

ハイブリッド人生心理学 概説



島野 隆

Takashi Shimano

無償配布許可書籍

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、両面印刷して横綴じ、見開きで**奇数ページが右になるよう余白調整**してあります。奇数ページは左、その裏の偶数ページは右がとじしろです。

このため、Acrobat Readerの印刷の詳細オプションで

①**まず奇数ページのみを印刷**

②**排出されたものを裏面印刷するようセットし、偶数ページのみ印刷**

ープリンタの排出方法に応じ①もしくは②で「**逆順に印刷**」オプションを使う

という手順で手早く印刷できます。

目次

まえがき 5

1章 はじめに ・ 4つの話の領域

はじめに 7

4つの話の領域 8

心の問題とその克服ゴール 8 取り組み実践 8 心の成長変化のベクトル 9 歩みの道のり 9

2章 心の問題とその克服ゴール

心の問題の根本原因 11

幼少期に始まる「自己否定感情」と「孤独感」 11 「心の浅はかさ」 12 「誤った人生の生き方」 12

「心の成長」 13

ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」 14

心の問題の克服と成長のゴール 14

3章 取り組み実践

ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」とは 17

「取り組み実践」の3ステップ 18

「向き合い」が導く3つの進み先 20

「学び」の主要テーマ 22

1. 「感情と行動の分離」 23 2. 「破壊」から「自衛」そして「建設」へ 23

3. 行動学 23 4. 「愛」と「自尊心」のための価値観と行動法 24

5. 悪感情への対処 24 6. 「否定価値の放棄」の根本的選択 24

「外面・内面・外面」と繰り返す「向き合い」の実践 25

取り組み実践の本格的前進 26

4章 心の成長変化

(1) ハイブリッド人生心理学が考える「心の成長変化」とは

| | |
|------------------------------------|----|
| <u>ハイブリッド人生心理学が考える「心の成長変化」とは</u> | 27 |
| <u>心の成長変化の概要図</u> | 28 |
| <u>「感情を鵜呑みに考えない」という全てのスタート</u> | 27 |
| <u>「感情と行動の分離」の両輪が生み出す「成長」と「治癒」</u> | 30 |
| <u>「成長」</u> | 30 |
| <u>「治癒」</u> | 31 |
| <u>「成長」と「治癒」の相互依存関係</u> | 32 |
| <u>「命の生涯」・「真の望みに向かう」という全ての根源</u> | 33 |

(2) 「心の業の捨て去り」と「魂の望みの感情」による心の成長の本格的前進

| | |
|--|----|
| <u>「心の業の捨て去り」と「魂の望みの感情」による心の成長の本格的前進</u> | 35 |
| <u>「心の業」の捨て去り「否定価値の放棄」</u> | 36 |
| <u>「魂の望み」による心の成長の真髄</u> | 36 |
| <u>「魂の望み」の感情の異質性</u> | 37 |
| <u>「魂の望み」の感情を感じ取る条件</u> | 38 |
| <u>「感情と行動の分離」の両輪による「魂の望み」への前進</u> | 39 |
| <u>「心と魂と命」の3次元的成長変化と最終ゴール</u> | 41 |
| <u>「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図</u> | 38 |

(3) 「浄化」「成熟」そして「超越」という心の成長の真髄

| | |
|----------------------------------|----|
| <u>「浄化」「成熟」そして「超越」という心の成長の真髄</u> | 43 |
| <u>「浄化」</u> | 43 |
| <u>「成熟」</u> | 45 |
| <u>「心の成熟」の法則</u> | 46 |
| <u>取り組み実践による「心の成熟」への歩み</u> | 49 |
| <u>「超越」</u> | 54 |
| <u>「永遠の命の感性」への歩みと「原罪の克服」</u> | 55 |
| <u>「心の成熟」のゴール</u> | 57 |
| <u>「魂」による最後の導き</u> | 58 |
| <u>ハイブリッド心理学からの答え</u> | 60 |
| <u>「心の成長課題」と「成長の望み」の鍵 一覧表</u> | 52 |

(4) 「心の死と再生」という特別形

| | |
|-----------------------|----|
| <u>「心の死と再生」という特別形</u> | 63 |
| <u>「自己操縦心性の崩壊」の治癒</u> | 66 |
| <u>一貫した歩みで</u> | 68 |

5章 歩みの道なり

(1) 5つの「成長の段階」

5つの「成長の段階」 71

「旅立ち前」から「学び」までの段階-1 73

「学び」と向き合い 73 前進を成すための2つの心の基盤 74 「自分自身への論理的思考」 75

「前に進めないケース」の原因 77 歩みの始まり 79 「最初の一歩」から「自らによる成長の歩み」へ 80

前進への基盤となる意識過程 一覧表 76

「前に進めないケース」の特徴 一覧表 78

(2) 真の前進へ

「旅立ち前」から「学び」までの段階-2 82

感情テーマにおける「選択思考」とは 82 「心の依存から自立への転換」 84

「実践」に盛り込まれている「心の依存から自立への転換」 85 「自分の考え」をはっきりさせる 87

「パラドックス前進」 88 「実践」とは何をするものなのか 89

「自分を超えたもの」が心を変化させる歩み 90 歩みの道なり 91 「成長の望み」という羅針盤 92

最初の「成長の望み」へ 93 全ての始まり「自己の真実と統合」への望み 94

「心の依存と自立」の根本影響 対比表 84

(3) 一貫した「実践」の歩み

「旅立ち前」から「学び」までの段階-3 96

2つの取り組み目標 96 2つの目標への歩み 97 「社会を生きる自信」という通過点 99

一貫した「実践」の歩み 100

(4) 「取り組み実践」と「魂の望み」

「旅立ち前」から「学び」までの段階-4 103

「否定価値の放棄」までの前進のポイント 103 「魂の望み」への歩みの中にある「実践」 105

「取り組み実践」と「魂の望み」 108 「実践」の足場から「魂の感情」へ 109

「取り組み実践」と「魂の望み」の関係図 108

(5) 実践の歩みの深まりと心の成長の前進

「旅立ち前」から「学び」までの段階-5 112

実践の歩みの深まりと心の成長の前進 112 「基礎形」 113 「前進形」 113

「望み」への感受性 114 「言葉」による実践の推進 115 「真髓形」 116

「望むこと」そのものにある豊かさへ 117 「愛」という本流の「望み」への妨げ 119

「困苦の受け入れ」の心の足場 119 「魂の愛への望み」 120 「ハイブリッドの道」 122

「歩みの深まり」と成長の前進 一覧表 112

(6) 「否定価値の放棄」への歩み

「旅立ち前」から「学び」までの段階-6 124

「人生の歩み」と「否定価値の放棄」 124 「歩みの深さレベル」と成長の段階 125

「否定価値の放棄」までの前進のポイント・続き 127 「否定価値の放棄」へのアプローチ指針 128

「否定価値の放棄」をめぐる意識テーマ 130

前進への壁を超えるための「歩みの深さレベル」 一覧表 127

(7) 人生の歩み

「変化」から「円熟」への段階 135

「否定価値の放棄」までの流れ 135 「変化」の段階 138 人生の歩みへ 140 「円熟」の段階 140



まえがき

こんにちは。島野隆です。

この『概説』では、ハイブリッド人生心理学とはどのようなテーマの話をしているのかの全体を、要点を整理していねいに説明しています。

ハイブリッド人生心理学を学び、自身の心と人生に役立てるにあたり、最初にまずその全体像をおぼろげに心に入れておく、あるいは学び始めてからの長い年月の中で、自身が今どのような歩みの立ち位置にいるのかを確認するという、入り口および途上の両方で役立てる、いわば「大城地図」のような本として手元に置いて役立てて頂ければと思います。

私の執筆活動は、自らの心の奥底の闇と混迷の解決を求めて、大学院まで心理学を学び、完全な答えは見出せないまま、研究者ではなく社会人の道を選び、そこから長い社会人生活を経て大きな心の健康と成長を見出せた経験を基に、自ら新しい心理学を整理発信するものとして始めたものでした。

そしてまず2006年に自伝小説となる『悲しみの彼方への旅』を出版、そして2009年出版の『入門編下巻』の執筆が、この心理学整理のひとまずの完了と位置づけるものになりました。

しかしその本は期待に反しあまり普及することはなく、それが逆に、私の心理学整理をより深く精緻なものへと向かわせるものになりました。

つまり『入門編下巻』までが、心の未熟と病みから、心の健康と成長、そして豊かさへの成熟に向かうまでに心に起きる変化を述べたものであるのに加えて、その変化のさらに根底にあり、その変化を支える意識の基礎基盤とは何かの整理へと向かったのです。同じように心の未熟と病みを抱えても、それを心の健康と豊かさへの飛躍の糧のように変化していく人と、心の未熟と病みにとどまる、さらにはしがみ続けるような人がいる。この違いは何によるものか。

そうした心の基盤のレベルから、心に起きる成長変化の流れを詳しく整理したものが、2013年に電子書籍として刊行した『取り組み実践・詳説』です。『入門編下巻』の段階ではまだ私自身に見えていなかった、心の成長のゴールの姿も、さらに視野に加えたものとしてです。

そうして、私の心理学の全貌が揃い、改めてその全体の要点を私自身としても整理把握するべく書いたのが、この『ハイブリッド人生心理学 概説』です。

これが同時に、「ハイブリッド人生心理学」と私自身が名づけたこの新しい心理学のおおよその内容を、世に伝えるための書籍として私が位置づけるものになります。

この心理学が、心の健康と成長、そして豊かさへと、生涯を通して自ら歩むことを目指す方に役に立てることを、私は願っています。

2015年 年明けに

島野 隆







1章 はじめに ・ 4つの話の領域

[はじめに](#)

[4つの話の領域](#)

[心の問題とその克服ゴール](#)

[取り組み実践](#)

[心の成長変化のベクトル](#)

[歩みの道のり](#)

はじめに

「ハイブリッド人生心理学」は、

- ・ **心の健康と成長、心と人生の豊かさ**に向かうための、**生き方姿勢と具体的実践**
- ・ それによって生まれる**心の健康と成長への変化**の仕組み、さらには**生涯における心と人生の豊かさ**への歩み

について島野隆によって総合的に体系づけられた新しい心理学です。
(説明文中では通常、「ハイブリッド心理学」と短く表記します。)

その内容は、

- ・ カレン・ホーナイ精神分析や論理・認知療法などの心理学
- ・ ハーバード流交渉術などの人生成功術（行動学）
- ・ そして島野自身の人生の歩みの体験

を基盤として、

- ・ スピリチュアリズム（精神世界論）が目指すものと同じ、

心のすがすがしさ、清らかさ、そして力強さと豊かさ

をゴールに見出すものとして、**心の豊かさと生きる力を最大限に引き伸ばすための人生の生き方**を伝えるものです。

「ハイブリッド」とは、「ハイブリッド自動車」などと使われるように、「異種の複合」という意味です。この心理学についても、「心理療法と行動学」「内面と外面」「現実の世界と魂の世界」など**2面的な視点**を極めて重視していることから、この言葉で呼んでいます。

この『ハイブリッド人生心理学 概説』では、このハイブリッド心理学にはどのような話があるのか、そして実際にこれを役立てるために私たち自身が**意識実践**するのはどのようなことなのかについて、**この心理学の大枠**を、平易な言葉で説明したいと思います。





4つの話の領域

まずは大きく、4つの話の領域があると理解して頂くと良いでしょう。それぞれにおいてテーマになることと、ハイブリッド心理学での考え方の答えがどのようになるのか、まずはキーワードのレベルで書いてみると以下ようになります。

4つの話の領域

心の問題とその克服ゴール

私たちの心の悩み動揺、生きづらさ、心の病、人生への疑問といったことの根本原因とは何なのか。その克服解決はどうあるのか。その結果、私たちの心はどのように豊かになれるのか。



ハイブリッド心理学での考え方

- ・ 心の問題の根本原因は大きく2つ
 - 1) 幼少期から抱えた自己否定感情と孤独感 … 人により深刻さの差がある
 - 2) 「命」の重みを見失った心の浅はかさ … 万人共通の問題
- ・ 解決克服は、「心の成長」による、次のような心の姿になる。

「揺らぎない自尊心によって支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れるもののない心」
- ・ 心の成長ゴールを特徴づける一つの感性和2つの感情
 - － 「永遠の命の感性」
 - － 「無条件の愛」「豊かな無」

取り組み実践

そのために私たちはどのような意識実践をすれば良いのか。



ハイブリッド心理学からの答え

「動揺する感情を克服したいのだから、まず感情を鵜呑みに考えない」

という自明の原則を踏まえて、

「外面行動は建設的なもののみ行い、内面感情はただ流し理解することのみ行う」

という「感情と行動の分離」の姿勢と実践（外面向けの行動学と内面向けの自己分析など）を携え、自分の「望み」に向き合い、全てを尽くして「望み」に向かって生きていく。





心の成長変化

取り組み実践によって、心はどのように成長変化するのか。



ハイブリッド心理学での考え方

- ・ 5つのベクトル（方向性） … 「成長」「治癒」「浄化」「成熟」「超越」
- ・ 心の変化の特別形 … 「心の死と再生」

歩みの道のり

「未熟と病み」から始まった心が、やがて「力強さと豊かさ」へと成熟するまでの道のりに応じた考慮ポイント。



ハイブリッド心理学での考え方

- ・ 5つの段階を経た成長の道のりとなる。
 - 1) 一歩も前に歩めない段階 … 「旅立ち前」
 - 2) 自ら前に歩む存在へと抜け出す段階 … 「旅立ち」
 - 3) 自ら前に歩む思考法行動法に習熟していく段階 … 「学び」
 - 4) 開放される「望み」に向かって前進していく段階 … 「変化」
 - 5) 「自分」を超えた「魂」と「命」にも導かれるようになる段階 … 「円熟」
- ・ 心が大きく成長変化するようになるのは、上記の 2)の段階が 3)の段階へと転じてからであり、この境目を節目づける心の転換が「否定価値の放棄」である。

このそれぞれについて、ごく簡潔に説明していきましょう。







2章 心の問題とその克服ゴール

心の問題の根本原因

幼少期に始まる「自己否定感情」と「孤独感」

「心の浅はかさ」

「誤った人生の生き方」

「心の成長」

ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」

心の問題の克服と成長のゴール

心の問題の根本原因

ハイブリッド心理学では、私たちの**心の悩み動揺、生きづらさ、人生への疑問、さらには心の病**といった**「心の問題」**を生み出す**根本原因**として、大きく2つのことがあると考えています。

・幼少期に始まる「自己否定感情」と「孤独感」

その一つは、幼少期に端を発する**「自己否定感情」と「孤独感」**です。幼少期に抱いた**「自己否定感情」と「孤独感」**が、心に根深くにしみ込み、その後の人生における感情の基本パターンになるように心が**支配**されてしまう、というものです。

幼少期の**「自己否定感情」**は、その多くの部分が、**親との関係**の中で生まれます。それはあるケースでは、親による子供の虐待やニグレクト（無視）など、誰の目にも明らかな愛情の欠如と冷淡さが原因であるかも知れません。あるいは、親の意識としては愛情だと思いながらも、子供にとっては**厳しすぎる躾**がなされていたケースもあるでしょう。また、親と子の関係は一見良さそうに見えても、子供の心にしっかりと**自己肯定感**を築くものではなく、**身近な人達とのちょっとした否定的体験**の中で、**「自己否定感情」**にとられるようになるケースもあるでしょう。

そうしたさまざまなケースのどれにおいても、**「自己否定感情」**と同様に**「孤独感」**が、子供の心に根深くしみ込むものになります。それは**「自己否定感情」**が生まれた状況にも応じて、全ての他人への**不信感**の中で抱く、**「すさんだ孤独感」**であったり、あるいは人に対して概して内気で消極的な性格のようなものであったり、あるいはちょっとした人見知りの傾向のようなものになるでしょう。そのどれもが、「自分は人にうまく近づくことができない」という**「孤独感」**につながっています。

幼少期の**自己否定感情**がそのように**根深い問題**になる、大きな理由の一つは、それが幼い心に、**理由が良く分からない形で始まる**ということにあります。幼い心に、**自己否定感情は、自分がなぜ**





「否定されるべき存在」なのかが分からない形で始まる、ということです。

もの心がついていく中で、**自己否定感情**は、いわば「後づけ」で、その理由が子供自身の心に解釈されるようになります。

・「心の浅はかさ」

そこにしばしば、もう一つの、万人に共通する問題である、「**心の浅はかさ**」の問題が合流します。

「**心の浅はかさ**」とは、心が、それを生み出した大元である「**命**」からひきはがされた、薄っぺらいものになって、**人生を生きることの深い本質が見えなくなり、表面的で安易なものしか見えなくなった状態**、とハイブリッド心理学では考えています。それが、**脳が発達して「自意識」を持つようになった人間の、宿命**なのだ、と。

そのため、**自己否定感情**と**孤独感**を抱えた子供は、もの心がついていく中で、その理由を、何かの表面的なものが自分には足りないからだ、と考えるのです。

例えば、日常のものごとが人よりうまくできないからだ、とか、**器量**が良くないからだ、とか、**学校の成績**が悪いからだ、とか、いつも**笑顔**でいなければいけないのにそうでないからだ、つまり**性格**が悪いからだ、とか。あるいは、そうした「**具体的な理由**」の**解釈を放棄**して、「ただ自分は全ての人に否定される星の下に生まれたんだ」と、**すさんだ解釈の思考**を抱くようになるかも知れません。

・「誤った人生の生き方」

そうした「**誤った解釈づけ**」が、しばしば、人の心を、**誤った人生の生き方**へと仕向けてしまいます。

つまり、「**これがないから駄目なんだ。これさえあればいいんだ**」と**解釈するもの**を得ることへと、**ストレスで駆られて生きる**ようになるのです。

それが「**誤った人生の生き方**」であるのは、そうして「**これさえあれば**」と考えるものに**駆られ**、**がむしや**らに生きても、**いつまで経っても幸せになれない**ように、示されます。

私たちを本当に**幸福**にするものとは、そのようなものではありません。私たちを本当に**幸福**にするものが何なのか、その**答え**を知った時、私たちはそれだけで、**感動**と、**これから生きることへとエネルギー**を感じるものです。そして実際にそれに向かって**努力を尽くして**生きることの中に、たとえ**目標通り**になれない場合であつてさえも、**喜び**と**充実**を感じられるようになるのです。

「**誤った人生の生き方**」の場合、そうはなりません。「**これさえあれば**」という「**答え**」を分かった気がした時、私たちの心は逆に、**焦り**と**不安**、そして自分がいつか「**裁かれる人間**」であるというような、**暗雲のたちこめる気分**と、いつときも**休むことは許されない**と言われているかのような、**ストレス**の**感覚**におおわれてしまうのです。それに向かって**努力**することは、「**喜び**」ではなく「**苦痛**」となり、いつしか、「**生きること**」そのものが**嫌**になってきてしまうのです。





「浅はかな心」という万人に共通の問題は、心の問題をそこまで深刻化させないケースにおいても、「人生」というものの意味を、私たちから見失わせがちです。

そこでは多くの人が、「人生」というものを、何歳になったらどんな学校に行って、何歳になったら就職、結婚、子供が何人生まれ、どんな家を持ち、友人は何人、財産はこれくらい、といったごくごく外面のこととして思い浮かべます。すると「人生」というものが、社会に用意された何種類かのルールの上を、ただ進むこと、つまり「人生」というものが、何か決められた通りに生きることであるかのように見えてきてしまうのです。

それが幼少期からの自己否定感情や孤独感と結びついた時、そうした社会のルールに乗り損ねた者は駄目な人間だと、落伍者として社会から否定される存在になるのだといった、焦りと不安に満ちた「解釈」の中で人生が生きられるようになることを、今述べました。心の問題がそのように深刻でない場合も、人生というものが何か回りに流され、情性で生きる日々のように感じる人も多いであろうことが考えられます。

あるいは、多くの人が「幸福」というものを、今述べたようなごくごく外面のことがらの、合計点数のようなものとして思い浮かべます。それで多くの人は、ティーンの頃に「こうこうなれば」と思い描いたような、たとえばプロスポーツ選手やアイドルにはなれないことを、20代も過ぎた頃に自覚した時、「人生なんてこんなもの」と、「人生」というものを味気ないものと感じるようになるでしょう。

「心の成長」

なぜそうしたことが起きてしまうのかというと、「人生」というものを、未熟な心の中で考え、そこで考えたことを固定化させ、それを基準にしてその後の人生も生きてしまうからです。

心が成長することで、私たちは「人生」そして「幸福」を、それとは全く違う感じ方で感じ取ることができるようになります。

たとえ人の目に華々しく映るようなものでなくとも、自分にできることを日々尽くして生きること、揺らぎない喜びと充実を感じ取ることができるようになります。さらに、未熟な心においては不運と不遇でしかないように感じられた困苦を、「自意識」の惑いを心の底から捨て去り、すがすがしく豊かな心へと自ら浄化させるための、糧にさえできるようになるのです。その時同時に、幼少期から抱えた自己否定感情と孤独感があったケースも、それはもはや心の根底から消え去った、健康な心になっています。





ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」

そのように、**健康な心**や**成長した心**であればどのように「人生」と「幸福」を考え、感じることができるかを説き、「あなたもそのように感じるようにしてみれば？」と、「感じ方」をアドバイスしようとするのが、「人生論」や「人生訓」、あるいは多くの「カウンセリング」であるかも知れません。

しかしハイブリッド心理学のアプローチは、それとは違うものです。

心が**健康**になり、**成長**すればどのように感じるかではなく、**心が健康になる、そして心が成長する**という心の仕組みそのものを探求し、それを開放することです。「今の感じ方」については、あまり手を触れず、ありのままに見つめるだけにして。

そうして、とにかくまず心が成長し健康になるための実践そのものに、取り組むのです。そうして心が**成長**し、**健康**になった時、以前とはまるで違う感じ方ができるようになっている、以前とはもう別人のような自分を、自覚するのです。

それを、ハイブリッド心理学の「取り組み実践」と呼んでいます。

一言でいうとそれは、「**外面行動は建設的なもののみ行い、内面感情はただ流し理解のみする**」という「**感情と行動の分離**」の姿勢と実践を携え、自らの「**望み**」に向き合い、「**望み**」に向かって**全てを尽くして生きる**、という人生の生き方を実践するものです。

この大まな概要を、次の「**3. 取り組み実践**」で説明しましょう。

心の問題の克服と成長のゴール

ハイブリッド心理学の「取り組み実践」を経て生まれる、**心の問題の克服と成長のゴール**を、次のように表現しています。

「**揺らぎない自尊心によって支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れるもののない心**」と。

ここに、私たちの「**人生**」を生きるための、また私たちの**心の成長と健康**にとっての、大きな**3つの課題**が示されているのが、まずはお分かりかと思います。それは「**自尊心**」「**愛**」、そして「**怖れの克服**」です。

また、そのような**心の健康と成長**のゴールに向かうにつれて、私たちの心の中に湧き出るようになり、心を満たすものとして増大していく、**特徴的な2つの感情**を、ハイブリッド心理学では指摘しています。

それは、「**無条件の愛**」と「**豊かな無**」の感情です。ただ「**命**」がそこにあることにおいて、心が





「愛」に満たされるのを感じ取ることができる。「自意識」の惑いがなく、一切の「意識」さえ働かないかのような無心の状態として、生きることの豊かさと輝きを感じ取ることができる。

これらの心の境地は、最終的に、「永遠の命の感性」と呼ぶ感性の獲得によって、決定的に揺らぎのないものになる、とハイブリッド心理学では考えています。

それは、「自分」というものは、「命」という大きなつながりの中における、ほんの断片、ほんの仮りの姿にすぎない、と感じる感性です。それによって私たちは、「自分」という惑いを心の底から捨て去り、本当に愛するもののために、今できることを精一杯に尽くして生きることに、「気負い」さえも消えた「平安」も加わった姿において、喜びと充実の中で人生を生きることができるようになるのです。

それはもちろん、ハイブリッド心理学のみならず、人間の歴史を通して多くの先人が見出した、心の成長と豊かさのゴールでしょう。

それが、私たちの心の中に、大きな山の頂きのように、用意されているということです。

山の頂きの一つである一方、その頂きに至るルートはさまざまなものがあるかも知れません。ハイブリッド心理学では、ハイブリッド心理学が考えるものだけが、その頂きに至るための唯一の方法だとは、考えていません。それでも、これは、私たちの心の中に、確実にある道です。

その道の歩み方を、大まかに説明していきましょう。







3章 取り組み実践

[ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」とは](#)

[「取り組み実践」の3ステップ](#)

[「向き合い」が導く3つの進み先](#)

[「学び」の主要テーマ](#)

[1. 「感情と行動の分離」](#)

[2. 「破壊」から「自衛」そして「建設」へ](#)

[3. 行動学](#)

[4. 「愛」と「自尊心」のための価値観と行動法](#)

[5. 悪感情への対処](#)

[6. 「否定価値の放棄」の根本的選択](#)

[「外面・内面・外面」と繰り返す「向き合い」の実践](#)

[取り組み実践の本格的前進](#)

ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」とは

[「心の問題の克服と成長のゴール」](#)で述べたような心の健康と成長そして豊かさに向かうために、意識的に実践するものとしてハイブリッド心理学が体系化しているものを、「取り組み実践」と呼んでいます。

それは心が健康で成長した場合の「感じ方」を理解し、自分もそのように感じることができるか、「気持ちの持ちよう」「心の持ち方」として試みるというのとは大分異なり、先の[「ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」](#)でも触れておいた通り、一言では次のように言えるものです。

[ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」](#)

「動揺する感情を克服したいのだから、まず感情を鵜呑みに考えない」という自明の原則を踏まえ、

「外面行動は建設的なもののみ行い、内面感情はただ流し理解のみする」という

[「感情と行動の分離」](#)の姿勢と実践

を携え、

自らの「[望み](#)」に向き合い、「[望み](#)」に向かって全てを尽くして生きる

という人生の生き方を実践する





2つの枠でくくった通り、2つの軸があります。

一つは「感情と行動の分離」の姿勢と実践です。これは心の健康と成長に向かうための、心の内面と外面への向かい方という、車の両輪にあたります。それによる、基本的な前進の仕方です。

そしてもう一つは、その両輪による前進によって向かう、人生の歩みへの向かい方です。その先に、心の豊かさに向かうためのものです。「望み」に向き合い向かうことがその軸になります。

ですので、この2つの軸の関係は、次のようになると理解して頂くと良いでしょう。「感情と行動の分離」の姿勢と実践という基本的な前進の仕方をしっかりと習得した上で、「望み」に向き合い向かうという人生の歩み方を加えるほど、それは心の豊かさの地へと正確に方向を定め、より遠くへと向かうことができるものになる、と。一方、「望み」に向き合い向かうという歩み方があっても、「感情と行動の分離」の姿勢と実践が不足していると、歩みは暴走し、あらぬ地へと向かうことになりかねません。また一方、「感情と行動の分離」の姿勢と実践が多少できても、「望み」に向き合い向かうという歩み方が不足したままだと、自動車の教習所の中を走り続けているような話で、人生の前進も、心の豊かさの前進も、あまり始まりません。

「取り組み実践」の3ステップ

そのような2つの軸を込みにして、「取り組み実践」は、「基本的な学び」「応用の学び」そして「向き合い」という3つのステップから成るものと理解しておいて頂くと良いでしょう。

キーワードをチャートにまとめたものが下のようになります。主要な要点を説明していきましょう。

「取り組み実践」の3ステップ

1. 基本的な「学び」

取り組み実践の各テーマについての「学び」

- ・「感情と行動の分離」の姿勢と、心の外面と内面への実践の学び
 - －基本姿勢、プラス思考法、行動学、悪感情への対処、心理メカニズム、e t c
- ・心の健康と成長、人生の歩みについての主要テーマの学び
 - －「愛」、「自尊心」、「人生」、「否定価値の放棄」の選択、心の成長の道のり



2. 具体的場面での応用の「学び」

自分の実際の課題行動場面における

「心の成長と健康に向かい得る行動法」がどのようなものになるのかの





選択肢の理解

- －日常生活、仕事場面、人生の進路選択
- －交友、恋愛、家族などの対人関係
- －心の病の傾向への対処



3. 「向き合い」

「学び」で示されているものを、自分は「本心」からどう感じ考えるか、
「心の成長と健康に向かい得る行動法」の中で、自分に今成せる選択は何か、
自分の心に向き合う。



心の感い動揺からの抜け出しへ！

1. 基本的な学び

まず最初は「基本的な学び」であり、学校の授業でいうと教養科目にあたるものです。心の健康と成長についての基本的な理解、そのための基本姿勢と、心の外面向けの基本的な思考法と行動法、さらにより本格的な「行動学」や「仕事の普遍的スキル」など、私たちが生きるこの現実社会を力強く前向きに生きるための具体的方法、一方で心の内面に向けては、悪感情への対処法や、必要に応じてより複雑な心理メカニズムについての学びなど、テーマに応じた学びがあります。またこれらを束ねるようなものとして、「愛」や「自尊心」そして「人生」をどう考えるかといった「価値観」と、それによる心の変化の流れ、さらには心の成長と治癒そして豊かさへの道りがどのようなものかという、総合的な学びといったものが含まれます。

それらはかなりの多岐にわたり、提供している読書素材も膨大な量にわたりますので、全てを一度に習得しようなどとは考えず、まずは手ごろな読書をした上で、すぐにでも次の「応用の学び」によって、具体的な場面での思考法行動法がどのようになるのかを学び、ご自身の問題に役立てる第一歩を得た上で、あとは生涯の学びとして、時間の折の読書によって心の懐を広げながら日々の問題と人生に向かっていく、という入り方そして進め方を考えるのが良いでしょう。

2. 応用の学び

ハイブリッド心理学からは、私たちの日常生活と人生のあらゆる場面において、「心の健康と成長に向かうことができる行動法」の答えが、比較的即座に出てくると言えます。これを検討する、もしくは事例などから学ぶのが、「応用の学び」です。学校の授業でいうと実技科目にあたるものと言





えるでしょう。

これについては、『メール相談事例集』や『実践編』などの読書、また『読者広場』での相談事例などを参照頂くか、必要に応じて相談投稿して頂くと手早いでしょう。

そこで重要なのは、「心の健康と成長に向かい得る」の答えとは、「こんな場面ではこう行動すればいい」とか、「こう言われたらこう返せばいい」とか、一つのパターンで紋切り型に実践すればいいというようなものではなく、その多くが、幾つかのかなり異なる方向性の行動法の選択肢として出てくる、ということです。たとえば、人との関係が悪化し始めた時、「心の健康と成長に向かい得る行動法」の答えとは、関係改善のためにこれこれの工夫と努力をしてみる、あるいは思いきって相手との関係から離れる、そのどちらかを選ぶことだ、というように。そこから、自ら「幸福」に向かうための選択肢を、自ら選んでいけるということにこそ、「成長」があるものとしてです。

3. 向き合い

そこで3つ目の、「向き合い」のステップが重要になってきます。

これは基本的には、

1)ハイブリッド心理学から示される「学び」を、自分が本当に心の底からどう納得理解しているのか、そこで示されるテーマについて自分が「本心」ではどう考えるのかへの向き合い

2)「心の健康と成長に向かい得る行動法」の選択肢の中から、自分はどれを選択することができるか、自分のありのままの内面感情と、心の状態への向き合い

という2つの側面があります。

もちろん、「応用の学び」の具体的内容を得ることで、自分の悩み問題の一部は、「向き合い」をするまでもなくすぐ解決する場面もあるかも知れません。新しい行動法ができたり、「こんな感じ方もできる」といった、ものごとの新しい捉え方ができたりすることによって。

それは多分に、その悩み動揺を抜け出す心の力がもともと潜在的にあり、「応用の学び」による「気づき」によってそれが引き出された「最初の一步」だと言えます。いずれ、似たような問題でもその同じ「気づき」だけでは抜け出せなかったり、新たな壁を感じる場面も訪れるでしょう。

そうして、もともと潜在的にあった力を超えて、自分の中に新たに「抜け出す力」を準備させる必要があるほどに、この「向き合い」が重要になってくるのです。

「向き合い」が導く3つの進み先

「向き合い」によって見えてくる自分の心の状況に応じて、大きくは3つの進み先が導かれる、と理解しておくといいでしょう。





(1) 納得理解ができないケース

「学び」への心底からの理解納得が**できない**、あるいは「**そう言われたのだから・・・**」といった、**ごく浅い姿勢**である場合は、「感情を鵜呑みに考えない」といった根本から含めて、より基本的な部分の理解に取り組み直すことへ。そこから再び、「**心の健康と成長に向かい得る行動法**」の選択肢への「向き合い」へ。

(2) 納得理解と前進ができるケース

「学び」への心底からの理解納得が**でき**、**行動の選択ができそう**であれば、自らの「**望み**」に**向き合い向かう**という、人生の前進の軸により**重点**を置いたものへ。例えば上述の人との関係が悪化し始めた時という例であれば、自分がその相手を本当に好きであり絆を深めたいと望んでいるのか、それともただ友達が多い自分になりたかったということなのか、といった問いによる「向き合い」が役に立つでしょう。

重要なのは、そうした「向き合い」の結果によって、こうこうであれば**行動はこっち**を取るのが良いというような「**決まり**」などもやはり**ない**ということです。それでは**一つのパターンで紋切り型に行動しようとする**というやり方を、より細かくしようとしているだけの話です。

もちろん仕事場面などごく心の外部の問題については、そうした「**答え**」がかなりあるものであり、それをしっかりと習得することが「**成長**」の一つだとして、**問題**がより心の内部の、**自らの幸福**にかかわることになるほどに、です。人と関係の持ち方がその一例であるように。

最後にその**答え**を決めるのは、**自らの「望み」**になるのです。たとえば本当にその相手を好きであっても、**無理**だという状況があるかも知れない。あるいは、**無理**は少ないから、今はつきあいの幅を広げることに向かいたい、という**結論**が出るかも知れません。

重要なのは、「**心の健康と成長に向かい得る行動法**」の**選択肢**とは、その**選択に真剣に向き合うこと**によって、**心に変化が起き始めるもの**であることです。もちろん、**心の成長への変化**がです。**そうではない行動法**とは、「**こうしなければならぬのか・・・**」と向き合う中で、心が逆に**ストレスと痛み**を深めてしまうものです。

そのようなものとして、「**心の健康と成長に向かい得る行動法**」を、**まず学ぶ**ということです。そして「**向き合い**」の中で**心**が変化し、やがて「**今はこうしたい!**」という**力強い心**の**声**が、自分の内側から湧き出てくる。それをつかむのです。

そうした「**向き合い**」を**しっかりと経た行動法**というものを、自分の**生き方姿勢**として築くことです。それがハイブリッド心理学の「**取り組み実践**」です。

決して、「**こうであればこうして下さい**」と伝え、それを「**言われた通り**」に**実践**するというようなものではないことが、お分かりかと思いますが。





(3) 納得理解できながらも前進への妨げがあるケース

「学び」への心底からの理解納得ができながらも、心に抱えた闇に妨げられ、行動の選択がうまくできない場合は、心の闇が生み出す畏などのより複雑な心理メカニズムと、「治癒」や「浄化」さらには「超越」や「心の死と再生」といった心の変化の仕組みと道のりへの理解を図った上で、新しい自分の再生のために、再び「向き合い」へ。

このように、「取り組み実践」とは、ハイブリッド心理学が示す「学び」への「向き合い」をすることであり、「学び」とは、ハイブリッド心理学から示す、生き方における「選択」です。

従って、「取り組み実践」とは、「選択への向き合い」をすることだ、とすることができるでしょう。

それによって心に進行する変化が、心の成長の歩みなのだ、と。

「学び」の主要テーマ

ハイブリッド心理学が示す「学び」は、「向き合い」が導く進み先に対応する形で、大きくは次の3つの領域のものになる、と理解しておいて頂くと良いでしょう。

(1) 心の健康と成長に向かうための基本姿勢と思考法行動法および価値観

「向き合い」の最初の材料となる、「心の健康と成長に向かい得る行動法」およびそれを支える内面姿勢や思考法および価値観。

(2) 妨げへの理解

それに対して心底からの理解納得が得られない、もしくは「言われた通りに・・・」といった浅い姿勢などを生み出す妨げについての詳しい理解。これはつまりは、幼少期からの自己否定感情や孤独感、そして浅はかな心という心の問題の根源によって、人の心がどのように未熟と病みから抜け出せなくなる、さらには未熟と病みにしがみつくなるのかへの理解ということになります。

(3) 妨げを超えた成長への理解

心底からの理解納得が得られながらも、幼少期からの自己否定感情や孤独感といった深い心の闇に妨げられ、前進を見出せない心が、さらなる「向き合い」の先に、いかなる克服と心の豊かさに向かい得るのか、その特別な道のりについての理解。

ここでは、最初の「心の健康と成長に向かい得る行動法」およびそれを支える内面姿勢や思考法および価値観について、ごく根幹となるテーマを記しておきましょう。「その通りにすれば」という





安易なものではなく、それに**向き合う**ことが、私たち人間の心の、広大な世界への理解へと広がっていくものとして、まずこのようなテーマを足がかりにしているのがハイブリッド心理学だと理解頂けるでしょう。

ここでは、言葉のごく定義程度の短い説明を記しておきます。

1. 心の健康と成長への全てのスタートとなる姿勢 … 「感情と行動の分離」

・最初に必ず意識したい姿勢です。

「動揺する感情を克服したいのだから、まず感情を鵜呑みに考えない」という自明の原則が、全てのスタートです。**感情に流される思考**とは別の思考を持つようにします。

そこから、「**外面行動は建設的なもののみを行い、内面感情はただ流し理解のみする**」が、車の両輪として、全ての実践を方向づけるものになります。

そのように、「外面行動と内面感情にそれぞれ別の向き合いをする」ことにおいて、「分離」という言葉で呼んでいます。決して「**感情を無視して理屈だけで行動する**」ことなどではない点、**誤解**されやすいのでご注意ください。

2. 行動の基本様式の転換 … 「破壊」から「自衛」そして「建設」へ

・「行動のあり方」さらに「生き方」全体の指針として、これも最初から意識したいものです。

全ての行動のあり方を、「**望ましくないものを攻撃する**」という「**破壊**」から、「望ましくないものに出会わないよう先回りの工夫をする」という「**自衛**」、さらに「望ましいものに囲まれる生活基盤を自ら築く」という「**建設**」へと転換します。

これは行動のあり方の指針であると同時に、**生き方の根本的な目標**でもあります。その**真の達成**は、ただ表に出す行動が建設的なものだけになればいいのではなく、**思考と感情の基本的なエネルギーが統一的に「建設」に向くことが重要**です。「**否定価値の放棄**」の根本的選択が、これを決定づけるものとハイブリッド心理学では考えています。

3. 行動学

・積極的な行動へと前進したい場合に役立つテーマです。

「**破壊から自衛と建設への転換**」のために、まずは外面の行動法を全て「**建設**」の形にするための具体的方法論が「**行動学**」です。具体的には、対人行動と社会行動の全てを、以下3種類の行動法によって行うようにします。

- ・建設的対人行動法 … 共通目標共通利益のみに着目して行動する
- ・原理原則行動法 … 相手人物に感じたことは一切言わず**原理原則**について話すという行動法
- ・ウインウイン行動法 … 相手を勝たせて自分も勝つという行動法





また「仕事の普遍的スキル」も行動学の重要な要素になります。

4. 「愛」と「自尊心」のための価値観と行動法

・「人生」と「心の成長」にとって最も重要なテーマである「愛」と「自尊心」の築き方です。

「愛」と「自尊心（自分への自信）」が、「心の成長」のメインテーマと言えます。

それを、どのような行動法によって培い築くことができるかと考えるかの価値観を明確にします。

ハイブリッド心理学からは、心の健康と成長に向かう価値観は、このようなものです。

「愛」 … 「分かり合い認め合う」というものではなく、より純粋な「喜びと楽しみの共有」として位置づけを目指す

「自尊心」 … 「人を打ち負かす」「人に認められる」よりも「現実において生み出す」こと、そこにおいて生み出す価値の、自分自身にとっての大切さにおいて獲得し築く

5. 悪感情への対処

・さまざまな悪感情への対処法を知り、実際にその悪感情を体験した時に役立てます。心の健康と成長への、大切なステップになります。

さまざま悪感情への対処は、その悪感情を「こう考えこう感じるようにすれば」と「意識」の手を加えて直接解消しようとするのは誤りであり、さらに心を歪め心の病みの傾向を深めてしまう危険もありますので注意が必要です。そうではなく、「やがてその悪感情を根本的に克服できるような姿勢と行動法と生き方」を知り、地道に実践を続けた上で、悪感情そのものについては、その意味を理解するまでとして（必要に応じ自己分析を活用）、あとは「ただ流す」さらには「放置する」のが、心の健康と成長からは正解です。それによって、やがてそれらの悪感情は、「この感情をどうすれば」といった「意識」を働かせることなく消えている、という流れになります。

悪感情の種類 … 怒り、怖れ、恥、嫉妬、無気力、自己嫌悪、悲しみ、抑うつ、空虚感、痛み、失意、絶望、e t c。こうした全ての悪感情に、「やがてその悪感情を根本的に克服できるような姿勢と行動法と生き方」の答えがあります。詳しくは『取り組み実践・詳説』の「学びの一覧表」などをまずは参照下さい。

6. 「否定価値の放棄」の根本的選択

・取り組み実践の「習得達成目標」として位置づけられ、長期的な取り組みの中で向き合います。多少とも哲学宗教的なテーマとしての取り組みになります。

「行動のあり方」そして「生き方」が「破壊」へと向いてしまうことの最も根底には、「弱さ」





を土壌にして、「否定できる」ことで自分が高貴な存在だと感じようとする、「自分が神になろうとする衝動」がある、とハイブリッド心理学では考えています。これが「否定価値」と呼んでいるものであり、「自分から不幸になる」という「心の業」の正体と位置づけています。

上述のようなテーマを通して、具体的な思考法行動法において「建設」へと向かい、「強さ」を得ることで外堀を埋めるような形で、心の奥底にあるこの衝動に気づき、捨て去るのが「否定価値の放棄」であり、「心の業」の捨て去り克服に位置づけられます。

これによって心のエネルギーの全てが、大きくプラス方向へと開放されます。

「外面・内面・外面」と繰り返す「向き合い」の実践

実際の取り組み場面における「向き合い」のステップは、

1) 上述のようなものを主要テーマにしたものを「基本の学び」とした上で、今実際に自分が抱える悩み動揺場面において、「心の健康と成長に向かい得る行動法」は具体的にどのようなものになるのかの、「応用の学び」を得るまでが、まずはハイブリッド心理学から情報を得る段になり、

2) それについて、まずは自分が本当に心の底からの理解納得ができるものかどうかについて、自分の心に向き合う

というものからスタートします。

そしてすんなりと理解納得できない、あるいは納得納得できても行動が選べないといった壁がある場合は、内面の妨げについてのより深い理解に取り組み、納得納得でき行動が選べそうであれば、自分の「望み」は何かに向き合う、という流れになります。その両者においても、「自己分析」として、自分の内面感情を「言葉」にしてしっかりと明瞭化し「感じ分けていく」ことが、心の解きほぐし整理として役立つものになります。日記に書くなどの作業として習慣化すると良いでしょう。

3) そうして「行動法への納得理解についての向き合い」から「心の解きほぐし整理の向き合い」を踏まえて、再び「今自分が成すべき行動の結論」を出すことに向き合います。ここまでが「向き合い」の一セットだと言えます。

あるいはそうして「今自分が成すべき行動」がはっきりとし、その行動が「現実味」を帯びた時、再び自分の内面に、今まで見えなかった何かの感情が見えてくることもあるかも知れません。ならば再び内面に向き合い、そして再び外面行動の結論に取り組む。

このように、「向き合い」は、まずは「外面・内面・外面」という3段階のハンドルさばきを、まずは基本と理解しておいて頂くと良いでしょう。その繰り返しと積み重ねの中で、自分の中に「成長」への「変化」が起きていることが、やがて自覚できるようになるでしょう。





取り組み実践の本格的前進

以上説明したような「取り組み実践」は、大きくは2段階の様子で、本格的な前進に向かうと言えます。

まず最初は、「感情と行動の分離」の両輪による前進が、自分自身でうまくできるようになる段階です。これは、

- ・外面の行動法については、「愛」と「自尊心」を培う行動法と、社会を生きるための「行動学」への理解が進み、自ら実践できるようになる。
- ・内面感情については、悪感情の細かい意味を、心の健康と成長の妨げと回復の観点から、精緻に自己分析できるようになる。

という両輪がうまくかみ合う形で前進することで、外面における行動力と、内面における悪感情の克服力という2つが同時に生まれてくるものです。

そこからさらに、そうした外面の行動力と内面の悪感情克服力という両輪の前進力によって向かう心の変化とは何なのかの意味と、その根底にある心の成長の仕組みを感じ取り、自ら、向かう先をはっきりとその方向へと定めるようになることで、取り組み実践の歩み、そして心の成長の歩みは、加速度的にその変化の速度をあげるものへと飛躍的に前進します。

そこに、「未知の異次元の世界」などとよく表現している、ハイブリッド心理学が見出す心の成長変化の世界が広がります。「無条件の愛」「豊かな無」そして「永遠の命の感性」といった心の境地に向かうものとしてです。

その心の成長変化とは、「望みに向き合い向かう」という軸が生み出すものに他なりません。

それが生み出す心の変化の意味と仕組み、そしてそれに向かって私たちがたどり得る歩みの道のりについて、引き続き説明していきましょう。





4章 心の成長変化

(1) ハイブリッド人生心理学が考える 「心の成長変化」とは

[ハイブリッド人生心理学が考える「心の成長変化」とは](#)

[心の成長変化の概要図](#)

[「感情を鵜呑みに考えない」という全てのスタート](#)

[「感情と行動の分離」の両輪が生み出す「成長」と「治癒」](#)

[「成長」](#)

[「治癒」](#)

[「成長」と「治癒」の相互依存関係](#)

[「命の生涯」・「真の望みに向かう」という全ての根源](#)

ハイブリッド人生心理学が考える「心の成長変化」とは

ハイブリッド心理学が考える「心の成長変化」とは、「5つのベクトル」と「1つの特別形」として、それぞれを一つの言葉で言い表すことができるものです。

「5つのベクトル」とは、心の成長変化が向かう5つの方向性を指すものです。これは「成長」、「治癒」、「浄化」、「成熟」そして「超越」です。

「1つの特別形」は、心の成長変化の様子として特別なものであり、5つの方向性が合わさりながら起きるものです。これは「心の死と再生」です。

これらがそれぞれ、何を指すものであるのかを、まずはキーワードのレベルで図にしたものが次ページの「心の成長変化の概要図」になります。

要点を説明していきましょう。

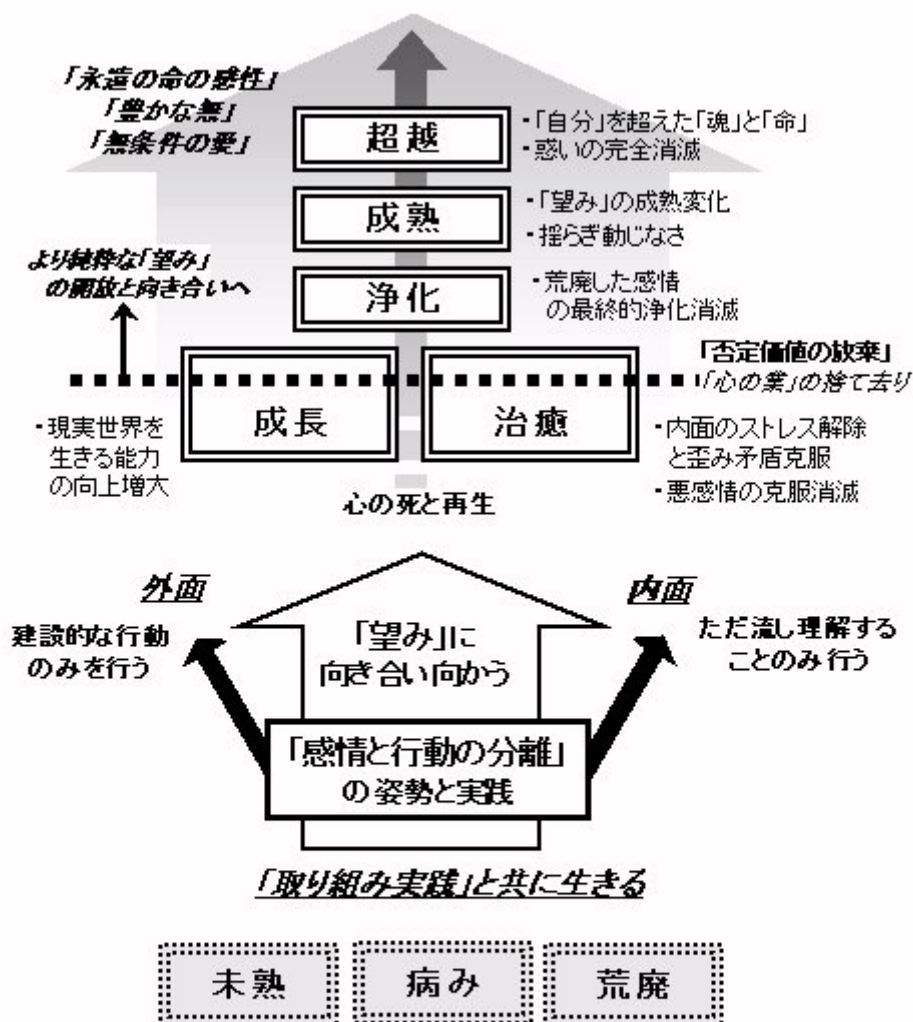
「感情を鵜呑みに考えない」という全てのスタート

図にまとめられるような「心の成長変化」の全体を理解するために重要なのは、それらの全てが、「動揺する感情を克服したいのだから、まず感情を鵜呑みに考えない」という自明の原則で始まる、「外面行動は建設的なもののみ、内面感情はただ流し理解する」という「感情と行動の分離」の





心の成長変化の概要図



- ・心の浅はかさ
- ・経験の乏しさ
- ・惑いやすさ
- ・「望み」の未熟さ
- ・内面のストレス
- ・思考と感情の歪み
 - 自分と他人、空想と現実
- ・心の中の感情
- ・自他への破壊衝動





両輪、そしてその両輪を携えて「望みに向き合い向かう」という生き方の軸という、つごう3つの軸に、如実に対応したものであるということです。

「動揺する感情を克服したいのだから、まず感情を鵜呑みに考えない」という自明の原則を、「本心」から、そして心の底から、自らのものとするかどうか。これが全ての始まりであることは、容易に理解できることだと思います。でないと、全てが、**動揺する感情に操られる今の心のまま**になってしまいます。ですからまずは、「学び」の主要テーマの中で「感情と行動の分離」について説明したように、**感情に流される思考**とは別の思考を持つようにするのです。

ところがこの最初の大原則が、**実は心の底では自分のものにできていない方が多い**ようです。

ありがちなのは、「感情を鵜呑みにしないことから始まる学び」を聞き、これは信頼できそうだと感じ、アドバイスを受けている間は「言われた通りに実践」を試みる姿勢を取り、それがどのように役に立つかはさまざまとして、その後、今度は自分でゼロから考えるという段階になると、すっかり**感情に流される思考だけに戻ってしまう**、というケースです。

「取り組み実践」の3ステップの「3. 向き合い」について説明したように、ハイブリッド心理学からの「**応用の学び**」の具体例がすぐ自分にうまく当てはまって動揺を脱することができるのは、まず言って実はすでに持っていた潜在力が引き出された「**最初的一步**」です。それを過ぎると、まず言って**同じ姿勢では超えられない壁**が現われます。そこからこそが、「動揺する感情を克服したいのだから、まず感情を鵜呑みに考えない」という自明の原則から、本当に自分のものとするのかどうかを問うことからの、取り組みが始まると理解して頂ければと思います。

ハイブリッド心理学が考える**心の成長変化**は、そのように、「感情を鵜呑みにしない思考」という心の芯を得て、いわば「**感情に流される心の世界**」と、「**感情に流されない心の世界**」という、「**2つの心の世界**」を自分自身の中に持つことから、本格的に始まる**変化の世界**だと言えます。

繰り返しますが、「学び」の主要テーマの中で「感情と行動の分離」について指摘した通り、それは決して「**感情を無視して理屈だけで行動することなどではない**ことをご理解下さい。私たちは**揺れ動く感情によって自分を見失う**一方で、私たちは**感情によって生きる**のです。**感情によって生きる**からこそ、**感情によって自分を見失う**とも言えるでしょう。それを克服しようとして**感情を無視し捨てる**ことは、**生きることを捨ててしまう**ことでもあり、実はそれもまた**感情に流された結果**なのです。

つまり、「感情を鵜呑みにしない思考」という言葉で表現しているのは、「感情を無視した思考」ではなく、実は「**今までの感情に流されることのない、新たな感情の芽を芯とする、新たな心を働かせ始める**」というような、高度な心の働かせ方を指しているのです。

以下説明する**心の成長変化**の方向性とは、そうしたものとしての「感情を鵜呑みにしない思考」が、しっかりと心の足場として芽生えてから始まり、やがて**異次元の心の世界**へと前進していくも





のです。

「感情と行動の分離」の両輪が生み出す「成長」と「治癒」

まず、「感情と行動の分離」の両輪それぞれに対応するものとして、基本的な前進力が生まれます。外面側の軸に対応する「成長」と、内面側の軸に対応する「治癒」です。

・心の成長変化のベクトル 1 「成長」

「成長」 … 「感情と行動の分離」の外面側の軸による
「現実世界を生きる能力の向上増大」

「心の成長変化の5つのベクトル」の中で、最も基礎的な位置づけになるのが、「外面行動は建設的なものみにする」という、「感情と行動の分離」の外面側の軸による、「成長」です。

これは、「現実世界を生きる能力の向上増大」だと位置づけられます。

これは大きく、2つの前進の側面があると理解すると良いでしょう。

1)まず、基本的な行動様式を、「破壊」から「自衛」さらに「建設」へと転換していくことが、自分の「現実世界を生きる能力」を向上増大させること、そして自分を「強く」するための方向性であることを、心底から理解納得し、それを目標にする姿勢を持つという側面です。「本心」からです。これは「「学び」の主要テーマ」の「2. 行動の基本様式の転換」の部分です。

2)そしてもう一つが、それを具体的な行動法として実現していく側面です。これは「「学び」の主要テーマ」の「3. 行動学」と「4. 「愛」と「自尊心」のための価値観と行動法」の部分です。「現実世界を生きる能力の向上増大」と呼べるものが本当に身についてくるのも、これによってとなるでしょう。それによって、何よりもこの現実世界を生きること、この人生を生きることへの安心感、さらには自信感が、心の基盤として生まれてきます。これが、さらなる心の成長変化のベクトルを、支えるものにもなります。

この2つの側面が、多少とも交互に意識されながら、より堅固なものになっていく、と理解できるでしょう。「破壊から自衛と建設へ」という転換への意志をまず持ったとして、それはすぐに具体的に現実的なものにできるような安易なものではなく、多少の困苦を伴いながら、「行動学」の習得と自らの「価値観」への向き合いへと向かうことになるでしょう。

そして「行動学」への習熟が進むことで、「破壊から自衛と建設へ」という転換への意志は、やが





てそれを妨げる最も深い壁への向き合いへと進むことになるでしょう。その先にあるのが、「学び」の主要テーマ」の最後に示した、「6. 「否定価値の放棄」の根本的選択」です。

・心の成長変化のベクトル 2 「治癒」

「治癒」 …… 「感情と行動の分離」の内面側の軸を道筋とする
心の「病み」の傾向の解消克服

一方、「内面感情はただ流し理解のみする」という、「感情と行動の分離」の内面側の軸によって生み出される基本的な前進力が、「治癒」です。

これは、心の「病み」の傾向が克服解消されていくことです。

「心の成長変化の概要図」の下の方に示したように、ハイブリッド心理学では心の「病み」の傾向を、「内面ストレス」、「自分と他人」「空想と現実」の区別の混乱などの「思考と感情の歪み」、「心の闇の感情」と呼べる、根深い自己否定感情を中心としたさまざまな悪感情という、主に3つの側面で捉えています。

そこに「自他への破壊衝動」という「荒廃」が加わることで、心の問題はより深刻化すると言えます。

また、こうした「病み」と「荒廃」という問題の有無に関わらず、「未熟」が、私たちの心の成長へのスタートラインになります。

これらの問題の解決克服は、「5つのベクトル」として次のような対応関係になります。

「病み」の基本的な解決克服は、「治癒」です。

「荒廃」は、「治癒」と「成長」の中で、同時にその大部分が克服解消されると言えます。それでも意識努力では超えられないような根深い「荒廃」の残骸までも、完全に消え去らせる特別な心の仕組みとして、「浄化」があります。

そして「未熟」の解決克服は、「成長」を基本的な前進力として、「成熟」へと向かいます。

そしてこれら全ての心の問題の克服と心の豊かさへの歩みは、さらにその包括的な最終ゴールとして、「超越」に向かう、というものになります。心の問題の根源としてある根深い自己否定感情と孤独感といった問題も、その最も根底の残骸のようなものも、ここにおいて完全なる克服消滅へと至ります。

「治癒」は、大きく3つの側面によって前進するものと考えられます。

1)まずは「感情を鵜呑みに考えない」という最初の大原則の上に、「感情と行動の分離」の内面側の軸の「内面感情はただ流す」ことによって、内面ストレスを解消していく。

2)自分の内面を「理解する」ことによる「解きほぐし」によって、思考と感情の歪みや悪感情の解消克服への下地作りをする。





3)最終的には、外面軸側の**建設的行動法**への習熟によって**心の安定**を得る中で、過去からの余韻もしくは**残響**のように心に湧き起こる**悪感情**を「**ただ流し理解する**」という**体験**の中で、それらはもはや後戻りすることのない**根本的解消**へと向かう。これは「**学び**」の**主要テーマ**」の中の「**5. 悪感情への対処**」の部分です。

・「成長」と「治癒」の相互依存関係

「成長」と「治癒」は、「感情と行動の分離」の外面側の軸を主輪、内面側の軸を補助輪として、相互依存関係にある。

「成長」と「治癒」の前進力はそのように、「外面行動は建設的なもののみ、内面感情はただ流し理解する」という「感情と行動の分離」の、外面軸と内面軸のそれぞれに対応して生まれるものである一方、**互いが依存し合う関係**にあることの**理解**が大切です。

内面ストレスや**思考と感情の歪み**があるままだと、「**建設的行動**」が、**内面感情を無視したストレス**によって、**人の目に「前向き」に見える行動を力づくで行う**ことだという、**誤った理解**へと向かいがちです。そうではなく逆に、まさにそうした**内面ストレス**を**捨て去ることのできる行動法**として「**行動学**」があるのであり、まず**自分自身の幸福**を自分で考えることから始まるのが「**建設的行動**」なのです。

内面ストレスや**思考と感情の歪み**は、単にそれを「**解きほぐす**」だけではなく、**内面感情の動揺**に妨げられることなく、そして**内面ストレス**に頼らずにうまく行動できるための「**行動学**」の支えがあってこそ、**根本的な克服解消**へと向かうことができます。

ですので、「**感情と行動の分離**」は、外面側と内面側のどちらかだけを意識して習得しようとしても、最初の頃はなかなか効果が出ず、**習得が両方ともある程度進んだ段階から、急速に「成長」と「治癒」の双方の前進力が生まれてくる**、という形になることを理解しておいて頂くと良いでしょう。

取り組み実践によって、**性急に「自分がどう変わる」かを期待する**よりも、「**感情と行動の分離**」の**両輪**について、**いかに正確な理解と実践を、いかに沢山の場面で自分が積み重ねられるかに、まずは焦点を当てて取り組んでみて頂ければと思います。**

また「**成長**」と「**治癒**」、外面軸と内面軸が互いに依存するとは言っても、**根本的には前者が先**であることの理解が大切です。

つまり、**治癒すれば成長に向かえる、内面感情が良くなれば外面行動も良くなる**、のではなく、どちらもいまだ**前進力**を持たない段階で、**治癒していなくても成長を望む気持ち**が、そして**内面感情が良くなっていなくても外面行動として「破壊」ではなく「建設」を望む気持ち**が、ここで説明した相互依存の前進の始まりになるのです。そうして「**病み**」の**傾向**の深刻さが大きいほど**内面軸**





が大きな役割を果たすとして、そこでも内面軸を道筋として、外面における「建設」に向かうためのものとして、心の解きほぐしも進むのです。

その後の前進においても、根本的には外面における建設的行動を望む気持ちと習熟の度合いが根底基盤となって、「成長」と「治療」、外面軸と内面軸が相互に促し合う、具体的前進が一段一段進むと理解して頂くと良いでしょう。

これが一言で、外面側の軸が主輪、内面側の軸が補助輪と表現するものです。

「命の生涯」・「真の望みに向かう」という全ての根源

「感情と行動の分離」の両輪が生み出す「成長」と「治療」の基本的な前進力は、「望みに向き合い向かう」という取り組み実践のもう一つの大きな軸と手を取り合うことで、本格的な前進力へと向かいます。

なぜなら、「自ら望みに向かって生きることで、心が成長する」ということにこそ、心の成長変化の全ての根本的原動力があるからです。

ハイブリッド心理学では、それを「命の生涯」と呼んでいます。これがハイブリッド心理学の根本思想とも言えるものになります。

ハイブリッド人生心理学の根本的な考え方 「命の生涯」

私たちの心の成長変化の全ての根源は、「望み」に向かって全てを尽くして生きることで、心が自ずと、「望み」が「与えられる」ことから「自ら与える」ことへと「成熟」し、やがてはもう何も躍起に求めることなく心が豊かさに満たされ、その生涯を閉じていくという、「命」が生み出す「望みの成熟変化」にあります。これをハイブリッド心理学では、「命の生涯」と呼んでいます。

私たちの心の「痛み」と「未熟」とは、それを見失い、そこから引き剥がされ、遠ざかってしまうこと、そして「命」の重みを見失った、薄っぺらいものに心が惑わされ、虜になり、駆られてしまうことにあります。

「治療」とは、「真の望みに向かう」という「命の生涯」へと回帰することであり、「成長」とは、そこにおける前進を自ら成せる能力が向上増大していくことです。

最初の「ハイブリッド人生心理学の取り組み実践」で述べた、「心が健康になる、そして心が成長するという心の仕組みそのものを探求し、それを開放する」とは、これを指したものに他なりません。





つまり、「心が健康になる、そして心が成長するという心の仕組み」とは、「望みに向かって全てを尽くして生きる」ことで、心が自ずと「未熟」から「成熟」へと変化していくという、「命の生涯」です。





4章 心の成長変化

(2) 「心の業の捨て去り」と「魂の望みの感情」による心の成長の本格的前進

[「心の業の捨て去り」と「魂の望みの感情」による心の成長の本格的前進](#)

[「心の業」の捨て去り 「否定価値の放棄」](#)

[「魂の望み」による心の成長の真髄](#)

[「魂の望み」の感情の異質性](#)

[「魂の望み」の感情を感じ取る条件](#)

[「感情と行動の分離」の両輪による「魂の望み」への前進](#)

[「心と魂と命」の3次元的成長変化と最終ゴール](#)

[「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図](#)

「心の業の捨て去り」と「魂の望みの感情」による心の成長の本格的前進

ハイブリッド心理学の取り組み実践と共に歩む人生は、

- ・ほぼ完全に習得された「感情と行動の分離」の両輪を携えて、
- ・「命の生涯」に向かうような、純粋で力強い「望み」の感情を解放し向かうという段階に至り、加速度的に心の成長を前進させるものになります。

これはまずは、「感情と行動の分離」の両輪の実践においては、

1)外面においては、心の健康と成長に向かい得る行動法を心底から理解納得し、自分自身でその正しい内容を考えることができ、心底からそれを「選択」さらに「実行」できるようになる。

2)内面において、それを妨げる感情があれば、それをありのままに流し、「[「学び」の主要テーマ - 5. 悪感情への対処](#)」のような精緻な心理学的理解に基づいた自己分析が、自分自身でできるようになる。

という習熟レベルに至った段階です。

一方、「命の生涯に向かうような、純粋で力強い望みの感情を解放し向かう」ということが可能になるためには、さらにもあと2つの条件が必要である、とハイブリッド心理学では考えています。

まさにそこに、ハイブリッド心理学が見出す「人間の心の成長」の真髄、そして真実がある。そのようなものとしてです。

それは「心の業の捨て去り」と「魂の望み」の感情です。要点を簡潔に下に示しましょう。





・「心の業」の捨て去り 「否定価値の放棄」

「心の業」とは、私たち人間の心の根底に潜む、「自分から不幸になる」という心の動きの根源であり、ハイブリッド心理学ではその正体を、「否定できることに価値を感じる深層感覚」だと考え、これを「否定価値」と呼んでいます。

心理メカニズムから見たその正体は、「まず与えられること」を求める心の未熟と依存の中で、ちやほやされるためにはこうなれなければという絵に描いた餅のような理想や信念を抱き、やがてはその理想や信念から、それに満たない現実（自分や他人）を否定攻撃ですることに価値を感じるようになる、というものだと考えられます。

その捨て去りは、

- ・「現実において生み出していく」という建設的行動法を学び実践することで、心の成長と自立へと向かい、
 - ・不完全な今を受け入れて一步一步前進するという、絵に描いた餅のような理想と信念に固執するのではない、着実な向上と成長を体得することを足場に、
 - ・「否定価値」の根底に、「自分が神になろうとする」という深層の衝動があることを自己分析洞察し、その不合理性がありありと自覚された時、「否定価値」が心の根底から捨て去られる、
- というものになります。

これが、「[「学び」の主要テーマ・6. 「否定価値の放棄」の根本的選択](#)」であり、取り組み実践の「ひとまずの習得達成目標」に位置づけているものです。

それによって、私たちの心の中で、人生を通して流れ続けていたような「暗い否定的な気分」は消え去り、心は開放感と前進感に満ちたものへと一変します。

人生を生きることへの「望み」の感情は大きく開放されるようになり、格段に力強さを増します。それに向かって、そこまでに培った「感情と行動の分離」の両輪で、引き続き前進していくのです。

外面における建設的行動や、内面における深い自己分析が花開くのも、実はここからです。「成長」と「治癒」が加速度的に前進するとともに、「浄化」「成熟」そして「超越」という、心の成長変化の真髄と言えるものへと、心が方向づけられます。

この、「否定価値の放棄」による「心の業の捨て去り」の通過線を、「[心の成長変化の概要図](#)」の中にも記していますので、確認頂ければと思います。

・「魂の望み」による心の成長の真髄

ハイブリッド心理学では、「心の成長」の本質とは、「望みに向かって全てを尽くして生きる」ことによって、「望み」が自ずと、「与えられること」から「自ら与えること」へ、そしてやがては何も躍起に求めることなく心が充実感と満足感に満たされていくという、





「命」にプログラムされた「望みの成熟」であると考えています。

ただし、私たちが通常の「望む」という心の働きを働かせて抱くことができるのは、「命」の重みを見失った、「命」からはがれた薄っぺらい心による「自意識の望み」でしかなく、これをそのままいくら追求したところで、万人共通の「浅はかな心」という問題を克服しないままでは、「命の生涯」に向かうものではなく、心はいつまでも成熟しません。

そうした「自意識の望み」から壁を隔てるかのように、私たちの心の底には、「魂の望み」が眠っています。「望みの成熟」そして「命の生涯」に向かう心の成長の歩みは、この「魂の望み」の感情を回復し、それに向かって全てを尽くして生きる人生の歩みとして、大きく前進するものになります。

「魂の望み」の感情の回復は、

- ・「否定価値の放棄」が成された度合いと、
- ・「望み」に向き合う「真摯さ」と「誠実さ」、さらには「感受性」「情緒性」を足場にして、
- ・「自意識の望み」が叶えられない失意を超えてなお前へと向いた時、

心に訪れるものになります。これはもはや「取り組み実践」を超えた、人生における「出会い」の領域になります。

そこから、「浄化」「成熟」さらに「超越」という、人間の心の成長の真髄そして真実が、始まります。

理解のポイントを簡潔に記しておきましょう。

・「魂の望み」の感情の異質性

まずは「自意識の望み」と「魂の望み」の異質性です。それは私たち自身に、全く別世界のもののように感じ取られるものだけということです。

それはたとえば、「恋」というものさえ知らない幼い心に抱いた初恋の感情と、やがて「恋愛」を「勝ち組」「負け組」といった勝負ごとのように意識するようになり、「モテる方法」といった情報を読み漁ろうとする気持ちの、違いです。あるいは、出世と金儲けの虜になり、ビジネスライバルとの戦いに明け暮れた挙句、大病を患い、生死の淵をさまよった後生還し、やがて人のために自分にできるささやかなことに力を尽くして生きる残りの人生の日々に、心からの充実と満足を感じるようになる。そうした違いです。前の例では後者、後の例では前者が「自意識の望み」であり、前の例では前者、後の例では後者が「魂の望み」になります。

こうした「自意識の望み」と「魂の望み」の感情、また「魂の感情」と呼べるもの全般についての違いや特徴については、ハイブリッド心理学のさまざまな本(*)で詳しい説明をしていますのでそちらに譲り、ここでは、私たちの心がどのようにして「魂の望み」の感情を感じ取ることができ





るのかについて、ハイブリッド心理学の考えを簡潔に記しておきます。

(*) 『入門編』『理論編』の各下巻、『実践詳説』、『ブログ記事書籍 No.5』など

・「魂の望み」の感情を感じ取る条件

私たちがどのように「魂の望み」の感情を感じ取ることができるかを、ごく簡略なイメージ図にしたものが下の「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図」です。

私たちの「心」は通常、それを生み出した大元の「命」からはがれた、薄っぺらい「自意識」の中で動いており、「命」の重みを伝える「魂」との間には薄い膜（まく）のような仕切りがあり、通常では「魂の望み」の感情を感じ取ることができません。「否定価値」は、その膜をさらにコンクリートでおおって、「魂」から隔ててしまうようなものになります。

それでも場合により、この仕切りに隙間のようなものがあれば、「心」はふと「魂」の感情を感じ取ることができるかも知れません。たとえば私の自伝小説『悲しみの彼方への旅』の冒頭の方で描写した、ふと思い出す、初恋の頃の自分を包んだ「別の世界の空気の記憶」のように (P.22)。

「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図

こうした仕組みにおいて、私たちの「心」が「魂」の感情を感じ取るためには、3つの条件が揃う必要があることとなります。

1) 「魂」と「命」に向き合おうとする基本姿勢

これは、人生を「正しければ幸せに」といった道徳思考ではなく、「望みに向かって生きることによる成熟」だと考える価値観の上で、「望み」に向き合う「真摯さ」と「誠実さ」だと言えます。「魂」とは「望み」の純粋なエネルギーそのものであり、

「善悪思考」というのは主に「自意識」が生み出すものだからです。「命」の誕生と死など、善悪を超えたものごとに目を向ける姿勢も、もちろん極めて重要になります。

2) 「心の業の捨て去り」つまり「否定価値の放棄」が成された度合い

「否定価値」があると、心のエネルギーが基本的に「自ら望みに向かう」ことではなく、「理想に満たないものを否定攻撃する」ことに向かってしまいます。また「否定価値」を生み出す心の土壌においては、「望み」自体が、ありのままの不完全な自分を受け入れるものではなく、ありのままの自分を葬り去って神のように完璧な自分になろうとするような、不実で傲慢なものへと歪んでしまいます。

このため、澄んで清らかな「望み」の感情を開放するために、「否定価値の放棄」の扉を通ること





が、極めて重要になってくるのです。

「心」と「魂」の意識の仕組み図」で見ると、「魂」と「命」に向き合おうとする基本姿勢は、意識の働きの主体である「自我」が、「魂」と「命」の方へ向かっていく様子、また「否定価値の放棄」は「心」と「魂」の間のコンクリートが取り去られる様子としてイメージして頂けると思います。

しかしそれだけではまだ「魂の望み」の感情を感じ取ることはできません。「心」と「魂」の間の仕切りは、どんなに健康で成長した心においても、最後まであり続けるのが人間の宿命だとハイブリッド心理学では考えています。

3) 「望み」に向かう困難困苦

そうして「魂」と「命」に向く姿勢と、「否定価値の放棄」が成された度合いを前提条件として、最後に、「望み」に向かう上での困難困苦こそが、私たちの心にある「魂」への仕切りを、ハンマーで打つかのように打ち揺らし、突き破ることで、私たちの心に「魂の望み」の感情を湧き上がらせます。

失意を超えてなお前に向き、自らの「望み」に向き合った時、そこに、浅はかな自意識で抱いた、感いと邪念だらけの「自意識の望み」とは全く別世界の、澄んで清らかな、そして心を豊かに満たす「魂の望み」の感情が、現れるのです。

たとえばその印象的な場面を、私の『悲しみの彼方への旅』の中で、思いを寄せた下級生の子が教室に来ない失意を超えて前を向いた時、感いと邪念におおわれていた私の心が別世界へと切り替わり、遠く置き去りにした初恋の感情が蘇り始める場面として読んで頂けます (P.98)。これは私がまだ「否定価値の放棄」を完全には成していない若い時期のエピソードですが、「魂」に向く姿勢と、「望み」が安易には叶えられない失意を超えて前に向く姿勢が心を別世界へと切り替えるという仕組みが、分かりやすいのではないかと思います。私自身がこの本の中で一番好きな場面の一つです。

・「感情と行動の分離」の両輪による「魂の望み」への前進

こうした心の仕組みから言えることは、「望みに向かう」ことが生み出す心の成長と豊かさとは、望む通りになれるよう、そのための行動能力が向上増大する、ということである一方、望む通りになれるばかりであっても、心は必ずしもあまり豊かにはならない、ということです。

つまりそれは、どちらも「自意識」の世界の中の話だということです。私たちの「心」は、基本的に「自意識」を働かせて機能するものであり、まずはその中で、建設的な行動法を学び、「行動学」を習得することで、「望み」に近づく能力を獲得向上し、実際に「望み」通りにもなれることとして、「外面の豊かさ」を目指し導かれるものとして、内面的精神的にも次第に豊かになることができます。





この点では、ハイブリッド心理学は「外面の豊かさ vs 内面の豊かさ」という対立構図などは毛頭考えていません。道を誤ることなく外面の豊かさに向かえるものとして、**内面の豊かさ**もあるのです。

しかしそれだけでは、「豊かさ」の次元そのものが、**かなり低い**のです。

逆に言えば、「**自意識**」の中にとどまらず、それを超えた「**魂の世界**」に心が向かった時の「**豊かさ**」が、**あまりにも異次元のもの**になるということです。それに向かうためには、私たちは、**ものごとが「自意識」で描いた通りにはならない失意と絶望の谷を通ることを、受け入れなければならない**、ということです。

だからと言って、最初からただものごとが望み通りにならない**失意と絶望**をいくら嘆いたところで、そこには「**魂の望み**」の感情は**現れもしません**。それではそもそもの、「**望みに向かう**」という**姿勢を損なっている**からです。

ハイブリッド心理学の「**感情と行動の分離**」の**姿勢と実践**は、そうした**2つの世界**に向かうための王道だ、と私は感じています。

まずは**外面の軸**を主輪として、まずは**今望むもの**に向かうための、**建設的行動法と行動学**を学び実践するのです。それがまずは、**私たちが望むものに近づくための能力を向上させると同時に、「望み」の内容を感いと邪心に満ちたものから、より洗練されたものへと「鍛え上げて」**もくれるでしょう。

それによって、全てがうまく**望み通り**になって、「**魂の望み**」の感情を感じ取れなくなってしまうか、と**心配する必要もありません**。どこかで必ず、**外面の不運不遇や条件不足、あるいは自身の限界による壁や行き詰まり、停滞**が訪れるでしょう。それを**ありのままに、そして客観的に、ごまかすことなく認める目**を持つことも、「**感情と行動の分離**」の**外面および内面双方の軸**にまたがる**基礎的姿勢**であり**実践**です。

そしてそこにさらに、**自分がそこで感じる失意と絶望**という湖の表面の波の下で、**自分が人生を通して何を望んでいたのかを見つめる深い目**を、加えるのです。するとそこに、**悲しみの青い色に彩られた、深く豊かな湖水**が、見えてくるでしょう。それが「**魂の望み**」の感情です。

叙情的な**比喻**で表現もしましたが、それは「**魂の望み**」の感情というものが、決して「**このようにすれば感じ取ることができる**」など**と言えるものではない**からでもあります。算数や英語のドリルのように、とにかくこれをこなせばできるようになる、**というものではない**のです。

「**否定価値**」という心の業を**捨て去り、「望み」に向き合う真摯さと誠実さ**によって、「**自意識**」で描いた**望み通りにはならない失意と絶望**を受け入れて、**なお前に向く姿勢**の中で、心の表面の嘆きの底に、**自分が人生を通して望んでいたものは何であったのか**を見つめる。そうした**姿勢**を持つこと**自体**が**そう**だと言えるかも知れませんが、そのための「**心の素養**」とも言えるものがあるように、私には感じられます。





それがまさに、**表面的で安易なものしか見えない**という「**心の浅はかさ**」との対照としてある、**安易な表面**の底にあるものを感じ取り見るための、私たち人間の「**感受性**」と「**情緒性**」という賜物の軸だと言えるでしょう。これはもはやハイブリッド心理学の「**取り組み実践**」だけで培えるものではなく、人生を通して、そうした「**感受性**」「**情緒性**」を**培い育む**ことが、**決め手**になるように感じます。

ハイブリッド心理学の「**感情と行動の分離**」の**姿勢と実践**は、そうした「**深い情緒性**」を守り、**最大限**に引き出し、さらにそれを**異次元の心の世界**へとつなげていく、**ターボエンジン**のようなものだ、私は感じているのです。

・「心と魂と命」の3次元的成長変化と最終ゴール

「**魂の望み**」の感情は、**安易な表面に感わされる浅はかな自意識の感情**とは全く異質な、**澄んで清らかな、深い情緒**によって私たちの心を満たします。私たちが**生きることの真の重み**が、どこにあるのか、「**命**」の**重み**を添えて。

ただし、そうした「**魂の望み**」の感情が心を満たし続けるようになることが、さらなる心の成長変化になる、というのでは**必ずしも**ないようです。

それはこのようになるようです。

「心」が「**魂の望み**」を受けとめ尽くした時、心にさらに異質な「**命の感情**」が現れる。自己は別の人間へと変化し、「**魂の望み**」の感情は役目を終え、消え去っていく。

心の「**成長**」と「**治癒**」のさらなる真髄は、この「**心と魂と命**」の**3次元的成長変化**とも呼べる**過程の積み重ね**も加えることで、「**浄化**」「**成熟**」そして「**超越**」という**3つのベクトル**として訪れる。

「**命の感情**」は、「**魂の感情**」とも大分違うものです。

一言でいえば、「**魂の感情**」とは、「**自分が何を望んでいるのかについての、自意識の感いが薄れた感情**」であり、「**命の感情**」は、「**自分が生きていることについての、自意識の感いが完全に消えた感情**」だと言えると思います。

「**魂の感情**」は、多分に**ウェット**であり、少しか**弱く**、そして**純粹**で一途です。対照的に、「**命の感情**」は、**力強く**、**揺らぎなく**、多少**ドライ**でもあります。それで私は、この**2つ**を全く別のものと感じています。







4章 心の成長変化

(3) 「浄化」「成熟」そして「超越」という心の成長の真髄

[「浄化」「成熟」そして「超越」という心の成長の真髄](#)

[「浄化」](#)

[「成熟」](#)

[「心の成熟」の法則](#)

[取り組み実践による「心の成熟」への歩み](#)

[「超越」](#)

[「永遠の命の感性」への歩みと「原罪の克服」](#)

[「心の成熟」のゴール](#)

[「魂」による最後の導き](#)

[ハイブリッド心理学からの答え](#)

[「心の成長課題」と「成長の望み」の鍵 一覧表](#)

「浄化」「成熟」そして「超越」という心の成長の真髄

そうして始まる、**心の成長の真髄**の段階となる「**浄化**」「**成熟**」そして「**超越**」のベクトルについて、**心の成長変化**の流れと、それに向かうためのポイントを簡潔に記しておきましょう。

・心の成長変化のベクトル 3 「浄化」

「浄化」・・・ **すさんだ心の残骸**が「**魂の望み**」の感情と交わることで、「**苦しみ**」の中で、根底から、**根本的に清らかな心へ**と消え去る

心の問題を深刻化させる「**自他への破壊衝動**」という「**荒廃**」は、「**治癒**」に関連して述べたように、外面において**建設的行動法**を心底から選択し習熟していく「**成長**」、そして内面において**悪感情**や**ストレス**を解きほぐし解消していく「**治癒**」によって、同時にその大部分が**克服解消**されます。「**否定価値の放棄**」が、「**怒り**」という心の機能を根本から捨て去ることとして、その仕上げになるようなものとしてです。

それでも残る「**すさんだ心の残骸**」とは、一言で言って、「**利己的**」「**自己中心的**」「**浅ましき**」「**傲慢**」「**自意識過剰**」「**見せかけ**」など、**来歴**において「**望む**」ことが**帯びた**、**この人自身にとっての**「**精神的な醜さ**」と感じたものへの「**自己嫌悪**」と「**罪**」の感情だと言えます。

心の問題の始まりは「**幼少期に始まる**」「**自己否定感情**」と「**孤独感**」にあると最初に述べましたが、**本当の心の問題**は、そうした「**始まり**」にあるのではなく、それによってその人に**すさんだ感**





情が生まれ、「望む」ことが**すさんだ色合い**を帯びてしまったことに対してこの人自身が抱くようになった、「自己嫌悪」と「罪」こそにあるように、私には感じられます。

なぜならそれは、この人を、**この人自身にとって、心の底で「許されざる存在」**にしてしまうからです。自分は望むことが許されないという**すさんだ感情**が生まれ、それでも捨て去ることなどできるものではない「望む」という心の働きが、さらに**すさんだ性質**を帯び、さらに心の底で「自己嫌悪」と「罪」の感情を深める。そこには、出口のない泥沼のような悪循環があります。

その**根本的な解決克服**は、このようにあるということです。まず基本的な「成長」と「治癒」を経て、「否定価値の放棄」によって、「望み」が大きく開放されます。それに向かって、明るく開放的な感情で、人や社会に向かうことができるようになるでしょう。

それでも、来歴で抱えた**心の問題**が上述のように深かった時、この人にとって**本当に重要な「愛」**に向かうほどに、「怖れ」が、壁として現れるのです。「精神的に醜かった」自分が、自分にとって**本当に重要な「愛」から、拒絶を向けられる**という「怖れ」だと言えるでしょう。

そうして開放された「望み」に向かい、自分自身の内部にある壁に阻まれるという困難困苦が、まさに上に述べた「魂の望みの感情を感じ取る条件」になり、そこに「魂の望み」が現れ、残された**心の闇**の、**完全なる克服**へと、この人を導くのです。

それは「苦しみ」という名の「導き」です。「自分にとって最も大切な愛」から**自分に向けられる拒絶**という幻想が心の中に現れ、それを、引き続きの「感情と行動の分離」の内面側の軸により、何もせず「ただ流す」のです。頭ではもう何も考えられない状態になり、意識が消えていくかのようになり…。

しばらく時間を経た時、この人は自分が、**以前の自分とは別の存在**になっていることに気がつきます。「この感情をどうすれば」という問いへの答えが出ることはないまま、その問いの**大元にあった問題**が、**消え去っている**のです。「精神的に醜かった自分の記憶」さえも薄れてきているかのようになり。

つまりここに、「豊かな無」という「命の感情」が生まれ始めているのです。これはこの後述べる「心の死と再生」が起きているということでもあります。

心はさらなる**開放感**と**安定感**と、そして**すがすがしさ**の増大の一步を刻みます。そして再び、「望み」に向かう**新たな歩み**を始めるのです。「自分にとって最も大切な愛」に向かうための足元の強さを、一步増した形で…。

こうした「浄化」の変化は、「成長」と「治癒」をしっかりと土台にしてのみ起きるものであることを理解しておいて頂ければと思います。

たとえば自分の「**自意識過剰**」を「治したい」と思って、人に拒絶される空想にいくら耽ったところで、それは**解消しない**ということです。まず「成長」として、「感情と行動の分離」の外側の軸





によって、内面の自意識過剰の有無に影響を受けない行動法を習得するのが大分先であり、そうした「成長」をしっかりと足場して、さらに「否定価値の放棄」を成すことで、自分や他人の自意識過剰についての嫌悪感情なども解消されるでしょう。それでもなお残る問題を克服する最終段階として、ここで説明した「浄化」の過程があるということです。

・心の成長変化のベクトル 4 「成熟」

「成熟」 … 「望み」の内容が、「与えられる」ことから「自ら生み出し与える」ことへ、やがて何も躍起に求めることなく心が充実と満足に満たされるものへと、質的に変化していく

この「望みの成熟」が、「心の成長」の根幹になるものとハイブリッド心理学で考えるものになります。

つまりまず「心の成長」とは、『入門編上巻』でも定義した通り、「自らによって幸福になる能力の増大」のことです (P.47)。

それが5つのベクトルによってどのように達成されるのかを考えるならば、「望みに向かう」という人生の歩みにおいて、「成長」は「現実世界を生きる能力の向上増大」であり、「治癒」と「浄化」はそれを妨げていた内面状態の解決克服です。

それによる私たちの心の「幸福度」の向上増大は、まずは心の内部からの妨げや悪感情が取り去られ、外部の出来事への感い動揺も減少していくこと、そして私たちが生きるこの「現実世界」に向かって、のびのびと生きることができるよう開放感と力強さの上で、あとは実際の日常生活と社会生活、そして人生の問題課題に次第によりうまく対処できるようになること、そして「望み」へと実際に近づけるかによる満足と充実という、まずは「自己の外側との良い関係」が生み出すプラス感情によるものだと言えるでしょう。

つまりこの段階ではまだ、最終的な「幸福度」は多分に、この人自身にとっての外面的な豊かさに、依存する面が多々あるというものです。

それに対し、この「成熟」のベクトルとは、「望み」の性質そのものが、外面においてどう叶えられるかを問わないまま、心に豊かな充実と満足のプラス感情を生み出すものに、変化していくということです。「望み」の内容と性質が、「与えられる」ことから「自ら生み出し与える」ことへ、やがて何も躍起に求めることなく心が充実と満足に満たされるものへと変化するというものとして。ここにこそ、「自らによって幸福になる能力」の訪れが、あるのです。

これに向かわない手はない、向かわなければ損だ、と私はしみじみ感じます。「治癒」や「浄化」によって心の内部からの悪感情や動揺が減り、「成長」によって現実世界を生きる能力が増すとして、私たちの「幸福」は、最終的には、現実において「望むもの」にどう近づけるかによることとなります。そこにはどうしても壁や限界があり、そこで私たちの心にはどうしても、「不幸」を感じる余地があることとなります。





それさえも、**消えていく**ということなのですから。

ではどうすればそのような「**成熟**」に向かうことができるのか。より具体的に、どのようなものとしてそれはあるのか。

上記の表現の延長で、こんな風に言えるでしょう。**壁や限界**を越えられないことを受け入れられるようになり、**壁の手前でも満足**できるようになる・・という表現では足りないでしょう。むしろ、その**壁**の方向に向かおうとした自分の「**命**」の原点へと**一度立ち戻り、そこから再び、その壁も一つとしてある進み先の全方位を、見据え直す**ことです。するとそこに、ずっと先に続く別の進み先があることを見出すかも知れません。あるいは壁の手前に、今まで気づかなかった**輝き**があり、壁の向こうにあると思っていた**輝き**が実は**貧弱なイミテーション**だったかのように、もうあまり惹かれていない自分に、**気づく**かも知れません。さらには、**全ての壁を超越**して**天空**に向かうための**翼**を、**見出す**かも知れません。

そのために私たちが取るべき**姿勢**とは、一言でいえば、「**望みに向かい続ける**」ことです。変わる事のない、一貫とした、「**感情と行動の分離**」の**両輪**によって。そしてそこで出会う**全ての壁や限界**に際して、「**魂の望み**」に向き合い、その**感情**を**自分自身で受けとめ続ける**ことです。

「心」が「**魂の望み**」を受けとめ尽くした時に起きる**変化**を、「**心と魂と命の3次元的成長変化**」として先に述べました。「**成熟**」とは、**生涯を通してそれに向かい続ける**ことで、「**命の感情**」に**起きる変化のことを指している**のです。

・「心の成熟」の法則

そのような「**成熟**」において、「**命の感情**」がどのような**法則**の下に**変化**するのかを知っておくことは、何よりも、それに向かうための私たち自身の**姿勢**を**培って**くれるでしょう。

3つの「**法則**」、もしくは「**摂理**」とも言える、**変化の方向性**があると考えています。

私たちの**人生の歩み**を通して一貫として作用する、**底流**と言えるような**変化の流れ**が**2つ**。そして私たちの**人生の歩み**の**内容変化**を決するものとして作用する、**本流**と言えるものが**1つ**です。

1) 「本性」と「宿命」の受け入れ

底流として働く作用の一つが、「**本性と宿命の受け入れ**」です。

「**本性と宿命**」とは、私たちがこの**現実世界**を生きる上で与えられた、**良いものも悪いものも含めた「条件」**の全てです。ニュアンス的に、「**本性**」は私たちが**持って生まれた条件**という**自己内部側**のもの、そして「**宿命**」は**外部環境側**のものを主に指しますが、実際には**両者の相乗作用**の中で**生み出されるもの**になるでしょう。**容姿才能**や**財産**といったごく**外面**のことだけでなく、その人が**どのように生きることができるのか**について、**運命**のように与えられた、**深く大きな条件**を指すものとも考えるのが良いでしょう。たとえば**自分**はどのように人と**一緒にいるのが好きな人間**なのか、





それとも一人でいることを好む人間なのか。自分は社会で何ができる人間なのか。

それによって、私たちが実際どのような人生を送ることができるのか、大きく左右されることになります。

「成熟」とは、自分の「本性と宿命」に目覚め、受け入れていく過程である。それが一つの側面だということです。「心」が、「魂の望み」を受けとめ尽くした時、「命の感情」は、自己の「本性と宿命」に一つ目覚め、それを受け入れた、より感いのないものへと変化するのです。この変化の入り口が、いかなる「絶望」であったとしても、「命」は、それを超えて前に進む力を持っているのです。

人が人生の中で、心の未熟さの中で抱いた思考や観念に固執した時、こうした成熟変化はブロックされて起きなくなってしまうことが考えられます。次の法則が、その原因として関係するでしょう。

2) 「自発的不幸」から「自発的幸福」へ

「成熟」とは、「自発的不幸」から「自発的幸福」への変化が進行していく過程である。それが底流と言えるもう一つの側面です。

人が死ぬ瞬間、苦痛を和らげるための強力な「幸福物質」が脳内に分泌されるという話をよく聞きます。それと似たメカニズムが、人の人生という大きなスパンにおいても働くというイメージを、私は多少感じています。

つまり人は生まれて間もない「未熟」であるほど、「幸福」を、外部から「与えられる」ものと感じるようにできています。際たるものとして、赤ん坊は外部からの刺激がないままでは、自分の内部から発する感情はまず「私は不幸だ」というものになるわけです。だから泣いてそれを親に知らせることで、親が全ての世話をしてくれ、それで生きることができるわけです。

人がもの心ついて「人生」について漠然と考え始めると、大抵こうした「未熟」による「自発的不幸」をベースに考えてしまいます。「幸福」は外部から与えられるものであり、これこれとこれこれ揃うのが幸福なのだ、と。

そしてしばしば、「善悪」の思考をそこに結びつけてしまいます。こうであれば、幸福たとえば人からの愛情や尊敬が与えられるべきだ、と。そうならないとすれば、自分か他人のどちらかが「悪い」のだ、と。

そうして、まず自分から自発的に湧くのは「不幸」の感情という心の土台の上で、自分か他人のどちらか「悪い」ものに向ける「怒り」を、人生を生きる思考の基本的原動力にする。それが「否定価値」とこの心理学で呼ぶ、「心の業」につながることは想像に難くありません。「自分から不幸を感じる能力」を、それによって自分が神の代理人の座にある高貴な存在だと感じるための証（あかし）であるかのように、重要視し、固執するようになってしまうのです。





それに対するハイブリッド心理学の取り組みは、この章で説明してきた心の成長変化の流れをまとめれば、

1)まず「感情を鵜呑みに考えない」というスタートから始め、

2)基本的な「成長」と「治癒」への取り組みに向かい、その前進力がついてきた段階で、「否定価値の放棄」という習得達成目標を成すことで、心は明るく開放的なものへと一変し、「望み」が大きく開放される。

3)開放される「望み」に向かって、引き続き「感情と行動の分離」の姿勢と実践によって歩むことで、「成長」と「治癒」が加速度的に前進するようになるのと同時に、壁や限界に際して「魂の望み」に向き合うことで、心の成長の真髄の段階となる「浄化」や「成熟」も始まるようになる、というものです。

この流れは要は、人の心における「成熟」の歩みにおいて、「未熟」による「自発的不幸」への固執さらには執着を、その取り組み手順によって解除し、止まったままであった「成熟」と「自発的幸福」への流れを動かし始めることなのだ、と理解することができるでしょう。

そしてその先がどのように進むことができるかは、本流と言える次の「成熟」の法則に、いかに私たちが向かうことができるかによると言えるでしょう。

3)「愛」を単一軸とした「心の成熟」

「成熟」の法則の本流になるのは、私たちの心の成熟変化が、次のような、「愛」を単一軸にした流れの中にある、というものです。

「依存の愛」から旅立ち、「自立の自尊心」を経て、「成熟の愛」に向かう。

これが、ハイブリッド心理学の根幹思想とも言えるものになります。それが人間の心の、「成熟」の流れを支配しているのだ、と。

「望み」に向かって全てを尽くして生きることで、「望み」が自ずと、「与えられる」ことから「自ら生み出し与える」ことへ、やがて何も躍起に求めることなく心が充実と満足に満たされるものへと変化する、「成熟」の流れをたどる。

それが「命の生涯」と呼ぶ、この心理学の根本思想だと述べました。それはこの、「愛」という単一軸の「望み」に向かうことの下において、あるということです。

それは大自然を生きる一匹の獣の生涯と、何ら変わるものではありません。この世に生を受け、親の愛に守られて育ち、やがてそれに別れを告げ旅立ち、自分の力でこの大自然を生きる力を得て、異性を得て子供を設け、自らの愛を家族へと注ぎ、そしてその生涯を閉じていく。その中で心は、「望み」に向かって全力を尽くして向かう中で、「望み」が、この固体が意識する必要もなく、「命」によって定められたその流れのものへと変化していく、「成熟」の歩みをたどるのです。

それと同じ変化が、私たち人間の心にも、「命」によってプログラムされているということです。





私たち人間に、選択が問われることとなります。その「成熟」への道へと、向かうか否かです。向かったならば、底流となる2つの法則と次のようにつながる形で、「心の成熟」とは、このようなものになるのだとすることができます。

「依存の愛」への別れを受け入れて旅立った時、そこに「本性と宿命の自覚と受け入れ」が始まっていると同時に、「自発的不幸」が減少し始める。

「自立の自尊心」に向かう中で、「本性と宿命の自覚と受け入れ」の本格的模索と、「自発的不幸」から「自発的幸福」への移行が次第に前進する。

そして「成熟の愛」に向かった時、「本性と宿命の自覚と受け入れ」はゴールへと近づき、「自発的幸福」が大きく開花し始める。

注目すべきは、この「成熟」の節目節目を経た時の人の心の変化とは、「感じ方が変わる」「感情が良くなる」といった次元のものである以前に、「別の人間になる」「人間として別の存在になる」という次元のものであることです。何よりも、人生において向かっているものが、もはや異なることにおいて。

私たちは、こうした変化こそを念頭に、心の取り組みに向かうべきです。感情がどう良くなる、気持ちがどう楽になるといった尺度で取り組みを考えるのではなく、感情の揺れというものは、比較的最後の方まで、あるものです。私が良く使う表現で言えば、スパイラルつまり螺旋階段状に。困苦に出会えば感情は悪いものに傾き、それをうまく乗り越えれば感情は良いものへと向上します。その変化に一喜一憂するのではなく、自分が螺旋階段を着実に上へと上っている、その位置と方向を感じ取り、目指すことです。

・取り組み実践による「心の成熟」への歩み

ではより具体的に、そのような「望みの成熟」へと、私たちはどのようにして向かえばいいのか。向かうことができるのか。私たち自身の意識面において。

3つのポイントがあるように思われます。

1) 人生観

一つ目のポイントは単純です。そうした「望みの成熟」に向かうことが人生だという人生観を持って生きるほどに、人は実際にそれによる「心の成熟」に向かう、ということです。

つまり「望み」に向かって全てを尽くして生きることで、「望み」が自ずとより「成熟」したものへと変わる。それが自分を幸福にしてくれるのだ、という人生観で生きるならば、実際に私たちはそうした方向へと向かうということです。もちろん上辺だけの思考ではなく、心底からの自分の考えとして。

それに対して、ここで述べている「心の成熟」へと向かうことのない人生観とは、一つは「体面」





や「評価」などの下で人生を生きる人生観です。人から立派な人間と見られ、羨まれもする、「格が上」の人間になること。それが人生の成功だという人生観の中で生きる。

またそれとつながるでしょうが、人生というものを、ごく外面の成功と豊かさだけで考える人生観です。最も端的なものは「お金」でしょう。お金持ちになることが、人生の豊かさ。あるいは、良い学歴良い就職、良い結婚、沢山の友達といったものを得られれば良い人生だという人生観の中で生きる。

これらは、心があまり成熟しないまま、一つの心の状態の中で一生を生きるというパターンになります。

もちろん、「望みの成熟に向かうことが人生」だという人生観の持ち主も、まずは「望み」の内容として、やはりそうしたごく外面的な成功を目標として向かうことになるかも知れません。しかしそこで重要なのは、外面の結果よりも、いかに自分が自分にできることを尽くすかにあるのだ、必ずしも結果が重要なのではない、と考えるところが違ってくるでしょう。

ですので、こうした「成熟」についての考え方自体も、「取り組み実践」の3ステップで説明した「向き合い」にぜひ入れていただきたいテーマの一つになります。人の心がこのように「成熟」という話を、どう感じるか。心底から納得するか。それとも絵空事だと感じるか。自分が人生で向かうべきものと感じるか。それともピンと来ないか。

「望みの成熟」に向かうことこそが人生だという人生観を持ったならば、あとはそれをバックボーン（背骨）として、「感情と行動の分離」の両輪によって、日常生活と人生の問題課題そして「望み」に対して、向かい続けるだけです。一貫として、変わらない姿勢として。

それによって何が変わってくるのかと言うと、一言で言って、「取り組み実践」の3ステップで、3ステップの後に続くものとして記した、「心の感い動揺からの抜け出し」の方向が違ってくるのです。

どのように違ってくるのか。あと2つのポイントがそれにつながってきます。

2)年齢に応じた「心の成長課題」と「成長の望み」

2つ目のポイントは、私たちの心には、年齢に応じた「心の成長課題」が準備され、一つの成長課題を達成するごとに、より成熟した心に向かうための次の成長課題に向き合えるようになる、という道筋があることです。

それが、「成熟」の法則として述べた3つ目の、「愛」を単一軸としてあるものとしての、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」というものに他なりません。

つまりまず、今までその中で守られた、また守られようとした、「依存の愛」という巣から旅立ち、外に出るのです。そして目の前に広がる大自然を自分で生きる力を得ることによる、「自尊心」を築くのです。そして最後に、しっかりとそれを足場にして、「成熟の愛」つまり今度は自らが新たな「命」を守り育てる存在になることへと、向かうのです。





ハイブリッド心理学が持つ、極めて重要な視点が、これとの関連で、次のように示されます。

私たちの心の問題の根源は、「幼少期に始まる「自己否定感情」と「孤独感」で述べたように、最初の**「依存の愛」**において抱えた**躓きと闇の感情**にあるのだが、その**最終的な解決克服**は、最後の**「成熟の愛」**に向かう中で訪れる。

というものです。

これがどんなことなのかは、時に耳にするであろうこんな言葉から、多少は理解できるのではないかと思います。「子供の頃親に反発を感じたけれど、自分が子供を持って、親の気持ちがよく分かるようになった」と。しばしばそれは、**自分は愛されていないと**思っていたのだけど、それは間違いであり、自分は愛されていたのが今になって分かった、というものとして。

それと同じ流れのものとして、というよりも、そうした人の心の歩みもその中で生み出されるものとして、私たちの心に、**「依存の愛」**において抱えた**躓きと闇**が、**「成熟の愛」**に向かう中で**根本的な解決克服**へと至るといふ、深く大きな心の変遷が用意されている、ということになります。

それが、私たち自身の意識面においては、ある程度年齢に応じた**「心の成長課題」**として、向かうもの、訪れるものになる、ということです。

それが同時に意味するのは、私たちの**心の惑い動揺の解決克服**のあり方についての、次の重要な、一つの結論とも言えるものです。

心の惑い動揺の解決克服は、**心の成長の歩みの道のり**の途上においては、「感情が良くなる」「気持ちが楽になる」といった一時的改善よりも、**「今向かうべき成長」**が心に自覚され、**それに向かう意志である「成長の望み」**の感情が、**心の惑い動揺を凌駕する**というものとして現れる。

つまりこの**「今向かうべき成長」**そしてそれに向かうという**「成長の望み」**とは、**「年齢に応じて準備された心の成長課題」**への、**「気づき」**だと言えるでしょう。それが**心の惑い動揺を凌駕する**というのが、**心の成長の歩みの途上における姿**だということです。

その時、人はその**「気づき」**の前とは、一歩別の存在へと**変化**しています。心の動揺が消えて気持ちが楽になったことにおいてよりも、**新たに進む方向を得た存在**としてです。まだ惑い動揺が完全に消えたわけではない。しかし自分は、**新たに進む道を見出した**のだ。その**感動と力強さ**の感覚こそが、この人に、**今自分が進んでいる方向が正しい**のだということを、**確信させるもの**としてです。

そのような**「年齢に応じて準備される心の成長課題」**と、それへの**「気づき」**が生み出す**「成長の望み」**について、大まかな目安をまとめたのが下の**「心の成長課題」と「成長の望み」の鍵一覧表**になります。





そこで意識面における「成長の望み」の鍵として記したのは、今自分が向かうべき成長とは何か、そのために何に向かうべきかへの答えとして意識されるであろうものです。

心の成長課題の3段階に対応して、「成長の望み」の鍵となるものが、3種類ある。それがハイブリッド心理学の考えです。

「依存の愛」から旅立つために、今までしがみつこうとした「依存の愛」を、手放すという姿勢そして行動に、向かう。

「自立の自尊心」に向かうために、「真の強さ」とは何かを学び、それを実践する。

「成熟の愛」に向かうために、自分にとってそれがどのようなものであるのかの答えを告げるものとして、「魂の望み」に向き合う。

「心の成長課題」と「成長の望み」の鍵 一覧表

| 目安となる年齢 | 心の成長課題 | 意識面における「成長の望み」の鍵 | 心の成長への段階 |
|---------|--------------|--|--------------|
| 10代後半以降 | 「依存の愛」からの旅立ち | 「依存の愛」を手放す | 第一歩の踏み出し |
| 20代以降 | 「自立の自尊心」に向かう | 「真の強さ」に向かう | 「成長」「治癒」の始まり |
| 30代以降 | | <ul style="list-style-type: none"> 建設的行動法の習得のほぼ完成 「否定価値の放棄」を成す | |
| | 「成熟の愛」に向かう | 「魂の望み」に向き合う | 「浄化」「成熟」「超越」 |

「目安となる年齢」は、私たちの心身成長、そして学びと実践が必要とする歳月を考慮した時、「成長課題」と「成長の望み」に向き合うことが可能になるのは、恐らくは早くてもそれ以降になるであろうという、ごく大まかな目安です。

「自らによる成長」というこの心理学の取り組みが始められるのは、まずは10代後半以降だと考えています。それ以前の心の取り組みは、やはり大人による青少年の教育指導援助の中でという形になるでしょう。

20歳前後といった若い段階で取り組み始めた場合、先に進んだ段階の取り組みテーマたとえば「否定価値の放棄」の選択や、「永遠の命の感性」といったものに取り組もうとしても、その足場となる心の成長課題がそもそもまだ年齢的に準備されていないことも考えられます。

その場合は、成長した心を自分に当てはめようとするのではなく、心の成長のための基本的な意識姿勢や思考法行動法などの礎を築くことにまず注力し、心の変化の結果を性急に求めることなく、日々自分が成長していることを実感できるような、日常生活と人生における歩み方を築くことが、





まずは目標になります。

心の感い動揺の克服は、そこにおいては、全ての動揺を脱した円熟した心の境地を得るという形においてではなく、**年齢に応じた人生の課題に向かっている、そこで自分は成長しているという前進の力強さの感覚**こそが、**心の感い動揺を凌駕する**という形での**克服**になるのです。つまりそこで**問題が解決した姿**とは、何か特別な内面状態を得ることではなく、**年齢に応じた人生の外側課題に、感いなく向かえるようになる**ことです。たとえば**進学、就職、交友恋愛や結婚**などなど。

より先の**成熟した心のあり方**については、無論、**算数や英語のドリル**のように、頑張ってこなすほど先に進めるというものではありません。今の自分には**実感**できないけれども、人間の心にはこうした**成熟の境地**がある、そのための**テーマ**としてこうしたものがある、程度に心の懐に入れておくような**学び方**をしておき、いったん**人生の外側的な前進に集中する年月**を持つ一方で、**自分の心の新たな変化**への**機会**を早めに感じ取り、関連するこの心理学の**テーマ**について再び集中的な**学び**を行うといった、**生涯の学び**として進めて頂ければと思います。

それに対し、**30代後半以降**など、多少とも**年齢を重ねてから**取り組み始める場合は、ある程度、**心の成長課題**を早回しして通るような**歩み**も可能になるかもしれません。ただしその場合も、**最終的な解決克服の姿**を**性急に自分に当てはめてみる**というやり方ではなく、**心の成長**のための**基本的な意識姿勢や思考法行動法**などの**礎の確認**から始め、**心の成長課題**の**最初のもの**から、自分がどのようにそれを**足場**にすることができているかの**確認**から、じっくり進めていくことが何よりも**近道**になる**着実な進め方**になります。**不足している心の足場**については、その**学びと実践**はやはり**年単位**での**取り組み**となり、**生涯の学び**になることに変わりはありません。

3) 「魂の望み」への向き合い

まとめれば、「**心の成熟**」に向かうための**ポイント**は、

1) 「**望みの成熟**」に向かうことこそが**人生だ**という**人生観**を持つ

2) **心の感い動揺の克服**につながるものとして、「**年齢に応じた心の成長課題**」に対応する「**成長の望み**」へと**意識**を向ける

というものです。

そしてその「**成長の望み**」とは、「**魂の望み**」の**感情**として、**感じ取るもの**になります。これが**3つ目のポイント**です。

ここにハイブリッド心理学の「**取り組み実践**」の**意識過程**のフルバージョンとも言えるものが、**完成**するように思われます。

つまりそれはこういうものです。まず上に述べたように「**望みの成熟**」に向かうことが**人生だ**という**人生観**を持った上で、「**感情と行動の分離**」の**両輪**によって、**日常生活と人生**における「**問題**」「**課題**」そして「**望み**」に、**向かい続ける**のです。そこで「**問題**」を**克服**するために私たちは「**課**





題」というものを持つのですが、何のためにそうした「課題」を持つのかと言えば、人生で何か大きな「望み」があるからであり、それは結局のところ「愛」というたった一つの軸の下にある、という視野を持つのです。それによって私たちの意識自我は、「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図で示した「魂」と「命」へと、より近づく形で働くようになります。

そうした歩みの中で、「魂の望み」の感情が、私たちを「成熟」へと、2つの側面で導くものになります。

一つは、「魂の望み」の感情が持つ「成熟作用」そのものと言えるものです。

それはあたかも何かの仕掛け花火のように、その感情を自分自身の心で受けとめ、燃やし尽くすごとに、その色を別のものへと変えていくのです。「望みの成熟」として、その変化をここで説明した方向へと。

それがいつ、どれだけ「魂の望み」の感情を心で燃やせば、次の色へと変化するのは、私たちの「意識」には分かりません。それは私たちの「意識」を超えて、「命」にプログラムされたものなのです。私たちにできるのは、そこに「命」の作用があるのを感じ取ることまでです。

そしてもう一つが、「成長の望み」もやはり、「魂の望み」の感情として感じ取るものだという事です。

「魂の望み」の感情は、「魂の望み」の感情を感じ取る条件で説明した通り、「望み」に向かって全てを尽くして生きる中で、思い通りにならない失意を超えてなお前に向き、人生における「望み」に向き合った時、心に訪れるものになります。それは「愛」と「誉れ」という、大きくは「愛」という単一軸の下にあるものであり、思い通りにならない失意の先にこそ感じ取れるものであることにおいて、それは主に、深い悲しみ、時には苦しみを伴う感情になります。しかしそこに、私たちの人生で最も豊かな情緒が現れると共に、それを十分に受けとめた時、その後「魂」は、自身が今何に向かうべきかを告げる感情を、湧き上がらせるのです。今は、その「愛」から離れなさい、と。そして「真の強さ」に向かいなさい、と。やがて訪れる、「成熟の愛」に向かうべき時のために。

そうして、歩みの中で「魂の望み」の感情を受けとめ尽くした時、「心と魂と命の3次元的成長変化」が起き、私たちはその都度、それまでとは別の存在と言えるかのように、次第に「成熟」した人間へと変化していく、という流れになります。

『取り組み実践詳説』が、こうした「取り組み実践」の意識過程について細部にわたり詳しく解説したものになりますので、実際に取り組み実践を進める上で参考にして頂ければと思います。

・心の成長変化のベクトル 5 「超越」

ハイブリッド心理学が考える心の成長変化のベクトルの最後のものが、「超越」です。

これは位置づけとしては、心の悩み動揺の克服力として、心の成長の途上のものが上述のように





「成長の望み」である一方、最終段階のものがそれだというものになります。

心の成長の途上段階においては、まだ**悩み動揺**は完全には消えていないけれども、自分には今、自らの心の成長のために向かうべき道がある。その**力強さ**の感覚として。

そして心の成長の最終段階においては、「自分」という**惑い**を**根本的に超越するもの**を見出すこととして。

これはハイブリッド心理学が考える**心の悩み動揺の克服**のあり方について、ある特徴を鮮明にするものと言えます。

それは、**心の悩み動揺の克服**は、「こうした悩みはこうすれば解決できる」、と、「**悩み**」への答えが出るという形のものではなく、**そもそも自分が悩みを抱えていた存在であるという事実が、薄れていく**という形のものだということです。

それこそが**真の克服の姿**だというのは、多少とも**理屈**の通る話です。人はよく「こうした悩みはこれで解決できる！」という答えを求め、あるいはそれが分かったと考えるのですが、それは**実はまだ「こうした悩みがある」という意識を持つ状態であることにおいて、真の克服には至っていない**のだと言えます。それに対し、ハイブリッド心理学が考える**克服**は、「こうした悩みがある」という**意識**そのものが**薄れ、やがて消え去る**ことを指しているのですから。

心の成長の歩みにおいて、**悩み動揺**のそうした**克服力**の最終形になるものと言える、「**超越**」とこの心理学が呼ぶ**心の変化**があります。

それは次のように、「**永遠の命の感性**」を**獲得**するという、大きな節目つまり**通過点**です。

「超越」・・・「自分」というものは、「命」という大きなつながりの中のほんの一つの断片、仮りの姿のものにすぎないと感じ取る「**永遠の命の感性**」の獲得によって、「自分」という**こだわり惑い**が完全に消え去り、「**幼少期からの根深い自己否定感情**」といった心の闇の**最終的解決**が訪れると同時に、心の成長は**ゴールの領域**へと入る。

「**無条件の愛**」「**豊かな無**」といった、「**自意識**」の**惑い**が完全に消え去った**揺らぎない豊かな感情**が、「**命の感情**」として現れるようになる。

・「永遠の命の感性」への歩みと「原罪の克服」

この「**永遠の命の感性**」は、私たち人間の**心の惑い**の**捨て去り**への最終的な答えとして、古くから語られてきたものと同じです。ハイブリッド心理学は、そこに一つの**真実**があると考えています。

それはいわば、私たち人間の**心の成熟**における、山の頂きのようなものと言えるでしょう。ただしそこに至るための登山ルートは、一つではないだろうと。

ハイブリッド心理学が見出した登山ルートとは、「**魂の望みの感情**」に**導かれ至る**というものに、他なりません。

それは次のように**要約**することができます。





「永遠の命の感性」は、

・「心と魂と命の3次元的成長変化」の体験の積み重ねによって、自分の中に「自分」を超えた「魂」と「命」という別の存在があることを感じ取ることを足場に、

・命の重みのある「魂の愛への望み」へと向かう体験の中で、自分を最も大切な「愛」に近づくことを妨げるものが「魂の怖れ」であり、それが「命のつながり」によって救われるものであることを感じ取った時、

獲得される。

これがどのような流れで起きるのかと言うと、「取り組み実践による「心の成熟」への歩み」で「年齢に応じて準備される心の成長課題」に関連して述べた、「幼少期に始まる心の闇が、成熟の愛に向かうという最後の課題の中で最終的に克服される」という流れとしてです。

それは同時に、「浄化」の最終局面として起きるものでもあります。つまり、**来歴の中でずさんだ心を抱えた自分が、人生で最も大切な「愛」に近づくことができないという内面の壁**に向き合った先に、それを**超える**ものとして、訪れるということです。

その時、**内面の壁**が生み出す**失意**を越えて、なお「**望み**」に向き合う姿勢によって、「**魂の愛への望み**」の感情は、**もはや「自分」のものとは思えない大きな情緒のうねり**を湧き上がらせ、「心」を打ち、感動させ、「心」はその「**魂の愛への望み**」を守るという「**愛への意志**」によって「**現実**」の行動へと向かうのです。

それは同時に、この心理学が「**原罪の克服**」と、宗教の言葉を使って呼ぶ節目でもあります。

「**原罪**」は、来歴の中で「心」に抱えた**躓きと妨げ**によって生まれた、「**人生で最も大切な愛**」に**自分は近づくことが許されない**という根源的な**自己否定感情**である。

「**原罪の克服**」は、

・「**愛**」に向かう力の獲得増大を足場に、「**人生で最も大切な愛**」に向かう歩みが成される中で、

・「**原罪**」の本質が「**憎しみ**」をきっかけにして「**自意識**」というものを抱くようになったという、**自己の存在のけがれ**への感情であることが自覚される一方、

・それまでに培った**建設的行動法**による「**自立の自尊心**」を足場に、「**望まないのが正しい**」とするのは**誤り**であり、「**魂の望み**」に向かい続けることに**未知の答え**があると**する道**を選択する、

という心の動きとして成される。

その時、心は「**あらゆる論理性を失った恐怖の砂嵐**」とも呼べる状態を通り抜け、その後、**全ての心の闇が消え去った、まっさらな、すがすがしい、新しい意識状態**が心に生





まれる、という流れになる。

この流れの中で「心」と「魂」と「命」が別のもので働くことが最も鮮明になることにおいて、「永遠の命の感性」の獲得へと直結するものとなる。

これは話としては極めて難解であり、長い社会人生活を経て大きな心の健康を得た体験をもとにこの心理学の執筆を始めた2002年の段階でも、私自身に見えてはいないものでした。それでもこの心理学の整理を通して、私自身の心の健康化と成長がさらに加速度的に起き、それを足場に、私自身にとって人生で最も大切な「愛」に向かうという体験の中で、上に述べたことが起きたのです。

そしてその少し後に、自分が「愛」に近づくことを妨げた壁が「魂の怖れ」の感情であり、それが「命の大きなつながり」によって救われるものだという大きな自覚が起き、私の人生の歩みの中で、「否定価値の放棄」を成した時に匹敵する大きな心の変化が起きたのです。これを境目に、私の心の中で「寂しさ」や「怖れ」というものが根底から消え去り、「無条件の愛」そして「豊かな無」と呼んでいる、「意識」が働くことなく心が豊かな感情に満たされる状態が生まれ始めました。

そうして至った「永遠の命の感性」、そして私たちの心が「心」と「魂」と「命」という3つの別ものから成り立っているという考えが、人間の歴史を通して古くから語られているものとあまりにも符合したため、私はこれを真実と感じ、この心理学の一環として組み入れたのです。

こうした心の変化の流れは、『入門編下巻』において詳しく描写していますので参照頂ければと思います。また、私自身のこの歩みにおいて体験した、「自分」というものを超えた「魂の感情」の神秘の世界というものの、より具体的なありさまを、『日記ブログ』などを通して、私に残されたこれからの人生の中で書き尽くしていきたいと思っています。

・「心の成熟」のゴール

ハイブリッド心理学では、「永遠の命の感性」の獲得が、心の成長成熟の最終的な段階に訪れ得るものとしても、必ずしもそれが心の成長のゴールとイコールではない、と考えています。

最終的なゴールは、あくまで、「望み」の内容が、「与えられる」ことから「自ら生み出し与える」ことへ、やがてもはや何も躍起に求めることなく心が豊かな感情に満たされるようになるという、「望みの成熟」の一本の線の、最終点にあります。

「望みの成熟」の仕組み自体は、かなり単純なもののように私には思われます。「望み」に向かって全てを尽くして生き、「望み」を燃やし尽くすごとに、「望み」が自ずと、「命」によってプログラムされたその変化をたどるのです。私たちは、自分の「望み」がいつどのように成熟変化すればいいのかなどと意識する必要もなく、ただ「望み」に向かって全てを尽くして生き、あとは「命」に、自己がどう変化するかを委ねればよいのです。

一方で、私たち人間の心には、そうした「望みの成熟」の自然な流れに向かうことを根本的に妨





げる、「業」があります。

「否定価値の放棄」と「永遠の命の感性の獲得」という、ハイブリッド心理学が見出す2つの大きな転換の節目は、そうした「心の業」の、大きな2つの面の克服にそれぞれ対応するものと言えるでしょう。

一つは、「否定価値」とこの心理学が呼ぶ、「空想」で描いた理想に足りないものを積極的に否定し責め叩くことに価値を感じるという、「心の業」の正体とも言えるものの捨て去り克服です。

そしてもう一つは、もはや「業」と呼ぶにはふさわしくないほど基本的な仕組みとして、私たち人間の「心」が、大元の「命」から引き剥がされ、薄っぺらいものとして動くという宿命です。「永遠の命の感性の獲得」によって、私たちはその「業」よりも深い宿命からも、開放されるのです。

・「魂」による最後の導き

その歩みを、「魂の望み」の感情が、3つの側面を経て、導くと言えそうです。

それは同時に、「心の成熟」の法則」の「本流」として述べた、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」という、「愛」を単一軸とした、「命」によって定められた摂理へと、「心」を導くものとしてです。

2つの側面について、すでに「取り組み実践による「心の成熟」への歩み」の「3）「魂の望み」への向き合い」で述べました。「魂の望み」の感情が持つ成熟作用そのものと、「魂の望み」の感情において感じ取る、「成長の望み」です。

「魂の望み」の感情を感じ取れること、それを自分自身で受けとめ、心の中で燃やすことが、「望みの成熟」の基本要件です。

これは「否定価値の放棄」の前からの要件です。思春期の中で「自意識」が旺盛になり、やがて「人生」が視野に入る頃、私たちは生き方に悩み、動揺に感い始めるようになります。歩みがそこで始まります。「魂の望み」の感情を感じ取る姿勢によって、心に「成熟」への胎動が始まり、「魂」はこの人に、自分がもう「依存の愛」から旅立つべき時が来ていることを、「成長の望み」として告げるでしょう。

そうして「社会」という大自然に出て、「自立の自尊心」を築いていく中で、「望み」が「与えられる」ものから「自ら生み出し与える」ものへと、徐々に変化していきます。そこで何かの妨げや壁による動揺に出会った時、「魂」は再び「成長の望み」として、「真の強さ」に向かえ、と告げるでしょう。そして「真の強さ」を得た時、この人の心は、「自尊心」という「自分」のための心の成長課題から、「成熟の愛」へと、人生で本当に愛するものに「命」をそそぐためのものへと移っていくのです。

「否定価値の放棄」はそこで、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心に向かう」という転換に対応したものです。





なぜなら「否定価値」とは、理想通りになれば愛され与えられるという「依存」の心の世界の中で、「自発的不幸」という未熟が生み出す「怒り」を、理想に満たないものに向け、責め叩くことで、自分が神の代理人のような高貴な座にあると感じようとする、「弱さ」に基づく、偽りの自尊心だからです。「依存の愛」から旅立ち、「真の強さ」への視野を足場にして、それを捨て去り、「自立」の心の世界の、真の自尊心に向かうのです。

これが歩みの最初からの、「魂の望み」の感情に導かれ至る転換であるのと同時に、この転換によって、「愛」を単一軸とした「魂の望み」の感情が、大きく開放されます。その先に、「成熟の愛」に向かう道があります。

「永遠の命の感性の獲得」は、「成熟の愛に向かう」という最後の段階において、訪れ得る節目に対応します。

ハイブリッド心理学が見出すのは、これが訪れる、さらに言えば訪れる必要があるのは、「否定価値の放棄」を成し、堅固な「自立の自尊心」を築くことができ、それでもなお、「成熟の愛」に向かう段階で、心の闇の残骸が残され、その最終的な解決克服への鍵となるような「命の重みのある愛」に向かおうとした時です。

これが具体的にどのようなことを指すのかは、私としてはあまり定型的には考えたくないと思います。それは家族愛に関連したものかも知れないし、恋愛に関連したものかも知れない。友情に関連したものかも知れないし、さらにはそうしたものとも異なる、何か来歴の中で置き去りにされた体験に関連するものかも知れない。たとえばしばしば耳にすることもある、戦争をまたいだドラマのように…。私の場合は結局、『悲しみの彼方への旅』でも短く含み書きしたように、初恋女性の存在がそれを導くものになりました。

いずれにせよそこで起きるのは、その「命の重みのある愛」が、まさに心に残された闇の最終解決への鍵になるようなものであることにおいて、他の場面であればそれまでに培った「自立の自尊心」と建設的行動法によって容易に向かうことができるであろうこの人にとっても、その「愛」に近づくことは、内面に壁が現れるものになる、ということです。

そこに再び、「魂の望み」の感情が姿を現します。絵に描いたような望みの成就不再と見ても、否、絵に描いたような成就の形が安易には得られないからこそ、自分自身の中で「魂の望み」の感情を受けとめる歳月が、この人の心をさらに成熟させ、安定させていきます。それによってこの人は、一つの答えを知り始めるのです。「魂の望み」に向かい続けることに、答えがあるのだ、と。

それはこの人の「魂」がこの人に伝える、最後の「成長の望み」でもあります。壁に出会い、失意を超えて「望み」に向き合った時、そこに「魂の望み」の感情が現れ、心を一步成熟させるとともに、「魂」はこの人に、次の成長段階のために何に向かうべきであるかを告げる。そしてこの人が実際にそれに向かった時、やがて「魂」と「命」は、再び次への答えを示す。この一貫した歩みにおいてです。





「依存の愛から旅立つ」という段階においては、「依存の愛を手放せ」という「成長の望み」として。そしてそれに向かった時、「自立の自尊心」という次の成長課題が示され、「真の強さに向かえ」という「成長の望み」が示されます。それに向かう中で「否定価値の放棄」という大きな通過点が達成され、心に「成熟の愛」という次の成長課題が示されるようになります。そしてそこでなお壁を越えるために、「魂」は、「魂の望みに向かい続けなさい」という声を、「成長の望み」として「心」に伝えるのです。今はまだ見えない、自分にとっての「成熟の愛」とは何かへの答えを、やがて示すであろうものとして。そしてそれに向かった時、「魂」と「命」が再び、その先にあるものを示す。

それは一体何を示すということなのか。「魂」が、「魂の望みに向かえ」と告げ、その先に「魂」が示すものとは。

それは、「魂」と「命」の、ありのままの姿そのものなのです。今まで、この人の人生において、「自意識」という霞（かすみ）におおわれ、見えないままでいた、「魂」と「命」の、ありのままの姿です。

その時「魂」は、もはや「心」を導くためではなく、「魂」自身のために、「魂の望み」に向かう姿を、「心」に晒すのです。そしてそのその先にある、「命の大きなつながり」の姿を。

「心」は、そのあまりの大きさに打たれ、はっきりと悟るのです。「自分」というものは、ほんの断片、ほんの仮りの姿のものに過ぎないのだ、と。

ここに、「魂の望み」の感情が「心」を導く様子の、3つ目の、最後の側面が示されます。「成熟作用」、「成長の望み」、そして3つ目を「魂と命のありのままの姿の示し」とでも呼べるでしょう。こうして、「永遠の命の感性」が獲得されます。

・ハイブリッド心理学からの答え

これがハイブリッド心理学からの答えです。次の通り言えるように。

私たち人間の心の問題における「幼少期に始まる自己否定感情と孤独感」という根源の最終克服は、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」という、「命」によって定められた心の変遷の、最後の段階において訪れる。

その意味とは大きく、

- 1)心の成長と成熟への歩みの先に得る心の強さと豊かさによって、置き去りにされた自らの「魂」の「愛への望み」を自ら受けとめ、十分に守れるようになること、
 - 2)その歩みにおいて自分を変化させたのが、まさに自分の中にある「魂」と「命」という、自分の「心」とは別の存在であることを自覚することにおいて、「自分」という惑いを心の根底から捨て去ること、
- この2つにあるものとして。

これらをより短く、一般的な言葉で言えば、心の問題の根源にある「自分は愛されない」という





心の躓きと闇は、「自分から愛することができる」「自分という惑いを捨てる」という大きく2面によって克服される、ということになるでしょう。そこまで言葉を短くすると、言っていることの本質は、この心理学にせよ他の心の取り組みにせよ、同じものになってくるというのがお分かりかと思えます。

それでも、「ではどうすればそうなれるのか」という問いへの答えが、かなりさまざまなものになってくるという話になります。ここでは、ハイブリッド心理学が考えるその詳しい道筋を説明しました。

あるいは、「そこまで待たされるのか」と感じる方もおられるかも知れません。幼少期に始まった問題の最終的解決が、30代40代以降といった、心の成長の歩みの最終段階になって、ようやく訪れるというのですから。

それは同じことのように思われます。私たちがこの世に生まれた時、「愛」が、長い歳月を経て一生をかけて遂げる課題になるものであるのと、同じことだということです。

それが、「命の生涯」なのです。「愛」というたった一つの課題のために、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」という変遷をたどる。「命」とは、そのただ一つの目的の下にあるものなのです。その大きな視野を見失った時、人はたとえ人生の早期においてあまり妨げのない幸運な環境で生まれたとしても、しばしば生きる道を誤り、身を滅ぼすのです。

もちろん、その早期において体験することになった躓きは、人生における困苦の一つを生み出すでしょう。しかしそれは、人は誰もが不完全な存在として、時にハンディを持った存在として生まれることと、何ら変わらない話であるように思われます。そしてこの歩みの道りにおいては、「浅はかな心」という万人に共通の、真の幸福への最大の妨げを克服するのは、むしろ人生の早期において深い躓きを抱えたケースなのです。ここに、人は困苦を経てこそ真の幸福を見出すという、真実の表れがあります。

その歩みにおいて、「待たされる」ものはありません。今見える「望み」に向かって全てを尽くして生き、その中でさまざまな喜びと楽しみ、時には悲しみや苦しみを体験する中で、「学び」を得て、「成長」を知っていく。そして自身の内部や外部にある壁に出会うことで、「魂の望み」にも向き合い、そこで体験する「未知の自分」への変化と、「今向かうべき成長」を見出すことの力強さと充実が、惑いを凌駕していく。全てが、その積み重ねの先に、自ずと訪れるものなのです。それは人生の来歴の中でどのような躓きがあろうがなかろうが、全て同じことなのです。

「永遠の命の感性の獲得」によって、私たちの心の内部にある妨げは、ほぼ全てが克服されることとなります。

ただしそれはあくまで妨げの取り去りであり、それはまさにこれから、その人が「成熟の愛」に向かって、自己の全てを開放して向かう日々が始まることを、意味するように思われます。その点で、「永遠の命の感性の獲得」そのものは、心の成熟のゴールよりもかなり手前に位置づけられるか





も知れない。今は私自身そう感じています。

そしてまた言えるのは、「永遠の命の感性の獲得」によっても、「心」と「魂」と「命」がそれぞれ別のものとして働くという心の仕組みには、変わりはないことです。つまり最後まで、まずは自分の「心」で、浅はかに望んでいくのです。それに向かって全てを尽くして生き、壁に出会うことで、再び「魂」が姿を現すでしょう。

それはもはや、「愛」に向かうことへの「怖れ」を微塵も持たない「魂」です。そしてこの人に再び、新たに向かうべき道を示すのです。

その先に、「揺らぎない自尊心によって支えられ、愛によって満たされ、もはや何も恐れるものがない心」とこの心理学が表現する心の成長の、ゴールがあります。





4章 心の成長変化

(4) 「心の死と再生」という特別形

「心の死と再生」という特別形

「自己操縦心性の崩壊」の治癒

一貫した歩みで

「心の死と再生」という特別形

以上、ハイブリッド心理学が考える心の成長変化のベクトル（方向性）とその流れについて説明しました。

加えてもう一つ、それらの理解を補完するものとして心に入れておきたいものがあります。

「心の死と再生」です。

「心の死と再生」・・・自分が「今までとは別人」になったと感じるような大きな心の切り替わり変化は、「今までの心（意識）」が死に、「新たな心」が再生されるというものを基本とする。

その時、「自分はもう駄目だ」という「絶望感」「破綻感」が、まさにその途上の「今までの心の死」の意識表現として起きることがあり、それによる自棄的衝動を一切行動化することなく、むしろその「絶望感」「破綻感」に心を委ねるような姿勢を取ることが、「心の再生」へと転じることを促すものになる。

「心の死と再生」の仕組みは、すでに触れた通り「浄化」において顕著です。すさんだ心の残骸が、純粋な「魂の愛への望み」の感情と交わり、衝突することによる「苦しみ」の中で、心の根底から消え去っていき、その後、すさんだ心を抱えた自分という過去の事実がなかったかのように記憶からも薄れた、すがすがしく清らかな心が自分の中に生まれてきていることに、気づくのです。

その「苦しみ」において、私たちは「自分は前に進めない」という行き止まりの袋小路のような感覚を味わいます。その時「意識」は、どうすればそれが解決するのかを知らないまま、ただ心の底に沈み、「意識」としての活力を失い、そして尽き果てます。

「意識」は一度、「無」となります。やがてそこに、再び「意識」の活力の胎動が始まります。するとそれは、今始めてこの世に生をうけた命のように、今までの自分の過去の色を全く帯びていない、無垢な意識、無垢な感情なのです。

「超越」は「浄化」の最終局面に位置づけられるものであり、「心の死と再生」はより鮮明なその





姿を私たちの前に示すものになります。それが起きる流れとして説明した、「人生で最も大切な愛」に近づくための内面の壁を乗り越える体験として、「あらゆる論理性を失った恐怖」の「砂嵐」を通り、まっさらな意識状態が生まれる、というものです。

「永遠の命の感性の獲得」とは、その体験の中で、「自分」というものを超えた「魂」と「命」をはっきりと感じ取ることによって成されるものであり、「浄化」として起きる「心の死と再生」の総仕上げとしてある、まさに「永遠の命」への再生なのだと言えるでしょう。

「成熟」の過程において、「浄化」の要素を持たない「心の死と再生」も、大きな役割を演じるものになります。つまり内面の壁や限界に妨げられるというのではなくても、ごく外面の壁や限界、さらには不運不遇もしくは自らの誤ちによる挫折によって、「未熟」から「成熟」への大きな切り替わりとなるような「心の死と再生」が起きるといえるのです。

その時人は後にしばしば、「挫折」と感じたものが、実は「人生の賜物」であったと自覚するようになるものとしてです。

そこで起こることとは、こういうことです。私たちは「未熟」の中で、表面的なことばかりに駆られると同時に、それによって煩い惑い、自分を見失う悩みを抱える存在として生き始めるのですが、そうした自分の薄っぺらい心が悩みの根源であることを漠然と感じ取ることはできたとしても、自分でそれを捨て去ることはできません。なぜなら私たちは、まずその薄っぺらい心の中で、生きて思考するのですから。その薄っぺらい心が、自分という薄っぺらい心をどうすれば捨てられるかと思いついたところで、答えが出ようもないのです。

人生における困苦と挫折が、そうした薄っぺらい心を、それを望むか望まざるかに関わりなく、根底から揺さぶり、おうおうにして、根底から吹き飛ばすものになります。「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図で言うなら、「自意識」によって動く「心」の厚みが、一枚はがれたより薄いものになるように。つまり「魂」と「命」が占める領域が、一段大きくなるものへと。

そうして表面的なものに駆られた「望み」が根底から「絶望」して初めて、人はおうおうにして、表面的なものを超えた、深いところにある「価値」に、気づくようになるのです。

もはやいかなる煩い惑いも、自分を見失う悩みも、起こさなくなるものとしてです。

何のことはありません。揺らぎない幸福への答えは、そこにあったのです。人はその時、「人生の挫折」と感じたものが、実は「人生の賜物」であったことを知るのです。

そうした「心の死と再生」の中で起きているのもやはり、「望みの成熟」という、「心の成熟」の根幹メカニズムです。

つまり「成熟」の説明において、どうすればそれに向かうのかとして述べた通り、「望みに向かい続ける」中で出会う壁や限界に際して、「心」が「魂の望み」を受けとめ尽くした時に、一步豊かさを増した「命の感情」が、この人間に体験されるようになる。「心と魂と命の3次元的成長変化」と呼ぶ変化です。





「心」が本当に「魂の望み」を受けとめ尽くすとは、「心」にとっては、「望み」が最後まで叶えられることなく果てるような姿においてこそ、実はそれが起きるのだと言えます。

まずは単純な話として、時間的な長さを言えるでしょう。「望み」が叶うとは、その時点で「望みに向かう」のが終わることです。さらに人は、「望み」が叶えられない失意の中で初めて、自分がどのようにそれを本当に望んでいたかを知ることが言えます。よく聞く話で言えば、身近な人を亡くして初めて、自分がその人をいかに愛していたかを知る、というように。これは「魂の望み」に他なりません。

そうして叶えられないまま望み続けることで、その望みは「魂の望み」としての姿をより明瞭にその人の「心」に示すようになり、それを自分自身で受けとめ続けることで、心がより成熟し豊かになっていくのです。

逆に言えば、「心」が抱く「望み」がすぐ叶えられると、そこでもう「魂の望み」は現れなくなり、結果、心は豊かにならないままだという、逆説的事態が起きるということです。薄っぺらい心が順調に駆動したまま。

もちろん、「心」が抱く「望み」が叶えられれば、意識の表面は良い感情になります。ただし表面的なことばかりに煩い感う心はそのままであり、良い感情がそう長く続く保障はありません。安易に「望み」が叶った人間が得てして人生の道をそれる話を、よく聞くものです。

一方、叶えられないまま望み続け、「魂の望み」が心を成熟させるとしても、「心」つまり意識において「最後まで叶えられない」ままでは、感情は沈んだままであり、ごく素朴な話として「幸福」を感じるのが難しくなるようにも思われます。「叶えられない」先に、「実はこれで報われた、叶えられた」という「幸福」を感じ取るための心の目線の切り替えが必要になると言えるかも知れません。たとえばその鮮明な姿の例を、先日のソチ五輪における女子フィギュア浅田真央選手に見たように。

いずれにせよこの2つは、どちらを取るかの問題ではありません。望みが叶うのがいいのか、それとも叶わないのがいいのか、の問題ではないのです。

私たちに取り得る選択は一つです。「望み」に向かい続けるのと同時に、思い通りにはならない「現実」を受け入れる目と、失意と絶望を超えてなおある新しい道を見る目を、持ち続けることです。

その時、「心の死と再生」という最も神秘的なメカニズムが、私たちの心において役割を持ち始めるのです。

「心の死と再生」は、人間における「心の成熟」の深淵なメカニズムの、最も端的な表れだと言えます。「望み」へと全てを尽くして向かい、壁に出会うことで、「望み」が「自意識」の感いにおおわれたものから、純粋な「魂の望み」へと変化する一方で、「今までの心」は望みが叶えられない失意と絶望に果て、死んでいくのです。そしてそこに新たな、「未知の心」が再生するのです。今までの「自意識」の感いが一枚はがれた、澄んでまっさらな心として。そして「自分から愛すること





ができる」という「心の豊かさ」を、一步前進させたものとして。

その時私たちは、自分の中に、「自分」を超えた「命」というものがあることを、はっきりと知るので。そして自分がどのように生きるべきかを決めるのは、この薄っぺらい「自分」ではなく、自分の中にある「自分」とは別の「命」であることを知った時、本当に「生きる」とはどういうことであるのかを、知るので。

それが、人間の心なのです。

・「自己操縦心性の崩壊」の治癒

「心の死と再生」による大きな心の切り替わり変化は、私たちの生涯において一度だけ起き得るのではなく、何度か人生の節目において起き得ると考えておくと良いでしょう。

その中でも最も動揺度の激しいものが、他ならぬ最初に起き得ることを知っておくと良いでしょう。その時「心」は、もはや自分に生きる道があることを全く感じ取ることができず、「死への衝動」が起きやすいからです。これはもうそのような心の仕組みがあるものとして、ただやり過ごすことが重要です。その先にこそ、その人の人生が始まるものとしてです。

これは特に思春期において「心を病む傾向」を発症させてから、その後の人生に向かおうとする場合にあり得るものです。

そこでは特別なことが起きています。それはこの人が思春期から抱いた、極めて硬直した「自己理想化像」が、「現実」にしっかり足をつけて地道に向上を目指すという心においてではなく、幼少期からの深く激しい自己否定感情をバネにするかのように、「現実を見下す」ことにおいて自分を支えるという心において抱かれていることです。他人と自分自身、そして「全ての現実」を見下し、軽蔑することです。

そうしてこの心は、幼少期からの激しい自己否定感情を挽回し、さらには全世界に「勝利する」ためのものとして、硬直した「自己理想化像」を、そうなれなければ人生はないぞという脅しの下に自身に押しつけ、その通りになれない「現実の自分」を見下し、激しく軽蔑します。「現実を見下す」ことで自分を支えるのですから。

この意識構造が、幼少期から思春期にまたがる脳の発達の中で、そこで抱えた躓きと妨げの深刻さに応じて、自動的に、本人の意識努力もしくは内省による修正などできようもない深さにおいて、出来上がってしまうのです。

この心のあり方は、完全なる自己矛盾の上であり、極めて不安定で、特に内面感情が他人に「投影」「外化」されて人に軽蔑され責め叩かれるという感覚イメージが頻繁になることで、人や社会への感情が深刻に悪化し、日常生活に支障を起こすことがあります。

さらにこの心の状態は、そのあまりの不安定さによって「自己崩壊」に向かう性質を持っています。つまりこの心の状態は、この心の状態そのものを激しく軽蔑し責め叩き、その結果、この心の





状態そのものが一種の破綻に向かうのです。

しかしそれが逆に、この心の状態の**治療**につながることがあります。

激しく**軽蔑し責め叩く**のは、その**病的な傲慢と偽り**といった側面と理解できるでしょう。それらがまた「**投影**」「**外化**」されることで、さらに心の状態が**悪化**しがちです。

やがて「**こんな心の自分はもう駄目だ**」という**絶望感**に心がおおわれます。そして意味のある思考があまりできなくなります。

それでも、**絶望感**による**自暴自棄的行動**をとどまり、むしろあれこれ思考するのをやめ、休養を多めに取り入れる時間を経ると、多少とも**落ち着き**を取り戻し、さらには以前より**動揺の度合いの減少**した、つまり**改善された心の状態**が現れるのです。

私はこれが、**精神医学**の上で**重要な知見**ではないかと感じています。**深刻な心の病の傾向の発症**とその**治療**が起きる**メカニズム**の一つが、ここにあるというものとして。**精神科医**の方にも、関連した**知見**を持つ方がきつとおられるでしょう。**うつ病**における**自殺**は、むしろ**回復期**に多いという話を聞いたことがあります。「**今の心への絶望**」が、**健康な心**へと**治療**する兆候であることを本人に知らせることが、何よりも**実際にそれを乗り越え、治療に向かうための励み**になるのではないかと思います。

そこで起きていることの意味として、**決定的に重要なもの**をこう言えます。それは、「**現実を見下す**」ことで**自分を支えるという心のあり方を捨て**、「**現実**」に**地道に足をつけて前に進むという心のあり方を選ぶことが**、**意識の表面においてはそうした思考や自覚にはならないまま**、**今までの心の支えが完全に崩壊するという**、「**完全なる絶望**」の形を取る、というものです。

本人には何が起きているのか分からないまま、心は前に進むための**エネルギーを完全に失い**、「**自殺**」への**衝動**の怖れが出てきます。しかしこれは「**病んだ心の崩壊**」という、**大きな「治療」**の表れなのです。その**理解**に基づいた、**他者からの介入援助**も望ましい時になります。この心理学にできることは、まずは何よりも、この**知識**を伝えることとして。

他なりません。私自身が、そうした**流れ**を経て**人生と社会へと歩み始めた人間**の一人です。思春期に抱いた「**自己理想化像**」を**生きようとする人生に一度完全に絶望し**、**死を選ぼうとしたもの**の幾つかの偶然に救われ、**再生された心**で生きる**新たなる人生**へ。そしてその後の長い**社会人生活**を経て、自らの**心の闇の完全な克服**へと至った**体験**を元に、自ら「**ハイブリッド人生心理学**」と名づける**新しい心理学の執筆**を開始することになったのです。

大学4年の時に起きたその大いなる「**病んだ心の崩壊**」と**劇的な内面ドラマ**を中心に、その**経緯**を**自伝小説化したもの**が、私の**最初の出版本**である『**悲しみの彼方への旅**』です。

ハイブリッド心理学では、思春期に「**発動**」するこの特別な心の状態を「**自己操縦心性**」およびその「**崩壊**」の**治療**と呼んでいます。私の著書の中では『**理論編**』が、この心のあり方の**発症**とその**克服**までの**流れ**を詳しく**考察**したのになっていますので、ご関心あれば一読頂ければと思いま





す。

「崩壊」の治癒はメール相談の途上においても起きることがあり、何もせずただやり過ごすようアドバイスして乗り越えてもらった後には、例外なく、以前より動揺度の減少した、「足元がしっかりして」きたような心の状態への、後戻りのない向上治癒が見られます。

一方、「崩壊」の治癒による感情変化の質的内容が、自他への肯定的感情さらには「生きる喜び」の感情といったプラス方向への開放的な変化へと結実するかどうかは、かなり個人差があるのが見られました。

それは結局、その人の以前からの姿勢が、いかに「破壊」ではなく「建設」という行動のあり方、そして自分から愛することができるといった「成長」を心底から望んでいるかによる、というのが結論として言えるようです。つまり心底から「破壊」ではなく「建設」を、そして「成長」を望んでいながら、病んだ心による歪みが内面の壁となって前進を阻まれていた時、今までの病んだ心の「崩壊」が起き、そこからその人は、プラス方向へと開放されていく感情を足場に、より本格的な「成長」「成熟」へと歩むようになるのです。

一方そうではなく、以前からの姿勢がなかなか「成長」へと向いていない場合は、「崩壊」による治癒は動揺度の減少のみにとどまるようでした。

・一貫した歩みで

つまりそこで起きていることの本質は、「浄化」「超越」そして「成熟」において起きる「心の死と再生」と、同じものなのです。全てを尽くして「望み」に向かう中で、すさんだ心の残骸や闇の感情といった内面の壁、あるいは外面の壁に出会う中で、「望み」は「魂の望み」へと変化し、「今までの心」が死ぬ一方で、「魂の望み」の感情がもたらす成熟作用が加わった新しい心が、再生されるというものとして。

その全てが、心底から純粋な心を、豊かな心を、そして浅はかさを脱した心を望みながらも自らの「意識」によってはそうなれない時、壁に出会う「挫折」が、後々にそれが実は「人生の賜物」であったと実感できるようなものとして、「命」がこの人間に、「意識努力」を超えた「心の死と再生」を与えるのです。

同じように、思春期を過ぎ、これから人生と社会へと歩みだそうとする人生の節目を迎え、「破壊」ではなく「建設」の行動、そして「自分から愛せる」といった心のあり方を心底から望みながらも、思春期に発症した「自己操縦心性」による心の歪みと動揺に妨げられ前に進めない時、その「崩壊」はこの人間に、人生と社会にこれから向かい得るだけの健康さを回復した心を、再生させるのです。

「自己操縦心性の崩壊」の治癒は、そのようなものとして、内面の歪みやストレスなど「病み」の傾向の解消である「治癒」のベクトルにおける、「健康」への大きな切り替わり変化を生み出す「心の死と再生」に位置づけられます。





つごう、ハイブリッド心理学が考える心の変化の5つのベクトルのうち、「成長」以外の4つのベクトル「治癒」「浄化」「成熟」「超越」の全てにおいて、「心の死と再生」が大きな役割を演じるということになります。

一方「成長」のベクトル自体には、「心の死と再生」の側面はありません。つまりそれは「感情と行動の分離」の外側側の軸による「現実世界を生きる能力の向上増大」だと定義した通り、あくまでその時々「心」において、「意識」によって成される、外面向けの思考法行動法の習得習熟の前進です。もちろん他のベクトルにおける「心の死と再生」による内面変化によって、実際の人生の場面におけるその実践応用などが飛躍的に開花するといった変わり目もあるとしてです。

全てにおいて、そうした「今の心」の「意識」における「成長」が先じるわけですが、「自己操縦心性の崩壊」の治癒においても、心底から「成長」を望んでいるかどうかによって、治癒の効果が違って来る。これが「成長」と「治癒」の相互依存関係で、根本的には「成長」が先だと述べたものの、最初の端的な側面であるのがお分かりになるでしょう。

つまり最初から始まっているのです。思春期を過ぎ、人生と社会に歩みだすことを視野に入れた段階から、この心理学の「取り組み実践」と呼ぶ意識姿勢や思考法行動法への取り組みの決定的な役割が。

外面においては、建設的な行動のみ行い、内面においては感情をただ流し理解することのみ行う。その「感情と行動の分離」の両輪を携え、「望み」に向かって全てを尽くして生きていく。「取り組み実践」の、その一貫した歩みが、最初から最後まで、私たちの心の変化を培い支えるものになるのです。

加えて、その先に自分が歩み得る心の成長の道りについて、大まかな道り図のようなものを頭に入れておくことが、何よりも、今の自分が次に何を目印にどこに向かうべきであるのかを、正しく、そしてより早期に、感じ取るための助けになるでしょう。

次の章で、それをごく簡潔にまとめておきたいと思います。







5章 歩みの道り

(1) 5つの「成長の段階」

5つの「成長の段階」

「旅立ち前」から「学び」までの段階-1

「学び」と向き合い

前進を成すための2つの心の基盤

「自分自身への論理的思考」

「前に進めないケース」の原因

歩みの始まり

「最初の一歩」から「自らによる成長の歩み」へ

前進への基盤となる意識過程 一覧表

「前に進めないケース」の特徴 一覧表

5つの「成長の段階」

私たちは、**心の成長**の歩みの道りを、ゴールからスタートへと遡って見ることで、その全体が、

- ・変化の流れ、と
- ・その変化が生まれる前提条件が揃う流れ

という前後関係において、いくつかの重要な節目を持つ「**成長の段階**」で構成されるのを理解することができます。

つまりそれは次のようなものです。

ハイブリッド心理学が考える、**心の成長**の原動力となるものとして最も大きいのは、「**否定価値の放棄**」によって大きく開放される「**望み**」に向かって、全てを尽くして生きる人生の日々そのものであり、さらには、そこで「**魂の望み**」に出会い、向き合う時間です。これは**心の成長変化**の流れについて展開した前章において、「「心の業の捨て去り」と「魂の望みの感情」による心の成長の本格的前進」で説明したものです。

そこから、**心の成長**の歩みの道りのゴールに至る部分の、2つの成長段階を認めることができます。

まず始まるのは、「**否定価値の放棄**」によって大きく開放される「**望み**」に向かって、それまでに培った**建設的行動法**が大きく開花し、特に**外面的な豊かさ**において大きく前進変化が成される段階





です。これを、「変化」の段階もしくは時期と呼べるでしょう。

次に、そこでやはり不可避に出会う**自己の限界や壁**に際し、「魂の望み」に出会い、「魂の望み」がこの人間のさらなる内面の豊かさへの成長を導くようにもなる段階です。内面の変化は、再び外面の変化を導きもするでしょう。いずれにせよこれがゴールへと至る段階です。これを「円熟」の段階もしくは時期と呼べるでしょう。

その2つの段階が生まれるための条件は、「否定価値の放棄」が、できるだけ明瞭に成されることです。従って、「否定価値の放棄」に至るまでの、至るための、段階が必要になります。

「否定価値の放棄」をもって、この心理学の「取り組み実践」の「ひとまずの習得達成目標」は完了です。「取り組み実践」の「習得」が、大方完了したということです。

大きな心の成長変化は、主に「取り組み実践」の習得の中でよりも、「取り組み実践」の習得が完了した後に始まるということです。この大きな流れを、ぜひ心に入れておいて下さい。

そのことは「心の成長変化の概要図」でも表現していますので確認頂ければと思います。「成長」と「治癒」がある程度前進する中に「否定価値の放棄」が訪れ、引き続きの「成長」と「治癒」、さらに「浄化」「成熟」そして「超越」という心の成長の真髄部分も始まる、というものです。

一方「否定価値の放棄」に至るまでの流れも、決して一本調子の一つの段階だけがあるのではなく、かなり様相の異なる、3つの段階を認めることができます。

それは、「否定価値の放棄」に向かって順調に前進できるようになる段階と、それが全くできない段階、つまり心が「未熟」と「病み」の中に固定化されその中でもがいているような段階、そして後者から前者へと抜け出す段階、この3つです。

これを次のように呼べると思っています。前の方から、「旅立ち前」の段階もしくは時期、「旅立ち」の段階もしくは時期、「学び」の段階もしくは時期と。

「学び」とはもちろん、「取り組み実践」の学びそのものであり、「否定価値の放棄」までの学びです。学びを進めることがまだほとんどできない段階があり、学びを進めることができる状態への変化の段階があり、学びが前進力をもって進む段階がある、ということになります。

つごう、5つの段階もしくは時期があるということになります。

ここで「段階」もしくは「時期」という言葉は、あまり大きな違いがあるものではありませんが、心理学的にその人の状況を見る場合に「段階」、本人が人生の中で主観的に感じ取る場合に「時期」という言葉のニュアンスで適宜使い分けたいと思います。

次のように、5つの段階もしくは時期があるということです。それぞれに意識面の主題と言えるものを添えて、まず列記しておきましょう。

1. 「旅立ち前」の段階。主題は、「未熟と病みの中に閉ざされた心」です。





2. 「旅立ち」の段階。主題は、「心の依存から自立へ」です。
 3. 「学び」の段階。主題は、「否定価値の放棄への前進」です。
 4. 「変化」の段階。主題は、「建設的行動法の開花」です。
 5. 「円熟」の段階。主題は、「魂に導かれる歩み」です。
- それぞれのポイントを簡潔に説明していきましょう。

「旅立ち前」から「学び」までの段階-1

ハイブリッド心理学の学びに取り組む時、**まず何が目標になるのか**は、極めて明確です。それは、「**否定価値の放棄**」の選択を心の視野にとらえ、その選択を成すことです。これがハイブリッド心理学の取り組み実践を始めるからには掲げたい目標です。

その目標に向かうために、ハイブリッド心理学の学びに取り組むそれぞれの人が、**今何を取り組み課題として意識するのが良いのか**は、外部からはかなり明確に分かります。つまり「**否定価値の放棄**」までの道筋はかなり明瞭であり、必要となる**通り道の最初のところ**から見ていき、その人が**まだ自分のものとしてできていないもの**があれば、その**最初のもの**が、**今現在の取り組み目標の主題**になるということです。

それを自分にもものに**できないまま、それを飛ばして先のもの**を課題として取り組もうしても、それは**できない**、ということです。家を建てることに喩えるならば、土台から支柱、そして内装外装へという順序において、前工程がしっかりできていないまま後の作業をした場合、前工程をやり直すと同時に**ゼロから再び進める必要がある**、というように。

・「学び」と向き合い

そうしたものとして「**今何が自分の課題か**」を感じ取るためにも、「**取り組み実践**」の3ステップで示した**検討手順**、中でも後ろ2つの、「**具体的場面での学び**」の正確な内容を知ること、そしてそれへの「**向き合い**」のステップが重要になります。

「**向き合い**」には、主に2つの面があります。「**学び**」の内容、特に「**建設的な行動法と価値観**」について、自分がどう理解納得できるかについての向き合い。そして具体的応用場面において、「**心**の**健康と成長に向かい得る行動**」のいくつかの選択肢に対し、どのように合う、もしくは合わない感情が自分の中にあるのかについての向き合い。後者が、より複雑な感情の意味の明瞭化や、埋もれていた感情、さらには「**魂の望み**」の感情への向き合いといった、この心理学の実践で「**感情分析**」と呼ぶ、精緻な自己分析にもつながっていきます。

そこで「**建設的な行動法と価値観**」への理解納得に応じた**進み先**を、「**向き合い**」が導く**3つの進み先**」で次のように指摘しました。

- 1)理解納得が**できない場合**、「**感情を鵜呑みにしない**」といった根本に取り組み、再び「**向き合い**」





へ。

2)理解納得が**でき**、それに沿った行動の**選択**が**可能**であれば、行動の**前進**へ。

3)理解納得が**でき**ながらも、行動の**選択**が**不可能**な場合、「**治癒**」「**浄化**」「**超越**」さらには「**心の死と再生**」といった心の奥底の仕組みについての**理解**を踏まえ、より深い自己の内面へと向き合う。

「**成長の段階**」をそれにつき合わせ見るならば、まず言えるのは、上記 1)の、**建設的な行動法と価値観**への**理解納得**が**ほとんど**、もしくは**あまりできない**ケースが「**旅立ち前**」におおよそ該当する、というものになります。

一方上記 2)と 3)の、**納得理解**が**できた**上で、行動の**選択**が**可能**であるケースと**不可能**であるケースというのは、単純に「**成長の段階**」の**その後の順番**に対応するのではなく、「**旅立ち**」の**段階以降**の**全ての段階**に渡り、**交互に現われる**という様相になると**理解**するのが良いかと思います。

つまりまず、**建設的な行動法と価値観**への**視野**が心に生まれ始めながらも、まだ**ほとんどその方向の行動**が**できない状態**から、その**最初の行動**へと**第一歩を踏み出す**のが、「**旅立ち**」の**段階**です。

そこから「**学び**」の**段階**は、**行動可能**な幅を**模索**することに向かうものになるでしょう。そしてそこで**地道**に得る「**成長**」を足場に「**否定価値の放棄**」の**選択**を成すことで、「**取り組み実践**」の**外面向け**および**内面向け**の**実践**の仕方についてはおおよそ**習得**が完了です。この大きな節目で、「**望み**」が心の底から**大きく開放**されます。

建設的な行動法が、**大きく開花**します。「**変化**」の**段階**です。そこからある程度の**期間**、主に**外面**における**行動の幅の拡大と豊かさ**に向かう**時期**が訪れることが考えられます。

その先、**全てが望み通り**に行けば**無論**それに越したことはありません。でも**そんなことはない**でしょう。必ず**外面の不運不遇**や**自身の限界**による**壁や躓き**が訪れるでしょう。それを**契機**に、いよいよ**真の心の成長と豊かさ**への**道**が見えてくるのです。そうして私たちは「**円熟**」の**段階**へと至ることになります。

・前進を成すための2つの心の基盤

「**成長の段階**」は、そのように「**向き合い**」と共に**前進**するものである一方、「**向き合い**」の中で**前進を生む原動力**もしくは**心の基盤**となるものは何かを、ハイブリッド心理学から**2つ**言うことができます。

「**自分自身への論理的思考**」と「**心の依存から自立への転換**」です。

つまりハイブリッド心理学からの「**学び**」の内容が「**学びの主要テーマ**」でざっと説明したようなものとしてあるとして、そうした「**学び**」に**向き合い**、**前進を成すための心の基盤**が、その**2つ**だということです。

「**自分自身への論理的思考**」…日常における「**思考**」を、**小学校で習う科学の知識**のよ





うな、「本当に確かなこと」のしっかりとした論理的つながりで行うものへと、100パーセントのレベルで徹底させる。これが「つながっていく積み重ね」の成長に向かうための心の基盤となる。

「心の依存から自立への転換」・・・自分を「与えられ守られるべき存在」とだけ感じる「依存の心（乳歯の心）」から、自分を「自らの足で立って前に歩く存在」と感じる「自立の心（永久歯の心）」への転換。

人間においてこの転換に完成はなく、自らの心の中にその2つを見ることが出来る状態への前進を足場に、自己の外側と内側、そして「望み」への向き合いに際して、受け身依存に感じ取るものから、自己能動で感じ取るものへと、意識の転換を行う。

これによって、その「2つの心」の狭間からさらに「魂」と「命」が姿を現すとも言えるようなものとして、「つながりを越えた飛躍」の成長に向かうための心の基盤となる。

・「自分自身への論理的思考」

取り組み実践と、それによる成長の歩みを一貫として支える「感情と行動の分離」の基本姿勢は、[「学び」の主要テーマ 1.「感情と行動の分離」](#)でも述べた通り、「動揺する感情を克服したいのなら感情を鵜呑みに考えない」という自明の原則からスタートします。

では「感情を鵜呑みにしない思考」とは何かと言えば、まずはこの「自分自身への論理的思考」だということです。学校の試験を解くため、あるいは他人を論破するためのものである以前に、自分自身の心の健康と成長、そして人生の豊かさと幸福のために、自分にとって「本当に確かなもの」を見る目を持って、何がなぜどのようになるという論理的思考で、自分の生きるこの世界を、そして自分自身を知り、どのように行動し生きることが合理的なのかを、考える論理的思考を持つことです。

それが、「感情と行動の分離」の姿勢において、外側と内側の双方に向けるものになるのです。私たちの生きるこの世界と、私たち自身の心と人生の、「真実」に目を向けるために。

「感情を鵜呑みにしない思考」とは決して「感情を無視した思考」ではないのは、[「感情を鵜呑みに考えない」という全てのスタート](#)でも説明した通りです。それは「今までの感情に流されることのない、新たな感情の芽を芯とする、新たな心を働かせ始める」ということなのだ、と。

ではその「今までの感情に流されることのない新たな感情の芽」とはどんなものかを言えば、まさにこの2つの心の基盤から、芽生えるものだという事です。

「自分自身への論理的思考」によって芽生える「今までの感情に流されない新たな感情」とは、そのエッセンスを言うならば、「自分にとって本当に確かなもの」を選ぶことが生み出す、内側の強さと前進の感覚、感情だと言えるでしょう。





「自分にとって本当に確かなものを選ぶ」という「選択」を人生で成すごとに、私たちは一步「成長」するのです。そしてその「成長」が、今まではその中で流されたであろう「感情」がこれからどう湧き出るかの全体を、少しずつ変えていくのです。感いと動揺のより少ないものへと。そして再び、そこから「自分にとって本当に確かなものを選ぶ」という新たな一步に向かう。「成長」とは、最後までこの繰り返しです。

『取り組み実践詳説』では、この「自分にとって本当に確かなこと」の積み重ねを行う「自分自身への論理的思考」を起点として始まる「取り組み実践」の意識過程を、詳しく解説していますので、本格的な取り組みをなさろうとするのであれば、ぜひ歩みの中で継続的に熟読頂ければと思います。

主な意識過程を、ごく手短かに表にまとめておきましょう。重要なのは、ここに示す順に、前の意識過程が足場となって次の意識過程が可能になる、という展開の流れであることです。

前進への基盤となる意識過程 一覧表

| 意識過程 | 要点 | 対比 (未熟と病み) |
|-------------------|---|---|
| 自分自身への論理的思考 | 「本当に確かなこと」の論理的つながりで思考する | 気分感情で話をつなげる |
| 現実を見る目 | 「こう感じる」ものとは異なる可能性を持つものとして「現実」を見る姿勢 | 「こんなもの」と感じる「解釈」を「現実」だと思いつまむ姿勢 |
| 2面の真摯さ | 「本当に確かなこと」を見極める目を心の外界現実と内面感情の双方に向ける | 「気持ち」ばかりを考える姿勢・精神論 内面感情の軽視切捨て |
| 目的思考 | 「善悪」「評価」を「何のためには」という「目的」から考える思考 「何が問題・課題・望みか」からものごとに取り組む姿勢 | 「目的」を意識することのない「善悪」「評価」の思考 |
| 「学び」の姿勢 | 問題課題とそれへの「学び」を自ら全般的に把握し、どれが真実か自分の考えを持つ姿勢 | 悩みを人に伝え、どう言われるかを待つだけの姿勢 「気持ちが楽になれる」なら納得するという姿勢 |
| 全てを尽くして「望み」に向かう姿勢 | 人生で重要なのは「望み」へとにかく全力を尽くせるかだという人生観の下で生きる姿勢 | 左記以外のさまざま生き方姿勢 |





| | | |
|-------------------------|--|---|
| <p>現実（今）を 生きる姿勢</p> | <p>「ありのままの現実」という「今」 に向かって生きる自分の 「命」を感じ取る姿勢</p> | <p>「こうなれば」という 自意識を基準にして 感じ取るだけの 自意識（自己像）を 生きる姿勢</p> |
| <p>「成長の望み」</p> | <p>上記全てを通して実際の「成長」 を体験することを足場に、 動揺場面において 「自分が今向かうべき成長」を 感じ取り、それを望む姿勢</p> | <p>実際の「成長」を 知らないまま、 「成長できた自分」 という結果ばかり 求める姿勢</p> |

この表に示される展開を見ることで、次のことがお分かりかと思えます。

つまり「外面行動は建設的なもののみ行い、内面感情はただ流し理解する」という「感情と行動の分離」、そしてその両輪を携え「全てを尽くして望みに向う」という、ハイブリッド心理学の取り組み実践の根幹姿勢は、「自分にとって本当に確かなものを選ぶ」という「自分自身への論理的思考」の基盤の上に、人生の生き方についての、最も基礎的な姿勢における「選択」を積み上げたものなのだ。

その「選択」とは、「現実」の見方であり、心の外面と内面の双方に目を向けることであり、自ら学ぶ姿勢を持つことであり、人生とは「望み」が叶えられる結果ではなく、「望み」に向かって全てを尽くすこと自体にあるという人生観を選択することであり、それによる実際の「成長の体験」を足場に、「成長の望み」に向き合うことなのだ、と。

「感情と行動の分離」の基本姿勢、そして「全てを尽くして望みに向う」という根幹姿勢からして、「言われた通りにしてみる」というレベルで意味のあるものではないことが、お分かりかと思えます。

取り組み実践のその最初の基礎の骨組み支柱から、「自分自身への論理的思考」という原点から、積み上げをしていくものだという事です。その上に血肉とし内装外装として築いていくのが、「学び」の主要テーマだということです。

・「前に進めないケース」の原因

ならば、ハイブリッド心理学からは「旅立ち前の段階」と分類される、ほとんど前に進めないままにしているケースにおいて、何がまず課題と考えられるかは、明白です。

「自分自身への論理的思考」です。人生で、自分にとって本当に確かなものを、自分自身で考え判断し、自らそれに向かうという、全ての前進のための一番最初の基礎が、できていないのです。

一方メール相談など実際の場面においては、ほとんど前に進めないままにしている原因として、ただ「自分自身への論理的思考」ができていないというよりも、自ら積極的に心の健康と成長とは逆に向き、心の健康と成長を自らブロックするような姿勢と思考が見られるのが大抵です。





そうした「前に進めないケース」の特徴を、ざっと列記したのが下の表です。特徴をまず簡潔に描写し、加えてそれを一言で呼び表す分類の言葉と、基本的対処を、キーワードとして記しておきましょう。

「前に進めないケース」の特徴 一覧表

| 前に進めない原因状況 | 分類 | 対処 |
|---|-----------------------------------|---|
| 姿勢と思考の基本傾向における問題 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・「自分で考える」ということができず、思考を人に頼る 自身ではただ感情に流される ・受け身の思考と感情への終始 ・内面感情のことばかりを思考する ・人の話は論理的に聞くが、自分では感情で決めつける思考 (現代人の基本的思考傾向) | <p>「受け身 依存」</p> <p>「感情依存」</p> | <p>心の依存 から自立 への転換</p> <p>自分自身への 論理的思考</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・「善悪」と「評価」の思考への終始 ・「当てはめ」「枠はめ」による生き方 | <p>「善悪・ 評価・ 枠はめ」</p> | <p>目的思考</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・自身への建前思考への終始 ・時と場合で全く別の思考 | <p>「本心の 見失い」</p> | <p>最初の 「成長の望み」 へ</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・自身の内面を映し出した 他人イメージを疑えない | <p>「病んだ 空想」</p> | <p>現実を 見る目</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ・人生と幸福を「今の心」の中だけで思考 | <p>未熟の固定</p> | <p>心の成長の 道のり理解</p> |

心理学的理解と取り組みアプローチの主な誤り

| | |
|--|--------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・「社会で生きるスキル」を扱わないまま心を良くしようとする ・取り組みによって感情が直接即効的に良くなることを期待する ・内面感情への向き合いばかりに偏る ・成長成熟できた結果ばかりを自分に当てはめようとする ・感情が良くなることをもって納得しようとする ・幼少期の体験が自分を作るという考え マイナス感情の原因が過去にある。親のせい 「今これから」の自分のあり方に取り組むことなく、 過去の分析などによって自己否定感情の解消を試みる ・人との関係が自分を作るという考え 人にどう接することができるかに心が虜になり、 ありのままの自分の感情に向き合えない。 | <p>取り組み実践 の過程 への理解</p> |
|--|--------------------------------|





・歩みの始まり

それらをざっと眺めるならば、そこで起きているのは、先に述べた、「**自分自身への論理的思考**」の基盤の上に、人生の生き方の最も基礎的な姿勢の「**選択**」を積み上げていくというのとは、まさに逆のことであるのがお分かりかと思います。

つまりそれは、基本的に**感情で決めつける思考**の中で、人生の生き方の最も基礎的な姿勢において、**対照的なものへと流れてしまっている**のです。「**自分自身にとって本当に確かなこと**」を積み上げるのではなく「**人に言われたこと**」を自分の中に取り込み、「**人の目**」にとってそうらしいことを**目印**にし、**揺れ動く感情**が映し出す「**空想**」を「**現実**」だと思い込み、**全てを尽くして自らの「望み」に向かうのではなく、「人の目」と「空想」に映し出された「善悪」「評価」で自分を縛って生きる、という生き方へと。**

そうして「**人生**」という**大海原**に出ようとする「**自分**」という**船**を、**自分自身で舵取りできないまま潮の流れに流され、やがて流れ着くのが、自らが抱いた理想に満たないものを責め叩くことに価値を感じる衝動へと、自らがその権化となるかのように自らを責め叩いて生きるという、「否定価値」とこの心理学が呼ぶ閉ざされた海域**なのです。

それが、私たちがこの**現代社会**に生まれてまず**身につける、「生き方」**なのです。

私たちの**歩み**が、そこから**始まります**。

私たちがまず成すべきことは**明確**です。「**自分**」という**船の舵**をしっかりと**自分自身の手に取り戻し、「否定価値」とこの心理学が呼ぶ、その閉ざされた海域を抜け出す**のです。その時こそ**本当に、私たちの前に、「人生」という広大な海原が広がります**。

「**否定価値の放棄**」までの「**学びの主要テーマ**」の内容が、そのための**海図**としてある、ということになるでしょう。

そこがそこでしばしば、おかしなことが**起き始めます**。そうした「**新しい生き方**」のための「**学び**」が再び、**今までと何ら変わりのない、「人の言うこと」を自分の中に取り込む姿勢**で受け取られ、「**そうできなければ駄目なのですね**」と、「**善悪」「評価」として自分を縛り責めるためのものとして抱かれる**のです。あるいは、ハイブリッド心理学を読んで**感銘**を受け、**自分は変わったと頭では考えながら、「人の目」を前にすると、再び思考と感情の全てが今までと同じものに戻ってしまう**。そしてハイブリッド心理学の言う通りに**できない自分は駄目だと、自分を責める**。

そこで何が起きているのかは、「**自分**」という**船の舵を自分自身で取って進む**という今述べた**喩え**で、引き続き**分かりやすい**と思います。実はそもそも、「**自分**」という**船の舵を自分自身でしっかりと握り、自分で舵を回して進路を変え**ることが**本当にどういうことなのか、分かっていない**のです。全てが「**そうするつもり」「そうしているつもり**」という、**浅い建前思考**の中で。そうして「**自分**」という**船の舵をしっかりと握っていないまま、上の空に手を回し、風が偶然吹いて船が少し動いたら、自分は変わったと考える**。それが**海図**に示されるような、**大きな距離の移動だと錯**





覚したまま。実際は海図のレベルにおいては全く同じ場所です。

まあこれはちょっと辛らつな喩え表現かも知れませんが、何が必要なのかの理解には役立つでしょう。「自分」という船の舵を自分自身でしっかりと握り、自分で舵を回して進路を変えるということが本当にどういうことなのかということそのものを、まずしっかりと体得しなければならないということです。

『取り組み実践詳説』で詳しく解説し、上の「[前進への基盤となる意識過程 一覧表](#)」にまとめたような意識過程が、そのための、「自分」という船の操縦説明書に該当すると言えるでしょう。「[前に進めないケースの特徴 一覧表](#)」の方は、「ありがちな誤り べからず集」だというわけです。

・「最初の一步」から「自らによる成長の歩み」へ

それを踏まえて、「取り組み実践」の歩みの流れを再び説明しましょう。

それはまずは2つの段階になると理解頂くと良いでしょう。「最初の一步」と「自らによる成長の歩み」です。

「最初の一步」は、読んで感銘を受けて、もしくはメール相談や「読者広場」掲示板でのアドバイスを受けて、変わった部分です。

つまりそこでは、「[取り組み実践の3ステップ](#)」で示した検討手順での2つ目の「学び」が、ハイブリッド心理学から、もしくは島野から提示され、それに感銘もしくは納得理解を感じて、そのまま、その通りにできる等の変化が得られるものです。3つ目の「向き合い」についてはあまり手間をかけることなく。これが「最初の一步」です。

それに対して、「自らによる成長の歩み」は、「今の自分に必要な学びはこれか」と、「学び」の内容を自分自身で「設定」し、それについて自身ではどう考えるかと「自分の考えを問う」ことから行うという形のものであります。つまり「学び」の提示から、それへの納得理解を問う「向き合い」、そしてそれを踏まえての自分の方向性選択という一連のステップを、[全て自己独力で行う](#)ものです。もちろん「自分で設定した学び」の確かさやそこにおける詳細ポイントの確認のためにアドバイスを受けることも、ここでも大いに有用なものとして。これが「自らによる成長の歩み」です。

誰でも、まずは読んだりアドバイスを受けたりしての感銘で変化できる部分があるでしょう。その範囲にはかなりの個人差があるとして。しかしいずれ[それだけでは前に進めなく](#)なります。やはり自分は・と同じ問題で[動揺](#)に戻ったり、あるいは多少違う問題に出会ったりと。

その時はもう、進め方を「自らによる成長の歩み」の形へと変えるべきです。

理由が2つあります。その進め方をしないと、まず言って人生の長さとお会う問題の幅広さに対して、[追いつけなくなる](#)からです。それはまるで、教室で先生に当てられた問題だけ勉強して、他





は全く勉強しないというかのように。

もう一つはさらに本質的なことです。その進め方をしないと、**自分の生き方を本当に変える**という「**選択**」の**強さと深さ**を、**欠く**のです。それがもたらす結果は、今「自分という船の操縦」で喩えた通りです。自分は海図の通りに進んでいるつもりと考えながら、実際は同じ場所をぐるぐる回っているだけと…。

なぜそうなるのか。お分かりかと思いますが。根底において「**人に言われた通りに**」という姿勢のままだからです。風に吹かれてちょっと移動したのを、何かの方向への前進だと勘違いして、やがて**元のまま**であるのが分かるという姿…。

それを、「**まず自分の考えを問う**」という姿勢および進め方進み方へと、切り替えるのです。

加えて言えば、「**最初的一步**」の段階で変化できる部分というのは、実はその人の人生において、その変化を成す力が**すでに準備されていたもの**が、ハイブリッド心理学の最初の学びによって**引き出されたもの**だと、ハイブリッド心理学では考えています。

それに対し、「**自らによる成長の歩み**」は、**新たな変化への、新たな力の準備から行うもの**なのだ。

この点で、本当に「**取り組み実践**」と呼んでいるものは、これを指します。この点で、メール相談や相談投稿アドバイスは、「**取り組み実践**」ではありません。そこでのアドバイスを材料として活用するとして、「**学びの設定**」から**自己独力**で行うものが、本当の「**取り組み実践**」です。

ハイブリッド心理学では、この**自己独力**での「**取り組み実践**」こそを、**心の成長**への実践として重視しています。島野自身の活動としても、まず**学びの整理の執筆**を優先し、**カウンセリングルーム**や**セミナー**を設けてはいないのは、そのように**自己独力取り組み**を重視していからであり、かつ**真の心の成長**のための実践は、日常生活と人生の**実際**の場で行う以外にはないと考えているからです。





5章 歩みの道のり

(2) 真の前進へ

「旅立ち前」から「学び」までの段階-2

感情テーマにおける「選択思考」とは

「心の依存から自立への転換」

「実践」に盛り込まれている「心の依存から自立への転換」

「自分の考え」をはっきりさせる

「パラドックス前進」

「実践」とは何をするものなのか

「自分を越えたもの」が心を変化させる歩み

歩みの道のり

「成長の望み」という羅針盤

最初の「成長の望み」へ

全ての始まり「自己の真実と統合」への望み

「心の依存と自立」の根本影響 対比表

「旅立ち前」から「学び」までの段階-2

・感情テーマにおける「選択思考」とは

ではそこでどのように「**選択**」を成していけばいいのか。成していくことができるのか。

「2つの心の基盤」の上です。その一つを「自分自身への論理的思考」として、そこから始まる基本的な姿勢の「**選択**」の積み上げの流れを、説明してきました。

まずは「**自分にとって本当に確かなこと**」を、「これがこうだからこれはこう」と、**感情で決めつける**のではない、小学校で習う科学のような**現実的確かさ**において、しっかりと論理的に考える。まずはこれを日常生活において**確かなもの**にすることからなるでしょう。

そこから引き続き、**人生の生き方姿勢**についても、論理的な確かさと正しさに基づいて「**選択**」していく…のではありません。

「**感情を鵜呑みにしない思考**」とは決して「**感情を無視した思考**」ではないと、「自分自身への論理的思考」の説明で繰り返し述べた通りです。それは「**自分にとって本当に確かなものを選ぶことが生み出す、内面の強さと前進の感覚、感情**」を芯とした思考なのだ。

それによって実際考えるテーマがごく即物的、たとえば明日の天気を知るために「占い」ではなく「**気圧配置による予報**」を見るといった話であれば、それは「**論理的な確かさ正しさ**」に基づく「**選択**」だと言えるでしょう。

しかしテーマが「**幸福**」「**愛**」「**自尊心**」といった「**人生の生き方**」になるにつれ、その「**選択**」を決するのは、もはや「**論理的な確かさ正しさ**」などというものでは、**なくな**ってきます。





なぜなら、そうしたテーマにおいて「選択」を決するのは、そしてその「選択」が実際に「正しい」ものだったという最終的な判断を下すのは、結局、私たち自身の「幸福」を自ら望む気持ちと、「選択」の結果自分が実際どう「幸福」になれたと感ずるかという、つまり「感情」だからです。

そこにおける「選択」とは、つまるところ、あるテーマについて、私たち自身が私たち自身の心の中に、ある考えを抱かせるような感情と、それとは違う考えを抱かせる感情を目に捉え、「自分自身への論理的思考」によって築いた「自分にとって本当に確かなこと」を選ぶ視力、さらに「意志」によって、そのどちらかの感情を選択するということなのだ、と言えるでしょう。

これはたとえば「麻薬を吸ってはいけない」という話で分かりやすいでしょう。「なぜなら…」という、その先の思考をする姿勢の違いです。

「それは悪いことだから」というのが、「自分自身への論理的思考」を欠いた、「前に進めないケースの特徴一覧表」の中で「善悪・評価・枠はめ」に該当するものです。

それをこの取り組みにおいては、「麻薬によって得られる幸福感こそが最高のもの」といった考えに誘惑を感じる感情と、「現実」において麻薬によって一瞬の至福が得られたとしても、身体はボロボロになり、その後には長い苦しみが訪れるものだという「現実を見る目」にも立った上での、一瞬の至福感ではなく、揺らぐことのない、恒久的な幸福感とは何かを模索したいという感情が自分の中にあるのを見つめ、後者を、「自分にとって本当に確かなもの」と感じ、「麻薬」など手を出さないことを「意志」によって「選択」する。これがこの取り組みにおける「選択思考」のあり方になります。

恐らく言えるのは、もしこの人が実際に麻薬を手に入れられる誘惑に出会った時、前者の「悪いことだから」といった浅い思考だけでいた場合に比べ、後者の「選択思考」をしていたならば、その誘惑に負ける危険は遥かに少なくなってくるであろう、ということです。

あるいはそこである人は、一瞬の悦楽感でいいから欲しい、と考えるかも知れません。その人の上のような説明をしても、後のことなんて分からない、「自分にとって本当に確かなもの」なんて感ずることができない、と言うかも知れません。

ですから言っているように、この「選択」は「論理的な正しさ」による「選択」ではないのです。自分の中に、ある考えを抱かせる感情と、別の考えを抱かせる感情がある。その2つを、さらに一次元高い感情から、「選択」するということなのです。

この「選択」を可能にするのが、一つは「自分自身への論理的思考」であり、これによってまず思考と感情を「論理的」に解きほぐし整理し、「選択」を対峙させるための堅固な心の基盤になります。

そしてもう一つ、最後にその「選択」を決するのは、あくまで「感情」としての「自分にとって本当に確かなもの」です。そのための、つまり、ある考えを抱かせる今までの感情とは別の考えを





抱かせるための、**新たなる感情**のための心の潮流が必要だということになります。

・「心の依存から自立への転換」

そこに、もう一つの心の**基盤**の役割が登場します。「**心の依存から自立への転換**」です。

それによって、私たちの心の中で、「感情」のあり方の流れが**変わる**のです。

そしてそれが示す先にあるものこそが**真の「幸福」**であることを、「**自分にとって本当に確かなこと**」と感じることにおいて、私たちは「**選択**」を**成す**のです。

「**心の依存から自立への転換**」について、まず最初に何よりも理解しておいて頂きたいのは、それはあくまで**外面的な**、つまり**生活基盤**や**経済基盤**における「**自立**」とは、**別の話**だということです。あくまで「**心の基盤**」の話をしていますので。

ならば、「**心の依存から自立への転換**」として、私たち自身の意識において**実際何をどうすること**なのかを言うならば、まずは他ならぬ、「**人の言うこと**」から「**自分自身で考えること**」へと、心の**重心を移す**ことでしょう。「**自分で考える**」ことであり「**自分の考えを持つ**」ことです。

ここまでは誰でも分かる、**単純な話**だと思います。その先が少し**深遠**になってきます。それは「**自分の考えを持つ**」ことを皮切りとして生まれる、自分の「**本心**」を持つことであり、「**意志**」を持つことです。これによって私たちの心の風景が、**次第に別のものへと変化**していきます。「**愛**」と「**自尊心**」そして「**怖れの克服**」といった**心の成長**のメインテーマについても、今までと違う感じ方ができる心が芽を出します。**プラス感情**と**マイナス感情**の湧き出し方、そしてその捉え方受け取り方にも**変化**が芽生えます。

つまり、心の全体が**変化**していくのです。

ハイブリッド心理学の膨大な説明と事例紹介の全体が、実はこの「**心の依存から自立への転換**」がさまざまな感情テーマと交差して現われる心と感情のヒダを、**詳細仔細に展開**しているものと言えます。

ここでは、そうした**膨大な仔細の展開**へと至る、「**心の依存から自立への転換**」が心におよぼす**影響**の、最も**根本的な要素**と言えるものを表にしてみましたので**参考**下さい。

「心の依存と自立」の根本影響 対比表

| | 心の依存 「自分は与えられ 守られるべき存在」 | 心の自立 「自分は自らの足で 立って歩く存在」 |
|----------|-------------------------------|-------------------------------|
| 基本的な感情傾向 | 無力 怒り嘆き | 前進力 望み |
| 意識の根幹 | どう見られるか | 自分が何を望みどう進むか |





| | | |
|--|--|---|
| 心の芯 | 自己の喪失 自分への嘘 | 「本心」と「意志」 |
| ↓ 参考：「心の業」の根源メカニズムの考え方 「心の依存」の中で、「怒り嘆き」によって自分が高貴な存在だと感じながら、 「どう見られるか」のために「自分への嘘」の中で生きる。 その自らの「不実と傲慢」へと、「怒り」が再び向けられる。 | | |
| 人との間での 「感情」への 姿勢 | 自分の感情を相手が受けとめてくれ 良くしてくれるのを期待する | 自分の感情を自分で受けとめ、 外面行動は「行動法」で対処する |
| 「自尊心」 | 心の底で自尊心は損なわれ、 人にどう見られ愛されるかという、 完全に「人の目」に依存する 「プライド」を抱く。 | 他人に依存しない 真の「自尊心」に向かう。 |
| 「愛」 | 「愛」はプライドとの錯綜によって その純粋な感情が葬り去られ、 「怒り憎しみ」へと容易に変化する。 | 真の「自尊心」を支えに、 内面において純粋な「愛」の 感情を守ることができる。 |
| 総合的結論 <ul style="list-style-type: none"> ・「心の依存」の中で「愛」や「自尊心」を求めても、そこに答えはなく「心の業」の泥沼へ。 ・「心の自立」の中で、「愛」と「自尊心」を探求する先に、「魂」と「命」の答えが訪れる。 | | |
| 「心の依存と自立」の対比まとめ参考読書 <ul style="list-style-type: none"> ・『実践ガイド』 IV-1. 「生きて学ぶ」過程と「魂の成長」 / 3. 「2つの心」と「感情と行動の分離」の深まり ・『ハイブリッド人生心理学とは 2010 掲載版』（今後関連部分を独立させ整理予定） | | |

「心の依存と自立」の根本影響を総括するならば、上の表の中にも記した通り、こう言えます。

「自分から不幸になる」という「心の業」は、「心の依存」の中にある畏のようなものとして、私たちの心の中にあります。

「心の依存」の中で、「愛」と「自尊心」といった人生のテーマへの答えを求めても、そこに答えはありません。

「心の自立」の先に、「愛」と「自尊心」といった人生のテーマへの答えがあります。「魂」と「命」とこの心理学が呼ぶ、答えがです。

・「実践」に盛り込まれている「心の依存から自立への転換」

「心の依存から自立への転換」とさまざまな感情テーマの交差の詳細な展開はハイブリッド心理学の他の書籍に譲り、ではどうすればいいのかへと話を移しましょう。

こうした話を聞いて、しばしば返ってくる言葉は、「心の自立をしなければ駄目なのですね」とい





った言葉です。言外に、「島野さんに言われた通りに」と。

それがまさに「人の言うこと」で考えるという、「心の依存」の繰り返し、焼き直しであるのはお分かりかと思います。

答えはすでに述べてあります。「学び」と「向き合い」という取り組み実践の手順に、全てが盛り込まれているということです。

「取り組み実践」の3ステップのそれぞれについて言うと、次のようになります。

1)基本的な「学び」

教養科目に該当し、この『概説』でまとめたような内容をさらに詳しく、各種書籍で説明しています。その全体に、この「心の依存から自立へ」というテーマが関係しています。日常的な読書により、まず「知識」として得ることで、心の懐を肥やすものとして取り組みます。

2)具体的場面での応用の「学び」

具体的な場面状況での「心の成長と健康に向かい得る行動法」の「選択肢」について、またそれをより効果的に進めるための知恵とノウハウなどのポイントを学びます。

重要なのは、この「心の成長と健康に向かい得る行動法」は、「心の自立」を前提としたものということです。ですから、外面においては行動をこの選択肢において真剣に検討することが、「心の自立」を促し、その先にある心の豊かさへと人を導くということです。逆に、「心の依存」への固執が強いほど、この「心の成長と健康に向かい得る行動法」がピンと来ず「選択」もできないという状態になりがちです。

3)「向き合い」

示される「選択肢」について、自分は「本心」からどう理解納得するか、および自分の中にそれに合う感情がどうあるかを問う、2つの「向き合い」から成ります。

「最初の一步」は、この「向き合い」にあまり手間をかけない段階です。「本心」からすぐ納得できているにせよ、自身への建前思考としてその「つもり」程度にせよ、今までの人生ですでに準備されている成長変化が、そこで引き出されるでしょう。

しかしそれは早晩壁に行き当たります。ハイブリッド心理学が言う通りにはスムーズに進めない自分…。その時、この「向き合い」のステップを丹念に行う、「自らによる成長への歩み」の進め方に、ぜひ取り組んで下さい。それが、まずは自分という船を自ら舵を回し動かすこと全てに先立つものとして、キーを回してエンジンを始動させることに相当するでしょう。

全ての「学び」の中に、「心の依存から自立への転換」の視点が盛り込まれており、それについて、「本心」からの自分の納得理解、そして「自分の考え」を問うことが、何よりも「心の依存から自立への転換」の第一歩になる、ということです。





・「自分の考え」をはっきりさせる

そこで「選択肢」への心底からの納得が進み、内面感情への自己分析向き合いもできるようになってくると、取り組みの歩みは本格的な前進を示すようになるでしょう。

問題はそこまでの中途段階になるでしょう。

「自分自身への論理的思考」ができるようになることは、必須前提です。まずは感情テーマが絡まない、ごく日常生活レベルで、でないと、思考はただ感情に流される、川面の木の葉のようなものでしかありません。ただ流されるだけではない、自ら進むことのできる「本心」のエンジンと、「本当に確かなことつながり」による思考の舵を持つ、船になることです。

そこから、感情が絡むテーマで、自らによる取り組みを始めます。そこで、「これは話としては理解できる。しかし自分の本心からの感情はそうは納得できていない」というのが見えてきます。

たとえば、「行動の基本様式の転換」として「破壊」から「自衛」そして「建設」へという話は納得できる。しかし今この場面で、「怒り」をパワーに代えること以外に、自分の心は前進を見出すことはできない、と。

それでいいのです。それが「自分の考えを持つ」「自分の考えをはっきりさせる」そして「本心」を持つということなのですから。

ただし、その「怒り」を行動にすることは、押しとどめます。それが「外面行動は建設的なもののみとし、内面感情はただ流し理解する」という「感情と行動の分離」の実践です。

この人はただ「怒り」を抑えることで疲労困憊し、ハイブリッド心理学への取り組みで自分は変わってなどいない、と嘆くかも知れません。

しかし似たことを繰り返す中で、徐々に心に変化が起きてきます。怒りに完全に呑み込まれそうになるのをなんとかこらえることで精一杯だったのが、怒りの中でも十分に踏ん張れるようになってきている自分。思考に多少の余裕が出てきて、そこで初めて、「こんな時にさえ建設、もしくは自衛の行動などあるのか？」という疑問を、真剣に抱くのです。実はハイブリッド心理学の言うことに心の底では納得などしていなかった自分が明らかになるのです。

そこから静かに、「あらゆる場面で建設的行動法はどう可能か」の探求が始まるでしょう。「基本行動様式としては自衛と建設を100パーセントにまで高める」という話を、理屈としては、本当に本心から納得してたならば。

この人がその答えを大方見出せるようになるのは、いったん取り組みテーマが日常生活や交友、仕事、恋愛、趣味といった幅広きに渡り、「具体的対処法の知恵とノウハウ」の材料がかなり豊富になってくる、数年以上先のことになる可能性が高いでしょう。その時に至り、どんな場面でも、自分の心の引き出しを探すと何かしら使えるものが出てくるようになってくるのです。その時同時に、「生きる自信」が堅固なものとして芽生え始めている自分に、気づくでしょう。そして引き続き自分を妨げるさまざまな悪感情について、本格的な「自己分析」が可能になり効果を出すようになる





のも、まさにその頃からになるでしょう。

・「パラドックス前進」

上の描写は、この歩みに見られる、ある特別な前進の様子を表現したのもでもあります。

それを私は、「パラドックス前進」などと呼んでいます。

『理論編下巻 まえがき』で述べた言葉を借りれば、それは「未来を見据え現在に取り組む」という進み方であり、実際の意識姿勢においては、遠く先に見据えるものとはむしろ逆の方向へと向かっていき、その結果その変化へと近づくというような、極めてパラドックス的なものになる、と。

つまり自分の成長と未来を見据え、前進できぬ自分にもがき苦しむほどに、「命」は心その方向へと変化させるのです。

これは実際の様子としては、「実践」のその際は、「自分はどうとしか感じられない」と、「望む成長」とのギャップを感じて、「意識」はそこで果てるとも言えるような流れになります。

それでも少し時間が経つと、自分に変化が起きていることに気づきます。「こうとしか感じられない」と思ったのとは、違う感覚が生まれていることに気づくのです。そして「待てよ、これはこう考えられないか…？」と、今までとは全く違う思考が可能になってきます。およそこのような流れです。

これはすでに説明した、心の成長変化の特別な形に話が似ている、と気づいた方もおられると思います。「心の死と再生」です。

結局、仕組みは全て同じわけです。私たち自身の「意識」では前進できず、「意識」が散って果てた後に、新しい心が生まれる。取り組み実践の進み方としてそれが「パラドックス前進」となり、そこで起きる心の劇的な変化が「心の死と再生」になる。

なぜそのようなことが起きるのか。それは当然のことであるように、今私には感じられます。なぜなら私たちの心を成長変化させるのは、私たち自身の「意識」ではなく、「命」だからです。そして私たちの「意識」は、しよせん「命」から少しはがれた、別のものだからです。そしてこの2つの関係において、「意識」が「自分が到達し得ぬ成長」を明瞭に認めれば認めるほど、それは「今成すべき成長」として「命」へと伝わり、「命」がその「成長」への「変化」を発動する。そのような仕組みのように思われます。

ですので、まずは「今感じること」で思考を固定化させないことが何よりも大切です。また、「新しい感覚の現われ」に積極的に意識を向ける姿勢や習慣が、とても役に立つものになるでしょう。

先の描写はまた、この歩みにかかる時間の長さを表現しているものでもあります。つまり一言でいえば、それは10年、20年といった人生の長い時間を要して、前進するものだということです。

もちろん「行動法の習得」や「内面の解きほぐし」がうまく行って動揺が減少し、心に「安定感が増す」といった変化であれば、比較的短期間に可能であり、その変化は基本的には永続的なもの





です。まあ似た場面で**再び動揺**を感じたとしても、前よりも**踏ん張り**がきくといった程度の「**変化**」ですが。

それを**超えて**、自分がもはや**以前とは別の人間**へと、**未知の心**へと変化していくと**感じる**ような、感情の起き方の内容そのものの変化、つまり上の「**心の依存と自立**」の**根本影響対比表**にまとめたような感情の質的内容の変化は、年齢的な状況なども背景にしながら、「**命**」が用意するものであり、ハイブリッド心理学の「**取り組み実践**」が行うこととは、その、「**命**」が**用意する**、**生涯に渡る心の成長変化の変遷を開放し、それに向かう**ことなのだ、ということです。

この変遷を、最も大きく俯瞰したものが「**心の成長課題**」と「**成長の望み**」の**鍵一覧表**だということになります。そこで「**10代後半以降**」「**20代以降**」「**30代以降**」として記したのは、「**早くて**」、「**命**」がそれを**準備する可能性**があるであろうと思われる**最も若い年齢的目安**であり、**実際**私たちが**取り組み実践**を経てそれを引き出すことが**実際に**できる年代とは、**30代、40代、50代**といったものになることも十分に考えられます。

そのように、**長い歩み**になるものだということです。

・「**実践**」とは何をするものなのか

以上を踏まえて、「**実践**」とは何をするものなのかについて、押さえておいて頂きたい**最も重要なポイント**を**2つ**書いておきましょう。

1) 「**学び**」への「**自分の考え**」をはっきりさせる

ハイブリッド心理学からの「**学び**」をできるだけ**正確**に、たとえば「**感情に流されない**」を「**理屈だけで行動する**」ことかといった**曲解誤読**をすることなく**正確**に把握し、それについて「**言われた通りに**」ではなく、「**自分の考え**」ではどうかをはっきりさせることに取り組みます。

「**これについて自分はそうは思えない**」というのが**明確**になることは、むしろ**前進**につながります。「**パラドックス前進**」として。

ただし「**基本行動様式**」として「**破壊から自衛と建設へ**」という**最初の基本テーマ**については、**心底からの納得**ができることが、**全ての前進の始まりの前提**になるでしょう。もしこれに**納得できない**、つまり「**破壊こそ力**」「**怒りこそ力**」といった**考え**が**本心**からのものであるならば、つまり先の描写のように**そんな感情がある**というレベルでなく、「**生き方思想の主張**」としてはっきり**そう考える**ような場合、それはもうハイブリッド心理学全体に**納得できない**という話であり、ハイブリッド心理学が言う**心の成長**の道**のりに向かうこともない**という形になります。これはもう仕方のないことですが、それが「**自分の考えをはっきりさせる**」ことだったのであれば、**全て**がそこから始まる、ハイブリッド心理学の**入り口の選択**になるとも言えるでしょう。

2) 実践では「**心**」を変えることはしない

私たちが「**実践**」によって、私たち自身の「**心**」を変えるということは**しません**。「**感情**」の湧き





方起き方ということでの「心」は。だから「内面感情はただ流し理解する」、と「感情と行動の分離」で言っています。

この点が、「実践」を**誤った姿勢**で進めようとする最も典型的なものに関係しますぜひ注意して下さい。

つまり「**実践**」によって「**心**」がどう変わるか、という意識で**取り組んでしまう**ものです。結局これが自分の「**本心**」への向き合いを**妨げ**、結果、**取り組み実践の全体が進まない**というのがかなり見受けられます。

その**誤った取り組み姿勢**を抜け出すために、「実践」のその都度その都度のゴール目標を何に置くかについて、次のことを意識すると良いでしょう。

「実践」のその都度その都度のゴール目標は、「**心**」が**どうこう良くなること**ではありません。**自分が今立っている人生の立ち位置において、自らの成長と幸福に向かうために、そしてその前進に向かうために、今成すべき外面行動の答えを見出す**ことです。これがその都度その都度の、「実践」のゴールもしくは出口の目標にできるものです。

・「自分を超えたもの」が心を変化させる歩み

そうして「自分で心を変えようとはしない」ということにこそ、そこから始まる**真の心の成長**への、**鍵**があると言えるでしょう。

つまり「自分で心を変える」のではなく、「**自分を超えたもの**」が心を変化させる。そこにこそ、**本当の心の「成長」と**、それによる「**変化**」への、この心理学が「**未知の異次元の世界**」という言葉をよく使って表現している**大きな変化**への、**歩み**があるということです。

「自分で心を変える」というのは、結局は所詮、「**今の心**」の**現状維持**の中での、**微調整**程度のものでしかありません。「自分で変える」とは、結局、「今の自分で想像できる」ものとしての、「**今とは違う自分**」にどう自分を当てはめられるかという話でしかありませんから。

「**自分を超えたもの**」が自分の心を変化させるという**体験**においてこそ、その「**変化**」は、もはや「自分で想像できるもの」を**遥かに超えた**、「**未知の自分**」へと自分が変わっていく。そんな**体験**になるということです。

その時人は初めて、「**これが成長なのだ!**」と分かるでしょう。そして自分がこれからどこに向かって歩めばいいのかを、**確信**するのです。それは「**自分を超えたもの**」が**自分を変化させる**。**それが起き得る方向に向かって、歩む**ということです。

そうした「**成長の体験**」を最初につかむまでが、**難しいもの**になるでしょう。自分はどの方向に向かうことで、どのように**成長変化**できるのか。そのための、**本当に心の底から頼みにできる羅針盤**を、**まだ持っていない**ということなのですから。

ヒントを言うことができます。その**羅針盤**は、「**自分自身への論理的思考**」と「**依存から自立への**





転換という、「前進を成すための2つの心の基盤」の上に、次第に形作られてくるものだということです。

引き続き「自分という船」の喩えで説明しましょう。私たちが**波にただ流される木の葉**であることを**やめた**時、自分で前に進む**推進力のエンジン**と、自分で進む方向を決める**舵**、そしてこれから船出をする「人生」にどんな地平があるのか示す**海図**が必要になります。

まずは「**依存から自立への転換**」において**自分から前に進みたいという気持ち**がエンジンになり、「**自分自身への論理的思考**」が舵になると考えて良いでしょう。またこの本で「心の成長変化」についてざっとまとめた内容が、**海図**に該当することになります。

しかし私たちがこの「自分」という船を走らせ始めようとした時、**周りの海**を見渡しても、そこには**同じ波**が果てしなく続いているだけです。**島や大地**など、目印になるものは**何も**見えません。どの方向に行けば、**海図**の上のどこに向かうのが、**全く分からない**のです。これがもし**都市の道**を車で走るということであれば、**そこかしこ**に立っているであろう**標識**と、**地図**を照らし合わせることで、ほとんど**間違**うことなく**進める**であろうに。しかし**海の上**となるとそうはいきません。それが、「**人生**」という**大海原**を**進む**ということなのです。

つまり私たちはこの「自分」という船を走らせていく中で、**実際に自分の目で見、自分の肌で感じるもの**によって、**自分のいる位置**と、**そこからの移動の大きさ**と、**その方向の正しさ**を、**感じ取る**しかないのである。

・歩みの道のり

それはこのようなものになるでしょう。「自分」という船を「人生」の大海原に自分で走らせ始めようとした時、そこにあるのは**暗雲**に覆われた空と、**吹きすさぶ風**と**叩きつける大雨**の中の**荒れた海**のようなものでしょう。それが**未熟な心**で人生を歩み始めた時、私たちに**待ち受ける**ものであるのがしばしばです。私の場合がそうでしたし、この心理学を学ぼうとされる方であれば、やはりそうではないかと思えます。

歩みがそこから始まります。心の外面と内面への向き合いの**積み重ね**によって、**実際に自分の目で見、自分の肌で感じる光景**に、**変化が起き始める**のです。

吹きすさぶ風が収まり、雨がやむと同時に、空が明るくなってきました。波は小さくなり、もはや自分の「**意志**」を妨げることなく、**進みたい方向**に向かうことができるようになっていく自分を自覚します。今まで**荒波**の中で「**意志**」などどう働かせられるのかも分からないようにもがいていたとしても、その中で進んできた方向は**正しかった**のです。

やがて**海の水**が澄んできて、**底**が見えてくると同時に、その先に**陸地**が見えてきます。この人は**はっきりと自覚**します。そ





ここに、自分が向かうべき場所がある、と。

それは「社会」という大自然が広がる大地です。この人はしばらく、その広大な地平を、よりうまく進むために多くの「学び」を重ねながら歩まねばならないでしょう。

しかしやがて、決定的な節目が訪れます。ただ果てしなく広がるかと思えた地平の先に、輝く頂を抱えた大きな山があり、それを登っていくための麓の入り口に到達するのです。これがこの心理学で「否定価値の放棄」と呼んでいる節目です。

山を登り始めると、今までの比ではない速さと大きさと、心の風景が刻一刻と変化していきます。緑の木々を吹き抜けてくる爽やかな風は、やがて「無条件の愛」「豊かな無」とこの心理学が呼ぶ、豊かな空気へと変化していきます。そして「永遠の命の感性」という山の頂に至った時、そこに、**生きることの全てが輝く心の境地**が訪れます。

これが、この心理学が考えるおおよその歩みの道のりです。

・「成長の望み」という羅針盤

そうした歩みにおいて、エンジンと、舵と、海図を手にしたら、最後に、羅針盤が必要になります。

それは自分が進むべき方向を、進もうとする私たち自身の実際の意識において、導くものです。

それはまさに「羅針盤」に喩えられるように、ごく僅かな手がかりとして成り立つものです。しかしそれが最後に、**自己の命運を決するもの**になるような、僅かな手がかりとして。

実際の羅針盤であれば、それは「東西南北」の「方位」という、たった一つの情報です。エンジンがあり、舵があり、海図があり、それが本当にしっかりしたものと信頼できた上においても、最後に頼みになるのは、このたった一つの手がかりになるのです。自分はどの方向に向かえばいいのか。次に到達すべき、大地に、山の麓に、そして山の頂に、向かうために。そこに向かおうとする今においては、未だ見ることでできないその目標に向かうために。

そうした羅針盤が、この歩みにおいては何になるのか。その答えを言ひましょう。

それは「自分自身への論理的思考」から始まり、「前の意識過程が足場となって次の意識過程が可能になる」という展開の流れとして先にまとめた、「前進への基盤となる意識過程 一覧表」の最後のもの、「成長の望み」です。

そこではこう記しておきました。**上記全てを通して実際の「成長」を体験することを足場に、動揺場面において「自分が今向かうべき成長」を感じ取り、それを望む姿勢**、だと。

実際の「取り組み実践」においては、このようなものになるでしょう。

まず最初は右も左も分からないような状況で始めるとして、まずは見よう見まねでも、例えば『メール相談事例集』や『読者広場』での相談返答などを参考に、「「取り組み実践」の3ステップ」で





説明した実践に、日常生活と人生の全ての具体的場面で取り組むのです。

「前に進めないケース」の特徴 一覧表で「**心理学的理解と取り組みアプローチの主な誤り**」の中に記した、「**内面感情への取り組みばかりに偏る**」という姿勢と傾向に注意し、「**実践とは何をするものなのか**」で最も重要なポイントの2つ目として指摘した、**実践では「心」を変えることはしない**という指針が、最初の段階で特に重要です。自分の「心」への、そして内面感情への向き合いは、当然それを行うのがこの心理学の実践ですが、それを根底から変化させる原動力は、内面向き合いにではなく、**心の外部に展開する世界のものごとの見方、そしてそこにおいて実際に具体的に会おう場面における、思考法行動法と価値観の転換**だからです。

・最初の「成長の望み」へ

そこに、この心理学の「**感情と行動の分離**」と呼ぶ、2面的取り組みが始まります。

たとえ心は**動揺する感情**に呑み尽くされ、その**感情こそが問題**であり、それをどうにかしなければ自分の生きるすべはないと感じたとしても、「感情はただ流し理解する」のみとし、一方で、自分が直面している具体的場面における「**行動法**」について、ハイブリッド心理学の「**行動学**」からの「**学び**」はどのようなものになるのかを、まず**正確に把握**して下さい。そしてそれを支える「**価値観**」について、**理解**を進めて下さい。

そしてそれらについて「**言われた通りに**」ではなく、「**自分の考えをはっきりさせる**」ことに、まず**取り組む**のです。同時に、「**前進への基盤となる意識過程 一覧表**」にまとめたような思考の仕方を、自分はしているか、それをこれからの自分のものとするのかの「**選択**」にも**取り組みながら**。その「**選択**」の足場として、「**心の依存から自立への転換**」があるということへの**理解**にも**取り組みながら**。

「自分の考えをはっきりさせる」でも書いたように、そこでまず起きる「**成長変化**」とは、まずは「**十分に踏ん張れるようになる**」といった「**変化**」です。それは期待していた、「**もう悩まない自分**」でも「**プラス感情に溢れた自分**」でもなく、ちょっと物足りないものを感じるかも知れません。

それでも、それが**本当に、もう後戻りすることのない、「成長変化」の始まり**なのです。

それは心に「**芯**」ができるという、「**成長変化**」の始まりだと言えるでしょう。

そこに、最初の羅針盤となる「**成長の望み**」を手にするための、最初の心の素地が整うのです。**実際の「成長」を体験することを足場に、「自分が今向かうべき成長」を感じ取るための、心の素地**がです。

それをまず自分で考え、感じ取ってみて下さい、という話ではありません。もっとはっきりと、それはこれになるだろう、それを**自身で確かめてみるが良い**。本当にそれが**自身の成長を導く羅針盤**でありそうかどうかを。「**自分自身への論理的思考**」と、それが**自ずと含む「依存から自立への転換**





換」を足場にした、「自分にとって本当に確かなもの」を見極める目において。

そう言える、**真の「成長の望み」**となり得るであろうごく僅かなものを、ハイブリッド心理学から提示します。

なぜそれはごく僅かなものしかないのか。理由は明確です。私たちの**心の成長**は、「**心の成熟の法則**」の3つ目、「本流」として述べた、「**愛**」という**単一軸の「望み」**に向かうことの下において、「**依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう**」という、「命」にプログラムされた心の変遷に向かうこととしてあるからだ、ハイブリッド心理学では考えます。

だからそれは、**年齢的背景**もあった上で、**たった3つ**になるのだ、と。

まず、**今までその中に居続けようとした、「依存の愛」を手放す**こと。

「真の強さ」に向かうこと。

「魂の望み」に向き合うこと。

この3つがそれぞれ、「**依存の愛からの旅立ち**」「**自立の自尊心**」「**成熟の愛**」に向かうための、**方**位なのだ。

これをまとめたのが、「**心の成長課題**」と「**成長の望み**」の**鍵 一覧**」だったわけです。

「**取り組み実践**」として行うことは、**最初から最後まで一貫**しています。「**感情と行動の分離**」として、「**外面行動は建設的なもののみ、内面感情はただ流し理解することのみ**」行い、その両輪を携え、「**望み**」に向かって**全てを尽くして生きる**。そこで「**取り組み実践**」の**3ステップ**」によって向き合う「**学び**」に、**必要な検討事項は全て盛り込まれています**。思考法行動法や価値観の学びも、前進のための意識過程も。それらの根底にある「**心の依存から自立への転換**」も。それらは、「自分」という船の、**操縦法の細かいバリエーション**になるでしょう。

しかしそれらの「**学びと向き合い**」を経て、**最後に今自分が向かうべき方角**はどれか。その答えは、私たち自身の**成長段階**に応じて、**大分異なります**。そこにおいて、もう「**言われた通りに**」は**ない**のです。

最後に、「**成長の望み**」という**羅針盤**が、それを示すのです。

・全ての始まり 「自己の真実と統合」への望み

私はここで、今述べた**3つの「成長の望み」**にさらに先立ち、**私自身の歩みの全ての始まり**となった、**ゼロ原点**におけるものと言える、「**成長の望み**」があったことを伝えたいと思います。私が**私自身の歩みを振り返った時**、**そう思い返されるもの**として。

それは心に「**芯**」ができるという、「**成長変化**」の**最初の始まり**へと向いた、**羅針盤**だと言えるでしょう。

その**羅針盤**が示す方向へと向かうことで、**事実、心に「芯」**ができ、そこから、今も述べた「**依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう**」という長い人生の歩みが**始まった**の





だと。

その、ゼロ原点の「成長の望み」とは、「自己の真実と統合」への望みです。

自分の真実に向かう。自分に嘘をついて生きる存在であることをやめ、真実の自分で生きたい。その強い気持ちが、「自己の真実」への望みです。

それは同時に、自分に嘘をついて得ようとしたものを、捨てるという意志でもあります。時と場合によって感じ方考え方が食い違ってしまふという、自己の内部の分裂と矛盾を克服したい。それによって、嘘のない、一つの、統合された人間として生きたい。その強い気持ちが、「自己の統合」への望みです。

それが全ての前進の始まりであることは、たとえば私の自伝小説『悲しみの彼方への旅』では、次のような言葉に、描写されています。

私の最も大きな関心は、精神分析になりました。「自己の真実に向かえ」。心の底から聞こえるその声だけが、最後の賭けのように私に残されたのです。(P.42)

自分の全ての現実行動がそうやって自分自身に挫かれてしまふ...。とにかく強くなりたい。これが自分自身なのだという確信をもって行動できるようになりたい。そうでないものは捨ててしまってもいい。(P.85)

「自己の真実」への望みと「自己の統合」への望みは、この心理学が大きく基盤とするカレン・ホーナイの著書の一つのタイトルでもある『心の葛藤』への直面を、人に課します。たとえばそれは、人に愛されたい気持ちと、人に拒絶されることへの怖れの気持ちとの、葛藤。人に愛されるために嘘の自分を演じようとする衝動と、自己の真実と心の自由のために、人と離れていようとする気持ちとの、葛藤。それでも捨て去ることなどできない、人に近づきたい気持ちとの、葛藤。そして再び、自己の内部に隠された「不実と傲慢」が見抜かれ、糾弾され、人に拒絶されることへの怖れの気持ちとの、葛藤。

その答えは、どこにあるのか。その答えは、私たちの「意識」が出すのではなく、私たちの「命」が、私たちの人生の全てを通して、出すのです。その答えを探す歩みが、そこから始まります。

私にできる道案内は、ここまです。歩みの全ての始まりに必要なものを、お伝えすることまでです。どうすれば前進できるでしょうかと、ご相談を受け、最後にできるのは、最初に必要になるのはこれですというアドバイスです。

それを自身に問うことから、この歩みが、始まるでしょう。

それは誰かが、例えば私が、手を引いてあげて歩む歩みではありません。それぞれの方が、それぞれの方自身によって、歩む歩みです。





5章 歩みの道のり

(3) 一貫した「実践」の歩み

[「旅立ち前」から「学び」までの段階-3](#)

[2つの取り組み目標](#)

[2つの目標への歩み](#)

[「社会を生きる自信」という通過点](#)

[一貫した「実践」の歩み](#)

「旅立ち前」から「学び」までの段階-3

・ 2つの取り組み目標

「心の成長」への歩みの道のりが、その最初の段階において前進力をもつための条件を、詳しく説明しました。

それは一言で、

「自分自身への論理的思考」と「心の依存から自立への転換」という2つの心の基盤の上立って、「学びと向き合い」という「実践」の積み重ねと共に生きることで、次第に自身の中に生まれてくる変化を感じ取ることによって、「成長の望み」へと至る。

というようなものです。

それを踏まえて、この章の冒頭で、

「否定価値の放棄」という目標に向かうために、ハイブリッド心理学の学びに取り組むそれぞれの人が、今何を取り組み課題として意識するのが良いのかは、外部からはかなり明確に分かる。

というのがどういうことかを、ここで言うことができます。

それは単純に、次の2つだということです。

1)もし、上記のようなものとして「自分で考え、自分で前に歩く」ということができているようであれば、「自分で考え、自分で前に歩く」ということができるようになることそのものが、取り組み目標になります。

2)もし自分で考え、自分で前に歩くということができ始め、「否定価値の放棄」をまだ成していないのであれば、「否定価値の放棄」という大きな道標に向かうことが、取り組み目標になります。

引き続き「自分という船」の喩えで分かりやすいでしょう。自分という船の舵を自分でしっかり握り、自分で方向を決めて進むということがどういうことかがまだ「体得」されていないのであれば、海図においてどこに向かうか以前の話として、自分という船の舵を自分でしっかり握り、自分で方向を決めて進むということそのものを、まず「体得」する必要があるということです。

そしてもしそれができるようになったのであれば、あとはそこからどこに向かうかについて、た





った一つの明確な目標があるということです。それは、「命」という頂のある大きな山の麓です。それが「否定価値の放棄」です。

この2つが私たちの人生の歩みの全体を、決めるからです。

「自分で考え、自分で前に歩く」ということができていなければ、私たちは心の現状維持にとどまり、未熟な心でいるままの存在か、「人に言われたこと」で右往左往するだけの、「他人の人生」を生きようとする存在でしかありません。そこから抜け出し、自分の考えと自分の「意志」で、自ら方向を定めて前に進むことのできる存在へと、なるのです。

「否定価値の放棄」が成されていなければ、私たちは「自分から不幸になる」という「心の業」の、囚われの存在です。そこから抜け出し、真の心の豊かさと幸福、そして「唯一無二の自分の人生」へと、向かうのです。

・2つの目標への歩み

「自分で考え、自分で前に歩く」ということができていない様子というのは、大きく3つのものになると理解しておくとい良いでしょう。

1) 「自分で考える」ということが基本的に苦手で、「思考」を人に頼るというケース。

2) 「心の依存」とどまり、「自立した心」の世界を理解できずに「心の依存」の中でだけ自分のことを考えるケース。

3) 社会と他人の様子について、心の依存と未熟そして病みが映し出した、あるいは生育過程で家や学校で教えられた、硬直した観念に固執するケース。「人はこういう目で見ると決まっている」といった、空想によって偏った他人観や、「正しければ幸せになれるべき」といった硬直した道徳的社会観念。これらは本人が自分の心の課題と認識できず、心の外部にある前提のように意識されることにおいて、これらが「自ら前に進む」ことの妨げとなった時、その克服はかなり厄介なものになりがちです。

いずれにしてもそれらは、「「最初の一歩」から「自らによる成長の歩み」へ」という取り組みの仕方の前進がなかなかできないという様子として示されます。

つまり「「取り組み実践」の3ステップ」の後ろ2つ、「「具体的場面での応用の学び」がどのようなものになるのかの理解と、それに対する「向き合い」が、自力でできないというものです。

これについては、

1) まずは「「感情テーマにおける「選択思考」とは」で述べたように、「自分にとって本当に確かなこと」を、感情で決めつけるのではない、小学校で習う科学のような現実的確かさにおいて、しっかりと論理的に考えることを日常生活において確かなものにする

2) 歩みの始まりの様子を「「成長の望み」という羅針盤」で述べたように、まずは見よう見まねで





もこの3ステップを日常生活と人生の全ての具体的場面に広げていく、
という道筋をまず考えると良いでしょう。

そして、

3)「**パラドックス前進**」に述べたように、「**学びが示すもの**」および「**望む成長**」と「**今の自分**」との**ギャップ**を、「**学び**」への心底からの納得の上で**しっかりと捉える**ことができるようになることが、「**自らによる成長の歩み**」が可能になったと同時に、「**自分で考え、自分で前に歩く**」ことができるようになるという、一つ目の目標への到達と考えて良いでしょう。

一方、そこから「**否定価値の放棄**」という2つ目の大きな目標課題への歩みは、その**ギャップ**が、**なくなっていく過程**だと理解できます。

「**否定価値の放棄**」までは、まずは「**学びが示すもの**」と「**今の自分**」との**ギャップ**が、ということになるでしょう。「**望む成長**」との**ギャップ**がではなく、これも本当に埋まり始めるのは、「**否定価値の放棄**」の後からです。

つまり「**否定価値の放棄**」までの歩みとは、「**「学び」の主要テーマ**」として示した、「**感情と行動の分離**」「**破壊から自衛と建設への転換**」「**行動学**」「**愛と自尊心ための価値観と行動法**」「**悪感情への対処**」のそれぞれについて、「**心の健康と成長への方向**」のものが、**本当に、心底から、自分のものになっていく過程**だということです。

そうして「**学び**」の全てが、本当に、自分のものとして「**体得**」されるのです。

それが全てにわたって揃った時、「**否定価値の放棄**」を成すことが、心の視野に入ってきます。そしてそれを成すのです。

「**学び**」の全てが体得される必要があるというのは、自分という家が雨漏りするのであれば、屋根と壁と窓といった、雨漏りの原因の、全てをまずふさぐ必要がある、と喩えられるでしょう。どれかをふさいだところで、どこか一つでも抜けがあれば、家はまた**悪感情**の水浸しになってしまいます。ですから雨漏りするところ全てをふさいでから、最後に、**悪感情**が底まで染みついた心の床を、快適な**プラス感情**の、新品のクッションフロアと交換すると良いでしょう。それが「**否定価値の放棄**」という、ハイブリッド心理学の「**学び**」の最後の項目に位置づけられる、総仕上げです。

取り組み実践が**自分でできる**ようになってから、「**否定価値の放棄**」という目標に向かうための歩みも、実際そうしたものになると考えておいて良いでしょう。

つまり、日々の「**実践**」は、まずは目の前の、**悪感情**の雨漏りがする場所への対処という、**目の前**にある日常生活および人生の具体的な「**問題**」「**課題**」そして「**望み**」への、**3ステップの実践による対処前進**として行います。

それを積み重ね、おおよそもう雨漏りの原因は全てふさいだと感じられるようになって、それでも心の床が**悪感情**に浸されているのであれば、私たちは心の床自体に**問題**があるものとして、それをしっかりと見据え、新品のフロアに交換するということを、**意味あるもの**として行うことができる、





ということです。

あるいはそこで、目の前の雨漏り箇所への対処が不十分なまま、もう全部済んだと思い床を交換したつもりでも、しばらくして心の床がまた悪感情の水浸しになり、実は成したのは玄関マットの交換程度でしかなかったのを自覚する、といったことも起きてくるかも知れません。そして再び、まずは目の前の雨漏り箇所への対処に向かうのです。

・「社会を生きる自信」という通過点

そうして全ての雨漏り箇所が本当にふさがれてきた状態の目安を、一つの言葉で言うことができます。

「社会を生きる自信」です。

社会に出る前に、「こうであればきっと・・・」と頭の中だけで考えて「自分に自信を持とうと」したような、脆いものではなく、「学び」の中で特に「行動学」と「愛と自尊心のための価値観と行動法」の2大テーマにおいて、無論ハイブリッド心理学から「心の健康と成長への方向」とするものについて、「頭では分かる」といったレベルではなく、しっかりと、実際の行動場面において自然にそれが可能になってくるほどに「体得」されることにおいて、**自分がこの社会における大よその難題にも対処できるような、この社会においてそう多くの人が身につけるものではない「真の強さ」を、自分が得始めている、その「真の強さ」において、自分はこの社会を生きることができる。**

そう感じるようなものとしての、「社会を生きる自信」です。

それが「否定価値の放棄」を成す心の土台の準備が整ったことの目安になることの位置づけは、大きく2つあります。

一つは、私たちは「弱さ」において、ものごとの悪い面に目を向け、それを怒り叩くことに価値を感じるという、「否定価値」とこの心理学が呼ぶ、「自分から不幸になる」という「心の業」の根源を抱くからです。『入門編上巻』をまずその説明から始めた、「怒り」が「弱さ」に基づくという、心の最も基本的なメカニズムが、この根源としてあると言えるでしょう。

「自ら生み出していく」ことを根幹とする思考法行動法および価値観によって培われる「真の強さ」によってこそ、その根源は心の根底から捨て去ることが可能になる、ということになるでしょう。

もう一つの位置づけは、「心の成熟」の大きな流れに関連して、「「魂」による最後の導き」の中で述べたように、「否定価値の放棄」は、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」という、「愛」を単一軸とした変遷における、「自立の自尊心」に対応するものだということです。

つまりそれは大自然に生まれた獣が、親の元から旅立ち、やがて自分が生きるその大自然を生きるための能力を獲得し、それを足場に異性を獲得し、今後は自分が新たな命を守り育てる側へと回





る。この変遷の全てが「命をつなぐ」という、「愛」という単一軸のためにあり、私たち人間の「心の成長」も、そのような「愛」という単一軸における変遷としてあるものとして、「社会」という大自然を生きる「自立の自尊心」の獲得の節目として、「否定価値の放棄」が私たちの「意識」において成されることが可能になる。そう位置づけているのがこの心理学だということです。

特にこの2つ目の観点から、ハイブリッド心理学では「社会を生きるスキル」の獲得というものを、「取り組み実践」において極めて重視しています。「学び」の主要テーマの中の「行動学」で触れている「仕事の普遍的スキル」などがその内容です。

この点が、ハイブリッド心理学の「否定価値の放棄」という目標の、哲学宗教的な「悟り」と、特に「実践的」な面で異なるものになるでしょう。根本的な本質は同じものだとしてもです。

またこの点で、ハイブリッド心理学は、基本的に「社会に出る」という人生の年代以降の方を対象にした心理学として、現在私自身としては展開しているものになります。

大学生のような若い年代の読者の方も少なくないようですが、そうした方からの相談対応においても、「社会に出る」ということがもう始まっているという視点において、今まで家や学校で、あるいは自身の偏った空想によって植えつけられた誤った社会観や社会で生きる能力についての誤った考え方を修正する取り組みをアドバイスするようにしています。「やる気」や「協調性」などの精神論を、「原理原則行動法」「仕事の普遍的スキル」など具体的なノウハウに交換するといったものとしてです。

また専業主婦の方など、外での「仕事」という場を持たない方においても、話は何ら変わるものではありません。「自分考え自分で行動できる」という1つ目の目標があり、その先に「否定価値の放棄」の目標があるのですが、そこに至るための「学び」の2大テーマ、「行動学」と「愛と自尊心のための価値観と行動法」は、家庭内においても、時と相手を選ぶことなく、一貫して全ての対人行動、社会行動に適用できるものであり、家事をこなすことや地域における役割ごと、さらには近隣トラブルの解決などにおいては、「原理原則行動法」「仕事の普遍的スキル」が活躍するのは、外での「仕事」におけるものと、全く同じです。そうしてそこでも、「社会を生きる自信」という、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」という「愛」を単一軸とした変遷における「自立の自尊心」の獲得と同期するものとして、「否定価値の放棄」を成すことができるでしょう。

・一貫した「実践」の歩み

ではまとめましょう。「読んで変わる」「言われたことで変わる」という「最初的一步」の段階を過ぎて、「自らによる成長の歩み」へと移行する、そして「学び」の全てを埋めていって、最後に「否定価値の放棄」を成すという、「取り組み実践」の進め方です。





それは一貫した「実践」の、日々の繰り返し、積み重ねです。

それは「「取り組み実践」の3ステップ」ですが、大きく次の2頭立てになると理解して頂くと良いでしょう。

1)日々の継続的な読書。これが最初の「**基本的な学び**」に該当します。学校の授業で言うと教養科目にあたりと説明しましたが、これは「心の懐」「心の引き出し」を肥やしていくためのもの、という表現をよく使っています。

2)日々の「実践」。これが後ろ2つの「**具体場面での応用の学び**」とそれへの「**向き合い**」です。

「何が問題、課題、そして望みか」を明瞭にしていくという「**目的思考**」を根幹として、明瞭化した「問題、課題、望み」に対する、ハイブリッド心理学からの「**学び**」、そこにおける「**心の健康と成長に向かい得る行動法の選択肢**」をできるだけ正確につかみ、それについて自身の理解納得、および「**選択**」のための内面感情への「**向き合い**」を行い、それを経て「**今向かうべき方向**」を感じ取り、「**今成すべき行動**」へと向かう、という流れになります。

一貫して、最初から、最後まで、「実践」としてはこの同じ流れの、繰り返し、積み重ねです。

ありがちな取り組み姿勢の誤りは、上記 1)「読書」によって、自分の心が変わる、自分の感情が変わるという試みを、**無理に進めようとする**ものです。しばしば、一刻も早く全て習得しなければ、という**焦り**の中で。まるで算数や英語のドリルを頑張って進めるほど学力も向上する、というようなものであるかのように。

「**心の成長**」とは、そのようなものではありません。

心は、そして感情は、上記 2)「日々の実践」ごとの中で、さらには「日々の実践」ごとの後に、目に見えない過程として変化します。「**命**」が、作用をおよぼす**変化**としてです。

そのためにも、「**そのつもり**」という**浅い理解**ではなく、むしろ、「**自分はこれは理解できない**」「**自分にはこれには納得できない**」というものを明瞭にするという、「パラドックス前進」が重要になります。そこにこそ、「**命**」が「**今成すべき成長**」を決めるための引き金があるからです。これがどういうことを言っているのかは、ごくごく**素朴な表現**でも可能でしょう。たとえば自分の弱さを認めず、強がってばかりいる人は、いつまでも本当に強くなることができません。自分の弱さを認めた時に、人は「**真の強さ**」へと向かうことができます。

日々の読書を継続的により多く持つことは、「**読んで変わる**」ためにではなく、自分は何が理解納得でき何が理解納得できないか、何がすでに自分のものとなり何はまだなのかを把握するために、必ず役に立つものになります。

この後でも触れるように、この歩みはとても長いものになります。生涯を通してと言えるほどに。その時間は、ハイブリッド心理学の全ての著書を何度も読むに十分足りるでしょうし、そのくらいの読書量はまず必要と、私としては感じています。





そうした中で、一貫して「外面行動は建設的なもののみ行い、内面感情はただ流し理解する」という「感情と行動の分離」の姿勢と実践を貫くことで、しばらく時間を置いて、やがて心に変化が起き始めていることに気づくでしょう。

それは「ハイブリッド心理学によってこうなれば」と期待した変化とは、おそらく違うものでしょう。だからこそそれは「未知への変化」なのです。それが真の「心の成長」です。

「パラドックス前進」でも述べたように、そうした目に見えないように起きる自分の心の変化に、積極的に目を向ける姿勢が役に立つでしょう。最初は「悪感情の中でも以前よりふんばりが利く」といった、地味な変化を皮切りとして。そして再び似たような場面における「実践」の中で、以前とは少し違う感じ方考え方ができるようになっている自分に、気づくのです。

あるいはそこでしばしば、「ハイブリッド心理学によってこうなれば」と感じる期待の中にこそ、自らが向こうとしている方向の誤りを分析自覚することが可能になる、と加えておくことができます。

それはしばしば、自分の心を何か人の目に良く見えるものに練り上げ、それによって人に良く見られ良く扱われる願望という、私たちが歩みをそこから始める「誤った人生の生き方」、であり「心の依存」の焼き直しです。まさにそこから抜け出し、「心の依存から自立への転換」の心の基盤に目を向けることに、一步一步の前進があります。





5章 歩みの道なり

(4) 「取り組み実践」と「魂の望み」

[「旅立ち前」から「学び」までの段階-4](#)

[「否定価値の放棄」までの前進のポイント](#)

[「魂の望み」への歩みの中にある「実践」](#)

[「取り組み実践」と「魂の望み」](#)

[「実践」の足場から「魂の感情」へ](#)

[「取り組み実践」と「魂の望み」の関係図](#)

「旅立ち前」から「学び」までの段階-4

・「否定価値の放棄」までの前進のポイント

そうした一貫した「実践」の歩みが「否定価値の放棄」まで続くわけですが、前進のためにさらに重要なポイントも出てきますので、おさらいも含めてまとめておきましょう。

全体として次の4つを、ポイントとして心に入れておいて頂ければ良いかと思います。

- 1) 「パラドックス前進」による長い歩み
- 2) 「人生の前進のための外面行動の答え」が都度の「実践」の出口
- 3) 「魂の望み」の感情による心の成熟
- 4) 「否定価値の放棄」に特に関連する意識テーマ

1) 「パラドックス前進」による長い歩み

先に触れておいたように、この歩みは極めて長い時間を要するものになります。生涯をかけて、と言えるようなものとして。

[「パラドックス前進」](#)が基本的原動力になる歩みとしてです。「今の自分に理解できないこと」を明瞭化する取り組みはやがて、「今の自分であればこれは理解できる」へと、やがてそれが自分の向かうべき方向である感覚が加わり、しかしそれでも逆へと戻ろうとする感情が自分の中に生きているのを自覚する、そして再び時間を経て、今度ははっきりと成長の方向へと向かう感情の芽生えを自覚する、というように。

これが幾つかの「学び」のテーマにまたがって進んでいくのですから、とても長い時間がかかることとなります。年単位で自分に変化をあるのを感じる先に、さらに5年、10年と…。

心は全てのテーマのつながり結合の中にあります。一方「実践」によって都度意識を向けることができるテーマは、せいぜい1つか2つです。そうした「実践」を日々積み重ね、硬く閉まった心の蓋を四方から少しづつ緩めると、ある日、心が大きく変化する節目を感じる時が訪れる、とい





うような歩みとして。

そうした長い歩みによって積み重ねるものとしてこそ、**真の「心の成長と成熟」**があります。**それを嫌い、手っ取り早く自分の心を良くしようとするような方法**に心が傾いた時、私たちの人生における**心の成長**は、止まるのです。

2) 「人生の前進のための外面行動の答え」が都度の「実践」の出口

それでは一体**自分の心の問題はいつ良くなるのか**・・・と**困惑**を感じる方もおられるかも知れません。それについては先の「**「実践」とは何をするものなのか**」の2つ目にすでに答えを述べています。心をどう良くする、感情をどう良くすることが、その都度の「実践」の出口になるのでは**ありません**。**自分が今立っている人生の立ち位置において、自らの成長と幸福に向かうために、そしてその前進に向かうために、今成すべき外面行動の答えを見出す**ことが、その都度の「実践」の出口になります。

「実践」は、根本的に、**感情を良くすることとして行うものではありません**。**成長を知り、それに向かうこととして行います**。それは場合により、むしろ**一時的な感情悪化**をもたらすことがあります。「**心の死と再生**」としてです。あるいは場合によっては、**劇的な感情改善**をその瞬間にもたらすこともあるでしょう。どちらもあります。

重要なのは、**成長を知り、それに向かう**ことです。

「**成長**」が**良く分からない**というスタートからの歩み方を、先の「**2つの目標への歩み**」で説明した通りです。「**自分で考え、自分で前に歩く**」ということそのものができるように、まずはごく日常生活の材料から取り組み、やがてそれを「**学び**」のテーマ全体へと広げていきます。最初の段階で**困難**を感じるほど、「**前進を成すための2つの心の基盤**」について**理解納得**に向き合うことが重要になってくるでしょう。

「**否定価値の放棄**」について、それによって**今の自分の悩み**が**どう解消されるのか**と考えることは、また実際そうした**質問**をしばしば受けますが、心の懐を肥やす作業としては**無意味**ではありませんが、**実際**においては、「**そうなれば良さそうだからぜひ否定価値を放棄しよう**」などと**考えて成せるもの**ではない、と私としては考えています。

まずは今述べた**2つのポイント**、つまり

- ・ **パラドックス前進**を原動力とした長い歩み、の中で、
- ・ **成長に向かうための外面行動の答え**、をまずは見出していく。

それが「**実践**」の根幹であり、その都度、私たちは自分の心がどう変わったかという以前に、**今自分が進むべき道を見出す**ことの**力強さ**と**前進感**に、**今の自分の悩みの解消**・・・というよりも**悩みを凌駕するもの**があることを感じ取るのです。「**もう悩むことのない完璧な自分**」になどなれてはいないとしても。

そもそも、**こうして悩み、そこからの前進を見出すことをしているからこそ、自分は成長してい**





る、成長し続けることができているのです。そうして自分が成長できるという事実自体が、まずは訪れる、最大の、悩み動揺の克服の力となるのです。

「否定価値の放棄」は、そうした「日々の成長」の歩みが、

- ・「魂の望み」の感情による心の成熟の中で、
- ・ある特定の意識テーマに向かうことによって、

自らに問うことができる、とハイブリッド心理学では考えています。

この残り2つのポイントに、ハイブリッド心理学ならではの、真髓の視点が出てきます。

3) 「魂の望み」の感情による心の成熟

3つ目のポイントは、「否定価値の放棄」をその中で成すような心の成長変遷は、あくまで「魂の望み」に向かい続けることが生み出す「心の成熟」としてある、ということです。

次のように言うことができます。

「否定価値の放棄」は、「愛」を単一軸とした「魂の望み」に向かい続けることが生み出す、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」という「心の成熟」の変遷における、「自立の自尊心」に対応して成すことが可能になる。

取り組み実践においてこれは、「感情と行動の分離」の両輪を携えて「望み」に向かうという歩みが、「魂の望み」に接することにおいて前進すると理解できる。これは「魂の望み」の感情を守る姿勢がある者において、良く前進するものと言えるだろう。

従って、自身が「魂の望み」の感情、さらに広く「魂の感情」を感じることができるかどうかの確認が、この歩みの前進のための心の足場が整っているかどうかの確認として、役に立つものになる。

・「魂の望み」への歩みの中にある「実践」

「否定価値の放棄」が、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心へ」という心の変遷に対応するものであることは、「魂による最後の導き」でその大きな流れを説明し、「社会を生きる自信」という通過点でその実践面における位置づけを説明した通りです。それは「愛」を単一軸とした、心のその変遷の通過点としてあるのだ、と。

一方でそれは、「実践」の際の私たち自身の意識からは、大分つながらない話です。

つまり「実践」は、今まさに繰り返し述べた通り、「外面行動の答えを見出す」ことをその都度の根幹として行います。またその積み重ねによる「成長」の目安となる「社会を生きる自信」は、そこで述べた通り、「学び」の中で特に「行動学」と「愛と自尊心のための価値観と行動法」の2大テーマの体得によるものであることが重要と、これもやはり主に「外面行動法」に力点が置かれるものになります。





さらに、「**実践では心を変えることはしない**」という指針について、「**成長の望み**」という羅針盤でこうも言っています。内面感情を根底から変化させる原動力は、内面向き合いではなく、**心の外部に展開する世界のものごとの見方、そしてそこにおいて実際に具体的に会う場面における、思考法行動法と価値観の転換**にあるのだ、と。

そのように、「実践」は、「**外面行動法**」に力点を置きます。

しかし今私が再び言ったことは、「**否定価値の放棄**」をその中で成すような**心の成長変遷**とは、**外面行動法の習得習熟のことではない**、ということです。あくまで、「**魂の望み**」に向かい続けることが生み出す「**心の成熟**」なのだ、と。

この辺が一番分かりにくく、かつ一番重要な部分になりますので、ぜひここに注意して読んで下さい。

「実践」においては「**外面行動法**」が根幹になり、ハイブリッド心理学において学ぶ「**外面行動法**」は、私たちが心の**未熟**から**成長**、そして**成熟**へと向かう**変遷**の中で、一貫としたものです。

だからこそ、「**外面行動法**」と「**心の成熟**」とは、別のものなのです。

「**外面行動法**」は、最初から、一貫したものを学び、体得していきます。その同じ、一貫とした**外面行動法**で生きる歩みの中で、私たちは別の人間へと、**異次元の心の世界**へと**成長**していくのです。

ではその「**異次元の心の世界への成長**」を決定づけるのは何か、と視線を向けると、それは「**内面**」にあります。「**魂の望み**」です。

これ自体がまた少し「**パラドックス的**」であるようにも感じます。「**実践**」は「**外面行動法**」を見出すことが根幹になるものだが、「**実践**」が生み出す「**心の成熟**」は、「**外面行動法**」が生み出すのではない。

いえ、これは何の**不思議**でも**パラドックス**でもないのです。そもそも「**実践**」の根幹となるものとして「**一貫した「実践」の歩み**」でも触れた「**目的思考**」が、「**望み**」を**起点**にして行うものだからです。そしてその究極の**正真**のものが、「**魂の望み**」だからです。

一方「**魂の望み**」の感情は、「**魂の望みの感情の異質性**」以下で説明したように、私たちが通常「**自意識**」を働かせる「**自我**」によって日常的に感じる感情ではない側面があります。そして私たちは「**実践**」を、まずは「**自意識**」を働かせる「**自我**」によって行います。結果、「**魂の望み**」の感情は、「**取り組み実践の意識作業**」の「**中**」には、**直接はあまり出てこない**のです。

しかし大きな幹が、「**実践**」が「**望み**」を**起点**にするものだというところにあります。「**実践**」が、「**何が望みなのか**」と自らの「**望み**」を問う「**目的思考**」の中で成されるならば、「**実践**」の全体が、「**魂の望み**」に接するものとして成されることが可能になります。もし「**魂の望み**」の感情を守る**姿勢**が保たれているならば。そして「**実践**」において見出す「**外面行動の答え**」が、再び「**魂の望み**」へと、つながり得るのです。





そうして「魂の望み」が、「実践」の積み重ねの中で燃やされていくことで、目に見えない形で、「心の成熟」が前進するようになるのです。「取り組み実践による「心の成熟」への歩み」で、「心の成熟」に向かうためのポイントの3つ目、「3）「魂の望み」への向き合い」で、仕掛け花火に喩えたように。

「否定価値の放棄」に至る心の変化も、そうしたものとしてある、ということです。これが「否定価値の放棄」が「学びのテーマ」の中で、さまざまな「建設的な思考法行動法と価値観」の中に含まれるものではなく、別格のものと位置づけられるゆえんです。

つまり結論を言うと、「魂の望みの感情を感じ取れる者であること」が、最初から最後まで、前進のための条件だということです。

それは何のことはありません。「魂の望みの感情」を感じ取れるということが、「自分で考え、自分で前に歩くことができる」という最初の目標と、実はイコールなのです。逆に言えば、「魂の望みの感情」をあまり感じ取れないというのは、「自分で考え、自分で前に歩く」ことができるようになるという最初の目標において、まだ何か深い妨げあることを示している、という確認の仕方が可能だということです。

この点に関連し、なかなか前進が進まないケースとしてしばしば見られるのは、歩みの始め方について「「成長の望み」という羅針盤」で指摘した、「内面感情への取り組みばかりに偏る」というものは対照的に、取り組み意識が外面行動法ばかりに偏り、内面感情への向き合い、特に「望みの明瞭化への取り組みが、深さを欠く」ケースです。こんな場面で、このように行動すればいいか、と行動法の学びはしっかり進めているように見える一方で、自分がそこで一体何に悩み、その底にどのような「望み」があつての話なのかを、自らに伏せるかのように。あるいはメール相談においては、それを隠したまま外面行動法の答えだけを知ろうとするかのように。

そこではまた、意識が「望み」を原点にしたものではなく、「与えられた状況場面」という受け身から始まるのが特徴的です。それを指摘すると、「自分の望みと言えものは特にない、分からない」という言葉が時に返ってきます。外面行動法への自立的な思考とは裏腹に、心の底に「心の依存」の深い壁が残されていることを暗示するものとして。

またそうした特徴的なケースでなくとも、「意識を超えて起きる変化」として説明してきたもの、つまり「パラドックス前進」、「「自分を越えたもの」が心を変化させる歩み」、そしてそれを感じ取り、自らの進むべき方向を感じ取るという「「成長の望み」という羅針盤」といった大きな前進の流れを感じ取れないというケースは、「魂の望みの感情を感じ取れない」というのが同時に起きる状況だと私は感じています。「2つの目標への歩み」で、「自分で考え自分で前に歩く」ことができていない様子として、1)自分で考えることが苦手、2)「心の依存」の中だけで自分を考える、3)人や社会の様子について自分の内面を映した思考に固執する、といった大きな3つを言いましたが、そうした全てを通して共通するものとしてです。





・「取り組み実践」と「魂の望み」

これらをどう理解すればいいのかの結論は明瞭であり、「取り組み実践」と「魂の望み」の関係を次のように言えます。

取り組み実践は「何が問題、課題、そして望みか」を問う「目的思考」から始めた時、前進力を持ち、それがさらに「魂の望み」に接していた時、「今成すべき外面行動の答え」を見出すという取り組み実践の出口がさらに、「魂の望み」の成熟変化を伴うようになる。「魂の望み」に接していない取り組み実践では、これは起きない。

こうした「魂の望み」の感情とその成熟変遷は、「実践」の中に収まるものではなく、「実践」を超えたものとしてあるが、「魂の望み」に接する条件とは、結局「自分自身への論理的思考」と「心の依存から自立への転換」という、取り組み実践の前進の基盤に他ならない。加えて「望みへの感受性」が重要になるであろう。

こうした関係を一言で、取り組み実践意識の中に「魂の望み」の成熟変遷があるのではなく、逆に、「意識」を超えた「魂の望み」の成熟変遷の中に収められるものとして、取り組み実践があると言える。

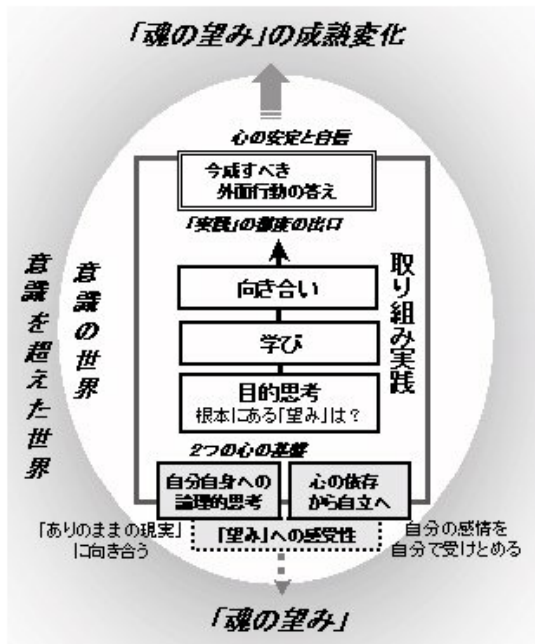
これを図に描いたのが下の「取り組み実践と魂の望みの関係図」になります。

「取り組み実践」は「意識の世界」で行い、「今成すべき外面行動の答え」を出すことが「実践」の都度の出口になるのですが、「実践」を進める基盤となる「目的思考」が問う「望み」が、「意識を超えた世界」の「魂の望み」に接していた時、「実践の意識作業」としては同じように見えても、さらに「意識を超えた世界」として「魂の望み」の成熟変化を起こす、という違いがあるというものです。

取り組み実践」と「魂の望み」の関係図

ではそうした「意識を超えた世界」の「魂の望み」の感情をどう感じられるようになるかと、途方にくれる感覚を感じる方もおられるかも知れません。「実践」ができて「魂の望み」を感じられないと大きな前進ができないのか・・・と。

話は単純です。今述べたように、「魂の望み」に接する条件とは、結局「自分自身への論理的思考」「心の依存から自立への転換」という取り組み実践の前進の基盤に他ならないことにおいて、「魂の望み」を感じ取れない状況とは、結局「取り組み





実践がうまくできない状況なのです。つまり「**取り組み実践**」をしっかりと進められるかどうかの確認が、結局「**魂の望み**」を感じる条件の確認に、そのままなるということです。

しかもそれは、「**取り組み実践**」のための、一番基本においてです。

それは、「**感情を鵜呑みにしない**」ということです。

「感情を鵜呑みにしない」という真の姿勢を確立した時、人は同時に、自らの「魂の望み」を感じ取るための足場を、獲得するのです。

・「**実践**」の足場から「**魂の感情**」へ

「**実践**」の足場から「**魂の感情**」へとつながるポイントは、「**自分自身への論理的思考**」と「**心の依存から自立への転換**」という2つの心の基盤に対応して、先の「**取り組み実践と魂の望みの関係図**」の中にも記したように、「**ありのままの現実に向き合う**」、そして「**自分の感情を自分で受けとめる**」という**姿勢**にあります。それが、「**感情と行動の分離**」の両輪による「**魂の望み**」への**前進**でも説明した「**感受性**」「**情緒性**」とも手を携え合って、「**魂の望み**」への**架け橋**になる、と言えるものとしてです。

「**ありのままの現実に向き合う**」という**姿勢**は、「**自分自身への論理的思考**」から始まるものとしてまとめた「**前進への基盤となる意識過程 一覧表**」の2番目、「**現実を見る目**」がまずは該当します。

「**現実**」というものを、「**こう感じる**」という「**感情による解釈**」とは別に、「**こう感じる**」ものとは異なる可能性を持つものとして「**現実**」を見る**姿勢**です。

それを、「**占い**」を信じるといったごく即物的なテーマでの「**感情による決めつけ解釈**」からの**卒業**を皮切りとして、人や社会の様子といった、対人場面、社会場面での自分の思考についても推し進めるのです。そしてその先に、「**どうせ人はこんな目で見ると決まっている**」といった「**感情による決めつけ解釈**」とは**対極**とも言える、**あらゆる可能性を持つ、「未知の現実」**の姿をとらえ、自分が向かうべきものとして向き合うのです。

それが、「**ありのままの現実に向き合う**」ということです。

同時にそこには、この「**現実世界**」を、「**正しければ幸せになるべき**」といった「**道徳的世界観**」ではなく、**弱肉強食**もあれば**無償の愛**もある、「**あるべき姿のない世界**」と見る、『**入門編上巻**』で示す「**サバイバルと性善の世界観**」、また『**入門編下巻**』で示す「**開かれた心の世界**」などの**世界観**のテーマも出てきます。

これは「**学びの主要テーマ**」においてどの項目というよりも、**学びのテーマ全体の底流**に流れる、**ハイブリッド心理学の人間観世界観**であり**根幹思想**だと言えるでしょう。ハイブリッド心理学では、それが私たちの生きる、「**ありのままの世界**」だと考えるのです。





これについてもやはり、それぞれの方が、まず自らの考えと理解納得を問うことが重要になるでしょう。

そうした「**現実を見る目**」が、なぜ「**魂の望み**」の感情へとつながるのかの答えは、単純なことのように思われます。

そうした「**ありのままの現実**」に向かうのが、「**命**」の姿だからです。それによって「**命**」が、「**魂の感情**」を、「**心**」へと返すのです。

一方で私たちが日常働かせるものとして「**「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図**」にも示した「**自意識**」は、「**現実**」というものを「**こう感じる**」という「**解釈**」の意識世界であり、基本的に「**命との接点を失った世界**」として働いているもの、とこの心理学では考えています。「**ありのままの現実を見る目**」が、そうした「**心**」の**浅はかさを脱する**ための、そして**感情による動揺と揺れ惑いを脱する**ための、「**実践**」における入り口になると同時に、「**魂の感情**」への入り口にもなるでしょう。

なおこうした「**現実を見る目**」を持つと持たないのとの、思考の表面の違いなどについてのさらに詳しい解説を、『**取り組み実践詳説**』の「**第1部・礎**」で行っていますので参考頂ければと思います。

そうして自らの「**命**」を向き合わせるべき「**ありのままの現実**」を見る目を持った上で、「**自分の感情を自分で受けとめる**」というもう一つの**姿勢**によって、この人は自らの「**命**」から伝えられる「**魂の感情**」、そして「**魂の望み**」の感情を、感じ取ることができるようになる、ということになります。

この**姿勢**は、「**「心の依存と自立」の根本影響 対比表**」の、「**人との間での「感情」への姿勢**」として記したものです。「**自分の感情を相手が受けとめてくれ良くしてくれるのを期待する**」という**姿勢**ではなく、自分の感情をまずは**自分で受けとめる**。そして外面行動は、**内面の気持ちを相手にぶつける**というのではなく、「**行動法**」で対処する。

私はこれが、「**心の依存から自立への転換**」によって、**感情の流れがさまざまと変化すると述べたもの全てにわたって作用する、最大公約数**のようなものを生み出すと考えています。

それは私たち自身の「**感情**」から「**嘘**」を**消し去り**、**澄んだもの**へと変える「**浄化**」です。

逆に、私たちは自分の「**感情**」つまり内面の「**気持ち**」を、それを**人に見せ**、**良く見られ良く扱われることを期待**する中で、**自身の「感情」「気持ち」にやがて「嘘」が混じり込み**、**その「嘘」への自他からの嫌悪への怖れに**、**苦しむようになる**という、泥沼のメカニズムがあるのです。「**心の依存から自立への転換**」の中で、**自分の気持ちをまず自分自身で受けとめる**ことをした時、そこからの**抜け出し**が成され、感情に紛れ込んだ「**嘘**」は**消え始め**、**澄んだエネルギー**が、私たちの心に湧き始めます。これが**心の成長変化**のベクトルである「**浄化**」の、**原動力メカニズム**であることは言うまでもありません。





こうして、「自分自身への論理的思考」と「心の依存から自立への転換」という、取り組み実践の前進のための2つの心の基盤は、「ありのままの現実に向き合う」そして「自分の感情を自分で受けとめる」という2つの姿勢を要のポイントとして、「魂の感情」「魂の望みの感情」のための足場にもなります。

この2つの要ポイントの姿勢が、取り組み実践の前進にとってもやはり要になることを、理解しておいて頂くと良いでしょう。外面において建設的行動は、感情で解釈した「現実」ではなく、「ありのままの現実」を相手として検討することでこそ、見出すことができます。内面においては、感情を鵜呑みにし流されるのでもなく、また逆に感情を無視して理屈だけで行動しようとするのでもなく、まさに「自分の感情を自分で受けとめる」ことによってこそ、「感情をただ流し理解する」ということができるようになるのです。





5章 歩みの道のり

(5) 実践の歩みの深まりと心の成長の前進

「旅立ち前」から「学び」までの段階-5実践の歩みの深まりと心の成長の前進「基礎形」「前進形」「望み」への感受性「言葉」による実践の推進「真髓形」「望むこと」そのものにある豊かさへ「愛」という本流の「望み」への妨げ「困苦の受け入れ」の心の足場「魂の愛への望み」「ハイブリッドの道」「歩みの深まり」と成長の前進 一覧表

「旅立ち前」から「学び」までの段階-5

・実践の歩みの深まりと心の成長の前進

以上説明してきたような、**取り組み実践の前進のための心の基盤の整い方**に対応して、私たちが歩むことのできる**心の成長の歩み**、**前進のパターン**というものを言うことができるように思われます。

それは私たちの、この心理学を活用した歩みが、**3つのレベルで深さを増す**、というものです。

その**3つの深さのレベル**を経て、私たちは**最終的に、心の豊かさのゴール**に向かい得る可能性がある、と言えるものとして。

自らの前進のために、心の足場として何が必要かを、この**「歩みの深さ」**のレベルの順序で把握すると良いでしょう。

まずポイントをキーワードでまとめたものが下の表になります。要点を説明していきましょう。

「歩みの深まり」と成長の前進 一覧表

| | 歩みの深まり | 前進の足場状況 | 成長の前進の姿 |
|---|---------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 | 【基礎形】 建設的行動法の学び | 外面の建設的行動法の学びと実践 *感情に流されることの抜け出し | 心の動揺の減少 基礎的な 「成長」と「治癒」 |
| 2 | 【前進形】 | 主に外面目標による | 人生における |





| | 望みに 向かう成長 | 「望み」に向かう歩み *「望みの不明」への取り組み | 「成長」の前進 |
|----|--------------------------|--------------------------------------|--|
| 3a | 【真髄形】 魂の望みと 共に歩む成熟 | 「魂の望み」に向かう歩み *外面的な壁への向き合い | 「命の生涯」における 「成長」「成熟」 →「否定価値の放棄」へ |
| 3b | | 「魂の愛への望み」 への向き合い *内面の深い壁への向き合い | 「浄化」「超越」 と共にある「成熟」 →最終的な心の豊かさゴール はこのルートにこそある？ |

・「基礎形」

最初の深さレベルは「基礎形」であり、その主題は「建設的行動法の学び」です。これが歩みの3つの深さレベル全ての基礎になります。

まずはとにかく、目の前の問題課題場面について合理的な建設的行動法を取ることに向かうことです。感情に流されることからの基本的な抜け出しと、建設的行動法や悪感情への対処についての基本的な学びを得て、目線が自他の内面感情ばかりに向くことに注意しつつ、心の健康と成長に向かうことのできる、外面行動法の答えを知るという、「実践の根幹」へと向かいます。心の病みの傾向や根深い悪感情など大きな妨げが内面にあるのであれば、それにも取り組みます。

「自分自身への論理的思考」という最初の基盤が、まず何よりも重要になってくるでしょう。それを足場に、さらに「心の依存から自立への転換」という基盤が、悪感情や動揺からの抜け出しの足場になります。

これによる心の成長の前進は、まずは日々の目の前の問題課題場面における動揺と悪感情の減少です。前章で説明した心の成長変化の5つのベクトルでは、「成長」と「治癒」の基礎的な前進が、この歩みのレベルで可能になるでしょう。

メール相談や掲示板の相談投稿も、このレベルをカバーするものと言えます。

・「前進形」

次の歩みの深さレベルは「前進形」であり、主題は「望みに向かう成長」です。

上述の「外面行動の答えを見出す」という「実践の根幹」が、「望み」に向かう歩みとして成されていくものです。

これによって、動揺と悪感情などマイナスの減少という消極的前進は、喜びと楽しみ、感動や充実感などプラスの増大という、積極的前進へと移行します。

「心の成長」とは、まずはこれを指すものです。つまり「心の成長」とは、「望み」に向かって自ら建設的行動法によって歩む力の増大を言うのです。それが『入門編上巻』で、「成長」とは「自らによって幸福になる能力の増大」であると定義したものへの、基本的な答えになるものです。





「外面行動は建設的なもののみ行い、内面感情はただ流し理解のみする」という「感情と行動の分離」の姿勢と実践を携え、自らの「望み」に向き合い、「望み」に向かって全てを尽くして生きる。

「ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」とは」でそう定義した「取り組み実践」は、この深さレベルにおいて成り立つものになります。

心の成長変化のベクトルとして、「成長」と「治癒」が共に本格的な前進に向かうのも、この深さレベルにおいてです。心の病みの傾向や根深い悪感情も、結局「望み」との関係においてこそ、深い解きほぐしと克服が可能だからです。

そのための心の足場として何が必要か、先の「「魂の望み」への歩みの中にある「実践」」で指摘した、外面行動法の学びが一見しっかりできているように見えてもなかなか前進が進まない、というケースをとりあげると分かりやすいでしょう。

そこでは「望み」というものが分からない、見えないという「望みの不明」という問題が大抵起きているのですが、そこには、向き合うべき壁とも呼べる課題が、2つあるように思われます。

一つは「心の依存」です。そこでは「意識」が、「まず自分は何を望むのか」ではなく「まず人はどうしてくれるのか」という受け身から始まっているのが特徴であることを述べましたが、それを脱するとは、「そんな受け身では駄目だ」と自分を叱責することではありません。

むしろ逆に、自分が人から受け身にどうされることを、いかに望んでいるのかという、来歴の中で押し殺し葬り去ったかのような幼い「望み」の気持ちを、回復させ、自分自身で受けとめる、といったものにあるのです。もし、それがあるのであれば、それがまずは「心の自立」です。

・「望み」への感受性

ではそんな「望み」が本当に自分の心にあるのか。それに向き合えるために、もう一つ、「望みへの感受性」という課題を言えるように思われます。

これについて一つヒントを言うならば、「「感情と行動の分離」の両輪による「魂の望み」への前進」で「魂の望み」の感情について、算数や英語のドリルのようにこなすものではないと述べましたが、「国語のエクササイズ」のようにと、言うのであれば多少当てはまる面があるということです。

つまり、「望み」とは感じられない感情についても、それはどんな望みの表現か、という「感情の意味」を考え、まずは国語のエクササイズのように、とにかく「言葉」を選び出し文章を作って自分に投げてみるのです。

たとえば人から好意的でない扱いを受け、苦い感情が心に湧いた時、「これは自分がこれこれを見ていたということか？」という「問い」を自らに発するのです。たとえば「愛されること」を望んでいたのか？それとも「評価され認められること」を望んでいたのか？と。そしてそれが多少とも心にヒットしそうであれば、さらに、「何によって、どのように？」と「感情の意味」を「言葉」によって詳細化する問いを、自分に発するのです。





そうした「言葉」の中に、心の琴線に響くものがあった時、しばしば、置き去られていたかのような「望み」の感情そのものが、森の出口で見えてくる遠くの風景の映像のように、心に現われるかも知れません。

もちろんその先に、実際にいかに細やかさや奥深さをもって「望み」の感情を感じ取れるかという「感受性」「情緒性」そのものは、こうした「実践法」を超えて、人生の歩みの中で培われる「素養」のようなものになってくるであろうことも述べましたが、私たちが**感じ取り得る感情を最大限に感じ取り、向き合い、解きほぐしたりする**ための方法は、結局そのような「言葉」の活用によるものになるのです。「言葉」が、私たち自身が心に取り組むための、基本的な道具だからです。

・「言葉」による実践の推進

こうした「望みの明瞭化」のみならず、「学びと向き合い」という「実践」の全体が、こうした「国語のエクササイズ」的な意識作業によって推進できるものであることを、ここで申し添えておきましょう。

日常生活場面で**動揺**を感じた時、まず「これは応用の学びとしてはどんな場面テーマになるか?」。たとえば「職場における対人行動の悩み」であれば、「ではここでの学びのテーマは何か。仕事のスキルか、それとも親愛の行動法か。「スキル面では自信ができてきている。でも人と馴れ合えない」。「それについてハイブリッド心理学から示される学びとはどんなものか?」。こうして、まず「**取り組みテーマ**」を明瞭化していきます。

具体的問題に対してハイブリッド心理学から示す**応用の学び**は、『メール相談事例集』などの実例解説をより多く読み、心の懐を肥やすことで、次第に自分で方向をつかむことができるようになってくるでしょう。あるいは、『読者広場』掲示板などに質問投稿してヒントを得ても良いでしょう。

まあその話のアドバイスであれば、「**職場でどう人と馴れ合うかは二義的問題であり、あくまで仕事内容のやりがいや収入といった目的でまず向かう。人と馴れ合いは職場の問題としてではなく、人生の場面全体として取り組む**」といったものになるでしょう。

そうした「**学び**」の**正確な理解**もまた、「国語のエクササイズ」的な課題でもあります。

たとえばそうしたアドバイスの**言葉**で、「職場において馴れ合いは一切必要でなく背を向け、業務に徹するという意識でいけばいいということか」と考えるとしたら、それは**誤り**です。もしそれが**正解**であれば、私ははっきりと「**背を向けるのが良い**」という言葉を使います。そうは言っていないですね。

「**言葉**」の**正確な使い方と活用**こそが、「**実践**」の前進のための**最大の武器**だと言えます。

アドバイスの先に目をやるならば、「**人と馴れ合いは人生の場面全体として取り組む**」とはどういうことか。「**愛**」を、「**愛**」と「**自尊心**」のための**価値観と行動法**」で述べたように、より**純粋な**





「喜びと楽しみの共有」として目指すことです。そのために、まず自身自身として**嘘のない楽しみと喜び、そして向上を見出すという姿勢を、確立**するのです。

そうした「**学び**」について、自身の理解納得を問うために、「本当にそれに納得しているのか？」という「**言葉**」を自分に投げる。さらに、読んでどう感じるかだけでなく、日々の生活場面で起きるちょっとした感情の流れに着目し、「これは自分は人との親愛をどのように望んでいたということか？」という「**言葉**」で問う。

これがまた、意識の表面では覆い隠されたような細かい感情のヒダを探る、精緻な「**自己分析**」につながるものでもあります。それによって私たちは、私たち自身の心への名外科医になっていく、と言えるでしょう。

このように、「**実践**」の全体が「**言葉**」の正確な活用と自身への投げかけによって前進するものであり、それが常に、最後には自身の「**望み**」を問うものになるのが、この「**前進形**」の歩みの深さレベルだと理解頂くと良いでしょう。

「**成長**」と「**治癒**」は、この深さレベルにおいて本格的に前進するようになる、と。

・「**真髓形**」

3つ目の、最後の歩みの深さレベルは「**真髓形**」であり、その主題は「**魂の望みと共に歩む成熟**」です。

ここにおける、先の「**前進形**」からの歩みの深まりとは、「**望み**」の深まりに他なりません。「**自意識の望み**」から、「**魂の望み**」への深まりです。

先の「**「取り組み実践」と「魂の望み」**」で説明したように、「**実践**」が「**魂の望み**」に接することで、「**今成すべき外面行動の答え**」を見出すという取り組み実践の出口が、「**魂の望み**」の成熟変化を伴うようになる、というものです。

それによって、この本で説明してきた、心の成長変化の5つのベクトル、「**成長**」と「**治癒**」の完結的な前進、そして「**浄化**」、「**成熟**」、「**超越**」という、**未知の心への変化**が生み出される、というものになります。

「**成長**」とは「**自らによって幸福になる能力の増大**」である。この定義に対する基本的な答えが、まずは「**前進形**」として示される、「**望みに向かって自ら建設的行動法によって歩む力の増大**」だと述べました。

一方でその最終的な答えは、「**「心の成熟」の法則**」として述べた中の「**自発的不幸から自発的幸福へ**」というもののの中にある、と私は感じています。そこにおいて、私たちがこの歩みの目的とする「**幸福感**」は、もはや「**望み**」が「**外面において叶えられる**」ことを必要とさえすることなく、自分の内部から湧いてくるのですから。





ただし私たちは、そうした実に好都合な心の状態が、この歩みの中で次第に増大するのが分かって進めるというような順風な歩みになるのではないことを、理解しておく必要があります。

「自発的幸福」というものが本当にあることを感じ取るのは、私の経験から言えば…これはまあ私がそのような煩惱の凡人であったということかも知れませんが、この歩みの本当に最後になってからです。

それ以前に、「本性と宿命の受け入れ」という、苦悩を伴う道も通るでしょう。そして何よりも、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」という、「命」にプログラムされた変遷を、歩むのです。

その歩みを、私たちの目の前にあり続けるものとして導くのが、「望み」であり、「魂の望み」です。

・「望むこと」そのものにある豊かさへ

では、そうした歩みに向かうための心の足場とは、どのようなものか。

この本で、「魂の望み」を感じ取るための条件や姿勢、そして心の基盤について、押さえておきたい視点を一通り説明してきました。

「「魂の望み」の感情を感じ取る条件」としては、1)人生観による「魂と命に向き合う姿勢」、2)「否定価値の放棄」が成される度合い、3)「望み」に向かう困難困苦、といったものがあることを述べました。それによって、ものごとが「自意識」で描いた通りにはならない失意と絶望を乗り越えて、自分が人生を通して何を望んでいたのかを見つめる深い目を向ける、といった姿勢を、「感情と行動の分離」の両輪による「魂の望み」への前進」で述べました。

そしてそのための心の基盤とは「自分自身への論理的思考」と「心の依存から自立への転換」における、「ありのままの現実に向き合う」そして「自分の感情を自分で受けとめる」という姿勢であり、それは結局「実践」の足場そのものであることを、「「実践」の足場から「魂の感情」へ」で述べました。

また、最終的には「望み」を感じ取るための「感受性」「情緒性」という、「実践」を越えて人生で培う素養のようなものが、重要になるであろう、と。

まあそれが理屈の面での整理として、もっと日常意識的に言って、私たちのどういう姿勢が「魂の望み」につながるかを、2つほど言うことができるように思われます。

それが「感受性」「情緒性」といった「素養」でもあるだろう、と言えるものとしてです。

1つ目は、自分の「望み」への正直さ、ストレートさです。人にどう見られ何と言われるかの懸念や動揺があるとしても、少なくとも自分自身の心の中においては、自分から何かを望む気持ちを、自分に対して隠したり歪めたりすることなく、心の中で開放し感じ取るという正直さ、ストレート





さです。

たとえば恋愛では、「こんな自分だから…」と恋心を捨て去ろうとしたり、相手から好きだと言われたことで、本心ではあまり好きではない相手を「この人を好きになれば…」と自分に納得させようとする。これは自分の「望み」に正直ではない姿です。そうではなく、外面の行動はどうか分からないとしても、自分はこの人が好き、という気持ちをありのままに感じ取れるのが、自分の「望み」への正直さ、ストレートさです。

そうして感じ取る、自分への嘘のない「望み」の感情によって、やがて「魂の望みの成熟」につながる、2つ目の心の土壌が生まれます。

それは、「望みが叶った結果」がなくとも、「望みに向かうこと」そのものが心に豊かさを生む、というものです。

たとえばごく最近の私の体験では、山登りの趣味に、今年になって本格的に火がついたという出来事など紹介できます。

今年の6月初、好天が予想されたものの「黄砂」「スキーシーズンの疲れの残り」などを理由に、父と計画する北アルプス登山をやめたことがあったのです。しかし後日インターネットで山では黄砂の影響は少なかったのを見た時、私の中に**忸怩（じくじ）たる感情**が湧き起こりました。**絶好の機会を逃した!**と。思わず机を叩いたような**悔しさ**として…。

実はそれまで、自分の山登りの趣味は、自分としてはそれほど熱の入ったものではないと「自意識では感じて」おり、もっぱら父の計画に任せ、お供で行く形だったのですが、これを機に、私は**自分がいかに山登りが好きかと、「魂で感じた」**わけです。それから私は打って変わって、自分で色々と地図を眺め山行の案を考えるようになり、一人で北アルプスにも出かけるようになりました。また山登りを舞台にした小説なども読むようになりました。

そうしてこの夏から秋へと入る今日この頃、天候はかなり不順であり、また量を増やした近所の山登りトレーニングの疲労回復リズムとうまく合わなかったりと、実際に北アルプス登山に出かけられる**タイミング**がなかなか見つからないのですが、それでも感じるのは、こうして山登りの「望み」を心に開放して、**思い切りそれに向かう意識行動**をしていると、実際に山に登れたという「望みが叶った結果」がなくとも、**それだけで楽しい**し、山に登って**快晴**に出会っていた人をネットで見ても、もう**悔しさの感情**は湧かない。つまり「望みが叶った結果」ではなく「望みを開放し向かうことそのもの」が、「望み」をすでに多少とも満たしているのを感じるのです。

これはまだ人生における「望み」の本流とまでいかない、「傍流の望み」での例と言えますが、本流の「望み」において私たちの心に起きる現象の本質を、十分に示しています。

つまり、自分の「望み」への正直さとストレートさを欠いた姿勢において、「望み」は、得てして**あらぬ形で表面化し私たちを苦しめる**一方で、**正直さとストレートさにおいて感じ取られた「望み」**





は、心がそれに向かうこと自体において、やがて心を穏やかに満たすようになる、というものです。

・「愛」という本流の「望み」への妨げ

問題は、では私たち人間の、人生における本流の「望み」とは何なのか、そしてそれを感じ取ることに、私たち人間とはどのような存在なのか、ということになるでしょう。

ハイブリッド心理学の考えは、こうなります。

私たち人間の人生における「望み」の本流とは、「「心の成熟」の法則」がその単一軸の下にあることを述べたように、「愛」であり、私たち人間はそれを感じ取ることに、**自身の「望み」への正直さとストレートさを、意識構造のレベルで妨げられた存在**なのだ、と。

何によって**妨げられる**のかと言うと、この本の最初で述べた、「幼少期に始まる「自己否定感情」」と「心の浅はかさ」という、**根源的な問題**によってです。それによって私たちの心は、「「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図」に示すような、「心」と「魂」と「命」がそれぞれ別れて働くような意識構造というレベルにおいて、「愛」という人生の本流の「望み」を、**自身への正直さとストレートさにおいて感じ取ることを妨げられた存在**なのだ、と。

それが意味するのは、私たちが人生における「愛」という本流の「望み」に向き合うとは、基本的に、**まずは自身への正直さとストレートさを損ない、すでに歪んでいた「愛への望み」が表面化する苦しみに始まるのが必然的**となる、ということです。あるいは、**すでに歪んでいた「愛への望み」が表面化する苦しみを**経てこそ、**やがて向かうこと自体において心を豊かに満たすようになる「愛への望み」に、出会える**ということです。

・「困苦の受け入れ」の心の足場

かくして、「望みに向かう成長」である「**前進形**」から「**魂の望みと共に歩む成熟**」である「**真髄形**」への深まりとは、「**自意識の望み**」から「**魂の望み**」への深まりであり、そのために加わるべき心の足場とは、「**困苦の受け入れ**」です。

この「**困苦の受け入れ**」の**姿勢**にはやはり、心の外面向けおよび内面向けの両面があります。そして「「成長」と「治癒」の相互依存関係」で「**主輪と補助輪**」という言葉を使った通り、外面向けのものが先じます。

それはまずは、社会生活と対人関係に起こり得る**不可抗力の、あるいは自らの失敗による不運不遇と災難**、さらには自身に起こり得る**自然災害**といった**可能性を客観的に**、つまり「**なんで自分だけこんな目に**」「**何も悪いことしていないのに**」といった**非論理的思考**でなしに認め、**それに対処できることにこそ「成長」があるという世界観人間観**であり、さらには、**全ての人が何らかのハンディを持った存在**であり、**ハンディを克服した先にこそ真の人生の豊かさがある**といった**人間観人生**





観になるでしょう。

一方内面向けにおいては、実際に**困苦**に出会った時に、いやおうなく**心に湧く悪感情**によって、なんとか足元をすくわれず**踏ん張れる**という我慢強さ、「**悪感情への耐性**」としばしば呼んでいる心の足場が重要になってきます。

私たちの心が**成長**し、**芯から強くなる**とは、この「**困苦の受け入れ**」の外側と内側の掛け合わせ的事態を経てこそそのものであることを、ぜひ理解しておいて頂ければと思います。

つまり実際に**困苦**に出会い、それを**自らの成長の糧**として**建設的行動法**を学び処法し、そしてその際にいやおうなく心に湧く**恐怖**などの**悪感情**を、外側の**建設的行動**を船の碇として安全を図りながら、内面において「**ただ流す**」ことの中で、心の芯は、やがて同じ事態が起きても**以前のように動じないものへと、成長変化**するのです。

ハンディを受け入れる人生観を持たれば、実際の不運不遇に際して気楽になれるのでも、建設的行動法が分かれば恐怖が消えるのでも、ないということです。**建設的な人生観と行動法**を持ってしても、**困苦**に際して、やはり**失意と絶望**、そして**恐怖**が、**流れる**のです。それを、心底からの納得によって「**ただ流す**」ことをする中で、私たちの「意識」を超えて、「**命**」が、私たち自身の「心」を、**芯から強いものへと変化**させるのです。時に、「**心の死と再生**」の様相も経ながら。

そうではなく「分かれば気楽になれる」ようなものを求めるのは、結局は全てが**感情に流されている姿勢**のままであり、**成長へと向くことがないもの**になりますのでご注意ください。

・「魂の愛への望み」

そうして**自身の「望み」への正直さストレートさ**を基礎的な足場、さらに「**困苦の受け入れ**」を前進への足場として、「**自意識の望み**」から「**魂の望み**」への転換を決定づけるのが、実際に「**望み**」に向かい、自己の外部もしくは内部にある**壁**に阻まれる**困苦**という、「**出会い**」であることを、「**魂の望み**」の感情を感じ取る条件」の中で説明しました。

そこで、**失意を超えてなお前に向き、自らの「望み」に向き合った時、そこに浅はかな自意識で抱いた感いと邪念だらけの「自意識の望み」とは全く別世界の、澄んで清らかな、そして心を豊かに満たす「魂の望み」の感情が、現れるのだ、と。**

ハイブリッド心理学は、そこにさらに、私たち人間の心の最大の神秘とも言うべき**世界へとやがてつながる、「自意識の望み」から「魂の望み」への転換の、2つの様態**を認めるのです。

それを先の「**歩みの深まり**」と**成長の前進 一覧表**でも記しています。「**真髓形**」をさらに、**2つの行**で記したものです。

違いは、「**望み**」に向かうことを**阻む壁**が、自分の心の外部外側にあるものと、自分の心の内部内側にあるものとの違いです。

前者は、**壁**が心の外部に現われます。たとえば「**魂の望み**」の感情の**異質性**」で、ビジネスライ





バルとの戦いに明け暮れた挙句の大病といった例を書いてみたように。それによって、**表面的なものばかりに虜になった「自意識の望み」**が打ち砕かれ、自分にできるささやかなことを尽くす毎日に**喜び**を見出す、といった**「魂の望み」**に移り変わる、と。

一方後者は、「望み」に向かうための**壁**が、心の内部に現われます。

他なりません。それはこの心理学が**心の問題**の始まりとして位置づけた「幼少期に始まる自己否定感情」が、ある程度以上**深刻な場合**に起きることです。

そこに、この心理学が、人間の心の最大の神秘とも位置づける、心の世界が現われることとなります。

鍵は、「魂の望み」への転換の、そのどちらの様態においても、本人の意識において「望み」が、真正面から「愛」をとらえることです。

前者においては、心の外部の**壁**を越えるものとして、表面的なものばかりに惑わされる**未熟な「望み」**が、「自ら生み出し与える」ことに**喜び**を見出す、「**成熟の愛の望み**」へと変化する、というものとして。これは「自分の望み」として感じ取られるものが、そのように変化するというものです。

一方後者においては、

自分の心の内部の**壁**を越えるものとして、「望み」そのものが、**もはや「自分の望み」ではない、「自分を超えたものの望み」と感じ取られる**ものが現われる。

という変化になるのです。

ハイブリッド心理学では、この、「**もはや自分ではないものが抱く**」かのように感じ取られる「愛」への「望み」の感情を、「**魂の愛への望み**」の感情と呼んでいます。

なぜならそこにおける「**心の内部の壁**」とは、一言で表現するならば、「**幼少期から始まる自己否定感情**」によって、**自分から「愛」に真正面から向かうことが阻まれ、「愛」への望みが歪み、変形した、この人自身にとっての、自身の「望み」の醜さ**にあるからです。だから、自分が**人生で本当に愛するもの**へと向かおうとした時、この人は、「自分の望み」によっては、その相手に向かうことができなくなるのです。それは何よりも、「**幼少期から始まる自己否定感情**」を刺激し、**人生で本当に愛するもの**から**自分が拒否されることへの怖れ**を、かきたてるからです。

そこに、ここで説明してきた心の**基盤**が最後に生み出すものとして、「**もはや自分ではないもの**」が自分自身の中で抱くかのような、「**魂の愛への望み**」の感情が現われるのです。

この人は、自分自身の中に現われた、そのあまりに澄んで大きな感情に、自ら打たれます。

「超越」は、この「**魂の愛への望み**」の感情の流れの先にこそあるものです。

それが最終的に、「**原罪**」とこの心理学が呼ぶ**自己否定感情**の根源の、神秘的な**克服**の過程を通して、「**永遠の命の感性**」へと至る道があることを、「「永遠の命の感性」への歩みと「原罪の克服」」で説明しました。





つまりこの心理学が、**心の成長成熟**のゴールの一つの節目と位置づける「**永遠の命の感性**」は、この流れの先にこそ、あるということなです。「**自分を越えたもの**」がこうして自分の中にあるという、実際の意識体験を足場にしてこそ、「**自分**」というものは、「**命**」という大きなつながりの中の、**ほんの仮りの姿、ほんの断片に過ぎない**と感じ取る、「**永遠の命の感性**」に至り得る。それがこの心理学の考えです。

ということつまり、出生の来歴において**心に躓きを抱えたケース**こそが、そうでないケースに比べ、**心の成長成熟のゴールに至り得る**、ということなのです。

それが、この心理学の考えなのです。

・「ハイブリッドの道」

「**魂の愛への望み**」への向き合いは、「**ハイブリッドの道**」もしくは「**パラレル・スパイラル前進**」と私が名づけた、神秘的な**心の成長**の歩みの道のりを生み出す。それが私の人生で体験したことでした。

つまりそれは、

「**現実世界**」と「**魂の世界**」というつながりのない2つの世界が、相互の**前進**を生み出し合っているかのように、「**パラレル (平行)**」に**前進変化**していく歩み

です。それはたとえば最近の人気作家で言うと、村上春樹の**パラレル・ワールド**を思わせるかのように。

「もはや自分ではないもの」が抱くかのような「**魂の愛への望み**」とは、「**自分を越えたもの**」「**現実を超えたもの**」そして「**現実とは別の世界のもの**」と感じられるものでもあります。

そしてそれが吐き出す**深い「悲しみ」**を自分自身で受けとめた時、私たちの心に、不思議なことが起き始めます。

その**深い「悲しみ」**は、「**幼少期に始まる自己否定感情**」という、**心の問題**の始まりの、さらに根源であったであろう、それを願ってこの世に生まれた「**愛**」への**望みが叶えられない悲しみ**であるように思われるのですが、逆に、

「**魂の愛への望み**」が抱く**深い「悲しみ」**を自分自身で受けとめ尽くすほどに、自分の心は、むしろ来歴において「**愛**」への願いが叶えられた人のものであるかのように、「**自分から愛することができる**」という穏やかな豊かさを、**獲得し始め、そして増していく**。

というものです。これをハイブリッド心理学では、「**魂に魂が宿る**」と表現できる心の仕組みが起きているもの、と考えています。

そうして、「**現実世界**」における歩みが行き当たる**壁**と共に、「**魂の世界**」が現われる。それはもはや「**現実世界**」における歩みとは切り離され、「**現実世界**」における**壁**への答えを出すものではないように見えても、私たちはこの道を通るごとに、**別の人間へと変化**していくのです。より**心の穏やかさと豊かさ**を増した存在として。





そしてそのように「現実世界」とは別の「魂の世界」があるという思いが、「現実世界」を、より輝きに満ちたものに、感じさせるのです。そして再び、より力強い歩みとして、「現実世界」へと…。これが、「ハイブリッドの道」です。

こうした「自分を越えたもの」が自らの心の中に現われるという神秘的な心の仕組み、そしてそれが生み出す成長変化の流れについては、『入門編下巻』の後半（7章以降）および『取り組み実践詳説』の「終章 「真の望み」 への道」で詳しく説明していますので参考頂ければと思います。





5章 歩みの道のり

(6) 「否定価値の放棄」への歩み

[「旅立ち前」から「学び」までの段階-6](#)

[「人生の歩み」と「否定価値の放棄」](#)

[「歩みの深さレベル」と成長の段階](#)

[「否定価値の放棄」までの前進のポイント・続き](#)

[「否定価値の放棄」へのアプローチ指針](#)

[「否定価値の放棄」をめぐる意識テーマ](#)

[前進への壁を超えるための「歩みの深さレベル」一覧表](#)

「旅立ち前」から「学び」までの段階-6

・「人生の歩み」と「否定価値の放棄」

さて、この心理学の活用である「取り組み実践」の「歩みの深さレベル」として大きく3つのものがあり、「真髄形」、さらにその中でも自身の内面の壁に向き合い「魂の愛への望み」に向き合う歩みこそが、「永遠の命の感性」という、心の成長の歩みのゴールの節目に至り得る。それがハイブリッド心理学の考えであることを説明してきました。

もちろん、その前にまず果たされるべきことがあります。「取り組み実践」の「習得達成目標」にも位置づけられ、歩みの最大の間道標となる「否定価値の放棄」の選択を、成すことです。

それによって、心のエネルギーの全体が大きくプラス方向へと開放されます。「望み」の感情の全体が開放され、それに向かって引き続きの「感情と行動の分離」の姿勢と実践を携え、全てを尽くして生きることで、日々新しい人間へと成長変化するような歩みが、そこから始まるのです。

重要なのは、私たちの心を大きく成長変化させるのは、最終的には、「魂の望み」の感情を燃やし、それに向かって生きることです。そしてその方向を導くのは、これもまた「魂の望み」である「成長の望み」だということです。

「魂の望み」は、「望み」に向かう基本的姿勢と、困苦を受け入れてさらに前を向き「望み」に向き合い続ける姿勢によって、実際そのような体験の中で、私たち自身の「意識」を超えて生み出されます。

それは人生における「出会い」の一つであり、「実践」を超えたものだということです。一方、そうした「望み」に向かい向き合う姿勢について学ぶことは、「実践」に含まれてきます。

「魂の望み」の内容、そして「成長の望み」の内容の推移変化は、さらに私たち自身の「意識」





を超えて、「命」にプログラムされたものとして、「**依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう**」という変遷の摂理の下にあります。

人生へのこうした視野を持つことは、「学びと向き合い」という「実践」の中に含まれますが、実際のその歩みは、「実践」を超えて、「**人生の歩み**」そのものになります。

「**否定価値の放棄**」は、そうした「**人生の歩み**」において、「**自立の自尊心**」が獲得される節目に、ほぼ対応する、ということです。

・「歩みの深さレベル」と成長の段階

それらを踏まえて、この章の冒頭「**5つの成長の段階**」で述べた「**旅立ち以前**」「**旅立ち**」「**学び**」「**変化**」「**円熟**」という5つの「成長の段階」と、今説明した「歩みの深さレベル」との関係を言うと、次のように言えます。

まず、**建設的行動法**への理解納得がまだ**あまりできない**という、「**基礎形**」**未満**の歩みの深さとは、「**旅立ち前**」の段階とイコールです。

何とか心が**建設的行動**に向くようになったならば、そこから「**否定価値の放棄**」に至るまでの、長い「**学び**」の段階を歩むこととなります。

そこで歩みの深さレベルが「**基礎形**」**だけにとどまる**ものと、「**前進形**」さらに「**真髄形**」に**深まっている**もので、その後の歩みが大きく異なってきます。

結論から言うと、「**否定価値の放棄**」へと至り得るのは、「**魂の望みと共に歩む成熟**」である「**真髄形**」です。これまで説明してきたように、「**否定価値の放棄**」は、「**依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう**」という、「**魂の望み**」の変遷における、「**自立の自尊心**」に対応するものだからです。

「**真髄形**」ではまた、「**旅立ち以前**」から「**旅立ち**」へという、「**学び**」の段階に至る心の変遷が、鮮明に現れ得ます。「**心の依存から自立への転換**」そのものに向き合う、これもやはり「**魂の望み**」の変遷としてです。今だ「**学び**」への歩みを**順調**には**踏み出せない**まま、旅立つための内面の激動を伴うような形で。

私の『**悲しみの彼方への旅**』が、まさに私のそうした「**旅立ち**」の時期を中心に描写したものです。その激動を過ぎ、多少とも**落ち着いた**心で、**社会人生活**の始まりと共に「**学び**」の時期が私に訪れます。そして**20年近い**歳月を経て、「**否定価値の放棄**」に至り、人生も後半の**40代**になってから、今から振り返ると**過去の自分が全て別の人間であったかのように**感じるに至る、「**変化**」そして「**円熟**」の時期を経ることになりました。

「**真髄形**」はそのように、「**旅立ち以前**」「**旅立ち**」「**学び**」「**変化**」「**円熟**」という人生の変遷を、鮮明にたどり得るものと、私は考えています。





それに対し、「**基礎形**」だけにとどまるものは、成長の段階の全体が「ぼやけている」という印象を私は感じています。

「**学び**」の段階にはいるということ以外には、それ以上先の成長の段階は**見えないし、そもそも「旅立ち」をしているのかどうかもあやふや**です。深い内面においては「**心の依存**」を**なかなか脱せない**まま、何とか**外面行動**だけは**建設的な範囲**のものにしているという形になるかも知れません。これは「**動揺の減少**」だけにとどまりがちです。

取り組んでいる本人の感覚としては、最初の1、2年で得られた「**動揺の減少**」の後には、あまり前進を感じ取ることができず、何よりも**欲しいもの**であろう人生の上向き感のようなものが**得られない**、というものになるかもしれません。

「**望み**」に向かう「**前進形**」になれば、大分状況が変わります。「**基礎形**」だけでは「**感情と行動の分離の姿勢と実践を携え、望みに向かって全てを尽くして生きる**」という、この心理学の「**取り組み実践**」の意識実践としても**まだ不揃い**ですが、「**前進形**」においてその意識実践が揃うものになります。それと共に歩むことで、「**マイナスの減少**」はさらに「**プラスの増大**」へと転じ、**人生の上向き感や幸福感**も得られるようになってくるでしょう。

「**真髄形**」との差は、「**望み**」が**表面的なものばかりにいつまでも終始し、幸福感が表面的な満足に依存し続ける**というものになるでしょう。表面的な満足を得られるような幸運は、そうは続くものではなく、**幸福度は下がり、人生にマンネリのような停滞感**を覚えることになるかもしれません。

「**真髄形**」においても、「**望み**」が**ごく表面的な魅力**を追うことから始まるのは、私もその一人である凡人であれば同じことです。そこで「**現実**」に向かい、**失意と絶望を越えてなお「望み」に向き合うような目線と視野**を持つかどうかは、表面的な満足を超えたところにある**真の心の豊かさ**への分かれ目がある、ということになるでしょう。

以上、「成長の段階」における**前進**が、「歩みの深さレベル」によって大きく決まってくる様子を、ごくかいつまんで書いてみました。ご自身の歩みの**前進**に**不足感**や**壁**のようなものを感じた時、その原因および**取り組みの重点ポイント**の理解として役立てて頂ければと思います。

「歩みの深さレベル」に応じて、「成長の段階」における**前進**への**壁**が出てきます。それを**超える**ためには、より深い「歩みの深さレベル」に向かうことが必要になります。そのための心の足場として何が**重要か**を、「実践の歩みの深まりと心の成長の前進」以下で説明しました。

表にサマリーしておきますと以下ようになりますのでご参考下さい。

繰り返しになりますが、そこで「**必要となる心の足場**」として記したものは、「**そう考えればいい**」といった**安易なもの**ではなく、私たちが**未熟**から**スタートする存在**である限り、**それとは逆の方向**に**取られている自分**というものを**ありのままに自覚し認める**ことこそが、なによりも**前進**への足がかりになるという、「パラドックス前進」による**長い歩み**になります。





前進への壁を超えるための「歩みの深さレベル」一覧表

| 前進への壁 の状況 | 次に必要な 歩みの深 さ レベル | 必要となる 心の足場 |
|--|---------------------------|---|
| 心の動揺と混乱から抜け出せない (建設的行動法への 理解納得ができない) | 「基礎形」 | 感情を鵜呑みにしない思考 ・「自分自身への論理的思考」 ・「心の依存から自立への転換」 |
| 「動揺の減少」以上の 積極的前進を感じられない | 「前進形」 | 「望み」への感受性 |
| 幸福感が外的満足に依存 人生のマンネリ感 | 「真髓形」 | 困苦を受け入れる 姿勢および人間観人生観 |

・「否定価値の放棄」までの前進のポイント・続き

では話を「[「否定価値の放棄」までの前進のポイント](#)」に戻しましょう。

大きくは4つあり、まずは、

1) 「**パラドックス前進**」として、「**学びと向き合い**」において自分が「**学び**」が示すものといかに違うものを取っているかの自覚こそが前進への原動力になる、という長い歩みになる。

2) 都度の「**実践**」では、「**心を変える**」のではなく、「**今成すべき外面行動の答え**」を見出すことが出口になる。

という「**実践**」の積み重ねによる前進ということに加えて、

3) 「**望みに向かう**」という実践の根幹がさらに、「**魂の望み**」に接することで心に生まれる「**成熟**」の歩みの通過点として、「**自立の自尊心**」に対応するとして、「**否定価値の放棄**」もある。

という3つ目までを述べ、3つ目に関連し、「**実践**」の足場から「**魂の望み**」の感情へのつながり、そして「**歩みの深まり**」といった話をしてきました。

そこから4つ目のポイントにつながっていきます。「**否定価値の放棄**」の選択は、意識思考としては、「**依存の愛から旅立ち、自立の自尊心に向かう**」という転換を深遠な背景とした、幾つかの意識テーマとして成される、というものです。

「深遠な背景」であるとは、その心の変遷が、私たちの意識を超えて「**命**」によって支配されているものであり、私たちはそうした心の変遷に至った時に、自分がどんな心の境地になりどんな感じ方考え方ができるようになるのかを、実際にそうした心の変遷に至った時にしか自覚できないことの一環として、「**否定価値の放棄**」を問う意識テーマも、そうした心の変遷に実際に至った時にしか、実感をもって自身に問うことはできないし、またそれがそうした心の変遷に関係しているもの





であることも理解できない、ということです。

「学び」の全てが、実は多少ともそうしたものでもあります。たとえば「破壊から自衛と建設への選択」といった基本姿勢についても、生きる上での知恵も少なく心も弱い「未熟」では、「望ましくないもの」が身に近づいた時の対処法は、どうしても「怒り」によってそれを拒絶しはねのけ破壊しようとするという、単純で原始的な姿勢と行動に傾いてしまいます。それを、「学び」に向き合い、自らを方向づける努力と共に、生きる上での知恵を増やし心を強くしていく歩みによって、年齢の積み重ねという、恐らくは脳の身体生理的な変化も加えて、「成熟」へと向かう中で、「自衛と建設」という姿勢と行動法を、より惑いのない穏やかな心で選択することができるようになります。

「否定価値の放棄」の選択とは、「破壊から自衛と建設への選択」という基本姿勢の、最終的そして決定的な総仕上げだと言えるものに、他なりません。

そのキモは、ここではもはや、「破壊ではなく自衛か建設」という具体的な行動法を問うのではなく、「否定」「破壊」に「価値」を感じるという自分の心の根源の理由を問い、それを捨て去るという選択であることです。

そしてその根源の理由というのが、まさに「心の依存」の中にある「未熟」が生み出す「自発的不幸」に、価値を置くという心理であると考えるのが、ハイブリッド心理学です。

これ自体はそう難しい話ではないと思います。「自発的不幸」に価値を置くとは、自分は不幸だ、世界が自分を幸せにしてくれるべきだ、どうにかしろ！という怒りの観念に価値を置き、それによって自分が特別に高貴な存在だという自尊心の感覚が、心の極めて深いところで保たれるのです。

私たちは幼い子供が不平不満で怒り泣く様子に、時にそうした心理を見ることができます。しかしもの心つき、表面ではもうそんな様子は見せなくなっても、その心理の核心は、私たちの心の極めて深いところに、保たれ続けるのです。その代償として、人生全般にわたる「自発的不幸」を後生大事に守り、着実に不幸になれる心を維持するという、大きなツケを払いながら…。

ハイブリッド心理学では、それを人間の「心の業」の正体だと考えています。

・「否定価値の放棄」へのアプローチ指針

そのように「未熟が生み出す自発的不幸に価値を置くことで、自分が特別に高貴な存在だと感じるという心理」があるというのはそう難しくない話だとしても、難しいのは、それを本当に捨て去るとはどういうことかです。

これは違うという典型的なものを2つあげておきましょう。

一つは、「否定価値を放棄する」という話への感心だけ、というものです。なるほど、それは素晴らしいそうだが、そうあるべきだ、と。そして「否定価値を放棄できてない他人や自分への怒り」を覚えたりします。これではまさに「否定価値」の完璧な焼き直し以外の何ものでもないのはお分かりかと思います。





もう一つは、「否定価値を放棄する」とは、望ましからざるものや害のあるものを目にしたとしても、とにかく許す、何でもオーケーという態度を取ることかと勘違いするものです。

それだと、自分が何をなぜ害と感じたのかという、自身の内面感情への向き合い理解も、そして害を感じたものへの建設的対処も、内面と外面の取り組み実践が両方ともできなくなってしまいます。

取り組みアプローチの指針としては、「望ましからざるもの」「害のあるもの」と感じるものに出くわした時は、まずは「現実行動による対処が必要な客観的な害」の有無を、「自分自身への論理的思考」によってしっかりと把握判断し、それに対して「社会行動の原理原則」といった本格的な知恵の学びも携えた「行動学」によって対処する、ということができるようになるよう、年齢の積み重ねの中での地道な取り組みが重要になります。

たとえば人の言動に怒りを覚えた時、それが何か他人や自分の「性格」をめぐる苛立ちのようなものである場合と、たとえば何か詐欺被害へ遭遇のような場合とでは、「現実行動対処が必要な客観的害」の有無の程度は大分違います。無論、前者は「行動対処」があまり必要なものではなく、その場はまずは「ただ聞き流せば」いい。一方後者は「行動対処」が明らかに必要なものであり、被害防止のための、あるいは被害回復のための社会行動という、知識と知恵と行動力が問われる場面にもなってきます。

それによってハイブリッド心理学が成そうとするのは、「現実において生み出す」ことによる「自尊心」を、芽生えさせることです。

心の未熟の中で抱いた、頭の中で描いているだけの、「こうであるべき」という硬直した基準から、自分や他人を評価することで得ようとした「自尊心」とは全く別のものとしてある、「自分」がどうだとか、「人の目」がどうだとかには一切揺らぐことのない、「現実において自分が生み出せるものがある」という厳然とした事実に基づく「自尊心」の、芽をです。

それを足場に、自分が今まで「否定できることに価値」を感じていたことをはっきりと自覚し、もうそれはやめる、という「選択」をする…。

そのような直結的なものにはならなかったのが私の体験です。

「否定価値を放棄する」という選択そのものとはまた別の、幾つかの、人間にとっての根本的意識テーマが現れるのです。

その選択に応じて、「否定できる価値」というものが、結果的に生れ出ざるを得なかった。巨大な腫瘍のように…。そのような根本的意識テーマに、向き合い直すべき時、向き合い直せる時が、訪れるのです。

そうして、「否定価値の放棄」までの前進のポイントとして、

4) 「否定価値の放棄」に特に関連する意識テーマが出てくるという流れになります。





・「否定価値の放棄」をめぐる意識テーマ

「否定価値の放棄」に関係するさまざまな意識テーマを、次の大きな流れとして整理することができます。

- ・「否定価値の放棄」を成すための準備となる意識変化および意識テーマ
- ・「否定価値の放棄」を成す選択そのものとなる意識テーマ
- ・「否定価値の放棄」を成した結果として起きる心境変化

それぞれをごく簡潔にまとめておきましょう。

まず、準備となる意識変化および意識テーマがあります。

「否定価値の放棄」を成すための準備となる意識変化および意識テーマは、大きく次の2つの流れとして理解できる。

1) 「真の強さ」を得始めることに関係する意識変化

「心の未熟」の中で、「強い人」と頭の中でイメージしたものを自分に当てはめ押しつけ、「心のみみ」によってそうなるようにしたような「強がり」とはもはや全く異なる、「現実において生み出す」という行動法が心の芯から習得され始めることで生まれてくる、自分が「真に強い人間」になり始めてきているという実感。

これもやはりそうした「自己イメージ押しつけ」の焼き直しではなしに、実際の社会経験の中で得始める「社会を生きる自信」と表裏一体であることが重要。

これはまた同時に、さまざまな場面で「恐怖」の感情が起きるといった心の動きそのものが、もう不要なものではないかと心底から感じ始める変化にもなる。

2) 「神」というものについての意識思考 「未知への信仰」

ハイブリッド心理学では、この後述べる「自分が神になろうとするのをやめる」という意識選択が「否定価値の放棄」の中核を成すものと考えており、取り組み実践においては、日常思考テーマとしての「神」という観念についての知的意識思考が、この選択につながり得るものかどうかの一つのポイントになってくる。

結論としては、「神」を何か形あるもの、あるいは「自分がそれを分かる」ものとして理解しようとする思考を取っている場合、心の奥底で「自分が神になろうとする」という「心の業」の根源姿勢を捨てることはできない、とハイブリッド心理学は考える。これは大多数の宗教、またそれに準ずる「神観念」、さらには逆に「神を否定」しようとする「無神論」などの全てが該当する。

「自分が神になろうとするのをやめる」という「否定価値の放棄」の中核の意識選択に





つながり得るのは、自分が知り得ない、全ての「知」を超えたものとして「神」のようなものが存在し、それに自らの行く末を委ねるといふ「信仰の情緒」をも保つ、「未知への信仰」とこの心理学が呼ぶ知識思考および姿勢を持つ場合である。

3) 「絶対」「完璧」は存在しないという認識意識

また加えて、上記2つの流れが合流してと言えるようなものとして、「絶対なるもの」「完璧なるもの」というのは現実には存在しない、という認識変化が生まれたのが島野の体験である。

これは人の様子、つまり行動の良し悪し、能力、そして魅力といったものについての感じ方の話である。人と人の関係、社会のあり方といったものも含め。

つまり、年齢も若く未熟である時は、秀でて優れた他人が自分とはまるで住む世界が違う、「神のよう」と圧倒される感覚であったのが、「真の強さ」「社会を生きる自信」を得始める中で、誰もが同じ人間、不完全さを持つ存在であり、いかに地道に向上努力を続けられるかの違いでしかないと見る目と感覚を持ち始めるようになる。これは知的思考および感情の両面においてである。

まさにこの意識変化が、「否定価値の放棄」に直結していくものになる。

そうしてつながっていく、「否定価値の放棄」を成す選択そのものとなる意識テーマは、以下のようなものです。

「否定価値の放棄」を成す選択そのものとなる意識テーマは、大きく次の3つがある。

1) 「愛がこうあるべきという怒り」を捨てる

「愛を欠いたもの」「愛を損なったもの」への怒りを抱き、許さずに続けることが、自身が愛を持つ存在になることへの道であるように信じていた姿勢が、完全にくつがえり、逆にその怒りを捨て許すことから、自身が愛を持つ存在になることが始まるのを感じ取る。

2) 「自分が神になろうとする」のをやめる

「望ましさを大きく損なったもの」に対して「そこまで程度が低いものは許せない」と抱いた怒りを捨てる。

これは実害があるのではないもの、たとえば能力、容姿、性格、仕草振る舞いの印象といったものが「怒り」の対象材料になる場面において、「これ以上程度が低いものは許せない」という絶対的な線引きがあるという、信念とも言える感覚が、実は「自分が神になろうとする」という誤った姿勢であったのを自覚し、その感覚が崩れ去ることによって、「程度が低いものへの怒り」という心の動きの全体が大きく崩壊し消え去る、というものにな





る。それが島野の体験であった。

ハイブリッド心理学では、「弱さ」と「怒り」、そして「神」の観念という3つの結びつきが「心の業」の根核であり、人間における「神」の観念の位置づけの大きさゆえに、「真の強さ」と「怒りの克服」に向かうことと合わせ、そこに「神」の観念が意識下で結びついていたものを捨て去ることこそが、「否定価値の放棄」として「心の業の克服」になると考えている。

つまり「自分は神になろうとなどしない」という意識思考単独では、この「否定価値の放棄」においてはほとんど意味がないということである。「未熟と弱さ」から「真の強さ」へ、そして「怒りと怖れ」の克服と、「神」の観念についての意識思考、それらの、人生における脳の構造のとも言えるような変遷が、心の根底である段階へと至った時、意識思考よりもはるかに深い心の根底の大きなマイナスの歯車が、意識表面としては上記のような表現を取る形で、取り去られるということである。

3) 「空想」を「不幸になるために使う」のをやめる

マイナスの事態（失敗、災難、人からの不評など）の「空想」は、それらを予防回避するための行動につながる点では「生きる能力」の向上のために役に立つものでもあるが、あまりに頻繁で過度なマイナスの空想は、「取り越し苦労」ともなり、不幸な心の状態を生み出す原因ともなる。

生涯にわたる建設的行動法の学びと実践によって、「生きる能力」の向上がある程度満足できるレベルへと至った時、もはやそうした「マイナスの空想」の役割は実際に減り、自分の行動力への自信を足場に、もはや「不幸になるために使っているだけ」のような「空想」を、一つ一つ判断し、人生で役割を終えたものとして捨てていくことができるようになる。

これが「治癒」の最大の原動力になるものだとも言える。

こうして「自分が神になろうとするのをやめる」という意識選択を中核として「否定価値の放棄」を成すことで、私たちの心の状態が一変します。

次のような観点で、それを理解しておくとい良いでしょう。

「否定価値の放棄」が生み出す心の状況変化を、大きく次の2つの視点で捉えることができる。

1)心のプラスエネルギーの解放

「否定価値」とは、「「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図」にも示す通り、「命」が





本体持つものである心のプラスエネルギーの源泉を、単純にふたをして閉ざすものである。

「否定価値の放棄」は、そのふたを単純に取り外し、「命」が本体持つ心のプラスエネルギーを開放するものになる。その結果は、

- 内面のストレス消失と解放感
- 喜び楽しみなどのプラス感情の湧き出し
- 「望み」の感情の大きな開放

という3つの側面で理解できるであろう。

なおここで「単純に」という言葉を使ったのは、このプラスエネルギー開放が「考えよう」「心の持ちよう」といった細かい意識努力の次元ではなく、感情が湧き出る一番の大元の湧き出し口における変化だということであり、その結果、内容種類を問わずに、意識法思考法には関係なしに、マイナス感情の湧き出し方は弱く、プラス感情の湧き出し方は強くなるということである。

一方それは逆に、弱く薄くながらも湧き出るものとして残り続けるマイナス感情…事実それが流れる時、私たちは「不幸」な存在にならざるを得ません…その克服と、開放されていく心のプラスエネルギーをどのように方向づけ自らの人生と「幸福」を築くかは、もはや「否定価値の放棄」の役割ではなく、「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図に示す「心」の側にやはりあるのだと言える。

この点で、「否定価値の放棄」は、心の成長のゴールではなく、むしろそこから本当の成長への歩みが始まる、スタートなのだと言える。

2) 「不完全性の受容」

「心のプラスエネルギーの開放」が感情の大元の湧き出し口における変化である一方、この「不完全性の受容」は、心の外部にあるものごとの見え方の変化だと言える。

「否定価値」とは、「望ましさを損なった程度」が「これ以上であるものは許せない」という「絶対的な線引き」があり、それを守ることに自身の高貴さがあるという信念の感覚であり、結果、現実において完全完璧はないこの世界において、**全てのものごとにマイナス側面を見ようとする心の状態**を生み出さざるを得ない。

それに対し、「否定価値の放棄」によってその深い信念感覚が消滅することは、「許せる程度」が大幅に低くなるのをさらに超えて、そもそも「望ましからざるもの」がそこにあると認識する意識感覚そのものが、**大きな範囲で消滅**するという結果を生み出す。日常生活において「**そもそもマイナスの出来事と感じない**」という範囲が、劇的に広がる。

これは島野の体験においては、自分が「**道徳観念のまるでない能天気人間**」に変化して





しまうのではと、時に懸念を抱くようなものとさえなったが、もちろんその懸念は正しくなく、「否定価値の放棄」によって開放される「望み」は「人間性への望み」も引き出すものであり、「望み」が果たされていないことや人間性を損なったものへの感受性は、「怒り」ではなく「悲しみ」として、より豊かになっていく。

こうして、「否定価値の放棄」によって開放される「望み」が、そこからのこの人の心の豊かさへの歩みを、全て導くものになるのである。

「否定価値の放棄」をめぐるこうした意識変化と意識テーマの流れについては、『入門編下巻』、『理論編下巻』、『取り組み実践詳説』、および『ブログ記事書籍 No. 4 心の闇との決別』で詳しく扱っていますので参考頂ければと思います。





5章 歩みの道のり

(7) 人生の歩み

[「変化」から「円熟」への段階](#)[「否定価値の放棄」までの流れ](#)[「変化」の段階](#)[人生の歩みへ](#)[「円熟」の段階](#)

「変化」から「円熟」への段階

・「否定価値の放棄」までの流れ

「否定価値の放棄」が私たちの人生におよぼす影響は、はかり知れないものがあります。

私自身の人生を振り返るならば、日々別の人間へと成長変化していくような歩みが、そこから始まったのですが、そうならしめた「否定価値の放棄」の節目そのものについて言えば、私は自分がそこで別の人間へと変化したというよりも、何か動物として別の種類に変化したかのような印象を感じているのです。

ありのままの自分の人生を生きる動物へ、ということになるでしょう。それが妨げられた動物から…。

「否定価値の放棄」の節目が、「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」という「命の生涯」における「自立の自尊心」に対応したものであることは、ハイブリッド心理学の取り組み実践の流れにおける重点ポイントの変遷に、如実に表れます。

ハイブリッド心理学からの大局的な指針もしくは展望とは、まず心の動揺や病みの程度が深刻な場合は、まずは自分が心の底で何を感じ考えているのかを感じ取ることでできる「本心」を回復させると共に、「善悪思考」などから自分の心に強烈なストレスをかける混乱状態を抜け出し、そうした動揺の根底に「愛されること」への絶望的な要求の感情が呑み込まれていたことへの向き合い、そして自分自身での受けとめによって、そこから自ずと脱する「旅立ち」があるであろう、というものになります。「自分自身への論理的思考」と「心の依存から自立への転換」の足場の上です。

心の動揺や病みの程度が深刻な場合ほど、それへの向き合いが必要になる、と。

そうした「旅立ち」の時期をどれだけ自覚的に持つかには個人差があるとして、そこから全ての人に、「学び」の段階が始まることとなります。多少とも落ち着きを持ち、自分の足で前に歩くという姿勢を基盤にしてです。

取り組み実践の力点は、「現実において生み出す」という大きな指針を中核とした、建設的外面行





動法の学びへと大きく舵を取るものになります。「旅立ち」の段階においては、「愛される」ことへの「望み」と「要求」の感情に向き合う、内面取り組みが重要になってくるのから、対照的に切り替わってです。

もちろんそれは、感情を無視して理屈だけで行動するというようなものではありません。「旅立ち」の中で築いた「本心」の上で、「分かり合い認め合う」ではなく「楽しみと喜びの共有」として「愛」に向かい、「打ち負かし」ではなく「現実における生み出し」によって「自尊心」に向かうという、「愛」と「自尊心」のための価値観と行動法」という「学び」の根幹について、自分が本当にどう感じ考えているのか、内面への向き合いを行いながら、自身の成長のために今成すべき外面行動の答えを模索していくという一貫した実践を、重ねていくのです。

そこで「学び」が示す通りには心底では納得できていない自分を感じながらも、「感情を鵜呑みに考えない」という根本指針を守りながら実践の歳月を積み重ねるならば、それがこの人自身の意識思考を超えて、「学び」が示す方向へと、この人の感じ方を変化させ始めるでしょう。この心理学が「パラドックス前進」と呼ぶ歩みとして。

成長変化への原動力の全てが、「破壊から自衛と建設へ」という、基本行動様式の選択の下において、導かれ開放されるものであることを、ご理解頂ければと思います。「破壊」による対処とは、全てが外部からの出来事とその破壊消滅という、何も自己の内部からは生み出されるもののない行動法であり生き方であり、「怒り」のストレスによって自己の心身状態をいわば仮死状態にして健康な成長を停止させる姿勢だからです。これは『入門編上巻』の冒頭で説明した通りです。

ですので、この「破壊から自衛と建設への選択」についてだけは、取り組み実践の最初の段階で、その基本的な考えへの、心底からの納得が問われるものになります。

その心底からの納得が、ハイブリッド心理学の取り組み実践の全ての入り口であり、ハイブリッド心理学が示す心の成長への道への歩みが、始まるということです。これは「実践とは何をするものなのか」でも述べた通りです。

もちろんそれは、とにかく怒りを捨てましょう、何でも許しましょうという精神論ではありません。「怒り」「破壊」というものが、どう役立つのかそれとも役立たないのか、そして自分が何を目的に怒るのかを、対照となる、「怒りを用いない行動法」である「行動学」、そして「社会を生きるスキル」といった知恵とノウハウの学びと実践を重ねながら、自身に問い続けるのです。

その答えはこのようなものになるだろう、というものをかいつまんで書いておきましょう。それが私の経験したものであり、それをもとに、私はこの心理学を作ったというものとしてです。

まず、「破壊ではなく自衛と建設」を心底から望む気持ちを持つこと、「怒り」の克服を望むことが、この歩みの入口になります。それが自身の成長への道になることを、信じてです。

それでも、「自尊心」はまだ「相手を打ち負かす」ことによって感じ取ろうとする、という未熟形





からのスタートです。それが**若さの未熟**というものであり、「**現実において生み出す**」ことも**まだあまり知らない**ののですが、そうした心から始まるのは、仕方のないことです。

「**学び**」がそこから、始まります。

実際のところ、「**怒り**」「**破壊**」が役に立つ場面もあり、それはつねづね言っている話ですが、山でクマに出くわした時や街で暴漢に襲われた時です。そんな時は、「**怒り**」を奮い起こして、多少の怪我を覚悟で、戦うしかない。でもそんな場面ではない日常生活には、「**怒り**」は全く必要ないはずだ。「**行動学**」がそう教えてくれます。しかし心は、実に些細なことに「**怒り**」と「**怖れ**」で反応します。追い詰められた動物のようにです。

そこから、歩みを深めていきます。「**社会を生きるスキル**」を大きな支えにしなが、**感情を鵜呑みにすることなく外界現実を見る目**を培い、**感情の反応の中にある不合理**も分析すると良いでしょう。するとそこに、自分の**過度の感情反応**が、幼少期からの来歴の中にある、多少とも**不幸な側面**によって心に染み込まされたものであったことが、見えてくるかも知れません。それは最初、拭い去ることのできない記憶のように感じられても、**建設的外面行動法**の学びと模索の積み重ねの中で徐々に芽生える「**成長**」が、そうしたことへの感じ方も変化させていきます。自分がもうそれを、あまり引きずらなくてもいい存在のように、次第に感じられてくるのです。

そうして内面感情が少しずつ軽くなることは、外面の**建設的行動法**への足かせも軽くなることでもあります。やがて「**学び**」が示す**建設的行動法**が、実際に、感いなくできるようになってきている自分を、自覚するのです。

「**自尊心**」ははっきりと、「**相手を打ち負かす**」ことではなく「**現実において生み出す**」ことによって獲得するものなのだ、と意識思考においても、感情においても、方向が定まってきます。「**相手を打ち負かす**」ことを自尊心としても、いずれまた自分が誰かに打ち負かされるという**不安**を、免れることはできないし、実際いつか打ち負かされるのだ。人はやがて必ず老い、衰えるのだから。だが、「**現実において生み出す**」ことによる**自尊心**は、何によっても打ち負かされることはない。そもそもそれは打ち負かされるかどうかを問うものでさえないのだから。

「**真の強さ**」は、ここにこそあるのだ。

そうして「**真の強さ**」が見えてくる頃合いに、「**神**」についての自分の考え、また「**靈魂**」「**前世**」といった**神秘思考**についての自分の考えを整理し直してみたり、「**幽霊**」「**心霊現象**」といったものについて感じたことのある**恐怖感**について、見直してみると良いでしょう。

それらは人間の「**強さ**」と「**弱さ**」に、本質的に結びついている観念だからです。これ自体はハイブリッド心理学における**心の成長**のための「**学び**」のテーマではありませんが、「**自分自身への論理的思考**」として、「**小学校で習う科学の知識**」のような**現実科学的思考**を重視しており、私自身がその先に至った考え方を、「**ハイブリッド心理学の立場からのもの**」とも定めています。それが「**否定価値の放棄**」をめぐる**意識テーマ**の中で、準備となる意識変化および意識テーマの一つとして述べた、「**未知への信仰**」です。





そうして、「**否定価値の放棄**」をめぐる意識テーマの中で、準備となる意識変化および意識テーマとしてあげた、

- 1) 「真の強さ」を得始めることに関係する意識変化
- 2) 「神」というものについての意識思考 「未知への信仰」
- 3) 「絶対」「完璧」は存在しないという認識意識

というものがおおよそ整ったのが、私の場合 30 代の後半頃のことでした。

私の中で「**否定できることに価値を感じる**」という根底感情の意味が、外堀を埋めるようになっていき、37 歳のある日、それでも**残り続ける積極的自己否定の感情**に向き合い、そこに含まれる「これ以上程度の低いものは許せない」という感情の中に、「**自分がその絶対的線引きをできる**」という意識下の姿勢があることを明瞭に自覚し、「**これは自分が神になろうとすることなのだ！これは間違っている！**」という鮮烈な閃きと共に「**否定価値の放棄**」が成されました。

そうして、私の人生において、自分が別の動物の種類になったかと感じるような、大きな節目が訪れました。

「**否定価値の放棄**」までの流れを大きく俯瞰しましたが、お伝えしたいのは、「**否定価値の放棄**」が、主に「**自尊心**」テーマへの取り組みとしてある、ということです。

「**旅立ち**」の段階は、主に「**愛**」がテーマです。「**愛される**」という形における、「**依存の愛**」への向き合いとして。それを求める気持ちを**自分自身によって受けとめる**ことにおいて、そこから旅立つのです。

そこから長い「**学び**」の段階が訪れ、「**現実において生み出す**」ことによる「**自尊心**」が中心テーマになります。そして「**学び**」の締めくくりのようなものとして、「**否定価値の放棄**」を自らに問い、そして成す、という流れになります。

「**否定価値の放棄**」の節目が、「**依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう**」という「**命の生涯**」における「**自立の自尊心**」に対応したものであることが、お分かりかと思えます。

・「**変化**」の段階

「**否定価値の放棄**」を過ぎて訪れるのは、まずは「**建設的行動法の開花**」と呼べる人生の局面になるでしょう。

「**否定価値の放棄**」によって大きく開放される「**望み**」に向かって、それまでに培った**建設的行動法**をふんだんに生かして、突き進むのです。

建設的行動法はもはやここでは、「**学ぶ**」という段階ではありません。「**習熟する**」という段階でさえないでしょう。それは「**否定価値の放棄**」への準備、つまり「**学び**」の段階での課題です。「**望み**」はいまだあまり開放されていない心で、まずは目の前の「**仕事**」や「**対人関係**」などで**建設的行動法**を学び習熟することで、「**真の強さ**」を心に芽生えさせ、それを足場に「**否定価値の放棄**」





を問う、という流れです。「弱さ」が、「否定価値」の基本的な根源だからです。

そして「否定価値の放棄」によって、「望み」が大きく開放されます。「魂」のレベルにおいてです。

それに向かって、それまでに培った建設的行動法を、「縦横無尽に駆使する」、そして自ら人の行動を助言できるような「熟達者」になっていくと言える段階になります。

それによって進行する過程とは、まずは外面上における前進になるでしょう。

この社会で自分が何をできるのか。それをまずは、社会のルールに乗ってどこまで行けるのか、模索し、まい進するというものになるでしょう。人によっては、自ら「起業」することにチャレンジする、といったことも含めて。

それによって、「生活」と「自分への自信」というものが、右肩上がりに向上していくでしょう。もちろん経済的な面での向上がどうできるかは人それぞれでしょうが、心のプラスエネルギーが開放され、生きることへの感いが消えた心で、湧きあがる「望み」に向かって生き生きと生きることが、それによって毎日の生活の中で、自分の人生に「前進」があること、そして「生きること」がマイナスよりもプラスで占められていく割合が次第に大きくなっていくことを感じ取れるのは、誰の場合も同じになるでしょう。

そうして自分が自ら幸福に向かうことができるという実感こそが、「自分への自信」を生み出し、そして増大させていくのです。

こうした流れが、「心の成長変化の概要図」において、「否定価値の放棄」の節目の線が「成長」と「治癒」の途中にあり、その後「浄化」「成熟」「超越」があるものとして示したものに、他なりません。つまり心の成長の大きな変化は、「否定価値の放棄」の後に訪れる、というものです。

図では配置上、「成長」と「治癒」の四角は「否定価値の放棄」の節目の線の下の方が大きくなっていますが、実際には「成長」と「治癒」の大きな部分が、「否定価値の放棄」の後にあると言えます。

私たちの心の成長変化の最大の原動力は、開放されていく「望み」に向かって生きることにあるからです。「自意識の望み」においても、「魂の望み」においても。

そこでは「望み」はまずは、心のプラスエネルギーの大きな開放を追い風にして、今までの人生で自分にはあまり望めないものと考えていた、プライベート面においても仕事面においても対人関係の豊かさと広さ、それを支えにした仕事の能力の発揮、それによる収入の増加、やがてはそれらを手土産にするように、自分にとって理想的な異性を探し、家庭を築く、そして自分の家族を持つ、といったものに向かうのではないかと思います。私の場合がそうでした。

そこではもう、どう生きるのが正しいのか、そしてどんな生き方が勝ち組か負け組かといった感いの思考はもはやなく、ごく自然に、そして素朴に、それが自分の「人生の望み」であるのを感じ、そのための目標を立て、それに向かって進む。そうした人生の日々に、もう何も感うことなく向か





うことのできる自分を、感じるのです。

もちろん全てが順風に進むものではなく、さまざまな障壁が現れるでしょう。しかしまさにそれがこの人の、さらなる成長への糧になるのです。残された心の未熟と病みが刺激される動揺も起き、まさにそれが力強い「成長」のベクトルの中でこそ起きる、鮮明な「治癒」や「浄化」にもなってきます。そして再び、そしてさらに力強い、人生の歩みができるようになっている自分を、自覚するのです。

「行動力」が格段に向上し、一年一年と見違えるように「進化」していく自分を感じます。人から見える外面においてもそうかはさておき、何よりも、自分自身で感じる自分というものの全体が…。

これが、「5つの「成長の段階」において、「旅立ち前」から「旅立ち」そして「学び」の段階を経て、「否定価値の放棄」の節目を過ぎて始まる、残り2つの成長段階の1つ目、「変化」の段階です。

・人生の歩みへ

そこから長い人生の歳月が流れ得ます。参考まで私の場合で言えば、「旅立ち」が大学院心理学修士卒業の24歳までとして、37歳で至った「否定価値の放棄」の節目まで、13年間もの長い「学び」の時期が続いたこととなります。これは私自身の感覚としては少々間延びがあったように感じますが、ここで伝えているような人生の学びが得られなかったゆえ、仕方ないことだったとも感じます。

そこから「永遠の命の感性」へと私が至る46歳までの9年間は、私の人生において「変化」の時期だったと感じています。その間44歳の2005年で会社を辞め執筆に専念したことも、その時点では多少とも出版の商業的成功など可能性として目論んだものでもあり、外面的前進主導の歩みでした。

「否定価値の放棄」を過ぎて人が歩み得る人生の流れを考えた時、そこには主に3つの道があるように感じられます。

1つは、「変化」の段階における外面的前進主導の歩みが、おおむね順調なまま、その生涯を終えるものです。仕事に成功し、良い家庭に恵まれ、愛する家族に見守られてその生涯を閉じる、といった姿になるでしょう。もちろん多少の壁には出会うでしょうが、自らの行動力によって乗り越えるような形で。

これは幸運な人生であり、無論幸せな人生であろう一方、本人の幸福感が最後まで外面的満足に依存しているという可能性があります。「自発的幸福」を増大させるものである「成熟」のベクトルが実はあまり前進しておらず、心は「自発的不幸」を多分に持っている状態にとどまるかも知れません。しかしまさにそれを外面的満足が補うのですから、それでいいのです。

・「円熟」の段階

残りの2つが、「成熟」のベクトルを大きく前進させ、「自発的幸福」に向かう生涯となるもので





す。

1つ目との違いは、「変化」の段階における**外面的前進主導の歩み**の先に、もはや「自分」では**乗り越えることができないような、大きく、深い壁**に出会うものです。

それを**乗り越えさせる**ものは、「命」になるのです。しばしば、「心の死と再生」の形で、「自意識の望み」を、「魂の望み」へと大きく変化させながら。

「魂の望み」とは、「愛」への望みです。人はここで初めて、私たちの「命」がそれを持って生まれた、**生きることの真の意味**を知ることになります。「依存の愛から旅立ち、自立の自尊心を経て、成熟の愛に向かう」という「命の生涯」の変遷における、「成熟の愛」としてです。

ここに至り、歩みのテーマははっきりと、「自尊心」を卒業し、鮮明に「自ら愛する」ものとしての「愛」をテーマにするものになります。

そこにまた2つの道があるというのが、「歩みの深まり」と**成長の前進** 一覧表」で「真髓形」を2つの行で記したものであり、その違いを「魂の愛への望み」で説明したものです。

一つは、「自分」では**乗り越えられないような大きく深い壁**が、心の外部に現われるものです。たとえば**身体**の大きな病や**大きな地震**の被災のように。

それによって、**表面的なものばかりを追っていた浅はかな心**が打ち砕かれ、「魂の望み」に向かつて生きるようになる、というものです。

そしてもう一つは、**深く大きな壁**が、自分の心の内部に現われるものです。これは「幼少期に始まる自己否定感情」という**心の問題**の始まりが、**ある程度以上深刻**な場合に起きる可能性があり、それを乗り越えるものとは、「**もはや自分のものとは思えない**」ような、大きな「魂の望み」の感情になる、というものです。

こうして現われる「魂の望み」に向かう歩みの中で、「浄化」と「成熟」のベクトルが、この人の心に大きく前進していくこととなります。

「超越」のベクトルは、3つ目の道において働き得るものになります。「永遠の命の感性」という、**心の成長**のゴールへと至る道の特徴づける節目を通るものとしてです。

「5つの成長の段階」の最後である「円熟」の段階とは、こうして、人生の歩みを導くものの重みが、**外面的な成功や満足**から、「魂の望み」へと移っていく段階である、と定義できるでしょう。

それによって、「変化」の段階が「建設的行動法の開花」であるなら、この「円熟」の段階とは、「自発的幸福の開花」である、と。

「幸福」というものが、**外部から与えられるもの**というよりも、**自分自身の心の内部から、湧いてくるもの**になる。そうした心の境地が、ここに**完成**し始めます。

再び私の人生のごく輪郭の続きを書くならば、**37歳**に至った「否定価値の放棄」を過ぎて、自分の心に右肩上がりに前進する**成長変化**を足場に、まさに**転身**となったのが、**2002年**の**41歳**の時、





自分の心の全体が**大きなプラス感情**におおわれていることへの確信から、再び心理学へと執筆を始め、**44歳、2005年**に会社を辞め執筆に専念するようになったことでした。そして**2006年**に最初の出版本となる自伝小説『**悲しみの彼方への旅**』を刊行。それがまさに私の「**変化**」の時期のクライマックスでした。

そこから次第に**変化**も**落ち着いて**いく中で、やがて**向き合うべき壁**に向き合う人生の局面が私に訪れます。

一つは、私自身の**心の内部にあった壁**であり、**人生で最も愛する相手に近づくことへの怖れ**でした。

それは「**否定価値の放棄**」による**マイナス感情の解消**と、**プラス感情の開放**、そしてその先に築かれた「**自尊心**」によっても**解決されずに残った、意識の最も深いところにある、自己否定感情の小さな根核**のようでした。

私はその向き合いの中で、「**原罪の克服**」の心の深奥を通り、それを足場に「**永遠の命の感性**」へと至ります。

私の心に再び、「**否定価値の放棄**」の節目の時に匹敵するような**変化**が訪れます。それは私の人生の中に染みついていた、「**寂しさ**」と「**怖れ**」の感情の、心の根底からの**消滅**でした。最後に残された「**自己**」をめぐる**マイナス感情の根源の解決**は、その**マイナス感情がどう解消されるかではなく、「自己」そのものが消える**ことにあったのです。「**永遠の命の感性**」の獲得によって、「**答えが出ることなく問題そのものが消える**」としばしば表現している、**心の問題の解決の真の姿の最大のものが、そこにある**と言えるでしょう。

私の人生に、**生きることの全てが輝いて感じられる瞬間**が訪れます。

そこまでの私自身の**変化の体験**を踏まえてまとめたのが『**入門編下巻**』であり、**2009年**に上下巻を同時に刊行しました。

私自身としては、この辺から、私の人生が「**変化**」の段階から、「**円熟**」の段階へと移行したように感じています。

そこから再び、私自身にとって**未知の心の領域**への**歩み**が始まりました。「**心の成熟**」の**ゴール**と「**ハイブリッド心理学からの答え**」で、「**永遠の命の感性**」の獲得が必ずしも**心の成長**の**ゴール**とイコールではなく、それ自体は**心の成熟**の**ゴール**よりもかなり手前に位置づけられるかも知れない、と述べたようなものとして。

最終的な**ゴール**は、あくまで、「**望み**」の内容が、「**与えられる**」ことから「**自ら生み出し与える**」ことへ、やがて**もはや何も躍起に求めることなく心が豊かな感情に満たされるようになる**という、「**望みの成熟**」の**一本の線**の、**最終点**にある、と。

そして「**望みの成熟**」の仕組み自体は、かなり単純なものようだ、と。「**望み**」に向かって全てを尽くして生き、「**望み**」を燃やし尽くすごとに、「**望み**」が**自ずと**、「**命**」によって**プログラム**されたその**変化**をたどる。私たちはそれがいつどのように**成熟変化**すればいいのかなどと**意識**する必要





もなく、ただ「望み」に向かって全てを尽くして生き、あとは「命」に、自己がどう変化するかを委ねればいいのだ、と。

『入門編』の出版は、私がいずれ向き合うべきもう一つの壁につながっていました。出版から2年を経た2011年頃、私のこの執筆活動が、商業的な成功を収めるようなものではないことが、何よりも私自身にはっきりしてきたのです。本の売れ行きが期待したほどではなかったこともさることながら、この心理学が、金銭を頂く代わりに効果を与えるというようなものとは、根本的に異なるものだと感じたのです。これは完全に、自ら歩き、自ら前に進むための心理学なのですから。

この心理学の執筆専念への転身の中で抱いていた一抹の、経済的成功そして「社会的成功」の望みの「断念」は、私に再び、小さな「心の死と再生」をもたらしたようでした。

私の人生において、「人の目の中で何者かになろうとする」という衝動が、その終焉を迎えたようでした。自分自身でも目をみはるような、「身軽」な心の状態も現われてきます。

経済的見通しが立たなければ辞めるという覚悟で転身をはかった執筆専念であり、とにかく生きることが優先するべく再就職も検討します。しかしその中で私は逆に、自分の執筆の価値がどこにあるのかをはっきりと自覚するようになります。それは「心」と「魂」と「命」という、人間の心の仕組みを伝えることなのだ。自分がやってこそ意味のあることとは、この執筆以外にはない。

何のことはありません。商業的成功に失敗したからこそ、そうした浅はかな指標にとらわれることなく執筆に向かうことのできる心を、私は見出せたのです。50歳という節目にして。

それで言うならば、『入門編』までの執筆内容は、まだまだ粗いものです。より精緻な内容を伝える必要がある。そうして2012年から執筆したのが『取り組み実践・詳説』です。

一方で、それから何とか一人で執筆を続けていくだけの経済的見通しは立てたものの、結婚して家庭を築き家族を持つという「人生の望み」もほぼ断念された私の心は、やや停滞の中にありました。

そこに再び神の手が働いたと言えるかのように、私の人生の運命の歯車が動き出します。「人生で最も愛する相手」に向かうという、「愛」を単一軸とした「魂の望み」を果たすための歩みが、再び訪れたのです。それを最後まで導いたのが、『悲しみの彼方への旅』の終盤でもそれが暗示されたように、初恋女性の存在でした。

この『概説』を締めくくろうとしている2014年の暮れも今、神の手は最後まで、安易な外面的満足を私には与えない道を用意したようです。とことんまで、「魂の望み」を、自分自身の心で受けとめさせるために。

その先に訪れる心とはどのようなものであるのかを、私自身に、指し示すために…。

私自身としては今、もちろん未来は全てが未知ですが、私自身の中にある「魂」の望みを、私自





身の人生において、ほぼ受けとめ尽くせた気がしています。

その先に訪れた心の境地とは、そこに至るまでに私が体験したことの全てを伝えていくのが、これからの私のライフワークとして、今ここでその最終的な様子を短い言葉でお伝えしておくならば、「宿題を終えたあとの夏休み」という感じなのです。

私自身、心の成熟のゴール段階のようだと今感じられる心の境地ということで、私が今常に「人へ」の「愛」の感情の中で生きているかと言うと、あまりそうとは言えないのです。「愛」をことさら意識する必要さえ感じない心の状態とは言えるでしょう。

なぜなら、「魂」は「私」ではないからです。「私」は、「心」と「魂」と「命」の意識の仕組み図において、やはり、「自意識」を働かせる「心」のことです。そのようなものとして、「私」は、私の人生において、私の「魂」を、受けとめ尽くせた。その宿題を、だいたい終えることができた、と感じているのです。一方で私の「魂」は、私の「心」に受けとめ尽くされた安心感の中で、今はすっかり惰眠をむざぼっているようでもあります。

そうして訪れる心の豊かさとは、世に流れる、外面において人とどんな言葉がやり取りできたかに終始する小説やドラマ、そして「生き方」と言えば「人への愛の気持ち」ばかりを持ち上げようとする風潮が言うであろうものとは、大分違うものだ、と私は今感じています。

私はむしろ、自分自身の中の「魂」との関係に、着目します。それを伝え続けていくことに、私はこれからの生涯を、尽くしていきます。

私は今、朝目が覚めてから夜眠りに落ちるまで、「楽しい」という気分の中で毎日を生きています。

私は今、とても幸せです。

こうして、私が歩んだ、そしてそれを元に私がこの心理学を整理した道とは、「否定価値の放棄」を過ぎて人が歩み得る3つの道の後ろ2つ、つまり外面的前進主導の歩みの先に、「自分」では乗り越えられないような壁に向き合う道でした。

もちろん、それはもう私たち自身で「選ぶ」ものではありません。私たちにできるのは、「否定価値の放棄」までの「学び」であり、その「選択」までです。そこからは、それまでに培った姿勢と行動法で、開放される「望み」に向かって、ただ全てを尽くして生きていけばいいのです。その先は、「命」が全てを決めます。

それが進む先が、いかなる道を選ぼうとも、その先に「幸福」が訪れるであろうことに、私は今微塵も疑念を感じません。

それに向かうことを目指すハイブリッド心理学の取り組みとは何なのか、もうお分かりかと思います。

それは短期間や短時間で習得できることを目指す、心の改善法や気持ちの改善法とは、根本的に異なるものです。





それは、*私たちの人生の歩み、そのもの*なのです。





ハイブリッド人生心理学 概説

2014. 12. 18 電子書籍版発行

2015. 01. 05 更新 『まえがき』を追加

著者 島野 隆 (しまの たかし)

Copyright(C) 2014 Takashi Shimano