

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. 8

心の成長と治癒の過程

収録カテゴリー

以下順にて「章」になっています。

- (10)心の成長と治癒過程の理解
- (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 特説・「心が良くなる」とは
- 詳説・心の治癒成長メカニズム

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

目次

1章 (10)心の成長と治癒過程の理解	7
2010年 1月 21日 (木)	8
「命」の生涯	
2010年 1月 22日 (金)	9
「心を病む」ということ-1	
2010年 1月 23日 (土)	11
「心を病む」ということ-2	
2010年 1月 24日 (日)	12
「心を病む」ということ-3	
2010年 1月 26日 (火)	14
前進の仕方3タイプ	
2010年 1月 27日 (水)	16
未知の自分への旅立ち・心のピンの蓋を開ける	
2章 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編	21
2010年 3月 4日 (木)	22
島野自身の治癒過程を振り返って-序 / 島野自身の治癒過程を振り返って-1	
2010年 3月 9日 (火)	25
島野自身の治癒過程を振り返って-2 / 島野自身の治癒過程を振り返って-3	
2010年 3月 11日 (木)	30
島野自身の治癒過程を振り返って-4	
2010年 4月 4日 (日)	33
島野自身の治癒過程を振り返って-5 / 島野自身の治癒過程を振り返って-6・復帰のポイント (前) / 島野自身の治癒過程を振り返って-7・復帰のポイント (中)	
2010年 4月 5日 (月)	40
島野自身の治癒過程を振り返って-8・復帰のポイント (後)	
2010年 5月 22日 (土)	42
心の異次元への3段階-1	
2010年 5月 23日 (日)	44
心の異次元への3段階-2・「心の開放」 / 心の異次元への3段階-3	

2010年 5月 24日 (月)	49
心の異次元への3段階-4・心の深さと広さへ	
2010年 5月 25日 (火)	52
「神になるのをやめるひらめき」の扉-1	
2010年 6月 2日 (水)	54
道のり全体図 (前) / 道のり全体図 (中) / 道のり全体図 (後)	
3章 特説・「心が良くなる」とは	63
2012年 2月 22日 (水)	64
特説・「心が良くなる」とは-序	
2012年 2月 23日 (木)	65
特説・「心が良くなる」とは-1・「感情が良くなる」と「心が良くなる」は別	
2012年 2月 25日 (土)	67
特説・「心が良くなる」とは-2・感情の3次元構成	
2012年 2月 27日 (月)	69
特説・「心が良くなる」とは-3・「外面現実」と「外界現実」へのアプローチ	
2012年 2月 29日 (水)	72
特説・「心が良くなる」とは-4・心そのものを根源とする感情	
2012年 3月 5日 (月)	74
特説・「心が良くなる」とは-5・その答え	
2012年 3月 8日 (木)	78
特説・「心が良くなる」とは-6・テーマ雑感	
2012年 3月 9日 (金)	80
特説・「心が良くなる」とは-7・異次元への高まり1	
2012年 3月 12日 (月)	84
特説・「心が良くなる」とは-8・異次元への高まり2	
2012年 3月 15日 (木)	90
特説・「心が良くなる」とは-9・異次元への高まり3	
2012年 3月 17日 (土)	97
特説・「心が良くなる」とは-10・積み重なり1	
2012年 3月 20日 (火)	101
特説・「心が良くなる」とは-11・積み重なり2	

2012年 3月 22日 (木)	105
特説・「心が良くなる」とは-12・積み重なり3	
2012年 3月 23日 (金)	109
特説・「心が良くなる」とは-13・心そのものの変化1	
2012年 3月 24日 (土)	113
特説・「心が良くなる」とは-14・超エッセンス	
2012年 3月 26日 (月)	116
特説・「心が良くなる」とは-15・心そのものの変化2	
2012年 3月 30日 (金)	120
特説・「心が良くなる」とは-16・心そのものの変化3	
2012年 4月 1日 (日)	122
特説・「心が良くなる」とは-17・「開放」	
2012年 4月 5日 (木)	128
特説・「心が良くなる」とは-18・望みの変化1	
2012年 4月 6日 (金)	131
特説・「心が良くなる」とは-19・望みの変化2	
2012年 4月 11日 (水)	132
特説・「心が良くなる」とは-20・真髄を決定づけるもの	
2012年 4月 14日 (土)	136
特説・「心が良くなる」とは-21・望みの変化3	
2012年 4月 17日 (火)	140
特説・「心が良くなる」とは-22・「望み思考」が「人生を生きる思考」1	

4章 詳説・心の治癒成長メカニズム 145

2012年 1月 2日 (月)	146
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-1	
2012年 1月 5日 (木)	149
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-2	
2012年 1月 7日 (土)	152
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-3	
2012年 1月 16日 (月)	157
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-4・基本的な考え方	

2012年 1月 17日 (火).....	160
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-5・学び	
2012年 1月 18日 (水).....	162
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-6・深刻形からの抜け出し	
2012年 1月 23日 (月).....	169
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-7・より深い学びへ	
2012年 1月 27日 (金).....	173
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-8・内面の転換 (前)	
2012年 2月 2日 (木).....	180
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-9・内面の転換 (後)	
2012年 2月 7日 (火).....	190
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-10・まとめと補足	
2012年 2月 9日 (木).....	196
「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-11・質問ケース	

1章 (10)心の成長と治癒過程の理解

2010年 1月 21日 (木)

「命」の生涯

「命」は、大きく**2つの愛**を望んでこの世に生まれ出るもの、と私は考えています。

一つの愛とは、全ての人に愛されるという愛です。

もう一つの愛とは、本当に好きなただ一人の相手と愛し愛されるという愛です。

その大きな**2つの愛**を望んで、命はこの世界に生まれ、その**望みへと向かい**、**自己の全てを尽くす**中で、**この世界の中における自分の位置づけ**と、**伴侶**を得て、そして**次の命を設け**、それを**育む**ようになるのです。愛の中です。

「命」はそこで、「成長」と「成熟」を成します。

「成長」は、「望み」に向かい「現実」に向かって**自己の全てを尽くす**歩みが、生み出します。

「成熟」は、その歩みの中で「望み」の**性質そのものが変化していく**ことを言います。

「与えられる」という形の望みから、「自ら与える」という形の望みへ。

「成熟」は、**望みが叶えられた**時生まれるのではなく、**自己の全てを尽くした**時、その**満足感と充実感**とともに生まれるようです。

その時、**より未熟な望み**の一つが消え、**心の豊かさ**が一つ増え、**より成熟した望み**が生まれます。

そしてその**全てが本当に尽くされた**時、望みそのものがおおかたにおいて消え、もう**望むことなく心は満たされ**、「死」とともに**再び土に**還っていくのです。

私たちにできるのは、この**命の生涯へと**、**ただ全力で向かう**ことだけです。それが全てを生み出します。

自分の心がどう成長し成熟しなければいけないかと、「**自意識**」であれこれ考えようとするのをやめ、ただ「**望み**」へと向かうことです。もちろん「**建設**」の行動様式を手にしてです。

それが全てを生み出します。

人間の歴史の中で、命が愛の中で育まれないという出来事が起き始めると同時に、「心を病む」という現象が生まれ始めました。

そこからの回復と成長という人間の真実もまた、「命」の生涯が生み出すものになります。

それを次に書きましょう。

2010年 1月 22日 (金)

「心を病む」ということ-1

私たち人間の歴史の中で、生まれ出た「命」が十分な「愛」の中で育まれない、ということが起き始めると同時に、私たち人間に「心を病む」という問題が起き始めました。

そこで起きるのは、大きく3つだと、私は感じています。

それによって、私たち人間が自分自身の「命」を見失い、自分自身の「命」から遠ざかってしまうということが起きるのだと、感じています。

それによって、「命」そのものが持つ「成長」と「成熟」が失われてしまうこととしてです。

まず起きることとは、「望みの感情」が大きく妨げられ、損なわれ、そして変形してしまうことです。

心の底に抱える、起きた問題の深刻さに応じて深く激しい、「こんな自分なんて」という「自己否定感情」によってです。

もの心ついた時にはすでにあるこの自己否定感情を、この人はどうすることもできません。何とかその自己否定感情を意識しないように、目をそむけ、心の底に置き去りにしたまま、残りの心の表面で、あれこれと考えるようになるのです。

どうすればこの冷たい視線に満ちた世界で生きていけるのか、と。

すると「望みの感情」に、十分に愛されて育った健康な心での純真でのびのびとした「憧れ」「情熱」とはちょっと違う、飢えてガツガツするような貪欲さと、自分なんて結局拒絶されるという自己否定感情による「望むことへの恐怖」という、両極端にバランスを欠いた感情が混ざってきてしまいます。

その結果、命が望んで生まれた**2つの愛への願望は、病んだものへと変形**してしまします。

全ての人に愛される愛は、全ての人への敵意と競争心にかられた、攻撃的な**勝利への衝動**へ。

一人の人と愛し愛される愛は、もしその衝動に足を取られたならば、自分へのその相手の感情が**世界の全て**になってしまい、他のことは**全て灰色**になり、自分自身が**空洞**になってしまうという**依存の感情**へ。

愛への純粋な願いと望みの感情は**心の奥深く**に追いやられ、その代わりに**性欲が膨張する傾向**が一般的に見られます。現代社会で**性の刺激が氾濫**する原因の一つが、こんなところにあります。

こうして心に「**飢えた貪欲**」と「**望むことへの恐怖**」が混じることで、この人の心は**大混乱**を起こし始めます。

極端なものへと変形した、2つの愛へと向かう望みの、**片方だけを取り他方を捨てたり、あるいは両方を捨てたり**します。すると**生きることの意味が分からなくな**ってきます。

こうした「**望みの妨げと変形**」が、「**心を病む**」ということでもまず起きることです。

これを克服し、純粋で生き生きとした心へと回復する方法は、とても**単純**です。こうした「**心を病む**」という側面がどのように混じり込んだとしても、「**命の生涯**」の歩みに**全力で向かう**ことです。**病んだ感情を一つのハンディとして受け入れた上で、それに流されることのない「建設」の行動様式**を手にしてです。

『最初の一步』で説明した、「**感情と行動の分離**」と「**自己の受容**」で、その一步を踏み出すことです。

すると「**命**」が、こうした「**病んだ心**」の側面を**根底から打ち破る力**を発揮し始めるのです。

問題は、このように「**心を病む**」ことが起きると同時に、人はそれを克服できる「**命の力**」も**閉ざすことを始めてしまう**ことです。**本当の問題は、「望みの妨げと変形」ではなく、その後の、「命の力」を閉ざしてしまうこと**にあります。

これを次に説明しましょう。

2010年 1月 23日 (土)

「心を病む」ということ-2

十分な愛に育まれなかったことに端を発する「心を病む」ということで、次に起きることとは、混乱してしまった自分の心を、「自意識」によって何とか治そうとする悪あがきを始めてしまうことです。

それが大抵の場合、逆効果となって、さらに心が紛糾してしまうことです。

十分な愛に育まれなかった、愛への飢餓感の中で、人に良く見られるような「心」を、自分の中に練り上げようと、心を万力で締めつけ、粘土細工でこねくり回そうとするような、不自然なストレスを自分の心に加えてしまうことです。

まあ実際、それを押しつけるような精神論や気持ち論が、世の中には溢れています。

病は気から。気持ちの問題だ。たんなる我がまま、甘え。やる気があればできるはずだ。思いやりを持てば愛されるはずだ。自分から人を好きになりましょう。自分を愛しましょう。エトセトラ。

そう言われてきていたら苦勞はないっちゃうの・・・それはもともと心が健康な場合。そうできないのが心を病むということであって、そうできないのをどうすればいいかを言えるのが、本当の心への取り組みだがや・・・とツブツブ文句を言いたくなる話でもあります^^;

結局、自分から人を好きになれる、自分を愛せる、やる気が自然と湧いてくる、といったプラス感情は、それをイメージして自分の心に湧き出させようと一生懸命念じて (^;) 力むことによって湧き出るではありません。

結局、基本的な行動様式として「破壊」ではなく「建設」を選ぶ、という心の姿勢の上で、実際にそうした行動の「体験」を重ねる中で、「命」がそうしたプラス感情を自然と湧き出させるようになるのです。

そうしたプラス感情を生み出させるためのうってつけの行動法を、『人生を豊かにする行動法』で書いていきますので^^。

またここで起きてしまうこととは、「破壊モード」の思考と行動の中で、「心のあるべき姿」を抱き始めてしまうことです。

その結果とは、「怒り」の大海原で大遭難、という風情です。心の全てが「怒り」という毒のある感情で埋め尽くされていくのです。他人に対しても、自分

に対しても。

あるべき通りの心である、完璧な人間などいないからです。

そこに、誰もががはまってしまう、**心の畏**がひかえています。蓋をして目をそむけただけの悪感情は、他人の中に映し出されるのです。

その筆頭は、傲慢でエゴイスティックな欲求や、自分や他人への猜疑心です。その結果、他人がみんな、陰険な目で自分を見てくるように感じられようになってしまうのです。そうして他人がすぐ悪者に見え、怒りにかられる自分に気づくと、今度は**罪悪感**にかられるのです。

人の心を覗き見ると、そこに映るのは自分の心です。この心の畏に、要注意です^^。

さてここから、**病んでしまった自分の感情を**、「**自意識**」によって無理に「**治そう**」とするのではなく、「**命の力**」によって自然と浄化させ、再び「**成長**」と「**成熟**」へと歩んでいく道が、始まります。

その前に、もう一つ、「**心を病む**」ということ**で起きることを**説明します。

それは**心を病んだ状態**が**深刻**であるほど、**深刻**に起きることで**す**。今まであまり知られていなかったことであり、**根強いうつ病や人格障害の根本治癒**においては、その理解がとても重要になってくるものです。

2010年1月24日(日)

「心を病む」ということ-3

「心を病む」ということ**で起きる**、**3つ目のことがら**は、幼少期に十分に**愛されずに育った状況**が、**何かとても辛い、むごい状況**があった**深刻さ**に応じて、起きてくることです。

特に**深刻な心の病、人格障害**などからの克服を目指す方には特に読んでおいて頂きたい話になります。

これはさまざまな**心の病**の人を見れば、**誰もが直感的に感じ取る**ことです。しかしそれが**精神医学や心理学の中で何も言われなかったのは**、ちょっと驚きです。

それは、**心が基本的に「現実」から離れて、「空想に生きる心」**になってしまふことです。

それは**幼少期の辛い体験**をできるだけ**和らげよう**と、**心自身が用意しているメカニズム**のようです。

「現実」に心がじかに触れないよう、**意識の全体が、空想の世界に強制的にまどろんでいる**とでも表現できる様子です。そうやって、この**辛い現実から心をできるだけ離そう**としているのです。

もちろん、このメカニズムにより、心を病んだ人は**病んだ空想のフィルター**を通して**しかものごとや他人**を見ることができなくなってしまいます。そして「妄想」のとりことなり、深刻になると**正常な社会生活を営めなくな**ってしまいます。

この仕組みが働いているために、**病んだ心で動く感情**は、**一種の「半夢状態」の中で動くもの**となり、**一切の理性が利かなくな**ります。

しかしこのメカニズムには、治癒の仕組みがあります。自己崩壊する力が働き続けているのです。夢がいつか必ず覚めるように。

その時、**幼少期に蓄積された辛い感情**が、まるで「膿」のように現れてきます。自分でも**得体の知れないような絶望感**が心に流れたり、**うなされるような悪い気分**、時には**めまいや吐き気**が流れたりします。

実はこれが、病んだ心の自己崩壊であり、根本治癒の通り道です。

その時、もう**じたばたするのをやめ、もう何も考えず、死んだように眠ると、目が覚めた時、何かが変わっています。**自分を悩ませたさまざまな**空想イメージが消え、心が軽くな**っています。そこから、**一段階健康な心の人生**が、始まります。

一方、そうした「**得体の知れないような絶望感**」「**うなされるような悪い気分**」にさらに**焦って、何とか「治そう」という姿勢の中では、治癒作用とはならない**ようです。自分をありのままに受けとめていない、つまり自分自身の心の治癒力を自分で受け取っていない、ということになってしまっているのではないかと考えています。

一般の**心への取り組み現場**で、そうした**感情悪化状態**を「**病気**」と見なしてしまうことがまさに、**治癒を阻んでいる**という事態が、どうやら起きている。**心の病**がこれほど**治りにくいと思われ**いるのも、こうした**治癒の仕組みへの理解不足**が原因のように思われます。

どうしてそうしたことが分かったのか。私自身が体験したからです。

話が長くなりましたので、詳しくは**自伝小説『悲しみの彼方への旅』**に譲りましょう^^。

病んだ心の自己崩壊に向かうための、特別な方法はありません。実践することは同じです。

『最初の一步』でお話したように、内面感情はありのままに流し理解し、外面への思考と行動は建設的にする。

それが、健康な心の部分の強さの向上と、もし病んだ心の部分が底にあるのであればその自己崩壊を、同時に促していきます。

病んだ心の自己崩壊は、こっちから向かうものではありません。向こうからやってきた時、受け入れるのです。見えないまま悪影響をおよぼしていた心の底のストレスの塊が、今取り出され消えていく治癒として。

それまでは、実際そうした「膿」がどうあるかないかを、言うことはできません。

ハイブリッド心理学の実践は、心の健康度と病んだ度合いに関わらず、同じです。

何も恐れる必要は、ありません。^^

2010年1月26日(火)

前進の仕方3タイプ

ハイブリッド心理学の実践によって、どのように「未知の自分」へと治癒そして成長していくかには、人により大きく3つのタイプがあることが、メール相談の事例の積み重ねを通して分かりました。

一つは「前向き前進」です。

アドバイスによって、すぐ目からうろこが落ちるように全く新しい考え方感じ方をつかみ、心がそれまでより格段に軽くなり、未知の自分への成長と治癒に向かって前進していくタイプ。

これをAタイプと呼んでおきましょう。

これはもともと心が比較的健康な方で、主に生き方の大きな勘違い思い違い、あるいはノウハウ不足が悩みの原因であったケースです。これはサイトに原稿を載せていますが、『実践編』に登場する「A子さん」がその例です。

また、**結構な心の病の傾向**があった場合も、**心の根が素直で向上心が強い人**の場合は、結構すぐに、相談を受けている私さえも驚くような、**絶望感からの抜け出しと前進への変化**をされる方が結構少なくありません。

2つ目は「**大きな方向転換**」です。

巨大戦艦が大きく方向を変えながら前進するように、今までの**生き方を根本的に見直し**、**ハイブリッド心理学**の習得を着実に進め、**心境も次第に変化**しながら、心が向かう方向が**前進へとやがて一直線**に向かうようになるケースです。

これは**心の病に陥った状態**が**そこそこ大変な状態**でおられる一方、**努力家**でいるいと**知的能力傾向が高い方**の場合である印象を感じています。

実はその**努力傾向と能力の高さ**が、**できあいの理想を自分に押しつけることに多少とも成功**してしまう結果となり、**ありのままの心の開放を妨げ**ている面があります。

ハイブリッド心理学の習得と実践も、その**努力傾向と能力の高さ**で押し進めることになります。**できあいの理想を越えた唯一無二の自己成長**を理解するにつれて、**より高い人間の成長**へと向かっていきます。

これを**Bタイプ**と呼んでおきましょう。『**実践編**』に登場する「**B子さん**」「**D男さん**」がその例です。

最後のタイプは「**後向き前進**」です。

心の病の傾向が深刻で、かつ**思考と感情の内容**が**極めて否定的な、最も深刻な状態**にある方で、**ハイブリッド心理学**を**最後の賭け**のようにして**メール相談**を続けた方に見られます。

ほとんどのアドバイスを、受け入れることができません。**自分の否定的な思考**を変えることができません。そして**何度も自殺念慮**に陥ります。

それでも**首の皮一枚**で生きることになりながら、**メール相談**を続けるうちに、**突然「真っ白なステージに出た」**（**ご本人の言葉**）ような感じで、**今まで考えようもなかった、開放的で前向きな感覚と思考**が自分の中に湧いてくるのを自覚されます。

メールやり取りでは、「**そうはとも思えません**」とアドバイスに否定感を返すのが大抵で、私も「**これではこの人は変わらない**…」と感じながら、しばらく時間を経ると**何かが変わっている**のが分かるのです。

これを**Cタイプ**と呼んでおきましょう。『**実践編**』に登場する「**C子さん**」がその例です。

こうした体験を踏まえて、私は今では、**どんな人にも変化への芽がある**と考えています。

そして、**メール相談**に際しては、私自身として**ご相談者の方がどう変化できるかの見当**をつけるようなことをするのは、やめました。

「**未知の自分への変化**」という**ハイブリッド心理学の主旨**に少しでも**感じ入るもの**があり、**取り組み続ける**ならば、**必ず「未知への変化」**が起きるようです。

また、そこで**生まれる変化**が、結局『**取り組み実践の全体**』の**どの実践**によって生み出すことができたのか、と考えることもやめました。

結局、そのどれでもないのです。その全ての実践を通して、見えない「命」が生み出す変化なのです。

2010年 1月 27日 (水)

未知の自分への旅立ち・心のピンの蓋を開ける

おさらい

さて、『**プラス思考**』と『**癒し**』について、**さわりの説明**を少ししてから、話をいったん『**心の成長と治癒過程**』という全体に転じて説明してきました。ここから、**ハイブリッド心理学のより本格的な実践内容**の説明に入りたいと思います。

まず、**ここまでの話をざっとおさらい**しておきましょう。

ハイブリッド心理学は、他のあらゆる**心理学**と**カウンセリング**、さらには**人生成功術**や**精神世界論**の**全てと、重なるもの**を持っています。

しかしその**全てと異なるもの**になります。

それは、「**今の心**」の中で「**良くなった**」と**感じる**ようなものではなく、**全く未知の心へ**と**治癒**そして**成長**していくための、「**心と人生への理解と実践**」が、**ハイブリッド人生心理学**です。

ですから、**ハイブリッド心理学**は**短期間**で行うものではなく、**人生を通して、生涯**を通じて**取り組むもの**になります。

生涯、終わることのない成長に向かうための心理学です。(ここが料金頂いてのカウンセリング化が難しいゆえんです^^;)

そこで扱われる「**心へのほどこし**」つまり**実践項目**を、**プラス思考**や**癒し**に始まり、『**取り組み実践の全体**』の絵に**11項目**として入れてみました。

その**全体**を貫くものとは、「**望みに向かって自己の全てを尽くす**」という、「**命**」の**生涯の本来の姿**に、向かうということです。

そこで「**命**」は、**望みがどう叶えられたか**という「**結果**」よりも、**いかに自己の全てを尽くすことができたか**という**充実**によって、「**望み**」そのものの「**成熟**」**変化**を遂げ、次第に、**貪欲に求めることなく満たされている、心と人生への豊かさ**へと至ります。

大きな妨げの一つは、**できあいの理想を掲げて、それに満たない現実**に**駄目出しをする**という、**現代社会人**に蔓延する**生き方姿勢**です。それによって、**ありのままの不完全な自分**から**望みに向かっていく一歩一歩の前進の輝き**が**見失われてしまった**のです。

そしてその姿勢が、**親から子供**へと向けられ、**駄目出し**によって**子供を育てようとする**、「**命**」が**愛の中で育まれない**という事態が起きるにつれて、「**心を病む**」という問題が起きてきてしまいました。

「**自分なんて**」という根深い**自己否定感情**によって、**純粋な「望み」の感情**が葬りされ、代わりに**すさんだ衝動**が人の心をおおうようになります。それをさらに、「**自意識感情**」で何とか直そうとする**悪あがき**が、**心を紛糾**させます。

幼少期の心の傷の深刻さに応じて、「**空想を生きる心**」になってしまいます。しかしそれは**自ら崩壊**しようとする**自己治癒力**を備えているものです。

未知の自分への旅立ち

ここから、**病んだ心**の**根本的な克服**、そして**健康な心**をより大きく**成長**させ、**人生の輝き**を取り戻すための歩みが始まります。

その第一歩を、『**最初の一步**』で**2つ**お伝えしました。

「**今の感情**」だけで**考える姿勢をやめる**ことです。「**今の感情**」も十分に理解しながら、どのような「**心の使い方**」をすれば、それが**未知のより豊かな感情**へと**変化**するのかを、学んでいきます。

そして、**内面の感情**を**ありのままに開放し、自分自身で受け入れ理解**すること、これからの**未来の自分への思考法行動法**を考えることを、それはそれこれ

はこれと、別々に持つようにします。
これが「感情と思考の分離」です。

そして、今を原点として、「唯一無二の成長」へと向かうことへの、望み、そして意志をもつことです。これがハイブリッド心理学における「自己の受容」です。

もしあなたがこれを望むのであれば、実はもう「未知への成長」の歩みの第一歩が記されるのです。なぜなら、そこに、「望みに向かう」という「命」の生涯の本来の姿への、回帰が始まっているからです。

なぜ「唯一無二の成長」なのか。それはあなた自身が、他の誰でもない、唯一無二の存在だからです。

あなたがこれからどのように変化する「べき」かを言える人は、誰もいません。それを知るのはあなた自身でしかない…とさえ言えず、あなた自身にさえもそれは分からないはずです。

それはただ、あなたの心の底に眠る、見えない「命」が導くものになるのです。

ですから、これは、あらゆる意味において、「未知」への旅立ちに、なるのです。未知の自分への、旅立ちです。

心のピンの蓋を開ける

ではここから、見えない私たちの「命」が、私たちの心に成長と治癒への作用を働かせてくれるために、私たち自身が取るべき生き方姿勢と思考法行動法そして心へのほどこしについて、それぞれ説明していきましょう。

それは、「望みに向かい自分の全てを尽くす」という、「命」の生涯の本来の姿に立ち戻るための、私たち自身にできる、私たち自身への働きかけと言えるでしょう。

そのさわりを、プラス思考と癒しについて説明しました。

感情や気持ちを無理にプラスに変えようと心にストレスを加えるのではなく、まずは思考がどのように「肯定形」の文法で作れるか、そして行動が「建設」の様式になれるかを、目標にします。命の、ありのままの姿に向き合います。

「命」は、どう感情と気持ちをプラスに転じることを始めてくれるか。

そして何よりも大切なものとして、どのように「望みの感情」を蘇らせ、より強め、私たちに生きることへの力と喜びを回復させてくれるようになるか。

それは、**かたくしまったピンの蓋を開けるような様子**のように、私は感じていきます。

それは**一箇所だけ力をこめて開けよう**としてもピクともせず、**四方八方から少しづつずらす**ことを試みてみると、ある時に、**パカッと開く**のです。

ですから、この後『**細かい話**』**カテゴリーグループ**に移って、『**取り組み実践の全体**』の**11実践項目**についてそれぞれ説明して行きたいと思います。

それはいちおう**流れを考慮した順番**で書いていきますが、必ずしも**その順番で実践する**とは限らず、その都度その都度、**心に最も響く項目に取り組む**ことを、**繰り返し繰り返し**行って頂ければと思います。

人生を通してです。生涯、終わることのない成長に向かって^^。

そこには他の**心理学とカウンセリング**、**人生成功術**や**精神世界論**と同じ項目が並んでいます。**ハイブリッド心理学**では、それを「**望みに向かい自己の全てを尽くす**」という**命の姿**において、**何がどうなってしまっており、何をどうするのがいいか**、という視点でとらえていくものになります。

その結果、同じ項目が、**他の心理学**などとはかなり異なる、時には**逆の考え方**になるものもあるかも知れません^^。

そしてそのどれに取り組むとしても、**決して一方向だけに力を入れるのではなく、ピンの蓋を開けるための反対の側への心配りを常に添える**ことが、まさに『**ハイブリッド**』な**心理学**となるゆえんと言えるでしょう^^。

2章 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細 編

2010年 3月 4日 (木)

島野自身の治癒過程を振り返って-序

全然関係ないけど、「長野SNOWLOVE」というので応募していた「長野県全スキー場共通リフト1日券」が当たった♪ワーイワーイ\ (^_^) / やっぱ応募してみるもんだ^^。

さて先の記事でも触れましたが、**私自身の過去**を振り返り、**絶望的な状況**(^^;) から**人生の輝きを見出すまでの過程**を、ちょっとたどってみたいと思います。

そこで、**心理学の説明**というより、**しみじみと感ずる実感として**「こんなだったな」という**心の状態の本質**、そして**そこからの重大な転機の本質**は何だったのかを、ざっと書いてみようと思います。ぜひ参考にさせていただきたいなと^^。

当時の自分に、**今の自分から**かけてあげられる**言葉**なんかも、考えてみたいなと♪

カテゴリーは『**(10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編**』としておきます。なおカテゴリー名頭の**カッコ数字**は、『**取り組み実践の全体**』の**図での番号**に対応させた数字です^^。

関係ない話が割り込んだこともあり(?^^;)、記事を改めて書いていきたいと思います^^。

島野自身の治癒過程を振り返って-1

「**空想**」だけに生きた心

『**悲しみの彼方への旅**』の中心部分として書いた、**高校から大学**への頃の自分を思い出した時、「**空想**」だけに生きていた、としみじみ感じます。

中学3年で、**人生を生きることへの漠然とした不安**が流れ始める中、私をはじめに頼ったのは、「**こんな自分で生きればよい**」という、「**空想の内容**」への**自信**だったわけです。^^;

ここに、**大きな誤り**があったと言えます。

「空想」の中に「生きる自信」を見出そうとした人間は、やがて「空想」に押しつぶされていくのです。

「空想」の中の何かによってではありません。「空想」の全体にです。

「空想に生きる」・「現実を生きる」

ここで、今の私から言えること。

人間にとって大切なのは、「現実を生きる」ことだ、ではありません。
これはサイトや本の原稿に長く触れてきた方には、意外な言葉に聞こえるかも知れません。

人間とは、基本的に「空想」の世界で生きる動物なのです。
そして「空想」の使い方を、根本的に誤る動物なのです。

人間は、基本的に「空想」の世界で生きる動物だからこそ、「現実を生きる」という、もう一つの感覚の杭が、まあそれがサプリメントのように、重要になってくるのです。

ちょっと言葉のニュアンスを整理しておきましょう。

高校から大学への私が、「空想に生きていた」というのは、心の姿勢を指しています。

「現実を生きる」も、心の姿勢であり、その感覚です。「まっさらな現実」に触れ、それを生きるという感覚です。

一方、人間が「空想の世界で生きる」動物だというのは、もっと深く大きなところから、まあ「実存」としてそんな存在だという、ちょっと哲学的な表現です。

「選択」

ニュアンスが分かって頂けたかはさておき、心に入れておきたい叡智をまとめましょう。

私たち人間は、結局、空想の中で生きる動物なのです。「現実」と呼んでいる、空想の中です。

だから、全てが私たち自身の

選択になってくるのです。

「空想」を、自分を豊かにするために使うのも。

「空想」を、自分を潰すために使うのも。

私たちが自らを豊かにするために使える「空想」とは、「憧れ」であり、「望み」です。

私たちが自分を潰すために使う「空想」とは、「怒り」であり、「恐れ」です。

「現実を生きる強さ」

そして「怒り」を捨て、「望み」を取る先に、「恐れ」を超えて、私たちが「現実」と感じる実存世界、つまり空想とも現実ともつかぬものの中に飛び込んでいった時、私たちがその中で生きている「空想の世界」の全体が、一つ飛び散って消え、新しい「空想の世界」が、心にリロードされるのです。

その時私たちは、「まっさらな現実」に触れる感覚を得ます。

そして「現実を生きる」という「強さ」の感覚を得るのです。

「リロード」は映画『マトリックス』を真似て言っています。人間の心とは、まさにその通りです。

『マトリックス・リローデッド』の中で、モーフィアスも言っていましたね。その通りなのです。

あるのは「選択」だ、と。

その「選択」を知った時、私たちは知るのです。

「現実」というものが、恐れるに足るものではないことを。

私とその「選択」にたどりついたまでの長い道りを、振り返ってみたいと思います。

2010年3月9日(火)

島野自身の治癒過程を振り返って-2

私自身の心の治癒と成長の過程を振り返って、心が異次元の安定と豊かさ、そして清らかさへと成長そして成熟していく、決め手になるものを説明したいと思います。

それはまず、「未熟」ということに加えて、「心を病む」という側面を程度の差こそあれ誰もが抱える、同じ道りになるのだと、私は感じています。

「気持ち」だけで描かれた世界

それはまず、「空想だけに生きた心」の世界として、始まりました。

その心に映っていたのは、「気持ち」だけで描かれた世界、とでも言えるものです。

もちろん生活と人生の全てがそうなのではありません。「気持ち」には無関係の、学びごとや体験があり、生まれ持った資質や環境から与えられるものとの関わりの中で、人それぞれの唯一無二の人生条件が作られていくことになりまず。

そうした中で、「命の成長と成熟」が目指すものである、2つの愛の獲得へと心が向いた時、この道りが人の心に現れるのだと思います。

「気持ち」だけで描かれた世界を相手に思考し、行動してしまうことが、「未熟の故郷」の地にとどまり、その中でしばしば、「心を病む」ことの穴の中に落ちてしまうという、迷路の中をいつまでもめぐり続けるようなものとして。

2つの愛

2つの愛については、『「命」の生涯』で触れました。

一つは「全ての人に愛される」という愛です。

人はこれを普通、日常生活の中で、「愛」というより「自信」という気持ちのテーマで考えます。

時にそれは、人を打ち負かし勝てることによって得られるのだと本人が考え、人を踏みつけてでも先頭に行けることを人生の中で求める一方、やがて人が自分から離れていくことを自覚した時、「これが自信だ」と考えていたものがはかなくも脆く崩れることがしばしば起きる、畏があるものとしてです。

「命」が求める「自信」とは、やはり「自分は誰にでも愛される」という形の自信です。

そしてもう一つの「愛」が、一人の相手と愛し愛されるという「愛」です。そしてこれが人が日常生活の中で、「愛」という気持ちのテーマとして考えるものになります。

そのように狭い問題としてしか「愛」を考えないことが、問題の始まりなのかも知れないようなものとして…。

「自意識」と「空想」の罫

心の罫は、そうして人生の課題となる「自信」と「愛」に向かおうとする時に、未熟な心に映る「気持ち」だけで描かれた人物像を対象に、思考し始めてしまうことです。

「自分」に対しても、「他人」に対しても。
プラスの対象としても、マイナスの対象としてもです。

本人がそのことを自覚しているかしていないかはまちまちな形で、その全てが親と子の関係のような感情に塗られているようなものとして…。

それはひたすら、心の未熟へと向いている目線です。なぜなら、心の成長と成熟とは、「気持ち」が未知の異次元の心の世界のものへと変化していくことを言うのですから。

あの人はこんな人柄でとても素敵だ。
あんなやつを喜ばせることなんか、死んでもしてやめものか。
こんな気持ちでいければ、人々から、そしてあの人から、こんな気持ちが返されてきて…。
そんな気持ちになれば…。そんな気持ちにならなければ…。

これは仕方のないことではあります。だって、それしか知らないんですもの^^;

真実と闇の錯綜

同時にそこに、私たちが「望み」に向かうことにおける、真実と闇の錯綜とも言えるものが、現れることになります。

つまり私たちはそこで、そのように自分と他人を見る基準となる「気持ち」において、自分にとって絶対的に大切で守るべき何かがあると感じる一方で、自

分自身をその「気持ち」に当てはめて行動しようとする時、厭うべき「嘘」が現れるという闇を見るのです。

その底には、「気持ちをもてあそぶ」「気持ちを踏みにじる」といった、憎しみの対象がかいま見えます。

その中で心が壊れていく、「気持ち」を操縦しようとする圧迫があります。見下すような目で「ほら笑え」と言われ、その通りに自分を演じる中で心の底に埋め込まれた、爆弾のような怒りと、絶望感の中で自分の全ての感情を麻痺させる…そんな現実とも幻想ともつかない構図の記憶が、一つの心のイメージとして、私の記憶の中にあります。

こうして、「気持ち」だけで描かれた世界に、「望み」と「真実」と「嘘」の錯綜が現れるわけです。

望みは真実であり、一方で、望みに向かう自分には、嘘があり、真実が何よりも必要である一方で、嘘が何よりも許せないものになる…。

まあ難解な話になってきたかも知れませんが、心の異次元の世界への分岐点が現れるのが、そういう場面です。

この場面に心が向き合うことを避け続けるという、別の問題もあるのかも知れません。

いずれにせよ、分岐点で世界が分かれます。その説明を続けましょう。

島野自身の治癒過程を振り返って-3

引き続き未知の心への成長の進み方の概観ですが、ケース分けの整理でちょっと難解かと思います。

これしておかないと、先に進む時の話がどうしても当てはまらない人が出てきます。なぜかと言うと、進み先よりも前から、道をそれているケースです。それはどんなそれ方か。

それも含めて、道のりの概観を引き続き。

分岐路

「**望み**」に向かい、そこに「**守るべき気持ち**」をめぐる**真実と嘘の錯綜**が見える場面が来た時、**実はもう答えが出されている**のだ。
それが**今私が感じるもの**です。

そこから、**心が未知のものへと成長そして成熟の変化**をとげる、**意識の闇の空間への跳躍台**が、そこに現れていることになります。

分岐路は、その跳躍台から**意識の無の空間**に飛び出するか、それとも、踵を返してふたたび「**未熟の故郷**」にもどって、自分と他人に対する奇妙に同じ思考と行動を繰り返し続けるかになります。その先はやはりどうしても、**人生が先細り**になりがちな形で…。

成長への2つの道

私たちには、大きく「**成長**」への**2つの道**があることになります。

一つは、「**望み**」へとストレートに向かい、その「**実現**」へと実際に前進していく道です。そこで実際に**望みが「叶えられる」**結果が得られれば、**人生の喜びの華**が咲くことになります。

これは『病んだ心から健康な心への道-6・「本格的な歩み」の全貌』で触れた**Aのコース**です。

これを力強く推進するために、**ハイブリッド心理学**では「**行動学**」を用意しています。

もう一つは、「**望み**」へとストレートに向かい、**望みが叶えられない事実**に**真正面から向き合う**道です。

もしくは、「**望み**」を感じ取り、**なぜ自分が望みにストレートに向かうことができないかに、ストレートに向き合う**道です。

そこに**真実と嘘の錯綜**が現れ、**意識の無の空間への跳躍台**が現れることになります。

その時、人の心ではそれが自覚されないまま、**望みが尽き果てる**、私の言葉では「**望みが看取られる**」ということが、心で起きる。そしてその後に、**全くつながりのない形**で、まるでその「**望み**」が**満たされた後**であるかのような、**豊か**で安定し清らかな**未知の心の状態**が一步前進する。

これが、「**受け身意識の闇の川**」の**住民**であることをやめた先の、**Bのコース**になります。

成長なき道

「**望み**」に**ストレート**に向き合えば、私たちには「**成長**」があることになり
ます。恐れる必要はありません。

成長がないのは、「望み」にストレートに向き合うことをしていないケース
になります。

これは**2つ**あります。**一つ**は、「**望み**」を「**愛**」として感じ取っていないケ
ースです。人を打ち負かすことなどを「**望み**」だと感じているようなケ
ースです。

もう一つは、自分を起点にするのではなく、**他人を起点にして「望み」を感じ**
ているケースです。

人にこう見られ、こう思われるのが「**望み**」だと感じているケース。

人の期待像に自分を当てはめるという形で「**望み**」を感じているケース。

日常思考において**全般的に**、「**だって誰々が…**」といった、自分ではなく**他人**
を起点にした思考の仕方をするケース。などなど。

あとは怖れからの逃げ、自分をごまかす思考、全般的な思考の停止などで、
「**望み**」から**遠ざかって**しまっているケースになるでしょう。これは**基本的な**
プラス思考によって、まずはどんな形であれ**望みらしきもの**が見えてくるよ
うな変化を図れると思います。

望みらしきものが見えてきた時、他人を起点にして思考し、否定破壊できるこ
とに「**望み**」を感じるというモードである場合に、**成長なき道**にあることが
はっきりしてきます。

真実と嘘の錯綜が見えた場合の分岐路において、踵を返して「**未熟の故郷**」に
戻ってしまうのも、根本にあるのは同じものようです。

それが「**受け身意識の闇の川**」の「**黄色の水**」つまり「**正しさ**」という観念で
す。

分かりにくい話かと思いますが、もう少し**具体的な心の様子**を次に説明しま
しょう。

2010年 3月 11日 (木)

島野自身の治癒過程を振り返って-4

進み方のケース分けなどはあるいはピンと来ずちょっと退屈な話だったかと思いますが、結局何が言いたいのか (^_^;) をまとめましょう。

・・と言いつつ、流れのまとめからです。心が異次元の未知の世界へと成長そして成熟していく転換点が起きる状況です。

心の状況

まず状況をまとめましょう。

「未熟の故郷」から「成長の地平」へと向かう、「病んだ心から健康な心への道」があります。その間には、「受け身意識の闇の川」が流れています。

そこで私たちの心は、基本的な「未熟」と、程度の差こそあれ「心を病む」ことを抱えて、歩み始めます。

それは、「望み」が、自分が特別に人から抜き出するような何かによって、人を惹きつけ愛されたいと感じる、自己中心的な願望です。そこに程度の差こそあれ、他人への敵意と競争心と、時に憎しみという、すさんだ色合いが混じることになります。

(参照：2/10『病んだ心から健康な心への道-2』、3/3『病んだ心から健康な心への道-6』)

「対人感情と姿勢」の型が、4つあります。

私たちがその中でまず人生を歩み始めるものがあります。それは、「気持ちオンリー・思いやり」というパターンです。

その中では、心が窒息しがちで、その結果「気持ち」がとても揺らぎやすいのですが、それをもとに対人行動を考えるので、対人行動もとても不安定になってしまいます。

心がなかなか成長できません。

(参照：2/23『「対人感情と姿勢」の4型-2』、2/23『「対人感情と姿勢」の4型-3』)

それとは異次元の対人感情と姿勢の世界があることを、私たちは家庭や学校で教わることはまずありません。一部の人々だけが、人生でそこに至るようです。

それは「心の自立へ・行動学」「魂の望み・わが道を歩む」「無条件の愛・求

めることなく満たされた心」という3つの型です。

(参照：2/25『「対人感情と姿勢」の4型-4』)

「病んだ心から健康な心への道」と、「対人感情と姿勢」の型が、対応しているものになります。

「未熟の地平」とどまるものが、「気持ちオンリー・思いやり」です。

「受け身意識の闇の川」を越えて「成長の地平」へと歩んでいくのが、「心の自立へ・行動学」「魂の望み・わが道を歩む」「無条件の愛・求めることなく満たされた心」です。

そこで心が異次元の未知へと変化するのは、「受け身意識の闇の川」を越えた後で、どう「成長の地平」を前進するかではなく、闇の川に落ちて抜け出す体験を一つのサイクルとして、心が脱皮するように変化することを、繰り返していく先という形になります。

心がもともと健康であれば、闇の川に落ちて抜け出る部分はあまり必要とすることなく、ひたすら「成長の地平」を歩むこともある程度可能でしょう。

しかしそれは、あくまでその心の中における成長の範囲の話であり、別人のレベルへとさらに成長そして成熟していくのは、同じように「抜け出し体験」が必要になるだろうと、私は考えています。

そもそも、完璧な人間はいませんので。

「気持ち」だけで描かれた世界

「病んだ心から健康な心への道」の情景が、心の歩みを外側から俯瞰した様子になります。

「対人感情と姿勢」の型が、その人自身の心のあり方の様子になります。

それをさらに、本人の「意識」のあり方にズームインして、その歩み始めを、私自身の回想として描写しました。

それは「空想だけに生きた心」だったと。

そしてその「空想」とは、未熟な心で今まで見知った「気持ち」だけを材料にして描いた、「人物」「人柄」の空想だったと。

(参照：3/9『島野自身の治癒過程を振り返って-2』)

その中で、私が進んでいった隘路(あいろ。「狭くて厳しい道」の意^^)を描写しました。

それは、自分の「望み」が「愛」であることに真正面に向き合い、やがてそこ

に**真実と嘘の錯綜**が現れる、**隘路**です。

(参照：3/9『島野自身の治癒過程を振り返って-3』)

「抜け出せる」時に見えるもの

そこから**長い月日**が流れ（大きくすっとばして^^）、**「抜け出し」**で何が起きているのかが、**ごく最近**になって、しみじみとはっきり見えるようになってきました。

そこにある**「苦しみ」**とは、自分が**本心でない自分を演じ演じることをいかに嫌**に感じていたかを、今であればしみじみと感じ取ることができる、**心の中の小さな落とし穴**のようなものです。

全てがそこで起きているのです。**一度に、全て**がです。

自分が本心でない**自分を演じることを、いかに嫌**に感じていたか。

その結果、その嫌なこと引き金となる**相手への、嫌悪**を感じざるを得ないこと。

相手に抱く**嫌悪によって、自分は嫌悪される**という構図が、生まれざるを得ないこと。

この全てが、相手に**「愛されるためにこんな自分で」という、受け身の自意識**によって、始まっているのです。

「愛されるため」に始まった意識世界が、その前提を自ら破綻に陥れるのです。

そこからの**「抜け出し」**は、**今の私**であれば、「**こうなっていたんだ…**」としみじみ感じ、ちょっと**こげた気分**を感じながら、**答えが出ることはなく、寝て目覚めた時、そこから意識のつながりがなく「不連続な、新しい自分**を知るものとして。

(参照：3/3『病んだ心から健康な心への道-7・「抜け出し」の情景』)

闇の峠

ようやく**答え**を言う時が来ました。

…と言いつつ、**どんな状況**の話か**読んでおられる方が分らなくなっている心配アリ…^^**;

それは**「未熟」**からのこの歩みにおいては、**「愛されることの重み」**があまりに大きく、それが**(自分自身によって)失わされるという負の側面しか心の视界に入らない、否、負の側面しか心に存在しない事態になる**ということです。

「命」が、それを越えさせるものを、用意し始めるのです。

…とまあ「心の脱皮」が起きる状況を、結局かなり難しい心理学解説（結局必要なことを入れてこうなってしまう^^;）の形で説明しましたが、そこからの心の変化を再びしみじみ回想モード（^^;）で説明しようと思います。

日中出かけるかもで、夜遅く以降かと。

2010年 4月 4日 (日)

島野自身の治癒過程を振り返って-5

「心が成長する道」への復帰までを、かなり長ったらしく（^^;）説明ついでに、**私自身の体験**をまた振り返ってみたいと思います。

「恐怖の克服」と「人間の善悪と価値の選り分けへの問い」が、その復帰への大きな扉を開ける鍵になるという話をしようと思っているのですが、**かつての自分を思い返すと、その鍵にしてもそうスナリとは手に入らない、一筋縄ではいかない状況があったと思われるからです。**

おさらい

『**島野自身の治癒過程を振り返って**』については、その4まで書きました。**「真実と嘘の錯綜」**が現れるという場面の、**雑感**です。

「**真実と嘘の錯綜**」とは、『島野自身の治癒過程を振り返って-2』から引用すれば、**こんな言葉**で表現されるものが、**自分自身の中に見える場面**です。

望みは真実であり、一方で、望みに向かう自分には、嘘があり、真実が何よりも必要である一方で、嘘が何よりも許せないものになる…。

これは『**悲しみの彼方への旅**』で描写したような、私の心に**大きな治癒**が起きた、**山場の頃**の場面です。

「**未知の自分**」を今見ることはできない

これは要は、「**抜け出し**」の場面です。「**受け身意識の闇の川**」に**落ち**、そこから**抜け出す**場面です。

そこで私が中途半端に（^^）語ろうとしたこととは、「**抜け出し**」の際、**私たちは抜け出す先を見ることはできない**、ということです。

何もない闇だけが見えます。

つまりその時、私には、その相手に「**受け身に愛される愛**」だけが見え、**それが世界の全て**である心理状態に陥ったわけです。

同時に、**それを望み向かおうとする自分に**、「**嘘**」が**まといつく**ことを見たわけです。そして自分が「**嘘**」を**憎んでいる**ことを。

望めば望むほど、自分はそれを得ることは不可能になる..と。（『**悲しみの彼方への旅**』P.278言葉を多少変えています）

その先にあるのは、**ただ**、「**意識**」が**崩壊**するのです。

そして、**新しい自分**が芽生えます。

「**受け身に愛される愛**」をもう**今までの強度では必要としない自分**が。それは同時に、「**自分から自己能動に愛する**」ことができる自分の、芽生えでもあります。

その時の私の「**意識**」は、**それをまだ知らないままに**、です。

「**心の成長への道**」への復帰は、私たちには**見えない歯車**によって促されます。それが「**命の歯車**」ということに、なるのでしょう。

先の『**神になるのをやめる-11・心の問題の根源の正体**』で、「**心が成長する道**」が「**人生を見失う道**」へと変化してしまう**さま変わりのポイント**を**3つ**あげました。

それに対応するように、私の**治癒の道のり**は、**3つの形**の中で、**見えない「命の歯車」**が作用して促されたもののように感じられます。

それをざっと説明した上で、**大きな扉を開ける鍵**の説明をしたいなと。

島野自身の治癒過程を振り返って-6・復帰のポイント (前)

「成長への復帰」の3つのポイント

「人生さま変わり」の3つのポイントに対応できそうな、私自身の「成長への復帰」の3ポイントとは、どんな形のものものだったか。

「人生さま変わり」の3つのポイントとは、次のようなものです。

望みに向かうのではなく、向かう前に理想になれていない自分を叩く。

望みに向かい「真実と嘘の錯綜」が現れた時、さらに先に進むのではなく、自分の嘘を叩く。

ここでさらに先に進むとは、意識の崩壊を経て未知の自分へと向かうことを指します。これは確かに、「怖れの克服」ができないとちょっと考えようのない話かも知れませんね。

人生でのあらゆる場面での成長に向かうのではなく、「こうできればいいとすぐ分かってそうできない自分」を叩く。

「愛」と「善悪」

表に現れるテーマは、「愛」と「善悪」というものになると思います。

それは一貫として、「愛」にまわりついた「善悪」が捨て去られることによって、「愛」がその本来の姿を現わす、というものになると言えそうです。それに向き合う時間が、心に治癒と成長を起こしたのです。その時、それを見ることはできないまま。

「受けとめ」

1つ目のポイント。

これは比較的最近のメール相談から、私がかつての自分を述懐した部分を紹介しましょう。

もう過去の自分を思い出すことも最近はほとんどありませんが、辛い状況にあるご相談者の言葉に触れ、ふと思い出して感じたことなど書いたものです。

■「望み」を変化させるのは「命」

>今までの望みは、「愛されること」だったと思っています。望む程に虚しく悲しかった。悲しみで溢れて、何が辛いかも理解出来ませんでした。

僕も最近、こうしたご相談者の方の言葉を読んで、**かつての自分を**何となく思い出すことがあります。『**悲しみの彼方への旅**』で書いた、**大学から大学院にかけての頃**ですね。

死ぬほど孤独だった…って、ですね。**愛を求め、自分が愛を求めていることを自覚することが苦しく、そしてその思いが満たされることはなかった**…。ただまあ、**なんと辛い心の中にいたのだらうと、ただ感慨**ですね。

それがやがて、**何も悩みのない能天気人間**になるのですから、面白いものです^^;

> 「どうなりたいか。」が、現在変わりました。「**人生をのびのびと、楽しんで生きてゆきたい。**」です。

やはり、**人生をのびのびと楽しんで生きてゆきたい**ですね^^。

そんな風に、「**望み**」が変わってくる。より大きく伸び伸びとしたものへと。

それは**自分で変えようとして**変えるものではなく、**僕のカウンセリング**でそれを導けるようなものでもなく、**結局のところ、見えない「命」が「望み」を徐々に変化させる**ということをしているのだと思います。

それに委ね、自分ではとにかく**その未知の力を閉ざすのをやめて開放**する、**自分自身への手助け**を続ける、という意識がいいと思います^^。

これが**1つ目のポイント**です。

思考法も何もあったもんじゃありません。自分が持つ「**愛への望み**」を、**ただありのままに見つめた**。それだけです。

それが私を成長させていたわけです。**今振り返って初めて、しみじみとそう感じとれること**として。

このポイントの前に私が通ったのは、この「**愛への望み**」がその思考によって**うやむや**になっていた、「**善悪**」の**思考を捨てる**過程でした。

そこでの**善悪**とは、「**自分が目指すべき内面の理想**」です。それは**偽り**でした。

自分が求めているものが、ただ「愛への望み」であることに直面することの苦しみ…それ自体がどう苦しいかというより、自分の中で逃げていたものに向き合い直す時に一般に言える苦しみという面がかなりあるかも知れません…それから逃げる形であれこれ思考していた「自分が目指すべき内面の理想」が、ほとんど意味のないはりぼてであったことを自覚する期間が、このポイントの前にあったことです。

これは『悲しみの彼方への旅』では、前の方の章の短い描写にとどまっていますが、実際には大学2年で自己分析を開始してからの2年間くらいを要しています。

まあもしその時ハイブリッド心理学があれば、その期間ももっと短く済み、上述のような苦しみももっと軽く済んだと思いますが…^^;

これが1つ目のポイントで、「望みに向かう前に理想通りでない自分」を叩くから、「望みに向く」への復帰と言えます。

「望みに向く」からさま変わりした「善悪」を捨てて、ということ。

ここまでをこの話の前半として、次を後半ということで^^。

島野自身の治癒過程を振り返って-7・復帰のポイント (中)

「愛への望み」に向かうと現れる「嘘」に心を晒す

「人生さま変わり」の2つ目のポイントに対応する、「復帰」のポイントは、すでにその説明の中に入れていた通りです。

「愛への望み」に向かい「真実と嘘の錯綜」が現れた時の話になります。

そこで自分の嘘を叩くことから、さらに進むことへ。

ただし、まず私が通ったのは、「さらに進む」ことはできず、「真実と嘘の錯綜」をありのままに見つめることだけができる段階です。

これも先の表現が示す通りです。

望みは真実であり、一方で、望みに向かう自分には、嘘があり、真実が何よりも必要である一方で、嘘が何よりも許せないものになる…。

ここでの「嘘が何よりも許せない」における変化が、2つ目のポイントになります。

嘘をまとう自分を叩くことを、やめることです。

もちろん嘘を許すというか、そんな自分でも愛する、なんてことはできません。

もしそこで嘘をまとう自分を叩いた時、それはもう「望み」には向かないことを意味します。高潔な自責の感情だけが残ることになるでしょう。

それはもうしない。内面の理想という蜃気楼を、捨てているからです。ただ望みに向かうしかない。

しかしそこには、嘘をまとう自分がいるのです。

これは苦しい状態になります。ただそれに、心を晒すのです。

先の『島野自身の治癒過程を振り返って-5』で『悲しみの彼方への旅』P.278あたりの話を引用しましたが、それが該当します。

望めば望むほど、自分の嘘が現れ、それへの嫌悪によって、得ることは不可能になる。。

その先に、「意識」は行き先を失い、「崩壊」します。

それが私自身に見えるようになったのが、その描写の場面です。同じことが、私自身にその全体が見えないまま、より巨大な「崩壊」として起きていたのが、この自伝小説の山場場面です。

望めない望みを望む自分・・

ここまでの2つのポイントは、「復帰」への段階としてはあまり大きな違いはないものようでもあります。

それもかなり中途半端な段階としてです。

「望む前に理想に満たない自分を叩く」から、「望む自分を見つめる」そして「望む先の自分の嘘への嫌悪を見つめる」。

これは要は、「望む前に自分を叩く」という「人生を見失う道」の端的な姿のペールを少し取った時、そこに見えるのは、望む自分を自覚したなら、それは望めそうもない痛い自分の姿が見える、といった場面の話です。

それでも、後者は、心の成長につながるという話です。「望み」を感じ取っていることにおいて、ということになるのでしょう。

そしてその「望み」とは、「愛への望み」であることにおいて、ということなのでしょう。それを直接感じ取るということです。その望みを飲み込んだまま、表面に現れた硬い理想主義の思考ではなく、ということです。

しかしなぜそこで、「望めそうもない痛い自分の姿」なのか。「望めそうもない」という審判を下したのは、誰なのか。

もちろん、自分自身です。

自分自身が、絶対的な審判者となってます。自分が神であるかのように。

次が、絶対的な審判者となるのをやめるポイントです。

また次の記事で。やっぱ前中後の3本立てということで^^;

そこでがらっと心の風景が変わります。もう「望めない望み」ではなくなる。

理解への補足

取り組みをする方におかれては、視野に入れて頂きたいのは次の段階です。

ここで書いた中途半端段階は、なくて良いものかも知れません。それに越したことはない。そうとは言えない面もあるのかは、ちょっと次のポイントを書く中で考えてみます。

まあ読む側の方には少しじれったい説明が続きますが、このように流れを精査しながら、実践の上で意識して頂くのが一番いいスイートスポットを選ぶ作業を、こうして8年間も続けて次第に分かりやすくしてきたのがハイブリッド心理学です。

このブログでそれもかなり最終段階になってきてますので、ここはちょっとおつき合い頂ければ。

というか、

実際のところ何を実践すればいいのかは、『人生を豊かにする思考法行動法と価値観』カテゴリーに結論だけを平易に出したいのが本来のところですよ。

でも

「心の障害」の傾向が深刻になるほど、スナリ実践できなくなります。そこで、こうした緻密な心理をていねいに解きほぐす場面も出てきます。

そんな意味で、ここしばらくの話は特別補習講座みたいなものと、さらっと眺めて頂く程度でokです^^。

実践の上で重要なポイントはまた青の太字で文章全体を強調しときますので^^。

2010年 4月 5日 (月)

島野自身の治癒過程を振り返って-8・復帰のポイント(後)

「今の全てで良い」

「人生さま変わり」の3つ目のポイントに対応する「復帰」のポイントは、もう「愛への望み」には直接関係ない、「生きる」ことの全般にかかわるものと言えます。

「こうできればいいとすぐ分かってそうできない自分」を叩くというものから、「今の全てで良い」というものへ。

自分が神になるのをやめることにおいてです。

この「今の全てで良い」という心の未知の境地への到達は、あくまで、今何かの「現実的な危害」が自分に加えられようとしていることが現在進行形ではない場面において、問う意味があるものです。

今何かの「現実的な危害」が自分に加えられようとしているなら、まずそれに対処できないとどーしようもない。

それがもうないことを心が感じ取っている場面において、それでも何か、自分を叩こうとする衝動が自分の中に現れた時、これを問うことが意味を持つてくるかも知れません。

人生を根本的に変える、大きな扉を開ける意味をです。

「現実的な危害」が自分に向かってきているのではなく、「空想」の中で、自分が自分を叩いているのです。

それは、自分が神になろうとしているからかも知れません。

ありのままの人間としての成長へ

自分が神になるのをやめることにおいて、今の全てでいい。

この心の未知の境地の扉を開けたことが、**人生の全てを変える歩み**への、**綱を切った**ように感じます。

硬い氷の中に閉ざされていた心が、**流動する水**となり、さらに**気体**として大空に解放されるように。

重く沈んだ感情が普段の気分であったものが、**軽く軽快な気分**が基調になるものへ。

すべての「**望み**」が、もう「**望めない望み**」では、なくなったのです。

何でも**望む**ことができます。**問題**は**現実のハードルの高さ**です。それに向かって**頑張る**ことができます。**ちょっと無理だ**と思ったら、**後悔もなく諦め**られます。できることを**試みた分の、満足感**と共に。

そしてその後、**成長している自分**を感じます。

神になるのをやめた時、**ありのままの人間としての成長**が、**見えてきた**のです。

「**愛への望み**」はどう変化するのか。

それはやはり「**望めない望み**」であることを**やめます**。

しかし、そこに現れる「**自分の嘘**」への**嫌悪**は、**変わりません**。

そこにまた**苦しみ**と、「**意識の崩壊**」の**谷間**が訪れるのですが、今度は、**それを超える導き**が、**現れる**のです。

それが「**魂の感情**」です。

「**愛への望み**」「**怖れの克服**」「**人間の善悪と価値の選り分け**」・・

ハイブリッド心理学では、こうした**心の転換の流れ**を踏まえて、「**愛**」と「**能力**」という**人生課題**への**望ましい姿勢の結論**を言うことができます。

それは改めて『**人生を豊かにする思考法行動法と価値観**』カテゴリーで、その**結論部分**だけを平易な表現で書いていこうと思います。

今書いているような、**復帰への転換**の話は、**望ましい姿勢がとれない場合の、根源を深掘り**するための話です。

望ましい姿勢の結論にせよ、**根源を深掘り**した時の流れにせよ、それはおおよそ、「**愛**」**についての話**と、**愛には限定されない人生問題一般**の話と、2つの流れの形になります。

人生問題一般については、「**怖れの克服**」が、**心の成長変化の全体**を支える重要なものとして、スポットライトが当たるものになります。

「**愛への望み**」の問題がどのような形で**人生問題**になるのかは、人によってもう**一般論のないバラエティ**が出てきます。

それでも、**根底**ではやはり**大きなもの**として、「**愛への望み**」の問題に向き合うことが必要になるのではないかと。

神になるのをやめ、**ありのままの人間としての成長に復帰する**という、このハイブリッド心理学の**目指すもの**のためにはです。

なぜなら、**神になるのをやめるのを問うのは**、「**人間の善悪と価値の選り分け**」を自分がやめることを問うことだからです。

そして「**人間の善悪と価値の選り分け**」の根底には、「**愛への望み**」がありません。

この辺の**大きなテーマ**の**絡み合い**方は、一度たどり始めるとキリがないですが、詳しくは『**理論編**』などに譲りましょう。

ここでは、実際のところ**私の体験**においては、**どんな流れ**でこの**人生の大きな扉**を開けたのかの**状況**を書いていきたいと思います。

2010年 5月 22日 (土)

心の異次元への3段階-1

今シーズンはずっと**週に1回以上スキー**に行くペースを続けており、今日もまたスキーに行こうかと思っていたのですが、どうやら**今シーズン用の体力**が終わりに近づいている(^^;)のを感じ、ちょっとやめときました^^。あと**1回**はハイキングの父と一緒にの予定を残し。

ミニバイクで野山道を走るのが気分よい気候ということで、今日さっそく**ひとつ走り**してきました♪

さて、「**行動学**」については、今後**つれづれモード**で記事を**豊富**にしていきたいと思います。すぐにもっと学びたい場合、『**実践編**』（未刊行ですが原稿を収録しています^^）や**サイトの旧原稿**にも探すとありますので^^。

ともかくこれで、「未熟」と「心の痛み」からスタートして、健康で豊かな心と人生へと向かう歩みに登場する、全ての歯車が出揃ったこととなります。

そこで再びカテゴリーを『心の成長と治癒過程の理解・詳細編』に戻し、今までの話を振り返るとともに、心の未知の異次元の世界へと向かう、ハイブリッド心理学の道のりをざっと説明したいと思います。

心の異次元への3段階

それは大きく3段階で、心の異次元へと向かうものになると、ハイブリッド心理学では考えています。
まず列記しましょう。

第1段階 「最初の一步」

第2段階 「内面と外面への向き合い」

第3段階 「ありのままの人間としての成長へ」

第1段階 「最初の一步」

第1段階は、「最初の一步」です。

今までの、心を病む道一直線(^^;)からの基本的な方向転換と実践です。これは誰もがすぐに進めることができる局面です。

「感情と行動の分離」の基本姿勢に立ち、外面においては「一步一步の向上思考」、内面においてはまずは「心の力み」を捨てることに取り組み始めることだと言えるでしょう。

また外面と内面にまたがり、「感情による決めつけの解除」というのがとても大切な実践になります。

説明記事につきましては、『記事一覧・「最初の一步」まで』から探せますので^^。

「本格的な歩み」へ

ここまでは比較的分かりやすい話かと。

揺れ動く感情を鵜呑みにせずに、向上への着実な思考をする。その結果、感情が安定してきます。

問題は、「**向上への着実な思考**」というものも、**深いところ**でそれを目指したいと感じる、**プラスの感情の支え**が必要になります。

それが**元から**あれば、**最初の一步の知恵**だけでも、**大きく前進に転じることが**できるでしょう。

しかし、**深いところ**で、**自分から前に進む感情が妨げられていた**場合は…。

また、**自分から前に進むことを妨げるような感情動揺**が**壁**として立ちただかる場合は…。

事実、「**感情と行動の分離**」とは言っても、**完全に理屈だけで行動するロボット**には、私はなり得ません。

「**感情**」を越える「**意志**」、一つの「**気持ち**」を越える、別の「**気持ち**」。そうした、**より深い心の仕組み**において、私たちの「**選択**」を考える必要があります。

そんな**取り組み**が**視界**に入ったら、すぐ**次の段階**の始まりです^^。

2010年 5月 23日 (日)

心の異次元への3段階-2・「心の開放」

ハイブリッド心理学が考える「心の開放」

ハイブリッド心理学の**道のり**の、「**段階**」と「**実践**」のまとめを説明し始めていますが、「**目的**」つまり「**目指すもの**」についても、**同時に**説明しましょう。

この歩みによって、**心がどのように良くなれるのかの考え方**とも言えます。

ハイブリッド心理学の「**目的**」は、「**命**」の開放です。

「**命**」の力を解放して、**伸び伸びと、思う存分に、この人生を生きることで**す。

実践の歩みの3段階は、この「**命の開放**」に向かっ**ての3段階**でもあります。

3段階それぞれによって、3段階での「開放」を、私たちは**得る**。あるいは**成す**、という形になります。

次のように。

第1段階によって成すのは、「心」の開放です。

第2段階によって成すのは、「魂」の開放です。「神になるのをやめるひらめき」が、これを決定づけるものになります。

そして第3段階によって成すのが、「命」の開放です。

「心の開放」は、さまざまな心理学や人生哲学において目標にされるものだとと言えるでしょう。

それがこのように、全く異なる次元へと向かうものになる。

ここがまさに、ハイブリッド心理学が向かう先が「心の未知の異次元」の世界になる、と言っているゆえんです^^。

「心」の開放

第1段階「最初の一步」の中で、「心」を開放します。

この言葉はちょっと違和感を感じる方が多いと思います。ほとんどの方がそうでしょう。自分の心はまだ全然伸び伸びとはなれていない、と。

だから一刻も早く、第2段階の完了の節目と言われる「神になるのをやめるひらめき」に行きたいのだ、と。

実はそれは、第2段階の一步すらまだおぼつかない段階です^^;

絵に描いた餅の「伸び伸びとなれた心」を自分に当てはめ、枠をはめようとしている段階です。時に、カブくで^^; まこういうのを「パラドックス」と言うんですけどね。

「伸び伸びとなれた心」なんていう、絵に描いた餅のような「心の姿」を自分の心に押しつけるのをやめ、もう勝手に心が動くままに受けられるようになるのが、第1段階の実践の役目です。

怒り悲しみも、一人相撲の感いもです。そして、そうした心の揺らぎの底で、自分がいったい何をどのように感じ考えているのかもです。

こんな気持ちになってはいけない、こんなことを考えてはいけない、という自分への禁止と枠はめを捨ててです。

そのために、外面行動はとりあえず建設的なものみにする、という「感情と行動の分離」が、安全弁となるのです。

「**原理原則行動法**」などの「**行動学**」も、もちろんこの役目を大きく果たしてくれます。

一步一步の**向上思考**などによって、**外面を安全にすることによって**、逆に**内面を荒れるに任せても** (^_^) **安心**でいられるように、まずはなるのです。

「**心の開放**」について、あと少し説明を加えましょう。

心の異次元への3段階-3

引き続き、「**心の開放**」について^。

心と体を整える

身体の**健康面**や**生活のリズム**を整えるのも、**最初の第1段階**からじっくり取り組みたいものです。

「**生み出していく**」ことが**大切**だと言っても（たとえば参照：5/2『「心の良さ」によって何かを求めてはいけない』）、**ロボットのように24時間働き続けるような姿**でのそれとは、**全く話が違うこと**を、もともとお話ししています。**私たちは、生きているのですから。**

「**休息**」が、**生み出すためのパワー**を生み出します。「**休息**」は、**生み出す営みの、一部**です。

そのための、**一日24時間の使い方**は、**人それぞれ**です。

自分に合ったものを模索しながら調整していくのがいいでしょう。**食事や運動の習慣**を考え、**生活のリズムを整え**ます。

頭をからっぽにする・悪感情を放置する

頭をからっぽにする時間も、**とても大切**です。**大自然の中で体を動かす**のが、**もっとも気持ち**が**開放**されます。

自分から心を駆り立て蒸し返すような思考の姿勢はやめ、**まず考えるべき問題**は**何かをつかんでから考える**という**姿勢**を、ぜひ心がけて下さい。

「**考えるべき問題**」というのは、**無理に探そうとしなくても**、**外から**、または**心の内から**、**向こうから**やって来ますので。

そしたらまた、「感情と行動の分離」でそれを考えます。

内面感情はありのままに流し、心の成長におけるその位置づけを理解する。気持ちはいったん心にしまった上で、外面の建設的行動法を考えます。適宜、「行動学」を駆使して。

そこまで考えたら、あとはもう悪感情は放置することです。それをさらにどう解消するかという「実践」は、ハイブリッド心理学にはありません。そうして残る悪感情そのものを自分の意識努力で消そうとするのは、「心の力み」以外の何ものにもなり得ませんので。

外面の建設的行動法の外堀を埋めておいて、悪感情はもう放置します。

それによって、悪感情は「命」の力によって根底から解消へと変化していきます。

まあ場合によっては、その際に心に流れる淀んだイメージによって多少はうなされる(^^;)のような感じにもなるかも知れませんが、「膿」が流れる治癒でするので、ご心配はいりません^^。

そうして、やがて感情の揺らぎが消えている間は、頭を空っぽにして、今の生活にまい進するのでいいのです。あらたな気持ちで。

そして少しすれば、考えるべき問題が、向こうからやってくる。

内面外面ともに、こうした生活のリズムをつかんでいきます。

「自分を知る」という心の開放の入り口

人によっては、もうこれだけでいいような気がしてきた・・という感じになるかも知れませんが。かなりの少数派かと思いますが。

「価値観」の話は、ざっと読んで多少の感銘を受けた。でも自分の価値観についてじっくり検討し、転換に取り組むというほどでもない・・。

それでいいじゃないですか。しばらくそれで、生きてみることです。

自分で意識しては第2、第3段階を取り組まなかったとしても、ここですでに「魂」そして「命」は開放されているかも知れません。

そうかどうかは、私たちがあまり頭で判断することではありません。「魂」と「命」の開放とは、そもそも私たちが頭で自分をどう考える狭い世界から、外へと踏み出ることなのであります。

多少の躓きの時は、**行動学**や、この**第1段階**で取り上げた**知恵**が再び、**何度でも**役に立つでしょう。

それでも多分、**2、3年**と経つ中で、**人生の節目**のような場面も出てくるでしょう。そこで、どうも**心地よく通れない心の構図**が、見えてくるかも知れません。ここまでの進み方では、どうも**スナナリと済まない**ようなものが、自分の**心の中**にはある…。

それが、**第2段階**の**取り組み**を**はっきりと深める**べき時の訪れの、**サイン**です。

こうした**第1段階**の**歩み**を通して、一つ、**重要な心の課題**の**獲得と達成**が、ようやくその**最初の形**を**取り始める**ようになってきます。

それは、「**自分を知る**」ということです。

そして、「**自分を知る**」ことが、「**自分を受け入れる**」ということに、つながってきます。この**心の境地**については、別途また**記事**を書こうと思っています。

「内面の力」の湧き出し・「開放感」

私はこれが、「**心の開放**」が成された、**最初の姿**ではないかと思っています。

絵に描いた餅のような心には、まだ決してなれてはいません。しかし、「**自分を知り、受け入れる**」ということが、その本当の形で私たちの心に起きた時、心の表面と心の心底の間で、心の血が循環し、**特に何がどうなれたという意味をとらない、感動にも似た「内面の力」の感覚**が、湧き出るので。

これは、**大きな「開放感**」として、私たちに**自覚**されます。

こうした「**開放感**」は、**一時的なものであり、長続きはしません** (←**断定調**^^;)。しかし**はっきりと、今までとは違う感覚**と共に、**人生を歩む時間**が、これから始まるのです。

それは「**自分自身とともに歩む**」という**感覚**です。

今までの、**何か得体の知れない、見慣れない動物**のような**自分の心**をもてあましていたのとは、**一枚違う感覚**の中で。

もう一つ言うならば、ここで、「**心の障害**」という呼び名で呼んでいた、手にあまる「**症状**」は、**かなりの程度で消え**ます。

それはもうはっきりと、「**障害の症状**」ではなく、**自分の生き方や価値観の問題**に、なってくるのです。

「**価値観**」への**向き合い**は、**人生の節目節目**で**感覚が変化**していくような、**長丁場**のものになりますが、それが「**神になるのをやめるひらめき**」へと結びつく**流れ**を、**引き続きざっと追って**いきたいと思います。

その「**つながり**」の**理解**は、「**自分を知る**」というこの**最初の目標**のためにも、もちろん**決定的に重要なこと**ですし、**人によっては**、もし**心の準備**がすでに成されているならば、**今すぐにも心の蓋を大きく開ける**ための、**決定的な鍵**になるものです。

2010年 5月 24日 (月)

心の異次元への3段階-4・心の深さと広さへ

第2段階 「内面と外面への向き合い」

ハイブリッド心理学の実践の**第2段階**は、「**内面と外面への向き合い**」です。

実践することの**項目内容**は、**第1段階**とほとんど**変わりはありません**。「**感情と行動の分離**」の**姿勢**に立った、**外面と内面への取り組み**を、**そのまま続けます**。

この段階とは、それを、「**自分を知る**」「**自分を受け入れる**」という**姿勢**と共に、**より深く、そしてより広く進めていく段階**と言えるでしょう。

実践することの**項目内容**は、**第1段階**とほとんど**変わらない**。

これはつまり、人生とはもともと、今を原点とした「最初の一步」の繰り返しそして積み重ねなのだということです。最後までです。

「**魂の開放**」によって始まる**第3段階**になると、さらにそれが**明瞭**になってきます。

毎日が**新しい人生の一步**のように感じられるようになります。「**感情と行動の分離**」の**姿勢**では、**外面はより積極的**に、**内面はより深い自分との向き合い**になっていきます。

ゴールの段階とは・・

ちなみに、「**命の開放**」に至り、その先の「**第4段階**」になるとどうなるかと言うと、**私の感覚**では、**全ての惑いと怖れが消えます**。
心は、「**満たされた無の状態**」になるという感じ。

「**感情と行動の分離**」という**歩み方の必要性**も、**ここでもう消える**という感覚です。

まあその**姿勢はもう十分に心の芯に定着**しているので、**その歩み方をやめると**いうより、**その姿勢を必要とするような問題**がもう**道のり**の向こうからも**あまりやって来なくなる**という**印象**です。

あとはただ、「**命**」のままに、**大きな河が流れるように生きていく人生**がある..
そんな**印象**を受けています。

これが**ハイブリッド心理学**が**最終的に目指す、心の境地**であることを、**遠くの山の頂き**を望むように**心の懐**に入れておくのは**良いこと**でしょう。**多少の説明**をまたあとでしたいと思います。

「**目に見えるものは変わらないまま足元が強くなってくる**」

一歩一歩の歩み方は、基本的には**最後まで同じ**です。

大きく違ってくるのは、道のりで向こうから訪れるものです。**心の風景**です。

それを**あらかじめ知っておき、視線を向ける方向をうまく定める**ことが、**道のりの先へとより早く向かう**ことにもつながるでしょう。

一方それは、**自分がもうかなり成長できた**と思ひ込みたくなり、また実際しばしば、**自分は成長できたと錯覚**し安い話にもなります。

それでいいんです。それがどこまで**事実**か、それとも**錯覚**だったかは、**生きていく中で向かうからやってくる人生課題**の中で、**自ずと示**されます。

錯覚であった部分は、**自分はまだ前と同じままだった**..**という幻滅**に変わるのでしよう

しかしそこで**自分の心に起きたことを振り返る**ことが、何よりも、「**自分を知る**」そして「**自分を受け入れる**」という**最初の心の開放**を、**深めていく**のです。

第1段階では、何度も「**自分はまだ前と同じまま**…」と感じる**動揺**が繰り返されます。**変化**してくるのは、まず、そうした**自分の内面**に向き合うための、**足元の強さ**とも言えるものが増してくると**いう変化**です。

これを私はよく、「**目に見えるものは変わらないまま、まず足元が強くなってくる**」とご**相談者**に説明しています。

そうして、**足元**から始まった「**強さの増大**」が、**足腰**から**胸**へ、そして**頭**に届いた時、「**これが自分を知ることなのだ**…」という**実感**、そして「**自分を受け入れる**」という**感覚**として表れてきます。

そこからが、**この歩み**が**第2段階**へと**深まる**時となるでしょう。

「魂の感情」という大きな鍵

このように**歩みそのもの**は同じですが、**見えるもの**が**少しずつ変化**してきます。

第2段階は、「**自分を知る**」そして「**自分を受け入れる**」という**感覚**を携えて、「**価値観**」そして「**信仰**」に向き合う、**静かで長い歩み**になります。**外面**においては、「**行動学**」をより**力強く実践**していく方向へ。

こうして、**この歩み**は、**心の深さと広さ**へと向かうものになります。

ここで、「**心の未知の異次元**」に向かうにあたっては、**見えるもの**が**少しずつ変化**してくる中で、**あるもの**が**とても重要な鍵**になってきます。

それが「**魂の感情**」です。

これとともに歩む時間を経た先に、「**神になるのをやめるひらめき**」への**つながり**が、**心の中でその導火線**を用意し始めるという**流れ**になると、**ハイブリッド心理学**では考えています。

「**自分を受け入れる**」こと、そして「**魂の感情**」について**説明**など交えながら、この**流れ**をざっと追っていきたいと思います。

2010年 5月 25日 (火)

「神になるのをやめるひらめき」の扉-1

最も苦しかった時・・

私が37歳を前にした時に起きた、「神になるのをやめるひらめき」の意味は何か・・・。

それを今回、このブログでどう説明するかを考えていて浮んだ、鮮明な記憶があります。

人生で最も苦しかった時の自分の心の状態です。

『悲しみの彼方への旅』で描写した大学4年の頃もそうでしたが、大学院に行ってからかなりの波が続いており、一方、日記につづられる私の内面は、何が起きているのがより分かりやすいものになっていました。

執筆に専念するようになってから、日記を一通り読み返す作業を進め、大学院のその頃のものを読んだ時、私は自分でも唖然とする文章を、日記の中に見つけました。

そこにいる全ての人間を殺してしまいたかった、と。

自分にもそんな思考をした時があったとは・・と思わず感慨。

心の病の根核 「望みの圧殺」

その時の感情そのものを、今はもう感覚的には思い出すことはできません。

思い出すのは、絵に書けるような構図です。私は、自分を、自分自身で、押し殺そうとしているのです。

なぜなら、そんな自分だからです。

そんな自分の代わりに、あるべきだった自分とは、こんな自意識などなく、どんな異性とでも気さくさで馴れた楽しいお喋りをできる、自分だったのです。

そうでない自分にさせた、全てのものへの憎しみの血が、私の頭にうっ血し、爆発寸前だったのです。

こんな自分を自分自身が見る目と、同じ目で自分を見るであろう、その場にいる全ての人間を、殺してしまいたい。そんな衝動の地獄の穴に、私は落ちていたのです。

そんな心の構図だったことを思い出し、私は日記の余白に、こう記しておきました。

「望みの圧殺」が起きている」。

「望みの圧殺」のメカニズム

今、こうした「望みの圧殺」が起きる心理メカニズムを言うことができます。

受け身の姿勢、つまり「受け身の価値観」や「受け身信仰」「他人依存信仰」の中で抱く自己理想像は、まず絵に描いた餅の理想像になります。

なぜなら、どうやって自分からそこに向かえばいいかという、一步一步の能動思考を、もともと失っていますので^^;

それはそうとして、とんでもない心の歯車がそこから回るので。

自己の理想像は、自分が何か「人間の魅力の身分」の序列の最高地位になるような姿として描かれるのですが、同時に、「現実の自分」に対してその望みを「圧殺」することへと、仕向けられるのです。

最高地位を望んでいるという、まさにその精神的な低劣さによって、その望みは叩きつぶされなければならないのです。そんなものを許してはいけないことが、この望みの一部であることとしてです。

自分はそんな望みなど望めないのです。なぜなら、そんな望みを抱いているような人間だからです。

こうした歯車が回っていたことを思い出しながら、私はしみじみと、こんな言葉思い浮かべました。

まさに、望むことによって、自らの望みをくじくのだ・・と。

丸沼高原スキー場のリフトの上で。(どーでもいい^^;)

これが、心の闇の、根核です。

「受け身信仰」の上に芽が出た「望み」は、こうなる運命にあるようです。

本人にはこの流れがほとんど見えないまま。感じるのは、「意識」の全てが重い壁のように自分を押しつぶしてくる苦しみです。

抜け出し

意識が一度この溝にはまると、もう理屈では抜け出せない、というのが私の体験からの印象です。

気分転換などを図り、感情が悪化した発端の場面にいったん思考を戻して、行動法をこの心理学などを参考に考え直す。

まずこれが最も効果的ではないかと。

その上で、より長い目では、「受け身形の望み」そのものを疑う目を持つことが重要になるかと。

この辺の考慮点を幾つか次に書こうかと。

あさって以降となり、天候なども見ながら多少流動的な予定ですー。

2010年 6月 2日 (水)

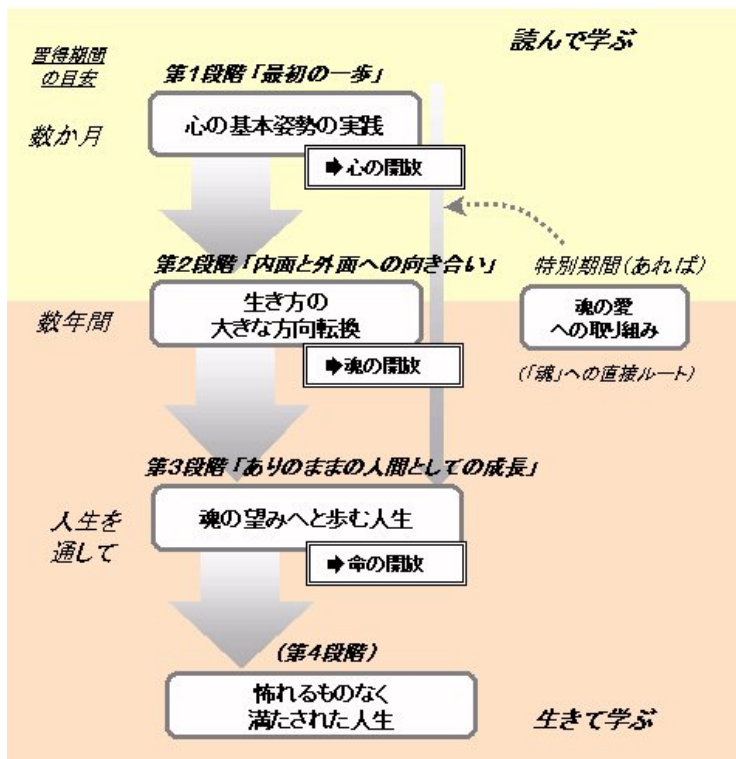
道のり全体図 (前)

「魂による心の浄化」という話が出てきたタイミングということで、ハイブリッド心理学の取り組みの道のりの、全体の絵など書いて、改めて整理してみました。

道のり全体と、大きく3つの段階について、4つの絵にしています。

「魂の感情」に着目しながら、キモをざっとお伝えしましょう。

まずは全体図です。



まずここで、このブログなり本なりを、読んで学んで頂ける範囲を知って頂きたいと思います。

図の薄い黄色の背景の部分です。「読んで学ぶ」部分。

それは、

- ・「最初の一步」という第1段階
 - ・第2段階以降を歩むための検討材料を知ること
- ここまでです。

あとは、「生きて学ぶ」になってきます^^。

さまざまな検討材料を考えながら、生きていくことで、感じ方も少しずつ変化

していきます。

そうした**感じ方の変化**を**足場**に、また**検討材料**を考えていく。

そのためにまず**第1段階「最初の一步」**で、**基本的な方向感**と、**基本的な心の落ち着きと安心**を得て頂ければと思っています。

その先は**長丁場**です。**最初のままの不安定さ**で行くのは辛すぎます。

「最初の一步」を過ぎても、心の落ち着きと安心が全く得られない。そんな場合は、**その原因**に取り組むことが、その先の**本格的な歩み**への、**最優先課題**になるでしょう。

その辺までを次にみてみましょう。

ま、心の**落ち着きと安心**が得られない**根底原因**は、**「他人依存信仰」**なんですけどね^^。

道のり全体図（中）

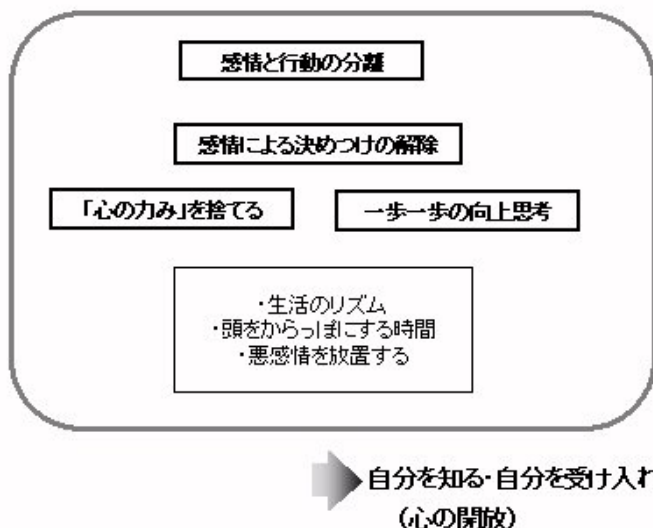
第1段階「最初の一步」と、**第2段階「内面と外面への向き合い」**の内容の図を説明しましょう。

「最初の一步」では、**生き方姿勢の基本**を学び、そこからそれを**足場**にして、**「内面と外面への向き合い」**を長い人生の中で続けていきます。

第1段階「最初の一步」の**実践内容**については大体よろしいかと^^。

説明は『記事一覧・「最初の一步」まで』などから探せますので。

第1段階「最初の一步」 …最後まで続ける歩み

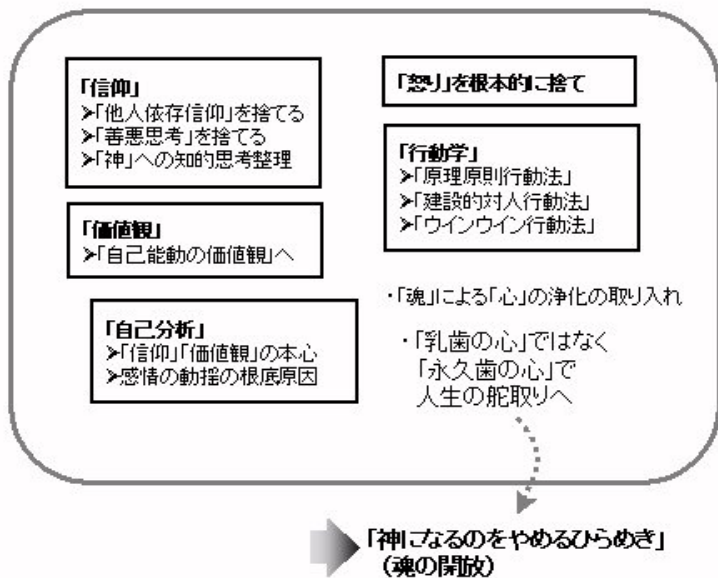


第2段階「内面と外面への向き合い」です。

この盛り沢山メニュー (^_^) は、社会で自信を持って生きられるようになることを目指す方を念頭においたものですが、専業主婦の方など、家庭の中を主に生活の場にする方にも、ぜひ一通り学び、検討していただきたいものです。

家庭の中にこそ、最初の対人行動、社会行動があるとも言えます。人生で本当に役立つ、豊かさに向かうための基本は、どんな場面でも同じです^^。

第2段階「内面と外面への向き合い」



「魂の望みの感情」に向かうという目標

「魂の感情」という視点から、この歩みを概観しましょう。

ハイブリッド心理学のこの歩みは、「魂の感情」の豊かさを目標にしたものです、とすることができます。

「思い描く」よりも前の、「湧いてくる」感情における、豊かさです。

第1段階「最初の一步」では、「落ち着き」へ。

第2段階「内面と外面への向き合い」では、「安心」と「開放感」、そして「力強さ」へ。

その先に、「湧いてくる」という感情の中でも、ワクワク・ウキウキ・ドキドキといった、「湧き上がる」感情である「魂の望みの感情」を、大きく開放し

ていくのが、「**神になるのをやめるひらめき**」になるという位置づけです。

道のり全体図（後）

第3段階「**ありのままの人間としての成長**」、そしてその後の**最終目標**までの図です。

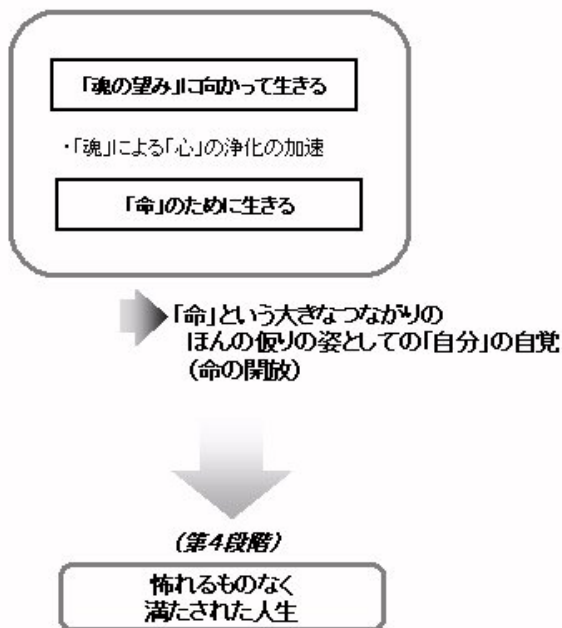
ここでは、「**神になるのをやめるひらめき**」を境目にして大きく開放される「**魂の望みの感情**」に向かって歩む、**人生の長い年月**を想定しています。

「**最初の一步**」の**基本姿勢**はそのままです。

一方、「**外面と内面への向き合い**」は、もうかなりその**必要性**が薄れてきます。「**選択**」がもう**心の芯**に染み込んでおり、次第に、もう**改めて問うようなもの**ではなくなってくるからです。

それでも、「**魂による心の浄化**」が**加速**するようになり、**自分自身**の中で「**魂の感情**」と「**心の感情**」を突き合わせて吟味する「**自己分析**」が、その**最も醍醐味**と言える**浄化の効果**を出すようになるのも、**この段階**です。

第3段階「ありのままの人間としての成長」



「魂の望み」が見えたらすぐ「見つめる」

「魂の望みの感情」は、大そうな「神になるのをやめるひらめき」を経なくても、心に訪れることがあります。また、訪れる人がいます。

その場合はそのまま、魂の感情への向き合いをします。

これは魂の蓋を取り去る取り組みではなく、魂から湧いてきた感情への取り組みであり、もう全く心の姿勢の様相が別になります。

行動法や価値観といった検討が現在進行形であるとしても、「魂の望みの感情」が見えた時は、そうした検討の手をいったん置いて、ただ魂の感情を見つめるのです。

そうした「見つけ方」が、あります。

これが歩みの段階のどこで訪れるかは、もうまったくケースバイケースです。価値観検討などを経ずして、そうした向き合いをするケースも、「全体図」には出てきますので^^。

「神になるのをやめるひらめき」が分からなくても、この「見つけ方」を、ぜひ知っておいて下さい。
これが何よりも、私たちの心を豊かにするからです。

これがメール相談の最初の返信アドバイスで出てきた珍しい例などを、次に紹介しておきましょう^^。

最終目標

上の図で、最終目標まで入れておきました。

これは、「魂の望み」の感情を見つめ、「魂の望み」のために生きることの先に、見出すものと、ハイブリッド心理学では考えています。

それは、「魂の望み」が、「自分」が望むのではなく、自分よりも大きな何かが見ているという感覚に至る、というものです。

「思い描く」のではなく「湧いてくる」という魂の感情だからこそ、やがてそんな感覚へと成長していくんですね。

その先に、自分が「命」というとても大きなつながりの中の、ほんの一部の仮りの姿でしかないという、神秘的な感覚に至った時、この人生でのあらゆる「怖れ」が消え去り、心がいつも満たされている、とても幸福な心の状態に至ることができる、とハイブリッド心理学では考えています。

その時、「自分」という惑いの全体が、消え去るのです。

こうした先の歩みについては、まずは『入門編下巻』を読んで頂くのがよろしいかと思います。

ということで、「魂の感情」の位置づけが整理できたところで、「魂の望み」の見つけ方の事例紹介などから、さらに詳しく説明していきましょう^^。

この辺の話を書いていると、株価が気にならない気分になりますね。あはは^^ゞ

3章 特説・「心が良くなる」とは

2012年 2月 22日 (水)

特説・「心が良くなる」とは-序

おさらいと序

さて、「生涯終わりなき成長」に向かうためのハイブリッド心理学の取り組みへの「いざない説明」として、「全体」「鬼門」「扉」という3つのテーマの最後、「扉」について説明しています。

それはこの取り組みの歩みが本当に一歩を踏み出すための扉であり、その実体は「現実を見る目」になるのだと。

その「現実を見る目」とはどんなものかを理解頂くため、まずそもそも「心が良くなる」とはどんなことか、から話を始めています。

言葉だけ先の「扉4」で出しておきました。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。内面の変化に触れなくとも、内面の変化まで含めても、「これでいい」という安心・自信・満足を、心の根底から積み重ね築き上げたものなのだ。 (←「心の根底から…」の言葉はここで追加^^)

「心が良くなるとは」への正解と畏と轍

実際のところ、この取り組みは、自分の心を自分で良くする取り組みです。そのために、そもそも「心が良くなる」とはどんなことなのかの、正しい理解をスタートラインにしなければ始まらない。間違った理解をスタートラインにすると、その先に走りだしてもあらぬ方向に突っ走ってしまうだけです。

しかし実際のところ改めて考えてみますと、私たちは「心が良くなる」ということについて、かなり漠然とイメージした中で、あるいは混迷の中でイメージしたものに向かって、自分を変えようと誤った努力をしてしまうというのが多々ありそうです。

ということで、ここで「心が良くなるとは」についての正しい理解と、畏そして轍(わだち)について整理しようと思います。

正しい理解とは、それに基づいて心に取り組むことが、着実に心が良くなることにつながるような、基本的な理解です。

畏とは、それに基づいて心に取り組むと、逆に心が悪化するものです。

轍とは、それに基づいて心に取り組むと、逆に心が悪化するとまではいかないとしても、悩み惑う心にはまったまま、抜け出しようがなくなるものです。

これを、カテゴリーとしては引き続き『詳説・実践のポイント』に入れておきたいと思いますが、『特説・「心が良くなる」とは』というシリーズにて^^。

それにより、「現実を見る目」というものが、歩みのスタートラインであることが自然とはっきりしてくると思いますので、そこから再び「扉」説明へと、その目をふさぐ姿勢や、その目の使い方などの話に進めようと思います。

ということで、ポイントごとに記事を分けて、次から説明していきましょう。

2012年 2月 23日 (木)

特説・「心が良くなる」とは-1・「感情が良くなる」と「心が良くなる」は別

「感情が良くなる」と「心が良くなる」は全く別

ではまず、これをはっきり分けなければ話が始まらないというところから話を始めましょう。

「感情が良くなる」ことと、「心が良くなる」ことです。

これは全く別の話です。心の良し悪しに関係なく、感情が良くなることはあるものです。

また感情の良し悪しに関係なく、ということは感情が悪化するのを通る形で、心が良くなるということがある。これは「心が良くなる」ことの理解の、かなり最終局面的な話になります。

まずははっきり分かりやすいところから始めましょう。そこから、自分で自分の心を、ということは心が心自身を良くするためにできることは何なのかを、浮き彫りにするためにです。

「うつ病が治る」は「心が良くなる」？

「感情が良くなる」ことと「心が良くなる」ことが区別されていないために、全くもって人々の理解の混乱が起きているのが、他ならぬ「うつ病が治る」といったことになるでしょう。

話を単純化するため、うつ病への対処として投薬が成され、無事治ったとしましょう。これは「心が良くなった」ということか。

これを議論することは無駄と思われます。それはそもそも「感情」と「心」を同義語として使うか、それとも異義語として使うかの問題と思われます。

つまり、「感情が良くなった」ことそのまま「心が良くなった」と考えるか、それとも、「心が良くなる」とは「感情が良くなる」こととはまた別の、何か重大な変化を言うのではないかと考えるか、の問題と思われます。

その「何か重大な変化」とは、まずは感情そのものではなく、感情の原因についての何かの変化だということになるでしょう。

ここでは後者の立場での話をしていきましょう。つまり、「感情が良くなる」ことは別のこととしての「心が良くなる」ということがある。それはどのようなことかを、考えてみます。

感情の成り立ち構成

するとまず言えるのは、私たちの幸福状態というものを結局決めるものであるところの「感情」「気分」「気持ち」というものは、「心」以前の身体生理的な快不快から始まり、人生について抱く感情にまで渡るものとして、かなり次元の異なるものから成る混成物だということです。

そこでは当然、身体的な快不快の重みも軽視することはできません。身体を健康を損なって発生する不快感や苦痛があると、私たちの幸福はどうしても多少とも損なわれることになってしまいます。

単純に、身体の状態によって日々の気分感情の良し悪しが影響される面があります。これは心が良い悪いとは全く別の話と考える・・・というかそれはここでの「心が良い悪い」ではないとするならば、どんな感情については「心が良い悪い」が強く関わるのかを考えてみるができます。

そのように、「心が良い悪い」ということにつなげて考えることができそうな感情と、別の話として良さそうな感情というものを分類してみると、私たちの「感情」というものが、およそ3つの次元のものから構成されると考えるのが良さそうだと思います。

それは「身体レベルの感情」「情緒レベルの感情」「人生レベルの感情」という3次元です。

それぞれどんな種類の感情か、そこから「心が良くなる」とはどういうことだと言えるかを次に。

2012年 2月 25日 (土)

特説・「心が良くなる」とは-2・感情の3次元構成

感情の3次元構成

さて、私たちの心が持つ「感情」の内容を、「心の良し悪し」というものにはあまり関わりないものと、強く関係しそうなものという視点から分類すると、「次元が異なる」とも表現できるような、大きく3つのくくりが考えられます。

その3つのくくりを、「身体レベルの感情」「情緒レベルの感情」「人生レベルの感情」と呼んでおこうかと。
それぞれ以下のような内容のものです。

「身体レベルの感情」…身体健康状態によって直接起きる快不快の感情、衣食住など身体的欲求における基本的な充足についての快不快の感情、5感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）における基本的な快不快の感情。

「情緒レベルの感情」…大きく2つの領域から成る。

a)上記身体レベル感情における「包括的な嗜好性」つまりまとまりと好みを持たせたさまざまなもの、たとえば料理や服装や住まいと居住地などの好みや贅沢度合い、音楽やスポーツや芸術などの好みや趣味による感情。（個における情緒レベル感情）

b)人や社会との関係における感情。「愛」と「自尊心」が心の基本的課題テーマになる。（関係性における情緒レベル感情）

「人生レベルの感情」…「人生」という感覚観念からの感情。基本的には情緒レベル感情の対象を長期的な計画の下に得ることについての感情と位置づけられる。

「外面現実」「包括」「長期視野」

さてこのような感情の3次元構成というものをざっと眺めると、「外面現実」と、それについての「包括」と「長期視野」というのが、まずは基本的な鍵になっていると言えます。

つまり、私たちの「感情が良くなる」とは、まずは「身体レベル感情」から始まるものとして、「外面現実」が良ければ、それへの心の反応として良い感情が流れるという、シンプルな話があるということです。

身体レベル感情の内容はほぼ全体がそれですし、情緒レベル感情における人や社会との関係における感情についても、まずは「外面現実」が良ければ…まずはそれは人と良い関係が持て、社会で優れた存在としてあることになるでしょう、それへの反応として心には良い感情が流れるというシンプルな話があります。

そしてそれが情緒レベル感情における「包括的嗜好性」、さらに「人生レベル感情」になるとは、それらを文字通りより「包括的」に、そして人生のより長期的な視野において得ることができることに對して、心はそれぞれの次元での良い感情を反応として返すということになると思われま

そこで、より次元の高い感情においてほど、良い感情を得るためには、偶然や運や人任せでは難しくなってくるということが、言えると思われま

「心が良い」は全て「外面現実の良さ」に帰する・・・

これがまずざっと言えることです。そしてここから、実にあっけないとも言える一つの結論がおぼろげに現れます。

それは、「感情が良い」とは結局全て「外面現実の良さ」に帰する、というものです。あとはそれを人それぞれの包括的嗜好性と人生の長期計画において得ることに、いかに長(た)けるかです。その「長けてくる」という側面が、「心が良くなる」ことです。

これだと、私たちの「感情」というものが、全てにおいて「外面現実の良し悪し」への「反応」でしかなく、心の内部そのものを源泉とする感情はない、という話になってしまいます。

これはもちろん誤りです。心の内部そのものを源泉とする感情の部分も考える必要があります。

しかしそうだと、**「感情」というものが「外面現実の良し悪し」への反応としてあるというベースの重みを無視することはできないでしょう。心の内部そのものを源泉とする感情の部分も、そのベースの上での位置づけを持って起きてくるものだからです。**

この部分を引き続き見ていきましょう。

2012年 2月 27日 (月)

特説・「心が良くなる」とは-3・「外面現実」と「外界現実」へのアプローチ

読者広場で以下にコメント入れてあります^^。

「流す意識法」について。それは「気にしない」ではなく「気にしてもよし」という姿勢だという話など。ご参考あれ^^。

『音について』 irohasuさん No.453 2012/02/22

心そのものを根源とした感情・・

私たちの心において、「感情が良くなる」とは「外面現実が良くなる」ことへの「反応」として起きるものだという考えを、前記事のその2で書きました。もちろん私たちの「感情」が全て「外面現実のよし悪し」への反応としてのみ起きるわけではなく、心そのものを根源とした感情もある。それでも外面現実のよし悪しへの反応として感情のよし悪しがあるというベースの重みは無視できない、と。

では心そのものを根源とした感情とはどんなものかを見ていきましょう。

心の取り組みの2大潮流

なお、そうしたベース部分の考え方からして全く違う心の取り組みアプローチもあります。「外面現実のよし悪し」には全く関係なく、心に湧き出る感情を良いものにできる、という考え方によるものです。

これは2/15『歩みの扉2』で、心の取り組みの2大潮流として指摘した「現実適応力追求型」と「絶対精神力追求型」の内の、後者です。「心頭滅却すれば火もまた涼し」の考え方ですね(2/17『歩みの扉3』)。

ハイブリッド心理学はそうした考えは採用しません。つまり外面現実のよし悪しには一切無関係に感情を良くする方法などというものを、最初から求めません。

そうしたものは全くあり得ないと断言はしませんが、基本的にそれは無理にプラス感情を湧き出させようと、心に力みを加える、不健康なストレス、そして心を良くしようとして逆に悪化させることにつながりやすい姿勢だと考えています。

ですから心に取り組むのであれば、そうして自分の心にじっと見入るようなものではなく、「外界現実への向かい方」に取り組むということを行うのだとい

う話を、今回の「**いざない説明**」でしているわけです。基本は「**現実適応力追求型**」の**アプローチ**だと言えます。

どんな外面現実が本当に良いものなのか・・・

それでも「**絶対精神力追求型**」になるであろう**宗教哲学**や**スピリチュアリズム**と、**行く着くゴール**が**同じ**ものになるように思われることも、『歩みの扉2』や『**「のぼるごとに、同じものが見える」**』シリーズ（前・中・後）で述べている通りです。

そしてそうなる**理由**が、実は、「**外面現実が良くなることで感情も良くなる**」のだという、**ハイブリッド心理学**が採用する**考えのベース**の**先**に、まさに見えるものでもあるのです。

それは、確かに**外面現実が良くなることで感情も良くなる**のですが、**そもそも私たちは、どんな外面現実というものが本当に私たち自身それぞれにとって良いものであり、または逆にあまり望ましくないものであるのか、実は良く分かっていない**のだ、ということです。

私たちの**人生**に起きていることの**実情**は、こうなるでしょう。「**こうなれば幸福だ**」という、**自分自身の空想の中のイメージ**や、**人の言葉に踊らされて、ストレスの中で駆られたり、もしそうならなかったらという悪い不安や、そうならぬ自分なんてという自分への駄目出しと病んだ悪感情の中で生きる**という**結果**です。

実際に自分がどうなれば、どうあれば、この現実世界というものは、そして自分の心というものは、**どうなれるものなのか**という、**イメージの色メガネ**を通さない、**ありのままの現実を生きることをしまいまま**にです。

「外面現実」の向上のための「外界現実」への向かい方を学ぶ

真摯な哲学宗教や**スピリチュアリズム**も、そして**ハイブリッド心理学**も、同じく、その**山の頂**に登るために攻める**斜面**がそこにあるのは**間違いのない**ことでしょう。その先に至る**山の頂**が**同じもの**であることも。

ただし**登山ルート**は**全く**違います。そのために**プラクティカル（実践的）**に行う**一步一步の内容**も。

日々の生活場面での**問題**や、**人生における課題**について、**着実に外面現実を向上**させるような、**思考法行動法の知恵**を学ぶのです。今を原点として**唯一無二の自己の成長に向かう意志**という、「**基本的自己受容**」を**スタートライン**にしています。

そこでどんな「外面現実」の向上を目指すならば、「外界現実」というものをどのように見て、どのように向かえばいいかの答えが、私たちそれぞれが自分で考えればいいのではなく、「外界現実」にその答えがすでにあります。同じような取り組みをした人々の体験の蓄積を通してです。それをまず学ぶのです。

「外面現実」と「外界現実」

ここで言葉の微妙なニュアンスの違いを説明しておきましょう。

「外面現実」は、そのよし悪しによって、心が感情のよし悪しの反応を起こすような、目に見える外面の様子です。

一方、「外界現実」は、私たちがそれに向かうものとして、目には見えないものとして考慮しなければならないものごとも含んだものです。

他人の内面感情がその際たるものです。これはまずはあくまで目には見えないものとして考えなければなりません。「そう見える」と感じるものは、まずは私たち自身の内面を映し出したイメージにすぎません。現実の他人は、必ずしもそうではないこともあり得る面を見ることのできる目が大切です。

また、私たちがこのように行動すればものごとはこう運ぶ、という「現実の理（ことわり）」があります。まあ「現実界の法則」ですね。これはもちろん頭を上げて外を見回してもどこに書いて貼ってあるわけでもなく、さまざま情報（この心理学もその一つ^^）から学ぶ必要があります。この「外界現実」にある「現実の理」というものが、私たちが人生で「学ぶ」ものの中心の一つになります。

こうして、私たちが「外界現実」に向かった「結果」として、「外面現実」が変化する、という形になります。

そうして、「外面現実」を目指す望ましい方向に変えていくための、「外界現実への向かい方」を学ぶわけです。

「外面現実の向上」が全てではなく..

そのために決定的に重要になるのが、「現実を見る目」と「自分への論理的思考」です。

自分の心を映し出したものではない、空想の中のイメージではない、自分の感情による偏った解釈ではない、色づけない「外界現実」を見る目。

そしてそこにある「現実の理」を、論理的思考によって学び、納得理解を自身に問えるような思考の仕方です。

それについて今「扉」説明として、そしてそのあと「自分への論理的思考」説明へと進めますが、ここでは「心が良くなる」とは」の理解を先に済ませましょう。

ともかくそうした「外界現実」への向かい方によって「外面現実」が向上できれば、いやがおうにも私たちの心に流れる感情というものは良くなるものです。心にじっと見入って、プラス感情を捻り出そうと悪あがき（^^;）する必要もなく。

で、そうして「外面現実」が良くなれば感情が良くなることだけを最後まで追及するのではない、心そのものを根源とした感情への理解という話が出てくるわけです。

ここでは「2大潮流」の話などちょっと寄り道になりましたが、それを引き続き次に^^。

2012年 2月 29日 (水)

特説・「心が良くなる」とは-4・心そのものを根源とする感情

しっかり雪が降り積もり続けている（今見たら庭は7、8cmくらい）今日はさすがにこの冬初めて日中から石油ストーブを使っている島野@_@。普段はよほど寒くてもちょ一着膨れでへいちゃらなのですが・・・^^;

心そのものを根源とする感情

「外面現実」が良くなれば、それへの「反応」として感情は良くなる。これがまず言えるシンプルなベースとして、私たちの心が湧き出させる「感情」というのは、そうした「外面現実への反応」が全てではない。

では「心そのものを根源とする感情」にはどんなものがあるかを、見ていきましょう。

これはまずざっと3つがあると言えるというのが、今回採用したいくくり分け方法です。

まず一言で言しましょう。

1つに、そのベースそのものの中に含まれているものがあります。そのベースそのものの前提となる、「欲求」「望み」です。

外面現実が良くなれば感情が良くなるのは、その前に前提としてそれに対応する「欲求」「望み」があるからです。

ただし、これが完全にただ前提とは言えず、前提であると同時に、反応である面もある。これを次の記事で説明します。

2つ目に、心そのものを根源とするプラス感情があります。「自信」「自尊心」です。これは要は、同じ外面現実を前に、結果反応としての感情がだいたい同じだとしても、向かう途上の感情がより安定し、安心感安全感に満たされてくるといことです。これは心そのものの側に依存します。

3つ目に、心そのものを根源とするマイナス感情があります。「心の業と痛み」であり、自分からものと、つまり「外面現実」と「内面感情」を悪くする感情、心の動きです。

この3つどもえの中に、先のその3で指摘した、

「外面現実が良くなれば感情は良くなるとして、そもそも私たちはどんな外面現実が私たちそれぞれ自身に本当に良いものであるのか、分かっていない」のだという、

「現実適応力追求型」と「絶対精神力追求型」の心の取り組み2大潮流がともて攻略ポイントとするであろう問題への、答えがある、という話になります。

治癒・成長・成熟

その鍵はもちろん、「治癒・成長・成熟」です。

それぞれ上の3つに対応していると言えるでしょう。逆の順番で対応します。

「治癒」は、「心の業と痛み」が捨て去られることです。

「成長」は、「自信」「自尊心」が増大していき、より安定しより揺らぎなくなることです。

この2つはそれぞれマイナスの捨て去り、プラスの増大という、比較的シンプルな話ですが、最後のものはちょっと質が異なり、特別です。

「成熟」は、「欲求」「望み」が湧き出る根元から質が変化していくことです。未熟から成熟へ。それは貪欲に「与えられる」ことを求める性質のものから、「自ら与える」という性質のものへと、質が変化することです。

それは同時に、最初に書いたようなペースからして、まず**フラストレーション**を起こすものとして始まる心から、**最初から満たされたものとして始まる心**へと、**変化する**ということです。

ここに、**心の取り組み2大潮流**がともに求める**答え**があるのは、**疑いのない**ことでしょう。

「**無条件の愛**」そして「**豊かな無**」に向かうものとしてです。

あとはその**仕組み**です。それはここにあげた**心の源泉の歯車**の、**どこの作用として**生まれるものなのか。

心そのものが源泉の3つの感情類をざっと見て、**ハイブリッド心理学**からの、それについての**考え**を書いてみましょう。

2012年 3月 5日 (月)

特説・「心が良くなる」とは-5・その答え

ブログ上部に表示されていた「**FC2検索バナー**」を表示しないように設定変更しました。タイトル画像上部の**青いライン**が見えなくなっていたため^^。

ブログ記事内の検索は右側ガイドの『**全記事一覧**』の下に置いておきましたので^^。

また**かなりの考察整理**および**母の一周忌**などで**間が開きました**^^ゞ

「心が良くなるとは」への答え

「**心が良くなる**」とは**どういうことか**というテーマへの、この**心理学からの答え**は、

その2で述べた「**感情の3次元構成**」という話、

その3で述べた「**外面現実**」と「**外界現実**」、

そしてその4で述べた「**心そのものを源泉とする感情**」、

この**3つのテーマ視点**の、**お互いの関係位置づけ**を**掛け合わせ理解**することで出てくる、という**結構複雑な話**になりそうですが、**ハイブリッド心理学が初めての人にも読んで頂けるような教科書的な言葉**としてはこんなものになりそうだというものを、また**ちょっと時間をかけて整理**しましたので書いてみましょう。

まず、ハイブリッド心理学から一言で言うその答えは、その序でも言った通り、

「心が良くなる」とは、「外界現実への向かい方が良くなることの積み重ね」

だということになります。

どういうことかの説明は、以下ようになります。

ベース

まず私たちの心には、「外面現実」が良くなれば、それへの「反応」として「感情」が良くなるという、シンプルな仕組みがあります。

それは「命」というものが、より良い状況で生きるように自らを方向づけるための仕組みとして、そうした「感情」という仕組みができたと考えられるでしょう。

そこで「身体レベル感情」から「情緒レベル感情」さらに「人生レベル感情」と次元が高くなるにつれて、人それぞれの「包括的嗜好性」に向かう必要が出てきて、偶然や運や人任せでは難しくなり、いかに自分から、自分自身にとって良い「外面現実」を実現することに向かうかが求められることとなります。そうした自分なりの「包括的嗜好性」に向かうことに長けてくるのが、まずは「心が良くなる」ということの最もシンプルな基本的側面だと言えるでしょう。(その2)

「外界現実」への向かい方を学ぶ

ここで「外面現実」とは、「その良し悪しによって心が感情の良し悪しの反応を起こすような目に見える外面の様子」のことです。

一方、私たちがそれに向かうものとして、目には見えないものとして考慮しなければならないさまざまなものごとも含んだものを、この心理学では「外界現実」という言葉で言うようにしたいと思います。

目には見えないものとして考慮しなければならないものとは、「他人の内面感情」やさまざまな「現実の理(ことわり)」、「現実の法則」といったものです。(その3)

この「現実の法則」には、物理自然現象のみならず、私たちの身体についての法則、さらには私たちの心についての法則も含まれます。その健康と成長のあり方についての法則などです。そして人は人に対してどのように行動するとどんな結果を招くのかという対人行動法や人間関係、さらにその集まりとして社

会全体がどのように動くのかといった、「現実世界」の全てものごとのに、「現実の法則」があるわけです。

そのように「外面現実」と「外界現実」というものを考えるのであれば、私たちの「感情」を良くするためには、そうした「外界現実」に対して積極的に良い向かい方をすることが第一であるのは明らかです。目に見える「外面現実」に対して受け身に反応することに終始するのではなく。

「現実の法則」の学び方と活かし方

もちろんそうした「現実の法則」について世に言われるものは真偽がさまざまであり、見分けることが重要になってきます。また「こうすればうまくいく」という一面的で安易な言葉にも注意が大切です。「現実世界」は多面から成り、沢山の「現実の法則」の総合結果として動いているからです。

その学び方と活かし方についての、ハイブリッド心理学からの指針は、およそ次のようになります。

「身体レベル感情」の段階

まず「身体レベル感情」については、それに対応する外界現実出来事には答えがあります。衣食住の基本的なものごとや、外出する時気をつける天候や交通、身体の健康の知恵などなど。これについて自分に必要な情報を自分で得る姿勢と、論理的思考で確実なもの考えることが大切です。そのための豊富な情報が、本やTV、さらにインターネットなどから得られるのが現代社会の便利なところ です。

この段階での問題は、こうした日常思考からして自分だけで考えることができず、あるいはしようとせず、人に頼る傾向です。またこれに伴って起きがちであるものとして、日常思考において自分では論理的に思考しない、論理的に思考できない傾向です。人の話は論理的に聞くとしてもです。

「自分では論理的に思考しない」という問題

こうした傾向が度が過ぎて起きるのが、最近芸能ニュースを騒がせている某女性タレントの高級アパート賃料滞納訴訟問題といったものです。占い師にマインドコントロールされたとの噂。

TVのワイドニュースで、以前その占い師に同じように同居生活とかなりの出費を強いられた女性が、自分は目が覚めたとして語っているのを見ました。手に大きな魚肉ソーセージを2本持ち、それで腿をバンバンと叩きながらジョギング、あるいは「欽ちゃん走り」でのジョギングを、「神の計画によるミッ

ション」として命じられた。それを当時は名誉なことだと嬉々として実行してしまっていたと。

それを聞き唖然とすると同時に、強烈に湧いてくる疑問とは、その時相手がいかにかそれを信じ込ませる話術に長けていたとしても、そこに語られるそうした支離滅裂で荒唐無稽な内容を、どうして信じる事ができたのかです。「それは確かなことである」という論理的判断構築というものを、彼女はどのように今までの人生における知識との連続性として成し得たのか。

何のことはない、もともと、論理的には思考していないと考えるのが恐らく正解でしょう。つまり、その時の感情が、その時の気分が、「きっとそうだ」と針が触れた話を、信じるという思考で生きてきているわけです。あとはその時に現れた、あるいは見聞きした思考がどんなものかの、出たとこ勝負になるという状況です。

心には取り組まず・・

そこまで極端なことにはならずとも、実は同じ状況にあるのが、世の人の一般であるのが、どうやら事実であるようです。つまり、心が感うこと、心が悩む問題に際しては、感情で感じるようにしか、思考できないのです。もちろんそれでは、悩み感う心を、揺るがない安定した心と自ら変えていくことなど、全くできません。

ですから、自分の心の悩みの内容には直接関係しないと感じるような、日常的な事柄からして、自分で論理的に思考できるようになることが、心に取り組もうとする多くの方の課題だと私は感じています

それは一つには、心の問題というのは、それを解決しようと、「心を良くする」という意識で「心に取り組もう」とすると、解決するより逆に悪化することの方が多いのです。その姿勢が、そこから何ができるか以前に、自分の心への駄目出し姿勢になってしまうからです。(『いざない』など残照)

ですから「自分の心のあり方」をどうにかしようという意識が強すぎる中で感情が悪化しているケースは、まずその意識が誤りであることを知り、まずは目の前の日常作業を機械的にでもこなすことに意識を切り替えるとともに、心身的にリラックスできる環境を整えるのが一番望ましい。

「応用」するための論理的思考

次に、そうした日常生活の中で、まず感情で感じるようにしか思考しないのではない、自分自身の中でいねいに論理的に思考するとはどういうことかを分かった後、もし取り組むべき心の問題があるのであれば、それに対してどの

ようにアプローチすれば良いのかを、身体への医学的な取り組みの場合と同じように、しっかりとした心の学びをしっかりとした論理的思考によって応用するという思考作業の形で、始めるのがよろしいかと思えます。

そのように、心に取り組むための正しい取り組み方として、まずは「身体レベル感情」に対応する「外界現実」を見る目と、「自分への論理的思考」があります。これについて詳しい考慮点をこのあと説明しますが、ここでは「心が良くなる」ことの大まかな理解を先に進めましょう。

できれば一記事に収めるよう一気に書きたいところで、あと多少書けてもいるのですが、あまりブログの間隔をあげないよう適度に分けてアップしておきましょう。最終的には3記事くらいになるかなと^^。

2012年 3月 8日 (木)

特説・「心が良くなる」とは-6・テーマ雑感

「心が良くなる」というテーマ雑感・・ (どーでもいい?部分^^);

続きも結局かなりの時間を要してしまいました^^ゞ きのう日帰りスキーを入れ込んだりもあり^^ゞ

まあこの「心が良くなるとは」というなんとも大まかなテーマを、ハイブリッド心理学の全体そして真髄エッセンスも表現するものとして、教科的短文で書くなど、ちょっと無謀だったかと思ったりもするような、言葉が頭の中で飛び交う收拾つかない時間を経ると、見えてくるのはやはりそれなりに真髄の形v。(←控えめなブイサイン^^);

どんでん返し・・

考察の果てに現れるのは、パラドックス的大どんでん返しでもあります。ハイブリッド心理学には、しばしばこの「大どんでん返し」が出てきます。まあ心の病というものが、パラドックスつまり奇妙な論理破綻を起こした感情の上に成り立つものであり、その克服解消はやはりパラドックス的になるという事情があります。

ちなみにこの「**大どんでん返し**」そのものに触れたものとして『理論編下巻』の以下などあります。

2章 基本の姿勢と歩み-2 - 「望み」と「自立」という最初の鍵-
「**未知への2つの大どんでん返し**」があると。一つは、我々は**絶望を経て真の望みに近づく存在**なのだ。

もう一つは、ゴールに現れると。

終章 人生の答え-3 - 人間の真実・「神の国」から「放たれた野」へ-
にそれを言う形になりますが、「**真の望み**」は「**自分**」が抱くのではない。
「**自分**」ではない「**命**」が抱くのだと。

まあこの**2つ**は**同じこと**の**2面**ですね。

あと一つ出てくる**大どんでん返し**が

5章 「未知」への大きな前進-2 - 「否定価値の放棄」の扉を開ける-
に出てきます。**ハイブリッド心理学に出てくる大どんでん返し**といって**まず浮かんだのはこれ**でした。それは、**自分を破壊させる心の病みの核心の仕組み**は、**実は自分自身への愛から派生したもの**だったという話。「**自己操縦心性**」の**起源**ですね。

これを感じ取ることは**極めて大きい**。

「自分」と「外界現実」の逆転・・

一方今回の「**心が良くなる**とは」テーマで出てくる**大どんでん返し**というのは、「**自分**」が「**外界現実**」に向かうという構図における**どんでん返し**です。

それは、「**人生レベル感情**」での「**外界現実への向かい方**」の**姿勢**です。
そこでは、「**自分**」が「**外界現実**」になるのです。**そのようなものとしての「外界現実」**に向かうのだと。

まあ「**自分**」と「**外界現実**」の関係が**逆転**するような**事態**。「姿勢の正誤」図の**正解**の方は多少これを表現しているんですけどね。

ではそこにおける、**向かう自分**とは何か。それは「**“自分”を越えた自分**」だという**言葉**が、まずは**自然**と出てきますね^^。

この辺で**スピリチュアリズム**や**哲学宗教**と**同じ山の頂**になるという感じです。
ただ最後まで**ルート**は**別**。**エベレスト**に**ネパール側**から**登る**のと、**チベット側**から**登る**のと、という話。

など**昨日**は**グレンデ**に向かう**車中**浮かべたりしていました^^。

雑感だけで結構な長さになったため、これだけでアップしておきましょう。なんとか整理つきそうな感じで書くのこれからになります。が。。

2012年 3月 9日 (金)

特説・「心が良くなる」とは-7・異次元への高まり1

「外界現実」への向かい方の展開変化

では答え1に引き続き、「情緒レベル感情」から「人生レベル感情」への、「外界現実」への向かい方の展開変化を見ていきたいと思います。これら感情の次元についてはその2参照。

まず「身体レベル感情」の領域について、答え1で書いたものおさらいしておきましょう。それがベースになります。

この次元では、望む「外面現実」がどう得られるか、また得られないかの答えが、「外界現実」の中に全てあります。まずは物理自然現象の「現実の法則」として、ということになるでしょう。それを学び理解し、論理的思考で考え、「外界現実」への良い向かい方を積極的にできるようになるといい。

「個における情緒レベル感情」の領域での「外界現実」への向かい方姿勢も、「身体レベル感情」の領域と同じです。

望む「外面現実」として、より自分の好みに合うものを、まずは自分で探し、その実現方法を学び、考える。論理的思考です。

言えるのは、これについて考えるのを人に頼る姿勢だと、なおさら進めないということでしょう。

異次元への高まり

そこから「関係性における情緒レベル感情」そして「人生レベル感情」と次元が高くなるにつれて、「外界現実への向かい方」も、全く異なる次元のものへと展開変化します。

ハイブリッド心理学が考える、その良い向かい方としてです。

3つの軸によってです。

「姿勢」と、そもそも良い「外面現実」とは何なのかということ、そして「外界現実」にあるものとして視野に入れるべき「現実の法則」です。

姿勢

まず「姿勢」は、上述のベースのものと同じもの、というかそのままのものです。望む「外面現実」を得るために、自分で、論理的思考で考えて向かう姿勢です。

その同じ姿勢を、感情の次元が高まる領域でまたそれぞれ持つというよりも、姿勢の確立はベースの領域においてのみあり、そこからどんな連続性において異次元の領域を見れるかの問題になります。

つまり、姿勢の確立はあくまで日常生活で物理自然現象レベルの「現実の法則」をしっかり論理的に思考できることです。占い師にマインドコントロールされるような羽目になる危険性がゼロとなるよう^^;

どーでもいい話ですがそのニュース（答え1参照）に関連し、TVのワイドニュースで、街で「占いを信じますか」との質問に6割以上の方が「信じる」の方に投票していたのを見たのにはやはり多少仰天。女性をアンケート対象にしたものだったかな。

「占い」の手法・・・?^^;

話のついでに「占い」についての島野の意見なども書いておきますかな。そのニュースに絡め。

某女性タレントと同じく、その占い師と同居および多額出費を強いられた女性の告白で、そもそもなんでそこまでその占い師にのめりこんだのかの経緯なども語っていました。

すると最初は夫婦でその占い師に見てもらった折、まず旦那さんの方が「これはすごい！」と驚嘆したのが始まりだったと。占い師に、「16年前のあなたのミッションは映画を作ることでした」と言われたと。ピンとこないまま、後日中学生の頃の日記に、「映画を撮りたい」との自分の言葉を発見したというのです。

ただこれは実は誰もがふと夢想しやすいことがらの一つなんですね。僕だってそんなこと浮かべたことはある気がする。

そのように、「占い」というのは、誰にでも当てはまりながら意識されなくなっている可能性が高いことがらの懐を豊富に持ち、それに人生の生き方の洒落たトッピングをすれば成り立つものと、僕としては見ている次第です。その点、多少とも人生経験踏まえた人間がそれをするのであれば、まあ害もあまりなく役に立つ面もあるだろうと。

どこかで聞いた記憶がありますが、「あなたは犬を飼っていますね」とか、**神通力**で見抜かれたとしか感じられないようなものも、実は**観察力が優れて**いればそれを示す兆候があるの**を見ている**という話。

その知識を「外界現実への向かい方」に組み込めるか

一方、本当に**超自然科学的な霊感的能力**によって人の過去を分かる人物が、世界にはいるかも知れない。これを私は**否定しません**。

私自身の**科学知識**の中の**連続性**においてです。具体的には「**電磁波**」の作用としてです。**靈魂**が遊離した電磁波の塊として存在し、それを**脳**が**取り込む**ことで、「**前世を知る**」というような**現象**があり得るかも知れない。

しかし、ここで言っている**ベースの姿勢の確立**における、「**現実の法則**」の理解というのは、**どこでどんな事がどんな原因でどの程度起きるか**という「**確からしさ**」を**しっかりと把握する**ということなのです。

それによって、**日常生活の、人間関係の、そして仕事の、問題解決が自分でできるような、矛盾のない一貫した知識の体系**というものを、**自分なりに持つ**ということです。

ですから、「**超能力**」と**くくり**に言われるような**能力**として、**私自身が実際にその様子を見れる**ものであれば、**私自身**はそれを「**信じる**」口です。

たとえば**TV『志村どうぶつ園』**に出てくる「**動物と話せる女性ハイジ**」は本物だと感じます。多分動物の**脳の活動**を**電磁波**で**直接感じ取れる**のでしょう。その動物がそれを伝えようとする**程度の脳の活動**であればの模様。だから、**他人の考えることがハイジには分かるか**と言うと、**そうでもない**と想像しています。とこれは話のついで。

そんな風に「**超能力**」というものを私は**結構否定しない**のですが、**そうした知識を私自身の「外界現実への向かい方」の懐に入れられるか**という、それは**全くできない**わけです。

そんな**レアな話**に頼っても仕方ない。というか、**自分自身がその能力を使えない**のであれば、**自分の人生を生きるための「現実の法則」の知識**にいれても**役に立ちようもない**^^;

「自分の人生のための思考の体系」を持つ

それが、「**自分に対する論理的思考**」の**事前解説**を**読者広場**でちょっと書いた、以下のことなのです。

(『「**立ち位置**」から「**追加検討**」と「**フォローアップ**」へ』 No.420 2012/01/06)

「自分に対する論理的思考」とは、
「外界現実」と「自己の本性」というものを、
「自分自身として誰にどう言われようとも揺らぎなくそれで
生きること満足できる事実」だけによって、
全てがつながり矛盾のないものとして捉え持つ。
そんな思考の体系を、自分の人生のために持つことです。

と。

もしそれが、「前世占いで言われること」が自分のそれなのだ、揺らぎない
自信と安心感において言えるのであれば、もうそれは人それぞれの自由です。
ただそこで自分自身で占いで、出る答えで常に問題解決できる、という「実
践」あつての話になりますね。そもそも人に占ってもらっている段階で、自分
ではそもそも「考える」ということ自体ができていないという話にはなるで
しょう^^;

まあそんな話として、私の場合は「自分の人生のための思考の体系」は、ごく
実直な現実科学です。『入門編上巻』の主テーマの一角ですね。
科学というのは、究極的に突き詰めると、見えない「へり(縁)」に行き着く
ものです。「神」もその一つ。それは科学を超えた領域であつて、科学からど
う分かりようもない。だから頼るわけにも行かない^^; ですから島野に「神を
信じるか」と聞かれるなら、答えは「否定はしないけど、知らない」です^^;

「見えない現実法則」

一方そのように、「自分の人生のための思考の体系」には、自分には分かりよ
うもないことにはどんなことがあるか、への知識、思考体系も含みます。

そしてさらに、その「自分には分かりようもないこと」が、自分のこれからの
歩み先に重要なものと感じた時、当然それは自分の人生の生き方に甚大なる影
響を与えるものになります。
そうしたものとしてあるものが、この心理学で「未知」と呼んでいるものであ
るわけです。

それをどのように視界に含め、どう向かうかによって、ベースにおいて確立さ
れた姿勢が、異次元へと変化していくという話になる。

それが残り2つの軸、「そもそも良い外面現実とは」そして視野に含めるべ
き、見えない「現実の法則」とは何かという話になります。
これが2つあります。「関係性における情緒レベル感情」と「人生レベル感

情」それぞれに対応してです。

その2つの「見えない現実法則」として含み入れるべきものというのは、極めて単純です。言葉も単純。しかし誰も、それができていない。世の普通の人には、それを無視した行動しかできていない。

ここは教科書の短文というより話を膨らませた部分になりましたが、うまくつなげたようで残り2つの軸の話の続けましょう。

2012年 3月 12日 (月)

特説・「心が良くなる」とは-8・異次元への高まり2

「外界現実への向かい方」の展開変化のまとめ

「外界現実への向かい方」の異次元への展開変化は、前記事で述べたように、ベースにおける「姿勢」の確立の上に、自分にとって本当に良い「外面現実」は何かを見据えること、それに向かうために含み入れるべき「現実の法則」が、異次元のものへと展開変化するという形のものになります。

ここではごく手短に、そのまとめを書いておきましょう。

まず「姿勢」は、自分にとって良い「外面現実」を得るよう、まずは自分で必要な知識を探し、その「確からしさ」について論理的に、できるだけ科学的に考えて「外界現実」に向かうという姿勢です。最初の段階で「心を良くする」という意識をすると、逆に心は悪化すること注意しつつ。

ここで「できるだけ科学的に」とする主旨は、「それはなぜそうなのか」という「理由」を、自分の思考において全てつなげられることが重要だということです。そこに「理由」のつながりのないものがあるとは、実は心底では納得しておらず、心はその方向には実は動かない可能性が高くなるからです。

その姿勢を、まずは「目に見えるもの」として全ての知識を得やすい、「身体レベル感情」と「個における情緒レベル感情」の領域で確立するといいい、ということになります。

次に「関係性における情緒レベル感情」と「人生レベル感情」ですが、多少重なるところがありますので説明を加えておきましょう。

「関係性における情緒レベル感情」は、人や社会との関係における感情として、私たちが実際に持つ出来事場面全般にわたって、どんな関係およびどんな行動を良いものと感じ、向かおうとするかにおける感情です。

「人生レベル感情」は、ここまでの全ての感情領域、つまり「身体レベル感情」「個における情緒レベル感情」「関係性における情緒レベル感情」という全ての領域を総合して、どんな内容のものが本当に自分にとって一番価値の高いものかを感じ取り、人生という長い目でそれに向かうことにおける感情です。

「見えないもの」が加わっていく展開変化

そこでの「外界への向かい方」における展開変化は、「見えるもの」で構成されているものから、そこに「見えないもの」が加わっていくものだと言えます。

ここでは最も大きなレベルでのそのあり方を書いてみます。

個の領域

「身体レベル感情」「個における情緒レベル感情」からの対比になります。これを「個の領域」と呼びましょう。

まずここでは、「良い外面現実」とそのための「現実の法則」は、「誰の目にもはっきり見えるもの」としてあります。論理的で、いちおうは科学的な知識を取るならばです。

それは、「知って学ぶ」ものになります。

ここにおける「心が良くなる面」とは、自分にとって「良い外面現実」を得られるような、「外界現実への向かい方」の向上が、もっぱらその実質内容になります。心そのものが未知の異次元へと向上変化するという面は、ここではあまり出てくるものではなく。

もちろんこの「外界現実への向かい方」の向上とは、単に頭で「知る」「分かる」だけでなく、いかにスムーズに、そしてやがては意識する必要もなく自動化するに至るまで「実行できる」ようになることを指します。料理の腕前しかり。島野の場合のスキーの技術しかり^^。

関係性の領域

「**関係性における情緒レベル感情**」、つまり**人や社会とどんな関係を持ちどんな行動**ができるのが「**良い現実**」か、そのために得るべき「**現実の法則**」は何か。これを「**関係性の領域**」と呼びましょう。

これはもう「**誰の目にもはっきり見えるもの**」ではなく、多少**百家繚乱**（ひゃっかりょうらん、辞書で出てくるのは「**百花繚乱**」ですが・・）の「**考え方**」が出てくるものになります。

それでもまず言えるのは、そこでの「**良い外面現実**」とは、まずは**平たく**言って**無駄な争いを避け、良い関係を維持**できること、といった話になるでしょう。

ところがそうした**基本的な話**からして、**そうはなかなかできないのが世の人の常**です。「**正しければ怒るべき**」といった**言葉**も出てきたりする。

これはつまり、「**選択して学ぶ**」ものになる、ということです。

ハイブリッド心理学の学びの全てが、その一つだということになります。

「**怒り**」の**有害性**を知ることから**始まり、今までの思考の誤り**を、**大きな山を崩す**がごとく**捨て、新たな思考法行動法を学び、それを妨げる未熟と心の痛み**も**理解し**、その先に、**内面感情はただ流し開放し、外面**においては**建設的行動**に向かう「**感情と思考の分離**」の**実践**をする。

「多少は見える現実の法則」

そのために**学び得たい**、「**外界現実**」の中にある「**現実の法則**」とは、以下のようなものです。

これも**対比**させて**列記**しましょう。

「**個の領域**」では、

- ・**物理自然現象についての法則**。**身体**についての**法則**もこれに含まれます。

これが**まずは基本**になると言えます。

これは、「**誰の目にも見える現実の法則**」です。

「**関係性の領域**」では、

- ・**行動と感情の法則**。**人に対してこう行動すると人はこう感じるもの**だ。だから**こう行動するのがいい**。

・**社会における「決まりごと」の法則**。**常識**や**マナー**として**暗黙的**に存在する、もしくは**各種場面**で**明示的**に指示説明される**ルール**。さらには**明文化**された**法律**。

大きくこの**2種類**と考えると**良い**でしょう。

上に書いた「関係性の領域」の「現実法則」は、そこに書いた順に、「外界現実」の中に次第に「目に見える」ようにはなりません。

ただしそこで重要なのは、明示化される「決まりごと」というのも、あくまで見えずらい最初の「行動と感情の法則」を基盤にしていることです。もちろん、より多くの人が快い社会を作るためにです。さらにもちろん(?)、そこでの「より多くの人」と言うのは、心が健康で自立した人を前提にしてです。

ですから「決まりごと」というのは、特に「常識」や「マナー」など多少あいまいな部分もあるものほど、「それはなぜか」の先に、人間としての健全な感情の理由を考えられることが大切です。そうしたしっかりした理由のない、ただの過去からの遺物のような常識やマナーは、大胆に捨てることも考えたい。ま時と場所によりけりですね。

こうした「関係性の領域」の「現実の法則」は、まずは「多少は見える」という性質のものです。それを心得る意志と、健康で自立した心を持てば、ということになるでしょう^^;

逆に言えば、それを心得る意志を持たない、また心が依存の中にあたり心を病むと、見えなくなってしまうものです。

いずせにせよそれは、心がまっさらな状態で人や社会に向かう時、多少とも見えるものになる。

逆に言えば、心がよどんだ状態、何かあまりにも強い願望や切迫した感情を抱いて向かう時、見えなくなってしまう傾向がある。その代わりに見えるのは、自分に対する白い目のイメージ、あるいは期待の中で願う、自分への慈愛の目のイメージだったりするかも知れません。そのどちらもが、「現実」のものではないものとして…。

「見えない現実の法則」を見据えて向かう

そうして「多少は見える」はずのものが見えなくなった時、当然、それが見えないからと言ってそれを無視した行動をして、「外面現実」が良くなるはずもないでしょう。

その時求められるのは、「見えない現実の法則」を心に入れて向かうことです。

上に書いたような「多少は見える現実の法則」が見えない時、まず見据え向かうべき「見えない現実の法則」になるのはそれらだ、とも言うこともできるでしょう。

またそれを補うための、さらに専門的な「現実の法則」の知識として、この心理学でも詳しく展開しているような、

・心の治癒と成長と成熟の法則。

に関する知識があるわけです。

幼少期からのこんな流れの中で、感情にこんな歪みが起きてしまう。それに巻き込まれることのない思考法行動法の独特な視点がある。

そうした「心理メカニズム」や「克服への流れ」といったものを学び理解し、それに基づいた思考法行動法の「取り組み実践」をする。

その全てが、まずは「関係性の領域」での「多少は見える現実の法則」に向かい補うためのものとしてあると言えます。

本当に「見えない現実の法則」へ

そこからさらに、本当に「見えない現実の法則」があります。これを見据えて向かうかどうかで、人の行動が、そして人の人生が、全く違うものになる。

それは心が健康で自立した人においても、それが妨げられた人においても、同等に、「見えない」ものです。だから、これができている人が、世の中にほとんどいないのです。

それは「心の治癒と成長と成熟の法則」に関係します。しかしそこでの具体的な思考法行動法や感情の解きほぐしといった細かいレベルではない、それではもう見えなくなる、とても大きなものとして、見据え向かうべき「見えない現実の法則」を、心に入れて向かう必要がある。

それにふさわしい、大きなレベルの言葉で、心に刻んでです。

それが2つあります。「関係性の領域」と、最後の「人生の領域」においてです。

見えない現実の法則1・「成長」

「関係性の領域」にある、「本当に見えない現実の法則」の1つ目は、そのテーマを一つの言葉で言うならば、語り尽くされているかのような、ありきたりのものです。

それは「成長」です。

しかしそれを「本当に見えない現実の法則」として心に組み入れるとすれば、このことを意識しなければならぬ。

それを、こんな言葉で心に刻み、見据え、「外界現実」へと向かうのがいいでしょう。

「人は変わることができる。自分は変わることができる」。

と。

どう変わることができるかはまだ「未知」のものとしてです。逆にそれが分かるような、つまり予測可能な範囲の変化は、今の場面における「行動と感情の法則」によるものだということです。もちろんその中で、良いものを今考えて行動します。

しかし人は、それを超えて、変化する可能性を持っているのです。

世の人のほとんどが、今の相手と自分が、そのまま変わらないことを前提とした行動法を取ります。特に「破壊」が、人が変わらないことを決めつける中で行われます。変わらないとすれば、今悪いものがあるなら、それを破壊できることが良いことのように思えてしまうからです。

それは、人が変わることができるという「見えない現実の法則」を、無視した行動なのです。

その見えない法則を心に入れた行動を考えるのであれば、マイナス面を極力取り上げないことが望ましいのは言うまでもありません。一度取り上げたマイナス面は、得てして一人歩きを始め、取り消すことができなくなりますので。もしそんな行動を取ったことを後悔するのであれば、まずその行動の誤りを、もう取り上げないことです。

こうした指針に立てば、「あの時あんなこと言った!」「この時こんなこと言った!」というような諍(いさか)いの全てが、全く無駄なものとして捨て去られるのは言うまでもありません。

「行動学」の真意

ハイブリッド心理学が採用する「行動学」(2010-05-18『3つの「行動学」』など参照)は、単に「多少は見える現実の法則」に立つだけではなく、この「本当に見えない現実の法則」を、強く考慮に入れて作られたものなのです。もちろんハイブリッド心理学がその始めではなく、人間の歴史を通して、そのようなものとして培われてきた、揺ぎない実績のあるものとしてです。

外面の行動法は、それによって100%構成されるものへと徹底させることに取り組むのが、「取り組み実践」です。

こうして「本当に見えない現実の法則」を心に入れて「外界現実」へと向かうことができるようになった時、心そのものが、異次元の世界へと「良くなる」ことの始まりになるのです。

もちろんそれは、それにより「外面現実」が実際飛躍的に良くなるのみではな

く、「**心そのものを根源とする感情**」の類が、**異次元へと変化**を始めるということです。これを次の（次の次か・・・）記事で説明しましょう。

引き続き「**人生レベル感情**」での**展開変化**まで書いておこうかと思いましたが分けましょう。さらに**次元が異なって**きますので^^。

2012年 3月 15日 (木)

特説・「心が良くなる」とは-9・異次元への高まり3

これも結局一気にとはとてもいかない長さになりました^^ゞ

人生の領域

では引き続き、最後の「**人生レベル感情**」の領域における、「**外界現実への向かい方**」の**展開変化**を見ていきましょう。

これを「**人生の領域**」と呼んでおきましょう。

ここに至り、「**個の領域**」および「**関係性の領域**」とは、**次元が異なるもの**になります。

そうした**表現**がなんとなく**頷ける**であろう**事実**とは、「**人生レベルの感情**」、少なくとも**ハイブリッド心理学**が**そう捉えている感情**そのものが、そもそも**感じ取ることが難しい**ものであることです。

それについて思い浮かぶよもやま話など書いておきますと、『**悲しみの彼方への旅**』を出版した2006年、OB所属のスキークラブの最初の合宿、「**指導員研修会**」に参加する、**最も気心の知れたメンバー**での合宿でのこと。

その**本**を紹介した折、中でも**最も親しい**、**同期同年齢**（誕生日も3日だけの違い^^）の男子メンバーが、帯裏の「**僕は今ようやく人生というものが分かった気がする。やっと今になって!**」との言葉を見てこんな言葉。

「**ということは島野（の本名）さんは人生が分かるということか。俺には人生がわかんねー**」と**半分冗談**で言ったりしたことでした。今だ（のはず^^;）独身の仲間。

またTV CMでは女優の長澤まさみが男優2人と**立ち話**しており、長澤が「**知力とは?**」「**体力とは?**」と質問して男優が**うん蓄を語る**というものがあり、そこでさらに「**じゃあ人生って何でしょう**」に、男優の一人、「**まだ人生を語れるほど大きくなってない気がする**」、なんてのがありますね。

ハイブリッド心理学からは、その問いには「**“望みに向かうこと”**です^^」となりますね。

「人生の象徴」を覆すのが「人生レベル感情」

あるいは、「**人生**」を考えるとなると、**どんな学歴を得て、どんな会社に入り、何歳までに結婚、子供は何人で、家のローンは何歳頃までに払い切り、最後の年金は…**といった「**皮算用**」が「**人生**」であるように (^_^;) 感じるのがかにも「**普通の人**」にありがちのこととして想像できたりします。

まあそれもいいのですが、それはここで言う「**人生への感情**」が向けられるものとしての「**人生**」というよりは、「**人生の象徴物**」だと言えます。

この話は『**入門編下巻**』でも、この**表現**で書いていますね。“**「人生」と「幸福」の「象徴物」を追い求めるのが、人生だという幻想**”と。(P.242)

それがここで言う「**人生レベル感情**」が**変化すると何が起きるか**ということ、そうして考えていた「**人生**」(の**象徴**)というものが、**見事にはななくも崩れ去る**ような、**唯一無二の自分の人生**というものを**感じる**。

そんなものとしてあるのが、「**人生レベルの感情**」だということです。

たとえば**私**の場合、その**あまりの対比**が、『**悲しみの彼方への旅**』の最後の方の、「**その後の私の前半生**」を語る部分に出ています。ITの仕事を**天職**のようにも感じ、趣味の**テニス**や**スキー**にも**熱中**し、**それなりに充実した日々**を送るようになった時、私が「**人生**」に抱いた**感覚**が、こうだったわけです。(P.328)

そうした仕事と私生活の中に、自分の**人生の全て**があるのだと感じ始めていました。かつて心理学を勉強した自分も、もはや遠い昔の他人のようでした。心理学の本もほとんど全て古本屋に売り払い、心理学の世界に戻ることはあり得ないと考えていました。

こうした**言葉**を見ると、いまでも**じ〜んとくるもの**があります。なぜ**じ〜んとくるのか**と考えるならば、そこには、**失われた「魂」と、自分でそのことに気づけないでいる「心」**があるからです。この**言葉**にさらに**マジにうろつく**。(ハハ^^;)

そして**その後**に、**失われた「魂」を取り戻す、神秘の道**が始まったわけです。その**ありのままの姿**を伝えるのが、自分の**残された人生**での、**神さまに出された宿題**なのだ、と意を強くする次第。今ここに書いている「**解説**」は、そのた

めのほんの序の口、もとい(←後から思いついて加えたジョーク^^;) 序章に過ぎないのだ・・と。(←内部事情?^^;)

「人生の領域」での「外界現実への向かい方」

・・と話がちょっとわき道にそれました(?)が、いずれにせよ「人生レベル感情」とは、定義としては、「個の領域」から「関係性の領域」までを「総合的に包括」するものとして、「何が自分にとって一番価値があるものか」を感じ取ることにける感情だと言えます。

まずはそれが「人生」という観念感覚の下にあるかないかを問わず、それを「人生レベル感情」と定義して良いかと思えます。「人生」という観念感覚は、それにどのような重みをさらに加えるかという側面になると言えるでしょう。

で、そうした「人生の領域」での、「外界現実への向かい方」はどのようにになると考えればいいのか。

何が自分にとって一番価値があるものと考えればいいのかの、捉え方とは・・。

「人生の領域」の答えは「外界現実」の中にはない

そう考えて出てくるのは、その答えはもう「外界現実」の中には全くない、ということなんです。

何かあるものを自分にとって一番価値あるものと感じる。それはもうその人個人の心の中の感じ方の問題であって、「外界現実」の側には、それでいいのか良くないのかの答えになるものはもう何も無いわけです。

2つほど疑問が出てくると思えます。

一つは、人がそれによって品評される尺度というものが、社会にはある。「人の目」がその大きな潮流の中にあるものとして。それを無視することはできない、と。

まあたとえば、男は財力で^^)、女は美貌で評価される。そう感じる方も少なくないと思います。今の時代、男も美貌でなければ軽蔑される。自分のように彼女もいない不細工男は負け組みなのだ・・。そうした思考の中で社会の人々への憎しみを募らせたのが、秋葉原で史上最悪と言われる無差別殺傷事件を起した加藤智大被告であることはご存知かと。『入門編下巻』P.110で取り上げています。「存在の規律」というテーマですね。

「存在の規律」という心の病みの病巣・・

ちなみに…とまた話が道草しますが、そうした「存在の規律」という感覚が心に見えるならば、それが心の病みの病巣そのものと考えて正解です。「人はそういう目で見ると、他人の側に映されたものとして感じる場合もです。

「映されている」のではなく、「事実だ」と言う方もおられるでしょう。実際こんな残酷な強圧的な言葉を言う人間がいる、と、ネットなり各種メディアからその言葉を引っぱってくることも可能でしょう。

それが「事実」であり「現実」であることを、ここでも認めましょう。たしかにそうした目で他人を見る人々がいます。男はこれが、女はこれが人間を決めると。それが「外界現実」ではないのか…、という話になるでしょう。

「他人にとっての価値」と「自分にとっての価値」

まず、問題の捉え方は単純明快に言えます。

もしそれが純粋に他人の側の感じ方としてあり、自分としてはそうは感じていない事であれば、それは「関係性の領域」の問題になります。まあ「行動学」によって対処できるという、という話になるものとして。

自分として感じているのであれば、「人生の領域」の問題になります。これについての向かい方の考え方は下に述べます。

2つの領域の問題に分ける必要があるということですね。「向かい方」が全く違ってきますので。

「取り組み実践」上まず問題になるのが多いのが、そうして「人はこう見る」という他人の側からの圧力の話としてだけ動揺が語られ、では自分自身はどれだけそうした見方の持ち主でいるのかが、伏せられたままのケースです。

これはそのままでは取り組み実践は一步も前に進まないものになります。「では自分では？」という「自己の重心」の回復がひとえに課題になります。

今感じている「一番価値があるもの」への向かい方

そうして「自分としては」これが一番人生で価値があるものに感じる、というものが今すでにあるのであれば、それへの向かい方についても、2つを分けるのが重要になることを言うことができます。

その建設的な側面と、破壊的な側面とにです。

前者は、理想となる目標に向かって、自分を高めていきたいという感情、そしてそのための行動。これは「個の領域」と「関係性の領域」での、具体的な「外界現実への向かい方」の向上として取り組みればいい。

後者は、理想から劣ったものを叩く感情、そしてその行動です。これはまず実際の言動を非行動化する、つまり慎むのが良いのは言うまでもありません。

一方そうした衝動、感情はどう扱えばいいのか。小手先で無理に消そうとしたり、直そうと意識努力の手を加えることが、害のあることであるのはもう何度も指摘していることです。それをすると心が痛む、つまり歪んだ形でくすぶることになると。

これは「競争心」の「てなづけ」として12/28『いざない5・人生の鬼門4』に書きましたね。「競争心」を健康に開放した方がいい。その上に、「自分を超えた高み」に目線を移すのがいい、と。

それでいつのまにか自然と「破壊的な側面」が消えれば、それに越したことはありません。しかしそう自然には消えない可能性も高い。

するとそれははっきりと、心の業の捨て去りの課題になるということです。その基本的な考え方はこの後の記事で説明します。

いずれにせよこれが、「すで感じている」ものとしての、一番価値があるものと感じるものへの向かい方の大枠になります。

参考となる「人生の事例」

問題は、そうして私たちが「すで感じている」ものとしての「人生レベル感情」が、実に未熟なものであったり、あるいは上述のように本当の「人生への感情」ではなく「人生の象徴物」への感情だったりするのを、どう自分を方向づけていくのがいいか。そのための「外界現実への向かい方」は、という話になります。

そこで2つ目の疑問になると思います。「外界現実には答えはない」というハイブリッド心理学からの答えへの疑問。

人の人生の姿が、「外界現実」の中に示されている。それがそのまま「答え」ではないとして、少なくともかなりの「参考」となり、そうした「参考」を見る先に、自分の人生というものが見えてくるのではないか。

実際私もよく「人生の事例」「人間の事例」を沢山見るように、としばしばアドバイスします。

一言でいえば、それらは答えを構成する情報ではなく、問いを構成する情報だということです。

人の人生にはこうしたものがあれば、こんなものもある。では自分では?と。

そこではもちろん、**偏らない、できるだけ沢山の「人生の事例」「人間の事例」**を見ることが**望ましい**。これは、**それによって「自分に問うことができるようになる」**ための**「外界現実への向かい方」**だということになります。

「問う」という向かい方

ですから、**基本的な向かい方姿勢**を、**こう一言**でいえることになります。

「**個の領域**」は、「**知って学ぶ**」という**向かい方**。

「**関係性の領域**」は、「**選択して学ぶ**」という**向かい方**。

「**人生の領域**」は、「**問う**」という**向かい方**。もちろん、「**自分に**」です。

「人生の領域」における「外面現実」とは実は「内面の現実」

そのようなものとして、「**人生の領域**」で**答え**になるものが「**外界現実**」の**中**に**どのようにあるのか**を考えるならば、**言えるのはこう**なんですネ。

「**人生**」の**レベル**において、「その**良し悪し**によって心が感情の**良し悪し**の**反応**を起こすような目に見える**外面の様子**」であるところの「**外面現実**」とは、**実は「外界現実」ではなく、「内面の現実」**だということです。

「**関係性の領域**」には、「**外界現実**」に、**まだその「答え」**が**多少とも**あります。**平たく**言って、**無駄な争い**を**せず**良い**関係を維持**できること。その**良い形**が「**外界現実**」にあり、そのために**心得るべき「行動と感情の法則」**などがある。

「**人生の領域**」では、そのような**答え**が、「**外界現実**」の**中**には、**もう全くない形**になります。

それは**なぜか**、ここで**使っている言葉**で言うならば、「**身体レベル感情**」から**次第に展開**していく「**個人的嗜好性**」が、「**人生の領域**」にいたり、「**唯一無二性**」になるからだ、と。

唯一無二だから、**他に答えを示すものはなくなる**わけです。**自分自身の心**以外には。

見えない現実の法則2・「命」

ただし**一個だけ**、「**外界現実**」の中に、「**人生の領域**」への**答え**を**決定づける**ものがあります。「**見えない法則**」としてです。

そのテーマは「命」です。それを見据えるために、懐に入れるのが良い言葉はこうなります。

「時間には限りがある」。

です。

もちろん「人生の時間」に、です。

この言葉は、スピリチュアリズムなどで強調されるのを良く見かけますね。このブログでも触れた「真我開発講座」の「心の学校」のビデオなど以前見た時、主催者の田久保さんがこんな言葉を語っていましたが、好きな言葉です。

「いつかこの世におさらばすることを意識した時、時間が命になります」とかの言葉。

それが人の人生における願望にどんな影響を及ぼすかは、ここであまり詳しい考察を書く場ではありません。それでも、「人生の象徴物」が「人生」そのもののように感じ、追いつめる衝動は、そのはかなさに目が覚められる形で、より本当の「人生」を見ようとする目が生まれる可能性があると言えるでしょう。

いずれにせよその先に、この心理学においても目指す、スピリチュアリズムや哲学宗教と同じゴールとなる山の頂、「命」が見えてくるという流れです。しかし登山ルートは大分違う。それはハイブリッド心理学の場合の歩みが、こうして見てきた「外界現実への向かい方」の、積み重なりとしてあるという面にあります。

そこに、今回の「いざない説明」における「扉」となる「現実を見る目」、そしてそれを扉として歩むための「自分への論理的思考」の意義がある、という説明をしようとしているという、時間食っている段取りです^^

ともかく、その「積み重なり」のポイントなど、次に説明しましょう。「変わらない人」の決定的ポイントなどがそこにあると思いますので^^。

そして「心が良くなる」とはどういうことかの、これがまだ準備段階の話です^^; こうして「外界現実への向かい方」が整うことで、「心を根源とする感情」の、根本的な変化が、始まるという話になります。それもこのあと続けます^^。

2012年 3月 17日 (土)

特説・「心が良くなる」とは-10・積み重なり1

決定的に重要な「積み重なり」

さて「個の領域」から「関係性の領域」そして「人生の領域」へと、「外界現実への向かい方」の展開変化を見てきました。

ここでは、「積み重なり」というものが、**決定的に重要**になります。

2つの側面においてです。

一つは、**全般的**な話です。「**確かさの積み重なり**」によって築くのが「**自分への論理的思考**」です。

もう一つは、その**3つの領域**そのものが、**積み重なりで成り立つ**ということ です。ハイブリッド心理学が考える「**外界現実への向かい方**」としてです。

「**変わらない人**」の**決定的な原因**の一つが、その**2つ目の方**にあると思われま すので説明していきましょう。

なお「**変わらない原因**」というのは、**さまざま話のレベル**ごとに幾つかの**視点** を言えるものになります。

歩みの全体においては、「**自分で論理的に考えることができない**」という**入り口**での問題、「**開放**」が**できない**といった**通過関門**の問題。

今回の「**いざない説明**」においては、「**歩みへの扉**」となる、「**現実を見る目**」を**持っていない**。これはこの後説明します。

そしてその**前段説明**としてのこの「**心が良くなる仕組み**」においては、「**外界現実への向かい方**」の中に、「**変わらない人**」にと**つての決定的なネック** になっていると思われる**部分**が**2つ**出てきます。

そのうちの**一つ**を**ここで**説明します。**もう一つ**は、「**欲求・望みの変化**」の**と**ころで**説明**します。

「**確かさ**」の**積み重なり**

「**外界現実への向かい方**」の**展開**が「**積み重なり**」であることが**決定的に重要** な、**1つ目の側面**。

これは**全般的**に言えることで、**しっかりと**した「**確かさ**」の**積み重なり**として **構成**されることが、**決定的に重要**です。

それはやはり、「**それはなぜか?**」という「**理由**」が**論理的にもしっかりとつな** がり、**つながる**「**理由**」の**全て**が、**現実においてしっかりと確かめられた、あ**

あるいは**確かめられる事実の積み重なり**であることが、**決定的に重要だ**ということです。

なぜなら「それはなぜか？」という「理由」のどこかに**不確かなもの**があった時、**積み重なり**として**その後の話の全てが、不確かなものになってしまう**からです。

そうして**不確かな思考によって**生きている生き方というのは、**ちょっとでも思惑通りでないもの**に出会うと、**全てが崩れ去って**しまいます。

ちょっとでもうまく行かないことに出会うたびに、**生き方の全て**を、いつまでも**ゼロからやり直さなくてはならない羽目**になります。それをいつまでも続けるしまうのです。

「惑い」から「自信」への「心そのものの変化」

そうではなく、**論理的にも**しっかりと「理由」が**つながり**、その**基礎の知識**から**応用の知識**まで、**全てにおいてしっかりと確かめられた知識**で**生きるための思考**を築きあげた時、それは**当然、全く揺ぎないもの**になります。

それによって、「惑い」「不安」「無力感」といった感情が、「安心」「自信」「強さ」といった感情に、**変わっていく**のです。あとでまた総括しますが、これが「**心そのものを源泉とした感情**」（参照：2/29『心そのものを根源とする感情』）の**根本変化**の、**最初の側面**になると言えます。

自分の「外界現実への向かい方」に組み入れる知識を選ぶ

このために、**博学である必要は全くありません**。**自分が生きる上で必要になる、あるいは役立つ、使える知識**だけを、ただしそれについては**揺らぎない「確からしさ」と、それまでの知識との「つながり」**において、**自分の「外界現実への向かい方」に組み入れる**ことができればいいのです。

むしろ、**不確かな知識**や、**自分では使いこなしようもない情報**に、**なびかない**ことがまずは**基本**と言えるでしょう。

私たちが生きていく上で本当に確かなことなど、実に僅かなのです。朝になれば**日が**上がる。雨が降れば**気温**は下がる。飲むことのできる**水**はどこにある。そうした**確かなこと**だけを、自分の「**外界現実への向かい方**」の中で**有効**とすることです。

「知っているふり」「分かっているふり」との決別

それは同時に、「**こんなことも知らないのか**」「**こんなことも分からないのか**」といった**他人の言葉の前**で、「**知っているふり**」「**分かっているふり**」を

しようとする衝動に、**決別を告げる必要がある**ということでもあります。そもそもそうした言葉は、**相手をマインドコントロールしようとする時に使う、常套手段**です。「**馬鹿にされたくない**」という内面の劣等感(?)を刺激することで、**自分の言うことに相手がカモのように(^_^;)食いついてくることを狙っている**のです。

その点、「**馬鹿にされたくない**」という言葉、**相談の中で聞いたことが時**にあります、それは**少しおかしな言葉**でもあります。言葉がちょっと悪いですが、**馬鹿にされたくない**として、**実際馬鹿なのか?**(^^;)という問いが、**実のところ意味がある問い**になります。**そもそも馬鹿とはどういうことか**、という**根本的な問い**を浮き彫りにするために、と言えるでしょう。

「頭の良さ」ではなく「賢さ」を目指す

その言葉の先に見えてくるのは、「**パーカ、パーカ**」と**近所の悪ガキ**にいじめられた時の**心細さ**と、**学校のテストで良い点を取った時に褒めてくれた親**といったものかも知れません。

しかしそれが良くも悪くも重みを持つのは、**子供の心**です。**大人**にとって..というか**自分の足で立って歩く、命あるもの**にとって**重要な**のは、そうした「**頭の良さ**」ではなく「**賢さ**」なのです。

「**賢さ**」とは、**自分が必要とするものをまず自分で知る**ということです。**逆にそれを知らないのを「愚かさ」と**言います。

かくして、**高度に脳を発達させた人間**が「**愚かさ**」の中にあり、**脳の発達程度**の遥かに低い**小動物**の方が**はるかに「賢い」という事態**も起きてきます。

「**馬鹿にされたくない**」という言葉が出た時、そこにある**本当の問題**とは何なのか。実際に**馬鹿にされて何か不利益が生じる危険**があるという、**現実問題**があるのか。**事実**は**逆**であり、**馬鹿にされない代償**として**相手の術中にはまる**ことが多いでしょう。

それとも**本当の問題**は、「**頭の良さ**」と「**賢さ**」の**違いが分からない、子供の心のままでいる**ことにあるのか。

「**頭の良さ**」ではなく、「**賢さ**」を目指すことです。「**馬鹿**」で**結構**。しかし「**愚か**」では**いない**ことです。

島野の場合..

..と例により話が膨らみましたが、**全般的な「積み重なり」という側面**について、**具体的な例**など書いておきましょう。

手前味噌ですが、**私自身**を言えば、51歳の今に至り、**人生**であらゆる「**疑問**」や「**不明**」そして「**惑い**」が**ほぼゼロ**になり、**揺らぎない自分**と、あらゆる「**悪感情**」が**ゼロの状態**をよく長く持つようになったことを感じています。

それも全て、もの心ついた時からの、**全ての積み重なり**が、そこに**至った**ということです。**内面感情の変遷**という長い道のりもその**一面**にはあるとして、**私自身**の「**外界現実への向かい方**」に**組み入れた知識の体系の完成**というものです。ま「**完成**」というか、「**自己充足**」と言うのが**正解**かも知れませんが。

例えば私は「**超能力**」と言われるものの**存在**も**案外認める口**だという話を『異次元への高まり1』で書いたりしましたが、そうした**思考**も、**小学校**から「**学校**」というものに**何年も通って習った知識**からも**つながる、積み重なり**としてあるわけです。

「**電気**」というものの、**さまざまな働き**があること。

それが「**電磁波**」というものを**生み出し**もすること。

「**電磁波**」が**遊離した塊**のような形でも**存在し得る**こと。

「**電磁波**」を**脳**が**直接感じ取る**ことで、**超常的体験**が**起きること**（各種実験あり）。

そうして、「**動物と話せる女性ハイジ**」は**ホンモノ**だと思うし、「**前世**」なんてのも、**自分の前世**というより**他人の記憶**を、**脳**が**遊離した電磁波塊**として**直接取り込む**ことで**起きるかも**知れないとも考える。つまりは「**霊魂**」というものが、**人体から遊離した電磁波塊**として**存在するかも**知れない、なんてことも**考える**わけです。

だからと言って「**心靈写真**」なんて**ぜんぜん信じないし**、**生活の中で幽霊に出会う**ことなども**てんで考えない**。それは**写真加工**で**どうにでもできる技術**の方を「**確かなこと**」として知っているし、**物質世界**で**これこれのことが起きる**にはこれくらいの「**電圧**」が必要といった**知識**の方を「**確かなこと**」として採用し、**霊魂が存在したところ**で**何が起きるわけでもない**と考えるからです。

霊魂が存在したところで、自分には分からないし（**靈感**まるでなし^^）**使いようもない**（^^）ので、**私の「外界現実への向かい方」**に、「**霊**」の**情報は全く組み入れておらず**に**至っている次第**です。それで**ぜんぜん問題なし^^**。

「自分への論理的思考」の目的

まあそんな話を一例として、「**外界現実への向かい方**」として**使う知識**を選ぶのが、『異次元への高まり1』で**読者広場**での**事前解説**に触れましたが、「**自分への論理的思考**」の**取り組み**だということです。

ここでまたその**定義**を書いてみるならば、

「**自分自身としてそれで生きることに満足できる確かなこととして、全てが矛**

盾なくつながる思考の体系を築くこと」

といったものになりますね。

それによって、まず自分なりの「外界現実への向かい方」を築く。これが第1の目的と言えます。

そしてそれに足場にして、「内面の開放」「心の業の捨て去り」へと向かうのですが、これは「外界現実への向かい方」によって得る心の成長と対比させて考えるという作業が、やはり論理的思考でないとできないものになります。これが「自分への論理的思考」の第2の目的となる部分で、この「心が良くなる」とは」解説の中でも大よその考え方をこの後書いていきます。

いったんアップし、「積み重なり」のもう一つの側面を次に。

「個の領域」から「関係性の領域」そして「人生の領域」という展開そのものが、その3段の積み重なりだという話です。

「変わらない人」の決定的ネックの一つの話もそこで^^。

2012年 3月 20日 (火)

特説・「心が良くなる」とは-11・積み重なり2

この記事は一度アップ直前にPCがフリーズし、起動し直したら中身が全部消えてしまうというトラブルを経ました@_@;; う〜んバックアップ手法をちょっと向上させねば@_@;;

なおこの『特説・「心が良くなる」とは』をカテゴリー化しました。『詳説・実践のポイント』のサブカテゴリーという形で。

こうしたカテゴリーからのより便利な記事参照方法を用意できるかどうか、今後検討していきたいと思えます^^。

3領域の3段で積み重なっていく「外界現実への向かい方」

ということで (^;) 手短に続きを書きますと、「個の領域」「関係性の領域」「人生の領域」という「外界現実への向かい方」の展開において「積み重なり」であることが決定的に重要になる、2つ目の側面の話になります。

1つ目の側面は、一般的な話で、「確かさの積み重なり」であることでした。(前記事)

小学校から始まり、何年も「学校」というものを通して確かなものとした知識からも、**しっかりつながるもの**であることが**重要**。そうでないものは、そもそも論理的思考など無縁に、「**きっとそうだ**」という感情の針が振れただけの思考である**可能性が高い**。そのように**感情に流れた思考**では、**正しい答えを納得理解し、それに沿って自分を変えていく**ということが**基本的にできない**、という話になるかと。

2つ目の側面は、「**外界現実への向かい方**」というものが、その**3つの領域の3段**によって**積み重なっていくもの**であることです。

料理のように・・

これは例えるならば、**家の作り方**のように。まず「**個の領域**」という**基礎土台**があり、次に「**関係性の領域**」という**支柱**があり、「**人生の領域**」という**内装外装**がある。

そこで、**前提となるものをしっかり作らないまま、次のものをいくら豪華に**作ろうとしたところで、**容易に崩れ去ってしまう**。**基礎土台がないままいくら豪華な家を作ろうとした**ところで、それは**ちょっとした地震やちょっとした強い風**だけで、**脆くも崩れてしまう**であろうように。

いやその例えはまだ少し違うのです。ここでは**基礎土台、支柱、内装外装と、3段階のそれぞれで、それぞれ別のものとして作りこむもの**があります。あとの方のものほど**手間をかけるもの**として。

よりぴったりと合う例えは、**料理**です。

具材が、「**個の領域**」です。「**関係性の領域**」は、**調味料と水**という、**具材**に添えて**料理**としてまとめるものです。

「**人生の領域**」は、**レシピ**です。これは**料理そのもの**ではなく、その**作り方**についての**人それぞれの工夫のあり方**です。

自分という**具材**がなければ、**料理**はできません。**自分**という**具材**を、**良く知る**ことです。**調味料の使い方**はどんな料理でも**だいたい同じもの**ですが、**具材**によって**合う合わない**があります。そうしておおよそ**自分**という**具材**をもとにした**料理の可能性**が分かったところで、いよいよ、**自分なりの最高のレシピ**を練っていくのです。

前の領域の積み重ね方として次の領域がある

そんなものとして、「**個の領域**」から「**関係性の領域**」そして「**人生の領域**」での「**外界現実への向かい方**」の**展開**とは、

「前の領域の積み重ね方として次の領域がある」。

とも表現できるものになります。

まず「**個の領域**」から始め、それを**どう広げるか**として「**関係性の領域**」があり、まずは**人それぞれ**ではなく**誰でも誰にでも普遍的に**応用することのできる**行動法**を習得してから、最後に、**自分なりにそこから一番勝価値のあるもの**を軌道づけていくのが、「**人生の領域**」です。

この点、**誤った姿勢**として**ありがちな**のは、**前の領域への「不明」を抱えたまま、次の領域を考えようとする**ものです。

自分というものを良く知らないまま、**人との良い関係**を考える。これは自分を**見失ったまま**人との関係を**焦り、動揺に振り回される**ことに、**まずなってしまう**。

生きる**との空しさ**を前に、「**人生とは一体**…？」なんて考えようとする。この**思考の表面には見えませんが**、それは「**個の領域**」および「**関係性の領域**」のための「**外界現実への向かい方**」の**学びを放置したままの可能性が高い**。まず**誰もが学びたい人生の生き方の基本**を**学ばないまま**、**人生への疑問をころがそう**とする思考など、**全くの無駄**なのです、と言えます。

「行動学」は「個の領域」での答えを素材に行う

こうした**積み重ねの形**において、「**取り組み実践**」**上かなり重要**になってくるのが、

「行動学」は「個の領域」での答えを素材に行う。

というものであることです。

「**個の領域**」では、「**外界現実**」の中に、まずは「**物理自然現象の法則**」から始まる、**誰の目にも見える答え**があります。

それが**一目瞭然**であるから、それを**素材**にした「**建設的対人行動法**」「**原理原則行動法**」「**ウインウイン行動法**」といった「**行動学**」によって、**無駄な諍（いさか）**いを持つことなく、**相手を自分の望む方向に動かす**ことが**可能**になるのです。

ですから、まず前記事『**積み重なり1**』で述べたように、**何年も「学校」というものに通って得た知識**からも**つながるもの**として、**まず自分自身で「それはなぜ？」**という「**理由**」が**しっかりした答え**を**まず考えて出す**ことです。

それを**素材**あるいは**手土産**として出すものとして、そうした**行動法**をすることで、**うまくいくわけ**です。それが「**神の計画によるもの**」なんて**ちんぷんかん**

ふんな話を素材にしたら、どんな優れた「行動法」を試みたところで、健全な人であれば誰もそうは動いてくれませんか^^。

「変わらない」ネックその1・自分の答えを持たないままの行動法

「変わらない人」の決定的ネックがこの話の文脈において2つあると前記事で触れておきましたが、その一つがここにあります。

それは、自分自身での答えの素材を持たないまま、行動法を試みようとするものです。人に対してとにかくそうした行動法で向かえば、答えが出ると期待するかのよう。

あるいは、とにかくそうした行動法を「心がければ」、うまくいくのではという「気持ち」「姿勢」の話であるように捉えている方もおられるかも知れません。

そのようなものではありません。まず自分自身の中で、論理的に考え、答えを出すことまでを実践するのが「自分への論理的思考」です。その答えがしっかり確かなものであれば、上述のような行動法によって、無駄な諍いを避けて良い関係を築くことを最大化できるということです。

人との会話はもう論理的である必要はない

あるいは、いざ人との会話になってから、論理的思考をしようとするものかも知れません。その姿勢だと、まず言ってあまり確かではない論理、つまり屁理屈の応酬で口げんかという流れになりかねません。

まず自分自身の中で、論理的に考えます。そこから人との会話になったら、もう論理的である必要などないとも、言えるのです。なぜなら、「現実の結果」として答えが一目瞭然であれば、議論する必要もないからです。そうした答えを、まず自分の中で、先に持つようにすることです。

その点、私の普段の人との会話など、よほど理論的に滔々と・・といったものを想像された方もおられるかも知れませんが、実際は逆で、自分の考えを理論的に話すことなどめったにありません。「ふ～ん、あ～いいよー。じゃーこうするー」という感じが主の素朴なもの^^。

・・とここまでを夕方までに突貫工事で練り直し書き直したところで、そのあと彼岸ということ家族一同で墓参りと夕飯。

そこから戻り、関連話題を一通り書こうかと思いましたが酒を飲んだこともあり、今いち頭が働かない^^;) こともありここまでアップしておきます^^♪ なお明日は日帰りスキーを予定ということで、あまり間を置かないようもっと

細切れにでもアップしてくいくことなども検討しつつ行こうかと思えます^^。

2012年 3月 22日 (木)

特説・「心が良くなる」とは-12・積み重なり3

なんかぜんぜん気温が上がらないですね。昨日の報道ステーションでの天気予報を思い出し、「上がるって言ったのに〜♪」と思わず即興で歌った島野でした^^; (ぜんぜんメロディになってない。あはは^^);

論理的思考に増して重要なもの..

さて、「個の領域」から「関係性の領域」そして「人生の領域」へと、「外界現実への向かい方」の展開をざっと説明してきました。

それは一言で言えば、その良し悪しによって感情の良し悪しの反応が起きるような「外面現実」をより良くするためにも、直接は目に見えないさまざまな「現実の法則」を持つ「外界現実」を見る目を持ち、自分自身でしっかり納得できる「確かさ」の積み重なりとして、「外界現実への向かい方」を学び考えていくことが重要だ、ということになります。

そこで話は、

・「行動学」は「個の領域」における答えを素材にして行う
という話になったところで、いざ人に接する段になったらもう論理的に会話する必要などない、という話までしました。

これを引き継いで話を進めましょう。いちおう「積み重なり」についての話の締めとして。

人との「良い外面現実」として..

人との会話というものが、あまり論理的である必要などない。
これは2つの点で、そう言うことができます。

一つは、そこで言ったことのおさらいにもなりますが、論理的にしっかりつなげる思考は、まず自分自身の中で「外界現実への向かい方」を着実なものにするために重要になるものだということです。

人とディベートして勝つためのものではない。そもそも言い争いで人に勝つという行動自体が、大して「良い外面現実」などではないことを、「関係性の領

域」の一つの題材テーマにしたいものです。自分は**本心**でどう感じ考えるかと。

そして**人との行動**では、**論理を滔々と話す**なんてのよりも、**一目瞭然の答えを示せる行動**が、より良いものです。「こうするといいヨ♪」と、その場の人々が望む**一目瞭然の結果**を示せれば、**くどい説明も議論も必要ない**のです。

自分の**思考過程**は、まずは**自分自身のため**のもの。次にもし「**なんで?**」と聞かれた場面があった時だけ程度に、「**だってこうだから**」と説明できるのが、**グッドな行動法**です^^。

重点は「**望み**」「**目的**」という「**起点**」へ

もう一つは、そうして**人や社会**を前にする**段**になった時、つまり「**関係性の領域**」ひいては「**人生の領域**」になった時、「**外界現実への向かい方**」を**着実**にするための**論理的思考の「過程」**に増して、**私たちが目を向けるべき、重要なもの**が出てくるということです。

それは、「**外界現実への向かい方**」を**着実**にするための**論理的思考の「過程」**の、**そもそもの「起点」**になるものです。

論理的思考の「過程」から、その「**起点**」に、**目を向けるもの**の**重点**が移ってくるのです。

そうした「**起点**」とは、「**何を望むのか**」「**何を目的にするのか**」です。「**望み**」であり「**目的**」です。

そもそも、**それあってのもの**であるわけです。私たち人間の**論理的思考**という**脳の機能**とは、**これこれの目的のため**には、**こうすると良い**。なぜならば**これがこうして、あれがああなる**からだ、と。

ところが、そうした「**そもそもの望みは何か**」「**そもそもの目的は何か**」を、**見失いやすいのがこれまた人間の思考**です。「**そもそもの目的を見失い…**」といった文章を、**日常の中**でも見かけることもありますね。

で、**その後**に**どんなことが起きる**という話なのかというと、**大切な資源、たとえばお金や時間を、無駄なことに使ってしまう**。どっかの国の政府のように(?^^;)。そもそも**目的をしっかりと意識してそれを使っていれば、得ていたであろうものを失う**形で..。

そうして**得ていたであろうもの**の一つ一つが集まって、私たちの「**幸福**」というものが**形作られる**わけです。それを**失う**ことだと言えます。「**そもそもの望み**」「**そもそもの目的**」を見失うとは。

これが人間の心の業の一つ・・・というか、もっと基本的な「愚かさ」の一面と言えますね。重要なのは「頭の良さ」ではなく「賢さ」なのだ。それは自分が何を必要としているかを、自分で知っていることなのだ、と、『積み重なり1』で話したことでですね。

「目的意識」「目的思考」の重要性

かくして、「目的意識」「目的思考」の重要性というものを言うことができます。

まず「目的」から、しっかりと意識する。何を目的に、その行動を行うのか。なぜなら、目的が違えば、別の答えが出てくるからです。同じ行動を行うにもです。同じ外界現実場面を前にしても、とも言えるでしょう。たとえば毎日の買い物で、食品を少し変えようとした場合、それがダイエットのためなのかそれともお金の節約のためなのかで、違う答えが出てくるであろうように。

「外界現実への向かい方」としての論理的思考とはそのように、「目的」とセットだと言えます。

それと異なり、「目的」とセットにならない思考というものがあります。

「善悪思考」です。ある行動が良いもの、悪いものだという思考が、一人歩きする。それによって私たちが「幸福」を失うことにつながった時、まさに「善悪思考」が人間の業だというテーマが見えてきます。

「目的」のさらに起点となる「欲求」「望み」

いずれにせよ、まず「目的」は、「外面現実」としてこういう「結果」になればいい、というものとして明確化されます。

そして次に、ここまで述べたような「外界現実」への目と論理的思考によって、何をどうすればいいという具体的な「行動目標」が定まる、という形になります。

これが、「外界現実への向かい方」の論理的思考の、一セットです。

「目的」を、「外界現実」側に属するものとして。

するとそこにさらにそもそもの起点となるものがある。「欲求」「望み」です。ここで話が「外界現実」から、私たちの「内面」の側に移ってきます。

「目的」と「望み」

「目的」と「望み」は、また別のものです。

私たちは、それが**私たち自身の望みであらうとなかろうと**、人の行動の**目的**を尋ねることで、「ならこうするといひ」というアドバイス、あるいは話し合いをすることができます。「何が目的ですか」と。

それが**外界現実についての論理的思考**というものです。

さらにそれが「望み」であるのかどうかは、**また別**だということです。私たちは「仕事」というものを、「目的」を明確にすることで、無駄なく効果的に遂行することができるようになります。しかしそれが「望み」かと言うと、話がぜんぜん別のことが多い^^;

自分からある行動をしようとしている本人にとっても、このように「目的」と「望み」が一段違うものであることが多々あります。

その時、「本来の目的を見失った行動」という言い方をすると同じように、「本来の望みを見失った行動」・・とは、あまり言いませんね。

あるのは**こういう言い回し**になるでしょう。「自分の望みが分からないままの行動」あるいは、「自分の本当の望みに嘘をついた行動」と。

本来の目的を再確認することが、行動に無駄のないことを取り戻させます。本当の望みを自覚することが、それを超えて、人の行動を根本的に変える力を持ちます。

こう尋ねることで、「それがあなたの本当の望みなのか」と。

かくして、異性に拒絶された憎しみから、相手の人生を妨害しようとか何かの行動に駆られた人を前にした時、「それがあなたの本当の望みなのか」と問いた時、その人は涙の中でその行動を取りやめるかも知れません。

「外界現実への向かい方」から「心のそのものの変化」へ

さて、「心が良くなる」とはというテーマについて、ここまで「外界現実への向かい方」という側面について一通り見てきましたが、ここでその真髓の部分に突入することになります。

「外面現実が良くなれば感情も良くなる」のは、**そもそもの前提**として、それに該当する「欲求」「望み」があるからです。（『心そのものを根源とする感情』）

「外面現実」をよりうまく良くできるようになるため、「外界現実」への向かい方を向上させる。これが「心が良くなる」ことの最初の側面だとして、そも

その前提である「欲求」「望み」に、**根本的な変化**が起きる。
ならばこちらが、「心が良くなる」ことの、**真髄**であるのは**疑いのない**ことで
しょう。

そして**もう一つ**残されたのが、「**心の業と痛み**」の**捨て去り**です。

これら**全て**を、「**外界現実への向かい方**」という**大枠**で捉えているのが、**ハイブリッド心理学**です。「**心頭滅却すれば火もまた涼し**」型の、**精神力に絶対なもの**を求め**る流派**とは異なり。

「**外界現実への向かい方**」と、そうした「**心そのものの変化**」がどう**つながる**
かの、**一番最初の部分**をここで説明しました。

「**目的**」から「**望み**」へという、「**そもそもの大元**」の**つながり**です。

さらにその**根本的な変化**は**どこに起きる**のか。「**心の業と痛み**」の**捨て去り**と合
わせ、**大枠**を次に説明しましょう。

2012年 3月 23日 (金)

特説・「心が良くなる」とは-13・心そのものの変化1

「心が良くなる」ことの4つの側面

さて、**ハイブリッド心理学**が考える「**心が良くなる**」こととは、ここまで説明
してきた「**外界現実への向かい方**」をいわば**助走路**にするような形で、**4つの**
側面から成るものになります。

助走路であるとは、その**先**に**かなり異質な、異次元への心の変化の道**があるも
のとして。

ここでの説明は、その**助走路**の**解説**の方には**るかに多くを割いた**ような形で、
この**先に未知の異次元の世界**への**上昇**があることになります。

ここでは、その**最も大きなレベル**での**概要**を書いてみましょう。まあ**飛行機**が
飛び立ち、未知の世界が開けてくるのも、もちろん**助走路**から**飛び立った先**な
のですが、**パイロットの成すべきこと**の**大半**は、**助走路**の方にあるであろうよ
うに。

「**外界現実への向かい方**」の「**体得**」「**習熟**」の**向上**

心が良くなることの4つの側面の1つ目は、助走路の部分であり、「外界現実への向かい方」の「体得」「習熟」の向上です。

単に頭で「分かる」「知る」のを超えて、「体験」を通して「体得」「習熟」することで、やがて意識努力する必要さえないものへと自動化していく部分です。

これは「外面現実」が安定して良くなることを意味します。それによって、感情も安定して良くなります。

ここでは「感情が良くなる」変化は、「外面現実」が良くなることへの反応であるにとどまっています。

それでもいちおう、四苦八苦しながら「外面現実」を良くするのではなくることにおいて、心は変化をしており、その分を「心が良くなる」ことの最初の側面と考えることができます。まあ助走路を順調に走れるようになることと言えるでしょう。

「心そのものを根源とする感情」における根本変化

残りの3つの側面が、「心そのものを根源とする感情」における変化の部分になります。

3のベクトルが考えられます。（『心そのものを根源とする感情』参照。順番をちょっと直してあります）

- 1) 「自信」「自尊心」の増大
- 2) 「欲求」「望み」の変化
- 3) 「心の業と痛み」の捨て去り

「自信」「自尊心」の増大

「外面現実」を良くすることに四苦八苦しなくなることににおいて、心そのものを根源とする感情として、「不安」「不明」「無力感」といったマイナス感情が減り、「安心」「安全」「自信」といったプラス感情が増えます。

これは1つ目の「体得習熟の向上」とセットのものだと言えます。

四苦八苦している段階では、内面ではビクビクオドオドのマイナス感情が流れる一方、外面現実が良くなる割合もまばらだったりします。この内面外面での感情を合わせ、心は「辛い」わけです。

それが「体得習熟の向上」とともに、外面現実が良くなる割合が高くなってきて、ビクビクオドオドのマイナス感情が減り、安心感安全感と自信のプラス感

情が増えてきます。この内面外面での感情を合わせ、心は心地よい感情に満たされるようになってきます。

人間の生きる世界の多様性と「積み重なり」

ここまでが、「外面現実が良くなれば感情が良くなる」という心のベースの仕組みからも言える、基礎の部分と言えるでしょう。人間以外の動物にも当てはめて考えられるものです。

人間の場合・・と考えてここで見えてくるのは、その生きる世界の多様性です。人間以外の動物であれば、生まれた環境において生きる術を身につけることが、そうした基礎の部分における「心が良くなる」変化の、だいたいは全部であるわけです。

人間の場合は違う。時代や場所の変化に出会うと、今までのものが通用しなくなるということが、しばしば起きます。

つまり、多少とも「安心」「安全」「自信」が湧いてきたところなのに、「外面現実」はそれまでのようには良くならない。失敗に出会うわけです。

するとどうなるのか。上述の、「心が良くなる」ことの1つ目と2つ目の側面も、脆くも崩れ去り消えてしまうのか。

そうはならないですね。なぜか。「積み重なり」があるからです^^。多少とも試行錯誤や失敗を経ながらも、その中で、「本当に確かなもの」は積み重なっていきます。

それが本当に「本当に確かなもの」である度合いに応じて、それはもう崩れることはないです。それが、人や社会に対する行動法というものであり、人生の生き方です。つまり、「応用が利く」ようになるのです。

その中で、自分にとってより大きなもの、より高い価値のあるものに向かう中で、今までに得た「安心」「自信」は心の基盤に積み重なりながら、新たな目標への「不安」「無力感」にも向き合っていく。

その繰り返し・・ではあるのですが、同時にここに、新たなベクトルも生まれてきます。「欲求」「望み」の変化です。ここでいよいよ、助走路から飛び立って、未知の異次元へと向かう航路が始まることとなります。これは次の記事で見てください。

心の業と病みの入り口・・

一方、そうした「積み重なり」をしないものがあります。

多少とも「安心」「安全」「自信」が湧いてきた・・つもりであったものが、う

まくいかない場面に出会って、再び全てが元に戻るどん底に、心が落ちてしまうのです。

人間には、そうした面がある。それに思いを馳せる時、そこに「心の業と痛み」の入り口と言えるものが見えるかのような気がします。

一言で言えば、それは「積み重なって」いないからです。「積み重なる」ことをしないものです。

ここではそうした心理メカニズムを詳しく解説する場ではありませんが、そうした「積み重なる」ことのない、「自信」のように見える感情について、この心理学では「プライド」という言葉で呼んでいます。

なぜそれが「積み重なる」ことをしないのかと言えば、「外界現実」の中で得る感情ではなく、「空想」の中で得る感情だからです。

「目的意識」「目的思考」から積み重ねた着実な思考によって得る感情ではなく、それを欠いた思考である「善悪思考」によって得る感情だからです。だから「プライド」は、積み重なることのない感情なのです。

そうした「プライド」が人間の心の業と痛みかということ、それはまだ表面をなでた浅い考えに過ぎません。

本当の心の業と痛みは、そうした「プライド」から、やがて自分自身に、そして外界現実にも、責め叩く破壊を向けるようになる衝動にあります。これが心の業と痛みであり、悲劇です。

「プライド」の心理について詳しくは、『理論編上巻』の7章「自尊心」の混乱と喪失-2 -なぜ自信が定着しないのか- などご興味あれば読んで頂ければ。

対処と克服のヒント

なお触れついでに、「プライド」感情への対処と克服についても触れておきますと、

対処の姿勢は、『異次元への高まり3』で述べた、「建設的な側面と破壊的な側面とに分ける」というものです。分けてどうするかはそこで簡潔に書いた通り。

それで破壊的な側面が自然と消えればそれに越したことはない。それでも残るのが、はっきりと「心の業と痛み」の捨て去りになる、と。

最終的な「心の業と痛み」の捨て去りの姿は、難解です。『入門編下巻』の最後の方で紙面を割いた流れです。

それを最近になってようやく一言と言えるようになった文章を、『読者広場』の以下で書いたりしています。

『「愛と能力課題における人間形」など^^』 No.445 2012/02/17
いちおうその部分を掲載しておきますと、

「空想の全知全能幻想の下に、愛されるための“理想化された自己像”にしがみつき、そこから“現実”を破壊し始めるという心の業が生まれる。それを“自分”を超えて生み出す自尊心を支えにして捨て去り、愛されることと自ら愛することの区別を超えた愛に向かった時、心の業の根源となる闇がはじけ散るように消え去り、無条件の愛に満たされた豊かな無が現れる」。

と。ちょっと「一言」ではないですね^^;

この「心が良くなるとは」の文脈で、ホントに一言でいうとこんな感じ。

「外界現実」に向かう「望み」の変化に向かって、心の業と痛みの全ての根源である「怖れ」を超えて向かった時、全てがはじけ、「命」が姿を現す。
と。

この「心が良くなるとは」の文脈で理解したい大きなレベルの話で、次に書きます^^。ま克服そのものが分からなくても、どこにそれがあるかを、理解することからだと言えるかと^^。

2012年 3月 24日 (土)

特説・「心が良くなる」とは-14・超エッセンス

「外面現実」を超越した心の佳境へ..

では「心が良くなる」ことの4つの側面の、残りの2つの側面について見ていきましょう。

おさらいをしますと、

1つ目の側面とは、「外界現実への向かい方」における「体得習熟の向上」で

あり、それにより**四苦八苦**することなく「**外面現実**」を安定して良いものにしてできるようになり、それへの**反応**として**感情**も安定して良くなる、という側面。**2つ目の側面**はそれと**セット**になるものであり、**内面**における「**不安**」「**不明**」「**無力感**」といった**マイナス感情**が減り、「**安心**」「**安全**」「**自信**」といった**プラス感情**が増えてくることでした。

なおこの**2つ**は、「**外面現実**」への、**前者**が「**反応感情**」であり、**後者**は「**予期反応感情**」だと言えるでしょう。**2つ目**は「**心そのものが源泉の感情**」として説明していますが、**厳密**には**中間的な位置づけ**とも言えるかも知れません。それでも「**予期反応感情**」として、**具体的な空想内容**への**はっきりした反応感情**と、もはや**具体的空想**などない**全般的気分**としてのものまで、**性質**がかなり異なってきます。

ここで**2つ目の側面**としているのはもちろん、**具体的空想への反応**ではなく**全般的気分**として**そうなるもの**を指しています。**生きること全体についての予期反応感情**と**位置づけ**られるかも知れませんね。

残り2つの側面に至り、そのように「**外面現実**」を**自ら良く**できるようになるという**基礎の側面**から、さらに「**外面現実**」の**良し悪しを超えた真髓の側面**に入ることとなります。

「**外面現実**」という、それによって私たちが**喜怒哀楽の感情**を体験し、しばしば**それについて悩み惑うもの**を超えた、つまり「**超越**」した、**心の安定と豊かさ**という**佳境**があるという、**心の探求テーマ**がそこに**現れる**こととなります。

「外界現実に向かったの開放」というハイブリッド心理学の根底テーマ

それは**何によって**、私たちの**心に訪れさせ得るもの**なのか。

「**心の探求の2大潮流**」という話を『「外面現実」と「外界現実」へのアプローチ』でしましたが、その**アプローチの違い**が、まさにこの**心の佳境への道筋**をどう考えているかに、**示される**でしょう。

「**絶対精神力追求型**」は、文字通り**何か絶対的な精神力**によって、「**悟りを開く**」というようなものとして。

ハイブリッド心理学はその**潮流に属するものではありません**。「**現実適応力追求型**」の流れにあります。ただし、**その先にむしる**「**絶対精神力追求型**」とかなり似た**最終ゴール**を**視界**に入れるものとして。

ハイブリッド心理学が考える**道筋**とは、一言でいえばこれになります。

「**外界現実に向かったの開放**」なのだ、と。

答えへの超エッセンス

「**外面現実**」に向かつてではありません。この違いが、**決定的なもの**になります。

このブログでの執筆を基盤に、『**病んだ心から健康な心への道 全6巻**』とは別にこの心理学の「**原典**」とも位置づけられる本を執筆したいと思っておりますが、違いはこの「**外界現実**」という考え方の**明確化**にあるという形になるかと。

「**外面現実**」に向かったの「**開放**」など、ありません。そもそも「**外面現実**」とは、**私たちの閉じた内面**なのです。それに向かつて開放もへたくれもありません。

「**外界現実**」が、**真の現実**です。そこに向かつて心を開放するのです。

鍵は、「**本当に確かなもの**」です。「**外界現実への向かい方**」の「**積み重なり**」がそこにあるものとして。

次にその**目**は、私たちの**内面**に向けられることとなります。「**外面現実が良くなれば感情が良くなる**」という**基礎**をさらに**根底**で左右する、**本当の「望み**」は何なのかの探求としてです。

そこに「**魂**」と「**命**」が姿を現す。するとそれは、「**本当に確かなもの**」として「**外界現実**」側に位置するものようになるのです。「**確かさ**」のつながりとして。

そうして「**魂**」と「**命**」と「**外界現実**」が**渾然一体**となったものとしての「**外界現実**」へと向かう。

ここに、「**自分**」というものが**完全に消え去る**ということが起きるのです。

これが**答え**です。**ハイブリッド心理学の超エッセンス**になりますね^^。

「**姿勢**」の**正解図**はこれを表現したものである次第。

ということで、**説明さわり**で書いていたら一つの**トピック**になった感じなので**アップ**しておきましょう。

今までの説明からどう上記の**道筋**として**展開**するかを次に^^。

2012年 3月 26日 (月)

特説・「心が良くなる」とは-15・心そのものの変化2

「心が良くなる」ことの真髓の2つの側面

では「心が良くなる」ことの残りの2つの側面について、「位置づけ」「課題」「答えへの鍵と道筋」という視点で、ざっと説明しようと思います。

4つの側面を列記しますと、

- 1) 「外界現実への向かい方」の「体得習得」の向上
- 2) 「自信」「自尊心」の増大
- 3) 「欲求」「望み」の変化
- 4) 「心の業と痛み」の捨て去り

です。

この後ろ2つの、真髓となる側面ですね。

「欲求望みの変化」の位置づけ

「欲求望みの変化」は、「外面現実への反応」としての感情が、フラストレーションや怒り嫉妬などのマイナス感情になりやすいものから、充実感や喜び楽しさそして幸福感といったプラス感情になりやすいものへの変化、とまずは定義できるかと思います。

後者がその満足において「外面現実」に依存しなくなる、と考えるのは誤りです。満足のために必要となる「外面現実」の形が、特別なものを特権的に与えられることといった形のもの、自ら生み出し与えることができることや、何かに専念することができることといった形のものとの違い、と考えるのがまずは正解と思われまます。

これはその根源の仕組みとしては、「未熟」から「成熟」へという「命の摂理」をどう歩めるかというテーマとして、この心理学では位置づけられます。絶対的精神力によって編み出すようなものではなく。

心が常に安定し満たされた状態へと至る変化、つまり「心が良くなる」という変化の、これが本道とも言える道筋になるものと位置づけられます。

「外面現実が良くなれば感情が良くなる」というベースの仕組みそのものが、根底から大きくさま変わりする。これはその仕組みの前提としてある「欲求」「望み」がそのように変化することによるものだ、ということです。

「心の業と病みの捨て去り」の位置づけ

一方「心の業と病みの捨て去り」は、もし「心の業と病み」があるのであれば、それをどう捨て去れるかというテーマです。

ここで「心の業と病み」とは、一言で言えば「自分から不幸になろうとする衝動」だと言えます。ものごとを自分から悪く捉え、自分の感情を荒げ、時に現実の何かを破壊しようとする。

それが深刻に起きるものを「病み」と捉えることができるのですが、そこそこ「普通」に健康な人にも、程度こそ希薄だがやはりそれがある。だからそうした、人間に普遍的に見られるものを「業(ごう)」と呼ぶわけです。

従って、これがほぼ全ての人に共通して存在するテーマになってくるわけです。その「捨て去り」がです。

「心が良くなる」ことについて、この「心の業と病み」の影響は甚大です。いままで述べてきた3つの側面が、ゼロからいかにプラスを増大させていくかの話であるのに対して、これは最初からマイナスへと向かおうとする力が働いているのですから。

さらにこの「心の業と病み」が、まさに「業」という宿命的な重みを表現する言葉で呼ばれるのは、人がその力が働いていることに気づかないどころか、しばしばそれが「正しい」という感覚観念の下に、それが働くことです。これはまさに悲劇です。

「欲求望みの変化」への課題

そうした「欲求望みの変化」「心の業と病みの捨て去り」に向かうために、関門もしくは隘路となるものを言うことができます。それを越えることが課題になるものとして。

「欲求望みの変化」については、まず単純に言って、どうすればそれに向かうことができるかが、私たちの生まれ持った頭と心のままどう考えても分からない、という状況を言うことができます。

しかしそれは人間以外の動物において同じでしょう。それを「あるべき姿」と誰に教え命じられるわけでもなしに、全てを「与えられる」存在であることから、自分の足で立って歩く存在へ、そして新たな命をはぐくみ、そこに自分の全てを「与えていく」存在へと、変化していくのです。

そうして人間以外の動物が示す「成熟」の姿が、私たち人間が、ここで「心が良くなる」こととしている目標の姿をどれだけ示せるかはさておき、そこにあ

る「命の摂理」が、「欲求望みの変化」の根源的原動力だという考えを、ハイブリッド心理学では採っています。それがこの心理学の「思想」です。

これはもちろん「選択」です。こうしたテーマでどう考えるかも、「関係性の領域」での「現実の法則」の一つである「行動と感情の法則」として、『異次元への高まり3』でまとめたように「選択して学ぶ」ものです。

人間は動物とは違う。高貴な存在である。その「あるべき姿」を知り、絶対的な精神力によってそれを実現すべきである。

といった、この心理学とは対極となる、ただしそのゴールは同じであろう他の思想との、「選択」になるようなものとして。

「命」と「望み」と「外界現実」

ハイブリッド心理学では、そうした「命の摂理」が、「望みに向かい現実に向かう」という「命の生涯」の中で、その命を生きる存在自身の意識努力を超えて、「命」が生み出すものと考えています。

それが妨げられた姿を、そこに出てくる言葉それぞれを使って表現することができます。

「望み」に向かわなくなること。

「現実」に向かわなくなること。

そして、「命」から遠ざかることです。

これが一つのことの別の表現であることに注意してください。どれか1つを取り出して、小手先の思考でそれを満たそうとする間違いをしないよう。他の2つを放置したまま。

「こうすればいいのか」と。その具体例など詳しい話を始めるとキリがないのでここでは割愛しましょう。

ただこうは言うことができます。「健康にとってどれが重要ですか」と、心臓と肺と胃腸を比べようとするのは全く意味のないことですが、その機能の回復のために取り組む医療措置の順番は言うことができます。心臓と肺と胃腸と、その通りの順番になるでしょう。

「目的」さらに「望み」に「本当に確かなもの」への目を向ける

「命」から遠ざかり、「望み」と「現実」に背を向けた状態が心に起きた時、私たちの、その機能回復のための意識努力の順番が多少言えます。

それをまさに、この『心が良くなるとは』解説の中で説明してきたわけです。

「個の領域」から「関係性の領域」そして「人生の領域」への「外界現実への向かい方」の展開であり、そこにおける「確かさの積み重なり」です。

まずは「**身体レベル感情**」の、**誰の目にも見える問題領域**での、「**目的をセットにした論理的思考**」（『積み重なり3』）という「**外界現実への向かい方**」を、**皮切り確認**にすることができるとして。それで「**心が良くなる**」ことの**答えが出ではなく、その先に向かうことができるか、その道を歩めるかの確認**としてです。

そして次に「**望み**」を問うことです。「**目的**」のさらに**根本にある**であろうものとして。

なければならないものとして。なぜなら、**自分の時間と、人生と、そして命**を、**無駄にしない**ためにです。

これを「**鍵**」として、**その先にどんな道筋があるのか**を、ざっと**次に**書きましょう。

「心の業と病みの捨て去り」への課題

「**心の業と病みの捨て去り**」への**関門**もしくは**隘路**の課題は、**位置づけ自体の中**に出ています。

つまり**自分で、自分の何がそれであるのか**に、**気づけない**ことです。

それを「**気づかせる**」ために、**心の健康と病みとはどんなものか、幸福とは何か**といった**考えを展開**する、**膨大な人間の営みがある**ことになります。この**心理学**もその一つとして。

そしてこれもまた、「**選択して学ぶ**」ものになる。

問題は、「気づかせる」ための学びがさまざまにあるとして、「気づく」という私たちの心の動きの核心は、どこから生まれるのかです。

ハイブリッド心理学の思想において、それがやはり、「**外界現実への向かい方**」の**展開**における「**確かの積み重なり**」にある、という**位置づけ**になります。

「**本当に確かなこと**」を見極めようとする、**私たち自身の「意志」**にです。

これがないと、始まらない^^。まず「**身体レベル感情**」の**領域**での「**目的とセットの論理的思考**」でそれがまず**確認**できます、という話^^。

最終的な鍵と道筋がどのようなものか**を次に**。

2012年 3月 30日 (金)

特説・「心が良くなる」とは-16・心そのものの変化3

ちょっとまた考察整理と花粉症で(・・とこれはあまり関係ない^^;)、日が開きました^^。

「心が良くなる真髓」への鍵と道筋

では「心が良くなる」ことの真髓となる、「欲求望みの変化」「心の業と病みの捨て去り」について、前記事での「位置づけ」「課題」に引き続き、「答えへの鍵と道筋」をざっと説明しようと思います。

ここではそれを、まず下の方に掲載するような箇条書きにざっとまとめてみました。

真髓への道筋として、そこに番号を振ったような、おおよそ5つくらいの「心の変化への動き」というものがある。まずはそう憶えて頂くとよろしいでしょう。

ここではその具体的な内容を詳しく説明する場ではありません。それはハイブリッド心理学の全てになります。

ここでお伝えしたいのは、「心が良くなる」とは「外界現実への向かい方」が良くなることの積み重ねだというのが、そうした大きな「心の変化への動き」においてどのようなことであるのかの、おおよその理解です。

それによって「現実を見る目」という「扉」を感じ取って頂くという、「いざない説明」の3つ目のテーマへの特別解説になっている次第です。

いちおうざっとした説明を試みたいと思いますので、まずはこれをアップということ^^。

「心が良くなる」ことの真髓への鍵と道筋

前提

「外界現実を生きる心の重心」

鍵

「外界現実への向かい方」における「確かさの積み重なり」

が、やがて「目的」「望み」の明確化として、自己の内面へも向けられるようになる。

道筋（心の変化への動き）

1. 「望みの変化」

「外界現実」への視野に立って「目的」「望み」を自分に問うことで、「望み」が変化していく。

2. 「開放」

蓋をされ、閉ざされ、あるいは目をそらし、自分に嘘をついて、見えなくなっていた自己の内面のもの。

これは外面における安全を支えに、「本当に確かなもの」を見ようとする目を内面に向けることで起き始める。

3. 「気づき」（心の業と病みの捨て去り）

「開放」によって見えてくる自己の内面を踏まえての、「外界現実への向かい方」の深化洗練として、特に「価値観」について起きる。

これを指図するものは「外界現実」にはなく、一つの賭けのような姿になる一方、次の「自分を越えるもの」が自身にとって、その重みによって、**答えを示すもの**になってくる。

4 「自分を越えるもの（魂と命）」・「未知への変化」

ここまでの「外界現実への向かい方」が引き出す、内面の泉として、「望み」に向かう先に、「喪失」を引き金に現れる。

5.最終的な姿勢「現実を生きる」

島野の感覚・「外界現実」と「魂と命」が目に見えないものとしてある＝外界、「外面現実」と「心」が**自分=内面**。

真に望むのは「命」であり、そこに向かうための扉として、「自分」はこれからも**浅はかに望んでいく**。

2012年 4月 1日 (日)

特説・「心が良くなる」とは-17・「開放」

不在予定のお知らせ：

明日夕方出発して、**3 (火)**、**4 (水)** とスキーで検定など受けに行き**不在**となります。ま将棋や武道での段位みたいなやつですp(^)q
可能であればその前にまた記事アップしたい所存。五分五分か・・・。

「基礎」から「真髓」へ

では前記事で箇条書きにまとめた「心が良くなる」ことの「真髓」について説明したいと思いますが、まず「基礎」からの関係について見ていきたいと思います。

「外界現実への向かい方」の向上と自信という基礎と、(『心そのものの変化1』)

「欲求望みの変化」と「心の業と病みの捨て去り」という真髓において、前者だけではどのように不足するのか。それがどう後者につながるのか。

それはまず、「外界現実への向かい方」を向上させることにおいても、その前提となる「望み」というものが、私たちには得てして、**自分が本当に望むものが何であるのかが分からない**という問題があるということです。

(『「外面現実」と「外界現実」へのアプローチ』)

それは「普通」に心が健康であっても**多少起きること**(『心そのものの変化2』)であり**(心の業)**、さらに、**何かの根深い自己否定感情を否定し去ろう**として、**望むものに蓋**をしたり、**自分を偽った望みを自分に演じる**ことで起きたりします**(心の病み)**。

あと一つは、**基本的に私たちが「未熟」から始まる存在であること**において、「望み」というのは、得てして**フラストレーション**や**怒り嫉妬につながりやすい**、**未熟なもの**から始まるという**状況**があります。

ここに、**2つの課題**が出てくることになります。

自分の本当の「望み」を知ること。

「望み」が「未熟」から「成熟」へと**変化するような向かい方**をすること。

「開放」

これが、前記事で簡条書きにまとめた以下での、1.「望みの変化」と2.「開放」に対応します。

前提姿勢 「外界現実を生きる心の重心」

鍵 「外界現実への向かい方」における「確かさの積み重ね」が「目的」「望み」の明確化として自己の内面へ
道筋(心の変化への動き)

- 1.「望みの変化」
- 2.「開放」
- 3.「気づき」(心の業と病みの捨て去り)
- 4「自分を越えるもの(魂と命)」・「未知への変化」
- 5.最終的な姿勢「現実を生きる」

「望みの変化」に向かうことが「未熟から成熟へ」と向かうために**必須**です。
それは、

- ・自分の「望み」を知ること
 - ・その「望み」へと、それが「未熟から成熟へ」の変化に向かうような**向かい方**で、向かうこと
- という**2段**になると考えることができます。

そして「心の業と痛み」により心に**蓋**がされ、自分の望みが自分でも良く分からなくなっている**度合い**に応じて、**蓋**をするのとの**逆**、つまり「開放」することが必要になってくる、という次第です。

そこでまず、「開放」について説明しましょう。

外面における「安全」を支えに内面を「開放」できる

「開放」とは、「心の底で蓋をされ見えなくなっていたものが、ありのままの形で溢れ流れ出し、**自覚**されること」などと**定義**できます。

これは簡条書きサマリーで

2.「開放」

蓋をされ、閉ざされ、あるいは目をそらし、自分に嘘をついて、見えなくなっていた**自己の内面**のもの。
これは**外面**における**安全**を支えに、「**本当に確かなもの**」を見ようとする目を**内面**に向けることで起き始める。

と書いたように、「外面での安全」を文字通り安全弁として可能になるもの、という考えをハイブリッド心理学では取っています。

自分の内面感情をありのままに自分の心の中に開放して流しても安全だ、と心が感じている程度において、実際のところ内面感情は開放されるわけです。

実際「開放」が起きるための意識作業の形は、ハイブリッド心理学では全くこだわっていません。

座禅を組んで瞑想(^^)している時でもいいし、日常生活の中でふとした引き金で自覚するのもよし。後者でラフな日記を書くなど、言葉にして文章化するのが、内面感情のキモを鮮明化し、さらにいもづる式に埋もれた感情を引き出す、ベストの方法です^^。

「安全」を「感情」に頼ると内面は開放されない

外面における安全を支えに、内面を「開放」できる。これが逆だと開放されない。

それはどういうことか。

それは一言でいえば、自分の「安全」を、「外界現実への向かい方」によって築くのではなく、自分の感情に頼っているケースです。

自分の感情がマズイと、安全ではなくなる、危険だ、と考えるケースです。

「やる気」の勢いによってものごとを行おうとする傾向の強いケース。それだと、自分が何に本当にどんな価値を感じているのかが、分からなくなります。一時的な熱中感を、本当に価値を感じていることと混同錯覚してしまいます。

「気持ち」によって人に接しようとしているケース。まあ世の大抵の人はこうでもあるでしょう。

「明るい気持ち」が湧けばオーケー。人に向かえる。「暗い気持ち」が湧くと、まずい、これでは人に向かえない、となる。そしてそんな自分を責め叩き、気分はさらにどん底に向かいます。ま「うつ病」の基本メカニズムですね。

ちなみに、では「気持ちで接する」のではない接し方とは？という疑問が出るといいます。それが今まで説明した「外界現実への向かい方」によって総合的に培われる行動力です^^。

ものごとを基本的に感情で考える傾向の強いケース。不安を感じると、外界が現実に危険だと考えます。「引きこもり」を起す基本メカニズムと言えるかも知れませんが。気分がだらかになると、逆に何でもできるような気がしてきてし

まう。「躁転」ですね^^;

これだと、自分の内面感情をありのままに開放し感じることは、危険をはらむ面があり、心の底に厚くぼんやりとしたバリアが張られるという状態になると思われます。

「外面における安全」と「内面の確かなものへの目」

そのように「安全」を感情を頼るのではなく、「外界現実への向かい方」を、以下のような「現実の法則」を学ぶことで行動するものにする。もちろん「感情と思考の分離」の姿勢です。

「現実の法則」まとめ

個の領域

・物理自然現象（身体を含む）の法則

関係性の領域・・・「行動学」へ

- ・行動と感情の法則
- ・社会の決まりごとの法則
- ・「人は変わることができる」

人生の領域

- ・「時間には限りがある」

それによって、内面感情に関わりなく外面が「安全」だと思えることで、

- ・「本当に確かなこと」を自分の内面においても見出そうとする姿勢

によって、「開放」はあとは自然に起きるものとハイブリッド心理学では考えています。もし、自分の中に自分で不確かに思える何かの存在を感じた時。

強さに達する直前にそれを妨げた闇が開放される

ただしここで知っておいて頂くといいのは、「十分に外面が安全になれば内面を開放できる」なんていう安直な状況としてそれは起きるのではないということです。そもそも十分に外面が安全と感じれば、問題がなくなっている^^;

より正確には、外面の安全によって内面を開放できる、というより、内面感情によって孕む外面の危険を受け入れる強さによって、内面の開放が可能になる、ということになるでしょう。

それを支えるのが、上述のような「外界現実への向かい方」だということです。

その結果、**心の成長**への**歩み**の中で得る「**強さ**」と「**開放されるもの**」の**関係**は、次のように**微妙にずれ**を伴う**関係**にあるというのが、**私自身の体験**を振り返って感じることです。

「次のステージに向かうための外面的な強さに達する直前に、それを妨げた内面の闇が開放される」

といったものにです。その「**闇**」とは、「**業**」もしくは「**痛み**」として。

さらに微妙なものとして、この時その人は、自分がそうして**開放される闇**に、今まで**対処できなかったのが事実**であり、同時にこの時、**自分がそれにもう対処できる強さを持っている**ことを、**知らない**ていることです。

かくしてこの人の**心**は、そうして**開放された闇**に、**飲まれる**ことになります。**それでいいのです**。その時、自分がそれを**乗り越える強さ**をすでに持っていることを知らないこの人に、**ただ一つ確実に重要になるアドバイス**とは、それが**避けなければならなかった事態**ではなく、「**成長の痛み**」として**全てを受け入れるべきものである**ことを、**告げる**ことです。

そうして**開放されたもの**に対して、**特別にどうこうしな**なければならないことは**もはやない**ことは、言うまでもありません。

そこまでに得た「**外面現実への向かい方**」を、**開放されたものを込み**にして行うだけです。**多少出直しが必要**になることも**時にやむを得ない**こととして。

それが、「**感情と思考の分離**」の**姿勢**の中にある、「**開放**」なのです。

そこから**少し時間**を経て、この人は自分が「**変化**」を**得ている**ことを、**はっきりと感じる**はずです。

何かが変わってきている。**自分は明らかに、以前より強くなっている**、と。

これは筒条書きサマリーの**4「自分を越えるもの（魂と命）」**・「**未知への変化**」が、その**胎動**を始めたものだと言えます。

歩みの道のりにおける「開放」

そのように、**本人の意識**においては「**開放**」を**成し得る自分の心の強さの自覚**と、「**開放**」によって**現れるものの内容**に**微妙な相互**がありますので、「**歩みの道のり**」の**最初の方**ほど、そして**より深刻な心の状態**からの**回復の段階**であるほど、「**開放**」についての**本人の期待と実際**（^^;）に**ギャップ**が**大きい**形になるのが**実情**と言えます。

『詳細マップ』でその**全体図**を示した**道のり**としても、こう言えるわけです。

まず「本心」で考えることができることが課題として、そのための強さを得始めた時、自分がいかに嘘にまみれていたか、そしてどんな来歴の中で自分に嘘をついたかを、ありありと自覚する時を経るでしょう。

それがうなされるような苦しみとして悶える時間を経た後に、本当に自分の本心で考えるものが何か、見えてきます。「悲しみの彼方への旅」で、私自身のそうした経緯が描写されています。

「外界現実への向かい方」としても、建設的で自立的なものに立つ直前に、自分が意識しないまま抱いていた、不合理で破壊的な「信念」を、はっきりと自覚します。

そうして自覚した「信念」などを、「業と痛み」を示す命題として「捨て去り」を問い、「捨て去り」に向かうのです。それが3.「気づき」（心の業と痛みの捨て去り）の部分です。

歩みの全体を通して、平たく言って、清らかな心になる節目として、置き去りにして目がそむかれていた「醜い」感情が、「開放」され自覚されます。歩みの最初の方ほど、望む絵に描いたような心の清らかさとのギャップが激しい形で。

「開放」についてこうした理解を持っていないと、開放される内面感情について、それを自覚する意味を知らないまま、「こんなものを感じてはいけない」と再び蓋をしてしまい、せっかくの心の脱皮成長を自らブロックしてしまいがちですので、ぜひこれを知っておいて頂きたい次第です。

また、何か決定的な「気づき」が、「開放」を大きく促す節目にもなるでしょう。ハイブリッド心理学の「取り組み実践」で「習得達成目標」とも位置づけられている「否定価値の放棄」が、それによって「魂の感情」を全開放する、「開放」への最大の節目となるものです。

そのように、「開放」は、「外界現実への向かい方の向上」という基礎、そして「気づき」と相互に促し合いながらスパイラル（螺旋階段）状に繰り返し起きるもの、というイメージを持っておいて頂くとうれしいでしょう。

それは決して一直線に自分に向上を強いるようなものでは決してないと、それが「本心で歩む」ということなのです。

ということで例によりかなり長い説明となっていますが、誤った理解にならないためにはどうしてもこうした説明が必要、という感のものを書いている次第。

「心そのものの変化」として、あと「望みの変化」および「心の業と病みの捨て去り」について、キモを理解頂くことで、「心が良くなる」ことが「外界現実への向かい方」の向上であることの真髓が見えてくるかと思しますので、引き続きそれを^^。

2012年 4月 5日 (木)

特説・「心が良くなる」とは-18・望みの変化I

スキーの検定はおとといの講習は開催されたものの、昨日は猛吹雪でゲレンデ全面運休となり、検定は中止でした@_@; でもまあ課題も見つかり、合格まで結構いい線に来ている自分も感じ、いい収穫あったなと^^。来シーズンにはいよいよ合格すべくまた挑戦したいなとp(^^)q

おさらい

さて前記事においては、「外界現実への向かい方の向上」という基礎において、

- ・自分の「望み」をしっかりと自覚すること
- ・それが「未熟から成熟へ」という変化に向かうような向かい方をする必要があるようになってくる、という話から始め、

自分の「望み」を自覚するための、いわば材料の取り出し口になるものと言える「開放」について、基本的に理解したいことをざっと説明しました。

それは外面における安全、より正確には内面感情が外面に対して孕む危険を受け入れる強さによって、可能になること。それが「外界現実への向かい方の向上」という基礎や、「気づき」と相互に促し合いながら起こるものであること。そこに「未知への変化」の胎動が始まることなど。

一方で、そこではまだ、「未熟から成熟へ」の変化に向かうような向かい方とはどんなものであるのかは、まだ見えません。

「望みが変化していく」ということ

ここでは、「望みが変化していく」ということについてざっと説明したいと思います。

そこで理解頂きたいのは、それが私たちの意識の中で、つまりどう意識するとどう変化するかが多少は分かる形で起きるものと、意識を超えて、つまり変化の仕組みが私たちの「意識」からは全く見えないものがあることです。

そして「望み」が「未熟から成熟へ」の変化、つまりマイナス感情を起しやすいものからプラス感情に満たされやすいものへと変化していく、「心が良くなる」ことの最大の真髄は、後者にあるということです。

その後者についても、ここでは私自身そしてさまざまな人々の人生の事例から、それがどのように起きるのか経験的に言えることを書いてみたいと思います。

そしてそれを起きさせる心の核心は、「現実を生きる」という姿勢であろうことを。

次の記事では「心の業と病みの捨て去り」の「気づき」がどう起きるのかをざっと見ていきますが、やはりそれを最終的に起させるのは、同じ「現実を生きる」という見えない姿勢に行き着くようです。

そして「自分を越えたもの」に向かうというゴールにおいて、それがさらに核心としてクローズアップされる、という流れ^^。

「欲求」「望み」の変化の基礎知識

まず、「欲求」や「望み」が変化するという心の現象について、基礎知識を押さえておきましょう。

それは主に3つの形態のものがあることを言えます。

1つ目として、「欲求」「衝動」の生起と鎮静の生理的サイクル。食欲が一番典型的であり、欠乏状態が起きると心に「欲求」「衝動」が生起し、食事をして充足すると衝動が鎮静します。「身体レベル感情」で一般に見られるメカニズムと言えるかと。

なお「性欲」については単純に生理的欲求だけではなく、愛情欲求と絡んでかなり複雑なメカニズムを持っており、その理解は特別テーマになると理解しておいて頂けば良いかと。

2つ目は、環境や年令的要因による趣味嗜好の変化です。大人になるとビールがうまい□D\(^)。海が近けりゃマリンスポーツ、山が近けりゃハイキングが趣味に、という誘引が働きます。その他各種、「最近なんとなくこれに興味を」という趣味嗜好の変化という流れがあります。

この2つは、取り立てて「心が良くなる」変化とは扱うには及ばないでしょう。

3つ目が、「未熟から成熟へ」の変化です。基本は、「ただ一方的に与えられることを求める」ものから、「自ら生み出し自ら与えていくことに満たされる」ものへ、という「望み」の性質の変化だと理解して良いと思います。

「上位」の望みが「下位」の欲求衝動を平穩化する

ということは、「未熟から成熟へ」の「望みの変化」とは、「関係性の領域」と「人生の領域」についてのものだ、ということは大よそ理解できるかと思います。「個の領域」だけにとどまるものについては、やはり取り立てて関連はしない。

ここでまた理解しておいて頂くと良い、今度は上級編の(?^^;) 基礎知識は、「上位」の「望み」により「下位」の「欲求衝動」が平穩化されるという仕組みがあることです。

人生の望みが見えなくなった時、人は些細なフラストレーションに耐えられなくなる、と言えます。刹那的満足がその人を強く駆り立てるものになります。同じように、人生の望みを持たない人は、ちょっとした人間関係の不調に、強く悩み煩います。

人生の望みに向かう時、些細なフラストレーションも、前進することの充実感に吸収されるかのように、あまり強くは感じなくなります。

また「人生の領域」が本来、行動法を習得した中から自分にとって一番価値あるものを軌道づけていくものである時（『積み重なり2』）、人生の望みに向かうというのは基本的に、下位の欲求を包括的に満たせる方向を目指しているのであり、そもそもフラストレーションに陥る状況自体をあまり起こさなくねるということでもあります。

ということで「欲求」「望み」の変化をざっと見ましたが、いったんアップしておきましょう。このテーマで一気に一記事で説明できるとなお良しでしょうが、まこま切れでも良いかと^^。

主題は、「未熟から成熟へ」の「望みの変化」に向かう向かい方とはどんなものかです。これを次に。

2012年 4月 6日 (金)

特説・「心が良くなる」とは-19・望みの変化2

「望みの成熟変化」の基本

では単なる「欲求衝動の生起と鎮静」「趣味嗜好の変化」を超えて、「未熟から成熟へ」という「望みの変化」がどのように起きるのかを見ていきましょう。

そこには前記事の冒頭で述べたように、私たちの意識において仕組みが多少は見えるものとして起きる「意識の上で起きる変化」と、全く見えないまま起きる「意識を超えた変化」があります。

まず「意識の上で起きる変化」としての「望みの成熟変化」は、ずばり、こうして起きます。

「外界現実に向かって望みを問う」ことによってです。

「外面現実」に向かって、ではなく。

「外界現実に向かって望みを問う」

この、「外面現実」と「外界現実」の違いが、決定的なものになります。

「外面現実」とは、そのよし悪しで感情がよし悪しの反応を起す、目に見える外面です。

「外界現実」とは、その背後に広がる、「見えない現実法則」を含んだ、心の外部に広がる現実世界です。

(『「外面現実」と「外界現実」へのアプローチ』)

ですから、私たちはまず自分の「望み」というものを、自分の心が惹かれ意識を向ける「外面現実」について、自分がどう感じているかとして自覚するのはそれで良いのですが、そうして自覚した「望み」に向かう段になったら、「外面現実」に目を奪われているだけではちょっと不足であり、その背後に広がる「外界現実」に目を向けることが、とても重要になってくるわけです。

一つは、その「望み」の達成に近づき、叶えるために。「外面現実」として、望みが叶っているらしい輝かしい誰かの姿が見えるとしても、そこに至る道のり、「過程」は見えません。それはその人だけにしか知りえない、苦難の道であったかも知れません。そうして見えないものが実際にあるのであれば、それが「外界現実」なのです。

もし自分の「望み」を叶えたければ、当然、望みが叶った結果の姿をただ真似

ようとするのではなく、その道のり、「過程」を学ぶことが大切になるのはいまでもありません。

もう一つ。同時にそこに、そうした自分の「望み」が自分にとって本当に妥当なものであるのか…「現実的」なものであるのかが、示唆されることにもなるでしょう。

輝かしい姿の裏に、苦難があり、何の輝きも感じられない平凡で地味な姿の裏に、無上の喜びがあるのかも知れません。そこには、自分自身にも共通する環境や与えられた資質条件、あるいはあまりに別世界の、その人だけの宿命があるのかも知れません。

そうした「外界現実」の全てを見て、「望み」を叶えるための道のりはどんなものか、それがどう自分にとって現実的なものであるかを問いていくことで、私たちの「望み」というものは、感情がまず反応する「外面現実」を見て感じるだけのものから、変化をしていくのです。

これはもちろん、「望み」を叶えるためだけではなく、生きることの全体において、これまで説明してきた「外界現実への向かい方」の「積み重なり」があり、そこにおいて「望み」を自分に問いていくということです。

これによる「望みの変化」は、より広い視野の下で、より現実的で堅実な前進の形になっていくものとして、基本的に「未熟から成熟へ」への変化になると考えて良いでしょう。

かなり細切れモードになりますがここでまたアップしておきましょう。一つ一つの話が結構大きいことでもあり^^。

次に、こうした「外界現実に向かって望みを問う」という視点から、具体的な思考パターンとその心への影響などを。それが次第に「意識を超えた変化」につながっていくという話の流れです^^。

2012年4月11日(水)

特説・「心が良くなる」とは-20・真髓を決定づけるもの

心の変化の真髓を決定づけるもの..

さてちょっとまた間が開きましたが裏事情 ^^;) など書いておきますと、前記事を受けて具体的思考パターンなど書こうと思ったものの、どうも話が細かく

くどくなる感があり、「実践」がここまでの話を踏まえるとどうなるのかと大上段から言うのがいいかと言葉を練ったものの、これもどうもびっくりと言いたいものではないという感覚。

ということであれやこれやと言葉を頭の中でころがすこと前記事から5日（日曜は日帰りスキー^^）、ここで出てくるのがいい話のように浮き彫りになってきたのは、まずはこんなことです。

「見えないものが見えるようになってくることで、心が揺らがなくなってくる」。

これが、ここまでの話から、ここで、この後の真髓部分の話を決定づけるであろうものとして、直感的に浮かぶものとして。

「見えないものが見えるようになってくる」ための「時間」

それは「時間をかけて」です。見えないものが、見えるようになってくるとは。

たとえばこの執筆もそうです。書くべき言葉が見つからない、書いてもアップする気になれない時、続けて書く気になれない時、私は無理にキーボードに向かうとはせず、鍵となる断片的な言葉を頭の中でころがすことを、何日でも続けるようにしています。

今伝えようとすることがらにおいて、心に何が起きるのかを今を生きる私自身の体験をも透かし通して、鮮明に表現する文章が現れるのを、待つのです。

そしてそれが現れた時、それはもはや「自分」を超えて、命を持った文章として、音楽のメロディのように私の頭から外に出ようとし始め、キーボードに向かう私の手は私自身とは別の力を借りたものであるかのように、動き出すのです（この文章もまさにそう^^）。そうなるともう、人に見せる価値あるものだと、自分でも確信を持てる内容になってくる。

少し前の島野からの変化..

書く言葉が見えてこない時、以前の私であれば多少ジレる気分を感じたりもしましたが、最近はそのような気分の変調もめっきりなくなってきました。

例えば以前のそんな場面での心境を、「エンジンの止まった船のような気分になっている自分」と、『入門編下巻』P.188で書いたこととして。

そして再び自分は何をすべき人間なのかと向き合う..と。

しかし最近、そこで見えなくなったものが、いつでも見えてくるようになりました（^^）。書くべき言葉が出ない時、書き続ける気になれない時、そこに

はまだ見えていない、もっと決定的に重要なものがあるのです。
それを探し続け、それが現れるのを待ち続けることで、やがてそれは姿を現します。それなりの時間を経た先に。

例えばそうして出てきた決定的な視点の一つとして、「感情と行動の分離」の心の足場として「本心」があるのだという話を始めたのが、2011-07-05『「感情と行動の分離」の心の足場-1』からのシリーズだったりします。もちろん、その先に「魂」と「命」があるものして。

どうでもいい話ですが、「本心によって命につながるのだ」とその話のテーマが見えたのが、買い物帰りの市役所通り、空が夕暮れで赤くなり始めた頃のあの信号のあたり・・・なんて情景をはっきり憶えている・・・^^。

「生きる時間」

まあそんな例はどーでもいい話として、見えないものが見える見えるようになってくるとは、そうして、「時間」の中で起きることなのです。

「生きる時間」の中です。

それは最初、向こうからやってきます。それがあるのをまだ知らない自分に、それが訪れる形で。これはそれに対応した心の「開放」ができていることが前提になると言えるでしょう。

そしてそれがあることを知るのですが、しばらくするとまた見えなくなってしまいます。

そしてまたそれがないものであるかのような顔をして「生きる時間」を経る中で、それがまたやってくる。するともう、それがあることがはっきりと心にとどめられるようになる。それがないかのような顔をして生きることは、もうできなくなる。

するとやがては、それがふとまた見えなくなるとしても、自分から見ようとするならば、見えてくるようになるのです。

その時、自分がもう以前の自分とは別人であることを、知るのです。

見えないものが見える見えるようになってくるとは、そうしたことです。

「生きる時間」の中での「積み重なり」

ここで何を言いたいのかというと、「心が良くなる」ことについて、ここまで基礎部分を説明しました。

「外界現実への向かい方」の向上習得と、その積み重ねの中で「望み」を問うことで、心の変化は基本的に「未熟から成熟へ」というものになるだろうと。

その「積み重ね」とは、「見えないものが見えるようになってくる」という積み重なりであり、そのために、そのように「生きる時間」を歩む必要がある、ということです。

それが、「身体レベル感情」の領域というごくベースの部分から歩み出して、「関係性の領域」「人生の領域」へと展開していく中で積み重なっていく、全ての、「見えない現実法則」が見えてくる過程に言えるのだということです。たとえば多少は見えるものとしての「行動と感情の法則」や「社会における決まりごとの法則」において、見えなかった部分が見えてくるとは、そういうことなのです。

そこで重要なのは、変化のための「時間」を持てるということです。変化を「待てる」ということです。

変化を待てる人が、変化できます。変化を待てない人は、変化できなくなります。

そうして変化を待てない時、人は現実を破壊し始めるのです。「悲しみの彼方への旅」で描写した前の自分が、まさにそうだった…と感慨。

心が変わる真髄を決定づけるもの

心の変化を決定づけるものが、大きく2つあることになります。

「開放」というのが前段条件としてあるという話もさせておき、この段での「開放」とは、まずは基本的な思考傾向ですね。

問題は、見えないものは最初から見ようとしないう姿勢です。そんなものはないと決めつける姿勢。これは「開放」とは逆の、心の固定化の姿勢です。

これは表面の思考でかなり確認および修正検討の実践ができますので、このあとの「自分への論理的思考」解説で確認頂くとしましょう。

そうした思考姿勢をさらに越えたところでの話です。

「生きる時間」を持てるということ、変化を待てるということ。

逆にそれができない人がいる。これが「心の業と闇」に関連するのは疑いのないことでしょう。

この姿勢を決定づけるものとは何なのか。

そしてその先に訪れるものとして、決定的な内容とは。

それがまた2つあり、「未熟から成熟へ」の「望みの変化」の真髄的なもの。

「意識を超えて起きる変化」の部分です。もう一つが、それと絡みながら現れる、「魂と命」です。

「現実を生きる」ことを芯とした歩みへ

こうして訪れる決定的なものはいずれも、この心理学の考えとして「外界現実への向かい方」の「姿勢」がそこで確立されるものとする「身体レベル感情」の領域での現実科学的な知識世界とは、かなりの隔りがあります。

(『異次元への高まり1』、“姿勢の確立はあくまで日常生活で物理自然現象レベルの「現実の法則」をしっかりと論理的に思考できること”)

だから他の取り組み流派として、科学的論理思考などそっちのけで最初から心にじっと見入り絶対的な精神力で「悟り」としてそれが見つかるのを求めるものもあるのかも知れません。

しかしハイブリッド心理学では、「積み重なり」の一番ベースになるその領域で、しっかりと自分で論理的に思考できることを、そうして訪れるものに向かうための「実践」として、極めて重視します。

なぜならそれが、「現実を生きる」という、心が変わる真髓の全てを決定づける姿勢と、表裏一体になると考えるからです。

それがあってのものとして、まずはこの後説明する「望みの変化」の真髓部分、そして「魂」と「命」、「心の業と病みの捨て去り」という心が変わる真髓部分などざっと理解頂ければと思います。

それを踏まえて、「現実を生きる」という姿勢の最終的なイメージなどを浮き彫りにしたいなと^^。

2012年 4月 14日 (土)

特説・「心が良くなる」とは-21・望みの変化3

「望みの変化」の真髓についての解説です。一記事に収めたいところですが、かなりじっくり時間かけて教科書的文章に練り上げており、これが前編になるかと^^。明日はまた日帰りスキーp(^^)q

「望みの変化」の真髓

では「心が良くなる」ことの真髓部分として、「望みの変化」の真髓、「魂と命」、「心の業と病みの捨て去り」についてざっと説明していきましょう。

それがこれまで説明してきた「外界現実への向かい方」の「積み重なり」の実

実践的思考と、前記事で説明した「現実を生きる」という根本姿勢がどう関わって起きるのかなど、把握できると良いかと思います。

まずは「望みの変化」の真髓部分です。

基礎部分は、「外界現実への向かい方」の「積み重なり」の中で自分に「望みを問う」ことを続けることによって起きるものであることを、『望みの変化2』で説明しました。それは基本的に「未熟から成熟へ」の方向の変化になるだろうと。

「命の生涯」における「望みの成熟」

それに対し、「望みの変化」の真髓部分とは、ずばり、「命の生涯」における「望みの成熟」です。

「命」というものがこの世に生まれ、文字通り「命」を尽くしてこの「現実世界」を生きることで、その個体が抱く欲求望みは、ただ貪欲に「与えられる」ことを求めるという「未熟」から、やがて自分の足で立って歩き、自ら生み出し、新たな「命」を育てていく中で、「自ら与えていく」という「成熟」へと変化していき、その全てが尽くされた時、やがてもう何も躍起に求めることなく心は満たされたものになる中で、その生涯を終えていく。

これがハイブリッド心理学の心の思想の、最大の原点になるものです。その、「命の生涯」に沿うことなのだ、と。薄っぺらい「自分」という意識、つまり「自意識」を超えて。

「自意識」という「心の業」

ただしこれが大草原を生きる草食獣や肉食獣を念頭にすれば何となくイメージはできるとしても、人間においては、その本性からして事情はちょっと異なってきたしまうのが「現実」のようです。

人間はその本性として、「心の業」を抱える存在でもある、という「現実」において。

「自意識」という心の業を抱える存在であることにおいてです。

そこで起きる問題とは、自分がどう見えるか・人に対してであると同時に自分に対して・に躍起になることで、「命」が望みに向かい現実に向かうという、「命の生涯」の本来の姿を、心の中で見失うことだと一言では言えるでしょう。

現代人の一つの姿・

そうして**起きる問題**をさらに**外面行動**と**内面感情**について一言で言うならば、**外面**においては、とかく**内容を欠いた「頑張れば何でも」といった精神論**が絡みやすいものとして、**「努力」という観念**をめぐる、**内実のないままの「盲信」と「盲進」、あるいはその逆の「反発」「嫌悪」と「軽蔑」といった混迷**があげられます。そのどちらもが、**人生の時間が前に進むことなく空回り**するようになるものとしてです。

そして**内面**においては、**命が望みに向かい現実に向かう**ということが、**私たち自身の「気持ち」**において**一体どのようなものであるのかを、人生の早期に見失う**ことです。**ありのままの感情に蓋**をしたり、**カモフラージュして別の感情**を人に対し、そして**自分に対して装ったり、本来の望みから遠ざかった別のものへの感情を、自分の望みであるように錯覚**したりといった、**複雑な心理メカニズム**の中です。

この**2面**が結びついた**結果**は、**自らを欺いたような、真の望みではないもの**に向かって、**「努力」への盲信と反発の混迷**の中で、**人生**というものへの**不明**を抱えながら**時だけが過ぎていく**…といった、**現代人の一つの姿**のようなものが見えてきます。

「命の生涯」への回帰の取り組み

ハイブリッド心理学が行おうとするのは、そのように**「自意識の業」**によって**惑う生き方**から、**「命の生涯」へと回帰する取り組み**だと言えます。

そのために**重要なポイント**を、**上述の外面と内面の問題**に照らし合わせ、これも一言で言うならば、**外面**においては**「目的」をはっきりと意識した「外面現実への向かい方」**の論理的思考を、**日常生活で実践**することです。

「目的」に応じた**「答え」**が、**「外界現実」**にあるからです。感情が反応する**「外面現実」**ではなく、その背後にある**現実世界**としてです。**そうした思考の積み重ね**が、私たちの**心**を、**「現実」という大地**によりしっかりと根を下ろしたものにしていきます。その中で、**「努力」への内実を欠いた盲信盲進あるいは反発嫌悪を、「目的」に応じた合理的な行動の仕方へと変えていく**ことです。

そのように**「外界現実」**にある**答え**は、**私たちがどう行動できるか、そして目的がどう叶えられるか**と同時に、**私たちがどのようには行動できないか、そして目的がどうは叶えられないかの不完全な「現実」**をも示すことになります。それに対して**自分の心がどう感じるのかの、ありのままの姿**に向き合い続ける

ことです。自分が心の底で**一体何を望んでいるのか**というのを、一番重要な視点にしてです。これが**内面**の話になります。

「望む気持ち」「望みの感情」を感じ取る

そこで重要になるのは、私たちが普段感じる「感情」というのは、私たちが心に抱く「望み」を前提として、今日の前にある「外面現実」のよし悪しへの反応として起きるのですが、そのように普段「感情」を感じる姿勢だけだと、前提にある自分自身の「望み」を、「感情」「気持ち」として感じる**ことがあまりできないという事実**です。

「外面現実」への「反応」としての「感情」では、私たちは自分自身の**本当の「望み」を、感じ取りにくい**ということです。それはまさに、目の前の「外面現実」に流されて、**大元の「望み」から遠ざかったもの**であるように。

これが、「望み」が「未熟」であるほど端的に起きます。「望み」がというより、心が「未熟」であるほど、というのが正解かも知れません。

たとえばある相手との関わりにおいて、**反応**として「怒り」が起きるとします。しかしその人の「望み」は、その相手とのより良い親愛を築くことであるかも知れないし、逆にその相手との関係をなくすことであるかも知れません。ならば**重要なのは、その怒りをどう晴らすかではなく、望みはそのどちらなのかを明確にすること**です。それに応じて、無駄な衝突を避けながらその望みに向かうための、より良い行動法が「外界現実」の中に示されるからです。

そのため、目の前の「外面現実」への**反応**としての感情だけではなく、自分が**そもそも、目の前のものとは違う**どんな「外面現実」を**望んでいる**のか、あるいは**望んでいた**のかを**問う**、それに**向き合う**という**意識姿勢と実践**が、とても重要になってきます。

それを、目の前の**外面現実**への感情においても、**自分でごまかしがちなものから紐解いていく実践**は、この心理学において「感情分析」と呼ぶものになります。他の取り組みで「瞑想」「内観」と呼ばれる作業も、その本質的**目的は同じ**ようにここにあるのかも知れません。

「望む気持ち」「望みの感情」はそのように、特別な**姿勢と意識思考**によって感じ取ることのできる、「感情」の中でも**別格**になるものだと言えます。それを**羅針盤**にして**導かれる道のり**を次に。

2012年 4月 17日 (火)

特説・「心が良くなる」とは-22・「望み思考」が「人生を生きる思考」1

タイトルに入れていた「その答えxx」は取り外しました。今までの記事も含め。

まあ当初「教科書的短文」を念頭に、せいぜい「その答え5」まで程度にまとめ、次に「罨と轍」という感じでまとめる話の流れを考えていたのですが、結局それどころではない沢山の記事になっている状況^^;

ま言葉がまとまっていくというのはこんなものですね。「変化」というのは「時間」をかけて前進していくという、『真髄を決定づけるもの』で言った話の、これも一つの例です^^。

こうして視点ポイントをまず洗い上げる作業が通り道になるものであり、正真正銘の教科書的短文は今後サイトの充実の方で掲載していこうかとp(^)q

「望み思考」が「人生を生きる思考」

さて前記事では、「望みの変化」の真髄は「命の生涯」における「望みの成熟」だという話から始め、「望む気持ち」「望みの感情」を感じ取るという話をしましたが、そのように「自分の望みを感じ取る」「自分の望みを自覚する」というのが、このあと望みが成熟していくことにも増して、それ自体において極めて大きな位置づけになりそうです。

これをちょっと説明しておこうかと。

それは一言で、「望み思考」が「人生を生きる思考」になる、というようなこととして。

対照として、「人生を見失う思考」があるものとして。これは「善悪思考」です。「積み重なり3」で、「目的意識」「目的思考」と対照になるものとして指摘しているものですね。

「望み思考」

まず「望み思考」について再度確認しておきましょう。

一言で、まず「論理的思考」は「目的」をセットにして生まれるものです。「自分の目的」をセットにです。

外界現実をうまく生きるための思考としてはです。ひいては、人生をうまく生きるための思考としてはです。

冬の屋外で寒い思いをしないためには、どんな服装をすればいいか。心頭滅却すればいいという絶対精神力追求思想ではなく、ごく現実科学的視野に立つならば、これくらいの寒さに耐えるためにはこれくらいの厚みの服を着るといいという論理的思考ができます。「防寒機能」についての科学的思考もできるでしょう。

学校で出された試験に答える時にも論理的思考をもちろん使うでしょうが、「目的」もへったくれもありません。問題が出されたのなら、答えなければならない。それが学校。

1たす1は2になるのは、何かの目的の下にはありませんね。これは「論理的思考」ではなく、ただの「論理的知識」です。学校では、とにかく論理的知識を追求しています。

学校でそれを学ぶ目的は・・と考えた時に、いい成績を取るため・・ではその目的は・・いい大学に入り、いい就職ができるために・・と「自分の目的」を追う思考ができれば、それは「人生を生きるための論理的思考」になってきます。これこれの大学に入るためには、これこれの偏差値程度の成績が必要・・といった「外界現実」の知識とも組み合わせた思考の積み上げになってくるわけです。

ではそれが本当に自分の望みか、と考えると、それが「望み思考」になります。

もしそれが本当に自分の望みであり可能性もあるならば、まずはそれに向かって突っ走るしかない。

それが自分の望みであったとしても、自分の今の実力では極めて難しい・・となれば、まずはその「望み」を見直す必要が出てくるでしょう。もっとハードルを低くするか。

それが自分の本当の望みではないとしたら・・いい大学に入っていい就職ができることが、自分の人生での本当の望みではないのであれば、そもそも学校に通うこと自体を、見直す可能性が出てきます。

いずれにせよこうして、「目的」をセットにして、まず「生きるための論理思考」が成立し、次にその「目的」というものが、どれだけ自分の「望み」であるのかを自分自身に問い、確認する。

そうして「自分の望み」を自分で把握していることにおいて、「目的」をセットにした論理的思考をしていく。

こうした思考姿勢が、「望み思考」とここで呼ぶものです。

自分自身の船主になる

まずは**ぜび**、そのような「**望み思考**」を、普段の日常の中で**しているか**、**できているか**を**確認**頂ければ^^。

「**目的**」を**しっかり意識**した「**外界現実への向かい方**」の**論理的思考**を、その下で**展開**させるものとしてです。

そのように「**目的意識**」「**目的思考**」があり「**望み思考**」と揃って、私たちの**心は臓器機能の十全状態**になります。それが揃わない、**多臓器不全の状態**ではなく。

それは**人生**という**大海原**を進む、**自分**という**舟の船主**になることです。

それによって、「**自分**」の**舵取り**、ひいては「**人生**」の**舵取り**として、「**思考**」が**機能**するようになるからです。

自分が向かいたい大地と、その前に広がる**大海原の海図**があり、**自分が乗る船の装備**とその**使い方**があり、それを「**外界現実への向かい方**」として使うことで、**より揺らぎなく進む**ことができると同時に、**ふと悪感情に見舞われた時**も、**自分で原因を知り対処**を取ること**可能**になります。それは**進む方角を間違えていたのかも知れないし**、あるいは**荒れた海域に入ってしまったのかも知れない**。そこから**どのように抜け出せばいいのかも**、**海図と装備と経験の積み重ね**によって**次第に良く分かる**ようになってきます。

逆にそうした「**目的意識**」「**目的思考**」「**望み思考**」を**しない思考姿勢**とは、**海図も持たず船主でもあれない舟に乗っている**かのようです。

自分の意志で決めた進路に向かって**いるのではなく**、**いつのまにか**進んでいる方向に進んでいるだけ。**悪感情**になった時、**自分でもその理由が分からず**、**論理もへったくれもないおまじない**のようなものに**頼ろうとし始め**、**やがて占い師にマインドコントロール**されてしまうような**姿**^^;

あるいは「**善悪思考**」による**生き方**があります。それは**他人の海図のままに舟を走らせる**という**図**です。**自分が悪感情**になっていくとしても、**その海図の通り**にうまく進めていないから**だとしか思考できない**のです。

自分がその状態にあることに**気づいた時**、「**これでは駄目だ**」と、何か「**あるべき姿**」を**基準**に**自分に駄目出し**をする**だけでは**、**実は同じ「善悪思考」**の**繰り返し**です。「**評価**」「**品評**」**だけに終わる思考**も、**これと同じもの**です。

それを「**望み思考**」に変えるとは、**他人の期待に沿う**こと、**他人の目に高く評価**されることが、**自分の「望み」**であることを、**自分に問い確認**することから**です**。

世間の目を気にする自分を変えたければ、**まず世間に良く見られることがどの**

ように自分の望みなのかに、向き合うことです。「気にしなければ」なんていう誤魔化しだけの思考を繰り返すのではなく。

そしてはっきりとそれを目的にした海図を探してみるのです。そうしてただ他人の目に写る自分の姿を意識するその気に仕方、実際自分がそのように向上できるのか。そこには、「心底からは向かえない」「自分に嘘をつく自分が嫌になる」といった暗礁、もしくは海の断崖が示されているでしょう。それをしっかりと見据えるのです。

思考を超えて「命」が「望み」を変化させていく

そうして自分という舟の船主になった時、海図を手に向かう海路は、時にかなりの困難、場合によっては見まごうことなき自分の限界などの超えられない壁を、前にするかも知れません。

その時「じゃこの望みはやめ♪こっちで♪」などと気安く「変更」できるものは、本当の「望み」ではありません。それができるのは、始めからポーズではない望みです。

本当の望みといのは、そう簡単に変えられるものではありません。

ですからもしそれがはっきりとこの「現実」において叶えられないと心が自覚した時、「心が死ぬ」ということが場合により起きるのです。

それでいいのです。その時、私たち自身の「思考」を越えて、「命」が、私たちの「望み」を、根底から変化させていく、ということが起き始めるからです。

「心」が一度死に、新たに「再生」される、という表現がまさに当てはまる様子で。

これを身を持って知った時、私たちの進む先の様子が、はっきりと劇的に変化してきます。そこには、今まで見えなかったものが見えるようになっているのです。

それは今まで見たものとしての「外界現実」ともまた別のものです。それは自分の「心」の根底で生きるものである一方で、「自分」ではない。それは今まで見えなかった、「命」というものです。

すると今度は、「外界現実」と「命」のセットが、自分の向かう先にある新たな「外界現実」になってきます。

そうして目に見えるさまざまなもの、目に見えないものも次第に加わっていく「外界現実」へと、自分は向かう存在になっていくのです。それを進むごとに、「自分は…」という薄っぺらい「自意識」が薄れていく形で。

「望み思考」の洗練と完成へ

このように、「心が良くなる」とは「外界現実への向かい方」が良くなることの積み重なりだ、というこの心理学の考えにおいて、「目的意識」「目的思考」から「望み思考」までが、私たち自身が意識実践として行うことの成立という位置づけになります。

それはまず、「外界現実への向かい方」の「習得向上と自信」という基礎部分のための、実践の実質そのものであることはお分かりかと思います。

その先にある真髓部分というのは、結局はこの意識姿勢によって生きる先に、この意識姿勢をより洗練させ完成させていくことをめぐって「自ずと面することになる」とも言えるようなことがらになる、という位置づけなんですね。

「望み思考」までの思考法の実践ができるようになる、というそれだけで大きな位置づけになることが、何となくお分かりになるのではないかと^^。

「望み思考」を実践するために知っておくと良いことを、あと少し加えてから、真髓部分の説明を引き続き続けたいと思います。

4章 詳説・心の治癒成長メカニズム

2012年 1月 2日 (月)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-1

では今年も頑張って書いていくぞ～p(^^)qということで、最初の記事は「**いけない説明**」の**続きではなく単発もの**^^。

『**詳説・心の治癒成長メカニズム**』**カテゴリー**を新設して、主な**心の感**もしくは**心の障害絡みの悪感情が克服されるメカニズムと道のり**を、個別に詳しく書いてみようと思います。

ま思いついたものについてですね。幾つくらい取り上げるかは**何とも**言えない。これ一個になるかも^^; まこれ以外にも**何かしら**出てくるとは思いますが^^;

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」

ということで1つ目は、この時期に良く話題になる、「**宴会が苦手**」「**宴会恐怖**」、より広くは「**人の和(輪)アンビバレント**」と呼べる**心理状態**です。

「**会食恐怖**」も**同じ一連の心理メカニズム**によるものと言えそうですね。「**挨拶恐怖**」もそうかな。

すると「**対人恐怖**」「**視線恐怖**」もこうしたものを背景に、**神経過敏が度を越えて**起きるものかとも思い浮かびますが、こちらは**他人へのアンビバレント感情**というよりも、「**自意識過剰**」への**神経過敏**がまずは**主特徴**であり、**現象的には少し別**のものになってくる、という話かと思えます。

「**人の和アンビバレント**」の「**アンビバレント**」とは、「**相反する感情が同時に存在するさま**」のことです。「**人の和**」「**人の輪**」というものに**惹かれながら抵抗を感じる**というもの。「**両面感情**」ですね。

そこに**自分も混ざりたい**。誘って欲しい。しかし**実際に誘われると、体が拒む**かのような**硬直感**^^;

そこから、「**人の目**」「**自意識**」「**どうすれば?**」をめぐる、心を病む程度は**大から小に**わたりさまざまな**バリエーション**での、**悩み感い煩いの思考**が**繰り広げられる**ことにあなる次第というやつです。

そしてそれが**心の取り組みの場**に取り上げられると、「**自分はどうかあるべきか**」という硬直した、しばしば**哲学的な思考**も**展開される**のですが、その**内容の大抵は心の治癒成長からは勘違いなもの**になる、というシロモノ。

ご多分に漏れず、私もこれには結構心を煩わした面があります。まあそれを治そうという狭い視野ではなく、心の成長の全体に向かう中で、こうした感情の再発の有無状態が、結構自分の変化のバロメーターになった感もあります。

で今に至り、この惑い感情の問題そのものがほぼ消滅に至っている自分を感じもしますので、克服までのメカニズムと道のりもはっきり言える時ではないかと^^。

克服までの心理要素変化

でまずはっきり言える気がするの、それを治そうと思って治す方法などない、ということかと。

心の治癒成長そして成熟の道のりを進むごとに、その動揺は減少し、やがて消える。

この人の和への両面感情として表れる根底にある、自分の生き方と行動のあり方に取り組む先にです。

それがどんな感じに克服に向かうか、下のような表にしてみました。

そこには心を病む感情の歯車と、治癒成長成熟の道のりにおける意識実践と通過道標の、かなり主要ポイントがほぼ全員登場になるとも言えるものになります。

「人の和アンビバレント」問題消滅までの推移

前期～中期	転換	後期	最終形
「人の和」の圧迫 への嫌悪抵抗	<ul style="list-style-type: none"> ・心の自立 ・望む資格思考 ・「愛」「自尊心」への価値観 ・否定価値の放棄 	自己操縦ストレス の自覚 (左ハンドル)	自分なりの行動法の 見出し ↓ 望みに応じて 抵抗少なく 行動可能 【問題消滅】
「和」の一員になる 状態への焦り感情		「自分はそれを望むのか」を問える心 (右ハンドル2)	
「一人である」ことへの 軽蔑視線イメージ		「人の和」への希求の魂の感情 (左ハンドル)	
自分が「和」から 除外されることへの 怒り憎しみ			



病んだ内面プライド



健康な心の世界への視野

これらが取り組み問題になるのではなく・・

キモになることを書いておきましょう。

これはまず、先日の12/24『詳説・実践のポイント5・いざない3・人生の鬼門2』で出した「病んだ内面プライド群」の表と同じく、「前期～中期」と「後期」で心理要素の動きがかなり変わる形になります。

つまり、「このように克服され問題が消滅に向かう」とは言えるのですが、これらはどれも、「そう考えればいいのか」「そう感じるようにすばいいのか」といった「当てはめ」戦法（^^;）ではまったくかすりもせず（^^;）、一言で次のように表現できるものになるのではないかと。

「一言」とは言えない長さですが^^;

心の自立を通して、自から築くものとして、「命の生涯」における大きな2つの「愛」（*）に向かう歩みが心の成長を生み出すのに応じて、そのような既存の人の和に自分がどう受け入れられるかの受け身場面での動揺も減少していく。そして得る人の和について、自己能動と受け身の境目がなくなった時、こうした感じ動揺も消滅する。

*参照：2010-01-21『「命」の生涯』

これはつまり、人の和への受け身の構図で起きる「宴会恐怖」や「人の和アンビバレント」といった問題は、治そうとして治るものではない上に、さらに、取り組み問題にさえできないということです。

まず、全てが受け身として意識が動いていることが、問題課題です。

そうした意識のあり方、生き方姿勢と思考法行動法の全体への取り組みのが、今解説している歩み方ガイドです。

そうした全体の歩みにおいて、この問題で主役を演じている心の歯車とその転換について、次の記事でざっと書いておきましょう。

2012年1月5日(木)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-2

では「宴会恐怖」や「人の和アンビバレント」といった、自分の外部に「既にある」人の集まりへの両面感情動揺が、どう根本的に消滅するかまでのポイントを、書いておきましょう。

克服を決するもの

前記事の表では、分りにくいと思います^^;

要は、そうした感情動揺がどうなるかを決するものがあるということです。それによって、全く違う話になってくる。

それは、どのようなものとして「愛」を求め目指す存在だと、本人が自分を位置づけるかということです。

心の「依存」と「自立」における、「愛」の目指し方の違いだとも言えます。

「愛」の目指し方の違い

その違いは、「愛」を、「与えられるもの」ではなく、「自ら与えるもの」として…ではありません。

「愛」を、「与えられるもの」ではなく、「自ら築いていくもの」として位置づけるという違いです。

「愛」を「与える」「与えられる」という構図で感じ捉えるのは、「依存」です。そこに「愛が欲しければまず自分から与えなさい」といった発想が出てくるものとして。

「心の自立」に立った時、「愛」は「与える」「与えられる」ものではなく「築くもの」と感じ捉えることができるようになります。自ら。そして相手と共に。それが対等な個人間での「愛」です。

それはゼロから生み出すということでもあります。だからそれは「未知」です。「未知」に向かって自ら築くものとして「愛」を感じ捉えるようになった時、前記事の表に示したように、全く異なる感じ方が出てくるのです。その先に、問題そのものの消滅があるものとして。

「依存」から「自立」と「本心」への谷間と価値観

ここで少し解説を加えるのが良いでしょう。

「与える」「与えられる」という感じ捉え方は、「依存」です。

与えられたいから、まず自分から与えようとする。相手が依存の中で与えられたいであろうものを、自分と同じように^^;

そこに、「本心」が問われることとなります。それでは「嘘」があるからです。そして自分が与えられないことに苦しむ者は、与えられるために、まず自分から与える人間を演じようとした時、今度は自分の嘘に苦しむことになるのです。

それは「自己操縦」のストレスであり、「見せかけへの嫌悪恐怖」であり、さらに自分に嘘について善を演じ与えられようとする「卑怯な傲慢」への憎悪恐怖です。

(参照：12/16『いざない1・何をするのか』および12/24『いざない3・人生の鬼門2』)

そうした心の世界全体から、抜け出るということです。「自立」というのは。

人にそれを促すのは、一つは実際に「依存の愛」「既知の愛」の「喪失」に出会うこと。そしてもう一つは、「依存」を抜け出した「自立」への価値観をどう持つか。この2つだと思われます。

この2つとも、あまりにも大きな話です。ここで手短かに書こうにも。

それでも無理して書かならば(^^;)、私たちが不幸にして心の問題に惑うのであれば、事実私たちの人生の中で「依存の愛」「既知の愛」の「喪失」がすでに起きているのであろうということ。私たちの心がそれを認めようとしないうあがきの方です。

そのことに目をそらさずに見る目というテーマになります。

そこで同時に、私たちの心は「死と再生」の谷間を通るというテーマがあります。私自身のその体験を、『悲しみの彼方への旅』の全体で、そしてその後の一場面を、9/25『ハイブリッドの道』の歩み方-14・エンジン始動4』で紹介したようなものとして。

一方そこで私自身が犯していた誤りは、「愛」を「与えられる」人間になるのが「成長」や「自立」だと、「依存」の中でイメージしたことを信じ込んでいたことです。だからそうはなれない自分に絶望し、心の死に向かい、再生されたという経緯があったわけですが・・。

「自立」は「与える側になる」ことではなく・・

「自分から愛を与えられるように」ではなく、一度「愛」というテーマそのものから別れるのが、「成長」や「自立」への正しい価値観です。まず「自尊心」に向かうのです。「愛」とは無関係に。そこで得る「強さ」を支えに、再び「愛」に向かい直すのです。

ちょっとこの話に関連し、『読者広場』で、『真の望みとは』hideさん No.383 2011/10/26 が理論編下巻2章を参照頂き、

・「自立」とは、自らが「生み出す側」「与える側」に回ることに
ついて「Yes」としておきましたが、これは「命の摂理」としての大枠の表現であり、**固体本人の意識**としてどうなるのか、ちょっと**修正補足的な理解**が有益です。

つまり、「与えられる側」から「与える側」に、突然切り替わるようなことは当然ないわけです。まず、「与えられる側」であることの**「喪失」**に出会う。そこで自分の足で立って歩く**「意志」**を持ち始め、「自ら生み出す」へ。

そして「自ら生み出す」ことが出来るようになった時、もはや「与える側か与えられる側か」という二極論の心の世界そのものが、なくなっているのです。なぜなら、自分は**生み出すものによって生かされる**ようになるからです。自分から与えることによって、**自分が与えられている**。それはもう「与えるか与えられるか」ということではなく、それが**「生きる」**ということなのです。

『入門編下巻』で書いたこの言葉も、それを短く表現したものです。(P.314)

心の自立の完成に答えがあるわけではありません。「依存」から「自立」への転換を体験することが**命の摂理**であり、それを経て「依存」と「自立」の**区別を超えた本質**に至った時、そこに**真実**が現れるのです。

「自立」への価値観

つまり「自立」とは、「生み出す側」に回ることに。これはYes。「与える側」に回ることに。これがYesになる以前に、それは「与えられる側であることの喪失」であり、**それを受け入れる心の転換**だという話になります。

そしてそれが「与える」と「与えられる」の区別のない、「生きる」ことへとやがて向かう。それを支える価値観を持つことだ、と言えるます。それが「心の自立」なのです。

その価値観の具体的内容は、『詳細マップ』の「右ハンドル」でも言葉を入れておいた通りです。

「自尊心」は「生み出す」ことに。「愛」は、「喜びと楽しみの共有」に。その徹底を探究する先に、「否定価値の放棄」の扉が開かれます。

それらと異なる価値観とは、「依存」に基づく価値観なのです。「自尊心」が「打ち負かす」ことや「愛される」ことに。「愛」が認め合うことに。それらが「善悪」の下にあるように感じる価値観の全てがです。

このように、「与えられる愛の喪失」と、「自立への価値観」を大きな2頭立てとして、どのようなものとして「愛」を求め目指す存在だと、本人が自分を位置づけるかの転換がある。

すると、前記事の表にまとめたような、感じ方の違いが出てくる、という話。ちょー難しすぎ〜^^;

とにかく「転換」は、道のり全体だと考えて頂ければ正解です^^。要点ポイントをこの後ざっと押さえておきますので^^。

そうした「転換」の前後で、何がどう変わるかのポイントだけ押さえて、この記事のカタ(^^;)をつけようかと。

2012年1月7日(土)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-3

読者広場にて以下にアドバイスコメント入れてあります^^。

『立ち位置について』 B子さん No.419 2012/01/05

「3段階ハンドルさばき」から「立ち位置確認」と「追加検討」「フォローアップ」という検討の流れの具体例として参考になるかと^^。

問題消滅までの流れ

ではこの記事シリーズの結語を^^。

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」といった心の悪い煩いは、その2で説明したように、「愛」をどのようなものとして捉え目指す存在だと自分を位置づけるか、つまり心の自立に立って「愛」を目指すという転換の前後で、感じ方が全く異なるものになってきます。

その先に、そうした問題そのものの根本消滅があるものとしてです。

流れをざっと追ってみましょう。

転換前

「転換前」においては、つじつまの全く合わない、アンビバレント（両面）感情が顕著です。

その1の表に、主なものをまとめてあります。

人の和の中で繰り上げられる興を、皮相な演技と感じ、多少とも軽蔑感を含みながら、嫌悪と抵抗を感じる感情。

その一方で、抗し難くその一員となることに惹かれる和の集団がそこにあり、自分が除外されたかのように誘われない事態が起きた時湧き出る、怒り憎悪。このあまりに食い違う感情達は、もちろん私自身が体験したものです。

同時に、つながりのないまま、断片的に心に見えるのは「一人であることへの軽蔑」が他人から向けられるという懸念感情。

そして「孤立しない」ことが試されるような（もちろん本人の心においてです）場面で湧き出る、和の一員である状況になることへの焦りの感情。

もちろんこれも大いに経験したものです。

悪い煩いを生み出すもの

これらは、「心の依存」の中で起きるものです。

もちろん未熟で「依存」の中にいると必ず起きるものではなく、「ありのままの自分では愛されない」「ありのままの自分では排斥される」という、出口の見えない「根源的自己否定感情」とこの心理学が呼ぶ、根深いマイナス感情を、来歴から不幸にして抱えた場合です。

それが「和への嫌悪抵抗」と「除外される怒り憎悪」という、あまりにも食い違う両面感情になる理由は、比較的直感的に理解が可能なものと思われます。つまりこの人はあまりにも未熟で弱く、その和に受け入れられるよう自分から

求めるのは怖くてできないのですが、同時にそんな自分に自己軽蔑も抱くため、全てが他人の理不尽のせいだとする解釈づけを、本人が考えるというよりも、心のメカニズムが用意するのです。

その未熟な言い逃れを病んだ確信に変えてしまうのは、「病んだ内面プライド」だと思われま

す。自らが内面に抱える、攻撃的に他人を否定しながらも受け身的に愛されることを求める傾向を他人に映して、「利己的で腹黒い人間同士が結託している」のだと見えるのです。

私の『悲しみの彼方への旅』でも、次のような場面にそれがあ

ります。(P.57)
「生涯の中でも最もすさんだ感情」と振り返っての叙述部分^^;

私の頭の中に、他人を憎むことに徹する自分の姿が浮かびます。しかし幸いそれは不完全でした。憎しみに徹することを放棄して、寂しさをさらけ出す自分を思い浮べた時、あの根源的な悲しみが湧き起ってくる。。

でもそれは暖かいものを前にした時の悲しみなのだ。現実の人間達はまるっきり違う。そうした人間達の前で、僕はまるっきり無力になるより他はないのか。。

なぜ「最もすさんだ感情」というほどになるのか。恐らく何よりも、自分自身の「自らを欺瞞した卑怯な傲慢」が、自分でも嫌なのが、心をすさませたのだと感じます。「現実の人間達は。。」と表の意識が思考する、心の底です。自分で自分が嫌で死にたくなるほどに。。ありのままの自分が、自分にさらけ出された時にです。

転換

転換はまず、この「病んだ内面プライド」の欺瞞のパズルを解除することになるように思われます。

これが、問題の程度が深刻なケースで、どうしても最初の、まさに「鬼門」になるものとしてです。

私の体験では、『悲しみの彼方への旅』の中で、まさにそれをタイトルにした「5章 解かれたパズル」に、その場面が出てきます。

それは私にとってまさに、巨大なハンマーを頭をなぐられたかのような衝撃でした。精神分析一本槍の、当時の多少危険な一面的なアプローチがもたらした、最初の「成果」(^^;)としてです。(P.69)

私はこの男子に、かなり激しい軽蔑を向けていました。

ずうずうしい態度だ。女の子の方では内心で嫌がっているのではないか。男は、自分本位に女の子を愛しているだけであって、相手の本当の気持ちなど考えてやれる余裕がないのだ。

その直後でした。

「同じ軽蔑は自分にもはね返ってくるのではないか」。その衝撃的なひらめきのような感覚が私の体を貫き、私は茫然としました。

この後私は一気に自分の来歴を、その中で自分の心が捻じ曲がった流れを、遡り始めることになる次第です。その先に、置き去りにされた魂の自分が蘇ることとして。ただ自己操縦心性は心が無垢になることを許さず、私の思考はそれに敗れてしまったという経緯がその先に続く次第・・。

望ましいアプローチ

より望ましいアプローチとしてはやはり、今回の「いざない説明」で述べているように、そもそも心に取り組もうとして心に取り組んだ誤りが増幅させたことなのです。まずその取り組み姿勢をやめ、健康な心の世界の建設的な思考法行動法と価値観を、自分の思考と感情の対比として学ぶ、着実な進め方にしたい。

恐らく問題の程度に応じて、そうしたアプローチを用いてさえ、ありのままの自分が自分にさらけ出された時の衝撃は痛みに満ち、絶望感を引き起こすことが考えられます。

「人間性の核」が保たれているほどにです。それが弱し損なわれることに、逆にそうした痛みが起きず、上述の未熟な言い逃れから病んだ確信へのメカニズムへの安住が起き、心は変化しなくなることが考えられます。

成長と豊かさへの力が、自分の未熟と痛みを痛みと共に捉えます。その先にまさに「未知」として、そうした健康な心の世界の建設的な思考法行動法があることを、最初から用意しておくのです。

心の自立に立って「愛」に向かう

そんな話として、「愛」をどのようなものとして捉え目指す存在だと自分を位置づけるかの大きな転換が、起きるわけです。

大きく2つの原動力で。

一つは、「依存の愛」の「喪失」を経ること。ここで描写した心の中を概観すると、それはむしろ、「依存の愛にしがみついたために作り上げた自己像の崩壊」を経ること、と表現した方が正解かも知れません。

そしてもう一つは、健康で心の自立した世界の建設的な思考法行動法と価値観を知ること。

これが私の場合は、当時の心の学びからはなかなか得られず、『人生の鬼門4』で紹介したように、仕事関係の中で「“自分ごと”ではない高み」（“自分ごと”という表現分かりやすいかと^^）を目指すことを学んだり、また趣味のスキーで会社のクラブ活動をする中で、極めて心が健康な人間集団に所属する機会を得たことなどが、その実質を私に体得させることになった次第です。

考え方は「マップ」でも右ハンドルにキーワードを示した通りです。その2で「自立」への価値観としておさらいした通り、「自尊心」は「生み出す」ことに。「愛」は、「喜びと楽しみとの共有」に。それがない時は、孤独を受け入れるのです。

転換前後のまとめ

こうして起きる転換の前後は、あまりにも心のあり方が違うものになります。

こうした違いというのは、限定した言葉で分かるようにするのは無理であり、語る人によりさまざまな言葉での「心のあり方の違い」の表現に接し、心の懐を豊かにしておくのが、結局は変化成長への近道になると思います。話が沢山だと面倒、どれか一つにして・・といった面倒臭がり、結局成長にはあまり縁がないと思いますので^^;

ということで、ハイブリッド心理学からの表現として幾つくらい言葉を出せるか、表にしてみました。

「愛をどう目指すか」の転換

転換前	転換後
「愛」を「与える」「与えられる」 ものとして目指す	「愛」を自ら、そして相手と共に ゼロから築くものとして目指す

そのための自己像を描き、 空想の中の自分と他人によって 感情が揺れ動く	現実において自分が何を生み出せ、 楽しめるか、そして相手と共有できるか、 互いの内面の気持ちや思惑や言動を超えて 「現実はどうあるか」をベースに感じ向 かう
孤独は不面目で空虚だとして 受け入れられない	孤独は再出発のための足場であると同時に、 自分の「本心」と「魂」を感じ取る、 豊かさのための足場として 尊重することができる
↓ 未熟と病みにとどまる	↓ 成長と豊かさに向かう

やがて人の和への、ひいては他の全ての「人」へのアンビバレント感情という、来歴から抱えた問題が消滅に至る成長と治癒は、この「転換後」の心のあり方を足場に始まりますので、まずは違いをじっくりと眺めて頂ければ^^。

ここから始まる成長と治癒は、これまた一筋縄ではない、そこに人間の心の真実が現れる曲折の道を、ハイブリッド心理学では想定しています。これはもう『入門編下巻』の7章以降の全体そのものになりますね。

どうしても正確な理解のためには、こうして話が長くなってしまふ。いったんアップして続けましょう^^。

ブログコメントおよび読者広場に、具体的状況での質問など入ってますので、次の問題解消まで引き続き書いた上で、それも踏まえてコメント入れたいと思いますのでちょっとお待ち頂ければ^^。

2012年 1月 16日 (月)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-4・基本的な考え方

読者広場にて以下にアドバイスコメント入れてあります^^。

『立ち位置について』 B子さん No.419 2012/01/05

へのコメント第2弾として

『「自分に対する論理的思考」の基本』 しまの No.424 2012/01/14

です。

このトピックへのコメント第1弾部分と合わせ、「自分に対する論理的思考」実践の先行解説になっていますので、ぜひご参考頂ければ^^。

結語

ではこの話の結語を。

問題消滅まで何がどうつながっていくかを考えていたところ、ちょっと收拾つかないほど色んな話(^^;)が浮かんでしまっていた次第です^^ゞ

結局それは、「人の和」へのアンビバレントひいては「人」へのアンビバレントというもの、私たちの心の惑いの、基本的な表面の結果とも言えるものであるからではないかと。

だからその根本克服は、心の惑いの根本克服の全体とイコールになるという話なのだと思えます。

それでも、「どうすれば克服できるか」を、初めてこの話をする人にも何とか分かって頂けるよう語る言葉を持てることが島野の課題だと考えた時、結局、「詳細マップ」などに照らし合わせて教科書的に表現するとどうなるかを、まずはまとめてみることにしたと思えた次第です。

この問題を意識する上で、押さえるべきポイントを押さえた上で、可能な限りの一番短い文章で。多少そこに説明不足が出たとしても。それについては該当する「道標」について集中的に学んで頂ければということで。

するとこんな感じですか^^。

問題内容

まず問題の描写から。

宴会やパーティ、集団旅行などの「人の和(輪)」というものに対して、惹かれながら抵抗を感じるという、アンビバレント(両面的)な感情を抱く状態。それにまつわり、さまざまな感情動揺が起きるものです。

「基本形」的には、人の和に入りたいが自分からは困惑感が強くできない。実際に入る、あるいは誘われると心が硬く閉じるかのような心身的、つまり生理

的感情とも言える反応。

また、**人の和**の中で**逆に孤独感を強烈に**感じる、などといった類。

「**深刻形**」では、**人の和**というものについて、「**利己的な人間達の上辺演技だけの結託**」というように**軽蔑嫌悪感**を感じる一方で、実際に**人の和**がそこにある状況におかれると、**自分も一員である状態**になることへの「**絶望的な焦り**」に駆られ、「**自分だけ除外される**」と感じるような状況で**怒り憎悪**に駆られるといった、**あまりにも食い違ふ極端なアンビバレント状態**が見られます。

(その1の**表**など参照)

克服への基本的な考え方

これらの**感情動揺**は、「**できあいの人の和(輪)**」、つまり他の人々によって作り出されている**人の和**に接して、自分がどう「**受け入れられる**」か、どう「**扱われる**」かという**受け身の意識**になった時、**心の未熟と痛み**を抱える度合いに応じて、どうしても**起きてしまうもの**と言えます。

克服は、**健康な心の世界での人の和のあり方**と、そこでの**オープンで建設的な行動の仕方**についての**学び**を携え、「**楽しみと向上の共有**」の**場**として向かい直すこと、さらには**人との絆**そして「**愛**」を、**自ら築くもの**としてどのように向かうことができるかに取り組む、**心の成長への歩みの全体**が、**克服への道**になります。

問題の克服解消は、「**これが人に向かう自分のあり方だ**」と言えるものを、**満足**と**安心**が感じられ、かつ、「**こう見られる**」「**こう見られれば**」といった**自意識の揺らぎ**を**内に含むことなく**持てるようになることで、**実際の人の和**に接しても**もはや気持ちの動揺反応が起きない状態**として、**訪れる**と言えるでしょう。

そうなるまでまでの**過程**は、もともと**人にどう接する性向**かによっても**多少異なる面**があり、**一概には言えない**かも知れませんが、**ハイブリッド心理学**の取り組みによる**心の治癒成長の道のり**に照らし合わせて、**幾つかの段階的な通り道のポイント**を言うことができます。

ちなみに**島野**の場合は、もとより**単独行動を好む性向**を持つ形で、**人の和や愛を得る**という**人生課題**に面した形となり、**道のり**のかなりの後の方になっても、こうした**アンビバレント感情**が残り、**道のり**のフルバージョンを経て**問題そのものの消滅**を感じるようになってきているという形です。

以下では、そうした私と似たようなケースを想定して、**心の治癒成長成熟の道のりのフルバージョン**において、人への**アンビバレント感情**に特に関連する**通り道のポイント**をまとめたいと思います。

「**詳細マップ**」に示すような、**取り組みの向かい方**をすることを前提にします。

一記事に収めるのもいい内容ですが、**そう一気に書けるものでもない**ので**いったんアップ**します^^。たぶんこのまとめ方で話の收拾がつかと^^;

なお冒頭触れた**B子さん**へのコメント内で、「**自分に対する論理的思考**」が**この問題への足場**にもなると触れていますが、これは、**人生全体が受け身にならないための最も基本的な足場**だということです。

人との会話の際は、**日常何をどう考えているか**が結局**材料土台**になりますので、「**自分に対する論理的思考**」によって「**内実ある生活思考**」とも言えるものをしていることが、**健康な和の行動のための基本的な材料土台**にもなるということになりますね^^。

2012年 1月 17日 (火)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-5・学び

では**この問題の消滅**までの、**主な通り道ポイント**を説明します。

「**詳細マップ**」「**流れチャート**」(右上の便利リンクから^^)のような**取り組みの進め方**を**前提**とします。まず「**学び**」を得て、それへの**納得感状況**から**立ち位置**と**成長**への**課題**を把握するという**進め方**です。

学び

まず「**学び**」です。**心が健康で自立した世界の建設的な思考法行動法と価値観**では、**人の和**というものを**どう捉えるか**。**どう向かえばいいか**。

一番基本となる**言葉**を、1/13『「理想的な愛」のイメージこそが「心の業」』で書いています。

「**本心**」から**それを楽しめる者が、その行動をすればいい**。

つまり、心が健康な世界で、人の和というものは、そこで行われる「活動」への、「本心」からの純粋な楽しみによって営まれているものです。「楽しみ」や「向上」を共有するためにです。

同じようにその活動を楽しめる者であれば参加すればいいし、そこに楽しみをもう感じないようであれば、もう参加する必要もない。もちろん参加に際しては、活動の内容に応じて何か条件がある場合もあるでしょう。人数というのが問題になるなど。公的な集団になると参加費の支払いとか。

心の未熟と病みの目

一方、心の未熟と病みによってこう見えがち、というのを言えば、人の和が何か人物の認め合いバトルにおける椅子取りゲーム（^^;）のように見える、というものです。

人間の魅力や、性格の良し悪しによって、誘われるかどうか決まる。そうした感覚の先に、先のその4でまとめたような「深刻形」の「和への軽蔑嫌悪」「絶望的な焦り」「除外される怒り憎悪」といった感情動揺が起きます。

で、「何であんな奴が皆に誘われ、自分だけ・・」といった気分も生まれる。答えはまずは単純であり、本心から楽しむ人が、自然と愛着も持たれ、また一緒にやろうよと人が近寄ってきます。

3段階ハンドルさばき」の基本形

人が自分には近づいてこない時、まず自分が本心から楽しめていたかを問うのが、良い向き合い方です。そして自分に問うのです。これから自分は何をしたいか。何を望むのかを。

これが右左右の「3段階ハンドルさばき」の基本形になりますね。

半分はルールの和の行動法

職場での宴会や、挨拶の行事的な行動は、もちろん純粋な楽しみだけで営まれるものではなく、関係維持のためのルールのような側面も半分あります。

それでもその核にあるのは純粋な喜びであることを見る目を持ちたいものです。ちなみに私自身、今年の年頭は喪中でしたが、大きな震災があった昨年は大変だったが、こうしてまた生きることができたと、「おめでとう」と言える感覚とともに、それが年始の挨拶になったことへの納得感のようなものを、人生で初めて感じた感がありました。

そうした半分儀式ルールのものは、それを楽しめないのであれば立場に応じてやめても良い範囲、聲をあまり買わない範囲というものも結構ありますの

で、そうした**範囲**の中で**自分なりにじっくり行く行動法**を見出していくことが、**人生の一つの宿題**のようなものでもあります。

そうした「**範囲**」についての**考え方は**、**宴会**なり**年賀状**の**出し方**なり、**個別**に出てきます。これは**それぞれ**を取り上げる機会に譲りましょう。

「順調な前進」ケース

感情動揺が**実は**あまり**根深いもの**ではなく、**和の考え方と行動法**について**思考**の**ミス**をして**いただけ**であれば（たとえば**人の和の維持の過剰な尊重**など）、こうした**学び**によって、**比較的スナリ**と**問題解決へと向かう**ことができる**ケース**も、あくまで**ケースの洗い上げ**としてはあり得ます。

ハイブリッド心理学の取り組み実践は、まず何を置いても**外面向け**の**建設的な思考法行動法**の**学び**を重視しており、もしそれで**うまく**行けば**何も痛みを伴う**メスを入れるような**内面向き合い**は**必要とは**考えていません。

ただ**実際**には**そうしたケース**は**あまりない**かも知れません。**なかなか拭い去れないアンビバレント感情**というのは、まず**根深い心**の問題の**表面的な表れ**です。

上述の「**学び**」のような、**健康で心の自立した世界**のものとして、**人の和**というものを**捉え感じる**ことができない。これは「**深刻形**」の**ケース**になるでしょう。

あるいは、**そのようなものとして見る目**を持ち始めても、**心の動き**はそのように**すぐ変わるもの**ではありません。「**基本形**」の**アンビバレント**が**消えない**という**ケース**。

次の記事で、そうした「**深刻形**」から**抜け出し**、「**基本形**」のみへと**軽減**、さらに**問題そのものの完全消滅**に至るまでの、**通リ道のポイント**をまとめます。

2012年 1月 18日 (水)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-6・深刻形からの抜け出し

根深いアンビバレント感情の克服

前記事の**終わり**で触れたように、**アンビバレント感情の原因**が**比較的単純**に**和の行動法**についての**思考ミス**にあった場合、**前記事**でまとめたような「**学び**」

を意識しながら向かい直すことで、**大方の問題が解消してしまうケース**もあり得ます。

ここでは、**そうではないケース**、ということは、**表面のアンビバレント感情の下に、来歴から抱えた心の闇と痛み、そして生き方姿勢の大きな誤り**があるケースでの、**取り組み**についてまとめます。

大きくは**2局面**に分かれると思います。「**深刻形**」からの**抜け出しの局面**と、「**基本形**」の**根本消滅**への**歩み**です。

「深刻形」からの抜け出し局面

まず、「**人の和への軽蔑嫌悪**」の一方で「**自分が除外されることへの怒り憎悪**」といった、**あまりに食い違う両極端感情のアンビバレント**という「**深刻形**」からの**抜け出し局面**です。

これは、**心の仕組み**についての**難解抽象解説**よりも、**症状別対処法**としてまとめるのがよろしいかと。まあそれが**実際どうできるか**の話になると、**背景にある難しい心の仕組み**についても**考慮しなければならなくなる部分**もあるかもですが。

とりあえず**3つ**をまず考えることができます。
この**3つ**。以下でそれぞれ説明していきます。

症状別・「深刻形」からの抜け出しポイント

- ・「**人が人が**」**症候群**からの**抜け出し**
- ・**ごまかし言い訳メカニズム**の**解除**
- ・**愛の固定観念の誤りの修正**

「人が人が」症候群からの抜け出し

健康な心の世界の**人の和**というものが、「**認め合いバトル**」(^_^;)ではなく「**純粋な楽しみ**」によって**営まれている**という**捉え方**に、**反発を感じるケース**です。

とてもそうは思えない。そんなの奇麗事だ。現実の輩（やから）の集団というものは・・、と。

そこで心理相談などにおいては、**そうは思えない理由を滔々（とうとう）と訴える言葉が溢れること**になります。「**あの人があんなこと言ってる！**」「**この人がこんなこと言ってる！**」と^^;

これが「**人が人が**」の**症候群**です。

自分の問題をどう神棚に置いているかはさておき、とにかくまず他人がどうだから・・と、「人の問題」「人のせい」にする思考に慣れすぎているケース。

「自己能動形」（自己の重心）で考える

単純です。「**自分は**」**どうしたいのか。「自分なら**」**どんな行動で人に接したいのか。**

『**入門編上巻**』の主題の一つですね。「**自己の重心**」です。

入門編上巻はちょっとエッセー風(?)で、一つ一つの言葉の定義をしていく解説調ではない面もあり、「**自己の重心**」を**ずばり定義した文章は書いてない**感じですね・・。

『**理論編上巻**』では以下のように定義しています。

(1章 現代人の心の荒廃 一失なわれた「自己の重心」一)

「自己の重心」とは、自分の思考や感情が、自分と他人の間のどこに「重み」を置いて感じ取られるかということです。自分の思考や感情なので、「自己の重心」は自分にあるのが自然で健康な状態です。

それが、「自己の重心」が損なわれ、「自己の重心」が軽くなってくると、自分自身よりも他人の側により大きな「重み」が移ってきます。自分のことよりも人のことを大切にするという意味での「重み」ではありません。あくまで自分で自分のことについてどう感じ考えるかということそのものにおいて、「自分」の重みが失われ、「他人」の比重が大きくなっていくのです。

また『**実践ガイド**』では、「**感情と行動の分離**」の**実践項目説明**の中で、「**自己能動の思考**」ということで触れています。

0-4 自己能動の思考で問題を捉える（「自己の重心」）

短いのでそのまま転載しますと、

「こうされた」「こんな気分させられた」と、「**受け身形**」でばかり思考していると、心の成長と治癒には全く向かえません。これを、**自分を起点になるような思考形**たとえば「では自分としてはどうされたいか」「自分ではどう感じ考えるか」「**自分はなぜそう感じたのか**」に変えることで、「感情と行動の分離」以降の実践に進むことが可能になります。

このようにまずは、「**受け身形**」から「**自己能動形**」に変えていく。まずは**思考**から。次に、**感じ取り方**も。

どんな人の和を目指すか

重要なのは、「**あんな人達は!**」と**他人への批判と怒りにふけり続ける**か、それとも**自分の心の健康と成長**のために、**自分として人の和をどう捉え目指すか**に**心を向ける**ことができるかです。

もちろん「**現実の**」人間集団の中には、**プライド維持のためだけの烏合の衆**のようなものもあるでしょう。

それとは異なる、**純粋に「楽しみと向上の共有」として営まれている健康な人の和**という側面を、**認める目、見分ける目を持つこと**を目指すかです。

それを**目指す**ことに**心を切り替えた時**、「**深刻形**」の**アンビバレント感情**は、**比較的短期間**のうちに**減少**そして**消滅**に向かうことも考えられます。

一方それを**目指すことができないケース**とは、まず言って**来歴**の中で**深く「自分を見捨てる」ことをしてしまった人**です。その結果**ずさんでしまった自分の内面を他人に映して不平怒りに流れるしかできなくなってしまう**のです。

この場合は「**今を原点として成長する意志を持つ**」ことである「**基本的自己受容**」という、**歩みのスタートポイント**が、まずは**向き合いテーマ**になると思います。

詳しくは2011-08-10『「基本的自己受容」とは-1』、2011-08-11『「基本的自己受容」とは-2』など参照。

ごまかし言い訳メカニズムの解除

そうして「**他人の問題**」ではなく「**自分がどう目指すか**」に**心を切り替えた時**、今度は、**健康な人の和**には**あまりにそぐわない自分が見える**、という**隘路**

が起きるケースも十分考えられます。

私自身、まさにそこからの歩みが、**人生の大きな道**になった感じです。

そこには、「他人の問題」としている中で蓋をしていたような、自分の中で勝手に湧いて流れる「**利己的で傲慢**」な感情、例えば**自己顕示欲衝動**に、**脂汗が出るような局面**もあるかも知れませんが、「**こんな自分では駄目だ**…」と、**人の和**に入れるために**なるべき自分とは全く違う自分**への、**怒りと苦しみに**悶える場面もあるかも知れません。

これが「**深刻形**」からの**抜け出しの通り道ポイントの2つ目**、「**ごまかし言い訳メカニズムの解除**」です。

これについては私自身の衝撃的な「**解除体験**」を『**悲しみの彼方への旅**』から引用しながら、その3で説明しています。

あまりにも未熟で弱く、自分から人の和に受け入れられるよう求めるのは怖くてできないので、その**原因**になっている**内面のチグハグ**と人の和にそぐえない粗雑な感情を、他人に映し出して攻撃する感情に差し替えるという**言い訳メカニズム**を、心が用意しているのです。

人の問題にするのをやめ、**ありのままの自分に向き合う**ための**自己分析のメス**は、**怒りの流れ先**を今度は**自分へと変えて**しまうことが起き得ます。

愛の固定観念の誤りの修正

3つ目のポイントを引き続き言しましょう。

さらに**それが間違っている**のです。**人の和にそぐわない自分への怒り**がです。**人の和に入るために、自分が持たなければならない**と考える、「**人への愛**」の**イメージ**がです。

自分が欲しいと感じている「**愛**」を、人も欲しがっていると感じ、まずそれを自分から人に与えられるようになるのが、「**理想の自分**」と感じていることです。

つまるところ、そうした「**愛**」が**見られない自分や他人**を、「**愛がないもの**」として**怒り**を向けることができます。

そこにあるのは、「**今の心**」つまり**未成長の心**で欲しいものと感じる「**愛**」を、「**愛**」の「**あるべき姿**」として抱き、それに満たないものを怒ることで、より成長した「**愛**」への**変化を自ら破壊し閉ざす**という、**心の業**です。

これへの**別れを告げる**のです。

先の『写真と言葉』の以下2つも、このことを表現したものです。

1/13 『「理想的な愛」のイメージこそが「心の業」』

1/14 『「有形の愛」「無形の愛」「愛の意志」』

「愛の成長変化」の学び

「愛の成長変化」についての学びを得ておくことが、ここで決定的に重要になるでしょう。

これについてはあとで改めてまとめた解説を書きたいと感じる次第ですが、ここでごく手短かに書いておくならば、「愛」は成長成熟するにつれて、特定の相手に向ける愛情は言うてしまえば「希薄化」するのがより健康だという「人間観」を持っているのが、私自身の人生体験としての結論ですし、ハイブリッド心理学としてもそれを基本的に心の成長成熟の形と考える道のりを考えています。

上の1/14の方の『写真と言葉』で語ったように、特定相手に向ける、濃い、うっとりするような感情としての「愛」から、「存在」そのものが、つまり「生きる」ことの全体が「愛」である状態へと、遷移していくのです。

世の人の、全ての心の惑い煩いの根底に、そうした心のあり方についての無知と、感受性の麻痺があります。

一方、そうした「成熟形」とは別として、「病みの繊細・健康の薄情」といった、特に誉められたものでもない（^^）一般的な話もあるでしょう。

その「薄情」を責めたい気持ちは理解できますが、病みを高貴と感ずる心の罫に注意が必要です。これが「最強の成長停止薬」とも言えるものだからです。

まずこうした学びを持つことからです。自分も「存在が愛だと感じればよい」と当てはめるのは全く無駄として、まずは同じ冷淡に見える他人の表情の下に、全く異なる愛があることを見る目を培うことから目指すのが良いでしょう。

『入門編下巻』の「9章 愛への道」が、こうした視点も含めたものになっています^^。

進み方

こうして、「他人の問題にする」という面も、「人の和にそぐわない自分を怒る」という面も、全ての根底にあるのは、この「今の心で欲しいと感ずる愛を、愛のあるべき姿と考える」という「愛の固定観念の誤り」です。

そのため、まずこの「愛の固定観念の誤りの修正」を準備した上で、「人が人が症候群からの抜け出し」と「ごまかし言い訳メカニズムの解除」に取り組む、というアプローチが最も効果的とは考えられますが、そう一筋縄では行かないかも知れません。

これらは一つの論理的思考で解く、あるいは転換するようなものではなく、日常の思考と感情への向き合い全体によって準備される心の変化が、しかるべき時に「気づき」として訪れるものだからです。

ですから実践的には、その4で『読者広場』での「自分に対する論理的思考」の先行解説に触れて述べた通り、日常思考の全般を受け身でないもので築いていく具体的な材料ベースのさまざまな視点からの取り組みの中で、ここで述べた通り道ポイント3つについても「気づき」を得ていく、という進み方をイメージして頂ければよろしいかと思います^^。

またこうした変化への歩みの全てが、「詳細マップ」の絵に示した通り、「人間性の核」「本心」「永久歯の心」の3段から成るエンジンいかになりません。それをしっかりと持つということへの、基本的な意識が大切になるとお伝えしておきましょう。

問題の根本消滅へ

そうして「愛がこうあるべき」という固定観念を捨てることを中核にして、「軽蔑嫌悪」「怒り憎悪」といった、「怒り」がベースになる「深刻形」は消え、惹かれても近づけないという「基本形」の大元にある、裸の自分があらわになると言えるでしょう。

それは私が浮かべた表現を書くならば、「他人ができあいの親しさ演技を押しつけてくるのではなく、自分が愛が欲しくて自分で嫌になるような嘘っぽい親しさ演技しか分らないでいる」といったものです。

そこでまさに活路を開くのが、12/28『詳説・実践のポイント7・いざない5・人生の鬼門4』で触れた、「自分ではない高みを目指す」という方向性です。

人の和に近づくことを妨げる根底にある心の闇は、「自分」にまつわる闇です。それを「自分ではない高み」が凌駕した時、人へのアンビバレントが根元から消滅に至る、と言えるでしょう。

「心」と「魂」と「命」という神秘的な仕組みが役目を果たす局面でもありません。

これを次にざっとまとめてみましょう。

2012年 1月 23日 (月)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-7・より深い学びへ

人の和アンビバレント根本消滅までの通り道ポイント

では引き続き、「基本形」から問題消滅までの通り道ポイントを書いていきましょう。

まず話として大きく3つになります。

前提状況。「深刻形」段階との違い。

外面行動法における**前進**。つまり歩み方ガイドでの**右ハンドル**ですね。これを意識して向かい直すだけで**前進**できる面もあれば、それはそれで大いに**結構**。

内面向き合いを共にする**前進**。これはつまり、**人の和アンビバレンスの根源**にある**心の闇**への**向き合い**を含むものです。**右ハンドル**を妨げる**原因**を**しっかり見据える左ハンドル**も切る必要があるもの。もちろんその後にも**また右ハンドル**です。**3段階ハンドルさばき**のフルバージョンです。

(「**ハンドルさばき**」については2011-11-19『成長の道標への歩み方-6・ハンドル操作の基本4』など参照^^)

前提状況

他人の問題ではなく**自分の前進の問題**だと**心底から感じる**ことができ、「**深刻形**」からは**抜け出せた**ことが、**以下の話の前提**です。でないと、**ここでの話は馬の耳に念仏**になるということ^^;

その6で述べた**3つのポイント**をまとめて書くと、

愛のあるべき姿の固定観念の下に、**人の和にそぐわないと感じる自分への怒り**を、**他人の側の圧力**として言い訳する。

というものから、

愛の形への固定観念による怒りを捨て、愛が欲しくて自分で嫌になるような嘘っぽい親しさ演技しか分からないでいる自分を認められるようになる。

といった**変化**になります。

以下に説明する**前進の仕方**の話に**反発抵抗**を感じる場合は、まず言って「**深刻形**」の**段階**であることが考えられますので、その場合はその6に**駒を戻す**ということになります^^。

生き方の全体を自己能動的に

あるいは「**深刻形**」ではなくても、**自分の前進の問題**とは**感じる事ができないケース**はどうしたらいいか。**受け身の姿勢**の中で、**人の和に惹かれる感情**と、自分からは**ただ怖い**といった**アンビバレント**といった状況などが考えられます。

これは**自ら前進**するための**基盤**になるものでもありますが、結局**生き方の全体**を受け身ではなく**自己能動的にする**のが、まず言える**取り組み**です。

そのためには、その4で**読者広場のB子さん質問へのコメント**に触れて述べた通り、「**自分への論理的思考**」が**一番基礎**になるものだと思います。

「**なぜ**」から「**確かめる**」までの「**自分の考え**」を持てることで、**自身の生活態度**から**人への基本的な接し方**まで、**一般的に自己能動的に**していくことが可能になるのではないかと。

これはもちろん、**本を一度読んで感銘してどう変わるか**といったのとは**対極**の、**日々の日常**の中での**着実地道な実践の積み重ね**になります。

より深い学びへ

そのように、**自分の前進の問題**と**感じる事ができる**、さらにその**意志**を持つことを**前提**として、「**基本形**」の**アンビバレント**（その4参照）の**根本克服**への**取り組み**は、まずは再び**外面向け**の**建設的な思考法行動法**の**学び**です。

その5では、**人の和の基本的な位置づけ**についての**学び**を示しました。「**楽しみと向上の共有**」として営まれていることを見る目を持つことです。**人物の認め合いバトルにおける椅子取りゲーム**としてではなく。

ここではさらに、「**和**」と「**個**」と「**愛**」の**位置づけ**についての**学び**です。**心が健康で自立した世界**におけるそれについて。また、**心の治癒成長成熟**を目指すための、その**捉え方**です。

対極的に、心の未熟と病みの目からはその位置づけがどのように見えるかについて示しましょう。その心の畏から抜け出し、別れを告げるために。

「和」と「個」と「愛」の位置づけ

それはこのようになるものです。

「和」は「個の確立」の上に、また「個の確立」のためにある、「個」を補い合い高め合うための場です。

「個の抹殺」の上に愛を与えられる場ではなく。

「和」は「愛」を与えられるための場ではありません。「愛」はあくまで「個」と「個」の間で築くことが問われるものとしてです。もちろん、「和」がそれを促し仲立ちする役目を大いに果たします。

ですから、私たちが人の和に向かうためにまず成すべきこと、取り組むべきことは、「自己の確立」なのです。

それを携えて、人の和に向かうのです。

「自律的」な「楽しみ」と「向上」へ

そのために一番基礎になるのは、上述の通り、「自分への論理的思考」によって生きることの全体を、受け身ではなく自分自身でハンドルさばきをする自己能動的なものにする、日々の日常の中での着実地道な実践の積み重ねです。

そこで、人にどう見られどう喜ばれるかからは一応独立した、つまり人に見られようと見られまいと、人に喜ばれようと全く関心を持たれまいと、自分自身として楽しみ喜べる、「自律的」な「楽しみ」と「向上」を、まず自分自身で持てるようになる・否、持てるようにすることです。

なぜならここで決定的な転換は、私たちが実際に何を楽しめるようになったかの「結果」の問題ではなく、自ら楽しむという「意志」の問題だからです。

歩みの全体の中で

これが「人の和」への向かい方の、「より深い学び」です。

ここでも、こうした学びを意識して向かい直すことで人の和へのアンビバレントが克服できれば、それに越したことはありません。実際私の場合も、こうした姿勢の先に、趣味のスキーでクラブ活動に参加したりする生活を通して、心が成長し、自然と克服解消に向かった側面もかなりあります。

他の視点とも合わせて進む中です。『いざない』でも述べた述べたように、心の悩みは、「悩むこと」に取り組むだけでは、基本的に根本克服はできません。「悩んではいないこと」についても幅広く、ということは結局人生の生き方全体に取り組む先に、あらゆる感いが無になる心の成熟変化として、それは訪れるのです。

それでも特に関連する視点を言うならば、「望む資格思考」の打破などが挙げられます。楽しみと向上の共有があれば誰もが参加することができます。決して、人物の魅力や性格の良し悪しで和に参加する資格が得られるのではないのです。

私自身、スキークラブ参加当所は、人に接する時の自意識過剰でチグハグな自分に悩む場面も多々ありましたが、「参加する自由」の思考で歯を食いしばって続け、やがてクラブの中でごく落ち着いた自分のポジションを得ていった経緯があります。

あとは「怖れの克服」というテーマ全般が重要になるでしょう。アンビバレントを構成する感情の一つに、必ず「怖れ」があるからです。

これについては、「幽霊への恐怖」といったごく卑近なテーマから、その根本克服に取り組む歩みが決定的な役割を果たすであろうことを、ここでお伝えしておきましょう。

そして「自尊心」をはっきりと「生み出す」ことに置く思考の洗練です。日常や仕事の中で触れ動く、自他へのプラスとマイナス感情の揺れ動きを、その底にある価値観を問い直す作業としてです。

結局、建設的な思考法行動法と価値観への取り組みの、全体になりますね^^。アンビバレント克服への原動力も。

一方、こうした外面向け思考法行動法による前進とは別に、内面だけで行われる転換による前進の側面があります。

「人の和の中で愛が与えられる」ことへの置き去りにされた魂の願いと、そこに潜む心の業を見据える、神秘的な心の治癒の側面です。まるで脳から変化していくような、全く異なる、異次元の未知の心への成長成熟もそこにあります。

これを次の記事でまとめていきたいと思います。

2012年 1月 27日 (金)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-8・内面の転換（前）

読者広場で以下にコメント入れてあります^^。

どちらも、「心に取り組むのではなく外界現実に取り組む」の材料の代表的な話になりますね^^。

『社会を生きる上でのスキルとは。』 Cさん No.425 2012/01/17

『アドバイスありがとうございます。』 irohasuさん No.429 2012/01/19

アンビバレント完全消滅までの内面転換

では最後に、アンビバレントの「基本形」から完全消滅に至るまでの、内面のみで行われる転換についてまとめます。

まあ「転換」というか、内面だけで成される変化ですね。

前記事でも述べたように、外面向けの学びを得て向かい直すことで、内面への深く本格的な向き合いはあまり意識しないまま問題解決に至れば、それに越したことはありませんが、根深いアンビバレントを抱えたケースほど、根本克服はこれを通るものになると言えるかも知れません。

「外界現実への向かい方」が準備されたとき内面転換が起きる

それでもやはり、ここでも、「外界現実」への向かい方における前進が、内面転換の準備前提として重要になることを言うことができます。

思考法行動法と価値観の転換とまで言わないとしても、まずそのための心の足場からです。

「深刻形」からの抜け出しからしてそうです。外界現実を、心が健康で自立した世界として捉える視野と、そこで自分の本心で生きていこうとする強い意志を持ち始めた時、アンビバレントの原因を他人の側の問題とを感じる心の言い訳メカニズムを自ら打ち破る「抜け出し」が起きるのです。

自分の問題であるからこそ、そこには出口があるという可能性を、遠く光として捉える、この道のスタート地点に立つこととしてです。

同じように、心の強さと豊かさが準備された時、心の弱さと未熟と病みに根づいていた思考法行動法と価値観の、根本的な誤りを自覚し、捨て去り、新しい思考法行動法と価値観へと転換する、内面の選択が成されます。

そして心の底に埋もれたまま悪影響をおよぼしていた膿のような感情がさらけ出され消えていくカタルシスの治癒と、さらにその底に眠っていた「命」の力

が「魂の感情」として引き出されることが起きるのです。

そこに、「命」が燃焼することで「心」が成長成熟していくという、もはや私たちの意識努力など必要もない、また意識努力などおよぶものでない、「命の生涯」という全ての前進の原動力への回帰が、起きるのです。

3つの根源的な流れ

ここでは、そうした内面変化の流れの仕組みといった面倒な話(^^)はやめ、「こんなこともある」という感じで内面に見える、あるいは起き得る感情として要となるものと、それへの向き合い方についてざっと書いていきます。

それでも、そこに3つの根源的な流れがあることを、ここで理解しておくのは無駄ではないでしょう。

- ・幼少期における「和の中で愛が与えられる」ことの役割
- ・それにしがみつくと生み出す「自己中心性」の心の業
- ・置き去りにされた魂の望みの感情の回復

・・と言いつつ以下書いてみると、かなりがっつり長い解説になっている感じ^^;

幼少期における「和の中で愛が与えられる」ことの役割

さて、先のその7では、「より深い学び」として、「和」とは「個の確立」の上に、またはそのためにある、「個」を補い合い高め合うための場だと書きました。「和」は「個」が「愛を与えられる」ための場ではありません。「和」がその仲立ちをするとしても、「愛」はあくまで「個」と「個」との間でどう築くかが問われると。

もちろんそれが全てではありません。そうではない、人生の時期があります。「幼少期」です。

幼少期においては、明らかに、「和」がその「愛」によって「個」を支え、「個」がその安心感を支えに、「自分」へと旅立っていくという構図があります。そこからはあまり「和の愛」に頼ることなくです。

それが健康な姿と言えるでしょう。その「和」の代表が「家族」としてです。

問題は、それが崩れた時です。幼い「個」が、「自分」に旅立つための安心の基盤とできる「和の愛」を、得られないまま過ごすのです。そして「自分」に旅立とうとした時に、「自分になる」「自分である」ための最も重要な基盤となる「安心」を、心の底に持たないのです。

かわりに、「不安」があるのです。「自分になる」「自分でいる」ことへの不安がです。

かくして、自分になれなくなのです。自分でいられなくなるのです。力づくで、自分ではない何者かへ。「和に受け入れられる」ために。

もちろん「外界現実」でこのようなことが起きるのではなく、本人の心の中においてです。深く、ありのままの自分が置き去りにされたまま。

心理発達課題へと求められる向かい方は変わらない

こうした心の事態を観察し、さてどうしたもんだとさまざまな心の取り組みが模索されます。

一つの考え方はこうです。得られなかった「和の愛」を、まずは思う存分与えてあげられる場が必要なのだ、と。もう幼くはないこの人にとっての、そんな場が、と。「育て直し療法」といった発想になるものです。

ハイブリッド心理学の考え方は違います。たとえ幼少期に「和の愛」が得られなかったというハンディがあったとしても、もはや幼少期ではなくなった時、「和の愛」に頼ることなく「自分」を確立していく道へと向かうことが、心のDNAからの指令として課せられている、と。

これは専門的には、人が年齢に応じて向かうべき心理発達課題、そしてそこで求められる向かい方は、途中でどんな躓きがあったとしても、心の健康の視点からは変わらない、という考え方の立場です。

この考え方については、既存の原稿としてはサイトの『過去原稿』に埋めてしまっていますが、『心理障害の感情メカニズム』の中の

2 二次心理過程 2.1 思春期要請とその帰結感情 (2) 思春期要請の帰結感情で書いています。

色づけし直して抜粋しましょう。

最後に、このような思春期要請とその結果が、今だ吸収消化されることのない愛情要求の中で起きていることを考える必要があります。

愛情への要求はこれまでの心理過程の全ての原点とも言えるものです。

健全な心理発達においては、それが満たされることによって、基本的安心感が根付き、「それがなければ生きていけない」という必須性はもはや消え去って行きます。

一方基本的不安から発達した個人の場合は、自分への自信

が未発達である程度において、「生きるために必要なもの」という形での愛情への要求が残り続けるものと考えています。

持続する愛情要求は心理障害の方本人、そして治療者の双方によりしばしば自覚されます。

これがどのように克服されるべきものであるのかと考えることの違いによって、心理障害の治癒についての基本的な考え方が大きく変わってくるでしょう。

私たちが取りえる考え方の選択肢は2つです。

a) 児童期を越えて残る愛情要求についても、遅まきの形ではあるが偽りない愛情を充分に与えられる必要がある。それが得られて安心感が根付くことで、障害が回復する。

b) 児童期を越えて成長した個人は、その年齢に応じた発達課題が、やはり心理障害状況においても課題である。それは愛情を与えられることではなく、人格を統合し、社会の中で生きる主体性を確立することである。それに応じて変形持続した愛情要求は消え自然な愛情への潜在力が生まれる。もしそこに愛情が必要だと言うのなら、何よりも必要なのは自分自身への愛情である。

このサイトでのスタンスは後者です。理由は、正確な治療事例観察では、前者のようなケースはなく後者のケースが一般的だからです。

ここでは「正確な治療事例観察ではそれが一般的」だからと書いていますが、今ここでその理由を、もっと鮮明に言うことができると思います。

それは受け身に盲目的な愛を与えられなければ自分の足で立って歩けないと主張する自分の嘘が、なによりも心の底でこの本人をさいなみ、すさませているのだということです。

そうして自分についた嘘による苦しみを、再び、表の意識は「愛されることで救われることが必要」と解釈するという悪循環が起きているかも知れないこととしてです。

またそもそも、健康な心理発達における社会の中での自己の確立にしても、幼少期に愛された安心にあぐらをかいて得られるようなものでは、全くないのです。

自分から生み出す価値を見出すこと、自分から愛することに、見出すものなのです。この転換は、愛されることにハンディを抱えてこそ、むしろ鮮明に見えてくるかも知れないのです。

「和の愛」にしがみつくと生み出す「自己中心性」の心の畏

実際のところ、もう幼くはないこの人が、それによって支えられるような「和の愛」を求め続けた時、そこに起きるのは、そうした議論とはまた別の問題に思われます。

それは、和の一人一人とは親愛を築けないまま、和の愛の中にいられる満足だけを得ようとする、「自己中心性」の姿です。

先日の『写真と言葉』の『「和の行動」とは「個」と「愛」のコンパスで描く円』での表現とは逆に、「愛」を支柱にして「個」を振り回そうとするという図になるでしょう。そこで「個」を振り回すことがいかに自分勝手に他を無視する自己中心的なものかはさておき。

他を無視して自分の満足を通そうとまでするのではなくとも、私たちは人の和に惹かれて入った時に陥りがちな自己中心性の畏に、自分でも気づかないままはまる傾向があります。

和の中では、誰もが、誰に対しても、親愛を向けています。その親愛が自分にも向けられることで、自分からも人に親愛を返すことができる。というかできそうなお膳立てが、そこにはあるわけです。

それは確かにそうなのですが、それは個々人の間で親愛を築くのは、ちょっと違うのを知るのが良いことです。その和が一度解け、再び人々が集まり始めた時、自分だけ誘われないかのような事態が起きると、心外に感じる。しかしもしその人々とそれぞれ一対一で面していても、自分はその行動を二人だけでもできるだけの親愛を実際築いているか。

それを築いている人が、まず再び集まり始めるのです。それなしに、後から迎入れられる形で都合よく和に加わることを期待し、和ができてから誘われない時に湧く怒りとは、「自己中心的な怒り」です。この畏は私自身、結構最近自覚して抜け出たりしたものでもあります。

いずれにせよこうして図らずも生み出される「自己中心性」が、人の和へのアンビバレントに際して必ずその一要素になるものであるところの、人の和から自分に向けられる「白い目」イメージの原因であることは、まず疑いのないことでしょう。

つまり心の底は、自分が個々人との愛を築けないまま和の愛を求めていることにおいて、それがもはや幼くはない者同士の和においては多少とも稚拙な「自己中心性」であることを分かっているわけです。

その結果、本人がそのことを自覚できない間は…より正確には、個々人の間で自ら築くものとして愛を捉えることができない間は、自分自身の和と親愛へ

の姿勢の問題としてではなく、外部にある「白い目」の問題として心に映し出されることになります。

硬直した「和の理想」イメージ

少し話が膨らみますが、そうした「無自覚の自己中心性」への反動が起きるメカニズムが考えられますので書いておきましょう。

その一つは、硬直した「和の愛」の理想イメージを抱くようになることです。典型的に言って、「なごやかな談笑」といったもの^^;

これは「心に取り組もうとして心に取り組む」という誤った姿勢によって自己否定が逆に膨張することと合わさって起きがちであり、「深刻形」の段階のものと言えます。

他ならぬ私自身がこれが原因となった起こした、鮮烈な自己否定思考のエピソードが記憶にありますので書いておきましょう。それは大学院当時、同じゼミで一つ下に心惹かれる可愛い女性（また『悲しみの彼方への旅』と似たパターン?^^）もいる小部屋での談笑の和に、絶望的に惹かれながら、その和にそぐわないであろう自分が入らないことが、和のために自分にできることといった思考の中で場を離れたといった出来事です。

それによって私の心はさらにすさみ、「無自覚の自己中心性」を膨張させ、さらに和に入ることへの困難を膨張させるといった悪循環は火を見るより明らかです。精神状態が極めて悪化した、もう一つの時期という感じでした。

深刻形からの抜け出しの視点からは、そんな言い訳せず素直に自分に自信がないと認めた方がいいという話になりますね^^。

もちろん、当時の私には得ることのできなかつた、「未知への成長」のための心理学が、何よりも援軍になるだろうとして。

「圧倒的な魅力」への願望

また、人の和からの「白い目」への不安を何とかカバーしようとして心が生み出す、ある要求というのがここで自然と浮かんできます。

それは「圧倒的な魅力」です。

これが一体どんなものかと改めてするような説明は不要でしょう。少なくとも人の和へのアンビバレントを体験した人には。

それは幼い子供が、楽しそうに遊んでいる友達達の輪に入りたくて、でも自分からは怖くてそうできないのを、大人が「誰々ちゃんも入れてあげて」と取り持ってくれることで輪に入れるのと全く同じ構図で、もうそうしてくれ

る大人はいない代わりに、何か**絶対的な魅力**を、取り持ってくれるためのものとして求めるという形になるのでしょうか。

ただこうした「**自己中心性**」も、「**圧倒的な魅力への願望**」も、「**より深い学び**」として示した「**輪と個と愛**」の**位置づけ**を心得て行動法を見直すことができれば、もうあまり害のあるものではありません。

私自身、結構最近までそうした**願望**は流れるのを感じたものでもあります。スキーがだんぜんうまくなって**クラブ**で**ちやほやされる**とか^^;

一貫とした「感情と行動の分離」による向き合い

またそうした「**圧倒的な魅力への願望**」が、**実際に向上につながる**のであれば、それは**良い面**です。

それが一貫とした「**感情と行動の分離**」による**向き合い**です。**内面感情**には、**手を加えません**。**悪い感情**と感じた時それをかき消し蓋をし、**良い感情**と思えるものを自分の心に芽生えさせよう、あるいは**粘土**をこねくするように作り出すとするのは、**誤り**です。それをする、**心が病む**のです。

個々人との愛を築けないまま、**和の愛の中**にいる**満足だけを求める感情**にしてもそうです。それが**個の確立の上**にある**和**の行動のためにはもう**何の原動力**にもならないということを、**外面現実**に向かう**目で捉えたら**、あとは**内面**において**そんな感情がある**のを、**ただ見つめる**だけです。

もはや役に立たない**衝動**があれば、**ただそれがある**のを見るだけですし、**未熟と痛みによる衝動**、たとえば**中身が全くないまま**「俺を見る!」「ワタシを見て!」というような**自己顕示欲**に駆られながら、**いざ人前**に出るとなると**緊張**でブルブル震えだす、そして**しどろもどろになった自分**に**敗北感** (^^;) といった感情が流れるなら、自分の中にそんな**未熟**と**痛み**があるという、**痛みと共に見る**のがいいでしょう。

とにかく**それを感じる**のであれば、それは「**ある**」のであり、**ただ「ある」ものとして、それに手をつけることなく、感じるままに、感じる**のです。

冒頭に書いたように、その時**準備**された、**外界現実**に向かう**強さ**に応じて、そうした**向き合い**の中で、**感じただけの量**に応じてとでも表現できるような形で、それは**心の根底**から**消えて**いきます。

建設的な行動につながる感情があるのであれば、それを**ガソリン**にして行動する。建設的な行動につながらない感情であれば、**エンジンルーム**の中で**ただ燃焼**させるだけで、**車輪の回転**には**つなげません**。

ガソリンの燃焼が**前進**になるわけではありません。それをどう**車輪の回転**につな

げるかの意志が、前進になるのです。

ガソリンがなければ前進もしません。ガソリンそのものには手を加えません。「感情」と「思考」そして「意志」それぞれが、別々の役割のものなのです。これが、「感情と行動の分離」です。

置き去りにされた「魂」と「命」へ

一気に書き上げたいところでしたが、さすがに長いのでここでいったんアップしましょう。

明日スキーに行くかもだしー。「最強寒波」による雪がちょっと心配ですが・。

ここまでは、和の行動を個の確立の上にあるものとする外面向け行動法の下、一貫とした「感情と行動の分離」の姿勢の中で見えてくるかも知れないものをざっと書いてみました。

まずはその外面向け行動法の確立に向かう段階であり、これが前半になります。

そこで動揺の原因となる、未熟と病みに根づいた感情も、向き合いの中で減少していき、実際のところ和の中の一員としての行動が結構スムーズにできるようになってきます。

一方、幼少期に「和の愛」が失われたことへの根本解決は、ここではまだはっきりとは見えていません。

次の後半では、こうして得た外面行動法による「安心」によって…「和の愛」に支えられる安心によってではなくです！…支えられることで、内面の「開放」が深まる先に、幼少期における「和の愛の喪失」への根本解決が訪れる、後半について書いていきます。

2012年 2月 2日 (木)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-9・内面の転換（後）

では、アンビバレントの根本消滅までの内面転換の、後半部分について書いていきます。

やっぱりかなり長くなりましたが、とりあえずこれで大方は完結です^^。補足が多少あり、それは次の記事で。

「心を超えた転換」へ

まず**全体的な位置づけ**から言いますと、前記事で書いた**前半部分**は「**心の中での転換**」であり、一方ここで書く**後半部分**は、「**心を超えた転換**」だと言えます。

この**違い**は、**後半段階**とは「**魂の感情**」が**役割を果たす**ようになる**段階**だということです。

「**魂の感情**」とは、「**心の感情**」が「**思い描く感情**」であるのに対して、「**湧いてくる感情**」だという**基本的な違い**を、2010-05-28『「**魂**」による「**心**」の浄化-2』で書きました。フワー、ガンン、キラキラというように、**擬音語**が似合う感情だと。

「**心の感情**」が「**頭で描く感情**」であれば、「**魂の感情**」とは「**命が描く感情**」だと。

自分から進む過程

前半段階は、**和への行動**を、**個の確立**において、まずは「**自律的な楽しみと向上**」を**しっかりと見出せる**ことを**足場**にして、**その共有**として向かうことで、**実際のところ和の行動がスムーズ**にできるようになる**過程**です。

それによって、「**こんな自分で**」「**こう見られて**」といった、**自分について思い描く感情**の中にある、**内実のあまりない**…**というか現実的ではない**、**自意識過剰**や**自己顕示欲**や**和から向けられる白い目イメージ**といった**マイナス感情**が**減少し克服**される**過程**です。

和への行動の内実を、「**自律的な楽しみと向上**」に**しっかりと置く**ことで、**幼少期の「和の愛の喪失」**を引きつた**無自覚の自己中心性**が、**重みを減らし捨て**て去られていくのが、その**推進メカニズム**だと言えるでしょう。

(**面倒な仕組み説明はやめ**…と書いたものが**つまり仕組み説明**になってますね^^;))

いずれにせよこの、「**自律的な楽しみと向上を足場**にすることで**和への行動がスムーズ**になることで**動揺が克服**される」というのが、**克服**へと「**自分から進む過程**」だと言えます。

行動法への**理解**に立って、**自分で考え、考えたもの**に向かうという**側面**です。

魂に導かれる過程

一方後半段階で「魂の感情」が役割を果たすとは、もはや克服へと「自分から進む」のではなく、「魂に導かれる」過程だと言えます。

もはや「自分で考えたもの」ではない、「自分を越えたもの」が自分の心の中に現れ、それが自分を導いていく。

そんなものとしての「魂の感情」が、導く過程です。

だからこそ、「自分」から始まる意識つまり「自意識」の中でやはり感うものである、人の和への、ひいては人そのものへのアンビバレントというものを根本的に消滅させる変化への力が、そこにはあると言えるのかも知れません。

そんな抽象的な話はほどほどに（^^;）して早く具体的にどんなものかを書いてくれと感じる方もおられるでしょうが、ここで重要なのは、何がそうした「魂の感情」というものを「開放」させるのかです。

それは前半の「自分から進む」過程での、和に向かうための外面の建設的行動法の確立に、他なりません。

外面行動における「安全」が、内面のより深い「開放」を、可能にするのです。

これは当然です。外面行動は内面のどんな感情にも揺らがず安全だという安心感によって、心の底の固い蓋を緩めて、自分の心をおおきく開放できるようになるのです。

もちろん他人に対してではなく、自分自身に対して。

心を開けば・・ではなく

これとは逆のアプローチの蜃気楼を求める人がやはりおられます。人に対して心を開けば・・と。

人に対して心を開いていくのが和の行動だと考えるかも知れません。人への接し方に悩む人に、心を開いていけばそれでいいんですヨ、心を開きましょうと言うカウンセラーがゴマンといるような気がします。そうすれば、きっとあなたも愛されますヨと。そうして「心を開く技術」の探求にひた走るのでしょか。

ハイブリッド心理学は、はっきりと、それとは違う道を指し示します。外面の行動法と内面感情への向き合いを全く別々のものにして、内面感情を人に見せるもの、見られるものとする姿勢を、捨てるのです。

なぜか。魂の感情を守るためにです。魂の感情を感じ取るためにです。それが生み出す、心の浄化と豊かさへの効果を、手に入れるためにです。

人に見せるものとした時、それはかき消され、消え去ってしまうのです。それが「魂の関係性」(*)です。

*「魂の関係性」について詳しくは以下を参照頂ければ^^。

『理論編下巻』6章 人生の答えー1 - 「魂の成長」のメカニズムーの「魂の関係性」のパラグラフ。

人に対して心を開こうと意識することで手に入れられるであろうものを捨ててもです。これを天秤にかけることはそれほど難しくはないことに思われます。なぜなら、人に対して心を開こうと意識することで手にいれたものとは、実際のところ、自分に嘘をつくことと、見事に何も残らない人間関係くらいしかなかったことを、人生で嫌というほど体験していますので。

もしそこにアンビバレントがあるのであればなおさらです。人に対して心を開ければと考える底にある、不実な傲慢を、この心理学は見出すからです。

それは自分からは愛することなく人に愛されようとする不実と傲慢です。そこに、私たち人間のあらゆる心の惑いの根源があるものとして。

これはその「不実と傲慢」に対する「罪」の感情を「原罪」と呼んで、その乗り越え克服を取り組み全体の道のりの最終局面に位置づけているもののお話です。詳しくは『入門編下巻』10章を参照のこと。

もちろんここでそんな話にまでおよぶ場ではありません。言いたいのは、心を開くというのであれば人に対してではなく、まず自分自身に対してだということです。

埋められない穴を開放する

例によりちょっと話が膨らみましたが、一言でまとめますと、個の確立の上にあるものとして、自律的な楽しみと向上を足場にして、その共有として和に向かい、動揺の根源となる無自覚の自己中心性にもはまることなく和の行動がスムーズにできるようになるという、外面行動の安全によってこそ得られる安心感の中で、より深く自分の内面感情を開放する先にあるのが、「魂の感情」によって導かれる、「自分を越えた変化」の過程だということです。「一言」にしては長い^^;

ここでもやはり、前半段階の「自分から進む過程」で問題がおおかた消えれば、それに越したことはありません。

その後には必ず「魂に導かれる過程」が必要だなんて話はありません。そもそも必要だからそこに進もうと考えて進むという形では進み得ないのがこれです。自分から進むのではなく「魂」に導かれるのですから。「自分」とはもはや別の「魂」によってです。

一方「自分から進む過程」は必ず必要です。それが着実化した安定のさらに先に、問題消滅までの途上に「こんなこともある」の一つとして「魂に導かれる過程」が訪れるケースもあるだろうということです。

それでも言えるのは、恐らく、幼少期の「和の愛の喪失」が実際深い傷としてあるケースほど、問題消滅までに「魂に導かれる過程」を経ることになるのでは、ということです。

それを直感的にイメージする表現を言うならば、こんな感じです。

外面行動には、もう申し分ない安全が得られた。和の中で、落ち着いて行動できるようになった。それでも、埋められない穴が心にある。そんな状況です。その時、その心の穴を外面行動で埋めるのではなく、さらに開放するのです。そんな向き合い姿勢イメージ。

もう一つつけ加えておくと、**「自律的な楽しみと向上」**に加えて、『人生の鬼門4』で触れた**「“自分ごと”ではない高み**」を目指す姿勢が**心の足場**になることが、**「開放」の深まりを支える役割**を果たすのかも知れません。外面向け姿勢において自分を超えたものに向かう姿勢が、内面向き合いにおいても**「自分を超えた「魂」へ**と向かわせるのではないかと。それを支え、促すものとして。

「魂の望みの感情」

そうした向き合い姿勢の中、ふとした出来事の折に…あくまで**外界現実の出来事**を引き金に引き出されてくるものであり、基本的に**自分で無理して引っ張り出すものではありません**…**「魂に導かれる変化」**を生み出すものとして現れてくる**「魂の感情」とは、「魂の望みの感情」**です。

「望み」というのは、基本は**「心」**の**「自意識」**で描かれるものです。**「こんな自分」**になりたいと。多分に**頭**で描く、**「心」**の感情です。

それが**「魂の望みの感情」**になると、**「自意識」**が薄れた**「望み」**の感情というものになります。**どんな自分**という意識は薄れ、ただ何かに向かおうとする、とても**純粋で一途な感情**です。

そして私たちが日常は**「自分」というものをはっきり意識する意識**に生きていることにおいて、**「魂の望みの感情」というのは、もはや「自分」ではない何か別のものが、自分という存在を使って、自分を生かそうとしているという、神秘的な、まさにスピリチュアルな趣きを与える**ものです。

そしてそれを**体験**した時、それに**身を委ねる時間**を経た時、**私たちは、明らかに変化を起こす**のです。もはや一切の理屈などつべこべ考える必要もなく。

より揺らぎなく、より豊かな、見えない心の変化をした、以前とは別の未知の自分へ。

その引き金となった、「外界現実」には何の変化もないまま。それでもこの全ての「外界現実」が、輝いているのを感じる。

そんな変化です。

これは私たちの普段の意識が「自意識」を持つ意識構造になるのと同時に、「心」がその大元である「命」から分離し、「命」の持つ成長力から離れてしまったものが、「魂の望みの感情」によって「命」に再び回帰し、「命」の成長力が発動するものだと、ハイブリッド心理学では考えています。

「和の愛」への魂の望みの感情

そんな理屈はともかく、具体的には、「和の愛」への純粋な望みの感情として、それが妨げられた時の「魂の感情」と、満たされた時の「魂の感情」という、まずは2種類になるという理解でよろしいかと思います。

私の場合でスキークラブ参加の折に体験した印象的なものなど書きますと、後輩同士の結婚式二次会に、盛り上がりの輪に気後れであまり入りきれなく帰宅した後、自分の感情に向き合うため日記に向かっていて心に流れる、その人の輪の後ろでどうしていいかわからず泣き出している自分のイメージだったりしました。

それは妨げられた時の魂の感情で、会社をやめた2005年頃のことだったか。

あと満たされた時の魂の感情として印象的なものが流れるのを体験したのが、それから5年後の2010年末だったか、スキー宿の就寝前に談笑しているときにふと心に湧く、目が潤むような喜びの感情だったりしました。もちろん表面で何ともない談笑を続けながら。

どちらも、そのうち開設予定の『島野日記ブログ』（解説ものを大方書ききった後という時期未定の先ですが・・）で、実際の状況など臨場感込みで紹介できるかと。

「魂の望みの感情」が起こす不思議な変化

こうして「魂の望みの感情」が流れるのを体験した後に心に起きる変化とは、一言でいえば、「人の和に入れぬ自分」を挽回克服しようとした今までの願望がどう達せられたかというより、「人の和に入れぬ自分」という問題自体がどうあったのかが自分の中で消えてしまっている、とでも表現できるような変化です。

少し奇妙なことが起き始めている、と感じるようなものでもあります。問題がどう解決したのかというよりも、問題がどうあったのが薄れている。ですからこれは「解決した」という感覚のものではなく、「リセットされた」という感覚のものです。

問題がなくなったのではないでしょう。どんな問題が残っているのかは、これからの生活の中で、それが「ある」のであれば、こっちから探す必要もなくやってくるでしょう。しかし明らかに、自分に何か心の問題があったという事実そのものが、異質に薄れているのが確かです。

この「異質な薄れ方」とは、マイナス感情がリセットされるという側面もさることながら、「自意識」そのものが薄れてくるということでもあります。

「自分はどうか」という意識が、今までは足につけた重りのように引きずるものであったのが、「意識」そのものの中から消え始めているのです。

これは当然、心がより軽快に動くようになるということであり、日常の気分もよりさわやかになり、行動力も増すことでもあります。

そして何よりも、「自分」と「他人」の空想の中で生きるという面が消えてくるのです。自分がどうあると人の目がどうなるから…と実際に起きてもないことについてあれこれ悩み惑う面が消え、「現実の事実」だけによりしっかりと立脚した、ストレートな生き方姿勢へ。

自分の「命」が開放され、この「現実」へと向かう。その、惑いの一切ない「現実を生きる」という感覚が芽生え始め、増大し始めるのです。

これは「生きる力」の感覚に他なりません。それが、増してきている。

「看取り」が生み出す「魂の豊かさ」

こうした変化は、前記事で書いた前半のような段階から、一貫とした「感情と行動の分離」の姿勢の中で、やはり一貫として、目には見えないような除々とした形で起こり続けていると思われるのですが、自分にこうした変化が起きていることをはっきりと自覚するのは、何よりも、「妨げられた時の魂の望みの感情」が心の中に流れた後です。

そこに同時に、不思議な、というか少しおかしなことが起き始めるのです。これは「和の愛」に限らず、「愛」への魂の望みの感情の全般に言えることです。

それは、愛を妨げられた魂の感情をより深く流した時ほど、その後、自分が人生において「愛」に妨げられた存在だという、心の悩み惑いの一番根底にある闇の感覚が消え、逆に、自分が人生において「愛」に満たされた存在だと感じるような、心の豊かさの感覚が芽生え、増大していくことです。

これは単純な理屈として考えるとおかしな話です。妨げられた感情をより深く流すほど、逆に満たされたように感じるとは・・。

しかしこれがまさに、「自意識の登場」によって「心」が「命」から引きはがれてしまった私たち人間の「心の構造」が生み出した、答えだとハイブリッド心理学では考えるわけです。

それはこの心理学で「看取り」と呼ぶ、「魂の豊かさ」の増大の仕組みです。

「自分はどうか」という「自意識」の薄れた、ただ何かに一途に純粋に向かおうとする「魂の感情」において、それが叶えられない深い悲しみを、それが尽き果てるまで、心の中で見届けるのです。するとその後、より豊かさを増した「魂の感情」が心により多く流れるようになってくるのです。

それはこの言葉で表現される印象の豊かさの感覚に他なりません。「魂に魂が宿る」と。サイトの『ハイブリッド心理学とは』の『5. 「変わっていきける人」と「心の豊かな人」』の中で出した後の方の絵のように。

なぜ「叶えられない深い悲しみ」においてほど、これが起きるのか。これは理解できる話です。私たちがまずは「自意識」で描く「望み」が叶うとは、そのうすっぺらい自意識が現実世界でもそのまま通り、温存されてしまうということなのです。

まあこれは実際人生の長い目からは、望みが叶うこと自体のプラス面との差し引きになる事態でもあります。実際、生まれてからずっと安易に望みが叶っている人なんて、後々あまりいい話を聞かないことが多いですね。

いずれにせよこんな仕組みもあって、上で紹介した私のスキークラブ絡みでの「魂の和の愛への望み」感情の体験も、「妨げられた魂の感情」の体験の方が先で、「満たされた魂の感情」の方が後に来たという順番になるのだろうと考えられます。

幼少期の「和の愛の喪失」への答え

前記事で触れた、幼少期に「和の愛」に支えらる心の安心を得るという「発達課題」が損なわれたことへの、答えの一つがここにあるのは明らかです。

つまり、それは遅まきにも誰か他人がその人に思う存分の愛を与えてあげるのではなく、あくまで年齢に応じた発達課題があるとして切り捨てるのではなく、その人自身が、自らの心の底に置き去りにされた幼い魂の願いを、受けとめることにあるのです。

その「魂」は、何も変わることなくあり続けたのです。もはや幼い時期は通り過ぎ、時間を元に戻すことはできないのを一体どうしたら解決できるのかと、

頭でっかちの心理学があれこれと思案したことなど全くお構いなしに。

その、何も変わることなくあり続けた「魂」を、今大人になったその人自身の「心」によって、受けとめてあげるのです。「個の確立」の上に、社会で生きることへの強さと自信を得た、「安心」の中です。

まさに、上で触れた『5. 「変わっていける人」と「心の豊かな人」』の前の方の絵のように。

私はここに、怪我などで大きく損傷した脳の機能を、残りの脳の部位が代替し始めることで回復することにも似た、生命力というものを感じないではいられません。

順調な心理発達において、幼少期の発達課題が達成されることが、成人期の発達課題の基盤となり支えになることは知られています。最初の躓きが、連鎖的に後の課題の達成も妨げてしまうという見方とともに。

しかし逆があったのです。後の方の発達課題の獲得が、先の発達課題における躓きを、補うということが、起きるのです。

最終形へ

こうして起きる変化とは当然、人の和に自分から入っていくという行動が、より抵抗なくできるようになってくるという方向へと一貫して至るものです。

その最終形では、『入門編下巻』の最後の方(P.331)で書いたように、「人に接する前にすでに親しくなれている」という感覚によってです。

だからこれでいよいよ積極的に人の和の中で行動するようになるかと言うと、ところがどっこい、そうはならないおかしなこともやはり起き得るわけです。今度は逆に、人の和そのものが、もうあまり心を惹くものではなくなってくる。

それが私の場合でした。これも徐々に、かつての絶望的に惹かれる魔法の宝のように見えたものから、やがて日常の魅力的な食事のように、さらにやがて、自分はどう惹かれているか、自分にとってどんな価値があるものかと、改めて首をひねるようなものへ。

これもおかしな話ではありますが、心のメカニズムとしては理解できる話です。人との親愛が心で深く妨げられているほど、親愛の感情が飛び交う場である人の和というものが、その挽回のための得がたい高価なお膳立てのように、当然心に映るでしょう。もし表の意識が「あんなもの」とその魅力を否定する思考を回しているならば、血が攪拌されるような異常な生理的的刺激感覚としても体験されるものとしてです。まこれは細かい話。

それが、自分から人との親愛を築ける心の基盤を十分に持つにつれて、そうした「できあいの人の和」の「誘引」が、次第に消えてしまうわけです。

上に紹介した私のスキークラブ絡みの「魂の望みの感情」の体験のその後の推移としても、「目が潤むような喜びの感情」なんていいながら、その後はよりしっかりした絆の感情かというそうでもなく、かなりあっけらかんとした感覚だったりします。

結局、「和の愛」という心のテーマそのものが終焉に向かい、あとは個々人の絆をどう持つかだけになってきたということなのだろうと。

ですから、まさに全てがリセットされた「未知」からの一歩になるわけです。そもそも今の自分にとって、どんな場がどのように魅力あるものなのか。自分はその行動をどうできるのかと。

かくして私の場合も、スキークラブについて言えば、今までは極めて心が健康な老若男女の大勢の華やかな集まりであるその場にいられる魅力に、群馬に移ったことで多少疎遠感が出てきたものの、いつまでも参加し続けようと考えていたのが、変化の兆しを迎えており、日帰り楽チンで行ける近場に比べ合宿地の白馬八方はかなり遠いこともあり、参加することにあまりメリットを感じなくなってきており、今シーズンは全部見送りの気配。あるいはもう参加することはないかも一とか思っている今日この頃です。

まあ私の場合根っから単独行動を好む性向だというのがどうも結論です^^)v (←ブイマーク余計^^;) これはもう人それぞれです。どうなるのが最終形だと言える「形」など、何も無いのです。私だって先はまたわかったもんじゃありません。

一方今年の元日は、兄家族も妹家族も先方の実家に出かけ、こっちは父と私それぞれ一人暮らし。そのままだと下手すると一人で過ごす元日の夜とはわびし過ぎると、父と飲みながら食べるようこっちから運んだ次第。こうした「自分なりの行動」というものの、私自身の人生での変遷への感慨というものを感じたのが、実はこのテーマを書こうと思ったきっかけです。

ということで、結論はこうなりますね。人の和へのアンビバレントの消滅とは、単にマイナス感情部分が減るというではありません。人の和に自分がどう惹かれるのかも、同じく変化するのだということです。

ですから、最終形とは、最後まで、「未知への成長」なのです。常に、新たな「未知」に出会い、その中で、「自分なりの行動」を見出し続けるようになる、ということです。

そのために今何から始めるべきかの一步一步も、最初から最後まで変わらない、「感情と行動の分離」の姿勢です。

これは前記事の終わりの方で、その**一貫した姿勢**について述べた通りです。**歩み方に違いはありません**。その先に『**詳細マップ**』で絵にしたような、**道のりを進むごとに変化**してくる**風景**の話として、ここで説明した**内面の転換**もあるだろうということです。

まず**重要な**のは**同じ一歩一歩の歩み**であり、**その先にもし見えたらそこに突き進む**がいいというものとしてです^^。

まずはこれで**問題消滅**までの**流れ**は**大方完結**になります。

実は**あと一つ**、**外面行動法**での「**自分から進む**」面と、**内面向き合い**での「**魂に導かれる**」面の**合体型**として、「**抜け出し転換**」がありますので、次の記事で**手短**に書いておきましょう。あと、こうした**転換パターン**を**まとめた表**など作ってありますので載せようかと。

それとあと大分遅なっていますが**コメント**で**質問**が入っている**ケース**への**アドバイス**なども書いて、**このシリーズ**を**締めくくろう**かと^^。

2012年 2月 7日 (火)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-10・まとめと補足

読者広場で以下に**コメント**入れてあります^^。

『**話せる人になりたい**』irohasuさん No.435 2012/01/26

目先の感情の良し悪しに踊らされることのない**人生の生き方**への**基本指針**として、「**王道を学べ**」という**アドバイス**など^^。

では**最後の補足**です。**補足**というにもやっぱ**ちょっと長い**ですが^^;

内面転換のまとめ

では、**内面転換**について**まとめる**にあたり、**思い浮かんだものを表**にしたものなど作ってありますので**下の方**に載せておきます。

当初はまずこれを出して、それぞれについて**ごく手短**に**箇条書き程度**に済ませようかと思っていたのですが、**結局本格解説もの**になった次第^^;

表の要点を**手短**に書いておきますと、**5段階**があるという話になります。

1. 「深刻形」段階

ここでは心理メカニズムの要になるものとして、「**自己の抹殺**」と「**硬直した和のイメージ**」の悪循環を表に書いています。

前者が起きていると後者が生まれる傾向があり、それが「**和にそぐわない自分**」という自己否定を生み、それが再び「**自己の抹殺**」にそそがれるという悪循環です。

(その8の「**硬直した「和の理想」イメージ**」の節参照)

「**硬直した和のイメージ**」の下で、さらに、「**現実の人の和**」が皮相な演技の寄り合いだという軽蔑嫌悪や、思いやりとして自分も招き入れられるべきという観念からの「**除外される憎悪**」が生まれるとも考えられます。

まあこの段階とは心が多臓器不全のような状態であり、どこから手をつければいいか難しいような状態ですが、まず一番根底になるのは**自己放棄を脱**することであり、その先に「**愛の成長変化**」の学びの上、「**硬直した和のイメージ**」が生み出している**動揺**を**解きほぐ**した上で、**自分として何を指すか**に**向き合う**、というのができれば**理想的なアプローチ**のように感じられます。(その6)

2. 「深刻形抜け出し」から次の「和への行動開始」までの中途段階

「**深刻形**」から**抜け出した**だけの段階というのは、そのままではすぐ**和への行動の改善向上**に向かうのは難しく、「**日常生活と人生全体の自己能動化への取り組み**」というのを置くことが**やはり必要**になると考えられます。

この一番基礎の実践は、「**自分への論理的思考**」になるでしょう。

(その7の「**生き方の全体を自己能動的に**」の節参照)

「**深刻形**」はまず言って「**依存の愛**」「**受け身の愛**」の中でどっぴりと生きようとしている心の状態が背景にあります。そこからまず、**自分の足で立って歩き始める**という、「**心の自立**」という大きなテーマがやはりあります。それがこの後の**全ての克服成長過程**への**前提足場**になります。

「**心の自立**」に立った「**感情と行動の分離**」の姿勢という基本において、**内面側の「開放**」の姿勢がこの後の**克服成長過程**にとって**決定的に重要**になります。

「つるむ相手確保」から「個人ベース行動」へ

ここでちょっと思い出した話など入れておきますと、**かつての自分が**、「**一緒につるむ相手を確保する**」という行動法の中にいたのを思い出します。

オレとオマエ、ワタシとアナタは組む時は互いを最優先する間柄、ヨロシクね！というような**暗黙の了解を置ける相手を見つけて確保**しようとする、**人の和のいわば母集団**の中における行動法です。この「**人の和の母集団**」として

は、学校の学年やクラス、社会人になってからも含めた各種のサークル集団などが代表的です。

これがかかなり**心の健康を損なったもの**として働きがちであるのを知っておくとは、**心の健康と成長を目指す**上で無駄ではないでしょう。

まあ中学生くらい年代では、**最も親しい友人**というのは多少ともそんな感じになるのは、そうなる**特有の年頃**という別枠で考えてもいいだろうものとして。また**成人前**までくらいの若い時期に、本当に仲が良くて、必ず行動を共にするような親友ができることは、**人生の一つの豊かさ**になることを否定する必要はないでしょう。

問題は、**そうした相手を必要とする衝動**が先にある、というケースです。親しくなり始めた相手をそうした**「親友願望」**に当てはめる、あるいは、**相手と親しくなるとは、そうした間柄になること**という硬直した姿勢です。

それによって、**本心からのものではない過度の親愛態度の振る舞い**と、その**嘘への不信感**が互いの間に流れる飛び交う感覚に、まさに**対人アンビバレント感情**・いやそれを超える**精神的混乱**が生まれやすいのです。

私自身を振り返りますと、**高校時代の対人恐怖症**から抜け出した**「躁の時代」**の中で、**そうした行動法全開**の先にまさに**精神的破綻**をきたしたのが、そこから**「心の旅」**へと歩み出す**その後の私**を決定づけた、**大学1年終わり頃**の出来事でした。（『**悲しみの彼方への旅**』P.39前後）

言えるのは、そうした**「間柄の約束同盟」**（^^;）**形の親愛行動**というのは、**人生の生き方や社会での行動法**を意識する時が**訪れた時点**で、もう**別れを告げるべきもの**と考えるのが**正解**だということでしょう。**全ての人**が基本は**別々の人生の道**にある上で、**タイミング**が合えば**行動を共にすることも歓迎**するという、**適切な距離感のあるオープンな交友行動法**を学びたいものです。

青少年向け人生論（つまりそれ以後には**役立つ**ない人生論?^^;）では**「互いを見捨てないのが親友」**といったことを言うでしょうが、**あまり真に受けない**のがお勧めです^^; **その言葉が感動を呼ぶ場面**でその**言葉が出る**のはまあいいでしょうが、**一般的な行動法**として考えて**役に立つもの**では**全くありません**。

人生の生き方を意識する時が来たのであれば、**学びたいのは、相手によって変わる**ことのない**一貫した行動法**です。**ハイブリッド心理学**で採用している**「行動学」**は、まさにそうした**行動法**として**3種類**のものからなるものです。

（2010-05-18『3つの「行動学」』など）

「組む相手を得る焦り」..

それと似たもので、**「組む相手を得る焦り」**というのが、**「自分一人が浮く恐怖」**というのが**膿のように流れた時**にどうしても**起きがち**です。

これは**ガソリン**の中に混じる**不純物**のように、多少その**残骸**があれば**時にその**

ようにごめいてしまうこともあるのが、結構後の方の段階になってもあるというのが、私の経験からは言えることです。

冒頭で触れた読者広場のご相談も、そんな面が多少含まれていると思います。

これへの向き合い方をさらに比喻で手短かに言うならば、ガソリンの中に混じる不純物のように、完璧にそれがなくなったきれいな状態までもっていくのも簡単ではないとして、まずそれがガソリンの中に混じる不純物の方であることをしっかりと分かることからです。それが純正のガソリンの方だと勘違いすることなく。

そう勘違いして、ガソリンをそれで満たしていきながら走ろうとすると、エンジンが壊れてしまいます。

次の段階からが、本来の純正のガソリンで走るというのが自分でも分かってくる段階です。

3.とにかく外面では和への健康な参加行動ができるようになる段階

「個の確立」における「自律的な楽しみと向上」を支柱に、その共有を描柱とするコンパスで描く円として(1/20『「和の行動」とは「個」と「愛」のコンパスで描く円』)、和への健康な参加行動ができるようになる段階です。(その7・より深い学び)

注目願望と緊張不安などのチグハグな感情が、とにかく「感情と行動の分離」の姿勢で内面で受け流す中で減少していくのが、克服成長の主な面となる段階です(その8・内面の転換-前)。こうした感情はもちろん、最終形段階までは徐々に薄くなりながら残ると考えておくのが正解でしょう。

「心を開いている姿の圧倒魅力感」

この段階あたりで、説明の中で触れていなかったものが一つあり、「心を開いている姿の圧倒魅力感」というものです。

これは内面でただ流し向き合うこともあるだろうものとして、例によりちょっと話を膨らます話題ですが、印象がかなり強かったので書いておきましょう。

これは和の「場」が魔法の宝の部屋(^^;)のように感じる感覚や、魂の純粹な和の愛への望みとはまた別のもので、心を開いて人に接している人という個人の姿が、その様子において何か圧倒的な魅力であるように感じる感覚です。

私の経験ですと、「どうしてそんな風でいられるのだろう」とただ引きつけられたり、電車の喧騒の中でそんな姿を見かけた時、一体どんな話をしているんだろうと意識が引きつけられたものです。

そこには、心における何かを持っている人がいる、という強烈な感覚があり、

その**感覚の強烈さ**において、**私の自己分析経験**の中でしばしば登場したものです。

そこには**真似ようとした時**、まがいものになって消えてしまう**輝き**がある、という目線で、**自分が何に惹かれているのかをただ心に刻むのが良さそう**だ、とここでは**手短**に書いておきましょう。**ちょっと言葉足らず**ですが。

『**鳥野日記**』**ブログ**を始めたらこの**手の**が**沢山**出てくると思いますので^^。

一方、**これを目標**にして、**自分もあんな風**に心を開ける人に、と、その**言葉花草**など**外見様子**だけの「**習得**」に**駆られる**というのが**ありがち**で、これが**愛を形ばかり**で**追求**することで**逆に愛を見失う**罠につながるものだと言えます。

『**入門編下巻**』の「**9章 愛への道**」が**そうした話**を展開したのになっていまずので^^。(P.284前後)

こんな印象のものだったと感じます。**西に向かって走**ってる時に、**時折東**を見ると**異様に明る**い月が見えた。そんなイメージ。そして**あらゆる取り組み**と**全く関係ないまま**・**向かうのは西**なのですから・、**ゴール**した時、**消えていた**もの。そんな感じです。

経緯を振り返るならば、**全くつながりは見えない**まま、「**魂の愛への望み**」の**感情**を**流す体験**ごとに、それは**薄れていった**ということになると思います。自分の「**魂**」が**豊かになっていく**という感覚(その9・内面の転換-後)と、**まさに反比例**しているようにです。

4.和への外面行動に満足と安定を見出す一方で埋められない内面の穴を「魂による導き」が埋めていく段階

5.自分なりの行動法の定着調整へと向かう段階

終わりのこの2つの段階は**前記事**のその9・内面の転換-後参照^^。

「**抜け出し**」の転換

最後に、**外面行動法**の**改善向上**として「**自分から向かう**」過程と、**内面世界**での「**魂に導かれる**」過程が**合体**したような、「**抜け出し**」の**転換**というのが**ある**ことも記しておきます。**表**では**4番目の段階**の中に書いています。

これは**このブログ**そして**歩み方ガイド**の**表現**で言う、「**受け身意識の間の川**」に**一度はまりそこから抜け出る**という**転換**に他なりません。

人の和に**惹かれ**、**なんとかその中へ**と**行動**するのですが、**ちょっとした行き違い**や**中途半端な状況**の中で、**まあ一言**でいえば**和に入ろうとした自分の心の不都合**が**自分の心にさらけ出される**と同時に、**そのまま和の中**にいる**行動も取りにくく**、**苦しい心の状態**になるものです。

この「自分の心の不都合」とは、自分を偽った自己操縦のストレスが自分自身に明らかになることであったり、前記事では「ここでそんな話にまでおよぶ場では」と触れた「原罪」、つまり自分からは愛することなく人に愛されようとした自分の不実と傲慢への自己嫌悪感情だったりします。これは魂が抱く自己嫌悪感情だと言えます。

こうした状況で、和に惹かれその中にいる自分の存在のあり方の全体を、問い直すのです。「自分に嘘をついて愛することはできない」という真実の言葉の下で。

そこに、受け身に愛されることへの望みから始まった意識世界からの、トータルな抜け出しというのが起き得ます。

実はこれが一番、大きな心の変化が得られるものです。まさに脳が一枚脱皮したかのように。

この「抜け出し転換」が、ハイブリッド心理学の歩みの全てが凝縮したものであり、さまざまな人生場面で起きるものの一つのバージョンが、和への参加行動にもあるということになります。

2011-10-30『「悟り」と「未知」-6・乗り越えるべきもの』で私の日記など紹介した、「脳の騒がしい皮が一枚はがれた」と感じた転機なども、やはりこの「抜け出し転換」ですね。

この「抜け出し転換」は、取り組みの歩みの最初の方から最後の方まで、全段階においてあり得ます。そこで、後の方の段階になるほど、何が起きているのかが自分自身で分かるようになり、抜け出した後の、自意識そのものが薄れ感じがなくなる、「生きる力」の増大（その9・内面の転換-後の「魂の望みの感情」が起こす不思議な変化の節参照）がはっきりと感じられるものになってきます。

抜け出すその瞬間の前まではきわめて苦しい状態になる体験ですので、なければそれに越したことはありませんが、実は得るものもそれに増して大きいものとしてこんなものもあると理解しておいて頂ければ^^。

ということでようやくこのシリーズの説明完了^^。はあ〜〜っと一服のため息^^;

あとコメントで質問頂いたものへのアドバイスを次に書いておきます^^。

治癒成長の段階ごとの要点まとめ

段階状況	内面要因	対処
------	------	----

<p>自己の抹殺 ↑</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の見捨て ・過度の受け身姿勢 ・誤った取り組み姿勢 	<p>硬直した和のイメージ (これが再び 自己の抹殺の原因に)</p>	<p>「自分への論理的思考」 の習得の上で、心が健康で 自立した世界の和の行動法 をとにかく学ぶ</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・「深刻形」からの抜け出し ・日常生活と人生全体の自己能動化への取り組み ・「つるむ相手確保」をやめ「個人ベース行動」へ ・「感情と行動の分離」により外面は建設的行動の一方、内面の開放へ 		
<p>「自律的な楽しみと向上」を足場に和への行動の開始</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チグハグな衝動 (自己顕示欲 + 緊張) ・心を開く姿の圧倒魅力 	<ul style="list-style-type: none"> ・「感情と行動の分離」でやりすぎず ・自分が何に惹かれて いるかをしっかり把握
<p>「未知への成長」 の体得 (抜け出し・魂の感情)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自己操縦ストレスの 自覚 ・「人の和」への希求の魂の感情 	<ul style="list-style-type: none"> ・「自分は何を望むのか」 「嘘について愛せない」 を問い再び向かい直す (抜け出し・膿と原罪克服) ・満たされる時間の享受 ・「看取り」
<p>最終形 (永遠の命の感性・怖れの消滅)</p>	<p>受け身の誘引と抵抗感の双方が減少 →自分なりの行動法の定着調整へ</p>	

2012年 2月 9日 (木)

「宴会恐怖」「人の和アンビバレント」が完全に消えるまで-11・質問ケース

ではこれがこのシリーズの正真正銘ラスト記事ということで、コメントでご質問を頂いているケースへのアドバイスなど書いてみましょう。

1/5のその2に頂いたコメントで、1か月後と大分遅れましたが、どんなアドバイスをする時もじっくり検討時間を持ってからの主義ということでご容赦^^; また踏まえるべき材料がこれで大方出ましたので^^。

こんなご質問ケース。

あまり親しくないが顔見知りの他人と道ですれ違う時、妙な
感^①が生じます。

その感^①が嫌で、そのような人がいるところには近づきたく
ないと思うようにさえなるに至っています。

ここにもアンビバレントな感情があるのかもしれませんが。

ただ、視線恐怖や上記状況に取り組むことができないのであ
れば、現実^②にどういう行動をとるのが適当であると島野さん
は考えますか？

たとえば、視線のやり場に困る。その時に、視線をどこにお
いてどうやり過ごすか、また、あいさつはするの^③か気付かな
いふりをするの^④か、などといったことについていい知恵はな
いでしょうか。

小さな問題にも思えますが、現状として、苦しい状況です。
当面、内面に解決ができないのであれば、何か苦しさを軽減
方法はないものか。
いかがでしょうか。

これについて、『進み方流れチャート』(右上の便利リンクより^^)などで説
明の、「右左右の3段階ハンドルさばき」という基本的な進め方に沿ったアド
バイスをしたいと思います。

検討の進め方

まず右ハンドル1。健康で心が自立した世界での建設的な思考法行動法です。

ここで重要なのは、「感情を無視して理屈で行動する」のかという誤った理解
ではなく、内面の成長にも向かう、内面の感情も一つの検討材料にする、建設
的行動法の答えを知ることです。

内面感情を無視した、杓子定規の行動法の答え、ではなく、
内面感情の一時的な良し悪しに踊らされて「こうすればいいのでは」と生兵法
で考えた答えではない、

内面感情をも健康と成長に導く行動法の答え、を知ることが大切です。ちょっ
とややこしい?^^;

そのように、内面感情まで多少考慮したものとして、最初の検討基準となる外面行動法を学びます。これが右ハンドル1。

そこで言う内面感情の考慮法つまり役立て方がすんなりできない、といった内面妨げ状況がありそうであれば、それは何かと内面へのじっくり向き合いを行う。これが左ハンドル。

その左ハンドルを経て再び外面行動に向き直してみるのが右ハンドル2になります。

そんな検討手順として、ここではまず最初の右ハンドル1として、行動法の基本的な考え方を主に書いてみましょう。

まずは「挨拶の行動法」の問題

まず、書いて頂いた状況で、何が自分の課題なのかの考え方から学ぶことが大切です。目先の感情の良し悪しをどうしようという焦りに踊らされることなく、自分を、この社会で自信を持って生きていけるよう成長させるために、何を課題としてその答えを学ぶかからです。

するとここでは、どんな場面ではどんな人にどんな風という、「挨拶のマナー」もしくは行動法の方が重要な課題テーマであって、それに対し「視線のやり場」というのは誤差程度のものでしかないと言えます。

まあくまで「社会行動の習得」としては。

で、はっきりと「挨拶の行動法」について考えるなら、「顔見知り」（“あっあの人知ってる”と感じる）程度で道ですれ違ふのなら、まず挨拶は必要ありません。まあ隣近所とか、「良く顔を合わせる相手」（“あっあの人知ってる”もなにも周知の相手）程度以上になってくると「こんにちは」とか軽く声をかける程度の挨拶をするが望ましい。

加えて、前者の「顔見知り」程度の場合、もしその人とさらに親しくなりたいたいのであれば、はっきり挨拶するのがいいでしょう。そうでなければ、まず必要はないでしょう。

ここに、「望みに向かい現実に向かう」という心の成長の歩みとして「自分は どうしたいか」を問う部分が出てきます。

「視線のやり場」動揺の糸口

そのような右ハンドルさばきでまずは順調に実際場面に向かうことができればそれに越したことはありませんが、それにすんなり合わない感情動揺があるの

であれば、それは一体なんじゃらほいという**内面向き合い**を検討する必要があります。これが**左ハンドルの部分**。

考えられる原因として**思いつくものを2つ**ほど書いておきますと、

1)一般的に**若い年齢**ほど、**不特定多数との関係可能性の感覚**が大きく、また**人との関係**において**表情仕草などの感情表現のプラスマイナス印象の役割**が強く感じられる。

これが年を重ねるごとに、というか**人生経験を重ねる**ごとに、自分が**関係を持つ相手**というのは**家族、近所、職場**というように**固まったもの**になってくる、というか**不特定多数への関係可能性という感覚**が**しぼんで**(^^;)くる。道で他人にいきなり「**もしやこの人が運命の人だったら**」なんて**トキメキ**はもう**よーせんよう**になってくるという感じで。また**表情仕草**なんてものより、一緒に何を**する相手か**という、**はっきり目的意識ありきの意識**になるというように**変化**してくるのが、まずは「**順当**」です。ま**視線をくれるかどうか**より、**金をくれるかどうか**を気にするということに^^;

どっちがいい悪いという話でもなく、まず**世の他人全般**を、**若い自分と同じ感覚で自分の視線を気にすると固定して考えてはいない**が、**まずは検討**できることかと思えます。

2)先のその10で触れた、「**過度の親愛態度の振る舞い**」というものに、もし**挨拶する**などの**関係行動**に入るとなると**駆られる傾向**があると、書いて頂いたような**悪い抵抗**が起きやすくなることが考えられます。**過度の親愛態度**と**冷淡な無関心**との**中間形**というのが**良く分からない**と感じる人ですね。すると**中途半端な顔見知り程度**というのが、**かなりストレス**になるのは容易に想像できることです。

これはその話で触れた、「**適切な距離感のあるオープンな交友行動法**」というのを**どう習得する**かが、ひとえに**克服への原動力**になると思います。

いずれにせよ、まずは「**気にしなければいい**」ではなく、**自分が何を気にしているのか、気にし過ぎているのかを、しっかり把握**することからなると思えます。

その上で、**上記1)**のような**固定観念**を捨てることを意識することで**多少軽減**できればいいとして、**根本的には、上記2)**で指摘のように、**その場面での動揺そのもの**に取り組むというより、**生活と人生全体でのオープンな対人行動の幅を広げ**ることが、**自然とその克服**につながると思えます。

糸口レベルから全体レベルへ

これがまずは**糸口レベル**の**左ハンドル**つまり**内面妨げへの向き合い**と、それを受けた**右ハンドル2**つまり**外面行動への向かい直し**になります。

そこにまた難儀を感じる場合は、「感情を鶏呑みにしない思考」とか「心の自立」とか、心の成長の全体テーマが本格的な取り組み材料になってくる、という段取りになりますです^^。これが『詳細マップ』（これも右上の便利リンクより^^）で示しているものですね^^。

いずれにせよすんなり行かない場合は、成長に向かう方向性をしっかりと基準にして、自分はそれをどう理解納得できるかという「立ち位置」によって、より正確な内面課題が見えてきますので、また何かあれば何でもご質問頂ければと思います^^。

2013. 9.22 電子書籍版発行

著者 島野 隆(しまの たかし)

Copyright(C) 2013 Takashi Shimano

無償配布許可書籍

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

内容の**著作権**は**島野隆**が所持します。

内容を改変しての、また有償による配布を禁じます。

印刷ガイド

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

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

を指定して印刷して頂くと読みやすいかと思えます^^。