

フラクタル心理学で能力を開発する

2019年4月 アメブロ記事より

心理学はトラウマを持つ心を癒すもの、とっていらっしゃるかたが多いと思います。でも、フラクタル心理学は、そもそも運命を変える方法を見つけようとして開発されたもの。運命を変えるというのが第一の目的です。

あなたがもし、自分の性格や能力が、生まれながらのものと思っているならば、性格や能力も運命の一部ですね。それも変えていけるとしたら、どう感じますか？ 変えていきたいですか？

もちろん、性格や能力を変えるのは、そう簡単にはいきません。でも、できるのです。簡単でないけど、努力さえすれば可能。こんな情報だけでも、いろいろと心の反応が出てきて、自分の性格が見えてきますね。

たとえば、「この性格、なんとかならないかな…」と、心ひそかに長い間悩んできたのに、いざ、「努力すれば変えられる」と聞くと、心の奥から「わざわざ努力なんかしたくない」「なんで自分が直さなきゃいけないの?!」って声が聞こえませんか？

もしそうならば、「自分の能力が低いのは、遺伝や親のせいではなく、自分が努力嫌いのせい」とすぐにわかりますね。

でも、もしそうならば、努力嫌いをなおせば、いろいろな能力を開発できるということですね。ということで、今回は能力開発についての話をしたいと思います。

●一番早い能力の開発法は？

時々、いろいろなことに能力がある人を見ますよね。数学も得意、スポーツも得意。そのうえ、楽器が弾けて、芸術の造詣も深い。

それに対して、なにもできない人もいます。その違いは为什么呢？

そもそも子どもの頃に「私はできる」「僕ならやれる」と思っていた子は能力が伸びるはずなのです。

子どもの時にスポンジのように吸収すれば、大概のことをスムーズにできる程度にはな

ります。そして、大人になって仕事を始めたときには、いろいろなことを挑戦できて、スムーズに能力を高めていくでしょう。

能力が伸びなかった子の心の中では、いつも次の言葉が回っています。

「えっ、なんで？ そんなのやりたくない」

「できないよ。なんでやらなくちゃいけないの？」

「下手だったらどうしよう。バカにされる」

こんな言葉が回っているので、脳がスムーズに動きません。

能力の高い人は、頭の中の回路がスムーズにできているのです。頭の中を地図のようにイメージしてみましょう。あなたは車です。スタートからゴールまでの間に、道がクネクネして先が見えなかったり、障害物があったりすると、同じ馬力で前に進んだとしても、ストレートな道を進むよりもゴールに着くまでに時間もガソリンもかかりますよね。

つまり、能力を高めるには頭の回路がまずスムーズにできていることが大前提です。そのうえで、さらに能力を高める活動をすれば、能力は開発できます。それは大人になった今でも開発できるのです。

あなたが子どもの頃、ストレートな頭の回路を持っていなかったとしても、今、そこそこの能力を持っているとしたら、あなたの馬力は高いということです。馬力で障害物を乗り越えながら進んできたというわけです。ですから、もし障害物がなくなれば、もともと持っている馬力をもっと効率的に使えますよね。

ということで、能力の開発には、まずはクネクネ道路の区画整理、障害物の除去をすれば近道だということになります。その次に、改めて新たな能力の開発をします。

ですから、まず能力開発の邪魔をしているものはなにかを考えましょう。

●なにが能力の開発のじゃまをしているの？

能力開発の邪魔になっているものについて話す前に、心の中にはたくさんの自分がいる、という話をしましょう。

心の中には表層意識と深層意識があります。それぞれ異なることを考えているのです。つまり、心の中には一人の自分しかいないわけではなく、たくさんの自分がいるのです。

深層意識は潜在意識と同じものだと考えてもかまいません。「潜在意識」というと、自分では理解できないもの、わからないもの、というイメージですね。こんなよくわからないものを持っていると、正直言って困ってしまいます。できれば深層意識がわかるようになりたいですね。

表層意識は現在の意識、深層意識は過去と未来の意識と言い換えることができます。問題となるのは、深層意識の中でも過去のもの、つまり子どもの頃のものなのです。それはどん

なものでしょうか。

たとえば、あなたがこんな言葉を言われたとします。

「人生は一所懸命働いて、社会に貢献することが大切だよ」

同じ言葉を二人に言われたとしましょう。

1. 自分が尊敬する人
2. 自分が好きじゃない人

この二人に言われたとき、自分の反応が異なることがわかりますか？

1の場合、「そうだなあ」と思うかもしれませんね。これからもっと働かなきゃ、とかもっと社会のことを考えなきゃ、と思いますね。

2の場合、どうでしょうか。

「そんなことない。もっと大切なことがあるよ」と言いたくないですか？ もっと働くのはいやだし、社会のことなんかどうでもいい。自分の幸せが一番大事だろう…と言いたくなるかもしれませんね。

同じ言葉を言われても、誰が言ったかで自分の反応が異なるというのは、心が二つある証拠です。

ある言葉を受け入れるともっと頑張らないといけないし、自分よりも社会を優先しなきゃいけない、という場合、それを受け入れられるのは成長した心のみで、未熟な心は受け入れられません。

基本的には、もし尊敬する人にそんな言葉を言われて「そうだなあ」と受け入れるとしたら、それが一番成長した心の部分だと思ってください。

嫌いな人に言われたときに反応しているのは未熟な心の部分です。これが深層意識であり、その中でも特に過去の心なのです。

ですから、これがインナーチャイルド（心の中の子どもの自分）と呼ばれる部分になります。

こんなふうに、一つの言葉を2つのタイプの人から言われるとわかりやすいですが、実際にはこんなチャンスはなかなかありません。ですから、逆に自分で置き換えてみるといいですね。

たとえば上司にこう言われたとします。

「もっと仕事を早くやれるだろう。遅いぞ」

不当なことを言われたと感じて反発を感じたら、それを尊敬する人が言ったと置き換え

てみます。

(尊敬する人)「仕事が遅いですよ。もっと早くやりなさい」

そのときに、素直に頑張れるならば、これは不当なことではないということですね。尊敬する人たちはおそらくそうやって仕事を早くこなして成長したのだとわかるからです。

つまり、この言葉は自分を成長させる良い言葉なのに、

「一所懸命やっているのに！」

「その言い方が悪い！」

…などとけちをつけて聞こうとせず、反発を感じるのは、自分の中のインナーチャイルドだということです。

そして、感情的になり「この上司は意地悪だ」と思い、自分の成長のチャンスを逃してしまいます。

これが脳の開発をさまたげる障害物なのです。

● 「～さんだってやっているじゃない！」というばかばかしさに気づく

尊敬する人の言葉なら聞くというのは、よく考えると傲慢ですよ。

「この私にあんたなんかそんなことを言うなんて！」

「あんたに言われたくない！」

…というような思いがあるから、相手がどんな人かで判断するわけです。

そもそもできていないことを言われているので、自分は「できない側」なのですが、反発するのは、自分をえらいと思っているからです。この傲慢さは、ちゃんと自覚して直すべきですね。

それから、なにか注意されたとき、心の中でこんな声はしませんか？

「うるさいなあ。～さんだって～するときあるじゃない！」

…などです。たとえば、「机の上、ちゃんと整頓しろよ」と言われたとき、「～さんだってロッカーが汚いじゃないですか！」みたいな感じです。

つまり、自分が直すべきことを言われたのに、逆に相手の欠点や間違いを指摘するということです。これは本当に損ですよ。人が直さなければ、自分も直さない、ということをしていると、自分は人よりも上に行けません。それに気づかないという愚かさです。

ですから、これを言いたいときには、

「自分は人よりも良くなるうなんて、思っちゃいない」

…ということです。それをしっかり自覚しましょう。そして、あらためて考えましょう。本当にそれでいいのでしょうか？

そもそも欠点を指摘されて腹を立てるのは、人に負けたとを感じるからですよ？ つま

り、人よりも有能になりたいのですよね？ それなのに、「あの人だって似たようなもの！」と言ってその人よりも上に行こうとしないのは、矛盾しています。人を落とせば、自分が上に上がるような気がしているのです。

「～さんだって！」と言いたいときには、

「私は～さんよりも良くなりたいと思っていないの？」と自問して、自分だけは先に直すようにしましょう。

...と言っても、あなたのもうひとつの心は、ブスッと不機嫌になるかもしれません。「あの人が出来ていないのに、なんで私がやらなきゃいけないの？」と。これがインナーチャイルド（子ども心）です。こういう子どもの心を退治しないと、能力は伸びないですね。素直じゃない脳の回路が、あなたがなにかを処理するときの障害物となっているわけです。

障害物競争で100m走ると、まともなトラックを100m走るのは、速さがまったく違いますよね。他の人はまともなトラックを走っているのに、自分は障害物競争を1日のうち何回も、そして何年もやっていたら、能力に違いが出るのは当たり前ですね。

ですから、「なんで自分が...」という反抗的な心を少なくして、脳の障害物を減らしましょう。インナーチャイルドを修正する仕方を覚えれば、ちゃんと能力が上がるようになるわけです。

- 能力を高めるインナーチャイルド修正法

これから、そういうインナーチャイルドを修正する方法をお話ししましょう。

フラクタル心理学の修正は、必ず

「大人の自分が子どもの自分と対話する」

という方法で行われます。

これは、目を閉じて、目の前に子どもの自分をイメージし、今の自分が話しかけるということを行います。

こんな簡単なことですが、実はこれが現在のあなたの意識と古いあなたの意識をつなぎ合わせる方法なのです。普段、この2つはつながっていません。

インナーチャイルドは古い意識ですが、これは感情的な意識です。

インナーチャイルド = 古い意識 = 感情脳

つまり、あなたが感情的になっているときには、インナーチャイルドが反応しているのです。

試しに、あなたがなにかに腹を立てているときに、次の「修正」をしてみてください。
(これは、能力開発用の修正ではありませんが、基本的な修正です)

1. 目を閉じて、6歳の自分をイメージします。

今、あなたが感じていた怒りは、実はこの子が感じているのです
(そのとき何に腹を立てているのかをイメージしてください)。

例／上司にセクハラされた。腹が立つ...という怒り。

→ 6歳の自分が、セクハラされて怒っている

(この場合、6歳の自分はイメージの自分ですから実際に6歳の子の記憶や体験ではないですよ。それでいいのです。ここでいう「6歳児」とは、「感情脳」のことですから)

2. 自分がその6歳の自分に、次のように言うイメージをしましょう。

「そう。あなたは今、とても腹を立てているんだね。悔しいね。悲しいね。その気持ち、よくわかるよ。かわいそうにね。悔しかったね。大人の私はあなたの味方だからね...」

たったこれだけでも、腹を立てていたあなたの心が静かになっていくでしょう。そして、涙が出てくるかもしれません。それは、チャイルドの心が「わかってくれた」と感じた証拠です。

これは、感情脳（インナーチャイルド）と大人の脳（前頭葉）がつながったということです。脳の修正はここから始まります。

- インナーチャイルドに教える内容を自分で考える

感情脳であるインナーチャイルドと、理性脳である大人のあなたがつながったら、インナーチャイルドの修正の準備ができます。先ほどのやり方で、感情をわかってあげることによって、インナーチャイルドとの対話の道が開かれたのです。対話ができるようになったら、インナーチャイルドにあなたが何かを教える必要があります。ここでは、能力を高めることを意図しているので、そのために必要なことを教えます。それは为什么呢。

インナーチャイルドは、能力が高い人を作り出したのはなんだと考えているのでしょうか。

1. 親の育て方がよかった
2. 生まれながらの素質があった
3. 幸運だった

などなど。仮にこのように考えているとしたら、自分はそうではなかったということで、すねているかもしれません。そして、もう人の言葉を聞かなかったり、努力しようとしたなかつたりしますね。これを直す必要がありますね。

1. 「成功者は親の育て方がよかった」と思っているインナーチャイルドへの言葉

親が自分の能力が高まるように育ててくれたという人は、もともと親の言うことをちゃんと聞く子なのです。もちろん、抵抗していた子もいるでしょうが、それでも、結局（いやいやながらも）親の言うとおりに続けたという結果ですね。

ですから、

「能力が高い人は親の育て方がよかった。自分はそんな親に恵まれなかった」

...と思っている人に足りないのは、自分より上の人（親）の指示を信頼することです。自分は未来がわからないのだから、年上や先輩の言うことに耳を傾け、多少はつらくてもその通りにやってみよう、という素直な心が足りません。

たとえば、自分がやりたいと言った習い事さえすぐにやめたりしませんでしたか？ 親に無駄なお金を払わせておいて、その反省もしなければ、親ももう習い事をさせたくないですね。

あるいは、自分のやり方を通そうとして、親の言う通りにするのを嫌がったということはありませんでしたか？ それでは親も正しいやり方を教えたくないですね。

「いやいや、それどころか親は最初から自分に無関心だった」という人はどうでしょうか？

フラクタル心理学では、「結果は目的」と考えます。こういう人は、「もともと素直に人の言うことを聞く性格ではなかった。だから、親が指導してくれない状況に生まれてきた」というわけです。やはり人の言うことを聞きたくない人だということですね。

ということで、親が指導してくれなかったという人は、指導する（命令する）ような親

がそもそも嫌いなので、指導する親がいるような環境を作れなかったと考えられます。

それでも子どもの頃は、多少は親が「やりなさい！」と命令してくれますが、大人になったら、誰もあなたをそのように厳しく育ててくれないので、結局、良い指導者（メンター）を得られないのです。

ですから、今すぐに目上の人たちの言葉をよく聞き、採り入れましょう。その態度を身につければ、いつかあなたのメンターが現れるでしょう。その言葉がきっと役に立つと信じるからこそ、長く続けられるのです。

「わかってはいるけど…」とまだ抵抗が出てくる人は、脳の修正が必要ですね。ということで、このタイプの人には次のように修正をするといいいでしょう。

前回の「大人の自分が子どもの自分と対話する」というイメージ療法のやり方を参考にしてください。

1. 子どもの自分（6歳以下）をイメージする。
2. その子が人の言うことを聞かない様子をイメージする。
3. その子に次のように教える。

「お前は親の言うことを聞きたくないんだね。自分の思うとおりにやりたいんだよね。でもね、それではちゃんとした習慣が身につかないし、能力を開発することもできないよ。自分はまだ知恵がなくて、先のことがわからないということを認めなさい。そして、周りの人の指示を聞きなさい。自分のほうが正しいなんて思うのはやめなさい。それは間違っているよ。ちゃんと親の言うことを聞きなさい」

こんなふうに、自分ができていないことを子どもの自分に対して言います。親ではなく、あなた自身がチャイルドをしつけるのです。これを繰り返すうちに、頭の中に新しい回路ができていきますよ。

しっかり時間をかけてやること。それが、成功の基本です！

2. 「成功者は生まれながらの素質があった」と思っているインナーチャイルドへの言葉

次は、こう思っているインナーチャイルドに教える言葉を考えましょう。こう思う人たちには、性格的な共通点があります。

それは、「忍耐がない」ということ。

一つのことじにじっくり取り組むのが苦手で、ちょっと頑張ればすぐにできると思い込み、できないと「生まれながらの素質がない」ということにして、あきらめてしまう、という問

題があります。これも子どもの脳が考えがちなことですね。

ですから、本当はなにかの才能を持っているかもしれないのに、それを引き出すことができません。

確かに先祖代々同じ職業の家に生まれた人には、「素質」というものはあるでしょうが、だからと言って、あなたにないとは言えないのです。形になっていない才能は誰でも持っています。

たとえば、先祖代々農民だった、という人も、この理屈で言えば植物を育てる素質は持っているでしょう。そこからなにかの新種を生み出すこともできるかもしれませんね！

先祖代々商人だったという人も販売の才能を持っていることになります。あなたが欲しいのは、ビジネスの才能かもしれませんね。それを先祖が持っていなかったとは、先祖の経歴を詳しく調べない限り、誰も言えないでしょう。

ですから、なにかの素質を持っている可能性は誰にでもあります。

つまり、「生まれながらの才能がないから自分は成功できない」という人は、ただ単に、忍耐や根性がないのだということを確認しましょう。

そのうえで、次の修正文を言います。

やり方

1. 子どもの自分（6歳以下）をイメージする。
2. その子がすぐにあきらめてしまう様子をイメージする。
3. その子に次のように言う。

「お前はすぐに飽きてしまうんだね。自分の思う結果が出ないと、なんでもすぐにあきらめてしますよね。だから、なにも長続きしなくて、実力がつかないんだね。そして、他の人は生まれながらの素質を持っているけど、自分にはないと言って、根性のない自分をごまかしているよね。それはとってももったいないことだよ。

成功している人は誰でも、忍耐を持ってじっくり取り組んでいるんだよ。朝から晩まで一つのことを考えて、取り組んでいるんだよ。それは、必ず結果が出せると思っているからできるんじゃないかって、そこに意味があると思うから続けるんだよ。

少しやっても誰もほめてくれないからとか、うまくできないからといってすぐにやめてしまったら、あなたが本来持っている才能もちっとも開花できないよね。才能があるからやるんじゃないかって、やり続けるから才能が生まれるんだよ。

だから、一つのことをじっくりと続けなさい。極めるくらいやりなさい。そしたらやっ

とある日、才能の扉が開いて自分の才能に驚く日が来るよ。それは楽しみだよ。だから、まずは続けなさい。そこにきっと何かがあると信じて、没頭しなさい。才能の扉は、そのあとに開くんだよ。できるよ、できる。やりなさい」

こんなふうに、子どもの自分に対して言います。これを毎晩寝る前に、3か月は言いました。もともと忍耐がないので、これさえも難しいことだとは思いますが(;^_^A

やった人だけが成功する、という平等な社会ですから、なかなかできないことをやり続けた人が勝ち。ぜひやってみてくださいね！

3. 「成功者は幸運だった」と思っているインナーチャイルドへの言葉

次は、こう思っているインナーチャイルドに教える言葉です。成功者は幸運だったから成功できた、ってあなたは本当だと思いますか？

もともと人脈を持っていたとか、偶然に何かを得たとか、良い環境にあったとか。しかし、実は、その運も自分で引き寄せるものなのです。そういう環境そのものも、自分の思いが影響して、創り上げているのです。

フラクタル心理学では、「思考が現実化する。100%例外なく！」と教えています。ですから、環境も例外ではありません。

一般的な心理学では、人間の性格をつくるのは遺伝子なのか、環境なのかと常に議論されますが、フラクタル心理学では自分の思考が環境をつくると考えます。

(生まれる前から思考があると考えます)

ですから、自分の環境を見ると、自分が何を考えてきたかがわかる、ということになります。

環境を自分がつくれるとしたら、成功していない人たちはなぜ良い環境をつくれなかったのでしょうか。つくってもよかったのにね...

...結局のところ、それほどのやる気がないのです。

自分は少ないエネルギーしか出さずに、人と同じものを求めているのです。これは怠慢な性質のためです。

そして、人をうらやましがっていて、「あの人は幸運だ」と思い込むことで、努力すること、エネルギーを出すことを避けます。こうして、いつまでも欲しいものが手に入らないということになります。

これは前回やった忍耐以前の問題ですね。この怠慢さを直さなくてはなりません。もっと

エネルギーを出して生きるということをインナーチャイルド(脳の未熟な部分)に教えなくてはいけないのです。

このタイプの人には次のような修正文を言いましょう。

やり方

1. 子どもの自分(6歳以下)をイメージする。
2. その子が人の言うことを聞かない様子をイメージする。
3. その子に次のように言う。

「お前は、何か欲しいと思っても、自分では力を出さないんだね。そして、誰かがそれを与えてくれるのを待っているんだね。ずっと待っていても、誰も与えてくれないから、あきらめてしまっているんだね。そして、それを持っている人たちを見て、『あの人たちは幸運なんだ』と思っているんだね。

でもね、それはごまかしだよ。そうやって、自分が力を出すのを避けているだけだよ。それは大損なんだよ。何か本当に欲しいなら、それに見合うエネルギーを出さなくてはならないんだよ。お前はちゃんと力を持っている。力を出し惜しみしないで、欲しいものに向かって全力を出しなさい。

『力を出しても、得られなかったらどうしよう』とか

『全力を出して失敗したら、恥ずかしいからいやだ』

...とか思っているから、手に入らないんだよ。

そんなリスクに打ち勝った人たちだけが、それを手に入れたんだよ。とても平等な世界だよ。

それを『あの人たちは幸運だった』って言って、ごまかすのはやめなさい。それは不平等を創り出す考えだよ。

この世界は、力を出したもののだけが、素晴らしい世界を手にするんだよ。だから、いまからでも遅くない。全力を出して生きなさい。欲しいものに向かって全力で進みなさい。失敗したらどうしようとする暇があったら、少しでも前に進みなさい。

できるよ、できる。お前はまだ自分の本当の力を出していないのだから、力がないわけではないよ。力を出しなさい。欲しいものを勝ち取りなさい」

こんなふうにいっていいですね。

ところで、これを読んだらわかると思いますが、もしあなたがこのように力を出してその結果として成功したならば、周りであなたのことを「あの方は運がいいから成功した」と言う人がいたら、嫌な気分がしますよね。あなたの努力が無視されていることがわかるからで

す。

つまり、成功している人を「あの人は運がいいから...」というのは、大変失礼なことを言っているのです。人の努力を無視しているのです。それは、いつかブーメランになって返ってきて、自分の努力も無視される結果を呼びます。

これはいやですよ。ですから、人の努力を知りもしないうちに、「あの人は運がいいから」と言うのはやめたほうがよさそうですね。

終わり