

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. 9

ザ・ベストアンサー

収録カテゴリー

以下順にて「章」になっています。

今日の格言^^;
ザ・ベストアンサー^^;

目次

1章 今日の格言^^;	5
2010年 2月 1日 (月)	6
「戦わなければ、敵もない」	
2010年 2月 9日 (火)	7
「心を目指さない」・「無」になる..	
2010年 2月 12日 (金)	10
「拒絶は落ち度ではない」	
2010年 2月 22日 (月)	12
生き方の方向転換表^^	
2010年 3月 4日 (木)	13
真の自尊心・「自己への中庸の目」	
2010年 3月 7日 (日)	15
「愛という名の鳥カゴに入るな」 / 「競争ではなく出会い」	
2010年 3月 22日 (月)	19
「ない答えは出さなくていい」	
2010年 4月 12日 (月)	20
「絶望」の名手になれ	
2010年 4月 20日 (火)	25
「心の自立」とは「自ら選択すること」なり / 人はちやほやされたい気持ちによっ てちやほやされるのではない	
2010年 4月 21日 (水)	29
弱くても「自分から」	
2010年 4月 22日 (木)	31
弱さを盾にするとさらに苦しくなる	
2010年 4月 24日 (土)	32
“恥をかかないように”は最後に大恥で終わる^^	
2010年 5月 2日 (日)	33
自らの心の障害を受け入れる / 「心の良さ」によって何かを求めてはいけない	

2010年 5月 8日 (土)	36
「成長する存在」として「現実の自分の位置」に向き合う	
2010年 5月 9日 (日)	38
「人としてこうできねば」によってそうできなくなる	
2010年 5月 12日 (水)	40
「思考法だけで成長した人間になることはできない」	
2010年 5月 16日 (日)	43
「これがあれば未来が」によって「今」を失っていく	
2010年 5月 23日 (日)	45
「悪」を許さない心が「悪」を生み出す	
2010年 5月 24日 (月)	45
魂の感情が消えたとき人生の悪あがきが始まる	
2010年 6月 19日 (土)	46
ものごとに上達するとは	
2011年 9月 1日 (木)	47
「その悔いと共に一生生きる」	
2章 ザ・ベストアンサー^^;	49
2010年 2月 16日 (火)	50
「常に幸せを避ける自分」 / 「生きている意味」	
2010年 2月 18日 (木)	52
「今を原点にして前に進む」	
2010年 2月 20日 (土)	54
「アダルトチルドレン」の克服	
2010年 2月 23日 (火)	55
「言われるとやる気をなくす心理」	
2010年 3月 2日 (火)	57
病んだ心の「治療」ではなく	
2010年 3月 6日 (土)	58
「自分を受け入れる」ことと「善悪」の関係	
2010年 3月 11日 (木)	60
「寂しさを感じない」と言う心理	

2010年 3月 13日 (土)	62
「生きる」とは	
2010年 3月 21日 (日)	63
「怖れの克服」・強迫症の場合 / 「怖れの克服」・パニック症の場合	
2010年 5月 12日 (水)	67
「神は自らを助くる者を助ける」	
2010年 10月 24日 (日)	68
「傷つきやすさ」の原因	
2010年 10月 28日 (木)	70
声の出し方	
2010年 10月 29日 (金)	71
無気力無関心の原因と対策 / 「意識」の基本的な健康と病み	
2010年 11月 27日 (土)	75
「現実の世界」と「魂の世界」	
2011年 1月 12日 (水)	77
受け入れるべきものとは	

1章 今日の格言^^;

2010年 2月 1日 (月)

「戦わなければ、敵もいない」

さて今日も書いていこうかと！他にやることないので・・・^^ゞ

・・・と暇な訳ではなく、今はとにかく**このブログ**を書いて、**より多くの方にハイブリッド心理学**をご紹介していけるためのテキストを用意するのが、**こま**あ2、3か月の私の**最優先の仕事**と心得ております^^。

話はさらに、**ハイブリッド心理学の核心部分**に踏み込みたいと思っています。**『心の闇との決別』**という、**他の心理学や精神世界論**にもなさそうな話を始めたいなど。

まずは**『怒りを捨てる』**という話からかなーと。

一方今日は月曜で、私もこの**土日は今シーズン初めての合宿OB参加**で、ここ最近**日帰り手短スキー**に慣れた身にはかなり**がっしりと滑り込み**、帰ってきたらちょっとハイな気分を鎮めるための**お酒も多めに**・・・きた翌日には、会社員時代によく悩んだ、**けだるい月曜の感覚**を味わっている風情です。

で記事もすぐにはまとまらない一方、**メール相談のアドバイスメール**で**我ながら気に入った言葉**を書きましたので、ご紹介しようかと。

『今日の格言』という**カテゴリー**を設け、こうした**つれづれに浮かんだ言葉**など今後とも書いていこうかと思えます。

カテゴリーをさっき一度**『今日の名言』**と思わず手が打っていたのですが、これはやめといて^^;

さて前置きが長くなりましたが、今日の名言もとい（^^;）格言。

「戦わなければ、敵もいない」。

これは**メール相談**で、**出社拒否衝動**と格闘している最中をつづってこられたご相談者の、多分まあ**「何もかも嫌」**的な感情の先で出てきたのであろう次の言葉へのコメントとして書いたものです。

>一体私は何と戦っているんでしょうか？

と。

まあ饒舌な解説は不要でしょう。

私たちは、**嫌な相手、悪い相手がいて、戦わなければならないと、心の表面**では感じます。

それは、必ずしも**事実**ではありません。**戦おうとする気持ちを捨て、まっさら**

な心の目で世界を見た時、そこには敵の姿もない…。そうした心の動きというものがあります。

これが当てはまるのは、まさに「自分の心」についてでもあります。

これも説明は不要でしょう。

自分のこの心をどうにかしなければ…と考えるかも知れません。その目で自分の心と戦おうとするのをやめた時、そこにも、敵はいなくなるのです。

自分の心と戦わないことです。

先週は『**一步一步の向上思考**』について書きました。そこでは書きそびれましたが、そうした**具体的な思考法**で「**これから**」を考える時は、もう「**心**」について考えるのはやめるという姿勢が大切です。

それは自分でじたばた考えるものではなく、「**未知への成長**」に任せるのが良いことです。

「**けだるい月曜**」に際しては、**計算高く行く**のがお勧めです。休める状況があれば**休んじゃえー♪**というのもアリでしょうし、駄目なら無理に「**やる気**」など問わず、**ゾンビのような気分で** (^_^) 惰性で仕事を始めればいいのです。そしてこの1週間にすべき仕事を把握することから始めるのがいいでしょう。そうしているうちに、**仕事気分のエンジン**も除々にかかり始めるでしょう。

まずはそうやって、**だらだらと** (^_^) 「**活動と休息**」の一日のリズムを回復させることから、始めましょー (^_^) /

2010年2月9日(火)

「心を目指さない」・「無」になる…

『**病んだ心から健康な心への道**』の続きを書く前に、『**今日の格言**』など一つ。

「心を目指さない」。

まあワンポイント格言というより、幾つかの話がややいもづる式に出てきますが、とりあえず『**今日の格言**』カテゴリーに放り込んでおきましょう。

こんな心になりたい。こんな心になれば…。

「**今の心**」で考える「**心**」は、どんな形で考えたところで、「**今の心**」の中で映しだせる**範囲**のものでしかありません。

本当の心の成長や治癒とは、そのような「こんな心に…」と考えたのが無意味になるような、**全く未知の心**へと、**全く未知の自分**へと、**変化**していくことです。

「こんな心になれなければ」と、**自分の心に力み**を入れたり、**自分を責めたり**するのは、もちろんとても無駄なことです。

(2/6 『「心の力み」を捨てる』などご参考)

「無意識の自己理想像」

一方、「こんな心で…」**「こんな自分で…」**という空想の中で生きるのが、我々人間の**一面**でもあります。

それは時に、**自分でも自覚しない**ような形です。

自分が「こんな心」であれているという、ほとんど**無意識の感覚**によって、なんとなく**気分の高揚が持続**することもある。

一方、それはもちろん**永遠に続く**ものなどではなく、どこかで気分の調子が落ちて、心の底が「こんな心であれていない自分」を感じ取った時、自分でも**理由が分からないブルーな気分**になってきたりします。

まあそれをさらに自分で良くないことと考え、**自責の感情で輪をかける**というのが**雪だるま式に膨張**したのが、まあ「**うつ病**」ではないかと、ちょっとに**簡単に** (ちょっと乱暴に^^;) 言うメカニズムになるかと。

まあ実際のところ、こうしたメカニズムが働くと、**本人には全く理由が分からず**、「**病気**」としか思えなくなるのは無理もない話です。

そんな時は、「**無意識の自己理想像**」の**自己分析**などするのが、多少は役に立つかと思えます。

すこし前までの、**気分が乗っていた**時とは、「**“こんな”自分で**あれている」という感覚があったな・・・と。

今ちょっと**ブルーな気分**とは、その**“こんな”自分では**あれていない・・・という感情なのだろうと。

その、「**“こんな”**」を浮き彫りイメージにしてみるわけです。

まあそれは大抵、**やる気のある、人やものごとに向か**っていく**気分に乗**っている、**自分**という類のものであったりするでしょう。

「**無**」になる・・・

これは『自己理解』つまり内面側の実践の話になりますね。とりあえずそのカテゴリー作って記事書くのはまたとして。

感情はただ流し、まず理解するのみにする、という内面側の実践です。

そして、その先は、何もしません。感情はただ流し理解するまでです。

それでもその先の姿勢をちょっと言っておきますと、そこで「何もない現実」というものに、しばし心を晒すのがいいことです。

「こんな自分であれている自分」という高揚も、「こんな自分であれていない自分」という憂うつも、「自分という空想」をめぐって起きているものです。

目を窓の外に向けると、そうした「自分という空想」のない、まっさらな「現実」があります。

心をそれに触れさせてみる。

ということは、意識としては、心を全くの「無」にする、という感覚になるでしょう。考えることを全て、ぱったりとやめる。

その時、心は見えない中で、小さな変化の歩みをするのです。

私自身、そのように「無になる」時間をけっこう持ちます。まあ感覚的には長めのも短めのも含め、1週間に1、2度くらいかな一と。

まるで動物がたちどまって、何もせずに停止している時のように、全ての意識を停止させ、無になるわけです。ま本当の「無」になっているのはほんの一瞬かもですが。

道に向かうのは「命」

今日この話を書いたのも、私自身、今日はちょっとやや長めにそうした「無の気分」を感じたためでもあります。

12月に本を出版し、より多くの方に知ってもらえるよう何かせねば・・と今年に入りブログを始めて1か月ですが、ちょうど中だるみ・・というわけでもないのでしょうか(^^;)、どうも今までの気分でキーボードを打とうとしないものが自分の中にあるのを感じた次第です。

まあ、「心」はこうすると良くなりますよ、目指す先とはこのような「心」ですよ、と、「心に取り組む歩み」のイケイケゴーゴー気分(???)で書くのがどうもそぐわないものを感じた次第。

実はそれが、今書こうとしている『病んだ心から健康な心への道』でもあると言えます。

それは最も大きな目で俯瞰した時、「こんな心へ」と私たちが「自意識」で考えて向かうものではなく、なくなります。

それはもう私たちが歩むものではなく、私たちの「命」が歩むものなので、す。

私たちの心は、その道を進むごとに、私たち自身の心について考えるのをやめる、「『無の境地』という充足」とでも言えるものに向かうことになります。まあこの辺が、ハイブリッド心理学がスピリチュアルや東洋宗教と最後のゴール部分でかなり重なってくるもののように、私自身としても感じています。

『命の歩み』に戻るための取り組みということになりますね。

そんなものとしての『病んだ心から健康な心への道』の説明を、引き続き^^。

p.s

取り組み実践の道のりは、適宜「無」になって、ありのままの「現実」に向かう時間を持って頂くのがとても良いのですが、このブログについては、とにかく早いうちに「ハイブリッド心理学とはこんな内容です」という主なものをは書き上げるべく、ペースは落とさない所存ですp (^ ^) q

2010年 2月 12日 (金)

「拒絶は落ち度ではない」

明日から月曜まで帰省などで、ブログもお休みいたしますが、その前に『病んだ心から・・・6』までと思いましたが、言葉を練るのに時間がかかりそうなため、『今日の格言』など一つ^^。

「拒絶は落ち度ではない」。

これは認知療法のベストセラー、デビッド・バーンズ『いやな気分よさようなら』からの言葉です。

私が社会人になって、自分の中にまだ大分残された病んだ心に取り組むため買って読んだ数少ない本の一つで、その中で、私の心に大きく役に立った印象の残る文章の一つです。

抜粋引用してご紹介しましょう。

人から受ける最大の痛みは拒絶です。これは恐怖の原因にもなります。

拒絶にはいくつかの形があります。あなたがある人に恋愛感情を抱いていたとします。恐らく、あなたの外見、人種、宗教、個性的な特徴が問題になります。または、背が高すぎたり、低すぎたり、太すぎたり、やせすぎたり、歳をとりすぎていたり、若すぎたり、利発すぎたり、愚鈍すぎたり、積極的すぎたり、受け身すぎたり、等々のことでしょう。あなたが、相手の親密につき合いたい理想のイメージに合わなければ、その誘いははねつけられ、冷たくあしらわれます。

これはあなたの落ち度になりますか。明らかに違います。その人は主観的な好みと趣味のために、あなたを受け入れなかったのです。チェリーパイよりアップルパイの方が好きというのと同じです。これはチェリーパイはもともと好かれないうということでしょうか。ましてや恋愛感情というのは、ほとんど無限と言えるほど多様なものです。

これは、「愛されない」ことを、「自分が悪いのか」といった「善悪」の思考でとらえることの誤りですね。

これは次に予定の『病んだ心から・・・6』でとりあげる「黄色の水」つまり「善悪」の水の話に関係します。

望んだ通りに「愛されない」ことを、「誰が悪いのか」といった「善悪」の思考で考え始めた時、人は「受け身意識の闇の川」から抜け出すことを考えようもない、その川の住民と化してしまいます。

「愛」を、「善悪」を超えた目で見える思考が、その抜け出しのために重要になってきます。

まあハイブリッド心理学の最もキモになるあたりの話でもあります。これからじっくりと書いていきますので^^。

なおこの後バーズは、「人間性に問題があって拒絶されたと思われるケース」への考え方心得など書いていますが、今読み返すとちょっと文章の切れが悪い印象を感じます。

それはその本があくまで**認知療法の本**ということで、「**気分を良くする**」ことに**主眼**を置いているためではないかと。

ハイブリッド心理学のスタンスは違います。

もし**人間性に問題があって嫌われる**ような出来事があったのなら、どのように自分に人間性を損なったものがあったのかを、しっかりと見つめ、ありのままに、**苦しみ、もがく**ことです。**その時こそ、私たちの人間性は浄化へと向かい始める**のです。

全ての命を愛することのできる、安定した心へと向かってです。

これは**このブログ**で一通り書いていきたい、**ゴール**の場所になってきますね^^。

2010年 2月 22日 (月)

生き方の方向転換表^^

今日は**記事の続き**を練る前に、**現在進行形のメール相談**（**新規受付は現在休止中ですm(_)_m**）でのアドバイスから紹介しようと思います。

「**生き方の方向転換表**」として、**人生を大きく立て直す**ことに取り組んでおられる方へのアドバイスとしてまとめたものです。

こうしたものは、**ハイブリッド心理学**として**紋切り型**のものではなく、ご相談者に合わせて時折用意する感じです。

この**ご相談者**の場合も、**生きるか死ぬかの瀬戸際**から、**病んだ心の崩壊**も経て、**今立ち直ろう**としている段階です。

まずは**安定した生活リズムの回復**が**目標**と言える段階と言えるでしょう。

そうした、ご相談者特有の状況に合わせて**カスタマイズ**した表ですが、ご参考になると思います^^。

このケースでは、「**大きな画用紙**に書いて壁に貼って、**毎朝復唱**してみよう♪」とアドバイスしておきました^^;

まあ**ハイブリッド心理学の格言集**みたいな感じで、『**今日の格言**』カテゴリーにて。

生き方の方向転換表

(1)人生

- ・「力」ではなく「賢さ」
- ・好きに生きていい
「こう生きなければならない」ものなんて何もない
- ・「何が正しいか」ではなく「何が楽しいか」

(2)生活

- ・現実問題を一つ一つ解決
- ・あとはのんびり♪

(3)対人行動

- ・「思いやり合い支え合い」ではなく
「共同提案と共通目標共通利益」
- ・人はまず一人が基本
- ・喜び楽しみの共有で行動する

(4)謝り癖を治す

- ・誤るのは「損害の責任」がある時（大抵ない^^）
- ・「ごめんなさい」→「残念です」か「ありがとう」へ

(5)全体

- ・感情と現実
は別
別々の目で見ていく
- ・不完全なまま成長していく
自分は神さまじゃないので完璧にはなれない

2010年 3月 4日 (木)

真の自尊心・「自己への中庸の目」

さてこのあと、**島野自身の過去**を振り返って、引き続き**心理学の説明**よりも**実感として何が重要だったか**を、ざっと書いてみたいと思っています。

特に**深刻にお悩みの方向け**の、先の『病んだ心から健康な心への道-6・「本格的な歩み」の全貌』で説明した**「3本の道」**の中でも**「BCコース」**の話になりますね。

そうして振り返った時、**大きな転機**になった**バーンズ『いやな気分よさようなら』**の言葉があり、『今日の格言』カテゴリーで載せておこうと思います。

この本からの言葉はすでに『「拒絶は落ち度ではない」』で取り上げていますが、多分**この本から私が受けた最大の感銘**が、次の言葉だったと感じています。

それは**大学院**の頃に何とか**前向き**の感情を自分の中に見出し始め、**社会人**になってから少しして、また何か学ぼうと読み始めたその本の中のその言葉に、**薄暗い曇天の雲間から差し込む光**を見たような、**涙が出てくるような感銘の言葉**であったのを記憶しています。

それを私は「**自己への中庸の目**」と呼んでいます。

「**中庸**」とは、これも私の定義ですが、「**多面を同時に見る**」ことです。**多面を持つ、見えない一つの本質への目を持つ**ことです。

それを、「**自分**」というものを見ることにおいて、向けるのです。

これは「**真の自尊心**」への**姿勢**と言えます。

バーズ自身が「**中庸**」という言葉を使っていたかは、ちょっと本が**積み重なったダンボールの中**なので確認省略ですが (^^);、言葉はメモっていたものがありますので引用しましょう。

自尊心とは自分自身の強さと不完全さの両方をしっかりと見すえた上で、自分で行う一つの主張なのです。まやかしの優越感を捨てて自分のプラス面を評価し、自己卑下や劣等感を感じることなく、弱い面にもスポットライトを当てることです。この態度こそ自己愛と自己を尊敬するエッセンスを具体的なものにするのです。それは勝ち取らなければならぬものではなく、第一勝ち取ることができるようなものでもないのです。

(第13章「**仕事だけがあなたの価値を決めるのではない**」P.356より。ただしチョー分厚い現行版の前の版で。現行版では多少ページがズれているかも知れません)

この言葉は私に大きな影響を与えたものであり、**自伝小説『悲しみの彼方への旅』**でも、それを**私自身の言葉**で言い直しています。

それも掲載しておきましょう。

彼が進むべき道は、「**多面を同時に見る**」**中庸の目**の先にあります。自らの短所を自己卑下に陥ることなく見据え、ひ

とつの制約条件として受け入れると同時に、自分の長所を傲慢に陥ることなく認識し、それを役立てることで。

そして自分を、長所と短所の差し引き合計の結果として捉えるのではなく、**さまざまな側面を持つひとつの本質として、前に進む存在であることを宣言することです。**

真の自尊心は、その姿勢によってこそ導かれます。真の自尊心は決して「高い評価」を与えられることによって「獲得」されるものではありません。主体的存在としての**自己の可能性に向かって生きていく意志として、自ら選択するもの**なのです。認知療法のデビッド・バーンズが述べたように、**真の自尊心とはそのようにして、「勝ち取らねば」ならないものではなく、「勝ち取る」ことができるものでさえないの**です。

(12章『現実への帰還』P.246より)

う〜んいつ読んでも感動の言葉。(^^;)

2010年 3月 7日 (日)

「愛という名の鳥カゴに入るな」

先日メール相談で浮んだ言葉で、**我ながら気に入ったもの**がありますので、『今日の格言』として^^。

「愛という名の鳥カゴに入るな」。

続けるならば、「それは自分自身の心が用意した罠なのだ」と来ます。

これは**生活の糧を得るために結婚する**、といった状況が**最も典型的なもの**かも知れませんが、**かなり一般化**できる話です。

それはつまり、「**相手の愛を得る**」ことが、「**相手の期待通りの人間になる**」ことの代償だという感覚を持つという、心の罠です。

それは必ず、次第に**自分の心を窒息**させ、自分を窒息させるその鳥カゴつまり**自分**がその中**に守られるもの**だと感じた、「**相手の心**」そのものへの**怒りと破壊衝動**を引き起こします。

これは当然、「**相手の期待通りの人間になれない自分**」という自己像を生み出

しますので、「相手の愛に支えられ生きていける自分」という自己像が、必然的に「生きていけない自分」という袋小路の自己像に化けてしまいます。

こうした感情動揺の中で、人は動揺していく連鎖の感情の、終わりの方にばかり目を向け、さらに動揺していきます。

しかし本当の問題は、「相手の愛を得る」とは「相手の期待通りの人間になる」ことだと自分自身が考えた、実に小さくて致命的な勘違いによって、あとは全てがもう自動的かつ必然的に起きることです。

その後の動揺の全てが、無駄です。

どうすればいいか。ここでは一言で表現しておきましょう。

全てをバラバラに分解して、それぞれ別々に向き合うことです。

愛の感情。

生活上の現実問題。そこにおいて例えば結婚は、そこに「共通目標共通利益」があるならば、「愛」とは全く無関係であっても、建設的な行動と位置づけられます。

それを自覚できることが、「心の自立」です。何も自分で経済力つけることが「心の自立」ではありません。

「心の自立」と自活能力は、まずは一応無関係です。自分に相手への愛情を強いることなく、守って欲しいという願いを相手に表明できることが、「心の自立」です。

そうした別々の側面がある、自分の心の行き先を、決して頭でまとめようとしなないことです。

答えは、決まり文句ですが (^^;)、「命」が出します。

たとえば「守って欲しい」と相手に伝えた後、相手が図に乗るようなら、嫌になって、撤回して一人で生きる道を探すのもアリです。

相手が誠実に「あなたを守りたい」と心から言うのを見た時、自分に強いる必要もなく、相手への愛情が湧くかも知れない。

それはもう心に任せることです。

こうした、内面感情と外面現実問題が交錯する、私たちのさまざまな人生課題への本格的思考法を、これから具体的に解説していきます^^。

「競争ではなく出会い」

これも『今日の格言』として、心の成長と治癒の本格的な歩みのさまざまな視点で登場するであろうことがらを書いておきましょう。

それは「競争ではなく出会い」なのだ、という話。

人生には、自分が相手に評価され選ばれるかに、不安や緊張を強いられざるを得ないような、重要な場面というものがあります。

まあ就職や結婚などは、その代表ですね。

そうした重要な場面で、私たちには、それが「競争」なのであり、とにかくその先頭の方に行けないと駄目なのだと感じるという、ストレスに駆られるような感情を体験しがちです。

一方に、全く別の見方、そしてそれにもとづく、全くストレスなくそうした場面に臨むことのできる「気持ち」の世界があります。

それは「競争」ではなく「出会い」なのだ、ということです。

確かに、「能力」や「人柄」や「容姿」には、仕事に応じて必要なものや、人それぞれが相手に期待する好みといったものがあり、それを評価基準とすれば確かにそこには「競争」が生まれ得ます。

しかし、そうした評価基準で最高の人だけが就職できたり結婚できたりするわけでもなく、まあ平たく言えば、互いの身の丈に応じて妥協するのもお互いさまです^^;

さらに世の中には、別の評価基準や好みで、相手を求めている職場があるし、人々がいる。

つまり、評価基準も、相手に求めるレベルも、千差万別であり、私たちはまずその中で、何かしら仕事を見つけられれば、また相手を見つけられれば、就職もできるし結婚もできる、かなりの範囲があります。

何かが失われ「競争」が心に現れた時・・

それを考えれば、誰でもストレスなく臨むことができるはずですよ・・なんていう安直な話は、ハイブリッド心理学では言いません。

言えるのは、まず見据えたいものがある、ということです。

それは一つは、そうした「競争」の感覚のストレスによって、ただ自分自身を潰していくという、私たちの心の中にある、一つの闇です。

そしてもう一つは、自分を「唯一無二の存在」として受け入れることができた時、「自分の可能性の全てを尽くす」という歩みの中で、たとえ全てが望み通りにならなかったとしても、「全てをやり尽くした」という満足感が私たちの心に生み出すであろう、人生の充実と、心の豊かさがある、ということです。

この2つを分けるものの正体が、重要になってきますね。これはこのあとの記事でじっくりと浮き彫りにしていきますので。

今私が伝えておきたいものとは、そうした「競争」が人生の中で心に登場した時のことを、ぜひ一度思い返してみるというでしょう、という話です。

私の記憶では、それは中学生頃です。狭い教室に閉じ込められ、自由を失って少し沈んだ心の中で、最高の成績であるとか、とくべつに容姿が優れているとか、スポーツで活躍するとか、何か人の目を集めるような特別なものを持った者だけが人の好意を集めることができるのだ、という心の視界が生まれたことです。人への競争心や嫉妬の感覚と共にです。

私の記憶では、自分自身でその感情を飲み込み、見えなくした一方、競争心に駆られているのはむしろ他人だと人に批判の目を向けるようになったと感じます。そこから私は心を病んでいったのです。

全ての大元は、自分自身の中にあり、それは中学生頃の最初の時に、起きていたものの方です。

その時、私たちの中で、何か失われたのです。そしてその代わりに現れたものが、私たちがそれによって私たち自身を潰すものに、なっていくのです。

そこで失われたものとは、間違いなく、自由な心で「自分自身から愛していく」という、開放的な気持ちでしょう。その対象が人であれ物事であれです。

もしそのように「失われた瞬間」を思い出すことができるなら、「競争ではなく出会い」なのだという視界を、ストレスが残る中でであっても、あるいは見出ししていけるのではないかと思います。

その先に、ティーンその頃に失われたものを、取り返す歩みがあるものとして..。

2010年 3月 22日 (月)

「ない答えは出さなくていい」

『今日の格言』など^^。

「神になるのをやめる」という話を始めようとしています。そこから出てくる銘の言葉が、これになります。

ハイブリッド心理学が向かう生き方姿勢の、究極の表現とも言えますね^^。

「ない答えは出さなくていい」。

私たちは人生を、「正しいことが分かってちゃんとそれができるように」と親や学校の先生に教えられて、生き始めます。

それが、人生の全てを見失わせる言葉であることを、知らないまま。

なぜならそこには、「正しいことが分かってそれができないようだ駄目だ」という、自分への脅しが含まれているからです。
だが人生には、答えがないことが沢山あります。

するとその人は必ず、「正しいことが分かってそれができない自分は駄目だ」という気分になるのです。

これはもう毎日、道を歩けば石に当たるほど、沢山のことがらについて、起きることです。

かくして、心の病の引き金は幼少期にあるとはいいながら、そんなことはもう無関係なほど沢山の人が、ない答えを出そうとして、そして答えを出せない自分は駄目だと自分を責め、うつやストレスへと飛んで火に入る夏の虫状態になっているのが、今の日本の姿だと言えるでしょう。

「命」が答えを出す

もちろん「全て」に「答えがない」ではありません。「正しい答え」を出せることが重要になる、知恵とノウハウの習得の領域というものがああります。

手短かに言いましょう。

まず頭で考えることについては、こうなります。まあ私たちはまず頭で考えることから始めますね。

外面行動法には、答えがあります。まずはこれをすぐ出せるようにしたい。

内面の感情には、答えはありません。

人生を導く最大の原動力である「望み」は、ちょっとその中間という感じですが、答えはないのですが、人生にはおうおうにして「望み」への答えをださなければならぬ時が訪れます。それは私たちの「成長」への、大きな節目になる時です。

「望み」への答えは、「命」が出します。

「ない答え」を出すのは、「命」が出すのです。私たちの頭ではなく。

これを体得するのが、ハイブリッド心理学の究極の目標とするものだと言えるでしょう。

それに委ねることを知った時、人生が輝き始めます。

自分が神になるとうとするのをやめるのが、その道に出るための、大きな扉になります。

じっくり説明していきましょう^^。

2010年 4月 12日 (月)

「絶望」の名手になれ

さて今日は「神への思考」というちょっと哲学的テーマの前に、「今日の格言」としてこんな言葉を思いついたので書いておきましょう。

これは「なかなか心が良くなれない」とお嘆きの方 (^;) に、特にうってつけの格言になるかも知れません。

「絶望」の名手になれ。

つまり、うまく絶望できるようになりましょう、という話です。これがとても大切です。

なぜなら、人間と言うのは、脳の髄まで悪あがきをしがちな動物だからです。まったく不毛な努力を、いつまでも続けようとする動物だからです。疲れ果ても、なお。

疲れ果ててもなお、いや疲れ果てているからこそ、最後の努力が実を結ぶのは・・と考え、努力を続けるのです。

何の実を結ぶこともない、全く不毛で、無駄な努力をです。

自分の心を良くしようと考える人はしばしば、そう聞いて、無駄な努力を取り除こうと、努力し始めます。なかなか無駄な努力を取り除けません。

でも努力し続けるのです。「努力が大切」なのですから。疲れ果てているからこそ、次の最後の努力を加えるのです。何とかしてこの無駄な努力を取り除かねば、と。

それが無駄なんです^^;

無駄な努力を取り除くのは、(無駄な^^;) 努力によってではなく、無駄な努力への絶望によって、取り除けます。

事実その時、私たちに、人生の大きな転機が訪れることになります。

私は人生で最も大きな「無駄な努力」を捨てた時、死を決意しました。その「無駄な努力」が、それまでの私の人生を支えていた、大きな壁だったからです。

その絶望が実は心の再生であることを教えてくれる人がいなかったのも、私はその絶望を信じ込んでしまい、あやうく本当に自殺する気になってしまった、ヤバイ精神状態になったわけです。

幾つかの偶然が、私を救いました。この顛末が『悲しみの彼方への旅』で描写するものになります。

しかしそれを通り過ぎてみると、何のことはありません。私の心に、ありのままの人間として生きていく力のようなものが、絶望という名のマグマによって全てを焼き尽くされた黒い溶岩の大地に芽生える草のように、芽生えてきたのです。

今までの人生で知ることのなかった、「人の目」に全く依存することなく前に進むことのできる、心の力がです。

絶大な「絶望」の効力

ハイブリッド心理学が見出した「絶望の効力」は、絶大です。

それは**脳の機能が一段階バージョンアップ**したかのような、**心の機能の全般的改善**を起こします。

これは「**自己操縦心性の崩壊**」と呼んでいる、「**病んだ心の崩壊**」が起きた場合です。

(参照：2/17『病んだ心の自己崩壊』)

脳の髄までの深いところで起きるその**絶望の感情**を、**それこそが治癒の表れ**だと、何とかやり過ごすようメールで励まし、それから**数日**を経て**心が落ち着いてきた時**、「**頭の働き方が今までと違います**」という報告をもらうことがあります。最近にもまたそうした方が**1人**おられました。

もちろん、**良い方に、今までと頭の働き方が違って**くるのです。**頭の働きが、クリアで回転が速く**なります。

それは**今までが、昭和時代のラジオ**のように、**周波数が合うのに四苦八苦**したものが、**最新式のデジタルラジオ**のように、**瞬時にピタッとチャンネル**を探し合わせるように。

これはなぜかというと、今まで、心に「**強制的な空想**」の**ベール**をかぶされていたようなのが、**取り除かれ、身軽になる**からです。

(参照：1/24『「心を病む」ということ-3』)

「**強制的な空想**」によって**妨げられずに頭を使える**ので、まるで**脳そのものが最新リリースのものに入れ替わったか**のように、今までと違う**良い働き方**になるのです。

そうと分かれば、これを使わない手はない。これを**何度も体験した私の、嘘偽らざる実感**です。

平たく表現して「**心が良くなる**」のは、**大きく3つの形**によってだと、**ハイブリッド心理学**では考えています。

その全ての根底の**原動力エンジン**が「**命**」だとして、どんな**前進の形**になるか。大きく**3種類のタイヤ**があるという話になります。

一つは、「**望み**」に**向かって生きる**という、**本道の全体**です。

もう一つは、**頭で行なう合理的で建設的な思考法**によって、心の中の**マイナス要素**を**直接的に修正**するものです。これは**細かい部品の改善交換**に該当するでしょう。

そして**もう一つ**が、**絶望すべきものに絶望する**ということです。

これは、**頭で行なう「思考法」レベルでは不可能な、心そのものの改善交換**だと言えます。

私たちの意識はその時、交換前の（^^）心で動くわけです。そこでできることとは、絶望すべきものを、絶望すべきものとして、ただ見つめることだけだということになります。

そうして今までの自分の心に絶望し、いちど「無」になった時、代わりの心という大きな部品は、私たちの頭ではなく、「命」が用意するものになる、と言えるでしょう。

徒勞を知る

では「絶望すべきもの」とは何か。

「絶望」の名手になるとは、「徒勞を知る」ことだと言えます。あるいは、私たちが人生の生き方に徒勞を感じた時、そこに何か、「絶望すべきもの」の糸口があると言えるでしょう。

「絶望すべき徒勞」とは、「人の目の中で別人になろうとすること」です。

私たちはそれを、頭の思考で捉えて取り除くことは、できません。それができる部分は、上記の「合理的で建設的な思考」での直接修正に該当します。もちろんそれはそれで良し^^。

人の目に背を向けようとするのは、何の答えにもなりません。まず進める限り、人の目を意識してであろうとなかろうと、自己理想像の建設的な側面に向かって、進むことです。

しかし、進めなくなる時がある。

その時私たちは、そこに、絶望すべき徒勞が含まれていることを見る、人生の転機の可能性を持つことになります。

「袋小路への怖れ」という合図

絶望すべき徒勞が含まれていることの合図とは、「人の目を前にした袋小路への怖れ」とも呼べるものになるでしょう。

人の目を原動力にして、こんな自分で・・・と考えて行動していた生き方が、袋小路にぶつかる場面です。

人の目の中で、こんな自分になれなければ・・・と考える一方、自分の中で蓄積するストレスと疲労によって無理になってくると同時に、こんな自分になれない自分への、人の目への怖れが、起きてくるのです。そして何よりも、人の目への怖れが、人の目のための行動を、不可能にするのです。

こうして、心は**行き先を失**います。心は、**生きるすべを、失う**のです。

それが、**絶望すべきものに絶望すべき時が訪れたことの、合図**なのです。

見据えるもの

そこで**何を見据えるか**が、重要になってきます。

自分は何に絶望しているのかと。

漠然と、「**こんな自分に絶望**」だと、**絶望の効力**があまり**出てきません^^;**

人の目を基準にして何とか行動できてきた中で、その外面の下の本当の自分が、いかにいじけて小さな存在であったかを、見据えるのです。

人の目を原動力にした一方で、そうではない、自分自身の心の泉から人の目は全く無関係に湧き出るエネルギーを、いかに自分が失っていたかを、見据えるのです。

そうした人の目は無関係なエネルギーこそが、行動の本来の原動力であることを認めた上でです。

今はただ、自分がそれを失っていたことを、ただ見つめるのです。

そこで**思考をもうやめる**のです。実際それ以上、**思考しても何ももう出てこない**と思いますので。

もちろん、**安全な外面行動**への**答え**を出し、それをした後にです。多くの場合、「**何もしない**」がその**答え**になります。

そして思考をやめ、あとは心に**淀んだ感情**が**流れるのに任せ**ます。人の目の中で**こんな自分**なければ・・という気持ちと、そうなれない自分への**人の目**への**怖れの板ばさみ**で、**うなされるような精神状態**にしばしばなります。

それでいいのです。**うなされたまま過ごし、寝る**のがいいでしょう。

この状態は必ず、**一定の時間**を経ると**消滅**します。どんなに長くても、**2、3日**です。

その後に、**落ち着いて、何かが消え去った心の状態**が訪れます。**脳が少し入れ替わったか**のような。

そこからまた、**今までよりもよく回る頭**で、改めて考えてみるのがいいでしょう。

これを**一度体験**した時、あなたは「**絶望の名手**」になる**第一歩**を踏み出したことになります。

やがて、人生に**何の惑いもストレスもない**、**解放たれた心**で生きる、**未知の自分**が訪れる道のりへの、**第一歩**をです^^。

2010年 4月 20日 (火)

「心の自立」とは「自ら選択すること」なり

さて今日（日付は昨日）はその後**所用**で出かけたのですが、**道すがら**先にアップした「**感情を鵜呑みにしない**」ということの**4点**について、**説明の言葉**を頭の中で練ったりしていました。

そこからやがて見えてきた話などを、『**今日の格言**』にて。

「心の自立」とは「自ら選択すること」なり。

豊かで安定した「気持ち」への道

これは先の『「感情を鵜呑みにしない」とは（前）』で列記しておいた**4点**の最後の、

4. どう行動すると「気持ち」はどう変化するかへの理解

に関係します。

結局どうすると、私たちの「**気持ち**」はより**豊かで安定したもの**へと変化していくのか。

それが**実感**として見えてくれば、私たちはそうした**姿勢**や**行動**へと、**自然と向**いたくなります。それが**自ずと**、「**今の気持ち**」だけで考えずに、**未知の自分**への**成長**を**念頭**において**考える**という**姿勢**につながります。

それが、「**感情を鵜呑みにしない**」ということです。

では、どうすると私たちの「気持ち」はより豊かで安定したものへと変化していくのか。

「成長」

「成長」によってです。「成長」とは、「望みに向って自分を尽くす」歩みの中で、「命」の作用として生まれるものです。これは今まで説明してきているものです。

問題は、「望みに向う」ことができないケースです。望みが見えなかったりするケース。

これは「心の自立」に関係しています。というか、自分から望むことができることが、「心の自立」だと言えます。まず人が自分にどう接してくるかを待つ、受け身の姿勢で生きていると、自分が何を望むかが、あまり見えません。

「心の自立」

ではどうすれば「心の自立」ができるのか。

これについては、今まであまり説明ができていません。実際それは、「方法」があるような話である以前に、「命」の自然な作用として、生まれるものです。本来は、べつに「方法」なんて考える必要もなかったこととして。

人間の心において、「心の自立」とは、「気持ち」のあり方が根本的に変わる、人生における大きな切り替わりです。「気持ち」のあり方は、それ以前と、それ以降の、2つに大きく異なるものとして。

それはまさに、私たちの歯が、乳歯から永久歯に変わるように。

私たちは、永久歯を自分で作るわけではありません。それは自然に生えてきます。

「心の自立」ができないとは、永久歯が作れないという話ではなく、いつまでも乳歯でものを考えているということです。いかに格好いい乳歯でいられるかで、人生を考えているということです。永久歯に蓋をして、もうはがれているはずの乳歯を、糊で貼り付けてです。

そして乳歯が傷つけられたことに、怒りと憎しみを抱いて生きます。

それが、**心の自立ができない姿**です。

「心の自立」とは「自ら選択すること」なり

心の自立ができていない人の様子を見ていて、最近気づいたことがあります。

自分で選択ができないという姿です。

選択肢は人が用意して、一つ一つ目の前に差し出されるそれに、「それだと・
・」 「でもそれは…」と嫌出しをして、「それならなんとか…」となって一件
落着^^;

それが落着しないと、もうひたすら紛糾という様子^^;

逆に言えば、これを自分で実践することが、「心の自立」という、「気持ち」
の最大の切り替わりを体得する、良い方法になるように思われます。

自分で選択肢をあげて、自分で選択する。それをやってみる。

そのときっと、自分の心の底で、何かが変化するのを感じるでしょう。あとは
それに蓋をまたしないでいられるかどうかになってくるでしょう。

その「何かの変化」が、「自ら望む」ことへとつながるでしょう。

「どうすれば自分から望めるのか」という問いを出す必要もなく。

なぜなら「自分から望む」ことは、命が永久歯を用意することであって、自分で作るものではなく、自然に生えてくるものだからです。

「自ら望む」ことへの**方法論**の一つが、間違いなくこれになりますね。

「心の自立」とは、「自ら選択すること」なり。

選択肢を知ることのお手伝いが、この心理学でおおいにできるものになると思
いますので^^。

人はちやほやされたい気持ちによってちやほやされるのではない

「感情を鵜呑みにしない」という話がらみで浮んだ、『今日の格言』をもう一つ。この調子でやっているときりがいいけど^^;

これは、

3. 「人の気持ち」の全てが実は「自分の気持ち」

に関係します。

人はちやほやされたい気持ちによってちやほやされるのではない。

さっきもヤフー知恵袋の相談など眺め、楽に生きていそうで人間関係もうまくいっている同性への嫉妬に悩む女性の相談投稿など、見かけました。

嫉妬に悩む人は、多分例外なくこの勘違いにはまっていると思います。

うまく行っている他人は、自分がそうした嫉妬を抱く前提となる「気持ち」、まあそれはちやほやされたい気持ちなのですが(^^)、その気持ちにおいて満足を味わっていると、空想しておられることです。

それに対して、嫉妬を感じるわけです。

しかし人は、心の自立をしていない受け身の価値観の、ちやほやされたい気持ちを原動力にして、ちやほやされることは、まずありません^^; それだといつかボロが出て、回りから人が去っていきます。

この点はご安心(?^^)を。

やはり、自分からひたすら前に進むことができ、心からマイナス感情を捨て去ることができた人が、安定してちやほやされると思います。

その人自身はもう、人にちやほやされることを自分の人生の原動力とは感じていないような形で。まあ感謝することはあるでしょう。

人の気持ちを、自分の気持ちを当てはめて空想して考えるという、心の成長と人生を見失う罠に、気をつけましょう。

自分で前に進んでいる人は、どんな未知の「気持ち」の中で生きているのだろうか。

そのような思いの馳せ方をした時、嫉妬なんて感じようがなくなってきました。

そして「嫉妬」から「憧れ」へと戻った時、今度はあなたが成長する番です^^。

2010年 4月 21日 (水)

弱くても「自分から」

もういっちょー『今日の格言』で^^。

これも「感情を鵜呑みにしない」という話からみで、最後の「どう行動すると気持ちはどう変化するのか」を考えていて浮んだものです。

弱くても「自分から」。

次の記事で、「気持ちの変化の流れ」の、最も大局的に理解したいものを説明します。

もちろん、「気持ち」がより豊かで安定したものへと変化していく流れです。

3つの流れになる予定であり、最も大きくはこれ、それが難しい場合の前提準備になるのはこれ、そのまた前提準備になるのはこれ、と3段階の話になる予定です。

そうすると最後に、**これがあるとどうにもならない**、というものがあります。

それは、「自分は弱いから…」と、自分で前に進むことをやめてしまう姿勢です。

「自分は弱いから…」と、考えること自体を、人任せにしてしまう姿勢です。

つまり、「弱いから受け身で」という姿勢です。

これが「自分は弱いから人がお膳立てをしてくれるべきだ」といった「正義」の思考 (^^;) に格上げされ、いいお膳立てをしてくれない他人への「正義」の怒りに駆られるようになった時、ハイブリッド心理学が扱う「自らによる心の成長」とは、おおよそ別世界に向ってしまいます。

まあそうした人生思想を選ぶのも、個人の自由ではありますが…^^;

自分から生きる・「賢さ」を目指す

もちろん、**弱さゆえに受け身に回るので問題ない場合**も結構あります。私も、**威勢のいい人**が多い、**OB参加のスキー部**に行った時は、まあ**受け身**で行動しています。

それでも、**最後には自分で決めている**わけです。そもそも**そこ**が、**どう自分の参加する場であるか**どうかを。そしてそこに**いる人々**が、**どう自分が共に生きていく相手であるか**を。

弱いならば、弱いなりに、その弱さを生かすように、自分から生きていくことです。

それを、まず自分で考えていくことです。

自分は弱いからと、自分が何をどう感じるべきか、何をどう考えるべきかまでを、**人任せ**にするのではなく。

それはたとえば**仕事の選び方**であれば、**力仕事**ではなく**手作業の仕事**、**人のお喋りが苦手**であれば、**パソコン技術**を活用した仕事を考えると**か**いう話になってくるでしょう。

人間関係でも、**その姿勢が必要**になるのです。自分は**弱い**から何でも**人の言いなり**、ではなく、**自分の弱さを受け入れ生かす相手**を、**自分の目で選んでいく**のです。**その目を、自分で育てる**のです。

もちろん「**弱いから人任せ**」というのも、一つの「**価値観**」であり、**どんな価値観**を取るのも**個人の自由**です。

でもそれは、**人を食いものに**する人への、そして**心を病むメカニズム**への、**あっさり**と**餌食**になってしまう**価値観**です。それを込みの上で、「**選択**」を考えてみましょう^^。

弱くでも自分から。そこに「**賢さ**」への道が始まります。

「**賢さ**」とは「**頭の良さ**」ではありません。「**頭の良さ**」とは**ほとんど無関係**なものとして、「**賢さ**」を目指すのが**良い**ことです。

メール相談での**アドバイス**から、それについて書いたものを**抜粋紹介**して、この記事を締めましょう^^。

.. (略) ..

Aさんの親は、いわば、**恐竜** (^_^) だったかも知れません。それに対して、**A**さんは**小さなネズミ**かも知れません。まあ

ネズミが嫌なら、かわいいハム太郎のハムスター。

恐竜の方がもちろん腕力は強かったのですが、地球の歴史の中で生き延びたのは、ハムスターの方ですね。

それは、小さく弱いなりに、賢かったからです。

あるいは、恐竜とハムスターが共生関係にあったかも知れません。恐竜の影で生きる代わりに、恐竜に取り付いた虫を取ってあげるとか。

恐竜はそこで、自分が主だからと、偉そうに色んなことをハムスターに言ったかも知れません。しかしハムスターはそれを鵜呑みにするのではなく、てきとーに合わせといて、いざとなったら自分が生きるための方法を、考えていたわけです。

欲しいのは、そうした「賢さ」なんですね。これは「頭の良さ」ではないんです。頭がどんなに弱くても、賢くなる。

それは自分が何を望むかを、知ることです。まあこの「自分が何を望むかを知る」というのが、地道な歩みを通してのものになってきます。

2010年 4月 22日 (木)

弱さを盾にするとさらに苦しくなる

さてこのあと、「内面の選択肢」を踏まえた実践というのを説明します。それに向け、一つ『今日の格言』をさしはさんでおきましょう。

弱さを盾（たて）にするとさらに苦しくなる。

先日の『弱くても「自分から」』の続編のような格言ですね。「弱くても自分から」を選ばないと、どうなるか。

「自分は弱いから…」と、「成長」や「強さ」を目指す方向に自分から背を向けてしまうと、その先はさらに苦しくなる。

多分これが、「内面の選択肢」の一番根底になるもののような気がします。

ということで、**具体的な内容**はここでは省略し、これから説明するさまざまな「**内面の選択肢**」の中で、この**格言**を思い出しながら吟味して頂ければと思います^^。

2010年 4月 24日 (土)

“恥をかかないように”は最後に大恥で終わる^^

『今日の格言』です^^。

“恥をかかないように”と考えて生きていると、最後に大恥で終わる^^;

「恥」については、いちどじっくり**考察**を書きたいと思っている次第です。それが**人生の最大の畏**の一つです。

人が**他人を軽蔑**するのは、他人の**劣等性そのもの**ではなく、そこに含まれる、**自分が恥と感じる心理構図**を他人の中に見出したものです。

「**成長**」を知り、何かの**客観的な劣等性**を受け入れ、**そこからの向上**を歩み始めた時、私たちは「**恥**」という感情のかなりの部分に別れを告げます。**大事故からのリハビリ**を「**恥**」の問題として捉えることはあまりないと、全く同じように。

その先に、**右肩上がりの成長**が始まります。

一方、“**恥をかかないように**”を信条に生きると、全く成長しないまま歳を取ってしまいます。

さっきTVで、“**恥をかかないように**”を信条に生きているというテロップで、**りっぱなそうな初老の方が**映っており、浮んだ次第。
それって、**最後に大恥で終わるパターン**なんですけど…^^;と。

お後がよろしいようで。チャンチャン。(←**なんの締め言葉?^^;**)

2010年 5月 2日 (日)

自らの心の障害を受け入れる

きのうもスキーに行ってきました。

なんと「かぐらスキー場」（苗場の北にあります^^）は営業予定を今月30日まで延長とのこと。わーいまだあとひと月たっぷり滑れる♪

さて話が心の転換の核芯に迫ってきていますが、転換の先に向きたいものを『今日の格言』で^^。

自らの心の障害を受け入れる。

つまり、自分が心に障害を負った者であることを受け入れ、それをもう治そうとするのではなく、それを一つのハンディ、制約として受け入れて人生を前に進むことを知った時、心の障害は右肩上がりで消えていく道のりが、始まります。

大きなハンディを克服したあるスポーツマンの言葉で、『悲しみの彼方への旅』の「考察」でも使った言葉があります。

「障害」とは、障害そのもののことではなく、障害を理由にして前を向けなくなってしまうことが、「障害」なのだ、と。

心の障害も、同じです。

実際、私が「神になるのをやめるひろめき」を過ぎ、加速度的に心の障害が消えていき、右肩上がりで心の健康度が増してきた頃、自己分析の中でしみじみと自覚したことがあります。

心の障害とは、心の障害への嫌悪軽蔑症状なのだ、と。

皆さんは今、どのような姿勢でハイブリッド心理学を学ぼうとされているでしょうか。

一刻も早く自分の心の障害を治し、消し去って、心を健康にしたいと感じてかも知れませんが。

それは心の障害を悪化させるだけの「取り組み」にしかならない可能性がありますので、ご用心です。

「一刻も早く」と言うなら、それは**自分の心の障害を受け入れる**ことですね^^。

「心の良さ」によって何かを求めてはいけない

もういっちょー『今日の格言』で^^。さっきのものへの**続編**という感じですね。

「心の良さ」によって、何かを求めてはいけません。

その「何か」とは、人間関係が良くなったり、人から**信頼**されたり、自分に**自尊心**や**自信**を持てたりすること、だったりするでしょう。

「心の良さ」によって、そうしたものを求めることが、心を悪くさせます。
それは結局、「心の力み」と「自己否定」を生み出す、**心の根本姿勢**ですの
で。

では、人間関係が良くなったり、人から**信頼**されたり、自分に**自尊心**や**自信**を持てることを求めるのであれば、どうすればいいか。

建設的であることです。生み出していくことです。

もちろん、今を原点としてです。この「**原点**」とは、**病んだ心のまま**において、ということですよ。

「人間の事例」への目

「**自らの心の障害を受け入れる**」という話を、さっきの**格言**として書きました。

それは単に**ハンディ**として「**妥協**」「**我慢**」するという話にとどまらず、いかに**病んで荒廃した心**さえも、**もう嫌悪や軽蔑や怒りの感覚の中で見ないという目**を、**獲得する**ということです。

それは「**心の姿勢**」として意識する程度で、**得られるもの**とは、私は考えません。

それはたとえば、人間の歴史において「最高の猟奇殺人者」と呼ばれた**テッド・バンディ**が、**処刑**をまじかにして、「自分は暴力中毒だった」と目に涙をにじませて語ったのを見るような、さまざまな**人間の事例**を学ぶ先に、**獲得する**のだと感じています。

ぜひ、「**人間の事例**」を、**TV番組**など手近なものから始めて、**沢山**学んでいって頂ければと思います。

「心を評価」しようとする人間の心の闇

「心の良さ」で何かを求めてはいけません。

それは同時に、**人つまり他人や自分の心の良し悪しを評価しようとするような姿勢は、捨てましょう**ということです。

代わりに、「その人は何を**生み出そう**としているか。**生み出すことができるか**」を見る目と交換にです。

他人や自分の心の良し悪しを評価する姿勢は、「**生み出すこと**」への目を塞ぎ、やがて**自分が神の座に立って他人や自分を否定するようになる**、**心の闇の根核に**、他なりません。

その中で人は、**自分の心の悪い面に蓋**をし、それを**他人の中に映し出し**、それを**攻撃すること**に駆られ、やがてその**自分の独り善がり**に気づくと、今度は**自分を責めること**に駆られる。

そうして、**ただ否定と怒りへと**、**駆り立てられていく**、人間の**心の闇**があります。

それは人間の**心の闇**であり、**病み**なのです。

それではいけない…と考えるかも知れません。それは**全く同じこと**の繰り返しです。「**いけない**」という「**否定形**」で思考している限り。

否定的な他人を否定しようとするのも、これまた同じ、**否定**なのです。

価値観の根本的な選択が、**問われる**のです。

今を原点として「**生み出していく**」ことに**価値**を置くか、それとも、**高い理想**を抱いてそれに満たないものを「**ちゃんと否定できる**」ことに**価値**を置くか。

高い理想から否定できることに**価値**を感じる**感覚**の底に、**自分が神の座**にあるという、**無意識の感覚**があるように思われます。

それを解き、捨てる先に、「否定できる価値」という感覚を心の底から捨て去る大きな転換について、引き続き書いていきましょう。

2010年 5月 8日 (土)

「成長する存在」として「現実の自分の位置」に向き合う

「感情と行動の分離」の話やら、「信仰」の話やら、毛色の違う話をグタグタと続けて (^^;) いますが、結局のところこうなのですヨという話を、「今日の格言」で。

「成長する存在」として「現実の自分の位置」に向き合う。

ハイブリッド心理学の実践で行なおうとしているのは、結局こういうことです。それをすでに、例えば、

4/2『神になるのをやめる-9・成長への復帰』

でこう書きました。

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

私たちの全ての心の悩みと惑いの根源に、「人としての善悪や優劣」を見ようとする、私たち自身の目があります。

それは間違いなく、心が揺れ始めた思春期に、競争で先頭に行けたものだけが人に愛されるのだという誤った視界を身につけ、何かの基準で下の方の人たちを見下すことでプライドを得ようとした姿勢に、その端を発するでしょう。

そこから、自分はそんな見下されるような人間ではないという空想を保つために、「こう感じればいい」と、自分の気持ちや「人の目」を、空想の中で、人生を通して不自然にこねくり回したあげくに、心が混乱してどうにもならなくなった時、私たちは初めて、自分が心を病んだことを知るのである。

そこからの回復は、とても単純なことです。

社会には、確かに、さまざまな基準で人の優劣を見比べて並べる側面があります。これはもう大自然の摂理でもあります。

その中における、自分の位置を、ありのままの客観的な目で、把握するのです。結構な位置にいる面もあるかも知れない。残念だけど、ピリの方にいる面もあるかも知れない。

それをありのままに把握し、それに心を晒すのです。喜びにも、失意にも。

「未知への信仰」とともに

ただしもちろん、下の方の人たちを見下すことでプライドを得ようとした心を、捨ててです。

あるいはそれは、今までの心においては一度死ぬ必要があるということかも知れません。

いずれにせよ、「成長する存在」として、全ての人を見る目で、社会におけるそれぞれの人の、そして自分の位置を、ありのままに見るのです。

人にどう見られるか、どう言ってもらえるかではなく、自分の目で。

あくまでそれを、固定されたものではなく、それぞれの人のスタートラインとして、これから何を生み出すか、どう成長するかそこに価値があることを、見る目です。

ならば、その人たち、そして自分自身が、ここからどう成長し、どんな位置に向かうかは、「未知」なのです。

ハイブリッド心理学の「未知への信仰」とは、この「未知」に「信仰の感情」を捧げるものだとも言えるでしょう。

そして実際、そのような目で生きることを始めた時、実際に社会でどんな「位置」にいるかではなく、そこからどう前に進むかという「動き」そのものが、輝いてくるのです。

「魂の感情」へ

同時に、心に、根本的な変化が起きてきます。

「望み続ける」ことによってです。

「現実」においてすぐには叶えられなくても、**望み続ける**。すると、「**望み**」が、「**現実世界**」を越えたものに、向かうようになってくるのです。次第に、**深さと輝きを増しながら**…。

これをハイブリッド心理学では、「**魂の感情**」と呼んでいます。

「**現実世界**」を越えた「**魂の感情**」によって満たされる時、もう私たちの**心**には「**現実世界への惑い**」が今までの**大きさを持たなくな**っていきます。それは同時に、**生きることの全て**が、そしてこの「**現実世界**」の**全て**が、**輝き始めるものへと**…。

「**成長する存在**」として「**現実の自分の位置**」に向き合うことが、その**スタートライン**になります。
「**未知への信仰**」とともにです。

その先に、この「**現実世界**」と、「**魂の世界**」という**2つの心の世界**を、**2つの両足**としてしっかりと**地につけて生きていく**のが、**ハイブリッド心理学の世界**です。

そうした「**魂の感情**」についても、もうじきに**説明をスタート**させましょう^^。

2010年 5月 9日 (日)

「人としてこうできねば」によってそうできなくなる

これも『**今日の格言**』として、**脱したい心の闇**を一言で表現しましょう。

「**人としてこうできねば**」によって、**そうできなくなる**。

「**人としてせめてこうできねば**」と、考えるかも知れません。
人として、**せめて人と自然に会話**できなければ、**仕事を**できなければ。
人として、**まっとうな生活**をできなければ、**元気で明るく**いられなければ、と。

そう考える姿勢によって、まさに**そうできなくな**っていき、**心の闇、心の畏**があります。

そうなる**心の仕組み**は、**そう難しくありません**。**難しいのは、自分でその仕組みが感じ取れなくなってしまうこと**でしょう。

「**人としてこうできねば**」という**信条**によって**そう行動**することは、まずは結局のところ、「**心の力み**」です。どこかで**疲れ**がたまり、やがてその**気力が薄れてくる**ことが、定められています。

実際に「**人としてこうできねば**」ということさえも**できなくなる**のは、そこに大抵、こんな**心の動き**が重なってです。

まず、「**人としてこうできねば**」と言うのとは**違う他人への、怒り**が起きます。そしてそれに対して**相手からも怒り**が返されるイメージが湧き、**恐怖**が起き、すると今度は、「**自分は人としてこうできねば**」という**行動が怖れのためできなくなっている**のです。

「**怖れ**」は**足をすくませ**、**胃腸の機能を低下**させ、実際に**健康が損なわれ**、ひどくなると**普通の生活さえも営めなくなってしまう感情**です。

もちろんこれは、「**人としてこうできねば**」という**信条**があると必ず起きるといえるものではなく、そこに**ほんの僅か**でも、**心を病む種**が入り込んでいる場合です。そしてその種を持たない人は、ほとんどいないでしょう。

どう抜け出すか。

2つの軸、両輪が必要でしょう。

一つは、今焦点を当てているように、「**信仰**」に向き合うことでしょう。「**信仰**」の**内容**というよりも、**それを持つ心の強さを知る**ことだと言えるでしょう。

なぜなら、**こうした心の罣にはまる人**というのは、まず例外なく、「**信仰**」に向けるよう**脳に用意された心の領域**さえも、「**他人**」「**人の目**」「**人の気持ち**」に置いてしまっている傾向が強いからです。

人との関係に重きを置きすぎ、それが人との関係を脆く、虚弱なものにしているのです。

もう一つは、「**怒り**」を、そして「**人として**」といった**観念を、一切使わない行動法**を知ることです。

それが「**原理原則立脚型行動法**」です。

これも**早いうちに説明**に入りたいところです^^;

あまりに話が沢山出てくると感じると思いますが、全てがつながっています。

私たちの内面感情において、「人の気持ちの空想」こそが、鵜呑みにしないのが望ましいものです。

「信仰」は、「人の気持ち」を超えた支えを、私たちの「感情」において与えるものです。

行動法も、「人の気持ちの空想」は一切揺らぎないものを、学ぶのです。

まああまり先を急がずに、じっくり説明していきたいと思いますので^^。

ここでは、「人としてこうできねば」という考え方こそが、人としての最低のことさえできなくする心の畏なのだということを、まずはしっかりと憶えておいて頂ければ^^。

そして、自分の行動の原動力を、「人としてこうできねば」という観念とは全く別のものものに変える。

それは何なのか。

この関心を、まずは自分の心に呼び起こすことから、始めて頂ければ^^。

2010年 5月 12日 (水)

「思考法だけで成長した人間になることはできない」

さて次の記事はどのように書こうかな～と頭をめぐらせていて、いいフレーズが浮んだので『今日の格言』で^^。

「思考法だけで成長した人間になることはできない」。

どう考えればいいのだろう。そう感じながらハイブリッド心理学を学ばれる方も多いと思います。

自分について。他人について。

自信について。愛について。心について。

人生について。社会について。

そこで、「成長」は考えたところで得られるものではないことを、忘れがちです。

実際の成長の時間と場面の体験をどう持つかについて考えることなく、どう考えればいいかを考えがちです。

考え方で成長することはなく、その中で成長するような時間と場面に向かうことができるような、思考をできるようになることが、大切です。

「成長」への2相

ここで、実際の成長がどんな時間と場面の体験を通して起きるのか、最も大きく見たものを説明しておきましょう。

成長が起きる姿には、2つの様相があります。

「正の相の成長」と「負の相の成長」と呼んでおきましょう。順調にプラスの形で起きる成長と、一見してマイナスの形で起きる成長です。

正の相の成長

「正の相の成長」は、前進感のある成長の時間と場面です。

思考法行動法の実践。

価値観に向き合う時間。「信仰」について考える時間もこれです。

そこで新しい実践の積み重ねや、内面の姿勢の方向転換に向き合う時間の中で、「成長」が順調に進むものです。

負の相の成長

「負の相の成長」は、前進感とは逆、つまり自分が駄目になってしまったような気分になる形の、成長の時間と場面です。

これは2種類があります。

1.

「失敗から学ぶ」こと。

実際、新しいものごとを試していつも大抵成功するなんていうのはちょっと人間離れした化け物(^^;)です。新しいものごとを試した場合は失敗の方が多いことになります。

失敗から学び、次の同じ場面では成功する。これができると、常に階段を一步一步のぼっていくような成長になります。

失敗を恐れると、あまり上にのぼるという話はありませんね。

2.

今まで蓋をして目を背けていた「心の膿」がむきだしになって流れる時間と場面。

「心の膿」とは、自分が誰からも嫌悪と軽蔑と怒りで見捨てられるべき人間だと感じるような、重く苦しい感情が、心の底に見えないまま塊になっているようなものです。

こんなものがあるから、「心の障害」が起きるわけです。一方これは現代人には程度の差こそあれ誰もが抱えるものであり、ストレス社会と言われるわけです。

心の障害の治癒は、この「心の膿」が一度むきだしになって流れて消えるという形になるものが、根本的な治癒であることを、ハイブリッド心理学では見出しています。

ハイブリッド心理学が何よりも目指しているのが、この「心の膿」の解消克服です。

それは、思考法や価値観の転換を通して、「自分が誰からも嫌悪と軽蔑と怒りで見捨てられるべき人間」というその感情の、「べき」を取り去ることです。自分は見捨てられる「べき」人間などではない、と。

この決定的な転換が、「神になるのをやめるひらめき」です。

そうして、あとは「心の膿」をただ流す。これは失敗場面のような形で起きることになるでしょう。それを「失敗から学ぶ姿勢」の中で何とかやりすごした時、「心の膿」は流れた分が心の底から消えていくのです。

これによって、まるで脳を最新の医療技術で洗浄したかのような、心が軽快ですがしがしい状態に向かう変化が起きます。

難しい話でしょうが、まあこんなことがあってこそ、心が異次元の未知へと治癒成長していくわけです。

これは『取り組み実践の全体』の図では、「5.心の膿を流すカタルシス」の部分です。いずれこの説明も始めましょう。

「正の相の成長」形になるにせよ、「負の相の成長」との形になるにせよ、心はそうした実際の人生の時間の中で、より安定し豊かなものへと、治癒そして成長していきます。

決して、**思考法によって直接心を良くしようとする姿勢**で考えないよう、気をつけましょう。それはただ「**心の力み**」を繰り返すだけになります。

そうした「**成長の時間と場面**」に向かうことができるようになるためには、**何をどう考えるか**、と考えるのが良いことです。

そんなものとして、「**価値観**」さらに「**信仰**」について、**具体的に検討を進めている例**などを、紹介していきましょう。

2010年 5月 16日 (日)

「これがあれば未来が」によって「今」を失っていく

今日浮んだ**格言**など^^。

抜け出したい**心の罠**を一言で表現したものです。

「これがあれば未来が..」によって、「今」を失っていく。

こうすれば未来がある..。これがあれば未来がある..。

そうした**何か**に心を奪われる中で、私たちは「**今を生きる**」という、人生で最も大切なものを失っていく**罠**があります。

この「**何か**」は**人それぞれ**でしょう。**能力**、**地位**や**美貌**、**性格**、そして**お金**..。

最近**内面の悩み**はほとんど持たない**俗人の島野** (^^;) としては、**株価**が気になります^^; ちょっと買っており。

でここ最近**ギリシャショック**を機に下げている**相場**の**週明け**がふと気になり、**ヤフー**を開き**米国金曜のダウ**を見ると、やはり**続落**。

思わず、「**ヤバいなあ**」と口に。

それと同時に、**ひらめく**わけです。「**ヤバいなあがヤバいなあ**」と。

常に**すがすがしい気分**で生きていたいと思っています。**惑い**のない、**前進の感覚**の中で。

「**魂の感情**」を**基盤**にしてです。

これって、ちょっと違う^^; と。

まあ私の場合、今は執筆では食っていけない身で、株で儲けられればさらに続けられる・・と考えたりした面があります。そして実際株価が上がっている時は、「よしよし♪」と気分を良くしたりする^^;

それはもう、株価が下がって気分が落ち込むのと、同じコインの両面として、セットです。

今気分がジレることを問題にするのは間違いで、株の儲けで執筆続けることを考えた段階で、ちょっと足が地から浮いたのが始まりです。

で自然とこんな格言が浮ぶ。

こうすれば未来が・・という空想の中で、人は「今を生きる」ことを見失うのだ、と。

心得たいものは、こうなります。

「今を生きる」ことの積み重ねの先に、未来がある。そんな生き方と生活を設計すること。

これがまさに、「人生を生きる技術」だと言えるでしょう。

まあとにかく、株はもうお小遣いの多少の問題と心得て（スキーするための・・?がまあ妥当な発想かと。えへへ^^ゞ）、このブログでの『解説の部』を早めに書き終えた上で、新たな活動形態への駒を早めに打ちたいものだ、と感じる今日このころです。

そのあとも『つれづれの部』として日々書いていく予定ですので^^。

なお、つい昨日あたりだったか浮んだ格言に、こんなのありました。別の記事にすると手間なので、言葉だけ書いておきます。

人は助けを求め自ら不幸を演じ、その不幸によって自ら潰れていくのだ・・と。

この**2つ**が大きなセットのようなものにも感じます。
未来の幸福の「空想」、そして今の不幸の「空想」。

幸福を求め自分から不幸になっていくという、人間の心の不実の、**2大形**とも言えるものになるでしょう。

ハイブリッド心理学は、その**根本的な克服**を目指します。

2010年 5月 23日 (日)

「悪」を許さない心が「悪」を生み出す

『今日の格言』です^^。

「悪」を許さない心が「悪」を生み出す。

折りにつれ感じることです。さまざまな本の話題や、新聞の読者投稿欄。

この本は、「悪」にしっかりと向き合うことを考え…。村上春樹の今回の『1 Q 8 4』もそんなテーマが底流らしいかも。

「悪」にしっかりと向き合うことが大切だと思います。それを決して許さないことが…。

と。

で私はいつも感じるわけです。あ～あ、それが「悪」を生み出すだけだな～、と。

この心のからくりは、『入門編上巻』を読むと、だいたい見えてくるかと^^。

もちろんこれは、「悪を許す」ということではありません。ではどうすればいいか。

それが「行動学」です。

「行動学」の説明を始めた良いタイミングかと思いますので、この格言をぜひ心に銘じておいて頂ければ^^。

2010年 5月 24日 (月)

魂の感情が消えたとき人生の悪あがきが始まる

「魂の感情」について説明を始めようと思っていますが、まず『今日の格言』で、その鮮明な位置づけを一言で表しておきましょう。

魂の感情が消えたとき、人生の悪あがきが始まる。

こんな風に一言でいえるほど、「魂の感情」と、それとは違う日々の感情は、質が異なります。

その**2つ**を**またがって見る目**を持った時、**人生が変わります**。いや、**人生が、ありのままの自分のもの**へと、戻ります。

『入門編下巻』は、この「**魂の感情**」の**成熟の変遷**を、**本の半分**を使って詳しく書いています。まだの方はぜひ買ってエエエ〜\!! (-_-) !! / (←悲痛な叫びアハハ^^;)

キモになる**ポイント**を、説明していきましょう。

2010年 6月 19日 (土)

ものごとに上達するとは

今日は**昼から**出かける所用があり、**記事の続き**はまだのため、『今日の格言』でお茶を濁して…じゃない (^^;)、とにかく**記事**を一つつくっておきましょう^^。

お茶を濁しておいてなんて話どころでない、**ちょー大切な心得**です。**何事**においても。

事故で**両腕**を失った人が、**やがて口で筆**をくわえて始めた書道や**絵画**を究め、**個展**を開くまでになったという話を聞いたことがあると思います。

ものごとに上達するとは、**そうした姿が基本**だということです。

「**他のみんなのようにちゃんと…**」といった**意識**で、**ものごとの習得**にかかろうとする方が多いと思います。それは**全く不毛**な**意識**です。

上達の**速度**も、その**進み方**も、それぞれの人が、「**唯一無二**」だということです。

その「**自分の唯一無二**」をつかんだ時、**全てのものごと**において、**上達への道**が**約束**されます^^)v

これは、**内面の未熟と病んだ心**からの、**成長と治癒、そして成熟への歩み**も、まったく同じだということです^^。

2011年9月1日(木)

「その悔いと共に一生生きる」

今日はちょー久々に『今日の格言』など^^。

読んでる読売新聞朝刊の『人生案内』という相談コーナーがあり、いつも目を通してはいるのですが、ハイブリッド心理学からはよくあるアドバイスとは**まさに逆になる**という、かなり端的なものが今日ありましたので一筆。

相談は「**試合に負けた責任を感じる**」というもので、15歳男子中学生、卓球部所属。自分を含め仲間が出場できる最後の試合で自分が負け、そこで仲間も全員引退となり、**申し訳ない**と思っている。

仲間は「**おまえのせいじゃないから泣くな**」等、優しい言葉をかけてくれるが、そんないい仲間に対して**なおさら責任を感じ、余計に悲しくなる**。

これに対し**回答**はスポーツ解説者の増田明美さんで、「もう忘れましょう」という方向の印象の、**ごく順当(?)**なアドバイス。あなたは「**結果**」ばかり気にしているが、**大切なのはそこに至るまでの「時間」**だ。仲間もそれを大切に思っているからこそ、**そうした言葉をかける**のだ。いつまでもメソメソしては、そうした**素晴らしい仲間との時間が色あせてしまう**、と。

ハイブリッド心理学からは、というか**人間島野(^^;)**からのアドバイスは、**逆**になります。

その悔いと一生共に生きなさい、となるのです。

「**それを込みにして生きる**」というものです。このケースであれば、その**悔しさ**を**一生バネ**にして生きるのが良い、と。

忘りたい、なかったことにしたいような忸怩(じくじ)たる体験というものが、**誰にでも**あると思います。

それを「**忘れるようにしよう**」というアプローチは、**克服に全く役立たない**。これはハイブリッド心理学の**理屈でどう言えるか**というよりも、**島野自身の人生体験の中で体得**したことです。

実際、「もう忘れよう」とも考える。しかし実際のところ、忘れることはできないわけです。少なくとも記憶力はあるので^^;

ならば、この忸怩たる体験への感情を、意識から振り払おうとするのではなく、もうそれを込みにして、それをセットにして、それでも動く自分の意識の部分を感じ取り、それを足場に前進を始めることだ、と。

事実その時、「もう忘れたい」という惑いの中で見失っていた、「内面の力」が回復し、静かに力のこもった目で前方を見やる自分を感じるのです。

ま島野の場合結構能天気で、その後暢気に実際忘れるような感じになっているのがしばしばです^^ゞ

まあ理屈的にはこう言えますね。「もう忘れよう」というやり方は、実際のところ消化されていない問題が無意識の中で再燃する、漠然とした動揺不安感、また自分から逃げた自分への自己嫌悪感を生み出すというメカニズムがあると。

まずはこの穴には落ちないようにすることですね。

「それを込みにして生きる」。これが「感情と行動の分離」の、「内面はただ流し」という部分の極意です。

なお増田さんの言葉も、ぱっと見には「もう忘れましょう」という方向の言葉には見えるのですが、「忘れましょう」という言葉そのものは使っておらず、根底に島野と結構似た線を持っているのではと感じた次第です^^。

2章 ザ・ベストアンサー^^;

2010年2月16日(火)

「常に幸せを避ける自分」

『病んだ心から・・・6』を書こうとしているのですが、それがとても大きく重要な部分の話になるであろう一方、それだけ言葉を練るのに時間がかかっていることもあり、言葉をときほぐす柔軟体操 (?^^;) もかね、『ザ・ベストアンサー』というカテゴリーで記事など載せ始めたいと思います。

これは最近、私自身の勉強もかねネットの相談掲示板に回答投稿などよくちよく行い始めているのですが、そこでご相談者に「ベストアンサー」と指定頂けたものを載せていきたいと思います。

もちろんハイブリッド心理学のハの字も (^^;) 知らない方に、ハイブリッド心理学での考え方をアドバイスするというので、僕自身とても言葉の訓練となると同時に、本当にキモの部分とは何なのかを浮き彫りにすることにも役立つと思いますので^^。

まず最初は、「常に幸せを避ける自分」。

常に幸せを避けるように行動する自分がいます

幸せになるのが怖いんです。だからせっかく両想いになった彼にもわざと嫌われるような事をしてしまい絶縁の仲になり、アルバイト先で良い同僚に出会っても粗探しをして辞めてしまいました。

逆にいじめられていると表面は嫌がっても心の底では何処か安堵する自分がいます。

数年前私の悪口をネットに書き込んだ人が先日直接私に謝罪してきました。でも私は咄嗟に(あなたは悪くない!)と思ってしまい「謝らないで。ネットに書き込まれるような事をする私が悪いのになぜ謝るの?」と心にもないことを言ってしまった。

理由はなぜか自分でも分かりません。

幸せを避ける原因は何なのでしょう?

島野からのアドバイスは以下の通りです。

これは「愛」への2つの姿勢がキモになるという話になります。

あまりにも純粋な愛への高い理想があると、恋がうまく行くほど、逆に純粋でない自分の心が見えてきて恐くなる、という心理かも知れませんね^^。

あまり結論を急がずに、「愛」について考え学んでいくのがお勧めです。そうして成長していくのが人生ですね^^。

人は「愛」について大きく2つの姿勢を持ちます。

一つは心を重ね合わせて、分かり合おうとするものです。相手と自分が同じ心になれるのが「愛」だと考えます。

もう一つは、互いが別々の人間であり、分かり合えない面もあることを受け入れた上で、「楽しみ」と「喜び」を共有しようとする「愛」です。

最初の方の「愛」では、自分の全てを相手に受けとめてもらおうとします。だから、自分の悪い面に気づくと、恐なつてきます。

後の方の「愛」では、自分をまず自分で受けとめます。そして自分の全てを相手にぶつけるのではなく、自分自身のための窓口に、自分自身がなってあげます。

幸せを避けるように行動するようになってしまうのは、最初の方の「愛」を求め人です。

後の方の「愛」を求め人は、自分の幸福へと迷うことなく向かっていきます。

「選択」になりますね^^。

ご相談者はこれを受け、「愛について学びたい」とのことでした。

幸せへの姿勢とは、愛への姿勢である。ということになりますね。

う～ん深い(^^;)。まこの2つの大きなテーマの溝を埋めるものを、分かりやすく説明していかねばなのですが^^。

「生きている意味」

もう一つ試してみましょー。これは後から見て、えっこれだけのものが**ベストアンサー**と、私自身としても**少し笑み**がこぼれたものです。

その**短い言葉**に、**大きな真実**があるわけですね^^。

あなたの生きてる意味はなんですか？

生きる意味を問う必要がなくなった時、人生が輝きます^^。

生きる意味を問う必要がなくなるまでの道のりを、書いていきますので^^。

2010年 2月 18日 (木)

「今を原点にして前に進む」

今日はちょっと出かけるため、その前に『**ザ・ベストアンサー**』など一つ。

『**感情による決めつけの解除**』の話は、帰ってきてから夜にはアップできるかなーと。

「**今を原点にして前に進む**」という、**気分動揺の谷間**にこそ見据えたい話になりますね^^。**ハイブリッド心理学**の主題そのものです^^。

沢山の方が、同じように、**人生につまづいたところから前に進む道**へと向かうのが、今の時代なのだと感じます。

一人で闘っているのでは、ありません^^。

なんの為に？生きているのか？解らなくなった時に
どう対処すれば良いでしょうか？

体の病気と心の病気を繰り返して
まともに働いた事がありません。

子供の頃から「バカ」と両親から言われ続け
何かしたくても、「前はケツ割ったから、今回もやっても無理」と云われ
お金が稼げないから生きてるだけで害があるばかりだと思えます。

ホントはいろんな事がしたかったです

死ぬ気で何かしても体が悪いので・・・病院に罹って結局金がかかります。

野たれ死んだ方がいいのか？

私はなんの為に生きてるのか解らなくなりました。

皆さんはそんな時どうしてますか？

親がやはり原因なんですか？

仲良くしたいと思うのですが・・・私は気づかない内に虐待されていた???

虐待であったか否かにせよ、親御さんから貴方に「**人生の生き方**」が**とても誤って伝えられた**ということが、**問題の根本**ではなかったかと思えます。

今を原点として、前に進むという生き方が、**全ての人に用意**されています。

もちろん貴方にもです。

それをこれから貴方が**選択**するかどうか、大切だと思います^^。

そうした「**今を原点にして前に進む**」という生き方を**見失わせるもの**とは、「**できあいの理想と比べて駄目出しをする**」という姿勢です。

これは親御さんだけの問題ではなく、**今の社会文化**そのものの問題でもあります。

そうして**人生の生き方を見失った状態**から、**心の健康**の回復、そして**人生の輝き**を取り戻す道のりがまた、人間には用意されています。

難しい説明かとは思いますが、要は、「**人生の生き方**」を根本から見直すという視点があります、ということですね^^。

そうした導きとして、『**心の成長と人生の豊かさの心理学**』を発信していますので、ご関心あれば覗いてみて頂ければ^^。

2010年 2月 20日 (土)

「アダルトチルドレン」の克服

今日は**完全休日モード**で**続き記事**はまだ**こくちぴつ**と書き始めているところなので、『**ベストアンサー**』など一つ。

よくあるテーマへの、**ハイブリッド心理学**からの**スタンス**を手短に紹介した文章になります^^。

「**アダルトチルドレン**」の**克服**について。

アダルトチルドレンについて教えてください

病気ではないと聞いたのですが、何なのでしょう？

またアダルトチルドレンを卒業する方法などはあるのでしょうか？

「**アダルトチルドレン**」については、さまざまな説明の仕方があると思います。ここでは私が考えるものを手短に書かせて頂こうと思います。

それは一言でいえば、「**幼少期に適切で十分な愛の下で育まれることに失敗した心を、いつまでも抱え続けている大人**」とでも言えるものになると思います。

その**克服卒業**についても、さまざまな考え方があります。
私が考えるもの・**私自身**がそれを克服し、また**他の方へのメール相談**などを通じて、克服に向かった方を見てきた体験から言えることは、次のようなものです。

それは一言でいえば、**大人の自分が、その置き去りにした子供の自分を、迎え入れ、共に手を取って、人生を歩み直すこと**、とでも言えるものです。

大きく**2面**になりますね。
大人の自分を育てることです。
置き去りにした子供の自分を、迎え入れ、受け入れてあげることです。

それは結局、**「心の成長」**という**基本的で大切なこと**を、**そのまま地道に歩むこと**だと私は考えています。
そうした導きとして、「心の成長と人生の豊かさの心理学」を発信していますので、ご関心あれば覗いてみて頂ければ^^。

2010年 2月 23日 (火)

「言われるとやる気をなくす心理」

明日はちょっと遠方（と言っても片道2時間ちょっと程度ですが）のゲレンデに日帰りスキーに行こうかと思しますので、一服がてらに『**ベストアンサー**』など一つ載せておきます。

「言われるとやる気をなくす心理」。

「人にどう言われるか」ではなく「自分ではどう考えるか」という、基本的な話ですね。

本では「**自己の重心**」という言葉を使っていますが、このブログでは「**受け身意識**」からの**抜け出し**という一連の話に該当します。

今やろうと思っていたことをやれと言われた時のやる気を失くすあの心理はなんなのでしょう？
わかってることを指摘されるときも同様でこの心理をどう解決したものかと悩んでおります

強制されれば**反発**が起きるのが、**健康な心のメカニズム**です^^。

大切なのは、相手から言われたことであろうとなかろうと、**自分の向上に役立つことなら行うという最後の判断を、自己責任において判断することです。**

もちろん、自分の向上に**役立たない**と判断するのであれば、**自己責任**において、**そんなの放っておけばいい**。まあ相手には**適当に前向き姿勢だけ**見せておくのが、**行動法**としては無難でしょう。

問題は、

- 1) **自分自身への強制姿勢**がある場合、そうしたバランスある行動ができなくなってしまう。
- 2) **自分自身への強制をすることなく、自己の向上に向かう姿勢と思考法**が重要になってきます。

詳しくは以下のなどご参考頂ければ。私のブログ『**心の成長と人生の豊かさの心理学**』からです。

1) **自分自身への強制姿勢と対処など**

『「心の力み」を捨てる』

2) **自己向上のための無理のない思考法**

『「一步一步の向上思考」-2』

『「一步一步の向上思考」-3』

その他、心を成長させ人生を豊かにするための姿勢と思考法行動法を詳しく説明していますので、ご参考にして頂ければ幸いです。

2010年3月2日(火)

病んだ心の「治療」ではなく

『ベストアンサー』など一つ。

あらためて本格的な道のりを説明するタイミングに合わせ(?)、ハイブリッド心理学の「精神疾患への対処の姿勢」として公式に表明^^;)する言葉は、こんなものになりますというものです。

28歳男です。私はうつ病でも統合失調症でもない精神病でもう約10年通院してます。入院歴もあります。体調の異変に気付いたのは中学生の時でした。

体調が悪くて死にたいと毎日考えてしまいます。でも怖くて自殺できません。

かなりのマイナス思考です。週3~4回デイケアに通ってますが、今週はムリをしてなんとか2日行きました。カウンセリングも受けているのですが…

何かいいアドバイスをください。助けてください。

精神科や一般のカウンセリングでは、心の病の根本的克服というのなかなか扱えないのが実状ではないかと思います。

それは、根本的克服とは、「心の病の治療」ではなく、いかに健康な心の部分を回復させ伸ばすかにあるからだと、私は自分自身の治療体験や他の方への援助体験を通して考えています。

ですから、一つのアドバイスとしては、「心の病の治療」ではなく「健康な心の回復と成長」に取り組んでみるという道があるということです。

私自身は現在すでに手一杯のため、カウンセリングは休止しておりますが、必要な学びをブログなどで発信しておりますので、ご関心あれ覗いて頂ければと思います。

ちなみに「うつ病でも統合失調症でもない精神病」というのは、多分**心身症と神経症が強度に執拗なもの**のことあたりを言っているのではと想像します。

私も**大学時代**にかなりマジに**精神病理学**を学びましたが、結局は大きく、「**気分障害**」と「**統合失調症**」をその**端的な表れ**として、**健康を損なう2つの「方向」がある**、といのが**私の認識**です。

「感情の揺れ」と「人格の分裂」ですね。「**境界性人格障害**」はこの両者を併せ、「**統合失調**」寸前で(^^;)とどまっている、**心の病の堂々たる代表**(^^;)。

いずれにせよその「**病む方向**」のどちらも、**脳の問題**ではなく、あくまで**健康な脳の機能として起きる、人間の心のメカニズム**なのだ、と。

ただし「**統合失調症**」が**重篤**になり、克服のための**言語コミュニケーション**が不可能になるに至り、**アプローチ**すらできなくなるという、**ハイブリッド心理学**からも**手の出せる限界**があることとなります。

参考まで、**ハイブリッド心理学**が考える「**心の病**」の**分類とハイブリッド心理学からの扱いスタンス**を、**最初の頃の原稿**で「対象とする心の病の範囲」という感じでまとめたことがありました。

結局それらは**人間の心のメカニズム**なのだという言葉の次に、いつも出している言葉が自然と出てきますね。

克服は「治療」ではない、「人間としての成長」なのだ、と^^。

2010年3月6日(土)

「自分を受け入れる」ことと「善悪」の関係

『**ベストアンサー**』など一つ。

『**善悪**』というのがこれから取り上げる**重要なテーマ**になります。関係するものとしてピックアップ^^。

34歳既婚女性です。数年前、わたしはアダルトチルドレンだと気づきました。幼少期から支離滅裂なことを言ったり、人と比べたり。弟の家庭内暴力であたしが殴られていても、無視し続けられました。

とにかく母親の機嫌を損ねないよ必死でした。不安になるようなことばかり言われ続けました。大人になってからも、婦人科系の病気で近所の産婦人科に通ったら「みっともない」と言ったり。他にもいろんなことがありました。心が休まったことがありませんでした。とても辛くリストカットするようになり、このままではいけないと思い23歳までお金を貯めて家を出て一人暮らしをしました。せっかく家を出たのに20代は自分を大事にしない生活をしました。数年前に偶然ACの本に出会い、何冊か関連の本を読み気持ちが楽になりました。わかったことですが母親は子供のころ親が早くに亡くなり、年の離れた兄夫婦にいじめられて育ったそうです。母親はこれからも変わらないと思います。自分自身に気づいてないからです。今現在、わたしは結婚して1歳の子供がいます。自分の親のようにはならないよう、いつも心の中で言い聞かせています。

ひとつどうしても、人の顔色ばかり気にしてしまうことがあります。主人に対してもです（主人は、わたしがACであることは知りません）。子供が物心をつくようになってから、ピクピクしてる自分の姿を見せたくありません。心を強く持ちたいです。なにかいいアドバイスがあったら教えてください。

長文を読んでいただきありがとうございます。

まずはぜひ、**ピクピクしてる自分を受け入れて**あげて下さいな。**自分で自分を受け入れていないと、受け入れたくない自分を刺激する他人が、皆「悪」に見えてしまいます。**そして許せなく感じてしまうのです。

実はそれが、お母さんの姿でもあったのだと思います。

自分の内面は自分で受けとめ、人に対してはプラスの行動法に徹するという、**自分自身との良好な関係と人との良好な関係を築く2面的な姿勢**がお勧めになります。

その2面を持つことで、自分に枠をはめ心を縛ることをやめることができます。そこから開放される心の力こそが、私たちを本当に強くするものです。

より詳しくは私のブログなど覗いて頂ければ。さまざまな心理学や心理療法からの心を叡智を総合的に発展させた新しい心理学で、同じ問題に悩む多くの方が、克服へと向かっておられます。

『善悪』は、答えを出していかなければならない問題です。

「気持ち」で考えるのではなく、「外面における原理原則」と「内面における魂の感情」という、2つの善悪の軸をしっかりと持つようにするのが、ハイブリッド心理学の姿勢です。

今後くわしく説明していきますので^^。

2010年3月11日(木)

「寂しさを感じない」と言う心理

話の流れに合った『ベストアンサー』など一つ^^。

「望み」に向かうことに「成長」があり、「望み」が「愛」であることに正面から向いて真実と嘘の錯綜が現れる時、もう答えは出ている、と言った話をしています。

もちろん必ずこれを通らなければならないという話ではありません。嘘がなければ、そのまま全力を尽くして相手に向かうことができるでしょう。

このどちらへも行けないという状態が、やはり一つの取り組み課題になります。それは「望み」を「愛」として感じ取ることができないケースです。そして「心を病む」という問題がある時、まずそれがスタートラインになると言って、まず間違いありません。

そこでは、「愛されないことが屈辱」となるため、愛を求める自分の感情への抑圧が生じます。まあ平たく言えば、強がり負け惜しみです^^;

そこからの**心の治癒と成長**は、**愛を求める自分の感情を回復させ感じ取る**ことが通り道になるのですが、それは心の中で封印しようとした「**愛されない屈辱**」を再び刺激するという隘路があります。

これを越えさせるものは、愛されないという失意の先にこそ、自分から愛することのできる真の心の豊かさがあるという視界だけになるような気が、今こう書いていて感じるものです。

そうした**視界**への**ごく入り口**になるアドバイスを書いているものです。

その**視界**をより明瞭に示すことが、まさに**ハイブリッド心理学の、そして私の使命**なのだと感じる次第。

いつも一人でも寂しくないと言われる方の、性格、考え方が余り理解出来ないのですが、
こういう方の性格、お気持ちがお解りになりますか。

補足

こういう方が増えた結果が、現在の無縁社会となり、看取られずに亡くられる方が、年間32000人おられるのではないのでしょうか。

3通りがあると思います^^。

1.口先だけの強がり。

2.口先だけではないが、**人を求める気持ちが「抑圧」**され麻痺している。

これは健康な心の状態ではなく、「**空虚感**」が代わりに生じます。

ありのままの感情（人を求める気持ち）を一度開放することが、回復への通り道になります。

3.十分な**心の成長と成熟**の結果

これは**一つ**は、**充実した人生の目標に向かって**生きているケースです。外見的には一人でも、精神的には沢山の人々とつながっているのに、寂しさを感じないという感じになるでしょう。

もう一つは、**人生すべきことをし尽くした満足感**の先に、そうした心境時になる可能性はあります。ただしこれはかな

りの高齢になっての話であり、ご質問への答えとしてはあまり考慮しなくてもいいと思います。

まずは**心の成長と成熟**を目指したいですね^^。

…補足で書いておられる心配は、確かに1と2に該当するかも
知れませんね。

**抑圧された「愛を求める感情」を回復させることは、私自身の経験から言っ
て、極めて苦しいものになります。**

**しかしその時、心は自ら愛することのできる別の心へと、変化を始めているの
です。**

それを知り、耐えてほしい。これが当時の私自身に、今の私からかける言葉に
なりますね^^。

このあと、それが**どんな様子**だったのか**具体的な話**をしますので^^。

2010年 3月 13日 (土)

「生きる」とは

ちょっと**言葉の整理中**ということで、一番**シンプル**な『**ベストアンサー**』な
ど^^;

ちなみに**今整理中の言葉**とは、次のようなものです。

1)未熟から成長へと向かう「**病んだ心から健康な心への道**」…「未知の自
分」への**成長サイクル**の視点

2)対人感情と姿勢…「**未知の自分**」の**先を見通す**視点

3)「**愛**」と「**能力**」の人生課題…**人生課題の整理**の視点

4)島野自身の**体験**を振り返って…**苦しみ**が**輝き**になるポイント

ここで今、**4)島野自身の体験**として、**3)「愛」と「能力」**にどう向き合ったか
という話になっています。

それがどのように、未知の自分を見通して成長に向かうことなのか、という話にしたい次第^^。

そこにあと一つ最後の「正しさ」「全知全能」の問題が登場して全員集合なのですが、どうまとめようかと。

あと少して、全てがつながる感じですか^^。

そしてつなげると、これが開放されるのです。という話になるのがハイブリッド心理学です。チャンチャン。(^^;)

「生きる」ということはどういうことですか？

「望み」に向かうことです。
中でも、「命」が望むものに向かう時、最も「生きる」という実感を感じることができます^^。

ちなみに明日はまた日帰りスキーです。来週末に技能試験受ける予定で、追い込み練習です。ふぁいと～p(^ ^)q

2010年3月21日(日)

「怖れの克服」・強迫症の場合

「愛」と「能力」という人生課題にはどちらも、「怖れの克服」という課題が伴います。

(参照：3/19『「愛」と「能力」の人生課題-10・人生を見失う道』)

そして「怖れの克服」を誤った時、この課題の大元にある「愛」と「能力」という人生課題を、大きく誤り、損なってしまうのです。

これがこのあと説明をする、ハイブリッド心理学でも最もキモになってくる話です。

ということで、「怖れの克服」が関係する『ベストアンサー』など先に載せておこうと思います。

「強迫症・パニック症の克服法」という話になりますね。

ここではまだ**ハイブリッド心理学**の本格的な取り組みに踏み込まない段階の、ごく**定石的なアドバイス**です。

強迫性障害かもしれないと思ったらどうしたらいいですか？

ドアの鍵がしまっているか何度も確認せずにいられないといった行動が、極端化してしまう症状ですね。

まずは**強迫行動**や**思考**から**抜け出すための、確認手順やルール**を決めて実践していくのがいいと思います。

ドアの鍵なら、3回確認したら大丈夫というルールにするなど。

まずはそのように、**行動法として確かなもの**を決め、それを**船の碇**の役割にした上で、あとで湧き起こる**不安は「ただ流す」**という姿勢が重要です。

これを繰り返し実践することで、多くの**強迫障害**は解消できます。

不安があまりにも強いようであれば、精神科でもらう**抗不安薬**などの助けを借りるのもいいかも知れませんね。

またこうした姿勢を**日々の生き方思考**に適用することで、さらに**心に自信と安定**をつけることができます。

外面の出来事については、感情に流されず**合理的なプラスの思考と行動法**。

その上で、**感情**については**自己理解**のための**解きほぐし**。

『**認知行動療法**』と『**自己分析**』などを総合的に活用する、最新の心理学アプローチになります。

ここでの**「怖れの克服」**のキモとは、「**恐怖感**」によって**現実問題を考えない**、ということです。

怖れを感じることと、**現実の危険度**を、**別の問題**と考えます。

そして**現実の危険度**に対しては、**合理的な行動**によって**対処**したら、もう**恐怖感**についてはどうしようもせず、**ただ流して放置**することです。

これが**恐怖感**が**心の根元**から消えていく、**正しい方法**なのです。

もちろんこうした「**恐怖感の放置姿勢**」を確かなものにするものとして、**感情**を克服したいのなら感情を鵜呑みにしないという「**感情と行動の分離**」の**基本姿勢**や、「**怖いと感じるとは恐ろしい事態だということだ**」という「**感情による決めつけ**」の**解除の姿勢**が、**良い支え**になります。

ここで恐怖感そのものを何とか消そうとじだばたした時、方向を誤ります。

何とかして恐怖感を消そうとするのは、**恐怖感が消えないと自分は何もできないと自分に宣言する**ようなものです。

「**恐怖感**」によって**現実問題を**考えている**姿勢**なんですね。

「**恐怖感**」を、「**現実問題**」への**尺度**として**使っている姿勢**です。だから「**恐怖感**」が**続く**わけです。

「**恐怖感**」を「**現実問題**」への**尺度**として**もう使わない**とする**姿勢**によって、**無用になった「恐怖感」が心の根底から消えていく**わけです。

なお『**入門編下巻**』では、「**恐怖の克服**」について次のように書いています。

=====

「**恐怖の克服**」は、**安全を正しく知る**こと、さらにそれでも残る**恐怖は、「望み」の強さ**がそれを凌駕するという法則を、心理学では言うことができます。(P.335)

=====

「**安全を正しく知る**」について、**ごく現実問題**の場合が、ここで書いたような話になります。

一方で、私たちが抱く「**怖れ**」の**実に大きな範囲**が、「**自己処罰への予期不安**」として起きます。これについては、**怖れの元**にあるのが「**自分が神になる**とする」**姿勢**であることを知り、**それを捨てていく**というのが、このあとの**メインの話**になる次第です。

なおちなみに**私自身**、「**怖れ**」はもう人生で**久しくご無沙汰**(^^;)しており、「**不安**」「**緊張**」も**2006年あたり**にあったかなーという**記憶が遠い**感の、**ちょーお気楽安定**した心になっています。まあ今は**執筆専念**という特殊生活状況もあり、いつまでもこうとも言ってもらえないでしょうが。

なお「**怒り**」を感じたのは**2004年**が**最後**で、これはもう人生で**体験することはないかも**..と思っています。

地道な実践を何年も続ける先に、心はそれだけ大きく変わるということですね^^。

「怖れの克服」・パニック症の場合

引き続き『ベストアンサー』で、今度はパニック障害のケース。

対処法は、基本となる考え方は、先の強迫症の場合と同じです。

「強迫障害」が、何かの現実問題に絡んでの恐怖感の問題であれば、「パニック障害」とは、恐怖感への恐怖感の問題と言えるでしょう。

まずは、「感情ばかりに見入る姿勢」からの、基本的な脱却を図りたいですね^^。

かれこれ10年以上パニック障害に悩まされている22歳女性です。

小学校5年生くらいの時に発症していたのですが、当時は自分の異常な不安がパニック障害だとも気づかず、そして誰にも言えずひたすら我慢をしていましたが、成人を越えて、やっと心療内科に行くことができました。

小5の時から22歳までずっとパニック障害は消えることなく、数年良くても、突然不安が襲ってきたり、風邪で吐く度にパニックになったり、いかげんもうんざりしてしまっ
て。。。。

完治したいと思い心療内科に相談に行ったんですが、治すためには、全く症状がなくてもルボックス錠を毎日飲め、と言われました。幸い、副作用はないのですが、ネットで調べたところこのお薬は消化器官に影響を及ぼすそうで。。また、依存症になるんじゃないかと、それも怖いです。

以下はさきほど別のパニック障害の方のご質問へのアドバイス投稿です。ご参考下さい。

薬にはあまり頼りたくないという方向けのアドバイスになります^^。

パニック障害は心理学からは、「不安感を感じてしまわないかと不安を感じる」「恐怖感を感じることに恐怖を感じる」といった**自己循環の雪だるま式膨張**の結果だと考えられます。

そのような**不合理なマイナス思考**を、「**感じること**」と「**現実の危険の認識**」の2つへと**しっかり分けて認識していく**ことが、**薬に頼らない克服法**の基本になります。

詳しくは、私のブログの以下などをまず読んでみて頂ければ。

「感情による決めつけ」の解除-2

また**ブログ**では、「**病んだ心の治療**」ではなく「**健康な心を伸ばす**」ことによる、さまざまな**心の悩み**や**病**を**根本的に克服**するための、**新しい心理学**を発信しておりますで、全体を読んで頂くとさらに役に立つかと思えます^^。

2010年5月12日(水)

「神は自らを助くる者を助ける」

もう一つ『**今日の格言**』で、**有名な言葉**を出しておきましょう。

「**神は自らを助くる者を助ける**」。

聖書の言葉らしいですが、結局、これが**信仰の正しい姿勢**を言ったものではないかと。

似た**格言**に、「**人事を尽くして天命を待つ**」というのがあります。**自分でできることを尽くし**、あとは**天に委ねる**。

自己能動の姿勢であり、その先に、「**委ね**」によって、**結果がどうこうへの惑いと怖れを捨てる**。

実に良い方向性に向いたものと感じます。

その先に、**自分の力を超えたもの**が時に**実現**される。その**プラスアルファの部分**が、**神のなせるワザ**だということなる。

いいと思いますネ^^。私自身、**そんな感覚**で生きていますし、**自分のこと**であれ、**人の話**であれ、**努力の先**に訪れた**プラスアルファ**は、もはや**自分なり人の努力の範囲を越えた何か**が起きたということだと感じ、**感動**を感じます。

他ならぬ『**悲しみの彼方への旅**』でも、私は自分の**心の闇**を**抜け出した道**のりが、**何か神の手が働いたもの**のように感じたという言葉を書きました。
(P.311)

まず**自助努力**があり、その先に**神に委ねる**。

もともと、これが**本来の正しい信仰**として**人類の歴史**で出現したのではないかと推測します。

違う話の部分は、**宗教**が伝えられる中で、**伝言ゲーム**のように (アハハ^^;) **歪まされたもの**ではないかと。

次の記事で、**違う「信仰」**の方に**視点**を移しましょう。

2010年 10月 24日 (日)

「傷つきやすさ」の原因

最近また、以前とくらべて**一段階**ひらく**短い言葉**で**アドバイス**を返すようになってきている今日この頃^^。

まよは**キモ**が**絞られて**きている感じですね。**膨大なハイブリッド心理学**の話を背景にです。

ということで、最近また**知恵袋**などで**アドバイス書き込み**など時折していますので、参考までちよくちよく載せていこうと思います^^。

なお**キモ**そのものについては、『**取り組み実践エッセンス**』の方で書いていきます。このところ**雑用**が**てんこ盛**でバタバタしておりなかなか時間が取れないのですが・・・ゞ

異常なほど傷つきやすいです

車でミスをしてクラクションを鳴らされただけでずーっと落ちこんでしまい情緒が不安定になってしまったり、

いきつけのジムで私以外の人が全員話していて私だけがトレーニングをしていて孤立を感じてむなしくなりもう二度とそのジムへいけなくなったり、

ちょっと見られただけで私は気持ちが悪くから見られているんだと勘違いし外へでるのが億劫になったりします。

こんな状態ではバイトも社会活動もできません。どうしたらいいでしょうか

心理カウンセリングを営んでいる者です。ごく一般的なヒントになりますが、ご参考になればということで^^。

「自分」というものをどのように意識するかによって、**傷つきやすさ**という問題が生まれてくる傾向があります。

a) **「人から見てこんな人間」という自分意識**。「自分」というものを、人にどう見られるか、どう思われるかという意識でいつも考えるもの。

b) **自分はまず何を望みどんな行動をするか**が「自分」という意識。

a)の自分意識の場合に、**傷つきやすい傾向**になります。

人にどう思われるかを考えること自体をやめるのは無理があると思いますが、それでも、**「では自分自身としてはこれをどう思う？」**と、**自分自身との会話を積極的にすることで**、傷つきやすさから脱出する方向に向かうことができると思います^^。

2010年10月28日(木)

声の出し方

ときたまこんな話題ということで^^。

ま僕も今だにかなり練習途上で、成果出しつつあります。えへへ^^ゞ

地声を高くする方法を教えてください。

僕は地声が普通の人より低くて、**自分の声が嫌い**です。

もっと高かったら印象も良くていいなあーと思うんですが・・・

常に話す時とかに高い声だったらいいなあと思います。

ちなみに僕は中3です。

とにかく常に出す声を高くする方法を教えてください。

気軽に家でできるトレーニングとか・・・

お願いします！

心理カウンセリングを営んでいる者です^^。

心の悩みの相談と同時に、**声の悩み**も良く相談されます。悩んで気持ちが内にこもると、声も**低くくぐもった、不明瞭な喋り方**が身についてしまいがちです。

そうした方には、**しっかりした発声法**を学ぶのをお勧めしています。

ポイントとしては、

- ・ **しっかり安定して息を吐き出せる腹式呼吸**
- ・ **声を出すポイントを、(私の感覚ですが)胸奥からのどの上蓋あたりに移す**

の2点が要点になると思っています。

これで基本的には**高めで張りのある、明瞭な声**が出せますので、これをベースに**滑舌も良くする練習**をすると良いと思います。

もちろん高めの声と言っても、頭のとっぺんから出るかのようなひ弱なものではなく、潤いのある声になり、そこからけっこう好きなように低く艶のある声も出せるようになります。実は低く魅力的な声(たとえば紅の豚のポルコ・・・という

名だったかな) の声優の声も、聞く印象ではこうした発声法によるものだと思います。

こうした**良い発声**は、**方法を知ってすぐできる**ようになるというより、**日頃から意識して練習**を続けることで、**まず細かい調整筋と神経が整う**ことからです。練習してもすぐにできないかからと言って、投げ出さず続けるのをお勧めします。練習頻度はそんなに多くなくても構いません。**3、4年かけて自分としての理想の声が出るのを目標**、というくらいで考えて下さい。

実際の練習では**具体的知識**が必要になります。声のご相談では以下の**本**を勧めていますので、ご参考下さい。

人生の勝者になる!声の出し方・話し方

<http://www.amazon.co.jp/dp/4478770158/>

2010年 10月 29日 (金)

無気力無関心の原因と対策

今日はこんな話題など。まあ**心の医学の基本知識**です^^。

その**基本知識**において**勘違い**だらけなのが、世の人々なのですが・・・とやはり感じる今日この頃。(今になっての話ではないですが^^;)

一般的に無気力・無関心・無感動の原因ってなんでしょうか。。。

心理カウンセリングを営んでいる者です。心理学的には、一般的に、ということで^^。

1) 来歴上の「自己の断念」

幼少期からの来歴の中で、「**どうせ**」「**自分なんて**」という考えの中で、**何かの気持ちを断念**したことがある。ここでの「何かの気持ち」の最大のものは、「**愛**」に関連したものです。

2)自己イメージによる無意識の拘束への反発

「こんな自分で」という自己イメージを無意識の中で自分に強制している時、無意識の中で起きる反発が、逆の感情として意識表面に現れるという心理メカニズムがあります。

これについてはちょうどさっき他のご質問に書いたものがありますので参考下さい。

やる気がでないです
大学一年なんです

いつからかは忘れましたが
何をしてもやる気が出ません
楽しいはずの遊びや難しい勉強も
達成感もないし悔しいわけでもない別に楽しいわけでもない
なんとなく勉強してなんとなく遊ぶだけの日々を過ごしてる気がします
映画や音楽を見ても聴いても感動もしないし何もしてないのにただ疲れるだけの毎日目標もなく
ただ怠惰に過ごしている気がします

思春期だからですか？

「楽しいはずの」や「達成感も」といった意識が、まさにそうした無気力無関心を生み出している可能性があります。

つまり、「楽しんでいる自分」「達成感のある自分」といった自己イメージを自分に求めている気持ちが漠然とあるのではないかと思います。

それが自分への「強制」として働いているのではないかと。

「強制」は必ず「反発」を生みます。それが意識の表面で無気力無関心となって現れるという心理メカニズムがあります。これはとても広範囲にみられる心理現象です。

心理学では、これを「自己イメージによる無意識の拘束」などと呼んだりしています。

まずは「楽しいはず」「達成感」なんてことは心からとっばらって、どんな生き方もアリこの現実世界の多様な姿を見ることをお勧めできます。『世界仰天ニュース』『ベストハウス123』『アンビリバボー』などのTV番組など。

そうして視野を広げてから、さて何をしたいかと改めて考えてみるのもよろしいのではないのでしょうか^^。

そこでの「こんな自分で」という拘束が、「やる気ある自分」「元気な自分」というものの場合、無気力無関心が起きやすくなります。

うつ状態の無気力の原因にもなりやすいものです。

どちらの原因の場合も、表面の無気力を責めず、そうした大元の原因にていねいに向き合うことが、克服への道になるかと思えます^^。

「意識」の基本的な健康と病み

今日の2つ目。

これは今日アドバイス投稿したばかりでベストアンサーにご指定されるかわからないのですが、メール相談の際などで使いたいで載せておきます。

「意識」の基本的な健康と病みという話。

列記するところなのですが、

- ×自分とは人からどう見られるか。どんな風に見えるか
- ×（その意識の延長で）自分を外から（他人の目のように）眺める姿勢
- まず自分は何を望むのか。そしてどのように行動したいのか

これは「受け身意識」と「自己能動意識」ということで、取り組み実践上は「価値観」などに関連するものですが、

実際の心の健康においては「価値観」どころの話ではない、精神の病みの問題につながってしまうことへの理解が大切です。

これも心の医学の基本知識の一つです^^。

念やエネルギーを弱める方法を教えて下さい。

私は人よりエネルギーが強いみたいなんです。

やりたい事(興味があって挑戦したい事：歌やギターなど色々)があっても今は環境的にできなかつたり、自分を好きになれなくて友達を避けてしまい(こんな自分を見られるなんて恥ずかしい…という思いから)、ホントはすごく会いたいし、一緒に楽しく過ごしたいのに、いつも仕事が入るとか忙しいと言って断ってしまいます。

そうやって、欲求を押さえ込んでしまっているせいや人間関係や仕事のストレスも溜まっている為、余計にエネルギーが強くなっているように感じます。

何かで上手く発散できていれば良いのですが、今は友達を避けている為、基本一人です。

また、私は発信能力があるのか(強いのか)、敏感な人(感受性が強かったり、受信能力がある人)は私の思いを感じてしまうみたいで、それが私にとって一番のストレスになっています。

自分が心の中で考えている思い(映像?)や呟いている言葉が外に漏れているかと思うと恥ずかしくてたまりません。

これじゃ、何も思う事ができません。

空想(楽しい事や夢をイメージする事)が自分を前向きにする事も多々ありますので、それを押さえて生きるのが辛いです。

というか、考える事をコントロールする事が大変でかなり疲れてしまいます。

私は病気なんでしょうか？

自分に霊(色情霊)が憑いている状態が一年半ほど続いています。

幻聴はありません。

ただ、エネルギーが強い為、思いが人に伝わってしまい、そ

れを受信した人の意識を感じてしまい、常に誰かの意識を感じている状態が続き疲れています(カナリ辛いです)。

長くなってすみません。

エネルギー(念)に詳しい方いましたら教えて下さい。宜しくお願ひします。

心理カウンセリングを営んでいる者です^^。

私たちの「意識」の働かせ方には大きく2方向があります。

a)人が自分のことをどう見るか

b)自分がまず何を望みどんな行動法で向かうか

というものです。

そこで、b)を省略してa)の意識を使うと、ご相談のように、自分の感情や思考がそのまま人に見られてしまうかのような錯覚が起きてしまいます。

心理学では「投影」「投射」「外化」などと呼ばれるメカニズムで、心の病の原因になりがちです。

まずb)をしっかり意識してからa)を意識するという順番にすると、そうした「投影」「外化」が起きず、より健康な心の状態になります。

ここでは長くなりますので省略しますが「行動法」について関心を高めた上で、b)からa)へという順番の意識姿勢をお勧めできます^^。

2010年11月27日(土)

「現実の世界」と「魂の世界」

さていよいよ「論理的思考」の具体的進め方について整理中ということで、多少時間かけていますのでお茶をにごす(なことない^^;)ため『ベストアンサー』の記事など^^。

「**現実の世界**」と「**魂の世界**」。この**2つ**の、**交わることのない世界**を生き続ける。

それが「**ハイブリッドの世界**」と呼んでいる、**ハイブリッド心理学の目指すゴール**とも言えるものですが、まだ**ハイブリッド心理学**も知らない**一般**の方にその**視点**から**手短アドバイス**をしたものです。

それが**ベストアンサー**にご指定頂けるのも、この**2面世界**という**感覚**が、私たちの**心**にも**とも**と**備わっている一つの答え**として、**直感的に分かる**ということなのでせう。

これから説明する「**論理的思考**」も、それを**自己の内面と外面**という**2面**に**それぞれ向ける**先に、まさにこの**2面世界**を**揺ぎなく捉える**ためのものに、なるわけだす。

よく、自分は相手を信頼し心を開いていて相手も普通に話してはくれるけど、相手は自分のことを少し系統の合わない人、すごく気の合う人ではないと感じているんだらうな、と思って、もの悲しく思うことがあるのですが、こういう気持ちってどうすれば治るでしょうか？やっぱり自己愛が強いからこんなこと思うんでしょうか。

自分が心を開いている人には、自分を感覚の合う人と思って欲しい、という気持ちがあるんだと思います。

そうした感情については、「**魂の世界**」と「**現実の世界**」という**2つ**を見つめる姿勢をお勧めしています。

「**魂の世界**」とは、私たちの**心の底**にある世界で、**相手と一心同体**となり**同じ気持ち**でいられることを願う**心の世界**です。

一方「**現実の世界**」では、私たちは**それぞれが別個の人格**を持つ、**別々の人間**です。いつも**一心同体**となり**同じ気持ち**でいられることは難しく、**互いが別人間であることを受け入れた上で**、**喜びや楽しみを共有**できるものがあれば**積極的**に**行動を共に**する、という姿勢が大切です。

この**2つ**を、**ただしっかりと見つめる**のです。悲しみも含めてです。

その先に、互いが同じでない面があることも受け入れた上で、積極的に人と接することのできる、豊かな心が次第に生まれてきます^^。

2011年1月12日(水)

受け入れるべきものとは

不在のお知らせ：

このあと間もなく出て、引越し準備がてら帰省し（引越し先は近所^^）、明日夜戻る予定です。

その後はいよいよ引越し実施フェーズですね^^。

ということで、解説の続きは時間が取れるのを待ち、とりあえず久しぶりに『ザ・ベストアンサー』の記事など入れ、お茶を濁してもいい^^;) 場つなぎ（これもあまりいい言葉ではない^^;) しておきましょう。

ま全てが「感情を鵜呑みにしない思考」としてどこに舵取りしていくかの話なんですけどね。

自分も現実も受け入れるにはどうしたら良いですか？

私は自分自身も現実も受け入れられません。

だから、仕事も生きている場所も受け入れられなくて、『今に生きる』という事ができません。

今勤めている会社を辞めようと思っていたのに、状況的に難しく、新たな仕事も任され嫌で仕方ありません…正直、逃げ出したいです…。

私は何処の職場に勤めても、いつも『ここは私のいる場所じゃない…』と思って働いています。

今はお金が必要だからここで働いているだけだって…。

一体私は何処で暮らしたいのかもわからず転々とし、地元(実家)に戻って見たけど、やっぱりここは私の生きる場所じゃないと思います、また地元を出ようと考えています。

何処に住んでもこんな感じで、この場所で暮らして行くのかわからないから、就職してもすぐ辞めちゃうかも知れないし、辞めたい時に辞められる派遣で働こうっていう感じで、正社員になるのを避けてしまいます。

色々な本を読みましたが、自分を認める(許す)事が大事、受け入れる事で幸せになれるって書いてあるのですが、どうしてもこれが自分だとか、これが現実なんだって認められないんです。

もし認めたら、私は今いる場所で幸せになる工夫をしたり、今の職場で成長する努力をしたり、この場所で良い人間関係を築いたり、これが私の人生なんだって認める事になってしまいます。

本当は受け入れられたら楽だろうなって思うのですが…理想が高すぎるんでしょうか…傲慢で頑固な所もあると思います。

どうすれば、自分も今ある人生(仕事、人間関係、家族)も受け入れられますか？

私たちは「望み」に向かうことで心が成長し、心が迷いなく豊かになっていきます。

「望み」はそれぞれの人が唯一無二のものとして抱くものであり、「食っていけるかどうか」といった他人の目で自分を見ようとした時、唯一無二の自分の望みはすでに見えなくなっています。

「望み」は、「こうなりたい自分」を描くものであって、今の自分を受け入れるということではありません。

今受け入れるべきものとは、今自分が本当に何を望むかなのです。今の現実を受け入れるということではなく。

一方で、社会を生きるには知恵とノウハウがあります。自分の「望み」を受け入れ、それをガソリンとして、知恵とノウハウをハンドルさばきに利用するという姿勢がいいですね。

短い文章で抽象的かと思いますが、要は、人生の生き方には方法があるということです。
あまり今の頭の中だけで考えず、広く視野を持っていくことをまずお勧めできます^^。

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^^。