

①「自他分離」と「自他非分離」

ものごとを分けて考えることを『分離思考』と言います。その中でも「自分と他者が分離している」という考え方を『自他分離の思考』と言います。もう一つの考え方が『非分離思考』です。「自分と他者が分離不可能である」という『自他非分離の思考』です。これは『統合の思考』とも言います。

「自分と出逢った相手がまったく関係ない。別な人間だ」と考える、これが『自他分離』です。逆に、『自他非分離』というのは「出逢った人を通して自分自身の大きな気づきを得る。出逢った人と自分は関係がある」という考え方です。

私がAさんという人と出逢いました。「私とAさんはそれぞれがお互いの人格の中に同じ人格を見出して二人が分け合っている、二人がそれぞれの中に共通の人格を見出している」と考える、これを『自他非分離の思考』と言います。つまり「出逢った相手と、自分は一つの人格を共有している」と考える、これを『統合人格』と言います。

②「自己言及」

別の角度から表現すると、この地球に70億の人間が住んでいます。その中の一人として私は含まれています。一方で、自分の心の中にセカイが有ります。目の前の世界は私にとって外の世界です。そして私の心の中のセカイは内界です。この外の世界と内のセカイの二つの世界はひとつの世界と考える考え方です。これを哲学で『自己言及』と言います。

「私の目の前にいる相手は、私の中にいる私と同じ人格を持っている」と考える、これを『投影・自己イメージ』とも言います。私の心の中の自己イメージが、私が出逢った相手と一緒になのです。ひとつの人格を共有しているのです。「私の心の中の自己イメージと全く同じ性質・全く同じ性格をもった人格のものとはしか出逢わない」と考えるのです。「出逢えない」と考えるのです。その人を通して「あっ、こういうものが私の自己イメージの中にあるのか」と知らされるという考え方です。これを『自己言及』と言います。

③「自己統合・アイデンティティの確立」

私たちは数多くの『自己イメージ』を持っています。『自己イメージ』は出逢う人出逢う人によって次々と増えていきます。一日に五人の人と出逢ったら、新しい『自己イメージ』が五つ出来ます。一日に百人の人と出逢えば、自分の心の中に百種類の『自己イメージ』が出来てきます。このようにして『自己イメージ』は心の中に、何万、何百万、何億と出来上っていくのです。

ここでの重要な点は、それを一つに統合できるかということです。統合できなければ分裂したままになってしまいます。そのたくさんの自己イメージを統合出来ている時、「アイ

アイデンティティ・自己同一性が確立できている」ということになります。

アイデンティティが確立できるということは、「社会的自立のできた大人である」という意味でもあります。これができない人はいつも『自己破綻』をきたすことになります。家族と子供と妻と部下と上司と、この人間関係でいつもモタモタモタモタともつれてしまうことになります。『自己イメージ』を統合する必要があるということです。

ここで重要な点として、自己イメージの中に「プラスの良い自己イメージ」と「マイナスの悪い自己イメージ」があります。この「良い自己イメージ」とはすぐ統合できますが、「悪い自己イメージ」はなかなか統合できません。とくに分離思考で考えている間は、とても不可能なものになります。マイナスの悪いイメージは拒否してしまうからです。

④「統合的思考」で考える

ところが「自他非分離・統合的思考で考える。」という発想をし始めた時、「統合の思考で考える」という出逢いがあったとき、不思議なことが起きてきます。

私の外の世界、私を取り囲む環境、目の前に見える外界、この世界の中にひとりの人間として私が存在しています。「この外の世界が私の心の中のセカイとひとつだ」ということです。そのように外界の世界と心の中の内界のセカイを一つの世界と考える思考です。

つまり、目の前の他人、それは自分の中にある『自己イメージ』を知らせる人だと考えるということです。分離思考では、「自分と他人は別なものだ」と考えるのです。ところが統合の思考では「この人を通してしか自分の『自己イメージ』は掴めない」と考えるのです。

⑤出逢いを価値にしていく人生

この『統合的思考』で考えると出逢いがものすごく大事になっていきます。嫌な人と出逢う、喜ばないといけないようになるのです。嫌な人に出逢ったら感謝することになるのです。「ああ、私の自己イメージの中にこれがあるのか。教えてくれてありがとう」なのです。これを掴めたらハンドリングできるわけです。「ああこれか。これを処置したらいいんだ」という事が納得できるようになるのです。もう周りに振り回されなくて済むようになるということです。それは『自己イメージ』を統合できるから出来るのです。

⑥自己イメージは人類の数だけ存在する

この『自己イメージ』は百や千ではありません。百万・千万・億とどんどんあるのです。この世に生まれたり死んだりして、何百回も何千回も生まれ変わっているから、これがこの世だけの私だけではなくて、前のこの世、前々のこの世があるのです。その時に出逢っ

た人が私たちの『自己イメージ』として深層意識の中に残っているわけです。

これを全部統合出来ないといけないのですが、「マイナスの自己イメージ」は普通統合できません。しかし、統合の思考をする人は「マイナスの自己イメージ」ほど吸収がうまくなります。なぜならば「マイナスの自己イメージを自分の中に発見出来る」ということは、マイナスが大きければ大きいほど、これを「プラスに代わる財産」と考えるのです。ですから統合出来ていくということです。

⑦「主体的に生きる」ということ

統合出来るということは、「出逢った他人を通して自分自身を知る」という手がかりに出来るということです。「大きなマイナスの自己イメージほど積極的に吸収していきたい」という取り組み方になっていくわけです。

これは、主体性のある人間になるために必要な考え方だと言われています。統合的思考であれば、出逢った相手、現実の相手を通して、自分を知れるということです。これは「出逢った相手は自分だ」ということですから、「現実の環境を変えるのは自分次第だ」という意味です。鏡に映った顔が泣いていたら、「私の顔が泣いているから鏡の顔が泣いているんだ」という考え方です。「自分が変われば、自分次第で環境は変えられる」という考え方があります。