

【人生の正解】

脳大成理論の基本哲学に「人生に正解はない」「人生に答えはない」という考え方があります。これは、私がカウンセラーとしてクライアントと関わってきた中で痛感しているものです。よく例に出す話しですが、夫婦関係に悩んでいる方が、『夫婦関係を続けていくべきなのか、離婚すべきなのか』この事に「絶対こうだ!」という正解はありません。クライアントがどうしたいか、何を望んでいるのかという事がもちろん強く影響しますし、クライアントの意志を尊重し優先すべきです。カウンセラーは答えを提示するのではなく、クライアントが悩んでいる場合、自身の考えを整理できていない場合が多く、会話ややり取りの中から思考を整理したり感情を落ち着かせ、クライアント自身が本当はどうしたいのか?本当はどう思っているのかというクライアントにとっての正解を、クライアント自身に掴んで頂けるよう接します。これがあくまで基本です。故に、クライアント次第なので、全ての人に包括的に当てはまる正解というものは存在しないのです。

しかし、だからといって何でも良いわけではありませんし、それらに手立てがないわけでもありません。また、全く正解や答えがないのなら、360度見渡す限り何もない砂漠に放り出されたようなもので、どこに進んだらいいのか皆目見当もつかなくなってしまいます。

今回は『人生の正解』について考察していきたいと思います。

逆から考えてみるというのは思考を拡大する上で重要なポイントであることは前述の通りです。逆から考えると『ない』ということは『ある』ということだと言えます。なんだかとんちみたいになりますが、そういうことなのです。

これを【アンビバレンス（二律背反）】と言います。

往々にして意識脳の反応、つまり意識で自覚しているものと、無意識脳の反応、つまり無意識で思っていることとは全く反対であったり、対（つい）の関係になっていたりします。

例えば『やる気がない』ということは『他にやりたいことがある』ということです。

『疑っている』ということは『信頼したいと思っている』ということです。

よって、上記の視点から考えると誰しにも当てはまる正解は存在するということになります。

誰しにもあてはまる『正解』には二つあります。

一つは【法則】です。物理的現実にはせよ、心的現実にはせよ、そこには法則があり、その普遍的な法則を有識者らは科学的なアプローチによって研究し明らかにしています。

科学とは、理由や目的には極力言及せず、自然現象の因果関係を実験や観察を基に体系化するものです。ですので、基本的には帰納法によって構築されています。

## 脳大成理論 1-28

科学（サイエンス）の基本的な三原則は以下です。

- 1, 客観性（証明ができること）
- 2, 普遍性（広い対象に当てはまること）
- 3, 再現性（繰り返し起こる、繰り返し起こせること）

こういった科学的なアプローチにより、重力（万有引力）の法則、慣性の法則、エネルギーの法則などの力学に始まり、心や感情、意識、感覚といったものまで、もちろんのこと研究されており、科学的アプローチによって明確になった様々な原理や法則を活用し、わたし達はより便利な社会生活を送っています。これらは、万人に当てはまるものであり、いわゆる【正解、答え】と呼べるものです。

あなたが手に持っているスマートフォンから手を離したら、スマートフォンは落下します。なぜスマートフォンは落ちたのか？その正解・答えは『万有引力の法則』が働いているからです。

あれだけ大きな鉄の塊である飛行機がなぜ空高く飛べるのか？それは航空力学によるものです。そして航空力学が証明したものは飛行機のみならず、紙飛行機がなぜ飛ぶのかの答えでもあり、なぜ鳥が空を羽ばたけるかの答えでもあります。

これらに『正解はない！』などという考えはカルト的であり、この答えはもちろんのこと万人はおろか全ての事象に当てはまります。

このように、物理的現実には、物理学の法則を適応させることができます。

更に、心的現実にも物理学を応用できますが、特に脳科学における脳と心の関係メカニズムを適応させることができます。今まで心理学で語られてきたこと、証明されていることが、さらに脳科学でも証明できたというものは多数存在します。心理学の法則が脳科学で証明できたならそれは紛れもない疑う余地のない『正解・答え』です。そして、脳大成理論では様々な観点からこの法則・メカニズムを現実を活用できるよう体系立てています。

わたし達は物理的現実と心的現実のその両方に生きています。ですので、物理学と脳科学における脳と心の関係の両者の法則、メカニズムを知り、理解を深め、現実を活用することは、望ましい人生を構築する上で極めて有効です。学問において提唱されていることを現実に応用するという点が脳大成理論を学ぶ意義としての本質です。

さて上記から、『人生に正解・答えはない』という意味において、因果関係に正解・答えはないということではないということが言えます。

もう一つの正解が『あなたにとっての正解』です。

それぞれの人生にはそれぞれの課題があります。万人に共通する正しい生き方なんてものはないにせよ、あなたにとって正しい生き方はあるでしょう。あなたの思う正しさがあるでしょう。この土台となるものがあなたの人生を通して構築されたあなたの人生哲学『自

己哲学』です。脳大成理論では自己哲学を軸に生きるというあり方が正しいあり方であると定義しており、これを『セルフフィロソフィズム～自己哲学主義』と呼んでいます。それが『私はこう生きたい』『こういう時にこう生きるのが私の人生だ』というあなたにとって正しい生き方です。これが二つ目の正解です。これこそがあなたの正解です。

つまり、因果関係においての正解と、何を選択するかでの正解とに分かれるのです。前者は物理学や脳のメカニズムにおいて万人に共通する正解があり、後者はあなたにとっての正解があるという事です。

わたし達は、人生において『これが正しいことなんだ』と思えるものと出会うことがあります。それは若いときかもしれないし、年を重ねてからかも知れません。そして、すぐにはないにせよ、あなたの思う正しい生き方に確信を持ち始める時期が来ます。

私の人生哲学の基盤には母親の教えがあります。母親は呪文のようにほぼ毎日「勝利、頑張って、頑張って、頑張って、頑張って、頑張ら抜いたものが勝ちよ。」と言っていました。そして、「お天道様の下で胸を張ってられる生き方をしなさい。」と言っていました。この二つが私の自己哲学の最も土台となっています。

あなたの人生で1番大切なのは、あなたの思う、あなたの描く正しい生き方を貫いていくということでしょう。別の言い方をすればそれこそが『なりたい自分』だと言えます。しかし、その生き方の途上には実に様々な障壁や課題が現れます。これでもか、これでもか、というほどにです。そこであなたは、その課題から目をそらさず、逃げずに向き合っていくのか否か。多くの人がここで大きく二つに分かれるのです。

一方はこう考えます。

『自分の理想はあるよ。でも、状況を鑑みてそれを貫くことはできないよ。だから、今度生まれ変わったらそうやって生きていくよ。だから、身の丈でいいんだ。等身大の自分でありのままでいいんだ。現実には現実なんだから。』

もう一方はこう考えます。

『今までの人生で自分のことは良く分かっています。自分の実力も分かっています。おそらく自分の信念を貫くにはいささか今回は難しい。やればできるよ！なんて言われて、そうか！そうだね！と思うには年を重ねすぎている。人生には運も関係すれば色々簡単にはいかない。きっと、自分の正しさをここで貫いた時に、痛い思いをするだろう。きっと達成もしないだろう。でも、自分にはその正しさがあるんだ。たどり着きたい所があるんだ。そこに向かっていこう。今回はダメだったとしても、いや、その正しさを貫けなかったとしても、貫こうとした、果敢に挑戦できた自分は確かだ。それでいい。いや、それがいい。だって、自分は自分が正しいと思える生き方に出会えたのだから』

## 脳大成理論 1-28

どちらかは当人次第です。しかし、脳は挑戦をしない限りエンラージメントは起こらないという事も事実です。そして、後者は当人にとって大きな大きな挑戦でしょう。しかし、この挑戦こそ人生の醍醐味であると言えるのではないのでしょうか。

わたし達はともすると、『できる・できない』で考え、判断しがちです。しかし、できることに何の価値があるのでしょうか。そして、できないことがそんなにダメなことでしょうか？ここは深く考察したい所です。

そしてあなたが、後者を選択するなら、今から記述する心構えを忘れないでおいてください。

少なくとも私自身、そして今まで私が接した挑戦し成功した方々や目標を実現した方々はずまり同じ心構えをしていました。おそらくこれは全てに共通する心の法則みたいなものなのでしょう。

そう、勝ち目のない挑戦をあなたがする時の心構えはこれです。

『きっと今回の挑戦はうまくいかないだろう。きっと叶わないだろう。不安や恐れでいっぱいだ。でも、これだけは貫いてみせる。これだけは死守するんだ。これだけできたなら私は自分を心底認められる。』

このように、結果や勝ち負けや損得が大事なのではなく、そうできた自分が大事なのだと、そのあなたにとっての正しさ、正解を明確に持ち、それを貫こうとした時、実際は予想を遙かに超える成果に繋がったり、あっさりと意図せず結果が出てしまったりということが起こります。

大事なのは結果ではない。自分の生き方を貫けたか否かだ。この心構えに立ち、あなたが勝ち目のない挑戦に挑むとき、無意識脳はあなたの味方をしてくれます。

自分が正しいと思える生き方と出会えることそのものが奇跡だと言えませんか。あなたにとって『正しい生き方』と出会えたなら、その一步を踏み出すための一步を踏み出しませんか？それは誰に高く評価されるものでもないかも知れません。賞賛や承認はそこにはないかもしれません。達成できそうなことが達成できて、そこに何の価値がありますか？自分が思う正しい生き方に背いて得たモノに対して、わたし達は心の真ん中で本当に安らぎや幸福を感じられるのでしょうか？

確かにそんなに簡単なことではありません。でも、簡単じゃないから面白いのだ、とも考えられませんか？

こんな風に理屈をこねくり回してまでも必死になって自分が正しいと思う生き方を貫こうとする無様なあり方に、目に見えない存在は力を貸してくれるのかも知れません。

そして、人はそれを純粹と呼ぶのでしょうか。