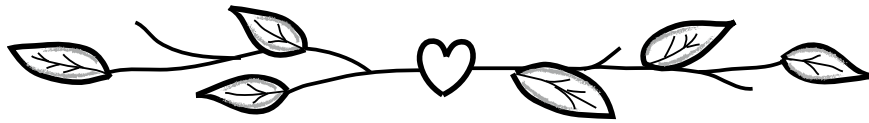


心の成長と 治癒と 豊かさの道

第4巻

ハイブリッド人生心理学 理論編 (下)
—病んだ心から健康な心への道—



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**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4巻

ハイブリッド人生心理学 理論編（下）
－病んだ心から健康な心への道－

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4巻

ハイブリッド人生心理学 理論編(下) ー病んだ心から健康な心への道ー

目次

まえがき 7

1章 基本の姿勢と歩みー1ー ー基本姿勢への3つの大指針ー 9

- 病んだ心から健康な心への成長の道・3つの大指針 9 大指針その1:感情への一貫した姿勢の確立 9
「存在の善悪と地位」と「望み」 11 「自意識の業」の克服 11
大指針その2:自己の真実に向かう・「自己への真摯さ」 12 「自分につく嘘」の過程と克服への指針 12
「自己理想像の取り下げ」との死闘 13 「自己理想像の取り下げ」からの抜け出し指針 14
「恐怖を消す」ことを課題に考える根本的誤り 15 「自己の真の望み」への格闘 16
「望みの停止」の底に横たわる「ニセへの憎悪」の心の闇 17 「自己への真摯さ」の重要性 19
大指針その3:現実を生きる 19 「自意識」で「自分」を考える畏 20
「感情」は「心の現実」が決定する 21 「心の現実」とは何か 21
「現実を生きる」ことを支点にした人生の再建 23 重要な通り道を知る 23
「建設的絶望」の通り道 24 現実世界における「罪」と「罰」 24 「罪と罰」への姿勢の転換指針 25
「復讐」の是非の選択 26 「心の自立」と「罪と罰」の先にある「心の浄化」 27
「存在の善悪と地位」の先にある分水嶺 28 人生の鍵へ 29

2章 基本の姿勢と歩みー2ー ー「望み」と「自立」という最初の鍵ー 31

- 唯一無二の人生の生き方の確立へ 31 第1の鍵:「望み」 32 望みの「穴埋め」と「腹いせ」の幻想 33
第2の鍵:「自立」 34 「心の自立」への3つの前進軸 35
心の自立への第1の前進軸:生き方思想と思考法行動法 35 心の自立への第2の前進軸:恐怖の克服 37
心の自立への第3の前進軸:「未知」 39 「望み」への基本姿勢 40 「望み」の感情分析と基本姿勢 41
心の成長への2つの通り道 42 「存在の善悪と地位」への望みの解体 42
人生のエッセンス・心の成長成熟による「存在の善悪と地位」と「愛」の変遷 43
「不完全性の中の成長」 45 「心の成熟」と「無条件の愛」 45
心の成長と闇のスパイラル・「未知」への軸へ 45

3章 基本の姿勢と歩みー3ー ー望みを捨てさせた根源へー 47

- 真の望みへの道 47 「望む資格」から「自ら望む成長」へ 47 第3の鍵:「遡り」 49
第4の鍵:「死」 49 第5の鍵:愛と自尊心の対立 51 第6の鍵:「恐怖」 52
「恐怖の克服」 52 「生み出す自尊心」へ 54 人生で本当に大切なもの 55
自ら愛に向う恐怖 55 第7の鍵:「罪」と「罰」 56 成長への痛み 57
第8の鍵:「成長」 57 「心の自立」と「心の浄化」 58
「おぎない」と「心の浄化」のメカニズム 59 「真の愛」への出会い 61

4章 「未知」への大きな前進— 1

— 「自己操縦心性の崩壊」という根本治癒— 63

- 未知への軸の入り口・「建設的絶望体験」 63 「容赦ない現実」を受け入れることの難しさ 63
「建設的絶望体験」の心理メカニズム 64 「望み」の根本的不完全性 65
病んだ心の根本治癒現象「自己操縦心性の崩壊」と「感情の膿の放出」 66
「自己操縦心性の崩壊」の治癒効果 67 「心の障害」からの根本治癒を決するもの 68
「成長の痛み」を知る 70 「特別扱い幻想」の破綻 71
「現実との調和」・喪失を越える人間観生命観へ 73 「心性崩壊」とともにある基本姿勢からの取り組み 73
鮮明さを増す「濃い感情」たち 73 根源的な恐怖の克服へ 74
「否定価値の放棄」の最大道標を見据えて 75 「感情の膿」の3種類 75
「心の浄化」への出口・「アク毒の放出」のメカニズム 76
「おぎない」による心の浄化・性善説的人間観へ 76 道歩む「未知への望み」・「利他の情動」へ 78
「普通」を越えた彼方にある「根源的自己否定感情」の解決 79

5章 「未知」への大きな前進— 2

— 「否定価値の放棄」の扉を開ける— 81

- 新しい人生の扉の前へ 81 「否定価値の放棄」 81 「否定することの価値」を問う 82
「不完全性の受容」・「神」になるのをやめる 83 「否定価値の放棄」の3側面 84
「現実を生きている」そのままが「自分」 84 「愛がこうあるべき」への別れ 85
第9の鍵：「空想」と「現実」 87 再び謎解きへ 87 自己操縦心性の起源へ 88
「高く掲げる価値」の絶対性 88 自己操縦心性の起源は「傷ついた自分への愛」だった！ 89
自己操縦心性は安らかな眠りの中へ… 90 「未知」の増大・『マトリックス』の世界へ 90
「望みは人の目の中に始まり魂へ向かう」 91 人間の真実・人生の答えへ 92

6章 人生の答え— 1 — 「魂の成長」のメカニズム— 93

- 心の真実へ 93 「未知」の増大 93 始まりから 94 「自意識へ向かえ」 95
「学び方」への示唆 96 自意識を抜け出す・「自分の殻を破る」 97 「魂の成長」のメカニズム 98
「魂の感情」 98 「未知」の出現メカニズム 100
「病んだ心から健康な心への道」における「未知」への4つの節目 100
第1の未知の節目：「魂感性土台」の出現 101 「魂」による「感情基調」 102
「心の依存 vs 自立」と「魂の感情」 102 「魂の関係性」 104
「心の自立」と「魂の浄化」・「人の目イメージ」の消滅 104 「否定価値の放棄」へと歩む 105
第2の未知の節目：「否定価値の放棄」 106 「魂の成長責任」の回復 107

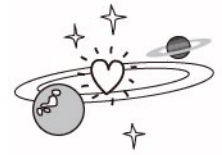
7章 人生の答え— 2 — 「魂の望み」への歩み— 109

- 「病んだ心からの治癒」を越えて 109 レールのない人生への前進・「自己の唯一無二性」 109
感情基調の「ゼロ線の通過」・「生きる喜び」の出現 111 「人生」を見出す 112
第3の未知の節目：「魂の望み」への前進 112 「魂の望みへの前進」で見えてくる「命」 113
命をかけて「自己の真実」と「魂」に向かった時「恐れ」が消え未知の「愛」が現れる 114

「愛されるため」の意識世界の崩壊 115 人間の心の自立と成長の真実・「不完全性の中の成長」 115
「人生」の幻想 116 「人工的自己アイデンティティ熱症(自分病)」 117
「匿名性において生み出す」・「揺らぎない自尊心」への第一歩 118

終章 人生の答えー3 ー人間の真実・「神の国」から「放たれた野」へー 121

「根源的自己否定感情」への向き合いへ 121 「愛とは命」・魂の感情は「現実」を越えた彼方へ 121
全ての転換は「不完全性の受容」の中で 123 魂は「自分」ではない 124
愛が恐怖を超える時・「命の望み」を知る 125 未知の最終段階:「命の感性」の獲得 126
人間の真実・「真の望み」は「自分」が抱くのではない 128 人生の答えへの鍵ー1:「望み続ける」 129
「人生の豊かさ」の感覚 130 「自ら与える」という望みへ・「人生の獲得」 130
「愛における自尊心」と「魂の成熟」 131 愛し続ける自尊心 132
人生の答えへの鍵ー2:「望みを看取る」 133 「心」の中で生き続ける「魂」 134
「魂に魂が宿る」 134 「ハイブリッド」の世界へ 136 再び「神の国」へ 136



まえがき

『理論編上巻 一心が病むメカニズムー』では、人の心が病む過程において働く心の歯車と、そのそれそれぞれに対する、克服への基本的な方向性を説明しました。これは、今まですでに自分の心に起きていることを理解し、それをどのように方向転換していくのが望ましいかを理解していくという話になります。

ただしそれは主に、心を病む方向への歩みを止めるということです。一方、**根本的な治癒**と、そして**さらなる心の成長**へと歩むとは、「誤りを正す」という減算法ではなく、全く未知なる世界へと歩むという、加算法の話になります。

この『理論編下巻 一病んだ心から健康な心への道一』において、そうした**未知なる心の成長への道のり**を説明します。

この道のりは、「**揺らぎない自尊心に支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れるもののない心**」へと至る道です。

そこには、今まで決して語られることのなかった、心の未知なる成長の姿があるでしょう。たとえば、私たちがこの現代社会の中で「こうなってしまうてはまずい」と感じる「心の障害の感情」は、実は心が自ら未知なる成長へと向かおうとしていることの表れとして生まれます。私たちはそれを「心の持ちよう」や、さらには「薬」によって押さえつけようとすることで、自らその成長への道を閉ざしてしまっているのです。

一方で、**人間の心の真実**は一つです。それが歩む道のりの細かいバリエーションと、それを説明する言葉がさまざまに違ってはいても、それが至る真実は、全てが同じものを指しているのではないかと、私は考えています。それはたとえば仏教やキリスト教などの偉大な宗教と、各種の良質な精神療法、さらには多数の先人の人生訓が指し示したものと、同じものになるでしょう。

ハイブリッド心理学はそれを、徹底した**科学的そして医学的な思考**の上に整理したものと言えます。

そのような未知なる心の成長と人間の真実に向かうために、**お勧めとなるこの本の読み方**があります。それは「**未来を見据え現在に取り組む**」と言えるものです。

この先にどんな未知なる心の成長が待っているのかをしっかりと念頭に入れながら、今の自分の心を知り、取るべき姿勢と進み先を考えていくことです。その途上で、今現に自分の心に起きていることを再び深く理解する必要が出た都度、『上巻』の内容を再び何度でも確認して頂くのが良いでしょう。

この『下巻』は、一度全体をざっと読み、ゴールまでのおおよそイメージをつかむのが良いでしょう。それが、遠く望む道標の役割を果たすものになります。

そして再び、最初に戻り、じっくりと自分の立つ位置を確認しながら、そこで述べられている方向性や心の姿勢、そして思考法行動法の実践に取り組んでいくのです。それを、この人生で何度でも繰り返すことです。

これは2年や3年で済ませることでなく、**生涯を通して歩いていく**ものになります。

そうした「未来を見据え現在に取り組む」という進み方とは、**実際の意識姿勢においては、遠く先に**



見据えるものとはむしろ逆の方向へと向かっていき、その結果その変化へと近づくというような、極めてパラドックス的なものになると、私は考えています。

これは、人間の心が病むということ自体がパラドックスの中で起きることに対応して、そこからの治癒と成長へ向かう意識も、パラドックスの中で歩むものになるのでしょう。

たとえば、心が清らかになった自分を望むのであれば、まず今現在のすさんだ感情を受け入れることです。心を解き放って人とつながりを持てる自分になりたいのであれば、人とつながり得ない自分の心を受け入れることです。

そこに、「ありのままの自分」を受け入れ自分で受けとめるという「**心の自立**」が起き、そこに神秘的なる**心の自然治癒力と自然成長力**が働く。それがこの「病んだ心から健康な心への道」の主題とも言えるものになります。

一方お勧めでないのは、「**こうなれた自分**」という「**結果**」ばかりを自分に当てはめるといふものです。

何のことはありません。それは「あるべき姿」をイメージして自分に心を枠をはめ、心を縛って生きるという、「**入門編**」から説明を始めた、現代人の生きる姿勢に他なりません。

それをまずスタート地点として、その根底で心に起きたことを知り、それを乗り越える心の自然治癒力と自然成長力がどのように開放されるのかを理解する。そしてそこへと歩みはじめるのです。

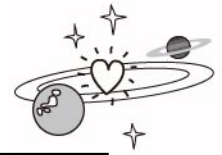
あるいは、心を解き放つことのできない自分の心というものに、心底から絶望する知れません。実はそれが心を解き放つことの、始まりなのです。そうしたパラドックスがどのような心のメカニズムとして前進するのも、この本で詳しく説明しています。

私たちの「意識」を超えて、心には**一貫として成長し続ける「命」の力**があります。最後にはそれに委ねることです。そしてそれを最大限に開放するための方向性を学んでいくことです。

大切なのは、**方向性を知り、それを歩み続ける**ということです。

その先に、**生涯終わることのない心の成長への道**があります。

2009年6月
島野 隆



1章 基本の姿勢と歩みー1 ー基本姿勢への3つの大指針ー

病んだ心から健康な心への成長の道・3つの大指針

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、上巻3章で述べた、病んだ心への基本対処指針に、上巻4章以降の、「愛」と「自尊心」をめぐる心理過程への視点を加え、その上で、すでに起きている問題を原点として受け入れて始まる道のりへの視野を築くことによって、支えられるものになります。

つまり、それは**極めて大きな指針**として、**3つの事柄**を総合したものになります。

第1に、感情の本質への一貫とした姿勢を築くことです。

第2に、自己の真実に向かうことです。

第3に、現実を生きることです。

ハイブリッド心理学による「**取り組み実践**」とは結局何をするのか。これがその説明の始まりになります。

ここではまず、**心が病む方向に向いた姿勢**を、**根本的な治癒と成長に向かい得る姿勢**へと方向転換することについて、一通りの取り組み内容を説明します。これは、心の障害傾向が深刻であるほど、深い取り組みが必要になるものと言えます。

一方、心の障害というほどでもないケースでは、ここで述べる取り組みはあまり意識的に深追いする必要はなく、次章からの、**より具体的な人生の前進の歩み**へと目を移して頂くことも可能でしょう。

そうした、ケースに応じた取り組み実践の進み方の違いは、「実践編」にて、具体事例を通して見て頂くこととし、ここでは、**心を病む過程への考察を踏まえた、治癒と成長への道のりの全体**を説明していきたいと思えます。

大指針その1：感情への一貫した姿勢の確立

上巻3章で述べた通り、歪んだ感情そのものは、病んだ心が湧き出させるものではありません。それは私たち自身の誤った思考が生み出しているものです。病んだ心は、その強度と表現に、「イメージによる感情の操り」を主なメカニズムとした、**極端な歪み**をもたらしてしまうのです。

ですからまずは、**感情の強度と表現の極端さには感わされることなく、感情の本質を理解すると同時に、それに対する、心の成長への一貫とした姿勢を確立**することが極めて重要になります。

感情の強度と表現の極端性については**緩和措置**を取りながら、根本的な克服のために**根底となる思考の修正**に向う。

これが、ハイブリッド心理学による取り組み実践の、**1つ目の大指針**になります。

上巻の説明の全てが、この最初の大指針のためのものです。



「愛」と「自尊心」という、人間の生涯を貫く2大感情について、その本質を理解し、一貫とした姿勢を確立することが大切です。

これまでの説明で、「愛情要求」と「自尊心衝動」という2つの主要な感情が生み出されるメカニズムを説明しました。それは愛と自尊心がまだ未分離なまま、人が出生の中で抱いた最初の「根源的な望み」が停止され、穴埋めと腹いせを帯びた感情として始まります。その短絡的な衝動をどう追っても、愛も、自尊心も得られることはおよそなく、逆にそのどちらをも損なっていく傾向があることを説明しました。

「愛され自尊心」「打ち負かし自尊心」「否定できる自尊心」から、「**生み出す自尊心**」への転換が、基本的な指針になります。**人生を生きることへの真の自信**は、「生み出す自尊心」を基本的な羅針盤にして、望みに向かい現実に向かって全力を尽くして生きる体験の積み重ねのみが生み出すものです。

問題は、「**望み**」というものを私たちがどう心に捉えることができるかになってくるでしょう。

心を病む過程とは、望みの停止によって心が荒廃化する過程です。これがすでに起きていることを受け入れ、克服への方向性を見出し歩むことが課題になってきます。

さらに重大な問題が、人が**ありのままの自分で望む感情を押し殺し、「条件を通して望む」ようになる中で、その条件を手にした別の人間になり切ろうとする心の過程**にあります。

大元の純粋な「望み」の感情が見失われ、「**条件**」そのものが「**望み**」であるかのように見えてきます。「条件」によって「望む資格」「与えられる資格」が得られるという、傲慢な思考を抱き始めます。その背景に「**存在の善悪と地位**」という幻想が結びつく時、人はありのままの人間としての成長を見失ない、他者への共感を失ってしまいます。

これが事実、人の心に**傲慢な「利己性」と「自己中心性**を生み出します。それが生み出す「踏みにじり」が、「**罪**」と「**罰**」という新たな問題を生み出します。

心の表面は「あるべきもの」を思考する高貴さの感覚に包まれる中で、心の底は、自分が**共感を欠いた、傲慢で利己的な心の動き**を取っていることを、全て知っています。心に「罪と罰」の感情が流れ、それが再び自分と他人に向けられることとなります。

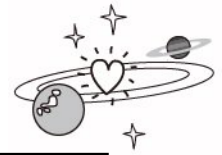
こうして、**自ら望むことをやめ、「条件」を通して望もうとする先に、「条件」が神格化の高みさえ帯びた時、同時に現実を破壊し始める人間の姿**を見るのです。

ここに至り、問題は幼少期に起きたことの影響を超え、人間の心に課せられた業の次元へと変化しているのを感じます。感情の本質への一貫した姿勢を探ろうとする私たちの目は、ここで一瞬その視界を失うかも知れません。

解決と克服への方向性は、「**心の自立**」の先にあることを述べました。「**庇護と依存**」の幻想世界から「心の自立」へと旅立つ中で、ここでまだ答えを出していない感情の位置づけが、根本から変わるようになるからです。

「**存在の善悪と地位**」という感覚観念が、人間の抱える深い業であり、その下で成される「**踏みにじり**」が深い罪であることを、**まず知的に理解できることが大切です。**

ナチスによるユダヤ人虐殺のような、人類の歴史を通して人間が犯した全ての罪が、その感覚観念が「**正しい**」という**情緒論理**を帯びたところに生まれています。事実、「**存在の善悪の地位**」の観念が「**真**



実」の感覚さえ帯び、「自分が神だ」という確信にさえ至った時、人の心は明らかに**健全のはるか彼方の病んだ心の世界**に向かいます。

「存在の善悪と地位」と「望み」

一方で、「存在の善悪と地位」が、私たち人間が抱く「**望み**」に広く影を投げていることを認めなくてはならないでしょう。「なりたい自分」「なるべき自分」の先に、存在が善となり、存在の地位が高い人間になるんだという幻想が背景にあります。

事実、人がこの世に生まれ、まだ自分と他人との区別さえない**自他未分離意識**の中で最初に抱いたであろう「望み」を、ハイブリッド心理学では「**根源的な望み**」と呼んでいます。私たち人間は、もの心つき「**自意識**」を持つようになる中で、その「根源的な望み」を何らかの程度において損ないながら、その記憶を失う。そんな宿命を持つようになったと、この心理学では考えています。

その結果、もの心つき「自意識」が芽生えた時、私たちの記憶に始まる「望み」は、何らかの程度において、「穴埋め」と「腹いせ」という**荒廃化**の要素を帯びた、「**存在の善悪と地位**」への**衝動**が大きなものとなる。そのように思われます。

ただし、もしそうした荒廃化の要素がなかったとしても、そこには明らかに、**人間の根源的な望み**が何か含まれているはずで

それは「存在が悪」であるものへの**否定糾弾**と「存在の地位が低い」ものへの**軽蔑迫害**という、**人間性を欠いた負の感情**の側面ではなく、「**存在が善**」であることへの**喜びと自尊心**と、優れた姿によって

「**存在の誉れ**」にあることへの**憧れと望み**という、**心を満たす正の感情**においてのものであったように思われます。

幼少期に起きる問題の**根源の強度**に比例して、そうした「**存在の善と誉れ**」への望みは、**荒廃化した「存在の善悪と地位」への衝動へと変化していく**。そのような大きなメカニズムがあるものと思われる。

「自意識の業」の克服

「**存在の善悪と地位**」が「**望み**」に広く影を投げると同時に、人の心に「**罪と罰**」を生み出す。

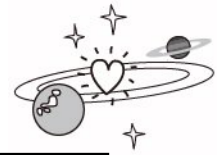
これが「**自意識の罪**」として、ハイブリッド心理学が見出した「**病んだ心から健康な心への道**」の最後の場面で、自らの心に**暴露**され、**解かれます**。その時、**全ての問題の解決と、心の真の成長と、人間の真実が姿を現します**。

ここではまだその片鱗の影さえも視界に捉える段階ではありません。この後の、長い道のりの先にそれがあ

「**愛**」と「**自尊心**」の本質への理解と、一貫した姿勢を模索すると同時に、私たちはまず、「**庇護と依存**」から「**心の自立**」への**転換の中で変化する感情**について、理解を深める必要があります。

それはまず「**罪と罰**」になるでしょう。

「**庇護と依存**」の中で、それは「**許されるかどうか**」の問題となり、自己の成長につながりません。



「心の自立」の中で、「罪と罰」は人に許されるかどうかの問題ではなく、自分自身の人間性をどう方向づけるかという、自らの心の成長の問題となるのです。私たちはこれに対する、一貫とした姿勢を築く必要があります。

「愛」がその先にあります。これはまさに文豪ドストエフスキーが『罪と罰』によって描写したものに符合する流れになりそうです。

これらがどう解決されるのかを模索する歩みが、ここから始まるのです。

これが、幼少期に始まる今までの過去の問題を概観した、「病んだ心から健康な心への道」のスタートラインになります。

大指針その2：自己の真実に向かう・「自己への真摯さ」

心を病むメカニズムについて正確に理解することそのものは、この「病んだ心から健康な心への道」を歩むことを、一步も意味しません。

人は問題を正しく認識し、それを決して見逃さずに否定することが解決への一步だと考えがちです。それは誤りです。問題を知ることと、解決を知ることとは、全く別のことなのです。

まずは感情の本質を理解し、一貫とした望ましい姿勢を知る。これが第一歩です。

そしてそれは人それぞれの問題の多様性にかかわらず、普遍的です。私たちはそれを正しい医学の知識のように学ぶことができます。

しかし正しい知識を持つことそのものは、「成長」ではありません。それは「成長」への準備に過ぎません。

「成長」は、そうした正しい知識を携えて、**実際の対象に取り組む**ことから始まります。実際の対象とは、**私たち自身の心**であり、**人生**です。そしてそれはすでに来歴において起きている問題を人それぞれが抱える、唯一無二のものであり、それをスタートラインとした、それぞれの「**唯一無二の成長**」が課題になるのです。

ここで**2つ目の大指針**を言うことができます。

それは「**自分を知る**」ということです。**自分をありのままに正確に知る**ということです。

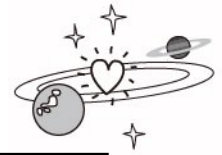
逆に言えば、心を病む過程とは、**ありのままの自分から目をそむけ、自分に嘘をつき自分をごまかした思考におおわれてしまう過程**でもあるということです。

これは1つ目の大指針が見失われた結果起きた問題と言えるでしょう。心の成長への望ましい姿勢を知らないまま、感情の強度と表現に惑わされ、自分自身から逃げ、自己の真実を見失った心の状態が、やはり人それぞれの形ですでに起きていることとなります。

「自分につく嘘」の過程と克服への指針

事実、心を病むメカニズムには、おおよそ**3つの「自分につく嘘」過程**が含まれます。

来歴の中で病んだ心の部分を残すごとに、この「自分につく嘘」ベクトルが、心の成長への道をこ



これから歩もうとする中で、今だに作用することになります。

まずはこれとの格闘が課題になるでしょう。これは事実、深刻な心の障害傾向を抱えたケースほど、茨の道の様相になるのが実情です。ハイブリッド心理学ではそのために、「感情分析」という専門的な取り組み実践を用意しています。

ここでは、心の障害傾向の有無に関わらず、**克服への一般的な指針**になることをお伝えしておきましょう。

まず最も意識努力によって取り組みやすい「自分につく嘘」は、**短絡的な自尊心衝動を満たそうとして、内実についてのしっかりとした思考がないままに抱いた価値観や理想**です。

これが「自分につく嘘」の**第1群**と言えます。

「**愛され自尊心**」のために抱いた、「愛とは自己犠牲」「信頼とは相手を疑わないこと」といった安直な思考。それは悪徳商法の被害にあうための思考法です。

「**打ち負かし自尊心**」のために、とにかく人に勝つことだけに駆られ、そこで行なうことの内実価値を見失うケース。ただ偏差値で上に行くことだけを考え、人生の楽しみ喜びなど無縁の、ストレスに駆られた人生を送るという、実によく見かける世の人の姿があります。これも、短絡的な自尊心衝動によって、「人生とはこんなもの」と自分についた嘘と言えます。

「**否定できる自尊心**」の中で、ただ物事の悪い面にだけ目をむけ、破壊だけに向かうようになった心。それを自尊心だと考えるなら、その底には実は、本当は自分では何も生み出させないという損なわれた自尊心があるのかも知れません。

これらに、まずは向き合うことです。「**生み出す自尊心**」が、そうした虚構の自尊心を解くと共に、明確な答えの方向性を指し示してくれるはずです。また次の「**現実を生きる**」という大指針の中で、多くの答えが見出されることになるでしょう。

深刻なケースでは、こうした価値観思考が、来歴における「**自己放棄**」の影響によって、人の言葉を受け売りするだけのような浅薄な思考の蔓延したものになりがちです。まず**自分自身のしっかりした考えを模索する**という、**ゼロからの地道な歩み**が時に必要になります。

「自己理想像の取り下げ」との死闘

意識努力によって取り組みたい、**第2群の、そして最も本格的な「自分につく嘘」**は、「**自己理想像の取り下げ**」になるでしょう。これこそが、「望みの停止」により「情動の荒廃化」を引き起こし心が悪化する、本流過程だからです。

人が「**自己理想像の取り下げ**」の引き金として意識する心理は、主に2つあります。

一つは自尊心の過程を概観した上巻6章で主に触れた、「自己処罰感情」への恐れです。

そしてもう一つが、前章で焦点を当てた、「存在の善悪と地位幻想」からの、「望む資格思考」です。

いずれにせよ、自己理想を断念するという心の過程が、**それを望む自分の気持ちにしっかりと向きあうことなく、安直にあるいは頭ごしに自己理想像を切り捨てると**いう取り下げの側面を帯びるごとに、それは「**情動の荒廃化**」という代償を生み出すものになるというメカニズムを言うことができます。

それに対して、自己理想を望む自分の感情をしっかりと受けとめた上で、その**理想内容の妥当性**につ



いて、先に述べた短絡的自尊心衝動の見直しなども含めた検討をしたり、とことん自分の可能性と現実の壁を確かめるような向き合いをするごとに、その歩みは、たとえ実際に自己理想に到達できない結果になったとしても、心の荒廃化を招くことはなく、逆に心の豊かさを生み出すことにつながります。

そのために、来歴の中で一度行った「自己理想像の取り下げ」をくつがえすことは、「**死闘**」とも言える苦しい歩みになるのが実情であるように感じます。

それはまさに綺麗事ではありません。「自己理想像の取り下げ」をかつて自分にさせた悪感情の全てに、恐らく再度対面することになるからです。それに対して、ここで述べている大指針の全てを動員し、**自己理想への自分の感情の新たな確定**を見出す必要があるのです。

それが「死闘」とも言える姿とは、例えば私の『**悲しみの彼方への旅**』では次のような場面でした。

しかしこの時、私の中でターニングポイントとも言うべき変化が起きていました。一度、完全に偽りのない自己の本心に立つことで、そこから死にもの狂いで自己を確立しようとする意志が生まれていたのです。

この、どうしようもないほどの自分への怒りに取り組むためには、どうすれば良いのか…。

今まで、「自分の容姿など気にしない」ことが望ましいことだと感じていた。だが結局僕は自分の容姿を気にしているし、美貌であることが自分にとって重要なことだと感じている。この気持ちを断念することなどでは全くないはずだ。

自分の容姿を気にする自分などあの子にふさわしくないと考えていた。だが「容姿など気にしない」ことで、代わりに性格の豊かさが与えられるわけでもない。ならば僕は彼女に与えることができる自分の価値としても、外見を良くする努力をすることの方が正しいように思える。かなり目立つようになってしまったこの顔の歪みは、とにかく何とかしたい…。

そうして私は、歯医者に通い、親不知を抜き始めます。(P.74)

ちなみに私自身はこのように、自分の外見を良くしたいという願望もとことん追求する前半生を持ちました。それはやはり「存在の地位」への衝動も伴う中で、容姿才能性格という人間の3大魅力価値を望む人間のごく自然な本能として、私には作用していたものと感じます。

それがここで説明しているような向き合い姿勢の中で、自分の外見への願望は、人の目の中での輝きというものから、ごく自分だけでも楽しむものへと変化し、最後には外見への願望そのものが私の中で消滅しつつある今日この頃を感じています。

こうした、「**望みに向かう**」ことの先にある心の境地の変遷が、この「病んだ心から健康な心への道」の最大のテーマになるものと言えます。最後に見出すのは、驚くべきどんでん返しとも言える、**人間の心の真実**であることを、ここで前触れしておきましょう。

「自己理想像の取り下げ」からの抜け出し指針

いずれにせよ、それぞれの人がどんな自己理想をどこまで追うのが良いかに、既定の答えはありません。

そもそも人が自分の容姿才能性格をどう高めたいと望むかは、それぞれが生まれ持った資質を持ち駒とした上で、どんな容姿才能性格がどんな重みで人に好まれるかという時代や地域の背景によって、どうにでも変化することです。その範囲で人がどうそれを望もうが無頓着であろうが、心理学的には全く



口を挟む問題はありません。

心理学的に問題になってくるのは、一度心に芽生えた「**望み**」「**自己理想像**」に対してどのような**姿勢**を取るかです。

もし「**自己理想像の取り下げ**」が起きているようであれば、引き金として意識する2つの主な心理に対応して、**抜け出すための指針**があります。

一つは**自己処罰感情への恐れ**からの場合。ごく一般的には「**失敗への恐れ**」でもあります。

これはまずはごく単純に、**自己理想に近づくための現実的な知恵とノウハウが不足してる面を改善**することを、ハイブリッド心理学からはお勧めします。

ごく単純に、思考法と行動法のノウハウが不足しているのです。**実に単純な話**です。正しい知恵とノウハウを、まず仕入れることです。

これは、「入門編」から指摘している**情緒道徳的な思考**や、自尊心のための思考法として望ましくないものとして指摘した**非科学的思考**の影響がかなりあります。「気持ち大切に」「欲を追わずに」といった「**精神論**」「**気持ち論**」ばかりが思考をおおい、ごく現実的な知恵とノウハウがすっかり視野から消えているケースが大部分です。それは時に、現実的解法を知れば1秒で済む問題を、精神論によってあてもないこうでもないとい生考えあぐねているようなありさまです。

ですから、「**失敗への恐怖**」を前にしり込みするのをどう克服するかという、一見するとごく心理学向きの課題に対しては、ハイブリッド心理学ではむしろ、まずは心理学以前ともいえるような、**ごく実践的な思考法行動法の知恵とノウハウ**のアドバイスを、相談事例では行うようにしています。多くの問題が、あつけないほど簡単に解決してしまったりするのです。

つまり「**失敗への恐怖**」に最初から取り組もうとするのはあまり良い方法ではありません。「**成功へのノウハウ**」にまず取り組めばいいのです。

それが習得されるごとに、ごく現実的なノウハウ不足に基づく「自己理想の取り下げ」は、自然に捨て去られていくでしょう。

「恐怖を消す」ことを課題に考える根本的誤り

ここでさらに、世の人々が「**恐怖**」に対して取りがちな、**根本的に誤った姿勢**を指摘することができます。

それは「**恐怖**」を感じることを良くないことだと考え、「**恐怖を消す**」ことが課題だと考え始める**姿勢**です。

これは**完全な誤り**です。まさにその姿勢によって、人は「**恐怖の克服**」から大きく遠ざけられます。

「**恐怖を消す**」ことが課題なのではありません。**恐怖**が起きる状況にある、**現実問題**に正しく対処できることが課題なのです。それを着実に実践するごとに、**恐怖**は意識して消そうとすることなく**根底から消えて**いきます。

一方で多くの方が、**恐怖**を感じる自分をふがいないと感じ、「恐怖を感じないことが課題」だと考え、



「どうすれば恐怖のない自分になれるか」と、そこにあったはずの現実問題をすっかり視野の外に置いて、ただ自分の心にじっと見入ることを始めてしまうのです。

その結果は、ほぼ例外ない、そこにあったはずの**現実問題全体からの逃避**です。それは実際の外面的な逃避であったり、内面において「気にしなければいい」といった**安直な思考**で、問題対処思考を捨ててしまうことであつたりするでしょう。

あるいは、そこにあったはずの現実問題を見失ったまま、すっかり**関係ない方法**で自分の心を「鍛えよう」と考え始めるかも知れません。そうして「**対人恐怖**」に悩む人が、街頭でいきなり大声で歌を歌うといった「**訓練**」を考えている話を聞いて、思わず絶句したことがあるのは「入門編」でも話した通りです。

「**恐怖の克服**」は、「**恐怖を消す**」のではなく、「**現実問題を正しく知る**」ことが答えです。そして**科学的思考と、現実問題への知恵とノウハウを携え、最後には恐怖を感じるままそこに向かうことが答えになります。その先に恐怖は根底から消えます。**

これはこの「病んだ心から健康な心への道」で一貫して歩む、一つの側面になります。

「自己の真の望み」への格闘

さらに深い問題は、どうしても失敗への恐怖が残らざるを得ないような、**重大な望みと自己理想を、人が断念する過程**にあります。

それはごく一般的な失敗への不安として始まったとして、やがて人は「自分にはそんなものは」「どうせ自分には」といった思考の中で、**自分の可能性を自ら閉ざす**ことに至ります。

そして人生そのものが、見失われるのです。

その時人は、主に「**望む資格思考**」という観念の中で、それが「**正しい**」ことなのだ、と考えます。

そこに、本来「**望み**」と「**現実**」があり、「**努力**」と「**可能性**」と「**限界**」があるというダイナミックな命の過程が消え去り、「**正しいかどうか**」という「**善悪**」の論理命題として、全てが命の動きを止める、人間の心の闇が現れます。

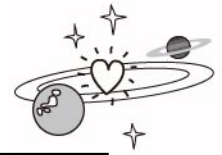
この、「**望まないのが正しい**」という命題によって見失われた「**望み**」と「**自己理想**」への向き合いが、「**死闘**」の様相にもなり得るものであり、そうして死のものぐるいで「**望み**」を模索し続けるということが、ここで説明している3つの大指針による総合的な歩みの方向なのだとすることができます。

人生を生きる真の自信は、望みに向かい現実に向かう体験のみが生み出す。これをこの心理学の原点として説明しました。しかしそれは「**正しい望み**」がうまく見つかったから始まる、というようなものではありません。

自分にとって真実と言える望みを死にものぐるいで探していく歩みが、この心理学の実践の歩みなのです。真の望みが分かってこの歩みが始まるのではなく、これは**真の望みに近づいていく歩み**なのです。

そのための、まずは**基本姿勢**を、3つの大指針として説明しています。

感情の本質を理解し、一貫とした姿勢を見出すことです。それが自己理想のあり方も変え始めるでしょう。



今まで起きていた自分への嘘の過程の全てに、再度向き合う必要があります。感情の本質への理解と一貫した姿勢を踏まえて、全ての思考を見直し、しっかりと自分の考え方を育てるようにします。現実的な思考法行動法のノウハウも学びます。当然、自己理想も次第に現実性のあるものを描くことができるようになるはずで

「望む資格思考」の底に潜む、人間の、そして自己の心の闇に向き合うことが必要です。もし自分の望みと自己理想に傲慢な「存在の善悪と地位」への衝動が含まれていた時は、自分の望みを悪として断じるのではなく、1)対等な権利を尊重する健康な社会から見て理不尽で不条理な情緒論理部分を正しく認識するとともに、2)「存在の善悪と地位への条件」という意味合いを除いた、純粋なその内実が自分を感じている魅力や願望を感じ分けることが、この心理学の取り組みになります。2)は「感情分析」の実践になります。

どんな望みや自己理想であっても、そこに「生み出す」ことにつながる要素がある限り、それに向かう姿勢が大切になります。

なぜなら、望ましくない側面を含むもの全てを否定し断じることによって、自分が何かを得るという感覚に陥った時、まさに人が自分が全ての人間の存在を審判する神の座にあると考え始める、病んだ心の世界への飛翔台が現れるからです。

事実、そこから「病んだ心」が駆動を始めていたのです。傲慢な自己中心性に駆られながら「罪と罰」の感情に追い立てられ、「嘆きと苦しみによる解決」が行く着く先となり、苦しみと憎悪が膨張する中でただひたすら破壊へと向かう感情の塊が生み出される心がです。

「望みの停止」の底に横たわる「ニセへの憎悪」の心の闇

ここでもう一つ、人が自ら望むことをやめてしまう根底で起きている特別な心理メカニズムを理解しておくのが良いでしょう。心の障害傾向の深刻さとほぼイコールの重さで、この道のりですぐ向き合わなければならない、問題の根核とも言えるものになるからです。

それは「ニセへの憎悪」です。

これが問題の始まりの深刻さに等しい激しさで、この人間の心の底に横たわっています。

そしてこの心理の起源そのものは、もはや病んだものではなく、むしろ人間の真実とも言えるものがあることに、解くことが極めて困難になる深い問題が起きることになります。

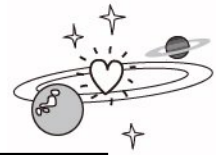
それは心の純粋への深い願いであり、それを損なったものへの激しい憎しみです。

この始まりは、2章で解説した幼少期の問題の始まりにおいて起きていました。それは「世界に嘘が潜む」という感覚です。

事実、この問題の始まりが起きた時、この子供を取り囲んでいた大人達に嘘が充満していたのは間違いないと思われる事態があります。それがこの人間の人生の挫折の全ての大元である、「根源的自己否定感情」を生み出したのです。

それに対する、激しい憎しみがあります。

そしてこれに始まる「心を病むメカニズム」の過程とは、自ら望む時、自分がニセとして望まなけれ



ばならないことになる宿命があるメカニズムなのです。

なぜならそれは根源的自己否定感情を否定し去るために駆動するメカニズムだからです。生から受けた拒絶などなかった自分を演じるために。

これが**第3の「自分につく嘘」**であり、もはやこれは意識努力で解くことはできません。この「自分につく嘘」が成されてから、意識が始まるからです。

これが現実のこの人間の心の状況と合わせて生み出す結果とは、自ら望もうとして湧き出る感情とは、あさましい貪欲さで存在の善と地位をむさぼろうとして別人を演じようとする、ニセの者の情動の姿になってしまうのです！

これはまさに、この人間自身が来歴の中で激しく憎んだものそのものです。

これが本人の意識に暴露される状況を、私は『**悲しみの彼方への旅**』で次のように描写しました。

本当の愛なんてない。自分は真実を知っている。真実の愛に一番近いのはこの自分だ。

僕の中には、自分があの子に対して他の人にはない**純粹で真実の愛**を自分が持っていると思おうとする気持ちがある…。愛が僕にとって最も大きな問題のようです。

自分の心を透かした先に見えてくるのは、**想念だけの愛**を押しつける不実な傲慢と、相手を操縦し、振り向かせ、利用し、枯渇した自分の心を満たそうと相手の情動を吸い取る、搾取もしくは寄生とも言うべき、人間の一つのおぞましい存在様式でした。

私はそれを来歴の中で憎んできました。そして今まさに、私は自分が憎んだものの正体を、自分自身の中に感じ始めていたのです。

逃げるような身構えの中で愛を語る不実。

その裏には、自分自身への秘められた**糾弾**がありました。それが暴かれたとき、私は無力に崩れ落ち、全てを失い、自らによって偽者の烙印を押された無様な姿を晒すのです。(P.299)

かくしてこの人間は、**自ら望むことは絶対にできなくなります。絶対にです！**

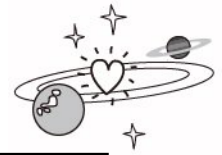
「**自分がニセになる恐怖**」はさらに、あらゆる「**努力**」への**禁避**(タブー)姿勢となって「**無気力無関心**」を引き起こし、「**引きこもり**」の原因になったり、人に励まされることへの憎悪にも近い嫌悪をしばしば生み出します。うつ病の人を励ますのが逆効果だと言われる原因の一つが、これにあります。

心を病む過程においては、この心の底の闇が、「**望む資格思考**」が「**正しい**」という**情緒命題**を伴うことで、葬り去られます。

結果として心の表面に現れるのは、**全ての他人に「ニセ」を映し出し、それを糾弾し、激しく怒りと憎しみを向け、そんな他人どもに良いものが与えられる資格など、そして望む資格などないという攻撃的な思考の中で生きる**という、病んだ心の典型的な姿です。

事実ここに、「**存在の善悪と地位**」を求め始めた人間が、「**根源的自己否定感情**」という心を病む宿命を裏にして、**自意識の傲慢な自己中心性の「罪」に圧迫されながら、「嘆きと苦しみによる解決」の地獄へと向かう、心を病むメカニズムの大きな根核**が完成するのです。

解決の出口は、「**心の自立**」の先にあります。それは、このような心の闇の問題からも克服に向かう出口なのです。



この根核が情緒的な圧迫源として心に潜む程度は、人それぞれです。それはまず、最初の表面では見ることにはできません。言えるのは、他人に対する硬直したマイナス感情が心をおおっているケースほど、この根核が激しいものとして潜んでいるであろうということになるでしょう。

いずれにせよ、ハイブリッド心理学ではそれを無理に掘り起こそうとするアプローチは考えていません。ここで**3つの大指針**として述べている通り、まず感情への一貫とした姿勢を学びます。そこに、「存在の善悪と地位」の不条理性への理解が、重要なステップとして含まれます。

そして「**心の自立**」の先に、**全ての根底論理が変化する世界**を、見据えるのです。そこにこの根核が解かれる、この心理学の歩みの最後の場面が訪れます。

この3つの大指針への姿勢が培われるごとに、それはより清明さを増し、自己の成長という報酬がより確実なものとして、通りやすくなるでしょう。

「自己への真摯さ」の重要性

このような克服への歩みに向かう基本的な姿勢として、「**自己を知る**」「**自己の真実に向かう**」という、**強い姿勢**が大切になります。

これはホーナイが「**自己への真摯さ**」として、治癒と成長への最大の原動力として指摘したものでありました。

もはや心理学以前の問題として、物事を自分の頭でしっかり吟味しながら考える思考の習慣の有無が問われるでしょう。心を病む過程とは、まさにそれとは正反対方向へと人を誘惑する要因に満ちているものだからです。それに流され、「**自己への真摯**」を失った思考を身につけるごとに、全てが混乱の中で出口を失います。

「逃げ」「ごまかし」「いい逃れ」といった思考の型が典型的問題になります。「だって」「どうせ」「でも」といった接続詞で思考がつながる中で、最初に認識した自己の問題が消えてしまうのが典型的です。結局、自分の問題を自分で把握して向上を考えるという内容が、何もなくなってしまうのです。

その結果至るのが、「人はこう」「人がどう」と、思考の重心がことごとく他人へと向かう、「**自己の重心の喪失**」思考になります。

第1群の「自分につく嘘」への対処として述べた通り、短絡的な自尊心衝動に流れてしっかりした内実がないままに抱いた**価値観や理想を見直し、その目を自分に向ける**ことです。

そして第2群の「自分につく嘘」として指摘した「理想像の取り下げ」への対処である、現実的ノウハウの目で自分を助ける道を考える。これがまず指針になります。

それがこの後の歩みの中で、第3の「自分につく嘘」を**根底から突破するための成長**につながります。

大指針その3：現実を生きる

「**現実を生きる**」という3つ目の大原則は、「現実的な知恵とノウハウ」や、「自己の真実に向かう」こととして、今までの話ですでに出始めています。

あらためて「**現実を生きる**」という姿勢が持つ側面をまとめると、次の3つになります。



(1)「精神論」「気持ち論」ではない、**現実を生きる知恵とノウハウ**。これについて先に指摘しました。これをうまく仕入れることが大切です。

ここで一つ述べておくならば、「**社会を生きるスキル**」の正しい内容は、**学校や家庭で教えられるものとは全く違う**のが現実です。これは驚愕すべき状況です。私はこれを社会人生活の中で、かなり良い仕事に恵まれる幸運によって、初めて知りました。

それはまさに実際に社会に出る前に伝えられた「やる気」「社会人マナー」と言った「精神論」「気持ち論」とは**別世界の**、「役割」「根本目的」さらには「**価値の創出**」といった知的な原則によるものです。

このより詳しい内容を、「実践編」を皮切りにして説明していきます。

(2)「**感情**」が起きる**基本的メカニズム**から、「現実を生きる」ということの基本的な位置づけを説明することができます。これをこの後説明します。

(3)「自分」というものを自意識の空想で捉えることの誤り。これは7章で**自意識の根本的な不完全さ**として説明しました。これがまさに心を病む第一歩として作用します。

従って、自意識の空想ではなく、「**現実の中で身をもって自分を知る**」という**具体的な心の姿勢**を習得することが極めて重要になってきます。

「自意識」で「自分」を考える罫

「**自意識**」、つまり**行動を止めた空想の中で意識する「自分」**として捉えたものを「自分」だと考えた時、人は心の成長を見失います。

なぜなら本来の「自分」とは「**現実行動**」の「自分」であって、自意識の空想の中で抱く「自分」は、あくまで「**現実の自分**」を**変える先の目標**として抱くのが正しい「意識の使い方」です。

それを、**自意識の中で抱く「自分」を「自分」だと感じ始めると**、人は「**現実の自分を変える**」という**ことの実質がどんなものなのかを、すっかり見失う**のです。

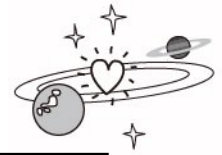
ただし先に述べた第3の「自分につく嘘」、つまり**根源的自己否定感情の塗り消し**においては、「**自意識**」というものが、その構造そのものにおいて、**現実の自分そして自己の**真実**を欺こうとする内容**で生み出されます。

その結果、「**現実の自己の向上**」を人にむしろ否定させるものとして働くようにさえなってしまいます。

つまり「**自意識**」とは、**本来人間がより豊かさを獲得するために生まれた心の機能でありながらも**、**結果的にはむしろそれを妨害し、自ら「現実を貧困化」させるように人間自身を陥れるもの**と化したという、**心理学的事実**があります。

ですから、私たちは、この「**自意識**」という**ものの罫**をよく理解し、それに惑わされることのない、「**現実を生きる**」という**意識姿勢の具体的な内容**を学ぶことが大切になってきます。

その意味、ここから始まる**ハイブリッド心理学の歩みの道**とは、**基本的に「自意識」という人間の業から抜け出す道とも位置づけられるもの**になるのです。



ここでは上記3側面のうちの後ろ2つ、つまり「感情」が生まれる基本的メカニズムを理解し、それに正しく沿った、現実行動の中で身をもって自分を知っていき、そこから向上への具体的思考法行動法を考えるという姿勢について、詳しく説明しておきます。

「感情」は「心の現実」が決定する

まず、「感情」というものがそもそもどのようなメカニズムで決まるのかを理解することが大切です。それを無視して「感情」を良くしようとする努力は、当然、ことごとく無駄になり、さらには大抵の場合、**裏目**に出てしまいます。

「感情」は、心を取り巻く現実状況全体、つまり「心の現実」の全体結果として、心のメカニズムによる所定のもの¹が流れるようにできています。それを小手先の思考で変えようとするのは、全くの無駄です。

「感情をコントロールする」と良くいいますが、それは感情を生み出す「心の現実状況」をうまくコントロールすることなのです。

一方、人間の高度な脳には、感情を多少自分で意識して調整する機能が備わっています。

「感情の演技」「感情の強制」と呼べる心の機能です。「こんな感情」という「イメージ」を浮かべ、その型に合わせて心^{しぼ}を搾りだすとでも言える意識の使い方になります。

この「感情の強制」は、息を止めて思いきり力むと頭に血が昇るという、まさにそれを比喻ではなく**実際の生理的変化**として多少とも伴う、いわば「**心の無酸素運動**」です。こんなものを行う機能が、人間の心にはあるのですね。

他ならぬその**神経生理的圧力部分**が、人に「**ストレス**」として知覚されるものの正体です。

この「感情の強制」を「感情をコントロール」することだと勘違いして、人生で多用するようになると、はっきり言って、**心が壊れます**。そうして心そのものが**コントロールの効かないもの**になってしまうのが「**心の病**」として表面化することは、3章でも説明した通りです。

「心の現実」とは何か

では感情が結局それにより決まる、「心の現実」とは何か。

これは一見してかなり複雑なものと感じるかも知れませんが、実はかなり単純な構造であるのが、どうやら正解のようです。

それは結局、(1)「**欲求**」がどう満たされているか、(2)「**望み**」にどう向かっているか。

この、**たった2つの構造**から成るようです。

これは、脳の構造から、(1)身体生理のレベルと、(2)高度な精神レベルという**2層**から構成されると考えるのが分りやすいでしょう。

人間の場合、「高度な精神レベル」に、さらに**意識表面**と**無意識層**が分かれるという構造が考えられます。ここが少し話が複雑になる部分です。



こうした「階層構造」の考えは、もちろん私のオリジナルではなく、**脳科学**では常識です。動物の進化とともに、原始的な脳神経の層の上に、より高度な脳神経の層が次々と積み重なって加えられていきます。

そして一般に、上位の層が積み重なると、下位の層の機能は吸収され、上位の層の機能が前面に出ます。

ですから、私たちも、膝の下を叩くと足が勝手に動く神経反射の機能があるのですが、普段はそうした反射ではなく、私たち自身の「**意志**」という上位の脳機能が前面になって、手足を動かしているわけです。

何を言いたいのかという、「心の現実」とは結局、「**望み**」にどう向かっているかなのだ、ということ**です!**

どんな望みがあるか。それをどう意識表面が自覚して、どんな姿勢でいるか。そして望みの自覚から充足までのどんな段階にいるか。心が望みをしっかりと受けとめて、全力で向かうことができているか。

「**欲求**」がどう満たされるかという、短期的な事柄は、「心の現実」においてはもはやあまり優勢でなくなるのが人間の場合です。ですから、どう「欲求」を満たそうと空しさが伴うという人間心理が起きるメカニズムが、ここでご理解頂けると思います。

一方で、人間は「**望み**」について、自ら望むことをやめ条件を通して望むという、「望み」をありのままに自覚し一直線に向かうのとはおおよそ異なる、屈折し、錯綜したあらぬ思考を抱くことになった存在です。

つまり、人間は自分の感情を決定する自分自身の「心の現実」を、全く正しく自覚しない存在になってしまったのです。

かくして、「感情」はコントロールを失い、糸の切れた凧のように、進む先が不明なものになってしまいます。

意識の表面は「現実」から目をそらすことができても、心の底は「現実」を見ることをやめることはありません。さらには、意識の表面が「心の現実」から目をそらしているという事実を、さらに一つの「心の現実」として感知し、「現実を生きることのできない自分」という自己卑下感情を流すのです。

事実はこうです。自分の「心の現実」への視界を失い、現実外界に対しても科学的思考を^{おこた}怠り、情緒道徳の思考の中で「気持ちが大切」とばかりに、コントロールを失った自分の感情に見入る。

その背景には、ここまで説明した心を病むメカニズム過程の終着として、「存在の善悪と地位」への衝動と「ニセへの憎悪」があります。

その結果とは、「**自分がどんな感情であっているか**」の一点に、「**存在の善悪と地位**」の高揚の幻想と、「**ニセへの憎悪**」が自分自身に向かってくる破滅への不安の幻想が、自己循環の中で暴走を始めるという姿です。

「感情がこうであれば」という表面の硬い思考の底に、**広大な幻想の世界**があります。「こんな感情」であれば人に愛され賞賛される。「こんな感情」の自分は白い目で見られる。そんな風に見られたら、もうお終いだ。。



そうして現実行動との接点を失った中で、気分の昇降の極端さが「健常性」を失ったものとして表面化したものが、「躁うつ障害」と診断されることになります。

「現実を生きる」ことを支点にした人生の再建

もしそうした状態が起きているのであれば、まずはそれを、「**心の現実**」として、ありのままに知ることです。

そこから、自分の感情がどのように生み出されているのかという、ブレのない視野を取り戻し、着実なコントロールを取り戻した、治癒と成長への歩みが始まるからです。

ハイブリッド心理学の取り組み実践とはそのように、**自己の生き方と、思考法と行動法の全てを、自分がどう「望みに向かい現実に向かう」ことをしているのかという「心の現実」の視点から把握し直し、感情への一貫とした姿勢の下で、それを全面的に再建する取り組み**なのだと言えます。

当然、「人がこうしたから」「人にこう見られたから」といった、「自己の重心」を喪失した思考とは、全く別世界の思考をするようになることを意味します。

それを、単に頭の中の思考作業によって行うのではなく、「現実を生きる」という体験を通して積み重ねていくのが、この心理学の実践の歩みです。

頭の中の思考作業だけでできるのは、感情の本質を理解し、一貫とした姿勢の望ましいものを学ぶことまでです。それを単純に自分に当てはめることが、歩みになることはありません。心の底は、そこで再び自分につく嘘の中で、自己の真の望みから遠ざかっている自分を、しっかり見ているのですから。

感情の本質と一貫した姿勢を学ぶ先は、全てが「現実の体験」の中に現れます。自分が本当にはどんな感情を抱いているのかも。それを受けて、自分がこれからどこに向かおうとするのかも。

それを心の中にほとぼしらせる「**現実を生きる体験**」に、身を委ねることです。そうして**現実の自分を知り、現実の社会と世界を知り、それを生きる時間に心を晒す**ことです。

それが、「**心を解き放つ**」ということなのです。

重要な通り道を知る

「病んだ心から健康な心への道」への、**基本姿勢**について説明してきました。

これは自分が向く方角を、今までの生き方から、新しい生き方へと向き直すという段階の話です。まだ歩みの前進はしていません。

この先は、**実際にこの道を歩むことで、どんな通過点があり、どんなゴールがあるのかの、おおよその地図**を持つ必要があります。それを次章から説明します。

ここでは、そうした通過点のために、**特に重要な事前知識**を、3つほど簡潔にお知らせしておきます。

1つ目に、「建設的絶望」という通り道があること。

2つ目に、感情への一貫した姿勢として、「現実世界における罪と罰」への理解が重要であること。

3つ目に、「存在の善悪と地位」の衝動への向き合い方。これは先に「真の望みへの死闘」として、「生み出す要素がある限り向かうことが大切」と指摘しましたが、さらに詳しく説明しておきます。これが、



この歩みのゴールへと直結するものになるからです。

「建設的絶望」の通り道

自分がどう「望み」に向かうことができているかに真正面から向き合うことは、人を「**真の望み**」に近づける道をひらくと同時に、すでに起きていたにもかかわらず目をそむけ続けていた望みの挫折、つまり人生における「**絶望**」に、人の心を晒させることになるかも知れません。

これはもちろん「すでに起きていた絶望」に限られる話ではありません。「望み」に、より真摯に向き合うほどに、私たちはより明瞭に、そしてより直接的に、それがこの現実世界において叶えられるものではないという「**限界**」と、その先にある「**絶望**」に、心を晒すこととなります。

これがむしろ逆に、「**真の望みに近づく**」上での、**極めて重要な意味**を持ってきます。なぜなら、私たちの「望み」が概して「穴埋め」と「腹いせ」の心理を帯びている時、その「誤った望み」に一度**絶望**することが、「誤った望み」に惑わされ見えないままでいた、「真の望み」への**視界が回復**することが考えられるからです。

これを「**建設的絶望**」と呼んでいます。

心の障害傾向が深刻であるほど、その大きな通り道が現れることが考えられます。この詳しい内容を、次章以降で説明します。

現実世界における「罪」と「罰」

そうした「建設的絶望」を通る時に問われてくるのが、何よりも「**罪**」と「**罰**」への**私たち自身の思考**になるでしょう。

なぜなら「**絶望**」とは、「自己と現実の限界」への**直面**という基本状況に加えて、ケースバイケースで、自己の「罪」への直面という状況も加えるものとして起きるものだからです。

心を病む過程においては、「存在の善悪と地位」への衝動の中で自らが帯びた「**傲慢な利己性と自己中心性**」が、「**絶望**」とともに前面に現れる「**罪と罰**」において、「**自己の罪**」としてスポットライトを受けることとなります。

これが事実、**心を病む過程の中で人の心に生まれた闇の、最大の転換点**になるはずですが。

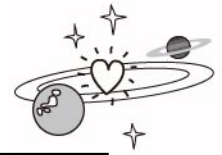
人は心を病む過程において、自ら望むことをやめること、そして他人の中に「**傲慢な利己性と自己中心性**」を映し出し、それを否定糾弾することによって**自己の高潔さ**を感じるという思考の道を選びます。

そしてその高潔さにおいて自分が誰よりも与えられるべきだと主張する、**傲慢な自己中心性**に再び向かうのです。ここに、「**嘆きと苦しみによる解決**」だけが向かう先となる、メビウスの輪が生まれます。

自ら望むことを選んだ時、この全てが覆ります。

「**嘆きと苦しみによる解決**」が解かれる一方、自己の傲慢の罪がこの人の心自身に、白日の下に晒されると同時に、自らの罪を他人に押しつけた罪という、重ね加えられた罪をこの人間は背負うことになるのです。

私たちはそれに対する、つまり「**罪**」と「**罰**」の**あり方**についての一貫とした**姿勢**を確立する必要が



あります。

罪と罰への姿勢として意味を持つのは、こうした出来事が起きる前に確立していた姿勢です。特に、内面における罪と罰の受けとめ方においてはです。

この心理学が採用する思想においては、「罰」は、**それが犯した現実的そして客観的な罪に対して、適切な釣り合いで成されるべきです。人はその内面感情によって罰を受けるべきではありません。**

内面感情は、客観的外面における適切な罰を受けることにおいて、その人自身の心がそれを受けとめる成長に任せるのが良いのです。

一方、人は心を病む姿勢の中で、内面感情の良し悪しを問い、罰を向けようとしています。

「感情のあるべき姿」を考えるのです。そして「あるべき感情」とは違うらしいものに激しい怒りを向けます。「望む資格」を剥奪することが、罰になります。

これが当然、自分自身の心にはね返ってくるわけです。

「あるべき感情」とは違う感情を抱くごとに、自分に望む資格などないと考え、情動の荒廃化を自ら推進します。欲求はさらにすすんで貪欲となり、その野蛮な利己性を他人に映し出して、本来は見えないはずの他人の内面感情を自分が透視できるかのような感覚の中で、他人に怒りを向けます。

同時に、自分の感情を見透かす他人の白い目に囲まれているという幻想を抱くようになります。「罰」を向ける攻撃的感情の応報のイメージがこの人の心を満たし始めた時、この人の心は明らかに病んでいます。

「罪と罰」への姿勢の転換指針

まずは、「感情のあるべき姿」を掲げるそうした「罪と罰」への姿勢そのものが、先に述べたように、「どんな感情であれているか」の先に「存在の善悪と地位」の広大な幻想を抱く姿勢から生まれている、という「心の現実」を理解するのが良いでしょう。

こんな利己的な感情の自分には望む資格などないと考える姿勢の裏に、そうして「あるべき姿」を損なったものを激しく糾弾する自分の高潔さによって、「存在の善と地位」に向かおうとする傲慢な衝動がある、というループが控えています。

結局、「こんな感情の自分では」という自己否定感情も、逆に「こんな感情であれば」という「あるべき感情」によって傲慢な「存在の善と地位」を得ようとする衝動の、同じコインの表と裏の関係にあるものでしかないので。

全てが幻想の中にあります。この全体の不毛さを感じ取ることが大切です。

次に、「罪と罰」の釣り合いの適切さへの理解が重要になります。これは「司法」つまり私たちの社会で起きた「罪」を処理するための法律のあり方として、社会の日常のテーマでもあります。

病んだ心に見られるのは、その釣り合いを欠いた、法外な大きさの罰の観念です。

無差別殺人事件も、恐らくは、その人間が来歴の中で他人から受けた精神的被害への報復として、他人が自分になした「罪」に対して下す「罰」として、本来無関係な人々を殺すという事態が起きていることが想像されます。

それは、自分への優しさが足りない相手を、その罰として殺すとでもいうような情緒の論理です。「人は優しければ生きていく資格がない」という、実に優しさのない言葉を、人がまるで名言だと感じ



ているかのように語るのをよく見かけるものです。

こうした「**法外な大きさの罰**」は、一つには「存在の善悪と地位幻想」が背景にあるものと思われま
す。個々の行動の善悪を審議できる目を持たず、人の存在そのものに善悪の審判をしようとする姿勢が
あるのです。その結果、「罰」は「存在そのものの否定」という話になってしまうのでしょうか。

もう一つは、人が他者に「罰の怒り」を向ける中で、「悪いのはお前の方だ」という怒りの応酬の空想
の中で、罰の大きさが次第にエスカレーションして、最後に行き着く「罰として死ぬ」という命題が、
最後に表面に出る。そんな心理過程もあるのでしょうか。

「復讐」の是非の選択

「存在の善悪と地位」の感覚観念の不条理さと、それが人間性の負の側面であることは、すでに指摘
してきました。この観念を脱することは、人間に課せられた宿題です。

もう一つここで言えるのは、「**復讐**」「**報復**」が「**罰**」として成されてはいけない、という人間思想の
採用です。ハイブリッド心理学は、「**復讐**」を肯定しない思想を明確に支持します。

事実、「**復讐**」を是とする思考が、人類の歴史の中で続けられる、戦争などの悲劇を生み出している
のです。

この視点で言うならば、人が「正しければ怒って当然だ」と、「**怒り**」が「**正しさ**」と結びつく根本
ポイントとは、実は「**復讐**」を是とする、「**復讐**」が「**正しい**」という感情の論理なのであろうと思わ
れます。

「入門編」において、「怒り」は自らにダメージを与える有害な感情であることを説明し、「怒り」は
本来「正しさ」とは無関係であることを説明しました。「**正しい罰**」は「怒り」として成されるもので
はなく、むしろ「愛」の下に、社会を守る技術として成されるのが「正しい」ものだと説明しました。

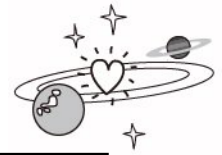
それに感銘を受け、この心理学の実践を始めた方々の中にも、やはりそれでも**怒ることをやめること
ができない**ままにいる方が少なくありません。そしてその時、「怒り」にどうも「**正しい**」という感覚
が伴っているようなのです。

それは結局、自分が受けた心理的打撃に対して、「**復讐**」「**報復**」として起きた「怒り」が「**正しい**」、
つまり基本的に**復讐を是とするその人の姿勢**があるものと思われま

事実、「**復讐**」を自分の心において是とするか、それともそれが未来に対して何も生み出さないこと
を見据え、復讐への感情を捨てるかは、**人間に課せられた最大の心の課題**とも言えるように感じます。
事実人間の歴史は、この命題に対する2つの姿勢の拮抗の中に、今だあるように感じます。

これは私自身においても、人生の中で一度自らに問うた、大きな人生の命題でした。そして私は「**復
讐**」ではなく、「未来の自分の幸福」への歩みを選択することを、はっきりと意識思考において選択した
のです。

それは『**悲しみの彼方への旅**』で描いた中で、もっともすさんだ感情からの脱出の時期だったように
記憶しています。そうして憎しみを捨てた時、根源的な悲しみが湧き上がってきます。私はそうして自
らの心に導かれ、自分が人生で本当に追い求めたものへと還っていったのです。



「復讐の放棄」は、このように、その影響の広がりにはかり知れない、**極めて大きな根源的選択**であるように感じます。

「復讐の放棄」が成されるのは、私自身がそうであったように、「復讐を放棄することが正しい」という情緒論理によるのではなく、「過去への復讐よりも未来への幸福を選ぶ」こととしてであるように思われます。つまり「復讐が正しいか正しくないか」という論理命題の中における選択ではなく、「復讐が正しいか」を論理命題として取り上げることそのものからの別れの、**選択**なのです。

この「病んだ心から健康な心への道」も、「復讐の放棄」という根源が起点になります。なぜなら心を病む過程の全てが、「愛されない憎しみ」から始まっていたからです。

「心の自立」と「罪と罰」の先にある「心の浄化」

復讐を根本的に放棄する選択と同時に、「復讐」「報復」を「罰」として位置づけてはならない。この社会思想の選択が問われます。

そして現代の、私たちが勝ち取った自由と人権を尊重する社会では、「復讐」「報復」を「罰」としてはならないという原則が、事実、法律にも採用されています。復讐は、それ自体が新たな罪になります。

「復讐」を「罰」に位置づけてはならない。これと馴染むもう一つの禁則を言えます。

「望む資格の剥奪」を「罰」に位置づけてはならない、ということです。

他人や自分について「望む資格なんか無い」と、「望む資格」を断じようとする思考は、自分が受けた精神的ダメージへの報復として抱くのがまず大抵です。それは自分を軽んじた相手への報復思考であったり、理想に到達できない自分への報復思考であったりするでしょう。

復讐を是と感じるのは、「心の依存」に関連があります。

「庇護と依存」の中にある時、人は復讐を「正しい」ものと感じがちです。一方「心の自立」に向かう中で、人は復讐の放棄を選択できるようになります。

これは復讐が「正しいか」という論理の考え方が「心の依存」と「心の自立」で変わるのではなく、「心の自立」によって、復讐ではなく未来の幸福を選ぶという前進への力を持つということになるでしょう。

「罰」として「望む資格の剥奪」があるという観念も、「心の依存」と関係します。

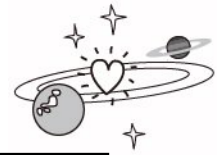
「心の依存」の中で、「望んでもいいよ」それとも「望んじゃ駄目だよ」と人に言われることが、意味のあることに感じます。

「心の自立」をした時、人に望んでいい悪いと言われることは、そもそも全く無意味なことです。自分の心は自分が支えるのですから。**自分が何を望むかは、自分の心が決めます。**

「心の依存」の中で、「望み」は「与えられること」ばかりに終始する、利己的で貪欲なものになりがちです。

「心の自立」の中で、「自ら生み出す」ことが「望み」の中に見えてきます。これは「望み」そのものが根底から「利己性」「貪欲性」を薄める方向に向かい始めるということです。

「自分の罪」に出会った時、「心の依存」の中にいる人は、自分の「望む資格」を断じることを「罰



と考えます。そして望みがさらに荒廃化します。望むことはますます難しくなります。さもなければ、「許し」を得てそのまま望む。これは「甘え」「わがまま」と呼ばれます。結局、「依存」の中では、**罪をおかず失敗体験が成長につながらない**のです。

「心の自立」の中で、自ら望み続けることを選択した先に、「自分の罪」に出会った時、**心は根底からその罪を自らに反映させ、同じ過ちを起さないよう自らの心を変え始め**ます。罪を受け入れて望む時、「望み」はもはや明瞭に「利己性」を捨て、「望み」そのものが「利他性」のベクトルを帯びるようになり始めるのです。

ここに、「心の浄化」という、**病んだ心からの回復の、最大の転換点**が生まれることとなります。**全てが、「心の自立」を要として生まれる変化**なのです。

「存在の善悪と地位」の先にある分水嶺

最後に、「存在の善悪と地位」という、**問題の要**となる感覚観念への姿勢について説明しておきます。

その観念が、不条理であり、人間がそれにより人間性を損なっていく根源であることを説明しました。

しかしそれは、**人が「存在の善と誉れ」の「望み」へと、自ら全力を尽くして向かうことをやめた時に起きる問題**なのです。

自ら全力を尽くして向かうことをやめ、努力を尽くすことなく与えられた条件だけでそれが得られるという幻想にとらわれ、その「条件」が神格化し、高みを帯びたその「条件」の理想から現実を見下し始めた時、全ての問題が始まるのです。

パラドックスです。「存在の善と誉れ」を望むのをやめることが、人を傲慢な「存在の善悪と地位」の観念に向かわせる…。

これは結局、**同じ内容であるかのような「望み」**において、**自らを高めることに喜びと楽しみを見出す方向**ではなく、**自分より劣ったものを見下し打ち負かせる優越を求める方向**に向かうことに、問題の根源があるということです。

「望み」が描く「理想」の内容ではなく、理想をめぐる向上に向くか、それとも見下しに向くかで、人間の心の世界が一変します。上を向いた時、「憧れ」と「意欲」の感情が湧き出、下を向いた時、「侮蔑」と「陰鬱」の感情が流れます。

人間の心は**未熟**から始まります。そこで誰もが同じように、「存在の善と地位」を望んでこの世に生まれます。

そこで、自らを高めることに心に向けるか、それとも他を見下すことに心に向けるか。この、同じ小さな歯車の上で、磁石の針が向いた方向の違いが、**心を病む過程**と、**心が成長する過程**という全てを、決めるのです。

自らを高めることに心に向けた時、問題は「自己」とこの「現実世界」の全体との関係になります。そこから学ぶことと向上することが始まります。この歩みは、それだけで心が充実してくるので、やがて「存在の善悪と地位」における**他人との比較そのものが、意味を失い始める**のです。

それが「**生み出す**」ということなのです。



他を見下すことに心を向けた時、問題は「自分」と「他人の目」との関係になります。「現実世界」を見る目が失われていく中で、他人との競争だけが心をおおい、愛は失われ、すさんだ感情だけが心を満たすようになります。

そして学ぶことと向上することがおろそかになる結果、自己の現実が貧弱化していきます。他人との競争に心をやつすほど、人は実際に競争で勝てなくなります。そして「競争社会」への怒りを抱き、他人の「存在の善悪と地位」への衝動を傲慢だと糾弾する思考に駆られます。

その一方で、他人を糾弾する高潔さによって自分こそが「存在の善と地位」を得るという傲慢へと向かう。出口のないメビウスの輪に向かうわけです。

ですから、言えることはこういうことです。

この現実社会は、確かに**競争社会**である一面があります。誰もがその競争の上に置かれていることも事実です。

しかし、**誰もがそこで同じ競争心に駆られていると思うなかれ**。社会が競争であるとは、大自然の食物連鎖を人間が見て絵に描いているような話であって、結果論でしかありません。

実際私が長い社会人生活を経て初めて知ったのは、実はこの「競争社会」で上に行くほど、大らかな心の持ち主も多いということでした。これは実際に社会に出る前に私が抱いていたイメージとは、むしろ逆でした。

もちろん、すさんだ競争心だけで上に登っている人も沢山いるでしょう。現実の人間は、**とても多様**です。今の自分の心のイメージで決めつけずに、自分の目で、この社会と人々のことを知っていけばいいのです。

そのための**基本姿勢の大指針**を、この章で説明しました。

感情への一貫とした姿勢を築くこと。自分をよく知ること。そして現実を生きること。

それは、まず**今見える「望み」に向かう**ことから、その一步を踏み出すことができます。

自分は他を見下すことしかできなくなってしまった。そう感じる方もおられるでしょう。同じです。そこで「他を見下す」上での「**条件基準**」を明瞭にし、**それを通して望んだもの**に、「生み出す」方向において向かい直すことです。感情への一貫とした姿勢を携えて、自分をよく知り直すことから始めればいいのです。

その先に、ここで少し事前知識として触れた、「**建設的絶望**」を経た「真の望み」への接近や、罪と罰の先にある「心の浄化」がどのように通過点として必要になるのかは、もう人それぞれです。まずは**基本的な「心の成長**」への歩みを知ることからになります。

人生の鍵へ

その先は唯一無二です。それぞれの人がそれぞれの人生に**唯一無二の、自分の人生の生き方**を探究する道が始まります。

次章からは、この章で説明した基本姿勢を携え、それぞれの人がそれぞれの唯一無二の人生を歩



みにおいて、前進のために必要となる問題を解くための、**人生の鍵**をお渡しします。

そして、この歩みの先にある、「**否定価値の放棄**」という最大の中間道標と、この歩みの**ゴール**の大小その姿を説明します。

ゴールにあるものとは、一言でいえば、**揺らぎない自尊心に支えられ、愛によって満たされ、もはや恐れるものの何もない心**です。

それはあくまで長い歩みの積み重ねの先にあるものであり、この限りある人生の中で、それぞれの人がどの地点まで行くことができるのかは、再びケースバイケースになるでしょう。

それでも、その歩みの先のゴールは、「**望みに向かい現実に向かう**」という**成長への原点**において、**全てが覆るような大どんでん返しとも言える姿**に、実はなります。そしてそれが人間の歴史を通して言葉を変えながら真実として語られてきたものと完全に符合する時、私はそこにやはり**人間の心の真実**があるように感じるのです。

それを理解し、私たちの人生がその中にある真実としてイメージすることは、きっと**私たちの人生をより有意義なものに**することに役立つと、私は信じています。

いずれにせよ、ハイブリッド心理学の取り組みにおいて、「どこまで行けたか」「どうなれたか」を問う作業は、実践に含まれることはありません。

大切なのは、方向を知り、それを歩むことです。

そしてその一步一步に、「**どうなれたか**」を越えて、**一貫して成長を続ける心の芯**があることを感じ取った時、事実、この歩みのゴールへと向かう揺らぎない成長が、始まるのです。



2章 基本の姿勢と歩み-2 - 「望み」と「自立」という最初の鍵-

唯一無二の人生の生き方の確立へ

基本姿勢の方向転換として、どれだけ前章で述べた取り組みを進める必要があるかはケースバイケースとして、**根本的な治癒と成長の前進の入り口**に立つための要件を、一言でいうことができます。

それは、それぞれの人が、それぞれの**唯一無二の人生の生き方の確立に向かう姿勢**です。

まずはこの**前進姿勢**の要点を、再び3つほど説明したいと思います。

第1に、「自分なり」の、唯一無二の人生の生き方を確立するということです。他人をお手本にすることは、もちろん参考にはできるでしょうが、最終的には、**人をお手本にして自分の生き方にすることはできない**、ということです。

これは、**全ての人**が、**唯一無二のハンディと資質を持った、唯一無二の存在**であると考えるのが良いでしょう。**最終的に何をどう行動できるかは、全ての人に唯一無二の答えがある**ということです。

なぜなら、自分のハンディと資質をありのままに十分に知ることができるのは、その人自身しかいないからです。それを踏まえて、自分に何ができ、何ができないのかを決めることができるのは、自分しかいません。

そうであるなら、「普通にできることが大切」「そんなことできるのが普通」といった、**自分の行動基準を外部に求める思考の完全なる不毛さ**を、まずしっかりと確認するのがいいでしょう。

一方で、私たちは自分を取り巻く外部について、しっかりと知らなければならない事柄が沢山あります。

それが**第2の要点**になります。**社会を良く知る**ことです。

ただし、自分が何をどうできるべきかについては何も言うものではないものとしたままにおいてです。この社会には、何をどうできるべきだと誰が言おうと言うまいと、一定の法則と一定の偶然の中で、ものごとが動いています。それをうまく知り、**うまく行動する知恵とノウハウ**を仕入れていくことです。

それが学校や家庭でほとんど教えられていない状況は、前章で述べた通りです。具体的な内容については、「実践編」を始めとして、今後さまざまな形でお伝えしていきたいと思います。

それと、自らのハンディと資質を突き合わせて、この社会における**自分なりの「行動原則」**を、しっかりと築くことが大切です。

多くの方において、それは**ゼロからの積み重ねをし直す**ことをお勧めすることになると思います。それだけ現代人は、人の言葉の受け売りと、「普通」といった全く芯のない基準に、漠然と身を委ねる生き方をしていた状況があります。

それを、唯一無二の自分のハンディと資質はこうであり、社会の法則はこうであるという2面を突き合わせて、**これからの人生においてうまく行くものとして揺らぎなく信用できる、確実なものだけを、自分なりの行動原則として組み立てていく**ことです。



これは、大自然において動物が成長し自立していく姿に他なりません。それは本来、**とてもシンプル**なことであるように感じます。自分なりにとにかく生きていく方法を見つけるという課題があること。そして**「未熟」から始めるものとして、死にもの狂いで模索するもの**であることにおいてです。

それを、人間の場合、「こうできていてどうこう」と、てんでばらばらの人の言葉に左右されたり、最初から死にもの狂いではないスマートさを追い求めたりして、話がすっかり複雑になってしまいます。

そうした本来のシンプルさに立ち返る指針として、**第3の要点**として、「感情」に見入り追うことな**かれ**。

「こんな感情であれば」「こんな感情では」と、「感情」を基準にして自分の行動を考え始めた時、こうして述べたような「自分なりの唯一無二の行動原則」が、完全に見失われます。

前章で述べたように、「感情」は**結果**でしかありません。それを、「こんな感情だから」と、感情を見て行動の仕方を考え始め、視線が自己の唯一無二性と社会から離れた時、どう行動しているのかがすっかり分からなくなっていき、「感情」がどんどん下り坂に向かうのです。

もちろん、感情を無視して行動すべきということではありません。もし**行動を妨げる感情**が流れてしまうのであれば、それを**ハンディ**として計算に入れて、ここで述べた「自分なりの行動原則」を模索すれば良いのです。

一方で、追うべき「感情」が一つだけあります。

「望み」です。

「唯一無二の人生の生き方」に向かう基本的な前進姿勢の先に、**幾つかの特別な感情**が見えてきます。そこに、**真の心の成長と人間の真実に向かう、普遍的な道のり**があります。

その先に、揺らぎない自尊心に支えられ、愛によって満たされ、もはや恐れるもののない心というゴールがあります。

そこに至るための「**人生の鍵**」となる、幾つかの特別な感情と、それに対する向き合い方について説明していきましょう。

第1の鍵：「望み」

人生の最大の鍵は、「**望み**」にあります。これが全てを貫く最大の鍵になります。

「**望み**」は、それに向かうことが人に**人生の充実**を感じさせ、それに向かつて現実を生きることが「**心の成長**」を生み出す、**人生のための特別な感情**です。

まず目をとめたいのは、「望み」に向かうことで人生が充実するのは、「望みが叶う」ことには**あまり限定されない形**においてであることです。

むしろ逆に、**人が望みに向かつて最も人生を充実させるのは、大きく長期的な望みに向かい、望みが叶うかどうかは心の視界にすら入っていないような時**です。これは実に深い何かを示唆しているように思われます。

それはたとえばオリンピックに向けて長い格闘をするスポーツ選手に見ることができます。今年2008年の北京五輪で見事に2種目連覇を果たした北島選手は、200メートル平泳ぎの決勝の日、寂しさ



を感じたという言葉が報道されていました。

一方で、望みが「叶う」という結果だけに目が奪われ、さらには「**そうなれた**」瞬間が来るまでは**いつと**たりとも心の平安を見出せなくなる、「なるべき自分」を追い求める心理があります。「叶う」までは、心が充実するどころか、**不安とストレス**に駆られる時間が続きます。それを終わりにするために、1秒でも早く「なるべき自分」に向かって走らなければならなくなります。

似たような「**望み**」ではあっても、このあまりの対比に、私たちは心理学の目を向けることになりません。

望みの「穴埋め」と「腹いせ」の幻想

「叶う」という結果ばかりに目が奪われるのは、「**真の望み**」が実はすでに挫折しているながら、**それに目をそむけ、「穴埋め」と「腹いせ」を追い求めるようになる**という心理メカニズムとして理解することができます。

「**穴埋め**」は、本来望んだものとは異なるが、近い何か別の代用品による満足を求めます。「**腹いせ**」になると、望んだものを自分に与え得たものに破壊攻撃を向けることで、「気が晴れる」ことを求めます。

「真の望みの挫折」に蓋をして、「穴埋め」と「腹いせ」をを求めることで、**望みに向かう人生の充実**は失われたまま、**錯覚のような「叶う」という感覚ばかりを追い求める**ようになってしまうのです。これが「**貪欲**」というものにもつながるメカニズムとなります。

ここでまず理解しておきたいのは、「**望み**」の根底での穴埋めは本来できない、ということです。

できるのは枝葉の実現形だと言えるでしょう。銀座の高級寿司屋の代わりに、近所の回転寿司でたらふく食ってそれなりに満足するように。

「望み」そのものの穴埋めはできないとは、「愛」への望みを「愛」以外のもので埋めることはできないということです。だから高級レストランが残業でデートを中止にした穴埋めになるとしても、浮気デートを中止にした穴埋めにはもうできないのです。

それでも人が穴埋めの蜃気楼を追い続けるようになるのは、「**イメージ**」と「**空想**」に、「望み」の感情が巻き込まれた時に起きます。

穴埋めとして何かの「イメージ」が描かれるのですが、それが何かの**望みを満たすもの**だという感情を「**空想**」の中で抱いた時、人はそれが、自分が大元で本当に望んだものとは異なる「穴埋め」であることが分らなくなり、自分がそれを望んでいるのだと思込みます。

あくまで、「**空想**」の中では、そう思うことができるのです。

「**現実**」の中で、それが事実ではないことが明るみに出ます。**満たされるはずなのに、そうではない自分**。

しかしそれでも人が「空想」の中での思込みを続ける時、人はその事態が、自分が望みに叶う条件に達していないからだと考え始めます。

そして、穴埋めの蜃気楼を満たすために、自分がその条件に叶う完璧さにならなければならないのだと考え始めます。



それだけ強い錯覚を起す「穴埋め」とは、「**望みが叶うような自分の姿を人に見られる**」というものになるでしょう。

「叶う」ことに限定されずに、それに向かうことが人生の充実を生み出す「真の望み」への挫折の穴埋めが、望みが叶うべき「姿」を「人に見られる」という静止画のようなイメージとなる。

そんな自分の姿が、人に愛され賞賛される。それが「**愛**」であり「**自尊心**」なのだと、そして「**人生**」なのだと、人は「空想」の中で考えます。

そしてそれが自分の「望み」なのだと考えます。確かにそう考えるのも無理のない話です。

この「動」から「静」への静かな転換と共に、人の心の中で、人生の歯車が大きく狂う道が始まります。

事実、これが「人間」という不完全な存在であるようです。

その時、人の心の中で、「**真の望み**」の記憶は消え去っています。

穴埋めのイメージを、いかに人がそれを望んでいるのだと思い込むことに成功したとしても、真の望みへの挫折は同時に、「**腹いせ**」の心理を帯びさせます。怒りと破壊の衝動が伴ってくるのです。

もう自分がどう得るかではなく、他人が得るもの、そして自分が望みながら得られなかった価値あるものを、叩き潰そうとする情動が生まれます。

それは「**嫉妬**」でもあります。しかし「嫉妬」は嫌な感情なので、人はそこに自分が何か「**正しい**」ことをしているという感覚を加えようとします。それは、条件に満たないものは望む資格がないという思考になります。

望む資格がないのに望んでいるから、叩き潰すのです。その者が求める「愛」と「自尊心」と「人生」をです。「資格がある人」を前にすると、嫉妬と敗北感で苦しむようになってきます。

「**望む資格思考**」という心の癌細胞が、こうして生まれると同時に、私たちはそこに、「**条件**」を通して望もうとした先に、逆にその「条件」によって自分自身を破壊し始める人間の姿を見ることとなります。

第2の鍵: 「自立」

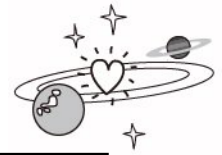
「**心の自立**」の中で、人は「**真の望み**」へと近づくことができます。

これは**2つのメカニズム**によって支えられるようです。

一つは、「**庇護と依存**」の中で「望み」はもともと「与えられる」ことに傾いており、その挫折を塗り消そうとする「穴埋め」と「腹いせ」が意味を持ち続けやすいからです。穴埋めとして映り得る、「与えられる」ものの別の形。そして「与えられる」はずだったものへの怒り。

「**自立**」とは、自らが「生み出す側」「与える側」に回ることであり、生み出すことの中に望みがある時、そこにはもう意味のある「穴埋め」や「腹いせ」というものが、そもそもなくなってくることを意味するからです。

もう一つは、「**心の自立**」の中で、人は「望んでもいいよ」と人に言われることによってではなく、自分自身の判断で望むかどうかを決めることができるようになるからです。心の自立とは、自分の心を



自分で支えることだからです。

自分で判断するのですから、より正真の「真の望み」に近づくことができるわけです。

これは当然の話です。「真の望み」とは、人それぞれに唯一無二のものだからです。それを人に「これこれなら望んでもいいよ。これがお前の真の望みなのだと思えばいいのだよ」と言われたところで、それが真の望みであることは期待が薄いことであるように思われます。

そうして人の目の間で、**どう望むのが「正しい」かという情緒の論理**が意識の上で転がされるようになった時、人の心の中で「真の望み」が完全に葬り去られます。

問題は、「心の自立」というものが、**どうすればできるのか**になるでしょう。

そもそも人間は、大自然における動物の「自立」の姿からは、高度な社会の発達とともに**根本的に遠ざけられるようになった存在**です。

今や、**自分の「命」**というものが、それを守ることが自らの意志と努力によって切り開くことではなく、**社会がそうする義務**があるかのように人々に思考され、人は自分の「命」については逆に、「なぜ自殺してはいけないのか」などという奇怪な思考を抱き始めている時代です。

「**庇護と依存**」の幻想が、広く人の心をおおい始めているのが現代社会です。否、それはもう「幻想」でさえなくなり始めているのかも知れません。

高度な社会によって、人が**自ら自分の命を守る意志を持つことなく生かされる**のは、まあ便利な話ではあります。しかしそれが遠回りにではあっても、人に人生を見失わせる結果になるのは、なんとか心理学からの手を打ちたいものだと感じます。

ではどうすれば「心の自立」という内面の変化を起すことができるか。

まず最初に、**実に単純な話を言うことができます。**

それを望むことです。それが最初です。そうであれば、この心理学から、そのための**具体的方法**と、**その先にある道のり**をお伝えすることができます。

一方、それを望まない方に、それを望ませるための方法は、残念ながら今の私にはあまり考えつかず、ハイブリッド心理学は「**心の自立**」に立つ、「**自らによる心の成長**」を望まれる方を前提とした後の方法論を守備範囲とするのが現状です。

それでも、**その方法とその先にある「変化」**をお伝えすることが、より多くの方にそれを望みやすくすることができるかも知れません。

「心の自立」への3つの前進軸

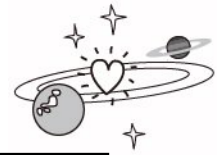
私たちは「**心の自立**」へと、大きく**3つの軸**を通して前進することができると、ハイブリッド心理学では考えています。

第1の軸は、「**心の自立**」に立った**生き方思想と思考法行動法**です。

第2の軸は、「**恐怖の克服**」です。

第3の軸は、「**未知**」です。

心の自立への第1の前進軸：生き方思想と思考法行動法



心の自立への第1の前進軸は、「心の自立」に立った生き方思想を採用し、それに沿った思考法行動法を日々積み重ねることです。

その最も基礎となる生き方思想が、「入門編」で説明した「**心理学的幸福主義**」に他なりません。科学的世界観に立ち、「**善悪**」の考え方を根本的に変革し、幸福を自ら追求するものと位置づける生き方思想です。その先には、「善悪」という観念を完全に放棄して自己をこの世界全体に対峙させる、「**サバイバル世界観**」と、**それに立つ人生観**があります。

この対極にある「**心の依存**」に立つ**生き方思想**とは、「**情緒道徳**」に他なりません。内面感情の良し悪しを問い、5W1Hの論理性の欠けた思考の中で、正しい者が幸福になれるはずだという漠然とした思考をします。

情緒道徳で言われる、たとえば「人のためは善」「思いやりを大切に」といった内容については、まずはその論理性をしっかりと考えることがお勧めになります。**そもそも「善悪」とは何かから、正確な定義**をしたい。それは社会の向上に対してどんな利益もしくは害をもたらすものかという、**客観的な観点**から思考したいものです。

善悪はあくまで外面行動に問うものと位置づけ、内面感情については、そうした外面行動に対して、そして心の健康と幸福に対してどんな役割と位置づけを持つかという、心理学的そして医学的な中立な目を向けることがお勧めになります。

内面感情に善悪を問う姿勢がどうしても残る方が、相談対応の中でも少なくありません。その根底にあるのは、**正しく良い内面感情によって人に愛されるべきだ**という観念と姿勢であるように思われます。

そこで思考される「感情の善悪」の内容にあまり「間違い」はありません。しかしその姿勢によって現実に生み出されるのは、善悪の目で縛りつけてガチガチに固まり、伸び伸びした良い感情が湧き出るべくもない心であり、感情を人に受けとめてもらうという姿勢によって、自分の感情を自分で受けとめることができない、ひいては心の自然成長力と自然治癒力も自分で受け取れない、結果、**心が成長しない**という事実だということをまずしっかりと見据えることが大切です。

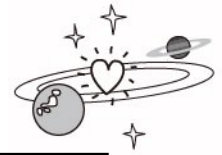
「**心の成長**」について**実に単純な、全くの無知**でいるわけです。まずは「**心の成長**」とは**どんなものなのか**を知るのがいいでしょう。4章以降の「未知への大きな前進」と「人生の答え」の章がその中核になります。

そうした「心の成長」に向かって、まず「**自尊心**」と「**愛**」についての、一貫として揺らぎない姿勢を築いていくことが極めて重要になります。

「**自尊心**」を「**生み出す自尊心**」へと**舵取り**することが重要になります。それが生み出す堅固な自尊心が、自ら望みに向うこと、そして自ら愛に向うことに立ちほだかる「**恐怖**」を減少させてくれるからです。

「生み出す自尊心」の増大は、必ず**生活の内面と外面が豊か**になることを伴います。これはそれだけでも私たちが「**幸福**」へと近づき始めるということです。

このために、**短絡的な自尊心衝動との闘い**が、まずは大きな実践課題になるでしょう。「**愛され自尊心**」「**打ち負かし自尊心**」「**否定できる自尊心**」が何の豊かさもあとに残さず、逆に内面を貧困化させていることを見据えることです。



そうした短絡的な自尊心衝動は、「愛情要求」と綾をおりなす形で、**幼少期の愛の挫折**から生まれて
いることを見据える必要があるでしょう。その挫折が深ければ深いほど、愛情要求と自尊心衝動が衝突
しながら激しくなる、出口のない錯綜と混乱が起きます。

それを内面でやり過ごし、自尊心については「生み出す自尊心」へと舵取り変更し、「愛」について
は**まずその成り立ちを正しく理解**することが大切です。

「愛」は一体化を求める自然な感情の先に開花します。愛は人工的に、「愛がこうあらねば」と心に
強制しても生まれるものではありません。愛は正しければ与えられるものではなく、**心の成長の結果自**
然に湧き出てくるものです。

「愛」に向うための誤った姿勢の典型は、「**相手を認めること**」「**認め合うこと**」さらにはより広く「**分**
かり合うこと」を「愛」だと考える姿勢です。これがなせ誤りかという、まさに「愛情要求」と「自
尊心衝動」を満たすことを目当てに生まれる思考だからです。

これは愛と自尊心の双方を損い、「分かり合えない部分」からほころびが始まる、怒りの向け合い応酬
へと向いがちです。真の愛は、互いが別個の人格であることを認める上にこそ築かれます。それが最初
の時点で損なわれています。

この誤った姿勢から、しばしば人は「**相手を信じる**」ことを考えはじめます。その内容は、「自分の
ことを良く見てくれる」「親しさを約束してくれる」というような内容です。これは実質的に**愛の感情**
を伴わないまま愛を求める束縛へと向かい、関係が破綻するのが必至となる心理メカニズムです。

「愛」に向う正しい姿勢とは、「**喜びと楽しみの共有**」に向う姿勢です。漠然とした「間柄の確保維
持」ではなく、その愛において何を一緒にするのかを、明確にすることです。

相手と共有できる楽しみが自分の中に見出せない時に、「愛」をどう作り出せばいいかと問うことは、
もうできません。それは愛の問題ではなく、生き方全体の問題、そして心の成長全体の問題になります。

「生み出す自尊心」が自ら意識して一貫として築いていくものになる一方、「愛」は心の治癒と成長
が生み出す変化に委ねるべきものになります。

もちろんそれは何も意識しなくていいという話ではなく、心の治癒と成長が生み出す愛の成長と増大
の芽に、自ら積極的に目を向け耳をすませることが大切になってきます。

それは一言でいえば、「**魂の感情**」です。「人生の答え」の章でその概要を理解し、この「病んだ心か
ら健康な心への道」のスタート地点からそれを道標として意識していくことがとても重要になります。

日々の生活の中での思考を、「正しければ幸せに」といった情緒道徳的な思考ではなく、ではそれが一
体どんな社会の仕組みで可能なのかという、**社会を広く見る思考**へと、大きく方向転換したいものです。

社会がいかに自分に良くしてくれるかと、それについての不安や不平不満だけに終始する思考ではな
く、詳しさや正確さはあまり問いませんので、この社会がどう成り立っているのかの**政治や制度**、そし
てその裏にある大きな**世界経済の流れ**を知るのがいいでしょう。そのさらに根底には、地球環境という
ものがあります。そこには**私たちが「与えられる」ものの、明瞭な限界**が現れてきます。

日々の思考の関心をそのようなものに方向修正することは、自然と私たちの脳に刻まれた「心の自立」
のDNAを刺激してくれるはずで。

心の自立への第2の前進軸：恐怖の克服



一方、この現実世界にある「与えられるものの限界」は、私たちにとって何らかの脅威ともなるものでもあります。これが**心の自立への第2の軸**につながってきます。

それは「**恐怖の克服**」です。

「恐怖の克服」を知らず、恐怖への「耐性」がないことは、人の心を基本的に**未成長の「依存」の段階**にとどまらせ、**日常の思考と行動を「心の依存」に傾いたもの**にしてしまいます。

この傾向は、相談対応を含めた私の経験からも、大抵の女性がその中にあるように感じられます。もちろん男性にもはっきりとその傾向の方がおられます。

「恐怖」というものに対して、全く論理的な思考ができていないのです。「恐怖」は答えがないことであり、「助けて！守って！」という**依存の衝動**をほとぼしらせることと、自尊心を大きく損なう「無力感」の引き金だけになっているようです。

さらには、「恐怖」の感情を、「かよわさ」や「感受性」の表れと考え、それによって人に愛される性質だと考え始めると、「恐怖」は克服するどころか、**自ら爛り立て倍増**するものになってしまいます。

「耐えられない恐怖」を抱えることは、実は「**心の病理**」と直接的な関係があると、私は考えています。

上巻1章で説明した「**論理性の歪み**」の**重篤度**が、さまた「耐えられない恐怖」をその人が心に抱えたであろう**強度**と、まさに比例するように観察されます。自分で耐えることができない恐怖を抱えるほど、**自分が守られるべきだ**という**幻想的な論理**に心がおおわれてしまうのです。

「幽霊」「心霊現象」への恐怖といった、一見すると心の障害には関係のない話が、実際には「**心を病む基礎体質**」のように作用しています。実際、そうした恐怖のあまり人が「**発狂**」してしまう姿と、深刻な心の障害が悪化した時に起きる「**解離症状**」は、心理学的にはほぼ同一のものだと考えられます。

恐怖を自ら克服することは、「**心の自立**」の**極めて太い柱**になります。それが揺らぎない自尊心の源となり、日々心が安定し、湧き出る感情もよりプラスの感情が増えてきます。

恐怖の克服ができないと、脅威になり得る「**現実の不完全性**」に目を向けることができず、「こうであるべき」という**思考ばかり**に心がおおわれることとなります。心が「**依存**」の中にとどまり成長せず、「真の望み」に近づけることがないまま、やがて「**現実の不完全性**」という運命が不可避に訪れ、**恐怖と嘆き怒りの中でその生涯を終える**ことになりがちです。

人は恐怖を克服する中で「**心の自立**」へと向かうと同時に、「**現実の不完全性**」をありのままに見ることができるようになります。それは確かに脅威ではあるのですが、「**心の自立**」の中で「真の望み」に**近づく時**、それはあらゆる「**現実の不完全性**」による**恐怖を凌駕するもの**になってくるのです。ここに、もはや**恐れるものの何もない心**という世界が見えてきます。

こうして「**恐怖の克服**」が、**人生の大きな鍵**としてその位置づけを現すようになってきます。

相談対応においては、まず最初の軸として説明した生き方姿勢や思考法行動法は、いったん内面感情とは別問題として切り離し、外面のごく現実問題について考える際に検討してもらうようアドバイスを進めるのが通例です。



強い心の依存性そのものについては、むしろその依存思考を徹底的に追求し、依存することで何がどう解決するかを、具体的にじっくりと考えてもらうのを、私は定石的アプローチとして用いています。

そこには「愛されれば安全」といった、論理性を欠いた思考があります。では愛されれば何がどう解決するのか。

より具体的に考えるほどに、愛されたところで何も解決しない現実が見えてきます。実際に危険が迫った時、最後に自分を助けられるのは自分自身しかいません。

そうした気づきが、人の心に自然と「心の自立」へのベクトルを芽生えさせます。それに乗せる形で、生き方姿勢や思考法行動法の方向転換に取り組むのが良い進め方です。

もちろん**恐怖の克服**も、心の自立への姿勢の中で進めるものです。その具体的アプローチは、**ほとんどの人が根本的な誤りの中**にいるものへの取り組みになります。それをこのあと説明します。

心の自立への第3の前進軸：「未知」

心の自立への第3の、そして最後の軸は、「未知」です。

これはハイブリッド心理学からも良く分からないという話ではありません。上述の2つの軸までは、**どうであったものがどう変わるか**という内容を、一応分った上で進むものになります。

「心の自立」に向かう最後のベクトルは、それが**完全に「未知」として進むもの**になるということです。ある通り道を通ったあとの自分を、今の自分は知ることはできない。そんな通り道を通ることで、**より一歩「心の自立」へと成長し「真の望み」へと近づいた自分へと変化**していくことです。

これは実は、「今の自分」が**一度崩壊し、今の意識が破滅する闇の谷間を通る**ということでもあります。「未知」であるとは、あらゆる意味において**つながりのない別世界へと移行**することを言います。つながりがあるのであれば、何らかの形で先が分るということですから。

それが一切できない。これは、この道を通るために、私たちは**一度命綱を切って暗黒の闇に身を投げ出さなければならない**ということなのです。

ここから、心の治癒と成長に向かう変化が、**異次元のレベル**の様相になります。

しかし、もし「**今の心とは根本的に違う心への治癒と成長**」と言うのであれば、このようなものとして起きるとするのが、むしろ理屈が合った話であるように思われます。

これはまた、「**望みに向かい現実に向かう**」という心の成長への原則において、**大どんでん返し**とも言える事態が現れてくるということでもあります。

大きなどんでん返しが**2つ**あります。

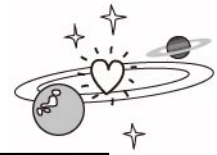
一つの大どんでん返しは今言うことができます。すでに前章で前触れした「**建設的絶望**」です。

私たち人間は、絶望を経て真の望みに近づいていく存在なのだと言うことです。これはこの根本的成長変化の入り口となる大どんでん返しです。

もう一つの大どんでん返しは、この道の**最後**に現れます。それはあまりに大きなレベルにおけるどんでん返しになり、それが**通過する過程の全体がそこで消えるか**のような、まささらな**ゴール**が生まれる大どんでん返しになりますので、その最後にお伝えするのが良いでしょう。

それが同時に、ハイブリッド心理学が見出した、そして人間の歴史を通して言葉を変えながら伝えられてきた、**人間の心の真実**になるのです。

そしてそれが、「**心を病む**」という問題に向き合っ**てこそより鮮明に見えてくるもの**であることを振



り返る時、人間の心というものへの深い感慨にただ打たれるばかりです。

ここで3つの軸を通して向かうものとして概観した、「心の自立」とともに「真の望み」に近づくと
いう心の過程は、事実、**極めて難解で複雑**であるのが実情です。

私自身が自らそれを体験し、さまざまな人間の事例と、この心理学による相談援助の事例も合わせ、
人によりどのようにそしてなぜこうした心の治癒と成長の起き方が異なってくるのかを分析研究し、お
おおよそ納得のいく考えをまとめるまでに、自ら体験するための数十年間の人生の時間と、この心理学
を整理し始めてからの6年間の考察の時間を必要とすることになりました。

事実それは、心の表面での思考のあり方と、心の底からの生きる姿勢のあり方と、現実行動体験を経
ることによる内面変化と、そして脳の年齢構造とも言える背景基盤の、全ての総合結果として前進する
ものと思われます。

いずれにせよ**意識努力によって実践**するのは、「心の自立」に立脚した生き方思想と思考法行動法を
携え、自分なりの唯一無二の人生と、自己の真実に向かい、真の望みを探り続けることです。

そのための鍵の見え方について、引き続き説明を続けましょう。

「望み」への基本姿勢

「望み」の感情は、心の中で思いっきり開放します。それが求めるものを心の中でできるだけ明瞭に
描き浮かべ、それを求める自分の感情をしっかりと自分で受けとめるのがいいことです。

それがどれだけ大切な望みか。それが叶ったらどのように自分が幸せになると感じているのか。それ
に向かおうとする**気持ちが今実際どれだけあるか**。

望みが現実においてどう向かい得るものかという検討に、心をじっくりと晒すのが良いことです。そ
れは行動法の知恵とノウハウによって、大分違った話になってくるでしょう。

もちろんそれが**現実において向かい得る望み**であるのであれば、社会を広く見る視線を持ち、行動法
の知恵とノウハウを駆使して、全ての努力と全ての可能性を尽くして向かうのが良いことです。それが
人生の充実と、楽しみと喜びを生み出してくれます。そこで生きる体験が、心を成長させます。

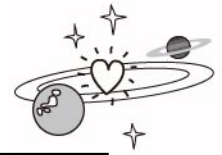
現実のハードルがあまりにも高い場合、あるいは望みに向かう時の恐れがあまりに強いなどの内面の
障壁がある場合は、心の中で望みを開放したまま、「**行動**」はとどまるのもいいでしょう。これは「望
みの停止」ではなく、「**情動の荒廃化**」も引き起こしません。

これが**正しい「心の使い方**」です。それを日々積み重ねることで、心が成長します。そして心が成長
した時、以前なら向かうことができなかつた望みにも向かうことができるようになってきます。

自ら望むことを良しとしない「**望む資格**」の観念があるのであれば、まずその妥当性とことん向き
合う必要があります。

ごく**基本的な思考法**としては、「人のためは善」といった情緒道徳の思考があるのであれば、先に心
の自立への第1軸として説明したように、そもそも善悪とは何かについて根本的に問い直すのがいいで
しょう。

問題が深刻なケースで典型的なのは、「どうせ自分が感じることを考えることなんて」という「**自己放
棄**」が来歴の中で成され、何をどう望むのが「正しい」かについて人が言う言葉の受け売りの中で混乱



し、向かい得る望みを人生の中で喪失したケースになるでしょう。

この場合は、人の言葉の受け売りの一つ一つについて、その論理的な妥当性を解きほぐし、自分自身の頭で考えるという心の芯を回復させると同時に、来歴の中で望むことをやめさせた感情に再び向き直す、長く地道な取り組みが必要になります。専門的な援助の活用が望ましいものになります。

そこには激しい「ニセへの憎悪」の底流もあるかも知れません。意識の表面で葬り去っていた絶望の感情を、開封することが必要になるかも知れません。その先に、もはや死に絶えていたかのような自己の生命力が再生される、「未知」の扉が開かれるのを待つ必要があるかも知れません。これは次章以降で説明する流れになってきます。

「望みが見えない」ケースについては、最後に、この道のりの最後に現れる「人間の心の真実」を知ることが、自分がこれから何を望むべきかについて何かの示唆を与えてくれるのではないかと、私は期待しています。その結果だけを自分に当てはめる誤りを避けるように、最後にそれをお伝えします。

「望み」の感情分析と基本姿勢

「望みの感情」の質を感じ分けることが良い取り組みになります。これは「感情分析」の実践になります。

「望みの感情」の質は、心を病む過程の進行に応じて、基本的に3つの質的な変化をします。

より純粋な望みは、望みの大きな対象や目標に惹かれ向かうエネルギーを湧き立たせ、望みの対象や目標の姿が心に大きく浮ぶものです。憧れの人や、叶えたい大きな夢。

より純粋な望みは、たとえ「叶う」ことがなくてもフラストレーションを起こしません。向かい続けていることが、それだけで人に幸福につながる良い感情を与えます。穴埋めの蜃気楼を追うことで起きる「食欲化」も起きず、さらに現実において「叶えられる」ことがなくてさえも、そこに向かうことにおいて、心が満たされるのです。

だから、「初恋」は多くの人にとって、生涯に渡って特別な感情として記憶の中に残り続けるものになるわけです。それは「純粋な望みの感情」の代表的なものです。

「皮相化と荒廃化」を帯びた望みになってくると、叶えられないことがフラストレーションや嫉妬を引き起こします。純粋な望みが挫折した事実を塗り消そうとする、怒りに傾いた情動が背景にあるからです。

「皮相化と荒廃化」を帯びた望みは、「自分の姿」と「人の目」が意識の前面で重みを持つてくるのが特徴です。望みの対象や目標の内実よりも、結果を得た自分の姿の見栄えが強烈に情動を刺激するようになります。

望みの対象そのものの価値というよりも、それを得ることによる「情動的利得」というものが濃くなってきます。自分を羨む他人のイメージや、箔がついた自分のイメージ。

これが同時に、「望みの感情」に、何か「うさんくさい」ものを付随させているという、浅薄感を伴わせるものにもなってきます。「望む資格思考」と、自分がニセを演じる者になってしまうことへの恐怖が心に飛び交うようになるのも、この段階です。

最後に、「望み」という積極的な感情が消え去り、「見栄え」を主な基準として、他人や自分自身に向



ける否定的感情の蔓延が現れます。この場合はもう「感じ分ける」実践を問う段階ではなく、望みへの基本姿勢を問う段階へと戻るべきものになります。

心の成長への2つの通り道

心を病むという問題がほとんどない方であれば、基本的な生き方姿勢と、思考法行動法の知恵とノウハウの活用を携えて、より純粋な望みの側面により積極的に意識を向け、そこに向かう現実行動へと自分を後押ししていくことで、人生は大きく開花するでしょう。ただしこれは実は、この理論書の全体の助けはあまり必要としないケースだとも言えるかも知れません。

心の悩みが、そして心の障害傾向が深刻になるほどに、この『理論編』の全体をじっくり読んで知る、人間の心のメカニズムへの知識を活用し、望みの感情における純粋な要素と、皮相化荒廃化した要素を感じ分ける「感情分析」が重要になってきます。

より純粋な望みの側面に積極的に向かうことが心を成長させる一方で、皮相化荒廃化した要素の側面が、心の闇の世界に引きずり込まれる動揺の種になることに向き合っていく、心の成長と治癒への格闘がここに始まることとなります。

そのために、さらなる「人生の鍵」を手にする必要があるでしょう。その助けを借りて、「未知」への軸に向かうことが、最終的な解決への通り道となります。

心の成長への、2つの異なる道のりの姿があることとなります。

一つは、比較的健康的な心に育った方が、「未知への軸」を知ることなく人生をそれなりに開花できる姿。もう一つは、心を病む問題を抱えた方が「未知への軸」の先に根本的克服と人生の開花に至る姿。

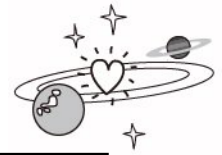
この2つの中間形を、私は知りません。つまり、はっきりと心を病む問題があるならば、「未知」へと向かう闇の谷を通る道の先にもみ答えがあるということとなります。それがこの心理学理論の理屈上の帰結であると同時に、全ての実際の事例がそれに完全に符合しています。はっきりと「別の心」へと治癒成長するという話を言うのであれば、それがむしろ理屈の合った話になるでしょう。

しかし、心を病むという問題がもはや程度の差こそあれ万人に避けられないものとなった現代社会において、この「未知」への軸の方向性こそが、そしてその中間道標としてある「否定価値の放棄」という大きな扉が、私たち人間の新しい生き方と幸福への方向性を示唆するものになると、私は信じています。

つまり誰もが、「未知」への軸の先に人間性の根底からの異次元の成長に向かい得るということであり、実は健康的な心で育った先に真の心の成長を遂げた人物も、明瞭に意識はしない中においてであっても、この「未知」への軸の道を通ったのではないかと私は考えています。

逆に言えば、「未知」への軸を通らない限り、人は真の心の成長と、その先にある人間の真実を知らない範囲での「幸福」にとどまる、とすることができそうです。

「存在の善悪と地位」への望みの解体



「**存在の善悪と地位**」は、**質を変えた望みの感情が同時に混在**しながら、人の人生を大きく貫く、「望み」の大きな普遍テーマと言えるでしょう。

人の心は、「**存在の善と誉れ**」を願ってこの世に生まれる。これに例外はないでしょう。しかし「**生から受けた拒絶**」の中で、「**根源的自己否定感情**」を抱くと同時に、「存在の善と誉れ」への望みは、何らかの程度において「**存在の善悪と地位**」への**荒廃化した情緒**を帯び、そこから「**自意識**」というものが始まると、この心理学では考えています。

前章でも述べたように、まずは「**存在の善悪と地位**」という**観念の理不尽と不条理**を知性理性で理解できることが、心を病む歯車の回転強度を減らす、第一歩になります。

自分の中にある「存在の善悪と地位」へのすさんだ情動に駄目出しをして「**正そう**」とすることは、**何の効果もありません**。なぜならそうして「**駄目なものを否定できる自分**」が存在の高みに昇るといって、幻想の中に再び向かう堂々めぐりに過ぎないからです。

「存在の善悪と地位」へのすさんだ情動はただ流すにとどめ、「**存在の善と誉れ**」を願う、より**純粋な望みの感情の要素**に、積極的に意識を向けることです。さらに、何によって自分が「存在の善と誉れ」を望んでいるのかという、容姿なり能力なり性格なりの「**条件**」を明瞭化し、「存在の善と誉れ」という結果報酬よりも、その**内実そのものの価値**について、**社会を広く見る心の自立姿勢に立った目でじっくりと吟味し直す**ことです。そしてそこに「**生み出す**」ものが**一片でもあるのであれば、それに向かって全力と全ての可能性を尽くす**ことです。もちろんそのための**行動法の知恵とノウハウ**を仕入れながらです。

心を病む過程からの流れを振り返ると、こういうことになります。

(1)自ら望むことをやめ、(2)条件を通して望もうとする先に、(3)やがてその条件が**神格化の高みさえ帯びた時、同時に自分自身を破壊し始める**。これがその根核でした。

そこに示される、**大きく3つの歯車を、逆に回していく**ということになります。

(3)「**神格化**」の**不条理部分**から、解いていきます。人を神からうじむしまでの「**存在の地位**」に**選別する人間思想**から、**対等に望む権利と、努力による向上と現実の限界**をありのままに見る、自由な社会における人間観へ。

(2)「望むもの」が、「条件」の先に見える「存在の善悪と地位」へと流れていくのを、「**条件**」そのものの**価値**を、新たな人間観社会観から吟味し、そこに**魅力を感じるのであれば、全力と全ての可能性を尽くして、向かう**ことを考えます。

ここから心の成長が始まります。しかしこの先は一様の右肩上がりの過程ではなく、心を病む問題を抱えた程度において、(1)自ら望むことをやめさせた**根源**という**心の闇の世界への向き合い**も伴う二面的な様相となり、「未知」への軸の先にある**根本解決への道**が続くのは先に述べた通りです。

自ら望むことをやめさせた根源とは、他ならぬ「**存在の善悪と地位**」の**不条理**が**心の底深くに植えつけたもの**であり、これは意識思考においてその不条理を脱するだけでは**根本解消**はできず、「未知」への軸がそれを解くものになるという流れになります。

人生のエッセンス・心の成長成熟による「存在の善悪と地位」と「愛」の変遷



心の健康度によって大分異なる道のりがあるにせよ、心の治癒成長に応じて「**存在の善悪と地位**」の意識感覚が人の心の中でどう変遷していくかを知っておくのは、歩む先をしっかりと視界に入れておくために良いことです。それは人間の生涯を通して向かうことが課題となる、シンプルに3つに分かれる心の境地の変遷だと言えるでしょう。

もう一つの大きな人生の命題への、人の意識感覚の変遷が、それにセットになるように生まれます。それは「愛」です。

「存在の善悪と地位」への人間の意識とともに、「愛」が大きな変遷をします。それは「依存」と「自立」そしてその先にある「成熟」という3つの心の成長段階に支配されます。

これは、人間の人生のエッセンスそのものだと言えるでしょう。

「依存」の中で、人は「存在の善悪と地位」について、自分の目で社会を見てその内容の妥当性を吟味することができず、主にその見栄え印象によって、盲目的に魅惑されるか、もしくは追い立てられます。「存在の善悪と地位」の高みにあるらしい人物に愛され、その人物の世界に自分も所属することで、自分も「存在の善悪と地位」の高みに昇れるのだと感じます。

人間の心のDNAが事実「自立」をこの者に指図している状況において、これは事実、この人間に浅ましい「寄生」とも呼ぶべき情動の断片を持たせることになります。これがまさに、この者が自分で気づくことを最も恐れる、隠された自分軽蔑と自己糾弾の火種になるのです。

これを塗り消すために、この者は意識の表面で、この上ない高貴なる人間の理想を掲げ、その意識の高さによって自分が「存在の善と地位」の高みに値するという幻想に、しがみつかなければならなくなります。

「愛」は、この者にとって「与えられるべきもの」です。つまりこの人は自分から愛することができません。たとえ意識表面でいかに「自分から愛せること」という理想を掲げ、そう意識することにおいて自分がそうできているという錯覚にひたるとしてもです。心の底はそれが事実ではないことを恐らく知っており、それがこの人の心に途切れることのない自己不全感を流すこととなります。

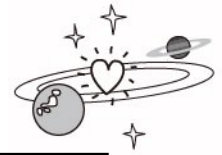
人に愛された時に、人を愛することができます。ですから、自分が愛されるタイプの人間だという自己像が、死活問題になります。自ら愛することができない代わりに、自分からできるのは、人を嫌いになることです。

これは大分辛辣な描写であり、自分がその具現であると考えるのは無用です。人間の中には、必ず「依存」と「自立」へのベクトルが常にあるからです。自分が「依存」だけの不具人間になってしまったというイメージそのものが、「存在の善悪と地位」の幻想に飛翔しようとする、心を病むメカニズムの中の小さな根核の歯車が生み出した幻想です。

それをただ見据え、「自立」のベクトルへと意識を向ければいいのです。

人は「心の自立」に向かう中で、来歴の中で自分の中に取り込んだ「存在の善悪と地位」の不条理を、自分の目で見るありのままの社会に照らし合わせながら、疑い始めることができるようになります。そして「存在の悪と身分」という不条理部分を捨て、「存在の善と誉れ」というより純粋な望みへと向かうことで、心の成長が始まります。

心が成長するにつれて、自分から人を愛することができるようになってきます。もう自分から人を嫌う必要はなくなってきます。なぜなら、それが意味を持つのは、人を嫌うことで自分の方が愛されるべ



き存在だという幻想を保つためであり、それが必要になるのは「依存」の中にいる場合だからです。

それでもこの人が誰をどれだけ愛せるかは、引き続き「存在の善と誉れ」の尺度の中にあります。その人が持つ尺度において、**より価値の高い相手をより愛することができます**。その尺度において価値が低いと感じる相手は、特に嫌うこともないでしょうが、特に愛することもできません。

これはもういたしかたのない、「未熟」から始まる人間の心の、**成長の途上**のありのままの姿です。そこに「存在の価値」の尺度と、その上にある競争という様相が多々生まれることは、命あるものが「**生存競争**」の中にあるという大自然の摂理の反映でもあります。

「不完全性の中の成長」

「未熟」から始まり「心の自立」へと向かうその姿は、事実、不完全です。

この不完全性を嫌い、次の「成熟」へと至った結果の完成形をただ空想の中で浮かべ、それに満たない不完全性を糾弾する高潔さによって自分が存在の善悪と地位の高みに昇るという幻想を抱き始めた時、人は心を病む道へと向かいます。

これは結局、「依存」の世界に心が固着しているということです。そこに「**依存の神格化**」とも言うべき、人間の心の罣でもあり業でもあるものがあります。

それをただ見据え、自らの中にある不完全性の闇を受け入れ、「存在の善と誉れ」へのより純粋な望みに向かおうとする自分を許した時、「**未知**」の軸の先にある「**成熟**」への歩みが始まるのです。

これが、「**不完全性の中の成長**」とこの心理学が呼んでいる、**人間の心の成長**の真の姿です。

「心の成熟」と「無条件の愛」

「**成熟**」に至り、「**存在の善悪と地位**」は完全に消え去ります。そこではもはや、「存在の善と誉れ」による差別化さえ、消え去ります。

「**愛**」は無条件になります。この人はもう何も恐れることなく、誰でも愛することができます。

なぜそれが可能になるのか。明瞭な答えがあります。これは最後にお伝えします。

そしてこの最終形は、恐らく「**未知**」への軸を通った先にのみあると、私は考えています。

心の成長と闇のスパイラル・「未知」への軸へ

「**望み**」という第1の、そして最大なる人生の鍵と、次の、命あるものの最大の摂理である「**自立**」という第2の鍵のあり方によって、どう人生が開かれるかに大分異なる別れ道が現れる。この分岐点までを説明してきました。

ここから先は、**自ら望むことをやめさせた根源の、心の闇とも向き合う道のり**の説明をします。

「**望み**」の感情のより純粋な側面に向かうことが心を成長させ始める一方で、相変わらず心を闇の世界へと引きずり込むものの正体が、より明瞭になっていきます。

この**2面的様相の歩み**は、極めて混沌としたものであり、完全なるケースバイケースの唯一無二のものになります。それでも、その道に現れる**人生の鍵**は普遍的です。それを手にし、次に進むべき道への



扉を一つ一つ開けていく歩みが、鍵の現れる順序は不同のまま、**スパイラルつまり螺旋階段的**に続きます。

心の成長によって内面の力が増大する一方で、心の闇の正体が次第に視界に近づいてきます。

しかしその先のどこかで、突然、全てのつながりが失われる、「**未知**」への**軸の歩み**が始まるのです。そこまでの、混沌としたスパイラルの中で現れる人生の鍵を概観しておきましょう。



3章 基本の姿勢と歩みー3 ー望みを捨てさせた根源へー

真の望みへの道

ここから、「心を病む」という問題の根源へも向き合い、それを越えて**根本的な心の治癒**、そして**さらなる心の成長**へと向かう道のりを説明します。

この章で説明するのは、「未知」への軸が始まる前の、やや混沌とした局面です。

より純粋な望みに向かうことで心の成長が前進する一方で、それでも心に深く残り続ける、自ら望むのをやめさせた根源の正体へと近づいていく、2面的様相の道のりです。

その途上に、現れる順序は不同のまま、**普遍的な幾つかの人生の鍵**が現れる過程がスパイラル状に続きます。

前章で、**比較的健康な心で育った人**の場合の、「望み」と「自立」という最初の鍵によって、そのまま人生の開花へと向かう道があることも説明しました。より純粋な望みに向かい、現実を生きる知恵とノウハウを活用することでそれが可能になると。

しかしハイブリッド心理学が「**真の心の成長**」と呼ぶ異次元への成長変化は、「未知」への軸を経て「真の望み」に向かうことのみにあります。真の心の成長を遂げた誰もが、実はこの道を通っているのではないかと。

つまり、「より純粋な望み」とは、**実はまだ「真の望み」ではない**のです。それはまだ「真の望み」を見失った穴埋めを何らかの程度において帯びたものです。

「**根源的な望み**」というものも言いました。それもまだ見えてはいません。それは人の心がそれを願って生まれる、自他未分離意識の中で抱いた「望み」です。これも、「真の望み」が見出される中で、同時に回復するものになります。

この道のりはまず、**真の望みを捨てさせたものの根源**へと向き合うものとして始まります。そのための鍵を説明していきましょう。

「望む資格」から「自ら望む成長」へ

ここから先に進むための、**大きな条件**があります。

「**情緒道徳**」と「**望む資格思考**」を抜け出までの「**心の自立**」を果たすことです。

情緒道徳と望む資格思考は、「**心の依存**」の中にある思考です。内面感情の善悪を問い、それによって望む資格、愛される資格を考える思考です。つまり、人が自分の気持ちを見ること、自分の気持ちが人に受けとめられることを前提とした思考法です。

それがいい悪いではありません。それは自分の気持ちを自分で受けとめることをしない心の姿勢であり、自分の中にある**心の自然治癒力と自然成長力も**、**自分で受けとれない心の姿勢**であるため、心が成



長せず、前進が起きないからです。それだけです。実に単純な話です。

善悪は、**客観的な外面行動**について考えます。善悪はもともと、他者との関係、そして社会の中で起きる命題です。

内面感情の良し悪しは、そうした善悪よりも、**自分自身の望み**の問題として考えます。

たとえば「**人への優しさが善**」という命題であれば、まずその論理性の貧弱な思考を、**外面行動の客観的内容**について5W1Hをしっかりと考慮した上で、「善悪」という社会における問題と、自分の内面の個人的な「望み」の問題に分けることが大切です。

「**善悪**」は、**社会の向上**という客観的な観点から考えるのが望ましい話です。

一方、優しくされて気分よく感じるのは、**個人的な感情**です。これは必ずしも「善悪」に関係するものではありません。

人への思いやりのある行動はもちろん結構なことです。一方それがどんな嘘偽りない気持ちから行われているのかどうかは、もうその人個人の問題であって、善悪を問う問題ではありません。

本当に心底から人に優しい気持ちであれる自分を望むか。これがその人個人の「**望み**」の問題になります。

人に愛されようとして優しさを演じる「偽善」が許せない、と感じる場合、そこには「**愛情要求**」と「**ニセへの憎悪**」という、病んだ心の歯車が働いていることに、まずこの心理学では自己理解の取り組みを進めます。

その根底に、**愛への深い挫折**があることが分析された時、事実問題の焦点は、他人の偽善への怒りではなく、自分自身の深い内面へと移っています。深い悲しみと怒りが、自ら望むのをやめさせた根源として見えてきます。

それが自分の気持ちを自分で受けとめるということなのです。そこから心の成長が始まります。

内面の良い気持ちや姿勢が人に認められるべきだという考え方は、しごくもったもなものではありません。しかしそうした「**結果の報酬**」を求めた時、**嘘偽りない本当のありのままの自分の感情**を感じ取ることは、事実難しいことのように思われます。

「**心の依存**」の中で、「**どう望むのが正しいか**」という思考を始めた時、人は自分の**真の感情**と、**なぜありのままに望むことができなくなったのかの根源**を、感じ取れなくなります。

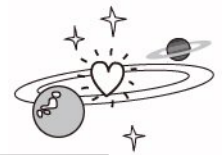
「**心の自立**」が、**自己の真実と、真の望みへの、出発点になるのです**。

ただし、「自分は心の自立ができない」と感じる方が、この先に全く進めないと言うものでもありません。「**心の依存と自立**」のこのような意味を深く理解し、**心の自立を果せない自分に絶望**することが、実は「**心の自立**」が**始まっている**ことを意味するのです。パラドックスです。

これは同時に、次章で説明する「**未知**」の軸がすでに始まっていることを示します。「**建設的絶望**」の過程としてです。

「**心の自立**」とは事実、全ての生きるもののDNAに刻まれながら、その固体自身にとっては「**未知**」のまま向かうものです。私たち人間の場合大切なのは、それをただ本能的発現に任せるだけではなく、その芽が自分の中にあるのであれば、**自分から積極的にそれに気づいていく**ことだと言えるでしょう。

そうして誰もが、自分の感情を自分自身だけが受けとめる、この道のりを歩み始めることができます。



自己の真実と、真の望みのために。その先に、人間の真実が待っています。

そのためにまず、**より純粋な望みに向かう心の成長**とともに、**真の望みを捨てさせた根源**へと、まず向き合っていくのです。

第3の鍵：「遡り」

真の望みを捨てさせた根源が、人の**来歴**の奥深くにあります。

人は来歴の中で、真の望み、さらには**より純粋な望みに挫折**する中で、皮相化荒廃化した望みを抱くことにより、さらに自ら望むことは困難となり、「望みの停止」により「情動の荒廃化」を引き起こす中で、やがて**すさんだ自分の心**に向き合うことになります。

この**来歴を遡る**、つまり**逆にたどる**ことが、人に**自ら望むことをやめさせた根源を解く**と同時に、すさんだ心を清らかな心へと回復させる、「**心の浄化**」という神秘的な心の作用へ向かう道への、第一歩の踏み出しとなります。

すさんだ心の前には、皮相化荒廃化した望みがあり、さらにその前にはより純粋な望みが、誰の来歴の中にもあったはずなのです。そうした変わり目には、何があったのか。

前章でも説明した「**自己の真実に向かう**」という**姿勢**が、人がそれを解き、**より純粋な望み、そして真の望みへと還っていく道**を開くこととなります。

これが「**遡り**」という、**人生の第3の鍵**になります。

私の自伝小説『**悲しみの彼方への旅**』も、まさにこの「遡り」という神秘的な歩が、その全体を貫く大きなテーマとなったものでした。

事実は混沌としたパラドックスの中にあります。人はまず、**自ら望もうとすることで自分自身が憎む相手になることを避けるために、自ら望むことをやめる**のです。そしてその代わりに、憎むべき相手を探して憎むことに生き始めます。そして自分が望んだものを見失い、人生を見失う…。

そのパラドックスへと戻る「遡り」は、例えば『**悲しみの彼方への旅**』では次のような場面でした。

同時に、私の中で、来歴の遡りが始まっていました。自分が純粋な愛に挫折したのはいつからだったのか…。

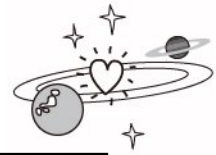
…(略)…

僕の中には、自分の容貌によって女の子に注目させようとする衝動があった。それでいながら、僕は恋愛のことに頭のない彼女達に軽蔑を向けていた。

そうなった根底には、自分が女の子と自然に親しくできないことへの挫折感と屈辱感があったように思える。僕は中学の時、心の中では恋愛至上主義のような感情を抱きながら、外では女の子にぎこちない態度しか取れない自分をじれったく感じた。男の子のような活発な女子に対して、きさくで親しみやすい自分を演じようとしたこともあった。だが何となく気後れから、自らその「試み」から「退却」した。以後その女子からは自分が「変な男」という感じで見られるという感覚を僕は持った。

僕は、自分自身が理想的な姿になれなかったから、その原因を他人の中に求めた。僕は自分の不満感を、回りには愛するに値する人間が少なすぎるからだと自分に説明した…。(P.72)

第4の鍵：「死」



ではなぜ純粋な愛に挫折したのか。その根源に遡らせる、さらに強力な誘因が必要になります。その一つが「死」という、**人生の第4の鍵**になります。

事実「死」は、「遡り」ととても密接した関係にあります。「遡り」の先には「命」があり「死」があるからでしょう。人が死に際して走馬灯のように過去を遡ることも、よく語られます。

「死」は、心の「依存」と「自立」の中で、やはりその位置づけを全く異ならせます。

「心の依存」の中で、「死」は人に見せつけるものとして、復讐か、もしくは人の心の中に自分が抱かれ続ける幻想として、「与えられる」ものとしての愛への「手段」となります。

「心の自立」の中で、「死」は自らの「命」を問う、「命の洗濯」とも言える役割を果たすものになります。

これは私たちの日常生活でも、かなり頻繁に見聞きする話でもあります。人が死に直面するような体験を経て、根本的に変化したと。その変化とは、**人生を生きる上での嘘や無駄を捨て、自らの命を最大限に生かす揺ぎない前進に向う**といった、まずは良い変化です。

さらに時に見るのは、**人が死を前にして、目をおおうほどに醜く荒廃化させた心を、清らかなものへと回復させる瞬間**があることです。それを犯罪者の事例として知る時、それはほとんど常に「**現実における死**」を前にした時でした。

その端的なものが、5章で紹介した**マリー・ヒリーの事例**でした。

彼女のケースでは、取り戻した清らかな心によって、もはや社会的には許され得るであろう幸福にさえ背を向け、自らの出生へと遡り、自らの命を神に捧げることが、彼女にとって真に清らかな心を取り戻すことの完成であるかのように、彼女はその生涯を終えたのです。

その他にも、**残忍な犯罪者**がその生涯の終わりに際して、**清らかな方向へと心を変化させたい様子**を、世界の犯罪史を紐解く中で目にすることができます。

至上最高の快樂殺人者とされた**テッド・バンディ**もその一人です。死刑執行直前の姿でした。「自分は暴力中毒になっていた」。もはや快樂殺人者だった彼とは違う、静かな表情でただそれだけと言う彼の目は、僅かに涙を^{にじ}滲ませていました。

そして私たちの記憶に残る、大阪池田小の児童殺傷事件の**宅間守死刑囚**。彼は自らが犯した事件について、「犯行途中で“もう十分や、誰か止めてくれ”と思ったが、勢いがついて自分では止められなかった」といった供述をしていました。

彼にとって殺人は快樂というよりも、社会への憎しみの表現だったのでしょう。彼は最後まで社会への憎悪を捨てることができず、早期の死刑を自ら望みこの世を去りました。それでも彼が最後に残した言葉は、「獄中結婚した妻に「ありがとうと伝えて」と、職員に託した伝言でした。その言葉に、彼の心に取り戻された人間の心の一端を感じます。

もう一つ、TVドキュメンタリー番組の中で見た、**ある終身刑の老人の姿**が、私の記憶に印象深く残っています。内縁の妻を殺した罪による服役でした。

もはやベッドから起き上がる力さえまなず、身よりもなく、あとは死を待つだけのこの老囚人の元を、心のケアとして時折牧師が訪れます。



「今何が欲しいですか」そう優しく問いかける牧師の腕に、骨と皮だけのしなびた手ですが、涙を流しながら老囚人が言った言葉は、「聖書が欲しい」というものでした。自分の冒した大きな罪を悔い改めたい。それが彼の「最後の望み」になったのです。

私は、常に「死」を意識して生きています。別にその具体的な心配があるわけではありません。すこぶる健康であり、百歳まで元気にスキーをするのが人生の目標の一つです。

「死」を常に意識するのは、「今」を大切に生きるためにです。自分が生きる時間を、1秒でも無駄にはしたくないからです。そして、自分がこの人生で何をやる人間であるのかを、自分の命が何のためにあるのかを、問うためです。

私自身はその答えを、この執筆活動の中に見出しています。それを見据える時、自分がこれからの人生でどんな暮らしが出来るかなどは、毛の先の微塵ほどの意味もないような気さえ、時にしてくるのです。もちろんいいに越したことはありませんが。

これらの話は何を意味しているのか。

「死」を前にした時、人生において本当に重要なものが見えてくる、ということです。これを安全な心理学的技術として使わない手はないでしょう。

もし自らの人生を充実したものにしたいのであれば、私たちはこの生きている日々において、「時間」が決して無限のものではなく有限であること、そして必ず訪れる「死」がいつ来るのかについて、私たちは何の制御もできないことに向き合い、今気にかかることそしてこれから行おうとすることの中で、何が本当に重要なのかをふるいにかけるという心の実践を、もっと積極的に取り入れるのが良いでしょう。

第5の鍵：愛と自尊心の対立

では「死」を前にして見えてくる、本当に大切なものとは何なのか。残忍な犯罪者たちが死を前にした時、初めて彼らの心に現れたものは何だったのか。

それはまず「愛」です。「死」を前にした時、「愛」が現れます。

老囚人が「聖書が欲しい」という言葉の中で求めたものも、神の愛でした。

では人生で「愛」が最も重要なものでしょうか。「愛」を求めることに、答えがあるのでしょうか。明らかに違います。

明らかに、人は「愛」だけで生きる存在ではありません。もう一つ「自尊心」というものが、人間の心において、「幸福への条件」として極めて重要なものになります。

そして「自尊心」を「愛」に依存した時、人は「愛」を失うと同時に「自尊心」を失うのです。

もし人間が「愛」だけで生きることのできる動物であれば、人間の心の問題はこうも複雑にはならなかったでしょう。

実際のところ、「愛」だけでは腹は満たされません。食うためには稼がなければならず、そのためには社会で勝てなければなりません。そうした強さへの指標として、「自尊心」という感情があります。

かといって愛に背をむけて我利我利亡者になっても、自尊心は大して増えません。「愛」そのものが、



自尊心の大きな条件になっているからです。

「愛」と「自尊心」が重なるものでありながらも、多分に相容れない面を同時に持っている。これが事実であり、それが人間の心の最大の課題でもあるでしょう。

「愛」が大きく私たちの心を魅了するものである一方、私たちがそれを求めることによって自らの自尊心を失うのならば、それは心にとって一つの危機になります。

だから**自分を守るために、「愛」にそうやすやすとは近づけない**という事態が起きてきます。形だけの真似事恋愛のような愛の話ではなく、本当に重要な愛においてはです。

ですから、皆さんも思い出してみるといいと思います。少年少女時代、初恋の人に近づこうとすることは、何の不安もない、良い気分だけのことだったでしょうか。

「愛」が**「一体化」への感情**である時、事実それは**「自由」と相容れない面**を持つことにもなります。これは健康な心においてさえ、そうです。相手と一体化している間、自由は多分に犠牲になるからです。

自らの**「心の自由」**を保てることは、自尊心の重要な条件にもなります。「自由」を求めることはさらに、明らかに**人間の真実**の一つです。

もし愛が自由を殺すものであるのならば、自由を選ぶために愛を殺さなければならないという選択に立たされることになります。

第6の鍵:「恐怖」

「愛」と「自尊心」が重なるものでありながらも、相容れない側面を持ち、一方を求めることで他方を失う可能性がある。そこにもう一つの要因が加わることで、人が「望み」に向かうことができなくなる事態が起きてきます。

それは**「恐怖」**です。

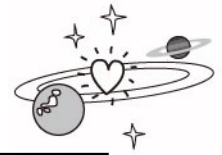
愛を求めることで自尊心を失うことへの恐れがある時、私たちは愛に向かうことができなくなります。いや実は、愛に向かうことができなくなる以前に、自尊心を失うことを怯える自分自身の姿によって、すでに愛は損なわれていたのかも知れません。

自尊心に向かうと愛を失うと怯えた時、私たちは自尊心に向かえなくなります。実は、愛を失うことに怯えたことに、すでに自尊心が損なわれていたのかも知れません。

もし自尊心によって愛を失うことを恐れなければ、私たちは自尊心に向かうことができます。愛の犠牲として自尊心を失うことに脅かされることがない時、私たちは愛することができます。**愛を失うことを恐れなければ、私たちは、真に愛することができる**のかも知れません。

「恐怖の克服」

かくして、**「恐怖の克服」**というテーマが大きな鍵になってきます。



「**恐怖の克服**」を正しく知るために、「恐怖」という感情について知っておかなければならない、**決定的な心理学的事実**があります。

「**恐怖**」は、まず当然の話として、「危険を回避せよ」という脳の信号として生まれたものです。

しかし「**恐怖**」はその本来の目的のために、**極めて不完全な感情の機能**だということです。

第一に、恐怖の感情は危険を必ずしも正確に感知するものではありません。かなり不正確だということです。これは特に「空想力」が発達した人間においてそうです。極めて曖昧な理由でも恐怖が起きることがあります。

第二に、恐怖の感情は、危険からの実際の回避行動に適した感情ではありません。これは動物の世界からしてそうです。ヘビににらまれたカエル。臆病なタヌキは敵に襲われると恐怖のあまり失神してしまふと聞きます。「死んだふり」という機能もあるかも知れませんが、自ら敵の餌食になるような話です。人間も、「腰が抜ける」とよく言います。

2つ目の話から、自明的に言える事実をつけ加えることができます。それは、**恐怖の感情は心の健康に極めて害が大きい**ということです。怒りのように「自ら」自分に害を与えるのではなく、まずは外部の引き金による感情ですが、心の健康への有害度そのものは、恐らく怒りの数倍になるでしょう。

ですから、「恐怖の克服」としてまず決定的に重要なことがあります。この**2つの問題を共に克服しなければならない**ということです。恐怖の感情では現実の危険を正しく知ることができないこと。そして恐怖の感情の不利益と有害性です。

多くの方が、**後者片方みの克服を、「恐怖の克服」と考えます**。これは完全な誤りです。

「**恐怖の克服**」とは、「**恐怖感情による危険回避システム**」という脳の機能そのものを、**全く別の危険回避システムに移行させるのが答え**です。それは「**知性と理性による危険回避システム**」です。

基本的に、「危険」や「脅威」の認識判断を、「感情」には頼らないのが重要な方向性になります。

多くの方が、「**恐怖の克服**」とは「**恐怖を感じないこと**」だと考えます。恐怖を感じないことが、**良いこと**。恐怖を感じるのは弱さであり、情けないことだと。

これは完全な誤りです。そう考えた時点でアウトです。

それは恐怖の感情を何かの判断に使っているということです。その時点で、もう恐怖の克服はできません。

さらに**多くの方は、恐怖の感情を積極的に利用**さえします。恐がる「かよわさ」を演じたり、「**靈感能力**」を自慢するかのよう。

恐怖の感情が人生を妨げていると感じないうちは、それで済むかも知れません。しかし**本当に重要な「愛」と「自尊心」に向うことに「恐怖」が大きな壁になる**ことを前にして、好都合な部分だけ残して不都合な部分だけなくそうとしても、そうは間屋が卸しません。

真の「恐怖の克服」は、まずは**危険と脅威の判断を「恐怖の感情」に頼らずに行なう、現実科学的な目と思考を築く**ことにあります。そしてやはり**現実科学的な対処行動**ができるようになることです。

それでも「**恐怖の感情**」は湧くのです。そこに自らの**恐怖の克服能力**にとっての「**未知**」がある限り。

それを知り、**知性と理性で「正しく安全を知る」**ことと同時に、その「**恐怖の感情を生きた**」時、**恐怖の感情は根底から消滅**に向って行くのです。

これが正しい「**恐怖の克服**」です。



それが果された時、この人間の心に大きな「自尊心」が獲得され、同時に、未知の「愛」の感情が湧き出るようになってきます。

「生み出す自尊心」へ

「心を病むメカニズム」の過程において、「恐怖」はまず明瞭な論理性を持たないまま、個人の心に取り込まれます。

それが「根源的自己否定感情」であり、さらに意識の許容範囲を越えたものが「感情の膿」です。

全てが後づけで、「恐がる理由」が個人の心に作り出されます。自分は失敗するのが怖いんだ。自分は人に嫌われるのが怖いんだ、と。

そうして後づけで作出した「恐がる理由」が外部にあるものが、恐怖の対象であり「脅威」なのだと考え始めます。そしてその脅威を消すための行動に駆られ始めるのです。

やがてそれが、人を恐れる自分を処罰したり、「引きこもり」になったり、自分を嫌う他人を殺したりすることに至ります。

不適切な解釈づけによって、自らが描いた「脅威」を、「こうなつては駄目だ」と消し去ろうと駆られることで、まさに「現実において自分を脅かす事態」を自ら作り出してしまふのです。

ハイブリッド心理学の「病んだ心から健康な心への道」の歩みは、これを逆に戻すことを行ないません。

恐怖への誤った解釈づけは、まず例外なく、自尊心衝動への短絡的な姿勢と結びついて発達します。

愛される必要がある。優越しなければならぬ。否定できなければならぬ。そう考えると、この世界はうまく行かないこと、妨げるものだらけになります。さらに、この人と同じ短絡思考を持つ大勢の人々との間で、戦争が始まるような様相になります。かくして生きることは恐怖だらけになります。

何よりも、自尊心への舵取りを大きく方向転換することが重要になるでしょう。「生み出す」ことにおける自尊心へ。外部は敵ではなくなります。恐怖は大きくその度合いを減らし始めます。

ここで「生み出す」とは、「喜び」「楽しみ」そして「あらゆる向上」のことを言います。害のあるものやトラブルを生み出すことはもちろん含めません。ですから「価値の生み出し」ともよく言っています。

「価値の生み出し」に向うと、「生み出す価値」に応じて自尊心が高まってきます。そして心がより純粹に「生み出す価値」に向かい、「自分の姿」への意識が薄れるにつれて、自尊心は自意識を伴わない、そして後戻りのない、真の自尊心へと質的に変化していきます。

「生み出す」ことにおける自尊心は、「愛と自尊心の対立」への答えにもなります。生み出す自尊心に向った時、自尊心はもう「愛」との対立を引き起こさないからです。

自尊心に向うことで愛を失うという恐怖は、必要なくなるということです。だから私たちは「生み出す自尊心」に、何も恐れることなく向うことができるのです。

ただし「生み出す自尊心」によって、恐れることなく愛に向うことまで可能になるかと言うと、残念ながらそこまではできません。



「生み出す自尊心」によって愛を損なうことはありません。だから「生み出す自尊心」に向うことができます。

愛に向うことで自尊心を損なう時、私たちは愛に向うことができなくなります。愛に向うことで「生み出す自尊心」が損なわれることはまずありませんが、**別の自尊心が損なわれる可能性**は出てきます。それを恐れた時、私たちは愛に向うことができなくなります。

人生で本当に大切なもの

私たちは、**人生でより大切なものが奪われる脅威**に対して、**より強い恐怖**を感じます。これは当然のことです。

しかし人が、その人の**人生にとり本当に大切なものをどれだけ自覚しているかは**、とても曖昧です。実は本当に大切なものから表面の意識で目をそらしていたり、実は全く大切ではないものを、何よりも重要だと考えたりしているかも知れません。

これはまず、6章で説明した「**自意識の根本的不完全性**」の影響があります。「現実を生きる」ことを見失い、**自意識の中で描いた自己像を「自分」だと思ひ始め、「現実の自分」を正しく知ることが、そして向き合うことが、できなくなってしまう**のです。

それは、**自分の人生で本当に大切なものが、自分でも分らなくなっていく**ということです。

「**恐怖の克服**」への**根本的な誤り**が、それに拍車をかけます。「恐怖の克服」とは、恐怖を感じないで済むことだと。

「**そんなもの大切ではない**」と思ひ込むことに成功したら、**確かに恐怖は多少薄らぎます**。

しかしその代わりに、この人は**人生で大きなものを失う方向に向うこと**になります。**自分の人生で本当に大切なものを自ら否定し、背を向けるという方向に**。

自ら愛に向う恐怖

心を病むメカニズムの中で、**自分から愛に向う**ことは、人に「**真の恐怖**」を与える様相になります。

この**恐怖の源泉**は複合的です。まず愛されるために必要な「**なるべき自分**」を損なってしまう事態、そしてその結果起きるであろう**激しい自己処罰感情への予期不安**、「愛を求め無力化する自分」が一方の**自尊心衝動と激しく引き起こす葛藤への恐怖**。

そしてそれら全ての根底に、もはやそうした恐怖の明確な論理づけが不可能な、「**根源的自己否定感情**」そして「**感情の濃**」に触れる恐怖が横たわっています。

そして最終的に、**そうして愛に向うことに恐怖を感じる**ことが、自尊心を損なってしまいます。怯えている姿とは、その理由が何であれ自尊心を損なうものだからです。

だから私たちは、**自ら愛に向うことをためらい**始めます。そして自ら愛に向わなくても**条件によって愛が得られる**と考えたりし始めます。「**愛とは～すること**」と、愛を愛以外のもの**で解釈**して、自ら愛に向うことをやめた言い訳を始めたりします。

自ら愛に向うことができなくなることは、やはり自尊心を損ないます。「**自ら愛せる**」ことへの**自尊心**というものが、やはりあります。



そして実はこの「自ら愛せる自尊心」こそが、「愛される自信」への、容姿才能性格という人間の3大魅力価値をはるかに凌駕する、安定した源泉です。ホーナイがこれを「愛する能力」として指摘したように。

「愛される自信」とは、「愛される保証」を意味するものではありません。私たちはどんなに「愛する能力」を獲得したとしても、どうしても自分を愛することのない他人に出会う「現実」があります。

その「現実」を恐れて「愛される保証」を求め始めた時、人は「愛する能力」を大きく失うのです。そして自ら愛に向うことに完全に背を向けてしまいます。

「愛される保証」を求め始めた時、それは同時にこの人を「傲慢」にします。

ここにターニングポイントが生まれます。「愛される保証」を求めたことが、逆に人に嫌われる危険を生み出し始めるのです。

それを再び恐れ、さらに「こうすれば愛されるはずだ」という思考に駆られた時、それはやがて「**こうであれば愛されるべきだ**」という「信念」にまで高みを帯びるかも知れません。

やがて人はその「信念」に基づき、そのための「なるべき姿」にいかにか近づけるかを「自尊心」だと思いはじめます。これはもはや大元の「愛」とは大分違う顔をした感情です。

この時、このターニングポイントに、**人の心に住む悪魔**が取りつく隙間が生まれるようです。

第7の鍵:「罪」と「罰」

「こうすれば愛されるべきだ」という「信念」を抱いた人は、**自分を愛さない人間を悪だ**と思いはじめます。そしてその他人を破壊しようとしています。この「破壊」は、「相手を嫌いになる」から、「殺人」までに至ります。

ここに「罪」が生まれます。それはとても深い「罪」です。現実の外面で引き起こす出来事の客観的な「罪」の内容の大きさと深さに関わりなく、その人の心において、その人自身にとっての深い「罪」になるのです。

そして人はこの「罪」を恐れて、さらに自ら愛に向うことができなくなるかも知れません。

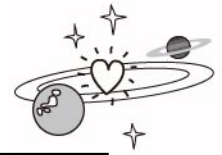
自ら愛に向うことが、同時に、「罰」への恐怖を伴うようになるからです。

自ら愛に向うことができなくなるだけで済むなら、まだ損失は浅いのかも知れません。

自ら愛に向う時の恐怖を嫌い、「愛は別に自分にとって大切ではない」と考え始めた時、人は**愛そのものを根底から失っていく**^{いぼら}**茨の道**に立たされることとなります。

「こうなれば愛されるべきだ」という「なるべき姿」を掲げた「自尊心」そのものが、「罪」の影を帯びるようになります。**自尊心に向うことが「罰」への恐怖を生み出す**のです。この時人の心は、明らかに病んだ姿を示し始めています。

それでも人は、「人間とは罪を抱える存在なのだ」といった難解な哲学で、自分に言い訳を始めるかも知れません。



成長への痛み

心を病むメカニズムの影響がどうであれ、自ら愛に向う時に湧き出る恐怖は、答えの見えない恐怖として、まず私たちの前に立ちほだかります。

それはまず多くの場合、本当に大切な「愛への望み」を自ら壊してしまうことへの恐怖として、私たちの前に現れるでしょう。

「私はあなたが好きです」さらには「私はあなたを愛しています」と言うことは、「私もあなたが好きです」そして「私もあなたを愛しています」と言われる可能性を生み出すと同時に、「私はあなたが嫌いです」と言われる可能性を生み出します。

事実、これが「心の痛み」を伴わないことは、永遠にないでしょう。

一方、「痛み」を恐れるかどうかには、人間の別れ道があります。

「痛み」がただ「痛み」としてだけ訪れる時、それは恐れの対象になります。

しかし「痛み」に「成長」が伴う時、それは「成長への痛み」になります。

自らの痛みが「成長への痛み」であることを知った人間は、痛むことを恐れなくなります。これが人に大きな自尊心を与えます。

愛を失う痛みが「成長への痛み」であることを知った人間は、自ら愛に向うことを恐れなくなります。この時人は真の自尊心を獲得します。

愛を失う痛みが「成長への痛み」であることを知る人間は、ほとんどいません。

「成長」を知らないからです。

第8の鍵：「成長」

「成長」とは常に、「未知への変化」のことを言います。

全てが完全な既知として定められた中での進歩を、あまり成長とは言いません。生きるものは必ず、「成長」によって、何かしらが今まで知られているものとは違う、「未知」を示すようになります。それがごく僅かな量的な違いにとどまるとしてもです。

これが完全に定められた既知の中に収まるものとは、「命」のあるものの「成長」の話ではなく、人工的な工業生産物のような話になってきます。

「成長」は、「自立」と共にあります。なぜなら「依存」の中で、全てが「既知」の世界にとどまるからです。

「依存」は、「あるべきもの」がある世界です。あるべき姿になることで、守られ、愛される世界です。だからそれが「あるべきこと」になります。それを知り、その通りになることが、「成長」であるように感じます。これは錯覚です。

「自立」は、「あるべきもの」のない世界です。なぜなら、「あるべき姿」になったとしても、守られることも、愛されることもないかも知れないからです。

なぜ自立すると、「あるべきもの」のない世界になってしまうのか。

「現実」に、自分が直接触れるからです。「現実」は、必ずしも「あるべき」通りの世界ではありません



せん。

「依存」は、**自分を守る大きな目**を通して「現実」に触れます。否、自分を守る大きな目の中で生き、「現実」には触れません。自分を守る大きな目が、自分の代わりに「現実」に対応してくれます。だから「依存」です。

「自立」とは、**自分を守る大きな目の外に出て、自分の目で「現実」を見ることです。**

「心の自立」の中で心を病む歯車の全てが位置づけを変える

すでに述べているように、「心の自立」の中で、**人がその中で心を病んでいく感情の全てが、その位置づけを変化**させます。

何よりも明白な位置づけの変化を起す感情は、「**恐怖**」になるでしょう。「**依存**」の中で、「**恐怖**」は、「私を守って下さい」という合図です。自分の気持ちを人に受けとめてもらい、恐怖から守ってもらう必要があります。それが「**あるべきこと**」になります。

そのためには、自分も、「**あるべき姿**」でいる必要があります。

しかし「**あるべき姿**」になることで**自分が守られるべきだ**、さらに**愛されるべきだ**と考え始めた時、この人は「**傲慢**」になります。そしてこの「**傲慢**」によって、人は愛されることがなくなり、さらには「**罪**」を抱え、「**罰**」を恐れる存在になります。

なぜこんなことが起きてしまうのか。事実、「自立」が定められているからと言えるでしょう。もう「**自立**すべき時」が、事実来ているのです。それを別のものにすり代えた時、人間の心で何かの歯車が狂い始める…。

「**心の自立**」においては、自分の気持ちを受け取るのは、自分自身です。「**恐怖**」は、人に守ってもらうための感情から、**自ら克服しなければならない感情**として、大きくその位置づけを変化させて人の心に現れるようになります。

「守られるに値する」ための「**あるべき姿**」も、もうありません。これは反面で「**心の自由**」が得られることを意味します。

「**罪と罰**」も大きくその位置づけを変えます。「**依存**」においては、それはどう「**大きな目**」に許されるかの問題です。しかし「**心の自立**」の先には、もうその「**大きな目**」がないのです。

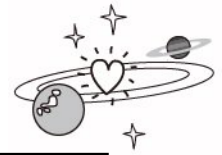
これは「**罪と罰**」が、**人の目との関係ではなく、自分自身との関係の問題になってくる**ということです。

これが人にその**食欲で傲慢な利己性を開放**させることになるのか、それとも**根底からの人間性の浄化**へと向かわせることになるのかは、ここではまだ未定です。

「心の自立」と「心の浄化」

「**心の依存**」そして「**庇護の世界**」では、どうしても心に「**荒廃化**」のベクトルが働きます。

それとのバランスを取るための「**規律**」が必要になってきます。「**道徳**」が必要になってきます。



なぜ「依存」の中では「荒廃化」へのベクトルが働くのか。

一つは、「自立」が本来は「望み」としてあったはずだとこの心理学では考えます。本人がそれをどう意識していようと、少なくとも自尊心が損なわれているのは事実でしょう。結局、「望みの停止」が起きているということであり、「情動の荒廃化」のメカニズムが働くということです。

もう一つは、庇護と依存の世界では、どうしても「価値」は限りのあるパイを分け合うものという構図になり、「欲求」というものがどうしてもわれ先にという競争心と貪欲を帯びる傾向があります。

こうした「庇護と依存の世界」で、さらに「存在の善悪と地位」の幻想が抱かれるごとに、人は残忍で傲慢な「望む資格思考」や「選民思考」を抱くようになり、「共感」を喪失し、「踏みにじり」が起きた時、そこにはっきりと「罪」が現れてきます。

「庇護と依存の世界」では、「罪」は「罰」を受けることで抑制されます。

ただしこれは「欲」が「貪欲」であることを根底から変えるものではなく、結局は「罰」との力関係のような話になってきます。

自分の「罪」を認めず「罰」を免れようとする、そして自分の欲を通そうとすることは、「わがまま」「甘え」として、人の心に問題視されるものとなります。

「心の自立」の先には、こうした「荒廃化」と「罪」を回復に向わせる道があります。

「心の浄化」と「おぎない」です。

「心の浄化」は、心を根底からもう荒廃化した感情を湧き出さないものへと回復させ、「おぎない」は単に「罰」による「罪」の「けじめ」を越えて、心の根底からの他者との調和の回復へと向う道になります。

ただしこれは「心の自立」だけで自動的に起きることはありません。

もし問題が最初からごく薄いものであったのなら、「心の自立」は自然とこの「心の浄化」と「おぎない」のメカニズムを人の心に作用させるかも知れません。

しかし問題が一定の段階に達した後に、この「心の浄化」と「おぎない」を再び作用させることができるかどうかには、多少とも何かのプラスアルファが必要になってきます。

まずは何よりも、この人間自身が、自らの心を浄化させたいと望むどうか問われてくるでしょう。

これは本人がまず自分の心の荒廃を、言い訳することなく認めること、そして心の浄化への姿勢を理解すること、この2つが必須になります。

荒廃化した欲望を固定化させたまま、「心の自立」に向うという話も、心理学の理論上はあり得る話です。この場合はもはや「甘え」「わがまま」という問題ではなく、一つの集団とその外敵という、大自然における出来事に近くなってきます。

ただし実際の世の犯罪者がこの姿であることはあまりなく、何らかの心の依存性による問題を伴っている形になるでしょう。

「おぎない」と「心の浄化」のメカニズム



いずれにせよ、この心理学による「病んだ心から健康な心への道」は、「自らの心の浄化」を一つの課題動機として本人が意識する先にあるものになります。

「心の浄化」については、「遡り」と「死」という2つの鍵をすでに説明しました。「心の自立」に立つことで、私達はこの2つの鍵を手にとれることになります。

「遡り」は、「穴埋め」と「腹いせ」による変形を帯びた欲求を、より大元の純粋な望みの感情へと遡ることです。

これは「心の自立」によって可能性が開かれてきます。なぜなら、「穴埋め」と「腹いせ」は「庇護と依存の世界」で意味を持つからです。

庇護の世界とは、自分に向けられた目のある世界です。だから、自分がこの世に生まれた中で願った大元の「望み」が妨げられた時、人の目に見られることで望みが叶ったと感じようとする「穴埋め」の蜃気楼と、自分に良いものを与えてくれるべきであった者達への、「腹いせ」が成り立つのです。

「心の自立」とは、自分に向けられた目のある世界からさらに外側に出ていくことです。つまり、自分に向けられる目がもうない世界です。それはもう「穴埋め」と「腹いせ」が意味を持たない世界です。

人にどう「見られた」ところで、本当に自分の望みを満たし幸福になることとは全く違うということが、見分けがつくようになります。

「死」は、「依存」の中で、苦しみを見せつけ与えられる特権を得るための、あるいは人の目に罪悪感を植えつけるという「腹いせ」の完成のための道具になり得ます。

「自立」の中で、「死」は自らの命を洗淨するために向き合うものになります。

「おぎない」は、「罰」を受けることを越えて、他者との調和の回復へと人を向けます。そのための「おぎない」の内容がどのようなものになるのかは、もちろんケースバイケースです。

それでも言えるのは、「おぎない」が他者との調和の、そして信頼の回復になるのは、「共感」の回復が基盤になってです。

真の「共感」は、「心の自立」の先に生まれます。

なぜならば、「心の自立」が自分の気持ちを自分で受けとめることである時、これは同時に、この人が人の気持ちも受けとれる強さを持ち始める第一歩になるからです。

「心の依存」の中で、人は他者への共感と思いやりを失います。なぜなら、「心の依存」が自分の気持ちを人に受けとめてもらう必要がある心の状態である時、自分の気持ちを自分で受けとめることができないのに人の気持ちを受けとめることができることは、まず考えにくい話です。

「庇護と依存の世界」で「共感」が失われるのは、真に対等な他者との関係がないからでもあります。あるのは自分を守り愛すべき大きな目と、その寵愛をいかに与えられるかを競う、「存在の善悪と地位」をめぐる争いです。

そこで人は守られ愛されるための「あるべき姿」として、「思いやり」を掲げるかも知れません。

しかしそれによって実際に人を思いやれることはありません。それは「思いやり」を思いやっているだけであって、人を自分と同等に、別個の人格を持つ人間として思いやることはできません。

そして実際にはそうではないまま、「人を思いやる自分」が誰よりも守られ愛されるべきだという、「傲



慢」に再び向います。

心の底だけが実はこのことを知っています。そして本人にはもはや理由の分らない「罪と罰」の感情を心に流します。

人は「罪」を消すために「あるべき姿」になることが必要なのだと再び考えます。そして傲慢の罪へと再び向う。永遠に出口のないメビウスの輪が、ここに完成します。

「真の愛」への出会い

すでに深刻な荒廃化を帯びた心が、どれだけの「心の浄化」と「他者との共感の回復」に向うかは、このように「心の自立」を基本的な基盤とした上で、まずは本人が「心の浄化」へと自ら向うことに委ねられることとなります。

事実この段階で、このような出来事は現代社会の日常では目にすることのほとんどないものになってきます。そこに、ハイブリッド心理学のような特別な取り組みが必要になるゆえんがあります。

さらに、荒廃化した心から真に清らかな心への回復には、もはや意識的努力ではどうにもできない要因も関連していることが、例えばマリー・ヒリーの事例に示されます。

それは「真の愛との出会い」です。

現代社会の人間関係にまず見受けられるような、ただ「普通」というレールに乗ることで成立しているような希薄な愛ではなく、腹の探り合いの中で得ようとするような虚飾に満ちた愛でもなく、何の混じり気もない、ただそれだけのためにある「愛」ということになるでしょう。

これはもうこの心理学が人に与えることのできるものではありません。

ただし、「心の浄化」を発現させるための「真の愛」とは、そんな純粋な愛情の持ち主の他人と出会うということよりも、この本人の側の、純粋に人を愛する気持ちとの出会いのことなのです。

それが人それぞれにおいてどんな形になるのかは、もはやここで見通すべくもありません。この心理学からは、ただそれが視界に訪れた時はしっかりと見据えるよう、あらかじめお伝えしておけるのみです。

「未知」への軸・最後の鍵へ

「望み」と「自立」という全ての基盤となる鍵において道を踏み外し始めた心は、「逆り」「死」の鍵を置き去りにしたまま、「愛と自尊心の対立」に翻弄される先に、「恐怖」によって前進を阻まれ、「罪と罰」という第7の鍵により、自らの人生の破壊へと向うターニングポイントが訪れる。そんな印象を感じます。

事実、人間は「罪と罰」という命題の下に、人間を破壊し始める。そんな存在です。

そして第8の「成長」という鍵により、再びそこからの回復と克服へのターニングポイントを手にするのです。

人生の鍵は、実はこれで終わりではありません。最後にもう一つ、人間の心の業を生み出す最大の鍵が出てきます。

それは「空想と現実」という鍵です。この鍵の下に、人は幸福を願いながら自らそれを破壊し、人間



が人間を破壊するようになったのです。

なぜそんなことが起きてしまうのか。この心の業の克服のために、私たちはまずこの章で述べた道のりをしばらくは歩かなくてはならぬでしょう。これは**不確かな道**です。なぜなら、人間はこの「**心の自立**」において**根本的に不完全な存在**だからです。

自らのその限界と、人間の不完全性を受け入れた時、人間の心の業からの脱出への、「未知」へと至る明確な道が現れます。

それがハイブリッド心理学の見出した、「**病んだ心から健康な心への道**」に他なりません。

「心の自立」への不確かな道を歩く積み重ねの先に、「**否定価値の放棄**」という最大の道標となる扉が現れます。

その扉を開いた時、この道はもはや揺らぎない道として、私たちの前に開かれます。



4章 「未知」への大きな前進—1

—「自己操縦心性の崩壊」という根本治癒—

未知への軸の入り口・「建設的絶望体験」

「未知」への軸の道のりは、「建設的絶望体験」から始まります。

これが「真の望み」と「真の心の成長」に向かう道のりの、入り口になります。

「建設的絶望体験」とは、文字通り、建設的な役割を果す絶望体験です。

絶望を経て、今まで知り得なかった人生の喜びを知る。絶望して初めて、人生を生きるとはどういうことなのかが分かってくる。そんな「絶望」の体験です。

もちろんこれは何の突飛な話でもなく、私たちが日常生活の中でしばしば目にし耳にするものでもあります。

それは枚挙にいとまがありません。一般教養の世界で誰もが知るのが、ベートーベンの『**苦悩を突き抜け歓喜へ至る**』でしょう。「自意識」の中で閉ざされた人生の幸福が、「絶望」によって、自意識を伴わない「歓喜」の感情として解放されたのです。

前章でも触れたように、人が「**死に直面するような体験**」を経て、根本的な変化を遂げることは良く知られた話です。その時人の心の中でまず間違いなく、それまでの望みが断たれ別の何かが開放されるという過程が、起きていたのであろうことが考えられます。

「入門編」では、「**自分の顔を失った人**」の話をしました。交通事故の際に、顔に深刻な火傷を負ってしまった人たちです。そうして「人に見られる」ことで生きる道を断たれた先に、普通の人々さえ知らない人生の喜びを見出した。「人生をやり直せたとしても、馬鹿だと思われるだろうけど事故に遭った自分の方を選ぶ」と。

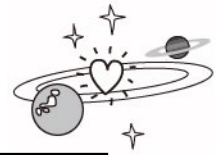
「容赦ない現実」を受け入れることの難しさ

ただしそうした「絶望体験」が「建設的」なものになるとは、普通の人には想像の難しい、生易しい話ではないことは事実です。

人はどうしても、今まで自分が守られた世界に自分がまだいるという幻想に、しがみ続けようとしてしまうのです。そして「容赦のない現実」を前にして、「**これはあるべきことではない**」という思考に向かい、怒りと嘆きの中で人生を生き始めるのです。

事実、そうした「現実」を受け入れることは、とても難しいことです。映画『**バック・トゥー・ザ・フューチャー**』で有名なマイケル・J・フォックスは、30歳という若さでパーキンソン病にかかった現実を受け入れるまでに、8年間かかったそうです。

それまで彼は、その「現実」を心からしめ出そうと、症状を薬で押さえ、健康を装った出演を続ける一方で、酒に溺れる日々を送るようになりました。家族への愛を失い、八つ当たりし、やがて家族から



も去られてしまいます。

そうして8年目にして、やっと、彼の心の中で、この「**現実**」を受け入れるという、**心の未知なる歯車**が動き始めたのです。彼は、この、「パーキンソン病にある者」という自分の現実こそが、自分の生きる原点なのだを受け入れました。そしてそこから前に進むことに、意味を見出したのです。

それは、パーキンソン病という病にある自分の姿をありのままに世界に晒し、同じ病に苦しむ多くの人々と手を取り合って、その克服へと歩むことでした。それは彼だけにしか成し得ない、彼だからこそ可能な、**唯一無二の前進**への道でした。

これを契機として、彼の心に家族への愛が戻り、治療法研究のための財団も設立し、新たな人生へと歩み始めます。

日常生活の中で見聞きする、そのような「建設的絶望体験」をした人物達の話を見ると、印象としてまず2つの事実があるように感じます。

まず、彼らがもともとバイタリティのある人物であり、基本的に前向きに生きていた人であったであろうこと。

もう一つは、それでもやはり、その体験は彼らにとり、最初は「あるべからざる絶望」以外の何ものでもないものとしてあったことです。

その時彼らは、全く光の見えない闇の中に、事実置かれたのです。決して「絶望の先に歓喜があるさ」などと考える「**心の持ちよう**」で至った生易しいものではないのです。

事実、それは**あまりにも受け入れ難い体験**として人の心に訪れます。マイケル・J・フォックスの場合も、彼は何よりも映画の舞台で活躍し続けることを**望みました**。だからこそ彼はこの容赦ない**現実を受け入れることができず、自分を失いかけた**のです。

これをもし、パーキンソン病にかかったことを知った時点で、「仕方がない諦めるか」とうそぶくように映画の舞台への望みを断念し、例えば早々に別の職業を考えるなど始めていたら、彼はもう人生の輝きも何もない、抜け殻のような残りの生涯に向かったかも知れません。

彼はまず最初のその誤りを免れました。あまりにも安易に自ら望みを停止させるという誤りを。「**可能性**」がある限り、彼は映画の舞台に立ち続けます。しかし、過酷な現実が、彼の心を圧迫し始めます。

彼の中で**未知なる心の生命力**が解放されたのは、その後だったのです。

「建設的絶望体験」の心理メカニズム

「望みに向かい現実に向かう」ことを心の成長の原則と考えるハイブリッド心理学の視点から、「**建設的絶望体験**」のメカニズムを言うことができます。

それがまさに、「**真の望み**」に人がどう近づくのかを説明する、重大なメカニズムとなるのです。

彼らは、心の表面の意識よりもはるかに深い芯のところで、「**自ら望む**」ことを最後まで捨てることを踏みとどまったということです。たとえ心の表面の意識が絶望の嵐に吹きすさんでいてもです。

心の深い芯が「**自ら望む**」ことを保ったまま、心の表層にあった「**望み**」が崩壊した後に、「**真の望み**」が芽を出したのです。



もし人が穴埋め腹いせの幻想として描かれた「誤った望み」を抱き続けていた場合、それに一度絶望することが、「真の望み」に戻るための建設的な契機になる。

これが、「**建設的絶望**」のメカニズムになります。

ただし、私たちの「意識」は、この建設的側面を、その「絶望」のさなかには体験できません。

「意識」そのものが、穴埋め腹いせの幻想が描かれた後で始まるというメカニズムが考えられるのです。穴埋め腹いせの幻想は、意識が始まる前に、意識の外部で描かれます。「意識」は、それを「現実」だと思いつくことの中で始まります。

事実、それは「**現実**」としか感じようもないものです。自分がこの「現実」の中で、これこれを望んでいるのだと。その望みが断たれるとは、不幸になるということであり、人生の終わりであり、破滅なのだ。それが、この「現実」なのだと感じます。

「意識」は、まずその「望み」に向うことをしなければなりません。

とことん望みに向う。そしてその根元まで突き詰めた時、それは根元からぽっきりと挫折して果てるのです。

その後、「**真の望み**」が、まるで乳歯が落ちたあとの永久歯のように、芽生えてきます。

これは、この心理学が考える「**自意識**」の構造に符合します。人の心は、まず**自他未分離意識**による「**根源的な望み**」を抱いてこの世に生まれ、それが程度の差こそあれ何らかの挫折を受け、**何らかの皮相化と荒廃化を帯びた内容によって、「自意識」が始まる**のです。

「自意識」を持つ意識構造へ成長した時、「根源的な望み」の記憶はもう消えています。

「望み」の根本的不完全性

ここに、「未知」への軸の道のりの入り口にある、**1つ目の大どんでん返し**が現れます。

つまり、「望みに向かい現実に向かう」ことが心の成長の大原則である一方、**私たちが意識において抱くことのできる「望み」は、根本的に、「真の望み」ではあり得ない不完全性がある**ということです。

なぜなら、そもそも「望み」は、「**空想**」と「**自意識**」の中で作り出されるものだからです。これがこの根本的不完全性の由来です。

「望み」とは、できるだけ多くの欲求の調和した満足を得られるような、「幸福になれる自分」という大きな目標像を定めることとして描かれるものです。これは**根本的に、「空想」と「自意識」に依存**します。

そして「**自意識**」は、今まで説明してきたように、**とても不完全な意識機能**です。それは「心を解き放つ」ことによる心の成長と幸福をもとから多少阻害している意識の器です。さらに、「愛」を明らかに阻害している意識の器です。

そして自他未分離意識の中で抱いた「**根源的自己否定感情**」というものを人間が宿命づけられた結果、もの心つき「**自意識**」が芽生えた時点で、私たちは「**根源的な望み**」とそれを包含する「**真の望み**」に対して、何らかの穴埋めと腹いせを帯びた「望み」しか「**自意識**」においては持てない、ということです。



ですから、私たちはまず「望み」を心の中で思いっきり開放し、描けるだけ描くのが良いのですが、その先に、そうして**望みを描いた「自意識」を一度崩壊消滅させるのが、実は「望みに向かい現実に向かう」という心の成長の基本サイクルだということになります。**

何のことはありません。この基本はすでに「建設的絶望」以前の話として、**基本姿勢の3つ目の大指針、「現実を生きる」**こととして、9章で言っています。「現実を生きる体験」に身を委ね、ありのままの自分と現実の世界を知ることだと。

それが、「**心を解き放つ**」ことなのだ。

「**建設的絶望体験**」とは、そうした「現実を生きる」という基本の、一つのバージョンに過ぎません。

ただしあまりにも辛く、その代わりにあまりにも計り知り得ない「**未知**」への**成長**の一步になるものとして。

つまり私たち人間は、「**絶望**」を通して「**真の望み**」に近づいていく**存在なのだ**、ということです。

その時現れる「**真の望み**」とは何なのか。そこにこそ、人間の**真実**が現れます。

私たちはこれを理解し、**絶望**を経て**真の望み**に近づいていくために、**望み続ける必要がある**のです。

病んだ心の根本治癒現象「自己操縦心性の崩壊」と「感情の膿の放出」

「**心を病むメカニズム**」の過程においては、このことがより鮮明に示される現象があります。

他なりません。それが、ハイブリッド心理学が「**病んだ心の根本治癒現象**」として見出した、「**自己操縦心性の崩壊**」と「**感情の膿の放出**」です。

それはまさに、**病んだ心が自らに絶望し崩壊する**とも言うべき現象です。

前章で述べた、心の成長と闇に向き合う2面的な様相の道のりの中で、「自己の真実」に向かう歩みが前進することによって、それは早晚訪れることになります。

3つのベクトルが重なって起きることが観察されます。

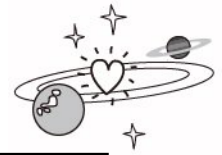
- (1) 「心の自立」に向かう**生き方の修正検討**。
- (2) 「自ら望む」ことをやめ「条件によって」望むようになった**来歴と現在の内面への「感情分析」**。
- (3) 現実生活上の何らかの**問題の緊迫化**。この3つです。

その時、今まで「条件によって望む」ことに駆られ、「なるべき自分」の理想像を基準にした揺れ動きに終始していた感情の動揺が、次第に、その**理想像に近づけるかどうかよりもはるかに深い問題**が自分の心にあるという、漠然とした自覚へと変化することが観察されます。

そしてある時**突然、心の状態が急変**するのです。

心が「**完全なる絶望**」におおわれます。「自分は中身の無い見せかけだけの人間だった」「自分はもう駄目だ」という重苦しい感情だけに心がおおわれ、生きることの全てが無意味となり、一切の前向きな感情と思考が消え去ります。

本人には何が起きているのか分かりません。恐らくそこでは、自分を支えている衝動が、内部において完全に矛盾し葛藤し合っており、完全に出口のないものであることが、頭で理解するよりも心の底が感



じ取るということが起きているのです。そしてそれを何とか塗り消そうとして駆りたてられていた「**人の目の中で何ものかになるとうとする衝動**」が、心の深い根底で、自らに絶望して崩壊したのであることが推察されます。

相談援助の中でこれに該当する感情悪化が見られた時、私はすかさず「**ただ実存を守れ**」という指図を伝えることだけをします。

この感情悪化においては、しばしば**希死念慮**が起きやすく、何も知らないでいるとただ心理状況の悪化だとしか認識されず、深刻な心の障害傾向の場合は**自殺念慮の危険**が否定できないものになるからです。

ですから、まずはこれが治癒現象であることを伝え、自分の身体をもはや自分のものではないものと見立て、ただ守るようにと指示するのです。そんな意味で「**実存を守れ**」といった言葉を使っています。

事実深刻な心の障害ケースでは、これを根本的治癒現象とするハイブリッド心理学の考えが、最後に首の皮一枚で、相談者に自殺をとどまらせるものになることもあります。

さらに、ここで**起きていることの意味**を、本人が感じ取るのも良いことです。事実、それは「**生における拒絶**」を受けた最初の出生の来歴へと、還ることなのです。それを、今の大人の自分の心で、受けとめてあげることです。

思い切り泣くのもいいでしょう。そして死んだように眠るのがいいでしょう。事実それは今までの人生において、最も深い眠りになるかも知れません。

私はこの現象が起きる様子について、その時この人間の心の中で、あらゆる「人の目」が消え去り、「生きる」ことの根源に関わる、この人間の「魂」と「神」との間だけの対話が行われる。そんな印象を感じています。その時この人の「意識」は、自分の心に何が起きているのかを知ることはできません。

「神」はこう告げるはずで、「**生き続けなさい**」と。

なお「感情分析」などハイブリッド心理学の取り組み実践が、こうした危険性を「副作用」的にもたらずという心配は無用です。

取り組み実践がその純粋な形においてこうした**危険をもたらす可能性は、ゼロ**です。自己分析が純粋に心に危険をおよぼすことはないことは、精神分析上の定説でもあります。心の防御機能が自動的に働くからです。

それでも心の治癒と成長への取り組みは真空の中で行なわれるものではなく、**現実生活**の中で進められるものである以上、現実生活上の困苦が自殺衝動をまねく危険性は、こうした**心理学の取り組み実践以前の問題**として、あり続けるでしょう。

幸い、相談対応の半ばでそうした不幸な結果を体験したことは、私自身はありません。

「自己操縦心性の崩壊」の治癒効果

「ただ実存を守る」ことでなんとかやり過ぎた後、数日から数週間という**多少の時間**を経ると、心に「**未知の状態**」が訪れていることが、本人に明瞭になります。

それはまず例外なく、「**大きな開放感**」を伴う、極めて良い気分の出現です。しばしばそれは「**生ま**



れて初めて体験する」ような、良い気分です。

これは同時に「**現実感の増大**」を伴いません。彼彼女が思春期のある時からその中で圧迫されるようになった、「イメージによって操られる感情」の半透明のベールが一段階取り去られた様子が感じられます。

もう一つ例外なく観察されるのが、**心の機能全般の向上**です。集中力が高まり、頭が良く回るようになります。「こんなことは初めてです」と本人からの報告を受けることがよくあります。

例えば「実践編」で取り上げる男性は、自己操縦心性の崩壊による苦しい数日間を抜け出る頃、こんな言葉を伝えてきました。「ようやく苦しい状況から、復活しつつあります。**頭がよく回る**ことにビックリです。**今までとは違う回り方**です」

明らかに、感情がどう改善されたかを超えて、**脳のレベルで治癒改善が起きている**と考えられます。

一方、この「心性崩壊」が、先に触れた「建設的絶望体験」の人々と同じような、**生きる姿の根本変化を生み出すかどうかには、多少人により違い**があることが、最近分ってきました。

ハイブリッド心理学を体系化し始めた当初、私はこの「心性崩壊」を、それにより「**ただありのままに生きる感情**」が開放される、そして「**生きる喜び**」が湧き出てくる、そんな根本治癒効果があるものとして説明しました。

事実それが私の経験だったのです。『**悲しみの彼方への旅**』にその壮大な流れを描写したように。

しかし相談事例も増えてきた今、**心性崩壊が単独でもたらず効果と、生き方姿勢の意識的改善に起因する効果の相乗的な役割関係**が、次第に見えてきているところです。

「心の障害」からの根本治癒を決するもの

「自己操縦心性の崩壊」と「感情の膿の放出」という現象による「**心の障害**」の**根本治癒の効果**は、**は、どんな姿勢の中でそれが訪れたか**によって、大きく3つのパターンになるようです。

最も劇的な根本変化が起きるのは、心の自立に立脚した生き方姿勢と思考法行動法の獲得に向かう中で、自己の深層感情への深い洞察も伴いながらそれが起きたケースです。

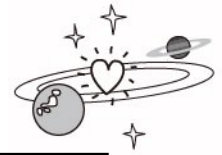
その場合は、まさに「**心の再生**」とも呼ぶべき、まるで別人に変化していくような、心の全ての面での改善が起きます。

最もそれを特徴づけるのは、「**ありのままに生きることを喜ぶ感情の出現**」になるでしょう。

今までの、「こうなるべき」自分の圧迫的イメージと、分厚いガラスを隔てたような現実という意識状態、そして理想像と現実の食い違いが自動的に引き起こす感情の動揺をやりくりするのに四苦八苦していた心の状態が消え去り、「イメージ」のない清明な意識だけがあり、そして「現実」が目の前にあり、自分は生きている。ただそれでいいのだ、という感覚が心の中心部から湧き出るのを感じるようになります。

これは同時に、病んだ心を抱えて人生を歩んできたこの人物が、「**愛されることを必要とせずに自分から愛することができる**」という感情を、人生で初めて体験し始める節目になります。

深刻な心の障害傾向の中で、それは構造的に不可能です。「自分から愛する」ことを「意識する」こと、



そして愛を願う感情を自ら抱くことまでは可能ではあっても、「愛されることを必要とせずに愛せる」という感情は、心の底に安全感を損なった感情の塊を抱えた時、固い蓋がされて湧き出ることはありません。

それは「求めるもの」としての「愛」と、質があまりにも違うのです。実際に体験して初めて、もはや同じ「愛」という言葉で表現される、全く別の感情なのだということが分かってきます。

これが、2章で「存在の善悪と地位」と「愛」のあり方のセットとして説明した、「自立」の姿へと、実際にこの人物が立ち始めることを意味します。

「存在の悪と身分」という闇の要素を持たない、「存在の善と誉れ」への純粋な前進に向かう内面のエネルギーが開放され始めます。実際にこの人物が誰をどれだけ愛せるかは、やはり「存在の善と誉れ」のこの人自身の尺度の中にありますが、それが実際、この人物が「望みに向かい現実に向かう」という唯一無二の心の成長の歩みの目標対象にもなってくるわけです。

一方、こうした「心の再生」は一度で心を入れ替えるものではなく、心の成長と闇に向き合う2面的なスパイラルの道りが引続き続くことになります。そして再び「心性崩壊」と「膿の放出」を経て、さらに一段階未知の次元へと成長する。

その都度、「未知」の質が大きくなっていきます。その先に、「愛」が「無条件」となる、「成熟」というゴールの段階へと向かう道があります。これは次章以降の流れになります。

「情緒道徳」および「望む資格思考」という「心の依存」の中にとどまる生き方姿勢の段階で「心性崩壊」と「膿の放出」が起きた場合、それでもそれを根本治癒現象と位置づけて受け入れる先に、心の安定度が飛躍的に向上します。

「開放感」が一時的に得られ、「現実感の増大」が後戻りない形で起きてきます。ただし「生きる喜び」が出現するといった、感情内容の根本変化はあまり見られないことがその後の経過で見えてきます。

これはいわば「成長なき治癒」が起きたという印象を感じさせるものになります。つまり「イメージによって操られる感情」で足元からさらわれるような感情動揺の極端さの度合いが減少し、もはやかなり健康な心で相変わらずマイナス思考を抱いているような印象です。

それでも「自己操縦心性の崩壊」と「感情の膿の放出」を治癒現象と心得て乗り越えた後の、心の基盤の安定性の向上は、今までの心理医療の世界で知られたものをはるかに越える、目を見張るものがあります。

そこでは恐らく、生き方姿勢や思考法行動法といった、通常で言う「心」のあり方はあまり変わらないまま、心の土台の下でイメージが自動的に感情を操るといった病理性が減少する、いわば脳のレベルでの治癒が単独に起きているものと思われます。

その「イメージ」とは、人の目と心が自分を取り囲んでいるという幻想感覚であり、意識の土台レベルで「庇護と依存の幻想」がこの人の心を支配していたものです。それが減少することで、この人がこれから改めて、病んだ心の度合いのより少ない人と同じ形で、「心の自立」に立脚した生き方思考の変革と、その先にある「自己の再生」パターンでの根本治癒成長へと向かう道が開かれることを意味します。

最後に、このような根本治癒現象がまだあまり正しく認識されていない現在、世の人が心の障害に向ける姿勢は、まさに根本治癒の過程を避け、障害を後生大事に維持しようとしているものになってしま



っているように、私には感じられます。

全ての問題の根本が、感情の本質を見る目を持たず、感情の強度と表現の極端さだけに目を向ける姿勢にあります。そうして心の障害を「普通」であることを良しとする基準から「診断」し、「病気」として「治療」する必要があるのだと考え、心の障害を根底から克服するための「心の成長」の場であるはずの社会生活そのものから退却してしまう。

心の障害に悩む人々と、その克服を援助する側の人々の双方に、同じ、「**気持ちが大切**」「**こんな感情になってはいけない**」という、**感情の良し悪しだけに見入る姿勢**があります。その先に、説明してきた「存在の善悪と地位」をめぐる心の闇が広がるという、メビウスの輪がやはりあります。

感情の強度と表現の極端さに惑わされることなく、感情の本質を見る目が重要です。全ての感情に、心の成長と幸福へのその人の現在状況を示す、バロメーターの役割があります。恐怖や絶望のような、全ての悪感情においてもです。

決して、「こんな感情になってはいけない」ものなど、何もないのです。

「成長の痛み」を知る

「建設的絶望体験」、そして「自己操縦心性の崩壊」と「感情の膿の放出」という根本治癒現象を概観した時、そこに一貫としてテーマとなる心の命題を言うことができます。

それは「**成長への痛み**」です。

先に「間違った望みに絶望することが真の望みに戻る契機となる」と述べましたが、**痛みを伴う体験が成長への大きな契機になる**という心のメカニズムについて、ここで改めて説明します。

まずここでもやはり、「**心の依存**」にとどまるのと「**心の自立**」に向かうのと、話が全く異なってくることを言うことができます。

「**心の依存**」の中では、「絶望」を始めとした心の痛みが**成長を生み出すことはありません**。

これはまず基本的に、「依存」の中では心の自然成長力と自然治癒力を自分で受け取れないので、成長が起きようもないという原理的な話をできます。ただしこれはもちろんこの心理学からの推測であり、意識で確かめようありません。

感覚的な話として言えるのは、「心の依存」の中では、「心の痛み」は、自分が受ける「**おしおき**」のようなものとして受け取られるしかないということです。それによって同じ過ちを繰り返すことは確かに減るかも知れませんが、結局それは自分に加える制限をより多くするということです。

人は情緒道徳思考の中で、自分を責め自分を鞭打つことによって、自分がより清らかな心の、成熟した人間になれることを期待します。しかし残念ながらそうはなりません。それは単に**車のブレーキを以前よりはしっかり踏むようになる**ということです。

「**心の自立**」の中で、心を痛む体験は、それとは全く異次元の、車のエンジンや車体の性能そしてガソリンの品質さえも改善向上させ、**全く別の洗練された高級車になっていく変化**を生み出すものなのです。

「**心の自立**」においてそうした根本変化を生み出すのが、他ならぬ、「**自ら望む**」という、**心の成長**



の源泉が開かれているという原理になると、この心理学では考えています。

心の自立の中で、「自ら望む」ことが消えることはありません。生きている限り。そもそも、自ら望む心に移行することを、「心の自立」と定義しています。

「自ら望む」という成長への源泉が開かれ、作用を続けている中に、「心の痛み」が投入される。それが心の根源へと働きかけ、まるで受胎後の細胞が次々と分裂し高度な身体器官へと変貌を遂げていくように、心の中で未知なる生命力が作用し、心が体験した痛みの轍をもう踏まないようなものへと、**湧き出る「欲求」「衝動」そのものの質が変化してくる**のです。これこそが「心の成熟」のメカニズムに他なりません。

「心の依存」ではこうはなりません。「欲求」「衝動」は稚拙で利己的であるまま、それにいかにプレキをかけるかの調整がうまくなるかどうかという変化だけにとどまります。

「欲求」「衝動」そのものが、心が体験した痛みを反映したものへと、根底から変化する。

これを基本的な原理とした、「心の痛みを経る成長」のメカニズムを、**3つの心理側面**について説明することができます。

まず「**特別扱い幻想の破綻**」。印象としては、これはこの「病んだ心から健康な心への道」において、かなり初期段階から必要不可欠なものになると感じます。

あとの2つは「**根源的な恐怖の克服**」と「**おぎないによる心の浄化**」です。これは、「心の自立」への姿勢が確立した後に見えてくる、この道のりのかなり後半でより焦点を浴びるものになります。**治癒と成長の答え**が、まさにそこに見えてきます。

「特別扱い幻想」の破綻

まず「**人生の望み**」という大枠において基本的な意味を持つのが、**自分が「特別扱い」に値する**という期待の破綻です。

そもそも、私たちの「**人生の望み**」というのは、まずそうした「**特別扱い**」を望む、稚拙な内容で始まるのが事実のように思われます。いかに自分が他の人とは違う、特別な存在になれるか。特別な人に、どれだけ特別に愛され認められるか。

そのために自らその「**特別さ**」を生み出すために自分の足で汗をかいて歩んでいくか、それとも「**特別扱いされる人間になる**」という受け身の構図だけに目が奪われるかに、**人生の別れ道**が現れることとなります。

変化はまず**後者**に、表面には何も違いが見えないまま始まるでしょう。「特別さ」の内実価値よりも「**特別扱いされる**」という受け身の構図だけに心を奪われ、自分から生み出すことをあまりしないまま、いかに他人より恵まれた人間であるかに優越感を抱けるかという、**皮相化荒廃化した望み**へと質を変化させ始めます。

いずれにせよ「**現実**」というものはそう都合が良くできていたものではありません。別れ道のそれぞれを歩み始めた双方とも、天狗になる時と失意に沈む時が訪れることとなります。

2つの道を歩む者の心の状態の違いがはっきりと表れてくるのは、その後です。



前者、つまり「**特別さ**」の**内実価値の生み出しに向かった者**は、自分だけが特別扱いの人間であることを望んだことの稚拙さを、そこで身をもって理解するでしょう。内実を生み出すためには、地道で謙虚な努力が必要なのです。

そうして身をもって体験した痛みを越えて、前を向き続けるこの人間の心に湧き出るようになる「未知」の感覚とは、**人生とはどんな恵まれた条件が与えられるかではなく、与えられた場からいかに前進するかにあるのだ**、という感覚になるでしょう。

前進へのエネルギーは量的質的にも増大します。歩むことそのものに意味を感じるにつれ、「結果」への執着心が薄れてきます。

与えられた場からの「前進」とは、究極的に何を意味するのか。それは、「**存在の善と誉れ**」さえもが、「**無条件**」になってくる世界です。そこでは誰もが、「存在の善と誉れ」の最高の座に向かえるのです。これは最終章の流れになります。

後者、つまり**受け身の特別扱い構図だけに目が奪われた者**の末路は、**悲劇**です。生み出すことに向かった人間の内面など知る由もなく、「存在の善と誉れ」に向かうことができた人間を、見せかけばかりの天狗だと軽蔑し、目が自分自身に転じると不遇を嘆き怒ることの中で、生涯を送ることになります。

「**建設的絶望体験**」と「**自己操縦心性の崩壊**」は、この「**特別扱い幻想の破綻**」という心理側面において、本質が同じものと思われま。前者はそれが通常意識世界で起き、後者は意識下で起きるというメカニズムになるわけです。

ベートーベンの場合も、マイケル・J・フォックスの場合も、音楽家として、そして俳優として、まずは恵まれた資質条件にいわばあぐらをかいた中で、彼らはまず人生の高みに向かったのでしょう。しかし運命は、その「恵まれた条件」を剥奪したわけです。絶望が訪れ、やがて彼らは未知の、真の人生の喜びを見出します。

それは結局、自分が特別に恵まれた人間だという天狗になる中では、真の人生の喜びには到達し得ない、「**脆い自意識**」という**足かせ**があるのだと、心理学的には考えられます。結局それは、特別に愛され賞賛される自分という空想にひたるという、地に足のついていない手段による「**薄氷の幸福**」に過ぎないのだと。

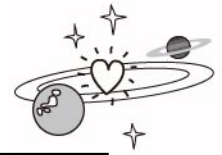
自分が特別扱われるべき人間だという自意識の殻が、絶望により打ち砕かれることで、真の人生の喜びにつながる道が開かれるということになります。自分から絶望を起そうと考えるのは全く不毛でしょうが、この自意識の足かせの事実、もはや心理学的定理として認めていいのではないのでしょうか。

「**自己操縦心性の崩壊**」で起きることは、それに比べて、当然ながら**極めて難解**です。

それはこの人間が出生の来歴において「**生からの拒絶**」を受けたという、自分が「**存在の悪と低い身分**」の人間だという**毒**のような感情の塊を、脳のレベルで遮断し、それを塗り消すための、**自分が神**のように宇宙の中心として振舞う権利を、「**あるべき姿**」を抱く**意識の気高さ**によって得るという**情動前提**を帯びた、人の目に囲まれた自分という**幻想世界の、崩壊**なのです。

そうした前提期待が、外面現実における喪失によって打ち破られるのではなく、「**自分の心が虚構の構造にある**」という、この病んだ心自らによる**自覚**によって打ち破られ、**自ら崩壊**するとも表現できる出来事になります。

その後、「**ありのままの自分とありのままの現実**」をそのまま生きる心が、再生されます。



「現実との調和」・喪失を越える人間観生命観へ

これらの側面を概観した時、ハイブリッド心理学は、**人間の心が持つ生命力**について、一つのはっきりとした方向性を見出します。

それは「**現実との調和**」です。人は誰もが、全く**唯一無二の存在**として、その**唯一無二性に調和した、この現実世界を生きる唯一無二の道**を持つ。「自ら望む」という心の自立に立ち、自己操縦心性の崩壊と建設的絶望体験という、意識下および意識上のメカニズム過程の先に、人はそれを見出す可能性を持つのだと考えます。

それは同時に、ハイブリッド心理学が採用する、一つの確固たる人間観そして生命観につながります。

人間はどんな喪失を経ても、生きることを喜び得るのだということです。そもそも、「命」というものがそのようにできているのではないかと。

また逆に、そのような「**喪失を受け入れた先にある唯一無二の人生**」という人生観そして人間観に立ってこそ、私たちはあらゆる絶望を乗り越え、「**特別扱い幻想**」の下で眠ったままであった心の生命力を開放する方向に向かい得るのだと言えるでしょう。

「心性崩壊」とともにある基本姿勢からの取り組み

「自己操縦心性の崩壊」のこの「**特別扱い幻想の破綻**」の側面は、「心の自立」にまだ向いていない、9章で述べた**基本姿勢への取り組み段階**から、起こり得るものになります。

そこでまだ「心の依存」の姿勢にとどまるにつれて、心性崩壊の効果は脳のレベルでの心の安定性向上だけにとどまり、人生の真の喜びなどはまだ問うべくもありません。再び**同じ地点から、「心の自立」に立脚した生き方姿勢と思考法行動法の検討**への地道な取り組みを進める必要があります。より安定した心です。

そしてやがてまた心性崩壊の体験を迎える。その都度、脳のDNAに刻まれた「**心の自立**」への本能が刺激され、やがて清明な意識の中で**心の自立思考**を抱いた時、はっきりとこの人の目にもこの道のりが見えてくることになります。自ら望むことを是とする思考へ。生み出すことによる真の自尊心へ。それを支えにして、真の望みを捨てさせた根源へ。

そして再び、まだ答えは見えないまま、この**未知への軸**へ。

鮮明さを増す「濃い感情」たち

自己操縦心性の崩壊は、それを最初に体験した時は、何が起きているのか分からないまま、ただ「**完全なる絶望**」だけに心がおおわれるという様相になりがちですが、何度かそれを体験し、心の土台の安定度が増してくるごとに、**起きていることの情緒的な意味が自分でも分かる**ようになってきます。

それは、**今までの自分が、「こうなれば」という空想に駆り立てられていた一方で、その幻想が破綻した時に現れてくる濃い感情が、自分の中にはあるという事実**に、まずなるでしょう。

この「**濃い感情**」も、この道のりを歩んでいる地点に応じて、大きく変化していきます。

本人の関心も、「**絶望からの再生**」という流れの劇的さの結果側面から、次第に、「**こうなれば**」と



いう空想と、それが解かれた時に流れる濃い感情と、それを越えた時に自分に生まれる変化に、より強く移っていくはずで、それらは表面ではつながりのないまま、見えない大きなからくりの中にあることが、おぼろげに感じられるようになってきます。

「濃い感情」とは、「愛」と「恐怖」そして「罪」になるでしょう。

一方「自尊心」は、基本姿勢および最初の踏み出しの段階で、明確な方向性を見出している必要があります。それは言うまでもなく「生み出す自尊心」です。それが、基本姿勢から先の実際の歩みの全てを、支えるのです。

「愛」は、「愛されることを必要とせずに愛することができる」という感情を視界に捉えるにつれて、深い「愛への願い」をこの人に抱かせるものになるでしょう。実際にその感情を感じることができるのは、まだ心の安全が確保されるごく一瞬にすぎず、より大切な「愛」に向かおうとするほどに、そこに「恐怖」が同時にあることが分かってきます。それを越えるものは何なのか。その答えを探し求めようとする意欲が、さらにこの道のりの先へと向かうための大きな原動力になります。

人生を貫く、これらの感情への答えが出る道へと、進んでいくのです。

「愛」への答えが見出されるのは、最後です。その前に、まず「恐怖」と「罪」の答えへの方向性を見出す必要があります。

根源的な恐怖の克服へ

「恐怖」については、まず「生み出す自尊心」と、社会行動場面における建設的行動法が、大きくそれを減少させ始めていることが必要です。それがまだである場合は、該当する取り組み初期段階にまだいるということです。

日常生活での基本的な恐怖の克服ができてくると、自己操縦心性の崩壊に前後して心に流れる「恐怖」は、「現実世界」における「現実的な脅威」とはもはや何の釣り合いもない、「論理性のない恐怖」であることが、次第により鮮明になってきます。

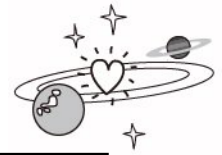
それはただ「体に流れる恐怖」です。事実それが現実の外面上における危険には釣り合いようもないことを実感するにつれ、それが「感情の膿」という、自分の心の揺れ動きに「障害」とも呼べる病的な側面を帯びさせた根源であることが、本人自身にも良く分かってきます。

それは小手先の思考法で薄めることができるような、生易しいものではありません。外面上における安全を確保した上で、それが現実における危険を何も示しているものではない、心理メカニズム現象なのだという理性を保ちながら、自分がどうにかなってしまうかのように体の中を流れる恐怖の感情に、ただ耐え、やり過ごすのみです。

事実、この現実論理を持たない生理的恐怖の感情は、現実的な危険を前にした場合の通常の恐怖の感情とは異なり、一定の時間後に突然消え去るという、かなり特異な挙動を示します。まさに、脳の中でホルモンが流れて消えたというような、体内物質による現象という印象を感じさせます。

極度の精神疲労の感覚を残しながら、目に見えるように神経の緊張が解けていきます。

そして数日間以上の時間を経て、自分が未知の状態へと変化していることに気づくのです。病んだ心に特有の情緒的不安定さが根底から減少した、別人のような自分という方向へです。



「否定価値の放棄」の最大道標を見据えて

このような「感情の膿の放出」の体験を経る都度、「感情基調の上昇」が進むようになってきます。さまざまな出来事がある時ない時を通して、心に湧き出る感情が基本的にプラスのものが増えていき、マイナスのものが減っていきます。

それはまず、氷点下以下のマイナス世界における温度上昇として、自分でも気づきにくいものとして始まるでしょう。やがてそれがプラスマイナス0度の**ゼロ線の通過**が近づく頃には、自分でも目に見えて「感情基調の上昇」が分かるようになってきます。

ただし本当にゼロ線の通過に向かうためには、その前にまだ**大きな通過点**があります。それがこの道のりの**最大の中間道標**となる、「**否定価値の放棄**」です。

心を病むメカニズムの過程を通して、「**否定できる価値**」が、全ての心の歯車を病んだ方向へと回す力を加え続けてきたのです。それを根本的に捨て去らない限り、事実この人は、自分自身に加える否定糾弾の価値ゆえに、恐怖と、マイナスに傾いた感情の基調を維持せざるを得ません。

「それでは駄目」だからと考えて「否定価値感覚」を捨てようとするのは、全く同じことの繰り返し、何の役にも立たない思考です。

「**否定価値の放棄**」は、**今まさにこうして始まっている、「心の痛みを経る成長」と、それを良しとせず**に自分の心を病む方向に向かわせた**根源との間の、心の底からの選択として成される**のです。

それを見据え、今はまず「痛み」の中にある成長とは何なのかを、真正面から見つめなければなりません。

「感情の膿」の3種類

次第にその正体を鮮明にしていく「**感情の膿**」は、およそ**3種類**の感情色彩のもので構成されるようです。

そのうちの2つは、「心を病むメカニズム」を最初から駆動させていた、「**根源的自己否定感情**」と、文字通りそう定義した「**感情の膿**」です。

それに加えて、心を病むメカニズムの中で、「**感情の膿**」がさらに特別な変形を帯びたと思われるものがあります。ハイブリッド心理学ではそれに「**アク毒**」という風変わりな名前をつけています。その名の通り、極めて毒気の強い膿のような自己嫌悪感情になります。

幼少期において、意識体験の許容範囲を越えた「**恐怖の色彩**」だけが切り離され蓄積する。この「**感情の膿**」の定義をそのまま思わせるのが、「まるで人間ではない相互理解不可能な異形のものを見るようなゾットとする冷たい目」を自分が向けられる、という恐怖の感情です。対する自分とは、ホーナイが「**基本的不安**」として指摘した、まさに「**敵に囲まれ、孤独で、無力だ**」という感情です。

これはそのまま、「**感情の膿**」と呼んでいます。

現実外界においては人と建設的な関係を持てるようになるにつれ、現実世界から切り離された内面に流れるその感情は、ただそれが流れるのを受け入れる時間を経て、やがて**根底から消えて**いきます。



「心の浄化」への出口・「アク毒の放出」のメカニズム

それが「**アク毒**」になると、「相互理解不可能だと冷たく見られる」だけにとどまらず、「**おぞましさ**」つまり人間が抱き得るあらゆる怒りと軽蔑と嫌悪が向けられる「**精神的な醜さ下劣さ**」にある自分という、**幻想的な自己嫌悪感情**へと化します。

強度な場合、それは**吐き気**や**脂汗**や**貧血**などを起すほどの、**身体健康状況の悪化**を伴うものとなり、身もだえするような自己嫌悪感情として、上述のオリジナルの「感情の膿」に比べ、はるかに耐えることが困難なものとなってきます。

これは**境界性人格障害**においてはかなり典型的な症状でもあります。感情が悪化する中で、「存在への嘔吐」といった言葉を自分に向けながら、**自傷**や**自殺企図**に向かう姿をネット上で良くみかけます。リストカットなどの**自傷が時に快感を伴っているらしい様子**とは、その背景に**慢性化した「アク毒」の圧迫**があると考えれば辻褄が合います。自分を処罰する苦痛の高貴さの感覚が、麻薬として機能するからです。

これは明らかに、**幼少期に置き去りにされた問題の表面化**ではなく、**その後のメカニズム過程の中でこの人間が自らの心に進行させた、「情動の荒廃化」の「罪」の感情**であるとハイブリッド心理学では考えています。

この「**罪**」とは、(1)望みの停止による情動の荒廃化により基本的に進行させた、**すさんだ攻撃性**、(2)自らは望まないことで、**すさんだ攻撃性を他人の中に見てそれを見下し糾弾**することで、**自分を高貴な存在だと感じるという「荒廃化の反転」の偽善性**、(3)自分は他人とは違う特別という「**存在の善悪と地位**」への衝動の中で持つようになった、**他人への「踏みにじり」傾向**、が基本的な発生源となります。

それが、罪以前の問題としてこの人間が心の中で抱え続けてきた、**さまざまな自己否定感情、自己軽蔑感情の内容と合成**されるわけです。

一方、「**罪**」に対して向けられる「**罰**」とは、この人間が来歴の中で抱え続けてきた、その中には一片の真実さえ含まれる、「**ニセへの憎悪**」です。

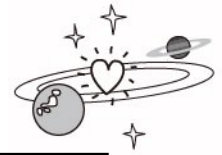
この結果とは、**傲慢な偽善によって他人を踏みにじりながら、自己の貧窮を補うための情動を他人からむさぼる寄生虫ともいえるべき、幻想的な「おぞましい自分」というイメージ**であり、**来歴を通して憎み続けていた人間達よりもさらに憎むべき人間に自分になってしまったという、破滅的感情**です。

これはあたかも、「情動の荒廃化の反転」によって**意識表面からは「アク抜き」された自分の情緒の荒廃性の色彩**が、その「**アク**」だけが蓄積したものが「**感情の膿**」と結合して、**脳に蓄積する毒**と化した、というようなメカニズムを思わせるものになります。それで「**アク毒**」などという風変わりな名前をつけている次第です。

これが、**現実外界において起きていることとは全く無関係に、心を病むメカニズムの進行によって必然的に起きるものであることを、しっかりと理解する必要があります。**

同時に、この「**膿の放出**」に耐え、前を向き続ける中にこそ、「**心の浄化**」への出口があることを。特に、この過程の中に置かれた人ほど、自分自身でそのことをしっかりと理解することが大切です。

「おぎない」による心の浄化・性善説的人間観へ



出口のある方向性が、たった一つだけあります。

「心の依存」と「情緒道徳」の思考の中で、こうした「罪」は、**全く出口のないもの**になります。そこでできるのは、いかに激しく自分を責めて痛めつけるかを、人の目に晒し、許しを乞うことだけです。

そしてこの「罪悪感」が心理メカニズムとして生まれるものであることにおいて、その人はこの「罪と罰」について、**論理的思考**を働かせることができません。罪悪感に刈られた時は自分を激しく苦しみ、内面のバオイリズムが転じ罪悪感が薄れると、今度はこうして自分が苦しんだことへの復讐を、再び世界と他人に向ける攻撃性へと戻るのです。

出口に通じる、たった一つの道に向かうためには、**2つの大きな要件**があります。

「心の自立」と「人間観」です。

「心の自立」においては、「気持ち」に依存し「気持ち」が人に見られることで人生が良くなるという思考の世界を抜け出し、自分の気持ちは自分が受けとめ、他者との関係は「現実において生み出す」ものにおいて考えるという確固たる姿勢を取ることです。

「心の自立」に立ち、現実世界がどのように動いているのかを、人の言葉の受け売りの中で考えるのをやめ、自分の目で見て、自分なりに理解し、その中で自分の行動原則を築いていくことです。

現実世界における「罪と罰」の正しいあり方を、しっかりと理解することです。それは内面感情に対して問うべきものではありません。「罪」は、社会における行動の客観的な事実において判断するものです。「罰」は、それに釣り合いのある範囲で、怒りなどの感情によって下すものではなく、法律などの技術によって、報復や復讐のためではなく、同じ過ちを犯さないため、そして自分達を守るために、愛の下で行うのが正しいあり方です。

事実、上述のような「**アク毒**」の情緒的内容が鮮明になってくるのは、「心の自立」へと歩み出し、「自己操縦心性の崩壊」も何度か体験し、心の土台の安定性が増し、人への建設的行動法も取れるようになった頃です。それ以前は、ただ「自分への絶望と吐き気」だけにおおわれ、何が起きているのか分かりません。

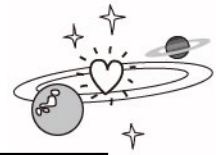
自己の内面における「罪」の情緒的意味がより鮮明になるごとに、その引き金となった現実外界の出来事において、たとえ他人が他人自身の「情動の荒廃化の反転」に基づいてこの人に非難罵倒を浴びせたとしても、この人はその論理的妥当性を自分で十分に吟味できるようになっているはずで

つまり、**内面において確かに自分が「精神的な醜さと下劣さ」を抱えたという事実**と、その一方で**現実世界において前を向き続けることができる自分**を、知るはずで

前に進む方向性は、「人間観」によって決せられることになります。

もしこの人が「**性悪説**」的な人間観を持ち、人間の本性を開放すればそれはどうせそうした醜く傲慢な利己性なのだと思えるのであれば、この人はたとえ心の自立を果たしていたとしても、**前に進む道を失います**。再び同じ痛い目に戻るだけの話だからです。

たった一つだけ、**出口に向かい得る**のは、情緒道徳を脱し、この社会を大自然に見立てたサバイバル



世界として向かうことを選択した中で、なおも「**科学的性善説人間観**」とも言えるものを持った人間です。

攻撃性は、「阻害」があるところに生まれるものです。もし自己建設の強さによって阻害を取り除くことができ、「**安全**」に心がおおわれた時、**愛と調和が、人間の本性として湧き出てくる**はずである。

事実それが、私が科学図鑑を隅から隅まで眺めるのを楽しみにした少年時代を通して培った、科学思考の先に持った人間観でした。それが、後に翻弄されるようになる心の障害から抜け出るために精神分析を選んだ、最後に残された賭けのようなものだったのです。

しかしこの道を歩み、「**愛されることを必要とせず**に愛することができる」という感情を視界に捉え始めた人であれば、もう分かるはずです。

阻害を取り除いた時に時に湧き出る、人間の本性とは、愛であり調和であると。

道を歩む「未知への望み」・「利他の情動」へ

人間観の違いが生み出す変化とは何か。

それはこの時点で目に見ることはできません。科学的性善説人間観を持ち、前を向き続けることを選んだとしても、身もだえするような自己嫌悪感情が魔法のように消えることはありません。魔法のように清らかになった自分の心など、そこには見えません。

たった一つ、この人間に起きるものとは、やはり「**望み**」なのです。それは「**未知への望み**」です。

心の自立に立ち、自分の目で世界を見る視線を持ち、それでも人間の本性が愛であることを信じ続けることを選んだ時、心の底から、別の自分へと変わりたいという「望み」が生まれるのです。

それが心の根源に染み透った時、この人自身にさえ見えないまま、「**心の浄化**」への神秘なる生命力が、初めて作用を始めます。

この「**アク毒**」も、一定時間の間、その幻想的な自己嫌悪感情を心に流れさせたあと、**突然消え去り**ます。「**今終わった**」と分かるように。

全ての感情が消え去ります。もう何の思考も働きません。

やがて、「**まっさら**」な心の状態が訪れます。

時間が経過するごとに、**全てが終わった**のだということが、次第に分かってきます。もはや「**こうであるべき**」、自意識なしに人と親しくできる自分といった**自己理想像イメージ**もなく、**ぶ厚いガラスを隔てた現実の他人という意識状態**も消え、今まで「**望むこと**」につきまとっていた**利己性や自己中心性の危険の感覚**も、もう消えています。

そして、**ただこの現実を生きる自分が、今ここにある**という、確信のような感覚が、しっかりと自分の中に生まれているのを知ります。

心から湧き出る「**欲求**」「**衝動**」は、**最初から「利他性」を持ったもの**が次第に増えてきます。

これは「**罪**」と「**罰**」のさらに先にある、「**おぎない**」という命題によるメカニズムが考えられます。

「**おぎない**」とは、「**罰**」が過去の「**罪**」の清算であり「**けじめ**」であるとして、さらにそれに越え



て未来へと向ける、「罪と罰」という一連の軸の中にあるベクトルです。

「罪をいちど犯した人間」として生きることを受け入れ、それでも前に進むことを選んだ時、「欲求」「衝動」は、最初から「利他性」を帯びます。これが、この心理学の考える「心の浄化」のメカニズムです。それは「罪のない純真さ」によって人から愛されるといった話とは、全く無縁です。

「普通」を越えた彼方にある「根源的自己否定感情」の解決

全ての始まりにあったと思われる「**根源的自己否定感情**」は、最後まで消えずに残ります。

否、それが真正面から「意識」によって見据えられ消えるのは、最後のゴールにおいて、「**真の望み**」が見出される時です。

実は、それが見える前に、この「心の障害」そして「心の悩み」に取り組み始めたこの人の長い道のりは、もう終わりを迎えても良い段階に近づいているのです。「根源的自己否定感情」の解決がどうなったのかは見えないままにです。十分にごく「普通」の心の健康と幸福が獲得され始めてくる中で、それも消えていったかのように。

「**根源的自己否定感情**」の正体とその克服は、やはり私たちのこの「普通」の日常とは別の世界にあります。

それが私たちの「意識」によってはっきりと視界に捉えられるのは、「普通」を越えた世界にある、何か人生で本当に大切なものを探し求める、「普通」を越えた人生の旅に向かった時になるでしょう。

そこまで行くことを望むか、そして行く必要があるのかは、もはや心の成長と健康の問題ではなく、「人生における出会い」の問題になってくるのかも知れません。

その時、「根源的自己否定感情」は、もはや上述の「感情の膿」のような情緒的意味さえ形をとらない、さらにいえばもの心ついてからの、「自意識」のある私たちの心における「**意識**」の形さえとらない、ただ深淵を前にしたように体に流れる恐怖になるのです。

その克服は、もはや今まで述べた「恐怖の克服」の原理ではできないものになります。それはもう何の論理性も持たず、「安全を知る」ことさえできないからです。

「真の望み」だけが、それを突破します。これは「**望みの大きさが恐怖を凌駕する**」という、恐怖の克服のもう一つの原理によるものです。若い獣が初めての行動をする時の恐怖を、どう突破するかを考えると分かりやすいでしょう。それはもう理屈で消すものではないのです。最後に、そこに向かう「望み」の大きさだけが、「恐怖」を凌駕できるものになります。

その時人は、「**もはや何も恐れるものがない心**」を知ります。

その道をどこまで歩むのかは、もはやこの心理学の「実践」を越えた、人それぞれの人生に委ねられるでしょう。

しかしこの心理学への取り組みを始めた全ての方において、大きな課題となる道標がまだ残されています。

それが「**否定価値の放棄**」です。

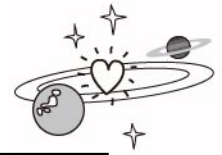
それを自らに問うべき時は、もう問もなくです。

心の成長と治癒と豊かさの道 第4巻

ハイブリッド人生心理学 理論編（下） 一病んだ心から健康な心への道一

4章 「未知」への大きな前進ー1 ー「自己操縦心性の崩壊」という根本治癒ー





5章 「未知」への大きな前進-2

- 「否定価値の放棄」の扉を開ける -

新しい人生の扉の前へ

人は「成長への痛み」を知った時、生きることの根本を覆^{くつがえ}す、大きな扉の前に立つこととなります。

それは私たちが今まで「成長」として教えられてきたこととは、全く別の世界にあります。

私たちは今まで、人としての「あるべき姿」を知り、それを損^{こわ}なったものを決して許さないことが、そして「あるべき姿」を守れるようになることが、「成長」だと教えられてきました。

しかし、そこに「真の成長」などはありません。「真の成長」は、この不完全な現実と、不完全な自己にありのままに心を晒し、出口の見えない闇に身を打たれ、のたうち回る苦しみの先に、それでも前を向き続けることを選んだ時に、心の自然治癒力と自然成長力が神秘なる生命力をおよぼす結果として、「未知」の中に現れるのです。

それは前章で述べたような、劇的な「建設的絶望体験」や「自己操縦心性の崩壊」に限られる話ではありません。

実は、私たちの心が起こす悪感情のほとんどが、それを「望み」に対する自分のあり方への心の反応であることを感じ取り、より真正面に「望み」に向かうように私たち自身に伝えるためのシグナルとして受けとめた時、全てが私たちに「成長」への作用を働かせてくれるものなのです。

「成長」は、常に、「体験」の中にあります。

そのことを身を持って知ったのであれば、この道のりの途上にある最大の間道標として今目の前にある、そして人間の心が病む根底にあり続けた根核の歯車を心の底から捨て去るための、大きな扉を開けることを自らに問うのがいいでしょう。

それが、「否定価値の放棄」という、この心理学の取り組みのひとつの達成目標となる扉です。

「否定価値の放棄」

「否定価値の放棄」とは、現実において何も生み出すものではない「否定できることに価値を感じる感覚」を、心の底から放棄することです。

これはどういうことか。

何でも許す、などという話では全くありません。それは、空想の世界を「人生」だと考えて、そこから「現実」を見るということをやめるということなのです。

「現実」にありのままに心が晒されて湧き出る感情こそを、「自分」として生きていくことを心底から選択することなのです。

これが私たちの人生におよぼす影響とは何か。

事実、それは私たちが今まで「決して許さないことに意味がある」と考えながら抱いていた、「ある



べきもの」への信念を捨て去り、何も定められたもののない大平原を生きる者として、自分自身を位置づけるものになるように思われます。

なぜなら、「これだけは守らなければ」と考える「信念」とは、「空想」の世界で抱くものだからです。科学的性善説人間観を信じるという話も同じではないか。そう問う方もおられるかも知れません。まさにそこに、「否定価値の放棄」を今ここで問うことの意味があります。

「否定価値の放棄」の放棄は、こうして自分の中に起きた「成長への痛み」に立って成すものだからです。それを経ないままに、頭の中でいくら思案を重ねても、この「否定価値の放棄」の扉が開かれることはありません。

なぜなら、「否定価値の放棄」で問うのは、自分自身が「成長への痛み」の中で自分自身に否定を向けたことの意味だからです。

それは、自分を成長させたのか。

それが自分を成長させ、心を浄化したことなど、何もありません。心の成長と浄化をもたらしたのは、望みに向かい、現実に向かって行動し、そこで躓いた中で、全ての思考をやめありのままに心を晒すことが、建設的絶望の闇の谷を経て、自分に未知なる成長をさせた、「現実を生きる体験」だったのです。

それはあらかじめ計画できたものなどでは、全くなかったはずで、「こうであればいい」と「ちゃんと分かっている」こととは、真の成長と呼べるものではおよそないのです。

事実、そこにあるのは、「自己と現実の不完全性」です。

私達は、それを許さないことが正しいのだと、教えられてきました。「あるべき姿」を損なったものに、決して心を許してはいけない、と。ところがこの「成長への痛み」の体験とは、図らずもその教えを反故にしてしまったかのような「失敗」として、訪れるのです。

それが何よりも、自分を成長させた。

それは事実、「あるべき姿」によって自分を縛ることをしなくても、ありのままに心を解き放ってこの現実を生きることで、豊かな心へと成長していくことのできる、しっかりとした方向性を獲得し始めた心の芯が、もうできているということなのです。

残されたのは、それを本当に開放するという、最後の扉を開くことです。

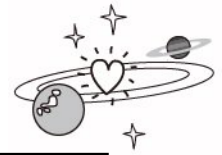
「否定することの価値」を問う

「否定価値の放棄」は、ハイブリッド心理学の実践においては、「何でも許す」という思考法のことではなく、自分自身の中にある「否定価値感覚」を「感情分析」の助けもかりて把握し、その中に含まれる特有の不合理部分を感じ取り、心底からその不合理部分を生み出したものを捨て去ることであるとと言えます。

不合理部分とは、他ならぬ、自分を「神の座」にあるものだとするためだけに心に動く否定思考です。

「神頼み」的な依存思考を、完全に脱していることが前提になります。

「生み出す自尊心」に立ち、自分を神だと考える熱狂が現実において何も生み出すものではなく、実際のところ、「完全完璧」なるものは「現実世界」においては存在しないことを、心底から実感している



ことが前提になります。「謙虚」が実を生むのであり、「傲慢」とは愚かさであることを知っていることが、前提になります。

「愛されることを必要とせずに愛することができる」という感情を、すでに視界に捉え始めたことが、前提になります。

「不完全性」を否定したことによってではなく、ありのままにそれを生きたことで自分が成長する、「成長への痛み」を知ったことが前提になります。

それでも心の成長と闇に向かい合うこの道りにおいては、今だ来歴を通して抱くことがあまりにも自動と化していた、自己への否定感情が残っています。

それは一体何のためにあるのかと、問うのです。

「不完全性の受容」・「神」になるのをやめる

私の中でそれが成されたのは、1997年の暮れの頃のことでした。ちょっとした出来事の中で、相変わらず「どうせ」こんな性格の自分など何の役にも立たない」という自己否定感情を抱いた時でした。

それはもう、私自身が獲得した思考法と行動法においては、何の論理的合理性もないものであることが、私には感じられていました。それで、この自己否定感情は一体何なのだろうと、自分自身に向き合ったのです。

なぜお前はそれを否定するのだ。一瞬だけ「神」が姿を現し、そして姿を消します。

私の中に、ホーナイの言葉が浮んでいました。人間は無限と絶対を手に入れたいと思いながら、同時に自分を破壊し始めるのだ。栄光を与えることを約束する悪魔と契約を結ぶ時、人は地獄に、己自身の内部にある地獄に、落ちねばならない。(『神経症と人間の成長』誠心書房、P.196)

その直後に、私の中で決定的な自覚が成されました。

僕は何も自分が神だなどと考えているわけではなく、不完全な人間の一人であることを認めている。それでも、望ましくない程度があまりの基準を超えたものを怒り否定するのは、当然のことではないか。

だがそれは、不完全な存在である人間の中に、「この先は許されない」という一線を引くことになる。しかし人間が不完全な存在であるのなら、人間が考えるその一線の位置も、かなり不完全なものだということになる。僕はそれを絶対的なものだと感じたのだ…。

これは自分が神になるということなのだ！僕は間違っている！

自分は役に立たないなんてことはない！

この自覚の瞬間、私の心は一気に軽くなりました。あまりにも気分が軽くなってしまったので、このことを日記に書くことさえ、その日はしませんでした。少し後になって日記に書いたのは、とにかくこの時、自分が、「もっと早くこうなっていなかったのが悔しい」と感じた、ということでした。

実際、私の心の基本的な風景は、この自覚を境目に、北国の冷たい街路から、南国の開放された大地へと変わりました。この時点ではまだかなり荒涼としたものではありましたが。

自分が心の闇を持つ、人とは違う人間だという感覚が消え、「明るい人々」と全く同じように行動する自分を感じ始めました。引き続き自分の心に取り組む中で、「感情基調の上昇」を自分でもはっきりと感じるようになり、5年後の2002年に、ゼロ線の通過を含む大きな人生の転換を迎えることになります。



この自覚での私の思考を、「**不完全性の受容**」と呼んでいます。「**否定価値の放棄**」は、「**不完全性の受容**」として成す、という等式が言えます。

「**不完全性の受容**」とは、「**現実の不完全性**」を、その全ての面において受容することです。現実起きてくる出来事を前にして、「これはあるべきことではない」という思考を、一切やめることです。

その意味において、これは心を病む道りの中で「現実」を嘆き見下す感情を抱き続けていた人にとって、「**現実との和解**」を取り戻すことでもあると言うことができるでしょう。

「否定価値の放棄」の3側面

この心理学に取り組みされる方が、どのような思考でこの「否定価値の放棄」という大きな扉を開けることができるかは、まだかなりの未知数の中にあるのが実情です。

それでも言えるのは、この「**否定価値の放棄**」とは、「**心の姿勢**」や「**思考法行動法**」など、「**今の自分を成長向上させる**」という転換とは異質な、「**自分の中に何かへの決別**」という転換であるということです。

「**今の自分を成長向上させる**」こととしては、この道りの歩みとして説明してきた、基本姿勢の3つの大指針「感情の本質への一貫とした姿勢」「自己の真実に向かう」「現実を生きる」、そこから「望み」と「心の自立」に向かうこと、「愛」「自尊心」そして「恐怖の克服」へと向かうための思考法行動法などがあります。それを習得するごとに、「**今のこの自分**」が**次第に成長**していることを感じ取ることができます。

「否定価値の放棄」によって成すものとは、それらとは異質です。

それは結局のところ、「**自意識**」という人間の業への、**決別**であるように思われます。私たちが人生を通してその中で翻弄された、「**自分**」という業への、**決別**です。

それは、「**自意識**」にとらわれた「**自分**」という心の業に別れを告げ、ありのままの現実を心を解き放って生きるという、「**自己の本性**」をありのままに開放する新しい生き方への、**旅立ち**なのです。

この「**決別**」には、およそ大きな**3つの側面**があると思われます。恐らくはそのどの側面を意識が焦点とするかによって、この「**否定価値の放棄**」の**自覚体験の思考内容**と、その**扉をあける開放度の段階変化**のようなものが現れてくるように思われます。

一つは、「**自分**」というものを、空想によって捉えるのをやめることです。

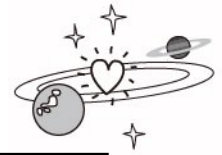
もう一つは、「**愛がこうあるべきだ**」という考え方をやめることです。

そして最後に、**自分が神になる**のをやめることです。

「現実を生きている」そのままが「自分」

一つの側面は、「**空想と現実**」という、意識の大枠のあり方についての自覚です。これがまずは基本側面になるでしょう。

「空想」の中で「こんな自分」を捉えたものを、「自分」と考える。そしてやはり「空想」の中で「なるべき自分」を考える。そして「現実」の中で起きた出来事から再び、「現実の自分」を「空想」の中で



捉える。それを、「空想」の中で抱いた自己理想像と照らし合わせて断じる。

『悲しみの彼方への旅』でも書いた言葉ですが、「現実を生きる」ということができていません。基本的に空想の世界で生きているということです。

それとは全く異なる、「**今ここにある自分**」が「**自分**」なのであり、その「**成長**」は、**今これからを生きる体験**という、「**未知**」の先にあるという意識世界へ。

「自分」とは、今そのように行動したもの、感情として湧いたもの、思考したもの、そして意志したもの、その全てが「自分」です。それを「**こんな自分**」という、キャラクターを浮かべるかのような一つのイメージを練り上げることは、**無駄**です。考えるべきは、それらの一つ一つをそのまま、自らの心の成長と幸福にとりどんな位置づけのものであり、どのように方向づけるのが望ましいかです。

そうであれば、「こんな自分なんて」という、空想の中の「理想の自分」と「現実の自分」の2つのキャラクターの比較作業など、何の意味もないことが分かってくると思います。

「愛がこうあるべき」への別れ

意識の大枠における転換が「空想から現実へ」だとして、**次の側面**は情緒の内容における転換です。この重大なものが「**愛**」における**意識姿勢の転換**に現れると思われまます。

これは私自身の体験において、先に紹介した自覚体験とはまた別のものとして、時期としては少し前に、すでにあつたように記憶しています。それはやはり、私の内面に何かの別世界を開いたものでした。

私はそれまで、「**愛が損なわれたもの**」を決して許さずに憎んで生きていました。それが、「愛されることを必要とせずに愛することができる」という未知の感情を心の中に見出し始めていた頃のある時、私の中で、「**愛への姿勢**」の**根本的な選択**の中で、放棄されたのです。

選択とは、「**愛が損なわれたものを許す**」ことでした。

それは、私の中に生まれ始めていた、「愛されることを必要とせずに愛することができる」という感情の芽を、大きな成長へと解き放つことになりました。

これは私の中で、一種の「**思考戦争**」とも言えるような、**価値観の検討思考**であつたように記憶しています。愛はこうあるべきだ。こうした姿は絶対に許してはいけない。

いや、それを許すことに愛があるのではないか。

この「思考戦争」は短期に決せられました。**許した時に心の風景が一変し、自分の中に愛が湧いてくるのが、すぐ分かった**からです。そうであればもう何も迷う理由はありませんでした。

これは私の中で、「**愛**」を「**弱さ**」を基準にして考えることから**卒業**することでもあつたように感じます。

愛がこうあるべきだ。それを私は、「愛されるべき側」に一方的に味方をする論理の中で考えていたのです。いいでしょう。では、人はそのように人を愛するべきだという「**正しさ**」はもう済んだ話として、**実際にそのようにあなたは人を愛せますか?**

私はそのような問いを、自分に向けるようになったのです。

そして気づきました。**そのためには、強くなる必要があるのだと。**



これは同時に、〃自分があるべき姿通りには愛することをしなかった、自分の来歴を生み出した人々〃への私の感覚を変化させました。彼らは、悪かったのではなく、弱かったのだと。

弱かったから、彼ら自身を守ることで精一杯で、あるべき姿通りのおおらかさで愛することはできなかったのだ。

やがて私は、いつの日のことだったか、自然と、**全てを許すという選択**へと導びかれていました。自分が強くなりたい、という意志の下で、自分自分から愛せるために。

同時に、まだ何も真っ白で見えないまま、そこにつながる道に自分が立ったことを、意識さえしない心の底で感じていたのではないかと、今としては思い返します。その**道を生み出すものとは、自分が何を与えられたかの条件ではなく、何を望むかという「意志」そのもの**に他ならなかったのです。

第3の側面が、先の自覚体験として紹介した、「**神になるのをやめる**」という**思考**の側面です。

私自身は、やはりこの側面が、「否定価値の放棄」の扉を最後に大きく解き放つ、決定的なものになるように感じています。

それはまず、**論理性のない「こうであるべき」**という**全ての観念の崩壊**を、私の中にもたらしました。

「**論理性のないべき**」とは、「～のためには」という**目的前提がない「べき」**です。人は働くべきである。人に優しくするべきである。

何のために？ 収入が欲しければ、そして人が好きなのであれば、そうすればいいのです。

もちろん、「べき」は実際のところ、心理学的に分析すれば結局は人間の「欲求」に行き着きます。それでも、**人間は自分の欲求が何なのかを自分で分からなくなりながら、「べき」という観念におおわれていく存在**のようです。その、いわば触媒が、**自分を神の座に置こうとする衝動**なのです。

「**神のような絶対**」という**感覚**が、**人間の広大な意識の世界のたもとを決**しています。人間は、高度に発達した「**空想力**」によって、「現実」を越えたものへの「恐怖」を抱くようになった存在だからです。

それに対してどのような根底の姿勢を取るかによって、「**愛**」も、「**自尊心**」も、そして自らの「**命**」と「**人生**」も、心の中におけるそのあり方が変化してくるのです。

その変化が軸とするのは、やはり「**庇護と依存**」の世界から、「**自立**」の世界へという**転換**だと思われれます。

変化は、「**庇護と依存**」が「**自立**」に転換するという**ことそのものよりも、「自立」の先にある「未知」**にあります。

「**庇護と依存**」の世界の中で、人は「**既知**」にとどまります。そして現実を越えた恐怖から逃げようとするあまりに、「これだけは」という絶対思考を抱くようになります。そしてその**絶対思考から、やがて自分自身を破壊**し始めるのです。

その根底には、**もはや「神」という観念を使わないままに、自分が神の座にあると考える思考**があります。あまりにもそれを自然なものと感じながら、怒りの中で生きている、現代社会の人々の姿を感じます。

全てが、**自意識の「空想」の中に閉ざされたこと**としてです。



第9の鍵：「空想」と「現実」

こうして私達は、人生への最後の、9番目の鍵を手にとることになります。
それは「空想」と「現実」です。

「空想」は本来、私たち人間が、自分をより豊かに、より幸福にするためにあったものであるはず
です。

しかし人は「空想」によって、現実には存在しない「脅威」を描き、それを許すまいとして、逆に現
実を破滅へと追いやる行動へと駆られていきます。そして自らの幸福を破壊していくのです。

幸福のためにあったはずのものによって、幸福を破壊することになった。

なぜこんなことになってしまったのか。

再び謎解きへ

この謎解きは、2004年、私がY子さんへの援助の中で、「愛」の謎を解いてから間もなく、その
続きとして始められました。

私はこの歩みを経て、穏やかで豊かな心を、自分の中に見出せるようになっていました。問題の根源
は一体何だったのか、そして何が自分をそこから救い、自分を成長させたのかの核心が、それを体験し
た私自身にさえ良く見えないままにです。

ただ私の心を打つのは、「心を病む」という、人間が自らの幸福の破壊へと駆られることの、あまり
の不条理でした。

病んだ心のメカニズムの中で、それを最も印象づけたものが、他ならぬ「自己操縦心性」という心の
仕組みでした。

3章で述べたように、それが単独でつかぎどる機能は、ごく僅かです。歪んだ感情は、私たち人間自
身の、歪んだ思考が生み出します。自己操縦心性が行うことは、たった一つ、そこに生まれた「空想」
に、それこそが「現実」だという、重みづけの逆転を行ってしまうのです。

何よりもそれが破壊的でした。それさえなければ、人間はこのように自分自身を、そして他人を、破
壊しなくても済んだはずなのです。

「自己操縦心性」は、何でそんなことをさせようとしたのか。

心を病むことの最も破壊的な側面は、自己操縦心性が行う「要求と真実の差し替え」にあるように感
じられました。

「愛」は一体化への感情としてあります。人がその中で守られてこの世に生まれるべき、「宇宙の愛」
に満たされなかった時、自己操縦心性は、それをいつまでも求め続けるこの人間の要求を、「真実」と
差し替えます。「宇宙の愛」に満たないものは、「真実の愛」ではないと。「ニセの愛」だと。

そしてその人間に向けられる、「宇宙の愛」ではなく限界のある他の種類の「真実の愛」を、この人
間自らが「ニセへの憎悪」の下に破壊するように仕向けるのです。なによりもその愛を必要としたのは
その人自身であるにもかかわらずです！

なぜそんなことを自己操縦心性はしようとしたのか。



自己操縦心性の起源へ

私はそれまで、「自己操縦心性」を、**防御システムが起す一種の暴走**のようなものではないかと考えていました。

そんな話が、私たち人間の体には実際にあります。「免疫システム」です。それが暴走する「アレルギー反応」は、時に人を死に至らしめたりもします。それと同じことが、心における危険回避システムに起きたのではないかと。それが「自己操縦心性」として作動するようになるのではないかと。

しかしこの考えは、何の解決への糸口も示唆するものではありませんでした。

答えは、**驚くべき大どんでん返し**の中にありました。未知への軸にある2つの大どんでん返しの話ではなく、心を病むメカニズムの根源の、さらに起源にある大どんでん返しになります。

それは私がY子さんの危機への対処をひとまず終え、私自身の日常生活の中で**心に起きるちょっとした揺れ**を自己分析していた時のことです。まあ交際相手候補とのやり取りの中で、相手が期待通りの振舞いを寄越さなかった時に起きた、へこんだ気分のようなものです。

私はその感情の流れの中に含まれる、ある特有の要素に注目しました。

「高く掲げる価値」の絶対性

それは、「**こうであれば**」という姿の**価値の絶対性の感覚**でした。

それはまるで、**輝く水晶のように「高く掲げる価値」**になります。その**価値の輝き**によって、自分が誰よりも勝利し愛される人間になる。高く掲げた水晶の放つ光線によって、全ての人間が、その持ち主である自分にひれ伏し、自分を愛する。そんなイメージです。

ただしこのイメージが示す通り、高く掲げた水晶は「自分自身」ではありません。水晶の輝きによって自分が愛され勝利することを期待する人は、実は「本当の自分自身はみずぼらしく愛されない人間だ」という感情を心の底に隠し持つことになります。

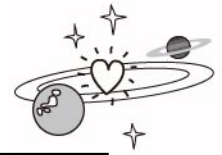
そして自分が持つその「高く掲げた水晶」を、実はそれはただの石ではないかと否定された時、この人の心の世界で水晶の輝きは消え、皆が自分にひれ伏し愛する世界は**一挙に崩壊し**、かわりに「**まがいもの**」と**断罪された押し込められた自己像**が現れます。そしてその相手とは、**一切の相互理解も、一切の共感もあり得ない異形なる他人**という関係になるわけです。

もはや外面行動には何の影響もない薄さで心の中に映されるその映像が、**来歴を通して自分を翻弄し続けてきたものの根核**であるのを、私は感じていました。そこにある「**価値の絶対性**」をめぐって、さまざまな変形と軌轢の中にあえぐ過去の私の心があったのです。

事実、**心を病む過程**とは、「**高く掲げる価値**」の**絶対性**をめぐり、人間の心の病理なのだとと言えるでしょう。

そこで起きる感情反応は、まるで、**宗教における価値の否定**と同じもののように感じられました。

自分自身を否定されたわけではない。でも自分自身にとっての「**神**」そのものという、あまりに絶対的な価値を否定されたという感覚。その後では、その相手との調和はもうあり得ず、あり得るのは敵対



か離反だけになります。

これは「全能万能」の価値とも言えます。それがあれば何でもでき、何でも手に入る。宗教における「神」と同等の「絶対性」を、その「価値」が帯びるのです。

心理学の観点から見ると、人の出生において「全能万能」という感覚は、「宇宙の愛」によって与えられるものと考えられます。親の無限の愛に守られ、無限の力を与えられることによって、幼い自分でも、何でもできる。その素朴な安心感と期待の中で、現実世界へと歩み出すわけです。

自己操縦心性とは、幼い心が抱くこの無限と万能への期待に、宗教における「神」にも匹敵する、融通の効かない絶対性の重みを付与するものであるように思えました。やがてそこから自分自身を破壊へと追いやるほどの絶対性を。

そう考えると、「自己操縦心性」というものが、もはや「防御システムの暴走」といった消極的なイメージではなく、何か非常に積極的に、人間の心の世界の何かを志向しているものであるように感じられてきました。

全能万能の空想は、間違いなく人間自身が誰でも抱くものです。自分は何でもできるんだ。この「現実の自分」とは別の、何でもできる自分こそが本当の自分だ。

それは幼さと未熟さが人間誰にでも抱かせる思考です。自己操縦心性は、そこに最後に、病的な逆転を加えてしまうのです。「現実の自分」は、そもそも現実じゃない。空想の世界こそが、現実である。そうでない現実とはニセだ。ニセを破壊せよ！ 現実の自分を、そして現実の世界を全てを、破壊せよ！

一体この逆転は、何のために行われたのか。なぜ、自己操縦心性は、この人間に「現実が現実じゃない」と思わせようとしたのか…。

自己操縦心性の起源は「傷ついた自分への愛」だった！

その瞬間浮かんだのは、カルフォルニア洲史上最悪と呼ばれる児童虐待体験を克服して、自らの人生を獲得した半生を綴ったベストセラー、『“It” と呼ばれた子』の著者、デイブ・ペルザーでした。

あの地獄のような虐待の中で、最後まで彼の希望を失わずにいたもの、それは彼の空想力でした。彼は自分がスーパーマンになる空想によって、ぎりぎりのところで人間への希望を保ったのです。これは現実じゃない、僕はスーパーマンなんだ。この空想の世界の方がむしろ本当なんだ。

この思考が、彼をあの地獄から救ったのです。

「現実からの逃避」。私は最初その言葉を思い浮かべました。

それは間違いでした。彼の中で「空想世界」は、明らかに生きていくための前進でした。これは明らかに、単なる自己防衛を超えた、人間の脳が獲得した、遥かに高度な、豊かな創造性の機能だったのです。

これが「自己操縦心性」の起源です。

ではなぜ「自己操縦心性」はそれを行おうとしたのか。

それは「愛」でした。地獄の中に生きる自分自身の心を救おうとするための、自分自身への「傷ついたものへの愛」という「真の愛」の一つだったのです。

これは私自身のこの心理学の整理の道のりにおける、あまりにも大きなどんでん返しでした。「自己



「操縦心性」は決して「病んだ悪の心性」などではなかった。それは自分自身への「傷ついたものへの愛」から生まれたものだった！

私はそう考え、涙が溢れてくるのを感じました。私は初めて、自分自身の心理学によって涙を流しました。

自己操縦心性は安らかな眠りの中へ…

「自己操縦心性」が純粹に持つ機能とは、「空想と現実の逆転」のみです。それ以外の、思考と感情の内容そのものは、全て私たち自身が作り出したものです。

そして自己操縦心性が「空想と現実の逆転」によって行おうとしたのは、傷ついた自分を救うことだったのです。

それを理解するのであれば、私たちには、**選択**が示されることになります。

自己操縦心性がその起源において果たした役割に感謝し、その役割を、今度は自分自身が引き受けることです。

苦境に置かれた自己の現実と不完全性をありのままに認め、もう「空想と現実の逆転」には頼ることなく、自らの心の成長と幸福に向かうために自らを導いていくことです。

その選択を果たした時、自己操縦心性は、憎悪を宿した赤い攻撃色に光るその目を、青く穏やかな色に変え、静かに、そして心安らかにその役目を終えるように、私には浮んでくるのです。

そして自己操縦心性は、安らかな眠りの中へ…。

「未知」の増大・『マトリックス』の世界へ

「未知」への軸の道のりは、「否定価値の放棄」によって終わるのではなく、むしろ逆に、そこから**本当の始まり**になります。

なぜなら、「否定価値の放棄」によって、**本当に「望み」が開放されることが、始まる**からです。「否定価値の放棄」を成していない限り、心のエネルギーは「あるべき姿」をめぐる歯車の動きに向けられ、ありのままの「望み」の開放に赴くことはないからです。

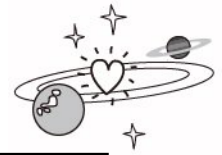
自分が神になることをやめたことの影響は、計り知れないものがあります。

一言でいえば、私は「**ただの人間**」に戻ったのです。

「これでは駄目だ」という否定思考と否定感情のごとくが、もはや意味をほとんど持たず、実際のところ別にそれでいいとすれば済んでしまうことで、**今の私たちの生活は溢れ返っているのを心底から感じる**ようになりました。

小さなことでよくよすることが次第に全くなっていきました。一種それは、自分が**能天気**で**薄情な人間**に変わってしまったかという懸念さえ、時として感じさせるものでもありました。

確かにそれは一面では事実でもあります。健康がすっかり回復したことで、心を病んでいた時の**苦しみ**を、**私自身が思い出せなくなってきた**のです。人の苦しみを理解せよと言われても、外に出て遊び回ることにはワクワクする気持ちで、意識がもうあまりそうした世界に気が回せないという風情でもあり



ました。

それでもやがてまた心理学の世界に戻ってきたのは、他ならぬ、「普通という基準」さえもその意味を失う、「**普通を越えた彼方**」にある「**望み**」を追い続けるこの未知の軸への歩みを、私が後までやめなかったからです。

その都度、「未知」は増大します。

根源的自己否定感情という深淵があり、感情の膿という内なる脅威があり、自己操縦心性はそこから私たち自身の心を守るために存在し、自己操縦心性が描き出した「現実らしき世界」のイメージの中で、私たちの「心」は動いている。

この大局構造は、恒久的なもののように思われます。望みに向かい、自己と現実の不完全性に会い、心性崩壊の闇を通り抜けた時、この大局構造は**より一步、心の純粋な完成形**へと近づく。

ただしそれが「完璧」に果たされることは、恐らく現実の人間においては、ないでしょう。それが人間の不完全性というものです。

これはあたかも、**映画『マトリックス』の世界**を私に浮かばせます。

人間が「**現実**」だと考えているものは、実は、人間を電源として繋いで「栽培」している巨大コンピューターが、人間たちの脳に映し出している**夢**に過ぎない。巨大な「畑」で沢山のコードに繋がれ眠りの中で栽培されている人間は、その夢の世界をすっかり「現実」だと思い込むことの中で、一生を終えていくのです。

一部の人間が「覚醒」し、「**真実**」に向かいます。コードから身体を脱出させ、仲間を募りながら、巨大コンピューターへの戦いを挑むのです。やがて巨大コンピューターが破壊され、新しい世界がリロードされます。

新しい「現実」が始まります。しかしそれもまた、「**マトリックス**」の世界なのです。そこにあった「**真実への戦い**」は、「真実への欲求」を持つ人間の気休めのために、「マトリックス」が用意した、それもまた夢だったのです。

「望みは人の目の中に始まり魂へ向かう」

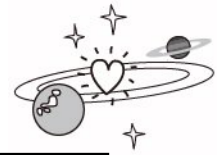
それと全く同じことが、この人間の心には起きる仕組みがあるということになります。

「**こうなれば**」と、「**空想**」の中で描くことから、私たちの「**望み**」は始まります。そうなれば、人は自分のことをこう思うだろう。そうした「**人の目**」をイメージします。そんな「人の目」があるのが、この「現実」の世界であり社会なのだと感じます。

しかし、このハイブリッド心理学の取り組みの道のりにおいて、そうした「人の目」にある「現実」と「幻想」を切り分ける姿勢と共に「望み」と「現実」へと向かった時、「幻想」を生み出していた心の根源が暴露され、今までの「現実」世界は一度崩壊し、新しい「現実」がリロードされるのです。「**こうなれば**」という「**衝動**」も、「**人の目**」のイメージも消えた、「**新しい現実**」がです。

これは実際に「自己操縦心性の崩壊」を何度も体験するようになった身から言えば、アナロジーどころではなく、そのものの話です。

そして、その「新しい現実」も、再び、自己操縦心性の中にある…。



これは実際のところ、何とも難解で不思議な話です。私たちが「**現実**」だと感じていることのどこまでが**本当に「現実」なのか**、私たちには分からないということです。

実のところ、現代人の多くが「**社会の現実**」としてそれを追うことに駆られている、「**人生の勝ち組負け組**」など、**幻想に過ぎない**のです。これは断言できます。私自身がもう卒業した幻想として。

さらに、そうした短絡的な自尊心衝動を離れ、「生み出す」ことに生きた時の世界との調和の感覚も、やはり人間のこの深層のメカニズムによって描かれている、**幻想に過ぎない**のかも知れないのです。

たとえば今私が、この執筆活動に自分の生きる意味を見出していることも、自分の書いたものに意味を感じて下さるであろう人々の目があるという「イメージ」に、結局支えられています。それも「**幻想**」に過ぎないかも知れないのです。

それでもこの道のりが映画『マトリックス』とは違うところとは、**人間の心の場合は、ゴールとなる完成形らしいものが、やはりある**ことです。

そして、「**望み**」に向かうその歩みにおいて、その完成形に向かって**どのように「未知」が質的に変化するか**が、私自身の体験においてもかなり明瞭になってきました。

私はそれを一言で、「**望みは人の目の中に始まり魂へ向かう**」と表現しています。

「**望み**」は、「自意識」を使った「空想」の中で、「人の目」の中にある自分を描くこととして始まります。そして望みに向かい**現実に向かう**ことの中で、「現実と自己の不完全性」によってそれは果て、同時に新しい**現実世界**がリロードされる。

その時、「**望み**」に**質的変化**が起き、ある感情の質が次第に強く加わってきます。

人間の真実・人生の答えへ

私はそれを「**魂の感情**」と呼んでいます。「**人の目**」が完全に消えた「**望み**」の感情です。

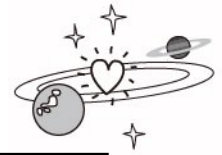
その先にあるものは何か。そこに「**命**」があり、「**真の望み**」が見出される、この歩みのゴールがあります。

それは同時に、「**望みに向かい現実に向かう**」というこの道りに現れる、最後の、そして最大の、**あまりにも巨大な大どんでん返し**になります。

しかし、そこに私は、今まで人間の歴史を通して、言葉を変えながら伝えられてきたものと完全に符合する、「**人間の真実**」を見ます。

そしてそれこそが、たとえハイブリッド心理学のこの道りをその通りに歩むことがない場合においても、それを理解することが、何よりも**私たち人間の心に安らぎと、今ここにある命をより有意義に感じさせてくれるもの**になるはずだと、私は感じているのです。

視点をそうした「**増大する未知**」へと移し、**人間の真実と真の望み**への答えとなる、「**人生の鍵**」への追加となる**鍵**をお渡ししたいと思います。



6章 人生の答えー1 ー「魂の成長」のメカニズムー

心の真実へ

人間の心の真実は、「普通」という曖昧な基準に惑わされることなく、私たちの心に「**命の重み**」を与えてくれる「**望み**」を追い続けた先に、見出されるもののように思われます。

人は「**真の望み**」から遠ざかるごとに、自分自身の「**命**」の重みを感じ取ることができなくなり、代わりに、「**人の目**」がまさに**命の重み**を持つかのように感じる。そんな法則性を言えそうです。それで「人にこう見られたらもう破滅だ」と自殺したり、自分を良く見てくれなかった相手を、殺したりするので。

「**真の望み**」に近づくごとに、私たちの心の中で「**人の目**」の**イメージが薄れて**いきます。それは脳のレベルでと言えるほどの、大きな変化として理解することが大切です。

そして代わりに、自分の「**命**」の**重み**が、ありのままに感じ取れるようになってくるのです。その時人生は、**生きる喜びと楽しさ**に満たされてきます。

ここから終章にかけて、人の心のこの変遷を貫く、人間の心の真実をお伝えしたいと思います。

「未知」の増大

「否定価値の放棄」の扉を過ぎて心に進行するようになる「**未知の増大**」は、「望み」に向かい現実に向かった時に現れる、「**濃い感情たち**」に、まずその姿を現します。

これは4章ですでに説明しました。**3つのつながりのない世界**の中に、それがあります。

(1)「**こうなれば**」という空想。それが私たちの「**望み**」の基本的な姿でもあります。そこには「**人の目**」の**イメージ**があります。心を病むごとに、イメージが「**強迫的**」になり、「**現実**」はぶ厚いガラスを隔てたように感じられるようになります。

(2)望みに向かい、**自己と現実の不完全性**にありのままに心を晒した時に現れる、**濃い感情**。それは「**愛**」と「**恐怖**」と「**罪**」です。「**自尊心**」は、これを**見据える苦しみを支える**ために、「**心の自立**」の中で「**生み出す自尊心**」として先に増大していることが必要です。

ここで「**人の目**」の**イメージ**と「**自意識**」が消え去ります。一度闇の中を通ることによって、**心が解放されるのです**。

(3)それらの濃い感情にただ打たれ、それらが過ぎ去った後に現れる、**未知の自分**。これは(1)の空想イメージが消え去った、「**ただこのありのままの現実を生きる自分**」への**確信の増大**として、意識にはまず捉えられます。

心に湧き出る感情は、より豊かさを増します。「**愛されることを必要とせずに愛することができる**」という感情としてです。



始まりから

一体どのようにしてそうなるのか、**この心理学の道のりの歩み**を、その**始まり**から紐解きましょう。

始まりはまず、「**気持ちが大切**」「**感情がこうならなければ**」と自分の心にじっと見入る、「**感情依存**」とこの心理学で呼んでいる、典型的な心の悩みの姿から考えるのがいいでしょう。「気持ちが大切」と自分の心にじっと見入る一方で、「**現実**」が放置されどんどん悪くなっていってしまうのです。これでは感情が良くなるはずありません。

人はその姿勢の中で、自分のありのままの感情を葬り去り、「**感情の強制**」という心の**無酸素運動**を自分に強いるながら、**自分の気持ちが人に見られることで人生が良くなる**という「**庇護と依存**」の**幻想**の中で、人にどう見られるかに心が足元からすくわれ、極端に揺れ動く感情に翻弄されるようになります。

その姿勢の裏にある「**存在の善悪と地位**」への傲慢な衝動の闇から目をそむけたまま、「あるべき姿」通りではない**不完全な現実と自己の人生を怒り嘆く**ことの中で、人生を生き始めるのです。

方向転換への歩みは、「**心の自立**」について学ぶことから始まります。

それは**自分の気持ちを自分で受けとめ**、**自分の幸福を自分で考え**、そのために**自分から望む**ということです。望みに向かい現実へと向かうために、**この社会を自分の目で見て**、人の言葉の受け売りではなく、自分の頭で**自分なりの行動原則**を築いていくことです。そのために、**心の自立に立脚した人生観** **社会観**そして**人間観**と、それに沿った**行動学**を学んでいくことです。

自分に嘘をつかずに、**自分の心に流れる感情**をありのままに認め、そこに潜む**心のメカニズム**をぜひじっくりと学ぶことです。それを深く知るごとに、出口がどこにあるのかも見えてくるようになるからです。

自分の心はこうで、人間とはこういうものだ、決めつけてはいけません。確かに「**今の心**」で考えるのならそうなるでしょうが、それで決めつけるのは、「**今の心**」を**後生大事に現状維持**することを選んでいるということです。そこまで分かった上のことであれば、別に異論はありませんが。

「**心の自立**」の中で、私たち人間を惑わす**主な感情の論理が、根底から変化**します。この論理転換をあらかじめ知っておくことが、向こうからやってくる「未知」をしっかりと捉えるのに良いことです。

それぞれが別個の人格であることを尊重する、これからの社会観に立って、「**存在の善悪と地位**」が**不条理**であることを理解する必要があります。**望むことは自由**であり、その代わりに、叶うかどうかは与えられた条件や資格で決まるのではない、**社会と人間の多様性**があります。

現実社会における「罪」と「罰」の正しいあり方を理解することが重要です。なぜなら、私たちの「自意識」が描くことができる「望み」には、どうしても「生から受けた拒絶」という幼少期の挫折に対する、穴埋めと腹いせの皮相化と荒廃化を帯びた、「**存在の善悪と地位**」への**すさんだ競争心**の衝動を含んでしまう面があるからです。**何をどう望むのが、そして望むことを許させるのが「正しい」のか**という混乱に、心が惑わされてしまうのです。

そこに**別れ道**が見えてくることになります。「望み」が含む**すさんだ衝動の側面**を断じて、**自らは望まないことを是とするか**。それとも、「望み」の中に含まれる、**より純粋な「存在の善と誉れ**」への願



いに向かって、全力を尽くして向かうことを是とするか。

「心のあるべき姿」を掲げ、**心の悪しき面に目を向け、それを断じること**に守るべきものがあると考え始めた時、人は自分が神になろうとする不実と傲慢に気づかないまま、「悪魔との契約」の中で自らの魂を失い、「嘆きと苦しみによる解決」という名の**自己破壊**へと向かうことになります。

「現実において生み出す」ことを指針として選び、「**望み**」の中にある**一片の建設的要素に着目して、「現実」**へと向かった時、そこに「**自己と現実の不完全性**」が現れます。

ここで全てがはじけます。もし恵まれた星の下に育った心の健康な人であれば、思考法と行動法の知恵とノウハウを活用して、そのまま人生の開花へと進むことができるでしょう。

自己の内面に心の闇を抱え、それでもこ道を進むことを選んだ人間に、ここで「**成長への痛み**」が訪れることになります。全てが見えなくなる闇が訪れ、この者はこの者自身の「神」との、生きることを決する対話に立たされることになります。最後にこの者を支えるのは、**科学の思考に立つ、性善説的な人間観**になるでしょう。

ハイブリッド心理学の道のりは、この全てが重なった、とても限定された細い一本の道としてあります。

これ以外の道がないとは、とてもではないですが言えません。ただ、私は知りません。

もちろんハイブリッド心理学とは全く別の言葉で、人生の道を説明するものが沢山あります。しかしそれが「**真実**」に至るものは、地図の尺度や精緻さが違うだけで、その**本質は全く同じもの**なのではないか、と私は考えています。

そうして「心の真実」に向かうごとに、**3つのつながりのない世界**が、見えてくるのです。

「人の目」の中に描かれる「**望み**」と、それに向かい「現実を生きた」時に、自意識が消え去り現れてくる濃い感情と、そしてその後訪れる、確信を増した、このありのままの現実を生きる自分がです。より鮮明さを増しながら。

「自意識へ向かえ」

ここで一つ、**熱心に心理学を学ぼうとし始めた方**が抱きがちな思考について触れておきましょう。

どうすれば「**自意識過剰**」をなくせるか。どのようにして、いかに「**人の目を意識しない自分**」になれるかといった思考の虜になっている方を、よく見かけます。他ならぬ私が、最初はそれでした。

その望みからすれば、「人の目をイメージした望み」などは、切って捨てたい唾棄すべきものと考えるかも知れません。

それで「心を解き放って生きる」ことを謳う、さらには詳しい心理分析理論なども持っている、この心理学なり他の心理学なりを学んで、「**自意識を取り除く**」「**人の目を気にしないでいられる**」ために、「**そうか、こうすればいいんだ**」と思えるものを得ようとする。

そしてこの最終章で述べられる「**心の完成形**」についても、それが分れば自分も「こうすればいいと分かる」のゴールに至れるのだ、と期待するかも知れません。

それは陸上のトラック競技で言う「**周回違い**」になっていることにご注意です。それはまだスタート



したばかりの段階、さらには、スタート地点にまだ立ってもしない段階かも知れません。

それはまさに、「こんな自分が人に見られる」という、バリバリの「心の依存」と「存在の善悪と地位」への衝動の結晶とも言える、典型的な思考です。

1章で「基本姿勢」についても言った、「自己の真実」へと向かうことが、最初の一步です。小手先の思考で自分を変えようとする焦りを解除し、まず問題として何が起きているのかを知ることから始めます。そしてその根底に流れる心のメカニズムを知り、その一つ一つの歯車について、どのように回し方を変えるのが良いかを、地道に理解していくことが大切です。

「自意識」を意識努力で捨てようとするのは、誤りです。「自意識」はそんなやわなものではありません。まずそれが多少とも歪んだ内容を帯びて生み出されてから、私たちの意識は始まるのです。

まずはそれをありのままに知ることです。自意識を捨てなければ、まず捨てようとしません。これは上巻3章でも言いました。自意識から抜け出したければ、抜け出そうとしないことだと。

自意識をなくすことに自意識を向けるのではなく、それが求めているものを知ることです。そこにある「望み」を明らかにすることです。

まず「自意識へ向かえ」が指針になります。ありのままにです。

私たちの「望み」は、常に「自意識の空想」と「現実」の狭間にあります。

そこで私たちの心は大抵、「人の目を通して望む」一方で、「人の目を気にする自分」が許せない、という奇妙かつ典型的な矛盾を抱えます。時にそれは「人の目を気にしない自分が人に見られる勝利」とでも言うべきパラドックスです。

その結果はもはや自明です。それが成立するのは「空想」の中においてのみであり、「現実」に出るやいなや、破綻が起きるのです。人の目を気にする無様な姿が人に見られ、望めなくなる自分、という形で。

「成長への痛み」が、そこにあります。ありのままの自分を知り、心のメカニズムを正しく知るという第一歩からの歩みが、そこに始まるのです。

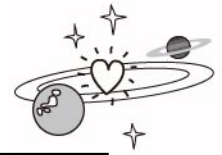
「学び方」への示唆

あまりにも学ぶべきことが多いと目まいがするようであれば、メール相談などの援助を活用するのも良いことです。実際に必要なのは、膨大な知識ではなく、今必要になる一つの心の転換を知るための、ほんの僅かな「気づき」だけなのです。

「実践編」など、実際の事例を読むことをお勧めします。そこには、どのような言葉がそうした「気づき」を導くのかの、宝の山があるはずですが、私もできるだけ沢山の事例を書いてきたいと思っています。

この「理論編」で書いていることは、生涯を通して理解を進めて頂きたいことです。速読で一回読んだら終わり、というようなものとするのはお勧めではありません。私自身は本を音符のスキャンのように読むのではなく、「実演奏時間で読む」ように時間をかける主義ですが、この本の実演奏時間は、もちろん人生を生きる時間そのものも含めて、「生涯」です。

実際の体験の中で、身をもって学ぶことのできる心の転換は、その都度一つです。その一つ一つを、



生涯に渡って糧となる自動的な駆動力として定着させたいのであれば、人生のどこかで、それを「言葉」として何度も反復して心の芯にまで刻み込むという作業をすることが大切です。

この「理論編」も、そうした「言葉」を適宜拾い出すための、生涯に渡って活用する家庭医学書のように手元に置いて頂ければと思います。

自意識を抜け出す・「自分の殻を破る」

今まで説明してきたように、「自意識」というのはとても中途半端な意識構造です。

まずはその空想の中で「望み」を描くことにより、「幸福」を目指すためのツールとして、それはあります。一方、その中にとどまり続けることは、逆に幸福を阻害することにつながる、諸刃の剣です。幸福を阻害するのは、「現実」という地から足が離れること、そして「愛」を妨げること、この2つが主因と言えます。

従って、(1)自意識によってまず「望み」を描くのですが、(2)その「望み」に向かって心を解き放つこと、さらに(3)現実場面へと向かい、その結果に心を晒すこと、という3段階を経るのが、「正しい心の使い方」になるわけです。

すると心が、「自意識」の空想世界から、「現実を生きる」ことへと解き放たれます。

心が緊張から解き放たれ、「現実」のさまざまなものとの一体感を基盤とした、喜びや楽しみ、さらに愛が湧き出てきます。それが「幸福」の源泉になるわけです。

そのような「心の使い方」が重要であることは、私たち人間も本能的に感じ取ってはおり、日常の中でも「自意識の殻を破る」「自分の殻を破る」といった言葉で表現されます。

さらにそれが出来ているらしい、生き生き伸び伸びとして情緒性豊かな姿が、その見栄えにおいて理想として人の心に抱かれたりします。自意識の中でです。そして、「さあ自分の殻に閉じこもってばかりいないで」といった「励まし」が言われるようになっていたりします。

かくして混乱が起きるわけです。そう言われたところで、すぐそれができるほど簡単な話ではありません。そう言われただけで出来るような話であれば、誰だってとうの昔にすでにやっています。

実際に「自分の殻を破る」とは、上述した3段階をしっかりと踏むことで、可能になります。

問題は大きく2面から起きます。

一つは「恐れ」のために、上記(3)の現実行動、さらには(2)の「望み」へと心を解き放つことさえも、やめてしまうということが起きてくることです。それが現実行動の停止だけにとどまるものはまだ害はありませんが、「望み」へと心を解き放つことをやめた時、心が生命力を失い始めます。

もう一つの問題は、そもそも心を解き放つことを良しとしない思考が出てくることです。自意識の中にじっとこもったまま、「あるべき姿」を考え、自意識の中で、「そうなれた」ことを監視し続ける姿勢です。この典型は「情緒道徳」の思考です。

この2つの問題が大抵一緒に働き、人はしばしば自意識の中に閉じた心に向かってしまいます。事実これが、この心理学の取り組みの道のりのスタート地点になるわけです。



ですから、**自意識を抜け出し心を解き放つ**という「心の使い方」に向かうためには、大きく2面から**のベクトル**が必要になることになります。

一つは、何らかの形で「恐れ」を突破できることです。「恐れを突破する」とは、先の見えない闇に一度飛び込むということです。先が分かる範囲とは、結局恐怖を避けることができる範囲ですから。「望み」もその範囲に収めようと考え始めると、「成長」を捨てることに「なります」。

もう一つは、心を解き放つことをよしとする思考を築くことです。「心の自立」に立脚することと、科学的な性善説的人間観に立つことが重要なポイントになります。

これは一体何を意味しているのでしょうか。それはつまり、「**〃こうすれば自分は大丈夫だと自意識で考えたこと〃が破綻しても大丈夫**」と思えるような思考法と行動法を、打ち立てるとのことなのです。

「魂の成長」のメカニズム

そのために必要な準備知識を、この本で説明してきました。しかし最終的に「**〃こうすれば大丈夫〃が破綻しても大丈夫**」と言えるだけの支えのエッセンスは、結局2つになると考えています。

一つは、この前進を常にその場で支えるものです。それは「**現実において生み出す**」ことへの自尊心です。

もう一つは、この前進に向かい続けることの全体を支える、動機づけです。**この歩みの先に何が得られるのか**の報酬であり励みになるものです。

それは、「心を解き放って生きる」ことの先にある「未知」が、この先どのような変遷を経て「真の望み」の見出し、もしくは「心の純粋な完成形」へと限りなく近づくのかの、おおよその姿と、なぜそうなるのかの、心の仕組みについての理解です。すでに心に起きたことを理解するための「**心を病むメカニズム**」ではなく、全く未知なる人間の心の世界を説明するという、この心理学がこれからの人生を生きる全ての人と、これからの社会のために示す試論になるでしょう。

それをこの心理学では、「**魂の成長のメカニズム**」と呼んでいます。

この2つが密接につながってきます。「**生み出す自尊心**」が、「心を病むメカニズム」からの脱出のための、最も基本的なエンジンです。

それが「**魂の成長**」とこの心理学で呼んでいる、神秘なる心の自然治癒力と自然成長力による「未知の増大」の結晶に、そのままつながっていき、「**魂の成長のメカニズム**」によって、真の望みが見出されるゴールへと向かいます。

この流れを説明していきましょう。

「魂の感情」

私たちの心で**自意識が突き破られ**、「自分」や「他人」のイメージが消えた中で流れる濃い感情を、ハイブリッド心理学では「**魂の感情**」と呼んでいます。

「**魂**」とは、日常用語においては「肉体に宿る命の源」などと解釈され、かなり神秘的な概念ですが、ハイブリッド心理学においては、まずは「感情の生命力の源」と定義しています。「**靈魂**」という神秘的な



ものよりも、まずはあくまで**人間の脳の機能**として考えています。

しかし実際のところ、自意識が解かれて流れる濃い感情というのは、私たち自身の**意識コントロールを越えた、まるでもう一つ的人格体が心にはあるかのような印象さえ感じさせるのが事実**です。その印象は、まさに日常用語での「**魂**」とほぼ一致しており、この言葉をそのまま使っています。

これは逆に、人間の場合、命の重みを感じさせる魂の感情の層の上に、ごく表層的な思考と感情の層が分離されて重なっているという心の二層構造を考えるのが正解だということのように思われます。

日常生活においては、この「**魂の感情**」は、大きな感動や、言葉にできない情動のほとぼしりなどとして体験されます。

苦勞して山頂に上って見られる、あまりにも雄大な光景に心を打たれる時の感情。あまりにも美味しい料理に感動する瞬間。スポーツの試合に勝った瞬間に体から湧き出る雄たけび。

今年2008年の北京五輪で**フェンシング銀メダルに輝いた太田選手**は、彼にとって最も重要だったと語る2回戦で、宿敵の韓国選手に勝ち、一見して落ち着いた様子で握手を交わして数歩歩き出した時、突然発狂したかのような絶叫の雄たけびを上げていた様子が報道されていました。それは全身のエネルギーを消耗する、スポーツ選手にとってはあまり賢い行動ではないとのことですが、我慢できなかったそうです。**平泳ぎ2種目制覇の北島選手**も、100メートルで世界新記録を出して1位になった瞬間、やはり動物のような雄たけびを上げていましたね。

この例で分かるように、「魂の感情」は、まず(1)意識するしないにせよ「**望み**」に向かっている**準備段階**があり、(2)その**望みが「現実と交わる」とも言える場面**を迎え、(3)**どっと魂の感情が流れる**、という**基本メカニズム**を言うことができます。

このごく日常場面を取り上げた例を思い浮かべるだけでも、その次に来るものが自然に浮かんできます。(4)その後、この人の**日常の感情は、それ以前とは異なるもの**になるのです。そうした感動体験を経た人は、心の芯に何かを得た揺るぎないものを一つ持つことになる。これは何となくイメージできるのではないかと思います。

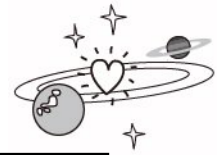
オリンピックへの挑戦といった特別なものはさておき、これが再び同様な、(1)「望み」に向かう準備段階へと戻った時、それは前の同じ時よりも、**より力強く安定した前進の感情**を人に与えているものになります。つまりもう**結果についてはあまり悩まないままに、望みへと向かう**ことができるようになるのです。

上述が「現実と交わる」タイプの「魂の感情」とは多少異なるものとして、「**現実と交わらない**」タイプの「**魂の感情**」というものもあります。これはとても深い情緒性を感じさせる感情で、この歩みの先にいくほどその重みが増してきます。

一言でいえば、「現実世界を越えて流れる感情」とでも呼べるものであり、人がそれを表現する時には漠然としたイメージによって描写されます。その分、あまりにも非現実的、非科学的な描写に流れる嫌いもあると言えるかも知れません。

『**悲しみの彼方への旅**』の冒頭詩はまさにこの「現実と交わらないタイプの魂の感情」を表現したものです。

また、**テノール歌手の秋川雅史さん**が歌って、クラシック歌曲として初めてのミリオンセラーを記録した『**千の風になって**』が、人にこのタイプの「魂の感情」を湧き起させるものの代表的好例と言えます



す。作者不詳のその歌詞を載せておきましょう。

私のお墓の前で 泣かないでください そこに私はいません 眠ってなんかいません
千の風に 千の風になって あの大きな空を 吹きわたっています
秋には光になって 畑にふりそそぐ 冬はダイヤのように きらめく雪になる
朝は鳥になって あなたを目覚めさせる 夜は星になって あなたを見守る
私のお墓の前で 泣かないでください そこに私はいません 死んでなんかいません
千の風に 千の風になって あの大きな空を 吹きわたっています
あの大きな空を 吹きわたっています

「未知」の出現メカニズム

「未知」が解き放たれる心の仕組みについて、3つのものを説明してきました。

- (a) 「成長への痛み」の中で現れる3つのつながりのない世界と濃い感情
- (b) 自意識を抜け出すまでの「心の使い方」
- (c) 「魂の感情」(現実と交わるタイプ)が湧き出るメカニズム

これらは全て、一貫した心の仕組みとしてあります。それを構成する歯車のフルバージョンは次のような5段階になります。

- (1) 「自意識」が「望み」を描く。これは「イメージ」のみの段階です。
- (2) 「望み」へと心を解き放つ。「望み」への感情を思いっきり感じ取ることです。
- (3) 「現実行動」へと向かう。
- (4) 「望み」と「現実」が交わる場面を迎える。どう「叶う」ことが起きるかに応じ、全てがはじけるように、どっと濃い感情が湧き出る。
- (5) 濃い感情が通り過ぎ、「未知」へと変化している自分を知る。再び(1)へ。「望み」そのものの質が変化してくることになります。

「病んだ心から健康な心への道」における「未知」への4つの節目

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、上述の心の仕組みを基盤とした、壮大な「未知」への変化の過程としてあります。

それは大きく4つの節目を経る、人間性の根拠からの成長変化の過程となります。

第1の節目 … 「魂感性土台の出現」。病んだ心からの治癒成長における、治癒の兆候となる一つの節目です。「魂の感情」を時折感じ取れるようになってきます。

第2の節目 … 「否定価値の放棄」。「魂感性土台の体験」あたりから、「感情基調の上昇」が始まるようになってきます。さらに心の成長と闇に取り組む歩みの先に、「否定価値の放棄」の扉があります。

否定価値の放棄とは、空想の中の「あるべき姿がある世界」ではなく、「ありのままの現実」を、心の底から自己の立つ地とする選択です。これは「現実との交わり」を通過口とする「魂」と、この人の「心」ががっちり手を組んだ姿を思わせます。

第3の節目 … 「魂の望みへの前進」。「望み」から「人の目イメージ」が消え去ります。「望み」の



全体が「魂の感情」で支えられるようになり、生活の全てにわたり心が揺らぎない充実感に満たされるようになってきます。

ぜひこの段階を基本的な目標にしたいものです。 生きる方向性が揺らぎないものとなり、生きる体験を経るごとに、自分の人間性がより豊かになるのが実感として感じられてきます。

最後の節目 … 「命の感性の獲得」。 この道のりのゴールです。「**真の望み**」が見出され、この道のりにおける最大の大どんでん返しが現れ、そこに**人間の真実**が示されます。揺らぎない自尊心に支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れるもののない心という境地が見えてきます。

第1の未知の節目：「魂感性土台」の出現

「魂の感情」を感じ取る「感性」つまり感情の土台を、「魂感性土台」と呼んでいます。

比較的深刻な心の障害傾向から取り組み始めた場合に、これを感じ取れることが、**治癒の兆候を示す節目**として現れます。

心を病む度合いが強いと、「現実覚醒レベル」が低下した半夢意識状態に心がおおわれ、「現実との一体化感覚」を特徴とする「魂の感情」がほとんど湧き出ません。

それが、「自己操縦心性の崩壊」を主な治癒メカニズムとして、心の圧迫度が減ることで、やがて**大きな「開放感」の出現と同時に、「魂の感情」を時折感じ取れる**ようになってきます。

これを「**魂感性土台の体験**」と呼んでいます。

たとえば、「心性崩壊」の治癒効果について紹介した、「頭が今までと違って良く動くのにビックリです」と報告した男性は、2、3回の心性崩壊体験の後、今までにない開放感を感じた状態を、次のように報告してきました。

近くの公園に夕方ポーとしていたら、夕焼けって、こんなにきれいなんだ、と感動。周りにいる人たちの姿を見て、平和だなと感じる。風景がきれいだと心から思ったのは何年ぶりだろうか。

もちろんこのような「開放感」はすぐ定着するものではなく、引き続き「人の目イメージ」におおわれた心の動揺への格闘を続けます。

その際、そのように**全く異なる感性の領域が自分の中にあるという実際の体験が、これから自分の心のどの部分に積極的に軸足をおいて考えていくかという、自己の根本的な変化への前進方向性を、生み出し始める**のです。

私のそのような説明に対し、その男性は後日、次のような感想を送ってきました。私たち人間の心に、自分でも驚くような未知の領域があることを、如実に語っていると思います。

その言葉からは、「自意識」が消滅していること、そして「現実世界との一体感」が出現していることも分かります。

その時の感覚と現在の不安感覚はまったく違います。同じ人間の感性とは思えません。

「あーきれいな夕焼け」と感じた時、自分と夕焼けがとけ込んでいました。自分という存在さえ忘れて、生きていることさえも忘れていました。「きれい」とは後で言語化したもので、実際は言葉にならない感情が湧いていました。



これが同時に、「心の自立」に立脚した思考法行動法を習得し定着させていく、「健康な心の世界」を目指した本格的な取り組み実践の段階の始まりになります。

「望み」はまだ依存性を背景とした「存在の善悪と地位」への皮相化荒廃化した衝動に流されがちです。それでもその建設的側面に向かうことが、早晚「特別扱いへの期待の破綻」を「心性崩壊」として再び促し、心はより安定度を増し、より純粋な「存在の善と誉れ」への望みの側面へと向かうことができるようになってきます。

「魂」による「感情基調」

このように、「魂の感情」は、「望みに向かい現実と交わった」時にどっと濃く流れるというのが基本的な姿になります。そして定常状態に戻っても、心は一步何かの変化を加えたものになっているというメカニズムです。

一方、深刻な心の障害傾向からの取り組みにおいては、「魂感性土台」の出現を兆候として、「感情基調の上昇」が徐々に始まるようになってきます。

これは実は、「感情の基調」と呼んでいる、何かの出来事がある時ない時を通して心に流れ続ける感情の基調とは、「魂の基調感情」に他ならない、と言えそうです。

つまり、「魂感性土台の体験」以前においても、実際は魂の感情が流れ続けているということです。自意識を伴わず、自分や他人といったはっきりした対象イメージを持たない感情です。

その最も典型的なものは、「漠然とした怒り」です。自分が何に怒っているのか分かりません。私自身の体験の中で表現した言葉を使えば、「空気に対して怒っている」ような風情になります。自分でも何に対して怒っているのか分からないようなものが、そのはげ口を求めているのですから、人はどうしても「八つ当たり」をしてしまうわけです。

心の障害につきものの悪感情は、実はその大半が「魂の感情」です。

現実には釣り合わない悪感情であることにおいて、人はそれを「症状」のように感じるのですが、実はそれは自分自身の「命」に対するその人の位置を如実に示しているものです。

たとえば、虚無感や空虚感、漠然とした悲しみと抑うつ感情。空虚感や悲しみは自分の「命」から、「愛」から、この人が遠ざかっていることへの魂の感情であり、「望み」に向かうようにと心が伝えているシグナルなのです。

しかし人がそれを「こんな感情になってはいけない」と頭越しに踏みにじった時、心が自分自身によって押しつぶされそうになっていることが、「抑うつ」の感情として現れます。

それらはむしろ、健康な感情なのです。病んでいるのは、この人の思考であり姿勢の方です。

「心の依存 vs 自立」と「魂の感情」

「魂感性土台の体験」を兆候として「感情基調の上昇」が始まるようになる姿とは、同時に、意識表面ではまったく見えないまま、「心の自立」への姿勢が心の根底において前進する時でもあります。

逆に、「魂感性土台の体験」を経ても「感情基調の上昇」があまり見られないケースがあります。こ



れは明らかに心の根底が「依存の世界」にとどまっているケースです。

「心の自立」は外面での表面的な自立をどう思考してもなかなか生まれるものではなく、人生観社会観そして世界観といった価値観思考の領域への取り組みが鍵になるように感じています。当然、性別による違いも含めた、文化的な背景も関係しています。

「心の自立」とは、外面における自立と依存にはほとんど無関係であり、まずは「自分の気持ちを人に受けとめてもらうのではなく自分で受けとめる」という変化です。そして、社会を人の目を通してではなく、自分の目で見ることへの変化です。

「心の自立」によって、魂の感情の体験を節目にした、感情の基調の上昇が始まるという全体構図になります。

なぜそのようなことが起きるのか。自分の気持ちを自分で受けとめるということが、同時に、心の自然治癒力と自然成長力を自分で受け取るということを意味するからだと、この心理学では考えています。

魂の感情と、心の自然治癒力と自然成長力を、自分の心で一緒に受けとめることで、魂の感情に成長と浄化への作用が起きる、というメカニズムが考えられます。

それを如実に描写している流れを、『悲しみの彼方への旅』から、2つの場面として紹介しましょう。

それは同時に、病んだ心の中で人が抱く「他人への憎悪」の底に、「魂が抱いた愛への願いと憎しみ」という根源的なテーマが、「心の自立」の中で暴露されていく過程でもあります。

まず最初は、心の根底が「依存」の中にあった時のものです。大学3年の秋口の頃です。

夏休み明け、私の心の中は、人々への自然な振る舞いのできない自分へのすさんだ感情を湧きあがらせることから歩みを再開しました。愛しさを感じた下級生の子にも、どんな振る舞いのできるかと意識しても、ちぐはぐで何もできない自分。どうせ自分は嫌われるのだ、という絶望的でした。すさんだ孤独感。

自分は一体これからどのように生きていけばいいのかわからない。

私の頭の中に、他人を憎むことに徹する自分の姿が浮かびます。しかし幸いそれは不完全でした。憎しみに徹することを放棄して、寂しさをさらけ出す自分を思い浮かべた時、あの根源的な悲しみが湧き起ってくる。

でもそれは暖かいものを前にした時の悲しみなのだ。現実の人間達はまるっきり違う。そうした人間達の前で、僕はまるっきり無力になるより他はないのか。(P.57)

ここでは、「望み」の感情の全てが、「どう振舞えてどう見られるか」という「皮相化」と「心の依存」にあった様子が見えがえします。

そこで「現実行動場面」に向かいます。しかし「現実」にはね返されるように、豊かさのある魂の感情は湧き出ず、代わりに「憎悪」が、そして「孤独感」が湧き出るのであります。これも自意識が解けた「魂の感情」です。

「心の依存」においては、意識が「人の目」に駆られ、自らの魂には向けられなくなり、生命力ある魂の感情が感じ取れなくなる一方で、魂の「怒り」と「憎悪」の感情だけは漠然と意識に漏れ出すという図式を言えそうです。



「魂の関係性」

「心の自立」において「自分の気持ちを自分で受けとめる」という「自分自身との二者関係」が、「魂の感情」の感じ取り方に決定的な影響をおよぼしている、ということになります。

「心の自立」の中で、人は自分自身の魂の感情を、**しっかりと感じ取れる**ようになります。

「心の依存」の中で、人は自分自身の魂の感情をしっかりと感じ取ることができません。

「魂」は、自分自身との間だけにまず関係を持つとします。これを「**魂の関係性**」と呼んでいます。

「魂」は、私たちの日常で言う「他人」には、一切関わりを持つとはしません。

もし「魂」が自分自身以外に関係を持つとするものがあるとすれば、それは「**神**」です。もちろんこれはもうメカニズムの話ではなく、魂の感情にはやはりどうしても「**神**」にまつわる**情緒**があるということです。かなり濃いものとしてです。

ここで重要な視点が浮かんできます。**魂は、自分自身に受けとめられずに、自分自身に無視されていることにおいて、何よりも不満を抱いている**かも知れないのです。この青年が抱いた他人への憎悪は、本当の根源は、他人ではなく自分にあるのかも知れないのです。

「魂」は、自分の声自分自身の「心」に聞き届けられることを常に求めています。「**心**」が「**魂**」を**無視すると、「魂」がすすんでくる**ようです。これが「**望みの停止による情動の荒廃化**」をさらに説明する、根底メカニズム解釈と言えるでしょう。

「心の自立」と「魂の浄化」・「人の目イメージ」の消滅

事実、それから8か月後、私の心の根底に「**心の自立**」への姿勢が生まれ、似たような場面で、**全く異なる濃い感情**が解き放たれます。

この変化を促したものは、「**自己の真実に向かう**」という強い**姿勢と歩み**にあります。私の場合、価値観思考はもとからすでに心の自立を志向していました。まず心の表層に価値観思考の準備があり、「自己の真実に向かう」歩みが、心の根底における「心の自立」を前進させるという、基本的な構図を言うことができそうです。

そして、「**望み**」そのものは似たように「**皮相化**」と「**心の依存**」の中で描かれながらも、「**現実との交わり**」によって、心はブロックされることなく「**魂の世界**」へと**突入**するのです。そして濃い感情が溢れてきます。

それは、「**魂の愛への望み**」の感情でした。

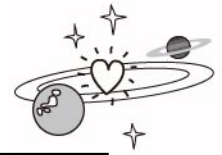
そうして自分の中の無力感をそのまま感じるようになった私の意識が、いままで表面的な理性で隠していたかのような、深い感情に到達します。

私は大学のキャンパスで、前方にあの子が友人と一緒に歩いているのを見ます。

自分ももうすぐ彼女らを追い越す。彼女の方を向いて、優しい表情で「さよなら」とあいさつしようか…。

もうあの子が目の前に来ています。

しかし震える私の心は、私の体を別の方向へと歩かせ、私はベンチに座り、全身の力が抜けているのを



感じていました。

もう自分への怒りは感じませんでした。ただ恐かったために彼女に近づくことのできなかった自分を、私は受け入れていました。

そのまま帰った私の心の中に、あの子へのあまりにも強い思いが湧きます。私は駆られるように、ホーナイの愛についての記述を読みました。自分の心の問題を克服しようという意志の中で。

それは、自己の弱さ、そして強さ、その全てをも委ねた愛の感情でした。他者との競争もない、敵意も軽蔑もない、そして愛が報いられないことへの怒りさえない、愛に身を捧げようとする感情でした。(P.82)

ここに、端的な心の変化の構図が示されます。

「心の依存」の中ですっかり「他人の目」のイメージに向いている時に流れる、「他人全般」への憎悪。それは自分に「存在の悪と身分」を断じた他人と社会への憎悪です。

「心の自立」の中で、まず他人全般への憎悪が空虚感へと薄れていく変化が起きています。この抜粋部分の直前です。やがて特定人物を焦点とした「愛への願望」が意識に芽生え、「現実との交わり」の中で一気に解き放たれるのです。特定人物とは、この人間自身にとっての「存在の善と誉れにある者」と言えるでしょう。

その後に私に現れた変化に、目をみはるものがあります。「他人全般の目」のイメージが、消滅しているのです。

その「他人の目イメージ」は、心に感じる重みを徐々に減らしながらも、持続し続けていたものでした。それが、魂の濃い「愛への望み」の感情が解き放たれた時、「不連続的」な切り替わりとして消滅したのです。

これは実に不思議なメカニズムを思わせます。「魂の愛への望みの感情」が抑圧されている時、それは「他人の目のイメージ」に化けるという公式が言えそうです。

これは意識上では全く前後のつながりのないことであり、意識上では、愛への感情が湧き出たのとは別の事柄であるかのように感じます。まるで脳に変化が起きたかのように。後日私に、「僕はもう〃神経症者〃ではない！」という大きな治癒感覚が訪れることとなります。

流れ全体のメカニズムもかなり難解ですが、次のように考えています。

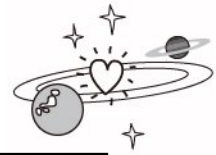
つまり、「心の自立」の中で、望みに向かい現実と交わる場面で解き放たれる「魂の望みの感情」を、自分で受けとめます。そこに心の自然治癒力と自然成長力が働き、心の深層と表層での2つの変化が同時に起きます。

心の深層では、自分自身に受けとめられた魂が、成長します。「愛されない憎しみ」という未熟と依存性の感情から、「ただ愛する感情」という成熟と浄化へ。

心の表層では、成長した魂の感情基調が一段階反映された安定化が起きます。イメージはなしに、望みの感情による前進力を増した心の状態へとです。

「否定価値の放棄」へと歩む

ここからは、基本的には同じ仕組みによる心の治癒成長が、「望みに向かい現実に向かう」体験の繰り返しの途中で、感情の基調の右肩上がりの上昇を感じさせる形で起きることとなります。



「**望み**」は、上述のような恋愛感情になるにせよ、別のケースでは主に仕事への感情になるにせよ、「**愛と誉れ**」を軸としたものになるはずで、それは「**存在の善と誉れ**」のその人自身の尺度の中にあがり、「望み」のイメージはまず「**特定相手の目**」を前提とした皮相化と依存性を、心の未熟段階に応じて帯びた形で描かれます。

そして現実へと向かい、現実と交わった時、「**愛と誉れ**」への魂の感情が解き放たれます。これは大きな歓喜や狂おしいほどの情熱になる場合もあれば、軽い失意や大きな絶望になることもあるでしょう。

しかし心が「人の目への依存」にブロックされ怒り反応で元に戻ることにならない限り、魂の感情を自分自身で受けとめる中に一貫として生まれる「**充実感**」が、この人の心に一貫して**成長と成熟への作用**を働かせるようになります。

一方、感情基調の上昇と、内面の強さと豊かさの増大が、この人に今までの人生で得られることなかった「**自分の人間性への自信**」を芽生えさせ、それが「**望み**」に向かう強さを増大させるという**好循環**が始まります。

だからといって安堵もできないのがこの段階であり、「**成長への痛み**」もつきものになります。そこで「**自分は特別**」という期待の崩壊や、根源的な恐怖の克服、そして荒廃化していた自己の情緒への自覚に悶える中で、この**現実社会との調和のとれた「唯一無二の自己」の居場所と生き方**をつかんでいくという流れになってきます。

そして、「成長への痛み」を経た自己に立って、「**否定価値の放棄**」を、自らに問うのです。

第2の未知の節目：「否定価値の放棄」

「**否定価値の放棄**」は、「**自分自身との関係**」という視点からも、この歩みの**ひとまずの達成目標**にもなる節目です。

自ら神になろうとすること、もしくは自分を神の座に置こうとすることを、心の底から放棄し、ありのままの自己と現実の不完全性を受け入れることは、空想の中で「**あるべき姿**」をめぐるマイナス感情に駆られ続けてきた**今までの人生の、ひとまずの終焉**を意味することになります。

「愛がこうあるべき」という観念を心の底から放棄し、同時にそこに愛が湧き出ることを知った時、それは**新たな人生の始まり**を意味します。私たちの人生の実際の内容は「自尊心」の軸によって大きく方向づけられるのが大抵ですが、自尊心の根底には、自尊心が意味を持つための人や社会とのつながりがあり、愛によってその感じ取り方が根底から変化するからです。

「**感情の基調**」は、ここで**一気に不連続的な上昇**を迎えます。

それはまずごく単純に、「**あるべき姿**」からの見下し否定という、**マイナス感情の基本的源泉が消滅**したことによるものです。暖かい空気がすぐに湧き出るわけではありませんが、ともかく、冷気の強力な発生源が全て取り去れた、新しい心の光景が広がります。

これは同時に、**自分自身の「魂」との関係性が回復**したことを示すことでもあるように思われます。心のエネルギーを基本的に「**あるべき姿**」へと自分と現実を練り上げる作業ではなく、自らの中にある心の自然治癒力と自然成長力の育生のために注ぐという転換によってです。



ここで起きる感情基調の一気に上昇とは、実際のところ、**今までの人生を通して否定され無視され続けてきた「魂」が、自分自身によって迎え入れられた安堵**の表れでもあるように、私には感じられます。

「魂の成長責任」の回復

思い返せば、「**心を病むメカニズム**」の始まりにおいて起きていたこととは、もの心ついて「自意識」が芽生え始めた心にとって、**とうてい認めがたい、「こうであるべき」だったものとは似ても似つかない「濃い感情」が流れる自分の姿**であったように思われます。

それは愛情への願望を抱きながらも妨げられ、怒りと恐怖に駆られ、信頼を損ない、安定を失った、自分の中の自分です。そんなものを表に出しながら生きていくわけにはいきません。

そうして、自分の中の「濃い感情」を封印し、**まるでそれはなかったものであるかのように、その代わりに自分の中に練り上げる「あるべき感情」を外部に捜し求めるという人生が始まっていたのです。**

その根底で、自分自身に無視された魂は、漠然とした怒りをただ沈黙の中に閉ざす時間をすごしていた…。

ハイブリッド心理学の取り組み実践のここまでの歩みは、残された**知性と理性**を最大限に活用し、**まず心の表層から、「生み出す自尊心」の支えを得て、「心の自立」へと向かう歩み**として成されます。

そしてその結果得た**「強さ」**によって、漠然とした怒りの中に封印された**「魂」**を、**迎え入れる**のです。

それは、**自分で自分を成長させる**という、本来の**「魂の成長責任」**を、自分が再度引き受けるということでもあるでしょう。

つまり、「否定価値の放棄」は、成長の終わりではなく、始まりです。

そしてここからは、知性と理性ではなく、**魂がその歩みを導くもの**になるのです。なぜなら、「幸福」は結局、知性と理性そのものの中にはなく、「感情」のあり方に依存するからです。そして「感情」に**生命力を与えるのは、「魂の感情」**だからです。

ですから、ハイブリッド心理学の取り組み実践の「習得」はここでひとまずの達成を得たとして、これからは、その**習得した心の姿勢をフル活用して人生を歩む、長い道**が始まることとなります。それはもちろん、一つとして同じものがない、人それぞれに**唯一無二の人生**になります。

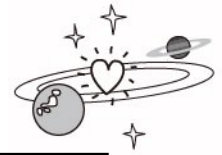
残された課題は、**この道のりのゴールの姿**と、それに向かうための、**あと少しの心の知恵**になります。

それはもはや、この心理学の実践を超えた、それぞれの**「人生における出会い」**にも依存するものになるでしょう。

しかしそれが至るゴールこそが、この道のりが誰においても、どこまで行けたか、「どうなれた」かの問題ではなく、「**方向性を知りそれを歩む**」ことに意味があるのだということを、何よりも強く示唆するものになるであろうと、私は考えています。

そこに示される**「人間の真実」**を説明し、最後に追加となる、**人生の答えへの鍵**をお渡ししたいと思います。





7章 人生の答えー2 ー「魂の望み」への歩みー

「病んだ心からの治癒」を越えて

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」は、ひとまずの習得目標とも言える「否定価値の放棄」を経て、さらに2つの大きな「未知」の出現の節目によって、そのゴールへと至るものになります。

残り2つの節目も、自意識から解放された「魂の感情」の役割の増大によるものになります。つまり、「未知の増大」のメカニズムとは、「魂の成長」のメカニズムに、他なりません。

これら「未知」の節目を振り返るならば、**第1の未知の節目は「魂感性土台の出現」**であり、これは「心の自立」と「病んだ心の治癒」の前進をはっきりと示す最初の兆候として現れます。

第2の未知の節目は「否定価値の放棄」です。これはありのままの自己と現実の不完全性を受け入れることで、「自分自身との関係」の回復を成し遂げるものと言えます。

ここで感情の基調が一気に上昇します。まず「否定する価値」というマイナス感情の最大源泉が消え去ることによって。そして、自分自身に受け入れられた「魂」の基調感情が向上することによってです。**感情の基調**とは、結局のところ「**魂の基調感情**」なのです。

「否定価値の放棄」は、病んだ心からこの歩みを開始したケースにおいては、ごく普通の一般の人々と同じ心の健康度を回復したことを意味します。

それがまだ2つの大きな未知の節目を残した段階であるとは、逆に言えば、ごく普通のそこそこ心が健康な人々においても、さらなる心の健康と成長、そして人生の幸福に向かうという課題、もしくはその余地があるということになります。

ここからはもう、心の障害傾向のあるなしに関わらず、**全ての人が同じ土俵に立った、未知への成長の歩み**があるということになります。

あるいはそれは、自らの病んだ心に向き合っただけでここまで来た人の方が、最初からそこそこ健康な心に育った幸運な人たちよりも、先に進むのが容易になるというアドバンテージが出てくるのかも知れません。

なぜなら、この先の歩みも、私たちの「**人生の望み**」にある穴埋めと腹いせの幻想を解いていく過程としてあるからです。

それは、「**人生のルール**」という幻想を解いていく歩みだとも言えるかも知れません。

ルールのない人生への前進・「自己の唯一無二性」

「否定価値の放棄」は、それだけではまだ「生きる喜び」が安定して湧き出るようになる段階からは、まだ大分手前であると考えています。

なぜなら、全ての不完全性の受容によって迎え入れた自分自身の「**魂**」は、この段階ではまだ**はなはだ未熟**だからです。



「否定価値の放棄」によって、全ての悩みが消えると期待するのは誤りです。私自身の体験から言えば、この段階でも「自分の心に悩む」という感覚はほとんど消えます。そこにはただ**不完全な自己と不完全な現実を前にした人生の格闘**があるのです。

それでも、ここまでと同じように、「望み」の感情のより純粋な要素を切り分け、その建設的側面へと自分をあと押ししていく歩みは、再び「成長への痛み」の体験も経ながら、「魂の成長」のメカニズムを作用させ、定常的な心が自意識の少ない魂の感情をより多く含むものへと安定化していき、感情の基調も右肩上がりに上昇を続けるようになるはずで

それが停滞に陥らない限り、やがて「**ゼロ線の通過**」を迎えることになります。日々の日常での感情の基調が、マイナスからプラスへと転じる瞬間です。

「**停滞**」の原因は、病んだ心の始まりから同じです。「どうせ」といった観念の中で望みが停止することです。「望む資格」思考への格闘も結構残っていると考えるのが正解でしょう。

事実「ゼロ線の通過」は、私自身の体験を振り返っても、**あらゆる側面において「どうせ」といった自己限定的な思考が消えた時期**と一致しているように感じます。仕事面についてもそうですし、人間関係についてもです。趣味や友人関係、そして異性との交際や結婚などの将来設計についても。

それを私の体験においても最も強く促したのは、何よりも「**自己の唯一無二性の感覚**」でした。

「否定価値の放棄」を過ぎた段階とは、いわばちょうどの「病み上がり」が私の実感です。もう自分は普通の人々と同じだという基本的な感覚の一方で、やはり来歴から引きずったものがあるということになるでしょう。全てがうまくとは行かない面が、やはり自分にはあるようだ…と。

一方で、「否定できる価値」が根底から捨て去られたことは、その価値のために星の数ほどあった「あるべき姿」が次第に音を立てて崩壊していくような日々を訪れさせたと記憶しています。日々の生活で出会うさまざまなことが、それでいいとすれば済んでしまうことに溢れ返っています。別に何の問題でもない。

これは一面、自分が道徳観念の欠如した人間になろうとしているかという錯覚さえ、私に感じさせたものです。結果的にはその心配は無用です。『入門編』でも書いた話ですが、開放された人間の本性は、道徳よりもはるかに良識的であると、今は感じています。

いずれにせよ、「あるべき姿」が音を立てて崩壊していく中で、私の中に次第にはっきりしてきた感覚は、「自分が唯一無二の人間」、さらに言えば「自分はこのような唯一無二の生きもの」なのだという、**確信的とも言える「自己の唯一無二性の感覚**」でした。

一人でいるのを好む性格、宴会というものがどうしても好きになれない感覚…。今まではそれを、「皆にうちとける自分」というイメージとの硬いガラス越しのきしみのように感じていたのが、今はもう、ただ自分の好きにするのがいい、必要があればどのようにでも人と接するし、スキーなどの趣味を人と楽しむこともできる。時に腰が重く感じてやめることもある。それがこの自分という生きものなのだ…と。

全てが、唯一無二の自己の「望み」と、生まれ持った来歴からの資質や能力とハンディの問題になりました。そして再び、**自分の「望み」を阻むものへの取り組み**を、これまでと全く同じように進めるのです。



それは次第に、来歴から引きずった心の底の感情もさらに解きほぐし、現実世界を生きる歩みは心により成長させ、感情の基調は目に見えて右上がりに上昇します。それはまさに、**春の訪れ**を体で感じるように…。

感情基調の「ゼロ線の通過」・「生きる喜び」の出現

「**ゼロ線の通過**」とは、感情の基調がプラスに転じる境目です。これはメカニズムとしては、**魂の基調感情のゼロ線の通過**だと言えます。感情の基調とは、魂の基調感情だからです。

つまり、魂が、基本的に喜びや楽しみなどのプラス感情をいつも感じるようになるということです。

これは感情が「**心の現実**」への反応であるという法則にやはり支配されます。「**望み**」に、「**現実**」においてどのように向かうことができているかということです。これは1章で述べました。

常にプラス感情を感じるようになる心の状態とは、「**望み**」が、追いつけても満たされないものではなくなくなったということです。「**望み**」が、穴埋め腹いせの幻想を帯びなくなったということです。

「**自意識**」が描く「**望み**」は、どうしても穴埋め腹いせの幻想を帯びる性質があります。

つまり、「**自意識**」が解除された「**魂の感情**」そのものによる「**望み**」が、心にしっかりと位置を占めるようになった段階です。

「**魂の望み**」が心の首座を占めるようになる。これはどういうことか。

これは実際のところ、かなり難解な話です。そもそも、「**魂の望み**」の感情とはどのようなものなのか。

事実、「**ゼロ線の通過**」は、私自身の体験において極めて印象的な、不思議な体験となりました。

それは、「自分にはもう悲しむ理由がない」という大きな感慨であり、大きな「まっさら」の感覚でした。2002年春のことです。

「**悲しみ**」が、私がそれまで人生をその中で過ごした感情でした。それがもう心の底のところ、消えようとしている。何が起きているのかは全く分からないまま、私はその感慨に身を委ねました。

この大きな感慨が心理メカニズムとしてはどういうことなのかを説明するのは、やや難儀を感じます。心に起きていることと、それを迎え入れる人間自身の意識の関係が織りなす色模様という話になります。これはもう心理学を越えて**文学の世界**になるかも知れません。

それでも言えるのは、魂が悲しまなくなったということなのでしょう。もう**魂が悲しみから立ち上がり、前を向いて歩き始めた**のです。

『**悲しみの彼方への旅**』で書いたように、それから間もなく、私自身の心の変化が私自身に極めて明瞭になってきました。自分の回りの空気がブルーから明るいピンク色に変化したかのようです。この時私の心には、事実「**生きる喜び**」が流れ始めてきていたのではないかと感じます。

さらにはっきりした変化が起きていることが、子供に接することで分かりました。私の心に明らかに、「**子供への愛**」が湧き出してきていたのです。もちろんそれを感じようとも全く意識することなく。完全な「**無**」からとしてです。



これらの節目変化とは、心の表層意識よりも深いところで、「ありのままに生きるという魂の望み」が開放され、私の心の首座を獲得したということではないかと考えています。

これは人工的意識努力を越えた心の自然治癒力と自然成長力が生み出したものです。「子供への愛」の感情も、この「魂の成長」に伴なって、いかなる人工的意識努力とも関係ないものとして湧き出たもののように感じています。

この点は得てして「子供への愛」の感情を自分の心に「捻出」しようとする思考に駆られがちな、女性の方に重要な示唆になるのではないかと感じます。やはり「こんな感情にならなければ」を捨てることが第一歩です。

「人生」を見出す

それから3か月後、私はさらに**決定的な人生の転機**を迎えます。『悲しみの彼方への旅』のラスト場面で書いた、「**人生の見出し体験**」と呼んでいるものです。

それは「自分の人生は一体何だったのか」という深い疑念への答えが、「**容赦のない現実**」をまざまざと目の前にして出された時でした。

それは「ちっぽけな人生」だ！僕は今ようやく「**人生**」というものが分かったような気がする。残された人生を最大限に生きたい。心の底からそう思う、と。

この瞬間を境目にして、私の心からは「空虚感」「無気力感」が消え、生活の全てが「充実感」で満たされるようになりました。それが明らかに、私のそれまでの人生と、その後の人生を大きく2分割するほどの、大きな境目になったのです。

この節目変化を、私のその時の**意識表面の思考**で捉えようとする、完全にその本質を見失います。

確かに、似たような思考の中で「**生きる気力の回復**」をするという話を良く聞きます。この広大な光景に比べて、何と自分のちっぽけなことよ、と。

ただしそこで、「だから何でも**頑張れる**〃**はず**〃だ」といった思考を始めると、完全に本質を見失うことになります。

実際に「**生きる気力の回復**」が起きるのは、「魂の感情」が湧き出た場合だと、ここまでの説明を読んだ方であればお分かりと思います。一方、「**頑張れる**〃**はず**〃だ」になると、自意識の中でイメージによる「**感情の強制**」という名の心の無酸素運動をする、心を病む方向です。

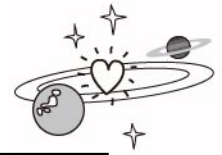
同じような表面思考でも、全く逆の作用を心が示す。その根底にある**本質への目が重要**であるゆえんです。

第3の未知の節目：「魂の望み」への前進

2002年の春から私の心に起きた一連の変化を、「**魂の成長**」そして「**未知の増大**」における**第3の節目**として考えることができます。

人生の原点としてこの心理学が考える、「望みに向かい現実に向かう」ことにおいて、「**望み**」が「**魂の感情**」に支えられるようになった**段階**です。**望みが最初から「自意識」をあまり帯びず、穴埋め腹いせの幻想もなく、それに向かうことが人生の喜びと充実を生む。**

この**人生の原点の、正真の充足形**がここに達成されるのです。



それは同時に、**感情の基調がプラス**になる時です。
そして、**「生きる喜び」**を感じるようになる時です。

これが、「否定価値の放棄」をひとまずの習得目標とした道のりにおいて、ここまでの取り組み実践をそのまま継続することによって至る、ぜひ到達したい目標地点だと言えます。

「心を解き放って生きる」というハイブリッド心理学の主題の実現だとも言えるでしょう。

この先の人生には、さまざまな側面があります。仕事、恋愛と結婚、趣味や友人との交際。そこにはもちろん全てが自由になるものではなく、さまざまな社会のレールに沿って満足ところを探っていかなければならない面もでてくるでしょう。しかしその制約が生きることの喜びをそぐことには、もうならないように思われます。

それでも、一度感じた「生きる喜び」を、再び見失わせるような**「人の目」の洪水**の中に、私たちの人生があることも事実です。

ここからは、**「魂の望み」に向かって生きるという方向性での、力強さを増す**ことがテーマになってきます。

「魂の望みへの前進」で見えてくる「命」

「魂の望み」に向かう力強さを増すものとして、ここでははっきりと視野に入ってくるのが、他ならぬ**「命」**です。

私自身の体験を振り返っても、「望み」がまだ自意識にとどまっていたとき、自分の「命」はどうもその「重み」が分からない、いわば他人事のような感覚であったと感じます。

それが、**「魂の望み」に向かうようになると、はっきりと自分の「命の重み」というものを感じるようになる**のです。これも思考法という人工的意識努力を超えた変化です。

同時に、**「死」という「人生の鍵」**が、その神秘なる力をここで発し始めるように感じます。

「死」に向き合った時、**人生で本当に大切なもの**が見えてくる。その鍵を使う時が訪れます。

「命」と「死」の重みの感覚が私の人生を大きく支える転機は、「ゼロ線の通過」から3年後の2005年に訪れました。**会社を辞め、執筆活動に専念**するようになったことです。

「人生見出し体験」の中で、自分はもう何だってできる、海外勤務だっていいとは考えたものの、私は再び心理学への情熱を感じ、人間の生涯を貫く心理メカニズムの整理に熱中し始めました。それが今までの仕事への意欲を奪い去るのは、もう時間の問題でした。

こうした転機そのものについては、魂の成長の先に誰にでもあることかどうかを考えるのは、難しい話のように思われます。私の場合も、ここまで宿命的と感じる分野を持たなければ、別にどの仕事でも大いに情熱を感じて進めることができたように感じます。

それでも私には選択肢が他にはないことが、次第にはっきりしてきます。それが私の**唯一無二の人生**なのでしょう。

一方、**人がどこでどのように「社会のレール」を捨てる人生を選ぶか**についても、可能性はいくらで



もあるのだと感じています。

さらなる「**魂の成長**」と、それを自分の中に感じた人間がどのように「**決断**」を成すのか。そうした人生の到達地点についての話になってきます。

命をかけて「**自己の真実**」と「**魂**」に向かった時「**恐れ**」が消え未知の「**愛**」が現れる

執筆を自分の人生と定めた時の**私自身の意識変化**も、極めて印象の深いものでした。

それを決意した日、私はむしろ経済的な見通しが立つまでは**会社勤めを続けるしかない**と、自分に言い聞かせるつもりで、心を整理しようとしたのです。経済的な見通しをつけてからという私の計画にとって、身をさいなむような仕事への気力低下は予定外のものでした。

それで、この泣きたくなくなるような情けない気分は一体何なのだろうと、「**感情分析**」の実践に入ったのです。どうやら僕の心は、「**現実**」を良く分かっていないようだ。その点についてじっくりと自分の心と話し合おう、というような意識づもりで。

しかし自分の心に流れる、**減入る気分**の意味をじっくり分析する先に見えたのは、それとは全く逆の結論でした。それはもう迷いようもない重みのある感情だったのです。

それは、「**自分ではないことをしている!**」という感情でした。これはもう「**生きる**」ことをやめる**ことそのもの**を意味することであるのが、もう私にははっきりと分かっていました。

私の心は再び活力を取り戻しました。仕事へのやる気も感じます。もう**自分は本名の今までの人間ではなく、これから社会で「島野隆」というペンネームで生きていく人間なのだ**と、**自分自身に宣言**したのです。だから、会社の仕事は、もう仮の姿です。その前提で、「島野隆」でいることへの助けとして、収入のあるこの仕事をすればいい。

それが、私が「**島野アイデンティティ**」と自ら呼んでいるものを獲得した、明確な境目になりました。

そうは言っても、執筆に専念したい気持ちを押さえることは、もう無理がありました。ほどなくして、早期退職制度に応募して会社を辞めることになります。

この瞬間を境目にして**私自身に起きた心の変化**も、印象深いものがあります。

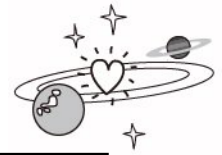
恐れるものがなくなってきたのです。もはや自分の勤めるこの大企業そのものも、自分と対等なものではない。

同時に、この頃になって、私は**他人へのおおらかな愛情の感覚**を自分の中に感じるようになっていました。これは2003年あたりからサイトを通じて知り合った方々への援助活動を始めたことも大きな要因です。それが、この「**島野アイデンティティの獲得**」を境目に、さらにしっかりとした感覚になってきました。

もう経済的な見通しなどは二の次に過ぎない。**命をかけて**この執筆活動に向かう。その決意を心に刻むごとに、心に起きる変化は明瞭でした。**もう恐れるものはないという感覚と共に、自分は人を愛せる、という感覚がはっきりと心から返ってくる**のが感じられるのです。

もちろんこれも思考法や「心の持ちよう」を越えた話です。私の意識にあったのは、あくまで自分の「**命**」を捧げられるようなライフワークへと向かうという、**自分の人生についての意識**です。

一方その後湧き出した「**自分は人を愛せる**」という感情とは、病んだ心の中で、喉から手が出るよう



に欲しいものとして考えたものでもあります。

それを自分の中に湧き出せようといくら努力したところで、それは生まれるものではありません。一方、全く話が変わり、自分の「命」に向かった時、「自分は人を愛せる」という感情が湧き出てくる…。

私はこの感覚変化について、「**既知の愛を捨て、命をかけて自己の真実に向かった時、既知の愛を越える未知の愛が湧き出る**」とサイトなどで表現しました。

「**既知の愛**」とは何か。それは、自分に嘘をついて得ようとした愛です。「こうであれば」という「**あるべき姿**」を演じることで手に入れようとする愛です。

「愛されるため」の意識世界の崩壊

これは一体何を言っているのでしょうか。

私たちはまず、「**なりたい自分**」を描くことで**望みます**。それは確かに「**あるべき姿**」を映し出した世界でもあります。私たちはそこに向かうしかありません。それをやめるのは望みの停止になるからです。

しかしそれは必ず「**自分への嘘**」を含みます。その「なりたい自分」「あるべき姿」とはあくまで**自意識が描いた「姿**」であって、私たち自身ではないからです。ですから、私たちは「なりたい自分」に近づくよう一生懸命努力するのですが、それは同時に自分に嘘をついた自分にもなるということです。

そこにターニングポイントがあります。「なりたい自分」そして「あるべき姿」を描いたのは、それを**通して「愛」を得た**からです。人に愛されたからです。そしてそこに向かいます。そうするしかありません。

ターニングポイントが訪れます。自分に嘘をついて、愛することはできないということです。

人に愛されるために自分に嘘をつくのですが、自分に嘘をついているのはとても嫌なことなので、愛されるためにそうしたはずの相手さえ、もう愛せなくなってしまうのです。

ここで全ての前提が崩れます。愛されることを求めることと、そのために必要であったあるべき姿という全てを、捨てるという選択肢が現れてくるのです。

自分で愛せない相手から、愛されることを求めるのはあまり意味のある話ではありません。もう愛される必要もなければ、あるべき姿もいらなくなるのです。**心が自由**になります。しかしこれは、**今までの「愛されるために」という意識世界全体の崩壊**を意味します。

そこに、**命をかけて、自己の真実を問う**のです。これが人生のどんな選択の内側で起きていることかはさまざまな姿として、事実それは**人生をかけるような決断**になります。

答えはもう決まっています。**命をかけて自己の真実をとる**のです。それは**自分の魂に向かう**ということです。

すると魂から、未知の愛が湧き出てきます。

新しい世界が始まります。「**自ら愛する**」という世界へ。

人間の心の自立と成長の真実・「不完全性の中の成長」

これは一体何を話しているかと言うと、今話している段階に至り、ここまでの道のりとして



話した、望みに向かい現実に向かうという「心の成長」と、愛される必要があるという依存性への別れ、つまり「心の自立」、そして「自己操縦心性の崩壊」という意識の破綻と、「魂の成長」のメカニズムによる「未知の増大」の全てが、一点において同時に起きるのが見えてくる、ということをお話しています。

これが、人間の「心の自立と成長」の真実のメカニズムだということが言えそうです。

「否定価値の放棄」について説明した5章の最後に、「望みは人の目に始まり魂へ向かう」という言葉を載せました。これが、最後まで完璧な完全形にはなり得ない人間の心の、「不完全性の中にある成長」だということになります。

そこでは、心の成長と自立に向かう歩みと、魂の成長に抜け出る間に、常に意識破綻の闇が現れることとなります。

マリー・ヒリーの物語も、それを劇的に示した事例でした。彼女が最後にその清らかな愛と心を取り戻したのは、別人を演じることでジョンの愛情を得ようとする今までの努力を捨てたあとでした。

そこから湧き出た愛こそが、真の愛でした。それはあまりの清らかさへと回復したがゆえに、逆に彼女は自ら死を選ぶような道に向かったのです。神の下に戻るために…。

自分に嘘をつくことをやめてただ愛する感情を見出し、それに命をかけて向かう時、人は「既知の愛」を一度失うという闇を通り、その後、何も大地から芽を出す草花のように、大きな「未知の愛」が生まれているのを見出すのです。

なぜこのような形になってしまうのか。なぜそこに意識破綻の闇が介在するのか。

「根源的自己否定感情」があるからです。この最後の闇が克服されない限り、人間の心の成長の真実は、そのようなものの中にあります。

「人生」の幻想

命をかけて自己の真実に向かった時、そこに未知の愛が現れる。

それを身を持って知った後、私の心をまずしみじみと打ったのは、その逆形とも言える奇妙な人間の心のメカニズムでした。

自分に嘘をついて得る愛を追い求め続けた時、そこに「人生の幻想」が現れる、とでも言える現象です。

思い返せば、執筆への専念の決意のほんの3年前まで、組織の中で認められることの中に人生があるかのように感じていた、別人の自分がいます。2001年の年末考課で、期待通りの評価をしてこない上司への嘆きをつづった日記。執筆に専念するようになり、始めた日記の読み直しがそこに来た時、その時の屈折した感情が私の中に蘇ります。

確かに私のその時の仕事はかなり先端的なもので、改めて考えてももっと評価されてしかるべきものだ、と感じました。しかし私が同時に感じるのは、あれほど入れ込んでいたその仕事の内容そのものの、あまりにもあっけないほどの、今となつての無関心でした。

私はその日記にこんなメモを記入しました。



自分がその中で重要な役割を果たすことに誇りを感じることができた組織があり、事実自分にはそれだけの能力はあったかも知れない。

だが、それだけ。「能力を示せる仕事」があった一方で、その仕事をする意味を与える「命」は失われていたような気がする。

そう思い返し、少し悲しみが流れた。

なぜ悲しみが流れるのか。私が追い求めたのは「愛」だったからです。仕事の内容そのものは、結局かなり副次的なものであったように思えます。その時は逆に感じていたのですが。

自分が重要だと見られることに誇りを感じられる集団。そしてそれを可能にするはずの「能力」。

でも結局心の底で追い求めたのは「愛」だった。それを与えてくれる組織だという感覚があったから、私はその組織に結局最後まで愛着感を感じながら、完全には受け入れられなかったという感情にいた自分を、感慨深く思い出します。

さらに振り返れば、システム開発の仕事をつ職だと感じ、**仕事への馬力を注いだ頂点**とも言える時期に、私はその**意欲が突然消え去り、全てが空白**のエアポケットに入り込んだような瞬間を体験していたこともありました。20代も終わる頃です。今の私への伏線は、その時、もうすでにあったのかも知れません。サイトの掲示板にもその時のことを書きました。

最初に就職した会社での、徹夜をして一晩でプログラム1本を書き上げた日。馬の目を抜くような厳しいスケジュールの大プロジェクトを、中心設計者となり引っ張り、その成果では社長賞を受賞するも、同時に人間関係への失意の中で大手コンピュータ企業へ。

格段にデカイプロジェクトで仕事をするようになり、分刻みのスケジュールの中で、時に打ち合わせ場所の移動のために短距離走のように走る自分に、バリバリの有能な人材という自己像に酔った時も。

しかしそんな中のある日、**突然目の前の仕事の全てに全く意味感を感じられずに、頭が真っ白**になっている自分を、見出すわけです。いったい僕はなんでこんなことをしているのだろう。僕の人生はいったい何でここに来たのだろう。

そしていたたまれない気分になり、職場を抜け出して、おだやかな日差しの中、公園に接する街路をゆっくりと歩きます。仕事のことなど微塵も考えることができない僕の脳裏に映り流れていたのは、やはり小学校時代の漠然とした映像であったりしました。

こんなことしてない自分という人生も、本当はあったのかも知れない・と。そうして30分ほど時間をつぶし、仕方なく職場に戻り、ただ淡々と仕事を続けた。

思い出すと何となく目がうるうるしてきます。『悲しみの彼方への旅』で書いた、青白い夕方の空気の中を歩き続けた自分と重なるような・。

「人工的自己アイデンティティ熱症（自分病）」

これと全く似た心理を描写した、独特な文学があります。

一つは太宰治の『トカトントン』で、**輝くように何かに打ち込む人の姿**に魅了され、「これだ!」とのめり込むも、やがてどこからともなく聞こえてくる大工の「トカトントン」という音を聞いた瞬間、**すべてがいからしく無意味なこと**のように白けてしまう日々を、つらつらと綴る男の手紙。

やがてこの熱狂と白けの間隔はしだいに狭まり、「火事があって起きて火事場に駆けつけようとして、



トカトントン、伯父のお相手、晩ごはんの時お酒を飲んで、もう少し飲んでみようかと思って、トカトントン、もう気が狂ってしまっているのではなからうかと思って、これもトカトントン、自殺を考え、トカトントン」・・。

最後の、この手紙を受け取った「むざんにも無学無思想の男であった某作家の返事」が秀逸です。「十指の指差すところ、十目の見るところの、いかなる弁明も成立しない醜態を、君はまだ避けているようですね」と。これはどうも4章で解説した「**アク毒**」のことではないかと私は感じます。ネット文庫でも読めますので、興味ある方は一読頂ければと思います。

もう一つは、**高野悦子の『二十歳の原点』**です。自殺する少し前に書かれた彼女の日記は、「これが自分」という「**自己アイデンティティ感覚**」を完成させようとする衝動にとりつかれながら、逆に自己の空虚に身をさいなまれていく、**心の闇の罫**の存在を鮮烈に表現しています。

自己創造を完成させるまで私は死にません。

.....

本を読む気なし。何でも入ってくるものはすらすらと受け入れる純粹無垢の状態。封鎖でも何でもやってやる。しよせん死ぬ身。自殺？敗北か。

大体、何でこんなこと書いているんだろう。サアネ、ワタシニモワカリマセンデスワ、オホホホ

.....

自殺は卑きょう者のすることだ。

そして最後の日記は6月22日。

今や何ももの信じない。己れ自身もだ。この気持ちは、何とすることは無い。空っぽの満足の空間とでも、何とでも名付けてよい、そのものなのだ。ものなのかどうかもわからぬ。

その2日後、1969年6月24日未明、彼女は鉄道自殺します。

私はこのように「**これが自分だ!**」という感覚にとりつかれ、その一方でその**内実が空虚**になる人間心理を、「**人工的自己アイデンティティ熱症**」と名をつけました。「**自分病**」と呼んで指摘している識者の方もおられるようです。この方が分かりやすいかも知れませんが、

この「**自分病**」が、**現代社会に蔓延**していると言えるのかも知れません。いかに「勝ち組」になれるかと駆られ、いかに人よりも先に行けるかが勝利だと感じる、人生のレールの幻想を抱いて生きている沢山の人々。それが「**現実**」なのだと思います・・。

人は幼少期における「**宇宙の愛**」に守られることに挫折したことへの穴埋めを、やがて**人生のレールに守られる**ことに求めるのかも知れません。

しかし「**宇宙の愛**」は本来、**自らを内面において支える強さ**へとやがて成長するための足場として、あったのではないかと考えられます。**その肩代わりを外面現実の何かに求め始めた時、人は逆に、「不完全な現実」によって脅かされるようになります。**これはもう必然的です。

全てが、心の底に眠ったままの「**愛への望み**」を置き去りにしたまま・・。

「匿名性において生み出す」・「揺らぎない自尊心」への第一歩

こうした「**症状**」にある人に対して、「あなたが本当に求めているのは愛なのですよ」と言うだけでは、



あまり解決への出口は見えてこないように思われます。

ハイブリッド心理学が示す道は、自分の心を、そして人間の心を、ゼロから知って学び直すと共に、「心の自立」と「人間の存在の平等」に立脚した価値観と思考法行動法を学び、**生き方の全てをゼロから再構築する**ものです。

より純粋な望みへと向かい、**「生み出す価値」**への目を育てることで、価値を生み出すのが「自分」だということにこだわらずに、生み出す価値そのものを、ただ高めることに意識を注ぎます。

これを**「匿名性において生み出す」**と呼んでいます。

「匿名」であるとは、誰ともつかないということです。「未熟」から始まるこの道のりの常として、私たちはどうしても**「自己顕示欲」**の中で、「自分」がどう見られるか、一方で「誰が」どう人に見られているかという、結果イメージばかりに意識が向かいがちです。それがひいては、「こう見られなければ」「こんな風に見られてしまつては」と自分にストレスを加えるという結果を生み出すわけです。

その視線を、価値を生み出すのが「自分」であろうと「誰」であろうと構わずに、生み出される「価値」そのものに目を向けることです。これが**「人物を問わない」魂の感情**に実によく馴染みます。

これがひいては、足手まといの**「自己顕示欲」**によって動揺する自分を抱えながらも、**それに惑わされずに安心して人と接すること**のできる、**しっかりとした方向性を私たちに与えてくれる**のです。

ここで**「自尊心」**は、「自分」についての自信というよりも、自分が生み出す「価値」そのものへの自信へという、質的な変化を始めます。

実はこれが、**「揺らぎない自尊心」への第一歩**になるのです。

「生み出す自尊心」が一貫してこの道の歩みを支えるとして、「自尊心」が「自分」について意識したものである時、それは揺らぎないものとするのはできません。私たちが不完全な存在である限り、「自分」というのはどうしても状態に揺れが、さらに言えばいつかは必ず衰えが、あるからだということになるでしょう。

「自尊心」が「揺らぎない」ものになり始めるのは、自尊心が「自分」への意識ではなくなってきた時です。これは何とも不思議な話です。

そのような「揺らぎない自尊心」をさらに支えにして、「自己操縦心性の崩壊」を始めとした**「成長への痛み」**を通り、望みを捨てさせたものへも向き合い、心の自立と成長に向かい、魂の感情に抜け出すまでに**「意識の破綻」の闇**があることを知っていきます。

それを、**命をかけて自己の真実に向かう**ことで、越えていくのです。

なぜ命をかけてまで自己の真実を問う必要があるのか。そこに**「根源的自己否定感情」**があります。

「魂の望み」に向かつて「人生」を生きた時、私たちはそこに**自己の人間性の根底からの揺らぎない成長の道**を知ります。もう迷うことは何もありません。

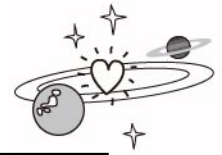
私たちの心に残された、全ての問題の始まりの根核を乗り越えさせるのも、この前進への揺らぎない意志に他なりません。その時私たちは同時に、**人間の真実と人生の答え**を手にするのです。

心の成長と治癒と豊かさの道 第4巻

ハイブリッド人生心理学 理論編(下) 一病んだ心から健康な心への道一

7章 人生の答えー2 ー「魂の望み」への歩みー





終章 人生の答えー3 一人間の真実・「神の国」から「放たれた野」へー

「根源的自己否定感情」への向き合いへ

人生にレールが用意されているかのようなこの現代社会の中で、「魂の望み」に向かって生き、社会との折り合いをつけながら**唯一無二の自分の人生**を模索する歩みは、人それぞれの紆余曲折を必要とするものになるかも知れません。

それでも、その歩みの中で、心の問題の全ての根源にある根核に向き合い、それを乗り越えて見出す**人間の真実**と、その真実に従って生きる人生とは、実は**とてもシンプルなもの**であるように、私には感じられています。

私自身の心の成長の歩みにおいて、退職後の次の節目は、『**悲しみの彼方への旅**』の出版へと向かった2006年から、翌年にかけてありました。

それは執筆への専念を決めた時にも増して、深い印象を残す出来事となりました。

事実その本の出版が、私の**人生における大きな節目**でもあったように感じます。私はその本の出版によって、自分の全てをありのままにこの世界に晒し、**もう何も隠すものがない人間になる**ことを選んだのです。それが、この**現実世界との一体化の中に調和した自分を生み出す**ものであるかのように。

それを機として、私の中で最後まで残された**「根源的自己否定感情」**に向き合い、それを乗り越えて**行く節目**が生まれたように感じています。

それを最後まで導いたのが、**初恋女性の存在**でした。物語の続きが多少あったこととなります。

事実、私にとっての初恋は、何も問題はないかのような外面と、自分だけが悪くて駄目な子なんだという内面に分断されていた、**私の少年期の魂を救ったもの**であったように感じます。それは、何も見えない闇の中に遠く輝き続ける恒星のように、最後まで私を導くものになりました。

初恋の人に近づこうとする時に流れる、心が打ち震える不安、とでもいう単純な話でもあります。「魂」にとっては、ライフワークが何になるかということよりも、こっち方が実は**直接的な情動テーマ**なのかも知れません。

「愛とは命」・魂の感情は「現実」を越えた彼方へ

詳しくは続編のような小説の形で、いずれお伝えする時が来るでしょう。私自身にとっても印象的な日記を少し紹介します。

その後私は初恋女性とは、ごく時折に食事やお酒を共にする間柄を続けました。そこではもうごく親しい幼馴染の一人として、**穏やかな親交の感情**にある自分を感じます。それがこの**「現実世界」**における初恋女性との関係であることを、知性も理性も、そしてそれが根を張る感情も理解しています。

しかし実際に初恋女性に会う機会が近づくごとに、それとは**全く別の、魂が打ち震える感情**が心に流れるのを感じるのです。

出版する本のことも話そうかと、2006年の春にまた初恋女性と会う機会を持った時、そうした**「魂**



「**の恐れ**」の感情の下に隠された根源的な心の世界が、私の中で鮮明になります。

そこにあるのは、大きな「**魂の愛への望み**」の感情でした。一方で、それが「**依存**」の心を残した中にある時、「**寄生**」とも呼ぶべき受け入れ難い自己像を伴なうという事実があるのです。それが「**自意識の不完全**」であるように思われます。

魂は、それを恐れているのです。全てが、だまし絵のパラドックスの中にあるかのようです。高貴なる望みが自己を陥れ、その痛みが再び愛への望みに戻る…。

この時の私には、何か特有の顔立ちの女性にあまりにも強く心を惹きこまれる感情という、来歴の中で抱いた感情のなごりも少し残っていました。その感情の自己分析も書かれています。

もはや私の心を足元からさらうような強さはないまま、私はそれらの感情の「**動揺**」が、「**命の重み**」に直接結びついていることを感じました。「**愛**」が、**命そのもの**であるかのように…。

全てが、「**現実**」とは交わりようもないままにです。

2006.3.1 (水)

今日昼過ぎに短いメールを出しておいた。桜が咲く頃会わないか、ということだ。

午後6時だがまだ返信はない。すぐ返信が来るのを期待していた部分も心の一部にはあったろうし、その分、そうでなかったことで僕の中に少し何かの反応が起きたようだった。

彼女からの返信が来ない……。それで心を埋めていたものの一部をぽっかりと失うような感覚、とでも言うものなのか。それは自分にとっての「**命**」が失われる感覚とも言えるのだろう。「**愛は命そのものなのだ**」そんなことを考えたりした。

午後5時、買い物のためショッピングセンターに寄っていた時僕の中に現れていたのは、少し足がすくむような感覚と、「自分が生きる世界」の中で彼女が占めていた部分がぽっかり消えたのを埋めようとするかのように、洋菓子屋の店員の美少女を見ようとする衝動だった。そして、ほんの一瞬それを見たものの、自分の現実生活として、それ以上のことは求めずに家路に向かった時に流れた、**悲しみ**だった。

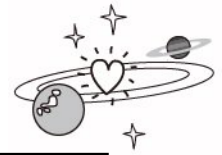
それらの感覚は、「**現実**」とは別に流れている。僕はあくまで、自分が現実の上にはしっかりと立つことができ、それを十分に維持させ得る程度の弱さでしかない感情たちだが、それでも僕はこの感情の中で十分に疲労消耗感を感じている。

なぜこんなことが起きるのかというと、**愛は存在の根本であり、感情の膿も同様に、存在の根本に関わるものなのだ**。まずそんな言葉が浮かぶ。感情の膿は、今まで考えていた以上に、**愛に近いものであるように思えてくる**。

そうして自分の中に起きる感情を静かな目で見据えた時、改めて感じるのは、**自分の抱いた感情が、「持てる者」の世界に自分が入っていけるという感覚**だったということだ。Kakoちゃんの場合がまさにそうだし、洋菓子屋の女の子の場合も、その美しさの輝きが、これから自分の持つ世界に含まれると感じた時、「持てる者」の世界に自分が入るといったのと似た意味を持っていたのだろうと思う。

それとの対照にあるのが、僕が桜の咲く頃また会おうと書いたのに対して、**敬遠を感じている彼女のイメージ**だった。「持つ者」としての彼女をイメージした時にそれをまた思い出した時、僕は**一方的に相手の持つ世界を与えられようとする、寄生者とも言うべき構図の中**にあった。

そして現実において、彼女が誰を相手として選ぶかは、その人間がいかにか多くの価値を持っているかによるであろうとも考える。その時僕の中に、**自分が価値を得ていこうという、野心とも言える願望**が湧く



のを感じる。そしてそれは静かに消えていく。

そのあと僕の中に一瞬現れたのは、何かあまりにも大きな輝きを見るような思いの対象としての、彼女のイメージだった。それは僕が人生をかけて求めた夢・もしくは闇の中で取り戻した命・そんな、感動にも似たイメージだった。

そしてそれは、現実から離れた精神においてこそ、抱き得たイメージでもあったのを感じた。

全ての転換は「不完全性の受容」の中で

翌日、「返事がないというイメージを引き金にした感情」がさらに湧き出ます。

そこに繰り広げられたのは、これらの感情が全て同時に消滅していく収束点までの過程とも言えるものでした。

「根源的自己否定感情」とは、自分が最も望み求める愛そのものから拒絶されることへの恐れであるように思われます。それが「魂の抱く恐怖」なのです。これは根源的自己否定感情が「生から受けた拒絶」として生まれたことにおいて、必然と思われます。

それは、「依存」から「自立」へと向かおうとするこの不完全な人間が、「愛」を求めようすると、「寄生者」としての自己への自らによる糾弾に出会うことへの恐れでもあるように思われます。

そうであるならば、「魂の恐れ」とは、「自意識」への恐れだということです。「自意識の罪」への恐れです。ここに、人間の意識の発生の根源における業のようなものが示されるように感じます。

これはいわば、最も大きく愛を求める「神」から、自己の情緒的荒廃によって拒絶されるという構図です。しかし全てはこの人間の内部で描かれたものです。本当に「神」がこの者を拒絶しようとしたのかどうかの答えは、「未知」の中にあります。

選択肢が現れることとなります。「愛されるため」として描かれた意識世界に別れを告げるか、それとも「神」に愛されるためにという位置づけで、「あるべき姿」から自分を責めるかです。これは再び無意識の中で自らを神の座に置こうとする傲慢と、望みの停止による情緒的荒廃に戻る、メビウスの輪を意味します。

私の中で、選択はもちろんすでに決まっています。「心の成長と自立」に向かい、「愛されるため」の意識世界の崩壊を経て「魂の成長」に抜け出る過程へと、「自己の不完全性の受容」の中で向かうのです。

「魂の愛への望み」は鮮明さを増し、もはや自分の感情とさえ思えない、愛を願い、同時に罰を与えられ、愛のために身を投げ打って死を選ぼうとする少女のイメージさえ浮かばせるものになります。

「アク毒」が放出され、全てが消え去り、さらに一步「心の自立」へと前進した新しい世界がリロードされます。

2006.3.2 (木)

八方の宿に到着してからのメモ。



家から出発しようとする頃、僕の中に見えていたのは、僕を牽制するように見下す目を向けているKakoちゃんのイメージだった。実際、彼女が僕の精神世界における至高の価値の象徴であった時、会うことを誘った僕に対して応じなかった彼女の姿は、僕は天国への資格はないと審判を下されたという構図なのかも知れない、と少し後で考えたりした。

あとは、「**何かが怖い**」という感覚だった。やはり続いていた漠然とした軽い興奮感、実は恐怖だとも思えた。部外者として神の国に入るといふ、違和感の強い怖れの構図のようなものを思い浮かべた。

そして3つ目に浮かべたイメージは、Kakoちゃんとは別の女性が僕に愛の笑顔を向けるイメージだった。Kakoの世界が僕のものにならない時、代わりに求めるものという意味があったのだろう。

スキー部後輩のS君を拾って八方に向かい出してから、僕は少しふさぎ入るような哀愁感を感じていた。こうしてKakoちゃんのイメージの波に揺れる自分がおかしいのだ、と嘆くような感情も流れていた。

あとはただ、あまりに強い思いの相手が得られないという悲しみの感覚。思いを抱いたまま命を断つ人のイメージが浮かんだ。「生きる喜び」と書いた自分がか…。と考えたりする。まるでティーンの女の子のような感情だと浮かぶ。小さな子供のように彼女にこかれ、その思いが得られない純朴な悲しみに、あとは浸るのみだった。

2006.3.6 (月)

前の日記からの続き。

宿での寝床につきながら僕が感じていたのは、僕がKakoちゃんに対して行った働きかけについての、濃い嫌悪感の感じられる構図だった。その中で、僕は彼女の、Rを始めとした交友関係に入ろうとしている。もはやKakoちゃん本人との交友関係が消えたような形だ。そんな僕を、そうした人々が何か「**図々しい異物**」を見るような白い目を向ける、というイメージが流れていた。それはやはりごく薄い感情として流れたものではあったが、それが**苦しみを伴う感情**であるのを自覚するのに充分だった。

金曜八方で滑る頃、ただ広大な雪と空が広がる斜面の中で、そうした全ての感情は消えていた。僕には特に、彼女の友人に会う興味はない。彼女にとっても友人を僕に合わせる興味もない。そんなイメージが僕の中に浮かんでいた。・・・(略)・・・

魂は「自分」ではない

ここで起きているのは、「病んだ心から健康な心への道」として今まで説明したことの全てが、同時に凝縮されて起きる過程です。

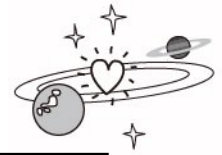
望みに向かい、現実に交わることで、濃い魂の感情が解き放たれます。そこに自己の情緒的荒廃と自意識の罪が暴露され、それを責めようとする否定価値さえもを放棄して、新しい世界へ。

もう一つ、新たに鮮明になってきていることがあります。

「**魂**」が、もはや「**自分**」とは別の**独自の生命体**であるかのような感覚で感じられてくるということです。

「**魂の感情**」はこれまで、開放感と共に湧き出る感動であったり、望みに向かって現実に交わり出てくる、自己の本能のほとぼしりのような感情であったり、心の底に置き去りにされた感情が蘇ってきたものであったりしました。それは「**自分**」がこの「**現実世界**」について**感じるべきもの**を指し示すものとして体験されたように思います。

それがこの段階に来て、「現実世界」についての感情が**かなりの安定性**を獲得するようになって感じる



「魂の感情」とは、もはや自分が「現実世界」について感じるべき何かというよりも、「魂」が独自の世界を持ち、その中で生きているという感覚を私に感じさせるのです。

「魂」は、「自分」ではない。それは、「自分」とは別の生命体なのだ。
そんな感覚が私の中に生まれ始めていました。

愛が恐怖を超える時・「命の望み」を知る

「魂が抱く恐れ」つまり「根源的自己否定感情」が真正面から見据えられ、それが消える時は、1年後に訪れました。また食事でもしようかというやり取りを、初恋女性と交わっていた時です。

もはや私には、1年前のような心の揺れ動きさえありませんでした。それでもまだほんの僅かに、自分の中の何か~~が何かを恐がっている~~感覚が流れるのを感じたのです。

そこにはもう、実際に動いているものとしての「自意識の罪」はありません。それでも「魂」は、愛に向かうと自意識の罪に出会うのではないかと恐れている、とでも言える風情です。それはまさに、何かの小さな生命体が一人で何かを恐がっているかのようで、私はそれを優しくなだめることが自分の役割であるかのように、自己の内面に向き合ったのです。

他にはもう何もなく、そこにはただ恐がっている魂がある。

その恐れを克服できるものとは、何なのか…。

答えが出され、私の中で怯えていた魂の恐怖が消えたのを感じます。

私の目に沢山の涙が溢れました。

2007.5.13 (日)

・・・(略)・・・僕はそれについて、自分の中に起きる感情を全て見尽くしたいという考えでいて、こんな場面であつて自分にあつた、「平穩の幻想」が壊される、もしくは何か~~が崩壊する~~幻想の中に投げ込まれるような出来事もあつたのを思い出した。「あの下級生」の女性とまた連絡を取った時の事もそうだった。1年前になるか…と。

そんな中で、僕は間もなく最終考察を書く内容のことを考えていた。「恐れの克服」ということになる。

我々にとって「恐怖」とは、結局何なのか。それは「自己像」をめぐるものようだった。そしてその根底には、魂が抱く、愛が失われることへの恐れがあるように思えた。

「心」が抱く怖れは、科学によって克服する。だが「魂の怖れ」は、科学では克服できない。

それは何によって克服できるのか、と考えた。すぐには答えは見つからなかった。事実僕はその答えが分からないまま、魂が抱く恐怖の中に晒され、ただ耐えるだけの体験を持っていた。

それは救いのないことのように思えた。だが、何か~~が~~救えるはずであることも感じた。だから今僕がいる、と。

「神」に救いを求める、というも浮かんた。だがそれは僕が使う観念ではない。

あとは…「命」か、と思えた。「命」が守られれば、「愛」が守られる。「現実」がどのような形になろうとしてもだ。

そこにおいて「怯える必要はない」と魂をなだめる役割が、「心」にはあるように思えた。では「命」



が消えた時どうなるのか。

「命」を看取った時、魂に魂が宿る。そこにおいて「愛」は永遠となる。

そう分かった時、僕は立いた。そこには、まだ僕の中で怯えていた魂の安堵があったのかも知れない・・・。

もはや「現実」からは切り離された、私の内面だけに起きたこの小さな出来事が、私にとって**大きな節目**になったようでした。

心の底から、全ての「恐れ」が消え去ったのを感じたのです。

後日、私の心にさらに増大した「未知」が訪れたのを知ります。

それは、この世界の全ての「命」を愛することができる、この世界の全てを喜ぶことができる、という感情でした。「愛」は「無条件」になったのです。

再び、それを告げる印象的な時間が私に訪れます。

2007.7.1 (日)

日記を書く頻度が減っている。とにかく心理学本原稿に向う日々が、もはやほとんど迷いのない感情の中で向う形で続いているという感じだ。

書くほどのことでもないが、昨日の新聞に健康キャンペーンとかで、初恋女性の親友のRがパーソナリティの一人として出ていて、何となくイメージにあったよりもまだ変わらぬ若々しさなどに惹かれ、HPを覗いたりした。

そして流れる歌声にしばし聞き入る。そのクセのない美しい歌声の先にある、最も華やいでいながら落ち着きのある、輝く女性達の世界という象徴の感覚と共に、そこに流れる“愛せたことに誇りを感じる”と言った歌詞の中に、自分の心の最も中心にある琴線が共鳴する感覚に、少しときめく感覚の中で感慨を感じる。

今までで最も純粋に、その輝きを素直な心で見上げ、喜ぶことのできる心が自分の中にあるのを感じる。 CDのジャケットに映されたRの笑顔が、**溢れる愛と喜びの表現として、それを受け取れる感情が自分の中にあるのを感じる。** 同時にそれが、Kakoちゃんのいた世界なのだ、という感慨と共に。

私の日常の感覚が、さらに新しいものになりました。**自分が誰でも愛せるという感覚を、とても安定したものとして感じます。** 近所の人、街ですれ違う人も、TVに出ている人も。

同時に、**もう何も恐れる必要がない**ことを感じます。

それを支える感覚とは、とても神秘論的な話になってきます。**自分は、連綿としてつながりのある「命」というとても大きなものの、ほんの一部の仮の姿でしかないのです。自分がどうなったとしても、その大きなものはいつまでも生き続けます。そうであるのならば、もう何も恐れる必要はありません。**

もちろん私の体験は、そうした心の感覚のごく片鱗を感じるようになったというだけのことであって、「**現実世界**」を生きる私の直接の「**心**」の方は、まだまだ未熟なものだと感じます。

それでもその感覚の中に、人間の心の成長の完成とも言えるゴールの姿が映し出されているように、私には感じられるのです。

未知の最終段階：「命の感性」の獲得



ハイブリッド心理学では、私がそのように片鱗を体験した感覚の先に、人間の心の成長の完成形そしてゴールと言えるものがあると考えています。

それが「**未知**」の**第4の、そして最後の節目段階**と考えられます。

これを、「**命の感性の獲得**」と呼んでいます。

「**命の感性**」とは、「**魂の感性**」つまり「**魂の感情**」を感じ取れる感性とは、またさらに異なるものです。事実「**魂の感情**」による「**未知**」であれば、第3の節目の「**魂の望みへの前進**」によって**最高段階**に至ったはずで

それではまだ「**魂が抱く恐れ**」が残り続けていたことになります。

これは一体どういうことか。結論は、私自身が予想だにできなかったものとなりました。

「**魂**」と「**心の表層**」の**二層構造**という考えは、2006年の段階ですではっきりと見えていました。しかしここで至った結論は、それを根底からさらに変えるものになりました。

それは、「**命**」というものが、「**魂**」とはまたさらに別の実体としてあるというものです。「**命**」と「**魂**」と「**心**」がそれぞれ独立した実体として存在するという、**三元論構造**になります。

こうなる理屈とは、「**恐怖の克服**」の**原理**にあります。「**安全を知り恐怖を生きる**」が、**恐怖の克服の第1原理**とも言えるものでした。

それでも克服されない**恐怖**は、それを凌駕する「**望み**」によって消え去ります。これが**恐怖の克服の第2原理**だと言えます。

「**心が抱く恐怖**」の根本的克服は、「**心の望み**」ではできません。金銭への不安を、金銭欲で消し去ることはできません。

「**魂の望み**」が、「**心が抱く恐怖**」を凌駕します。命をかけて進む道を持った人は、金銭に煩わなくなります。そのような「**価値の生み出しへの望み**」も「**魂の望み**」によって支えられます。

「**魂が抱く恐怖**」は、「**魂の望み**」よりもさらに上位の「**望み**」のみによって克服できます。

それは「**命**」が持っている「**望み**」だということになります。「**命の望み**」が「**魂の恐れ**」を凌駕するのです。

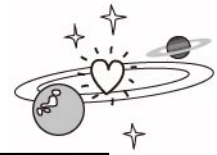
そして、「**命**」が望むものとは、「**愛**」です。それを感じ取る「**感性**」が獲得された時、人の心からあらゆる「**恐れ**」が消え去るということになります。

私の最後の体験の中で感じ取ったものとは、「**魂の望み**」をさらに超えた、「**命の望み**」だということになります。

これが「**命の感性**」の定義になります。つまり、「**命の望み**」を感じ取る感性です。それは同時に、「**命**」そのものを実体として感じ取る感性です。

そうであれば、「**望み**」の**最大の主体者は、明らかに「魂」ではなく「命**」です。

「**魂**」とは、それとはまた別の存在です。それはいわば「**命**」を「**心**」に伝えるための「**伝令体**」とでもいうような、神秘的な概念で捉えられるものになります。「**魂**」は、「**命**」を「**意識**」に伝えるために存在しています。それは、**人物を特定しない変幻自在の実存**として存在しています。だから「**千の風**」にもなれるのです。



生物学的に言うならば、「命」の望みとは間違いなく「命を継ぐこと」です。これが科学的表現です。それが私たちの意識においては、「愛」になるということです。

人間以外の動物においては、「命」と「意識」が同じものであるように思われます。だから、全ての動物が、「生きる」ことに疑問を抱くこともなく、生きることを喜んで生きています。そして「生きる」ことについて、何の恐れも抱いていません。

人間だけが、「命」と「意識」が分離してしまったのです。「命」が見失われたまま、「自意識」だけが一人歩きする世界へ…。人間だけが、生きることを喜ばずに生きる存在になったわけです。それで「生きる」ことを恐れて、自分から死んでしまったりします。

もう一つここから、私たちは人が自殺をしたりする「うつ」の心理について、最終的な解釈を加えることができます。愛が本来「命」があることにおいて無条件である時、「条件」を通して「愛」を得ようとし、「条件」が満たないものは愛に値しないとするのは、必然的に「命の否定」をすることになるということです。

人間の真実・「真の望み」は「自分」が抱くのではない

こうして至る結論とは、「真の望み」は「自分」が抱くのではない、ということです。

「真の望み」は、「命」が抱くものです。まだ「自分」に接点を持つ「魂」でさえない、「命」という実体です。

これが、「望みに向かい現実に向かう」ことを心の成長への原点と考えるハイブリッド心理学の歩みが至る、最後の、そして最大の大どんでん返しになります。

絶望を経て真の望みに近づいていきます。しかし真の望みに到達した時、それはもう「自分」が抱くものではなくなる。

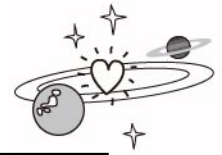
このようにして至った結論は、徹底的な現実科学的思考を旨とした私の心理学理論整理において、あまりにも予想だにできない結果となりました。

しかしそれは同時に、あまりにも辻褄が合ってくるのです。

「心を病む」ことの根源が、「命」が生まれ「意識」が発生し、自分と他人の区別さえできない混沌とした原初的意識から、人間の高度で清明な自意識が分かれてくる過程を巻き込んで起きていたであろうと思われること。従って今の私たち自身の「意識」の中でそれを遡って見通そうとしても、ある段階から先が見えなくなること。心の障害が「愛」の障害として発生し、人間は「愛」を求めながら不思議なほど愛に満たされるのが難しいこと。

良く言われる寓話のような話ですが、人間は生まれる前には一体化の愛の中にいるのだが、その一体化の片われと別れてこの世に生まれてくる。だから現世でパートナーを探し求めさ迷うのだと。人間が「靈魂」という観念を抱き、物質としての身体に「魂」が宿ったものが「生きている」状態であり、死ぬ時には魂が身体から離れていくのだとイメージされること。

それらが科学からはどう解釈されるべきかはさておき、ハイブリッド心理学が見出した「病んだ心から健康な心への道」における心の治癒と成長は、まるで同じ人間のものとは思えないような意識様態つまり「感性」の根本的变化として、「人の目イメージ」の中の自意識から、それが完全に消え去った「魂の感性」の先に、「命」が自分とは別の大きな実体として存在しているという感覚の中にゴールを見出す



こと。

そして事実、「**現実科学**」は、結局「**命**」について何も知らないのです。これは例えば分子生物学者**福岡伸一**による『**生物と無生物のあいだ**』で、叙情的に述べられたことでもありました。「結局、私たちが明らかにできたことは、生命を機械的に、操作的に扱うことの不可能性だったのである」「私たちは、自然の流れの前にひざまづく以外に、そして生命のありようをただ記述すること以外に、なすすべはないのである。それは実のところ、あの少年の日々からすでにずっと自明のことだったのだ」と。

こうして人間の**太古の昔**から、言葉をさまざまに変えながら「**真実**」と呼ばれて語り継がれてきたであろうさまざまな事柄が、全て同じ内容へと収束する事実を、ハイブリッド心理学でも見出すのです。

それは「**欲**」を追うことの不毛さという話に至るものでもあります。謙虚と敬虔を重んじ、自らを謹んで神に敬虔を捧げることを説いた太古からの人々が、同じこの「**真実**」を知っていたのかも知れません。

現代人が、この「**真実**」を見失います。望むのは自分だと錯覚して、「叶えられること」ばかりに目を奪われ、「**食欲**」へと走り、人生を見失っていく。そして殺し合いなどのさまざまな人間の悲劇が生まれます。

もしこれが真実であるのならば、実際のところ私たちがこの「**現世**」で抱くさまざまな思い煩いは、実に無駄なものなのです。それらは全て、捨てても良いものなのです。そしてただ「**生きる**」ことに、身を委ねればいいのです。

ならばあるいは、その先に第5の、本当の未知の節目が待っているのかも知れない。そんな気さえ私にはしてくるのです…。

それでも**ハイブリッド心理学の歩み**は、この最終結論を自分に「当てはめる」という方法は取らない、パラドックスの道へと進みます。

この人間の**真実**を、「あるべき姿」という**絶対性**の中に閉じこめ、それによって心に枠をはめ、心を縛ることを良しとする宗教や道徳とは、全く正反対の逆の方向を向いて歩み始めます。

望むのです。とことん望み尽くすのです。「あるべき姿」に別れを告げて。

本当に望むのは「自分」ではなく、「命」であることを知るために。

そしてそれが「愛」であることを知るために…。

人生の答えへの鍵ー1：「望み続ける」

人生の答えをお伝えする時が来ました。「**望み**」という最初の、そして最大の鍵に戻ります。

そこに、**補助となる鍵を2つ**加える必要があります。

魂の感情によって望むようになると、もはや「叶えられる」ことを必要とさえしない形で、望みに向かうことが私たちの心を満たし、生活と人生をより豊かで充実したものへと向上させていくようになります。

心が満たされるだけではありません。**望みに向かい続け、その中で人生を生きる**ことによって、「**望みの感情**」の質そのものが**変化**してくるのです。



ここに、「**望み**」という最大の鍵に加える、**最初の補助キー**の使い方が出てきます。
その使い方とは、「**望み続ける**」というものです。「こうなれば」終わりというものはありません。
最後まで、望み続けるのです。
この補助キーの名前は、「**成熟**」と言います。

「望み続ける」ことによって起きる「**望みの成熟**」には、主に**2つの側面**があると考えています。
一つは、「**豊かさ**」の**感覚の出現と増大**です。これは質的に加わってくるものという側面です。
もう一つは、「与えられる」という方向における望みから、「**自ら与える**」という方向における**望みへ**
の変化です。これは望みの内容そのものの変化の側面です。

望みに「**豊かさ**」の感覚が加わり、「**自ら与える**」という方向のものへと変化してくる。これが、「匿名性において生み出す」ことを第一歩とした「**揺らぎない自尊心**」の獲得へと人を至らせます。

「人生の豊かさ」の感覚

魂の感情による「望み」も、まずは「**存在の善と誉れ**」つまり愛され褒め称えられることへの願望として始まると考えるのが正解と思われれます。

それでも、その望みの感情を心の中で思いっきり開放し、実現へと向かって努力する過程そのものが、人に「**充実感**」という報酬を与え始めます。

その中で人はやがて、思い描いたような「**達成**」がたとえ得られないとしても、そこに自分の心を満たすものがあることを、自覚し始めます。それはやがて、望みの「**達成**」そのものよりも、望みの「**過程**」そのものに「**楽しみ**」「**喜び**」があるという感覚へと、変化して行きます。

これが同時に「**豊かさ**」の**感覚**となります。

なぜなら、「**望み**」そのものが、「**楽しみ**」「**喜び**」という宝を尽きることなく湧き出させる財産になってくるからです。「**望み続けることができる**」ことが、同時に**揺らぎない自尊心の基盤**になってくるのです。

2007年に、39歳にして米メジャーリーグの最年長ルーキーとなった元巨人軍の**桑田真澄投手**が、このことを語っていたのが印象に残っています。「野球を好きでい続けるのが、僕の**誇り**なんです」と。

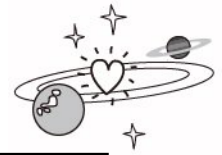
「**人生の豊かさ**」とは、この「**望みという財産**」の**豊かさ**に他ならないように思われます。

実際のところ、いかに金銭的財産や美貌や才能に恵まれ、沢山の友人に囲まれたとしても、「望みの豊かさ」が欠けているのであれば、その人の人生が豊かであるとは、イメージしにくい話です。

「**揺らぎない自尊心**」は、「匿名性における価値の生み出し」に引続き、この「**人生の豊かさの感覚**」によって、**最初の獲得段階**に至るものと思われれます。

「自分」へのとらわれを脱した形で生み出すものを持ち、自らがそこに豊かさを感じるものである時、それを基盤とした**自尊心**はもはや他人からはどのようにしても傷つけようがなくなるからです。

「自ら与える」という望みへ・「人生の獲得」



「望み続ける」ことによる望みの成熟変化は、「望み」の内容そのものが、人に愛され褒め称えられることを目指すものでは次第になくなっていき、むしろこれから人に愛され褒め称えられることを願ってこの人生を歩み始める人へと、自分が得たものをおすそ分けするかのように、「**自ら与える**」ことが「**望み**」**となってくる**という変化に現れます。

これは望みに向かい続けることが、それだけで心を満たす「**価値**」を自分に与えるものである時、必然的な流れでもあるように感じます。「**価値**」が**自分の心という樽を一杯に満たしてもまだ増え続ける**ことによって、**当然それは心の樽から溢れ出て、「価値」が人に分け与えられるものとなることを自ら望んでいる**かのように感じられてくるのです。

自ら与えることが望みとなった人間の感情を、与えられることを望みとして生きている人間は、知ることはありません。これは本人自身でさえもそうです。愛情と賞賛が「与えられる」という、頭にイメージしたこの「**栄光**」がなくなるとは、あとはもう**負け犬の落ち穂拾い**のようなものだ、と感じるので

す。そこに何らかの**純粋な「望み」**があるのであれば、それに向かい続けるしかありません。そしてその中で、ただ望みに向かい続けることが、それだけで人生の充実と豊かさをもたらすことを、知っていくのです。

そして実際に「**人生の豊かさ**」を感じ始めた時、気づくはずです。「**叶えられる栄光**」よりも、むしろ**こっちの方が大きい**のではないかと。

その時、人はもはや生涯に渡って「**空虚**」などとは縁のない、「**人生の獲得**」を達成しています。

年を重ねるごとに、身体的には当然衰えに向かうようになります。しかし**心の豊かさ**が、逆に年を重ねるごとに増えていくのが感じられるようになってくるでしょう。そしてその揺らぎない穏やかな望みの感情の大きな充実感に、「自分の人生はこのためにあったのだ」と感じられるようになってくるはず

です。そんな好例として、2人の女性がいます。一人は「**世界のプリマ**」と呼ばれた**森下洋子さん**です。何かのTV CMの一場面でしたが、「年をとるほど人生が楽しい」と語った言葉が印象的でした。

もう一人は**映画界の妖精と謳われた、オードリー・ヘップバーン**です。彼女はやがて映画界を引退し、その後ユネスコ親善大使としての活動に、残りの生涯を捧げました。それは当然、かつての映画界のきらびやかさも、世界の賞賛と憧れを集める栄光もない、水や電気さえ満足ではない途上国の片隅で、飢餓に瀕する幼い子供たちに囲まれた、地味な生活です。

しかしそこには、子供たちに囲まれて溢れる笑顔の彼女の姿がありました。彼女はその生活について、「私はこの活動をするために女優をしていたのだ」と語ったそうです。

「愛における自尊心」と「魂の成熟」

では「**愛における自尊心**」はどうなるのか。これについて、答えをまだ言わないままでいました。

「生み出す自尊心」だけでは、恐れることなく愛に向かうことはできないと、3章でも述べました。そこに「人生の豊かさを知る自尊心」が加わることによって、「**揺らぎない自尊心**」への最初の到達段階へと至ります。それでも、自分が本当に求める愛に直接向かおうとすることは、「**魂の恐れ**」を伴います。そこに「根源的自己否定感情」がある限り。



「自尊心」について最初に述べ始めた上巻6章でも、自尊心の最終的な到達においては「**自分が愛される人間**」だという安定した自信も大きな源泉になると述べました。

容姿や才能や性格といった「**自己の属性**」によって自分が愛される人間だという「**自意識**」を抱く人間は、実は心の底では、まさにその「**傲慢**」によって、本当の自分は愛されないという深い自己否定感情を抱えるようになります。これはもうお分かりだと思います。

同時に、それを「**自意識の罪**」として恐れる感情を、「魂」が抱き続けるのです。これは「魂」が「自意識」に圧迫されて、まだ未熟な部分において起きることだと言えます。

答えは、「**魂の成熟**」にあるようです。

「**魂の成熟**」とは何か。

「**望みの成熟**」について今説明しました。それは「豊かさ」の感覚が増すことと、「自ら与える望み」へと内容変化が起きることです。これは確かに、「**魂の成熟**」の一側面であり、そこにおいて「**自分は愛される人間であろう**」という感覚が増大してくることも事実と思われま

す。しかしこれは自尊心の最終的な到達段階とは、まだ異なるもののように感じます。「…であろう」という言葉を使った通り、それは心の表層部分でそう推測するという話です。

「自分は愛される人間だ」という揺らぎない感覚は、「**命の感性**」と同時に生まれてくるように思われます。

そこにおいては、もはや「なぜそうなのか」という理由さえないようです。**なぜなら、それが「命」だからです。「命」とは「愛」であり、自分が「命」であることにおいて、自分が愛される存在であることについて、もはや何の疑念を抱く必要さえない**ということになるのでしょう。

ではこの途上段階を埋めるものは何か。

それは「**命の感性**」へと直接向かうためにはどうすればいいかの答えでもあります。

愛し続ける自尊心

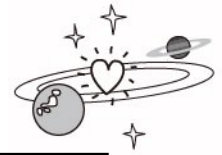
答えは、「**魂の愛への望み**」の感情にあります。

「**愛情要求**」という、「皮相な自尊心」とも重なる衝動ではありません。人はその中で「自尊心のために愛されることが必要だ」と考え、自尊心も、そして愛も失うのです。それをどう追っても、魂が成長することはありません。

転換は、「**魂の愛への望み**」の感情にあります。それは「結果」がどうなるのかを問うことなく、ただ愛を願い求める感情です。

この「**魂の愛への望み**」の感情を自分自身で受けとめた時、人の心の中で、魂が成熟へと歩み始めるのです。

「**魂が成熟する**」とは、魂が成長することによって、「**魂**」が他の沢山の「**魂**」との絆を深め、絆がより大きく豊かになっていく。そんなことであるように感じます。その時「**心**」は、この現実世界にお



ける「孤独」にはもう左右されずに、寂しさを感じなくなってくるのです。

そして心に愛が満たされてくるのです。

それはどのように「愛された経験」を豊富に持つことで築かれるものでもありません。

自分自身が、「魂の愛への望み」の感情を受けとめ続けることによって、いわば「**魂の自然成長力**」によって芽生え、豊かさを増してくるのです。

その時人の心に、「現実を生きる体験を経る」ことにも匹敵する、さらにはそれを越えさえもするよ
うな、「**心の成長**」が起きます。なぜなら、自ら愛することは、勇気が必要なことだからです。無防備
になってただ求める愛へと向かうことは、恐怖を伴うことからです。

それに比べれば、自分はそんなめめしい感情などもつての他だ、もしくはとうの昔に卒業した、とい
う顔をすることは、実に容易です。その代償として、「命を否定する者」になりながら…。

ですから、まずこの道を歩む過程においては、「魂の愛への望み」の感情を、自分で否定することなく
支えることが、「**愛し続けることができる**」という揺らぎない**自尊心**になってくるという、途上段階が
あると言えます。

事実これは多くの文学や歌曲などで表現されているものでもあるでしょう。嫉妬とフラストレーショ
ンの苦しみに流され、全てを心から切り捨ててしまおうとする衝動と向き合う中で見出す、ただ愛し続
ける感情…。それは『悲しみの彼方への旅』で描写したものでもありました。

まずはそれを歩むことです。その先に、「**命**」が**つながってくる**時が訪れます。

では「**命の感性**」が獲得された時、「自尊心」はどのような次元へと到達するのか。

私の感覚を言うならば、「**自尊心**」の**意識全体が消滅**します。

もはや「自分」というテーマが、消えるのです。もちろんこれは、「**自意識**」が「**意識の構造**」レベ
ルで**捨て去られる**ということです。ならば自尊心という意識そのものが消滅するというのも理屈に合っ
ているように感じます。

そうした、「**命の世界**」へと、歩み続けることです。「魂の愛への願い」を支え続け、望み続けること
によって。

実はそれでもまだ終わりではありません。「望み続ける」ことだけによる「魂の成熟」は、実はまだ僅
かでもあるようです。

そこにもう一つ、とても大切な心の姿勢、いわば**魂の営み**とも言えるものが出てきます。

人生の答えへの鍵-2:「望みを看取る」

人生の答えへの、**最後の鍵**をお渡する時がきました。

これも「**望み**」という最大の鍵と一緒に使います。

その使い方は、「**看取る**」というものになります。つまり、「**望みを看取る**」ということです。

そしてこの鍵の名は、「**命**」です。

私たちが生きるこの「現実世界」はとても不完全なものであり、それは時に取り戻すことのできない
損失や喪失を含むものです。それに対して、「これはあるべきことではない」という思考を一切放棄する。



それが「不完全性の受容」です。

同時に、「望みの感情」を、最後まで、それが消えるまで、しっかりと見続けるのです。これを「望みを看取る」と表現しています。

叶えられなかった願いの感情は、最後に悲しみの涙を溢れさせます。それに目を背けることなく、その悲しみと、時には嘆きを、受けとめることです。

「心」の中で生き続ける「魂」

心が病む過程においては、今だ看取られないまま眠っている、**出生の最も早期段階における「魂の愛への望みの挫折」**という問題が心の底にあることとなります。

私たちはまずそれを思い出すことができません。おそらくどんな風に思い出そうとしても、激しい怒りや恐怖から、全てが始まっているようなものになります。なぜ自分は怒り怯えたのか。そこから前の記憶はもうありません。

これはそれで別に問題ありません。

なぜなら、心の問題の全ての始まりとは、過去の記憶の問題ではなく、**出生の瞬間から今に至るまで私たちの心の中で生き続けている「魂」が、今抱き続けている感情**だからです。

ですから、それが「ある」のであれば、それはいつかその声を「心」に届けようとする時が訪れます。それにしっかりと耳をすませることです。

私たちの人格が「心」と「魂」から成り立っている時、私たち自身の「魂」から、私たち自身の「心」へと、さまざまな声が伝えられようとしているのが分かると思います。それを感じ取ったものを、私たちは「**魂の感情**」として感じます。

一方で、「**魂**」は独自の**生命力**のようなものを持ち、「魂」そのものを見ることはできません。それはもはや「私たち自身」でさええないような気さえ、私にはしてきます。

そうであれば、魂が抱いた愛への願いを見届けることは、この**現実世界における「愛の活動」とは別の世界**のこととして存在するものにもなり得ます。

いつ、それが交わるのかは、分かりません。それは最後まで、交わらないのかも知れません。

それでも言えるのは、**私たちの「心」に「命」を与えているのは、「魂」だ**ということです。そして「**魂**」が「**愛**」をつかさどるものである時、「**命**」とは「**愛**」なのだということです。

一方で、私たちが生きている限り、私たちが直接使うことができるのは、「**心**」の方です。そしてこれはまず「**自尊心**」をつかさどるのだと言えるでしょう。

ですから、まずは「**自尊心**」を目指すことです。「**愛**」を支え、守り得るような、**自尊心**をです。そのための基本的な考え方を、この本で「**人生の鍵**」として説明しました。

この「心」と「魂」という2つが交わる世界を、最後まで追いつづけることです。

そしてその2つの世界を、最後までしっかりと見続けることです。

「魂に魂が宿る」



Y子さんへの「心の大手術」ともいうべき出来事の中で、「愛」と「自己操縦心性」の謎解きを済ませてから、もうじき1か月になろうとした頃でした。

Yさんの心の中に、置き去りにした魂の声が届く時が訪れました。

それは、もう間もなく、彼女が私の援助から一人立ちする次の旅立ちへの、一つの兆しであったように、今の私には感慨深く思い出されます。

夕方、窓をあけてPCに向かっていました。

静かな戸外に、近所のおばさんの声が聞こえてきました。誰かを送り出しているのか、嬉しそうな、愛情ある声でした。

悲しくなってまた涙が溢れてきます。悲しい…、とても悲しいのです。

わたしもあんな声をかけてほしかった。ただ喜んでほしかった。暖かく見守って欲しかった。

…でも、それを今求めているのかと、自分自身の気持ちに耳を傾けていると、そうではないようです。

わたしは見てほしかった。気付いてほしかった。

存在を、わたしという存在を、ゆるしてほしかった。

ありのままに居ることをゆるしてほしかった。

…そのようです。

何かをして欲しいのではない。ただ、わたしに存在させて欲しい。存在が分離することなく。

全てが繋がってきました。この世界に存在するために分離していた。切り離されて捨てられていた部分が痛み、それに気づき、私は今泣いているのです。

この痛みは、私自身に痛まれるために、あがってきたのだと思います。

やっと出会えた痛み。たくさんあるもののほんの一部です、きっと。

不思議ですが、今、悲しいのですが、前のように誰かに抱きしめていて欲しい、暖かさが欲しいとは、思っていない。

出来事は外側でなく、内側で起こっています。

今必要なのは、わたし自身の心。向き合ってる主体も、対象も。

悲しいですが、真実の感情。しっかりと悲しんでいます。ここにもう気まずさはありません。会おうべきものにやっと出会ってる感じです。

自分の弱さをひしひしと感じます。わたしに今できるのは、それを感じるだけです。

果たされることのなかった「魂の愛への願い」は、それを最後まで看取った時、「看取った側」の魂に変化をもたらすようです。これは「看取られた側」が自分であっても他人であっても同じようです。魂にはもともと「自分」と「他人」の区別があまりないので、そういうことになっているのかも知れません。

その時、「看取った側」の魂が、豊かになる、そう感じています。「魂に魂が宿る」そんな印象を感じます。

そうして人は魂の願いを一つ看取るたびに、魂が一つ豊かになっていく。

そしてやがて、豊かになった魂から、愛が溢れてくる。そんな印象を感じます。

これはもちろん、人の死に立ち会う「臨終」というものが、まさにそのような位置づけを持っていることなのでしょう。



「ハイブリッド」の世界へ

一方で、私たちがこの現実世界を生きている限り、私たちの大きな課題は、この「**現実世界における人生**」にあります。

現実世界には現実世界の生き方というものがあり、そこには沢山の知恵とノウハウがあります。まずはそれを実践することです。

一方で、「**魂**」は自分自身の「**心**」との間だけの関係を持ち続ける。これが私たちの日々の生活に、何かの変化を与えるように私は思っています。それは**与えられたレールの上をただ進むような、この現代社会における「普通」とは、もはや世界の異なる、その人だけの、魂がこもった生き方の世界**ということになるでしょう。

それが、「**唯一無二の人生**」になるわけです。

ぜひそれを探し続けて欲しい。それが、私がこの本を書くことによって、社会の人々に伝えたかったことです。

最後まで、**2つの世界**があります。その多面を同時に持つのが、私たち人間という存在の「**本質**」です。

「**姿**」として見えるのは、その一面だけでしかありません。多面を同時に持つ「**一つの本質**」は、もはや「**姿**」として「**見る**」ことはできません。

多面を同時に見ることです。そこに「**未知**」が現れます。その「**未知**」の変化に向かうのが、「**成長**」です。だから私はこの心理学に「**ハイブリッド**」という名をつけました。

再び「神の国」へ…

最後に、ちょっとした感慨を書いて、この本を終わりたいと思います。

もはや「**心理学**」の話ではありません。「**心理学**」は「**現実世界**」についての話です。

「**魂の世界**」の先に、何があるのかは分かりません。言えるのは、ただそれが「**ある**」ということだけです。

人の魂は「**神の国**」に生まれ、「**現実世界**」という名の「**放たれた野**」へと旅立っていく。

私はこの「**現実世界**」を、「**善悪**」という「**あるべき姿**」のない、サバイバルの世界だと考えることを選択しました。

それによって、この「**現実世界**」の中で自立を果たした時、自分の心に「**宇宙の愛**」が生まれるように感じるからです。そしてそれを次の子供たちへと向ける。

「**宇宙の愛**」から旅立ち、そして再び、自分の心の中の、「**宇宙の愛**」と還っていく。

それは同時に、「**神の国**」に生まれ、「**放たれた野**」へと旅立つことで、次の子供たちのための「**神の国**」を、自分自身の心の中に生み出すことであるような気がするのです。

それが人間の心のDNAに設計された摂理なのだ。



ならば、「神の国」から出て「放たれた野」へと向かうことは、それが「神」の指図したことであったような気もしてくるのです。人は「神はこう命じた」と、神を知っているかのように話します。しかしそれは本当は、神が望んだことではなかったではないかと…。

同時に、人間は弱い存在です。全ての命に終わりがあり、その時再び、「神の国」に還っていくのでしよう。そして再び、大きな存在に守られる…。

ですから私は、自分の命が終わるまで、自分はいくまで、善悪のない大自然における一匹の強い獣でいたい。そう思うのです。

そして死ぬ時、自分は再び「神の国」に還っていくのだ…、と。

そう思いながら、再び「現実」へ…… 再び執筆へと、私は向かいます。

心の成長と治癒と豊かさの道 第4巻

ハイブリッド人生心理学 理論編(下) 一病んだ心から健康な心への道一

終章 人生の答えー3 一人間の真実・「神の国」から「放たれた野」へー



心の成長と治癒と豊かさの道 第4巻
ハイブリッド人生心理学 理論編（下） —病んだ心から健康な心への道—

2009. 6. 15 Web ページ版発行

2016. 8. 15 電子書籍版発行

2016. 9. 9 更新：奥付の脱字修正

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

著者 島野 隆 (しまの たかし)

Copyright (C) 2016 Takashi Shimano

