

■ 事実と解釈 ■

人は、自分の都合のいいように事実を捻じ曲げて解釈をする生き物です。

(コレはガチ哲学の原理です)

そして、その解釈の通りの人生を生きているくせに、そこに対して不満を言ったり他人に責任を押し付けたりします。
つまり、不幸になりたくないくせに、不幸になるような解釈をしたがるということです。

幸せになりたいくせに、幸せになるような解釈をしないケースも多いです。

解釈は人それぞれ、千差万別、あなたの解釈はあなたしかしていません。

にも関わらず、多くの人は勝手に他人も同じ解釈をしていると思い込んでいます。

更に言えば、成功者や自由人はそうじゃない人と全く違う観点でモノゴトを解釈しています。

もちろん、皆さんにはご自身にとって
いい人生になるような解釈をできるような人間になって欲しいですし、
今持っている価値観や観念に関して
事実を捻じ曲げた解釈をたくさんしているのだということに気づいていただきたい。

この講義ではその辺に臨場感を持っていただきます。

まずは身近なものから。

あなたの嫌いな食べ物はなんですか？

嫌いな理由を挙げてください。

私は生トマトとナスがキライです。
レバーも苦手、ちょっと意外性のあるところと言うとチョコレートが苦手です。

ほとんどの人が同じことを言うと思いますが、嫌いな理由は味がダメだからです。
チョコレートに関しては美味しいチョコレートは大好きだったりするので更に厄介です。
私の嫌いは私だけの感覚です。

食べ物程度であれば解釈の違いもなんなくご理解いただけるでしょう。

「個人の嗜好、舌の感覚に差があるから」とみんながなんとなく思っているからです。

また、私は生トマトやナスが入っている料理を見るとテンションが落ちます。

イヤな解釈を加えているから、イヤな現実として見るわけです。

先月の講義で話した「スキゾフレニア」はこういう時にも活用してください。

ここでは、自分の解釈と事実とは無関係だとする意識のことです。

解釈と事実を混同するから、人は争いや恐怖から離れて生きられないのです。
あなたの解釈はあなただけのものであり、事実とはただそこにあるに過ぎない。
解釈と事実を干渉させないようにすることも自己成長の要になります。

では次に行きます（だんだん難しくなっていきますよ）

あなたの怖いものはなんですか？

なぜそれが怖いと思っているのか、具体的に理由を考えてください。

怖いという感情は人間の「生きたい」という本能に直結しています。

それ故に、怖いと感じるものを無意識に避けるクセがつきます。

本当にそれは怖いものでしょうか、対処不可能なものでしょうか。

単に「経験したことがない」とか「なんとなくイヤな気がする」みたいなものが理由になっていませんか？

多くの人々が、直視することなく対象を「怖い」とだけで表現しています。

怖いと解釈した途端、人は反射的にそれを避けるようになりますので、
もしそれが自己成長に重要なものだったりした場合、大きな痛手となります。

「怖い」と表現した何かと正面から対峙して解釈を変えていかないと

時間とお金をムダにすることも多いということです。

極端な例で言えば、死ぬことが怖くない人もいます。

そうなる则行動に制限がかかりにくくなるということですね。

こういうこともあって「死」と向き合えという話が出るわけです。

では次。

あなたにとって「生きる」とはなんですか？

「人生」とは何か、言語化してください。

これもまた、自身の解釈がそのまま現実に反映される典型的な例です。

悩みが多い人は比較的、悪い印象のある言葉で解釈しています。

これは「悩みが多いからそう表現している」と本人は言いたがると思いますが、実際は逆です。

解釈が悪い印象になっているから、悩みが多くなるのです。

また「よくわからない」とか「言語化できない」という答えも多いでしょう。

そういった解釈の方は、そのまま人生がカオスになっているケースが多いです。

では、次。

あなたが大変だとか難しいと感じるものはなんですか？

普段の生活を思い出して、具体的にいくつか挙げてみてください。

参加者様の中には「ジュパンセの投稿」を

難しいと感じられる方もいらっしゃるかもしれません。

しかし、投稿している側は大変だとも難しいとも思っていません。

企画・運営を含めて「この程度は当たり前」と解釈しています。

これを私が指導している他のグループでは「当たり前の基準値を上げる」と表現していますが、

今、ご自身が大変だとか難しいと思っている何かを

楽しいとか普通とか余裕などの解釈にできるようになっていかねばならないということです。

人は未経験という理由だけで反射的に大変とか難しいという解釈を加えがちです。

このクセを徹底的に自覚して、自身の感情にひと呼吸置かせる練習をしましょう。

これが解釈を変えていく上でのコツのひとつです。

なぜ、事実と解釈との間に乖離が起こるのでしょうか。

事実には善悪はないですし、優劣も本来ありません。

善悪や優劣は解釈の方の問題です。

私を含め、皆さんの普段の生活が騒々しいのは、全て解釈が原因となっています。

この乖離を起こす原因は、

言葉との向き合いが足りないことにあります。

その解釈をした理由と、その理由の言葉の意味をどれだけ自身で咀嚼し、

確固たるものになっているでしょうか？

それが無いから、事実にも余計な解釈が加わり、事情が複雑化していくのです。

言葉と徹底的に向き合い、事実と解釈の乖離度を落としていくことで
メタ思考力は自然と上がって行きますし、人生の自由度もあがります。

事実と解釈との乖離度のチェックは、感情の動きで測ることができます。

生トマトは生トマトである。

ナスはナスでしかない。

レバーはレバーなのだ。

こういった何も語っていない「トートロジー」を淡々と受け入れていくことで、
事実と解釈の乖離は静まり、新しい解釈を自分で加えていくことが容易になっていきます。

現実創造の基本とも言えますので、まずはここから始めましょう。

また、ねじ曲がった解釈が、あなたの無意識の選択を決めています。

なんとなくいつもこうする、なんとなくいつもコレを優先するなどがそうです。

このフツーに何の気なしにやってしまう無意識の選択が今の自分を作っています。

それをやめさせないことには人生を変えていくというのは難しい。

あなたよりあらゆる面で自由だったり幸せだったりする誰かは、

今自分がした選択や解釈をしていないのだ、と何度も自分に言い聞かせましょう。

この世の全ては、自分の解釈でできているのです。

そして、世界を変えるために、他人の解釈を知っていくことがとても重要なのです。

以上、(*´▽`)/