

【人を理解するために…】

人の心が健全の育つためには、安心できる環境が必須。その安心できる環境とは心理的環境と外的物的環境の両方のこと。

人の健全な心とは、素直さ、謙虚さ、感受性の高さ、柔軟性、強さを内在させている心のこと。健全な心があれば、どんな状況でも乗り越えられることが本来の人の持つ強さ。けれど、現代人は特にそれを持っていない人が多い。その原因は、心を大切に育ててもらえなかったことによるもの。

心を大切にするというのは、相手の応答に応じてこちらが反応することで、乳児であれば、泣くことで訴えるその様子にきちんと応じて気持ちを向けてあげること。こちらの判断ではなく、相手の様子を見て感じ取り、相手に働きかけること。その相互のやり取りは乳幼児の心の基礎になる。そうやって、自分のことを気にかけて自分を気持ちよくさせてくれる（安全でいられる）大人の存在は何よりも大切。そのことで感じる安心感を育てることで、「自分を大切に思う気持ち（自信）」になり、さらに「他者を大切に思う気持ち（思いやり）」に育っていく。

今の大人の問題として心の育ちが弱いことがあげられる。これは「自我が健全でない」ということ。それもやはり、自分の幼少期に自分の気持ちを感じ取ってもらえずに、心の傷となって心に残ってしまっている状態。これは特定の誰かではなく、誰の心にもあるもので、「自分には関係ない」と思ってしまう人がいるようであれば、それは自分自身と向き合いきれていない証拠になってしまう。

その心の傷は、大なり小なりみんなの心にあって、それが対等な人間関係を結べない原因となったり、些細なことで他者を攻撃したり、人を見下したり、他者に過度に密着したり（依存）、などと様々な問題として出てくる。普通の人は問題と捉えていない問題もたくさんある。

心が健全でないと何が問題なのか？があるのだけれど、まず自分に自信が持てないということがある。それは安心感が育っていないことからくる心の不安定状態。でも大抵の人はそのことに意識を向けることができない（自覚したくない）ために、自分は自信があるような振る舞いをしてしまうもの。自信過剰な人というのはそういう心の弱さを持っている人のこと。その自信のなさを打ち消すために、様々に問題行動が出てくる。自分をアピールしたがる人。個性を強調すること。他者に対して過度に気を使う人。良い人を演じてしまう人。何に対しても頑張り続ける人。その自信のなさのために、自分を守ることに必死なり、少しのことで過度に傷ついて他者を攻撃する行為になる人も多い。これも本人に自覚はない。そこが問題。身の回りには困った人たちが及び困っているように見えないが周りが疲れるような行為が多い人たちは、幼少期の心の傷でかなりのダメージを負っている人たち。そしてそういう人たちは心の弱さゆえ、自分がそのような心理状態にあることに気づくことができないという更なる問題を抱える。だから周囲の人たちは困ることが多い。だいたいそのことを指摘すると怒り出し（反発・抵抗）「自分はそんなことはない！」と拒否する姿が出てくる。それは安心できない過去のために素直さが育っていない証拠で、ありのままの（間違ってしまったかもしれない）

自分を受け入れることができなくなっている状態。心が傷つきすぎるとそのことを自覚しないような心理作用が起きる。そしてその状態が度重ねて起こること、幼少期から自分の言いたいこと（感情）を出すことなく成長してしまい（大人に合わせすぎて言いたいことがあることすら自覚できない場合も多い）、負の感情が溢れんばかりにたまってしまうことになる。これは無意識層でのことだから自分が意識できる範囲にはないので自覚することは難しい。その無意識層の負の感情があるために、現実を正しく認識することが難しく、個人個人かなりの歪みがある。その負の感情のため判断力も鈍ることになる。そして自分に何かが起きれば、被害感情（自分は周りの人から脅かされているという心理）が暴走して、相手を攻撃することになる。世の中の争いのほとんどはそれが原因（判断力が歪んでいるため）。だから本当に平和を望むのであれば、自分の中の被害感情（負の感情）を観察する必要がある。それをしなければ、いつまで経っても世の中から争いは消えることはない。自分の心が平和（安心）でないのに、平和な社会を創ることはできないから（平和な社会の一員になれない、自分がそれを乱しているから）。でも健全な人は嫌なことは、嫌だと普通に言える。そこに心が健全な人とそうでない人との雲泥の差がある。

その負の感情（恨み・妬み・憎しみ・差別）があると、無自覚にそれを解消しなくてはならない状況になり、無駄・無意味な行為が増える。アルコール、ギャンブル、購買行動、仕事、過食拒食、不均衡な人間関係など多種多様に出てくる。それはごく普通にある消費社会の一部。だから問題はごく身近に溢れている。そしてそのことに一人一人が気づかない限り、延々とこの社会は病んでいくことになる。普通にみながしている行為の中にもかなりの心の問題が隠れている。自分は普通だと思っているようでは、この問題社会の一部になり、自分自身がその問題を支えてしまうことになる。

そうならないために、自分を変える必要があるだけれど、なかなかわからない人が多い（言葉は理解しているが心が納得できない）。これも負の感情がその認識を歪ませている。それでも少しでもこの社会を健全な方向へ変えるためにやらなければならないのは、自分の内面を観察して、持っていない人はいない負の感情の存在を無くすこと。それなくして、子どもたちは健全に育つことができない。そして大人になったときに同じように負をまき散らす存在になってしまう。だから今の大人たちは真剣にそのことを自覚してこの社会を変えるための努力をしてほしいと思う。一人でも多くの人たちにこの事実を理解してもらえたらうれしい。

2015/01/24 sasa

