

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. 3

自分自身への論理的思考

収録カテゴリー

以下順にて「章」になっています。

詳説・感情を鵜呑みにしない思考
真の答えに向うための論理的思考
「開放力」としての「思考力」
心の変化の核心と論理的思考

目次

1章 詳説・感情を鵜呑みにしない思考	7
2010年 11月 11日 (木)	8
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-序	
2010年 11月 13日 (土)	9
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-1	
2010年 11月 15日 (月)	11
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-2：論理的思考	
2010年 11月 16日 (火)	14
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-3：自分への問いと対話	
2010年 11月 19日 (金)	18
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-4：3つの関門と3つのハードル	
2010年 11月 20日 (土)	20
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-5：最初の脇道	
2010年 11月 22日 (月)	22
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-6：魂と命は「真実」に反応する	
2010年 11月 23日 (火)	25
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-7：「5W1H」と「多様性の見分け」	
2010年 11月 24日 (水)	28
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-8：内面の真実とは	
2010年 12月 2日 (木)	32
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-9：世の人がしない論理的思考・・	
2010年 12月 4日 (土)	35
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-10：「自分に嘘をつかない」という「論理的な正しさ」	
2010年 12月 7日 (火)	38
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-11：自分に嘘をつかないための「ていねいな論理性」	
2010年 12月 8日 (水)	40
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-12：実践の流れその1・思考の前提こそ鵜呑みにしない	

2010年 12月 9日 (木)	43
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-13：実践の流れその2・心への2面姿勢	
2010年 12月 13日 (月)	45
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-14：実践の流れその3・自分の未熟と病みを認める	
2010年 12月 15日 (水)	49
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-15：実践の流れその4・「出来事は自分が招く」	
2010年 12月 17日 (金)	51
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-16：実践の流れその5・「姿勢」の重大な分かれ目	
2010年 12月 18日 (土)	53
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-17：実践の流れその6・「論理的に聞く」と「論理的に考える」は全く別	
2010年 12月 20日 (月)	56
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-18：実践の流れその7・唯一無二の自己のための問い	
2010年 12月 22日 (水)	58
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-19：実践の流れその8・3つのハードルのためのツール	
2010年 12月 24日 (金)	60
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-20：実践の流れその9・心の知恵の足場	
2010年 12月 27日 (月)	63
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-21：実践の流れその10・入り口までの流れのまとめ (前)	
2010年 12月 31日 (金)	66
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-22：実践の流れその11・入り口までの流れのまとめ (後)	
2011年 1月 5日 (水)	68
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-23：実践の流れその12・思考テーマを分解する	
2011年 1月 7日 (金)	72
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-24：実践の流れその13・「変われない人」の思考パターン	

2011年 1月 31日 (月)	75
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-25：「無」に帰るまでの流れ	
2011年 2月 3日 (木)	77
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-26：論理を超えるために論理をきわめる	
2011年 2月 14日 (月)	81
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-27：「命」と「無」への道筋を知る-1	
2011年 2月 15日 (火)	84
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-28：「命」と「無」への道筋を知る-2	
2011年 2月 19日 (土)	88
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-29：「命」と「無」への道筋を知る-3	
2011年 2月 21日 (月)	89
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-30：「命」と「無」への道筋を知る-4	
2011年 2月 26日 (土)	92
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-31：「命」と「無」への道筋を知る-5	
2011年 2月 28日 (月)	94
詳説・感情を鵜呑みにしない思考-32：「命」と「無」への道筋を知る-6	
2章 真の答えに向うための論理的思考	97
2011年 4月 18日 (月)	98
真の答えに向うための論理的思考とは-1	
2011年 4月 19日 (火)	99
真の答えに向うための論理的思考とは-2	
2011年 4月 21日 (木)	101
真の答えに向うための論理的思考とは-3	
2011年 4月 22日 (金)	103
真の答えに向うための論理的思考とは-4	
2011年 4月 25日 (月)	105
真の答えに向うための論理的思考とは-5	
2011年 4月 26日 (火)	107
真の答えに向うための論理的思考とは-6 / 真の答えに向うための論理的思考とは-7	

3章 「開放力」としての「思考力」 113

2011年 5月 31日 (火)	114
「開放力」としての「思考力」-1	
2011年 6月 3日 (金)	115
「開放力」としての「思考力」-2	
2011年 6月 7日 (火)	118
「開放力」としての「思考力」-3 / 「開放力」としての「思考力」-4	
2011年 6月 8日 (水)	121
「開放力」としての「思考力」-5	
2011年 6月 9日 (木)	124
「開放力」としての「思考力」-6	
2011年 6月 14日 (火)	126
「開放力」としての「思考力」-7	

4章 心の変化の核心と論理的思考 131

2011年 6月 17日 (金)	132
心の変化の核心と論理的思考-1	
2011年 6月 18日 (土)	134
心の変化の核心と論理的思考-2	
2011年 6月 20日 (月)	137
心の変化の核心と論理的思考-3	
2011年 6月 21日 (火)	139
心の変化の核心と論理的思考-4	
2011年 6月 25日 (土)	140
心の変化の核心と論理的思考-5	
2011年 6月 26日 (日)	142
心の変化の核心と論理的思考-6 / 心の変化の核心と論理的思考-7	
2011年 6月 28日 (火)	146
心の変化の核心と論理的思考-8 / 心の変化の核心と論理的思考-9	

1章 詳説・感情を鵜呑みにしない思考

2010年 11月 11日 (木)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-序

さて、久々にちょっとじっくりの解説記事など書こうかと思えます。

「感情を鵜呑みにしない思考」についてです。

「感情と行動の分離」というハイブリッド心理学の実践の基本姿勢の、最新解説になります^^。

具体的に、それは何をどのように思考すればいいという話なのか。

一心の「外面」

一心の「内面」

—さらに、それを超えた「魂」と「命」

この3面が、「感情と行動の分離」における「思考」で、どのように現れるのか。

そこに、

—「感情を鵜呑みにしない」というのがどうも分からないとお感じの「変わらない人」

と、

—メール相談アドバイスをごく自然に受け入れぐんぐん変化する「変わっていける人」

との心のあり方の違いを理解し、より多くの方が変化に向かうためのヒントを得るとともに、

さらに、メール相談を超えて自ら変化に向かう先にあるであろう、最近話題にもしている「真我」（心の学校）が「全ての問題解決策を持っている本当の自分」「愛そのものの自分」と言っているような、

—「悟りに向かう人」

になるためのヒントなども示せたらと思います。

ということで、これだけは「変わらない人」でさえも全て人が納得を示す、「動揺する感情を克服したいのであれば、その感情を鵜呑みに考えていては元も子もない」という**自明の原則**をスタートラインとして、「では…」の先から

始めていきましょう^^。

2010年 11月 13日 (土)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-1

では解説をスタートしましょう^^。

自明の心得・・

まず「感情と行動の分離」は、これだけは誰もが認めるであろう、とても自明の心得から始まります。

「動揺する感情を克服したいのであれば、その感情を鵜呑みにして考えたり行動したりしてしまっているのは、元も子もない」と。

「感情と行動の分離」の勘違いバージョン (^_^;)

しかし、そこから一步踏み出して、実際に「感情と行動の分離」の実践をしようとするところで、多くの方が立ち止まります。

「ならば、まずは感情を鵜呑みにしない思考をすることだ」という段です。

「さて、感情を鵜呑みにしない思考とは・・？」と。

事実、そこで分からなくなるのは、「感情を鵜呑みにしない思考」の姿勢を、再び、感情や気分、「気持ち」で考えるという誤りをしているからだと思います。

いつまでも、こんな気持ちで考えれば・・、という「気持ち」偏重、「気持ち」だらけ (^_^;) の思考で考えているわけです。

「こんな姿勢で・・か」と。

そうして「感情を鵜呑みにしない思考」が良く分からないまま、「感情と行動の分離」の説明は「2面の姿勢」へと進んでしまいます。一つの「こんな姿勢」じゃありません。

「内面感情はありのままに開放し、ただ流し理解するのみとする。その先に真実の感情に向かう。外面行動は建設的なもののみにする」と。

この結果、「感情と行動の分離」の理解における、代表的な勘違いバージョン(^^;)がいくつか出てくるようです。

3つほどあるかと。

一つは、「感情を無視して理屈だけで行動する」ものかと考える。感情を無視しては、感情を理解することも、「真実の感情」に向かうこともできません。

もう一つは、まあそれと似たものですが「理屈っぽい人間になる」ことかと考える。これは目的や結果についての勘違いと言えます。

逆です。私たちの行動の原動力となるもの、そして結局どう「幸福」であるかを決めるのは「感情」です。感情全体を希薄にする人間像は、ハイブリッド心理学が目指すものとは逆です。

ハイブリッド心理学の「感情と行動の分離」が目指すのは、豊かな心であり、豊かな感情です。それを開放するための意識姿勢、意識実践として「感情と行動の分離」があります。

またもう一つのありがちな勘違いは、「とにかく明るく前向きになる」ことかと考える。ハイブリッド心理学を多少ともじっくり読んできた方であれば、それは「心の力み」「感情の強制」という、脱したい心の罠のことであることにすぐ気づくと思います。

2面の姿勢、さらにそれを超えて・・・

そこで私としては、話を軌道修正しようとするわけです。

「そうじゃありません。一つの姿勢の話ではなく、外面と内面に対して、それぞれ別々の姿勢、別々の自分を持つということです」、と。

さらに良く分からなくなる?^^;

はてはさらに、「その2つの自分のはざまから、魂と命が姿を現すんです」となって、全然分からなくなる、という状況かと^^;

ということで、まず「感情を鵜呑みにしない思考」というもの自体から、解説をするのが良いかと思います。

実はこれが、多くの人が自然にはめったにやっていないことのようにです。最近それが分かり、ちょっと拍子抜けしたような感じで。それじゃー心が成長変化しないわな、と。

具体的には、それは「論理的思考」であり、その一つである「科学的思考」を行う、という話になります。「感情と行動の分離」の基本的な器ですね。

そしてそこから、それを「外面現実」と「内面自己」の2面に向けて使うとはどういうことかという、「感情と行動の分離」の内容の方が出てきます。

それぞれじっくり説明していこうかと^^。

2010年 11月 15日 (月)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-2：論理的思考

ではまず、「感情を鵜呑みにしない思考」とはどんな思考か、から説明しましょう^^。

それはまず言って「論理的な思考」ではありますが、ハイブリッド心理学では「論理的思考とは何か」という一般テーマはあまり扱いません。

まあ算数や理科の問題といった、もともと「感情」にあまり関係しないような内容で使う思考を主にテーマとして、論理的思考とは何ぞや、という議論も世にはあります。「論理学」と言うのかな。

ハイブリッド心理学で取り扱うのは、あくまで、「心」の問題、「感情」に深く関係した内容を考える時の思考のあり方です。

「感情を導ける思考」

するとまずは、次の2種類の思考のあり方の対比になります。

一つは、感情を鵜呑みにした思考です。つまり動揺する感情に流されるままに揺れ動き、それによって行動法を誤ってしまうような思考です。

もう一つは、感情を鵜呑みにしない思考です。動揺する感情に流されるのとは逆に、感情を安定へと導くことのできる思考です。

前者は感情→思考という一方向の思考であり、後者は感情→思考→感情というフィードバックがある思考だとも言えるでしょう。

感情のプラスとマイナスを付け加えて表現するなら、悪感情からをテーマとして、

前者はマイナス感情→マイナス思考という一方向。

後者は**マイナス感情**→**中立思考**→**プラス感情**という**フィードバック形**になります。

後者で「**プラス思考**」とはしていないのが**けっこうミソ**です。まあ「**プラスマイナス**」も「**感情**」なんですね。「**マイナス感情**→**プラス思考**」とすぐに変えようとするのは「**心の力み**」「**感情強制**」形です。

それをしない「**中立思考**」によってなぜ「**プラス感情**」へと**変化**するのか。これが、「**感情を鵜呑みにしない思考**」をさらに**心の外面と内面それぞれ**に向けて「**感情と行動の分離**」によって、という話になります。

これをおいおい説明していきます。

ともかく、ここではまず**一言**で、このように**表現**したいと思います。

「**感情を鵜呑みにしない思考**」とは、「**感情に流される**」のではなく逆に、「**感情を導ける思考**」だ、と。

「論理的思考」

そのための**第一歩**がどこにあるかへと、**視点**を進めましょう。

最初に言ったように、「**感情に流されない思考**」とはまず言って「**論理的思考**」なのですが、「**論理的思考**」ができればそれで「**感情に流されない思考**」になるわけではありません。

「**論理的思考**」とは、**話の内容**の「**つながり**」が**まずはしっかり**している思考、だと**定義**できるでしょう。

話の内容の**つながり**とは、「**理由**」です。こう感じる。**なぜなら**こうだから、と。

それをいちおうは**しっかり意識**できている時、**感情に流される思考**も、いちおうは**論理的思考**になります。

一例として**犬恐怖**など考えてみると良いかと。

私は犬に**恐怖**を感じる。なぜなら、犬は**人を噛む**からだ。

感情に流された思考ですが、**つながり**としては「**妥当**」な、**論理的思考**ですね^^。

これが、**話の内容**の**つながり**がない思考になると、**感情に流される思考**であり、かつ**論理的でもない思考**になります。

私は犬に**恐怖**を感じる。なぜなら犬を見ると**ろくな**ことがない。家に**泥棒**が入

るし、山で火事が起きる。

感情に流された思考で、支離滅裂ですね^^。

「つながり」の「正しさ」とは..

ここで、話のつながりが「妥当」か「支離滅裂」かを判断する「基準」は、必ずしも絶対的なものではなく実は私たちの主観によるものであることを指摘できます。

犬が人を噛むと考えているのなら、犬を怖いと感じるのまあ仕方あるべえ、とくるわけです。おらっちは犬がそうめったやたらと人を噛むとは思わねえから犬っころは可愛いと感じるが、もし犬が人を噛むとばかり考えてたら、おらっちも犬が怖くなるべえだがや、とくるわけです（どこの方言だがや?^^;)。

この言葉の中の「つながり」は一応「正しい」という話になります。

「犬を見ると家に泥棒が入る」になると、私たちがまず「そう考えるならまあ..」と一応はうなづける「つながり」がありません。だからその言葉を支離滅裂と判断します。

あるいはその言葉の主は、「犬を見る」ことから「家に泥棒が入る」ことへの「つながり」を、この人自身の心の中では強く「感じて」いるかも知れません。かつて実際、偶然そんなことがあったこととして。

しかし、私たちは犬を見たあとに家に泥棒が入った経験などまずないので、その「つながり」は「支離滅裂」だと「感じる」わけです。

これは「経験」による判断と言えます。

ただし人それぞれの「経験」の範囲は限られたものです。それを、実際に自分で体験していないことについても、範囲を広げて、その確からしさを集めた思考が、「科学的思考」だと言えるでしょう。

まあこの辺はちょっと話が哲学的で難解かと思いますが、要は、「こうだからこうなのだ」という「思考のつながり」の「正しさ」をどう考えるかには、実はかなり選択肢が出てくるということです。

その中に、「宗教思考」と「科学思考」といった選択肢が出てくる、ということです。この選択の位置づけを、また後で説明します。

「感情を表現する論理的思考」という第一歩

ですから後者の言葉でさえも、実は「論理的思考」です。「こうである。なぜならこうだから」と、言葉が論理的な組み立ての形になっている。

「私は犬に恐怖を感じる。なぜなら犬を見るときろくなことがない。家に泥棒が入るし、山で火事が起きる」であってもです。

これが正真正銘、論理的でない支離滅裂な言葉になると、こんな感じ。

「犬が起きる。火事が入る。怖いと家、やめたい」。まあ『海辺のカフカ』の猫のカワムラさんの世界ですね（読んだ人は分かるかと^^）。

ということで、「感情に流された思考」から「感情を導ける思考」までの変化の**第一歩**について説明しました。

それは「感情に流された思考」であっても「論理的思考」である形です。

これは「感情を表現する論理的思考」です。

これが**第一歩**になります。まずは感情を表現している論理を明瞭化する。これを「感情の論理」と呼んでいます。

それをはっきりさせることで、次に、別の論理からそれを見直すことが可能になるからです。

動揺する感情から**抜け出せない**という時、実はこれさえもできないケースが少なくないのです。

まあ猫のカワムラさん状態になるという話ではなく（^^;）、感情動揺によって論理的思考そのものが**ブロック**されてしまうものです。平たく言えば、頭が回らなくなる、という問題が起きてしまいます。

「怖いと感じる。なぜなら…」という論理的思考ができず、「怖い…逃げたい…」と、思考が感情を鶏呑みにした次の段階へと進んでしまう。

こうした心のあり方の状況分類についても、また後でまとめましょう。

とりあえず、「感情を表現する論理的思考」から「感情を導ける論理的思考」に移る、次の段階へと目を転じましょう。

2010年 11月 16日 (火)

詳説・感情を鶏呑みにしない思考-3：自分への問いと対話

不在のお知らせ：

午後よりあさって11/18（木）まで予定にて帰省にて不在となります^^。

論理的思考は「理由」が命

「感情に流される思考」から「感情を導ける思考」への第一歩は、「感情を表現した論理的思考」であることをまず説明しました。

たとえば、「私は犬が怖い。なぜなら犬は人を噛むものだと思うから」と。「こう感じる」という「感情」の、「理由」をはっきりとさせる思考です。

論理的思考では「理由」が命、と言えます。

なぜなら、私たちは「理由」に対して感情を抱くからです。

犬が人を噛むと思うから、犬を怖いと感じます。犬がただその形をした、ほとんど動かない生物体であれば、怖いとは感じないでしょう。

お金があればいろんなものを買えるから、お金が欲しいと感じます。もしそれが使えないものであれば、その紙切れを欲しいとは感じないでしょう。

一方、「日本人は理由が苦手」という言葉を聞いたことがあります。理由が苦手、つまり「理由」を考えたり説明したりするのが苦手、ということです。

「とにかくそう感じるから、そうなの！」という思考をしがちだということでしょう。まあこれは実際は日本人に限った話ではないのではないかと。

しかし、もし「そう感じる」の「理由」に勘違いなどの誤りがあったならば、「理由」を問い直し、「理由」の誤りに気づいた時、感情も変わり得る、という話になります。

「感情」と「理由」の逆転・・

論理的思考が苦手、つまり「理由」を考えるのが苦手、という先に起きるのは、「感情」と「理由」の逆転と言える現象です。

「理由」があって「感情」が起きるのではなく、「感情」が「理由」になるのです。

怖いと感じるから、それは危険なのだ、と。

怒りを感じるから、相手が悪いのだ、と。

空しさを感じるから、人生に意味はないのだ、と。

これが「感情を鵜呑みにした思考」の完成形 (^_^;) になる、と言えるかと思えます。

このブログでも「感情による決めつけ」として、その解除の大切さを説明したものです。

[\(関連記事\)](#)

「感情」によって、「出来事」「世界」「人間」そして「自分」を考える。それは「感情」で色づけた世界です。

そしてそれによってまた感情が揺らぎ、揺らいだ感情でまた色づけて世界を見て、また感情が揺らぎ…。

まるで土石流に流されるかのように、感情によって思考が先へと流されてしまいます。

「こう感じるから、そうだと思うのだ」。この「感情を鵜呑みにした思考」を、一步踏みとどまるとは…。

自分への問いと対話

それはまずは、「こう感じるから、そう考えればいい」とは言えない面もあるのでは…。」と、●自分の思考に疑問を投げかけることができるか、からになるかと。

怖いと感じるからと言って、それは危険なのではないかも知れない…と。

怒りを感じるからと言って、相手が悪いではないかも知れない…と。

空しさを感じるからと言って、人生に意味がないということではないかも知れない…と。

そこに、2つの問いが生まれてくることになります。

●まず、なぜ自分はそう感じたのか。その時の「感情」の「理由」です。

●感情を鵜呑みにして考えた、「こう感じるからそう考えた」ことが、感情を抜きにして実際どう考えられるのか。今これからの「現実」を、感情で色づけしない世界として視界にとらえることです。

そうして、自分はこう感じた…いや待てよ、こう感じたのはこう思ったからだ。でも本当は現実はそうではなくこうではないか…。すると、おや感じ方も変わってきそうぞ…。

とくるわけです。

ここで3つの意識ポイントが働いていることになります。

- ・感情を鵜呑みにせず、自分に疑問を投げかけ、問いかけることです。
- ・今起きた「感情」の「理由」を考えることです。
- ・今これからの「現実」を感情で色づけせずに見ることです。

「感情と行動の分離」に、なっているんですね^^。感情を鵜呑みにしない姿勢、内面感情をありのままに理解し、外面現実への建設的な目を持つ。

ちなみに「論理的思考とは何か」といった一般テーマでの情報をちょっとネットで見たところ、「なぜと自分に問いかけ説明を考えると、もう一つの自分を作ることが大切」といった説明がされていましたね。

成長の根本は、どんな領域であろうと普遍的であり、一つですね^^。

自分に問えない姿勢・・

そういった「自分への問いと対話」ができなくなってしまうのは、「変わらない人」の心のあり方の場合です。

(サイト冒頭『ハイブリッド心理学とは』 - 4. 「変わらない人」と「変われそうで戻ってしまう人」)

ここでは、「感情」つまり「気持ち」を、人に受けとめてもらうもの、人に見られるものと位置づけてしまうため、思考能力の問題ではなしに、対人衝動として感情を鵜呑みにする思考に流されてしまいます。

さらに、そうして感情に流され感情を鵜呑みにする思考になってしまうのですが、そこでの「感情」「気持ち」が、人に受けとめさせる、人に見せつけるものとしての「見せかけ」つまり「嘘」の要素を帯びてしまうことから、感情がどんどんずさんでいきながらストレスが大きくなっていくという、泥沼になってしまいがちです。

そこから、自分の気持ちを自分で受けとめるという姿勢、そして心のあり方へと、目を覚ますことが大切です。

思考法の問題の根底に、さらに対人姿勢の問題、そして根本的な心のあり方の問題というものが横たわっているという、全体的な理解を進めて頂ければと思います。

では次に、そうして「感情を鵜呑みにしない思考」を取った先に、どう感情が良くなるのかの段階に目を進めましょう。

思考を変えただけでは感情は良くなりません。それをどう踏ん張り、どう先に目を見ることができかに、この転換がかかっていると言うことができるでしょう^^。

2010年 11月 19日 (金)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-4：3つの関門と3つのハードル

では引き続き、「感情を鵜呑みにしない思考」から「豊かなプラスの感情の開放」までの流れを見ていきましょう。

第一歩

感情の「理由を考える論理的思考」が、その第一歩であることを説明しました。

私たちは「理由」によって感情を抱くからです。たとえ、意識の表面ではすぐに「感情が理由」となって先へと思考がどんどん進んでいってしまうとしても。

大元の「理由」についての「考え」が変わることで、私たちが抱く「感情」に、変わり得る余地が開かれることになります。

私はこう感じる、なぜならこう考えるからだ、という思考をするようにします。

私は犬を怖いと感じる。なぜなら犬は人を噛むと考えるからだ。

3つの関門

ただしそのように「感情の理由」が思考できたとして、そこにすぐに、「感情」に向き合う私たち人間のまちな姿勢が、ばらばらな方向への道を生み出します。

そのまちな姿勢とは、「豊かなプラス感情」に向かうための、大きな3つの関門に関係するものです。

- ・内面の思考の関門
- ・外面の思考の関門
- ・思考を超えた「望み」における関門

この3つです。

内面の思考の関門とは、本心を偽らずに考えることです。

外面の思考の関門とは、ありのままの現実を感情でねじ曲げずに考えることです。

思考を超えた「望み」における関門とは、困苦の先にある成長を見据えることです。

この3つの関門を全て通過できた「思考」によって、「豊かなプラス感情」が開放され…いや、ここでもまだ「思考」では直接プラス感情を生み出すことはできません。

この3つの関門を全て通過できた「思考」によって、「体験」が開放されるのです。そして開放された「体験」の中で、見えない「命」が作用を及ぼすことで、感情が未知の豊かさへと変化するのです。

「感情の理由」をまず論理的に考え、そこから自分の本心を偽らずに、また感情によって現実をねじ曲げずに考え、困苦の先にある成長を見据えて、「望み」を抱くことで「体験」が開放されることで、「命」の作用で、感情が未知の豊かさのプラスへと変化するのです。

3段のハードルを超えた先にあるような話になります。

まず、感情に流されてその先の思考に進むのではなく、感情の理由を問うこと。

次に、「内面」と「外面」および「望み」という3つの関門を通る思考を検討すること。

そして最後に、「体験」を開放し突入すること。

感情を変えようのない世界・・

この一方にあるのは、最初の段階で別方向にそれている思考です。「感情」が「理由」となり、「こう感じるから、それはそうなのだ」という思考の先に、「だから」とか「ではどうすれば」とかを思考し始めてしまうもの。

最初にマイナス感情がある時、それをもう変更不可能な既定事実と決めつけたような先で思考している世界です。

まず言って、世の99パーセントの人はこれだと思います。今になってそれが分かった感じ^^; あら～～そうだったんだ～、と。これではいくらハイブリッド心理学書いても足りないはずだわ、と。

私としては今まで、「人は基本的に論理的思考ができる」と、考えて今まで生きてきたわけです。

ところが、今になって、この「世の人々観」が根底からくつがえってしまったのが、ここ最近です。

それは、「論理的思考ができる」という命題そのものが変化したということですから。

つまり、「自分で論理的思考ができる」と、「論理的知識を見聞きすることができる」という2つのことへとです。

そして、この2つは、ぜんぜん違うのです。今まで、後者の姿を見て「論理的思考ができる」と考えていたために、全く違う思考世界で生きている2種類の人を区別できなかったわけです。

ともかく、どういうことか具体的に説明していきましょう^^。

2010年 11月 20日 (土)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-5：最初の脇道

第1の脇道

「感情を鵜呑みにしない思考」から先に、「豊かなプラス感情」に至るまでは、いったい幾つもの脇にそれる道があるのかと思えるようなものになりそうです。

3つのハードルがあり、その一つには3つの関門がある、となるとつごう5つの脇道、ということになるのかな。。

ともかく具体的に見ていきましょう。

「私は犬を怖いと感じる。なぜなら、犬は人を噛むと考えているからだ」。

第1の脇道は、「なぜなら。。」と感情の理由を問うことをせず、それはもう変更不可能な既定事実、もしくは与えられた条件（「私にとって犬は怖いもの」）とした上で、思考を先へと進めるものです。

たとえばこのように。「私は犬を怖いと感じる」の先です。

だから私は犬が嫌いだ。

どうすれば犬をこの世から消し去れるか。

ここで、「犬」を「他人」に置き換えると、まさに心の病の中で人がしばしば陥る思考になるわけです。

第1の脇道とは、「感情の理由を問うのをやめてしまう思考」です。

第2の脇道

感情の理由をしっかりと考えることができた次に、すぐ現れるのが**第2の脇道**です。

まずは、「私は犬を怖いと感じる。なぜなら、犬は人を噛むと考えているからだ」

次に、いちおうは**犬が怖いのを克服したいという「望み」**があるという前提の場合です。

「犬は人を噛まないと考えればいい」。

ここでも、「犬」を「他人」に置き変えると、**心の病での思考**がそのまま検討できます。

私は他人が怖い。白い目で見られると考えるからだ。人に嫌われると考えるからだ。

では、人に嫌われると考えなければいい。

これはしばしば、「こう考えればいいですよ」と、**心理カウンセリング**の中で語られることもある「**思考法**」です。

これは事実、多くの人に、「脇道」にすら見えないものと言えます。「**プラス思考**」と呼ばれる形で。

私は人がそれに満足しようとしている姿に口をはさむことに、関心はありません。

それに満足できない人に、実はそれが脇道であり、**本道が別のもの**であることを伝えることに、関心があります。

答えを言いますと、「魂」と「命」は、「現実」との出会いの中で姿を現す、ということです。頭の中でどのように思考をめぐらせるかの中には、「魂」と「命」は姿を現さないということです。

「魂」と「命」は、「現実」との出会いの「体験」の中で姿を現します。頭の中でどのように思考をめぐらせるかは、そうした「**体験**」を自らにどう開放するか、つまり許すかに関わるものです。

いずれにせよ、**根本的な問い**が提起されます。

「犬は人を噛まないと考えればいい」「人に嫌われたりしないと考えればいい」とは、どういうことか。

「考えればいい」とは。

「**現実**」は、どうだということなのか。

「こう考えればいい」という言葉に、**答えを見出せない時**、あるいはそこに何かの「嘘」を漠然と感じる時、「感情を鵜呑みにしない思考」から先の3つの関門のうちの、**2つを損なっている**ことが考えられます。

自分の本心を偽らずに考えること。

現実を感情で歪めずに考えること。

本当は、犬は人を嘔むと考えているのです。本当は、人に嫌われると思っているのです。本当は、犬が怖いのであり、他人が怖いのです。

第2の脇道とは、「ありのままの本心と現実に目をつぶる思考」です。

これは「魂」と「命」に蓋をする思考、ということとイコールです。

この脇道は、本道よりも広いので、多くの人がそれを本道と勘違いして向かってしまうようです。

無理ありません。

2つの道を、先まで見てみるといいでしょう。第2の脇道は広いけど、先が行き止まりです。

いったん狭くなる本道の先を良くみやると、先へとはるかに道が続き、その先に雄大に輝く自然の光景が広がっています。

ともかくまずは、その先の地を訪れた先人の体験を、実際に聞くのがいいでしょう。

2010年 11月 22日 (月)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-6：魂と命は「真実」に反応する

「論理的思考」の真価

ありのままの**自分の本心**を偽ることなく考える。そして、ありのままの**現実**を感情で歪めることなく見る。

この2つの関門を通る先に、私たちは「論理的思考」の真価に向き合うことになります。

「論理的思考」の真価とは、「真実」を捉えることです。

「真実」とは、「真の事実」のことです。嘘のない、ありのままの事実です。

なぜそれが論理的思考の真価になるのか。

「魂」と「命」は、「真実」に反応するからです。
私たちの心が「真実」を捉えた時、「魂」と「命」が、豊かなプラス感情を、「魂の感情」として返すのです。

逆に、私たちが自分の本心を偽って考えている時、そして現実を感情で歪めて思考している時、つまり私たちの思考に「嘘」がある時、「魂」と「命」は、押し黙ったまま、心の奥底に押しやられたまま、何の感情も返してきません。いや、ただ「不明感」と「空しさ」という、マイナスの魂の感情だけを心の中に流し続けます。

「真実」とは何か

では「真実」とは何か。それを捉える論理的思考の要件とは何か。具体的に見ていきましょう。

「真実」には2面があります。「内面」と「外面」です。
もちろん、その片方だけを「真実」と強調しようとする時、それは「真実」ではなくなります。
ハイブリッドです^^。

内面の真実

「内面の真実」とは、究極的な「嘘偽りのない感情」です。

「感情」なんですね。「感情を鵜呑みにしない思考」とは、「感情を無視する思考」ではないゆえんです。

感情を鵜呑みにした思考の中で、私たちの心は、嘘偽りのある感情にまみれていく傾向があります。感情によって現実を歪め、歪められた現実イメージによって感情がさらに歪む、という循環を膨張させるからと言えるでしょう。

これについて、私たちの人生で起きていることは何かと言うと、まず嘘だらけの思考(^^;)の中で生きること慣らされてしまってから、私たちが自分の人生というものを考えるようになるという事態だ、と言えるでしょう。

家の中で。学校の中で。そして社会で。

「究極的な嘘偽りのない感情」であるとは、一時的に「これが自分の嘘偽りのない感情だ」と錯覚することを超えて、やがて恒久的に、それを自分の嘘偽りのない感情として、納得し、安心でき、自分を支え、自分の人生の前進力の基盤とすることができる、そんな「感情」です。

これはもちろん、「魂の感情」の中に、私たちがそれを求めることができるものになります。

そのためには、今現時点において自分の中の嘘偽りのない感情を探ると共に、「外面の真実」を模索することに心を向き合わせる中で自分の感情の変化を感じ取っていくという、総合的な取り組みが重要になります。

「内面の真実」とは、そうして模索し続けるものなのです。

外面の真実

「外面の真実」とは「客観的な真実」です。つまり「客観的」な、真の事実です。

しかしこれも結構難しい話でもあります。絶対的な「客観」というものは存在せず、結局は私たちの五感という「主観」によって捉えられた外界世界について、私たちは「より客観的な真実」を模索することになります。

この「主観と客観」という哲学的テーマはちょっと難解でありハイブリッド心理学としてはあまり深入りする意図はありませんが、「究極的な客観的真実」というものが、やはり最後に大きなテーマになります。

それは「感情」という、私たちの幸福の度合いを決定する「主観」を超え、その最も根源にある何かを心が捉えるということになるからです。

それが「感情」を超えて安定した感情の世界、スピリチュアリズムで言う「普遍意識」の世界を、私たちの心の世界に捉えさせるからです。

これが私たちの身体と心という、実に制約の多い器に引きずられることから開放された、超越的に満たされた幸福感の「感情」を引き出す。私たちの脳が、どうやらそのような仕組みを備えているらしいのです。これを得る至宝を目指さないのは損だと感じます。

ちょっと難解になりましたね^^。

まあ進む先の最後には、そうした難解な、スピリチュアリズムが言うのと同じゴールに至るのがハイブリッド心理学ですが、スタートラインは極めて具体的で実直な「論理的思考」の歩みの積み重ねからです。

「**2面の真実**」のための、「**具体的で実直な論理的思考**」を、**具体的**に見ていきましょう。

2010年 11月 23日 (火)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-7：「5W1H」と「多様性の見分け」

2つの脇道を越えて

「**真実を捉える論理的思考**」に必要なことは何かという観点から、より**具体的**に見ていきましょう。

「私は犬を怖いと感じる。犬は人を噛むものだと考えているからだ」。
これを**スタートライン**としましょう。

まあ**スタートライン**とは言っても、これはすでに**最初の大きな脇道は通り越す**ことができたものです。感情の理由を問い直すことなく、鵜呑みにしたまま、**どんどん思考が先に進んでしまう**という大きな脇道はです。

その**最初の脇道**に行くケースだと、こうなります。

「だから私は犬が嫌いだ。どうやって今後一切犬と合わないようにできるか」
など。

「犬」を「他人」に置き換えると、**心の病での思考**がそのまま**検討**できるのが引き続きの話になります。他人は白い目で自分を見る。だから…と。

「ならば犬は人を噛まないと考えればいい」。これが**第2の脇道**であることを**2つ前の記事**ですでに説明しました。それは**真実に目をつぶった思考**です。**自分の内面と外面双方について嘘をついた思考**です。

心理カウンセリングでもそれに似たものが巷に溢れているでしょう。「人に嫌われるなど思わなければいい」と。

それが一時的に気が楽になったように感じるだけで、しばらくするとまた同じように動揺する、**行き止まりの脇道**の話か、それとも、「**真実**」を探求した先に至る、「人に嫌われるなど思う必要さえない」という**心の境地**へと続く、**細くはるかなる道**の話なのか、見極めることが大切になるでしょう。

ありのままの真実を捉える

第2の脇道をやりすぎす代わりに向かう狭い道は、多少とも厳しさがありません。

「こうすれば気が楽に…」なれるかどうかを問わず、ありのままの真実を捉えるのです。

なぜか。当然です。ありのままの真実において、問題が解決しなければ、私たちの心はいつでもまたそこに引き戻され、動揺してしまうからです。

最後まで動揺と「こう考えれば少しは気が楽に…」を行ったり来たりを繰り返す人生で満足であれば、「ありのままの真実において問題を解決克服する」などという面倒なことをする必要はないでしょう。

根本的に自分を成長させたい、後戻りのないプラス感情を目指したいとなれば、多少の厳しさに腹をすえて、ありのままの真実に向かうのが得策というものです。

まず外面の客観的事実から

そうは言っても、マイナス感情にただ力づくで目を見据えさせるような姿勢は、下手な心理学というものです。

ハイブリッド心理学では、まず「外面の客観的事実」を捉えることに意識を向けるのを、順序として考えています。

私たちの心は、基本的に「外面の出来事」に対して「内面の感情」で反応する、という動きになっているからです。

「外面の出来事」を感情で歪めずに見ることで、感情の揺れも自然と消える範囲というものがあります。まずそれを得るのは、実践的な話として合理的、つまり無駄のないやり方です。

同時に、「外面の出来事」に関係する、知恵とノウハウも仕入れることです。こうした出来事には、こうするといった。これも基本的に「外面の客観的事実」の一環の情報です。

一方で、私たちの社会は、知恵のない人々の勘違いの言葉（ハハ…^^;）で溢れています。確かな知恵をどう仕入れるかという、実践的現実的な課題もあります。

まあ基本的には、要所要所で、人の言葉を鵜呑みにせず、自分の足と目で確かめることが重要、という話になるでしょう。そうして「体験」も含めた確実な知識を骨格とするような形で、信憑性のある情報とそうでない情報を見分ける

眼力がついてきて、人から聞いたり本などで見聞きする情報も血肉として豊かに取り入れていくことができるようになる。そんな道筋を言うことができるでしょう。

「5W1H」と「多様性の見分け」

いずれにせよ、第2の脇道にもそれずに、少し狭い本道に進むと、こうなるわけです。

「犬はやはり時に人を噛む」と。そして「自分はそれが怖い」と。

ここから、「論理的思考」の真価が問われます。

自分の内面と、外面の世界の、ありのままの真実を、どう捉えることができるか、においてです。

マイナス感情の克服の題材として犬恐怖症の話、そして「論理的思考」として重要なこと、このどちらも、『入門編上巻』で取り上げています。

「論理的思考」として重要なこととは、「5W1H」です。いつ(When)どこで(Where)誰が(Who)何を(What)なぜ(Why)どのように(How)と。

そうした状況説明なしに、ものごとを安易に判断してはいけないという話としてです。(入門編上巻P.105)

情緒道徳の思考つまり「感情を鵜呑みにした思考」では、これが欠けてきます。

マイナス感情の克服のために、「5W1H」の中でも特に「なぜ(Why)」が重要になるのは述べている通りです。私たちの「感情」というのは結局、「理由」に対して湧き起こるものだからです。

「5W1H」を重視するココロは、「多様性を知る」こと、そして「違いを見分ける」ことです。

犬はやはり時に人を噛むのです。しかし人を噛まない犬もいる。同じ犬が人を噛むこともあれば、噛まないこともある。

その違いは何なのか。

犬にも種類があり、種類に応じた性格傾向というものがあります。同じ種類の犬でも、生まれた時から多少の性格の違いがあります。野良犬と飼い犬では、当然人への行動は全く違ってきます。人がどう接するかによって、当然犬の態度は違ってきます。

「中立思考」とは「多様性を知る思考」

その2で、「感情を導ける思考」とは、

マイナス感情→中立思考→プラス感情というフィードバック形
だという話をしました。

そこにおける「中立思考」とは、まさに今言った、「多様性」を見る思考だと言えます。

こんなこともあれば、こんなこともある。そうした「多様性」を、感情によって色メガネで見ることなく、ありのままに、公平に認める思考です。

「感情を鵜呑みにする思考」とは、「多様性」を切り捨てる思考、もしくは「多様性」を公平に見ずに色メガネで一面だけ強調するような思考、ということになりますね。

そうした中立思考ができれば感情が良くなるのか、と言うと、それだけでは直接プラス感情を生み出すことはできないということも、その4で言いました。

「中立思考→プラス感情」の矢印の中に、実はまだ詰まっているものがあるという話になります。

それが自分の内面について、ありのままの真実に向き合うという部分になります。

それを次に。

2010年 11月 24日 (水)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-8：内面の真実とは

真実の切り捨て

「多様性の切り捨て」によって、内面と外面の真実が同時に切り捨てられる。そう表現することができます。

「こんなこともあれば、こんなこともある」。

そうした「多様性」を、公平な目で見ることがせず、一面だけを取り上げ他面を切り捨てる、あるいは色メガネで偏重する、といった場合です。

「こうに決まっている」と。

その時、外面の世界についての真実も、私たちの内面の真実も、同時に切り捨てられます。

「内面の真実」は「無」から現れる

なぜなら、「多様性」に公平に心を晒した時、心が真実を感情を返してくるからです。いや魂と命が返してくる、と言えるでしょう。それが、「内面の真実」のことなのです。

これは多くの方に意外・・というか、かなり特殊なこと、特殊な心のあり方に感じられるかも知れません。

というのは、「内面の真実」が現れる瞬間というのは、私たちが自らの感情のあり方について、何の方向性も全く抱かなくなった瞬間、つまり極めて宙ぶらりんで、心ががらんどうの「無」になった瞬間、閃光がひらめくように、私たち自身が「心」で意図するようなものとは全く違った「感情」が現れる、という形のものになるからです。

スピリチュアリズムの本質

これはスピリチュアリズムとの接点が見えてくる話でもあるかと思います。

スピリチュアリズムに重なる話をちょっと先まで言っておきますと、そうして「内面の真実」が「無になった瞬間」に現れることを「体験」することは、心における「無の境地」を知る、ということです。

これを定常心化することが、スピリチュアリズムの本質であり、ハイブリッド心理学がやはり行き着くゴールだという話になります。

それは「自意識」という足でまといから開放された心の状態であり、私自身が最近感じる感覚を言葉にすると、「無であり、同時に全てである意識状態」です。

それが、その6で言う「超越的に満たされた幸福感の感情」としてあるのですから、こんないいものがあったなんて・・とホントしみじみと感じる今日この頃なのです。

それを目指さない手はない。それを得ることが、最も確実な、「幸福な人生」の答えだと感じます。

しかし、これが最も確実である反面、それに至った経緯は私自身、わけわかんない(^^;)ような紆余曲折の果てです。

それが結局は、「感情を鵜呑みにした思考」からはまさに究極の回り道になるのがこの道なのであり、それを整理すればもうかなり道順もはっきり見えてきたものの一つとして、ハイブリッド心理学を展開している次第です。

「内面の真実」とは

ちょっと話が先走りしました^^;

ともかく、「内面の真実」とは、こういうことになります。

つまり、「多様性」を、色メガネで偏重したり切り捨て捨てたりすることなく、公平に捉えて、そこにおいて、自分の心に問うわけです。

自分はどうしたい？と。

その瞬間は、先に用意する方向性は「無」にしています。

すると、「自分はこうしたい！」というのが返ってくる。

ですからここで、「多様性の捉え方」というのが、とても重要になります。これはもうスピリチュアルな話ではなく、極めて実践的な話になります。

人生の心理学であるハイブリッド心理学としては、「人生の生き方」がメインテーマです。そこで「多様性」とは、外面世界のこんなことやこんなことに対して、私たち人間としてこんな姿勢やこんな行動があり得るという「多様性」を知るということです。

そしてその「多様性」による豊富な選択肢の一つ一つについて、丁寧に、自分に問うわけです。自分はこうした行動がしたい？と。

「自分が何者か」を知る

それによって、自分はこうしたことを好み、こうしたことは苦手なんだ・・という「ありのままの自己の真実」が、私たち自身に分かってくるわけです。

つまり、人生論でしばしば使われる言葉を言えば、「自分が何者か」が分かってくる、ということなのです。もちろん、「唯一無二」の存在であるものとしてです。

逆に、こうした姿勢をとらない生き方とは、「多様性」からの切り捨てや偏重に向かい、たとえば男なら・・女なら・・人間なら・・といった一面的な価値観を自分や人に押しつけるというものです。

それは当然、唯一無二の自分という存在を捨て去り、他人の真似をして生きようとする姿勢という、心の病の大元となるものになるわけです。

人間の心の闇の衝動・・

なぜそうした「多様性からの切り捨てや偏重」が、私たち人間の心に起きるのか。

他なりません。それが、「自分が神になろうとする」ということなのです。自分が、他人や自分という存在そのものを「裁く」、神の立場にいると感じようとする、人間の心の闇の根源の衝動が、そこにあります。

まあ「自己の真実」を探る歩みとは、「超越的な幸福感」がすぐに探り当てられるような安易なものではなく、人それぞれの問題の程度において、どうしても、まずその闇の衝動の克服に取り組みなければならない。これが心の取り組みの全てを困難化させる要因だと言えるでしょう。ハイブリッド心理学およびその他のアプローチの違いに関わらずです。

その点ハイブリッド心理学では、その「闇の衝動」の克服について、かなり明瞭に道順を示すものになっているわけです。

心の障害傾向の治癒まで含めてです。

それが、『実践ガイド』Ⅲ-2. 実践項目一覧とその概要に示すものになるわけです。

「多様性をインプットすると魂からアウトプット」

いずれにせよ、そうした真実としての「自分はこうしたい！」という感情が返ってくる瞬間の直前、私たちの心は「無」になる必要があります。

かくして、「真実の感情」というのは「自分」の「心」で抱くというより、「自分」とはちょっと別の「魂」あるいは「命」が返してくる、という感覚のものになるわけです。

その時私たちが「自分」の「心」で、つまり意識作業としてすることは、「多様性」をインプット（入力）してあげることです。それにより「真実の感情」は魂のアウトプット（出力）とし出してくる、という形になります。

正確な論理的思考から

問題は、私たちは基本的に、「多様性を切り捨てる思考」の中で育てられることです。世の99パーセントの人は、自分の思考がそうした形のものであることに多分気づいていない形で。

これについて、どう自分を振り返ってみて頂くといいか。

まず、「**多様性を公平に認める思考**」というのは、**思考がどのように論理的か**、かなり**具体的な話**として言えます。

それを次に説明したいと思います。

それはかなり**実直**、**素朴に**、**正確に**、**論理的に思考する**という話です。

多くの方にとって、これを始めようとしたら、**思考の全体が一步も前に進まなくなってしまう**かも一と言えるようなシヨモノ。

そのくらい、**感情で流れる思考**に染まっているのが**世の人々**のようである一方、これはあくまで**マイナス感情の克服のために**行えばいい話ですので^^。

プラス感情に流れて・・というか乗かって思い通りに**感情的に行動し話す**ことは、**ぜんぜん問題ありません**ので。というか、**人間そのものとして論理思考機械になる**ようなことは全く**ハイブリッド心理学の目的ではありません**ので。

マイナス感情の克服の実践の場面では、と意識を切り替えて行えばいいことです^^。

ともかく、**実直丁寧で正確な論理的思考の仕方**を、**ひらたい言葉**で次に説明しましょう。

2010年 12月 2日 (木)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-9：世の人がしない論理的思考・・

世の人は論理的思考をしない・・

私は最近気がつきました～世の人が論理的思考をしないってことを～♪

・・と思わず**口ずさみ**たくなるような (アハハ^^) **発見**を最近したわけですが、これはもちろん、**島野ほど科学的思考を実直に徹底する人間**って**そうそうない**かも～と**前々から**言っていたのとは、**全く違う話**です。

一般的な科学的思考、つまり**外面向けの論理的思考**のことではなく、**自己の内面向けの論理的思考**です。

それをしないことによって、「**魂の感情**」そして「**命**」が示す**答え**に、**見事にそっぽを向いている**という話です。

その点では、一般的な科学的、論理的思考については**誰もが比較的**やっているものとして。

「他人の論理で生きる」

つまり、最近私が**世の人はこれを全くやっていない**と気がついた**論理的思考**とは、一般的な科学的、論理的思考を求めるとは、**全く違う姿勢**で行わなければならないものなのです。

一般的な科学的、論理的思考とは、おおよそ自分つまり心の**外部のこと**がらについてのものだからです。だから、人から与えられる「**論理的な情報を見聞きする**」のと、「**自分で論理的に考える**」ことが、おおよそ連続した同じことにできます。

しかしそれを、**自己の内面**、つまり**自分の心そのもの**について考える時、**同じ姿勢**で考える、つまり**人の言葉に答えを求める姿勢**とは、「**他人の論理で生きる**」ということなのです。

私たちは「**論理的思考**」を、「**正しい答え**」、「**真実**」を知るための**道具**として使います。

同じように、私たちが**自己の真実**、**自分の心の真実**を知るための**道具**として、「**論理的思考**」を使うことができます。

しかしそこで、私たちが「**自己の真実**」を知るためには、**あくまで、自分自身の内部に、その「論理的思考」によって目を向けなければならない**のです。

そこで「**論理的思考**」が「**正しい答え**」を**探り当てる**ことができた時、私たちがこの**人生を生きるための「真実**」を、得ることができるものとして。

「自己の真実」は現れず..

一方で、人生を生きるための「**真実**」が、やはり**他人によって**、多少とも「**論理的思考**」もしくは「**論理的情報**」として語られます。だから私たちはその**論理の妥当性**をどう感じるかによって、**美しいほど整然とした言葉**に、時に**目からうろこが落ちるような「感銘**」を受けたり、逆に、**何かこじつけのような整っていない論理の言葉**に、「**反感**」を感じたり**愛想をつかしたり**します。

しかしそれは、**他人が用意した論理によって**、**気持ちで反応した**ということなのです。自らが自分の中に**答えを求めて**、**論理的思考をした結果**とは、**全く違**います。

ここに、世の人が人生の生き方を求めて、飲み屋のはしごをするように (?^^) 満足できることなく本を読みあさり続ける、そして生き方を説く本が あーでもないこーでもない (^^;) 巷に溢れる理由があります。

それは結局、他人の論理がどう自分の心に響くかの範囲を、超えていないのです。

それが完全に自分を満足させることなく、他にもっと良いものは・・と、自分の心の外部にいくら探し求め続けても、「自己の真実」はいつまでも現れません。

ハイブリッド心理学の読み方・『入門編』の世界

これはハイブリッド心理学を読むことについても、全く同じことになります。

他人の論理、つまり島野の論理がどう自分の心に響くかとして、ハイブリッド心理学を読む。

それは結局、自分の心について、そして自分の人生の生き方について、「気持ち」で考える、つまり感情を鵜呑みにして考える姿勢のままだということです。

ですから、ひとたびハイブリッド心理学の本から目を離して、目の前の対人関係などの動揺に向き合うと、すっかり思考が元に戻っています。

それは「感情を鵜呑みにしない思考」の実践を、全くしていない、ということです。

『入門編』はこの点、上巻と下巻が、全く異なる位置づけ、狙いのものになります。

『上巻』は、もっぱら人の言葉を聞く姿勢で読んで頂いていいものです。読んで感銘して、いかに今までと違う生き方があり得るかの可能性に、心を響かせるまでです。

『下巻』は、もうそのような姿勢で読むためのものではありません。「感情を鵜呑みにしない思考」の実践を始め、自己内面の真実と、外面世界の真実を模索し続ける歩みの先に何があるのか、おおよそ地図を示すものです。

そこに書いてあるものは、もう読んだだけで感じ取るものではないのです。自分の足でその道を歩み始めてから、その歩みの前進に応じて、本を読む場面ではなく、自分の人生の場面で、見えてくるものなのです。それがより見やすく

なるよう、**あらかじめ情報**も得ておく。しかし**実際に見るもの**が、全てを決することになります。

またそのために**通過**しなければならない**チェックポイント**を、『**下巻**』では**網羅**して説明しています。

これを踏まえて、その4『3つの関門と3つのハードル』で触れた次の**2つの関門**、

- ・内面の思考の関門…**本心を偽らずに考えること**
- ・外面の思考の関門…**ありのままの現実を感情でねじ曲げずに考えること**

そしてその先に「**魂の感情**」と「**命**」が現れるというあたりについて、説明を続けましょう。

2010年 12月 4日 (土)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-10：「自分に嘘をつかない」という「論理的な正しさ」

感情を導くことができる論理的思考

まず**ここまでの話**をまとめましょう^^。

まず「**感情を鵜呑みにしない思考**」とは、「**感情を無視する思考**」のことではなく「**感情を導くことができる思考**」です。**ハイブリッド心理学**においては、もちろん、**より良い感情**をです。

それが「**論理的思考**」としてなされるとは、まず、「**今の感情**」について「**なぜ自分はこう感じるのか**」と「**理由**」を問うことができる思考です。

私たちは心の底において、「**理由**」によって感情を抱くからです。「**今の感情**」の「**理由**」をはっきり意識して、そこに**勘違い**や**誤り**があるのが分かった時、**マイナス感情**を抱いていたのであれば**解消**される**可能性**が出てきます。

ですから、**そもそもの話**として、**論理的にものごとを考え、論理の正しさや信憑性を考える姿勢**が、必要になるわけです。

そうした**論理的な思考の姿勢を持たない**とは、単に、**感情に流される思考だけ**で**生きる**ということです。これはもう**そう自覚してそれを選ぶなら、ハイブ**

リッド心理学とは別の道ということであり人それぞれの自由です。

「理屈っぽいキライ」、と?^^;

まあこの記事そのものが、ちょー理屈っぽい話ですね^^。

感情を導く思考の論理的テーマ

一方、「感情を導く思考」を「論理的思考」として働かせるということは、私たちが日常的に論理的なテーマとして考える事柄と、少し違います。

日常的に論理的なテーマとは、天気がなぜ変わるのかとか、幾らの買い物で幾ら払うと幾らお釣りがくるとか、もっぱら私たちの「心」の外部の出来事の話です。

ところが「感情を導く思考」を「論理的思考」として働かせるということは、そもそも考える内容が、私たちの「心」についての事柄になるわけです。

つまり、ここで問題になる「論理的思考」とは、天候の仕組みとかお金の計算とかの話での「論理的思考」ではなく、私たちの「心」、そして「人生の生き方」についての、「論理的思考」になるということです。

「愛」や「自尊心」そして「怖れの克服」といった心の課題を、どうしようと考えることにおける、論理的な思考であるわけです。

そうした問題について、「それはなぜそうなのか」と論理的に考え、納得できる正しい答えを見出すことによって、心が揺らぎなくなってくる。これは「そりゃ、そうだ」と思える話かと^^。

「自分に嘘をつかない」という「論理の正しさ」

ところがここで世の人が、大きく勘違いというか不明なままている、根本的な話が出てくるわけです。

「心」のための論理的な思考での「正しさ」とは、「心」の外部の出来事についての論理的な思考の「正しさ」とは、全く違うものが重要になってくるということです。

「心」の外部の出来事についての論理的な思考の「正しさ」で重要になるのは、私たちのいわゆる知的能力であり、観察・推測・計算といった脳の働かせ方のことです。

「科学的思考」というのも、まずはそれによるものになるかも知れません。

しかし、それをそのまま、「心」のための論理的な思考で行うものとするのが「感情を鶏呑みにしない思考」のことかと考えると、全くの勘違いであり、「感情を導ける思考」とは無縁のまま生きることになってしまいます。

ずばり言いましょう。

「心」のための論理的な思考での「正しさ」とは、「自分に嘘をつかない」ということなのです。

自分はこう感じる。それはこうだからだ。そこで、自分に嘘をつかないことで

自分に嘘をつかない形で、まずこれはこうなのだ、というありのままの真実に、納得できるものを見つけていくということです。

それがどう「正しい」かを、他人の考えと比較して確かめる方法などないのです。なぜなら「心」は見えないものだからです。自分の「心」を直接見ることができるのは、自分自身だけだからです。

ですから、自分の心において、「こうだからこう感じるのだ」と、自分で納得できるものがある時、それを他人が「それは間違いだ」と言ったところで、本当にそれが間違いなのかどうかは、また自分自身で自分の心に向き合って確かめるしかないのです。「心」を目に見えるように取り出して、相手との間に置いて、これはこうなってますからこれが正解ですよ、などと確認する方法など、何もありません。

もちろん、「それは違う」と人に指摘され、自分に嘘をついていたことに気づくのは大いに有益として。

そんな意味で、内面向けには「自分の本心を偽らない」、外面向けには「感情によって現実を歪めない」という思考が、「感情を導ける思考」になるわけです。

かくして、「感情を導ける思考」のための論理的な正しさのために心がけることとは、学業試験や他人との討論のための論理的思考の鍛錬などとはまったく異なるものとして、またそんなものは全く不要なものとして、とてもシンプルな、特有の思考法になってきます。

それを次に。この辺でようやく話の内容も平たくなってくるかと^^?

2010年 12月 7日 (火)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-11：自分に嘘をつかないための「ていねいな論理性」

具体的実践へ

平たい話に行く前に、まあ平たい話とは要は**具体的実践**ですが、その前にもう一つ。

これが**具体的実践**に直接つながる話になります。

おさらいですが、「感情を導ける思考」とは、まず、
・**内面向け**には「自分の本心を偽らない」思考
・**外向け**には「感情によって現実を歪めない」思考
が最初の関門入り口になる思考であり、

そこで「心」について考える上での「**論理的な正しさ**」とは、算数や科学の思考での「**論理的な正しさ**」とはまた**別のも**であり、

・**自分に嘘をつかない思考**

であることが、「心」について考えるための「**論理的な正しさ**」だという話をしました。

その人の「心」は、その人しか見ることはできない。自分が自分の心について考えることがどう正しいかを、他人に確認してもらうことは、究極的にはできないのです。

だから、自分の心について考えることが「**正しい**」かどうかとは、いかに真剣に、自分に嘘をつくことなく自分の心に向き合い、**自分の心から返ってくる答え**をつかみとることができるかという問題なのです。

まあこの辺が「**魂**」と「**命**」につながってくるポイントですね。

つまり、「感情を導ける思考」が「**正しい答え**」をつかむための「**論理的な正しさ**」とは、「**自分に嘘をつかない**」という「**正しさ**」、つまり「**正確さ**」だということです。

何よりも「ていねいな論理性」

そのように、「心」について考えるための**論理的正しさ**とは、難しい算数や科学を考えるための**論理的正しさ**とは、**違う**ものである。

「**自分に嘘をつかない**」という**論理的な正しさ**だということとして。

そしてそれを**実践**するためには、私の印象では、**算数や科学**を考える時よりもさらに**しっかりと論理的に考える**必要がある、と感じます。

ここに至り、「**自分に嘘をつかない**」ことの難しさの**特徴**が出てきます。

それは、何も**難しい算数や科学を考えるような論理的思考**などが**必要なわけではない**。

しかし、**算数や科学を考えるよりもさらに厳密で丁寧な論理的思考**が必要だ、と私は感じます。

つまり、より簡単に感じるようなものごとに対して、厳密で丁寧な論理的思考が必要だ、ということです。

**「これはこうに決まっている」と、簡単に済ませてしまうようなことこそ、
「自分に嘘をつく」ということが忍び込んでいる。そう言えるでしょう。**

「自分はそれについて分かりきっている」と感じるものごとこそ、自分に嘘をついた思考だと、言えそうです。

それを、問い直すのです。**本当にそうか?**と。

すると、「**魂**」が**答えを返してくる**という、ハイブリッド心理学の道のり、そして**他の心の探求の道のりの全てが原動力とし、求める、神秘的な世界**が始まるわけです。

そのための**実践**が、**とにかくものごとを丁寧に、そして正確に、論理的に思考する、**ということなのです。

「こうに決まっている」

「そんなの分かりきっている」

と感じるものほど、です。

その**具体的な問い方**を、順不同になるかも知れませんが書いていきたいと思います。

分かりきったことをていねいに問い直すということで、**とっても平たい話**になりますので^^。

2010年 12月 8日 (水)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-12：実践の流れその1・思考の前提こそ鵜呑みにしない

「感情を導ける思考」の流れ

ではこれまでの話を踏まえて、**具体的な実践の流れ**を細かく詳しく見ていきましょう^^。

「感情を導ける思考」の、**細かく詳しい流れ**ということですね。

「感情が理由」から「感情の理由」へ

まずは、「**感情が理由**」という**思考の流れ**を、「**感情の理由**」を**考える**という**流れ**へと、**方向を逆に**することが必要になると言えるかと。

ここに、**最初のハードル**があることになります。その4『3つの関門と3つのハードル』で述べたように。

「**感情が理由**」という**思考の姿勢**だと、**心は迷走と暴走を繰り返すのみ**です。感情を理由にものごとを考え、そうして考えたものごとによって、さらにまた感情が刺激される。

他人はこっちを白い目で見てくる。だから他人が嫌いだ。どうすれば人に会わずに生きていけるか。人に会わずに生きるためには、どんな職業がいいのか。その職業になるために必要なことは…。なれそうもない。生きていけそうもない。死にたい。

…と^^;

腹黒い相手にこんな仕打ちを受け、猛烈に怒りを感じる。この怒りをどう晴らせばいいのか…。

…と^^;

「感情と行動の分離」の誤解

ここで「**感情と行動の分離**」についての**典型的誤解**とは、そうやって「**感情が理由**」の思考の先に**怒り破壊の感情**が**生まれた後**で、その**怒り破壊の感情**については**ただ流し行動化**はせず、その代わりの**建設的行動**を**考えること**か、と**考える**ものです。

それでは遅すぎます^^; 「感情と行動の分離」の、「分離」をするポイントとしては。ここまでは感情、それを鵜呑みにしない行動とは、という分離ポイントですね。

上記誤解パターンとは、怒りを鵜呑みにしたまま、その先に「感情と行動の分離」を考えようとするというパターンです。これでは「感情と行動の分離」の真似事です。

まあもちろん「怒りの非行動化」は、「破壊から建設へ」の転換の、最初の最初です。

「感情と行動の分離」はそこから一步踏み出した、心の技術なんですね。

思考の前提こそが「鵜呑みにしない」ポイント

思考の前提こそが、「鵜呑みにしない」ポイント、だと言えます。

上に書いた思考例ですと、「他人はこっちを白い目で」「腹黒い相手」です。

そうした、思考の流れが起きる、最初の「前提」こそが、感情を鵜呑みにせず、「感情と行動の分離」の心の知恵の姿勢で、対処していきたいものになります。

こうした「思考の前提」は、しばしば、ご本人が自分の感じることを文章にした時、「形容詞」の形で使われ、さらっと意識がその先へと進んでしまうことで、見事に「感情を鵜呑みにした思考」になりがちです。

「こんな社会」の中で…。今の世の、「こんな男性」だらけの中で。「こんな女性」だらけの中で。「こんな人間」だらけの中で。

こんな出来事が起きた中で。

自分はどうしてもこう感じてしまう。どうすればいいのか。

その、「どうしてもこう感じてしまう」の前の、「こんな中で」がまさに、鵜呑みにせず、立ち止まって考えるべきものがあるということです。

積み重ね

これは実際のところ、何らかの心の動揺やマイナス感情を感じた時、そのこと

がらについては大よそ、一步も前に進めなくなることを意味すると思います。

一切、行動できない。そもそもの思考の前提から、見なおすのですから。

それでいいんです。というか、それがいいんです。

そこは、それを**内面向き合い**と位置づけ、**外面行動**としては**この心の動揺やマイナス感情とは別に行動していくことのできる、当面の生活課題への行動を淡々と行う**のが良いでしょう。

これが、**今までの「感情と行動の分離」**の**実践**によって、**積み重ねられた部分**だということです。

「**感情を導ける思考**」の先に、自分として**こんな場面ではこんな行動法**という、感情に**揺らぐことのないもの**を見出す。それが、**それからの自分の生き方**そして**行動の仕方**として、どう感情が**揺らごうと定着**していきます。まあそれは同時に、その部分においては**実際もう感情が揺らなくなってくる**ということでもあります。

新たな感情動揺に出会った時は、もうその**新たな感情動揺の領域**では、**一歩も前に進めるもの**ではなく、それについて**新たに「感情を導ける思考」**の検討を始める。

その一方に、今までの「**感情を導ける思考**」の**積み重ね**によって、**安定して行動できる自分**がありながら。

この**積み重ね**の先に、**揺らぎない心**が次第に**大きく育って**いく、という形になります。

そうした姿勢がないとは、常に**目先の感情が良くなる**という**うまく行動できない、マイナス感情がすぐに解消できない**と、**全てが嫌になってしまい、全ての行動ができなくなってしまう**。

そして**人の言葉がどう心に響くかに頼るだけで、何となく良くなったり悪くなったりしながら、すぐ解消できないマイナス感情**に出会うたびに「**死にたくなる**」を繰り返す^^;

そんな人生が**ずっと続いて**しまいます。

「自分への問い」の開始

そんな流れのものとして、まず「**感情が理由**」という**思考**から、「**感情の理由**」を**問う思考**へと**流れを変えます**。

まず、**今の感情をただありのままに、そして論理的に明瞭化**することからです。**文章にして、書くこと**がとても大切です。

自分はこうだと考え、こう感じている。

何をどう感じているということなのかを**明瞭化**します。その3『自分への問いと対話』で説明した段階ですね。

そこから、「**自分に問う**」ということ、始めるわけです。

思考の**前提**があり、**マイナス感情**という結果があります。こう考え、こう感じている。そうして**論理的**な表現で**感情を表現**する。

「**今の感情**」の明瞭化です。

そこから「**感情と行動の分離**」で問いを始めるのは、**マイナス感情**についてどうしてやるか、ではないんです。

そうして明瞭化された、「**思考の前提**」の方を、問い始めるんです。

こんな社会で、こんな男ばかりで、こんな女ばかりで、こんな人間ばかりで。

「**本当にそう考えているのか?**」と、**自分に問う**ことからです。

そこに、**自分に嘘をつかないための**、「**ていねいで正確な論理性**」の**具体的実践**が出てきます。

これを次に。

2010年 12月 9日 (木)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-13：実践の流れその2・心への2面姿勢

「感情を鵜呑みにしない」のは「相手や出来事の解釈」

こんな相手と、こんな出来事があり、こんな感情になってしまった。一体どうすれば…。

そこで、「感情を鵜呑みにしない」という心得を、「こんな感情」を鵜呑みにしないということだと考えた時、それはハイブリッド心理学が考える「感情と行動の分離」とは、まさに**見事にあべこべの逆**になります。

まあ世の人が「感情に流されては…」と自分の心をコントロールしようとする時、まず**9割方**もしくは**それ以上**の人が、その**誤り**に進んでいるのではと推測します。

「感情を鶏呑みにしない」とは、正しくは、そもそも「こんな相手」「こんな出来事」だと考えたことについてなのです。

つまり、「相手や出来事の解釈」です。それを、感情を鶏呑みにしないようにしたい。

「解釈」によって起きる感情を理解し認める

一方、「こんな感情」という部分は逆に、ありのままにそれを理解し認めるべきものに、なるんですね。もちろん、それをどう次の一步に生かせるか、それとも生かしてはならず非行動化するべきかは感情の内容に応じて心の知恵が出てくるものとして。

そこで「こんな感情」はありのままに認めるとは、「こんな相手とこんな出来事」という自分の「解釈」において、自分はそのような感情を抱くのだということ、自分の「心の現実」として、ありのままに認めるということです。

「現実」は必ずしもその「解釈」とは限らない…、という、もう一つの、外面向けの建設的な心の視野を持つ一方でです。

ここに、内面感情をありのままに流し理解し、外面は建設的な目を向けるという2面姿勢による、心の治癒と成長への変化が、始まるのです。

そうでなしに、「こんな相手とこんな出来事」という「解釈」については、「そうに決まっている」と感情を鶏呑みにし、そうした「解釈」によって自らの心の現実として湧く「こんな感情」については、何とかして良いものに無理に変えようとあがく。

まさにこれは逆なんですね。

内面感情をありのままに認めず、外面への建設的な視野も持たないという、バリバリの逆です^^;

心への2面姿勢

自分は相手や出来事を、こんな風に考えたことにおいて、こんな感情を感じているのだ。。

それをしっかりと認めた時、「自分を知る」という、心の叡智への第一歩が踏み出されます。

そして次に、現実の相手や出来事は、自分が解釈したようなだけのもので、ないのかも知れないのだ。ならば、この感情はそのまま流し受け入れながらも、別の行動に向かうことができる可能性もあり得る。。

そうして「世界への広い視野」を携えた時、心に、「**勇氣**」とも呼ばれる感覚も伴いながら、**感情が変化**する、いや感情が変化するという**小手先だけのもの**ではない、この人の**心のあり方の全体**、この人の**存在の全体**が、変化へと向かい始めるのです。

「こんな相手とこんな出来事」という「**解釈**」を、「**自分に問い直す**」ことができるかどうか、**第一歩**になる次第です。

再び平たい言葉で、「**自分への問い直し**」を**実際どのように**行うかを説明していきましょう。

2010年 12月 13日 (月)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-14：実践の流れその3・自分の未熟と病みを認める

金、日と日帰りスキーでした^^。

「感情と行動の分離」の決定的説明へ^^

「**姿勢**」についてももう少し説明を続けましょう。

私たちは**相手や出来事**の「**解釈**」によって「**感情**」を抱く。

この**シンプル**な図式と照らし合わせることによって、「**感情と行動の分離**」について**決定的な説明**が導き出されると思います。

「**感情**」を認め「**解釈**」を鵜呑みにしない

そこで「**感情を鵜呑みにしない**」とは、「**解釈**」を鵜呑みにしない、ということです。

「**感情**」の方ではなく、「**解釈**」によって**生まれてしまった「感情」**は、もう鵜呑みにするもしないもなく、**事実**なのです。

まずは、「**感情**」が**湧く理由**となった、**相手や出来事**への自分の「**解釈**」を、**鵜呑みにしない**。

私たちのものごとへの「**解釈**」は、**実に感情に流される**からです。よく使われる言葉がありますね。「**自分に都合のいい解釈**」と。

そこで「都合のいい」とは、単に自分勝手、自己中心的なものだけを言うのではなく、思い上がるにせよ逆に激しく落ち込むにせよ、ひとりよがりもしくは一人相撲、ものごとの悪い面ばかりを取り上げる悲観、なども全て含みます。

そのようなもろもろの形で、私たちのものごとの「解釈」は、「感情」に流れているのです。「解釈」によって「感情」が湧く以前に。

そうして、感情に流された「解釈」によって歪められた外面視野によって、内面感情はさらに歪み、暴走するのです。

私たちが「この感情を鵜呑みにしては…」と、気づき、身につまされるのは、大抵、こうしてさらに歪んで暴走する感情になった段です。

遅いんですね。「感情を鵜呑みにしては」と気づく段階が。

そしてまるっきり逆になるわけです。そんな「解釈」によって歪んで暴走する「感情」が湧いてしまうことは、自分の未熟さとして認めなければならないのです。

「変わらない人」と「変わっていける人」の決定的違い

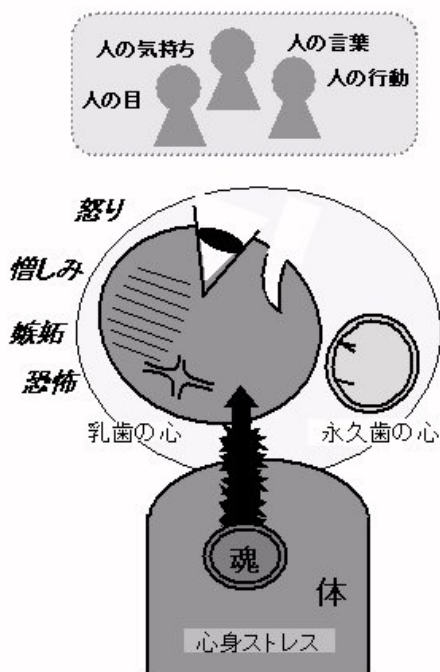
この姿勢の違いが、サイト冒頭の『ハイブリッド心理学とは』で説明している「変わらない人」と「変わっていける人」の違いを、そのものとして決定づけていると思います。

「変わらない人」は、感情に流された自分の「解釈」を鵜呑みにし、それが「正しい」ものと考え、結果として生まれた憤懣や嘆きの感情を受け入れることができず、その解消を他人に要求するという形になります。

自分の「解釈」は正しいのだから、結果としての「感情」を他人に押しつけることも許されるはずだという話になるのでしょうか。自分は「正しい」のだから、変わるべきは他人だと感じるわけです。

かくしてこれは、「自分の気持ちを人に受けとめさせようとする」という心のあり方になるわけです。

絵が分かりやすいでしょう。こうなるわけです。



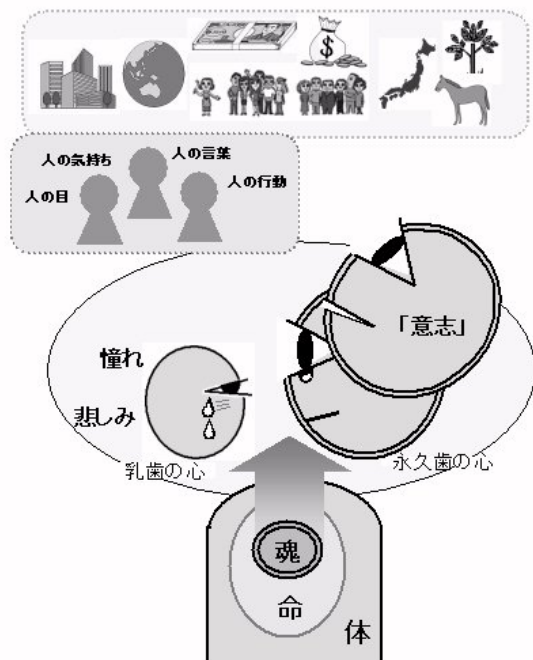
「変わらない人」

一方、「**変わっていける人**」は、自分の「**解釈**」を鵜呑みにしないということが出来る人です。自分は相手と出来事についてこう解釈した。しかしこの**解釈**そのものが、感情に流されたものなのだ・・と。

自分の「**解釈**」は「**正しい**」ものでは、ないのです。私たち人間が世界について、この人生について、そして私たち人間について行う「**解釈**」は、基本的に、感情に流れたものであり正しくありません^^。

いずれにせよ、自分の解釈はそうは正しくないのですから、結果として抱く「**感情**」も、そのまま他人に押しつけるわけにもいかない、と感ずます。

だから、「**自分の気持ちを自分で受けとめる**」に、まずなるのです。この**絵**のように。



「変わっていける人」

「魂の感情」を引き出すための「感情と行動の分離」姿勢へ

「解釈を鵜呑みにせず、結果としての感情を自分の未熟と病みを示すものとして認め、自分で受けとめる」。

まずはこれが「変わっていける人」への姿勢になります。

ただしこれは、上の絵に表現されたようなプラス方向性をまだ持ちません。「感情に流される」から、まずは立ち止まるのがそれだということです。

そこから、人と世界に向かい直し、人と世界に向け直すことのできる「感情」を、どう自分の中に見出し、引き出せるかという、「心の技術」が出てくるわけです。

ハイブリッド心理学の「感情と行動の分離」は、ここから先の方向性を生み出すためのものとしてあります。

そこに、外面と内面それぞれへの、ていねいな論理的思考という思考の技術が出てくる。

引き続き具体的に説明をしていきましょう。

2010年 12月 15日 (水)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-15：実践の流れその4・「出来事は自分が招く」

お知らせ：ちょっと不在に

今日午後帰省し、明日夕方戻る予定です^^。

「出来事は自分が招く」

「感情を鵜呑みにしない」とは、「結果としての感情」を鵜呑みにしないということ以前に、感情を生み出した自分の「出来事の解釈」を鵜呑みにしないということなのだ。

これについて、転換のポイントをちょっと言っておこうかと思います。またその意義についても概観しておきます。大きな話になってきます。

それは、「こんな出来事」とは、自分の生き方が招いたものなのだ、ということです。

こんなことをされて、怒って当然だ！ そう感じるかも知れません。

「こんなこと」とは、誰か特定の相手にされたこと、社会という大きなものの中で自分が置かれた状況として感じることで、そして人生の出来事の運不運の全てを含みます。

そこで「こんなことをされて」の「こんなこと」は、自分の生き方において、そう感じることなのだということです。

自分が変われば出来事さえ変わる

すぐこうしたことが言えるでしょう。

自分から前に進むことなく、一方的に与えられることに腰をすえようとしているほど、自分がないがしろにされひどい仕打ちをされた、と感じることになるでしょう。

一方、自分から前に進むことを選ぶ時、その同じ出来事は、自分の進み方を修正するための気づきを与えてくれた、後になって振り返ると人生の賜物にさえ見える可能性があるのです。

つまり「こんな出来事」というのは、実は、自分が招くのです。

もちろん出来事そのものの客観的側面は自分で招くかどうかを超えて起きてしまうものもありますが、その意味づけにおける「こんな出来事」ということです。それは、自分が招くものなのです。

この辺が、自分が変われば起きる出来事さえ変わるという、スピリチュアリズムに通ずる部分も出てくると思います。ときおり無理な「引き寄せ」解釈が出るのはご愛嬌?^^;

もしろんそこで、そんなことが起きたと「考えなければいい」という安易な思考法を取ろうとすると、全ての真実が見えなくなります。それは自分に嘘をつくことだからです。

事実、考えてしまっているのです。こんな酷い仕打ちをうけた、と。心がまだ未熟であるのであれば。

そうした自分の未熟と病みを含めて、自分が何を感じ考えたのかを、ていねいに、論理的に解きほぐすのです。

それが「考える」ということです。

そして「出来事」の「意味づけ」が変わった時、感情も変わるのです。これが、さまざまな心の取り組みの全ての原点になっているものだと言えるでしょう。

ハイブリッド心理学の目的

あとはその深さと広さ、そして変わり得るものとして視界に捉えるものの、大きさです。そこに、さまざまな心の取り組みの違いが出てきます。

本がなかなか売れず、生計のためまたちょっと検討をせねばならない今日この頃の島野ですが (^^;)、売れる売れないに関わりなく、そのフルセットを精密に示すものとして書き続ける所存p(^^)q

「自分はこんな出来事を、こう感じた。それはこんな心においてなのだ・・」。その理解のための、最も深い心理メカニズムの知識。心の変化の方向性を知り、現実を生きる知恵とノウハウを携える。「ならばこの出来事をこう捉えなおし、こう向かい直すことさえできる・・！」そうした変化を生み出す馬力を持つエンジンという心の基盤を、どう自ら培っていくか。

そうした心の変化として、「心」のレベルから「魂」のレベル、そして最後に「命」のレベルに向かう、というのがハイブリッド心理学になります。

ということで、実践面から引き続き細かい説明を続けましょう^^。

2010年 12月 17日 (金)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-16：実践の流れその5・「姿勢」の重大な分かれ目

さて急遽また引越しを来月中旬と決めた島野ですが、準備の合間手短気味にでも、「感情を導ける思考」の具体的要領とポイントを書いていこうと思いません。

「姿勢」という重大な分かれ目

「感情を鵜呑みにしない」とは、出来事の自分の「解釈」を鵜呑みにしない、そして結果として感情は逆に、そんな「解釈」によって起きてしまう、未熟で病んだ感情であることを認め、人にぶつけるのではなく自分で受けとめることである。

この逆形である「感情を鵜呑みにする」とは、出来事の自分の「解釈」が正しいと鵜呑みにし、ゆえにその感情を他人にぶつけて解決を要求する、という姿勢になります。

このあまりにも逆になる姿勢の「転換」が、「感情を導ける思考」の第一歩で、いや、一步を踏み出す前の基本的な心の土台として、必要になります。

片や、自分の「解釈」を正しいと主張し、自分の「感情」を他人に解決させようとする。

片や、自分の「**解釈**」を鵜呑みにせず、自分の「**感情**」の未熟を自分で認め受けとめる。

このあと「**解釈**」の修正のための、具体的な「**ていねいな論理的思考**」などへと**実践**は進むことができますのですが、この「**姿勢**」の違いが、**あまりにも重大な分かれ目**になっていることを指摘できます。

「自分で考えることができない」という問題

前者は要は「**変わるべきは他人**」という、まあ平たく言えば**我がままで自己中心的で攻撃的な姿勢**（^^;）です。

一方、そのように**自己中心的**でなくとも、「**ていねいな論理的思考**」が**できないケース**もしばしば見ることがあります。

単純に、「**自分で考えること**」ということ**自体ができない**という状態にあるケースです。

私たちは**想定できないような出来事**に遭遇した時、「**頭が真っ白に**」なってしまうということがあります。**頭がうまく回らなくなる**。

これが起きる感情動揺の範囲が大きくなるにつれて、逆に言えば、**ちょっとした感情動揺でもこの傾向**が出るにつれて、「**感情を導ける思考**」にも、当然**入りようもなくブロック**されてしまうことになります。

また、**頭がうまく回らない**というよりも「**自分の考えることなんて…**」と、**思考の積極的放棄**をしてしまっているケースもあります。少なくありません。こうした**思考放棄の姿勢**が根強い時に、**対処できない感情動揺の出来事**に出会うと、**あっけなく心のバランスを崩して**しまいがちです。

この「**思考放棄**」も、思考の放棄をした上に「**だから他人がどうかしろ**」という**攻撃型**と、ただ**消極性がその形へと進んだタイプ**があるようです。

「自分で考える姿勢」の回復はどこに…

いずれにせよ、**ハイブリッド心理学の実践**は現状では、「**自分で考える**」**ことをする方へ**の手助けのためのものであり、「**自分で考えることができない人**」を「**自分で考えることができる人**」へと**導く方法論**は、**残念ながらほとんど持**ち合わせていません。

この後の**具体的な思考法**について、ただ「**そのように考えれば良くなれるのか**」といった問いが見逃す、**重大な「姿勢の違い**」というものが**やはりある**ことを、ともかくここで指摘しておきたいと思います。

この**重大な「姿勢の違い」**というのが**何から生まれているのか**を、最近かなり考えている次第です。

それを意識して頂くことで、人がどう「自分で考えることができる人」へと脱皮できるか。まあこの辺が、これからの私の**研究課題領域**とも感じています。

「**思考の姿勢**」についてさらに**広い問題**も指摘した上で、「**姿勢の違い**」を生む**根本**について今私が考えることなど、次に。

2010年 12月 18日 (土)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-17：実践の流れその6・「論理的に聞く」と「論理的に考える」は全く別

さっそく引越し準備の本格化。思わず「引越しはやっぱ大変だー」^^；
しかし明日は天気も良さそうで、疲れててもスキー行きたい☆

「感情を導くていねいな論理的思考」への広大なネック

「**感情を導くていねいな論理的思考**」ができなくなる**ケース**として、はっきり「**他人がどうにかすべき**」という**攻撃的態度**にせよ、「**自分が考えることなんて…**」と**消去的姿勢**にせよ、「**自分の代わりに人に考えてもらう**」という**姿勢**が、ネックになることをまずざっと説明しました。

また、「自分の代わりに人に…」か**どうかさえ聞えない**ような、**感情動揺**に迫られると**ただにかく頭が回らなくなってしまう**という問題も、人により見受けられます。

いずれにせよこれは、「**自分で考えることができない**」ということが、**表面的に分かるケース**です。

表面的に分からないケースがあります。表面的には、**自分で思考できているし、論理的にも思考しているようにも見える**。

しかし、自分では論理的に思考していないのです。

それが何と、**世の大多数の人**であることが、最近**私に判明**しました。何度も書いていますが、人生を通して**世の人は論理的に思考するものだと**考えて生きてきたのが、**大どんでん返し^^**；

これじゃーどうりで**今までのハイブリッド心理学では狙い通りには役立たない**わけだ、と思わず**拍子抜け^^**; という話。

「論理的に聞く」と「論理的に考える」は全く違う

実際に**世の人の観察統計**を改めてしてみたわけではありません。

「**人の話を論理的に聞く**」のと、「**自分で論理的に考える**」ということが、**全く別のこと**だと分かったのです。

今までは、それがかなり同じこと、連続したことだと、私は素朴に感じて生きてきたわけです。論理的な話を読み書きできている人は、論理的に思考するのだろう。論理的に思考できるのだろうと。

ところがどっこい、どうやら、「**人の話を論理的に聞く**」のと、「**自分で論理的に考える**」というのは、**全く別**のようなのですね。

つまり、**学歴社会**でもあり、**有識であることが尊重される今の世**の中で、**どうして人がこうもとりとめもないことを言ったり書いたりしているのか**という現実と、「**人は論理的に思考するものだ**」と私が素朴に信じて (?) いた感覚との間には、**どうもズレ**があったのです。

そして今になって、「**変わらない人**」と「**変わっていける人**」の**違い**などを検討するに至り、はっきりしたのは、**なんということはない、みんな自分では論理的には思考しておらず、感情を鵜呑みに思考しているだけだ**、ということです。

そう考えて、**疑問**が見事に**氷解**です。どうして人がこうもとりとめもないことを言ったり書いたりしているのか。単純です。**みんなただ感情に任せて思考しているだけ**なのです。

自分で考えるとなると、ですな^^;

一方で、**人の言葉**はかなり、みなさん**論理的に聞いて**いらっしやる。だから、**人の話を聞いたり、人と会話しながら自分の問題を話すと、結構問題が良く整理**できたりする。これは**経験的**にお分かりかと。「**面談カウンセリング**」の役目もそんなところにあるのでしょう。

しかへし、**自分一人**になると、**見事に「感情を鵜呑みにする思考」に戻**っているようなんですね。

もともと、自分では論理的に思考していない、からです。

「唯一無二の自分の論理」のために

これが、より力強くより豊かな感情へと「感情を導ける思考」を、**広範囲に妨げて**います。

なぜなら、私たちは「正しい答え」を手に入れることによって、**それを得る**からです。

それが「本当に」「正しい」のかどうかを、「論理」の「正しさ」として判断します。

当然、自分で論理的に思考して、その「論理」の「正しさ」を心底納得できることで、私たちは「正しい答えを得た！」と感じるわけです。そしてそれについて心が揺らぎなくなるわけです。

私が今何のことを話しているのか。もちろん、私たち自身のことなのです！

私たち自身について、自分で論理的に思考して、私たち自身のあり方について何かの考えの「正しさ」を心底納得できることで、私たちはそこに自分を導くことができるのです。

そうする必要があります。「他人の論理で生きる」ことを望まないならば。これはその9『世の人がしない論理的思考・・・』で指摘しました。

「唯一無二の自分」を見出したいのであれば。それは「唯一無二の自分の論理」を見出すということなのです。

「聞く」時よりもさらに「ていねいな論理的思考」で

「動揺する感情を克服したいのであれば、まず感情を鵜呑みに思考してしまわない」。

これだけは誰でも同意する自明の心得です。

しかし結局自分では論理的には思考しないとすると、結局その先のハイブリッド心理学の実践は、全く進みません。

「自分で論理的に思考する」ためには、人の話を論理的に聞くよりも、はるかにていねいな論理的思考が必要です。

ともかくそれを具体的に説明していきましょう。そこがまさに、平たくシンプルな問いを、自分に対して徹底して行うという話になりますので^^。

2010年 12月 20日 (月)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-18：実践の流れその7・唯一無二の自己のための問い

引越し準備本格化の今日この頃ですが、手短かにでもこまめに書いていこうかと^^。

「唯一無二の自分の論理」のための問い

では「唯一無二の自分の論理」を見出すための「ていねいな論理的思考」の進め方を、具体的に説明しましょう。

もちろんそれは「より強く揺らぎないプラスの感情を導く思考」になるものとしてです。

それはごく平たくシンプルな問いを、自分に対して問い続けながら生きていくこととして、実践できます。

生涯を通してです。

これを「唯一無二の自分の論理のための問い」と、呼ぶことができますでしょう。

もっと短く「唯一無二の自己のための問い」とも言えますね。こっちを使おうかな♪

「理解」・「真実」・そして「飛躍」のために

この「唯一無二の自己のための問い」を、3つにして定式化したいと思います。

まどーでもいい話ですが「3つ」というのは、人間の意識活動にとっても馴染むものです。上・正面・下、右・正面・左、善・中庸・悪。空間の3次元などなど。

ちなみに私が就職していた会社の元社長さんは経済界でも結構高名な方ですが、この方も「私は何でも3つで言う」と言っておられました。島野も結構これをパクって（ハハ^^;）何でも3つで言う傾向があります^^。

この自分への問いは、「理解」「真実」そして「飛躍」という3ステップのものだと言えます。

「理解」とは、「感情を鵜呑みにした思考」を、「感情を導ける思考」に変えるための第1ステップです。今自分は何をどう感じているのか。それを、まずは論理的に自分に説明するようにします。

「真実」は、そこから、文字通り自分にとっての真実を探求するステップです。それが本当か。なぜそうなのかの「理由」を深掘しながら。自分にとって「本当に正しい答え」をつきとめるための問いです。

「飛躍」が、「より強く揺らぎないプラスの感情」へと飛躍するステップです。ここで、ただ感情を鵜呑みにせず論理的に思考すれば感情が揺らぎないプラスのものになるわけではない、という話を言えます。

どのような方向に思考を、そして意識を向ければそうなるのかという、心の知恵、ノウハウが出てくるのです。まずは単に自分に向き合っていないに論理的に思考するのを足場として、そこから自分の足で社会を歩き、知恵とノウハウを仕入れていくことが大切です。

それは内面と外面の両面にわたるものですが、ハイブリッド心理学からの知恵とノウハウを、この「自己への3つの問い」の最後のもので、たった一つの言葉として凝縮したいと思います。

「価値」という言葉です。

こうして、自分の「感情」を自らに説明し、「本当に正しい答え」をつきとめていねいな論理的思考を、「価値」を導きの知恵として探求していく。

ここに、感情がより強くより揺らぎないプラスのものへと導かれる、思考の過程が完成することになります。

自己への3つの問い

問いの言葉を、まずは出しておきましょう。

まず理解。

こんな気持ちや感情を感じる。それは何をどう感じているということなのか。

次に、真実。

それはなぜか。本当にそう考えているのか。他に考えられることはあるか。

そして**飛躍**。

何に価値を感じているのか。

それぞれについて、**ポイント**を手短かに説明していきましょう。

2010年 12月 22日 (水)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-19：実践の流れその8・3つのハードルのためのツール

今日は荷造り作業はお休みモードにて^^。

3つのハードルのためのツール

では「**唯一無二の自己のための3つの問い**」について、それぞれ細かく**ポイント**など見ていこうかと。

その前に、とまたしつこく (^^;) 位置づけ整理ですが、この「**3つの問い**」は、その4『3つの関門と3つのハードル』で述べた「**3つのハードル**」のための、それぞれを**超えるためのツール**なのだという事ができそうです。

「**3つの問い**」は、先の記事でまとめた以下になります。

「**理解**」。何をどう感じているのか。

「**真実**」。なぜか。本当にそうか。

「**飛躍**」。何に**価値**を感じているのか。

3つのハードル

「3つのハードル」と「3つの関門」については覚えておられますでしょうか^^。どーでもいですが「3つ」のオンパレードですね。

覚えているわけねーだと?^^; 私自身、どー書いたかな・・と確認作業をした次第^^;

「3つのハードル」とは、「豊かなプラス感情」に向かうための3つのハードルです。

再度ここで、それぞれ一言の言葉で整理すると、「感情」「思考」「行動」という3つのハードルだと言えます。

「感情」。まずそもそも、「感情に流される」とは逆に心に向けるというハードル。

結構強い「意志」というものが必要になる、「意志」というものがそれを可能にする、と言えるかも知れません。とにかく「感情に流されない意志」を持たないと始まりません。

次は「思考」。その4で以下3つの関門が出てくると述べた、思考そのものの内容というハードルです。

- ・本心を偽らずに考える
- ・ありのままの現実を感情でねじ曲げずに考える
- ・困苦の先にある成長を見据える

そして最後に、「行動」。つまり、頭で考えただけで、「豊かなプラス感情」に切り替わるなどということは、ないのです。

最近使っている言葉ですが、「体験を開放」することが、心の泉を開放することです。

上記までの思考の内容が、このために出てくるわけです。「体験」が実際の現実行動を伴うものになるにせよ、現実行動には表れないまま、内面だけの体験になるにせよ。

こうして、「感情」「思考」「行動」という3つのハードルを超えた時、「豊かなプラス感情」が開放されるのです。

思考のツール

そうした3つのハードルを越えるためのツールとして、「唯一無二の自己のための3つの問い」がある。

この**ツール**は、**堅実で折れない**つるはしだと例えることができます。自分の心の泉を掘り進むためのつるはしです。

しかし、**魔法のじゅうたん**ではありません。

重いつるはしを持ち上げるのも、**自分の体力**を使ってです。「**意志**」という名の**心の力**を使ってです。

「**こう思考すればプラス感情になるのか**」という言葉が期待しているような、そこに乗れば運んでくれるようなものは、ありません。

自分の足で汗をかいて歩む上での、**ツール**なのです。

そうしたものとして、「**感情**」「**思考**」「**行動**」という**3つのハードル**をそれぞれ超えるためのツールとして、「**唯一無二の自己のための3つの問い**」がある。

何をどう感じているのか。

この「**理解**」の**問い**を始めることが、**そもそも感情に流されない**ようになるという、「**感情**」の**ハードル**を超えるための**ツール**になるでしょう。

なぜか。本当にそうか。

この「**真実**」の**問い**が、関門のある「**思考**」の**内容というハードル**を超えるための**ツール**になるでしょう。

何に価値を感じているのか。

この「**飛躍**」の**問い**が、「**行動**」の**ハードル**を超えるための**ツール**になるでしょう。

ということで、頭から**細かくポイント**を^^。

2010年 12月 24日 (金)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-20：実践の流れその9・心の知恵の足場

引越し準備は中盤に入りやや落ち着いてきたため、今日はスキーに行こうかと思ったものの、疲れ状況などを考慮しやめ^^; 明日かなと♪

「心の知恵」の足場

またまたこれも位置づけ整理の話になりますが、「**唯一無二の自己のための問い**」が頑丈で折れないつるはしだとしても、**それだけで自分の心の泉を掘り進めようとするのは、ちょっと無理がある**ことを、ここでお伝えできます。

「**自分はいったい何をどう感じているのか**」から始まる、**自己への問い**を進めるのですが、**こうした思考法をすれば良くなるのか**と**短絡的に捉えてしまう一面思考の罠**がやはり考えられます。

こうした最初の段階から、そうした罠にはまらない**進み方**を用意するのが、**ハイブリッド心理学**です。

それは「**知恵**」というものに、他なりません。

こんな場合は、**こんなことに意識を向け、こうした行動法**をするといい。そうした**知恵とノウハウ**が沢山あります。

内面感情をあまり**問わず**に使えるのがです。もちろん、それを使えるような感情の範囲、さらに**内面姿勢の範囲**であるかどうかがあるとして。

「**自己への問い**」を感情を鵜呑みにせず進めることが、**つるはし**で自分の**心の泉**を掘り進めることとして、「**知恵**」とは、**羅針盤と地図**、そして**探知機**です。

外面の世界、社会、そして人間関係の**仕組み**についての理解。これらは**羅針盤と地図**に当たるとでしょう。「**行動法**」がそこでの**知恵**になる。

そして心の**メカニズム**への深い理解が、**探知機**です。「**望み**」に着目することが、**ハイブリッド心理学**が提供する**知恵**です。

これらを使わない手はありません。

最近のメール相談では・・

ですから**メール相談**では、ご相談者に「**自己への問い**」を進めましょーといったアドバイスなどは**あまりすぐにはせず**、というか**あまり前面には出さず、最初から答えをアドバイスしていくというスタイル**をおおよそ取っています。

ご相談者のその時の**内面と外面の状況**に応じて、**精神的負担が少なく効果が高い行動法**、という**答え**をです。

詳しくは『**実践ガイド**』などに載せていこうかと思いますが、例えば、**視線恐怖**の方には、**世のカウンセリング**でありがちな「**気にしないように**」というアドバイスとは**逆**の、「**観察精度を高める**」ための**具体的なアドバイス**をします。**こんなことが気になる場合は、人のこんな面をしっかりと観察すること**です、と。

すると、怖れていた「他人の目」が自分の空想の中だけのものであったことが、見えてくる。

そうした、気になり方に応じた知恵があります。これはもう自分で考えて頂くより、相談して頂いた方が早いです^^。

あと最近あったメール相談では、職場で信頼を失っており針のむしろの気分。これに対しては、仕事のスキル向上の知恵を。「職場の資料バインダーの全てをざっと見て、どこにどんな情報があるかを把握するように」なんてアドバイスをしたケースもあります。これも、その相談者の置かれた状況に合わせてのアドバイスです。

職場の同僚に嫉妬と苛立ちを感じてしまうことへの悩み。まず、そうした感情に対して、見慣れぬ動物をペットとして飼うような姿勢を向けることです。逆に飼われてはしまわないように^^;と。その上で、そんな相手とも親しい関係を向上させるために、あまりカチガチの「親しい態度」を自分に枠はめはせず、「まず事務的な会話を肯定的に」「表情がこわばりそうなら口角だけ上げる」といった工夫からと。

どちらも、「精神的負担が少なく効果が高い行動法」によって、「前進可能な自己像」を内面では醸成するという、結構本格的な内面の知恵を実は実施しているわけです。

ハイブリッド心理学の本当の実践はメール相談の後に始まる

ただし同時に、そうしたいわば出来合いの答えは、その人の深い内面状況に応じて、結構劇的な効果が出るにせよ、多少の動揺軽減が得られる程度にせよ、壁というか、どこかで前進の停滞に行き当たります。

その人の唯一無二の生き方が、取り組み課題になるからです。

そこからが、本当の「自己への問い」と共に進めていく局面の、始まりなのです。

そして本当の「自己への問い」は、島野との会話ではなく、まずは自分一人だけで行うことに、本当の意味があります。

そうした意味で、ハイブリッド心理学の本当の実践はメール相談の後に始まる、ということができるといえるでしょう。

まこれは少し話の話題がそれますが、ハイブリッド心理学を役立てた方がどう変化したのか。その本当の事例（島野自身以外の^^）は、いまから30年後くらい、ここ数年でメール相談なり独学なりハイブリッド心理学を学んだ方が、人

生のかかりの時間を経て、人生の後半さらに終盤が見える時になって、報告があれば、ということになると思っています^^。

いずせにせよ、こうして「自己への問い」を「外面と内面への知恵」を携える中で行う、というハイブリッド心理学の実践とは、

II-4.実践の基本的な進め方 - 2.実践の基本的な検討手順チャート

で示した「感情と行動の分離」からの2本線で、外面と内面への知恵に向かうものを、

「唯一無二の自己のための問い」を「ていねいな論理的思考」で進めるとい
う、太い一本線を背景にした、

実際には3本線のベクトルのもので進めるものだと言えます。(ここでもやはり「3つ」ですね^^)

外面の「行動法」を見る知恵。そして内面の「望み」を見る知恵。これらは、普遍的

普遍的な知恵を足場にするからこそ、唯一無二の自分を問えるのです。

そう言うことができるでしょう^^。

2010年 12月 27日 (月)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-21：実践の流れその10・入り口までの流れのまとめ (前)

引越し準備は順調に進行中で一服がてら^^。

入り口までの流れのまとめ

ちょっとくどい(^^;)ですが、入り口までの流れをまとめておこうと思います。

「唯一無二の自己のための問い」を、「ていねいな論理的思考」として始められるまでの流れです。

結局やはり、「姿勢」あつての「実践」なんですね。

「こう考えればいい」「こう行動すればいい」「こんな向き合い方をしてみればいい」

という話をするのですが、そうして私たちが心で意識することの一方に、意識を働かせる**根底の姿勢**というものがある。しばしば、自分でもはっきり意識しない、自動的な形で。

それを意識する。

そうした「**姿勢**」が、「**実践**」の大きな軸になるわけです。もう一つの大きな軸が、**具体的な思考法、行動法、そして向き合い方**として。

さらに見れば、そうした「**姿勢**」が、果たして「**実践**」そのものができるかどうかを、ほぼ決めているわけです。

「**姿勢**」をあまり問わずに、役立てられる**知恵**もある。この全体を俯瞰するなら、まあ数字はどーでもいい話ですが、「**姿勢**」によって**心の変化道のりの7、8割がたは決せられる**と感じます。

だから、**変化への「姿勢」を持つ人**は、**ハイブリッド心理学**でなくともかなり変わっていくと思います。サイト冒頭の『ハイブリッド心理学とは - 5. 「変わっていきける人」と「心の豊かな人」』でも書きましたが、具体的な**アプローチ方法の違い**は、**目指すものの広さと深さの違い**だと。

姿勢と実践の3つの流れ

で、**ハイブリッド心理学**が着目する「**姿勢と実践**」には、大きく**3つの流れ**があります。(やっぱ「3つ」^^)

書いているとちょっと長くなりそうなので、まず**列記**しましょう。

1. **自らを助ける姿勢**
2. **心のツボをおさえる**
3. **ていねいな論理的思考をする**

順番に、それが**次のものの前提**ともなる、という形になるかと。

1. 自らを助ける姿勢

まずこの「**自らを助ける姿勢**」が、**ハイブリッド心理学の実践の前提**です。「**自らによる成長**」のための**心理学**です。

全て**カウンセラー任せ、医者任せ**の「**心への取り組み**」もあるでしょうが、**ハイブリッド心理学**はべつにそれを**否定するわけではなく、とにかく提供するものの違い**です。**中華料理とフランス料理**の違いです (?^^;)。

ハイブリッド心理学は、「**自らによる成長**」を**目指す方**のための心理学であり、それを**目指せない方がどうしたら目指せるようになるか**までは、ちょっと**手を広げられていないのが現状**です。

まあ、**目指す先に何かがあるか**を伝えることで、**目指す気になれる可能性**はある。これが今言えることかと^^。

「自分で考えることができる」

いずれにせよこの「**自らを助ける姿勢**」は、**2つ**の話が出てきます。

その一つが、「**自分で考えることができる**」という**姿勢**というか**心の状態**です。これに**なれないと**、ちょっと始まらない。

なれていない心の状態には主に**3つ**があることを、『流れその5・「姿勢」の重大な分かれ目』などで指摘しました。

』

- ・「**変わるべきは他人、この感情をどうにかしろ**」という (^;) **攻撃型**
- ・「**自分が考えることなんて**」という**消極型**

この**2つ**は「**思考の放棄**」が**表**に見えるものです。

- ・**動揺場面**で単純に「**頭が回らなく**」になってしまう**タイプ**

まあ、**あまりにも想定外の災難出来事**に遭遇すると、**普段は結構心が強い人**でもなってしまうことがあるものです。これはもう**姿勢の問題ではなく**いたしかたない場面もありでしょう。しかしこれが**ごく些細な動揺場面**でも起きる**タイプ**では、「**姿勢**」の**課題**として取り組める可能性が出てきます。

まずはそこから抜け出すことが必要です。まあこの一言では**済ませられない**、**大きな課題**であるのはいたしかたないないですが。。

「素直な向上心」

そして**もう一つ**は、**ごく素直な向上心**ですね。**自分で考えることができる**として、その**方向**が**基本的に前向き**であること。

これについても、**それを失った方がどうそれを取り戻せるか**は、**ハイブリッド心理学**からは**なかなか手が及ばない**、**根深い問題**になってくると**いう印象**を感じます。

一方、**素直な向上心が根深く失われたケース**と、**本来それを持ちながら向上への知恵不足のために心の表面でそれが挫かれているだけのケース**は、**外面の様子ではあまり見分けがつかない**というのが、私のこれまでの**相談対応**からの**印**

象です。

ですから、とにかくは**向上への知恵**を伝授するのが私のスタイルです。すると**後者は俄然と向上意欲を回復し、前者はより根深い問題があることが明瞭**になってきます。

こうした「**素直な向上心**」を持てるかどうかは、「**姿勢**」というよりさらに深く、**心のあり方全体レベルで違いが出てくると**、私は考えています。

これが『流れその3・自分の未熟と病みを認める』でサイト冒頭『ハイブリッド心理学とは』からの**絵**も載せた、「**乳歯の心**」と「**永久歯の心**」の**芽生え具合**の違いという話になります。

とりえずここまでで**記事**をアップしておきおましよう^^。

「**自分で考えることができる**」心の状態で、「**素直な向上心**」を足場にして、「**自らを助ける姿勢**」を取る。これがまずは「**姿勢と実践**」の**流れのスタート**になります。

まあこれ自体はあまりハイブリッド心理学からの**特別な話**は出てこない、**心への取り組みのアプローチ**としてごく一般的に言えるものです。

次からが、ハイブリッド心理学からの**独自の考え**に立つものになってきます。

2010年 12月 31日 (金)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-22：実践の流れその11・入り口までの流れのまとめ (後)

不在のお知らせ：

このあと出て1/3 (月) までにて帰省です^^。

今年最後の**記事**ということで、**手短**に^^。

2. 心のツボをおさえる

「**姿勢と実践**」の**流れの2つ目**は、「**心のツボをおさえる**」。

これは要は、先の記事での「**自らを助ける姿勢**」の**あるなし程度**に関わらず、**心の悩みや動揺の状況**に応じて、**目からうるこが落ちる**ように、**ストレスが消え道が開ける**ような、**心のツボ**があるということです。

それを**うまく押さえてあげる**ことです。

これは「**自らを助ける姿勢**」が**本人側**の役割である一方、「**心のツボをおさえる**」というのはかなり熟練した専門的な技術であり、**カウンセラー側**の役割になります。

まずはとにかく、**ご相談者**の方の**悩み状況**に応じて、それを提供してみる。それがうまく**ツボを押さえ**、**効果**が出ればいいでしょうし、**それほど効果**が出ない場合もあるかも知れません。

人の言葉が心に響く範囲・・

これは何のことを言っているかという、要は『流れその6・「論理的に聞く」と「論理的に考える」は全く別』で言った、「**人の話を論理的に聞く**」の範囲で、**心が改善**される**範囲**のことです。

ハイブリッド心理学の場合も、まず本を読んだり**ブログ**を見た範囲（『**写真と言葉**』などがまさに**心のツボ**そもものを表現したものか^^）で、**言葉が心に響いて**感じるものがあるのが、これに当たるわけです。
他の心への**取り組み**も同じく。

「**人の言葉**」が、**心に響いて良くなる範囲**というのが、それに当たります。

もちろんそこで**用意する言葉**に、**それぞれの取り組みの考え方**が映されています。ハイブリッド心理学の場合は、**2面**を重視するなど。

これはまずは「**自らを助ける姿勢**」の**獲得程度は問わず**、聞いて**心に響いて効果**があれば、**それに越したことはない**ものです。

一方、「**自らを助ける姿勢**」が**失われる**ほどに、そうした**効果が起きる範囲も減って**くるとは言えるでしょう。結局**自分の心のツボを押せるのは自分自身**なので、**あまりにも姿勢が離れていると**、もう心のツボが**押せません**。

3. ていねいな論理的思考をする

まずはもっぱら**本人自身の姿勢**の課題としてある、「**自らを助ける姿勢**」。専門的な知恵とノウハウである、「**心のツボをおさえる**」。

この**2つ**が**合わさった流れ**として、**3つ目の「3. ていねいな論理的思考をする」**が出てきます。

これはつまり、**自らを助ける姿勢**にて、人の手を借りてではなく**自分自身の手**で、自分の**心のより大きなツボをおす**ことに取り組むということです。**心の泉を開く**ことに取り組むということです。

それはもう、**人の言葉がどう響くか**では行くことはできず、「**ていねいな論理的思考**」が、進むための**基本的な車輪**になります。

なぜなら、自分の心の大きなツボを押す、自分の心の泉を開くことを基本的に妨げるのが、「**自分に嘘をつく**」ことだからです。

そこから**抜け出す基本的な方法**が、「**ていねいな論理的思考**」です。

自分は何をどう感じているのか。なぜそう感じるのか。

それを**ていねいな論理的思考**によって、自分自身に説明できることが、**自分への嘘をあばく**ということなのです。

逆に、「**ていねいな論理的思考**」をしていないアプローチは、どうしても**自分の心に無理な枠**をを、**心のツボをはずれた曲がった姿勢**を続けるものになってしまいます。**心の泉を閉じたまま**にです。

では「**ていねいな論理的思考**」によって押さえる、**大きな心のツボ**とはどんなものか。それによって**心の泉が開く**とは、**何が起きる**ということなのか。

それが、「**心**」から「**魂**」、そして「**命**」へと、**意識が突き抜けていく**ということです。

そこに**答え**が示されるものとして。

ともかくまずは、「**ていねいな論理的思考**」とはどんなことか、**ごく具体的な説明**から続けていきたいと思います。

2011年1月5日(水)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-23：実践の流れその12・思考テーマを分解する

「ハイブリッド思考法」

では「**感情を導ける思考**」の**具体的な手順**を説明していきましょう^^。

心理療法で「ナニナニ思考法」というのを定義するのと同じように、**かなり具体的に**考えていきたいと思います。

これは特に、**動揺場面**で「**頭が回らなく**」なる**タイプの方**のために、**手取り足取りモード**で**何をどう考えていけばいいか**を説明するものになるでしょうし、また、「**私のこの感情をお前がどうにかしろ**」(^;)あるいは「**自分が考えることなんて**」といった、**自分での思考放棄**が見られる方のためにも、**修正のポイント**がどこにあるかを見つけるのに役立つものになると思います。

(参考：『流れその10・入り口までの流れのまとめ(前)』)

名づけて、「**ハイブリッド思考法**」。そのまんまのネーミングあはは^^ゞ

思考テーマを分解する

まず、「**何について**」思考しましょうという話なのか、**テーマを分解する**のが良いかと。

結論から言えば、**ハイブリッド心理学**は**心の成長と人生の豊かさ**のための心理学です。

そのためには、何を**思考テーマ**とするかという話です。

それが、「**命の大切さについて考えましょー**」「**思いやりの大切さについて考えましょー**」とは**ならない**のが、「**ハイブリッド思考法**」であるゆえんであるわけだす。えっへん。(←**言葉のリズムの遊び**。ハハ・^^;))

なぜなら、**ハイブリッド心理学**は「**道徳**」ではなく、「**科学**」であろうとしているからです。

心の科学であり、**人生の科学**ですね^^。

こう思考するとこうなる。そうした**心と人生のメカニズム**を、ただ**ありのまま**に、**正確に**、**その真実**を探究する。そうした姿勢でやっております。えっへん。(←**不要**^^;))

そうして正確に伝える**心と人生の仕組み**を知って頂き、その上でそれを**どう役立てるか**は、もうそれぞれの人の**自由**です。

そうしたスタンス^^。

医学の姿勢そのままです^^。

「**行動課題**」と「**動揺課題**」

で、ハイブリッド心理学では、「行動課題」と「動揺課題」について考えます、と言えます。

心と人生に関わるものごとを、「行動課題」もしくは「動揺課題」として考える、ということです。

これは『実践ガイド』で、

II-4.2 実践の基本的な検討手順チャート

に示した検討手順の、「ステップ1」に該当します。何が「問題・課題・望み」と捉えることからです。

「行動課題」

まず、「行動課題」であるとは、

何々に対して、どう行動するのがいいか。

を考えるということです。

ここで「行動」と言っているものにも、ごく実際場面のことから、大きく抽象的なことまで、大きく3つのレベルのものがあります（また「3つ」^^）。

誰や何に対してどう行動するかという、場面ごとのごく細かい具体的な行動の仕方。

仕事はどう進めるのがいいか、人とのつき合い方をどうするかという、大きなテーマでの行動法もしくは方向性。

さらに、人生をどう生きるかという、最も大きなくくりでの生き方の方向性。

ハイブリッド心理学では、最初のものから2つ目のものにかけての考え方を、「行動学」と呼んでいます。

2つ目から3つ目のものにかけての考え方は、「価値観」と呼ぶものになってきます。

「感情と行動の分離」の始まり

「行動課題」は、さらに具体的には、次のように思考テーマを分解できます。

何々に対して・・・自分の外部のことから

----- ↓ -----

どう行動するのがいいか。

----- ↑ -----

自分はどう感じているか・・・自分の内面感情

まず「何々に対して」という、自分の外側の世界のことからがあります。一方で、それについて自分は内面でどう感じているかという、自分の内面感情の話があります。

この2つをつき合わせガッチャンコして、「今できる最善の行動」を導き出すのです。

ここですでに「感情と行動の分離」が始まっているのが分かりますね^^。自分の外のことからと、内の感情を、分けて考えるということです。

これによって、

- ・ありのままの現実を感情でねじ曲げずに考える
- ・本心を偽らずに考える

という、『流れその8・3つのハードルのためのツール』でおさらいした思考の3つの関門のうちの2つへの、基本的な足場ができるわけです。

「自分の外部のことから」に、もし「決まり」があるのであれば、その通りにしなければならぬかも知れません。

しかし、「自分の内面感情」がそれに激しく抵抗するのであれば、「決まり」通りの行動をスナリと行うことは難しくなります。

どうするか。

そこに、「自分」というとらわれの枠を突き破って、「魂」そして「命」が出す答えを導くという、「唯一無二の自己のための問い」が始まるのです。これを追々。

「動揺課題」

一方、「動揺課題」とは、要は悪感情を感じた時にどう考えればいいのかという話です。

これも上の「行動課題」と同じように、思考テーマを分解できます。下のようになります。

何々に対して・・・自分の外部のことから

-----↑-----

自分はどう感じているか・・・自分の内面感情

つまりこれは、何かの行動が問われているわけではない場面での思考テーマということであり、真中を抜いただけのものであり、同じものです。

まずはここまでアップしておきましょう^^。

自分で考えることをやめてしまうタイプの方も、頭が回らなくなってしまうタイプの方も、まずは「何について考えるか」から考え、まずはここで書いた図式でのことからについて考えるのだ、と理解頂ければと思います^^。

そこから、「ていねいで正確な論理性」というのがどのようなものかが、出てきます。

引越し期間でなければ、執筆一服でバイクで野山を走りたい時間だなあと・・・^^;

バイク実家に置いてきちゃったしー。

2011年1月7日(金)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-24：実践の流れその13・「変わらない人」の思考パターン

ちょっと不在のお知らせ：

この後夕方出て明日はOB参加のスキ一部合宿のため一日不在です。明日夜遅くには戻る予定です^^。

「変わらない人」の思考パターン

ということで手短に、先の記事で説明した「ハイブリッド思考」とは異なる思考パターンを出しておこうと思います。
それが心の成長と豊かさをどう妨げるかを。

「変わらない人」（参考：サイト冒頭『ハイブリッド心理学とは』）の思考パターンということになりますね。

ここでは詳しい説明より、先の「ハイブリッド思考」と同じように、図式で示したいと思います。

このあと出てくる「ていねいで正確な論理性」の話以前に、思考パターンが違ってしまう。

主に3つですね。

- ・「私のこの感情をお前がどうにかしろ」という攻撃型
- ・「自分が考えることなんて」もしくは「頭が回らなく」という消極型

この2つが「自分で思考できない」ケースとして、最後は自らを助ける向上心と積極性がありながらも、思考パターンによって心の変化がブロックされてしまうケース。このケースから、「ていねいで正確な論理性」が打破のツールとして登場してくるということになると思います。

「どう感じればいいのか」という思考

上記最後のものから、まず出しておきましょう。

これがいわば「変われそうで戻ってしまう人」の思考パターンです。一見しっかりしており向上心もあるのだが、不思議と動揺場面で元に戻ってしまう人。

何々に対して・・・自分の外部のことがら

-----↑そう感じられるよう現実の解釈を飾りゆがめる-----

どう感じればいいのか。

-----↓気持ちの枠はめ強制（自分に嘘の気持ちを強いる）-----

自分実はどう感じているか・・・自分の内面感情

多くの心の取り組みが、このパターンになってしまっていると感じます。目指すものはハイブリッド心理学も同じでありながら。

「魂の感情」に、「感謝の気持ち」の話で近づこうとするなど。

ハイブリッド心理学は**ぜんぜん違う**わけです。自分の**外部**と**内面**を峻別し、「**気持ち**」には**答えを出さない**（つまりは開放する）のです。

そして**外部**は宇宙の壮大な視野から見て、**内部**へは魂と命の深みへと、心理メカニズムの目を向けます。

この壮大なギャップから、「自分」ではなく「**魂**」と「**命**」が答えを返すというものです。

一方、「**どう感じればいいのか**」によって外面解釈と内面感情をおさめようとする**思考パターン**は、**短視眼的にはおさまりがいい**のですが、**心と人格は小さくまとめられ固められた、変化しないもの**になります。

「この感情をお前がどうにかしろ」の思考パターン

次に**攻撃型**。「**ていねいで正確な論理性**」から一番**離れていく**のがこのケースです。

自分の外部のことがら

↑あおり

「この感情をお前がどうにかしろ」。

↓荒げ

自分の内面感情

外部の事柄については、**論理性もへったくれもなく、とにかく相手を動かすための言葉（論理）**を作りあげるのが主になります。

つまり「**煽（あお）り**」です。**あることないこと**ごちゃまぜに、**相手の言葉尻**をとらえ、**相手を刺激する言葉**が作られるのが特徴です。

内面感情は、**嘘の気持ちを強いる**というより、**外部に対してあおりを向けるの**に見合った、「**荒げ**」を行います。とにかく**すさんで苛立った気分**へと、自分を変えていくのです。その結果の**悪感情**自体には、**もう嘘はない形**で。

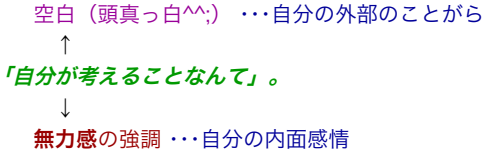
そしてその**すさんだ苛立ち**を、**外部のものごとの解釈へのフィルター**として**さらに重ねて**いきます。

これはちょっとハイブリッド心理学のような**自己取り組み心理学**からは、**手が出させない**です^^;とにかく**目を覚まして欲しい**^^;

こうした思考パターンが、**表面上は一見して実に知的な論理的叙述**として表れることがあることにも、**留意が必要**でしょう^^。

「自分が考えることなんて」「頭が回らなく」の思考パターン

最後に**消極型**。



このケースは、「あの人は**“何でも”**できるのに自分は**“何も”**できない」といった、「何がどう」という**具体性**を欠いている思考が、**論理性の失われた部分**として特徴的です。

これもまずは**目を覚まして抜け出して欲しい^^;**

根底の姿勢を変える部分は**なかなか手がおよばない**ものでもあるのを感じますが、いずれにせよ、**思考のパターン**という**全体**からして**全く異なるもの**にすることが、こうした**「変わらない人」**からの**脱出の入り口**になると考えるのが、**ハイブリッド心理学**です。

先の記事の**「ハイブリッド思考」**のパターンへとです。

そうして**思考パターンの全体**を変えた**次に**、ようやく**「ていねいで正確な論理的思考」**とはどのようなものかが、論じれるものになります。

例題など取り上げながら、**具体的に**説明していきましょう^^。

2011年 1月 31日 (月)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-25：「無」に帰るまでの流れ

「無」に帰るまでの流れ

ようやく**ブログ再開**^^;/。というのも、**築80年の一軒家**^^;という**新居**を**ワンルームマンション風**の間取りで使うべく、詳しくは省略しますが電

動ノコまで買って大工仕事の果てに、**メインとなる家具の机・テーブル・ソファ**を当初計画通りの場所に配置できたのが昨日。

一方、**なかなかブログ記事を再開**できなかったのは、**話の流れが途切れた**せいもあり、**細かい話**を続けるのがどうも**気分的に乗ってこない**(^^;)のを感じたせいでもあります。

これは執筆の大きな一段落節目(本を一つ書いたあとなど)に良くあることで、まあ平たく言うと、**もう何を書く必要も**..という**気分**にしばしばおそわれるわけです。

ただありのままに今この現実を生きている時間があり、それについて**何を考える必要もなく**、**ただ生きていけばいい**のみなのだ、と。**世の中**が同じように流れていれば、**実際僕が何を書く必要も**ないだろうと。

そして同時に、**それこそがハイブリッド心理学が伝えたいものの本質**なのだ、という**感慨**が流れるわけです。

それは、「**無**」に**帰るまでの流れ**なのだ、と。

パラドックス的ですね。**何を書く必要もなくなる**ような**心の世界**について、**書く必要がある**と感じるわけです。

シンプルな心の叡智

そうした**感慨**によって**ようやく**と**また書くか**—という**気分**になるまで(^^;)、**細かい話**の続きをどうしようかと考えながら、同時に感じたのは、**そうしてハイブリッド心理学が伝えたいもの**とは、**あまりにも違う世の人の思考のあり方**よ、というこれまた**呆然**とするような**感慨**です。
違いすぎる..と。

でそれを上述の、**本質**は「**無**」に**帰るまでの流れ**だ、という**感慨**と掛け合わせると見えてくるのは、**ハイブリッド心理学**が伝えようとしていることの**シンプルな心の叡智**と、それと**異なる世の人の思考のあり方**の、**際立つ違い**です。

ハイブリッド心理学がやろうとしていること、「**無**」に**帰るまでの流れ**とは、**こういうこと**です。

それは、「**世界を知り、自分を知り、命に問う**」ということなのです。

それをしない**逆**がどうなるかは明瞭です。

世界を色メガネで見、ありのままの自分を見ることから目をそむけるというものです。

その時、「命」は見えなくなっています。問いようもないものへ。

そうして、世界を知り、自分を知るという段に、後者のようになることから抜け出すための、「ていねいな論理的思考」の世界が出てくる。

そういうことです。

ということで、こうした大局的視野を忘れないようにしながら、細かい話もぼちぼち再開していきましょう^^。

2011年2月3日(木)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-26：論理を超えるために論理をきわめる

『写真と言葉』の先の記事でつなぎを書いておいた、「論理を超えたものに向かうためにこそ論理をきわめる」という話を書いていこうと思います。

細かい流れを説明したあとに書こうかと思っていたものですが、先にですね^^。

「論理を超えたもの」によってこそ行動する

まず最も大きな話。

これを、ハイブリッド心理学の「感情と行動の分離」への誤解の一つから説明していこうと思います。

最も典型的な誤解です。

それは、「感情と行動の分離」とは、感情を無視して理屈で行動することか、と捉えるものです。

逆です。

もちろんしっかりした理屈によってものごとや行動の仕方を考え、間違いなく信頼できるものを選択することをしていきます。これは自分が人生を前に進むための情報であり道具になるもの話です。

しかし、それらを携えてどこに向かうのか、どんな力によって向かうのかという、行動の最終的な原動力になる最大のもは、「理屈を超えたもの」になるのです。

それに向かうためにこそ、論理を徹底的に、追求するのです。ていねいにです。

「本性」

なぜか。これは比較的シンプルな話です。

論理によって肯定されることは、その論理が成り立たない時、消え去るのです。

ある論理が成り立つとき行動できるとすれば、その論理が成り立たない時、私たちは行動できなくなります。

いかなる論理をも超えて、私たちの行動の原動力になる力を見出した時、私たちはいっさいの論理に揺らぐことなく、前進する力を得るのです。

いかなる論理をも超えて、私たちの行動の原動力になる力とは何か。

自分が何を望むかです。何かの論理が成り立つ時だけ望むものではなく、ただそれを望むということだけがある。いっさいの混じり気なく。

そうしたものに行き着いた時、私たちは人生の揺らぎない原動力へとたどり着くのです。

これを「本性」と言います。

そうした「自己の本性」を見出すことが、多くの人生論やスピリチュアリズムが重視している、「自分が何者であるかを知る」ということなのです。

愛と怒りと本性

「正しければ怒って当然だ」と考える人は、「怒り」や「攻撃性」が人間の「本性」であるかのように感じます。だから人は怒るし、自分も怒る。そんな社会を生きていかなければならないのだと、憂うつになります。

そこにある「論理」を、解体する。徹底的にです。

そもそも「正しい」とは何のことか。

「怒り」とは何か。自分はそれをどう有益だと考えるのか。

「当然」とはどういうことか。

そうやって、**論理**を**徹底的に解体**した時、私たちは**怒る理由を失う**のです。これは『入門編上巻』の基本テーマですね。

そうして「愛」や「怒り」をめぐる「論理」を徹底的に追求した先に展開されるのが、ハイブリッド心理学の**心のメカニズム理論**でもあります。

「ていねいな論理的思考」の真価

そんなものとして、「論理」を追求するか。これは「選択」ですね^^。

「感情を鵜呑みにしない思考」やがて「感情を導く思考」になるまでの要件を、この解説シリーズでいくつかすでに触れています。

今のところ最も大きくまとめているのが

12/27『詳説・感情を鵜呑みにしない思考-21：実践の流れその10・入り口までの流れのまとめ（前）』

になります。

3つの流れがある。再度列記しましょう。

1. 自らを助ける姿勢
2. 心のツボをおさえる
3. ていねいな論理的思考をする

この**3つ目**の部分にあります。

そこでの「ていねいな論理的思考」とは、そのような、**かなり独特のもの**だということですよ。

理屈っぽくなるという話ではありません。まあ**途中では多少**そんな面も出てくるかと思いますが、**最終的に「理屈を超えたもの」**に向かうことになる。そんな**論理的思考**になるという話です。

理屈をきわめた時初めて、理屈を超えたものが見えてきます。

「知ること」も同じです。正しく正確に知ることです。その先に、知ることができないものが見えてきます。

その両者こそが、私たちの人生の、最終的な最大の原動力になるのです。

私は世の人がなぜこのように**正確に知る**ということをしやうとしないのか、不思議に感じます。そうして**正確に考え、正確に知ることをしないまま、今までの思考と知識では駄目だと、また別の思考と知識を求め**る。そして「**正確さ**」が不完全であれば、**また同じことを繰り返す**のです。

しばしば、「**別の思考と知識**」が**以前の振り出しに再び戻っている**のにも気づかないまま^^;

そうして**あーでもないこーでもない**と行ったり来たりを繰り返すうちに、**人生の時間が過ぎて**しまいます。

いいかげんな論理に頼る人は、いいかげんな論理に惑わされ続けます。

「自分の感情の論理を追求する」

ともかくそうした「**ていねいな論理的思考**」が「**無に帰る**」というのは、ハイブリッド心理学が**人間の「心の痛み」「心の業」の克服**として、それを探求しているからです。

「**心の痛み」「心の業**」には**独特の「論理」**があり、一方に「**心の健康」「心の成長**」に**独特の「論理」**がある。

それを**自分の心において、問う**のです。

すると、しばしば使っている表現ですが、**こういうことが起きる**のです。**つまり、問いへの答えが出るのではなく、問いが消え去るのだと。**

それが**真の答え**なんです。問いへの**答えを意識することで心を落ち着かせる**のは、**真の答えが見出されていない状態**なんです。

そのように、「**問いが消え去る**」ほどの**真の答え**が見出されるということが起きるために、「**自分の感情の論理を追求する**」ということが**必要**になります。

これをちょっと詳しく説明しましょう。

これを行うことを**決意**することで、上記「**3つの流れ**」における「**ていねいな論理的思考**」への**姿勢**ができる、という話になります。

それは極めて**強固な決意**として、なされる必要があるでしょう^^。

2011年 2月 14日 (月)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-27：「命」と「無」への道筋を知る-1

さて解説の続きなど^^。

ちょっと間があいたのは、単に時間がなかったからではなく、例により(?) 頭の中でかなり話と言葉の整理をしていたからです。えっへん。(←えげつなことではない^^;))

長い道筋・・

「自分の感情の論理を追求する」ということなのだと言った先に、それが「問いそのものが消える」ことへとつながるまでには、かなりの間があることに、ふと筆がというかキーボードを打つ手が止まったわけです。

「自分の感情の論理を追求する」ことそのもので、「問いそのものが消える」ことへと至るわけではない。

長い道筋に沿ってそれを歩む先に、そこに至るのだと言うことです。

それを今このブログ解説記事の話のつづの大きさと、どんな言葉で言うことができるのか。。

そうして言葉がまとまってくるまでに、結構時間を要した次第。

医学の姿勢

それはまず言って結局、こうなるんですね。

「心の成長と治癒を知り、自分に問う」と。

これは体の健康と治癒と、全く同じです。その仕組みを知りながら、それに対して自分のあり方がどうかを、考えていくわけです。

知らないと、どうしようもない。

知らないまま、知識は空っぽの頭でどう論理的に思考したところで、良い答えが出るのは無理というものです。

学んで、自分に問うことです。

「医学の姿勢」ですね。

自分を唯一無二の生きものとして

例えば最近私は、朝起きた時の胃のもたれが気になりました。

で、考えるわけです。これは晩酌のビール1缶で胃を冷やしているのが問題なのか。それはやめた方がいいということか。いや、その後に焼酎お湯割で暖めためている。その前に食べ過ぎだったということか、等々（実に俗っぽい例^^;）。

もちろん、自分を健康の理屈上の理想にただ合わせるのではないのが、「自分が何者かを知る」ということなのです。

その通りに行動することを、望めないならば、仕方がない。

生きるとは、望みに向かうことだからです（これも成長への知識ですね。心の成長の^^）。何かの理屈に合わせて、自分の望みに向かうことを捨ててしまうとは、生きることをそのものを、やめてしまうことです。

それは「他人の論理で生きる」ことなんですね。

自分が何かを望むとは、自分がもうそうした生きものなのだとして、それを原点として考えることです。

そうした唯一無二の生きものとした上で、参考になる知識を活用し、自分に問うわけです。

「命」が答えを出す

理屈があり、理屈ではない「望み」がある。その全てを包含した答えは、頭で出すものではありません。

そこに「命」が答えを出すということが、起きるわけです。

そうして体の健康と治癒の仕組みについて知っていることから、自分に問う先に、私の「命」が答えを出すわけです。晩酌のビールはやめられない！（^^;）。

そうして「健康と治癒を知り、自分に問う」ことをした後に、もうしばらくは（^^;）感わず、考えることもない「無」として、食べすぎに注意した上で晩酌のビールを飲む毎日へと至るわけです（^^;）。

ガソリンとハンドルと目的地・・

つまり、こういうことです。例えで分かりやすくなるでしょう。

「ていねいな論理的思考」で「自分の感情を問う」とは、車のハンドルさばきをしっかりとするということです。

自分が何を望み、何よって動かされるかという**ガソリン**には、あまり**理屈**はありません。

その先に向かいたい、「**心の豊かさ**」「**幸福**」という**目的地**にも、あまり**理屈**はありません。

それはただ**そうある**、**そうありたいもの**として、**ある**。それだけです。

しかしその**ガソリン**でその**目的地**に行くまでの**道筋**と、そのための**ハンドルさばき**には、**理屈がある**のです。

今の場所において、その**先にこんな道**がある。ならば、**ハンドル**はこうさばく必要がある。

ガソリンと**目的地**には**理屈はなく**、**道筋**と**ハンドルさばき**には**理屈があります**。

そこで、「**ていねいな論理的思考**」で「**自分の感情を問う**」とは、**まず車のハンドルをしっかりとぎる**ということなのでです。

それを**できない**とは、**車のハンドルをしっかりと持たないまま、運転している気**になっているということです。

当然**実際は**、**車のハンドルはから回り**です。

ガソリンが燃えるに任せて、**ハンドル手放し**の車は、**あらぬ方向へと暴走**するだけです。

「命」と「無」への道筋

そんなものとして、「**問いへの答えが出るのではなく、問いそのものが消える**」までの**道筋**とは。

問いが消えるとは、もう**問いも答えも考える必要さえない「無」**になるということです。

「**命**」が出した**答え**だと、そうなるということです。**頭で考える理屈を超えた答え**を、「**命**」が出すわけです。

頭で考える理屈では、答えが出ないことをしっかりと**知る**ために、**頭で理屈を追求**するのだと言えるでしょう。

そして「**頭で考える理屈では、答えが出ない**」で**終えずに、向き合い続ける**のです。

すると「**命**」が**答えを出し始め**ます。

そうした**道筋**とは、結局『**入門編下巻**』の全てになります、という話になってしまふところを、この**ブログ解説の話のつぶの大きさ**で、改めて説明するとどうなるんだろう、としばし考えていた次第。

それを書いておきましょう。

2011年2月15日(火)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-28：「命」と「無」への道筋を知る-2

ということ（前記事参照^^）で、『**入門編下巻**』の一冊（さらに細かい視点で『**理論編下巻**』）を通して書いた、**ハイブリッド心理学**が考える**心の成長と治療の道筋**を、**ほんの数ページの言葉**にしてみると、こんな感じかと。

心の痛みと業

まず、その26『**論理を超えるために論理をきわめる**』で言ったことから始めましょう。

ともかくそうした「**ていねいな論理的思考**」が「**無に帰る**」
というのは、**ハイブリッド心理学**が**人間の「心の痛み」「心の業」**の**克服**として、それを探求しているからです。

これが、**自分の感情を論理的に問う**ということをする**すればとにかく答えに至るといふ単純な話**をしているのではない、という**ミソ**のところですよ。

人間の「心の痛み」「心の業」とは、一言でいえば、「自分から不幸になっていく」ことだと言えるでしょう。

その**根本的な克服**への**道のり**を、**ハイブリッド心理学**では扱います。

問題と目的地

抽象的な言葉ばかりだと分かりにくいと思いますので、**多少具体的に**していきましょう。

そうした**心の痛みと業の表れ**として、私たち人間が抱える**心の惑いと悩み**というものは、おおよそ次の**2つの形**になると言えるでしょう。

- ・ **人にどう見られどう思われるかへの惑い不安**
- ・ **何かの理想的な姿を満たせないことへの自己否定感情**

これがさらに**具体的に**どんな内容なのかは不要かと。人それぞれの内容で、**似たように、その悩み**を抱えるわけです。

それらが**根底から、根本的に消える心の境地**が、**目指す目的地**になります。

ハンドルさばきの基本

ハンドルさばきの基本は、私の著書や原稿の中で、**口をすっぱくして、耳にタコ**ができるくらい(???) 何度も書いていることです。

「**自己の重心**」と「**破壊から建設への選択**」です。

『**入門編下巻**』もこの言葉でしめくくっていますね。

『その全てが、「**自己の重心**」と「**破壊から建設への選択**」という基本の一步一步の積み重ねによって、始まるのです』と。

「**破壊から建設への選択**」

「**破壊から建設への選択**」は、私たちが**内面**で**どんな感情**を感じていたとしても、**外面**においては「**破壊**」ではなく「**自衛**」さらに「**建設**」という**行動様式**を選ぶことです。

(参照：2010-01-17 『「**建設**」の行動様式』)

内面に**マイナス感情**が流れていたとしても、**外面**における**行動**として、「**建設**」という**行動様式**を選ぶ。

ここにすでに、「**感情と行動の分離**」の**核心の姿勢**が**関門**として現れることになります。

単なる精神論ではなく、**具体的な思考法行動法の知恵とノウハウ**を学びながら、その姿勢を**体得**していくというものになります。

(具体的な思考法行動法については、『**実践ガイド**』など参照。『III-1.2 実践の全体の流れ』の図など見て頂くと、**取り組みの流れ**の中での**実践項目**が分かりやすいと思います^^。)

またより深くは、「復讐の放棄」といった人間の心の宿題とも言える人生への基本的な姿勢、「価値観」の選択も、この「破壊から建設への選択」の一貫の中にあります。

具体的には、『実践ガイド』にまとめているものや、『入門編下巻』の6章の「選択と実践」のパラグラフでまとめているものなどを参照頂ければと思います。

(本がいまだにダンボールの中で見れずページ番号省略^^; 本棚が天井と壁のクロス貼り待ちでまだ配置されておらず^^;)

「自己の重心」

「自己の重心」はこのブログでは、こうした専門用語を好まない方がおられるのを配慮して出していませんでしたが、この「感情を鵜呑みにしない思考」の詳しい理解の文脈で、覚える必要がある思考法と考えるのがいいでしょう。

「自己の重心」とは、一言でいえば、「自分を起点に思考し感じること」だと言えます。

人を起点に、ではなくです。

人を起点にした思考とは、「人がこうだから」「人にこう見られる」「人にこう思われる」と、とにかく他人がどうこうであるという事柄から、思考や感情を意識し始めます。

それを、自分を起点に思考し、感じ取るようにする。

ですから「自己の重心」とは、みんなに嫌われる「ジコチュー（自己中心）」(^^) のことではなく、自分の心をしっかりと感じ取るための、特別な意識法だと言えます。

これがハイブリッド心理学の実践では、「感情分析」という治癒効果の高い自己分析方法につながっていきます。

感じている内容を変えようとするのではなく、感じている同じ内容が、その大元に、自分を起点に意識したらどんな思考や感情があつてのことなのかから、改めて考えてみるのです。

「人がこうだから」は、「自分は人の姿を基準にし、真似たいと思っている・?。だから、人がこうだから自分も・・と思っている」と。

「人にこう見られる」「人にこう思われる」は、「自分は人にこう見られこう思われたいと感じている。だから、人にこう見られこう思われるとすれば、自分はこう感じる」と。

人のことが気になるとは、**自分として人をどう感じているから**、というところから**改めて考え**ます。

また、**人にどう見られるかが気になる**として、**自分自身で自分をどう感じているのか**を、**自分自身に対して**、**明瞭**にしていきます。

「感情と行動の分離」のはざまへ・・

ハンドルさばきのこの**2つの基本**の先に、「**感情と行動の分離**」の**2面姿勢**と、**2面のはざま**の「**無**」の領域が現れます。

なぜなら、それはもう頭では**答えが出せない**からです。

頭で考えた結果が、**外面**では**建設的な行動法**を考える一方、**内面感情**としては**また別のもの**が流れているというところに行き着くのですから。

そこに、「**命**」が答えを出す、ということが起きはじめるわけです。

これを**大きく2つ**の形で歩むことができる、と理解して頂くと良いかと思いません。

「**無から命が出す答え**」に至る**2つの流れ**、進むことができる**2つのコース**(^^;)があるという形。

一つは、とにかく上述の**思考法行動法の実践**で現れるもの。「**プラクティカル**」(*)・**コース**と呼べるかと。

(*「**プラクティカル**」とは「**実践的**」の意)

これは**ハイブリッド心理学**が「**心理療法と人生成功術と精神世界の統合**」と位置づけている中で、まだ**精神世界は含まない**ものです。

もう一つは、はっきり意識的に**精神世界**、「**魂の世界**」を探求し、「**命**」という大きなものを感じ取るものです。

「**スピリチュアル・コース**」と呼べるかと。

この**2つの流れ**を次に説明しましょう。

上述のハンドルさばきが、「**ていねいな論理的思考**」によって**理屈のある道筋**をドライブするための**細かい部分**の**大よその話**として、**進むと何が見えてくるのか**の**光景の話**になります。

それこそ、私たちが車のハンドルを**どう自分でさばっていくかの話**ではなく、それによって**進むと見えてくる**、**向こうから訪れる地形の風景**の話になります。

人生の光景であり、「命」が示すものなのです。

2011年2月19日(土)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-29：「命」と「無」への道筋を知る-3

新居（といっても築80年の古家^^;）のアレンジは結構な内装リフォーム作業の様相を呈している今日この頃^^;

ということで、まとまっていた方が話の印象が強くなるであろう(?)、ハイブリッド心理学が考える「命」と「無」というテーマの概説をちょっと細切れがちですがアップしていきます。

「命の無の世界」

『「命」と「無」への道筋』という話をしていますが、改めて俯瞰つまり大きな目から見ると、これは私たち人間の幸福の、大きな2面のうちの一つの話だと感じます。

人間の幸福の大きな2面の一つとは、「得ることによる幸福」です。物質的なもの（たとえばお金や家などの財産、健康やおいしい料理を食べることなど）であれ、精神的なもの（愛や自信、生きがいを得ること）であれ、「これを得た」と感じられると同時に感じる、幸福感です。

実際私自身、これまで書いた文章では、「幸福」というものを主にこの「得ることによる幸福」として表現していたと感じます。

『入門編上巻』ではこんな言葉を書いていますね。幸福というのは、結局のところ欲求全体の調和ある充足だ、と。そこで私たちの根本的な欲求とは何なのかというテーマが展開されることになります。次のもう一つの面も実はその一つなのだという考えが自然と出てくるでしょう。

いずれにせよ、人間の幸福の大きな2面のもう一つが、日常的な意識で「何かを得る」というものとは一線を画する、「無へ至る」ということだという話になります。

「無」になること。そして「無」になれたことに、幸福感を感じます。これは、自分の外部にある何かを自分のものとして得て感じる幸福感とは、大分毛

色が違います。

「得ること」として感じる幸福ではないんですね。それこそ「無」なのですから。

まあ何が無いと言えば、人間のあらゆる煩惱や惑いが、消えるという話になるでしょう。そしてただこの「命」のままに生きるという揺らぎない前進のエネルギーとパワーを持った心を得るのです。

..と書いているとやはり「得る」になってますね^^;

まあやはり「得ることによる幸福」ではある。それが、「物質的なもの」「精神的なもの」でもない、それを感じ取る土台となる「心」そのものの、特別なものを得るのだという話になるのかと。

「得ずして得る幸福」だとも言えるでしょう。

これが「精神世界論」「スピチュアリズム」の目的の、かなり本質であることは間違いのない話でしょう。

これを、「命の無の世界」とか呼ぶといいかも知れませんね。

一方、これを「どう感じ取ればいいのか」という話として（であるかのように）、人がスピリチュアリストの言葉を聞くと、そこには必然的に溝が生まれる、と私は感じてます。

溝とはつまり、伝わらない、理解され得ない、ということです。

それは「感じ取ろう」として至るというものではないのだ、と。

逆に、「感じ取ろうとする」ことに背を向ける必要があるのだ、とさえ言える気がします。

ではどうするかの方法論が「感情と行動の分離」なんですけどね。

ということなのか、細切れになるかもですが書いていきましょう。

2011年2月21日(月)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-30：「命」と「無」への道筋を知る-4

「感じ取る」ためにではなく「見える時にそなえる」ために知っておく

「命」と「無」という「答え」についての話ですが、これはそれを聞いてすぐに「感じ取る」ためにというよりも、「見える時にそなえる」ために知っておくものと理解して頂くのが良いと、私は思っています。

それは車で道のりを進んだ先に訪れる光景であるわけです。こんな山とこんな川がある、というように。知らないままだと、目をそらしたまま見過ごしてしまうかもしれない。だから、あらかじめ知り、見える時にそなえておくに越したことはない。そうしたものだと思います。

ですからその光景の内容は、自分でどうこうできるものではない。向こうから訪れるものなのです。自分でできるのは、ハンドルをしっかり握り、正しいハンドルさばきをして、今目の前にある道を進んでいくことなのです。

それをしないまま、前進した先に訪れる「はず」の光景を今一生懸命「感じ取る」とするのは、意味がないんですね。

もちろん、「命」と「無」といった話を聞いてすぐに感じ取れる人もいられるでしょうし、また結構な数の人が感じ取れる範囲というものもあるでしょう。しかしそれは2010/11/05『「のぼるごとに、同じものが見える」(後)』で「真我開発講座」について触れたように、「すでに準備された範囲」においてのものになると思います。

重要なのは、むしろ準備される過程だと思うんですね。もちろん、準備された心に「命」と「無」の答えを引き出し感じ取らせるきっかけとなる言葉を与えてあげることも重要で、「どっちが重要」という話でもありませんが、「命」と「無」の答えとして示されるものと、それが準備されるために人が歩む道のりは、全く話が異なるものになるだろうということです。

伝える者と聞くものとの溝・・

であれば、真に「命」と「無」の答えを見出した人それぞれから学べるものとしてより重要度が増すのが、見出した人それぞれが歩んだ過程だと思うわけです。

なぜなら、答えとして伝えられるものの内容は、全てほとんど同じだからです。この点において、人間は一種類であり、答えは一つなんですね。一方、同じ真の答えを見出した者が歩んだ過程は、それぞれが異なる、唯一無二のものです。

それはまさに、彼彼女らが歩み始めた時に見える人生と心の情景が、それぞれ

において全く異なるものが、やがて次第に、まさに「のぼることに、同じものが見える」ものとなっていくように。

そうしたものとして、「歩む過程」への着目を失ったまま、結果としての「命の無の世界」の結果内容ばかりに関心を抱き、それを「どう感じ取れば」という姿勢でそうした話を聞こうとすると、場合によっては完全に誤った姿勢となる可能性があると感じます。

そして実際のところ、世にこうした精神世界の話が語られる時、どうもそれはそうした誤った姿勢を招くものになってしまっていると感じます。

精神世界を継続的に語り続けている人の話は、だいたい本物だと私は感じます。一方、彼女たちが歩んだ過程はそれぞれが全く異なる。

その「過程」についてももちろん語られるのですが、どうしても焦点が「答えの結果」の方に向けられてしまう。過程つまり彼女たちがそこに至るまでの「いきさつ」は、「おまけ」の話であるかのように。

私はこうしてここに至りました。とにかくこれに至れば、こんな素晴らしいんです、こんなに良くなるんです、と。みなさん一緒にこれをやりましょう、と。

そうして「答えの結果」を今すぐにでも感じ取ろうという、性急な姿勢が自然とそこにかもしだされることとなります。

しかしそれでは得られない。私たち自身の姿勢においては、「命」と「無」の答えの方がむしろおまけとしてついてくるものであり、そこに至る「過程」が、その前に手に入れなければならない本体であるような何かを、見出さなければならぬですね。

「おまけ」が欲しくて、「おまけ」の名前を言って注文しても、「そうした商品はありせん」となるのが「現実」であるわけです。

これが、精神世界を語る者とそれを聞く者の間にある溝のように横たわっているのを感じます。

そして、語る者と聞く者の両者が、その溝にはまってしまっている、と。

ただ仕方ない面もあるんですね。そのように簡単そうに見せないと、商売にならない^^;

かくしてこんな小難しい心理学を書いている私は、てんで商売になってないわけです(アハハ・・^^;)。私自身はこの点もうかなりきれいさっぱりと諦め、生きていくためになんでもいいからそのうち仕事をすると考えています。執筆は

生涯続けますが、これが**社会でどう展開**つまり売れるかは、**ほとんどこだわり感を捨て**ています。

そうしてまさに、「**無の境地**」が**完成形**になってきたのを感じる今日この頃・^{^^;};

まあそんな**個人的な話**はどーでもいいとして (^_^;)、**どう至るのか**という「**過程**」について手短かに書いていきましょう。

2011年2月26日(土)

詳説・感情を鶏呑みにしない思考-31：「命」と「無」への道筋を知る-5

では今回の「**感情を鶏呑みにしない思考**」という**解説シリーズ**に合わせた、「**命の答え**」とそこに至る「**過程**」についての、**ハイブリッド心理学**の考えを書いてみたいと思います。

ゴールから逆順に、**前提過程**を追ってみましょう。

「命の答え」

ゴールとなる「**命の答え**」は、すでに語り尽くされている**言葉**になります。

これはもう**論理を超えた話**です。**ていねいに論理**をきわめた先に、**理屈を超えて**、私たちの**心が望むもの**です。

「**もしこうであれば**」という**前提論理**があって**成り立つ望み**が**捨て去られた**先に、もう**なんの論理も必要とせず**、私たちの**心が見出す**、**純粋な命のガソリン**です。

それは、私たちは「命」という大きなつながりの中で生きており、今生きている「自分」というのは、その中でほんのいつときの仮の姿でしかないということです。だから、このいつときの仮の姿にあるさまざまな不完全性を全て受け入れ、このいつ

ときの仮の姿である「自分」に与えられた役割を果たせるよう、今を最大限に生きればいいのだということです。

そうして今の命をまっとうし、再び「神の国」に還ればいい。私たちの命は、そのあともまた新たに何度でも生き還るのです。命、そして愛は、そうして永遠に続くのです。

だから、もう何も悩み怖れる必要はありません。

「感情と行動の分離」の先に・・

もちろんこうした「答え」に至ったことは、まずは「神経症」や「人格障害」といった心の障害の治療理論としてこの心理学の探求をしてきた私にとって、予想だにできなかったことでした。それも、子供の頃から徹底した科学思考を旨とした私が、です。

しかしそれがまさに、「感情と行動の分離」という、この心理学の実践の最大基本姿勢の先に導かれるものであるのを感じています。徹底した科学思考によって生きてきたからまさに、そこに至ったのだと・・。

なぜなら、まさにその姿勢によって、論理的思考を旨とする「自分」というものと、論理を超えた「魂の感情」という、2つの存在が自分自身の中で対話をするということが起き始めるからです。

「心」と「魂」の対話です。

その14『実践の流れその3・自分の未熟と病みを認める』で絵を示した、「変わっていける人」の構図ですね^^。

そして私たちが根本的に何を望むかという人生のガソリンは、むしろ理屈のないものほど純粋なものであることを、論理思考を旨とする「自分」が認識するからこそ、人生の答えは「魂の感情」の方に示されることを感じるようになるのです。

そうして「魂」の感情が、上の「命の答え」へと導くのです。

この歩みの全体は『入門編下巻』で書いていますが、ここでは「感情を鵜呑みにしない思考」という視点から、こうしたことが起きる心の仕組みというのをちょっとくわしく考察説明してみたいと思います。

2011年2月28日(月)

詳説・感情を鵜呑みにしない思考-32：「命」と「無」への道筋を知る-6

築80年の一軒家の新居のDIY内装リフォームが落ち着いて暖かくなってきた頃には仕事を始めるべく（結局まともな就職がベストに思える今日この頃・・。またIT関係かなと^^）、詳しい説明ながらも細かすぎてダラダラしないよう、ポイントを手短に、絵など出しながら説明していきたいと思います^^。

「命の答え」への3つの心の仕組み

先の記事で書いた「命の答え」のような言葉は、当然ながら、ただそれを知識として「ふ～ん、なるほど～♪」とその有用さを感じるという、たとえば役に立つ生活の知恵のようなものではもちろんありません。

それによって、私たち自身の心の内部にある、揺らぎない心の領域、心の機能が発動することに、意味があるわけです。

それはまさに、今まで機能していなかった脳の領域が機能し始めるように、私たちの心身レベルで心が揺らぎなくなる変化なのだと、私は自分自身の体験を通して感じています。

だから、言葉を覚え知るだけでは、全く意味はない。

こうした「命の答えに至る」という、私たちの心が備えている仕組みには、3つの側面があると思います。

これを手短に、ポイントを絵などで説明していきましょう。

この3つの仕組みの話になります。

1. 「覚醒」の仕組み

1つは、**有益な知識として言葉**を知ることによりあまり意味はなく、私たちの心の内部で心身レベルの**揺らぎない変化**が起きるという**仕組み**です。これを「**覚醒**」と呼ぶと良いと思います。

これは「**準備された者に起き得る**」というものになります。そこでの「**準備**」の**仕組み**も考えることができます。

2. 答えの道筋

この「**覚醒**」は**一度に**先の記事の「**命のつながりの中で自分はほんの仮りの姿**」といった**ゴールに至るのではなく、心の未熟と痛みから、成長と治癒と成熟へという変遷として、幾つかの節目**を**通っていくという、道筋**があること。ここで**人それぞれ通らねばならない節目や、逆にあまりとらわれない方がいい節目など、適切な進み道**を押さえることが大切になるのが難しいポイントと言えます。

3. 「心」と「命」の意識の仕組み

最後に、こうしたことが起きる、私たちの**心の全体の仕組み**です。**ハイブリッド心理学**はそれを、「**心（自我と自意識の殻）-魂-命**」という、大きく**3層**の構造で考えています。

ここで、心が「**自意識の殻**」を**打ち破るために「ていねいな論理的思考**」を使うというのが、**ハイブリッド心理学**での**進み方**です。

これを踏まえて、「**ていねいな論理的思考**」とはを説明し、**この解説シリーズ**をおおかた締めくくれるのではと思います^^。

(そしたら**社会人復帰の就活**かなーと。執筆は今後も仕事かたわら**ライフワーク**で続けますので^^。)

2章 真の答えに向うための論理的思考

2011年 4月 18日 (月)

真の答えに向うための論理的思考とは-1

真の答えに向うための論理的思考とは

ではここで先の記事で触れた、

「**明晰意識世界の論理性**」から「**自己の真実**」へと向う
ということの**詳しい説明**など入れたいと思います。

私自身の「心と魂の対話」「心と命の対話」の例などは、**その後**に紹介しましょう。

まず、「**心**」が「**魂**」と、そして「**命**」と**対話**するためには、**どのような思考姿勢**が必要かを先に押さえておきたいと思います。

とりあえずこの『**真の答えに向うための論理的思考とは**』とのシリーズにて^^。

「望みに向かう体験」と「論理的思考」

つまり、「**心**」が「**魂**」そして「**命**」に接するための方法として、**ハイブリッド心理学**では「**論理的思考**」を位置づけているという話になります。

沢山の心の取り組みの中で、今私が知る限りでは、**こうしたアプローチを説明**できているのは**ハイブリッド心理学**だけのように感じます。えっへん (^^)；

ただ～し、**論理的思考だけで「魂」と「命」に接する**という話には**していません**。

双極となる、**もう一つの軸**があります。「**望みに向う**」ことです。その「**体験**」を持つことです。

この**双極**がそろった中で、私たちの「**心**」は、「**魂**」と「**命**」に接するので
す。

まとめると、**望みに向う体験を論理的思考で歩む**ことで、「**心**」が「**魂**」と「**命**」に接する**という道筋**を、**ハイブリッド心理学**では考えているという話になります。

といことで、「**望みに向う**」という話は今まで**折りにふれ**書いてきましたが、「**論理的思考**」の**側面**を、今改めてその**入り口**からつまびらかに紐解いてい

うかと思えます^^。

2011年 4月 19日 (火)

真の答えに向うための論理的思考とは-2

このシリーズは**こま切れ**でも**頻繁**にアップしていきましょう^^。

望みに向う体験を論理的思考で歩むことで、「心」が「魂」と「命」に接する

この**ハイブリッド心理学**の**歩みの根本**における、「**論理的思考**」とは。

「**正しい**」とは

「**論理的思考**」の**入り口**の**入り口**は、そもそも「**正しい**」とは、という話になると思います。

私たちは、**人生**を「**正しい**」情報、つまり「**正しさ**」を**持ち駒**として生きていくわけです。

それは**料理のレシピ**の**正しさ**であったり、**駅に行く道順**の**正しさ**であったり、**対人行動法**や**社会行動法**の**正しさ**であったり、人種を超えて普遍的な、**人道的な正しさ**であったり、さらに**人に言われたあらゆること**が当てはまらない、**唯一無二の自分の生き方**としての**正しさ**であったり、するでしょう。

いずれにせよ、私たちはそれを「**正しい**」ものとして**学び**、あるいは**見出し**、それに**心底から納得**し、それを**実際に人生**に役立て、**積み重ねる「体験」**を経て、**内面外面**ともに**豊かさ**を増した**自分**を感じた時、**自分の進んだ道**が**正しかったこと**と、それを**歩んだことへの充実感**と、**今生きていることの喜び**と**豊かさ**と、これから**生きていくこと**の**目標**と、そこに**向い得る自分への自信**を、感じ取れるように、なるわけです。

その**全て**が、その**全てのことがら**それぞれにおいて**揺らぎなく「正しい」**ものだと、私たちは「**判断**」して、それを「**選択**」することで、それを**身につけて**いくわけです。

決して、自分でそれがどう「正しい」のかそれとも「誤り」なのかを、「自分で考える」ことなしに、誰か人が間違いない知識を自分に与えてくれるという受け身の姿勢で、それらを得ることなど、できるわけもないわけです。

それをする気があるのか、という話になります。

つまり、自分で考え、自分で「正しさ」と「誤り」の「考え方」を模索し、「判断」と「選択」を試行錯誤し、その結果によって「考え方」「判断」「選択」の全てを洗練していく。

そうしたことをしていく気があるのか、という話です。

「正しさ」の「判断」を何によって行うのか

まず、「自分で考える」ことをする気があるのか。

これが、ハイブリッド心理学の「感情と行動の分離」の実践のための、最初の問いかけになるでしょう。

もちろん選択はご自由です。ただ、それを選択せずして、その先にハイブリッド心理学の取り組み実践はな～んにもない。それだけのことです^^。

次の問いかけは、こうなるでしょう。

「自分で考える」ことをする気がある。いいでしょう、という話になった次입니다。

「正しさ」の「判断」を、何によって行うのかです。

2つの選択肢があります。

一つは、「感情によって」。それが正しいと「感じた」時、それは正しいと判断するという思考法を取る。

もう一つは、「論理的思考によって」。「論理によって」もしくは「論理として」、「正しい」か「誤り」かを、「判断」する。

後者を選択した時、「感情と行動の分離」が、始まります。感情と思考を分離するのであります。

2つの問題

ここで2つの問題が出てきます。整理しておかないと、いつでも混乱を引き起こしてしまう話です。

一つは、「論理によって」「論理として」、「正しいか誤りかを判断」とは、そもそもどういうことか。

これが、この『真の答えに向うための論理的思考とは』シリーズで詳しく説明するものになります。

これが、「正しいとは」という命題を入り口の入り口としての、入り口そのもの話 (^^;) になりますね。

もう一つは、感情がからむ問題、心の問題における「正しさ」を、この「論理的思考」によって判断するとは、どういうことかの話。

これが、入り口を通過して、その先に細く長く繰り広げられることになる、真のハイブリッド心理学の道です。「心」が、「魂」に、そして「命」に接する道です。

まずは、「論理として正しい」とはそもそもどういうことかから、説明していきましょう。

2011年 4月 21日 (木)

真の答えに向うための論理的思考とは-3

先の記事で「歩みの根本」と書いたものを、さらに言葉をアレンジ調整しましょう。

論理的思考をハンドルさばきとして、「望み」へと進む

これが、ハイブリッド心理学における心の治癒成長と成熟への、「実践原理」だと言えるでしょう。

それを実践することによって、目指すものつまり心の治癒成長と成熟に向うことができるのだ、と。

2つの「正しさ」

2つの問題が出てくると指摘しました。

そもそも「論理として正しい」とは、どういうことか。実践原理の「論理的思考」とは、という部分ですね。

感情の問題、心の問題において、**それはどういうものになるのか**。これが、「**望みへと論理的思考で向う**」、という部分になります。

この**2つの問題**に**またがる鍵**を、まず指摘しておきたいと思います。

私たちが**人生**で見出す「**正しさ**」には、**2種類**のものがあるのだ、ということです。

一つは、「**論理の客観的な正しさ**」です。

もう一つは、「**心の重み**」「**気持ちの重み**」としての「**正しさ**」です。

前者が、**人との議論**でおおやけに**問える**ものです。それが「**論理の客観的な正しさ**」。

これはまずは**心の外界出来事**についての**考え方**の**正しさ**にかかわるものと言えるでしょう。

先日の4/9『「心」と「魂」と「命」の構造-3』で示した『「心」と「魂」と「命」の意識の質の違い』の図で、「**論理性**」の**上側**に示した部分です。

これは「**心**」がつかさどります。

後者が、まず**自分自身に向き合うことのみ**感じ取ることができ、次に、それが**人との共感**につながるというものになります。基本は、**自分自身の内面**でのみ問うものです。それが「**心の重みとしての正しさ**」。

これが、**図の「論理性」**の**下側**の方です。「**魂**」と「**命**」が、これによって**感じ取られる**のです。

そしてこの**2種類の「正しさ」**が**つながってくる**こととして、「**心の重みとしての正しさ**」を**自分自身の内面**で問う時、それはとにもかくにも、**言葉**によって「**私は何々にをこうだと感じる**」という**論理**として**表現**することで、**自分で考え問う**ということが出来る、ということです。

自分自身の「**心の重み**」「**気持ちの重み**」が、「**何にどのようにあるのか**」と。

ですから、まずは**ごく客観的なこと**がら**についての論理的思考の姿勢**、さらには言えば**論理的思考の能力**が、「**自分自身の心の重みはここにある**」という**判断の「正しさ」**に、**直結**する、という**か前提過程**になる。

これが、**ハイブリッド心理学**での**実践原理**です。

「**感じるものが全て**」の世界ではなく..

もちろん、**これとは違う歩み方**もあります。

そもそも客観的なものごとの論理的思考など関係ない話として、論理的思考を使うわけでもなく、「**こう感じられればいいのです**」というアプローチ。
世にある心の取り組みのほとんどがこれになるでしょう。

そこでハイブリッド心理学は、この問いかけから始まるわけです。

そもそも「**感じること**」つまり「**感情**」「**気持ち**」が歪んでいる時、「**感じること**」だけで考えていては、元も子もないではないか。

そこに、感情でものごとを判断するのではない、もう一つの軸が生まれる。
「**論理的思考**」として。

そこから再び、**感情**へと深く降り、深く切り込んでいくのです。

そこに、「**感じること**」そのものが、**根底から変化**するということが、起き始める。

これが、ハイブリッド心理学の「**実践原理**」です。

なんと**も理屈っぽい話**ですねー^^。ま**心の問題**をとことん**理屈**で分かってたい方向けの**心理学**ですので^^。

具体例としては**ちょ一分かりやすい話**などを出しながら、まず「**論理として客観的に正しい**」とはどういうことかの説明から、始めましょう^^。

2011年 4月 22日 (金)

真の答えに向うための論理的思考とは-4

わかりやすく**例**など出しながら説明していきましょう^^。

2種類の「正しさ」の例

私たちが人生で見出す「**正しさ**」には、**2種類**のものがある。

一つは、「**論理の客観的な正しさ**」であり、もう一つは、「**心の重みとしての正しさ**」である、という話をしました。

いずれにせよ、それを言葉で「論理」として表現することで、問うことができるのだ、と。

「論理」とは、ひらたく言えば「**なんとかはなんとかだ**」と、**ものごとのつながり関係を言葉**で示すことだと言えます。

「論理の客観的な正しさ」の例

「**論理の客観的な正しさ**」は、主に心の外界出来事についてのこととして、人とおおよけにその**正しさ**を議論できます。

たとえば、「**夏は冬よりも暑い**」。ま『論理思考入門』の良い例かと^^。

そこで、「**なぜか?**」という「理由」を問うことで、それが正しいか誤りかが、客観的に論じることができるようになる。

ま「**夏は冬よりも暑い**」という話自体は、「**事実**」として、**気温その他の情報**で正しいか誤りかが示されますね。

「**なぜならなんとかがなんとかだからだ**」という「理由」の「**論理**」を話し始めた時、その「**論理**」が正しいか誤りかという問題が出てくる。

そうした「**論理**」の「**正しさ**」とは、私たちの意識活動において、どのように**着実なもの**にしていくことができるか。

このあと説明していきましょう。

「心の重みとしての正しさ」の例

「**心の重みとしての正しさ**」は、私たちの心の内面での、感じ方についてのこととして、まずは**自分自身に問うことでのみ**、その**正しさ**を検討できます。

人に言われたことをどう納得するかとして、また人とその**正しさ**を議論する形では、「**心の重みとしての正しさ**」というのは、**確認できない**のです。

なぜなら、それでは**まさに重みが小さい**からです。人に別のことを言われると、すぐ覆ってしまうようなものとして。

真剣に、**自分に問う**ということをした時初めて、私たちは私たち自身の、「**心の重みとしての正しさ**」がどのような形であるのかを、知ることができます。

このちょー入門例としては、こんな感じ。

「**私はラーメンではなくカレーが食べたい**」とか。

これがどう「**正しい**」かは、**客観的なことがらとして人と論じるのではなく、自分自身に真剣に問う**ことで、分かるわけです。**自分が本当に食べたいのは**

どっち？と。

そして魂の声として、その「答え」が出てくるわけです。人に合わせてラーメンが食べたいと言ったけど、自分が本当に食べたいのは、カレーなのだ！と。

これが「心」と「魂」と「命」という、ハイブリッド心理学の心の視界においてどのように展開されるものになるのかは、このあと順を追って説明していきましょう。

まずは、「論理の客観的な正しさ」の考え方入門から^^。

2011年 4月 25日 (月)

真の答えに向うための論理的思考とは-5

「正しさ」とは..

おおよけに人と議論できる、「論理の客観的な正しさ」。

そして自分自身に問うことによるのみ見出される、「心の重みとしての正しさ」。

この2種類の「正しさ」のどちらも、「私はなんとかをこう考える。それはなんとかだからだ」と、言葉でしっかり論理として表現することで問えることが共通しています。

「正しさ」の2つの根本基準

そしてそれが正しいか誤りかを問うた時、それが「正しい」のだとすることができる根本基準が、やはり2つあります。

そしてこの根本基準は、上記2種類の「正しさ」で、共通です。

ここでは答えの言葉だけ出しておきましょう。

「つながること」

「正しさ」の2つの根本基準の第1は、「つながること」です。揺らぎなく確かめられる「事実」へとです。

そしてこの「揺らぎない事実」として、2種類の「正しさ」それぞれのものがある。

これがまさに、「感情と行動の分離」の本質を示しているものと言えるでしょう。

「論理の客観的な正しさ」とは、「客観的な現実」へとつながることです。

「心の重みとしての正しさ」においては、「自己の本性」へとつながることです。つまり、自分が本当に何を望むかです。

これが「感情と行動の分離」の本質です。つまり、外面においては、揺るぎない客観的現実を見据え、内面においては、揺るぎなく自分が望むものを見据えるのです。

前者は、後者を安易に叶えてくれるものではないでしょう。

その2つを見据える意識のはざまに、「心を晒す」のです。そこに、外面と内面のはざまの「無」から、「命」が姿を現し始めるのです。

「矛盾しないこと」

2つの根本基準の第2は、「矛盾しないこと」です。今まで正しいものと自分が納得した他の話とです。

もちろんこれは上記第1の基準の展開としてあります、矛盾があるとは「つながらない」ということです。

これに関連しても、「感情と行動の分離」の本質を言えるでしょう。「心」が明晰意識の範囲（参照：4/9『「心」と「魂」と「命」の構造-3』）でのつながりを嘘偽りなく究め、「意識」「思考」では解決できない矛盾に到達した時、やはり、「命」がその答えを示し始めるのです。

これはもっとも難解な話ですが、ハイブリッド心理学の最も醍醐味と言える部分になります。

心底から納得できること

上記2つの「正しい」という基準で、それを探求する姿勢において、結局その「判断」を下すのは、「自分自身が心底から納得できること」だと言えます。

決して、世間全てで「正しい」というお墨付きが得られるものを求める、という姿勢で得るものではないのです。

これはなんかの受験の試験ではないのですから。

自分の人生を豊かにするための「正しさ」なのですから。

これは、**自分の人生を生きる上での、自分自身への自信**を得るために追求する「**正しさ**」の話なのです。

そこにおいて、自分が**唯一無二の存在**として生きることにおいて、自分の**外面視界に見える客観的現実**も、自分の**内面に見える感情**も、**他人の論理を借りて正しいかどうかを判定**することは、**意味のないこと**なのです。

たとえば**海底で生きるナマコ**の目に映るさまざまなものの**距離や長さの意識**の正しさを、**空を飛ぶ鷹**の目に映るさまざまなものの**距離や長さの意識**の正しさを基準に判定することに、意味がないように。

ナマコは**ナマコ自身の目に映る外界視界**の中で、**揺るぎない客観的事実**を捉え、そして**自分が何を望むかの揺らぎない本性**を自覚し、その両者において**そこで生きる能力**を獲得した時に、**ナマコ**は**ナマコ自身の人生を生きる自信** (^_^) を得るのです。

それが**真の自尊心**なのです。**鷹**に誉められることによって自信を得るのではなく。

ということで、「**つながること**」。揺るぎない、「**客観的事実**」と「**自己の本性**」へ。

それを、「**自分で心底からの納得**」によって判定していく。

そのような「**ていねいな論理的思考**」によって歩いていくのが、**ハイブリッド心理学の実践の基本**になります。

引き続き**具体例**などで、分かりやすく説明していきましょう^^。

2011年 4月 26日 (火)

真の答えに向うための論理的思考とは-6

「客観的な正しさ」の具体例

では**具体例**でちょーていねいに説明していきましょう^^。

まずは**心の外界出来事**についての考え方からです。「**論理の客観的な正しさ**」を追求する**論理的思考**です。

つなげる先の「客観的な事実」について、**おおやけ**にその**確かさ**を議論できることがらです。

つまり、揺るぎなく確認できる**客観的な事実**へとつながっていく、「理由」の説明を考えていくのです。それはなぜか。こうだからだ。それはなぜか。こうだからだ、と。最後の「こう」が、誰でも知るような**客観的事実**につながった時、みんなが「**ほーなるほど**」となる、話の**つながり**を考えます。

「自分で心底から納得」

一方、話の**つながり過程**で重要なのは、**自分自身で心底から納得**できることです。話が**そこでつながっているか**、と。

これが**2つの役割**で重要になるかと。

一つは、**しっかりと積み重なる**ためにです。

心底から納得することで、まず**記憶されやすくなる**。次に、まさに、**つながる**ことで**積み重なる**わけです。

つながらない話の羅列は、**人生を生きるための持ち駒**として、**積み重なることはありません**。**サイズが合わないレゴのブロック**をただよせ集めたように。**しっかりとつながる**ことで、**レゴのブロック**でさまざまなものを組み立てられるわけです。

もう一つが、**感情分析のエンジン**になることです。

自分の感情がどんな内容かと、**感情の流れ**を**論理のつながり**で**追う**ことで、**埋もれていた感情**が**見えてきたり**するのです。**自分はこう感じていたんだ**…と。これはあとで詳しく説明していきましょう。

「夏はなぜ冬よりも暑いのか」

ということで、まずは**ごく外部出来事**について。「**論理思考 入門**」の例としてその4で出した、

「夏は冬よりも暑い。それはなぜか」

と**お題**を出していったん**アップ**しておきましょうか。読者の方もちょっと考えてみて下されば^^。

真の答えに向うための論理的思考とは-7

一日に複数記事は久しぶり^^。

論理思考入門エクササイズ^^

では論理思考のエクササイズです^^。

夏はなぜ冬よりも暑いのか。

ここで恐らく多くの方に思い浮かぶであろう、学校などで習った知識がありません。

地球の自転軸が公転軸に対して少し傾いているから。

「つながり」を問う

しかしここで「つながり」が問われるわけです。「暑い」と「地球の軸が傾いている」は、直接にはつながらない話です。これはいいでしょうか。

地球の軸が傾いているので、地球が太陽のまわりを1年で1周する間に、地球のある地点たとえば日本の東京での、太陽の光の受け方は、より頭上真上からとなる「夏」と、より地平線近くとなる「冬」と、その中間の「春」「秋」という周期で変わることになります。

だとするとなぜ夏が暑くなるのか。

私自身が思考した場合ですと、それではちょっとつながらない。皆さんはそれで「つながった」と感じるでしょうか。

私の場合それが、

その結果、夏はより強くより長い時間太陽の光を浴びるので、暑くなる。

となって、「つながった♪」と感じます。

ここで太陽の光のみならず、ガスコンロの火、電気こたつの赤外線、といった「熱光線」一般について、今までの人生でもう揺らぎない事実として納得していることにつながるわけです。

より強い「熱光線」を、より長い時間浴びるほど、熱くなる、と。

ということで、つながった論理をたどり直して確認します。地軸が傾いているから、夏は太陽光をより強くより長く受けることになり、暑くなるのだ、と。

「欠けたつながり」を追求する

これはとりあえず「科学の知識」をベースにした論理的思考ということで、上記までの思考ができれば、「科学的論理思考実践」は「可」と評定できるかと^^。

しかしそこにはまだ「欠けたつながり」があると、私は感じました。太陽がより真上の角度になることで、その光を浴びるのが「より長く」は直接つながる。しかし「より強く」には、直接はつながらないのでは、と。より地平線近くの低い角度になるとしても、太陽からの距離がそう変わるわけでもあるまい。

でこれについてちょっと考えたのですが、

より地平線近くの低い角度からの太陽光線は、通過する大気
がより厚いため、強度が減少する。

のではと。

ということで、「地軸の傾き」という当初の話だけではなく、「通過する大気量」という別要因を加えて考えて、「きっとそうだ。つながった♪」となった次第です。

このように、科学的に思考する中で、「欠けたつながり」に気づき、それを追う思考ができると、「科学的論理思考実践」は「優」と評定される段階と言えるかと思います。

この段階が、ハイブリッド心理学での「論理的思考」の必要レベルになります。特に、「感情分析」によって埋もれた感情を自ら探索するためにです。もちろん感情分析そのものは、一般の科学知識ではなく、「心理メカニズム」「価値観」などの心理学知識をベースに進めます。

科学思考の添削^^;

なお私の上記の私の思考は、「科学的論理思考実践」としては「優」であっても、考えた内容はどうやらちょっといまいちのようです^^; ネットで見たところ、「より強く」は、

「単位面積あたりの熱量」が、太陽がより真上つまり地面に
より垂直になるほど大きくなる。

という話らしい。これはなるほどですね。

通過する大気層の厚みの違いというのは、間違いではないとしても、それらに
比べれば誤差内程度の話かも知れない。

ともかく、「欠けたつながり」を追えるようになれば、自分の思考のどこが正
解でどこが誤りかを、適宜このように確認し、思考の全体を「積み重ねて」い
けるものにすることができます^^。

感情動揺を固定化してしまう思考

このような「ていねいな論理的思考」とは対照的に、「論理的に考えることを
放棄してしまった思考」がありますね。
典型的なのは、ここでのお題では、

夏は暑いに決まっている。

とか。

これは子供が何についても「なんで?」「どうして?」と聞かれる大人が、説
明を考えるのが面倒になって発する手の言葉ですね。

そのように人との対話の中での場しのぎに使うのはともかく、一人で思考する
時もこうした思考を使っていると、「感情動揺の固定化」が起きてしまいま
す。

人の目は怖いものに決まっている、というように。それでは人の目恐怖を自ら
固定化し、克服も何もなかったものではないですね^^;

なぜ怖いのか。そう問う先に、上記例題では科学の知識をベースにして論理的
思考を展開できたように、心理学の知識をベースにして論理的思考を展開す
ることができます。

そこに、自分がなぜ人の目を恐れるのかの揺らぎない心の事実につながった
時、論理的思考をさらに超えて、「命」が答えを示し始める。

これが、論理的思考はあくまでほんの一部の役割だという、「心」と「魂」と
「命」の3層構造の全体の話になってきます。う～ん難解?^^;

(参考：3/23『島野が至った「命の無の世界」-4』つまり、ていねいな論理的は、屁理屈ばかりを弄する「自意識の殻」を打ち破るためです)

まずはともかく、こうした「ていねいな論理的思考」をすることが、ハイブリッド心理学の**実践の第一歩**になります。

それがごく心の外部出来事ではなく、**人の感情や行動に関わる問題**をテーマにした時にどうなってくるのか、引き続き詳しく説明していきましょう。

3章 「開放力」としての「思考力」

2011年5月31日(火)

「開放力」としての「思考力」-1

ではぼちぼち (^;) 解説記事の方も^^。

「感情と行動の分離」を妨げるもの

『記事一覧・自分で論理的に考える-1』でブログ記事の流れを振り返った通り、

「論理的に聞く」と「論理的に考える」は全く別のことであり、
自分では論理的には思考しない。

というおおかたの世の人が身につけている姿勢が、「感情と行動の分離」の姿勢を持つことを妨げていると思われます。

なぜなら、「感情をありのままに流し理解する」という一方の軸の他方として、「外面行動は建設的なものみにする」という姿勢を生み出す、もう一つの軸となるのは、もちろん、感情を鵜呑みにすることのない、ものごとへの論理的な思考に他ならないからです。

自分で論理的に思考することがないまま、「感情と行動の分離」は、ちょっと無理^^;

「論理的に考えること」そのものを知らず..

それについて私のこれまでの記述は、「論理的に考える」ことそのものについては、世の人はすでに分かっている、できる、という前提で書いていたものです。

それはまあ学校で習っていることだろうと。

ところがどっこい、実は学校では「論理的に考える」ことは教えていないんですね。学校で教えているのは、「論理的な知識」をとにかく頭に詰め込むことです。

それじゃー、せっかくの脳味噌が無駄になってしまう^^; 脳の本来の機能を生かせない。

「開放力」としての「思考力」

脳の本来の機能とは、「開放力」だとハイブリッド心理学では考えるわけでは

ず。「当てはめ力」ではなく。先日の『写真と言葉』の『「開放」への力』で書いたように。

「心」の開放。

「魂」の開放。

そして「命」の開放へと。

それが「論理的に考える」ことによってどう生み出されるのかの解説が、これから書くものになります。

そもそも「論理的に考える」とはどういうことか。

その姿勢。

その内容。

特に「内容」について、さまざまな立場での考え方から「選択」が出てきます。ただ論理的に思考するという姿勢で考えればいいというものではない。ハイブリッド心理学ではこれ、というのが出てきます。

その具体的などんな内容によって、「心」の、「魂」の、そして「命」の「開放」が生み出されるのかという話が、出てきます。

じっくり解説していきましょう^^。

2011年6月3日(金)

「開放力」としての「思考力」-2

家の外装関連（屋根含め全てペンキ塗り直しと一部物置などの作り直し^^v）は時間と体力が必要になりそうで、かなり疲れも蓄積しているような今日この頃、一気に進めるのは断念し、優先順位を下げ、ぼちぼち収入のための仕事を始めることを第一優先順位と入れ替えました。まずは塾講師など検討中です。解説記事の方も、ポイント押さえて早めに進めるようにしましょう^^。

「開放力としての思考力」の成り立ち

では「開放力としての思考力」の成り立ちを説明していきましょう。

まずはその「姿勢」と「内容」とは、です。

次に、それがどう「心」と「魂」と「命」の「開放」につながるのか。

一つその要をここでキーワードとして出しておきますと、「開放力としての思考力」とは、心の選択肢へとたどり着くものだという事です。

「開放」と「閉ざし」への、心の選択肢です。

そこで「開放」への選択を成す。ここまでが「心」つまり私たちの意識努力の役目です。

「心」がこの心の選択肢へとたどり着くために、まず「心」が今までの偏見や迷信で凝り固まった思考から、そして感情に振り回される思考から、「開放」されるのが必要です。

つまりまず最初に「心」の開放を成し、開放された「心」の歩みによって心の選択肢へとたどり着く。そして「開放」への選択をなす。

「人間性」の核

ここで、その「開放」への選択を成させるのは何か、という話も出てきます。心の選択肢へとたどり着ければいいという話でもない。

そこに、「人間性」の核とは何かという話が出てきます。キーワードを出しておきましょう。その核とは、「真摯さ」と「誠実さ」と「向上心」です。

今テーマにしている「開放力としての思考力」がどっちかというテクニク的な話である一方、「人間性」の核というもう一つの合流するテーマへの目が重要になります。

難しいですね^^。

「魂」と「命」の「開放」

「心」が「開放」への選択を成す。この具体的内容とは、「望みの開放」です。

それが可能になるのが、「感情と行動の分離」だという次第です。分離するからこそ、外面の安全を保ちながら、未熟と病みを含んだ望みを心の中で開放できる。

さらに言えば、開放していいと心底から考えるから、開放できる。これは結局「性善観」になると思います。これを選ばせるものとして、自らの「人間性」の核にどう向き合えるかという話が出てきます。

そこから、「魂」と「命」の「開放」への局面へと移ります。この節目を決定づけるのが「否定価値の放棄」です。

「魂」と「命」の「開放」は、「心」で、つまり私たちの意識努力で成すものではありません。

一言でいえば、命を燃焼させることです。「心」が命を燃焼させる歩みを始めることで、「命」が全てを自ずと遷移させるようになります。

まず「魂」が開放され、姿を現す。「心」はそれに打たれ、変化していきます。より揺らぎなく力強いものへと。見えないまま、「命」がその本体を現し始めているのです。

「命」の開放は、「心」が「魂の望みを果たす」ことをした時に起きると言えます。その時、極めて明瞭な姿で、「魂」と「命」のバトンタッチが起きるのです。「魂」が姿を消し、「命」が、大きな「無の豊かさ」として姿を現します。

なんのこたやらという感じですね^^。

ハイブリッドの歩み

「望みに向う」ということをしているように見えて、そうした「魂」と「命」の「開放」が起きないのは、穴埋め腹いせの形で変形した望みを追いつけていくケースです。

これは現代人の姿のマジョリティそのものと言えるでしょう。それを脱するのは、命が問われるような事態が起きてからということになりがちです。「依存」がその温床になるという構図。

依存を脱し、自らの精神性を研ぎ澄ませるということが、現代人の課題としてさまざまな方法で追求されているゆえんと言えるでしょう。

ハイブリッド心理学では、そこに「感情分析」を加えることで、変形した望みを大元の純粋な望みに戻すという取り組みを行います。それは「愛」と「自尊心」が大きな軸になるものです。

そうして**変形した望み**が大元の**純粋な望みに戻る**という**変化**を伴いながら、「心」が「魂の望みを果たす」ことへと向う先に、「魂」と「命」の「開放」が起きるという話になります。

これら全てが押さえられると、**自分の心**について「どう感じられれば」「こう感じられれば」といった**思案**を**不毛に続ける努力**とは全く異なる、**豊かな感情**があとからついてくるような、**自ら心の変化を導いていく生き方**ができるようになると思います^^。

これら**全ての始まり**として、「**論理的に思考する**」ことを**入り口**とするのが、**ハイブリッド心理学**のやり方です。
その「**姿勢**」から細かく説明していきます。

2011年6月7日(火)

「開放力」としての「思考力」-3

先日**の石碑**の『**写真と言葉**』に、**文字も載せておきましたので^^**。

「開放」への道のり

では「**開放力としての思考力**」への**取り組み**を、「**開放**」への**道のり**になぞって説明していきましょう。

一つでもつかえたら..

そこでまず理解頂きたいのは、こうした「**道のり**」というのは、**一か所でもつかえるところがあると、先に進むことはない**ということです。

そうしたものとしての、**心の変化の流れの順序**を説明する時に、「**道のり**」と言っています。

『**入門編下巻**』の6章『**否定できる価値の放棄へ**』が、「**道のり**」として**通過しなければならぬ重要ポイント**を書いたものになります。

そこに書いてある**ポイント**の一つでも、**自分には良く..**と感じられるものがあれば、**道のり**において**そこでつかえている**ということであり、**その先に書いてあることはもう見えようもないもの**になる。

そのようなものとして、7章『**人生の答え**』以降があります。

ですから、多くの読者の方にとって、6章が、『入門編下巻』を読んで何を感
じられるかの違いの、境目になっていると思います。

多分こんな形で。

6章がピンと来ない部分がある方は、もう7章以降は読み進められない。全く
頭に入ってこない。

6章が全体的にピンと来た方は、7章以降で書いた心の未知の世界への視野
が、開かれ始める。

多分そんな形で。

ということで、『入門編下巻』6章で書いたこと、とくに「選択と実践」
(P.162) で書いた項目を、これから説明するような「開放力としての思考
力」によって検討していきます、というような話として説明していきたいと思
います^^。

ちょっと短いですがいったんアップ。

「開放力」としての「思考力」-4

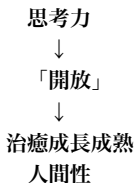
またちょっと魂との対話があり（そのうち書く機会ありの予定）、塾の講師は
やめ、一般企業の管理業務など応募を始めた今日この頃。

こうした就活というのは結構間があくもので、家の外装作業もちょっと疲れが
たまっている感じでいまち気分が乗らず（もう仕事始めてからの余暇作業で
よしという気分）、執筆に当てる時間が当面結構増えるかもです^^。

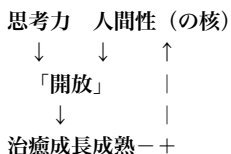
まず「人間性の核」ありき..

先の記事で言ったような「道のり」のポイントとして、まず最初の始まりから
説明しようとする、始まりは「思考」ではなく、どうも「人間性の核」と
いった話になるような気がしています。

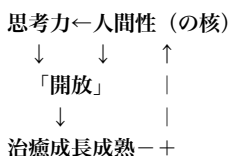
つまり図式的に書くと、こうではなく、



こうだという話として。



さらに書けば、**こうなのかも**知れないという話として。



つまり、「**思考力**」を持つのも、**まずは「人間性の核」**があってこそという話になるかも知れません。

「人間性の核」

ここで「**人間性 (の核)**」という表現をしているのは、「**人間性**」そのものと、「**人間性の核**」というのが**ちょっと違うもの**としてある、と感じてです。

「**人間性**」は、まあ平たく言えば、その人の**人柄全体**の**実際の最終的な様子**。

「**人間性の核**」は、そうした「**人間性**」がこれからより豊かなものになるための、まあこれも平たく例えで言えば、**種**です。**豊かな人間性**に向いている、**芯のような何か**です。

まず「**人間性の核**」があり、**さまざまな人生経験**を経て、**種から芽が出て茎が伸びて華が咲く**というのがまさに当てはまるように、「**人間性**」が**豊かに育つ**。

そうした「**人間性の核**」というものがある。

「人間性の核」の3つ

具体的に3つ言えると思います。その2の記事で触れた、「真摯さ」と「誠実さ」と「向上心」です。

簡潔に説明するとこんな内容。

「真摯さ」…ものごとにも何でも真剣真面目に向き合い続ける姿勢。

「誠実さ」…嘘がなく正直素直であり、そして「愛」「思いやり」を望み目指している姿勢。

「向上心」…なにごとにおいても勉強熱心で向上を喜ぶ姿勢。

「思考力」につながるのが、まずは「真摯さ」「向上心」あたりかと。

「開放」が治癒成長成熟として起きるための源泉が、なによりも「誠実さ」であると感じます。

これについて、ハイブリッド心理学の取り組み実践からの考慮点を引き続き書いていきます。

2011年6月8日(水)

「開放力」としての「思考力」-5

『写真と言葉』の記事に引き続いて今日2個目です。

「人間性の核」が、全てのスタートになります。

それについて書いたことなど^^。

心の変化を生み出すもの

心の治癒成長成熟への変化を生み出すものは何かについての理解が大切です。

よく使っている例えですが、思考は車のハンドルであり、感情はガソリンです。

そこで心の変化を生み出すのは、思考でもなく、感情でもなく、車の車輪をしっかりと地面に食い込ませて、回して前進することなのです。

それが心の治癒成長成熟への方向を向いたものであれば、「思考」が、でもなく、「感情」が、でもなく、ある一つの方向を向いて生きたという事実が、自

ずと、心の風景を別のもへと変えていくのです。
より安定し、より力強く、より豊かな心の風景へと。

そこでただ「思考が心を変える」と考える人は、車を走らせることなくただハンドルを宙で回すだけの、何の前進もない時間を送ることになりますし、ただ「感情が心を変える」と考える人は、方向の定まらない車のように、ただ暴走を、あるいは一時的に感じることをの行ったり来たりを繰り返すだけで、やがて自らの心身と人生をすり減らせてしまいます。

思考と、感情と、ある一つの方向を向いて生きること。この全てが揃った時に、私たちの心が、私たちがそう変えようとしてそうなったものではなく、また、私たちが変えようとして変えられるのをはるかに超えて、「変化」をしていくのです。

「ある一つの方向」としての「人間性の核」

そんなものとしてある、「ある一つの方向」。その最初の始まりが、今回「人間性の核」と呼んでいるものです。

「真摯さ」と、「誠実さ」と、「向上心」を基本3要素とする、「人間性の核」です。

それが、心の治癒成長成熟への種であり、泉の源泉なのです。

「思考」が種なのではありません。「思考」が源泉なのではありません。

「感情」が種なのではありません。「感情」が源泉なのではありません。

「人間性の核」が、種であり、泉の源泉なのです。

「思考」はそこで、源泉を掘り当てるためのつるはしであり、種をより着実に良い方向に育てるための、添え木なのです。

「感情」はそこで、どう源泉に向っているかを知るための探知機です、種の成長度合いとして知ることのできる、現時点での花の咲き具合です。そして最後に、満開になった花を見て得られる喜びとしてあるのも、「感情」だと言えるでしょう。

そのようなものとして「思考」と「感情」をそれぞれ使いこなして、「人間性の核」という種を育て、源泉を開放する取り組みが、この取り組みなのです。

「人間性の核」そのものには手は出せず..

ではそのように全ての始まりとして重要なものである、「人間性の核」というものを、どのように持ち、どのように向上させていけばいいのか。

これについては、今のところは「**手が出せない**」と感じているのが、私自身の考察段階の現状です。

それは生まれ持った資質や、生育状況によって、人それぞれに人それぞれの状況として、ある。それをスタート地点にして、**この取り組み**を始める。言えるのはそれだけです。

もしそれが大きく損なわれたままである場合、この**取り組みの入り口**を、恐らく通過することができないでしょう。しかしそれについて、私からは**手が出せません**。

なかなか**取り組みの入り口**を通過できないでいる場合に、それが「**人間性の核**」を大きく損なっているのが**原因**だとも、私からは**言えない**と思っています。

なぜなら、「**人間性の核**」が**損なわれている**という**印象**を私が感じることできて、「**本当に**」どれだけ**損なわれているか**、そしてどうすればそれが**回復**できるのかは、私には**分からない**と感じるからです。多分分かるのは、**その人自身**だけだろうと。

あるいは、**人からの働きかけ**で、その人の**心を揺さぶって**、「**人間性の核**」に**目覚めさせる**という**取り組み**も、あり得るとは言えるでしょう。

ただそれは基本的にかなり**年少向け**のものだと感じますし、少なくとも**この心理学**で行うものではありません。

言えるのはこれだけです。まずそれを意識して欲しい、と。

「真摯さ」というものを。「誠実さ」というものを。そして「向上心」というものを。

それがいかに大切であるかを。

それが**全ての前進**の、最も根底の**原動力**であり、**最後に自分を救う**のはそれなのだ、と。

そうした「**人間性の核**」が、「**感情と行動の分離**」という難解な心の探求姿勢へと**進化**する**取り組み**が、**ハイブリッド心理学**だと言えます。

こうした側面を交えながら、「**開放力**」としての「**思考力**」のあり方について引き続き説明していきましょう。

2011年6月9日(木)

「開放力」としての「思考力」-6

『写真と言葉』、お知らせに引き続きの今日3つ目^^。

人間性の核が人間性を浄化する

「人間性の核」の姿勢が、やがて「感情と行動の分離」という高度な心の探求姿勢へと進化する。

それがハイブリッド心理学の取り組みだと書きました。

それについてさらに書いてみようと思います。何が起きるのかです。

自らの「人間性の核」が、自らの病んで歪んだ「人間性」を、浄化し始めるのです。

なんということでしょう。(←5ch『大改造!!劇的ビフォーアフター』のナレーション調で^^;)

これこそ、人間の心の陰と陽、光と影の織りなす、人間の心の最も奥深い、神秘なる治療と成長と成熟の綾を、鮮明に示すものとなるのです。

逆の表現もできると思います。人間の心は、どう変化するのか。

病んで歪んだ「人間性」を浄化するのは、その人自身の「人間性の核」なのです。

「感情と行動の分離」の核

そのように表現することで、「感情と行動の分離」の自己対峙姿勢とも言えるものが、多少はイメージできるかと思いますがいかがでしょう。

「自己対峙姿勢」です。自分自身の中で、2つの世界を対峙させる姿勢です。自分と社会を対峙させ、感情と建前理屈を対峙させる姿勢ではなく。感情を無視して理屈で行動するだけの姿勢でもなく。

自らの中で、「真摯」と「誠実」と「向上」を志向する「人間性の核」と、すでにそれとは異なる方向へと育ててしまった自分の人柄つまり今の「人間性」を、対峙させる姿勢なのです。

それこそがまさに、「感情と行動の分離」の核といえるものになります。

「開放」されたものは「自意識の殻」を破る

そこで前者が後者を凌駕した時、思考が心を変えるのでもなく、感情が心を変えるのでもなく、意識の底にある何かのエネルギーが「開放」され、今の自分の人間性を枠にはめている「自意識の殻」が突き破られ、音をたてて崩壊し、その後にはっきりと純粋な心が新たに芽生えてくる。そんな仕組みなのです。

ここで現われる「音」が、「魂」の叫びであり、きしみとも言えるものです。その後にはっきりと「まさらかな純粋」が、「命」なのです。

こうした場面の、最も端的な描写として、『悲しみの彼方への旅』P.300あたりをあげることができるでしょう。P.297あたりから、すべてが内面の中で、ガラガラと音を立てるように「自意識の殻」が崩れていき、やがて「まさら」に至る場面です

心の治癒成長成熟の変化とは、そのように起きるものなのです。まずは自分自身の中で起きる「対峙」によって、と言えるでしょう。

「人間性の核」を思考化する

ですから、「感情と行動の分離」における「思考」の役割を、こう言うこともできます。

それは、自らの「人間性の核」を、思考化するのだ、と。言葉ではっきりさせるものとして、自分自身に対してです。

「感情」は、「病んで歪んだ今の自分の人間性」の側に位置づけられるものになります。あるいはそうまでは言わないとしても、「人間性の核」にとって厄介な、あるいは足を引っ張るような、絵に描いた餅のようにはいかないものになります。

「感情」とはそんなものとして、あるものです。

そこに、「人間性の核」が萎えてしまわないための視野を、加えるのです。心の叡智として。

その内容が、「開放のための思考」だということになるでしょう。

その内容の説明に進みましょう。

2011年 6月 14日 (火)

「開放力」としての「思考力」-7

「開放のための思考」などない

さて「開放のための思考」という言葉が出るにおよび、話が重要ポイントにさしかかり、説明の言葉の整理にちょっと時間をかけていました。

「開放のための思考力」ではなく。

「思考力」をベースにして、具体的な「思考」をする。この図式において、実は「開放のための思考」などというものは、ないのです。

「こう思考すれば開放できる」というようなものとしては。

なぜならそれは「当てはめ」だからです。まさに、「開放」とは逆のことです。

自分の内なる奥底のエネルギーを開放することなく、蓋をして、自分の外にある何かで、当てはめをする。

あらかじめ頭で知って、そうなれば・・・という思考の全てが、それなのです。

「当てはめ」であり、つまりは「閉ざし」なのです。

「未知」に進む

それとは全く異なる、心の力の開放のことを説明しています。

「心」の開放として。「魂」の開放として。そして「命」の開放として。

それは、「こうなれば」「こうすれば」と、「知って」そこに進むということとは、全く違う、心の動き、心の変化なのです。

「未知」に進むということなのです。

つまり、「開放」とは、「未知」を開放するということなのです。

その時、心に神秘的な変化が起きる。言葉では言い表せないような、力の湧き出す感覚の中で、揺らぎない自分が感じ取られていく。

ほんの一瞬前とは違う自分が、今ここにあることを感じ取るのです。

「開放のための思考」とは「可能性と選択」のための思考

もちろん、内面の力を開放する方向に方向づけが全くないと、あらぬ方向へと開放されることにもなりかねず、方向づけが問われます。方向づけの方向は、知っておく必要がある。

また、「当てはめ」が有用なこともあります。比較的外面的なことから、たとえばスポーツの技術や、仕事場面での行動法など、「こうなれば」「こうすれば」と、「知って」それに自分を当てはめてみるという方法が、まずは上達への近道になります。

しかしそれも実は同じなのです。実際にそうして「知って」そのように自分ができるようになるという変化の瞬間は、当然のことながら、「それを知る」という「思考」が自分を変化させるのではなく、本当に知った通りにできるかどうかはさておいて、その時の目の前にある「現実」へと飛び込む「意志」、そして実際に飛び込むという「行為」、この全体として、「自己の変化」の「瞬間」がもたらされるのです。

まだ出版にはしていませんが『実践編上巻』でも、「心を解き放つ」というテーマを集中的にとりあげた「8章 人生をかけた取り組みー4」でこのことをすでに書いています。
こんな文章が出てきますね。

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。

そこで結果の答えがたまたま、多くの人に共通する答えである領域で、「知って当てはめる」のが実践のようにも見えるだけです。実際の変化の瞬間は、未知へと飛び出しているものであったとしても。

結果の答えが、その人だけにしかない、唯一無二のものである場合、もちろんもう「知って当てはめる」のはてんで実践になりません。

結果の答えが、その人だけにしかない、唯一無二のものである領域とは、言うまでもなく、「人生の生き方」です。

その両者も実は同じなのです。「思考」の役割は。

それは、「可能性」を描くということです。あるいは、「選択肢」をあげるといことです。

そして可能性への「踏み出し」は、そして「選択」は、もう「思考」という限定的な心の機能ではありません。

「踏み出し」そして「選択」は、その人が現実にそうする者としてある、あるいはそう「決意」した者としてあるという、全人格的なことがらとしてあるのです。

自分を疑うための知識として

ここにおいて、ハイブリッド心理学の読み方を、根本的に見直して頂きたいと感じる次第です。

ハイブリッド心理学の全てが、「知って当てはめる」という方法のために書いたものではないのです。

自分自身に問うため、さらに言えば、自分自身を疑うための視点として、書いているものです。

心の治癒と成長と成熟とは、こういうものとしてあるとのことだ。自分自身においてそれは、どうなのか？どう考えるのか？、と。

そこから返ってくる心の声は、一律ではありません。同じ一人の人間において

だから、問い続ける必要があるのです。

心の成長段階に応じて、同じ問いへの心の声は違ったものが返ってきます。その一つ一つに、「真摯に」向き合う中で、心は見えないまま変化していくのです。

ですから、ハイブリッド心理学の本は基本的に、全て一生ものとして読んで頂くようなものとして、買って頂きたい…とこれは宣伝^^ゞ

ともかく、先日の『写真と言葉』の5/27『「開放」への力』で記した通りです。

「答えを自分に当てはめる力」ではなく、「自分に問う力」こそが、「開放」への力なのだ。

つまり「開放」への力とは、「自分を疑う力」だということです。

そこで、自分に問う、自分を疑うための視点として、ハイブリッド心理学で言っている内容がある。

今までの執筆で書いたことの全てを、ここに合流させることができそうです。大きく俯瞰してみましょう。

4章 心の変化の核心と論理的思考

2011年6月17日(金)

心の変化の核心と論理的思考-1

では解説の方を続けましょう。『写真と言葉』に引き続き今日2個目の記事です。

ハイブリッド心理学の全ての執筆の最もマクロな俯瞰と、の中で心が変化する核心の仕組みについての最もミクロなクローズアップ。

これを交差させる話ということで、タイトルを『心の変化の核心と論理的思考』にしておきます。

心が変化する核心の仕組み

まず、ハイブリッド心理学の全ての執筆の、最もマクロな俯瞰から書いてみましょう。

それはこの取り組みの「目的」があり、そのために乗り越えなければならない「課題」があり、その解決克服への深遠な「答え」があり、それに向かうための具体的な「実践」があり、それを歩む先にある「道のり」がある、ということになります。

心が変化する核心はそこで、「答え」と「実践」の間にあることになります。なぜその「実践」が、その「答え」に向かうことになるのか。ここにまた、というかここにこそ、深く複雑な心の変化の仕組みが備わっているという話になります。

「目的」

ハイブリッド心理学の目的は、『実践ガイド』でまとめたように、次の3つの側面から成ります。

(1-1.ハイブリッド心理学の目的と役立つことのできる範囲)

- 1)人生の課題や悩みの解決のための具体的実践法。つまり人生をよりうまく生きるための具体的方法
- 2)心の障害の根本的解決
- 3)より深く遠大な心の豊かさ。「現実世界」と「魂の世界」という深遠な意識論、スピリチュアリズムの次元に行き着くもの

「課題」

そうした「目的」を前にして立ちはだかる「課題」をどう見るかに、心の取り組みとしての基本的スタンスが示されることになります。
それをこのブログで改めて分かりやすく書き始めた次第です。

それは、「受け身意識の闇の川」だと例えたものです。
つまり、人にどう見られるどう思われるかという意識の中で、私たちは自らにストレスを加え、自分を見失い、他人を憎むように駆られてしまう、心の穴があるのです。

そこに、自ら不幸になるという、人間の心の業があるのだと。

そこに落ちて「抜け出す」というのが、心の治癒成長変化の一つのサイクルになるのだと。

その闇の川に落ちると、3種類の水が流れてくる。
「青の水」は「嘆きの水」です。これは、目をさまして抜け出すしかない。
「赤の水」は「力みの水」です。力をぬくことを学ぶことです。
ここまでは話は単純です。しかし次の水で、全てが元に戻ってしまう。

それは「黄色の水」です。「黄色の水」とは「善悪の水」です。
こうあるべきだ。正しければ怒るのが正しい、といった観念の中で、心は再び「青の水」と「赤の水」にも、まみれてしまうのです。

「黄色の水」からの抜け出しの核心部分は、いまいち書くことができずじまいでした。それをまさにこれから書くこととなります。

「答え」

その核心への大きな鍵については、多少とも詳しく書いてきました。「魂の感情」です。
「魂の感情」が、大きな鍵として現われる。そうなるゆえんであるところの、上記課題への答えとはこれです。

「心と魂と命」という仕組みがあるのだということです。

私たちの「心」は、それを生み出した本来の大元である「命」からはがれて、とても薄っぺらいものになっただけ。

そこで「心」を再び「命」につなげるための仲立ちとして、「魂」というもう一つの心の機能体があるという仕組みです。

「実践」と「道のり」

その**答え**にどう、そして**なぜつながるのか**は**詳しく示さない**ままだったにせよ、それに**向う**ための**実践**、そしてその先にある**道のり**を書いたのが、これまでの**ハイブリッド心理学の執筆の大部分**になります。

そこで**心の変化の核心**につながるための**視点**を、先の『「開放力」としての「思考力」-7』で書きました。

「**実践**」と「**道のり**」について書いていることの全てが、「**自分を当てはめる**」ためのものではなく、「**自分に問う**」「**自分を疑う**」ためのものとしてあるのだ、ということです。

そして、そのように**自分に問いて**返ってくる**心の声**は、**心の成長段階**によって異なるものになる。それに**向き合う**ごとに、**心は未知へと変化**していく。だから、**生涯**を通して、**問い続ける**必要があるのだ、と。**生涯**を通して、**自分に問うテーマ**を網羅しているものとして、**ハイブリッド心理学の著書**は**生涯に渡って**手元において欲しい。**一度読んでどう感銘したか**で終わるのではなく(宣伝含む^^;)。

「心の変化の核心」

ということで、「**答え**」と「**実践**」のはざまにある、「**心の変化の核心**」を説明していきましょう。

そこにおいて「**論理的思考**」はどんな**役割**を担うのか。それがどう「**心と魂と命**」という**答え**につながるのか。

これが、島野が**本が売れて著名になる**という**虚栄心の死**(^^ゞ)と引き換えに(?^^;)、これは**世に書き残したい**と意欲を感じるものになります。

2011年 6月 18日 (土)

心の変化の核心と論理的思考-2

では「**答え**」と「**実践**」の間にある、「**心の変化の核心**」をかなり細かいミク口で見えていきましょう。

心の足場土台

まず「論理的思考」を働かせる以前の、心の前提機能と言えるものから書いておきましょう。

心の機能としてこんなものがある、そこから思考法を働かせる。そうした心の足場土台です。

これには「自我」と「人間性の核」がある、と言えるかと。

「自我」

「自我」は、「これが自分」と感じながら意識を働かせる心の機能ということで、「意識主体」そのものです。

ここでは特に内容的な話はありません。フロイト精神分析での「エゴ」のような特別な意味はなく。

心の構造を考えた時に、とにかく何か動くものがあるって意識が始まるというモノがあるという話になりますので、とりあえずそれを「自我」とっておきます。

内容的に意味があるのは、心の成長成熟によって、「自分」というものが大きく豊かになると感じる。

それはこの「自我」が、これが自分の思考であり感情だと感じるができる、揺らぎなく安定した思考や感情をしっかりと身につけて定着させた範囲が大きくなるということだと言えるかと。

これを「自我の拡大」と呼べるかと。

『「心」と「魂」と「命」の構造-1』の絵で、「意識次元（自我）の広がり」と書いたものですね。

これが目標になるものでもあります。

「人間性の核」

そうした「自我」を働かせる心の土台が、基本的にどのような方向を向いているかが「人間性の核」と今回呼んでいるものです。

まずそれが向いている方向性があるって意識を働かせる。意識してどうこうする以前にそれがあつたということで、ちょっと扱いが厄介というか、ハイブリッド心理学のような自己啓発心理学では手が出せない部分もあります。それがあつた方向性の心理学です、という話になってしまう。

しかし結局は、これがかなりの決め手になってくるように感じています。

『「開放力」としての「思考力」-4』で説明したように、「真摯さ」「誠実さ」「向上心」の3つの側面があります。

これを損なっていると、先に進みようがない。

そもそも本人が自らの心を向上させようとする意欲が乏しくては、思考法など教えたところで役に立てる気になれない^^;

プラスの心を大して目指してなければ、心の豊かさに向いようもない。

嘘のない真剣さを持たなければ、自分に嘘をついて自分を見失う心にまどろみ続けます。

そうした基本的姿勢の問題が、もう論理的思考法うんぬんの話以前にあります。

これはとにかく、『「開放力」としての「思考力」-5』に書いたように、それが大切であることを意識して下さい、と言えるのが現状です。最後に自分を救うのはそれなのだ、と。

島野としては、それぞれの方がそれを自分で意識するかしないかで大分話が変わってくるのを期待するのみです^^;

「自立心」

「自立心」というのも、心の治癒成長成熟を決するものとして、そうした「人間性の核」の側面のように感じられます。

これも生育来歴から培われた状況というのがデンと大きくあり、思考法のレベルでは手が及ばない範囲が多々あるように感じます。

一方、「自立と依存」というテーマは、心理学的に結構難しい命題を多々持っていますので、自身のこととして意識して向き合うのはまずは上記の3つの側面、「真摯さ」「誠実さ」「向上心」を意識するというところでよろしいかと思えます。

それが自ずと、「自立心」を志向することにつながるのではと。

その上で、心の自立とは何ぞやという難しいテーマについて、これから説明する論理的思考の活用の問題になってくる、とご理解頂ければ。

ということで、「真摯さ」「誠実さ」「向上心」への志向があつてこその上で、思考をどう働かせると何がどうなるかの話へと進みましょう。

2011年6月20日(月)

心の変化の核心と論理的思考-3

話を先に進めましょう。「真摯さ」「誠実さ」「向上心」への志向という「人間性の核」を足場に、どのように心の治癒成長成熟への変化を歩むか。

心に変化が起きる核心がどんな歯車で動くのか、最もミクロに見ていきます。

1つの基本ポイントから3つの道

するとその始まりは、1つの基本ポイントから、3つの道に分かれる、と表現できるものになりそうです。

最初の基本ポイントは、「人間性の核」の状況に関わらず、とにかく心が変化するために動かなければならない共通の歯車がある。

そしてその先への進み方に、その人の「人間性の核」の状況つまり心の土台が志向するものが関わりながら、3つの道が現われる。

そう言えそうです。

まずは「本当に納得すること」

まず最初の基本ポイントは、とにかくにも、「本当に、心底から納得すること」です。

こうこうするのがいい。その考えに、自分として本当に心底から納得する。したら、心の根底の歯車も、まあそのように動くでしょう。

逆に言えば、自分として本当に心底から納得していないのに、ある考えに従う「つもり」になる、というのがある。

まあ良くあるのは、偉い人のいうことだから・・・と。頭のいい人のいうことだから・・・と。きっとそうなのだろう、と。良く分からないけど、と^^; そうして、それを選んだ「つもり」になる。「そう思えばいい」んだと思う。
本当にそう思うのか? という自分への問いを、脇に放り投げながら。

あるいは、自分が依存する相手が言うことだから、と。言うことを聞かないと、怖れる事態になる。だからそのように思う必要があるのだ、と。

こうして、本当に心底から納得を、「しているのか？」と自分に問うことなく、人の言葉を受け売りして自分としてその考えを選んだ「つもり」になる、というのを、実に良く見かけるものです。

どうでもいい参考例ですが（表現が悪い^^）、このブログで取り上げた「心の学校」の代表の田久保さんも、その創始者の佐藤さんの下で働き始めた時、本当は納得していない気持ちに蓋をして、あんな偉人が言うことなのだからそうなのだろうと自分を納得させようとした時期があったと書いておられました。

そのように「本当に心底から納得」してではない、そうしたい「つもり」の考えというのは、心のほんの上っつらを薄く色どる程度の話であって、心の深い変化として定着することなどは、**まずありません**。

「～のつもりなのに」という言葉を繰り返しながら、その考えによるところ**まくいはず通りにいかない自分**を持て余すことになります。

どんな変化の方向性であれ、「**本当に心底から納得する**」というのがなければ、心は変化しません。

良く聞く言葉ですが、「頭では分かっているつもり」というのは、まさに、**分かっていない**ことを示す言葉です^^;まさに「**本当に納得する深い理解ではないけれど**」、と自分で言っている言葉です。

3つの道へ

心**が**変化するためには、まずは「**本当に心底から納得する**」というのがなければならぬ。

次に、**どのように**納得するかによって、大きく**道**が分かれてきます。

まず**感情**で納得するもの。

次に、**理詰めつまり論理的思考**によって納得するもの。

ここに、「**人生の生き方**」というテーマについて、「**当てはめ**」と「**開放**」という大きく**方向性の違う道**が現われます。

この**3つの道**です。

これを次に。

2011年6月21日(火)

心の変化の核心と論理的思考-4

あっそうそう先日**サイト**の読者広場に取り組み1年間での**変化体験**のフィードバック書き込みなど頂いていますので、まだの方はお読みあれ。参考になるかと^^。

2つの危険な道

「**本当に心底から納得**」すること。それが、心が変わるための**最初の基本ポイント**になります。

しか〜し、**本当に心底から納得**できることなんて、**そうそうあるもの**ではありません。

その**原因**としてまず言えるのは、**あまりにも無駄な情報で溢れている**からだと言えるでしょう。**今の社会**は。

かと言って、**情報が限られた**、あるいは**情報が閉ざされた**、また時には**歪められた昔の時代**の方が良かった、とは島野には**到底思えません**。

いずれにせよ、**本当に心底から納得**できることなんて、**そうそうない**。

その**結果**、私たち**現代人**が陥る可能性のある、**2つの危険な道**があると言えるでしょう。

これは説明中の「**3つの道**」のうちの**2つ**という話ではなく、**いったん話をその前に戻して**です。

浅く生きる・・

一つは**本当に心底から納得**できること自体を、**あきらめてしま**うような道です。**どうせそんなものはない**のだと。

本当に心底から納得できることなど**問わず**、**人に合わせ**、**回りに合わせ**、**社会に合わせる**て生きていく。**人生なんてこんなもの**のだと。

まこれが**案外現代人のマジョリティ**かも知れません。

何でも「**そのつもり**」という**浅さ**で生きていく。「**つもり**」の**人生**。生きて**いるつもり**。これが**人生のつもり**・・・と書くと何とも**身につまされる表現**になってきますね^^; はは・・・^^; (←笑ってそれ以上の説明をごまかす浅さ?^^;)

洗脳・・

もう一つの危険な道は、本当に心底から納得できることなんてそうそうあるものではないので、たまたま出会った、本当に納得する気分になれるものが、あとから冷静に考えると不合理なものであるようなものに、心を、そして人生を、明け渡してしまうものです。

いわゆる「洗脳」と言われる出来事がこれで起きる。これが社会面のニュースを騒がせるのは枚挙にいとまがない次第です。

比較的最近の話で印象に残るのは、某有名ロックミュージシャンがあやしい自己啓発セミナー（^^;）に財産を、さらには妻も（?）貢がされてしまったもの。

本当に着実なものに、いかに会おうか。これが現代人の課題と言えるゆえんかと^^。

「ていねいな論理的思考」をできることが、間違いなくその助けになると思います。

ということで引き続き心の変化の通り道としての「3つの道」の説明を。

2011年 6月 25日 (土)

心の変化の核心と論理的思考-5

しかし昨日は暑かった@_@;; この夏は節電と節約のためエアコンは使わない方針を掲げた島野ですが、さすがにたまらんと方策を練った結果、「濡れた服を着る」というのが効果てきめんでかなりイイ感じの模様（洗濯機で1分だけ脱水したもの）。寝る時もこれが効果的ですが、多少調整が必要そうですね。どーでもいい詳しい話は省略^^;

この記事のあたりは考えをまとめるのに結構時間がかかりました^^。

心を導く3つの道

「本当に心底から納得」が「心の変化の核心」の基本として、そこから、「心を導く3つの道」というのがあることになります。

というか、より正確には、「心底から納得」が本当にそうかはちょっと置いて、人が自分や他人の心を導こうとするやり方に、大きく3つ分かれる道があるという感じ。

心がどうあるのが良いかについて言う内容は多々重なるとしても、心を導こうとするやり方に根本的な姿勢の違いがあり、ちょっと相容れない3つの道です。

1つの道で納得して心が良くなったといっとき思っても、やがてどうも元通りの傾向を感じ、さらなる心の探求を模索する。

その時、他の道を選ぶとすれば、今までの納得はいったん全て捨てなければならない。

そんな風に、相容れない道。

そんなものとして、まず2つの道に答えを見出せない人が、3つ目の道に真の答えを見出す。

ハイブリッド心理学は、そのような人のための3つ目の道だと、位置づけられるのではないかと感じています。

理屈抜きの道 (^^;)

心を導こうとするやり方の1つ目は、「理屈抜きの道」です。

理屈を問わない。理屈もへったくれもない^^;とにかく「こう感じられれば」というものを模索する。どう感じられれば。こう感じられれば、いいんです。ぜひこう感じましょうよ、と。

このあとの2つの道は、理屈を問うものとして大きく分かれます。

これに分類されるのは、多くの「スピリチュアリズム」、そして「道徳」になるでしょう。

スピリチュアリズムではしばしば、霊的体験が「証左」として出されます。こんなことがあるのだから、人は永遠の魂の存在としてこの世に生まれるのです、と。これは形としては「理屈」ではあり得ます。

たとえば最近寝つき薬がてら (^^;) 読んだ高橋佳子さんというスピリチュアリストの著作では、高橋さんが知る由もないご相談者の前世や親御さんの過去を伝え、ご相談者が大きく感銘し変化していく様子が書かれています。

しかしそれが小学校から学ぶ科学的な思考とはつながらない時、やはりそれはちょっと理屈のない話ではあると感じます。

少なくとも自分がそうした霊的なものを実際に見れないと、本当にそうなのかどうか、何とも言いようがない^^; ちなみに島野自身はそうした霊的傾向は、見事にゼロです^^;

スピリチュアリズムせよ**道徳**」にせよ、あまり**理屈を問うことなく**、**心を導く言葉**に感銘を受け心が変化していき、**人生を揺らぎなく生きていける**ことができれば、**それはそれに越したことはない**ことだと感じます。

しかし**それでは足りない人間**がいる。

まずは、**自己の内部に亀裂や矛盾を抱えた人間**ということになるでしょう。**心がそうあればいいことは分かっている**。しかし**そうは動かない自分の心**を抱え、**人生の迷路**にさまよう人間がいるものです。

島野もそうして、**この人生**を生き始めたわけです。そこにある**自己の内部の亀裂**を、最も**端的に表現した言葉**として、**かつてそこにいた別人**を見る思いで思いつくのはこんな言葉ですね。

「彼女が果たして僕を好きだろうかという不安は確かにあるが、本当に信じていけないのはこの自分自身なのだ！」（『悲しみの彼方への旅』P.78）

そうして**自分の中にいったい何があるのか**の探求の道が始まり、その先に、「**魂**」と「**命**」があったという**流れ**にあいなります次第です。

そうして**至る答えは同じ**かも知れないが、**行き着く道のりが全く異なるもの**になる。

別の道として**理詰め**を用いる、つまり**理屈**を**追求**する道が出てくるのですが、**そのうちの一つ**を取ると、そこに**再び轍**が控えていることになります。

2011年 6月 26日 (日)

心の変化の核心と論理的思考-6

「鵜呑みにしない」

「**論理性を問う**」という**姿勢**になると、**話の内容**がどうなるというよりも、まずはそれを**聞く姿勢**が、**全く異なるもの**になると思います。

「鵜呑みにしない」というものへとです。

なぜそう言えるのか。そもそもそれは何の話なのか。どう確認できるのか。

そうした「論理性」を問い、「なるほどそれなら間違いではないだろう」と、まあそこそこ心底からの納得を感じる。

そうでない話は、自分の中に取り入れる必要なしとして捨てる。

そうした姿勢になるということです。

かくして少年時代の島野のように、全く道徳思考をしない人間が現われるわけ
です^^;

「一人の命は地球よりも重い」。それは違うと思いますネ。どう考えても地球
の方が重い^^;

「こう感じればいい」とは..?

「どう感じればいいのか。ぜひこう感じましょう」という話の類の一切が、受け
入れられなくなる。

そもそも、「こう感じればいい」とは一体何の話か。

実際にそう感じられる状態である時に、それを言葉で鮮明化するのはいいで
しょう。また、実際にそう感じられる者同士が、その気持ち共有するのはいい
でしょう。

しかし、実際にそう感じられていない時に、「こう感じればいい」とは一体何
の話か。

オレンジを食べる時に、イチゴのように感じましょうなんて話はナンセンスで
す。そもそも「感じる」とは、「現実」の何かに心身が触れて、生きているか
ら起きる、心へのシグナルなのです。自分でどうこうするものではなく。

それを、「こう感じればいい」とは、自分に嘘をつけということか。

「感じる姿勢を変えると感じ方が変わる」はある

もちろん、「感じる姿勢」を変えると感じ方も変わる、というのはあります。

もちろん、オレンジを食べる姿勢をどう変えたところで、イチゴの味に感じる
ことはまずない。

「感じる姿勢」を変えることで「感じ方」が大分変わる可能性があるのは、「自信」「愛」「怖れ」といった、人生の重要テーマについてです。

たとえば「現実の世界」と「魂の世界」を分離させて感じる姿勢によって、ガラリと感じ方が変化したという最も端的な例の一つを、2010/6/2『「魂の愛への望み」を見つめる』で取り上げています。

そこでも、「感じる姿勢」を変えることで「感じ方」が変化したとして、行った意識姿勢の変更というのは、決して最終的に変化した結果の感じ方を感じようとして努力したのでは全くないことに留意して頂くことが大切です。

行ったのは、全く別の2つの世界を見つめるという姿勢です。この例は実は、「感情と行動の分離」の姿勢そのものの端的な具現例です。

決して、結果として訪れた「とても穏やかで、新鮮な気持ち」を感じようとしたのでは、ないということです。

ちょっと話が膨らんでいますので記事を分けておきましょう。

「こう感じればいい」というやり方では、結局答えは出ようがなくなる。その一方、答えのある世界がある、という話を続けます。

心の変化の核心と論理的思考-7

今日2個目です^^。

答えのある世界

「こう感じればいい」とは言っても、実際のところそのように感じることでできない心を抱えた時、私たちは進む先への答えのない状況に置かれます。

一方に、答えのある世界があります。

心の外のことについての科学の話ではなく、心の世界においてです。

「行動法」と「心のメカニズム」です。

これについては、答えがある。

「行動法」の答え

こんな状況では、このように行動するのがいい。それには答えがあります。

なぜなら、現実世界はまさに私たちの心のままにはならないので、取り得る行動の選択肢をかなり明確に列挙することができるのです。

その中で最善のものは・と考えると、かなり明確に、これだというのが決まるのです。

もちろんこれを考える大元に、人との不必要な衝突を避け、自らの幸福を建設するためには、という前提があつての話です。

自分の不幸不遇を強調しようと、むしろ人と衝突することを好むという前提があると、そうした答えなど考えようもなくなります。

「心のメカニズム」の答え

ではなぜ自分の不幸不遇を強調しようとするのか。それによって人に、あるいは漠然とした何か大きな力に、自分を良くしてもらいたいという、頭でというよりも体で思考しているような姿勢があるからでしょう。

これは「心のメカニズム」について考えて書いた一例です。

これが正しいか誤りかを、言うことができます。なぜなら、私たち自身が心を持つからです。自分が持つ心について、こんなメカニズムで動いているようだ。そう確かに感じるのであれば、そうとはてんで感じられないよりも、心のメカニズムについて正解側にあるのでしょう。

心の外の出来事についての科学のように、誰の目にも客観的に見えるものとして正解か誤りかを白黒ははっきりさせることはできないとしても、自分の心がどのように成り立っているのかについて、私たち自身が考えることができます。

「論理的思考」としてです。

自分は何で悩むのか。何に悩むのか。人とうまくつき合えない。それはどういうことか。人に愛されたい欲求がある。しかし人に接すると緊張する。こんな自分では愛されない。

ではなぜ緊張するのか。緊張しない人もいる。自分の幼少期は・。

これは「論理的思考」です。

そうした論理的思考は、答えに行き着きます。見える答えにです。

ただしそれは**悩みを解決**する**答え**とまでは**行かない**の多いでしょう。**悩みを解決**する**答え**とは、大抵、**見えない答え**だと言えるかも知れません。ただ、**自分はこうして心を歪めたのだ**..そこまで**見える**かも知れません。

ではどうすれば**緊張**しないで済むか・**怖い**と感じなければいい..**こう感じればいい**..という思考になった時、**答えが見えなく**なります。実際のところ**そう**感じる**ことができない**時に、**こう感じればいい**とは、**一体何の話か**。ここで**全く別の思考姿勢**の世界になってしまいます。

「感情と行動の分離」と「魂の開放」

「**こう感じればいい**..」という**答えの見えない世界**と、**論理的思考**としての**答えがある世界**をざっと書いてみました。

答えがある世界とは、「**行動法**」と「**心のメカニズム**」です。

これが実はまさに、**私自身が自分の心の問題**への**方向性**と**答えが見えない**まま、次第に取っていた**姿勢**でした。まあ具体的には、**外面**向けには**ハーバード流**などの**行動学**と、**内面**向けには**ホーナイの精神分析**です。

それがやがて、明らかに、自分を**答えの方向**へと**導いている**ことが、**疑いようがなくな**ってきた。自分が明らかに**変化**している、と。

多少話が「**感情と行動の分離**」の**2面**の本格的各論に触れ、**面倒な話**になってきましたが (?^^;)、「**心の変化の核心**」とは何かの**結論**へと話をつなげましょう。

「**感情と行動の分離**」がどう「**魂の開放**」につながるのかの、**核心**部分の話になります^^。

2011年 6月 28日 (火)

心の変化の核心と論理的思考-8

答えに近づく先に..

「論理を問う」とは、「鵜呑みはしない」ということです。

それは何の話なのか。なぜそのように言えるのか。それはどのように確かめ得るのか。

そのように、「確からしさ」を、思考の筋道を立てて考えるようになるということです。

そこまで話しました。

そうして、実際のところそうは感じられないのに「こう感じられれば」という理屈抜きのやり方では答えが出ないところから、外面においては「行動法」、内面においては「心のメカニズム」つまり「自らの心の成り立ち」が見えてくる。

何かの答えが見えてくる。

そんなとこまで話しました。

内容的な話は今回あまり立ち入らず、そうして答えが近づく先に、私たちが心の治癒成長成熟を目指す姿勢、やり方に、再び全く対極になるものがあります。

「当てはめ」

一つは、「当てはめ」です。とにかく、理詰めの前にこうと分かった答えに、自分をあてはめる。

これは分かりやすい話です。こうと分かれば、自分を当てはめてみればいい。スポーツの技術であれ、料理の作り方であれ、さらには「プラス思考」であれ、うまく行った人の例などを知って、自分に当てはめてみる。それで自分もうまく行くことが成長だと考える。

しかし心の問題となると、この姿勢は、その克服の前に立ちはだかるものとハイブリッド心理学が捉えた、大きな課題、心の轍に、再びはまってしまうものになるのです。

それは、「その1」で俯瞰した通り、「受け身意識の間の川」です。

「こうなれば」という「当てはめ」が、再び、自らにストレスを加え、自分を見失い、他人を憎むように駆られてしまう、心の穴に、何とも奇妙に形が合ってはまってしまうのです。

まさにその克服のために始めたつもりなのに・・・

「**当てはめ**」というやり方は、すでに書いた**1つ目のやり方**、つまり**理屈抜き**の形で「**こう感じられれば**」と考えるやり方も、結局はそれになるでしょう。

理屈抜きの「**こう感じられれば**」を受けつけることが**できず**、**論理を問う道**を選んだ人でさえも、「**当てはめ**」の世界で再び**出口を見出せないまま放浪**するという事態が、起きることになります。

「開放」

こうして、**全く異なるやり方**を掲げる、**人間思想**が登場してきます。

「**開放**」です。

「**当てはめる**」のではなく、「**開放**」するのです。

ただしこれは**分かりにくい話**です。というか、**分かりようもない話**です。

何を「**開放**」するのか。どんな風に。

これこれを開放します。こんな風にです。

そのように、**あらかじめ「知って」、「その通りに」**やってみようという話になるごとに、実際はてんで「**開放**」ではなく、実はまさに「**当てはめ**」をやるうとする、ということに、しばしばなります。

そうじゃないのが、「**開放**」なんです…、と^^;

これは『**入門編上巻**』の「**2章 心の自然治癒力と自然成長力**」で、「**心を解き放つ**」ということについて書いた話でもありますね。

そこでは、まず「**心を閉ざす**」ものを**捨てていく**ことだ、と書きました。星の数ほどあるそれをです。

「開放の思想」

いずれにせよ、「**開放**」がそのように**分かりにくいもの**のだとして、どのような**実践手順**でそれが可能になるかを、多少とも**論理的に方向づけ**する、**体系的な**、まあ言わば**学問的、医学的**な考えというものが登場してくる。

「**開放の思想**」ですね。

ハイブリッド心理学も、この「**開放の思想**」の一つだと言えます。

あと有名なものとしては、「あるがままなるがまま」を唱える（?ちょっと専門でないので不確かご了承あれ）「森田療法」なども、「開放の思想」の一つだと言えるかも知れません。

さらに、こうしてあれこれ「考える」取り組みではなく、大自然に出て、自然と触れ合い、動物と触れ合う中で、病んだ心を自然と治癒させる。そうした取り組みも、「開放思想」の一つだと言えるかも知れません。

「開放」への準備・・

そうしたさまざまな思想が、「開放のための手順段取り」というものを考えています。正しく開放するために。

開放するためにも方法があるわけです。

そこに、正真正銘の「開放」の前に、必要な準備を成す段階が出てきます。ここでは多分に、「当てはめ」というやり方も活用することになります。

そして、準備が成されていく重要な「通過点」と、それがつながっていく「道のり」という話も出てきます。

そこに、沢山の「学び」が出てきます。たとえばハイブリッド心理学では、「行動法」と「心理メカニズム」が大きな2頭立てになるものとして。

「開放」の実際と後

そして最後に、「開放」が実際に起きる様子を、あらかじめ多少とも知っておくことが役に立つという話も出てきます。

その時に、しっかりとその方向に体を向けるためにです。怖れることなく。

そして「開放」の後にどんな強く豊かな心になっていくかという道のりの話も出てきます。

それを目指す動機づけのためにも。そして安易に途中でその歩みをやめないためにも。

「開放」の実際にせよ、その後の話にせよ、「そうなれた結果」を自分に「当てはめる」ためのものとしてではなく、です。

ちょっと大学の授業みたいに話が退屈になってきたかもですが（?^^）、ここでは何より、そうした「道のり」を歩むことなく、開放された後の心の様子を「当てはめ」ようとするという誤った不毛な姿勢に、くれぐれも陥らないよう

ご注意を。

これを耳にタコができるくらい繰り返しておきたい次第です^^。

心の変化の真の核心は..

ということで、「心底からの納得」が「心の変化の核心」の基本として、心を導こうとするやり方に3つある。

理屈抜きに「こう感じればいい」というもの。

論理を問う先に見出す答えを「当てはめ」ようにするもの。

論理を問う先に、「開放」を目指すもの。

ハイブリッド心理学が取るのは、最後の3つ目の道です。

だがこの話に、ハイブリッド心理学が取る道への、まさに心の変化の真の核心があるのでしょうか。

どうも、そうではなさそうです。

先週火曜の「その4」から土曜の「その5」の間に結構時間を置いたのは、これを考えていてでした。

開放への道筋に、心底から納得を感じられればいい。それがこの道を歩むための心の変化が起きる核心..ではない。

そもそも私自身、そうではなかったわけです。この道の先を知らずして、この道を歩んでいたのですから。

ハイブリッド心理学ではしばしば、全てをつなげる要のポイントが、極めて逆説的な話になります。大どんでんがえしによって、全てがつながる。

ここでもそうなりそうです。それを次に説明し、この記事シリーズの締めにできるかと^^。

ちなみに仕事探しの方は正社員採用系はかなり難しい感じで、いつでも始められそうで安いバイト系ならまあそこそこあるかと。ならもうちょっとこのまま行くのもありかと情勢が流動的になっている今日この頃です^^ゞ

心の変化の核心と論理的思考-9

今日の2個目^^。

「開放」へと歩む心の変化の真の核心

「心底からの納得」を感じる。これが心の根底の変化の歯車を回す、核心の基本になります。

その上で、「開放」への道へと歩むという、心の変化の核心とは何なのか。その最もミクロに見た正体です。

結論を言いましょう。

逆説です。「納得を否定する」ことなのです。

今までの自分が得た、安易な納得を、ということになるでしょう。

その全てを、捨てるのです。

そこから、真に納得し得るものを、自分の思考を、再構築していくのです。

これが、「開放」への道に進むという、心の変化の核心です。

そこで、思考の再構築のための材料を提供する。これがハイブリッド心理学の学びだということになります。

「答えが出ることなく答えが出る」

これを踏まえ、ハイブリッド心理学をどう読んで頂きたいかの、極めて重要な話をする事ができます。

今まで書いた、「ハイブリッド心理学をこう読んで」という話のどれよりも、これが重要になるかも知れません。

ハイブリッド心理学では、「正しい開放」への道のりとして、問うべき「選択」をさまざまに出しています。それが選択されることなく、先に進むことはないというものとして。

そこでももちろん、「選択」とは「当てはめ」ではない、という話です。

「そう思えばいい」というので、ないのです。

真剣に問うことです。その結果が、ハイブリッド心理学で書いている「選択」の通りに絵に描いたようにならなくても、そこに前進が起きているということです。

いわば、「答えが出ることなく答えが出る」というようなものとして。

「攻撃性」への取り組み

たとえば、これはこの後にも取り上げたい話の一つですが、人が心の悩みに惑う最大の原因の一つが、

「自らの攻撃性を克服できていない」

ということにあります。

自分から人に攻撃をしかける基本的性向を放置したまま、人からの言動に動揺し、「白い目」で見られることを怖れます。

自らの攻撃性が映し出されたものであることを、自覚しないまま。

ですから、ハイブリッド心理学が提示する「破壊から建設への選択」が、大きな通過点になります。

「否定破壊できる」ことの価値を、捨てるのです。

しかし読んだ方がそれを自らに問い、素直にはい捨てましたとなれるとは、私は微塵も期待していません。そうなるとしたら、十中八九は自分への嘘があります。

これは「その1」で指摘した、「自分に問いて返ってくる心の声は、心の成長段階によって異なるものになる」というのに関連します。「それに向き合うごとに、心は未知へと変化していく」と。「だから、生涯を通して、問い続ける必要がある」のだと。

『入門編下巻』などは、ボリューム的制約もありますので、心の成長段階に応じた心境変化の変遷など全て書けないので、基本的にはそれぞれの「選択」が最終的に完結した節目で次に進むという、大きな節目の流れだけを説明していることを、念頭に入れておいて頂きたい次第です。

「逆の入れ込み」がしばしば成長通過点になる

では実際の「選択の問い」は、成長段階の通過点ではどうなるか。

私の場合、「逆の入れ込み」が起きているのが結構あります。というかそれが通過の基本になる、とさえ言えるこれまででした。

「自らの攻撃性」への向き合いにおいては、心底からそれに魅力を感じていることを、いったん自覚するのです。

その魅力の味を、心の中で思いっきり空想して味わうのです。もちろん外面においては「怒り破壊の非行動化」をまずは選択した上でです。

クリント・イーストウッド演じるダーティ・ハリーのように、苦虫噛み潰したようなスゴミの表情で、相手をねじ伏せ、撃退している自分・・。
それが望むものでありながら、実際は体がブルブル震えて何もできない自分を目のあたりにしながら。

そうして身をもって、自分が何を望むかの現実と、実際に自分が何をできるかの現実を、味わっていく。
そこに、実は「開放」がおき始めているんですね。

一方で、そうした腕力の強さを超える、行動学の威力などを、学んでいくわけです。「ハーバード流」などを学ぶと知ると思いますが、世界の危機を救うのは腕力ではなく行動学の知恵なのです。

そうした身をもって自分を知る体験と学びを経て、「破壊から建設への選択」を再び自らに問うた時、心から返ってくる声も違ってくるでしょう。確信の気分の中で、自らの「否定破壊」への心の動きを本当にゼロにできるものかどうか。それをこれからの人生で見やろう、と。

こうした「選択」の通過のあり方については、出版本にはしていませんが『実践編上巻』の「9章 価値観と行動学」にて、「価値観」関連の解説で詳しく説明していますので、ご興味ある方は参照頂ければ^^。

もちろん、この「逆の入れ込み」も、そう聞いて「ではそう思えば・・」と自分に当てはめようとするのが不毛なことであるのは、言うまでもありません。

まとめと締めを、もう一個の記事で書きましょう^^。

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^^。