

序章 レジリエンスのある人とはどういう人か

レジリエンスのある人の特徴は？

その一つは、自分で自分を励ますことである。Self-propelled。レジリエンスのある人は自家発電機を持っている。常に自家発電している。彼らは they seize the day (だという。今日をつかむ、過去に囚われない。

レジリエンスのない人は、人生のどこで間違えたのか。

最高の自分は、今の自分ではない。最終点の幸せに向かう過程と捉えれば、どんな行動にも意味がある——これはレジリエンスのある人の考え方である。そう思えば、逆境から立ち直る行動を続けられる

第1章 プロアクティブとリアクティブ

●「いつもいいことが起きる人」と「いつも悪いことが起きる人」

この二つの違いはどこにあるのか。起きたことに対する対処の仕方の違いである。外から見るといつもいいことが起きてるように見えるが、いつもいいことばかりが起きる人などいない。いいことが起きてるように見える人は、いいこと割ることを含めて来たことを自分の態度や行動でいいことにつなげているのである。つまり起きたことに対して、必ず自分から動いて対処している。どんな小さな事でも自分のできることをしてみる。

他方は、ただ幸運を待っている。

●逆境に強い人の特徴

回復する力をもっている人の特徴として、レジリエンスがあるという。その特徴はプロアクティブ(=自分から動くこと)と言う。レジリエンスの定義は、困難な環境に合っても正常な発達をすること。過酷な過去から回復する力を持っている人(レジリエンス)の特徴は、プロアクティブ(起きたことに対処すること)である。反対はリアクティブ(ただ嘆いている)。

●今の問題にどう対応するか

レジリエンスのある人は、情緒的に困難な問題を proactively に乗り越えることができる。レジリエンスのある人は今の問題にどう対処するかを考える。これがプロアクティブ。

リアクティブな人は文句を言うことが主題で、解決する意思がない。「辛いなあ」と投げている。

レジリエンスのある人は、心を重視する。相手を見る場合であっても、相手の心を見る。相手を判断するのに、相手の富とか社会的地位とか名声を見ない。逆にレジリエンスのない人は心を重視しない。形を重視する。例えば相手のステイタスを見る。悩んでいる人には周囲からの刺激に対する反応しかない。それが対抗欲求である。リアクティブである。プロアクティブは、環境に溶け込まず、呑み込まれずに適応する。

●問題解決における柔軟性

自我心理学では、自我は外と中ノ現実を仲介する役割である。レジリエンスのある人は4つの特徴がある。

1 プロアクティブ、2 経験から意味を見いだす、3 他人の思いやりを募る才能、4 信念。

●不幸を受け容れる

レジリエンスのある人は視点が豊富である。彼らの最大の特徴は強さである。地獄で成長したから強いのだという。地獄で成長したから強くなる人と、捻くれる人、弱くなる人がいる。その境目は・・・

自分の不幸を受け容れるかどうかである。運命を受け容れる人は、地獄で成長したことでそれが試練隣、人よりも強くたくましい人間になる。生きていることだけでありがたい」と感じる。するといつもいいことが起きる人になる。

●小さな事から

レジリエンスのある人は、今日一日を大切にする人である。今日できることのリストを作る、そして一週間に一つでよいから続ける。

第2章 レジリエンスがある人の現実との向き合い方

●帰ってこない夫

47歳の女性の話、5年前、夫が出張中で留守中に子どもが病気になった。出張先に連絡しても連絡がつかない。帰宅後に問いただしたら愛人のところに泊まっていたと。相手は同じ会社の女性で33歳の女性。発覚後、夫は離婚を望んで、外泊ばかりするようになった。女性は夫が夜中でもいつでも帰ってこられるように、家の中に夫の特別な場所を作った・・・、この行動、正しい？間違ってる？

レジリエンスのある人は、自分から動くこと。

特別な場所を作ったこと・・・レジリエンスのある人の行動に表面的には見える現実にはちがう。女性はうつ病になった。

女性には肝心なことが抜けている。現実を受け容れていない。

女性は無意識に憎しみの感情を抑圧する。そこでうつ病になる。

女性は辛い現実を受け容れることを拒否した。

レジリエンスのある人は事の成り行きに任せない。現実を認めて、その上で心が回復する。不幸を受け容れる人がレジリエンスのある人である。逆境に強い人はレジリエンスのある人である。

●自己欺瞞

抑圧という防御機能こそ、人がレジリエンスのある人になれない最大の要因である。

●感情の抑圧

レジリエンスのある人は、この失望の経験から学ぶ。失望体験にさえ、そこから積極的な意味を見いだす。

この女性が何よりも夫への怒りを抑圧したことがうつ病の原因であろう。

●情緒的な有効性の獲得

レジリエンスのある人は、現実から逃げない。良い思い出をいつまでも大切に。決して過去の経験を否定しない。それがあって今日の自分があると解釈する。転んでもただでは起きない。レジリエンスのある人なら、最後には「あの離婚のおかげで今日の幸せをつかめた」という日がくることを信じる。

●心の砦

子どもが学校に行きたくないという。レジリエンスのない親はすごいことが起きたと思ってしまう。レジリエンスのある親は驚かない。子どもの心に補充するのは何か？と考えれば良い。情緒的な物の補給をどうしたら良いかを考える。

レジリエンスのある親は子どもが不登校になった結果ではなく、過程を重視する。レジリエンスのない親は、子どもが不登校になったという結果を重視する。

レジリエンスのある人というのは「心の砦」がある。心の砦があるから、自分を取り巻く厳しい現実と戦える。心の砦があるから厳しい現実に屈しない。

第3章 仕方がないことの「断念」と「不幸の受容」が人生にもたらすもの

●心の戦い

アーニャは小さい頃から、過去から自分自身を効果的に守る能力があった。これもレジリエンスのある人の典型的な特徴であるという。レジリエンスのある人はどこかで何かでその過酷な過去を、心の中で断ち切っている。アーニャが答えた。She replied. I have a calm core. 心の砦が a calm core である。レジリエンスのある人は「心の砦」がある。そのためには、抑圧がないことである。抑圧があり個々論葛藤があれば、I have a calm core ということは不可能である。そして I have a calm core であるからこそ、人はプロアクティブになれる。つまりプロアクティブという特

徴も、抑圧がないことである。

●相手は直らない

世の中は不誠実な人で溢れている。プロアクティブということは、不誠実な人に「許せない」と起こるのではなく不誠実な人には不誠実な人として対応することである。不誠実な人にいちいち起こっているのはリアクティブな態度である。相手は直らないという前提で対処を考える。それがプロアクティブである。

●土台がもろい建物

レジリエンスのある人には心の中に静かな核がある。

●心が帰る家

レジリエンスのある人は、心が帰る家が見つかった。それが代理愛であり、出会いである。心の帰る家でない人は、皆レジリエンスのない人である。「心の砦」がない。

●最も辛い人とは

レジリエンスを破壊するのは、抑圧である。レジリエンスの芽を徹底的に摘み取ってしまうのはモラルハラスメントである。

●「断念」と「不幸の受容」

レジリエンスを身につけることによって決定的なことは「断念」と「不幸を受け容れる」こと。この二つができれば、人から思いやりのある配慮を得られる。そうして立ち直って行かれる。

「自分はこういう親の元に生まれてきた」という不幸を受け容れる。そして生物的な親との愛の関係を断念する。いつまでもその愛に執着していると、レジリエンスのない人になる。

この二つができれば、ねたみがなくなる。ねたみの気持ちが人の幸せを喜べる気持ちに変化成長する。

あとがき

レジリエンスのある人は、self-propelled ということである。自分で自分を元気にさせる。自分で自分を励ます。

最も信頼のあるテレビのニュース番組で、レジリエンスの逆のことをレジリエンスと解説し、レジリエンスについて何も業績のない人が専門家として勝手に独りよがりの考えを、レジリエンスとして、解説することがまかり徹ほど、レジリエンスについて今の日本には根付いていないということだろう。 (完)