

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. 4

心の闇との決別

収録カテゴリー

以下順にて「章」になっています。

(7)心の再生

(11)心の闇との決別

神になるのをやめる

島野が神になるのをやめた時

()番号は2010.1.12『取り組み実践の全体』の
図の中で振られた実践領域番号です。

目次

1章 (7)心の再生	5
2010年 2月 17日 (水)	6
病んだ心の自己崩壊 / 「未知の自分」への目を持つ	
2章 (11)心の闇との決別	13
2010年 2月 2日 (火)	14
心の闇との『決別』とは-1	
2010年 2月 3日 (水)	17
心の闇との『決別』とは-2	
2010年 2月 4日 (木)	19
「怒り」を捨てる-1 / 「怒り」を捨てる-2	
2010年 2月 6日 (土)	22
「怒り」を捨てる-3	
2010年 2月 7日 (日)	24
病んだ心から健康な心への道-1	
2010年 2月 10日 (水)	26
病んだ心から健康な心への道-2 / 病んだ心から健康な心への道-3	
2010年 2月 11日 (木)	30
病んだ心から健康な心への道-4	
2010年 2月 12日 (金)	33
病んだ心から健康な心への道-5	
2010年 3月 3日 (水)	37
病んだ心から健康な心への道-6・「本格的な歩み」の全貌 / 病んだ心から健康な心への道-7・「抜け出し」の情景 / 病んだ心から健康な心への道-8・島野を救ったもの	
2010年 3月 20日 (土)	46
神になるのをやめる-序	
2010年 5月 25日 (火)	48
「神になるのをやめるひらめき」の扉-序	

3章 神になるのをやめる	51
2010年 3月 23日 (火)	52
神になるのをやめる-1 / 神になるのをやめる-2	
2010年 3月 24日 (水)	54
神になるのをやめる-3・人間の魅力価値	
2010年 3月 25日 (木)	60
神になるのをやめる-4・自己の理想像	
2010年 3月 26日 (金)	62
神になるのをやめる-5・価値観 / 神になるのをやめる-6・怒り処罰	
2010年 3月 29日 (月)	69
神になるのをやめる-7・魂の信仰 / 神になるのをやめる-8・最後の2つの歯車	
2010年 4月 2日 (金)	75
神になるのをやめる-9・成長への復帰	
2010年 4月 3日 (土)	78
神になるのをやめる-10・私たちの不完全性 / 神になるのをやめる-11・心の問題の根源の正体	
 4章 島野が神になるのをやめた時	 83
2010年 4月 5日 (月)	84
島野が神になるのをやめた時-1 / 島野が神になるのをやめた時-2	
2010年 4月 6日 (火)	89
島野が神になるのをやめた時-3・実践への整理 / 島野が神になるのをやめた時-4・完璧はない	
2010年 4月 8日 (木)	93
島野が神になるのをやめた時-5・社会を生きる自信	
2010年 4月 9日 (金)	97
島野が神になるのをやめた時-6・怖れの克服 (前) / 島野が神になるのをやめた時-7・怖れの克服 (中)	
2010年 4月 10日 (土)	103
島野が神になるのをやめた時-8・怖れの克服 (後)	

2010年 4月 13日 (火)	107
島野が神になるのをやめた時-9・神への未知の思想	
2010年 4月 14日 (水)	110
島野が神になるのをやめた時-10・「神」の機能	
2010年 4月 15日 (木)	113
島野が神になるのをやめた時-11・科学の目	
2010年 4月 23日 (金)	116
島野が神になるのをやめた時-12・未知への信仰	

1章 (7)心の再生

2010年2月17日(水)

病んだ心の自己崩壊

『心の再生』というカテゴリのお話を、この辺で入れておきたいと思いません。

『取り組み実践の全体』の中では「7. 臨死体験による再生」と位置づけたものに該当します。

1/24『「心を病む」ということ-3』で「病んだ心の自己崩壊」としてすでに触れた話の、説明になります。

深刻な心の障害傾向がある場合、病んだ心が自らに絶望して崩壊していく、とでも言えるような特別な治癒の仕組みを経ることが、どうしても必要になるというのが、これまでの私自身の、そして多数のメール相談事例を通して分かってきたことです。

いや、「必要になる」という表現はあまり適切ではないでしょう。

私たちは「崩壊」することが必要な病んだ心がそこにある、ということを見ることはできません。

「崩壊」が実際に起こった時、それが起きるべくして起きたものだったという、人間の心の仕組みを、知るのです。

病んだ心の根本治癒への通り道

それは、今までの自分の生き方の全体が見えてきて、全ての問題が自分の外側にあったのではなく、自分自身の心にあったのだという自覚の感覚が深まった時に、起こります。

全てが徒勞として心に映り、心は絶望感におおわれ、死への念慮が心をおおいます。

今までの心の医療現場においては、こうした感情変化は、「悪化」としてしか捉えられることがありませんでした。良くない状態になったとしか、捉えられることがありませんでした。

しかしそれが実は、病んだ心が健康な心へと根本治癒していく、通り道に他ならなかったのです。

このことへの理解不足が、「心の病」を治りにくいものと人々が考えている、最大の原因であると私は考えています。

「自己操縦心性の崩壊」

こうした「悪化」は、しばしば、うつ病の回復期に起きることが知られています。

その意味を明らかにしたのは、カレン・ホーナイでした。

それは、心が、自分自身の心をなんとか作り変えようと悪あがきしていた、意識よりはるかに深いストレスが、自分自身に断念をした表れです。

心にいちど、今までにない前向きで健康な感情が現れた後に、突然これがやってくるのが珍しくないのです。

それは、病んだ心が自らに絶望し、去っていくことの表現なのです。

心が、ありのままの自分の現実を受け入れることを選んだことの、表現なのです。

そのとき私たちは、「もう生きていけない」という、去って行く病んだ心の断末魔の声だけを、その時体験します。

これをハイブリッド心理学では、「自己操縦心性の崩壊」と呼んでいます。

「自己操縦心性」とは、自分で自分をなんとか操縦しようとする、意識よりも深いストレスの塊のようなものです。自分で自分を操縦しようとする、心の性質です。

まあ平たく言えば、外すに外せない心の底の自意識の塊のようなものです。

これを私たちが意識で取り外すことは、できません。ただ「崩壊」だけが、つまり自己操縦心性が自らに絶望して消え去ることだけが、自己操縦心性を減少させていきます。

そして心が一段階、のびのびと開放された心へと、変化するのです。

私たちの心は、多かれ少なかれ、この「自己操縦心性」の中で機能するというのが、ハイブリッド心理学の心理メカニズム理論です。

ちょっとした対人関係の悩みなどでも、こうした自己操縦心性の悪あがきによって、問題がさらに悪化しがちです。心の表面では、「これをどうにかしないと」といった焦りの思考によってです。

それを、「もう考えるのやめー。どうもでもなれ」と開き直ることで、案外すっきりと問題が解決してしまうことも少なくありません。もちろん、行動は建設的なものだけをしている場合です。

その時、心の底で自己操縦心性がまた一つ崩壊したということが、起きているのかも知れませんね。

「命」と「未知の自分」に委ねる

自らの病んだ心を克服しようとした時、私たちは意識のあがきによって、自分の心を健康な一つの心にまとめあげようと、あれこれ考えがちです。

これをこう感じる。一方で、これをこう感じる。このギャップをどうかしない、と。

それは誤りであり、無駄です。

内面感情はただありのままに開放し、流し、理解することまでのみを行います。自分で内面感情を無理に良くしようとしてしまわないことです。

外面行動は、建設的なものだけを実行に移すようにします。

これが「感情と行動の分離」です。

この2つの自分のはざまで、解決し得ないばらばらな自分が見えてきた時、私たちの心は行き場を失い、「崩壊」を始めます。

それでいいのです。行き場を失った心をただ見つめ、それが消え行くまでを、ただ見届けるのです。

心を一つの健康な心にまとめあげる力を持っているのは、心自身ではありません。心が心を良くしようとするあがきを根底から捨てた時、「命」が、心を一つの健康な心にまとめあげる力を、初めて発揮し始めるのです。

その時「心」は、ばらばらな自らの心によって、もう行き先がないという、袋小路の絶望感だけを体験します。

「もうーだーめーだー」と^^; それでいいのです^^。

『入門辺下巻』の冒頭で、「2つ目の知恵の石」として説明したものです。ここで、その石を取り出すのです。

するとその石が、輝き出します。

「ただ実存を守れ」

こうした「病んだ心の崩壊」が起きた様子が相談者に見られた時、私は、「ただ実存を守れ」という言葉でアドバイスを送っています。

今の自分の体を、自分のものというより借り物のようなものとして、とにかく身体を守ることだけを心がけなさい、と。

そして、死んだように眠るのが良いと。思いつきり泣いた後にです。

それは、私たちの「魂」が、この世に生まれ出ているながらも愛されず、精神的な死を体験した感情が心の底に置き去りにされていたものが、今やっと取り出されたのです。

今何か問題が起きて、こんな感情が現れたのではなく、今までその感情の塊が心の底に見えないままあったために、ストレスに駆られた今までの生き方が、あったのです。

これはハイブリッド心理学の実践を始め、「怒りの非行動化」から始め、内面をありのままに流し開放するようになってから、結構早い段階で起きることも珍しくありません。

ですから、話の流れとして『病んだ心から健康な心への道-6』の前に入れておくのがいい頃合の話でもあります。

これを「悪化」と捉えず（まあ本人には悪化以外のなにものにも感じませんが^^;）、「治癒」の現象が起きているものとして、もう何も考えず、死んだように寝るのが一番です。

目が覚めると、足元が一つ安定した、新しい自分がそこにあります。

もちろんこれは、ハイブリッド心理学の「実践」として意識して向かうようなものではありません。向こうからやってきた時に、そのようなものであることを理解して、通り超えるのです。なければそれに越したことはない。

一方、これを通り超えた後の変化は、あまりにも良い変化づくしなので、慣れてきたら歓迎する気持ちも一方で持てるようになったのが、私の体験でした。まあその最中は辛く苦しい体験であることは、最後まで変わりませんでした。。

いずれにせよ、こうした体験は、何よりも、私たちの心が、一本調子で意識的努力による成長などできないものなのだ、といことをまざまざと知らせます。

絶望を経た時初めて、私たちは本当のありのままの自分で望んでいくことを、知るようになっていくのです。

「未知の自分」への目を持つ

心の再生

ばらばらな方向に曲がってしまい、一つの行き先を失った自分の心をありのままに見つめた時、私たちの中に今まであった「病んだ心」は、自分自身への絶望の中で、消えていきます。

その時、私たちの心に、のびのびとした心で新しい人生を生きるための新たな心の芽が、準備されているのです。

私たちにはその時、そのことが分からないような形です。

そして少し時間を経て、自分が全く未知の自分へと、変化していることを、知るので。

これを先の『病んだ心の自己崩壊』で説明しました。

私自身の自伝小説、『悲しみの彼方への旅』は、そうした「心の再生」を、「愛」と、「来歴の記憶」という大きなテーマの中で、大掛かりで劇的な心のドラマとして描いたものとして参考になるとと思いますので、ぜひ一度手に取ってみて頂ければと思います。

「成長の痛み」

そうした大掛かりな「心の再生」ではなくとも、私たちが「今の心」とどまらず、全く新しい自分へと成長していくとは、必ずそこに、何らかの感情動揺の谷間を通るものです。

これは2/10『病んだ心から健康な心への道-3』でも説明した通りです。

「一皮むける」ような人生の体験の中で、私たちは本当の心の成長をはたしていきます。

そこで私たちが体験する心の痛みとは、「成長の痛み」です。

それを知った時、「痛み」が「輝き」へと変わるのです。

「未知の自分」への目

こうしたことから、私たちは、私たち自身の心の成長と治癒を、ただ「気分が良くなる」「気持ち楽になる」ことだけで見るのではなく、気分の昇降の変化を通して、一貫として向上していく何かへの目を、持つようになって感じます。

ただ**プラスの思考法行動法**を習得することだけによる成長ではない、**プラスアルファの成長**です。

実はこの**プラスアルファの部分**こそが、**心の成長の本当に大きな部分**だと、私は感じています。

それをハイブリッド心理学では、「**未知が増大する**」といった言葉で表現しています。

その本質は、「**命**」が**私たちの「心」に解き放つ、人生を生きるための力の増大**に、他ならないでしょう。

そうした、「**未知の自分**」へと心の方角を定めるための、**長い目で「未知の自分」を見通す目**を、持っていくようにすることをぜひ心がけましょう。

「抜け出し」のための目

未知の自分へと向かうための地図が、『**病んだ心から健康な心への道**』として説明しているものになります。

それは、「**望み**」に向かい、どうしても「**受け身意識の闇の川**」に落ちてしまうところからの、「**抜け出し**」が一つのサイクルになるような道のりです。

このあとで説明する「**黄色の水**」からの**抜け出し**が、**最も大きな話**になるでしょう。それは**誤った「正しさ」や「信念」**の水です。

それは私たちが一生を通して、その呪縛から(^_^;) **抜け出す**取り組みをするに値する、**大きな心の開放**へとつながるものになります。

気分で考えすぎない

そのための**準備として役立つこと**がらを、先に一通り押さえておこうと思います^^。

まず一つ、**とても基本的**なのは、あまり**気分でものごとを考えすぎない**、ということです。

気分の変化を通して、私たちは**一貫して成長**に向かいます。**目先の気分で判断してしまわない**ことです。

私たちは一般に、「**気持ち**」を大切にすぎます。もちろん「**気持ち**」は大切なのですが、あまりに「**気持ち**」「**気持ち**」と「**気持ち**」で心をおおってしまうことで、**その中で本当に大切な輝きを持つ気持ちがどれなのか、分からなくなってしまう**のです。

まずは、「気持ち」でものごとを判断してしまうことの無駄を、捨てることからです。

それがやがて、本当の輝きを持つ「気持ち」を見分けることや、さらには「心の膿を流すカタルシス」といった治癒の話にもつながっていきます。

ということで、それを『内面感情の開放』のカテゴリーで、『感情による決めつけの解除』として次に説明しましょう。

感情を鵜呑みにしないという話でもあります、それが、正しい内面感情の開放のための方法にも、なるわけです^^。

2章 (11)心の闇との決別

2010年 2月 2日 (火)

心の闇との『決別』とは-1

これからハイブリッド心理学のより本格的なお話をしたいと思いますが、『決別』という特別なものについてのお話も、ここで始めたいと思います。

『取り組み実践の全体』に、ハイブリッド心理学での「心へのほどこし」もしくは「実践項目」の全体を絵にしています。

その中で、他の心理学や精神世界論などにもあまり言われていない、ハイブリッド心理学独特の、したがって最も重要な項目を、絵の上の方に入れています。

(10)未知の心への変化の理解

(11)心の闇との決別

(10)は実践項目そのものというより、さまざまな実践項目を通して心はどう変化していくかという、流れの理解の話になりますね。

これは『(10)心の成長と治癒過程の理解』カテゴリーで説明中です。

ですから、実践項目としてハイブリッド心理学にまさに特有の、極めて重要なものと位置づけられるのが、まさに(11)の『決別』という話になります。

『決別』とは何か。自らの心の中にあった、闇の根源とも言えるものとの、決別とは。

ちょっと抽象的で分かりにくい話かと思いますが、私自身として整理してみました。

「治癒」と「成長」

『取り組み実践の全体』の図で左右に描いているように、まず大きな2つの側面があります。

プラス思考の習得などの前進による、「成長」。これは健康な部分がさらに伸びることです。

癒しや、膿を流すカタルシスなどの前進による、「治癒」。これは病んだ部分が消えていくことです。

この2つの側面は、病気にかかった草木の姿でイメージできると思います。

病気にかかって茶色に変色してしまった葉っぱが、やがて緑を回復します。これが「治癒」。

新しい枝が伸び、新しい葉ができて、花が咲く。これが「成長」。

このようにある「治癒」と「成長」は、根本的には「命」が生み出すものです。

『実践』・『選択』

私たちは、そのように根本的には「命」が生み出すものである「治癒」と「成長」を促すような、ほどこしをすることができます。

草木に葉を与えたり、栄養を与えたり、外気温度を調整するなど。これが『実践』であり、私たちが意識的努力で行うものです。

『実践』が直接「治癒」と「成長」を作り出すわけではありません。「命」が作り出します。

『実践』で行うのは、命が治癒と成長を作り出すのを邪魔したり蓋をしたりするのをやめ、命の力を解き放ち、さらに促すための支えを、するわけです。

『実践』とは、『選択』だとも言っています。「破壊の行動様式」ではなく、「建設の行動様式」を『選択』する。「否定形の思考」ではなく「肯定形の思考」を『選択』する。

『選択』と『決別』

『決別』という言葉、そうした『選択』の中でも、とくに深い意味を持っていることがらについて、使っています。

『決別』とは、そうしたさまざま『選択』を、さらに心の根底で決定づけるためのものになります。

心の根底で、こんな姿勢を持っていた。だから結局「破壊の行動様式」や「否定形の思考」ばかりを「選択」してしまっていた。

そうした心の根底の姿勢を、根本的に変える。

そうした心の決定的な方向転換に、『決別』という言葉を使っています。

『決別』

なぜ『決別』という言葉を使うのか。それは、私たちの心がまずそこから生まれたい何かへの、別れを告げることだからです。

そして、その『決別』は、私たちが頭でそれがどう正しいと考えるかを越えて、「命」そのものに組み込まれ、定められた「転換」ではないかと考えています。

そのように、私たち自身の「命」に組み込まれ、定められている大きな「転換」に、私たち自身が耳をすませ、それに気づき、それが私たち自身に求めている通りに、その大きな「転換」を、私たち自身の「意志」によって「選択」する。

そうしたものに、ハイブリッド心理学では『決別』という特別な表現を使っています。

ですからそれは、私たち人間が体験する中でも、最も深い情緒を伴う、人生の大きな一歩になるのです。

それは、自分の中にあるさまざまな喜びと悲しみ、強さと弱さ、そして嘘と真実の全てを、同時に見据えた上で成す、新しい自分への旅立ちに、なるのです。

これはさまざまな文学の中で表現されてきた、人間の心の主題とも言えるでしょう。

「命」の力の蓋が開く時

そうした『決別』によって心に起きることとは、私たちの心に「成長」と「治癒」を生み出す「命」の力の、まさに蓋が開くことだと私は感じています。

『心のピンの蓋を開ける』で説明したように、かたくしまった心のピンの蓋を、四方八方から少しづつずらすことを実践していく先に、ある時に、心の蓋がパカッと開くのです。

そしてそこから、「命」のエネルギーが、私たちの心に、ほとぼり出てくるのです。

それは実際のところ、思考や感情としてはどんな大転換なのか。

そのサマリーを、次の記事で書いておきます^^。午後所用で都内に出かけるので、また明日かなと。

2010年 2月 3日 (水)

心の闇との『決別』とは-2

心の蓋が開き、人生を生きるための「命」のエネルギーが解き放たれるような、私たち自身の心の闇との『決別』について、ここでは大きな4つの側面をサマリーしておきたいと思います。

2つの大きなテーマ領域で、それぞれ2つの大きな転換があります。つごう4つの側面です。

「心の使い方」の大転換

一つの大きなテーマ領域とは、基本的な「心の使い方」についてです。

そこでの一つの大きな転換は、「受け身から自己能動へ」もしくは「心の依存から心の自立へ」という転換です。

これは「命」の摂理に従うものとして、と言えるでしょう。

もう一つの大きな転換は、「空想」そして「自意識」そのものを、捨てるという転換です。

それこそが、心の闇につながる落とし穴だったものとしてです。

「感情のあり方」の大転換

もう一つの大きなテーマ領域とは、「感情のあり方」についてです。

そこでの一つの大きな転換は、「怒り」を捨てることです。

「怒り」とは、敵と戦って怪我をしても生き延びるように、心身の機能を自ら低下させる、脳内の毒だからです。それがストレスを始め、心の問題の全ての根源なのです。

「怒りの放棄」は、ごく実践的な思考法から、最後には心の根底から「否定への衝動」を捨て去るところまで、ハイブリッド心理学の実践の大きなテーマになるものです。

怒りを心の根底から捨てる先に、私たちは心の闇から人生の輝きへと転換する、最大の転換のテーマを知ることになります。

それは「愛」における転換です。

ここではそれを手短に、こう言うておきましょう。

それは、「既知の愛」に別れを告げ、「未知の愛」に旅立つ轉換なのだ、と。

それは別の表現で言えば、「嘘と結びつく愛」に別れを告げ、「真実に近づく愛」に旅立つ轉換だと言えます。

そのために私たちは、「愛される愛」と「自ら愛する愛」の違い、そして前者の中にある闇を、深く、詳しく学んでいくことがとても大切になります。

その先に、心の闇から人生の輝きへと轉換する大きな扉を、開けることができますでしょう。

「スパイラル」

こうした「決別の轉換」とは、心のピンの蓋が開く瞬間だと言えます。そこから、「命」のエネルギーが「心」へと解放放たれる瞬間だと。

ですから、この「決別」はそれだけを頭に入れて努力するという姿勢はちょっと無理があり、あくまで、心のピンの蓋を四方八方からすこしずつすらしめていく、日々の地道な実践の積み重ねが、とても大切です。

その先に、蓋が開きそうな時が、いつか訪れるはずですよ。

その時こそ、心に蓋をしていたものの正体をしっかりと見据え、それを一気に取り去るのです。

それは一度で蓋が全開に開くようなものではなく、やはり、少しづつ、蓋が開く量が大きくなり、その都度、心に解き放たれる命の力の流れも、より力強いものになっていきます。

そしてその新しい自分で、再び、心のピンの蓋を四方八方から少しづつすらしめていく、日々の地道な実践の積み重ねが、始まるのです。

こうしたハイブリッド心理学の実践の道のりを、よく「スパイラル状」だと説明しています。「スパイラル」とは、「螺旋階段」のことです。

何度でも似たような、心の動揺や悩みを体験するかも知れませんが。しかしその都度、もう自分が以前の自分とは違う形で、その動揺や悩みに向き合っていることを、次第に自覚できるようになります。

その先に、やがて自分がもう明らかに、前の自分とは違うところにきていることを、知ることになるでしょう。

これをしばしば、「目に見えるものは変わらないまま、まず足元がしっかりとてくる」とも表現しています。

そうして、**生涯終わることのない成長**が、続くのです^^。

なお、このように歩む先にある**自己の変化**を、**最も大きな視点**から見た時、それは『**魂の成長**』というテーマで捉えられるものになってきます。
これはあと少し**実践項目**をざっと説明したあとで、説明を始めましょう。

まずは**基本的な実践の一つ一つ**、そして「**決別**」のそれぞれの側面について、引き続き説明をしていきます^^。

2010年2月4日(木)

「怒り」を捨てる-1

「怒り」の**有害性**を理解すること、そして「**怒りを捨てる**」ことが、**ハイブリッド心理学の実践**のスタートからゴールまでに一貫する、とても**大きな実践**になります。

私自身の心の治癒成長の歩みを振り返っても、「**怒りの克服**」が課題であることを**知った**ことが、私の**人生が回復への歩み**へと転じた、**大きな節目**だったように感じます。

それは**大学院の頃**のことで、『**論理療法**』からの学びだったと記憶しています。

それ以前においては、**自伝小説『悲しみの彼方への旅』**で書いたような、**精神分析**（有名な**フロイト**ではなく**カレン・ホーナイ**のもの）**一本槍**でした。

それは結局のところ、**自己理解を進める**ことによって促される、**病んだ心の自然崩壊**だけが頼りという、とても**危ない進め方**（^^;）であり、本に描写した通り、ちょっと**ヤバイ状態**（^^;）になってしまったわけです。それでも**生来の科学的思考の資質**や、**偶然の救い**により、**何とか危機を脱した**わけです。

そしてそこから、**大学院**、そして**長い社会人生活**へと、**ゆっくりとした治癒と成長の歩み**が続くことになりました。ま**当時からハイブリッド心理学があったら**、もっと違った流れになれたでしょうけどね^^。

まあとにかく、そうして**今までの心理学や心理療法に足りなかったもの**、そして**精神世界論と心理学へのたどり**を埋める、**新しい総合的な心理学**を作るのが**後の宿命**になるような**前半生の節目**へと歩んでいったわけです。

そして私の心の底から「怒り」の根っことも言えるものが完全に取り去られたのが、1997年のことでした。そこから私の心は、グングンと治癒と成長への歩みを開始しました。

そうして2002年の春、「ゼロ線の通過」や「人生の見出し」など決定的な人生の転機が起こり、執筆活動に転じた次第です。

ちょっと私自身の歩みの紹介話が長くなりましたね^^。

そんな風に、「怒りを捨てる」ことが、人生の大きな転機になるものです^^。

この後の記事で、

- ・怒りの有害性
- ・怒りを捨てるための3つの実践
 - 1)思考法
 - 2)行動法
 - 3)価値観

についてそれぞれ簡単に説明していきます^^。

「怒り」を捨てる-2

「怒り」の有害性

「怒り」がなぜ有害な感情なのか。

単純です。生理学的に、体内に有害な毒を回す感情だからです。

「怒り」がどう正しいかなんていう、心の問題より先です。

動物行動学から言えるのは、「怒り」とはもともと、自分より強いかもしれない同等の敵と戦って、怪我をするのを前提として、それでも生き延びるような身体状態になるよう、脳から全身に下される信号として生まれたものです。

全身の血管が収縮し、血が脳に集められ、胃腸などの代謝機能は停止され、痛覚が麻痺します。

その結果、「窮鼠（きゅうそ）猫をかむ」ということわざの通り、時に自分よりも強い敵を退散させるようなエネルギーを生み出すこともあります。

もちろん自分の心身健康を損う、「捨て身の強さ」の代償としてです。

人が「心を病む」ということの根底には、必ず、「怒る」ことが「正しい」という観念があります。

心身に毒を回す「怒り」という感情が、「正しい」という観念と結びついてしまい、**抜け出せなくなってしまう**のです。

「怒り」が身体にどのように悪影響を及ぼすかについて、**印象的な記憶**があります。

メール相談を続けている方の中でも、「怒り」の洪水の中で翻弄され続けた、最も深刻な事例にもなった女性は、**皮膚の疾患**に悩んでいました。

私はその数年前、似たような女性にプライベートで会ったことがあるのを思い出しました。当時私は交際相手探しをしており、互いが心理学に関心あるということで会うことになったのですが、その女性は最初、**皮膚の炎症が広がってしまったので後日にしたい**と言ってきたのです。そして後日会い、いろいろ話をする中で、その女性が**他人全般への怒りと憎しみの中で**生きているらしいことを知りました。

まるで判で押したように、「怒り」は人の肌**に疾患として表れる**ようです。

「怒り」の**ストレス**が胃潰瘍などの疾患の原因になることは良く知られています。最近ではさらに、**ガンを引き起こす原因**も、やはり「怒り」などの**ストレス**が関係していると伝えられるようになってきました。

では「怒り」は心にはどのような影響を及ぼすのか。

先の『「万人に愛される」ことへの願い…』でも書いた通りです。

それは、「愛」を「怒り」によって求めるようになるという、心の間です。その「怒り」によって、自ら、求めているはずの「愛」を、破壊するようになるのです。

そしてそこから**抜け出せなくなる**のです。怒りが「正しいはずだ」という観念と結びつくことによってです。

ここには**双方向の流れ**があると言えそうです。

「愛」を「怒り」によって求めるようになった時、人の心は病みます。

一方で、人の心が病んだ時、その人は強制的に、「愛」を「怒り」によって求めることへと、**駆られます**。

ですから、**健康な心の領域**においては、自ら怒りを捨てて行くための実践がまずとても大切になります。

一方**すでに病んだ心**に対しては、深く優しく解きほぐす実践が大切になります。怒りを**根底から取り除く**ためにです。

まずは、**健康な心の領域**において実践する、自ら怒りを捨てて行くための実践を説明します。

2010年 2月 6日 (土)

「怒り」を捨てる-3

では、「怒りを捨てる」ための具体的な実践を説明しましょう。

「怒りを正す」のではなく・・

ここでもまず全体の中での、この話の位置づけを確認しておきます。

「怒りを捨てる」とは、怒りの感情を「正し」、消し去ろうとする実践ではありません。

怒りを生み出すような生き方思考を、怒りを全く生み出さないような生き方思考へと転換するという「選択」を、自分自身に問いかける実践です。

この違いが決定的に大切です。

なぜなら、「怒りの感情」そのものを良くないものと見なし、「怒りの感情」そのものを治そうとするのは、まさに「怒り」によって押し進められることだからです。

これは結局、同じことです。怒りを怒りで追い払っても、そこにはまた怒りがあるだけなのです。

怒りの感情を問題視するのではなく、それを生み出す思考法を、問うのです。

その時、怒りは初めて、その根元からぐらつくことを始めます。

ですから、「怒りを捨てる」という話となると、まず世にありがちな、「なんでも感謝」「なんでも許し」(^_^;)という、他の「気持ち」を絞り出して塗り隠そうとするのとは、滅相もなく違う(^_^;)のがハイブリッド心理学の進み方です。

絞り出すというのは、やはりその原動力が怒りになってしまうんですね。

論理療法からの思考法

怒りの克服が心の健康に極めて大切であることを私が学んだのは、『「怒り」を捨てる-1』で紹介したように、大学院時代に学んだ『論理療法』からであったと記憶しています。

そこで**論理療法**が言っていたことは、もちろん**何でも許して感謝しましょー**ではなく (^;)、**「怒りの有益性を見分けなさい」**ということでした。

怒りの感情そのものを問題視するのではありません。

とにかく、**怒ることが役に立つ場面**と、**怒ることが役に立たない場面**を、見分けなさい、ということです。

そして**「怒ることが役に立つ場面」**として、次の**2つの条件**があると言っていました。

- (1) 相手が悪意によって攻撃してきた時、そしてかつ、
- (2) それに対する現実的解決に怒ることが役に立つ時

これは**怒りの根本克服**のためにはまだ**弱い基準**ではありますが、私の場合、それまでの**「正しければ怒るべきだ！」**的な**怒りへの積極的な駆り立てを捨てる**には十分役に立つものでした。

実際、私たちが**怒りに駆られてしまう場面**というのは、通常、相手が**「悪意」**によってというより、**「不注意や無神経」**によってという方がまず当てはまるものではあるでしょう。

そうした場面というのは、**怒ることがすぐ役立つとは大抵言えない**ものです。

その基準が**当てはまる場面**とは、**暴漢に襲われたとか、山でクマにはちあった**とかの場合です。

その場合は、**怒りを奮い起こして、まずは威嚇する**のが多少は役に立つでしょう。まあクマに**「悪意」**はないとしても^^;

心を病む度合いが深刻になると、**他人が自分に悪意を向けているという幻想(妄想)**が起き始めるという問題があります。

これは**かなり厄介な問題**であり、とにかく**「怒りは行動化しない」「破壊の非行動化」という鉄則**をまず持ってもらうようにしています。

そこでまず**破壊行動を現実**に行ってしまう、**生活基盤まで損なう**ことを何とかとどまらせながら、**「感情と思考の分離」**の実践を勧める先に、どこかで**病んだ心の自然崩壊**が起きます。それによって**悪意を受けるという空想の強度が減少**してきます。

比較的健康な心であってさえ、時に**他人が自己中心的に横暴な態度を向けてきたと感じ取る**ことがよくあります。

実際は、**相手は相手の事情で何か焦って行動している**ような場合が大抵です。

基本的な思考法として、まずこうした「怒りの有益性を見極め」は、第一歩の実践としては良いでしょう。

ただしこれは、怒りを減らす役割はしても、怒りをなくす役割まではありません。

心が成長しておらず弱いほど、怒りという最後の手段しかない状態が続くからです。

「怒りをを用いない行動法」を学ぶことで、怒りが根底から不要になります。事実、そこに、怒りによる行動を遥かに凌駕する、最強の行動法があります。

たとえ相手が悪意の持ち主であったとしても、こちらの意のままに相手を動かすような行動法です。

それが同時に、人間とは変わるものなのだ、「悪意」さえも固定されたものではないのだという、人への全く未知の視線を私たちに持たせることになるでしょう。

それが、全ての人間を愛することのできる、おおらかで強い心への道の、入り口になるでしょう。

それを次に説明します。

2010年 2月 7日 (日)

病んだ心から健康な心への道-1

「感情と行動の分離」のまっすぐな姿勢

さて今日は、「怒りをを用いない行動法」といった本格的な話をする前に、どのようにしてそうした『感情と行動の分離』のまっすぐな姿勢に向かうことができるようになるか、について説明したいと思います。

「感情と行動の分離」のまっすぐな姿勢とは、もちろん、単に感情と行動を切り分けるのを超えて、成長に向く姿勢です。

自分の心の成長と治癒をしっかりと見据え、「未知の自分」へと旅立つことにおいて、内面と外面の2面を見据える姿勢です。

先に『内面の開放の一つのゴール』で、心が満たされるまでの2つのコースがあることを説明しました。

外面行動がうまく行って、その満足と充実に満たされる**コース**。

外面行動がどううまく行くかに関わりなく、「魂の感情」に満たされる**コース**。

このどちらもが、「**未知の自分**」へと旅立つ、「**感情と行動の分離**」の**まっすぐな姿勢の先に**、あるものです。

病んだ心から健康な心への道

そうしたまっすぐな姿勢に至るための、**もう一つの道**があります。もう一つの道というか、その道の先に、そうした2つのコースがあると言えるような、**大きくて長い道**です。

その道を通ることで、私たちは**まっすぐな姿勢**に至り、**心が満たされる2つのコース**に向かうことが、できるようになるわけです。

その道とは、他なりません。「**病んだ心から健康な心への道**」です。

ハイブリッド人生心理学の、主題となるものです。

「成長の地平」への道

この「**病んだ心から健康な心への道**」は、私の心の中で、**深い川をはさんで**、**こっち岸から向こう岸**に向かう、という情景としてイメージされます。

こっち岸は、「**未熟の故郷**」です。

向こう岸は、「**成長の地平**」です。その先に、**心が満たされる2つのコース**が続いています。

その間に、**深い川**があります。それは、「**受け身意識の闇の川**」です。

この道は、**何度でも通る道**です。**スパイラル**です（『心の闇との『決別』とは-2』参照）。

そのたびに、私たちの心は、**より開放され**、**よりまっすぐと**、この人生をのびのびと生きる心へと、**未知の自分**へと、成長します。

この川を超えるのは**とても大変**なのですが、その先には、**あまりにも得がたい喜び**があります。

ですから、**この川の超え方**が分かってくるとに、私たちはむしろ**自分から**、その川に向かって、「**未熟の土壌**」に**つながれた命綱**を**たち切って**、**飛び出して**いけるようになってきます。

「受け身意識の闇の川」とはどんな川なのかの説明から、始めましょう。

2010年 2月 10日 (水)

病んだ心から健康な心への道-2

ハイブリッド心理学が見出した『病んだ心から健康な心への道』とは、どんな道か。

情景のイメージとして書いてみましょう。それが文字通り、イメージし安いものになると思います^^。

『病んだ心から健康な心への道』の情景

私たちの前に、人生の道のりが広がっています。

目を上げて、少し向こうを見やると、そこには「成長の地平」が広がっています。

それは人々が人生に向かい、成長している地平です。

自分もあんな風になりたい、そう思うかも知れません。成長している人々の実際の内面とはどんなものなのかは、見えないままです。

自分もすぐあんな風に、人生の中で成長していきたい、と考えるでしょう。すぐそうなりたいと考え、向こうにむかって歩きはじめます。

でもなぜか、なかなか前に進んでくれません。空回りしているのです。

足元がしっかりしていないのです。砂地に足を取られたり、泥に足が埋まってしまったりしています。

なぜなら、自分が今いるのは、「成長の地平」のしっかりした地面の上ではなく、「未熟の故郷」のもろい土の上だからです。

「未熟の故郷」

「未熟の故郷」で足元がしっかりしないのは、大きく2つの要因があります。

一つは、ごく基本的な「未熟」によるものです。「望み」が、「与えられる」という形の望みであることです。

心が未熟であるほど、それは自己中心的で、甘えて我がままな願望という性質のものになってしまいます。

これは心の健康度に関わりなく、私たちが成長の途上にいる限り、そこから始まるのは仕方のないことです。

もう一つは、「心を病む」という要因です。

心を病む深刻さが増すほど、「望み」の感情が妨げられ、葬り去られ、自分への否定感情と、他人への敵意と憎しみが流れるようになってしまいます。これは1/22『「心を病む」ということ-1』で説明しました。

程度の差こそあれ、「心を病む」という問題は現代人に避けられないものだと、ハイブリッド心理学では考えています。

「未熟」の地に立つ心は、そうした心の部分を、大きき割合の違いこそあれ、心の一部に抱えて歩み始めることが避けられないものと言えるでしょう。

その結果、「未熟の故郷」に立っている心の「望み」は、そして「成長の地平」でうまくいっているらしい人々の姿は、とても限定されたものに見えてしまいます。

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

心を病む度合いに応じて、それが、他人を足蹴にして勝ち誇るとうとする、敵意と攻撃心に満ちた、すさんだ衝動になってしまいます。

もちろん、それを満たすものを持つ人など、そうそういるものではありません。しかも、自分から努力することなく「与えられるもの」としてなど。

さらに、他人への敵意と攻撃心が、人との良い関係を育てることを阻んでしまいます。社会をうまく生きることを、阻んでしまいます。

「望みに向かい自分の全てを尽くす」ことが成長への道だと言ったところで、そうした受け身に与えられる願望とすさんだ衝動の先には、人生を生きる道があまり開かれないのが現実です。

心の叡智と隘路

心の叡智が示す答えは、とてもシンプルなものです。

「望み」の状態がどのようなものであろうとも、人生を前に進むための最善の方法が変わることはないのです。

感情に流されて行動するのではなく、感情の底にある自分の「望み」を良く知り、それに近づくためのことに「肯定形の思考」と「建設の行動様式」で向かうことです。

これを「感情と行動の分離」と呼んでいます。

受け身に愛されるための条件と感じるものにせよ、そこに近づくための向上を、自分自身で生み出していくことです。「一步一步の向上思考」によってです。

競争心に駆られたとしても、他人を蹴落すのではなく、自分が向上することに意識を向けることです。

そうして自ら向上を生み出していく歩みの中で、内面感情も自ずと、きれいなものへと浄化されていきます。

それが、「成長の地平」の姿でもあるのです。

しかし、そうした「成長の地平」へと進むことを困難にするものが、立ちはずかっています。

「受け身意識の闇の川」です。

そこに落ちると、人生を前に進むのとは全く別の方向へと、思考と感情が自動的に動いてしまう「受け身の水」が、そこには溢れ流れています。

「赤」「青」「黄」の3種類(^^;)の水です。そこで自動的に動く思考感情と、抜け出しの知恵へと話を進めます。

病んだ心から健康な心への道-3

「受け身意識の闇の川」

「未熟の故郷」から旅立ち、「成長の地平」を歩もうとした時に、関門として横たわるのが、「受け身意識の闇の川」です。

そこに落ちると、自分から前に進む思考が全くできずに、人にどうされる人にもどう見られるの・・という受け身意識の中で、感情の動揺に翻弄されてしまいます。強制的にです。

これは苦しいものです。

これは私たちが未知の自分へと成長するために、避けて通れない関門です。

なぜなら、「望みに向かい全てを尽くす」ことをした時に「命」が生み出す「未知の自分への成長」とは、あくまで「未熟」から「成熟」への変化だからです。

ですから、そうした「未知の自分への変化」とは、常に、「受け身から自己能動へ」という心の転換を通るようなものに、なるのです。

逆に言えば、受け身意識での感情動揺をしないでいられるとは、それだけその「望み」がもう自分にとっては楽ちんな、軽い「望み」であるということです。

つまり、「今の自分」のまま、成長しなくても、こなせるようなことがらだということなのです。

ですから、すでにかかなりの程度において心が成長し、心が強くなった人でさえ、より大きな望みへと向かう中で出会う課題に際しては、しばしばこの「受け身意識の闇の川」の関門を、通ることになるのです。

たとえば今の鳩山首相もそうでしょう。私は鳩山首相は基本的にかかなり心のバランスの取れた、心が成長して安定した人物だと見ていますが、国家の舵取りを担う問題に際しては、やはり内心の動揺も体験するでしょう。

そこでどうしても、意識が受け身に流れ、某豪腕幹事長(^^;)の言いなりになるような行動をしてしまうこともあります。

まあそこは完全になびかない範囲で今のところ何とか切り抜けている(^^;)のが、彼のバランス感覚でもあり、その都度一皮むけるような心の前進をしているかも知れません。

一皮むけずにストレスためてるだけの可能性もないとは言えませんが・・・;

「抜け出し力」を高める

そのように、「未熟」から「成熟」へと、一步未知の自分に成長するとは、必ず、今「一皮むける」といった言葉を使ったような、心の変化を経るわけです。

「望みに向かう」とは、そういうことです。

それを、「心の動揺をしないようになってから・・・」と思考しはじめると、心の成長と人生の豊かさをごっそりと見失ってしまいますのでご用心です。

より大きな「望み」とは、より魅力的な相手や場所に向かうということであり、その時、自分よりも相手の方がとても大きく、上に見えてしまいます。

だからどうしても、まず意識が受け身になってしまう。どう見られるかしら。どう思われるかしら。どのように私を扱ってくれるかしら。

そこに、「未熟」と「心を病む」という状況の度合いに応じて、そこに「受け身意識の闇の川」が現れるわけです。

その川に落ちると、その水の中で、自分が酸素を吸えていないことを自覚できないまま、受け身の思考と感情が自動的に、強制的に心に溢れ、心が次第に窒息状態に陥ってしまうのです。

苦しくなります。自分はこのままではいけないと気づきます。

そこで、抜け出すのです！水面へと。全く思考法の違う、空気を吸って酸素をしっかりと取り入れながらの思考法行動法へ。

そこに、川の中と、大地の上という、全く別世界の心の世界が展開します。同時に、心が一步、未知の自分へと成長しています。

ハイブリッド心理学が見出した『病んだ心から健康な心への道』とは、そのような「抜け出し」を、一つのサイクルとして、生涯にわたって何度でも繰り返す道のりです。

スパイラルです。

そこに、生涯終わることのない成長があります。

ですから、この取り組みとは、「心の動揺をしないようになる」ための取り組みなのではなく、心の動揺からの「抜け出し力」を高めていく取り組みなのだ、と最近ではよく言っています。

心の動揺がないところには、もう成長もありませんので^^。

そうした「抜け出し力」を高めるために、まずは「受け身意識の闇の川」の、3種類の水の水質についてしっかりと理解しましょう。

これを次に説明します。

2010年 2月 11日 (木)

病んだ心から健康な心への道-4

3種類の「受け身の水」

より大きな「望み」へと向かう、未知の自分への成長に歩み出した時どうしてもそこに現れるのが、「受け身意識の闇の川」です。

意識が「受け身」に転じることから始まる、感情の動揺が押し寄せてくることになります。

その川は、私たちの心が「未熟」であるほど、幅広く、そして、「心を病む」という問題が深刻であるほど、深く、私たちの前に現れると言えるでしょう。

「受け身意識の闇の川」には、3種類の水が流れています。

「赤の水」。これは「心の力み」の水です。心が無酸素運動に流れて、窒息し始めます。

「青の水」。これは「嘆き」の水です。もがいてもうまく行かず、心がブルーに染まります。ここで、なぜか逆に気持ちが悪くなってきてしまう面があるのが厄介です。

「黄色の水」。これは「善悪」の水です。ここに至り、受け身の怒り嘆きが「何が正しいのか」という「善悪」の問題に化けてしまいます。こうなるともうなかなか抜け出せず、闇の川の住民になってしまいます。

「赤の水」(心の力みの水)

「受け身意識の闇の川」に落ちると、そこには「見られることから始まる世界」が広がっています。

自分を取り囲む「目」に、自分はどう見られるかという「空想」から、意識が始まる世界です。

その目とは、他人の目であったり、実は自分自身の目であったりするでしょう。

ここで自分が酸素を吸えていないことに気づかないまま、私たちは「どうすれば…」と思考し始めます。

そこに、「赤の水」が流れてきます。

この川の水は、それが頭に染み込むと、その水によって脳が勝手に動くかのように働いてしまいます。

「赤の水」とは、「心の力み」の水です。

人はそこで、息をとめ、頭に血をのぼらせて、万力で締めつけ絞り出そうとす

るかのように、**心に力み**を加え始めます。

こんな自分でなくっちゃ。こんな心でなくっちゃ、と。

「**心の力み**」とそこからの**抜け出し**については、2/6『**「心の力み」を捨てる**』で書いた通りです。

それは**心の無酸素運動**です。**人生は長距離走**であり、そのための心の使い方ではありません。

「こうすれば…」「こんな心で行けば…」と、心に型枠をはめて押し出すようなイメージで心を良くしようとする考えを捨て、**「肯定形文法での思考」**や**「建設モードの行動」**によって**人生を生きる体験を積んでいく**ことです。それによって、「命」の力が、**心を自ずとより豊かで強いものへと成長変化**させていきます。それに委ねることです。

「赤の水」からの抜け出し

「**心の力み**」を引き起こす、この**「赤の水」からの抜け出しを難しくするもの**について、いくつか考慮点をあげておきましょう。

それはまず、「**心**」というものが、「**見られるもの**」「**見せるもの**」さらには「**見えるもの**」のように感じる**感覚**です。

「**心**」が「**見られるもの**」に感じる**感覚**とは、「**見られて愛されたい**」という**未熟な願望**の、**意識表現の一つの側面**そのものでもあります。

その**願望**が、実は「**赤の水**」の**正体**と言ってもいいかも知れません。

それに**応えよう**と、「**見せるもの**」としての「**心**」に、**力み**を加える。

それは次第に、**ありのままの自分から遠ざかって**別人を演じようとする、**自分を見失う迷路**に足を踏み入れることになってしまいがちです。

そうして「**心**」が「**人に見られるもの**」に感じる中で、「**心**」が実際に「**見えるもの**」であるかのように感じる感覚に、**要注意**です。

なぜならそれは実際のところは、**自分の心に蓋をして見えないようにする**という方法で消し去った感情が、**他人の中に最も強く映し出される**といった、**心の罫のメカニズム**が大きな背景だからです。

それはまず「**疑り深さ**」「**嫉妬深さ**」や「**競争心**」「**強欲さ**」そしてまさに「**見られて愛されようとする幼稚な願望**」といった類が、**典型的なもの**になります。

それを「人の心を見抜く目」や「感受性の高さ」だなどと勘違いすることなかれ。次第に、「人の心」の空想イメージに心が埋め尽くされ、心を病んでいくようになってしまいます。

同じように未熟な他人の心は、**実際良く見える**ものです^^; そこには確かに事実があるかも知れません。

しかし、**自分より成長し成熟した人の心は、原則としてあまり見えません。**

「見られて愛される」という「赤の水」の中で、私たちは「今の心」の中に**自分自身を閉じ込め、心を窒息死させてしまう**方向へと向かいがちです。

「感情と行動の分離」の姿勢で、心の中に映るそうした**感覚や感情はただ流し、心理学の目で理解**します。

そしてそれらを鵜呑みにすることなく、**肯定形の思考法と建設の行動法**によって**外面へ**と向かいます。

その**実践の積み重ね**の先に、そうした感覚や感情も**次第に強さを減らし、やがて根底から消え去って**いきます。

自分自身が**未知の自分**になると同時に、**成長した人の気持ちも良く分かる**ようになるという、変化と共にです^^。

2010年 2月 12日 (金)

病んだ心から健康な心への道-5

「青の水」

「**受け身意識の闇の川**」に落ち、「赤の水」の中で**心をいくら力かせても**うまくいかないと、そこに「**青の水**」が流れてきます。

「**青の水**」は、「**嘆き**」の水です。

そこで人の心は**ブルー**に染まり、**嘆き**におおわれ、**ナイマス思考**におおわれます。

何でこんなことになるんだ。何でこんな辛い気持ちにならなければならないのか。

もう嫌だ。全て嫌だ。自分なんて。他人なんて。人生なんて。
わあああああー、と^^;

「心のハウリング」

これは「**心のハウリング**」が起きてしまっているものでもあります。

「**ハウリング**」とは、**マイクをスピーカーに近づけると起きること**です。スピーカーのちょっとした雑音をマイクが拾って、それを**スピーカーで増幅した音**をマイクが拾って、さらにそれを**スピーカーで増幅した音**をマイクが拾って…と**雪だるま式に膨張**して、「**ピーーーーーッ!**」と耳をつんざく音がする、というあれです。

それと同じことが、**心でも簡単に**起きます。

もちろん、「**見られて愛される**」という願望の「**赤の水**」の中で、「**心**」を**人に見せるための作品**のように感じる意識の先にです。

良くできていない作品の(^^)自分の心にじっと見入って、「**こんな心では駄目だ**」と考えると、そのマイナス思考が心に落ち込みのマイナスの感情を流します。そしてその**マイナスの感情を駄目だと考える**と、心にマイナスの感情を流し、そのマイナスの感情を…

そうして、「**こんな自分の心なんて駄目だーーーー!**」という、**絶叫状態**になってしまうわけです。

「**ハウリング**」が起きたら、**マイクをスピーカーから離す**ことです。すると静かになります。

「**心のハウリング**」が起きたら、**目をいったん「自分の心」から離す**ことです。

「自分の心」から目を離しても、心は動いています。それでいいのです。

そして、「**赤の水**」の中で「**心のかみ**」を加えようとしていた自分から、**内面はありのままに流し、外面はプラスの行動法**をする、「**感情と行動の分離**」の自分へと抜け出すのがいいでしょう。

「悲嘆衝動」

さらに、「**青の水**」には実は、「**心のハウリング**」を起こさなくても**自分から「嘆き」へとどんどん向かっていってしまう面**があります。

心がブルーに染まるのですが、なぜかそれが逆に気持ちが良くなってきてしまう面があるのです。

「こんな自分なんて」という嘆きが、甘い味のものになってくるのです。

なぜかと言うと、「嘆き」が、「愛を求める感情」として働くことによってです。

愛を求め、愛を思い浮かべる甘い衝動によって、嘆き続けるのです。

これは草原で親にはぐれたヒナの様子にも示されます。

怖くて、心細くて、ただじっとうずくまって、親がきてくれるのを思いうかべて、鳴き続けます。なんでこんなことになったのだろう。いつ親が来て暖かく自分を包んでくれるのだろう、という嘆きを、声をからして鳴く声に乗せながら。

こうした「甘い嘆き」の感情を、「悲嘆衝動」と呼んでいます。

私も10代の頃だったか、「自分なんて!」という実に甘い感情にひたっていたのを記憶しています^^;

「魔法の悪感情」

人間の場合、こうした「悲嘆衝動」が、「嘆けば親が助けに来てくれる」という意味がぼんやりと薄れたまま、「嘆けば助けが来る」ことを期待することが体に染みついた、嘆きの衝動として機能するようになったようです。

嘆けば、それは変わってくれる、とでもいうように。

怒れば、嫌なものがはじけて消え去る、とでもいうように。

怖がれば、守られる、とでもいうように。

こうした、頭でそう考えているというより体に染み込んだ感覚のような形で、嘆けば救われるとでもいうような期待が作用しているらしい悪感情を、「魔法の悪感情」と呼んでいます。

そうして、自分から、嘆きと怒りと恐怖の感情に火をくべ続ける、人間の姿があります。

もちろん、どう嘆いても、それは変わってはくれません。

どう怒っても、嫌なものは消え去ってはくれません。

どう怖がっても、守られはしません。

自分から動かない限り。

そうして自ら火をくべ続ける嘆きと怒りと恐怖というマイナス感情に、今度はさらに「こんなマイナス感情では駄目だ」というマイナス思考を向けると…。もう何がなんだか分からない、悪感情の爆弾状態ですね^^;

「青の水」からの抜け出し

甘～い (^^;) 「悲嘆衝動」も、嘆けば救われると体が思考しているかのような「魔法の悪感情」も、「受け身意識の闇の川」の中で起きる感情であることを、ご理解下さい。

つまり、そうした嘆きや怒りや恐怖の思考や感情を、どうこう直そうとするのが重要なのでは、ないのです。

そうではなく、「受け身意識の闇の川」から、抜け出せばいいんです。
「青の水」の上に抜け出て、空気を吸えばいいんです。

そうすれば、「悲嘆衝動」も「魔法の悪感情」も、自ずと消え去ります。

それはつまり、じっとしゃがみ込んで鳴き続けているヒナであることをやめ、自分の足で立って、歩き始めることです。

もう鳴いているだけでは、お腹もすくし喉もかわく。もう待っているのは野垂れ死にしか…。そう自覚した動物の子供が、実際にそうして歩き始めるように。

するとそこには、闇の川の中で映されたさまざまな「人の目」の幻想も消え、「まっさらな現実」の空気と大地が、広がっているでしょう。

そこからの歩き方は、『プラス思考』『人生を豊かにする思考法行動法と価値観』カテゴリーで解説しているものになります^^。

「未熟」と「心を病む」というスタートラインから歩んだ時の、その闇の川の中で映される「人の目」とは、こんなものになるのが典型的です。

それは、子供の頃に心の底に染みだ、内心の「ずる」を責めるかのような家族の目のイメージ…。

実際にそこには何かの嘘が含まれていたのかも知れない…そう心に一瞬現れる自分自身への懸念。

しかしそれはすぐに、嘘のない苦しみによって流し隠されます。自分本当にこんなに苦しいのに！、と。

そして理解し得る可能性の全くないような、人々の冷淡な心のイメージが頭の中で自分を取り囲むのです。

それがどんなに淀んだ、おどろおどろしい動揺イメージであろうと、同じです。

「人の目」の中で受け身意識で生きることをやめ、自分の足で歩く幼獣になることを選んだ時、それらは消え去るのです^^。

2010年 3月 3日 (水)

病んだ心から健康な心への道-6・「本格的な歩み」の全貌

目が醒めてこんな時間^^; たまにあります。

「本格的な歩み」に入る話の順序をあれこれ考えていたのですが、これをその皮切りとしたいと思います^^。

「病んだ心から健康な心への道」の話の続きとして、それを説明し始めましょう。

再び情景へ

ざっとおさらいしますと、こんな情景です。詳しくは『病んだ心から健康な心への道』のシリーズ記事を『「最初の一步」まで』の記事一覧から読み返してみれば^^。

「未熟の故郷」の先に、「成長の地平」が広がっています。

「未熟の故郷」の土は足場が悪く、なかなか前に進めません。私たちは心の成長と成熟に向かうために、「成長の地平」のしっかりした地面を、歩いていきたいのです。

でも、「未熟の故郷」から「成長の地平」へと向かう道に、深い川が流れています。「受け身意識の闇の川」です。

そこに3種類の水が流れていると説明しました。「赤・青・黄」の3種類です。

2種類まで説明しました。

「赤の水」は「心の力み」の水です。私たちに心の無酸素運動を強い、ストレスを生み出し、心を窒息させてしまう水です。これは心の有酸素運動に切り替えるのが、「抜け出し」の方法です。

「青の水」は「嘆き」の水です。嘆けば解決が降ってくると体が思考しているかのように、心がブルーに染まります。またそこには、親の助けを求めて鳴き続けるヒナのような、愛を求める感覚が混ざっているようです。それで、「嘆き」が甘い味のものになってきてしまうのです。

「抜け出し」は、自分の足で立って歩いて、自分で食べ物と寝場所を探しにくい幼獣になることを選ぶことだと説明しました。

「心の自立」と「心の異次元の世界」

「青の水」つまり嘆きの水からの抜け出しは、「自立」という、命のテーマに関係します。

「自立」という命のテーマが、「心の異次元の世界」への節目になります。この異次元の節目を、ざっと『「対人感情と姿勢」の4型』で説明しました。

私たち人間においては、完全な自立の形はあまり取れず、「心の自立」が節目になります。

「心の自立」とは、「自分の気持ちを自分で受けとめる」ことです。「気持ち」をそのまま人とやりとりしようとする姿勢から、そこに「意志」を一枚かます姿勢へと、移行することです。

「気持ち」をさらに超えたものに、目を向けるのです。

3本の通り道

これが、いままで説明した情景です。ここに、「未熟の故郷」から「成長の地平」へと向かう、「3本の通り道」が現れます。

この「3本の通り道」とは、人によるケースに応じた進み方の違いでもありません。

また、私たちそれぞれに、「望み」の関わり方の重みの違いによって、その3本の通り方になる人生課題があるとも言えるでしょう。

A.

ある人は、もしくはある人生課題では、「未熟の故郷」から「成長の地平」へ

と向かうにおいて、「受け身意識の闇の川」の中に落ちることを免れ、あまり悩むことなく進んでいきます。

これは、「心を病む」という問題がほとんど関係しない、比較的心の健康な、幸運な人の場合、あるいは幸運な人生課題領域の場合です。

B.

ある人は、もしくはある人生課題では、「未熟の故郷」から「成長の地平」へと向かうにおいて、「受け身意識の闇の川」の中に落ち、もがいて抜け出すという形になります。

これは「心を病む」という問題がある場合です。しかし実は、全ての人間にその要素が程度の差こそあれ存在すると、ハイブリッド心理学では考えています。

この「落ちてから抜け出す」パターンこそが、実は私たちが未知の自分へと、異次元の心の成長と成熟に向かう、一つのサイクルになるのです。

C.

ある人は、もしくはある人生課題では、「未熟の故郷」から「成長の地平」へと向かうにおいて、「受け身意識の闇の川」の住民と化した状態からの抜け出しが必要になります。

これは「心を病む」という問題に、私たちの文化も影響する問題が加わって、起きていることです。

そこに、「受け身意識の闇の川」のもう1種類の水が登場します。「黄色の水」です。これは「正しさ」の水です。

この「正しさ」の観念によって、「抜け出し」の全てが混乱してしまうのです。抜け出さないことが「正しい」と、私たちは感じてしまうのです。

「本格的な歩み」の進み方領域

これが全貌です。ですから、ここからの「本格的な歩み」は、大きく2つの進み方領域があると考えていいでしょう。

一つは、上記Aのコースです。これは「行動学」をまず学び、誰でもすぐ役立つことのできる領域で実践します。

一つは、上記Cからの脱出を経てBに向かうコースです。これこそが、「病んだ心から健康な心への道」の本道になります。

じっくり説明していきましょう^^。

また寝よ・・・^^;

病んだ心から健康な心への道-7・「抜け出し」の情景

ここでは、「闇の川からの抜け出し」において、**実際抜け出られる時に何が見えるのか**を説明しましょう。

「**抜け出し力**」という**目標**に到達した先に起きる、**異次元の未知への変化の映像**ということになるでしょう。

少し長いので**ステップ**をここに列記しておきましょう。

- 1)自分を演じられている自分
- 2)「心の力み」の中で狂い始める歯車
- 3)心の闇の歯車の正体
- 4)抜け出し
- 5)未知の自分へ

まあ**考えようもない様子**になると思います^^; どんな**道のり**の先にそんな**未知の世界**が訪れるかを、このあとじっくり解説して行きますので^^。

心の動きは**プライベート場面**を想定して書いたものですが、**仕事場面**などでも、**起きることの構図**は一緒です。

「抜け出せる」時に見えるもの

心の安定と豊かさ、そして清らかさにおいて**異次元の未知へ**と**成長**そして**成熟**していく歩み。

それは、「**望み**」に向かい、一度「**受け身意識の闇の川**」に落ち、そこから**抜け出す体験**を、一つの**サイクル**にします。

そこで私たちは、「**一皮むけた**」**新しい自分**に、出会うのです。

ここでは、そこで**一体何が起きるのか**を、もう十分に「**抜け出せる**」ような**心の強さ**への**成長**を済ませている**場合**の流れで説明したいと思います。

先の「**3本の道**」においては、もうほとんど川に落ちることなく、せいぜい**足が水面に少し触れてしまう程度**に、**闇の川**を**飛び越える**ような時に、心に起き

ることがらです。

Aダッシュという感じかなと。

それは**私自身**、かなり最近になってようやく、**何が起きているのか**、ほとんど動揺することなく見ることができるようになったものです。

こうなっていたんだ..という感慨の中で。

1)自分を演じられている自分

コマの振り出しは、「**こうありたい自分**」を演じることができている自分です。

これも**成長の過程**で、**新しい次元**のものに入っています。さらに広く、誰とも親しくできている自分..。

2)「心の力み」の中で狂い始める歯車

それはもうこの段階では、かなり**自然**なことです。心の土台は、**事実誰とも親しく**できるようになっています。まあ私の場合は、『**悲しみの彼方への旅**』で書いた「**人生見出し体験**」以降はそんな感じです。

しかし言えるのは、そこからも引き続き、**生涯続く未知への成長**は、**同じスパイラル**の中にあることです。

それは、そうして「**うまくいっている**」時、まさに「**こうできている自分**」と**いう自意識**があるのを自覚できれば、**それに対応して、それ崩れるのが成長の節目**だと、この過程を繰り返し体験すればもう自覚できることとしてです。

つまり、それはもう**薄氷の上のストレス**という感じにはならなくとも、「**心の力み**」の**成功**にもとづいていた部分なんですね。

「**心の力み**」であることを**自覚できず、自然な自分のはずだ**と感じられたことにおいて、それが「**心の力み**」の**成功**なんです。

やがて**そのままではいられなくなる時**が訪れます。

何か嫌な感じがしていくのです。その「**うまくいっていた**」相手に面することに。

世の人が**人間関係に悩む原因**として**ポピュラー**な、「**生理的な嫌悪感**」の色合いが、そこにはあります。だって、別にそう感じる**特別な理由**があるわけではないんですもの..。

3)心の闇の歯車の正体

そして見えてきます。ごく最近の私では、「**こうなっていたんだ…**」と感慨するような映像として。

本当の自分ではない自分を演じるのが、とても嫌なのです。

そして、そんな嫌なこと引き金になる**相手に、やはり嫌悪感**を感じてしまわざるを得ないのを感じます。相手には**何の落ち度もない**のですが。

あるいはそれは、**現実にははっきりと示されていない**とも、「**好かれるための無理難題**」を押しつけられている、という**感覚**でもあります。

世の人は、これを**現実の圧力が相手から自分**に向けられているものだと思いますんで、その**圧迫の正体の解明と戦闘** (^;) に明け暮れるようなものとして。。

そして心の歯車が**変な方**に回り出しています。**相手に嫌悪感を抱く自分への、相手からの白い目**が、空想の中で返ってくるのです。

ここではっきり、この事態が**人に「苦しみ」**を感じさせるものであることが分かります。**自分は、相手への嫌悪によって、相手から嫌悪される**のです。

4) 抜け出し

この**内面動揺の事態**におよび、「**これをどうにかしなければ**」という**思考**が働き始めます。それがさらに**事態を悪化させる**ことを、私は今までの経験から十分に分かっています。

「**相手への嫌悪感を率直に言って話し合ってみるのがいいでしょう**」といった**アドバイス**をする**カウンセリング**をしばしば見かけますが、**最悪**です^^;

一番**おだやかな方法**は、**相手との接触を避ける**という話になるでしょう。私自身の最近の体験でも、ここまでが「**自動思考**」として動く部分です。

実際そうしたところで、**相手を避ける自分の態度に、相手から不信**が返ってくるという空想までが、自動的に動きます。

私の場合は、ここで「**意識が停止**」します。あるいは、「**意識が看取られていく**」という**心境**が、私の心の中で起きます。

全てが**心の中の世界**だけで起きていることなのです。ただ、立ち止まって、それを見つめるだけです。

何の答えも出ません。頭の上に**鉛筆でモジャモジャと煙**を書いたマンガの構図 (^;) の、すこし「**こげた**」**気分**の中で、そのまま時間を過ごします。

寝ます。

目が覚めます。

全てが消えています。そこには、**新しい自分**がいます。

5)未知の自分へ

またその相手に会います。するとそこには、さらに**気さくに会話している自分**がいます。

はっきりと**変化している**ことがあるのが分かります。

「**こうあれている自分**」という、**自意識が消えている**ことです。

それは同時に、**特別にその相手個人に近づきたいという衝動自体が、消えている**ということでもあります。「**こんな自分**」になることを通してです。

そして、**相手個人をとくに意識しない、他人全般への愛着感が、**一步増えています。

「黄色の水」の中で

この道知らない人の場合、「**今まで通りにはいなくなかった**」段階で、**悪もの探し**に心が転じてしまいます。

「**悪いのは誰なのか**…」と。

そして、**自分がニセを演じていた**ことについて、**自分を叩き始める**のです。その**痛み**が、**事態全体の苦痛度**を増し、それが再び**悪もの探し**に**合流**するのです。

これは、「**受け身意識の闇の川**」の、「**黄色の水**」つまり「**正しさ**」の水のせいです。

「**病んだ心から健康な心への道**」において、この「**黄色の水**」からの**抜け出し**が、**最大の課題**になります。

それへ、「**最初的一步**」からの、引き続きの「**感情と行動の分離**」の**姿勢**の先に向かうのが、これから説明する「**本格的な歩み**」になります。

病んだ心から健康な心への道-8・島野を救ったもの

引き続き、**ハイブリッド心理学の道のり**の、**ゴールの答え**の説明を、ざっと続けましょう。

その後、**いったいどのようにそこに向かうか**の説明をしたいと思います。

難解なゴールの姿を、おぼるげに道しるべとして得た上で、方向性を知り、それを歩むという、最も大切な一歩一歩のために…。

ここでは、心理学の説明というより、まず私自身の人生を振り返っての感慨として感じることを、書いてみましょう。

「未知への変化」の原動力

前の記事で説明した「抜け出し」の先に、なぜ自意識が消え、全ての他人への愛着感が一歩増えるという、「未知への変化」が起きるのか。

私はそこで、「自意識を消して全ての他人への愛着感を増やす」という意識的努力を、一切行なっていません。

答えは明快です。それは私が行なったことではなく、「命」が行なったことなのです。

自意識によって、「こんな自分になることで好かれない」という、自意識に基づく「愛への望み」の感情が崩壊した後に、「命」は、何もないところに、自意識のない、自分から愛していく感情を芽生えさせる。

その「命」の力に、委ねたのです。

島野を救った「一人遊び」の世界

それでも、私自身の「意識」の側において、何が私をその「命」の力につなぎとめたのかを、一言えるような気がします。人生を振り返ってです。

それは、私が「一人遊び」の世界を、そこで見出す「楽しみ」を、持っていたからではないかと。

もちろん、人との場からの逃げ込み先を持たたという位置づけにおいては、ありません。

「一人遊び」の世界の中で見出す、全く嘘が混じり込まない楽しみと喜びが、人との楽しみにおいても本来のものだと考え、「一人遊び」の中で見出した楽しみと喜びを手にして、人との交わりに向かう試みを、何度でもやめなかったからだ。

道徳観念のなかった子供の島野

もう一つあります。それは**私が、子供の頃から、「正しい」という道徳観念を、ほとんど持たなかった**ことです。

思い返せば、私は**ほとんど道徳観念を持たない子供**でした。

別に**グレ**ていた (^;) わけではなく、**自伝小説**でも書きましたが、**科学図鑑を眺めるのを楽しみにした子供時代**という来歴から、**合理的科学的説明をなしにして「良いこと悪いこと」と考える思考を、ほとんど心の土台に取り入れなかった**感じ です。

そして、**一人遊びの世界**の中で、**全く嘘が混じり込まない楽しみと喜び**を見出したように、**私自身の心の中で、自分が抛って立てる、「人の目」には一切関わることのない、本能的善悪感覚**だけで、行動をそれることなく、**まあそれに素直に生きていた**わけです。

一つ**記憶**があるのですが、**小学校5年の道徳の授業**で、**先生**がテーマを出して、それが**良いことか悪いことか、正しいか誤りかを、生徒を二派に分け議論**させたことがありました。

そこに**「本音のぶつけ合い」**的な**情緒交流**をねらった、その先生得意の**演出**があったのでしょ。皆が**涙を流しながら意見**を言い合っていました。

その中で、私もその感情のぶつけ合いに**ちょっと感きわまった感じ**だったのですが、叫んだ意見は、**「“正しい”って何によって決めるんですか!!」**と、**一人だけ流れの違う言葉**でした^^;

で**先生**、「それは難しいのでまた…」と^^;

話が膨らみましたが、そうして**道徳観念を持たない**まま、**本能的善悪感覚**に耳をすませる姿勢を持っていたことが、**自分自身の内面つまり「望み」を完全に開放し、頭の中で理屈で枠をはめ**ことを完全に捨て、**心の中の声に善悪とその行き先を決**することを委ねるという姿勢に、**つながったのだ**と感じます。

2つの大きな道しるべ

それでも**心の闇**は、**思春期から青春**期へと移り変わる**心の不安定**の中で、**私を深い闇の川の中に放り込み**ました。

そこからの**抜け出し**に、教えられることなく、その**2つ**が多分、**大きな道しるべ**として働いていたのではないかと感概します。

ですからここで、ぜひ**心に入れて**おいて頂きたい、**2点**があります。

「人の目」にどう見られるかと揺らぐ感情から抜け出し、伸び伸びと自分から人を愛していける感情へと成長そして成熟していくとは、決して、「人の目」にどう見られるかから始まる意識世界のまま、うまくやっっていけるような方法を見つけることではなく、その意識世界においては、恐らく自分として最もぶざまな姿で完全に崩れ落ちたあとに、何もないところに芽生える、一人遊びの楽しみの感覚に向かうことに、答えがあるということです。

そしてもう一つ。

「人の目」にどう見られるかと揺らぐ意識世界で、私たちはその「人の目」に恐怖を感じるからこそ、その危険に満ちた世界で人に好かれ愛されたいという、「与えられる」形における「愛」を求める衝動を、より激しく持つのです。しかし、「人の目」の恐怖を生み出したものとは、自分自身が「正しい」と感じることににおいて、理想に満たないものを叩こうとする、自分自身の衝動なのです。「人の目」の恐怖とは、それを映し出したものなのです。

ここに、「正しい」という感覚において劣ったものを叩くという、私たちが人生で心の芯に植え付けた、「否定できる価値」という感覚を完全に放棄するという、ハイブリッド心理学の最大の道しるべが現れます。

これがハイブリッド心理学の答えです。

引き続きの「感情と行動の分離」の姿勢の先に、それをより本格化させる「行動学」「自己分析」「価値観」といった取り組みを通して、私達はまずその道しるべへの到達を、目指すのです。

その扉を開けた時、あとは「命」が全ての答えを出していきます。

2010年 3月 20日 (土)

神になるのをやめる-序

「人生を見失う道」の歯車とその取り方について、ここでタイトルを『神になるのをやめる』に改めお話ししていきたいと思います。

これがハイブリッド心理学の、一番キモになる部分になります^^。

カテゴリーは『心の闇との決別』の方に入れておきましょう。

これを踏まえて、『「愛」と「能力」の人生課題』のしめくりをまたちょっと加えるという感じになるかと。加えるのは、「愛」と「能力」という人生課

題で派生しながら、目のまえに大きく立ちはだかるものになる課題です。それは、「怖れの克服」です。

さて「神になるのをやめる」とは、私自身が毎日を脳天気楽しく過ごしている、心の芯にある信条のようなものでもあります。僕は神さまじゃないもんねー、と。

だから自分の何でも許しちゃうわけです。そして3/15『「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-2・真の答えへの雑感』で触れたように、どうでもいいさー好きに生きるさーとペア〜と頭を空っぽにしてお気楽モードで生きる毎日が、また始まるわけです。

これはもちろん、思考を放棄したわけではありません。徹底的な思考の追求の先に行き着いた、真実だと私は感じているのです。神になろうとするのをやめることだ、と。

それが恐らく人間の歴史を通して、先人が宗教や哲学の中で見出した真実と、同じものであることも感じています。

ハイブリッド心理学ではそれを、神になるのを「やめる」という消極形だけで行き着くのではなく、緻密な心の歯車分析と、一步一步の向上を体得する中で得る豊かな心の感情を足場としてという、多分最も着実な道順を用意するのが特徴と言えるでしょう。

その先に、「神になるのをやめる」とは、自分こそが神だと無意識の中で感じるのに代わる、大きなものを手に入れることです。

それは自分自身の「命」に他なりません。

それによって、神になろうとするのをやめる代わりに、ただの「まっさらな人間」に、なるのです。

この最大の転換を知った時、私たちは全てへの答えを同時に知るでしょう。

「答えはない」というのが、答えなのだ。

そして知るでしょう。人生を見失わせたまざまなもの最後の本当の正体が、自分は「正しい」ことを分かりそれができるはずだ、という幼い信念のようなものであったことを。

そこから、新しい人生が、本当の人生が、始まるのです。

ということで、「**人生を見失う道**」の**歯車分析**から始めます。

なお3/13『「生きる」とは』で触れたスキーマの技能試験(明日)は、やっぱり今回は軟弱にやめー^^;

もうちょっと余裕感出たら受けたいなと。今練習するたびにうまくなれているので♪明日天気悪そうだしー。受験料もったいないしー。

ということで今日はまた近場日帰りで滑ってきます♪

2010年 5月 25日 (火)

「神になるのをやめるひらめき」の扉-序

『**解説の部**』がかなり詰めに入っており、書きたいことが**山盛り**なのですが、明日から**都内所用**や**帰省**などで、**週末まで**あわただしくなる予定。

そこで、「**第1段階**」から先について、**重点ポイント**から先に、**手短かに**書いていきたいと思います。

第1段階の残りポイント

昨日の記事で書いたように、**第1段階**では、**実践項目**がだいたい出てきます。

外面と**内面**への**向かい方**を一通り学んで押さえる先に、「**自分を知る**」「**自分を受け入れる**」という形で、「**心の開放**」を得始める、というところまでです。

この「**自分を受け入れる**」については、少し**説明を加える**予定です。

第2段階の重要ポイント

第2段階は、**実践項目**はそのまま、**深さと広がり**が増します。

ここで**大きな役割**を持つようになるのが、**深層感情**の「**自己分析**」です。

「**言葉**」という**シャベル**を使って、**自分の心**に向き合って**深掘り**していく先に、「**こんな気持ちを自分は持っていた…!**」という**自己洞察**をするのです。

例えば5/16『「他人依存信仰」からの抜け出し(後)』で、「**B子さん**」が「**受け身信仰**」を**自分の心の中に発見**したように。

この「**他人依存信仰**」は、**私自身その認識がちょっと手薄だったもので、あらゆる心の問題の起源**とも言える**深層感情**です。

こうした「**深層感情の自己分析**」が、**心を根底から変えていく、大きな役割**を果たすようになってきます。

これが「**自分を知る**」「**自分を受け入れる**」という**内面姿勢を前提**とすることは、何となく**直感的**にもお分かりになるかと。

この「**自己分析**」についても、多少**具体例**も出した説明を予定しています。

「**神になるのをやめるひらめき**」の扉

「**神になるのをやめるひらめき**」も、そうした「**深層感情の自己分析**」によって、その**大きな扉**を開けるものになります。

そうでないと、**その扉は開かない**と、私は考えています。

なぜなら、「**自分が神になろうとする衝動**」というものは、私たちの**表の意識**思考よりも、**かなり深い深層感情**として存在するからです。

ですから、まずは「**自己分析**」によって、

たとえば「**こうなりたい自分**」について、「**こんな気持ちがあった!**」と**発見**したり、

「**神**」というものについて、「**こんな気持ちがあった!**」と**発見**したり、**人の欠点を見る自分の目**について、「**こんな気持ちがあった!**」と**発見**したりした先に、

さらにそれらが**つながった**時に、「**が~~~~ん、これは自分が神になろうとするということなんだ!!**」となるわけです。

(↑マンガにできそうな説明。ちょー劇画調で。アハハ^^)

書き添えておくなら、「**価値観**」や「**信仰**」における**転換**が多少とも進んでいることが、**条件**になります。

こうして「**神になるのをやめるひらめき**」につながるものとは何かを、この『**「神になるのをやめるひらめき」の扉**』シリーズで書きたいと思います。

カテゴリーは『**心の闇との決別**』にまた入れておきましょう^^。

一個**決定的な話**を、このあと書いておきたいと思います。

今日も株価下落。くそおお、一シーズン分のスキー資金がパーだ!!と地団駄の島野でした。アハハまいつか戻るか。えへ^^ゞ

3章 神になるのをやめる

2010年 3月 23日 (火)

神になるのをやめる-1

2つの道

「愛」と「能力」という人生課題を前にして、私たちの心には、2つの道が用意されているようです。

一つは、「命の本来形」です。

それは「愛される愛」に別れを告げ、「能力」は「愛」とは無関係なものとして、「愛」は「自ら愛する愛」をありのままに開放するものとして、「望み」に向かって自分の全てを尽くしていく道です。

この歩みが心を豊かにすることに、「命」がそれを求めて生まれ出る、「全ての人に愛される愛」「一人の相手と愛し愛される愛」という「2つの愛」は、自ずと果たされていき、この個人はやがて、もう求めることなく満たされているという、「心の成熟」へと向かっていきます。

これは「命」のDNAつまり「本能」が導く道です。私たちが頭でどうこう考えるよりも。

私たちが頭で考えることで人生に答えを出そうとし始めた時、もう一つの「人生を見失う道」が心に現れるようです。

それは「これが正しいという思考」の中で、「望みの感情」が見えなくなり、代わりに「正しくないものへの怒り」が現れ、やがてその「怒り」が自分自身に向かってくるという道です。

「怒り」は「怖れ」へと変わり、「怖れ」から逃れようと、「愛される愛」にしがみ続けるものへと心が転じます。「能力」が「愛されるための手段」となり、その内容そのものの意味を感じ取ることができなくなるにつれ、「能力」へと向かう努力はストレスと空しさにおおわれ、なかなか前進することができず、「愛される愛」も得られない。つまり、全てを失う道へと続くものになってしまうのです。

「人生を見失う道」の歯車

なんでこんなことになってしまうのでしょうか。

沢山の歯車が関係しているようです。「結局これが原因」と一つに決めることはできるような問題では、ないらしい。

だから私はいつも、**文章をできるだけ短く**しようと努めているのですが、上のように**長い文章**になってしまいます。

沢山の**歯車**が関係して、その一本の、**幅が広くて誰でもそこに向かってしまいがちな道**が、できるらしい。

本当の決め手の原因が見えた時、**そうなるのも無理はない**と感じられるようなものとして..。

いずれにせよ、「**人生を見失う道**」では、こんな**心の歯車**が回るようです。
次の記事で書いていきましょう。

神になるのをやめる-2

「人生を見失う道」への4つの心の歯車

「**正しくないもの**」そして「**望ましくないもの**」に向けた「**怒り**」が、やがて**自分自身**に降り注いでくる..。

あるいは、その「**怒り**」にとりつかれ、**見境いがなくなったかのように**、**嫌なもの駄目なものを叩き尽くそうとする衝動**に駆られる..。
嫌なもの駄目なものとは、**自分**であり、**他人**です。

そこに、私たちの**心にとりついたか**のようなものとして、「**悪魔**」という文字が見えてくるかのように..。

そんな方向へと向かっていく「**人生を見失う道**」へと、まず**4つの心の歯車**が回るようです。

「**心**」の**歯車**です。私たちが普段意識する「**心**」における歯車です。
つまりこのあと、「**心**」とは少し違う、**とても深い領域での歯車**が出てきます。

まずは「**心**」の**歯車**です。

1. 「望み」の未熟

「**望みの感情**」という**人生の原動力**そのものを見るならば、それはまず「**未熟**」なものから始まります。

これは仕方のないことです。というか、未熟から始まり成長へ、そして成熟へ向かうことは、「命」の本質そのものだと思います。

実際のところ、私たちの心が「未熟」であるほど、「望み」は、「与えられる」という形のものになります。それはやはり自己中心的で、甘えて我がままな願望です。

「それがいけないのだ」という言い方は、ハイブリッド心理学ではしません^^; それよりも、そうした願望で突っ走っても、かえって痛い目にあうことが多いというものです。それを体験の中で身をもって学ぶことで、より広い目で他人や社会を見ることができるようになります。そうした「体験から学ぶ」という視点を大切にしたいと思っています。

一方ここに、「心を病む」という問題がさしはさまれてくると、未熟な「望み」は、さらに「ずさんだ」色合いを帯びてしまいます。

それは人への敵意と憎しみという色合いです。これも程度の差こそあれ、現代人に避けられないものと、ハイブリッド心理学では考えています。そこから、健康な心での「望み」に向かう、生きることの輝きへと回復することが、人間の心の真実の探求ともなるような問題として・・。

いずれにせよ、この「未熟」と、「心を病む」という問題の合わさった結果として、私たちの「望み」は、かなり典型的で限定された、美貌や才能や性格などの幸運に恵まれて人にちやほやされて幸せになれるというものに、なりがちです。

(参照：2/10『病んだ心から健康な心への道-2』)

これは仕方のないことです。ここから始まる、成長と成熟への道が、あるのですから。

問題は、それを見失わせるものということに、なってくるでしょう。

2010年 3月 24日 (水)

神になるのをやめる-3・人間の魅力価値

ここで浮ぶテーマをひと通り。ちょっと長いですが^^。

「人生を見失う道」への、4つの「心の歯車」の、最初のを説明しました。

それは、私たちの「望み」が、「未熟」なものから始まるということです。「望みの未熟」です。

それはまず言って、「美貌や才能や性格などの幸運に恵まれて人にちやほやされて幸せになれる」というものになると話しました。そして「それがいけない」のではないと言いました。

ちょっとこの話をさしはさんでおこうと思います。

「神になるのをやめる」という話と、やがて交差するような話です。ですので『島野自身の治療過程を振り返って』シリーズとして書いてもいいのですが、引き続きとして。

それは、「人間の魅力価値」とは何か、という話です。

「人間の魅力価値」の3型

それを議論するつもりはありません。

私の場合はどうだったかという話です。そしてハイブリッド心理学の道を歩んでいる方が、そうであるものです。

そして人間とは、そんなものなのだろうという話です。まありっぱな議論かも知れませんね^^;

キーワードだけ出すくらいの手短さで説明したいと思います。

私たちが追い求め、あるいは「命」に導かれて向かう、「人間としての魅力」というものが、3つの型としてあるように感じます。

私たちがそれを重要なものだと感じ考えることにおいて、その「魅力」が「価値」として私たちに捉えられることになります。

つまり、「人間の魅力価値」としてです。

それが3つの型になる。

1. 「アイドル型魅力」

「未熟な望み」が追い求めるものの、いわば王道(^^;)です。TVに出ている人たちです(←なんと安直な表現^^;)。

美貌や才能や性格などの幸運に恵まれて人にちやほやされている人たちです。

これが「**アイドル型魅力**」です。

私たちの**小中高時代**には、学校に大抵、そうした人たちが少数います。

そうした**恵まれた人たち**に対して感じる感情の中で、**何か**が屈折していきます。

何の屈折も感じないでいられた人は、**少数派**かも知れませんね。そうした**恵まれた子供たち自身**、あるいはよほど**心が健康**に育てられた子供、ということになるのでしょうか…。

2. 「見返し型魅力」

心の自由を失った**狭い教室**の中で、**アイドル**になれなかった私たちは（^^）、何か**屈折した感情**の中で、**アイドル型**の魅力に**素直に憧れる**のとは**少し違う**、「**人はこうでなければ**」といった**観念**を抱いたように思います。私は抱きました。

この心の情景は3/7『「競争ではなく出会い」』でも書きました。

詳しくは省略するとして、それは**自分の中のバラバラな内面**を、**究極の空想力**（^^）によって、**パッチワーク**よろしくありえない組み合わせで貼り合わせ、**弱点**を**美点**であるかのように塗り替え、つじつまの合った一人の**人間像**へと作り上げた、「**こうなればいい自分**」「**こうならなければならぬ自分**」であったように、感じます。

これが「**見返し型魅力**」です。

これを追い求め始めた時から、**人生が不毛**となったのです。

これは『**「愛」と「能力」の人生課題**』で「**人生見失いパターン**」として説明しているものです。

「**愛を求める感情**が**抑圧**されたまま**能力を求める感情**が**心の表面**に**現れる**」というもの。

（とりあえずこれなど参照：3/16『「愛」と「能力」の人生課題-3』）

私はそこから、『**「悲しみの彼方への旅**』に書いたような、**一度心の中で死ぬ治療への道**を、歩むことになりました。

そして**別の世界**が見えてきたわけです。

3. 「人間的魅力」

「愛」と「能力」の両方を一挙両得に得るような「アイドル型魅力」を追うのではなくに、「命の本来形」においてそれぞれに向かって歩むことが生み出す、「心の成長と成熟」の結果、かもし出されようになる、文字通りの「人間的魅力」です。

つまり、「愛」と「能力」を、向かう気持ちにおいてはほとんど切り離れた形で向かうものです。

「能力」はただ、本当に必要なものへ。「愛」はただ、「自ら愛する気持ち」を開放するものへ。

それが自分を「人間的魅力」へと運んでくれることを、**その時その人は、知ることはできません。**

それを知って、それを意識して、目当てにして行動するようになった時、実は2番目の**不毛パターン**になっています。まあこうした心理学を学ぶ中で、多少そうした心の**ループ**が起きるのは仕方ないことです。

「人間的魅力」を目当てにするのは大いに結構です。目当てにしても得られないことを知っておけばいいでしょう。実際に得るのは、目当てにしたのとは全く別の形です。

「望み」への回帰

では2番目の**不毛パターン**から、やがて「人間的魅力」を得る方向であろう、心の成長と成熟へと**復帰**するためには、どうしたらいいか。

ハイブリッド心理学の実践の**全体**の話になります^^。

それはこの文脈で言うなら、いまさら「アイドル型」に向かおうとしてもちょっと無理だと思われる状況を踏まえつつ(^^;)、**今日の前にある人生の歩みに**、「愛」と「能力」への**本来の向かい方**を学びながら、向かうことです。

できるのは、ただそれだけです。

一方で、「アイドル型」から「見返し型」へと目線が転じた、過去の自分の心の軌跡をたどってみるのがいいでしょう。

あるいは、ハイブリッド心理学の実践の中で、自然と、「命」がそれを行なわせることに、なるのではないかと思います。

それは最初、**苦痛に満ちた回想**になるかも知れません。

それが**苦痛に満ちた回想**であることをやめるのは、**自分自身が「アイドル型」**

ではない「人間的魅力」を、持ち始めているのを自覚し始めた頃になるでしょう。

自分がまだ人間的魅力を得ていることを感じられないまま、「見返し型」を鑑のように追求めた内側にある、痛みを満たした裸の心で歩いていく、しばらくの時期という課題が、心の状態の深刻度に応じて出てくることになります。

私はその苦しみを知っているので、気休めが言えません。ただ、そこで苦しみが深いほど、その先に見出す光の輝きが大きくなるであろうことを伝えられるだけです。

その苦しみの期間を、いかに短く、そして歩みやすいものにできるかが、ハイブリッド心理学の、そして私の課題です。

「神になるのをやめる」とはどういうことなのかを説明することが、恐らくその中でも最大の役割を果たすものになるのでは、と感じています。

負けを認められる時・・

いずれにせよ、自分が「見返し型」に向かった過去が、苦痛に満ちた回想ではなくなった時、「アイドル型」がどう見えるようになるのかも、ちょっと触れておこうと思います。

それを知っておくのは、きっと無駄ではないでしょう。

その時、「アイドル型」が、やはり素の心が一番惹かれるものであること、そこにおいて「自分が負け」であったことを、認められるようになるのでは、と感じています。

そこには、別の「人間的魅力」という世界があるという支えがあってという面もあるでしょう。

一方でそれは、それとは別の話として、やはり魅力たっぷりの「アイドル型」への憧れを、心の中で開放できる時だと思います。

つい先日、長くメール相談をしていた女性から、そんな心境変化の節目に来ている様子をつづった言葉が来ました。抜粋して紹介しておきます。

羨望を感じたのは小学校とか中学校で、クラスの中になるような女の子です。
たくさんの人が彼女らの周りに集まっているのがうらやましく思います。謙虚で控えめということが最も重要な価値で

あった私にとってはただ何故彼女らに人が集まるのかよく理解できていなかったと思います。

彼女らの魅力はかわいいということです。それは容姿が可愛かったりもありますが、子供の感性で足が早かったらカッコいいな所で運動神経がよかったり勉強ができたりなど複合的に優れていることをかわいいとして捉えて人を引き付けているように思います。

彼女らと同じように人に集まってほしいのならその子たちのマネをするのが手っ取り早いし一番順当だと思います。でも、それをするのも悔しかったし、自分に足りない魅力を感じるのも嫌でした。彼女らは私を好いてはくれなかったからです。負け惜しみのように、彼女らの魅力に引き付けられた人々は謙虚な私にこそ集まるべきだと思っていました。自分も魅かれていることを認めるもんかと躍起になっていました。

思いだしていくと、何だかクラスの中でみんなと一丸になって何かを成し遂げていく様子は、とてもきらきらしていたと思うんですね。私もそこに居たかったなあ。

「私もそこに居たかったなあ」という部分が、「愛を求める感情が抑圧」されていたものが回復した部分にあたります。

「愛を求める感情の抑圧」を解除するとはどんなことなのかと、疑問を感じた方もおられると思いますが、まずはそういうものになります。

これ自体はもう意識して行うものではなく、歩みの中で自然と訪れるものです。

「愛されない」ことは「屈辱」ではない

そのメールでの「彼女らは私を好いてはくれなかった」に対して、私はこんなコメントを返しておきました。

そのうちブログで書こうと思っていますが、我々が抱く「人の魅力」は、今回書いてもらった小中時代のように、「アイドル型魅力」のもので始まります。

それについては、「負けを認めてしまう」のが得策と、今で

はしみじみ感じますね。対抗心なんかより、素直な憧れに戻ってしまうことです。

そこでネックになったのが、「愛されないこと＝軽蔑されること」という感覚だったという話になるでしょう。実際はそうではない。ただ彼女らは別の方を向いていたのだ、と。ただ、自分の方ではなく。

そこに自分が感じる気持ちを、まずありのままに開放することです。

幼少期において実際に酷い扱いを親や回りから受けた体験を持つにつれて、この感覚が原因となる心の屈折が激しくなってしまいます。

それを解くのは、「自分が愛されなかった」のは、自分が「この世界において存在が否定されるべき者」などではなく、親や回りが病んでいたということ、あるいは、自分自身が自暴自棄な気持ちの中で自らそうさせた部分があったということ、自覚できる時になる。これが心理学からは言えることです。

それはいずれも、親にせよ自分にせよ、神のように完成された存在ではなく、不完全な人間なのだということ、受け入れることができた時に、なるでしょう。

最後に回想を一つ追加ですが、私の小中時代に一番のアイドル少年だった同窓生は、2年前だったかガンで亡くなりました。よりによって一番人気だった彼が…とその時は人生の皮肉のようなものを感じた次第です。

かたや私の方は、バカは風邪も引かない (^_^;) 的な能天気な健康で、100歳までは生きたいと思っています。

人生は短く長い…と、まさに感じます。

2010年 3月 25日 (木)

神になるのをやめる-4・自己の理想像

「人生を見失う道」への、4つの「心の歯車」の続きを説明しましょう。

1つ目の歯車は、「未熟な望み」でした。「美貌や才能や性格などの幸運に恵まれて人にちやほやされて幸せになれる」というものです。

これ自体は、それほど人生の道をそらせるものではありません。道をそらせるものというより、「未熟」から始まる「成長」の、スタートラインです。その「未熟な望み」と「現実」とのギャップは、確かにスタートラインの位置の困難度になるかも知れません。でも皆そんなもんです（←安直表現^^;）。

続きです。

2. 「なりたい自分」「なるべき自分」の自己理想像

これもokです。というかスタートラインとして、「未熟な望み」が叶えられるような自分の理想像を抱く中で、私たちの人生は始まります。

その先の「生きにくさ」ゆえに、人は得てして「こんな自己理想像など捨ててしまうのが正しい」と考えたりします。それは人生を空虚にするだけの効果もちます。

「なりたい自分」「なるべき自分」の自己理想像の内容そのものに、確かに多少の歪みが入り込んでしまうのがスタートラインです。

それは先の記事で書いた「人間の魅力価値の3型」の、「アイドル型」が道半ばになった部分（^^;）が「見返し型」に埋められたようなもの、とでも言えるかも知れません。

いずれにせよそれは、「こんな自分になれば人は自分になびいてくれるはず」といった、我田引水的な自己理想像でしょう。

実はそれが、その人のいちの望みとなってその人を支えると同時に、その人を圧迫するものに、やがてその理想像通りになれない自分を叩いて痛めつけることへと、追いつめていくものになるのです。

そうした空想の誤りを、実際の体験の中で、身をもって学んでいくのが良いことです。

そのために、ハイブリッド心理学では外面行動向けの、さまざまな知恵とノウハウを整理しています。

それは簡潔に言えば、私たちの人間関係や社会行動というのは、そうした「未熟な望み」の中で描かれる、特別に人より秀でた容貌や才能や性格といったものの圧倒力によって動くのではなく（もちろんそうした側面もありますが）、もっと地道で誠実な、誰もが果たすことのできる役割によって築かれているものであることを、学んでいくことだと言えるでしょう。

それは「こうなれば」「ならなければ」と自分を支えると同時に圧迫していた理想像に比べて、「現実の自分」に、「失意」と同時に「安心」を得る体験の積み重ねとも、言えます。

やがてそれが、「失意」の側面が薄れていくとともに、「安心」がさらに「自信」へと変化していく歩みです。

ですから、スタートラインの自己理想像の中身の良し悪しというのは、あまり問題ではないのです。

問題は、そこからいかに自分を成長に導く姿勢の中で、その内容を切磋琢磨（せっさたくま。材料を加工する作業の事から、自分を磨くという意味）していけるかが重要になります。

ここでも問題は、それを妨げるものということになります。

それは一言でいえば、自己の理想像が、「成長への体験」を否定するほど硬直したもになってしまうことです。「こうでなければ一切許さない」というものへと。

このあとの歯車が、次第にそうした問題を生み出すものになってきます。

2010年 3月 26日 (金)

神になるのをやめる-5・価値観

「未熟な望み」。

そしてそれが叶えられるような「自己理想像」を抱くこと。

これ自体は「人生を見失わせるもの」ではなく、スタートラインとして回り続ける歯車です。

3つ目の歯車によって、人生の生き方が大きく違ってきます。

3. 「受け身の価値観」

「未熟な望み」と「自己理想像」に続く、3つ目の歯車は、「価値観」です。

問題となるのは、「受け身の価値観」です。

「受け身意識」のことではなく、「**受け身の価値観**」です。

受け身にものごとが良くなることを、自分から立って歩くことで良くなることよりも望ましいことだと、**価値の重み**を与えてしまう**感覚**であり**思考**です。

まあちょっと考えても、自分から立って歩くことで良くなるよりも、**受け身にものごとが良くなる方が、価値が高い、自分はそうありたい**と感じ考えるようだと、**人生がどんどん道をそれて**しまいますね。

自分から前に進むことなく**受け身**でいて**人生が良くなる**ような都合の良いことは、**あまりないのが「現実」**だからです。

受け身であることを重視するこの価値観では、「**幸福**」、さらに「**自分**」が、**受け身に作られるもの**と考えることになります。

「**幸福**」は**他人と社会**から、あるいは「**運**」や「**神**」から、**与えられる**。

「**自分**」というものは**人との関係によって**作られる。子供の心は**親によって**大きく**決められる**。

道德思考の罠

恐るべきは、そうした「**受け身の価値観**」、受け身であることが**価値が高い**ことだという感覚が、「**正しさ**」という観念の下に、私たちに植えつけられることです。

「**正しければ幸せになるべき」「正しければ愛されるべき**」といった、**道徳的な思考**です。

これはその通りではないか！とお感じの方も多いかも知れませんが、「**正しい**」とは「**何が何にとってどのように正しいか**」という**内容**を明確にしないと、**意味のない話**になってきます。

「**1たす1が2であることが正しければ幸せになるべき**」なんて言っても、あまり意味のある話ではありませんね。ハハ^^;

しかし実はそのように、**中身が不明瞭な「正しさ」の感覚**を、私たちは抱いているように感じます。

それはひいては、私たちが、**自分自身の「幸福」**を、**中身が不明瞭なものに追いつくように求めている**ことを、意味しているのかも知れません。

さらにそれはひいては、私たちが、**自分自身の「幸福」**を、**中身が不明瞭なものによって妨げられ破壊される**という、**中身が不明瞭な「怖れ」におおわれるようになる**ことを、意味しているのかも知れません。

ここに、「**人生を見失う道**」に開いた、**人生を見失う穴への入り口**がある。そんなイメージを感じます。

「**望みの感情**」を見失い、ただ「**怒り**」と「**怖れ**」ばかりを自分の心の中に生み出していく、そんな**心の落とし穴**への・・。

「自己能動の価値観」

「**受け身の価値観**」の対照となるものを、「**自己能動の価値観**」と呼んでおきましょう。

受け身に与えられることよりも、**自分自身から動いて得ることの方が、価値が高い、自分はそうありたい**と感じ考えることです。

なぜ**価値が高い**か。**私自身の感覚**で言えば、そのほうが**心が自由でのびのびして楽しそう**だと感じるという印象からだと言えると思います。

受け身に与えられるというのは、ちょっと窮屈で、あまりありがたくないという印象。まあ**自分で頑張っても得られないものは、受け身にあわよくば得られれば**・・という空想はやはり時に浮ぶとして^^;

一方、「**受け身の価値観**」の方は、**勞せずして手に入れる**という、**魔法のような力へのプライドの感覚**によって、人の心をくすぐると言えるのかも知れません。

その**行き着く先は、世界の全体が自分に尽くすためにある、自分こそが神だ**と感じるという、**病んだ心の世界**へと・・。

「**自己能動の価値観**」は、**心の健康と成長**へとまっすぐに向く価値観です。

「**未熟**」と「**心を病む**」という問題を合わせもった**スタートライン**からの歩みへの、**最も基本的な原動力**になるものとして、ぜひじっくり理解し、**心をなじませていく**のが良いでしょう。

「受け身の自己像」と「自己能動の自己像」

「**受け身の価値観**」と「**自己能動の価値観**」の違いは、「**受け身の自己像**」と「**自己能動の自己像**」の違いに、そのままつながります。

「**受け身の価値観**」でいると、**人にどう見られどう扱われるか**を「**自分**」として捉えるようになります。

これは当然、**人との関係**の中で、**相手の行動や態度が変わる**たびに、**自分で感じる「自分」**までもが**変わってしまう**ので、**感情は極めて揺らぎやすく不安定なもの**になってしまいます。

これが「**受け身の自己像**」です。

この行き着く先は、人に良く見られないことが、「自分」というものを駄目にされ破滅させられることとイコールと感じるという心理になります。その結果、自己像を維持するためには自分を良く見ない相手を殺す、といった事件が起きやすいのです。注意しましょー。(←軽すぎる言葉^^;)

「**自己能動の自己像**」では、自分が何を望みどう行動するかを、「自分」と捉えます。

人との関係の中で、相手の行動や態度が変われば、それはやはり気分を揺るがせるものです。でも「自分」そのものはしっかり自分で持っていますので、話が全然違います。

そこから、揺れ動く相手の行動によりうまく対処できるようになり、心が安定していく、**成長への道**が始まります。

「価値観の検討」の思考作業

「**価値観**」というのは、変えることが基本的にとても難しいものです。

それはさまざまな言葉で、私たちの心に植えつけられています。

例えば、「女の子は人に愛されるのが幸せ」「他人にバカにされる人間にだけはなるな」。ともに、**受け身の価値観**の言葉です。

これが**自己能動の価値観**だとうなるか…は、ここでは書かないでいいでしょう。(？スペースの都合もあり^^;)

ぜひ考えてみて下さい。

「**価値観の検討**」は、**4段階の思考作業**を必要とすると言えるでしょう。

- 1) 価値観の種類をまず頭で憶える
- 2) 自分の日常思考がどんな価値観であるかを把握する
- 3) 違う価値観だとそれがどんな思考になるかをシミュレーションする
- 4) 実際それが自分の本心から取ることができるものかを検討する

ここで最後に、**本心として**取れなければ、仕方がありません。まだ**元の価値観**で生きているということです。まずはそれをしっかり把握することから始めます。

これを人生を通して、問い続けていくのです。

一度検討してみて、「**自己能動**」には**自分がなれていない**と自覚したら、それがやはり**スタートライン**です。

ハイブリッド心理学の四方八方からの取り組みの中で、一つの角度からの取り組みが、まったく関係ないような問題での自分の感じ方を、**見えないつながり**の中で変化させていきます。

そして再び**自分の「価値観」**に向き合った時、**違う感じ方ができるようになり始めている**、**未知の自分の訪れ**を、やがて知ることになるでしょう。

そうした「**価値観の検討**」のためには、**幅広い視点から沢山のことがら**についての考え方に触れることが重要になってきます。

ハイブリッド心理学の本はそのためにあります。(まだならぜひ買って〜^^)

このブログでは引き続き、ここで説明した**2つの対照的な「価値観」**が**重要な歯車**となる、「**人生を見失う道**」、およびそこから「**心の成長への道**」への回復の、**大まかな流れ**を説明していきます。

神になるのをやめる-6・怒り処罰

前回の記事で書いた、「**女の子は人に愛されるのが幸せ**」「**他人にバカにされる人間にだけはなるな**」を、私だったらどう変えるか。

これをちょっと書いておきましょう。

まこんなかと。「**女の子も野生持たなきゃー**」「**人をバカにする人がバカ**」。半分ジョークですな^^;

「**未熟な望み**」。

それが叶えられるような「**自己理想像**」。ここまでは人生の**スタートライン**です。

「**受け身の価値観**」。ここで人生が道をそれ始めてしまいます。**自分から前に歩く**という心の**姿勢と視野**を失い、「**自分**」というものを**自分から築いていくことをしない**というものへ。

そこで**4つ目の歯車**が加わって、**人生はまったくあらぬ方向**へと迷うものになってしまいます。**糸が切れた罫**のように。

4. .「正しくないもの」「望ましくないもの」への怒り処罰

4つ目の歯車とは、「怒り処罰」によって、ものごとに対処しようとする心の姿勢です。

「それでは駄目だ」と駄目出しをして、叩いて痛みを与えることで、変えようとする姿勢です。心の中で。あるいは実際の言葉で。あるいは、実際の身体的な暴力で。

そうした「怒り処罰」を向ける対象とは、「正しくないもの」「望ましくないもの」です。

それは先の「自己理想像」通りにすぐなれていない自分であり、自分を自己理想像通りにするお膳立てや支えをしてくれない他人であり社会であり世界であり、そして人生そのものです。

まるで自分が全てへの審判を下す、「神」であるかのように。

そして最後に、そのように怒ることだけしかできなくなった自分に、怒りの駄目出しをするのです。

この「怒り処罰」という心の動きは、私たちが、親から子、子から孫へと受け継いでいく、あまりにも自動的な行動として植えつけられます。

「叱る」ということとして。

「正しければ怒るのが当たり前」だとして。

そうして自分や他人を怒り叩き、壊していきます。するとそれはさらに、自分自身が求めた望ましい姿から、遠ざかってしまいます。

そしてさらに怒るのです。

そこには何か、人間の心に仕組まれた、コンピューターのプログラムミスのようなものがあるという印象を、私は感じています。

おそらくそれが、「悪魔」という言葉によって表現されるものとして・・

人生を歩む道を知らず・・

ここで起きている問題とは、「怒り」という感情の、心身の健康への有害性のみならず、「ものごとが良くなる」ということへの、何か根本的な無知か勘違いのようなもののような印象を、私は感じています。

むろん、私自身がかつてその罠の中にいたこととして・・

そこには、「破壊」の行動様式を、「ものごとを良くする」ための方法だと考える、根本的な未熟な思考があります。

(「破壊の行動様式」については参照：1/17『「建設」の行動様式』)

正しくないもの、望ましくないものを叩いて壊して消滅させれば、望ましいものが降ってくる、あるいは生えてくるとでも感じているのです。

もちろん心の表面では、そんなことなど考えていないが…という意識の下で。まるで、私たちの体が、「望ましくないものを破壊すれば望ましいものが自然と生えてくるべき世界」から生まれたかのように。

私はこれを「破壊幻想」と呼んでいます。

それが物語りになった典型として、一斉を風靡したマンガ「デスノート」があります。

極悪人と犯罪者を殺していけば、理想の世界が生まれるという、未熟な発想(^^;)です。まあどこが未熟かと言うと、望ましくないものを破壊消滅させるとことの有益性は否定しませんが、では望ましいものはどう生み出されるのかの具体的な過程への視点を、それは全く欠いていることだとここでは書いておきましょう。

まあ、ワタシは「壊す」役割、「作る」役割は誰か別の、という話になるのでしょう…。

私は「デスノート」を見ておらずその結末は知りませんが、そうしたストーリーがお決まりのように行き着くのは、その「デスノート」に最後に書かれる名前とは、自分になるというものです。

悪人を殺すことが快樂となり、やがて自分自身が破壊すべき人間の姿になったと感ずるようになる、自分の名前です。

「否定する価値」の感性

このように、正しくないもの望ましくないものを前にして、怒り処罰を向けるという心の行為は、単にそれがそうした有害なものを消滅させるという消極的な価値だけではなく、望ましいものを生み出す魔法であるかのような、積極的な幻想の価値を、私たちの心の極めて深いところに、その根を下ろしているように感じられます。

それはもう「思考」や「感情」のレベルを超えて、「感性」のレベルでおきていることです。

それをここでは、「**否定する価値の感性**」と呼んでおきましょう。本では「**否定価値感覚**」などと呼んだりもしています。

問題はその**根深さ**です。

ハイブリッド心理学の実践さえもが、その**罣**にはまりがちです。ハイブリッド心理学を理解して、**すぐその通りに変われない自分は駄目だと、自分への怒り**を感じたりしてしまったりする方が、少なくありません。

この「**否定する価値**」の感性を、心の底から捨てる**ことが、ハイブリッド心理学の実践の、ひとまずの目標達成**とも言えるほどの、大きな道しるべになります。

これを「**否定価値の放棄**」と呼んでいます。

そう聞いて、「**否定する価値の感性**」を**今すぐ捨てられない自分は駄目だ**・・・と感じると**罣**が、まさにこれが生み出すものになるわけです^^;

「**人生を見失う道**」を**総括し、抜け出し**へと視線を転じましょう。

2010年 3月 29日 (月)

神になるのをやめる-7・魂の信仰

最後のつながり

さて、「**愛**」と「**能力**」の**人生課題**を前にして、「**命の本来形**」からそれてしまふ、「**人生を見失う道**」の**心の歯車**の説明をしてきました。

未熟な望み。

自己の理想像。

受け身の価値観。

怒り処罰。

この**4つ**です。

そこで最後の「**怒り処罰**」の底に、「**否定する価値**」の感性というものが流れていることまでを指摘しました。

ここで正真正銘、**心の未熟と心を病むこと**から、**心の成長と成熟**に向かうまでの流れについて、「**最後のつながり**」だけを残した全てを出しました。

実は**今までの話の流れ**のどれもが、それを残して**完結できていない**状況になります。

『**心の闇との決別**』の重要なものとして話し始めた、「**怒りの放棄**」がそうです。

それを受け説明し始めた、「**病んだ心から健康な心への道**」で、「**愛への望み**」に向かう「**真実と嘘の錯綜**」からの**抜け出し**を決定するものが、まだ出していないです。

そして、**愛と能力の人生課題**を前にして、「**人生を見失う道**」を決定づける「**怒り処罰**」を説明しました。

これを**心の底から捨てたい**のです。そして**愛と能力**に向かう、**命の本来形**へと復帰したいのです。

しかし、**ここまでの話だけでは**、それはできません。

どうということかというと、**こうしてお話ししてきたのは**、**私たちが心の表面で感じ考えること**についての話です。

まあ一言でいえば、**自分が「感じること」「考えること」として直接意識**できることです。

それでは終わらないということです。私達の心に、「**感じること」「考えること**」として**直接意識**できるのよりも、**もっと深い領域**があり、それが**最後のつながり部分**を決定づけているということです。

「**魂の信仰**」の領域

それをこの**ブログ**では、「**魂の信仰**」と呼ぼうと思います。

心の表面で「**思考」「感情**」というものが動き、それよりも**深いところ**で、「**価値観**」という**心の方向づけ**が働いています。

そのさらに深いところに、「**信仰**」の**方向づけ**が働いている、ということです。

具体的に言えば、こんなテーマが、くりひろげられるということです。

心の表面での「思考」「感情」は、「愛」と「能力」をめぐる具体的な話。

「価値観」は、受け身に行くか自己能動で行くかといった、自分自身のあり方の話。

「信仰」は、「人知を超えたもの」や「神」といったテーマへの考え方や受けとめ方が、テーマになります。

この「信仰」が結局、最後のつながり部分を、ひいては全ての流れを、決定づけるらしい。

なら最初にそれを出してくれれば・・・と思われる向きもあるかも知れませんが、最初に「信仰の話」と出すと、あまりに具体性がなく、ハイブリッド心理学の本来の内容とはおおよそ違う印象を受け取られてしまいかねないと感じる面もあります。

また、それを具体的な「選択」として説明するためにも、それを最後のつながりとして残した全部をまず説明してから、が良いように感じています。

それはまた、「実践の進み方」としても、そのような流れで、検討と自分への向き合いが進むという形になるのではと。これについては後でまたまとめたいと思います。

「魂の信仰」と「怖れの克服」

いずれにせよ、ハイブリッド心理学では、この深い領域について、単に「信仰」という言葉では「宗教信仰のことか？」というのを彷彿とさせる嫌いがありますので、極力「宗教信仰」とは違う話であるのが感じられるよう、「魂の信仰」と呼んでおこうかと。

スピリチュアルではあります。まあ「宗教信仰」というのは、案外スピリチュアルじゃないですね。お金がらみとか^^;

『取り組み実践の全体』の図にも「魂の精神世界」というのを示した通り、ハイブリッド心理学には、かなりスピリチュアルと重なる領域があります。

「人知を超えたもの」、そして「神」について、どう考えるかです。それが決定的な重みを持っています。

なぜなら、私たちは「愛」と「能力」という人生課題を前にして、望む理想通りになりえないことを前に、「怖れ」を抱くからです。
自分には分からないこと、自分にはできないことが、沢山あるからです。
私たち人間は、不完全な存在だからです。

だから、「怖れ」から逃げようとする先に、必ず、「分からないことできないこと」への答えを求めようとするのです。

それが道を誤った時、人生の全てを、見失い始めるのです。

本当は「信仰」という言葉を使いたくないんですけどね。それだけ、この言葉は現代社会で歪められている、さらに言ってしまうと、汚れていると思います。
でも他に該当する言葉が見あたらず。

ですからとりあえず「魂の信仰」という言葉で。

それは同時に、私たちの心に、普段自分の「心」と感じているのよりも、もっと深いものがあることを示すものです。
ハイブリッド心理学で「魂」と呼んでいるものです。

自分自身の「魂」との対話が、ここから必要になります。

神になるのをやめる-8・最後の2つの歯車

明日午後から木曜までちょっと帰省しますので、手短かに「最後の2つの歯車」を出し、これで全ての役者が登場 (^_^;) としときたいと思います。

でここまです『本格的な歩み・前半』として記事一覧など明日作っておこうかと♪。

「魂の信仰」の2つの歯車

ということで、「魂の信仰」の領域の、2つの歯車です。

ここで「魂」とは、ハイブリッド心理学では、まず「魂の感情」というものを考えています。その持ち主とも言えるものが、「魂」です。

「**魂の感情**」とは、私たちが感じる感情の中でも、**最も深く、嘘のない感情**です。

「**嘘のない感情**」であるとは、**そもそも真実と嘘の区別が生れる前**にある感情として、ただ私たちの**心の深いところ**に、流れ続ける感情です。「**心の力み**」の中で、私たちの「**気持ち**」に**嘘が混じってくる**のとは対照的に。

「**深い感情**」であるとは、それは**現実世界の何か**に対する感情というより、**私たちの自己の存在そのものの意味**を示すような感情です。従って、「**魂の感情**」は、**現実の何**に対する感情なのか、**必ずしもはっきりとはしていない**感情です。

そんな面で、「**信仰**」に関連する感情だと言えます。

ここでは「**人生を見失う道**」の**歯車の説明**として、「**魂**」そのものについてはそれだけ言っておきましょう。あとでまた**カテゴリー**を設けて、もう少し具体的に説明したいと思います。

「**人生を見失う道**」を生み出す**歯車**として、「**心の4つの歯車**」に加えて、「**魂の感情**」がかかわる**2つ**が加わります。

自分を愛さないものへの憎しみ

一つは、「**魂の信仰**」という心の領域において、「**魂の感情**」が強く関係するものです。

それは、「**自分を愛さないものへの憎しみ**」です。

私たちの「**魂**」は、まず、「**自分が愛されるべき世界**」に生まれ出ます。しかしそれは**不完全な世界**です。そこに、**自分を愛し、自分を理想通りになるようにしてくれなかった人々や世界、そして自分自身と人生への、怒りと憎しみ**が生まれることとなります。

これをどう心に納めるかに、「**心**」の側の「**価値観**」が、**大きく関係してくる**のです。

神への信仰・「既知への信仰」と「未知への信仰」

もう一つが、「**魂の信仰**」という心の領域において、私たちが**普段意識する「心」**が役割を果たすものです。

「神」をどう考えるかです。

ここでは結論だけ言っておきましょう。

それはまず**2方向**に分かれます。「**既知信仰**」と「**未知への信仰**」です。

「**既知信仰**」とは、どんな形であれ、**自分は神を知っている**と考える信仰です。

この中に、**3バージョン**が分かれることになります。

自分が神だと考えるもの。

神を知りそれを敬うとするもの。

神など存在しないと言うもの。

そのどれもが、結局、「神」を「**既知**」として思考するものです。

これは、結局は、**自分を神つまり絶対者とする心の根底の姿勢**を生み出します。

「**未知への信仰**」は、**神については何も知らない**とします。**人知を超えたもの**なので、**自分はそれを知らない**。それだけです。

ハイブリッド心理学は、この「**未知への信仰**」を取ります。

「**怖れの克服**」から全てが別の道へ

「**怖れの克服**」という、「**愛**」と「**能力**」への**人生課題**に伴って立ちほだかる、**大きな壁のような課題**を前にして、この「**魂の信仰**」の**2つの歯車**が、全てを**異なる道**へと向かわせる**分水嶺**になります。

「**既知信仰**」においては、**自分は全てを分かってできるべきだ**という、「**全知全能**」の願望へと向かいます。

そして**そうなれない自分と、そうならせてくれない他人と世界に、自分を愛さないものへの憎しみ**を向け始めるのです。

自分こそが神だという、「**絶対**」の感覚の中で。

そこに、私たちの心に組み込まれた、「**悪魔**」という名の**プログラム・ミス**が発動するようです。

「**未知への信仰**」を取った時、「**怖れの克服**」は、「**未知に向かうこと**」になります。

そして「**望み**」に向かい、「**怖れ**」もしくは「**真実と嘘の錯綜**」が**壁**として現

れた時、この信仰の中で、「**今までの心**」はその壁の向こうにある「**未知**」へと向かうのです。

そこにおいて、「**今までの心**」ははじけ散るように消滅し、「**未知の心**」が新しく芽生えることとなります。

こんな感じで手短かに**キーワード**だけ出すと、**なんのこっちゃ**~という感じかもですね^^;

ともかく**役者が全員登場**ということで、ここまでを『**本格的な歩み・前半**』として、また帰省から戻ってから、**何がどうしてどんなやら**というつながり説明から再開したいと思います^^。

2010年 4月 2日 (金)

神になるのをやめる-9・成長への復帰

さて、ここから『**本格的な歩み**』の後半説明として、より**実践面**に**焦点**をあてた説明を始めたいと思います。

まあ**前半説明**は**心の歯車説明**が中心だった感じで、ちょっと**じれったい**感じだったかもですが^^;

まあそれはまず**心の罅**を理解しておく、という話になるでしょう。これから進む**人生の道**にあちこち**待ちかまえている罅**です。

それについていちおう**あらかじめ**理解しておき、そこには**はまって落ちないような心の備え**をした上で、いざ**人生の道**へと**レッツラゴー**という話になります^^。

まあ**多少ははまって**しまって、そこから**抜け出るためにもがく過程こそが、心の成長になる**んですけどね。

成長への復帰

ハイブリッド心理学は、そのために、**何から始めようとするのか**。

自分が神になるうとするのを、やめることです。

そこから、**全て**が始まります。

なぜなら人は、自分が神になろうとすることで、ありのままの人間としての成長を、見失うからです。

もちろんそこで人は、自分が神になろうとする思考などしていないと、考えます。

しかしそれは私たちの頭の中での思考などよりも、体で思考しているかのような、深い感覚なのです。それははるか遠い、幼少期に抱いた、「何でもできる魔法の力があれば・・・」という空想の中で、私たちの体の奥深くに染み込み、私たちの日々の気分と感情を、支配しているものになっているのです。

「こうすればいいとすぐ分かって、その通りにできない自分は駄目だ」という気分と感情が底流になるものへと。

2つの病巣の歯車

「人生を見失う道」の歯車を、心の歯車を4つ、魂の信仰の歯車を2つ、つごう6つ説明しました。

その中に結局、私たちの心の病巣とも言えるものが、2つあることになりま

す。その2つ以外の歯車は、私たちの心の病を生み出す歯車ではなく、**実は私たちの心の成長を生み出す歯車**なのです。私たちはそれと共に歩いて、いいのです。

もちろん、**心の病巣の2つの歯車**へとつなげることを、**やめたならば**です。

心の4つの歯車とは、以下です。

未熟な望み。

自己の理想像。

受け身の価値観。

怒り処罰。

魂の2つの歯車とは、以下です。（「信仰」という言葉は使わないで行けるかも知れませんね^^。検討します）

自分を愛さないものへの憎しみ。

これは心を病むことが事実何らかの不遇に始まっていることに対応します。ただし、**程度の差こそあれ、全ての人間が免れ得ないもの**としてです。

世界に十分に愛されて生まれるべきであったはずの自分が、そうではなかった・・・と。

そして「**憎しみ**」が生まれたのです。自分を愛さない他人と、自分を良くしてくれない世界と、そして自分を良くできない自分自身へ向けられるものとしてです。

私たちの心の奥深くに流れている、**魂の感情**としてです。

自分が神になる思考。

先の3/29『神になるのをやめる-8・最後の2つの歯車』では「**神への信仰**」という言葉を使いましたが、「**神への思考**」に改めましょう。

これはかなり、私たちの意識的な思考であるからです。心の底の感情というよりも。意識的な思考で、検討できるものです。

この**6つの歯車**の中で、**心の病巣となる2つの歯車**とは、「**怒り処罰**」と、「**自分が神になる思考**」の**2つ**です。

前者は心の歯車、つまり**日常的具体的なものごと**への思考と感情における歯車として。

後者は魂の歯車、つまり**具体的に捉えられないものごと**への思考と感情における歯車として、

この**2つの病巣の歯車**がつながり、いわば**合わせ歯車**となり、そこに**残りの歯車のエネルギー**が全て注がれるようになってしまう。

これが私たちの**心の問題の根源**の、**正体**なのです。

それは、未熟な望みが叶うような、人に抜きん出た外面もしくは内面の理想像を掲げ、すぐにその通りになれない自分と、そのようにお膳立てしてくれない他人と世界へと、自分を愛さない者への憎しみのエネルギーによって、自分が神であるかのような容赦ない融通のきかなさで、怒り処罰を向ける、というものです。

ハイブリッド心理学の道

ハイブリッド心理学が行なおうとするのは、この、**病巣の2つの歯車**を取り去り、ありのままの人間としての**成長への道**へと、**復帰**することです。

それは、自分が神であるかのように理想に満たないものを叩くことをやめ、ありのままの未熟で不完全な「人間」として、受け身から自己能動へともがきながら、一步一步の向上によって成長していくことです。

しかし、この**心の病巣の歯車**は、こうした話さえもまた、「**すぐそうなれないと**」「**すぐそうなれない自分は…**」という思考へと変えてしまうでしょう。

この心の病巣の歯車を、見えない底で駆動しているものが、まだ手付かずだからです。

自分が神になる思考を解く糸口は、そこにあります。

それは「怖れの克服」です。

もはや心の問題としては話題にさえ上がらない、「幽霊」への恐怖のような卑近なテーマが、全ての混乱をほぐしていく、最初の糸口になります。

2010年 4月 3日 (土)

神になるのをやめる-10・私たちの不完全性

私たち人間の「不完全性」

並べると分かりやすいと思います^^。

心の4つの歯車・・・未熟な望み、自己の理想像、受け身の価値観、怒り処罰。
魂の2つの歯車・・・自分を愛さないものへの憎しみ、自分が神になる思考。

人生を見失わせるものの正体とは、それぞれ最後のもの、「自分が神になる思考」と「怒り処罰」です。

他のものは、人生を見失わせるものではありません。それらは、自分が神になって理想に満たないものを叩くことをやめた時、ありのままの私たちの姿として心に現れ、それに向き合いながら生きることが、心の成長になるものなのです。

人は、自分が神になる思考の中で、最初っから立派で、受け身でなく自己能動な望みで、人や社会に伸び伸びと向かっていける理想の姿を描き、すぐそうなれない自分を叩くことを、始めるのです。

多分、そうして自分が人生を見失っていることに気づかずと前の段階で、自分はそんな受け身で未熟な望みなど抱いていない、そんなもの気にしない、という顔をして、何も問題はないような表面で生きる人生の時間を結構持った後に、ということになるでしょう。

人間とは、そんな不完全な存在なのです。

自分の不完全さを受け入れることができないという不完全さからその一步を始め、まず自分の不完全さを認めることができることを、人生の本当の大きな第一歩として歩き始める。そんな存在なのです。

多くの人にとってそれは、青春の輝きと呼ばれる人生の時期を、ただ流されるように、あるいは自分自身の中に閉ざされたまま生き、多くを得ることなく、青春がもう過ぎてしまったことを自覚してからになるでしょう。私もそうでした。

そこから再び、いや、そこから初めて、自分の人生というものを、歩き始める。

人間とは、そんな不完全な存在なのです。

そうした人生の再出発を決定づける、大きな扉があります。

それが、ハイブリッド心理学の「習得目標」とさえ位置づけている、「否定する価値の放棄」です。

この扉の様子を見ていきましょう。

神になるのをやめる-11・心の問題の根源の正体

人生の道をさま変わりさせるもの

「人生を見失わせる道」の歯車とは、実はその全体のほとんどが、「心が成長する道」の歯車です。

なぜなら、私たちは事実「未熟」からスタートして、受け身の願望に流されながら、自己能動へともがく中で、成長していく存在だからです。

その中にある最後の歯車が、その全体をさま変わりさせてしまうのです。

「望み」に向かってもがく中で成長する道から、「こうすればいいと分かってすぐその通りになれない自分」への、そして自分をそのようにしてくれない他人と世界への、処罰の怒りを向ける道へと。

まるで自分が神になったかのような、融通のきかなさで。

そうして心に「悪魔」が取りついたかのような自分の姿に気づいた時、人は自責の感情の中で、どっと「生きるにくさ」を感じるかも知れません。

人生さま変わり (^^;) の3つのポイント

そのように、最後の歯車が全体をさま変わりさせてしまうのは、3つのポイントで起きることを理解できます。

「望み」に向かうことから、「望み」に向かう前に理想通りになれていない自分を叩くものへ。

あるいは、「望み」に向かって歩んだ先に、「真実と嘘の錯綜」が現れた時、自分の見せかけの嘘を叩くものへ。

(「真実と嘘の錯綜」については『島野自身の治癒過程を振り返って-2』など参照。そこでは「真実と闇の錯綜」と書いていますね)

そしてもう一つは、そうした「望み」に向かうことかどうかに関わらず、「こうであればいいとすぐ分かってその通りになれない自分」を叩くものへ。

これはもう、人生の全ての場面と言えるほどのものになります。すぐに答えが出せない問題が、人生には沢山あるからです。人生には沢山あるというか、まずはすぐ答えが出せないさまざまなものの中で進み始めるが、人生のように思われます。

そうして、人生の全てが、怒りと怖れに満ちたものへとさま変わりしてしまうのです。

「自分が神になる」という歯車

そうした人生さま変わりを起こしてしまう、最後の歯車が、「自分が神になる」という歯車です。

もちろん人は、このつながりを、理解しません。というか、自分の心で感じることができません。

実際のところ、今書いたような「生きにくさ」の原因が、自分が神になろうとすることだなんて、誰が考えるでしょうか。

しかしそこに、私たちの目に全く見えないながらも、かなり太くてはっきりしたつながりが、あるようなのです。

そこでの見えない太い線とは、「怖れ」であり、その克服について私たちが抱く思考です。

今書いた**人生さま変わりポイント**を、思い返してみてもいいと思います。

「望み」に向かう。「**真実と嘘の錯綜**」が現れる。すぐ答えの出せないことがらに向かう。

もしそこで**すぐ理想通りになれないものへの処罰の怒りを掲げない**としたら、そこに現れるのは、**あまりにも中途半端な「不完全」**なのです。

「怖れ」と「絶対なもの」の見えない線

そしてここに、**人生を生きる上での全ての前進につきものの、「怖れ」**というもう一つのテーマが出てきます。

「**怖れ**」は**あまりにも不快な感情**なので、人は**そこから逃れるための方法**を、必要とします。

そこに「**何か絶対的なもの**」が登場します。

その代表が「**神**」です。はっきり「**神**」について考えない**現代人**が最近よく使っているのは、各種の**占い**です。**誕生日、血液型**その他の**運勢占い**など。

いずれにせよ、**理屈のないもの**です。**理屈のない、何か絶対的なもの**を念頭に置くことで、**安心しようとする**。これで**大丈夫**だと。

あるいはそうした「**理屈のないもの**」を**頭ごなしに否定**することで、**安心しようとする**かも知れません。**神**などいない。**運勢**など存在しない。そこにやはり、「**絶対に**」という**感覚**をこめてです。

心の問題の根源の正体

ここに、**全てをつなげる見えない線**が現れます。

つまり、そうした「**怖れ**」から逃れようとして人々が抱く「**絶対なもの**」という**感覚**が、**未熟な望み**から掲げられた「**自己理想像**」に、付与される、という**心の仕組み**になっているらしい。

そこに、「**受け身の価値観**」と「**自分を愛さない者への憎しみ**」がそそがれるわけです。

理想通りになれないものへの怒り処罰へと。

人々が「**怖れ**」から逃れようとした時に抱く、「**何か絶対なもの**」とは、私たちの**心の根源**においては、やはり「**神**」という**観念**なのではないかと、**ハイブリッド心理学**では考えています。

結論はこうです。

私たちが**未熟な望みから抱く「自己理想像」**が、いつしか、それによって受け身に世界から愛され賞賛され幸福にされるような、**神の姿のような意味**を帯びている。

そこに、「**怖れ**」から逃れようとする「**絶対思考**」が合流し、**自分や他人や世界が理想通りであるかを、自分が神になったような融通のきかなさで審判を下そうとする、心の根源の歯車**が生まれている。

それがやがて**自分に向かう**わけです。**自分自身に向けられた怒り**として。

この**見えないつながり**を理解するだけでは、これを**解除するためには**あまり役立たないかも知れませんが、**解除へと向かうための視野**を与えてくれるものになるでしょう。

解除は、**人間としての問い**が課題になります。

一つは、「**怖れの克服**」。

そしてもう一つは、**人間の価値や善悪が選り分けられるのか**という問いです。

心の仕組みとして説明していると、どうしても**話が増えすぎるのがハイブリッド心理学**ですが（当初ここまで長たらしい説明にするつもりはなかったのですが^^;）、**実践**することは**とてもシンプル**です。

そろそろそこに行けるかな。。

4章 島野が神になるのをやめた時

2010年 4月 5日 (月)

島野が神になるのをやめた時-1

引き続き『島野自身の治癒過程を振り返って』シリーズですが、サブタイトルにすると長ったらしくなるのでタイトルを改めこれで。

島野が神になるのをやめた時

自分が神になるうとするのをやめ、ありのままの人間としての成長へと復帰する。

ハイブリッド心理学が目標とする、この人生の大きな扉を開けるのは、もちろん頭の表面でそう考えてみるという話などでは全くなく、私たちの心の深い底で私たちの人生を支配している、「人生を見失う道」を生み出す正体となる見えない歯車を、捨て去ることで。

つまりこれは、心の深層への取り組みです。

自分の深層心理、無意識の世界への問いかけが必要です。

ですからまず、自分の無意識領域に目を向ける姿勢が、最初の準備として必要になるかも知れません。これは「価値観」への取り組みを通して、自然に身についてきますのでご心配なく^^。

ただそれなりの積み重ねの時間は必要になりますので、このあとさらにまとめる『人生を豊かにする思考法行動法と価値観』を、一つ一つじっくり検討していく実践を進めて頂ければ。

難しそう・・・と感じる方もおおいと思いますが、難しさの問題よりも、そこにある重大な人生のテーマを、まず感じ取って頂ければと思います。

人間の善悪と価値の選り分け・「選民思想」

その重大な人生のテーマとは、人間が人間の善悪と価値を振るいにかける、という思想や行為です。

お前はいい人、お前ははいけない人。
つまりお前は存在が許される人、お前は存在が許されない人。

これが人間の歴史の中で、国家による大勢の人々の虐殺として行なわれたことがあるのが、人類の歴史です。

中でも**もっとも大きな罪**がなされたものの一つとして、**ナチスによるユダヤ人大量虐殺**は、皆さんもご存知だと思います。

こうした、**人間を選び分けようとする姿勢**は、「**選民思想**」などと呼ばれます。

「**人生を見失う道**」の中で、**理想に満たない自分や他人を叩くのは、これが心の内部で行なわれるものなのです。**

自分や他人への**怒り**を感じた時、それは**ナチスがユダヤ人を断じたのと同じこと**を、しているのです。

そう考えて、その**怒りを捨てる**ことは…**まあできない**かも知れませんね^^; ちょっと**理屈が飛躍し過ぎ**ていると。

私の場合も、そう考えてこの人生の大きな扉を開けたのでは、ありません。

つながりのない、**幾つかの準備**が成された後に、**大きなひらめき**のように、「**怒り**」の**大元にある見えない大きな何か**が**消えた**のです。
これは自分が神になろうとしていることなのだ!という自覚とともに。

当時の日記から^^;

私**がその大きな扉**を開けたのは、**何となくいつの間にか** (^^;) という話ではなく、**何年何月何日何時何分に、どこで何を考えていて、という境目**がはっきりしている、**明瞭な出来事**でした。

それは私がもうすぐ**37歳**になる、**1997年の12月16日**に起きたことでした。さすがに**何時何分**という記録までは残していませんが、**何時何分何秒**にと言えるほど**ピカッと、そのひらめきが私の心を一変させてしまった**のです。

それが起きた**前後の日記**を、ちょっと自分で読み返しても**極端な心の世界**が印象的に表現されており面白いので、ご紹介しましょう。

当時私はかなり**仕事に精**が乗っており、**心理学としての整理**など関心なかったので、自分の心の**表面に起きた変化**だけをごく手短かに書いています。

「これは自分が神になろうとしていることなのだ!」という**中途思考内容は省いて**です。後に**ハイブリッド心理学**を整理し始めてから、どうやら**この時**だったと探した次第です。

浮かれて**軽薄な思考**が現れるほど、私の気分は軽くなってしまったのです^^; ま**俗人の島野**ということで。えへ^^ゞ

このあまりにも印象が違う**2つの心の世界を分けたもの**が何だったのか、ここに至る時の「**幾つかの準備**」から考えてみたいと思います。

1997.12.15 (月)

“人間を見る目ではなく、モノを見る目で僕を見る”回りの人々のイメージ。

自分が**役立たずの異物**だと見放されていく。

1997.12.17 (水)

きのう結局行きついたのは、“**何の役にも立たない厄介者**”という怒りを向けられる自己イメージだった。

だが、きのう仕事をしているうちに、“何も役に立たないことなんか無い。何でも**少しは役に立つものだ**”という気持ちが生きてきた。

それから僕の**気持ちは一転して軽くなった**。人に接することへの嫌悪感が消え去った。今まで人に接することは、即自分への嫌悪を意味していたようなものだから、自分への嫌悪が消えたことで、人に接することへの嫌悪感が消えたのも自然に思えた。

そして気の軽さは、“もしもっと若い時にこうだったら、女の子誰とでも**それが悔しい**”という考えや、嶺村さん (*) にまた会う考えなど、**少し躁的な気分**を生み出していたのが、きのうの一日だった。

(*) 『**悲しみの彼方への旅**』登場の初恋女性です^^。

ま「**何でも望める**」気分になり替わってしまったわけですね。現実には叶うかどうかは、**全く別問題**です^^;

島野が神になるのをやめた時-2

まず、日記には書いていなかった、**その時の私の思考**を説明しましょう。

「**存在価値のある人**」と「**存在価値のない人**」

つまり、私にはその時、「**存在価値のある人**」と「**存在価値のない人**」、という**感覚**があったのです。

そうした感覚がある方は多いと思います。というか、その視線を向け合うものとして人間関係や仕事場面を捉えた時、私たちはストレスと動揺にさらされ、関係が悪化してしまいます。

その素になるもの、と言える感覚です。

人がそのように分けられるという感覚そのものについては、その頃の私は疑うことをしないまま・・にです。

私の場合それは、人とどう明るく親しくできるか、そのための内面の覇気のエネルギーの多さ少なさのようなものを、「存在価値のある人とない人」の区分け基準にするような感覚がです。

その目が、自分に向き続けていたわけです。自分自身からの、その目が。

人生を通してです。

それは今から思い返しても、まるで

生まれたこと自体が犯罪であるかのような身かどうかという、裁判を待っているような心の世界だったと感じます。

「自己嫌悪感情」のメカニズム

一方で私は、カレン・ホーナイの精神分析にそった自己分析を当時また熱心に再開していました。まあ自分の感情の底で自分が抱いている価値観や姿勢を吟味して検討していくようなことです。

そこで私にはその頃、カレン・ホーナイが「自己嫌悪感情」が起きるメカニズムについて言っていた結論に、焦点を感じていました。

カレン・ホーナイはこんな文章で言っています。

「自己嫌悪とその破壊的な威力を概観してきたが、そこに大きな悲劇があることに注目せざるを得ない。それは恐らく人間の心にとって最大の悲劇だろう。人間は無限と絶対を手に入れたいと思いつつ、同時に自分を破壊し始めるのだ。栄光を与えることを約束する悪魔と契約を結ぶ時、人は地獄に、己自身の内部にある地獄に、落ちねばならない。」(誠心書房『神経症と人間の成長』P.196)

つまりカレン・ホーナイは、自己嫌悪感情とは、完璧で絶対になることを求めることから生まれる、と言っているわけです。

私にはその時まで、それが**いまいち納得**できませんでした。

自分は別に**完璧になるうんて**思っていないし、**全能万能の無限の力**を欲しいなどとも思っていない、と。

実際その**3か月**ほど前だったか、**カレン・ホーナイ**のその文章について**考えてみた**ことが、**日記**には書かれていました。しかしその時は**心に何も**起きませんでした。

それから**3か月後**のその時は、**事態が変わった**わけです。

神になるのをやめる

私はその時、改めて、また**自分の中に**ごうごうと流れる**自己嫌悪感情**について、**自分が無限と絶対を求めている**からなのかどうか、**自分の心に**さぐりを入れたのです。

自分は別に**神のような無限と絶対**など求めているわけではない。自分は**不完全な人間**の一人なのだ。

それでも、「**望ましくない程度**」がある**一定**を超えた人間は「**存在価値がない者**」「**存在を許されない者**」として、**怒り処罰に値する**のは自然な話ではないのか。

そう考えたわけです。

しかし**思考**がさらに進みました。ではその「**一定の境目**」は、**誰がどうやって決めるのか**？人間が**不完全**であれば、「**存在価値がない人間**」の境目を人間が**決めよう**としても、それは「**正しい正確さ**」のものではなく、**不完全で不正確**なものだという話になる。

でも自分は、その「**望ましくない程度**」の中にある、**絶対的な線**を考えたのだ。。

そこで**ピカッとひらめき**が走ったわけです。**これは自分が神になるということなのだ！僕は間違っている！**と。

私の心の中で、「**望ましくない程度**」の中に引かれた、一本の「**絶対的な線**」が、**消えて**いきました。

すると、**消えた線**を越えて**色が広がる**ように、「**全ての人**」が「**存在価値がある人間**」へと**塗り変わっていた**のです。

私は、「**生まれたこと自体が犯罪であるかの裁判**」の部屋から、**ひろびろとした外の世界に、出た**のです。

そして振り返って見たら、そんな裁判の部屋など、そこには存在しなかったのです。

こうして私は、ありのままの人間としての成長の世界へと、復帰しました。

私の心に何が起きたのかは、とても難しい話のように感じます。それを説明できるよう心理学を整理するのに、2002年に人生の転機が訪れ心理学の整理を再開してから、こうして8年間もかけているわけです^^;

この頃の私に進んでいた「幾つかの準備」を考えると、どうやらこんなことらしい、という人間の心の真実のメカニズムが、見えてきそうです。

2010年 4月 6日 (火)

島野が神になるのをやめた時-3・実践への整理

私の心の中で「存在への裁判の部屋」が消えた時、私の心に何が起きていたのか。

それは、その時期に私の心で進んでいた「幾つかの準備」を考えると、何となく分かってくるように感じています。

次の4つです。まず列記しておきましょう。

これを「4つの準備」と呼んでおきましょうか^^。

1. 現実世界に「完璧」などというものは存在しない
2. 社会を生きる自信
3. 怖れの克服
4. 「神」への思考への「未知」という答え

実践に向けて

ハイブリッド心理学の「実践」において大切になってくるのは、この話になってきます^^。

つまり先に紹介したような「**神になるのをやめるひらめき**」そのものは、まずは**直接「実践」**できるものではないように感じます。

かなりいろいろと取り組んだ先に、その「**ひらめき**」が訪れるという段取りが考えられます。心のフタが**バカッ**と開くような形です。

ちょっと話を整理しますと、以下のような図にできます。

「**人生を見失う道**」へとさま変わりさせてしまう歯車があります。図の茶文字部分です。

「**心が成長する道**」への**復帰**とは、それを取り去った、「**未熟な望み**」「**自己の理想像**」から始まる「**成長**」ができればよいことです。

それは、「**未熟な望み**」「**自己の理想像**」の中にある、「**建設的要素**」に向かうことです。「**感情と行動の分離**」の姿勢によって。

それが「**ありのままの人間としての成長**」なのです。

この**復帰**を支えるのが、上記「**4つの準備**」です。

「**心が成長する道**」が「**人生を見失う道**」へとさま変わりする**歯車**

心の4つの歯車…未熟な望み、自己の理想像、受け身の価値観、**怒り処罰**

魂の2つの歯車…自分を愛さないものへの憎しみ、**自分が神になる思考**

(4/3『神になるのをやめる-10・私たちの不完全性』でいちどまとめてあります^^)

↑未熟な望みの中にある建設的要素に向かう！
ありのままの人間としての成長へ

復帰ポイント

途上…「**望みを消した善悪思考**」から「**望めない望みを望む自分の自覚**」

(なければ良いが、**成長への貴重な苦しみ** (^^) になる部分です)

達成…「**今の全てで良い**」「**全ての人が存在する価値のある人**」

←自分は今神になろうとしている！とい

うひらめき

↑

復帰を支えるものが上記の「4つの準備」

これは愛に関係ないところでの「能力」という人生課題に対応

これは何を言いたいかという、ハイブリッド心理学が私たち自身の心に対して何をしようとしているのかと言うと、私たち自身の「未熟」を、私たち自身が受け入れられる。そんな心を築きましょうということです。

「心の豊かさ」や「成熟」を直接あみだすような思考法を練り上げることなどでは、まったくないことにご注意下さい。

「心の豊かさ」や「成熟」は、「未熟」を受け入れて、その「望み」に向かって生きることで、「命」が自ずと生み出します。

「行動学」をたずさえてです。これを早いとこ出したいんですけどね^^; 医学講座と同じで、まず問題分析を先にしています。要点の漏れがないよう。本にまとめる場合は説明順番変えられるかも。

「未熟を受け入れる」ことが、「成熟」への道なのです。

ということで、「4つの準備」を引き続き私自身の振り返りで説明していきます。要点はまた『人生を豊かにする思考法行動法と価値観』カテゴリーでまとめますので^^。

島野が神になるのをやめた時-4・完璧はない

「4つの準備」をざっと説明しましょう。

1. この現実世界に「完璧」などというものは存在しない

まずこれが「神になるのをやめる」という大きな扉に一番つながる話だと思います。

日常思考において、「完璧というものは存在しない」という考え方が定着したことです。

これは**皆さん自身**がどうであるか、**確認**して頂けることだと思います。

「これで完璧！」「あの人は完璧だ…」とか思うことがあるのなら、「**完璧存在する派**」(^_^;)です。

そうではなく、もう完璧なんてものはないから…とすぐ、まあいまいち盛り上がりがない**思考**をするなら、「**完璧存在しない派**」(^_^;)です。

お勧めは、「**完璧存在しない派**」です。

なぜなら、**現実**に「**完璧**」などというものは**存在しない**からです。

「**極端な気分**」をさます

これは**別の言葉**としては、すでに出している「**全知全能**」、「**なんでも**」分かる、「**なんでも**」できる、つまり「**完璧無欠**」、「**欠点がない**」と感じるような、**感じ方**の話です。

自分は何んでも…、あの人は何でも…といった**思考**。まあ**認知療法**などでも、「**全か無か**」の**不合理思考**と指摘されるものです。

ここでぜひ理解頂きたいのは、こうした「**完璧無欠**」「**全知全能**」といった**感覚**で**気分の勢い**を感じるものが、実は私たちの**感情動揺の勢いのエンジン**だということです。

「**勢い**」「**圧倒感**」といった**気分の部品**が、裏返ったときに「**うつ**」「**ストレス**」になるわけです。

「**気分の勢い**」で**行動する**という方が少なくないと思いますが、**心の成長**には**つながらない姿勢**ですので、ご注意ください。

勢いに頼る人は、勢いに負けます。**高価な壺**を買わされてしまったりします^^;

現実のものごとには、**常に2面**があります。それを**常に同時に見る**ことのできる**目**を育てていきたいものです。

良い面と**悪い面**。**長所**と**欠点**。**メリット**と**デメリット**。**可能性**と**限界**。

「これで完璧！」という**感覚**を、**仕事**がうまくできたこと**の感覚**などと**考えて**はいけません。

人間には必ずミスがあります。機械には必ず故障があり、コンピューター・プログラムには必ずバグがあります。それを込みにして安全な線を引けるようになった時、仕事が一人前になります。

こうした、「完璧はない」という思考を、日常で堅実に持つようにします。

それが、私たちの心の底にある、「何か絶対的なもの」という感覚を、根底から薄めていくのではないかと思います。

「完璧」「何か絶対的なもの」という感覚が、恐らく、私たちが「容赦ない怒り」に駆られる時の、引き金の境目につながっているのだと思います。

弾丸と火薬に対応するテーマが、次の「社会を生きる自信」「怖れの克服」になると思います。

2010年 4月 8日 (木)

島野が神になるのをやめた時-5・社会を生きる自信

昨日はちょっと都内に所用でした。今日このあとは日帰りスキーに出かけます♪。

さて「4つの準備」の残りをさらっと説明したら、早いところ「神になるのをやめるひらめき」とはどういうことなのかの結論へといきたいと思います。

次の2つ、「社会を生きる自信」と「怖れの克服」は、合わせて「生きることへの安心」を得るものだと言えるでしょう。

まず前者。

2. 社会を生きる自信

37歳当時の私に大きく前進していたことのひとつが、社会を生きる自信が芽生えてきていたことです。

まあはっきりそう自覚するというよりも、まずは「仕事」とはこうするものだというのが、かなり体得されてきたという感じです。

それで、先の日記で紹介したように、自分は役立たずの厄介者といういじけた

イメージが流れる一方、そんなことはないという視野も芽生えていたのだと思います。

これが、「神になるのをやめるひらめき」よりも先に用意されたということになります。

そうしたひらめきによって、人に対して心が開けるようになった先に、社会を生きる自信が持てるのでは・・と空想される方も多いかも知れません。

逆です。そう考えると、人に対して心が開けることも、社会を生きる自信が持てることも、得られなくなってしまうように感じます。

「仕事」は「気持ち」ではなく「客観軸」です

ということかという、**「仕事」**とは、「人に心を開く」とか「やる気」とかの**「気持ち」**でするものはない、ということです。

全く別のものを軸に、進めるものです。

これについて、より詳しくは後にして、比較的最近のメール相談でアドバイスしたものを紹介しましょう。

それは「客観軸」というものです。

以下に紹介するのは、交際相手や仕事場面での相手への**気持ちの動揺**を主な内容とされた若い女性のご相談者への**アドバイスメール**からの抜粋です。

その方の場合、**感情動揺**には**多少の心の障害の傾向**も感じられましたが、**心の芯**は**比較的健康**であることを直感的に感じました。

そこで、**内面的な話**を幾つか心得とした上で、まずは**仕事のための思考法**という**外面向け実戦**が良いのではと話を進めた次第です。

まずは「**客観的行動指針**」という軸を持つ、強化する、というのに取り組んでみるといいと思います。

これはつまり、

1)外面への建設的な思考法行動法

2)内面感情（気持ち）への理解

における**1)外面への建設的な思考法行動法**の側の話になりますが、その中でも、最も「気持ち」に揺るがない、というか「**気持ち**」に揺るぎようもない**無関係なもの**、その上でしっかりと「**行動の指針**」になるものです。

そういった、「客観的行動指針」という軸を、まずは持ってみる。その内容を充実させていく、というのをまずは取り組んでみるといいと思います。

・・・(略)・・・

>今の仕事は短期間で大量募集ということで、たいしたスキルは求められていません。ただ、どんどん増える書類の山に一人で入力していくので、たまに焦りますが、焦ってもしょうがないと思ってやっています。

こうした比較的単純な作業であっても、この姿勢の有無による、仕事のこなしかたの上手下手が出てきます。

下手な方(^^;)を先に言いますと、とにかく目の前に置かれた仕事量を、一刻も早く片付けられることがベストなのだ、という感覚で当たる姿勢です。

それだと、量が増えるごとに、焦りに駆られ、その結果まず作業品質は下がり、つまりミスが多くなり、本人の意識においては、より一生懸命頑張る状況になるほど、なぜか叱られることが多くなると、次第にやる気をなくしてしまうパターンに陥ります。

上手なのは、まず「ベース見積もり」を先にやってみて、実際に作業した「実績」を見て、その「見積もりと実績の差異比較」などを適宜する姿勢です。

で、この程度はこの時間で、と見積もると同時に、そこに休憩時間なども入れ、ストレスがたまらないような調整も盛り込んでいくわけです。

それによって、無理もなく、ストレスもためることもない状況を作るということで外堀を埋めて、あとはその作業そのものにじっくり意識を集中できる、という状況になってくるわけです。

その結果は、作業の品質も上がり、ミスも少なく、高く評価されるようになりやすくなってきます^^。

メールではこの後、こうした「客観軸」を、動物が大自然で生きる知恵を学ぶ

ようなものとして使うのが良いという話などいろいろしています。機会があればまた紹介しましょう。

後日、こうした「客観軸」視点がすぐ効を奏した様子が、この方から報告されました。これも紹介しておきます。

客観軸を持つというメールを最初にいただいてから、翌日からすぐに自分ができそうなことをやってみました。
島野さんのアドバイスにもあったように、数字で把握する、ということです。

今まではただひたすらパソコンへ入力していましたが、1日に100件ペースなら1時間でどのくらい？そして他の作業にあてる時間はとか、郵便物の発送も、今日はこの数くらいなら時間は少し遅めに準備しても大丈夫、とか、本当にわずかの事ですが、そうするようになってから焦らなくなりました。
どんなに山のような書類がきても、1日にできるペースがわかっているの、闇雲な気持ちになりません。

「人の気持ち」を基準に仕事をするのではなく、「客観軸」を持って、それを基準に行動する。

これがさらに、正真正銘人を相手にした仕事でもできるようになるのが、完成形になると言えるでしょう。

するとそれは、「気持ち」を度外視するようなものではなく、安定した軸に「気持ち」をほどよく絡めることのできるものになる。

まあ「客観軸」を土台として、「気持ち」をトッピングしたおいしいケーキができるわけです。それを、トッピング材料だけでケーキを作ろうなんて考えると、とんでもない別ものができてしまいますね。

そうした完成形へのコメント部分も紹介しておきます。

あとは、そうした客観軸が複雑で高度なものになっていくということになります。

人間関係における行動法などにおいてもです。

それをハイブリッド心理学では、「原理原則」と呼んでいますが。気持ちはこう。しかし原理原則はこう。そのように思考

できるものが増えるごとに、安定した気持ちで仕事や対人行動に向かうことができるようになりますし、動揺する場面を乗り越えることができるようになります。

重要なのは、対処の場面において、相手の人物との関係の間に、そうした客観軸を置くという構図の感覚です。

自分が直接相手の目に晒されているのではなく、自分が持つ客観軸を問いているということです。

相手をどうこう変えようとするのではなく、自分と相手との間にあってその場で決定力を持つ客観軸を調整するという姿勢です。

まずはそうしたものとして、仕事における自分の「役割」を把握することで、仕事をうまくこなすということがぐっと手近になってきますので^^。

2010年 4月 9日 (金)

島野が神になるのをやめた時-6・怖れの克服（前）

このテーマはかなり重要になりますので、ちょっとじっくりめに説明しましょう^^。

3. 怖れの克服

37歳当時、私が関心を持ったことの 하나가、「怖れの克服」です。

根本的なものとしてです。

つまり、私は「怖れ」という感情そのものの存在に、疑問、さらに言えば不信のようなものを感じたのです。

なぜなら、それは全く役に立たないからです。

「怖れ」「恐怖」の感情は本来、危険を察知した時に、逃げる行動をせよという脳の信号として生まれました。

それは「怒り」という感情の発生と、少し似た面があると思います。どちらも、外界の敵や危険を前にして、全身の血流を減らし、内臓の代謝機能を低下させます。怪我を前提として生き延びようとするかのように。

しかし「怒り」は脳に血を集めることでパワーを生み出すのに比べて、「恐怖」はただ血の流れを止めるという形になるようで、度が過ぎると「腰が抜ける」「ヘビににらまれたカエル」という言葉のように、逃げる行動さえもできなくなってしまいます。

これはまあ、動物個体の意識において、「怒り」は「自分は強い」という勇気 of 感覚を生み出すメリット面がある一方、「怖れ」は「自分は弱い」という感情として作用するというので、そうなるのでしょう。

もちろん人間の場合、「怒り」によって「自分は強い」と感じようとするので、長い目で真の強さに向かわず逆に心身を消耗していくという、震があるという話になります。

ですから、「怒り」が心身に有毒な感情だと言っていますが、「怖れ」も同じように、場合によってはそれにも増して有害な感情だと、ハイブリッド心理学では認識しています。

いずれにせよ、「怖れ」の感情は、そうした生物学的な発生の由来がある一方で、うまく機能してない面がある。

臆病なタヌキは肉食獣に出会うと恐怖のあまり失神してしまうと聞いたことがあります。それでまあ意識だけは逃げれるかもしれませんが、そのまままんまと肉食獣の餌食になってしまうわけです。

生物学的に意味のある、根の深い感情でありながら、ぜんぜん機能していない面があるわけです。

対人行動への最大の妨げ

なぜ私が「怖れ」を克服したいと考えたかと言うと、対人行動への最大の妨げだと感じたからです。

人に向かってのびのびと行動したい。それができないのは、「怖れ」が邪魔をしてです。

そしてもう私にははっきり分かってきたわけです。自分が何よりも怖れているのは、「怖れ」によって人に向かって行動できなくなった自分が、人の目にさ

らされることだということを。
それを怖れ、行動できなくなるのです。

怖れによって行動できなくなることを、何よりも怖れたのです。だから最初からその行動など考える必要もないところに自分を置こうとする。

何も望まなければいいのです。

もちろんこれでは根本克服にはなりません。

怖れの根本克服を求めて

怖れによって行動できなくなることを怖れる。

これはぐるぐる状態になるので、答えが良く見えないものになります。

人によっては、「怖いなんて思わなければいい」と考え、「自己暗示」によって「怖くない気持ち」になってみて行動を試みます。

私も良くやりました、ふと意識が「怖れ」からそれて、それが見えなくなった時に、「今だ!」という感じ^^;

まあそれで行動できた場面もごく少数はあったと記憶していますが、それでいくら場数を重ねても、積み重ならないという事態がやがて判明してきます。前進できた気になれても、ふと意識が「怖れ」にまた向くと、どっぴゃーと元通りなわけです。苦勞と工夫と努力を重ね、100歩前進したつもりが、1歩で元通りのような^^;

これが、「自己暗示」や、あまりに単純な「自分への言い聞かせ」方法の不毛さと言えます。

で30代後半ともなると、さすがにもう自己暗示では根本的な問題解決にならないことが、実感として分かってくるわけです。

では何が根本解決への答えなのか。

それは、見えないままでした。

根本解決への答えは見えないまま、それでも私はその頃再び、自分の心への取り組みに、本腰を入れたのです。当時買ったバーンズの『いやな気分よさようなら』などを良い力添えにしてです。

もちろんその本を手にしても、根本解決への答えは良く見えません。

それでも、単なる自己暗示を超えて、思考を変えることで気分を根本的に変えることができる部分が、多少なりともあることが見えてきます。

そんな面もあって、その頃の私に、「**怖れの根本克服**」というもののへの**関心**が生まれ始めていたような気がします。

そこからたどった**道筋**を次に^^。

島野が神になるのをやめた時-7・怖れの克服 (中)

捨てることのできる怖れ

人への行動で感じる**怖れ**への**答え**は**すぐには見えない**一方、私が**関心**を持ったのは、まず**対人場面**などとは**全く無関係な領域**で、「**捨てることのできる怖れ**」を捨てることでした。

それは例えば、**幽霊**といった話、最近の**その筋の代表**である「**心霊写真**」を見て感じる**恐怖感**や、**ひどい痛み**を体験することへの**恐怖**、**残酷な場面や映像**への**めまい**や**吐き気**がするような**恐怖**といったものです。

まあ今あげた**最後のもの**などになり結構**ハードルが高くな**ってきますが、まず私は、**考え方**としてはとにかく**ラディカル**つまり**過激な発想**をしたのです。**現に身体的に潰されるような物理的危険がない限り**、**恐怖感なんていうものは感じる必要はないし、捨てていいものなのだ**、と。原理的には。

「怖れの克服」への道

しかし**それで正しい**です。

まず**そこから始め**、**自己暗示**などに頼ることなく、**全く捨てていい「怖れ」「恐怖」**の**感覚や感情**を見つけたら、**捨てていく**。

対人場面への**怖れ**がそれによって**すぐには消えない**としても、**では自分は何を怖れているのか**という、**一歩も数歩も前進**した場所からの**視線**が生まれてくるからです。

その先の**答え**は、**その頃の私にもほとんど見えません**でした。そこから**長い年月**の先に、**この姿勢が自ずと**、**その答え**を私に示したのです。

最後に残る怖れとは、**愛を失う怖れ**なのだ。そして**自ら愛を望む気持ちの強さこそが**、**それを凌駕するのだ**。これが**最後の答え**だったので。入門編下巻の**ラスト**で描写したように。

人は怖れによって行動できなくなる自分を怖れ、行動など考える必要もないようなところに自分を置こうとします。それがいいのだと考えながら、つまり、最初からたいして望まなければいいと。そうして「望みの感情」を、全般的に薄めています。

それが、人生の全てを見失わせるという大きな結末へ、最初の小さな一歩なんです。

それによって、捨てることのできる怖れを捨てることからさえ遠ざかり、そして最終的に怖れを乗り越える力になる、「望む強さ」を、捨ててしまっています。

注射や心霊写真への恐怖を捨てることから全てが始まる

まずは、「注射」や「心霊写真」といった身近な「恐怖感」を見直し、捨てることからは、全てが始まるでしょう。心と人生の豊かさへの歩みの、全てがです。

このブログでも、まず「最初の一步」の段階をざっと説明し、そのあと「本格的な歩み」としてまず心の仕組み説明をながながとしています。結局何を最初にしましょーという話をするなら、これになるのではと思えるくらい、これが大切です。

逆に言えば、「注射」や「心霊写真」を怖がるようなうちは、何も前進しませんので安心あれ(???)。まあはっきりそこに問題があり、そうしたはっきりした糸口から始められることに、ご安心下さいという話です^^。ハイブリッド心理学での心の仕組みは難しいですが、実践することは実にシンプルなんです。

まずは科学的な思考が決定的に重要です。

たいそうな科学教養などいりません。でもとにかく、身の回りで「怖れ」を実際感じるものについては、科学的な思考で対処ができるようにしたい。

神だのみ運だより占いだよりではなく。日常でそうした思考を用いることが、力強く人生を生きる心の基盤の全てを崩壊させる、ダムの底に開いた小さな穴なのです。

島野は靈魂や前世を否定しません^^

私自身の具体的な考え方を例として説明しましょう。

「注射」はいいですね。目的と得られるものを理解し、すると決めたら多少の痛みはもう無視することです。

かなり痛いものも、「ただ痛みを痛む」姿勢。痛みを嘆かない。痛みを怖がるのもやめる。

「心霊写真」なんていうのはまず作り物です。どうやって作るかを考えてみましょう^^。私でも楽チンで作れそう♪

一方私は、「靈魂」や「前世」といった超常現象を、「否定しない科学思考」を持っています。物質的には電磁波の塊のように存在し、人体を超えて存在するのかも知れない。

その手の超常現象の実体は、まず物質的には間違いなく「電磁波」です。しかしだからといって、それが「靈魂」や「前世」という神秘的な働きをすることも、否定できない。なぜなら、「電磁波」が「命」を帯びることで「靈魂」や「前世」という「働き」が生まれるという話になるのですが、そもそも「命」というものが何なのか、科学では全く分からないからです。

だがそうしたものがあっても、電磁波の強さとしてはごく微弱であり、身の回りのモノを動かしたり破壊したりする力はないと考えています。

だから、「お化け」の話は、その存在は科学的に否定せず、その怖さは科学的に否定しているという感じです。

こうした「怖いもの」の私の克服思考について、もっと関心あればなんでも質問などお寄せ頂ければ^^。

人生の大きな選択

問題は、こうした身近な問題でそうした科学的思考に徹する姿勢を選択できるかに、なるでしょう。

なんか理屈っぽく風情がないような・・と。そうした理屈を超えた感覚の持ち主でいたい、というような。

かよわさが愛されるような、怖がりサンでいたい、というような。

オーケーです^^。選択は自由です。

でも・・と考え始める方も多いかも知れません。TVでは、心霊写真を怖がる若い女性タレントがキャーキャーと華々しいです。

そうしたブリッコさんでチャホヤされるのは、よっぽどの美人さんで人生のごく一時期だけです^^; 真似する気にならないよう気をつけましょう^^;

どっちを取りますかという話です。注射と心霊写真への怖れ（を捨てること）と、心の貧弱と人生先細りと。
好きな方を取るのがいいでしょう。

問題は、注射と心霊写真への怖りが、どう心の貧弱と人生先細りにつながるのかが、私たちの素の思考では全く見えないことだと言えるでしょう。

それについて少し書いておきます。

2010年 4月 10日 (土)

島野が神になるのをやめた時-8・怖れの克服（後）

「怖れの克服方法」の結論と、その心と人生の豊かさへの第一歩としての意味を書いて、この話を締めましょう。

「怖れの克服方法」の結論

まずは注射と心霊写真への恐怖を捨てることから、心と人生の豊かさが始まります。そう言って過言ではありません。

自分で納得した合理的思考によって、有害な感情を捨てるという姿勢とその具体的実践の、最も基本的なものとしてです。

その理由の前にまず、「怖れを捨てる方法」の正しいものをお伝えしておきましょう。

「怖れなんて感じなければいい」。これが大間違いの代表です^^;

気持ちを小手先で変えようとする姿勢は、害になる気持ちに蓋をすることと同時に、豊かさにつながり気持ちも全て見失うことにつながります。

自分がどう行動すべきかを、「怖れ」の感情の有無よりも、「自分の今の實力」によって総合判断し決断できることを目指すのが、正しい方法です。

「怖れの感情」も、「自分の今の實力」の一要素としてです。

あまりにも怖れが強い場合、行動できないことを受け入れる必要があります。怖れが強くても、その行動をできる「實力」がもう自分にあるのを感じたら、怖れを越えて行動に踏み出るのがいいでしょう。

ここで「實力」とは、先の『島野が神になるのをやめた時-5・社会を生きる自信』で書いた「客観軸」で判断します。

そうした「客観軸」がその行動場面について分からない場合は、今はまだ「實力」がないということですが、責任ある役割などの話なら、ちょっと今回は避け、「客観軸」を学んでから出直しが賢明でしょう。

まあ当たってくださる的な学びもありますが、下手をすると心のバランスを崩してしまいます^^;

「怖いと感じる。しかし恐ろしいことだとは感じない」の中で怖れは根本的に消えていく

行動できるにせよできないにせよ、「怖れ」の感情が自分の中で消えることを求めてはいけません。

それは怖れの克服ができない姿勢を意味します。

「怖れ」の感情が自分の中で消えることを求めるのではなく、その意味を知ること努めるのが良いでしょう。

それは自分の今の實力では全く歯が立たないという、現実のハードルを示しているのか。

あるいは、初めてする行動への、避けることのできない、そして通らなければならない怖れの感情なのか。

そしてあるいは、置き去りにされた幼少期の心の傷の残骸が、外面の安全の下に、逆に今痛まれるべきものとして現れたものか。

いずれにせよ、「怖れ」がもうあと戻りすることなく、心の底から消えて行くときの様子を知ることは、それを迎え入れ安くするために良いことでしょう。

「怖れ」は最後に、「怖いと感じる。しかし恐ろしいことだとは感じない」という2つの感覚の混在の時間の中で、心の中から根本的に、消えていくので

す。

これは心の障害傾向が関係するほど、端的で鮮明な形になります。
それはまるで晴天の中に降る雨のように、その恐怖の輝きを放ったあと、心の中から消えていきます。

そして自分が一歩「未知の自分」へと前進したことを、少し時間を置いて知るでしょう。

今までの人生で怖れを感じたものの一つが、もうなくなったのだ…という感覚と共に。

心と人生の豊かさへの第一歩として

注射と心靈写真への恐怖を捨てることから、心と人生の豊かさが始まります。

これは3つの意味があります。

1つ目は、それが自分の気持ちをコントロールできること、そしてそれが「心の成長」につながる、全ての実践に同じものの、最も単純な最初の例だからです。

「気持ち」を無理に塗り変えようとするのではなく、心の土台における合理的な思考という方法によってです。

それが全ての他の悪感情の克服においても、一貫としたものになります。
ストレスや焦り、そして対人嫌悪感などにおいても。

悪感情が最後に消える姿においてもです。

「焦り」は最後に、「焦りを感じる。しかし自分はもうこれを急ぐべきものとは感じない」という、2つの感覚の混在の時間の中で、心の中で根本的に消えていきます。

「対人嫌悪感」は最後に、「嫌悪感を感じる。しかしあの人を嫌悪すべき存在とは感じない」という、2つの感覚の混在の時間の中で、心の中で根本的に消えていくのです。

そうした時間を経ることなく、心の中で「怖れ」が消えることを求めた時、「怖れ」はいつまでも消えません。

2つ目は、「怖れの克服」が、「愛」を豊かにすることです。

「愛」の豊かさが、心と人生の豊かさに、直結します。

「怖れの克服」ができない時、「愛」は「要求」に化けてしまいがちです。

「要求すること」を「愛」だと錯覚してしまいがちです。

そしてその「要求」が叶えられないことに、「怒り」が湧く。

これとの対照となる、「愛」の豊かさとはどんなものか。これをこの後じっくり説明しますので、あとでまたこの話を振り返ってみましょう（忘れてなければ?^^）。

3つ目に、注射と心霊写真への恐怖といった単純な「怖れ」の底に、「怖れないよりも怖れた方がいい」といった感覚が、おうおうにして潜んでいます。

それが自分の「繊細」さと「高貴」さを、示すものであるかのように。

その感覚の底に、「人生を見失う道」を生み出す、見えない最大の歯車が、潜んでいます。

「怖れないよりも怖れた方がいい」。そして「怒らないよりも怒った方がいい」という、感覚の歯車がです。

人はその感覚の見えない歯車の上で、自分が何か大切に守られるべき存在のような高貴さの感覚を守るために、自分から不幸を選び、ものごとを悪いほうへと転がしていくのです。無意識の中からです。

それが3/26『神になるのをやめる-6・怒り処罰』で指摘した、「否定できる価値の感覚」です。（「感性」ではなく「感覚」でよいかと）

そこに、私たちの心に組み込まれた、「悪魔」という名のプログラム・ミスが、取りつくようです。そしてただ否定し、破壊することだけに駆られる人間の感情を、生み出すのです。

それが自分が「神」になろうとする無意識の感覚という難解なテーマと、どうつながっているのか、私にも良く見えません。

しかしはっきりと言えることがあります。

自分が「神」になろうとする無意識の感覚を明るみに出し、それを心の底から捨て去った時初めて、私たちは

「ありのままの人間」として、その「否定できる価値の感覚」というあまり大きく人生を支配していた歯車を捨てるという選択を問えるのだということです。

そしてその選択が、「ありのままの人間」として成長の選択を意味するのだということです。

「4つの準備」のここまでの3つ、「完璧は存在しない」「社会を生きる自信」「怖れの克服」に引き続いて、最後の「神への未知の思考」によって、その選択への準備が整うらしい、という話になります。

2010年 4月 13日 (火)

島野が神になるのをやめた時-9・神への未知の思想

では「神になるのをやめるひらめきへの4つの準備」について、最後のものを説明したいと思います。

この4つの最後のものです。

- 「完璧は存在しない」
- 「社会を生きる自信」
- 「怖れの克服」
- 「神への未知の思考」

「神をどう考えるか」

このテーマについては、まずはハイブリッド心理学とは全く無関係な、その言葉通りの問いとして、皆さん自身がどう考えているかを、まず自己把握して頂ければと思います。

街で知らない人に、こう聞かれたらどう考えるかの設問として。どう親切に答えてあげるかは別として。

アナタワー、カミウォー、シンジマウスカー？ ←別にあやしい外人である必要はない。アハハ。(自分で大受けの島野でした^^;)

マジな話(^^;)、これが極めて重要なテーマだと、私は考えるわけです。

なぜか。それは私たちが頭で答えを出せない問題、しかも私たちが最後にそこに心を委ねるしかない、答えの出させない問題…その多くは、「怖れ」を伴う問題…に対しての、私たちの心の根底の姿勢を、支配しているものではないかと、私は考えているのです。

「神さま」という言葉が、人間にとって**これも本能的な言葉**でなければ、**こうはならない**でしょう。

本能的な言葉であるとは、あまり多くを説明する必要もなく、「神さまが〜なんだよ」といった言葉を幼い子供に喋る中で、子供は**すぐその意味**を感じ取る、そんな言葉であり**観念**だということです。

「神さま」という言葉が、たとえば「税金」という言葉のように（^^;）、その**意味を子供に教えるのに苦勞**するようなものであったとしたら、それは**本能的な観念**ではないということです。

そしてそれが私たちの**生き方の根底姿勢**にかかわるといことなども、ないでしょう。（**生計には大いにかかわるけど^^;**）

事実は、人間にとって**かなり本能的な観念**だということです。「神」というのは。

だから**太古の昔**から、私たち人間の「**生き方思考**」は、まず「**神**」の**観念の下**に検討されることに、なったのです。

私たちの「**心を委ねるべきもの**」として、ということになるでしょう。

そして**ハイブリッド心理学**から、その**頭で答えを出せない問題**についての**心の根底の姿勢**とは**いったい何についての姿勢**かと言うのが、**決定的**になってくるわけです。

それは、「**心を解き放つ**」ことです。

神への思考

私たち人間が「**神**」について**考える思考**には、およそ**4つのパターン**があることを、すでに3/29『**神になるのをやめる-8・最後の2つの歯車**』で指摘しました。

自分が神だと考えるもの。

これは「**心を病む**」こと、さらに一般的な「**未熟**」が関係します。

はっきりと自分が神だと思考するのは、心を最も重く病む「**統合失調症**」などで時に見られます。確信の下に抱かれる「**選民思想**」は、人間の歴史が示す通り、**一つの「狂気**」そのものです。

未熟な人はしばしば、**特定の他人を神のように崇拜**して言いなりになったり、人から**自分が神のように崇拜される**という**空想**を抱いたりします。これに**攻撃**

性が結びつくと、「**崇拜一隷従**」という構図の対人行動に駆られる傾向が生まれます。

神を知りそれを敬うとするもの。

これを体系的な知識にしたのが、「**宗教**」ですね。

神など存在しないと言うもの。

「**無神論**」と呼ばれます。表の知的思考としては、こう考える人が多いかも知れませんが。

神を「未知」とするもの。

上の3つのどれとも異なるものです。神については何も知らないし、分からないので、何も言えないとする考え方です。

これを「**神への未知の思想**」などと呼べるかも知れません。

「神への未知」の思考

後の2つの違いが分かりにくいかと思いますので、少し説明しましょう。

一般的な「**無神論**」と、私自身が考える「**神への未知の思想**」の違いです。

まず同じ面を先に言いますと、「**神**」を「**人間のような意志を持ち万物を支配する全知全能のもの**」とする意味においては、その「**存在**」を否定していません。

まあまずはそんな意味のものとしてイメージするのが、私たち人間の本能的な観念としての「**神**」だと思います。

しかし「**神**」の定義を少し変えると、違いが現れるのです。

「**意志を持ち万物を支配する全知全能のもの**」と定義するならば、です。

一般的な「**無神論**」は、やはりその「**存在**」を、否定するものになると思います。というか否定するものをその言葉で呼びたいと思います。

それに対し、私自身が考える「**神への未知の思想**」では、その「**存在**」を否定しません。違いを浮き彫りにするためあえて言うならば、「**肯定する**」とさえ言えます。

つまり「**神**」を、「**人間のような**」ではなく「**人間のようなものとしてではない意志**」を持ち万物を支配する全知全能のものと定義するのであれば、それは存在するのかも知れない。

ただしそれはもう分からない。人間に分かるのは、あくまで人間に分かる範囲のことであるから。

そうした「人間に分かるもの」を**超えたもの**がある。これを**はっきりと、肯定する**考え方です。

それが**具体的に何の話か**という、**現実的、そして科学的な「論拠」と、これをどう考えるか**が私たちの**人生の生き方に与える大きな影響**について、手短かに説明をしておきましょう。

2010年 4月 14日 (水)

島野が神になるのをやめた時-10・「神」の機能

前記事で**タイトル**につけた『(前)』は外しておきます。前中後の3つで納まらなさそうなので^^;

ちょっと**記事が増え**そうですが、このテーマについての**最新考察**ということで、ちょっと詳しく書いておきます^^。

神と科学

私たちは**人生**において、まず**「神」**という**本能的な観念**と、**科学**からの**学び**を、**つながりのない別の話**として意識し始めるのではないかと思います。

人によってその**順番**や**思考を占める比率**には**バラエティ**があるとしても、**順番**としては大抵、**「神さま」**の方が、**科学**の知識よりも**先に**、**人生**で登場するのではないかと。

私もそうだったのではないかと。**記憶に残る、人生で最初に聞かされた知恵**とは**「腹を出しているとかみなりさまにおへそを取られる」**とかの類だったので..^^;

科学なんて**まだ良く学んでない段階**で、**まず「神」**について観念を抱くわけです。

で、**あとから「科学」**を学び、**そこからは「神」**がどうなるのか?という**疑問**が出てくる。

「科学」は「神」を否定するのか？

「神」を考えた中で抱いたものの、**どれだけの部分が、「科学」によって置き換えられるのか**という、私たちの**知識の領土合戦が、「科学」と「神」の間で起きる**わけです。

「神」の機能

私たち人間が**科学を学ぶ以前に、「神」の観念が役割を果たす、「生き方」への機能**とでも言えるものがあると感じます。

それは「神」を、その**本能的な観念**としては次のように感じるものであることから、生まれてくる**「生き方」への機能**です。

「神」とは、まず**「自分が絶対にその支配下にある最高の権威者」**であると。

ここでは「神」は、**人間のような「人格」のある存在**として浮かべられるものです。それが人間の**幼い心**で抱く、**本能的な「神」の観念**です。

太陽や月など全てのものを、人格があるもののようにイメージする、**幼い心**です。

そこから生まれる**「神」の「生き方」への機能**とは、次の**4つの言葉**に言い表されると、私は感じます。

「規律」

「監視」

「賞罰」

そして**「委ね」**です。

最初の3つと、最後の一つが、少し**毛色の違うもの**になります。

最初の3つとは、私たち人間の**生き方**に**「規律」**があり、それが神に**「監視」**され**「賞罰」**を与えられる、という**観念**です。

神の下に、私たちに人間としてあるべき姿と生き方があるという話に、なるわけです。それが**神により監視**され、最も**決定的な賞罰は、「審判」として下される**、という話になります。

最後の一つ、「委ね」は、私たち人間が、**答えが出せないこと**について、最後に**救いを求める情緒**になります。**神よ…**と。

これはどれに当たるでしょうか。**「神頼み」**。

これは**「規律－監視－賞罰」**の方です。こうすれば**神が見ていて良くして下さ**

る。そうしてお賽銭箱に100円玉を投げて手を合わせるわけです。
それでいいことがないと、神に怒ったりします。アハハ。

それとは違う「委ね」は、大きな感情です。全ての思考をやめ、ただ神に委ねるのです。悪あがきを捨ててです。

これは「愛」の感情を含みます。そしてこの情緒によって、人間は「怖れ」を克服する面を持つのです。

映画『タイタニック』でも、そうして全てを神に委ねることで怖れを捨て、冷たい海に身を捧げた人々の姿が、描かれていました。うーん、思い出してもジーンとくる^^;

人が神を否定することによって失うものの可能性として、2つの面があるということになります。

一つの面は、自分がその絶対的な支配下にあると感じる、「規律－監視－賞罰」です。

一方これを失う代わりに、「自由」の獲得というメリットがもたらされ得ます。

もう一つの面は、「委ね」の情緒を失うという面です。そしてこれにより人は、「怖れの克服」の一つを、失うのです。

人間は神を否定することで、自由を得る代わりに、「怖れの克服」を得ることのない茨の道を歩み出す。。

そんな言葉が浮んできますね。

実はこれが、「神になるのをやめるひらめき」の答えをすでに暗示するものになります。

人が「神」から得るもの・・

人が人生で、「神」の観念によって上述の2面の良い面をどのように得るのかは、おおざっぱに言ってかなり「不定」な話になるように感じます。

一言でいえば、「規律－監視－賞罰」の側面については、親や回りの人間が、子供に、実際にそれが子供の幸せにつながる形で伝えることができた時、子供はその良い面を心に取り入れるのでしょし、それができない時、子供はその圧迫的側面から逃れられないまま、絶対的な権威への不信や怒りを抱くという形に、なるのかも知れません。

人が「委ね」の情緒をどのように身につけるのかは、さらに流れが見えない面もあります。

ただ私にはそれが、人それぞれが「心を病む」という問題を抱えた中で抱く自己感情そのものの一面であるように感じられます。

つまりそれは、救いを求める情緒において、「愛への願い」と、それが皆さんだ「自己放棄への衝動」という2つの色合いの、人によりその比率の違う複合感情になるというものです。

後者の比率が大きいくほど、心を病む状況としては深刻なものとして。

人それぞれが抱く「神」の観念は、こうした「生き方」における機能との結びつきの中で抱かれることになる。そのような流れになるのでしょうか。

ここに、「科学の目」がどう加わるか、という話になってきます。

2010年 4月 15日 (木)

島野が神になるのをやめた時-11・科学の目

神と科学

昔の人々は、「神」の観念の下に、「規律—監視—賞罰」という生き方思考の有効なツールと、「委ね」の情緒という「怖れの克服」への答えを持っていた。

これが、「神」の観念を信じることの、良い面としてあったのだと思います。

もちろん、そうした「信仰」には良い面だけが生み出されたのではなく、悪い面が生み出されたことあったでしょう。たとえば「魔女狩り」のような弾圧にむずびついたものとして。

いずれにせよ「科学」がまだ登場していない昔、人々は「神」の観念の下に、人生の生き方を得ていたわけです。心の惑いを乗り越えるためのものとしてです。

それが、「科学」の登場によって、事態が変わります。その節目は、ガリレオの地動説あたりだったのかな・と。

「神」が否定されることで、その**良い面が失われる**という問題と、**失なった代わりになるものを人々が得るか**という問題が、出てくることになります。

現代人の状況はと言うと、一言でいって、**かなり混沌**としたものだと思います。「神」の考え方、そして**科学**をどこまで**生き方思考**に取り入れているかの、**組み合わせ**においてです。

もちろんその**全てのバリエーション**を論じることは**ハイブリッド心理学**の目的ではありません。

ここでは、

- ・ハイブリッド心理学が**生き方思考**のために**極めて重視**している、**科学的なものの見方考え方**
- ・「**神になるのをやめるひらめき**」

の**2つ**について、「神」の**観念**が果たした**役割**と、それに対する「**科学**」の**位置づけ**について、ちょっと**考察**してみたいと思います。

結論

細かい話は省略して、**結論**を言いましょう。

科学から「**神**」を見る**考え方**に、**2つ**があります。

一つは、「**神**」を**完全に否定**しようとするもの。科学からは「**神**」は**否定**される、と考えます。

これがすでに触れた「**無神論**」です。

もう一つは、「**神**」を**完全には否定**せず、何か**巨大な人間** (^_^) のようなものとしての「**神**」は**否定**しますが、私たち人間には**全く知るよしのない「見えない意志」**のようなものとしての「**神**」を、むしろ**肯定**します。**科学的な知識**としてです。

これが私の**定義**での「**神への未知の思想**」です。

そしてこの「**神への未知の思想**」の下で、私たち人間は、自分たちが何かの**絶対的な「規律—監視—賞罰」**の下にあるという**観念に完全な別れを告げる**一方で、「**委ね**」の**情緒**を守り、それによる「**怖れの克服**」を、**引き続き得る**のです。

私の印象では、「無神論」を取るのは、科学を学校で習った程度の、飾りのようなものと感じる、大半の現代社会人です。

一方、「神への未知の思想」を取るのは、科学を業とする者、また生き方を科学的思考に賭けた者、こうした人たちの一部が、そこに至るもののように感じます。確信の下にです。手前味噌ながら私もその一人として。

「命」の未知

たとえば、「見えない意志のようなものとしての神を肯定する科学的知識」の具体例として、分子生物学者の福岡伸一による『生物と無生物のあいだ』があります。

「命を持った物質」のふるまいを、究極まで物質の振る舞いとして研究した先に、全てをくつがえすような実験結果が出てくるのです。物質の振る舞いとしてはもう不可能となるよう条件を揃えても、なおその物質は、あくまで「命を持った物質」としての振舞いをするのです。

そうして、「命」の不思議さに、ただ打たれる感慨を叙述して、この本は締めくくられます。

ただし福岡伸一自身はこの本で、「神」については触れておらず、改めて思想を問われると「自分は無神論」と言うかも知れません。でもじっくり考えれば「神への未知の思想」の立場であることを自認するのはとは。

これが、「神」への科学からの、知性思考における「無神論」と「神への未知の思想」という2つの捉え方の話になります。

どちらも、巨大な人間の目による絶対的な「規律—監視—賞罰」というものからの、別れを告げる方向です。

しかし「神への未知の思想」では、「神の存在」という感覚、そして「委ね」の情緒が、残るのです。

これがあくまで「知性思考」における話です。より深い心の深層までを考えると、決定的な答えが見えてきます。

2010年 4月 23日 (金)

島野が神になるのをやめた時-12・未知への信仰

『実践の進め方』の話をしさしこんでいましたが、「神になるのをやめるひらめき」の心の底での意味について、仕上げにいきたいと思います。
『内面の選択肢』の中でも最も心の奥深くにある、「命」の扉を開けるための選択肢です^^。

この話を一通り終えるところまでを、『本格的な歩み(後半)』としてまた記事一覧など作りましょう。

そしたらいよいよ、こうした『内面の選択肢』と『実践の進め方』をがっちゃんこと合わせた、実践の本格的な虎の巻を展開したいと思います。
『人生の豊かさへの歩み』として。

最も奥深い「内面の選択肢」

さて、私が37歳を間近にした1997年の冬に「神になるのをやめるひらめき」へと至るための、「4つの準備」があったという話をしていました。
この4つです。

1. 完璧は存在しない
2. 社会を生きる自信
3. 怖れの克服
4. 神への未知の思考

この最後のものです。「神」という観念です。

それについて、4/15『島野が神になるのをやめた時-11・科学の目』を書いたすぐ後に、私は以下の文章を書いていました。

「神」という観念について、私が今感じるものを、ちょっと叙情文調で。

まずはこれをアップし、「4つの準備」が「神になるのをやめるひらめき」に至る意味を、考えてみたいと思います。

私はそこに、私たち人間の、心の闇と輝きを分かつ小さな分水嶺のような、心の真実が見えてくるように、感じるのです。

「神」と「信仰」

私たち人間が、知性思考つまり表の思考で「神」をどう考えるかのパターンを、ざっと眺めてみました。

(参照：4/13『島野が神になるのをやめた時-9・神への未知の思想』)

そうして私は思うのです。私たち人間は、「神」という観念から逃れることは、できないのだと。

かつて人々は「信仰」の下に、行動の秩序と、心の平安を得て、慎ましく生きていました。そこに心の安住を得ることができることが、何よりも「幸福」として。

一方現代人において、「神への信仰」というものは、もう非日常の、自分には関わりのない、特定の人たちのための儀式でしかないかのように、人々の頭の中では捉えられているかも知れません。

しかし私は感じるのです。私たちの心が、「神への信仰」の支配下にあることを。

現代人において問題なのは、神へ敬虔の喪失ではなく、思考の放棄だと言えるでしょう。自分の生き方姿勢の根本は何なのかといった命題への思考を、人生の早期に投げ、うまくいっている他人を見る目だけを膨らませていく中で、「自分の唯一無二性」を考える思考を放棄してしまったことです。

しかし私は感じるのです。「神」が、答えを出さなければならない問題であることを。

その思考を放棄してしまった時、人は自動的に、自分が神のような絶対者の座にいるかのように、無意識の深層で感じる始めるようなものとして。

その結末とは、自分自身が、その「絶対的な規律－監視－賞罰」を決める絶対者なのだと感じる感覚へと陥っていくのです。

その先にあるのは、ホーナイが指摘したような、「内面の地獄」です。それは、不完全な人間である自分に、自らが絶対者として処罰を加え始めるということです。

ハイブリッド心理学の目的は、そこからの脱出です。

まずは、**自分がどんな思考をしているか**を、**しっかりと**思考することから始めましょう、という話になりますね^^。

未知への信仰

では「**無神論**」はどうか。せめて、**絶対的な「規律－監視－賞罰」**を否定することで、**自分を絶対的に処罰**し始める、**内面の地獄**は逃れられないのか。

私は、「**無神論**」はそうした心の深層までは、いわば“**浸透**”しないとします。

表の知性思考で「**神なんて科学からは否定されますヨ**」という顔をする一方で、“**プライベートな内面**”で抱く**願望**をめぐって、**自分を絶対的に処罰する感情**は、そんな表の思考など**何のかかわりもないか**のように、**流れ続ける**という状況になるのではと。

そもそも「**無神論**」も、「**神はいない**」と**断定**していることにおいて、**自分は何でも知っている、自分が神だ**という心の底の**姿勢**を取っているように、私には感じられます。

「**神への未知の思想**」においてのみ、**心の底から絶対的な「規律－監視－賞罰」**を捨て去ることができる、**すべての心の条件が、矛盾することなく整**います。

神の存在の感覚は捨てていない。**自分が神に従う者**であり、**神の導きがある**という**情緒**、最後にはそれに**委ねる**という**情緒**が残っていることにおいて、**絶対的な「規律－監視－賞罰」**を、その**神への信仰の情緒の下に捨てる**という、**揺るぎない「選択」**が、**可能になる**ように思えるのです。

つまり、これは**神が指図したもの**なのだ、と考えることにおいてです。

神が、自由を指図したのだと。そこに、**心が解き放たれる**のです。

これを**ハイブリッド心理学**では、「**未知への信仰**」などと呼んでいます。

「**信仰の情緒**」という**強靱な揺らぎなさ**において、**絶対的な「規律－監視－賞罰」**を**捨てる選択**が、**成立する**というものです。

これ以外の思想パターンでは、**それは不可能**です。**無神論**では**そもそも神を否定**しているので、**信仰の情緒**を見失っています。

捨てる**選択**が、**強靱な情緒**で**支えられない**。**心の底**は結局、**絶対的な「規律－**

監視－賞罰」がアリの世界となり、そして実は自分が神なのです。これは**内面の地獄**へ戻りますね。

実践への補足

もちろん当時の私が、こんな理屈の整理をして「ひらめき」に至ったのでは、全くありません。極めて直感的な「ひらめき」でした。

(参照：4/5『島野が神になるのをやめた時-2』)

ここに書いた整理は、何が私の心に起きたのかと今振り返って、理屈の整理に四苦八苦してなんとか見えてきたものです。

実践をされる方においても、ここに書いたものを理解して「ひらめき」へ、という話には**全くできない**と思います。まずは**別パターンを見分けて、脱していくための参考**にはなると思います。

重要なのは、私が**絶対的な「規律－監視－賞罰」を、心底から捨てたいと、その時期に感じ始めていたこと**になるでしょう。

それは先の**3つの準備**が用意したもの、ということになると思います。

「完璧は存在しない」

「社会を生きる自信」

「怖れの克服」

この**3つ**です。実践としても、これを日々の中で問うことが、まず何よりも前進のために**重要**になるでしょう。

それが揃わないと、結局人は**「完璧の圧倒感」**というものに、心がなびいてしまふと感ずます。その段階で「神への思考」をどうこう考えても、**絶対的な「規律－監視－賞罰」**の心における**「有効性」**はピクともしないのではと。

この全体の関連を次に振り返って、私の**「神になるのをやめるひらめき」**の今回の振り返り考察を締めたいと思います。

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ひます^^。