

「分離的思考」の弊害と「統合的思考」の必要性
《信じられる自分を確立するために》

① マイナスの自己イメージ

近現代の文明が分離思考を基盤としているために、一般の現代人は分離思考しか身に付けていません。その弊害として、自分の心の中に生じた自分に対する『マイナスの自己イメージ・悪い自己イメージ』を受容・統合出来なくなっています。

例えば、ある女性が結婚したとき『妻』という自己イメージが出来上がります。この人が分離思考であれば、自分の理想にあった『良い妻という自己イメージ』の部分しか受け容れられず、『悪い妻という自己イメージ』の部分は受け容れられないということになります。そして、この女性は『悪い自己イメージ』を起こさせる状況を避けるようになり、最終的には「環境から『妻』であることを求められる状況を拒否したい」という態度を強くしていくこととなります。

② 自己イメージの投影・映る自己

実は『妻』という自己イメージ(プラスの自己イメージだけでなくマイナスの自己イメージも)を受け容れることができないと、「その妻の自己イメージを投影している『夫』を受け容れることが出来ない」という関係になっています。「女性として自分を見てくれる男性しか私は受け容れられません」となるということです。

つまり、自分の心の中の主体である『主体的自己(見る自己)』が、自分の心の中の『自己イメージ・客体的自己(見られる自己)』を統合できないとき、その『自己イメージを投影する相手』を受け容れることが出来なくなるという構造です。

次に、この夫婦に子供ができると、今度は『母親』という自己イメージが追加されます。その『母親という自己イメージ』をプラスもマイナスも受け容れなければいけなくなります。夫だとケンカもできますが、子供だとそういうわけにもいきません。ですから、ますますマイナスのエネルギーを貯めてしまって、マイナスの自己イメージを投影している『子供』を受け容れられなくなるのです。このようにして、生まれた子供と母親としての自分と親子関係の統合ができなくなるということです。

私たちは、自分が自分の心の中の自己イメージと統合できない結果、この自己イメージを与える関係の深い相手との人間関係の統合が出来なくなるのです。

③ 「自己と向き合う自分」こそ「信じられる自分」

信頼関係には自分が『信じられる自分』を持っていないと、『他人から信じてもらえない』という構造があります。「自分が自分の自己イメージの中で絶対に信じられる自分を見つけない限り、他人が自分を信じてくれることはあり得ない」ということです。

「分離的思考」の弊害と「統合的思考」の必要性
《信じられる自分を確立するために》

つまり、「自分の中の『自己イメージとの統合』ができない限り、『自分との信頼という統合』ができない限り、『他人との信頼関係』を自分がつくっていくことはできない」ということです。「自分が自分と向き合った経験のない人は、他人と向き合えない」ということです。信じられる自分を自分の自己イメージとの関係の中に確立することが出来た人だけが、周りの人との信頼関係をつくっていける人になります。

『信じられる自分』、それは『自分と向き合い、自分を受け容れられる自分』です。ところが分離思考でものを考える人は自分で自分を受け容れられないのです。何故かというところ『マイナスの自己イメージ』を拒否するからです。分離思考では嫌なものは拒否しますから、これを受け容れることが出来ないのです。

④統合の思考で考える

統合の思考でものを考えられる人は『あらゆる自己イメージ』を受け容れることが出来るようになっていきます。「統合の思考でものを考え行動できるようになることが、自己統合・アイデンティティの完成の上で非常に大事な条件になる」ということです。

それは『自分が自分と向き合える主体的自己』を確立できるかどうかです。自分が自分と向き合っていくことは、自分の心の中の受け容れたくない自分をも受け容れることになります。そうなれば、受け容れたくない自己イメージと同質の人間との統合が出来るようになるということです。

⑤自分と自分が向き合うことの価値

ここで、「自分が自分に向き合えない人は、周りの他人と向き合えない」ということについて、次のような文章を紹介します。

『ある人が出逢った他人に抱く印象は、その人自身が「自分で自分をどのように認知しているか」、「自分で自分と向き合い、自分で自分をどのように見ているか」のバロメーターであります』。その出逢った他人に抱く自分の印象は「自分で自分をどのように見ているか」という『主体的自己』と深く関係があるということです。

つまり、「自分が自分を理解できるレベルまでしか、他人を理解出来ない」という意味です。自分で自分と向き合って、「自分のことをどこまで深く認識し、理解し、受け容れられたか。その受け容れられた深さまでしか、他人を理解し、他人を受け容れることはできない」ということが分かってきたのです。その内容の深さが「他人をどこまで理解できるか、他人の心にどこまで深く踏み込めるか」という、『その深さを決めてしまう』ということになるのです。つまり、「自分が自分と深く統合の関係をつくれた人でなければ、他人との信

「分離的思考」の弊害と「統合的思考」の必要性
《信じられる自分を確立するために》

頼の統合はつくれないうし、尊敬し合うという深い絆はつくれないうということです。

⑥出逢う人を通して自分自身と出逢っている

私たちは、出逢う人を通して自分自身と出逢っているのであり、自分の内面に秘められたあらゆる可能性をはらんだ自己の知られざる実体と向き合い、対話を通して知らされるのです。具体的に言えば次の通りになります。

あなたが出逢った人の中に素晴らしい人格者がいたら、「それは既にあなたがあなた自身の中に存在する優れたプラスの自己イメージに出逢い、それを統合されているから、それと同じ人格を持った人と出逢えた」ということです。

ある他人との関係が真に良い関係になるのは、あなた自身が「自分と他人との統合関係の裏付けというものは、自分の心の中の主体的自己と自己イメージの統合によって保証されている」という確信を持てた時なのです。

⑦何を根拠に自分を信じるか

そして自分が自分を信じるということは、「何を根拠に信じるか」ということが極めて大事になります。実は、私たち人間は「自分で自分を信じたい」のです。主体的自己が信じられる自己イメージ（客体的自己・見られる自己）をつくりたいのです、見つけたいのです。

ところがわれわれは、分離思考でものを考える教育を受けていますから、プラスの自分とマイナスの自分という両方の自分を受け容れることが出来ないのです。自分の中に欠点を見つけるや否や、「それは受け容れられない」となるという意味で、自分を受け容れられないのです。「自分で自分が受け容れられない」ということは、「自分で自分が信じられない」という意味になるわけです。

⑧信じたくても信じられない自分

普通、人間は自分で自分が信じられません。何故か、自分で自分を裏切っただけにいる自分だからです。自分で自分を裏切ることばかりしてきた過去の自分を自分が知っているからです。自分で自分を裏切る、自分で誓ったことを常に一方的に違反をし、約束違反をし、自分は自分を信じたかったのに、そういう自分を裏切ってきた自分だったからです。人の目はごまかせても、自分で自分をごまかすことはできません。

私たちは「自分の中の自己イメージが、ことごとく信じられない自己イメージである」ということを自分で知っています。ですから私たちは自分を簡単に認めるわけには行かないのです。信じる気になれないのです。

⑨自分で自分を信じられる手掛かり

ところが一つだけ、自分で自分を信じられる手掛かりがあります。それは『統合の思考』

「分離的思考」の弊害と「統合的思考」の必要性
《信じられる自分を確立するために》

で考え始める自分です。『統合の思考』のもとに考え行動しようとする自分です。「もしかしたら、この出逢いを通して自分を受け容れるのではないか」という期待をこめて、主体的自己が自分を見始めているということです。

「統合の思考をもとに真剣に取り組んでいける自分であれば、受け容れてもいい」という条件が自分の中に揃うということです。なぜならば、統合の思考は自分のマイナスの自己イメージも受け容れられるからです。

私たちは、出逢った人を通して自分の内面に隠された優れている要素、あるいは劣っている要素、つまり『プラスの自己イメージ』や『マイナスの自己イメージ』を明確に発見することに繋がります。「自分の主体的自己が自分の心の中に見出したプラスの自己イメージ、マイナスの自己イメージを見事に統合できる、そういう力を統合の思考が持っている」ということです。

⑩自分で自分を信じられる構造

そして、その統合の思考に対する確信です。この確信が持てるためには、統合の思考に魅力を感じたり、興味を持ったりすることが出逢いのきっかけになって、思考と行動を進めていくことによって、「統合の思考がいかに現実的に優れたものであるか」という確信が深まっていきます。「その深まる深さまでは自分で自分を確信できる、信じていることができる」という構造になっているということです。

繰り返しますが、統合の思考だからこの構造が成り立つということです。なぜならば統合の思考はマイナスをプラスの価値に転換していく力を持っているからです。この思考に対する確信の力が現実を変えていくわけです。

「悪から善を導き出すものを持っているか。醜いものの中から美しいドラマを作っていく条件は何なのか」ということを、言葉を通して具体的に指摘し、説明し、実践できるようになっていく自分を見て、その自分を自分が信じる気持ちになれるということです。