

Club Je Pense

2020年9月講義

自分とは何か

自分という存在の捉え方は
自分と他人という人間関係において
大きく影響します

ですから

人間関係をより良くしたいのであれば

人間関係のテクニック以前に

自分を再定義する必要があります

適切でない自分の捉え方では
適切でない他人との関係に陥ります

それでは

ありがちな自分観

と

メタ視点からの自分観

を比べてみましょう

ありがちな自分観①

本当の自分という

今の自分とは別の自分がいる

今の自分とは違う
もっと素晴らしい自分がいるように
現実から目を背けさせ
何かのきっかけで
理想の自分に変われると妄想させ
お金を払わせるレトリックに過ぎません

もちろん

現実から目を背けている限り
思い描いている自分にはなれませんので
いつまでも妄想にお金を払い続ける
優良顧客となります

メタ視点からの自分観①

自分に嘘も本当もない

今いる自分が全て

と良い点も悪い点も全て受け入れて

一つ一つ向き合いながら

理想の自分へとコツコツ成長していく

もし一瞬で変わったように見えても
それは隠れていた姿が露わになったり
蓄積した努力が臨界点に達しただけ

ありがちな自分観②

自分のオリジナリティが大切

自分らしさという言葉によって
他の人にはない自分だけの
特別さを持ちたいと思ってしまう

他の人にはない
生まれ持った個性を探し
それを見つけ磨き武器にしようとする

しかし

現実には個性が見つからないことが多い
そのことに悩み苦しんでしまう

メタ視点からの自分観②

この世界にオリジナルなど存在しない

ロラン・バルトの「テキスト論」

この世界の全てのテキストは
すでにある無数のテキストを
引用しているだけで

つまり

自分という存在も

過去のあらゆる影響の集合体に過ぎない

唯一無二の個性を見つけるのは不可能

過去の様々な人の魅力的な特長に
倣うことしかできない

ありがちな自分観③

自分とは一個の人格である

主義や信念など

人格に一貫性があるのが正常なので
それがブレるとストレスになる

裏表がある人や
多重人格のような人は
信用ならないと思っている

メタ視点からの自分観③

自分とは複数の人格を持つ

社会生活で価値を創出するには
その構造ごとに役割が変わるため
複数の人格を持つ方が自然

自己矛盾などあって当然で
真逆の主義や信念を
使い分けることで最適化する

ありがちな自分観④

自分を薄めるのは難しい

嫌なことを言われても
それを顔に出さなかったり
納得いかないことを
我慢して取り組んだり
自分を抑えることはストレス

だから

「もう嫌な上司に頭を下げなくていい」

「嫌いなお客さんと付き合わなくていい」

などの言葉に惹かれ

起業塾や投機（本人は投資だと思っている）

にお金をつぎ込んでしまう

あるいは

「生活のために仕方なく働いている」
と自ら働くことの価値を貶めている

メタ視点からの自分観④

自分を薄める必要はない

理想とする様々な人格を
自由に演じて良いので
自分の置かれた環境に
最適化した役になりきるだけ

嫌なことを言われても
気にしない人を演じたり
納得がいかない仕事でも
全力で取り組み成果に貢献する
スーパービジネスマンを演じるだけ

自分を薄めたり殺したりするのではなく
複数の自分を色濃く出していくので
ストレスは感じない

いかがでしたでしょうか？

誤解しないでいただきたいのは
ありがちな自分観が駄目！
というわけではありません

ありがちな自分観だけでは
自分も他人も動かすことが難しい
自分が意図した状態になりにくい

ありがちな自分観と
メタ視点からの自分観と
両方を使い分けられることが理想です

つまり

スキゾフレニアこそ
人間関係の秘訣

ご成長ありがとうございます

ワーク

その1

自我が邪魔する場面

社会生活や家庭生活で
自我が出過ぎて上手くいかない場面は
どんな場面ですか？

具体的に考えてみましょう

その2

自我を操る

その1で挙げた

自我が出すぎて上手くいかない場面で
自我をどのようにコントロールしますか？

また口で言うのは簡単ですが
実際に自我をコントロールしようとした時

どんな感情が邪魔をして

それをどう乗り越えますか？