

心の成長と人生の豊かさの心理学

島野 隆



ブログ記事書籍

No. 2

愛と能力の成長課題

収録カテゴリー

以下順にて「章」になっています。

愛について

自信について

「愛」と「能力」の成長課題

対人行動と対人感情

社会を生きるスキル

目次

1章 愛について	5
2010年 2月 4日 (木)	6
「万人に愛される」ことへの願い…	
2011年 10月 15日 (土)	7
「誠実さを失わずに愛せる」とは	
2章 自信について	13
2010年 2月 5日 (金)	14
失敗から学ぶ	
3章 「愛」と「能力」の成長課題	17
2010年 3月 12日 (金)	18
「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-1	
2010年 3月 15日 (月)	21
「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-2・真の答えへの雑感	
2010年 3月 16日 (火)	24
「愛」と「能力」の人生課題-3 / 「愛」と「能力」の人生課題-4・3つの向かい方	
2010年 3月 17日 (水)	29
「愛」と「能力」の人生課題-5	
2010年 3月 18日 (木)	31
「愛」と「能力」の人生課題-6 / 「愛」と「能力」の人生課題-7 / 「愛」と「能力」の人生課題-8・命の本来形	
2010年 3月 19日 (金)	39
「愛」と「能力」の人生課題-9・本来形からの示唆 / 「愛」と「能力」の人生課題-10・人生を見失う道	
4章 対人行動と対人感情	45
2010年 2月 23日 (火)	46
「対人感情と姿勢」の4型-1 / 「対人感情と姿勢」の4型-2 / 「対人感情と姿勢」の4型-3	

2010年 2月 25日 (木).....	51
「対人感情と姿勢」の4型-4	
2010年 2月 26日 (金).....	53
「意志」と「行動学」	
2010年 2月 27日 (土).....	56
「心の自立」とは-1	
2010年 3月 1日 (月).....	58
「心の自立」とは-2	
2010年 5月 18日 (火).....	60
「行動学」によって「心の強さ」へ / 3つの「行動学」	
2010年 5月 19日 (水).....	65
「原理原則立脚型行動法」(前)	
2010年 5月 20日 (木).....	68
「原理原則立脚型行動法」(中)	
2010年 5月 21日 (金).....	69
「原理原則立脚型行動法」(後)	
5章 社会を生きるスキル.....	75
2010年 6月 24日 (木).....	76
自分の目で社会を見る(前) / 自分の目で社会を見る(後)	

1章 愛について

2010年2月4日(木)

「万人に愛される」ことへの願い…

さて、メール相談やら身の回りの資料やら整理しながら、「書きたい…」という衝動（^^）が今日浮かんだのは、「愛」についてです。

まあ目にする人の心のさまざまな動きが、結局は「愛」をめぐっていることに思いをはせる心境になった次第ということ。

ということで、これは『取り組み実践の全体』の図で言いますと、(6)自己分析による洞察あたりの話になってきます。

自己分析による洞察の実践方法については、そのカテゴリーで説明していきませんが、どんな内容で自己理解するのが良いかの、人間の心の深い仕組みについては、大きなテーマごとにカテゴリーを設けて書いて行きたいと思います。

ということで、「愛」についての最初の話。

「万人に愛されることへの願い」というものについてです。

これは『「命」の生涯』ですすでに触れました。「命」は、「全ての人に愛されること」と、「本当に好きなただ一人の相手と愛し愛されること」を望んで、この世に生まれ出ると。

そして、自らの全てを尽くして、その「望み」に向かう中で、望みがどう叶えられたかという結果よりも、いかに自分の全てを尽くせたかの充実によって、やがてその「望み」を卒業していくような形で、もう何も貪欲に求めることなく満たされている、心の豊かさへと成熟していく、と。

一方、「万人に愛される」ことへの願望が心の表面に表れている状態とは、ほぼ必然的にその願いが挫かれている状態であり（まあそんな完璧な人間はいませんので）、それはしばしば心を病む姿として、人の目に映ることになります。

新聞のスクラップで手元に残してある、青少年読書コンクールの群馬県代表作品があります。そこにこんな言葉があります。

中学3年女子。その読書をしたのは、ちょうど友達からの悪口をきっかけに心のバランスを崩した時だったと。

「私は必要以上に嫌われるのが怖かった。万人にいい顔をしていなくてはいけないという妙な義務感がいつだって私を苦しめた」

とくに神経症をわずらっているわけでもない、一見ごく普通の子供中学生の言葉です。

これが、現代を生きる今の子供の心なのだ・・と読んだ時はしみじみと感慨を感じたものです。

読書感想文は、その本の読書をきっかけに起きた**心境の変化**を、終わりのほうでこうつづけています。

「たとえば、地球のみんなに認められなくても、私の居場所はもうこんなにもあるのだから、何も恐れることはないのだ。・・(略)・・果南のように、自分の欲望に正直に。透子のように、周りに流されず。それが今の私の生き方の基本二原則だ。・・(略)・・」

さて、そのように「万人に愛される」ことへの願望が心を苦しめた時、人はまずその願望を、**現実的じゃない、不合理だと、なだめすかして、その願望を捨て去る**ことが正しいという方向で、向き合おうとするかも知れません。

ハイブリッド心理学の示す方向性は、違います。

問題は、「万人に愛される」ことへの願ひそのものではなく、**どのようにして人に愛されるかについて、人の心の中にある分かれ道が、問題なのです。**

その分かれ道とはまさに、『心の闇との『決別』とは-2』でサマリーしておいたものに、他なりません。

つまり、自ら生み出すことなく、受け身に与えられたものによって、万人に愛されることを望み、その空想を基準に、現実を駄目出しをし始め、怒りの中で求め始めた時、人の心は病むのです。

そうした心の闇との決別の先に、「万人に愛される」ことへの願ひを捨てる必要もなく、**私たちはその答えを見出すのです。**

一言でそれを言うておきますと、「自ら生み出していく」という「**建設**」の行動様式で生きた先に育まれていく、「**魂の成長**」です。詳しくはまたその**カテゴリーの記事**で書いていきます。

まずは**心の闇との決別**を、じっくり学んで頂ければ^^。

2011年10月15日(土)

「誠実さを失わずに愛せる」とは

「誠実さを失わずに愛せる」とは

「**原型**」の話に含められるものですが、ここで**単品もの**（他の言葉なかったかな…^^）として先日スティーブ・ジョブズの言葉の2つめに出てきた**言葉**を取り上げ、ちょっと**解説**をしようと思います。

カテゴリーは『**愛について**』に入れておきましょう。

けっこう「**原型**」そのもの話になってきます。

そこにある**課題**は何か。そして**解決**はどこにあるのか。一通りざっと書いてみましょう。

「**誠実さを失わずに愛せる**」。

とはどういうことかです。

「**嘘のない愛**」「**嘘のある愛**」

まず「**誠実**」であるとは、「**嘘がない**」ということです。

つまり「**誠実さを失わずに愛せる**」とは、**愛において嘘がない**ということです。

これは**2つの側面**で捉えることができます。

まずは**逆**を見ることで。**愛に嘘がある**とは、どういうことか。

一つは、**受け身形**のもので、**愛されるために自分に嘘をつく必要がある**というものです。

その**根底**には、「**ありのままの自分**」「**本当の自分**」では愛されないという、**根源的な自己否定感情**があるからです。

その時人は、「**これは本当の自分ではない…**」という**冷たい自己像の影**を、**心の片隅**に抱えながら、その「**愛**」を**維持**することになります。

いや、やがて**自分に嘘をついて本当に愛することはできない**ことが、この「**愛**」を**破綻**へとやがて追いやるのが**必然**の道に置かれたものとして。

これを**自覚**することは、その「**愛の破綻**」を**直視**しどう向き合うかに、この人の**人生を決する**ような**分岐路**が現れるようなものとして。

もう一つは**能動形**です。**愛に嘘がある**というのが、**穴埋め腹いせとして愛する**というものとしてあるものです。

本当に愛するものではなく、それが**得られない穴埋め腹いせに**、**自分は何かを愛するという顔**をする。

これは**不誠実な愛**になります。

たとえばこんな状況で、それは明るみに出ます。

本当に好きな相手が手に入らず、他の誰かを好きになる。それが穴埋め腹いせだったとしても、人は実際この後者の相手を自分は愛するのだと、愛しているのだと、感じるかも知れません。そう感じようとする、意識的な努力がどうあったかはさておいて。

しかしもしそこに、本当に好きな相手が近づき得るものとなる転機が訪れた時、この人はもうこの後者の相手への「愛」を失うことは、かなり直感的に私たちに想像できる話になります。

その時、この後者の相手にとって、この人の愛は不誠実なものになります。この後者の相手の側からの愛が純粋であった程度に比例して、後者の相手にとって残酷で醜いものとしてです。

ターニングポイント

「愛されるために自分に嘘をつく」というのは、自分に嘘があることを、意識の表面で感じ取りやすいものです。

一方、「穴埋め腹いせとして愛する」というのは、自分に嘘があることを、意識の表面では感じ取りにくくなる傾向があります。心の真実、そしてこの人物の来歴において、それは明白に自分に嘘をついたものであったとしてもです。

いや感じ取りにくくなる傾向があるというより、感じ取らずにいることに成功する余地が大きいというのが正確かも知れません。愛されるために自分に嘘というのは必然的に心の閉塞感つまり追い詰められている感覚、圧迫されている感覚を生むのですが、穴埋め腹いせでも自分から愛する時、それはないからです。それがないから穴埋め腹いせが生まれるのだとも言える。まこれは能動的であればいいというわけでもない異ですね。

ここにターニングポイントがあります。

人が穴埋め腹いせのものに価値を置く思考を固めるにつれて、この人間の心の業が、固定化されるのです。

ここで穴埋め腹いせとは、「人の目に評価される」がまずは「穴埋め」であり、「腹いせ」は愛が攻撃性を帯びるものと理解するのがいいでしょう。これは前者において自分からは人を愛せない姿に、そして後者においてははっきりと、「人間性の核」を損なったものへと、その人の心を変貌させます。

そして駒が戻るのです。

愛されるために自分に嘘をつく必要がある。それはありのままの自分、本当の

自分では愛されないから・・・という**根源的な自己否定感情**があるからなのですが、今やその原因は、**愛に嘘があるこの能動形の心のあり方**にあるという**循環**が想定されるものとして。

回帰と克服

克服は、**能動形の愛の嘘**を捨てる。するとそれは**受け身形の愛の嘘**に、この人を**再び引き戻す**、ということに、**どうしてもなる形**になります。ここに**隘路**が現れます。「**苦しみ**」という名の**隘路**がです。それがどのような**苦しみ**なのかは、この**2つの愛の嘘**を**身をもって感じ取る**ならば、もはや説明する必要はないでしょう。

一方そこで**苦しみ**を感じ取ることができるのは、それだけの**心の強さ**が**回復**したことを、「**人間性の核**」が芽を出し始めていることを示すものです。

能動形の愛の嘘を捨てることで、「**本当の自分では愛されない・・・**」という**根源的自己否定感情**は、それにもはや目を向けることさえできない強度を減らします。しかし**愛されるために自分に嘘**をつかなければならないと感じた、**最初の大元は残ったまま**です。

それはもはや、**なぜそうなのか**という**理由**さえ**分からない**根源的な否定感情として。そしてそこで「**愛されない者**」と捉えた「**本当の自分**」とは**そもそも何かさえ分からないもの**として、私たちの「**意識**」は・・・言うまでもなく「**自意識**」は、**行き着く**のです。

「自意識」を越えて

ここまでが、**多くの文人**が見抜いたものです。
ここから先は**ハイブリッド心理学の領分**になりますね^^。

「**自意識**」を越える**思考**を持つのです。

否定価値を**放棄**し、**望み**が**開放**されます。それは「**自意識**」が**描く「望み**」ではなく、「**魂の望み**」です。それは次第に「**形を取らないもの**」「**見えないもの**」への**望みの性質**を帯びてきます。

それと合わせて、「**自意識**」を越える**対人行動法**を**体得**するのです。
自分がどんな気持ちでいて**相手がどんな気持ち**でいるか、それを**どう大切に**思うか、**自分はどんな思い**を抱き**相手はどんな思い**を抱くか。それによって、互いの関係を導く。

という**ではない**行動法に、**根本的に転換**するのです。

自分は**どんな思い**・相手は**どんな思い**…という、「**思いやり**」を重視したこの**行動法**は、「**自意識をベースにした対人行動法**」「**自意識に依存した対人行動法**」です。

人は**自意識の煩わしい惑いの側面だけ嫌う**のですが、**そもそもの行動法をどっぶり自意識に頼っている**は、**自意識の業の克服**など**ありようもありません**。

その「**自意識をベースにした対人行動法**」ではなく、「**現実において生み出すものをベースにした対人行動法**」に、**根本転換**するのです。

この**先**に、私たちの**意識の構造**そのものが**覆る**、**最後の扉**があります。詳しくは『**入門編下巻**』に譲りましょう。

「**原罪**」が姿を現し…つまりそれは「**自意識の罪**」です、そこに「**選択**」が現れ、**罰**として**自ら愛を剥奪する誤り**を取らず、そのまま**愛**に向った時、**心**に「**砂嵐**」が訪れ、「**恐怖の砂粒**」が**全身の毛細血管の中**を駆け巡り、やがてそれは**消え**、この道で現れる**もっともまっさらな未知の心**が**リロード**されます。

それは**とても穏やかな地平**です。もう**山の頂**きに来ているのです。

「**命**」という**山の頂上**が、もう**手に届く**間近に、私たちの目の先にあります。**END**…。

というのが**道の全体**にもなる次第。

私たち人間の「**意識**」全体における「**自意識**」の**功罪**、その**消滅の意識構造上**の**位置づけ**、「**自意識をベースにした対人行動法**」から「**現実において生み出すものをベースにした対人行動法**」への**転換**、といった話は、また**場**を設けてもしくは「**羅針盤**」説明あたりで説明していく予定です^^。

2章 自信について

2010年 2月 5日 (金)

失敗から学ぶ

「愛」とならんで人間の心の2大テーマとも言える、『自尊心』についてもカテゴリーを設けて書いていこうと思います。

「どうしたら自分に自信を持てるか」といった話題、「プライド」の話などもそこで書きますので^^。

よりなじみの深い言葉ということで、『自信について』というカテゴリー名にしておきましょう。

「愛」と「自尊心」が綾を成すのが、人間の心とも言えますね。

自分に自信が持てるとは、自分が人に愛されると思えるということでもあるでしょうし、自分に自信を持っていることが、人に愛されるための条件か…といった問いもあるでしょう。

一方、人に勝つ優越感にプライドを求めると、それは愛を壊すタイプの「自信」なので、その紐をたぐると自分は本当は嫌われるという、全く自信を失った心が見えてきたりします。

まあこの辺の綾を、『愛』と『自尊心』のカテゴリーで、存分にとき解いていきますので^^。

さて『自尊心』の最初の話題として、「失敗から学ぶ」という話。

これがとても大切です。まずはその言葉を「好きな言葉」の上位ランクにぜひ位置づけて頂ければ^^。

先日も、ネットの相談投稿で「自信のある人となない人の違いは？」といったものがあり、私はそれに、自信を持つ人とは、「成長」を知る人です、特に「失敗から学ぶ」ことを知る人です、とコメントを入れておきました。

では「失敗から学ぶ」ことは、どうすればできるか。

これはまず逆に、失敗から学べないとはどんな人かと考えると、分かりやすくなるでしょう。

失敗から学ぶことができない人とは、よくできた結果だけを真似ようとしている人です。

うまくできている人を眺めて、これがあれば、これができればあんな人たちのように、全てがうまく行くんじゃないか、といった思考をする人です。

これが特に、**対人行動、社会行動**と言えるものについて、言えるでしょう。

仕事や人間関係、そして恋愛がうまくいっている人を見て、**どうしたら自分もあのように**になれるのか、と考える。

こんな場面ではこんなことをできれば、と考える。

そしてその通りにやろうとする。なんとか**自分の心をなだめ**すかしてです。

うまく行かない。どっと落ち込む。よくあるパターン (^_^;) です。

そこで「**失敗から学ぶ**」とは、先にも書いた「**一步一步の向上思考**」（『人生を豊かにする思考法行動法と価値観』に収録）を**じっくりやる**ということでもありますが、それ以上に重要になってくるのは、**一步一步の向上に向かうための、現実の自分の原点をしっかりと見据える**ということです。

まあそこで**心を病む**につれ、**空想の世界こそがあるべきものだ**という感情におおわれ、「**現実**」を受け入れることができない、という問題が起きてくるかも知れません。

しかしその**絶望の先にこそ、成長と喜びがある**という**深い人間知**も重要になってきます。**ベートーベン**の例で良く知られているように。

いずれにせよ、そこで**何よりも大切**になるのは、**自分が本当には何を望んでいるのか**という、**内面**に向き合うことでしょう。

こんな場面ではこんなことをできれば、と考える。しかし、自分は**本当に**そうすることを、望んでいるのか。

そこには、**うまく行っている人のただの真似なんかしたくない!**と涙を流している本当の自分が見えてくるかも知れません。

あるいは、**子供じみた気持ちで、人の目を誘い、人にかまってもらいたい気持ち**が見えてくるかも知れません。

そうした**内面を、ありのままに見つめる**一方、**外面行動**においては、「**建設**」の**行動様式の知恵とノウハウ**を、学び、そして**試していく**のです。

これが「**感情と思考の分離**」の姿勢に、なるのです。

そこでの「**建設の行動様式の知恵とノウハウ**」とは、まさにこれから説明する、「**怒りをうけない行動法**」が、その核になるものです。

そのように、**ありのままの内面**を見つめ自分自身で受けとめること、**外面においては建設的行動の知恵とノウハウ**を**実践していく**こと。

この「**感情と思考の分離**」の姿勢においては、**結果として私たちが取り得る行動とは、もはや誰の真似でもない、唯一無二のもの**に、なるのです。

その時、「失敗から学ぶ」とはどういうことかが、**自ずと分かってきている自分を、知る**でしょう^^。

3章 「愛」と「能力」の成長課題

2010年3月12日(金)

「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-1

ここでは**私自身の回想**というよりも、**まとまった説明記事**ということでタイトルを変え、引き続きの『**心の成長と治癒過程の理解・詳細編**』カテゴリーで書きましょう。

「**人生の治癒と成長の課題**」という、今まであまり使わなかった言葉の表現ですが、**大きな視点**からの話です。

方向を見失った人生からの**回復と成長**ということですね。

「愛」という課題

私自身の回想としても、**病んだ心からの回復と成長**は、はっきり「**愛**」がその軸になるものなのだと言えます。

大きく2つの「治癒」への**ポイント**があったのが、**私の体験**だったという話をしていきます。

一つは、自分が求めているのが「愛」であることの自覚です。

その望みと衝動が「**抑圧**」されていたものからです。これは**極めて苦しいもの**になることを、先の『**寂しさを感じない**』と言う心理』で触れました。これはこの後**もう少し具体的に**描写します。

もう一つは、愛という「望み」に向かう先に、真実と嘘の錯綜が現れるポイントです。

ここに、「**今までの心**」が行き先をなくし、「**今までの心**」が一度死に、「**新しい心**」が生成されるという、神秘的な**命**の作用が起きるようです。これも引き続きこのあと説明しましょう。

ここに**もう一つ**加えることができます。それは「**治癒**」という側面よりももっとはっきり、「**成長**」の側面になってきます。

それは「**愛**」を望む感情を、**心の中で思いっきり開放**することです。「**抑圧を解く苦しみ**」を越えた、**遥かなる先へ**とです。

これはたんだん、**健康な心の領域**での話になってきます。とにかく、**心を病む**という要因によるものであるにせよ、**日常生活に忙殺されて**という要因であるうと、「**愛への感情を心の中で思いっきり開放**する」といった**体験から遠ざかっている**のがむしろ**現代人のマジョリティ**ではあることが**課題**と言えます。

「能力」という課題

一方、私たちの人生には、「愛」という課題だけがあるのではなく、**もう一つの大きな人生課題**を、ここでは「能力」という言葉で言っておきましょう。

これは大草原の動物で言えば、餌を見つけ、敵を倒し、住み家を作るといった、**生きるための基本的な力をつける**という課題です。

人間で言えば、**仕事の能力**であり、「愛」とは関係なしの**対人行動能力**であり、その**到達度の目安**になるような、**さまざまな資格や肩書きなど**、「**地位**」を得るといった課題になります。

これらは「愛」からは**いったん切り離して考える**ことができますね。

「美貌」など優れた「外見」を得ることも、「能力」という課題の軸と考えることができます。

ただこの辺は「愛」とは関係なくとはちょっと言えず、**自分で満足できること**と、**人の愛を得る手段**という、**2つの面**があることになるでしょう。

対人行動能力の先に、私たちは「**包容力**」や「**リーダーシップ**」など「**人格**」「**人柄**」「**性格**」といったものをイメージして**目標にもする**ようになります。これもやはり、「愛」とは**ひとまず切り離せる側面**と、**人に愛される性格**という、「愛」を**目標にした側面**の2つがあると言えるでしょう。

人は「愛」において心を病む

ここでまず言えるのが、「**心を病む**」というのは、**基本的に「愛」について起きること**です。

親からの「**適切で十分な愛**」の下に**育まれることに失敗する**、という躓きから始まるものとして。

「**望むものは拒まれる**」という、**根深い自己否定感情**が、その**根底の核**になって、進行する過程として。

そうして、そこからの**回復と成長**が冒頭のようなポイントになる、**治癒と成長への歩み**が始まるわけです。

「能力」については、「**心を病む**」という問題は**直接それをめぐって起きるのではない**と言えます。

まず言えるのは、**心を病む**中で、「愛」を**求める感情が抑圧されること**の代償、つまり**穴埋め腹いせ**、「**復讐**」の**位置づけ**を、「能力」が**帯びてくる**とい

う現象になるでしょう。

すると**人生は極めて不毛な、蜃気楼を追うようなもの**へと化してしまいます。

実はそれと同じことが、**比較的健康な心**においても、**広範囲に起きている**の現代人だと言えるでしょう。

上に書いたように、「**愛への感情を心の中で思いっきり開放する**」といったことから遠ざかる現代人です。

私たちが**生活の基盤**として「**能力**」を増やそうとするの先に、**それを通して「愛が得られるのではないかという、ほとんど無意識の、そして不実な期待願望が、横たわっているように**感じます。

その代表が「**お金**」や「**地位**」でしょう。

ですから**生活の基盤として、「お金」や「地位」へとまい進すること自体は大きい健康な話**なのですが、それでも、人は**運命的ともいえるような重要な「愛」に出会ったとき、そうしたものの重みが愕然とするほど消えてしまう**ことを、時に体験します。これがさまざまな**ドラマ**の、基本的な骨組みにもなるものと言えます。

こうした点で、「**愛の感情**」を**心の中で開放**することは、**病んだ心からの回復のみならず、心の健康と成長にとって大切なこと**だと言えるでしょう。

「愛と自尊心の分離」

こうした**大きな視点**から、まず「**能力**」というものを**できるだけ「愛」の問題から切り離して、淡々と歩むことのできる、知恵とノウハウの仕入れと習得の過程へと、まっすぐに、まあスリム化というか合理化して捉えることが、とても大切な取り組み**になってきます。

私たちの**心**においてです。

つまり「**能力の獲得と向上**」を、**過度に歪んだ重みで捉える傾向**や、「**人の目**」という「**愛**」を**自分の能力評価と取り違えて錯覚する傾向**から脱出するとともに、**合理的な目で、淡々と向上する歩み**へと復帰したい。

これを「**愛と自尊心の分離**」の姿勢と呼んだりしています。

このポイントを次に説明しましょう。

それによって、**生活の基盤の能力**をつかんでいくことが、「**愛**」を軸にした「**心を病む**」ことの**克服**のための、**大きな支え**になってくれます。

人間の心の問題の全貌

一方実は、「能力」を直接的に軸にして、人間に「心を病む」というのと別系統の闇があります。

それは「全知全能」の幻想という闇です。

それが「愛」を軸にした「心を病む」ことと、絡んでしまう。これが人間の心の問題の全貌です。

全ての克服は、この「愛」を軸にした闇からの脱出と、「能力」を軸にした闇からの脱出が、交わったところに道が現れるという話になってきます。

これら「能力」の軸の説明を続けます。

2010年 3月 15日 (月)

「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-2・真の答えへの雑感

「愛」と「能力」への向かい方パターン

「愛」と「能力」という、人生の2大課題への向かい方によって、未知の自分へと向かう「病んだ心から健康な心への道」の歩みが具体的なものになると言えるでしょう。

ですからまずはその2つへの向かい方の組み合わせによる、「人生見失いパターン」(^.^;)と「心の成長と豊かな人生パターン」(^.^)を、よ〜く知ることが大切です。

人生見失いパターン^^;

最も人生が不毛になるパターンは、先日の『「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-1』でも書いた通りです。

それは、「愛」を求める感情が「抑圧」されたまま、愛を得られない穴埋めや腹いせ、そして復讐のために、全ての他人を打ち負かせるような「能力」による「優越」「勝利」を得ることに駆られる、というパターンです。

この人は、大元で自分が本当に求めているのは「愛」であることを自覚できないまま、「能力」の獲得へと駆られます。

しかしそれは実は「愛」の穴埋めであることにおいて、その「能力」の中身自体がその人にとって本当に純粋に大切なものでは、ないのです。

実はその「能力」の中身自体は、その人にとってどうでもいいことだったので。本当に欲しかったのは、「愛」だったので。

それを自覚しないまま、自分にとって本当はどうでもいい「優越」に駆られていた人生の不毛を、その人が心底から自覚するのは、「死」を目の前にして、といったことがしばしば起きることになるのです。

この人生の蜚蜚の罵からは、一刻も早く目を覚ますのが、人生の得策というものです。

人生の生き方知らず・・

一方で実はこのパターンは、現代人の限らないほぼ全てが、その中で生きていくようなものにも、私には感じられます。

ちょっと雑感など。え〜い言ってしまうと、島野としてめったに書かない世の中批評など^^; えへへ^^。

だから今朝もそうでしたが、毎日目を覚まして朝食を食べながら新聞を読むと、下の方に沢山の書籍の広告が出てきます。日曜朝刊には本の書評が組まれています。

そうして人生の生き方をあーでもないこーでもない(^^;)と伝える書籍や、小説のほぼ全てが、その世界、つまり愛への望みを抑圧したまま代償としての優越獲得に駆られる心の世界の中で思考しているようなものの印象を受けます。せめてその自覚に至る様子、そこからの抜け出しが大切というメッセージくらいは、書いて欲しいんだけど^^;

で、どれも読む必要なーしとを感じる^^; ここだけの話^^。

だから、世界に出ている数万冊の本を読み尽くしても、人生の生き方について何も学べない、という驚愕の事態が起きるのが実状のように感じます。

まあ僕もそうだったわけです。学べたと言える本は、人生全てを通して、片手で数えられる程度です。それ以外は全滅です*_*;

なお、「ハンディの中で逆に人生を見出す」という体験を伝える自伝書やTVバラエティ番組は、けっこう豊富ですね。これはお勧めです^^。

問題は、自分の人生の生き方の学びに、それをつなげられるかですね。あまり

に境遇が違うと、どーも自分の問題にはつながらなかったのが、昔の私だったと感じます。

真の答えは「考える必要もない」もの

一方に、**人生の生き方の答えがあり、それを体得した人々**もいます。**頭のいい人**だけではなく、**というか頭の良さにはもう全く無関係に、頭のいい人にも、頭が弱い人**にもです。

なぜなら、**人生の生き方の答えが出た時、それはもう「考える必要」さえもないもの**だからです。

だから**そうした人々**は、**人生の生き方**についてもうあまりあれこれと考えなくなるので、**人生の生き方**について特に何かを言うこともなく、**本も書かない**。

だから、**本当の人生の生き方を伝える本がめったにない**、という事態になるのだろうと感じます。

ハイブリッド心理学は、それを**はっきり言葉**で示したい。

そう考えて、**問題を整理**していくと、**私自身**が時に**思考の罨**にはまります^^; **この問題をどう取り扱う先に、どう真の答えがでる**と説明していこうか・・・と。そう考えているうちに、時に**思考の迷路**に踏み入ってしまうわけです。

おとといに手短に『「生きる」とは』だけを載せたのは、実はそうした事情もありました。

「愛」と「能力」への向かい方のほぐれを、どう整理すると、残りの**「正しさ」「全知全能」**の問題と、答えの話につながるかと。

でちょっと**うまくまとまらない**ので、いったん、**話の流れの全体**を俯瞰することから**リセット**したわけです。

そうして昨日は**スキー**をしながら、**話の流れ**の整理よりも、**直感的に浮ぶこと**を優先に言葉を整理していくと、**出る答えはどんどんシンプル**になります。

最後は、**「考える必要もない」**ものへと。

そして今日起きると再び、**どうでもいいさー好きに生きるさー**という感じで**能天気**にまた**今日一日**を生きようとしている、自分を見出すのです。

ちょっと話が膨らみましたが、そんな**雑感**を私自身が感じるようなものとしての、**ハイブリッド心理学からの答え**を、**はっきりと言葉**で(^^)説明していきましょう。

2010年 3月 16日 (火)

「愛」と「能力」の人生課題-3

タイトルを『「愛」と「能力」の人生課題』にちょっと縮めときます^^。

続・人生見失いパターン

「愛」と「能力」への向かい方の組み合わせについては、人生見失いパターンからまたおさらいします。

それは、「愛」を求める感情が「抑圧」されたまま、「能力」を求める感情が心の表面に現れる、というものだという話をしました。

実際それが人の心に、どんな「気持ち」として体験されるのかを、先の記事を書いた際にメモったものがありますので、そのまま書いてみます。

・他人への憎しみの中で、全ての他人を打ち負かせるような優越を求める

まあこれは「分かりやすい」ものとは言えます。本人はどう考えているかはさておき、「憎しみ」は「自分が愛されない」ことから生まれているという流れを、解釈できます。

もし「憎しみ」が具体的で過酷な迫害を受けたものへのものである時、「全ての他人を打ち負かせる優越」を求めるとはならないでしょう。特定の相手への復讐衝動にはなり得る。まあそれがどう健康か病んでいるかの議論は、別の場に譲ります。

とにかくこれは、「能力」へと駆られる衝動の底に、他人への敵意があり、その底には、結局「愛」への願望が眠っている。そうした心理構造があり得るという話です。

・高い成績をあげて人に認められ評価されることへの願望

これはまず「能力」へのあくなき向上心として本人に感じ取られ、その先に「愛」も得たいという願望が見えているものと言えます。

こうした心理はかなり「一般的」なものであり、何がどう病んでいるのか、何をどう変えるべきなのかが、見えにくい話でもあります。

それがどう、「愛」への望みを「抑圧」したものが「能力」への衝動に化けていたのか。

「自分病」

言えるのは、こうしたごく一般的で一見して健康な「能力への向上心」の裏に、自分が求めているものが愛であることを自覚しないまま、自分の能力向上の追及に駆られる、不毛な心理が潜んでいる場合がある、ということです。

これについては、まだ未刊行ですが（見通しな—し^^;）『理論編下巻』の原稿で少し詳しく論じています。

少し抜粋しましょう。原稿を全部読みたい場合は、サイトの方に掲載していますので^^。

「人生」の幻想

命をかけて自己の真実に向かった時、そこに未知の愛が現れる。

それを身を持って知った後、私の心をまずしみじみと打ったのは、その逆形とも言える奇妙な人間の心のメカニズムでした。

自分に嘘をついて得る愛を追い求め続けた時、そこに「人生の幻想」が現れる、とでも言える現象です。

思い返せば、ほんの数年前まで、組織の中で認められることの中に人生があるかのように感じていた、別人の自分がいます。2001年の年末考課で、期待通りの評価をしてこない上司への嘆きをつづった日記。執筆に専念するようになり、始めた日記の読み直しがそこに来た時、その時の屈折した感情が私の中に蘇ります。

確かに私のその時の仕事はかなり先端的なもので、改めて考えてももっと評価されてしかるべきものだ、と感じました。しかし私が同時に感じるのは、あれほど入れ込んでいたその仕事の内容そのものへの、あまりにもあっけないほどの、今となつての無関心でした。

私はその日記にこんなメモを記入しました。

自分がその中で重要な役割を果たすことに誇りを感じることでできた組織があり、事実自分にはそれだけの能力はあったかも知れない。

だが、それだけ。「能力を示せる仕事」があった一方で、その仕事をする意味を与える「命」は失われていたような気

がする。

そう思い返し、少し**悲しみ**が流れた。

なぜ悲しみが流れるのか。私が追い求めたのは「愛」だったからです。**仕事の内容そのものは、結局かなり副次的なものであったように**思えます。その時は逆に感じていたのですが。

(『7章 人生の答え-2 - 「魂の望み」への歩み-』より)

この、**かつての私自身の状況**を返すと、今でもなんか**涙がにじむ感**がありますね…。

私はその原稿で、そのように「愛」への願望が**自覚されないまま自己の能力追求に明け暮れる心理**を、「**自分病**」とも呼ぶました。すでにどこかで使われた言葉でもあるでしょう。

「愛」と「能力」への**向かい方パターン**の全体を、次にもう少し平たく、つまり**他のパターン**も均等に整理しましょう。

そこから、**どう向かうのがいいのか**の話へと続けていきます^^。

「愛」と「能力」の人生課題-4・3つの向かい方

「未熟」から「成熟」への3パターン

「愛」と「能力」という、**2つの大きな人生課題**への**向かい方**は、大きく**3つのパターン**になると私は考えています。

ここでは、「能力」に向かうことに**どう「愛」が絡んでいるか**の視点から、分けてみました。

1. 愛される手段としての能力の追求

これができれば愛されるのでは…、これができると愛されるための条件では…、といった感覚の中で「**能力**」の**獲得向上**へと向かうものです。

これはかなり**努力が不毛**になるタイプです。

まず、「能力」の中身そのものに、自分自身で純粋に価値や魅力を感じているわけではないかも知れず、その向上努力が楽しみというよりも、ストレスによって駆られるものになりがちです。

そして向上というのは、楽しみによって向かうのが一番効果的です。ストレスやイライラの中では、あまり向上が身につかないです。

その結果、愛されるための目標に、なかなか到達できない。結果、愛されない、という話になってしまいがち。

さらに！そうして人が「これがあれば愛される」と感じて駆られるものに、どう到達したところで、本当に人から愛されるとは限らないという現実があります。

結局のところ、人から愛されるための確実な「条件」とは、自分自身からも相手愛せることでしょう。能力や美貌によって、自分への関心をどう引けるかがあった上での話としてです。

「人の関心を引ける」ことと、本当に人から信頼され愛されることは、かなり違うことです。

もちろん、だから「自分から愛しましょう」という気持ち論は、ハイブリッド心理学ではぜんぜんしません。

どんな風に、「自分から愛する」ようになる「心の成熟」が「命」の作用によって生まれるかの、道のりを論じます^^。

なおこのパターンは、「愛されないことへの復讐」としてというものと、「愛されるための条件」としてというものが、少し気持ちの色合いが違ってきますが、「能力」が「愛」をめぐる気持ちへの道具になる点で、同じ系列のものになります。

2. 愛の影響を受けない実直な能力追求

これは一応「健康形」と言えるもの感じられます。

基本的には「愛」とはてんで無関係なものとして、「能力」の追求に向かうものです。大草原で、動物が食べ物を手に入れるための能力を、次第に身につけていく姿です。

身近な話では、自転車に乗りたいと思い、練習して乗れるようになる。

それを「愛されるために」と考えて始めるよりは、ごくシンプルに、自転車は

便利だから乗りたいなあと感じ、練習し始めるのが一般的でしょう。そうした姿。

ここでは、能力習得の過程に、「楽しみ」が生まれ得ます。それが次のパターンへと移行する原動力にもなると思われます。

3. 自ら愛することとしての能力追求

これは「成熟形」と言えるものです。

「能力」が、「愛される」ためではなく、「自分から愛する」そして「その価値を多くの人へと分け与える」ための方法手段のような形で、能力の追求へとまい進できる姿。

これは手前味噌ですが、ハイブリッド心理学を洗練させるという私にとっての能力追求は、そのようなものとしてあります。

自分で価値を感じ、それを多くの方に分け与えたいと思う。それを形にするための、能力追求です。

私はそれを自分自身の「成熟」と感じます。もう何によって惑わされることもない、安定した気持ちで、自分自身から向かうことができるようになったからです。

そうなりたいと意識したところで、なれるものではありません。それを生み出すのは、「命」だからです。

そうした「命の作用」に委ねるとは、意識的努力における思考法行動法としてはうすることかを説明するのが、ハイブリッド心理学です^^。

シンプルな答えへ

愛をめぐる気持ちの道具に、能力追求がなってしまう。

それは自分で気づかないまま、ストレスに駆られながら不毛へと向かう罨です。

この罨を抜け出るためには、「愛」と「自尊心」つまり「プライド」などの感情をどう切り分けるか、といった心理分析の話もあります。

しかしより根本においては、そもそも「愛」と「能力」にどう向かうのが、「命」の「本来形」なのかを考えると、そこに、拍子抜けするようなシンプルな答えが見えてくるように、今は感じています。

それを次に説明しましょう。

2010年3月17日(水)

「愛」と「能力」の人生課題-5

最後のつながりへ

ここで話の流れをまとめておきますと、大きな2つの流れで話を進めています。

一つは、「病んだ心から健康な心への道」において、「受け身意識の闇の川」に落ちて**抜け出す**という、「成長のサイクル」の話の流れです。「**抜け出し力**」のための話です。

これが『島野自身の治癒過程を振り返って-4』までの記事です。ここまでは、「未熟から成長そして成熟へ」という、まあ**時間の流れ**の軸での話です。

そこでは、「愛」の**望み**に向かうことで**真実と嘘の錯綜**が現れるというところまで説明しました。実はそこでもう**答えは示される**のだと。

ただしこの**闇の川**の**抜け出し**に関して、「**黄色の水**」つまり「**正しさ**」の水の話が、残されたままです。

もう一方で、**抜け出しへの答え**がどう示されるかを理解するためにまだ必要な話として、『「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-1』から、「愛」と「能力」という**心の課題の広がり**の軸の話へと転じました。

そこで、「愛」と「能力」への**向かい方の組み合わせパターン**など説明し始めたわけですが。その後説明するのは、その「**命の本来形**」と言えるものです。

これは**病んだ心からの抜け出し**以前の、**健康な姿**の話です。それは私たち人間が**大昔に見失ったもの**を、再び見直すことです。

これは、**心の成長への最も基本的な、「足元の強さ」**のための話です。

「**愛と能力に向かう命の本来形**」を**見失わせるもの**についての理解が、重要になってきます。

それは「**怖れ**」です。

そして私たち人間は、成長への基本的な足元の強さにおいて、「怖れ」から逃れようとして、成長を見失うものへと向かうことになってしまいました。

それが、「正しさ」という観念です。

これで全てがつながります。

「病んだ心から健康な心への道」では、「抜け出し力」が大切になります。

「愛」と「能力」に向かう人生の基本的な歩みとして、「足元の強さ」が大切になります。

足元が強い人であっても、闇の川に落ちてしまいます。それが人間の不完全性というものなのです。

一方で抜け出すためには、その足元の強さが支えになるでしょう。

ここに、大元からの「足元の強さ」と、闇の川に落ちてからの「抜け出し力」の最後のひと踏ん張りが、一つの同じ問題に、かかってくるのです。

それが、「正しさ」という観念を捨て去ることなのです。

村上春樹論・・・；

こうして、話は村上春樹のパラレル・ワールドよろしく、2つの流れの話が最後に一つの収束点に向かうものになる次第です。

『世界の終わりと・・・』がその最も端的なイメージ。

参考まで、ハイブリッド心理学の世界と村上春樹のパラレル・ワールドは、かなりの類似点があると私は感じています。まあ「現実世界」と「魂の世界」という2元世界がハイブリッド心理学なので、そうなるのでしょう。

ただしその先に描こうとするものは、ちょっとかなり違った方向に行く感ありです。

『海辺のカフカ』が面白かったので、ちょっと村上春樹の個人的思考などにも興味持ち、続者との問答ものや『スポーツニク・・・』『国境の南・・・』など読んでみたのですが、ちょっとがっかりの感。行き先は全然対照的という感じ。

特に『国境の南・太陽の西』と『悲しみの彼方への旅』のストーリーの始まり方の、ちょっと軽く驚いたような類似性が、行き先がまったく逆の形とも言える世界に行き着くというものに、最も端的なものを感じている次第です。

「抜け出さない世界」に逆戻りというか・・・。『海辺のカフカ』は抜け出しの雰囲気がちよっとあったんだけど・・・とブツクサ^^;

そんなこともあって、『1Q84』はちょっとあらすじを聞いた段階でもう読む気になれない感じ…。もうその手の話はお腹いっぱいという感じ…^^;

他の作家については、まず論じることに興味ないですが、村上春樹の場合はまあ有名税ということで、ちょっとこんな批評も書いて良いかということで^^;

では「愛と能力に向かう命の本来形」について。夜以降の予定になりますー。

2010年3月18日(木)

「愛」と「能力」の人生課題-6

「抜け出し」と「足元の強さ」について、最後のつながりへと、さらに一步進めましょう。

ちょっとくどいおさらい(^^;)の感もありますが、最後のつながりポイントをここで登場ということで。

「愛の望み」と「真実」と「嘘」が見える時・「抜け出し」の本質

まず「抜け出し」においては、「愛の望みに向かうことで真実と嘘の錯綜が現れる」というところまで説明しました。そこにもう答えは示されているのだと。

そこでは私たちは、「愛されるためにはこうできなければ」と、「能力」が「愛される手段」になっている不毛パターンに、陥っていることになるわけです。

「能力」の中身そのものに、自分で純粋に価値を感じているわけではない。だから一直線にその「能力」に向かうことができない。到達できない…愛されない、という意識の流れに必然的に陥るパターンに、なるわけです。

「真実と嘘の錯綜が現れる」とは、実はその罟を、その人自身のはっきりと視界にとらえたことを言っています。

自分が本当に求めているのは、「愛される」という形での「愛」だ。そのために、ありのままの自分を偽った、別の自分を演じようとしているのだと。

愛への望みには真実があり、それを得ようとする自分の姿に嘘があることをはっきりと視界にとらえた時、この人の「意識」は、行き先を失います。

そこに、もう答えは出ているのだと。

ただしその答えがこの後起こす**心の変化**は難解です。「**今までの意識**」がいちど消滅し、いったん「**無**」の状態が現れてから、「**新しい自分**」が「**再生**」されるというような様子に、なるのです。

本人の意識において見えるのは、「**真実と嘘の錯綜**」を自分が**真正面**にしたところまでです。「**そこまでの意識**」は、そこで消滅していくのです。

「**心を病む**」という問題が深刻であるほど、ここに**とても苦しい**、「**膿が出る**」ような感情悪化が起きることを、知っておくのが良いことです。それが**根本治癒の現象**だからです。

「**自分はおぞましくも汚い嘘つき人間**」といった、**幻想的で、悶絶するような自己嫌悪感情**が流れ出します。**それをただ耐え、やり過ごすのです。心に根本治癒が起きているものとして。**

これが「**抜け出し**」です。

つまり「**抜け出し**」とは、「**愛されるために**」という意識世界が崩壊し、**無**を**通って新たな自己が再生される**という、**大きな一歩**です。

「**正しさ**」と「**怒り**」によって「**愛への望み**」は見えなくなる

ここで例によって (^_^;) **ケース分け**をしておきましょう。このせいで**話が長引く**のですが (^_^;)、**心の蓋をパカッと開ける時**というのは、**四方八方が同時に見えた時**なんですわね。

同じような**袋小路**に陥って、**抜け出さないままのケース**があります。ありますというか、この「**病んだ心から健康な心への道**」を通らないまま、**世の一般人**がその中で生き続けるものという話に、なるでしょう。

もともと**純粹でシンプルな能力追求**である場合は、こうした**袋小路**、つまり**人の目に見られるという意識の中で心が揺らぎ窒息**していくような袋小路は起きません。

人を相手にして「**こうできなければ・・・**」という**感情動揺**に陥る時というのは、結局、「**能力**」が「**愛される手段**」になっている**不毛パターン**に陥っている時です。

これは**実に広範囲**に起きるものと言えるでしょう。**全ての心の悩みの根底**にこれがあるとと言えるくらい。

しかしそれを「愛される」という「愛」への望みと、それをめぐる真実と嘘の錯綜とは視界に捉えない。

それは、「正しさ」という観念と、それを損なうものへの「怒り」へと変わるケースです。

「こうできなければ…」が、仕事におけるやる気と成果であるにせよ、対人関係における思いやりであるにせよ、「こうできなければ…」が信念として抱かれ、「間違っただけは許せない」という「義憤」を抱くケースです。

その時、心が窒息し動揺して、「あるべき通り」になっていないのは、相手か「悪い」のか、それとも自分が「悪い」のか、といった思考をするケースです。

そして「怒り」を、相手か、自分に、ぶつけていくケースです。

分岐路

こうして、人を前にしてこうできなければ・・・できない・・・という心の動揺に際して、分岐路が現れることになります。

一つの道は、自分の心の動揺が「愛される」という「愛」への望みから始まるものであることを自覚するケースです。これは「愛される」という「愛」を失うという自覚を同時に意味するので、深い「悲しみ」を同時に伴うものになります。

もう一つの道は、自分の心の動揺が何か「あるべき姿」を損なっているという事柄として自覚するケースです。これは「怒り」を伴うものになります。

そこで、このどちらも心は袋小路に陥り、前者は無を経て未知の自分へと向かい、後者は少しして同じ自分が繰り返されるのを見ることになります。

「あるべき姿」をめぐる「怒り」を捨てるということが、この分岐路を決定づけます。

なお実際には、この2つの道は必ずしも人の心の中で明瞭に分かれているのではなく、多分に重なっていると考えのがいいでしょう。

そこで「愛の望みの自覚と悲しみ」に傾いているほど、心の成熟変化が起き、「あるべき姿をめぐる怒り」に傾いているほど、心の現状維持にとどまるということとなります。

「全知全能」の分岐点

こうした話を聞くと、「怒りを捨てなければ…」と思う方も多いかも知れません。

そうして「怒りを捨てられた自分」が再び「あるべき姿」となり、いつまでも怒りを捨てられない自分への怒り…と心がループしがちです。

根本に、大きな分岐点があります。それをしっかり見るのが、本当にこの分岐路のどちらを取るかを、決めます。

「愛」と「能力」という人生課題にはどうしても、「怖れ」というものが伴います。そこから逃れようとして人間が持ち始めた感覚こそが、全てを狂わせることになるのです。

それが、「全知全能」の感覚です。

今の私たちが日常生活の中ではっきりとそう意識して思考するものとしてのそれではありません。幼少期に抱いた、「何でも叶う魔法があれば…」といった空想の底にあったものです。

それが、私たちの人生の全てを、狂わせるのです。

ここにいたり、心の問題は「親からの適切で十分な愛情を受けることに失敗する」という最初の躓きとはもうほとんど別の、人間の意識の根本的な罫の話に、なってくるのです。

「愛」と「能力」の人生課題-7

「愛される必要はない」という抜け出し

「能力」が「愛されるための手段」として意識されていると、私たちは心を窒息させ、その能力向上そのものにストレートに向かえない。結果、向上できない、愛されないという意識に流れてしまう。

ここでもし、「愛される必要はない」と感じる事ができるのであれば、心の惑いを一刀両断に断ち切れるという話も、ここで触れておきましょう。

それは愛されるためのものではなく、自分が生きるためのものなのだ。そう考えることで、あるいはその能力向上へのストレートな目線を、自分自身の中に見出せるかも知れません。

これは「病んだ心から健康な心への道」の話というより、基本的な生き方姿勢と思考法の知恵の話になります。

心に自由が利いて、これが使えて役に立つなら、それに越したことはありません。

「愛と自尊心の分離」

ハイブリッド心理学で「愛と自尊心の分離」と呼んでいる、基本姿勢がありません。

「愛」と「自尊心」を、基本的に別々のこととして考えることです。

「自尊心」とは、自分で自分を尊敬できることです。人に良く見られることでなく。

これを意識することは、「足元の強さ」を促すと言えるでしょう。愛と能力に向かうための、基本的な心の強さです。

卑近な話で言えば、私たちは仕事で苦勞している時、良く分かっていない親(^^;)に「そんなことないよ、誰々ちゃんが一番だよ」なんて言われても、あまりうれしくないと思います。

自分で仕事を解決できなければ、どうしようもありませんね。

一方で私たちは、親に「お前にそんなことできるわけではない」と言われると、自分の能力を否定されたと感じ、怒りを感じがちです。

しかしこれも、親バカに誉められることの軽さと、同じ軽さのものでしかないと考えれば、相手にする必要はないと言えます。まあ適当に相手をする振りをするのが賢明と言えます^^:

人に同じことを言われるのでも、「愛」が底流にあると、相手の言うことをそのまま自分のこととして取り入れる心の動きが強くなるので、不要なほどの影響を受けてしまいがちと言えるでしょう。

それを、相手に言われたことを真に受けるのと、「愛」とは別だと切り分けるのです。

これは「行動学」の話です。

再び分岐点へ (ちょっといったり来たり…^^;)

受け身に愛されることに心が強く駆られることに、これはちょっとできなくなってきました。

自分がより強く望む「愛」を得ようとするごとに、「愛されるためには…」と、「愛されるための手段としての能力」の圧迫が心に迫ってきます。

それが特定の相手であろうと、他人全般であろうと、心が「愛される必要」に駆られるなら、同じ異が現れるわけです。

「愛される必要はない」と感じるのであれば、それで良し。「能力」をただ自分が生きるための問題として、ストレートに向かう。

「愛されなければ…そのためにはこれができなければ…」という動揺が心が圧迫した時、私たちには、「できない…」という袋小路が近づいてくることになります。

その袋小路に、早く向き合ってしまうのが得策なのです。蜃気楼を追い続け、蜃気楼に圧迫され続けるような人生を、続けたくないのであれば。

その袋小路に、「怒り」へとそれていく道と、「愛の望みと真実と嘘の直視」という抜け出し口に向かう道の、分岐点があることになります。

分岐点を決定づけている、「全知全能感」という別の流れの話に、スポットライトを当ててみましょう。

「愛」と「能力」の人生課題-8・命の本来形

「愛」と「能力」に向かう「命の本来形」

「愛されるためには…これができなければ…」そういった受け身の意識の中で動揺した時、「できない…」という袋小路に向き合うことが、苦しいでしょうが、むしろ人生の得策です。

その時、「愛」と「自尊心」を切り分けるという心の知恵にも増して、「愛」と「能力」に向かう、そもそもの「命」の本来の形を知ることが、抜け出す足元の力を促してくれるように感じます。

これは私自身、今回この「愛と能力への向かい方パターン」を整理していて、初めて考えが至ったものです。

人間の場合、3つのパターンになるようだ。

1. 愛される手段としての能力の追求
2. 愛の影響を受けない実直な能力追求
3. 自ら愛することとしての能力追求

(参照：『「愛」と「能力」の人生課題-4・3つの向かい方』*タイトルに言葉追加^^*)

ここでは、「愛」と「能力」という2つの人生課題が、並んでいるように見えますね。どっちにどのように心の力を配分したものか…と問いあぐねるようなものとして。

愛と能力はひと続き

では今の現代社会人というより、もっと自然な本来の姿とは…と、今回考えてみたわけです。

私たちの脳が形作られた、何100万年という時間の中で生きていた、「自然人」たちの姿とは…。

また、大自然を生きる動物たちの姿とは…。

そうして浮んできたものとは、あまりにもシンプルなものでした。

そこに、答えが示されているように私には感じられました。

心理学に限らず、というか心理学ではあまりそうしたものが見出されていないものとして、真の答えは大抵、あまりにもシンプルです。アインシュタインが発見した $e=mc^2$ という方程式が、私たちが目にする「もの」の世界の全体を示す、驚くべきシンプルで美しい方程式であるように。

つまり、「命の本来形」とは、「愛」と「能力」が二頭立ての人生課題として命あるものの前にそびえるのではなく、単純なひと続きに、なっていると思われのです。

それは、まず「愛される愛」があり、それを失う別れを境目にして「能力」に向かい、それが一定の節目に達したら「自ら愛する愛」に向かうのだ、と。

つまり、「愛される愛」から「自ら愛する愛」の間は、「愛」が消えているのです。ひと続きではなく、間に間があるものとして。

「愛される愛」が完全に消滅して、「能力追求」が間にあって、「自ら愛する愛」へと、つながるひと続きになるのです。

「能力」と「愛」への「本来の向かい方」

これは私自身、拍子抜けするような、シンプルな答えを感じさせるものでした。

「能力」と、「愛」への、本来の向かい方についてです。

ここでは「能力」が先です。

「切り分ける」どころの話ではありません。「愛」とはもう全く無関係に、「能力」に向かえばいいのです。

そしてある場合で、「愛」に向かうのです。

ややこしい話はありません。自分がそれまでに持った「能力」を貢ぎ物にすることになるのですが、それを取るかどうかは、相手にとってはアップルパイとチェリーパイのどちらを取るかの話であって、「出会い」の問題なのです。

(参照：2/12『「拒絶は落ち度ではない」』、3/7『「競争ではなく出会い」』、)

「愛」に向かう瞬間、「能力」は、自分が「この相手に選ばれるためには…」なんて考えたところで不毛な話なのです。

そこで愛に向かうとは、「これが自分だ。私はあなたが好きだ」と、シンプルに相手に向かうことなのです。

つまり、もう「能力」はじたばたする問題ではなしに、ただ「愛を望む気持ち」を、解き放つのです。自分自身の中で。そして相手に向かって。

素朴です。おらーあんたが好きだ！と。そこでアタスもアンタが好きだベサとなれば（何とまあ田舎調^^）、結ばれるわけです。

全てが狂い始める歯車

これが「本来」の姿のように思われます。

そして私自身の過去を振り返っても、実はそれが私自身の向かおうとしたものでした。だから実際はかなり困難になったと同時に、独力で「病んだ心から健康な心への道」を歩むことになったのではないかと。

現代人の場合、そうした**シンプル**形は失われたのが実状です。「**愛される愛**」を引きづったまま、「**能力**」が錯綜して心の問題が複雑化します。

そして「**愛**」と「**能力**」の両方において、それが**得られない**ことへの「**怖れ**」という問題が現れます。

錯綜する2つの「**望み**」と、「**怖れ**」という新たな問題。

それを**一気に解決するための試み**として、**人間の脳**が持つ**高度な機能**が使われようとした時、**全てが狂いはじめる歯車**がそこに差し込まれてしまいました。「**空想**」です。

「**全能万能**」という、**幼い心**が抱く**空想**が、やがて**自分自身の破壊**となって返ってくるのです。

それをしっかりと見据えた時、**病んだ心から健康な心への道のり**で、**見失われた「命」の力を再び解き放つための、扉**が見えてきます。

2010年3月19日(金)

「愛」と「能力」の人生課題-9・本来形からの示唆

本来形

先の記事で書いたように、「**愛**」と「**能力**」に向かう「**命**」の**本来形**とは、**とてもシンプル**なもののように思われます。

それはまず「**愛される愛**」の中で守られて生き、「**自立**」をするべき時の訪れとともに、「**愛される愛**」を**失う**という節目、それはおうおうにして**親から突き離される**ような姿で、**多少の失意**の中で、**自分の足で立って歩いて食べ物と寝場所**を探しにいくという、「**能力**」に向かって生きる時期へと移行するものです。

その時、もう「**愛される愛**」は、いまさら**求めようもないもの**として、**命のDNA**の設計によって、意識するもしないもないまま、「**自ら愛する愛**」へ、つまり**次の命に向けるための愛**という、別のものへと**切り替わっている**のでしよう。

そして異性に出会う時は、まずは「自ら愛する愛」をただ相手へとほとぼしらせるだけに、なるわけです。

だからストレートに向かうことができます。そこで相手からも愛されるのが「成功」だという期待空想をどう意識するかはあるとしても。

そうして、「愛される愛」・「能力」・「自ら愛する愛」という心の形態の変化は、自分でそのように向かうことを意識する必要もなく、「命」のエネルギーが「心」の表面に出た表れである「望みの感情」に向かうこととして、営まれていくわけです。

一つの答え

ですから、ここから示唆されるのは、愛されるための条件というストレスに満ちた能力追求を抜け出し、自ら愛する豊かさにおける能力追求に向かうための、基本姿勢への一つの答えです。

単純です。

「能力」は「愛」とは全く無関係に、必要だと思うものに向かえばいいのです。

「愛」は「能力」とは全く無関係に、その気持ちを開放し相手に向ければいいのです。

むしろ、これを私たちの人生で活用できるのは、「能力」と「愛」に向かう瞬間の、最も直接的な瞬間の話になるでしょう。

実際は、こんな素敵な異性を得るためには自分としてこんなものを持たなければ・・・、といった、かなりの計算をしなければならないのが、私たちの人生の一つの現実的側面でもあります。

しかしそれを込みにしても同じです。「望みの感情」を原動力にして、「能力」は必要と思うものに向かい、「愛」はただその感情の開放をする。

そうして「望み」に向かい「現実」に向かって自分の全てを尽くして生きる過程の中で、心は成長し、豊かになっていきます。

とてもシンプルです。もう「考える必要もない」ものになってくるようなものとして。

これが先日3/15『「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-2・真の答えへの雑感』で触れた、スキーを滑りながら浮んだことでもありました。

問題は、それとはまったく別の方向にそれていく心の歯車を、私たち人間が持つようになったことです。

いったんここで区切りましょう。

「愛」と「能力」の人生課題-10・人生を見失う道

「望みの感情」と「これが正しいという思考」

問題は、「本来形」が示唆するものとはまったく違う方向にそれていく心の歯車を、私たち人間が持つようになったことです。

その違いとはまず、「望みの感情」を感じてそれに向かうのではなく、「これが正しいという思考」を浮かべてそれに向かう、という違いです。

そこまではまだ問題は少ないかも知れません。望みの感情というほどのものを感じなくても、「これが正しい」という「知恵」や「ルール」を知ってその通りに行動することは良くあることです。

引越しをしたら市役所に届に行きます。ある年齢になったら、学校に行きます。卒業したら、就職します。結婚。

次第に、「望み」がないと意味が不明になってきますね。何のために結婚するのか。就職するのか。学校に行くのか。

そもそも「望みの感情」というものを、良く知らない人が少なくありません。「これが正しいと思う思考」がそれかと感じているかも知れません。

「望みの感情」ではなく「これが正しいという思考」を行動の原動力。後者は本来「力」というものではないような気がするのですが、まあそれも原動力として、行動していくという段階だけでは、特に大きな問題はまだ感じられません。

しかし、その後に決定的に違う道になってくる様子があります。

人生を見失う道

「望みの感情」で向かう道では、その一步一步の前進が「楽しみ」と「喜び」という感情にいろどられるのが基本になります。

もちろん**飢餓**や**災害**の中に置かれているような**逆境**となるとそうはいかないでしょうが。

そうした状況を論じるまでもなく、「**これが正しいと思う思考**」で**向かおうと**してすぐに、**全く違う様子**が現れる道があります。

それは、**一歩も進んでいない**まま、「**怒り**」と「**怖れ**」を抱いている、という姿です。「**これが正しい**」ということをめぐるです。

それは「**自分が望み進む喜び**」ではなく、まずは「**これが正しいと思うものを損なった他人への怒り**」として始まるようです。

次に、その「**怒り**」が、**自分に向かってくる**のです。そして**自分を叩き始める**のです。それが「**怖れ**」を引き起こします。

これは**とても不快**なのですが、やめられません。なぜならそれが「**正しい**」からです。心は「**怒り**」と「**怖れ**」でおおいつくされます。

やがて、その「**怒り**」と「**怖れ**」をうまく免れることを、「**望み**」だと感じるかも知れません。うまく「**怒り**」を他人に向け、自分の「**怖れ**」を消せば・・と。

うまくいきません。やがて**人生**というものに**疑問**を感じます。**うまく生きている他人**が信じられません。**人生なんて・・現実なんて・・**といった**嘆き**が心に現れると同時に、**自分が生き方を根本的に誤った**のではないかという**疑問**にも駆られてきます。

そうして世の中に、**こうした心理学や生き方セミナーが** (^_^)、溢れることになるわけです。

「害を生み出す歯車」と「直すことのできる歯車」

なんでこんなことになってしまうのか。

それを生み出す、**基本的な心の歯車**が幾つかあるようです。それが組み合わさって、一つの「**人生を見失う道**」ができてしまうのです。

その**組み合わせ**とは、**ちょっと奇妙**なもので、「**害を生み出す歯車**」と「**直すことのできる歯車**」が、違うのです。

だから人は、「**害を生み出す歯車**」ばかりを直そうとして、「**直すことのできる歯車**」に**目もくれない**でいます。

結果は、当然、**全体としてはそのまま**です。**害を生み出し続けます**。**人生を見失い続けて**しまうわけです。

「直すことのできる歯車」は、意外なものかも知れません。それもシンプルな
のです。

子供の頃に誰もが抱いた、全知全能、何でもできる魔法があれば・・・という些
細な感覚です。それがやがて、人生を大きく狂わせる。

その歯車の取り去り方へと、話を進めましょう。

4章 対人行動と対人感情

2010年 2月 23日 (火)

「対人感情と姿勢」の4型-1

さて、ジャジャンとファンファーレも鳴らしながら（^^）、ハイブリッド心理学の実践でも最も幹となる、『対人行動と対人感情』『仕事の普遍的スキル』の説明を始めたいと思います。

その手始めに、私たち「人間」の持つ「対人感情」と、それに応じた「対人行動姿勢」の組み合わせのようなものを説明したいと思います。

「未熟」から「成熟」への変遷の形で、それを説明しましょう。

「人とうまくやっている人」の内面知れず..

「人とうまくやっている人の内面が分からない」という声を、しばしばメール相談の中で、そしてネットの相談投稿で見かけます。

まず、ぜひご理解頂きたいのは、そうして人とうまくやっていけるという、行動の仕方の違う人の内面とは、対人感情というもののそのものが、もう全く違うものになってしまっている、ということです。

うまくやっていけないとお悩みの内面感情をそのまま、彼女らも持ったまま、何かうまい手があって人とやっていけるようになる、という話などではない、ということです。

「自分を演じていた自分」..

うまくやっていけないと悩む内面に流れる感情とは、人にどう思われるかに揺れる不安であったり、うまくいっている他人への嫉妬の感情であったりでしょう。

もちろん、というか多分、そうした感情は同じまま、というか同じ自分のまま、何とか表面では人とうまくやれてる自分を演じることに成功している人もいるでしょう。

しかしそれはやはり、薄氷の上の、ストレスに満ちたものであり、いずれ崩れてしまう可能性が高いものです。

事実、心の病に陥った方々の多くが、そうした自分を演じることに成功していた人生の時期を持っています。

私もそうでした。自分史において「躁の時代」なんて呼び名をつけたくらい^^; 詳しくは『**悲しみの彼方への旅**』で^^。

そこで、「あの頃はこうできたのに…」と、「**自分を演じる**」方法の追求にしがみ續けてしまうことが、**根本的な克服**をしばしば妨げるのかも知れません。

それが**もう無理**な話であるのは、それが主に「**心の無酸素運動**」に基づくものであるからであるのを、2/6『**心の力み**」を捨てる』で説明しました。

心の別世界を見据える

安定した心で人とうまくやっていけるとは、**基本的な対人感情**そして**心のあり方**の**全体**が、**もう全く別の世界**のものになります。

対人感情つまり人に面した時の「**気持ち**」からして、全く違うものになりますし、さらにそもそも「**人とうまくやっていく**」ということの**捉え方**からして、もう**全く違うもの**になるのです。

幸い**私**は、**30年以上の歳月**の中で、**高校時代の対人恐怖症**から、**内面に人格障害**を抱えた時期を経て、その後の**長い社会人生活**の中で**大きな心の健康**を回復し、さらに「**全ての他人を愛することができる**」という**成熟した感情**を自分自身の中に感じ取れるまでの、**大きな変遷**を身を持って体験しました。

そこで分かったことは、**心が安定して**、より**豊かな感情**で人に向かうことができる「**気持ち**」になった時、それをうまく表現し、生かすような、**対人行動法**についての「**考え方**」も、もう**全く違うもの**になってしまう、ということです。

ですからこれは逆に、**対人行動法**についての「**考え方**」が**一つのもの**にこり固まると、**心が安定して豊かな感情**で人に向かえるようになる、**心の治癒と成長**も**ブロック**されてしまうだろう、ということです。

そうして言えることは、**そうした心の別世界を見据えた**、**対人行動法**についての「**考え方**」へと**積極的に変えていく**ことが、**心が安定して豊かな感情**で人に向かえるようになる、**心の治癒と成長**を促し、**加速**させるだろう、ということです。

「**対人感情と姿勢**」によって如実に示される、こうした心の別世界を、**4つの型**として次に説明しましょう。

「対人感情と姿勢」の4型-2

「対人感情と姿勢」の4型

私たち人間が、人生でたどりえる「対人感情と姿勢」の型は、大きく4つになるようです。

4つの型とは、次の通りです。

言葉の組み合わせで示しましょう。「対人感情・対人姿勢」という組み合わせ。

- I. 気持ちオンリー・思いやり
- II. 心の自立へ・行動学
- III. 魂の望み・わが道を歩む
- IV. 無条件の愛・求めることなく満たされた心

幸い私は、長い年月の先に、身をもってその全てを歩むことになりました。

それを振り返ると、「1つ」と「3つ」という配置として、イメージされます。

深い川をはさんでです。「受け身意識の間の川」ですね。それをはさんで、

- 「未熟の故郷」とどまる1つの型
- 心の成長へと歩み、その深い川に落ちながらももがいて抜け立て、
「成長の地平」を大きな心の成熟へと歩んでいく、3つの型

というイメージです。

その全貌がようやく私の視界に捉えられるようになったのは、ごく最近、2007年も後半に入った頃です。

2002年に「人生の見出し」の大転換を果たし、再び心理学へと向かってから、自分の心に一体何が起きたのかを、緻密な心理学として整理することに、5年以上もかけることになりました。

同時に、それが私の心の変化を加速させ、人間の心の全貌を視界に捉えることへと至ったわけです。

さらに、その中でもとくに、未熟の地にとどまる1つの型から、なぜ、そしてどのようにして私たちは抜け出すのか、それをこのブログでも書けるような、

平易な絵図として私自身がイメージすることができたのも、『入門編』上下巻の執筆で全体を整理できたことを踏まえての、このごく1、2か月のことだったりします。

今ではもう全てが分かるという感慨を感じます。目に涙がにじむ感覚の中で・。

まそうしたセンチな述懐はほどほどに (^_^;)、さっそく説明していきましょう。

「対人感情と姿勢」の4型-3

1. 気持ちオンリー・思いやり

対人感情と姿勢の第1パターンは、「気持ちオンリー・思いやり」です。

「気持ち」で考えます。「こんな気持ち」だから、こう行動したい。できるかしら・・・と。

「心を開いて」と。「思いやりで」と。

自分の行動を「自分の気持ち」で考えるのと同じように、人の行動を「人の気持ち」の表れとして捉えます。

人とうまくやっていくためには、「人の気持ち」を思いやることが大切だと考えます。

これは、それだけで害があるものではありません。心がもともと健康であれば。

「未熟」および「心を病む」という面の割合が大きくなるにつれて、害が目立ってきます。

何よりも、心が窒息してくることです。自分でも気づかないままにです。

「気持ち」をどうしても「人に見せるためのもの」と位置づける結果、「心に力み」が生まれ、その行動の中で「反対の気持ち」が湧いて混ざり込んできたりもしてしまうのです。

それをさらに押さえつけ、人に見せるための「気持ち」を「維持」し、搾り出すために、さらに心に力みを加えていく。

心が壊れてしまうのです。

心を開いて自分の気持ちを人に伝えるなんて言っても、開いた中身が嫉妬や憎悪だとしたら、伝えられた方もとんだとぼっちです^^; それは分かっていると、先が見えない行き詰まりに、こんな気持ちを感じたくて感じたわけではない…と絶望感の中で涙した人生の時期を、私も体験しています。

人間関係も、うまく行かなくなりがちです。

詳しい心理メカニズムを勉強しなくとも、私たちは、「小さな思いやり」が時に「大きなお世話」(^^;)になることを、漫画の構図で知っています。

「思いやり」の裏にどんな我欲があるなんて話を詳しく論じるのはさておき、不完全な人間世界において、この対人姿勢は、どうしても変形してしまいがちです。

「思いやり合い支え合い」が、「気持ちのゴリ押し合い」「依存し合い」「詮索し合い」「束縛し合い」へと、果てはそれが「たかり合い」(^^;)のような姿へと。

「ワタシはこんな気持ちでいたのよ!」「オレだってこんな気持ちだったんだ!」と。まあまあご両人さん落ち着いて^^。

「こっちの気持ちをどうしてくれるんだ!」と。汗タラ^^;

「誠意を見せる!」と。それって悪徳商法の常套文句なんですケド…^^;

事実、「思いやり」とだけ考える思考法は、「村社会」「世間体」などによる束縛の中で実際人々が生きた、過去の時代においては、社会秩序と和の維持に役立ったのかも知れません。

個人の独立と自由を生活基盤に置く、これからの社会で人を導ける思考ではありません。

「人のことなど考えず自分のことだけ考えればいい」といった発想も、まずは「心の力み」への自己反発から「逆の気持ち」に肩を入れ込んだ、同じ次元のものであって、論外です。

あとの3つの型においても、「思いやり」は当然です。

そこに、揺れ動き流れ移る「気持ち」を超えたものへの目と、それへの「思いやり」が、加わるのです。

ですから、**あとの3つの型**で「**気持ち**」がどう違うのかでは、まずはありません。

「**気持ち**」を超えたものが、**行動の原理**になってくるのです。

「**気持ち**」の変化を超えて一貫として向上するものへと向かう、「**意志**」が原動力になってきます。

2010年 2月 25日 (木)

「対人感情と姿勢」の4型-4

では「**対人感情と姿勢**」について、**残りの3型**をざっと説明しましょう。

11. 心の自立へ・行動学

この11型「**心の自立へ・行動学**」になって現れる**1型**との違いが、**1型と残り3型**を分ける、**決定的な違い**になります。

1型「**気持ちオンリー・思いやり**」は「**気持ち**」だけで考えて行動する型です。

11型になって、そこに「**意志**」が加わります。

「**気持ち**」に「**意志**」が**加わったもの**によって行動するようになるのが、**11型以降の3つの型**だと言えます。

そうした「**意志**」を生かすために、「**行動学**」を役に立てることができます。

「**思いやり**」という、**不安定で、対人関係向上への効果のいまいちな** (^_^;) **行動法**から、**知恵とノウハウ**を活用した**力強い行動法**へと、向かうことができます。

同時にこの**11型**において、「**気持ち**」**そのものに**、**変化**が始まります。

いや、**気持ちの内容そのもの**ではなく、「**気持ち**」への**向き合い方**、**姿勢の変化**と言えるでしょう。

それは、「**自分の気持ちを自分で受けとめる**」という**姿勢**です。

この姿勢を、ハイブリッド心理学では「**心の自立**」と呼んでいます。

それが、**気持ちの内容そのものの変化**を、生み出し始めるのです。「**浄化**」つまりより清らかな**気持ち**への変化をです。

あとの2つの型が生み出す、**安定して豊かな心**に向かって。

ⅢⅢ. 魂の望み・わが道を歩む

「**気持ち**」その**ものの変化**は、「**望みの感情**」に大きく現れます。

ⅢⅢ型までにおける「**望みの感情**」は、基本的に「**未熟**」の世界です。

それは、**人との競争に勝てるような、人に抜きん出た何かを持つことで、それによって人を惹きつけて愛されたいという、「与えられる」という形の願望**です。

(参照：2/10『病んだ心から健康な心への道-2』)

このⅢⅢ型「**魂の望み・わが道を歩む**」になって、そうした要素が消え去ります。

人との競争などなく、自ら生み出し、自ら愛していくというという形の**望みの感情**へと。

これをハイブリッド心理学では、「**魂の望み**」と呼んでいます。

心の安定と豊かさが、次第に、**異次元の世界**へと増大していきます。

そこに、人が太古の昔から求めつづけてきた、**人間の心の真実**が現れ始めるように、私には感じられます。

ハイブリッド心理学では、そうした「**魂の望み**」の感情を原動力として人生を歩むことを、「**生き方**」の**理想形**として考えています。

Ⅳ. 無条件の愛・求めることなく満たされた心

人間の心が至り得る、**最後の対人感情と姿勢の型**とは、「**望みの感情**」そのものが、もはやもう何かを求めることもなく、**満たされている**という心境に至るものです。

愛は「無条件」になります。つまり、そこに「**命**」あるものがあれば、心に「**愛**」が湧き出て、その**気持ちが自分の心を満たしている**のを感じます。

人を誰でも愛せます。

一方、この「**気持ち**」においては、**人の魅力の高低を感じる**という**気持ちそのものが薄れてくる**ような印象を、私は感じています。そうした「**セット**」として、「**無条件の愛**」があるというものとして…。

もちろんこの心境だけに満たされるようになった人間というのは、あまり現実的なものではないでしょう。

それでも、成熟した人間に現れる落ち着きや包容力というのは、こうした心境の要素の部分によるものだということなどを、見る目を持っておきたいものです。

そしてまた、「死」が近づいた時というのは、もう何もアクセクせず、この心境で穏やかに、この世界への、全てのものごとへの「愛」の中で、「死」を迎えたいものだと、私個人としては感じる次第です。

このあと、「意志」「心の自立」そして「心の浄化と魂の望み」といった、I型以降への心境変化への基礎について説明し、実践していきたい「行動学」へと説明を続けます^^。

2010年 2月 26日 (金)

「意志」と「行動学」

「気持ち」だけで行動する心のありかたから、「気持ち」に「意志」を加えて行動する心のありかたへ。

それが、「気持ちオンリー・思いやり」という最初の型から、心の安定と豊かさ、さらに清らかさを、異次元の心の世界へと向上させていく、「心の自立へ・行動学」以降を分かつ違いになります。

この「意志」と、関連する心の基礎要素について説明しましょう。

「意志」

「意志」とは、「受け身」ではなく「自発的」に、何かに向かって思考や行動をしていこうとする「強い気持ち」などと定義できます。

つまり「意志」も「気持ち」の一種ですが、さまざまに揺れ動く「気持ち」を一本にまとめてコントロールしていく、上位の「気持ち」だと言えます。

「意志」がないと、「気持ち」は、まるで先生がいなくなった幼稚園の教室のように、まとまりがなくなります。リーダーがいらないスポーツチームのように、ばらばらで、作戦も立てられないまま、弱いチームになってしまいます。

そこに、「意志」というリーダー役が登場することによって、「気持ち」が一つにまとまった「強さ」が生まれます。

「意志」があるとは、それだけで「強さ」の感覚を生み出すものです。

私たちはそれを、「意志のある人」「意志のない人」という言葉だけでも、直感的に感じると思います。

「病んだ心から健康な心への道」において、「意志」を持つとは、次のようなイメージです。

それは、「受け身意識の川」の中で、「気持ち」という川の流れにただ流される状態から、川底に足をつけて、自分の足で立って歩くようになるという変化です。

「未熟」から始まる心の成長の歩みにおいて、「気持ち」の川の水は、最初は雨がふったあとの泥水のような世界でしょう。

そこから、より澄んできれいな水が流れる、上流の心の成長と成熟の地へと、歩んでいくのです。

これは「嘆きからの抜け出し」でもあります。

親が来て暖かく助けてくれるという甘い嘆きの中で鳴き続けるヒナでいることをやめ、自分の足で食べ物と寝場所を探しに行く、幼獣として生きていくことを選ぶということです。

(参照：2/12『病んだ心から健康な心への道-5』)

行動学

次に問題になるのが、「意志」によってどう行動するかです。

「意志」があっても、その使い方を誤ると、元の木阿弥です。

行動の仕方が相変わらずの「気持ちの思いやり」では、川の中に体を浮かせて泳ぎましょうという話です。

どんなに頑張っても、川の流れに流されていきます。「赤の水」が流れてきて、心に力みを入れ、疲れがたまってきます。

やがて嫌になってしまいます。

(参照：2/11『病んだ心から健康な心への道-4』)

それでは「意志」も消えうせてしまいます。

川の流れに流されずに歩くためには、コツやノウハウがあります。

実際の川であれば、川の流れに真正面に向くよりも、横を向く方が、流れの勢いに負けなくなります。そこから、焦らずに、足を川底にしっかりとつけたまま、少しづつ歩いていきます。

対人行動においては、揺れ動く「気持ち」を超えて、一貫として目標にできる、別のものに目を向けることです。

一つは、人のその場その場の「気持ち」の根本にあるものです。つまり、根本にある「望み」に目を向けることです。

自分の「気持ち」の根本にある「望み」に目を向けることです。

そして、人の「気持ち」の根本にある「望み」に目を向けることです。

もう一つは、「賢いルール」に目を向けることです。

これは2/21『「感情による決めつけ」の解除-5』でも触れましたね。それを実行すれば人に信頼されるし、それに反することをすれば、信頼されなくなる。そうした「原理原則」を知ることです。

この2つの着眼点によって、人から愛されない時に「自分が悪いのか…」といった、気持ちで考える善悪思考を、解体していくのです。

善悪はまずは、はっきりとしたルールで考えます。

個人と個人の間の、曖昧なひいきの問題として考えないことです。もちろん個人的なひいきというものも、存在します。しかし個人的なひいきでルール違反を許した時、ひいきした方もされた方も、社会全体からは「愚かな行動」として見られ、いずれうまくやっっていけなくなります。

自分や他人の根本の「望み」に目を向け、賢いルールとなる「原理原則」を踏まえて、行動を決めていきます。

これを「行動学」と呼んでいます。

ハイブリッド心理学では、多少重なるものですが、3種類の行動学を重視しています。

「建設的対人行動法」「原理原則立脚型行動法」「ウインウイン行動法」です。これをあとで説明しましょう。

「心の自立」へ

「意志」によって自分の足で立ち、「行動学」によって歩き方を向上させていきます。
これは**外面行動への姿勢**になります。

一方、こうして「気持ち」を超えたものを**行動の軸**にすることで、**内面感情**においても、**自分自身の「気持ち」への、根本的な姿勢の変化**へと踏み出すことができます。

それが「心の自立」です。次の記事で説明しましょう。

2010年 2月 27日 (土)

「心の自立」とは-1

ハイブリッド心理学でも**一番キモになる部分**で、言葉を整理するのに結構時間をかけて練っている次第^^。

心の安定と豊かさそして清らかさへ

「心の自立」が、**対人感情と姿勢**において「**気持ちの安定・豊かさ・清らかさ**」を異次元の世界へと治癒そして成長させていく、**11型「心の自立へ・行動学」**の**始まり**を決定づけるものになります。

私の印象としては、次のような**役割位置づけ**です。

「安定」へとまず貢献するのが、「行動学」です。
「清らかさ」を生み出し始めるのが、「心の自立」です。

そしてその**両者**が手を取り合って**人生を歩む**先に、「心の豊かさ」が訪れる。そんな印象です。

そうした「心の自立」とは何かを、この記事でざっと説明しましょう。

「自立」

まずは「自立」という、**基本的な命題**があります。
それをハイブリッド心理学では、次のように考えています。「命」が大元にある出来事としてです。

それは「自分」というものの位置づけを、次のように変えることです。

「親の愛に守られるべき存在」から。

「大自然を生きる一匹の存在」へ。

私はそれが、この現代社会を生きる人間においても、課せられている、「命」の摂理なのだと感じています。

「社会」という大自然を生きる、一匹の人間として、自分を位置づけることだと。

「心の自立」

もちろん人間は、一人では生きていけない存在です。人間には「完全な」自立というのは、ないのではないかと私は考えています。

あるのは、「依存」から「自立」へと旅立つ、心の歩みなのだと。外面では、完全な自立はないまま。

そこに、「心の自立」という、内面における大きな姿勢の転換の命題が出てきます。

ハイブリッド心理学では、こう捉えています。

「気持ちを人に受けとめてもらう」という心の姿勢から。

「自分の気持ちを自分で受けとめる」という心の姿勢へ。

「自分自身との関係」

もちろん、人に気持ちを伝えることをやめる、ということではありません。

「心の自立」とは、人に気持ちを伝えることに「意志」のフィルターを介在させるということだと言えるでしょう。

「気持ち」をただそのまま人に投げるのではな、いったん自分が受け取るのです。

そしてそれが自分と相手の「幸福」へと近づけることであるのなら、「気持ち」を相手に表現していく。

そんな姿勢です。

他人に、そして社会に向かうための、自分自身のための、「窓口」に自分になるという姿勢です。

ですからここに、「人との関係」「人との絆」といったテーマに加えて、「**自分自身との関係**」「**自分自身との絆**」といった、もう一面が、心に加わることに、なるのです。

そこにおいて「**自分自身**」と書いたものが、ハイブリッド心理学で「**魂**」と呼んでいるものに、なるのです。

「**心の自立**」という姿勢を境目にして、私たちの「**気持ち**」は、**様変わり**を始めます。**より力強く、より澄んだもの**へと。

その概要を次に説明しましょう。

2010年 3月 1日 (月)

「心の自立」とは-2

「**本格的な歩み**」へ

「**心の安定と豊かさ**と**清らかさ**」において**異次元の世界**へと向かう、**本格的な歩み**を展望しましょう。

それは、**対人感情と姿勢の I I 型**「**心の自立へ・行動学**」を視界にとらえることから始まります。

そこで「**行動学**」は、「**建設の行動様式**」「**肯定形思考**」を基本的な道具とした「**一步一步の向上**」を、**日常の事柄一般**から、「**対人行動・社会行動**」へと、いよいよ本格的に活用するものになります。

やはり何よりも、「**対人行動・社会行動**」において、**気持ちに揺らぐことのない、安定して一貫とした行動**ができることが、何よりも、私たちの**心の安定**を生み出します。

それによって、**より良い対人関係**を増やし、**社会でよりうまく行動**できるようになることが、何よりも私たちに「**自信**」を与え、外面内面ともに**豊かな心の基盤**になってくれます。

「**心の自立**」を足場にして

「自分の気持ちを自分で受けとめる」という「心の自立」は、大きく2つの側面、これからの本格的な歩みへの足場になってくれるでしょう。

一つは、「自分の気持ちを自分で受けとめる」という姿勢の中で、私たちはまさに、自分自身の「望み」を知るからです。

自分自身の「望み」を、受けとめるのです。

そこから、「望みに向かい自分の全てを尽くす」という、「命の歩み」への、回帰が始めるのです。

「気持ちを人にうけとめてもらう」という姿勢の中で、私たちは、私たち自身の「望み」をあまり、知ることができません。

なぜなら「望み」とは、揺れ動く「気持ち」よりも、もっと深いところにあるからです。揺れ動く「気持ち」を超えて、耳を澄ませ、見据えなければ、分からないものなのです。

「気持ち」のやり取りを人との関係とする姿勢の中で、私たちの「望み」は、見えなくなってしまうのです。

心の闇を超えて

同時に、私たちは「気持ち」のやり取りを人との関係とする中で、純粋な「気持ち」を失っていくのです。

なぜならば、「気持ち」が道具になってしまうからです。それは真実性を欠き、「心の力み」によってこねくり回し、搾り出そうとする中で、私たちの心を窒息させていくものです。

その中で、自分が嘘だらけの偽善にまみれた存在だという、膿のような自己嫌悪感情を、「心の力み」のストレスによって自覚できないまま、膿のように蓄積させてしまうのです。

これは「未熟」に加え、「心を病む」という問題の程度に応じて、起きてくることです。

ハイブリッド心理学の「内面の開放」の姿勢は、しばしばこの膿を流すものになることを、知っておいて下さい。

心から「前に進むことのできる自分の姿」が消え、悶絶するような悪感情の時間が訪れます。しかしそれは一定の時間で消えます。まさに脳の中で膿が流れて消えたというように。

そして一つまっさらで安定した心の状態が訪れ、**新たな歩み**が始まるのです。

そこから、今度は、「気持ち」に基準を置くのではない、**新しい行動法**を、学び、実践していくのです。

「気持ち」よりも深いところにある、「**望み**」に耳をすませ、見据えながらです。

「**本格的な歩み**」は、今日掲載した『記事一覧・「最初の一步」まで』で展望したように、「**心の自立**」の姿勢の関わり方を分岐点として、大分異なる**3つの進み道**が出てくる感じです。

それを説明して、「**本格的な歩み**」への**助走段階**の話の締めとしましょう^^。

2010年 5月 18日 (火)

「行動学」によって「心の強さ」へ

1つ目の車輪

さてこのブログも、『最初の一步』の部までは**スナナリ**書けたものの、『**本格的な歩み**』以降の説明に**けっこう四苦八苦**してきました。

「**病んだ心から健康な心への道**」がある。それを歩むことを**支える**、**心の歯車**とは何なのか…と。

「**怒り**」「**否定する価値**」の、**完全なる放棄**というものがある…。これは**歩み**のための**姿勢**の、**習得のゴール**です。そこからの**歩み**が、**異次元の未知の世界**への**成長**と**治癒**になるものとして。

「**愛**」と「**能力**」という**人生課題**への**考え方**がある…。これは**歩みの道**の先に**そびえる山**の**頂き**への、**向かい方**です。

「**感情を鵜呑みにしない**」という**歩み方**の**基本**があり、「**怖れの克服**」「**選択の思考**」「**望みに向かう**」という、**歩みの道**の**局面**がある…。

この**歩み**を**見えなくさせてしまう心の歯車**がある…。

心の4つの歯車…**未熟な望み**、**自己の理想像**、**受け身の価値観**、**怒り処罰**。

魂の2つの歯車…**自分を愛さないものへの憎しみ**、**自分が神になる思考**。

(このおさらいは4/27『全ての根底は「命」と「信仰」-1』でもしていません^^)

こうして、歩みの道があり、そのための心の歯車がある中で、私たちの心で「選択」として問うことができるのは、結局絞られてきます。

それは「価値観」であり、「信仰」なのだ。

これを転換することで、転換不可能な残りの歯車と共に歩む、未熟から成熟への道が、始まるのです。

「受け身の価値観」から「自己能動の価値観」へ。

「信仰」への曖昧な姿勢から「未知への信仰」へ。

残りの歯車がすぐ解決するのではないことに注意して下さい。それは歩みの中で、歩みによって、克服されていくのです。

この「選択」は、歩めるようになるための、転換なのです。

成長と治癒への歩みに向かうことなく、絵に描いた餅のように心が良くなった自分を空想して自分に押しつけるようになってしまうのが、転換する前の価値観と信仰なのです。

こうして、この歩みの道を歩むための、車輪の片方が、はっきりしてきます。それは「信仰」なのだ。

「価値観」もその上にあるものとして、そう言うことができるでしょう。

これが、内面の車輪になります。

もう1つの車輪

合わせて両輪となす、もう1つの車輪は何か。外面の車輪となるものです。

それは、「行動学」です。

この言葉はもう何度も出しましたが、内容の説明はしないままでした。「神になるのをやめるひらめき」の説明を終えてからにしようかと。

その順番ではなく、ここで説明を入れることにしましょう。なぜなら、「行動学」によって「心の強さ」を得ることが、自分が神になるうとするのを根本的に抜け出るための、重要な支えになるからです。

「心の強さ」へ

逆に言えば、人は「心の強さ」を得ないままにいる時に、自分が神になる衝動に駆られるのです。もちろん意識の表面ではそれが「自分が神になろうとすること」だなんて露にも思わないままにです。

先の『「他人依存信仰」からの抜け出し（後）』で紹介した「B子さん」が、子供の頃に「神がかり的な魅力が必要だった」と述懐したようにです。

「他人依存信仰」という、「弱さ」を選び、「弱さ」を自分の盾にして生きようとでもする心の姿勢の先にです！

「弱さ」を選んだ人が、自分が神になろうとする傲慢に、駆られるのです。そして自分が神になった容赦のない頭ごなしの姿勢で、自分のその傲慢を責めて叩くように、なるのです。何も生み出すことのないまま。

「強さ」に向かう中で、人は、自分が神になろうとする傲慢に、気づき、それを抜け出ることが出来ます。

なぜなら、「強さ」に向かう中で、人は自分の「弱さ」を知り、受け入れることができるからです。

そして、「弱さ」をおおい消すために必要とした、自分が神の座にあるという感覚を、実際に得始めた「強さ」を支えにして、捨て去ることができるのです。

そのような、「強さ」を目指すことです。もちろん、真の「強さ」です。「心の強さ」です。

それは腕力の強さでも、声の大きさでも、怒りの正しさでも、ありません。

人間の本当の強さが何によって生まれるのか。

それを生み出す「行動学」を、お教えしましょう。

なおカテゴリーはいちど作った『対人行動と対人感情』に入れておきましょう。対人感情を劇的に安定させてくれるのが、この「行動学」になりますので^^。

3つの「行動学」

3つの「行動学」

「行動学」とは、単なる「前向きの姿勢」などを越えて、中身の組み立て方が重要になる行動法のことです。

まあ、作戦を考えて行動するような行動法ですね^^。

そうした「行動学」として、ハイブリッド心理学では3つの行動法を採用しています。

対人行動を、全て、この3つの行動法のどれかだけで行ないます。

他の行動法では、いっさい行動しません。つまり表の結果は「なにも行動しない」になります。

そうした他の行動法とは、「気持ちのかけ引き」「言葉の応酬」「なだめすかし」「おどし」「八つ当たり」(^^;)などの「行動法」(^^;)ですね。

3つの行動法とは、この3つです。

1. 「原理原則立脚型行動法」

「社会性」のための行動法です。仲良くない相手とでも、安定した心で行動できるための行動法です。

まずこれをしっかりと習得したいものです。社会に出るとは、仲良くできる相手とだけ接する世界から、外に出ることですから。

それが、心を強くし、心を安定させます。この行動法が、「心の豊かさ」に向けて人生の大海原に出るための、いわば安全な母艦の役割になるのです。

2. 「建設的対人行動法」

「愛」を育て守るための行動法です。「愛」を壊さないための行動法とも言えるでしょう。

「愛」そのものはこの行動法で「作り出す」ものではなく、「愛」の種は「未熟な望み」の中で揺れ動く「気持ち」の中にあるとしてです。

この行動法が、揺れ動く「気持ち」の中にある本当の「愛」への芽を、大切に取出し、大きく育てることを可能にするのです。

その行動法とは、「共通目標共通利益のみに着目して行動する」というものです。

それ以外の面については、何もしない。相手との関係において、取り上げない。互いが別個の人格であり、共通しないもの、分かり合えないものがあることを受け入れた上です。

この行動法ができるためには、まず自分の目標、自分の利益をしっかりと考えることができる必要があります。

その点で、単なる「前向き姿勢」や「協調性」を越えるものになります。

3. 「ウインウイン行動法」

上の2つを基本として、これは応用形です。はっきりと利害の対立した相手や、無理難題や難しくせを向けてくる困った相手（^^）に、「怒り」を用いることなく対処するための、最強の行動法です。

「ウイン」は英語で「勝つ」のことです。つまりこれは、「相手を勝たせて自分も勝つ」という行動法です。

この行動法のマスターが、対人行動法のマスターを意味します。

それは同時に、「心」そのもののマスターへの、大きな扉を開けることを意味するでしょう。

「気持ち」を越えて・・

こうした「行動学」は、先の記事で両輪と位置づけた「信仰」と、内面と外面においてシンクロするものになるでしょう。

それは、ともに「気持ち」を越えて向かうものになる、ということです。

だから、「気持ち」がやがて安定してくるのです。

とくに、「相手の気持ち」を自分の行動の、さらには人生の受け皿にするかのような、「他人依存信仰」と、その先に身につけることになる「思いやりの自己陶醉」（ま詳しい説明は良いかと^^）そして「気持ちの駆け引き」の中で、「人の目」「人の心」が空想の中で自分を押しつぶすように膨らんでいくのとは、対照的です。

「相手の気持ち」をもちろん一つの材料にはして、それを下に置き、もっと大きなものに向かうのです。

「自分の気持ち」ももちろん一つの材料にはして、それを心の中にそっとしまった上で、自分自身の「気持ち」にさえ揺らがない、行動法へと向かうのです。

それによって、私たちが自分で最も大切に感じる私たち自身の「気持ち」を、守ることができるように、なってくるのです。

すると、守られた大切な「気持ち」が、未知の世界へと育ち始めるのです。それが、「魂の感情」です。

まず、具体的な学びが沢山出てくる「原理原則立脚型行動法」について、具体的な例を紹介して説明しましょう。

2010年 5月 19日 (水)

「原理原則立脚型行動法」 (前)

旅立ちへの両輪

目に見えないもの (*) に向かう「今」に心を馳せたら、目に見えるものにしっかりと対処するための行動法も学びましょう。

*これは要は「魂の感情」です。じきに説明をしますので^^。

それが、「原理原則立脚型行動法」です。「原理原則行動法」と短縮しても良いかと^^。

これが、旅立ちへの両輪になります。

内面においては、「気持ち」を越えた「気持ち」へ。それを自分の中で大切に守ることへ。

これは「他人依存信仰」から抜け出し、「建設の行動様式」「自己能動の価値観」を選択していく中で、「意志」の芽生えと同時に、次第に見えてくるものになるでしょう。

外面においては、仲の良い相手とだけ接する、もしくは、接するために仲が良くなければ不安になる心の世界から、外へ。「原理原則行動法」を手にしてです。

これが、「命の生涯」における、「全ての人に愛される」という、命が願う望みへの、まずは旅立ちになるのです。

(参照：1/21『「命」の生涯』)

この行動法でしっかりと行動できることは、心が安定し、誰からも信頼されるようになるものだからです。

そうして手にする「心の強さ」を支えに、もう一つの命の望み、「ただ一人の相手と愛し愛される」という「愛への望み」に、向き合うのが良いでしょう。これは人により、これからの実際の外面目標にする場合もあるし、人の心におけるその位置づけについて改めて内面考察をするだけの形になる場合もあるでしょう。

これが、ハイブリッド心理学が見出している、心の成熟と豊かさへの道です。

信頼され勝てる「原理原則」を学んでいきましょう

仲の良い相手に対して行動してさえ、誰からも信頼されるようになる。

そんな行動法が、「原理原則行動法」です。

このためには、そこで使う「原理原則」の中身が、重要になってきます。「信頼され勝てる原理原則」であることが、重要です。

そのためには、外面と内面で大切なことがあります。

外面では、「社会で勝てる原理原則」を学んでいくことです。

これは自分で考えていて浮ぶものではありません。まず社会にそれがあります。まずはそれを良く知る人に学ぶのがいいでしょう。

幸い私は長い社会人生活を通して、それをかなりの自信を持って習得できましたので、「こんな場面での原理原則は？」というのがあればぜひ積極的にご質問頂ければと思います。

内面では、「建設」のためのものであることです。「生み出す」ためのものであることです。

この両面が揃った時、それは「信頼され勝てる原理原則」になります。

「勝てる原理原則」であっても、「破壊」のために使った時、人に信頼されるものではなくります。

支え合う両輪

もちろん、内面と外面の両方が十分に揃ってからでないという意味がない、ということはありません。その点はご安心を^^。

まずは、「人の目」「人の気持ち」によってあまりに揺れ動く心の荒波から、しっかりと碇を下ろして心を安定させるためのものとして、「原理原則行動法」を身につけるのが良いでしょう。

そして心の落ち着きを得た時間で、自分の生き方の姿勢に向き合っていくのです。

そこで内面の選択を考えていくのが良いでしょう。

内面において「破壊」から「建設」へ、そして「他人依存信仰」を抜け出し、「受け身の価値観」から「自己能動の価値観」へと心の重心がシフトしていくにつれて、「原理原則行動法」もより力強く生み出すためのものへと変わっていくでしょう。

これはひと月やふた月で終える算数ドリルのようなものではなく、歩みの中で、今までの心の勢力と新しい心の勢力の力関係が変化していくような、年単位での日々の実践になってきます。

心の変化も、その節目節目に感じ取れますので、全部済むまで自分の心は・・と心配する必要はありません^^。

それはまずはもっぱら「動揺の軽減」という形でしょうが、やがてそれは「開放感」「爽快感」そしてやがて、「内面の強さの感覚」へと。

その頃、「神になるのをやめるひらめき」を問うことができる時が、そろそろ訪れることになるでしょう。

「原理原則」とは何かを、具体的に説明していきましょう。

2010年 5月 20日 (木)

「原理原則立脚型行動法」 (中)

「原理原則」とは何か

「原理原則」とは何か。

平たく一言でいうなら、それは、「うん、そりゃそうだ」と誰もが納得する理屈のことです。

たとえば、「病気のときは下手に素人療法をためすよりちゃんと医者に見てもらうのがいい」。

うん、そりゃそうですよね^^。

このように、「原理原則」とは、誰もが安心して納得でき、私たちがそれに従って行動できる、「行動指針」「行動基準」になってくれるものです。

そうした「原理原則」の良い持ち駒を懐に沢山蓄えるほどに、私たちは安定した心で、着実にものごとを解決するような行動ができるようになってきます。

もちろんこれが、「心の安定」の大きな土台になります。

これによって、「人生の望み」に向かってより確実でより大きな行動ができるようになることで、「心の豊かさ」への良い足場に、なってくれるのです。

「賢さ」を形に

「原理原則」の内容は、大きく2つに分類できると思います。

一つは、「賢いルール」です。

「ルール」には法律やスポーツのルールなどさまざまなものがありますが、細かいところでは結構よく変わるものです。

その中でも、「賢いルール」と言えるものが、変わることなく誰もが納得して従うものになる。そうしたもの。

もう一つは、「うまくいく行動法」です。これは上述の「病気の時は医者に見てもらうのがいい」といった例に言えます。

このように、「原理原則」とは、「賢さ」を形にしたものと言えます。

「常識」ではなく

「誰もが納得」と聞いて、「常識」のことか?と思われた方もおられるかも知れません。

「常識」ではありません。「常識」には賢く正しいものもあれば、全くの「皆で勘違い」(^_^;)も少なくありません。

たとえば、「傷口は消毒するのが良い」といった話は常識だったでしょうが、最近では「消毒しない方が良い」ともしばしば言われるようになってきています。

消毒によって、組織再生細胞まで殺してしまうからです。消毒はせず洗い流す程度にして、空気に触れないようにラップのようなもので傷口を保護する。

これが、今まで常識的に行なわれていた、消毒して包帯という方法よりも、倍以上に早く治ることが実証されています。

まあ、「日本の常識は世界の非常識」と良く言われますね^^;

今の常識にはあまりとらわれずに、場所と時代を超えて、誰もが納得できる理屈を知っていくのが良いことです。

いや、場所と時代・・を越えてではない部分もあります。

「時代」が、「原理原則」の重要な鍵になります。もうそんな時代ではない、という見極めが重要なものになってくる部分がある。女性の生きざまなどは、その代表的なものでしょう。

抽象的な話はこのくらいにして、私自身の原理原則行動法の体験例など紹介しましょう。

2010年5月21日(金)

「原理原則立脚型行動法」(後)

余談ですがNY株式は今年最大の下げで、当然東証も大きく下げている状況。こんな場合の島野ですが、もう思いっきりプーたれながら今後の経済社会のあり方について考えようという姿勢を、朝起きた時点で取っている次第です。ポイントは、各国の借金と、一部の人々に集中する意味ない巨額の利益、という

アンバランスをどうするかではないかと。それが原因でのこうした経済の不安定さはどげんかせんといかん！と^^;

鼻息荒く (^^;) こうした興味に心を向けることで、気分が落ち込むばかりの感情悪化は起きないという、私なりの自分ハンドルさばきという感じ。こんな場合に「気にしない」なんて言ったらウソですね。

(相変わらず俗っぽい材料だけの今の島野^^;; いいんです。最近では政治にも大いに興味あり。未知の自分は政治の世界へ、なんていうのもアリなんですな^^。)

まあ要は、

何でも「今」を前進に変える、ということがとても大切です。そのためのもの見方と、意識の切り替え。

「前進感の喪失」こそが感情悪化の母体です。

望みの目標内容の高尚さor愚俗さなんてあんまり関係ないです。ダーっと前進し、グダーっと寝る。それが一番です^^。死ぬまでそれすりゃ良いとなれば、将来を案ずる必要なんて何もありません。

そうして

前進に向かう先の、基本的な足場が、この「原理原則行動法」になる次第です^^。

「原理原則を言う」という行動法

「原理原則行動法」の例を紹介したいと思いますが、基本説明をまだ書いてなかったですね^^;

まず、「原理原則」とは「誰もが納得する理屈」です。ここまで説明済み。

そして「原理原則行動法」とは、一言でいえば、相手について感じたことは一切言わずに、「原理原則」についてだけ言う行動法です。

わたしはあなたをこう感じる、というのは一切言わずに、「この場合の原理原則はこうだと私は考えます。あなたはどう考えますか？」という言い方をします。

こうするココロは、相手が自ら、こっちが望む行動に向かうようにさせるのです。

いっさいの駆け引きなくです。おどしもなだめも使わずに。アメもムチも使わずに。

島野の原理原則行動法の例

では**具体的な例**など。サイトの掲示板でも一度書いたことがあります、一番分かりやすいのはこれかと。

時は1999年、**38才**の時です。

長い社会人生活を経て、**社会を生きる自信**もつき、「**神になるのをやめるひらめき**」も経て、**内面外面**ともかなり**安定**と**充実感**を感じられるようになっていた頃です。

住んでいた千葉で**マンション**を買おうとした時の話です。

細かい話は省略しますが、**Aマンション**と**Bマンション**を候補とし、**Aマンション**の方が**ずっと良いもの**だったので、**入居できる棟は1年半先**とのことで、**すぐにも狭いアパートから引越したい**と考えていた**私は**、**Bマンション**で良しとして、**申し込み書類**まで済ませたのです。

しかしその直後、**Aマンション**の先行の棟で**キャンセルが出た**とのこと。**1か月後**には**入居可能**です。

で急転直下、**Bマンション**をキャンセルし、やっぱ**Aマンション**にきめ一と。

その旨**Bマンションの担当者**に電話をします。

当然のことながら、**Bマンションの担当者**は**タダ**では引き下がれません。**とにかくお話をさせて下さい**と、アパートに押しかけてきて、**どーか思い直して下さい**と**長々と話**を聞かされる羽目になったわけです。

Aマンションの問題点と、**Bマンションの優れた点**などですね。こうなんですよ。どうでしょう、と。

私はまあいちおう誠実丁寧に、でも飄々（ひょうひょう。世間離れしていつかみどころのない様子の意^^;）とかわす姿勢で対応していましたが、**Bマンションの担当者**は最後に**道徳心と人間性**に訴える戦法に切り替えた様子でした。

「でもこれは一度約束をしたことです。それを守って頂けませんか。それがとても残念です。島野さんはそんな方ではないはずです」と。

そこで私はもう切り札を出すかーと考え、こう言ったわけです。

「いやその点はホント申し訳ないですが、これは僕の権利ですのぞ」

その一言で、勝負は (^_^;) 決まりました。Bマンションの担当者はとたんに意気消沈し、あとはその場で申込み書を破いて、引き上げて行きました。

この問答を通し、私の内面はまあ多少テンパった程度で、始終落ち着いており、自分にもうかなり行動力があることを再確認した感じの出来事でした。

こうした行動法においては、互いに対して感情を荒げる、ということが全く起きていないことに、ぜひ着目して頂きたいと思います。

時間を置いて、またこの担当者と温かみのある会話をすることも、十分に可能です。

こうした対立場面の中でも、この行動法を取るこっちに対して、相手は間違いなく、安心感と信頼感を感じてくれるからです。

もしこれを、この原理原則行動法とは別の行動法で対処すると、どうなるか。どんな言葉を使うかはさまざまとして、身を硬くして、拒絶の鑑の姿勢で・・ということになるのではと。

以降、その相手とは一切会話も交わせない間柄になる・・ということになるのではと。

人生の大転換へ

こうして、「原理原則行動法」が、社会のあらゆる場面において、「勝てる」と同時に、良好な対人関係を築いていくための、最強の足場になるのです。

そうして「社会を生きる自信」が少しでもついてくると、心の底に、人生を根本からくつがえすことになる、大きな転換への芽が生まれ始める、という流れになると思います。

もちろん人生を、空虚とマイナス感情に満ちたものから、輝きとプラス感情に満ちたものへとくつがえすものとしての、大きな転換です。

その**大転換**の**意味**を、いよいよお伝えする時が来たようです。

5章 社会を生きるスキル

2010年 6月 24日 (木)

自分の目で社会を見る（前）

『仕事の普遍的スキル』というカテゴリーを用意したまま記事を入れていませんでしたが、ここでその最初のものを入れようかと思います。

カテゴリー名もちょっと改めましょう。もっと広く、『社会を生きるスキル』です。

「自分の考えを持つ」という第一歩

「他人依存信仰」から抜け出し、「魂の感情」とともに「価値観」に向き合っていく、といった話をしていますが、そうした段階にふさわしい話です。

つまり、こうした状況があるわけです。

私たちの「望み」は、どのみち「未熟な望み」として始まります。

それに向かうことで「成熟した望み」へと変化していくものとは、自分の目で社会を見て自分の価値観と自分の好みで幸福を考え自分の思考法行動法で向かう姿勢におけるものです。人の目の中で何ものかになれることを望む姿勢で向かうものではなく。

そこでさらに、そこでの「自分の価値観」が、ハイブリッド心理学が取る「建設」や「怒りの放棄」といったものに本心からなった時、「成熟した望み」は「魂の望み」へと大きく質的な変化を始め、「望みの成熟」が加速度を増します。

まあ難しい話ですが、心は一足飛びに成熟などできないということです。道順があるということです。

6/8 『「魂の成長」への道-2・道のり図』でも言ったように。

自分の目で社会を見ることが、その第一歩です。

本心からの「自分の考え」を持てるようになるためにです。そこから「価値観の選択」が始まります。

ありがちなのは、本当の「自分の考え」考えを持たないまま、ハイブリッド心理学が取る価値観を、ただ「理想」だと考えるものです。これはまだこの道を歩み始めていない段階の話です。

健全な「信仰」のために

自分の目で社会を見て、自分の考えを持つことが、全ての第一歩なのです。
その「考え」の「正しさ正確さ」を、一切問わずにです。

なぜならそれは、**そもそも自分で考える姿勢を心の底で持てるのか、という姿勢の問題**だからです。

同じような「思考」を、誰の言うことに従えばいいのかと、あっちにいたりこっちにきたりの**不安定な心**で行なうのか、それとも**しっかりと自分の「魂」に根をおろして揺らぎない心**で行なうのか、の**違いの問題**だからです。

ですから、このあと「**自分の目で社会を見る**」とは、**何を見て何を考えること**なのか、そしてそのために**どんな情報**に接すればいいのかを、大体説明します。

それを、あまり**気が乗らない**としても、**真似事のような形**においても、ぜひ始めて下さい。

中身が問題なのではないのです。それをする姿勢と、実際それをしているという、「心と人生の事実」が、必要なのです。

それがないと、**心は間違いなく、どんどん「他人依存信仰」**そして**「有形物への信仰」**に流れ、やがて**病み**始める。
そんなものとしてです。

何を「**社会**」として見るか、**どんな目**で「**社会**」を見るかを、説明していきましょう。

自分の目で社会を見る（後）

何を「**社会**」として、何を考えればいいのかの「**内容**」、そしてそれを**どんな目**で見ればいいのかを説明しましょう。

「**職場**」「**仕事場**」は「**社会**」ではない

まず先に、**多くの人**が**陥りがち**であろう、**根本的で最大の勘違い**から指摘しましょう。

「**職場**」「**仕事場**」は「**社会**」ではない、ということです。

それは「**社会**」と呼ぶには**あまりにも狭い**世界です。

「社会」とは、家庭や職場の外側に広がる世界のことです。
具体的には、次のようなものです。

「社会」とは何か

この記事のために、私は昨日ざっと、何を「社会」として私自身が関心を払っているかをメモに書いてみました。

大きく整理して4つのグループになりました。さらに改めて整理すると加わるものもあるだろうとして。

1.生活に直接影響をおよぼすもの

- 日本と世界の経済動向。今はヨーロッパの財政が問題として取り上げられていますね。
- 政治や制度の動き。高速道路の料金とか。
- 法律。時効制度の廃止とか。

2.犯罪の傾向

どう自衛するかを考えます。

3.最新医療

4.人生の計画のための社会の人々の動向

- 男女の恋愛と結婚、子育て、ライフスタイル
- 老後の保障制度

これらと似た姿勢で関心を払っているものに、例えば「天候」がありますが、これは「社会」ではないですね。

自分の趣味から見に行くものも、「社会」という広さのものではなくってきますね。例えば「ファッション動向」「グルメ事情」。

まずは上にあげたものについて、日々そうしたものの情報を得るという意識がもしないようであれば、「社会を知る」という心の基盤に大きな欠けがあるかも知れないということで、日々の関心意識を確認チェックしてみて頂ければと思います。

「自分の目」で社会を見る

次に、どんな目で見るか。

「自分の目」で見ることです。人の目を通してではなく。あるいは、人の目に頼るのではなく。

人の目を通してではなく、自分の目で見るとは、「生のデータ」「生の情報」「生の現場」を見ることです。

それを伝える媒体とは、まずは「新聞」と「TVの報道ニュース」です。それ以外にはまずありません。私が利用するものとしては。

本や、雑誌週刊誌、インターネット上の情報は、発信者の主観を通したものです。ネット上のニュースはかなり「生」になってきてはいますが、中立性はまだまだかなり劣ります。

ネットのブログなどで社会や人々の生活意識動向などについてあれこれ言っているものを、「社会の現実」の話かと考えて読むのは、「洗脳」を受けたための読み方であり、論外です^^;

「新聞」と「TVの報道ニュース」は、まず毎日接することです。

「新聞」であれば、朝日・読売・毎日の三大紙のどれか、朝刊だけでも。

「TVの報道ニュース」は、自分としてどれを主番組にするか決めて、日課として見るのがいいでしょう。忙しさその他の理由でそれができないような生活は、何かが間違っています。

「社会」という大自然を生きる

そうして「社会」を自分の目で見て、自分で考える先に、私たちは「自分自身の価値観」というものを、問うことができます。

これは大自然を生きる動物が、自分が生きる環境における、餌のあり場所の季節による移動や、天敵の動向など、生きるために必須となる情報を知っていく。それと全く同じことです。

これが必要でなくなるのは、これから先の生涯を施設の中で過ごす、となった場合だけです。年齢などには全く関係ありません。

またそこで取り入れる必要のある情報の分野と量と精度は、たとえばビジネスマンと家庭の主婦とでは違いがあるでしょう。しかしそれはスポーツ選手と一般人の人の必要な栄養素量バランスの違いのような話であり、栄養素自体が必要でなくなるなどという話は、全くあり得ないことだと思います。

それが無いとは、大自然を生きる動物が、自分ではそうしたことを全く知らないまま、他の個体に頼ろうとするという話です。これはあり得ないことです。

人間世界だけが、それでも何となく表面の生活だけは成り立つように、できています。しかしその底で、心の成長は大きくブロックされてしまいます。

私たちはしばしば、家庭や学校でこうした視点を全く欠いたまま育てられ、大人になっていきます。

その結果は、しばしば、「思いやり」一本槍の思考法行動法です。それによって、人の目の中で揺れ動き、ストレスに全く対処できずに疲労し、やがて心を病む…。

家庭や学校の中で生きていた時とは、もう全く違う心に立って、人生を歩み始める。人との交流も、そこから新たに始める。

これがハイブリッド心理学の歩む、人生の道のりです。

「望みの成熟」への答え

「もう全く違う心」と書きましたが、それはどんな心か。

この違いを、5/27『「心」と「魂」の図』の右側の絵に描いています。

「乳歯の心」と「永久歯の心」の違いです。

「自分の目で社会を見る」ことが、「永久歯の心」を生えさせる、第一歩になるでしょう。

もちろん、「他人依存信仰」からの抜け出しも必須の準備として。

それによって、心にこんな変化が始まるのです。

「望み」はまず「乳歯の心」で「未熟な望み」として湧き出ます。この形にかなりません。

それに対して、「永久歯の心」において選択する価値観によって、向かうのです。

すると、「未熟な望み」から「成熟した望み」への抜け出しの変化が起きるのです。

これが「望みの成熟」への答えです。

「永久歯の心」において選択する価値観というものが、これを決することになります。

ようは、自分の目で社会を見て自分で考えることによって選択する価値観です。

そこに、「魂の感情」がどのように「伝令」として訪れるのか。話を続けましょう。

2013. 9.22 電子書籍版発行

著者 島野 隆(しまの たかし)

Copyright(C) 2013 Takashi Shimano

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、「**四六版**」**サイズ横書き**で作成されており、**Acrobat Reader**の**A4印刷**では

- ページサイズ処理…複数
- 1枚あたりのページ数…2
- ページの順序…横

を指定して印刷して頂くと読みやすいかと思えます^^。