

なぜ自分をコントロールできないのか

あなたの中の二人の「自分」

「ここぞでちよつとしたた」とえ話をしましよつ。

今あなたはコートの上で緊迫したテニスプレイに興じています。いよいよマッチポイント。次の一打に失敗したら、あなたはこのゲームを失つことになってしまします。

相手がサーブしようとする直前、あなたの脳裏に「負けるかもしれない」という不安とともに、「相手はどんな球を打ってくるかな」という考えがチラツとかすめれます。そして、相手の今までのプレーを分析して、サーブの方向を何とか予測します。「この方向だ」、そう思った瞬間、サーブの快音が聞こえました。

「しまった、予想外の球だ」。あなたは振り遅れてしまい、ボールは「コートの外へ……」。

試合の結果はこの瞬時に決まってしまうわけです。あなたは自分の予測がはずれたことを後悔し、「なめてこつた、普通ならラックに返せる球なのに……」「と、自責するのでした。

こんな話をしたのは、実はこの話の中に、自分をコントロールする、つまり自分がどんな状況に置かれてもあがらないという意味で非常に大切なことが潜んでいるからです。そこで、今この話をふり返りながら、説明していくことにしましよつ。

コートの上でのあなたは、「負けるかもしれない」という不安を覚えたり、相手のプレーを分析して球の行方を予測したりしました。それと同時に、あなたはラケットをギュツと握り直し、予測した球に対処できるように体制を整えて身構えたわけです。しかし、残念なことに予想外の方向に球が飛んできたために体がスムーズに球についていけず、振り遅れてしまったといつとこころでしよつ。

この場合の思考や心理の動きをたどってみると、相手の動きを分析したり、ボールを予測したりといった思考的な、自分が存在することがわかります。そして、試合の状況をマイナスに考えて不安に思ったり、予想外のボールを見た瞬間に「しまった、いかん!」と思ったり、負けた自分について後悔したりするといった感情的な、自分も見出すことができます。

このように、物事を論理的、分析的に考えたり究明したりする意識的な能力をつかさどっている人間の部分を、ここでは「セルフー」と呼んでおくことにします。このセルフーは、状況を判断したり、結果を評価したりする知的思考機能ばかりでなく、くよくよ悩んだり、不安を感じたり、成功を喜んだりといった感情機能ももっていることを覚えておいてください。

一方、人間の能力にはこつとした意識された思考や感情ばかりではなく、無意識的な部分があ

ります。テニスの例でいえば、相手のサーブに対して態勢をすばやく整えたり、ボールの向かって来る方向へとひとりで体を動かしたりというように、意識しなくても自然に体が動いているといった直感的な能力です。このような人間の直感敵で無意識的な能力を、ここでは「セルフ2」と呼びます。セルフ2は、本能的に物事を知覚し、達成しようとする、自分です。いつならば、「感覚で動く自分」のことです。

「負けてはいかん、がんばれ」と自分に命ずるのも、試合に負けてがっかりするのも、他人に対して負けたことを恥じるのも、すべてセルフ1という、自分のしわざです。そして、セルフ1が命じ、嫌悪し、恥じる対象は、実際に行なう「自分、すなわちセルフ2なのです。

ところで最近では、脳を左脳と右脳の二つに分け、それぞれの脳の機能の違いについて研究が進んでいます。今述べたセルフ1は左脳、セルフ2は右脳の機能に対応するといえます。

つまり、セルフ1は、言語中心の思考を行ない、論理的、分析的、感情的な働きもっています。ですから、言葉を話したり、理解したり、判断したり、計算するといった左脳の機能を含んでいることがわかります。

これに対して、セルフ2は、直感的、本能的な体の動きをつかさどります。音楽を八ダで感じとったり、直感的に物の形をイメージでつかみとったり、物の動きに心して本能的に体を動かしたり、さらに総合的に物事を把握するといった右脳の機能に対応しているわけです。

話をもとに戻しましょう。

先ほど、あなたはコート上でセルフ1を使って相手のプレーを分析したり、次のボールの行方を予測したりしました。そして、状況を判断しながら不安を覚え、負けないようにと思った瞬間に体が入ってしまったわけです。つまり、あなたは、試合の状況や相手の動きを分析することに精一杯だったのです。その結果、無意識のうちにもその場では最も有効に必要な動きを示そうとするはずのセルフ2の能力を妨げてしまったわけです。

セルフ2が直感的かつ総合的に状況を把握し、現在まで身につけてきたテニステクニックを自由に表現しようとしているのに、セルフ1の過剰な分析的判断があなたの不安をひき起こしてしまい、一瞬の間にあなたの行動を失敗へと導いてしまったのです。要するに、体で感じてやるテニスではなく、頭でやるテニスが敗北したといえるでしょう。

このように、私たちの行動は、私たちの中に存在する「セルフ1」と「セルフ2」というまったく別の機能をもった二人の「自分」によって決定づけられています。そして、どんな状況でもあがらず、自分の能力を百パーセント発揮するためには、どつやら、この二人の「自分」がうまく働きあつ必要があるでしょう。

セルフ1とセルフ2の不一致

私たちは、普通、歩く場合、歩き始めと止まるときは歩くという行為を意識しますが、歩い

ている最中はほとんど無意識に歩くという行為をしています。歩くということが、「右足と左足を互いちがいに前へ出しては地面を蹴って前へ進むこと」などと、分析的な判断をしながら歩いている人などはいないはずですよ。

このように、通常は、意識的に行為を命ずるセルフ1の指令を受け、経験として体が記憶している、歩くとか、話すとか、歌つという行為をセルフ2が自然に遂行しているわけです。私たちのふだんの行動は、あたかもセルフ1とセルフ2が一心同体であるかのように、バランスよく働き合っていることが多いのです。

セルフ2は、先ほど説明したように、直感的にイメージで理解したり、反射的かつ感覚的に反応したりする機能をもっています。このセルフ2がフルに回転すると、まるでコンピュータのように今まで身につけてきた経験を感覚的なデータとしてダイレクトに体中に送り込み、セルフ1からの特別の指令なしに、自動的に全能力を発揮できる状態になります。つまり、余計な思考や分析的な判断がなく、無意識の状態で行なっている人間の行為は、このセルフ2中心の行為なのです。

それほど大それた行為でなくても、ふだん自然にやっていること、たとえば歩いたり食べたりに、友人と話したりといったことが普通にできている状態では、セルフ2はうまく機能しています。もちろん、こうした日常的な行為のときは、セルフ1とセルフ2が適当に働き合い、どちらも自分の領分を守りながら機能しているわけです。

ところが、ある朝あなたが突然上司からこんなことをいわれたら、どうでしょう。

「今日の朝礼でちょっとスピーチをやってくれないか。いいね。面白い話を期待してるよ。」

あなたはいったい何を考えめくらせるでしょうが。

「何をしゃべればよいだろうか。そうだ、あの話をしよう。でもうまく話せるだろうか。落ちて書いてやらなくちゃあ。」

おそらくあなたは、頭の中でさまざまな分析や思考をめぐらせながら、自分が多くの社員の前で最も面白く話せる状況を思い浮かべるでしょう。しかし、時間が間近に迫ってくるにしたがって冷静な心は失われ、次第に緊張をもよおしてくるのではないのでしょうか。

いつもなら自然にやれている「話す」という行為が、「人前」という条件が加わったために特別に意識されてしまっただけです。つまり、意識というセルフ1の機能が異常にふくれあがってしまっている状態なのです。自分の意思で行動をコントロールしようとするセルフ1の働きが強すぎ、セルフ2に対して異常な指令を発してしまっただけです。

セルフ1は緊急事態であることをセルフ2に告げます。セルフ2はその緊急事態指令をそのまま正確に受け取ります。すなわち、過去の緊急事態についての経験的なデータを体中に伝えず、万全の態勢を整えるわけです。しかし、このセルフ2の働きは決して自然な機能とはいえません。この場合の、「万全の態勢」とはどのようなものかといえば、過去の失敗の経験が呼び起こされたのと同じ態勢だからです。

交感神経を興奮させ、心臓の鼓動を早めて脳と体中に血液を送り、気管支を開いて呼吸を促し、危険な状況を見定めるために瞳孔が開いて、冷汗が出る。これが、セルフ2の示す、万全の態勢の肉体的反応なのです。

この状態が、あがり の状態であることは誰の目にも明らかです。

よくいう「頭でわかっていても、体がいつことを聞かない」という状態が、まさにこの状態です。しかし、本当は、頭（セルフ1）で判断している緊急事態に対して、体（セルフ2）が正直に反応しているというのが正確なところなのです。

こうしてみると、このセルフ1とセルフ2の働きが、常に一致協力した形で現れてくるわけではないということがわかります。むしろ、セルフ1の過剰な働きによってセルフ2が充分に働かないこともあり得るわけです。

ここで大切なことは、セルフ1（左脳の機能）とセルフ2（右脳の機能）という二つの部分が互いに足を引っぱり合わないように、バランス良く働き合っているかどうかということです。ところが、通常、私たちが何かをする場合、言葉中心の思考だけで物事を行なおうとする傾向があります。つまり、セルフ1が主役になってしまっているわけです。先ほどのテニスの例でもそうです。朝礼や結婚式のスピーチなどのように人前で何かをしなければならぬ場合もそうです。

「失敗してはいけない」とか、「リラックスしなければ……」「とか、頭の中で」「こうしなければ、ああしなければ……」「といった分析や判断をくり返している。そんな自分を発見することにはたやすいことではないか。」

このような状況のものであった考えは、私たちにある種の緊張感をもたらします。そしてその状態は、さまざまな迷いや不安を呼び起こす原因ともなっているわけです。つまり、セルフ1の働きが中心となってその方向に傾きすぎると、集中する心が妨げられて、不安な状態に追い込まれやすくなるのです。

もちろん、あらかじめテニスプレーの方針やスピーチの内容を秩序だてて、分析的かつ論理的に思考するということも重要ですが、しかし、そのような分析的思考の働きが強すぎると、結局はふだんの力の半分も出せないことになり、わかりきったことや、いつもならたやすくできることまで、あれこれと迷った末に失敗してしまつことになるのです。したがって、自分の状態をさまざまな角度から分析的に見ることは、いかにも理性的で冷静な判断をしているように思えますが、それが度を越すと、実際には生来の能力の発揮を妨げる雑念でしかなくなってしまうのです。

原因を追求する111の謎がこれ

あなたの会社になんか上司はいないでしようか。

あなたがちよつと遅刻しただけでも、「なんで遅れたんだ」とすぐその理由を聞く。あるいはちよつとしたミスをしたも、「どつしてこんなミスをしたんだ」と、必ずといってよいくらい詰問する。

そこで、大変従順(?)なあなたは、素直に答えます。

「すみません。少し寝坊したものですから……。」

するとその上司は再び聞き返します。

「どつして寝坊なんかしたんだ」

「いえ、夕べ寝るのが遅かったもので……。」

「朝起きられないような時間までなんで起きてたんだ」

上司の追及の手は止むことを知りません。あなたが何か答えるたびに、「なぜ」「どつして」「を連発するのはです。そしてどうどう、その上司は、あなたが「気をつけなかったのが悪い」といつ最終的な解答を得るまで質問の矢を降らせるのです。

要するに、「この上司は、遅刻やミスといったことを引き合ひに出して、あなたの落ち度やダメな点をあげつらい、結局はあなたが不注意だったことを思い知らせたにすぎません。あなたが遅刻したりミスをしたことに関連するさまざまな原因を聞き出しはしたものの、あなたが今後同じ過ちを犯さなくするむような方法やアドバイスは、彼との会話の中に一つとして出てこなかったわけです。」

これに対して、別の上司があなたの遅刻した姿を見て、「遅刻しないためにはどつしたらよいと思うかね」と尋ねたことしましょう。この質問に対して、あなたは「もう少し早く起きるのよいうに心がけます」とか、「寝るのが遅くなったときは、確実に起きるのよいうに目覚ましをセットしておくのよいうにします」とか答えるでしょう。決していいわけじみた理由などいわないはずですよ。つまり、今後遅刻しないよつな前向きな方法をその場で考え出すでしょう。

この二人の上司の差は非常に大きいのです。前者の上司は、あなたの失敗の理由を追及し、あなたがどんなにダメな人間であるかをあなたに教えたにすぎません。一方、後者の上司は、成功するための方法をたずねていますから、あなたの方は反省を促され、実際にどつすれば成功するかも積極的に考えることができるはずですよ。要するに、「この上司は部下の向上心を育てるための適切なアドバイスをしたことになるわけです。」

ところで、今、上司とあなたという、まったく別々の人間の関係として説明した話を、あなた一人の中の関係として置き換えてみたらどつなんでしょう。つまり、あなたの中に、命令する上司としての自分と、服従する部下としての自分がいると考えてみるのです。すると、上司の役割の自分がセルフ1に、部下の役割の自分がセルフ2に対応してくるものがよくわかると思います。セルフ1の指令に従って、その指令に解釈を加えることなく忠実にそれを遂行するのがセルフ2の役割だったことを思い出してください。

さて、それではいったい、どんなセルフ1(上司)をまっことできれば、セルフ2(自分)

の能力を自由に、のびやかに発揮することができるとしてよいのか。

失敗の理由や原因はかりに注意をはらって、それにこだわると命令する後向きセルフーが、それとも、「どうすればうまくいくか」と成功するための方法を見つけて命令する前向きセルフーか。答えはすでに出ているようにです。

もちろん、人間はこのどちらのセルフーも持ち合わせており、時と場合によってセルフーはどちらかの方向に傾いて機能します。しかし、自分(セルフー)をうまくコントロールし、自分のもてる能力を最大限に自由に発揮するためには、失敗の原因はかりにこだわらない、前向きセルフーを主に働かせることが必要になってくるのです。

主観的判断が悪い結果を生む

人前でスピーチすることが大の苦手というAさんとBさんが、ともに会議で報告することになったとしましょう。Aさんはこの会議の最中、あがってしまっただけで終わるつもりで終わってしまいました。一方のBさんは、少し緊張はしたものの、何とか無事に報告することができたのです。

Aさんは、自分のみじめな結果を判断して、「まずいことをしたものだ。ボクは何でダメなんだ」と自己評価します。そしてBさんは、「うまくいってよかった。この次もやってみよう」と

と意気込んでいます。

人前が大の苦手というAさんがあがってしまっただけで失敗する二人ですが、一方はたまたま成功し、一方はいつもどおり失敗してしまっただけです。そして、二人とも自分の結果について自分の立場から判断し、一人は自分の結果を「悪い」と考え、もう一人は「良い」と考えたのです。

ここで注目していただきたいのは、A、Bの両者の結果そのものよりも、その結果を判断したという事実についてです。

この時も、「このように」「判断する」といつ心の行為が、自分の能力をより自由に発揮するための障害となることが多いからです。

たとえば、Aさんは、失敗したという結果を「悪い」と判断するや否や、「何が悪かったのか」とか、「なぜ悪かったのか」とかを考え始めます。つまり、原因を追求するという、セルフーの余計な機能が頭をもたげてくるわけです。その結果、「次はもっとうまくやらねば」という緊張ばかりが高まり、「このことが経験としてセルフーに焼き付けられてしまいます。もちろん、このときの感情は決して穏やかなものではなく、自分のダメを減らすとともに不安な感情もセルフーが記憶しますから、人前が出るたびに結果はかりが気になって緊張し、動作がぎこちなくなるこのくり返りに終わってしまっただけです。

では、Bさんのように結果を「良い」と判断した場合はいかにしてよいのか。

人前が大の苦手であったのはBさんも同じことでした。そのBさんが「うまくやれた」事実
は、彼にとってはとてもうれしいことと映っているわけです。しかし、この場合も、「ボクに
だってできるんだ」という感情的なセルフの高ぶりが起きています。そこでBさんには「こ
の次も今のようにうまくやるぞ」とばかりに、より一生懸命な気持ちが出てくるわけです。と
ころが、人前に出るたびに、うまくいった「あの時」を意識的に再現しようとしてセルフが力み
すぎ、必要以上に緊張し、やはり動作がぎこちなくなってしまうのです。

もう一つ、結果に対する主観的判断が害になる場合があります。

それは、その結果の「良し」「悪し」を、自分のすべてに対する評価としてとらえてしまっ
たことです。人前で失敗したという一つの「悪い」結果だけで、「私はダメ人間だ」と思い込み
自分の能力のすべてについて、「失格」のレッテルを貼りつけてしまうことになり、まったくナ
ンセンスといえます。もちろん、その逆に、「一度の成功で」「自分には才能がある」とおっし
た気持ちになることも愚かです。

そのような自己評価は、セルフの過剰な分析的機能のためにひき起こされます。もし一つ
の結果を「悪い」と判断して自分をダメな人間と自己評価してしまったとすれば、ダメだと判
断したセルフの指令がそのままセルフ2へと伝わり、セルフ2はいつまでたっても、ダメな
自分」としてしか作動しなくなってしまうのです。というのも、セルフ2には判断力がありま
せんから、常にセルフ1が指令したとおりのことをオートマチックに遂行していくからです。

このように、一度の結果を主観的に判断し、評価すること、特に自分のダメなところを卑下
するようになるとは、その人間の行動に大変悪い影響を与えるのです。

それでは、判断をしないとすれば、どうすればよいのでしょうか。今、目の前に起きてしまっ
た結果について、何も思わないなどということができるのでしょうか。

私がここでいいたいことは一つです。結果を判断せずに、ありのままの事実として受け入れ
なさいという事です。

たとえば、失敗は失敗であって、それ以上でも以下でもありません。「悪い」といった余計
な意味づけは行わず、失敗した事実をデータとして受け入れさえすればよいのです。そうす
れば、今後もし失敗を恐れずに人前でも余分な不安と緊張をひき起こさなくてもすむわけです。

ちなみに、先ほどから結果への主観的判断がいかにか害であるかについて述べていますが、そ
の判断そのものが実にあやしいものだとこのことについてつけ加えておきます。と、一つの
は、「良い」とか、「悪い」とかいつ判断は、実はそのような結果を出してしまった。自分を
「好き」か、「嫌い」かといった感情にすぎないことが多いからです。

「あんなじめめな姿を露にしてしまった自分が嫌いだ」とか、「人前でうまくできた自分はと
ても好きだ」といった感情にすぎないことを、判断と称して行なっているわけです。この判断
は、自分の力を自由に引き出すためには不要な感情であるばかりか、ときによつてはむしろ
害でさえあるといつては、知つておいてもよいことです。

努力することは本当に美徳なのか

「無我の境地」という言葉があります。余分な、我を捨てて、あらゆる精神を集中し、持てる力を存分に発揮する。「無我」にはそういったイメージが重なってきます。

分析的、論理的な思考をするセルフ1が完全に活動を停止し、本来の能力の主であるセルフ2がその能力を遺憾なく発揮する。この状態こそが「無我の境地」なのです。

よく、テニスやゴルフのビクトリーメントの勝者がインタビューに答えて、

「自分で何をやっていたのかよく覚えていない」

と語ることがあります。プレイ中の彼らは、声援も耳に入らないほど集中しており、自分が今どんな状況にあるかなどという意識すら停止しているのです。そして、このような状態に投入していればこそ、勝利者となっております。素晴らしい成績を収めることができるわけです。

要するに、すべてをセルフ2に任せること。それが成功に結びつく、精神集中と呼ばれる状態なのです。もちろんそのときの精神状態は、「あがり」とはまったく無縁のものであることはいうまでもありません。そのために、いかにセルフ1の妨害を排除するか。この点に、自己パワー全開の鍵がかくされています。

では、余計なセルフ1を排除するためにはどうしたらよいか。答は簡単です。

「努力しないこと」

これだけでよいのです。

「何をぶざけたことをいっているのだ。努力のないところに進歩などあるものか」と、反発する読者がいるかもしれません。しかし本当にそうでしょうか。努力することによって、本当にすべてがうまくいくのでしょうか。

「努力することこそ美しい。結果は別問題」。「ベストを尽くすことがすべて……」。この言葉がともすれば人間最高の美徳のようにいわれつつけています。特に企業社会やスポーツマンの世界などでは、当たり前前の心構えのようにこの言葉がもてはやされています。

しかし、努力するということの一面には、過剰なセルフ1の介入が必ずあることをしっかりと理解しておかなければなりません。

「一生懸命やる」とか「努力しよう」とかいうことは、激しいセルフ1の活動によって起こってきます。このことは、裏を返せば、セルフ2の自然な能力は信頼できないので任せておけないということを意味します。しかし、これでは、自分の能力を存分に発揮するための理想的な状態、すなわち「無我の境地」とはまったく正反対の状態に陥ってしまいます。それとは反対に、セルフ2に任せつきりにすること、すなわち「努力しよう」という意志をまったく捨て去ることの方が、ずっと大切なのです。

アメリカのナイト・ダンラップ博士は、習慣（条件反射）をいかに打ち破るかという研究の中で、

「悪い習慣を打ち破って新しい習慣を身につけようとするときに、一番障害となるのは、意志の努力や励もうとする心である。悪い習慣を打破しようとする努力が、現実にはその悪い習慣を一層強く固めてしまつ結果となるのだ」

と述べています。博士のこの言葉を裏つづける事実は、たとえば、パソコンを習おうとするときの子供と大人の学習速度の違いに顕著に現われています。

子供は、まずパソコンに対する特別の先入観をもっていないため、いつもやっている遊びと同じようにパソコンに接し、新しい情報を何なく取り入れ、非常に早くパソコンの操作に習熟してしまいます。これに対して大人は、難しい機械であるという先入観をもっているため、身構えてしまいます。そしてとにかく一生懸命やりさえすれば必ず覚えられるはずだと考えて、学習努力を怠りません。そのため子供のよつな遊ひ的な要素が少なくなつてしまい、その結果操作できるよつになるまでに子供の何倍も時間がかかつてしまつのです。ダンラップ博士がいうよつに、「意志の努力や励もうとする心」が、障害となつてしまつわけです。

これと同じよつなことは、私たちの幼児体験の中にも見出すことができます。

赤ん坊は、誰に習うのでもなく、ひとりでのいつの間にか歩くことを覚えてしまいます。母親は、「はい右足を出して、次は左足を出して」などと口に出して教えるわけではありません。

赤ん坊が自然に歩き始めるのを、あたたかい目で見守っているだけです。

もし、赤ん坊が転ぶたびに、「ダメよ、そなたなごじゃ。今度こそちゃんと歩くのよ」などい

口をはさんだとしたら、子供は脅えて歩くことを本能的に恐れるよつになつてしまつでしょう。つまり、何かを習い始めるとき、私たちのセルフがとるべき態度は、幼児が歩くことを覚える光景をあたたく見守るこの母親の態度と同じであれはいいのです。子供の自然な能力（セルフ）を信頼し、それにすべてを任せてそつと寄りそっている。このよつな状態こそ、自分をつまぐコントロールできている状態であり、持てる能力を自由に発揮するための欠かせない条件となるのです。