

『本物と偽物（フェイク）2』

1-7『コミュニケーションについて①』で記載の通り、わたし達の感じる、わたし達の抱くストレスの全ては人間関係から発生することを解説しました。

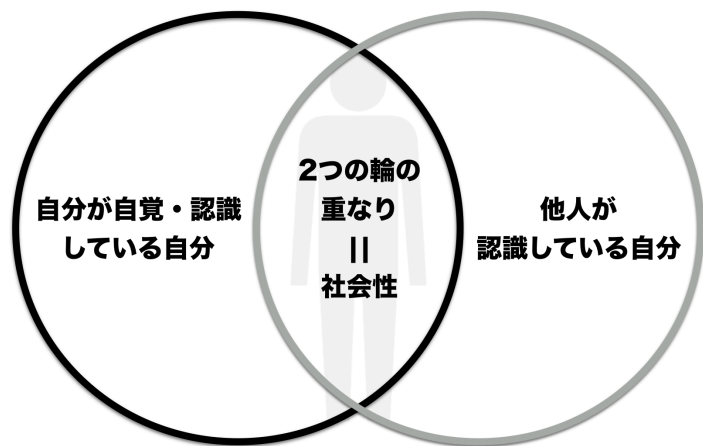
人間関係からストレスが発生する理由は、あなたに対する他人からの認識と自分の認識とのギャップです。

自分には、2つの側面があります。

「自分が自覚・認識している自分」と「他人が認識している自分」です。

この2つは右の図のようになっていると考えてください。

この2つの輪の重なりが小さくなればなるほどストレスは大きくなります。
また、2つの輪の重なりが小さくなればなるほどストレスは小さくなります。



例えば「あの人は全然私の事分かってくれてない！」というのは、左の輪の自分と右の輪の自分のギャップを表現しているそのものです。

しかし、全人類の中で、左の輪の自分を知っているのはあなたたった1人であり、それ以外の全ての人、右の輪をあなたとしているのです。ですので、どれだけあなたが左の輪の自分を主張しようが、主張すればするほど孤独になっていきます。

つまり、左の輪の自分と右の輪の自分のギャップをしっかりと捉え、その両者を成立させる自分こそが、本物のあなたなのです。

さて、ストレスを感じる人間関係と言われると、職場やご近所付き合い等を想像するかも知れませんが、最も重要な人間関係は「最愛」との関係です。わたし達の抱く本質的なストレスは最愛との人間関係なのです。

最愛とは、父親・母親・おじいちゃん・おばあちゃん・夫・妻・子どもなどの家族、又は血縁でなくとも師匠やメンター等教を請うている人や職場でお世話になっている上司、またはあなたが志しに生きているなら同志であったり、様々です。

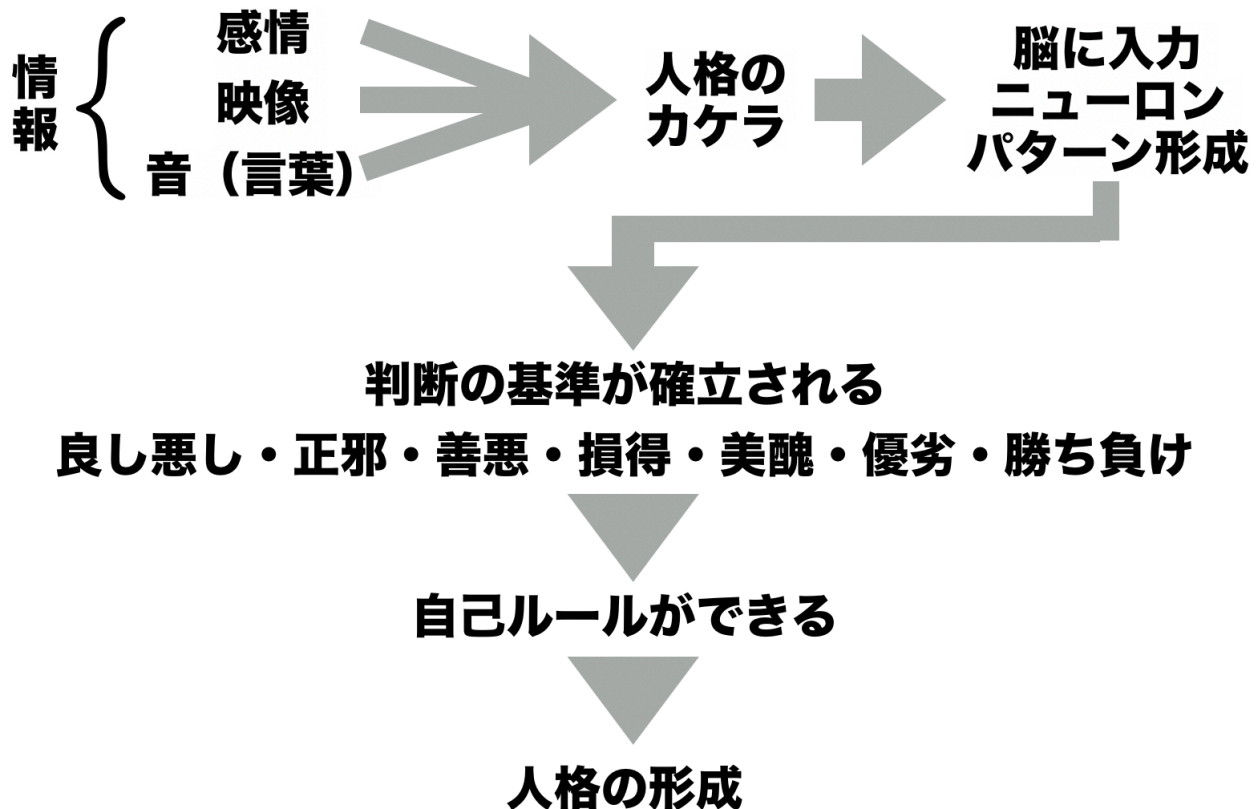
しかし、まずは家族の関係に目を向ける事から始めましょう。

別に家族関係は順調で問題ないというクライアントがいたとします。しかし、そのクライアントは問題ない関係を形成する事が目的ではないはずです。であれば、問題ないから別にいいんだという考えそのものがフェイクであると言えます。

本当に形成したい本物の関係です。あなたが最愛に対して、しがらみや今までの過程を全く関係させず、最愛に対して本当にありたい自分・なりたい自分こそがあなたの本物です。

しかしなぜわたし達は、大切にも関わらず本当に愛や親しみを持った関係を形成できていないのでしょうか？また、どうすればもっと愛や親しみを持った関係を形成できるのでしょうか？

わたし達は、コミュニケーションを交わす際に既に基準を持って接してしまっています。わたし達の人格が形成される流れは以下の図のようになっています。



例えば、「これはコップだよ(^_^)」などのように、生まれてからわたし達は基本的には親から言葉がけと映像、感情表現を受けます。この3つが合わさって脳に情報入力されます。繰り返し受ける教育という外部情報により、わたし達は社会で生きる上で必要な基準がインストールされます。そして、人格が形成されるのです。

人格=自己ルールと考えて良いでしょう。

たばこを吸わない人は、たばこを吸う人に強い嫌悪感を抱きます。それも自己ルールによるものです。わたし達は自己ルールにより、心の中で人を裁きます。また、評論家になって人を評価します。

わたし達はコミュニケーションを交わす際に上記のように基準を持って接してしまっているのです。上記の基準は社会生活を営む上で必要なものであることは確かですが、あなたが「最愛」とコミュニケーションを交わす際にはむしろ全く不要です。

あなたが上記の基準を持ってコミュニケーションを交わす時、あなたの脳はブレインフォグという状態になっていると言えます。

ブレインフォグとは、「モヤモヤしていて人の話が聞けない状態」のことです。

そして、自己ルールと一致する人とのみ関係を形成する事になります。

あなたが上記の基準、つまり自己ルールでコミュニケーションを交わしているなら、あなたは人の話を聞くとき常に以下の項目のいずれかを頭の中で繰り返しながら、また探りながら聞いています。

正しいのか・間違っているのか
本当か・ウソか
信じるのか・信じないのか
得なのか・損なのか
優れているのか・劣っているのか
勝ちなのか・負けなのか
受け入れるのか・拒絶するのか

常に相手の話を上記の基準に沿って慎重に判断しているのです。その結果、ブレインフォグの状態となるのです。なぜこのように人の話を自己ルールを基準として聞いてしまうのか、またコミュニケーションを交わしてしまうのか、それは「よく見せたい、悪く見られたくない」という意識が根底に働いているのです。このことを脳大成理論では「ライフメイキャップ」と呼びます。

つまり、本当の自分ではなく、化粧した自分で接しているのです。

わたし達はフェイクを続けているのです。それにより無自覚に蓄積していくストレスはあなたの想像を絶します。

ではなぜフェイクを続けるのでしょうか。フェイクを続けるのは、それだけのメリットがあるのです。

フェイクを続ける理由は以下です。

○得られるモノ・メリット

正しい・間違い、自己正当化・他者批判、支配する・支配されない、勝つ・負けを避けられる

最大のメリット「逃げる・避ける」を得られる

○失うモノ、デメリット。

愛・親しみ・充実・健康・バイタリティ・本物の表現

最大のデメリット「イキイキ・ワクワク」を失う

1-7『コミュニケーションについて①』でも記載しましたが、あなたがフェイクとしてコミュニケーションを交わしているなら、あなたが正しい事や、あなたの間違いが指摘されなかったり、相手よりも優越感を感じる事ができたり、あなたが勝つことができたり、あなたは相手を受け入れず拒絶したりすることができます。

ですが、絶対に、愛や親しみ、充実を感じる事はありません。またあなたの本物の表現で最愛と接する事はありません。

それがどれほどのストレスになっていて、また人生を後悔させるものになるのか、想像してみてください。

また、フェイクでコミュニケーションを交わした場合、実際には相手と一切コミュニケーションは交わしている事になっていません。あくまで自己ルールが磨かれるだけなのです。これは動物的な感情の延長です。

自分のフェイクに気づき、本当はどうありたいのか、本当はどうなりたいのかを見だし、創造する事で、新しい自分・新しい可能性が開かれるのです。

更に、可能性は共有によって圧倒的に拡大します。あなたが開いた可能性を、誰かと共有すること。そして、共有した相手の可能性が、あなたが共有した事やモノによって開かれた時に、真のエンラージメントが起こります。

コミュニケーションを交わした時、前述の左の輪の自分と右の輪の自分とのギャップが生まれ、自身のフェイクに気づく事ができます。フェイクのままでは深いコミュニケーションを交わす事はできません。繰り返し繰り返しフェイクに気づき、本物を創造していく事で人生の可能性は拡大されていくのです。

これは、春が来て樹木に葉が茂り、冬が来て葉が枯れ散っていくように延々と繰り返される事なのです。しかし、その樹木は着実に年輪を重ねて成長していきます。

樹木と全く同じように、わたし達は成長していくのです。