この「切り離し感情のイメージ化」という自己操縦心性の機能によって生まれる。これがハイブリッド心理学の見解です。

これは大きく2つのものがあります。「**破滅感情のイメージ化**」と「**情動の荒廃化の反転**」です。

「破滅感情」のイメージ化

「切り離し感情のイメージ化」の1つ目のパターンが、「**破滅感情のイメージ化**」です。

これは幼少期における心を病むメカニズムの根源、「**切り離された恐怖の色彩**」の蓄積である「**感情の膿**」の意識形です。

幼少期の心においてはあまりにも破壊的であり、体験したら生きていけないような、まるで自分が人間ではないものを見るような目で見られ、世界の全てから見放されるという、ぞっとするような恐怖の色彩。その色彩にだけは意識が会おうまいと、今まで「切り離し」という単純な防御機構によって、感情というよりも脳内の毒物質のように切り分けられ蓄積したものが、こうして意識への接点を持つようになります。

その結果、この人物の空想とイメージ、そしてそれに伴って動く感情の中に、「**破滅**」というイメージと感情が登場します。そしてこの「**破滅**」というイメージと感情によって人はまさに破滅に向かうかのような行動に駆り立てられてしまう、ということが起きてきます。

これは心の障害は特になく人も含めて、ほぼ全ての現代人に作用しているメカニズムであると、ハイブリッド心理学では考えています。

「破滅」などというものは、現実には存在しません。人間が抱く幻想の中だけにあります。

根本治癒メカニズムから分る「感情の膿」の仕組み

この結論が導き出された論拠から説明しましょう。治癒のメカニズムです。

科学的思考に徹し、この社会で生きる知恵とノウハウを学び、実践を通して上達していくごとに、私たちはこの「**現実世界**」における恐怖をかなり減らすことができます。

はっきり申し上げておきますが、これは1年や2年でできる話ではありません。人生全体における勝利として、全ての人が生涯かけて目指すものそのもの話です。まず方向性を知り、それを歩むことが大切です。このための具体的な知恵とノウハウも、「実践編」で解説します。

やがて人生のある節目になり、この「**現実世界**」で強く生きることのできる自分を感じるようになる。

それでも、この「**感情の膿**」がある時、人生で大切なものに向かう時、恐怖が流れるのです。それはもはや「**現実世界**」における恐怖ではなく、「**魂の世界**」における恐怖であるかのように感じ取られるでしょう。

それでもそれが、「**現実世界**」についての恐怖ではなく、現実において「**破滅**」などというものは



という確固たる理性を築き、人生で大切なものへと積極的に行動した時、まさに膿が放出されるかのよう
に、もはや心における感情としての恐怖ではなく、身体現象としての恐怖が、どばっと流れるような
体験が起きます。

それがまるで、文字通り出した分だけ膿が減るような、心の機能さらには脳の機能の全般的改善向上
が起きるのです。これは後戻りのない改善向上であり、もはや恐れることなく人生で大切なものへと向
うことができるようになります。

これが、ハイブリッド心理学が見出した、心の障害の根本治癒メカニズムです。

「破滅」を避けようとする行動が「破滅」を作り出す

もちろん、世の人はこんな治癒メカニズムがあるとは夢にも思わないでしょうから、むしろ逆に、「破
滅」があるというイメージに自ら積極的に敏感になり、「こうなつてはいけない」と、一生懸命になって
「破滅」を避けようとする。

しかしそうして「破滅」を避けようとする行動こそが、実はまさに現実において破滅に向う事態を作
り出すという、実に皮肉ともいえる悲劇を生んでいるのが、「人間」なのです。

人が自殺するのは間違いなく、この「破滅」の観念感情が根本的由来です。これはまさに窒息するよ
うな苦しい感情なので、「死んだ方がまし」という観念が起きてしまうのです。

この「破滅を避けようとして破滅を作り出す」行動パターンを2つ説明しておきます。まずはこの畏
れにはまってしまわないようにすることが大切です。

一つは、「受身の材料」ばかりで自己像をイメージする先に起きがちな「破滅」のイメージがありま
す。自分に与えられる何かで、未来の「自分」をイメージする。それは会社での評価であったり、異性
にどう見られるかであったり、「健康」という天からの授かりものがどうなるかであったりするでしょう。
そうした「受身の材料」の合計が、自分である。

これは人生の生き方として、ちょっとアウトです。

人生はそう都合の良いことばかりで構成されるものではありません。そうした「受身の材料」は、年
齢の積み重ねと共に、むしろ何かと「取りこぼし」になっていくのが宿命のように私は感じます。

で、やがてその大多数が、幸運の女神の選に漏れ、「自分」から消えていってしまう。

この結果、八方塞りの袋小路に自分が至ったという、「破滅の感覚」になります。この手も足も出な
い窒息感が、自殺念慮などの引き金になります。

あるいは、「そうはなるまい。そのためには・・・」と自分にストレスを加えて疾走し続けた結果、身体
の健康を壊すということにもなるかも知れません。

これは「なるべき自分」の理想像をしくじることについて、感情の膿が刺激されたことによる感情イ
メージという直接的な結果である一方、実はこの「受身の材料」で自分をとらえているということが、
そもそもの問題の原因でもあります。

つまり、座って待ち続けるのではなく、自分から歩かないと、良いものもめぐってこないという、基
本的な人生の原則があります。それをただ受身に回る姿勢が、与えられたいものから自ら遠ざかる姿勢



を、実は心の底で作ってしまっている。それが八方塞がり感の真の原因であることが実に多いです。

かくして、就職したいあまりに、面接のことばかり気にする人は、自分が何をしたいかさえ忘れることで、必然的に「自分は就職なんてできない」という感情を生み出すことになります。

自分は一体何をやる人間なのか、できる人間なのかという、自分自身を始点においた思考の切り替えが、これへの効果てきめんの対処法になります。これについては「実践編」でも、「推進力ある自己像策定テクニック」などとして紹介しています。

もう一つは、「人に向けられる目」における**破滅の感覚**です。これはまさに「切り離された恐怖の色彩」が再現されたものです。全く相互理解不能な、人間の皮をかむった得体の知れないけだものを見るような、不信の目に向けられてしまったという感覚。

これは「**現実を示すものではなく心理メカニズム現象**」だとして、やり過ごす以外には良い手はありません。そうせずに「それを何とかしなければ」という衝動に突き動かされ、さらに相手に接近して「何とかする」行動が、まさに破滅的事態を招いてしまうことが多いのです。

その典型的な例が、1章でも紹介した、「キモいと言われた言葉が消えない」と小学6年女子を殺害した塾講師のケースです。

「情動の荒廃化の反転」

「切り離し感情のイメージ化」の2つ目のパターンが、「**情動の荒廃化の反転**」です。

これが、**最も破壊的な結末**を生み出すものになります。

人間の長い歴史を通して、人間と人間の間にかかる悲劇は、実はこのメカニズムが原因だとさえ、私は考えています。

まず「**情動の荒廃化**」とは、感情が怒り憎悪の側に傾き、その内容もすさんで行って、相手を傷つけ破壊することが快を帯びてくるというものです。これは人を残忍で粗暴にしてしまいます。

それが「**反転**」します。

逆に清らかになるという「浄化」が起きるわけではありません。**3つの歯車**が働きます。

(1)「**情動の荒廃化**」が起きているのは自分の心ではなく、**他人の心だ**というイメージが描かれます。つまり、残忍で粗暴で嘘に満ちているのは自分ではなく、他人です。

これが2段階による「切り離し感情のイメージ化」であることが推測されます。まず自分自身の情動が帯びた荒廃性の中でも「**情緒的に悪質で醜い色彩**」が、「**自らは望まない**」ことによって切り離されます。次にその「**情緒的な醜さの色彩**」が他人に映し出されるというメカニズムです。

(2)その**粗暴な他人を敵とすることによって、自分の心は清らかだ**という感覚が得られます。この結果、漠然と**他人全般が悪人であり、自分一人が気高い**という、実に論理性のないイメージができがちです。

(3)そしてさらに、この**感覚が単なる空想ではなく「事実」**であることを支持するものとして、**相手との関係において自分がこうむった「苦しみ」が意識強調**されます。

これは極めて強力な心理メカニズムであり、その基本的な部分は、もはや病んだ心のメカニズムとい



うよりも、**人間の心が基本的に陥る罠**と言えるでしょう。

それは「**復讐の合理化**」です。自分はこんな酷い仕打ちを受けたのだ。だから、これだけの仕返しは当然だと、さらに酷い仕打ちを相手に返します。

そうして、この地球上に、長い**人間の戦争の歴史**があります。

しかしその中に病んだ心のメカニズムが介在するにつれて、**自己処罰感情による苦しみと、快を帯びた荒廃化衝動**が、手を組んでしまうのです。

荒廃化した怒り衝動が激しくなればなるほど、この「直せない自分の感情」への自己処罰感情による苦しみはやはり激しくなります。一方でそれを自己操縦心性は「人が自分を糾弾した苦しみ」というイメージとして映し出します。

そして他人への報復的破壊攻撃衝動が、その苦しみによって合理化されます。

事実それはもはや「合理化」といえるほど浅はかなものでさえありません。なぜなら「**こうむった苦しみ**」が復讐破壊の「**快**」を相殺し、意識の上では「**快**」のためではなく、「**正しい**」から復讐するとなるのです！

この人間の心が実際にどのように荒廃化しているのかは、もうその意識感情で測ることはできず、実際に行われた行動全体の構図によって示されます。

心に残された健康な部分が多ければ、当然その構図が自分でも分かります。そしてあまりに自分が心の狭い姿であったかに、再び自己嫌悪感情を感じるというのが、典型的な流れになります。しかし怒り破壊に向かった後に「反省」したところで、心は変わることはありません。「**正しければ怒る**」という誤った思考法から**根本的に見なおす**ことが、まず脱するための第一歩です。

「情動の荒廃化の反転」のメカニズムの最も悲劇的な表れの例が、2007年に**米バージニア工科大学で起きた米国史上最悪の銃乱射事件**でした。

チョ・スンヒ容疑者は、裕福な人々への憎悪を抱いていたことが知られています。「俺にこんなことをさせたのはお前らだ！」と。

確かに彼は、心ない^{いじ}虐めの言葉を、「事実」として学童期に受けていたかも知れません。しかし自分が「言葉で受けた暴力」と、自分が成そうとした銃乱射殺害という「身体的破壊攻撃」は、それだけを比較するのであれば、あまりにも釣り合わないことは、彼自身でも分かったはずで。

それでもなぜ彼はあのような行動に駆り立てられたのか。それは、**彼とは何の関係もない、穏やかな表情で大学を歩く全ての他人さえも、そのような行動によって復讐反撃するに十分値する、残忍で暴力的な感情を抱いているという幻想的なイメージが、彼の心を覆っていた**ことが推測されます。

つまり、彼にとって、他人は彼自身よりもさらに残忍な存在として映っていたのです。

「すさんだ残忍性」とともに、「**浅ましい見せかけ**」も「反転」しやすいものの代表です。

心の障害傾向が深刻化したケースでは、大抵、**世界の全ての人間が「おぞましいニセモノ」だ**という**幻想的な感覚**におおわれている様子が観察されます。

この延長上で多少風変わりな心理も典型的に起きます。いたいけな幼児や少女に、「自分が可愛いことを分かっている不気味さ」を感じると言うのです。恐らくそこに「**おぞましい見せかけ感情**」を映し見



ているというメカニズムが考えられます。

「怒り発作」への帰結

こうした「情動の荒廃化の反転」と「破滅感情のイメージ化」が組み合わさることで、今までの**心理メカニズムの全てが、ある収束点へと向かいやすくなります。**

「怒りの発作」です。

それがどんな不合理なメカニズムによって起きるのかをしっかりと理解することが、それに流されるのを防止するのに役立つでしょう。

その「収束」とは、**残忍で粗暴で利己的な他人が、自分を何か理解不能で駄目な人間だというような目を向けてきて、自分が破滅に向かわされている、という構図のイメージ**です。

そして幼少期から蓄積した恐怖のストレスをバネにした、追いつめられた獣のような直情的な怒りが発作のように噴出します。

まずはこれが、「現実に対応した感情」などではなく、「心理メカニズム現象」なのだという、自分の感情を客観的に見る目が大切です。ここから、病んだ心の根本的な克服への道が始まります。

「感情の強制」と「自己像」の破綻

心が病むメカニズムの、この先の結末まで話しましょう。

最初に起きた問題があるところであれば、程度の差はあれ全て同じ形になる、基本的な流れです。今までの「誤った心の使い方」が引き起こす問題を一通り理解して頂いた上で、「正しい心の使い方」を理解するための準備としたいと思います。

「自己操縦心性」の機能とは、今まで説明したように、人が抱く、もしくは来歴の中で抱えつづけてきた、あるいは今まで「切り離し」によって意識に触れることを防御していた感情を、「イメージを引き金にした感情」という通り道によって表現し、そこに「感情の膿」の圧迫による「現実と空想の逆転」をほどこし、感情によって足元からすくわれる強度を増すというものになります。

ここにもう一つ、人間にもとからそなわる心の機能からの流れが合流してきます。

それは「感情の強制」という心の機能です。

これ自体は、健康な心にも存在する機能です。そして健康な心においても、「感情の強制」は、「イメージ」を活用することによって成されます。

たとえばスポーツの試合に臨んで、自分の心を鼓舞します。悲しいことがあって涙を流していても、人前に出る時には、相手への配慮から明るい笑顔を保ちます。それぞれ、気合の入った自分を、気分の回復した自分をイメージして、それを型枠にして自分の心を押し出す、という感じ。

人間の脳には多少そんなことが可能だという高度な機能があります。それを使うよう、人に促すのが「励まし」です。「頑張って」と。

ただしこの「感情の強制」には、ストレスが伴うという難点があります。

その結果、原則として長続きしません。「感情の強制」は、言わば心の無酸素運動です。全力で走る短



距離走にたとえられ、それに比喻される通り、せいぜい数分程度に収めるのが心の健康には望ましいものです。まずそれを呼び水程度に使い、あとはごく自然な自分の感情に任せるのが、心の健康に良いことです。

問題は、私たち現代人が、「なるべき自分」になるために、この「感情の強制」を使うことにあまりにも頼りすぎている人生を送っていることです。

その結果は、子供の頃から良くない姿勢を続けていたために、骨が曲がってしまうようなことが起きてきます。

これもやはり典型的な流れがあり、「なるべき自分」になれているという高揚した自意識の期間が人それぞれ多少あった後に、「なるべき自分」のための感情が湧き出なくなったという暗雲の感覚を境目に、心の障害の兆候が表面化してくるのが大抵です。

次第に、自分への強制によって湧き出させようとする生き生きした感情は湧いて来ず、ストレスばかりが蓄積してきます。それに対する反発と抵抗が、生理的なレベルで起きてきます。生理的な抵抗感や無気力感です。

それを再び、「なるべき自分」からの自己処罰感情で叩く、ということになるかも知れません。

自己処罰感情を嫌い、「なるべき自分」を取り下げるという心の動きも起きてきます。ところがとんでもないことに、自己処罰感情のエネルギーだけは働き続けるという事態になることは、前章で述べた通りです。

こうした**「感情の強制」の過程全体が、自己操縦心性に取り込まれる**ということが起きます。

始めは自分で意識して「イメージ」を使って感情の強制をしていたものが、やがて自己操縦心性によって勝手に描かれる「イメージ」によって、操り人形のように、自分に強制を加え、それに反発するという翻弄状態に向かいます。自らが自らに加えたストレスは、利己的で粗暴な他人と、その集団として構成される社会が、それに従わない自分を破滅させようとする脅迫のストレスと化します。

この先の流れは、もやは詳しく追うにおよびません。あるのは、**感情の強制と自己像の破綻**を繰り返す中で、内面はもはや**「大混乱」**の一文字のみとなり、あとは絶望的な必死さで自分を鞭打つか、強制への反発と抵抗の中で、自分を見捨てた社会への憎しみをつのらせるかという、「既定」とも言える流れに向かいます。

克服への方向性

最後の結末の部分はきわめて短く書きました。実際は、これらの心理メカニズム過程の「感情内容」として、**「愛」と「自尊心」**が交差してくるという様相になります。

このあと、この2つの大きな感情テーマからの大局的な流れを、それぞれ詳しく説明していきます。

ただし**心が病むメカニズムの歯車**は、前章とこの章で説明したものが**基本的には全て**です。多くの精神医学や心理学が目にするのは、主にこのあとの心の混乱によって社会生活や家庭生活が妨げられるほど深刻化した**結末の姿**です。そして沢山の**「症状」**を分類して、沢山の**「診断名」**をつける。

しかし結末段階に注目しても、克服への糸口は何も見えないと私は考えています。



多様な結末の前に、同じ一つのメカニズムが動いています。それが、「心が病むメカニズム」という、人間の心のメカニズムの一つの側面なのです。

事実、心の障害が表面化した時に人が注意を向けるのは、幼少期という問題の始まりと、思春期に至り発動した心の病理だけです。

しかしそれは病んだ心の表面に過ぎません。**表に見えるそれら病理の歯車の回転を駆動しているのは、むしろ前章で学童期に進むものとして説明した、私たち人間のごく基本的な思考における歪みの方なのです。**

その最たるものが、「正しければ怒って当然だ」という怒りに頼る思考法、そして「正しい者が望む資格がある」という心の癌細胞、「望む資格思考」でした。それによって、人は「自らは望まない」という自らについた嘘の中で、情動の荒廃化へと向かいながら、もはや一貫性さえ失った「あるべき姿」をめぐるストレスと怒りの洪水に覆われていくのです。

話をそこからの**克服と解決への道**へと移しましょう。

まず間違った姿勢の典型的なものがあります。それはこうして病んだ心を、「こんな心では駄目だ」「こんな感情になっては駄目だ」「この感情を何とかしなければ」と考える姿勢の中で、心の障害を「理解して治そう」とする姿勢です。

実はまさにそれこそが、心が病むメカニズムの最後の続きなのです。

それがまさに、自分で自分を追い立て、そして自分から逃げたくなり自分を見失うという、全く同じことの繰り返しになります。そして絶望に至り、「こんな心になったのは親のせいだ」「いじめに遭ったから心が壊れたのだ」と過去への憎悪に駆られます。

正しい克服への道は、何よりも、表面に現れる感情を良くしようと躍起になるのではなく、感情が起きるメカニズムを正しく知り、感情の大元になる思考法や生きる姿勢を変えていくと共に、病んだ心のメカニズムの歯車を回す原動力となったものとは全く異なる、「心の使い方」を知って実践することです。

そのために、ハイブリッド心理学では「**感情と行動の分離**」という、感情はいったん内面だけにとどめ、行動は建設的なもののみにする**姿勢**を第一歩とした、体系的な実践を定義しています。

これは、特に心の障害がなくても、全ての現代人の心の成長と幸福に役立つことができるものであることを、私は確信しています。

一方、心の障害が深刻な場合は、さらに**専門的な心理学的取り組み**が役に立つでしょう。それは幼少期からの蓄積と変形によって、もはや自分自身でも何を感じ考えているのか分からないような**心の紛糾状態**を、感情メカニズム理論の助けを得て、ひとつひとつ解きほぐしていく**実践**になります。

これは基本的には「精神分析」の取り組みになりますが、ハイブリッド心理学ではそれをより日常的な感覚で分かりやすいものにした、「**感情分析**」という実践を定義しています。

内面における「自己の再生」へ



そうしたハイブリッド心理学の取り組み実践によって、全ての心の障害が根本的に治癒解決し得るか。

言えるのは、**ハイブリッド心理学はあくまで「自らによる心の成長」のための心理学だ**ということです。**心の障害の「治療法」つまり「療法」ではありません。**

「療法」という時、それは「療法」を「施される」者が「施す」者の言う通りにするということを指します。「こうすれば良くなりますよ」と、言われた通りに実践するのが「**心理療法**」です。

ハイブリッド心理学はそのようなものではありません。あくまで、自ら考え、自らの意志によって、自らの心の使い方と、自らの人生の生き方を「選択」するための、手助けをするための心理学です。

従って、どのような心の障害がどのように根本解決するかは、結局のところこの心理学に取り組みられる方自身が、**自分の問題をどのように捉え、どうしたいか考える、意志**にまず依存します。

それでも言えるのは、深刻な心の障害からの取り組みであっても、「自らによる心の成長」の先に、**病んだ心が根本的に突破される、特別な現象**があるということです。

「現象」などという言葉を使った通り、それはもはや意識して「実践」することではありません。実践による「心の成長」が、意識努力を超えた心の深層において、病んだ心を根底からつき破り、**病んだ心を崩壊させるような「現象」**が起きるのです。

これをハイブリッド心理学では「**自己操縦心性の崩壊**」と呼んでいます。

この時、感情は良くなるのではなく、逆に**深刻な悪化**であるかのような姿を見せます。それは「**完全なる絶望**」とも言うべき状態です。

しかしこれこそが、**今まで心の土台となっていた病んだ心性を、心が根底から捨て去ろうとしていることの、意識表現**になります。事実この感情悪化は、必ず短期間で終わり、そのあとに「**脳の構造が変化した**」としか考えられないほどの、**開放感に満ちた「未知」の心の状態**が現れます。

私自身がそれを体験し、その詳しい描写を、『**悲しみの彼方への旅**』に小説化しました。

また、この心理学に取り組みられている方々においても、すでにこうした体験を持つ方が出始めています。幾つかの事例を「実践編」で紹介します。

実はこの「自己操縦心性の崩壊」という現象は、時折私たちが耳にする、**人が死に直面することで根本的に生き方が変化する**という話と、実に良く似た変化です。

実は本質においては同じものではないかと、私は考えています。この心理学においてはそれを、現実の臨死体験という危険なしに、安全な心理学的な技術として追求します。

つまりそれは**内面における「自己の再生」**です。一度今までの自己において死に、新たなる自己で生きるということです。

これはあくまで深刻な心の障害があった場合のケースですが、この「再生」の視点は、それ以外でも案外多くの現代人にとって、「**新たなる生き方**」を模索する上で役に立つものなのかも知れません。

病んだ心から健康な心への道



ハイブリッド心理学は、さらに深遠な領域へと考察を進めています。

「再生」の根底には、「生」と「死」というテーマがあり、「命」というテーマがあります。そしてそれが「病んだ心から健康な心への道」に深く関わるものである時、全てが一つの連綿とした流れの中にあることが浮かんできます。

それは「心」と「魂」というテーマです。人の心がこの世に生まれ、生涯を通じて変遷する中で、その根底に、私たちが目で見ることにはできない、「魂」というものがあり、そのあり方に一貫とした「摂理」とも言うべきものが見えてきます。

これは今まで、主に宗教や哲学においてのみ論じられてきたテーマですが、ハイブリッド心理学ではあくまでそれを、心のメカニズム、つまり脳のメカニズムとして考えます。そして**そのDNAに刻まれた「成長」の摂理に従うことが、心の健康と幸福への医学的な近道**のようであるように感じます。

「病んだ心から健康な心への道」における細かい実践の全てが、それに符号するものであることも、この心理学では見出しています。

それは「愛」と「自尊心」をめぐる、人間の魂の変遷と言えるでしょう。

人間の心におけるこの2大テーマについて次に理解し、この「魂」の歩む道のりへの入り口としたいと思います。



4章 「愛」と「真実」の混乱と喪失-1

一魂が抱いた愛への願いと憎しみ

心の問題の始まり

「愛」は本来、私たちの心がそれによって満たされ、人生が豊かになるための、最も大きな感情であるはずだったと感ずります。

しかし人は現代社会において、「愛」を求めて自分自身を見失い、傷つけ合い、破滅する。「愛」はそんな心の罠のようなものにも見えます。

この心の歯車の狂いは、一体どこで生まれたのでしょうか。

事実「心が病む」という問題は、その全てが人間の幼少期における「愛への挫折」から始まっていると考えることができます。

それは、大きな存在に優しい目で見守られ、温かい愛で包まれるべきであった自分が、現実にはそうではなかったという、「この世界に生まれたことにおける根源的な挫折」です。それが、もはや意識体験の許容量すら超えた恐怖とともに、この人間の心の底深くに置き去りにされたのです。

それが、**全ての問題の始まり**です。

子供の頃に親から適切な愛情を十分に受けなかったことの、心への悪影響は、すでに多くの心理学で指摘されています。

また、心の障害に悩む多くの方が、「子供の頃に愛されずに育った」と語ります。それが、自分の心の問題の根深さを確実に示すことであるかのように。

しかし問題の根はそこにあるのではないと、ハイブリッド心理学では考えています。

真の問題の根は、「愛されなかった」と語る心の裏で、この人が自分自身を肯定できていないことです。

つまり「愛されなかった」ことが問題なのではなく、それによって「自分自身を肯定できなくなった」ことが、問題なのです。

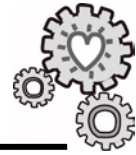
幼児期-愛されることが自己肯定であった心の世界-

「自分は親に愛されなかった」。そう語って押し沈んだ表情にある人の、実際の心の中で動いている歯車はきわめて複雑です。

まず**結論**から述べましょう。

「**幼少期**」の「**自他未分離**」の混然とした心の中で、「愛される」ことは「自分自身を肯定する」ことを意味します。自分を愛する大きな目が「他人」だという意識はまだなく、それは世界が自分を愛しているということであり、「生」が自分を肯定しているということです。だからそれは自分が自分を肯定していることでもあります。

そうではなく「愛されない」時、それは「生」における**拒絶**となります。拒絶してくるのが「他人」



だという意識はなく、ただ自分が「生」において「拒絶された者」だという感情だけが、この幼い心に刻まれます。それは「誰」が「なぜ」自分を拒絶したという、「論理性」を持たない感情です。

これが2章でも説明した「根源的自己否定感情」です。

学童期—愛されることに依存しない自尊心への歩み—

大きな節目が「学童期」の始まりに起きます。3、4歳頃の、「自分」という意識つまり「自意識」の登場です。

「愛」における最大の節目は、実はこの人生の極めて早期にあります。思春期ではありません。

思春期は、この節目から始まった問題の切迫度が急激に高まり、この節目から始まる歯車の狂いが支えきれなくなり、心の障害が表面化するというだけに過ぎません。

「自意識」の登場によって人の心に起きる、「愛」における最大の節目とは何か。

それは「愛」と「自尊心」の分離です。

自意識がまだない時、愛されることは自分を肯定することと同じでした。自意識の登場によって、自分を肯定できるかどうかは、愛とは別の問題としても存在し得るようになってくるのです。

ですから、3、4歳頃の子供から、何でも自分でやりたがるといった行動が出てきます。愛され褒めそやされることによってではなく、競争して人に勝つことで自尊心を感じているらしい様子などが、見られるようになってきます。

たとえばこの話を私のインターネット・サイトの掲示板に載せた時、読者の方がこんなことを書いてくれました。

たまたま昨日、5歳の娘とカルタ取りをして遊んだ時に気がついたことがありました。

私は札を読みながら取り札を探すのですが、そこは大人なので子供より先に見つけてしまいます。でも、わざと分かっているながら取らなかつたりして、子供を立ててやろうとしていました。

すると最初は得意になっていた子供も、それに気がつき、「ママもちゃんと取って！」と言い始めました。でも、圧勝しても仕方がないので、手加減しながらやっていました。

で、彼女が札を取った時、私に聞くのです、「ママも見つけたのに私の方が早かった？」と。

「うん、うん。あっと思ったら、もうアンタが取ってたから、ママ悔しかった～」と答えると、得意満面。

ここから思うのが、「自尊心の獲得」は、「愛情の獲得」よりも自分で何かができるようになることに由来するのではないか、ということです。

さすが現役のママさん、観察が鋭いですね、と私も同意した次第です。

子供はまだしばらくの間は、愛に支えられることを、前に進むためには必要とするでしょう。しかしそれからの勉学やさまざまな活動が、愛に依存することなく自尊心を持てるという目標に向かっての歩みだと言えます。

人間社会にはそれだけ学ぶべきことが山のようにあり、やがてこの社会において「優れた者」になれることが、身近な者から愛されることに代わる、自尊心のための大きな基盤になるわけです。

思春期—自立した自尊心への要請—



「思春期」において、「自尊心」への要請が一気に高まります。「自立」という、脳のDNAに刻まれた課題が作用し始めることで。

ここで、**極めて重大な問題**が起きます。「根源的自己否定感情」を心の底に抱え、愛されることによる自己肯定を見失ったまま生きてきた個人の心には、「愛されないと自己肯定できない」という心理状態が残り続けていることです。そこでは、「**自尊心のためには愛が必要**」です。

一方で、脳のDNAは別の言葉を語っています。「**愛されることに依存しない自尊心が必要**」だと。

これはもう完全なるパッシング状態です。愛されないと自尊心を感じるができないのですが、そんな姿がまさに新たな自尊心への要請を損なったものになってきます。

心を病むメカニズムは人間の心のメカニズムの一面であり、多分に全ての現代人が程度の差はあれそれを持っていることを考える時、多くの少年少女が思春期になって抱く心の混乱は、これに符合する話であるのを感じられる方は少なくないと思います。

「愛」の問題は決して単独で見ることではできません。それは常に「**自尊心**」と絡み合い、その2つがおりなす綾の中にあります。それが人間の心なのです。

「愛情要求症候群」

心を病むメカニズムが、「愛」のあり方に影を投げかける様子を、「**愛情要求症候群**」と呼ぶことができます。

ここで「**症候**」とは、細かいメカニズムの話ではなく、表面に現れる主な特徴だということです。

まずは**私たちが一般に「愛」と呼んでいる人間の感情や行動のあり方が、心を病むメカニズムの中で何かの変形を帯びるらしい**という、ごく心の表面に表れる現象を整理しておきたいと思います。

それで言うならば、実は私たちがそれを病んだ心の兆候だとは全く考えないまま、ということは、それが**あまりにも現代人において「普通」になっていながらも、真に健康な心における「愛」とはどうも異なっている側面が**、「愛」という言葉によって語られていることを、ここで最初に指摘することができるかも知れません。

それがまさに、この「**愛情要求**」という言葉で表現されています。

つまり、「愛」が、「愛情を求める」もしくは「愛情が欲しいと感じる」というように、まるで金品を欲しがると似た構図での、「**自分に与えられるもの**」として**イメージ**されていることです。

事実、現代社会の中で、多くの人々が、そうして「愛」を求めているのでしょう。事実それは比喩にとどまらず、「愛」が**金品化している側面と、それによって成り立っている職業**さえあるのが現代社会です。

これが、「愛情要求症候群」の、いわば「**基本症候**」です。

この基本症候がどのように病んだ心の歯車として位置づけられるのかは、「愛情要求」という複合語の表現ではない、**根源的な「愛」**をこのあと理解することで、同時に見えてくるでしょう。



ここでは先に、この基本症候からさらに進んで、「愛」のあり方に病んだ性質が明瞭になってくる症候を、3つ説明したいと思います。「愛情要求症候」と呼ぶ時はこれを指すものとします。

愛情要求症候—1：心理的安定の「愛」への依存

愛情要求症候の1つ目は、愛のあり方に病んだ性質が含まれているのを人がまず感じ取る、最も基本的な症候です。

それは、**心理的安定を「愛」に依存するようになる**、という傾向です。

逆に言うと、「愛」が得られないと**心理的に不安定になる**、という傾向です。

これは**積極形**と**消極形**という、2つのパターンで理解することができます。

積極形では、それがないと自分が不安定になるものとしての「愛」を、その通りに自分が求めていることを積極的に認めて、「愛」を求める行動に出るといふものになります。

心の底流には「身を削るような寂しさと空虚感」が常に流れており、「愛」はそれを埋めて消し去ってくれる、魔法の薬です。

さらにこの底流に絶えることのない自己否定感と自己嫌悪感がある場合、少しでも「自分が必要とされる」ことが救いの麻薬であるかのように、「愛してくれる」相手を求めて揺れ動くという姿になります。これが深刻に進むと、依存恋愛やセックス依存として人の目にも触れるようになってきます。

消極形では、こうした愛情要求を自分から積極的に認めることはありません。しかし人からのちよつとした拒絶に出会うと、たまらない憂うつ感や苛立ちにおおわれてしまうという形になります。

この、愛情要求の積極形と消極形という違いに注目しただけでも、これらの底に「**自尊心**」のベクトルが複雑に交差してきているのを推し量ることができます。

消極形では、愛情要求を認めること自体については、**屈辱感**が伴うケースがかなりあります。それが心の中で抱く愛情願望を、他者へと表現することへの抑圧が生まれ、この人を愛から遠ざけることもあるでしょう。

積極形では、外見的には比較的素直な愛情願望表現に見えても、内面においては**屈辱を自ら踏み潰した「隷従」や、性的関係を求めて自暴自棄的に自分を「墮とす」という心の動き**が起きていることを考えるのが、まずは正しい理解につながるように感じます。それがどこかで、一転して爆発的な憎悪が表出される火種になります。

こうした心理傾向の内部感情メカニズムは、極めて複雑です。そのフルセットを展開することは、この本の目的ではありません。

ここでは、**治癒克服への取り組み**においては、こうした複雑な内部感情メカニズムを一つ一つ丁寧に確認していく地道な作業が大切であることをお伝えしておきます。「感情分析」の実践がそれになります。

愛情要求症候—2：自己人格の相手依存

愛情要求症候の2つ目は、愛のあり方が病んでいるというよりも、愛に向き合うことで、心を病んでいることが明瞭化する側面と言える症候です。



それは、**自分の人格のあり方を相手に依存するという傾向**です。

心の表面においては、それは**思考や感情を相手に依存するという傾向**に見えます。

相手に対する自分の考えや気持ちを、自分で決めることができません。まず相手から自分がどう見られ、どう感じられているかを、示してもらうことが必要に感じます。

相手への肯定的な感情を抱けることがこの人にとりどれだけ重要と感じるかには段階的ケースがあるとして、**そのためにはまずもって相手から自分が肯定的に見られること、見られ続けることが、絶対条件**になります。

この結果、この人は相手に対して常に、「腹をさぐる」つまり本当は自分に否定的な感情を持っているのではないかという猜疑心に駆られるがちです。それをどう本人が自覚し行動化するかもケースバイケースです。

こうした表面の下に、「**人格の分裂**」という病んだ心の問題があります。

つまり、より根本的には、この症候においては、**人は思考と感情を相手に依存するにとどまらず、自己の人格を相手に依存することになる**ということです。分裂した人格の中の、どれを選ぶかを相手に依存するような形に、まずはなるでしょう。

本人はそのことを、まず自覚していません。自覚するのは治癒克服の取り組みへの入り口に立つ時です。

自己人格を相手に依存していると自覚する代わりに、**この人は、相手をいかに「信用できるか」という思考の課題のように感じます**。

相手は、自分が「友好的で素直な自分」であり続けるのを支えるような、暖かい目を、常に自分に向けている必要があります。相手がこの「**義務**」をおろそかにして、自分とは別の友人と一緒にいたり、暖かい表情を一瞬でもやめたりすると、この人の心は疑心の暗雲におおわれます。

そして「友好的な感情」は湧き出すのが困難となり、相手との関係が途切れがちになり、やがて相手から自分への好意が消えているのがはっきりしてくると、「**裏切られた**」と、憎しみに駆られるという流れが典型的なものとなります。

こうした傾向が対人姿勢の全般におよぶと、この人は「**人間不信**」に悩むようになります。

こうあるべきなのに…。しかし人は…。人間なんて信じられない。

この思考は大抵、お決まりの言葉で終わります。**こんな自分が大嫌いだ**、と。

ここでは、「**善悪**」の思考が「愛」に影を投げかけているのを見ることができます。

「愛」はそこで、もはや命の純粋な輝きであることをやめ、硬い儀礼と化しています。

その先に、人はしばしば、「愛とは何か友情とは何か」という**難解な哲学的疑問**を抱き始めます。

やがて「愛とは相手を疑わないこと」などと考えて自分を律しようとしたりもするのですが、同時に、自分が間抜けなお人よしのようにも感じられて、孤独を選ぶ哲学へと揺れ動いたりもします。

そして再び「人を信頼するとは一体どうゆうことなんだ」と悩むのですが、その問いに答えが出ることは、永遠にありません。問いが出るずっと前に、すでに道からそれているからです。

そして、真の問題は「愛」ではなく、この人の「自己」そのものにあるからです。



「相手への人格依存」の底にひそむ「自己放棄」

心の障害傾向が比較的深刻になった段階で、この「相手への自己人格依存」の一症候として、**相手の思考をそのまま自分の思考だと思いこもうとする心の動き**が、無意識のうちに出てきます。

その内容は、ものごとの善悪、生き方や仕事の姿勢などの考え方、さらに趣味嗜好といった日常全般の思考にまでおよび得ます。

この傾向自体が実際にこの人の対人生活にどう現れるかは、これもケースバイケースです。

一方、それがごく僅かな範囲であろうと、それとも広範囲におよぼうとも、この傾向があるところにおいて共通して言えるのは、背景として人生の初期おそらく学童期の初期あたりに、「**自己放棄**」が起きていることです。本人によるこの自覚が、やはり治癒克服へのスタートラインとして重要なものになるでしょう。

この「**自己放棄**」にも、主に「感情」の側面におさまるものと、「知性思考」にまでおよぶものと、多少ケースの違いがあります。後者の方が深刻度を増します。

感情のレベルにおいては、「**感情の切り捨て**」になります。つまりこの現実世界を生きるにあたって自分の感情なんてものは誰にも大切にされないし、何の役に立つものでもないという、深い断念が成されるというものです。

知性思考のレベルにおいては、「自分で考えることは無駄」と、**知性思考そのものの広範囲な放棄**が起きてしまうのが、最も深刻な話になるでしょう。自己内面の混乱を自ら克服する道が閉ざされてしまうからです。最も重度の高い「**精神障害**」は、この先に起きるのではないかと私は感じています。

もちろん一般的な心の障害ではそこまで行かず、主に自分の人生の生き方を方向づけるための**価値観や善悪観の領域**において、自己独自の知性思考を築くことをやめてしまうという姿になるように感じます。

すると、人が生きる上で極めて重要な「**価値観**」というものが、その人にとっては、「そう考えている様子を人に見せる」という、「**飾り**」のようなもの**に**感じられてきてしまいます。その結果、自分で考え自分で決断することによってしか導くことのできない「**自分の人生**」と「**自分の幸福**」を、見失ってしまいます。

愛情要求症候-3:「病んだ幻想世界」という「愛」

愛情要求症候の3つ目に至り、人はそれをはっきりと、「**愛**」の問題ではなく「**心の病理**」の問題として認識するようになります。

しかしハイブリッド心理学では、まあ歌謡曲の台詞ではありませんが「それも愛」なのであり、むしろそこにこそ、**心の病理が根本的に「愛」の中にある**ことが示されているものと考えています。

その症候とは、他ならぬ心の病理の本尊とも言える「**論理性の歪み**」です。

それは人の目に、人が愛を求め期待する感情と思考の全体を次第におおってくる、「現実から乖離した幻想的な論理性の歪み」として映ります。人はそれを、心の病理に巻き込まれて、愛をめぐる論理性が



歪むのだと感じます。

そうではありません。「**論理性の歪み**」そのものが、「愛」なのです。

ここでは、そのごく表面の現象面から見ていきましょう。

その最も鮮烈な表れが、たとえば町田市の女子高生殺害事件の犯人少年の言葉でした。「悪いことしてないのに無視されたから殺した」。

「実践編」に事例として紹介する相談者の方からも、似たような言葉が私に伝えられたことがあります。「自分に無視される義務はないはず」だと。自分だけが人から親しくされないことへの怒りの中からです。

ここでは、「論理性の歪み」とは、あまりにも一方的に自分に愛情や好意が与えられることが、「あるべき世界」として描かれているということと言えるでしょう。それは親と乳飲み子との間には成立したであろう関係が、成長後の現在の自分において今あるべきだという論理の構図が考えられます。

その「あるべき世界」通りであることをしくじった他人への、**激しい怒りと憎悪**が湧き起っています。

「論理性の歪み」が深刻化するもう一つの方向性が、「**幻覚**」や「**幻聴**」といった重度の心の障害症状でした。

そこでは「**現実覚醒レベルの低下**」が重篤に起きており、実際のところ起きながらにして夢の中にあるような事態が考えられます。

一方その「夢」の中で描かれるものとは、**現実的な論理性をすべて取り払った先にある、幾つかの感情の象徴**のように思われます。それはやはり親と乳飲み子の間にあるような「愛」であり、それを損なった世界への「**憎しみ**」であり、「**全く相互理解不可能**」な「**異形なる他人**」といったものです。

そこには、心の障害の原点としてこの心理学が考える、**自他未分離世界から分離世界へと意識が変遷する過程で起きた、「生から受けた拒絶**」という悲劇の構図が見えてきます。

病んだ心が抱く憎しみの先に、愛を求める乳飲み子のような心理が見えます。これはバージニア工科大銃乱射事件のチョ容疑者のような姿においても同じです。

まだ自分と他人の区別さえ良くできていないような、人生のより早期の段階において、彼の心の問題がいわば「固着」していたからこそ、彼の憎しみは世界の無差別な人々に向けられたのです。

人間の心の起源へ

なぜこのようなことが起きるのか。

この考察は、**人間の心がどのように成り立つのかという起源**へと、私たちの関心をいざなうように感じます。それは同時に、「**愛**」の**起源**へのいざないでもあるでしょう。

私にとってこの問題がはっきりと整理の対象になったのは、2004年の夏頃のことでした。

それまで、2002年にこの心理学を整理し始めた私にとっても、「**愛**」はまだ「**相手への肯定的感情**」という漠然とした一くくりに捉えるものでしかありませんでした。

これは私自身が「愛」についてまだ人生の途上だったという背景もありました。私はこの心理学を、私自身そして他の人々の実際の「人生の体験」だけを実証として構築しています。



やがて私が私自身の愛のあり方を模索する中で、全力を尽くしてそれに向う歩みが、私の心を成長させ、今まで見えなかったさまざまなことが見えるようになってきました。

そんな中、2004年の夏、私はある深刻な人格障害傾向を持つ女性への、メールを主に使ったの濃い援助体験を持つことになりました。

その中で、私はさらに**私自身の中の未知の愛の感情**に出会い、この**愛の起源の謎**を解く、一つの奇跡のような日々を体験することになったのです。

「愛」とは何か

「Y子さん」としておきましょう。

彼女は結婚生活に心を満たされぬまま、他の男性との恋に落ちていました。それは運命的な恋として彼女の心に映る一方、その男性のちょっとした冷たい言葉などを前に、彼女の心は激しくバランスを崩し、破壊的な憎悪によって見境がつかなくなるという問題を起こしていたのです。

それは相手との関係のみではなく、彼女の家庭、そして彼女自身の人生の全てを、危機へと陥らせていました。

当時の私には、自分の心理学が心の障害を解決し得ることへの過信が少しあったと感じます。「**ハイブリッド心理療法**」なるものを掲げ、いずれ新進の心理カウンセラーとして社会に打って出る自分。もちろん今はそんな気分もなく、この心理学をもう「心理療法」とは呼んでいないことは、前章でお伝えした通りです。

そんな野心ともつかぬものを背景にしてかしないでか、私はY子さんを救うことへの情熱に駆られました。Y子さんも、すぐに私の言葉を神の声として慕ってくるようになります。この頃私はかなりの結婚願望を抱いていたこともあり、それは次第に、この私自身にも良く似た感性を持った女性への、**個人的な異性愛の感情**さえ抱かせるに至ったのです。

ここまで濃い援助体験を持つことは、この先にも後にも、もう私の人生にはないでしょう。のちに私がこの心理学から「**心理療法**」の名を取り外したのも、実はこの援助体験での「失敗」を踏まえてのことで、彼女への援助が終わろうとした日のことでした。

その時私ははっきりと感じたのです。これは「療法」などではないのだ、と。

カウンセラーの立場を明らかに越えた私の感情は、私に、彼女の人生そのものを引き受けてもいいという覚悟さえ抱かせていました。男性との決別も選択肢に含まれる状況だ。どうせ依存するのであれば、僕に依存してもらおうがいい。私はその気持ちを彼女に短い言葉で伝えます。

期待とは裏腹に、彼女の心はさらに深くバランスを崩しました。

Y子さんと私が強く連携した歩みに向かったのは、実はそこからでした。

私は自分の間違いに気づいたのです。**彼女の感情は、依存恋愛ではない**と。それは私自身が、私自身の心の闇の世界から、今のこの明るい世界に戻ってくるまで、遠く輝く一点の恒星のように私を導き続けた愛と、同じものだったのです。それは明らかに**真の愛**でした。

私はそれについて電話も介して深くY子さんと話し合い、やがて私自身がY子さんの心の一部となるかのような、二人三脚による彼女の問題の克服への歩みが始まったのです。



そしてある日、「**心の大手術**」とも言うべき出来事が訪れます。Y子さんの心のペールが剥がされ、彼女の中の**心の罫**と、彼女の中の**無垢な魂**の戦いが繰りひろげられます。それは同時に、私が「**愛**」の謎を解く時となりました。

そもそも「愛」とは一体何なのか。納得のいく説明を、人生で読んだ記憶がありません。それはただ実際の人生だけが、私にその答えを教えてくれるものでした。

世の人が愛について説明する時、それはまるで「愛」そのものではなく、愛が実現したらしい「姿」を描いた絵の話をしているかのようです。それは優しい表情で乳飲み子を見守る母親の表情であったり、愛し合い見つめあう若く美しい男女の姿であったり、溢れる笑顔で手を取り合っている家族の姿であったりするかも知れません。

しかしそのどこに、「愛」があるのでしょうか。見つめあう、うっとりとした感情が「愛」なのか。その絵のような「あるべき姿」を演じようとする、律儀な感情が、「愛」なのか。

この「**愛**」の謎解きは、「**愛とは何か**」について、Y子さんに説明する長いメールから始まりました。同時にその中で、私はY子さんに、**私自身がY子さんに新たに抱くようになった「愛」**も、そのまま正直に伝えることにしました。彼女を支えるために、ではなく、彼女に彼女自分の誤りを気づかせるために、です。

なぜか今、これを打つ私の目にも涙が流れてきます。

愛とは一体何だったのか。その起源へと遡りたいと思います。

愛の起源

「愛」とは、「一体化」への感情です。

これが定義です。お互いが同じ感情を感じ、同じところにおいて、ひとつになること。

これは身体的なものから精神的なものまでへと至ります。スキンシップ、セックス、たわいないお喋り、スポーツにおける一致団結、難しい課題への共同作業、エトセトラ。

その全てが、一体化することそのものを志向する感情において、愛です。

愛の種類

そうした「愛」の感情において、「**真実の愛**」と呼べるものに、およそ**3種類**があることが、すでに私には分かっていたいました。

ここで「**真実の愛**」とは、**相手とその相手であることにおいて無条件にそれだけを目的にし、他の目的はないことにおいて、「真実の愛」と呼べるでしょう。**

逆に、相手とその相手であることにおいてではなく、他の条件を目当てにして抱かれる愛は、あまり**真実の愛**ではないということになります。

私はY子さんへのメールで、**真実の愛の種類**について説明し始めました。



「**真実の愛**」の一つは、「**異性愛**」の中に見出されます。

これは「**種の保存**」のために生まれたものと言えるでしょう。子供を産むために、まず異性愛というものが作り出された。

そうした真実の異性愛として、まるで闇夜に浮ぶ月を見つめるように、生きることの全てをその愛に向けるような、「**月光の愛**」とも呼べる感情と、明るい日光の下で、誰にでもおおらかに笑顔を向けることのできるような、「**ひまわりの愛**」とも呼べる感情があります、と。僕は今前者から後者へと移ってきた感じですねと。

「**真実の愛**」のもう一つは、「**子供への愛**」です。

私はこの頃、これをとても強く感じるようになっていました。小さな子供を見ると、可愛くてたまらない気持ちになるのです。

以前の私は、自分の「人格の欠損」を感じて恐がるだろうからと、むしろ自分から突き離すような感情を小さな子供には抱いていました。この「子供への愛」という未知なる感情の出現が、何よりも私に私自身の変化を自覚させていました。

「子供への愛」もやはり、人間の心の発達における、「**種の保存**」という目的の支配力の下にあるように感じます。

「**真実の愛**」の3つ目は、「異性愛」と「子供への愛」のような「強い一体化」を志向するものではなく、「**緩い一体化**」への感情になります。

これを「**普遍の愛**」と呼んでいます。

この世界で愛するさまざまなものへの感情として、心に普遍的に流れるような愛の感情です。「友情」は主にこの中に属する愛情のように私は感じています。

先の2つの愛が、双方向の「密結合」であるのに対して、この愛では片方向での「疎結合」だと言えます。ですから重要なポイントとして、この「**普遍の愛**」では「**自由**」が確保されます。先の2つの愛では、多分に「**自由**」が奪われます。健康な心においても、しばしば自分自身の自由と両立できないことがあります。

先の2つの愛では、「あなただけを愛しています」という言葉が成り立ちます。「**普遍の愛**」ではこの言葉はありません。その代わりに、「みんな愛してる」とは言えるということになります。

さらにもう一つ、それらとは異なる、**真実の愛の感情**があります。

それが、**今僕がY子さんに向ける愛**です、と私は説明を続けました。

「**傷ついた者への愛**」

もう一つの真実の愛。それは「**傷ついた者への愛**」です。

私はその頃、寝ても覚めてもY子さんの心のことについて考えていました。今どのような心理状態にあり、何をどう考えてもらうのがいいのか。

この日の朝、目覚めた私は、前日夜に彼女に送った、これからの心の姿勢について説明した長いメー



ルを、寝床の中のまま何度も何度も読み返さずにはいられませんでした。3回も、いや4回も。

やがて私は、声を出して泣き出していました。今の自分にとってはもはや容易に乗り越えられるであろう混乱と葛藤であっても、まだ全く弱い彼女が、今その中にいる。その苦しみが、まるで水晶に映される映像のように、私の心に響いていました。

しばらく涙を流し、やがて落ち着いて考えると、これは私自身にとって不思議な体験でした。自分が声を出して泣くなんて、一体いつ以来のことだろう。この気持ちは何なのだろうと考えました。

それは間違いなく「愛」でした。

これはどう考えても愛です。まるで同じところにいるように、まるで同じ人間であるかのように、僕にはY子さんの心が響いてきます。僕の心はY子さんと一緒にいるのです。僕の心がそれを求めています。

しかしそれは、「強い一体化」を目指す他の2つの愛つまり「異性愛」と「子供への愛」のどちらとも違う愛でした。

私はこうした「援助」や「救助」の人間行動を、最初は漠然と、弱いものつまり子供への愛の薄いバージョンかと考えました。多少ここには異性愛的な感覚も混入しているか、と。

しかしその時私の中で明瞭になった「愛の感情」は、もはやはっきりと、他の愛とは違うものであることが分かってきました。

それを一番特徴づけたのは、「愛しています」という言葉がそこでは全く成立しないことでした。

この愛において、その言葉は全く意味を持たないのです。それが不思議に思えました。

他の愛では、「愛しています」と言います。男女の間で。親子の間で。

この愛では言わない。なぜか。

それは立っている相手に対して言う言葉だからです。こんどの愛は、立つことができなくなっている者への愛です。だからそこで「愛しています」ということは意味がないのです。

私はメールに、Y子さんを思い浮かべてまた涙を流しながら書いています、と添え、説明を続けました。

この愛も、一体化を志向しています。でもそこで行うのは、**対等な一体化ではありません。僕は、Y子さんの中に入っていくのです。そしてY子さんの治癒への力になるのです。愛していますという言葉が意味がないのはそのためです。**

これは「**傷ついた者への愛**」です。これは**人間の真実**でした。相手が何を満たすかどうかは何もありません。**無条件の愛**です。

私はそれについて、『ウルトラセブン』のある一話を思い出したことを伝えました。原因不明の難病に苦しむ女性。実は宇宙から来た微小怪獣によるものだった。ウルトラセブンは目に見えないほどの小ささになって、女性の体の中に入り、自分の命を投げ打って微小宇宙怪獣と戦う。

ウルトラセブンが勝って、女性が目をさます。立っている諸星ダンと目が合い、不思議な愛の確認が一瞬流れます。そんな愛ですね。微笑むY子さんの姿が浮びます。



こうして、「一体化」へのもう一つの愛が確認できました。
その時、私には謎への糸口が見えてきたような気がしました。
なぜなら、病んだ心の中で、人はこの「傷ついた者への愛」を見失うからです。そして傷ついた者へ、さらに容赦ない怒りを向けるのです。傷ついた他人に対して。そして傷ついた自分自身に対して！

至上の愛

人はなぜ、病んだ心の中で、「傷ついた者への愛」を見失うのか。この答えは、「月光の愛」「ひまわりの愛」「子供への愛」「傷ついた者への愛」という4つの愛について、漠然と色んなことを考えているうちに近づいてきました。

私はY子さんに問いかけるように続けました。

この4つの愛の中で、どれが最高の愛だと思いますか。

僕は「子供への愛」だと思っています。自分が健康な心になって見出した、とても確かな感覚として。他と質が違うんです。

どう違うか。他の愛では「自分」が残っているのです。

2つの異性愛もそうです。「自分」と「相手」との一体化。傷ついた者への愛も。「相手」の中に「自分」が入る。他にも傷ついた者がいたら、少し手を休めてそっちも見なければいけない。「自分」を失うわけにはいかないんですね。

でも相手のために自分を投げ出すエネルギーというのは大したものですよ。僕もこの数日、ちょっと体内が変化している感じがちょっとありました。睡眠時間が短くなってるのに全然影響ない感じ。災害救命隊の人が一日1、2時間しか寝ずに何日も救助作業を続けるのに関心して見たことがありますが、何か分かった気がします。それに比べりゃ楽なもんですが。

「子供への愛」では、「自分」が完全になくなるんですね。

自分が宇宙になって子供を包むんです。

子どもが宇宙の中心になるんです。

他の愛では、どこかに自分が残る。最後には自分を守らなければならないんですね。「子供への愛」は違います。自分は子供の宇宙なのです。子供しかいない。自分はその宇宙。

他の愛では、相手の命が失われそうなときに、自分も同時に命を失う危険がある時、相手を救うか自分を救うかという、選択肢が出ます。人がどっちを選択するかによってドラマがありますね。

でも「子どもへの愛」においては、その選択肢はないんです。なぜなら自分は子供の宇宙だからです。

実際のところ、こうした「子どもへの愛」を持つ親がどれだけいるかは、もう言及するまでもない悲劇的状况です。

問題の始まり

私の中で、謎が解け始めます。私は引き続きY子さんに語りました。



問題は、人間の心のメカニズムにおいて、子供は、この愛を求めている、ということです！そしてそれが満たされることを求めているのです。

そして本来、それは満たされていたのが自然な人間の姿だったわけです。

そうして自分の足で立って歩く力の中で、人生への能力をつけていく。

人間が「子供への愛」を見失った時、全ての歯車が狂い始めました。

子供は、自分が宇宙で見放されていると感じます。一面に広がる、世界への不安。「なりたい自分」が「なるべき自分」へと緊迫度を高める一方で、いっこうに育たない人生への能力。なるべき自分になれそうもない自分。現実がズレている。

やがてこの現実^{あるじ}に三下り半をつきつけ、空想の世界を主とする人生の危機回避システム、「**自己操縦心性**」が発動します。

自己操縦心性がついた嘘：「宇宙の愛」と「真実」の差し替え

ここで結論を言うことができます。

病んだ心の中に見られる「論理性の歪み」とは、愛が「宇宙の愛」であるべきだという論理です。

「愛」とは、自分を宇宙の中心にしてくれるものです。それが大人になった今の自分において、あるべき世界だという幻想的な論理が描かれます。

しかしそれはもう現実と与えられるものではありません。与えられるのは、それぞれが対等な「自分」を持った世界の、限定つきの愛でしかありません。

この幻想論理は、人が誰でも自分の親だなどということはないという現実を保ちます。

その代わりに、この人の空想世界に、**極めて独特な幻想的感觉**をつけ加えます。それは、**人の目と心が自分を取り囲んでいるという感覚**です。

あたかも**他人は、自分のことを思うためだけに存在する**かのようです。それが必ずしも愛や賞賛などの肯定的感情に限られる必要はありません。**彼女を嫌い、非難し、糾弾することでさえもが、この幻想世界においては、他人が自分のために存在しているという論理を描くために、必要となるのです！**

さらにこれはこの者が**今現実において得る可能性を残された、最後の「真実の愛」に「適合」**します。それは**「傷ついた者への愛」**です。

やがてここで「愛」とは本来別のルートから来る、人間にとって**決定的に重要な感覚**が合流し、逆手に取られるようです。

それは**「真実」という感覚**です。

相手が自分のことだけを思い、自分のためのことだけをするのが、「真実の愛」になります。

つまり、「宇宙の愛」が**真実の愛**です。相手がほんの僅かでも、相手自身のための「自分」を持つ愛は、「真実の愛」ではない。

自分はこの「真実の愛」を知る、この汚れた世界に生きる一りんの白百合のような高貴な存在なのだ。



ただしこの者がすでに大人である時、それは真実ではありません。
ここに、「**自己操縦心性がついた嘘**」があります。

そして「自分は真実を知る」という感覚がこの人の**自尊心**と結びつきます。
そしてこの人の自尊心への衝動は、「**情動の荒廃化**」の過程によって、ずさんだ攻撃性を帯びています。

ここに、**ターニングポイント**が生まれます。愛を求め、現実の中でその不完全さに出会った時、愛は荒廃化を帯びた破壊的憎悪へと切り替わります。

憎悪の源泉

憎悪の根源は、さまざまな要因が重なり合っています。

「**憎しみ**」とは、「自分を苦しめ続けるもの」への、破壊的な復讐への衝動です。
そして現にこの人生において苦しみを抱え続け、そこから抜け出すすべについて無知なままでいる時、この人の心は、憎悪の弾薬が減ることなく用意された倉庫を持ち続けるようなものにならざるを得ません。

「**苦しみ**」は複合的に生まれています。その最大の源泉は、他ならぬ彼彼女自身が自らに加えている「望みの停止」と「自己処罰感情」の拷問に他なりません。

心の問題の状況が深刻であればあるほど、「望みの停止」はより深刻になり、それが生み出す「情動の荒廃化」の加速によって、自らに向ける自己処罰感情の残忍性も増すこととなります。

その結果、「望みの停止」は**あらゆる自分の願望の圧殺**とも言える、文字通りの窒息状態のような苦しみをもたらします。「自己処罰感情」は次第にはっきりと、自分自身に身体的攻撃さえ向ける「**自虐**」「**自傷**」の様相を示すようになります。

「苦しみ」はそのように、心が病む過程を生み出した元の問題の強さに応じて、引き起こされるメカニズムの内部相乗によって、一気に「累乗的」に膨張してしまいます。

他ならぬ自分自身が自らを苦しめていることを、漠然と感じもします。しかし彼彼女は他人への憎しみを抱かざるを得ません。

なぜなら彼彼女を苦しめる最大の要因である「**望みの停止**」が深ければ深いほど、彼彼女は「**自らは望めない**」存在となり、「**他人を通して望む**」ようになるからです。

その結果、彼彼女の苦しみも、「**自らの望みの停止**」によるものではなく、「**他人のせいで望めない苦しみ**」になるのです！

この身勝手な論理転換を、実は彼彼女の心の底は自ら咎めています。まさに心の底が行なった操作なのですから。しかしこの自己への咎めも、彼彼女がこうむる苦しみの度合いに追加した上で、ふたたび同じ感情の歯車が回るに過ぎません。

全てが他人のせいです。自分のことを自分の問題として考えられなくなった、壊れた心になったのも



他人のせいです。そうして苦しんでいるのも、全て、他人のせいなのです。

バージニア工科大銃乱射事件のチョ容疑者が、「全てお前らがこうさせたのだ」と言ったように。

もう一つ、**憎しみを捨てることが難しくなる、現実的要因**がしばしばあることを指摘しなければなりません。

ります。それは彼彼女が**現実において来歴で体験した虐待体験や「いじめ」などの屈辱体験**です。

彼彼女は、全ての他人が人を傷つけることに快感を覚える、残忍な悪意の持ち主だと感じます。それが彼彼女の心に「ありありと」**感じられる部分**において、それは実は現実ではなく、心のメカニズムです。彼彼女自身の「情動の荒廃化」が、反転して他人に映されたものです。

しかし**現に彼彼女は他人の悪意による苦痛をかつて味わっているのですから、そうした幻想と現実の違いを見分けることができません。**

心を病む過程が深刻であればあるほど、それを自分の内面の問題として認識することへの抵抗が強くなり、他人の悪意は「事実」だという考えに執着することになります。

こうした「**憎しみの膨張**」の心理メカニズムは極めて複雑であり、さらに多数の要因が絡み合っ、**「人への憎しみ」そして「ニセの愛への憎悪」という感情に終結**する傾向があります。

この全てを十分に解説することも、やはり本書の目的ではありません。病んだ心から健康な心への道における、そのスタートラインの概要を理解するという目的のためには、このくらいで十分でしょう。

真実への復帰へ

私がY子さんに送ったメールでの説明は、「**宇宙の愛**」と「**真実**」の差し替えという病んだ心のメカニズムまでを中心とし、そこにもう一つ、Y子さんがその少し前に私に伝えた**ある疑問への答え**を伝えるものになりました。

その疑問とは、彼女が恋人男性の前でバランスを崩し、破壊的な衝動をほとぼしらせた時、**恋人男性は今までの間柄では考えられないような、怯えた表情をした**と言うのです。彼女には、それが許せませんでした。

それは彼のY子さんへ愛がその時、「**傷ついた者への愛**」だったからです。

この愛は、自分は無防備になって相手を救おうと、相手の中に入っていく愛です。ウルトラセブンがそうしたように。

ここに一つの危険が生まれます。**もしそうして救おうとした相手が本当に「傷ついた者」ではなく、この状況の全体が実は一つの罠だった時、この者は救おうとした相手によって逆に殺される危険**が出てきます。

これに対する恐怖を、精神分析では「**飲み込まれる不安**」と呼ぶことがあります。

彼の場合もその時、この心理が働いたのかも知れません…。

いずれにせよ、Y子さんは一度、この「**自己操縦心性のついた嘘**」と手を組んでしまっていたわけです。



全てはここから始まります。これからの歩み先を決する時です。

私はメールの最後で、それを伝えました。

・・・(略)・・・

もうY子さん自身の選択が見えてくる時です。

つまり、これからの人生を、この「自己操縦心性の嘘」と手を組んだまま生きていくのか、それとも現実を受け入れて生きていくのか、です。

はっきり言います。空想通りになれることを世界に要求して生きるのか、不完全な人間としてこれから地道に成長して生きていくのかの選択です。

もうイメージ通りにY子さんを運んでくれる愛は、どこにもないのです。

まず自分自身への、傷ついた者への愛を受け入れ、自分をいやすことからです。

そして自分に向けられる、傷ついた者への愛を、有限なものとして受け入れていくことです。

そして自分の足で、傷ついた今の状態から、歩いていくことです。

その方法がちゃんとあります。それで幸せになっている人が沢山います。僕もそうです。歩き方を教えていきます。

Y子さんは、大きな涙の中で私の言葉を受け入れたことを伝えてきました。今、ここに真実を見ます、と。

Y子さんの新たなる歩みが、ここから始まりました。



5章 「愛」と「真実」の混乱と喪失—2 一心の真実への断片—

全ての根源へ

視線をさらに**根源**へと向けたいと思います。

今までの話を少し整理します。この章ではまず「**愛情要求症候**」として、「心の安定の愛への依存」「自己人格の相手依存」そして「論理性の歪みという愛」という表面が見られることを説明しました。

その先に、人間の愛の感情の起源を遡った時、「**子供への愛**」として人間の心のDNAに刻まれていたであろう、「**宇宙の愛**」という全ての根源が見えてきます。

その時、私たちは「**人間の心の病**」というものへの、一つの**確固たる視点**を抱くことになると感じます。

それは、**人の心がその出生の来歴において願ったものへの、挫折**です。

それを見据えた時、私たちの心に、「**心の障害とは、愛なのだ**」という深い感慨が流れるように感じます。

それを解くための、決定的な視点を説明しました。「**真実**」と「**要求**」の**差し替え**です。

「宇宙の愛」こそが、今あるべき「**真実の愛**」なのだ。自分はそれを知る高貴なる人間だ。

この差し替えの中で、本当の「**真実**」が失われていきます。ここでの本当の「**真実**」とは、「**傷ついた者への愛**」です。この真実によってこの者を本当に救うことができるのは、この者自身です。

「**真実の混乱**」という病んだ心の衣を取り去った先に、**全ての根源**が純粹に見えてきます。

それは、**魂が抱いた愛への願いと、その挫折への悲しみと、そして憎しみ**です。

魂が抱いた愛への願いと憎しみ

ハイブリッド心理学が見出した「**心の治癒と成長**」は、文字通りその大きな2面からなるものです。

「**治癒**」は、「病理」が解消される側面です。

「**成長**」は、人間が元から持つ本性における成長の側面です。

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、「治癒」だけでは成り立ちません。ではそこにおける「成長」とは何か。

「健康な心における成長」ではありません。それが一度失われたことを原点とした成長に、この心理学では取り組んでいます。

「**治癒**」が成される時、それはもはや「病んだ心からの成長」でさえもないように私は感じています。

それは、「**人間の心**」という「業」からの**成長**なのだ、と感じます。

これが、ハイブリッド心理学の最大の主題です。

この章で解説した「真実と宇宙の愛の差し替え」という**論理性の歪みの病理**は、心の障害傾向が深刻



なほど、「感情分析」という特別な内面取り組みを必要とした上で、遅かれ早かれやがて解かれます。それが同時にこの人の治癒成長への転換になるのは、比較的問題が軽いケースです。

問題が深刻であればあるほど、病理が解けることが必ずしも問題の解決には直結せず、そこに、もはや何の論理的偽装もない、愛が奪われたことへの純粋な憎しみの存在が見えてきます。それは「真実の憎しみ」です。

私たちはそこに、真の問題の根源と、人間の心の病というこの業の克服という、深遠なる目標を見ることとなります。

ハイブリッド心理学では、その**克服への道**を見出しています。

その説明は、この『心の成長と治癒と豊かさの道』シリーズの全てがそれであり、中核となる考え方を『理論編下巻 一病んだ心から健康な心への道一』にて示すものになります。

それはこの問題の終結を告げるものではなく、むしろ**人がこれからどのようにそこに向い得るのかという、真の課題の始まり**となるはずで

これは、そのプロローグと言えるでしょう。

病んだ心の全ての断面の底に、魂が抱いた愛への願いと憎しみがあります。

そこからの回復と成長とは、どこにあるのか。

ここでは、それを示唆する断片的な話を幾つか紹介して、「愛」についての章の絞めくりとしたいと思います。

心の真実への断片

3つの話を紹介します。

1つ目は、「怒りに変わる愛」。これが全ての根源です。これがどれだけ根深いものであるのかを、動物学の観点から考察します。動物の場合、それはやや救いのないもののようにも見えます。人間においては、「変化」への柔軟性が道となるでしょう。

「入門編」で言ったように、**閉ざされたのは「愛」ではなく「変化」**なのです。

2つ目は、「魂の望みに還る」。これが「変化」の入り口です。

3つ目は、「魂の浄化」。これが「変化」の出口です。

心の真実への断片-1: 怒りに変わる愛

最初の話は、「怒りに変わる愛」です。

これがすでに動物においても見られるという話です。ここでは**猫**を取り上げています。

人の心が病む来歴においては、**それと同じことが、幼少期の自他未分離意識の中で起きている**。これがハイブリッド心理学の考えです。それが早期の自他未分離意識の段階で起きているほど、心の障害の病像は重篤になることが考えられます。

人間の脳は、もちろん、猫よりも遥かに**柔軟性と変化への能力**を持ちます。私はそれについてかなり楽観的な考えの持ち主です。その理由となる**脳の仕組み**についても、ここで若干触れています。

紹介するのは、男子大学生の読者の方からの相談と質問への返答で書いたもので、「**怒りの完全放棄**」



についての質問に答えた部分です。

「憎しみの放棄」そして**「復讐の放棄」**は、人類の歴史において決着のつかないまま拮抗を続ける、**永遠の課題**のようにも見えます。

まず、**なぜそこまで「憎しみの放棄」が難しいものであるのか**の説明を最初にしています。それは**「怒りに変わる愛」**という根源を前にして、**「怒り」ではなく「愛」を選ぶ**ということです。しかしそれが実に難しい。

なぜなら、その「選択」に臨んだ時、選択肢の片方である「怒り」は現にそこに見えるのですが、選択肢のもう片方である「愛」は、まだその選択の時点では見えないからです。

この見えないものを見る目が、これからの人類の課題になるのでしょう。

■「怒り」だけが見える状況での「怒りの選択」という隘路

なぜそれが人間の心の究極命題として、人類の歴史を通してあり続けるのかというと、**その命題が問われる時というのは、実際のところ「怒り」がすでに生まれた状況においてだ**ということです。

つまり、**「怒りを取るか捨てるか」という命題とは、何らかの価値を持つものとして目の前に今実際にあるものと、それを捨てることで今は見ることのできない別の価値がいつか生まれることへの望み**という、あまり**対等ではない「選択」**になるということです。

ですから、「怒りを捨てる」ことは、とても難しい。これが**人間の心の現実**だと思います。そういった、人間の心の全ての側面を全て見通して、**「選択」**をするのがいいでしょうということまでが、ハイブリッドとして言えることです。あとは**「選択」**はもう自由です。

■「愛」によって生きる動物と「自由」によって生きる動物

選択は自由として、あとは**動物学的な参考の話**を言うことはできます。ハイブリッドは動物学の視点をすごく重要視しており。

基本的に、その種の**DNAに沿った生態様式が、幸福への近道**だという考えです。DNAの設計に反した生き方をすると何かと気分よくないことに囲まれると。

ここでの話においては、基本的に**動物は2つのグループ**に分かれると考えています。

「愛によって生きる動物」と、「自由によって生きる動物」です。

「愛によって生きる動物」にとっては、「怒り」は基本的に不幸なものです。「自由によって生きる動物」にとっては、特にそうではない。

「愛によって生きる動物」の代表は、**犬**です。仲間を失ったり、飼い主に見捨てられた犬は、とても不幸です。

「自由によって生きる動物」の代表は、森林で生きる**虎**です。大きななわばりを持ち、他の個体に出会うことはめったにありません。それはむしろ一つの緊急事態を意味します。



この中間型の代表は、猫です。代表というか、僕の知る範囲では猫がこの点特殊です。

■怒りに変わる「愛」

ちょっと話が膨らみますが、動物番組が好きで、『志村どうぶつ園』を毎週録画して見ているのですが、「動物と話せる女ハイジ」というコーナーで、ある飼い猫が登場したものがありません。

その猫を飼っている家族の中で、ただ一人高校に入ったばかりの少年が、急にその猫の攻撃に合うようになった。それは少年が高校入学と同時に下宿住まいとなり、その家を離れ、2か月してまた家に戻った時、突然始まりました。

前にも可愛がっていたその猫に、「元気だったか〜」という感じで前と同じように抱こうとした所、爪を立てて腕を思っきり引き割かれ、十数針を縫うという大怪我をしたのです。その後も、その少年の姿が見えたとたん、その猫は毛を逆立てた凶暴な姿に豹変し、襲おうとする始末。少年以外の家族はもとより、来客にも穏やかな様子にもかわりません。

で、どうしてなのかどうしたものかと思ひあまり、番組の「動物と話せる女」コーナーに助けを求める手書きを出し、ハイジの登場となったわけです。

その時の映像が流されていましたが、実際その時の猫の様子は、今までいろんな動物を見てきた僕にとっても、始めて見る不思議なものでした。

檻に入れられた猫の入る部屋に少年も入ってきたとたん、その猫はうなり声を上げ、少年がハイジに挨拶しようと、檻の横に座ると、すかさず腕を一生懸命伸ばし爪を立てて少年の足を引っかこうとします。少年が慌てて離れる。

それはあくまで敵を相手にして怒り攻撃する姿なのですが、通常なら、その敵が消え去ること目的としたものになります。

その猫は違いました。自分から近づいて、ひたすらその少年を傷つけることを求めるかのように、何かに憑かれたように、一生懸命に檻から腕を伸ばし少年に爪を立てようとします。

ハイジが猫に向き合うと同時に、毛を逆立てていた猫がただじっと背を丸めて座る姿に変化します。

やがて判明したのは、実はその少年こそが、その捨て猫を拾ってきて11年くらいだったか、片時も離れずに可愛がっていた主人であり、理由も分からずに自分の元を離れた少年への寂しさが、やがて怒りに変わったということでした。

ハイジいわく、「彼女はとても怒っているの。家を離れる時に、説明をしたの?」。少年はいつものように「じゃまた元気でな」という感じで別れただけで、それが間違いだったとのこと。家族の言うことによると、その猫は1か月もの間、夜になると少年の部屋の前で鳴いていたとのこと。

「彼女は本当に寂しかったの。でもそれがやがて怒りに変わったのよ」と。

■「怒り」の根源に「愛」があるという問題の原形

この話をここまで詳しく書いたのは、実はここに人間の心の問題の原形があるから考えるからです。



実際その猫の姿を最初に見た時、これはもう「処分」もあり得るなど、薄情な僕としては(^^;)考えました。なにせ一緒にいると必ず怪我を負わせられるわけですから。

しかし、それは「愛」だった。

人間の心が病む根源に、これがあります。全くそれと同じ形です。

今回の原稿で、「愛」の章に、「魂が抱いた愛への願いと憎しみ」という副題をつけたものが、まさにそれです。

愛を願って生まれ、それが得られなかった時に、怒りに変わる。そしてその「怒り」が、「愛」を破壊する。そうして心に生まれた憎しみを、もう変えることはできません。それはすでに起きてしまったことなのです。

「怒りを取るか捨てるか」という人間の心の究極命題とは、そうゆう命題でもあるということです。

愛を求めたから、憎しみを抱きます。憎しみを捨てることは、愛を諦めるということ、少し意味します。つまり憎しみを捨てるのが、愛を取るのではなく、空虚を意味することになる。だから憎しみを捨てることできない。そして憎しみによって、求めた愛を破壊する。

これが人間の心の問題なんですね。

ちなみにその猫に対しては、「ただ一つ方法がある」とハイジは言いました。「心から謝ること。謝り続けること」それによってその猫が少年への愛を取り戻すかは、今は分からないけれども、と。

そして少年が涙を流しながら猫に語る日々が始まったわけです。「本当にゴメン。寂しかったよな」と。番組のコーナーの方は、部屋の中でまだ檻にはいった猫と少年が二人だけで部屋の中で向き合い、少年が謝り続ける様子を流して終わっていました。猫はもう少年を攻撃しようとはせず、ただ静かに背を丸めてじっと少年の言葉を聞いている感じでした。

その猫と少年が和解をする日が戻るか。これは難しい話だとまず考えました。まず事の発端は、愛を遮断された喪失が、まるで敵に危害を与えられたことであるかのように、脳の中で回線が切り変わってしまった、一種の脳の配線ミスのようなものに思えたからです。そうして一度「敵意」が記憶された限り、愛に再び回復するのは難しいかも知れない。

心理障害に悩む多くの方が、これと全く同じ事態が自分の心に起きたことを、嘆き怒るわけです。自分は人に敵意を感じる心に育ってしまった。これはあるべきことではなかった。親が悪い、と。

回復への道としては、記憶を抹消するというのは現実的な話ではなく、問題はこの事態を修復するために、さらに上位の脳神経機能が進化するかどうかと、僕としてはまず考えた次第です。

その猫のその後の様子は、まだ番組でも取り上げられていませんが、いつか情報が出されないかと関心を持っている次第です。

■人間はハイブリッド型

さて、いつか書こうと思っていた話のため膨らみましたが、人間は「愛」によって生きる動物かそれとも「自由」によって生きる動物かということ、やはりそのどちらにも単純には属さないというのが僕の考えで



す。

猫は中間型。

人間はさらにそれでもなく、ハイブリッド型だと考えています。やはり「ハイブリッド」ですね。

一言でいえば、「自由によって生き愛によって生かされる」のが人間だと考えています。

・・・(略)・・・

心の真実への断片-2：魂の愛の願いへの回帰

次に紹介するのは、私自身の自伝小説『**悲しみの彼方への旅**』からの抜粋です。

2つの場面を紹介します。

1つは、「あるべき姿」を掲げた心の中で、苦しみと社会への怒りの中で生きた時期の描写です。

そこには「**憤^{いきどお}る者**」の姿があります。同じような怒りの中で生きる人達が、今社会では増えているでしょう。

それが出生における「**生から受けた拒絶**」という、幼少期の愛への挫折を根源とするものなどとは、誰も夢にも思わないかのように、人々の思考は難しい哲学もしくは社会道徳の問題意識の中に駆られていくかも知れません。

しかしその先に、この者が**本当に人生で求めたもの**に向った時、そこに、魂が願った愛への願いと、悲しみが見えてくるかも知れません。それが「病んだ心から健康な心への道」の、入り口となるのです。

その時、**幾ら思考を重ねても答えが出なかっただけの理由**が、如実に示されることとなります。それだけ**濃い感情の膿を心に置き去りにしたまま**であったのだと。それが**2つ目**の場面になります。

自らの心の真実に還るために、一度そこを通る道を選択するか。それがこれからの人々に問われてくるのでしょう。

「3章 心の旅へ」から (P.34)

この頃私は、自分自身を「苦しむ人間」と捉えていました。**苦しみが私のアイデンティティ**だったので。

・・・(略)・・・

苦しみを宿命として、そこから何かを生み出していくということに、自分の進むべき運命がある。そんな感覚の中にいたのです。

私は同時に、**社会に対する戦闘的とも言える視線**を持っていました。自分のような苦しむ人間を生み出した**社会の欺瞞**を、自分なりの視点から分析する。それを自分の将来の業とする。そんなイメージも持っていました。ただ、大学1年の半ば頃には、書店に行って関心の持てそうな本を探すと、社会学よりも心理学の方に興味が移ってきているのを自覚していました。

「11章 病んだ心の崩壊」から (P.204)

私はまるで予定された事を行うだけの自動機械のように、次の日の心理学特講で提出するレポートを書く作業に入り始めていました。



突然それをやめてしまいます。私は泣き出していました。

自分でもはっ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。

何か悲しいのかははっ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。

心の障害の根源である「**魂の愛への願いの挫折**」は、論理性を持ちません。それはもはや、現実世界での「親」との関係でさえないので。自分の「**命**」と、自分が生まれ出たこの「**生**」との、関係における挫折なのです。

それを**今生きる自分の「心」**で受けとめることが、**治癒への転換点**になります。

心の真実への断片—3：浄化

最後に紹介するのは、「**愛されない怒り**」によって荒廃化した心が、**清らかな心へと「浄化」**する過程を示した事例で、世界の犯罪史の中で特異な人物として名を残す**マリー・ヒリーの物語**です。TV番組『アンビリバボー』で放映されたものとインターネット上の情報を基に、物語の書き下ろしをしました。

これは**深刻な心の障害傾向**の中で、**情動の荒廃化**によって心に抱えるようになった、**人間性を損なった感情が、どのような過程で「浄化」に向うのか**を、如実に象徴したものとと言えます。

それと同じものが、ハイブリッド心理学が考える「**病んだ心から健康な心への道**」においても、純粹な内面過程として起き得るということになります。

それは**2つの重要な通過点**を持つことになります。

1つは、真の愛に出会うこと。それによって自らの「**愛への望み**」に**還る**ことです。

もう一つ。心の「**浄化**」はそうして「**愛への望み**」に還ることにより生まれるのですが、それは同時に、今までの自分の荒廃化した心を、浄化されつつある心が目のあたりにすることで、この人間自身の内部における「罪」と「罰」が決せられる時が訪れるという構図です。

これは時に、「**死**」と「**命**」をかけたものになります。それを超えて「**生き続ける**」ことを支持する**ものとは何になるのか**への視点が、求められることになります。

それが何よりも、この心理学が人々に伝えたいものだと言えるかも知れません。

I 不幸な未亡美人の素顔

物語は、1951年、アメリカのアラバマ州アニストンで、**ごく幸せそうな若いカップルが結婚した**ことから始まった。



夫は**フランク・ヒリー21歳**。その妻**マリー18歳**。2人は幼なじみで、マリーは学生時代には**学校一の美人にも選ばれたほど美しい女性**で、やがて2人の子供にも恵まれ、誰の目にも、互いに愛し合う幸せな夫婦に見える生活を送っていた。

夫フランクは「君ほど美しい女性を妻にできた僕は本当に幸せだ」といい、妻マリーは「私だってあなたのような本当にやさしい人と結婚できて幸せ」と。

フランクがマリーに良くいう口癖は、「**いつまでも美しい妻でいて欲しい**」だった。

異変は結婚から20年も過ぎた1975年に始まった。夫フランクが**頻繁に体調不良と吐き気**を訴えるようになり、医者には「伝染性の肝炎」と診断されるも、感染ルートは分からないまま、なんと入院から**一週間後に急死**してしまう。

やがて最愛の夫を失ったこの**美しい未亡人**を、**信じられない不幸**が次々と襲うようになる。1年後に庭先で**不審火による火事**が発生。放火を予告する電話が**度重なった挙句**のことで、これが**何度か重なる**。マリーは警察の事情聴取で、電話の声に思いあたるものも、**また人に恨まれる覚えもない**と語った。幸い警察が電話に**逆探知機**をつけると、それらしき電話もびたりと止んだ。

間もなく、**自宅に空き巣**が入り、宝飾品を盗まれる。治安は本来良い街であり、**一家に何かが起こり始めている**ことが、誰の目にも明らかだった。

マリーを襲う**不幸は怒涛の様相**を示すようになった。1977年、マリーにとって最大の理解者である最愛の**母ルシルが癌のため世界**。次に、**娘キャロルの体にも異変**が起こる。それは体調不良と吐き気で、**世界した夫の症状に酷似した**ものだった。

挙句の果てには、キャロルのために家具を買った際の**小切手が不渡り**となり、**警察に逮捕**される。担当判事としても、「一家の大黒柱を失った**経済的打撃**の先で**気の毒**だったが、法律は法律で仕方がなかった」と語った。

しかしこれらの不幸には全て**裏**があった。夫や母の死、そして宝飾品盗難、実はこれら全てが、**保険金という報酬**をマリーに与えていたのだ!

全ての不幸が実は**マリー自身によって作り上げられたもの**であることが明るみになったのは、彼女の拘留中、入院していた娘キャロルが医師に、「**いつも母がしてくれる注射はしなくても良いの?**」と尋ねたのがきっかけだった。「そんなものは指示していない。何のことだ!」「だって良く効くんでしょ?」と。

医師の通報によって家宅捜査をした警察は、**ヒ素を成分とした農薬**のピンを発見。キャロルの体内からもヒ素が検出された。

警察の尋問を前に、ついに**この女の魔性**がその姿を現す。うすら笑いするマリーの口から出た言葉は、「だって、あの子の我儘にはホントうんざりだったもの」であった。

この事態を受け、**夫フランクの死因**の再調査のため墓が掘り返された。驚いたことに、フランクの死体はほとんど腐敗していなかった。真の死因は**一目瞭然**であった。**ヒ素には強力な防腐作用がある**のである。同様にして**母親ルシルの遺体**からもヒ素が検出された。

II 生い立ち

マリーが生まれたのは1933年、世界大恐慌の真っ只中であつた。共働きで家に不在がちだった**両親**は、**娘に物を買ひ与えることで埋め合わせ**をしようとしたが、幼いマリーはそれに対して**素直ではなかつた**ようだ。「**そんなものいらない!**」と。両親はさらに高価な物を買ひ与えることで、なんとか娘をなだめた。



「彼女が本当に欲しかったのは両親の愛情だったのかも知れません」と担当判事は語っている。

やがて成長したマリーは、**町一番の美人**になると同時に、その**我慢さもエスカレート**して行き、**金使いの荒い性格**になっていったようだ。結婚後もマリーは**夫の収入のほとんどを自分自身のための買い物**で使い果たし、「いつまでも美しい妻でと言ったのは貴方じゃない!」と言い訳した。度重なる彼女の浪費にさすがに夫が唖めると、今度は**自分宛の偽のラブレター**を作り、それを夫に見せびらかし離婚を匂わせ、**美人妻を持つことに虚栄心を抱いていた夫を折れさせることに成功した**のである。

やがて彼女の浪費は、**夫に隠す多額の借金**を抱えるまでに膨れ上がった。督促が増えるようになり、自分で返すことなどできる由もなく、夫に打ち明けることもできない。窮地に至った彼女が思いついたのが、夫の殺害だったというわけである。彼女はそれにより**実際多額の保険金**を手にし、**再びそれを浪費**に当て、金が底をつくと放火や盗難を装った保険金を手にするという行為を繰り返すに至った次第である。元は他人の夫だけでなく、**実の母や娘まで毒牙にかけるその精神**は、容易には想像できないものがある。

III 放浪

こうして逮捕に至ったわけだが、彼女の話が他に類のないものとなったのは、これで彼女の事件が一段落したのではなく、**実は幕開け**とも言える事態になったことである。

というのも、**夫と母の遺体**からヒ素は検出されたものの、それが直接の死因であったことが断定されなかったからである。**母の直接の死因**はやはり癌と断定された。結果、彼女の嫌疑は**まず娘への殺人未遂と保険金詐欺**のみとなり、裁判の結果、1万4千ドルの保釈金にて**釈放**された。その後彼女は街から忽然と姿を消した。

皮肉なことに、**フランクの死因**がやはりヒ素であったことが最終的に断定されたのは、その後であった。FBIが彼女の捜索に乗り出すも、もはや居場所はつかめなかった。

その数か月後、**1000キロ以上離れたフロリダ**のとある酒場に、**一人の美しい女性**が現れ、カウンターで男性に優しくそんな声で声を掛ける。「ハイ?お名前は?わたしはリンジーよ」。

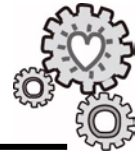
マリー・ヒリーその人であった。偽名を使い、12歳もサバをよみ36歳と詐称していた。男はこの町の造船所で働く**ジョン・ホーマン**。彼女は既に何人かの男を手玉に取り収入を得る生活を送っていたようであるが、**子供の頃母親をなくし、身よりもなく孤独な人生を送っていた素朴な性格のジョン**が、彼女の最も格好の餌食となったわけである。

ジョンは美しく優しいリンジーことマリーに魅了され、**2人は結婚**する。彼女は**リンジー・ホーマン**という新しい名を手に入れる。

ジョンは結婚後も彼女への優しさや誠実さを変えることはなかった。彼はこうも言った「君のように美しい人に話し掛けられるなんて、**騙されているのかも知れない**とも思った」。マリー、「あなたは十分魅力的よ」。全て**彼女の想定内**だった。

彼女の想定外だったことが2つある。一つはジョンの収入が**期待以上に貧しかった**ことだ。彼女はそれに苛立ち、お決まりのように**ジョンに多額の保険金**を掛け、再び**毒を盛る**準備を始める。

もう一つ、**ジョンの誠実さ**が、彼女の想定を超えたものだった。ある日、「新しい洋服が欲しいわ..」と



訴えるマリーに対して、ジョンは言った。「君も分かっているように、僕の収入は多くない。でも欲しいものがあれば好きなだけ買えばいい。ただ、これだけは憶えておいて欲しい。僕は君が美しいから好きじゃなくはない。君が何を着ていたって、僕の気持ちは永遠に変わらないよ。」

その後台所には、眉をひそめ心底からの疑問を繰り返すマリーの姿があった。「美しいからじゃない・・・?」 自分の美貌こそが男性を惹きつけると考えて人生を送っていた彼女にとって、それは人生で初めての言葉だった。過去の男は誰もが、「美しい君が好きだ」と言った。だがジョンは違った。着飾らない時も、病気になった時も、どんな時も、ジョンは彼女に優しく接した。マリーにとってジョンは、外見ではない本当の自分を愛してくれる、人生で初めての人物となったのである。

IV 変化

マリーの心に明らかに変化が起きたのは、彼女がまさにジョンに毒を盛った食事を与えることを決行しようとした時だった。かつての鉄面皮はなく、心の迷いを映すように、彼女はやや生気を失っていた。ジョンが変わることのない優しさで尋ねる。「元気がないね。体調でも悪いのかい」。答えない彼女を横目に、食事を口に運ぼうとした瞬間であった。

「食べちゃ駄目!」マリーは食事をテーブルから叩き落す。驚くジョンに、彼女は「今日はおいしく作れなかったの」と言い訳をした。

この後彼女が取った行動は実に奇妙なものだった。心理学的に関心深いものであると同時に、彼女の心の中を想像することは深い感慨に余りあるものがある。

通日後、マリーはジョンに「実は子供の頃から心臓に病があるの。でもいい病院が見つかったので明日から入院しようと思うの」と打ち明ける。驚くジョンを尻目に、翌日マリーは家を出る。数週間後、ジョンに「リンジーの家族の者」と名乗る女性の声で、リンジーが亡くなったと電話が入る。ジョンはただ呆然とするだけであった。

容易に推測できるであろうが、「リンジーの家族」というのは嘘で、マリー本人である。心臓病ももちろん嘘だ。

この行動は、マリーの中にジョンへの純粋な愛情が芽生えると同時に、大罪からの逃亡者である自分がジョンに相応しくないという罪悪感のために、自ら身を引いたものであろうと伝えられている。恐らくそれは間違いではないだろうし、マリーの中に生まれた、人生で初めての、人への本心からの愛は真実であったであろう。だが彼女は真実を彼に伝えるのではなく、虚構を演じるという、それまでの人生の中で骨の髄にまで染み付いた業ともいえる性癖の中でしか表現できなかった。

そこに、真実とまがい物の混合物があったと言える。

彼女の虚構の性癖は、事実、ジョンから身を引いたはずのマリーが再びジョンに近づく行動に現れた。彼女としては、ただジョンの傍で生きることが望みとなっていたのであろう。さらに深い真実とまがい物の混合物という様相だ。

マリーが再びジョンの前に姿を現したのは、半年ほどたった時だった。今度は「テリー」という、「リンジーの双子の妹」と偽ってである。髪も金髪に染め、性格も別人を演じた。「一緒に姉の死を乗り越えましょう」と。ジョンはさすがに驚いたが、彼女を受け入れた。



V 愛を求めて

運命の皮肉が再びマリーを翻弄したのは、テリーとしてのジョンとの生活が軌道に乗ろうとしていた時だった。実はこの運命のいたずらが、マリーに**真に清らかな心**を取り戻させた、この数奇なる人生を生み出した神の手の最後の仕業だったのかも知れない。

マリーは突然、なんと**全く無関係な麻薬密売の容疑**で逮捕された。恐るべき偶然の一致で、同じく「テリー」と名乗り、マリーが詐称したのと同じ36歳、しかもブロンドの、FBIが追っていた麻薬密売人の女と見なされたのだ。

マリー自身はこの時ももちろん逃亡犯マリー・ヒリーとして捕まったのだと思い、**心底から観念**したようである。「もう観念するわ。正直云って、**もう疲れました。自分が誰だか混乱してしまっ..**」と。混乱したのは刑事たちも同じだった。やがて彼女が指名手配犯マリー・ヒリーであることが判明し、彼女はようやく**夫の殺害と娘の殺人未遂**容疑で、1983年1月、彼女の故郷アニストンで裁判にかけられ、**終身刑**が言い渡される。法廷に向かうマリーの表情が映像に残されているが、うつむきかちな中で時折何かを真っ直ぐ見つめる、単なる囚人とは異なる表情を感じさせる。

全ての真実を知ったジョンは、それでもマリーへの愛を貫いた。弁護士費用も含め、彼女を支えるために**全財産**を投げ打ち、何度も面会に通った。「最初から似ているとは思ったけど、まさか本当にリンジーだったなんて.. 早く言ってくれば良かったのに..」それを聞いたマリーは、**ただ泣くだけ**であった。

彼女はその後刑務所でとても真面目に暮らした。担当判事、「模範囚として出所し、ジョンと暮らすことを夢見ていたのかも知れません。」

1986年3月、彼女は模範囚として**3日間だけの仮出所**を許された。2日間をジョンと一緒に過ごし、**3日目、ジョンに何も告げることなく姿を消した**。その4日後、彼女は**生まれ育った家のポーチ**で、ポロポロの姿で発見された。全身が雨に濡れ、体は冷え切り、傷と痣だらけの姿で。救急車が呼ばれたが、間もなく息を引き取った。

彼女は今、最初の夫フランクの隣で眠っている。ジョン・ホームマンはその後いつまでも、何度も、彼女の墓を訪れた。





6章 「自尊心」の混乱と喪失—1 自尊心の発達と阻害の過程—

「愛」と「自尊心」が織りなす心の罫

「幼少期における愛への挫折」が、全ての問題の始まりであることを説明しました。では「幼少期に与えられるべき愛」の回復が解決への答えなのかと言うと、もうそうではありません。人は心を病む過程の中で、「愛されることが必要だ」と考えます。そして自分を愛してくれる人を探し求めようとします。しかし、それによって心の問題が解決することはありません。

「愛されることが必要だ」と考えた時、人は「愛」を見失います。そして同時に、「自尊心」を見失います。

なぜこんなことになってしまうのか。真の答えはどこにあるのか。
ハイブリッド心理学が見出した答えをお伝えしたいと思います。

自尊心の成長過程—1：幼少期

ここではまず、人間の心の発達過程における「自尊心」の成長について、健康な心においてのものと、それが心を病むメカニズムによって妨げられる姿を概観しておきたいと思います。

そこから、真の問題がどこにあるのか、そして回復と克服への道がどこにあるのかを説明していきます。

幼少期においては、前章で概観したように、「**宇宙の愛**」に見守られ、その安全感の中で、心を解き放ってこの世界に向かって行くことが受けとめられるという安心感が、この子供に自信と自尊心の素朴な原型とも言えるものを与えるように思われます。

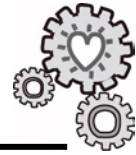
それは、**自分の「命」が、世界に生まれたこの「生」から歓迎されているという感覚**でもあるでしょう。

前章において、「愛される」ことが同時に「自分自身を肯定する」ことを意味する時期だという表現をしました。

しかしこの時期の**混沌とした自他未分離意識**においては、「この自分が愛される」という、自意識の明瞭な意識ではなく、やはりもっと漠然とした、根源的な意識であったと考えるのが正解のように思われます。

それはあくまで、「この世に生まれ出た」という、「**命**」への**肯定の感覚**です。それは同時に、「**命**」がそれを抱いてこの世に生まれ出た、「**命の望み**」への**肯定の感覚**だと思われます。

事実、それが妨げられた姿とは、「感情分析」の実践によって遡られた時、「**自分は愛されなかった**」という感情ではもはやない、より根源的な「**望むものが拒まれる**」という感情であることが追体験されます。この具体的な例を、前章の終わりに、私自身の『**悲しみの彼方への旅**』から抜粋して紹介しまし



た。

事実、それが妨げられる姿とは、もちろん親が最もその大きな要因にはなっているとして、幼少期の子供自身の心においては、それはもはや「親との関係」という断片的なもの、さらに言えば浅はかなものでさえない、「命」と「生」との間に起きた挫折なのだ、というのがこの心理学の考えです。

私自身が、それを象徴した夢をかつて良く見たのを思い出します。それは、幼少期を少し過ぎた頃の子供の自分が、怒りを親にぶつけ続けている姿の夢でした。

私事のような話でもあり、同時に、私自身の治癒成長への歩みとして成された追体験でもあり、またその内容の分析が、この心理学の整理作業にもなりました。

今、少し不思議な感慨と共に思い出しますが、私自身はこの人生で、「親に愛されたい」という感情を体験した記憶がありません。全てが妨げられた後から、意識の記憶が始まっているのでしょう。

夢の中に現れた怒りは、「親が自分を愛さなかったことへの怒り」では明らかになく、「自分が望んだ愛の深さを理解しなかった者への怒り」であったように感じます。

そこにあったこととは、親との関係という問題だけではなく、それを願って生まれたこの世界とのこん然一体が、実は「自意識」の登場によって損なわれたという、人間の心の根源的な^{こころ}でもあったように感じます。

「命の望みの挫折」として体験された幼少期の感情は、「根源的自己否定感情」としてこの人間の心の底に置き去りにされ、もはやなぜ自分が拒まれるべき人間なのかという論理性的でない自己否定感情として残り続けることとなります。

なぜ自分は拒まれるべき存在なのか。強いて言えば、自分の「命」が「生」からの拒絶を受けた命だからです。

この感情は、生まれいずる「自意識」としては受けとめるに^{がた}難く、子供の心で体験するにはあまりにも破壊的な、まるで人間以外のものを見るようなぞっとした目で見られるという「恐怖の色彩」だけは、もはや意識の形さえなくしたまま、あたかも脳に蓄積した悪感情物質の塊のような、「感情の膿」として残されることとなります。

自尊心の成長過程—2：学童期以降

「自意識」が芽生え始めると共に、それまでの「愛されることによる自尊心」ではなく、「愛されることに依存しない自尊心」への要請が、人間の心のDNAに作用し始めます。

事実、人間の社会には、「愛されること」とはもう全く無関係な、生きるために学ぶべきことが山ほどあります。その習得を通して、やがてこの社会の中で「優れた者」として存在できるという大きな目標が、思春期になっていよいよその要請が強まる「自尊心という課題」に向けて掲げられることとなります。

心理メカニズムとしてより正確に言うならば、この学童期以降の「自尊心」とは、「愛されることに依



存しない自尊心というよりも、「**自他分離意識に立った自尊心**」として、幼少期の自他未分離意識の根源的な自己肯定感と区別した心理過程になると考えられます。

「愛されることに依存しない自尊心」という表現は、必ずしも正しくない。これは実は、自尊心の最終的な到達においては、やはり「**自分が愛される人間**」だという安定した**自信**も、大きな一つの源泉になるようです。

つまり、まず言えるのは、**人間の最終的な自尊心とは、実に総合的なものである**ということです。この主な成り立ち過程を、このあと見て行きます。

自尊心の重要性

「**自尊心**」の重要性についてここで説明しておきましょう。

ハイブリッド心理学では、人間の心の「**心理発達課題**」は、**幼少期からの成長の全段階を通じて、たった一つ、「自尊心の獲得」課題だけがある**のだと考えています。

「まず幼少期に愛されることが課題」ではなく、です。「幼少期に愛されること」は、その一つの良い足場になるに過ぎない。もしくは、「幼少期に愛されること」は「課題」というよりも「前提」として、人間の脳が設計されているのではないかと。その前提が崩れるという異常事態が、現代社会ではおき始めているわけです。

「**自尊心**」が心の成長の課題であるとは、それが心の幸福にとって**決定的に重要である**ということです。

これは単純な話です。自尊心を持ち、自分を肯定的に感じると、湧き出る感情はおおよそ良いものになります。逆に、自分を否定的に感じると、悪い感情が多く湧き出てきます。

自尊心があるとは、心が安全な状態だということであり、「喜び」「楽しみ」といった幸福につながる自発的な感情が多く湧き出てくるということです。自尊心が損なわれていた時、心は安全ではなく危険に満ち、「恐れ」や「怒り」といった心身に悪影響のある感情が多く湧き出てきます。これは不幸なことです。

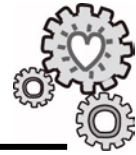
自尊心への総合的な歩み

幼少期の素朴な自尊心が、「根源的自己否定感情」によってどの程度妨げられるかは人により違いはあるとして、いずれにせよその後の「**自尊心の獲得**」という課題は、**実に総合的なもの**として成されるものと考えられます。

自尊心にとって何が重要か。色んなことを言う人がいます。社会で勝ち組になること。人と信頼関係を持つこと。異性にモテること。財産を築くこと。生きがいがあること。恐怖心をなくせること。人を愛せること。エトセトラ。

「**総合的**」であるとは、そうしたさまざまな材料の中で「**どれが**」重要かという思考では、**自尊心にとって本当に重要なことが見えない**、ということです。

これは「**幸福とは何か**」について、「入門編」ですすでにお話したことと一緒です。



「幸福」とは、この心理学においては、「欲求全体の調和ある充足」だと述べました。それは、「どの欲求が重要か」という思考法をすると、もう見えなくなると。

「自尊心」を、この「幸福」という人生の総合的な側面から理解することもできます。

つまり自尊心とは、自分の「幸福への能力」そして「人生への能力」という総合的なものについて感じるものです。

真の自尊心とは、自分が自らによって幸福に向い得る生き方を持つ存在であり、自分の人生の羅針盤としてその自らの生き方を尊重し尊敬できるという感覚だと言うことができるでしょう。

その意味で、「幸福」と「自尊心」は**表裏一体**のものだとも言えます。

「幸福」は、「欲求全体の調和ある充足」であり、「生き方の「結果状態」として、若干外面よりの話と言えるかも知れません。

「自尊心」は、「自分が自らの幸福への羅針盤であることへの自信」であり、より内面よりの話と言えるでしょう。しかし何よりもこれが心の安全感を生み、湧き出る感情を全般的により良い感情とし、めぐりめぐって「結果」としての「幸福」さえ、外面にあまり依存することなく決定づけることになると言えます。

内面における「自尊心」のあり方が、さらに重要になってくるゆえんです。

自尊心のための外面向け視点

では実際、そのように重要な**自尊心を高めるために、私たちはどのような生き方や思考法を選択すればいいのか。**

そのためにこの心理学が採用する、最も基本的な生き方思想を、「入門編」ですでに説明しました。

生き方姿勢や思考法は、基本的には人それぞれが自由に選択することができます。その中で、この心理学では、偏った善悪思考を脱し、幸福を自ら追及するものと位置づけ、実直な現実科学的思考によって向っていくという、「心理学的幸福主義」を基本思想として採用しています。

まずは私たちが生きるこの世界とこの人生について、**その成り立ちと、その中でうまく生きる知恵とノウハウ**を正しく仕入れることが大切です。

それはやはり、**道徳的思考や宗教的思考、もしくは何かの独断と偏見による思考ではない、客観的で現実的な科学的思考**が、最も頼りになるものだと感じます。

もちろんこの「科学」とは、物理科学や自然科学だけのことではなく、社会科学や人文科学、そしてもちろん医学などを含めた、総合的な意味での「科学」です。

そうした**科学的思考による知識を元にした、人生を生きるための建設的な思考法と行動法の知恵とノウハウ**が沢山出てきます。ハイブリッド心理学の「**取り組み実践**」では、この思考法と行動法の知恵とノウハウの習得実践を大きな領域として用意しています。「実践編」でそれを詳しく説明します。

科学的でない思考によって損なわれていく自尊心

ここで一つ、**科学的ではない思考を採用した場合に人が基本的に陥る、自尊心を損ない不幸に向う傾向**について説明しておきましょう。



それは外面世界を知る知恵とノウハウとして科学的思考の方が優れているという話どころではありません。**非科学的思考は、内面の自尊心を自ら積極的にぐらつかせる作用をする**のです。これは恐らく世の人に**盲点のように**作用しています。

それは、科学的思考では「自分とは関係ない偶然」と捉えられるような**外面出来事が、科学的思考以外においてはしばしば、「自分が良くできている」**かさらには「**自分が良い人間か**」の問題として解釈される**傾向がある**ということです。

この典型が、「**正しければ幸せになれる**」という**道徳的思考**です。すると、「**不幸なこと**」が起きるとは、「**自分が悪い**」ということになってしまいます。

これは、**自分でコントロールしようもない外面出来事に出会うたびに、自己評価感情が左右されてしまう**ということです。

これはかなり**無意識のうちに作用するメカニズム**であり、意識の上では「**正しければ幸せに**」などとは思考していなくても、ほとんどの非科学思考、例えば占いや運勢でものごとを考える思考などの裏で、**実に広範囲に作用している**ように思われます。

科学的思考では、自分に降りかかった不幸災難は、その実害を痛むだけです。

科学思考以外では、自分に降りかかった不幸災難は、その実害を痛むだけにとどまらず、「自分は駄目だ」という**自己否定感情が、どうしても加わってしまう**のです。

物質的にはかなり豊かとなった現代社会、**私たちが日常で出会う不幸災難は、実は実害としてはほとんどが取るに足りないもの**のように私は感じます。

でも、それが自己評価感情につながるとなると、話は全く別です。かくして、現代人は自分の行く道が何かに塞がれているだけで、怒り始めるわけです。何でこんな目に合わなければならないかのかと。自分が一体何をしたと言うのかと。

もちろんこの現代社会においても、私たちは時に**人生での大きな損失や喪失**に出会うことを免れません。そこで一時の失意と悲哀に打ちひしがれることもあるでしょう。ならばなおさら、それ以上のマイナス感情は捨てて、やがて前へと向きたいものです。

しかし多くの人がそこで「自分は何も悪いことしていないのに」と嘆き、やがて意識するかしないかで、「自分が悪い」という押し沈んだ自己否定感情をまるで**伴侶として連れ添って生きるかのように**、その後の生涯を送る姿がしばしば見られます。

科学的思考による「根源的自己否定感情」の克服

現代人が「**根源的自己否定感情**」を心の底に抱える存在である時、この根本的な克服のために、**科学的な思考法の役割が決定的重要になってきます**。

なぜなら、根源的自己否定感情は論理性を持たない感情なので、**科学的でない思考**と見事に結合し、**本人が自らその否定感情をあおるような思考**になるのです。

3章で説明した「**破滅感情のイメージ化**」がまさにこのメカニズムです。あるべき何かを損なった駄目な自分は破滅に向うのだと。この思考を鵜呑みにして、そこから**逃げようと駆り立てられた行動こそ**



が、実はこの人を破滅に向わせることに得てしてなります。

外面出来事については科学的思考に徹し、内面の破滅感情は心理メカニズム現象だという理性を心底から保った時、その感情は膿が流れた分だけ減るように、根底から消滅に向っていきます。

もちろん実際場面においてそれは、「自分が否定されるというこの恐怖は科学的でない」などというその場しのぎの思考法ではなく、自己否定感情が刺激される場面においてもうまく行動できる思考法行動方を確立できたときに、そのように克服解消に向うということです。

自尊心が戻すほみになる「外面の合計＝自分」思考

たとえ科学的思考に徹してさえ、やがて自尊心が必然的に戻すほみになってしまうような思考もあります。

これは「盲点」というようなものではなく、あまり害のあるものでもありません。ただ人間の自尊心の最高次元を知らずにとどまるという程度の問題です。

それでも、どうしても、それだと自尊心も戻すほみになってしまう。そんな思考法です。

それは自分がこの人生でできたこと、獲得したこと、そうした「**結果として与えられたもの**」の合計イコール自分だという感覚で自分を捉える思考です。

これは生まれ持った容姿や才能、来歴で持った勉学や仕事や趣味などのあらゆる活動の結果として今あるもの、それに向けられる人々や社会からの評価、地位や金品や友人などの物質的もしくは精神的財産など、**あらゆる側面における「自分が持つもの」の合計を、「自分」と感じる思考**です。

実際のところ、これは現代人が「自分」と自分の「人生」を考える**基本的思考**でもあるでしょう。実際のところ、それ以外の思考法があることなど考えようもないというのが、「普通」の現代人かも知れません。

これがなぜ自尊心を戻すほみにするのかと言うと、それはやはりどうしても自分ではどうしようもない制約の中にあるからです。

社会でうまく生きる能力を獲得することは間違いなく自尊心につながりますが、実際にどれだけ社会で成功できるかは、その人の能力と、何よりも時代の流れがうまくマッチするかによって、大きく左右されます。実に単純なギャグで一躍人気者になる芸人が沢山いるように、どううまく衆目に出会うかによって、社会での成功と全く芽の出ない貧窮が紙一重となる時代に、今はなっています。

そのように、外面的な成功というのは、自分ではどうしようもない制約があることに加えて、限りある「命」を持つ動物であるにすぎない私たち人間は、年齢の積み重ねとともに、外面における成功や幸運も、なにかと「取りこぼし」が増えてくるように私は感じます。

「生きていけばいいことがある」「信じていけば良いことが起きる」といったやや安直なプラス思考の誤りも、先に指摘した「外面出来事＝自分の善悪」解釈と、この「得るもの合計＝自分」思考から生まれると言えるでしょう。

問題は、そのプラス思考が偶然当てはまれば気分が向上するであろう一方、**当てはまらない現実を前に自分を、そして人生の方向性を見失うことが出てくる**ことにあります。



自分の外部で起きた、自分に都合な事を「良いこと」と捉える思考をすると、「悪いこと」の方が間違いなく増えてくるでしょう。「現実」というものはそう特定個人に都合良くできているものではありません。

これは**自分の意志の配下でないものを「自分」の一部であるかのように解釈する思考ミス**だと言えます。

自分の外部で起きることは、科学的で自然な法則の下に起きる。それだけのことです。それをどう受けとめるかが、生き方姿勢の問題になります。

揺らぐことのない自尊心の最高次元

それらの生き方姿勢とは対照的に、**全く自尊心が揺らぐことのない生き方**があります。

もちろんそれが、この心理学が目指すものです。

前章では、病んだ心の根源にある「愛」の起源を遡り、そこで失われたものを回復する歩みが、この心理学の目指すものになるのだというプロローグを述べました。

愛の起源の中で失われたものを回復する歩みとは、同時に、何ものにも揺らぐことのない自尊心への歩みでもあります。それは同時に、もはや何も恐れるものを持たない心という、**人間の心の成長の一つの完成形**へと向う歩みです。

ですからこれは、自尊心からの視点における、そのプロローグと言えます。

全く揺らぐことのない自尊心は、自分が何を与えられるかではなく、自分が何を生み出すかによって「自己」を捉える、「生み出すことに生きる」という姿勢の先に見出すことができます。

そして、自らが「生み出す価値」に、「命」につながる「価値」を見出すごとに、それに向う自分の生き方とそれを支える自己の能力が、もはや何によっても揺らぐことない自尊心の基盤となり、その時人の心は同時に、何も恐れるものさもなく、与えられる必要さえない「愛」に満たされるようになります。

これがこの心理学の目指す、**人間の心の成長の完成形**の、一つの姿であると言えるでしょう。

手前味噌ですが、私自身はこの心理学の執筆活動によって、そのような心の成長形のはしくれのようなものを、幸運なことに視界に捉えるようになった自分を感じています。

私にとってこの心理学の執筆活動は、私自身の命よりも大切なものです。これは**私自身の命を超えた、より大きな命の連なり**に、つながっていると感じるのです。ですから私は、**今の私の命は、そのためのいわば仮のものとして与えられたものでしかない**ような感覚を、最近感じています。

この感覚においては、恐れるものはもうありません。なぜなら仮のものに過ぎない自分がどうなるうとも、私があるために存在するより大きなものは、いつまでも続くのですから。

自尊心のための内面向け視点

人の心の成長の中で、自尊心の高まりがどのような次元へと向うにせよ、自尊心を高めていくために、**自分自身の内面**に対してどのような視点を持つことが望ましいかを言うことができます。



そのための最も大切な考え方についても、「入門編」で述べた通りです。

心がこうならねばと、自尊心を持ってそうな心をどうイメージして心に押しつけても、心は決してその通りになってくれることはありません。**心を解き放って現実へと向い、全力を尽くす過程が自ずと導く「内面の成熟」こそが、真の自尊心の基盤になります。**

これを若い肉食獣を例に出して説明しました。ありのままの今の自分と、ありのままの今の現実を、今自分が生きる世界の全てと位置づけ、全力を尽くして向っていく過程が、失敗を繰り返す中での学習も経て、自ずとこの若い肉食獣の内面を無駄のないものへと成熟させていきます。やがてそれが彼を十分に自立させるだけの狩りの能力へと達した時、彼の姿は成獣の余裕さえ漂わせるものになります。

つまり彼は自分に自信を持ったのです。

これは、彼が自信を感じるものとは、彼が生きることを支え彼が幸福に近づくための能力であるという、**整合性のある自尊心の姿**です。

人間の場合は、果たしてどうでしょうか。人が自分に自信を感じるものとは、本当にその人を幸福に近づける力を持つものでしょうか。

人間の場合、心を解き放ち現実へと全力を尽くし向う過程とは、**外面**においては先に述べたように現実科学の知識による知恵とノウハウを仕入れた上で、**内面**においては、「**人生における望み**」に向かつて**全力を尽くす過程**だと言えます。

「望み」の感情

「望み」の感情とは、心理学的に定義するならば、「欲求」の感情の一連に位置づけられます。

その中でも、より多くの欲求の「総合的な満足」のために、何か大きな目標を設定して向う感情が、「望み」の感情です。

つまり「望み」とはまさに、「幸福」の実現を目指す欲求の感情です。

それに向って、**全ての努力と可能性**を尽くして、生きることです。

そこでは必ず、何らかの「**現実の壁**」にぶつかることもあるでしょう。失敗もするでしょう。

しかし一面に偏った「あるべき姿」によって心に枠をはめることなく、ありのままの今の自分で、心を解き放ってありのままの現実へとぶつかっていくその歩みこそが、心を成長させ、やがてこの世界と人生を生きるための知恵とノウハウが骨の髄にまで染み込んだ時、この人は**自分の心に、自分を幸福に導くことのできる確固とした「人生を生きる能力」が築かれていることと、それを持つ自分への自信と自尊心を感じる**ことができるでしょう。

「あるべき姿」「なるべき自分」を空想の中で掲げる生き方

心を病むメカニズムの中で、人の心はまさにそれとは別の道へと向わせられてしまいます。

心を解き放って現実に向うのではなく、まず**空想の中で「あるべき姿」を掲げ、「なるべき自分」と「あるべき現実」から「今の現実」を鞭打ち叩くことを前進への原動力とする生き方**です。



この心理過程はまず、「**根源的自己否定感情**」を心の底に置き去りにしたまま、自意識の中で育ち始める子供の心が、心にひそむその論理性のない不安に、**あとづけのような解釈**を加えることから始まります。

この世界には何か、「あるべき姿」を損なったものに対する、宇宙の全体から向けられる怒りのようなものが控えているらしいという観念に、それはなるでしょう。

それが自他未分離の混沌意識の中で体験した「**根源的自己否定感情**」を、自他分離の明晰思考による「**世界観**」に投影したものだという心理学思考など、子供の心ではしようもありません。

同時に、「**善悪**」および**容姿才能性格**など「**人間の魅力価値**」の観念が、本性的に、もしくは学習によって、子供の頭の中で始まります。

そして「**宇宙の全体から向けられる怒り**」を、その**善悪および人間の価値観念に結びつける**わけです。拒絶されるのは、自分が「悪い」「駄目」だからだ。良い子に、そして優れた人間にならなくちゃいけないんだ。そうでない人間はいなくなればいい。これがこの世界のおきてなんだ。

こうして、子供心に、「あるべき姿」「なるべき自分」を人生の羅針盤と位置づける基本的思考が定着します。

この世界には「あるべき姿」があり、「そうなれた」時、その者は万人から愛され賞賛される栄光を得るのであり、「そうなれなかった」時、その者は宇宙の全体から降ってくるかのような「怒り」によって攻撃されるのだ、という思考です。

やがて、そうして解釈づけした「**善悪と人間価値**」基準を、この子供自身がまるで自分をその審判者であるかのように**心の中で掲げる**心理過程が起きるように思われます。

自分は「あるべき姿」を知っている、ちゃんとした人間だ。あの人はあんな風に駄目だ。この人はこんな風に駄目だ。そもそも、皆はこの自分のように「あるべき姿」を意識していない。そんなんじや皆駄目だ。

「望みの停止」と「理想の高さへの自尊心」の奇妙なバランス

当然のことながら、こうして「あるべき姿」「なるべき自分」を掲げるという行為は、「**空想**」の中で行なわれます。それは子供心なりに抱いた、これからの人生における「**望み**」の**実現イメージ**であったはずです。

その内容に、人によりそう差があるわけではありません。誰だって「**幸せ**」になりたいんです。後に人間の心を失った殺人犯罪者の来歴にも、世の善人と同じそれを願った時があったはずです。

それは主に**3つの「幸せの基本要素」**とも呼べるテーマで構成されるでしょう。「**愛**」「**優秀**」そして「**善**」です。

ただし**心を病む過程**の中で少し違ってくるのは、その3要素のどれもが少し**硬直して融通がきかない**ものになっており、**相互に相容れないもの**になってくることです。

もう一つは、その「**望み**」に向ってありのままの自分で心を解放し現実に向うのではなく、もっぱら、もし「**なれたら**」それらを得られるであろう「**なるべき自分**」の**自己理想像を空想の中で描く**のが



中心になります。

まずはこの「理想意識の高さ」が、この子供にとっての自尊心になるでしょう。自分は他の子とは違って特別だという、本人はそうとは全く認識しないまま、気高くもすでに荒廃性を帯び始めている感情の中からです。本人はただ、理想意識の高さが「高潔さ」「高貴さ」だと感じます。

ここにおいて「望みの停止」という心の荒廃化のプロセスと、「理想意識の高さによる自尊心」という感情が、奇妙に矛盾したままトレード・オフ・バランスの中で起きる姿を見ることができます。

ここに、後にこの人間を病んだ心へと飛翔させる、「悪魔の契約」がつけいる隙間が出てくるのでしよう。

それが、望みに向って心を開き放つ先にある真の自尊心にはならないものであることを教えらるる大人はまずいません。むしろ逆に、子供の心に始まっているこの心を病む過程を、積極的に促そうとするかのような「道徳」が教えられがちです。

高い理想意識を持てる人が良い人です。欲求を抑えられる人が良い人間です。大人であればいいのです。

ここからは、心を病むメカニズム、愛の心理過程、自尊心の心理過程を組み合わせた、思春期に病んだ心が発動するまでの主なメカニズム過程の概観になります。

自己理想像の硬直性と人格の分裂

「停止し始めている望み」と「高い理想への自尊心」という奇妙なバランスが、この子供の心にまず生み出す病んだ心の深刻な特徴が、「人格の分裂」になるでしょう。

「愛」「優秀」「善」という幸せの3基本要素のそれぞれにおいて、健康な心の成長とは少し違う様子が、まずは融通の利かない硬直性に表れます。

これは、「望みの停止」と「高い自己理想」が、根源的自己否定感情を背景にすることで、ありのままの自分を否定して別人を演じるという、「自己操縦」の中にある結果であるのがまず一面です。それは特定の型枠に自分を当てはめるということであり、基本的に柔軟性がありません。

もう一面は、情動の荒廃化がすでに始まっていることによって、「愛」「優秀」「善」のそれぞれが**否定的側面を帯びている**ことです。「愛」は人におもねる弱さを、「優秀」は他人を打ち負かす優越の攻撃性を、「善」は容赦ない責めを。

本人は概してそれを、高い理想意識の表現として合理化する思考を持ちます。愛とは自己犠牲である。優越において一切の妥協は無用である。悪を決して許さないことが大切である。

健康な心の成長の中で「望みに向う」とは、そうした否定的側面や硬直性を伴うものではないことへの理解が大切です。

「愛」は心を開き放ち一体化へと向う、ハーモニーの輝きとして。「優秀」は自分や回りの人をより豊かにする、喜びと賞賛の誉れとして。「善」も、より大きな視点からの向上と、社会との一体化へ向うものとして。

そこで「生み出すことに向う」活動は、「愛」「優秀」「善」が相容れないものではなく、統合に向い



得るものになります。そこに「幸福」の実現形があります。

そうした健康な心の世界についても知らないまま、学童期に進む**価値観や社会観の皮相化と荒廃化も帯びた形で、この子供の抱く理想の世界が描かれる**わけです。

まずもってそれは、外から眺めた見栄えが法外な重みを帯びたものになります。容姿、才能、性格という、人間の魅力価値のこれまた**3大基本要素**と言えるであろうそれぞれについて、理想を描く。

こうして、「自己操縦」を背景として、「容姿」「才能」「性格」という**3大魅力価値それぞれについて、「愛」「優秀」「善」という幸せ3要素のための理想が描かれるというマトリックス**が、自己理想像や価値観思考の内容になってきます。

ごく簡潔にその基本パターンを描写するならば、「容姿」「才能」「性格」という全てが、その秀逸性によって愛されるための、もしくは他人に優越するためのテーマになり得ます。善であるというのは主に「性格」に関係します。

こうした状況において、「愛」「優秀」「善」の「否定的側面」の扱いが、**相互に全く相容れない、分裂した人格傾向の切り替わり面になる**という理解をしておくのが良いでしょう。

「愛」のために自分を見失う迎合は、一方で「愛とは自己犠牲」と美化されますが、優越攻撃性からは全く受け入れがたい足手まといの感情になります。

破壊的な優越衝動は、「愛」と「善」からは阻害要因もしくは悪とされます。

容赦ない高潔道徳からは、自ら愛と優越を望むのはタブーになります。

これら相互に全く相容れない側面は、子供の心においてはごく単純な「切り離し」という防衛メカニズムによって保護されたまま放置されます。

その結果は、子供の心の中に、**全く相容れない自己理想像が乱立**するか、もしくはその**奇妙な組み合わせから成る現存し得ない人間像**のようなものになります。

そのバリエーションを追うことはもはや本書の役割ではありませんが、ごく典型的なものをあげておけば、このようなものになるでしょう。一点の曇りも許さない容姿の理想像とともに、他人への攻撃的優越心を感じる。自分の容姿の欠点を感じると、外見は気にしない性格の良さを理想像に描く。勤勉に励む自己像の中で、自意識にとらわれた他人を糾弾する。

こうしてつながりのない人格の断片が重なった時、そこに何かの意識の破綻のような闇が控えているであろうことを、この段階では指摘できるのみです。

「自己処罰感情」による自尊心の損ない

心を病むメカニズムが人の自尊心を大きく損なっていくのは、まさにそうして自尊心のために空想の中で掲げたであろう「なるべき自分」から、「現実の自分」を見た時に自動的に湧き起こるようになってくる、「自己処罰感情」によつてです。

「自己処罰感情」は、2章で説明した通り、自分への否定的な評価感情、自分への怒り、自分へ向けられると予期する怒りへの恐怖、愛と自尊心が損なわれることへのそれぞれの失意感情という、およそ



5つのマイナス感情の合成と言える、**体調悪化を伴う感情**です。

この自己処罰感情の発生によって、この人の**自尊心は**、まるで小さな雪だるまから始まる雪崩なだれのよう
に、**大きく損なわれていく過程**の中に置かれます。

それが進行する姿が同時に、**心が病む過程**が進行する姿になります。

「自己否定感情」の前に置かれては、空想の中で得た最初の自尊心など、ひとたまりもありません。
なにせこっちは「現実」において、しかも体調さえ損ねるようなリアルさで起きるのでから。

「自分は悪い」「自分は駄目だ」と、その感情は自分に伝えます。これはもちろん、**自尊心を大きく
損なう感情**です。

「自己理想像の取り下げ」で深刻化する自尊心の損ない

それにとどまりません。問題は、自己処罰感情から逃れようとして、「**自己理想像の取り下げ**」が起
きてくることにあります。もうこんな自己処罰感情に苦しめられるくらいなら、別に自分はそんなのにな
れなくなっただけいい、と。自分は別にそんなものは望まない。それでいいんだ。

これは同時に、「自己理想像の取り下げ」に巻き込まれるようにして、「**望み**」の感情が「**断念**」へと
向うという流れになってきます。

**自尊心の成長にとって本当に深刻な問題が起きるのは、「自己処罰感情」そのものではなく、この「自
己理想像の取り下げ」によってです。**

まず、本来の自尊心の成長過程の基盤である、「望み」の感情が失われていくこととして、「**望みの停
止**」が起きるわけです。

心を病む歯車が、ここで本格的な駆動を始めます。「望みの停止」は「**情動の荒廃化**」を引き起こし
ます。気持ちがすさんできます。

こうして「自己理想像の取り下げ」「望みの停止」「情動の荒廃化」という3つの歯車が回ることで、
心の病理の中の「荒廃化」がまず現れます。

さらにとんでもないメカニズムが待っています。自己処罰感情から「自己理想像の取り下げ」によっ
て逃げることは、ごく一瞬だけ気分を楽にします。しかし何と、**自己理想像がもうあまり意識されなく
なったまま、それによる自己処罰感情は実は残り続ける**という、とんでもないメカニズムです。

なぜこんなことになってしまうのかと言うと、「**自己理想像の取り下げ**」が、「**自分についての嘘**」とし
て成されるからです。

心底から真剣に自己理想のあり方を問うた結果としてではなく、自己処罰感情から逃れるという緊迫
した要請のために、「自己処罰感情などない自分」を演じるための一つの「**自己の操作**」のようなもの
として、それはあったでしょう。しかしまさに心の底がその自己理想像こそが自己の評価基準として重
要であることを知っているからこそそれを行なっていることにおいて、もはやはっきりと自分が自分に
下す評価感情という形ではないにせよ、その理想から自分を評価した結果の感情を流し続けざるを得ま
せん。



「荒廃化」と「外化」の中で進む心を病む過程

この結果としてしばしば、自分自身ではなく**他人が、この人の理想基準からの見下しの目を向けてくると体験される**ようになってきます。

このように自己内部の心理過程が外部に起きているように体験される心理現象を、**「外化」**と呼びます。心の病理のもう一つの深刻な側面、「**論理性の歪み**」がこうして起きてきます。

自己処罰感情から逃げようとして「自己理想像の取り下げ」を行なった心の動きは、この「外化」まで、まずは一まとまりの動きになるでしょう。

これは結局、最初の自己処罰感情からせいぜい「自分への怒り」を薄めただけで、自己否定評価、怒りや軽蔑が向けられる恐怖、愛と自尊心の喪失への失意という他の要素はほとんど減らしもしない、自尊心をはなはだ損ねる状況に変わりはありません。

否、**怒りや軽蔑が向けられる恐怖については倍加する結果になる可能性が高く、結局自己否定感情の全体について何の軽減効果もない**というのが正解でしょう。

一方で、その代償としてこの人が自らの心に招いたベクトルが、この人の心を、坂道をころげ落ちるように進行する、心を病む過程へと向けることとなります。

自ら招いたベクトルとは、一つはすでに見ている「**情動の荒廃化**」です。

そしてもう一つは、「**外化**」によって生まれた、**他人が自分を怒り軽蔑する**という感覚とイメージが、**対人関係を広範囲に妨げる**ことです。人との自然な親しみが損なわれ、**敵対的な感覚**が増えてきます。

こうして**自己処罰感情から逃れるための「自己理想像の取り下げ」は、もはや自尊心の損ないだけにとどまらずに、この人の心の基盤全体を一段階病んだものへと変貌**させます。

ここから起きてくることは、他人が自分に向けてくると体験される軽蔑や怒りのイメージによって、一度取り下げた**自己理想像が再び刺激される**ということです。

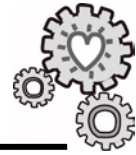
ここから先は人により進む先がかなり異なってきます。ある人は「**どうせ自分なんて**」という思考の中で、より広範囲な「**自己の放棄**」に向かうかも知れません。

ある人は、刺激された自己理想像の誘惑に再び駆られるかも知れません。しかしそうして再び抱かれる「**望み**」は、最初の純粋な自己の望みとはもう異なっており、**他人からの軽蔑に対する復讐的勝利への衝動**という、「**荒廃化した望み**」へと**変貌**しています。

そしてそこからやはり不可避免的に、自己処罰感情が湧き起こることになる。これもやはり荒廃化を帯びてです。つまり破壊が快を帯びるといふ残忍な性質が加わったものとしてです。

自己処罰感情は、「**自虐**」という様相を帯びてきます。他人から自分に向けられる目のイメージもやはり残忍なものと体験され、それを受けることは「**屈辱**」という感情を湧き起します。

もう一つ加わっているものがあります。「自己理想像の取り下げ」に含まれた「自分への嘘」が、「**自分をごまかしている人間**」への**軽蔑と嫌悪**を加えるのです。これが再び、自己処罰感情と、他人の目のイメージに追加されます。



深刻に心を病んでいく過程においては、ここで述べた心理過程が、人が自己処罰感情から逃れようとして、次々と自己理想を変えては消し変えては消すことを繰り返す中で進行することになります。その結果、内面はもはや手のほどこしようもない混乱と不安定状態になってしまうわけです。

一方、このメカニズムには引っかけられない形で、何らかの資質や行動能力がこの者に**現実的で安定した自己評価**を与える好材料となった時、それは自らの病んだ心を克服する歩みへの、良い援軍になります。

一貫とした本質へ

「**自尊心**」という視点から、健康な心における成長と、一方にある、幼少期における愛の挫折から始まり「なるべき自分」という自己理想像の過程を経て、病んでいく心の過程を概観しました。

一体なぜ後者のような姿が生まれるのか。**何に問題があり、何を变えることが必要なのか。**

一貫した一つの同じ本質が、全てを貫いています。

「**入門編**」においては、「怒り」の中で「あるべき姿」を掲げる思考法の中で、「愛」によって人を動かすことが見失われ、心を解き放って生きる先にある心の成長と幸福が見失われていることを説明しました。人生の転換は、幸福を自ら追及するものと位置づける、新しい人生観の先に開かれます。

この「**理論編**」においては、ストレスに始まる心の病理の本質を理解する先に、「愛」の起源を遡った時、「心の障害」とは実は「愛」そのものであるという視点を得るところまでできました。

この根底において、心が病んでいくこの過程を一貫として貫く本質とは、「**自ら望む**」ことの**喪失**にあります。それが「**心を解き放つ**」ことの**喪失**とイコールです。

これは一瞬、問題への視界を見失わせるような話でもあります。何よりも「**なりたい自分**」「**なるべき自分**」という「**望み**」の先に、この人の人生はあったのです。それが、人が泥沼のようにはまりこむ地獄のような心理過程となる。いったいどこで道がそれたのか。

問題の根は、幼少期、学童期、そして思春期においてそれぞれ撒かれています。

幼少期においては、「魂の愛への望み」から退却することとして。これは「生から受けた拒絶」によって、不可避的に起きていました。

学童期においては、そうして**幼少期段階にすでに起きていた「望みの停止」**によって、**実は最初の時点ですでに「情動の荒廃化」が起きている**ことです。実はこれが、ここまでの説明の中で**最初の「純粋な自己の望み**」としていたような段階にも、すでに起きているのです。

それが現代人にとってあまりにも自然な欲求であるかのような、「**愛情要求**」と「**自尊心衝動**」です。

そして**思春期**においては、最後の決定的な**病んだ心への飛翔**として。「望み」に向かい、ありのままの今を原点として、その足で汗をかいて歩むのではなく、何か「絶対なるもの」による**無限の力**を追い求めるようになった時、それはホーナイが述べた通り、同時に内面の地獄へとつながる道です。

「なるべき自分」の自己理想像を掲げたことに、問題があったのではありません。

同じ自己理想像に描かれた「望み」の内側で、人が「望み」を追い求めるあり方に微妙な狂いが起きていた。それが大きく、人の人生を損なわせていきます。



視点をその内部、より深層へと移したいと思います。





7章 「自尊心」の混乱と喪失—2 —なぜ自信が定着しないのか—

「自尊心」と「望み」の深層へ

前章では、「愛」と並ぶ人間の心の大きなテーマ「自尊心」について、健康な心での発達過程と、心を病む過程におけるその損ないの姿を概観してきました。

それは本来、極めて総合的なものであることを説明しました。真の自尊心とは、自らを幸福に導く思考法行動法と生き方姿勢を自分が持ち、それを自ら尊重尊敬できることです。それは科学的な思考で現実世界を捉え、「望み」の感情に向って全力を尽くして生きる過程が自ずと導くものです。

一方、人が心を病む過程の中で、「なるべき自分」の絶対的理想像から自らに「自己処罰感情」を加え、自ら自尊心を損なっていく先に、そこから逃げようとする「自己理想像の取り下げ」を引き金にして、雪だるまが坂道をころげ落ちるように膨張していく、自尊心の損ないの過程を概観しました。それは同時に、心を病む過程そのものでもあります。

全てが同じ「望み」という感情の中における、微妙な違い、微妙な狂いの先に起きています。

この章では、その深層の細部にメスを当て、真の自尊心の、そして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」の中核になるものへの視点へとつなげたいと思います。

「魂への愛への願い」の穴埋め腹いせとしての「愛情要求」と「自尊心衝動」

問題は私たち現代人が、もの心ついた時にすでに始まっています。

もの心ついた時に、私たちは、最初の始まりで起きた問題の程度に応じて、**2つの大きな欲求もしくは衝動**が自分の中にあるのを自覚します。

「愛情要求」と「自尊心衝動」です。

私たちの意識の記憶は、ここから始まります。そして最初に起きた問題の程度に応じて、これはすでに荒廃化を帯びています。なぜそれがそうであるのかの記憶は、もうありません。ただそれが自分達人間というものなのだと感じます。

事実はそうではありません。それはすでに損なわれた望みの、「穴埋め」と「腹いせ」への衝動なのです。

もの心ついた段階で、私たちはかなり複雑な心理メカニズムを抱えて生き始める。これがどうやら事実のようです。

まず、最初の幼少期段階において、まだ自分と他人の区別さえない混沌とした意識の中で願った、**この自分の「命」と、この世界を生きる「生」との、一体化の愛への願い**があったはずで、それは健康な心の過程においては、親から子供に向けられる「**宇宙の愛**」として、満たされていたのです。

それがこの現代社会の中で、失われるようになった。

あるいは、間もなくこの子供に生まれる「**自意識**」というものが、自らそれを妨げるという、人間の宿命があるのかも知れません。



「望みの充足」と「穴埋め」「腹いせ」のメカニズム

ここで「**望みの充足**」のメカニズムというものを言うことができます。
その先にある心の変化が、『下巻 一病んだ心から健康な心への道一』の最大テーマになってきます。

ここでは、「**望み**」というものは、それを心の中で開放し解き放って、現実へと向う過程こそが、それを「**充足**」へと納めていくのだという基本原則を指摘しておきましょう。

それは望み通りの結果が得られる歓喜のみによってではありません。たとえ望み通りの結果が得られないとしても、思いっきり望みを開放し向ったという充実感が、**やがて必ず「心の豊かさ」という報酬を添えて、人を「望み」の感情から卒業させていく**のです。

これが「**内面の成熟**」の過程に他なりません。これによる「心の豊かさ」は、いかなる人工的意識努力で感じようとして感じられるものではなく、心の自然成長力の作用のみによって、そうなるのです。

「**望みの停止**」という人工的意識操作によって「望み」の感情から抜け出そうとした時、「望みの充足」のメカニズムは作用せず、その代わりに「**情動の荒廃化**」が起きます。

「**情動の荒廃化**」とは、破壊が快を帯びることだと説明しました。

これはさらに細かい歯車を言うことができます。まず大元で願った「望み」に向うことが断念されます。すると収まりきれない何かを望む感情のエネルギーは、大元で願ったものに少し似ている他のものを要求する衝動に変化します。つまり「**穴埋め**」です。

本当に大元で願ったものは得られないのですが、それに近いものを得るような気分にさせてくれるものを求めるわけです。

ただし、「穴埋め」として欲するようになったものには、もはやどう追求しても、そして実際にどう叶えられようとも、充足に向うことはありません。その代わりに、**大元で願ったものに近い何かを得るという刺激**だけは必要となり、そのためには**より大きな刺激**が必要になってきます。マリー・ヒリーが親の愛情の代わりに与えられたものを、「そんなものいらない！」とさらに高価なものを欲しがるようにいったように。

「**穴埋め**」を求める衝動は、「情動の荒廃化」の**初期段階**だと言えるでしょう。これが「**食欲**」につながることは、1章でも説明した通りです。

そして「穴埋め」さえにも心の中で背を向ける動きが起きた時、「情動の荒廃化」の**完結段階**が起きるようです。それは「**腹いせ**」への衝動です。

ここではもう、望むものを本来自分に与い得た立場の者への、破壊攻撃の衝動がほとぼしるだけになります。前章の終わりに紹介した猫の話のように。

そして大元で願った「望み」の感情が心の中で切り捨てられる度合いが強くなるにつれて、破壊攻撃がもたらす「気が晴れる」というすさんだ快が一人歩きを始めるというメカニズムになるようです。

愛情要求と自尊心衝動の錯綜



幼少期からの心理過程に再び視点を戻すと、ここで**一つの結論**を言うことができます。

私たちがもの心ついた時に、心の中にその存在を見る大きな2つの感情、「愛情要求」と「自尊心衝動」には、幼少期の自他未分離意識の中で望んだ、そしてそれが満たされることが同時に自尊心を意味した、「宇宙の愛への願い」そして「一体化の愛への望み」が挫折したことを受けて残り続ける、「穴埋め」と「腹いせ」の衝動の側面があるということです。

この最初の最初と言える時点で起きたことが、**実に複雑なもの**だと考えるのが正解のようです。

まず「穴埋め」として「愛情要求」が発生する。しかしそれは同時に「自尊心衝動」でもある。ただしこれは必然的に損なわれる。なぜなら愛されることに依存しない自尊心も求められるからです。

「腹いせ」になった段階で、自分を愛すべきであった者に向ける怒り破壊の衝動は、「自尊心衝動」として形をはっきり成すようになります。それは「愛されることに依存しない自尊心」の要件を満たすかのように見えるからです。

しかしそれは大元の望みであった愛を破壊し、愛への挫折を確定的なものにしてしまいます。これが自尊心を損ないます。

問題は実に複雑ですが、答えは実に単純です。

穴埋め腹いせに、答えはないということです。大元の望みに遡るのが答えだということです。

このことを理解しないまま、愛と自尊心について人々が「どうすれば」と生涯を通して考える思考のことごとくが、不毛になります。

ここではまず、この問題の始まりの複雑な構造が織りなす綾として、複雑で難解な人間心理のほとんど全てがあることをご理解頂こうかと思います。

愛されても満たされない「愛情要求」

「愛」をまるで金品のような一方通行的なものとしてイメージし、「愛される」ことを求める。

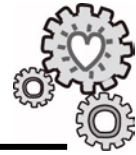
この「愛情要求」の感情が、大元の「一体化の愛への望み」の挫折の穴埋めであることは、「イメージ」のメカニズムによって生まれたものであることが考えられます。

「イメージ」は、「望み」に向うことが一時的に妨げられた状態で起きるというメカニズムがあります。

これは食欲を満たすことが妨げられ空腹になった時に、食べ物イメージがさかんに現れるようになるという例でも分るでしょう。

食べ物イメージだけでは空腹を満たせないことは、誰でも分ります。実際に食欲を満たすとは、現実の食べ物に向う行動の中で、イメージはむしろ消える時です。

「愛」においても同様に、「一体化の愛への望み」が妨げられることで、それが満たされた姿のイメ



一が現れます。そして人はそのイメージの実現への衝動に駆られることになります。それは「愛される自分の姿」「相手と親密な自分の姿」です。

しかしそれをどう追い求めても、大元の「一体化の愛への望み」が満たされないことを、もはや人は分らなくなるのです！

なぜこんなことが起きるのか。ここに根本的なからくりがあります。

「愛される自分」のイメージは、まずは「一体化の愛」の穴埋めなのですが、同時に自尊心を感じさせるものにもなるということです。

ですから、ここでの問題とは、人が「愛される自分」を求めても愛が満たされないことに気づかないという問題に加えて、それを自尊心のために求めていることと、自尊心が必然的に損なわれることに気づかないという問題が起きている、ということです。

人は「愛情要求」の感情の中で、自分が「愛」を求めているのだと考えます。穴埋めの愛ですが。

しかし実はそれは、「自尊心」を求めている感情でもある、ということです。

そしてそれによって「自尊心」が満たされることも、ありません。なぜなら同時に、「愛されることに依存しない自尊心」がこの人の心に求められているという、脳のDNAに定められた抵抗不可能な宿命が作用しているからです。

こうして、「愛情要求」をいくら満たそうとしても「愛」が満たされないという、多くの人が謎に感じる人間の心の現象を説明することができます。

実際のところ、多くの「愛に飢えた」人が、実際に「愛された」としても寂しさや空虚感が消えないことを疑問に感じます。それどころか逆に、人と一緒にいる時、さらに「愛された」時にこそ、一番寂しさを感じるという心理状態も出てきます。かくして、「いくら体の関係を重ねても寂しさが消えない」という歌の文句が良く出てくるわけです。

怒りに変わる「思いやり」

本人としては「愛」を求めていると思いつつも、実は「自尊心」も求めていることに気づかないでいる。

この結果、私たちの日常の人間関係で**実に頻繁に**起きる心理現象としてあるのが、「怒りに変わる思いやり」です。

「思いやり」からした行動が相手に良く受け取られないと、怒りを感じるというものです。

これはまず「愛情要求」の感情を土台にして、相手に良くして相手からも愛されたいという感情から始まるでしょう。

次にそのための行動をイメージ化します。そしてそれを行動化すると、それは愛の問題ではなく自尊心の問題に切りかわっています。

これはちょっとした親切心から、深い恋愛感情の中での行動に至るまで、実に広範囲に、普遍的に起きる、人間の心の基本的なメカニズムです。

それはまるで、バニラクッキーの上にチョコを塗ったビスケットのようなものです。まず気持ちは



「愛」というバニラ味で始まるのですが、表面に出る時には必ず、「自尊心」というチョコ味に、変わっているのです！

そして表面に出た瞬間、自尊心は実はすでに損なわれています。自分が「愛されることに依存した自尊心衝動を抱いた」ことにおいてです。

その結果、なんとこのメカニズムにおいては、相手が自分の「思いやり」をどう受けとめるかを示す前に、自尊心が傷つけられたという怒りが起きることさえもあるのです！

自意識思考の基本ミス

これは心理学的には、人間が「**自意識**」で思考する中で起きる**基本的なミス**が原因であることを指摘できます。**2つの思考ミス**があります。

1つ目のミスは、自分が心の中だけで思いやったことを、相手にもそう分ることだと勘違いしてしまうことです。

これは「気持ちが伝わるはず」という意識思考の場合もあるでしょうし、人の目と心が自分を取り囲んでいると体験される、はっきりと心の障害の愛情要求症候である場合もあるでしょう。

いずれにせよその結果、**自分が心の中だけで思いやったことに対して、相手は現実の行動で返すべきだ**という、実に身勝手な思考をする構図になってしまいがちです。

これはとにかく、「思いやり」は大いに結構だとして、現実行動における相手との関係は、あまりそれを過大視せずに、客観的な視点で互いの向上を生み出す、建設的な行動を心がけるのみです。

2つ目のミスとは、基本的に自分を知らないでいるということです。

確かに「思いやり」として「愛」を求めているのは大いにいいでしょう。しかしそれを行動化する時点で、今度は見返りによって自尊心を得ようとして自分があることも、しっかりと見据える必要があります。そしてそれが自分のこれからのより豊かな自尊心への成長のために最善の姿勢であるかのを、考えていくことです。

この「自分を知らないでいる」という問題は、「**自意識**」の**根本的な不完全さ**でもあります。

人は「自分」というものを、得てして空想の中でイメージしてつかもうとします。そして心を病む過程で中心的な役割を演じることにもなる、「自己理想像」というものを描きます。それを基準に、「そうなれた」「いやなれていない」と、これまた空想の中で確認しようとしています。

しかし**実際に「現実場面」に身を置いた時の「自分」とは、空想の中でイメージする「自分」とは大分違う**ということが実に多いのです。

「心の現実」と心の成長

空想の中の自分と、現実場面の自分との違いは何か。

言えるのは、**空想の中であれば、見たくはない自分の短所や汚点などを、塗り消すことができる**とい



うことです。

それは多くの場合、人間としての未熟さを示す特徴になるでしょう。緊張や不安、自意識過剰や利己的な自己顕示欲、さらには怒りや嫉妬なども。空想の中であれば、自分はそんなもの持ってはいないとイメージすることが可能です。

そしてそれこそが「**自分のあるべき姿**」だという想念に人がとらわれた時、現実場面の中で、塗り消したはずの自己の短所欠点が出てしまうことは、他人や社会がそうした短所欠点を見ようとする意地悪な目を向けてきたものとして体験されるかも知れません。**人のせいで自分がそうってしまった、と感じる**のです。

しかし、引き金が他人であろうと、人間としての未熟さを示す感情が湧き出るのであれば、それが「**心の現実**」なのです。

それをありのままに受け入れ、失敗から学ぶ姿勢も含めて、対処法を学ぶことが、**心の成長**につながります。事実、心の成長への実際の歩みとは、そのようなものでしかないのです。

ここに、「自分」というものを自意識の空想の中で捉えようとする姿勢と、現実を生きる中で捉えていくという姿勢の、根本的な違いというものが出てきます。

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」の全体を貫く命題と言えるものになってきます。

愛の荒廃化と浅薄化

一体化の愛の挫折への「穴埋め」がさらに「腹いせ」へと荒廃化する場合、そこで抱かれる「愛情要求」も、よりすさんだ色彩を帯びてきます。

それは「**愛を求める衝動**」が同時に「**愛を破壊する衝動**」でもあるという、複雑な人間心理を生み出します。

これは幼少期における愛の阻害がより深刻なケースで起きます。

一方で、愛が満たされない飢餓感情が生まれます。

もう一方で、愛を求めた相手への怒り破壊衝動が生まれ、それを行動化することが自尊心衝動にもなります。

かくして、愛をむさぼりながら同時にその相手を破壊するという、「**サディズム**」の心理が生まれるわけです。

怒り破壊衝動が愛そのものを破壊することへの絶望と恐怖を刺激すると、今度はその怒り破壊への抑圧が生じるケースがあります。自らを相手の怒り破壊衝動に鞭打たせる位置へと墮とすことで、相手との緊密の構図を維持しようとする傾向が生まれます。

かくして「サディズム」という心理としばしばペアをなす、「**マゾヒズム**」という心理が生まれるわけです。

そのような極端なものでないとしても、**愛を求めることが同時に、自分が愛されない屈辱への不安をかき立てる**という人間心理が、現代社会を広くおおっていると言えるでしょう。



その根底には、もはや現代人に避けられなくなっている、幼少期における愛の挫折があります。穴埋め見返しとしての、一方的に自分が愛されることへの願望と同時に、それを根底で生み出した一体化の愛への挫折が、愛されない自分と、自分を愛さない相手への怒りを潜在的に準備しています。それが何よりも自分の自尊心の破滅のように映るのです。

自分から愛することが、危険なことになってきます。

現代社会においては、これらの心理傾向の影響として、「愛」がきわめて浅薄化する傾向を指摘できるように感じます。

「金品化した愛」もそうですし、「恋愛」というものがまるで「愛されることは勝ち」「愛することは負け」という感覚での腹のさぐり合いの中のあるかのような皮相さを、時に若者の文化の中に感じる昨今です。もちろん私自身がその心理の影を抱えた前半生を持ったからこそ、それを感じ取るのですが。

高めても自信にならない「自尊心衝動」

「愛されても満たされない愛情要求」と似たようなパラドックスを、「自尊心」についても言うことができます。

「高めても自信にならない自尊心衝動」です。

「自尊心衝動」とは、文字通り「自尊心」を求める「衝動」です。さらに正確に言えば、「自尊心の感覚」を求める「衝動」です。

「真の自尊心」ではなく、**真の自尊心は、「衝動」によっては向うことができません。**

先の説明からもお分りになるかと思いますが、「愛情要求」は、**実はそれ自体が「自尊心衝動」**でもあります。

しかもその同じものの両面が、衝突し合うわけです。愛情要求からは傲慢な自尊心衝動が邪魔になり、自尊心衝動からは弱々しい愛情要求が足手まといに感じます。

それはまるでだまし絵のようです。一つの同じものを、どの確度から見るかによって、別のものに見えます。そしてその両者が、衝突を起す。

幼少期に起きた愛情願望の挫折が、そのような形で後を引きずるという心理メカニズムが、人間にはあるということです。

一方で、人間の心には、幼少期の「愛されることが自尊心」という「自他未分離意識由来」の自尊心の領域とは別に、「自他分離意識由来」の自尊心の領域がある、と考えるのが良さそうです。

自分と他人、善と悪といったことがらを、はっきりと分けて考える論理思考に立って、自分の生き方進み方を考える思考による、自尊心の領域です。

言葉を分けやすいよう、「**論理思考由来の自尊心**」と呼んでおきましょう。

「論理思考」は、「感情」からは多少自由が利く形で使うことができます。

1たす1は2です。これは私たちが悲しみを感じていようが、怒りを感じていようが、1たす1は2です。



これがそうではなくなってしまうのは、脳の障害の場合です。または心の障害として最も重度な「精神障害」でも、そうなるかもしれません。ハイブリッド心理学ではあくまで、論理思考そのものは障害がないことを前提にして、心の成長と幸福に取り組む方法を用意しています。

論理思考が多少感情からは自由が利くとは言え、「自尊心」というのは基本的には感情のことなので、「1たす1は2」のように完全に感情とは切り離して考えることはできません。**どのように考えると自尊心がどのような方向に向かうかという、心理学の知恵が重要になってくる**ゆえんです。

幼少期の愛情挫折由来の「自尊心衝動」を、ということは同時に「愛情要求」を、「これを満たすことが自尊心につながる」という論理思考をしてしまうと、もう出口がなくなります。

そもそも「自尊心」とは何か、という論理思考が重要になってきます。

これは「**真の自信**」という、「高い自尊心」の表れとも言える感情について考えると良く分るようになります。

なぜ自信が定着しないのか

前章で、人が「自尊心」のために抱く思考の類型として、主に**3つ**をあげました。

まず「正しければ幸せに」的な道徳思考もしくは宗教思考では、どうしても自尊心は**損なわれがち**です。不幸が起きれば自分が悪いという話になりますし、そもそも、自分で人生を切り開くのではない、少し他力本願な思考です。とても自尊心を持てるとは思われません。

自分が持つもの得ものの合計を「自分」とする思考では、自尊心は**戻すほみ**になりがちです。

「生み出す」ことに生き、生み出す歩みそのものを「自分」と捉える時、自尊心はもはや何によって揺らぎない、**最高次元**へと高めることができます。

これは人生を「**長い目**」で見えて初めて言える結論です。私自身の人生の全てと、人生を生きた全ての人の姿を見ることによって、間違いなくそうであろうという、結論です。

「長い目」で見えて初めて言える結論であるとは、「**短い目**」で見えては分らない、ということです。

人はごく一瞬、「自信」や「自尊心」を感じることはいくらでもあるものです。しかしそれが揺らぎないものとして定着することはなかなかありません。違う場面になると自信が消えていたり、時間が経つてみると同じ場面でも再び自信を感じるができなくなっていたりします。

それは一度感じたと思った「自信」や「自尊心」が、**真のものではなかった**ということです。

真の「自信」や「自尊心」は、決してはかなく薄れてしまうものではありません。後戻りせず揺らぎなく定着した部分が、真の「自信」や「自尊心」です。

「自信」と似て非なる「高い自己評価（プライド）」感情

「自信」や「自尊心」と呼ばれている一連の感情には、はかなく薄れてしまうタイプのものと、決してもう戻ることなく定着するタイプのものと、**2種類**があるということになります。

その違いは、別に長い時間をかけて追わなくても、その時点で極めて明瞭に見分けられます。その2種類のタイプの感情は、**心理メカニズムとして全く別もの**なのです。



一言でいえば、私たちが一般に「自信」「自尊心」として意識するのは、まず言って、真のそれではないものです。つまりはかなく薄れるタイプです。

逆に、戻ることなく定着するタイプの、つまり真の「自信」「自尊心」は、まず言って私たちが一般に「自信」「自尊心」として意識することはありません。

つまり、「自信」「自尊心」の意識感覚と、心理学的に見たその真偽は、全く逆なのです。

「自信」「自尊心」をことさら感じる状態とは、むしろ自信と自尊心の低さを示すものです。

私たちが一般に「自信」「自尊心」として意識するのは、むしろ「高い自己評価」の感情です。これは「プライド」の感情とも呼ばれます。

「真の自信」は、「高い自己評価」とは全く異なるものです。

これは「自信」という言葉の本来の意味がまさに示します。

「自信」とは、「自分を信頼できる」「自分を信用できる」ということであり、「自分を信じて任せられる」ということです。もう自分のことをあれこれ意識しなくても、うまく行くように心が自動的に動いてくれる。この時、人は自分に真の自信を感じます。

つまり、「自信」とは、もはや自分の姿を自己評価する必要さえなくなったほどの、成熟段階への到達です。

これはたとえば「自転車に乗る」という単純な技能で示されます。

実際に自転車に乗れる人は、「自分は自転車に乗れる!」という「自信」を感じてから乗るということなどは、まずありません。そんなことは意識もせず、実際に乗れる運動能力で目的地へ行くだけです。

「自分は自転車に乗れる!」という「自信」を感じてから乗るとしたら、それは実際はまだ自信が不十分だからです。

逆の表現もできるでしょう。「自分は自転車に乗れる!」という「自信」をことさら感じる状態は、**実は自分はそうではないのではないかという「不安」を抱えている時**です。

これを自転車に乗るという単純な技能ではなく、もっと総合的な目標、他ならぬ「**人生**」そして「**幸福**」への**自信**となった場合、人は一体どのように感じるか。これを考察することは、少し皮肉な目を持つことにややなってしまうのを感じます。

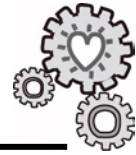
私自身の人生の中で、自分の人生に自信を持った大人というのを、ほとんど見たことがありません。いかにもそれらしい、自信ある大人とは、自分自身というよりも、自分が乗っかっている人生のレールに、自信を感じているような姿であったようにも感じます。

確かにそれは丈夫なレールでは恐らくあるのでしょう。しかしその先の駅が本当に「幸福」なのか、もしくはその人だけの「**唯一無二の人生**」であるのかは、はなはだ見えにくい話です。

もちろん真の自信というのはもうあまり意識されなくなりますので、何気ない表面の下で、自分の人生に自信を持ってた人は多分いるのでしょうか…。

「高い自己評価」「プライド」は「自意識」

上述は、「**真の自信**」と「**高い自己評価**」の違いを、まずは**上達の次元の違い**という視点から見たも



のです。

これはまだ比較的、両者の違いについて穏便な話、つまり「高い自己評価」「プライド」の感情にもそれほど害があるわけではない、ごく健全な心の成長過程における話です。

害があるわけではないにせよ、**上達の段階が「真の自信」に達した時、それは人間の意識構造として、まったく異なるものになる**ということです。

「高い自己評価」「プライド」は、基本的に「自意識」の意識構造です。

「自意識」は、人間の脳の高度さの表れとして生まれたものです。それは生身の身体だけでは他の動物に勝てない人間が、動物界の頂点に君臨するために、自分を知り、自分の弱さをカバーする能力を勝ち取るための、ツールとして、そしていわば通過点として設けた意識構造だと考えられます。

「自意識」は、ツールとしての、通過点としての意識構造であって、それ自体が最終到達目標ではありません。特に「幸福」という目的においては。

「幸福」という目的においては、「自意識」はむしろ阻害要因になります。「自分」が「見る自分」と「見られる自分」に分裂するのですから。「自己の分裂」こそが幸福を阻む最大の壁であることを、「入門編」でも説明しました。

ツールとして、そして通過点として「自意識」を使ったら、早々にそれを抜け出して、それをうけない意識構造に戻すのが、「幸福」には望ましい心の使い方です。

「自意識」を用いない意識構造とは、それが**「心を解き放つ」**ということです。

あえて名前をつけるならば、「**全人格意識**」とでも呼べるでしょうか。

「真の自信」とは、そのように、上達の段階としてもはや「自意識」を必要ないものとして抜け出した意識状態を言います。

「真の自信」と、「高い自己評価」「プライド」は、意識構造そのものが違います。前者は全人格意識であり、後者は自意識です。

「自意識」と「悪魔の契約」

「自意識」は、人間が自らの弱さをカバーするために獲得した、高度な脳の機能です。それは間違いなく、「幸福」という最終目標の下に生み出されたものであったはずですが。

しかし**「自意識」そのものは、人間を概して幸福から遠ざける作用を持ちます。**

意識が「見る自分」と「見られる自分」に分裂する。さらに、「自意識」は基本的に「愛」を阻害します。「自意識」の中で「愛」はその感情を一時停止させます。

「自意識」は基本的に、敵と戦うために生み出された意識構造です。幸福を感じ取るための意識構造ではありません。

そして私たちが一番幸福を感じ取る感情とは、やはり「愛」であるように感じます。

「自意識」とは、幸福を目指すために生み出されながらも、幸福を自ら破壊する側面がある。そのような、人間の業なのだと感じます。



3章において、「病んだ心への飛翔」の根底に、「**悪魔との契約**」とも言える人間の心の動きがあることを説明しました。

それは「自意識」のことであったのかも知れない、と感じます。悪魔は、「**自意識**」の中に「**幸福があるかのような錯覚**」を、人間に差し出したのです。

そして人は「自意識」の中に幸福を求め、自己を分裂させ、内面の地獄へと落ちていく…。

「空想を生きる生」の罠

「真の自信」と「プライド」は全く異なるものである。それをまず上達の次元と意識構造の違いから説明しました。

次に、この2種類の感情が何によって生み出されるのかと言うメカニズムの決定的な違いが、人が自らの人生と幸福を壊し始めると言う、「病んだ心」への入り口とも言えるものになるように感じます。その先に、この「契約」の下に変形を始めた人間の心の中に、悪魔が住み着く場所が生まれてくる。そんな印象を感じます。

「自己評価」「プライド」は、「空想」の中で生み出されます。頭の中で、静止画のように自分の姿を切り出したものを描き、それを眺めるという、「空想の作業」が、それを生み出します。

「**真の自信**」は、ただ「**現実を生きる体験を経ること**」のみが、心の自然成長力を媒介にして生み出します。これはいかなる「頭の中」の思考作業によっても、生み出すことはできません。

ここに来て、両者の違いは、上達の次元や意識構造の違いといった「**結果**」にとどまらず、この「**生**」を生きることそのものにおける、まったく違う方向への踏み出しであることを感じます。

自信と自尊心を「高い自己評価」「プライド」として追い求めることは、「**空想を生きる生**」への歩みです。その先には病んだ心の幻想の世界があります。

「真の自信」を目指すとは、「**現実を生きる生**」へと歩むことです。

心の悩みを抱える多くの方が、「自分に自信を持てるような思考法」を模索します。

それは**根本的な誤り**です。「自信」とは、思考法が生み出すものではなく、現実を生きることが生み出すものです。思考法でなすべきは、それを支える価値観や人生観を築くことです。

これはハイブリッド心理学に取り組む多くの方が繰り返しがちな轍です。自分に自分を持てるような自分になりたい。それを動機に、この心理学を学び始めます。いいでしょう。そのための心理学です。

しかし多くの方が、「もうこれで自分は大丈夫」だと思えるような**思考法**を得ることに躍起になっておられます。

これは**完全な誤り**です。その背後に控える「**こうなれば**」「**こうなってしまうては**」という感情の歪みを、何の現実を示すものでもない**心理メカニズム現象と理解し、それに惑わされることなく、現実へと向かっていけるような思考法**を築いて頂くための心理学なのです。

それを、「もうこれで大丈夫」といえるような「自分への自信」をハイブリッド心理学によって得てから、「**現実の行動**」へと向おうと考えるという、根本的な誤り。



では真の自信や自尊心とは、具体的にどのように感じられるものなのか。何を感じ取ることを羅針盤にすればいいのか。

まさにそれを、自尊心とは総合的なものだという説明の中で述べました。

真の自尊心とは、自分が自らによって幸福に向い得る生き方を持つ存在であり、自分の人生の羅針盤としてその自らの生き方を尊重し尊敬できるという感覚であると。

そんなものを一体どのようにして築けばいいのか。

何度でも言います。何度繰り返しても、繰り返し過ぎになることはまずないでしょう。それだけ、これは根本的でありながら見えなくなっているのが現代人だからです。

それは、「人生の望み」に向って、心を解き放って「現実」に向って生きる体験を積み重ねていくしか、ないのです。これ以外に一切の方法はありません。

自尊心を追い求めることで自尊心を低下させていく罠・自尊心衝動の3類型

このあまりにも基本的な心の知恵を知らないまま、人が人生ではまる、実に基本的な罠を言うことができます。

自尊心を高めようとする意識が、長い目でまさに自尊心を低下させていくという罠です。

本人がその罠に気づかないまま、なぜそれが起きるのかのメカニズムは実に単純です。

短絡的思考による「自尊心の感覚」という結果ばかりを追い求めて、真の自尊心を生み出す「望みと現実に向う成長の過程」を見失ってしまうことです。

これが「愛」「優秀」「善」という、前章で述べた**幸せの基本3要素**について働くのが、実に基本的な世の人の姿になります。

その3つの材料において自尊心を感じる感覚を、人が「こうすれば自尊心を感じられるんだ」という**安直な解釈**をして、その後「こうすれば」の**思案変更とその試行錯誤**を延々と繰り返す人生を送ることになります。

やがてかなり時間が経って始めて、「こんなはずでは」と、自分が人生の方向を基本的に誤ったことに気づくかも知れません。

そうした、人生の方向を誤らせがちな「自尊心思考」およびそれに基づく「自尊心衝動」を、**3類型**で言うことができます。

「愛され自尊心」の罠

まず**「愛され自尊心」**。人に愛されたり、誉められたり、必要とされたりすると、自尊心を感じます。

これ自体は実に自然な話です。問題は、**どうすれば人に愛されるのかという、深い心の理解**を失い、皮相なものになってくるケースです。

多くの場合、愛されるために、これも前章で述べた容姿才能性格という人間の3大魅力価値を高めることが必要なのだと考えるでしょう。あるいは自己犠牲によって愛されるという極端な思考を抱くかも



知れません。

長い目で人に愛されるためには、まず「愛されること」を目当てにするのではない、総合的な自分の成長を目指すことが、間違いのない最短の道だと、この心理学からはアドバイスできます。

そして、愛される前に、自分から愛せることです。

実は人間の心の底はこのことを本能的に知っています。ホーナイは、心の障害にある人々がまず例外なく抱えている、「自分は愛されない」という沈んだ自己否定感情の直接的な要因は、「愛する能力」の欠如であると述べていました。

ではどうすれば「愛する能力」が増大するのか。

この心理学の全てがそれです。次章で出てくる「心の自立」というテーマ、そして『下巻 一病んだ心から健康な心への道一』の全てが、まさにそれを真正面に見据える内容になります。

「優越自尊心」の罠

次に、「優越自尊心」。特に「打ち負かし自尊心」という形を帯びたものが問題になります。

これは何らかの比較競争の中において上に行くこと、また何らかの勝負において相手を打ち負かすことに、自尊心を感じるというものです。

これもやはり、ごく自然な話です。問題は、「競争の中で上に行く」さらには「人を打ち負かす」ことによる「自尊心」を追い求める一方で、そのための行動内容そのものについて自分が心底から価値をどう感じているかが視野の外に置き去りにされることです。

これはもう現代人の人生競争そのもののような話でもあります。1章で述べたように、この社会で勝ち組みになることをゴールと考えて、競走大会への出場よろしく、スタートのピストルの音と同時におぎゃあと生まれ、競争の中の生涯を送る。

重要なのは、そこで行なう活動や行動への、他人との競争勝負を抜きにした、自分単独で感じることのできる価値や楽しみだと、この心理学からはアドバイスできます。

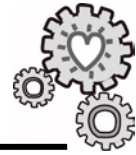
競争で勝つことばかりに意識が向き、自分単独で感じる価値や楽しみが見失われるほどに、それはストレスを膨張させるだけで、内実ある成果を生み出さなくなってきました。結果として、競争で勝つこともできなくなります。

社会には確かに競争の側面もありますが、まずは競争の側面を抜きに、価値と楽しみを見出すことが、まさに人生の勝利のための基本法則だと言えます。前章で自尊心の最高次元につながるものとして指摘した、「生み出すことに生きる」という姿勢も、これと方向を同じくするものです。

「愛され自尊心」も「優越自尊心」も、それ自体は、ごく健康な心の成長過程においても働くものであり、それ自体を「これがいけない」と否定したところで何も生まれるものではありません。

「未熟」から「成熟」へと向かう「成長」とは、まず「愛され自尊心」「優越自尊心」から始まるとしても、結果ばかりを追い求める短絡思考から、価値を生み出す過程へのしっかりとした視点を培うことで、自然と「生み出す自尊心」へと移行していく。

その時、「愛され自尊心」や「優越自尊心」そのものを単独に意識する感覚そのものが、もう消えてい



きます。

これが健全な自尊心の、ひいては健全な心の成長の過程になるという大局観を持つのが良いでしょう。

一方、**心を病むメカニズム**が介入するごとに、「**愛され自尊心**」と「**優越自尊心**」はその最初から**相互に衝突し合い、雪だるま式に自尊心全体を損なってしまう**。

前者は、自己否定感情から逃れるために「愛されること」「必要とされること」を求め、その中で自分自身の心の自由を踏みにじり、自尊心を自ら傷つけながら、愛されようとする相手への憎悪をつのらせる、というメカニズムがほぼ必至です。

後者では、人を打ち負かし屈辱を味あわせる快として向うという荒廃した側面を帯びてきます。「**競争心**」や「**軽蔑衝動**」そして「**優越感**」という感情が膨張する一方、対人関係全般と「愛」を損なう方向に人を向け、これがひいては「自分は愛されない」というすさんだ自己否定感情に向います。

比較的深刻な心の障害ケースでは、自尊心のあり方について、緊急停止とも言える介入をして、その根本的な問い直しをすることが取り組み実践になってきます。

「否定できる自尊心」という人間の病

「**否定できる自尊心**」。「**否定価値感覚**」です。望ましくないものを、「それは駄目だ」としっかり否定できることに価値を感じる。否定できる自分に自尊心を感じる。

これは人間の**病**^{やまい}です。

健康な心においては、少なくとも他の動物においては、望ましくないものを排除することは、基本的にマイナスをゼロに戻すだけであって、プラスを増やす価値はあまりありません。払う労力を考えるならば、否定破壊がどううまく行ったとしても、それはやはりマイナス出来事です。

人間だけが、望ましくないものを「それは駄目だ」と破壊否定できた時に、否定できた自分への自尊心を感じるような、プラス価値が得られたかのような錯覚を抱きます。

やがて自ら積極的に、自分と他人の中にある望ましくない側面に目を向けることを良しとする感覚の中で生きてきます。

もちろん真のプラス価値は、「ではこうすればいい」と、「**建設**」へと転じた時にこそ生まれます。そのことを十分にわかまえるのであれば、まず向上への準備ステップとして、問題がある事柄を把握し、正しく認識することは、当然有益なことです。

問題は、そうして「それは駄目だ」「決して許さない」という否定そのものは実に妥当な内容だとして、「ではどうすればいいのか」という前進視点を全く失ったまま、「**否定できる価値**」だけが一人歩きし、さらには**暴走を始める**。

これが人間の心には起きる、ということです。

病んだ心の全ての歯車に「問題」はない



この本ではここまで、心を病むメカニズムの歯車と、「愛情要求」と「自尊心衝動」がおりなす綾の中で動く心理過程を見てきました。

その中で、**結局何が「問題」なのか。何が本当に、「これが駄目だ」と、心に起きた異物のようなものとして否定破壊すべきものかと言うと、実は何もないのです。**

なぜなら、それが**人間の弱さ**であり、**人間の不完全性**だからです。人間の成長は、その弱さと不完全性をまずありのままに受け入れ、失敗から学ぶことも含めて、その弱さと不完全性がどのように向上変化の歩みをしていくのかを、地道に体得して積み重ねていくことなのです。

決して、その中の何かの要素を、「これがいけないんだ」と、除去すればいいというもの、もしくは除去できるものは、何ともありません。

それを受け入れ、それと共に生きる成長が、それを根底から変化させ、それを不要にしていくのです。

たった一つだけ、そうした歯車の中で、取り除くべきものがあります。

「否定できる自尊心」つまり否定価値感覚です。

「それは駄目だ」と否定できることに価値を感じる。その瞬間、弱さと不完全性と共に生きる成長の道が、一瞬にして全て見失われます。

同時に、否定価値感覚の中で人が抱く、「**望む資格思考**」という心の癌細胞。価値のある人間だけが望む資格があるという思考。そして望む資格を得た時、望みは叶えられるべきだと主張するかのような幻想。

否定することに価値があるとすれば、まさに否定することに価値があるとする想念です。パラドックスです。

実はこの否定価値感覚さえも、「これが駄目だ」と否定することで、**取り除かれるものではないのです。**

むしろ逆に、否定できることで価値を抱こうとしたことの「価値」を知り、それが**苦境に置かれた自分を救うためのものであったこと**に、むしろ感謝をした時、それはもはや役目を終え、過去の来歴の座へと収まっていきます。これはこの後の「病んだ心から健康な心への道」の章で詳しくたどっていきます。

自尊心は愛に還る

まずは、ありのままに知ることです。

「**愛され自尊心**」や「**優越自尊心**」は、未熟からの成長においてはごく自然にそこから始まるものである中で、短絡的思考の中で**真の自尊心**につながる成長を見失う轍がある。

「**否定できる自尊心**」に至り、成長の全体が見失われます。現実世界における成長がです。

人はその代わりに、空想の世界の中で、何かを追い求めるようになります。

この章では、まず「愛情要求」が同時に「自尊心衝動」でもあるという流れを説明しました。まず愛を求めていると感じてものが、やがて自尊心を求めるものに化けている。この流れは、人も比較的気づきやすいものです。



一方、「自尊心衝動」が同時に「愛情要求」であるという流れは、それが帯びる荒廃化の度合いを強めるにつれて、人は自分では気づきにくくなります。世界の頂点^{のぼ}に上る優越感を、そして全ての他人を見下そうとする軽蔑衝動を、人はもはやそれが自分が愛を求めている感情であるとは、感じなくなります。

しかしその先には、やはり「愛」があります。

優越自尊心は、基本的に人の目を前提にして動きます。優越する自分を見る人の目が消えた無人島のような場の中で、優越の輝きは消えます。そして「孤独」が見えてきます。

否定できる自尊心も、同じように、そんな自分の姿を見る人の目が前提になります。その先には、駄目なものを許さずに否定できる高貴なる自分が愛されるという、幻想の世界があります。

そして再び、それを生み出した根源を遡った時、「**一体化の愛の挫折**」という濃い情動の世界が見えてきます。

自尊心が人に傷つけられたと感じることを、「**自尊心損傷反応**」と呼びます。それが生み出す典型的感情として、「**怒り**」があります。

人が愛されない時に感じる怒りも、自尊心損傷反応として起きるものです。

自尊心損傷反応は、相手の自尊心を同等もしくはそれ以上に傷つけ返すことによって「気分が晴れる」という**回復のメカニズム**を持ちます。それは相手を「愛情要求」に駆られた弱者へと落とすという意味があります。

根底にはやはり、愛への挫折という同じ母体があります。

ハイブリッド心理学では、人間の心の「成長課題」とは、「**真の自尊心の獲得**」というたった一つのことなのだと考えています。

何のためにか。

それが達成された時、「自意識」は消え去り、その代わりに、心は豊かな感情で満たされ、次の命のための、「子供への愛」という「宇宙の愛」が湧き出てくる。

そのためにです。

人間の心の成長は、「愛」で始まり、「自尊心」へと向かい、そしてまた「愛」に還っていく。そのようなものとしてあります。

人の心が病むということの最大の本質は、その道をそれて、別の世界に向ったことにあります。

その**別れ道**とは何だったのかに、視点を移しましょう。



8章 「自尊心」の混乱と喪失—3 —悪魔の契約・「心の自立」への道—

不完全性の中の成長

心を病むメカニズム過程の、自尊心への影響を説明してきました。

その最後に、**結局それらの心理メカニズム過程の全てにおいて、心に侵入した病気のような、異物として否定し除去すべきものは一切ない**という結論を述べました。たった一つあるとすれば、それは「否定できる自尊心」という「**否定価値感**」そしてその上に人が抱く「**望む資格思考**」なのだ。

事実、自尊心の、そして人間の心の成長の過程は、健康な心の過程においても、心を病む過程においても、最初は、**人間として未熟な、弱い、不完全な姿**から始まります。

それはどうしても、心を病むメカニズムの影響を、人により程度の差こそあれ受けるものになるでしょう。

愛されること、そして優越できることに感じる**短絡的な自尊心の衝動**から、それは始まるでしょう。誰もがそのために自分の理想像を描き、もし「**そうなれたら**」、自分に愛情と賞賛の祝福の座が与えられるという、**実に自分に都合の良い空想**を描きます。

そこに「**成長**」への芽があることとなります。「**痛み**」を伴う成長への、です。

「**現実**」というのは、そうは都合良くできているものではないからです。

まず間違いなく、その**身勝手に未熟な空想の中で望みを抱いた自分の姿そのものが、その空想の中で描いた、完璧無比なる自己理想像と、見事にも食い違う**でしょう。

頭の中では、堂々と自分の意見を主張し、伸び伸びと感情を表現できる自分を描いても、「現実」の場面では、「**緊張**」や「**不安**」という邪魔な感情がまるで飼ひ慣れない動物のように動き出し、さらにはそんな自分の内面の存在に気づくこと自体が、淀みなく人とつながれる人間という姿を妨害します。

誰もがそうして、この人生を始めるのです。

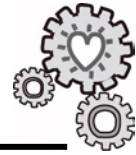
しかしもしそこで人が、自分の**人間としての弱さと不完全性を受け入れる**ことができ、**空想の通りにはいかない現実**にありのままに**心を晒す**ことを受け入れたならば、心の底は、痛みの中で、空想の中で抱いた**内面衝動に対して根底から軌道修正**をほどこし、次の同じ場面ではより無駄のない行動へと向うことが可能になるでしょう。

そこに、**心の自然治癒力と自然成長力**が働くこととなります。

もちろん、内面の衝動が軌道修正されるだけではなく、**外面の事柄をより正確に見極め、うまく行動できる知恵**を仕入れることも不可欠としてです。

そうして**内面と外面の両面ともに生まれる変化**は、その積み重ねの先に、やがて似たような行動場面においては、もはや**ほとんど意識することなく、自動的に、うまく行く行動ができる**という姿に、人を変えていきます。

この時人は**真の自信**を得るのです。



これはまさに、若い肉食獣に例えて説明した**真の自信への過程**の、人間の人生における姿に他なりません。

人間の心の別れ道

一方で、人は心を病む中で、それとは**別の道**に向かいます。

心に「成長」があるなどは絵空ごとだと否定するかのようになり、まず「あるべき姿」を掲げ、問題はいかに完璧にそれになれるかだとする道へ。

やがて、その「あるべき姿」から、**自己と人生と幸福を、破壊し始める**のです。

人の心に「心を病むメカニズム」が作用することと、人が**実際に「心を病む」**こととは、大分違うことです。

ハイブリッド心理学では、「心を病むメカニズム」とは、人間の心の本性そのものであると考えています。それが作用する部分を持たない、完璧に健康な心の人間というものは、この世に存在しないと考えています。

心が健康であるとは、確かに、心を病むメカニズムのそれまでの影響量の少なさという観点もありますが、それ以上に、心を病むメカニズムの影響を持ちながらも「心の成長」へと向いていることが重要になってきます。

心を病むとは、確かに、心を病むメカニズムの影響の残量の多さという観点もありますが、それ以上に、「心を病む」という**心の動き**を今現にしていることが、問題になってきます。

「心を病む心の動き」とは、「心を病むメカニズム」を受け入れずに拒絶するという、心の動きです。

その時、「心を病むメカニズム」は、怒涛の勢いで回り始めるのです。そして人の心が病んでいきます。パラドックスです。

「心を病むメカニズム」を受け入れた時、「心を病むメカニズム」はその動きを穏やかなものへと変化させます。そして、「心を病むメカニズム」は、「心が成長するメカニズム」へと、変化するのです。

人が心を病むのは、心を病むメカニズムによってではない。このパラドックスの詳細は、「心を病むメカニズム」の2つの章ですすでに説明しました。

事実、病んだ心の中で動く歯車のほぼ全ては、「学童期」までに揃います。しかし人が実際に心を病むのは、「**思春期**」に至ってです。そこで人が心を病むことを決定づけたのは、「メカニズム」という、歯車の自動的な連鎖ではなく、人が自らなした「**積極的な動き**」として、**ある一線を越えた飛翔が、病んだ心の世界に向ってなされた**ことです。

「自立」という最大の「変化」への摂理

この考察は、思春期を合図にして**人の心に課せられる、もう一つの大きな旅立ち**の命題を浮ばせます。それは「**心の自立**」です。

そもそも「**自立**」は、生きるもの全てにおいて働く、「**変化**」への最大の摂理です。



これはより正確には、鳥類および哺乳類という動物の進化段階において現れます。

子はまず親の庇護の下で守られることからその「生」を始め、やがてある一定の時期に、親に守られる存在であることに別れを告げ、自立へと旅立つ時が訪れます。

そしてやがて、自らが親となり次の命を守り育てる側へと変化するのです。それは「**存在の中における変化**」ではなく、「**存在そのものの変化**」だと言うことができるでしょう。

皮肉なことに、動物の進化段階として頂点に立つ「人間」に至り、この「自立」という明確な一線の境界が不鮮明になってきてきます。

これはもちろん、「社会」があまりにも高度に発達し、人がその中で守られる存在として生きるという、「自立のない生」という様相が多々出現した結果でもあります。

高校や大学を出て就職し、親の下を離れたとしても、向う先の「会社」には、これまた「上司」という、まるで親との関係の焼き直しであるかのようなものが待っています。

それはまた医療の進歩と学歴社会の進展によって、高齢化と少子化が進んだ結果でもあります。

出生と自立と死、その中で生み出される次の命の、出生と自立と死。そうした「**命のサイクル**」そのものがややリアリティを失って、一度生まれた親子関係が緊縛の中で時の流れを流れていく。

そんな印象を感じます。それはやや生命の躍動感に乏しい姿でもあります。

そんな中で、「自立」というものが実に不明瞭なものとなる。かくして「いつまでも親のスネを」といった言葉も交わされる現代です。

しかし、この「自立」という生きるもの全てにおける最大の「変化」への摂理が、人間の心の成長において重みを減らしているとは、とても思えません。

それはもちろん特に、「自尊心」においてです。

つまり「自立」をできていない自分とは、やはりあまり高い自尊心を感じることでできるものではないという摂理が、どうしても働くのではないかと考えられます。

「自立なんて話をされても」とうそぶく心の底で、人の自尊心は損なわれているのかも知れません。

自尊心の重要性を6章で指摘しました。自分で自分を尊重尊敬できるとは、心が安全であり、喜び楽しみなど「幸福」につながる感情が多く湧き出てくることです。自尊心が持てないと、心が危険に満ち、怒りと恐怖という、不幸につながる感情が多く湧き出てきます。

「自立」がやはり、「幸福」にとって無視できない課題になるのです。

「心の自立」

人間において、「幸福」にとって無視できない「自立」の明確な境界線は、外面ではなく内面において現れてくると考えています。

それが、「心の自立」です。

「心の自立」とは何か。

それは「自立」というものを、まさにそのまま、外面について成す代わりに内面について、つまり「心



について成すものという実に単純な話を言うことができます。

それは、**親に守られ支えられた「心」を、自分自身で守り支える**、ということです。

この表現はすでに、心の障害に悩む方の多くにおいて、それとは**逆方向への、何か積極的な入れ込み**が起きていることを示唆することに気づかれる方も少なくないでしょう。

心の障害に悩む多くの方が、親への憎しみを抱きます。普通の健康な心に育ててくれなかった。こんな病んだ心に育てられてしまった、と。

それは単に来歴の不遇を振り返るのではなく、「**自分で自分を支える**」という命題を拒絶した、**何か別の世界**を、積極的に主張する言葉であるようにも感じます。

それは「**あるべきもの**」の世界です。

「心の自立」と「未知への変化」

心の障害に悩む方は、「幼少期に親に愛されなかったせいで心の自立ができなくなったのだ」と考えるかも知れません。

それは事実ではありません。「心の自立」とは、そう考えるほどの苦境を、**自分自身で受けとめると**いう**選択**のことを言うからです。

事実、人は**自分の心の中にある「未知」への変化**を、「心の自立」の先に見出します。

「**子供の頃に十分な愛情を与えられなかった**」という「**問題**」が**解決する姿**は、それが焦点になる心の障害への取り組み現場よりも、むしろ一般の人々の人生の中でしばしば観察されます。

「**自分が親になって初めて、親の気持ち分った**」というような話としてです。

これは子供の頃感じた問題が、そのままの姿において解決されたものではありません。**問題そのものが、別の姿へと形を変えた**のです。

そうした中で、人が抱いていた怒りやわだかまりを捨て、**全てを受け入れる**ことができた時、その人に**大きな心の成長**が成され、**心の豊かさ**が生まれる。そして次の命のための、「**子供への愛**」が湧き出てくる。ここに一つの大きな鍵があります。

思春期において、心を病む道へと旅立った人は、それとは別の道を選んだのです。

「**心の自立**」は、**支えられて成すものではありません**。**支えられて進むことを自立とは言いません**。**支えられることを喪失して、なお前に歩むことを選択することを、自立と呼ぶのです**。**その時同時に、この人間の心に、真の自尊心が生まれます**。

「自ら望む」という心の自立

「自分の心を自分で守り支える」という「**心の自立**」を、さらに心理学的に分析することができます。

3つの観点から考えることができます。

1つ目に、「**人生と幸福**」という観点において。「心の自立」とは、**自分の人生の生き方と、自分の幸**



福を、自分自身で考えて決断できるということです。その結果が外面においても自立になるのか、それとも他者の庇護の下で生きることになるのかも含めて、自分で決断できるということです。

2つ目に、**社会との関係**において。1つ目と表裏一体のものもありますが、「**社会**」を**自分の目で見ること**です。これが「依存」では、「親」などの「頼る人」の目を通して、社会を見る…否、「見る」のではなく「思い込む」ということになるでしょう…という形になります。「見る」のは「社会」ではなく「頼る人」の「顔色」になる、と。

そして最後に、「**自分と他人**」の**関係**という観点において。それは**自分の気持ちを人に受けとめてもらうという心のあり方ではなく、自分の気持ちを自分で受けとめるという心のあり方へと変化すること**です。

これは、「**自分と他人**」というそれまでの関係性に、「**自分自身との関係**」という、新たな関係性を追加したことを意味します。

「心の自立」とは、自分自身との関係をしっかりと持つということです。

「自分が自分で分らなくなる」という**心の障害**とは、この「**自分自身との関係**」を築くことへの**大きな妨げ**が起きているものであることは、これまでの全ての説明から容易に推測できると思います。その結果、「自己の重心」を失って、思考と感情の全体が「人が」「人が」と他人のことばかりに揺れ動く姿になっていく。

上記3つの観点、「自分の人生と幸福を自分で考える」「自分の目で社会を見る」「自分の気持ちを自分で受けとめる」を合わせると、真の自尊心への歩みとして決定的なものが導き出されます。

「**自ら望むことができる**」ということです。**自分の感情を自分で受けとめ、自分の目で社会を見て、自分で自らの幸福を考えて、自分が何を望むのかを自分で決めることができる**、ということです。

それに向い、「現実」に向って全力を尽くして生きていくことが、真の自尊心を生み出します。

そうして自分の心を自分で受けとめるから、**自分の心の中にある自然治癒力と自然成長力も、受け取ることができます。だから心に成長が起きるのです。**

「心の成長」と「心の自立」はとても強い関係があります。心が自立しないと、心が成長することもほとんどありません。自分の気持ちを人に受けとめてもらう必要がある一方で、自分の心にある自然治癒力と自然成長力を自分で受けとれないからです。

「心を病む」ことの正体

人が心を病むとは、幼少期に起きた問題の影響のことではありません。その影響を受けて、人がなす選択なのです。もう一つの道として「心の自立」がある、人間の生き方における選択です。

幼少期に起きた問題の影響としては、まず「生から受けた拒絶」による「**根源的自己否定感情**」を抱え始めたこと、それを受けて、「なりたい自分」が「**なるべき自分**」へと緊迫化したことがあります。その結果「**自己処罰感情**」が発生し、「**自己理想像の取り下げ**」も含めた混乱が起きたことがあります。

それは同時に、「宇宙の愛」に守られることに挫折したことがもたらす**心の荒廃化**の中で、「**愛情要求**」



と「**自尊心衝動**」が生まれたことでもあります。愛されること、優越すること、否定できることに短絡的な自尊心の感覚を追い求め、自尊心も、そして愛も逆に喪失していく心の歯車が生まれたことでもあります。

それらは「心を病むメカニズム」の過程ではあっても、「心を病む」ことそのものではありません。それは「心を病む」というよりも、**人間として「未熟」な姿**です。

それらは全て学童期までにすでに進展します。しかし人が実際に心を病むのは、思春期になってからです。

思春期における「病んだ心の発動」は、一つは「**感情の膿の組み込み**」という難解なメカニズムによって、「**現実覚醒レベルの低下**」を特徴とする独自の心理機構「**自己操縦心性**」が発動を始めることが決定的なものとなります。

そこでまず起きるのは、「**空想と現実の重みづけの逆転**」でした。「現実」は駄目なものだという三下り半の突きつけをなし、空想の世界を主^{あるじ}、現実の世界を従と位置づけ、**理想と現実の「重ね合わせ思考」**という独特な思考回路を使う、二極の極端に揺れる思考と感情の世界が始まります。

「感情の膿」が程度の差こそあれ現代人に避けられないものであるのならば、実はこの「自己操縦心性」さえも、まだ「心を病む」ことではないとさえ言えるかも知れません。それは最後まで完全には逃れられない、**人間の心の宿命**のようにも思われます。

病むのは人間の思考

「心を病む」ことの本質は、**自己操縦心性そのものではなく、自己操縦心性の中にしばしば暴走した形で映されることになる、私たち人間自身の思考の中にあります。**

それが明らかに「健常性」を損なうほど深刻なものは、1章においてまず「**論理性の歪み**」として捉えられました。「自己の重心の喪失」が深刻化した先に、**現実から乖離した何か不条理な論理の幻想の世界**に、心がおおわれてしまうのです。

その鮮烈な表れが例えば、町田市的女子高生殺害事件の少年の、「**何も悪いことしていないのに無視されたから殺した**」という言葉でした。

それが持つ、**人間の心の根源**に関わる深い意味の一端が、「**愛**」の中で示され始めました。

「**真実と宇宙の愛の差し替え**」です。今大人として生きる自分の人生において、**自分を宇宙の中心とする愛こそが、「真実の愛」**なのだと。

「宇宙の愛」ではないものを、「真実の愛」ではなく「利己的な愛」だと人に感じさせるのは、確かに自己操縦心性のトリックかも知れません。しかしその根底には、私達自身の人間観があります。「十分な愛が与えられるべきだ」という「**あるべき姿**」ありきの人間観です。

残されるのは、その「**あるべきもの**」という観念の**絶対性**です。それは「**自尊心**」と強く結びついていることが考えられます。

その容赦のない絶対性に、法外な愛を要求することをはるかに越えた、**見まごうことなく病んだ姿**が



あります。もちろん、愛を要求した相手を殺すというような姿においてです。

しかしこの「絶対」とはまさに、この心理学がその弊害を指摘することから始まる、私たち現代人の実に日常的な思考でもあるのです。「正しければ怒るのが当然だ」と、そして「絶対に許してはいけない」と。

私たち現代人は、人が怒りの中でそのような思考を持つこと自体を、「心を病んでいる」とはあまり考えません。ただ怒りを抱くだけで済んでいるならば。

しかしその「絶対に許してはいけない」という論理を究極的に突き詰めた先に、何があるのか。それが現実起きた時初めて、世の人はそこに「病んだ心」があることを疑い始めます。

人はその不条理さを、まず原因と結果の釣り合いで考えます。無視されたから殺すとは、確かに誰が見ても心を病んでいるとなるでしょう。

しかし、結果の行動を原因と釣り合いのある範囲に何とか自制できている中で、人が怒りの中で「絶対に許せない」と考える思考が果たしてそれと本質的に違いがあるのかは、実に不明瞭です。何のことはない、同じものだと考えるほうが実に話が早いでしょう。

「絶対」という思考

心を病むメカニズム過程において「絶対思考」は、「生から受けた拒絶」による「根源的自己否定感情」という不遇を、もの心つき始めた心が後づけの解釈を加えることで、まさにその本人が自らの心に取り込む悲劇として生み出されます。

この世界には何か「あるべき姿」があって、それを損なった時、宇宙の全体から向ってくるような怒りを受けるのだ、と。

そして実際、回りの大人たちが、それを促し固める言葉を子供に言います。「こうでなければいけません」という、「道徳」もしくは「躰」という絶対思考の言葉を。

この子供はまず、「自尊心」のために、そうした「宇宙の怒り」の基準となるべき高い理想意識を抱くようになるでしょう。自分は「あるべき姿」を知っている、ちゃんとした人間だ。これを意識していない他の皆は駄目だ。

そこに、「あるべきもの」の「絶対性」が生まれています。

それはもはや、なぜそれが「あるべき姿」なのかという論理を持ちません。彼彼女自身が出生の来歴において受けた「生からの拒絶」が論理を持たないように。

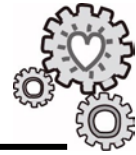
ただそれが「あるべき姿」なのです。なぜなら、それが「あるべき姿」なのだから。

そしてその絶対性に基づき、人はやがて自らに「自己処罰感情」を加えるようになるのです。

他者に向けられる怒りの行動と同じように、人は、人が自らに加えている「自己処罰感情」についても、原因と結果の釣り合いで考えます。

いいでしょう。釣り合いが取れていると感じる範囲の自己処罰感情が人に迷惑をかけることはまずありません。ただし本来は不必要な、多大なる不幸を抱えることにはなりますが。

やがてそれが明らかに「普通」の釣り合いを損なった時だけ、私たちはそこに病んだ心があることを



感じます。それが「**自傷**」や「**自虐**」として知られるようになります。

そして、世の人はそれを前に、なぜそんなことをするのだと、理由が分らないと言います。そんなことをしても何にもならないのに、と。

違います。なっているのです。自尊心に。

それを分らないと言う世の人が、日常生活でしばしば感じる「**憂うつ**」や「**落ち込み**」や「**自己嫌悪感情**」を生み出す自己処罰感情と全く同じ、「あるべき姿」に伴う「**絶対**」の観念から、それは生まれているのです。

病んだ心に現れる絶対思考の不条理—1

この「あるべき姿」に伴う「**絶対**」の観念の中に、**病んだ心に特有の意味**があります。それはただ単に理想の高さという絶対性ではありません。

単に**理想の高さの絶対性**、つまり少しは人並み以上にという程度では満足できず、どうしても世界の頂点にまで行きたいという願望であれば、健康な心にもあることです。

これは「**優秀**」という幸せの基本要素に関係するものです。人は誰でも、この世界に生まれたからには、何らかの面で優れた者として生まれることを願い、社会で優れた者としてあれる未来を夢見ます。

「**現実**」は全ての人間にそう都合良くできているものではありません。何らかの失意や挫折を味わう体験を経る人間の方が、まず大部分になるでしょう。

それでも、**全力を尽くして望みに向かい続けることが、「望みが叶う」ことがなくても、「人生の充実」という代償を与えるメカニズムが、人間の脳には用意されています。**これが**人生の一つの答え**になるのです。これが次の「病んだ心から健康な心への道」の章の主題になるものです。

そうした「**優秀**」への望みを背景として、「身のほど知らず」な絶対的に高い理想を抱くことは、未熟な心には良くあることです。

それでいいんです。好きなように「**現実**」へとぶつかっていき、自分の可能性を確かめていくのがいいでしょう。実際に資質と可能性がありそうな場合はなおさらです。

「**絶対思考**」の病んだ側面は、むしろ「**身のほど知らず**」への激しい怒りを抱く姿の方に現れます。何のことはない、「ばかなこと夢見ていないで」と良くいう日本の親の姿の方にです。

「**望む資格思考**」としてです。

「自ら望むこと」への穴埋め腹いせとしての「望む資格思考」

「**望む資格思考**」とは、文字通り、「望む」ことに資格があると考える思考です。望みが叶うかどうかにはさまざまなハードルがあると考えるのではなく。

「**望む資格思考**」は、まず**マイナス側面**が心を病む過程に明瞭に現れます。つまり「**望む資格などない!**」と、望みを叩き潰し塞ごうとする心の動きとしてです。これが自分に向けられた時、「**望みの停止**」が起き、「**情動の荒廃化**」が起きます。そこから、心が病んでいく過程が坂道を転げ落ちる雪だるまのように進行することになります。

「**望む資格思考**」の**プラス側面**は、「望む資格」さえあれば後は望みが叶うかのような幻想に現れま



す。そこでは、「望み」はそれに向って全力を尽くす歩みではなく、資格条件によって「叶えられるべきもの」と化します。

マイナス側面およびプラス側面とも、そこには同じ命題が流れています。
それは「**自ら望む**」という感情の喪失です。

その起源は明らかに、「生から受けた拒絶」、「根源的自己否定感情」にあります。

それは自他未分離の混沌意識における、「望みの停止」だったのです。ありのままの自分で、心を解き放って生きていくという、最も根源的な「望み」の停止です。

前章で説明した「**穴埋めと腹いせ**」のメカニズムがここに作用していることを見ることができます。

「望む資格思考」のプラス側面、「望まざるして叶えられる」は、自ら望むことを奪われたことへの穴埋めに加えて、腹いせの怨念が混ざり始めている様子を見るすることができます。

「望む資格思考」のマイナス側面は明白です。今度は、自分が他人の望みを叩き潰す側に立ってやる。それははっきりと、「**復讐**」という姿を持つようになります。

「望み」に向かい現実に向うことが、心の成長と、人生の充実を生みます。「**望み**」とは、**人生そのもの**でもあります。

「**望む資格思考**」とは、**人生そのものの喪失**であると言えます。

「穴埋めと腹いせ」をどう追っても、もう満足が得られないというメカニズムは、ここでも例外なく作用します。

人は、人生に満たされることがなくなります。その中で、「望む資格」だけが「貪欲」を帯びてきます。

ここに、**人間の心に巣くう悪魔**の取りつく場所が生まれるようです。

「存在の善悪と地位」の幻想

「望む資格」が、人の「生」の広範におよぶ時、それは「笑う資格」「喜ぶ資格」「楽しむ資格」といった「幸福への感情」全般におよぶようになります。

それはやがて、「**生きる資格**」そのものにまで行き着くことは、想像に難くありません。

自分が人のその資格を断ずる立場にあると考える。その時人は、**自分が「人間の審判」をできる者だという幻想**を抱くことになります。

これが人類の歴史の中で起きた、最も悪しき人間性の損ないとして、組織化された形で行なわれたのが、ナチスによるユダヤ人大量虐殺でした。

人間は生まれながらにして、その存在に善悪や地位があるという観念に、それはなりません。

「**存在が善**」である者は、全てが喜ばれ、望む資格がある。

「**存在が悪**」である者は、全てが嫌われ、望む資格がない。

「根源的自己否定感情」を宿命とする人間は、そうした「**存在の善悪幻想**」を、もの心つくと同時に、人それぞれに程度の差はあれ抱く。これも宿命なのかも知れません。



そもそも「**存在が善**」であるとは、愛する相手は愛する者にとってその存在は限りなく善だという、実に単純な事実が起源であると思われます。

それは「**愛されることの恩恵**」でもあります。「あばたもえくぼ」と言うように。この言葉が「恋は盲目」という文脈で語られる通り、「存在の善悪」とは、実は本来は、**感情に流されて正しい判断ができなくなっている短絡的な人間思考**だとも言えます。

いずれにせよ、「存在の善悪」という観念には、出生の来歴において**愛される祝福を喪失した者が抱く、怨念と嫉妬の影**があるという印象を感じます。

確かに人は誰でも、祝福されて、「存在が善」として生まれるべきだったのです。しかし自分はそうではなかった…。

もの心ついた時には、問題の始まりの記憶は消えています。あとはただ、「存在が悪」であるものへの漠然とした怒りが漂う中で、自分の人生が始まっていることを知るので。そして「存在が悪」とは、自分のことなのか、それとも他人のことなのか、という放浪を心に抱えて生き始めます。

そうして自ら愛する、そして愛されるという「**愛**」の直接的な濃い情動から退却した先に、それでも残る**幸福への渴望の中空の興奮**が見出したはけ口が、「存在の善悪」という観念になるのかも知れません。

心理メカニズムの観点から言えば、「**存在の善悪**」観念とは、幼少期の愛の挫折に始まる「**心を病むメカニズム**」過程と、「正しければ幸せに」といった幸福を自ら築くものではなく他力本願に与えられるものと位置づける、**心の成長とは逆の姿勢**という、**2つの大きなベクトルの結晶**とも言えるものなのかも知れません。

それだけ、「存在の善悪」とは、幾多の心の業を抱える人間の、宿命とも言える観念なのかも知れません。

日常生活の広範囲に影を投げる「存在の善悪と地位幻想」

それだけ根深く強力な観念であるだけに、「**存在の善悪幻想**」は、私たちの日常生活の極めて広範囲に影を投げ、概して人の心を不幸に向ける作用をおよぼしています。

3つ考慮したい点があります。「**存在の善悪**」への**信奉度**、**対人関係への影響**、そして**自己意識への影響**です。

まず、「存在の善悪」観念が**知性思考にまで**およぶようになると、心を病んでいる印象が強くなってきます。そこまではいかないごく「普通」の現代人の場合、「存在の善悪」観念がしばしば**無意識**に作用します。

「存在の善悪」観念の「信奉度」が強いとは、**生きる姿勢や生活の中での思考法や行動法の全てを、「存在の善悪」そしてその優劣結果としての「存在の地位」の問題として考える傾向**が強くなるということです。

対人関係においては、「**人間の選り分け**」意識が、意識思考の中で、もしくは無意識に、働くようになります。

無意識レベルでは、他人を「良い人」と「悪い人」に、実に漠然とした、論理性の貧弱な思考の中で



選り分ける意識になります。その実体はその人に「優しい人」「親切な人」であるのがまず例外ないことでしょう。問題は、誰に対しても公平に対応できる大人としての行動力が育たなくなることにあるでしょう。

知性思考にまで「存在の善悪と地位」がおよぶケースでは、「**選民思考**」というものが現れてきます。人種差別やナチスの思想へもつながる、人間性を損なう思考です。私の相談対応事例でも、比較的深刻な心の障害ケースの方の多くがその意識の存在を伝えてきました。

他者向けの「存在の善悪と地位審判」意識は、「**他人**」から**自分**に向けられる強い怒りと嫌悪の感覚を生み出します。また、本人がその理由のつながりを理解できないまま、**自分の人間性**に向けられる**不信**の感覚を生み出します。

心の障害傾向が強くなるにつれて、そうして自分に向けられると感じる嫌悪や不信の目のイメージに対して、さらに**怒り憎悪の反応**を起しやすくなります。

自己意識としては、他人が自分にどんな行動をしたかが、その場面における相手なりの行動というよりも、**相手が自分をどう「存在の善悪と地位」の選り分けをしたか**の問題として意識されるようになってきます。

その結果は当然、その場面におけるその行動出来事の本来の意味重みを超えて、自分の存在の善悪と地位を断ぜられたという法外な重みで受け取ることによる、感情の大きな動揺になります。

これは「**他人**」が概して**自分への悪意を持つ存在だと感じられる**ことにもつながるでしょう。本人が自ら抱く「存在の選り分け意識」とは、人間性を損なう心の行為であることの自覚が、心の底にはしっかりあるのです。だから他人に悪意を感じると同時に、自分の人間性への不信が向けられるイメージが生まれるのです。

意識思考だけが、このつながりを見失います。なぜならその「選り分け意識」の基準となる「人はこうあるべき」という思考の高潔感、高貴感が、自らが持つ人間性を損なった意識への自覚を中和するからです。これはおそらく人が「良識」を自認する時、全てにおいて同時に無意識の中で作用しているメカニズムになるでしょう。

また、6章で自尊心のための外面向け思考として指摘した、**非科学的絶対思考のもたらすマイナス側面**が、この「存在の善悪幻想」とのつながりで起きます。「神頼み」的思考や「おまじない」的思考の類です。

本来自分には全く関係のない外部の出来事が、まるで自分の「存在の善悪」を言われたことであるかのように感じられてきてしまうのです！

その結果は、「存在の善悪幻想」を生み出した、心を病むメカニズム過程と、幸福を「正しければ与えられる」ものとする意識姿勢の強さに応じて、漠然とした気分の落ち込みから、激情的な嘆き怒りにまで増大するでしょう。

「存在の善悪と地位幻想」克服への指針

「**存在の善悪と地位幻想**」の克服は、人間に課せられた課題とも言える、大きな視点で位置づけられるものとの心理学では考えています。

その指針は、**ハイブリッド心理学の取り組み実践の大枠**とイコールです。



非科学的な絶対思考で外面出来事を捉えず、現実科学的な思考に徹するとともに、人間の存在そのものに善悪や地位身分はないという理念に基づく、原理原則的な思考法と行動法を築くことが重要になってきます。もはや心理学以前の問題として、「基本的人権」といった社会理念の教養が問われることも出てくるでしょう。

「存在が善」という祝福のイメージを、まるで社会と宇宙で定められた基準によるようなものとしてではなく、個人と個人の愛の感情の問題へと戻すことです。そして自分の来歴においてそれがどのように心の中で変遷したのかに、向き合うことです。

そして、「まず十分に愛されるべき」といった思考を超える人間観を、模索することです。それは「**心の自立**」の先にある「**未知**」への変化に基づく人間観に他なりません。

「存在の地位」のイメージについては、**領域を明瞭にした「優秀」への望みと努力の問題**へと解体することが指針になります。

それは確かに、この社会において多少の競争の中にあるものかも知れません。しかしその領域で「優秀」であることは、単にその領域においてという、ただそれだけのことであり、それ以上でもそれ以下でもありません。それが人間の存在そのものの優劣を決めるなどということはないこと、そして特定の領域での優越は、いつかは必ずはかなく崩れる運命に向き合うことが必要です。

そして、優越できるという結果ではなく、**望みに向かうことそのものの中にある成長と成熟**への視点を獲得することが指針になります。やがてそれは**結果としての優越をはるかに凌駕する価値**を、人に与えることになるのです。

現代社会の心の荒廃と「存在の善悪と地位」

「存在の善悪と地位幻想」は、人間が本性として持つ、**人間性の負の側面**だと言えます。それが人間の歴史を通して、人種差別や、民族間の争いや、いじめや、そして戦争を、生み出しています。

もちろん**正の側面**も人間の本性としてあります。それは人間の存在そのものに善悪や地位身分はないと考える思考であり、全ての人間が**同等に望む権利**があると考える、**自由主義、民主主義の社会**へと結実する思考です。

「同等に」望む権利と書きました。「平等に」ではなく、「**平等**」はしばしば、「努力なしに叶えられる」幻想として、「自ら望む」ことの喪失の先にしばしば**主張される弊害**があることを指摘しておきます。

人類の歴史は、この2面の拮抗の中にあっただとも言えるのでしょう。今世界大戦が終わり、地球全体を一つの連邦とする人間の姿勢が一応は優勢であることは、この2面がもう拮抗の問題ではなく、負の側面の克服へと明確に向っていることを、私は信じたいと思います。

それでも一方、**現代社会の心の荒廃**の中で、人はこの「**存在の善悪と地位幻想**」を追うことに駆られがちです。勝ち組負け組意識、一流大学、一流企業、ブランド意識、セレブ、そういった観念を追うことが人生と化す根底に、「存在の善悪と地位幻想」があるのかも知れません。

最近とみに増加が目立つ**無差別殺傷事件**も、そうした「存在の善悪と地位」の審判バトルの幻想の中で膨張した憎悪が、「他人」一般への殺意にまで至ったものであることは想像に難くありません。



「いじめ」もそうした表れに他なりません。一度「存在が悪」とされた者は、以降それに応じた扱いを受ける。この集団幻想にささげられる生贄^{いけにえ}のターゲットを求める目が自分に向けられる恐怖から逃れるため、また生贄を決める病んだ興奮から、「次は誰だ」という血走った目を抱き始める子供達。

「いじめは悪」だなんてことは、恐らく子供自身に分り切っているように思われます。負の側面を糾弾するだけの閉塞感が、まさにそうした負の側面の引き金になります。

狭い教室に閉じこもって考えるのではなく、正の側面を開放する、伸び伸びとした別環境を与えることが、どんな小難しい理屈よりも「いじめ」の解決には役立ちます。そうした大人の側の知恵も育てたいものです。

「存在の善悪と地位幻想」が心に流れてしまうこと自体は、「心を病む」ことではありません。それは「未熟」を表すものです。

「心を病む」とは、存在の善悪と地位幻想が「正しい正しくない」という知的思考にまで侵入してくこと、そしてその破壊性の側面の膨張にあります。

「人間の感情を支配すべき文律^{ぶんりつ}」の幻想

人が心を病む姿は、「愛される祝福」という個人の情動の世界が、「自己の重心の喪失」の中で、やがて個人の心の中にはなく、人間の外部に存在する文律^{ぶんりつ}として、それを「支配すべき論理」が思考されるようになってくるとい姿に現われ始めます。

何のことはない、これは「善悪」というものが人間を超えて存在するかのように思考する、「情緒道徳」の思考がそれです。ただし心を病むという問題が関係するのは、それが明らかに個人の自尊心の文脈において、破壊的な攻撃性を帯びて述べられるケースになるでしょう。

私が最近相談対応した事例でも、若い男性の述べた言葉にこんなものがありました。自分よりできの悪い人間が幸せになってたまるか。もっと悲壮感を漂わせるべきなのだ。優秀な人間によって生かされているということを自覚すべきなのだ。彼は私に、「人間の優劣」が何によって決まるかの意見を聞きたがっているようでした。

私はその論理が正しいか正しくないか以前に、人の感情が「べき」の下にコントロールされるかのように考える幻想的思考を、心の障害として取り組む必要があるという説明をするのに、大分難儀しました。

似たような不条理な思考は、インターネットで心の悩みの掲示板を訪れればすぐ見ることができます。

「なぜ自殺してはいけないのか」など。その質問を真に受けて訳の分らない話をする大人の言葉の全てが答えにならないのは、恐らく火を見るよりも明らかです。

そもそも自殺したいという心の状態が、問題であるわけです。それは個人の情動の問題です。

それを、「いけない」という、個人の外部にある「善悪規律」の問題として問う思考。



実はこのように「こう感じるべき」という文律が宇宙に漂うかのように感じられる感覚は、4章で「**愛情要求症候**」の2番目に説明した、「**自己人格の相手依存**」の影響もあります。

来歴のどこかで、自分のありのままの思考や感情を切り捨てた「**自己放棄**」が起きているのです。

その結果、自分が「どう感じるべき」かを外部に求め、それに基づいて自分の感情を操縦しようとする基本的姿勢が背景にあります。

それがやがて、「**人間の感情を支配すべき文律**」が宇宙に存在するかのような**幻想感覚**を生み出す、というメカニズムが考えられます。

病んだ心に現れる絶対思考の不条理—2

心を病む姿が深刻になるにつれて、「存在の善悪と地位」そして「望む資格」の絶対思考は、その**容赦ない残忍な破壊性**を増し、他者との間に飛び交わされるだけではなく、**自分自身**に向けられることとなります。こんなやつに望む資格などない、と。

そこに同時に、**常人には理解不可能な論理の思考**が現れてきます。それが「**自傷**」や「**自虐**」の不可解さとして人の目に映ることとなります。

「実践編」に登場する最も深刻な事例の女性は、長い「感情分析」の取り組みの中で、頭ごなしの道徳思考に隠されていた残忍な「望む資格思考」を暴露していきました。「**望む資格がない奴が高望みする醜さが許せない!**」と。

その中において、彼女自身が**自殺企図**へ向った思考としてです。

これは彼女が自分の心の中に、ありのままの自分を受け入れて生きていこうとする心の部分が明らかに芽生えてきた、取り組みの最終局面とも言える時に出された言葉でした。内面の強さが増した分、彼女の心の闇を生み出したものの正体も、はっきりとその情緒論理をさらけ出すようになったのです。

そんな山場の局面で彼女から述べられた言葉の幾つかが、私にもその時点では**意味が不可解なもの**でした。

一つは「**外面を何も破壊しないで維持し続ける、**という時点で激しくフラストレーションを感じる。その時点で**負けだと思**う」と。それが現実的利益をまったくもたらさない行動であることはもう十分にわかっているはずであるにも関わらずです。

「負け」とは、誰に対して、何においての「負け」なのか。私のその問いに、彼女は「**自分に対して**」とだけ答えました。

もう一つはさらに、意味が不可解というよりも、明らかに、彼女自身の心に芽生えてきた**健康な心の部分に、自ら敵対**する奇怪な言葉でした。

「**死ななければならないです。こんな状態はだめ、死なずにまただらだら生活続けるなんてだめです。その弱さを認めちゃいけない。冷静な部分を持つてはいけない**」と。

これは一体何なのか。

思春期において「心を病む」という飛翔とは別の別れ道として、「**心の自立**」があることを説明しました。病んだ心とは、「**心の依存**」の世界にとどまった状態です。

それは特に、先に述べた「**自己人格の相手依存**」に現れます。自分の心が人の目に依存する。自分の



人格の維持が、相手に依存する。そして、人の心が自分を取り囲んでいるという幻想におおわれる。

しかしその明らかな「依存」とは裏腹に、その**融通の効かない極端へと偏った思考は、むしろその中に「自立」さえも追い求めているかのよう**です。それは頑として、人の言うことを聞き入れようとはしません。**感情における依存と、思考における「極端という名の自立」の奇妙な組み合わせ**が、そこにはあります。

私が相談対応した比較的深刻な事例のほぼ全てが、**人の目に揺らぐ感情に悩む一方で、他人を概して悪人に見る思考観念**を抱いていました。この奇妙な組み合わせは一体何なのか。

私自身の治癒体験と、全ての相談対応経験と、この心理学の全ての整理作業を踏まえた時、それはもはや何の疑いもない命題を浮き上がらせていました。

「自分は他人とは違う特別」

病んだ心の根幹に流れる、もはや疑う余地のない最大の命題。

それは「**自分は他人とは違う特別**」、なのです。

病んだ心は、それによって**支えられている**のです。その支えを失った時、病んだ心は自ら「死」を選びます。否、**自ら「死」を選ぶことによってその命題を守ろうとする**のです。「ただの人間」としてぬるま湯のような現実の中で生き続けている他人とは違うのだ、と。だから、彼女は死を執行できない自分を「負け」だと感じたのです。

この「他人とは違う特別」は、意識の表面がその材料として何を問題視するかということもある一方、最後には**もはや何の論理性もない漠然とした、それでも決定的な要請**として、病んだ心の根核に横たわるようです。

ですから、意識の表面が自己評価について試行錯誤をしている中で、その表面思考には大した違いはなくても、ふとしたタイミングのように、この病んだ心の根核に触れた時、**病んだ心は自らの存続危機に動揺し、この人間に「死の衝動」を囁く**ということが起きてきます。

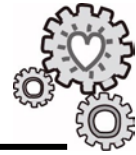
それが例えば私の自伝小説『**悲しみの彼方への旅**』では、大学卒業後の就職を模索する思考の中で、今まで自分を支えていた「自分は他人とは違う特別」という感覚の断念と同時に、**深刻な希死念慮**が初めて出現してきた場面となって表れます。

私はその思考を自ら日記に記した時、自分の心に起きた変化への明らかな引き金となっている観念に、自ら傍点を入れていました。

白いシャツにネクタイをつけて、スーツを着て、ある程度さまになっているとは思う一方、皆の注目を奪うような容貌の自分というものを求める気持ちを、何となく断念する気分を僕は感じた。そして自分はごく普通のありふれたサラリーマンに…。

次に僕は、もはや仕事や将来というものに、これまで持っていたほどの情熱を感じられなくなっていることに気づいた。・・・(略)・・・いっそ見せつけの自殺でもしようか。そんなことをしたって何の役にも立たないことは分っている…。

全てが単なる重荷にしか感じられない。死んだ方がずっと楽だ。自殺するとしたら、やはりタイマーを使っただけの感電死が最も適切だろう。この考えには現実感を感じる…。(P.159)



自分は他人とは違う特別。

これが、自他未分離意識の中で、「宇宙の愛」に守られ、自分が宇宙の中心であれた自尊心を奪われた心の、穴埋めと見返しとして抱いた究極的な根核であるのを感じます。

それは本来、皆と同じように、「存在が善」として生まれたかったのです。しかしそれが妨げられた。

心はその見返し復讐に、「**自分は他の人間とは違う**」という**絶対感覚**を、自尊心衝動への道として選んだのです。今生きるこの**現実世界において、自分が宇宙の中心となる特別な存在**だと感じる感覚を。

自分が「神」になる誤り

この考察は、病んだ心に現れる絶対思考の不条理の先に、自尊心のために人間が抱く外面出来事への絶対思考という問題に、奇妙なシンクロを見出します。

全てが一つの問題に収斂^{しゅうれん}します。

「神」という観念です。その絶対的な特別性の観念です。

そこにあるのは、人が自らを神だと思い始める、という問題なのです。

現代社会においては、もはや「自分こそが神だ」と公言する者はあまりいません。それはすでに多数の宗教や神話が語られ、万人が崇拜しひれ伏す対象の座に座ろうとする傲慢への誘^{そし}りを受ける恐れがあると同時に、「狂言」と呼ばれる見栄えの良くないものだからに過ぎないようにも思われます。

事実、現代において人が「**自分は神だ**」という言葉を出すのは、**病んだ心が最も深刻化した時**ということになります。

今年2008年の3月に土浦で起きた8人の無差別殺傷事件を起した金川容疑者が、その一人でした。

4日前に一度、市内の72歳男性を刺殺した後、自宅に置いた携帯電話のメールに残したのが、「私は神だ」という言葉でした。部屋の壁には赤色のペンキで「死」と書いていたとのこと。

一方で、人は怒る中で、「あるべきではない」「絶対に許せない」という観念を抱きながら、そう怒ったところで現実が変わるわけでもないことを意識の表面では自覚していながらも、怒ることをやめることができません。

それは、そのように怒れば、**人間の世界を支配すべき何かのシナリオの支配者が、その怒りを見届け、世界のシナリオを書き直してくれるはず**だともいうような幻想の感覚を、頭でというよりも体の芯に染み込ませているからなのです。

そして人はその「あるべきこと」が「正しい」という「絶対」の感覚を抱きます。それはつまり、**自分が世界のシナリオとなるべきものを納めた最高権限の部屋にいるという感覚以外**の何ものでもないでしょう。

その思考論理を見た時、もしこの世に宗教と神話がなく、ただ神の観念だけがあるとすれば、それは明らかに「**自分が神だ**」とする思考以外の何ものでもないのです。



「庇護の幻想」と「あるべき世界」

そもそも「神」という観念は、心理学的には、人間が高度な脳の機能として持つことになった「**空想力**」によって逆に、**あまりにも広範囲な「恐怖」を抱く存在**になったことに、その根源的な起源があると考えられます。

その「恐怖」とは、そのあまりにも多くが、現実に存在する脅威ではなく、可能性を過剰に先取りした恐怖であり、「たたり」「亡霊」のような非現実的な観念への恐怖であり、さらには「死」という、本来恐怖したところでどうにもならない定めへの恐怖です。

そうした**現実を越えた恐怖**を抱くごとに、人間は同時に、**現実を越えた何か絶対的なもの**を思い浮かべてそれにすがるという情緒を持つようになった動物でもあります。

その代表が、言うまでもなく「神」です。

これは「**信仰**」という人間の一つの大きな思考領域であり、それ自体は、心を病むこととはまた別のテーマです。

それでも言えるのは、本来現実科学的な思考によって克服が可能な恐怖に対して、現実を超えた絶対的観念に頼る範囲が大きくなるにつれて、当然、この**現実世界における日常生活、対人関係や仕事などさまざまな場面でも、何か不合理な絶対思考に頼る傾向が強くなる**であろうことです。

そこに、「**心を病む**」ことへの**決定的な一歩が起きる土壌**がより濃くなっていくこととなります。

人間の「信仰」思考と心を病むことの関係は、詳しく考察するとそれだけで一冊の本が書けてしまうようなテーマですが、ここではごく簡潔に延べておきましょう。

「心を病む」ことへの土壌につながる、**2つのベクトル**が生まれることが考えられます。

一つは、「**あるべきもの**」という**観念の不合理な絶対性**が高まることです。

「あるべきもの」という観念は、「**庇護**」の下で発生します。守られ、愛されることが約束された世界であると同時に、それを受ける者はそれに値する者でなければなりません。だから「あるべき姿のある世界」になります。

「**自立**」を成したとき、「あるべき姿のある世界」は消えます。その先には善悪のない大草原の海原が広がり、道をどう切り広くかは何がどう「あるべき」かという善悪の問題よりも、自らが何を望み、何を成すかという意志と行動の問題となります。

ですから、たとえ一般に「**信仰**」と呼ばれる**宗教的思考の持ち主**ではなくても、「**恐怖**」に対する**現実科学的思考による克服**ができないごとに、人はどうしても**無意識の内に「庇護の幻想」の感覚とともに、「あるべきもの」の絶対性の感覚を抱く**というメカニズムが考えられます。

それが、心を病むメカニズムの過程で生まれる、「**なるべき自分**」そして短絡的な「**愛され自尊心**」「**優越自尊心**」「**否定できる自尊心**」の基準となる**理想像に、その絶対性の感覚をより強くつけ加える**こととなります。

ただしこの一つ目のベクトルは、これまでの説明に対してあまり新しい話ではありません。人間が「心を病むメカニズム」を本性の一面として持つことと、人間の心にこの広義での「**信仰思考**」という土壌があることは、かなり重なっていることなのであろうということです。



人間の「対等性」と「共感」の喪失・「人間性」の損ない

現実を越えた「絶対的なもの」という観念が「心を病む」ことに関連する2つ目のベクトルが、思春期に至り心を病む飛翔への、決定的な**新たな要素**を生み出します。

それはこの個人の、**他人全般への「対等性の感覚」の喪失**です。

現実を越えた「絶対的なもの」という感覚が、心を病むメカニズムの過程で抱かれる「自尊心」に付加される中で、この個人が、**自分を他人とはもはや「同じ人間」だとは思わないような感覚の中で「自尊心」へと駆り立てられるという様相**になってくる、ということです。

その具体的な現れが、この章で焦点を当てた、病んだ心に現れる**各種の絶対思考**でした。

「望む資格思考」、「選民思考」にまで向う「存在の善悪と地位幻想」、「人間の感情を支配すべき文律」の幻想、自分の中の健康な心を許すまいとする感情の根底に見える、「自分は他人とは違う特別」という自尊心、そして最後に、その究極的な命題が最も病んだ心においてははっきりと述べられる、「自分が神だ」という言葉。

それは全て、「**人間の存在の地位**」をめぐる**極端な差異意識**の表れだと言えます。

それがこの個人から、「**共感**」の能力を奪うことになります。

「他人」というものが、基本的に自分と同じ存在だとは感じられなくなる。

これは「**愛する能力**」が**根底で妨げられる**ことでもあります。これが前章で述べたように、心の障害にある人が例外なく抱く、「自分は愛されない」という沈んだ自己否定感情への根底要因になります。心の表面ではどのような「特別に愛される」ための材料を意識していようとです。

さらにこれは、心の障害にある人が同じく例外なく悩むようになる、**自分の「人間性」への不信**の感覚の根底原因になります。「**人間性**」とは、成熟による豊かさを別にするならば、「心の純粹」と「共感能力」が重要な実体要素になるものだからです。

これは次第に、**自己否定感情の内容と性質**が、「なるべき自分」の理想像を基準にした自己軽蔑や自己処罰というよりも、「なるべき自分」を掲げることになった根底の「**根源的自己否定感情**」に**再び近づいてくる**ことを意味します。

「根源的自己否定感情」においては、自他未分離意識の中で論理性のない、自分が「生からの拒絶」を受けた存在だという意識として。

「自己の人間性への不信」においては、自意識の中で「共感」を失い、誰とも心のつながりを持たない、傲慢で自己中心的な人間だという意識として。

実はこれは、**情緒の流れ**が「**自己の絶対性**」というテーマに至り、**問題の根源が再び意識の俎上^{そじょう}に上がり、全ての問題の克服への、明確な課題が姿を現すターニングポイントが訪れる**ことを意味します。

それがこのあとの流れの中でより明瞭となり、やがて一つの鮮明な課題が浮かび上がっていきます。

「**自意識の罪**」としてです。



自意識の自己中心性と傲慢・「罪」と「罰」

問題は、思春期になって急速に重みを増す、「人間の存在の地位」への差異意識に、「感情の膿の組み込み」が合流することによって起きます。

「感情の膿の組み込み」が人の意識表面にもたらす基本的な影響を、3章で説明しました。それはこの世界に「破滅が潜む」というイメージであり、「人に向けられる目」における破滅のイメージです。こんな風に見られたら、もうお終いだ、と。

それが「人間存在の選り分け」に合流する結果とは、「人間の存在の地位」が、この個人の内面において「神」の座から、「うじむし」といった、人間ではない「おぞましい」ものへの嫌悪と怒りに値する存在の座へと、幻想的な極端化を帯びることです。

これが、今まで述べた「心を病むメカニズム」の全てに反映することになります。なぜならそれは自分と他人という、「人間の存在」をめぐる感情と思考のメカニズムだからです。

愛情要求と自尊心衝動という、心の中心を占める感情に、「存在の善悪と地位」の論理が伴うようになります。存在の善悪と地位を決する何かの優越性によって、愛と勝利が得られるはずだという論理。

それがここまでの「心を病むメカニズム」の過程に反映された結果とは、自ら人を愛することを全くしないまま、何かの優越性により愛が一方向的に自分に与えられることを求める、攻撃的な競争心です。

そして「否定できる自尊心」によって、ものごとに向ける否定的な目の中で、「望む資格」を容赦なく否定しようとする思考の蔓延になるでしょう。そんな人間に良いものは与えられるべきではない、と。

これらが「神」の座の栄光から「うじむし」への怒り嫌悪という極端を、揺れ動くものになるわけです。

これはこの人間を、事実、自己中心的で傲慢にします。

「善」であることは、「自分が誰よりも与えられるべきだ」と宣言するのと同じ位置づけになります。「存在の善悪と地位幻想」の中で、「善」はどうしても「傲慢で利己的な善」と化する性質があります。そして心の底に、「罪」と「罰」というもう一つの大きな感情テーマを生み出します。

「罪悪感」も心の障害につきものの悪感情です。それは他者への感情や思考に、荒廃化した「人間の選り分け意識」が伴うことで、結果的にどうしても人の心を踏みにじる動きを自らがしていることを、心の底自身が感じ取っていることの表れです。

これが今まで説明した「心を病むメカニズム」の全ての歯車と組み合わせる姿の説明は、もうこれ以上細かい説明はいいでしょう。一言でそれを言うならば、心を病むメカニズムの中で動く思考と感情の全てが、同時に、「心を踏みにじる」という姿を帯びようになるということです。

それは人の心であり、また同時に、自分の心をとということになるでしょう。

心の表面はこうしたつながりを理解しません。心はその時、「破滅イメージ」に追い詰められた怒りに駆られているからです。そして意識の焦点が自分の深い姿勢に向った時、強い罪悪感が湧き出るという流れになります。



こうして、この人間の心に、「愛」と「自尊心」の混乱と喪失という問題にクロスするように、「罪」と「罰」という命題が深く影を落とすようになります。

本人はもはやこうした自分の感情の理由を自覚することは全くできず、心を病む過程が生み出すさまざまな悪感情に、最後にこの「罪と罰」の感情を加えたものが、いわゆる「うつ状態」として人の目に触れることとなります。

悪魔の契約・心の自立への道

心を病むメカニズムは、以上でほぼ全てとなります。

その中において、結局人が心を病むという決定的な場面はどこにあるのかと聞いた時、再び、「心を病むメカニズム」が作用することと、「心を病む」こととは違う、というパラドックスに戻ります。

「自己操縦心性の発動」にその決定的な意識基盤があることは事実です。しかし自己操縦心性そのものは、程度の差こそあれ現代人に宿命となるものです。

残された、病んだ心に特有の絶対思考についてこの章で詳しく説明しました。その根核には、自分を神だと考え始める、人間の傲慢があります。しかしこれも、心を病むという現象にとどまらず、人間が犯す基本的な思考の誤りです。

全てが、人間の不完全性として、「未熟」として起きます。

心を病むとは、自らのその不完全性を受け入れることをできずに、不完全性を拒否した完全なる絶対を求め始める心の「動き」そのものにあります。

全ての心を病むメカニズムの歯車に、それに惑わされることなく方向修正し、心の成長に向かうための答えがあります。それを学び、実践する積み重ねが、心を成長させます。それはとても地道な歩みです。

それを一度、「これが駄目だ」と頭越しに否定することで何かを得られるような感覚に足を取られた瞬間、全てが別のものへとさま変わりしてしまいます。心を病むメカニズムの歯車が、そのまま、病んだ心の歯車として人の心を支配します。

その点やはり、「心を病む」ことへの決定的な跳躍台とも言える特別な役割が、「否定価値感覚」にあります。

否定価値感覚が浮ぶこと自体は、「未熟」の表れです。問題は、自分の心に流れるそうした感覚や感情を受けて、これから自分がどこに向おうとするかなのです。

自分の心に浮ぶ否定価値感覚さえも受け入れ、前に進む思考をするという選択肢があります。

それを、「この否定価値感覚が駄目だ」と否定価値感覚を向け始めた時、それは心を病む動きとなる。この一枚の感覚の違いに、治癒成長との分水嶺が現れます。

それは「今を生きる」ことの喪失です。心は、今を生きる代わりに、「これが駄目だ」と否定できた空想の世界へと、「現実」との接点を失い向っていく。

それが人生において引き起こす問題とは何か。この本を通してさまざまな視点で見てきたその本質は、たった一点の不実な心の転換にあります。



「自ら望む」という無条件の感情を押し殺し、その代わりに「条件」を通して望む思考に向かう中で、やがてその「条件」が神格化の高みさえ帯びた時、「愛」と「自尊心」の幻想の中で、現実を破壊し始める人間の姿を見るのです。

そこにホーナイが「悪魔の契約」に例えた、人間の心の罫の悲劇があります。

それが行き着く先とは何か。「罪」と「罰」という最後に加わった要素も加味し、ここで簡潔に述べることができます。

それは「嘆きと苦しみによる解決」とでも言える事態です。

嘆くことの中で自分が正しいと感じ、「傲慢で利己的な善」へと向かいます。そして「罪」の意識が生まれる。「苦しみ」は自らに加える「罰」として、成長と向上への具体的思考を欠いたまま、自己の傲慢と自己中心性への中和剤として機能します。

そして私たち人間にとりごく単純な感覚として、嘆き苦しむ人間はそれだけで高貴なのです。これが自尊心として逆手に取られ、再び自分が宇宙の中心として振舞う情緒の論理に戻るのです。「苦しみ」によって「復讐」の色彩を濃くして。そして全ての歯車の動きの繰り返しです。

その結果はもはや、「憎悪と破壊」の、ひたすらの膨張です。それが「苦しみ」を再び増大させ、駒がこの膨張の始まりに戻る。憎悪と破壊と苦しみの膨張の、永遠の繰り返しが生まれます。

最終的に生み出されるのは、ただひたすら破壊へと向う感情の塊です。その時、人の心には明らかに、「悪魔」が住み着いています。

解決への出口は、「心の自立」の先にあります。

なぜなら「心の自立」の中で、全ての問題の根源となった感情の論理が、根底から変わるからです。

まずそれは「愛」という問題の始まりの感情に現れます。「心の自立」の中で、愛は怒りに変わらないものへと、変化します。

そして問題の終結となる「罪悪感」です。実は「罪悪感」ほど、「庇護の幻想」と「心の自立」の中で位置づけを変える感情はないでしょう。「罪」は「庇護の幻想」の中で、「許される」かどうかという他者との関係の問題となる一方、「心の自立」の中で、「罪」は自分自身の心の根底との関係の問題になるからです。そこに、このメカニズムの過程で混乱と喪失の中にあつた、自らの「人間性」の成長へと回復する道が始まります。

それは「自らが神になる」という過ちを捨てた時に始まります。自らが神になるのをやめた時、人はありのままの人間として生きる成長と、他者との本当の共感と信頼を取り戻すことが可能になるのです。

ですから「取り組み実践」としてここでは、「自ら望む」ことをやめ「条件を通して望む」ようになった不実な転換ということに対応して、2つの大きな指針を言うことができるでしょう。

一つは、まずは何よりも「心の自立」について、具体的な心の姿勢や思考法などを学ぶことです。

そしてもう一つは、「条件を通して望む」という過ちの先にある人生の末路を知り、それを越える価値観人生観を築くことです。美貌と才能に恵まれた有名人の自殺は珍しいものではありません。彼女は何かを求めたことに、人生の道の誤りがあつたのか。それを越えるものとは何か。

それは一言でいえば、次の4つの方向性から成るものと言えます。



- (1) 「条件」によって「存在の善悪と地位」の高みに昇るという幻想を脱し、
- (2) 自尊心を「生み出すこと」、およびそのための科学的思考に基盤を置いた思考法と行動法の知恵とノウハウに基盤を置き、それを支えとして、
- (3) 荒廃化した「存在の善悪と地位」への衝動を抱く前に、来歴の中で望んだより純粋な望みへと還り、
- (4) それに向かって現実を生きる体験を積み重ねる中にある「成長」へと向かうことです。

そのために、心の基本的な歯車の回し方をどのように変えるのが望ましいかという克服方向性について、この本では同時に説明しました。何度でもじっくり読み返すことで、その基本的理解を深めて頂ければと思います。

一方、それによって実際に心の治癒と成長に向かうとは、「今の心」では全く知りえない「**未知**」へと歩むということであり、そのための道しるべが必要になります。

『**下巻 一病んだ心から健康な心への道一**』にて、その道のりを詳しく説明していきます。

心の成長と治癒と豊かさの道 第3巻
ハイブリッド人生心理学 理論編（上） ―心が病むメカニズム―

2009. 6. 15 Web ページ版発行

2016. 7. 28 電子書籍版発行

2016. 9. 9 更新：表紙背景色の微調整、1章ヘッダーフォント修正

2016. 10. 18 更新：目次ページの本シリーズ名が旧名になっていたのを修正

2017. 08. 25 更新：扉ページの誤字修正

著者 島野 隆（しまの たかし）

Copyright (C) 2016 Takashi Shimano

