

【限界を作っているのは自分】

わたし達に限界はあるのでしょうか？

少なくとも人類の進化という視点で長期的に考えた時、人類は環境に適応するために様々な限界を乗り越えてきたと言えます。

しかし、個に焦点を当てた時、諦めてしまったり、力尽きたりと、明らかにわたし達には限界があります。

その限界点は心の反応に現れます。

『もう無理』 『もう限界』 『もうできない』 『もういいだろう』 『これ以上は…』 『もういっぱいいっぱいだ』

このように心が反応する点が限界点です。

私たちのデータフィールドの頂点を、アブストラクト点と言いますが、まさにここが能力の限界点、臨界点となります。

※詳しくは拙著『悩みをパワーに変える技術』をお読みください。

さて、限界点に達するまで向かっているその方向性は設定した目標です。目標を設定していなければそもそも限界を感じる事はありません。

そして、目標達成に絶対必要なのは、セルフエフィカシーです。

セルフエフィカシーは、自己効力感などと言われますが、脳大成理論では、『目標達成の為の自己能力に対する自己評価』である。と定義します。

つまり、目標を達成するための能力が自分にあるかどうかの自己評価です。

ここで重要なのは、あくまで自己評価ですから、客観的事実は関係ありません。

まさにSOS理論が関係してくる所です。

極端な言い方をすれば、事実は関係なく、自分がそうだと思えたら良いのです。

セルフエフィカシーは高低で表現されますが、セルフエフィカシーが低いと『行動』が起こりません。

自己評価が低いと、自身に対して『どうせわたしにはできっこない』と考えますから、当然できっこない事に行動は起こしません。

可能性実現チャートにあるように（※拙著『真・成功へのアルゴリズム』参照）行動しなければ成果には繋がりません。

まさに、行動と直結しているのは、セルフエフィカシーの高低なのです。

さて、セルフエフィカシーを作っているのが、『セルフトーク』です。この関係性の理解が非常に重要です。セルフトークとは、独り言の事です。

独り言には2種類あります。頭の中で行う『脳内言語』と、言葉に出して行う『音声言語』です。

いずれにせよ、ほぼ無意識で行なっている為、努めてセルフトークにフォーカスしないと

脳大成理論 1-3

日常で自分がどんなセルフトーク・独り言を言っているかを掴むことはできません。

ここで重要なのが、メンタルコンディションチェックです。これは、内観やセルフモニタリングと呼ばれるものですが、自身の心の声に耳を傾けるという事です。

メンタルコンディションチェックで重要なのは、「事象を相手のせいにしなさい」という点です。起きた出来事を相手のせいにしては、正しいメンタルコンディションチェックにはなりません。

これは論理療法におけるABC理論がとても参考になります。

A=activating event (出来事)

B=Belief (信念・固定観念)

C=Consequence (結果)

の頭文字を取ったもので、出来事 (A) があって結果 (C) があるのではなく、その間に信念体系 (B) による解釈をはさんで、結果 (C) が生じるという考え方です。

例えば、「伊藤さんから罵倒された、だから心が傷付いた。」という考え方は、 $A \rightarrow C$ という方程式になっています。が実際には、伊藤さんから言われた言葉の受け取り方によって、心が傷付くというCが生じているのです。メンタルコンディションチェックは、自分がどんなBを持っているのかを認識するためのものです。

ですので、正しくは、

伊藤さんが私に言葉を発した (A) 。これは私を罵倒しているのだ (B) 。私の心は傷付いた (C) 。

という流れになっているのです。

B次第でCは全く変わります。例えば、Bを以下のように変換したとします。

伊藤さんが私に言葉を発した (A) 。これは私を鼓舞しているのだ (B) 。私は俄然やる気が湧いた (C) 。

このように、今この瞬間のわたし達の感覚や感情、思考は、外部刺激をきっかけとしたわたし達の信念体系 (解釈) によって形成されているのです。

Aはわたし達が過ごす日常での様々な情報による外部刺激と考えて良いでしょう。そしてわたし達はその外部刺激により常に無意識に心が反応します。これがセルフトークです。

セルフトークを切り替える絶対的なポイントは、起きた出来事は自分の脳内で起こっているのであって、外部で起こっているのではない。相手はどこにいるのか、それは自身の脳内である。という視点から、「全ては自分の意志 (信念) によって起きた出来事である。」という考え方を基盤とするという事です。先ほどのABC理論を踏まえて捉えると、心に起こる反応は、外発的動機ではなく内発的動機であると捉える事です。

これは、「そう考えましょう」という主張ではなく、現にわたし達の脳はそのように反応しているという脳科学によるメカニズムから立証できるものなのです。

脳大成理論 1-3

心の反応は内発的動機であると理解できた時に、メンタルコンディションチェックを行うに際して、自己成長に有益な正しい基準ができたという事になります。つまり、どの刺激に対して自分は外発的動機として捉えてしまっているのかが分かる事で、自身を切り替える、書き換えるべきポイントが分かるのです。

セルフトーク・独り言が私たちの自己評価を作っているのです。自己評価はセルフイメージ（自己イメージ）に直結します。自己イメージは、つまり人格です。

よって、セルフトークは、人格を作っていると言えるのです。

セルフトークを書き換えるということは、人格を書き換えるという事になります。また、セルフトークがセルフエフィカシーを作っているのも、もちろん自己評価が高くなっていきます。つまり、自身が設定した目標を達成できる自分になれるという事なのです。

ちなみにある一説によると、セルフトーク・独り言は、1日2万から10万回言っていると言われていました。これは驚くべき数です。

更に脳には意味ネットワークというものが構成されており、わたし達の脳は、ある単語を使った瞬間次に使う単語の候補が自動的に決まっているのです。これがその人が持つパターンや傾向性です。わたしはこういう時に決まってこう思ってしまう、こういう反応をしてしまう、というものです。一般的にほとんどの方がこのようなパターンを自分の性格だと認識してしまっています。結果、自身の限界を作ってしまったのです。

セルフトークを書き換えるためには、メンタルコンディションチェックを行い、心の反応を捉え、そこにマインドテクノロジーを適応させればいいのです。

これを繰り返し行う事で、新しいシナプス結合が生まれ、意味ネットワークが書き換わります。そのうちに心の反応が自然と変わっていきます。シナプス形成が定着するまでは個人差がありますが、必ず書き換わっていきます。

セルフトークを書き換えていくことで、わたし達は自身の限界点を書き換え、超えていくのです。

セルフトークを望ましい言語に切り替えるために、マインドテクノロジーを繰り返し繰り返し実践し、発話し、セルフトークを書き換えていきましょう！