

幸せを先送りしていませんか？

ジェイク・イーグル&ハンナ・イーグル

**WORLD WISE PRESS
40 RIVER VALLEY ROAD
SANTA FE, NEW MEXICO
87506**

本冊子の内容はCreative Commons Attributionにおいて認可を受けていますが、それを起原元とするものではありません。(NoDerivs 3.0 **Unported** License)

2013938096

認可についての詳細はこちらで参照できます。

<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0>

本著者がCreative Commons Attributionの認可を使用する目的は、読者に本冊子の内容を共有することを勧めるためです。ただしその内容は既存の形式のままであることと原著者に帰属するものとします。

リオロジー™はジェイク・イーグルとハンナ・イーグルによる商標であり、当人らの書面による承諾なしに使用することはできません。当商標におけるすべての権利は保有されています。

米国議会図書館における出版データ
Eagle, Jake and Eagle, Hannah

Why Wait To Be Happy?

p. cm

q. Includes bibliographical references

r.

ISBN 978-0-9841362-6-1 (電子書籍)

ISBN 978-0-9841362-5-4 (ペーパーバック 一色刷り)

I. 自助, 自己成長, 心理学, スピリチュアルティー

懸命に変化を起こそうとしている人々、
人生を最大限に生きようとしている
人々に本書を捧げます。

はじめに

なぜこうも多くの人々が不快感、不安、不満に苛まされ、愛ある人間関係を持続できないのでしょうか？

リオロジー研究所の共同創設者である私達は、この答をあなたと共有したいと思っています。私達が出した答は、過去50年間において人間の潜在能力を引き出す草分け活動をしてこられた先人達と、さらに最近では脳科学を活用して感情の生理学を立証してきた研究者らによる調査に基づくものです。また私達個人レベルでいえば、何百人もの患者と接してきたヘルスケアのプラクティショナーとして、また20年間の結婚生活において、ともに素晴らしい人生を築いて楽しむという目的に向かって学習してきた経験も加味しています。

この冊子は比較的薄いものですが、それは詳細を欠いているからではなく、重要なポイントをまとめて書いているからです。ここに不幸を育てる原因として3つのポイントを取り上げて説明しています。自身の感情的苦痛の本当の原因が分かり、自分にとっての解決法が見えてくるという利点があることでしょう。

多くの解決法は巷に出っていますが、これら3つの原因すべてについて説明しているものはほとんどありません。感情的苦痛を引き起こす原因のうちのたったひとつのみに目を奪われているうちに他のふたつの分野が悪化していくため、望むような充足感を得られないということがあります。感情面の苦痛の原因のうちのひとつにおいては、それまで十分な取り組みができていなかったところ、私達のメンターであるカルフォルニア工科大学の心理学教授ジョン・ウェイアー博士が妻のジョイスとともに1960年にアプローチの開発に成功した

のです。ふたりから私達に伝授されたそれはリオロジーの要となりました。

あなたが自己成長のためにどんなアプローチを選ぼうとも、リオロジーとリスピークを学ぶことは意義があります。リスピークとは、自己との新しい話し方です。この独自の話し方、すなわち考え方はあなたが選ぶ自己成長とスピリチュアルの道中において支えとなり、更なる後押しとなることでしょう。

人生は短くて、思うほど長くないというのがよくある感想です。だったらなぜ幸せを先送りにしてしまうのでしょうか？ぐずぐずしてはいけません。幸せは「いつか」なれるものだと思いませんか？ 私達の経験では、「いつか」を「今から」に変える方法があるのです。

その最良の方法は私達の催すリオロジーに参加して、この冊子が示している概念を実践して体得することです。私達は2001年からリオロジーのワークショップを愛情を込めて「ラボ」と呼んで開催してきました。「ラボ」は「ラボラトリー」から来ており、実験室を意味します。リオロジーのワークショップは参加者が新しい物の見方や意思疎通のやり方や新しい自分になるための方法を実験するための「安全な学習の場」だからです。

あなたとこの素晴らしい体験を共有できる日が来ることを願ってやみません。

ジェイク・イーグル ハンナ・イーグル

リオロジーの概念

私達は誰しも幸せになりたいですし、愛し愛され、充実した人生を送りたいと願っています。なのになぜこうも多くの人が満たされず、愛に満ちた関係を持続させることができないのでしょうか？ それどころか調和の取れない人生を愛しているはずの人ともうまく行かないまま送っていることもあります。あまりにも多くの人が傷ついては、精神的にもいっぱいいっぱいの状態で、混乱に苦しみ、対立を抱えては、憂鬱になっています。

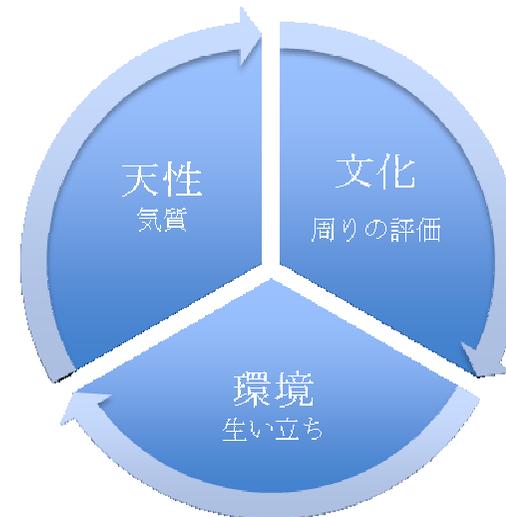
なぜこうになってしまうのでしょうか？ 聡明な人たち、素晴らしい美点を持っている人たちが、自分の人生や人間関係において満たされていないのです。理由のひとつとしては、ほとんどの人がどうやって愛し愛され、自分の情熱に従って生きるかの手本を提示されたことがないからです。他にも理由はあります。

リオロジーでは不幸せの原因となる3つの主要因を特定しています。その3つが揃うと不安が不安を呼び込む「不安のサイクル」ができます。このサイクルにはまってしまうと幸せは手に入りません。

その3つとは

1. 環境—どのように育てられたか
2. 天性—生まれつきの気質
3. 文化—世間から受ける評価の影響

不安のサイクル



何があなたが望むように生きることを阻んでいるのだと思いますか？ あなたの生い立ち(環境)、気質(天性)でしょうか？ それとも周りの評価を恐れて(文化)のことでしょうか？

原因はひとつとは限りません。複数あるなら、影響力の強いものの順に並べてみましょう。

不安のサイクルにはまると、自信をなくし、自分に価値を感じられなくなります。幼稚な振る舞いや不適切な言動をしてしまい、長期的な愛のある関係の構築の妨げとなります。度合いはさまざまですがほとんどの人が不安を経験します。たとえ軽い不安でもそのために人生のポジティブな部分を満喫できなくなることがあります。不安感将来の心配と影で「今ここ」にある時間を楽しめなくさせるのです。

この不安のサイクルは私達の心中だけでなく、祖父母から親に、親から子供へと受け継がれるという形でも存在します。けれど理解とツールの適用でサイクルを絶つことは可能です。



リオロジーでは不安のサイクルに打ち克つための独自の方法を提案します。

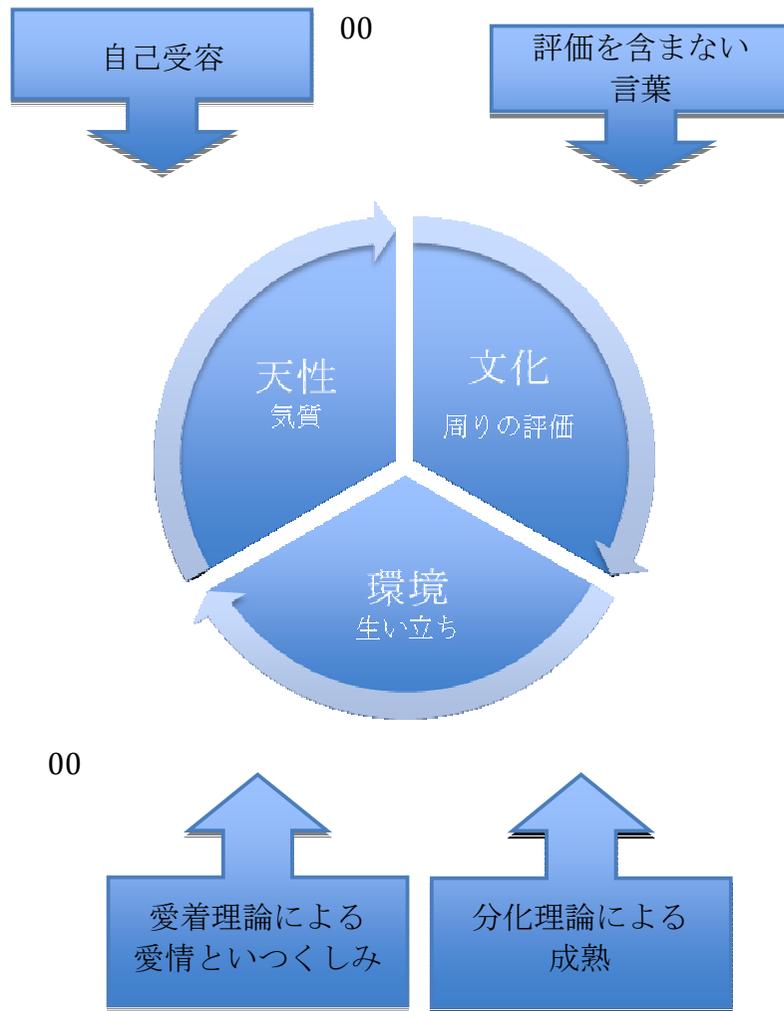
生き立ちに関わる問題は、2通りの方法で解決できます。ひとつは可能であれば子供の頃に得られなかった愛情や慈しみを得ることであり、もうひとつは自分がもっと成長することです。

しかし世間で評価される中（文化）で生きていく上で遭遇する問題にうまく対処できないと、自己受容は非常に難しいです。私達が知る限りでは、リオロジーの他には自身を含めた周りから評価されることから来る不安感を絶つ方法として現実的なものを提案している療法はありません。そしてその評価こそが、私達の言葉の使い方なのです。リオロジーでは、新たな言葉の使い方、すなわち自分や他者に対しての新たな話し方を伝授します。それによって評価されることへの不安を最小限にすることができます。その手法をリスピークと言います。

あなたは日々の生活でどんな頻度で不安を感じますか？

どこで誰といる時が一番リラックスできますか？

どこで誰といる時が一番不安を感じますか？



この図式は不安のサイクルの断ち切り方を示しています。次

のページから解決法をさらに追求していきます。

不幸せを克服する方法の多くがうまくいかなかったり、長期的な効果を発揮しない理由としてあげられるのは、いずれも原因となる問題と同じ次元で解決を試みているからです。私達が抱える問題の多くは私たちのする考え方から来ています。そして人の考え方というのは、その人の言葉の使い方に強い影響を受けて形成されているのです。ですから言葉の使い方を変えることで、不安のサイクルを克服することができます。

では、不安の要因となる原因のひとつひとつを見ていきましょう。そしてリオロジーがどうそれぞれに対応しているのかも説明しましょう。

環境（生き立ち）

自分の育てられ方（生き立ち）を変えることはできませんし、たとえ自分の子供に対してより慎重に子育てに取り組んだとしても、その子供たちには完ぺきな生き立ちがあるとは言えないものです。けれども、過去は変えられずとも、リオロジーによって過去との関係の持ち方を変えることはできます。それにはふたつのやり方があり、どちらかひとつでは不足があるので、両方を紹介します。

第一には、私たちに備わっている、愛情で満たされたというニーズを満たすことです。それには他者に関わってもらいサポートしてもらうことが必要です。

第二には、私たちのニーズの中には決して満たされることのないものもあることを認めることです。けれども、自分を確立させ、他者と関わっている時でも自分を保つ分化と呼ばれる学習プロセスをたどることで、満たされていないニーズを抱えた自分と成熟した新たな関係を築くことができます。そうすることで自分を解放することができます。つまり、自分でしか満たすことのできないものを満たそうと他者に頼る行為から解放されるということです。

さまざまな愛情に対するニーズがある中で、あなたが他者によって満たされる必要のあるのはどんな愛情へのニーズなのか、考えて特定してみましよう。また、自分で満たすしかない愛情に対するニーズもあるでしょうか？

自分自身を愛情でいつくしむ方法として、どんな方法があるでしょうか？

愛情に対するニーズの中には決して満たされないものがあることは受け入れられますか？

愛情やいつくしみのニーズを他者を通して満たす場合

愛情やいつくしみのニーズを満たすにあたって「愛着の理論」というワークがあります。人は幼少期にどれ程母親と結び付き愛着を感じたか、また自分がどれ程理解されたかが、その先の心理的な発達や親密な人間関係を築く能力に長期に渡って関わってきます。幼少期に親に聞き入れられ理解されたなら、感情の抑制ができるほどの神経的なゆとりもでき、落ち着いていられるでしょう。

残念ながら私達の多くが理解してくれる親を持っているわけではないので、感情の抑制を学んできませんでした。その結果、不安を抱え、意図に反して物事に敏感になって過剰に反応してしまい、家庭や職場で問題を起ししかねない状態です。そんな不安感を少しでも抑えるべく、テレビやアルコールやインターネットで気を紛らわせては、嫌な気分になる対象を遠ざけようとします。そうすると対立を避けるために引きこもったり、人と親密になることを避けるために対立を引き起こしたりします。そうやって自らを不幸せにするような行動を取っては自分を押し下げてしまうのです。

こういった対処方法を無意識に取ってしまうのですが、それは不幸を助長させては自らの可能性を狭め、長期的な親密な関係を築けなくしてしまいます。健全な恋愛関係を築く代わりに、次のふたつの道のどちらかをたどってしまうこととなります。

- 1) 不適切な相手を引き寄せる
- 2) 愛情やいつくしみのニーズを満たすことにおいてパートナーに依存し過ぎる

感情面における成長がうまくできるような安心と信頼のある、心のつながった理解ある関わりが親と持てず、実際は安心感の持てない環境の中で幼少時に感情面における成長が適切にできて

いなかったとしても、愛着理論を支持する人たちはセラピストに会ったりグループセラピーのような環境でもニーズのいくらかが満たせると言います。

精神科医であり愛着理論の提唱者でもあるダニエル・シーゲルは著書 *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are* (発達する心：いかに人間関係と脳の相互作用が人格を形成するか (和訳されていない本です)) の中でこう述べています。

完璧とは言えない親を持って生まれてきても、それが必然的な運命付けをするわけではない、という愛着の研究結果が出ていることを私は好ましく思っている。自分のライフストーリーに意味づけができればそれを変えることは可能である。

シーゲルは特に下記の事実に衝撃を受けています。

大人がセラピーや、心の傷の修復につながる人生経験を通して、内省的かつ一貫した、感情面において豊かなライフストーリーを自らの幼少時代について創っていくことはできる。それは、どんなに無関心にさらされ、不足や虐待があったとしても、幼少期に得られなかった安心感を後で得ることは可能である。¹

自分とは誰でどんなライフストーリーを持っていますか？

自分とは誰なのでしょう？ あなたのストーリーは？

自分で責任を果たしたという内容の手記が書けるのでしょうか？

情緒が落ち着くと、人間関係が良くなってきます。というのは、これまでと違った、より健全な人たちを惹き付けているので、長期的で安定した、愛のある関係が、以前よりも楽に築けるようになるからです。情緒的に安定することにより許容力が身に付くため、パートナーとしても子を持つ親としても向上し、以前のように過剰反応をすることもなくなり、より良いお手本を示せるような人になれます。

情緒の安定を養う方法として、特定の療法を受けたり、リオロジーリトリート（リトリートとは隠れ家的な静かな場所での合宿型の研修のこと）への参加があります。リオロジーでは特有の安心感が得られ、それゆえ参加者は自由に自身を出していくことができます。安心感の要因として、参加者が匿名でいられることや、批判も賞賛もないことが挙げられます。そんな安心できる環境で、グループリーダーをはじめ参加者はお互いの立会い人となります。つまり、ゆっくりとお互いの話を聞いて理解し合うのです。心底からの正直な思いを出しやすい環境とはまさにこのことです。そこは、それぞれの独自性や複雑な思いや過去をも含めて理解される場なのです。

リオロジーの中核にあるのは、ケアといつくしみの輪です。そこには自己欺瞞を正直な状態に変える力があり、そうなった時に本来持ち合わせている優れた美質（完璧とは違うものです）が輝きだし、幼少期に得られなかったニーズの埋め合わせが起こるのです。そこで得られるいつくしみには、相当な癒やしの力があります。著書の「万物の歴史」の中でケン・ウィルバーはこういう環境に身を置くことの重要性について次のような観点を述べています。

： 共鳴、調和、受容に囲まれた安心できる環境の中では、ばつが悪いことになるのではという心配もなく、胸の内にある真実を語るができる。そうするとあらゆる次元において、偽りの自分は存在意義を失くしていき、偽り、つまり真実に対する抵抗の奥にある意味を理解することになるだろう。隠してきた痛みや恐怖心や苦悩が見え始め、それまでの偽りの自分は、真実の気づきという炎によってゆっくりと消滅していく。寛大な、ケアといつくしみの輪の中で真実を共有すると、それまでの偽りの自分による縛りから解放されて、永続的な意識の成長に向かって行くことができる。すると真の自分の本当の良さが輝き始め、新たな深みを知った、心からの喜びに満たされることだろう。²

自分の傷ついた部分、恐れを感じている部分、怒りを覚えている部分に遭遇した時、その部分が自己表現できるよう成熟した大人の声を与える方法が分かりますか？

自分の中に子供のときのままの声で何かを主張したがる部分や感情がありますか？

カーラが初めてリオロジエのリトリートに参加したのは40歳の時でした。アメリカ北西部で暮らし自ら会社を経営する傍らヨガの講師もパートタイムでしていたカーラは、離婚して7年というところにいました。新しいパートナーの男性との参加でしたが、彼は2度目のリオロジエ参加で、カーラの方は娘との関係に焦点を当てていました。下記が彼女の言葉の引用です。

リオロジエの会場に到着して、自分が望んでいるのは9歳の娘との関係だとすぐにピンとききました。娘との関係での困難は娘が1歳の時から続いており、セラピストを通してなんとか娘への関わり方を改善しようとあれこれ模索して努めたものの、挫折と罪悪の念から抜け出されませんでした。

リトリートの期間中もそして終了後も、私は自分の身に起きた大きな変革にただただ驚いたのです。つまり小さな娘に対して忍耐も受容もなかった自分が大きく変わったのです。8年間のセラピーでは達成できなかったことができたのです。

リオロジエで起こることのひとつが、自分が理解されることによって他者を理解できるようになるということです。まさにカーラがその例です。彼女はどこか人とつながることができないまま大人になってしまったことから、自分自身が得たことのない人とのつながりを娘に与えることができないでいたのです。それが適切な環境に身を置くと新たな神経細胞が目覚めるので、新たな行動につなげていくことが可能になるのです。カーラの愛情とつくしみに対するニーズがリトリートの中で満たされたのです。カーラは自分に対するいっそうの気付きと愛を胸にリトリートを終え、それゆえ娘へ愛情を注げるようになったのです。

愛情とつくしみだけでは…

愛情とつくしみだけがそれらを成長過程で欠いてきた人にとっての解決法というわけではありません。分化ももうひとつの重要な要因です。分化が進むと自身の抱える不安感をうまく管理できるようになり、また、他者の不安感に巻き込まれることもなくなります。分化ができている人とのパートナーシップは、苦勞を伴わず、深い充実感や癒やしをもたらします。

カルフォルニア州のメンロ・パークにあるカップルズ・インシテュテーションの共同創始者であるエリン・ベイダー博士は、分化ができている恋人同士ないし夫婦について、このように述べています。

(分化とは) 密接なパートナーとの関係の中で自分を明確に確立しておける能力と言えます。分化の度合いが高ければ高いほど、自分を差し置いてしまうことがなくなるので、その分パートナーと密接になることができます。自己を保ちながらも、相手の立場に身を置くこともできるゆえに、いつどのように自分が影響を受けたり自分が変わるべきかという判断が下せます(それは関係を維持させたいがゆえに自分を犠牲にして変わるというのとは異なります)。高次元の分化ができると、パートナーのニーズも自分のニーズも同様に重視します。³

他者と関わっていると自分を差し置いてしまいますか？

どんなときにそうしてしまっている自分に気がきますか？

個人化

分化を起こす第一歩としては、精神的に、場合によっては物理的に、依存してきた相手から離れることです。この段階は「個人化」として知られています。成長過程の中で、誰もがいつかは親から個人化すべき時が自然と来ますが、我々の暮らす文化においてはその時を象徴するような儀式も指標も用意されていません。

また、人生をともに歩むパートナーからも個人化をはかることが必要です。物理的に離れるということではなく、一緒に居る時もそれぞれの立場に着いているという意味です。自分の中の傷を負った成長し切れていない部分にも成熟した大人の声を吹き込めるようにならないと、パートナーに自身の未熟さの分の負担をかけることとなります。傷を負った部分が成熟した形で自己表現ができるようになると、それは癒やしにつながります、さらにはより健全な関係を築くことにもつながります。

このように親やパートナーから個人化をはかることは、長期的で愛のある健全な恋愛関係を築くための必須要因です。こちらに12年の結婚生活を経てきたある夫婦のリオロジー・リトリートへの参加の感想を記載しています。

夫の見解：

リオロジーに参加するまでは、妻の言うことをちゃんと聞くことができていませんでした。妻が幸せでないとか、悲しいとか腹が立っているというのを聞くと、責任を感じたものです。それで良くない結果を招くとしても、途中で聞かなくなるか、聞きながら防御的になるかのどちらかでした。

ところがリスピークを学んでからは、責任を感じずに妻の話聞くことができるようになったのです。妻が満たされていないことに自分が全く関与していないと言っているのではなく、全責任を負うような姿勢ではなくなったということです。妻は聡

明な女性ですし、この新しいやり方でコミュニケーションをはかるようになってからは建設的な会話となることがほとんどになりました。今のふたりの会話は以前とは全然違うものです。

妻の見解：

夫が私の言うことに反応するのではなく、本当に聞いてくれるようになってから今までになかった変化が訪れました。自分が幸福でないことを彼のせいにしてきたつもりはなかったのですが、とにかく聞いてもらえないということに対して猛烈に腹が立っていました。とにかくすべてがいちいち「俺は…」だったのです。

二人にとってのまさに変化の時となる瞬間を今でも覚えています。あれはリトリート4日目でした。私は彼に話を聞いてと言いつつ、彼は彼で自分がいかに私の話をちゃんと聞いているかを証明すべく事例を挙げていました。そこでリオロジーの講師が遮って「あなたは彼女の言うことを今聞いていますか？」と尋ねてきたのです。そこで彼ははたと気づき、「ずっと聞いてこなかったことが分かったよ。もう一度やり直そう。ちゃんと聞くから」と言ってくれたのです。

驚きの瞬間でした。二人に変化が起きたのです。すごかったのは今でもリスピークで話すと、こんな違ったコミュニケーションの取り方もあったのだと改めて気付かされ、今回の参加で得られた変化による恩恵は永続的なものとなっています。

この夫婦に起こったことは何だったのでしょうか？ 夫の方はそれをよく理解しており、このように説明しています。リスピークを取り入れたことで二人の会話のレベルを変えることができたのです。つまり、リスピークにすると、過去のことで口論をする代わりに、現在に起こっていることに焦点を当てることができる

いうわけです。二人の会話も意識もより高い次元へと移行したのです。その結果、自分が正しいかどうかを議論していたのをやめて、もっと高い次元、すなわちお互いに充実した結び付きを目指すようになったのです。

自分が正しいという立場にありたいですか？ それとも相手と結び付いた幸せを望みますか？

自身の選択について説明を書き添えてみましょう：

自分がどうなったら、それは親やあるいはパートナーから個人化できているといえるでしょうか？ 自身に対して3つの問いかけをしてみましょう：

1. 自分は不適切な形で感情的な反応をしていないだろうか？

個人化がきちんとできるまでは、不適切な形で感情的な反応をするという傾向があるものです。まるで相手の神経系と自分がつながっているかのように、相手が怒っていると自分も腹立たしくなり、相手が不安を感じていると、自分もそうなる、ということがあります。こんな風に深い影響を受けるので、相手をコントロールしてしまおうとする傾向も出てきます。相手をコントロールす

る、とはいろいろな形で起こります。優位に立とうとしたり、怒りをもって威圧したり、涙の武器を使って思い通りに動かそうとしたり…。

また、個人化ができていないと、向けられた賞賛や非難に対して敏感になってしまいます。自身のコンパスともいえる、安定した形で自分を確立がなされていないと、他者、特に身近な人に自分がどう見られているかが過剰に気になります。賞賛を受ければ安心しますが、非難されると落ち込みます。それではまるで、自分の気分は他者次第ということになりかねません。こんな状態では、健全で成熟した関係を築くのは難しいです。

2. 自分は感情的に依存していないだろうか？

個人化ができていない段階では、特に親やパートナーといった他者に感情的に依存してしまいがちです。そのひとつとして、他者を喜ばさなければいけないという強迫観念の形で現れることがあります。喜ばせたいという思いがあるため、真実を語ることを避けてしまうことがあります。そのように自分を抑えると、愛されたとしてもそれは自らによって値打ちの下げられた愛なのです。本当の自分を出さないで得られた愛なので、その価値は低いといえるでしょう。そのままでは自分は不完全なままで、ちゃんと見て、分かってもらえていない状態が続くでしょう。そしてこの思いがまた他者を喜ばせたいという強迫観念をさらに強くするのです。そうすることで自分の価値を確かめたいのです。けれどもこのやり方では自立は生まれません。喜ばせる相手がいないれば自分の価値をはかれないというのでは、自立とは逆の方向に向かっていることとなります。

3. 自分は精神的に自分を他者から切り離していないだろうか？

個人化ができていないと、ついやってしまうのが、他者と自分の

切り離しです。他者との関わりが濃密になってくると、相手の話を聞くことを避けたり、もしくは他のやり方で相手との距離を取ろうとすることがあります。これは相手に拒絶されることを避けるための先制戦略なのです。つまり相手の方を向く代わりにそっぽを向いてしまうということです。信頼を築いたり長期的な関係を築くことの大きな妨げとなってしまいう行為と言えます。

人と親密になることが苦手ではないですか？

親密になることが自然にできるかどうか、1から10で度合いをチェックしてみましょう。（継続的な親密なつながりに対して全く抵抗のない平気な状態を10とします）

あなたのパートナーはどうですか？

パートナーとの間の親密さを高めるためにどうしたいと思いますか？

個人化ができると開けてくる

個人化のプロセスは長く、何度も努力を重ねなければなりません。それができると自分をより自分へ向かわせるひとつの道を切り開いたことに相当し、考え方の違う人からの圧力を感じても、自分で居ることに対して心地よくいられます。傷つくことを恐れて先制戦略として距離を置くこともしなくて

よくなるのです。その代わりに境界を定めていくのです。自分が望むことを口に出したり本当のことを言うことによって、人間関係は発展していきます。それによってありのままの相手を愛し、ありのままの自分で愛されるといった、より深い親密さを共有できるようになります。

個人化した後も分化は止まるどころかさらにスピードを上げて進みます。それまで誰の声を聴けばいいのか分からなかった人も、自分の声に耳を傾けるようになると自分の価値観が分かるようになってきます。そうすると過剰に支配をすることもされることもなくなり、成熟した大人の声を持って自分の思いを伝えられるようになります。そうすると低次元の分化に伴うストレスから解放されるので心身ともにより健康になります。分化のレベルが低いと不安感、鬱、アルコール依存症、慢性的な倦怠感などの形となって表れます。

アメリカの精神科医であるマーリー・バウエンが分化の概念を発展させたのに対して、ジョン・ウィアー博士と妻のジョイス・ウィアーは個人の分化レベルの発達プロセスの説明に成功しました。分化レベルの発達は、言い換えると精神の成熟にも相当します。1960年から1998年にかけてウィアー夫妻は自己分化ラボラトリーというリトリートを行い、参加者らは精神の成熟度を発達させることによる不安感の軽減を学び、過剰反応を辞めるコツや、自分が人にどう見られているかに気を取られなくする方法や、人の感情に巻き込まれない方法を見つけていきました。参加者は個人化や自己分化のための一歩を踏み出し、そこからより深く親密な人とのつながりを持ち、良い意味での家族からの自立をはかったのです。

そんなウィアー夫妻は1998年に私達のメンターとなり、そこから自己分化ラボラトリーはリオロジー・リトリートへと進化しました。ウィアー夫妻が発展させたプロセスはさらに40年かけて改良され、1万人以上の参加者を持つまでになりました。ウィアー夫妻の築き上げてこられた伝統と自己分化の重要性に敬意を払いつつ、今ではウィアー夫妻の概念をもっと多くの人たちに行き渡りやすく、もっと日常生活レベルで生かせるように工夫を加えています。

自己分化は個人の成長を促すモデルであるだけでなく、健全な恋愛関係を築く上で最も重要な要件であると私達は考えています。

パッションイト・マリッジの著者であり、カップル・カウンセリングに分化を基盤にしたアプローチを取るデイヴィッド・シュナーチは下記のように述べています。

恋愛関係がうまく行かなくなる原因は、感情的に二人が結び付いていないからではなく、誤った結び付きであるためである。つまりそれぞれが混乱から自己を見失い、相手から得られる肯定や安心感に依存してしまうのが原因である。それは自分で自分の持つ不安を解消できていないことから、相手に安心させてもらおうと依存するが、どちらもが相手が求める安心感を与えることはないのである。結局はそれぞれのパートナーが成長し、自分の持つ不安感を自分で処理できるようになり、自分の身の振り方を自分で決められるようになること。カップルが全面的に結び付くのは、これらが成立してからのことである。⁴

シュナーチはこうも述べています。「真の親密さと相手を求める心」とは、分化をしてこそ増していくものだと。「成熟した自己」を発掘できてこそ、深みと充実感のある結び付きを体験できるのです。そしてその成熟した自己の発掘こそがリオロジー・リトリートの根底にあるのです。

思いやりと知恵の両方が必要なのです

思いやりは育まれてきたことによって、そして育みの心があることによって芽生えてきます。知恵は深い理解力と精神の成長を備えるにつれて身に付いてきます。

思いやりと知恵の両方を備えると、人生も人間関係も楽になります。

あなたにとっては、思いやりを示すのと、知恵を示すのとでは、どちらがより困難ですか？

ふたつのアプローチから一度により大きな価値を見出す

多くの心理学におけるプロフェッショナル達は愛着理論か分化理論のどちらかの支持者であることが多いです。愛着理論の支持者らは古傷は育てることによって癒すものだと考えています。それを育て直しという風にとらえるとどうでしょう？ 分化理論の支持者らは自身が成長して、いい意味での依存関係においても自分を見失わないことの重要性を説いています。

リオロジーでは愛着理論と分化理論の両方のアプローチを持って子供時代に得られなかった「不足分」に向き合います。リオロジーとリスピークの学習と実践は、自己と精神の成長を長期的な形で提供する強力かつ包括的なアプローチとして実証済みです。

愛情を注がれ、充実と調和のある関係に身を置くと、神経生物学的な側面から変化が生じ、親密さに対応できるようになります。

分化を進めるというのは生涯をかけて取り組む課題でもありますが、それによって、自身の抱える不安感を解消させ、長続きする愛ある関係を築くことができるようになります。

リオロジーのリトリートでは、新しい形の心理学そして話し方、対人能力を伝授しますが、何よりも大切なのは、リトリートではそれぞれの参加者が自分の心の声を発見し、自分がどう生きたいのかを決めていけるための環境と学習体験が得られるということです。

参加者の半分以上が毎年リピーターとなっているのには理由があります。まずはリトリートの寛容でオープンな雰囲気にとっぷりと包まれることの魅力です。そして自身と同様に言葉を通して意識を高め、人生をより充実させたいと志望する仲間と出会え、共に過ごせる魅力です。

天性と気質

次のステップは、自身の天性、つまりは気質を受け入れて自分に抗うことをやめることです。

私達は誰もが気質を持って生まれてきます。気質はさまざまな遺伝的傾向が複雑に絡んで成立しており、例として、向かっていくタイプ、一歩引くタイプ、暢気なタイプ、激しいタイプ、散漫タイプ、集中型タイプ、過敏タイプ、鈍感タイプなどがあります。発達心理学のパイオニアであるジェローム・ケーガンは気質について説いたことで知られていますが、彼によると、気質とは「幼少時代に特定の感情を感じたり特定の行動を起こす生まれつきの傾向である。幼児期に体験する気質傾向は残りの人生に感じるようになる気分や行動を定める初期要因となっており、性格を形成するわけではなくとも、その人の人格的傾向を制限する要素ではある」とのことです。⁵

自身の天性・気質をどう説明しますか？

自身の天性・気質のサポートとなるような生き方を設計してきましたか？

そうでないなら、どんな変化なら無理なく起こせますか？

相対的に言うと、敏感型でない気質の方が生きやすいでしょう。過敏なタイプの方は興奮しやすいといった具合に、神経生態学的な違いを誰しも持っていますが、ケーガンによると、「気質はその人の性格を形成するわけでもなくとも、正反対のタイプの感情を発達させることにおいて制限を設ける」のです。

過敏な傾向を示す幼児が後に大胆で外向的になるという可能性は低く、逆に鈍感な子供が怖がったり不安感の多い青年に成長するという可能性も低い。気質を知ること、子供がどんな感情を発達させるか、あるいはどんな感情を発達させないかも分かることになる。⁶

鍵となるのは、自身の気質を認識し、どうすれば自分が不安を覚えたり生きづらくなるかではなく、どうすればくつろげて幸せな気持ちになれるかを知ることです。どんなことに自分が疲労感を覚え、どんなことに元気になれるか、愛情の補充ができるのはどんな時で、精魂尽き果てるのはどんな時か、そして他者の気質の影響の受け方、自分の思うことを言いやすい相手、居心地のいい相手を知ることです。

自分の気質や価値観やスピリチュアルな部分を否定してしまうと、自身に対して正直ではられません。自分の声を聴くのをやめてしまったり、自身の一部を削除したりすると、とても好きになれない仕事に就いてしまったり、無理しなければならないような人間関係に身を置いたりしてしまいます。そんなことで疲れてしまっただけでは、自身の可能性を制限してしまうことになりかねません。

今まで無視してきた自分の部分を挙げてみましょう。

ケン・ウィルバーが示すには、発達段階が更年期に入ると、いわゆる頭の中で起こる国内紛争のような抑圧が成長を妨げることがあります。自分の一部を否定したり抑圧したりするとこのような妨げが起こります。ウィルバーはこのようにイメージしやすい説明をしています：

…誕生時には潜在的な部分も含めて100ユニットあった自己が発達の初期段階において10ユニットを切り離し、90ユニットの自己で次の発達段階に進むとします。10%を地下室に置き去りにしたまま、90%の自己は先へ行こうとします。残された10%にもちゃんと意思が宿っているにもかかわらず。

…といった具合に成長と発達が進んでいきます。つまり、成人段階に到達した頃には、40%が置き去りにされているかもしれないのです。そして置き去りにされた部分は、上記の地下室の例のごとく、切り離された時点の発達段階に意思を持った状態でとどまっているのです。

…そんな置き去られ組は地下室の中で暴れまわります。無視してくれるな、ちゃんと存在を認めろと叫んでいきます。それでも無視されるとへそを曲げて悪態をつくようになります。ですが、そもそも地下室の置き去られ組の存在にさえ気付いていないあなたは、なぜこんなに胸がざわつくのだろう、自分は鬱なんだろうか、何か強迫観念や不安やノイローゼがあるのではないだろうかと考えるかもしれません。

…低次元の発達段階において置き去りにされたままの部分は、分離された自分の一部分であることに留意しておきましょう。それらは無視されていることに抗議して暴れることで、あなたの労力を奪うことでしょう。そしてまた、あなた自身がその存在を否定し続けるのにもさらに労力を費やさなければならぬでしょう。そんなあなたはくたくたに疲れ果ててしまいます。⁷

自分の気質に対して抑圧や隠蔽という手段で抗うと、抑圧や隠蔽された部分が自己全体を蝕んでいくという、思わぬしっぺ返しを受けることになります。置き去られ組は普段は不活発ですが、時として表面に出てきた時には多大なストレスをきたします。不適切な行動や反応が出ている時は、たいていが置き去られ組の仕業なのです。例えば子供の頃に、迎えに来るはずの母親が遅れてきて、待っている間とても不安になったという経験があり、今でもその時に味わった不安感を抱えている人がいるとします。その人は今でも、他の子供達には次々に母親が迎えに来て帰っていくのに、自分だけが取り残されて不安と恐怖を感じたことを鮮明に覚えています。そしてその人は今でも、迎えに来ることになっている恋人の到

着が遅れると激しく怒っては相手を責め、自分をないがしろにしたと相手をなじり、一緒に楽しく過ごすはずの夜を台無しにしてしまいます。つまり、待たされると置き去りにされたのだと解釈してしまうわけです。

リオロジーで実践するのは、自身の気質の受容です。それによって適切かつ健全な境界線を自身に設定することができるようになります。そうすることで自分の気質に基づいた人生を生きて行くので、不安が軽減されます。

多くの方は自身の気質について理解していません。その理由のひとつとして、今の世の中では、他者が定義するというのはよくあることだからです。あなたはこういう人だ、あなたは～が得意だ、あなたはこうすべきだ、こうすべきではない等と。リオロジーのリトリートでは、それを明確に示して伝授していきます。下記はある者の自らの声です。

あれは本当に不思議な体験でした。おそらく私のニューヨークのブルックリンのアクセントのせいか、いつも人から言われてきたのが、私は外交的な人間で、ショーマンシップに長けていて、声も大きく存在感があるということでしたが、リトリートでは研修期間中、誰も何も言わないのです。誰も私を定義しようとしません。

言葉では説明しにくいのですが、集団の中で1人で居るようでした。でもそれと同時に自分は集団の一部なんだと感じました。誰も自分についてあれこれ言うてこないことで、私は自分で自分を理解し、自分ときちんとつながる機会を得られたのです。こんな風にしたことはあり

ませんでした。

自分の気質には寄り添うことがコツです。決して抗わずに、受容が大切なのです。不安感や不幸福感の最終的原因を探っていくにあたり、より徹底的に受容につなげるためのツールをこれから紹介していきます。ここでのプロセスの仕上げとしては、不要な判断基準や価値観から、そして他者からどう思われるかについての不安感から解放されることです。

自身に関する問題への取り組みを始めてからどれくらいになりますか？

満足する結果を出せていますか？

困難がありましたか？

もし望む結果が楽に得られるとしたらと想像してみてください。それについてどう思いますか？

文化

私達は自分が生まれ育った文化の持つ価値観を引き継いで生きています。社交性を持って一市民として生きて行くためには、共通した合意の下、つまりは文化的な規定を用いて、物事の良し悪しを判断したり、それによって境界や秩序を築いています。私達は判断という行為を毎日のようにしています。例えばどのルートで通勤しようかと決めるときでも、前の車を追い抜くかどうかを決めるときでも、自分の思うことを言うべきかどうかを決めるときでも、運動しようとか、休もうと決めるときでも判断をしておこなっています。つまり、私達はどのように生きていくかを意図的に決める際に、判断行為をしているのです。

判断行為を人の名誉を傷つけたり敬意を欠く目的ではないものの、実際には特定の人や出来事に対して単純に「良い」「悪い」「正しい」「間違っている」といったレッテルを貼るという形で判断行為をしていることがあります。他者に対して判断行為をするなら、自分も他者によって判断行為をされる心配をしなければなりません。そういった心配は社交における不安感となり、引きこもりがちになったり、どう思われるかの過剰な心配や自信喪失につながります。

社交における不安感としては軽いものから重いものまでさまざまですが、いずれにせよ自身を制限してしまうことから深刻な問題と言えます。どう思われるか心配なあまり自分を抑えてしまったり、その一方ではまるでどう思われても気にしないという逆の行為に出してしまうこともあります。どちらの場合でも、本当の自分を見せていない、あるいは虚像を元に築く関係となるために、深い人間関係を築くことの妨げとなり、その先で行き詰まることになるでしょう。

他者が自分に対してする判断行為が気になりますか？
誰からされる判断行為が一番受け入れるのが困難ですか？

他者に対して判断行為をする傾向がありますか？
あるならば、誰の何に対してですか？

他者にどう思われるかを気にするあまり自分を抑えてしまいますか？
そうならば、どんな例が挙げられますか？

マーリー・パウエンによると、分化の度合いが低い人は社交においての不安感が強いのです。これは腑に落ちます。というのは、そういう人は他者に自分に対する支配力を明け渡してしまうからです。しかもそうさせてはいけない相手に。そうなる原因ですが、安心感や愛情、承認、対立の回避を求める人は、自分を定義したがる人や支配したがる人を引き寄せてしまうからです。

そのような関係では、健全性や成長や親密さにはつながりにくいといえます。親密な関係を築くには、ありのままの自分を見てもらう必要がありますが、相手に自分のすることの「良い」「悪い」を決める権限を明け渡していると、相手が認めないようなことがあると隠してしまうので、親密さは築けません。

成功しているように見える人、しっかりしているように見える人も、他者からの判断行為に悩まされていないとは限りません。誰もありのままの自分をちゃんと見てもらう機会を持つことが必要です。そうすれば素晴らしい結果が得られることでしょう。下記はリオロジー・リトリート参加者の1人の36歳の医師の話です。

おかしい言い方ですが、リオロジーのリトリートでどんなことが実際に待ち受けているかを事前に知っていたら、行かなかったと思うのです。けれどもそこでの体験は今までの人生の中で、自分にしてあげたことの中でも最高のものでした。普段の自分は人に何かを打ち明けることはしません。いつも1人で処理しますから。仕事では多

大な責任を抱えています。けれども自分の人生には何か足りないと思っていました。勝ち組であること、つまり経済的な成功によって自分は幸せになっていないと気付いていたのです。

リトリートが始まり、私は自分の呼び名を「批判屋」とすることにしました。実際に自分は批判的で、自分の周りを壁で覆って何も寄せ付けないタイプの人間でしたから。それが、何かが変わってきたのです。2日目には私は自分の呼び名を「弱み」に変え、その理由を皆に説明しました。自分の過去を明かし、教わったリスピークで話したので、今までとは違う話し方で自分について話すことになりました。

私が体験した変化をどう説明するかは難しいのですが、とにかく話し方を変えたことで全てが変化したのです。皆は私の話を聞いてくれても、それについて何もコメントはしませんでした。そんな中で、今までに感じたことのないつながりを体験しました。自分についても、家族や恋人についても明確に分かってきました。自分は弱みのある人間でありながら、全く安全だと感じたのです。

本当に自分が心底から大事に思っていることを知り、伝えていく上で、社交における不安感はその阻害となります。文化的な圧力や人からの圧力に負けてしまい、夢や希望をも抑圧してしまいます。自分で自分を語る代わりに、自分を定義する人がいれば、その人の言うことが正しいと信じてしまいます。アップルの創業者であるスティーブ・ジョブスは、自分で自分の物語を書き上げた人です。スタンフォード大学の

卒業式にてスピーチをした彼は次のように述べました。

生きている時間は限られているのだから、他者の言いなりの人生を歩んではいけない。定説に縛られてはいけない。定説はそもそも他者の考えから生まれたものなのだから。他者が言う言葉によって自分の心の声をかき消してはいけない。そして最も大切なのは、自分の心と直感に従う勇気を持つことだ。心も直感も、自分が本当になりたいものは何かをすでに知っているのだから。⁸

他者が言う言葉とは時として脅威的です。脅威を感じると、我々の原始からある脳の部分が活性化されます。そもそも原始脳は自分を守ること、生き残りについてを担っているので、その部分が危険を察知すると、戦う、逃げる、硬直する、のいずれかで対応しようとします。原始脳にはこの3つのツールしかないのです。

脅威を感じると、あなたはこの3つのうちのどの反応が出やすいですか？

もはや原始の時代ではない今日の文化では、どんな脅威があるのでしょうか？ 野生のライオンに狙われることはありません

んが、言葉はどうでしょう？ 頭の中で響く言葉にせよ、誰かが口にする言葉にせよ、我々は耳にする言葉に対して反応します。実際にはたいていの場合、言葉自体は脅威ではないのです。殊に原始の時代にあったように身体的生存を脅かすものではありません。では何が脅かされるのかというと、自分のアイデンティティーです。自分とはどういう人間か、自分が思う自分が脅かされるのです。

リオロジーではリスピークという新しい言葉の使い方、つまりは新しいコミュニケーションを伝授します。この話し方を用いると、原始脳を鎮めながら現代脳に刺激を与えることで、建設的な好奇心を養成し、今にフォーカスしながら、人の言うことはあくまでも個人の意見であって、それが自分の定義にはならないのだと理解できるようになります。

これは考え方において大きな変化といえます。原始脳は良いか悪いか、正しいか間違いかといった「ふたつにひとつ」という考え方に基づいていますが、リスピークの話しかたはこの原始脳の狭い見解から離れることができるのです。この「ふたつにひとつ」という思考の構造こそが、自分は果たして「正しい」のか「間違っている」のかという狭い判断のされ方を恐れる落とし穴を作っているのです。リスピークに切り換えるとその不安はなくなり、建設的な好奇心を持って、明るく物事をとらえ、いちいち反応することがなくなります。

リスピークが使えるようになること、それは不安のサイクルに出ているすべての問題に取り組むにあたっての鍵となります。というのはたいていの不安を形成する問題は言葉でできているからです。問題の原因を作っている言葉と同じ言葉を

使っていたのでは解決はできません。人に対して良いか悪いかを決め付けたり、言葉によって人を操作したり、自分の支配下に置いたり虐げたりしても誰も喜ばない結果となるだけです。

リスピークを用いることで、我々は「今、ここに」自分を置くことができます。人から受ける賞賛や批判に対しても、選択肢を持って対処することができます。もはや人にこう思われなければならないということはありませんから、自分が自分で居ることの重要性への気付きが高まっていきます。リスピークによって、成熟した責任ある大人のやり方でありながらも、もっと楽に自分を知り、自分で居られ、自分を表現する方法が身に付きます。

まとめ

成長して真に祝える人生を送りたいと願うなら、不安のサイクルから抜け出す必要があります。その方法は、自らに権限を与え、自分が歩みたい人生を築いていくための責任を取ることです。

日常生活の中で、優しい気持ちになれることを何か実践していますか？ それはどんなことですか？

日常生活の中で、自分の意識と気づきを高めるために何か実践していることはありますか？ それはどんなことですか？

リオロジーは対立や不安の解消方法、幸福になる方法、楽な人間関係を築く方法として、私達が知る中で最も効果的です。あなた自身が実践している自己啓発やスピリチュアルなプログラムと並行して取り入れることもできます。

言葉の使い方を変えるにはとても深いレベルでの働きかけが必要です。そのためリオロジー・リトリートは合宿型で1週間の期間を設けています。

我々の行動は多くの場合長く培われてきた習性でもあるので、不安のサイクルを断ち切れるようになるには、慣れるまで時

間をかけて新たな体系を取り入れる必要があります。

リオロジー・リトリートでは参加者がこの新しいやり方で、物事を見て、自分を探し、コミュニケーションをはかれるよう、長年の経験を基にプログラムが構成されています。研修が終わる頃には参加者は実際の日常生活の中で話す際に実践できる方法を身に付けています。日常で生かしていける。そこがこの研修の効果を発揮するところでもあります。研修内だけでの実践にとどまらず、今後どこにいても、自身の頭の中だけの実践としても、誰かと話している時の実践でも、いずれも日常的に応用できます。

リオロジーは包括的かつ深いプロセスを提供します。そのプロセスの先には、愛、精神的成長、親密な関係、充足感があります。新たな洞察、体験、そして話し方（自身への話し方と他者への話し方の両方において）を持って、自身の育て直しをおこない、健全な見解を養成し、自身の気質を認めて尊び、他者からどう思われているのかの不安がもはやない喜びを味わえるのです。

2015年4月29日-5月6日京都でのリトリートについての
詳細および問い合わせサイト

<http://nlp-santa-fe.info/reology/index.html>

参考図書

³ Cook, Elaine. "The Sexual Crucible & Imago Relationship Therapy: two approaches to marital counseling." 2001: n. page. Print.

⁴ Sykes Wylie, Mary, and Lynn Turner. "The Attuned Therapist." *Psychotherapy Networker*. March/April 2011: 27. Print.

⁵ Kagan, Jerome. "Bringing Up Baby." *Psychotherapy Networker*. March/April 2011: 32. Print.

⁶ Kagan, Jerome. "Temperament—The Dana Guide." *Dana Guide to Brain Health*. Nov. 2007: n. page. Web. 25 Oct. 2011.

⁷ Wilber, Ken. *A Brief History of Everything*. Shambhala, 2000. 140-141. Print.

⁸ Jobs, Steve. "You've got to find what you love." Commencement Address. Stanford University. June 12, 2005. In Person.

2014年の京都リトリートに参加した方の感想

批判と称賛しないということも仕事や実生活でも実践中ですが、このことで、エンパワーが生まれていることを実感しています。仕事でも疲れが違います。人にも自分にもエンパワーを与えられるリオロジーにますます興味がわいています。 N

私は、リオロジーのリトリートは、自身の人生で最も印象的なものでしたと、私に思わせています。そして、自分の思考の基本的な変化があることを、私に気づかせています。もっと、自分が何ものか考えるようになってきていますし、今を生きる（息をする）ことが幸せな人生を送るために、とても重要で、今、自分もそうしています。 K

リスピークをすることで、私は私の内部で、私自身を楽しんでいることを感じています。京都の8日間、楽しかったですねえ。また味わいたいものです。 K

私にとって人生にじんわりとしみて生き方がじんわりと変わり続けていくそんな体験のワークショップでした。参加メンバーみんなに感謝。 M

未来の不安に溺れず、過去の出来事への否定的な感情にとらわれず、今現在に生きる力を与えてくれるリトリートでした。生きていることが楽になりました。人と関わることの楽しみも増えました。 Y