

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. 7

実践の進め方と進み方

収録カテゴリー

以下順にて「章」になっています。

実践の進め方と進み方
成長の道標への歩み方
詳説・実践のポイント
ハイブリッドの道の歩み方

目次

1章 実践の進め方と進み方	7
2010年 3月 28日 (日)	8
ハイブリッド心理学が目指す心の変化	
2010年 3月 29日 (月)	10
ハイブリッド心理学の読み方	
2010年 4月 14日 (水)	14
「感情と行動の分離」で進める実践	
2010年 4月 16日 (金)	17
「気持ちのおさまり」を求めてはいけません^^	
2010年 4月 19日 (月)	22
「感情を鵜呑みにしない」とは (前)	
2010年 4月 20日 (火)	24
「感情を鵜呑みにしない」とは (中)	
2010年 4月 21日 (水)	28
「感情を鵜呑みにしない」とは (後)	
2010年 4月 22日 (木)	32
「内面の選択肢」を踏まえた実践	
2010年 7月 5日 (月)	38
「2つの心の世界」を見据えて「望み」を問う	
2010年 7月 17日 (土)	40
「実践」の検討手順チャート	
2010年 10月 16日 (土)	41
取り組み実践エッセンス(1) 「受け身形の思考」から「自己能動形の思考」へ	
2011年 5月 2日 (月)	46
「感情と行動の分離」の心の視野-1	
2011年 5月 5日 (木)	47
「感情と行動の分離」の心の視野-2	
2011年 8月 8日 (月)	50
「本心」から「ハイブリッドの道」へ-1	

2011年 8月 9日 (火)	53
「本心」から「ハイブリッドの道」へ-2 / 「本心」から「ハイブリッドの道」へ-3	
2011年 8月 10日 (水)	57
「本心」から「ハイブリッドの道」へ-4 / 「基本的自己受容」とは-1	
2011年 8月 11日 (木)	60
「基本的自己受容」とは-2	
2011年 8月 15日 (月)	64
「自己受容」は歩みの全てのテーマへ-1	
2011年 8月 16日 (火)	67
「自己受容」は歩みの全てのテーマへ-2	
2011年 8月 19日 (金)	69
「自己受容」は歩みの全てのテーマへ-3	
2011年 8月 21日 (日)	72
「自己受容」は歩みの全てのテーマへ-4	
2章 成長の道標への歩み方	75
2011年 11月 11日 (金)	76
成長の道標への歩み方-1・詳細マップ / 成長の道標への歩み方-2・流れと転換の要旨	
2011年 11月 14日 (月)	80
成長の道標への歩み方-3・ハンドル操作の基本1	
2011年 11月 15日 (火)	81
成長の道標への歩み方-4・ハンドル操作の基本2	
2011年 11月 16日 (水)	84
成長の道標への歩み方-5・ハンドル操作の基本3	
2011年 11月 19日 (土)	88
成長の道標への歩み方-6・ハンドル操作の基本4	
2011年 11月 21日 (月)	92
成長の道標への歩み方-7・進み方流れチャート	
2011年 11月 23日 (水)	95
成長の道標への歩み方-8・立ち位置を知る1	

2011年 11月 29日 (火)	98
成長の道標への歩み方-9・立ち位置を知る2	
2011年 11月 30日 (水)	102
成長の道標への歩み方-10・立ち位置を知る3	
2011年 12月 4日 (日)	105
成長の道標への歩み方-11・立ち位置を知る4	
2011年 12月 7日 (水)	110
成長の道標への歩み方-12・立ち位置を知る5 / 成長の道標への歩み方-13・取り組 み姿勢の正誤	
2012年 1月 9日 (月)	117
成長の道標への歩み方-14・基本姿勢の3段	
2012年 4月 20日 (金)	119
成長の道標への歩み方-15・心の成長の道のり情景図	
3章 詳説・実践のポイント	123
2011年 12月 8日 (木)	124
詳説・実践のポイント1・「逆の取り組み姿勢」の軌	
2011年 12月 13日 (火)	125
詳説・実践のポイント2・逆姿勢からのいざない	
2011年 12月 16日 (金)	127
詳説・実践のポイント3・いざない1・何をするのか	
2011年 12月 20日 (火)	137
詳説・実践のポイント4・いざない2・人生の鬼門1	
2011年 12月 24日 (土)	140
詳説・実践のポイント5・いざない3・人生の鬼門2	
2011年 12月 26日 (月)	145
詳説・実践のポイント6・いざない4・人生の鬼門3	
2011年 12月 28日 (水)	148
詳説・実践のポイント7・いざない5・人生の鬼門4	
2012年 2月 14日 (火)	156
詳説・実践のポイント8・いざない6・歩みの扉1	

2012年 2月 15日 (水).....	159
詳説・実践のポイント9・いざない7・歩みの扉2	
2012年 2月 17日 (金).....	162
詳説・実践のポイント10・いざない8・歩みの扉3	
2012年 2月 20日 (月).....	164
詳説・実践のポイント11・いざない9・歩みの扉4	

4章 「ハイブリッドの道」の歩み方 167

2011年 8月 24日 (水).....	168
「ハイブリッドの道」の歩み方-序 / 「ハイブリッドの道」の歩み方-1・地平	
2011年 8月 25日 (木).....	170
「ハイブリッドの道」の歩み方-2・装備 / 「ハイブリッドの道」の歩み方-3・装備不足の兆候と対策	
2011年 8月 30日 (火).....	176
「ハイブリッドの道」の歩み方-4・進み方1	
2011年 9月 2日 (金).....	179
「ハイブリッドの道」の歩み方-5・進み方2	
2011年 9月 4日 (日).....	181
「ハイブリッドの道」の歩み方-6・見えない道と意識の転換	
2011年 9月 11日 (日).....	183
「ハイブリッドの道」の歩み方-7・道が見える時 / 「ハイブリッドの道」の歩み方-8・前進へ1	
2011年 9月 12日 (月).....	188
「ハイブリッドの道」の歩み方-9・前進へ2	
2011年 9月 16日 (金).....	191
「ハイブリッドの道」の歩み方-10・前進へ3	
2011年 9月 18日 (日).....	193
「ハイブリッドの道」の歩み方-11・エンジン始動1	
2011年 9月 20日 (火).....	197
「ハイブリッドの道」の歩み方-12・エンジン始動2	
2011年 9月 23日 (金).....	200
「ハイブリッドの道」の歩み方-13・エンジン始動3	

2011年 9月 25日 (日)	203
「ハイブリッドの道」の歩み方-14・エンジン始動4	
2011年 9月 27日 (火)	207
「ハイブリッドの道」の歩み方-15・エンジン始動5	
2011年 10月 31日 (月)	211
「ハイブリッドの道」の歩み方-16・道程1	
2011年 11月 1日 (火)	213
「ハイブリッドの道」の歩み方-17・道程2	
2011年 11月 2日 (水)	216
「ハイブリッドの道」の歩み方-18・取り組み意識とその軌	
2011年 11月 4日 (金)	219
「ハイブリッドの道」の歩み方-19・3つの「開放」	

1章 実践の進め方と進み方

2010年 3月 28日 (日)

ハイブリッド心理学が目指す心の変化

昨日はまた日帰りスキーに出かけましたが、関越トンネルを抜けた上越方面はまだ一面が雪景色で、2月の風景と感じました。

スキー場の方はもうクローズが多くなってきますが、雪はかなりある感じですねー。一番遅くまで営業するのはかぐらスキー場ですが、5月の下旬頃まで滑れるのを期待♪

ハイブリッド心理学が目指す心の変化

さて、話がまた沢山出てきましたので、ここでちょっとハイブリッド心理学の**実践の進め方**について、説明をしたいと思います。

『**実践の進め方と進み方**』というカテゴリーを設けて。

まあ実際のところ、**これだけ沢山の話**をどう吸収していくかを考えても、なんか**大変そう**ですよ。 (←他人ごと調^^;)

実際のところ、ハイブリッド心理学は基本的に、**一度本を読んで感銘**を受ける、**講演で話を聞いて感銘**を受ける (まだやってませんが^^;)、という形で**心**が**変化**することを考えていません。

まあ多少は**そうゆう部分**もあるのでしょうし、**世の人々**は、**心**の**話題**を基本的に**そのように**捉えているかも知れません。その中で、**ハイブリッド心理学**の話が**より大きな感銘**を与えることもあるかも知れません。

しかし、そうした「**感銘**」で**心**が**変わる部分**に比べるなら、**ハイブリッド心理学**が向かう**心**の**変化**は、ちょっと**次元が違う大きなもの**を目指しているという話になります。

人生の科学

その**大きな次元の変化**とは、私自身がそれに近いのではと感じている、**孔子の有名な言葉**があります。

「吾、15にして学に志し、30にして立ち、40にして惑わず、50にして天命を知る。60にして耳順 (耳にしたがう)、70にして心の欲するところに従って矩 (のり) をこえず」と。

私自身、まだ50直前ですが、もう何となくそうした境地になっているのを感じている次第です。まあそれが私の場合、孔子のような偉い人格者になるという話ではてんでなく、「どーでもいいもんねー好きに生きるもんねー」という**能天気お気楽人間**になる形です。えへ ^ ^

もちろんハイブリッド心理学が考えているのも、そんな偉い人格者になる話ではないものとして、そうした**心の安定と豊かさへの成熟**へと、**誰もがより短い年月で**向かうことができるのではないかという、**可能性**です。

それが「命」というものの、DNAにもとから設計されているものなのではないかと。

それに**従って生きる**とはどういうことかを探求する、「**人生の科学**」なのだと考えて頂いていいと思います。

そこで「学」とは、「**気持ち**」だけで考えるのではなく**知恵とノウハウ**で考えることに早く目覚めるということであり、

立つとは「**心の自立**」であり、

惑わずとは**心の成長の道**に確信を得ることであり、

「**天命**」とは「**望み**」のことだと言えるでしょう。

そして**耳にしたがう**とは**魂の声**を聞くことであり、その先に、『**入門編下巻**』の最後に示したような、**自分というものが「命」の大きな連鎖の中の仮の存在でしかないような、もう何も恐れるもののないお気楽の境地 (^_^)**に至るといふ話になります。

長丁場への大きな節目

ですから、これは基本的に**今学んで心がすぐどうなれる**などど考えるものなどではない、**長丁場**のものと考えて頂ければ。

長丁場とは、**生涯という全体の中で、学ぶもの**だということです。

そこで「**長丁場**」として一番ハイブリッド心理学の**醍醐味**(?^^;)になる**長い歩み**とは、恐らくハイブリッド心理学を**学び始めた方が期待**されると思われる、**感情がすぐ良いもの清らかなものになる**というのとはむしろ逆かのような、**道をそれた自分の感情をありのままに見つめることができるようになり、「魂の感情」がそれへの答えを導いていく**というものです。

ですから、それが**始まるための、何よりも大きな節目**として重要なのは、**自分の心の、内面的な理想という感覚をいかに捨てる**ことができるかであることを、ここで記しておきましょう。

それはもちろん、**内面を無法状態にする**のではなく、**外面行動**において**建設的**であること、そして「**価値観**」、さらにはこのあと説明する「**魂の信仰**」といった、「**気持ち**」「**感情**」というものは**別次元の、自分の心の羅針盤**を持つことです。

その先に、人生の中で**方向性をそれた「感情」「気持ち」へとありのままに向き合う中で、内面的な理想として想像する薄っぺらいものをはるかに越えた、本当の心の強さへの変化**が、生まれ始めるわけです。

まあとくに、「**内面的な理想**」が、「**アイドル型理想**」への**負け惜しみ**のような流れで生まれるのが、**心の成長を見誤る**典型的な原因になりがちです。
(参照：3/24『神になるのをやめる-3・人間の魅力価値』)

「**アイドル型理想**」へ**戻る**のが良い悪いの話ではなく、「**内面的な理想**」を抱くことが、**自分の心にただ枠をはめて縛り、さらに追いつめるだけの役割**しか果たすことはなく、その代わりに、**それを越えた本当の心の成長への見えないもの**があることを感じ取ることが、**大きな節目**になってくるでしょう。

ハイブリッド心理学の実践の道のりの**達成**としてではなく、**始まり**としてです。

最後のつながりの部分の話がまだで**じれたい話**かも知れませんが(^^)、ともかく**お勧めの「読み方」**を次に。

2010年 3月 29日 (月)

ハイブリッド心理学の読み方

午前とときどき雪が降ってました。驚き・・・(・_・)。

ハイブリッド心理学の本の読み方

では引き続き『**実践の進め方と進み方**』で、**本の読み方**のお勧めなど書きましよう。

ちなみに**このブログ**も、そのうち**本**にしたいと思っています♪ もう今までのような**自費出版資金**ないですけど^^; えへへ^^ゞ (←えへへが多い今日この頃^^;)

3段階で読むのがお勧めになります。

第1段階・イメージづかみ

これはサイトの読者広場で2010/02/28『「ハイブリッドの学び方」を踏まえて^^』というレスで一度書いた言葉になりますが、「ざっと言葉を仕入れる程度に全体を読む」段階です。

まずはハイブリッド心理学が探求する心の仕組みと、目指す心の未知の世界のイメージをおおまかに感じ取って頂くのが目的です。

まずは『入門編』上下巻を、一通りざっと読んで頂くのが一番良いかと。この2冊に、ハイブリッド心理学の全ての第一歩から、全ての完結までが、平易な言葉で書かれています^^。

なおこのブログを本にするなら、多分『心の成長と人生の豊かさの心理学 — ハイブリッド人生心理学へのいざない—』とかいう一冊（けっこう分厚く?^^;）となり、お手軽入門書の位置づけになると思います。

おおよその実践についても網羅して、やさしい説明で全体のサマリー的なものです。

その分、実際に実践する上ではこれだけではちょっと不足すると思います。特に「価値観」への取り組みには、幅広いテーマでの考え方を学ぶことが大切になりますので、このブログを「いざない」として、本格的に取り組みたくなったら『入門編』からど～ぞということ^^。

第2段階・主な流れを憶える

読者広場では「理解度を深めながらまた全体を読む」と書いた段階です。

全体をというよりは、主な流れの範囲ごとに、じっくり読んで頭で憶えることが大切になります。まあ数章単位になるでしょう。

ここからが、はっきり実践書としての読み方になってくる段階です。

たとえば、心の健康と成長とは本来どんなものか。そして心が病むとは。

このブログで書いた表現であれば、それは「望みに向かい自分の全てを尽くす」ことが生み出す、成長と成熟に向かうことができることです。

それを妨げられた状態が、心を病むということです。またそこには、必ず「未熟」というものから始まるという大きな前提があることを、受け入れることが大切です。

では「未熟」と「心を病む」ことから、**心の健康を回復し、成長と成熟へと向かう**ためには、どうすればいいか。

未熟で、心を病んでいることについて、いくら自己分析して「反省」しても、心が健康を回復し成長と成熟へと向かうことは**ありません**。問題を知ることと、**解決を知る**ことは、全く違うことです。

「ではどうすれば」をまず頭で憶えて、自分で引き出せることが必要になります。まず**かけ算九九**を頭で憶えないと、**かけ算問題**はできませんね。

それは、「**感情と行動の分離**」という大前提の姿勢から始まる実践です。**動揺する感情を克服したいのですから、感情を鵜呑みにしない**ことから始めます。

内面感情は、ただありのままに流し、よく理解することだけをします。
外面行動は、建設的なものだけを行動化します。

その**2面**を進める先に、**取り組むものも次第に深めて**いきます。

まずは**ごく身近**なことから、**一步一步の向上思考**。これはすぐ試せるかと^^。

それを良い足場にして、「**行動学**」によって外面行動をより豊かにするとともに、「**価値観**」についても向き合います。この辺からは、もう**本を読んでの1、2か月間**というものではなく、**年単位で取り組んでいくもの**になります。その先に、「**魂の信仰**」という心の深奥への向き合いが出てきます。これは、**生涯をかけて**、答えの見出しに向かいたいものです。

そうした**流れ**を、**まず頭で憶えて**みて下さい。
ハイブリッド心理学は、これをどのように言っていたかしら。そう浮かべたら、**ざっと自分でその先を浮かべられる**ように。

そうなって初めて、「**生きる体験**」の中で、自分の心におけるその**実践の向き合いが、「実際の体験の場面の中」**で、できるようになるわけです。その**準備を整えるのがこの段階**です。

なお**実際のところ、どんな風に心が変化していくか**という、「**実践の進み方**」の流れについては、あとで**記事をもう一つ書くなりして、考慮点をまとめて**おきたいと思います。

第3段階・実践のための精読

「**実際の体験の場面**」に際しての実践そのものために、**特定の場所を選んで読む**段階です。

読者広場では「**はっきりと習得を目指す、もしくは自分への問いかけのために、特定のテーマを選んで読む**」と書きました。

ここで、**頭で憶える**という読み方を越えて、**心に染み入らせる読み方**へと深めるわけです。

今の自分の思考はどうか、それをどう変え得るか。必要に応じて、それを照らし合わせるための部分をじっくり読んでみるといいでしょう。

流れを憶えていた先に、**今自分の心が求めている言葉**を選び、それを**味わい深く読んだ時、心に、変化への作用**が起きるでしょう。

同じ文章を、何度でも読むものが出てくると思います。やがてその言葉が、**人生の闇の中に差し込む、一筋の光**のように…。

たとえば3/4『**真の自尊心・「自己への中庸の目**』』で触れたバーンズの言葉などが、私にとってはそうした言葉でした。今振り返ってもその活字が浮び、目頭が熱くなってくる感…^^;

そうした**輝きの言葉**が、**ハイブリッド心理学の本**で沢山見出して頂けることを、願っています^^。

補足・『入門編』以降の本

今のところ、**このブログ**で一通り書くことがらと、**『入門編』の2冊**をもって、まずは**ハイブリッド心理学を知るための必読書** (^^) と位置づけたいなと思っています。

あとは**関心に応じて、より深める**ための本という位置づけになります。まあじっくり読む時間と気分があれば、全部読んで無駄にならないと思いますので^^。

自伝小説と**『実践編』『理論編』**。未刊行のものも、書いた原稿はサイトで読んで頂けるようにしてあります。

この後にも、**島野の経済状況** (^^;) などが許すかぎり、**自伝小説の続き**や**メール相談事例集**やら、本を書いていければと目論む今日この頃です^^。

2010年 4月 14日 (水)

「感情と行動の分離」で進める実践

ちょっとここでガラッと話題を変え、ハイブリッド心理学の「実践」の基本について記事をアップしておこうと思います。

『実践の進め方と進み方』カテゴリーです。

「心の成長と治癒の過程」について、あれこれと視点を変えて説明していますが、さてそれをどう「実践」するのかとなると、また分からなくなってしまう方が多いかと思っています。

「実践」は「感情と行動の分離」の紋きり調

そこで紋きり調で憶えておいて頂くと良いかと。

どんな視点を使うのであれ、ハイブリッド心理学の「実践」はとにかく「感情と行動の分離」で進めます、と。

揺れ動く感情を克服したいのだから、まず感情を鵜呑みにしない。

この大原則姿勢の先に、外面行動は建設的に、内面感情は無理に変えようとせず、ただ流して、理解する。

これだけです！基本は。

あとはその2面の「建設的」と「理解」で、どんな視点を使うか、という話になります。

「何をどうすれば・・・」と迷ったら、常にこの基本を振り出しにして、リスタートして頂ければ^^。

「見捨てられ不安」への実践例

参考まで、この紋きり調の進め方を実際に説明した、最近のアドバイスメールより抜粋します。

職場における「見捨てられ不安」の感情動揺が相談内容ですが、ご相談者の方の具体的状況などは省略。

それでも一応、心の障害傾向としてはそれほど深刻ではないため、外面向けの積極的な前進へのアプローチを前面に出している点だけお伝えしておきましょう。そのための具体的な視点を幾つか書いています。

これがもし**深刻な場合**は、まず**心を落ち着ける時間と場所の確保**などが優先されます。

心の状況に応じた、こうした**進み方の違い**については、**分からない場合は質問して頂く**のが早いと思います。

でも進み方がどう変わろうと、それは「**感情と行動の分離**」で進めます。

自分で**実践**を望まれる方は、とにかく**まずは紋きり調**に「**どう感情と行動の分離で進めるか**…」と**検討を始めて**みて頂くのががよろしいかと思ます^^。

■感情と行動の分離

神になるのをやめる-3・人間の魅力価値

などで、「**愛を求める感情が抑圧**」されていたものが**回復**うんぬんの話をしていますが、そこでも

=====

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。

=====

と書いた通りです。

では何を**意識**して行なうか。

「**感情と行動の分離**」に始まる**2面の実践**です。ハイブリッドの「**実践**」は、**紋きり調**にそれをするものです。

動揺する感情を克服したいのであれば、まず**感情を鶏呑みにする姿勢を抜け出す**ことから始めます。

これはいいかと。**疑問**などあれば何でも**質問**頂ければ。

その先に、**外面**は**建設的**に。**内面**は**ただ流し理解**するのみにする。

これが**実践**することです。

あとは、**自分の現在位置**と、その先の**方向性**として、**愛を求める気持ち**をどう扱うのがいいかといった話は出てきます。

■「健康形」「成長形」の軸

「感情と行動の分離」の2面によって向かう方向性については、問題テーマに応じて結構いろいろな話が出てきますが、一貫として根幹となる視点を憶えていくといいと思います。

それは一言でいえば、「健康形」であり「成長形」です。

まずそれに沿って、外面の建設的行動法を考える。

そして内面については、どうそこからそれているかという観点で、自己理解を図るのがいいでしょう。健康形、成長形を把握した上で、今の内面に流れる、未熟そして病んだ感情をありのままに見つめる。

無理に正そうとすることなく、です。

この2面へとそれぞれ向かった時、心は見えない命の力によって、成長と治療へと向かいます。

まずはこの「感情と行動の分離」の実践と、それによる心の治療成長の仕組みという、基本の理解について確認頂ければ。

■「見捨てられ不安」への建設的思考と行動の軸：「心の自立」

今回の動揺感情の場合、それがどうなるか。

まあ「見捨てられ不安」とでも呼べる感情ですが、それに対する「健康形」「成長形」の軸とは、どんなものか。

それは、まずは「心の自立」になると思います。

つまり、「見捨てられ不安」というのは、愛されて守られたいという感情において、生まれるものです。子供が親に抱く感情です。

大人が職場で抱く感情としては、あまり現実的なものではありません。本来それは、見捨てる見捨てられるという場所ではない。

これはいかかでしょうか。見捨てる見捨てられるという場所ではないとすれば、どんな場所か。

これを、「見捨てられ不安」に対応する場所としてあまり現

実的でない、**職場という社会場面に合った言葉**で思考してみることが、まず**外面**における**建設的行動の入り口**になりません。

「**職場という社会場面に合った言葉**」とは、要は「**原理原則**」で思考するということです。**どんな原理原則**の話になるか。

内面は**流し理解する**というのは、そこですすでに出ていますね。「**見捨てられ不安**」という、**幼少期に置き去りにされた感情**だろうと理解する目を向ける。

まずはここまでの理解を確認頂き、**実践**としては「**見捨てる見捨てられる**」をどんな**原理原則**に置き換えて思考できるかなど検討してみてくださいとしたいと思います。

「**原理原則**」の思考などは、まだ**このブログ**では**説明してない**ですね。「**神になるのをやめるひらめき**」の説明を終えたら、こうした**実践面**のより**具体的な話を、大々的に** (?^^;) 展開できるかと^^。

2010年 4月 16日 (金)

「気持ちのおさまり」を求めてはいけません ^^

今日はまた「**実践**」について**基本的な話**を一つ入れておこうと思います。

「**感情と行動の分離**」ができない原因・・

先日『「**感情と行動の分離**」で進める実践』で、**とにかく「感情と行動の分離」**からです、という話をしました。

でも「**感情と行動の分離**」が**良く分からない**、という言葉をご**相談者**の方から聞くことも、少なくありません。

また、**なかなか前進を見出せない傾向**の方が、「**こうですよね・・**」と語る内容が、**どうも何かが基本的**に**違うような**・・ (^^;) と私が感じる時、それはやはり「**感情と行動の分離**」の**姿勢をまず取れていない**ことが、**後で振り返ると**はつきり見えてくるのが大抵です。

そのように、「感情と行動の分離」が良く分からない、もしくは「感情と行動の分離」の姿勢を取らないまま、心が良くなった自分へと焦ろうとしてしまう。

そうなる方の原因が、かなりはっきりしてきた感じです。

そのような方は、ハイブリッド心理学の実践を、「成長」よりも、まず「気持ちのおさまり」「心が楽になる」を求めて考えようとしてしまっているようです。

それでは、「感情と行動の分離」は分かりませんね（^_^）。（←思いっきりの微笑みマーク^^）

まず「気持ちのおさまり」「心が楽になる」を求めてしまう「気持ち」と、外面への行動を、分けて考えるのが、「感情と行動の分離」という第一歩の原則姿勢になります。

もちろん、「成長」のためには、です。

そもそも「成長」って..

なぜなら、「成長」とは、それによって私たちは、全く未知で新しい、より安定して豊かな「気持ち」を感じるようになることを言うからです。

それを、今の気持ちをどう収め、心を楽にできるかと考えると、まるで一生懸命、自分を未熟で病んだ心に引きとどめ、戻そうとしているかのような話になってしまいます。

それを心にとどめ、今の心において気持ちをどうおさめ、心をどう楽にするかではなく、未知の自分への「成長」を目指すことにおいて、今の心での「気持ちのおさまり」を求める必要はないということに、気持ちを収めて心を楽にして、外面と内面に別々に向かうのが、「感情と行動の分離」の姿勢です。

そこで新しい行動へと踏み出す、もしくは今までの行動の仕方をやめることは、一時的にパニックを通ることになるかも知れません。しかしそれが「成長」への通過点であることを知った時、パニックの感覚を受け流しながら行動することもより容易になってきます。

それを過ぎた時、全く未知で新しい、より安定して豊かな「気持ち」が、心に訪れます。

「行動」と「気持ち」のつじつま合わせをしてはいけない

「感情と行動の分離」で大切なのは、決して頭で「行動」と「気持ち」のつじつま合わせをしようとはしない、ということです。

バラバラな自分をひとつの成長した自分にまとめ上げるのは、私たちが頭でできることではなく、「命」だけがその力を持ちます。それに委ねることです。

こんな行動ができるためには、こんな気持ちであらねば・・
こんな気持ちでは、こんな行動しか・・

これが実は、「行動」と「気持ち」の両方とも、見失っていく考え方なのです。

「こんな行動」ができるためには・・と、自分の心に力みを加え、気持ちが窒息していきます。

こんな気持ちなのだから・・と、成長とはてんで方向違いの行動で、自分に枠をはめてしまいます。

正しい姿勢をお知らせしましょう。2段階です。

まず別々に考えるのです。今の状況において、成長に向かう姿勢や行動とはどんなものか。

一方で、自分の気持ちとはどんなものなのか。ありのままに。

その2つを把握したら、次に、そのどちらによって決めるのでもなく、その2つをインプットにして、自分の心に問いかけるのです。どうしたい？と。

まずはそこから返ってくる声に、耳をすませるのです。自分から命令するのではなく。

これが「感情と行動の分離」の、正しい「実践」です。ただ「姿勢」だけであることを越えて。

そうして返ってくる声をキャッチした時、自分がこの「実践」の前の自分からは、一歩違う自分になったことを、感じるでしょう。

成長なき心の世界・・

もしこうした「成長」をイメージできない時は、「成長なき心の世界」とでも呼べるものに、自分の心がはまっていないか、確認してみると良いでしょう。

それはやはり、「受け身の価値観」の世界です。こんな姿になれて、こんな気持ちになれば・・という空想の先に、あとはまるで自分がお人形さんのように皆の愛情と賞賛の目の中に置かれて、皆が自分を幸せへと運んでいってくれる・・。どんな風にしてしてかは知らないけれど・・。

といった心の世界^^;

そんな心の世界の中で「気持ちのおさまり」や「心が楽に」を求めた時、それは極楽浄土の平安、しかばねの「気持ちの安定」のような話になってしまします^^;

あるいは真剣にそのようなものを目指している方もおられるかも知れません。私に言えるのは、ハイブリッド心理学はそのような「平安」ではなく、伸び伸びと人生を前へと歩めることそのものが私たちに与える、惑いのない心の平安と豊かさを目指しています、ということだけです。

人生はリハビリ・・

それは、自分の心は絶望的に病んでいるとお感じの方、また、今さな成長なんて考えられる歳ではないとお感じの方でも、同じです。

私は、人間の心は、生きている限り、終わることなく成長し続けるものだと思います。70歳、80歳、いや、100歳を過ぎてでもです。身体の成長とは、大分事情が異なるものとしてです。

自分の心の病み方は、絶望的に深刻だと感じた場合、まさにその自覚が、心が治癒と成長へ向かう、根本的に今までと違う人生の生き方に向かうべき時であることを、心が自ら告げる合図なのです。

結局全て同じなのです。私たちの心にある「選択」とは。

今の現実の自分を、ありのままの原点として受け入れて、今からの成長へと向かうか。

それとも、空想の中で描く何かの理想から、それに満たない今の現実の自分を叩くことに、心を入れ込むか。

このどちらかしか、ないのです。

そして今の現実の自分がどんなにいじけて無能に感じられたとしても、そこからの成長と向上への歩みがある。

それは大きな怪我をして、大きな障害をかかえて不自由な身体から、リハビリの中で、自分にできることを探していく。それとまったく同じこととして、不自由な心を抱えて、まるでリハビリのような人生をこれから歩む。そんな感覚で歩むことでさえあります。

それとも、あくまで「皆と同じ」「何でもできる」ことがスタートラインでないと駄目だ、という感覚に、一生しがみ続けるか。ということは結局今の現実の自分を受け入れることなく、結果、何の成長もしないまま生涯を終えるか。

そのどちらを選択するかでしか、ないのです。

そして事実、私が『悲しみの彼方への旅』で描写した人生の谷を越え、社会に出てからの20年ほどの間は、私自身、人生そのものがリハビリのように感じながら生きていたことを、ここでお伝えできます。

その時は、それがもう終わりのないリハビリのようなものでしかないとも感じる、沈んだ感情もかなり心の底流にありました。

しかしそれは全く事実ではなかったのです。全く異なる、「皆と同じ」レベルを(多分^^)はるかに越えた人生の充実さと心の開放に満ちた今の私へと加速度的に変化していくのが始まる、大きな節目になったのが、今解説している「神になるのをやめるひらめき」だったという次第です。

いずれにせよ、そんなものとしての「成長」を目指すものとして、今の心での「気持ちの収まり」を求めるのではなしに、外面と内面へと別々に向かう。

それが「感情と行動の分離」です。

さらに言うならば、そうした「成長」に向くための道しるべとは、人の目に見せられるような「成長できた自分」のイメージではなく、まず今の自分で見出す「楽しみ」を探すということが、正しい答えです。

全てがこうした向かい方の中にあるものとして、外面への行動法や、内面の理解法などについて、学んでいって頂ければと思います^^。

2010年 4月 19日 (月)

「感情を鵜呑みにしない」とは (前)

土日と会社時代の友人が泊まりで遊びにきていました^^。

さて「感情と行動の分離」ですが、「外面は建設的に」は何となく分かるけど、「感情を鵜呑みにせず、ただ流し理解する」が良く分からない、という声をしばしば聞きます。

そこでこれについてちょっと説明を書いておこうと思います。

感情を良くしようとしないう姿勢が感情を良くする

「感情と行動の分離」が目指す「感情への姿勢」については、すでに1/7『「プラス思考」』などでも、大枠を2つのポイントで言っています。

感情を無視して、理屈だけで行動しようとするようなことでは全くなく、感情を行動への一つの材料として尊重した上で、より長い目で、その感情をより豊かなものへと変えていくような、行動を目指しますと。

また、感情を無理に良くしようとするをやめることで、感情は逆に良くなっていくのですと。

まあまとめると、次のようになりますね。重要な補足をここで加えおきましょう。

「今の感情」を一つの材料にする。これはつまり、そこにある建設的な要素です。破壊的な要素を材料にすることなく、です。

ただしその「今の感情」を鵜呑みにしない。

今すぐに無理に感情良いものに変えようとするのではなく、長い目でより豊かな感情に向かう行動をする。

まあ確かにこれだけでは、ガリガリの骨組みだけでしかないですね。

肉をつけていきましょう。

「感情を鵜呑みにしない」とは

「感情を鵜呑みにしない」というのは、次の4点を踏まえて、自分の行動やこれからの将来と人生を考えていくことだと言えます。

まず列記し、それぞれ簡潔に説明を書いていきましょう。

1. 「気持ち」は不変ではない
2. 「自分の気持ち」の全てが「心の現実」
3. 「人の気持ち」の全てが実は「自分の気持ち」
4. どう行動すると「気持ち」はどう変化するかへの理解

1. 「気持ち」は不変ではない

「感情を鵜呑みにしない」ということの、最も基本的な心得とは、私たちの「気持ち」というのは、固定され永続的なものではない、ということです。

いや、これは「選択」の話になるかも知れません。

「気持ち」を固定させてから、人生を考えるという選択と。

そして、「気持ち」というのは変わるものであることを受け入れた先に、この「気持ち」に報いる行動をするという選択と。

自分の今の気持ちはこうなのだから、人生とはこうなのだ。これが前者の思考法。

自分の今の気持ちはこうだ。これは、自分が今人生において、この位置にいるということなのだ。ならば、今すべき行動とはどんなものか。これが後者の思考法。

前者は、「今の気持ち」から何でも考えていきます。

後者は、「今の気持ち」とは別に、人生についての知識の学びが必要になってきます。私たちは今の自分の健康の状態を知るだけで、健康の増進の方法が分かるわけではありませんね。健康の増進の方法は、それ自体を学ぶ必要があります。

人生も、まったく同じです。

「あなたを愛する私の気持ちは、生涯変わりません」と、結婚を約束する誠実な人が言います。

その心意気は買いますが、気持ちは、変わるんです。

そのプロポーズを受けるべきかどうかは、その言葉を伝える相手の今の気持ちの熱さよりも、相手はその言葉を、その下において伝えた、意志の真実さと豊かさによって、判断するのが賢いことになるでしょう。

いったんここまでをアップしておきましょう^^。

2010年 4月 20日 (火)

「感情を鵜呑みにしない」とは (中)

では**続き**です。

2. 「自分の気持ち」の全てが「心の現実」

「感情を鵜呑みにしない」というのが良く分からないという声の中で、「**自分の気持ちの全てが本当のものとは言えないということか**」という声も聞くことも少なくありません。

これは人を相手に、自分の「**気持ち**」が**愛着**と**敵意**の間を揺れ動くような、「**気持ち**」の**不安定さ**に悩む方からの場合が大抵です。

また、「**やる気熱心**」と「**無気力無関心**」の間を**揺れ動く**タイプの方も、**似たような疑問感**を抱くと思います。

どれが**本当の自分**なのか、と。

自分のどの**気持ち**が**本当のもの**で、どれが**ニセの気持ち**か。

それを切り分けて、**より本当の気持ち**が見出せれば、それに**まっすぐ向って**いけるのでは、と期待を抱くわけです。

これについて言えば、そうした全ての「気持ち」が本当のものです。

愛着も、敵意も、やる気熱心も、無気力無関心も。

こうした状況で、どの**気持ち**が**本当のもの**でどれが**ニセの気持ち**かと**探る試み**は、そのままでは**ほとんどが無駄であり不毛**です。

なぜなら、こうした收拾がつかない**別方向の「気持ち」**が**乱立**してしまうような、**心の根の土台**が今あるということが問題なのであり、この**心の根の土台**に**取り組む必要がある**からです。

それをほっといて、**別方向へ**と**乱立**してしまう**枝葉のどれが本当か**、と考えても、何の意味もありません。

別方向の「気持ち」が乱立してしまう心の土台とは、「心の自立」ができていない土台です。

「**受け身の価値観**」の土台です。自分から前に進むのではなく、人から支えられることが**価値あること**だという**価値観**です。

人は**多様**です。人から**受ける刺激**も**多様**です。

すると「**自分の気持ち**」も、**方向がてんで揃わない**ものが乱立してしまいます。

そのどれが本当で、どれが嘘か、ではありません。その全てが本当です。同時に、自分では一貫とした一つの気持ちが保てないというのが、本当です。それが、今の「心の現実」です。

それを**受け入れ**、そこから「**成長**」へと向うためには**どう考えどう行動していく**の**がいいか**を、考えましょう。

それが

4. どう行動すると「気持ち」はどう変化するかへの理解

でもありますし、先の『「心の自立」とは「自ら選択すること」なり』に書いたのが、その**一つの答え**です。

「**心の自立**」に取り組むことです。

ぜひ、自分で**選択肢**を考えて自分で**選択する**、という「**選択思考**」の**習慣**を心がけましょう。

次の話をどう考えるかが、**人生での大きな「選択」**に、なってくるでしょう。

3. 「人の気持ち」の全てが実は「自分の気持ち」

今度は「**人の気持ち**」として**心に映るもの**の話です。

「**自分の気持ち**」とは逆に、今度は**その全てが正しくない**とも言えるような話になります。

なによりも、**鵜呑みに考えないのが望ましい**ものです。

対人行動法の誤り

人の気持ちを空想して、それに対してうまく行動し、**人の気持ち**をなんとかして**収めさせる**…。

これを**対人行動の姿勢**とすることの、**根本的な誤り**を、ぜひ知って下さい。

それは**2重の誤り**です。

一つは、**人の気持ち**を**過度に空想しようとする**ことの、**誤り**です。

これの**対照**となる**正解**は、**人の行動内容の客観的な事実**と、その**根底にある根本目的**やその人の**望み**を、**推測**することです。

もう一つは、「**気持ちを収める**」ことを相手側の**目標**にすることの、**誤り**です。

これは4/16『「気持ちのおさまり」を求めてはいけません^{^^}』で説明したように、まず**自分自身の行動法**として**誤り**です。

それを**他人への行動法**にするのとは、**相手の気持ちを過度に空想する誤り**の上に、**相手側としての行動法の誤り**を重ねるものと来たものですから、**対人行動法の勘違いの極み**とも言えるものになってしまいます。

まあさらに加えれば、**相手の気持ちを操縦しようとする姿勢**が、しばしば**相手に苛立ち**を与えます。**良い結果**になることは、**万に一つもないような対人行動法**です。

これの**対照**となる**正解**は、**相手にとっても成長**になるような、「**選択肢を示し選択させる**」といった**行動法**です。**相手の気持ちを過度に空想**して、**こちらの神経を疲れさせる必要もありません**し、**成長を得る**ことが、**相手にとっても何よりも利益**になることです。

「人の気持ち」の見え方の変化

「**人の気持ち**」の見え方は、**心が「一皮むける**」ように**治癒**そして**成長**するごとに、**異なるもの**になってきます。私はこれを**体験**から知りました。

心を病んで未熟な時、「**人の気持ち**」は、**空想**の中で、**迫ってくる**、**まわりついてくる**ようなものとして空想されます。

心が一皮むけるように**治癒**そして**成長**するごとに、**それは消えます**。

その代わりに、まず**相手の行動**が**そのままクリア**に見え、そこには**はっきりと表明された気持ち**だけを**まず感じ**ます。

それはもう相手から**迫りまわりついてくる**ように空想されるものではなく、**相手の気持ちを感じ取る**と**意識した時に**、**こっちから拾いに行く**という感じ**です**。

前者が「感受性」が高く、**後者が「鈍感」**になったという風情も少しありますが、**実際は、前者が正確に相手の感情**を感じ取れるのは、**心を病んで未熟な人同士**の場合です。

前者が健康な人を相手にして感じ取る「相手の気持ち」は、全くの間違いであるのが大抵です。

私はこれをやはり、自分自身の体験から、知りました。

心が健康になった時、人の気持ちはもう意識にまわりついてはきませんが、その人に接すれば分かります。

自分で体験していれば、病んだ心の屈折も、その嘘偽りのない苦しみも分かりますし、それを理解できない普通の人の気持ちも、分かります。

結局、「人の気持ち」を感じ取れるのは、自分自身が体験した気持ちの範囲内ではありません。

親愛への基盤の誤り

「相手の気持ちを思いやる」ことを親愛への基盤だと考えると、人間関係は育ちませんので注意しましょう。

それは本来、関係が壊れかけた時に必要になる意識姿勢です。

安定した親愛は、「相手の気持ちを思いやる」というより、互いの楽しみと喜びが素直に表現され、共有されることで、相手の気持ち空想などする間もなく、お腹の底から楽しく嬉しくなる気持ちによってです。

それがない時は、まず自分自身の楽しみを探すのが、人との真の親愛に向うための正しい道です。

「相手の気持ちを思いやる」ことを対人関係の基盤に考えると、常に壊れかけの関係を演出するような話になってしまいますのでご用心です^^。

「こんな気持ち」や「あんな気持ち」を感じてしまうこと。その全てを今の自分の「心の現実」として受け入れ、空想に映る「他人の気持ち」に惑わされることなく、絵に書いたような理想の気持ちが心に湧くのを待つのではなく、選択肢を考え、選択していく。

こうした生きる姿勢と、生きる経験の中で、心は成長と治癒に向っています。

その先に、より豊かで安定した「気持ち」が湧き出る時が、待っています。

「感情を鵜呑みにしない」ための4点の最後、

4. どう行動すると「気持ち」はどう変化するのかへの理解

についても、ここでもうかなり出てきていますね^^。あと一息考察を加えて、この話を締めにもっていきましょう。

2010年 4月 21日 (水)

「感情を鵜呑みにしない」とは (後)

「感情を鵜呑みにしない」とはどういうことかの、締めに行きましょう^^。

4. どう行動すると「気持ち」はどう変化するかへの理解

「感情を鵜呑みにしない」の4つの要点を説明する中で、どのような心の姿勢と行動に向うことで、「気持ち」がより豊かで安定したものに变化していくのか、すでにある程度触れてきました。

それはまず、「気持ち」というものが不変ではなく変わるもの、という認識でものごとを考えていくという、「選択」に始まると言えるでしょう。

ではその「選択」に立って、「気持ち」をより豊かで安定したものへと変えていく道は、どの方向にあるのか。

それに向うのが、ハイブリッド心理学の実践です^^。

「今の気持ち」への理解

もちろん「気持ち」を無視して屈辱だけで行動するという話では全くなく、「今の気持ち」を成長への原点として歩む道なのです。

「今の気持ち」として、「自分の気持ち」は、その揺れ動くもののどれが本当かという思考法は、あまり役に立つものではありません。何よりも感情が揺れ動くような、不安定な心の土台にいたることが、今の「心の現実」であることを受け入れ、いきなり完成形の自分を求めるようなものではない、自分の不完全さを受け入れた行動法を模索するのです。

一方「人の気持ち」として「空想」の中に湧くものは、実は「自分の気持ち」でしかありません。これも今言った「自分の気持ち」の一つとして、その「人の気持ち」が事実なのかそれとも勘違いなのかよりも、空想上の人の気持ちに揺れ動くのが今の自分なのだという、「心の現実」として受け入れるのがいいでしょう。

そうした「**気持ち**」が、**今の原点**、**スタートライン**になるのです。

それをどうしたら「こんな気持ち」に変えられるか…ではありません！この発想が**入り口**となって、自分の心を無理に変えようとし、自分の**気持ちを小手先**でこねくり回そうとし、**何が何だか分からなくなり、自分を見失い、混乱と焦りに駆られ、絶望が忍び込む、心を病む道**が現れるのです。

揺れ動く「**気持ち**」を把握し、受け入れたら、次は、「**気持ちをおさめようとする**」**のではない行動法**へ、向うのです。それをしようとするのは、**一生懸命に自分を未熟に引きとどめ引き戻そうとする話**に、なってしまいますので。これは4/16『「**気持ちのおさまり**」を求めてはいけません〜』で言った通りです。

選択肢を考え選択する

では「**気持ちのおさまりを求める**」のではなく、何をするのか。

一言でいえば、「**自分で選択肢を考え、自分で選択する**」ことです。

「**選択肢**」については、**人からの知恵や情報**を仕入れるのが役に立ちますね。しかし最後の「**選択**」は、**自分で**することです。

今の「**気持ち**」によってではなく、「**意志**」によってです！

「**意志**」も「**気持ち**」の一つですが、**選択肢を考え自分で選択**しようとする中で心に現れてくる、今までの**あれやこれやの「気持ち」**から一本抜け出る、「**強い気持ち**」です。その時私たちは、それが心に現れる**前の自分**とは、**一歩違う自分**に、なるのです。

「今の**気持ち**」を**不変**と考えず、「**気持ちのおさまり**」を**求める**のではなしに、**選択肢を考え選択**する。

そこで、「**選択肢**」として、「今の**気持ち**」と「**気持ちのおさまり**」からは切り離れた、「**健康形**」「**成長形**」を積極的に考えてみる。

そこから再び、「今の**気持ち**」と「**選択肢**」を並べて、**自分の心に問う**のです。**どうしたい？**と。

4/14『「**感情と行動の分離**」で進める実践』で説明したように。

これが、「**感情と行動の分離**」です。

豊かで安定した心への道

では結局、どうすれば私たちの「気持ち」は、より豊かで安定したものと変化していくのか。

それをまとめましょう。

最も大局的には、3つの流れがあると思います。

1. 「望み」に向う

最大の本道になるのは、「望み」に向けて自分を尽くすことです。これが「成長」そして「成熟」への、生涯を通しての本道です。

これが1つの流れです。

2. 選択思考

では、「望み」に向かうことができないという問題へは、どうするのか。

「望み」に向かう、さらには「自分から望む」ためには、「心の強さ」が必要です。

これはまずは、「望み」に限定されない生活上の問題の全般で、「選択肢を考え自分で選択する」ことをするのがいいでしょう。これが心の強さを生み出します。

これがもう1つの流れです。

この流れの支えによって、やがて「選択肢」の中に、「望み」という特別な輝きをおびた選択肢が、見えてくるでしょう。

「選択」のテーマは、広く深い範囲にわたります。

日常の細かいことから、「価値観」へと。そして「神になるのをやめるひらめき」という、最も深い選択へと。

3. 怖れの克服

「選択肢を考え自分で選択する」ということができないという問題へは、どうするのか。

自分で「選択」をできるためには、「意志」の強さというものが必要になります。

このための、最も基本となる心の体力増進は、「怖れの克服」です。あまりに怯えていては、選択ができないからです。

基本的な「怖れの克服」への姿勢を持ち、まず注射や心霊写真を怖がるのを、

やめることからです。
これがさらにもう1つの流れです。

この流れの支えによって、「選択肢を考え選択する」ということができるようになってくるでしょう。

この3つの流れを意識して、自分がまずどこから向うのほうがいいかを、考えてみて頂ければ^^。

そこでもう一つ知っておきたいのは、こうした流れの中で、「気持ち」は一律に上向きになるのではなく、小さな、時には大きな、つむじ風を起こしながら、それを越えた先に、「未知の自分」になるということです。

そこには、4/21『「絶望」の名手になれ』で書いたような、絶望の谷間を通ることも、出てくるでしょう。でもそれは恐れるに足るものではありません。

それが、「未熟」から始まる私たちの「心の成長」の、ありのままの姿なのです。

「心」は「気持ち」だけではない

最後に、ちょっとした感慨というか、視点を書いて、この一連の話を締めましょう。

それは、こうして説明した心の「成長」の道は、今まで私たちが抱いていた、何かの「信条」のようなものを、捨てる選択を問うものになるかも知れない、ということです。

それは、「気持ち」をめぐる信条です。こんな気持ちこそが大切だ、あんな気持ちは決して許せないといった。
「絶対に」という感覚をおびながらです。

それこそが、私たちの「心の成長」を見失わせ、人生を見失わせた、最大の原因としてです。

ここではもうそうした「信条」の、具体的な整理は省略しますが、一つ最近見かけたものを紹介しましょう。

地域の回覧版で、中学校のPTA新聞のようなものの中にあつた言葉です。社会での「仕事」について、生徒に教えていることの報告のようなもので、こんな言葉でした。

「どれだけ沢山で来たかが大切なのではなく、いかに気持ちを込めたかが、大切なのです」と。

これは実際の社会で生きるための言葉ではありません。仕事をする上では、どのような量を、どんな時間で作るかといった、「客観軸」がとても重要です。それを見ることができるとつれて、「気持ち」に余裕ができ、「気持ち」も充実してきます。

(参考：4/8『島野が神になるのをやめた時-5・社会を生きる自信』)

そんな風に、「気持ち」だけに目を向ける言葉の一方で、「気持ち」以外のさまざまな視点を全く学ぶことなく、社会に放り出されていく子供たち…。

そこに何か、「今の気持ち」だけに見入り、「成長」を見失い、ただストレスに圧迫されていく、将来のうつ病予備軍が大量に生産されている…そんな印象を感じた次第です。

そこからの最大の転換が、「神になるのをやめるひらめき」になるのは、まず間違いないでしょう。

この話もそろそろ締めへと行けそうかと^^。

2010年 4月 22日 (木)

「内面の選択肢」を踏まえた実践

今日は、昨日の『「感情を鶏呑みにしない」とは(後)』を説明に使ったメール相談アドバイスを書いたりしましたので、さっそくご紹介しようと思います^^。

「感情と行動の分離」の骨組み

「職場での見捨てられ不安」が取り組み課題です。

これは4/14『「感情と行動の分離」で進める実践』でとりあげたアドバイスメールの続きになるものです。

ここでは、「感情と行動の分離」では「健康形」「成長形」を考えてみるのが大切です、という話をしています。

しかしそれだけでは、まだ良く分からないかもですね。

「感情と行動の分離」への肉づけ

そこからさらに、「感情を鵜呑みにしないための4点」など記事を書き、「感情が良くなる3つの流れ」への理解までを、このブログで書きました。

それで、自分の進み方を検討するための視点が、もうちょっと具体的になってきたかと思います。

3つの視点になります。これを考えれば、とにかく前進できると憶えておいて頂いていいと思います^^。

- 1) どう「望み」に向かっているか
- 2) 目の前の問題への「選択の思考」
- 3) 「怖れの克服」を検討する

ここで、真ん中の「選択の思考」が、思考法としての基本になります。

「望み」への実際の向かい方でもそうですし、日常の問題へもそうですし、「怖れの克服」でも、結局は選択肢を知り選択すると同時に覚悟を決めるというのが最終的な答えになります。

「内面の選択肢」

思考法の手順としてはそんな骨組みとして、血肉として重要になってくるのが、「内面の選択肢」を知ることです。

「内面の選択肢」が、自ずと、外面の実際の問題への選択肢として表れるからです。

「心の基本姿勢」についての「内面の選択肢」を、すでに説明してきました。「感情を鵜呑みにしない」ということ自体が、「内面の選択肢」ですし、「気持ちのおさまりを求めない」、「弱くても自分から」といった話も、また「内面の選択肢」です。

さらなる「内面の選択肢」が、「能力」と「愛」、そして「神になるのをやめるひらめき」といったテーマについて、出てくるわけです。

「内面の選択肢」を知り、それが実際の外面問題につながった時、私たちの心に、前進への力が湧いてきます。

ということで、**実際の外面問題**へと、「感情が良くなる**3つの流れ**」として向うため、「**内面の選択肢**」を知ることが重要な支えにする。この**一連の流れ**を書いた**アドバイスメール**を紹介します。

■「成長」への3面

今まで「**望みに向う**」というのを言ってきましたが、**昨日のブログ**の

「感情を鵜呑みにしない」とは（後）

で**2つを加えています**。

「**選択の思考**」と「**怖れの克服**」です。

自分が**どう進むかの思考法**については、まずはこの**3つの流れのどれかに乗る**ことにおいて意味が出てくる、と理解しておくと思いいます。

まあそれは結局、「**望みに向う**」という**成長の本流**への**流れの3型**ですね。

「**望みに向う**」という**本流**そのもの。

「**選択の思考**」は、「**望み**」かどうかわくわらずに、**日常の全般**で進めるもの。これがやがて「**望みに向う**」ための**心の強さ**を生み出す、さまざまな**支流**の位置づけです。

「**怖れの克服**」は、そのさらに**支え**になる**源流**ですね。**捨てることのできる怖れ**を捨てるごとに、**選択肢**がより大きくなり、また**増え**てきます。

この**3面**のどれについて**検討材料**があるかという目を懐に入れておいて、**日々の生活**に向って見て頂ければと思います。

■内面心理の理解・内面の選択肢

「**職場における見捨てられ不安**」のような**動揺感情**については、上述の**3面**のどれに進むという話なのか。

そう考えた時、どうも**パツと浮ばない**と思います。

それはやはり、「**この気持ちをどうおさめられるか**」「**どう気持ちが楽になれるか**」といった、「**気持ち**」**基準で考える姿勢**がある場合ですね。まあある場合というか、**まずそれが**

あって、どう進むかが見えようもなくなってしまうのが、我々の素の思考です。

そこにやはり、**内面心理の理解**が必要になってきます。進む前に、いったん腰をすえて理解しましょうと。

そして、**内面の選択肢**をまず知るわけです。

そこから、**具体的な「選択の思考」**や**「望みに向う」**の形が、思考できるようになってきます。

■ 「向う」と「捨てる」の見分け

「**職場での見捨てられ不安**」については、まずその感情動揺が「**どんな人でも愛されたいという思い**」による「**見捨てられ不安**」（ご相談者ご自身による自己分析）であることを自覚した段階で、「**理解**」についてはもう十分です。

そこで、その感情がどう病んでいるかをさらに分析し、**病んだ感情であること**において捨てよう…といった**感覚**でさらに向き合うのは、まず**逆効果**であることを知っておくと良いでしょう。

なぜならそれは、**自分の感情を自分で受け入れていない姿勢**だからです。それは**自己否定感情**を強め、**自分は弱く無力だ**という**感覚**を生み出し、「**どんな人でも愛されたいという思い**」を、生み出すわけです。

逆なんですね。感情に、むしろ向わなければならない。そこに人生を前に進む通り道が課せられている限り。

心の情動エネルギーは、**生み出すこと**につなげない限り、必ず**また同じ方向で湧き出**てきます。**内面の選択肢**によって、**方向を変える**ことが**必要**なんです。

一方、すでに通った道において、残骸の感情に向き合った時、それを捨てるという選択肢が見えてきます。

この「**むしろ向わなければならない時**」と「**捨てる選択が見える時**」の**見分け**が**難しい**ところですが、**まず前者**があつての**後者**です。**まず前者**と考えるのが**大抵正解**になるでしょう。

後者は、**体験を積み重ねた**先に、**じわじわ**と見えてきます。

自分が成長し後者が見えたつもりになったのが、実は錯覚だった、というのが必ず起きます。そしてまた向き合い直す。実はこれこそが、「成長」のありのままの姿を体得するものになります。

■「能力」と「愛」に向う

「職場での見捨てられ不安」であれば、それはまず間違いなく、「向うべきもの」です。

もちろん、今までとは全く違う心の姿勢においてです。

「能力」に向う側面と、「愛」に向う側面を、全く切り離すわけです。

まず形が見えるのは、「能力」の面になるでしょう。

昨日だったか、新聞のTV欄に、ドラマのエピソードタイトルでこんな言葉がありました。「居場所のない2人」。

「居場所がない・・・」といった感情と同列に、「見捨てられ不安」という感情があります。

それは受け身姿勢、受け身価値観の心の世界です。家族の中で疎外感を抱えた、幼少期の感情です。

受け身の価値観では、「居場所」とは、「自分を愛してくれる人々がいる場所」です。

そこで人と接するうちに、また「見捨てられ不安」に戻る心の世界です。

自己能動の価値観では、「居場所」とは、「自分から望みみ出すことができる場所」です。

そこで自分の生み出すものが、人にも愛される時、もはや「見捨てられ不安」とは全く無縁の、「自分が生きる場所」を見出した心の境地に向います。

「内面の選択肢」が、このようにあるんですね。

その先に、ということは「自己能動の価値観」の先においては、「能力」と「愛」に、向うしかないわけです。

「能力」が、まず答えの見えるものになります。「役割」を理解し、「自分の強み」を生かし、「自分の弱み」をカバー

する。そうして、「**自分の実力**」として出せる成果を、見定めていくわけです。「やる気」の勢いという揺れを取り除いた、定常的に生み出せる量と質は、どんなものか。そしてその向上への工夫を、積み重ねていくわけです。

これが「**能力**」に向う側面です。ここでは「**愛**」は、そんなの全然関係ねーです。

それが、「**能力**」に向う側面なんです。

「**愛**」はどうなるのか。答えはすぐには出せません。そもそも「**職場**」というのは、「**愛**」の場ではない。それでも**相手**が人であれば、「**愛**」を求めるのが人の心です。

「**能力**」に向った時、自ずと**視野が変化**するでしょう。まずはそれを待つことです。「**能力**」に向うことです。一言でいえば、「**愛**」を**求めるべき本来の相手と場とは、自分にとって何なのか**。その問いが生まれてくるでしょう。これはもう**新たな段階**ですね。

まずこんな感じで、「**内面の選択肢**」を理解してから、冒頭の「**成長への3面**」の、**具体的な実践**を考えてみるといいと思います。

なおこれは『「感情と行動の分離」で進める実践』での**メール相談**の流れの延長ということで、**心の障害傾向**としては**それほど深刻ではない**ため、ひたすら**積極的な前進**へのアプローチを書いています。

これがもっと深刻な場合は、「**どんな人でも愛されたいという思い**」がいかに**絶望的な重み**になっているかの、**受けとめ**がまず必要です。この場合は、**前進**の話を一切せずに、**ご相談者の来歴への思い**を**解きほぐす**ようなやりとりを行います。

この**見分け判断**は、**杓子定規の基準**などなく、**ご相談者の言葉の行間**からくるものを感じ取っての、**私自身の経験**を元にした、「**直感**」でやっています。まそれで時には**目測を誤る**こともあるんですけどね^^; それでもそうした「**直感**」を働かせることができないと、**ご相談者の心の琴線**に触れる**アドバイス**はもう**全くできない**ように感じています。

もちろん、そうした「受けとめ」は、深刻さに関わらずに、誰もが持つべきものであることを、ここで添えておきましょう。

ちょっと余談でした。

「気持ちの動揺」から「内面の力」へ

このように、生活上の出来事などでの感情動揺を、いったん「内面の選択肢」へと深掘りしていくのが、ハイブリッド心理学における「自己分析」の進め方です。

そこでつながりのある「内面の選択肢」が見え、選択の転換が心の中で起きた時、「自己分析」を開始した時には思いもよらなかった発想が力強く湧いてくるといった体験を何度も重ねたのが、私の歩みでした。

まさに、「気持ちの動揺」が「内面の力」へと変化するような形で・・。

その積み重ねの先に、「もはや何も怖れるものを持たない」という強靱な心へとさえ向う、一本の道がある。

それがこの歩みのようです。

そうした「自己分析」のための、心の混乱と圧迫を起死回生的に (?^^) 解き払うための視点などを、あとで『自己分析』のカテゴリーで書いていきますので^^。

まずは、「神になるのをやめるひらめき」をめぐる「内面の選択肢」について、おおよその俯瞰を済ませておきましょう。

2010年 7月 5日 (月)

「2つの心の世界」を見据えて「望み」を問う

個別の重要テーマの説明ということで、さっそく一つ^^。

『実践の進め方』について。

「感情と行動の分離」から「魂の感情」への実践

「感情と行動の分離」に始まる実践が、「魂の感情」によって導かれる歩みに至る。

これがすでに5/27『「心」と「魂」の図』の絵の右側、「成長可能な心」で示していたものになります。

これがどういうことなのかを手短かに説明しましょう。

それは一言で、「2つの心の世界」を見据えて「望み」を問うといえるものになります。

2つの心の世界とは、「乳歯の心」と「永久歯の心」とその絵で書いたものです。

「乳歯の心」は、「未熟」にとどまり、さらには「心を病む」ことへと向かおうとするような、思考法行動法や価値観を持つ心の世界です。

これは今までの心であり、自動的に動いてしまう心だと言えるでしょう。

「永久歯の心」は、「心の成長と豊かさ」へと向かおうとするような、思考法行動法や価値観を持つ心の世界です。

これは新たに学ぶ必要があります。そして、自分の中でそれによる心の視界がきくかを、問います。

そうして「永久歯の心」で心の視界が利いた時、それを足場に、今まで「乳歯の心」で感じ取っていた「望み」を、問い直すのです。

自分はどうしたい？と。

そこに、「魂の感情」が現れる、という流れです。

「永久歯の心」を、どう学べばいいか。

ハイブリッド心理学がとる思考法行動法、価値観、そして信仰の全てが、それに該当します。

これをより実践的に分かりやすくするよう、今後『実践ガイド』という冊子（有料にしますm_m）を発行したいと思っています。これができたらカウンセリングも再開しようかと。

たとえば・「愛」への向かい方

ここでは一つ、多くの人々がそれに悩む、「愛」への向かい方について説明してみよう。

一言で、こういえます。

「乳歯の心」は、「どうすれば愛されるのか?」と思考します。
これは答えが出なくなる思考です。その先に、愛は消えていくのです。

「永久歯の心」では、「誰はどう人を愛せるのか」という、人を見る目を持ちます。他人に対して、そして自分自身に対しても。
そこで重なり得るものに、全力を尽くして向かう。

そこに、「魂の感情」が現れ、心は成長と豊かさへと向かうでしょう^^。

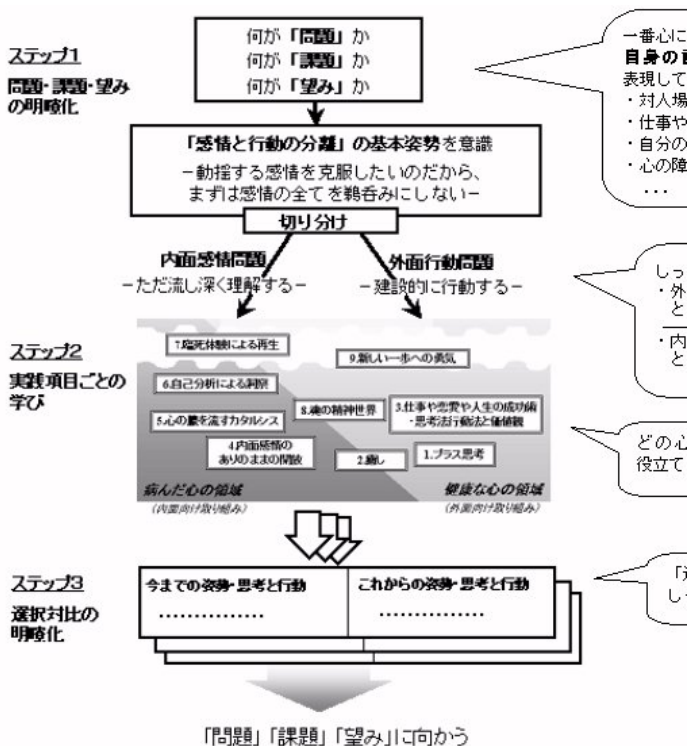
2010年 7月 17日 (土)

「実践」の検討手順チャート

現在『実践ガイド』を鋭意作成中ですが、収録の
『「実践」の検討手順チャート』というのを載せておこうと思います。

こうした思考手順を踏むことで、効果的な「実践」が可能になると思いますので、ぜひ参考にして下さい^^/
(参考：4/14 『「感情と行動の分離」で進める実践』)

図の右が切れてます^^; 正式版をあとちょっとお待ち頂ければ。



2010年 10月 16日 (土)

取り組み実践エッセンス(1) 「受け身形の思考」から 「自己能動形の思考」へ

さて昨日から[実践ガイドWebページ版](#)をリリースしましたが、**まず把握して頂きたいこと**などから書いていきましょう。

人生のマスター・・・

昨日リリースした範囲で、**実践の要点をほぼ網羅**していますが、まずは「**なんとしてもこれを早く全部マスター**」なんてとんでもないこと (?^^;) を考えないのがお勧めになります。

まあ**実践の流れのあとの方**ほど、それはもう「**実践**」というより**人生そのもの**の話になってきますので、**ハイブリッド心理学の全体をマスター**するということは、**人生そのものをマスター**するということです。それはもう**生涯をかけて**という話になることを、まずは心に入れておいて頂ければと思います。

全てが「感情を鵜呑みにしない」の先に

一方、『**実践ガイド**』として、「**取り組み実践**」の**教科書**としてはっきり言っているのは、**全体**が実に明確に、「**感情と行動の分離**」に**始まる心の内面と外面への取り組みに、全てが乗っかるもの**としてあるということです。

全てが、「**感情を鵜呑みにしない**」から始まるものとして、あるということです。

これを外したら、そこにもう**ハイブリッド心理学の実践は、ありません**。

心の外面と内面への、2面の姿勢を定めています。

内面感情はただ**流し、理解**する。これはつまり、「**自分を知る**」という古くから言われている心の訓です。

感情を決して自分で無理に良くしようとはしません。「**あるがままに**」が指針です。この点は、**森田療法**がもっとも近いものかも知れません。

「**知る**」面においては、深く、**精神分析**の世界が展開されるとして。

その一方で、**外面**は**建設的行動法**に向かう。

全てが、**この先に起きること**なのです。もちろん、「**命**」が生み出す**自然治癒力、自然成長力**としてです。

「受け身形の思考」から「自己能動形の思考」へ

その**2面姿勢**を**着実なものにする**ために、**ハイブリッド心理学**が提示する「**実践**」が、まずは「**受け身形の思考**」から「**自己能動形の思考**」への**転換**だと言えます。

これがまずは、**取り組み実践の最初のエッセンス**だと言えるでしょう。

「どう見られる」「どう思われる」から、「では自分では何をどう感じているのか」そして「自分では何を望むのか」へ、です。

その、「自分では何をどう感じ何を望むのか」の内容に対して、上述の2面姿勢の取り組みを、始めるわけです。

・それは心の健康と成長において、自分が今どんな位置にあるということなのか。

・心の治癒と成長のためにここで大切な姿勢の転換とはなにか。

・外面の現実問題に対しては、どんな対処法を取るのが良いか。

等々です。

「本心に戻る」「本心に立つ」という分岐点

この「受け身形の思考から自己能動形の思考」へという転換の重みが何にあるのかを、お伝えしておきましょう。

それは、自分の本心に戻る、ということです。

そして、自分の本心に立って、これからを考えるということです。

そこから、真の向上への歩みが始まり、成長があり、やがて感情がより安定し豊かなものになってくる。

人は、本心で考えた時のみ、変化することができます。治癒であれ、成長であれ。

本心を隠したまま、あるいは自分の本心に気づかないまま、いくら考えても、人は変化することができません。

本心を隠したまま考えるとは、自分に嘘をついたままです、ということです。

そこにあるのは、自分に嘘をついているストレスが続くことだけです。

「実践」の全てへ

「こう見られる」「こう思われる」。思考がそうした受け身形になる時、私たちはどうしても、自分の本心を失い表面だけをとりつくりようとする心の穴にはまります。

実はその姿勢において人から白い目が向けられるという感覚が起きることに気づかないままです。

そしていわれなき白い目を向けてくる他人への怒りに駆られる、という心の痛みに向かう下り坂が、そこに現れるのです。

「こう見られる」「こう思われる」というイメージの中で、他人が悪意と横暴に満ちた姿で膨張してくるといふ、心の痛みへとです。

「受け身形の思考から自己能動形の思考」へという転換は、まずそこから目を覚まして抜け出すことだと言えるでしょう。

ただしそこに、自分の本心と、向き合うのを逃げてきた、本心において感じる「現実」に、向き合い直すというハードルがあることになります。

それを、「感情と行動の分離」の、心の内面と外面への知恵を携えて、向かい直すということです。

そこから、ハイブリッド心理学の「実践」の、全てがある、ということです。

「変わらない人」から抜け出す

「感情を鵜呑みにしない」から始まる取り組み実践の第一歩に、けっこう多くの心のエッセンスがつまっていることに「なりますね。

- ・心の内面と外面への知恵
- ・受け身形から自己能動形への思考の転換
- ・その底にある、「自己の本心」をめぐる深層メカニズム

サイトの『ハイブリッド心理学とは』で「変わらない人」と「変わっていきける人」の話などしましたが、「変わっていきける人」とはそうした第一歩が自然と踏み出せる人であり、「変わらない人」とはそうでない人、と言えます。

「変わらない人」から抜け出すためには、ここで述べたような心のエッセンスに、まずはじっくりと向き合い（これをぜひ何度も読み返して^^）、自分の心のあり方について考えてみるのが良いかと思います。

ということで、今日の話凝縮した『写真と言葉』など載せておきましょう。

「本心」の役割について、さらに一歩進めた言葉も出しています^^。



「自分は何を望むのか」という自己能動形で思考することです。

なぜなら、「どう見られるか」という受け身形で考えるとは、「本心」を失うことなのです。

そして「本心」を失うとは、人間の心の最高機能である、「自由意志」を見失うということなのです。

2011年 5月 2日 (月)

「感情と行動の分離」の心の視野-1

心の地図

では話を先に進めましょう。

先の記事で説明したような「ていねいな論理的思考」によって、私たちの心の視野全体を、どのように持つのかの話です。

心の内面と外面に対して。

それは心の地図と言えるものです。

これは論理的思考によってそれぞれの方がじっくり考えれば出てくる・・・という話でもなく、人間の歴史を通して、外面から内面にわたってさまざまな情報が、心の視野として与えられます。ハイブリッド心理学もその一つとして。

それを参考に心と人生を探求することで、それがさらに発展していく。そうして人類の歴史があるわけです。

「感情と行動の分離」の心の視野

ハイブリッド心理学では、そうした心の視野として、まず3つを持つと言えます。

一つはごく心の外部出来事についての視野です。これは自然現象への視野と言えるでしょう。私たちの身体についての視野も、これに含まれるものとして。

もう一つは、私たちの外面行動についての視野です。この社会を生きる上で、その良し悪しをある程度客観的に判断することができます。これが行動の原理原則への視野と言えるでしょう。

この2つが、心の外面への視野になります。

最後の一つが、内面感情への視野です。
これが心の内面への視野になります。

心と人生の航海へ

この3つの視野は、つながるものです。

私たちは、今回の震災がまざまざと示したように、否応ない大自然の制約の中で結局は生き、その中で社会行動を営み、感情によって生きる存在です。その3面を知ることが、この世界を生きるための、基本的な足場です。

その3面とは、いわば、
自然現象への視野は、空路であり、
行動の原理原則への視野は、陸路であり、
内面感情への視野は、水路である。

そんな、「この世界」を生きるための、地図です。

空路が変わると、ちょっと話のレベルが違う形で、生活が違ってきます。

まずは陸路が歩みの基本と言えるでしょう。

でも目指すものは水路の先にあります。豊かに輝く心の水が湧き出る、泉へと探求するのです。

その先に、「魂」と「命」という、特別な水が湧き出る、豊かに輝く泉があるわけです。

この3つの視野について、それぞれポイントを説明していきましょう。

2011年 5月 5日 (木)

「感情と行動の分離」の心の視野-2

どーでもいい近況(^_^;)ですが、ひらすら家の手入れの日々が内装DIYリフォームの完結を近づくに従い、この際外装も一新してしまおうかと目論見始めている今日この頃。これが終の棲家(ついのすみか)になる気がしており、人に見せて恥ずかしくない見栄えにしたい^^; 要は瓦屋根含めて外面全てペンキ塗り直ししようかと。

ちなみに下は

玄関隣の二畳部屋のために材料費0円で自分でこしらえたお気に入りのペンダントライト♪

写真では見えにくいですが天井のクロスも自分で板張り天井に貼ったものです^^)v 電気を引いている部分の瀬戸物(?)に年代が・・・^^;



さて。

自然現象への視野。

行動の原理原則への視野。

内面感情への視野。

この**3つの視野**について、まず**最初のもの**からポイントを説明していきましょう。

自然現象への視野

最初の「自然現象への視野」は、まずは**心のごく外部**で起きる、**さまざまな出来事**についての**見方考え方**です。

文字通りの**自然現象**、つまり**宇宙**があって**地球**があり、**大地**と**海**と**空**があり、人間以外にも**さまざまな生物**がいる。そうした**環境**で生きているという**自然界**

の話だけではなく、私たち人間が作った建物や乗り物など、さまざまな構築物も含まれます。人間の構築物の一つとしての世界規模のマナー経済なども、含めることができるかも知れません。

私たち自身の身体も、もちろんこれに含まれます。

そうした、心のごく外部で起きる、さまざまな出来事についての見方考え方。

「なぜこんな目に」からの脱却

そうした心のごく外界出来事への視野として、ハイブリッド心理学では「科学的世界観」というものを採用しています。

これは『入門編上巻』で、「心理学的幸福主義」の3つの車軸の一つとして説明していますね^^。

しかし、ハイブリッド心理学が目指す「魂と命の開放」のために、必ずしも科学的世界観である必要はないと考えています。

「魂と命の開放」に向うような、心のごく外界出来事への視野として必要なことは何なのか。

それはまず言って、「なぜこんな目に」という嘆き観念が起きるような思考の状態から、脱却することです。

「なぜこんな目に」と思ってしまうような出来事に遭う。

それが人間関係や社会行動場面で起きるものはとりあえず次の視野の話として、まずは自然災害や交通事故などミスによる人災や、コップを落として割るなどのごく日常の事故などの話。

そこで「なぜこんな目に」と感じるとは、まず言って、それがなぜ起きるのか、無知であるという話ではあるでしょう。

無知のままでいて、いいわけはありませんね^^。

原因を正しく理解し、次に同じ目に遭わないための防護策を取るようにできることが、望ましい。

「現実在意図を持たない」

そこで結局、科学的なものの見方考え方が最も有用だという、ごく現実的な話はさておき、「魂と命の開放」に向うための視野、つまり「世界観」には、ある一つの命題が流れていると思うわけです。

太古の昔から、人々が世界をこう見て、その中で生きる知恵を模索して生きた。そこで「魂と命の開放」に向うものとは、こういう視線を持ったものではないかと。

それは、「現実^①は意図を持たない」という目です。

つまり、「現実」というのは、自分への悪意も、逆の好意も、持たない。

それは私たちの心の外部に、ただそのようにあるものとして、ある。私たちの「感情」とは関わりなしにです。

まあここに「感情と行動の分離」のスタートポイントがあるのがお分かりかと。

「天罰」などというものは、ない。

今回の大地震も、日本人の精神的墮落への天罰として(^_^;)起きたのではなく、日本の下の地殻プレートのひずみが開放されて起きた。その大規模なものがたまたま今だったという話です。

苦しい病にかかった。そこで「何も悪いことしていないのに…」という発想が起きるとすれば、まさにここで説明しているのと逆の視野で生きていることの表れと言えます。

なんで自分だけが。なんでウチの子だけが。

ごく日常で漏れだすその思考が、実は、「魂と命の開放」を根本的に閉ざす生き方姿勢の、ほんの尻尾の先のような表れであることに、人々は気づかないまま…。

「現実^①は意図を持たない」という目が、「魂と命の開放」への道につながりません。

これについて引き続き説明をしていきましょう。

2011年 8月 8日 (月)

「本心」から「ハイブリッドの道」へ-1

では解説記事の続きですが、この新たなタイトルにて、前回に触れた「心の軌道修正」と「人生の浄化」の同じ本質といった話も書いていこうと思います。

「本心」から「ハイブリッドの道」へ

そのココロは、今回取り上げた「本心」というものを要(かなめ)として、ハイブリッド心理学の「取り組み実践」の流れを再度再編成できるのではないかと。

今まで「取り組み実践」というと、とにかく「感情と行動の分離」からです、最後までそうです、という話に終始し、そこから「心と魂と命」という「答え」までのつながりが今いち不明瞭だったかと。

それはやがて、「現実の世界」と「魂の世界」という交わることのない2つの世界を歩み続ける、「ハイブリッドの世界」というものになる、といった話を書いてもいましたが、「実践」の流れとしては分かりにくいものだったと思います。

そうした「取り組み実践」を今回、最終的の局面は「ハイブリッドの道」と呼んで再整理したいと思います。

それをこのあと書いたら、サイトのリニューアルや『実践ガイド』の改訂なども考えたいなど。またいろいろと新展開ということで^^;

「本心」が要

「本心」が要になります。なぜならそれは、「魂」と「命」に接する「心」のあり方のことだからです。

自分を着実に変えていくためのエンジンという、基本的な役割の上です。

「心底からの納得」を核に、培われていくものとして、それがあります。

それがまあ「感情で納得」では元も子もないので、「自分に対する論理的思考」で取り組むのがハイブリッド心理学のやり方になります。

これはこのあと解説予定。

そうしてまず「本心」を基本的に持つことを始めた先に、「本心を見失い本心に帰る」という心の動きがあります。その過程に、「魂の感情」が現われ、心が別世界へと切り替わるといことが起き得る。

その時、あらゆる状況において生きることを望み、生きることを喜ぶ、「命」のエネルギーが心に湧くという流れになります。

「心の軌道修正」と「人生の浄化」の同じ本質

まず「本心」を持ち、次に、「本心」を見失い、やがてまた「本心」に帰る。

これが基本の流れになります。

そこでなぜ「本心」を見失うのかと言うと、言うまでもなく「人の目」によつてです。「人の目」の中で、自分がこうあれば、と。こうなれなければ、と。

それが「望み」という前進の色を持つことができるものであれ、ただ「ストレス」という病んだ色しか持てないものであれ、です。

その違いは、「望み」がどう「変形」したかによります。その「変形」を遡ることで、「望み」はより大元のものへと浄化されていくという、内面向き合いが出てきます。

そして「望み」は、その通りになれることもあれば、何かに妨げられることもある。前者はむしろ稀になるでしょう。

そこで後者において、自分が妨げられる事態を、自らどう把握するかによって、今までの自分を脱皮し、新たな自分へと成長する転換が現われ得ることになります。

「自己の死と再生」という本質

その転換とは結局、「愛される自分」に別かれ、「自ら愛する自分」が生き始める、というものになると考えます。

そしてそれは結局、今までの自分が死に、新たな自分が再生する、という形になるのではないかと。

前回までに話した「心の軌道修正」は、「今までの自分」と「新たな自分」が、「自己の死」のはざまをほとんど表に出さない形でパトタッチできている形のものです。

「人生の浄化」では、「今までの自分」と「新たな自分」のはざまが長く、「自己の死」という時間が現われることになる。

本質は同じです。「愛される自分」が死に、「自ら愛する自分」が生き始める、というものです。

先の『写真と言葉』の『転換の本質』は、この転換を「自我」が一つの視界に捉えた時の意識感覚の、直感的な表現だったりします。

まあその時点で「自分の命のままに生きる力の感覚」が見えるのであれば、「心の軌道修正」パターンですね。「人生の浄化」パターンだと、それは見えない意識の谷間が訪れる・・とまあこれは「崩壊」の話そのものですね。

結局「心の軌道修正」と「人生の浄化」の区別はどんな時間間隔で捉えるかの

違いのような話でしかなく、この言葉を区別のために使うのも今いちかも・・今後再検討^^;

この転換についての詳しい考察は、今までのハイブリッド心理学の著作の全てが、これを書いているものになりますので、ここで冗長にそれを繰り返すのは省略しておきましょう。

特に『理論編』などはこの視点を中心に添えている感じですので、さらにじっくり学びたい方はぜひ読んで頂ければ^^。

ここでは、今回の「本心」についての考察を踏まえた、新しい「取り組み実践の流れ」解説をざっと書いてみたいと思います。

2011年8月9日(火)

「本心」から「ハイブリッドの道」へ-2

「取り組みの歩みの6つの流れ」

さて、「本心」の重要性をフィーチャーして、ハイブリッド心理学の取り組みの歩みを、次のような流れのものとして今後説明していきたいと考えております。

「6つの流れ」になるものだと。

「歩み」の「流れ」の話である点をご注意下さい。「実践項目」の話ではなく。「実践ガイド」で列記している「実践項目」は、流れのどの段階でも出てきます。

一方、「歩み」の「流れ」に応じて、特にどんな面に着目するのがいいという話が出てきます。それによって、特にどの「実践項目」が重要になってくるかが、多少推移します。

そうしたものとしての、「取り組みの歩みの6つの流れ」になるものだと。

まず大きな局面を2つに分けます。

そしてそれぞれに3つの流れ、つごう6つの流れです。以下の通り。

取り組みの歩みの6つの流れ

I 最初の一步

- (1) 「基本的自己受容」
- (2) 「感情と行動の分離」の基本姿勢と「実践項目」の実践
- (3) 最初の一步

II 終わりなき成長へ

- (4) 「本心」と「価値観」への取り組み
- (5) 日々の成長
- (6) 「ハイブリッドの道」を歩む

ポイントを簡潔に書いていきましょう。まず**大きな局面の2つ**について。

I 最初の一步

ハイブリッド心理学を知ってから、その**学び**による**最初の変化体験**を得るまでです。

重要なのは、**心の問題の解決**や**治癒**が、「こうなれば」「こうならなければ」と今まで考えていたのとは、**全く違うところにある**ことを、**実際に体験**することです。それは「**未知**」のところにあった、ということ。

ここで**メール相談**（当面は**読者広場**がその代替^^）が活用できます。じっくり学ばなくとも（とは言っても基本的には**しっかり学ぶのが基本の心理学**だとして^^）、**手っ取り早いヒント**を得ることで、**心が変化**できればそれに越したことはありません。

「ストレスが少なく効果の高い行動法」を学ぶ

そこでは、「**精神的ストレスが少なく効果の高い行動法や意識法**」を伝授します。

多くの方が、**誤った精神論**に思考が傾いています。「**気にしなければいい**」とか、「**要はどうやる気や積極性を持てるか**」とか。まさに「**心のかみ**」によって**ものごとを全て押し進めようとする思考**にどっぷりつかっており、**自分の心にプラス感情**が湧き出ないか**と見入るばかりで、知恵をもって外界現実を見る目を失っている**のです。

逆であるわけです。内面にプラス感情なんてどうでもいい。知恵をもって外界現実を見て、そこに活路が見えれば、心は自ずとプラス感情を湧き出させ始めます。

そのために、まず自分の内面を自分でどうこう手を加えようとせずに、代わりに知恵の目で外界現実を見るための視点と、それによって行動する行動法を学びます。

その具体的な内容については、『実践ガイド』など再整理と合わせ事例紹介で進めたいと思いますので、ここでは省略^^。

まこのブログでも2010-03-01『記事一覧・「最初の一步」まで』で扱っているような内容になります^^。

いったんアップし、流れの続きを。

「本心」から「ハイブリッドの道」へ-3

今日2個目です^^。

II 終わりなき成長へ

「最初の一步」がどの程度の大きさの変化の範囲のものになるかは、ケースバイケースです。

人によっては、今までと全く違う思考の世界に接し、絶望感が消えたところまでで、さて実際の生活と生き方についてとなると具体的な変化を見出せない段階までかも知れません。

さまざまな恐怖症が多少は軽減した段階までかも知れませんが、うつ病で休職になってから復職し、新しい仕事の姿勢がかなり軌道に乗るまでの、大きな転換が範囲になるかも知れません。

止まる治癒成長・・

いずれにせよ言えるのは、誰でもまず最初は、動揺の苦しさがバネになった治癒成長を成す、ということです。

しかしそれが**ある程度**進み、**動揺度が本人の感覚でかなり少なくなった段階で、動揺の苦しさがバネになる治癒成長はもう止まる**、というのが**一般的**です。

「**地(じ)が出てくる**」という印象です^^; **動揺**が苦しい時、**藁**にもすがりたい思いで、**ハイブリッド心理学**が言う**治癒成長**へと**死に物狂いで向く**のですが、**動揺**が減ると、「**地の思考**」が**前面**に出てきて、それはまず**ハイブリッド心理学の道とは違う、生来からの思考**です。

ですから、**地**が**頑張り屋さん**で**建設思考**の場合は、「**最初の一步**」で**結構大きな転換**に向かいますし、**そうでない場合は僅かな変化**だけで、**すぐ停滞**に向います。こう言って**まず例外はありません**。

いずれにせよ、そこから**さらに心の治癒成長成熟**に向いたければ、もう**取り組み姿勢を変える必要**があるわけです。

他なりません。「**聞いて感銘**」「**読んで感銘**」によるものから、「**自分で考えて自らを変えることを問う**」ものへと。

人に心を動かしてもらものから、**自分でどう動くか自分に問う**ものへと。

ですから「**実践項目**」として、「**本心**」を**築く**というのと、「**価値観**」への**取り組み**が、**決定的に重要**になってきます。

「**自己単独取り組み**」が**本丸**

進め方として、もうこの**段階**では**メール相談は不向き**です。**島野の活動**としてもその**比重を下**げている理由がここにあります。

人の話を聞いて心が動かされる部分、人の言葉で心が動かされる部分というのはあくまで「**最初の一步**」**段階**のものであり、これは**まだ深くない**のです。

「**魂**」と「**命**」に**接**するための**深さ**という点では。

もちろん「**最初の一步**」**段階**で、**メール相談**によって「**魂**」に**触れるケース**もあります。

しかしこれは良く使っている言葉ですが、「**すでに準備されている範囲**」の話です。

ですから、この「**本心を築く**」ことへの**取り組み**から始まる「**終わりのない成長へ**」の**段階**こそ**ハイブリッド心理学の本丸**であるとすれば、「**自己単独取り組み**」が**ハイブリッド心理学の本道**です。

誰との間で取り上げるのでもない、自分自身だけを相手にした取り組みです。その「自分自身との関係性」が深まった時、そこに「魂」と「命」が姿を現し始める、という流れになります。

メール相談は、やはり言ってしまえば、おまけ程度のものです。

逆に、そのくらい、長い道のりでの、大きな、異次元への心の変化が、ハイブリッド心理学で真髄として扱いたいものです。

まもちろん、難しいテーマに出会った時のヒントを得るのであれば、メール相談なり読者広場なり大いに活用頂いて良いものとして^^。

(かくして、本が売れる以外はいっさい金をもらわないスタンスが名実共なる今日この頃..

どうなることやら@_@:;)

こうした流れをしっかりと歩むための要点を、6つの流れについてそれぞれ書いてみましょう。

2011年8月10日(水)

「本心」から「ハイブリッドの道」へ-4

6つの流れの繰り返し

取り組み実践の「6つの流れ」について、ここでは要点を手短かに書いていきましょう。

各論の詳細は既存の原稿に譲り、ここでは「本心」を要においた最新視点からのポイントなど^^。

取り組みの歩みの6つの流れ

I 最初の一步

- (1)「基本的自己受容」
- (2)「感情と行動の分離」の基本姿勢と「実践項目」の実践
- (3)最初の一步

II 終わりなき成長へ

- (4)「本心」と「価値観」への取り組み
- (5)日々の成長
- (6)「ハイブリッドの道」を歩む

この**6つの流れ**は、それぞれを**一度通って完結**というのではなく、これもやはり**繰り返**しになります。

「**最初の一步**」が、その**大きさ**に関わらず**最初の変化体験**、そして**そのまま**では**停滞**に至る**局面**。

そこから「**本心**」と「**価値観**」という、**大きな課題**に取り組み始めることで「**終わりなき成長へ**」の**局面の始まり**。

そこでもやはり、**問題課題**に**対面**することに、「**基本的自己受容**」の**姿勢**がまず**第一歩**になるわけです。そして「**感情と行動の分離**」の**姿勢**と**内面外面**への**実践**があり、再び**一步**を記す。

常に**今がスタートライン**なのであれば、私たちが**刻むのは常に第一歩**なのだと言えるでしょう。それが「**日々の成長**」であるわけです。

流れの最後となる「**ハイブリッドの道**」が、**特別なもの**になります。「**現実の世界**」と「**魂の世界**」という、**交わることのない2つの世界**。それをどのよう**に意識**するのが**一番良さそうか**。

島野自身が『**入門編**』を出した後に**課題**とすることになったこの**問い**への、**最新の考え**など後で書きましょう。

短いですが**いったんアップ**して、「**基本的自己受容**」の**ポイント**など次に。

「基本的自己受容」とは-1

今日の**2個目**^^。

「**6つの流れ**」の**最初**になる「**基本的自己受容**」については、『**実践ガイド**』およびこの**ブログ**でも**あまりクローズアップ**して**書いて**いませんでしたので、これを**タイトル**にした**説明**を書いておきましょう^^。

「基本的自己受容」

取り組みの歩みの**スタートポイント**は、やはり**これ**になりますね。

「**基本的自己受容**」です。

ちなみに『**実践編上巻**』で**取り組みの流れ**の**整理**を試みた、

4章 **ハイブリッド心理学の実践と道のり概要** 一全てが「**自己の重心**」から

—

にはこれを入れていたのですが（これもちなみに、そこで言う「**自己の重心**」とは「**本心**」に他なりませんね^^）、

『**実践ガイド**』では、ちょっと**スタートポイント**としての**その焦点が外れて**いた感じですよ^^

いちおう**該当**するのは

「8. 新しい一歩への**勇気**」関連

あたりになりますが、これは**内容的**には、主に**道のりの中盤**的な話になります。

ということで『**実践ガイド**』も、以下の**主旨**での「**基本的自己受容**」を**スタートポイント**にする形に、あとで改訂しようと思います。

「**成長への意志**」としての「**自己受容**」

ハイブリッド心理学では「**自己受容**」という**深遠なテーマ**を、まずは「**成長への意志**」として言っています。

これからの成長の原点として、**今を受容する**ということです。
今の自分を原点として、**成長する意志を持つ**ということです。

これを、「**基本的自己受容**」と呼んでいます。

ですからこれは、「**今の自分を全て受け入れる**」ということでは、**ない**のです。「**今の自分で全てオーケー**」とするような**意味**においては。
成長するのであれば、**受け入れてはならず、変えていきたいものを、しっかりと見据える**ということなのです。

ただし**変える**ためには、**今を原点**として**受け入れる**必要がある。それが「**変える**」ということです。

今がこうあり、それをこうすればこう**変わる**。そのような「**変換**」の知恵とは、まず**今の状態をしっかりと知り**、**今の状態がそうであることを、しっかりと受け止める**必要があるのです。

医者が患者の現状をしっかりと知り、まず**そこからどう前進する**かを検討するために、**しっかりと受けとめる**ように。

目をそむけたり、逃げようとすることなく。

それが「**自分を変えたい**」となると「**今の自分ではなく**」と、自分の**望ましくない何かから目をそむけて**、つまり**知恵を持つことなく**、今の自分を**ただ否定**して、それを消し去れるような**新しい自分**を作ろうと..**演じよう**と試みる、と

というのが出てきます。

これは「自己受容」ではなく「自己破壊」をスタートポイントに置こうとする、あがきです。

その先に、人は心を病むわけです。

そこから、まずは「今を原点とした成長」への姿勢へと、第一歩を踏み出すのです。

それが「基本的自己受容」です。

関連する話をもう少し書いておきます。

2011年8月11日(木)

「基本的自己受容」とは-2

流れの最初の「基本的自己受容」に関連した話です^^。

絶望からの脱出

深刻なケースでは、「絶望からの脱出」が、しばしばスタートポイントになります。

これも、「今を原点とした成長への意志」としての「基本的自己受容」の転換の一環に含めることができるでしょう。

『実践編上巻』の以下が、これに焦点を当てたものになります。

3章 自己の受容・未知への選択 一憎しみと絶望からの脱出

要点の核心は、その最後に書いたものになります。

「絶望」とは、問題の深刻さを示すものではなく、解決の無知を示すものにすぎないのだと。

「未知」という解決への無知を、です。

身体のハンディと同じ姿勢を向ける

ではどうすれば解決するのか。

まず言えるのは、人が心の動揺に悩んだり、心の病に悩んだりする時、人は自分の心に絶望します。こんな心では、と。

それが誤りだということです。

逆なのです。心の動揺や心の病が**絶望**を生み出すわけではありません。そうして**自分の心を見放す姿勢が、心の動揺や心の病を生み出す**のです。

思う通りに動いてくれない**自分の心を見放すこと**なく、これからの成長への今の**原点として受けとめる**ことを始めた時から、**心の動揺や心の病は、根本的克服へ、根本的消滅**へと、**動き出す**のです。

そこで取りたい**姿勢**とは、**身体にハンディを抱えた人が、やがて取る姿勢**に似ています。**前を向く**時にです。

身体ハンディ、例えば四肢の喪失や、視覚や聴覚などの喪失。

最初は、**失ったものの大きさ**に**絶望**します。しかしやがて、「**失われたもの**」を数えるのではなく、「**今ここにあるもの**」「**今役立てられるもの**」を数える**姿勢に変化**した時、人はこの**心の境地の変化**こそが、**人生で得た最大のもの**であることを知るのであるのです。

なぜなら、**ハンディのない頃**から、「**自分がないもの**」を数える**姿勢**に、**人生がどっぷりとつかっていた**からです。自分と他人を比較し、人の幸運に**怒り**を向け、**不平不満をかこつ**ことが、**自分が本来もっと高貴な存在であるべき**だという**幻想**の中で生きようとするかのように。

その**不平不満の意識**を、人はしばしば「**プライド**」と呼ぶものとして。

その**姿勢**では、**どんなに恵まれようとも幸福になれるはずもない**のです。

その愚かな「**プライド**」を、今自分は**心底から捨てる**ことができた。**世界の全てが輝く感覚**と共に感じる、この**自己の変化**に、人は**人生で最大の賜物**を、その「**喪失**」によって**与えられた**ことを感じるのです。

「**これを失った後の自分の方が、ずっといい**」と。

「依存と自立」と「心の死と再生」

そうであれば、そうした「**現実の喪失**」に**出会う前から「あるものを数える姿勢**」になれば、**それ以上のことはない**という話にもなりそうです。

しかし**そうはなかなか行かない**のが、**人間の心**というものである模様^^;

ハイブリッド心理学からは、それは「**依存と自立**」という、**人の心の成長成熟**を貫く**最大の軸**の話として考えられます。

つまり**人の心は「依存」から生き始める**のです。「**存在の高貴**」によって、自らは**汗をかき手を動かすこと**なく、**全てが与えられる**という**幻想的な幸福**を描いて、**生き始める**のです。

しかしその裏に、「**そのためにはこうなれば・・・**」と、**今の自分を否定する姿**

勢で自己理想を描き始めた時、今度はその理想から今の自分に否定破壊を向け始めるとい、内面の地獄へと歯車が転じるのです。

そして人は、これを自らの意識の中で、脱するための転換をすることは、できない。

これがハイブリッド心理学の至りつつある結論です。

死ぬ必要があるのです。今の自分の心においては。

「依存」に向けた今の心が死ぬことで、「自立」に向けた新たな心が、再生するという仕組みらしいのです。人間の心というのは。

なぜそんなことになるのかと言うと、「依存から自立へ」という全ての命にプログラムされた変化は、文字通り「命」に起きる変化なのですが、人間の心はもともと「命」とは少し分離したものであるから、そうなるのだろうと考えています。

だから、「依存から自立へ」という命の命題は、人間において「心の死と再生」というテーマを伴うものに、なったのだろうと。

「再生への芽」に取り組む

ここまでが『入門編下巻』を一貫として貫くテーマになります。

このブログで新たに加えた視点が、「感情と行動の分離」への心の足場として、「人間性の核」「本心」そしてこのあと軽く触れますが「永久歯の心」をクローズアップしたものです。

これが「再生への芽」になるものです。

これがないと、いくら絶望しても再生しない^^;

まず取り組むべきは、これらの心の足場への目であり、これらの心の足場を培うことだということになります。

「心のハンディ」を込みにして行動に向う

ちょっと話が膨らみましたね。

まとめますと、思う通りに動きはしない自分の心を、身体のハンディを抱えながら前を向いた人達と同じ姿勢で扱うことです。

心の動揺や心の病を、そこで「身体のハンディ」と、全く同様のものとして扱うことです。

「このハンディが消えなければ」という姿勢ではなく、そのハンディを込みにして行動できる工夫を、模索することです。

それが「6つの流れ」の2番目の「感情と行動の分離」の基本姿勢と「実践項目」の実践に、他なりません。

これを、今「6つの流れ」として説明してる全体として、進めることです。心の動揺や心の病は、その前進に伴って自然と根本克服、根本消滅します。

「これをすれば治りますヨ」なんて断片的で一面的なものとして言えるものなどありません。全体を進めることです。それが前進すれば、心の動揺や心の病は必ず根本克服、根本消滅します。これは請け合います。

逆に、その全体を進むことなく、特に「本心」への取り組みを経ることなく、後戻りのない克服に向うことはありません。これも請け合います。..とこれは請け合っても何にもならないですね^^; (←時おり使う文句)

「否定価値の放棄」への流れ

「6つの流れ」が2局面としてあるという話からは、この「身体のハンディと同じ姿勢を向ける」も、最初的一步として意識する段階と、「本心と価値観への取り組み」において向き合うという、2つの局面があるという話になります。

そして動揺の苦しみをバネにする段階を過ぎて、本心から根本的にこの姿勢を取るのには、「価値観」の変革のゴールとなる「否定価値の放棄」によってからという、結構あとの話になるというのがこの心理学の考える流れです。島野自身もそうした経緯をたどっています。30代後半になって、ようやくそこに至った。

そこからまたグングンと変化が起きるだろうという流れです。「心」が全面的に「魂」に接することができるようになるからです。

取り組み実践としては、とにもかくにも、「本心」、そのための「自分で考える」という実践ですね。それができないと、始まらない。

「本心」の位置づけなど一通り書いたら、いよいよその実践内容そのものの解説を始めますので^^。

「**基本的自己受容**」に関連して、あともう一つ、「**自己受容**」そのものについてハイブリッド心理学からの考えを書いておきましょう。

2011年 8月 15日 (月)

「自己受容」は歩みの全てのテーマへ-1

では「**基本的自己受容**」に関連して最後に、「**自己受容**」そのものという大きなテーマについてハイブリッド心理学がどう考えるかを、**手短**に書いてみようと思います。

手短には言っても、**歩みの全体**の概観となりちょっと長めということで、これを**タイトル**とし複数記事にて^^。

「自己受容」とは歩みの全て

「**自己受容**」そのものとは、一言でいえば**取り組み**の道のりの**全て**だと言えるような、**多面的**で**包括的**なことがらだと考えます。

つまりまず、**歩みの第一歩**としての「**基本的自己受容**」があり、次にそれは、**歩みそのもの**の**主軸**となる「**破壊から建設への選択**」のことであり、最後に、**その先**にある「**開放**」のことなのだ、と言えるようなものとして。

そんなものになりますので、ハイブリッド心理学では「**基本的自己受容**」というのを言う一方で、「**自己受容**」という言葉はそのあともうあまり出てこなくなるゆえんです。

(『実践編上巻』4章で流れの最初として出している「**自己の受容**」は「**基本的自己受容**」のことです。言葉もいつかこっちに直しておこうかと)

「**自己受容**」の**真の姿**とは、「**自己受容**」「**自分を受け入れる**」という**自分向けの姿勢**の言葉だけでは、もう語れなくなるのです。「**自分**」に向けた**取り組み**だけでは、**見えない**のです。

ましては、「**自分を好きになってあげる**こと」といった良く聞く言葉は、むしろこの道を見えなくする、全く見当違いな言葉になるものではないかと。

どういふことか、手短かに書いておきましょう。

「破壊から建設へ」における自己受容

まず、**成長への原点として今を受け入れる**ことが、**最初の一步**としての「**基本的自己受容**」です。

それは、**解決への無知**でしかない**絶望を脱**すること、そして**思い通りに動かない心**を**ハンディ**として受け入れることを含むものになるでしょう。

そこから、「**感情と行動の分離**」の**姿勢**に立って、「**破壊から建設への選択**」を**主軸**とする**取り組みの歩み**へと向います。

そこで一貫として**支え**になる「**自分を優しく育てる姿勢**」が、「**自己受容**」の**基本的側面**でもあります。

成長を、**知恵なく自分を鞭打**つことで「**成長**」させようと**躍起**になるのではなく、**植物を種から育てる**ように、**それ自身が持つ唯一無二の成長の内容とスピード**に**目を向け耳をすませ**、**それを守る姿勢**で、**成長**へと**自らを導く**ことです。

自己導きの主軸となる「**破壊から建設への選択**」は、**自分**に対してのみではなく、**他人**に対して、そして**世界の全て**に対して、「**否定**」を向けるのではなく「**受容**」を向けるという**転換**です。

「**受容**」することで、それを**根底**から**変える**ことができる。

「**否定**」を向けることを**変えよう**としても、できるのは、**望ましくないもの**から**目をそらし蓋**をしたまま、その**有害さ**を**実は発散させ続け**ながら、**表面**を取り繕うことだけです。

そこに、**自分に嘘をつく**という**歪み**が介入するごとに、**精神のバランス**は**崩れて**いきます。放置されたままの**破壊性**に加えてです。

成長は**ただがむしゃらに前進**することで成り立つのではなく、**活動と休息**そして**癒しの適切な配分**から成り立ちます。

無駄な焦りを**捨てる**こと、そして時に**怖れのため行動できない自分**を**許す**ことも大切です。その時恐らく、「**自己受容**」における「**自分への愛**」という**側面**を、その**最も純粋な形**で感じ取ることができるでしょう。

「本心」から「魂」そして「命」へと向う自己受容

そこで「**否定**」から「**受容**」へと**本当に転換する**かとして問われるのが、「**本心**」です。

全ての歩みが、心の根底に届くものであるためには、何よりも「本心を持つ」ことが絶対条件になってきます。

自分は本当にどう感じ、どう考えるのか。今はこう答える。今はこう感じ、こう考えるのだと。

そうして「今はこう」だとはっきり自分自身に答えを返し、「心に刻む」ことができるようになった時、その答えは心の底の見えない「命」へと届き始めるのです。

そして見えない中で、「命」は心に「変化」を及ぼし始めるのです。

やがてその「変化」は、「魂」の声としてその姿を現します。ふと、遠い記憶の中の感情が蘇る。全く違った思考をできる未知の自分が、自分の近くにあることを感じる。

そしてまた自分は本当にどう感じ、どう考えるのかを、問うのです。

そうした歩みの全てが、「本心」を足場にします。「本心」がスタートです。

ですから「否定」から「受容」へと転換するかどうかを問う足場として、まず「本心」が問われるのです。

否定するか受容するか以前に、感情で歪めることなく、ありのままの自分と現実世界を捉えることから始めるものとして。

感情に任せ、感情に合うように歪めて捉えていては、今の自分から変化前進しようもありませんので。

「本心」を得たとき「否定から受容へ」の転換が始まる

そして実は「本心」を獲得し始めた時、私たちの心の中で、全てが「否定」から「受容」へと転換を始めるのだとさえ、言えるのです。

なぜなら、「本心」を持ってない時、私たちは脅かされているからです。それによって否定破壊への衝動が、供給され続けているのです。

どう脅かされているかということ、「心の自由」をなくしていることとしてです。

これは最近直感的に感じたことですが、「本心」を持ってないとは、心の自由がきかないということなのです。自分の考えが持てず、人の考えに左右される。

だから「本心」を持ってない人がその中で生きるであろう定常的な心細さとは、まさに自由を奪われ、囚われの身にある人の心細さのようなのです。もはや自

由を取り戻す意欲も**失い**、**とうの昔に諦めてしまったような**、**囚われの身**にある人です。

そのようにして、**自分の心を支配する「他人」の視線と顔色**を見やるようになるわけです。

さらに言えば、その先に生まれる**心の動揺**は、**自由を奪われ、やむなく嘘をつくようになった人間が、自分が疑われた時に起こす反応**にまさに**瓜二つ**になると言えます。その**過敏さ**においてです。

そこから**なにがどう変わる**という話**でもなく**、**「自由」を取り戻した時、人は世界の全てが輝く喜び**を得ます。

それと同じことが、**「本心」を獲得すること**に、あるのです。

「本心」を獲得した時、そのように一つの脅かしが消えるので、今まで供給され続けた「否定」への衝動の一つが大きく消え去り、「受容」への芽が生まれ始めるのです。

「本心」のこの役割については、**「本心」のための実践**を説明する際に、またまとめようかと思えます。

ここでいったんアップしましょう。

「本心の獲得」によって、**「自己受容」**というテーマは**大きな変貌**を始めます。**ハイブリッド心理学の醍醐味世界**が始まるのもそこからですね^^。

2011年 8月 16日 (火)

「自己受容」は歩みの全てのテーマへ-2

「本心」と「自己受容」

「本心」はまず**「自己受容」**を**下支え**し、次に、その**テーマそのものを****変貌**させる。そう言えそうです。

下支えについては先の記事の通りです。

「本心の獲得」は**「心の自由の獲得」**とかなりイコールな面がある。これ自体が**大きな話**です。

それによって、**心の背景**にあり続けた**「脅かし」**の一つが**消える**ので、これまた**心の背景**にあり続けた、**否定破壊の衝動へのエネルギー供給が、止まる**の

です。

その時人は、「否定」ではなく「肯定」「受容」を、自分と世界に対して向けるという選択肢を持ち始めている自分に、気づくのです。

これが「破壊から建設への選択」という、歩みの本道の軸を下支えするものになります。

「基本的自己受容」から「価値観」への深まり

「基本的自己受容」という歩みの第一歩について振り返っても、「本心」が下支えになるものだと言えるでしょう。まずはその深さにおいて。

「本心」がまだあまりない場合も、「最初の一步」をそれなりに通過することができます。「聞いて感銘」によって、準備された範囲、というか可能な範囲で、変わることができるものが変わればそれに越したことはない。

それでも「本心」まだあまりない場合、「成長への原点として今を受け入れる」というお題目自身が、「そのつもり」のレベル(^^;)にとどまることが考えられます。「うわの空」の心地のまま(^^;)、聞き入れたことだったかも知れません。

「最初の一步」を過ぎてさらに前進したければ、「価値観」が大きな取り組みテーマになります。

自分は本当に、成長への原点として今を受け入れるような価値観であるのか。

「頭では分かっている」はもうこの段階ではありません。実際どう感じるのか。実際にハンディを負った人や、人生の躓きに出会った人を目にして、どんな思念が湧いたか。あるいはそれは、人間は結局これで決まるのだといった思念..。

それが実は自分の価値観そのものなのか。あるいは、自分の価値観としてはあくまでこうこうであることに確信を感じる、一方で流れる、心の闇の残骸のようなものとして、そうした思念が湧くのか。

今は分からない..。いいでしょう。それが「本心を持つ」ということなのです。問いを定め、今自分がどう感じるか、どう考えるかに向き合い、その重みと、今自分が取れるスタンスを心に刻むことです。

「こう考えられるようになればいいらしい。そしたらこうなれる」なんて絵に描いたようにすっきりした答えが出ることなど、ありません。問いとして捉えることができることと、感じることと、考えること。その重みに向き合って自分が取るスタンス。それらが綾をなして相互に影響しながら、自分というものが次第に変化していく。

こうした「**本心**」からの「**価値観**」**取り組み段階の実像**は、まだ読者の方に示すことができていません。解説記事を一通り書いたら、『**島野日記**』**ブログ**を新たに立ち上げ、**大学院**を出てからの、**心の闇**の中での**模索**で書かれた**私自身**の**日記**を振り返り、**何が起きているのか**ミクロの目で見ると行っていきたくと思っています。

「**自己受容**」というテーマは「**望み**」と「**罪**」のテーマへ

いずれにせよ、「**本心**」から自らの**価値観**を、**今を原点として前に進む**ようなものであるか**に取り組む**中で、「**自分を受け入れるか否か**」という**テーマ**は、**心の治癒成長成熟の道のりの前進**を示す**道標**として、**変貌**します。

「**基本的自己受容**」から「**感情と行動の分離**」へというのが**道のりの「歩み」の主軸**だとして、**道のりの先の光景**の側、つまり「**訪れるもの**」の側に**変化**が起き始めるわけです。

「**自分を受け入れるか否か**」というテーマは、「**望み**」というテーマに**変貌**します。そしてこの「**望み**」の**質的な変化**が、**道のりの進み具合**を示す**変化の主軸**になります。

その先に、「**望みを妨げたもの**」として「**罪**」というテーマが現れます。これが**視界**に入ってくると、**ゴール**が**近づいて**きます。「**魂**」と「**命**」が**姿**を現し、**一つの自己が死に新たな自己が再生**されるという、**一つのサイクル**における**ゴール**がです。

まあこの辺は**実際に進んで**みないと**話だけでは**ちんぷんかんぷんかと思いますが、「**本心**」によって「**自己受容**」という**テーマ**が**変わるからくり**の**要点**など、ここでは説明しておきたいと思います。

まよはここで**言いたいのは**、「**本心**」**持たないと始まらない**、ということなんですけどね^^。

2011年8月19日(金)

「自己受容」は歩みの全てのテーマへ-3

「受容」ではなく「変化」がテーマになる

ハイブリッド心理学の取り組みの**歩み**において、「成長への原点として今を受け入れる」という「**基本的自己受容**」の**第一歩**を過ぎたら、「**自己の受容**」という**テーマそのもの**が**いったん消える**、と言えます。

なぜなら、「**変化**」が**テーマ**になるからです。

自分の何を変えるか。どう変えることができるか。それが**テーマ**になるわけです。

ごく実践的には、現実問題への行動法、内面問題への姿勢や意識の向け方についての、「**選択肢**」を検討することから始めて、です。

ですから**逆に**、「自分がどう変わり得るか」という「**変化**」の**テーマを持たない**まま、「**どう受け入れるか**」という**思考**になっていた時、**その姿勢そのものに基本的な誤り**があるのではと**見直してみる**のが良いかも知れません。

「**選択肢**」を**考えない姿勢**が、です。

今日の俗物島野の実践例^^;

かしくて今日の島野も、**株価**が相変わらず**ジリ貧**の一途をたどっているのを、**気にする自分**に向き合うわけです（**ちょー俗っぽいテーマゴメンナサイヨー^^;**）。

もう皆株を見放すのではないか。ということは、もう**値上がり**することはなく、**右下がり**の一途しかないのでは。今**すぐ**にでも**売った方が**いいのではないか。ただし、**基本方針**は今まで「**持ち続ける**」で来た状況があります。

こんな**惑い**方って、**ホントつまらない**。かと言って「**受け入れる**」なんて**念仏唱える**ように考えても意味ないわけです。「**どうしょ〜どうしょ〜**」と、**心が思いつきり騒ぐ**のを「**開放**」しながら、**考える**わけです。

そもそも**株**などより**本業**で稼ぐのが**目指したい姿**です。しかし島野の場合は**カウンセリング**で**金**はもらわない。**本は売れねーT_T;** 当面は**今後の生活費**のあても、**株**を**どんなタイミング**で**どんな値**で**売る**か**し**かない。

『**入門編下巻**』では、「**金銭を失う恐れ**を**金銭欲**で埋めることはできませんが、**命をかけて向うもの**を持った時、人は**金銭への恐れ**を持たなくなるのです」なんて書いたけど、**金がないのはやはり困る^^;**

売るか。いやまだその判断はできない。もう**笑っちゃう**しかない。**アハハ。どうになったとしても、こうして書けてりゃいいのだ!**、と^^;

と**ちょー俗物的話題**で恐縮ですが（^^;）、こんな**卑近な思考**の中でも、「**選択肢をとことん検討**する中で**心境**が**自ずと変化**する」というのが起きているのを感じることができます。

答えが出ないまま、問題に左右される意識そのものが、**変化**しているわけで

す。

問題はそのまま、問題に動じない意識へと。

こうした「**意識の変化**」を伝える**執筆**を、やはり「**命をかけて向うもの**」にしたいと感じる今日この頃^^。

「客観的な意識の足場」

「**自己の受容**」が**テーマ**ではなくなる、という一例をちょー俗っぽい話題で出しましたが(^^)、ここではその代わりに**テーマ**になる「**変化**」の中でも、「**感情と行動の分離**」の**意識の足場の核**とも言えるものが、**行間**に表れていえると言えます。

「**感情と行動の分離**」への**心の足場**として、「**人間性の核**」「**本心**」「**永久歯の心**」というのを説明しているところですが、そうした**心の足場**に立って持つ、「**感情と行動の分離**」の**意識そのものの核**です。

それは一言でいえば、**感情は流れ暴れるのを思いっきり開放しながら、それを一歩離れて客観的に見ている、もう一つの意識**を持っていることです。

その「**客観的な意識の足場**」から、**こう意識してみるとどうか？**と、再び**感情の暴流**を眺める。

そこで見出された**心のハンドルの回し方**と、起きた**心の変化**はともに、**人生**の中で「**積み重なる**」ものになります。

「**積み重なる**」ためには、そうした**思考過程**を、**自分で考える**ことが必要になります。

考える過程を人に任せ、**答えだけ当てはめよう**とした**思考**は、いつまでも**人生で積み重なりません**。

「**受容**」ではなく「**変化**」が**テーマ**になる。

それは「**感情と行動の分離**」に立ち、「**行動法**」や**価値観**を検討していくというものになりますが、ここでは「**感情と行動の分離**」の**最も大元の意識足場**といった話に触れました。

「**自己受容**」が何に**変貌**するかについて、あと少し引き続き。

2011年8月21日(日)

「自己受容」は歩みの全てのテーマへ-4

「自己の受容」というテーマは先にも現れなくなる

さて先の記事では、「変化」がテーマになることで、「自己の受容」というテーマそのものがいったん消える、と書きました。

しかしその先までずっと見通しても、「本心」を基本的足場に「終わりなき成長」への道を歩み始めた時、「自己の受容」というテーマはもうこの先にも現れないのだ、と言えそうです。

単に変化し続けるというだけの話ではありません。「変化」へと歩み始めた時、「自己の受容」というテーマはまず「望み」という心の成長への基本テーマに変化するのですが、その先にやはり、「望む通りにはなれない自分」に出会うことが不可避だからです。

つまりその時私たちは、「望む通りに変えられない自分」に出会うわけです。

「心」では、です。自分の「今の心」でどうあがいても、これ以上望む通りにはなれない自分に出会うわけです。

「自己の受容」という「自意識」の構造が消える

ハイブリッド心理学が見出した「ハイブリッドの道」は、まさにここに現れます。

「望み」が「魂」と「命」に委ねられるという道です。

そこで私たちは再び「自己の受容」が問われる事態の前に置かれるように見えるのですが、「心」がそれを「魂」に、そしてさらに「命」に委ねた時、「自分を受け入れる」というようなものとして「自分」を意識する意識構造そのものが、そうではないものに変化するからです。

つまり、「自己の受容」は、「自意識」があるから問題になるテーマです。こんな自分なんて、と。

感情の湧き出し口が「魂」と「命」に移った時、そうした「自意識」そのものが消え始めるのです。意識構造そのものが、異次元の世界に移っていくわけです。

その先に何が起きるか。

こんな「現実の自分」をどう受け入れるか、という意識は、空想と現実の区別を越えた魂の望みの世界へと向かい、その先にやがて、今の自分の意識は死ぬのです。そして新たな自己が再生される、ということが起きます。

例により聞いただけでは、つまり実際に体験しないとちんぷんかんぷんな話かと思いますが、これを理解するために、そしてこれに向かうために問われるのは、「本心」から「変化」への道を歩む、ということそのものです。それをどう理解するか。

それを再び、心の足場と道のり、さらに意識の足場といったミクロな視点からの説明に戻り、説明を続けたいと思います。

「変化」はどこで始まるのか。「魂」にはどこでつながるのか、などなど。

2章 成長の道標への歩み方

2011年 11月 11日 (金)

成長の道標への歩み方-1・詳細マップ

では「歩み方ガイド」の詳細部の開始としましょう^^。

まずは「成長の道標への歩み 詳細マップ」の絵など作りしましたので、下の方に添付します。折りに触れ参照頂ければ。

ちょっとこれでは見づらいですね^^ゞ 絵をクリックすると別ウインドウでオリジナル画像を表示しますので。いったん縮小表示される絵にカーソルを合わせると右下に拡大縮小ボタンが表示されますので、それをクリックするとオリジナル尺度で表示されます。

また印刷したい方はこのpdfファイル版から行って頂ければ。(pdfリーダーソフト要)



「成長の道標への歩み 詳細マップ」 pdf版

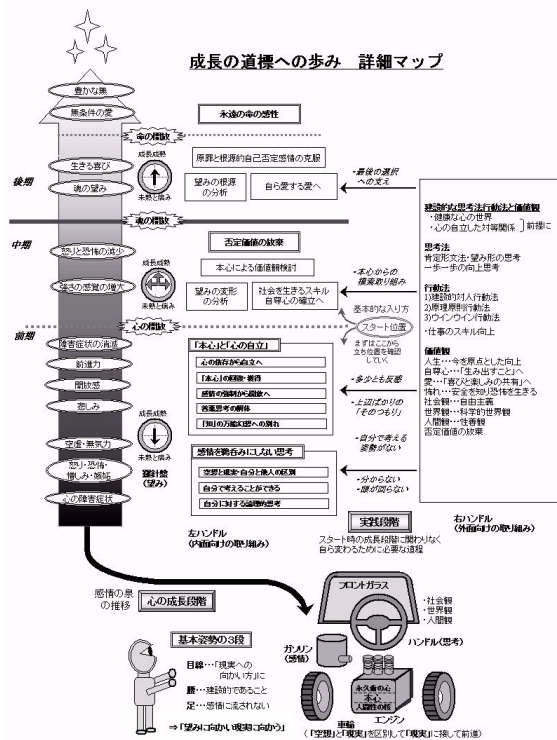
最終更新日：2012/01/09 (下の図も同じく)

以下、要点など書いていきます。

「自分への論理的思考」の実践の説明なども、ここで適宜入れ込みますので^^。

「成長の道標への歩み 詳細マップ」縮小図

クリックでオリジナル画像を別ウインドウ表示 (拡大縮小ボタンにてオリジナル尺度で表示)



成長の道標への歩み方-2・流れと転換の要旨

今日2個目です^^。

まず大きな**流れ**と**転換**のポイントから説明しましょう。

転換ポイントの様子

「詳細マップ」を眺めると、まず**絵**の下の**半分**以上が「**前期**」で占められており、「**中期**」「**後期**」が**半分以下**のスペースで描いています。

これは「中期」と「後期」の部分をはしょった (^;) わけではなく、はっきりと「このポイントを通過しないと先に進めない」という明確な転換というのには、「中期」と「後期」には他にあまりないんですね。

一報、「前期」はそれがかなりあります。

流れの要旨

これは流れの要旨はこうだということです。ここに来てこれだけ短い言葉で語れるに至った^^。

まず、本心を獲得し、自分で自分の心を本来の役割において使えるようになるのです。(前期と「心」の開放)

そこから、建設的な思考法行動法と価値観を、心底の100%において確立します。すると「望み」の感情が開放されます。(中期と「魂」の開放)

そして開放された「望み」に、確立された建設的な行動法で向うのです。そこに、全ての心の闇が突破されるゴールが訪れます。(後期と「命」の開放)

そういうこと♪ (←場違いなお気楽調?^^)

実践のポイントと壁

そうした流れにおいて、「前期」に転換のポイントが沢山出てくる。これは要は体のあちこちが機能不全に陥っている状態への取り組みだということです。目が良く見えない、耳も良く聞こえない、手足が良く動かない。

それぞれが、その治療とリハビリが極めて重い取り組みになります。身体部位のそれぞれの話が、その治癒克服がドラマとして伝えられるように。

それが心で起きている。ただしここでその原因は、身体の障害の場合と違って、自分で目をおおい耳をふさいでいるからです。ただし、骨が曲がって強制的にそうなっているかのような深刻さで。それを取り除く必要がある。

いずれにせよ、取り組みの最初の過程ほど意識努力が必要であり、あとの方ほど自動的に導かれるようになると述べているとおりです。あとの方の心の境地を意識努力しようとするのは誤りだと。

(11/2 『ハイブリッドの道』の歩み方-18・取り組み意識とその軌))

3期の過程それぞれに、壁があります。こう言えます。

前期は、情緒的な動揺の激しさです。

中期は、実際の行動体験を積み重ねる鍛錬です。

後期は、出会いを見出すことです。愛への出会いです。

こうした壁がどのようなものかは、それぞれの過程を学ぶ中で、感じ取って頂ければと思います。

それを背景に、転換ポイントの多さを要するのは前期ですが（もちろん転換を果たさないままだといくらでも時間が過ぎていきます^^）、時間の長さを要するのは中期になります。それによって「命」が準備されます。後期は、あとはそれを引き出すだけという構図。

「命」をかけて..

ここでは私自身振り返って感じたことなど。

「前期」の過程が、情緒的な動揺の激しさが壁となるのは、心の痛みと闇の要因を抱えた程度によりますが、越えるべき転換のポイントがあるならば、いずれにせよそれは「命」をかけたような真剣さが必要になると思います。特に「心の依存」から「心の自立」への転換を果たすために。

事実私は、自らそれに取り組むために、「命」をかけたような真剣さで、大学院まで心理学を学ぶ道に進んだわけです。

私においてこの道のりにおける「前期」の実質は、『悲しみの彼方への旅』に描写したおよそ2年間という短い期間でした。しかしそこで私は、この格闘に、内面においては敗れてしまった次第です。危うく自殺するところだったのを、外面的な偶然が救った..としみじみ。

よく書いている通り、それは当時の私がこの道の先を、あまりにも知らなかったからです。

ハイブリッド心理学が、それを示します。

ですから、そこまでの情緒的動揺の激しさは必要ないでしょうし、自分で大学院まで学ぶ必要もないでしょう（というかハイブリッド心理学は大学では学べない^^）。

ただし、求められる真剣さは、変わらないでしょう。

そんなものとして、最初の方からポイントを書いていきましょう。

各論的な詳細は適宜今までの原稿に譲り、今回浮き彫りにした流れにおける要点など中心に^^。

2011年 11月 14日 (月)

成長の道標への歩み方-3・ハンドル操作の基本1

ハンドル操作の基本

では**歩み方詳細**の**具体的説明**に行きましょう^^。

まず、「**ハンドル操作の基本**」です。

これは9/2『「ハイブリッドの道」の歩み方-5・進み方2』では「**根幹となるのは**」と書きましたが、ここでは**その言葉以上に強調**したい話として、**基本は右ハンドル**になります。

つまり、**外面向けの建設的な思考法行動法**が、**取り組むものの基本**です。**左ハンドル**つまり**内面向け**の取り組みは、それが**どう妨げられているかの検討**として、行います。

取り組み実践は、**目の前の生活問題や人生課題**という**具体的な材料ベース**で、それに**どのように建設的に向うことができるか**に取り組むものです。

もちろん、**内面を置き去りにしたまま**そうしようとしたのが「**取り組み以前**」と位置づけられる形で、「**本心**」からそれに**どう向かうか**に、取り組むのです。

「心を良くする」ことには取り組まない

先の『写真と言葉』で、**取り組み全体が「負け惜しみ」の中で**..といった**言葉**を書きましたが、**事実**、私たちは**外面行動がうまくできないから**、**心への取り組みに興味を持ち始める**のだと思います。

しかしそこで、**外面行動はそのまま**、**うまく行かなくても**、**心が豊かでさえあれば**..といった**感覚**で進めようとした時、それはもう**この心理学とは全く別の方向性のもの**になります。そうした**取り組み姿勢では何の効果もない**..のかどうか、**他のアプローチ**の話は言えませんが。

いや、**それではうまく行かない理由**があります。

「**心を良くしよう**」という**意識は**、「**自意識**」の中で**動く**ということです。それは「**自意識の畏**」にはまり、「**自意識の業**」に**真正面**に向いた**姿勢**です。**自分から不幸になる**という**業**にです。

それを越えた取り組みをするのが、ハイブリッド心理学の**取り組み実践**です。

外面における建設的な思考法行動法という**右ハンドル**は、「**自ら幸福に向う**」「**自意識の業の抜け出し**」そして「**開放**」という**3つの側面**に向うものです。そこから、それが**どう妨げられているか**として**左ハンドル**つまり**内面取り組み**に向う。

その結果この取り組みは「**心を良くする**」のではなく、「**自己の本性の開放**」という**賭け**をする**取り組み**なのです。

そんなものとして、この心理学に取り組むかどうかを検討頂ければと思います。

ハンドルさばきとして**具体的に**どんな話か、ざっと書いていきましょう。

2011年 11月 15日 (火)

成長の道標への歩み方-4・ハンドル操作の基本2

取り組み実践への進み方

取り組み実践への**入り方**そして**進み方**は、基本的に次の**2ステップ**でと理解頂くのが良いかと思います。

ゴールまでの**全体**において、まずはざっとその**2ステップ**です。

1)学び

目の前の生活問題や人生課題への、**建設的な思考法行動法**の**知恵とノウハウ**を学ぶ。

2)検討吟味

それが自分としてどのように実行できるものかを**吟味**する。そしてさらに、次の生活場面や人生課題への**応用**がどのようにできるかの**検討**へ進む。

2)のステップで、自分の「**心の成長課題**」が**把握**されるという段取りになります。それに**応じた進み方**が出てくる。これはまた後で。まずはこの**2ステップのポイント**をざっと書いてみましょう。

ステップ1・学び

憶えやすいよう、まずメモったものをそのまま提示しておきましょう。

目の前の生活問題や人生課題への、建設的な思考法行動法の知恵とノウハウを学ぶ

- ・素の思考で考えても無駄、学ぶ
- ・「感情と行動の分離」の両面を含む
- ・今までの思考法行動法との、生き方姿勢の根本的な違いを把握する

ex) 人の内面には過度に踏み込まない
自分がどう見られるかではなく、何を生み出すかに着目する

ポイントは3点です。

まず学ぶ

まず素の思考で考えても無駄、学ぶ。

これは具体的には、2010-12-24『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』で、「最近のメール相談では・・・」のパラグラフで書いたようなものになります。

メール相談では、「精神的負担が少なく効果が高い行動法」を、まずとにかく提示してみるというスタイルを取っています。

そこで書いた例としては、「人の様子の観察精度を高める」「職場での情報把握方法」「無理のない親しみ表現法」など。

これは外面的には、「成長の道標への歩み 詳細マップ」での右ハンドルの説明の最初に記した、「健康な心の世界」「心の自立した対等関係」を前提とした建設的な思考法行動法というものになります。

まあ、未熟と病みの心で考えた「これが良かれ」の行動法というのは、かなりの勘違い(^^;)に流れがちです。

心が健康な世界での、行動法の答えというものがあります。まずはそれを知ることです。どう実行できるかどうかは次の話として。

「感情と行動の分離」が始まっている

またそれらは同時に、内面的にストレスを無用とする姿勢を含めています。

人の目が気になる視線恐怖では、「気にしないように」と内面に圧力をかけるのではなく、外面を見るメガネのレンズの精度をまず検討テーマにします。職場では、「やる気」なんて話ではなく、情報把握の物質的ノウハウがあります。

人の感情の多少の揺れを吸収できる、つまり親しみと疎遠で100%両極端ではない、中途段階的な親愛行動の仕方を具体的に学びます。この辺はまさに心が健康な世界と病んだ世界では話が違ってくるところです。

いずれにせよそのように、そうした「心の健康と自立を前提とした建設的な思考法行動法」に、「感情と行動の分離」がすでに含まれているものになっているのがミソです。

内面感情はただ流す。小手先でどうこう正そうとしない。

そして流れる内面感情そのものに対しては、「こんな気持ちで」「こんな心持ちで」という、気持ちに枠はめをする姿勢ではなく、まずは「見慣れぬ動物をペットにして飼う」ことを始めるような姿勢で当たって下さい、というアドバイスをよくします。

逆にその感情に飼われてはしまわないように、と^^;

人によりその「見慣れぬ動物」は、小さく怯えた小動物のような姿であるかも知れないし、あまりにも無表情無反応で親しみの感じられない動物のような姿であるかも知れないし、攻撃的で獰猛な獣のような姿であるかも知れません。ラストのケースで特に、内面感情に飼われてしまう危険が大きいかも知れません。

生き方姿勢の根本的違いを知る

まずはとにかく、健康な心の世界での思考法行動法の知恵とノウハウを学ぶ。具体的な行動法だけでなく、ものの見方考え方も含めてです。

そこでそれが今までの思考法行動法と、生き方姿勢として何がどのように根本的に違うのか、言葉ではっきりと把握できることが大切です。上記メモに例など書いたように。

それが次の応用につながるからです。

そうして仕入れた学びを、実際のところどのように実行できそうか、また次へと応用できそうかに、人それぞれの「心の成長課題」つまりこの歩みの道程における立ち位置の把握というものが出てきます。これを次に。

2011年 11月 16日 (水)

成長の道標への歩み方-5・ハンドルの基本3

視線恐怖への対処例

今日はまず、昨日の記事への質問コメントへの返答から書いていこうと思います。

それが次の話へのつなぎにもなるかと^^。

>視線恐怖への建設的行動である、「めがねの精度」や「観察能力を上げる」とは具体的にはどういうことなのですか？前からくる人をよく観察して、その人がどういう人なのかを観察するということですか？

なお細かい言葉の使い分けになりますが、ここでの「観察精度を高める」とかの話は、基本的には「感情と行動の分離」における外面向けの側の話になりますが、行動は特に変えてない、つまり「見方の修正」の段階ですので、「建設的行動」とまでは言わないですね。

こうした対処を含め、視線恐怖という障害を乗り越えて何か問題解決もしくは望みへの行動に向うようなことを検討する段階が、「建設的行動」という言葉が当てはまるものになってきます^^。

効果があつてきめんだった事例

このメール相談当時は、ご相談者のほぼ全員が視線恐怖症傾向をお持ちだった印象です。4人くらい。ま心の障害の傾向の、基本症状ですね。その中で最も効果あつてきめんだった事例ですと、こんな感じという話。

その例では40代男性で、道を歩いている時に向こうから来る人があつてついで故意に過度に近づいてくる、と感じるのを気にしておられました。

でそれに対し、まず、

・どのくらいの道幅でどのくらい近づいたらそう感じそうかを考えて頂きました。

すると「人が2人すれ違えるのがやっという程度の幅2メートルくらいの歩道であれば、大体真ん中を越えて近づいてきたら寄ってきたように感じる」といった話も。

アドバイスメール抜粋

それに対するアドバイスをここで要約するよりそのまま抜粋する方が手間もなく分かりやすいと思いますので、一部載せておきましょう。

ご相談者の言葉も、個人情報には全く触れないものをそのまま引用していますのでご了承頂ければ。ご相談者のメールは原則非公開にしており、島野の書く言葉よりも問題や気づきをうまく表現している言葉があれば掲載させて頂ければと思っております。

.. (略) ..

僕は相談メールをまずプリントして読みながらメモを入れるのを先にやっておきますが、これは思わず「×」と書きました^^;

「人が2人すれ違えるのがやっと」の場合、まずすれ違う人間はどうやっても「自分に近づいてくる」と感じるんです。目の錯覚のような話としても。

それをそう感じない程度に歩くとは、逆にかなり意識して端を歩かないと無理だと思います。

まあ僕の場合で言えば、そうなら「ぶつかりさえしければ不問」ですね。ぶつかったとしてさえ、それが相手の悪意図とはあまり感じないかも知れません。

それだけ、人は対向者に配慮して適切な直線を歩くなど、そうそうないと思いますので。

足腰が弱い人、バランス感覚の悪い人、考え事して相手に気づかないまま歩く人、基本的に「空間認知」が弱い人。そんな人はいくらでもいます。

>実際に、昨日経験したのは、2m程の歩道を端によって歩いて居た時、10メートル程前方では反対の端を歩いていた人が、私との距離が3メートルくらいになった時に、急に斜めに歩いてきて1メートル程前方で完全に私と真っ直ぐに対向する形になりました。目が合っているにもかかわらず避けるそぶりがなく、そのままだと多分ぶつかるのでこちらが避けました。妙だなあとと思います。その人は恐らく30歳くらいの女性で、一見OL風な容姿でした。

>それから、6メートルくらいの広い直線の歩道を歩いているときのことで。私は端を歩いていました。前方20メートル

ルくらい曲がり角を曲がって現れた人は、そのまま、私の歩いている軌道上前真っ直ぐに向き合う形で歩いてきました。そして2人の距離がどんどん近づいても避けません。結局1メートルくらい近づいたところでやっと向こうが避けました。他に人はいませんでした。.. (略) ..この相手も30代程の女性です。

この2例は「空間認知が弱い人」だと感じますね。女性に多いです。だから多くの女性が車の運転が下手です。(あくまで島野の印象です^^; ブログ注)

「これ以上近づかれるのは嫌」という「自己空間領域認知」というのは、かなりバラツキがあります。広々とした場所と、満員電車の中、といった状況でも変わります。

「相互空間領域認知」が弱いと、こっちがいないかのように、相手は振る舞います。飛んできた虫がぶつかってくるように。

とりあえず、この「空間認知能力の違い」というのを、今回の話としましょう。

「故意に近づかれる」という感覚そのものは、性急に「気にしないように」という安直カウンセリング的な考えは取らず、引き続き観察精度を上げて見ていき、その上でまた自分の感じ方を突き合わせてみる、というのを続けると良いと思います^^。

「空間認知」というのは実に錯覚を起こしやすいものですね。そうした人間科学に興味を持ってみるのもお勧めです。例えば90度に交わる道を、同じ速度で近づく相互の車は停止して見るとか。視界が広々と効くにも関わらず出会い頭衝突が起きる原因と伝えられています。

.. (略) ..

「考え方」と「感じ方」に別々に取り組む

ポイントは2点です。

・「空間認知能力」など、**新しい情報**（ここでは実に科学的な情報）を、**検討の手がかり**として取り入れる。

・「考え方」の修正検討と、「感じ方」の変化確認を、**別々に段階的**に行う。

「こう考えればいい」「こう感じるようにすればいい」、**ではない**わけです。

「考え方」は「考え方」として、**厳密**に検討する。どう感じるかに関わらず、それは**答え**を持っているわけです。なぜなら、それは「**現実の世界**」なのですから。**科学的に測定**すれば、**物理的な数字**は決まります。まず**その段階は正しく認識**しないと、始まらない。

そこまで、**まず確認**する。

それによって**実際場面**でどう**感じ方**が**変わるか**は、また**その場**に立って見ないとわかりません。

そこで**変化がある**とは、まずは**物理的情報のレベル**で、**勘違い**によって**認知を歪めていた**ということです。

人により**空間認知**に違いがあることが**分かってさえ同じように感じる**のであれば、**別の原因**を検討する必要があります。何か**強固な特有のイメージ**があるのではないかと、とか。

「**感じ方**」を変えたいがゆえに「**考え方**」を自己強制的に変えようとするやり方では、**心は変化しません**。

なぜか、分かると思います。「**本心**」ではないからです。

「**感じ方**」とは**全く別のこと**として、「**考え方**」が「**本心**」から**変わった**ならば、次に「**感じ方**」も**変化した可能性**を検討することができます。

もちろんそれで**変わる保証**もない。**原因**が**全て突き詰められる**までは。

段階的な検討の追加

で**この例**の場合、こうした**アドバイス**で**できめに感じ方**が**変化して**いったわけです。本人の**感覚**として、「**あれっ今まで何をもってそう感じていたのかな？**」という感じで。

で私は次に、**相手の表情**を**良く観察**してみるようにという、**次の手がかり情報**を**アドバイス**しました。

もし**故意に過度に近づいてくる**のであれば、**それなりのもの**が**表情**に表れるだろうと。

これも、**感覚で捉える**のではなく**具体的に**です。まずは**目線方向**、次は**表情全体**といった話になるでしょう。

で結果は、**ほんの2週間程度**のうちに、**視線恐怖感**は**全消滅**といった感じだったと思います。

とりあえずここで**アップ**しておきましょう。

そのように、**外界出来事**への**見方を変えただけ**で**できめんに変化**する例もあれば、**そうはいかない例**もあります。

それがこの**歩み**における「**装備**」の**あり方**の問題や、**道程**での**立ち位置**の**あり方**として、どのように見えてくるかを次に。

前記事で、**1)学び**を得て**2)吟味検討**する中で、**自分の「心の成長課題」**が**把握**されるというところの話になりますね。

2011年 11月 19日 (土)

成長の道標への歩み方-6・ハンドル操作の基本4

学びの検討吟味のステップ

では**取り組み実践**への**入り方**および**進み方**の**基本**としての、

1)学び

2)検討吟味

という**2ステップ**（ハンドル操作の基本2参照）の**後段**をざっとみていきましょう。

なお「**学び**」の**内容そのものの充実網羅**は、この**ブログ解説**を一通りすませてから、**執筆作業**の重点を**サイト側**に移し、

- ・**実践ガイドの詳細展開**
- ・**事例集**

の中でということになると思っています。

まあこの**内容**が**沢山の学び**の**材料**そのものであり、今のように**総論解説**を**ダラダラ**（^^）**続けて**いても**学ぶ方**には**材料不足**でも**どかしい**のも**山々**かと思いますが、**頑張って話を先に進めて**いきたいと思しますのでp(^^)q

学びをどう今生かせるか

で、「検討吟味」の段階についても、

- 1)今の課題場面でどのように役立てられるか
- 2)さらなる前進のための自分の今の成長課題は何か

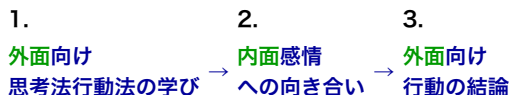
という2つの目線で取り組む、2ステップに分けて考えることができます。

ハンドル操作の基本は「右左右」

まず、「学びを今の課題場面でどのように役立てられるか」については、

右→左→右

というハンドル操作が基本になります。



というものです。

まあ横断歩道をわたる時と同じですね。右を見て、左を見て、もう一度右を見て、渡ろうよ♪と。

この「右左右」の基本ハンドル操作のポイントは、以下のようなものです。

1.外面向け思考法行動法の学び

1)学び、2)検討吟味という進み方の1)学びそのものです。

これはハンドル操作の基本2でざっと説明し、またハンドル操作の基本3で視線恐怖傾向への対処の具体例など出しました。

素の思考つまり今の心で考えるとどうなるかではなく、自分の外部にある知恵とノウハウを学びます。

健康な心の世界で人々が信頼を得る行動法。

心の自立した人同士が互いを取る行動法。

また、思考を基本的に建設形にした場合の仮定的思考の案、といったもの。

そこで手がかりになる、感情に流されない判断基準となる情報。科学的な話であったり、医学的な話であったり、法律的な話であったりするでしょう。

「**自分のこと**」**ではないこと**について考えられることが**重要**になります。こうした場面では、**自分であろうと誰であろうと**、こうした**思考法行動法**が、**心の健康と成長**に、また**人間関係や社会行動**における**信頼**と**自信**に向かうものになる、というものを学びます。

幅何メートルの道での人の歩き方とは・・という風に、「**自分のこと**」**ではないこと**。

「**自分のこと**」については、次の**左ハンドル**で考えてみます。

そのように「**自分のことではないこと**」として考えるというのが、ここでは**例が乏しい**ですが（**実践ガイド詳細部や事例集**でより**豊富に**の予定^^）、**「自意識を越えた思考法行動法」**になるわけです。

ハンドル操作の基本2で述べた通り、**内面的ストレス**は**無用**とする**行動法**であることが**ミソ**です。さらに、**内面に多少逆行する感情**が流れていても**取ることが可能な**、**許容量のある行動法**であることが**大切です**。

流れる**逆行感情**については、まずは**飼いだめた見慣れぬ動物**のように向き合い、**脇に従えておける**ようなものなら、その**行動が可能になる**という段取りになります。

で実際**内面**に流れる**感情**はどんなもんか、と、次の**左ハンドル**を少しきってみます。

2.内面感情への向き合い

外面行動についてはそのようなものが多い。一方で**自分の心の中にはこんな感情**が流れる・・。

それに対して、**必要に応じて向き合い**をします。

これは主に**3パターン**に分かれます。

a.上述の**外面行動法**に**納得**でき、**内面の揺れ**が**雑音程度**の**小さな**ものであれば、**内面向き合い**などというほどには**特に及ばず**、その**行動に向かう**ので良い。

b.**外面行動法**に**納得**できるものの、**内面の揺れ**が**雑音程度**ではなく**無視できない強い流れ**としてあるならば、それについて**気持ちが整理**できるように**向き合い**を行います。

「**気持ちが整理できる**」とは、まずは「**なぜこんな感情が**」という、**自分自信への疑問**が**氷解**するような**整理**だということです。

ここでかなり本格的な、**心理メカニズム**の視点や「感情分析」が活躍する、**取り組み実践の醍醐味的な局面**もしばしば生まれることとなります。

c. 上述の**外面行動法**が**理解できない**、**納得できない**という場合は、その**場面**への**建設的対処**は**当面できない状態**だといことになります。

これはいったん**フンドシ締め直して**（表現が雑^^）、**「今の場面で役立てられない」現状**を受け入れ、**「今の自分の成長課題を知る」**という段に向き合う必要があります。

3. 外面向け行動の結論

そのように**外面の行動法の学び**と、**内面の気持ちの整理**を踏まえて、**実際に取る行動の結論**を自分なりに出してみます。

上記**aのケース**では**特に問題はない**として、**問題はbのケース**になるでしょう。**cのケース**はその「**場面**」からは**いったん距離**を置いて、**自分の成長課題**に向き合うことが**取り組み実践**としては**お勧め**になります。

bのケースでは、一言でいえば、**外面の行動法の学び**と、**内面の気持ちの整理**を踏まえて、再びその「**現実場面**」に向うことが、「**未知**」の**次の段階の始まり**となるのです。

そこに、**あらかじめ枠となる答え**などありません。**あまりの恐怖**がやはり**噴出し**、再び**一時退却**を余儀なくされるかも知れないし、それを**超えて行動に進む**べきことを、この人の「**魂**」が告げてくるかも知れません。

感情と行動の「分離」から「統合」へ

「**感情と行動の分離**」というのは、この「**右左右**」の**最初の右ハンドル**に現れます。

ここで**感情で考えて**いては**元も子も**ありません。それはまだこの**心理学の取り組み実践**をしていない**段階**です。

そこから**次の左ハンドル**、そしてそれを経て**再び右ハンドル**に向った時、「**感情と行動の分離**」は「**感情と行動の統合**」の**局面**へと転じることとなります。これが「**未知**」の**現れる局面**です。

こうした**ハンドル操作**を**基本**として、詳細マップに示すような**道程**になるというわけです。

そこにおける**自分の立ち位置**を**把握**するのが、「**検討吟味**」の

1) 今の課題場面でどのように役立てられるか

2)さらなる前進のための自分の今の成長課題は何か
の2)の段です。

「右左右」の基本ハndl操作についてはメール相談でのアドバイス例など載せておこうかな。あとこの記事の内容は流れチャート図などにした方がいいかもですね..ちょっと検討^^。

2011年 11月 21日 (月)

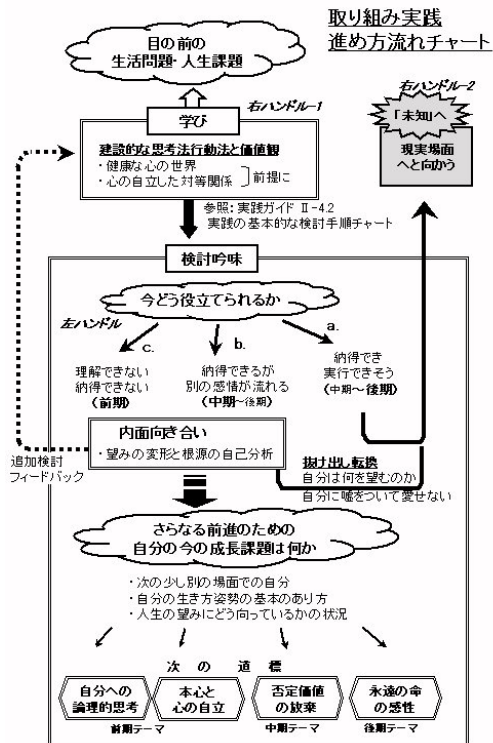
成長の道標への歩み方-7・進み方流れチャート

では先の記事の内容をチャート図にしましたので参照あれ^^。
印刷用のpdf版も載せておきます。



「取り組み実践 進み方流れチャート」 pdf版
最終更新日：2011/11/30（下の図も同じく）

幾つか補足を下にも書いておきます。



学びの具体的内容

先の記事でも書いたように、「**外面向け思考法行動法の学び**」は、**まずはとにかく今の心で考えてみましょー、ではなく、ハイブリッド心理学としての具体的なもの**を提供します。

詳細マップでの**右ハンドル部分**です。

『実践ガイド』の「II-4.2 実践の基本的な検討手順チャート」で示したものが、この「**学び**」の段階です。「**検討吟味**」にいく**前**のです。

実践ガイドでこれだけ示していたのは、「**論理的思考**」や「**心の自立**」がそれなりにできることを**前提**にしていたからです。今回そこに、「**論理的思考**」や「**心の自立**」を**課題**として**認識**するための**流れ**も加えて、こうなる感じです。

内面向き合いから学びへのフィードバック

建設的な思考法行動法に逆行する感情が見出された場合、必要に応じて、それについての学びを追加します。「気持ちの整理」と合わせてです。

例えば、建設的行動を妨げるのが「怒り」であるのか「怖れ」であるのか「恥」であるのかによって、また対処の姿勢は変わってきます。心を病む感情、たとえば「愛されることへの盲目的飢餓感」なんてものが見出された場合、その場の行動法に加え、「愛」における心の成長と成熟について深く学ぶことが大切です。

そのように、「学び」への「内面向き合い」をフィードバックしさらに「学び」を追加する過程は、自ずと、ごく外面の行動法から、内面の価値観への向き合いへと深まっていくのが、本格的に取り組んだときの自然な流れになると思います。

「行動結論」は「自分から何を望むのか」を跳躍台に

「右左右」のハンドル操作の基本において、最後の右ハンドル、つまり学びと内面向き合いを踏まえての「行動結論」は、

「自分からは何を望むのか」を問うことを跳躍台として、現実場面に向かう。

という姿勢が良いものになります。

ここに「未知」が現れるわけです。

建設的行動法の範囲が許す中で、あとは自分の本性に委ねるのです。どうしたいか。

もちろんもう感情を「分離」というよりも、感情を鵜呑みにせず考えることを込みにした、全てを包含する姿勢で。

多少その場任せでもいいでしょう。こう考えたのだから・・・とあまりガチガチに考えず、また新たな歩みの始まりであり、そこでまた動揺があれば再びこの「右左右」のハンドルさばきで取り組む、と考えるのが良いでしょう。

「自分からは何を望むのか」を問うことに加えて、「自分に嘘について愛することはできない」という心の真実を心に刻むことが、「未知」への最大の跳躍台になるでしょう。

その時、心に未知の力が湧いてくるのを感じると思います。事実、そこにあるのは、「未知」へと歩む命の力なのです。

とりあえずこんな点を考慮して頂ければと^^.

なおこの検討手順を踏まえたメール相談事例の方は、検討手順の説明が大半でダブる感じなので今回は割愛しましょう^^。

引き続き、「さらなる前進のための自分の今の成長課題」の捉え方、そして道程における自分の立ち位置を把握する段の話へと進みましょう。

読者広場で保留しておいた質問にも、この辺でコメント返そうかなと..。

2011年 11月 23日 (水)

成長の道標への歩み方-8・立ち位置を知る1

遅くなりましたが読者広場で以下ご質問投稿にコメント入れてありますので^^。

『ちょうど』 B子さん No.316 2011/07/01

『「変れそうで戻ってしまう人」』 Ryotaさん No.353 2011/09/10

『「怒りの放棄」について』 hideさん No.389 2011/11/04

『「感情と行動の分離」に関して』 whiteさん No.392 2011/11/15

前進のための立ち位置を知る

では「学び」に続いての「検討吟味」の後段、「さらなる前進のための自分の成長課題を知る」についてポイントを書いていきましょう。

ここでは大きく3つのことから説明したいと思います。

- ・「立ち位置」を知る意義
- ・3つの大きな通過課題
- ・「分かれば変わる」という成長幻想

「立ち位置」を知る意義

「立ち位置」とは、心の成長への道のりにおいて、自分がどの位置にいるかということです。

「詳細マップ」で図示したような道のりにおいてです。

「前期」「中期」「後期」と段階づけられるような道のりにおいてです。

まあハイブリッド心理学を学び始めているということは、まず言って「前期」の段階だと考えるのが、間違いのない安全な話なんですけどね^^。

いずれにせよそうした「立ち位置」を知るとは、それに取り組みなければ先を考えたところで無駄だという、通過課題を認識するということです。

もしそうした通過課題があるのであれば、それを放置した姿勢で（その話はいいと置いて^^;）「どう考えれば」と先の道標、たとえば「否定価値の放棄」や「無条件の愛」「豊かな無の境地」なんてものを考えようとしたところで、そして「分かるう」としたところで、しょせん本心でもない上辺だけの「つもり」の思考を空回りさせるだけという、そうした段階的な前提条件となる、成長課題があります。

まこの表現が示す通り、「本心」を要にしたものとして。

3つの大きな通過課題

「詳細マップ」では、そうした段階的な成長課題を、大きく4つ示しています。

「前期」での「感情を鵜呑みにしない思考」と「本心と心の自立」。

「中期」での「否定価値の放棄」。

「後期」での「永遠の命の感性」。

ここで「通過課題」になるのは前期の2つと中期の1つです。つごう、3つの大きな通過課題がある、という形になります。

後期の「永遠の命の感性」は通過課題ではなくゴール課題です。なお「原罪と根源的自己否定感情の克服」は、そうした心の闇の存在に応じた通過課題でありオプション（^^;）であると同時に、意識の領域を越えたもの、つまり意識努力で達成するのではなく歩みが自然と導くものです。

そんな話として、中期の達成課題「否定価値の放棄」が、ハイブリッド心理学の「実践」という、意識努力による取り組みのひとつの習得達成目標に位置づけられる次第です。

この詳細マップはその後も細かく修正中で、本日また最新にしています。

通過課題の意義

3つの通過課題の意義は、手短かに言うところのことです。

「否定価値の放棄」を成さないと、「魂の望みの感情」あるいは「能動的な望みの感情」は開放されません。

なぜなら、望んでも達成できない自分への自己処罰感情というものが控え、自分自身によって脅かされているからです。おいそれと望むわけにはいかないのです。

「否定価値の放棄」によって、これが大きくとっばらわれます。そして望みが開放されます。

歩みはこの前後で一変して様変わりします。マイナスの克服悶絶格闘（^^）から、プラスの開花の歩みへと。

これは心の痛みと闇の程度に関わりない、ハイブリッド心理学の習得達成目標です。

当然ながら、「本心」を持たないままでは、そうした価値観の大きな転換など考えようもありません。上辺だけの「つもり」思考の空回りのまま。

「本心」で考えることと、「心の自立」は、共にあります。自分のエンジンで走っている振りをして、実はそうではないのが「心の依存」であり、心は「本心」を欠いた思考にまみれます。本当に自分のエンジンで走る時、「本心」で世界をどう見てどう走るのかの自身の思考の真剣味が出てきます。

「感情を鶏呑みにした思考」のままで、とにかく変化しようもありません。思考は常に今の心を良しとするものになるからです。「本心」を持つようにも、「心の自立」に向かおうにもです。

ですから、感情を鶏呑みにしない、自分に対する論理的思考というのが、最初の通過課題です。これができていないと、あらゆる検討が無駄です。

後退が前進になる歩み・・

取り組み実践上は、「本心」や「心の自立」そして「論理的思考」がどのように通過課題であるかに関わりなく、一貫として変わることのない右ハンドルつまり建設的な思考法行動法の学びから始めます。

これはまずは「中期」の段階として取り組むということです。

そこで前期課題が判明したらその時点で、建設的な思考法行動法がどう「分かるか」よりも、そもそも「本心」をどう持てるか、さらにそもそも論理的思考がどうできるかに取り組みます。

そこで、本心は破壊に価値を置いている感情を、自分自身に白状するような過程がしばしば通り道になります。そこで「思考」としては建設の方向を問うという「感情と行動の分離」が、本当の意味を持ち始めるのです。

これは11/2『歩み方-18・取り組み意識とその軌』でも述べています。
また、『理論編下巻』の「まえがき」でも、こんな文章で書いています。ご参考まで引用しておきましょう。

そうした「未来を見据え現在に取り組む」という進み方とは、実際の意識姿勢においては、遠く先に見据えるものとはむしろ逆の方向へと向かっていき、その結果その変化へと近づくというような、極めてパラドックス的なものになると、私は考えています。

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

「通過課題」がこのようにある中、「本当に分かれば変わるはず」という「成長幻想」とも呼ぶべきものが、前期の課題を大きく妨げるものとして、私の考察の中でクローズアップされてきています。
それを次に。

2011年 11月 29日 (火)

成長の道標への歩み方-9・立ち位置を知る2

「立ち位置を知る」の整理し直し^^;

「立ち位置を知る」ということについて、ちょっと整理し直しました。
ま取り組み方法論の概説という、恐らく読んでて退屈(^^;)な部分ですけどね。

「進み方流れチャート」のように、まず目の前の生活問題や人生課題について、「学び」を得る。

次に「検討吟味」で、自分にどう役立てられそうかを検討するのを受けて、さらなる前進のための今の心の成長課題を把握する。それが「立ち位置を知る」ということになります。

先の「立ち位置を知る1」では、

- ・「立ち位置」を知る意義

- ・ 3つの大きな通過課題
- ・ 「分かれば変わる」という成長幻想

この3つについて話しますと書きましたが、ちょっと整理し直しましょう。

「立ち位置を知る意義」についてはその通りです。それに取り組まなければ先を考えたところで無駄だという、通過課題を認識する。

「望み」は「否定価値の放棄」を経ないと、あまり、というか不十分にしか検討できないです。「否定価値」が見えたら、それがあつた限り「望み」はまだ問えないものと心得、自分の「否定価値」の把握分析と価値観の検討に取り組む。

「本心」と「心の自立」が、そのための基盤です。「本心」を持たないまま、「つもり」に終始していた自分の姿勢を自覚した時、本当の自分の姿勢は実はまるで逆のものであることを、ありありと自覚することがむしろ大きな意義ある通過点であるのを、心得ておくのが良いでしょう。

「3つの大きな通過課題」ではなく、そのまま「4つの通過課題」という認識で良いでしょう。あまり大差ない^^;

最後のゴール課題も、「自ずと導かれる」というのは、もはや「考え方」の実践ではなく、導かれた心の変化を足場にした「気づき」の実践だということです。

その点で、「思考法行動法の習得」ではもはやないものの、これもいちおう実践として扱えます。

ですから、「4つの通過課題」と覚えておいて良いと思います。

「前期」での「感情を鵜呑みにしない思考」と「本心と心の自立」。

「中期」での「否定価値の放棄」。

「後期」での「永遠の命の感性」。

「分かれば変わるという成長幻想」は、「知の万能幻想」として「本心」を妨げるものの話です。これは心の開放への道標のところでも説明します。

「成長段階」と「実践段階」

そのように、3つの期間段階にまたがる4つの通過課題を目安に、「立ち位置を知る」という話になります。

ここで加えて理解しておいて頂くと良いのは、「成長段階」と「実践段階」の考え方です。

これが多少別のものになるケースがあります。

「成長段階」は、「詳細マップ」の左側、「感情の泉の推移」として描いた流れにおける立ち位置です。

これは「基調感情」によって示されるものです。

一方、「実践段階」は詳細マップのハンドルさばきでの、一貫した右ハンドルの学びに対してどんな左ハンドルが対応するかの立ち位置です。

「実践段階」は成長段階に関わりなく最初のものから問われる

「4つの通過課題」は「実践段階」としての話です。

これは取り組みスタートにおける成長段階に関わりなく、最初のものから通過段階として問われる、と理解頂くのがよろしいかと思います。

つまり、取り組みスタート時点で、心の成長段階としてはすでに結構先に行っている方も、自分で変化するためには実践段階の最初のものから問われてくる、ということです。

比較的先の成長段階からのケース

これはメール相談ケースで言うと、メール相談の短期間に大きな変化を遂げたものの、その後はあまり変化が乏しいというケースが該当します。

まあ大きく動揺する状態は脱したので、そもそも取り組みの必要性自体が薄れた面もあるかも知れません。しかし時に心がどしゃ降りになったり、どうもぱっとしない曇りの状態になったりする。それに対してどう取り組みれば良いか分からない。

本当にゴールしていると、それも皆無に近い安定状態になります。

これは実はメール相談ケースに関わらず、世の比較的心が健康な一般の方が、恐らくそうなんです。鳥野のメール相談によってにせよ、恵まれた来歴によってにせよ、運ばれる形で今の成長段階へと至ってはいるわけです。

しかし自分から自分を変えるというのは、まだうまくできない。

これがひとえに、「自分では論理的に思考しない」という状態であるわけです。人の話は論理的に聞くが、というやつ。

まだ自分で論理的に思考できない。どうすれば自分の心がどう変わる、どう良くなるかというテーマに関してです。

ですから、結局誰でも、**スタート時の心の成長段階**に関わりなく、**実践**としては「**前期**」過程からと考えるのが**正解**になります。「立ち位置を知る1」の「**立ち位置を知る意義**」で述べた通り。

その場合、**取り組み**にまつわる**感情動揺の度合い**は、**それほど困難なものではない**。**問題**はひとえに、**長く身につけた思考習慣の打破**になるでしょう。

心の病みと未熟からのケース

一方、**心の成長段階**として**未熟**や**病み**の**程度が強い場合は**、**取り組む感情の動揺の困難度が高くなると**は言えるでしょう。

思考を変えることに、**激しい感情的抵抗**が伴ってくる。場合によっては、**思考を変える**ことは、**心の基盤の崩壊**を通るような話にもなるかも知れません。

また、**未熟**や**病み**の**程度**に応じて、**厄介な問題**となる**度合いも強くなる課題ポイント**というのも出てきます。「**空想と現実の区別**」や「**心の自立**」などがその際たるものです。

でもまあ、**比較的心がすでに成長した段階**から**取り組む場合も**、**なかなか自分を変えられない原因**というのは、**感情の歪みの度合い**はさておいても、**思考が基本的に科学的論理的でない**、あるいは「**正しければ報われるべき**」といった「**依存**」由来の**思考法**に傾いていることに、まずあります。こういったことを**じっくり学ぶ**ことが**必要**になります。

ですから、**スタート時点の成長段階**に応じて、**取り組む感情の困難度が違う**とは言っても、**思考**における**課題ポイント**は**同じく一通りのものを検討する**のが**正解**と思われます。

ということで、「詳細マップ」にもここで述べた「**成長段階**」と「**実践段階**」の**位置づけ**を示す**言葉**を追加しておきました。

「**立ち位置**」の**考え方**については、大体こんなところでいいかな・・と。

では**自分から変わる**ために、**思考**を**どのように**変えることを**検討**するか。たくさん**の検討ポイント**を、**最初の根源**から見ていきましょう。

2011年 11月 30日 (水)

成長の道標への歩み方-10・立ち位置を知る3

「立ち位置」の判断内容

「立ち位置」の判断内容そのもの話を書いていませんでした^^ゞ ざっと書いておきましょう。

基本的な入り方から「立ち位置」の判断までの流れになります。

基本的には2つです。

具体的な生活問題や人生課題に対する、「精神的ストレスが少なく効果の高い行動法」の学び（『ハンドル操作の基本2』など参照）をまず得て（右ハンドル-1）、それについて納得感があるかないかによって分かります。

それとあと一つ、取り組み法を間違っているケースというのを加え、3パターンを説明しましょう。

建設的行動法への納得感があるケース

納得感があるならば、まずはそれに沿って行けるところまでいくのが良いでしょう。内面向き合いよりも、外面行動法の習熟洗練が重点になります。これは「進み方流れチャート」図での「どう役立てられるか」のaとbのパターンです。

（a、b、cの文字を入れて更新しました^^）

bの場合に、多少内面向き合いの視点も重要になります。

「詳細マップ」ですと、これはまずは「中期」段階として取り組むということです。

これを図に「スタート位置」として入れて更新しましたので^^。かなり絵が込み合っていました^^;

外面行動法に納得感がある一方、流れる別の感情については、主に「望みの変形」の視点で感情分析をするのが良からうと思います。（左ハンドル）

自分の来歴の中で、こんな望みが妨げられ、こんな穴埋め腹いせ衝動が生まれた。これが今、建設的行動法を妨げるものとして流れているのだ・・と。

逆行感情に向き合ったなら、「自分は本当には何を望むのか」という問いが、抜け出しへの良い跳躍台になります。（右ハンドル-2）

逆行感情があまりにも強い場合、外面行動からは一時退却するのも良いでしょう。真摯な内面向き合いは、それだけで心に変化を起こします。時間を置いて

から、行動できる自分を見出すかも知れませんが、あるいは逆に、建設的行動法への納得が実は自分自身への見せかけであったことが分かってくるかも知れません。この場合は次のパターンにいったんルート変更し、内面の状況に重点的に取り組みます。

「中期」から「後期」への流れ

なお、建設的行動法に納得感がありながら逆行感情が流れるというのは、「後期」段階にもありますが、性質が「中期」とははっきり異なったものになります。

それは「否定価値の放棄」によって「望み」が開放されることによる性質の違いです。

「中期」段階では「望み」がまだあまり開放されておらず、まず建設的行動法への習熟によって、自尊心の基盤を堅固にすることが主課題です。

「強さ」によって「怒る必要性」が減ります。「否定価値」が薄れるのです。それを足場に、「否定価値の放棄」へと至ることができます。

自尊心が不十分で自分は弱いという感情を実は心の底に抱えている限り、「怒る必要性」は強く、「否定価値」がどうしても輝いて(^^;)しまいます。

建設的行動法への習熟によって、自尊心と自分の強さの感覚を得ること。これが必ず通らなければならないルートと、ハイブリッド心理学が考えるものです。

「自尊心」から「愛」へのテーマ遷移

そうして自尊心と自分の強さの感覚が一定段階に至った時、「否定価値の放棄」を問う自分への向き合いが、その扉を開くことへと大きく結実する。

そこで「望み」が大きく開放されます。そこで「望み」の根源が「愛」であることが、はっきりと見えてきます。

そこで流れる逆行感情は、「穴埋め腹いせ」のすさんだ感情というよりも（その残骸が後期にも薄く流れることはあります）、「原罪」つまり自分が「自意識」によって「望み」を描くことへの罪の感情へと移ってきます。

その結果、内面向き合いは「望みの変形」の感情分析という形から、「望みの根源」の感情分析という形に変化してきます。

この辺の詳しい話は、また個別の道標のところで確認頂ければと思います。

さまざまなケース・・

とにかく要は、まずは**中期段階**を**最初の入り口**とするのが良いという話です。

ハイブリッド心理学の取り組み以前に、すでに「**否定価値の放棄**」を成しており、次の「**永遠の命の感性**」に向かう段階に取り組む人というのも、**理論的にはあり得ますが、現実にはまずいない**でしょう。

もしいたとしても、少なくともハイブリッド心理学の言葉で「**否定価値の放棄**」を理解するとともに、**先に進むことを支えるための建設的行動法**を学ぶ必要もありますので、**取り組み実践**はあくまで**中期段階**からです。

建設的行動法への**納得感**がある**パターン**で、**行けるところ**までは行ったとして、**実はどうも得心**がいない部分、あるいは**建設的行動法**を**自分では思考できない**ようなケース（たとえばメール相談後）があれば、**いったん得心がいない部分**、あるいは**自分では思考できない原因**について、**次のパターン**で集中的に取り組むのがお勧めになります。

それが**心の成長段階**として**後退と考える必要はない**のは、前記事で、「**成長段階**」と「**実践段階**」は**多少別**と説明した通りです。

全てを駆け抜ける変化体験・・

あともう一つ、「詳細マップ」の**左側の心の成長段階**として**一番下**の方、つまり**心の障害傾向さえかなり深刻なケース**において、「**愛**」が**問題の全ての焦点**となっており、かつ、**本人が愛への真摯さを失っていない**場合、上述の「**後期**」で見えてくると触れた「**原罪**」が、**意識の視界に捉えられる**ケースがあります。

「**境界性人格障害**」に分類されるような**女性ケース**に、時にそれがありますし、他ならぬ**私自身の『悲しみの彼方への旅』**に描写した段階もそれでした。

その場合、「**依存の愛**」の**彼方**に見える「**真実の愛**」への**向き合い**、そしてそれに**別れ**を告げる「**看取り**」が**通り道テーマ**になるでしょう。

それを経て、**いったん「中期」段階に踊り出て、いったん「愛」にはテーマ別れをして「自尊心」に向かったのが私の体験**ですが、それは結局、**建設的行動法**についての**学びを与えてくれるものがなかなかなかった**ので、**長い社会人生**を経ることになった結果です。

建設的行動法を**支え**にすることが**一貫**とした**歩み**です。もしそれが**得られる**のであれば、**一気に前期から中期**そして**後期**へと**またがって駆け抜ける**ようなことが**あり得る**かも知れません。

ただしこれも上述の、**すでに否定価値の放棄を成している**という**理論的ケース**と同じく、**日常生活における心の安定の確立**のために、**中期段階**からの**最スタート**になるでしょう。

しかし**何も分からない**のです。**人が一度に変化できる限界**など。

そもそも「**愛**」に向かうことが「**命**」の**望み**であり、そこに向かった時の**心の変化**は、まさに「**命**」に**委ねられる**ものなのでから。

誰に読ませるためと思わず笑ってしまうような細かいケース上げですが（もちろんまずは島野自身の整理のため^^）、まなるべく**疑問や勘違い**をなくすようにということ。

また、自ら**自分へのコーチング**をする**段**になると、こうした**専門的な情報**も**有用**になるということで。**難しい病**になってしまった場合に多くの人が自ら**情報をかき集める**のと同じ話ですね^^。その**レベル**で役に立つ情報。

いずれにせよ、**建設的行動法**への**納得感**がある場合は、それを**支え**に向かうことのできる**変化**に向かうという**流れ**になります。

う〜んあっさり書くつもりが**長**くなっている模様。いったん**アップ**して**残り2パターン**を次に。

2011年 12月 4日 (日)

成長の道標への歩み方-11・立ち位置を知る4

では**取り組みへの入り方**から**立ち位置判断**への、**2つ目のパターン**です。

建設的行動法への納得感がないケース

建設的行動法への納得感がないケースは、一転して、**心の成長変化**そのものが**大きくブロックされている状態**です。

なぜなら、一言でいって、**自分から幸福に向かうことができない心の状態**であるからです。**自分から不幸になっていく**という、**心の業**に**囚われ**の状況。

その**原因**を**検討**することから、**内面側**への**集中的な取り組み**になります。

「詳細マップ」にその**主なパターン**を書いています。

- ・「**分からない**」「**思考できない**」のケースは、「**感情を鵜呑みにしない思考**」「**論理的思考法**」
- ・「**多少とも反感**」のケースは「**心の依存から自立へ**」

- ・「上辺だけの“つもり”」のケースは「**本心**」
- ・「**自分で思考する姿勢がない**」のケースはこれら**全体**をまたがって

というように、**感じ方**に応じて、**重点検討ポイント**がおおよそ見えてきます。

前期過程

大きくは、まず「**感情を鵜呑みにしない思考**」「**論理的思考法**」が**どうできるか**を確認および**取り組み**の上、次に「**本心**」と「**心の自立**」への**取り組み**、という**流れ**になるでしょう。

後者が**どうできるか**が、**前者**に依存するからです。自分が**本心**で**どう感じ**考えているか、そして**自分の心**が**どう依存**にあり、**心の自立**とは**どうなることか**を**理解**し、**今の目の前の問題**に**応用**してその**具体形**を考える、といった**思考作業**は、**感情を鵜呑みにしない**、**論理的思考**によって**行う**からです。**論理的思考**の中でもさらに、**心理学の知識**を活用した**論理的思考**です。

「**本心**」と「**心の自立**」の**獲得**は、**思考の側面**だけではなく、「**依存の愛への別れ**」といった、**場合により心の死**とも言えるような**谷間**を通る、**情緒的な側面**もあることは『「ハイブリッドの道」の歩み方-15・エンジン始動5』などでも述べたとおりです。

これが**前期過程**になります。

中期過程へ

そうして「**本心**」と「**心の自立**」が**獲得**されることで、**中期**における、**本心**からの、**自分なりの思考法行動法**の**検討確立**へと**向かう**という流れです。

そして**建設的行動法**に**納得**ができるようであれば、そこから、先の『立ち位置を知る3』で説明した**1つ目のパターン**に移行です。

まず「自分の考えをはっきりさせる」のが実践

そのように**取り組んで**いけばいいのですが、**重要な**のは**思考法行動法**の「**自立形**」「**健康形**」「**成長形**」を**まず学ぶ**として、それを**自分への「当てはめ」**を**するのではない**、ということです。

特に**前期過程**から**前進**する場合は。

そこに、「**本心**」から「**論理的思考**」で**学び**、**理解**し、**そして自分に問う**という**進み方**が出てくるわけです。

「心の治癒成長成熟」というテーマなりの、その思考法のあり方においてです。

一言でいえば、まず論理的思考がどうできるかを確認の上、「心の治癒成長成熟」についての自分の理解を確認していく。それを基盤に、「当てはめ」ではなく「自分に問う」ことをするのが実践です。

「心の治癒成長成熟」についての自分の理解をはっきりさせ、さらに、そこにおいて自分の今の心の治癒成長成熟の状況はどうだと自分で考えるのかを、はっきりさせることです。島野に今の自分の状況を判断してもらっている間は、変化はあまりないです^^;

心の治癒成長成熟への自分の考えをはっきりさせ、そしてそこから、これからどうしたいかを、自分にはっきりさせることです。

これをもう少しさらに具体的に、このあと「自分への論理的思考」の解説にて説明していきます。

心の底の価値観を自らに暴く過程

その結果、自分ははっきり言って人に依存して生きていく！といった「覚悟」の姿勢が、実は心の底で心の自立と成長への変化を起している、といったパラドックス的な前進が主体とさえ言えるような流れも想定できます。

(参照：『立ち位置を知る1』)

実際そもそも、心の自立とは、外面における自立のことで全くありませんので。

もちろん、何でも覚悟すれば心の成長につながる、というわけではなく、一つ一つその内容いかになります。

これがたとえば、空想こそが真実であり、そこで感じる感情のままに生きるのが自分の主義だ、となると、さらには、否定価値こそが自分の生きる道であり、怒りで破壊する力で生きていくと覚悟するのであれば、それはもうハイブリッドの道とはおさらばして別の道を行くということです。

ならはっきりしています。こんな心理学を学ぶ必要もない。そう決めたのならそれでいいじゃないですか^^。そこまではっきりすれば、もう何も「分からない」ことなどない。

島野が通ったパラドックス的な前進

問題は、自分が心底でそうした**逆の価値観**を強く抱きながら、**意識の表面**はもぬけの殻のように(^^;)、「**どうするのが建設的なのか分からない**…」といった**夢遊病患者状態**(言い過ぎ^^;)が起きることです。

他なりません。私自身が**そうだった**から、これを言っています。『**悲しみの彼方への旅**』の最初の方、**大学1年**が終わる頃に**精神的破綻**を体験し、**全ての外面行動をやめ、心の旅に歩み始めてから**、**いったい人にどう接すれば**という思案の中で、特に**異性相手にそれが錯綜**の中にあり、**藁にすがるような心の窒息状態**の中で「**相手を尊重する態度で**」なんて**思考を上**の空状態で**考えていた**のを憶えています(汗、汗、汗..という感のかつての島野^^;)。

そこから「**本心の獲得**」へと**向かう過程**で、**心の底**に眠れる**すさんだ獣の価値観**が**暴かれていった時の様子**も、『**悲しみの彼方への旅**』で手短かに描写しています。

大学3年、**ホーナイ精神分析**を学び実践し始めることで、**ありのままの内面**を自らに**開放する取り組み**が、「**最初の開放感**」として**成果を生み始めた流れ**です。**開放してどう導くかの方向性**を持たないままという、**やや危険な形**で^^;

するとこうなってくる。(P.58)

残された抑圧の解放

その後私の中で開放されたのは、もはや「**対人関係の改善**」を目指して自己分析を始めた人間像とは似ても似つかない内面でした。絶対善悪の否定はすでに高校時代に果たしていましたが、それでもまだつけ続けていた理想論者の仮面を自らはがしていくような日々が続きます。

ある出来事の中では、「**若い女性を憎むことにこれからの人生の目標をおこうか**」と考えるほどの**屈辱感**と**憎悪**の中に。

そしてこの世界は**万人の万人に対する競争**なのだという**攻撃性の哲学**が自分の中にあることを自覚します。心の中が「**敵意と軽蔑のモヤ**」に覆われていました。

しかし、感情の抑圧に回されていた心のエネルギーは、**抑圧の解除**に伴って、**内面の力**として、**自ら湧き出る感情のエネルギー**となって回復してきます。

やがて次第に私の中で**敵意と軽蔑のモヤ**が消え、自分の中にある**幾つかの断片的な感情の構図**が見えてきます。**傲慢ナルシズム感情**への確信と、それとは全く対照的な、**自**

分はみずぼらしい人間だという被軽蔑感。自分の中のサディズムの性衝動に直面し、その中の暴走色を解除すると同時に、残っていた道徳的仮面を破棄する時も訪れました。

そこで道をそれずに済んだのは、自分でいうのもなんですが生来的には素直で優しい心の根（^^;）で育ったこと、ハイブリッド心理学で言えば「人間性の核」の「誠実性」と、価値観の柱として「性善観」が堅固に保たれていたからです。

それが、その当時の取り組み意識の枠外にありながら、根底にあって方向性の導きとして働き続けていたのだと考えます。

そしてそうした「自分への暴露」も膿を流す治療のように作用し、膿によって蓋をされていた「愛」への望みの自覚へとつながっていくわけです。

一方で私に、あの下級生の子に対する思慕がより強く感じられるようになってきました。心の中で暗い感情が爆発するのを何とか乗り越えた時、私の心にその子の姿が浮かんできます。そして今までより鮮明に、その子への愛しさを感じるようになって行きました。

と。

そして大学4年の始めと共に、再びその子と同じ授業に出る機会を得て、内面の嵐への船出とありなる段取り。パンパン（と扇子で机を叩く講談師の風情^^; あはは^^;）。

話が膨らみましたが（^^;）、そうやって自分が心の底で抱く価値観を明らかにするとともに、科学的で論理的な思考によって価値観の検討し直しをするのが、前期から中期への取り組みの根幹になるものと考えます。

そして論理的な思考が、本心から建設的な価値観に軍配を上げた時（1つ目パターン）、外面的な建設的行動も俄然力強いものへと変わっていき、それが自尊心と強さの感覚へとつながり、それが一定段階に達した時、「否定価値の放棄」をいよいよ問える時が来る、という流れになります。

2つ目のパターンの話はざっとこんなところで^^。

次に、取り組み法を間違えているケースという3つ目のパターンについて。

2011年 12月 7日 (水)

成長の道標への歩み方-12・立ち位置を知る5

しばしば参照の「[詳細マップ](#)」と「[流れチャート](#)」へのリンクを、ブログ右側(→)の島野写真の下に「[便利リンク](#)」として設けましたので^^。

では取り組みへの入り方から立ち位置判断への、**3つ目のパターン**。

おさらい

まずおさらいから^^。

目の前の生活問題や人生課題という、**外面現実**における**具体的材料**をベースに、

建設的な思考法行動法の**学び**を得て、**理解納得**を確認検討する。

そこから、

1つ目のパターン。納得感が**あれば**、それに乗って行けるところまで**前進**（流れる**逆行感情**への向き合いも携え）。（**中期課程**）

2つ目のパターン。納得感が**なければ**、その**原因**に**集中的**に取り組む。（**前期課程**）

前期から**中期**への**具体的な道標**と**実践のポイント**をこの後ざっと書いていく段取り中です。

取り組み法を誤っているケース

3つ目のパターンは、**取り組み法を誤っているケース**です。

これは、**外面問題**への**思考法行動法**を**脇**においたまま、**内面ばかり**に取り組もうとするというケースです。

歩み方ガイドの表現ですと、**左ハンドル・オンリー**のケースです。

9/16『「ハイブリッドの道」の歩み方-10・前進へ3』で指摘済みです。**左ハンドル**に**終始**していると、**車の運転**と同じで、**同じ場所**をぐるぐるだけ。

これはまた、**以前から誤った取り組み意識**として指摘しているものでもあります。

「**成長への過程を経ることなく、成長できた結果ばかり**を自分に当てはめようとする」というもの。

11/2 『「ハイブリッドの道」の歩み方-18・取り組み意識とその轍』でも指摘していますね。

取り組み意識の轍として、

- 1) 先に進んでいると思おうとする轍
- 2) 「道標」を「実践」と勘違いする轍
- 3) 精神的優越の道具にしようとする轍

の3つを指摘していますが、取り組み意識が2)になるケースです。

「無条件の愛」「豊かな無」といった「道標」を、それに向かうための思考法行動法と価値観への具体的取り組みをしないまま、結果の心の境地だけ自分に当てはめようとして、「そう感じればいいのか…」と、それを感じる意識的努力を、取り組み実践だと感違いするもの。

「心に取り組まない」

これは心の治癒成長成熟への取り組みとして、基本姿勢として、一言で次の言葉で端的に表現するのが正解になるという話です。

「心に取り組まない」と。

おとといの『写真と言葉』の通り。心に取り組みたければ、心に取り組まない。

つまりこの3つ目のパターンの誤りとは、心に取り組むために、心に取り組もうとしてしまうものです。(禅問答の世界^^;)

「取り組み法誤り」の構図

絵にしました。

私たちの心への取り組みにおいて、外面世界と内面世界という、基本的に2軸の意識方向性があるという構図においてです。

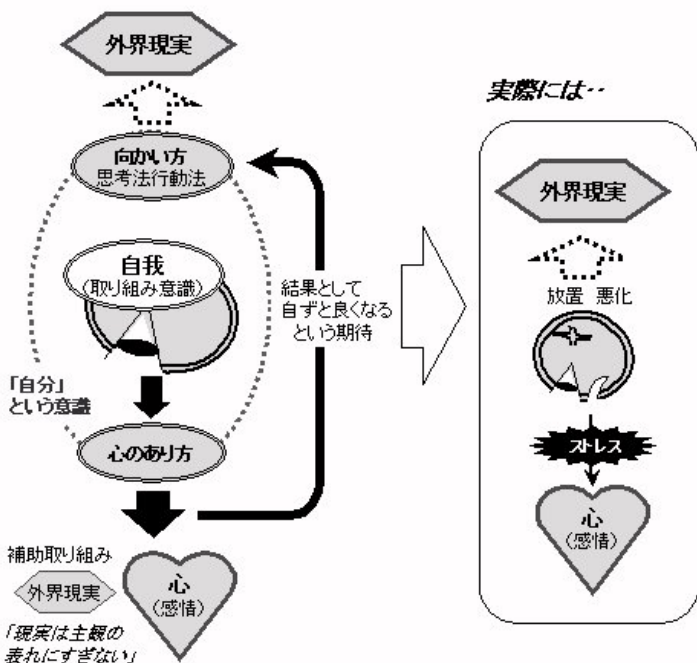
そこで取り組み意識が、外面世界向きになるか、それとも内面世界向きになるか、のどちらかの話です。

取り組み意識が内面世界向きになるものは、誤り、取り組み法間違いです。少なくともこの心理学の取り組み法としては。

もちろん、「内面世界に取り組む」こと自体が誤りなのではなく、具体的な建設的思考法行動法の学びを脇に放置したまま内面に取り組むという、取り組み姿勢においてです。

ここでは、「心のあり方」を良くすることで、**外面世界**への向かい方も**自ずと良くなる**、という**期待**の下に取り組むのだと思います。
 しかし**実際**は、この**絵**のように、「心のあり方を良くしよう」という意識が**内面ストレス**になり、さらに**外面**では**思考法行動法**の学びを**放置**したまま、**状況**が**悪化**してしまうということになりがちです。

取り組み法間違いのケース



「変わらない人」と「変われそうで戻ってしまう人」

実は、サイトの『**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「**変われそうで戻ってしまう人**」』というのが、先の**2つ目パターン**とこの**3つ目パターン**で捉えられる感じ です。

「**変われない人**」は、**2つ目パターン**とこの**3つ目パターン**が重なっているという印象。

ハイブリッド心理学を「**心に取り組む**」ものと感じると同時に、**建設的な思考法行動法**について**自分で思考できない**、あるいは**聞いて反発**を感じているという傾向の印象です。

まあ**理屈**で**建設的な心**を押しつけるのが**取り組み**のように感じ、それに**反発**するという**心の動き**になるのでしょう。

一方、「**変われそうで戻ってしまう人**」は、**2つ目パターン**はなしに、この**3つ目パターン**の印象。

建設的思考法行動法への**反発傾向**はあまり見られません。「**誠実性**」「**真摯さ**」「**向上心**」という「**人間性の核**」もそれなりにあるように見える。

しかし、**熱心な取り組み姿勢**とは裏腹に、**心の状況**は**悪化しがち**です。

それは、この**取り組み法の誤り**というのが、単に**それでは前進しにくい**というだけではなく、はっきりと**何か逆行要因**を生み出していることにあるのでは、と考えます。

この、「**心に取り組む**」という**誤り姿勢**が生み出す**逆行要因**と、それへの**対処**を、次の記事で説明しようかと思えます。

「分析好き」ケース

あと付けたしとっておきますと、「**心に取り組もうとする**」このパターンに見かけるのが、「**分析好き**」(^_^;)のケースです。

ハイブリッド心理学はもちろん極めて精緻な**心理メカニズム理論**（『**理論編**』など）を提供しますので、**精神分析アプローチ**としてそれを活用することも可能ですが、**外面への具体的な思考法行動法の取り組み**を**なおざり**にしたものは、ハイブリッド心理学の**取り組み実践**では**ありません**。

メール相談では、必ず**具体的問題**を書いて頂きますので、**ご相談者が誤り姿勢**になっている様子は**なかなか見分け**がつくにくいのですが、**ご相談者の関心**が**内面分析的なことばかり**に向いている様子から、**島野**としてそれを感じることにあります。

例えばご相談者のこんな**言葉**。

「これこれの心理を自己分析し、**愛への望み**を開放していくことが課題でしょうか」

と、**建設的な思考法行動法**の話**そっちのけ**でいきなりそこに話が行くようなケース。

結局、「**分析**」**好み**であるか否かに関わらず、「**望みの開放**」といった「**道標**」を「**実践**」と**勘違い**しているというものになりますね。

「私には**無条件の愛が壁**」。

「こんな状況で**豊かな無の境地**になどと**てもなれない**」。

まだそんなところの話ではないんですけど..**汗タラッ**という**島野の構図**^^;

思考法行動法の学びを得ること、それについての**自分の立ち位置**を**検討**することからです^^。

そういった**実践**全てを**とっぱらって**しまって、**ハイブリッド心理学**への**疑問**を投げかける方もしばしばおられます。

「今のこんな**社会**で**心の開放**など**無理**」。

自分は**変えず**にそのまま、**社会**で**好き勝手に**生きれるようになるという話ではありませんので..**^^**; まず**自分**を**変える****取り組み**です。

思考法行動法の学びから。それを**検討**吟味するという「**実践**」の先に、「**開放**」はまず**内面**において「**道標**」として訪れます。

ま**社会**の中で**自分の好きに**生きるというテーマは、「**命の開放**」の**段階**になると**結構****取り組める**感じになりますね。

島野のケース

ちょっと**話が膨らみ**ますが、**島野の体験談**からも、**右ハンドル****先行**でないと**変化**しないというのが見えます。

学生時代からの**取り組み**はまず**精神分析アプローチ**からだったのですが、結局、**変化**は**外面向けの思考法行動法と価値観**の**変遷**に応じた形になったわけですよ。

「**論理的思考**」や「**善悪思考の解体**」ができた**学生時代段階**で、「**本心**」と「**心の自立**」を得て「**心の開放**」まで。

しかしそこでは**まだ方向性**が見えず、**長い社会人生活**を経て**建設的な思考法行動法**を**体得**してから、「**否定価値の放棄**」が問えた、というように。

結局、**右ハンドルの準備状況**が**イコール**、**変化**への**準備状況**になるということです。

ともかく、**ハイブリッド心理学**の**取り組みの進み方**は**明確**です。**プログ****右上**に**リンク**掲示化した「**詳細マップ**」と「**流れチャート**」のように。

「心に取り組もうとする」と生まれる**逆行要因**とそれへの**対処**から、**具体的ポイント**の話へと進めましょう。

成長の道標への歩み方-13・取り組み姿勢の正誤

今日**2個目**です^^。

先の記事で「**取り組み法誤り**」ケースを**絵**にしましたが、**対比**として**正解版**も**絵**にしましたので載せておきます。
絵の登場が**片方ダブリ**ますが、**両方**とも^^。

ミソになる「補助取り組み」

ここで両者の**違い**を、**取り組み意識方向**の**基本的な違い**に加え、**もう一つ**指摘しておきましょう。

「心に取り組む」という**誤りケース**においても、それに応じた「**外界現実**」への**向き合い**というものが出てきます。

「**外界現実**への**向かい方**に取り組む」という**正解ケース**においても、それに応じた「**心（内面感情）**」への**向き合い**というものが出てきます。

絵で「**補助取り組み**」と示したもので、**誤りケース**では「**心**」の側に、**正解ケース**では「**外界現実**」の側にそれが出てくるという**図**。

これが**ミソ**になります。

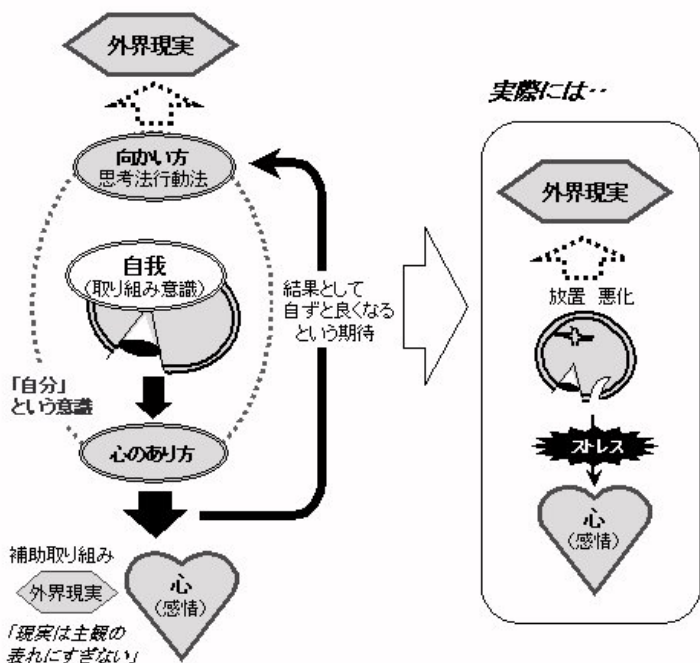
誤りケースでは、しばしば「**現実**は**100%主観**の**解釈**に**過ぎない**」といった言葉でその**姿勢**が表現されます。しかしこれは、**外界現実**を「**今までの心**」で**解釈**できるものに**固定**させる、**病んだ姿勢**につながりがちです。

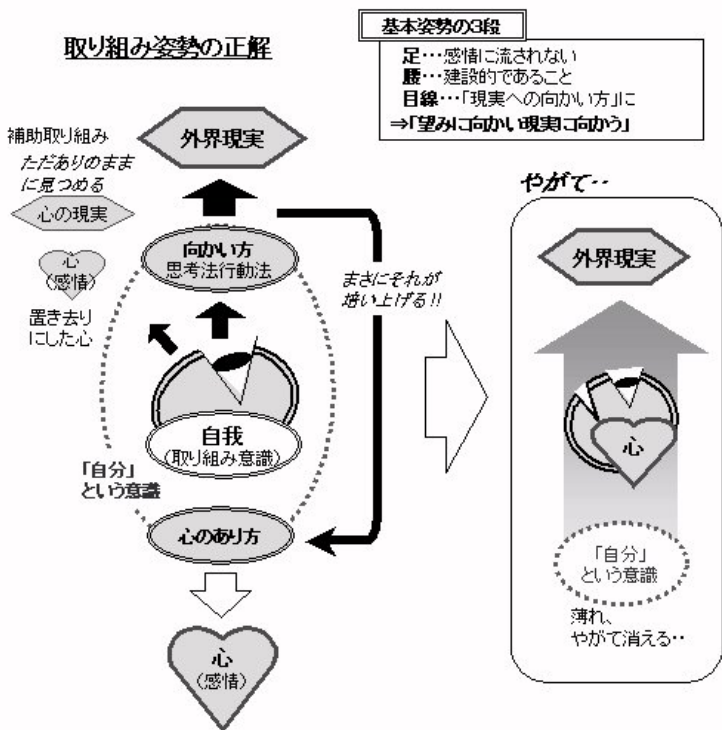
正解ケースでは、「**心（内面感情）**」が「**外界現実**」とやがて**同列**に見つめられるものになる。

これがやがて、**豊かな感情**が「**自分**」を**越えたもの**として現れ、それが**自分を生かす**という、「**自分**」という**意識**つまり**自意識**が**薄れ**、**消えていく境地**へとつながっていくわけです。

ということで、「**取り組み法誤り**」が生み出す**逆行要因**から含めて、**前期**から**中期**への**道標**への**実践ポイント**など説明していきましょう。

取り組み法間違いのケース





(最終更新：2012.1.9)

2012年1月9日(月)

成長の道標への歩み方-14・基本姿勢の3段

今日2個目の記事です^^。

「人の和アンビバレント」完全解消の解説完結の前に、ちょっと「歩み方ガイド」の基本図式整理の追加などと思うと思います^^。

『成長の道標への歩み方』シリーズへの追加記事になります。

基本図式とは、「命」という山の頂きまでの「地平」の地図があり、「装備」とその「基本的な使い方」があり、詳細部として「道標」がある。

この図式のほぼ全容を一枚の絵に納めたのが「詳細マップ」（シリーズ-1記事）。

ハンドルさばきの流れ、つまり検討手順を絵にしたのが「流れチャート」（シリーズ-7記事）。

基本姿勢の正誤を絵にしたのが「姿勢」（シリーズ-13記事）。

「基本姿勢」の3段

ここで整理追加しておきたいのは、「基本姿勢」です。

これも、こうした図の中で定式化して、しっかり憶えておけるようにということで。

「基本姿勢の3段」というものを言いたいと思います。

3段階前進ということではなく、3段構成という話。

似た話を『「感情と行動の分離」の心の足場』シリーズで書いていましたね。その足場は「人間性の核」「本心」「永久歯の心」という3段の跳び箱のようにある、と。

これは図式の中では「エンジン」の話になります。「本心のエンジン」とよく書いていますが、正確にはその3段構成のエンジン装置という図。

「足・腰・目線」

「基本姿勢の3段」は、「装備」に対する、「この車に乗り込む人そのものの姿勢」の話になります。

ということでこの3段を「足・腰・目線」と呼びたい^^。こうなります。

足…感情に流されないこと

腰…建設的であること

目線…「心」ではなく「外界現実への向かい方」に向ける

この総合として、

望みに向かい現実に向かう

を、**基本姿勢の図**としたいと思います。

説明はもうそれぞれ沢山あちこちでということで^^。

これが取り組み実践の**基本方向性**の話になります。

『入門編下巻』では「感情と行動の分離」というスタートポイントや、「建設的であること」という思考法行動法の基本は章タイトルにもして書いていますが、「外界現実への向かい方」に取り組むという目線、つまりそもそも何に取り組むかについては、あまりフューチャーしてなかった感じです。

それを今回大きく追加展開している次第です。

「いざない説明」はこの「現実へと向かう」という視点をほぼ主題にしている感じですね。その「全体」、そして「鬼門」と来て、このあと「扉」で、「現実への目」という、いよいよこれを踏まえることで本当に**入り口に入り直せる**という話をします。

ということで、この「基本姿勢の3段」を、「詳細マップ」（人の絵です^^）と「姿勢」（こっちは文字追加のみ）の図にも入れておきましたので、見て確認しておいて頂ければ^^。詳細マップの「エンジン」も**3段の絵**にしてあります^^。

***詳細マップ**の印刷用pdfファイルはPC環境の都合で若干時間がかかる見込みです。できた時点で記事中のpdfファイル更新日を変更しますので^^。

2012年 4月 20日 (金)

成長の道標への歩み方-15・心の成長の道のり情景図

さて今日は、『特説・「心が良くなる」とは』シリーズ(*)の締めに向かって、「実践」の**全体**にも多少触れたいこともあり、またそろそろ**サイト側**で「教典」とも言えるような**正式説明の本格掲載整理の作業**も考えたいということで、

「心の成長の道のり情景図」

なるものを作ってみましたのでアップしましょう。

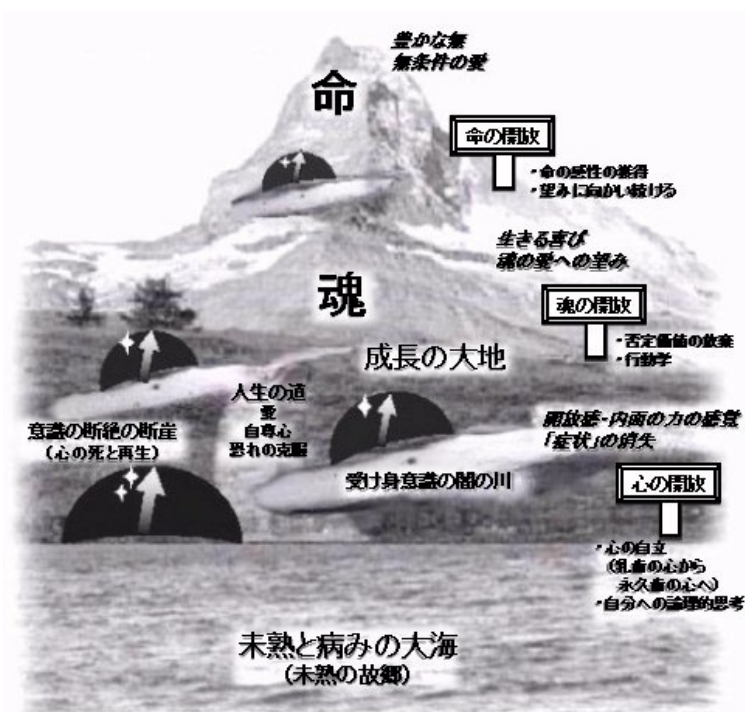
こんな感じ^^。

***カテゴリ別記事へのリンク**は、今まで**カテゴリ順番**が変わると**リンクがずれてしまうか**とリンクを使っていなかったのですが、**ずれることはない**ようです^^。

「詳細マップ」「検討の流れチャート」「姿勢」の図に続き、というか**これがまず見せたいもの**となる**絵図**ということで、この記事も『**成長の道標への歩み方**』カテゴリーに入れておきます。ブログ右上の**島野写真**の下の**便利リンク**にも入れておきますので^^。

こうした**絵図**によって、**自分がどんな道を歩むのか**、**そのために何を**するのかを、**しっかりと把握**して頂くのが**主旨**になります^^。

下にちょっと**絵の見方**、というか**絵**に示した**言葉**をそのまま**文章**にするだけで、**説明**を書いておきましょう。



この**絵**は、**遠い山の頂きに向かうような道**のりとして、**心の成長の歩み**を、もちろん**たとえたもの**で、2011-08-24『「ハイブリッドの道」の歩み方-1・地平』で言い始めたものですね。

まそうした、次第に別世界に向かうものだと。ちなみに絵に使った山はマッターホルンをちょっと幅広にしたもの^^。

登場する地形は、手前から見ていき、

海が「未熟と病みの大海（未熟の故郷）」。

陸に上がると「成長の大地」となり、ところどころに「受け身意識の闇の川」が流れています。そこから抜け出る時越えることもあるのが、「意識の断絶の断崖（心の死と再生）」です。これを越えると一段階未知の次元へとワープするような図になります。これは海から陸に上がる時も同じく。

大地には「人生の道」があり、「愛」「自尊心」「恐れ克服」という3つのテーマが示されています。

それを進む先にある山の麓が「魂」、山の頂上が「命」でありゴールになります。

絵の右の方に、3つの大きな節目を「心の開放」「魂の開放」「命の開放」として標識で示してあります。

それぞれの下に、実践上の主なポイント、上に、その節目の先に現れる心の状態を最も特徴づけるものを書いてあります。

「心の開放」は「自分への論理的思考」と「心の自立」によって成され、「開放感・内面の力の感覚」が特徴。心の障害傾向の「症状」というものはこの段階でまずほとんど消えます。

「魂の開放」は「否定価値の放棄」がやはり実践ポイントになりますね。「習得達成目標」と位置づけているものでもあり。これを「つもり」ではなく心底からの転換として成すためには、外面行動法として否定形を一切使わない「行動学」の習得あってこそなるでしょう。

「魂の開放」によって魂の望みの感情が大きく開放され、「生きる喜び」がこの節目を特徴づけるものとして現れてきます。

「命の開放」は、上記2つの開放のように、はっきりした実践ポイントはあまりない感じになります。実践的に新たなものではなく、進む先の地平の変化ということになるかと。その中で、「望み」というものが、「自分」とは別のものとして存在する「命」によるものであると感じ取る、「命の感性」を獲得することが節目になります。これにより出現する特徴的な心の境地が、「無条件の愛」と「豊かな無」です。

こうして、サイト冒頭の説明文や『入門編』の帯にも出しているような、

「揺らぎない自尊心によって支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れぬもののない心」に至るという次第です^^。

3章 詳説・実践のポイント

2011年12月8日(木)

詳説・実践のポイント1・「逆の取り組み姿勢」の轍

では「**取り組み法誤り**」の**パターン**の**理解と対処**から始め、**実践のポイント**を説明していきましょう。

「**成長の道標への歩み方**」シリーズの続きですが、この**タイトル(カテゴリー)**にもします^^) で連番振っていく形で^^。

「逆の取り組み姿勢」の轍と対処

まずは「**逆の取り組み姿勢**」の**轍**と**対処**からです。

「**逆の取り組み姿勢**」とは、**ここ一連の記事**で触れている、「**心に取り組むために、心に取り組んでしまう**」というもの。

それすると、**心**はその**姿勢**とは**裏腹に悪化**し、**外面現実**も**放置**され**悪化**してしまうという、先の「**取り組み姿勢の正誤**」の**最初の絵**の方の**パターン**。

これがまさに、**心に取り組む**ため、**それが良かれ**と人が考える**取り組み姿勢**がまさにそれには**まる**という、**3つの問題点**を説明しようと思います。そしてそれへの**対処**。まこれは**外面現実の具体的問題ベース**の**学び**からという、**本来の入り方**での**仕切り直し**ということですけどね^^。

良かれと考える**姿勢**が、まさにそれには**まる**。何には**まる**かのと言えば、「**自意識の業**」です。**自意識の罫**です。**自意識の罫**にはまり、**自意識の業**に落ちてしまう。

「心に取り組む」ことの3つの問題点

「**心に取り組むために、心に取り組んでしまう**」という**姿勢**が**含み得る**ものとして、**3つの問題点**があると考えています。まず**列記**しておきましょう。

「心に取り組む」ことの3つの問題点

- 1) 根底で自分の心への駄目出しを続ける
- 2) 「内面的優越」という病み
- 3) 「現実」に向かうことをしないままにいる

「心に取り組む」ことをやめる取り組み・・

この**3つ**を眺めたとき、まさに次のような**概観**を、**感慨**とともに得るのを感じます。

それは、私たちはまさに今まで、**そうして自分の心に取り組もうとしてきた**わけです。**人生**を通して。

そうして、**自分の心を捻じ曲げる**ことへと、**取り組んできた**わけです。

ですからこの**取り組み**とは、**それをやめる取り組み**なのです。**人生**を通して、**誤った形で自分の心に取り組んできた**、**取り組み**を。

それによって**実際すでに捻じ曲がってしまった心**を、**元の純粋なものへと回復**させることも含めてです。

そのように、「**心に取り組むことをやめる取り組み**」だとも言えるでしょう。この**ハイブリッド心理学の取り組みの道**は。

その先に、まさに「**豊かな無**」という**ゴール**がある。**筋の通った話**ですな^^)v
(←ぶいマーク余計^^)

短いですがいったん**アップ**して、**3つの問題点**と**対処の説明**を続けます。

2011年 12月 13日 (火)

詳説・実践のポイント2・逆姿勢からのいざない

取り組みへのいざない

さて、実践のポイント1では「**逆の取り組み姿勢**」が**含み得る問題**として以下**3つ**を指摘しました。

- 1) 根底で自分の**心への駄目出し**を続ける
- 2) 「**内面的優越**」という病み
- 3) 「**現実**」に向かうことを**しないまま**にいる

その**3点**それぞれを**起点**にして、**取り組み実践の入り口**に入るための「**いざない**」の**言葉**などまとめようと思います。

逆姿勢の問題点について何を言いたいのかと、結構考えを整理していた次第です。今までの執筆内容のおさらい的な文章を書いていたのですが、**どーも違う**、と。

必要なのは「**入り口に入り直す**」ための言葉です。それはつまり、取り組み実践がまだ分かっていない段階です。往々にして、**心理メカニズム**やら**行動法**やら、**断片的な知識**については**深入り**しているとしても、それでも**本当は分かっていない**。

そうした人が、**取り組みの入り口に入り直す**ための言葉です。

まだ**入り口**にも**入っていない**のですから、**細部に深入り**しないまま、**ハイブリッド心理学の道**を伝えるための言葉を・・。

分かっていなかった島野・・

実は思い返せば、**私自身**が**そうだった**わけです。**大学院まで心理学を追求し**、恐らく**頭に詰め込んだ知識**としては当時**他には余地がないほど**のものであったにも関わらず、**分かっていなかった**わけです。

そうして「**知の探究**」として進めることへ**完全に見切り**をつけ、「**心の探究**」そのものさえもう**自分はやめた**という**感覚**さえ持ちながらも、**社会人としての生活**や**人生の出来事**が、私を次第に**一つの道**へと導くことになった。

そうしては**っきりと自分が変化**を得てさえ、実は**分かっていなかった**わけです^^**なんで自分が変化したのか**。

で後から、自分に**何が起きたのか**を理解するために**心理学**を再開して、**9年**・・**ようやくと見えてきた**、と。

逆姿勢からのいざない

ちょっと**話が膨らみ**ましたが、そのように「**分かっていなかった**」ことの**重要ポイント**が、やはりその**3点**になっている。

それは一言でいえば、**逆に何を分かっておけばいいか**を言うならば、
・**そもそもこの取り組みで何をするのか**、であり、
・「**自尊心**」と「**愛**」という**取り組みの道**への理解、であり、そして
・「**未知**」に向かうという**答えのための基本的な意識**のあり方
であったわけです。

ですから、この**逆姿勢の3つの問題点**を話の**足がかり**にして、そこから**逆へ**と、つまり**真っ直ぐな方向**へと**向き直した**あとに**何かあるのか**を、つまり**ハイ**

ブリッド心理学の取り組みの**全て**を、今までで最も短い言葉でざっと語り**いざなう言葉**が必要なのではないかと。

それを**ざっ**と書いて見ようと思います。

短いですがこれもいったん**アップ**して、それぞれを**視点**にした上で、**入り口**へと**つなぐ話**を続けます。

ということで実践のポイント1は『「逆の取り組み姿勢」の**轍**』に**訂正**してあります^^。

2011年 12月 16日 (金)

詳説・実践のポイント3・いざない1・何をするのか

「**いざない説明**」を**3つ**書くつもりですが、**1つ目**です。

本に載せる**原稿モード**で書いており、**長い**です。この先合わせ**最長**になるか・^^。

心の取り組みに「入り直す」

では「**心に取り組みようとして心に取り組んでしまう**」という**逆姿勢**が**含み得る問題点**の理解から始め、**取り組み実践の入り口**へと**改めて入り直す**ための**いざない説明**などしたいと思います。

これは**ハイブリッド心理学**のこれまでの学びであろうと、**他の心の取り組み**であろうと、読みかじって**取り組み始めた時に必ず**はまる**問題**です。

ですから**心の取り組み**とは必ず、「**改めて入り直す**」中で**やがて真のもの**になると言えるでしょう。

心に取り組むことの逆効果

含み得る問題の**最初**に、**単純な逆効果**を言うことができます。

心に取り組みようとして心に取り組むと、**心の問題が悪化**してしまふ。

それは、「**心に取り組みようとする姿勢**が、結局のところ**心の底**で**自分の心への駄目出し**をした上で、**意識で心**をどうにか**変えようとする焦り**や**ストレス**を生んでしまうというものです。

実際、**自分の心**は**これでは駄目**だと**感じる面**があるから、**心に取り組む**わけで

す。そうして取り組んで**即座に良くなる方法があればいい**のですが、**どう自分の心に取り組むか**と**意識を働かせ始めた段階で、自分の心に駄目出しをしたことへの心の反応**が起き始めるわけです。それは**重苦しい自己否定感情**です。そしてその**自己否定感情**もさらに加えて、「これじゃ自分の心は駄目だから・」と、これではいけないと**心に取り組もうとする**。するとそこで自分の心に駄目出しをしたことへの**心の反応**が起きる。それは**重苦しい**…。

これは『入門編下巻』の最初にも触れた話ですね。「**心のハウリング**」が起きてしまうわけです。「**自分の心への駄目出しのハウリング**」だと呼べるでしょう。

生み出される「自己操縦」の姿勢

さらに加えて、そうして**自分の心を自分でどうにかしようとする姿勢**は、どうしても、**自分の心を「こんな心」と見られるもの**にしようとする、**無意識自動的な自己強制演技のストレス**を生み出すこととなります。

この「**無意識自動的な自己強制演技**」の心の動きを、ハイブリッド心理学では「**自己操縦**」と呼んでいます。

この説明を始めるとこの記事が**あまりにも長くなる**ので、詳しくは『**実践編上巻**』の以下などに収録ということで。

8章 人生をかけた取り組みー4 —「感情強制」の解除・内面の解放ー

さらにそれは「**見せかけへの恐怖**」という**心理メカニズム**を、派生物として**生み出しがち**です。それは「**見せかけ**」が**ばれることへの怖れ**であり、「**見せかけるストレス**」が**自動的に働く対人場面への怖れ**です。

また**厄介なもの**として、こうした文脈で、「**見せかけへの怒り嫌悪**」も派生してきます。**自分の見せかけストレスを抑圧**しようとするほど、それは**他人に映し出され、生理的嫌悪感として体験されるというメカニズム**があります。

こうした**心理メカニズム分析**は、**どこかで役に立つ場面**もあるでしょうが、**最初から深追いすることは無用**です。**その前にやるべきこと**があります。

そもそも**心に取り組む基本姿勢を間違えている**のです。それをまず、**正しい姿勢に戻す**ことです。

問題の多くが、心に取り組もうとして心に取り組んだことが生み出したものです。

ならば**まず、心に取り組むのをやめれば**いい。

では**心に取り組むために、正しくはどんな基本姿勢で、何を**するのか。

心の治癒成長と成熟に向かうための、ハイブリッド心理学でのその取り組み実践を、まず**ざっと把握**して頂きたいと思います。

かなりの分量になりますが、まずこの程度の全体を把握して頂くことが必要だと考えています。そのためこの一記事に収めた次第です。全体が補い合う関係にあり、視点が抜けてばらばらになった時、一つ一つの取り組みの意味さえ失われる危険があるからです。

全部で幾つの視点が出てくるのか、それは両手指の数ほどだとしても、自分にその10本の指があることを忘れる人はいないと思います。あまりうまく使えない指があったとしても…。そう思い浮かべながら各パラグラフに番号を振っていったら、ちょうど10個になります。

中に出てくる具体的実践項目にも別途番号を振っておきました。ここでは6項目を主要実践項目として出しております。

取り組むに当たって、まずこの全体を把握する。忘れてしまう部分が出たなら、該当するパラグラフを何度でも読み返して下さい。そして一つの実践が、未知の全体へとつながることを感じ取ってから、実践の入り口に入り直すのがいいでしょう。

1.基本姿勢

まず心の取り組みとして何を行うのかの基本として、心のあるべき姿を知り、それと自分の心を照らし合わせ、しっかりと自分の心を方向づける…のではないということです。

心の外にある現実世界を正しく知り、それへの向かい方を知ること。そしてそれに向かって生きることを行います。

もちろん心を見捨てた向かい方ではありません。心の叡智を携えて外面現実世界に向かって生きることが、やがて自分の心を豊かに成長させていくような、そんな向かい方を行うわけです。

「自分」という囚われ感を消滅させ、「無条件の愛」「豊かな無」へと至らせるような、そんな向かい方です。

それは具体的に何をするのかを、ざっと書いてみましょう。

2.建設的な思考法行動法

それはものごとの合理的な(無理にそう捉えるのではない)プラスの面を見て、…1)プラス思考法

それに向かう喜び楽しみや向上の共有をベースに人に接することです。…

2)建設的対人行動法

それが自分から幸福に向かうための思考法行動法の答えです。

もちろんそれをただ機械的にこなせばいいというのではなく、**本心**からそれをどう理解納得できるものかを検討し、すんなりとそれを理解納得できない、あるいは心に引っかかるものがあれば、その**原因**を探究することを行うのです。**プラス思考**や**建設的対人行動法**を考える暇もなく流れる**悪感情**についてもです。ここに、**自分の心に取り組む**という側面が出てきます。

3. 価値観検討

そこにあるのは、**対照的に、ものごとの悪い面を見て、そこに感じる怒りや不平をベースに人に接する**、という**今までの心**かも知れません。これは**自分から不幸を目指すような思考法行動法**です。

この**違い**を生み出すのは、「**自尊心**」と「**愛**」、そして「**怖れの克服**」や「**人生**」について、私たちが**心の底**で抱く考えである「**価値観**」であり、さらにその**違い**を生み出す、「**心の依存と自立**」そして「**人間性の核**」という**心の土台**のあり方です。そこには、**自らを不幸におとしめる**ことが、その**矛盾した全体**の**つじつま**を維持するための**落としどころ**になるといった、**心の力学**もかいま見えるものとして。

心の成長や**痛み**からの**治癒**、そして**豊かさ**は、**自分から幸福に向かう価値観と心の土台**を**自らの意志**によって**選択**し、**思考法行動法**の**日々**の地道な実践を通して「**今を生きる**」ことが**生み出**します。もはや**自分で自分の心を取り繕う**ことなしにです。

そうした**心の基盤**について学び、自分に**無理に「当てはめる」**のではなく、**自分に「問う」**ことをするのが、**重要な実践**になります。自分は**心の治癒成長をどう理解している**のか。そのための具体的な**思考法行動法**と**価値観検討**の**学び**は、**今この場面**で**どのようなもの**になるか。自分はそれに**納得している**のか。自分として**何を選ぶ**つもりなのか、と。 …3)価値観検討

4. 感情分析

本当に納得したとしても、**建設的な思考法行動法**が**すんなりと選べない**こともあります。**心が抵抗**するのです。そこで再びその**原因**を探る。

「**納得できればそうできる**」「**分かれば変われる**」。それは「**知**」による**成長の幻想**です。私たちはそのように**頭だけで自分を変えられる存在ではない**のです。それぞれの人が、**それぞれの人に唯一無二**の様子において、**心のさまざまな分子の重荷**を抱える存在だからです。それは**頭で納得**した先に、「**現実**」の中で「**自分から動く**」ことをしようとした時に、**ありありと見えてくる**のです。

そこに、心の深層の深いひだを探究する実践が出てきます。建設的な思考法行動法を試みるだけではなく、それを妨げる心の分子にもスポットライトを当て、それが自分にとってどんな感情的な意味と、今までの心にとっての価値を持つものかを、じっくりと味わうのです。…4)感情分析

そしてさまざまな果実の中で自分が本当に好きなものを選ぶように、今の自分はどの価値観を取っているのか、本心の針が向く価値観を、自分自身にはっきりさせるのです。

これは一つの賭けのようなものです。私たちの心をありのままに開放した時、何が現れるのか。

たとえそこで現れたものが、痛みと破壊に甘美を見出す自滅の感情であったとしても、心に隠されたままの感情に向き合い明らかにすることは、見えないストレスを消失させる治癒になります。少し時間を経ると、心が変化してきているのを感じるでしょう。健康と成長へと向いたものへと。暴かれたものが痛みと破壊へと向くようなものであってさえもです。ここに心の変化の仕組みの妙があります。

そうして変化していく新たな心の土台で、こうして延べてきた取り組み実践を繰り返すのです。

5. 「本心」と「自分に対する論理的思考」というスタート

こうした全ての取り組み実践を勧めるエンジンになるのが、「本心」です。私たちの思考が私たち自身の「本心」につながった時初めて、そこに人生を前に前進する力が、「命」からつながってくるからです。

上辺だけの「つもり」の思考、あるいは人の考えを真似ただけの思考には、「命」の力がつながってきません。人と同じになろうと別のものになろうと、まず自分の言葉で、自分の考えを持っていくことから始める必要があります。

もし「本心」そのものを人生の中で失っている、あるいは持たないままにいるのであれば、そのこと自体にまずしっかりと向き合い、「本心」でものごとを考えるとどういうことを学ぶことから始めます。

それは「自分なんて…」といった観念の中で、自分の思考を持つこと、あるいは自分の感情を大切に持つことを、捨ててしまった幼少期をありありと思い出すといった追体験を伴うケースもあるでしょう。私もそうでした。

「本心」とともに、「感情に流されない論理的思考」がとても大切になります。感情に任せて思考するのは、今までの心の中だけで思考を回すということであり、心は現状維持しかできなくなるからです。他人を論破するための論理

的思考ではなく、**自分自身に対する論理的思考**を学ぶことからです。 …5)
「**本心**」と「**自分に対する論理的思考**」

そうして得る「**本心**」と「**自分に対する論理的思考**」を**エンジン**として、ここで述べてきた**取り組み実践**を、**進める**のです。

6.道のりを知る

その先に訪れる**変化の道のり**を、**あらかじめ心**に入れておくのがいいでしょう。それを**自分の心に当てはめよう**とするのは**誤り**ですが、**訪れる変化への気づきを早める**効果があります。

心の変化は、私たちが**車**に乗って**人生の旅**に出る先の**情景**です。それを**あらかじめ知ったところで、それだけではもちろん、私たちは一歩も前には進みません**。今自分がいるこの**立ち位置**で、しっかりと**車輪**を**地面**をつけて**前進**することを始めなければ。

私たちが**行うべきこと**は、**最後まで**、常に**今を原点として前に進む**ことなのです。

心がどうなれたかが重要なものではありません。**大切なのは、方向を知り、それを歩む**ことです。

それでも**次に自分が見るであろう情景**を知っておくことは、**良い目印**となり、**道をそれることなく、旅の行程を大きく早める**ことに**役立つ**でしょう。

大きな節目は、**今を原点として前に進むことに価値を置く「人生観」**が心の底に浸透していくことと、**人間の本性は愛に向かうものであることを科学的そして医学的に理解する「性善観」の確立を背景基盤として、私たち自身とこの現実世界のあらゆる不完全性を受容する、「否定価値の放棄」と呼んでいる価値観**転換です。

7.魂の世界

それによって私たちの**心**に、**成長と成熟への原動力**となる「**望み**」の感情が**開放**されます。

開放された「望み」に向かうことが、**心の成長への歩み**を、そしてそのための**具体的な建設的行動と日々の生活と人生の全体**を、**俄然と充実したものに**変換させるでしょう。

さらに、「**望み**」の中にある、「**魂の感情**」に**目を向け耳をすませることが、心の成長と成熟への最大の原動力**になります。それは**目の前の現実の向上を越えて、そして私たちの「自分」という囚われを越えた純粹さと深さ**を、私たち

の心に響かせるものになります。それが、深い傷と膿のように残されていた、すさんだ、あるいは淀んだものとして残されていた心の部分をも、目に見えて浄化するようになってきます。・・・6)魂の世界

やがて「魂の感情」は、私たちがこの現実世界のさまざまな不完全性による失意に出会う中で、より深く、より輝きを増すことに気がつくでしょう。思い通りにならなかった時こそ、自分が真に望んでいたのは何かがふるいにかけられるということが、生み出すことなのでしょう。「自意識」が描いた、自分に嘘をついた思惑通りにならなかった時にこそということなのでしょう。

その先に、私たちは、私たち自身を生かすものが、この「自分」ではない、大きな「命」のつながりであることを感じ取るのです。これが「永遠の命の感性」とこの心理学で呼ぶ、心の成熟のゴールの扉を開くものになります。

その向こうに、「無条件の愛」「豊かな無」といった心の境地があります。そこに、「揺らぎない自尊心に支えられ、愛によって満たされ、もはや恐れるの何もない心」とこの心理学で表現する心の世界が、訪れるのです。

8.心の外にある「現実世界」への向かい方に取り組む

何をするかをざっと書きました。話を最初に戻しましょう。

そうした道のりを歩む実践として、「自分の心」にではなく、心の外にある「現実世界」への向かい方に取り組む取り組みだということです。

その基本姿勢を抜きに、「自分の心」に取り組もうとした時、その道のりにおける前進の全てが、なしになるようなものとして。

心の治癒成長そして成熟に向かうための、「現実世界」の見方と向かい方の答えがあります。それをまず学び、次に、それについての自分の本心からの納得状況と考えを検討する実践としてです。

最後までです。最初の、建設的な思考法行動法の学びだけではなく、その後の価値観検討も、自分の心の深層への感情分析も、そして魂の感情への向き合いも。それは心の外にある「現実世界」に、それらがどのように向かっているものであるのかに、向き合うことを行うのです。

なぜなら、「命」が「現実世界」に向かうという「命の生涯」に、心の成長変化への全ての原動力があるからです。

「自分の心はどうだ」と、「自分」に向けてあれこれ考える、つまりそれは「自意識の殻」の中で考えることの中には、それはありません。

9.「我流」をやめる

そうした**取り組み実践**に入るために、留意して頂きたいことを**2つ**お伝えしましょう。

一つは、「**我流**」をやめることです。

検討する**問題材料**について、まずは**外面現実世界への建設的な思考法行動法**を学ぶのですが、それは「**自分なりに**」考えるのではなく、「**ハイブリッド心理学なりに**」の考えを学ぶことです。それをするのが「**ハイブリッド心理学の**」**取り組み実践**です。それを説明しています。我流でする**取り組み実践法**ではなく^^;

もちろん**我流**で進めるのは**自由**なのですが、その**結果**については、**ハイブリッド心理学**では**何も**いえません。

「**変わらない人**」「**戻ってしまう人**」に多いのがその**パターン**です。「**自分なりに**」**建設的な行動法**を考えている「**つもり**」なのに、**変わらない**・・と。

それはひとえに、**建設的な思考法行動法**として**考える内容が浅い**のが**原因**です。「**今までの心**」で**考えた中では建設的**、というのにとどまっている^^;

まず検討の**基準**にしたい**建設的行動法**とは、「**詳細マップ**」の「**右ハンドル**」の冒頭にも記した通り、まずは**健康な心の世界における、心を自立させた人の行動法**です。それについての**自分の納得感を問う**ことで、**立ち位置**が如実に示されるからです。

社会で**多数派**の人の**行動法**ではなく^^; **多数派**の人は、まず**言って成長していません**ので^^;

心が健康で心を自立させた人の行動法というのが、**想像もつかない**というケースも多々あります。思い返せば、**かつての私も**そうで、「**建設的**」ということに**かなりの勘違い**をしていた時期がありました。この辺は、「**乳歯の心**」と「**永久歯の心**」という**テーマ**での**学び**が**重点的に重要**になってきます。

もちろん、あなたが**出会う全ての場面**のための**具体的な答え**を、**ハイブリッド心理学**が**全て用意**して**掲載**しておくことは**不可能**ですので、まずは**基本的な考え方**と、**幾つかの具体例**を示すこととなります。それを**自分の検討材料**に**応用**すると**具体的に**どうなるのかは、**多少自分なりに考える**ことが必要にもなるでしょう。また『**読者広場**』に書いて頂ければ、**具体的なヒント**をお伝えすることもできます。今後**事例集**など**掲載**し、より**豊富な情報**も提供する**予定**です。

そのように、まずは**ハイブリッド心理学**による**具体的な建設的思考法行動法の答え**を得て、それについて**自分の納得感を問う**ことで、より深い**価値観**という**レベル**での**自分の立ち位置**というものが**見えて**きます。

それを**さらに問う**のです。**自分はこうした価値観で今生きているということか、と。これからもそれで生きていくのか、と。「当てはめ」**をするのではな

く。

そこで「**本心**」の針がどっちに転ぶとしても、**向き合い**がそこまで深まった時、心は必ず**見えないレベル**での**変化**を始めています。そして再び、**次の場面**での**具体的な検討**を、という**サイクル**を、**繰り返す**のです。その先に、上に書いたような**道のり**が、**進み始める**わけです。

10. 「最初の一步」では悩みを、「終わりなき成長」では悩んではいない自分の思考法行動法を検討する

もう一つは、検討の対象を次第に変えていく必要がある、ということです。悩んでいるのではなく、悩んではいない自分の思考法行動法へとです。

なぜなら、**後者が前者を生み出している**からです。「**悩んではいないいつもの自分の思考法行動法**」が、**見えないリンク**によって**悩みを生み出す**のです。それを**変えずに**、**悩む感情だけ治したい**と思ったところで、**そうは問屋が卸さない**のが大抵です。

悪感情だけを取り上げて検討しても、**解決への糸口**は基本的に見えません。**生き方の全体**に取り組む必要があります。**悪感情は生き方全体のひずみ**が生み出したものです。

一般に言って、**悩みに直接**取り組んで**効果**を出せるのは、**その時一回限り**において、**そこで準備されている克服への力**を**引き出す**ことにおいてです。

同じ悩みが再び起きるのであれば、同じやり方で悩みを消そうとしても、もうできません。さらに悩みを越えるための何らかの成長を、克服のために準備する必要があるのです。

克服のための準備は、悩んではいない普段の思考法行動法への取り組みによって**生み出すもの**になります。

ですから**ハイブリッド心理学の取り組み実践**として、「**最初の一步**」では**悩み**を取り上げ、「**終わりなき成長**」では**悩んではいない自分の思考法行動法**を検討すると言えます。それによって、**悩みが消える**のが、**やがて自動的**になってくるのです。

メール相談では、**取り組み糸口が見えやすいもの**からということで、**一番気になる悩み**から検討し、**なるべく即効的なアドバイス**を伝えることから始めます。そうして**メール相談**であまり**切れ目なく効果**が出せるのは、**長くてせいぜい半年**です。

ギヤを変えるべき時が来るのです。**人の言葉で変わる**ことから、**自分の考え**によって**自ら変化**することを**模索**するべき時へ。**悩みを取り上げる**時から、**悩んではいない自分の思考法行動法**を取り上げるべき時へ。そのための**材料探し**から、**自分で行う**時へ。それをしなければ、**もう何も変化**が起きなくなる時が来るのです。

加えて言うならば、**悩みに取り組もうとすること自体を、捨てるべき時**というのが来るのです。**解決が良く見えなくても**です。「**自意識の惑い**」への**別れ**として、と言えるでしょう。

何らかのテーマごとに、**人生で一回きりの節目**のように。もし**悩みに取り組もうとすることが**、もはや**自意識に見入るむし返し**だけの意味しかなくなってきたようであれば。

これは心の深層で「**依存の愛**」「**既存の愛**」への**別れ**でもある**可能性**があります。**私自身の**そんな体験の時の**日記**を、9/25『「ハイブリッドの道」の歩み方-14・エンジン始動4』で紹介しました。

これはもちろん、「**気にしなければいいのか**」という**惑いの段階**で感情を無視するという、**取り組み以前**の人が考えがちな、**誤った姿勢**とは**全く違う話**です。**依存**の中で**嘆き**にふけることから、**自分の足で立って歩く方法の模索**へと、**自分の存在**のあり方の全体、そして**心の取り組みの全体のギヤ**を、そのように**変える時**が訪れるということです。その**節目**に、あらかじめ**心をときずませておくのは道の行程全体を早める**のに良いことでしょう。

普段の生活場面、例えば**家族との普段の会話**などに、**悩んではいない思考法行動法の検討材料**が豊富にあります。**自分は普段**、**他人の批判**をして生きているか。それとも**自分から生み出すこと**をして生きているか。ということは、**結局自分は破壊に価値を感じているのか**。それは**根底で**、**与えられてナンボ**、**人に良くされてナンボの受け身依存の価値観**で生きているということか、という風に。

そうは言っても「**全てを見直す**」（総体としては結局**そのレベル**になるかと）では、**日々の実践**としては**あまりにも漠然と範囲が広**くなりますので、まずは「**悩む直前の外部状況**」に**焦点**を合わせると**取り組みやすい**でしょう。

外部状況についてであれば、**建設的な思考法行動法の学び**があり得たはず。それを**見直す**。そして**自分の納得感を問う**。

悩む感情を「**この感情をどうすれば**」と検討するのではなく、**悩む前に自分がした思考法行動法**を検討することです。

あるいは、**外面行動法は分か**っていても心に流れる**逆行感情**については、**自分の心を見るのではなく、自分が何を見たのかを、見る**のです。すると自分でも**気づけなかった**、**自分の心の歯車**が**良く見えて**くるでしょう。

そこまで**視力**がついてきた時、**自分を変える**ということが「**当てはめ**」ではなく、「**自分への問い**」によって「**命**」が**答えを返してくるもの**だということが、**次第に分か**ってくるでしょう。

最初の課題へ

そうして建設的な思考法行動法を学び、納得感を問い、自分の立ち位置を検討するのであれば、ほとんど全ての方の最初の課題ははっきりしているように思われます。

「自分では論理的に考えていない」ということです。人の話は論理的に聞くが、というもの。

それでは、「終わりなき成長の道」へは、一歩も進むことができません。学びを正確に記憶理解し、自分の問題に応用し、選択肢をあげてみる。そうした作業は極めて論理的な思考によって行うものになるからです。それがハイブリッド心理学のやり方です。

そうした「論理的思考」が、「心の開放」、「魂の開放」、そして「命の開放」という道程のために、どのように使われるものになるか、前期過程の実践のポイントから説明していきましょう。

その前に、「心に取り組もうとする」という逆姿勢が含み得る、残り2つの問題を見ておかなければなりません。「内面の優劣」の感覚と、「現実の主観の解釈」とする世界観です。

それはそもそもの取り組みスタートのための、「外面現実世界へと向く」ということそのものを、完全に遮断するものだからです。

そこにおいては、そもそも外面現実世界を全く見ていないのです。車のフロントガラスに、「今までの心」が解釈した外部世界の絵を貼りつけて、それを外界現実だと考えるという図になるものです。

そこにある誤りを知り、それをやめることです。

そこに同時に、「愛」と「自尊心」、そして「未知に向かう」というこの取り組みの道を進む基本姿勢を確固としたものにするための、良い糸口が示されるでしょう。

はあー、と思わずため息の労作^^; あはは^^;

2011年 12月 20日 (火)

詳説・実践のポイント4・いざない2・人生の鬼門1

読者広場にて以下ご質問へのアドバイス入れています。結構重要なポイントなど出していますのでご参考頂ければ^^。

『バラバラな内面に耐えること』 Cさん No.401 2011/12/13

『はじめまして』 irohasuさん No.403 2011/12/14

「鬼門」と「扉」

では「心に取り組もうとして心に取り組んでしまう」という逆姿勢が含み得る、残り2つの問題と対処について説明を続けます。

先のいざない1では、まず「心に取り組んでしまう」ことの単純な逆効果と、そうではない基本姿勢から何をするのか、そしてその先の道のりまで、ざっと説明しました。

残り2つの問題への視点が、その道のりに入るために、そして進む中の大きな道標に至るために、決定的に重要になってきます。

2つの問題とは、「内面の優劣感覚」と「現実の主観解釈という世界観」です。

なぜならその2つは、「道のり」における「鬼門」と「扉」とでも言えるものにかかわるからです。どちらも、「道のり」の「入り口」に入る、そして「大きな道標」を通過するにあたってです。

「鬼門」という言葉をここで使うのは、まずその言葉の印象が最も合っていると浮かんだものとしてです。「内面優劣の感覚」についてです。

言葉の正確な意味は・・と調べたところ、「邪悪な鬼が出入りする場所」とのこと。

まさにその通り。ハイブリッド心理学の言葉で言えば、人間の心に備わった「悪魔」というプログラムミスが取り付く場所です。

「扉」という言葉の意味はよろしいかと。それを開いて、異なる世界に出入りする境界です。

「現実の主観解釈という世界観」は、ハイブリッド心理学では閉ざす方に位置づけられます。

どんな鬼門であり、何の扉か。一言でこう言えます。

「自尊心」と「愛」という人生の鬼門であり、「未知」への扉です。

「内面の優劣」という痛み

まず「内面の優劣感覚」について。

これはさまざまな言葉で語られるものです。

平たくは、「あいつより自分の方が内面は優れている」「心は自分の方が上」。「内面的優越感」「精神的優越感」。

「内面的な豊かさ」という観念さえもが、これに属するかも知れないのです。もしそれが「外面的な豊かさ」と敵対的に語られるのであれば。

これが問題となる、2つの側面があります。

1つ

は、こうした「内面的優越感」「精神的優越感」というものが、基本的に病みであることを、心理学からは指摘できます。

私が集中的に学んだ精神分析であるカレン・ホーナイの指摘が印象的です。「私が関係した神経症患者の全てが、他人に対する自分の道徳的優越性を信じていたのが、実に印象的である」と。

「自分の道徳的優越性を信じていた」とは暗示的な表現ですね。それは病みつまり妄想的感覚であり、それが崩壊するのが治癒の通り道になるという話になると言えるかと。

「精神的優越感」の暴走がどこに行くかはもう世間が良く知るところですね。カルト集団の教祖(^^)になったり、「自分は神だ」と言い出したりする人(^^)が現れる。

「内面的優越性」とはまさに、それを目指すことのごく健康から、その暴走の病理の極致まで、まさに「鬼門」であるわけです。

ただそうした、「病理がないのが健康」という消極形ではばかり捉えるのは視線の偏りです。

私たちはもちろん精神的に豊かになることを目指して、こうした心の取り組みをするのですし、外面でどうかはさておき内面のあり方が人よりも優れた人間になりたいという動機で、こうした心の取り組みをするわけです。

そこからスタートするして、何が私たちの進み先を誤らせるのであり、何が本当の答えへと導くのかという、より積極的な、心の健康と成長への理解が大切ですよ。

「内面の優劣感覚」が持つもう一つの問題側面を理解すると、それが見えてくると思います。

今度の話は一記事に収めなくても良さそうなので、いつもの細切れで行こうか

など。

2011年12月24日(土)

詳説・実践のポイント5・いざない3・人生の鬼門2

「病んだ内面プライド」のメカニズム

では「心に取り組む時の轍の罣」の2つ目について説明したいと思います。おとといの『写真と言葉』の『心に取り組む時の罣』で書いた、

「心の優越を目指して心に取り組むと、病みの乗り越えではなく焼き直しになる」というもの。

いざない説明としてどのように話すと良いかと整理していましたが、まずは心理メカニズムそのものを説明するのが良からうと。基礎知識としてです。

それは、「病んだ内面プライド」のメカニズムです。

なぜここで心理メカニズム解説を単独でも取り上げるかということ、その影響範囲があまりに大きいからです。

前記事『心の成長に向かう軌道に、競争心を乗せていく』では入り口からゴールまでのテーマ軸とも書いておきましたが、思い返すと、それは個人の心の取り組みのテーマ軸であるのを超えて、我々が家庭や社会で心をコントロールされた方法とさえ、言えるんですね。

それは内面の優劣比較をし、軽蔑攻撃をするというものです。

そんなんじゃ駄目だ。これが尊い心です。自分が情けなくないのか。いまどきの人間は。そうした言葉で語られる全ての目線の根底に、これがあります。

人間の内面を取り上げて優劣比較し、その善悪審判をあおごうとするものです。自分の心に鎮座させた「神」に、と言えるでしょう。

そうして、人は自分が神になろうとする。その先に、自分自身の破壊という、闇が控えるものとして…。

ハイブリッド心理学が進む道は、この全てが、消え去るゴールへと続く道になります。

ちなみに「自意識の業」という根源を「黙示書」でも言っていますが、それが生み出す具体的な心理メカニズムの一つが、これなのだと言えます。

他には何が…とちょっと考えて浮かぶものを入れると、これを含め3つが浮か

びますね。人呼んで（ハイブリッド心理学の島野しか呼ばないけど^^;）「**自意識の業の3大メカニズム**」と言えるかと。

「**自己処罰感情**」「**病んだ内面プライド**」そして『いざない』でも書いた「**自己操縦**」。この結合の先に、人は**自らを破壊**していくのだ、と言えそう。まこの話は**またどこか**ということで。

「病んだ内面プライド群」の動き方

「**病んだ内面プライド**」は、幾つかの感情の連鎖発展として動くものです。

表にしてみました。

この表に、心を病むメカニズムから**治癒**までの、きわめて高度な心理学が凝縮されていると言えますv。（←ぶい余計^^;）こう整理するのに**数日**かかった次第。

「病んだ内面プライド群」の動き方

前期～中期	後期
1)内面の優劣（競争心） 【価値観の隔たり】 （向上心）	
↓ 2)病んだ内面プライド （内面的優越感、精神的〃）	自分の成長の過剰評価
↓ 3)卑怯な傲慢への怒り嫌悪	
↓ 4)現実の裏切り	現実幻滅体嫌（ 治癒 ）
精神バランス悪化	優劣感覚が消えた「未知」へ

「病んだ内面プライド」の悪化連鎖

軽く解説しておきましょう。

まずは表の左側、「**前期～中期**」つまり「**否定価値の放棄**」以前のもの。これが「**病んだ内面プライド**」の悪化連鎖の動きになります。

1)内面の優劣

「**内面の優劣比較**」が起きる**心の状態**です。

一般に「**優**」と感じられるのは、感情の豊かさ、明るさ、自発性、積極性、活発性、開放性、意志の強さなど。

「**劣**」と感じられるやすいのはその逆で、感情の貧弱、暗さ、受け身依存、消

極、沈滞、内にこもる傾向、意志の弱さなど。ここにしばしば加えられやすいのが、こうした面に基づいた「自意識」、いわゆる自意識過剰状態です。

要はこれらは、「うっ屈のない心」「うっ屈のある心」というのが大きな本質でしょう。詳しくは省略しますが、「根源的自己否定感情」の影響を受けていない心と、受けている心。前者が「優」で後者が「劣」のように感じてしまう、というのが根源で働くメカニズムだと考えられます。

2) 病んだ内面プライド

こう定義できます。「自分が軽蔑する自分の感情を抑圧し、それを他人に映し出して、それを軽蔑攻撃する」というプライド感情。

悪化連鎖の核エンジンと言えますね。次のものへと連鎖発展する。

3) 卑怯な傲慢への怒り嫌悪

「病んだ内面プライド」はどうしても「卑怯な傲慢」という形のものになります。無実の汚名を他人に着せ攻撃することでプライドを得るのですが、その汚名は実は自分のことだという構図。つまり「自己欺瞞に立った卑怯な傲慢」です。

これはもちろん、こうした心理メカニズムに陥る人の外界現実の話ではありません。「病んだ内面プライド」を動かすと同時に、心の底は、自分が「自己欺瞞に立った卑怯な傲慢」を動かしていることを当然分かっているわけです。

ところがこの「自己欺瞞に立った卑怯な傲慢」と来た日にゃー、もう「劣」どころの騒ぎでなくなるわけだこりゃー（崩れた江戸っ子調^^）。

それはこの世で最もおぞましいゾツとする人間行為であり、幾ら攻撃しても足らないような怒り憎しみを感じて当然のものに思われる傾向があります。病んだ内面プライドを動かす本人においてです。ちなみに健康な心の人は、特に感じません、というか特にそうしたものは知覚しません^^。

でその「自己欺瞞に立った卑怯な傲慢」がまた、「自分が軽蔑する自分の感情を抑圧し、それを他人に映し出して、それを軽蔑攻撃する」という病んだ内面プライドに乗っかる。

詳しくは省略しますが、「軽蔑憎悪応報型」の視線恐怖症などでは、この怒り憎悪軽蔑攻撃が自分と他人との間で繰り広げられる妄想が展開されているのを、本人の内省報告などから観察することができます。

4) 現実の裏切り

「心は自分の方が上」「あんなやつよりは自分の心の方が」といった「内面的優越感」「精神的優越感」は、「病んだ内面プライド」がベースになるものだと言えます。

そうした感覚から、とりあえず特定相手への攻撃感情を取り除いたものを、

「自分への自信」の基盤感覚のように、人は考えがちです。

そうするとあとはもう飛んで火に入る夏の虫（^^;）、心のバランスを崩す心の障害のメカニズムが見えてきます。

そうした「自分への自信」の感覚というのは、全て、「自分は分かっている」「自分は知っている」というのをベースにしているわけです。

心はこうでなければ。こんな心であってはならない。自分はそれをちゃんと分かっている。それにひきかえ他人は…まあ問題は他人ではない。自分がしっかりすることなのだ、と。

そうして、「自分はこうある」という「自分の心」のイメージを心に抱いて、現実の世界へと、現実の他人へと、再び接しようとする。

そこに、「現実の裏切り」というメカニズムが起きることになります。

「自分の心はこうある」と思った通りには、動かない自分の心。それは場合により、他人に汚名を着せて攻撃した汚名のあり方で動こうとしている自分の心。

「卑怯な傲慢への怒り憎しみ軽蔑攻撃」に、裏切られるわけです。それによって自信を持とうとしたのが、この世であり得る最大の逆転劇へ。軽蔑攻撃は他人に向けるものだと約束したのに、軽蔑攻撃は寝返って自分自身を攻撃しようとしてくる。

こうした心の動きの流れが、人生で重要な「自尊心」さらには「愛」を、それによって得ようとする文脈の中にある場合、精神的破綻が起き、精神のバランスを損なってしまうのが、心の障害症状の悪化のメカニズムと考えられます。

そこまでいなくても、この動きの流れは、「現実」というもののへの、一般的な対面恐怖を引き起こしがちです。それが「対人恐怖」や「引きこもり」を引き起こすことが考えられます。

そのような心の障害症状にならなくとも、こうした「現実の裏切り」に出会うことの懸念は、特定相手への生理的嫌悪としてしばしば、比較的「普通」の人にも体験されるメカニズムになると考えられます。

治癒

治癒についてもざっと書いておきましょう。

まずこうした感情について、「分析」は無駄です。ただそう流れているのが見えるだけ。

治癒は、まずこれら全ての心理メカニズムの影響を受けていない、現実における健康な心の世界への視野を持つことです。

これが前期課題の「自分への論理的思考」をツールに築きあげていく、実践課題となるものであり、このあとその実践ポイント解説へと移っていく予定です。

そうして、これらの感情が映すものの全てが、現実外界に起きていることではなく、自分の内面世界で起きているだけのものという状況を確立し（もちろんこれは健康な心の人を共に生きる相手として選択するという生き方選択が必要です）、そこで「現実において生み出す」という価値観と生き方の確立へと向かうことです。

そこで「否定価値の放棄」によって、心で動くものの状況が一変してくるのですが、面白い(?)ことが起きてきます。治癒としてです。

上記の表に示す通り、「否定価値の放棄」によって、「劣」であるものを他人に映して攻撃するという否定側面が消える一方、心の優劣という感覚は残ります。

それが今度は、「現実において生み出す」行動法の習熟による自信の獲得と増進の中で、心の優劣感覚の突っ走りは、自分の心の成長の過剰評価という形を取るようになります。

そしてそれもやはり「現実の裏切り」に相当する場面を迎えることになる。こんなに成長できたと思っていた自分の心は・・と。

ところが今度は、それをさらに逆手に取るという治癒が可能になるわけです。なんということでしょう。(ピフォーアフターのナレーション調^^)

つまりそこで、「自分はこうあれる」という「自意識」の、思い上がりも自己卑下も全部トータルにした、「自意識の無駄」が、意識思考を超えた心の底に浸透するという事態が起きる。そして「自意識で生きる心」が、消滅に向かうわけです。

これが起きる体験の重みによって、それは多少手痛い自分への幻滅体験から、「自己操縦心性の崩壊」と呼ぶ、意識が一度死に向かうような切り替わり体験まで、多少バリエーションを持つものになります。

ただいかにも「崩壊」という感じのものは中期以前になりますね。後期になると、意識が保たれたまま、より深い何かが見えてくる。それが「原罪の乗り越え」といった最終局面に位置づけられるものになります。

ということで、いったんメカニズム解説を入れ込んでおきました。

あくまでいざない説明のための、基礎教養科目としてです。

心の取り組みへの逆姿勢から、入り口に正しく入り直すという段階における、

実践的心得ポイントという本題の方を、次の記事で書いていきましょう。

2011年 12月 26日 (月)

詳説・実践のポイント6・いざない4・人生の鬼門3

では先の記事での「病んだ内面プライド群」の説明を踏まえて、「心に取り組みもうとして心に取り組んでしまう」という逆姿勢が含み得る、2つ目の問題について説明しましょう。

「内面の優劣」の中で取り組む誤り

まず直感的な言葉で書いてみましょう。

それはつまり、「内面の優劣」の感覚の枠内で取り組んでしまう、というものです。

「心の優劣」において、取り組んでしまう。自分の心を「優」にするために、取り組んでしまう。

これはまずそうなると思います。私もそうでした。自分の心を「優」にするために、取り組んだわけです。その時、私にとって私の心は、痛々しいほど「劣」だったからです。

でもその姿勢では結局、心は「優」にならないんですね。「自分の心は劣」という「世界」を、抜け出せない。

根本的に誤っているわけです。

心に取り組むとは、生きることです。自分の心を「優」にするために、心に取り組むとは、「心を優にする」ことが「生きる」ことの「目的」と化すことです。

それは違うんですね。「生きる」とは、私たちが生きるこの「現実世界」に向かって、命を開放して前進していくことです。それによって自ずと、心は成長や治癒そして成熟への変化を起こすものとして。

「病みの焼き直し」の3パターン

どういうことか、分析的に説明していきましょう。

「内面の優劣」の感覚の枠内で心に取り組んでしまうのが引き起こす問題を一言で表現したのが、『写真と言葉』の『心に取り組む時の畏』で書いたように、「病みの乗り越えではなく焼き直しになる」というものです。

この「病みの焼き直し」の様子を、3つ言えます。

「病んだ内面プライド」への箔づけ

まず程度の最も悪いもの（^^;）から言いますと、「病んだ内面プライド」および「卑怯な傲慢への怒り嫌悪」という、他人の内面のあら捜し攻撃に、心理学の知識を再利用（^^;）するもの。他人の内面の攻撃に、心理学の箔（^^;）を加えただけであるのがあからさまのもの。

心の取り組み結果に、一切の改善向上が見られないまま、「心の取り組み」が病んだ心にさらにお墨付きを与えてしまっているようなありさまです。

ちなみに先日もちよっと触れた（12/6『ありのままの自分を好きになりたければ』）、最近寝つけ薬がてらの読書に選んだ、『悲しみの彼方への旅』の最初の方にも出てくる日本で最も著名な某人生論者（ネタばれ^^;）の本を読んだところ、最初から最後までひたすらこの「自己欺瞞に立った卑怯な傲慢」の他人（主に「親」）を批判攻撃する内容になっており、呆れたところです^^; 1行も役に立つ文章がなかった… *_*;

「内面的優位性」の勘違い

次は、そのようにあからさまに他人攻撃に心理学が再利用されているという風ではなくとも、漠然と、心理学が他人に対する自分の内面的優位性としてあるように感じているもの。

まあハイブリッド心理学の本なりこのブログなり幅広く読んでいれば上記パターンはないとしても、こっちはあるかも知れませんね。

前記事でちょっと触れたように、「後期」になると「自分の成長の過剰評価」というのが必ず起きます。それは多少このパターンでもある。

問題の本質は、「分かること」「知ること」「わきまえること」が、「成長」に直結するもののように感じていることにあります。だから、こうした心理学を「知った自分」は、他人への優位性を得たのだと…。

それは誤りです。心は、その成長や豊かさのあり方を知ったところで、分かったところで、わきまえたところで、成長はしません。「現実を生きる」ことをしなければ。もちろん、「望み」に向かってです。

その点で、「**本当に分かれば変わる**」という感覚は、**心の成長**をまだ「**分かっていない**」ことを、まさに示す感覚です。

なお「**後期**」の「**自分の成長の過剰評価**」は、それとは別ものです。実際に自分の心が変わってきている。分かって自分で自分の心をどうしようかとあがいていた昔とは、もう別人のように…。

で、その過剰評価が起きるのですが、「**分かって成長する**」のではないことをすでに身を持って知った段階であるからこそ、前記事で触れたように「**現実の裏切り**」をさらに逆手にとって「**自意識に生きる心**」を根底から捨て去るような、さらなる**脱皮成長につなげる**ことができるようになるわけです。

そんなものとして、心理学が他人に対する自分の内面的優位性のように感じる**取り組み姿勢**とは、「**分かれば変わる**」という**誤り意識**の中にとどまっている、つまりは**全く成長変化できない取り組み姿勢**にあるという**問題**です。

心の答えは心の中にはない

心の**取り組み姿勢**に「**内面の優劣**」が絡む**問題面**の最後は、最も根本的な話になります。

上の最初に書いたように、**私が犯していた誤り**です。そのせいで、後に「**失われた20年**」と振り返るような**間延び**を置くことになってしまった。

それは、私はどうしても「**自分の心の中の“劣”**」に取り組んでいたのです。そんなものがあるから、大学院まで心理学を学び、「**知の探究**」としてそれを進めることに**完全を見切り**をつけ社会に出てからも、認知療法など**新たな心理学**にも関心を持った。「**自分の心の中の“劣”**」を解決する**答え**を求めて。

もちろんそうした**学び**の中から**得るもの**も、断片的にはあるのですが、その**取り組み姿勢**にある**根本的な誤り**とは、**取り組みの全体**が結局、前記事の**表**の最初の「**内面の優劣**」の感覚に、**乗ったもの**としてある、ということです。だから、もう他人の内面あら捜しなどは**求めない**ようになり、**自分**の中で起きる**悪化連鎖**を**減らす**ことができたとしても、**外部**にそうした**動揺減少**よりも**強い問題**が起きた時に、全てが**同じ感情の繰り返し**に戻ってしまうわけです。

心に取り組もうとする**逆効果**が起こす**問題**との**連鎖**の中です。「**内面の優劣**」を基準にして、「**心の駄目出し**」「**自己操縦ストレス**」「**見せかけへの嫌悪恐怖**」に陥って「**やはり自分は駄目**…」となる「**現実の裏切り**」に出会う。

心の**取り組み姿勢**の**原点**が「**心の優劣**」にある限り、「**戻ってしまう**」という**必然**という**大きな枠**があることを、ここで感じ取って頂ければと。

心の答えは心の中にはない、と言えます。それは心の外にあるのだと。

島野に答えへの視力を与えた「一つの文章」・・

私にそうした「心への答えとなる心の外のもの」への視力を与え、あと戻りすることのない前進のための車輪（つまり「現実」への着地の装備ですね^^）を与えるきっかけとなった、一つの文章というものを、今思い出しているところです。

それは心理学関係ではなく、当時の仕事関係で学んだ中にあったものです。

心の答えは心の外にある。このブログ執筆を通して焦点を当ててきているこの命題の、具体的な表れとなる思考を私に示したのは、あの言葉ではなかったか。自分はそれによって、「自分の心の外にある答え」に、自ずと目を向けるようになったのだ・・と。

そこから得ようになった生き方への自信を足場に、やがて自分が神になろうとする誤りを根底から捨てる「否定価値の放棄」に至ったのではないかと・・。

そう考え、その文献がいつのものだったか確認したところ、まさにその通り！でした。

私が「否定価値の放棄」に至ったのが1997年の12月（参照：2010-04-05『島野が神になるのをやめた時-1』）。私がその文献に触れたのが、1997年の初頭からでした。どんぴしゃです。

それを次に紹介しましょう（TV番組のつなぎ手法みたい^^）。この記事で書いた「病みの焼き直し」の3パターンに応ずる、3つの対処心得の説明の中でということ^^。

2011年12月28日(水)

詳説・実践のポイント7・いざない5・人生の鬼門4

「内面の優劣」視点の締め。ちょっと長いですが^^;

自分の競争心を「手なずける」

さて、「内面の優劣感覚」が心の取り組みに絡んでしまうことの問題を、それぞれ一言で呼べば、

「病んだ内面プライドへの箔づけ」

「心理学による内面優位性の勘違い」

「自分の心の“劣”の見入りへのとどまり」

といったものとして説明したのが先の『人生の鬼門3』です。

これに対する**対処心得**が、先の『写真と言葉』でも述べたように、「**外面向け思考法行動法**」、**歩み方ガイド**での**右ハンドル1**の、**キモ**になります。

心の成長への歩みには大きく**3つのテーマ**があります。「**自尊心**」「**愛**」そして「**怖れの克服**」です。

ハイブリッド心理学では、まず「**自尊心**」が**目指すもの**と位置づけています。順番として、まず「**愛**」に**依存しないもの**としてです。それを**基盤**にして、次に「**愛**」に向かう。

これが**逆**になると、**全部崩れて**しまいます。**愛されることで自尊心を得ようとする**。**自分で自尊心を支えることができず**、**望み通りに与えてくれない他人への怒り**に駆られ、それが**愛を壊**します。

まず「**愛**」に**依存しない「自尊心**」。次にそれを**支え**に、「**愛**」へ。それが**正しい道**です。

「**怖れの克服**」はその**2つ**にそれぞれ**対応**し、まず「**世界への怖れの克服**」、そして「**愛における怖れの克服**」という**2段階**になると理解頂くとよろしいでしょう。

3段階のハンドルさばきと同じく、こうした**道順の考え方**もお忘れなく^^。「**当てはめ**」るためではなく「**自分に問う**」ためのものとしてです。

そうした、**最初に目指すもの**としての「**自尊心**」において、私たちは「**未熟**」から**スタート**する存在であることにおいて、その**進み先**は必ず、「**自分と他人の比較意識**」「**競争心**」を**どう自ら手なずけるか**という、**鬼門**を通るものになると言えます。

「**手なずける**」という言葉、ここで最も**印象が合う言葉**として使いました。念のため意味をネット辞書で調べたところ、「**動物などをなつくようにする**」「**面倒をよくみるなどして味方に引き入れる**」。まさに**その通り！見慣れぬ動物のように自分の心の中でうごめいてしまう他人との比較競争心**を、こうやって**手なずけて**、**味方に引き入れる**のです。**自分の成長のための味方**に。という話。

「**“自分”ではない高みを目指す**」

それは一言でいえば、このように**変える**のです。

「自分より劣ったものを叩く」という他人との比較競争心から、「自分」ではない高みを目指す」という、やがて比較するものがなくなる競争心へ。そこにおいて、もはやそれは競争心でさえなくなる、魂の前進力へとです。

競争心そのものに手を加えるべきではない

まず基本的な心得として、私たちは、競争心そのものの有無や強さ度合いについてあまり手を加えるべきではありません。それは心の成長の段階に応じて、それを感じるのであればそのように「ある」ものなのであり、『写真と言葉』の10/19『「自意識」とは大きな燃料ロケットのようなもの』で言ったように、飛び立つために、最初に必要になるものなのです。

それが燃焼することさえ禁じ、心の中で行き先を封じ込めると、心が病みません。競争心が別の衣をかぶった、歪んだ感情が流れるようになるのです。その典型が、「病んだ内面プライド」（『人生の鬼門2』参照）になるものとして。

例えば女性に競争心はそぐわない、といった見方考え方を、大胆に捨て去る価値観が、ハイブリッド心理学の推奨するものです。

競争心を抑圧し、例えば好きな異性を、競争に勝って得るものと考えことに抵抗を感じ、ただ受け身に自分が選ばれることを期待した人ほど、そうはなれない時に激しい嫉妬に駆られるという心理メカニズムが考えられます。

これは『理論編上巻』の「1章 現代人の心の荒廃 一失なわれた「自己の重心」一」でも述べたことです。以下のように。

嫉妬は比較的的日常の中でも観察される感情であり、動物にも見ることでできる感情でもあります。しかしそれは単純な欲望の感情ではなく、競争心の中で「そんなもの望まない」と自分につこうとした嘘が失敗して起きる感情という、かなり複雑なメカニズムをすでに備えた感情です。

この逆を考えるならば、「健康に開放された競争心は嫉妬を起こさない」、と言えるかと。

人が「競争心」を悪しき感情と考え、心の中で抑えようとするのは、それが「望みの停止」による「情動の荒廃化」が始まった中で、意識されることが多いからです。そこでさらに「こんな競争心はいけない」と「望みの停止」を強めると、さらに「情動の荒廃化」が進み、すんだ競争心が形を変えたはけ口を求めて心にくすぶるということになりがちです。

それらは全て、「競争」というものを、「自分より劣ったものを叩く」というものとして考えるのが原因です。

それを、「自分ではない高みを目指す」という内容の「競争」に、変えればいいのです。

「競争心」という心の泉から湧き出る鉱水を、泉に蓋をしようとしたり、その場できれいな水に変えようとしたりするのではなく、まずそれが流れる水先を変えてあげればいいのです。

流れていくうちに、自ずときれいな水に浄化されていく。そんな水先へとです。

それが心の叡智です。

「自分ではない高み」とは

心理メカニズムの話なども入れて少し長くなってきましたが、「自分ではない高みを目指す」とはどういうことか、ポイントを簡潔に書いていきましょう。

「内面の優劣」が心の取り組みに絡んで起きる、3つの問題に対応し、3つのポイントになります。

1.

他人との優劣比較をする内容を、より健康なものへ、というより、比較して意味のあるもの、意義あるものに、変えていくことです。

まず、現実に比較できるものへ。空想の中で比較するものではなく。

次に、より長い目で人生で役立つものを比較競争心の水先にすることです。

とうことは、まず「心のあり方」「気持ちのあり方」より、はっきりと客観的な外面の優劣で考えた方がいいということです。

「心のあり方」「気持ちのあり方」を競争心に乘せると、心が病みます。「自分こそ世界で一番控え目な人間だ！絶対にそうなってやる！」とメラメラと復讐の炎を燃やすのであった・・(^^;)というようなパラドックス矛盾が起きる。心が奇妙に捻じ曲がるわけです。

他人の優れた面は、客観的に認めることが重要です。「外面は良くても内面はきっと・・」なんて思考をひねくれさせることなく。いやそう考えてもいい事態もあるでしょうが、そうだとしても、外面に実際に存在する優れた方はそれとして見る客観的な評価能力というものを持ちたい。

それが、自分の優れた面を客観的に認めるための目の基盤になります。

一方、客観的な外面の優劣は、時間と共に変わりすたれます。ならばいずれ、「結果」ではなく「生み出す過程」をしっかりと体得していることが、何にも勝る人生での優越になる。

できるだけ早くそれへの目を持つことです。生み出す思考法行動法において、他人より優れることを目指すのです。

2.

空想の中での「自分」、つまり「自意識」で把握する「自分」ではなく、現実場面においてどう動けるかの「自分」で、「自分」というものを考えることです。

心のあり方について「分かっている」「知っている」ことを、他人への内面的優位性と考える誤りを自覚することです。そうではなく、現実場面に際して、心が実際にどう動くかが「自分の心の現実」です。それをベースにすることで、「現実の裏切り」（『人生の鬼門2』参照）は、「現実の学び」に変わるのであります。

3.

何が本当に「優」で何が本当に「劣」なのか、「自分で感じること」ではない答えが、自分の外にあることを学ぶことです。それを見る目を培うことです。

この社会で何が本当に「優」であり、何が本当に「正しい」のかです。その答えは、自分の心の中にあるのではなく、心の外部にあります。心が健康な世界における、建設的なものとしてです。それを学び、外面向け思考法行動法の基盤にすることで、まさに、「自分の今の心」からは独立した、内面感情に揺らぐことのない、磐石の「感情と行動の分離」の足場ができるのです。

私にこの目を与えてくれた、一つの文章がありますので、下にそれを紹介しましょう。

とりあえず3つのポイントをまとめておきますと、

- ・生み出す思考法行動法において、他人より優れることを目指す
- ・それを「分かっている」「知っている」自分という「自意識」による「自分」ではなく、現実場面でどう心が動けるかの「自分」をベースにして考える。
- ・そうして「自分」が目指す思考法行動法で何が本当に「優」で「正しい」のかの答えが、自分の心の外にあるものとして、心が健康で建設的な世界にはある。それを学び目指す。

これが、「**“自分”ではない高みを目指す**」というものです。

私の場合、その**転換**がどんな感じだったか、ここで引き続き書いていきます。

島野に「**“自分”ではない高み**」への目を与えた一文

それは『人生の鬼門3』で前触れしておいたように、私が「**否定価値の放棄**」に至った1997年12月に遡ること1年弱前、当時定期購読していた『日経コンピューター』誌に、その年の年頭から掲載された論説記事です。

当時私は大手コンピューター企業に勤めており、仕事は主に大企業向けのカスタマイズのITシステムを構築するものです。

そうした仕事のスキル向上のために読んだその記事は、「**システム構築戦略**」という分野のもので、要は**どんな作戦で企業に貢献するシステムを作ればいいのかの知恵指南**です。

でその記事は、もちろん**一介の記者**が書いたものではなく、**実績**を積み重ねたIT構築の上層プロですが、**究極的とも言える大上段**から話を始めたわけです。

「企業の使命とは、社会に対する価値の創出である」と。

念のため説明しておきますと、「**価値の創出**」とは、今までなかった何かの価値を生み出すこと。先日亡くなった**ステーブ・ジョブス**が生み出した**情報メディア革命**などが、その好例と言えます。

そうした「**創出する価値**」という視点から、その企業が生み出す「**価値**」の強みを分析し、「**業務分析**」「**システム機能要件分析**」といったものにつなげ、ITシステム構築へ、という方法論です。

もちろんITコンサルタントを目指すのでない限り、こうした話の内容理解は不要です。

それでも「**会社は何のためにあるのか?**」といった基本的な社会テーマについては、多くの人がそれなりに考えるものです。それについて、**その一文**が、まずは私の人生で**最も納得感を得られるもの**でした。

「企業の使命とは、社会に対する価値の創出である」。

どうです皆さん。今までに見聞きした言葉と比べて。

それまでは、「**会社の目的は結局金儲け**」と言った**せこい言葉** (^_^;) から始まり、「**お客様と社員の幸福**」「**地域の活性化**」といったそれなりの**美辞麗句**も

あったけど、**私の場合はこの言葉がダントツで心に響くものを与えたわけ**です。

「自分が”正しい”と思ったこと」という姿勢を捨てる

どう心に響くものを与えたのか。私の体験上重要なのはここですが、**それまでの私は、その学びを得るまで、違う仕事の姿勢**をしていた感じです。

「前」は、「利益」のためであろうと「お客様へのサービス」のためであろうと、そうした「目的」のために、**自分で正しいと思えることをする**、という姿勢。

これは当然ではありますね。自分で正しいと思えることをする。実際、「正しいと思えることをしなさい」と、よく教わったものです。

自分で正しいと思えることを。自分が、それが正しいと思ったこととを…。

「自分が正しい」と思えることを…。

これは結局、**自分が神になる姿勢**なんですね。

「企業の使命とは、社会に対する価値の創出である」。その言葉を学んでから、**それとは違う姿勢が、私の仕事への姿勢の中に芽生えた**。思い返して、そんな気がします。

それは、**何が本当に価値あるものであり、優れ、正しいのかは、「この自分」が判断するものではない**、という感覚です。

「この自分」から離れ、人々の中にわたり行く中で、**自ずと判断されるもの**なのだ。「この自分」が判断するような狭量のものではない**長い目の尺度**によって。

そんなものとしての「価値」を生み出していくことを、**探究する**のです。

思い返せば、**それ以前の私の仕事の仕方は、かなり自分よがり**であったのが事実です。公然と上を批判したり、同僚とぶつかったりと。

「自分として何が正しいと考えるか」という**思考法を基本**として、ですね。

それが、「**価値とは何か**」という、「**価値概念**」「**価値言葉**」を使う**思考へ**。

「自分」が**消える思考法**です。

その先に、「**真の判断**」を下すのは「**この自分**」ではない、つまり「**自分は神ではない!**」「**神は自分の中にあるのではなく外にある!**」という**心の根底感覚の大転換**に至る、という話になるのではないかと。

長くなってきましたのでこの辺でこの記事の**ケリ**をつけたいと(^_^;) と思いますが、**重要なのは、「自分として」何が正しいと考えるか…と思考する「自分」の外に、答えはある**ということです。

心の外側にある、この「**現実世界**」にはです。

心が健康で建設的な世界では、それが**必ず勝ち**ます。上記で紹介した、実績ある上層プロの言葉が、**ダントツ**に私にも**納得感**を与えたように。

そうしたものを**習得**し、**外面行動法のベース**にするのが、「**感情と行動の分離**」における**外面向けの視野**だということです。

「優劣」基準からの転換の全体

駆け足になりますが、「**心の優劣**」という、**来歴**から引きづった**取り組み姿勢**から、**どう変わるかの大枠の全体**まで書いておきましょう。

それは自分で感じる「**心の優劣**」の感覚において、**空想の中の「自分」と「他人」**を比較競争するものから、まず**外面世界**においては、**この記事**で書いたようなものに、**競争心の水先を変える**のです。

それがこの**現実社会**で、**自分よがり**にならずに、**確実に、揺らぎなく、自分を「優」へと導いてくれる方向**だからです。**スタート**がどんな**未熟な競争心**だったとしてもです。

ただしそれがあくまで「**右ハンドル1**」です。

今までは「**自分が感じる優劣**」における**競争心**に駆られた。それをまず「**自分”ではない高み**」へ向上する**外面の思考法行動法**を**習得**する。**他人と競争**できるのはこれだと。

前進力は「**優越感**」ではなく「**楽しみ**」だけに残される・・

一方**内面**はどうか。「**自分が感じる優劣**」における「**優劣**」は、「**自分”ではない高み**」に**姿を変え**、やがて**競争**であること自体が**消え去り**ます。「**自分の優劣**」の問題ではなくなるので、**他人との競争にも**ならなくなるということです。

それはつまり、「**優越感**」が**前進の原動力**にならなくなる、ということです。

これは**その場**においては、つまりこの**姿勢転換の直後**は、**功罪半ばする様相**になります。「**優越感**」という、**今までの心**においては**甘美な前進力**を、**失ってしまう**ことになるからです。まあ「**劣等感**」というその**裏面**も**消え去る**と同時に。

そこで**残される前進力**は、「**自分がそれを本当に楽しめるか**」だけになるのです。

「**優**」になる**道**は分かった。しかしもし自分が**本当にそれを楽しめない**のであれば、**それに向かうことはできない**のです。それが「**心の現実**」です。

それは自分に嘘をつくことだからです。自分に嘘をついてでも「自己操縦」をするストレスを選ぶか。しかしもうその代償となる「優越感」も、そこにはないのです。

「外界現実」と「心の現実」を見据えて

そうして、「自分」の外にある答え」を学ぶ（右ハンドル1）と同時に、自分は本当にそれを楽しめるのかを問う（左ハンドル）。

それを踏まえ、もう一度「現実」に目を転じます（右ハンドル2）。そこに、自分の内面に応じた、もちろん白黒二極の画一的なものではない、唯一無二の行動法が見えてくるという次第。それは今までの自分からは、まさに「未知」だったものが見えてくるものとして・・。

あるいはここで心が完全に袋小路に至るケースもあります。競争心や優越感に意味がなくなってくる一方で、何かの恐怖から、自分はそうならねばならないという圧迫感だけが見えてくるケースです。そして自分はそれを楽しめないことも明白に・・。

これは心が死を経て再生されるルートになります。

いずれにせよ同じなんですね。私たちの「意識」は「外界現実」と「心の現実」という2つの世界を見据え、その間に意識のはざまの「無の空間」が生まれます。（参照：入門編下巻P.63）

そこに「命」が行き先を示すのです。今行動可能な、唯一無二の道を示すか、それとも、今の心を一度死なせ、新たな心のリロードをまず成すべきか。それに委ねるのです。

最後の方は映画『マトリックス』ばりの難解世界の記述になった模様^^;

読者広場で「B子さん」からちょうど良さそうな具体例相談が寄せられましたので、具体的にどんな感じになるか、あとで書いておきましょう^^。

2012年 2月 14日 (火)

詳説・実践のポイント8・いざない6・歩みの扉1

読者広場で以下に貴重な変化体験報告など頂きコメント入れてあります。

「自分から愛せる心」への変化というテーマですね^^。

『半年以上前に書き込みした者です』 ゆうすけさん No.438 2012/02/11

「歩みの扉」

では「いざない説明」の3つのテーマ、「全体」「鬼門」「扉」の最後のものについて説明したいと思います^^。

タイトルにもつけたように、「歩みの扉」です。「変化の扉」ではなく。つまり、この扉を開かないと、何も始まらない。

そして驚くべきことに、この扉が開いていないのが、世の人の通常でありそう。

当然ですね。世の人が変化しない心で生き続けるのは。そもそも変化に向かう歩みを、始められないのですから。

今までハイブリッド心理学を長らく書いてきましたが、これを長く読んでおられる方も、変わらないとすればこれが最大の原因と思われる要因。

そんなものとしてあるのが、この「歩みの扉」であるものです。

その実体は、先の2/10の『写真と言葉』の『答えは全て自分の中にある、のではありません』で触れておいたように、「現実を見る目」です。

それを持たなければ、心は変わるわけありません。心が変わるための軸がないからです。

心が変わるための軸がないとは、今の心で感じる感情で見た現実を、「現実」だと思っているということです。「現実」だと感じるものも、それについて思考することも、全てが今の心の感情を鵜呑みにした、どっぷり感情の中につかった世界の中でしか動いていないということです。

それでは今の感情動揺の世界のまま、変わりようがありませんね^^。

「現実を見る目」からスタートする歩み

この「扉」説明では、そうしたものとしての「現実を見る目」について、

- ・そもそも感情動揺を克服する、ひいては感情が良くなる、心が良くなるとは、どのように起きることなのかの確認理解
- ・そこにおける「現実を見る目」の位置づけ

という序論説明から始め、

- ・そうしたスタートラインとしての「現実を見る目」が妨げられる、「心に取り組んでしまう」という「逆姿勢」の代表的な2つの姿勢

を指摘説明し、
これらを踏まえた上で、

・「現実を見る目」の使い方として、「知る」「学ぶ」「心を晒す」そして「超える」という「4次元の使い方」がある
なんてことなど説明したいと思います。

これがまずは、「心に取り組むのではなく現実現実への向かい方に取り組む」という、この「いざない」つまり事前心得としての、「全体」「鬼門」「扉」の最後のテーマになります。

あくまで事前心得。こんな役割位置づけとして、「現実を見る目」がありますよ、と。

そしてその「現実を見る目」を通した「現実知」を生み出すのは、結局のところ「自分への論理的思考」です。

感情を鵜呑みにして感じた「現実」ではない「真の現実」を見るということですから、それは感情を鵜呑みにした思考で考えた現実ではなく、感情を鵜呑みにしない論理的思考で考えた現実という思考を、どう働かせることができるかです。

ということで、まずここで説明する「現実を見る目」は、どちらかと言うと心得姿勢の話です。

その姿勢に立って、具体的に実践するのが「自分への論理的思考」。この解説を、この「いざない説明」を終えたら間髪入れず続ける予定^^。

「真の現実」とは..

それによって、私たちそれぞれが生きる「現実」を、私たちそれぞれが捉えるという取り組みです。誰に「これが現実だ」と言われたものでもない、「真の現実」をです。

まこの「真の現実」とはと言うのが、結構難しい話なのですが、先の「鬼門」説明における「“自分ごと”ではない高みを目指す」と同じ程度には分かるだろう話として説明できればと思います。

..と書いて実は気づいたのですが、

「真の現実」 = 「“自分ごと”ではない高み」

だとほぼ言えるんですね。

鬼門説明では、「競争心」を、「“自分”より劣ったものを叩く」から「“自分ご

と”ではない高みを目指す”へと水先を変えて「手なづける」のだと書きました
 が、そこでの「自分ごと”ではない高み”は、まさに「自分への論理的思考によって捉えた真の現実の中にある答え」だということです。

それを体得した時、私たちはこの「現実世界」を生きる自信を得るのです。それが、日常において心から湧き出る感情のベースを良いものにしていきます。まこれがこのあとの最初の説明テーマの答えなんですけどね。

ということで、以上骨組み整理ということで、それぞれ書いていきます^^。

2012年 2月 15日 (水)

詳説・実践のポイント9・いざない7・歩みの扉2

「心が良くなる原理」

では、「現実を見る目」をめぐる、最初の、序論的テーマです。

そもそも、感情動揺を克服する、感情が良くなる、心が良くなるとは、どのよう
 に起きることなのか。

つまり「心が良くなる原理」の基本的な考え方です。

言えるのは、これについての考え方の違いによって、心の取り組みが全く違っ
 たものになるということです。

たとえそこで具体的に「実践」するのが似たことであってもです。例えば「思
 考を変える」というように。

そこでそもそも心はどうなることで良くなるのかの「原理」についての考え方が
 違うのならば、同じように「思考を変える」という実践をしたとしても、それは
 同じような電車に乗ったとして東京から大阪に向かうのと札幌に向かうのと
 で行くところは全く異なるように、心の取り組みとしてすることが全く違う
 ものになるのです。

「心が変わる核心」として

これは「心が変わる核心」とは何かということで話したことに関係します。

つまりそれは心底からの納得です。心底から納得しなければ、心はその方向に
 は動かないのです。

(2011-06-20『心の変化の核心と論理的思考-3』。シリーズを右のカテゴリ
 リー別で見れますので^^)

心はどうなると良くなるのか。どうなると成長し、豊かな心になれるのか。その原理について、私たち自身が何かはっきりした考えを、心底から納得できるものとして持たなければ、心の成長に向かうわけもないのです。

この心理学の学びにおいても同じです。感銘を受け、言われた言われた通りにできれば心が良くなるのだらうという感覚で取り組むのは、もう終わりです。そこから次の段階への入り口の話がこの「いざない説明」^^。

そんな姿勢でも、とりあえず「すでに準備されていた成長」が引き出される「最初の一步」までは可能です。しかしそれを過ぎ、自らの歩みとして「生涯終わりなき成長」に向かいたければ、その姿勢ではもはや一歩たりとも進まなくなります。

つまり、私たち自身の、私たち自身の心が良くなる原理、心が成長する原理についての考えが、問われるのです。

自分はそれをどう考えているのか。

それが私たちの心の成長を、ということは私たちの人生のあり方全体と、そして私たちがどう幸福になれるのかを、決めるのです。

『入門編上巻』でこの心理学の根本理念をこう言った通り、心の成長とは、自らによって幸福になれる能力の増大なのですから。

「心が良くなる原理」の2大潮流

そうした「心が良くなる原理」の考え方は、人類の歴史を通して、世に出たあらゆる心の取り組み、つまりそれは宗教、哲学に始まり、人生訓と人生論、人生成功術、心理学、カウンセリング、スピリチュアリズム、等々の全てを通して、2大潮流と呼べる二手にまずは分かれるものとして、私はまず見ています。

とりあえずは東京から大阪を目指そうとするグループと、札幌を目指そうとするグループという二手という話としてです。つまり効果の有無や真偽は別の話。その二手にはそれぞれまた、しっかりした線路と車両を備えるものがある一方で、線路が途中途中で切れて脱線するものであったり、車両が話にならないほどお粗末だったりといったものがあるとして^^。

そうした2大潮流とは、ネーミングするならば、「現実適応力追求型」と「絶対精神力追求型」と呼べるかと。

それぞれその言葉通りですね。

前者は、とにかく「現実」に適應するという能力を培い向上させることが、心

が良くなる、心の成長の道だとするもの。

後者は、「現実」については**そんなの関係ねーと、絶対的な精神力によって心の平安とパワーを発動させるのが道**だとするもの。

真の取り組みとへたれの取り組み (この小見出しちょっと余分^^)

ここで一応さらに触れておきたいのは、この**2大潮流**が**本当に行き着くゴール**が、**全く違うものとは限らない**ということです。

海流の流れは、やがて**同じ場所に合流**するでしょうし、**東京から大阪**に向かっても、**札幌**に向かっても、**もしそこでとどまらずに前進**していけば**地球を回って同じゴール**に至るかも知れないのです。それが**南極か北極**かはさておき。

実は**しっかりした取り組みほど、行き着くゴールが同じ**ではないか、というのが**私の見方**です。

その内容は『入門編下巻』の**ラスト**で述べている通りです。**人生の答え**はこうだと。私たちは**命のつながり**という大きなものに生かされており、それに向かって“自分”という**ちっぽけな囚われ**を捨てて、**今を精一杯**に生きていけばいい、と。

しっかりした人生の先駆者の思想、あるいは**スピリチュアリズム**は、**全て**が結局**そこに向かう**ようだと。

一方世には**びこる** (^^;) **しっかりしていない人生成功術**や**心理学**や**スピリチュアル**は、どうもまた**二手**になっているような。

一方は自分で**しっかり「現実を見る目」**を持たないまま、つまり「これが**現実だ**」と人に**言われたものに踊らされるだけの「現実適応力」追求型** (ま典型的なのは「**金持ちになれる方法**」「**モテる方法**」の類かと^^;) と、一方は**現実から逃避するためのような「絶対精神力」追求型**というような・・^^;

例により**話は長くなる**ということで、**記事ごとに適当な長さ**でアップしていきましようかな。**読者の皆さん自身でもじっくり考えながら読んで頂く**のも良さそうということで^^。

ハイブリッド心理学はどんな**スタンス**かを次に^^。

2012年 2月 17日 (金)

詳説・実践のポイント10・いざない8・歩みの扉3

読書広場で**変化体験報告**に関連し**引き続きのレポート**頂いており、話の折にということで『**「愛」と「能力」の人生課題**』シリーズへの**結語**みたいなものも**コメント**で書いていますので参考にして頂ければ^^。

『自分なりにまとめてみました』 ゆうすけさん No.442 2012/02/15

ハイブリッド心理学が採る「心が良くなる原理」

さて、さまざまな**心の取り組み**が、「**心が良くなる原理**」として考えていることは、まずは大きく**2大潮流**に分かれそうだという話を前記事で書きました。

「**現実適応力追求型**」と「**絶対精神力追求型**」と。

ハイブリッド心理学は、前者に立つものです。つまり、**現実適応力の向上**によってうまく「**現実**」に**適応する**、つまり**うまく生きることができるようになる**という**事実**が、そしてそれを**心底から感じる**ことが、日々湧いてくる「**感情**」を**良いものにする**のだ、という考えです。

もちろんここで「**こんな現実はどうやって..自分を捨てるということか..**」といった**言葉**が出てくるでしょう。

それは「**では現実というものをどう見るか**」という次の問題です。さらに、それを「**うまく生きる**」とは**どういうことか**という問題も出てくるでしょう。

その言葉は、恐らくは**他人が言う「これが現実だ」というものに、特にそのマイナス面に踊らされて、そこから逃れたい気持ちの中で、思考が先走っている**可能性が高いと思われます。

話を大上段から最初に戻しましょう。

心が良くなる原理とは何か。この「**現実**」というものを、**よりうまく生きることができるようになる**ことです。それに応じて、**自然と、感情は良いものが多く湧き出てくる**ようになります。

ですから**ハイブリッド心理学**は、**あまたの心の取り組みの2大潮流の内、「現実適応力追求型」**に属するものだと言えます。

「**絶対精神力追求型**」を表現する、典型的でよく知られた言葉はこれですね。

「**心頭滅却すれば火もまた涼し**」。

まあ**特殊な意識鍛錬法**の先にそんなのもあり得るかも知れませんが、**不用意に火に触れば火傷**をします。**火傷のみならず、不注意なミスによる怪我**などをしてしないような、**日ごろの動作習慣の意識**というものが**結構大切**です。

麻薬・・

例により話を膨らまず話題にも触れておきますと、「心が良くなる原理」の考え方には、実はあともう一つの部類があると言えます。ま「考え方」というか、刹那的な発想ですね。

麻薬などで恍惚感を得られた状態が、最高の幸福だといった発想。

麻薬に限らず、とにかく脳の幸福中枢を直接的に刺激できれば、「生き方」さらには「思考法行動法」なんていう質面倒くさいことなど考える必要もない。もしそれがデメリットの代償なく永続可能なものがあれば、その通りになります。しかしそんなものは「現実」にはないわけです。麻薬であれば、体がポロポロになっていく一方で気分改善効果は薄れてくる。ただ地獄へ行くだけです。

性の満足は、しばしば病んだ心において全ての悪感情を忘れさせるようなものとして求められるようになるケースがあります。

そうでなくとも若くて発情した時は（あはは^^）、それが得られさえすれば幸福かのように見えることもあるかも知れない。

しかし結局、24時間365日をそれで満たすことなどでできず、日常生活の、仕事の、そして人間関係の問題、さらには心の問題があれば変わることなく突きつけられ続けるのが現実です。そうしたさまざまな問題課題の解決克服のため、そして人生全体の向上のためには長い時間の活動が必要であり、性ばかりに気を取られてそれを見失う代償の大きさを見る目を、人生のなるべく早い時期に持ちたいものです。

まこれらは「心が良くなる原理」の考え方以前の、「どうなれば幸福か」についての刹那的な発想の例です。

その前に、「現実はいかにない」という、厳然とした、文字通りの「現実」があるものとしてです。

どちらに組みする（*）のかです。「こうであれば」という空想か、それとも厳然としてある「現実」か。

（*）組みする・・仲間になる、同意する、の意
もしその「現実」を知ったのであれば。

もちろんハイブリッド心理学は、そのように厳然とある「現実」に組みすることに、心が良くなる、つまり日々の感情がより良くなる原理があると考えられる立場です。

そこにさらに、ハイブリッド心理学ならではの考え方のポイントが出てきま

す。次の記事で続けましょう^^。

2012年 2月 20日 (月)

詳説・実践のポイント11・いざない9・歩みの扉4

読者広場で以下コメント入れてあります。

「論理的思考」「価値観検討」へのアプローチのごく基本的ポイントなど^^。

『はじめまして』 あおのさん No.446 2012/02/17

『価値観の見直しについて』 C子さん No.448 2012/02/18

「自分の心を良くしたい」のであれば・・

さて、ここでテーマにしたいのは、麻薬や性的満足への刹那的な衝動の克服法でも、それにつながる心の治癒成長の複雑な仕組みでもありませんし、刹那的満足を取るか現実を取るかという一般論でもありません。

ちなみに実際そうした問題が深刻に取り上げられる場合は、まずは自ら幸福に向かうことや自己の向上を断念してしまったような絶望状態が、しばしば原因として検討されるものになります。

その場合のこの心理学からのアプローチは、取り組み全体のスタートポイントとしての「基本的自己受容」に焦点を当てるものになります。

これについては2011-08-11『「基本的自己受容」とは-2』など参照^^。

なおこの「基本的自己受容」は取り組み実践というよりもその前提という感じで、実践の中で繰り返すものではないため「詳細マップ」や「流れチャート」には示されていません。『実践ガイド』では触れるようあとで追加したいなと。

ここではもうそうした段階の話ではなく、はっきりと自ら幸福に向かうおうとするのであれば、自分自身で自分の心を良くしようと取り組むのであれば、という段の話をしてします。

「幸福とは」「心が良くなるとは」

もしそうしたいのであれば、そもそも「幸福」とは何か、「心が良くなる」とはどういうことかについての、正しい理解認識を持つことから始めるのが良いことです。

そうせず、**そもそも「幸福」とは何か「心が良くなる」とはどういうことか**について**正しい理解認識を持たないまま目指しても、方向違い**になってしまいがちです。

まあそれだけ私たち**人間の心**には、「**幸福になる」「心が良くなる**」ということについて、**方向違いの思考を生み出す、実に沢山の罣や轍**が用意されている、ということになるでしょう。

これは『**入門編上巻**』で取り上げた**視点**でもあります。そこではまずは、「**幸福とは何か**」についてです。

そこに書いたことをざっとおさらいすると、それは「**欲求全体の調和ある充足状態**」であると。まあこれが**基本心理学からの定義**みたいな感じですね。

(P.214)

それに対し、「**精神的満足か物質的満足か**」といった**二極択一思考**や、「**人間は調和ある充足などあり得ない矛盾する存在**」といった**決めつけ放棄思考**だと、**幸福に向かいようもなくなる**、といった話をしています。

「幸福」を「**欲求全体の調和ある充足状態**」として**模索する姿勢**から、「**自己の統合**」への**人生をかけた取り組み**が始まるのだと。

その先に、我々人間の**最も重要で根源的な「欲求」とは何なのか**という視点が現れ、それが「**望みに向かう**」という**答え**として展開されるのが『**入門編下巻**』です。

では『**入門編下巻**』まで踏まえて「**幸福とは何か**」の**ハイブリッド心理学**として至る**定義**は何か・とちょっと浮かんだりしましたが、『**入門編下巻**』の**内容全体**がそれへの**答え**なんですね。

その「**道のり**」が、我々の**目指し得る「幸福」**なのだ、という話になるでしょう。特にその**ゴール**において、ということで。その**ゴール**が**どんなものか**については、もうここで説明は不要かと。

つまり、「**豊かな無**」と「**無条件の愛**」に至る**道のり**ですね。

そのように「**幸福とは何か**」という**基本テーマ**からの**展開**が、『**入門編**』の**全体**、ひいては**ハイブリッド心理学のおおよそ全体**でもあります。

「取り組み実践」の出発点としての理解

そのように**基本的テーマ**としてある**もう一つ**が、「**心が良くなるとは**」ということだと言えるでしょう。

これは「**取り組み実践**」に**強く焦点**を当てた、**基本テーマ**です。

つまり私たちは、ハイブリッド心理学の取り組みをしなくても幸福になるケースは、いくらでもあります。ハイブリッド心理学が考える、偽りない幸福にです。他の取り組みによつてのケースもあるし、さらに自分の心に取り組むという感じではなくても、そうなるケースもあるかも知れない。

そんな中、もし自分ではっきりそこに向かうものとして取り組むのであれば、「幸福」を目指すとして、自分が何をどうすることに取り組む取り組みとして理解するのが良いか、という基本テーマが、「心が良くなるとは」ということだと言えるでしょう。

これを基本テーマとして、「幸福とは何か」を基本テーマにして『入門編』があるように、「心が良くなるとは何をどうすることか」を基本テーマにして「取り組み実践」を解説する本を書くというのが、今持っている構想でもあります。

これはもちろん「歩み方ガイド」「黙示書」を中心に据えるものです^^。

恒常的に湧き出るプラス感情の芯

ということで、ここでは「心が良くなるとは」というテーマの位置づけの話になりました。例により話は長くなっている模様^^；ではハイブリッド心理学としての答えは何か、を次に。

言葉だけ出しておきますと、それは「外界現実への向かい方が良くなることの積み重なり」だということになります。それを心自身が感じ取ることで、湧き出る感情が恒常的に良いものになってくる。

内面の変化に触れなくともそうだし、内面の変化まで含めてもそうなのだということです。「これでいい」という安心、自信、そして満足が、それによって恒常的に湧き出るプラス感情の芯になります。

それと違う発想で「心が良くなる」ことを考える畏と轍を合わせて、次の記事で説明していきましょう。

4章 「ハイブリッドの道」の歩み方

2011年8月24日(水)

「ハイブリッドの道」の歩み方-序

「ハイブリッドの道」の歩み方

さて「自己受容」についてざっと道草(?^^;)しましたが、話を**「取り組み道のり全体」**に戻したいと思います。ポイントを手短かに説明したら、「**「本心を持つための実践」**」の解説に移りたいなと^^。

で、**「取り組み全体」**について、改めて、今後このように説明していきます、というのを書きます。

「**「本心」**」の足場絡みの書き残した要点ポイントも、その中で手短かに書いていきましょう。

今後の説明の仕方というのは、**「表現豊かな絵」**にて、という試み。

今までざんざん細かい「**「図」「チャート」**」というのは描いてきましたが、それだといまいち分からない^^; はっきり劇画調で行こうかと。

このブログで、**「成長への道」**にはだかる「**「受け身意識の闇の川」**」の情景というのを言っていますが、それを入れた**「絵」**の完成版ですね。

一言でいうとそれは、**「車」**に乗って、**「未熟と病みの地平」**から、「**「命」**」という**「頂」**きを持つ**「遠い山」**に登る、というものになります。

「4枚の絵」から成るものになるだろうと。

「地平」。全体の**「地図」**です。

「装備」。車の**「装備」**。

「進み方」。車の**「走らせ方」**です。

「道程」。道の**「進み具合」**を知るための**「標識（道標）」**もしくは**「風景」**です。

この4枚を収録した**「ガイド」**、題して「**「ハイブリッドの道の歩み方」**」^^。

次に執筆する**「本」**は、これを中心に置いたものになるかと。

「絵」の方は今後**「イラストレーター」**などを使ってじっくりとして、**「登場項目」とポイント**をざっと説明したら、早めに「**「本心を持つための実践」**」の解説に移りたいと思います。

「ハイブリッドの道」の歩み方-1・地平

今日2個目の記事。

では「ハイブリッドの道の歩み方」ガイドの登場項目をざっと書いていきます。

地平

未熟と病みの地平。ここからスタートします^^。

絵の上の方には遠く山があります。これが目的地です。

山の頂き。「命」があります。

山の麓。「魂」があります。「魂」という麓(ふもと)を通過して、「命」という頂きに登る。

その過程には以下のようなものが展開されています。

受け身意識の闇の川。結構な人が溺れてもがいている絵も入れておこうかと(悪趣味?^^;)。

これが絵を横切っているのですが、一つではなく沢山という形になるかと。

道。これは「行動法」「価値観」に該当します。幾つかに分岐しており、選択を誤ると山に向えないです。

道はところどころで受け身意識の闇の川を越えていきます。これは不可避です。

一つの道が山に向かいますが、もう一つこれが特殊なものとして控えています。

意識の断絶の谷間。「心の死と再生」に該当します。これは底なしの谷間なのですが、これを通ると一段階高いところにワープする形になります。

この辺までは今までの執筆を概観すると自然とこんな配置になりますね。

次の「装備」あたりが、最も今回のマイクロな分析のまとめになるかと。

2011年8月25日(木)

「ハイブリッドの道」の歩み方-2・装備

「地平」の訂正^^ゞ

まず先の記事の訂正から^^ゞ

「道」は「人生テーマ」ですね。「行動法」「価値観」はハンドルさばきであり「進み方」の方になってきます。

「人生テーマ」には大きく3つあります。『入門編下巻』8章冒頭(P.221)でまとめているように、「自尊心」「愛」「怖れの克服」です。

(『入門編下巻』では「恐怖の克服」と書いています。言葉としては「怖れ」を優先使用しているのが最近)

「未熟と病みの地平」から、この3つの道に向かうという絵。ま3つの道というか、絵としては1つの道に、この3つの意味という要素があるという感じにしておきましょう。

この3つとも、道を進み答えを見出す必要がある、という話。

結局その答えは、道が遠くつながる山の頂き、「命」にあるという絵になります^^。

装備

取り組み実践を車の装備に例えた表現として、すでに「思考はハンドル」であり、「感情はガソリン」であるという話をしています。

例えば6/8『「開放力」としての「思考力」-5』。再度引用しますと、

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。

今回それに、「本心がエンジン本体」という話を詳しくしています。

まあ、**車そのもの**に興味を持たなければ、**エンジン**の様子など**あまり意識**しなくとも、**車は運転**できます。**免許**も取れます。運転していて、**エンジン自体は見えるもの**でもなし。

しかし本当に**車を調子良く**走らせたければ、**エンジン**についても**把握**したい。そもそもそれは今**どんなパワー**を持つ**タイプ**なのか。

人生の長い距離を走るのに、**外見だけ立派**な車だが**エンジンは原付バイク用の50cc**のものを取り付けただけでは、心もとない。これは**心が中学生のまま(^;)**の**ケース**です^^;

あるいは、**外見だけ立派**な車だが、実は**エンジンがついていない**というケースもあり得ます。これは「**自分の本心**」を**持てず**、**自分の代わりに人に考えてもらいたい**という人です。**人が考えたことへの反応**はできる。反応を返して、**また人に**考えてもらう。自分のことをです。自分の代わりに。

これは**自分の人生を走る車の運転席**に、自分が座らず、**自分はいつまでも助手席**にしか座ろうとしない、という**絵**にもなるかと^^;

ガソリン・ハンドル・アクセル・ブレーキ

ともかく、**エンジン**など**細かい装備**を**考えない段階**で、私たちが**生きる**という**営みの機能**を、**車の装備**に例えるならば、

感情を**ガソリン**として、

思考を**ハンドル**として、

ある行動を思い描いたら、それに向って適切に**アクセル**を踏むのと、**危険**を察知して**ブレーキ**を踏むということをして、私たちは**人生という道**を走っていくわけです。

人生について、そして**心**について興味を持つのであれば、さらに、**見えないところで支える装備**について**しっかり知っておきたい**ものです。

エンジン・車輪・フロントガラス

ということで、これを取り上げようかと。

エンジン。「**心の足場**」です。「**人間性の核**」「**本心**」「**永久歯の心**」から成る。

車輪。「**意識の足場**」です。これがしっかりしていないと、「**成長**」を**実際に生み出す**ものである、「**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**」ことが起きないんですね。

これはとりあえず「**空想と現実の区別**」「**自己の客観視**」などを考えています。

もう一つ**重要な**のが「**フロントガラス**」です。これは「**外界視野**」です。これは「**空想と現実の区別**」とあいまって、「**現実に向う**」「**現実を生きる**」という、**重要な心のあり方**を成り立たせます。

逆にこれがないとは、**車輪がなく、フロントガラスがおおわれて現実外界が見えていない形**になります。**フロントガラス**には、**現実外界の代わりに、空想で描かれた外界の絵**が貼られています。

結果、**空想で描かれた絵を外界だと思ひ込み、車輪を空回り**させたまま、**人生を走っている錯覚**にいるという姿になってしまいます。

「どれが重要か」という問いの誤り

言うまでもなく、こうした**装備**の中の**どれが本当に重要か、どれが本当に必要か、という問いはナンセンス**であり、そうした**問いが出る姿勢**そのものが、**根本的に誤っています**。

全て必要です。欠けたものがあると、車はうまく走りません。

当然ですね^^。

欠けたものに**応じた症状、兆候**を示しながらです。ここに、**人それぞれ、今欠けているもの、今特に課題になるものは何か**という話が出てきます。

ですから、**今の状況**から、まずは何が**欠けているか、何が課題か**を把握し、**まずそれに取り組んでみて、車を走らせてみる**。

そのためには、**装備全体の役割と、欠けた時の症状を、まずざっと把握しておく**のが不可欠です。そこから、**走らせる都度現れる兆候**をキャッチすることで、**適切に自分の問題を把握**することができるようになります。

まず**走らせ、見えた兆候**によって**装備の課題**を把握し、それに**焦点**を当てて取り組む。

それでも**うまく走らない**場合は、また**別の兆候**がまず見えます。で、**あっこれも欠けていた**と。そしてそれに取り組む。

そんな風に、**丁寧に確認しながら進む**というのがよしいかと。

まず**装備不足**になるのは、やはり**ガソリンやハンドル以前に、エンジンがなかったり、車輪がなかったり、フロントがおおわれて外が見えない車**に乗ったまま、**一生懸命ガソリンの入れ方やハンドルさばき**に取り組もうとするという

姿です。

それではいくら努力したところで、車は**ウンともスンとも**前には動きません。

これらを**確認**するための「**症状**」「**兆候**」の**捉え方**などについて、このあとざっと簡潔に書いていこうと思います。

ギヤ

装備について最後に、ちょっと特別なものを出しておこうと思います。

ギヤです。**エンジン**の回転は同じまま、**車輪**が回る**スピード**を**アップ**させる、**ギヤ・チェンジ**の**ギヤ**です。**変速装置**ですね。

これは**ハイブリッド心理学用語**としてもそのまま使って、「**意識構造のギヤ**」とか言っておこうと思います。

3段あります。まさに「**心**」「**魂**」「**命**」に対応した、**異なる意識構造**への**変速**です。

「**心の感情**」「**魂の感情**」「**命の感情**」の**違い**だと言っていいでしょう。

(参照：4/9『「心」と「魂」と「命」の構造-3』)

この「**意識構造の違い**」の**本質**は、「**自意識の消失度**」あるいは「**自意識の強度**」です。

これが**心の病みの度合い**と**健康の度合い**に直結します。

「**自意識の強度**」がそのまま、**心の病みの度合い**を示す。これが**島野の考え**です。

心の病みの深刻さとは、**感情動揺の大きさ**そのものよりも、**自意識が歪み、暴走してそれが起きる状況の強度**だと。

心が**強制的な自意識の空想**におおわれている状態が「**自己操縦心性**」と呼んでいるものであり、**心の病みの本体**になるものです。

健康な状態で、「**心の感情**」は、**自己コントロール可能な形で、自意識で成るもの**になります。

それが、「**魂の感情**」では**自意識が薄れ**、

最後に「**命の感情**」で**自意識が消える**、という形になります。

この**ギヤ**を使えるためには、**それなりのパワーのエンジン**が**前提**になります。

「**本心**」ですね。

主な装備のポイントを、それぞれざっと書いていきます。

「ハイブリッドの道」の歩み方-3・装備不足の兆候と対策

今日2個目です^^。

「**装備不足の兆候と対策**」について、ざっと**箇条書き**に書きなぐった感じでですがアップしておきましょう。

まずはこの辺の**装備不足**があると、**ほとんど前に進めない**という**要因**の部分です。

こうした**装備不足**がなくなると、次の「**進み方**」の**絵の段階**へと**前進**することができます。

エンジンがない

パターン1 シンプルに (^_^) 、頭が回らない

→**取り組み**は**パターン3**と同じものを。

パターン2は**依存性**の土台が**課題**になるもので、**2つのパターン**での**表れ**を考慮すると良いかと。

パターン2A 人や社会のせいにする

→「**人間性の核**」

の**不足**、**弱さ**が考えられる。それを**意識**することから。ここで「**真摯さ**」「**誠実さ**」「**向上心**」があると、**どんな意識になる**ということなのかと、**想像**してみる。

パターン2B 自分の代わりに人に考えてもらう

→「**選択**」を問う。このまま、**自分の代わりに人に考えてもらう**のを続けるか。それとも、「**自分で考える**」ことを**始める**か。

その**選択**を踏まえ、**パターン3**の**取り組み**を。

パターン3 自分では論理的に思考しない

これは**エンジン**は**ついている**のだが、**実は牽引車に引かれてしか走れない**とい

うパターン。おそらく**現代人のマジョリティ**^^;
 これでは全く**エンジン**が**非力**であり、「**本心**」の**パワー**が発揮されません。

「**本心**」の**パワー**とは**3つ**あり、「**着実な変化前進**」「**心の自由と内面の力**」
 「**意識構造のギヤ・チェンジカ**」。最後のものが、**自らの心の泉**を掘り進む力
 であり、「**魂**」の**麓**へ、そして「**命**」の**頂**きへと登る力です。

→「**自分に対する論理的思考**」の**習得実践**

車輪の不足

パターン1 各種の心理障害（関係念慮・恐怖障害・強迫障害など）の傾向

→「**現実の客観的な観察精度**」を高める**取り組み**を踏まえ、**フロントガラスお
 おわれパターン**の**取り組み**へ進む。

「**気にしなければ**」という**アプローチ**は**典型的な誤り**です。

パターン2 とにかく感情に流される

→**自分の客観視**を心がける。そこから、「**感情を鵜呑みにしない**」さらに「**感情
 を導くことができる**」**論理的思考**の**取り組み**へ。

フロントガラスがおおわれて外界が見えない

パターン1 心理障害傾向型の空想（車輪の不足パターン1）をフィルターに して現実外界を見る傾向

→**対象物**について、**空想感情の色づけフィルター**をいったん**外したものを**想定
 し、それについて**適切な行動法**を決めて向うという**実践の積み重ね**。

戸締り確認の強迫障害への**対処**などが**典型例**（参照：2010-03-21『「**怖れの
 克服**」・強迫症の場合』など）。

パターン2 「**命の視野**」を持たない

「**命の視野**」とは「**命がそのままに生きる世界**」への**視野**です。

「**自尊心**」「**愛**」「**怖れの克服**」という**テーマ**が掲げられた**道のゴール**は、そ
 の**大平原**の中にこそあります。

それがないとは、「**存在の善悪と身分**」で人々が**支配**されているという**幻想**の
視野の中で生きることを意味します。これは**現代社会**においては、**集団幻想**と
 して**現実化**している**側面**もあり、そこから**どう抜け出すか**が大きな課題になり
 ます。

→「自分に対する論理的思考」によって「本心」のエンジンを獲得した先に、「進み方」における「価値観」という大きな取り組み課題になります。

ということで、全体をざっと見ますと、やはり「本心を持つ」というのが、変化停止にとどまるか、道のり前進へと転じるかの節目になるという印象です。

その前に装備不足として確認しておいた方がいいものについて、上記を参考にして頂ければと思います。

それが確認対処できたら、「本心」のための「自分に対する論理的思考」の習得実践へ。

そして「本心」を足場に、次の「進み方」へです。

フロントウインドウの「命の視野」については、最初の装備確認の段階ではなく、「進み方」以降の取り組みになります。

2011年8月30日(火)

「ハイブリッドの道」の歩み方-4・進み方1

さて「ハイブリッドの道の歩み方」ガイドの4枚の絵の2つ、「地平」「装備」をざっと説明しました。

ここでさらに1枚、「本心を持つ」というパンフレットを入れて、ガイドを5枚ものにしようかとちょっと一考していたのですが、この話のレベルではまだ入れず、引き続き「進み方」と「道標」の絵を出しておくのが良からうと。

全てをざっと見て、感じ取れるものは感じ取っておくのが良い。それが「聞いて感銘」によってすぐ変化できる、「すでに準備された」部分だという話になります。

それを一通り押さえてから、「本心」から歩む「終わりなき成長の道」へと改めて踏み出すという流れを、ハイブリッド心理学の取り組み実践として説明するのが良いかと思えます。

進み方

ということで、3枚目の「進み方」の絵。

基本は装備のところでも触れたとおりです。

ガソリンを入れたら、アクセルとブレーキでスピードを調整し、行きたい方向へとハンドルを操作する。これで走れます。

もちろんずっとそれだけ考えていけばいいのではありません。実際に車を運転する人であれば知っているでしょうが、適宜時おり、支えとなる装備を再確認してみます。エンジンの調子、車輪回り、そしてフロントガラスが曇っていないか。

人生の長い道りを運転していくのも、まさにそのままの姿になります。

感情 (ガソリン)

ポイントを説明していきましょう。

まず「感情」はガソリンなのですが、これはまず今あるものから使っていくかありません。純度とパワーにおいてです。

人それぞれのスタート地点によって、未熟と病みを抱える度合いによって、さらにまた生来的な気質体質などによっても、人によって違いが出ることを、どうすることもできません。それが「現実」の姿なのです。

それを身体のハンディを抱えて前に進むことを選んだ人達のように、心のハンディとして受け入れ、それを込みにしてよりうまく生きる方法を模索していくことを選ぶことに、この道の歩みのスタートがあります。

これは8/11『「基本的自己受容」とは-2』でも書いた通り。

一方、この「感情」のガソリンの純度とパワーは、この道りを進むごとに、より純度とパワーが高いガソリンが湧く泉を得る、という形になります。

そのような形になります。つまり、自分で中身を直接どうこうするのではない。

今得られるものから始まり、道りを進むごとに、より純度とパワーが高いガソリンが湧く、心の泉を得るのです。

これが、やがて「自分」ではないものに生かされる、というこの道のりのゴールのあり方につながる話です。

意志 (アクセルとブレーキ)

思いつく行動への**アクセル**を踏んだり、あるいは**ブレーキ**を踏む。

これは「感情」によってではありません。「意志」によって行うのが正しい姿です。

感情に流される、感情を鵜呑みにしないということが良く分からない、という人は、感情を**アクセルとブレーキ**にもしている人です。

ガソリンがあればあるだけ燃やし**暴走**し、**ガソリン**が尽きたら**止まる**。この**繰り返し**をしている人です。

当然、そんな**運転の仕方**をしていたら、**ガソリン**を無駄に使って、すぐ**尽きて**しまいます。**人生が尽きて、進めなくなってしまう**のです。

ガソリンをそのまま**全焼させる**のではなく、「**意志**」という**アクセル**によって**うまくスロットル調整**することで、**スピード**を**一定に保つ**のが良い運転法です。

安定した行動と、**安定した生活**のリズム。それが**安定した心**を培います。

自分を感情の勢いで動かそうとするのをやめ、**行動法の知恵**を使って、**意志**による**アクセル調整**で、**人生をクルージング**することで、より**ストレスのない**形で、**道を進む**ことができます。そこにはより**純度とパワー**が高い**ガソリン**が湧く**泉**があります。それをまた、**ガソリンタンク**にしっかりと**蓄える**のです。そしてまた、さらなる**人生のクルージング**へと向う。

装備の再点検

長い**人生の道のり**を**車**で進む中では、適宜時おり、**支えとなる装備**を**再点検**することが大切です。

それはとくに、**アクセル**を踏み込んでも**車**が**前になかなか進まない**と感じるような、**人生がどうもうまく進んでいない**と感じる時に、**重要**になるでしょう。

タイヤがすり減って**車輪**が空回りしていないか。これは**空想の重み**が**過剰**になり、**現実を客観的に見る目を見失っている**ケースです。

あるいは**人生の逆境**で、**回りはどしゃ降り**となり、**タイヤ**が滑って**感情に流されて**いないか。そんな時こそ、しっかりと**車輪**を**地面の現実**に**しっかり食い込ませて進む**という姿勢が重要になります。

フロントガラスが**空想**におおわれて、**正しい道が見えなくな**っていないか。**空想過剰**で**全く前が見えていない**ケース。**透明**に外が見えていても、実は**偏った**

色づけフィルターでおおっており、まっすぐと見える道が実は曲がって、人生を前に進めず堂々巡りをしているケース。

そして、本心を見失っていないか。そもそも今自分は、自分の人生の車の、運転席にしっかり座っているのか。実はまだ助手席のままのケース。あるいは、運転席に座って自分で運転している「つもり」のまま、実は牽引車に引かれて走っているだけであり、ハンドルさばきからアクセルワークまでの全てが、実は空回りのポーズでしかないケース。

何とも手厳しい表現(^_^) …とも浮かびましたが、実際それが世の多くの人の事実だとも言えるのを考えると、ちょっと身につまされる感…？

そんなことを考慮しながら、いよいよ車が動き出す前進へ。ハンドルさばきがメインになってきます。

2011年9月2日(金)

「ハイブリッドの道」の歩み方-5・進み方2

人生の道を進む

さて先の「進み方1」では、人生の道を車で走り出せる前段階までの話を書きました。

走り出してからの話を書きましょう。

それは、「自尊心」「愛」「怖れの克服」というテーマを掲げた人生の道を、思考のハンドルさばきで進んでいく、というものになります。

「本心での」、そして「感情を鵜呑みにしない」さらには「感情を導くことができる」思考というものが課題になります。

この課題側面については、このあとも引き続き説明を加えていきます。

ハンドルさばき

「自尊心」「愛」「怖れの克服」という3つの人生テーマへのハンドルさばきを、ハイブリッド心理学からは「感情と行動の分離」の基本姿勢からの実践項目として示しています。

ハンドルさばきには、**右**に回す操作と、**左**に回す操作の**2つ**が大きく分けてあります。

とりえず**右ハンドルは外面向け**、**左ハンドルは内面向け**ということにしておきましょう。

「感情と行動の分離」の「内面感情はただ流し理解し」が**左ハンドル**、「外面行動は建設的に」が**右ハンドル**です。まこれは絵にした時の話^^。

『実践ガイド』で展開している「実践項目」の全てが、ハンドルさばきの細かい内容です。

(参考：「実践項目の全体」)

右ハンドル

根幹となるのは、**右ハンドルつまり外面向け**においては、「**行動法**」と「**価値観**」です。

「**自尊心**」は、**人を打ち負かす優越**ではなく、「**価値の生み出し**」によって向うことです。

「**愛**」は、**分かり合い認め合う**こととしてではなく、「**喜びと楽しみの共有**」として向うことです。

「**怖れの克服**」は、「**逃げ**」でも「**蛮勇**」でもなく、「**正しく安全を知り恐怖を生きる**」ことが生み出します。

左ハンドル

左ハンドルつまり内面向けでは、そうした**人生テーマ**と**行動法**そして**価値観**において、**自分の心の成り立ちを知る**ことです。

自分はその人生テーマへの向い方に、**実際向いているのか**。自分の心の中に、**どんな要素があるか**。もしそれとは**違う方向に向く感情**が湧くとしたら、**それはなぜなのか**。それは自分は心の底で**何をどう感じている**ということなのか。

そもそも、自分は**本心では**、「**自尊心**」「**愛**」「**怖れの克服**」というものを**どのように考えており、実際どんな感情を抱いているのか**。

ハンドルをしっかり握る

そのような**人生の歩み**に向うために、まず**歩調を整える**ために、**日常生活で「問題の切り分け**」というものが**重要な実践**です。

これは**ハンドルをしっかり握る**ことに相当するでしょう。

そこでの「切り分け」とまず、右ハンドルかそれとも左ハンドルかの切り分けというよりも、**現実行動問題**と**感情の問題**を分けることです。

(この辺は『実践編上巻』1章 「感情と行動の分離」と「問題の切り分け」が具体例も豊富に説明しています^^)

現実行動問題には、その時にできる**最善の行動の選択**という**答え**があります。これは**早め**に出したい。

感情の問題として切り分けられる問題は、**長い目**で、自分の**成長の問題**として取り組んでいきます。**現実行動問題**を早めに落ちつかせた上です。

そのどちらにおいても、**即効的な「心の力みを取る+行動学」**あるいは**継続的な「内面感情の分析+価値観の見直し」**というように、**右ハンドルと左ハンドルのセット**で進むのが**効果的**です。

そもそも道が見えるか..

問題は、そもそもこの人生の道が見えるかになるでしょう。**自分の足**で、つまり**自分の本心というエンジン**で進むものとしてです。

それが**まだ見えない**ところから**スタート**する面があることも考慮しなければなりません。見えていないと、上述の**ハンドルさばき**を聞いたところで、**ピンとこない^^**;

その辺の、**一番見えにくい部分**の話を次に。

2011年9月4日(日)

「ハイブリッドの道」の歩み方-6・見えない道と意識の転換

見えない道

「**未熟と病みの地平**」から歩み出すこの**道のり**において、**人生の道がどう見えてくるか**はかなり**難しい話**ですが、**どう見えなくなるか**はかなり**明確な話**です。

「**人の目**」が見えるのです。「**人生の道**」の代わりに。

否、それは「**見える**」というような**軽いもの**ではなく、**おおいかぶさる**よう

に、それに**飲み込まれ、押しつぶされてしまうもの**のように、**迫ってくる**のです。

その中で、私たちの**心**は、先に述べたようなものとは**逆のハンドルさばき**へと駆られます。

「**自尊心**」のために、いや「**上っ面のプライド**」のために、**他人と自分の比較**ばかりに意識が駆られ、**自分を見失う**ものへ。

「**愛**」のために、いやそれがもう「**愛**」**という**ようなものであるのかは分からなくなる何かのために、**分かり合い認め合う相手**を「**確保**」しようとして、やがて**人との不信と怒り**に駆られるものへ。

「**怖れの克服**」のために、いや「**克服**」など**という言葉を問う**べくもない、「**逃げ**」か「**蛮勇**」によって、それを**意識から消し去ろうと**、やがて**世界の全てから目を反らしたく**なるものへ。

そうして、「**人生の道**」が**見えなくなり**ます。

もちろん、**見えていた道が見えなくなる**のではありません。これから**人生の道**を歩み出すものとして、まさに**その道を視界に捉えたい**時の**始まりの「思春期」**に、**人生の道が見える前に、それが見える**のです。

無理もありません。**幼い心**は、それまで「**人の目**」の中で**守られて生きて**きたからです。その環境が**健全**なものであれ、**何かを損なった**ものであれ。

意識構造の大きな2つの転換

こうして、私たちの**人生の歩み**に、**人生の道**における**大きな2つの転換**の、**最初のもの**が訪れることとなります。

それは、**人生の道が見えてくる転換**です。

「**人の目**」の世界から**頭を出し、その先に広がる世界を視界に捉える**転換です。

もう一つの転換が何かも言っておきましょう。

この心理学を長く学んできた方であれば、「**否定価値の放棄**」の**転換**かと浮かぶかも知れません。

しかしこれは**通過点**です。**最大の通過点**ではあるでしょう。

今述べている**大きな2つの転換**は、私たちの「意識構造」そのものが、大きく変わる転換です。その中での**姿勢や思考の転換**ではなく。

難しい話ですね^^。

そんなものとしての**もう一つの転換**が何かも言っておきますと、この道のりの歩みの**ゴール**で現れてくる転換です。

「自意識」という意識構造**そのものが消える**という転換です。

そこで、**惑い**が**全て消え**ます。私たちの「惑い」は、「自意識」によって生まれるからです。

もちろん、この道を地道に歩いていくことなく、その**ゴールの姿**だけを自分に「**当てはめ**」ようとしたところで、**そうは問屋が卸しません**。

私たちはまず、「自意識」というものに、**徹底的に取り組む**必要があるのです。その**功と罪の両面**にです。

そしてその**功**に感謝し役立て、**罪**を許し乗り越えた時、私たちの**意識構造そのものが、「自意識」を越えた新たな次元へと転換**するのです。

「魂」を仲立ちとし、「命」へと。

ちょっと**精神哲学的な表現**にも触れましたが、いったん**アップ**し、**道がどう見えてくるか**の話の続けましょう。

2011年9月11日(日)

「ハイブリッドの道」の歩み方-7・道が見える時

道はどう見えてくるか・・

さて先のその6では、**人生の道がどう見えなくなるか**は明確であること（代わりに「**人の目**」が見える）を述べ、では**どう見えてくるか**の話を、と触れておきました。

この**前触れ**が、例により（?^^）またかなりの**思案整理**を必要とさせてしまった感^^; **北アルプス行**をまたいで^^。

なぜなら、**人生の道を進むためには、その道を視界に捉えたい**からです。**進むためには、見える必要があります**。**見えれば進める**、と私たちは考えます。

しかし、**どうもそうはなっていない**のです。

歩むごとに、見えてくるのです。**進むごとに、見えてくる**のです。**この道**は。

進むためには、まず先に見えて欲しい。しかし**そうは行かない**のです。**まず進む必要がある**。

「心の成長」への「いたちごっこ」

これは「**心の成長**」を考えた時にいつもぶち当たる、**いたちごっこ**です。**人がなかなか成長変化できない**時、その**理由**を考える私に必ず見えたが、何らかの「**いたちごっこ**」です。

つまり**こういうこと**です。

これこれの思考法行動法が、心の成長にとって必要不可欠です。

しかし、**そうした思考法行動法は、心が成長することで可能になります**。

と^^;

「成長したら見える」が正解

なぜ**こんなこと**が起きるのか。実は**単純**なことのように思われます。

人生の道は、つまり**心が治癒成長成熟**に向う**歩み方**は、**実際に心が治癒成長成熟してから、良く見える**ということです。

それが**はっきり見える**ようになった時とは、それが**見えるための成長が遂げられた、終わりの段階**だということです。そこから、その**課題領域**においては、もう**惑いのない人生**が続きます。**後戻り**することなく。

人生の道が**良く見え、惑いなく進む**ようになっている**部分**とは、とりあえず**その中では変化はない部分**だということです。もちろんそれはそれで良し^^。

まず**私たちは、まだ見えないまま、その道を前に進む必要がある**、ということです。

「命」が知る道・・

なぜ**それができる**のか。**単純**です。

「**心**」が**それを見る**ことができなくても、「**命**」が**それを知っている**からです。

「心」が、自らの行き先を、「命」に委ねようとする姿勢を持った時、「心」はその道をまだ目に捉えられないまま、そこへの前進を始めるということです。

「心」が具体的にどんな姿勢と行動を取るということか。

一つだけ先に言っておけることがあります。

「心」はまず、進むことができる道を視界に捉えるのではありません。「心」は、今見える「人の目」の道が進むことができないのを捉えるのです。

その時、「命」が発動します。「心」を変化させるために。

「心」がそれを、自らブロックしようとしなければ。

これを整理してみましょう。

「ハイブリッドの道」の歩み方-8・前進へ1

今日2個目です（1個目は昨晚）^^。

いまだ見えない道を前進し始める

私たちは人生の道というものを、それがまだ見えないまま、前進を始める必要がある、と言えます。

その道がはっきりここにあり、残りの人生のためにそれがさらに終わりなく続くものとしてあることをはっきりと捉える、心の成長への格闘の終わりに向けて・・と言えるでしょう。

見えない道を前進し始める。

このための私たちのあり方は、まさにそのような道を車で走り始めるために必要なものは何か、に例えられます。

あるいはそれは陸上の走行よりも、海の上の航海を思い返せば、出てくるものかも知れません。

いずれにせよ必須となるものが、3つあります。

自分のエンジンを始動させる

1つ目に、自分のエンジンを始動させることです。

これは当然ですね^^。

自分の「本心」というエンジンを始動させないと、いつまでたっても「自分の人生」の道の前進は始まりません。

自分は助手席に座って、運転席には誰かに座ってもらって、あるいは自分が運転席に座っていても実は他の車に牽引されている形で、自分が前進している「つもり」になっても、それは「自分の人生」の道ではなく、「他人の人生」の道でしか、ないのです。

またその時、自分で前進している「つもり」でいる時、ハンドルさばきも、アクセルとブレーキも、人の真似をしてうまくできている「つもり」になることはたやすいものです。実際はから回りのまま^^;

本当に自分のエンジンで走り出すとなると、ハンドルさばきやアクセルとブレーキが、一気に真剣味を帯びます。それは同じカーブを曲がるにも、実際に走り出しているスピードに合わせて、うまく調整をしなければなりません。大きく曲がりたいならば、スピードを出しすぎてもいけません。必要以上にハンドルを回すと、道の外に飛び出してしまいます。

そのために必要なハンドルさばきと、アクセルとブレーキのワークは、人生の道を走る都度、唯一無二のものになるのです。

自分の「本心」のエンジンで走ることで、ハンドルさばきとアクセルとブレーキの全てが、真の「学び」になってきます。実際の「体験」の中です。

自分の「本心」のエンジンを持たないまま、いくら人の言葉に感銘を受けて、自分を変えようとしたときで、そこに実際の「学び」が生まれることは、ありません。

「論理的思考」のエンジン

「本心」のエンジンとして重要なのは、「なぜ」を問えることです。なぜこう感じるのか。なぜそう考えるのか。

この意味において、「論理的思考」ができることが、決定的に重要になります。

自分自身に対して、「なぜ」を問う論理的思考です。人に対して「論理でやり込める」(^_^;) ためのものを「論理的思考」と捉えるのは、ここでは全く論外です。

なぜなら、私たちの心の底は、「なぜそうなのか」の「理由」に対して、感情を反応させるからです。

これについては以下などですでに説明していますね。

2010-11-16 『詳説・感情を鵜呑みにしない思考-3：自分への問いと対話』

こんな『写真と言葉』も^^。

2010-11-06 『論理的思考』

「なぜ」を問えない思考の中で、私たちの感情は暴走します。暴走した感情で「現実」を眺め、それを鵜呑みにして行動することで、事態はますます悪化し、感情はさらに酷いものになってしまいます。

「なぜ」を問う思考の中で、私たちは、私たち自身の感情の由来を、突きとめるのです。

そこに誤った思い込みがあることに気づけば、悪感情は消滅します。

そこに真の心のエネルギーがあれば、私たちはそれに自分をつなげることで、人生の道を進むための、より純度とパワーの高いガソリンを、得るのです。

そうして「なぜ」を問う思考によって、私たちの「心」は、私たち自身の「命」へと、つながるための基本的なはしごを得ます。

あとはそのはしごを使ってどう登るかです。次の話が決定的になります。

この「自分に対する論理的思考」については、多少の方法論と実践を用意したいと思っています。このあとで(とっとと早くやれとお思いの方も多いかと思いますが^^; あとちょっとで入れるかと^^;)

自分のエンジンで走り出すとしても、道はまだ見えません。

あと2つ、必要になるものがある。見えない道を進む航海と、それは全く同じです。

2011年9月12日(月)

「ハイブリッドの道」の歩み方-9・前進へ2

まだ見えぬ道を**前進**し始める。

そのために**必要**になる、**決定的**なものは、道もなくただ広がる**大きな荒野**、あるいは**大海原**を進もうとする場合と、**全く同じ**です。

まず、**自分のエンジン**を**始動**させること。

残り**2つ**です。

ガイド

当然ながら、**車**や**舟**といった**移動装備**があるだけで、それだけで**道の見えぬ道**を進もうとするのは**無理**ですね。**ヤマ勘**などで**進めるもの**ではない^^;

ガイドというものが**基本的に必要**になります。

地図と、**装備の操作法**がその**基本的内容**です。

つまり、この「**ハイブリッドの道の歩み方**」**ガイド**がそれです。

地図と、**装備**と、**進み方**と、**主な道標**。

このガイド（ひいては**ハイブリッド心理学**そのもの）の**役立て方**が大きく**2局面**になることを説明しています。

「**最初の一步**」と「**終わりなき成長の道**」です。

（参照：8/9『「本心」から「ハイブリッドの道」へ-2』など）

「**最初の一步**」は、まずは「**読んで感銘**」「**聞いて感銘**」によって**変化**できる**範囲**です。

これは**島野の言葉**によって**変えられる範囲**ということになるでしょう。

「**終わりなき成長の道**」は、「**本心**」によって**自ら変化**していく**道のり**です。

これは**誰の言葉**によってでもなく、**あなた自身**の「**本心からの思考**」が、**あなた**を**変えて**いく歩みです。

成長への「本心」の発動とは

ここで、そのように**人の言葉**に**感銘**を受けてではなく、**自らの「本心」**によって**心の成長**へと**変化**を始める。その**最初の動き**がどのようなものとして**起きる**のかを、説明しておきましょう。

2段階で成り立ちます。

まず、感情を鵜呑みにしない思考によって、心の成長がどのような方向にあるのかの、自分としての考えを持つことです。

それがハイブリッド心理学が言う内容と一致するならば、引き続きこのガイドを参照しながら進むことが意味あるものになるでしょう。

心の成長とはそのようなものなのだろうと本心から思う。

そうではなく、心の成長についてハイブリッド心理学と自分の考えは違う。これは仕方ありません。違う道に進むのはそれぞれの人の自由です。その先がどうなるのかは、私は、単純に、知りません^^;

まず自分でどう考えるのかを、持つことが大切です。それを確かめないと、自分がどこに進むのか進まないのかも、分かりようもない。

次に、そのように心の成長のあり方についての自分の考えを持つことと対峙させ、自分が今どうあるかに向き合うことです。

成長を知り成長し得ない自分を認めた時本当の成長が始まる

ここで、「感銘」主体の「最初の一歩」とは、進むための原動力が、逆になるのです。

「最初の一歩」は、読んで感銘聞いて感銘。とにもかくにも「当てはめられる」ことが見出された範囲です。

これはそれによる心の成長が、かなりの程度において実は「すでに準備されていた」ものであり、それが引き出されたものと言えるでしょう。

「終わりなき成長の道」では、逆なんです。

心の成長について、感情を鵜呑みにしない思考で自分の考えをしっかりと持ち、次に、そうではあり得ない自分の今を、ありのままに認めた時、心は変化への歩みを、始めるのです。

まあこれは当然の話でもありますね。心の成長はこのようにある。そして今の自分もその通り。なら特に変える材料もなく、そのまま^^;

それが本当であれば、悩みもなく、今の歩みをそのまま順調に続けられればいい。

成長を知り、成長し得ない自分を認めた時、本当の成長が始まるのです。

まあここに、こうした成長への姿勢を知ることなく、自分で論理的に思考することもなく、ひたすら聞いて感銘、当てはめて自分を変えてくれそうな言葉を探し求める一辺倒の世の大半の人々の、変えられない巨大な事情（^^）があると言えるでせう。

「感情と行動の分離」の真髓姿勢の始まり

「当てはめる」という姿勢とは全く異なるものになるのが、お分かりかと。

そんなものであるから、「感情と行動の分離」の真髓姿勢が始まる、とも言えます。

成長を知り、外面行動においてはそれに向う建設的な思考法行動法を取る。そして内面においては、成長し得ない自分の感情に、静かに向き合うのです。もはやそれを人に見せたり、分かってもらってどうこうすることを求めずです。

「変化」そのものは「命」の領分

すると、「未知」への変化がおき始めるのです。その2面姿勢の「どちら」によるものでもなく、その2面姿勢を携えて生きた人生の時間が、自分を根本的に以前とは違う人間へと、やがて成長させているのを知ります。大きな感動と共に。

なぜそうなるのか。分かりません。ただそうなっているのです。間違いなく。

ただ言えるのは、「命」というものが成長するものであり、私たち人間の「心」というものは基本的に「命」から離れてしまったものとしてあるため、私たち自身の「心」にできることは、「本心」によって「命」にしっかり自分をつなげるような意識の営みをするところまでなのであろうと。

それをした時、その時間を生きた時、その先に「心」ではなく「命」が成す営みとして、変化が成されるということです。

この変化そのものの動作は、もう「心」には見えないものとして。その変化の内容そのものは、もう私たちの意識でどうこうできるものではないものとして。

「本心」というエンジン、そしてガイドの使い方は、そのような2局面のものになるという話です。

まずざっと学び、**当てはめ可能なこと**がらについては**当てはめ**もよし、**今できる最初の変化**を成す。この**後の話**も含めてです。

それが一段落し、**最初の変化**のように**は変われない自分**を感じた**こと**がらについては、**成長のあり方**について**ガイド**と突合せながら「**本心での自分の考え**」を**問い**、かつ**そうはあれない自分**に**向き合う**のです。

まさにそこに「**感情と行動の分離**」の**真の姿勢**が始まるものとして。

自分のエンジンが動き、**地図と装備の使い方ガイド**がある。すると**最後に、もう一つ、決定的なもの**が必要になります。

2011年9月16日(金)

「ハイブリッドの道」の歩み方-10・前進へ3

おかげさまで**日本ブログ村心理カウンセリング**での**ランキング**が、**昨年半ば**の**しばらく1位**持続**以来**の、**2位**にまで**返り咲**きました^^。

この**応援**を背に受けて、**執筆街道**ばく**進中**p(^)q (ちょっとオーバー^^;))

見えない道を進むための最後の決定的装備

見えない道を進み始めるために**決定的に必要**になるものを、**2つ**まで書きました。

自分の「**本心**」の**エンジン**で**進み始める**こと。

とにもかくにも何らかの**ガイド**を得ること。**この心理学**そのものです。

エンジンを**始動**して**前進**を始め、**地図**が**手元**にある。しかし**回り**を**見回**しても**まだ何も**分からない。すると**最後に必要な決定的なもの**が出てきます。

何だと思いますか。

そうです！(まだ何も言ってない?^^;) 「**羅針盤**」です。**方位磁石**です。

地図があつたとしても、**風景**を見回しても**まだ何の目印**もない時、この「**羅針盤**」が、**命**になると言えるほどの**重要さ**で、必要になりますね。

では**心の成長**への**歩み**において、「**羅針盤**」の**役割**になるものは何でしょうか。

その通り！（これも何も言ってない?^^;）「**望み**」です。

（ま先の『写真と言葉』でもう言葉は出していますね^^）

「**望み**」が、まだ道の見えぬ大海原、あるいは**大きな荒野**を走り始める時に、**命の重み**で**大切**になるものです。

常に「**今ここにあるもの**」としての「**望み**」

心の歩みの**羅針盤**になるものとしての「**望み**」は、「**道**」と多少似たところがあります。これが**ちょっと時間**をかけて考えた部分です。

「**道**」が、**進むごとに見える**ようになるのと似たように、「**望み**」も、**心が成長**するごとに、**揺らぎなく見えてくる**という**側面**が確かにあるように思えます。

ここにまた「**いたちごっこ**」があるように感じられる面もあります。「**望み**」に**向うこと**で**心が成長**します。ただある程度**心が成長**することで、「**望み**」が**はっきり見えます**、と。

でも**じっくり**考えたところ、**そうではない**感じですね。

「**望み**」は、**常にあります**。心がそれをはっきり感じ取ってなくても、**私たちが生まれ出た、その瞬間から**です。

それに向かうことが、「**命**」が**成長変化**していく、**羅針盤**としてです。

それは「**道**」が「**進むごとに見えてくる**」ものとしてあるのは**少し違い**、「**今ここにあるもの**」として**気づくもの**として、あるのです。**常に**。

それに**どう気づくか**。これは**左のハンドル**さばき、つまり**内面向き合い**の話にもなってきます。

「**望み**」を見出す**3つのポイント**

「**望み**」に**気づき**、**見出すための3つのポイント**を簡潔に説明していきましょう。

まず**言葉**を出しておきますと、

第1に、それは**運転技術**を**総合的に反映**したものであること。**左右のハンドル**さばきが**最も大きな役割**。

第2に、「誤った羅針盤」を捨て去ることに取り組む必要があること。これは2種類あり、「人の目と善悪」「穴埋め腹いせの望み」です。これを捨てるために、あるいは心の死を経る必要が出てくるかも知れないという話になります。

第3に、上記2つのポイントを踏まえた話になりますが、ハンドルさばきの大きな流れによる、羅針盤のグレードアップというものが出てくること。この順番を押さえることが結構重要になってきます。

まずは右ハンドルです。まず外面向けの取り組みが大抵先です。そこに「心の望み」が見えてきます。変化できないケースというのは、左ハンドルに終始してしまうのが多いです。車の運転と同じで、同じ場所をぐるぐるだけになってしまいます。

現実世界は不完全です。叶えられない望みも出てくる。そこで左ハンドル、内面向けの取り組みです。すると「魂の望み」が見えてきます。

そして最後に、もう一度右ハンドルで「現実」に向うのです。すると「命の望み」が見えてくるのです。

羅針盤が「命の望み」へとグレードアップした時とは、視界に、山の頂ぎが実際に見え始める時です。

その時、「自分の」望みつまり我欲としての望みの羅針盤は役割を終え、私たちはただ「命」へと歩むのだ、と言えるかも知れません。これがこの道の歩みのゴールになってきます。

この3つのポイントを手短簡潔に説明していきましょう。

2011年9月18日(日)

「ハイブリッドの道」の歩み方-11・エンジン始動1

さて「羅針盤」までの舞台装置がすべて出揃ったということで、本当に自分のエンジンを始動させるところからのポイントなど、ざっと書いていこうと思います。

(初めて読む人には心の話にはてんで思えない島野調^^;)

「本心」の始動

まず「本心」とは、

- ・「自分の考え」をしっかりと持ち、それによって「自分の生き方」というものを築きあげることに向うことができ、
- ・「自分の感情」というものをありのままに、かつ自らの生き方においてそう感じるものであることを認める形で、偽ることなく感じるができる。

それが「本心」というものになります。

そのようなものとして、「自分の本心を持たない」生き方から「自分の本心を持つ」生き方へと転換する。

これは上述の「本心」を表現する言葉が示すように、かなり多面的なことからのように感じられます。

「自分に対する論理的思考」

「自分の考え」を持たない。つまり、他人の考えにただ反応を（否定的もしくは盲従的反応を^^;)返す、他人の考えを自分に「当てはめ」ることだけをする。

それでは当然、「自分の生き方」というものを築きあげるなどということは考へるべくもありません。

そこから、「自分の考え」を持つことへと転換する。その先に、「自分の生き方」というものを築きあげていく。

ここでは「自分の考えを持つ」という、多少実践的な方法論を用意することができます。このあと解説予定。

まだどれだけ画期的な（まずそんな言葉が当てはまるような大そうなものではない^^;)内容になるかはなんともですが。

ともかくハイブリッド心理学が「自分に対する論理的思考」を重視するのは、

「心底からの納得」によってのみ心は本当に動くという原理に向うためであり、かつ「感情で納得」と言うのは結局今の心の状態で納得するという話なので、それでは心が変化しようもないからです。

結局、心が本当に変わるためには、自分自身に対して、「なぜ」を問う論理的思考の中で、今まで心を動かしていたのとは異なる、新たな、もしくは今まで誤った納得を打破する「心底からの納得」を持つことによる、という話になります。

ということで、「自分に対する論理的思考」が、心が本当に変わるための実践的ツールとして、まず位置づけられるわけです。

「ありのままの感情」

「自分の感情」をありのままに感じ取ることができない。

これは向き合い姿勢や思考法を問題視する以前に、心の健康が損なわれた「症状」の一つと捉えることができます。

一言でいえばそれは、自分の内面感情つまり「気持ち」が、「こうなりたい自分」「こうならなければならない自分」の重要な係争ポイント、つまりまあ「もめごとテーマ」になる状況で起きるものです。

こんな気持ちにならなければ、こんな気持ちになってはいけない。
あの人の目の前で…。社会の人々の前で…。

「気持ち」に善悪を問う思考の中で、人は全般的にありのままの感情というものに麻痺を起こすように感じます。

自分のありのままの感情だけではありません。人間のありのままの感情というものへの麻痺が起こるように思われるのです。

その結果は、絵に描いたような、僅かな種類だけの感情を誇張し、自分や他人の内面をそのどれかに当てはめて考えようとするものへ。

人間のありのままの感情というものへの、感受性が麻痺というよりも、その感受性に蓋をして、というものである印象を感じます。

「自分の感情」への終わりなき向き合い

こうした「自分のありのままの感情」「人間のありのままの感情」に出会う歩みは、心のかみストレスへの対処なども取り混ぜながら、思考法行動法と生き方価値観などに取り組む、長い道のりです。

それが「望みに向う」ということだとも言えます。

「望み」はまず人の目の中で、社会の目の中で、こんな自分になりたいという自己理想像を描くことから始まり、それは常に自分自身の感情の真偽混合の中

に始まるのです。現実へと飛び出していくことが、その真偽をふるいにかけることとして。

これは成長の歩みの中で、私たちは何度も「受け身意識の闇の川」に落ちるのだということです。

そしてその抜け出しの都度、私たちの心はより強く、より豊かなものに変化するのである。

「自分の感情」をありのままに感じ取ることができないというのは、「受け身意識の闇の川」の中で起きることだと言えます。

それは成長の歩みの中で起きることかも知れないし、人によっては人生の早期からその川の住人(^;)と化していたかも知れません。

いずれにせよ、あるのは、その川の中にまどろみ続けるか、それとも抜け出すかの選択です。

これが「終わりなき成長の道」のスタートからゴールまで、最後まで続く取り組みだとまず言えます。

「自らそう感じた」へ

それでも最初の段階で言えるのは、「自分の考えを持たない」という傾向に応じて、人は自分の感情気持ちというものを、「自分の生き方において自らそう感じた」とは考えることができず、「感じさせられた」という捉え方をするようになります。

怒らされた。あの人のあんな言動のせいで、こんな気持ちになってしまった。

そうした捉え方のまま人に向うことに、人との関係の改善や豊かさの道はありません。痛みと破壊があるだけです。

それを、「自分からこう感じた」という捉え方に変える。

最初のエンジン始動のまとめ

まとめますと、

・まずは良い思考法のツールとガイド（この心理学^^）を得た上で、「本心からの納得」による「自分の考え」を持っていくこと。

・それを足場に、

「感じさせられた」のではなく「自分の生き方において自らそう感じている」のだという捉え方をするようにすること。

これが思考と感情という2面での、自分のエンジンの始動の基本要領だということができます。

そこから、「受け身意識の間の川」の抜け出しが取り組めるようになります。「羅針盤」つまり「望み」がここで命になるという流れです。

自分のエンジン始動には、もう一つ、自分の思考と感情の内容の話というより、「自分の足で立って歩く」という、「心の自立」の転換という話もあります。

これを少し考察しておきましょう。

2011年 9月 20日 (火)

「ハイブリッドの道」の歩み方-12・エンジン始動2

「意志」の発動

さて今日1個目の『写真と言葉』で触れたように、自分のエンジンを始動させるということ、

・「意志」の発動

という視点で考えることができます。

それがまさに、自分のエンジンを「始動」させることの核心になります。

そしてそれは、車のエンジンの始動に例えられるように、ハンドルをさばくのはいったんやめて、エンジンを点火させるというただそのことだけに、向き合うものとなります。

思考や感情のあり方がどうかという内容の問題ではない。自分の根本的なあり方が問題なのだ。

そうした目を、自分自身に向ける節目に、それはなるのです。

「自分の足で立って歩く」という、**新たな自分のあり方**へと。

自分の人生という車の**運転席**に、誰か他人に**座ってもらおう**としていた自分、あるいは**人の車に牽引されて走り**、自分で**運転してる振り**をしていた自分から、自分の車の**運転席に自分で座り**、**自分のエンジン**を**始動**させて**走り始める**自分へと。

「心の依存と自立」と「本心」

このように「**自分の足で立って歩く**」という心の**転換**は、**心理学**において「**心の自立**」という**テーマ**として捉えられます。

それは言うまでもなく「**依存から自立へ**」という**転換**です。

一方、そこに「**本心**」という**テーマ**をつき合わせると、**人間の心の底にある核心の歯車**が、**いもづる式**のように**見えてくる**とも感じます。

私たちは、**自分の本当の考えと気持ち**を持つという「**本心**」を、「**心の自立**」と**相(あい)携える**ことがらとして、捉えることができます。

本心を失った心を、「**心の自立**」において、**取り戻す**ことを考えることができます。

一方「**依存**」がある時、「**本心**」は**問えなく**なります。

まだ**心を親などの他人に依存する子供**に、「**本心**」を**問うことはできません**。実際に「**本心**」を**失うような事態**が起きた時にです。

なぜなら**この子は愛されるために、自分を偽る必要がある**のです。そこで**まだ学童以下の子供**に、「**心の自立**」によって**本心を回復する**のだ、と**説くことは不可能**です。

「**依存**」の中で「**本心**」は**問えなく**なり、「**痛み**」の**問題**として捉えられるものになります。

これは**逆**に見れば、「**心の自立**」の中で、「**本心**」を**取り戻す**ことと、「**痛み**」からの**回復**が、**同時に捉えられる**ようになるということを暗示していると言えるでしょう。

「愛と嘘」

「**心の依存と自立**」と「**本心**」という**テーマ**を考えると、上述の通り、そこに**自然と「愛と嘘」**という**テーマ**が見えてきます。

心が幼く、本当に依存状態にある時は、愛に嘘が混じることで自分からは愛せなくなるといふ心の命題を、見ることはできません。事実幼い心は、愛される必要があるからです。

人は心の自立の中で、本心を偽って愛することはできないという心の命題を、真正面に捉えることができるようになります。

心が依存に傾いた時、「本心」が問えなくなる。これは私たち大人の心にも、起きることです。人間とはそのような未熟な存在であり、それがこの道のスタートになるのです。

その時人は、自分が苦しいのは、「本心」を失っているからであることを、見ることができなくなります。

愛されることの重みが重ければ重いほど、愛されるために「本心」を偽る必要がでてきます。

そして愛されることの重みが重ければ重いほど、自分が愛されないことへの怖れが強烈になります。

その時、自分を愛さない他人の目が、恐怖を感じるような「白い目」へと化する原因が、「本心」を偽っていることにあるのは、もう見えなくなります。

意識の表面は、ただ自分は愛されたいのであり、愛されないことが苦しいのだと感ずるのである。

「善悪」

「善悪」の思考がそこで鍵になります。「善悪」の思考の中で、愛に結びついた嘘が、おおい隠されるのです。

愛があるのであれば、こうすべきだ。こうであれば愛されるべきである。

そのように愛を善悪で考える思考の中で、人は苦しみを怒りに変え、怒りの中で愛を求め、いや強要するようになります。

その時、自分がどう本心を失っているのかは、全く見えなくなります。

恐らく最初に捉えられるべく疑われる偽りとは、実は自分の足で立つ力がありながらも、自分にはそれができないと主張していることに、あるのかも知れません。

「善悪」は依存ととても結びつきやすい観念です。心の自立をした時、人は善悪を超えた思考が良くできるようになります。

「善悪」の思考を捨てた時、自分が本当に何に嘘をついたのかが、見えてくるのかも知れません。

こうして、駒が再び「思考」に戻ります。

見えるもの

全てが、見えない心の底で、つながっています。全てが、綾を成しているのです。

見えないものが見えるようになるのには時間がかかりますが、その前に見えるものははっきりしています。そこに向かうかどうか、向うためのハンドルさばきをするかどうかの、明確な「選択」の問題として捉えることができます。

そしてその選択を成し、この道を歩むほどに、道が良く見えてくるとともに、見えないものが、はっきりと「羅針盤」になってくるのです。それがこの道の歩みの命となる「望み」なのです。

「見えるもの」は「思考」「感情」そして「意志」です。

自分のエンジン始動でのそのあり方を見て、やがて「望み」の羅針盤になる「見えないもの」の本質を理解しておくのが良いでしょう。

ということで、「歩み方ガイド」でのエンジン始動そのものの部分はどんな話になるのかを次に。

2011年9月23日(金)

「ハイブリッドの道」の歩み方-13・エンジン始動3

「本心で歩む」ことの2面

さて、自分の「本心」のエンジンで歩むことには、2つの側面があるという話になります。

一つは、「本心を持つ」こと。

・自分で考え、「自分の考え」を持ち、その先に「自分の生き方」というものを築き上げていく。(思考面)

・自分の考え生き方において、「自分からそう感じた」という捉え方をする。(感情面)

これは、「本心」のエンジンで走るならでは、ハンドルさばきの基本的なあり方の話と言えるでしょう。

もう一つは、この自分の人生の車に乗り込む、私たち自身の基本的なあり方の話です。

本当に、自分が運転主(「運転手」の文字をちょっと変え^^)になることです。

誰かに、自分の人生の車の運転席に座ってもらうのでも、牽引車に引かれたまま、自分で運転している「つもり」でいるのでもなく。

自分の足で立って歩くということです。「心の自立」です。

全く異なる意識姿勢として

それは、自分という存在の基本的なあり方を、根底から転換して捉えることです。

「運ばれる者」から「自ら前に進む者」へ。

もちろん、私たち人間存在というものを外部から客観的に眺めるならば、「運ばれる者」と「自ら前に進む者」が完全に分かれるものではありません。

自分を「運ばれる者」と位置づけるというやり方で、その人は(とりあえず前に^^)進もうとしているという姿もあり、結局のところ外部条件によって先に運ばれ得る範囲で、人は「自ら前に進む者」であり得るとも言えます。

しかし内面意識を見るならば、私たちの意識姿勢が、全く異なるものがあるということです。

ここではそのように、人間存在を外部から客観的に眺めた議論は行わず、内面意識の違いとしてのお話だけします^^。

「自立」と「依存」の交錯..

そのようなものとして「自ら前に進む者」と自分を位置づけることが、「自分の考え」を持つことの前提だと、まずは言えるように思われます。

しかし実際はかなり交錯している感じです。ここがまた時間をかけて考えていた部分です。

自分の足で立って歩く力を持ちながら、自分を弱者と位置づけ、まず他人が変わるべきだという主張を、「自分の考え」としてしっかり (^;) 持つ人もいるかも知れません。

世の一般的に心の健康な人も、誰もが、来歴のどこかで「心の自立」の転機を、自分であまり意識しない形であっても、持たはずだろうというのが、私の昨年半ば頃までの考えでした。世の人は実は自分では論理的に考えていないという驚愕の事実 (^;) に気づくまでは。

実は自分では論理的に考えていない。これはまあ片足では立っている程度であると共に、実は軽めのロープで牽引車に引かれて走っている。

これが世の人のマジョリティと言えるかと^^;

自分の足で立って歩くという心の転換を持たないまま、ハイブリッドも含めた (^;) 心理学を読みかじり、「自分の考えを持たなければ」と、うわの空状態で自分を駆り立てるとするのが、時にありがちです。

本当の「心の自立」は「喪失」と共に

そうした中途半端状態 (?^^;) が、このハイブリッド心理学の道においてどう位置づけられるのかという議論も、しません。

というか、それら全てが、「終わりなき成長の道」にまだ立っていない姿だと言えます。

言えるのは、この「終わりなき成長の道」への歩み出しを決定づけるものとしての「自分の足で立って歩く」とは、ある特徴的な性質のものだ、ということです。

一言でいえば、それは「喪失」と共にある「自立」だということです。

ただ前進力を得る、プラスの出来事が起きるのではない。

「喪失」を越えて、自ら前に進むという転換があるのだということです。

「喪失」と共に、自分をもはや「運ばれる者」ではなく「自ら前に進む者」へと位置づけるという、心の転機があるのだということです。

それが、「終わりなき成長の道」の始まりなのだとして定義することで、この心理学の全てが、より明瞭に、一本の線で貫かれることが見えてくるかと思えます。

私自身にそれが訪れた時の日記など紹介しながら、ポイントを次に。

2011年9月25日(日)

「ハイブリッドの道」の歩み方-14・エンジン始動4

「自ら前に進む」という転換

ハイブリッド心理学が考える「終わりなき成長の道」の歩みは、次の2面があって始まるということになります。

- ・自分が「自らの人生の運転主」になるという、「自ら前に進む」という転換を持つ。
- ・自分で考え、自分の考えを持ち、自分の生き方を築いていき、そこにおいて感情を自分から感じるものと捉える。

順番はどっちが先ともいえない気がします。あるいは、後者の中で前者が訪れるという形になるのが一般形かも知れません。私自身がそうでした。

まず「自分で考える」ということができるようになる。それ自体が、「自ら前に進む」という心の転換を、いわば培養すると言えるかも知れません。

いやそうだとすると、「自分で考える」の内容として、「自ら前に進む生き方」というものを選ぶ方向に行っているのが前提になるでしょう。「自分で考える」の内容が逆に向くケースもある。先の記事で「自立」と「依存」の交錯を書いたように、

「自ら前に進む」ことが大切だと、まずは頭で考えられることが前提となる。

そしてある時に、単に「頭でそう考える」のではなく、自分の存在全体において「自ら前に進む」というのがどんなことであるのかを、体得する時が訪れる。

いや、それは「体得する」ようなものでもないような気がします。それはもうすでにあるのです。「自分から前に進む」という「命の力」が。

私たちは逆に、その「すでにあるもの」から目をそらす何かに、しがみついているのです。

それが、捨て去られる時が訪れる。

島野が「自ら前に進む」転換を成した日

私自身にそうした**転換が訪れた日**が、かなりはっきりと日記に残っています。

『**悲しみの彼方への旅**』に描写した**内面の激動の日々**が過ぎ、**社会人**となって**全てがリセットされた感覚**の中で**人生**を生き始めた、**24歳の頃**のことでした。まずは**紹介**しましょう。ちょっとごちゃっとしますが**色づけ**して^^。

1985.5.6 (月・振替休日)

この1か月、**ちょっとした憂うつや孤立感**を感じることはあっても、**けっこうすぐに立ち直り、けっこう元気に**やってきた。

だがここ最近は何となく**悪い**、というよりも**下降**の方向に向かっていたように思える。**心の中で**、自分から他の人達への**疎外感**を抱いていき、そして**自分は嫌われているという感情の中**にいる自分を見られている**と思い**、“**どうせ自分にはぐれ者だ**”という**退廃的な感情**を抱く。**人を積極的に愛する心が自分にはない、という思いが、僕を苦しめた**。自分が**自滅的な思考**に陥っていることを分かりながらも、“**愛のない自分**”への**自己嫌悪感**をどうすることもできなかった。

今日になって僕は、“**以前よりも人と一緒にいることができる**”かどうかを**思案**している自分を**自覚**した。**だが**こうして“**以前よりはいい**”と考えることができるだけのままでは、もう不毛に思えた。**今すぐにでも自分を変えない限り、全てが同じことの繰り返し**に思えた。

午後、一人で壁打ちテニスに行く頃になって、僕は**自分に疑問**を突き出した。“**自分はこのけ者だ**”という**感情に悩みながら**、**本当にその感情をなくす気があるのか？**“**自分はこのけ者**”という**感情**に**いつまでも浸りながら**、**その上で自分がどれだけこの社会でうまく行けるのかと眺めているだけはないのか？**

それは僕の**心の中**にあった**霧**を、**消した**ような思いがした。

もう一度**自分に対して確認**する。“**自分はこのけ者**”という**感情を抱かずにいる意志**を持っているのか？

それがあれば僕はそれを抱かずにいるだろう。それが**ない**としたら、**今までと同じことの繰り返し**だ。

ちなみにこれは**今日記**を探したのではなく、『**理論編**』あたりの**準備原稿**を**旧掲示板**で書いていた**2006年秋頃**に見つけていたものです。

その時の解説記事はまだ**整理が粗く**、特に**改めて読んで頂くにはおびません**が、**参考になりそうな部分を抜粋**しておきましょう。

(旧掲示板過去ログ2006.10のNo.1114 2006/10/30より)

結局のところ、甘く自滅的な感情に流され耽り続けるのか、それともそれを脱する意志があるのか？これを自分に問うことです。

実に単純な問いです。

その意志があれば、**心理障害は根本的に治癒**します。これは実に簡単なことなのです。

それを**脱する意志**を持ち、それを**脱する意志が導く建設的な生き方**をすればいい。それだけです。

なぜ**心理障害にある多くの方が**、あれこれと悩み考えながら、**大した治癒変化もなく生涯を終えるのか**。

これも結局は単純な話で、自分の感情を良しとし、感情を基準に考え、結局は心理障害を是とする思考法行動法で生きていくからです。

心理障害の治癒は最終的には、「**治る意志があれば治る**」という、結果だけ見れば単純な話と言えるのがどうも事実のようですが、まさにその治る意志の障害を生むのが**心理障害**だということに、問題が複雑化するゆえんがあります。

最も典型的なのは、**心理障害が映す感情を真実と思い込み、さらに、自分がその真実を持っていることを、そうでない「無神経で愚鈍な他人」に対する優位性であるかのように、そこに自分の自尊心を支えるものを求めてしまうケース**です。

こうなるともうアウトです。心理障害が生み出す苦しみを感
じながら、その苦しみを感じる自分に他人への優越感を感じ、しかもその**苦しみが他人のせいだと怒り**、さらに心理障害を膨張させていく、という典型的な姿になります。

僕のごうした「**意志を重視**」する言葉を読んで、「**心の障害への理解が足りない**」と感じるならば、まさにそれが「**心理障害であることへの自尊心**」を映した思考かも知れない。

結局のところ、心理障害の苦しみの裏には、**甘い感情**があるんですね。心理メカニズムとしては、**プライド感情**と「**残存悲嘆衝動**」になるでしょう。

それを捨てる気があるのか。

もしそれを捨てる気があるのなら、**心理障害は根本治療**するでしょう。捨てる気がないのなら、**現状維持のまま**です。

これは実に単純なことなのです。

ちょっと長くなっていますが、そのあとの、**取り組み道のり**としての**位置づけ**の考察部分も。

そこで私は、「**しがみ続けてきたもの**」をこう呼んだわけです。「**甘い自滅感情**」と。

これが「**自分の人生を生きる**」という**選択**をより実質的なものとして成すことになるでしょう。これがひいては、「**変えることができる**」自分自身への感情と姿勢の究極のものだということになります。

このように「**甘い自滅感情**」を捨てる意志を問う瞬間というのが、多分、**治療成長への取り組み上のしかるべき時期**に訪れるでしょう。

それはせいぜい**1回か2回**です。それだけ、これは**感情分析の習熟**のような**反復実践**ではなく、**純粋に「意志による選択」**なのでしょう。

ただしそのためにはある程度の内面の力の増大が得られていることが条件にもなると思います。**まだそれ以前の方へのアドバイス**をこのあと少し書きましょう。

参考まで、僕に「**甘い自滅感情を捨てる選択を問う瞬間**」が訪れた時の日記など紹介しましょう。

それは**大学院修士を卒業してシステム開発会社に就職**し、生活の全てがリセットされたかのような開放感の中でも、やがて**沈む自分の感情に向き合った時**でした。

初夏に入ろうとしていた時期ですね。

ということで、**日記から見つけたその日のもの**を紹介していた次第です。

ちなみにこの日の日記のあと、私はもう日記を書く作業というもの自体への自己軽蔑感を感じ、ひたすら外面へと向かい、1年間ほど日記を書かない時間が訪れます。『悲しみの彼方への旅』P.327の「忘却の日々」の始まりを告げた日記でした。

しかしそれでももちろん私の内面の闇が消えることはなく、ここから、「終わりなき成長」への長い歩みが始まったわけです。

ちょっと長くなりましたのでいったんアップし、「自ら前に進む」というエンジン始動のまとめを次に。

2011年9月27日(火)

「ハイブリッドの道」の歩み方-15・エンジン始動5

「本心」のエンジン始動のまとめ

では「終わりなき成長の道」のスタート要件となる、「本心」のエンジン始動についてまとめましょう。

2つの側面があるということになります。

1) 「本心」のエンジンで走るならではのハンドルさばきの基本的あり方

自分で考え、自分の考えを持ち、自分の生き方を築いていく。そこにおいて自ら感じるものとして感情を捉える。

2) 「本心」のエンジンの点火

「運ばれる者」から「自ら前に進む者」へ。自分の人生の運転主となる。

「依存の愛」「既知の愛」の喪失を越えて

ここで2)の「自ら前に進む者」と自分を捉える転換が、「今までしがみついていたもの」を捨てる、つまり「喪失」とともにある姿を、私自身のケースなども出して、「エンジン始動その3」から「その4」にかけて説明しました。

そこで手放したものが「甘い自滅感情」であったと振り返ることができることに暗示される、「喪失」とは、何の喪失のことか。

その通り！（言っていない?^^）「依存の愛」であり、「既知の愛」です。

自分を「なりたい自分」「なるべき自分」へと運び、お膳立てしてくれるような、「愛」ですね。

それを提供する存在であったのは、親を筆頭として、回りの大人達、来歴の中の友人達、そして「天」、「神」といった「世界」そのもの、そして人生そのものであったようなものとして。

私自身の体験を振り返っても、それは、「今までであった」「得ることができていた」ものを、その時喪失したのではありません。

実際それがどの程度、「客観的」にはあったのかを、考えるべくもありません。

ただそれは「あるべき」だったのです。そしてそれが、自分が欲する通りにはなかったことに、しがみついているのです。

「すでにない」ことに気づく

この「歩み方ガイド」において、それはこのように描写できるでしょう。

「自ら前に進む」という、「自分の人生の運転主」になる転換とは、自分の代わりに運転席に座ってもらった人を押しやり、自分が運転席に座る。あるいは、牽引車から引かれたロープを断ち切る。

そのような絵がまず考えられるかも知れません。しかし実はそうではない情勢が濃いということです。

最初から、そんなものはないのです。自分の代わりに自分の人生の車の運転席に座ってくれていると思っていた他人も、牽引車からつながっていると思っていたロープも。

そのことに気づくのです。実はそんなものはなく、人は誰もがそれぞれの自身の人生の車の運転席に座っているだけであり、人の車の運転など手が回らないこと、牽引車が自分を引っ張ってくれていると思っていたのも、それは硬いロープではなくいくらかでも伸びるゴムひも（あるいは真綿?^^;）のように、自分を縛るだけして引っ張ってくれなどしていないことを。

そうして、自分の人生の車が世界から取り残された停止状態にあることを。

そこで引き続きしがみつきの続けるか、それとも捨て去るかの分かれ道に立つのは、それらが今だにある、あるいはあるべきだという、「幻想」なのです。

その幻想に、別れを告げる。

転機は「実践」ではない

これからこの道に取り組む方が、どのようにこうした「自ら前に進む者へ」「自分の人生の運転主」という転機を成すことができるか。

言えるのは、こうした「転機」は、「実践」ではないということです。

自ら前に進むことが大切だと**思えばいい**、自分の人生の車の運転主になるのだと**考えればいい**、**のではない**のです。

その「つもり」でいるかどうかでは、意味ないのです。

すでに何度も書いているように、「思考」は**ハンドル**であり、「感情」は**ガソリン**だとして、私たちの心の**治療成長そして成熟への変化**は、ハンドルさばき自体でもガソリンの**燃焼自体でもなく**、それを**車輪の回転**につなげ、「**現実**」という**地面**にしっかりと食い込ませて**前進**する中で、私たち自身の「心」の意識努力を**越えて**、「**命**」に**プログラム**されたことの**発現**として、しかるべき時に**訪れる**ものなのです。

具体的視点へ

問えるのは、私たちの実際の**人生の日常**の、**目の前**にある**問題課題**に、**どのような思考で向っているか**という、まずは**ハンドルさばき内容**になるでしょう。そしてそれに付随して**流れる感情**のあり方に。

実際に**自ら前に進む**という**生き方姿勢**を**足場**にしているならば、**思考と感情**はそのような形に、**そうでないならばそれなりの形**に、**如実に**示されます。

具体的には、『**実践ガイド**』に**視点を網羅**しています。

「プラス思考」や「行動法」にあるような**思考を具体的に**どうできているか。できていない**妨げ状況**はどんなものか。

その**底流**にある「**価値観**」さらには「**信仰**」の**あり方**は、自分では**本心**ではどうなのか。

まずは**右ハンドル**つまり**思考**のあり方を確認し、**それについてのもの**という視点で、**感情**を確認する。

まずはそうした**日常課題での自分の思考と感情を確認**することです。これは次の「**羅針盤**」説明でまた解説します。

エンジン点火の3パターン

その上で、「**運ばれる者**」から「**自ら前に進む者**」への**転換**は、おおよそ**3つのパターン**になると考えていいと思います。

そのどの「**転換前**」**パターン**に、**日常の思考と感情があるかを把握すると、取り組みの力点をどこに向けてのが良いか**がおおよそ見えてきます。

この**3つ**です。

- ・**嘆くのをやめる**
- ・**自分でできることについて人に依存するのをやめる**
- ・**弱さを振りかざすのをやめる**

「**嘆くのをやめる**」は、比較的**シンプル**に、**自分の足で立って歩くことを認めるかどうかの節目変化**だと言えるでしょう。「**甘い嘆き**」を**捨てて**です。「**受け身意識の闇の川**」の「**青の水**」(2010-02-11『**病んだ心から健康な心への道-4**』など参照)の**抜け出し**ですね。

先の記事で**紹介した私の節目**も、この形と言えるでしょう。

「**自分でできることについて人に依存するのをやめる**」は、**人への依存感情の傾向が高い人**の場合の**節目の形**です。

ちなみに**私の場合**は、幼少時から**人への依存感情は**かなり薄かった**ので**、この形の**転機**みたいなものはなかった**感じ**です。人により**パリエーション**があるという話。

「**弱さを振りかざすのをやめる**」は、**価値観の思考面**がかなり関わります。**自分を弱者、他人を強者と位置づけ、自分を被害者**のように思考する傾向。**自分の足で立とうとしない姿勢**が、**社会や政治への知的批判にカモフラージュ**されることもあるでしょう。**女は何もできないのが、何も知らないのが可愛い**といった**女性観**も、この**温床**となります。

価値観思考面に取り組みの重点を置く必要が出てくるケースです。このあと説明の「**自分で論理的に考える**」の**実践**などを通してです。

こうして**エンジン始動**によって「**終わりなき成長の道**」の**歩みが始まる**のですが、この**エンジン始動**に集約される**心の変化の動き**が、この**あとの心の変化の、全ての原型**になります。

「**心**」から「**魂**」へ、そして「**命**」へという**異次元の世界への心の変化の全て**の、です。

そうした**心の変化の原型**という**視点**で、**エンジン始動**について**結語**となる記事をもう一つ書いておきましょう。

2011年 10月 31日 (月)

「ハイブリッドの道」の歩み方-16・道程1

では「歩み方ガイド」へと話を戻しましょう。

「道程」の話になります。

道程

「道程」は、「地平」で示した地図の領域の進み方を、実際に旅する人の目から見た要領、つまり「体験」において説明するものと言えます。実際にそこを旅していった時、どこでどんなものが見えるか。そこで何をするといいか。また何に気をつけるといいか。

まあ実際本屋に並ぶ「旅のガイド」の本の、ページのボリュームを割いている本体部分ですね。

まず最初の方にカラーの上質紙で地図が載っており（「地平」）、必要な装備とその基本的な使い方のガイドがあり（「装備」「進み方」）、その後、「道程」の主なポイント順に詳しい説明が書かれています。

それと同じ構成で、この「人生の歩み方ガイド」がある次第^^。

（参照：8/24『「ハイブリッドの道」の歩み方-序』）

なお「ハイブリッドの道の歩み方」ガイドと書いていましたが、もう「ハイブリッド心理学による人生の歩み方ガイド」そのものですね。「ハイブリッドの道」というのは道のりの最後の方の特別なものになります^^。

道標のまとめ

この「道程」は、まずは「道標」をポイントにしたものになります。まあ旅の進み具合を知るための目印になるものですね。

ちなみに『入門編下巻』では、「未知の増大の節目」として4つの道標に触れています。（目次参照^^）

これは「魂の成長」の節目でもあります。

この4つ。「魂の感情の回復」「否定価値の放棄」「生きる喜び」「永遠の命の感性」。

今回この「人生の歩み方」ガイドでは、もっと取り組み実践から具体的に、これはチェックポイントにしたいというものを洗い上げ、網羅したいと思っています

ます。

とりえず現時点でのリストアップを下の方に示します。

3つの「開放」による3段階期間

見て頂くと分かる通り、これは「心の開放」によって完結される「前期」、
「魂の開放」によって完結される「中期」、
「命の開放」によって完結される「後期」という、3段階期間から成るものです。

なおこの3段階期間の考え方は、『入門編下巻』では示しませんでした、
『実践編上巻』ではやはり「前中後」の3段階期間としていた次第です。

(4章 ハイブリッド心理学の実践と道のり概要 -全てが「自己の重心」から-)

「前期」の役目を、今回はっきりと「本心の獲得」である、と、それが「心の開放」であるとしているのが重要な改訂になっている次第。

これではっきり、「心と魂と命」それぞれの「開放」を旨とするこの心理学の体系が整ってきた感じ ^^)v。 (←この顔文字なんかちょっと余分^^)

この後の記事にて、こうした「道標」が取り組み実践上どのように位置づけられるか、また3つの「開放」のための主なポイントなど説明していきます。

道標のまとめ

「最初の一步」

(読んで感銘 or メール相談)

これが以下の道のりのどの段階までかはケースバイケース

「終りなき成長への道」

(「本心」によって自ら歩む道のり)

前期

思考の開放・自分としての論理的思考・善悪思考の解体

感情の開放・流れ移るものとして感じ取る

本心の獲得

心の障害の大幅な消滅

魂の感情の回復

前進力を感じ取る

心の自立(依存の愛への別れ)の第一歩 **【心の開放】**

中期

健康な感情を前提とした論理的思考 【永久歯の心】

社会を生きる能力の向上

道が見えてくる

置き去りにされた感情の想起

未知の増大

否定価値の放棄 【魂の開放】

後期

生きる喜び

悪感情がほぼ根絶

「自分」を越える価値を見出す

原罪の克服

永遠の命の獲得 【命の開放】

無条件の愛

怖れるものがなくなる

2011年 11月 1日 (火)

「ハイブリッドの道」の歩み方-17・道程2

「道標」

さて、道程1にリストアップしたような「道標」は、それができていないと先には進めない、という前進の通過点です。

ですからこれを、自分が今この道のりのどのあたりにいるのか、そして今何を特に課題として意識すれば良いのかの目安として役立てるのが良いでしょう。

それができていないと先には進めない。

それは例えるならば、「別のルート」というものがあり得るかもしれない移動の経路の話というよりも、家のような構造物を建てるための作業の順序の話のようなものとしてです。

「自分」という家を築く

まず**土台を作らねば**ならないということです。

土台を作らないまま柱を立て内装まで作るとは、**やれば**できます。こんな家に住む「**つもり**」だと考えて。

しかしそこに**実際に長く住む**ことはできないでしょう。僅かな**地面の揺れ**で、それは**脆くも崩れ去って**しまうわけです。

全てをいったんチャラにして、**土台から築かねば**ならない。するとそれによつては、**こんな家**に住む「**つもり**」だったという、今までの「**自意識**」の**空想**による「**自分**」のようなものは**不可能**だという「**現実**」に向き合い、**大きな失意**を味あわなければならぬかも知れません。それを**受け入れて前に進む**しかない。

あるいは**土台をしっかりと作って**みたら、**今まで空想していたもの**とがらっと発想の異なる、素晴らしい「**自分**」という**家**を築ける**可能性**に気づくかも知れません。

これがまさに「**心と人生**」における、「**自分を築く**」ことに例えられます。

そうした**例え**において、

「**心の開放**」とは、**土台ができる**ことです。（前期の完結）

その上に（中期の始まり）、それが**可能とする範囲**において、**自由**に、**自分**がどんな「**自分**」という**家**に住みたいかの**設計**を、**一から始める**わけです。

「**魂の開放**」とは、**骨組みができる**ことです。（中期の完結）

ここまでは**地味な作業**ですが、この先に（後期の始まり）、どんな**外装と内装の家**にするかという、**バラエティ**に富んだ「**望み**」を開放するのです。

「**命の開放**」は、そうしてさまざまな**試行錯誤**の先に、「**自分**」という**家**を**完成**させ、**ドアの鍵を開けて入る**ことです。（後期の完結）

そこに、もう**外の雑多な雨風**には**惑わされることのない**、**平安な**、**怖れるもの**のない**心の境地**が完成することになります。

「**分かる**」ではなく「**心がそう動くようになる**」

それぞれの**道標**に**達する**とは、「**その話が分かる**」ということではなく、「**心が実際にそのように動くようになる**」という**到達点**です。

これが**重要**です。

ですからたとえば、「怒りを捨てる」という話を言うのであれば、「怒りを捨てるのが大切」という話に関心納得するというのは、まだこの「道程」においては何の前進の段階でもありません。

よく、「怒りの放棄というのは、頭では分かっているけど、実際の場面となるとやはり怒ってしまう」という声を聞きます。

これは実はまだ何も分かっていない段階を意味します。自分がなぜ怒っているのか。それがどのように放棄し得るものなのかを。

怒りを実際に捨てるとは、

- 1) 怒りを捨てることの大切さの「理由」を納得理解し（それは弱さの表れであり、心身に一時的苦痛麻痺の毒を流すことであり、健康にとっても悪い）、
- 2) そして次に、実際に自分が怒に駆られる場面において、なぜ怒るのかの「理由」を、自分自身に対して納得できる「論理的な理由説明」として明確にし（ex. これこれはこうあるべきだと自分は考えており、それに対して相手はどうこう）、
- 3) その「怒る理由」がまず自分自身として納得できるものかも吟味検討した上で、
- 4) それら「怒る理由」と「怒る行動」というものに対抗し得る、「怒りに頼らない行動法」を具体的に持つことを経て、
- 5) 心底において「怒りを捨てる」という心の駒を本当に動かす。

といった、結構な検討作業の積み重ねの先に可能になるものです。

そうして地道に「怒る理由」を一つ一つ捨てていく先に、「自分が神になる誤り」を捨てる、あるいはそのような意識表現ではないとしても、「絶対なるものからの否定」という姿勢を心の根底から捨てるのが「否定価値の放棄」です。

そこで劇的に「怒り」というものは、私たちの心の中でその役割を終え、「怒りのない人生」が始まるという寸法です。

そのように、「心が実際にそのように動くようになる」ためには、前提として先にまず心がこう動けるようになる必要がある、というのが理屈の上でも言えるものが出てきます。

3つの「開放」までの、そうした主なポイントを、ざっと見ていきましょう。

2011年 11月 2日 (水)

「ハイブリッドの道」の歩み方-18・取り組み意識とその轍

取り組み意識とその轍

さて先の道程その2では、家を建てる時の土台から内外装までの作業手順のようなものとして、「実際に心がそう動くようになる」という「道標」の順番がある、という話をしました。

そうした道程を、より着実に前進するための、取り組みへの意識の望ましい持ち方なども書いておきましょう。

まず、望ましい意識の持ち方とは逆の、こうした意識だと前進しなくなる、という取り組み意識の轍のようなものがありますので、そこから説明します。

典型的なものが3つあります。

先に進んでいると思おうとする轍

1つ目の轍は、自分は先に進んでいると思おうとする轍です。

より先の道標が課題だと考え、より先の道標に進むことに取り組もうとする轍です。

そうして先に進もうとすることに、先には進めなくなります。

一般的に言って、道程の先の道標ほど、意識努力で成されるのではなく、未知の訪れとして体験するものになります。

初歩段階の道標ほど、意識努力が重要になります。これは実際に後期のような段階になってさえも、その時の意識姿勢として、初歩段階のものが問われる形で。

初歩段階つまり前期のメインテーマは「本心の獲得」ですね。それが最後まで、そして最後により決定的な重みで、問われるのです。

より先に進もうとするのではなく、より初歩の道標に目を向ける姿勢によって、より先に前進できるようになります。

「自分で」前進するのではない

これは別の言い方をすれば、この道のり、つまり心の成長成熟の到達というのは、**私たち自身で進むのではない**、ということです。

「命」が進ませます。心の成長変化とは、ハンドルさばきによるものでもガソリンの燃焼によるものでもなく、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が生み出すのだと述べている通り。

(6/8『「開放力」としての「思考力」-5』)

これは**実際の歩み**として、**自分が未熟であり、つまりは人よりも劣った存在であることを認めることができ、それを原点として一步一步の向上を着実に実践できるようになった時、逆に自分が「成熟」への変化を与えられていることを感じ取り始めることができるようになる**、という様相になります。

そうして、「自分で」この道を進むのではなく、**前進を与えられていると感じる変化**が、まさに、「**自分を越えた価値**」に生かされることを感じ取る、「**永遠の命の感性**」に至る、というのが後半の方の流れです。

このあとの轍も、こうした**前進のあり方**が全く見えようもないまま、**はまりがちなもの**と理解すると良いでしょう。

「道標」を「実践」と勘違いする轍

2つ目の轍は、「道標」を「実践」と勘違いする轍です。

これはまだ「**本心**」が確立できていない、つまり**最初の道標**をまだ通っていない方が、先に進もうとすると典型的にこうなってくるものです。

「**変わらない人**」に実^①にありがちです。

つまり、「道標」に示されたような心のあり方を真似て、「**そう思えばいい**」のかと考え、そう考える「**つもり**」という姿勢で臨み、「**頭では**」というものをこの心理学の**学び**だと勘違いしている姿勢です。

これは**2つの面**で、完全にこの心理学の**学び方**を間違っています。

一つは、「**本心**」という**最初の道標**をすっ飛ばして(^^;) いることにおいて。前記事で書いたように、それは**土台を作らないまま、全てが「つもり」**で作り上げたはりぼてです。

もう一つが、「**道標**」を「**実践**」だと誤解するという、ごく**プラクティカルな理解の誤り**。

「**実践**」は、「**感情と行動の分離**」から始まる、**内面と外面**それぞれを別立てにした**2面の取り組み**です。『実践ガイド』に列挙しているような。

「装備」が「実践」、 「道標」は「光景」

そこに示されるような「実践」のセットは、「道程」の進み位置に関わらず、同じです。

最初的一步から「感情と行動の分離」からの実践で対処していきますし、「後期」の完結後も、同じく新たな生活問題や人生課題に「感情と行動の分離」からの実践で対処していきます。

そうした「感情と行動の分離」からの実践によって、目の前の生活問題や人生課題に対処するに当たり、自らの心の成長課題としてはこの道標あたり、という捉え方が正解になります。

「歩み方ガイド」で言えば、「装備」の扱い操縦が「実践」です。

「道標」は進むと見えてくる風景であり光景です。風景は「実践」するものではありませんね^^。一方、次にこんな風景が見える場所へ、と意識することは役に立ちますね。

もちろん、道程に応じて実践項目の中での比重の変化はあります。車で道を進む時、ハンドルさばきが忙しくなる局面や、アクセルとブレーキのワークが重点になる局面といったように。

前期では「感情と行動の分離」そのものや「癒し」「勇氣」といったもの、中期では「行動法」「価値観」が重点取り組み課題になるなど。

「そうは思えない」の「自分への白状」が前進を生む

そこで「こう思えば」ではないとは、上述の「自分の未熟を認める」とも重なる話ですが、「本心」において「そうは思えない」ことを「自分にはっきり白状する」ような体験が、逆に先の道標に向けて、見えないところで心を変化させ始める。そんな様相にもなります。

あくまで、「人間性の核」あつての話になりますが。

これは「中期」あたりの重要なポイントになってきます。またあとで触れましょう。

精神的優越の道具にしようとする轍

取り組み姿勢の最後の轍は、この取り組み実践、そしてこの心理学、つまりハイブリッド心理学を、他人に対する自分の精神的優越性の手段のようにしようとするという轍です。

これがどんな誤りかと言いでいうと、**羅針盤が間違っています**。この先進むには^^;

それは「**人の目と善悪**」の**羅針盤**ですね。「**穴埋め腹いせの望み**」として生まれているものでもあるでしょう。そうしたことを検討するのが「**自己分析**」です。

また、**フロントガラス**が**空想**でおおわれて**外界が見えていない**可能性が高い。**自分**の中で封じ込めた**心の荒廃部分**を、**他人に映し出した空想**でおおわれてです。

その結果、**精神性の荒廃した他人**に対して、この心理学によって、**自分は内面においては優れることで精神的優位性を獲得するのだ**、といった姿勢から、この**心理学**に入ろうとする。

そうした意識が、**治癒成長できていない部分**なんですけど^^;

ま**最初の入り口**としてはそうした**不純な動機** (^;) でも構わないのですが、**実際ハイブリッド心理学の門を通った先**は、まさにそうしたものを**突き崩す**ものになるのが、まずは**通り道**になると思いますので^^。

まずは「**本心**」を**獲得すること**から。そのためにも、**感情に流される**のではない、**自分への論理的思考**からです。

それを携え、**道程**の先の**道標**を**実践課題**と考えるのではなく、**目の前の生活問題**、**人生課題**に**どう取り組むか**です。そこに、**自分の立ち位置**が如実に示されます。

ということで、**道程**の**最初**の方から**ポイント**を見ていきましょう^^。

2011年 11月 4日 (金)

「ハイブリッドの道」の歩み方-19・3つの「開放」

「3つの開放」の位置づけ概要

では「**心**」と「**魂**」と「**命**」それぞれの「**開放**」への**道程**の、**主なポイント**を見ていきましょう。

まずこの「**3つの開放**」の**位置づけ概要**です。

もちろん、その**順番**になります。

まず「**心の開放**」。

そして開放された「**心**」によって、「**魂の開放**」を成すのです。

そうして、開放された「**魂**」に導かれて、「**命の開放**」へと向かうのです。

この**順番**となる**位置づけ関係**など、まずざっと書いてみましょう。

「前期」と「心の開放」の位置づけ

「**心の開放**」は、**自分の心を自分自身のもの**として、その**本来の機能可能性**において、**自分で自由に使える**ようになることです。

「**本心**」の**獲得**という形で。

こうして「**前期**」の**メインテーマ**は、「**本心**」になります。

その**獲得達成**は、「**黙示書**」の「**前進変化の原型**」で言うならば、「**依存に閉じ込められた愛と嘘と怒りと恐怖**」の**檻を抜け出す**ことを意味します。

「**心の自立**」の**一歩**としてです。

「**意識**」の**あり方**としては、「**個における自意識のない能動意識**」がフル活用できるようになります。

(参照：10/18『歩み方ガイドへの黙示書-7・原型3』)

なお**心の障害**としての**各種の「症状」**は、これで**ほぼ全て消えるもの**と考えています。**一般の心理医療**の場で「**完治**」と呼ばれる状態**以上**にです。

「**症状**」は**本心を失い、心をがんじがらめに歪めたストレスの表面化**と考えられます。

ここから、「**症状**」の**問題**というより、全てが**生き方の選択問題**として取り組むものになります。

「中期」の位置づけ

「**心の開放**」だけではまだ、「**愛**」という「**命の望み**」には**近づけない段階**であることを意味します。「**愛**」に近づこうとしても、それは**再び「檻」のように見えてしまう**のです。

これを解くためには、「**愛**」と「**嘘**」と「**怒り**」と「**恐怖**」を結びつけた**根源**である、「**自意識の業**」を解く必要があります。

そのために、私たちは「愛」から一度離れ、「自尊心」に向う必要があります。「愛されることに依存しない自尊心」へとです。

「愛されることに依存した自尊心」というのは、そもそも自分から自分を尊敬できるという「自尊心」では本来ありませんし、檻の中にとどまるというものです。

「愛されることに依存しない自尊心」によって得る「強さ」が、まず「恐怖」を、そして「怒り」を、減少させ始めます。目に見えてです。

これは「愛」を、「嘘」と結びつく必要のないものへと徐々に変化させ始めます。目に見えないまま。

これら全体が、愛と嘘と怒りと恐怖を結びつけさせた、「自意識」という業を、弱めさせていくものになります。

この過程である「中期」のメインテーマは、こうして「自尊心」になるのです。

次第に心の自由度が増してきます。「望む」ことにおいて、つまり、「愛」に近づくことにおいてです。

やがてそれを阻んでいた最大の壁が破られる時が訪れます。

「今を原点として向上へと歩む」ことと、「絶対なるものから否定する」ことが天秤にかけられ、前者が後者を凌駕すると同時に、自らが人生で犯していた最大の誤りを自覚し、それを放棄するのです。

自分が神になろうとした誤りを。

これが「否定価値の放棄」「不完全性の受容」と呼んでいる、ハイブリッド心理学の取り組み実践の習得達成目標とも位置づけられているものになります。

「魂の開放」と「後期」の位置づけ

こうして「本心」による生き方思考の選択によって成された「否定価値の放棄」によって、「魂の開放」が成されます。

これによって「望み」の泉の蓋が取り去られ、「望み」が開放されます。

「命」がその伝令とする「魂」の「愛への望み」がです。

「魂」の「愛への望み」が私たちを導くのは、「依存に閉じ込められた愛と嘘と怒りと恐怖」の檻の、さらに底にあるものです。

この感情の、「愛における自意識の薄れた能動意識」という特性によってです。

「愛」に近づくと、再びこの**檻**が見えます。しかしそれだけではなく、その**さらに底にあるもの**が見えてくるのです。

それは「**原罪**」と呼ぶ、「**自意識の罪**」の感情です。そして「**自意識の罪**」を生み出した、**全ての病みと闇の根源**である、「**根源的自己否定感情**」とこの心理学で呼ぶものです。

これは私たちの「**意識**」そのものの**限界領域**を意味します。その先に、私たちは「**意識**」で**向うことはできません**。

では何によって**向う**のか。「**存在**」そのものによってです。

「**実践**」としては**今までと同じ**です。**内面**は**ただ流し**、**外面**は**建設的行動法**で。

こうして、「**魂の開放**」から始まる「**後期**」の**メインテーマ**は、「**愛**」になります。

「命の開放」の位置づけ

そうして「**魂**」に**導かれ**、「**依存に閉じ込められた愛と嘘と怒りと恐怖**」の檻を**越え**、「**原罪**」と「**根源的自己否定感情**」という「**意識**」の**限界領域**に**到達**した時、「**魂**」はその**役目を果たし終えたかのように、力を失**います。

そこで**最後に**、再び「**心**」が、この「**魂**」を**救うかどうかの選択**に立つのです。その**選択**を成した時、**心に「砂嵐」と呼ぶ、「意識」の限界領域を越えた状態**が訪れ、やがてそれは**嵐が去るように消え去り**、そこに新しい、**今までで最もまっさらな「心」**が**リロード**されます。

(参照：10/29『「悟り」と「未知」-5・「知」を越えて』)

ここに、「**命**」が**開放**されたのです。

それは「**自意識の業**」を**完全に抜けた心**の状態です。「**心**」は「**命**」と**一緒のもの**になり、「**揺らぎない自尊心に支えられ、愛によって満たされ、もはや怖れるもの何もない心**」という**ゴールの心の境地**が訪れます。

意識構造としては、「**愛における自意識のない能動意識**」と「**豊かな無**」に**心が満たされる**のです。

そして「**無条件の愛**」という、**人生で最も豊かな感情**が現れてきます。

「**取り組み後期**」がこれで**終了**です。まずは**ざっと10年から20年くらいかけて**と心得たい、**長い歩み**です。

あとは、「**取り組み以後**」の**穏やかで充実した人生の日々**になるという構図[△]。

以上がハイブリッド心理学の取り組みの道の全体を、その流れと意味の全てを網羅して今までで最も短い文章で書いたものになりますね^^。

ではそれぞれの「開放」ごとに、ポイントを見ていきましょう。

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ます^^。