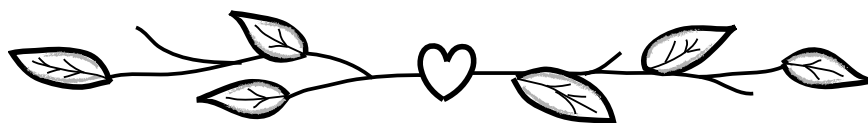




心の成長と 治癒と 豊かさの道

第5巻

ハイブリッド人生心理学 実践編 (上)
—心と人生への実践—



島野 隆

Takashi Shimano

無償配布許可書籍

無償配布許可書籍

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

内容の**著作権は島野隆が所持**します。

内容を改変しての、また有償による配布を禁じます。

印刷ガイド

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

このため、Acrobat Readerの印刷の詳細オプションで

①**まず奇数ページのみを印刷**

②**排出されたものを裏面印刷するようセットし、偶数ページのみ印刷**

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

という手順で手早く印刷できます。

心の成長と 治癒と 豊かさの道

第5巻

ハイブリッド人生心理学 実践編 (上)
ー心と実践への実践ー

島野 隆

Takashi Shimano

写真とイラスト・カバーデザイン
島野隆

それは真なり。ならば逆もまた真なり。
その両方を当時に見る目を、「中庸の目」と言う。

多面を同時に見ることです。

我々人間と、この「現実」は、
実に多様な面から成り立ちます。
その一面だけを取り上げた思考は、
その一面においては「正しい」でしょう。
しかし逆の面も成り立つことを無視し始めた時、
我々は人間と人生の本質を見失うのです。

一度に見ることができるのは一面だけです。
それを超えて、多面を同時に見ることです。
そこに、目に見ることのできない、
一つの本質が現れます。
その本質が増大していくのが、
「未知への成長」です。

これが、「ハイブリッドの世界」なのです。

島野隆

心の成長と治癒と豊かさの道 第5巻

ハイブリッド人生心理学 実践編(上) —心と人生への実践—

目次

銘文 3

まえがき 11

1部 心の治癒と成長への第一歩 13

1章 「感情と行動の分離」と「問題の切り分け」 15

—「心理学的思考法」の基礎—

まとめ 15 「感情と行動の分離」 15 「建設的であること」 16
否定的感情の「非行動化」「ただ流す」の原則 17 「問題の切り分け」という基本 18
短期間に建設的な生き方へと成長変化したA子さんの事例 18 案内メール 相談メール
やがて深い治癒体験へと向かったB子さんの事例 20 相談メール
「問題の切り分け」と「建設的行動」の具体例 21 アドバイス 返信
全ての問題に応用できる「感情問題と現実問題の切り分け」 23 アドバイス 返信
現実問題への視点を洗練させる 25 アドバイス

2章 怒りと焦りの解除の基本 —「マイナス思考」からの脱出— 27

まとめ 27 「思考法行動法」の問題か「心の障害」の問題か 27 「怒りの価値」 27
「怒りの放棄」という命題 28 無駄な怒りをなくす 29 「怒りの解除」の基本 30
A子さんの「けっぺき症」への怒り解除アプローチ 31 アドバイス
「破壊モード思考」から「建設モード思考」へ 33 返信
「建設モード思考」と「サバイバル世界観」 34 アドバイス
建設モード思考のための「肯定形文法への変換テクニック」 35 返信 アドバイス
「行動学」の助けをかりる 38 返信 アドバイス 返信

3章 自己の受容・未知への選択 —憎しみと絶望からの脱出— 41

まとめ 41 「自己の受容」 41 自分を優しく育てる 42
「自分への優しさ」を取り戻す 43 相談メール アドバイス 返信
絶望の先の「未知」だけが進む先になる時 44
自殺を決意した中でメール相談を始めたC子さんの事例 45 相談メール アドバイス
絶望からの最初の脱出 47 返信 アドバイス アドバイス 返信

2部 ハイブリッド心理学の本格的実践・前編

51

4章 ハイブリッド心理学の実践と道のり概要 53

—全てが「自己の重心」から—

- まとめ 53 ハイブリッド心理学の全体 53 心の障害の深刻さによるアプローチの違い 54
ハイブリッド心理学の本格実践メニュー 54 (表) ハイブリッド心理学の本格的実践項目のメニュー 55
(図) 心の治療と成長の道のり 56 2つの節目と3つの局面 57 「前期」の過程 57
「中期」と「後期」の過程 58 全ては「自己の重心」「自らの望み」から始まる 58
「自己の重心」から始まる心の成長変化と「心の医学思考」 59
アドバイス(「自己の重心」を思考のみでなく「感情」「感性」においても把握する / 「心を病んでいる」程度と
は「自己の重心喪失」の程度 / 「感情依存」から「心の医学思考」へ / 見えないものに働きかける姿勢を /
心の治療成長は算数ドリルよりは芸術技能向上)
「魂感性土台の体験」という節目 63 「心の自立」「価値の生み出し」という本格的前進 63
魂の望みへの歩み・愛と命へ向う 64 人間の心の真実・「命の感性」と「何も恐れるもののない心」へ 65

5章 人生をかけた取り組みー1ー 「現実を生きる」ことへの視点ー 67

- まとめ 67 「感情と行動の分離」を支える一連の基本姿勢 67 「感情依存」という課題 67
「合理思考」「あるがまま」「リラクゼーション」 68 内面と外面への主な基本姿勢 68
(表) 感情と行動の分離を構成する一連の基本姿勢 69
(表) 認知療法による「10種類のマイナス思考」とその修正思考 70
「病める30代」の典型D男さんの職場復帰までの事例 70 相談メール アドバイス 返信
「心」への基本的な建設思考 72
アドバイス(「心」について「これが悪い」ではなく「ではどうすればいい」という思考法 / 「こうでなければ」
という型枠に心を合わせる方法 / 始まったばかりの「心を良くする」科学) 返信
焦りの解除・本格版 74
アドバイス(「焦りの解除」課題:「外から見た結果」ではなく「内から行う過程」に意識を戻す / 山積の問題を
整理する:「割り切り」と「最低ラインを決める」) 返信
「中庸の目」 77 アドバイス(「完璧主義のゼロ現実」vs「不完全性の受容と現実の豊かさ」)
「空想に生きる生」の根深い問題が現れ始める 79 返信
「推進力ある自己像の策定」 80
アドバイス(「空想立脚」から「現実向上」へ / 「推進力ある自己像」の策定 / 具体的職務のレベルで「推進
力ある自己像」を決める)
心の障害の根源「感情の膿」に触れる 82 返信 アドバイス 返信 返信 アドバイス

6章 人生をかけた取り組みー2 ー大きな舵取り先を探るー 87

まとめ 87 最初の舵取りへの足がかり 87 心の治癒へのパラドックス過程 87
最初の舵取り先への試行錯誤 88 「来歴の振り返り」と「自己受容」・「恐怖の克服」への第一歩 89
「自己受容」を第一歩として「人生をかけた取り組み」へ 89 アドバイス 返信
「人生をかけた取り組み」に腹を決める 92
アドバイス(主な「治癒課題」と「成長課題」を把握する / 「否定できる」ことで得ているものを明瞭にする)
「自己分析」「感情分析」への視点の開始 95 アドバイス(人生をかけた取り組み) 返信
大きな目測ミスの発覚 97 返信
「攻撃的休息」の導入 99 アドバイス(「攻撃的休息」を / ます「焦りの解除」と「耐性の基本」)
アプローチミスを冷や汗の中かわす 101 返信 返信 アドバイス(島野のリラックス法) 返信
「人生をかけた取り組み」を推進力として最初の前進へ向う 103

7章 人生をかけた取り組みー3 105

ー痛みをただ流す・感情への知性の目ー

まとめ 105 D男さんの激しい身心疲労症状の原因 105
「感情をただ流す」内面向け基本姿勢とストレス軽減 106
内面向け基本姿勢の3つの側面 106 (1)「悪感情の基本的軽減」 106
(2)「感情強制の解除」「内面感情の開放」 107 (3)「感情の放置」による「病んだ心の世界」への決別 108
「痛みをただ痛む」・「何もしない姿勢」 109
返信 アドバイス(「苦悩」を「苦痛」にそしてただの「痛み」へと戻す姿勢) 返信
「感情への耽溺」「感情の一人歩き」をけん制する 111
「感情への耽溺」に求めているものを意識化する 112 アドバイス(「感情没入」「忘我衝動」) 返信
一人歩きする「誇大衝動」をけん制する 114
アドバイス(「感情の一人歩き」 / 感情に揺らがない「中庸の目」) 返信 アドバイス 返信
「感情分析」とは何か 117 感情を客観的に見る・「純粹知性」で感情を把握する 119
アドバイス(「感情分析」アプローチ / 感情分析のための地図が心理メカニズム理論)
「自尊心感情」の一人歩きと「先回り自己処罰」 121
アドバイス続き(「魔法の石を持つ者と鉱物学者」の話 / 「一人歩き感情」を通さずに現実を見る目 / 「墜落」の恐怖が生み出す「先回り自己処罰」)
治癒への最初の兆候：頭痛の消失 123 返信
自分の変化を期待しながら「ありのままの自分」を知ることにはできない 124
「理性」と「知性」の違い 126 アドバイス 返信 アドバイス(「知性」と「理性」と感情分析)
「中庸の目」による「感情と行動の分離」確認エクササイズ 129 アドバイス続き
「やる気」にあまり頼らない行動姿勢 130 アドバイス(「やる気の風を帆に受けて～」の姿勢)
「中庸」が見えてくる 131
返信 アドバイス(「見えないもの」を感じ取るのが「中庸の目」 / 「中庸の目」が見る「自分」という「未知」
 / 真の自尊心は「未知」に立つ「意志」)

8章 人生をかけた取り組みー4ー 「感情強制」の解除・内面の解放ー 137

- まとめ 137 「問題を知る」ことと「解決を知る」ことは全く別 137
「問題の軽減」から「真の解決」への前進へ 138 真の解決への原動力「心を解き放つ」 138
「心を解き放つ」ことへの具体的実践 139
- (1)「感情の監視操縦」という心の機能の理解・「感情強制」の解除 139
(2)「現実を生きる」「今を生きる」という視点 139 (3)「望み」のメカニズムの理解・「望む技術」 140
「感情の監視操縦」という心の機能 140 「感情の監視操縦」の基本機能 141
無意識自動化された病んだ「感情の監視操縦」 142 「感情の監視操縦」を「監視操縦」はせず 142
まずは「自覚可能な感情強制の解除」から 143 「望み」への視点 144
(表)「感情の監視操縦」への視点のまとめ 144 (表)「望み」への視点のまとめ 146
すでに減少を始めていたD男さんの「感情の強制」圧力 147 「自己操縦」に「中庸の目」を向ける 148
アドバイス(「自己操縦」と「中庸の目」 / 「感情の強制」vs「心の成長」 / 「自己否定」が前提となる「感情の強制」 / 「自己分裂」は一切正さない) 返信
「望む技術」への視点の導入 150
アドバイス(「内側からの望み」と「外側からの望み」 / 「内側から望む」と「外側から望む」 / 望む技術)
D男さんの「心を解き放って生きる人生」の序章へ 153
返信 アドバイス 返信 アドバイス(「感情は開放する」ただし「受け取るのは自分」 / 変化し推移し続けるものとしての自己を受け入れる)
心に血が通う最初の大きな治癒の現れへ 159 返信 アドバイス(「感情の操縦」は「心の無酸素運動」) 返信

9章 価値観と行動学 ー進み得る道はただ一つー 163

- まとめ 163 「行動学」と「価値観」へ 163 「行動学」とは何か 163 「価値観」とは何か 164
ハイブリッド心理学における「価値観」とは「意識の積極的方向づけ先を支配する論理」 165
「怒り」に価値を感じる「否定価値感覚」 165
「感情と行動の分離」における内面の方向づけ役割となる「価値観」 166 「否定価値の放棄」 167
「価値観」の自己把握と修正の難しさ 168 「感情の操縦」が「価値観」に投げる影 168
さまざまな「価値観」が相互に関係する 169 「価値観」への取り組み・まず自己理解を深める 169
病んだ心からの治癒成長と「価値観」取り組み 170 「愛」と「自尊心」のための行動学と価値観 171
「感情の強制」の轍への留意 171 取り組み実践の中で深さを増す「価値観」への取り組み 172
「価値観」は実は単純な「選択」ではない 173 「自分の心の真実」そして「人間の心の真実」へ向う 173
(表)「行動学」のまとめ 175 (表)「価値観」のまとめ 176

10章 人生への実践—1 —プラス行動学— 179

- まとめ 179 怒りのない人生・「思考法」から「価値観」そして脳の意識土台へ 179
島野の「怒りのない人生」までの経緯 180 「否定価値の放棄」で大転換した心の風景 180
島野の人生から「怒りが消えた」日 182
「否定価値の放棄」にまで短期間順調に向った「A子さん」の事例 183
「怒りによる対処」の根本的無駄への理解・プラス感情による行動法へ 184
アドバイス（ストレス膨張だけに終わる「怒りによる対処姿勢」 / 「プラス言葉」「誉める」という実践）
「怒る理由」を探る 185 アドバイス続き（無駄な怒りの解除：「問題は何なのか」を問う） 返信
短期での変化への最初の分かれ道 187
「怒りによる対処」とは脳のプログラムミス・解決は常に「加算法」で 187
アドバイス（「怒り」は「解決方法」ではなく「解決できない」の表現 / 怒ると怒りの対象と同じ姿になるというパラドックス）
「誉める」ことの中の「愛」と「自尊心」 189
「誉め方」は原理原則立脚型行動法で 191 アドバイス続き（「誉める」も原理原則立脚型行動法で）
「建設的な生き方」を支える価値観 193
感情を内面に守る・感情を「看取る」 194 アドバイス続き（感情は内面に守る・外面は建設的活性）
「心の自立視界」へ 195
掲示板原稿（「価値を捉える姿勢」の転換 / 1)「人の目の中で」価値を捉える姿勢 / 2)「全世界と対峙」して価値を捉える姿勢）
「死」と「望み」に向き合う 196 掲示板原稿続き 返信
人間の「心の畏」との向き合いへ 197

11章 人生への実践—2 —心の畏への懐の石— 199

- まとめ 199 人間の心の畏に向き合う 199 「自分についての嘘」 200 返信
問題は「自分についての嘘」にあるのではない・「自己受容の畏」 201
「愛の畏」を越える 203 返信
「思いやり」の畏・「代理ミュンヒハウゼン症候群」 203
「分かり合える」「心が重なる」を「愛」のゴールとして追わず 204 「愛の畏」の2層構造 205
「愛の感情の操縦法」を超えて 206
「愛」を条件とせず 207
アドバイス（自ら成長する別個の人格として子供に接する / 子供への「建設的対人行動法」と「無条件の愛」）
愛を求め全てを失う・「自分に嘘をついた共感」の畏 209
アドバイス（「こうなれなきゃ」という自分を掲げても「破壊モード」の繰り返し / 「愛を求め自尊心を失う」という心の畏）
「心の自立」なしに「真の共感」はなし 210
心の畏への総合対処・「愛と自尊心の分離」と「看取り」の治療 211
アドバイス続き（「愛と自尊心の分離」と「建設的対人行動法」 / 「自分を受け入れなければ」が実は「自分に
ついた嘘」 / 「イメージの嘘」）
「理想イメージの嘘」の畏 213
アドバイス続き（非建設的感情に建設的に向き合う：「怒り」から「悲しみ」へ / 「建設的であること」が「自
分についての嘘」を解く）
「性格形成」への基本理解 214 返信 返信
-

自分の性格の「土台作り」と「これからの向上」 215

アドバイス（「土台作りの問題」と「これからの向上の問題」）

「自分の性格への悩み」の足元の価値観 217 アドバイス続き（自己像と自己嫌悪感情の問題）

「愛と自己像」の畏 218 アドバイス続き（自己像と愛の問題）

心自身が全てを導く 219 返信 返信

「強さ」が「悲しみ」という治癒を可能にする 220 アドバイス（全ての根本変化成長は「生み出す強さ」が導く）

「イメージ」と「感覚」の歪みを自己補正する 221

返信 アドバイス（「感覚の問題」へ / 「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分け / 仕事関係における「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分け / 「姿を見る価値観」と「生み出すものを見る価値観」）

12章 人生への実践—3— 「自分」という業への別れ— 227

まとめ 227 「現実を生きる」という根底へ 227 返信

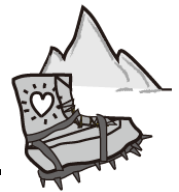
人間の心の業 228 「否定価値の放棄」「不完全性の受容」へ 229

返信 アドバイス（「現実の選択」 / 自分を救うためにあったものが自分を破壊する / 「否定価値」の完全なる放棄へ / 不完全性の受容）

人間の心の業への別れ 232 「生きる喜び」へ 233 返信

「心」と「魂」の根源への取り組み・人間の心の真実へ 234





まえがき

『入門編』『理論編』ではそれぞれ、ハイブリッド心理学からの生き方思想、そして心のメカニズム理論を説明しました。

この『**実践編**』では、ハイブリッド心理学の「**取り組み実践**」の具体的な内容を、**事例紹介**を交えて詳しく説明していきます。

生き方思想や心の成長の理論を学ぶことと、実際の場面において意識する内容は、また大分違った話です。そこにはまず具体的な生活場面の問題があり、いまだ進む先が見えていない心が、話の内容の大きな部分になってくるからです。**何を変えることで次にどこに向かうことができるか**は、それらの状況に応じていろいろと変わってきます。

そうした「心の現状と次の進み先」を整理していくと、大体においてこの**内容と手順**で確認と検討を進めて見るのが良いという、**実践の細かいメニューと順序**が見えてきます。

それを全て網羅的に整理したのが、ハイブリッド心理学の「**取り組み実践**」と呼んでいるものになります。

ちょっとした思考法の知恵とノウハウで、心の悩みや日常生活のあり方が大きく変わってきます。それはあまりにも確実で効果が高いにも関わらず、社会で人に教えられることがあまりないことに、私は驚いているくらいです。

この『**実践編上巻 一心と人生への実践**』では、そうしたごく実践的な思考法と行動法の知恵とノウハウを中心に、ハイブリッド心理学の取り組み実践の比較的初期の段階における内容を収録しました。また、取り組み全体での実践項目や進み方の道のりの概要も説明していますので、より本格的な実践をされたい場合にも、まずはこの本を入り口として頂けます。

またこの『上巻』では、**ハイブリッド心理学の理論についての詳しい理解は必要とせずに、すぐに入れる内容**を収録しています。ハイブリッド心理学とはどんなものかをまず知りたい方から、理論を含めてじっくり学びたい方まで、さまざまな方に役立てて頂ければと思います。

一方、心の障害傾向の有無とその深刻さによって、人それぞれの進み方は大分違ってきます。その違いについても、この本では実際の事例として説明しています。

最も深刻なケースでは、まずは絶望を脱し、自分自身に優しく向き合う姿勢を回復することが、まず最初に行えることになるでしょう。

心の障害によって人生を見失いかけている人の場合は、これを機会に、人生への考え方を根本から見直し、やがてごく普通といった心の健康をはるかに超えた成長に向かう道へと、舵を変えるのがいいでしょう。

もとから比較的健康な心であった場合、思考法を変えることで劇的に心の問題が解決し、さらには「否定価値の放棄」という、ハイブリッド心理学のひとつの習得目標にまで至ることもできるかも知れません。



本格的な取り組み実践のための読み方

この本をより有効に役立てるにあたり、**3種類の読み方**を考えて頂くのが良いかと思います。

まず一つは、ざっと流し読みして、心の変化の流れを感じ取ることです。あまり頭に入ってこない、心に響かない内容は、飛ばして読んでもかまいません。表にまとめた細かい内容は、ほとんど無視してかまいません。

これによって、どんな心の状態の人が、どんな取り組み実践によってどのように変化できるのかの流れを、まずつかんで頂くと良いでしょう。

それが、この心理学の取り組み実践に入るための良い動機づけになってくれるでしょう。ゴルフをする場合にたとえるなら、まずはゴルフの試合のビデオを眺め、ゴルフの楽しさを感じることに相当します。

次に、実際に自ら取り組み実践を進めるために、役に立ちそうな章を、しっかり理解を図りながらじっくり読んで頂きます。本文中心です。表の内容もざっと目を通し、おおまかな実践項目を憶えるのが良いでしょう。

これは取り組み実践の実際の進め方を理解することに相当します。ゴルフの教習本を読んでもみることに相当するでしょう。

そして最後に、いつでも適宜、細かく正確な確認をするために読む段階です。これは実際にゴルフのグリーンに出た時に携えていく、スイング動作のマニュアルのような使い方です。

表にまとめた細かい内容が、ここで活躍することになります。辞書を適宜引くような感じで、表にまとめられた内容を確認すると良いでしょう。

ですから私はこの本を、一度読んでどう感銘を受けるかというよりも、人生を通して携えていくものにして頂ければと思っているのです。

ではその第一歩を、共に踏み出しましょう。

2009年6月

島野 隆



1部 心の治癒と成長への第一歩

「1部 心の治癒と成長への第一歩」では、ハイブリッド心理学の取り組みの、最も最初の取っかかり段階での実践について説明をします。

ハイブリッド心理学の実際の進め方は、人それぞれ、特に心の障害傾向の深刻さと内容に応じて、千差万別です。そうした自分なりの進め方を考える上でも、まず実践して頂きたい内容を、この「1部」にまとめました。

人それぞれの心の障害傾向の本当の度合いは、実は心の表面を見ただけでは良く分からないものです。

たとえ深刻な否定的感情が心の表面をおおっていても、実はその原因は、この人生を生きる上での**実に単純な思考のミス**にあたりします。

その場合、その思考ミスを修正するだけで、さまざまな否定的感情がいもづる式に消えてしまったりすることが少なくありません。自分の心の障害傾向は深刻だと考え、ハイブリッド心理学のメール相談を寄せる方の中にも、そうやって取り組み実践をしてみることで、実は心の障害としては軽いものであったことがすぐ分かるケースも少なくありません。

一方、心の表面では比較的軽いように見える動揺の底に、**根深い、深刻な否定的感情**が隠されているケースもあります。それもまずは同じ基本的な実践をしてみることで、妨げとなる問題の存在を知り、それを糸口にして、より本格的な取り組みへと向うことができます。





1章 「感情と行動の分離」と「問題の切り分け」

- 「心理学的思考法」の基礎-

この章のまとめ

■実践項目■

感情と行動の分離 … ハイブリッド心理学の全ての取り組み実践で使う、原則姿勢。

感情を鵜呑みにせず、内面感情と外面行動を分けて取り組む。内面感情を「正す」ことは一切せず、その代わり外面行動は建設的なもののみにする。怒り破壊の非行動化。

「建設的」であること … 3種類の行動様式「破壊」「自衛」「建設」の後ろほど望ましい。

問題の切り分け … 外面の問題について、さらに「客観的現実問題」と「感情的問題」を切り分ける。

これができただけで問題が軽くなってしまふことが実に多い。

■実例■

A子さん … 心の障害傾向は軽度。短期で大きく向上した好例

心に蔓延したマイナス思考に悩む。ここではまず状況確認から。

B子さん … 心の障害傾向やや強い。やがて深い人間的成長に向かった事例

「問題の切り分け」によって、最初の頃の仕事でのストレスを脱する。

「感情と行動の分離」

心の問題を感じた時、まず最初実践してみたい、**基本的な「心の使い方」**があります。

それはあまりにも自明と言える大原則であり、ハイブリッド心理学の全ての実践が、この大原則の上に進められると言っても過言ではありません。

その大原則が、「感情と行動の分離」です。

揺れ動く「感情」を克服したいのであれば、「感情」を鵜呑みにして考えては元も子もありません。まずは「感情」を鵜呑みにせず、「感情」に流されない思考と行動を行うことです。

このあまりにも明白な鉄則が、心の成長と健康への取り組みの、全ての始まりになります。

一方、世の実に多くの人が、このあまりにも明白な指針とは逆のことをしてしまっています。

「気持ちが大切」と考え、動揺する出来事の中でその感情を鵜呑みにし、「気持ち」で考えて行動しようとしてしまいます。もともとそれは克服する必要がある、偏った感情を含むものです。それに従って思考し行動しても、結果は大抵良くなりません。すると感情は当然さらに悪くなります。

これが心への向き合い方の、典型的な誤りです。「**気持ちが大切**」と考えることによって、まさに「**気持ちがずさんでしまう**」のです。

「内面の感情」と、「外面への思考と行動」を、いったん心の中で切り分けます。

「感情」は基本的に内面のみにとどめ、その良し悪しは問わない。その代わりに外面への思考と行動は建設的なもののみにする。

これがハイブリッド心理学の実践の全てにわたる基本原則となる、「感情と行動の分離」です。



この1章および次の2章にかけて、この基本的な思考法と行動法を考慮するだけで、まず心がどれだけ変化できるのか、実例を通して見ていきましょう。

「建設的であること」

まずはその基本的内容についての、最初の説明をしましょう。

「建設的」であるとはどういうことかについてです。

これは単なる前向き姿勢のことではなく、この世に生きるもの全てにおける「行動様式」の3態のうちの一つのことを言っています。

生きものの行動様式の3態とは、「破壊」「自衛」そして「建設」です。

「破壊」とは、望ましくないもの、たとえば自分を食べようとする天敵などに会った時、「それは駄目だ」という「否定」をむけ、相手を破壊することで解決しようとする行動様式です。これは多くの場合、「怒り」の感情によって行われます。

「自衛」とは、望ましくないものに出くわさないように、先回りして対策を講じるものです。当然このほうがより安全になります。

「建設」ではさらに、望ましくないものから自分を守るのを超えて、望ましいものに取り囲まれるような、生活の基盤を自ら築き上げます。

動物の進化は、当然、「破壊」だけしかできない低い能力から、「自衛」そして「建設」というより高い行動様式ができる能力の獲得として進んできました。人間がこの高度な社会を築いたのも、地球におけるその進化の頂点だったわけです。

そのように「建設」とは「望ましいものに囲まれる生活基盤」を「築く」ものですから、漠然とした前向き姿勢や明るい感情のことではなく、**具体的な「技術」があることが極めて本質的なこと**になってきます。人間の場合、その「技術」とは、もちろん「科学」です。

「破壊」よりも「自衛」そして「建設」の行動様式の方が望ましいのは、あまりにも自明のこのように思われます。

ところが、現代社会人の基本的に良しとしている思考法は、「破壊」の様式なのです。「あるべき姿」を掲げて怒りに頼るという思考法であり、望ましくないものに対して、「駄目なものは駄目だと言えること」に価値があると感じる感性です。実はそれは、最も低い進化段階を目指すような思考法です。

「それは駄目だ」と「言える」ことは、実は「解決できない」と「宣言」するのと同じです。なぜなら、解決する技術があるのであれば、「それは駄目だ」だなどと言っている暇に、改善向上への作業に取りかかることができるからです。ここではもう「怒り」は微塵も必要はありません。

この世にある全てのものごとに、解決への答えがあります。私たちはそれについて、怒りに頼る思考違法によって、自ら遠ざかり、自ら無知になっていただけです。

ハイブリッド心理学における「建設的」という言葉の意味が、お分かりになったでしょうか。

それは前向き姿勢や明るい気分という、「感情」に依存することではなく、具体的な「技術」という、感情には全く依存することのないものです。



否定的感情の「非行動化」「ただ流す」の原則

では内面に**否定的な感情や破壊的な感情**があったら、それをどう直せばいいのか。

「直す」ことはしません。否定的な感情や破壊的な感情を「直そう」ともすることなく、その内面感情と、外面への思考行動を、全く別の話として「分離」させ、外面への思考法行動法を、とにかく建設的なものへと変えていくのです。

否定的、破壊的な感情そのものについては、「何もしない」がまず指針になります。「直そう」とも「治そう」とも「正そう」ともしない。

あえてこれを能動的な言葉でいうならば、「**非行動化**」します。これは主に「怒り」という、今まで行動につなげやすかった破壊的な感情について当てはまります。

もともと行動へのつながりが少ない悪感情、たとえば「恐怖」や「苦しみ」「空虚感」などについては、それを「正そう」「治そう」とするのではなく、「**ただ流す**」ことです。その悪感情の存在を否定することなく受け入れ、ただし鵜呑みにして強く意識して「どうにかしなければ」と考えることもせず、「ただ流す」。

これが大原則です。

なぜこのような否定的感情の「非行動化」や「ただ流す」という姿勢が望ましいのか。

理由は単純です。それを鵜呑みにして行動化するのも、逆にそれを「何とか正そう」と考えて強く意識するのも、結局は、その**否定的感情が自分にとって重大なことなのだ**という「言質^{げんち}を与える」ことになるからです。

つまり**感情に流されるのも、感情を正そうとして硬い自己統制をとるのも、結局はその否定的感情に入れ込んでいる**ということで、**実はその感情を心の底では後生大切にしっかりと心に刻む**ということをして、**しているわけです。これは否定的感情の克服には、つながりません。**

そうではなく、いかに意識を、外面問題に対する建設的な思考法行動法に切り換えられるか、ということになるでしょう。否定的感情をどう意識すればいいかの問題ではなく、そもそも意識することからして、減らしていくのが、否定的感情を克服するための良い方法なのです。

ですからますます私たちは、自分の心を良くしようと、じっと自分の心に見入ることよりも、この現実世界と現実社会をよりうまく生きるための知恵とノウハウについて、精神論ではない具体的なことを 沢山学ぶことに、まず心に向けて頂くのがいいと思います。

ここから、心の悩みや心の障害の中で、**揺れ動く感情の中で自分を持て余していた人生から、全く異なる世界への道のり**が始まります。

なぜなら、その第一歩は、もはや感情には全く無関係に進むことができるものだからです。たとえどんなに病んだ、破壊的な感情が心の中にあってもです。「感情と行動の分離」という大原則を守る限り。

破壊的な感情も、それを何とか良い感情に変えようと焦りの中で自分を咎めることもなく、ただ「非行動化」の原則だけを守ればいいのです。そして外面における思考法行動法として、とにかく「建設的」なものを学び、そして実践することです。



「問題の切り分け」という基本

「感情と行動の分離」を実際に心の成長へと役立てるためには、さらに具体的な思考法と行動法が必要になってきます。ここでその2番目の説明をしましょう。

私のサイトを読んだ方の多くが、得てしてここでやはり**勘違い**をしがちなようです。「感情と行動の分離」によって、「怒り」などの悪感情を「非行動化」し、感情に流されていた今までの自分を何とか脱するところまでは、すぐできます。

しかしそれで終わりにしてしまう姿勢のままの方が、良く見受けられます。そして漠然と、何かが良いくなるのを待っているような。

それでは何も変わりません。「外面行動は建設的なもの」にするというのが欠けているからです。感情と行動の「分離」そのものはあくまでスタートでしかないことを説明しました。最初のゴールは、何らかの具体的問題への、「建設的な思考と行動」になることが大切です。それができた時に、最初の「成長」を私たちは具体的なものとして手にするのです。

「外面行動は建設的にする」という最初の実践のために必要となる、**最も基本的な思考の技術**について具体的な例を出して説明していきましょう。

「思考の技術」とは言っても、感情と行動を分けて考えることを実際場面で行うとこうなるというだけの話です。それは、今起きている問題における、「**感情の問題**」と「**現実の問題**」をしっかりと切り分けるということです。

「**現実問題は何か**」を明瞭にすることが大切です。明瞭になった「現実問題」には、それ相応の答えと知恵が世界に溢れています。これは特に心理学とは関係なくです。あとはそれを、「感情」とは全く別問題として、学んで実践すればいいのです。それが「建設的」な思考法行動法だということです。これは実に単純な話です。

ところが人間の「**素の思考**」は、呆れるほどこれが下手です。「**現実問題**」と「**感情**」を交につなげて、問題を紛糾させてしまうのです。そして本来は実に簡単に解決できる問題さえも、解決不可能な巨大な問題であるかのように化かし、ストレスの中に人を放り込んでしまいます。

それが、ちょっとした心理学思考でどんなに劇的に解決するかを、具体例とともに見ていきましょう。

短期間に建設的な生き方へと成長変化したA子さんの事例

ここで最初のモデル・ケースとなる女性に登場頂きたいと思います。この後さまざまな具体例を出して実践の説明をしますが、事例を通して成長変化の流れの全体も浮き彫りにしたいと思います。

「**A子さん**」としておきます。30代後半で、家庭も持ちお子さんもおられる方で、「心の障害」としては特に深刻なものではなく、心配性で悩みを抱えやすいといった、一般的なケースになります。その分、2か月間という短いメール相談の期間を通して、大きな向上変化を遂げられた、良い例です。

メール相談の開始にあたって、主な悩み内容を伝えて頂いています。A子さんの場合は、「**自分の恐**



怖心」の分析をしたい、とのことでした。「幼い頃の要因になっているものは何なのか？」に関心がありだとのこと。

ハイブリッド心理学では「感情分析」という精神分析アプローチを採用していますので、A子さんもそれにまず興味を持ったのかも知れません。でも結局、それはほとんど必要なく、まとまった成果が2か月で得られる結果になるわけです。

私はとりあえず、「恐怖心」という課題についてはおおよそ3つのアプローチがあることを伝えた上で、A子さんが「恐怖心」を感じる具体的なことがらを幾つかピックアップしてもらうことにしました。

＝ 島野からA子さんへ 2007・3・14(水) ＝

おおよそ、「恐怖心」の原因には、

1)幼少期の体験から染み付いたもの

2)過去の体験ではなく、**現在の価値観や自分への姿勢**が生み出しているものがあり、さらには、

3)**恐怖心の克服のノウハウ**についての理解不足

というものが**案外重要**になってきます。そもそも人間は未熟な状態から成長していくことで恐怖心を克服する存在であり、まず最初に**恐怖心があることは自然なことと受け入れて**の、克服への取り組みが具体的に出てきます。

というように、心の問題は常にそうですが、問題は複合的にあります。

通り一辺倒のやり方、一面的な考え方では克服もなかなか難しいものですので、長い道を通して「**人間としての成長**」というより大きな歩みの中で、「**恐怖心**」もその結果として克服されている、という方向性を見出すのがなによりも大切だと思います。

A子さんが伝えてきた具体的問題としては、以下のようなものがありました。

＝ A子さんから島野へ 2007・3・14(水) ＝

これが恐怖と思われるかもしれませんが・・・

①3回ほど人間関係でトラブルがありました。

友達・剣道の先生・主人の両親とうまくいかずケンカ。私の人格が問題なのかな？人に愛されない恐怖。

②人が出来て自分にできないことに「ダメな自分」と責める。

③PTAの役員など面倒でやりたくないと思う自分をいやな人間だと思う。

④道路に面している所に引越し不安を感じる。夜中に物音がすると恐怖におびえる。

世田谷にすんでいるせいかすぐに「世田谷一家殺人事件」を思い出す。

⑤相手が不機嫌だと「自分のせい」と思い不安になる。

⑥老後に対する恐怖。お金の問題。母の年金の金額が低いことに自分の老後はどうなるのかと不安。

起きていない事柄、主人が病気とかになって自営業を一人で出来るか不安。

どれも心の悩みとしては良くありがちなもので、そこには現実的なトラブルから「愛されないことへの恐怖」など深層心理にも関る感情など、まさに玉石混交状態です。

こうした状態に対して、まず「**問題の切り分け**」というごく基本的な思考の技術が、大きく役立つわけです。



やがて深い治癒体験へと向かったB子さんの事例

ここでもう一人のモデル・ケースの女性に登場してもらいます。A子さんよりもずっと前からメール相談をした方で、やがて深い治癒体験へと向かった方です。その内容については『下巻』の方で紹介しますが、A子さんへのアドバイスの中でも例として触れていますので、ここで先に最初の頃に交わしたメール相談から紹介していきます。

「B子さん」としておきます。20代後半。エステサロンで主任さんの仕事をしておられます。

メール相談開始当時は独身。B子さんの方は、やや心の障害への傾向が見られ、A子さんよりも深刻な内面状態で始まりました。

ここでは、メール相談開始当初の、**仕事場面における心労への対処**について説明したものを紹介します。「問題の切り分け」という単純な思考技術で、劇的に心労が解決した場面例です。

＝B子さんから島野へ 2005・1・19(水)＝

島野さんも最近、仕事がお忙しいようですね。でも、ストレスを感じずにお仕事されているので羨ましいです。

実は、わたしも最近**仕事が忙しすぎてちょっと精神的にまいっています**。締め切りつきの仕事は何個か重なっているので、身動きが取れなくなっています。実際にどうしようもない感じです。

そして、問題の私の心がそれに対しても**追い詰められていると感じています**。そのため、**当然怒りがすごく湧いてきてしまいます**。この怒りによってさらに**心身が疲労し**。

と悪循環です。怒りが無駄だとは思っていますが、怒りが湧き続けます。怒りが無駄だと心のそこで意識されてないため、無くならないのですが、ぐるぐるしてます。

そして、何がしたいの?と自分に問い掛けても、何も出てきません。以前の望みがわからないという感じではなく、何も無い感じがします。ただ、辛いと感じ、**なぜ自分だけが苦勞しなければいけないのか**と思います。

ただ、職場の周りの人にはそういった怒りをださないように心がけていますが、やはり家族とか、彼氏とか自分の親しい人には怒りを少し出してしまいます。そして周りの人に**少しでも優しい言葉をかけられると泣きそう**になってしまいます。これが何故だかよくわかりません。

他人の同情を引き出すための条件反射的なものなののでしょうか?相変わらず、他人ははわたしが嫌いに違いないと感じるのに。だからこそ私が存在するための許可の印として同情が必要になってくるのでしょうか?

色々考えるのが、最近すごくおっくうになっています。**・・疲れているのかなあ。すぐに泣いてしまいます**。私にできることは怒りをなるべく出さないようにするので精一杯です。他は何もできていないのです。こういうときこそきちんと考えられるようにになりたいです。

同じ問題も、人の心に受け止められる影響度はさまざまです。同じ外面問題が、幼少期からの根深い否定的感情を背景に持った心においては、何倍にも増幅したストレスになってしまうのです。そのまま紹介したメール相談の言葉が、そうした違いを伝えているのが分かると思います。

だからと言って、**対処が可能な現実問題に、深い内面心理の問題を持ち出すのは無用**です。B子さんのその状況については、私はごく実践的な思考法による対処を提案しました。



世の中の大半の人が、**心の問題への基本的な見当違い**をしています。多くの場合になんらかの「現実問題」の中で起きる心労やストレスについて、「心の癒しが必要」だと考え、「現実問題」を放り出したままにしてしまう。適切な対処がなされないことでますます問題が大きくなります。さらに心労も大きくなり、「心の癒しが必要」と考える。

「問題の切り分け」と「建設的行動」の具体例

まず「感情」と「現実問題」をしっかりと切り分けることです。そして「現実問題」については早めに片付けてしまうことです。それは正しいノウハウを知れば案外簡単なことがほとんどです。そして「現実問題」が消えてから、ゆっくり心を癒すのがいいでしょう。実はその時、癒す必要さえなくなっていることが得てしてあります。

B子さんの場合もまさにそうでした。

＝島野からB子さんへ 2005・1・21(金)＝

「感情と行動の分離」の原則を考えるのがいいですね。この原則の主旨は主に2つあります。

一つめの主旨は、**思考と行動が感情に巻き込まれない姿勢**を習得するということです。感情は感情として置きといて、それとは独立した思考をめぐらせてから、一番いい行動を考える。「怒り」の場合、「怒り」にまかせて行動するのではなく、「怒り」を無理に消そうとするのでもない。行動は行動の問題として、どうするのが一番いい方法かを考えることです。

これをする、怒りそのものが解決してないとしても、感情にまどわされない行動ができたということで、**内面の自信が増します。すると怒りも少なくなってくる**。感情にまどわされないことで、内面の強さが増すからです。怒りは弱さの現れです。

面白い話ですが、遠回りに、怒りの大元そのものが弱くなっていくんですね。

2つめの趣旨は、「感情」と「現実問題への思考法行動法」を分け、そのそれぞれについて別々に、さらに本格的な取り組みをしましょうということです。できるだけ分けて、感情の問題と、思考法行動法の問題がかかわり合わないようにしたい。

B子さんの今回の問題でいうと、「締め切りのある仕事が重なって追い詰められた気分」を、ひとつの問題として一緒にどうこうしようとするのはお勧めではありません、ということになります。別々の問題なんですね。

「締め切りのある仕事が重なった厳しい状況」というのは、**現実行動の問題**。「追い詰められた怒り」は、**感情の問題**。

そして、どうゆう段取りでこの2つの問題に取り組むかという、**感情の問題はできるだけ視界からいったん外して、現実行動の問題を、できるだけ現実的に解決するのが先**というのが原則です。なぜなら、感情の問題はすぐには解決できない根深い問題ですが、現実行動の問題は、たいてい短期の問題だからです。またそうして感情はいったん外して、**現実行動を解決すると、感情の問題もいつの間にかあまり大きな問題ではなくなってくる**ことが良くあります。

「感情の問題」と「現実行動の問題」を絡み合わせて考えるのが、**実は紛糾の原因**なんですね。

ということで、今回は「現実行動」についてのアドバイスです。2つあります。



まず考えなければならないのは**当面の対処法**です。

締め切りがある仕事は実際のところ、できそうかどうか。「寝なければ」とかは考えないで下さい。これは実際の仕事の仕方へのアドバイスでもあります、余裕を持って終わらせられる時間を確保することです。そして、仕事を頼んできた相手には、「これがぎりぎりです」と言う。

これは「うまく振舞う」ということではなく、「リスク管理」という、実際の企業の仕事の仕方に求められる原則です。

もし無理をしないとできない、さらには無理をしてもできないと最初から分かっていたら、できるだけそれを早く相手に伝えることです。謝ることや怒られることに抵抗があるかもしれませんが、それはまた感情の問題。最後になって「できません」というよりは、その方が相手にとっても望ましいことであるはずで

す。
これがまずですね。

もう一つは、**この体験から学ぶ**ことです。「締め切りのある仕事が重なる」ことになってしまった、そもそもの原因を考え、次にそうならないためにはどうしたらいいかを考えることです。引き受けた時の状況はどんなだったか、ということが検討のテーマになると思います。

仕事がかさなって後で大変にならないような、自分なりの引き受け方というのを考えると良いと思います。例えば同時に引き受ける仕事は原則として2つまでにする、とか。それ以上の依頼がきたときは、いったん、「他の作業があるのですぐにはできませんが..」とか言っておいて、あとでじっくり、それを入り込ませても大丈夫か検討してみる。本当にできると確信ができた時だけ、「やっぱりできそうです」と言う。

「頼まれると断れない」という気持ちがあるなら、その感情が検討の対象になりますね。

そんな感じで、まずは現実問題に対処することから考えるといいですね。それで何とか苦境を乗り越えてから、感情の方をまたじっくり考えましょう。

一週間後にB子さんから返信が来ました。仕事への対応を変えたことで、「追い詰められた感情」の方も消えたようでした。多少は続きがあるだろうと考えていた**私にとっても、拍子抜け**するような話でした。

メールではすぐに話題が別の方に向かいます。「感情と行動の分離」において「内面だけにとどめる」感情の方です。彼女はここで、「**内面感情の開放**」という、さらに先の「**自己受容**」という実践にも向かっています。

ただし感情は開放しただけではきれいになってくれません。その先の長い取り組みが必要です。ここでは、かなり深刻な心理状況においても「感情と行動の分離」そして「問題の切り分け」が役に立つ例として、またB子さんのスタートラインの大よその状況を示すものとして、メールの残り部分もそのまま紹介します。

＝B子さんから島野へ 2005・2・4(金)＝

先日のメール返信ありがとうございました。

すごくありがたかったです。現実問題として何をしなければいけないのかを考えてはいましたが、切迫した感情と現実の忙しさを同一視してしまい、二つをきちんとセパレートできていませんでした。指摘していただいて、目からうろこという感じでした。

とりあえず、**仕事が一段落すると切迫した感情はすぐに無くなりました**。



また別の仕事ではご指摘いただいた点を踏まえて、行動を感情に左右されずに行えたのではないかと思います。(でも、感情は相変わらずの切迫ぶりでした)

独特な業界のせいかな、島野さんがメールに書かれていたような仕事の進め方などを考える人は少数派です。男性が少ないからかな?? なので、そういったことを教えていただけですごく勉強になりました。

あと、最近自分の中で感じたことを歯止めをかけずに心の中で開放しています。そうすると今まで意識しなかったような敵意や、時には暴力衝動を感じます。それに対しては何もせずに受け流すようにしています。

しかし、自分が相手に向けた敵意が相手も私に向けていると感じます。心の中で感じる敵意が激しくなっている分、跳ね返りがすごいです。

今日も職場の友人から嫌われているに違いないという強い感情がおきました。そのときは一瞬これは外化かな?と思いましたが、こんな態度を友人がとったのだから、これは真実に違いないと言う感情にのみ込まれました。

ぎりぎりのところで、現実行動をどうするかを考えました。でも、自分にとってのベストな行動がわかりません。そして、自分の心に心理障害があるのを感じます。

私は「友人」というものに強い劣等感があります。孤独感は強くなりましたが、傷を癒すには今は一人でいたほうがよいのかなとおもっています。

島野さんの理論に出会って数ヶ月しか経っていないのに、これだけ強い感情が見えてくるのなら、さらにどんな感情が出てくるか不安です。でも、進めていきたいです。

全ての問題に応用できる「感情問題と現実問題の切り分け」

話をA子さんのケースに戻します。彼女の場合、「恐怖心」の問題は、ごく日常的な問題から、人間関係における内面感情にまで、多岐にわたる玉石混交状態でした。

しかしその全てに、「感情問題と現実問題の分離」という基本が応用できます。

私たちの抱える全ての問題に、これが適用できます。逆に言えば、これをしないと、改善向上が始まりません。

それを実際に示すため、私はA子さんに、B子さんのようなケースを要約して説明し、A子さんの挙げてくれた6つの関心事についても、「感情問題と現実問題の分離」を書いて見せました。

＝島野からA子さんへ 2007・3・15(木)＝

・・・B子さん事例の要約説明(略)・・・

何でこんなことが起きてしまうかという、**全く別の問題をつなげて考えることで、互いが原因だと錯覚してしまう**からです。つまり、「精神的にまいってる」原因は「無理な仕事が重なっているから」だと考え、「精神的にまいってる」から仕事も無理だ、と考えるしまうわけです。

実はそうではなく、「精神的にまいってる」ことと「仕事が無理」を混同した結果、両方の別々の問題それぞれへの正しい対処ができなくなってしまうのが、問題の原因です。仕事が本当に無理かどうかは、精神的にまいってるかどうかとは別に、客観的に判断処理できる問題です。それとは無関係に残る精神疲労があるなら、それはまた別の問題として対処するのが良い。

こうゆう話が、実に沢山あります。



ということで、A子さんのお悩みごとの場合も、ほとんどまずこれが当てはまります。全く別の問題が、つながってしまっています。まずそれを別々にして、解決できるものから先に解決するというアプローチですね。切り分けしてみますと、

①3回ほど人間関係でトラブル

ケンカが起きた客観的原因の問題と対処法がまず一つのテーマになります。

「自分の人格に問題がある?」「愛されない恐怖」は、深層心理という別のテーマ。

②人が出来て自分にできないことに「ダメな自分」

「人が出来て自分にできないこと」など誰にも星の数ほどあります。それによる現実的の不便不具合はいかに?

「自己嫌悪感情」はこれまた深層心理テーマ。

③PTAの役員など面倒でやりたくないと思う自分をいやな人間だと思う

そんなの誰だって面倒でやりたくないです。どう逃げるか^^; もしくは覚悟するか。

「PTA役員を面倒と思うこと」のは「いやな人間」か。

④道路に面している所に引越し不安

現実的な「セキュリティ対策」の問題。恐怖が現実的危険に見合うか見合わないかという問題。

⑤相手が不機嫌だと「自分のせい」と思い不安

相手が不機嫌になった実際の理由。それをはっきりした理由なしに「自分のせい」と不安になる深層心理。

⑥老後に対する恐怖

これも、現実的な収入計画の問題と、漠然とした不安という深層心理の問題を、分けて取り組むのが正解です。

ということで、どれも、「現実的対処法」の問題と、「不安感情」の問題を、別々に取り組む問題として考えるのがお勧めですね。というか実は、「感情が気になって現実対処がおろそかになる」というのが、最もありがちな罠なわけですね。だから現実的にもものが解決しないまま、不安も結局解消できません。不安や恐怖を感じてしまうことを問題にするのをいったん後にして、それぞれの問題への現実的対処について、ちょっとどれでもいいですから取り上げて、検討してみるのはいかがでしょうか。ハイブリッド心理学ではそれについて、かなり具体的な思考法行動法の知恵を伝授できると思いますので。

A子さんからは、翌日とその2日後に返信が来ました。これも彼女の置かれた心理状況全体と、**最初の実践効果の現れ**を示すものとしてそのまま紹介します。

＝A子さんから島野へ 2007・3・16(金)＝

すぐに返事を書きたくなってしまおうのが私のクセです。もっと考えてから書けばよかったと後悔するののパターンです。

この4年間ぐらい、漠然としたストレスに悩んできました。子供が、小学4年生の男の子と2年生の女の子がいます。手がかからなくなってきたと思ったら私の心のほうは落ち込んでいく感じ。

「本当は幸せなはずなのに、何で幸せと感じられないのか?」この疑問が常に頭の中をぐるぐる回っていました。

「気持ち優先型」のようで先生のおっしゃる異にはまりっぱなしのようでした。

「マイナスの磁石」がかなり強いようで何か頭に浮ぶと「素の思考」ですよ。すぐにひっぱられてしまうようです。落ち込んでいて良いほうに考えられない、面倒くさがり考えたくなかった今までの私のようです。



ゴールは「どんなことでも感謝したい」「やさしさを与えられる人になりたい」「建設」モードで考えられる私になりたいです。

まず①の問題について考えてみたいと思います。人間関係が上手くいかないことは、誰にでもあること。べつに仲直りすることが解決だとは思いません。私が気にしているのは、世間的にみた私への評価だと思えます。誰か判定するわけでもないのに「私の中の我」が「そんなのはダメだ」といっているだけなんです。気にしないようにしても今まで「人から見られた自分」を大事にしていたみたいで苦しんでいます。もう少し考えてまたお送りします。

＝A子さんから島野へ 2007・3・16(金)＝

問題⑤がかなり楽になってきました。

「現実は何か？」と「精神的にまいつている」を別々の問題として考えたら本当に楽になってきました。現実、セキュリティの問題やどろぼうに狙われやすい家なのか？ということを中心に相談してみました。けっこう笑われてしまい、私が勝手におびえていたということがよくわかりました。

「恐怖をむすびつける達人」かもしれません。

他の問題も「現実」と「精神的にまいつている」を切り離して考えてみようと思います。

昨日、ふと思ったことがあるのですが、私は「完璧症」か「けっぺき症」かもしれません。

「手をきれいに洗おう」とかではなく、「人の失敗が許せない、不完全な部分が許せない」「自分の失敗を許さない、不完全な部分を許せない」ということなんです。

昨日、家族で車で出かけたのですが、主人が混んでいるほうの道を行ってしまい渋滞かなり時間がかかってしまったのです。私は、「この道いけば混むことわかってははずじゃない」と言わず一人イライラ。しまいには「今度はあっちの道で行こうね!!」とおかんむり。

子供の失敗も同じように思い、「いけない、いけない」という感じなのです。理由を考えると、

①この性格をもって生まれてしまった。

②「不完全な自分は親から愛されない」というメッセージを受けた。

自分が誤解したのかもしれないが。

③友達との関係に悩んだ時に剣道をはじめ17歳から10年続けました。その中で「自分にきびしく、自分に勝つ」というメッセージを「完璧であらねば」と思ってしまった。

というものが考えられます。この「けっぺき症」が私の行きたい道をじゃましているように感じます。

「何かのせいでこうなった」をやめて「悪いことだったかもしれないけどあのことがあったおかげでこうなった」というような問題解決になっていけばよいなあと思います^^。

現実問題への視点を洗練させる

Aさんの場合もさっそく効果があったようで、すぐ別の話題も出ています。

しかし実はここにもう一つの罠があります。気分が楽になると、現実問題も軽くなったかのような気がしてしまうのです。

これはやはり「気持ちが大切」に偏りすぎているんですね。内面を重視する姿勢によって、外面がおろそかになり、結果どうしても内面感情も良くならないという罠にはまっているわけです。Aさんの場合、この「気持ちが大切」姿勢の延長で、自分の「完璧症」「けっぺき症」が気になるという話題にも



なっているわけです。

あくまで、感情とは別の話として、現実問題は現実問題として客観的に考える、**今の社会今の時代に
見合った対処法の「見識」**がとても大切です。そうした「見識」が、やがて揺るぎなく「自尊心」を支える、一つの大きな材料になってくれるからです。**「完璧症」「けっぺき症」も、いたずらにそんな自分を責めるのではなく、そうした「正しい行動見識」に置き換えていくことが克服への正解**になります。

例として私が考え得るものを伝えました。

＝島野からA子さんへ 2007・3・19(月)＝

まあそれについては、Aさんが「勝手におびえていた」かどうかの判断は、「旦那さんに笑われたこと」によってではなく、あくまでセキュリティのノウハウの知識を得てそれから客観的に判断するのがいいですね。

僕の知る限りですと、どろぼうが人目につかずに侵入できてしまうような死角がないかとかがまず問題になるようですね。あと窓や鍵の種類など、具体的な話があるようですので、一通り押さえておくのがやはりいいと思います。今はセキュリティもかなり金で買える時代ですから、セキュリティの会社がどんなサービスをしているかをちょっと参考に考えてみるなどすると、かなり安心ですね。

「感情の問題」と切り分けた「**現実問題**」に、「**気持ちの持ちよう**」や**精神論は無用**です。今の社会今の時代に合った正しい知識を手に入れるのみです。

「現実問題」が切り分けられ残った「**感情の問題**」についても、実は同じ話がまず考えられます。現実への対処とは関係なく湧き出る**否定的感情**についても、それを軽減するための正しい心理学を学び、実践すればいいのです。

問題の一つは、そうした点で本当に役立つ心理学がどれかが分かりにくいことがあるでしょう。世には実にさまざまな心理学が溢れています。また、「家のセキュリティ」や「老後の生活設計」など具体的な知恵の情報がある問題に比べて、内面の否定的感情のように漠然とした問題については、具体的な対処法が見えないまま、「こんな否定的な自分ではいけない」と再び「否定思考」を繰り返すことになちがちです。

「否定思考」という内面問題についても、具体的な克服方法として幾つかのノウハウがあります。心の障害で深刻な状況でなければ、それがすぐに大きな効果を発揮してくれるはずですが。

それを次に説明します。



2章 怒りと焦りの解除の基本 —「マイナス思考」からの脱出—

この章のまとめ

■実践項目■

怒りの有益性基準 … 無駄な怒りを見分ける。怒りを減らしていくための基本となる。

失敗から学ぶ … マイナス体験をプラスに変える基本。

単なる気分としてではなく、「何をここから学ぶか」を自分に対して具体的に定義できることが重要。

焦りの解除 … 上記の応用形。「焦りの有用性」を考える。焦っても意味がない焦りは解除する意識を。

サバイバル世界観 … 豊かな現代社会を基準に考え過ぎない。生きていけるだけでもスゴイという目や、ものごとの「善悪」とは別の面を見る思考も大切。

肯定形文法への変換テクニック … 「建設モード」増大への良い方法。

思考や話し書き文章を、必ず「肯定形文法」で終わらせる。「…ではいけない」を「…だと良い」へ。

行動学の第一歩 … 相手が根本で望むものを見抜く。共通目標共通利益に着目する「建設的対人行動法」。

■実例■

A子さん … メール相談から2週間目にして、「今までの疲れ方はいったい何？」と思えるほどの変化へ。

「思考法行動法」の問題か「心の障害」の問題か

この章では引き続き「A子さん」の事例を中心に、日常生活の広範囲に蔓延した怒りやマイナス思考を脱する実践を解説します。

Aさんの場合はもともと心の障害が深くは関係していないケースだったようで、基本的な思考法と行動法の習得によって、メール相談の開始から僅か2週間ほどにして、「今までの自分はいったい何？」と思えるほどの変化が起きた、良い例と言えます。

広範囲に蔓延した怒りやマイナス思考が、実は単純な思考法のミスが原因であるケースと、より深い心の障害が関係するケースとでは、表面を見ただけでは見分けがつかないことが得てしてあります。これは本人でさえそうなのです。

ですから私はメール相談の際には、**まずはあまり心の障害の側面には切り込まずに、基本的な思考法と行動法についての検討を進めてみる**ようにしています。その中で、問題が本当にごく実践的な思考法と行動法にあるのか、それとも人生を通して抱いた深い絶望感にあるのかが、見えてくるのです。

自己単独で取り組まれる方の場合も、もし**最初から人生への深い絶望感が見えている**のであれば、次章の「自己受容」へと視点を進めてもいいでしょう。そして落ち着きが得られてから、再び自分の思考法と行動法を振り返ってみるのがいいでしょう。

自分の問題が心の障害傾向に関係するのかどうか自分でも良く分からない。そのような場合は、まずこの章で説明するような、基本的な実践を試みてもいいでしょう。もしそこに困難を感じるのであれば、何が妨げているのかという視点から、より深い問題への取り組みに進むことができます。

「怒りの価値」



ここではまず、広範囲な怒りやマイナス思考を脱するという課題に向けて、基本的な説明を少し加えておきたいと思います。

ハイブリッド心理学では、「怒り」の感情を、全ての心の問題の根源だと考えています。

「怒り」は本来、自分よりも強大な敵と戦うために、身体の怪我を前提として生き延びるような低機能の代謝状態へと変化させ、脳に血を集めて攻撃エネルギーを最大化させるための、一種の脳内毒のような役割として生み出されました。

それはいわば、私たち生きるものの持つ「最終兵器」とでも言うべきものです。それは「窮鼠猫を嘔む」というたとえの通り、時に「強大な悪」にひ弱な存在が立ち向かうためのパワーになります。

しかしそれは同時に、この「最終兵器」を利用した個体を大きく衰弱させます。「怒りの多用」は明らかに私たち人間の健康を損ね、時に深刻な病の引き金となり、死に至らしめるものでさえあることが知られています。**怒りは明らかに、「諸刃の剣」となるものです。**

人が「怒りの価値」について考える思考は、大抵、かなり矛盾しています。

ある人は「怒り」を軽蔑し、「愛」や「優しさ」を誉めたたえます。そして優しさが欠けた他人を見ると、怒ります。ある人は「怒り」こそが真実の力だと考えます。そして怒るのですが、疲れてしまい、力を得るはずの「怒り」によって逆に弱くなってしまいます。

いずれにせよ明白に言えるであろうことは、私たちが「怒りの使用」について揺ぎのない明確な指針を持たない限り、「怒り」は容易に私たちの足元をすくい、私たちを窮地に陥らせるものだという事です。

「怒り」についての漠然とした姿勢は必ず、自分自身に「怒り」が向かうという結果を招きます。なぜなら私たち人間はとても不完全な存在なので、何らかの「怒るべき悪しきもの」を時に自分自身の内面外面において抱えることについて、不可避だからです。

そうして自分に向けられた「怒り」はしばしば、「向上への望み」さえも打ち砕き、飲み殺し、「悪しきもの」の克服への道を閉ざします。そして人の心に「絶望」という「病」が生まれます。キルケゴールが言ったように、「死に至る病」とは、「絶望」です。

「絶望」は、さらに新たな「怒り」を生み出すこともあります。それは「憎しみ」です。「憎しみ」に至った時、「怒り」はもやは自分を守るための感情ではなく、ただ相手を破壊することだけを求める感情へと変貌してしまいます。

「怒りの放棄」という命題

ハイブリッド心理学では、最終的には「怒りの完全なる放棄」という実践を、病んだ心から健康な心へと至る道のりにおける最大の中間道標として考えています。

これは正確には「否定価値の放棄」です。つまり「怒り」そのものを放棄するというよりも、「怒りに価値を感じる感覚」を放棄することです。これは「ものは考えよう」「気持ちのもちよう」といった小手先の思考法ではなく、「善悪という観念の完全な放棄」というかなり極端な思想を採用することによってなされます。「善悪」という観念に潜む「絶対なるもの」という感覚を、自らが神になろうとする人間



の誤りとして、捨て去るのです。

ここではまだそのような「怒りの完全なる放棄」を言う段階ではありません。それは「愛」と「自尊心」に関する思考法の根本的な変換の先にあります。

また、「絶望」と「憎しみ」の淵の中で、「怒り」だけが自分に力を与えるものとして見えている時、怒りや憎しみを捨てることを問うことは、さらに人間にとっての根源的な命題を提示することであるように、私は感じています。そこには、この世界に生まれ、「神の国」において愛されるべき存在であった自分がそうではなかったという、**魂が抱いた「愛への願い」と「憎悪」という、根源的な情動の世界があるから**です。

これは「何が正しいのか」という「論理」を超えた世界のように、私には感じられます。しかし深刻な心の障害にあえぐ個人においては、これが「病んだ心から健康な心への道」へのスタートになるでしょう。そのため、「**絶望」と「憎しみ」からの脱出**への基本的な「心の選択」を、次の章で示したいと思えます。

無駄な怒りをなくす

この章では手始めとして、そうした根本的根源的な「怒りの放棄」の命題を問うのではなく、ごく実践的な話から始めましょう。

つまり、「怒りの価値」についてどう考えようとも、誰でも同意できるであろうことがあるということです。

それは、とにかく「**無駄な怒りは減らす**」ということです。

私自身について言えば、2002年にこの心理学を整理し始めることで、私自身の心の変化も加速し、人生において「怒り」をはっきり体験したのは、今のところ2004年が最後になっています。これはもちろん「否定価値の放棄」も経てです。

それでも「怒りの感情」という脳機能そのものを捨てたかと言えば、そんなことはありません。怒りはやはり時に役に立つものであり、その時には大いに怒ろうと私は考えています。

しかしそんなことが通常の社会生活の中で起きるとは思っていません。少なくとも暴漢に襲われるような事件に巻き込まれない限りは、人間相手には怒りは不要と考えています。まず考えられるのは、「山で熊に出くわした場合」のような話です。

その時には、大いに怒りを奮い起こすでしょう。熊をひるませるためにです。

そう話すことで、この「無駄な怒りは減らす」という実践の究極の目的そして目標も明確になるとおもいます。「怒りの価値」という根本的根源的命題はいったん別の話としても、**まず目指したいのは、自分で怒りの感情をコントロールできるようになる、ということです。**

本当に怒るべき場面だと考えるのなら、怒る。怒りが無駄だと感じたら、怒らない。無駄な怒りが湧き出るようなら、すぐにそれを解除する。

多くの現代人は、この順序があべこべになっています。怒りが湧き出てから、怒りが「正しい」と思えるような論理を、作り上げるのです。感情によって、思考が変わってしまいます。やがて一貫した「自



己」が失われ、怒りによる「感情による操り人形」のようになってしまうのです。

そうではなく、まず怒りが有用かどうかについての、一貫した考えを確立する。その考えに従って、怒りの感情を見直す。この実践の積み重ねで、「怒りの感情のコントロール」が可能になります。それはつまり、**自分自身が自らの感情に対する覇者となる**ということです。これが**人間としての強さそして大きさに**つながっていきます。

「怒りの解除」の基本

「**無駄な怒りの解除**」を私が最初に学んだのは、大学院の時に論理療法を勉強してであったと記憶しています。そこでは、「無駄な怒りを見分ける、自分なりの規準をはっきりさせること」と述べられていました。

それまでの、精神分析だけで自分の心の障害に取り組んでいた方法では、自分の心の病んだ部分を露わにするだけで、健康な心への方向性が欠けた、方手落ちのものであったと感じます。そんな私にとって、「怒り」が基本的に有害な感情であり、まずそれを解除する方法を実践することが、心の治癒成長となる。この合理的で具体的な指針が、私にとっても、自ら積極的に自分の心を健康なものへと方向づける、最初の実践になったように感じます。

さて、私が論理療法から学んだ「**無駄な怒りを見分ける規準**」としては、次の2つがありました。

1. 「相手が実際に悪意を持って攻撃してきたか」。そうでない場合とは、相手がうっかりとか、見識不足からそうしてしまったということです。ならば怒りは無用である。

2. 「怒る行動によって現実的に望ましい結果が得られるか」。すでに起きてしまったことは、もちろん怒っても元には戻りません。一方、これからの相手を行動を改善させる役には立つかも知れません。

怒ることが有用なのは、この2つが満たされた時だということです。

ただ、「相手が悪意を持って」そうしたのかどうかは、実際にはなかなか分からない話です。心が病むメカニズムにおいては、「**情動の荒廃化の反転**」によって、他人は概して悪意のある存在として心に映るという、厄介なメカニズムがあります。

ですから私としては、**基本的に「怒りが現実的に役に立つか」という規準を第1とするので良い**と考えています。そして実際、「怒りが現実的に役に立つ」ことは、めったにありません。より正確に言えば、「怒りが役に立つ」こともあるのは否定しませんが、その同じ場面において、怒るに頼る行動法よりもはるかに望ましい結果が得られる別の行動法があるということです。

これは実は相手が実際に「悪意」と言えるような動機で行動してきた場合でも、そうなのです。これはより高度な「**行動学**」という世界になってきます。この章では、少しその入り口とも言えるところまで、引き続き**A子さんの事例**を題材に説明します。

「**望ましい結果が得られるかどうかの問題ではない。怒ることに意味があるのだ。悪に対しては怒らなければならない**」。そう考える方もおられるかも知れません。

これは「怒りの価値」についての根本命題の話になってきます。それは「**否定価値の放棄**」の章で詳しく論じましょう。ここでは、比較的的日常にも良くある、相手がそれほど悪意をもってしたのではないケースを中心に、「怒りの解除」の具体的実践を説明します。



つまりまず**第1**に重要なのは、怒りが「**現実において望ましい結果**」を生むかです。

実際にそんなことは、まずありません。怒りは基本的に解除し、怒りに頼るのではない、より望ましい結果を生む「建設的行動法」をするのがいいことです。つまり、「**怒りを捨てる**」ことそのものよりも、「**建設的行動法**」の内容をどう考えられるかが**重要**になってきます。「感情と行動の分離」の妙味とも言える「感情にとらわれない行動によって感情が良くなる」という、逆説的向上を目指すのが重要です。

ここでさらに、私としては**第2の知恵**を入れておきたいと思います。「**失敗から学ぶ**」ということです。

実際「怒り」は、多くの場合「失敗」に対して向けられます。人がなした失敗に対して。そして自分がなした失敗に対して。

全ての失敗から、私たちは学ぶことができます。全ての「失敗」が、その中に学べる何かを潜ませている、実は価値あるものなのです。

学ぶことができた時、それは有益な体験になります。そして「何を学ぶか」を考える思考作業においては、「怒り」はまったく不要です。ここでも、**重要なのは「怒りを捨てる**」ことよりも、「何を学ぶか」の**具体的内容をどう考えられるか**です。その結果によって、実際のところ、怒りは消えるのです。

A子さんの「けっぺき症」への怒り解除アプローチ

A子さんが自分でも悩む「けっぺき症」「マイナス思考」に対して、私はまずこの「無駄な怒りの解除」のアプローチを開始しました。

同時に、私は「**焦り**」の解除についても基本的な考え方を説明しました。これもやはり「無駄な焦り」を見分け、解除するのが基本です。「**焦り**」とはいわば、「これから怒ろう」という姿勢の慢性化とも言えます。その先の怒りが無駄である時、全ての焦りが同様に無駄です。まずその無駄さを知ることです。

また、「**やさしさを与えられる人になりたい**」というA子さんの目標についても、ここでその最初の方向性の示唆をしました。つまり、**こうして怒りや焦りを解除するという実践が、その最初だ**ということです。決して「やさしさを与えられる人」をイメージしてそれを自分に当てはめるのが方法ではなく、です。

＝ 島野からA子さんへ 2007・3・21(水) ＝

ハイブリッド心理学では、「怒りが正しいかどうか」という思考法はとらず、「怒りが役に立つかどうか」という思考法を採用します。

怒りが役に立つのは、「現在進行形の身体的攻撃」に対処するためです。つまり山で熊に襲われたような場合ですね^^; その場合は怒りを奮って反撃するのが適切です。そうした以外は、怒りは一切無駄だと考えています。

>昨日、家族で車で出かけたのですが、主人が混んでいるほうの道を行ってしまい渋滞しかなり時間がかかってしまったのです。私は、「この道いけば混むことわかってはいるはずじゃない」と言わず一人イライラ。しまいには「今度はあっちの道で行こうね!!」とおかんむり。

>子供の失敗も同じように思い、「いけない、いけない」という感じなのです。



これも、まずはそうした「梁塵症」が問題なのではなく、**怒りを使わない現実対処の具体的な答え**を見出さないことが、問題です。

まず「分かっていたはずでしょ!」と怒れば、渋滞は消えるのか。消えませんね。

「ではどうすればいいか」。まあ渋滞にはまってしまったら、身動きできないのが現実です。これはもう仕方がない。必要なのは、それによって何か「現実的支障」があるかどうかですね。それを見極め、あれば対処が必要です。誰かと待ち合わせしているとか。

渋滞にはまったら、どうしようもない。後は「**この失敗から学ぶ**」です。

この辺で、**単なる「思考法」を越えた「思考技術」**というものが出てきます。精神論ではなく、実際に次に役立つ知恵を、その失敗から見つける思考技術です。なぜ込んだ道に入ったのか。その道は常にそうか。時間帯が問題か。こうした「どうすればいい」という「建設モード」での具体的な解決策検討をする時、怒りの感情は実際消えています。

そうしたことを考え、「次にこんな時はこうする」と、明瞭に答えを出すのが重要です。「今度はあっちの道!」だけではちょっと具体性に欠けますね。

あともう一つ、**自分自身がそうやって「失敗から学ぶ」ことを重視すると同時に、他人にもそれが起きることを重視すること**です。

旦那さんが次に道を考えるに当たって、A子さんが怒ったことと、実際にその渋滞によって旦那さん自身がうんざりすることと、どちらが現実的考慮材料になるでしょうか。多分後者でしょう。つまり旦那さん自身が学んでいるのです。それを尊重すると考えた時、「何も言わなくてもいい」ということも見えてくるでしょう。

子供さんへの対処では、こうした「失敗から学ぶ」という視点がさらに重要になってきます。まあこれも何か具体的な話があればさらに説明できますね。

そうして「怒りを解除する」思考法と同じように、「**焦りの解除**」も出てきますね。

「**焦り**」は**案外、「習慣化」する傾向**があります。つまり現実にはせっぱつまっている訳でもないのに、物事をとにかく迅速に行なうことが良いことだという感覚が染み付いてしまうのです。歩くのもせっかちになったりする。

実際そこまで焦る必要があるのかと、じっくり問うことですね。そして焦ることが役に立つかどうかです。

習慣化した焦りは、広範囲なイライラ感情の原因となり、怒りの間接原因になることが良くありますので、「焦りの解除」という実践を逆に習慣化すると、とても**穏やかな気分が増えてくる効果**があると思います。

焦りが習慣化していると、特に子供に対して「早くしなさい!」「何ぐすぐずしてるの!」といった言葉が出がちです。要チェックですね。なぜ急がねばならないのか。大抵、何の理由もないんですね。

のんびりすること、じっくり時間をかけることは、実は心身を整え、ものごとを楽しむという人生の豊かさの基本です。

ということで、悪感情そのものが問題というより、それをどうにかという考えに捉われて現実対処が境界から消えてしまうことが、問題と心得るのが最初の基本になります。これが実に沢山の話に応用できますので、ぜひ色々と目を向けて頂ければ。

「**やさしさを与えられる人になりたい**」ということについては、今回はその入り口のような話をしておきたいと思います。

まずは、その気持ちによってそうなれるのではない、ということです。

自分で自分をどんな人間だと感じられるかではなく、現実的に建設的な行動ができることが、実際その人



を優しさの方向に向けます。相手に何が「正しい」かと教えるのではなく、「知恵」を与えてあげることです。ですから上述のような建設的思考法行動法が、そのまま人への優しさの方向でもあります。

もう一つは、**心底からの優しさの感情**がどう生まれ育つのか。

これは詳しくはまたの機会に説明したいと思いますが、「**魂の成長**」という話になってきます。ようは心の底からの感情が、どのように豊かになるかですね。

最初の基本は、**自分自身の深い感情に向き合う**ことです。決して外から自分を眺めたり、人の目に映る自分の姿を考えることではありません。そしてまずは、今まで話した「**現実対処**」における「**現実**」とは全く別の世界のこととして、**自分の心にある深い感情を認め、受け入れる**ことです。

全ての人の心に、「**この世に生まれて、果たされることのない何かへの、願いであり、怨念**」が、出生後の幼少期の心に、置き去りにされたまま心の底に眠っています。それを感じた時、「**幸せはずなのに..**」と感じるのでしょう。

それをまずは、**現実世界のこととは全く別の、「魂の世界」のこととして受け入れる**ことですね。人間の心が、そうなっています。決してそれが自分だけのことだと考えないことです。そして、その気持ちを見守り続けることですね。その姿勢によって、魂も成長を始めます。

この先は、**幼少期からの問題に根ざした、深層感情への取り組みへの道**があります。ただそれは少し心の手術的な面もありますので、まずは心の基礎体力の向上ですね。その後の話になります。

まずは、**現実対処の問題と、心の深層感情の問題を、分ける**こと。そして**後者によって前者が影響を受けない**ようになるよう、**頭で理解するだけではなく実際の体験を通しての習熟**が大切です。まずはその実践を色々やってみて貰って、次のステップへの準備とするのが良いと思います。

ここでは「**魂の成長**」というより深いテーマにも触れ始めています。これは『理論編下巻』で詳しく説明しますが、取り組みにおいては、最初からそれが見えるのであれば、それへの視点を促すのがいいことです。**現実世界への対処と魂の世界**という、まさにハイブリッドな道りになるわけです。実際にどんな進め方が合っているかは、人それぞれです。

「破壊モード思考」から「建設モード思考」へ

さて、A子さんはこれらのアドバイスを経て、「問題の切り分け」についてはかなりその効果に慣れてきて、さらに今までの「**マイナス思考**」を**根本的に方向転換**することについても、本格的に心が向き始めてきます。

しかしそれはまだ成功しません。私の説明としても、「問題の切り分け」から始まり「怒りと焦りの解除」や「失敗から学ぶ」という方向性を示したのですが、A子さんの身に染み付いた「**マイナス思考**」という根底の方向修正についてはまだ手をつけていません。

A子さんの場合、特に子供さんへの対応に気疲れが大きいようでした。

＝ A子さんから島野へ 2007・3・25 (日) ＝

問題の切り分けがとても大切だということがよくわかってきました。

今日なんか明日仕事か～やだな～」「そんなこと言ってもしかたないよ～」「ばかだなあ～情けない自分だ～」となってきとき、

「あ～またいままでと同じことやろうとしてる」「ちょっと待てよ、**現実と辛い気持ちを分けよう**」と考えると「**何か現実的な対処があるのではないか**」と考えがでてきました。



「仕事は嫌なことばかりではないはず、マンネリ化した思い込みがよくないんだ」「お客さんは困ってネジを買いにきている、そんなお客さんの役に立てればうれしいんだ。それでいい」
な～んて考えを進めていったら別に月曜日も嫌ではなくなってきました。でも繰り返していかないと
いけませんね。

子供が兄妹ケンカしはじめると私はイライラしてきます。「なんでけんかになるのよ～もう静かにしてよ～」と子供のことを考えられず自分よがりの怒りになってしまいます。

これもイライラと現実の対処を分けたほうがよいのですね。まず一人一人の言い分を冷静に聞いてあげたほうがイイですね。

考えるとわかっててもその場ではなかなか冷静になれません。でも本当に子供に対して思いやりというか「自分の気分のはらいせ」を与えたくないのに対処を考えたいです。

役に立たない怒りは解除していきたいです。「耐性の弱さ」の心理学もおしえてください。

「**マイナス思考からプラス思考へ**」というのはどの心理学でも言っている話であり、それはそれでいいのですが、ものごとに現実にあるマイナス側面を正しく認識することまでも捨ててしまつては、一時的に気分が軽くなったような錯覚を生むだけの、ごまかし思考になってしまいます。

ですから、やはりまずは、ものごとの良い面悪い面を公平客観的に認識する科学的な目を持つことが大切であり、その先で行う思考法の修正とは、「それは駄目だ」という「**破壊モード思考**」から「こうすればいい」という「**建設モード思考**」へと変換することを、基本指針と考えるのがいいことです。

これは多少言葉の表現の問題でもありますが、「**マイナス思考からプラス思考へ**」と表現する時は、ハイブリッド心理学では主に、「すでに起きた出来事の解釈法」について言うのが良いと考えています。つまり「失敗から学ぶ」です。そうすると、全ての「マイナスの出来事」がプラスの意味を持つわけです。

一方、これからどうすればいいかという「問題対処」においては、「**マイナス思考からプラス思考へ**」と言うよりはやはり「**破壊から建設へ**」と表現しています。

「建設モード思考」と「サバイバル世界観」

「破壊から建設へ」というテーマと、「世界観」が密接なつながりを持っています。「良い人間が幸福になれる」という道徳的世界観よりも、全てを自分が切り開くと考える「**サバイバル世界観**」の方が、「建設」モード思考に適しています。

より本格的には「価値観検討」の領域になりますが、A子さんが「**耐性の弱さ**」の克服にも関心を持っておられたようなので、私はここで「建設モード」に徹するための「サバイバル世界観」についても説明した上で、思考法を具体的に説明する題材として、子供さんの兄妹ゲンカの内容なども尋ねてみることにしました。

＝ 島野からA子さんへ 2007・3・27 (火) ＝

「問題の切り分け」の実践はGoodですね^^。「問題の切り分け」はそのように、「問題」そのものはそのままでも、切り分けができただけで気分が劇的に軽くなったりするものです。



一方、切り分けた「問題」そのものが、残ります。これをしっかり対処解決する知恵と実践が次の話になります。これがないままだと、案外元に戻ってしまいがちです。

これについては、兄妹ケンカ場面への対処がよい題材になると思います。いい題材というか、A子さんにとってはマジに切迫した問題かと^^;

「役に立たない怒りの解除」はあくまで内面準備で、そうした現実的問題解決のために、さらに知恵を働かせるのが大切です。そのためにハイブリッド心理学が提供しているのが、「建設的対人行動法」と「原理原則立脚型行動法」という、2種類の行動学です。

これを応用した対処法を、ちょっと具体的に考えてみたいと思いますので、兄妹ケンカがどんな状況で起きているかを聞かせ頂ければと思うのですが、いかがでしょう。

子供に対して思いやりを持って一人一人の言い分を冷静に聞くというのは、姿勢として大切ですね。その上での、具体的な知恵の話です。

そのように知恵で道を切り開く姿勢というのは、やがて根本的な「生きる姿勢」の話につながってきます。根本姿勢がないと、付け焼刃で続かないんですね。

そうした説明も除々にしたいと思いますが、「耐性の弱さ」についての説明の前段準備として、「世界観」についてまず指摘しておきたいと思います。基本的に、この現実世界を生きるということはどんなことだと考え感じるかですね。

サイトでも整理していますように、「世界観」には、

A. 道徳的世界観 ... 良いことをすれば世界が自分を幸せにしてくれる

B. サバイバル世界観 ... 「定められた姿」のない世界で進む道を自分で切り開く

という大きく2種類があると考えています。

「道徳的世界観」に立つと、「耐性の弱さ」が起きがちですね。何か嫌な事があるということは、自分が何か間違っているからだ、という感覚に結びついてしまうからです。それでちょっとした嫌なことが耐えられなくなってしまうわけです。

一方、「サバイバル世界観」では基本的に「何でもアリ。重要なのは自衛」という考え方ですので、ちょっとした嫌なことは、基本的に何でもいゝ勉強の機会と捉えることができます。

また、そもそも生きることは格闘だとも考えられるわけです。仕事についての考え方も、こうした価値観世界観に影響されますね。

我々現代人はあまりに整った生活環境に馴れているので、仕事の味気なさに悩んだりもします。でも最低限生きるために食わねばならぬわけです。どんな仕事であろうと、まずそれが出来るということは、このサバイバル世界観においてとてもスゴイことなんですけどね。大自然では、皆死に物狂いで生きているわけです。

その上で、やりがいのある内容や、人のためのことができるという価値を、**加算的に**考えていくこともできます。その視点で仕事を変えることを考えるものアリです。

そうした日常のさまざまな思考が、**根底でどんな価値観そして生きる姿勢を持つかによって、大きく方向付けられます**。目先の現実対処ということと一緒に、そうした根底の思考法についての視点も持つと、現実対処もさらに確かなものになっていくという次第です。

建設モード思考のための「肯定形文法への変換テクニック」

Aさんが伝えてきた兄妹ケンカの状況とは、こんなものです。



＝ A子さんから島野へ 2007・3・29 (木) ＝

子供のケンカは、あまりに頻繁すぎて、「どうい状況か」なんて考えたことありませんでした。昨日一日、観察して勉強になりました。

*はじめは仲良く遊んでいるのに途中からこじれるパターン (これが一番多いかな)

DSゲームをそれぞれがやっていて、お互いに「今こうなっているよ」と楽しそうに並んでやっていました。

ちょっと飽きてきたのか、兄がちょっといだし始めます。「ばっかだなあ～おまえは～」妹も「ばかじゃな～いもん。そんなことというのがバカだよ～」 「ふざけんな～このくそやろう」「ふ～んだ。ばかやろう」(バシッ) 兄がたたく。妹も負けずにたたきかえす。

しばらくバトルが続く。「うえ～ん、お兄ちゃんが強くだいたい～」と私に言いつけにきます。

ボール投げを楽しくやっています。お互いのルールがくいちがい。よく聞いてみると「お兄ちゃんは自分の時だけ壁にはねかえったのは無しとい私の時はアウトにする～」 本当なのかと聞くと「ちがうもん、さちこのほうがするんだよ」どっちかを私が「悪い」というと「なんでいつもオレばかり怒るの!!」とブーブーいわれます。

*ママ争奪パターン

週末スーパーやホームセンターに買い物に行くと「ママと手をつなぎたい」「オレもママと手をつなく」「じゃあ順番にしよう」「うん」納得してるはずなのに相手が手をつないでいるのをいやがらせてきたり、足をふんずけてきたり。私が「もう二人とも手をつながない。買い物できないじゃん!!」となります。

外食いっても「ママの隣すわりたい」「オレもママのとなりがいい」私が「今日はどっちの番だっけ?」「この間お前二回続けて座っただろ!」「でも今日はさっちゃんの番だもん。」お互い譲る気配がありません。私は怒って「お母さんは、お父さんの隣にすわるから、二人とは座らない!」

「まだはじまったか～」という感じです。

まあ実にありがちというか、聞く分には実にはほましく、私はニンヤリとしながら読みましたが、こうした場面の繰り返して気疲れを抱えているのが、今の日本の多くのお母さん達なのでしょう。それが**ちょっとした思考法の転換で、どれだけ劇的に変わるか**とぜひ多くのお母さん世代に伝えたいものです。

事実、A子さん自身がこの後、私が聞いても少し驚くような変化を体験することになります。

私はまず、Aさんの思考が「マイナス思考」というより典型的な「破壊モード思考」に傾いていることを指摘しました。

そしてこれを「建設モード思考」に方向転換する方法の一つとして、「**肯定形文法への変換テクニック**」というのを説明しました。これは無理に「マイナス思考をプラス思考へ」と話の内容までこじ曲げるのではない、言葉の文法だけを変えてみる、無理のないテクニックと言えます。

関連する話題として、「善悪思考」が基本的に「破壊モード思考」であること、子供さんへの「破壊から建設へ」の実践としては、「叱るより誉める」という話題なども伝えました。

＝ 島野からA子さんへ 2007・3・30 (金) ＝



お子さんのケンカですが、内容をお聞きますと、まあありがちというか、かなり傾向と原因がはっきりしている感じですね。

「現実問題への対処」が今問題になっているのですが、根本的には、それは今生まれた問題ではなく、大元にある根本的な「生き方の姿勢」によって前々から生まれているという認識が良いかと思います。付け焼刃の問題対処を考えるより、**問題を生み出している大元の「生き方の姿勢」の修正向上**から考えていく方が効果があるかと。それを考えれば、今の現実問題への答えも、自然に導かれてくる、という按配です。

と言いますのは、どうも**A子さんの日常の思考が、かなり「破壊モード」に傾いているらしい**ということです。

子供さんがケンカする時、互いに「破壊モード」の思考をぶつけ合います。一方、それに対してA子さん

も、
>私が「もう二人とも手をつながない。買い物できないじゃん!!」となります。

>私は怒って「お母さんは、お父さんの隣にすわるから、二人とは座らない!」

とバリバリ破壊モード(^^;)で対応しているご様子。子供は親を映す鏡と言いますが、ま大体その通りで、親御さんの思考方法を大体そのまま受け継ぎますね。

一方子供は大人よりずっと柔軟ですので、**A子さんが思考法を「破壊モード」から「建設モード」に変化させれば、それだけで子供さんも自然にかなり変わる**かも知れませんし、そうでなくても子供さんを「建設モード」に導く対処法が分かってくると思います。

それです理解頂きたいのは、「**善悪思考**」は基本的に典型的な破壊モード思考であることです。

「どっちが悪い」という思考法になると、「そっちが悪い」とされた相手に駄目出しをするという、「破壊」しかありません。

子供に善悪区別を教えるのは正しいことと世の人は考えますが、問題は教え方です。善悪区別を教えることを無下に否定するのも無理があるかと思いますが、ハイブリッドではそれを建設モードで行なうことをお勧めしています。

まずは言葉の使い方になるでしょう。「誰が悪い」という言葉は、極力使わないのがお勧めです。それは破壊モードでしか機能しません。とくに子供の場合、「お前が悪い」と言われることは、「お前は皆から嫌われる嫌な人間なんだよ」と言われるのとほぼ同じ意味を持ちます。下手すると心の傷になりかねない。

ハイブリッドの実践の一つである「**善悪の解体**」では、「善悪」という観念を使わずに、それが誰や何にとって何故どのように望ましいもしくは望ましくない、という思考法をします。「善悪」という「評価結果」ではなく、誰にとって何にとって何故という「**評価基準**」の方をより強く意識する思考法と言えるでしょう。

それによって、望ましくないものを一概に「悪い」と非難するのをやめます。誰にとって何にとって何故かと考えると、**誰にとって何にとって何がなぜ望ましいか**という、**マイナス方向ではなくプラス方向でものごとを考える**ことにつながります。

これが基本的に建設モードへの変換の入り口と言えます。

漠然と「建設的に考えねば」と考えても、なかなかそうは思考は変わってくれないものです。具体的な方法論が必要ですね。そのための一つのテクニックとして、「**肯定型への文法変換**」というのを試して頂くといいかも知れません。

このテクニックのいい所は、感情を無理に建設的に変えようとするのではなく、単純機械的な方法であることです。つまり、思考内容を「建設的内容」に変えることさえ考えなくてokです。全く同じ内容でも、



とにかく文法として否定形ではなく肯定形で考えるようにします。「こうしなくちゃ駄目！」を「こうするといひ」に。

>私が「もう二人とも手をつながない。買い物できないじゃん!!」となります。

>私は怒って「お母さんは、お父さんの隣にすわるから、二人とは座らない!」

なら、「それじゃ買い物できない」ではなく、「こうすると買い物できる」。

「二人とは座らない」とは言わずに、「お父さんの隣にすわる」だけにする。

そうして機械的に思考の文法を考えることだけでも、結構気分が変わってくるものです。まあ思考の文法に意識が向けられるので、怒りに向けられる意識が減るというのもあるでしょう。

まずはそうして、A子さんご自身の思考方法を肯定文法形にすることから考えてみて頂くと良いかと。感情まで変えようと焦ると、あまりうまく行かないものです。そうして自分自身で肯定文法形で考えるようにした言葉を、子供さんへの言葉の基本とするのがお勧めですね。

そしてその先の方向性としては、子供さんの「羨」・・・これはあまりいい言葉ではないと僕は感じるのですが、子供さんを導くための対応の基本を、叱ることではなく誉めることで行なうというのがお勧めになります。

まず普段、誉めることがどれだけあるかですね。いかがでしょう。

「すごいねー」「良くできたねー」といった単純な言葉で、子供は生き生きとします。ケンカをやめさせるための抜群の方法も、この誉めることをうまく応用する形になります。

「行動学」の助けをかりる

さて、この説明を受けてのA子さんですが、自分が「バリバリ破壊モード」だという私の指摘は、彼女にとってもいい刺激になったようです。

そしてすぐの返信で、翌日から家族でスキーに出かけると伝えてきたのですが、私はその中にいい材料を見つけ、「建設モード」で考える発想のヒントを手短かに伝えておきました。

実はここでさらにつけ加えている実践があります。それは「**行動学**」の知恵を活用するということです。

「破壊から建設へ」という基本的思考様式の転換、そして「肯定形文法テクニック」という、思考法の基本枠を方向転換するのですが、その中身は、はやりもう一歩進んだ「行動学」という領域によって、充実したものになります。

世の大抵の人は、これについてあまりに損な無知のなかにいます。それはごく少ない数の「普遍的な原理」を学ぶことで、実に沢山の場面に応用でき、実に劇的に良い結果をもたらすものです。

詳しくは「行動学」の章で説明しましょう。どんなものがあるかだけ先にお伝えしておきますと、2種類の行動学があります。これは「人間関係」および「社会で生きる」という人生での2つの大きな領域に対応したものです。

一つは「**建設的対人行動法**」。これは良い対人関係を築き、「愛」の成長へと向かうための行動学です。これはもちろん「自尊心」にもつながっていきます。

もう一つは「**原理原則立脚型行動法**」です。これは「社会で優れる」「社会で勝てる」という「強さ」や「優越」のための、合理的な行動法を定めた行動学です。これは「自尊心」に大きく役立ちます。「愛」と対立することのない自尊心を育ててくれるものです。



＝ A子さんから島野へ 2007・3・30 (金) ＝

(笑)「バリバリの破壊モード」と書かれ大笑いです。

本当マイナス思考になっているのですね。文字にするととてもわかりやすいですね。
モンモンと悩んでいました。私は怒りの感情と一緒に「破壊の言葉」がでてしまいますので、「一歩考えて」という感じがしました。

私の感情は「私を困らせようとしている、ぜったいそう!!」こういう「思い込み」が強いです。「ちょっと待てよ」と考えてから発するようにします。大切な子供と主人のために。
うちも今夜からスキーに出かけますので、はじめは「機械的」にでも「肯定の言葉」を発するよう心がけます。

私がAさんに伝えたのは、「建設的対人行動法」による発想です。

「私を困らせようとしている!」。そうかも知れません。ならばそれは「悪意」かも知れません。

それでもいいんです。なぜ困らせようとしているのか、相手が望むものの根本を考えることです。その中には、何らかの共通目標共通利益を見出せるはずです。ならばそれだけに着目した行動をすることです。相手が今目の前で取った行動にとらわれずにです。これが「建設的対人行動法」です

私はそのヒントをごく手短かに、即返信しました。今までの長い説明よりも、その短いヒントの方が彼女には役に立ったかも知れません。

＝島野からA子さんへ 2007・3・30 (金) ＝

>私の感情は「私を困らせようとしている、ぜったいそう!!」こういう「思い込み」が強いです。

これも、その「思い込み」を変える必要はあまりなく、捉える方向を否定形から肯定形に変えることができます。実際、困らせることで何かを訴えようとしているのでしょう。子供はそんなものです。

そして「困らせようとしている」ことではなく、訴えている何かに着目する。これは建設的な対処方法というものがあり得る世界です。

後日、その劇的な効果を彼女が伝えてきました。

＝A子さんから島野へ 2007・4・2 (月) ＝

この週末は、「余裕のある目で見れた」という感じがしました。

「否定的な言葉は使わない」「子供が訴えてる何かに着目する」というのがテーマでしたが、行く車の中で、いろいろ考えました。

「コテージに着くと、いつも自分のやらなきゃいけないことと、子供の世話でつかれるんだよな～ちょっとまてよ、いつもは自分のことからやりだして、あまり子供のことは見ていなく、何か聞かれたり頼まれても“自分でやりなさい”とか、“そのかばんにはいっているでしょ、もうっ”って感じになるから、子供が何を望んでいるのかを最初に考えよう」

ってやっていったら、**本当に楽でした。「いつもの疲れ方はいったい何？」**と思うほどでした。

完璧にはいかず、食事中におふざけからケンカになるという場面があったのですが、兄か妹の頭をふざけてたたき「そんなに強くだたかないの!!」と怒りが爆発しました。

でもいつもに比べれば「マイナス言葉は使わないように」と意識できただけでも良かったと思います。



私の行動も積極的になってきた面があります。

*朝に散歩を始めた。

*犬を買おうと家族に話をしてみた。

この2つは「やりたいけど散歩をはじめてもつづかないからやめよう」「犬買いたいけどいろいろ大変なことがある」とあきらめていたことなのです。

やってもやらなくても「それによって悩む」のだったらやってみよう!! 「なんとかなるさ」と思えるようになってきました。

もちろんまだうまい思考法ができずに怒りが出てしまうこともあります。しかし「いつもの疲れ方はいったい何?」という彼女の言葉に、思考法の転換がもたらす変化の、ある事実が示されるでしょう。

つまりその変化とは、「思考」を変えることそのものを超えた別次元の変化だということです。「変える」のは、あくまで「思考」をより合理的で効率的なものにしたことです。だがその結果生まれた変化は、「自分の思考法が変化した」にとどまらずに、「今までの自分は一体なに?」と感じられるようなもの、つまり「自分」そのものが「変わる」ということです。

思考を「変える」ことで、自分が「変わる」。感情を変えようとしたものではありません。思考を「変える」ことで、感情が「変わる」のです。

これが、「ものは考えよう」「気持ちの持ちよう」もしくは無理な「プラス思考」で気分や感情を「変えよう」とする方法ではない、感情が湧き出る大元の方に働きかける、正しい心理学技術による方法と言えるでしょう。

A子さんの場合、ここまでに必要なのがメールカウンセリングを始めてからまだ僅か2週間とちょっとです。これがほんの最初の一歩に過ぎないと言う時、ハイブリッド心理学が目指す向上変化が、今までの他の心理学とは別次元のものであることを察して頂けるのではないかと思います。

一方、A子さんの場合はもともとあまり深刻な心理障害は関係していなかったという背景もあります。そうではなく、**心が病む過程が深刻に進んでいる場合**、内面においては「望み」が見失われ、外面においては怒りと憎しみによる思考と行動によって心がおおい尽くされてしまうという、二重の隘路の中にあります。「苦しみ」と「自己嫌悪」そして「絶望」だけが、その人の心に見えることになることも少なくありません。もはや「建設的であること」について考える余地さえもないほどの、強力な否定感情へと向かう力が働いています。

そうした深刻なケースにおける、「最初の一歩」に目を向けましょう。それは「マイナス思考」からの脱出というレベルではなく、**人生における深い絶望と憎しみからの脱出**になるはずで



3章 自己の受容・未知への選択 ー憎しみと絶望からの脱出ー

この章のまとめ

■実践項目■

自己の受容 … ハイブリッド心理学においては、「唯一無二の成長への意志」を指す。

必ずしも「今の自分を受け入れる」ことではない。変えるべきものは変える目を持つ。

今を原点として前に進む。もし「死」を思うほど苦しいのであれば、「普通」という基準を捨て、自らの不遇と苦境をありのままに認めることがスタートになる。

未知への選択 … 心の根本変化は「未知」として訪れるものであることを知る。

心の障害の根本治癒となる「自己操縦心性の崩壊」においては、最後はそれだけが支えになることもある。もはや自分の身体を自分のものとは考えず守る、「ただ実存を守れ」が指図となる。

■実例■

Y子さん … 『理論編』登場済み。「愛」をめぐる心の危機に瀕していた女性。自らの「魂」の存在に気づく。

C子さん … 深刻な心の障害傾向の中で、ほぼ自殺を決意した中でメール相談開始。最初の絶望を脱する。

「自己の受容」

もし心の障害がそれほど関係していないのであれば、「感情と行動の分離」という原則に立ち、「問題の切り分け」という基本的な心理学の知恵を使って、現実問題に建設的な対処をすることで、日々の問題をよりうまく解決でき、生活の基盤をより豊かにでき、その結果として湧き出る気分や感情を基本的により良いものへと変化させることは、そう難しくないのではないかと考えています。

また人生というより大きなレベルでは、「愛」と「自尊心」の成長への正しい方向性について学んで歩むとともに、その方向性を支えるより本格的な行動学を学んで実践することが、人生の大きな豊かさへと向かい、「幸福」という大きな目標へと近づけてくれるものと考えています。こうした大きな方向性を、2部で主に説明します。

しかし、心の障害が関係してくると、「病んだ心」に妨げられてそれらが難しくなってしまいます。

幼少期からの来歴の中で蓄積した恐怖のストレスの中で、分裂した自己をかかえ、荒廃化した情動と歪んだ思考論理におおわれ、何が本当の自分であり、何が正しくて、何が現実で何が空想であるのか、全て分からなくなってしまうのです。そしてあらゆるものへの嫌悪と、生きることへの絶望と、それを自分に与えた世界への憎しみだけが、この人の心に見えるものになってしまいます。

生半可な精神医学や心理療法の知識と、「素の思考」によって自分を「治そう」とする努力は、大抵効を奏することはありません。そうして「普通」にさえなり得ない自分の「病んだ心」を責め恨む怒りがさらに「病んだ心」の主な感情になるという、出口の見えない心の袋小路へと至ってしまいます。その苦しみは時に、人に「死」への願望さえも抱かせるものになります。

その時、なすべき第一歩とは、もはや「感情と行動の分離」でも「問題の切り分け」でもありません。

必要な第一歩とは、何よりも、**自らが置かれた状況を、事実「死」を思い浮べるほどの窮地であることをありのままに認め、「普通」という曖昧な規準によって自らを縛ることをやめ、自らが自分を救う**



ために、**唯一無二の「病んだ心から健康な心への道」を歩むことへの「意志」を選択することではない**かと、私は考えています。

これを「**自己受容**」と呼んでいます。つまり、ハイブリッド心理学において「自己の受容」とは、まず「**唯一無二の成長への意志**」のことを言います。

「**自己受容**」は、さまざまな心理学で取り上げられている、重要な概念です。それは多くの場合、「今の自分を受け入れる」「今の自分を好きになる」というように、「今の自分の姿で良しとする」ことのように語られます。

しかしハイブリッド心理学における「自己受容」はそのようなことを言うものではありません。「今の自分」には良い面も悪い面もあるでしょう。それを把握したのなら、次は良い面を伸ばし悪い面を克服する方向への、建設的な歩みをするのみです。自分の「姿」を「どうなれたか」と見入るあまりにそうした「歩み」が止まってしまった状態を、ハイブリッド心理学では「障害」と捉えています。

ハイブリッド心理学における「自己受容」とは、「自分の姿」の良し悪しをどう考えるかの話ではなく、「自分の姿」を眺める「主体」の側の「自己」を受け入れることを指します。眺めた結果の「姿」を「自己」だと考えるのではなく、単なる結果でしかない「姿」を生み出すところの、「先進への歩み」を「自己」だと考えることです。そしてその「自己」を、流れ移り変化する存在として受け入れることです。

これは「そもそも“自己”とは何か」という哲学的な話や、「知性」や「意志」の役割といった少し難解な話も含みます。ハイブリッド心理学が考える「**魂の成長**」という深遠なテーマにおいて、それが重要になってきます。

この章では、そうした少し難解な話はあとの章に譲り、ごく実際的な話として、「**絶望と憎しみ**」という、**心を病む過程の先の断崖に置かれた人の心に、ハイブリッド心理学が何を伝えようとするのかの、**幾つかの具体的な話をしたいと思います。

自分を優しく育てる

もし可能であれば、「**自分への優しさ**」というものへの気づきを取り戻して欲しい。そう考えます。

「もし可能であれば」とわざわざ言うのは、それさえ不可能になるケースがあるということです。それについてもこのあと説明します。

そもそも、「**自分への優しさ**」は、「**心の成長**」についてのハイブリッド心理学の最も基本的な考え方として重要です。心は決して、「心がこうあらねば」と怒りによって心を縛ることで、成長することはありません。心が本来持つ**自然成長力と自然治癒力に耳を傾け、それに味方する姿勢**の先に、真の心の成長があります。それが心の成長のために必要な「自分への優しさ」です。

これは**弱った草木を優しく育てる時に必要な姿勢**と一緒です。これは『入門編』でも言いました。

実際、バランスを失った心にあなたが疲れているのなら、実際あなたは弱った草木の状態なのです。弱った草木を健康な姿に治すために、怒りを向けて叱咤したところで、どうにもならないことは、すぐお分かりだと思います。水や栄養分を与え、適切な室温や日光を与え、静かに時間をかけて、健康な姿



を取り戻すことができます。

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

実際、病んだ心にある人の、自分自身への態度は、まさにこれなのです。「何で自分はこんななの！」と激しい怒りを自分にむけ、自分を叱り付けて、「こうならなきゃ駄目でしょ！」というストレスを自分に加えているのです。その結果、**心が枯れて、死んでしまう**ようなことが起きているわけです。

「自分への優しさ」を取り戻す

そうした「自分への優しさ」が、ちょっとした言葉による「気づき」として取り戻されるのであれば、それはそれでとても望ましいことです。

相談を寄せてくる方に対して、私がそうした「自分への優しさ」を促す言葉かけるかどうかは、ケースバイケースです。すでに紹介しているモデルケースのA子さんやBさんの場合は、「自分への優しさ」は損なわれていないため、最初から建設的思考法行動法の話をしています。

一方、「自分を責める思考」があまりに広範囲に蔓延したケースでは、「自分への優しさ」の大切さに気づかせてあげることが重要です。

今回はモデルケースとして経過を紹介するまではしませんが、『理論編』の「愛」についての説明で取り上げた、心の危機に瀕していた女性はその典型的なケースでした。

自分を責めることが、何か自分の心の清らかさや気高さを保つために欠かせないことであるかのような感覚におおわれているのです。しかしそれが何かの具体的な向上を生み出すことなど、決してありません。**頭の中で自己満足にひたるだけではなく、現実において成長することを望むならば、まず自分を責めることで自分が気高い存在だと感じる錯覚を、捨てる必要があります。**そして、自分自身の中に味方すべき成長への芽があることを、感じ取ることが大切です。

自分を責めるばかりのその女性の言葉に対して、私はこんな言葉を返しました。

＝ Y子さんから ＝

苦しいです。死んでしまいたい。毎日苦しさが増すだけです。

理性はあります。でもただ、どうしたらいいかわからない。これがわたしの病なんです。

自分を責めています。苦しみを彼のせいにして、自分自身への怒りを彼にぶつけていた。そして彼の愛をふみにじってしまった。今はこんなに分かるのに、なぜ分からなかったんだって。でも今は分かるよねっていうわたしの声も聞こえます。

気分転換はここから逃げることですか？昨日も公園では一時気分が落ち着きました。弟とドライブに行ったりするのは逃げですね。

体が震えています。全身から涙が出るようです。

＝ 島野から ＝

間違いなく、今が一番辛い時だと思います。

何ができるか……感情をすぐ変えることはできないとしても、思考を変えることはできる…。今その気力が残っているのか、難しいと思いますが、**今まで間違った生き方をしてきたのです。それが何だったのか、**



振り返ることが必要だと思っています。

特に、空想と現実を見分けること、そして自己嫌悪の原因となっている、間違った善悪観などを見直すこと…。

こう書いて、その力があまりないだろうことを感じています。

助けてあげたい…。でも、助けることができるのは、Y子さん自身だけなのですね。Y子さんの中で眠っている、無垢のY子さんを、Y子さん自身が最後まで守ることを願っています。それはY子さんの分身であり、赤ちゃんです。

今、「自分を責めています」ってメールくれましたね。ちょうどそのことを考えてもらおうと思っていました。

サイトの「自己建設型の生き方へ」の4章で書いた「罪悪感の非現実性」などが特に関係すると思います。一応頭から読んでもらえれば。

>実家の弟とドライブに行ったりするのは逃げですね。

なんでそんなに自分に意地悪をいうのです。サイトの「入門編」の最初で書きましたが、Yさんは今弱った草木なのです。無条件にいたわるべき存在です。

この女性の場合は、自分自身に味方する姿勢の芽が幸い残されていました。私の言葉は彼女の心に届き、彼女の心に自分自身への共感が回復します。そして、私の援助を手助けに自らの心の謎を解く歩み、その女性の中で開始されたのです。

＝ Y子さんから ＝

>それはY子さんの分身であり、赤ちゃんです。

この言葉に何か・・・衝撃を受けました。正直な気持ちは、間違いだらけのこんなわたしに赤ちゃんなんて守れるの?ってことと同時に、どうしても守りたい!守り抜きたい!!と思います。

自分の今の存在をかけて、守りたい。ここには追い立てる衝動はないように思います。そう、何かのために、ではなく、守ることそのものが、欲求かつ目的として感じられます。

ああ、母親ってこんなきもちなのかなって、違う次元でも感じています。もちろん泣きながら……。

絶望の先の「未知」だけが進む先になる時

心を病む過程の中で生み出された自己嫌悪感情があまりに強く、「自分への優しさ」「自分に味方する姿勢」がもはや爪の先ほどにも残されない絶望の中にあるケースもあります。

その時、「生きていればいいこともありますよ」などという慰めの言葉は、もはや何の意味も持ち得ないかも知れません。否、ここではそうした慰めの言葉が役に立つかどうかではなく、事実そうした言葉が全く意味をなさないほど深く絶望した人を前にして、ハイブリッド心理学が何を伝えるのかを話します。

そうした「完全なる絶望」を前にした時、「絶望の先にある未知」だけが、人の心を「生」につなぎとめておく役割を果たし得るのではないかと、ハイブリッド心理学では考えています。

新しく生まれ変わったかのような、未知の心の状態への「再生」が、人が死に臨むような絶望体験の



先にあります。その「未知の自分」に、自分の未来を委ねることです。もはや今の自分の身体を自分のものだと考えずに、ただ傷つけずに守ることだけをして、生き続けることです。

これは他にすぎるものがない苦肉の言葉ではありません。事実、「病んだ心」から「健康な心」への根本治癒の最大の仕組みは、「病んだ心」が根底から崩れ去る、今までの「生」における何らかの絶望になることを、ハイブリッド心理学では見出しています。

もちろんこれは、「絶望すればいい」などというような安易な話ではありません。あくまでそれは、病んだ心に支えられた今までの生き方がもはや進む先がないものであることへの、深い自覚を含むことに意味があります。しかしそれが意識的な思考よりはるかに深い心の根底でなされた時、もはや本人にさえ何が起きているか分からないまま、意識の表面はただ深い絶望におおわれるのです。

これはハイブリッド心理学の実践に取り組んでいる最中にも起こり得ます。病んだ心への「感情分析」の実践を通して、病んだ心の根底が、自らに絶望して崩れ去るような根本治癒の仕組みが促されるのです。その時も本人には何が起きているか分からないまま、大きな絶望の感情に包まれます。これが「**自己操縦心性の崩壊**」という治癒現象です。

そうした感情悪化に際しては、「**ただ実存を守れ**」という言葉をもととして提示しています。もはや自分の身体を自分とは別ものに見立て、ただそれを守ることだけをせよと。実際、こうした瞬間にはもうそれだけしか頭が働かなくなってしまう。

人が深い絶望におおわれた時、それが病んだ心の治癒なのかどうかは、その時知ることはできません。ただ言えるのは、そうした絶望の先に、「心の再生」という最も神秘的な人間の心の変化があるということです。

それに自分の未来を賭けてみないか。それがハイブリッド心理学が伝える言葉です。何がどうなるかを言うことはできない。ただ「**未知への選択**」だけが、そこにあります。

「自分の心はそんな再生などあり得ないほど深く損なわれてしまったのだ。もうあり得るのは死だけだ」崩れ去ろうとする病んだ心が、まさにそう囁くでしょう。逆に「これで良くなれるのでは」という期待が残るのは、病んだ心がまだ維持される状態かも知れません。自分が完全に救われ得ないという絶望を経た時こそ、救われるのです。パラドックスです。絶望が深ければ深いほど、再生による変化も大きなものになり得るのです。

自殺を決意した中でメール相談を始めたC子さんの事例

「**C子さん**」は、私が最も長くメール相談の対応を続けてきた、そして最も深刻な心の状態から始まった方の一人です。2004年からメール相談を始めた、20代後半女性です。

「怒り」と「絶望」が、彼女のアイデンティティとも言えるものでした。「なるべき自分」になれない一方で、うまく生きている他人への嫉妬への苦しみに、彼女の心は自己破壊へと追いやられていました。

彼女が私に相談のメールを最初によこした時、彼女は半ばすでに自殺を決意した状態でした。

自殺への意図を告げられた時、私は特に何も反応しないことを基本としています。「心の選択肢」を示すことだけを行い、「選択」は本人に委ねるのが、ハイブリッド心理学の基本的なスタンスだからです。そして、絶望の先に未知があることだけを語ります。



C子さんとの長いメール相談のやりとりも、その形で始まりました。最初の頃のやり取りから、幾つか抜粋しましょう。

＝ C子さんから 2004年2月 ＝

島野さんがサイトで書いていた「**人生への嫉妬**」という感情です。この嫉妬にはどう対処していいのかわかりません。抑えるほど爆発力が増大するので。急に自己嫌悪感情が湧き出し、自分の頭を叫びながら殴り続けることがありました。私は怒りをコントロールするために薬をもらいました。平日は毎日のようにもうビルから飛び降りようかなど考えます。

わたしは30位でなんとか理想通りになれなかったら、ダメだと思っています。

これ以降に長引くような長治療では、意味がないと考えているので、生きる意志はありません。「意味がない」というのは、自分の理想が実現できないなら、とうことです。

このような考えが病を呼ぶのは分かりきっていますが、捨てられないのです。それを捨ててまで生きていたいと思えないのです。

若くて自分より経験をもっている女性に嫉妬しながら生きるなんて本当に勘弁したいので。私が誰かのエキストラになるぐらいなら死んだほうがましです。

「自分が本当はどんな感情を持っているのか知りたい」と思うときもありましたが、もうどうでもよくなっています。自分が望んでいる姿は絶対に手に入らないと感じるほど他人への嫉妬が抑えられないほど激しくなります。

自己イメージと実際の自分が違うなら実際の自分をつぶすまでです。

私の世界観がゆがんでいるというのなら私が消えます。

＝ 島野から ＝

>わたしは30位でなんとか理想通りになれなかったら、ダメだと思っています。

僕は、なれませんでした。今も理想通りにはなれていません。でも、生きていることが楽しいし、嬉しいと今は感じています。

今お伝えできるのは、どんな風にして、こうなったのかという事実だけです。

>このような考えが病を呼ぶのは分かりきっていますが、捨てられないのです。

>それを捨ててまで生きていたいと思えないのです。

僕もまさにそう感じました。自殺を決意しました。思考はそこでストップしました。

自殺の決行が申ばされている時にある偶然が僕をこの世界につなぎとめました。そんなことが何度かあった後、僕は生きていることを苦しんでいない自分に気づきました。

つまり考えたこと、感じたことは全くC子さんと同じだったのです。そして、それが**通らなければならぬ通過点**であったことを、後で知ったわけです。全てそれで良かったのです。ただ、命をこの世界につなぎとめておく、それは僕自身の意志でそうしたわけではなかったけど、それがあまりに大きな世界を分け隔てていたのです。

僕は偶然にこの道にたどり着いたので、どのように人を導いたらいいのか、分かりません。自分で真実と今感じていることを書き続けたいと思います。もちろん僕よりももっと適切にこうしたことを説明してくれる方もおられると思うし、僕とは違う道の開き方の考え方もあるでしょう。

答えはただ生きることだけの中にあると信じています。



>このような考えが病を呼ぶのは分かりきっていますが

これは逆です。心の病が、このような考えを生み出しています。

「それを捨ててまで生きていたいと思えないのです」という感情は、この病が自らに絶望し、心を去る時に、必ず生み出す感情であり、通過点です。

絶望からの最初の脱出

こうした言葉で簡単に心の向きが変わるほど、根深い否定感情は生易しいものではありません。何度かメールのやり取りをしましたが、C子さんの中で自殺念慮は止まらず、やがて「明日自殺する」という「通知」が届きます。

私はそれについて何も言いません。ただ、考える余地のある事柄が山のようにある事実だけを、伝えます。

＝ C子さんから 2004年3月 ＝

あれから相変わらず私は生きています。しばらくメールを書きませんでした。ひどい絶望感があった後、比較的前向きな気持ちが湧いてきました。

しかし、再び闇に飲まれそうです。やはり私にとって、どうしても捨てられないとしか言えないものがあります。一度は捨ててあきらめたかに見えたのですが、やはりどうしてもそれなしでは人生を楽しむことができません。

苦しいことを耐えて、手に入れるものが理想でないなら、なんで努力することに耐えられるのか。もうなにも努力したくない。どうでもいい。人生ってなんてくだらない..

明日自殺しようと思います。何度もメールでご支援くださったのにこんな結果になってしまいすみませんでした。

この世で生きていく限り私だけでなく、多かれ少なかれみな持っている理想です。生きている限り、逃れえないものなのです。いつもそんな傷口をつつかれながら生きるなんてまっぴらごめんです。

そんな気持ちを味わうくらいなら死んだほうがましなのです。ごめんなさい。

＝ 島野から ＝

最初に、心理学とは離れてふと感じたことなのですが、僕はCさんの実際の容姿や仕事振りや生活とかを知りません。だから、それほど、自分が理想から遠いように感じておられるのが果たしてどれだけ現実的なのか、分からないわけです。

世の中には、同じ言葉を口にして自殺された、才能や容姿に恵まれた人々が沢山いました。自分がどれだけ自分が理想との距離があると感じるかは、外側で与えられたものではなく、内面の視野によって変わるわけです。

もちろん、この視野が理性によって簡単に修正できるようなものではないことも分かっています。一方で、心の変化というものが、完全な存在ではない人間として、与えられたものを最大限に生かし、幸福を感じ取る状態にまで至ることが可能であることも分かっています。

まあ、脳そのものが変わるようなと言えるほどの変化ですね。もちろん1日や1週間で完了する話ではありませんが。



それから私は、私たちが「素の思考」で考えがちなこととは全く異なる、さまざまなハイブリッド心理学の視点を説明するやり取りをしました。この本で表現している最新説明に比べれば、整理もまだあまりできていない内容でしたが、とにかく「**今まで考えもしなかったさまざまな話がある**」ということに彼女に実感させたことに、意味があったと思っています。

主な内容としては、心の治癒と成長とは未知への変化であり、結局のところ今どう考えることができるかではないのだ、ということ。そしてもう一つ大きなテーマとして、彼女がその中でもがいている「屈辱」とは「現実」ではなく「幻想」にすぎないということ。例えばこんな表現を私はしました。

＝ 島野から ＝

心の障害は**怒りと恐怖と憎悪のストレスの蓄積**であり、まず基本的に、怒りが無駄な感情であることを知り、憎しみを捨てるという選択が見えるようになる必要がある。

ところが、頭では分っても、体が憎悪に向かう。なぜならば、**屈辱の強度が上述の選択の可能性を上回っているから**です。

これを何度も見ました。そして、これをどうにかできないものか、と考えると、その人が置かれた屈辱の強度を思う時、これはもう手がでないメカニズムなのか…、と多少無力感を感じたこともありました。

だがそうではないことがはっきりと見えてきました。**強度の問題ではない。屈辱が真実であると感じているから、そうなるのです。「屈辱の真実」とは、「屈辱は真実ではない」。これが真実です。**

自分がある異性から好かれている。そんなナルシズムが幻想に過ぎないと疑うことは、人は比較的容易にできます。

でも自分が軽蔑されたという屈辱が幻想であることを、人はほとんど思い至ることができません。でもそれも幻想なのです。実のところ、「軽蔑する」という行為自分が幻想の中で行われる営みであり、屈辱が真実に感じられやすいのは、向き合う2者の間でこの幻想が重なりやすいのですね。

この説明はまだ十分なものではありません。そしてこの「**軽蔑**」と「**屈辱**」という、私たちが良く知りごく単純な感情のように感じているものの裏に、「**愛**」と「**自尊心**」が**連綿とした人間の心の成り立ちと、病んだ心から健康な心への分岐点を知るための鍵**があるのです。この結論は『理論編』を通して説明します。

どこまで納得できたかは何とも言えませんが、C子さんの心に、「もう少し生きてみようか」という気持ちが回復したのでしょう。やり取りが途絶えてからしばらくして、C子さんから心境の変化を伝えるメールが届きました。

＝ C子さんから 2004年9月 ＝

お久しぶりです、C子です。長い間、メールを出しませんでした。

私としては、最後のメールからまだ3ヶ月程度しか経っていないほうが驚きという感じです。

あれから、私の状態は良くなってきました。連れに対する暴力も、めっきりなくなりました。

まだまだ感情的にイラつくことはあっても、その怒りが、確実に自分自身を傷つけ、損傷するということかわかるようになりました。そして、なるべく怒りを捨てたいと考えられるようになり、怒りに飲み込まれることも減った感じです。



以前より、ものの見方も、もう少し広がったように感じます。今までは苦しくなると、何もかもすっばして「死ぬ」に直結していましたが、今はもう少し余裕をもって周りを見渡すようになってくれたかなと思います。

自分が、自分としていてもいいのだ、そんなに悪びれたり恐れる必要はない、と思えるようになってきました。

「私は私という人間であって、それ以外の何者でもない。私が私として存在してどこが悪い」うまくいえませんが、そんな感じの自信も、ついてきたかなあとと思います。これは島野さんのハイブリッド心理学あつてのものだと思います。ありがとうございます。

とりあえずご報告したくてメールしました。

通常の心理カウンセリングにおいては、これで一件落着とされるかも知れません。

しかしこれは**ほんの最初の一步**にすぎません。否、まだ始まってさえいないとも言えます。ハイブリッド心理学が目指すのは、この現実世界を生きる中での、揺ぎない自己の人生の獲得だからです。

事実C子さんの場合も、やがて自分の心に起きた変化がそうやすやすと現実を変えてくれるものではなく、自分が同じ悩みに煩わされ続ける存在であることへの怒りと憎しみが、再び荒れ狂う時がやってきます。

なぜそうになってしまうかと言うと、彼女はまだ自分の心にじっと見入る姿勢の中にしかいないからです。その範囲で、ちょっと前向きな感情が現れると何か全てが解決するかのような気分がしてしまう。

「気持ち大切に」と考え、「気持ち」が良くなれば現実問題も解決するかのように考える、基本的な心の罫の影響がやはりあります。

重要なのは、「気持ち」に左右されることなく、現実世界を建設的に生きる方向性をしっかりと、かつ具体的に体得することです。そのための取り組みは、まさにこれから始まります。

それでも、そうした具体的な取り組みを超えて、私たちが常に、最後の根底で保ち続けるべき重要な2つの選択を、この章で説明しました。

「自己の受容」と「未知への選択」です。「なるべき自分」という、外から眺めた姿を規準にして自分の良し悪しを考えるのではなく、「なるべき自分」を抱く前の、「主体」としての自己の存在を感じ取ることです。

「主体」としての自己は、常に「未知」へと変化する存在としてあります。それを見失い、「なるべき自分」という「既知」のイメージから自分を見始めた時、成長を止められた私たちの心は「絶望」に追いやられることとなります。「未知」を選択した時、「絶望」は「再生」への通過点にすぎません。

「絶望」とは、問題の深さを示すものではなく、「未知」という解決の「無知」を示すものにすぎないのです。





2部 ハイブリッド心理学の本格的実践・前編

「2部 心の治癒と成長への本格的実践」では、まず4章にて、ハイブリッド心理学の「取り組み実践」の全体をまとめて説明します。実践の項目、およびその大まかな道順が出てきます。

以降、その流れに沿って、実際の実践内容を事例を通して説明していきます。

ここでは、『理論編』で解説したような心のメカニズムへの深い知識はまだあまり必要ではない段階までを説明します。

事例として、大きく2つの流れを紹介します。

一つは、比較的深刻な心の障害傾向からこの取り組みをスタートして、最初の大きな治癒兆候が現れるまでの段階で、**生きることへの基本姿勢**が主に取り組み内容になります。

もう一つは、心の障害傾向としては軽いケースで、「A子さん」の引き続きの事例紹介です。ここでは、「価値観と行動学」という、**人生への知恵とノウハウ**の領域が中心になります。その先に、「**否定価値の放棄**」という、ハイブリッド心理学のひとまずの習得目標にまで至る様子を紹介していきます。





4章 ハイブリッド心理学の実践と道のり概要

—全てが「自己の重心」から—

この章のまとめ

この章では、ハイブリッド心理学の取り組み実践の、全体の総まとめを説明します。具体的な話だけ引き続き読みたい場合は、この章は飛ばして構いません。実際に実践していく場面で、自分の進み方を把握し検討したい場合に、この章を参考にしてください。

また「自己の重心」についても、この章で少し詳しく説明します。この後のハイブリッド心理学の全ての実践が、「自己の重心」を基本指針にしたものであることを理解して下さい。

■理解項目■

ハイブリッド心理学の実践メニュー

大きく「意識土台への取り組み」「内面感情への取り組み」「外面の思考と行動への取り組み」で構成。

ハイブリッド心理学の実践道のり … 大きく次の3局面で構成される。

「前期」… 「自己の重心」を前進指針、「魂感性土台の体験」を完了の節目とする。

「中期」… 「価値の生み出し」を前進指針、「否定価値の放棄」を完了の節目とする。

「後期」… 「魂の望みへの歩み」を前進指針、「命の感性の獲得」を節目とし生涯歩む過程となる。

■実践項目■

「自己の重心」… 上記のようなハイブリッド心理学の道のりを歩むための、前進のための基本指針として全ての始まりとなる。「自己の重心」とは、「自己中心」「自分本位」のことではなく、「人が」「誰が」と他人のことばかりに関心が移っていた「重み」を、「では自分では？」と自分の心の中心に戻すこと。

「心の医学思考」… 「心が良くなる」について、「今の心」で考えるのではなく、心理メカニズムの視点で考える、自分の心への医学的姿勢

ハイブリッド心理学の全体

この章では、次の章から説明するハイブリッド心理学の本格的実践の全てを、総まとめします。

もし具体的な実践内容の話のまま読み続けたい場合は、この章はいったん飛ばしても構いません。そしてより実際の自分自身での取り組み実践を考える時に、どのような進め方が良いのかを考える参考として、この章を読んで頂くのがいいでしょう。

そのような総まとめとして、ハイブリッド心理学の本格的実践の内容のメニューと、それをどのように進めるのかという手順と道のりについて、この章で説明します。

また、それらの実践を前に進めるための「前進指針」についても、この章で全体の概要を説明します。「実践」が車の車輪だとすれば、それが前に進むとはどういうことかです。地面や風景はどう変化して見えるのか。

「自己の重心」が、ハイブリッド心理学の全ての実践にわたる前進指針です。『入門編』で説明したように、心を病み人生を見失うメカニズムは、「自己の重心の喪失」という一貫した特徴の中で起きます。それを逆に戻す「自己の重心の選択」が、病んだ心からの治癒と成長への一貫した前進指針になります。

そのように前進指針として最も基本となる「自己の重心」について、そしてそれが心をどのように成長変化させるかについて、基本的な考え方をこの章で説明します。



心の障害の深刻さによるアプローチの違い

ではまずハイブリッド心理学の**実践項目と道のりの概要**から説明しましょう。

「1部 心の治癒と成長への第一歩」で説明した通り、**心の障害がどのように深刻に関係するかによって、実際にどう進むことができるのかは全く異なってきてしまう**のが実情です。「感情と行動の分離」という最初の実践は同じままであってもです。

なぜそうなるのか、明白な理由があります。

それはこういうことです。揺れ動く感情を克服したいのだから、まずは感情を鵜呑みにしないことである。いったん内面の感情と、外面向けの思考と行動を分けて、別々に取り組む。

そうなのですが、**心の障害が深刻になるほどに、あまりにも感情に巻き込まれる度合いが強くなり、内面の「空想」と外面の「現実」の区別ができなくなってしまう**のです。事実、心の障害が深刻に関係するほど、問題は単に「感情の揺れ動き」だけではなく、「思考の障害」さらには「意識の障害」とも言える様相を示すようになってしまいます。

ですから、この先の心の治癒と成長への本格的な取り組みとしては、心の障害が深刻に関係するほど、外面向けの思考と行動の改善向上の前に立ちはだかる課題として、**意識の土台からの改善向上**への取り組みが必要になってきます。

ハイブリッド心理学の本格実践メニュー

そのような状況を考慮した上で、ハイブリッド心理学の**本格的実践項目のメニュー**を説明しましょう。次のページの一覧表にまとめました。

実践項目がこのように沢山になってしまうのは、今言ったような状況、つまり**心の障害**が深刻に関係してくるほど、内面感情への特別な取り組みや、意識の土台からの改善向上への取り組みが加わってくるからです。

一方、心の障害があまり関係しないほどに、外面向けの思考法行動法の改善がすぐ役立つでしょう。その部分だけ取り上げて、誰にでも役立つ、この**社会と人生を生きるためのノウハウ**として活用して頂くことも可能です。

どのように進めるのが良いのかは、実際のところ千差万別です。

基本的には、まずは「1部 心の治癒と成長への第一歩」のような歩みだしを踏まえて、内面の問題が見えているのであればそれへの取り組みから、そうでなければ外面の思考法行動法へのより本格的な取り組みを検討してみるのがいいでしょう。その過程で、建設的で前向きな思考と行動が妨げられているものを感じた時、それを糸口にして内面向けの取り組みをする、という形になります。

その実際について、この「2部 ハイブリッド心理学の本格的実践・前編」、および『下巻』を通して、さまざまな実例を交えて説明します。

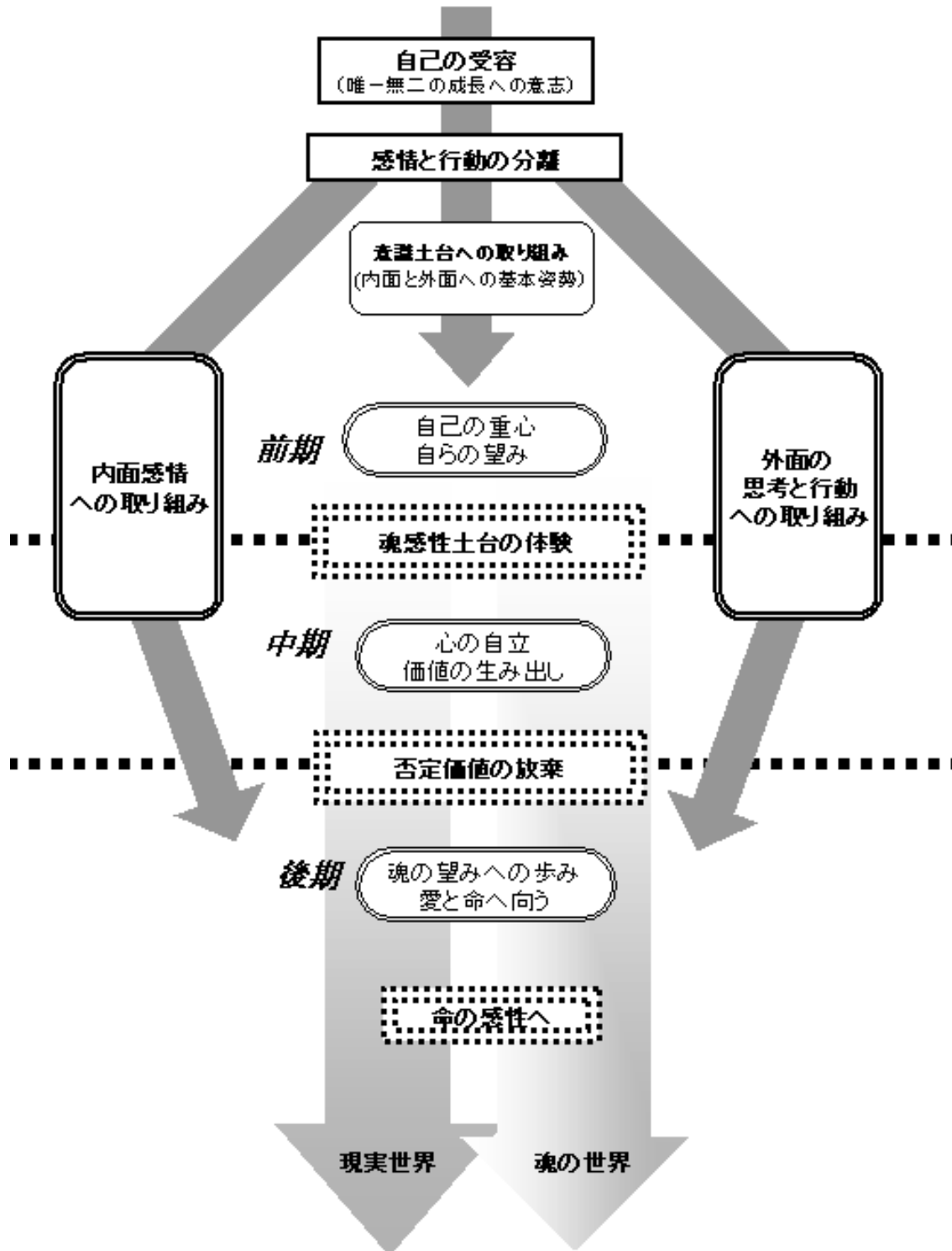


ハイブリッド心理学の本格的実践項目のメニュー





心の治癒と成長の道のり





2つの節目と3つの局面

これらの取り組み実践は、一通りこなせば完了というものではなく、**人生を通して何度でも繰り返す、「スパイラル」的なもの**になります。つまり「螺旋階段状」です。実践の繰り返しを続ける中で、徐々に心の根底の改善向上が始まっていきます。

この本で説明するその内容は、決して1か月や2か月で習得するようなものではありません。まず1か月か2か月かけてじっくり読み、ハイブリッド心理学が目指す世界をまず心に入れ、まずは数年、さらには人生の全体を通して、それぞれの人生で実践して確かめて下さい。

そのような長い心の治癒と成長の道のりについて、**大きな2つの節目**を目安にして、おおよそ**3つの局面**が生み出されるであろうと、ハイブリッド心理学では考えています。

これを絵にしたのが実践メニュー表の次のページの図です。これが**ハイブリッド心理学の実践の道のり**の絵になります。いわば、この新しいハイブリッド・カーの運転方法が先の実践メニュー表だとすれば、それに乗ってどこに向うかの地図が、この道のり図です。

「前期」の過程

1つ目の節目は、主に深刻な心の障害傾向から取り組みをスタートしたケースにおいて、治癒がかなり進んだことを示す兆候として現れる、「**魂感性土台の体験**」という節目です。今まで心の障害の中で動揺してきた心とは全く異なる、開放感と安定感に満ちた、脳の構造が全く異なるかと思えるような心の状態が出現するのです。もちろんこれが「**健康な心**」への大きな入り口となり足がかりとなるものです。

同時にこの段階で、深刻な心の障害傾向はかなり収まり、外見的にはごく普通の様子で生活を送れるような、かなりの安定も得られてきます。一般の心理医療の場では、もう「完全に治癒」と言われるような変化になるでしょう。しかし**ハイブリッド心理学の本格的な歩みは、むしろここから**になります。

ここまでの期間を、ハイブリッド心理学では「**前期**」と呼んでいます。主に、心の障害傾向がかなり関係しているケースにおいて、それなりの取り組み期間が必要になってきます。

心の障害があまり関係していないケースでは、この「前期」過程は、「取り組み期間」としては特に必要になるものではなく、すぐに次の「中期」段階から始めることも可能です。

ただし、**取り組み実践として行うことは**、「前期」から「中期」へと、そしてさらにその後の「後期」に至っても、基本的には同じです。違ってくるのは、進む場所、つまり心の成長の到達先が違ってきます。そして「中期」からは、取り組み実践としては同じ内容のまま、**進む場所をどう見極めていくか**の方に、新しい話が加わってきます。

ですから、心の障害があまり関係していない方の場合も、「前期」というのが期間として実際に必要になるかどうかは別として、取り組み実践、つまりこの新しいハイブリッド・カーの運転技術については、この本で「前期」段階として説明している内容を学んで下さい。それがこの「**2部 心の治癒と成長へ**



の本格的実践」で説明するものになります。

また、心の障害が関係しているかどうかに関わらず、この先の「中期」「後期」の道のりについても、まず一通り読んでイメージを心に入れておくことをお勧めします。

それによって、「治癒成長できた自分」という結果だけを自分にあてはめようとする思考の轍が多少生まれることは、多少とも避けられないものとして留意が必要ですが、**はっきりと目指すことのできる心の治癒と成長の答え**があることを知ることが、はるかに大きな意義を持っています。それがこの道歩むことへの、勇気と動機を与えてくれるでしょう。

「中期」と「後期」の過程

「魂感性土台の体験」を目安とする**「中期」**の段階から、いよいよ、この新しいハイブリッド・カーの運転技術を携えて、どこに向うのかの話になってきます。

目指すべき最大の道標として、次の節目になるのが、**「否定価値の放棄」**です。これは、「怒り否定」することに**「価値」**を感じるという心の土台を、心の根底から捨て去る体験です。

これは同時に、ハイブリッド心理学の取り組み実践の、まずは目標となるものであり、この達成が、**ハイブリッド心理学のひとまずの習得完了**になります。

この「否定価値の放棄」体験を通り過ぎることで、心の状態が一変します。それまでの過程においても徐々に減少してきた悪感情が、ここで劇的に、これまでの比ではないレベルで減少し、心が開放されます。さまざまな悪感情の根源となってきた「否定価値感覚」が心の根底から取り去られるからです。

それは同時に、今まで「あるべき姿」によって縛られていた心が、解き放たれ始めるということです。それが、全く未知なる自己への成長へと向う新しい人生の始まりとなるでしょう。こうして始まる新しい局面を、**「後期」**と呼んでいます。

そこから先を導くのは、それぞれの人生そのものです。その先に、「唯一無二の人生」への歩みが、生涯終わることなく続くこととなります。

この心の成長の歩みに「完成」は恐らくないと思われませんが、それでも、**人間の心の成長の一つの完成形**とも言えるものが、この段階で視野に入ってきます。それは「揺らぐことのない自尊心に支えられ、愛によって心を満たされ、何も恐れるもののない心」とも言えるものです。

それを生み出す節目として、「魂感性土台の体験」と「否定価値の放棄」という2つの大きな節目に続いての、**「命の感性の獲得」**という節目がありそうであることを、ハイブリッド心理学では見出しています。ただしこれはもう「後期」をさらに別の局面に分けるものではありません。

このような「中期」から「後期」への道のりについて説明するのが、**『実践編下巻 一終わりなき成長への道一』**です。

全ては「自己の重心」「自らの望み」から始まる

このような全体からなるハイブリッド心理学は、たしかにかなり複雑で難しい心理学かも知れませんが、しかし**実際にこの心理学において行うことは、実にシンプル**なのです。



それは「**自己の重心**」です。「人が」「人が」と、自分から離れて他人へと向っていた自己の重心を、自分自身へと取り戻すことです。人にこんなことを言われた。では自分ではどう考えるのですか？ 人にこう感じられてしまう。では自分では本当に自分をどう感じているのですか？ 人はこうしている。では自分ではどうしたいのですか？ そして、自らの人生で何を望むのですか？

全てがそこから始まります。全てが、そのためのツールに過ぎないのです。

そのことを先のページの**実践メニュー表**と**道のり図**にも書いています。「前期」「中期」そして「後期」で、結局のところこの取り組み実践とは何を行うものであるのかの、基本方針をそれぞれ記しておきました。

全ての始まりが、「**前期**」からの「**自己の重心**」です。これが全てにおいて基本指針となる姿勢です。

それによって、「**自らの望み**」が何であるのかを、探究することです。『入門編下巻』で説明したように、心の成長は「望み」に向かって歩むことにあります。

「**心が病む**」とは、これが妨げられた姿です。自己の重心を失い、重心が自己を離れ他人へと向かい、自ら望むことができなくなり、「人の目」を通して望む中で、自分と、自らの人生を見失っていきます。これを逆に戻す歩みが、ここから始まるものになるのです。

まずこれをしっかりと問い、これから始まる本格的な歩みへの準備を整えます。

「自己の重心」から始まる心の成長変化と「心の医学思考」

ここで「**自己の重心**」についてもう少し詳しい説明をしておきましょう。

「**自己の重心**」とは、「自分の思考と感情」が湧き出る源泉の中心点が、自分と他人の間のどこに感じ取られるかという、少し抽象的な話です。

「自分の思考と感情」なので、自分自身の心の中心から湧き出ると感じ取られ、「自分自身がこう感じ考えた」と感じ取られるのが健康な姿です。

それが**心を病む姿**においては、「自分の思考と感情」が自分自身から湧き出るのではなく、まるで「**他人のせい**でこう感じたこう考えた」という風に、**他人に重心**をおいて思考や感情が動くようになってしまいます。

その結果、自らがこの人生において何を望むかという、心の成長への原点が見失われ、「人の目がどうか」ばかりに揺れ動く生き方になってしまう。

それを、「では自分では？」どう考え、どう感じ、何を望むのかという、思考や感情の重みを自らの心の中心に戻す「**自己の重心の選択**」によって、**心の健康と成長への前進**が始まるようになります。

同時に、それが今まで自分の心にじっと見入り、それが目に見える形で良くなることを期待していたのとは**根本的に異なる**、どんな取り組み実践によって心の根底がどう変化するかという、「**心の医学**」の姿勢を持つことが、極めて大切です。

このことについて、ごく最近メール相談を始めた方に説明したものがありますので、多少長めですが紹介しましょう。「S子」さんとしておきます。詳しい内容は省略しますが、一度「自己の重心」の思考法によって怒りが減少します。しかしその後「自己の重心」を意識しても、今度はそうならないとのこと。



私は「**自己の重心**」についての正しい理解から話を始め、「**心の医学思考**」までを説明しました。

＝ 島野から 2008.4.17 (木) ＝

■ 「**自己の重心**」を思考のみでなく「**感情**」「**感性**」においても把握する

>このように現状で、自己の重心として考えると、心で文句ばかりを言うような感じになります。もっと言えば、単なるわがまま感情しか出てこなくて・・・

この辺が最初の前進へのいい突破口になりそうですね^^。

それは「**自己の重心**」についてちょっとと言うか大きく勘違いで、それは全く逆の「**自己の重心喪失**」型になったものなんですね。

「**自己の重心**」とは、「**自己中心**」ではありません^^; また「**自分本位**」「**自分都合**」に考えるということでもなく、「**重心**」、**重みの中心**、つまりいわばコンパスの支点が自分に置かれているか他人に置かれているかという、ちょっと抽象的な話です。

まあ「**論理構造**」の話、というような、多少難解な話でもある。

でそれは「**思考**」だけではなく「**感情**」「**感性**」においても出てくる話として、**人間の心の状態を全く変えてしまうもの**なのですね。

分かりやすい捉え方としては、まず「**起点**」というのを考えるといいでしょう。

S子さんの場合も、人に給料の額を聞かれて「**良く分からないけど不快なことを言う人**」という怒りを感じた件について、「**自己の重心**」を意識して**2通りの思考**をしてみたわけですよ。

a)

>人に給与の額を聞くなら、自分も言ってよ。他人にボーナスの額を聞いておいて、そのときも自分は言っていないよ。

>まだ、ここの会社入って、1~2ヶ月だし、どういう仕事をするのかをみてもうしかいかな。でも、人のがんばりが見える人、見えない人はいるし、見えない場合はしょうがない。その人が査定するわけじゃないし。

そしてこの時は、**ご自分でも「あれっ?」**と思うように、怒りが消えていた。

>文体がものすごく昨日と違い、やわらかくなったような。怒りを感じていたはずなのに、**体裁のいい言葉に変わってしまった・・・?**

と。一方、今回は次のように「**単なるわがまま感情**」になってきてしまう。

b)

>その給与のお話をした人ですが、今でもなるべく関わりたくないうちの1人なんです。顔を見ると、必ず、この話をまず最初に思い出します。

この2つは多少分かりにくい例になりますが、**前者**は思考や感情の「**起点**」がS子さん自身の心の中心から発したものになっています。

後者は相手の人物です。その人の顔が**起点**。

別の捉え方を言うと、「**自己の重心**」があると、**他人が多少「匿名化」**します。相手が誰かを問わず、自



分としてそう感じ考えるという、一貫性が出てきます。

「自己の重心喪失」型だと、相手が誰かという「相手人物」によって、思考や感情がまったく違ってしま
う。

「自分として」が消え、「誰か」「人か」ばかりになる。だから結局、とても依存的で、子供じみて幼稚、
結局「自己中心」「自分本位」「自分都合」な姿になっていきます。

■ 「心を病んでいる」程度とは「自己の重心喪失」の程度

で心の健康や成長は、もちろん「自己の重心」がある方にあるわけです。「自己の重心喪失」が進むと、
自分というものがなくなり、何かによって操られ、回りに対して極端な揺れ動きをする、おそらく想像可
能な最終像へと向います。

>それから、私はどのくらいのレベルで病んでいるのでしょうか。

これを、自分で考えられるようになることが大切です。「心を病む」とは病気ではなく、医者に診断され薬
を飲めば済むというものでもないですから。

まず自分で自分の心を病ませない知恵が重要になります。

その根本が、「自己の重心」です。自分が「どう病んでいるか」を、まず「人にどう見られるか」という問
題ではない、自分で自分を理解する問題として認識するよう方向修正するのがいいですね。

で僕から見ると、S子さんは実際にそうであるより病んでいると思います。つまり心の障害の程度として
は、実はあまり深刻でないように、僕には今のところ見えています。

しかし、その上で、S子さんの意識思考が積極的に病んだ世界を目指して一生懸命病もうとしている。
そんな印象です。まるで犬が飼い主と別の方向に行こうとリードを引っ張っているみたいに。

十分健康な心の下地があるのに、その上の表面の心は、病む方向に行こうとしている。そんな感じ。
だからちょっと思考法を変えてみると、すぐ健康な感情が現れたりする。でa)のような言葉が出た。本当
に深刻な心の障害ケースでは、まずそうはならないんですね。

■ 「感情依存」から「心の医学思考」へ

でそんな感じになる最大の原因は、S子さんが「目に見える」形で自分の心を良くしようとする姿勢の虞
になっているからだと思います。

それをする、と、きめんに逆に心が悪い方向に向う傾向がかなりあります。

なぜなら、それは「今の心で考える」ことの徹底なんですね。心を今の心よりも格段に良いものへと変え
たいのですが、もしそうなったとしたら、変化した心を今の心を知ることはあり得ないんですね。今の心
で何をどう想像しても、それは今の心において映されるものでしかないからです。

ですから、「心が良くなる」ことについて、今の心で自分の心の良し悪しを感じる「感情依存」で考えて
しまっただけでは、絶対にアカンわけです。

その代わりに、「心の医学思考」で行く必要があります。気分や感情で捉えるのではなく、何か客観的な、



医学的な目星で考える姿勢。

その第一歩が、「**自己の重心**」なんですね。

そして同時に、「**自らの望み**」です。

つまり、「誰か」「人が」を起点に思考が始まり、「誰か」「人が」どうあって欲しいというものから、相手人物よりもまず自分の心の中心から発するものに耳をすませ、自分が何を望むのかに着目する。

その先に、原理原則やら感情分析やら価値観やらの、コロコロと変わる視点が沢山出てきます。

■見えないものに働きかける姿勢を

でそれでもって、自分の心を良くするためには、自分の今の心で見える自分の心をどうしようとするのではなく、その根底にあって見えないものに対して、何かの働きかけをするという姿勢を基本にする必要があります。

自分の今の心で見える自分の心をどうしようとしても、それは結局今の心の中で心を回すだけの話です。心を根底で生み出している見えないものに働きかけることによって、心が根底から変化し、今の心では分かりようもない別の心へと、変化していくわけです。

昨日「休息や睡眠の中で治癒が起きるというイメージは良い」と言った話もその一つです。**目に見える今の自分の心をどう練り回すというよりも、脳をどう改善するかという基本姿勢**が重要です。

思考法の改善もそうです。それがどう気分を楽にするかという短視眼思考ではなく、根底で何が変わるかという、**見えないものを見る姿勢**が重要です。

その結果、**実際心が根本的に改善治癒向上する時は、自分でも理解できない形で**起きます。この事例はこの後の「D男さん」そして「C子さん」のその後の話で実情が分かるでしょう。

■心の治癒成長は算数ドリルよりは芸術技能向上

「**一つ一つ理解して**」もイメージ違いです。心の治癒成長は、算数や英語のドリルのように、一つ一つ理解して、一度こなしたらokというものとは根本的に違う世界のもので。

スポーツや芸術の世界のように、何度でも同じことを繰り返す中に、スパイラル的に根底能力の向上が進んでいく。そんな感じになります。

例えとして分かりやすいものを言うと、**ぴつたりと硬くしまった深い蓋を開けるのに似た進み方**です。一箇所を持って力づくで開けようとしても、決して開きません。四方八方から少しづつずらしていくと、ある時、突然開きます。

心の治癒成長はかなりそれに近い過程の様相を示します。**いろんな視点からアプローチ**していく中で、その中心には見えないものがある。何度もそれを繰り返しているうちに、**スパイラル的に見えない根底に近づいていく**わけです。

そしてある時に、**全てが同時に変化する節目**が訪れます。取り組みは四方八方から少しづつなのですが、



実際の治癒が起きる時は、一気に全てが同時に起きます。ですから治癒の過程というのは、最初に蓋をずらすことに成功した時と、最後に一気に蓋が開くときが、クライマックス的な姿に大抵なります。途中はやや中だるみ^^;

まあそんな感じで、まずは今までの「心を良くしたい」絡みの発想を全て捨てて、何から考えていけばいいか「心の医学思考」に切り替えることから始めてもらうといいと思いますね。

まずは「自己の重心」のあり方を、日常生活もしくはこれまでのメール内容でもいいですので、ちょっと考えてみるなどしてみると良いかと。

「魂感性土台の体験」という節目

こうして「自己の重心」を最も基本的な前進指針として、「感情と行動の分離」に始まる、さまざまなハイブリッド心理学の実践を進め、やがて「魂感性土台の体験」が訪れること、もしくは、「魂感性」と「人の目感性」の違いが実感として分かることが、より本格的な心の治癒と成長への歩みへの準備が整ったことの目安になります。

これによって、自分の心の中にまるで脳の構造が違うのではないかと思えるほどの、意識の動き方の異なる領域があることを足がかりにして、人間性の根底からまるで別の人間のように成長変化する、ハイブリッド心理学の本格的な歩みが始まるのです。

ここまでの「前期」の段階になります。

「心の自立」「価値の生み出し」という本格的前進

「中期」は、「自己の重心」という基本姿勢から、いよいよ特定の方向へと新たな人生の歩みをはっきりと踏み出す段階になります。

方向性への最大の前進指針として、「心の自立」という命題が出てきます。

「自立」とは、全ての命あるものに定められた根底摂理です。それが全ての生きるものの心のDNAに定められた摂理であり、それに反して生きることの中には、愛や自尊心の成長はあまりありません。

そして人間の心の問題は、出生の来歴において「魂」が愛を願いながらそれが叶えられなかった挫折の中で、この「心の自立」が置き去りにされたという大きな背景が、ハイブリッド心理学の考える取り組み課題になります。

「心の自立」とは、経済的な自立や自活のことではありません。まず内面において、自分の感情は自分で受けとめることができることを指します。心の成長と成熟の全てが、それを前提にして、心の自然治癒力と自然成長力として発現されるのです。

「心の自立」を外面において支えるものとして、「価値の生み出し」が大きな指針となります。

「価値の生み出し」とは、この現実世界において、生み出される「価値」とは何かを知り、「価値」を「人物」からは切り離して捉える姿勢であり、それによって自らも「価値」を生み出していくという行動のことを呼んでいます。

この「価値」を「人物」からは切り離して捉える姿勢を、「匿名性思考」と呼んでいます。



心を病む中で、「人が」「誰が」と他人にばかり向かっていった意識を解除し、「人の目」によって揺れ動いていた思考と感情を克服し、「人の目」に依存しない揺らぎない愛と自尊心を確立するために、これが極めて強力なツールの役割を果たしてくれます。

「匿名性思考」による「価値の生み出し」は、この局面の準備として実感として分かるようになっていく「魂の感性」と、とても良く馴染む性質があります。「人物」を問わない「価値の生み出し」と、自他未分離意識の中で「この感情において生きる」という深い感情が流れる「魂の感性」が手を組むことで、「人の目」には全く揺らぐことのない、この世界を生きる自分の方向性が獲得されてくるのです。

自分が進むことのできる、揺らぎない方向性を獲得することは、もはや何によっても「傷つけられ」ようもない、確固とした自尊心の源になってきます。

そして確固とした自尊心に支えられ、人生を通してその中で惑っていた、「愛される」という受身の愛情要求とは全く異なる、自らが人と社会を「愛していく」という、より積極的な姿で満たされた心への芽を、本人がまだ自覚することなく準備し始めます。

ハイブリッド心理学の最大の道標である「否定価値の放棄」が問えるようになるのは、その段階です。

これはとても深い人生における問いとして心の中で検討され、やがて「あるべき姿に満たないものを怒るということが、「自分が神になろうとする」不実と傲慢だという、心底における深い自覚と共に、この不完全な現実と人間の存在の全てを受け入れる心の扉を開くことにつながるでしょう。

これが、ハイブリッド心理学の実践習得の、ひとまずの完成になります。

人間性の根底からの成長変化が、ここで完成するものではありません。むしろ、ここから始まるのです。

魂の望みへの歩み・愛と命へ向う

「否定価値の放棄」から始まる、**人間性の根底からの真の変化**の過程とは、いわばこの新しいハイブリッド・カーの運転技術に加え、実際にこの人生と世界をそれに乗って進む、ドライビング技術の習得を完了した、旅立ちです。おのおのがこの人生と世界へと、好きな場所へと向うのがいいでしょう。

そこでまず始まるのは、今まで「動揺体験」として何とかハイブリッド心理学の助けをかりながら通り過ぎてきたような日々の出来事が、心にどんな治癒と成長が起きているかが自分でもはっきり分かる形で、「**治癒成長体験化**」するというものです。

この結果、自分の成長変化が右肩上がりに進むのが分かるようになってきます。当然、対人行動や社会行動の幅が広がってきます。状況が許せば、自分でも驚くような、より大きなことを人生するための大胆な決断が訪れるかも知れません。

「**望み**」の感情は、深さを増してきます。人の目にどう見られるかという皮相なものから、自分がこの人生で何をできるのかという、「**命**」がより身近に、そしてより力強く感じられるものとして。

やがて「**自尊心**」も含めて、「**魂の感情**」が全て「**愛**」の感情であることが分かってきます。人に優越することで感じる自尊心でさえも、それを見てくれる人がいなければ、意味はほとんどありません。**結局、全ての根底に人とのつながりがあり、根底を支配しているのは、「愛」なのです。**



それが分かってきた時、私たちの心に、自分を偽ることなく愛に真正面から向っていくことへの願いと勇気が生まれてくるように感じます。

そうして「愛」に感じるものの深みが増すと、やがてそれは「命」そのものとほとんど同じものであることが分かってきます。

「命」は「愛」のためにあります。それは「命が望むもの」です。

「何のために命があるのか」という問いへの答えが、そこに見えてきます。「命」は、「命」のためにあります。「命」が「命」を望むことが、人間の心では「愛」として体験されるのです。

人間の心の真実・「命の感性」と「何も恐れるもののない心」へ

ハイブリッド心理学のこの歩みが、「魂と心の分離」という考えに立ち、「心」と「魂」を感じ分けていく実践の上にある時、ここで思いもかけなかったような答えが、そして人間の心の真実が、見えてくるように感じられます。

私たちの心を真に満たすのは、「魂の望みの感情」です。しかしこれは、「魂と心の分離」において、それは「自分」ではない別の存在が望むということになります。「自分」として感じるができるのはあくまで「心」であり、「魂」は「自分」ではないからです。

そして「魂」が望むのが「愛」であり、「愛」が「命」そのものになってくる時、実は真の望みの根源は、「魂」をあたかもその伝令とするような形で、「命」そのものにあるのではないかと。そんなことを思わせる姿へと、心の成熟が向っていきます。

それが示唆する「人間の心の真実」とは何か。

「望みに向かい続ける」ことに、心の成長と成熟があるという視野の先に、この歩みがありました。しかし最後に見えてくるのは、「望むのは自分ではない」という事実です。望むのは「自分」ではなく、「魂」であり、そしてその大元における「命」です。そしてそれに向うことに心が満たされる時、それは自分ではない別のものの望みによって自分が生かされるということです。

これは「自分」というもの自体が、一種の「仮りもの」にすぎないという感覚を、最近私に感じさせています。

ならば、もう「自分の望み」を叶えなければと躍起になる必要もありません。望むのは自分ではないのですから。でも、それによって満たされている。ならばもう何も恐れる必要さえありません。「自分」がどうなったとしても、自分を生かす何か、永遠に生き続けるからです。

これを心の底が感じ取る節目を、「命の感性」の獲得と呼んでいます。

ここに、「何も恐れるもののない心」という、人間の心の成長の一つの完成形のようなものが見えてくるように感じます。

同時に私にはそれが、人間の歴史を通して古くからさまざまに言葉を変えて伝えられてきた何かの真実と、完全に符号するものであるように感じるのです。

では、そこに向っての本格的な取り組み実践へと、歩みだしましょう。

心の成長と治癒と豊かさの道 第5巻

ハイブリッド人生心理学 実践編（上） 一心と人生への実践—

4章 ハイブリッド心理学の実践と道のり概要 —全てが「自己の重心」から—





5章 人生をかけた取り組み—1 —「現実を生きる」ことへの視点—

この章のまとめ

■実践項目■

「感情と行動の分離」を支える一連の基本姿勢（サマリーを文中の表で掲載）

ここではその中で、以下などを取り上げています。

- ・感情による決めつけの解除 … 「感情は現実を示すものではない」という基本。
- ・仕事の場での本格的な「焦りの解除」 … 「割り切り」と「最低ラインを決める」
- ・中庸の目 … 自分の長所短所の多面を同時に見る姿勢
- ・「推進力ある自己像の策定」 … 自己イメージを「中庸の目」視点から修正するテクニック。

■実例■

D男さん …うつ症での休職から職場復帰に向う、「病める30代」の典型的事例。

「感情と行動の分離」を支える一連の基本姿勢

ハイブリッド心理学の本格的実践の皮切りとして、「感情と行動の分離」の中にさらに含まれる、心の治癒と成長のための一連の基本姿勢について説明をしましょう。

「1部 心の治癒と成長への第一歩」で紹介したように、「感情と行動の分離」による基本的思考法が心の問題の解決にすぐ役立つかどうかは、心の障害がどう関わってくるかによって、あまりにも違ってきてしまうのが実情です。

心の障害に関わるほどに、内面の感情の問題と、外面の現実の問題を切り分けようにも、**あまりにも動揺する感情によって心がおおい尽くされ、「空想」と「現実」の区別ができなくなってしまうのです。**感情を鵜呑みにして、歪めた形でしか「現実」を見ることができなくなってくる。

そのため、心の障害が深刻に関係してくるほどに、「感情と行動の分離」からすぐに「問題の切り分け」そして問題解決へとつなげることが困難となり、その**前段階として、意識土台そのものへの取り組み**が必要になってきます。

「感情依存」という課題

「感情と行動の分離」がスムーズにできない心の状態を、ハイブリッド心理学では「感情依存」と呼んでいます。頭の中が全て、感情を起点として動き、感情でものごとを判断するようになってしまっているのです。

具体的にどういうことか、「感情と行動の分離」の原則をここでまた確認してみましょう。

感情を克服したいのだから、まずは感情を鵜呑みにしないことである。内面感情と外面の思考行動をいったん分け、別々に考える。内面の感情はそのよし悪しを問わず、ありのままに流し、自己理解するだけとし、「正そう」とすることは一切しない。その代わりに、外面への思考と行動は、建設的なもののみにする。

まさにこの反対になるのが「感情依存」です。どんな感じになるのか描写してみましょう。

始めだけは一緒です。自分の感情を良くしたい、動揺する感情を克服したいと、ただし「感情で」考



えます。そのためにはまず感情を鵜呑みにしないのが原則なのですが、その後の**全てが感情を鵜呑みにした形**になってしまいます。

感情の良し悪しを厳しく問い、ありのままに流すのではなく力づくで良い感情にならなければと自分にストレスを加え、悪感情は「正そう」とし、内面に厳しくすることを大切にするのですが、外面については「建設的であること」について、すっかりおろそかになってしまう。

これでは感情が良くなるはずありませんね。

そしておまげが加わるわけです。そうして一生懸命感情を良くしようと努力しているのに、**いっこうに感情が良ならない自分を、責める**のです。これがさらに、最初の感情の悪さに輪をかける結果に、当然なります。

その辺で大抵の人が、自分の姿勢と思考方法にどうも間違いがあるのを感じ始めます。しかし他に答えが見つかるわけでもありません。「考えすぎだ」と考え、もう考えるのをやめ、「気にしない」のがいいのかと考えるかも知れません。しかしそれで済むのなら、今までの問題も最初からなくて済んでいたでしょう。つまり、結局何も解決しないままです。

後はもう、これは脳の病気なのだと考え、薬で直そうと考えたり、あとはもうただ、「癒しが必要だ」と考えるかも知れません。

「合理思考」「あるがまま」「リラクゼーション」

こうした「感情依存」を修正するための基本姿勢を、やはり内面と外面でそれぞれ考えることができます。

(1)感情を鵜呑みにした思考をすることで、マイナス思考や、現実を歪めて見る思考が多くなります。その結果、建設的な思考や行動ができなくなる。これをより合理的な思考やプラス思考へと修正します。

(2)内面の感情の良し悪しを問い、感情を良くしようと自分にストレスをかけ、あるがままに内面感情を開放することなく、自分を圧迫している。これを、内面の感情を「あるがまま」に開放することを覚えるようにします。心の力を抜き、リラックスする習慣をつけます。

メンタルヘルスに多少の心得がある方であればすぐお分かりだと思いますが、これは多くの心理療法や気分改善法と重なるものです。

私自身も勉強したものとしてすぐ浮ぶのは、「合理思考」「プラス思考」と言えば「認知療法」や「論理療法」があります。「あるがまま」の内面開放と言えば、なんととっても日本の「森田療法」が有名でしょう。またリラックス法については文字通りの各種のリラクゼーション法や癒しのセラピーがあります。

内面と外面への主な基本姿勢

ハイブリッド心理学では、そうした一連の基本的姿勢を、内面と外面ともに**3項目づつ**に整理しています。

ただしそれらは、単独に実践してすぐ役立つかどうかはまちまちです。次に示す外面向けおよび内面



向け基本姿勢の3項目がどちらも、**頭のものほど単独にすぐ役立つもの、後のものほど他の取り組み実践との関係で意味を持ってくるもの**という感じに、大体なります。

また**深刻な絶望感におおわれた危機的状況**にある場合は、先の「C子さん」の事例のように、まず「自己受容」「未知への選択」に焦点を当てるとして、基本姿勢について検討することは恐らく困難であり、**すぐに内面向けの深い取り組みとして「愛」や「自尊心」のあり方に向き合う**ことが役に立つという進め方を、一般的に言えるように感じます。

感情と行動の分離を構成する一連の基本姿勢

■外面向けの基本姿勢■
感情による決めつけの解除 … 比較的すぐ実践し効果を出しやすい 「こう感じるのだから、それが本当だ」という「感情による決めつけ」思考からの脱却。感情は現実を示すものではない。「得体の知れない恐怖」は別に現実になんかことが起きているのではない。
中庸の目・不完全性の受容 … 外面向けの総合的視点。「自尊心」において極めて重要になる 多面を同時に持つ一つの本質を見る。人間とは、そして現実とは常に不完全なものである。 「全か無か」思考、人を「こんな人間」と決めつける「レッテル貼り」思考、気分で「自分のせい」「誰のせい」と考える思考などへの対抗打。
「現実を生きる生」vs「空想を生きる生」視点 … 「心を病む」ことからの脱出への基本的視点 心を病むメカニズムの総理解に立ち、健康な心を目指す。「人の目にこう見られたい」という意識とは、「他人の空想の空想」という、基本的に精神を病む意識形態であることを理解する。それは「人の心の中に自分がこう住む」という幻想であり、起きながら夢を見ている状態。目を覚まさなければならない。
■内面向けの基本姿勢■
悪感情の基本的軽減 … 取り組みの初期におおよその全体を理解するのが望ましい 怒りと焦りの解除。痛みをただ流す姿勢。悪感情への耐性を心がける。主な悪感情への対処原則を知り、この後の「自己分析」「感情分析」で総合的に取り組む(xx章)。
内面の開放・感情強制の解除 … ケースにより最初の実践課題になる 感情の強制は「心の無酸素運動」。人生は基本的に短距離走ではなく長距離走。力を抜き、なるがままに内面を開放することを覚える。疲労回復を越えた「攻撃的休息」や、自分なりの気分転換、リラックス法を見つける。
感情の放置 … 取り組みが比較的進み、方向性がはっきりするとともに出てくる姿勢 感情を自分で良くしようとする、「この感情をどうにか」という姿勢の完全放棄。これが 病んだ心への決別 として役に立つ。

ここで参考までに、**認知療法で「10種類のマイナス思考」**として定義されているものと、その基本的な修正思考を載せておきましょう。

その中で、「感情による決めつけの解除」などは、私の体験上は比較的単独に検討してすぐ役立つという印象があり、「外面向けの基本姿勢」にも項目として入れてあります。

それ以外については、より深い取り組みがないと修正が難しいものが並んでいる印象がありますが、まず一通り検討してみて実際どう役立つかの状況が、この先のより深い取り組みのための糸口にもなるでしょう。



認知療法による「10種類のマイナス思考」とその修正思考

(1) **全か無か**…ものごとを白か黒のどちらかで考える。少しでもミスがあれば、完全な失敗と考えてしまう。

【合理思考】「完全に善い」人間などはいないし、逆に「完全に悪い」人間もいない。

(2) **一般化のしすぎ**…たった1つの良くない出来事があると、世の中すべてこれだと考える。

(3) **心のフィルター**…たった1つの良くないことにこだわって、そればかりくよくよ考え現実をすっかり暗く見てしまう。

(4) **マイナス化思考**…良い出来事をなぜか無視してしまうので、日々の生活がすべてマイナスのものになってしまう。

【合理思考】「どうせそうなる」、そう決め付けられる現実的証拠はあるのか？

何故悪い面だけを見る？ そこには一片のよい面もあるはずだ。

それは物事の「悪い解釈」だ。では「良い解釈」をするとどうなるだろう。

(5) **結論の飛躍**

a) 心の読みすぎ：人が自分に悪く反応したと早合点してしまう。

b) 先読みの誤り：事態は確実に悪くなる、と決めつける。

【合理思考】そんなイメージが湧くのはしかたない。だが現実がその通りである証拠はない。ならば、ひとまず心の中の空想にすぎないと心得ておこう。空想に反応して行動してしまうと、一人相撲になってしまう。想像したのと別のケースとはどんなものかも考えてみよう。

(6) **拡大解釈と過小評価**…自分の失敗を過大に考え、長所を過小評価する。他人の成功を過大に評価し、他人の欠点を見逃す。この逆もあり。

【合理思考】確かに空想の中では、何か大そうなことのようにだ。だが、現実そこまで行ったのか？

(7) **感情的決めつけ**…自分の憂うつな感情は現実をリアルに反映している、と考える。「こう感じるんだから、それは本当のことだ」

【合理思考】感情が「酷い」と感じたから、現実も酷いと思い込んでしまった。感情は単なる感情だ。現実を見る目は分けておこう。

(8) **すべき思考**…「～のためには」「～ならば」という前提のない「～すべき」「～すべきでない」という思考。そうでないと罰でも受けるかのように感じ、罪の意識をもちやすい。他人にこれを向けると、怒りや葛藤を感じる。

【合理思考】それは誰が「べき」と言ったのか？ この世には絶対の「べき」なんて存在しない。

(9) **レッテル貼り**…極端な形の「一般化のしすぎ」である。ミスをした時に、どうミスを犯したかを考える代わりに自分にレッテルを貼ってしまう。「自分は落伍者だ」。他人が自分の神経を逆なでした時には「あのろくでなし！」というふうに相手にレッテルを貼ってしまう。そのレッテルは感情的で偏見に満ちている。

【合理的思考】それは自分の心の中の何かの感情を、レッテルのように相手に当てはめて固定してしまったものだ。自分も相手も流れる時の中で動いている存在だ。このレッテル貼り思考はやめよう。

(10) **個人化**…何か良くないことが起こった時、自分に責任がないような場合にも自分のせいにしてしまう。

【合理的思考】自分のせいだという感情は、現実に基づいたものだろうか？ただそんな気分が起きただけではないか？

「病める30代」の典型D男さんの職場復帰までの事例



比較的深刻な心の障害ケースで、これらの基本姿勢からまずアプローチした事例を紹介しましょう。

「D男さん」と読んでおきます。30代後半。一流企業の第一線でバリバリ働いていたものの、ストレスから躁うつ症になり休職するのが2回目へとおよび、ハイブリッド心理学のメール相談の門を叩いた方です。

相談申し込みのメールから紹介しましょう。それはまさに、「**巨大なる焦り**」の中で始まっていました。

＝D男さんから 2007.4.22 (日)＝

14歳の時から現在まで**不安神経症**で悩んでいます。

できる治療方法を行いました、**不安と自己否定**が消えません。

カウンセリングはメールのみでしょうか。面談はないのでしょうか。

問題がいろいろとあり、どのような文章でお伝えすれば良いのでしょうか。

お教えてください。よろしくお願い致します。

参考になると思いますので、私がどのようにメール相談に対応しているのか、そして**実際どのように相談者の方を手助けできているのか**、おおよその雰囲気分かるものを載せておきましょう。

もちろん私も人の心を治す神様でもなく、人の心を透視する魔法のCT装置があるわけでもありません。今までの経験をフル活用して、相談者の方の言葉から糸口を探し、私自身の言葉をメスとして当てていき、反応をX線画像として集め、次第に相談者の方の心の3D映像をシミュレーションしながら次の水先を考える。そんな作業をしています。

おそらく心臓や脳の外科医がそうであるように、身体の解剖学を熟知したとして、実際の症例においては「この手順でいけばいい」などというものなどない、千差万別の心の状態がそこにあるのです。

それでも**治癒と成長への原理は共通し普遍的なもの**です。妨げを取り除き、支えを追加し、あとはその人自身の自然治癒力と自然成長力に委ねる。しかし人を救う最大のものは、身体の場合も心の場合も、その人自身の治癒力でしかないのです。

＝島野から 2007.4.23 (月)＝

D男さんの状況に合わせた説明をしようと思いますので、**不安と自己否定を特に感じる状況**などをお伝え頂ければ、それを踏まえてのアドバイスに致しますので、あれば何でもお伝え頂ければ。

文章はどんな感じでもokです。

メール相談のみにしております。ハイブリッド心理学では「**自らによる心の成長**」を神経症などの克服手段としており、ご本人がじっくり考え理解する過程を重視しているのと、あとは僕自身がカウンセリングよりも執筆を主業と位置付けており、面談カウンセリングは物理的に難しいためです。

D男さんからは、あと半月後には復職しなければならない状況、そして今までに試した療法などが伝えられました。世に出ているあらゆる心理療法や精神世界論を試みて、答えを見出せなかったようです。まだ世に知られていないハイブリッド心理学のメール相談を寄せてくるのは、実は大抵がそのような方々です。

より詳しい状況説明として、以前カウンセラーに渡したことのあるものとして、ワードで10枚を超える手記が添付されていました。



＝D男さんから 2007.4.23 (月)＝

現在は会社を5月上旬まで休職する診断書を医師に書いてもらい、休んでおります。

医師の診断は「自己同一性の混乱」と言われました。確かに自分は何か、どう生きるのか、混乱しています。

復職がとても怖いです。

どう見られるのか、仕事をきちんとできるのか、別の部署がいいのか、社会に適応できるのか・・・
上司にも今の状況を説明していないので、どう説明すれば良いかも悩んでいます。

最近気付くことは、自分を大切にしていなかったなあ、ということです。

消えてしまいたいと思っているほどなので、この際トコトン自分と向き合います。

今までの療法は森田療法、カウンセリング、催眠療法、薬物療法、フォーカシング・整体、NLP、断食、ヨガ、気功、イメージワーク、心理学の本読破等です。多くのセミナーや本を読んで、頭は混乱しています。長年、良い療法はないかと探してばかりです。これがいけないのかも思います。

もう疲れました。

でも、脳が興奮がして、何かやらないといけないという強迫観念にとらわれています。

たまに俺は何をやっているんだと冷静になる時間もあります。

思考の禁断症状のような感じです。「対策を練らねば」と「どうせ自分は駄目だ」の繰り返しです。

どうも早く何とかせねば、と焦っております。不安です。

手記の内容は、まさに**今心の病の増加**が社会問題にもなっている「団塊ジュニア」の世代、「**病める30代**」、さらには「**新型うつ病**」と呼ばれるものの**典型**とも言えるものを感じました。

病弱に生まれ、引きこもりがちな小中学校時代への挫折感と、やがてそれを塗り消そうという野心に追い立てられるように一念発起、名のある大学から企業へと進む中で、大学ではイベント主催に活躍し、企業ではかなりの自己発揮をした20代を送ったようです。

しかし30代にもなり、責任あるポジションになる

とともに、ストレスが増加、気力は低下し、やがて回りへの疑心暗鬼の中で、仕事を続けることが苦しくなってきました。一度休職し、その時は何とか復帰したが、すぐ耐えられなくなり再度休職へ。

今は自宅療養しながら心療内科へ通院中。今度復職してもまた失敗に終わるのではという不安が、D男さんの心に大きく重くのしかかっていました。

「心」への基本的な建設思考

2週間で話が済むはずもありません。それでも「この際トコトン自分と向き合います」とのD男さんの言葉に、ハイブリッド心理学で行ける可能性を十分に感じ、私はまずこの心理学の教科書通りとも言える、「**建設的思考法**」という話から説明を始めました。

少し長いですが、**ハイブリッド心理学の最も根幹となる考え方**の部分を載せておきましょう。

＝島野から 2007.4.23 (月)＝



■ 「心」について「これが悪い」ではなく「ではどうすればいい」という思考法

我々には、「豊かな心と人生」という、「心」についての理想があります。これは人間の歴史を通してそうです。しかし「心」の問題になると、先に説明した3つの思考回路の中で、人間はもっぱら「破壊」だけしかほとんど使っていなかったのが実情です。

もちろん、実際に「豊かな心と人生」を獲得した人も大勢います。その人たちはまず、「建設的」であった人たちです。ただ、実際のところ心の問題に悩まないのが、心の問題をどう建設的の思考法で克服するかと議論することもなく、それで済んでいます。

一方、「破壊モード」思考で生きるとどうしても心と人生に問題が起きます。でそれを、再び「破壊モード」思考で考えるわけです。これが悪いんだ、と。そして良く議論します。

この結果どうしても、人間が「心の問題」について考える場所には、「破壊モード」思考ばかりが蔓延するのが実情です。

心はこうなるべきであり、人生はこうあるべきであり、社会生活はこうあるべきだ。

その内容は、大抵それで、いいんです。それについてあまり考えても、どうにもなりません。

問題は、そうした理想から現実を照らし合わせて、そうなれてないものを怒り否定する、という思考回路で対処していることです。まるで、悪いところを見つけたい切除手術をしようとするかのようです。そんなことばかりしていると、体そのものがなくなってしまいます。

同じように、「心」についても、「これが悪いんだ」という思考回路ばかり使っていると、心がなくなってしまいます。まさにD男さんが感じられた、

>医師の診断は「自己同一性の混乱」と言われました。確かに自分は何か、どう生きるのか、混乱しています。

というように。「自分」そのものが分からなくなってしまいうわけです。

ですから、「これが悪いんだ」と否定するだけではなく、「ではどうすればいいか」という思考に切り替える必要があります。そして「どうすればいいか」の答えを、精神論ではなく具体的に知る必要があります。

■ 「こうでなければ」という型枠に心を合わせる方法

では心と人生を良くするための具体的方法とは、どんなものがあるか。

これについて人間が取り得る、大きく2つの「やり方」があります。

一つの「やり方」は、「破壊モード思考回路」が使うやり方です。「こうでなければ」という型枠を決めて、「心」をカブくでそれに合わせる、というものです。

実際多少そんなことができちゃうメカニズムの広さが、人間の心には、つまり脳にはあります。

ハイブリッド心理学ではこれを「感情の強制」と呼んでいます。

ただしこれは、ストレスを伴います。ストレスによって行う心の機能です。この結果これを多用していると、心の表面で「自分はこの人間でなければ」とあれこれ考えて一進一退している一方で、ストレスは蓄積しますので、どんどん蓄積疲労状態になります。



その結果、**人生のある時点で、もうどうにも心が機能しなくなります。**

これはもうこれ以上詳しくその様子を説明しなくても、身に覚えがあることとしてお分かりになるかと^^;

実はここまで説明した話が、D男さんの場合かなり典型的なんですね。

「破壊モード」の思考回路で生きてきたこと。「こうでなければ」という型枠に「心」を合わせるというやり方で来たこと。

手記をざっと読ませて頂きましたが、率直直感的に感じたのは、全てが**「勢いでどうにか」**という姿勢の中におありだったようなイメージです。

浮かんだイメージは、粘土人形を作るやり方です。「こうなるべき」という枠型を作ります。そして粘土をそこに向けて勢いつけて押しつけます。すると粘土人形のできあがりです。

■始まったばかりの「心を良くする」科学

心と人生を良くするための、もう一方の「やり方」は、例えば見慣れない何か貴重な植物の種を得ることができた状況を想像するといつとも思います。全てがその種子の中に、**「本性」**として含まれています。それがどんな草木に育って、どんな花を咲かせるべきだなどという発想は、全くの無駄です。

その命が持つ本性が開花するのを、大切に見守る姿勢が何より必要になります。それが実際はどんな植物の種子か、調べるのもいいでしょう。それに応じた適切な植育方法があるでしょう。科学の世界です。

「心」についても、実はまったく同じなんですね。

「かづく」で「心」をこんなものに、とストレスをかけることなく、それが**本来持つ成長力を発現させるための、「技術」**があります。「心の使い方」ですね。

今すぐにでも復職したい、そうできるように何とかしてくれ、と焦っている方には、まるで朝礼の校長先生の話のようなものかもしれません。それでも、こうした大上段から考えるのが、この心理学なのです。

私はさらに、建設的思考法について具体的な説明を幾つかサイトからピックアップし、読んでもらうようにしました。

読み進めるのに苦労しながらも、**この心理学に取り組もうとするD男さんの意欲**が伝わってきました。

==D男さんから 2007.4.27 (金) ==

実践メニュー等を読みました。コンテンツ量と漢字が多く、苦労しました。とても私に合った方法だと思いました。「道のり図」が興味深かったです。

確かに私は破壊モード思考回路になっています。今も朝から夜まで頭の中ではグルグルと破壊モードで苦しいです。

寝ていても頭が興奮して眠れません。なので、体に気を回そうと散歩や運動をやりようかと思ひます。

薬は飲みたくないのです。いい方法はありますか。

焦りの解除・本格版



私がまずD男さんに説明してみた「心の使い方」は、主に2項目です。

「焦りの解除」。それを今回は、復職に向けての焦りという、A子さんやBさんの事例よりも大きな話として検討します。

もう一つは「中庸の目」という話で、外面向けの「現実を見る」基本姿勢の一つです。ものごとを「全か無か」の極端で見るのではなく、不完全な現実世界と自分というものを受け入れ、完璧を求めずに、そこそこうまく行けるという落とし所を決断できることが、「仕事」において、そしてそこでの「焦りの解除」のために、極めて重要になってきます。

D男さんは、手記の内容や会社での状況を聞く限り、社会の中でもかなり優秀な人間とされる部類に、私には感じられました。まるで学校の成績でいつも1番でいたのが、2番に落ちてしまったことに激しく落ち込んでいるような。

それで、C子さんのように内面の絶望感を乗り越えるアプローチではなく、ごく普通に言われるような話にも近い、「現実的で合理的な思考」から最初にアプローチしてみたのです。

完璧でなくとも、いいんです。D男さんは今のままで大丈夫です、と。まあこの言葉そのままではすでに聞いた言葉でしょうから、ハイブリッド心理学としては「気休め・励まし」ではなく、「心の科学」として説明するわけです。

まず、**仕事の場面における「焦りの解除」の大原則**についての説明です。

＝島野から 2007.4.27 (金)＝

■「焦りの解除」課題：「外から見た結果」ではなく「内から行う過程」に意識を戻す

復職をまずを材料にしての取り組みということで、「**仕事における思考法行動法**」という領域になります。これを、今の目の前の問題を何とかやりくりするという短視眼的な発想としてではなく、**仕事を進める上で普遍的に通用する知恵**を知り、その応用として、今の問題を解決するという姿勢が重要です。一度そのように身をもって学んだことは、状況の異なる後の問題にも応用できますので。

それと言いますと、「**焦りの解除**」という課題になりますね。

仕事は、また仕事でなくても、物事を「作業」として行う時は、「**焦りの中で**」行ってはいけません。これは鉄則です。

なぜなら、焦りがあるとは、問題が差し迫っておりスムーズに正確に処理しなければならないから焦るわけですが、実際そうして焦りの中で作業すると、問題が差し迫っておらず余裕があるときよりも、皮肉にも効率が悪く、ミスが連発するようなことになります。

これは心理学的には当然なんですね。

なぜなら、「**焦り**」とは、「**早く出来たという結果**」ばかりが「**そうならねば**」と頭にちらつき、**肝心の作業の内容への意識が妨害されるもの**だからです。

これは歌手がアガって一瞬歌詞を忘れる現象でも説明できます。その瞬間、「ちゃんと歌を歌っている自



分でないといけないのにそうでない自分」というイメージが頭に浮かび、歌詞への意識が飛んでしまうのです。そして一瞬、頭が真っ白になる。

ですから、「外から見た結果」ではなく「内から行う過程」に意識集中するという姿勢が、そうしたことを防止する方法ですし、これは多少意識訓練で習熟向上できるものです。これが「仕事」およびそれに類する領域における、鉄則なのです。

焦りの中でことを進めては、決していけません。

その場合は、まず「焦りの解除」そのものための「作業」をする必要があります。

■山積の問題を整理する：「割り切り」と「最低ラインを決める」

ですから、僕も会社の仕事をしていて、追い詰められるような山積の作業を抱えて焦りの中に置かれた時は、これを良く実践したものです。

つまり、山積の仕事を早く片付けるために急いでそれに着手する、のではなく、逆に、**いったん全ての作業を止めます**。そして、山積の仕事を整理して、「**割り切る**」ことと、「**最低ラインを決める**」ことを行います。

まあこの場合に何をまずしたかという点、「しなくても大きな問題にならない」仕事や作業を、思い切って捨てます。これをかなり徹底して行います。

そしてどうしても済ませなければならぬ作業の、最低ラインの日取りを決め直します。決して既存のスケジュールを素直に実行することだけを考えてはいけません。非難を受けないような遅延理由も徹底的に考え、**最も遅らせられる新しいスケジュール**を考え、関係者への合意を取り付けます。

そうやって、徹底した「割り切り」と「最低ラインを決める」ことをまず行って、「これならもう余裕だ」と感じ、焦りが消え安心感が体の中に広がって、初めて、手っ取り早く済ませられる作業から着手します。もう焦りもなく、スケジュールをそれほど気にすることもなく、作業は効率的に進む、という次第です。

これが鉄則なんですね。「決して焦りの中でことを進めてはいけません」。

このような、ごく現実的で合理的な思考法について、私はサイトから他にも幾つかの資料を読むよう指示しておきました。

それらを読み終わったD男さんの様子は、**どうも「ピンと来ない」**という感じのものでした。私はまずD男さんの問題を、「**思考法**」にあると感じたのです。しかしD男さんの様子は、「心そこにあらず」という感じで、**問題が別のところにある**ことを伝え始めていました。私はまだその深刻さを見抜いていません。

思考法への感想は言葉少なく、現在の**心身の症状**が新たに私に伝えられてきました。確かに心療内科に通院する以外の外出がほとんどできないほどの、身体面にまでおよぶストレス下にあるわけです。復職への不安内容についても、さらに具体的に伝えられてきました。

＝D男さんから 2007.5.1 (火)＝

気持ちが支離滅裂なので、あえて、そのまま言葉にしました。



サイトの文章を読みました。理論としては8割くらい理解できた感じがします。
でも本心はどうなのかな。やはり焦ってすぐに治したい気持ちがいっぱいで、一気に読みました。
優等生になろうとしています。いつもの癖です。
・・・(略)・・・

現在の状況は

- ・全身が緊張して、疲れる。肩が凝る。
- ・気分がコロコロと変わる。やろうと思ったけど、翌日にはやる気が起きない。その分、衝動的な行動はなくなった。
- ・傷つきたくない気持ちが強い。会社にはまだ行きたくない。このまま逃げたい。
- ・感情は何もせず流す。時折、強力な感情が出てきた場合、ひたすら寝てやり過ごす。
- ・現在、何をやったら良いかわからない。目標がなくなった。以前の趣味に興味がなくなった。
- ・メンタル系の病氣の人を見ると攻撃したくなる。自分を含めて。
- ・今までとは違うラクな感じがある。別にできなくてもいいかな、という、だらけている感じがする。

復職に対して思うこと。

(以下は抜粋)

- ・幹部候補として推薦してくれた上司の期待を裏切った。申し訳ない。
- ・どんな顔で出社すれば良いのか。なにか言われるか。
- ・後輩たちにナメられるのだろうか。威厳はない。駄目な奴と思われる。
- ・社内中に噂が広まっているんだろうなあ。イヤだ。
- ・誹謗中傷を言われたら、立ち直れなくなる。傷つきたくない。
- ・一度目の復職のように、みんながイキイキとして仕事している姿を見て嫉妬するのか。
- ・楽しい姿を見せたら、不謹慎か。
- ・駄目な奴のレッテルを貼られるのか。
- ・慰められるのもイヤだ。
- ・ここでアピールして現在の部に残るか。アピールする方法が浮かばない。
- ・もう自分のことは忘れてほしい。会社辞めたい気分。
- ・数年後を考えると、たまらなく不安だ。

不安がつきまとい、建設的に思考できない自分を否定しています。

この問題を考えるのも少々苦痛です。このメールを書くだけでも相当のストレスがありました。
でも治したい。焦っています。文章がめちゃくちゃですみません。

「中庸の目」

この時、私はD男さんの「一気に読みました」との言葉に、彼が今その明晰な頭脳で、猛スピードで吸収の途上にあるとイメージしていました。これは私の目測ミスであったのがやがて判明しますが。

私は「現実的で合理的な思考法」の手綱を緩めることなく、「優等生になろうとしています」という言葉を取り上げ、視点をさらに進めました。

それは「中庸の目」という視点です。



これは「自尊心」にとって極めて重要な視点になります。

自分の長所や短所を断片的に見て一喜一憂するのではなく、その多面を同時に持つ一つの存在として、そして不完全性を抱える一人の人間として自分を認め、そこにおいて前に進むことを自らに宣言することです。

私はこれを認知療法のデビット・バーンズの本から学びました。それは人生で自分が進む先についてまだ惑いの中にあつた私にとって、一つの救いになる言葉だったのです。私の自伝小説『悲しみの彼方への旅』でもそれに触れています。

『悲しみの彼方への旅』 P.245 より

彼が進むべき道は、「多面を同時に見る」中庸の目の先にあります。自らの短所を自己卑下に陥ることなく見据え、ひとつの制約条件として受け入れると同時に、自分の長所を傲慢に陥ることなく認識し、それを役立てることでです。

そして自分を、長所と短所の差し引き合計の結果として捉えるのではなく、さまざまな側面を持つひとつの本質として、前に進む存在であることを宣言することです。

真の自尊心は、その姿勢によってこそ導かれます。真の自尊心は決して「高い評価」を与えられることによって「獲得」されるものではありません。主体的存在としての自己の可能性に向かって生きていく意志として、自ら選択するものなのです。認知療法のデビット・バーンズが述べたように、真の自尊心とはそのようにして、「勝ち取らねば」ならないものではなく、「勝ち取る」ことができるものでさえないのである。

人生で大切なのは、自分にできることをすることです。決して優等生になることが大切なではありません。

＝島野から 2007.5.3 (木)＝

・・・(略)・・・

■「完璧主義のゼロ現実」vs「不完全性の受容と現実の豊かさ」

「感情」に依存せず「現実」に立った思考法という話でしたが、D男さんにまず検討頂きたいものとは、「**現実**」そのものなんですね。「現実とは何か」。それは空想とは違うものなのです。

当然だ、とお感じになるかも知れませんが、この検討として自らに問いて頂きたい「**選択**」があります。「**完璧主義のゼロ現実**」を取るか、それとも「**不完全性の受容と現実の豊かさ**」を取るか、という「**選択**」になるでしょう。

つまり、D男さんの思考は、「こうなってはまずい」「こうにもならねばならない」という、「**何でも取り**」になっています。それをD男さんご自身も、

>優等生になろうとしています。いつもの癖です。

と自覚しておられる。

しかし、はっきり申し上げますが、優等生になろうとした結果が、「何もできなくなった現実」ではなかったのでしょうか。

「現実」とはそんなものではありません。「**現実**」は常に不完全なものです。不完全さを受け入れること



に、一つの前進があります。そして次の前進はまた、新しく見えてくる不完全さの受け入れと共に成されます。

そうして常に不完全性を受け入れて前進していく結果として、人からは完璧無比のような豊かな姿になるかも知れません。しかし本人の意識においては、そういうものでは全くないんですね。

少なくとも、ハイブリッド心理学として言える、そして僕が知っている方法とは、それだけです。世の中には最初から完璧を目指して、一点の曇りも許さない姿勢で、うまく行った人もいるかも知れません。それはよほど資質と運に恵まれたか、超人的なストレス耐性の持ち主だったということになるでしょう。

そうした方が言う**成功則**というもの、やはり世には出ています。まあそれを否定する気もありませんが、結局内容は「**やればできるという自己暗示**」的なあまりに単純なもので、ちょっと僕みたいに複雑な心理メカニズムを解かないと問題解決できなかった人間としては、あまり役に立たない感がありましたねえ。まあこれは人それぞれの好き好きにお任せするしかないですね。

でハイブリッド心理学として結局、「**完璧主義のゼロ現実**」と「**不完全性の受容と現実の豊かさ**」のどちらを取りますか、という選択を提示するしかないと考えるわけです。

・・・(略)・・・

一つヒントを言っておきましょう。

D男さんが今感じることを列挙して頂いた中に、「**こう見られてはまずい**」というものがあります。

しかし、人が実際そう見るかどうかは、人にもよりますし、何とも言えません。言えるのは、それは大抵ものごとの悪い面だけを見る姿勢、アラ探し姿勢の先にあるものだということです。つまり、**建設的で心が健康な人々は、あまりそうは見ない**ものです。

ですからそのような「**こう見られてはまずい**」について検討すべきは、そうした**悪い面だけを見る姿勢、アラ探し姿勢をしているのは、実は自分自身ではないか、**という問いになってきます。

D男さんの場合も、それがありませんねえ。

>メンタル系の病気の人を見ると攻撃したくなる。自分を含めて。

これをどう考えますか。まあそうした感覚が「自動感情」として湧くのであれば、まずは力づくで払い消そうとするのではなく、「感情と行動の分離」で、そうした破壊衝動を非行動化することです。

そして、そうした感覚が、果たして現代社会において通用する感覚なのかを、問う必要があります。メンタルへの対応が重視されてきたこの社会です。

ここで私は最後に一つ**深層心理の視点**も追加したわけです。

D男さんは復職しても前のように活躍できず、回りに見下されることを恐れています。しかし、**優等生基準を掲げて、それに満たない者を激しく見下す感情を抱いているのは、実はD男さん自身**です。

このことに目を覚まし、ともかく「**見下される恐怖**」の軽減ができないか。

「空想に生きる生」の根深い問題が現れ始める

私はこうした「**中庸の目**」の言葉がD男さんの心に染み入り、治癒成長への効果が生まれ始めることを期待しました。



しかしD男さんからの返信は、その期待には外れる形で、今までとはトーンが変化してきました。私の言葉を素直を受け入れるのではなく、「抵抗」が起き始めています。実はそれが問題の核心に触れてきたことの兆候なのです。

＝D男さんから 2007.5.3 (木)＝

現実との向き合いですか。やはりここがポイントですか。薄々感じていました。

・・・(略)・・・

>「現実」は常に不完全なものです。

だから怖い。できれば、向き合いたくない。それをいかに避けるかで生きてきました。

>建設的で心が健康な人々は、あまりそうは見ないものです。

健康な人はそう考えないと言われましたが、会社を見ても不健康な人多そうで、私と同じ考え方をするのではないのでしょうか。

「多面を同時に見る中庸」というのも難しいです。物事をいろんな面から検討する。しかも現実に沿って考えると。最近やっていない思考です。感覚がよくわかりません。

・・・(略)・・・

意外と考えさせられました。仕事は大人なら当然にやるものとインプットされています。

だから、休職していると、居たたまれない気持ちになります。

「推進力ある自己像の策定」

「現実に向き合わずに生きる」とは、「空想の中で生きる」ということです。これが**病んだ心の基本的な特徴**です。

「現実」に何かの困難があるとして、それに向き合わずにいたところで、何も良くはなりません。「現実」には、向き合うしかありません。今までは「現実」に向き合おうにも誰も答えを示してくれなかった状況があったかもしれませんが、ハイブリッド心理学でははっきり答えを出します。

私はその一つの考え方として、「**推進力ある自己像の策定**」という話をしました。自己像を描く時のひとつのテクニックのような話です。「中庸の目」とあわせて活用すると、対人行動や社会行動の場面の不安恐怖を乗り越えるために実に役に立ちます。

例えば、**対人緊張**に悩む人の場合、「緊張しない自分」という理想像から、現実の自分を審判することばかりに心が奪われ、その結果「緊張することに緊張」して、前に進めなくなってしまいます。それを、多少の緊張については腹を決め、「おどおどしていても言う内容はしっかりしている自分」といった、自分自身で受け入れることのできる、現実的な自己像を描いてみるわけです。

もちろん、深刻な対人恐怖症がこれだけで解決すると言った簡単な話ではありませんが、さまざまなアプローチの中の一つとして、これを一助にして道が開けることもあるでしょう。

＝島野から 2007.5.6 (日)＝

■「空想立脚」から「現実向上」へ



まず最も基本的な考え方。

>> 「現実」は常に不完全なものです。

>だから怖いです。できれば、向き合いたくない。それをいかに避けるかで生きてきました。

これは向き合うかどうかというよりも、**向き合い方の問題**が大きいですね。

ちょっと表現が難しいのですが、まあ例えれば検事として犯人に向き合うか、弁護士として犯人に向き合うかで全く話が変わります。向き合う前に、まず「どこに立って」向き合うかが重要になってくるわけです。

生きる姿勢として「現実に向き合う」あり方で重要なのは、**空想に立って現実を評価するという「空想立脚」から、現実をベースにして向上していく「現実向上」に転換することが重要です。**

これは結局のところ、「空想」を取りますか、それとも「現実」を取りますか、というシンプルな問いです。

「現実」に向き合うのを怖れて、現実に向き合わないまましていると、現実はどんどん貧困化して行きます。すると、「現実」は、怖れた通りに向き合い難いものになります。

これは奇妙な話なんですね。「現実」が恐ろしいものだから向き合い難いのは実はなく、**恐ろしいと考えることによって現実がその通りになる、**というような。

ですから、とにかくまずは現実に向き合い、現実を受け入れて、それをベースにして向上させていることを考えることです。

.. と言ってもそれだけでは、そんな事は言われなくても分かっている、それが出来ていればこんな苦労はしていない、ということになると思います^^;

・・・(略)・・・

■ 「推進力ある自己像」の策定

そのように、どう考えたところで一個しかない現実の自分を、受け入れられるものとして捉えるための思考法が次です。これはかなり「思考の技術」的な話になってきます。

まず**基本は「覚悟」ということ**です。「こうなっては」「ああなっては」というものの中から結局**覚悟を決め腹をくくって受け入れるものを決める**しかない。

ところがここで面白い点を考えて頂くことができます。

そうしたことを考えていると、大抵「**いっそ死んでしまおうか**」という観念が起きがちです。しかし、ここでは「**死ぬ覚悟**」さえできてしまったかのような思考になるわけですが、それだけの覚悟ができる人間が、「こうなっては」「ああなっては」には覚悟がつかないという奇妙な現象になります。

つまりその内容は、大抵、「**死ぬ覚悟**」はできて**「人に嫌われる覚悟」**ができない、というようなものになってしまいます。

これは一種の**思考の罠**のようなもので、なぜ「こうなっては」「ああなっては」の中で「もういっそ死んだほうが」という観念が起きるのかと言うと、「**こうなっては」「ああなっては」という観念の中で、自分が前に進めない八方塞がり状態だという感覚が、根本原因**です。

つまり、「こうなっては」「ああなっては」ということそのものよりも、それによって「自分が前に進めない」という感覚が起きることが、そうしたことの原因です。



「いっそ死ぬ」だと、こっちは一応「推進力」があるんですね。

ですからこれを発想を逆転し、「こうなっても」「あんなっても」これなら行けるという「**推進力ある自己像**」が見つかり、実にあっけなく問題が片付いてしまったりします。

そうゆう形で、「覚悟」が重要なんですね。つまり「こうなってしまう」「あんなってしまう」への覚悟というより、とにかく自分が何をする人間なのかということについての「覚悟」です。あくまでその「覚悟」に立った上で、「こうなる」「あんなる」は腹をくくる。

・・・(略)・・・

■具体的職務のレベルで「推進力ある自己像」を決める

D男さんが復職するにあたって実践してみて頂きたいのは、この思考法なんですね。

「**推進力ある自己像**」を決めるということです。

それを、**具体的な「職務内容」**のレベルで決めるのがいいと思います。復職にあたり、自分とはとにかくこの業務職務をする、と。

前回「会社とは仕事とは」という設問をしたのは、そのためです。その観点ですと、

>生活の糧。給料で生活する。ローンを払う。家族を養う。

これは大いに明確でいい半断材料だと思います。それぞれがやはり大きいですよ。で次に、

>自己実現 (以前の部署ではそうでした)

これは自分がやりがいのあることをするというので、まあいいでしょう。それができれば当然その方が望ましい。一方、上記が火急の要件であるのに対して、これは長い目で調整していけばいいと考えるのがいいと思います。まずはとにかく食って家族を養って、ローンを払うこと。

そのためにD男さんができることを、しっかりと定義するといいいと思います。復職して自分に可能な職務業務を、具体的に決めることです。

ここまでの話で、「**現実的で合理的な思考法**」というアプローチが大体一つ成立したような形になります。まあごく一般的な人生訓のような話でもありますが、ハイブリッド心理学特有の、深層心理への視点もトッピングして。

心の障害の根源「感情の膿」に触れる

ではその結果はと言うと、**D男さんの反応が急変**します。

明らかに、**問題の核心**に触れたのです。それはもともと、「現実の論理」だけで済む問題ではなかったのです。

心の障害の根底には、自分でもその論理性が良く分からないような、「**恐怖の塊**」が潜んでいます。それに対しては、特別な視点をういたアプローチが必要になってきます。一方それが、心の障害の根本治癒のために、通ることを避け得ないものとなるのです。



D男さんからの返信は、まず比較的穏やかな文面で、しかしその翌朝に、**心の状態の緊迫化**を伝えるものになりました。これは私の伝えた内容に加えて、当初の5月上旬までという休職期間の明ける日がいよいよ近づいたという外部要因がかなり影響しています。

このように、何かが**現実味を帯びる**ことが心の状態の急変を起こす作用を、「**現実性刺激**」と呼んでいます。

＝D男さんから 2007.5.6 (日)＝

「現実に向き合う」という言葉にかなり動揺しています。

島野さんに現実を見なくては駄目だと言われている感じがしました。

やはり俺は**現実逃避**なのか、と**自己嫌悪**です。

>生きる姿勢として「現実に向き合う」あり方で重要なのは、空想に立って現実を評価するという「空想立脚」から、現実をベースにして向上していく「現実向上」に転換することが重要です。

この**空想か、現実かの境目が難しい**です。

・・・(略)・・・

>ひたすら空想が暴走する形で「自分」を認識する心理現象がある、ということです。これが自分に起きていないかを振り返ることは役に立つと思います。

起きています。しかし、**空想と現実の違いがわかりません**。今はしょうがないのでしょうか。

>大抵、「死ぬ覚悟」はできても「人に嫌われる覚悟」ができない、というようなものになってしまいます。自分が前に進めない八方塞がり状態だという感覚が、根本原因です。

その通りです。もう死にたいとは思いますが、**八方塞がり状態**です。

>「推進力ある自己像」を決めるということです。

今は、恐怖が薄れて、自分を客観的にある程度見られて、**仕事が普通にできる状態にならないと復職できない**のではないかと、思っています。

・・・(略)・・・

長年 空想の中で頑張っていたのか、と思うと自分がみじめでしょうがありません。感情を抑えて必死にやってきました、評価もされて、自己実現したと思ったのに今は悶々としています。

栄光にしがみつき、没落を認めたくない自分。

休職して一カ月があつと言う間に経って、**自分は何していたんだろうか**、と自己否定しています。

嫁に言わせると、最近人間らしくなったね。この際、ゆっくり休んでしまえば、と言われます。

いい成長の機会なのではないでしょうか。

私がD男さんからのこのメールを見たのは月曜になってからで、受信連絡がてら手短なメモだけ打っておきました。

D男さんの心の状況に、明らかに変化が起きているのを感じながらです。それは特に、D男さん自身の視線が、今現在への焦りから、来歴全体を見るものへと変化したことにポイントがあります。これが実は、**治癒変化への兆候であると同時に、感情が悪化する典型的状況**なのです。



私はアプローチを自然に変え始めています。精神分析的な、来歴の振り返りへと。

＝島野から 2007.5.7 (月)＝

>この空想か、現実かの境目が難しいです。
やはりこれが重要なポイントになりそうですね。

「空想に合わせるのではない生き方」という話を説明しようと思います。お急ぎとしますので明日送ろうと思いますので、ちょっとお待ち頂ければ。
先に糸口だけちょっと書いておきますと、「うまく行っていたこんな自分」という空想がいつどんな風に「誕生」したかが糸口です。それが何かを「見返す」ためのものという部分が、ストレス源になります。

しかし私のこのメモがD男さんに届くのと入れ違いで、この日緊迫度を増したD男さんからのメールが飛び込んできました。

＝D男さんから 2007.5.7 (月)「激しい抵抗、恐怖を感じています」＝

本日朝起きたら、激しい抵抗感があり、いまだに続くので、整理する意味でもメールさせていただきます。

ゴールデンウィークが終わり、朝早くから嫁は出勤し、世の中が通常に戻ったことで、退職して何もしていない自分がとても罪深いことをしていると感じています。
働くもの食うべからず 世の中に適応できない駄目な人間だ、と自分を責めます。

また、退職期間が終わるので、焦っています。

この焦りや不安定な状況を会社の人に見られたくない、変なことを言って、嫌われたらどうしようと思います。これまで10年以上も通勤していたのに、今はとても怖いのです。

それでも、教えていただいた方法を実行しています。この感情は行動に移さず、流しています。

・・・(略)・・・

ここに至り、最初の「思考法」一辺倒のアプローチは一見、というか確かに、アプローチミスではありますが、十分に想定内であり、かつ、通ることを避け得ない最初の方向探りの局面です。C子さんとの違いのようなものは十分に踏まえても、そのようなものになります。

また、こうしたアプローチ試行はもちろん無駄になるものではなく、**アプローチを変えて行く先に、最初のアプローチで取り入れたものと組み合わせることによって、初めて治癒成長への本格的作用が起き始める**ようになります。

援助者側には、心のこうした複雑な進み方への見通しが十分にでき、事態の急変に即座に対応できるような、経験の深さが求められることになるでしょう。

D男さんからは引き続き、私の短いメモへの返信も届きました。

問題の焦点は、はっきりと、今の焦りから、**D男さんの人生の生き方全体**へ移ってきています。

＝D男さんから 2007.5.7 (月)＝

「うまく行っていたこんな自分」は26～32歳です。
10代に



・女性にもてない・勉強できない・運動できない・目立たない。地味。消極的。
それが20代になり

- ・女性と次々と付き合う。羨まれるような女性を選ぶ。
- ・ブランド大学、会社に入社。ちやほやされた。
- ・人前で話す(講演会など)。イベントの企画をする。主催者は目立つ。
- ・人と違う仕事をバリバリやって、目立つ。評価される。出世。

そんなことをやっていた。しかし、**やりたいことは達成しても、充実感は一瞬で、また他の高い望み**に向かって行動します。

また、いつもイライラしていて、恋人や友人、自分に当たっていました。気分が上下が激しかった。
32歳過ぎから、もう高い望みをできるネタもパワーもなくなり、人目を気にして行動するのも疲れしました。

10代の惨めな自分を馬鹿にした人たち(親、親戚、友人、社会)を見返すために、高い評価の自分を20代に作り上げてきました。それがいつの間にか、誰に対しても対抗意識を持ち、どこでも評価されたい、となりました。仕事後や週末はいつも勉強などのスキルアップです。常に自分が上にいることを証明したかった。それに向かっている時だけ、生きている感じがしました。

とにかく、**素の自分(弱い自分)を出すのが怖かったのです。**孤独の自分より、ちやほやでもいいから人気があるという場面が欲しかったです。

島野さんの「現実と向かい合う」という言葉に「**素の自分を出しながら生きること**」とされている感じがして、とても怖いのです。

素の自分が今まで人に嫌われ、物事の失敗を導く存在であると思うからです。根底では「駄目人間」というベースが横たわっています。

今は鎧を取り外しました。そこには人生を無理してきて疲れた男がいます。裸で外に出る勇気がないので、他の鎧はないかと探しています。

見すばらしい肉体の裸のままているのがイヤです。

私はこの日はとにかく安心感を与えるためだけのメールを打ち、次のアプローチを練り始めました。

＝島野から 2007.5.7 (月)「**怯える必要はありません**」＝

「素の自分」「駄目人間」「人生を無理してきて疲れた男」「裸で外に出る勇気がない」「見すばらしい肉体の裸」これもまた「空想」なんですね。「空想に合わせる生き方」とは、そうして「鎧」という空想を身にまとう生き方なのですが、**鎧を失ったと感じた時の自己像も、また空想なのです。**

だから、「**空想に合わせるのではない生き方**」とは一体何か、という視点が必要になるわけです。

怯える必要はありません。ま無理して「怯えては駄目だ」と考える必要もない。

恐怖は「頭痛」と同じで、それ自体を問題にするよりも、根本原因を知り、それに取り組みばいいんです。まずは、感情の歪みを直したいので、感情は鵜呑みにしないことです。

「恐怖を感じる。これは現実が恐ろしいことだ」という「**感情による決めつけ**」思考に陥っていないかを、まず確認して下さい。そして頭痛がする時と同じ姿勢で、むやみに嘆き焦らず、また無理もせずに心身を休めることを考えて下さい。



「感情による決め付け」をすることなく、その次に知性で何をどう理解するべきか、時間が取れ次第早めに書いて送りますので。



6章 人生をかけた取り組みー2 ー大きな舵取り先を探るー

この章のまとめ

■実践項目■

「人生をかけた取り組み」へ…「病んだ心」への取り組みにおいて必須と言える視点。

そうした大きな視点から取り組む方が、単に目の前の問題を小手先で解決しようとする短視眼的アプローチよりはるかに良い結果を生みます。

「空想から現実を見下す」から「現実をベースに向上する」へ…上記のための基本指針。

「自己受容」…ここでは「自分に愛を向けるポーズ」よりも「自分にはめ続けた枠を取り去る」こと。

「恐怖の克服」への第一歩…「恐怖を感じない」ではなく「安全を正しく知る」に目標を置く。

自己分析・感情分析への第一歩…「先回り自己嫌悪」に含まれる「自分への優越感」「苦しみ自尊心」など。

「攻撃的休息」…「休息」を「疲労回復」を超えた積極的なものとして捉える。

■事例■

D男さん…休職の身にあることへの「巨大なる焦り」から「来歴の振り返り」へと視線が変わり、「人生をかけた取り組み」に腹を決める。

最初の舵取りへの足がかり

引き続き「D男さん」の事例を詳しくたどりましょう。次の7章さらに8章にかけて、D男さんの**最初の治癒効果**が現れるまでの過程を説明することになります。

まずはハイブリッド心理学の教科書通りの「現実的で合理的な思考法」へのアプローチは、休職予定期間がいよいよ終わるといふ「現実性刺激」も引き金とし、「現実的論理」を超えた根深い問題がD男さんの心に色濃く存在することを明らかにします。

しかし同時にそこには、**最初の舵取りへの大きな足がかり**が現れてきています。

それはD男さん自身の言葉に示されています。

「素の自分(弱い自分)を出すのが怖かったです」そして「今は鎧を取り外しました。そこには人生を無理してきて疲れた男がいます」という言葉に。

そこに、「**空想に生きる生**」という、病んだ心の大きな根源があります。心の底で抱く自己否定に目をつぶり、置き去りにしたまま、それを塗り消すための「なるべき自分」の姿を掲げ、それに向って容赦なく自分を鞭打つという、**病んだ心の原型**とも言えるものがそこにはあります。

今、D男さんは、人生で背負いつづけてきたその重い鎧を脱ぎすてようとしています。しかしそれに代わる**新しい生き方**を、D男さんはまだ手にしてはいません。D男さんの次の言葉がしめす通り。

「裸で外に出る勇気がないので、他の鎧はないかと探しています。見すばらしい肉体の裸のままにいるのがイヤです」と。

心の治癒へのパラドックス過程



実はその答えが、先に出した「**現実的で合理的な思考法**」にあります。特に、「現実」というものを白か黒かの二極で見るのではなく、現実と人間の不完全性を認め、自らの長所と短所を分け隔てなく認め、自分をその多面を持つ一つの本質として前に進むことを選ぶ、「**中庸の目**」に。

ここに、**パラドックス**が起きていることを指摘することができます。

まず、**答え**を用意してみます。しかしその真意はこの時、本人には理解できません。その代わりに、**根源の問題**が見えてきて、**問い**が出されます。

そこで先に用意した**答え**が問いへの答えになるのですが、今度はその答えが見えなくなっています。

このパラドックスが最初から起きています。この順番を、ごく普通にまず**問い**を出し、**答え**を求めるといふ順番にすると、今度は**根源の問題**が、従って**問い**が、見えないのです。

問いがないまま、**答え**を先に出すと、まず**問い**が見えてくる。そして次のパラドックスが起きる。**問い**が見えた時、今度は先に出した**答え**が見えなくなっているのです。今D男さんが来たのはこの段階です。

今度はさらに、問いを深めます。問いと答えがつながってくるのは、この先です。

実はこの進み方は、私が意図して組んでいるものではなく、**深刻な心の問題が治癒解決していく過程が、実に不思議なパラドックス的なものの中にある**という基本的な印象を、私はこれまでの経験を通して感じています。

事実、心の障害は、そして人間の心は、見えないものを根底に持ったまま、見える表面とその全体が連鎖している複雑な歯車として動きます。その**見えないものを見る目を持つ**ことが、極めて大切です。

最初の舵取り先への試行錯誤

さて、そうして最初の問いと答えの駒が揃うのですが、この両者はまだつながっておらず、かなりの隔りがあるのが実情です。

この間にあるものを、さらにかなり深掘りにする必要があります。問いと答えがつながるのは、それからです。ここに、単なる人生訓や説教では手足が出せず、本格的な心理学の登場の出番があると言えるでしょう。

一方、このパラドックス的な取り組みの過程を、見えない歯車まで全て見通して進めることは、もはや人間技を超えた話に多々なってきます。とにかく今見えるものを材料にして、可能な範囲で心の3D映像をシミュレーションして次の水先を考えしかありません。これは先の章でお伝えした通りで、多少試行錯誤の過程になります。

そこには完全な目測ミスも時に起きますでしょう。この後それが判明するように。目測ミスは他者への援助の中で起きるだけではなく、自己単独での取り組みの中でも、自分の心の状態への目測ミスというものが、多少は避けられないのが実情です。

そうした細かいブレを超えて、**一貫として向う治癒と成長の本質**を見る目が大切になってくるゆえんです。



「来歴の振り返り」と「自己受容」・「恐怖の克服」への第一歩

さて、私はそうした最初の舵取りへの試行錯誤として、まずD男さんの視線が自らの来歴全体へと変化したことを足がかりに、「**自己受容**」に焦点を当ててみました。「**来歴の振り返り**」は、ありのままの自分の全体を見つめることであり、ありのままの自分を原点として受け入れる「自己受容」と、とても良く馴染むからです。

もう一つ私が打ち始めたアプローチは、「**恐怖の克服**」です。D男さんの中で、「**現実への恐怖**」が大きな妨げになっていることが浮かび上がってきていました。

D男さんの心理状況が緊迫化した月曜、私はまず多少当座しのぎとして、「**恐怖の克服**」について私が少し前に書いた資料を送っておきました。

同時に、**休職期間を多少延ばす検討**をしても良いのではと伝えました。幸い、この数日前にD男さんは上司と面会し、似たような配慮の言葉をもらっていました。あまり無理をせずに、まずしっかり治すことを心がけなさい、と。社会的にも心の病への配慮が求められている昨今です。

ただその時の「**恐怖の克服**」についての資料はあまりまとまりの良いものではなく、ここで簡潔に「**恐怖の克服**」で重要な話を書いておきましょう。

まずそれは、単独の実践があるというよりも、このハイブリッド心理学の取り組みの全体がその答えになります。

重要なのは、**恐怖が消えることで人生が始まるのではなく、人生を歩む成長が、恐怖を克服するための内面の強さを生み出します。**

そのための最初の心得をここでお伝えしておきましょう。「**恐怖の克服**」として目指すものを、「**恐怖を感じない**」ことだと考えるのは大きな誤りです。そう考えると「**恐怖の克服**」の正しい道を完全に見失います。

重要なのは、「**恐怖を感じない**」ことではなく、「**安全を正しく知る**」ことです。それがどのように「**建設**」されるのか。そのためには科学的思考法が極めて重要になってきます。

そして、「**安全**」を正しく知った上で、むしろ**恐怖へとありのままに突入し、「恐怖を生きる」**ことが、**心の根底からの恐怖の消滅へと結実するのです。**

私がD男さんにこの時伝えたのも、まずはこの第一歩についてでした。その先のより具体的な実践については、このあとのさまざまな場所で触れることになるでしょう。

「自己受容」を第一歩として「人生をかけた取り組み」へ

さて、D男さんの心理状況が緊迫化した月曜日、私はもう一通メールを出しておきました。D男さんの中で「**自己受容**」を促してみるものとしてです。

＝島野から 2007.5.7 (月)＝

>他の支えを欲しくて、今まで読んだ本やネットで情報を集めたいという衝動に駆られ、実行してしまい



ます。今まで学んだ心理の教えは、それぞれの先生が様々な解釈、表現をしているので、余計混乱をしています。

混乱している点があれば、それを取り上げ整理するのがかなり役に立つと思いますので、何かあれば言って頂ければ。

あとさっき送った「恐怖の克服」について感じたことも言って頂ければ、それに応じ最適のアドバイスを検討しておきますので。

ただまあ、今日頂いたメールを今じっくり読んだのですが、D男さんに今必要なのは、今まで送ったのとはどうも違う方向に答えがある気がしている次第です。

というのは、D男さんの根底には、「愛」を求める願望があったと感じています。

それを、自分に鎧をつけることで実現しようとしてしまっていた。20代は勢いでなんとななるでしょう。僕もうそうでした^^;

この根源に、今立ち返るのがいいように感じますね。30代後半からは、そこに立ち返るべき人生の転換点があると感じています。

「愛」は、鎧を脱ぎ捨てた姿に、向けられるものです。それを、D男さん自身が自らの心に向ける必要があると感じます。一方外面現実には、それは求めるものではない。そこでは現実というものに対処するノウハウの世界があります。

この2面なんですね。結局ここに行き着く。だから「ハイブリッド」と言っているのですが、

「自己受容」をこのように「自らに向ける愛」と捉えるにせよ、それ自体が「治癒と成長」を生むものではないという視点も必要になります。「自己受容」はあくまで「唯一無二の成長への意志」として、スタート点になるものです。

「自己受容」はあくまで取り組みの道のり上の「点」であり「線」にはなりません。ありがちな勘違いは、自己受容を「今の自分を受け入れる」ことと考えて、「自分に愛を向ける」ポーズにじっとどまり、自己否定感情が消えないか、感情が良くならないかとじっと自分の内面に見入り続けてしまうものです。そうして現実世界の中で前に進むことを見失う、「感情依存」に戻ってしまう姿が良く見かけられます。

案の定、D男さんもそうした感情依存型の「自己受容で自分を変えたい願望」で反応してきます。私は長居は無用と、大きく舵取りの変更へと向います。

==D男さんから 2007.5.8 (火) ==

恐怖の克服を読みました。

私にとって恐怖は、長い間抑制したものでした。20代以後、理想を叶えるために、負の感情を感じるとそれが現実化してしまうと考えていたのです。

誤ったポジティブ思考です。

恐怖も感じたら、すぐに自己否定自己処罰をする習慣があります。本当に自己処罰の名人です。思った通りにいかない処罰です。他人の前ではいい人を演じるので、処罰対象は自分で、とばっちりを家族が受けます。



私にとって恐怖は何か。

- ・集団の中の孤独
- ・周りから責められる
- ・仲間に入りたいのに、入れない。
- ・無視される。存在が認められない。

それが嫌なので、鎧をつけて仲間に入っていた。けど、それが鎧だと気付いてしまい、**素の自分では愛されれない**と思っています。素を出したら、足をすくわれるとも。

現在、嫁や仲間はとても私を良くしてくれます。優しいのです。逆の立場なら、私はそんなに優しくしてあげないだろうと思うくらい。**人はこんなに優しいのかと驚いています。**

島野さんがおっしゃるとおり、**愛を自分に向けたい**です。それから相手に愛が向くのでしょうか。

でも、自分で自分をどう愛せばいいのかわかりません。

心の中では、自己処罰行為が続きます。投影で**他のみんなも処罰するのではないかと怖い**です。

上記の恐怖は、自己否定自己処罰行為から生まれているのかもしれませんが、やはり自分の中で起きているんですね。

もうその行為は止めて、**自分を無条件の愛で包みたい**です。どんな自分でも自分ですから。

(続く)

このような「自分に愛を向けたい」という思考は、今までの自分に鞭打つ生き方からの方向転換の第一歩としては有益ですが、残念ながらそのままでは治癒と成長にはつながりません。まだありのままの自分ではない別人に変わることを期待する衝動が強すぎるからです。

意識の根底のその衝動に、もう少し取り組みを続ける必要があります。その先に、「自分に愛を向ける」ことが単なるポーズではなしに、本当に自分を変化させるようになる時が訪れます。

一方、D男さんに対しては、会社側から**部署の異動**を希望するかどうかの打診も来たようでした。基本的に希望を取り入れるとのこと。

D男さんはそれについても迷いの中にあるようでした。今までの自分の思考の延長で行けるのか、それとも根本的に何かの考え方を変える必要があるのか、そしてそれはどう可能なのか、どう頭を回しても分からないのです。

(続き)

でもこの状態で**決断するのが怖い**のです。決断を誤りそうなので。

今の部署はノルマや動きが激しいので、もう少しラクな部署がいいと思いますが心の中はいろんな考えが錯綜しています。

- ・今異動すると、中途半端でどうなのか。何か言われるか。みじめ。
- ・他の部署をよく知らないで、どこに行ったら良いのかわからない。
- ・閑職部署に異動はどうなのか。やる気を失うのか。格好悪いのは嫌だ。
- ・今の状況をストレートに言うと、「あいつは駄目だ」と見放される。

こういう場合にも「現実の原理原則」を使うのですか。仕事とはなにをするのか、と。

とても混乱しています。**書いていて混乱が増幅**してきました。



感情はいろんな思いが交じり合い、現実か空想かわからず、自己否定自己処罰行為はわかっても、それをどう止めればいいのか、それをを変えるにはどうすればいいのか。知っている方法を使ってもは感触がない。会社という現実の判断は目の前に来ている。時間がない、と焦っています。八方塞がり。自分を追い込んでいる。

あー、自分も人も信用できない。

完全に混乱しておられるようです。

「人生をかけた取り組み」に腹を決める

私がここでD男さんに対して行った大きな舵取り変更とは、とにかくこれが1週間や2週間で済む問題ではなく、何か月、さらには人生の全体を通しての取り組みになるのだという、覚悟を決めてもらうことでした。**人生の生き方を根本から見直す、人生を賭けた取り組み**になるのだと。

実はこれが「**自己受容**」の真の姿の一つになるとも言えます。本人の意識においては、これが「自己受容」だという感覚はないままにです。自己受容とはまずは、「自分に愛を向ける」ポーズではなく、自分自身に頭ごなしにはめていた枠を取り去ることなのです。

「空想から現実を見下す」から「現実をベースにした向上」へ・「否定する価値」の明確化

この**人生の生き方の見直しの基本方針**とは、明確です。「破壊から建設へ」という基本理念を、今度は人生という大きなものに向けるのです。

それは「**空想上の理想からそれに満たないものを見下す**」「**空想に自分を力づくで合わせる**」という**生き方から、「現実をベースにして向上する」という生き方への転換**です。

その具体的実践は、もちろんこの新しい指針を頭ごなしに自分に当てはめると同じ轍の繰り返しではなく、**着実な心理学的技術**として実践するのが望ましい。その具体的方法を豊富に提供するのがハイブリッド心理学です。

この最初のものとして私は、「空想から現実を否定していても駄目だ」と「否定」を繰り返すのとはむしろ逆に、「**否定することの価値**」を思いっきり**明確化してみる**というアプローチを示唆しました。

これは私が定石としてしばしば用いるアプローチです。「**そうする価値は何か?**」を明確化することで、それが実を取るに足りないものであることが自覚され、頭ごなしに力づくで消し去ろうとしなくても、自然と心の底から捨て去られていきます。

ただし、これもすぐそれが起きるような安易な実践ではありません。隠されていた攻撃破壊性が爆発的に開放される可能性さえあるのです。その時、それをさらに**超えることのできる人間の価値**とは何か。援助者側にはそうした深い問題まで明確な考えが求められることは、言うまでもありません。

私からのメールは、これらを一通り説明したもので、多少長いものになりました。

まずは**D男さんの当面の問題全体**の整理から説明します。



＝ 島野から 2007.5.8 (火)「今後への課題の整理」＝

・・・(略)・・・

■主な「治癒課題」と「成長課題」を把握する

まあD男さんの場合、ご相談頂いてすぐ復職というターゲットが出ているという、他とはちょっと違う差し迫った状況におられるのが事実です。まあ焦る気持ちは分かります^^;

できるだけこれをスムーズに進められるよう、ご自分の「治癒」と「成長」の課題の全体を、今把握して頂くのはいかがでしょうか。

他の方の場合は、ご相談の都度のその方の心理状況に合わせて、テーマを小出しにするのが大抵です。そうでないとあまりに話が多くなってしまいますからです。

D男さんの場合はそうではなく、**最初に全体を把握**してもらった方が良さそうだと感じている次第です。

また後でアップデートするかも知れませんが、以下の項目立てと考えて頂ければ。

〈治癒課題〉

1) 自己否定自己処罰の解除。「否定価値」に取り組み放棄する

- 「建設」型思考の理解
- 「否定できる」価値の放棄

2) 恐怖の克服

- 恐怖の主な原因は自己処罰への恐怖です。従って、自己否定自己処罰をより本尊の問題と考えていいです。

3) 「空想に合わせて生きる」から「現実に立って生きる」への転換

- これが最も大きな出口になると思います。その分、「人生をかけた問題」としてこれに向き合うことが重要です。

〈成長課題〉

1) 「姿」にではなく「生み出すもの」に自尊心価値を見出す姿勢

2) 「建設的行動法」「原理原則立脚型行動法」によって「推進力ある自己像」を見出す

3) 置き去りにした愛情願望への向き合い

- これは一番最後まで考えていいように僕の方では見えています。復職という課題の後でもいいでしょう。

「自己の受容」という「最も基本的な自分への愛」については、上記の全ての中に埋め込まれていると考えて頂いていいと思います。

(続く)

これらは要は、先に述べた「空想上のなるべき自分の姿からそれに満たない現実の自分を否定処罰する」という生き方から、「ありのままの現実の自分をベースにして成長していく」という生き方への転換です。それを単なる精神論で終わらせないために、心理学的に要素を分析して取り組んでいきます。

ここではそこにさらに心の障害の根底問題への視点を追加しています。「恐怖」と「愛情願望の挫折」です。ただしこれについては、この段階ではD男さんにそれがどの程度深刻に、そして根深く存在する問題であるのか、そしてそれがどう解決するのかは、全く見えていません。

もちろんその問題が見えた場合の克服への道のりは、私の頭の中にはあります。しかしそれはあまりにも紆余曲折のものになるので、今深入りすることはできません。まずはとにかく、目に見えるものを手がかりに、D男さんの心の深層まで含めた状態と、変化への芽がどこにあるのかを探るここらになり



ます。

まずは、「**空想から現実を否定処罰する**」ばかりの姿勢の脱却に向けて、その自己把握、そして「**否定する価値**」の明確化について説明を続けます。

・・・(略)・・・

前に書いたものほど、後ろのもの前提になります。

例えば、D男さんの場合、「こうあるべき姿」という「空想」から、「そうなれてない現実」を否定処罰するという姿勢が顕著です。「そうなるうとする前に」です^^;

それでは何も進みません。「こうあるべき姿」の内容はまあいいとして、実際「どうすればそうなれるのか」についての正しい理解と思考法をまずすることが大切です。

そうでないと、全てがその「**先回り自己処罰**」の焼き直しになります。「原理原則を理解する」しかり。「推進力ある自己像」を見出すしかり。「自分を愛する」しかり。

そうした、今の状態を改善させるための試みさえ、実際に何もやる前に、「**そうなれてない自分**」を否定処罰するということの、繰り返し。実際にやる前なので、「そうなれてない自分」なのは当然なんですけど^^;

ですからまず、この「こうあるべき姿に魔法のように今すぐなれていない自分を否定処罰する」という「癖」(^^;)をまず直すのが一番最初ですね。

で、その「癖」の代わりに、実際どうすれば「こうあるべき姿」になれるかの、正しい理解を図り、それを実践すればいいんです。

「こうあるべき姿」に近づくための方法として、「**空想に自分をカづくで合わせる**」というものから、別のものに転換する必要があります。D男さんご自身が、その今までの生き方では体が危険信号を出しているのを自覚していると思います。

それを「**現実をベースにして向上する**」という別の生き方に転換する。これは「治癒」として必要なことです。「空想優先」はやはり「障害」なんです。

・・・(略)・・・

■「否定できる」ことで得ているものを明瞭にする

で早速、まずD男さん自身がはっきり自覚しておられる、

>誤ったポジティブ思考です。なので、恐怖も感じたら、すぐに自己否定自己処罰をする習慣があります。本当に自己処罰の名人です。

について検討して頂くのがいいと思います。

これについてまず2つのことを検討して頂くのがいいでしょう。

まず、そのように**自己否定自己処罰**をすることで、D男さんは何を**得ているか**です。

実は、自己否定自己処罰が、価値を持っているわけです。だからそれをしているんですね。それを**はっきりさせる**ことです。そしてそれが続けるに値する価値があると本当に感じるのであれば、大いに続けるのがいいでしょう。

ハイブリッド心理学は基本的に「**こうしなさい**」とは言いません。その代わりに、「**心にはこのような使い**



方がある。こっちを取るとこうなるし、こっちを取るとこうなる。あとはお好きなように」という説明の仕方が基本です。なぜなら、そうして「**自ら選択する**」ことが、「**成長**」の基本だからです。

それで言いますと、自己否定自己処罰にも、大いに価値があるわけです。
2つあり、やはり「**自尊心**」と「**愛**」という2つのテーマになります。

「あるべき通りになれていない姿」を否定処罰することで、自分が高い理想の持ち主だという「**精神性の高さ**」を感じることができます。またそうして否定処罰する相手に対する、**優越感**を感じることができます。

これは相手が自分自身である場合、「**自分自身への優越感**」になります。まあ「**自分自身への破壊的優越感**」ですね。

D男さんはこれのチャンピオンと言えるかもしれませんね^^;

そんな自分は駄目だと浮かんだとしたら、それがまさにそれな訳で.. ^^;

あと一つの「得ているもの」は、「**愛を願う感覚**」です。「**自分なんて**」と否定処罰する中に、奇妙に「**甘い感覚**」が伴うことに、気づかれるかも知れません。僕も大いに身に覚えがあります。

これは「**自分なんて**」と自己否定する姿が、やはり愛されることを願う感覚があるんでね。これが大抵、その「**愛を願う感覚**」は一瞬で過ぎてしまう一方で、自分を処罰するマイナスの結果だけは後続きするということになります。「**現実**」に残るのは、**事実マイナスの結果だけ**です。

それを再び、「自分自身への優越感」から自己処罰することになるかも知れませんね。

そうした「自分自身への優越感」「愛を願う感覚」をしっかりと感じ取ることは、自己処罰を脱するのに役にたつと思います。

なぜなら、自尊心と愛を得るための、他のちゃんとした方法があるのですから。

(続く)

「自己分析」「感情分析」への視点の開始

この説明で私は、この後の章で説明する「**自己分析**」「**感情分析**」の視点も開始したことになります。自分の感じていることや考えていることが一体どんな心の仕組みに該当することなのかと、自分自身の感情に対して客観的な姿勢で自分を理解します。

それを心の障害と治癒のメカニズムに沿って進めることが、治癒と成長への大きな役割を果します。ハイブリッド心理学の取り組み実践でも、この作業がかなり大きな比重を占めるものになります。

「**自己否定**」は実は「**自分への優越感**」という感情側面があります。

「**怒り嘆き**」には「**苦しむ人間は高貴**」という自尊心感覚がしばしば含まれます。同時に、それは親の助けを待って鳴き続ける雛をイメージするような、「**愛を願う**」甘い感情を時に含みます。

「**自分なんて**」という**自己嫌悪感情**に、そうした要素がないか、自分で感じ分けてみる。それがその脱却へと、心の根底において向わせる作用があるのです。ただしそのためには、本人の心の底に「**心の自立**」への芽が準備されていることが必要です。ここにまた大きな課題が出てくるわけです。

いずれにせよ、全てが、この取り組みが「**人生をかけた取り組み**」であることをD男さんが受け入れることから始まります。



私はこの長いメールの最後に、それを伝えました。

(続き)

・・・(略)・・・

■人生をかけた取り組み

そこから始めて、サマリーした「治癒」と「成長」の課題があるのですが、まずやはり申し上げておかなければならないのは、それは**1日や2日**でできるものではないということです。

D男さんがまず今受け入れなければならない「現実」とは、それだと思います。今週に間に合うように自分の心の問題の片を付けたいと考え、時間だけが過ぎるままそんな姿になれていない自分に、お得意の(^^;)自己処罰を向けるかも知れません。

そうした「生き方」を、根底から変換を図るのが、ハイブリッド心理学の取り組みです。そうではなく、**一瞬にして心の曇りが晴れるような魔法のような方法**を望まれるのであれば、別のものを探す方がいいかも知れません。これは今後実際取り組んで頂きたい内容が僕としても大体見えてきた今申し上げ、D男さんご自身に「**選択**」して頂くのがいいと思っています。

ハイブリッドの取り組みを進める場合、どう見積もっても、あと2週間は、基本的な学習だけでも必要になると思います。思考法の検討など実践を含むと、それがD男さんの復職に必要なレベルかどうかは別として、最低あと1か月は欲しいというのが正直なところです。

・・・(略)・・・

幸いD男さんにとっても、この「人生をかけた取り組み」はウエルカムのようでした。D男さん自身が、もう今までの人生の生き方では進めないことを、心底感じていたのでしょう。

⇒D男さんから 2007.5.8 (火) ⇒

鋭い指摘と全体像が見えて嬉しいです。

私も人生をかけているので、今週までの解決など考えておりません。時間をかけても克服したいと思しますので、継続してお願い致します。

参考資料もお送りください。

> 「先回り自己処罰」

言葉にされて、初めて実感します。**私はこれの名人です**。ハイブリッド心理学を学ぶ時、まず本当にこれで**解決できるのか**、と疑います。

そして、今までやってきた方法や経験はすべて否定します。「**先回り&後回り 自己処罰**」と言いましょか^^;。

>まず「健康形」についても、まず頭で十分に理解することが大切です。
健康形をぜひ知りたいです。気をつけたいのがその形をまた型にはまる癖です。



>自己否定自己処罰をすることで、何を得ているかです。

>「精神性の高さ」を感じることができます。「自分自身への優越感」

これはあります。**私の中で「選民」意識があります。**今は駄目でも、実はすごい能力の持ち主で将来大物になるなど。**他の人間とは違う**という考えです。

また、**自己処罰によって得ていたのは**

- やる気を起こす。動機付け。負のパワー
- 他人からの処罰の練習
- アイデアの創出 火事場のクソ力
- 他の苦しさから逃れられる。特に空想と混ぜると現実逃避できる
- できない時の言い訳
- 体を壊して休める

それにより

- 体を壊す
- 中長期にわたり継続できない。無気力
- 敵が自分なので24時間365日戦争状態
- 周り、社会が敵に見える
- つながりがなくなる。孤独感

マイナスが多すぎです。

>「愛を願う感覚」です。「自分なんて」と否定処罰する中に、奇妙に「甘い感覚」が伴うことに、気づかれるかも知れません。

これはちょっとわかりません。

持病用の薬に近い感覚です。**苦しい時ほど、恍惚感が味わえます。**麻薬です。

この薬の習慣のせいか、**結果をすぐに求める。早く楽にさせてくれ、となっているのかもしれない。**

選民意識もコンプレックスの反動だと思います。

朝起きて会社行って、帰って寝るなど普通の暮らしは嫌いでした。サラリーマンなど軽蔑していました。もっと大きな事業を起こして、世の中をアッとさせてやる。

私は小さい頃、病室で空想するのが楽しみでした。

中高等学校時代は島野さんと似ていますが、夜の町を徘徊するのが楽しみでした。

*島野の場合、正確には「夜の町を徘徊」というよりは「夕暮れの街をあてもなく歩く」という感じでした。

でも、元気に野山駆けめぐっている子や、部活で楽しいんでいる人たちがとても羨ましい。

もう戻れないから、**せめて将来は大きな夢を実現してやるぞ、と頑張ってきた結果、今の姿です。型にはめて進んでも、自分に嘘をついても駄目なんですね。**今までの人生も意味があった、必要があったと思える様になりたいです。

あと、このハイブリッド心理をやっているのは文字レベルでおこなっていることです。どうも、理解が難しいです。文字に惑わされるといふか。

病院のカウンセラーにこういう話をして、一緒に理解を深めてもらうのもいいかなと思っています。

どうでしょうか。

大きな目測ミスの発覚



さて、D男さんのこの返信は、私の指摘にもかなりの自己理解を示しており、治癒と成長の転換に向けて、実に「良い反応」を返しているものに見えて見えます。私もそれで、このまま力強い前進へと向えるという、かなり楽観的な気分で次の進め方を考えました。

とにかくここまで問題が見えて来たのですから、「**現実をベースにして向上する**」ためのより詳しい**思考法**の検討へと進むのがまず考えられることです。次はそこでどんな妨げが現れるかです。

D男さんの方は**休職期間を6月末まで延長**することにしました。これで時間も十分にあります。

それで私はさらに大量の資料をD男さんに送りました。1章と2章で紹介したA子さんの事例の資料など。

ところがこれが**完全な私の目測ミス**だったのです。

それが分かったのは、この「人生をかけた取り組み」へといよいよ船出しようとしてみて、**どうも違う状況**を示すD男さんのメールの文面を感じ始めてから、そう時間もかからないことでした。

港を出発した船の進路を定め速度を上げようと、私はD男さんに、いったん今までの話全体を踏まえての理解度や疑問点などの心の状況を尋ねました。それが進路策定への良い糸口になります。

D男さんの返信を見た私の印象は、「？」というものです。どうも違う。

私はこうした自分自身の直感を、非常に大切にしています。自分自身の治癒体験で蓄積したものと、相談者の方のちょっとした言葉が共鳴し、行間に潜むものを探るための重要な糸口になります。

この時も、そうした直感が働いたわけです。**進め方をちょっと間違えているか？** かすかに嫌な感覚がありました。

D男さんのメールはこんなものです。

＝ D男さんから 2008.5.10 (木) ＝

>一度D男さんの方で、この範囲まででの理解と疑問点などの整理をして頂ければと思っています。

その前にいくつか、正直な気持ちを書きます。こんなことを書いて、**島野さんに見捨てられる恐怖**もあります。

まず今までのやりとりおよび参考資料をプリントアウトしたところ、相当な量になりました。その上、慣れない言葉や表現があり、大枠はつかんだように感じますが、どこまで理解できたかは???。意味はつかんでいますが・・・。

私の質問もあっちこっち行っているんで、それも混乱の原因です。**現在は恐怖の感情と戦っているので、思考もよく働かない**のもあります。

さて、どういう風に理解度、状況や気持ちをお伝えしつつ、進めるかなと相談したいです。

・・・(略)・・・

また、気になる順の項目もこんな風にまず書いてみました。

【1】**不安、恐怖の感情が出て、体が緊張し、思考が働かない。1日のうちに4回ほど、恐怖に襲われる。1回1時間続く。**「どうせやっても無駄だ」「働かなくていいのか」「社会復帰できないぞ」などとその時に言われたくない言葉が浮かぶ。

体は過呼吸になり、緊張でガチガチ。思考も同じ不安がグルグルと回り、判断ができなくなる。

今は行動に移さないように、ポーとするか、寝る。とにかく嵐が過ぎ去るのを待って、耐性をつくる訓練をしている。これで良いのだろうか。



【2】休職中の会社に対する対応

・・・(略)・・・

書いている途中で、この調子で言ったら、相当長文になるな、と思いました。

また、書いているうちに次々と浮かび、また返信メールをいただくたびに、質問と気持ちが増えていきます。今までのやりとりのように。恐ろしいやりとりになりますね。

これだと埒があかないかな、と。

・・・(略)・・・

で、1日の動きをみてもらい、アドバイスを頂くのもいいのか、と。

しかし、これもその日によって違うので、面倒になりそうです。

私のタイプですと、一気に詰め込もうとする傾向があるので、こんなに焦っているのでしょうかね。

今までの文章を読むと、私の心を言い当てている言葉に感動して、なんとか頑張らなくては、と早く実行したい、達成したいと強迫観念になってきています。

そして、理解できない、実行できない自分を責めそうです。休んでいるのに、休めていないかもしれません。変な話ですね。

理解はどの程度でいいのでしょうか。

これから、今までの理解と疑問点などの整理をしますが、ぜひ、今後の運用面、進行面、心構え等をどのようにしたら、良いか相談したいと思います。

また、今もこれをやりながら、頭がショート気味なので、頭と体の休養の仕方も知りたいです。

「攻撃的休息」の導入

私がかすかに感じた嫌な予感とは、全てがD男さんの今までの人生でやったことの繰り返しの中にあるという懸念です。型を決め、力づくで自分にあてはめるということの繰り返しを..。

特に気になったのは、相変わらずの強い身体症状をD男さんが伝えてきたことです。これは「ありのままの現実をベースにして向上していくための思考法」を検討する事態ではありません。まず力を抜くことそのものに、取り組まなければならない事態です。

そこで私は急きょ、当面の実践課題にまず「休息」を入れましょう、という話を伝えるためのメールを打ち始めました。途中でD男さんの「1日の動きの報告」メールも飛び込んできましたが、まずこれを送りました。話の表面としては無用な動揺を与えないよう、今までの話から特に変更はないものとして。

＝ 島野から 2007.5.10 (木) ＝

>理解はどの程度でいいのでしょうか。

流れがあります。

まずはそれを理解し、「自分がどのように進むのか」を理解するのが最初と考えるのがいいですね。走るのか歩くのか。どれだけ思考したらどれだけ頭を休めるのか。

まずはそれを「体得する」ことです。



■「攻撃的休息」を

それで言うなら、今回整理した課題や疑問内容を、さらに細かく一覧表にしたものを下に添付しますが、それらを一気に全部なんてことは、あり得ないわけです。

>やりながら、「べき思考」と「焦り」が強まっています。これは困ったな、というのが正直な気持ちです。

>また、今もこれをやりながら、頭がショート気味なので、頭と体の休養の仕方も知りたいです。

前にお伝えしたと思いますが、「焦りの中で事を進めてはいけない」が鉄則です。その場合には、まずやるべきことは、「焦りを解除する」ことそのものための作業をすればいいのです。それを「今すぐにと焦って」やればいいのです。

基本は、全体を整理し、項目を洗い上げ、順序を決めることですね。

そして、「何が必要なか!?!」という焦りについては、**全体を整理したことをもって、必要なことの全体は把握できた**と、**自分を安心させる**ことです。

そして、一つの項目の内容に着手する時は、思い切ってそれだけに思考を切り替えることです。

また、その項目の一つに、「休息」を入れるのがいいですね。つまり、**前進への一つの項目として、「休息」を捉える**ことです。

これはスポーツの世界では必須です。筋肉をより成長させるための、トレーニングと休息の配分の科学があります。というのも、筋肉の発達は、一度負荷をかけて筋繊維を壊して「過回復」が起きるといふメカニズムを元に行っているからです。

ですから、そこにおいては「休息」が「**攻撃的意義**」を持つんですね。

そんな意味で、D男さんも「焦りの解除」を攻撃的に、まずは焦って行って頂ければ(^_^;) いいと思います。

ということで、

>で、1日の動きをみてもらい、アドバイスがいただくのもいいのか、と。しかし、これもその日によって違うので、面倒になりそうです。

については、基本的に以下の整理表を適宜更新しながら、上のものからじっくり理解と実践を進めてもらうのがいいかと思います。基本的には前のものほど後のもの前提条件という形になりますので、**後ろのものはいずれか、と腹をくくって忘れて、基本低なこと**からじっくり取り組んで頂くといいと思います。

■まず「焦りの解除」と「耐性の基本」

ということで、今日はまず以上、進め方への理解、そして「焦りの解除」の考え方、また当面**最初の具体的な課題**としては「**耐性の基本**」を習得して頂くのがいいかと思います。

まずは、「心理学姿勢で落ち着いて自分の内面に向き合う」という姿勢を作るのが最初ということですね。

「耐性の基本」については、「**苦悩**」を「**痛み**」へと**戻す**」というのが重要です。これについては、サイ



トの次の資料をを読んで頂ければ、

・・・(略)・・・

こんな感じで、全体項目を整理しつつ、一日にこうした**2、3項目程度**という感じで、分かったこと分からないこと検討頂き、その結果を受けてアドバイスするという形にしましょう。

アプローチミスをや汗の中かわす

こうして私はD男さんの**実践項目の最初を、まず「休息」**に焦点を当てることに軌道修正したわけ
です。

それを送ってから、D男さんからの「**1日の動きの報告**」メールを見て、私は愕然^{がくぜん}としました。

＝ D男さんから 2008.5.10 (木) 2 通目 ＝

昨日

14:00 心療内科の医師とカウンセリングを受ける。

カウンセラーから1日中パソコンに向かって思考ばかりするのではなく、せっかくの休みをもらったから、本来やりたいことをやってみたら、と言われる。

・・・(略)・・・

19:00 嫁に電話。おいしい店があるという。一緒に行く。確かにおいしい。サービスもいいし。五感、特に味覚を使うのは楽しいなあ。今日の出来事をそれぞれ話す。いっぱい飲みすぎた。

0:00 気分はハイテンション。酔っぱらっている。頭が興奮ぎみ。

3:00 寝られず、気になってパソコンを開く。島野さんのメールを見る。「整理してください。」

整理してみるか、寝られないし。プリントアウトした膨大な用紙をみて、**焦る。**

読んでも頭に入らない。俺は馬鹿だ。

破壊モードになってくる。

「俺はどうして、理解できないんだ。」「何かわからなくて、どうしたいのが混乱してきた。」

今まで学習してきた方法や医師、カウンセラー、に怒りを覚えてくる。(島野さんを含みます。すみません。)

「それぞれいろんな意見を言いやがって、以前より余計混乱しているのではないか。」

「俺は会社員で、日々の生活がある。ゆっくりやりましょうなんて、できるか」

「まどろっこしい方法はいいから、早く直してくれ」と怒りモード。

その後「俺は駄目なのか」「自分1人で解決しなくてはいけないのか」「誰を信用すればいいのか」と悲しみモード。

→気付く。焦っている。教えてもらったことを理想化して、それに合わない自分を責めている。

べき思考が始まり、どの心理療法がいいかと善悪で選択しはじめている。

先回り自己処罰もやっている。夜中だから、とりあえず体を休めよう。

本日

8:00 寝られなかったが、感情を行動と分けて、感情をひたすらあるがままに受け入れるようにする。

感情の興奮は抑えられないけど、行動は建設的のいこう。

とりあえず、島野さんに、現状はパンク状態だということを書いて、対策を相談しよう。

これ以上、今の状況では資料は読めない。



11:00 寝ていないから、昼寝をしよう。飲みすぎると悪影響があるから、今後は控えよう。

14:00 まだ感情は興奮しているが、お風呂に入って、ポカンと頭をやすめよう。若干落ち着く。

俺は今までと違う行動をしている。どうすればより良いかと考え始めている。

とりあえず島野さんに報告をしておこう。(このメールです)

感情は1時間程度で収まるとわかってきたから、とりあえずそのままにする。

どうも1人で家にいると、空想に走る傾向がある。思考も堂々巡りだ。

日記を読んでも、同じことばかり考えている。

・・・(略)・・・

という感じです。どうでしょうか。

私が**アプローチミスをした**とはっきり考えたのは、この時でした。「誰も自分を治してくれない」という怒りの矛先に私も含まれたことはどうでも良いとして、**パンク状態**になっていることは全くの想定外だったのです。

これではまさに、**D男さんが今まで自分自身を追い詰めていた方法の焼き直し**です。今やそれが、ハイブリッド心理学の習得への焦りへと化けているのです。

これは下手をするとメール相談自体が頓挫しかねない事態です。そんな失敗も私は以前に経験していました。

「騙された！」と考えました。もちろんD男さんにではなく、D男さん自身が騙されていたD男さんの心の罠に、私もまんまと騙されたわけです。

後の祭りです。幸いD男さんは、私が指摘した**「攻撃的休息」**の実践と、**「一日にせいぜい2、3項目」**という進め方をすぐ素直に取り入れ始めており、私はほっと胸をなで下ろした次第です。

次のようなやりとりなどの中で、落ち着いたペースができてきます。

＝ D男さんから 2008.5.10 (木) 3 通目 ＝

ではその進め方でよろしくお願い致します。

・・・(略)・・・

焦りに関しては、6月末日まで休んでいますし、ハイブリッド心理学の全体像が見えてきたので、今は**1項目づつに集中**します。焦りを感じたら、**すぐに休息を入れます**。

また、**休息は体の緊張感を確認**しながらやります。腹八分目で。私の感覚でちょっと物足りないくらいにしておきます。

私の場合の休息は、

- ・お笑い番組をみる
- ・散歩する
- ・ご飯を食べる
- ・お風呂にはいる。
- ・ポカンとする。なにもしない。気功

島野さんがやっている良いリラックス方法があれば、お教えてください。

＝ 島野から 2007.5.10 (木) 2 通目 ＝

・・・(略)・・・

■島野のリラックス法



>島野さんがやっている良い方法があれば、お教えてください。

まずギョギョがとてもいいですね♪ デジカメ片手に海まで走って戻ってくるのですが、海を見る癒し効果もあり、気分爽快になります。あとは風呂。

あと僕独特の習慣で、**日常の動作をわざとゆっくりする**というのがあると感じています。何となくそうしているうちに、それが普通になって、ちょー穏やかな生活ぶり感が定着しているかと。

今は「焦り」という感情そのものが、1年に一度あるかないかという感じですね^^。

＝ D男さんから 2008.5.13 (日) ＝

・・・(略)・・・

今は**考えをそのままにして、行動に移さない**ようにしています。どうしても衝動が止められなく、あまり被害がない行動だったら、ある程度の時間を決めてやります。

それも今すぐの必要はほとんどありませんね。

焦りの解除として、やりたいことを10年後、3年後の長いスパンでやる票をエクセルで作成しました。

すると、**ほとんどが長期で叶えたいことを「今すぐ」と焦っていました**。短期の実現も無理です。

また、散歩やアロマ、お風呂などゆっくりと落ち着けることをやりつつ、今までやっていたこと(ビジネスや心理学の本を読む、ネットで調べる等)を減らしています。

違う脳の回路をつくろうと思います。興奮型なので、鎮静リラックス面もつくりたいと思います。

ある程度、不安恐怖を味わって、流せるようになって、ゆったりとした時間ももてるようになったら、次のステージでしょうか。

「人生をかけた取り組み」を推進力として最初の前進へ向う

こうしてD男さんに「感情と行動の分離」の基本姿勢が結構板についてきました。ここからD男さんにはっきりと**最初の治癒効果**が現れるまでが、順調に進みました。次の章でそれを説明します。

このように、私の勇み足によるアプローチミスを境目に、その後に力強い前進に向うことが良くあります。それによって初めて、相談者の方の心の状態が私からも透明に見えるような、とても進めやすい状況が成立するからです。

いずれにせよ、最初には「合理的で建設的な思考法」から入るとして、それを妨げる心の障害の問題が見えてきた場合、**治癒克服への最初の舵取り先**は人により千差万別であり、何がその人の最初の進みやすい実践なのかを探る、多少とも試行錯誤がこの段階で起きるとするのが、私の経験からの印象です。

これは他者援助においてのみではなく、自己取り組みにおいても大体そのようになるでしょう。まず幅広い視点を懐に入れておき、杓子定規の手順よりも、直感的に心の琴線に触れるものを探るのが最も近道になるように感じます。

同時に、この試行錯誤の段階で、これが「**人生をかけた取り組み**」なのだという覚悟を促すことが、私が相談対応をしている中でも、結果的にはほぼ例外のないことです。それが、目の前の対人関係や仕事場面での動揺を何とかしようとして、今までと同じ思考法の中で考え続けるのを脱するために、まず役立つものになるでしょう。



D男さんとの実践においてここから私が迷うことなく進めたのは、「感情と行動の分離」に関連する**一連の基本姿勢**の、今度は内面向けの側面です。

まず最初は「感情を鵜呑みにせず現実を見る」という外面向けの基本姿勢を中心にしました。今度は、「感情を鵜呑みにせず感情を見る」という**内面向け基本姿勢**です。こっちの方が、確かに多少高度、もしくはより心理学的な話になってくると言えるでしょう。



7章 人生をかけた取り組み―3

―痛みをただ流す・感情への知性の目―

この章のまとめ

■実践項目■

「感情と行動の分離」を支える一連の基本姿勢の、「感情を嚥呑みすることなく感情を見る」という内面向けの側面について、概要を説明の上、次のような具体的実践を取り上げます。

「痛みをただ流す」…「痛み」を嘆き強調することは、「苦痛」さらには「苦悩」への膨張を起こします。それを「痛みをただ痛む」姿勢によって、ただの「痛み」へと戻す。

「感情への耽溺」「感情の一人歩き」をけん制する…現実的な中身を失った一人歩き感情を見分け冷ます。

感情を客観的に見る「純粹知性」…「理性で欲を抑える」のとは異なる、「知性」によって感情を把握し、「自己責任」において決断するという心の使い方を知る。より高度な「感情分析」実践への入り口。

「やる気」に頼らない行動習慣…「やる気」の勢いではなく、することの意義を客観的に判断して行動する姿勢の習慣をつける。

「中庸の目」…より本格的な体得へ。「多面を同時に見よ。そこに未知が現れる」。「中庸」とは、多面を同時に持つ、一つの本質を感じ取ることであり、それは目に見えるものではない。見えないものを見るその「中庸の目」を「自分」に向けることが、「真の自尊心」への礎となる。

■実例■

D男さん…「感情と行動の分離」の基本姿勢が身についたことで、頭痛が消えるという最初の治癒兆候が現れる。「中庸の目」の多面的な思考法ができるようになり、「脳がとろけてくる」。

D男さんの激しい身心疲労症状の原因

D男さんが開始したハイブリッド心理学の歩みは、D男さんの心に潜んでいた、大きく2つの問題を明らかにしていました。

一つは「**現実に向き合うことへの恐怖**」です。自分の過去を見返すための鎧を身にまとい生きてきたことに疲れ、その鎧を脱ぎ捨てた時、露わになったのは、この世界を強く生きるすべを知らない、赤剥けのひ弱な心でした。まずはこれをこれからの成長へのスタートの原点として受け入れ、「**人生をかけた取り組み**」に腹を決めます。

次に明るみに出た問題が、まさにそれに歩み出したD男さんの様子に示されました。**自分をストレスで追い立て、「勢い」によってものごとをなそうとする姿勢**。D男さんを休職療養に追いやったのはそれであったにも関わらず、今度は何とハイブリッド心理学を習得することへの意欲が、D男さん自身を押し潰そうとするストレスに化けたのです。

危うくそれを見過ごすミスは何とかかわし、「一日にせいぜい2、3項目」そして「攻撃的休息」というアドバイスをすることで、D男さんによく「感情と行動の分離」の基本姿勢が身につけてきます。

実はこの2つの問題が組み合わさったもの、つまり「**恐怖**」、および恐怖をバネにして「**自分にストレスをかけ勢いでものごとをなそうとする姿勢**」という掛け合わせの相乗作用が、自宅療養を必要とするほどの**強い身心疲労症状**までも引き起こした、張本人と言える原因です。



「感情をただ流す」内面向け基本姿勢とストレス軽減

「感情は内面でただ流し、善悪を問わず理解するのみとする。その代わりに外面は建設的なもののみにする」。この「感情と行動の分離」の原則において、「感情をただ流す」という内面向けの基本姿勢は、**自分を追い立てるストレス症状の軽減**に役に立つものです。

ただしこれも単独の話で考えるのはあまりお勧めではありません。「ストレスを減らそう」と、自分の内面だけにじっと見入姿勢が、またストレスになるというパラドックス的な轍があるからです。

やはり外面向けの姿勢と内面向けの姿勢のバランスが取れ調和したものがお勧めです。まず「感情を鵜呑みにすることなく現実を見る」という外面向けの姿勢を、しっかりとした杭として大地に打ちつなぎとめることによって、次に、感情の荒波から抜け出る方向へと舟をたぐり寄せることができるのです。

D男さんの場合も、まずは外面向けの合理的で現実的な思考法からアプローチを始め、それを妨げている内面の問題が明確になり、今度はそれを焦点としたアプローチを行うという流れになったわけです。

そしてその先に、最初に取り組んだ外面向けの思考法と、これから行う内面向けの基本姿勢の実践が、バランスある調和に至った段階で、**内面のストレスが大きく減少を始める、最初の治癒効果**が現れてきます。この後その流れを具体性に紹介します。

このような治癒効果への取り組みは、「この手順で行けばいい」というようなワンパターンは、残念ながらないと考えるのが正解のように私は感じています。幅広く総合的な視点から、その人に合った取り組み手順を考えるしかありません。

それでも、D男さんのように、総合的な視点を持った上で、まずは外面向け思考法へのアプローチを主導として次に内面向けの姿勢に焦点をあて、「感情と行動の分離」を支える外面向けおよび内面向けの一連の基本姿勢を習得することで、最初の治癒効果としてストレス軽減を図るというのが、かなり**標準的な流れ**になるように考えられます。その先に、安定を増した状態の中で、さらに本格的な取り組みを内面もしくは外面の問題に対して実践するという流れになります。

内面向け基本姿勢の3つの側面

「感情と行動の分離」を支える**基本姿勢**の、**内面向けのもの**について、概要を説明しましょう。

4章および5章の表でもまとめた通り、主に**3つの側面**として整理しています。

この3つの側面は、「病んだ心からの治癒と成長」への取り組み実践の、**入り口から出口までの流れの3側面**でもあります。**私たちの心を惑わす「感情」というものに対して、この3つの姿勢を確立することに、病んだ心からの治癒と成長への道がある**という、とても重要な視点になります。

それはまず「足がかり」を得ることであり、次に治癒と成長への前進があり、そして最後に、病んだ心からの決別という流れです。

それぞれを簡潔に説明しましょう。

(1)「悪感情の基本的軽減」



文字通り、**各種の悪感情についての、基本的な軽減法**を理解します。ハイブリッド心理学がここで重視しているのは、小手先の思考法やポーズさらにはごまかしによって無理に一時的に気分を良くするのではなく、「心の医学」として合理的かつ継続的に実践でき、着実な効果があるものだけを厳選していることです。

世に溢れる「**気の持ちよう**」には、得てしてそのような小手先思考やポーズによる、ごく一時的な気分改善効果しかないものが多いように私は感じます。「心の医学」として本当に確実と言える「感情改善法」はそれほど多くはなく、ここで説明するものにほぼ限られるというのが私の考えです。

もちろん、「**気分の改善法**」としてできるのはあくまでごく表面の「軽減」であり、根本的な感情の改善は、さらに本格的な取り組みの先で生まれる、心の深い土台での治癒と成長の全体を通して生み出されるものです。

それでもここで述べる「悪感情の基本的軽減」は、着実な効果があると同時に、「心の治癒と成長」への基本姿勢の一つともなり、実践の積み重ねを通して、一時的効果を越えて**根本的改善へもつなげるための基礎土台**になるものと言えるでしょう。

そのような「悪感情の基本的軽減」として、具体的には**4項目**をあげることができます。

①**怒りと焦りの解除**…まず軽減したい悪感情である「怒り」「焦り」への対処法。これまで説明している通り。

②**「痛みをただ痛む」姿勢**…「感情はただ内面で流す」という「感情と行動の分離」の内面向け原則そのものがそのまま、「失意」「悲しみ」「苦しみ」など「痛み」感情の軽減に役立ちます。「**痛み**」はそれを嘆き強調する姿勢によって、「**苦痛**」さらには「**苦悩**」への質的膨張を起こします。それをただの「痛みを痛む」姿勢により、ただの「痛み」へと戻します。

③**悪感情への耐性**…「耐性を心がける」という基本。悪感情の中にも有益なものがあるという理解と合わせる。特に、心の障害の根本治癒は、病んだ心が自ら崩壊するような悪感情を通るという仕組みがあります。これを知り、乗り越える先に、心が開放された根本克服があることを知るの大切です。

④**主な悪感情への対処原則**…「怒り」「焦り」に加え、「自己嫌悪」「罪悪感」「嫉妬」「憎悪」「フラストレーション」「自殺衝動」「無気力」など**主な悪感情への対処と克服方向性**を理解する。これが「自己分析」「感情分析」と合わせ、より本格的な内面取り組みにつながっていく。

(2) 「感情強制の解除」「内面感情の開放」

「悪感情」への取り組みについては、上述の軽減姿勢を足がかりにして、さらに「感情分析」を中心にした本格的な取り組み実践があります。

ではその一方で、「**良い感情**」はどのように生み出すのか。どうしたら湧き出てくるのか。それについてのハイブリッド心理学の考えは明確であり、極めて重要な考え方になります。

「**良い感情**」は、**意識努力によって人工的に作り出すものではありません**。自分の感情を良くしなければという誤った意識努力を捨て、心を解き放つことによって、いかなる人工的操作が生み出すものでもない、心の自然治癒力と自然成長力として、湧き出てくるものです。

そのため、内面における基本姿勢として、「**感情強制の解除**」そして「**感情の監視統制の放棄**」といった姿勢を通しての、「**内面感情の開放**」という姿勢が重要になってきます。



「内面感情の開放」は、心理療法の世界では「カタルシス」つまり「吐き出し治癒」のような治癒効果を持つものであることが知られています。一方、「開放」される感情は、必ずしも最初から良い感情だけでは済まず、人生の中で目をそらしてきた、真の恐怖や根深い自己否定感情が開放されるかも知れないのです。つまり「開放」はしばしば諸刃の剣になります。

ですから、「内面感情の開放」についても単独で考えるのはあまりお勧めではありません。外面における建設的な思考法行動法や、根深い否定感情の根本的克服についての深い理解などを合わせた、総合的なアプローチを、ハイブリッド心理学では何よりも重視しています。それによって、「感情」とは別のところに拠りどころを持つようにしていくと同時に、内面感情を解放することで、「良い感情」が増えてくるのです。

この「感情強制の解除」「内面感情の解放」が習得されてくると、「感情」というものが、自分で良いものにしようと躍起になる、いわば絵の具を塗りたてるようなイメージのものから、淀みなく流れる川の流れのように、「流れ移るもの」として体験されるようになります。

これが「感情」全体への健康な、最も基本的な姿勢になるものです。

(3) 「感情の放置」による「病んだ心の世界」への決別

悪感情については軽減のための心の技術があり、より健康な感情については、心の自然治癒力と自然成長力の解放によって促されます。

ハイブリッド心理学が見出した「病んだ心から健康な心への道」においては、それだけでは終わりにならない、**もう一つの、感情に対する重要な基本姿勢**があります。

それは「感情の放置」とでも呼べる姿勢です。

この言葉だけでは、「感情をただ流す」もしくは「感情強制の解除」や「感情の監視統制の放棄」と似た話に聞こえるかと思いますが、それを超えたものです。

つまり「感情の放置」とここで呼ぶ姿勢とは、一つの「心」の中で感情にどう対処するかという姿勢を超えて、**自分の中に幾つかの異なる「心」があることを感じ取り、その中にある「病んだ心の世界」への明確な決別をする**という姿勢です。

「病んだ心の世界」として自分の心に流れる、一連の感情の連鎖の全体に対して、一切の関わりをせずに、ただ放置する姿勢です。それらの感情は、「この感情をどうにかしろ」と訴えるでしょう。その声に耳をかすことなく、何もせず、否定さえせずに、ただ放置するのです。

自分の中にある「異なる心」とは、「感性の違い」によって見分けられるものです。

自分の心の中に、「感性」が異なる、まるで脳の構造が全く異なるような、別の心の領域がある。それを感じ取る先に、一つの「心」の中で悪感情を軽減し健康な感情を促すのを大きく超えた、**自分の中に幾つかの「心」そのものの取捨選択**という取り組みが始まるのです。

この「心そのものの取捨選択」取り組みは、「魂の感性」と「人の目感性」の違いが分かってくる、「中期」の段階からの取り組みになります。その2種類の感性がそれぞれ、「健康な心の世界」と「病んだ心の世界」に対応するものです。

「中期」の段階の取り組みは、「前期」からのハイブリッド心理学の一通りの取り組み実践に、この2種類の感性の違いの視点を加味するものになります。どの感性において、自分の内面にどのような感情



が流れ、外面への思考法はどのように変わるのか。

その先に、自分の生きる心の世界の主座を、明確に「健康な心の世界」に置くという「選択」が、「中期」の完了節目として訪れます。それが「**否定価値の放棄**」です。

「感情の監視統制の放棄」をさらに超えた「感情の放置」姿勢が分かるようになってくるのは、「否定価値の放棄」を過ぎた後の、「**後期**」の段階に主になってくるでしょう。

それは同時に、**人間の心の業と真実**を知る、味わいの深い体験になるでしょう。

そこにおいて私たちは、私たち自身の心を壊そうとする、私たち自身の心の中にある深い罪とも言うべきものに、「否定破壊」という同じ轍を繰り返すことなく、ただ何もせず見つめたまま放置することによって、それとの決別を果すことができます。

そしてその先に、やがて「病んだ心」が「健康な心」の命の鼓動の波間に消えていく、全ての解決を見ることができるゴールが見えてきます。これがハイブリッド心理学の見出した答えです。

揺れ動く「感情」を「放置」できるようになるとは、別の観点から言えば、「**感情**」とは別の何かを、**自らを生かす原動力として得る**ことを意味します。

それは単に調整やブレーキとして働く「知性」「理性」を超えたものです。それが「感性」と「意志」が手を組み、人の心を大きく支えるようになるものであり、そのように成熟した心の土台を、ハイブリッド心理学では「**魂の感性**」そして「**命の感性**」と呼んでいます。

この詳しい内容を、「**4部 心と魂の終わりなき成長へ**」で説明します。

このように、一つの「心」の中での悪感情の軽減、および健康な感情の促しを超えた、「病んだ心の世界への決別」があるということは、この心理学の取り組みがやはり「この通りにすれば心が良くなる」と決められた手順を行う、受身の「療法」ではないという話につながってきます。

つまり、最後に決め手になるのは、誰に言われてそうするのでもない、本人の「**意志**」だということです。ですから私はこの心理学を「心理療法」とは位置づけず、あくまで「**自らによる心の成長**」のための心理学だと位置づけています。

「痛みをただ痛む」・何もしない姿勢

さて、**D男さんの取り組み実践**の内容に戻りましょう。

「感情と行動の分離」の基本姿勢が板につき始めてきたD男さんでしたが、まず何よりも解消を図りたい目の前の問題は、自宅療養を余儀なくさせ続ける、**激しい心身疲労症状**でした。それは「ありのままの自分で現実に向き合う恐怖」と、「恐怖をバネにして自分をストレスで駆り立てる姿勢」との、相乗効果が生み出したものです。

D男さんからは、引き続き心身症状が報告されました。僅かながら改善の兆しが見えてきたものの、相変わらず生活に支障が出るほどのものであることが察せられます。まずはとにかく、このストレスを減らしたい。

＝ D男さんから 2007.5.13 (日) 2通目 ＝

今の状況は、**不安、恐怖の感情が出て、体が緊張し、思考が働かない**。1日のうちに4回ほど、恐怖に襲



われる。1回1時間続く。「どうせやっても無駄だ」「働かなくていいのか」「社会復帰できないぞ」などとその時に言われたくない言葉が浮かぶのは変わらず、それを流しています。行動にはつなげていません。

以前より時短して、のんびりしてきた感じはあります。

今イライラしているな、不合理なことをやろうとしているなあ、とちゃんと感じてきました。

夜が寝られないのは困ったものです。その場合は軽い睡眠導入剤を飲みます。医師には抗不安薬をもらっていますが、薬は抵抗があります。

心身疲労の回復のために、「ストレスを取り除きリラックスしましょう」と言うだけなら、心理学はいりません。事実、「リラックス」さらに「攻撃の休息」という話について、私はすでにD男さんにしています。

それを超えた、**ストレス軽減のための心理学的な知恵と、思考の技術**が必要になってきます。それが、「感情を鵜呑みにすることなく現実を見る」という外面への基本姿勢から引き続き取り組むことのできる、**感情を鵜呑みにすることなく感情を見る**という基本姿勢です。

私はそれを、「悪感情の基本的軽減」の中の「**痛みをただ痛む姿勢**」という話から、より本格的な内面取り組みである「感情分析」への入り口となる「**自分の感情の論理を客観的に把握する**」という話まで、単純な話からやや難しい話へと順にアドバイスを始めました。

まずは「**痛みをただ痛む**」という、最も単純な姿勢の話からです。

これは同時に、「**いっさいの意識努力を捨てる**」という姿勢の導入でもあります。これが「不安」「恐怖」「苦しみ」「悲痛」などの「**痛み感情**」全般において重要です。なぜなら、痛み感情を無理に解消しようと意識努力するストレスが消えた時、**痛み感情そのものが本来持つ治癒への働き**が発動し始めるからです。

こうした「意識努力の放棄」は、「不眠」への対処にもなります。眠ろうと努力するから、眠れなくなるわけです。

D男さんにとってこれらは、今までの人生で思ってもみなかったことのようにでした。

＝ 島野から 2007.5.14 (月) 「**体に任せる姿勢**」＝

■ 「**苦悩**」を「**苦痛**」にそしてただの「**痛み**」へと戻す姿勢

やはり以下あたりはまず軽減化したいですね。

>不安、恐怖の感情が出て、体が緊張し、思考が働かない。1日のうちに4回ほど、恐怖に襲われる。

>夜が寝られないのは困ったものです。その場合は軽い睡眠導入剤を飲みます。

とりあえず「流す」という話の延長ですが、「**苦悩**」を「**苦痛**」にそしてただの「**痛み**」へと戻す姿勢”

というのは感覚的に分かりますかねえ。

サイト資料からの抜粋で、前に他の相談者の方に送ったメールですが、

「**痛み**」は、それを嘆くことにより、「**苦痛**」になります。

「**苦痛**」は、それがない状態を「あるべき姿」と考え、それが実現するような救いがないことを嘆くことで、「**苦悩**」になります。



まずこの基本メカニズムが働いていないか。広範囲に自分の日常の思考を点検して下さい。

歯医者が好きとのことですが、**痛みの受け流し方**とか考えたことはありますか。

「痛いだろうか痛くないだろうか」と、**痛みに精神集中すると、痛みが拡大**されます。

痛む時に痛む存在として自分を受け入れると、苦悶は苦痛に、そしてただの痛みへと戻って行きます。

なぜ受け入れるか。僕の場合は、自分が動物だからと考えています。「こんな痛みなどあるべきではない」などと考えることのない動物のように、僕は痛みを痛もうと思っています。

不安、恐怖、緊張の類も同じですね。**不安があることに意識を集中して嘆くと、苦悶**になります。**恐怖があることを嘆くと、パニック**になります。**緊張を嘆くと、体が硬直**します。

それを、ただ「不安が流れる」「恐怖が流れる」「緊張が流れる」だけに戻す姿勢。**流れるに任せる**という感じですね。

寝られないのを困ると、眠れなくなります^^；まさにその「困る」が、「意識活動」だからです。

逆に言えば、「困るために」には寝てはいられない。

これも、**ある程度の就寝と起床時刻を決めたら、あとはなるように体に任せる**のがお勧めですね。

眠れなくても目をつぶって横になれば、それなりに体は休息を取るものです。眠れなくて睡眠不足になったら、どこかで勝手に眠くなります。それをなるだけ、中途半端な時間帯ではなく定常的な就寝時間にお任せするようにする姿勢がお勧めですね。

＝D男さんから 2007.5.15 (火)＝

>ただ「不安が流れる」「恐怖が流れる」「緊張が流れる」だけに戻す姿勢。

今はそうしています。衝動的な行動をしたい時は、その気持ちだけを流しています。

>「体に任せる」という感覚が分かるか、ちょっと確認頂ければ。

気功を始めました。まさに「体に任せる」極意という感じです。

何もしないということは大事なんですね。

いつも何かをしないと落ち着かないわたしとしては目から鱗です。

「心」が「何かする」時間だけの中で成長すると考えるのは、大きな誤りです。「心」は時に、私たちが頭をいっさい使わない時間の中で、勝手に成長をします。

私も、原稿を書いていて、うまく文章がまとまらないことがあります。その時は、あまり無理に文章をひねり出そうとはせず、キーワードとそのつながりだけを頭にしっかりと放り込んでおきます。そして一晩眠って目覚めると、完成された文章が不思議と頭にすぐ浮ぶという感じに大抵なります。**人間の脳**というのは、**見えない中で動く潜在力を沢山持っている**のでしょ

うした「何もしない中で起きる成長」を大切にし、それを否定するような思考法、そして無駄なストレスを捨てると共に、それを促す姿勢や生活習慣を取り入れるのがお勧めです。

「感情への耽溺」^{たんでき}「感情の一人歩き」をけん制する



「痛み感情をただ流す」「なにもしない」の次は、感情のストレスを減らすために、「何かする」ことです。

まず、**自分から積極的に感情のストレスを膨張させる姿勢**がないか、確認するのがいいでしょう。まるで飛んで火に入る夏の虫のような姿勢。

これは「**感情への耽溺**」「**感情の一人歩き**」の問題として捉えることができます。心のスクリーンに、

「**とにかく感情!**」と目いっぱい映しだして、他のことがまるで見えなくなってしまうのです。

「痛み」が「苦悩」に化けるのも、この姿勢の結果と言えます。「感情」というのは、それに見入って強調すると、どんどん怪物のように化けていく性質があります。そしてしばしば、「感情」がそれに対応する「**現実内容**」をもはや持たずに一人歩きすることが起きがちです。

まずはこれが自分の中に起きていないかを確認します。もしそれが起きているのであれば、その「**現実との不釣り合いさ**」をしっかりと見据えることです。

「正そう」とはしなくてもよろしい。「正そう」と考えると、また話が「ストレス」の振り出しに戻ってしまうからです。「正そう」とすることなく、「現実との不釣り合いさ」をしっかりと見据えることで、自然とそれは鎮静化します。

ただし「感情に見入り耽る」ことの全てが良くないことだとは、ハイブリッド心理学では考えていません。

「感情に見入り耽る」のが有害になるのは、それが本来「**外界現実への反応**」として起きる感情の類である場合です。「怒り」「嘆き」がこの典型です。「怒り」に見入ることは、間違いなく「怒る自分への怒り」「自分を怒らせたものへの怒り」として自己膨張し、最後には何に怒っているのか分からなくなるような一人歩きになります。

一方、「**自発性の感情**」に耳をすませ感じ入ることは、逆に心の成長と健康に望ましいことです。これは「**楽しみ**」「**喜び**」がその代表です。また、「**悲しみ**」の中にも、心の深い部分から湧き出る「**自発性**」の部分があり、それに感じ入ることが心の障害からの治癒において、根本的な役割を果します。

そのように、感じ入ることが心の成長と健康にとり極めて重要な感情は、ハイブリッド心理学においては「**魂の感情**」として分類されるものです。詳しい説明を4部で行います。

見分ける目を持つことが大切です。どんな感情が私たちの心を成長と幸福に導くのか。

D男さんも今、それを学ぶ道の入り口に立っています。

「感情への耽溺」に求めているものを意識化する

「感情への耽溺」「感情の一人歩き」を鎮静化するにあたり、実際の取り組み実践としては、それを把握し「**現実との不釣り合いさ**」を自覚するだけでは、実はまだ不足します。

さらに、「**感情への耽溺**」「**感情の一人歩き**」が何を求めているのかという積極的な意味を把握することで、初めてその「**現実との不釣り合いさ**」とのトレード・オフが心の底の天秤にはかられ、無理に「正そう」とするのではない、心の底からの捨て去りが起きます。

感情に耽溺することの中に、自分は何を求めているのか。一人歩きする感情は、何を目指しているの



か。それを把握する実践がここに出てきます。話が少し、精神分析的なものに近づいてきます。

私はD男さんへの「何もしない」の次の一步として、先日「人生をかけた取り組み」だと伝えた時に同時に始めていた話に、再度焦点を当てました。「自己処罰感情」に耽る中に、「苦しむ人間は高貴」という自尊心感情や、「愛を求める甘い感情」は含まれていないか。

その際にD男さんはこんなコメントをしていました。

持病用の薬が近い感覚です。苦しい時ほど、恍惚感が味わえます。麻薬です。

この薬の習慣のせいか、結果をすぐに求める。早く楽にさせてくれ、となっているのかもしれませんが。

「感情への没入」傾向が、とにかく強く存在することをうかがわせる言葉です。

もしその中に、「自分のことなんてもう忘れたい」という**「忘我衝動」**が含まれていた場合、今のD男さんであればそろそろそれを捨てることのできる段階ではないか、と私は考えました。それは自分を成長向上させる方法が何も分からない時に耽ることのできる、甘い感情ではあったでしょう。

一方、何か大きなものに自分を委ねたいという、**単なる自己放棄を超えた深い情緒**があることも、人間の心の真実と言えます。「神」という観念も、そこから生まれたのでしょう。人間は不完全な存在であり、弱い存在なのです。

そうした深い情緒を認める一方、「現実世界」においては、「自分なんて」と自己放棄したところで何も始まらない。

心の中にあるものを、否定し正そうとすることなく、全てしっかりと見ることです。そしてその意味をしっかりと見分けることです。そこに心の底から不合理なものを感じ取る部分があれば、それは自然と心の底から捨て去られていきます。これが「感情を鵜呑みにすることなく感情を見る」基本姿勢の、心の治癒と成長への作用の原点となるものです。

＝ 島野から 2007.5.16 (水) ＝

>何もしないということは大事なんですね。いつも何かをしないと落ち着かないわたしとしては目から鱗です。

その通りですね^^。

まあ、1)何かするなら本当に「有益なことをする」のと、2)「無駄なことをやめる」と、3)「成長のためのなにもしない時間」を持つこと。この3つが基本になりますね。

・・・(略)・・・

■「感情没入」「忘我衝動」

「結果をすぐに求める。早く楽にさせてくれ」という中に、「もうどうにでもなれ」といった**「自己放棄衝動」**がある場合に、「感情に耽って我を忘れる」という**「忘我衝動」**の心理メカニズムがあります。

これは耽る感情が「恐怖」でもあり得るかも知れません。まあ自分のことを忘れるために恐怖に耽る、というのもちよっと変ですが^^;

いずれにせよ、「自分のことを忘れたい」という気持ちが先にあると、恐怖感情の餌食になって怯えるばかり、ということはあるかも知れませんね。



参考まで、先日掲示板でも引用したホーナイの説明を書いておきます。

大きな何かに自己を明渡したいという願望は、多くの宗教のなかの本質的な要素であるように思われる。・・・(略)・・・それは愛に対する切望という形をとるばかりではなく、他にも多くの形をとって現れるのである。

それは、あらゆる感情に我を忘れようとする彼の傾向の中の一要素にすぎないのである。彼は「涙の海」や、自然に対する恍惚とした感情や、罪悪感への沈溺や、性の快感や眠りの中での忘我状態への熱望や、究極の自己消滅としての死への願望に我を忘れることもしばしばなのである。

もしそうした「忘我衝動」があれば解除するのがいいですね。

どう解除するかと言うと、う〜んまあ、「恐ろしいから恐怖を感じるのではなく、自分を忘れるために恐怖に耽っているんじゃないか」と振り返る感じですか。

しかしD男さんからの返信は、私が切り込んだ角度とはまたちょっと別のものでした。「感情への没入」が、「自己放棄」というよりも、「自己誇大衝動」の一人歩きとも言える方向に作用しているようです。

＝D男さんから 2007.5.16(水)＝

>「感情に耽って我を忘れる」という「忘我衝動」の心理メカニズムがあります。

これに近い感覚はあります。

30歳前後の好調な時には、スケジュール帳がいっぱいになるほど予定を埋めて、自己啓発に励んでいました。時折、忙しくて死ぬほどの思いを何度もしました。健康を害するくらい。私の言葉にすると、「空中分解してしまう！」感覚です。

でも、これが選ばれた人間しかわからない苦痛だという快感はありました。

その間にみんなは遊び惚けている。俺は違うと。神に選ばれた者というか。

今も恐怖に苦しんでいます。この苦しみを越えると「素晴らしい自己が芽生える」という期待はありません。

・・・(略)・・・

他の人間にはできない経験をして、これからは「私の時代が来る」とふと思うことがあります。

世の中のみんなとは違うと。私の経験がこれからはすごいノウハウになるという気持ちはちょっとあります。会社の人たちを見返してやるという気持ちも含まれます。

また、映画や本、セミナーですごい人の話を聞くと、すぐに近づいて奥義を教えてほしいくなります。

自分を変えてもらえるという期待があるのです。すぐに飛びつく。先生に近づく。親しくするなど。

結局、今は駄目でも潜在的な自分は「素晴らしい」という可能性を信じていますね。

また、わたしをすごいと言ってくれる人を選んで友人になっている部分もあります。

「感情没入」「忘我衝動」をよく考えると、かなりありそうです。

これよっての成功体験もありますから。

これからも自己観察してみます。

一人歩きする「誇大衝動」をけん制する



「**誇大衝動**」、つまり「すごい!」という感情が一人歩きしている状況があるようでした。

D男さんの場合、それが「**自己誇大衝動**」つまり「自分はすごい」と感じられることへの熱望として一人歩きしていると同時に、「**他者誇大衝動**」つまり「すごい!」と感じる他人になびいてしまう感情の一人歩きとしても作用しているようです。

時にそれは、何が「すごい」のかの内容さえ失った、単なる興奮状態の一人歩きにさえなります。それが滑稽な姿になるほどに明らかである場合は、ともかくその無意味さを自覚して、熱を冷ましたい。

私はそれをD男さんに指摘すると同時に、そのように一人歩きする感情に頼る姿勢の代わりに、何を目指すのが良いかを伝えました。

それが「感情を鵜呑みにすることなく現実を見る」姿勢の中核となる、「**中庸の目**」です。取り組み実践のスパルラルがこうして、一段階アップして同じテーマに戻ってきます。

＝ 島野から 2007.5.17 (木) ＝

> 「感情没入」「忘我衝動」をよく考えると、かなりありそうです。
とのことで、これとも関連のある話を入れたいと思います。

■ 「感情の一人歩き」

「感情没入」とも実に関連する話で、「感情との適切な距離」というのが課題になる話ですが、「感情の一人歩き」という状況について確認してみるといいと思います。

> また、映画や本、セミナーですごい人の話を聞くと、すぐに近づいて奥義を教えてほしくなります。自分を変えてもらえるという期待があるのです。すぐに飛びつく。先生に近づく。親しくするなど。

この「すごい!」という感情の一人歩きですね。

こんなイメージ。「すごい! すごい! すごいよ!」とAさんがBさんに伝えようとしています。Bさんはちょっと忙しくて煩わしそうにして話を聞くのに時間がかかる。Aさん「すごいんだよ! Bさん何やってるの.. こっちはすごいんだよ!」

で暫くしてBさん「で何がすごい?」。Aさん「あれ何がすごいんだっけ..」チャンチャン。

そう言えば先日の

> 一度ある本がどうしても欲しくなり、アマゾンで購入したところ、届いた瞬間に興味を失せました。もちょっとそんな感じがある気がしますね^^;

■ 感情に揺らがない「中庸の目」

でそうした「一人歩きした感情」という極端を通すことなく、ものごとを評価する目が、一度テーマになった「**中庸の目**」だと言うこともできます。

「中庸」というのは、ヤフーの辞書だと以下のように出ていますね。

1 かたよることなく、常に変わらないこと。過不足がなく調和がとれていること。また、そのさま。「一を得た意見」「一な(の)精神」



2 アリストテレスの倫理学で、徳の中心になる概念。過大と過小の両極端を悪徳とし、徳は正しい中間(中庸)を発見してこれを選ぶことにあつた。

ハイブリッドでは、「中庸の目」を「多面を同時に持つ一つの本質を見る目」と定義しています。

僕としては、この「中庸の目」で自分自身を見るのが、D男さんの今回の復職までの主テーマになると思っています。これを色々な角度でアドバイスして行こうと思いますが、まずは「感情の一人歩き」を確認することからして頂ければと。

このような「興奮感情の一人歩き」については、D男さんとしても、その弊害を重々自覚できるようでした。とにかく心身へのダメージは相当なものだと。

しかしそれですぐすんなりと捨てることができるものでもありませんし、ここで「中庸の目」が分かるわけでもありません。弊害を嫌に感じても、一方でそれが持つ役割利益に、まだ少し後ろ髪が引かれるものも残っているようでした。

そうしたプラス面さえも超えることのできる、新しい思考法と姿勢が身について初めて、古い姿勢が心底から捨て去られていきます。そのためには、まだもう少しスパイラルを回して、視点を追加していく必要があります。

＝ D男さんから 2007.5.19 (土) ＝

現在、感情と行動は切り離しています。衝動的に思ったことはそのまま流して、本当にやりたいことを確認しています。

ほとんど一時的な感情ですね。一晩置くと考えが変わります。行動することの半分は行動する必要がないですね。

とても脳が興奮していると実感できます。興奮の中身は「怒り」「焦り」「悲しみ」「恨み」など。長い間私はこれらの感情を使って目的を達成してきました。崖ぶつ地に追いつ込むことで火事場のクソ力を出していたのでしょう。

短期的にみると達成は早まりましたが、心身のダメージは相当なものです。

今も脳が興奮して誤動作を起こしている感じです。これらを行動にしていたら、今の状態になるのも、うなづけます。

しかし、「会社みんなに追いついてやる」、「俺がすごいことを証明してやる」、と思っています。

もう一方で、「やっても意味ない」、「俺は駄目」とも思っています。

両方が私を苦しめています。焦るくせに否定する二重の苦しみ。

当分脳のクールダウンが必要ですね。「何もしない」という。

この「なにもしない」という行為も、私にとってかなり恐怖です。「目標をもって何かすること」→「物事の達成」という公式が染みついているからです。

でもこの目標も怪しいものです。仮想の敵をつくり、正確に狙って撃ち抜くにはどうしたらいいのかを悩んでいた感じです。そもそも敵はいたのか。いないですね。

今は「何もしない」で、ゆっくりと生活しています。早め早起き、食事など規則正しい生活をしながら、



心身を休めようと思います。

この生活でいいのかと自問しますが、とりあえず続けようと思っています。

今回は自分を見つめるいい機会です。2回目の休職なので、開き直ってきました。

D男さんのこうした自覚の言葉は、実に「もの分かりの良い」ものに聞こえるかも知れませんが、本当に前進するために必要なものの全体を見る、心理学の目が重要です。

D男さんのこの言葉は、弊害を取り除きたいという気持ちを代弁してはいます。しかし、弊害が起きる一方でそれに向って駆り立てられているものの本質も、それに代わる方向性も、D男さんの視界にはまだありません。

実は、問題の本質にまだ取り組み始めてもいません。ハイブリッド心理学において「**問題の本質**」とは、「愛」と「自尊心」がまずその筆頭です。今はまず、それに取り組めるような姿勢を作るという準備段階の、ほんの入り口なのです。

それをまずは**心身ストレスの軽減**という、目の前の問題への対処を兼ねたものとして進めます。

一人歩きする感情の弊害を見る目の次は、**一人歩きする感情の論理を客観的に見る目**を取り入れることです。これが感情のストレス軽減と同時に、より本格的な内面取り組みである「**感情分析**」への入り口になります。

私は受信連絡がてら、それを一言伝えておきました。D男さんとしては、やはり「クールダウン」以外には発想が湧いていないようです。

アプローチを一段階上げる前進を、私は練り始めます。

＝ 島野から 2007.5.20 (日) ＝

>とても脳が興奮していると実感できます。興奮の中身は「怒り」「焦り」「悲しみ」「恨み」など。

>しかし、「会社のみんなに追いついてやる」、「俺がすごいことを証明してやる」と思っています。もう一方で、「やっても意味ない」、「俺は駄目」とも思っています。両方が私を苦しめています。焦るくせに否定する二重の苦しみ。

これらについては脳のクールダウンでは解けず、「**感情分析**」の実践を通して、全く異なる思考回路による感覚や感情を自分の中に見出して行く「活動」が必要になると考えています。

その辺の説明をちょっとまとめ、明日には送ろうと思いますのでちょっとお待ち頂ければ。

＝ D男さんから 2007.5.20 (日) ＝

これはクールダウンでは解けないのですか。

ご説明よろしく願いいたします。

「感情分析」とは何か

「**感情分析**」については、「人生をかけた取り組み」だという視点を伝えた際に、すでに導入し始めています

その時は、「空想から現実を見下す」生き方から「現実をベースに向上する」生き方へという大目標を検討する一貫で、「自己処罰」に「高い理想意識への自尊心」や「愛を求める甘い感情」が含まれているのではと指摘しました。



その時D男さんは「**選民意識**」の存在を自覚しているようでした。過去の「コンプレックスへの反動」かも知れない、と。ただしその後は、ハイブリッド心理学の習得への焦りにパンク状態になっていることが判明し、「**攻撃的休息**」の導入を経てここまで来たわけです。

「**感情分析**」はそのように、**心理メカニズム理論に沿った形で、今まで一つの感情であるかのように体験していた自分の感情を、複数の感情要素に「感じ分け」、その個々において、別々の対処姿勢を取るようにしたり、不合理な部分を自覚したりするといった、高度な心理学的思考技術**だと言えます。

それによって、「**素の思考**」では太刀打ちできない複雑な心の問題へと、根本的な克服への取り組みをすることができる、ハイブリッド心理学の実践の中でも大きな役割を果たすものです。

それでもその根本は、先に、「感情を鵜呑みにすることなく感情を見る基本姿勢」の、心の治癒と成長への作用の原点と書いたものと同じです (P9)。つまり、**心の中にあるものを、否定し正そうとすることなく、全てしっかりと見ることであり、その意味をしっかりと見分ける**ということです。そこに心の底から不合理なものを感じ取る部分があれば、それは自然と心の底から捨て去られる、と。

ハイブリッド心理学の「**感情分析**」は、有名なフロイトの「**精神分析**」の流れをくむ取り組み実践です。中でも特に、**カレン・ホーナイの精神分析理論**を一つの大きな基盤として、私はこのハイブリッド心理学を整理してきました。

精神分析は、複雑で難解な心の障害の症状へのアプローチとして有効なものですが、それ自体がかなり難解なものであり、机上の勉強だけで理解することはまず不可能です。その結果、精神分析をとかく神秘的な、魔法の治療法のようにイメージしたり、逆に精神分析そのものが虚構の学問だと批判したりするといった、偏った受け取られ方をしがちです。

しかし、少なくともハイブリッド心理学の「**感情分析**」は、もちろん神秘的な魔法の治療法などではなく、その効果の根本は、「**感情を鵜呑みにすることなく感情を見る**」という内面向け**基本姿勢の効果そのものの、積み重ね**でしかありません。

つまり、1)痛みをただ痛む姿勢や基本的対処法を知ることなどによる**悪感情の基本的軽減**、2)感情強制を解除し内面感情を解放すること、3)決別すべき心の領域で動く感情であれば断固として放置する姿勢、という3つの側面です。

逆に言えば、**この内面向け基本姿勢がないまま、いくら闇雲に「分析」したところで、治癒の効果はない**という事です。

難しいのは、その**効果の起き方の難解さ**になるでしょう。これについては、「7章 感情分析の心理技術」で詳しく説明します。

ここで言えるのは、効果の基本がさきほど言ったように「心の底から不合理なものを感じ取る部分があれば、それは自然と心の底から捨て去られる」ことだとして、それが**実に遠回りな形で、さまざまな感情がつながっていることを自己理解する思考作業に、感情分析の「分析」たるゆえん**があります。それがなされた時、心の底に何かの「ひらめき洞察体験」のようなものが起き、心の底に変化が起きるというものです。

その上で、どんな自覚がどんな変化を生むかの様子が、実に複雑で難解です。これはもう「精神分析」もしくは「感情分析」の難解さというよりも、**人間の心そのものの複雑さと難解さ**を示しているのです。



いずれにせよ、そのような複雑で難解な人間の心というものを、自分自身でマスターして、自分の心の根底の変化を導く。それが「感情分析」の取り組み実践です。

これは私たちの複雑な身体機能をマスターして最大限の力を生み出すという、武道と全く同じ話です。いわば、ハイブリッド心理学の「感情分析」は、心における合気道のようなものです。

基本は実にシンプルであり、「自分を知る」ということです。

感情を客観的に見る・「純粹知性」で感情を把握する

さて、ここでは「感情分析」の本格的内容には立ち入らず、その入り口となる基本姿勢部分に注目しましょう。

ポイントは、自分の感情を客観的に見る、ということです。

「知性」で感情を把握するということです。「純粹知性」によります。

私たちの「素の思考」は、とかく感情を感情で良し悪し判断しています。こんな気持ちになってはいけません。この気分は実に壮快だ。こんな感情の持ち主とは、とんでもない人間だ、あるいは素晴らしい人間だ。

それをそうではなく、「純粹知性」によって、感情をただ客観的に把握する。いまこれこれの悪感情が自分の心に発生した。これは快の感情である。これこれの感情を心に持つ人は、他人からは概してこのように感じられるだろう。

自分の感情に少し距離を置く、「自分自身への傍観者」的な感じに多少なります。ただしこれ自体が心の成長や健康ではないことにご注意ください。これはあくまで自分の生き方の方向転換を検討するための、一時的なブレーキをしっかりと踏めるということなのです。「自分自身への傍観者」が一時的なブレーキではなく、生活の全面にわたるようになると、「無気力無感動」という、それ自体が心の障害の一つの姿になってしまいます。アクセルとブレーキのオンオフをめりはり付けられることが望ましい。

それが、4章で「自己の重心」に関連して説明した、「心の医学思考」につながります。

自分の中に流れる感情が、心のメカニズムにおいて、そして心の治癒と成長と幸福の仕組みにおいて、どこに位置づけられるのかを、客観的医学の姿勢で把握する姿勢です。それが先に述べた、1)痛みをただ流す基本的軽減、2)内面感情の解放、3)決別すべき心の感情の放棄、という内面向け基本姿勢の、より高度なものへの基盤になるのです。

「理性」によって感情を抑える、という話は聞いたことがあると思います。それとはまた違うものです。「理性」と「知性」の違いとは何か。D男さんもその違いがあまり分からなかったようで、この後テーマになります。

さて、D男さんにつきまとっている「怒り」「焦り」「悲しみ」「恨み」そして「俺がすごいことを証明してやる」、「俺は駄目」といった「脳内興奮」は、「クールダウン」だけでは鎮めることはできない。「解く」という「感情分析」の取り組みが必要になる。

私はそれを一通り説明するメールをD男さんに送りました。

そのメール上で私は、D男さんの主な「脳内興奮感情」を解くためのヒントも出しました。しかし、



それで実際に「ひらめき洞察体験」まで行くには、まだかなり難しい内容です。まずはD男さんがどこまで分かるか、様子を探ります。

＝ 島野から 2007.5.21 (月) ＝

・・・(略)・・・

単純に頭に血が昇ったような、**生理的な過剰興奮状態**などなら、「解く」のはクールダウンでokです。まあその場合は「解く」というより、「鎮める」だけです。

上述のD男さんの言葉に表現されているのは、「優越衝動」や「徒労感」という「感情」であり、**単純な生理的興奮ではなく、その質的内容を検討する**のであれば、「鎮める」ではなく「**解く**」になります。

解くための活動が必要になるわけです。

それが「**感情分析**」になるわけです。

■「感情分析」アプローチ

「**感情分析**」は、自分自身の感情をじっくりと吟味して、その意味合いや論理をしっかりと自己把握する作業です。その中で、今まで一つの感情として意識していたものを複数の感情に感じ分け、その連鎖の流れを自分で理解する作業です。

重要なのは、「自分の中の何が悪いのか」という、感情の良し悪しを問う目を向けずに、純粹に、感情の意味と論理の流れを把握する目を向けることです。

「この感情が悪いんだ！」という「自己処罰」になったら意味ありません。そうならないように、どうかそうならないような自己把握の仕方をするのが感情分析です。

これは例えば、**謎解きゲームの時に使う思考回路**を使います。ちょっと例を出しましょう。

3人の人間がいて、一人だけ嘘つきがいる。A「私は正直者です」。B「嘘つきはCです」。C「嘘つきはAです」。さて誰か嘘つきでしょう。

答えは言わないでおきましょう。ちょっと考えれば分かります。

さて、それを考えた時、嘘つきを怒る思考や感情は使わなかったと思います。使ったのは、ひたすら論理を解く知性です。

で誰か嘘つきが分かったら、良し悪しを問う怒り思考が起きるかも知れません。

しかしこの論理パズル思考と怒り思考は全く思考回路が違っているので、間に切り替わりが入ります。どちらの思考回路を使っているか、自分で分かると思います。

感情分析とは、まさに上記の謎解きゲームをやってみて頂いた時に使った**論理パズル思考を、自分の感情について行う**ものです。

自分の感情は、どんな論理で動いているのか。

・・・(略)・・・

■感情分析のための地図が心理メカニズム理論

これは**ワインのソムリエ**に例えられるというか、実際に匹敵するような、**実践の積み重ねによる熟達**があるものです。



まず大きな味の違いがある2つのワインを用意して、味の違いを実際に味わって、憶えてみる。それを繰り返すと、味見ただけでどちらのワインかが分かるようになる。

次に、その中間の味の違いのワインを、似たように練習していくと、さらに微妙な味の違いのワインを味見で分けることができるようになる。

それと全く同じように、頭で一通り理解すれば終わりのような算数ドリルや英単語ドリルとは違う、じっくりと日数をかけて行う作業になります。

まあ、感情分析は一度始めたら、生活の中で必要な都度、生涯を通して携えていく、一種の心理学的サブリメントという感じのものと理解して頂ければと思います。

でワインのソムリエもそうですが、「実際にどんなものがあるのか」の地図のようなものが必要になります。ワインの場合は銘柄表のようなものですね。

感情分析の場合は、「心理メカニズム理論」がそれに当たります。心理メカニズム理論に沿って、該当するものが自分の心の中にどう働いているのかを、感じ分けるわけです。

ですから、心理メカニズム理論は感情分析に役に立ってこそ、良く出来ている理論だと言えますし、僕としてもハイブリッドの心理メカニズム理論を常に進化させて、感情分析がより容易になるようなものにしようとしている次第です。

(続く)

「自尊心感情」の一人歩きと「先回り自己処罰」

さて、ここまでが「感情分析入門・概説」です。

次がD男さんの脳内興奮感情を解くためのヒントです。

私がここで説明したのは、人間の「自尊心」の感情に幾種類のものがある。それを自分の中で見分けるように、という話です。

私はここで「敵対型自尊心」と「自律型自尊心」という2種類を説明してみました。この言葉ではやや分かりずらいかもしれませんが、ポイントは、回りの人々を圧倒できるような「全能万能」を求める空想的な自尊心と、現実を客観的に見ることに基づく着実な自尊心の違いです。

その違いを説明するために、私はちょっとした寓話を創作してみました。

同時に、D男さんの主問題とも言える「先回り自己処罰」(6章アドバイスメール主な「治癒課題」と「成長課題」を把握する)がその「敵対型自尊心」から生まれるというメカニズムも説明しました。つまりそれを、現実を客観的に見る「自律型自尊心」へと方向転換することが、解決への出口になるということ

(続き)

■「魔法の石を持つ者と鉱物学者」の話

2つの自尊心の違いを理解頂くために、ちょっと寓話のような話を用意してみました。ハイブリッド寓話という感じですか。題して、「魔法の石を持つ者と鉱物学者」の話。



「魔法の石」を自分が持つと言う者がいます。「この石は**全能万能の力と幸福をもたらす魔法の石**だ。すご
いだろう。この石を持つ**我こそが、この国の王となる人間**だ」。

多くの民はそれに驚き、信服し、ひれ伏してこの「魔法の石を持つ者」を崇め奉ります。「魔法の石を持つ
者」は、頂点の栄光を手にいれた高揚と歓喜を抱きます。

一方、その「魔法の石」を疑う民衆も出てきます。「そんなただの石ころではないか。お前は**いかさまで
はないか**」。「魔法の石を持つ者」は怒り狂い、この民衆を弾圧しようとする。

しかし疑う民衆の方が優勢になると、「魔法の石を持つ者」は**薄氷感と焦り**の中に置かれる。自分でもそれ
が本当に「魔法の石」なのかあやふやになってくる。**恐怖に駆られ、逃げ出したくなってくる**。

そこに今度は「**鉱物学者**」が出てきます。その「魔法の石」を分析し、それがゲルマニウム鉱石で、それ
が発する磁気が細胞を活性化させ健康に効果があるという調査結果を示す。

■ 「一人歩き感情」を通さずに現実を見る目

上の寓話が、「感情を通さずに現実を見る」という姿勢、そして「**空想に立って現実を見る**」のではない、
「**ありのままの現実を見る目**」を説明するものになります。

事実D男さんの場合、感情は「魔法の石を持つ者」のように動いているのではないかと。

まず「どうだすごいでだろう」と誇示する感情がある。その感情に合うような、仕事振り仕事内容を自分に
あてはめるという方向で思考で動く。その感情をエネルギーにして、自分を駆り立てる。

一方、その感情があろうとなかろうと、D男さんにできる**仕事**というものが**あり、それが**実際社会**でどの
ように位置付けられるかという、「**現実**」があります。**

これは、上の寓話が示す通り、栄光の歓喜と高揚にも、薄氷感と焦りと恐怖にも、関係なく淡々とした事
実として、あります。

それを見る目を自分自身で持つと、自分のこれからの仕事はどう考えられるか。

それを探ってみるとのことですね。

■ 「墜落への恐怖」が生み出す「先回り自己処罰」

「**先回り自己処罰**」も、上の話の延長で理解できるかも知れません。つまり、頂点の栄光が実は**二セモノ**
だという不安があると、その予防のために、先回りして自分を挫くという心理メカニズムがあります。

これを「**墜落への恐怖**」と呼んでいます。**カレン・ホーナイ**が指摘した心理メカニズム。

ものごとがうまく行く直前に、自分からそれをチャラにしてしまうような行動に、この心理が表れがちで
す。

なぜかという、頂点に立ったという誇らしげな姿の中で失敗して無様な姿をさらすのは、その誇大的な
態度が大きければ大きいほど、そのイカサマ性への**糾弾が激しくなる**からです。「大きな口たたいて！」と。
ですから、自分で有頂天になって人に糾弾されるより、先回りして自己処罰した方が、心理的には楽なん
ですね。ホーナイの言葉を引用すれば、「**高く登れば登るほど、墜落の恐怖が高まる**」わけです。



これが無意識に働く場合がある。何か事を始めようとすると同時に、できていない自分を責めたてる。そうした感情の論理が働いていないか、などを自己観察するのが、感情分析になります。

この「魔法の石を持つ者と鉱物学者」の話は、実際のところ人間心理のエッセンスとも言えるものを表現しているように感じます。

「全能万能」を求める幻想と、それに魂をあげ渡した者がたどる自滅の運命。一方、その全てに中立の姿勢を向ける、科学の目。そこに、混乱と錯綜の世界に一線を引く、向うべき道が示されます。

それがハイブリッド心理学の探究するものの一つの凝縮されたテーマであると同時に、人間の歴史を通して語り継がれたさまざまな寓話が、実はこの主題を原型として生まれているように感じます。

治癒への最初の兆候：頭痛の消失

D男さんの返信は、数日を置いてからになりました。内容を把握するのに時間がかかったようです。無理ありません。外出ができないほどの心身疲労にまず取り組んでいる段階です。

それでも、**治癒への最初の兆し**が、男さんからの返信で伝えられました。「**頭痛が消えた**」とのこと。恐らく、今回の話が直接生み出した治癒作用ではありません。ここまでの取り組み過程の積み重ねが、今始めて目に見える治癒効果となって現れたのです。

一方、私の説明を自分自身のひらめき洞察体験につなげるには、まだ少し頭が回りきらないようでした。相変わらず「**解く**」ことのできない、**生理的な激情**とも言えるものが時に湧き起こる様子が伝えられます。

＝ D男さんから 2007.5.25 (金) ＝

現在、自然治癒力を引き出すため、規則正しい生活をおこなっています。部屋にこもることも減らし、なるべく自然の多い公園などで過ごす時間を増やしています。

＞ 上述のD男さんの言葉に表現されているのは、「優越衝動」と「徒労感」という「感情」であり・・・「この感情が悪いんだ!」という「自己処罰」になったら意味ありません。

自己、他人処罰の感情が出ますが、そのままに流しています。

規則正しい生活と決めながら、できない日は自分を責めがちですが、それも流しています。

こういう日もあるさ、と思いたいところですが、まだ責めます。これも仕方ないか。

感情と行動を分けられたことで頭痛からは解放されました。

ただ、最近では体の疲れが感じられて、ゆっくりしたいと思っています。これは身体感覚が蘇ってきたのでしょうか。前みたいな行動はできませんね。

まだ、気分の上下があり、行動する日、しない日ははっきりしています。

今日は何もしたくない日です。食事も面倒くさい。

＞感情論理把握作業をすると、「この感情は不合理だからやめなければ」と頭で考えることなく、心の底がそのあまりの不合理性を感じ取って、感情が消滅したりします。

これは実験中です。不合理な空想を多く持っていることは自覚してきました。

もともと私を守るためにこれらの空想は作られたのですね。当時はありがたい空想ではないかと。



でも今は苦しい。もう卒業する考え方もしれません。

・・・(略)・・・

一方、時折腹の底からグオーとのどと頭を締め上げる感情があります。この場合は理由が見あたらないですね。よくわからない感情です。ずいぶん前からこの感情に襲われています。

後追いで、不快な理由付けをしますが、しっかりと当てはまらない。頭を掻きむしりたくなるように、すべてを破壊したくなる衝動に陥ります。世界をぶっ壊したい。何もかも消えてしまえ。

この対処は難しいです。

> 「依存型自尊心」、「敵対型自尊心」と「自律型自尊心」です。

気づくことは、行動しない人への攻撃、普通の生活をしている人への攻撃です。

淡々と生活している人を見ているとイライラしますね。投影しているのでしょうか。

島野さんの文章にあった、結局自分はただの人のような記述がありましたが、私はそう思うことは怖いです。平凡で人生が終わるのは、もったいない気持ちです。見返したいのかもしれない。

これだけではないですが、「敵対型自尊心」は強いですね。

「自律型自尊心」は実感がありません。よくわかりません。喜びから生まれる自尊心？

*「自律型自尊心」は、人に高く評価されることによってでなく、自らが楽しみ喜べるものによって築かれます。この頃サイトの掲示板で解説していました。

喜びで思い出しましたが、自分の好きなことや喜びから行動すると罪悪感があります。

先日、好きな画家の美術館に行きました。それ自体は楽しかったのですが、働かずにこんなことして、と思いました。楽しいことをやることは現実逃避。世の中は甘くないんだ、と感じて罪悪感を持ちました。

人に認められる行動は良く、自分だけが楽しい行動は罪と感じます。

「自律型自尊心」と関係があるでしょうか。

> これを「墜落への恐怖」と呼んでいます。カレン・ホーナイが指摘した心理メカニズム。

今回の休職も、これです。他人に低い評価をされるなら、会社を病気で休んで評価が下がった方がいい。

人に嫌われる前に、自分から離れるということもよくやります。

・・・(略)・・・

「鉱物学者の眼」でこれらを見ると、どう見えるのでしょうか。考えてみます。

ps.島野さんの方法論はとても頭脳を使いますね。できないよ、と愚痴もたまに出ます(笑)

でも、後で振り返ると、「その考えはその通り」と感じます。

まあ多少、ここまでのハイブリッド心理学の「詰め込み教育」への疲れも出てきたようです。

さらに落ち着いたペースを探りながら、あと少し、視点を追加していきます。

自分の変化を期待しながら「ありのままの自分」を知ることはできない

私が察したところ、D男さんの様子は、指摘された不合理感情については何となく分かるのだが、それについてどう考えればいいのかが頭が回らない、という感じでした。

同時に、「生きることへの価値観」についての、D男さんの基本的思考の問題が明らかになってきていました。「自分の好きなことや喜びから行動すると罪悪感」「人に認められる行動は良く、自分だけが



楽しい行動は罪」といった思考法です。これでは、人生を楽しく生きられるはずもありません。

ここに至り、取り組みの焦点が、「痛みをただ流す」「感情の一人歩きをけん制する」といった感情への外枠姿勢の問題から、思考や感情の中身そのものの問題に移ってきたわけです。

しかし、それをどう方向修正するか、頭が良く回らない。

これは、D男さんが「知性によって感情を客観的に把握する」ということが、まだ基本的にできていない状況のように思われます。つまり感情に流される形でしか、自分を感情を見ることができないわけです。それでは感情の川の流れからどの方向に向かって抜け出すかも、考えようがありません。

これはいわば、「心の医学思考」ができないでいる、「心の素人療法思考」^{しろうと}だけの状態です。

無理もありません。「心の医学思考」というのは、もともと人間の「素の思考」の中にはなく、学んで取っていく姿勢だからです。まさに「医学の姿勢」がそうであるように。

そのためには、とにかくまず、感情からは中立的な「純粹知性」を自分自身の感情に向けるという、基本姿勢の獲得からです。

D男さんの場合、それがどうも何かによって妨げられている。

私はその片鱗を、私の感情分析説明に対する、D男さんの言葉の切れ端に直感的に感じました。「これは実験中です」というD男さんの言葉にです。これは本当に純粹知性で感情を把握する姿勢とは、ちよつと違うニュアンスです。

なぜなら、「実験」は必ず、「結果」を期待するものだからです。「純粹知性」で自分の感情を把握する時、それによる変化を期待すると、そこにバイアスが入り込み、本当のありのままに自分の感情を知性で把握することが、できなくなるのです。

一方、「思考実験」というのはハイブリッド心理学で取る手法の一つです。A子さんの事例で紹介した「肯定形文法への変換テクニック」などはその例です(2章P10)。この場合は、はっきりと、結果がどう変わるのかを確認し、これからの自分の思考法修正に役立てます。

「感情分析」などにおいて、まず「知性」で自分の感情を把握する作業は、それとは根本的に次元の異なる、意識の表面よりも深いところでの、心の自然治癒力の発現を促すことを目的としたものです。これは単なる「思考法技術」を超えた、いわば「心の医術」です。

その「心の医術」とは、まずは一切の期待を捨てて、ありのままの自分を把握することから始まります。次に、それが心のメカニズムと、心の成長と幸福の仕組みにおいて、どんな位置にあるものかを、じっくりと把握する。

この3つが、つまり「ありのままの自分」を知ること、「心の成長と幸福の仕組み」を感じ取ること、そして後者に対する前者の位置づけ関係を感じ取ること。この3つが揃った時、神秘なる心の根底の治癒力と成長力が発動する。これがハイブリッド心理学が見出している、「感情分析」の効果の原理です。

そのために、D男さんの場合、まずは「自分の心がどう良くなる」という期待を含まずに、ありのままの自分を純粹知性で見るという、基本姿勢の習得が必要です。

「痛みをただ流す」「感情の一人歩きをけん制する」といった、「感情を鵜呑みにせず感情を見る」と



いう一連の姿勢を取り上げてきたわけですが、実はその最も着実な基盤となる姿勢の習得が、ここで焦点になったわけです。

「理性」と「知性」の違い

そこで私は、話の方向をまた少し変え、『入門編上巻』で説明したような「**心理学的幸福主義**」の視点に沿った、**心理学的な思考法**の説明をしてみました。

「人に認められる行動は善、自分だけ楽しい行動は悪」については、まず「自分が楽しく感じ、かつ人にも認められる行動」が一番であり、それを探るのが人生であると。また「善悪」というものも、結局は全てが人間の欲求によって判断されるものでしかない。全てを「自己の欲求」という同列において天秤にかけていくという思考法も大切だと。

＝ 島野から 2007.5.26 (土) ＝

>ps.島野さんの方法論はとても頭脳を使いますね。できないよ、と愚痴もたまに出ます(笑)

>でも、後で振り返ると、「その考えはその通り」と感じます。

そうですね^^。とにかく「感情が病む」という問題を克服するので、**感情に流されずに知性をフル活用する方法**を追求しているのがハイブリッドです。まあ究極では**知性を超えた「意志」**が決定的になってきますけどね。

>感情と行動を分けられたことで頭痛からは解放されました。

ベリーグッドですね^^。

>>感情論理把握作業をすると、「この感情は不合理だからやめなければ」と頭で考えることなく、心の底がそのあまりの不合理性を感じ取って、感情が消滅したりします。

>これは実験中です。不合理な空想を多く持っていることは自覚してきました。

「実験」というと何か「結果」を求める行為という感じになりますが、感情分析は「**結果**」を求めずに、**とにかく自分の感情論理の知的理解に徹する**のがいいですね。

「結果」を求めるとどうしても、「こうなれば」「こうならねば」に流れてしまいます。それを一切含まない、純粹な理解の作業です。

・・・(略。「心理学的幸福主義」の視点からの説明)・・・

しかしD男さんが自分の感情を客観的に見ることができないのは、実はもっと基本的な問題にあったようです。

「理性」と「知性」の違いです。「理性」で欲求を抑えるという話は分かるが、「知性」で感情を客観的に把握するというのがどういうことなのか、良く分からない。

＝ D男さんから 2007.5.27 (日) ＝

もう1ヶ月が経ったのですね。早いです。

まずは質問です。

>「**実験**」というと何か「**結果**」を求める行為という感じになりますが、感情分析は「**結果**」を求めずに、**とにかく自分の感情論理の知的理解に徹する**のがいいですね。



この「**知的理解**」と、

>感情分析で**感情の論理を把握する**というのも、結局何を欲して自分はこう感じたりこう考えたりするのかという、「**自己の欲求の天秤**」にかける作業だと言えます。

> 同じ天秤にかけるから、余分なもの、つまらないものは、**頭で理性的に考えるという人工的なやり方**ではなく、自然に捨て去られます。

この「**理性的に考える**」の違いは何でしょうか。私には同じに思えます。

さて、この1ヶ月で私が理解したことおよび現状を書きます。

・・・(略)・・・

今は行動と切り離している。頭痛は消えた。これは大きい。

・・・(略)・・・

今回自分を見つめると、

・臆病 ・とられる ・不安症 ・ネガティブシンキング ・理屈っぽい

とあります。

これも見方によっては長所(場合によって方法)になるのではないのでしょうか。

この特性を持ち駒にする方法はないのでしょうか。

中庸の視点をもつには、**あらゆる面を持ち駒にすることかな**と思いました。

私の考えでは

・慎重

・繊細 これらはクリエイターには必要な要素ですし、

・相手の痛みがわかる。カウンセラー、コンサルタントなどにも使える特性かな、など

ご意見よろしくお願いします。

頭痛が消えたことについては、D男さんとしても、はっきりと**大きな治癒兆候**として感じるようになってきたようです。

一方「この1ヶ月で私が理解したことおよび現状」の内容は、新たな思考法を確認する上で良い材料になるものでした。「**多面を同時に見る**」という「**中庸の目**」の感覚も少し分かってきたようです。

そこで私は、D男さん自身が書いた「理解したことおよび現状」の内容を使って、さらに「**中庸の目**」**そして「感情と行動の分離」の思考法を確認するエクササイズ**を出してみることにしました。

その前に、「**理性**」と「**知性**」の違いです。それは全く違うものです。次のように説明してみました。

＝ 島野から 2007.5.29 (火) ＝

>今は行動と切り離している。頭痛は消えた。これは大きい。

これはちょー進歩ですね^^。

まあ時には頭に血が昇っての頭痛感が起きることもまだあると思います。その時は今度は、**何が原因で頭痛が起きるか**を正確に把握してみるといいと思います。

自己処罰の時か、それとも**ハイテンション**の時か。案外後者かも知れませんね。そう分かると自然にテンションの緩和ブレーキが働くようになると思います。

これも「中庸」ですね^^。

■ 「**知性**」と「**理性**」と感情分析



>この「知的理解」と「理性的に考える」の違いは何でしょうか。私には同じに思えます。言葉の定義の話になりますが、「知性」と「理性」を別の意味で使っています。

「知性」という言葉は、感情からはいちおう完全に独立した知能のこととして使っています。

「理性」は、欲求をそのまま開放するのではなく制御する思考行動という意味で使っています。まあ道徳や倫理の思考ですね。

「知性」はパズルを解くことであり、「理性」は女風呂を覗きたいのを我慢することです。アハハ。

感情分析は知性で行います。感情分析に理性は無用です。より正確には、感情分析では純粋に「知性」だけを使って、「理性」を含めた感情の論理把握を行います。

女風呂を覗きたい衝動とそれはマズイという理性の葛藤を（アハハ）、知性で分析するわけです。

その衝動の意味は何か。まごうことなき本能だと結論できるか。それとも、スリルを味わいたいという要素はないか。他の男どもに自慢したいという要素はないか。

どうマズイのか。見つかったら警察に突き出される可能性があるということか。それとも自分の人間性が疑われ信頼を失うのが嫌か。

そうやって、知性で分析しながら自分の感情を「吟味」するわけです。ワインのソムリエのように。

女風呂を覗きたいのはまごうことなき俺の本能だ、となったとしましょう。一方、見つかったら自分の人間性が疑われ信頼を失う。

ならば、次は見つかって信頼を失った状況を、**できるだけ現実味を持って、自分がどう感じるかシミュレーション**することです。ヘタすると人生が駄目になるかも知れない。

その恐怖と、女風呂を覗きたい本能を、天秤にかけるわけです。人生を駄目にする覚悟で覗くか。そこまで覚悟があるなら、もうあまり言うことはありません。

まあ大抵は、そこまで突き詰めればそんな気も失せるのが健康（アハハ）な話でしょう。

そんな風に、今まで自分の感情について頭で考えていたものをいったん解体して、同じ「欲求」の天秤にかけ、心底からの「取捨選択」を問うわけです。「自己責任」において。

この結果が、**今まで「理性」で考えていたものと同じ通りになる場合**もあるでしょうし、場合によって、今まで「理性」で考えていたことが全くの自分へのごまかしであって、何か危険を冒して**行動に出る意欲**へと変化するといったことがあります。それはまあ女風呂を覗くような話ではなく、**人生において価値ある冒険**のような部類です。

感情分析とは、そんなものです。

ちなみに僕も、**2005年夏に会社を辞める経緯**では、そのような感情分析によって、「**経済的見通しが立つまでは今の会社で**」なんていうそれまでの**「理性思考」を捨てる**に至った経緯がありました（*）。

（*）これについては『入門編下巻』8章 人間の真実「人生」P.248にて紹介しています。

（続く）



「中庸の目」による「感情と行動の分離」確認エクササイズ

「理性」と「知性」の違いについては、この説明で十分でしょう。

私は引き続きこのメールで、D男さんの先のメールでの「この1ヶ月で私が理解したことおよび現状」の内容を使って、思考法の確認エクササイズを出してみました。

(続き)

>中庸の視点をもつには、あらゆる面を持ち駒にすることかなと思いました。

これはその通りです。なんでもアリで考えるのがいいと思います。

次に**重要なのは、持ち駒をどう使うか**です。これは将棋と同じで、戦法がないと持ち駒も使えない。守備と攻撃の双方に、大体何を回すかですね。

そんな意味で、今回D男さんが、

>さて、この1ヶ月で私が理解したことおよび現状を書きます。

と書いてくれたのはとても良くまとまっており、これが**現在のプラスマイナス両面込みでの持ち駒**になると思います。それをどうするかですね。

でちょっと**エクササイズ**をしようかと思います。

大体材料としては以下の部分になると思います。**表現している内容に応じて、A~Iの番号を振ってみました**。この中で、そのままでもいいものと、考え方を修正する方がいいもの、**2つに大体分類**できると思います。D男さんが「成長」を目指す上ではですね。

まあハイブリッドの視点ということになりますので、すぐ僕の意見から説明してもいいのですが、頭を使う練習ということで、まずD男さんの方で考えてみて頂ければ。

試しに分類してみても、全く分からないということでもo kですので、また好きな段階で報告下さい。

(続く)

これはぜひこの本の読者の方にも考えて頂くといいでしょう。

ポイントは、心の健康として良い状態と悪い状態を区別するということではなく、「そのままにしておくもの」と「積極的に思考法の修正を図るのがいいもの」を分けてみるということです。

心の健康として良い状態と悪い状態を見分けるだけなら、誰でも先刻承知の話になるでしょう。「**感情と行動の分離**」に始まる実践とは、それを無理に「正そう」とせずに流すだけにするものと、自ら積極的に変えていくべきものは何かを、見分けることから始まるのです。

ではD男さんの「理解したことおよび現状」に**AからIまでの番号**を振ったものを出しましょう。

もう一度「**感情と行動の分離**」の原則を書いておきます。「感情は内面で流すのみとし、その良し悪しは問わない。その代わりに外面行動は建設的なものみにする」。

さて、AからIまでの中で、「これはじっくり見直したい」というものが幾つかあります。それはどれでしょうか。



(続き)

A)私は空想の中の「べき」理想像を掲げて努力する。

この努力は自分を崖に追い込む。達成したときの恍惚感があるから。甘い快感があるからやってしまう。

B)しかし同時に肉体や思考を破壊してきた。結局、理想像に実体はなく、他人の目という曖昧なものを基準にしている。視野が狭い。中庸とはほど遠い。

C)ここまで努力しているのは、自分と真っ正面から向き合いたくないからだ。

D)理想とはかけ離れた「ただの人」と認めたくない。これまでの悔しい過去を見返したいのだ。周りの人たちを認めさせたい。

E)「自己の欲求」はたくさんある。

- 好きなことをやると罪
- 向上したい
- 傷つきたくない
- 社会に出るのが怖い
- 普通、平凡はイヤだ
- 周りの人たちを認めさせたい
- 周りの人たちを安心させたい
- 社会で活躍したい

F)ハイテンションの日は、やりたいことが次々と浮かぶ。俺はすごいと思う。

寝られないほど、いろいろと行動してしまう。それを抑えるのがつらいくらいだ。

G)そして、普通の人や平凡に対して攻撃する。他人否定。自己優越。

H)ローテンションの日は、無気力だ。朝が起きられない。

やりたいと思ったことが無駄に思えてくる。

外にも出かけず、寝てばかりいる。

I)自分に対して攻撃をする。自己否定。他人優越。

あまり細かく考えずに、心の大きな動きとして、目指すべき方向性が言えるものは何かを、総合的に考えるのが大切です。私が考えるとどうなるかは、この後説明しましょう。

「やる気」にあまり頼らない行動姿勢

D男さんとしてもそのエクササイズには大変興味を感じたようですが、その前に、「ローテンション時に、やる気が出ずイライラして、人にあたって自己否定を感じたりして、すべてが意味がなくなるように感じる」のを何とかしたい、とのことでした。

これについても、問題全体の克服は、この後の取り組み実践を通しての、治癒成長の全体の話になってきます。



それでも当面意識したい姿勢として、「やる気にあまり頼らない行動姿勢」というものを言うことができます。「やる気」を感じることで行動をしようとする姿勢ではなく、「やること」の内容意義を客観的に判断することで行動をしようとする姿勢へ。

これも、「感情を鵜呑みにすることなく感情を見る」という基本姿勢に立って、外面行動は建設的なものにするという基本例であり、他の相談者の方にもアドバイスすることが多いものです。

キモの部分だけ紹介しましょう。

＝ 島野から 2007.5.31 (木) 「やる気と作業の自己調整法」 ＝

■ 「やる気の風を帆に受けて～」の姿勢

まず、自覚できる姿勢の問題から見ていきましょう。

考えられる姿勢として、「やる気に乗って」作業ができる、物事を進められる、という姿勢があるのではないかと思いますかどうでしょう。

やる気があると、物事を進められる。まるで「やる気の風を帆に受けて～♪」という感じで、やる気の風が吹くとどんどん進められる。

ところがそれがなくなると、「あれ～？」という感じで船がパタリと止まってしまいます。手も足も出ない、停止状態。

そんなイメージはありますかねえ。

まず心かけたいのは、そんな場合でも、自分の手足で漕ぐことですね。帆に風を受けたようには行かないとしても、手で水をかけば、少しずつでも進みます。

それも必要だと考え、**多少の無気力気分の時でも、すべき事は進める、という習慣をつける**といいと思います。「やる気の風」に頼る極端さは減っていくでしょう。

・・・(略)・・・

「中庸」が見えてくる

さて、それから2日後にD男さんから**エクササイズ答案**が提出されました。

＝ D男さんから 2007.6.2 (土) ＝

では、エクササイズをいきます。

A) 私は空想の中の「べき」理想像を掲げて努力する。

この努力は自分を崖に追い込む。達成したときの恍惚感があるから。甘い快感があるからやってしまう。

→空想や理想を浮かべて楽しむのは良い。ノートにアイデアとして書き込み、頭の体操をする。

でも、**行動した場合のメリットとデメリット**は検討する。その上で、行動する。

B) しかし同時に肉体や思考を破壊してきた。結局、理想像に実体はなく、他人の目という曖昧なものを基準にしている。視野が狭い。中庸とはほど遠い。

→心身を痛める、存在を否定するなどがある場合は行動せずに、**ただ感情を流していく。**



他人の目も1つの視点としては持つだけ。絶対基準にしない。

C)ここまで努力しているのは、自分と真っ正面から向き合いたくないからだ。

→**トコトン向き合う**。30代で自分を見つめる機会はあるがたい。ラッキーだ。自分を通して、人間を知りたい。ここでも、自己否定は避けて、冷静な観察者として向き合う。無理はしない。

D)理想とはかけ離れた「ただの人」と認めたくない。これまでの悔しい過去を見返したいのだ。周りの人たちを認めさせたい。

→**「ただの人」とはどんな人か**を検討する。空想っぽいなあ。

見返したい、認めさせたい気持ちは奥が深そうだ。休職中に副業で儲けようと思えも同じだ。これは今後も課題。今はよくわからない。

E)「自己の欲求」はたくさんある。

- ・好きなことをやると罪
- ・向上したい
- ・傷つきたくない
- ・社会に出るのが怖い
- ・普通、平凡はイヤだ
- ・周りの人たちを認めさせたい
- ・周りの人たちを安心させたい
- ・社会で活躍したい

→これも見返したい、認めさせたい気持ちが強い。傷つきたくないも根底が同じっぽい。

休職中に**純粋にやりたいこと、他人に関係なくやりたいこと**を検討してみたい。

社会に出たら、周りの影響をたくさん浴びるだろうから、

今のうちに自分の**純粋な部分**を知りたい。

F)ハイテンションの日は、やりたいことが次々と浮かぶ。俺はすごいと思う。

寝られないほど、いろいろと行動してしまう。それを抑えるのがつらいくらいだ。

→やりたいことをすべて行動すると心身つらいので、アイデアをノートに記し、**できる範囲から**やる。

夜は寝る。**健康第一**。

G)そして、普通の人や平凡に対して攻撃する。他人否定。自己優越

→思ってしまう感情は仕方ない。受け入れる。**相手に言うかは、メリット、デメリット**の検討。

H)ローテンションの日は、無気力だ。朝が起きられない。

やりたいと思ったことが無駄に思えてくる。

外にも出かけず、寝てばかりいる。

→**最低限、生きるために必要なこと**はする。食べる、寝るなど。

復帰したら、定時出勤はするなど。あとはだらけてもいいか。

これも健康と生活を第一とする。

I)自分に対して攻撃をする。自己否定。他人優越

→これはやめたい。奥が深そう。



他人も自分も仮想敵をつくって、努力するというパターンが染みついている。

期待した以上に細かく逐一に考えてみたようでした。

私から見て、細かい点では少々方向違いなものもありました。例えばG)の「**平凡への攻撃**」を「相手に言うかは、メリット、デメリットの検討」と考えたこと。実はこの「**平凡への攻撃**」に潜むD男さんの**価値観**が、私が本格的に取り組むべきものと考えた一つです。

もう一つ、私が取り組み課題と考えたのは、B)の「**実体のない理想像**」です。これは根本的に**内面感情と現実の不整合**を招きます。

それ以外は、特にあまり問題視すべきものではありません。ただ流せばいい。

「正そう」と取り組み努力しても、無駄です。否、その以外の**全般的な否定的感情の側面を**、「**正そう**」という**自己否定のストレスをかけた時、全てが強固な維持の循環の中に置かれる**のです。まずは「**感情と行動の分離**」の原則によって、内面感情はただ流し、放置すればいい。

その代わりに、外面行動は建設的なものみにする。すると、悪循環の強力な輪の一部に緩みが生まれます。そこに、本格的に攻め入る道が開けるのです。

ただし、この時点では、もうそうした細かい点は取り上げるにはおよばないものを感じられました。それよりも、D男さんが「**感情と行動の分離**」の**基本姿勢を身につけた上で、実に多面的な思考法**ができてきたことが、十分の進歩です。

その進歩はさらに、このエクササイズ答案に引続き「まとめ」として記されたD男さんの感想に示されました。「**中庸の目**」というものがどういうものなのか、実感として分かってきたということです。

それが、**単に頭で憶えるだけではない、体で感じ取る「体得**」というものです。

■まとめ

書いていて、**良い意味で脳がとろけてきました**。結局、物事はどんな考え方もありではないか。上記も考えに関しても、別の考え方がいくらでもできる。

富士山に登るのに、南から、北から、東からなど、どのルートからでも頂上に登れる。

その頂上から360度見た視点が中庸ではないかと思ってきました。

今まで「中庸」は、「このくらいいいかな」という**二者択一の真ん中**とと思っていましたが、**あらゆる方向からの真ん中に位置するのが中庸ではないでしょうか。深すぎる。**

べき思考や善悪思考は二者択一の考えで、本当は360度の**選択肢**がある。

と考えると、頭の中がグラグラと溶け始めました。現時点の容量オーバーです。

D男さんが使った富士山の例えも、実に良い例えでした。

私はここに至り、明らかに**D男さんの前進の節目**が来たことを感じ、答案へのコメントはまたの機会とし、「**中庸の目**」についての説明を改めて送りました。富士山の例えを少し修正してです。

その「**中庸の目**」を、自分自身に向けることです。するとそこに、**今まで目に見えるものとして見ようとした時には感じ取ることのできなかつた、「見えない一つの本質」としての自分が感じ取られてきます**。それは目で見えることはできない「**未知の自分**」です。その成長に向うことに、**道があります**。

5章で紹介した私の自伝小説『**悲しみの彼方への旅**』からの言葉を、ここでも引用していますが、じ



つくり読んで頂くために、再度そのまま出しておきましょう。

＝ 島野から 2007.6.3 (日) ＝

■「見えないもの」を感じ取るのが「中庸の目」

>富士山に登るのに、南から、北から、東からなど、どのルートからでも頂上に登れる。その頂上から360度見た視点が中庸ではないかと思えてきました。今まで中庸は、「このくらいでいいかな」という二者択一の真ん中とと思っていましたが、あらゆるあらゆる方向からの真ん中に位置するのが中庸ではないでしょうか。深すぎる。

それは重要な洞察ですね^^。

「中庸の目」とは、まさにその深さそのものを見る目だと言えます。

つまりそれは「見えないものを見る目」なのです。二者択一の真ん中を「見えるもの」として単純に足して2で割ったような答えを、「中庸」と言うのではありません。

「2面を持つ一つの本質」を見る目なのです。その「本質」は「見えるもの」ではありません。

360度見た視点が中庸、しかり。「見ることができるもの」は、その中のどこかの角度とどこかの時間で切り取った断面でしかありません。それは富士山という本質そのものではなく、あくまでその一面でしかないんですね。

富士山という本質は、「見る」ものではなく、「存在」としてそこにある。それを感じ取るのが中庸です。

■「中庸の目」が見る「自分」という「未知」

ハイブリッドでの「中庸」はそうゆう風に使っており、一つの銘のようにこう言っています。

「多面を同時に見よ。そこに未知が現れる」と。それが中庸である。

「未知」とは、我々が「知る」以前のものだということです。我々が何かを「知った」時、それはもう過去のことでしかないんですね。それに気づかず「知る」ことばかりに捉われると、生きる上での重要な本質を見失ってしまいます。

その最大のものが、まさに「自分」なんですね。空想の中で「こうなりたい」と描いた自己、実際に「こうだった」と認識する自己。それら全てが「既知」に過ぎません。

しかしそれは本質ではありません。本質は、それら全てを生み出す以前の、「見ることができないもの」が、「自分」の本質です。

■真の自尊心は「未知」に立つ「意志」

前に「中庸の目」の説明として引用した『悲しみの彼方への旅』からの文章は、そのことを言うものです。

.....
彼が進むべき道は、「多面を同時に見る」中庸の目の先にあります。自らの短所を自己卑下に陥ることなく見据え、ひとつの制約条件として受け入れると同時に、自分の長所を傲慢に陥ることなく認識し、それを役立てることです。



そして自分を、長所と短所の差し引き合計の結果として捉えるのではなく、さまざまな側面を持つひとつの本質として、前に進む存在であることを宣言することです。

真の自尊心は、その姿勢によってこそ導かれます。真の自尊心は決して「高い評価」を与えられることによって「獲得」されるものではありません。主体的存在としての自己の可能性に向かって生きていく意志として、自ら選択するものなのです。認知療法のデビッド・バーンズが述べたように、真の自尊心とはそのようにして、「勝ち取らねば」ならないものではなく、「勝ち取る」ことができるものでさえないので。 (P.246)

かなり抽象的な話ですが、極めて重要な話なので、今日はこの話だけにしておきましょう。

D男さんが今まで自分について、自信を感じたり逆に自己唾棄をしたりしたのは、全てが一面しか見ない目の中ででのことだったと思います。

それとは全く違う目で自分を見ることの中にある「**真の自尊心**」。これが**成長への大きな第一歩**になります。この話をしばしじっくり吟味して頂ければ。

「脳がとろけてきた」というD男さんの言葉も、この「**病んだ心から健康な心への道**」を歩む人間が**体験する変化**を、実際に体験した本人感覚としてうまく代弁していると思います。

それは「心が楽になる」「気分が癒される」といったものとは、かなり次元の異なる体験です。**脳が変化します**。病んだ心から健康な心への変化とは、そのような大掛かりなものの先にあるというのが、ハイブリッド心理学の見出した事実です。

そのような**大掛かりな脳の変化**が、この後さらにD男さんに次々に訪れます。その多くが**今までの心理医療の世界において知られていなかったもの**であることを、D男さん自身の言葉が表現することになるでしょう。

まずはここまでが、メール相談を開始してから1か月を少し超えた段階です。これは私の相談事例の中でもかなりハイペースな方であり、それだけ治癒と成長への潜在力があつたケースと言えるでしょう。

圧迫されていたD男さんの心に血が通う、最初の大きな治癒の現れが訪れるまで、あと一歩です。

心の成長と治癒と豊かさの道 第5巻

ハイブリッド人生心理学 実践編（上） 一心と人生への実践―

7章 人生をかけた取り組みー3 ー痛みをただ流す・感情への知性の目ー





8章 人生をかけた取り組み―4 ―「感情強制」の解除・内面の解放―

この章のまとめ

この章では、「心を解き放つ」という根本テーマに関する、ハイブリッド心理学の実際の取り組み実践の側面を一通り説明しています。これは単独に取り上げて実践するものではなく、この後の全ての取り組み実践の基礎にもなるものです。

説明は 1)取り組み初期段階での実践の考え方、2)取り組み全体を通しての視点のまとめ(表で掲載)、と多少分けていますので、この後の章と合わせて参考にして下さい。

■実践項目■

(1)「心を解き放つ」ことを妨げるものを理解し可能な限り取り除く側面

…「感情の監視操縦」の理解・「感情強制」の解除

心自身の機能として「感情の監視」「感情の演技」「感情の停止」「感情の強制」があることを理解する。実は現代人は子供の頃からこれを多用し過ぎ、無理な姿勢を続けて骨が曲がるかのように、心が曲がってしまうことが起きている。実践としては、この「感情の監視操縦」も「感情」であり、「感情と行動の分離」に従って、ただ理解し無理に正そうとせず、まずは自分で無駄と分かる「感情の強制」をやめていくことから。

(2)「心を解き放つ」ことそのものに向う側面…「現実を生きる」「今を生きる」という視点

行動法によって安全を確保し、あとはただ「現実へと向う」。

(3)心が解き放たれた後に出てくるものを捉えてうまく方向づける側面

…「望み」のメカニズムの理解・「望む技術」

「内側から望む vs 外側から望む」…「内側からの望み」を内面を豊かにするために、「外側からの望み」を外面を豊かにするためにバランス良く使う。実際の行動はやはり「内側からの望み」によって推進することが充実感の中で効率よく行うための心の技術

■事例■

D男さん … この取り組み開始からの最初の「ただ現実へと向う」節目を経て、「心に血が通う」最初の大きな治癒の現れへと向う。「型にはめてストレスで押し出す」から「内面を開放し変化の中で前進する」という新たな生き方への理解を深める。

「問題を知る」と「解決を知る」ことは全く別

ここまで明らかにしたD男さんの心の問題と、その克服のためのハイブリッド心理学の実践を振り返ってみましょう。

はっきりと言えることがあります。「問題を知る」と、「解決を知る」ことは全く別だということです。

私たちは得てして、「問題」を「何がいけないのか」という思考法で捉え、問題あるものを「決して許さない」ことが大切だと考えます。「それでは駄目だ」と否定できることが大切なのだと考えます。

それは何の解決にもならないということです。

これは心の問題について特にそう言えます。心の問題を目の前にして、決して許さず、それでは駄目だと否定の怒りを持ち続けることが大切なのだと考え、やがて怒り破壊の衝動の虜になっていきます。

すると今度は、この姿がまさに、「決して許してはいけない」とした相手と同じものになっているの



です。それは破壊への衝動に駆られ、人間の心を失った姿です。心の問題がこうして、終わりのない輪廻の中に置かれます。

人が人生で犯す過ちをあまねく知り、自分は決してそんなへまをしまいと万全に気をつければ、人生がうまく行く。そんなことを考える人がいるようです。

実はすでに紹介した「C子さん」もその一人でした。自分の中に「間違いデータベース」を構築すれば全てがうまく行くはずだという思考を、大人になる過程で持ったとのことでした。しかしそれが現実において生み出したのは、皮肉にも、期待したものとは全く逆の、人生の行き詰まりでした。

過ちや失敗を決して許さないという姿勢に身を固める一方で、**真に人を前進させるもの**が失われていきます。その本質は何であるのか、視点を一歩先へと進めましょう。

「問題の軽減」から「真の解決」への前進へ

D男さんに明らかになった問題とは、「ありのままの自分で現実に向き合うことへの恐怖」であり、「自分にストレスをかけ力づくの勢いでものごとをなそうとする姿勢」でした。

これに対して、「人生をかけた取り組み」として、「感情と行動の分離」を支える一連の基本姿勢に取り組むことが、ここまでの過程でした。まずは「感情を鵜呑みにすることなく現実を見る」。次に「感情を鵜呑みにすることなく感情を見る」という姿勢。

この多面的な視点を一巡する頃、D男さんに「**中庸の目**」という感覚が、単に頭で覚えるだけではなく、体で感じ取るものとして染み入り始め、頭痛が消えるという最初の治癒の兆しと共に、「脳がとろけて」きます。

しかし実はこれはまだ、「問題の軽減」に過ぎません。動揺し暴走する「感情」に足元をすくわれる度合いを、外面向け姿勢および内面向け姿勢の双方において、ある程度において減少させることに成功したわけです。

しかし「問題の減少」は、「解決の生み出し」を、何も含んではいません。

真の解決への原動力「心を解き放つ」

真に人を前進させるものは、目に見えるものとしてではなく、**目に見えないもの**として心の中に現れます。

前章の最後に、「**中庸**」について説明した通りです。それは「知る」ことのできるものではありません。「知る」ことができるのは、すでに「今」を通りすぎた「過去」のことです。それは「未来」へと前進する力を、もう何も持ちません。

「知る」ことだけに頼るようになると、私たちは人生を前に進む真の原動力を見失います。これは私たち現代人が、「学習」に頼りすぎているということでもあります。うまく行った他の人達の行動を真似れば、それで人生がうまく行くと考える。真似るべき「人生の成功」がまるで既製服のようにTVやインターネットで伝えられるようになった昨今、誰もがより人生の幸福を見出すことができるようになったかという、事実は全くの逆であり、社会に広がるのは心の荒廃です。



前進への真の原動力は、「心を解き放つ」ことの中にあります。それは「知って」行うものではなく、「知る」ことができるものでさえありません。それは、「今を生きる」ことです。

「心を解き放つ」ことを学んだ時、そこに心の治癒と成長への全てが現れます。

それは心の自然治癒力と自然成長力です。これはいかなる人工的努力によって生み出すことのできるものでもなく、私たちはその成り立ちについて何も知りません。「命」がなぜ存在するのかが分からないように。

私たちは、それに身を委ねるしかないのです。私たちが「学ぶ」ことができるのは、それに身を委ねるとはどういうことかの、より具体的な実践です。

「心を解き放つ」ことへの具体的実践

「心を解き放つ」ことについてのハイブリッド心理学の具体的な実践は、3つの側面を考えることができます。

- 1) 「心を解き放つ」ことを妨げるものを正しく理解し、可能な限り取り除くこと
- 2) 「心を解き放つ」ことそのものに向うこと
- 3) 心が解き放たれた後に出てくるものを捉えてうまく方向づけること

この3つの側面に対応するハイブリッド心理学の実践項目は、次の通りです。

(1) 「感情の監視操縦」という心の機能の理解・「感情強制」の解除

「心を解き放つ」ことを妨げるものとして、「感情の監視操縦」という心自身のメカニズムを詳しく理解します。その中でも心の健康に有害な「感情の強制」という姿勢を、可能な限りやめていきます。これをこのあと詳しく説明します。

(2) 「現実を生きる」「今を生きる」という視点

「心を解き放つ」ことそのものについて、何かを学んで意識的に努力して行うことは、実はあまりありません。

そもそも「心を解き放つ」とは、意識的に努力して行うことではなく、意識的な努力をやめ、私たちの心の中に元からあるものを開放することなのです。それに、身を委ねることです。

それでも、「現実を生きる」「今を生きる」という視点が、私たちが「心を解き放つ」ことに向うとはどうということかを学ばせてくれます。

過去を振り返ったり、将来を考えたりすることは、それはそれで意味のある重要なことですが、「心を解き放つ」とは、そのように頭の中、心の中だけで行うこととは全く別のことです。それは「現実を生きる」ことであり「今を生きる」ことです。

そして「現実を生きる」「今を生きる」こと自体は、もう「知る」ものではなく、ただそこに向うもの、それをただ「生きる」ものとしてあります。

これは時に、今で自分を縛っていたと同時に、振りそめの平静を与えてくれていた心の殻を脱ぎ捨て、命綱を捨てて何も見えない闇へと飛び出していくような、「勇気」を伴う人生の節目として訪れることもあるでしょう。



私たちはそのような体験を経て、「**未知**」の自分へと変化を遂げるのです。

「現実を生きる」「今を生きる」ことへの視点とは、そのように「生きる体験」を経て自分が「未知」へと変化してくという前進を、頭で「理解」するというよりも体で「**体得**」することです。ハイブリッド心理学の取り組みの全てが、ここにつながってくると言えます。

(3) 「望み」のメカニズムの理解・「望む技術」

心が解き放たれて出てくる感情に対しては、それをうまく捉えて、内容を見分け、**適切な姿勢を取り、うまく方向づけていく**という側面が出てきます。ここに、ハイブリッド心理学で最も沢山の実践の領域が出てきます。

心が解き放たれて湧き出てくる感情の中で、より積極的に心の治癒と成長へ向うための原動力となるのが、「**望み**」の感情です。

「**望みの感情**」とは、ここで一言で定義するならば、「一時的な欲求や衝動を超えて、長期的に人を方向づけ歩ませる原動力となる夢や目標への感情」などと表現することができますでしょう。

そうした「望み」の感情をどのように自分自身の心で感じ取り、どのような目を向け、それによって自分の人生と生き方をどのように方向づけていくかが、とても重要になります。

同時に、心を病む過程の中ですでに荒廃化してすさんでしまった「欲求」や「衝動」への対処や、より純粋な心への浄化という最も深遠な領域も現れます。

これらの詳しい心理メカニズムを理解し、自分自身を「望み」の感情へとうまく導く心理的技術を学びます。

心が解き放たれ湧き出てくる感情は、心の治癒と成長にとって望ましい、「望み」の感情だけではありません。今までの人生を通して葬り去り、目をそらし続けてきた**悪感情が解き放たれて湧き出てくる可能性**もあるのです。

これについては、もし湧き出てきた感情が**今まで目をそむけてきた悪感情**なのであれば、すでに説明している「感情と行動の分離」に関連する**基本姿勢**によってまず対処します。次に、悪感情の種類に応じた基本的対処法という話が沢山出てきます。これはこの後の章の「感情分析」のところで説明します。

「感情の監視操縦」という心の機能

それではここで、**私たちが「心を開き放つ」ことを妨げている、私たち自身の心のメカニズム**についてざっと理解をしておきましょう。

話はここで、これまでの「感情を鵜呑みにしない」という基本的な心得の話から、「感情を自分で操縦する」しないうんぬんと言った、**一段階難しい心理学**の領域に踏み込んだこととなります。

しかし実は、人間の心にはもともとこの「自分の感情の操縦」の機能と能力があり、私たち現代人は、実は**子供の頃からこの心の機能をあまりに多用し過ぎている**のです。その結果、**無理な姿勢を続けることで骨が曲がってしまうように、心が曲がってしまう**ということが起きているのです。

もちろん「怒り」に促されながらです。人との間で向け合う、そして自分自身に向ける「怒り」に促されてです。そんなんじゃ駄目だ、と。

だからこの言葉が日常生活の中で溢れているわけです。「感情のコントロールが大切だ」と。



それは**基本的に誤った姿勢**です。本当に大切なのは、感情そのものをコントロールすることではなく、感情が湧き出る土台となるさまざまな基盤の方の改善向上です。それは思考法行動法であり、現実の生活や人間関係のあり方です。

感情が湧き出る基盤の方を改善向上させる一方、感情そのものは流れるに任せるという姿勢が、心の健康にとってより望ましい姿勢です。それをおろそかにしたまま、どんなにじっと自分の心に見入り、「感情をコントロールしなければ」と考えたところで、感情は結局コントロールできません。

「感情と行動の分離」に始まるここまでの取り組み説明で、感情が湧き出る基盤の方を改善向上させるといふ、基本的なアプローチの感触がつかめてきたかと思います。

視点をさらに心の内部に向け、**私たちの心の、私たち自身によるコントロールのあり方**について考えていきましょう。

「感情の監視操縦」の基本機能

実はこの「**感情の監視操縦**」がどう心に悪影響をおよぼしているかは、人によりかなり千差万別です。実はそれは人それぞれの、心の障害傾向の深刻さの度合いの違いとほぼイコールです。

一律の説明やアドバイスが難しい話になってきますが、その**ごく健全な働き方から、病んだ働き方**まで、ざっとここで説明しておきましょう。

まず一応は「**正常**」な心の状態として、「**感情の監視操縦**」の**4つの働き方**があります。「感情の監視」「感情の演技」「感情の停止」そして「感情の強制」です。

それぞれがほぼ文字通りのものです。まず「**感情の監視**」とは、自分がどんな感情でいるかと自意識を働かせて、自分の感情の良し悪しを感じるものです。

これが自分の身体の健康状態を感じ取るのとはほぼ同じ程度に働くものであればごく健全ですが、「こうなれていなければならない感情」という「**感情の理想像**」を掲げて、まるでそれを人間の価値基準であるかのように審判するかのような頭越しの視線になるにつれて、自分自身の感情への監視のストレスが出てきます。

「**感情の演技**」は、特定の感情を感じているふりを外面の表情仕草として演技するという話ではなく、内面において実際に「こんな感情に」と自分で決めた感情に自らなってみるというものです。映画俳優などの名演技は、これなしには成り立たないと言えるでしょう。

「感情の演技」はそのような文字通りの舞台演技など特別な活動場面で使われたり、あるいは日常生活でも、自分で気分を盛り上げたり鎮めたりするためのエンジンの始動もしくは呼び水程度で使われる限りは、ごく健全なものです。一方「**感情の演技**」が**ストレスの中で持続されるようになるものは、「感情の強制**」という別の働き方になってきます。

「**感情の停止**」は、望ましくない自分で感じた感情が湧いてくるのを、文字通り「停止」させます。

この方法としては、望ましくない感情を湧き出させた状況場面への意識を捨てて、心の関心を強制的に別方向に切り替えさせるようなものになるでしょう。あるいは、特定の望ましくない感情を停止させることを超えて、**自分の感情を尊重せず無視する**という「**感情の切り捨て**」が行われるようになってくると、心を病んでいる性質が強くなってきます。



そうした「感情の切り捨て」としてしばしば行われる「**望みの停止**」が、人の心の成長にとっても**とも有害なもの**と言えます。『理論編上巻』で説明したように、それが人間の心が荒廃化する、最も直接的な原因なのです。

「**感情の強制**」は、ありのままの自分の感情への自己否定感情の中で、特定の「こう感じるべき感情」の「感情の演技」を自分に強制するというものになり、ここにはっきりと内面ストレスを伴う病んだ性質が強くなってきます。

無意識自動化された病んだ「感情の監視操縦」

次に、「病んだ心」の中で働く「**感情の監視操縦**」について説明しましょう。

実は、「病んだ心」とは、この「感情の監視操縦」が自分で意識して行うのを超えて、無意識の中で勝手に起きるようになり、もはや自分ではコントロールできなくなったものだと言えます。

それをハイブリッド心理学では「**自己操縦心性**」と呼んでいます。「自分自身を操縦しようとする心の性質」です。

心が勝手に、まず「イメージ」を描き出すようになります。それによって感情が自動的に引き起こされます。それはもう自分が意識して行う感情の演技ではなく、心が感情の演技をするように、自分自身によって操縦されているようなありさまです。

その根底には、人が来歴の中で抱えた、「**根源的自己否定感情**」のメカニズムがあります。これについても『理論編上巻』で詳しく説明しました。心が成長する過程の中で、**幼い心の段階から、人間としての自分の存在を根本的に否定されるような、軽蔑と、嫌悪と、そして怒りが向けられるという可能性から逃れようと、自分自身の心を無理にコントロールしようとするあがき**を続けてきたのです。

その結果、**心が変形して、自分でコントロールできなくなってしまうという皮肉な結果**が起きるわけです。

そうして「病んだ心」である「自己操縦心性」の中で自動的に働く「**感情の監視操縦**」の特徴とは、**強い内面ストレスによって「感情の監視操縦」が行われながらも、同時に、自分が「感情の監視操縦」をしているという事実の全体を自己否定しようとする、強い圧力が加わっている**ことです。

その結果、しばしば起きてくるのが、自分自身の「感情の監視操縦」圧力に対する、**自分自身の反発**です。「感情の監視操縦」が、自分が自分で行っているものではなく、回りの人間や社会が、自分の感情を監視し、特定の感情を感じなければならないという圧力をかけてきているかのように感じるようになります。そしてそれに反発する思考を延々と繰り返すようになります。

「感情の監視操縦」を「監視操縦」はせず

ではこうした「**感情の監視操縦**」の**有害な側面**について、ハイブリッド心理学の取り組み実践としては何をするのか。

何もしません。「感情の監視操縦」そのものをより正しいあり方に修正したり、その有害な側面を取り除こうとして「感情の監視操縦」を考えると自体が、結局は「感情の監視操縦」の繰り返しになるからです。



取り組むべきは、「感情の監視操縦」の有害な側面の根源となっている、「感情の善悪」についてのその人の姿勢であり考え方です。これは、この後の「自尊心」や「愛」への取り組みと結びついたものとして、この後のハイブリッド心理学の取り組み全体を通して行っていきます。

「感情の監視操縦」についてのハイブリッド心理学の取り組みの主旨は、まずは、今まで**多用し過ぎていたそれを、それにもうあまり頼らないものにする**、ということだけです。そんなものが自分の心に動いているなら、そんなものがある程度に知っておけばいい。それだけです。

つまり、「感情の監視操縦」のもっと良い使い方を考えたり、逆に、「感情の監視操縦」そのものを取り除こうという取り組みでは一切ないということです。なぜなら、「感情の監視操縦」というものそのものが結局は「感情」であり、「感情の監視操縦をなくしたい」もやはり「感情」です。

ですから、「**感情と行動の分離**」の原則に従い、それについてはただ流し理解するのみとし、これからの人生の生き方については、それとは全く別の思考を築いていくのです。

実は心の障害傾向に悩む多くの方が、自分自身の「**感情の監視操縦**」の**圧迫**を自覚し、どうすればそれを取り除けるかと考えます。どうすればこの「**忌まわしい自意識**」を捨てることができるのか。

それがまさに「感情の監視操縦」をしようとする**姿勢**であり、「感情」なのです。

ですからまずは、それを鵜呑みにせず、「感情と行動の分離」によって、感情とは全く別に現実問題を考える思考法などから始めて、やがて「愛」と「自尊心」へのより根本的な取り組みなどを通して前進する、**心の治癒と成長の全体に応じて減少**していきます。

まずは「**自覚可能な感情強制の解除**」から

ですから、**より具体的な進め方**としては、次のようなアドバイスをできます。

もし自分の心の圧迫状態に絶望感を感じているのであれば、そこにかかなり病的なものがあったとしても、ハイブリッド心理学ではその完全な克服治癒のメカニズムを見出しており、そのための取り組み実践の道のりがあるという事実を、まずは心に入れて頂ければと思います。

それを原点として、「**唯一無二の成長**」を歩むという「**自己受容**」を、そして「**未知への選択**」をまず第一歩として頂ければと思います。

そして意識関心の向け方に人それぞれの紆余曲折があるとして、結局は「自己受容」に始まり「自己の重心」を基本指針として、「**感情と行動の分離**」の**実践がある程度身につき、自分の変化を感じ始めた段階で、アプローチの視点をここで説明したような内面メカニズムへと一段階精緻化してみる**、というものが、まず望ましいものになるでしょう。

そして具体的に何かを変えていくとするならば、**自分ではっきり無駄と分かる「感情の強制」をやめていく**ことです。

何が無駄と分かるかは、ここで特別な実践が加わるわけではあまりなく、取り組み開始からの流れの中で自然と見えてくるでしょう。

また、ここで整理した「感情の監視操縦」からの脱却は、この後に出てくる「**自尊心**」や「**愛**」への**本格的な取り組みなどの全体を一貫として貫く根底命題**になります。



「自尊心」や「愛」を得るために、「こうあるべき」自分の姿を描き、それに向って自分の「感情の監視操縦」を行う。事実、これが私たちが現代社会に生まれてまず身につける「生き方」です。

それとは根本的に異なる、新しい生き方を模索する歩みになります。

自分の内部に起きているこうした細かい心の動きを見る視点を持つことが、これからの「**心を解き放つて生きる人生**」への序章になるのだと言えるでしょう。

「感情の監視操縦」の基本機能と、その病んだ心における働き方については、それを理解するための視点を別途、表にまとめておきました。取り組み実践の中で再確認する際などで適宜、参照して頂ければと思います。

「望み」への視点

さて、「心を解き放つ」ことを妨げる「感情の監視操縦」については、意識的努力としては「特に何もしない」一方、「心を解き放つ」ことに続く過程、つまり心から湧き出たものをうまく捉え、自分を方向づけていくことについては、意識的に行うことが沢山出てきます。

「心を解き放つ」中で歩む心の治癒と成長としては、「**望みへと向う**」ことが、全ての基本になります。

これについても、具体的な実践は、この後の「**自尊心**」や「**愛**」への本格的な取り組みとして行います。ここでは、それら本格的な取り組みを通して**基礎となる、「望み」への基本視点**を表にまとめておきましょう。

本格的な実践はまさにここからです。この後の章と合わせて理解を進めていくと共に、自分で実際の取り組みの進め方を考える際などで、適宜参照して頂きたいと思います。

「感情の監視操縦」への視点のまとめ … 自分の心に起きていけばまず知る

「感情の監視操縦」の基本機能
<p>「感情の監視」… 自分の感情を自分で観察し、その良し悪しを感じる。</p> <p>ごく健全なものとしては、自分の身体の健康状態を自分で感じ取るのと同じように、自分の心の健康状態を感じ取るものとして機能する。仕事にやる気が出なくなったのを感じた時、仕事の見直しをしてみるなど。</p> <p>内面ストレスがある場合は、「こんな感情でいなければ」「自分は今どんな感情か」と感情の監視自体の圧力が増してくる。面接場面など。これは背後に「<u>こんな感情になれなければ</u>」という自己ストレスと、それにしくじった場合の自己処罰への不安緊張が控えていることを意味する。これが皮肉にも、そもそもの「こんな感情になれなければ」を妨害しがち。</p> <p>また「感情の監視」の圧力が高まると、自分の感情を監視した結果でさらに感情が起きるという、「自己循環反応」が起きやすくなる。ちょっと気分が低下すると「こんなんじゃ駄目だ」と、どっと落ち込む。気分が上向くと、「これはいいぞ」と頭に血が昇る。これが無意識化された中で起きるのが、躁うつなどの「気分障害」の主メカニズムと考えられる。</p>
<p>「感情の演技」… 「こんな感情に」と自分で決めた感情に、実際になってみる。</p> <p>映画俳優などの名演技は、これなしには成り立たないものに思われます。泣く演技を、目薬をさして涙の振りをするのではなく、実際に悲しい気分になり泣いてみる。</p> <p>日常場面では、パーティに参加して、「盛り上がりよう」と考え、「楽しい気分」になってみる。</p>



ごく健全なものとして働くものとは、そのように感情を演技できることに自分で積極的な意義を感じて行うもの。あるいは、エンジンの始動もしくは呼び水程度に使われるもの。これが「こんな感情にならなければ」というストレスによって持続されるものになるにつれて、**心の健康に有害な**次の「感情の強制」に変わってくる。

この「感情の演技」のために使われるのが、「イメージ」と「自己暗示」。「イメージ」は特定の感情を引き起こしやすい場面の空想などを描き、「自己暗示」ではその「空想」の方がむしろ「現実」だとするかのように、空想に真剣味を持たせることが行われる。つまり「**空想と現実の逆転**」を行うわけである。

「感情の停止」 …… 心に湧いた感情を「この感情はマズい」と停止させる。

ごく健全なものとしては、お葬式の最中に面白いことを思い出して笑いたくなくても、それを抑える。そのために目の前のお葬式場面に意識を集中させる。

これは実は「感情の演技」とは逆のことをしているものと言えます。感情を引き起こした「イメージ」をかき消し、意識を「現実」に戻します。

「感情の停止」で**ごく健全なもの**とは、そのように元から無駄なイメージにより起きた感情を「やめる」程度の場合。それ以外の「感情の停止」は概して**心の健康に望ましくない**。感情には全てそれなりの意味があるからである。対処を考えるなら、それが起きた理由に遡ってが正解。不安感を「気にしなければいい」と考えて消そうとするのは、心の知恵を欠いた望ましくない方法です。

最も有害なのが「望みの停止」であり、「心が悪化」する、つまり「**心の荒廃化**」の最大原因となる。**心を病む来歴**においては、しばしばこれが「望み」だけではないもろもろを含んだ「**感情の切り捨て**」として思春期前後に成されることが多い。

「感情の強制」 …… ありのままの自分の感情では駄目だという自己否定感情によって持続される感情演技。

いちおう正常な心の動きとして作用しながらも、**心を病む性質**を帯びてくる。

まっさらな白いキャンバスに自由に描く健康な「感情の演技」とは異なり、最初から、1)自分のありのままの感情、2)それに駄目出しをした自己否定感情、3)なるべき感情という**混成状態**となり、基本的にうまく行くことのない、すでに淀んだ色彩で描かれた絵を弱い絵の具で必死に塗り変えようとする、悲しいあがきの様相に大抵なる。

その結果、「感情の強制」場面が過ぎた後に、どっと**全身の疲労**を感じるのと、「**敗北感**」の中で沈む感情が現れるというのが、典型的な流れ。「**宴会恐怖症**」での「楽しめない敗北感」などのメカニズムとなる。

取り組み指針としては、そこで、自分の全身の神経が張り詰めていた事実をしっかりと自覚する。また「敗北感」の底にある、自分の「**善悪思考**」さらにその背景の「自尊心」や「愛」への価値観への取り組みが重要になってくる。

病んだ心において働く「感情の監視操縦」

「自己操縦」 …… 「**根源的自己否定感情**」を背景にして、「感情の強制」が無意識自動化した姿。

「生きる」ことそのものにおいて、何かの「感情の強制」が働いている状態。これが「病んだ心」として働くメカニズムとは、この自己監視操縦をしている事実の全体を否定しようとする強い圧力が加わって来ていること。

つまりこれは、「感情の監視操縦」をしていないかのように、「感情の監視操縦」をするという、自己ループの自己撞着矛盾が、一定の意識変形の中で平衡を獲得するに至るものである。この「平衡」とはつまり、「**現実感**」が薄れた、何かの空想的な意識の中で常に心が働く状態になるというもの。これが「病んだ心のメカニズム」の本体、「自己操縦心性」に他ならない。

「自己操縦心性」 …… 「病んだ心」を駆動する本体メカニズム。

幼少期に抱いた「**根源的自己否定感情**」が、意識体験の許容範囲を超えたものとして意識外に追いやられ、「**感情の膿**」として脳に蓄積される。やがて思春期にこれが人格に「取り込まれる」と、「**根源的自己否定感**



情」から逃れるための「感情の監視操縦」が、意識が心の表面に現れる以前に働き、全ての意識が一定の變形を帯びたものから始まるというメカニズムとなる。

この克服は、「自己操縦心性の崩壊」「感情の膿の放出」などの特別な治癒メカニズムがあるという、専門的な心理学の知識を携えての、本格的な取り組みによって可能となる。

「自己反発」と「見えない自己循環」

「自己反発」は、自分の中に「感情の強制」のニュアンスを感じさせる場面や相手への、極めて強直した生理的反発感情。これは「感情の強制」が働いていながら、その大元となった自己理想が取り下げされるといふ事態によって、必ず生じる。

この状況では同時に、自分自身への「感情の監視」が、基準となる自己理想が全く見えないまま動き、自己反発への罪悪感や、罪悪感を自分に感じさせたものへの敵意憎悪など、めまぐるしく極端な感情の中の揺れ動きが自動的に起きるようになる。それが本人の意識思考では、「自己の重心」が大きく損なわれ思考の重心がすっかり他人に移っている中で動くのだから、常人には理解しがたい対人感情の揺れ動きになるわけである。境界性人格障害で典型的な感情の揺れ動きを生み出すメカニズムと言える。

「偽装された感情」…無意識化された「感情の演技」により作り出された、「こうなれている」感情。

これが起きている場合は、自分に対して「ニセへの嫌悪」が向けられる不安や「薄氷感」が良く起きるといふメカニズムを理解しておくといふ良いでしょう。これが「外化」されると、他人が「見せかけ」「ニセ」だといふイメージが起きます。まずはこれら全てに巻き込まれないことが大切です。

「望み」への視点のまとめ…より積極的に意識を向け取り組み実践を進める

「望み」を捉え方向づける基本視点

「望み」と「欲求」「衝動」(ハイブリッド心理学での言葉の定義)

ハイブリッド心理学では「望み」を、「一時的な欲求や衝動を超えて長期的に人を方向づけ歩ませる原動力となる夢や目標への感情」として定義しています。

「欲求」「衝動」は、「具体的な行動そのものに駆り立てる、心に湧く直接的な情動」として使っています。これらがまだ未分化の段階の漠然とした感情を「願い」「願望」という言葉で指すこともあります。

「望み」を何を材料に感じ取るかが重要です。「欲求」「衝動」をそのまま「望み」だと勘違いしてしまうのが、人が人生の生き方を見失う最大原因だと言えます。

「内側からの望み」vs「内側からの望み」… することの内容そのものを望んでそれを行うのと、それをできた結果の自分の姿を望んでそれをしようとするのとの違い。

心の治癒成長の観点からは、基本的に「内側からの望み」にじっくり目を向けていくことが望ましい。これは行うことの内容を「楽しく」感じるかどうかに限らない。せざるを得ない仕事などでは、どう「意義を感じる」といった観点になる。

「外側からの望み」に偏ると、うまく行った結果の姿の空想ばかりが一人歩きして、現実的継続性を損なうことが多い。また「偽装された望み」が生まれがち。

ただし「外側からの望み」が全て有害なのではなく、基本的には「内側からの望み」は内面を、「外側からの望み」は外面を豊かにするというそれぞれの役割があるのをうまくバランスと調和を取るのが望ましい。

「望みの開放段階」のメカニズム…「自ら望む」「自らに望むことを許す」ということは、心理学的には細かい段階メカニズムとして捉えられます。その開放段階をうまく調整することがとても重要。

- 1) 「欲求」「願い」の自認。相手に惹かれる自分の感情の自覚など。
- 2) 満足状況の空想。欲求願いが満たされた状況を具体的に思い浮かべてみる。相思相愛になりデートしている場面の空想など。基本的には自分に都合の良い内容として描かれる。
- 3) 現実行動化。思いを相手に告白表明するなど。



心の健康としては、望みは心の中では思いっきり、つまり2)まで開放し、現実行動については現実的調整をできる思考法行動法を築くことが望ましい。

このバランスが崩れたのが「**望む資格**」思考で、「**抑圧**」や逆の**自己中心性**や**傲慢**を生み、**対人感情の安定**を損なう根底原因になる。

荒唐化しずさんだ欲求・暴走する欲求・苦しみを伴う望みへの対処

まずは無理に抑えるのではなく、心の中で思いっきり開放し満足空想に耽るような方が安全です。外面行動については当然「**破壊の非行動化**」を守る。

その先は「**感情分析**」の取り組みになります。欲求の満足イメージが含む、幾つかの心理要素を感じ分ける。純粋に相手と一緒にいたい感情、異性相手の「**所有欲**」、相手を得る自尊心欲求、など。

さらにその先は、「**自己の重心**」「**心の自立**」といった基本指針を軸として、自分の人間としての存在のあり方を問う、心の成熟への歩みの先に答えが出てきます。

「**心の望み**」「**魂の望み**」「**命の望み**」… 詳しくは『理論編下巻』『実践編下巻』にて。

ハイブリッド心理学の取り組みは、やがて自分自身の中に「**感性土台**」の全く異なるものがあることを感じ取る段階へと向かいます。「**心**」と「**魂**」そして「**命**」というものを、それぞれが別の実体として感じ取り、それぞれが「**望み**」を持つ主体であることを感じ取る先に、人間性の根底からの成熟変化への、そして「**何も恐れるものない心**」への道が現れます。

すでに減少を始めていたD男さんの「感情の強制」圧力

では**D男さんの事例**の紹介に戻しましょう。

「ありのままの自分で現実に向き合う恐怖」「自分にストレスをかけ勢いでものごとを成そうとする姿勢」という**2つの大きな問題**が判明したD男さんでしたが、「中庸の目」の感覚が見え、頭痛が消失するとともに「脳がとろけて」くるという最初の治癒の兆候から、圧迫されていたその心に血が通う、最初の大きな治癒の表れが訪れるまで、そうは時間のかからないものとなりました。

ここでその所見を述べておくならば、**心身の激しい疲労や頭痛を引き起こすほどのストレスは、「偽装された感情」を持続させようとする「感情の強制」のストレスが最大の原因**である。これがハイブリッド心理学の見解です。

これは私自身が体験して身にしみて理解したことであります。「感情の強制」が起きていた場面状況が過ぎ、精神的に安全な一人の状況に戻ると、どっと全身の疲労を感じると同時に、全身の神経が弛緩してくるのが目に見えるようになります。

そうした場面では「**不安**」「**緊張**」も起きているのですが、身体的な疲労はなによりも、「不安」「恐怖」にさらされるストレスよりも、「身構え」の中で起きている「神経が張り詰める」ことに遥かに大きくあったことを、体が安堵感に包まれる中で実感することになります。

ですから、D男さんの場合も、この段階ですでに「**感情の強制**」の**圧迫が大きく減少していた**と考えることができます。「感情の強制」そのものについては特に取り上げていないままです。

それがここまでの実践の中の何によって得られたのかといった前進要因の分析は、実はかなり難しいものです。

心の治癒と成長への変化は、4章で話を出したように、固くしまった蓋を四方八方からすこしづつずらしてみるような取り組み実践の中で、**直接の前進要因がどれかはあまり分からないまま進む**というの



が、私の経験から言えることです。

ここまでのD男さんの取り組みを振り返ると、「空想の中の自己理想像」を絶対視して、それに向って自分をストレスで駆り立てるといふこれまでの姿勢が、「中庸の目」を支点にしてより多面的で柔軟な思考ができるようになったのが、この「感情の強制」圧力の減少の要因のようにもまずは見えます。

しかしさらにじっくり考えるならば、実はそれよりも、D男さんが今まで心の底に隠し続けていた、「ありのままの自分を否定し別人を演じて生きる人生」といふ問題の根源を、ありのままに自らに晒し、ありのままの自分を原点としてこれからの人生を歩むことへの意志という「自己受容」が、「中庸の目」の感覚の中で深まった、というのが最も大きな要因ではなかったかと考えます。

心の治癒と成長への取り組みが何らかの良い結果を生んだ時、人々の関心は今度は「どうやってそうなれた?」ということに移るのですが、そこでもまた、目に見える表面だけに注意が向きがちです。常に「見えないものを見る目」が大切であることを、ここでも指摘することができます。

「自己操縦」に「中庸の目」を向ける

いずれにせよ、D男さんに現れた最初の治癒の兆候は、まだ「問題の軽減」を意味するものでしかありません。そこには真の「解決への前進」はまだ含まれていません。

それは「心を解き放つ」ことの中に現れるものです。

私からしたことの中に、それをつかんでもらうための特別なものがあつたわけでは、必ずしもありません。まずはこの章でまとめたような、より精緻な心理学の視点へと話を進めました。ちょうどこの頃サイトの掲示板でも、「自己操縦という生き方」についての解説を展開しており、メールでさらに直感的に分かりやすそうな説明を送りました。

同時に、「それがいけない」といふ否定の目を向けるのではなく、感覚がつかめてきた「中庸の目」を向けることが方向性であることを。

キモの部分を書いておきましょう。

＝ 島野から 2007.6.4 (月) ＝

■ 「自己操縦」と「中庸の目」

>>感情を自分の外からやってきた力のように利用しようとする感覚が、「自己操縦」と関係します。

>自己操縦とはなんでしょうか。理想という型にはめて、自分を強制的に操縦するという意味でしょうか。

まあ基本的にはそうなのですが、ハイブリッドで「自己操縦」と呼んでいるのは、理想に合わせて自分を操縦することそのものよりも、操縦しようとしている「自分」が、本当の自分ではない「操縦される自分」になっていることを呼んでいます。

つまり、「自分を理想に向けて向上させる」のではなく、「操縦される自分を理想に合わせる」になっていることを「自己操縦」と呼んでいます。

つまり、「自分」と「理想」の関係という構図ではなく、「操縦しようとする自分」と「操縦される自分」という分裂構造があり、「理想」があるという構図です。



それは自分の中に押し込められながら、外界において何物かになろうと駆り立てられる人間の姿です。あたかもそれは、SFドラマの中で、巨大な怪獣が実は遠隔ロボットであり、それを操縦している主は、実はみずぼらしい小動物のような知的生命体だった、という姿を連想させる、人間の「生き方」の姿です。

そんなものが、自動的な感情として動いてしまいます。それが「自己操縦心性」です。

これは昨日の話の延長で言いますと、やはり「中庸の目」ではなく、一面の断面だけを見る目で自分を見た上で、「理想」と比較してしまうということですね。

ある時には理想に近いと感じ、ある時には駄目だと感じる。
しかしそれはあくまで自分の断面でしかないわけです。

そうした断面を見る目ではなく、多面を同時に持つ本質として、自分を見る目で、まず「自分という未知なるもの」を感じ取ることが大切になってきます。

するとそれはもはや「操縦する自分」と「操縦される自分」という2極にはならないものになってきます。

・・・(略)・・・

■ 「感情の強制」 vs 「心の成長」

自分の感情のあり方を自分で評価する。**自分の感情がこうであるべきだ**という観念の下で、自分の感情がそうなるように自分に働きかける。時にはストレスを加える。

そうした人間心理は、「気持ちが大切」「やる気があれば」「明るい自分で」「人を好きになれば」といった言葉に表現されます。

現代社会においては、そうした「心の姿勢」はあまりにも当たり前のものに聞こえますが、自己操縦心性のメカニズムにおいては、「感情の強制」が心理障害悪化の主因となります。

それは感情を直接変えようとする試みであり、草木を育てることに例えると、無理に引っ張ったり、型枠にはめることで形を整えようとするようなものです。

一方、ハイブリッドが示す「心の成長」は、感情操縦を一切使わず、感情を直接変化させようとはせず、感情に対しては間接的に働きかけることで、感情が湧き出る大元の心の方を成長させるという「技術」を使います。

それは草木には直接手を加えず、それが育つ土壌を良くし、必要な日光や温度を与えるという方法です。無論これが「育てる」という本来の姿であることは言うまでもありません。

僕自身の現在の感覚としても、自分の感情をどうこう変えようとするのは、一切していません。自分なりに開放感に満ちた生活をしている感覚から言うと、そもそも自分の感情を自分で操縦しようとするのは、極めて不自然なことというのが実感です。

■ 「自己否定」が前提となる「感情の強制」

では一般心理としても、「感情の強制」はどんな時に起きるのか。これは通常の間生活の状況においては基本的に不要なものと思われます。

・・・(略)・・・



これらを考えるならば、「感情の強制」ということが一般心理として起きるとしても、それは「自己否定」を前提にしなければ起きない、という考えに至ります。

これは「**道徳**」の世界です。人はこうあるべきである。今の自分は駄目だ。その自己否定があって初めて、自分の感情を直接変えようとする心の動きが起きます。

・・・(略)・・・

■「自己分裂」は一切正さない

そうした「自己操縦」を克服して「中庸の目で見える自分」の向上に向かうための努力としては、「自己操縦をやめよう」と考えたり、断面で自分を見る分裂状態を直そうと考えるのは、誤りです。

先にも書いたように、それらはとにかく**入れ込まずに、ただ流すだけ**にします。

そして必要なのは、「中庸の目」で自分を見た上での進む先を考えるという、新しいものを加えるということとです。

つまり**減算法ではなく、加算法が正しい姿勢**です。減算法で「これが駄目なんだ」と考えると、再び「操縦する自分とされる自分」という分裂の轍に戻ってしまいます。

D男さんとしても、これが今までの人生で試みた、どれとも異なる方向への道であることが、頭の中で良く整理できてきたようです。

＝ D男さんから 2007.6.4 (月) ＝

>■「自己操縦」と「中庸の目」

本題に入ってきましたね。1ヶ月やっているためか、納得しながら読みました。

自己操縦、感情統制感情を読むと、私はなるべくして現在の状態になる思考パターンの持ち主だったんだと思いました。ハイブリッド心理学的には典型例ではないでしょうか。(笑)

でも、**小さい頃からの教育、道徳、根性論、ポジティブ思考、成功思考など、ほとんど自己操縦の方法論ではないですか。**

他の人たちは大丈夫なのかな。性格によって、顕在化されるのでしょうか。

いくつか質問させてください。

・・・(略)・・・

「望む技術」への視点の導入

D男さんの質問の中には、「**操縦される自分**」をやっていると判断する方法はあるか? というものがありました。「何とかしよう、頑張ろう」ではまた自己操縦になってしまいそうだ。

これについて今コメントを言うならば、自己操縦になってしまうことについて心配するよりも、その中で**実際に自分がすることが、いかに自分の成長に向う建設的なものであるかを、「中庸の目」で見えることを加える**ことが大切だと言えるでしょう。「自己操縦」の有害な側面を自覚したら、あとはもうそれに代わる心の土台の成長に合わせて、それが根底から捨てられていくのを長い目で見るのが正解です。



視点をより積極的に自らの成長に向ける上では、「自己操縦」を多少は引きずりながらも心の中に見え始める、「**望み**」の感情の部分に着目することが良い方法です。

そこに「望む技術」というものが出てきます。

私はその端緒として、「**内側からの望み**」と「**外側からの望み**」という話をしました。先の表にもまとめましたが、「内側からの望み」とは、行うことそのものの内容に意義を感じる感情によってその行動を進めることであり、一方「外側からの望み」は、何かをできた結果の自分の姿を望む感情によって、その行動に向うものです。

心の成長にとり、「外側からの望み」が全て望ましくないわけではなく、「**内側からの望み**」を内面を豊かにするために、「**外側からの望み**」を外面を豊かにするためにバランス良く使うのが理想的です。その上で、**実際の行動はやはり「内側からの望み」の感情によって推進することが、それを充実感の中で効率よく行うための心の技術**だと言えます。また「外側からの望み」だけで考えていると、望ましくない「自己操縦」に落ちるといふ轍を、それによって回避することができます。

まずは、こうした「心の技術」を、**実際の体験の中で、自分の意識をどう変えてみるとどう心の風景の全体が変わるか**を「**体得**」することから始めていきます。

＝ 島野から 2007.6.5 (火) ＝

>自己操縦、感情統制感情を読むと、私はなるべくして現在の状態になる思考パターンの持ち主だったんだと思いました。ハイブリッド心理学的には典型例ではないでしょうか。(笑)

「自己操縦」はD男さんだけでなく、全ての人がそうです。それが心の障害の母体の基本メカニズムなんですね。

>でも、小さい頃からの教育、道徳、根性論、ポジティブ思考、成功思考など、ほとんど自己操縦の方法論ではないですか。他の人たちは大丈夫なのかな。性格によって、顕在化されるのでしょうか。

その通りですね。結局心の底の自己否定感情が解決しない限り、全てごまかし一時しのぎにしかならないと思います。世の中で成功している人というのは、実はその「成功則」以前から、最初から自己操縦とは違う健全形の要素が優勢で、素直に望みを追う努力をした人が大半だと思います。

僕にとってもそうした世にある「成功則」の中で、人生に役に立ったと思えるものはほぼ皆無という惨憺たるものだったのが現実ですね。

唯一役に立ったのが、「**ハーバード流交渉術**」です。これは自己操縦ではない、ホンモノです。

関心あれば以下などご参考。

・・・(略 *次章にて解説します*)・・・

■ 「内側からの望み」と「外側からの望み」

>「**操縦される自分**」をやっている、と判断する方法はありますか。自分ではやりたくて、やっている中にもありそうです。何とかしよう、頑張ろうは操縦になりそうですね。

へのヒントをお伝えしておきましょう。

「**内側からの望み**」と「**外側からの望み**」という区別がそれに該当します。

前者は「**真の自己向上**」になり、後者が**自己操縦**になる。



これについての説明を、他の相談者の方への返答メールから抜粋しておきましょう。

>なんだかその「ものすごくストレス、どうせできないんだから辞めたい」と投げ出すと、「かすかに楽しいかも」と作業するのを繰り返していました。

これは非常に面白い感覚の対比が見えてきたと思います。

何が面白いかと言うと、**結果的にやっていることは、まるっきり同じ**ということです。

ところが、**視点が変わると、天と地の差とも言えるほどの別世界になる**わけですね。

■「内側から望む」と「外側から望む」

この違いは、「内側から望む」と「外側から望む」のとの違いという風に大体言えます。

自分の内側から望むか、自分の外側から望むかです。

「望みに向かう」ことを言っていますが、うまく望めないのは、外側から望む心の使い方をしているからなんですね。

外側から望むとは、何かを行っている自分の姿を外から見て、その姿の実現を求めることです。

内側から望むとは、行うことそのものを求めることです。

すると、結果として行うことはまるっきり同じなのに、世界が変わるわけです。

内側から望むと、そこには前進の感覚と、統一の感覚と、快い労働感と、楽しみや喜びの感覚の輝きがあります。外側から望んだ瞬間、焦りとストレスの暗雲が立ち込め、吹きすさぶ荒風に打たれる苦しみと、放棄への誘惑と葛藤が現れます。

■望む技術

ここで「望む技術」という話が出てきます。

全く同じことをするのに、視点が変わると別世界になる。

ならばその視点をどう自分自身の人生に取り入れていくか。これを望みの対象にするというのが、望む技術です。

まずは**視点を換え、その視点で自分の行動を計画する**努力をすることからですね。そういう視点で努力してみないことには、どこに本当の能力不足があるのか、全然わからないんですね。

どうすれば、「かすかに楽しいかも」が自分の時間の全体を占めるようになれるのか。じっくり検討してみてくださいな。

多少、正真正銘の管理技術の話も出てくるでしょう。案外それは、こんな悩みを抱えていた人間にとって得意なことだったりします。

実はこのメールで引用した「他の相談者の方」とは、「**C子さん**」です。絶望感におおわれていた彼女も、仕事が「かすかに楽しいかも」と感じるようになってくるような、変化への前進の中にいました。彼女の事例紹介の続きについては、『下巻』にてまた触れましょう。



D男さんの「心を解き放って生きる人生」の序章へ

「心を解き放つ」ことを妨げるものを可能な限り取り除き、心から解き放たれた衝動についてはうまく捉え、自分の方付けをしていく「心の技術」を学ぶ。

この駒の一手を打てる準備が、D男さんの心にできてきました。しかしそれはまだ頭で理解しただけに過ぎません。

「心を解き放つ」ことそのものについて、それを「知って」行うものとして教えてくれるものは、何もありません。

「心を解き放つ」ことを私たちに教えてくれるものが、たった一つあります。それは「現実へと向う」ことです。「現実を生きる」ことであり「今を生きる」ことです。

頭で考えられることが一通り揃ったら、あとはもう「現実」へと突き進むしかありません。時にそれは「空想」という巣の中で得ていた仮りそめの安泰に自分をつなぎとめ続けようとする命綱を切って、闇へと飛び込むようにです。

その日の夜D男さんから届いたメールには、私の話への感想は特に書かれず、代わりに、**これからの行動の仕方**についての相談が書かれていました。**明日に元上司、その翌日に現上司と面談**するとのこと。

心を解き放ち、「未知」へと向うのが成長への方向性であるとして、現実の行動場面にはそのための、それなりの**行動法**があります。それは「**既知**」としておく必要があります。私としても、それをアドバイスするのみです。

＝ D男さんから 2007.6.5 (火) ＝

明日、元上司で現・人事部長に会い、明後日は、現部長に会います。

いろんな気持ちが出てきているので、中庸を練習するためにも整理の意味でもメールさせてください。
本日のお昼から現時点まで、感じた欲求を並べます。自己否定をしそうでしたが、深入りしていません。

- どんな顔で会えばいいのか。会話はどうするか。
- 不利になる会話はしたくない。
- 病人の感じも出さないといけないか。
- 現部長は策士だから、何か策がありそう。対策しなくていいのか。
- 人事時期で、希望を聞くと言っているが、どう答えるか。
- 早いなあ、もう2度目の休職は2ヶ月やっているのか。自分は変わったのか。
- 働く自信ない。怖いよ。そんなことを言ったら、やる気なしと怒られるたら、どうしよう。
- 生活費を稼ぐために、このままではいけない。
- 今気づいているのは、感情は流すだけということと、今までの思考は偏っていたこと。
- 会いたくない。逃げたい。
- でも、いつか会う必要がある。
- ・(略)・
- 家族や仲間、仕事の上司、同僚には心配かけて、お世話になった。お礼をしたい。
- 心身において、今は無理できない。まずは健康状態を維持したい。

いろいろと感情を流して、それを知性で眺めようとしています。



ほんやり浮かぶのは、「傷つきたくない」「評価を戻したい、維持したい」というもの。結局自分だけいい子ちゃんになりたい、と。それを評価する人たちのことはあまり考えていない。

評価される私だけで、評価する上司を考えていない。愛される私だけで、愛する妻を考えていない。
自己中心だな、と自分で思いました。自己否定はせずに、そういう考えの持ち主なんだ、と。
原因は複数でしょうが、自己否定によって損なわれた自尊心を供給したいのでしょうか。

以前は仕事がバリバリとできたから、自尊心が供給されていた感覚がありましたが、今は休職中で、供給が絶たれている。だから、「どんな顔であえばいいのか」となっています。
また、供給がほしい。取り戻したい。

しかし、この**他人から自尊心を供給されたい、というのが気持ちが減れば、もう少し違う視点を持ちそう**です。自分で供給する方法です。
でも減らそうと**自己操縦したくない**ので、「こういう考えもある」に留めます。

正直な気持ちとしては

- まだ混乱はしているが、気づきがあり、回復している。
- 健康的な生活を心がけて、主治医の指示に従っている。
- 今は健康第一で考えるので、人事も定時で帰れる、残業がない部署を希望。
- 具体的な部署は、経験のない部署は判断つかないので、ご相談させてほしい。
- 逆に現在、会社がどのような状況かが知りたい。

という感じでしょうか。

中庸は見えない世界というだけあって、どうなんだろうか？

なんとかしたい、と少々自己操縦のような感覚があり、それを流して、眺めようとの切り替えが交互にある感じです。

これはまだ「気持ち」を中心に行動を考えている文章です。自分の中に潜んでいた自己中心性に気づくのはいいでしょう。でも、世界はD男さんの内面がどのように成長し、問題がおさまるかとはとはまた別の目標や関心に向って動いています。そうした社会を強く生きていくための、**感情に揺らぐことのない行動法**があります。それを実践することが、自尊心を育て、内面の安定を生み出します。

この状況でまず考えられることは、実際のところD男さんの置かれた状況に対して、会社の方がどれだけ厳しい姿勢を向けてくるのかによって、これからの身の振り方が全く変わってくるということでした。

厳しい状況にあるのであれば、それなりに思い切った対応を考える必要があります。一方そうでなければ、下手に見通しを語ったりしない方がいい。

「混乱はしているが気づきがあり回復している」といった「内部事情」は取り除き、D男さん自身の現状をありのままに、虚飾なしに伝え、あとはとにかく向こうの出方を待つのが、とり得る最善の手です。

こうした、行動する時のいわば**将棋の駒をさすような思考方法**は、今までD男さんとしてもあまりし



てこなかったものと思われます。

今でこそ言えますが、私はかなり厳しい状況が出てくる一抹の可能性も感じながら、その不安は一切文面に出さずに、ごく軽い文面でこの不確定な状況で考えられる行動法をストレートに伝えました。

＝ 島野から 2007.6.5 (火) ＝

まず今回は、

- 健康的な生活を心がけて、主治医の指示に従っている。
- 今は健康第一で考えるので、人事も定時で帰れる、残業がない部署を希望。
- 具体的な部署は、経験のない部署は判断つかないので、ご相談させてほしい。
- 逆に現在、会社がどのような状況かが知りたい。

という姿勢を示せばいいと思いますヨ。とりあえずまだ3週間あるということで、使える猶予は使うのが得策です。

さっきのメールの話とも重なりますが、自分の内側からの視点が固まらない内に、外側から画策してもボロが出てしまうだけと思います。

今回は一方的に相手からの話を聞くことに徹し、返答を求められることがあれば数日間の猶予をもらって返答するというスタンスで問題ないと思います。

>中庸は見えない世界というだけあって、どうなんだろう?なんとかしたい、と少々自己操縦のような感覚があり、それを流して、眺めようとの切り替えが交互にある感じです。

さっきその点を簡単に付け加えておこうと思い書き忘れてましたが、**中庸と自己操縦は最後は切り分けられるものではなく、混在する部分が残ります。**それについては、あとは**実際に行動して「生きる過程」そのものの中でより明瞭にしていく**しかありません。

多少の自己操縦を含めて決断することが、また中庸の目になります。深いですね^^。

幸い、私が頭の片隅で想像したような厳しい状況は特になく、人事部長さんはごく暖かい励ましをD男さんに伝えただけのようでした。メンタルへの理解がここまで重要と叫ばれている昨今でもあります。D男さんは、私のアドバイスをそのまま実行しました。

特に何の手を打ったわけでもありません。ただ「現実へと向う」のです。行動法による安全策を確保した上で。あとは命綱を捨てて闇へと飛び出すように。

心が解き放たれます。

＝ D男さんから 2007.6.6 (水) ＝

本日、元上司で現人事部長と1時間ほど会いました。

会う前はメールに書いたとおり、怒られる、評価が下がると構えていたのですが、全然違いました。いい経験にちなさい、という感じでした。

内容は、

- 病状
- 新しい組織の変更
- 異動の希望



などです。

私は

- 健康的な生活を心がけて、主治医の指示に従っている。
- 今は健康第一で考えるので、異動も定時で帰れる、残業が少ない部署を希望。
- 具体的な部署は、経験のない部署は判断つかないので、ご相談させてほしい。
- 逆に現在、会社がどのような状況かわかりたい。

を中心に言いました。

この方とは3年前まで4年間上司だった人なので、私の仕事ぶりや性格を知っています。

「まあ、ゆっくり回復しなさい、でも復帰がしやすいように早めがいいと思う。」

「おまえは格好つけるからな。生真面目だし」「今の部署よりも体力回復のために内勤系に異動がいいのでは」などのアドバイスを頂きました。

また、ご自身が35歳で転職して、あらゆる部署に異動したことに関しては、「しょーがないね。独立する才能ないし、会社で必要とされる部署に行くのだから、しょーがない」という上司なりの受け入れる気持ちを感しました。現実と向き合っているのでしょうか。

帰る途中、全身が脱力して、あらゆる感情がわきあがりました。

最近、感情がむき出し状態、という感覚があるのです。

なんというのでしょうか。

子供が思うようにいかないときに、「わぁー」と暴れたくなる気持ちや安心してお母さんに甘えたい気持ち、最近では、**隠して守って我慢していた感情を出したい**があります。

「俺はこういう人間なんだよー。もうガードを固めることに疲れたー」と叫びたい。

そんな**喜怒哀楽すべてを表現したい**状態です。

今はそんな気持ちをとにかく入れ込まずに、ただ流すだけにします。結構しんどいです。

さて、質問です。

> **「内側からの望み」と「外側からの望み」** 外側から望むとは、何かを行っている自分の姿を外から見て、その姿の実現を求めることです。内側から望むとは、行うことそのものを求めることです。

この内側の望みとは5/26のメールにある、

> **「自律型自尊心」**は大きく2つの要件があります。まず「人の目」には一切依存することなく、自分で価値を感じられるものを持つことです。自分で楽しく感じられるというのも、その一つになります。

に近い考えに思えました。どうでしょうか。

私の行動のほとんどは他人からどう見られているかが多いです。

元々は物事を好きで始めても、途中から認められたいに変わっていきます。

もし、他人が見ていなくても、評価しなくても、やり続けるかという質問に「じゃー、やめた。」となることでしょう。これが**外側からの望み**ですか。

内側からの望みはなんでしょか。



さきほどの「俺はこういう人間なんだよー。もうガードを固めることに疲れたー」と叫びたい。
は内側かもしれません。外側も混じっていますが。

今は**身の丈の自分をカミングアウトしたい気持ち**でいっぱいです。
この気持ちも、いじらずに、そのまま流します。

このD男さんの心に湧き出た「喜怒哀楽すべてを表現したい」という感情の息吹が、これからのD男さんの心の成長へと直接前進させるものであるのかは、こうして湧き出たものを見たその時点では、分かりません。

それでも今は、**心の泉を固く閉ざしていた蓋を取り去り、まずはそこから何かを湧き出させる**こと自体に、意味があるのです。同じ水質のまま湧き出し続けるのか。それとも安定した本流が現れるまで、刻々と変化していくのか。おそらく後者である可能性の方が高いでしょう。

またそれは待つ必要があるものでさえありません。心の成長とは、待つと与えられるものの中にはなく、自ら進むことの中にあるからです。

「心を解き放つ」先に何があるのか。それに向うための羅針盤があります。

それは「**心の自立**」です。その先にあるのは人それぞれの唯一無二の「未知」であるとしても、それが必ず通り道になるからです。

「**自己の重心**」という最大の基本前進指針の先に「**心の自立**」という次の大きな指針があります。それがハイブリッド心理学の道のりです。「**心の自立**」とは、自分の感情を自分で受けとめるという、自分自身との二者関係の確立だと言えるでしょう。それはやがて**自分自身の「魂」との関係**へと進化し、そこに人間としての存在の根底からの変化への道が始まります。

「望み」への視点も持ちはじめたD男さんのこのメールへの返信が、私がD男さんのメール相談援助の中で初めて、この「心の自立」という視点に触れるものになりました。**自らの感情を自分で受けとめること、「内側からの望み」に着目すること、その先に、変化し続ける自分に向かい続けること。**

これからの「**心を解き放って生きる人生**」への、まずは序章への総括説明という感じの長いメールになりました。説明が重複する部分は省いて、一部を紹介しましょう。

＝ 島野から 2007.6.7 (木) ＝

■ 「感情は開放する」ただし「受け取るのは自分」

>帰る途中、全身が脱力して、あらゆる感情がわきあがりました。最近、感情がむき出し状態、という感覚があるのです。

それ自体はいいことですね^^。

「**感情と行動の分離**」について、特に感情面に焦点を当てた説明になりますが、感情は内面において思いっきり開放するのが原則です。そもそも流れ移るものである「感情」を、自分でせき止めたり、型を決めて押し出すような心の使い方が、「自分自身にストレスを加える」ということである訳です。

感情はまずは、流れ移るままに任せる。

一方、**外面の行動**は建設的なもののみとし、非建設的感情は非行動化します。



これはさらに突っ込んだ話として、感情を外に出さず内面にとどめることに価値があるというよりも、「自分の感情をしっかりと自分で受け止める」ことに、心の治癒と成長への価値があります。

>なんというのでしょうか。子供が思うようにいかないときに、「わあー」と暴れたい気持ちは安心してお母さんに甘えたい気持ち、最近では、隠して守って我慢していた感情を出したいがあります。「俺はこういう人間なんだよー。もうガードを固めることに疲れたー」と叫びたい。そんな喜怒哀楽すべてを表現したい状態です。

>今はそんな気持ちをとにかく入れ込まずに、ただ流すだけにします。結構しんどいです。

確かにそうした感情は、表現して人に見せても、人としてはあまり受け取りようがない感じでもあります。だから内面にとどめるのが得策です。

しかしより重要なのは、そうした感情を、さらに自分がどう受け止めるかなんです。そこに治癒と成長という話が始まります。

それはつまり、心の成長というのは次第に、自分と他人との関係という二元構図から、自分自身との関係がありそれを果たすために他人との関係へ向かうという、三元構図になってきます。

深い話は今回は省略しますが、それが「自分の魂」との関係という話になります。自分自身の魂との関係をしっかりと持った時、人は心に揺らぎない芯を持つようになります。

それぞれの感情に応じた受け止め方という話が出てきます。それはまだで、これから色々と学んで頂く話になります。

課題一覧の最後には「置き去りにした愛情願望への向き合い」というのを載せてありますね。多少そんなものが見え始めてきた訳ですね^^。

>上司なりの受け入れる気持ちを感じました。現実と向き合っているというのでしょうか。

については、上司に感謝すると共に、それに応えるためにも頑張りたいという気持ちを感じたのだと思います。それは、今まで行動へのエネルギーにした、人を見返すという衝動とは、ちょっと違う感情であるのが分かるのではないかと。

それが「内側から望む」の一つでもあるんですね。

■「望みに向かう」ことなくして「真の自尊心」はない

・・・(略)・・・

■「内側からの望み」は内面を「外側からの望み」は外面を豊かにする役割を担う

・・・(略)・・・

■変化し推移し続けるものとしての自己を受け入れる

・・・(略)・・・

総合すると、自分自身との関係があり、他人との関係があるという、三元構図にどうしてもなります。もともと心がそういうメカニズムになっているんですね。

とっかかりとしてはややこしいかも知れませんが、最初にそれをきっちりと整理した方が、後で全ての物事がスムーズに進むようになると思います。それをしないままだと、自分のありのままの感情を知らなかったり、無駄なストレスを自分に加えたりするのを、永遠に続けることになります。実際多くの現代人がそれで人生を終えているのが現状だと思います。



自分が**現実世界の中で進むべき方向**というのは、そうした多面を並べて、内面感情から「内側からの望み」そして「外側からの望み」を拾い上げていき、浮き上がってきたものへと、最後は「**決断**」するのみです。

重要なのは、自分を成長に導くものの答えは、その「決断」の時に最終形が見えて進むなどということはありません。行動することによって、今言った「多面」が全て変化し移り行きます。もし最初の「決断」とギャップが生まれてくるのであれば、やがて再び「決断」をし直すべき時が来るかも知れません。

もともと人間の成長とは、そういうものなんですね。最初に「なるべき形」を決めてそに向かって自分を押し出すというのではなく、**変化し推移し続けるものとしての自己を受け入れることに、成長の始まりがあります。**

心に血が通う最初の大きな治癒の現れへ

翌日、私の総括説明への返信がDさんから来ました。私の説明への理解確認として、これからの生き方方向性と、今までの生き方の違い。現上司との面談の報告も書かれていました。私が示唆した行動法ができています。

内面感情が開放されたことで、Dさんの心身に思いもかけない変化が起き始めていたようでした。心の通り道が変わると、「気持ちの持ちよう」といったレベルを明らかに超えた変化が起きるのです。

＝ Dさんから 2007.6.8 (金) ＝

今回のメールの確認です。

- ・感情は思いっきり開放して、自分でしっかりと受け止める。
- ・その感情などの中から内側から望むもの（本心から望むもの）を見い出していく。
- ・これは自分との関係であり、他人はその後の関係となる。3元構図。
- ・自律型自尊心は「内側から望むもの」が前提にあって、外側からの望みが加算される。
- ・最後に決断する。最終形は変化するもの。

という理解でよろしいでしょうか。

今までの私だと

- ・感情はポジティブでなければならない。ネガティブはコントロールして捨てるか、変形させる。
- ・外側からの望みは、内側から望みと同意義。みんなに認められて私が存在する。
- ・あるべき姿に近づくために、現在位置と比較して、足りないスキル等を埋めていく。
- ・最終形は変わらない絶対的なもの。

ははは、全然違いますね。

ここまでが確認です。

昨日は現部長に会って話しました。前日同様に異動時期なので、希望を聞きたいとのこと。

即答はできません、と言って、とりあえず月曜日の朝までに希望を言う約束をしました。

これらを具体的な材料として、本日は原理原則で検討したいと思います。

これは私にとって「仕事」とは何かでもあります。



感情が泉のごとく流れていますが、そのままにして、なるべく知性で考えたいと思います。
また、不慣れなので、修正点などがありましたら、お教えてください。

●私にとって仕事とは？

・・・(略)・・・

おぼろげに異動する部署は見てきていますが、ここで決断を誤ったら、と慎重になっています。
今はこのレベルの認識です。感情は激しく入り交じります。

また、面白いことを発見しました。感情を開放すると、イヤな気分はあるのですが、体がポカポカして、
エネルギーが湧く感じがします。

ご意見を頂けたら幸いです。

明日は10年ぶりの大学のゼミ同窓会です。

同級生には、休職していること、悩んでいることなどを話したい気持ちがあります。

内側から望む感覚に注目して、カミングアウトしてみようかな、と思います。

弱さを受け入れるために。こうやって練習、実験するというコントロールがいけないのかもしれないね。
不自然でしょうか。

私は改めてD男さんに起きている心身の変化について説明を送りました。

この章で概観した「感情の監視操縦」とは、結局のところ「心の無酸素運動」です、と。私たち自身の心の健康に対する「感情の監視操縦」の位置づけについて、これがその頭越しの否定もひいきもしない、「医学的中立性」に立った正しい理解だと言えるでしょう。確かにそれが役に立つ場面も生活の中には出てくるでしょう。ただし長く続けるものではない。

人生は「心の有酸素運動」を主体にして歩むものです。

＝ 島野から 2007.6.9 (土) ＝

いろいろと復帰に向け始動開始という感じですね^^。
それに向けた話に焦点を当ててアドバイスしましょう。

>という理解でよろしいでしょうか。

Very Goodです^^。

>ははは、全然違いますね。ここまでが確認です。

そこまで確認できていれば全然okです。これからは、どうするとどのように変化するのかを理解する段階へですね。もちろん、違うものを「これがいけない」と否定するのは、全くその答えではないわけです。

望ましくないものを消すのではなく、それとは全く異なる正しい「心の技術」を加算するのが基本。

■ 「感情の操縦」は「心の無酸素運動」

>また、面白いことを発見しました。感情を開放すると、イヤな気分はあるのですが、体がポカポカして、
エネルギーが湧く感じがします。

まあこれはそれほど新しい話ではありませんが、そうした「心の技術」の最も基本となる話になります。
なぜそのようなことが起きるのかの仕組みを理解しておくといいでしょう。



実は、先日の人事部長さんとの面談を契機に多種多様な感情の噴出が起きたようなので、一晩寝た翌日に今まで体験しなかったような「開放感」が起きたのでは?と指摘しようと思っていたところでした。

まあ単純に、「心に血がめぐってきた」ということだと言えます。

感情を型にはめて押し出すという「感情の強制」は、息を止めて力を入めるという感じで、いわば血がうっ血したような状態になります。それをやめ、うっ血した血を開放すると、思いがけない感情が湧き出ることあるとしても、とにかく血が通った状態が回復するわけです。

まあ言わば、「感情の操縦」は「心の無酸素運動」です。

この例えが示す通り、感情の強制も時には必要になることもあります。多数の人を前にした時や、人生における勝負に向かうような時。これは**短距離走**であり、無酸素運動です。

しかしそれをずっと続けていたら、当然体が壊れるわけです。同様に、「感情の操縦」を延々と続けていると、心が壊れます。

身体運動もそうだし、心の運動も、**基本は有酸素運動**です。これは感情を強制せずに、基本的に感情を湧き出るままに湧かせ、それを確認材料として運動の方法や強さを調整するという形です。

ですから、

>感情はポジティブでなければならない。ネガティブはコントロールして捨てるか、変形させる。

これが一番、長距離走における正しい対処法を、今後は学んで実践するのがいい面ですね。

長距離走で疲れによってスピードが落ちた時に、その方法はスピードを回復させようと全力での短距離走の無酸素運動に切り替えるような話になってしまいます。マラソンでそんなことしたらどうなるかは、火を見るより明らかです。

長距離走でスピードが落ちたのを挽回するためには、まあ詳しい話は知りませんが、使う筋肉を細かく変えることや呼吸法の調整になると思います。

それと同じように、ネガティブな感情は、しかるべき心の状態を示すものであり、それに応じた正しい対処法があります。これはまだ今まで各論は出していない、かなり具体的なものになってきます。まこれはおおい、具体的なネガティブな感情をテーマにお伝えしていければと思います。

私はこのメールで同時に、D男さんの「カミングアウトしたい」については、**慎重にいくように**とのアドバイスをしておきました。その理由も明瞭に述べて。これは続きの説明に回しましょう。

「**自尊心と愛のための行動学と価値観**」という、心の治癒と成長のための明確な考え方と、取り組み実践への確固とした指針と内実のある、本格的な取り組みがここから始まります。

「**心を解き放って生きる**」というこの章で概観した方向性が、新しい生き方への骨組みである一方、「**愛と自尊心のための行動学と価値観**」がそれに血と肉を注ぐものになります。

D男さんの心に訪れた最初の大きな治癒は、もはやD男さん自身にとっても疑う余地のないものとして、D男さんの心を包み始めていました。

＝ D男さんから 2007.6.10 (日) ＝



●心の状態

今は心に血が通った状態です。

全身からあらゆる感情が吹き出してきて、ブルブルと感情に振り回されていますが、「**生きている**」という**感覚が少々**あります。

>興奮と落胆、疲労と休養、そうした「自分の中に潜在的にあり得るもの」全てを一度かき混ぜ湧き上がらせ、混沌の中から中庸の目で進みどころを決断していく。その積み重ねが「成長」です。

今はトコトン自分の中で感情は開放しつつ、徐々に知性で復帰に向けて建設的な行動に入りたいと思います。

(続く)



9章 価値観と行動学 一進み得る道はただ一つ

この章のまとめ

■実践項目■

この章では、「行動学」と「価値観」について、取り組み実践の概要を説明し、内容のサマリーを表にて掲載します。この後の章と合わせて参考にして下さい。

「行動学」…目的に応じて内容を工夫する行動法の領域。

「愛」のための行動学…「建設的対人行動法」

「自尊心」のための行動学…「原理原則立脚型行動法」

これは「愛」「自尊心」への「感情の操縦法」ではないことに注意下さい。感情を豊かにするのは、これらの実践の過程で得られる「心の治癒と成長」です。行動法そのものではありません。

「価値観」…何を大切と考えるかの思考体系、また意識の積極的方向づけの支配論理。

「心の治癒と成長」への真の前進力が「心を解き放つ」ことにあるとして、それを方向づけるのが「価値観」になる。この取り組みにおける「否定価値の放棄」が、ハイブリッド心理学の習得達成と言える。

「行動学」と「価値観」へ

「動揺する感情を克服し、真の安定と充実を得た心で人生を生きる」と表現できるであろう「心の治癒と成長」という目標に向けて、ハイブリッド心理学が用いるアプローチの最も大枠となるものを説明してきました。

まず「問題の軽減」を「感情を鵜呑みにしない姿勢」によって図ります。先に、「心を解き放つ」ことの中に「真の解決の生み出し」が現れます。そこに見出される「望み」の感情により積極的に着目し、自分の進む先を方向づけることです。

これを骨組みとするならば、次はその「真の解決への生み出し」に血と肉を注いでいくことだと、前章の終わりで書きました。

それがこの章と次章以降で説明する「愛と自尊心のための行動学と価値観」です。

この章ではまず、**そもそも「行動学」と「価値観」とは何なのか**、特に後者について詳しく、そのハイブリッド心理学の取り組み全体における位置づけを説明します。

「行動学」とは何か

まず「行動学」とは何かを説明しましょう。

ハイブリッド心理学では、「思考法」「行動法」という言葉を、文字通り、望ましい結果を得るためにうまくいく、思考の仕方、行動の仕方として言っています。

「行動学」とは、そうした「思考法行動法」をさらに、目的に応じて変えて工夫していく本格的な内容がある外面向け行動法の領域のことを言っています。

「感情と行動の分離」によって始まるハイブリッド心理学の行動法は、まず「外面においては建設的



「なものだけにする」という原則による、「**建設的行動法**」です。これは「破壊」「自衛」「建設」という3種類の行動様式の中で、「**建設モード**」での思考や行動が望ましいということです。

これはどんな目的の行動においても、一般的に言えることです。

そのための具体的なテクニックとして、たとえば「**肯定形文法への機械的変換テクニック**」などを紹介しました。これは全ての思考と行動において使うことができる、「思考法」および「行動法」としてのテクニックです。

それをさらに、「**愛**」と「**自尊心**」という、私たちの心にとっての2大感情テーマとも言えるものそれぞれのために、はっきりとその目的を意識した上での**特別な思考法行動法**を用意します。

これがハイブリッド心理学における「**行動学**」の領域になります。

ハイブリッド心理学では、この「愛」と「自尊心」のために、それぞれ一種類だけの行動学を用意しています。それぞれたった一種類です。

「**愛**」のための行動学は、「**建設的対人行動法**」と呼ぶ行動法です。

「**自尊心**」のための行動学は、「**原理原則立脚型行動法**」と呼ぶ行動法です。

ハイブリッド心理学での行動法は、基本的な建設的行動法と、あとはこのたった2種類の行動学から成るものです。

人生の全てを、この行動法だけで歩みます。これ以外の行動法は、人生で全くいらなくなります。

この2種類の行動学が、「心を開き放ち望みへと向う」という真の解決前進への骨組みに、「感情と行動の分離」における**外面向けの側面に、血と肉を注ぐもの**になります。

「**価値観**」とは何か

一方、「望みに向かって自分を方向づける」という**内面そのものに血と肉を注ぐもの**が、「**価値観**」です。

「**価値観**」は、辞書で引くと「何を大切と考えるかの重みづけの体系」と説明されていたりします。何を大切と考えるか、つまり何に「**価値**」を感じるかの重みづけについての、考え方の体系です。

「**体系**」であるとは、いかにその人の人生と生活の全体に渡って、網羅的に整理されているかということです。頭の中で、そして心の中で。

あなたは人生で何を一番大切だと考えますか。お金ですか。健康ですか。それとも「**愛**」ですか。「**誇り**」ですか。それとも「**そんなの関係ねー**」ですか。おっとこれは冗談。いや実はこれも「**価値観**」の一種なんですね。人生で本当に大切なものなど、何もない、と。

ハイブリッド心理学では、「**価値観**」を基本的に「**選択**」として考えています。

つまり、「こう考えるべきだ」「こう考えなさい」とは、ハイブリッド心理学では言いません。その代わりに、**人間が考える価値観の類型**を整理し、それぞれが**心の治癒と成長にとってどのような役割**を果すものになるのか、心理メカニズムの説明をします。

そしてその選択は、人それぞれの自由な「**選択**」に任せます。

これは医学での「**インフォームド・コンセント**」と同じものだと言えるでしょう。病気や怪我の状態



をありのままに正確に患者さんに伝え、考えられる治療法の選択肢と、そのメリット・デメリットについてもありのままに正確に伝え、最終的には患者さん自身の「選択」に委ねます。

それと同じことを、ハイブリッド心理学の実践では、それぞれの人にして頂ければと思っています。

自らの心の状態をありのままに、正確に知り、これからの人生を生きるための「価値観」の選択肢を知り、自らにその「選択」を問うのです。

「価値観」について考えるのは、一般的に言って難しい作業です。それは**「自分の思考法について思考する」という高度な自己把握**の作業だからです。これはまず小さな子供には難しくできないことです。

「価値観」はしばしば、**本音と建前**の裏表を持ちます。私はこう考えているんですよ。どうですか。私は素晴らしい人間でしょう。その「価値観」が本当にその人の心を方向づけている心底からの価値観であるのかどうかは、その人の心の底だけが知っています。

大人になっても**「価値観」の思考がうまくできない人**がいます。その多くは、8章の「感情の監視操縦」で説明した「感情の切り捨て」を来歴の中でした人です。「自分なんて」という思考の中で、自分の感情を無視して生きることを覚え、人に見せるための自分の型枠作りだけに思考をめぐらすようになった人々です。

すると「価値観」は、**自らによって自分の感情を方向づけるための地に足をつけた着実な羅針盤**の役割を果さなくなってしまう。人に見せるための建前思考、もしくは「自分はこんな人間」と思い込むための、自分自身へのポーズのような「価値観」の思考が、頭の中に蔓延するようになってしまいます。

ハイブリッド心理学における「価値観」とは「意識の積極的方向づけ先を支配する論理」

こうした、移ろいやすく脆い「価値観思考」を、より心理学的、医学的な目で、それぞれの人自身に把握して頂くために、ハイブリッド心理学では「価値観」をより幅広く、「**意識の積極的自己方向づけ先を支配する論理**」として捉えたいと思います

例えば、「人間関係で大切なのは思いやりだ」とあなたが考えたとします。これは**「価値観」**です。

そして思いやりが足りないと思える人を見た時に、「怒らずにはいられない」と感じたとします。これは「怒り」という**「感情」**です。「思いやりが大切という価値観」を背景にして起きた「感情」だと言うことができるでしょう。

しかしハイブリッド心理学ではそこでさらに、その**「怒り」の感情そのものが一種の「価値観」として心で動いている**という視点を持ちます。

その「怒り」という「感情」のどこに、**「価値観」でもある側面**があるのかと言えば、「怒ることに積極的な価値を感じている」という側面にです。ハイブリッド心理学では、これも「意識の積極的方向づけ」があり、その根底に何かの論理があるものとして、「価値観」の一つとして捉えます。

「怒り」に価値を感じる「否定価値感覚」

この「怒ることに積極的な価値を感じる」という「価値観」について、もう少し詳しく説明しましよ



う。

怒ることに「**積極的な価値を感じる**」とはどういうことか。

「怒らないよりも怒る方が**良いことだ**」と感じているということです。

怒りを奮い起こして戦うしかない場面があります。たとえば山でクマに襲われた場合です。この場合は「怒らないよりも怒る方がいい」どころの話ではありません。

このように「**実害**」特に**身体的危害を受けるであろう場面**で怒りが起きるものは、あまり「否定価値感覚」としてはハイブリッド心理学は捉えていません。そもそも出来事の全体が、「積極的な価値」などないからです。この場合に「怒り」が価値を持つとしても、それは「**消極的な価値**」です。

そうではなく、はっきりした実害や身体的被害がなくても、まるでそんな状況であるかのような怒りへと自ら積極的に向うような姿になるにつれて、それは「怒りに積極的な価値を感じる」という性質を帯びてきます。

たとえば、街でクダを巻く不良少年少女グループの姿を見かけたとしましょう。あるいはTVで役人の汚職事件のニュースを見たとしましょう。

その時、それに対して、「怒らないよりも怒る方がいい」と感じるのであれば、それは「怒ることに**積極的な価値を感じている**」ということです。

まあ大抵の人はそう感じるかも知れませんが、悪を前にしたならば、怒らないよりも怒る方がいい。

しかし実際そこに何か望ましからざるものがあつたとして、私たちが取り得る**改善向上のための行動**とは、山でクマに襲われた時の「怒りを奮い起こして戦う」とは大分異なるものになるはずですが、それは街のマナー向上のルール作りであったり、政治の問題への討議の場に参加することであったりするでしょう。それが「**建設**」モードでの対処法になります。

これは必ずしも怒りによって進める作業ではありません。逆に、「**知性**」と「**見識**」によって冷静に進めていくことが望ましいことのように私は感じます。別に「怒らないよりも怒る方がいい」ことなど、ここでは別れない。

「**建設的行動**」は基本的に「怒り」でおし進めるものではありません。「怒り」でおし進めることになるのは、「**破壊モード**」の行動です。

いや、怒らないよりも怒る方がいい。怒るべきだ。こうなってくると、「怒りに**積極的な価値を感じている**」という側面がかなりはっきりしてくるのではないかと思います。

これをハイブリッド心理学では「**否定価値感覚**」と呼んでいます。はっきりと価値観思考として意識するよりも、思考する以前に直感的に働いているものとして、「感覚」という言葉をつけて呼んでいます。これも「意識の積極的方向づけを支配する論理」があるものとして、ハイブリッド心理学で取り組む「価値観」に含めるものとして扱っています。

つまり、「**否定価値感覚**」とは、外面においては「**破壊**」を旨とする生き方を選んで**いる**人の、それに対応する内面の芯とも言えるような「価値観」です。

「感情と行動の分離」における内面の方向づけ役割となる「**価値観**」



それを、ハイブリッド心理学では「感情と行動の分離」によって取り組んでいくわけです。内面感情と外面行動を分けて考えます。

外面行動は、建設的にです。望ましくないものをより望ましいものへと改善向上できるのであれば、それをするのが良いでしょう。

内面感情については、まずは「良し悪しは問わずただ流し理解するのみとする」でした。

「怒り」が流れる。ならば「怒りを感じる事が善か悪か」は問わず、まず自分が怒りを感じている事実を知ることです。心の健康と成長における、それぞれの感情の位置づけを知るのが良いでしょう。これはより詳しくは「感情分析」の実践になってきます。

ここまでは、内面感情についての「積極的方向づけ」は出てきません。

一方、1章からの流れの中では、実はすでに「**内面感情の積極的方向づけ**」が出てきています。まず「怒り」「焦り」は心の健康に有害な感情として、できるだけそれをなくしていく実践を説明しました。

悪感情の基本的軽減について説明し、「望み」の感情にはより積極的に向っていくという方向づけを説明しました。

これはつまり、ハイブリッド心理学では「怒りは有害だから良い」「望みの感情は有益だから積極的に向う」という価値観を採用しているということです。

つまり、「感情と行動の分離」によって外面と内面を分けて取り組むのですが、**内面の方向づけは「価値観」を基盤にして行う**ということです。「**価値観**」を基盤として、それに従って「**思考法**」をうまく駆使して、感情をより良いものへと改善向上するという取り組みです。

感情を改善向上させるためにハイブリッド心理学が取り組んで使うのは、「価値観」と「思考法」です。

一方、前章で説明した通り、私たちが子供の頃からそれとは異なる方法で、感情を力づくに直接良いものにしようとしたのが、「**感情の操縦**」です。「イメージ」と「自己暗示」を使ってです。

ハイブリッド心理学が何に、どのように取り組もうとしているものであるのか、この対比をぜひしっかりと心に入れて下さい。

ハイブリッド心理学は、「**価値観**」に取り組みないまま力づくで感情を直接良いものにしようとする「感情の監視操縦」を、これからの人生ではもう必要以上に使わないことを、基本的な方向性にしています。

小手先の「感情の操縦」に頼ることなく、しっかりと「価値観」に取り組むことで、心の根底から裏表なくより良い感情へと改善していくような、心の基盤の改善向上に取り組めます。

「否定価値の放棄」

1章からの流れでは、「怒り」「焦り」を心の健康にとり有害な感情と考えて、その軽減に取り組む方法の第一歩を説明しました。

しかし本当に「怒り」を根底から取り除くことを目指した時、先に説明した「**否定価値感覚**」という見えない価値観が、それを阻むことになる可能性があるということになります。

本当に「**怒りのない人生**」を望むのであれば、「**思考法**」だけで「怒り」を取り除こうとするだけでなく、「**否定価値感覚**」という「**見えない価値観**」への取り組みが必要だということです。



これが成された心の状態とは、「それは悪いことだ」と感じ考えても、「怒り」という「感情」は全く抱かない、ということです。つまり「**悪に対して怒りを抱かない**」という心の状態です。

「悪を悪と思わない」という話ではありません。あくまで「悪に怒りを抱かない」です。

悪を放置するという話ではありません。悪に対してはしっかりと対処をします。もしそこに重い「罪」があれば、適切な「罰」を与えることが、同じ問題を繰り返させないための技術として考えられるでしょう。

しかし、「怒り」という感情は、一切抱く必要はありません。

これを「**否定価値の放棄**」と呼んでいます。一種の「心の境地」の達成として、**ハイブリッド心理学のひとまずの「習得達成」**と位置づけるほどの大きな目標にしているものです。

「価値観」の自己把握と修正の難しさ

一方「価値観」は、「**おっこの価値観は良さそうだ**」と感じたところで、そう簡単にその価値観になれるという簡単なものではありません。

まずそれは、現に今自分が心の底で抱いている他の価値観と矛盾したり対立したものであった場合、いかにそれが「魅力的な価値観」であろうと、その価値観になることは難しくなります。

さらに、現に今自分が心の底で抱いている価値観そのものが、自分でも良く分かっていないことがあります。「自分が今本当に抱いている価値観」が分からないまま、「良さそうだ」と思うような価値観を頭に入れたところで、それこそ、それが「自分が本当に抱く価値観」になったのかどうかも分かりません。**価値観とは単に頭で理解すればいいというものではない**のです。

これはつまり、「**価値観**」とは「**思考**」でもあり「**感情**」でもありさらには「**意志**」でもあるという、**人間の心の最も高度な機能がこん然一体となった、心の中の心臓部**とも言える重要なものなのです。そう簡単に交換したり、好きなだけ自分の心の中に詰め込んで働かせようとしたところで、うまく機能しないのです。

「感情の操縦」が「価値観」に投げる影

自分の「価値観」が自分でも良く分からない、もしくはうまく働かないという問題は、「**価値観**」が「**感情**」の側面を持つものであることにおいて、前章で説明した「**感情の操縦**」という私たちが子供の頃から頼りすぎた心の機能が、影を投げて起きています。

つまり、「感情の操縦」と一緒に、「**価値観**」も「そんな価値観でいるように見せる」ための心の演技や、自分自身への強制が起きているという事態が起きています。それは当然、「心を解き放つ」ことによって湧き出た感情という芯のない、はりぼてのような薄っぺらい、**他人や自分に見せるポーズ**でしかない「**価値観**」になってしまいます。

そして「感情の操縦」によって一時的には「**そうなれた**」と感じた感情が長続きしないことがそのまま、ポーズとして心に抱いた価値観がすぐにもう何の心臓ポンプの役割も果さない、ただの飾りでしかないものになってしまうことにつながります。

「**感情の停止**」も同しように「**価値観**」に影を落とします。来歴の中で人が行う「**感情の切り捨て**」の結果起きるのは、「人生なんて」「現実なんて」といった厭世的、もしくは現実否定的、現実逃避的な**価値観**、もしくはもはや「**価値観**」と呼べるような**積極的な内面の方向づけ**を自分では持たずに、ただ



自動生活機械のように生きていく姿です。

さまざまな「価値観」が相互に関係する

「価値観」の自己把握と修正が難しいさらにもう一つの側面は、**さまざまな価値観が互いに関係し、その間にしばしば相互依存関係がある**ことです。

たとえば、何を「強さ」だと考えるかという価値観があります。人がもしそれを「優越し相手を打ち負かせること」だと考えたとします。するとこの人は、「望ましくないものを怒りで否定する」という「**否定価値感**」を自然と持ちやすくなるでしょう。どちらも「破壊」モード姿勢から生まれて組み合わさるからです。

一方でこの人が自分の心をより健康なものにしたいと考え、「否定価値の放棄をしよう」と考えたところで、「相手を打ち負かすことが強さだ」という価値観を持ち続ける限り、それは無理ということになるでしょう。

「破壊ではなく生み出すことが強さだ」という価値観に心底からなった時、「望ましくないもの」あるいは「悪」を前にしてさえ「怒り」という感情はもはや持たない、「**否定価値の放棄**」が成り立ち得る、ということになります。

「価値観」への取り組み・まず自己理解を深める

このように、自己把握と修正が難しい「価値観」への取り組みとは、まずは自分の中に働いている「**価値観**」を、まずは頭で考えているものから、はっきり意識することなく心の底で働いているものまで、一つ一つしっかりと自己把握していくことが一つの大きな実践になります。

それを、これから説明する、ハイブリッド心理学が整理した「**人間の価値観の類型**」を参考にして進めて頂くのが良いでしょう。

同時に、それが私たち自身の心の成長と幸福にとって、どのような貢献をするものなのか、それとも妨げるものなのかを、頭で理解するだけではなく、自分の日常生活での思考がどのような価値観に根ざしたものであり、その結果どのような感情を引き起こすようになっているのかと、実際の体験を通して理解していくことです。

その一方で、私たちが取り得る**他の「価値観」の選択肢**を、同じようにハイブリッド心理学が整理したものを参考に、まずは頭で理解していきます。

まずはどんな「価値観」が私たち人間にはあり得るのかと、公平に知ることからなるでしょう。自分がその価値観に本当になれるかどうかは別としても、まずは「こんな価値観」「あんな価値観」があるということ、できるだけ幅広く頭に入れていきます。

ハイブリッド心理学では、「価値観」をいくつかのテーマごとに整理し、それぞれにおいて一つだけを心の治癒と成長に向けて望ましいものと定めています。結果、いくつかのテーマについて一つづつの価値観から構成される、一つの組み合わせが定められることとなります。**ハイブリッド心理学の道のりとして進み得る道はただ一つ**です。



あとそれを学び、「**選択**」を検討していくことです。

この「**価値観の選択**」とは、自分が今心に抱いている価値観を自己把握する実践と同じく、頭で「こっちの方が良さそうだ」と感じるだけではなく、実際にその新しい価値観を基盤とした具体的な思考法を日々の生活の具体的な生活の中で考えてみて、その結果自分の心がどのように動いていくのかを確かめていく、地道な思考作業の積み重ねになります。

その積み重ねを通して、さまざまな思考とさまざまな感情の動きと価値観の関係が自分自身の心の中で整理されていき、**新しい思考法がもはや自動的に新しい価値観を基盤として生まれてくるほどの、「自分は今この価値観で生きる！」という「確信」**が心に生まれた時、それが「**価値観の選択が成された**」ということになります。

病んだ心からの治癒成長と「価値観」取り組み

このような「価値観」への取り組みは、心の障害が関係してくることで、やはりさまざまな妨げへの対処が必要なものとして加わってくるものになります。

さらに根本的に重要なこととして、実は「**病んだ心**」自体がその根底に独自の「**価値観**」を持つものであることが、この取り組みから次第に浮き上がってきます。それは時に、私たち人間という存在の根本にも関わると言えるテーマに関連してきます。

従って、この「価値観」への取り組みは、時に**私たち人間の存在の根本を問う、人生をかけた「選択」への取り組み**になるのです。

そうした問題がどのように心の深層に根深く横たわっているのかは、人それぞれであり、かつそれが心の表面にどれだけ見えているのか、それとも一見は健全そうな思考の底に隠されているのかも、また人それぞれです。

そのため、ハイブリッド心理学では無駄なくその深層へと進めていくための**取り組み手順**を定義しています。それが4章で説明したものであり、それに従った流れでこの『実践編』の全体を書いています。

まずはごく実践的に、「感情と行動の分離」から始めて、まずは外面向けの建設的な思考法行動法を試みてみるのが、誰にでも適用できる入り口です。まあ**最初から深い妨げがあることが明瞭なケース**もあるでしょう。すでに紹介した「**C子さん**」のように、その場合はすぐに、より深層向けのアプローチに向います。

そこまで深刻ではない比較的一般的なケースにおいては、**まずは外面向けの建設的思考法行動法に取り組んでみる**ことを、一般的な取り掛かり実践とします。

その先は、心の障害傾向の度合いと内容、さらに人それぞれの元からある価値観傾向などによって、まさに千差万別となる取り組み実践が展開されることになります。

心の障害傾向としては比較的軽く、建設的思考法行動法の実践によって比較的スムーズに心の改善変化が得られた場合、次に**より根本的な改善成長のために、この「価値観」への取り組みの局面を進める**ことになります。

そして心の障害傾向としては**比較的軽いケース**においては、行動学と価値観についての学びだけで、あとは多少の深層心理の視点を加える程度で、すぐに自らの価値観の整理と修正へと向い、否定的感情からのより根本的な抜け出しと、もう後戻りすることのない建設的な生き方の獲得へと向うケースもあるでしょう。このあとその事例として、「**A子さん**」の事例のその後を紹介します。



一方、より深刻な心の障害傾向から始めたケースにおいては、これとはまた全く異なる治癒への側面とのかけ合わせの中で価値観にも取り組んでいく、最も本格的なハイブリッド心理学の取り組みが進められることとなります。これは「B子さん」「C子さん」そして「D男さん」の事例として引き続き紹介していきます。

「愛」と「自尊心」のための行動学と価値観

さてここまでが、「行動学」および「価値観」についてのハイブリッド心理学の取り組みの、基本的な位置づけの説明です。

次に、こうした「行動学」と「価値観」を、「愛」と「自尊心」を軸にして取り組んでいくという、より実践的な観点から、取り組みの概要を説明しましょう。

ハイブリッド心理学では、「行動学」を「愛」と「自尊心」のためにそれぞれ一種類づつだけ用意していることを述べました。

これはつまり、「愛」および「自尊心」という最も重要な感情についてそれぞれ、それを大切に守り支え、そしてより豊かなものへと増大させていくために、この人生と社会でどのような行動法をとるのが良いかという、外面の行動法の話です。

一方、「価値観」については、「愛」と「自尊心」それぞれについて価値観があるというよりも、「愛」と「自尊心」を感じる心の背景もしくは前提材料としてどんな価値観があるかになってきます。それによって、「愛」と「自尊心」の感じ方が変わって来るという価値観です。

たとえば、「この社会は弱肉強食の競争世界だ」と考えているならば、「愛」と「自尊心」それぞれの感じ方がどうなるか以前に、「愛よりも自尊心の方が重要」と感じるという、重みづけの配分変化が起きるでしょう。さらに、「人を打ち負かす」ことを「自尊心」と感じるという内容変化が起きるでしょう。

一方、「社会とは助け合いだ」と考えていけば、「自尊心よりもまず愛が大切」と感じるでしょうし、さらに、実際に良い人間関係に囲まれることが「自尊心」として感じられるようになるでしょう。

そのように、「愛」と「自尊心」の感じ方を变化させる材料には、どのような「価値観」が人間の思考の中にはあるかを、ハイブリッド心理学ではまずあまねく整理しています。

たとえば今言った「この社会は弱肉強食の競争世界だ」「社会とは助け合いだ」は、「社会観」あるいは「世界観」です。また良く世で論じられる話題として「人間の本性は善か悪か」といった思考テーマもあります。これは「人間観」です。

そうした「価値観」としてどんなものがあるかを、まずざっと整理し、それらが私たちの「愛」と「自尊心」の感じた方にどのような影響をおよぼしているのかを見ていきます。

それを踏まえて、どのような価値観をこの人生で携えていくのかを、「選択」するのです。

いかに建前論ではない、心底からの選択として検討できるかがポイントになるでしょう。ハイブリッド心理学での価値観の検討では、建前はなしです。

「感情の強制」の轍への留意



ひとつここで留意したい点があります。

それは、この「行動学」も「価値観」も、「感情の操縦法」ではない、ということです。

ハイブリッド心理学の実践に取り組んでいる方の多くが、行動学と価値観検討を、特に前者を、「それによって自分の中に愛もしくは自尊心の感情が湧き出てくる行動法」という風に勘違いして努力される方が多いかも知れません。

そうではなく、あくまで「行動法」とは、「感情と行動の分離」によって感情はいったん内面だけの話として分けた上での、外面の行動法のことを言っています。それはまずは「愛」と「自尊心」を損なうことのない、特に互いに損ね合うことのない行動法という点が重要になってきます。その先に、「愛」と「自尊心」の感情を向上増大させることに良^くつ^なが^らう^てい^く行動法ということになります。

では「愛」もしくは「自尊心」の感情そのものは、どうやって湧き出させ増大せればいいのか。何がそれを向上増大させるのか。

8章までの実践をざっと思い返して下さい。そこに答えがすでに示されています。

動揺する感情を鵜呑みにする悪影響を軽減する実践を、外面向けにも内面向けにも行い、「**問題の軽減**」を図ります。**真の解決への前進は、「心を解き放つ」ことの中にしかありません。**そこに湧き出るものを受けとめるしかないのです。それは「**未知**」です。ここまでが、一つの実践のサイクルになります。

そうして解き放たれた感情に、**悪感情**があればまた軽減への実践をします。この繰り返しだけでも、すでに内面圧力の根本的減少への治癒が始まっています。さらに「**望み**」の感情が見えたら、それがより積極的な治癒と成長への道しるべになります。それによって、自分を次の一歩へとより積極的に方向づけるのです。

そうして次の進み先を、再び行動学を携えて考えます。この時再び「感情と行動の分離」の原則に従い、悪感情も望みの感情もいったん内面だけのこととして、外面行動はまた別に考えていきます。

そして「ただ現実へと向う」。心が再び解き放たれます。

行動法によって感情が直接良くなるという話は、ここには一切出てきません。

こうした繰り返しの中で実際に感情がより良く豊かなものへと改善向上していくというのは、「**行動法**」が直接作り出すものではなく、この過程全体が生み出す「**心の治癒と成長**」という、目に実際に見えるものではない、それでも明らかに**実体のある何かの変化**によってです。

それを生み出すのは、「行動法」と単独に取り上げたものではなく、「**現実を生きる**」「**人生を生きる**」**ことを成した**ということそのものが生み出す、「**治癒と成長**」です。これを生み出すさらに大元の根源は、もはや何の人工的努力によって作り出せるものではない、「**心の自然治癒力と自然成長力**」なのです。

まあもし「行動法」が直接感情を良くするのだとしたら、その行動をやめたとたんに、感情は元に戻ってしまいますね。

それは「**感情の操縦**」の話です。問題の繰り返しです。

取り組み実践の中で深さを増す「価値観」への取り組み



実際の場面においては、こうした「感情の監視操縦」を多少とも繰り返している中でハイブリッド心理学の実践が進められるという、混在する形になるのが現実的です。で、「感情の監視操縦」の側面を感じたら、それを「ただ流し理解するのみにする」わけです。

これがさらに、その「感情の監視操縦」の根底にメスを入れる、最も高度なハイブリッド心理学の取り組みである「感情分析」につながっていきます。つまり、「感情の操縦」の根底にある価値観を明らかにしていくのです。

こうして、「価値観」への取り組みは、ハイブリッド心理学の取り組み実践の中のごく一局面になるのではなく、このあとの「感情分析」などより深い内面取り組みと同時に、何度でも価値観の自己把握と選択検討の同じ実践を繰り返す、スパイラル状の歩みになります。スパイラルが一巡するごとに、それは深みを増していきます。

そしてその先に「否定価値の放棄」が成された時、それは「価値観への取り組み」における一つの達成節目であると同時に、ハイブリッド心理学の「習得」そのもののひとまずの達成とも言えるものになります。人間性の根底からの変化成長がいよいよ始まるのは、ここから始まる「後期」と呼ぶ終わりのない過程になります。

「価値観」は実は単純な「選択」ではない

このような取り組み実践の流れを概観すると、実は「価値観」というものは、好きに「選択」できるという単純なものではないことが良く分かってきます。

それはまず、私たちが「選択」する以前に、私たちをその中で生み出すに至った、社会文化の背景であり、親や身近であった人々の価値観であり、好むと好まざるとに関わらず心の底に染みついた、しばしば「足かせ」として私たちの心に働き続けるものです。時には「重い十字架」とさえ言える様相で。

自らの病んだ心に苦しむ人は、それに憎しみを向けるかも知れません。そして自分自分が憎むものを自分の中に植えつけた過去の来歴と人々に、怒りを向けるかもしれません。

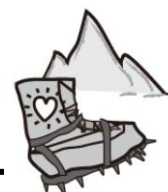
しかしそうして過去を憎むこともまた、今現在この人が抱く価値観によってなのです。ハイブリッド心理学によって過去を変えることはできませんが、人生を変えるための切り口がここに生まれてきます。

事実、ハイブリッド心理学における「価値観」への取り組みとは、心の障害傾向が比較的軽く、心の自由が効くケースにおいては、「思考法」のごく延長のような感じで「価値観」のブラッシュアップを図る、ごく軽快な自己啓発の姿になるケースもあります。一方そうはいかずに、一度は来歴の中で捨て去ることができたと感じていた重い十字架の足かせに、再び向き合う重い対決になるケースという、どちらの様相も取り得ます。

「自分の心の真実」そして「人間の心の真実」へ向う

ではそうした、単純な「選択」とは言えない「価値観」を、最終的には何を羅針盤に、そして何を動機として「選択」することができるのか。

「感情の操縦」はなしだと書きました。「愛の感情を湧き出させるために助け合い社会観を取ろう」と



考えたところで、それは「価値観の選択」にはならないのです。それは病んだ心の中で行ったことの繰り返してであり、ハイブリッド心理学はそこからの根本的な抜け出しへの道のりを探究しています。

この答えは、やはり「心を解き放つ」ことの中に求めるのが結論と言えそうです。

「ただ現実へと向う」「今を生きる」と同様に、「ただ真実へと向う」という方向性があります。

心がそれを「真実」だと感じるものに、スポットライトを当てる作業を繰り返していくしかありません。人間はこの「真実」という感覚の下に多くの過ちを犯してきた動物ですが、ハイブリッド心理学では取り組みの最初から、まずはそうした過ちを防止する原則と実践を先に用意するという、外堀から埋めていく実践手順を用意しています。それが今まで説明したものです。

外面においては建設的であることを基本指針とし、それが確かなものになるにつれて、私たちは外面についてより安全を保ちながら、自分自身の心の真実へと向う作業を行えるようになります。

それが最後に向うのは何なのか。

それはあくまで「心を解き放つ」ことだけに委ねる、一種の賭けのようなものにもなるでしょう。

事実、それが私が歩んだ前半生でした。ただ「自己の真実へ向え」という心の底の声に導かれ、最後に見出した自分自身の心の真実とは、その歩みの始まりにおいては全く予想さえしないものでした。私はそれを、「感情の操縦」は一線を区切った客観的な姿勢で、純粹に自分の心が「真実」と感じるものを選択していくことの見出していきました。

ただしこの「真実とを感じる」という感覚は、あくまで「科学」の姿勢においてのものであることを、ハイブリッド心理学の「価値観」への取り組みの重要な条件としたいと思います。これは『入門編上巻』で説明した「心理学的幸福主義」に基づく取り組みなのです。

一方そうして私が私なりに見出した「人間の心の真実」とは、人間の歴史を通してさまざまに言葉を変えながら「真実」として伝えられてきたであろうものと、完全に符号するものでした。そこに至り、それが人間の脳に刻まれたDNAなのだという確信を深めている次第です。これは「4部」にて解説します。

そしてその「人間の心の真実」と、そこに向うことを支えるハイブリッド心理学の「価値観」が、今明らかに社会に広がっている「心の荒廃」の克服への答えになるであろうことを感じる時、私はもはや何の心配もなしに、この取り組みを社会に伝えることのできる自分を見出すのです。

あくまで「感情の操縦」ではなしに、「価値観」の「選択」を検討する取り組みとは、本人の意識においては、ハイブリッド心理学が推奨する価値観をあくまで有力候補として念頭に置き続けながらも、最後に優先するのは自分自身の心の目で「意志」だとする姿勢になるでしょう。事実私はその姿勢によって、この心理学を作るに至る前半生を歩みました。

あくまで変に道をそれないよう、十分に建設的な思考法行動法と行動学を学びながら、この「価値観への取り組み」を進めて頂ければと思います。

この章では以下に、ハイブリッド心理学での「行動学」と「価値観」についてのサマリーを、表でまとめて掲載しておきます。この後の章と合わせて、実際の実践の中で適宜参考にして下さい。



「行動学」のまとめ

「行動学」のまとめ … 「愛」と「自尊心」のためにそれぞれ一種類

これは相手により使い分けるのではなく、自分自身の目指すものによって使い分けます。「愛」に向うための行動か、それとも「自尊心」に向うための行動か。

実際の外面行動は、この合成されたものになります。この2種類の行動法は互いに妨げあうことはありません。結果、最終的には、全ての相手に対して一貫として、自分の中で矛盾対立のない、統合された自己の確立と、安定した対人関係を可能にする行動法です。

「愛」を支え促すための行動学 … 「建設的対人行動法」

「共通目標共通利益のみに着目」して行動する行動法。

これは重要な2つの側面がある。まず「共通目標共通利益」であるとは、相手に何でも合わせることではなく、まず自分では何をしたいか何を望むかという、「自分の目標利益」をしっかりと認識できる、自己の重心、そして自己の確立が必要になるということ。

もう一つ、共通目標共通利益「のみに着目した行動」とは、共通目標共通利益がないのであれば、「何もしない」がこの行動法になります。相手に合わせる必要もないし、また問題が起きたとも考えない。

「気持ちが一緒」「何でも一緒」を愛の行動法だと考えると、不一致を怒るという「破壊」へと向いがちです。「建設的対人行動法」は、人が皆それぞれ個別の人格を持つことを尊重した行動学です。「自分を捨てることが愛」という考えは取らないという、根本的な価値観が根底で問われることになるでしょう。

なお「思いやり」は、外面の行動法のことではなく内面の話です。基本的にこれが豊かになる方向性が、ハイブリッド心理学の内面取り組みの方になると言えるでしょう。

「思いやりが大切」と考え、「思いやり」をしただけで外面的には何も生み出すことなく、見返りを(しかもこっちは外面で!)期待し、それが得られないと怒るというのが、最も気をつけたい、愛と自尊心の双方を結局損なうことにつながる心の罠です。内面と外面を分けてしっかり考えましょう。

「自尊心」を築き社会で強く生きるための行動学… 「原理原則立脚型行動法」

相手への意見や感情を一切出すことなく、代わりに「原理原則を示し合意を取りつける」という行動法。

相手への意見感情を言わないとは、「あなたは間違っている」「あなたはこうこうだ」という言葉は一切使わない。「こんなことも分からないのか」も同じ。その代わりに、「私はこう考える。あなたはこう考えるか?」という言葉の使い方。

相手に、相手が考える「原理原則」を自ら語ることで、自分が狙う行動と同じ結果に導くことがポイントである。そうすれば、相手は喜んでこっちの望む行動へと向う。

この行動法の原則は以上のように単純なものです。重要になってくるのは「原理原則」の内容そのものです。実際これが社会で通用し、かつ「強い」原理原則であるほどに、この行動法によって、対人行動において磐石の強さを獲得できるようになります。これは頭で憶えるだけの座学だけではなく、日常生活や仕事場面での積み重ねの中で、耳に入れるだけの「常識」よりも強い、実際の見聞に基づく「見識」をいかに社会と人生で増やすかが重要になってきます。

社会を生きるノウハウ … 「原理原則」の内容として島野の社会生活経験からのお勧め

重要な原理原則のセットを知る… 「契約」「役割」「権利と義務」など。

仕事を進める上での重要な原理原則… 「役割」「根本目的」「価値の生み出し」など。

スキルを高める方法… まず「スキル領域策定」し一芸に秀でる中で「スキル習得法」を身につける。一つの領域で得た「スキル習得法」は領域を超えて普遍的なので、そこからスキルの幅を広げることが容易になる。



「価値観」のまとめ

テーマごとに、人間思考として幾つかの価値観のタイプがあります。

上の方の価値観は、その下の方の価値観にかなり依存します。従って、「**否定価値の放棄**」という、ハイブリッド心理学の取り組みのひとつの習得達成のためには、その後に出てくる価値観の全てがハイブリッド心理学の推奨形になることが必要になってきます。

次の通り、大きく**2グループ**に分け、**全部で9つのテーマ**になります。

「人生への直結価値観」… 否定価値感覚・人生観・自尊心・愛

「背景となる価値観」… 社会観・人間観・世界観・心の自立と依存・意識下土台

A)B)C)で分類するものは、両立せず一つしか選択できないもので、**A)が推奨形。**

1)2)3)で分類するものは、複数選択可能で、**2)3)の価値も否定はしないが、1)が推奨形。**

「価値観」のまとめ-1: 人生への直結価値観

「否定価値感覚」への取り組み

A)「否定価値の放棄」…心の根底からの「否定価値感覚」の捨て去りを成した心の状態。

ハイブリッド心理学の習得完了と位置づけられる重要な目標。ここから、心の障害からの治癒成長も右肩上がりに進み、人それぞれの「**唯一無二の人生**」への歩みへと向う。

B)「否定価値感覚」…望ましくないものに向ける怒り否定に結局的価値を感じる感覚。

「**怒り否定**」を人生の杖であるかのように感じる**幻想的感覚**とも言えます。次のような情緒論理。「怒る自分が正しい(変わるべきは相手)」「嘆く自分は救われるべき」「怯える自分は守られるべき」「嫌悪する私は高潔」「軽蔑する私は優越」。

心の表面は「望ましくないもの」「マイナス側面」に積極的に意識を向けるという様相になる。心がマイナス思考と怒りに覆われ、**心の健康を害し、人生を楽しむことを妨げるご本尊**とも言える心の根底的価値観である。これがあるとあたかも脳は「怒りの臓器」として働く。

「**否定価値感覚**」は、「思考」のレベルで働くというよりも、**脳が働く時に基本的に一枚かぶさる特別フィルター**のような働き方をします。以下の「価値観」の総合結果として、人の来歴の中で獲得される。

ハイブリッド心理学の実践とは、これを取り去って生きる人生を習得することと言えます。

これは「**完全なる放棄**」を成すか成さないかの**選択**であり、「肯定価値感覚」というものとの二者択一選択ではありません。「肯定価値感覚」という特別なものなどなく、開放された心はもともとそう働くということです。この「**放棄**」の**選択**は、以下の**価値観の全てと**、さらに「**意識下土台**」までを巻き込む、深い心の働きとして成されます。

この「**否定価値の放棄**」へのハイブリッド心理学の**取り組み実践**とは、まずこの感覚の存在を逆に許し、ハンディとして受け入れる「**自己受容**」から始まると考えるのがいいでしょう。「**感情の操縦**」としてどうかしようとすることの繰り返しに留意します。そのために、「**感情と行動の分離**」に始まる**建設的な思考法行動法**という、ここまでの流れがあるのです。

「**人生観**」… 人生の生き方を決する価値観

A)「与えられた場からの前進」人生観… **人生を見出す価値観**

「与えられた場からの前進」での「価値の生み出し」へと生きる。「生きる喜び」を生み出すものとしてハイブリッド心理学が考える基本的な人生思想。自尊心への「**価値の生み出し**」**価値観**と「**心の自立視線**」が**基盤**。

B)「存在の善悪と地位」人生観… **人生を見失う価値観**

「存在の善悪と地位」という空想的競争世界で上に行くことを目指す。「人の目」の中で生きる人生でもある。



現代社会人の基本的な生き方として、心の荒廃が社会に広がっている背景と考えられます。自尊心への「打ち負かし優越」価値観と「心の依存視線」が主基盤。

「自尊心」への価値観 (「価値」「強さ」への価値観)

この人間社会において本当に「価値」「強さ」となるのは何か。「お金」「才能美貌」「美味しい料理」など「単体価値」の話よりも、それをどう人生で強く生かすものかという、「人間性の価値と強さ」の考え方。

1) 「価値の生み出し」… 「価値」とは「喜び楽しみと感動」をもたらすものであり、あらゆる向上である。それを支え向う営みを「価値の生み出し」と呼ぶ。ハイブリッド心理学で「心の治癒と成長」への原動力と位置づけられる「望みへ向う」において、その歩み方の推奨形と位置づけられる。「心の自立視線」が基盤となる。

2) 「人の和と絆」… もちろん望ましいものだが、自己確立を見失った時、心を逆に圧迫束縛するものになりがち。

3) 「打ち負かし優越」… 意外かも知れないが、実は「打ち負かし相手」を必要とする点で「依存」であり、「自分保護者 vs 現実世界」という視線で世界を見る、情緒的にも未熟な自尊心の形態である。その「証拠」に、これに走りすぎ自分の回りに味方がいなくなると、一転して隷従迎合に転じやすい。

試合やコンテストでの勝利を目指す情熱などは、内容価値の高さそのものと「誉」を欲する「価値の生み出し」と、全ての他者を打ち負かすことを欲する「打ち負かし優越」とで、同じと外面と異なる内面になることに留意。

「愛」への価値観 … 対人関係において「愛」をどのようなものと感じ考えるか。

これは「価値観」というよりも、その前提となる人間の心への理解でもあります。「行動学」に密接につながります。「人間観」が背景基盤になります。

A) 「喜び楽しみの共有」… 愛を育み、ひいては自尊心を向上させる、「愛」の考え方。

B) 「相手を認め合う」… これは本来の「愛」ではなく、「愛情要求」と「自尊心衝動」の補充し合いとも言える、「愛」の考え方です。そこに含まれる「嘘」や「拘束」が「愛」を破壊し、自尊心を愛されることに頼ろうとしたこと、そして嘘が含まれることによって、自尊心も大きく損なってしまいます。

「価値観」のまとめ-2: 背景となる価値観

「社会観」… 社会行動の行動法の考え方を決する価値観

社会を支える基本理念の考え方であり、「価値観」というよりも「教養」や「見識」として重要です。

A) 自由主義・民主主義 … 個人の対等な自由と権利を何よりも尊重。競争原理を容認します。

B) 共産主義・身分制 … 基本的人権よりも社会の秩序と身分を重要視する。

現代社会においては自由主義・民主主義が国家運営に採用されるのが主な趨勢です。しかし個人個人の意識は、特に情緒的は、まだまだ「村社会」や「主人と奴隷」的な、人間性の豊かな開花とは逆方向の社会行動意識を持っていることが、心の健康と成長を妨げる大きな要因になっています。

「人間観」… プラス思考 vs マイナス思考の基本傾向を決する価値観

A) 「自明論的性善説」「サバイバル性善説」… プラス思考を促す価値観

「自明論的性善説」とは、「本性が望むものを“善”と呼ぶなら本性は“善”を志向する」という単なる言葉の繰り返しとして「性善」と考えるもの。この点で「性悪説」とは自己矛盾自己分裂が起きていることを表す。つまり「性悪説」は「考え方」というより心の病の一症状だと考えるもの。

「サバイバル性善説」は、「与えられた場からの前進」の先に人間性が豊かに開花するという、ハイブリッド心理学が採用する性善説思想。ここでは「愛」が「成長の中で未知の豊かさに向う」ものとして、愛を枠にはめない感情の開放が旨となります。「科学的世界観」「サバイバル世界観」が基盤。



B) 「道徳的性善説」「道徳的性悪説」「自己投影人間観」… マイナス思考を促す価値観

「正しい者が幸せに」という**道徳的・宗教的世界観**を取った上で、人間の本性が善か悪かを考えるもの。「**自己投影人間観**」とは、「人は皆こういうもの」と、自分の心に映ったイメージで決めつけるもの。性善か性悪かもそれで考えているわけである。

「愛」は「与える vs 与えられる」という一方通行もしくはその合算という**固定的なもの**で捉えられ、「愛」のために「**感情の監視操縦**」が使われ、やがて心が活力を失い愛が貧弱化することにつながります。

「**世界観**」… 自分とこの世界の見方を決める価値観

A) 「**科学的世界観**」「**サバイバル世界観**」… 「**科学的世界観**」は「**現実世界**」を現実科学で確認できる**観念**だけで見る。それとは別の「**魂の世界**」を否定するものではない。「**サバイバル世界観**」は必ずしも「**弱肉強食の競争世界**」という見方ではなく、「**これはあるべきことでない**」という思考を取らない世界観、全ての命がその与えられた場からの**前進に「生きる」ことがある**という生命観。「**心の自立視線**」が基盤。

B) 「**道徳的世界観**」「**宗教的世界観**」… 「**正しいものが幸せになる権利がある**」という観念で描かれた世界観。「**幸せを与えてくれる**」人間を超えた主体、もしくは「**自分とは別の側の人々**」が描かれることになる。神様仏様、天の恵み、人様世間様。「**望む資格思考**」という、心の成長にとり癌細胞思考とも言えるものを生み出しがち。「**心の依存視線**」が基盤。

「心の自立と依存」意識土台

A) **心の自立視線**… 「**自分 vs 現実世界**」という視線でものごとを捉え価値観を考える。

自分を全世界に対自させて考える。無人島サバイバルのためのもの見方考え方。自分の感情を自分で受けとめるという「**心の自立**」へ向う視線。

B) **心の依存視線**… 「**自分-保護者 vs 現実世界**」という視線でものごとを捉え価値観を考える。

自分が守られるべき業の中で考える。中学校の授業の教室にいるような感覚でのもの見方考え方。「**人の心に住んで生きる**」という、感情が「**人の目**」を終着場にするかのごとく体験される、**心の障害の基盤意識状態**につながる。

意識下土台 … 「**現実覚醒レベル**」「**情動年齢レベル**」「**心理知性レベル**」

「**現実覚醒レベル**」… 「**感情の濃の人格組み込み**」によって起きる、「**現実感**」が**全般的に低下した意識状態**の起きている度合い。これが「**自己操縦心性**」の「**強度**」ともなる。

「**情動年齢レベル**」… 「**自己操縦心性**」の中で起きる自動感情が、**幼少期の「魂と心の分離**」のどの段階での挫折に固着しているか。早期段階であるほど、**情動の論理**において「**自分が全能万能により守られるべき**」という**非現実性**が強くなる。

「**心理知性レベル**」… 自分の感情や思考を、自分で客観的に把握する知性能力。またそれが人間同士の間でどう作用するかなどの思考と理解の能力。心理学の目を持つ素養能力。

現実覚醒レベル低下・早期の情動年齢レベルにより、意識全体が「**依存幻想**」の中に置かれ、**価値観もその枠内のみで思考されるようになる**。心理知性を高めることが、**取り組みを通しての克服への道を開く**。



10章 人生への実践—1 —プラス行動学—

この章のまとめ

「行動学」と「価値観」へのハイブリッド心理学の本格的取り組みを、**実際の事例**を通して紹介します。ここではまず、心の障害傾向としては**比較的問題が軽く**、深刻な心の障害傾向の根本治癒に不可欠な「感情分析」「自己操縦心性の崩壊」などの**特別な取り組みを必要とすることなく**、「**否定価値の放棄**」というハイブリッド心理学のひとまずの習得ゴールの一端にまで向った事例として、「A子さん」のその後の実践の紹介をします。この章はその前編になります。

■実践項目■

「怒りによる対処」の根本的無駄の理解…科学的人間観から。建設的思考法は常に「**加算法**」の形。

「誉める」というプラス行動の行動学…「愛」の側面は「**建設的思考法行動法**」、「自尊心」の側面は「**原理原則立脚型行動法**」。

感情を「**看取る**」…「感情はただ流す」をさらに前進させた姿勢。前向きな価値観の中でこれが根本治癒になる。

「**心の自立視界**」…ハイブリッド心理学が推奨する建設的価値観を根底で支える意識土台。

■事例■

島野…「怒りのない人生」の獲得までの主な経緯

A子さん…僅か2週間ちょっとで「いつもの疲れ方は何?」と感じる変化を足がかりに、より本格的な取り組みへ。引き続き子供への対応を主に検討。

怒りのない人生・「思考法」から「価値観」そして脳の意識土台へ

「**建設的な思考法と行動法**」によって、私たちは「怒りを用いることのない対処の仕方」をすることができます。

一方、「**建設的な価値観**」を持つことで、私たちはもう心の根底から「怒り」の感情を持つことがなくなってきます。

この違いが極めて重要です。

つまり、「**建設的な思考法行動法**」ができるということは、「怒り」の感情にもうそれ以上自分からは加担せず、それ以上膨張させないようにすることができるということです。「怒り」の感情がもう全く起きなくなるということではありません。

「怒り」の感情がもう全く起きなくなってくるのは、「**価値観**」がそれに応じたしかるべきものになった場合です。つまり「**建設的な思考法行動法**」だけでは**根絶できない、日々の生活の中で残り続ける多くの怒りやストレスが、「価値観」の根本変革によって可能**になってきます。

ただし「**価値観の根本変革**」は、**深さが重要**です。「気持ちの持ちよう」といった、自分へのポーズのような心の表面思考では、まず「怒りの根本克服」はできません。

怒りを本当に無用無駄とする価値観が、いわば脳の中枢にまで染み透った時、**生理的な感覚のレベル**から、「怒り」がもう湧かなくなります。



島野の「怒りのない人生」までの経緯

私自身がそうした「怒りの根本消滅」を感じ始めたのは、2004年の年初の頃でした。そこまでの経緯を、ここで少し紹介しましょう。

私は自分の心の障害からの最初の劇的な脱出を、まずはカレン・ホーナイの精神分析だけを頼りに乗り越えました。『悲しみの彼方への旅』にまとめた大学時代です。

私にはこの時まで、「怒り」が心の健康に害があるという認識が欠けていました。それがあのような厳しい道りになった最大原因だと、今では感じています。

「怒り」を克服課題だと知ったのは、大学院に進み、「論理療法」を学んででした。そこでは「怒りをなくす」ことが明瞭に課題として書かれており、そのために、怒りが本当に役に立つかどうかを見極めよ、という指針が述べられていました。

怒りが有用なのは、相手が明らかな悪意で攻撃をしかけてきており、そして怒ることが問題の解決に役立つ時だけである。それ以外では、怒りは全く無用であり有害である、と。

ただしこの頃に私が「怒り」の感情をかなりの程度において減少させたのは、それを学んだことだけによるものではなく、もっと**大きな生きる姿勢の変化**の結果としてであったように感じます。ただ「自らを知る」という精神分析だけの一本槍から、自分をより積極的に方向づけていくことを学ぶことで、**自分が望ましい姿になるための膳立てが与えられないことに怒るというそれまでの内面姿勢が、自らを変えて行くという基本姿勢へと転換**されると同時に、それまで怒りにおおわれた心にあった私は、かなりの程度においてもう怒るのをやめたのです。

この変化は、私自身がその頃あまり言葉で捉えなかった、見えない変化でした。今ならば、そこに何が起きていたのかをはっきりと言うことができます。

それは「心の自立」です。その最初の大きな転換が、その頃起きたのです。この「心の自立」というテーマが、このあとのこの本の後半全体を通して、最大のテーマになるものと言えます。

「否定価値の放棄」で大転換した心の風景

何とか安定を獲得し始めた心で、その後社会人生活を歩みましたが、しばらくはまだ屈折した心を抱えていたことは、『悲しみの彼方への旅』の最後の章で紹介した通りです。

交際相手探しに奔走する日々に向い、初恋の女性とも再会を果し、長続きしないデートへの気力が衰えてくる頃、神秘的な夢を良く見るようになります。やがて静かな内面生活の中で、仕事への精が出てきます。

そうして30代後半になって学ぶようになった「ハーバード流交渉術」などの行動学や**企業論**が、私の意識変革に大きく役立ったように感じます。交渉とは、意見を戦わせる場ではなく、共通目標共通利益を見出す場である。そして、企業の使命とは、社会に対する価値の創出である。そうして知ようになった、**この社会で最も優れた存在として最も強く生きる人々の姿とは、「怒り」の感情を全く使わないもの**だったのです。

人に対して怒りを全く使わない行動法は、自分自身に対しても全く怒りを使わない思考法へと、私の意識を変革していきました。人生に「あるべき姿」などはない。与えられた場からいかに前進するかに



あるのだ。ならば、この**自分とは、「唯一無二の存在」**なのだ、と。

こうして意識変革がなされていく中で、**心の風景が完全に一変したとも言える、明確な境目**があったことが、私の記憶に強く残っています。同時に、その時自分が成した思考も。1997年の年の瀬が近くなった頃でした。

その時私は、期待したほどの高い評価が得られなかった年末人事考果に、少し落ち込んだ感情の中にいました。仕事の成果がどんなにあっても、自分のこの人への積極性に欠けた性格は、職場で何も生み出すものでもない。**自分は結局何の役にも立たない人間なのだ**。これは明らかに不合理な思考であることが、私自身にもう良く分かっていました。

ではなぜそんな思考が湧いてくるのか。私はそう自分自身に向き合う作業をしたのです。それはあたかもこの現実世界からいったん^{しりぞ}退いて、「神」が用意した部屋にたった一人自分に向き合うような、深い思考作業になりました。

なぜ自分はこのように「望ましくないもの」に駄目出し否定をすることで、自ら「自己嫌悪感情」という病んだ感情へと向うのか。

その先に、私の中で**決定的な自覚**が成されました。

「人は全能万能という幻想を追い求め始めると同時に、自分自身を破壊し始めるのだ」とホーナイは言った。それは確かに自分が神だという傲慢だ。だが僕は何も自分が神だなどと考えているわけではない。人間は不完全な存在だ。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。

だがこの**「怒り否定すべき基準」**というのは、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。だが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。この世界に、何も役に立たない存在などというものはない！

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**せいか、こうして心に起きた出来事を詳しく日記に書くことさえやめてしまったようです。

それらしい日記を書いたのは、後日のことでした。とにかくその時、それまでの重い気分が何か全て消えてしまい、直後に、もっと早くこの心境になってなかったのが悔しいと感じた、ということでした。もっと若い時にこの心境になれば、好きなように誰とでも女の子とつき合えただろうに…と、多少思考が一気に軽薄化してしまった感さえあります。まあ実際そうは行かない心の成長の過程を、その後も歩むことになりましたが。

事実これが、私の**「否定価値の放棄」**が起きた節目だったわけです。

「否定価値の放棄」とはそのように、**広範囲なマイナス感情におおわれていた心が一変する、心の治癒と成長における明確な一線**になると、ハイブリッド心理学では考えています。

その時、心の風景は、雪の混じる寒風吹きさす北の街路の無機質な風景から、南国の暖かい空気の光景へと、ただし南国の薬園とはまではいかないやや荒涼とした南国の大地のような風景かも知れませ



んが、一変します。

島野の人生から「怒りが消えた」日

このような「否定価値の放棄」は、心がもう自分からは「怒り」感情を湧き起さなくなる変化だと言えます。もし心の障害傾向がそれ程ないのであれば、事実これが「怒りのない人生」の獲得になるでしょう。

一方心の障害傾向からこの取り組みを始めた場合は、「否定価値の放棄」だけではまだ完全に「怒りのない人生」へとは行かないようです。心が自分からは「怒り」の感情を湧き起さないとしても、**来歴を通して脳の中に蓄積された、怒りの感情の脳内物質の塊**のようなものが、恐らく実際の脳生理的な仕組みの中で残っている。そんなイメージを、私はその後の自分自身の治癒成長の経緯から感じています。

それに取り組む、「感情分析」などのより本格的な心理学取り組みが、そこから始まることとなります。「否定価値の放棄」を成した心で取り組むことで、右肩上がりに治癒作用が進むようになります。

私の中で、そうした右肩上がりの治癒が進み、**脳に残っていたストレス感情の塊そのものがもう消えていこう**としている。それを実感として感じたのが、私自身がこの心理学を体系化し、自らの病んだ心への対処がより着実にできるようになってきてからの、2004年の年初の頃でした。

それは私にとっても**印象的な出来事**でした。思考の内容としては、「怒り」の感情が軽くは、そしてそれにつきものの、例のちょっと嫌な生理的体内感覚の変化が少しは起きても良さそうな出来事を前にして、「あれっ?」と思ったのです。怒りが消えている。心の中に自分からそれを探そうとも、もう見えない。

その時のことをサイトの掲示板にも書いたものがありますので、紹介しておきましょう。

2004.7.17 怒りが消えた…

サイトで説明するものは、「**生涯続く終わりのない成長の過程**」と位置付けており、心がより健康になる、後戻りのない向上の過程である。

すると、**どこまで変わるものか**という興味も多少出てくる。

で、先日「**おやっ?**」と気づいたことがあり、それは「**怒りが消えていた**」こと。

「怒りが無駄」であることは主題テーマでもある。だが、実践上は、怒りが起きてから、この怒りは無駄ではないかという問いかけを自分にするような形態でした。

大した内容ではありませんが、新聞を読んでいて「これは..」と軽い怒りを感じるような場面。

その程度は多少であれ、「怒り」には、血流の変化とか頭に血が昇る感じとか、生理的感覚が伴う。

ところが今回、意識内容的には、今までかすかにでも、そんな生理感覚が伴うようなことと同じ意識が動いている。これはまずいんでないの?とか。

ところが、**生理的変化感覚が全くなく、あれっ?**と思った次第。

似たことが会社でもあり、先日の祖母葬儀の休暇のお土産を配るとき、秘書さんとちょっと会話。

内容省略しますが、「あっこの言い方はいまいちだなぁ」と内心ちょっと恥ずかしい感じがあった時、これも心臓の動機とか**生理的感覚としての「動揺感」が起きないの**を感じて、**おやっ**と思った。



これに関するあれこれの感想は省略しとして、これは僕の自己分析過程で、「感情の膿」がもう完全に消え
尽くしたのに近いように感じている状態に対応しているような気がしています。

つまり、怒りや精神的動揺に伴う、血流とか発汗、赤面、動悸とかの生理的動揺感は、感情の膿が背景に
なって起きるものではないかという考察。

これがどうゆう話かの含みが沢山あるのだが、うまくまとまらん。省略(^^)

ここで「含みがある」と書いた続きも、後に掲示板の方で書いています。心の障害メカニズムについて本格的整理をしていた2005年暮れ頃に、ふと思い出してそのことに言及して書いたことです。

結局、**今まで「性格」「気質」といった基本的には変わらないと考えられていた性格傾向というものが、実は根本的に変化し得るダイナミックなメカニズムの上にある**という、今までの心理学常識を全く覆す考えの方が正解だろうと。

私のはっきりと「怒り」の感情を感じたのは、2004年の秋頃にあったものが、今のところ**人生で最後のもの**です。

その時の「怒り」は、「**ニセへの怒り**」であることが、その時の私自身の感情分析の中で自覚され、その怒りも消えました。

この「**ニセへの怒り**」は、心の障害につきものの根深い怒りの感情です。「ニセに怒り攻撃を向ける自分はニセではない」という不合理な情緒論理が根底にあり、それが「実は自分がニセではないか」という自己嫌悪感情を背景にして動くのです。この深い洞察と、自らによって自分に対し正真であろうとする意志により、この怒りは根底から捨て去られます。

それ以降、私のはっきり「怒り」と呼べるような怒りの感情を、この人生で体験していません。もう生涯体験することもないかも知れない、とも感じています。

「否定価値の放棄」にまで短期間順調に向った「A子さん」の事例

「**怒りのない人生**」がハイブリッド心理学の一つの大きな目標であるとして、それに向うための根幹となる実践が、「感情と行動の分離」に始まる建設的な思考法行動法と、「**否定価値の放棄**」を大きな達成道標とする「**価値観**」への取り組みです。

「**価値観**」への取り組みは、心の障害傾向に応じて、かなりの紆余曲折が生まれるのは前章で説明した通りです。

ここではそうした紆余曲折をあまり経ることなく、つまり比較的深刻なケースに不可欠な「**感情分析**」の実践もあまりすることなく、根本治癒の峠につきものの「**自己操縦心性の崩壊**」や「**感情の膿の放出**」といった厳しい局面も経ることなく、かなり**短期間のうちに「否定価値の放棄」に相当する自覚にまで進んだ事例**として、「**A子さん**」のその後を紹介したいと思います。

Aさんの場合、もともと心の障害傾向としてはそれほど深刻ではなく、心配性で悩みやすいといった**性格傾向**への取り組みとして始められたものでしたが、それでも日々の生活の中で蔓延した**マイナス思考**やしばしばの**苛立ち**に悩まされる様子は、根の深い否定的感情の存在を十分に感じさせるものでした。事実Aさん自身がそうした傾向への「**幼い頃の要因**」についても関心を抱いた中で、この心理学の取り組みが始められたわけです。



それでも結局、A子さんに対しては、「感情分析」の実践もあまり深くはアドバイスしないまま、「**否定価値の放棄**」に相当すると言えるような深い**自己洞察**の中で、彼女自身がこの**人生への取り組み**において一人立ちできる自分自身を感じるに至ることになりました。

これは比較的問題の軽い、心の障害というほどではない多くのケースの方に参考になるでしょうし、一方、同じ取り組み実践だけではそのように進むことのできない、**他の事例は何に違いがあるのか**という視点が、この心理学で見出された「病んだ心」のメカニズムと、そこからの回復への取り組み実践への理解を深める上でも、役に立つものになるでしょう。

「怒りによる対処」の根本的無駄への理解・プラス感情による行動法へ

わずか2週間とちょっとという短期間のうちに、「いつもの疲れ方はいったい何?」と感じるほどの内面変化を体験したA子さんでしたが、これは建設的な思考法行動法に、「相手が根本で望むものを考える」という、**行動学**からの知恵をトッピングした成果でした。

私はこの内面変化を良い足がかりにして、Aさんの歩みを一段階アップさせる前進へと話を進めました。「怒り」というマイナス感情に頼る行動法の、全く見合うものがない非効率さを知り、より明瞭に**プラス感情を用いる行動法**へ向う。子供を「**誉める**」という行動を題材にしてみます。

＝ 島野から 2007.4.3 (火) 「引き続き怒りの解除とその先など」＝

■ストレス膨張だけに終わる「怒りによる対処姿勢」

>ってやっていったら、本当に楽でした。「いつもの疲れ方はいったい何?」と思うほどでした。

それは面白い話ですね^^。

どうしてそんなことが起きるのかというと、それだけ「怒りによって対処しようとする姿勢」が全く**現実に見合わない**、**得るものなくしてストレス疲労だけ膨張させるもの**だということになると思います。

怒りに駆られると大抵、怒る自分自身を嫌に感じる感情も起きます。その結果、**現実問題が嫌だ**というのと、**自分自身が嫌だ**というのが合体して、もう「**全てが嫌**」という感情になってしまいます。

ところが**現実問題はそれでは済まないまま残っています**ので、「**全てが嫌なまま何も解決しない**」という感覚だけがどんどん膨張したまま残り続けるという構図になります。あるの**ただストレスの自己膨張**です。

一方、「子供が何を望んでいるか」と考えるのは、「これが嫌!」という怒りとは全く無関係な、**怒りに頼らない建設モードでの解決への鍵**に着目することになります。

この結果、そもそもの**問題が嫌**という感情も起きないし、当然怒りに駆られる自分自身が嫌という感情も起きません。**問題は解決への途上**にあり、少なくとも「何も解決しない」と決め付ける状況は全くありません。

「怒りによる対処姿勢」は、実は**ストレス膨張**だけあって**問題が解決しない**という代物で、**天と地ほどの違い**があるわけですね。

■「プラス言葉」「誉める」という実践



ということで、まずは日常生活の中で、「怒りに頼らずに対処する」ということについて、さらに材料など見つけて実践を試みて頂ければと思います。

>でもいつもに比べれば「マイナス言葉は使わないように」と意識できただけでも良かったと思います。

さらにその先の、「プラス言葉」だとどうなるかですね^^。

掲示板でも書いていますが、こうした建設的思考法行動法は、「建設的な自分になれたかどうか」よりも、まさに現実問題への建設的思考法行動法の中身の洗練習熟が、さまざまな知恵の世界がある奥の深いものになります。

子供さんへの対処については、まずは問題が起きてからプラス言葉で対処するの結構高度な話になりますので、まず**問題が起きたのではない日常の場面**で、「誉める」ということをどんな風に行っているかを検討してみてくださいとしたいと思います。

子供は自分で新しいことが出来るのを、とても楽しく嬉しいことと感じるものです。誉められればそれが倍増します。

やがて問題対処で、それをうまく使うわけですね。あまりいい表現ではありませんが、それを餌にするわけです^^; **ただしそのためには、親自身が子供の成長を喜ぶ姿勢と態度をまず日ごろから培うことがスタート**です。

(続く)

「怒る理由」を探る

私はこのメールで同時に、「怒る理由」を自分で把握するようにとアドバイスしました。「怒りによる対処」をやめていくと共に、なぜ自分が怒るのかの根本へと遡っていくのです。

「怒りによる対処」の無駄を理解するほどに、この遡りは深くできるようになります。なぜ自分はこのように見合うものがない「怒り」を、この人生で抱くようになったのか。これが同時に「価値観」への深い取り組みにつながっていきます。

怒りに頼るのではないプラスの行動法が検討できれば、同時に「怒る理由」を自分で探るという実践もできるようになってくるでしょう。

(続き)

■無駄な怒りの解除：「問題は何なのか」を問う

怒りに頼らない、「プラス言葉での対処」について実践を進める一方、一つ追加視点をアドバイスしておこうと思います。

怒りに流れそうになったら、「プラス言葉での対処」を考える一方、「自分はなぜ怒るのか」を問うことです。ポイントは、自分自身で論理的に納得できる説明を、自分自身にできるかを、真剣に問うことです。

例えば、

>完璧にはいかず、食事中におふざけからケンカになるという場面があったのですが兄が妹の頭をふざけてたたき「そんなに強たたかないの!!」と怒りが爆発しました。



これは、何をA子さんは怒ったのか。

妹が受けた打撲が深刻だったということでしょうか。もしくは妹が傷ついたような仕打ちだったか。なら**怒りより心配が先**になるかも知れませんね。「**怒りが爆発**」というのは、A子さん自身が傷ついたような感じを受けたからかも知れません。それはどうゆうことか。

何で怒ったのか、自分でも良く分からないという話を良く聞きます。これは案外、怒るような理由があったというより、「**問題が起きたら怒る**」という日ごろの習慣が自動的に起こした、**カラ怒り**のようなものかも知れません。

そうやって、怒りでない対処を考えると同時に、「そもそも問題は何か」を考えるのがいいですね。無駄な怒りの解除と、問題を明確化することで解決へも近づくという、同時の効果があります。

それでもどうしてもしっくり来ない怒りが残る場合があります。切り分けをして残る感情は、現実対処とは全く別の内面の問題として、深層の感情に取り組むという、全く別の話も出てきます。これもまずは現実対処は現実対処として切り分けてこそ、取り組めるものになります。

「怒りの価値」への心残りがあるような場合、プラスの行動法の検討も、「怒る理由」の探究も共にできなくなってきます。怒ることがあまりに当然だと感じ、いかにそれを行動化できるかに心が駆られてしまうのです。その場合はアプローチを大きく変更する必要が出てきます。内面の攻撃性にはっきりと焦点を当て、破壊攻撃的な自分の価値観を認め再検討するなどです。

A子さんの返答は、それには全くおよばないものでした。

ごく素直に**怒りの無駄さ**に納得関心した様子。「子供を誉める」というプラス行動についても、さっそくトライしてきているようです。マイナス思考の蔓延からも、**脱出への変化**が感じ取られ始めてきました。

「**怒る理由**」には、「**焦りの慢性化**」「**正義感道徳感**」そして「過去を引きずっていると思われる怒り」がありそうだ。子供の誉め方として考えたものを書いてみる。

＝ A子さんから 2007.4.4 (水) ＝

怒りって本当は自分にとっては体力、気力とも消耗させるだけのものだったのですね～～だから疲れやすかったのかな～

*怒りの問題を考えてみました。

1、焦りの慢性化

前にご指摘されたように子供に対してイライラして「早くしなさい」など言ってしまう。

仕事でもただ単に「早くしなきゃ」など。よく考えれば**そんなに焦ることはないのに焦ってしまう**。

2、正義感、道徳観の良い・悪いで腹がたつ。

前回の食事中の子供のけんかもこれです。

「たたいてないもん、さわっただけだよ～」という反省のない息子の言い草、「無抵抗な者へ対してよくそういうことができるな!」大げさですがこんな怒りです。

3、過去を引きずっていると思う怒り

これは子供がなじりあったり、たたきあったりで、**やめてもらいたい時に不安と心配が大きくなります**。

昔、両親が夫婦げんかしてる時に同じような気持ちだったと思います。



孤独と恐怖みたいなものが残っています。

***ほめる事をやっていく**

1、回数をふやす

ちょっと、わざとらしくなってしまうのですが、さっそく「ねえ、あそこ何県だっけ？」息子「岩手県」
「すごい何で知ってるの???☆」こんなんでいいのかな?〜

2、質を上げたほめ方を研究する

水泳でタイムがとてよかったとして「ちょ〜と!オリンピックにでれるよ〜すごい☆」
これはちょっと変ですよ?

年下のいとこの面倒をよくみれる。「あなたのそのやさしさは誰にもできるものじゃないわ。
いつもやさしくしてあげてること、おかあさんうれしくおもうわ〜 だいすきよ〜☆」
なあんかくすぐったいな〜。良い誉め方のアドバイスお願いします。

***建設的行動法「機械的にプラス言葉」を使うにあたって**

気持ちは伴わなくても「マイナス脱出養成ギブス」として、プラス言葉を出していきます。

無意識に「自分はダメだ〜」と思うのがクセになっていて

それも「こう思ったほうがイイ。自分はすばらしい」に変化しつつあります。ありがとうございます。

短期での変化への最初の分かれ道

ここで「怒りの根本的無駄」についてA子さんから示された冒頭の素直な納得感が、**他のより深刻な心の障害ケースとは異なる、短期間の順調な変化への最初の分かれ道**になっているのを指摘することができます。

より深刻な心の障害ケースでは、このように素直に怒りの無駄さに関心するという形にはあまりなりません。その代わりに「そうは言っても…」というためらいもしくは抵抗が現れてきます。そして抵抗を受けた水が別の流れ先を見出すように、感情と思考が一気にそれていくのです。

「そうは言っても人は…!」と。つまり「自己の重心」が外れて、思考と感情の全体が「人が」「人が」という自己の重心を喪失したものの中で、怒りに駆られる姿へと戻るのです。内面向けのより深い取り組みへと、アプローチ変更が求められてきます。

「怒りによる対処」とは脳のプログラムミス・解決は常に「加算法」で

Aさんの良好な反応を確認し、私はさらに話を進めました。

まず「怒りによる対処」とは、実は「**無駄」「非効率**」であるどころの話ではなく、**そもそも脳のプログラムミス**なのだと。

これは「怒り」を生物学的な視点から捉えたもので、「**科学的人間観**」になります。そして「怒りの価値」という観念が一種の脳のミスとして生まれるということは、健康な脳においては怒りはそう重視されるものではないという考え、つまり「**性善説**」の考え方になってきます。

これが実はAさんが自己把握した「**正義感や道徳感からの怒り**」への、一つの答えの方向性になってきます。



性悪説に立つ限り、人間の心に問題があればそれを見逃さず取り上げ、それを責め否定することがどうしても重要になってきます。しかしそうした「破壊」の姿が、再び問題を生み出すのです。人間の心の問題が、永遠の輪廻の中で続くこととなります。

一方**性善説**に立つ時、問題をあえて問題として取り上げないことが、解決への方向性になってくることがあるのです。もちろんこれは内面感情の問題についての話であり、外面問題については原理原則的な対処がしっかりと分かった上での話です。

内面感情の問題をあえて問題として取り上げないことで、あとは「新しい今からの感情」に任せるのです。するともうそれは波間に消えて、いつしか見えなくなります。

「**プラス思考法行動法**」としては、「それでは駄目だ」と否定する「減算法」の思考ではなく、「こうすればいい」という知恵を常に追加していく「**加算法**」の思考法が望ましいことを説明しました。これは「肯定形文法への変換テクニック」と同じく、内容を問わずに機械的に当てはめていくことでプラス思考と行動を増やしていく、良い方法です。

＝ 島野から 2007.4.6 (金) ＝

■「怒り」は「解決方法」ではなく「解決できない」の表現

>怒りって本当は自分にとっては体力、気力とも消耗させるだけのものだったのですね〜
その通りですね。

そもそも「怒り」は生物学的には、自分より強大な敵と戦うために用意された心身の仕組みです。多少の**怪我をするのを前提**として、頭に血を集め、身体血管を細くし、痛覚を一時的に麻痺させ、代謝機能を低下させて、何とか生き延びれる状態にするわけです。延命のための仮死近似状態にするための、一種の脳内毒の放出です。

その結果、「**窮鼠猫をかむ**」ということが起き得るわけです。普段では考えられない強いパワーになり得ると同時に、基本的に「**捨て身**」です。我々も山で熊に襲われた時は、これが基本になると思います^^;

ということで、「怒り」は本来「解決方法」ではなく、「解決できない」という結果の表現なんですね。それを人間が、「怒り」を「解決手段」だと勘違いして、最初から「解決できない」と決め付ける構図の**思考法行動法**をしています。

これはもう一種の**脳のプログラムミス**だと僕は考えています。まあ人間の脳があまりに高度に発達しようとした中での不完全さであり、あまりに高度化した故の脳の配線ミスのようなものだと考えています。

■怒ると怒りの対象と同じ姿になるというパラドックス

ですから、怒りを解決手段だと考えると、「解決できないとすることが解決手段だ」というような、おかしな事態になります。

世の人は「**正しければ怒って当然**」と考えるのをあまりに自然なことと考えるようですが、実はほとんどなくおかしなことなんですね。やはり「素の思考」と**心理学的生物学的思考**では、大分話が違ってきます。

そのおかしさは、**怒りで対処しようとする**、**どうも怒る対象問題を、自分自身の姿として示す**、という形になるようです。

つまり「お前は駄目だ!こんな風に駄目だ!」と、自分自身が駄目と考える姿になって見せることが、ど



うやら「怒りによる対処」というものらしいんですね。

何でそんなことになるのかの心理メカニズムは僕としてもまだじっくり考えていませんが…

>2、正義感、道徳観の良い・悪いで腹がたつ。前回の食事中の子供のけんかもこれです。「たたいてないもん、さわっただけだよ～」という反省のない息子の言い草、「無抵抗な者へ対してよくそういうことができるな!」大げさですがこんな怒りです。

これもそんな感じになっちゃってるかもですね^^; 子供は親に愛されないと無力な存在です。「無抵抗な者へ対してよくそういうことができるな!」と子供を叱る姿が、まさに「無抵抗な者への攻撃」になってしまいかねません。虐待もそうした構図で起きます。

「優しくなければ生きていく資格がない」という言葉を聞いた記憶がありますが、これも実にパラドックス的です。実に厳しい言葉と^^;

「優しくなければ駄目。優しくない人間なんか、殺してやる!」という感じになってしまいます。

これは「ない」「駄目」といった否定論理を、解決方法と考えたミスが原因です。

正義感や道徳観を大切にすること自体は、大いにいいんです。

問題はどうすればそれが現実において向上するかです。

少なくとも、怒っても向上しないと思います。

「怒れば良くなるはずだ」と考える人が、やはりいます。これはもう「**選択**」ですね。どちらの考えを取るか。ハイブリッドでは、**怒りが向上をもたらすことはない**という考えを採用しています。

認知療法のデビッド・バーンズが「テニス選手が良くボールをネットに引っ掛けるとコーチが小言を言ったところで、エラーが減るものでもない」と書いていましたが、その通りですね。

必要なのは、**技術を追求すること**です。テニスでも、ボールを安全に相手コートに入れるために、どのようなスピンをかけるかがあり、そのためのラケットの持ち方や筋肉の使い方があります。僕は**スキー**の指導員資格があり教えることがあります。、「ここを直す」という教え方はほとんどせず、「こう滑るためにはこの技術が必要」と、どんどん細かい技術を「**追加形**」で教えます。実際そういう**技術技法が実に沢山ある、奥が深いもの**です。

僕は世の問題の全てにつれて、同じだと考えています。「これが駄目」という思考法をせずに、「**ではどうすればいいのか**」とノウハウを探求し始めると、**実に豊富な知恵の世界**がある。

その基本を次に説明しましょう。

子供さんの仕草に怒りを感じてしまった場合は、とにかく怒りをぶつけずに静観するのがいいですね。怒りをぶつけたところで、どうにもならない。

どうしても止めなければならぬような場合は、怒りを見せずに制止する感じが効果的かも知れないですね。たしなめるとしても、「やりすぎだよ」という感じの言葉、つまり**相手自身への否定を含まない言葉**がいいと思います。

(続く)

「誉める」ことの中の「愛」と「自尊心」



次は「**誉め方**」の話です。

実はこれは単純な話ではなく、ハイブリッド心理学が取り組む、**人間の心の表面から深層までの、全ての範囲のテーマ**が出てくるとも言えるものです。ごく実践的な行動法という話もありますし、その根底においては何のために誉めるのかという問題があり、「**愛**」と「**自尊心**」という人間の最も重要な感情のテーマが出てきます。

ハイブリッド心理学での考え方を完結に説明しましょう。

「**誉める**」という行動には、「**愛**」と「**自尊心**」という2つの側面があります。

「**愛**」の側面とは、子供自身が自らの成長を喜ぶ感情と、子供の成長を喜ぶ親の感情を、共有することです。子供は何でも、できなかったことができるようになるのを喜びます。それを人にも、特に親にも見てもらいたいと感じるものです。それを見てあげて「すごいねえ」「よくできたねえ」といった理屈のない単純な言葉をかけてあげるのは良いことです。

一方、それがどのように良く出来たことなのかの理屈を含む話を言うようになってくると、それは「**自尊心**」の側面になってきます。子供が自分自身をどのように自己評価し、自尊心を育てていくことができるか。

これは、**子供が生きていくこれからの社会の中で、子供自身が合理的な自己評価をできるように導くものが望ましい**ものです。これはもう「**愛**」とは**無関係**に考えるのがお勧めです。親バカは無用です。気分や感情で考えずに、客観的な評価をできることが重要です。

この2側面を総合して言えることとは、**子供を「高く評価して誉める」ことを、「愛情を与えること」だと考えてはいけない**、ということです。それでは子供が、高く評価された時だけ愛されると感じ、心の底では自分は愛されないという自己否定感情を抱く可能性があります。

基本的な愛情は、そのようなものではなく、「**誉める**」こと以前にある、「**無条件の愛**」として与えられるものだと考えています。人間の心は、成長することによって自然にそのような無条件の「**子供への愛**」を湧き出させるようになるものだと考えています。これが**ハイブリッド心理学の人間観**です。

ただしここでは、あくまでそのような**子供への愛というプラス感情が心にすでに見えている、比較的健康的な心の状態での取り組み実践**を説明しています。

そうしたプラス感情が最初から損なわれたケースでは、この後の章から説明するより本格的な内面取り組みの道のりになります。その長い道のりを踏まえた人間観は、「4部」にて示されます。

「子育て」に関する論議は常に、そもそも人間というものがどのような存在なのかという「**人間観**」、そしてこの社会と人生を生きるとはどういうことなのかという「**社会観**」そして「**人生観**」を、**意識前提**にします。その意識前提が人それぞれで全く異なることを見過ごしていると、「議論がかみ合わない」ということになります。

ハイブリッド心理学の人間観社会観そして人生観はこの本の全体を通して示すものとして、そこから導かれる「**子育て**」への**基本的な考え方**とは、**子供を親に都合の良い人間に仕立て上げる**ことではなく、**子供を親とは別個の人格を持つ存在として尊重し、子供を育てることを理屈抜きの喜びと感じる命の本性の営み**として、個人の自由として行えば良い、というものです。

事実こうした「**子育て**」への考え方の違いは、「**価値観**」について十分に検討しない限り、「**意識前提**



があまりにも違いすぎる」ものになるかも知れません。「価値観」の検討が重要になってくるゆえんです。

「誉め方」は原理原則立脚型行動法で

「誉める」ことに関するハイブリッド心理学の具体的な実践とは、かくして、主に「自尊心」の側面になります。子供を、子供自身がこれから生きる社会の中で正しく自己評価できるように導くことです。

「愛」の側面は、意識努力でどうこうすべき問題ではありません。「愛」は人間の心の成長の結果、自然に増えてきます。それが損なわれた心への取り組みは、ハイブリッド心理学の取り組み全体の話になります。

ですから、子供への誉め方としては、まずは「すごいねえ」「よくできたねえ」といった単純な理屈抜きの言葉をかけてあげることを基本として、その先は感情に依存せず客観的にものごとを考へる、「原理原則立脚型行動法」が望ましいものになります。

A子さんから報告のあった「誉め方案」それぞれについて、私はこの視点からのコメントを書きました。

(続き)

■ 「誉める」も原理原則立脚型行動法で

怒りを使わずに、知恵を使う対処方法の基本が、「原理原則立脚型行動法」です。

これは、「相手への感情」は一切示すことなく、その代わりに、自分が何をどう感じ考えるかの、「原理原則」を相手に示すという方法です。そして、相手への気持ち感情を理解してもらうのではなく、「原理原則」についての相手の考えを確認し、可能であれば合意を取ることです。

「あなたは間違っている」とは言わずに、「私はこう考えています。あなたは?」という言い方になります。つまり相手が持つ「原理原則」を確認するわけです。

そして相手が自らの原理原則をこちらの原理原則と同じであることを認めるのであれば、あとは相手自身が自ら、こちらの願う通りの行動をするでしょう。

>良い誉め方のアドバイスお願いします。

については、実は誉めるのも原理原則立脚型行動法がかなりお勧めです。

つまり、相手を誉める感情を示すのではなく、なぜ誉めるような大切なことかの原理原則を、相手に伝えることです。

まあもちろん、誉めるというプラス感情を示すことを無理に押さえる必要はありません。

ただ～し、無理にプラス感情を演じることはお勧めではありません。それは本能的に分かるからです。特に子供は親の演技を敏感に見抜きます。そして親の「感情を押し付けられる」ことを、嫌います。ウザイわけですね^^;

(続く)

「無理にプラス感情を演じる必要はない」というのは、逆に言うと、無理にプラス感情を演じるのは、



自分もしくは相手を操縦するという心の使い方です。それを不要とする行動法を説明しています。

「誉める」ことを、子供の心の操縦手段と位置づけてはいけません。「感情の操縦」は、必ず内面に嫌悪と反発を生みます。これが自分の中でも、人との間でも必ず起きます。だから操縦姿勢を持つ親の下で、もの心ついた子供に**「反抗期」**が現れるのです。ハイブリッド心理学の行動学は、そうしたものは一切無縁です。

A子さんが考えた誉め方案の中にも、多少そのような「操縦」に傾いているものがあるようでした。原理原則立脚型行動法だとどのように修正できるかを書いてみます。

(続き)

>さっそく「ねえ、あそこ何県だっけ？」息子「岩手県」「すご〜い何で知ってるの??☆」
何で知ってるのか本当に疑問に感じたのであれば、それでいいと思いますね。

>水泳でタイムがとてもよかったとして「ちょ〜と！オリンピックにでれるよ〜すごい☆」これはちょっと変ですよ？

ちょっと変かも知れませんが^^; オリンピックに出れるためには、まず該当年齢における日本一くらいにはなれないと難しいと思います。実際どんなものだったか。

>年下のいとこの面倒をよくみれる。「あなたのそのやさしさは誰にもできるものじゃないわ いつもやさしくしてあげてること、おかあさんうれしくおもうわ〜 だいすきよ〜☆」

これは要注意です。「そのやさしさは誰にもできるものじゃ」という、やや他人の見下しによって持ち上げるといふ、否定モード込みになっています。

また「感情の押し付け型」ですね。ちょっと重たるい^^; また、いとこの面倒が母に気に入られるためにしなさいと暗に言われているような感覚を、少なくとも男の子なら感じてしまうと思います。操縦されている感覚。この辺は男女差もあるかも知れません。

「誉める」という話をしたら、一気に「過剰」に傾いてしまったような気もするのですが^^;、「誉める」のは、子供が子供自身の持つ成長力に気が付き、それに向かうことを喜ぶことを促すためにすると考えるのがいいと思います。

愛情を示すためには、ないと考えています。誉められた時に愛されていると感じるという形とは、誉められないと、自分は愛されていないと感じる形になる可能性がある。**愛は本来そんな限定的なものではないと。**

子供への愛情の示し方としては、まずは何を置いても、**親自身が建設的な生き方**をすることだと思います。それで自然に伝わっている。無理に示すことは考えなくてもいいと思います。

基本は建設的であることで、まずは怒りによって対処しようとしたものの見直しからです。その一環として、「叱る」という形で子供に対処しようとしたものがあれば、**それをやめ、どうすれば子供を導けるかという思考方法**に切り替えていく。そうしたことの基本材料として、「自然な誉め方」も考えてみて頂ければと思います。

何もなくて誉めるのを増やすまでには及ばないかと^^;

(続く)



「建設的な生き方」を支える価値観

さて、このように「怒りによる対処」の根本的無駄から、プラス思考および行動法への考え方などまで、「建設的な生き方」への視点をざっと説明するのですが、それがこれからの生き方の答えとして十分に前進力を持つかどうかは、**それを支える価値観**がどれだけ心の根に築かれるかに依存します。

人間が持つ「価値観」の類型についてざっと概観しておきましょう。

9章の終わりに載せた、価値観のサマリー表を参照頂きたいと思います。

人生の建設的な生き方を決めるのは、「**人生観**」です。人生を「与えられた場からの前進」にあると考えるか、それとも「あるべき姿基準からの評価」にあると考えるか。

人生を「与えられた場からの前進」にあると心底から感じた時、「怒り」はほとんど意味のないものになります。それは現実において「破壊」しかできず、何も生み出さないからです。

人間にとって何を「**強さ**」そして「**価値**」だと感じるかによって、そうした「人生観」は左右されます。人を打ち負かす優越を「強さ」だと感じると、「怒り」が意味を持ってきます。相手を打ち負かすために役に立つからです。すると「あるべき姿」の基準から人を見下し打ち負かせることが人生であるように感じてきます。

「価値を生み出す」ことに「価値」を感じた時、人生が「与えられた場からの前進」にあると感じられるようになります。これは「価値観」の中でもさらに**狭義での「価値観」**です。

人間が本性において攻撃性を湧き出させる存在だと考えたると、相手を打ち負かす強さがどうしても高い価値を帯びます。それがないと自分はまず攻撃され滅びてしまうからです。

人間が本性において愛を湧き出させる存在だと考えると、相手を打ち負かす強さの価値は優先順位を落とし、人との和や絆を築く能力が「強さ」と位置づけられるようになってきます。これは「**人間観**」です。

日常的に科学的な思考で生きるか、それとも道徳的もしくは宗教的な思考で生きるかによって、「人間観」は大きく異なってきます。**道徳的もしくは宗教的な考え方**からは、人間が善人と悪人に分けられます。そして善人が幸せになるべきだと考えます。全ての人が善人であるという理想をめぐって「**性善説**」と「**性悪説**」がしばしば繰り返されます。

科学的な思考は、それら全てに中立な視線を持ちます。そもそも「善人が幸せになるべきだ」という時、何がどうなって善人が幸せになれるという仕組みがあるのでしょうか。そこには結局、誰かが善人を見たら良くしてあげるという、「目」の存在が仮定されています。たしかに人間社会にはそうした一面もあります。

一方大自然の大海原には、もうそんな「目」はありません。「善悪」という概念そのものが薄れ、自分で生きる道を切り開く前進への能力が全てになってきます。これは「**世界観**」です。

最後に、**脳の構造とも言える深さで価値観が左右される側面**があります。子供は自分の生きる世界を、親の目の下にあるものとして考えます。世界を「自分—保護者—外界世界」という構図で考えるわけです。「正しければ幸せに」という道徳的世界観が主流になってきます。こうした意識土台を「**心の依存視界**」と呼んでいます。

人は大人になる過程で、「自分—外界世界」というダイレクトな構図で考えることを学んでいきます。



「正しければ幸せに」という思考の世界から外に出て、「正しければ幸せに」といえる社会を誰が作らなければならないかという思考を持ちます。それは自分達自身です。これは「心の自立視界」です。

私がA子さんに「怒りの根本的無駄」を語り、「誉める」というプラス行動における「愛」と「自尊心」の位置づけと行動学を説明した時、それがA子さんの前進につながるかどうかは、A子さんの心の底に、「生み出していく」ことに価値を感じる人生観と、愛を本性と位置づける人間観がどれだけ定着しているかに依存します。

ここではそれ自体を正面から問うことはしていません。問わずに済んだのです。「自らによる心の成長」を目指すというハイブリッド心理学の実践において、心の障害傾向としては軽度な場合、こうした進み方になってくることが考えられます。

深刻な心の障害傾向のケースの場合、「生み出していく」ことに価値を感じる人生観を取れない、という意識表面がまず見えてきます。「あるべき姿」からの評価が、人生なのです。

やがて詳細な意識分析の先に、その根底に、もはや彼女の心の表面の悩みとは遠く別問題にも見える、幼少期の挫折の中で置き去りにされた「心の依存視界」の問題が、根深く横たわっているのが分かってきます。そうした深刻なケースでの価値観への取り組みについては『下巻』で触れたいと思います。

感情を内面に守る・感情を「看取る」

私はこの一連の説明メールの最後に、A子さんが「怒る理由」として自己把握した3つの問題の残り2つ、「焦りの慢性化」「過去を引きずっているとされる怒り」への対処について触れました。

ここではもう「感情と行動の分離」の基本姿勢に少し毛がはえた程度のことしか言いません。感情は内面でただ流し、理解するのみにする。

それがA子さんの問題への答えとして前進になるのは、この裏で価値観の変革があつてこそです。ただここではあまりに話が膨らみすぎますので、価値観の話そのものには踏み込まないまま、「感情をただ流す」から「感情は内面に守る」という一步前進した表現で説明します。

(続き)

■感情は内面に守る・外面は建設的知性

上述のように、「相手への感情を示すことを使わない」もそうですが、ハイブリッドの推奨する建設的思考法行動法は、基本的に知性を非常に重視します。知恵とノウハウで導くことです。

それは内面感情を軽視するということではなく、むしろ、感情を無闇に外に晒さずに、内面で守るという考え方です。

いろんな感情が内面にある。それは認め、否定しません。でも外界現実には、また、それとは切り離して考えることのできる、外界現実なのです。

「感情は内面に守る・外面は建設的知性」という基本姿勢ですね。

>1、焦りの慢性化 前にご指摘されたように子供に対してイライラして「早くしなさい」など言ってしまう。仕事でもただ単に「早くしなきゃ」などよく考えればそんなに焦ることはないのに焦ってしまう。



焦ってはいけなと考える必要もありません。

ただ内面の焦りを眺めたまま、現実における「焦る必要性」を客観知性で考えることです。

>3、過去を引きずっていると思う怒り これは子供がなじりあったり、たたきあったりでやめてもらいたい時に不安と心配が大きくなります。昔、両親が夫婦げんかしてる時に同じような気持ちだったと思います。孤独と恐怖みたいなものが残っています。

これは僕も経験があり分かります。人が口喧嘩などしているのに出くわすと、何か取り返しのつかない破壊的事態になるかのような不安イメージが流れるわけです。両親が喧嘩しているのを、全くの無力感の中で怯えていた幼少期の経験からです。

でも建設的の思考法行動法に慣れるに従って、人は柔軟に変わるものだということも分かってきます。建設的に生きる積み重ねを通じて、人の怒りに怯えることも、争いの前で不安を感じることもなくなってきました。

子供がなじりあったりの場合も、まずは、「何で喧嘩するの！」とさらに喧嘩する(^^;) ことのないよう、対処法を考えてみることからですね^^。

建設的に生きることを支える価値観へと自己変革することで、内面で開放する感情は、より強く豊かなものへと自然に変化していきます。それにただ任せることです。

幼少期に根ざす淀んだ感情は、もはやそれを問題として取り上げるのをやめ、「別れを告げるべき感情」として、ただしっかりと見据えます。こうした姿勢を「感情を看取る」と表現しています。前を向く価値観姿勢の中でこれを成すことによって、後ろ向きの感情はもはや心を強く叩くことをやめ、**卒業した過去の感情の記憶**の座へと納まっていきます。

「心の自立視界」へ

私がこの説明メールを書いている間、A子さんの方ではサイト掲示板の価値観の解説を読み、何かをつかんだようでした。

それがまさに「心の自立視界」についてのものでした。全ての価値観が、この「心の依存視界と自立視界」という意識土台を支点にして、別世界のものへと切り替わるのです。

その解説部分と、A子さんからの感想を紹介しましょう。

(旧掲示板) 2007.04.04 (水)

■「価値を捉える姿勢」の転換

・・・(略)・・・

人間が持つ価値観において、「価値を捉える姿勢」には、大きく異なる2種類があると考えています。

1) 「人の目の中で」価値を捉える姿勢

例えを出すのが分かりやすいでしょう。これは「学校の教室の中で価値を捉える姿勢」です。

先生という一つの大きな目と、自分と大体同格の沢山の目があります。その中で褒め称えられるものが「価値」になります。勉強ができること。スポーツがうまいこと。性格が良いこと。美人やハンサムであること。



自分を取り巻く「沢山の目」の中で価値とされるものが、価値になります。それを自分が獲得し、兼ね備えることが栄光になります。

「これが良いことですよ」と言われたことを、良いことだと考えます。そう言われたから、そうしようと考えます。

「学校の教室」という例えを出した通り、それは「これから成長」しようとする心が、まずはそこからスタートするものです。未成長段階であり、良い表現をするなら心が若い段階です。

それが良い悪いという話はここではまだなしです。人間の成長の始まりというのは、そんなものです。

2) 「全世界と対峙」して価値を捉える姿勢

これも例えで表現しましょう。「無人島で生き抜く中で価値を捉える姿勢」になります。

自分自身で生きる道を切り開く能力が、ほぼ全てになります。その視点から、「価値」を考えます。

どんな「大きな目」が言った、「これが良いことですよ」という言葉も、まあ参考にはするでしょうが、アテにはできません。その「良さ」の「価値」を、自分自身の生きる能力に命をかけた実践の中で、現実において、確かめるしかないのです。

そして現実において役立ったものだけに、彼女たちは「価値」を感じるでしょう。現実において役立たない飾りのような「理想」は、もう不要です。

これが「全世界と対峙する姿勢」になるとは、「大勢の目」はもう重みを失うということです。それはもうこの人間が何かを見るための「目」ですらなくなってくるでしょう。「目」と言えるものは、自分が持つ「目」だけです。「大きな目と同格の大勢の目」の全部を合わせて、せいぜい自分自身の目よりは多少劣る重みを持つ程度の話です。

(続く)

「死」と「望み」に向き合う

私はここで、こうした「心の自立視界」を促す姿勢についても説明しました。この2種類の視界は、意識努力を超えた脳の根底構造のように横たわるものでもありますが、人が人生で成すある姿勢によって、切り替わりが起きる側面があります。

その筆頭が「死に向き合う」ことです。『理論編下巻』の3章で、私は「死」を「病んだ心から健康な心への道」の第4の鍵として説明しました。それは心に「浄化」をもたらす鍵です。同時にそれは、「心の依存視界」を「心の自立視界」へと転換する鍵でもあるのです。

「心の自立視界」と「心の浄化」が密接につながっているということになります。このつながりも極めて重要な鍵として、ハイブリッド心理学の取り組みの歩みの全体を貫くものになります。

(続き)

人はどのようにして、こうした「全世界と対峙」する姿勢を持つのか。2つのことが言えると思います。

一つは、自分自身の「望み」に、正直に向かうことです。その時、「望み」そのものの重みが、「大きな目と同格の大勢の目」を凌駕するように感じます。



もう一つは、「死を見据える」ことです。「死」について念慮することそのものよりも、「死」を自分のこととして受け入れる姿勢が意味を持つように感じます。従って、「イメージの嘘」が映し出す希死念慮（*ありのままの自分ではない別人になろうとするイメージとしてのもの*）はこの限りではありません。

なぜ死を自分のこととして受け入れることが、全世界と対峙する姿勢を人に生み出すのか。この辺のメカニズム的な話は、僕としてもあまり整理したものではありません。少なくとも言えるのは、**死を前にして、無駄な嘘は大抵捨て去られる**ということです。上に述べた「自分自身の望みに正直に向かう」というのとつながってくる。

また、死は自分自身の「姿」の消滅を意味します。この時、「学校の教室の中での価値」はほとんど意味を失うんですね。これは「価値を捉える姿勢」の転換と同時に、「価値とするものの内容」の転換にも関連します。

A子さんの感想です。

＝A子さんから 2007.4.6 (金)＝

44の掲示板を読んでいたら、すごく良かったような気分になりました。

「見出すもの」に価値を見つけていく。少し目線がまっすぐになったような気がしました。

無人島にいたら、サバイバル生活で責任はあくまで自分で取るということですよ。

一方、人の中にいるとどうしても「村八分」では生きていけない。誉められた人などみて「あ～なりたい」と思ってしまいます。「人間関係」が上手くいかない、「助けてもらえない」とか私は思いがちです。

プライドや嫉妬、不安や依存はもう選びたくありません。

人を攻撃したりされたりで必ず自分に衝撃が戻ってきます。抜け出したいものです。

A子さんのこの最後の言葉に、**短期での向上変化に向う第2の分かれ道**があるのを感じます。

より深刻なケースでは、このように「自分に跳ね返ってくるから抜け出したい」とはなりません。その代わりに、「プライド」が全てとなり、自分に「嫉妬」に与えた相手を憎むとなってしまいます。「不安」は自分の選択ではなく外界現実の問題であり、自分が「依存」の中にあることは、自覚できません。

その根底への取り組みは、他の事例にて進められることとなります。

人間の「心の罫」との向き合いへ

これで、かなり断片的に題材を取り上げながらも、「建設的な生き方」を支える一連の思考法行動法と、価値観のほぼ全てを一巡したことになります。

この日私はシーズンも終わりに近づいたスキーに出かけ、A子さんの方では週末にじっくり考える時間を持つことになりました。A子さんは果たしてどんな前進を見出すことができるだろうか。

土曜の朝、そして月曜とA子さんから届いたメールは、その期待とは異なり、ちょっとトーンが変化したものでした。D男さんに「現実への向き合い」を伝えた時のような緊迫化ではありません。静かに、自分の内面に向き合おうとしているようでした。



私の説明は確かに前進への力を与えてはいるようでしたが、まだ**抜け出せない罫に落ちている心の部分**があるようです。

「とにかく前進！」と言うだけの説明では、やはり足りないものがありそうです。前進への方向性が見えてくる分、それを妨げているものも良く見えてくるということにもなるのでしょう。

行動学と価値観の領域に入ったA子さんの本格的取り組みが、次の段階へと前進します。



11章 人生への実践一2 一心の畏への懐の石一

この章のまとめ

「A子さん」の実践の続き。行動学と価値観の取り組みにおける、「人間の心の畏」への理解と対処の側面を主に取り上げます。

■実践項目■

「心の畏」の主なパターンを知り、対処のための心理学の知恵を学ぶ

・「自己受容の畏」…「自分を受け入れなければ」とじっと自分に見入るだけで現実向上を見失う。客観的な「現実向上課題」と、別人を演じようとした内面への向き合いを、全く別のこととして取り組む。

・「愛の畏」…「自分をなくした」形で「思いやり」「共感」を考えると、愛と自尊心の双方を見失う結果になりがち。行動において「愛を条件に」することなく、互いカ別人格であることを認める「心の自立」の中で愛を考える方向性が大切。

・「愛と自尊心の分離」…心の畏に巻き込まれない姿勢。内面で愛の問題と自尊心の問題を分けてから人に接する。

・「性格への悩み」への視点分析…土台・これからの向上・価値観・自己意識

「感覚」の歪みへの補正…「感情と行動の分離」の基本の感覚イメージ編。イメージから連鎖的に起きた懸念は全て「現実問題」ではない。

■実例■

A子さん … 外面への建設的行動法の方向性が見えたことで、残された内面の問題への向き合いへ進む。

人間の心の畏に向き合う

Aさんの取り組みを引き続き紹介しましょう。

「怒り」の根本的無駄を素直に納得し、はっきりと穂先をプラス行動へと定め、「誉める」ことを題材として「愛」と「自尊心」のための行動学を試みる中で、「少し視線がまっすぐになった」と感じるような「心の自立視界」への気づきも訪れます。

あくまでごく断片的な題材を取り上げての最初の一巡ではありますが、これでハイブリッド心理学の歩みの前進のための車輪が、思考法行動法から行動学と価値観さらに土台意識まで揃ったこととなります。

Aさんの前進がどう強く変化するだろうかと、私は次のメールを待ちました。

しかしそれは少しトーンが異なり、静かに自分の内面へ、そして来歴の記憶へと向き合おうとするものでした。

いくら心の障害傾向としては軽いケースだとは言っても、ただ前進を説くだけでは活力が回復し得ないのが、人間の心というものなのでしょう。Aさん自身が取り組み開始にあたり関心を抱いていた、幼少期の問題も実はまだほとんど手をつけていません。前進への方向性が明瞭になればなるほど、妨げているものが良く見えてくるという面もあります。

そこには、「人間の心の畏」とでもいべきものがあります。どんなに健康な心の持ち主でも、現代



社会に生まれて、その畏に全く落ちないままにいることは極めて至難の技と言えるでしょう。

そうした、現代人誰もが知恵として懐に携えたい、「**人間の心の畏**」への**理解と対処**についてこの章で説明します。

これもやはり「**価値観**」の取り組み領域になります。ハイブリッド心理学による人間の心の畏への理解とは、「**心理学的人間観**」に他なりません。またそれに基づいて、**行動学の応用編**が出てくることになります。

A子さんはもちろんまだその心の畏に気づいていません。その理解を深め、この人間の業とも言える落とし穴から抜け出した時、A子さんは同時に、**ハイブリッド心理学のひとまずの習得ゴール**と位置づけられる、「**否定価値の放棄**」の扉を開くことになります。

「自分についた嘘」

土曜に届いたメールは、「**自分についた嘘**」という、この頃掲示板で解説した心理メカニズムについての質問です。A子さんにとってそれは、**自分を受け入れることができなかった自分の記憶**でもありました。

そこに、人間の心の最初の畏が潜んでいます。

＝ A子さんから 2004.4.7 (土)「自らについた嘘」について ＝

「**自らについた嘘**」ということについてちょっと質問したいのですが、

例えば、私の場合、小学校の時通知表に「消極的なのもっと積極的になってください」「分かっているのに手をあげていません、もっと意欲的に」と書かれ、一人傷ついていました。

「**積極的でないと先生に受け入れてもらえない**」と。

「**そうできる子がうらやましい。器用でもないし、運動神経のよくないしな～**」

なんて落ち込んでいました。「**人気者の子はいいなあ、先生にもほめてもらえるし友達といっぱいいる**」友達からもおとなしいと言われ「**暗いと思われたらいやだ**」と**自分なりに明るく振舞ったり嫌われないよう**になるべく友達の意見を尊重しようと思っていました。

もし友達が「**暑いね～**」といえ「**そうだね～暑いね～**」なんて例え寒いと思っていてもいいませんでした。

私のプライドの中で「**暗いとか消極的とか言われると恥ずかしい**」というコンプレックスがあり、いまでも**社会的な人を羨ましく思い**そうできない自分をせめたりしています。

こういう中で「**自分についた嘘**」というのはどういうことになりますか？

消極的な自分を受け入れられないということが問題だと思うのですが。

「**自分自身についた嘘**」とは、8章で説明した「**自己操縦**」の中で起きることです。

「**自己操縦**」とは、自己否定を塗り消すために描いた「こんな自分」に成り切るための「感情の演技強制」を、感情の演技強制をしていること自体を否定する圧力の中で行うという、**病んだ心の原型**とな



る複雑な心理メカニズムです。

この、「感情の演技強制をしていること自体を否定する」ために、自分自身に嘘をつくということが起きるのです。この錯綜した感情の歯車を自己把握することが、それを解いていく治癒につながります。

それは例えばこんな風に起きます。

「普通の人間」を演じるために、この自分を見失うようなオドオドした感情は抹殺し、平静な自分を演じなければならない。そうして自分に「平静な感情」を強制するのですが、「感情の強制がうまくできた」と感じて駄目なのです。それでは「普通の人間」に成り切れていない。

自分が感情の演技強制をしていること自体を否認するための、「自分への嘘」が、演技すべき感情を先取りするかのように成されます。自分は他人のことなんて何にも気にしていない。自己操縦を完成させるために「イメージ」と「自己暗示」が使われるのです。

他人なんていない一人の部屋にいるだけのような自分。それが現実だ。自分は人に関心など持っていない。これでいいんだ。

そうして、「平静な感情」への「自己操縦」が成功すると同時に、この人は心を病んでいきます。

問題は「自分についた嘘」にあるのではない・「自己受容の畏」

克服への道は、「自己操縦」が始まった時の心の原点に還ることにあります。

自分を偽って別人を演じざるを得なかった苦境を認め、そこで自分が願ったものを見据えると同時に、自分に嘘をついてそれを得ることはできない事実を、ありのままに味わうことです。その時、「自分についた嘘」は痛みの中で消えていくと同時に、人の心に大きな成長が成されます。

別人を演じざるを得なかった苦境とは、「生から受けた拒絶」です。願ったものとは、「愛」であり、**ありのままの自分**で伸び伸びと生きていくことです。

それが「あるべきもの」だったのです。しかし、自分の生において、何かをそれを損なった。そんなことはあるべきではなかったのに。

そうして「あるべきではなかった現実」を否定し、「本当はこれがあるべき姿なのだ」という想念を掲げ、**あるべき姿に向う自分が愛されるべきだ**と考えた時、全てが崩壊していく道への歩みが始まります。

なぜならそれがまさに「ありのままの自分」を自ら否定した者という、誰よりもこの人自身にとって許されざる姿だからです。そして事実人間は嘘を含むものを愛せないからです。

結末はこうです。「あるべき姿」に向う愛されるべき自分とは、**ありのままの自分を自ら否定した愛されざるべき存在なのです！**

パラドックスです。病んだ心とは、根本的にパラドックスによって構成されています。だから、治癒解決もパラドックス的な過程を経るのです。

2つの道があります。

ひとつの道は、全てをありのままに受け入れ、否定糾弾することを放棄し、ただ見据えることです。そして心の自然治癒力に委ねることです。するとパラドックスがはじけ、「無の空間」のようなものが心に現れます。そこに「未知」が芽を出し、心に治癒と成長が起きます。

もうひとつの道は、「自分についた嘘」を悪しきものとして否定糾弾し、「これをなんとかしなければ」



と意識努力で画策してかき消そうとすることです。そうやって「あるべきでないもの」を否定する、愛されるべき自分とは、自分に嘘をついた、愛されざるべき存在だというパラドックスのメビウスの輪に再び戻って行きます。心を病む度合いがまた一つ深まります。

あるのはこの2つの道だけです。

これは**病んだ心の根本治癒メカニズムの原型**を直感的に描写したものです。より理論的な解説を、このあとさまざまな場所で行なっていきましょう。

A子さんの質問に戻るならば、

消極的な自分を受け入れられないということが問題だと思のですが。

これは違います。「**自分を受け入れられないことが問題だと思**う」ことが、**問題**なのです。

これは**心の罫**です。確かにそれは何かの問題の認識にはなっているのですが、何の解決をもたらすものでもなく、逆に問題の繰り返しへと向う意識になってしまっています。

考えるべきことは2つあります。他人との関係、そして自分自身との関係においてという、全く別の視点が必要になります。

他人との関係においては、そこに何かの向上課題があるのであれば、向上への方法を学び、実践への努力をすることです。

ここで「向上課題」をどう捉えるかが重要です。「自分なりに明るく振舞う」こと自体は大いに結構です。それを、人に無用な心配をかけないために明るく振舞うという行動法課題と、「明るい性格の人」に見られたいという内面衝動を、しっかりと切り分けることです。前者が「他人との関係」という外面の現実向上課題であり、後者は「感情と行動の分離」のふるいにかけて、内面取り組みの方に回すのが正解です。他人との関係の問題ではなく、自分自身との関係の問題になってきます。

「感情と行動の分離」によって、外面の現実向上課題を捉えることが大切です。それについては多少の演技が含まれてきてしまうことを受け入れ、あくまで外面問題として向上できることが大切です。

「暗いと思われたら嫌だ」と感じたことにおける、「**自分を受け入れられなかった自分**」という**自分自身との関係**の問題については、「それがいけなかった」という否定を向けた瞬間、これも振り出しに戻り、全てが同じことの繰り返しになります。自分に嘘をつかざるを得なかった心の原点に還り、そこで自分が願ったものと、それ得られなかった苦境を、自分自身で受けとめることが、心の治癒と成長への道です。

こうした心の罫にしっかりと注意を払う、のが必ずしも実践ではありません。パラドックスです。

人間の心の罫について、人間の心自身によってできるのは、それをただ知ることだけなのです。心の罫を「どうにかしなければ」と意識努力を始めた瞬間に、まんまと意識の全体が心の罫にはまる。そんなものであるから、「**心の罫**」と呼んでいます。

積極的に実践すべきものとはあくまで、心の罫に惑うことなく働き続ける、心の自然治癒力と自然成長力を支えるための、建設的な生き方への前進力を促し育てることなのです。

ですから、私はこの土曜のA子さんからのメールについては、「う～ん・・・」と少し考え込みました。何を言ってあげられるか。「心の罫」について指摘することが得てして、「これがいけない」と自分の内面にじっと見入る、「心の罫」にはまる結果になりがちです。



心理学をちょっとかじった人に、これが実にありがちです。「**自分を受け入れなければ**」とじっと自分の心に見入って、**自分を受け入れることができなくなってしまう**のです。

「**心の畏**」について考えるのであれば、同時に何か前進への題材を持った中での望ましい。

「愛の畏」を越える

一方、月曜に届いたメールの方は、再び**外面行動**に焦点が戻っていました。

うまく行っていないようです。明らかに心の畏に落ちているのが原因です。

今度の心の畏は、「自己受容の心の畏」に比べて、心理メカニズムが複雑になる一方、解法としてはかなり明確な前進指針が出てきます。

「**愛の畏**」です。

＝ A子さんから 2007.4.9 (月) ＝

前回のメールでテニスやスキーを教える例がとても参考になりました。

子供をこれ以上苦しめたくない。「早くなんとかしなければ。」という焦りがあるのですが、なかなか上手くいきません。まず、基礎から入ってゆっくり学ぶということが大切ですよ。

週末も土曜日は「破壊」に走っていました。カゼと母の引越し手伝いで体が疲れていました。

息子が「さちこが～をどろぼうした」といってきておもわず「うちにどろぼうなんているの?」

いろいろ言い合いになり「いつも俺ばかりせめるんだから!!」その夜、深く反省しました。

＝明日は1つでも多くプラス言葉や誉めることをがんばろうと!＝

日曜日、私も一緒にボールなげをしていると、また相手が悪いと言い合いになってきました。またマイナス語がでそうところちょっとおさえ「ね～どうすれば楽しくできるかな～」「ど～したらいいと思う」とすこし余裕もできました。

「思いやり」の畏・「代理ミュンヒハウゼン症候群」

Aさんが「**愛の畏**」に落ちていたことを示す、最も典型的な言葉が、「**子供をこれ以上苦しめたくない**」でした。

これは明らかに「思いやり」のある優しい姿なのですが、こうした「優しさ」が示される構図の全体が、実は破壊的な姿になるケースがあります。相手を積極的に低い位置に落とした上で、思いやりを示すという構図。

これがあからさまな幼児虐待の中で行なわれたものが、「**代理ミュンヒハウゼン症候群**」として心理学の歴史で有名です。難病に苦しむ子供への、気高い献身的看護の姿を見せていた母親が、実は子供に毒を盛っていたという事件から、この異常心理の名前がつけられました。「**良い母親の鏡**」という賞賛を得たいという願望が、この異常な行動の動機だったのです。

もちろんAさんの場合、子供に対する攻撃性などというものは、外面的にも内面的にも全く認めるにはおよびません。しかし、**相手が別個の人格を持ち、自ら成長する能力のある存在であることを否定した意識の中で、「思いやり」を価値あるものと感じる感情**とは、根底にある人間心理の歯車は全く同



じものになってくるのです。

この人間心理を背景にして、罪のない親と子の間に、**爆発的とも言える怒りのやり取り**が成されるのをしばしば目にします。自らの成長力を具現化させたい子の心にとって、**あまりにも子を低い位置へと置いた上で親が向ける「暖かい思いやり」**が、事実子の魂の圧殺とも言えるものになります。殺されることを望まない魂は、同じ攻撃を相手に向ける「殺意」へと転じる可能性さえあります。

これが親の側では、**ただ健気に良かれと思うことを行なう一心で、実際にするのは「とにかくお前は駄目なんだよ」と相手の心を追い詰めるだけの行動**とくるのですから、実に悲劇と言える人間の心の罫です。

まずはともかく、「**思いやり**」行動が、「**相手への悲観的な感情を押しつける行動**」というものになってはいけないという心がけから始めることを、緊急措置としてはアドバイスすることができます。相手に悟らせるべき悲観的状况がもし実際にあるのであれば、**客観的可能性の一つとして淡々に伝えるのが**まずいい方法です。それをどう悲観的に感じるか、それとも本人自身が突破する意欲によりあえて楽観的に感じるかは、本人に任せればいいのです。十分に回復可能な失敗の中で学ぶことも大切です。

これはあくまで人間心理についての一般教養講座です。心の治癒と成長への取り組み実践においては、「自分は代理ミュンヒハウゼン症候群ではないか？」などと自分の心に見入ることは全く無用です。

大切なのは、**私たちが陥りやすい心の罫を正しく知り、それに惑わされることのない明確な行動原則によって自分を築く**ことです。それが「**自己確立**」いうものです。

「分かり合える」「心が重なる」を「愛」のゴールとして追わず

ハイブリッド心理学が採用する**2種類の行動学**は、あらゆる人間の心の罫と無縁です。

「愛」のためには、「**共通目標共通利益のみに着目**」する「**建設的対人行動法**」を。

「**自尊心**」のためには、**相手の評価は取り上げずに「原理原則」のみを取り上げる「原理原則立脚型行動法**」を。この姿勢を自分自身に対しても向けることが、まず「**自己受容の罫**」を**抜け出すための強力な推進力**になるでしょう。

「建設的対人行動法」において「**共通目標共通利益のみに着目する**」という時、それは「**分かり合える**」こと、「**心が重なる**」ことを、「**愛**」のゴールとしては**追わない**、ということを意味します。

もちろん分かり合えることの価値を否定したり、背を向けることを言っているわけではありません。だから**共通するもの共有できるものには積極的に目を向けましょう**と言っています。

問題は、共通するもの共有できるもの**が見出せなかった場合**、さら**に対立するものを互いの間に見た場合**です。「建設的対人行動法」では、その時は、**何もしません**。不一致を問題視したり、一方が犠牲になるような形で他方に合わせたりする必要はない。それでも一貫として守られ、育まれるものとして、「**愛**」を考えています。

そして事実人間とは多様な存在であり、人間の心のDNAにおいては、互いの違いを認めることの中にも「**愛**」は働くものと考えています。

「**分かり合える**」「**心が重なる**」ことを「**愛**」の**ゴール目標だと考えた時、互いの相違に出会った時、「怒り」**が起きてきます。自分が**目標としたものを妨げられたと感じる**からです。



そしてまさにその「怒り」が、「愛」を壊すのです！

「愛の罫」の2層構造

これが「愛の罫」です。

心理学的には、「愛の罫」には**2層の構造**があることを言うことができます。

一つの層は、**心の表面**に見えます。それは「**怒りに変わる愛**」です。

「愛がこうあるべきだ」という理想が、高潔な精神として掲げられるほどに、それは「**楽しみと喜びの共有**」という天真爛漫で素朴な愛から離れ、まるで怒りを伴う感情であるかのような**変形**を帯びてきます。事実それはもう愛とはもう別の何かであるかのようなのです。

これは「愛」として心に抱いた事柄が、外側に出る瞬間に「**自尊心**」の問題に化けるという心理メカニズムとして、『理論編上巻』7章「自尊心」の混乱と喪失—2でも解説しました。「愛されること」を自尊心の材料と位置づけた心において必然となるメカニズムです。

この**深層**には、「**利己的な愛**」という、**愛の罫の根深い構造**があります。

「愛」に「**あるべき姿**」があり、それを理解する者、それに向う努力をする者、それを実現した者ほど、「**愛される資格**」があるという**善悪感覚**の中で愛が抱かれるほどに、この意識の根元に見えるのは、**自分こそが誰よりも愛されるべきだ**という、「愛」とはおおよそ**正反対**とも言える、**利己的で傲慢な自己中心性の衝動**です。

本人はそれに気づきません。否、心の底で気づいたからこそ、それを塗り消すような完全完璧な愛のイメージを描き、意識の表面をそれに向けて駆り立て始めた来歴があるでしょう。

そうして「**自己操縦**」に向った時、**問題の全体、そして意識の全体が変形**しています。

この人の性格は確かにもう利己的でも自己中心的でもなくなっているのですが、それはまるで、この世に浮遊する「利己性」「自己中心性」への容赦ない怒りを抱くことによってであるかのような姿です。

「利己性」「自己中心性」そして「傲慢」の切れ端のようなものを世界の片隅に見るや、彼女は激しい糾弾を向けます。一方で、自分に向けられる可能性のある同じ非難へは、すかさず反撃するための身構えの中で生きているかのようなのです。

それでもやはり彼女の内部の問題が全く未解決のままでは、絶え間なく流れる、自分の人間性に関する、もはや理由のはっきりしないコンプレックス感に漏れ出ます。そこから逃れようと、彼女はさらに「**愛のあるべき姿**」への「**理解**」と「**習得**」へと自分を駆り立て、完全完璧な愛のイメージに満たない自分を責め、苦しみ続けるのです。

心の罫の歯車は、そこで終わりません。そうして感じるようになった「**苦しみ**」が、この人間の**高貴さの証**であるように、逆手に取られます。

「苦しみを分かり合える」ことが、「愛」になります。苦しみを理解しない他人へ怒りを抱き、同時にそんな自分に対して、もはや理由の分らなくなった罪悪感を抱きます。「思いやり」のために、相手が苦しんでいるという想像にすぐ走る傾向が生まれてきます。まるで「**ぜひ一緒に苦しみましょう**」さらには「**苦しみ方が足りない!**」とでも言うように。

こうして、遠くつながる連綿とした歯車によって、延々と続く、出口のないメビウスの輪が完成しま



す。

これはあくまで心を病むメカニズムの描写であり、それを理解することと、解決することとは全く別の話であることを、ここでも指摘することができます。

心理メカニズムを理解することは、それはそれで「**自己不明の解消**」という治癒の一側面につながるものであり、特に深刻な心の障害傾向への取り組みにおいて有効です。ただしそれはあくまで「問題の軽減」段階です。

解決への答えは全く別の話であり、そして極めて単純明瞭です。建設的な生き方を学んで実践することです。それが心の底に定着するごとに、人間性をめぐる全ての問題は解決に向います。

他者の苦難への思いやりや真の心の交流を望むのであれば、まず自らが自分の苦難の克服を目指し、生きることの楽しみと喜びを見出すことが、他者への最善の行動を自ずと教えてくれます。「まず愧より始めよ」ですね。

問題は、これらを良しとはしない「**価値観**」が心の根深くにまで残り続けるケースになるでしょう。

事実、ハイブリッド心理学の取り組み実践においては、こうした「**愛の畏**」そして「**自己受容の畏**」を、主に建設的思考法行動法と価値観といった比較的外面向けの取り組みを主体にして抜け出すことができるのが、心の障害傾向としては軽いケースだと一般的に言えます。

一方、**心の障害傾向として深刻なケース**は、まさにこうした心の畏に強固に固執した心^{かい}を解きほぐし、この人間の心の業とも言えるもの、そして人間存在の本質に向き合い、**未知なる「愛の成長」へ向う、新たな人生の歩み**の再出発を果す姿になります。

「愛の感情の操縦法」を超えて

では、行動法によって操縦するものではないとして、内面側におさめられた「愛」とは、どのように豊かなものへと向上させることができるのか。

「**未知なる愛の成長**」とは何か。

ハイブリッド心理学における**行動学が「感情の操縦法」ではない**ことについて説明した前章の話を思い返して頂くのがいいでしょう。

こう行動すると愛や自尊心の気分を感じられるという、小手先の「**気持ちの持ちよう**」ではなく、建設的に生きる過程が導く「心の成長」が、湧き出る感情をより良く豊かで力強いものにしていきます。

「愛」がどうあるべきか、そして行動をどうすればいいのかという膨大な議論の根元が、実は「**愛の感情をどう操縦できるかの議論**」になっているのを確認できるでしょう。

根本的に違います。ハイブリッド心理学では、そうした「感情の操縦」をまずやめていく方向、内面感情はいったん問わずに外面で心の成長へつながる行動法、**内面感情そのものについては、心の成長に任せ、「心を解き放つ」ことだけに委ねる**方向を言っています。

そして、心の根本的な成長変化を目指すのであれば、「今の心」が感じる気分や感情で考えてしまっただけでは、元も子もありません。だから「感情と行動の分離」という大原則から始めています。「**未知**」への



成長を前提に考えることが大切です。

この点を踏まえない限り、「愛」について、日常生活の中で人々の間で交わされるもの、研究組織や学会などで論じられるもの、ネット上で飛び交う膨大な議論など、その全てが、そして**生涯にわたって延々と繰り返す思考のことごとくが、不毛**になるように思われます。

「愛の感情の操縦法」を超えて「愛」をより豊かなものにするものとは、『理論編下巻』の終章で「人生の答えへの鍵」として説明した、「**望み続ける**」ことによる「**望みの成熟**」です。

つまり、「**愛への願い**」を**追い続ける**ことです。そして「**愛への望み**」に**向い続ける**ことです。「**未知なる愛の成長**」がその先に現れます。

外面においては「共通目標共通利益のみに着目する」という行動法によって、「愛」の感情が心の畏によって破壊されることから守り、**内面**においては「望み」に**向い続ける**。これが8章で「心を解き放った後の積極的方向づけ」として話したものです。

間違いなく全ての方において、そのための前提課題となるのが、そのように「望みに向う」ことを来歴の中で「停止」するに至らしめた、「**価値観**」の根本変革です。それが9章で概説したものです。

その先にあるのは、**外面における共通目標共通利益としての「愛」と、内面において望み続けるものとしての「愛」**が、「**現実世界**」と「**魂の世界**」という全く異なる様相の中で、**交わることのないままに深さを増していく、「ハイブリッドの世界」**です。

ここに「**愛**」の**真の豊かさの目標ゴール**があります。これは間違いなく、私たち人間の「**素の思考**」でどう考えても想像もつかないものであり、実際に至って初めて知るものになります。この詳しい描写説明を4部で行ないます。

「愛」を条件とせず

A子さんに対しては、子育てに向う姿勢について、引き続き「**愛**」と「**自尊心**」への**行動学**の説明を、**心の畏への配慮**を加えた形で送りました。

「自ら成長する別個の人格」として子供に接すること。「ど~したらいいと思う」というAさんの言葉が、「子供自身に考えさせる」ものとして、実は「誉める」のよりもさらに**良い方法**になっていますと。

つまりここでは、もはや「**成長する喜びの共有**」としての「**愛**」さえも**手放して、子供が別個の人格である事実を優先させる**と言える行動法です。

これが最も子供を成長に向わせます。そこに「**愛**」があります。パラドックスです。

これは別の表現をするならば、「**愛**」を**条件にしない行動法**です。「愛があれば」という考え方で行動しない。

行動において、「愛」をちらつかせない。「愛」を守るためにです。人間の心の畏から。

＝ 島野から 2007.4.10 (火) ＝

■ 「**自ら成長する別個の人格**」として子供に接する

・・・(略)・・・

>明日は1つでも多く**プラス言葉や誉めることをがんばろう**と！



ぜひ^^。それはA子さん自身の心の成長への実践になると思います。

一方、子供さんに対しては、実は「誉める」よりも上述の「ど~したらいいと思う」の方がさらに優れた**対応方法**かも知れません。「子供自身に考えさせる」ことが、何よりも子供自身の心の成長につながるからです。

・・・(略)・・・

ハイブリッドでは、**子供の心の成長課題は子供自身の「自尊心」**だと考えています。子供への**愛情は、それを支援する材料の一つに過ぎない**と。

弱い存在であり、親の庇護と愛情を必要とする一方で、3、4歳頃の初歩的な自我が芽生えた頃からすでに、子供は自分自身で考えて行動していくことを、自尊心の成長のための言わば心の宿題として持ち始めるのだと思います。

「自らによる心の成長」を、ハイブリッドでは心の幸福への方法と位置付けているのですが、自分のためにそれを選択すると同時に、人においてもそれが起きるであろうことを尊重するという姿勢ですね。それは相手が子供であっても、同じです。

■子供への「建設的対人行動法」と「無条件の愛」

キーポイントを簡潔にお伝えしておきますと、**子供への大人の姿勢**として2つのことを言えると思います。

一つは、ハイブリッドでは「**対人行動法**」として種類だけを推奨しています。「**建設的対人行動法**」で、「**共通目標共通利益のみに着目する**」です。

これは相手が仕事での相手であろうと、家族であろうと恋人であろうと、そして子供であろうと、やはりそうです。

「**分かり合える**」「**心が通じ合う**」「**心が重なる**」ことを重視するのではなく、です。

相手が唯一無二の存在として、「自ら成長する別個の人格」であることを尊重するからです。

自分の感情を相手に押し付けないと同時に、**相手の気持ちに合わせるために自分を殺すこともしません**。行動においては、あくまで互いに別の個人であることをわかまえる。

これは「**分かり合える**」「**心が重なる**」ことを「**愛**」と考える考え方からすると、何か少し物足りない感じの話かも知れません。

しかし、そうではない、**もう一つの視点**をハイブリッドでは持っています。

上述のような「**建設的対人行動法**」は、「**愛があれば**」という考え方をしない**行動法**です。互いが別の人間であることを認めることの上に成り立つ思考法行動法です。

一方、「**愛があれば**」という考え方をすると、何かうまく行かないのを「愛が足りないからだ」と考えたり、「愛があるのならこうしてくれるはずだ」と要求がましくなったり、自分が相手を愛すれば相手が変わるはずだと考えたりします。

そしてそうではない様子を相手が見せると、**怒りが起きます**。思い通りに事を運べない自分への怒りもそうでしょう。

これが**愛を壊す**んですね。

「**愛があれば**」という考え方をしないとは、「**愛を条件にしない**」ということです。



これが「無条件の愛」という、人生で最も深い感情への感性の扉を開くと考えています。
ちょっと抽象的な話で、詳しい心理メカニズムの考察はこれからになりますが、多分「愛を条件」と考えると、本来愛とは違うあまりにも多くのものを、愛と勘違いして求めてしまうということが起きるのでしよう。

>子供をこれ以上苦しめたくない。「早くなんとかしなければ。」という焦りがあるのですが、なかなか上手くいきません。

については、まずは、**子供さんが「自ら成長する存在」だという視点をまずお勧めしたい**ですね。何か問題があるのであれば、子供自身がそれを感じているでしょうし、それを自分自身で考えることが子供自身の何よりの成長になります。

親が子にできるのは、子供が「自らを助ける」のを助ける、ということになると思います。子供が自分自身で解決する糸口作りでもあるでしょう。

愛を求め全てを失う・「自分に嘘をついた共感」の畏

かなり長い説明メールになり、続きを2日後に送りました。

「愛があれば」という考え方で行動しないのと同様に、「愛を得たければ」という考え方で行動しない、という心の知恵になります。

「愛」を条件としない行動法によって、心が成長します。心の成長が、条件を問わない愛つまり「無条件の愛」への感情を私たちに芽生えさせてくれます。

＝ 島野から 2007.4.12 (木) ＝

■ 「こうなれなきゃ」という自分を掲げても「破壊モード」の繰り返し

>私のプライドの中で「暗いとか消極的とか言われると恥ずかしい」というコンプレックスがあり、いまでも社交的な人を羨ましく思いそうできない自分をせめたりしています。

ということで、「そうできない自分をせめたり」することは、今までテーマにした「怒りによる対処」でしかないということです。

それは解決法ではありません。自分は暗いと小言を言っても、心は明るくはくれないのです。ではどうすれば心が明るく、積極的になれるのか。

この具体的な答えを見出し、実践することが大切です。

第1の答えは、「建設的であること」です。これは既に学び始めて頂いている通り。

それだけでは足りない、さらに深い話も出てきます。それを簡潔に説明しましょう。「**自分に嘘をついた共感**」が気になっておられるということで。

■ 「愛を求め自尊心を失う」という心の畏

・・・(略)・・・

愛情を求める気持ちの中で、「相手に気持ちを合わせる」ことが愛だと感じる感覚が、人間にはあります。まあこれ自体は自然な心の動きです。「共感」ですね。相手が自分と一緒にいて楽しそうにすると、気分が弾みます。痛み苦しむ相手を前にすると、心が痛みます。

これが「愛」の最も基本的な機能だとも言えるでしょう。



問題は、**自分が本当にはそう思っていない時にも相手に合わせる。それが愛だという感覚まで、人間は持ちがちなことです。「それは愛ではない」とは言いません。それも「愛」かも知れません。**

しかし言えるのは、**それは自尊心を損なう**ということです。自分としての考えをしっかりと持ち、自分の考えで積極的に行動できるというのが、自尊心の基本的な基礎だからです。

そして言えるのは、「自尊心」は人間の心にとり極めて重要なので、それが傷つけられた時、どうしても「怒り」が起きるということです。

これが「愛」を破壊してしまいます。

上の例で言いますと、自尊心とは、「消極的であること」の良し悪しについて自分自身の考えを確立することです。それが本当に悪いことなのか、自分としては暑いか寒いか。自分で判断できることです。

*補足：ここで「消極的であること」を頭越しに責めるのではない思考ができるのが、心の障害傾向の軽いケースです。少なくとも、どのような場面で、なぜ望ましくないかの論理を組み立てられること。深刻なケースでは、「人間は消極的であってはならない」といった頭越し論理になりがちです。

相手に合わせることで愛を求めると、そうした「自己の確立」を失ってしまいます。これが心の底で、自尊心を失わされていることへの苛立ちを生みます。その結果、愛情のために自分を合わせようとした当の相手に対して、心底から愛情一本とはいえない、反発感を同時に感じてしまいます。

愛を求めて自尊心を失うのですが、それが愛を壊すんですね。皮肉な話です。

さらにそこには「心の罫」のもう一面があります。

そうして**自分を失って相手に合わせても、相手にとってもこの人に愛は感じられなくなってしまう**傾向があります。なぜなら、相手に自分がないのですから。ただの空気を相手にしているようで、心の手ごたえがないわけです。

「愛を求めて自分をなくす」ことをした時、自分自身の愛の感情が損なわれると同時に、相手からの愛も損なってしまう。全くの、求めるものと逆の結果になるわけです。

(続く)

「心の自立」なしに「真の共感」はなし

「共感」の罫について、ここで私たちが**実に陥りやすい典型的間違い姿勢**の説明を追加しておきましょう。それは**「本音を分かり合えることが大切」**といった思考です。

それはしばしば、この高度に機械化された現代社会の中で、人々が孤独感に悩み、「本音を隠した人間関係」「気持ちが通じることのない対人関係」を嘆く、「**心の触れあい**」への高い意識の表れのように語られるかも知れません。

しかしそれが何かの否定感の中で語られる時、その根底の底には必ず、**その人自身が自らの感情を無視する「感情の切り捨て」が、来歴のどこかで成された事実**が横たわっていることを、ハイブリッド心理学では見出します。

その結果、そもそもの問題として、「分かり合えるべき自分の感情」というものそのものが、自分でも**良く分っていない**ということが起きがちです。「**分り合える信頼感**」「**親密感**」の結果イメージばかりが先走りしている心。



そうしてまず自分の感情を自分で受けとめるということをしないままに、「分かり合える」「気持ち加重なる」ことを「愛」として求めるのは、まるで自分では絶対に食べない料理を人に作って食べさせようとするのと全く同じ話になってしまいます。

その時、**まず回復しなければならないのは、自分自身の気持ちを、自分で受けとめられるようになること**なのです。その先に、人と気持ちが通じ合うということがどういうことなのか、人生を生きる過程そのものが教えてくれます。特別な訓練などによってではなく。

心の悩みを抱える方の多くが、時にそうした「気持ちを分かり合える」「本音を言い合える」ための「特訓の場」のようなものを求める発想を抱くようです。

参考まで、私自身が自分の心理障害を克服した前半生において、そうした「異様な空間」に入ることが役に立ったことは一度もありません。

逆に、まさにそうした「気持ちを分かり合おうという身構え」を捨てること、ありのまま自分の知り、対人関係を築く最初の一步になる。私は大学時代、一度それに近い特別な場に参加する体験の中で学びました。これは『悲しみの彼方への旅』の4章「抑圧された感情の開放」で描写したエピソードです。

私自身、健康な心になって今感じるのは、「**心の触れ合い**」はあらゆる場面で可能だということです。否、それはもう「可能」という言葉をことさら使うようなものではなく、あらゆる場面にそれはあります。心が元からそうしたものだということです。

そのための取り組みは、まず今の感情を鵜呑みにして考えてしまわないという「**感情と行動の分離**」原則に始まる、1章からの実践に他なりません。

心の罫への総合対処・「愛と自尊心の分離」と「看取り」の治癒

私はA子さんへのメールで引き続き、これら「自己受容の罫」そして「愛の罫」から同時に抜け出るための、うってつけの心の姿勢について説明しました。「**愛と自尊心の分離**」です。

「愛」と「自尊心」を内面で分離させて、相手との問題を考えます。これが「感情と行動の分離」に始まる外面向けの建設的思考法行動法の最後に位置づけられるものと言えるでしょう。

そうして心の罫に巻き込まれない対処法をして、後に残るのが、来歴からの由来を持つ「**心の膿**」とも言える感情になります。それはもうただ「**看取る**」ことです。

「看取り」の中で、心は「自分についた嘘」が生まれた原点へと還ります。そこに心をありのままに晒すことが、心の自然治癒力を発動させ、未知なる心の成長変化が訪れます。

(続き)

■「愛と自尊心の分離」と「建設的対人行動法」

つまり、そこにあるのは、「**愛**」と「**自尊心**」という、心理メカニズムとしては本来別々のものです。それが、互いを損ね合うような、人間の心の罫、勘違いがある。



それを本来の別々のものにする思考法が、「**愛と自尊心の分離**」です。

「**切り分け**」の重要性を話しましたが、そのバージョンですね。「**問題の切り分け**」「**感情と現実の切り分け**」そして「**愛と自尊心の切り分け**」。最後の**最も人間の深層感情に関わってきます**。

ごく実践的な話について言いますと、相手の愛情を得たいという気持ちと、相手の意見などについて自分の考えでは本当にはどう考えるのかを、**分離すること**です。後者は、前者とは無関係に、相手の意見だけではなく、**世界全体を見る目と知性**で考えることです。

・・・(略)・・・

■「自分を受け入れなければ」が実は「自分についた嘘」

>こういう中で「自分についた嘘」というのはどういうことになりますか？

この主題質問に答えられないまま、話が一応一巡しましたね^^;

実際まあ、この「**自分についた嘘**」というのは重要な取り組みテーマなのですが、どうしても「**自分の中の何が悪いのか**」という破壊モードの思考で検討する癖につながりやすいので、実はこの話はあまり前面に出さないのがいいかなと最近感じています。

やはり**建設的思考**ありきなんです。建設的思考があって、それと矛盾する自動思考自動感情がなぜ起きるのかと探った時、「**自分についた嘘**」が見えてくる、という感じになります。それに備える知識は有用ですね。

今回のA子さんのメール内容ですと、「自分についた嘘」はどれに該当するかというと、

>**消極的な自分を受け入れられないということが問題だ**と思うのですが。

これなんですね。

「**消極的な自分を受け入れられないということが問題**」だと考えることが、問題です。

そう考えた時、「**消極的な自分を受け入れればいい**」という考えにもなると思いますが、話はそんな安直なものではないわけです。

消極的な自分に、実際何か不満を感じるのであれば、それを正しく捉え、原因を知り、**正しい克服法**を学び実践するのがいいことです。実際それで**変えられるものと、変えられないもの**も出てきます。しかし実際に足を踏み出さずにそれを知ることはできません。

・・・(略)・・・

■「イメージの嘘」

では**自分の中の消極性**をどう克服できるか。

まずはそれが、**建設的思考法**であり行動法ですね。それを実践すれば、必ずより積極的になります。

しかしそれでは**終わらないもの**が心の底に残るのも事実でしょう。

それがA子さんも関心を感じている、**幼少期の来歴から抱えた感情**です。さまざまな感情がありますが、ひっくり返して「**心の膿**」と呼んでいます。それは自分で生きる基盤を作るという「**建設**」への感情ではなく、**与えられることを求めながら与えられなかったものへの、嘆きであり怒りであり、与えられるに値しなかった自分という、自己否定感情**でもありでしょう。

「**自分についた嘘**」は、そうした「**心の膿**」から目をそむけようとする**姿勢**の中で生まれます。



> 「「そうできる子がうらやましい。器用でもないし、運動神経のよくないしな〜」

こうした「外から眺めた姿」が「こうなりたい自分」としてイメージされてくるのも、実はその結果なんですね。今掲示板で解説しようとしていますが、「イメージの嘘」です。

なぜそれが「嘘」なのか。

「外から眺めた姿」だけしか見ておらず、内面において何を生み出すことがその「姿」になるのかを、無視していることです。自分が心底からそれを生み出すことを望んでいるかどうかを、無視しているからです。

そうして、「こんな自分になれなきゃ駄目」と、破壊モードにしかなれないわけです。

(続く)

「理想イメージの嘘」の畏

ここで心の畏のもう一つのカテゴリーが追加されていますね。「理想イメージの嘘」という畏。

自分の向上目標として描かれ抱かれているようでありながら、心の底ではありのままの自分の進み先という意義を全くもっておらず、ありのままの自分を否定するための、張りぼてのような理想イメージ。

これは、より深い内面取り組みを取り上げる次章以降の全てを貫くテーマになってきます。

(続き)

■非建設的感情に建設的に向き合う：「怒り」から「悲しみ」へ

それに対してどう向き合えばいいか。嘘を責め、嘘をなくそうとするのは、再び破壊モードの繰り返しです。

「外から眺めた姿」でも、いいでしょう。それを願う気持ちがあるのであれば、その建設的要素に向かって努力することです。もちろん建設的思考の中です。「こうなれなきゃ」ではなく「どうすれば」。その過程で、「内側において生み出すもの」は何が必要か。それは自分に本当にあるのか、といったことが見えてきます。

それはやがて、「心の膿」が見えてくることにつながるかも知れません。それは愛を願いながら愛が与えられなかった嘆きであり、憎しみであるかも知れません。

それに対して、再び建設的姿勢で向き合うわけです。

ハイブリッドではそれを、「心の膿を看取る」と表現しています。

願ったものが与えられなかった怒りに意識を向けるのではなく、願った思いと、得られない悲しみに、意識を向けることです。そしてそれがある限り、見つめ続けることです。

ただ見つめ続ける。他には何もせず。だから「看取る」です。

実際そうして悲しみが看取られた時、それは必ず癒えます。少なくとも建設的に生きる姿勢が心の基盤となれば、これが「魂の成長」なんですね。

この世に生まれ、人の心は「神の国」のような世界を願いながら、それが得られない悲しみを抱きながら、人は生まれ出るように感じます。しかし同時に、この現実世界をサバイバル世界として生きる強さも、心



のDNAに刻まれている。
この2つの世界を、同時に生かすことです。

(続く)

最後に、月曜のメールでの「カゼと母の引越し手伝いで体が疲れていました」という短い言葉で伝えられたA子さんの心労状態に対する、具体的対処姿勢の説明をしました。

この短い言葉へのアドバイスとして、ここまでの長い説明をしたわけです。一度に説明する内容としてはやや長すぎた嫌いがありますが、最初の習得が難しい一方、その後の人生での全ての対人場面に応用できる、効果絶大の行動学姿勢になります。それが「愛と自尊心の分離」です。

(続き)

■「建設的であること」が「自分についた嘘」を解く

ということで、「愛と自尊心の分離」といった実践的思考法から、「魂の成長」といった深遠難解な話までざっと話しましたが、実際人間の心は複雑で、全て押さえますとそんな感じになります。

実際その成長過程で学ぶことは沢山あり、難しいものも出てくるのが実際です。

しかし、方向性は実に単純です。「建設的であること」です。それが全てを導きます。

「やはり心の膿というものはあるかもしれない」程度に心の片隅に入れておき、まずは日々の生活で建設的思考法行動法の実践を積み重ねるとい姿勢で行って頂ければと思います。

たとえば

>週末も土曜日は「破壊」に走っていました。カゼと母の引越し手伝いで体が疲れていました。

これもそうですね。心労になる程までするのは、愛を求めからだと思います。しかし、家族の引越しをどこまで手伝うのが妥当でしょうか。自分なりの考えを確立することです。

まあ僕なら、そこまではすることはないと思いますね。

一方相手は求めてくるかも知れません。そこで相手の気分を害することなく、うまく調整する行動学が出てきます。「原理原則立脚型行動法」であり「建設的行動法」です。

「自分についた嘘」があっても、それを自分から探して解く必要はありません。「建設的であること」が、自然にそれを解いて行きます。

「性格形成」への基本理解

A子さんからはすぐ返信がきましたが、少しずつ理解を進める風情です。同時に、**まだ残る問題**も浮き彫りになってきます。

＝ A子さんから 2007.4.12 (木) ＝

次月も引き続き宜しくお願いします。一人歩きできるまでには、しばらくかかりそうです。

「子供は別の人格として自尊心を高める助けとして親は見守る」ということがちょっとわかり気が軽くなって来ました。



なんか自分がこういう性格になったのは親のせいだ(もちろん破壊モードで考えちゃいます)というのがあり自分も子供に対して同じようにしてはいけないという縛りがあるのです。
親との関係についても相談していきたいので今後とも宜しくお願いします。

これは「性格形成」への理解というテーマであり、「心の畏」以前の入門問題です。
私としてはあまり混乱する問題ではないという感覚があったので取り上げていませんでしたが、こうした基本的理解の段階で無駄な勘違いを持つ方が多いのが実情でしょう。
これについては、私が説明を送る前に、A子さん自身で多少誤りに気がついたようです。

＝ A子さんから 2007.4.16(月)「考えるとやっこしい」＝
親との関係について何日も考えていました。

父は肺がんで去年亡くなりました。
父は戦争孤児でいろいろな人の所で育てていただいたようですが、苦勞して生きてきた人でした。
「人を信用しない」「頑固」という言葉がぴったりの性格で知り合いの人とよく衝突していました。

母は何事にも不安がる人で、ニュースを見ていると「こわい、こわい」の連続。
父に対しても「そんな言い方したらお客さんこなくなっちゃう。」といつも心配していました。
そんな二人のやりとりをみていて子供の頃の私は「母を助けてい」「不安」を感じていました。

今、こんなに不安を感じるの親のせいと思っていましたが
ここ何日かは「別々の人格なんだ～」と少し思えるようになってきました。
人のせいしても今の自分が変わるわけではないんですね。「どうしてそうなったか」をず～と考えていたわけですが、そんな後付けの理由は正しいかどうかともわかりませんよね。

たとえ両親が絵に描いたようにりっぱであり(そんな人いない)、いっさい否定語をつかわなかったとしても「あるべき姿」を求めないとは限りません。
ちょっと相談にはなっていませんね?!

ここに「怒りの無駄」「プライドや嫉妬は自分にはね返ってくる」という自覚納得に続く、短期向上変化への第3の分かれ道が現れているのを感じます。「人のせいしても今の自分が変わるわけではない」。

心の中に自ら変化しようとする芽が十分に準備されていた時、これを素直に自覚できます。それは直感的に「自立心」と呼ばれる姿勢でもあるでしょう。

深刻な心の障害ケースではこうはなりません。その言葉を、「そう感じられなければいけない」という強制に感じるという心の動きがまず起きます。そして、人のせいにしないで自ら向上できる前向き姿勢でないのは、自分をそう育てなかった親のせいです。

人のせいばかりする思考になったのも、人のせいなのです。

病んだ論理はいわば完全無敵です。脳の上で働く論理に働きかけるのではなく、脳の根底そのものに切り込む視点が必要になってきます。

自分の性格の「土台作り」と「これからの向上」



A子さんの様子としては、心の底の方はもう答えを感じ取っているものの、「考えるとややっこしい」というメール表題がまさに示す通り、頭で考え始めると紛糾してしまうという感じのご様子。

実は人間の心というのは、あらゆる局面でこうした構図で働いています。**心の底で実は分かっていることと、それを塗り消すかのような表面の意識思考。**

それで得てして人は「考えすぎだ」と思考を停止することで気持ちを収めようとするのですが、やはり**表面の思考を整理した上で、その先は無駄な思考をやめ、心自身に委ねる**というのが、正しい心理学姿勢です。

そこで私は、表面の思考を丁寧に、丁寧にきるとも言えるほどに整理してみせました。

まずは「**自分の性格**」というポピュラーなお悩みテーマにおける、「**土台作り**」と「**これからの向上**」という視点の切り分けです。悩んでもどうしようもない部分はいったん分けて検討してみる。

＝ 島野から 4007.8.18 (水) ＝

・・・(略)・・・

あまりにも一度に考え過ぎていると思います^^; それで、一体何のことを自分が考えているのかが、分からなくなってしまう。

僕がざっと考えますと、**4つほどの問題**が考えられます。4つもあるんですねー。

■「土台作りの問題」と「これからの向上の問題」

まず次の2つの課題テーマがあることは、入門心理学としてすぐ分かると思います。

1) **不安を感じやすい性格**であること

2) **今何に不安を感じるかとそれへの対処**

要は「**今までの土台作り**」の問題と、「**これからの向上**」の問題です。

「**今までの土台作り**」については、人間の性格についてはやはり幼少期からの親の影響が大きいのが事実です。「**親のせい**」と考えて、まあ実際かなり正しいのが事実だと思います。

一方「**これからの向上**」は、親の問題ではなく本人の学びと努力の問題です。もう親は全く関係なし。

ですから、

>人のせいしても今の自分が変わるわけではないんですね。「**どうしてそうなったか**」をず〜とかんがえていたわけですが**そんな後付けの理由は正しいかどうかもわかりません**よね。

これはどっちも正しいんですね。ただ一緒に考えても、「では何をどうすれば」は全く見えなくなってしまう。

心における「**土台作り**」と「**これからの向上**」も、**スポーツや芸術の世界**と全く同じです。

例えばスポーツや音楽の道に進もうとする高校生くらいの人がいたとして、もし親が幼少期からそのスポーツや音楽に馴染ませていれば、土台がかなり違います。世界で一流になるには、もうそれがないと難しい時代かも知れません。

だが**高校あたりから始めてプロになる人間**も星の数ほどいるわけです。中には**社会人になって始めてからプロに転向**できるほどの向上をする人もいます。僕のスキーも今だにというか、**今が最も向上している**^^v親のことに思考がはまっている状況とは、**子供の頃に親が習わせてくれなかったからと言って、全てやめ**てしまっている状況ということになります。



心の問題としては、

2) 今何に不安を感じるかとそれへの対処

について**幾らでもノウハウと実践**がありますので、まずそれをする事ですね。これは日常で気づいたこと何でも具体的に相談頂けるとアドバイスできます。

不安が減少するメカニズムというのが**ぱちり**とありますので、それを自分に活用することです。

また**心の土台作りにおける親の役割**についても、一応考えるのはいいことですね。前に紹介した掲示板説明などはその一つです。

親の役割を**過大視**したり、**歪んだ形**で(例えば「愛情があれば全て良くなっていたはず」成長というのはそんな安直なものではなし)考えるのを解除したり、また**自分自身が親として子供に接する姿勢**を考えたりするのはいいことです。

(続く)

「自分の性格への悩み」の足元の価値観

次に、そもそもこうした「性格への悩み」というテーマが生まれた背景、それを思考する足元とも言える意識前提に、実は検討すべきものが多々あります。「**価値観**」です。

(続き)

■自己像と自己嫌悪感情の問題

あと2つの問題は、ちょっと上級心理学になってきます。

3) 自己像と自己嫌悪感情・価値観の問題

上述のように「不安を感じやすい」という問題への2つの考え方をできるわけですが、「不安を感じやすい」をさらに「不安を感じ過ぎる」となるとまた別の話が加わってきます。

つまり「不安を感じる」ことについては、例えば風邪をひいた時の対処のように、それが**自分の人間評価には関係ない問題**として、**淡々と医学的な思考**をすることができます。まずは睡眠休養。必要に応じて薬と。「不安を感じ過ぎる」という思考は、「風邪をひき過ぎる」というような思考に似てきます。それが**人間として劣ったことだと考える思考**ですね。

A子さんの「**ややこしい**」思考も、元はと言えば**そこから始っている**ような気がします。「不安を感じ過ぎる」。だからそれが親のせいかどうかと、あれこれ考える。

まず言えるのは、「不安を感じ過ぎる」ことがどう人間評価できようとも、

2) 今何に不安を感じるかとそれへの対処

には何にも変わりはないということです。ですからまずそれを学び実践するのがいいことで、それ以外を考へても、**考えるだけ時間の無駄**になる可能性が高い。

時間の無駄にならないとしたら、「不安を感じる」ことを何か人間として劣ったことだと考える「価値観」を検討することです。



それが本当に人間としての良し悪しを左右することなのかしら、と。ちょっと考えてみて頂くといいテーマですね。ただそれだけをあまり長く考え続けても、あまり実になる話ではないかも知れません。

なぜなら、**心の土台から、実は変えられる**からです。

確かにいつでもどこでもビクビクオドオドしている自分となると、どう考えてもあまり誇れるものではないと思います。「こんな自分に満足しよう」と考えようとしても、**限界がある**と思います。

しかし、**ビクビクしながらでもすべきことはする。そこに価値を見出すこともできます。「自分の姿」ではなく「生み出すもの」に価値を見出す視点です。そしてそうした視点に立って生きることの積み重ねで、自尊心の基盤ができ、やがてビクビクしなくなるんですね。**

不安を克服したければ、**不安を感じるかどうかに関わらない価値の視点を持つ**ことが、極めて重要になってきます。これは上で言及した「不安克服のノウハウ」の一番の基本になります。こうした基本を踏まえてのより具体的な話は、今後ぜひ相談頂きたいですね。

(続く)

ここでは項目立てには入れませんでした、**「性格の土台そのものが変わる」**という、もう一つのテーマがあることとなります。前章の冒頭で紹介した私自身の「怒りのない人生への経緯」が、そのことを少し考察したものです。

性格の土台からの根本変化への取り組みは、より深い内面取り組みの実践として、次章から説明します。

「愛と自己像」の罫

「土台作り」「これからの向上」「価値観」に続く最後の課題テーマに至り、**人間における「自分」という意識の成り立ち**にかかわる深い問題に踏み込みます。これも、このあとの本格的内面取り組みを一貫として貫くテーマになってきます。

人間の心の根源とも言える領域への、端緒の視点になります。

(続き)

■自己像と愛の問題

最後に、一番深い心理に関わる話ですが、

4) 親の自分への態度を「自分」と考える思考

という問題が潜んでいるかも知れません。

親が自分にこんな風に接していた。だから自分はこうなんだ。そう考えていると、**親が自分に接しているイメージそのものが「自分」であるかのような感覚**になるというメカニズムがあります。

これは先に「**自尊心と愛の分離**」という話をしましたが、愛が根底にあると、相手が自分に向けた態度言葉に共感一体化しようとする心の動きが起きます。

しかしそれは自己評価を相手に依存して放棄してしまうことであって、もはや自尊心ではないんですね。

「自尊心」とは、自分で自分を尊重するから、自尊心と言います。



だから、「自尊心と愛の分離」が必要になります。

親がA子さんにある接し方をしていたのは、親の問題であって、Aさんがそれによって自己像を決める必要はないわけです。

そして、親が望ましい接し方をできなかったのは、親自身が弱かったからということになるでしょう。Aさんが今理想的な子供への接し方が分かるからと言って、必ずしもそうできないのを自覚していると思います。それは良い悪いの問題ではなく、まだ成長の途上だからです。

親が、弱かったんですね。

それを、超えればいいわけです。そのための取り組みがてんこ盛りにありますので、不安克服の具体的な取り組みなど、日常の何でも材料に進めて頂ければ。

心自身が全てを導く

A子さんからはこのメールと入れ違いに、さらに心の底の方が先導した気づきを伝えてきました。

＝ A子さんから 2007.4.18 (水) 「無力だった自分への怒り」 ＝
幼い頃、母が不安がっている様子や父とケンカしている様子をみて、私はいつも心配していました。「助けてあげたい」でも「助けられない」と。

このことを建設的思考法で考えてみたいと思います。

私の娘も同じような気持ちで育っているのではないかと思います。

私がかぜで咳き込んでいるだけで「お母さん大丈夫!?死なないで～」と。

子供って親が思っている以上に心配してくれるんですね。

大人目で見れば「ありがとう、心配しないで大丈夫だよ。」って声をかけられますね。

私の母も同じだったと思います。「大丈夫なんだよ。」と。

考えてみれば、実際には「不安にさせない」なんて無理の話。**本人の問題**なのですね。

「**助けられなかった自分**に対する怒り」をひきずってきました。

「怒り」が「悲しみ」へ変わるのはどのような過程ですすんでいきますか？

ここでは、「今の自分は親のせいではない」という、「**自らによる成長**」への気づきに加えて、**それを見守る親の愛**という、全てを包み込む視点へと深まっていることを指摘することができます。

私たち人間の心は、弱い「**依存**」の世界から始まり、望ましい自分というものを「与えられる」必要があるのだという思考の世界で生き始めます。同時に、自分が相手から与えられることを期待するものを、同じように自分も相手に与えるのが正しいのだという思考を持つようになります。

心は成長し、変化するものです。**成長によって、人の心は強くなります。**成長し、強くなった心は、もう「与えられる」ものをあまり必要とはしません。

弱い心と、強い心の間には、ギャップがあります。それを全て、ありのままに見据えることです。

心は全てを知っています。心が自ら導きます。それは弱いものへのいたわりであるかも知れませんが、



強さに導くためにただ何もしないで見守ることであるかも知れません。その受け取り方についても、両者の間にはギャップがあるかも知れません。それでいいのです。心が全てを自ら導きます。

私たちが成すべきことは、そこにある「命」の声に耳をすませることです。それに身を委ねることです。

一面だけを取り上げる表面の思考に拘泥し始めた時に、それら全てが見えなくなってしまう。

翌日、性格の問題への説明を読んだA子さんから、改めてメールが届きました。

＝ A子さんから 2007.4.19 (木) ＝

島野先生、おはようございます。

先生はやっぱりすごい人だと思います。

掲示板はけっこう難しい言葉が並んでいますが、わたしみたいな初心者に対しては、わかりやすい説明できっちりとコメントして下さる。

(のみこみが悪くて何度も同じ説明いただいてるとしたらごめんなさい)

「今、不安に思うこと」についてまたメールしたいと思います。今後ともよろしく願います。

おほめにあずかれて光栄です。なおサイト掲示板などの原稿は、読者に読んで頂く以前の、私自身の整理の途中記録ですので、ハイブリッド心理学の読書をさらに増やしたいからと読んで頂くには必ずしもおよぶものではないことを、この場を借りてお伝えしておきます。

「強さ」が「悲しみ」という治癒を可能にする

「怒りはどう悲しみに変わりますか？」というAさんの質問は、「**悲しみが治癒になる**」というハイブリッド心理学からの教えへの質問と言えるでしょう。

「**悲しみ**」が治癒になるには、条件があります。「**心の自立**」です。

「**心の自立**」とは、自分の感情が人に受けとめられることによって良くしてもらおうという意識世界を卒業し、自分の感情を自分が受けとめる意識世界へと旅立つことです。その時初めて、「**悲しみ**」は治癒の感情へと変化します。

「**依存**」した弱い心には、「**怒り**」が強さに見えます。基本的に「人が見てくれる」という意識世界にあり、「怒り」の方が人を動かせるように見えるからです。「**悲しみ**」が人に見られのは、弱さであるように感じます。

「**心の自立**」の世界では、「**悲しみ**」が治癒への力を持ちます。自分の感情を自分で受けとめるから、自分の中にある治癒への力も得ることができるのです。自分の感情を人に受けとめてもらう必要がある

「**心の依存**」の世界では、自分の中にある治癒への力も自分で受けとめることができません。

「**心の自立**」という「強さ」が、「怒り」を「悲しみ」という治癒に変えるのです。

この時はまだ私自身「**心の自立**」というテーマが未整理だったこともあり、ここでは「**生み出す強さ**」として説明しています。「**生み出す**」ことに生きることが「**心の自立**」に向うこととイコールです。

Aさんの心の旅立ちも、近づいてきたようです。

＝ 島野から 2007.4.20 (金) ＝



■全ての根本変化成長は「生み出す強さ」が導く

> 「助けられなかった自分に対する怒り」をひきずってきました。「怒り」が「悲しみ」へ変わるのどのような過程ですんでいきますか？

根本変化成長は全て、「生み出す強さ」が導くと言えます。

「実践メニュー」で、「思考法行動法」「根本的な生きる姿勢」「深層感情への取り組み」という3つの実践を整理していますが、結局のところ行うのは**たった一つの方向**への実践なんですね。

「建設的である」ことによって「生み出す強さ」を獲得していくことです。「生み出す強さ」とは、ものごとを向上させる方法を知り、それを実践できるということです。これが全ての領域にまたがるわけです。内面外面、仕事や健康や美容、趣味の領域、そして心と人生。

そうやって「向上させる方法を知り実践する」ことを積み重ねると、「生み出すもの」が増えていきます。

「自分自身の姿」ではなく「生み出すもの」に価値を置く価値観を取ると、「自分の姿」には限界があるとしても、自分が生み出す価値は増え続け、それによって「自尊心」という内面の強さの基盤も増え続けるんですね。

怒りは、「生み出す強さ」によって、「乗り越えられる悲しみ」に変化します。怒りは、向上させることができない弱さだからです。

どうすれば向上させることができるか分からないので、「それでは駄目」と否定するしかできません。これが「破壊」モードであり、怒りはこの中で生まれる感情です。

向上させる方法が分かってくると、それを実行できるかどうかは、善悪の問題ではなく、強さと弱さの問題になります。怒りはもはやこの手段ではなく、「恐れ」が物げとして課題になります。しかし弱く、恐れが強い時、それを実行できないのは仕方のないことです。人間は基本的に不完全な存在であり、弱い存在ですから。

強さが増し、悲しみを乗り越えることができた時、不思議なことに、**悲しみの先で失われたはずのものが、自分自身の一部**になります。

これが「魂の成長」なんだろうと考えています。自分の魂の中に、他の魂が宿ってきて、どんどん増えていく。そんな実感を持っています。

これが「人間の心の畏」を抜け出し、「生み出す」ことに生きる「心の自立」への旅立ちに向けた言葉であるとして、同時に、自立へと旅立とうとする心に初めて見えてくる、否、その見え方が真の克服に向けて変貌する、新たな課題をここで出しています。

「恐れ」です。守られることによって免れるものという意識世界における恐怖から、自らを守ることによって真の強さへと歩むための、それは伴侶とも言える感情になってきます。なぜなら人間は弱い存在だからです。これは心の自立に立つ強さによって、初めて自ら認めることのできる弱さです。

そこに、「弱さを知る強さ」という、**真の強さ**への道が始まります。「不完全性の受容」という、「否定価値の放棄」と一体を成す道標が、その先にあります。

「イメージ」と「感覚」の歪みを自己補正する



これで、新たなる心の旅立ちへの準備もほぼ全てが揃いました。しかしA子さんにはまだ残されたものがありました。

「思考法」や「行動法」による修正がおよばない、「イメージ」そして「感覚」の歪みです。

ここに来て、事実Aさんが短期変化に向った、第4の、そして最後の分かれ道が訪れるのを見ることが出来ます。

心に現として湧いてしまう「イメージ」や「感覚」は、もう思考法で修正を図ることはできません。そもそもの思考を回すこと自体が、その後が始まるのですから。

「イメージ」や「感覚」に建設的思考を妨げるものが湧いた時、私たちにまず問われるのは、**いかにそれに左右されずに思考と行動ができるか**という、「感情と行動の分離」のごく基本範囲になります。

実際にそれが可能になるのは、心の土台として健康な領域がかなり優勢になってきた場合です。

心の障害傾向が深刻な場合、心の全てがそうした「イメージ」や「感覚」を丸飲みにした反応として、別の言い方をすれば心が「イメージ」と「感覚」に操縦されて動くので、思考法による調整はもう不可能となり、Aさんのような歩みとは異なる、別の長い道のりが始まることになります。

まずは、「イメージ」と「感覚」が元から多少狂いを伴っていることを含め入れて、そこに補正を入れた上で思考法行動法を考えてみる。それで建設的な思考法行動法ができれば、それに越したことはありません。さらに、そのように「**感覚の歪み補正**」込みでの**建設的行動を実際**にしてみることで、「**感覚の間違い**」を身をもって知り、**感覚の根底からの健康化が促される**という治癒メカニズムになります。

Aさんの場合も、イメージと感覚の歪みはそれほど深いものではなく、ごくありがちな「気にしすぎ」の範囲内のようなものでもありました。

それを、「気にしなければいい」という安直な素人心理学ではなく、気にするべきと放置するべきをしっかりと分けて事に当たる、「感情と行動の分離」の「**感覚イメージ編**」とも言えるものに取り組んでもらいます。

Aさんの場合は、まずはそれらを一緒に「取り上げて」しまうことに問題がありました。

＝ A子さん 2007.4.25 (水) 「誰かを悪者にしてしまう感覚」＝
自分の近くにいる人を「悪者扱いしてしまう感覚」に悩んでいます。

「建設的に考えよう」と続けていて「自分の偏った見方」というものも実感しているのですが、なかなか破滅モードからは抜け出せません。少しずつ変化していくしかないとも思いますし、ひとつでも今までより建設的に考えられることに喜びも感じています。

自営業をしています。従業員がひとりいます。その**従業員の態度を気にしすぎてしまう**のです。

(もし、その人がいなくてもターゲットは他のひとに移ります)

真面目に働いてくれるし、長くいるので知識もあり頼りになります。

気になるところは、「物にやつあたりしているように見える」「気が利かない」「表現が下手」というところ。

私は「うちで働いていて嫌な気持ちで続けていないだろうか?」「もっと気が利くように動いてほしいな～」「やめられるのは困る」(なかなか続く人がいない)「感謝の気持ちもあるのに悪いところしかみえなくなる。」「家族の中にとけこめなくてかわいそう。でも仕事としては別」「悪者にしてしまう自分をせめてしまう」



* 「事実」と「感情」をわける

- (感情) 1、物にやつあたりするなという怒り
2、嫌われているのではないかと不安
3、やめてしまうのではないかと不安
- (事実) 1、「誰かを悪者にするのはいけないことか？」
「こう思うのはいけない」と思わなくていい。
でも破滅的になってしまう
2、やめられるとこまるのか？
無理に働いてもらっても困る。なんとかなる。
3、私にできることはあるか？
どうしたらいいか？
サポートできることは、やっているし、やっていきたい
4、自分に対しての評価ではない。
自分のところから離れるのを「自分のせい」
「助けられなかった」と思う必要ない
5、やつあたりしてるように見えるが本当にそうなのか？
違うかもしれない。

事実に対する分析がまだまだだと思います。アドバイスお願いします。

「誰かを悪者にしてしまう感覚」とは確かに何とも本格的心理分析向きの話のようでもあり、A子さんも詳しい整理の上、「感情と行動の分離」を頑張ってみてはいるのですが、**分離するポイントが後にずれて**しまっています。

Aさんは、その従業員さんに感じたイメージによって浮かべた諸々の連鎖的な可能性問題を取り上げ、それについて「感情と行動の分離」で対処しようとしています。

しかしそもそものそのイメージを鵜呑みにしなければ、その後の、つまりAさんが整理した連鎖的な懸念が全て無用だという話になります。

それをまず「**現実**」として捉える必要があります。つまり**外面問題としては、この範囲においては「特に対処すべき問題はない」が正解**です。

こうした誤りは、ハイブリッド心理学に取り組み始めた多くの方がまずしてしまうものです。感情で問題を捉えた後に、その問題について「感情と行動の分離」で考え始めようとする。そもそもの「問題把握」時点から「感情と行動の分離」を使うのが正しい方法です。

外面はそのように問題把握した上で、もし必要がありそうであれば、イメージと感情を純粋に内面だけの問題として取り組むことも考えられます。ただしこうして切り分ければ、もう内面取り組みなどなくても、自然と全てが波間に消えていくのが心の健康度が高まってきた段階です。

私はこのごく単純なアプローチをまず伝えました。「歯列矯正」など分かりやすいような例えを入れます。

＝ 島野から 2007.4.27 (金) ＝

■ 「感覚の問題」へ

>自分の近くにいる人を「悪者扱いしてしまう感覚」に悩んでいます。

これですが、前は「**現実の問題**」と「**感情の問題**」を分け、とにかく「**現実の問題**」に建設的に、という



方向性がメインでした。

「感情の問題」については、その中にも心の土台の問題と、これからの向上の問題があるという話をしたまでの段階です。これはまあかなり長い取り組みになってくる話です。

で今回は、「感覚の問題」になってきます。

「感情の問題」でもありますが、その中でもかなり心の土台に関連する話になってきます。「感覚」というのは、「感情」よりもさらに思考法だけでは修正しにくい、心に深く根ざしたものの表れです。

そして前に「土台作りはやはり親の影響が大きい」と話しましたが、そうした修正が難しい「感覚」のレベルでマイナス感情が染み付いてしまったことをどう改善するかが分からず、結局また親への怒りという振り出しに戻るということになりがちです。

それは土台レベルについては改善できないという決め付けの表現とも言えます。

でも実はそうではないんですね。そうした深いレベルでの心のあり方がより良いものに改善されるというメカニズムもちゃんとありますので、それを理解して実践するという領域についても、これから考え始めるのがいいと思います。

まあ例えば、僕も40代になってやったことですが、歯列矯正と話が似ています。これもやはり親がそこまで配慮する知識も余裕もなく、僕の歯並びはガタガタでしたが、今はとても綺麗に矯正が終わっています。

深層の感情、感覚の問題に取り組むのは、なんか手間や時間大変さという点では、かなり歯列矯正に近いというのがおおまかな僕の実感ですね。

一つ大きな違いがあるのは、「心の矯正」の方は、金がかからないということですね。アハハ。この点でも親を恨む必要はなし。まあそんな感じでじっくり進めましょー。

■ 「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分け

まず最初は、「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分けです。

これは前に「現実の問題」と「感情」を分けると言った話よりも、多少厄介です。なぜなら「現実の問題」を考えるためにも「感覚」を使うからです。それが歪んでいる。

これを踏まえて、「現実の問題」と「感覚の問題」を分けなければならないんですね。

これを例えて一番分かりやすく説明するならば、耳の平衡器官の障害などで、地面が傾いて感じられるような症状が起きた場合の対処です。

「現実の問題」と「感覚の問題」を正確に切り分けなまま対処しようとする、とんでもないことになるのが分かると思います。

例えばそれは、床が傾いて感じられるという状況です。それを短絡に「現実の問題」とすると、リフォーム業者を呼んで、「この床の傾きを10度変えて下さい」なんて話になる。

これがとんでもない無駄な損害を逆に増やす話であるのは、この例えなら一目瞭然だと思いますが、実は人間関係ではこれが実に良く起きているんですね。

それだけ、「人のこれが気に障る」が、「現実の相手の問題」なのか、それとも「本人の感覚の問題」なのか、見分けがつきにくい。



これを見分ける「心理学思考」が重要になってくる、ということです。

そして自分の感覚の問題として切り分けたことに対しては、「現実の問題」とは全く異なる対処が必要だということです。これも上の「床の傾き」の例えで分かります。すべきことは、耳鼻科の領域の診断と対処ですね。これはもう「現実の相手」とは全く無関係に、自分だけで行います。

それと同じように、「感覚の問題」の問題として捉えたことに対しては、相手の人物には一切関わりのないこととして、自分の心の中で向き合う必要があります。

逆に言えば、それが相手に対して悪いことだとも、考える必要はないということです。文字通り、それは自分の内部だけの話なのです。

■仕事関係における「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分け

まずはそんな原則で、今回の問題を考えるとどうなるか、ちょっと考えてみて頂ければ。

そのために補助として使って頂きたいのが、前にも一度お話しした「原理原則立脚型行動法」です。

これはとにかく、感情や気分で揺らぐことのない、ものごとの道理や成功法則などを知り、それに則って思考行動するというものです。

・・・(略)・・・

本人が気分で自分が正しいもしくは悪いと「感じる」かどうかによってではなく、客観的な事実と、「法律」という客観的な基準で、ものごとを決めようということです。

・・・(略)・・・

一方、「愛」の中ではこれは不要です。愛に原理原則はないということになります。それぞれが「無条件の愛」という深遠な話につながっていきませんが、まこれはまた別のテーマということで。

>自分の近くにいる人を「悪者扱いしてしまう感覚」に悩んでいます。

これは「感覚の問題」。現実に人を悪者扱いする行動をすると厄介な問題を招きますが、別にそうではないということです。

>気になるところは、「物にやつあたりしているように見える」「気が利かない」「表現が下手」

これが「その人の現実の問題」なのか、それとも「A子さんの感覚の問題」なのか。実際こうして具体的にみるとすぐ、かなり判断が微妙になる問題が出てきます。

そうした微妙な判断で拠って立てる「原理原則」を、常日頃から考えていくという姿勢が、極めて重要になってきます。

それによって、日常のさまざまな問題で、感情で動揺することが減ってきます。それが生きる自信につながる。生きる自信が増えると、感情の基調がより良いものになる。ということで結構速回りながら着実な「気分の改善」になります。実はこれがさっき言った「心の土台からの向上」の領域に、入ってきています。

「実際に物にやつあたりしている」と「物にやつあたりしているように見える」は、大分話が違います。前者は客観的な事実で捉える必要があります。

「気が利かない」「表現が下手」について原理原則思考だとどうなるか。

もし「気の利き方」「表現の上手さ」がその従業員の仕事役割として重要なことであれば、それを問題視することができます。そのためには、それが仕事役割の一部であることを、事前に互いに合意していること



も必要です。つまり契約段階で盛り込むべきことです。これはサービス業接客業において言えることになるでしょう。そうゆう話なのか。

それとも、もっぱらA子さんの仕事場の望ましい雰囲気に対して、そう感じるということなのか。これは原理原則の問題ではなく、ちょっと言葉がオーバーになりますが、「愛」の問題になってくるということですね。A子さんが欲しい雰囲気に較べて気になるということか。

その際に一つだけ明瞭に考えなければならない原則は、やはり仕事と愛は別ということになると思います。仕事場で愛情溢れる雰囲気を望むのは一向に悪いことはありませんが、それを求めて仕事をするかどうかは、もう人それぞれの話で、それぞれの人が自分の内面の問題として考えればよい話になると思います。その点で、

>「うちで働いていて嫌な気持ちで続けないだろうか？」

>「家族の中にとけこめなくてかわいそう。でも仕事としては別」

これはちょっと検討項目から外していい気がしますね。

あとの問題は、一度「客観的事実」として何か問題があるかという原理原則からの問題と、A子さんの内面感覚の問題とで、再度切り分けを試みて頂ければと思います。

■「姿を見る価値観」と「生み出すものを見る価値観」

内面感覚の問題として切り分けた先の話をちょっとだけお伝えしておきますと、やはりまず「価値観」の問題になってきます。

「姿を見る価値観」と「生み出すものを見る価値観」で、人の様子をどう感じるかがかなり違ってきます。この軌道修正が一つのテーマになると思います。

あとは、「こんな人間関係」という「あるべき姿」イメージの底に、やはり幼少期からの深層感情の問題が絡んできます。これへの取り組みの話はまだ一切してないですが、いずれ取り組む問題になるのは確かだと思います。

それにいずれ取り組むためにも、まず現実の問題は現実の問題として片付けられることが重要になりますので、まず「現実の問題」と「感覚の問題」の切り分けのおさらいをして、ちょっと報告頂ければと思います。

こうして、引き続き「なかなか破滅モードから抜け出せません」というA子さんの取り組みは、怒りの無駄、プラス行動法、愛と自尊心のための行動学と価値観、そして心の罨と感覚の歪みからの抜け出しと、およそ表面の意識思考で取り組めるものをほぼ出し尽くし、この先に「幼少期からの深層感情が取り組む問題になるのは確か」だと、私は考えたのです。ここから先は月単位さらに年単位での取り組みになってきます。

それとは違う経過が、意外な方向から訪れました。



12章 人生への実践—3 —「自分」という業への別れ—

この章のまとめ

「A子さん」の取り組み実践の完結。比較的健康的な心のケースとして、「感情分析」など特別な内面取り組みを含まないまま、「否定価値の放棄」というハイブリッド心理学のひとつの習得ゴールへと至ります。

■実践項目■

「否定価値の放棄」と「不完全性の受容」…「空想の自分」を「生」の主(あるじ)とする自己意識への別れ。「絶対なもの」という観念そのものの放棄。神になろうとするのをやめる。

■実例■

A子さん …「空想の中にいたもう一人の私」の存在に気づき、それとの別れの道へ。新しい「生きる喜び」の世界へ向う。

「現実を生きる」という根底へ

当面考えられる「思考法の検討」をほぼ出し尽くし、いよいよ深層心理への長い取り組みに入るかと予想していたAさんでしたが、意外な方向から新たな展開が訪れました。

そこに訪れたテーマとは、「現実を生きる」vs「空想を生きる」というテーマです。

これはこの時、私自身のハイブリッド心理学の「取り組み実践」の整理からは漏れており、メール相談に際して具体的なアドバイスはあまり想定していなかったものです。

もちろん**病んだ心のメカニズムとしてのその決定的な重要性**は、まさに私がこの心理学を単にホーナイ精神分析と認知療法の足し合わせを超えた独自の新しい心理学と自認させた、「**現実覚醒の低下**」という概念そのものでした。

病んだ心は、健康な心における通常の意識とは全く別種の、「現実覚醒レベル」が低下した一種の半夢状態として動いている！だから「理想化された自己像」を基準とした「重ね合わせ思考論理」による極端な二極感情は、「現実理性」にはもう全く影響されることなく動くのだ！

それを意識努力によって解くことは、まるで夢の中で、夢から覚めようと努力すると全く同じものと思われました。意識努力によってできることをハイブリッド心理学の実践として定義していくとして、この「**現実覚醒の低下**」の解除は、取り組み実践が促す心の自然治癒力に任せるしかない。

私はそう考え、具体的な取り組み実践の中には、この話はほとんど入れていなかったのです。

ただそれが自らによって突き破られる「**自己操縦心性の崩壊**」という特別な治癒現象が起きた場合は、それへの**対処の仕方**を、深刻な障害傾向ケース向けに用意していました。

「感覚」の歪みへの、ごく基本的な対処の説明を送ったあと、GWに入り、A子さんの方でもゆっくと自分の振り返る時間を持ちました。

そこで読んだ私の自伝小説『**悲しみの彼方への旅**』の中から、Aさんは**ある極めて決定的な気づき**を得ます。



それは、今までのA子さんへのアドバイスが終始していた、「愛」と「自尊心」といった思考と感情の内容を伴う話ではなく、「**空想と現実**」という**意識の外枠**の話であり、そこにおける「**自分**」という**意識のあり方**の話でした。

＝ A子さんから 2007.5.3 (木) 「**事実のみが進む道**」＝

ゴールデンウィーク9連休で自分を振り返る良い機会となっております。

先生の本を読んでいます。

P. 209 「現実を生きることができていません。空想の世界で生きています」

P. 210 「事実、「現実」こそが心の压制者の嫌うものでした」

このあたりが「**そうか、「空想の世界の自分」を今まで「自分」と思っていたんだ**」という発見でした。

プライドも劣等感も作り上げていたのは「**空想・妄想・想いの世界の私**」でした。

「**事実のみが進む道**」という実感がします。

「感覚」としてきたものも「思い込みの産物」。

よく見ると、「気がした」だけで「**事実はどうなのかと考えるのが重要**」

主観だけが育ってきて客観性がないような感じですね。

「**本当の自分ではなかった**」「**そこから逃げた者が私を覆いかぶさった**」そんな風に考えています。

いつまでも人のせいにして「**踏み出さなかった私**」「**空想の世界を疑うことはなかった**」

これからの道のりは「**100%が99%になって・・・**」とかなり長そう。

でもこっこの道に進んで生きたい。これからも、ご指導よろしくお願いします。

人間の心の業

ここに、**人間の心の業の原点**ともいうべきものがあるように感じます。

なぜ人間は「**空想**」というものを持つようになったのか。それは間違いなく、自分と人生を豊かにするためのものであったはずです。

しかし、人は病んだ心の中で、自分と人生を豊かにするためのものであったはずの「**空想**」によって、自分を破壊してくのです。そして「**愛**」を破壊していきます。

なぜこんなことが起きたのか。それを問う私の目に涙が流れるのを感じます。

言えるのは、それが「**人間**」という**存在**なのだということです。それが「**人間の不完全性**」なのだ。

そしてその不完全性を糾弾することに、解決はないということです。

それを人間の不完全性として、そして「**現実**」の不完全性として、受け入れた時、それはパラドックスのように消え去ります。

なぜなら、我々に我々自身を破壊させるようになった「**人間の不完全性**」を糾弾することで、自分が「**あるべき完全**」を知る人間だという高みに座ることを放棄した時、我々に我々自身を破壊させた「**絶対なもの**」という**基準も、同時に消え去る**からです。

パラドックスです。私たちがそれによって苦しめられる「**人間の不完全性**」を許すまいとした時、私たちはまさにその姿勢が生み出す「**絶対なもの**」によって自らを責め苦しむことになるのです。



私たちが苦しめる「人間の不完全性」を受け入れた時、私たちは**自らを苦しめることから解放される**のです。

それが同時に「愛」を守るものであるのならば、ハイブリッド心理学はそれをとります。

一方で人は「愛」を守るべきものと感じ、「愛」がこうあるべきだという観念の中で、愛が不完全な姿を、「決して許してはいけない」という怒りの感情を抱きます。そして愛を破壊していく。

これは「論理」の問題ではないのだ、と私は感じます。これは「人間の意識」というものの「業」の問題なのだ。

そしてハイブリッド心理学は、この人間の業の克服の道を、ただ歩みます。

「否定価値の放棄」「不完全性の受容」へ

同じ日、A子さんから引き続き広がりが増した気づきの報告が届きました。

＝ A子さんから 2007.5.3 (木) 2通目「**内なる敵からの脅迫状**」＝
今考えると「**空想の私**」からは、**かなりの脅迫状**が届いていました。

**もともと「その私」は自分を「不安から守る」ために発生したのではないのでしょうか？
それなのに破壊・破滅に追い込んでいってしまうのはなぜなのでしょう？**

「一部」だったものが「すべてを覆う」ようになってしまったのは、あまりにも対処を「怒り」にたよったからなのでしょう？

(脅迫状)

*今の自分を幸せと思え。さもないと不幸になるぞ。持っているものを奪われるぞ。

*仕事をカゼで3日も休むなんてダメな人間だ。

*人間関係も上手く付き合えないなんて生きていく資格ないぞ。

*おまえが子供を愛せるわけがない。不幸な子供だ。事件でも起こしたらどうするんだ。

などなど、「きびしい心の声」にたえられなくなってきていました。

事実で考えるとおかしいことですよ。それなのに「**従おうとする誠実さ**」にうたがうことをしていませんでした。

私に、その「なぜなのでしょう？」という問いに完全に答えることはできません。

私にできるのは、ただ「**不完全性の受容**」そして「**否定価値の放棄**」というハイブリッド心理学の最大の道標への実践を説明することだけです。丁寧に。医学の姿勢で。

＝ 島野から 2007.5.4 (金)「**否定価値の完全なる放棄**」「**不完全性の受容**」＝
■「**現実の選択**」

大きな気づきだと思いますね^^。

というのも、何をどう考えるかという中身ではなく、何に立って考えるかという、言わば「**意識の足場**」の**選択**のような話だからです。

そして実際それが、愛や自尊心や人生をどう考えるかという中身の話の外側にある、**人間の心に埋め込まれたミス**のようなものに関わる、大きな話になります。



「空想に立脚」して考えるか、「現実に立脚」して考えるか、という「選択」です。

そしてこれが意識で選ぶというだけでなく、すでにそのどっちかに方向づけられた意識の中で、思考が動くという厄介な問題があります。

それはいわば「夢」の世界です。半分夢の世界で考えていたわけですね。

■自分を救うためにあったものが自分を破壊する

>今考えると「空想の私」からは、かなりの脅迫状が届いていました。

>もともと「その私」は自分を「不安から守る」ために発生したのではないのでしょうか？それなのに破壊・破滅に追い込んでいってしまうのはなぜなのでしょう？

これも根本に関わる問いです。

その通り、「空想の自分」は、もともと自分を恐怖から守るために生み出されたものです。そうでもしないと耐えられないような、恐怖があったんですね。

だから、これは現実ではない、本当の自分は空想した方なんだ、という「空想による救済」メカニズムというものが人間にはあります。

>「一部」だったものが「すべてを覆う」ようになってしまったのは、あまりにも対処を「怒り」にたよったからなのでしょう？

怒りに頼ったからではなく、恐怖が強すぎたからということになるでしょう。

ところが、やがてその空想の中で抱いた「こうあるべき」の価値が、一人歩きしてしまうんですね。

「こうあるべき」空想世界こそが主であり、「現実」は従となる。そして空想から現実を否定することで、その価値の確認をするという心の動きが生まれます。

やがてそれが、その心の動きが望む通り、現実を否定ばかりすることで、現実が貧弱になり、「空想から現実を否定できる」ことが確実になっていきます。

これは、人間の心に埋め込まれた、プログラム・ミスです。

それ以外の何ものでも、ありません。

なぜ心が否定破壊ばかりになったのか。それはあまりにも自分に不利な結果になるにも関わらずです。

確かにそこには、人間の脳に宿命として組み込まれたミスもあります。

しかし最後にあるのは、「愛」なんですね。全てが、傷ついたものを救おうとした愛に始まっている。「これは現実ではない」という空想によって、苦境の中にあった自分を救おうとしたのです。僕は今でもこの起源を遡った時、涙が出る感があります。

■「否定価値」の完全なる放棄へ

空想から現実を否定することが、大元では傷ついた自分を救うための「自己操縦心性の愛」に始まっていた。そのことを理解するならば、大きな転換を自分に問うことができると思います。

空想から現実を否定することでしか、自分を救い得なかったものがあった。それが全ての始まりでした。ならば、これからはその役割を、自分自身が「現実を向上させる」という別の方法によって、担うことで



す。そのための強さを、自分がもう持ち始めていることを、しっかりと見据えることです。

それを選択するのであれば、あらゆる「否定価値」に、全く何の意味もないことが見えてくると思います。これを「**否定型価値感覚の放棄**」と呼んでいます。「**否定価値の完全なる放棄**」と言ってもいいかと。

実際それは、「**善悪**」観念さえ完全に崩壊させるほどの**転換**でもあり得ます。

なぜなら「**善悪**」は、否定破壊を前提にした観念だからです。まあルールと罰則の遂行としては、それは確かに必要です。

しかし、もし「**罰の遂行**」という場面を除くならば、「否定する」のではなく「現実に向き合わせる」ために向き合うことにおいて、「**悪**」なんていう観念を使う必要は、全くないんですね。

まずはぜひこれを、日常生活の中で確認して頂ければ。

なぜそれでは駄目なのか。それは結局、「駄目だ」と否定できることに価値を感じたから、駄目だと考えた。それだけのことしかないのではと思います。

■不完全性の受容

「それでもこれだけは」という「**否定の基準**」を保ち続けたい、という**感覚**も残るかも知れません。

>*仕事をカゼで3日も休むなんてダメな人間だ。

>*人間関係も上手く付き合えないなんて生きていく資格ないぞ。

この辺はその類ですね。

これは「**不完全性の受容**」というテーマに関連します。

「否定できる価値」のために否定するというより、あくまで「**理想**」として保ちたいという気持ちから、「これだけは許せない」という信念を守りたい。まあ世の人は大抵そう考えるものです。

僕はそれさえも完全に放棄したわけです。

なぜなら、それは「**完全**」を求め**る姿勢**だからです。「**現実**」というもの、そして人間という存在の、**不完全さを、認めない姿勢**です。

そして結局、「これだけは許せない」という「**基準**」から、否定破壊を向けます。「**現実**」はそれによって破壊されます。結局同じなんですね。

なぜそんなことが起きてしまうのか。結局「**完全なるもの**」という、「**空想の世界**」に立っているからです。

別にそんな完全を求めているのではない。あまりにひどいものがあるということだ。そう感じるかも知れませんが。実際僕はこの選択に際して、そう問いを出しました。

しかし、それが本当に「あまりにひどいもの」なのか。そうして自分が考えた「**基準**」は、正しいのか。そう考えるならば、**不完全性とはまさにそこにある**んですね。「あまりにひどいもの」と**感じる基準を定める能力自体、不完全**なわけ。それが自分の**感覚が正しいと主張**することは、**自分が完全なる神だと主張**することです。

そう考えた時、僕の中で、「それはひどい」という**感覚そのものが、根底から崩壊**したわけ。です。

そして日常生活の中で、全てにおいて、**ほぼ100%、「肯定形」だけで思考**するように変化して行きました。やがてそれが、「**怒り**」が**根底から消える変化**にもなった次第です。僕が人生で「怒り」に駆られたのは、



いちおう2004年頃が最後です。

ということで、「否定価値の完全なる放棄」「不完全性の受容」というのが、とても大きな転換点になります。これをぜひ日常生活の中で確認実践してみてくださいね。

その後のことまで書いておきますと、「現実への歩み」はそこから始まります。否定価値を放棄し、不完全性の受容を「頭の中」では成した時、心の世界は一変すると思います。

しかしそれもやはり「空想の世界」にあります。

より肯定的な姿勢で、望みへと向かい、人に接することです。すると初めて、「心の現実」が見えてくるのです。

今掲示板で書いているような、「置き去りにした弱い魂」を再び迎えに行く歩みが、そこから始まります。

人間の心の業への別れ

A子さんからの相談メールは、これで終わりにになりました。後日、一人立ちできる自分を感じたと、お礼の言葉が届きます。

Aさんがたどった思考の取り組みは、「感情分析」や「自己操縦心性の崩壊」など病んだ心への特別な取り組みを含まない、ごく日常的な人間思考の延長において、ハイブリッド心理学が見出した心の治癒と成長のための積極的意識取り組みの、ほぼ全ての範囲のものを実にコンパクトに網羅した好例となりました。

その歩みをこうして整理してきた時、最後まで「なかなか破壊モードを抜け出せません」と伝えていたAさんが、最後に至ったのが、「空想の自分からの脅迫」への決別という、それまでのごく実践的な思考法取り組みとは少し毛色の異なった、「空想と現実」という人間意識の根源への向き合いであったことを、改めて見出します。

その実は一瞬のような気づきが、Aさんの歩みを最後にして、一瞬にして完結へと向わせるような、「破壊モードの心」からの脱出への根本的な転換となったのです。

これは、より深刻な心の障害傾向からスタートした私自身の歩みに、最大の変化の節目を与えた自覚と、ほぼ同じものであることが感じられます。

それはそこに至るまでの思考法行動法取り組みとは、やはり少し異質な転換です。ごく直感的に言うならば、それまでの思考法の取り組みとは、自分を変化させるための思考修正です。それが心の土台に染み込むほどに、心の基盤そのものが成長し、湧き出る感情もより良くなっていくという、「緩やかな変化」を感じ取ることができます。

最後の「空想と現実」をめぐる「自分」との向き合いとは、それとは異なります。

それは明らかに、自分という一人の人間の中にいた別の何かとの別れなのです。別れを告げる対象と、これから生きる自分の間に、決して溶け合うことのない対峙を、目の当たりにする瞬間になります。

より深刻に病んだ心からの治癒と成長への取り組みにおいては、これが全く異なる様相で、しかし全く同一の普遍的な構造の中で現れます。

これが、人間の心を根本から変化させるものなのです。



人間の心のこうした深奥なる心の動きは、この心理学を整理するようになった私自身が、時を経るごとに、それが何であるのかをより清明に見ることができるようになってきたものでもありました。

ごく最近、私はそれをある夢で描かれた感情の記憶によってはっきりと自覚しました。日記にこんな言葉を書きました。

2008.2.8 (金)

・・・(略)・・・この感覚の底には、**人間の心をただ破壊へと向かわせる塊**とも言うべきものへの、嫌悪と対決の感覚があるということなのかも知れない。**それは自分を生み出し、愛し、壊そうとしたものという、人間の出生の業との、闘いなのだ。**

別れを告げる対象とは、「自分」です。それは「自分」であると同時に、「業」なのです。「自分」という名の「人間の心の業」への別れです。

「生きる喜び」へ

心を病んだ度合いによって、それが現れる様相はどのように異なるにせよ、こうした「自分という業との別れ」は、人間の心に、「心の変化」というよりも「**脳の変化**」とも呼ぶべき、**非連続的な自己感覚の変化**を生み出します。

それはまさに**脳の生理的変化**が起きているかのようです。「思考による気分の切り替わり」とは異なり、**数日から数週間を経ての、外部要因の全く見当たらない「未知の感覚」「未知の感情」の増大**となって自覚されてきます。

それはまっさらな、生きることへのエネルギーの感情であり、もはや「生きる」ことに何の疑問も抱くことなく、ただ「生きる」ことに向う感情です。それはまた、「なるべき自分」と「現実の自分」という「イメージ」がほとんどない意識感覚です。

ただ「**現実**」があり、それを生きる「**自分**」がある。

その先に、「**生きる喜び**」がある。

A子さんからのお礼のメールが届いたのは、5月も下旬になった頃でした。

Aさんの目に映る世界に、「生きる喜び」の光が溢れ始めていました。

＝ Aさんから 2007.5.29 (金)「ありがとうございました」＝

島野先生、こんにちは。

おかげさまで一人歩きできるぐらいに回復してきました。

心の枠が少しずつとれてきた感じです。

家の壁がとれて外の「さわやかな風や蝶が飛んでいる様子が感じられる」

そんな気がしてきています。

不安に悩まされる日ももちろんあるのですが、「建設的思考」をモットーにと肝にめいじています。

そうすると、「ふりこ」のように何日かすると「さわやかな日」がやってきます。

その日はわたしはとても「シンプルな気分」でいられます。



うちで飼っている犬にも学んだのですが「ご飯がおいしく食べればそれでいい」そんな感じです。

生きているのは私自身のはずなのにいつのまにか「人がこう言った。だから傷ついた」など、他人の言動に振り回され、よく考えるとその正体はもう一人の自分だった。

妄想に振り回され、エネルギーも奪われていった。

もう、へんな考えはやめよう。

よろこびいっぱい生きている「うちの犬の行動学」をもうすこし観察してみよう。

先生の心理本、出版されるのを楽しみにまっています。

ありがとうございました。

「心」と「魂」の根源への取り組み・人間の心の真実へ

最後にもう一つ、A子さんの事例が私たちに教えてくれたことがあります。

「生きる喜び」とは、行動法の上達を前提にするものではない、ということです。

A子さんに行動法の上達があるとすれば、それはこの後の話です。それは「生きる喜び」にさらに安
定と豊かさを加えるものにもなるでしょう。

これはそもそも、ハイブリッド心理学における行動法とは感情の操縦法ではない、という話からも自
明です。この点でやはりハイブリッド心理学に取り組み始めた方の多くに勘違いがありがちです。

**「生きる喜び」とは、行動法によって作り出すものではありません。それは私たちが生きることを喜
ぶかという、「選択」なのです。**

むろんこの「選択」はそれを選択しようという意識努力によって成せるものではなく、**意識努力**とし
て成すものとは、「感情と行動の分離」に始まる、「自己の重心」を指針としての、**建設的な思考法行動
法**、そしてその先において「否定価値の放棄」の選択を自らに問うという、ただそれだけです。ハイブ
リッド心理学の取り組み実践の骨格は、とてもシンプルです。

それはもう一つ別の表現にもできるでしょう。

「生きる喜び」とは、一切の外部条件に無関係であるということです。なぜならそれは「選択」なの
ですから。心の根底の。さらには、**脳の構造における選択**とも言えるものとしてです。

より深刻な心の障害傾向におけるその取り組みは、全く異なる様相と経過を示し、そこに今までの心
理学や心の医療の世界で全く理解されないままにいた、**病んだ心の根本治癒メカニズム**が示されること
になります。しかしその根底構造は、ここで述べたものと全く同じです。

そうした、**全く異なる様相を貫く全く同じ構造**への視点を持った時、私たちは**人間の心の根源構造**を
理解することになります。さらに、その先に繰り広げられる歩みへと向った時、そこに**人間の心の真実**
が見えてきます。

私たち人間の未来と、これからの社会のために、私たちはそこに踏み出す必要があります。

心の成長と治癒と豊かさの道 第5巻
ハイブリッド人生心理学 実践編(上) 一心と人生への実践

2009. 6. 15 Web ページ版発行

2016. 9. 6 電子書籍版発行

2016. 9. 9 更新: Web ページ版からの修正残を反映

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

