

第1章

物事の意味は、それ自身に内在するのではなく、
物事に対する我々の姿勢のなかにある。

——サン・テグジュペリ

自分に気づかない自分

一九六九年七月二〇日。すでに朝を迎え、太陽が地平線から昇っているのに、空は闇におおわれている。人類史上初めて月面に足を踏み入れたアメリカ人宇宙飛行士は、この荒野から地球を見つめていた。長い過酷な訓練によって、飛行士の身体・精神・感情は最高のレベルで調和していた。彼らは、やがて大きな科学的影響を巻き起こすことになる画期的な実験の立会人でもあった。

この二人の地球人来訪者を除けば、月には生命は存在しなかった。いや、「存在していた」と言う人もいるかもしれない。なぜなら、月面に転がる隕石のなかにも、生命を構成する

基本単位であるアミノ酸が含まれていたのだから。では、いったい何が生命で、何が非生命なのだろうか？

月面から遠く離れた闇の空に浮かんでいる、水で満たされた青い地球。その熱帯雨林の奥深くには、顕微鏡でしか見ることのできない微小なタンパク質と遺伝物質の塊が、活動を始める時をじつと待っていた。それらは月面のアミノ酸と同じく、「生命」とは呼べないかもしれない。だが、人類が熱帯雨林の奥深くに足を踏み入れたときには、宿主の細胞のなかでみずからを再生産するという生命の奇跡を授かるのだ。こうして、のちにはHIVやエボラ出血熱のようなウイルスが地球に蔓延することになる。

当時はまだ、「コンピュータ・ウイルス」という概念は知られていなかった。だが、もし月面探索の最中に管制センターのコンピュータがウイルスに侵されてトラブルが発生していれば、実験を中断するどころか、宇宙飛行士の命にさえ危険が及んだだろう。プログラムを担当したマリーも、コンピュータ・ウイルスなどというものが存在するとは思って、みなかった。彼女は自分が開発したソフトウェアが問題なく動作するとわかってはいたが、そのことに奇妙な失望を感じていた。

マリーは理想の夫ジェイソンのほうを見やつて、なぜ自分は夫との関係を悪くするようなことをしてしまうのかと自問し、末期ガンで瀕死状態のいとこを思い浮かべ、七月の

花粉アレルギーのせいでクシャミをした。

地球から三八万キロメートルも離れた月面は、世界で最も孤独な場所のひとつといえるだろう。だがここは、物事を見渡すのに打つつけの場所でもある。月面という「外部」から私たちの世界を眺めることで、生命の本質を理解できるからだ。

自分の人生について考えをめぐらせ、それがだんだん終わりに近づいていることを想像したとき、あなたは人生に意義を見いだすことができるだろうか。

どれくらい生きたかったのか？

やりとげたかったことは何か？

どんなことを経験したかったか？

死ぬ瞬間に過去を振り返り、「上々の人生だったな」と微笑むには、どうあるべきか？
満足できる生涯を送るためには、どんな障害物を乗り越えなければならぬか？

あなたはすでに順調な生活を営み、人生の成功に向かって進んでいるかもしれない。だが、そうでないなら、あなたが抱えているのは、以下のような問題ではないだろうか。

- 物事の先延ばし
- 日々の生活を送ることに精一杯になっている
- 健康状態への不安
- 失敗への恐れと、成功への恐れ
- 自分の望んでいる人間関係や恋愛関係を得られない
- アレルギ―
- 慢性的な疲労感やゆううつ

人生の障害となるこうした問題が、最近発見された生物学的ウイルスによって引き起こされたと仮定してみよう。そのウイルスにはすでに副作用のない特效薬が開発されており、近所の医者で処方してもらえらしたら？ あなたは真つ先にその薬を求める行列に並ぶにちがいない。

あるいはこうした問題が、あなたのコンピュータに侵入したコンピュータ・ウイルスの不可思議な作用によって引き起こされたのだとしたら？ もしアンチウイルス・ソフトが手に入るなら、やはりあなたは即座にそのソフトを購入してインストールするはずだ。

もちろんこれは非現実的な作り話にすぎない。だがここで私が言いたいのは、へ理想的な

人生〉の実現を妨げているすべての内的問題は、生物学的ウイルスやコンピュータ・ウイルスと同じように、「自分の考え方に取り付いてしまったマイナスの思考様式」の結果だといふことである。

本書ではこの〈思考パターン〉のことを、多少もつたいをつけて〈こころのウイルス〉と呼ぶことにしよう。しかも、〈こころのウイルス〉にはちゃんとした治療法があり、これを実践すれば、わずかな時間でつぎのことが実現できるのだ。

- 失敗や成功への恐れ・物事の先延ばし・内的葛藤など、失敗につながる思考パターンを打破する

- アレルギー症状やウツを、薬に頼らず効果的に緩和できる

- こころと身体の関係を活性化し、治癒力を三倍に高める

- 親密な人間関係を破壊してしまう五種類の「爆弾」を認識できる

- 〈こころのウイルス〉がエイズやエボラ出血熱などの致死性ウイルスよりもはるかに多くの人々を死にいたらしめていることを理解できる

- 〈こころのウイルス〉の影響から脱し、自己実現や精神的充足に向かって、レーザーのように正確に思考できる

本書の目的は、あらゆる自己挫折的な思考パターンの原因がへこころのウイルスにあることを明らかにし、手軽で効果的な方法でへこころのウイルスを根絶して、よりよい健康・人間関係・キャリア・社会との調和・精神的充足などを得ることにある。

さて、意気揚々と月面に降り立ち、もうすぐ行われる実験を待ちわびて地球を眺めていた宇宙飛行士たちも、まさに精神的充足感に満たされんばかりの状態だった。彼らが、「さあ、お出ましたぞ」と言うと、地球上のある場所から、月面に設置された反射鏡に向かって一筋の光線が射し込んできた。その光線は反射鏡で折り返されると、往路を正確になぞって地球上の出発点へと戻っていく。月面ではせいぜい常夜灯と同じ程度の、わずかに一五ワットの明るさでしかないこの光を、宇宙飛行士たちは肉眼ではつきり捉えることができた。

ところが、彼らにはニューヨーク市の夜景を埋めつくす何百万ワットもの照明は見えていなかったのである。地球上のどんな街の灯りですら月の空を照らすことができないのに、なぜ一五ワットの薄暗い光源が月面に到達できたのだろうか？

同調性 (シンクロニシティ)

このちがいは、光の「コヒーレンス」(同調性)にある。この特殊な光源から放たれる光の粒子は、どれもまったく同じ位相で振動し、互いに強め合う効果を持っている。このような光線は「コヒーレント光」、あるいは「レーザー」と呼ばれる。これに対してふつうの光の場合、光の粒子はバラバラに振動していて、互いのエネルギーを打ち消しあってしまう。だから一五ワットのレーザー光は、何百万ワット分のコヒーレントでない光よりも、はるかに明るい光として局面に届いたのだ。

人が健康に過ごしているときにも、身体の各要素は同調しながら機能している。すべてのシステムが協調して働くことで、生命を維持し、幸福感をもたらしているのだ。コンピュータの場合も、電子回路が動作することによって、複雑な計算も瞬時にこなすことができる。だが、いったん生物学的ウイルスが身体に侵入すると、この同調性は失われてしまう。身体はウイルスに感染した細胞を攻撃することで、自分自身をも痛めつけてしまうのだ。ウイルスへの感染は、単純疱疹のような良性のものからエボラ出血熱のように内臓を溶かすものまで、さまざまな症状をもたらす。

コンピュータのソフトウェアやメモリにコンピュータ・ウイルスが感染した場合も、やはりコンピュータはコピーレントに動作できなくなってしまう。その症状は、「毎月一日になると、キーボードをタイプするときにパチパチと音がする」という無害なものから、ハードディスクのデータをすべて消去してしまう悪質なものまでさまざまだ。

最近へニューズウィークに掲載された記事によれば、人間の脳は万物のなかで最も複雑な創造物だという。人間の脳は一〇〇億個以上の細胞で構成されているが、各細胞を結ぶ経路の組み合わせは、およそ一〇の八〇〇乗（二の後ろに八〇〇個のゼロが並ぶ）通りの可能性があると言われている。自然は私たちにこれほど驚異的な性能を持つ脳を授けてくれたのに、どうやら取扱説明書は入れ忘れたらしい。自然がいつもユーザー・フレンドリーであるとは限らないということだ。

ではふつうの人々の頭脳は、どの程度コピーレントに働いているのだろうか？

私たちはどれほどへこころのウイルスから解放されているのだろうか？

これについては、私たちのうちどれほどが、明晰な思考と情緒的な健全さをそなえた家族つまり「うまく機能している」家族のなかで育ったかについて考えてみるといい。有名な心理学者のテランス・ゴルスキーによれば、そもそも「うまく機能している家族」とは、知性・情緒・人間関係の育み方はぐみかたなどの手本を子どもに示し、これらの能力を子どもに

身につけさせることのできる家族のことなのだという。

「知性」とは、人が外的・内的な現実を意味づける能力のことである。この能力は、認識した事実を自分勝手に選別したり、歪曲わいさくしたり、抹消したりすることを最小限にとどめてくれる。また「情緒」とは、自分の感情を把握し、その感情を他人に伝え、自己防衛的な構えをとらずに他人の感情に耳を傾け、気づかう能力を指す。そして「人間関係を育む能力」とは、最もむずかしい人間関係、つまり親密な恋愛関係も含めて、あらゆる人間関係をうまく築き上げる能力をいう。

では私たちが知っている保護者のうち、一体どれだけの人がこんな生活を送り、子どもにこの技術を学ばせることができているのだろうか。ゴルフは楽観的に、おそらく全家庭の二〇〜三〇%だろうと見積っている。

自分の「人間性」を、子どもに伝える

つぎの自己診断は、あなたの思考の「調和性」のレベルを調べるものだ。

● あなたの思考の〈調和性〉コヒーレンスを診断する

以下の質問に、〈はい〉/〈いいえ〉で正直に答えてほしい。

- 1 ときおり自分らしくない振る舞いをしてしまうことがある。
- 2 あるいは、あるとき抱いた感情を、あとで不愉快に感じたりする。
- 3 物事を先延ばししてしまう。
- 4 花粉・化学物質・食品・動物などにアレルギー症状を起こす。
- 5 学生だったころ、学習上の壁に突き当たった教科がある。
- 6 成功することや失敗することに恐れを抱いている。
- 7 なかなか判断が下せない。
- 8 交際を始めるとき、相手に拒絶されるのを不安に思ったことがある。
- 9 付き合いのなかで、相手との関係を悪くするような愚かしい振る舞いをしてしまうことがある。
- 10 煙草や食事・チョコレート・カフェインなど、身体に悪いとわかっていても、やめられない嗜癖しゅまがある。
- 11 ウツに陥ったことがある。

この質問のいくつかに「はい」と答えたなら、本書はあなたの役に立つはずだ。

これから述べていく解説や〈自己診断〉〈ヒント〉は、あなたの健康面の改善・望ましい人間関係の構築・内的葛藤の軽減・苦手な教科の克服・アレルギーやウツの緩和などに、なんらかの形で役に立つだろう。

じつをいえば、「日常生活でどんなことが起こったか（あるいは起こらなかったか）」ということは、人生にとってそれほど重要な問題ではない。最も重要なのは、

「さまざまな経験のなかに、どんな意味を見出すか」

ということだ。私の知るかぎり最も幸福で精神的バランスのとれた人は、みな同じように、不思議な能力を持っている。すなわち、

「さまざまな人生経験を、自分にとって最も好ましい形で意味づける」

という能力だ。これこそが、〈ここらのウイルス〉のもたらす「考え方の歪み」から自由になるための道なのだ。

では、〈ここらのウイルス〉とその影響について理解するには、どうすればいいのだろう。まずは、〈ここらのウイルス〉を増やす温床となっている「意味づけのプロセス」について考えてみよう。

この章では、以下の七つの項目について、順を追って説明していく。

- 1 調和した〈ここら〉とは
- 2 神経言語プログラミングとは
- 3 苦痛と快楽が、あなたを動かしている
- 4 苦痛と快楽は紙一重
(経験の意味づけは、そのときの感情状態に基づいていること)
- 5 身体が〈ここら〉に及ぼす影響
- 6 本当の現実を見ていない自分
(信仰・価値づけ・知識などが、意味づけに与える影響)
- 7 学習がもたらす「まちがい」
(信念・価値・学習などのプロセスすべてに、〈ここらのウイルス〉が及ぼす歪み)

調和した「インク」とは

私の親友ダナは、七年前に重度の卵巣ガンだと診断された。このタイプのガンにかかった人の生存率はわずか一五%で、ダナに残された治療法は、強い副作用を伴う化学療法と、肺に溜まる水分をときどきチューブで吸引することくらいだった。

ダナはときどき私に打ち明けたものだ。病の苦痛、病院の手荒な医療処置、役所じみた書類の束、医療費援助がないこと、そして何より、まだ四二歳で死に直面しているという事実にさんざん苦しめられていることを。

だが私を驚かせたのは、激しい苦痛にもかかわらず、ダナがその状況を努めて楽しもうとしていた（少なくとも、その状況を楽しげな口振りで語っていた）ことだ。ダナは自分の状況を楽天的にとらえ、楽しみ、無邪気に受け入れる方法を知っている人間だった。ダナが自宅を売り払ったお金で船上生活をするためのタグボートを買ったとき、私とその理由をたずねると、彼女はこう答えた。

「だって、ワクワクするでしょ？」

その場その瞬間を大切にし、すべての物事に明るく楽しい面を見つけたダナの才能は、

自然と多くの人々を惹きつけていった。病院には、ダナが亡くなる前に、なんとか面会して、彼女の生活術の秘密を知りたいと願う来訪者が絶えなかった。

さまざまな宗教や精神哲学も、これと同じことを説いている。すなわち、物事をすべてプラスにとらえ、つねに明るい展望を持つて生きよ、と。だが残念なことに、これらの思想のほとんどは、「どうすれば」そうした生き方ができるかまでは説明してくれない。どうすればダナのように、最悪の状況でも豊かな感性と精神性、そして自分本来の魅力を保つて生きることができるのだろうか。

本当に電球を発明できるかどうかさえもわからないまま、何千回もの失敗を重ねたトーマス・エジソンが、それでも挑戦をつづけられたのはなぜだろうか？

ある種の人々が、すばらしい集中力を発揮してわずか数カ月で外国語をマスターできるのはどうしてだろうか？

私に言わせれば、これらはすべてへ調和的^{モレド}な思考の賜物なのだ。

今までの人生を振り返ってみれば、あなたにもすべてが思い通りに運んだ「特別な日」があるはずだ。的確な時間に適切な行動をとれた日、テニスの試合で絶好調だった日、重要な会議の席上で、あらゆる討議について正しい解答が浮かんできた日。ときには、物事がこれほどうまくいくとは想像もできなかった最高の一日もあったろう。こうした一日が

やってくるのは、たんなる偶然の結果なのか、それとも、そこには何か秘密があるのだろうか？

●「特別な一日」を思い浮かべる

あなたの「特別な一日」では、いつもと何がちがっていたのか、考えつくかぎりあげてみよう。

体の調子はどうだったか？

どんな気分だったか？

世界はどんなふうに感じられただろうか？

何か特別な音が聞こえたりしたことは？

その日に気づいた確信のようなものがあっただろうか？

数分かけて、思い出したことを片っ端からメモしてほしい。以下のリストは、この診断によくある回答をまとめたものだ。自分の作ったリストと比較してみよう。

- リラックスしている
- すべての物事が収まるべきところに収まっている
- のびのびと自然な感じ
- 幸福でエネルギーが豊富な気分
- 一日が明るく感じられる
- 自分と物事がぴったり意気投合している感じ
- 周囲の人々が自分の気持ちを理解してくれる
- こんな一日はめったにない！

自分の経験と比べてみて、どうだったろうか。こうした一日も、少なくとも部分的には
コピレイト
〈調和的〉な思考の結果、もたらされたものだ。

ところが〈調和的〉でない思考にとらわれてしまうと、ダナが直面していた状況に比べ

ればなんでもよいような、たとえば月々の請求書、人間関係の行きちがいがい、ネコのトイレの掃除といったことでも、気が滅入ってしまう。ダナのように、自分自身の内面に従ってありのままに生きるのは、意義ある人生を送るために大切なことだ。そしてこれは、もっと多くの「特別な一日」に巡り会うためのカギでもある。

私は、人間の成長における最終レベルに、ダナがどうやって到達したのかを解き明かそうと決心した。その最初のヒントを得たのは、それからまもなく、「神経言語プログラミング」の夏期コースに参加したときのことだ。

神経言語プログラミングとは

神経言語プログラミング（NLP¹）は、一九七五年にカリフォルニア大学サンタクルーズ校のジョン・ゲリンダーとリチャード・バンドラーによって提唱された。その数年後、トニー・ロピンスの著書『無限の力²』がベストセラーになって広く知られるようになった。神経言語プログラミングは、自分の行動や精神状態を変化させたり、人々を感化させたり、

1★NLP = Neuro-Linguistic Programming

2★Unlimited Power

長所を伸ばすのに利用される、簡単に効果のある技術だ。現在では、教育、対人関係セラピー、ビジネス、スポーツ、そして自分の夢や願望を達成するための動機づけなどに広く使われている。

グリーンダーとバンドラーの研究は、ミルトン・エリクソンやヴァージニア・サティア、フリッツ・パールズのような超一流のセラピストたちの奇跡的成果の数々をモデル化するところから始まった。私は神経言語プログラミングを勉強しながら、徐々に「コヒーレントな思考」の持つ力の可能性を理解していった。

さらに、私の指導担当だったロバート・デイルツは、はじめて私に「このウイルス」という言葉を教えてくれた。「このウイルス」は、人間の思考に巢食い、その人間にとってマイナスな振る舞いをさせたり、精神的なコヒーレンスを乱したりする、ちよつとした障害のことだ。神経言語プログラミングでは、精神的コヒーレンスのことを「コングルーエンス」と呼んでいる。この「コングルーエンス」とは、ありのままの自分に従い、無意識下にあるさまざまな要素を調和させることである。

神経言語プログラミングでは、人間が知覚経験を処理する方法、自分の頭のなかにある考えを表現する方法、生活上の体験を意味づける方法を研究する。

「神経言語プログラミング」における「神経」とは、神経学や神経系のことを指している。

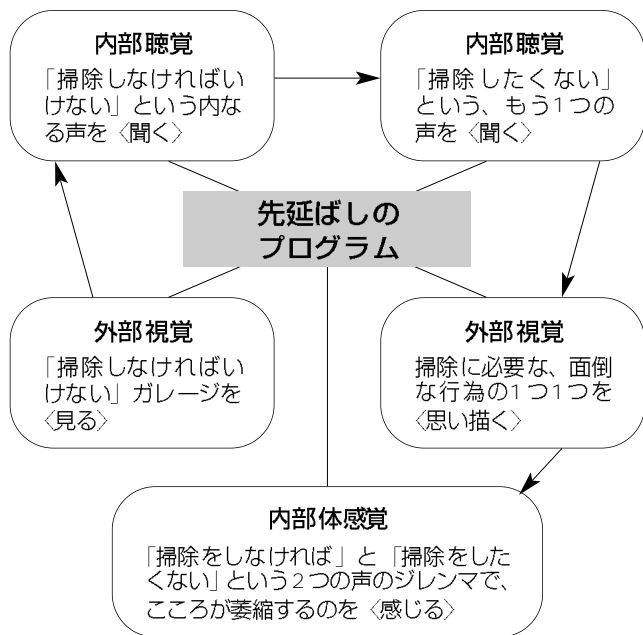
また「言語」とは、言語パターンのもので、たとえば言語が私たちの考え方に与える影響や、私たちが深層心理で現実をどう捉えているかを単語の選び方から解き明かす方法を指す。言語パターンと関連があるのが思考のパターンだ。人間の思考には、大まかにいって三つの方法がある。

- 頭のなかに映像を思い描く〈視覚的思考〉
- 内面での会話や自問自答による〈聴覚的思考〉
- 気分や感情と結びついた〈体感的思考〉

この視覚・聴覚・体感的は、思考と知覚における三つの様相^{モード}である。

「プログラムミング」とは、私たちが視覚・聴覚・体感的などの外的・内的な知覚経験の連鎖^{れんさ}によって「やる気が出た」「ストレスを感じた」「集中できた」「気分が沈んだ」といった特定の心理状態にいたる道筋のことをいう。

たとえば、私が「ガレージの掃除を先延ばしにしたい」と思うとき、私の内面ではつきのような連鎖が起きている（この「先延ばしのプログラム」を要約すれば、次頁の図のようになる）。



この「先延ばしのプログラム」が巧妙に働いてしまう理由は、このプログラムが「一貫した調和性」をもっていないからだ。

つまり、私の内面にある、いくつかの要素が互いに矛盾し、葛藤を引き起こしているのだ。

これを理解したとき、私はダナの考え方と生き方の秘密を知るための最初の「ヒント」を手に入れたのである。

ヒント 1

思考の〈調和性〉を保とう。
自分のなかにあるさまざまな精神的・感情的要素を、
自分本来の個性や魅力と結びつけよう。

この〈ヒント〉は、あなたの内面にあるさまざまな要素の矛盾をうまく解消し、これらの要素をあなたの個性や人生設計に有効に活用するためのものだ。
〈ここころのウイルス〉の温床を理解するためのもうひとつのカギは、私たちを動機づけている「二つの力」である。

苦痛と快楽が、あなたを動かしている

神経言語プログラミング研究者のなかには、「あらゆる人間の行動を動機づけているのは、二つの力だけだ」と考えている人もいる。二つの力とは、

● 苦痛 (苦しくつらい心理状態の体験) への恐れ
● 快楽 (楽しく満足な心理状態の体験) への欲望
人々が求めている幸福・愛情・快適・権力・成功なども、たんに快い「状態」のひとつにすぎない。

● 目標の背後にある本当の動機を探る

一枚の紙に二本の縦線を引いて、三つの欄を作ろう。
一番左の欄には、「あなたがこの一年に達成したい目標を五つ」書いてほしい。
中央の欄には、それぞれの目標の横に「なぜその目標を達成したいのか」を書き、
右端の欄には、「その目標を達成したら、どんな気持ちになるか」を書く。

あなたのリストには「もっとお金が欲しい」という目標があるかもしれない。では、あなたがお金を欲しいと考えた理由は何だろうか？

「〜が買いたいから」と答えた人は、さらに「その〜が欲しい理由」について考えてみ

● 恐怖感の原因を探る

あなたが絶対に避けたい心理状態を、五つ書き出そう。

よう。「お金があればなんでも買えるので、力を手に入れたような気分がする」と答えた場合は、この「力を手に入れたような気分」が、あなたの求める「快い状態」で、お金を持つことはその状態を達成するための手段である。

同じように、「〜と親密になりたい」という目標も、本当の目標ではない。なぜそうした人間関係を持ちたいのかを考えてみれば、「恋愛しているときの気分を味わいたい」「いっしょにいと安心感を得られる」「仲間がいる、という気持ちになる」などの理由が出てくるだろう。

これらが、あなたが本当に求めている「快い状態」なのである。たしかに新車を買えば「自由な気持ち」を得られるだろう。だが、この精神の道筋を理解すれば、生活全体をもつと意味あるものにできるのだ。

今度のリストには、「恥・ウツ・無力感・怒り・混乱・恐怖」などが、あがったかもしれない。
ない。

友だちから一度も行ったことのないイベントに誘われたとしよう。たとえばサルサのダンスやコンピュータの展示会、バンジージャンプなどだ。参加するかどうかを決めるとき、あなたの頭のなかで、それぞれの行為はどんな感情や心理に結びついていただろうか。

かりに恥ずかしさや退屈、死への恐怖などが浮かんだとして、これらがさっきの「絶対に避けたい心理状態」のリストのなかに含まれていたら、あなたは「行きたくない」と思っただろう。逆に冒険気分やうきうきした気持ち、付き合う楽しさなどを感じたのであれば、「参加してみたい」と思ったはずだ。

私たちが生活のうえで起こる物事を理解し意味つけるとき、その意味つけの仕方は、「それは苦痛・快楽のどちらにつながるだろうか？」という無意識レベルの判断と深く関わっているのである。

苦痛と快楽は紙一重

では、ある体験が苦痛と快楽のどちらにつながるかは、何によって決まっているのだろうか。はつきりした身体的苦痛を除けば、体験と「苦痛／快楽」の結びつきは、それほど単純ではない。ダンスの練習で何度失敗しても楽しく過ごせる人もいれば、それを屈辱と感ずる人もいる。理想の相手にめぐり会って恋に落ちたとき、わくわくした気分になる人がいる一方、なかなか親密になれずに萎縮いしやくしてしまう人もいる。

神経言語プログラミングでは、この「苦痛／快楽」の判断には、以下の三つの要素が関係しているとみなしている。

- 1 生理状態
- 2 外界を自分の内面に映し出している、現実解釈の「モデル」や「地図」（これを「内的表象」と呼ぶ）
- 3 この「地図」と、自分の持つ期待・価値・連想との整合性

私たちは、知識と意味づけによって、外界に関する合理的で正確なイメージを持つことができると考えがちだ。だが知識や意味づけが誤っていると、思考の調和を妨げる障害物を生み出すことがある。これが、ロバート・デイルツのいう「へこころのウイルス」である。

身体が「へこころ」に及ぼす影響

私たちの身体的な感覚や状態、つまり「生理」は、物事の意味づけにも大きな影響を及ぼしている。休息をとったか、疲れ果てているか、エネルギーに満ちているか、など。私たちが先の「特別な一日」や「コヒーレントな思考」を体験するのは、十分な睡眠や激しい運動など、身体をいきいきとさせるような活動をしたあとである場合が多い。

適度の食事と運動を行い、十分に休息をとり、ドラッグをやめれば、生理状態を改善できる。また、姿勢や深呼吸、顔面の筋肉の使い方なども生理に深い影響を及ぼしている。たとえば躁鬱病（せううつ）に関する研究によれば、毎日一五分から二〇分間笑うように指導された患者グループでは、ほかの患者と比べて症状が劇的に改善したという。この実験によつ

て、脳で生産されているニューロペプチドや神経伝達物質などの分泌が、笑いによって促進されることがわかったのである。

自分の求めている心理状態にいたるための最も手っとり早い方法のひとつは、そのときの自分の生理を模倣して、「あたかも」その状態を体験しているように振る舞ってみることだ。

●「完全な自分」を想像する

本書で学んだことが、あなたの生活を一変させ、なんの不満もない状態にしてくれると想像してほしい。

実際そうなるという確信が持てたとしたら、そのときのあなたは、どんなふう
に座っているだろうか？ 座り方をイメージして、その通りに座ってみよう。エ
ネルギーに満ち、自分の運命を完全にコントロールできていると感じているとき
には、どんなふう呼吸しているだろうか？ その通りに呼吸してみても、どんな
感じが確認してほしい。また、そのときの表情はどんな感じか？ 同じ表情をし
てみよう。これらを終えたあと、自分がどんな気分になったか確認しよう。

本当の現実を見ていない自分

テレビカメラを使って動物の視界を再現している自然番組を見たことはあるだろうか？ネコは卓越した「夜目^{よめ}」を持っている。またヘビの眼は、赤外線的光を捉えることができる。もつと極端なのは、ハエの視界だ。ハエは複眼を持ち、世界を複数のイメージの集合として見ている。どの動物もそれぞれまったくちがったやり方で世界を見ているわけだ。では、この動物たちが見ているものについて話し合ったとして、「本当の」世界を見ているのは、どの動物ということになるだろうか？

人によっては、「世界を正しく見ることができるのは人間だけだ」と思うかもしれない。だが、鳥のように、私たちよりずっと精緻な視覚^{せいじ}をそなえている動物もいる。実際のところ、どの動物もそれぞれ固有の視覚やその他の感覚を使って、外界に関する独自の内的モデル、あるいは「地図」を作り上げているのだ。

私たちが認識しているのは現実そのものではなく、知覚によって作り出される内的な表象、つまり「神経モデル」である。しかしこの内的な地図は、外界や自分の内面で起きていることを正確に反映しているわけではない。このことを指して、神経言語プログラミングミ

グでは、「地図と現地は別物だ」と表現している。

メニューと実際の料理はちがう。方程式と現実とは別物だ。メニューも方程式も、現実のある部分がある程度表現しているにすぎない。人間は一度に片手で数えられる程度のことしか意識できず、感覚神経から絶えず流れ込んでくる無数の情報のほとんどは、無意識のうちにはフィルターで除去されている。また、私たちの価値判断や信条、期待などは、知覚を「歪曲」したり、「抹消」したり、「一般化」する原因となる。

1 歪曲

友だちとレストランで食事をしているとき、チップのことで意見が割れたことはないだろうか？ いつもサービスの遅いレストランを利用している友人は、「このサービスはてきぱきしていた」と言う。別の友だちは、ウェイトレスが来るたびに会話を中断されたので、「彼女、態度が悪いわ」という意見。あなた自身は、そのウェイトレスがあなたの好きな伯母に似ていたので、彼女のことを暖かくて親しげだと感じている。

ようするに、過去の連想や期待していたサービスの内容などが、同じウェイトレスの印象をさまざまに歪曲したのだ。

★ The map is not the territory.

2 抹消

この文章を読んで今、あなたは自分の呼吸を意識しているだろうか。心臓の鼓動は？ 左ヒジの感覚や、外の道路を行き交う車の音は？

私たちの脳はつねに何千ものことを知覚しているが、意識を向けることができるのは同時にひとつ、頑張っても三つか四つまででしかない。このことのメリットは、私たちは関心を持ったことだけに集中できるといふ点にある。デメリットは、私たちが認知したこと的大部分が、意識されることなく消されてしまうということだ。

3 一般化

暑い夏の日に友だちとピクニックに出かけたとき。友だちの一人は、とたずんで喧嘩ばかりしている家族に気をとられていたため、「このビーチの人たちは、あまり友好的じゃない」と思っている。別の友だちは、ドラムを持ち寄ってアフリカ音楽を演奏していた一団に注意を払っていたので、「このビーチの連中はクリエイティブだし、まわりの人たちとつつしよに楽しんでるな」と思う。あなたは、釣りやフリスビー、ビーチバレーなどを思い思いに楽しんでいる人たちを見ていたので、このビーチの人々はスポーツ好きだという印象を持った。

物事がどう連ぶかを把握し理解するプロセスには、ルールづけや一般化が含まれている。一般化は予測を立てるのに不可欠な作業だが、充分な裏づけのない性急な一般化は、矮小化や謬誤（みびょうご）を招きがちだ。

「歪曲・抹消・一般化」の三つは、私たちの内的表象を制限したり歪めたりするフィルターのようなものだ。たとえ歪曲がなかったにしても、人間が認識するものは一人一人ちがつている。私たちが青色を同じように見て、コンサートで同じ音楽を聴き、同じイチゴの味を味わっているかどうかさえ、本当には疑わしい。そのほかのあらゆる事象についても、誰もがそれぞれまったく異なった内的表象を持っていると考えるほうが順当（じゆんたう）だろう。

おそらく私たちの内的表象は雪の結晶と同じで、ひとつとして同じものはないのだ。だが残念なことに、多くの人々は暗黙のうちに、「自分以外の人間も、自分と同じ内的表象を持っている」と思い込んでいる。このことが、現実にはほかの人々と関係を深めるときの大きな障害となるのである。

体験したことについて内的表象を作り上げたあとには、これを無意識のうちに評価し、意味づけるプロセスがある。このプロセスは、内的モデルとこれまでの経験から育まれた信条・価値・連想を比較することで行われる。ここで重要なのは、このとき私たちは自分の予測や期待を「本当の現実」と比較しているわけではなく、あくまである程度、歪曲さ

れた内的現実と比較しているという点である。

たとえば、ドリスがパートナーのダンに、こう言ったとしよう。

「ダン、あのパーティにあなたといっしょに行つて、すごく恥ずかしい思いをしたわ。あなた、隅っこにいたブルネットの娘とイチヤイチヤしてたでしょ。みんな見てたのよ！」

ドリスが怒つたのは、「交際相手のいる人間は、ほかの異性とイチヤつくべきではない。とくに、交際相手の目の前では」という暗黙のルールや期待を持っていたからだ。たまたまダンが同じ信条を持っているなら、なんの問題もない。

だが、ここには二つの問題がある。まず、ダンは交際相手がいながら別の女性とイチヤつくことについてドリスとはちがう信念を持っているかもしれない。その場合、二人は価値のちがいに折り合いをつけなければならなくなる。

もうひとつの問題は、ドリスは自分のルールを、あくまでダンの振る舞いに関する「自分の解釈」と比べていることだ。ドリスの解釈は、ダン自身の行動や気持ちとはまったく食いちがつているかもしれない。ドリスはどうやって「ダンがイチヤついていた」と判断したのか？ そして、パーティ会場の誰にも話しかけないで、なぜ「みんな」が見ていたとわかつたのだろうか？

多くの人々と同じように、ドリスも自分が持っている無意識のルールや期待が破られて

腹を立てた。だがルールを破ったのは何だったのか？

この例では、ルールに違反したのは実際の出来事ではなく、ドリスの内的解釈だ。実際には、ダンはブルネットの女性を知っていてドリスを紹介しようとしたが、彼女の名前を思い出せなかっただけなのである。こうしたことは、感情的エネルギーの多大な浪費だ。

無意識のうちに行われる価値判断は、うれしさや恐れ、苦痛などの感情を呼び起こす。宝くじに当たると、しばらくウツ病に悩んだ末に自殺してしまう人がいる。おそらく、「あまりに多額の金を持つのはよくない」と信じている人間もいるのだろう。そして、この価値が「本当に大金を手に入れた」という内的表象と矛盾してしまったのだ。

偉大な師ソクラテスが、死刑を宣告されて毒杯を飲まされたとき、弟子たちに毒薬を飲むのがどんな感じか話して聞かせることができたのはなぜか。それは、ソクラテスの思想が、新たな体験から学ぶことと深く結びついており、それが彼にとって楽しいことだったからだ。それが、たとえ死にゆく体験であったとしても。

このように、物事を「快楽」と「苦痛への恐れ」のどちらに分類するかという無意識の判断は、それまで学習してきたことに基づいているのである。

学習がもたらす「まぢがい」

学習なしには私たちの生活は意味をなさない。物事を記憶するとき、さまざまな出来事や経験を連想してそれらと関連づけることができるのも、物事が起こる原因やその後の展開について推定や予想ができるのも、苦痛に満ちた経験や思い出から私たちの自我を守ってくれる心理的な防衛回路が形成できるのも、すべては学習のおかげだ。実際、私たちの生活はほとんどの面で学習という要素を含んでいるし、人が生きるために必要とする内的表象を作るときにも、学習というプロセスが欠かせない。

だが同時に、学習は思考に「まぢがい」をもたらす危険をつねに持ち合わせている。連想は記憶と切り離せないが、その連想がまぢがっていることもあるのだ。物事を把握し理解するのに不可欠な予想や常識は、ときには思い込みや先入観となって、私たちの視野を不当に狭めたり、やる気を奪うことがある。自我を防衛するための心理回路は、ほかの回路と矛盾をきたして内的葛藤をもたらすこともある。

ここまでの話をまとめると、コヒーレントな思考が可能になるのは、つぎの条件が整ったときだ。

- 1 健全な生理状態のもとにある
- 2 経験したことについて内的表象を作るとき、歪曲・抹消・一般化が最小限に抑えられている
- 3 無意識的な予測・価値づけ・関連づけがほぼ正確で、生産的で、恐怖や苦痛の状態を抜け出して、快い状態にいたるのに役立つている

調和した「まごころ」を持つ方法

何が精神的・感情的なコヒーレンスを乱してしまうのだろうか？

マイナスの動機づけによってやる気を失ってしまうことがあるのは、なぜだろうか？

なぜ私たちは、積極的になることを恐れ、ネガティブな方向に向かってしまうのか？

私は四〇年のあいだ、一万五〇〇〇人を超えるセミナー参加者や患者たちと過こしてき

た。その経験から、「これらの問題は、生物学的ウイルスやコンピュータ・ウイルスと同じように、私たちの思考に取り付く（ウイルス）と関係がある」ことを確信した。

すでに述べたように、このウイルスは誤った関連づけや、視野を狭めて意欲を削ぐ思い込みや、内的な心理回路同士の葛藤^{かっとう}など、学習が持つマイナスマ面によって生まれる。ある種の感情的経験は、これらのウイルスを育てる格好の土壌となる。へこころのウイルスには以下のようなものがある。

- 失敗への恐れ、成功への恐れ
- 行動を妨げ、自分自身を傷つける思考パターン
- 数学嫌いなど、勉強での行き詰まり
- 場ちがいな苦悩や罪の意識
- 非生産的な怒りの表現
- 内的な葛藤（この内的葛藤が慢性病などの引き金になると指摘する医師も多い）
- 人間関係を悪くするコミュニケーション

そこで本書では、まず、

〈このころのウイルス〉の種類と構造 (第2章)

〈四種類のウイルス〉の特徴 (第3章～第6章)

〈このころのウイルス〉の治療法 (第7章)

について知り、

〈このころのウイルス〉を退治すれば、自分の健康・キャリア・恋愛関係・人間性を、より高めることが可能となる (第8章～第14章)

ことについて理解しよう。

そうすれば私たちにも、ソクラテスや私の友人ダナのように、「コヒールレントに(調和して)思考する」道が開かれる。実際ダナも、エジソンやアインシュタイン、月面に初めて着陸した宇宙飛行士といった偉大な思想家や歴史上の人物を賞賛していた。

ところで、月面にいる宇宙飛行士たちは、コヒールレントなレーザー光線の持つ力に畏怖を感じながら地球を見つめていた。もし彼らが「コヒールレントな思考」について知っていれば、この瞬間彼らは、コヒールレントが人間の精神から引き出してくれる潜在的可能性や、

コヒーレンスの力が地球にもたらす大変化などについて思いを巡らせていたかもしれない。そのころ地球では、「コヒーレンスの乱れ」という病が全世界を席卷しつつあった。この伝染病は、やがて到来する生物学的ウイルスやコンピュータ・ウイルスを全部合わせたよりも多くの死者を出すことになる。だが奇妙なことに、この現象は以後一六年間にわたって、ウイルス性の伝染病だとは認識されなのまま放置されてきた。しかしこの時期、ミルトン・エリクソン、フリッツ・パールズ、ヴァージニア・サティアという三人の偉大なセラピストは、すでにこのウイルスの治療法の基礎を築き上げようとしていたのである。