

感情に振り回されがちな人が持つべき、

## 「現実の捉え方テクニック」

この資料は、2019年1月に実施されたジュパンセ月例WEB講義後の懇親会で出た話題をセミナー参加者様用特典として編集したものです。

キッカケは、懇親会に参加されていたジュパンセ受講者様が「目の前の現実に感情が大きく揺れて振り回されてしまう」というお話をされたことでした。

この資料は2019年1月の月例講義の内容とリンクする部分がありますので、クラブジュパンセに参加されましたらぜひ、本講義の方もご確認ください。

では、解説していきます。

.....

まず、人が現実に接する、という事象を分解していきます。

## 自分⇒現実

まずこの段階で、多くの人が

「自分の視界に入ったもの、自分の体が接したものを現実と認識している」

という事実が浮かび上がります。

これを別の言い方に変えると.....

「自分の視界に入ったり接したりしたものを現実と呼んでいる」

というわけですね。

この流れ自体を疑ってないので、その先で起こることを当たり前のように、反射的に受け入れてしまうわけです。

**「自分が現実で体験したこと」の部分を「絶対」として  
いる、ここを固定点としているというわけです。**

この部分が動かないとすると、自分も現実も不動であるため、そこから感情でこう反応したとか、こう思った、こう感じた、というのも全て「あった」という判定がくだされてくるわけですが。

じゃあ、現実との付き合い方が上手い人や器用な人はどうしているのか？

**この多くの人「絶対」としている部分を  
そもそも「絶対にしていない」ということです。**

固定点としている部分が違うということですね。

では、懇親会時に話題になったいくつかの対処法を紹介していきます。

## ・ 物理現象的解釈

「現象」に対して感情が反応することを当たり前としないやり方です。

すべての現象はただの物理現象である、とだけ解釈していく。

例：相手に舐められているような目つき、態度を取られたと感じて腹が立つ時

これは、表情や目線、その態度などに自分の方がなんらかの意味を持たせて、感情と関連付けているのが原因です。

実際に起こっていることは「相手が自分を見ている」という物理現象のみであると。

そこに他の解釈を加えない、というやり方になります。

実際、日常生活で知覚できる全ては「科学的」に見ればなんらかの物理現象がそこにあるだけです。

それら物理現象に対して「雰囲気」とか「そういう感じがする」とか「表情に意味がある」「普通、一般的にそう思われている」などの解釈を自ら加えることで感情を誘発させているとも言えるわけです。

自分のはるか頭上を一羽の鳥が飛んでいることと、誰かが自分を見ているというのは物理的に見れば同じようなもので、人はとにかく、自分が絡むと他の意味や雰囲気などをあえて状況に加えて感情を自ら起こさせようとする。

出発点を「すべてのことに意味はない、物理的な運動がそこにあるから知覚しているだけである」として、現実と接してみる訓練をしてみてください。

ある程度コレができるようになると、反射的に感情がわからないようになってくるので、独自の都合のいい感情をその都度加えることができるようになる。

## ・ 仮想空間説

そもそも現実自体が仮想空間である、という説は世界の物理学者の中でも非常に有効な説として近年語られているものです。

この世は「ゲーム空間」「マトリックス世界」である、と。

これを聞いてバカバカしいと思うのであれば、それは現実に臨場感を持ちすぎている危険性があります。

現実をどう認識しているのか、よく向き合ってみてください。

というのも、私たちは、現実を目で見て、肉体で接してそこに「ある」と定義しているが、そもそもその定義しているのはどこなのか、いまだ科学では解明できていないのです。

それを「意識だ」という人がいる、「脳が認識している」という人もいる。

しかし、自分の意識の場所や脳の働きを証明できるでしょうか？

みんな「意識で現実を認識している」と言われているものを鵜呑みにしているだけで、科学者たちですらその根源を把握できていないのです。

なのに、私たちレベルの庶民が「この世は仮想空間ではない」と言い切れるわけがないですね。

では、この世は仮想空間だとして。

自分とは、ではなんなのか。

その意味で問うと、ゲーム空間内にいる操作できるキャラクター、アバターだと捉えることができるわけです。

自分が「空間」のあるゲームをやる時、目的地や倒すべき敵がいる時に、自分が操作しているキャラクターに過剰な感情を持たせるのでしょうか？

淡々と目的地に向かわせるとか、ボス敵を倒すのではないだろうか？

実際、ビジネスで成功している人たちはこの感覚で行動しています。

これがいわゆるスキゾフレニア。

これは感情を捨てるとか、なくせという話ではないです。

持っていて構わないから、自分をゲームの主人公として捉えて最適解を出せ、みたいな話である。

## ・現実の言語化

ところで、現実を絶対視していることが感情に振り回される原因のひとつだ、ということから回避する方法をご紹介しているわけですが。

じゃあ、現実を他のものと同じように認識してもいいわけですね。

それがこのやり方です。

起こったこと、見たこと、感じたこと、その自分が現実だと思ったものを、文章に変換していくやり方です。

先ほどの例で再び説明します。

**例：相手に舐められているような目つき、態度を取られたと感じて腹が立つ時**

ここで今までだったら「相手を見る」から「腹が立つ」が一瞬で様々な解釈が加えられて直結されているわけですが。

ここであえて、脳内で文章化を試みます。

「自分より数センチほど背の高そうな、ヘビ皮の尖った革靴を履いた、見るからに育ちの悪い、二十代半ばと思われるしゃくれた男が、ガムをくちやくちやく噛みながら、俺を見下ろしてきた。

頭からつま先まで何度も視線を上下させ、じわじわとにじり寄って、俺に影を作る。覆いかぶさるような勢いで。

これを見て俺は「このクソガキに、明らかになめられているな」と感じ、ハラワタの煮えるような熱を感じていた」

みたいな感じですよ。

現実を小説や映画のように捉える方法です。

別にカッコいい表現とかにする必要は当然なくて、要は現実から臨場感を抜くことが目的なだけです。

ホラー映画や戦争映画を見ても椅子に座ったままでいられるのは、それを現実ではなく映画だと認識しているからなのですが、言い方を変えるとそこに臨場感がないからなわけです。

これがリアルなお化け屋敷だったりサバイバルゲームだったりすると今後は悲鳴を上げて逃げたり相手を撃ったりしますね。

映画より臨場感が高いからです。

このように、無意識のうちに我々は現実の臨場感をあげたり下げたりしているのです。

であれば、普段の日常生活という現実も自分で臨場感のあげ下げをしていいわけです。

文章にして再構築することで、ある程度臨場感を下げることが可能になるので、結果的に動物のように反射的に感情に襲われるということが減っていきます。

## ・ 自分切り離し法

最初に戻りますと「自分が現実と判断した」という部分が絶対扱いされていることが感情に振り回される原因というわけですが。

現実の方の操作をするのではなく、自分の方の認識を変えるのがこのやり方です。

そもそも、自分が自分である、というのはなんでしょうか？

そこの絶対性も実は証明できません。

人は皆、なんとなく自分を自分だと、動かせない事実だと思い込んでいるわけです。

先ほど、仮想空間説を出した時にゲームの主人公を操作するという話を出しましたが、その際、プレイしている自分は、操作しているキャラクターのことを「自分」と呼ぶものです。

モンスターハンターをプレイしている時であれば、モンスターに斬りかかっているキャラのことを自分と認識し、「自分」と呼ぶわけですが。



実は現実生活もさほど違いはなく、**自分らしきものを勝手に自分と認証しているだけだったりします。**

その証拠に、自分の全体像を自分の目で確認したことがある人はいませんね。

自分がどこにいるのかすら、相対的な表現でしか説明できないわけです。

(写真や映像でならある、というのはここでは違います。それは写真や映像を見ているのであって、自分そのものではないからです)

この辺はオカルトでもなんでもなく、数百年間かけて世界中の著名な哲学者たちが挑んできたナゾでもあります。

何が言いたいのかというと、「**自分は自分が思っているほど自分ではない**」というものの見方がある、という話です。

この辺の感覚に臨場感を持ってもらうためにオススメな映画  
トゥルーマン・ショー、マトリックス、インセプション、インターステラーかな。

結論を言えば、現実が絶対かどうかとか、現実を見て感情が振り回されてどうこう以前に、**その自分だと思ってるものは自分じゃない可能性があるよ**、ということを知ってみようというわけです。

## ・自分切り離し法の上位互換

前章で「自分を自分だと思い込んでいる」という話をしましたが、では自分は自分だとして、どこからどこまでが自分だと思えますか？

大抵の人は自分の体がある部分を自分だと思うでしょう。

では、人は毎日髪の毛が抜けるものですが、その抜けた髪の毛は自分ですか？

爪も伸びますね、時々切ると思いますが、切った爪は自分でしょうか？



このくらいであれば、自分の体から離れてしまったものは自分ではない、という判定をしたいと思います。

当然、抜けた髪や切った爪が不当な扱いを受けても、火で燃やされても、いちいち大きく感情が揺れるということはないでしょうね。

では、その自分の体だと思っているものは何でできているのでしょうか？

細胞でできていますね。

細胞は部位によって再生速度が違うのですが、骨や血液も含めて、人体を構成する細胞は全ては、長くても数年で全取っ替えされます。

早いものだと1日、一番長い「骨」の細胞ですら2年で全入れ替えです。

髪や爪と同じで、非常に頻繁に自分の体から離れて消えています。

もちろん、厳密に言えばですが、数年前の自分とっていたものはこの世に存在しないわけです。

自分だと思っている体ですら、自分のところに数年もとどまってはくれない。

腸の一部の細胞に至ってはたった1日で生まれ変わるそうです。

1日しか自分のところにはないものでも、自分の体だと主張する。

なかなか人間というものは強欲で執着の強い生き物なわけです。

この手法のキモは、この「自分は自分というものにやたら強い執着がある」ということを知るところにあります。

実際に自分で自分だと思っている肉体ですら、細胞単位で見れば数年前は完全に別のものだったのに、そんな浅い歴史の付き合いしかない自分の、損得や悲喜交々に自分は振り回されるのか、と。

今知っている自分は、最近できたばかりで、しかも細胞レベルで言えば全部すぐ死ぬのだ、と知っているだけで十分です。

今日、今ある自分の奇跡を知ることができれば、数時間後にはいなくなる自分もいるのだと思えば、何があっても奇跡的だ、と感ずることが出来るかも知れませんしね。

## ・意識フィルターの改善

そもそも現実の認識は、自分の価値観や観念が貼られまくった意識のフィルターを通してなされます。

そのために、ただ自分を見ただけの相手を見ても「なめられた！」「嫌われた！」または「まさかこいつ俺のこと好きなんじゃね？」などと感情を揺らすわけですが。

そのフィルターなしに、人はものを認識すること自体が出来ないとも言えますね。

実は、認識フィルターは交換が可能です。

例えば「超ラッキーフィルター」をあらかじめ持っている人は、何を見ても、誰と話しても、悪口を言われても、「いい経験したー！超ラッキー」としか思いません。

例えば「全ては学びと気づきフィルター」を持っている人であれば、感情もあれど、全てが学びと気づきの連続に思えるわけですね。

では、感情に振り回されやすい人はどんなフィルターなのかというと・・・

「粗探しフィルター」とか「損得発見フィルター」などになっている可能性があります。

現象や対象人物からとにかく欠点や悪いポイントを優先的に見つけるセンサーがついてるとか、その現象や相手によって自分はトクするか損するかを即座に測る計測器がついているようなフィルターです。

意識して、自分に都合のいい意識フィルターに変えてみてください。

ちなみに、成功している起業家特有のフィルターも存在します。

それは何か、ぜひ、考えてみてください。

.....

いくつかご紹介しましたが、現実の捉え方自体をまずは疑うことが大事です。

**当たり前だと思っていること、絶対だと思っていることの全てが、そうじゃない可能性があるのを知ろうというわけですね。**

これを読まれた方の中には「現実が怖くなった、自分が揺らぎそうで不安だ」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、これらは実際に私や川本キャプテンが普段日常的にやっている**現実認識法の一部**です。

実践したところでラクになったり楽しくなったりはしても、大変なことにはなりませんのでご安心ください。

あくまで一部ですので、クラブジュパンセに入られた際にまた、お話いたします。

ありがとうございました。

クラブジュパンセ マネージャー相澤