

# 第23回 暗闇の時期を どう経験するか

セルフコンパッション体感講座



# 暗闇にはライフレスンが含まれている

「人生では、『自分で状況を変えようと努力する』ということと同じくらいに、『与えられた（現在の）状況に抵抗せず、素直に受け入れる』ということも必要であるようです。

その両方の判断やバランスの取り方こそが、人生における学びのテーマのひとつであると言っても良いでしょう」

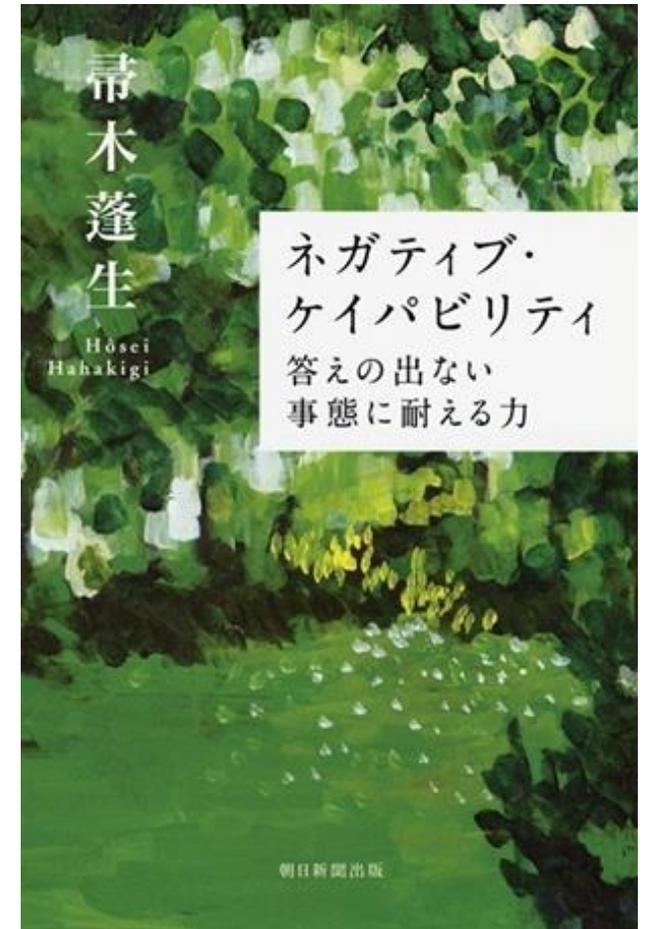
(飯田史彦「生きがいの創造」 p.381)

# 1. ネガティブケイパビリティ

- 「どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える能力」
- 「性急に証明や理由を求めずに、不確かさや不思議さ、疑いの中にいることができる能力」

(帚木蓬生「ネガティブ・ケイパビリティ 答えの出ない事態に耐える力」)

有名なイギリスの精神分析家のBionが発展させた概念



不確かな状況や苦しい状況にいると、  
中ぶらりんで進まない状態にいるのが苦痛  
⇒ 解決を急ぎたくなるのが常

だけど・・・！

解決をいったん棚に上げ、  
より発展的な深い理解に至るまで、  
じっくり模索し続ける  
そうした“中ぶらりんの状態”を  
持ちこたえることで  
新しい可能性が見えてくる



# Negative Capabilityは、忍耐する勇気

葛藤に耐える勇気

先が見えない不安やもどかしさに耐える勇気

もやもやする不快さから逃げない勇気

仏教では、仏さまの別名を「能忍」という

勇気の3つ目

忍耐とは「粘り強く取り組む勇気」



## 2. ポテンシャルスペース

- 葛藤のスペース = ポテンシャルスペース（可能性のスペース）
- 有名な児童精神科医で、発達理論を深めたWinnicott、精神分析家のOgden

ここでは現状と希望、自分の中のいろんな複雑な気持ち、矛盾、自分の気持ちと相反する相手の気持ちや状況などが、すべて混在している

解決を急ごうとする衝動を一時停止して、すべての思い、経験、状況と戦わず、共にいる状態

# ポテンシャルスペースに留まる力は 人生への信頼の現れ

人生には2つの選択がある  
怖れから生きるか信頼から生きるか

**焦り・不安から行動**

⇒ 怖れから生きる

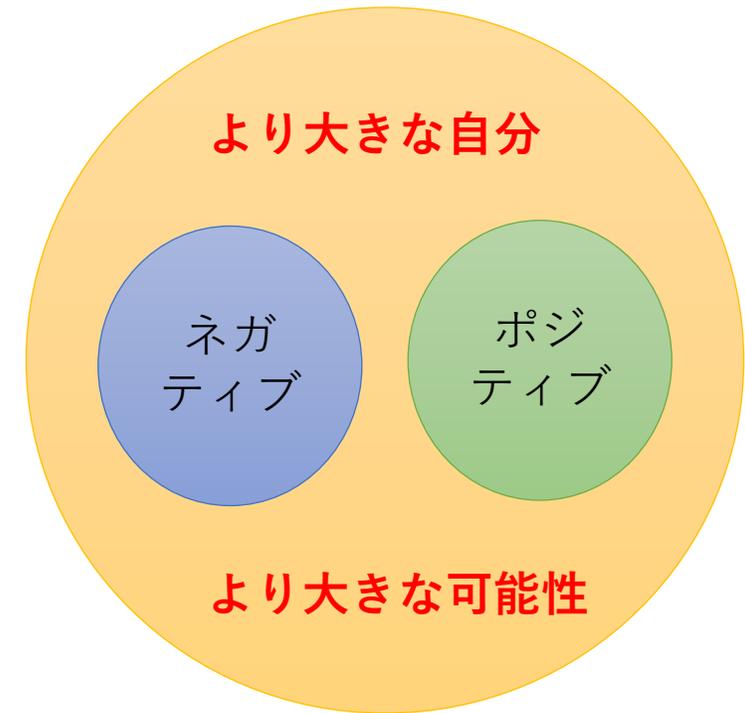
**忍耐強くすべての経験に心を開く**

⇒ 信頼から生きる



# ポテンシャルスペースに留まるベネフィット

あいまいな状況に耐え、葛藤をに留まれた時  
つまり、葛藤を経験しきれた時、  
葛藤を包み込む、より大きな自分、  
より大きな可能性が出てくる



# 3. 生命の奥底に存在する より大きな善に向かおうとする衝動

心理療法や哲学、仏教などの洞察

命には「もっと成長しよう」「より大きくなろう」とする衝動が、  
もともと、備わっている



# 来談者中心療法の先駆者であるカール・ロジャース

- ロジャースは、その性質を「**self-actualizing tendency**（自己実現の傾向）」として概念化

「生命を維持・向上させるために、ありとあらゆる能力と潜在的な可能性を発達させようとする、生命に内在する傾向」

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework p.196

# 心理学者ホーナイ

「人間を突き動かす究極的な力は、自分自身を理解しようという  
留まるところを知らない意思、成長したいという願い、そして成  
長を妨げるものを決してそのままにしておきたくはない、という  
願い」

Horney, K. (1942). Self-analysis. p.175

# 哲学者のスマッツ

- 生命の全体性という観点を追求し「Holism（全体性）」という言葉をつくった
- 生命が揺さぶられ、均衡が乱れると、そこから新たな均衡を生み出そうと、すぐに調整が行われる
- **ポジティブとネガティブな力が対立する緊張関係の中から、それらを包括する、より大きな均衡状態（調和）が確立される**

# 全体性を実現しようと求めてやまない本然的な生命の衝動を「宇宙の淵底から湧き上がる生きた生命の泉」と表現

「うなるような苦しみを伴う宇宙の働きは、決して何の実も結ばず、目的なく起こっているわけではないのだ。それは、苦痛を伴う骨の折れる労作業だが、苦しみを包み込む全体性がゆっくりと誕生するプロセスそのものなのだ。より新しく、より高次元の全体性の創造である。最善を実現しようと懸命に努力する、ゆるかやで確実なプロセスは、宇宙に存在するありとあらゆる生命が、度合いの違いはあれ、漠然と本然的に渴望している。ゆっくりと、しかし常に前進の歩みを止めず、より大きく、豊かで、完全な生命の状態を求めてやまないのが、宇宙生命の性質なのである」

# 仏教

生命の奥底にもともと備わる最も根源的な衝動：

## 「仏の生命に向かい、それを希求するという衝動」

「生命を語る」池田大作全集第9巻(1995) 253ページ

- 仏の生命 = 一切を活かしていく善の力、どんな悩みも乗り越えて、幸せを創り出す力
- 仏の生命は、内的外的のどんなネガティブなエネルギーや状態よりも強いといわれている

生命の奥底に存在する、より大きな善に向かおうとするエネルギーをどうやって引き出していけるか？

そのカギが、ポテンシャルスペースに留まる能力、ネガティブケイパビリティ

## 4. ネガティブの新しいとらえ方

- 自分の中のポジティブを引き出すにはネガティブが必要
- ポジティブとネガティブは常に共存
- 仏教の善悪不二：どんな悪にも、善につながる可能性が内在しているという見方



# 善悪の葛藤はより大きな全体が生まれる場所

善悪は、それ自体で善悪というわけではなく、  
どこまでも「関係性」の概念

大きな視座から相反する力の緊張関係を見るならば、

**それは対立する力を統合する、**

**より大きな全体が生まれる可能性を示唆している**

# 休眠打破～試練の冬が喜びの花を

桜の花のつぼみは、夏までに形成され、  
秋には、いったん「休眠」状態に入る  
つぼみは、冬の厳しい寒さによって再び目を覚ます



# 【冬】は眠っていた可能性を目覚めさせる

- 冬の低温が刺激となり、「花芽」の生長を促す
- 眠りから覚めた「花芽」は、早春の気温上昇とともに、さらに膨らみ、やがて開花していく
- 「冬」には、もともと持っていた力、眠っていた可能性を目覚めさせる働きがある

**冬があるから春の喜びがある**

冬の間をどう経験し、どれほど充実した時を過ごすか  
必ず来る春を信じて、どう深く生きるか  
そこに人生の勝利のカギがある



## 5. 忍耐のレッスン～暗闇はずっとは続かない

万物は常に、変化している

何1つ、同じ状態にとどまってるものはない

それが宇宙の法則

太陽は止まらない 地球も止まらない

**いつも変わり続けるというのは、**

**どの瞬間にも好転する可能性、そのきっかけがあるということ**

# すべてのことにそのプロセスと時がある

すべてのことに「時」がある。  
時が来れば、必ずそうなるのだ。  
人生を急がせることはできない。  
スケジュール通りに進めることはできない。  
多くの人が、そうしようとしているけれど。  
その時その時で、人生に起こることを、  
わたしたちは受け入れる必要がある。  
それ以上を求めてはいけないのだ。



(ブライアンワイス 「Many lives, Many masters」 より)

# 人生をどう経験しているか

「人生は経験の連続だ。たとえそのときの自分にはわからなくても、すべての経験には理由がある。なんらかのメッセージがある。... だが、いらいらして「これはまずいぞ! この事態を変えなきゃ!」とおもっているうちは、そこからレッスンを学ぶことはできない。げんにおこっている事態を拒絶したり、泣きごとをいったり、変えようとしたりするのではなく、黙然としてそれを経験すればいいのだ。」

(エリザベス・キューブラー・ロス「ライフ・レッスン」より)

# 宇宙のGrand planを信じる

Grand plan（宇宙の計らい）：

- 人生のレッスンを学ぶため、またより深い幸せをつかむため、根本的な癒しや成長のための大きな計画
- すべては一切を活かそうとする宇宙の大きな力、大きな流れの中で起こるべくして起こっているものと見る考え

「忍耐の要諦は、すべてはいずれうまくいくものだ」と悟るところにある。

宇宙の計画を信じる力を養うことだといってもいい」

(エリザベス・キューブラー・ロス「ライフ・レッスン」より)



## 6. 明け渡しのレッスン

思い通りに、手に入れたい

思い通りに、生きたい

思い通りに、コントロールしたい



執着は、「そうじゃない場合を受け入れたくない」恐怖からきている

恐怖から行動するとどんどん縛られ苦しくなっていく

何かを手放せず苦しい時はいったん  
どうにかしようとするのをやめてみる  
今の状況をありのまま受け入れる

なるようになる  
なんとかなる  
なるようにしかない

ならないときにはどうにもならない

どんな結果も受け入れる



## エリザベス・キューブラー・ロスの ライフレススンより

手を放すということは、ものごとがこうなるべきだとするイメージをすて去り、宇宙がもたらしているものを受け入れることである。ものごとがこうなるべきだなど、ほんとうはわからないのだという真理を受け入れることだといってもいい。

変えることのできない状況を変えようとして消耗し、このころの平和や真の力をなくしているのが現代人の特徴だ。

(P.299)

明け渡しを拒否する人は、その反対に「この条件が変わらなければ幸福にはなれない。なれるはずがない」といっているようなものだ。あたらしい条件に変われば、もしかしたら幸福になれるかもしれない。でも、条件はいつまでたっても変わらないかもしれない。

(P.307)

そうした状況のなかで、わたしたちは不幸のどん底にあるかもしれないが、それでも事実を変えることはけっしてできない。そんなとき、その状況から教訓を得るためのもっとも強力かつ迅速な方法が、人生に自分を明け渡ししてしまうことなのだ。不幸だったことも時代を変えることはできなくても、いま幸福になることはできる。

(P.308)

安心できないとき、それが明け渡すときだ。  
行きづまったとき、それが明け渡すときだ。  
自分はすべてに責任があると感じたとき、  
それが明け渡すときだ。  
変えられないことを変えたいとおもったとき、  
それが明け渡すときだ。

(P.312)

# 心のトレーニングを日々積み重ねる

- 暗闇の時期は、迷ったり、不安になったり、当然する
- その上で最後「きっとそうになれる」という方向に心を向ける
- 弱気や疑いの気持ちはどうしたらいいか？ ⇒ Reframeする  
「もうだめだ」 ⇒ 「本当はどうしたい？」

※一番深い願いに、「きっとそうになっていける」と信じる勇気に、心を調律していく

# 勝つことよりも、負けないこと

太陽は来る日も来る日ものぼる  
それが宇宙の法則  
太陽は止まらない

それと同じように、あなたが苦しみの渦中で  
毎日、もがきながら進もうとしていること自体、  
あなたは、すでに勝っている  
その歩みが、来る日も来る日も昇る太陽と  
同じってことだから

