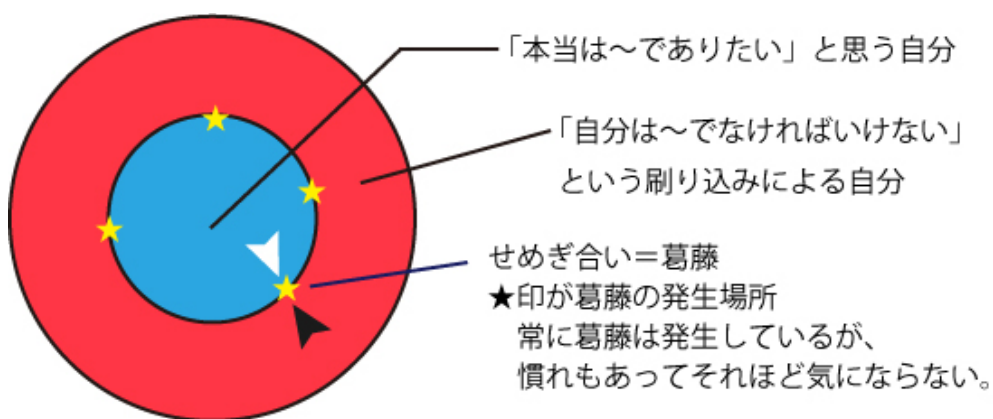


内側から揺さぶられるたから、殻を破る苦しみがあった

加藤コーチのコーチングを受けている期間中は、基本的にずーっと死ぬほど苦しかったのですが、今考えるとそれは、次のようなものだったのではないかと考えています。

説明をしやすくするために、私なりに次の簡単なモデルを考えてみます。これは人の心（無意識）を表した図ですが、青い部分が「本当は～でありたい。」と思う自分で、それを取り囲む赤い部分が、様々な刷り込み（洗脳）による「自分は～でなければならない。」という自分です。

青い部分は、ひょっとすると、今世に地球に生まれてくる前に定めた「使命」もしくは「決意」と言われるものなのかもしれません。

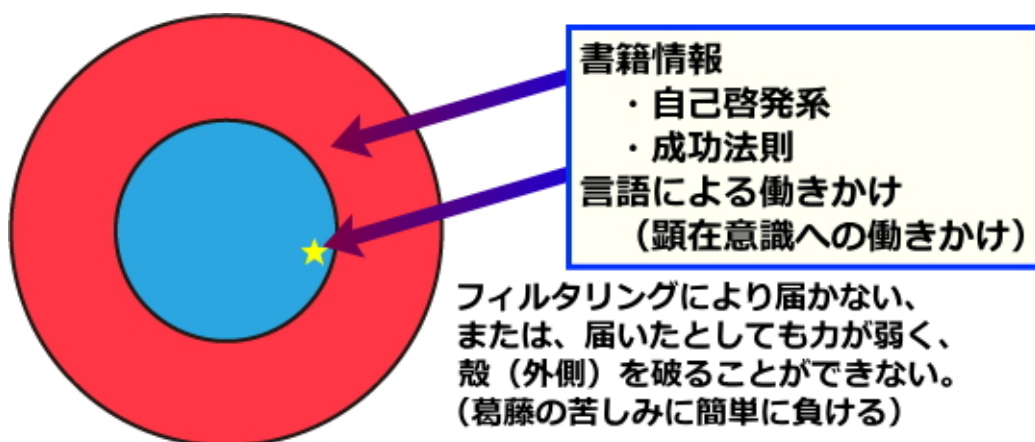


このモデルにおいて、**内側（青）**と**外側（赤）**では恒常的に『葛藤』が発生していると思うのですが、その『葛藤』はおそらく、生きていく期間が長くなるほど（年齢が高くなるほど）、『葛藤』の発生に慣れてしまったり、外側（赤）が動かしがたいほど強固になってしまうため、『新鮮な葛藤』ではなくなってしまふのだと思います。

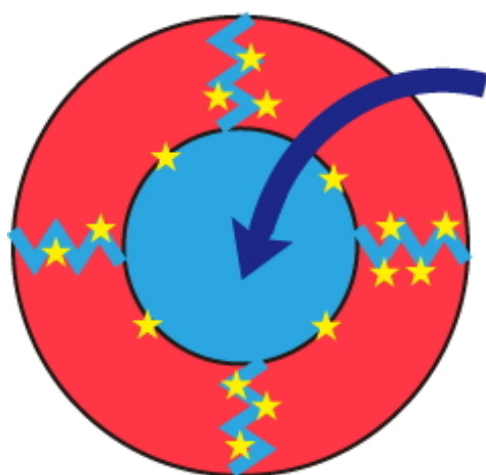
論理・言語の情報では変われなかった理由

これまで生きてきた中で、「このままではいけない！」と思うことは度々あり、思いついたように「自己啓発・成功法則・哲学」系の書籍を購入していたりしたのですが、読み始めたとしてもすぐ投げ出してしまうか、読み終わった直後や数日間は何となくヤル気が出たような気になっても、結局その感覚はスグに消えていました。

モデル図で考えると、そのような、セルフで行う論理・言語情報の導入は、結局のところ、**外側（赤）**のフィルターを通すことになってしまうため、**内側（青）**まで届かないか、届くまでに情報を（青色的な情報を赤色的に）変質させてしまう、もしくは、届いたとしても力が弱いために、**外側（赤）**の殻を破る助力になっていなかったような気がします。



加藤コーチのコーチングの場合



外側を飛び越えて 直接ドン！

働きかけによってヒビが入る。
すると、ヒビの部分に対して、
元に戻そうとする動きも出るので、
葛藤の発生箇所は激増する。
よって、非常に苦しい。

加藤コーチによる働きかけは、(私の体感としては) 上図のように、**外側 (赤)** 部分を飛び越えて**内側 (青)** に直接に作用したような気がします。

『無意識に対する働きかけとはこのようなことなのか。』という感じです。

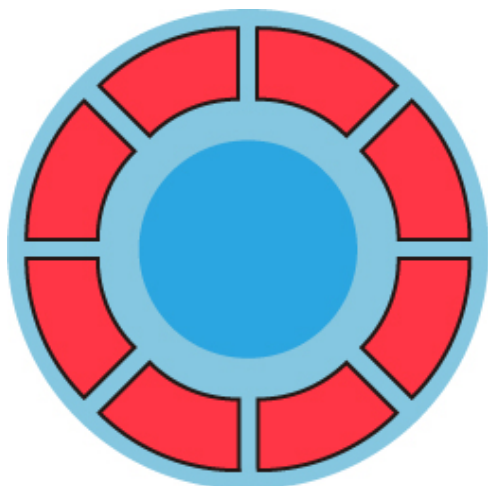
コーチングの期間中は、ほぼ毎日絶え間なく苦しかったのですが、その苦しさは言語で明確に表現できない苦しみであったと思います。

もちろん、その時々では、言語によって「～だから苦しい」「～があるからキツイ」と理由を付けていたのですが、今思い返すとそれは、そもそも言語化が難しい**内側 (青)** の、もっと本質的な部分が揺さぶられたために発生した亀裂を、言語や論理によってなんとか修復しようと(抑えこもうと)する戦いだったような気がします。

内側 (青) と**外側 (赤)** は、次元が違うと言いますか、なかなか表現は難しいのですが、この『葛藤』による衝突は、ビリヤードの玉と玉をぶつけるような、誰でもわかる明確な衝突ではないような感じがします。

特に私は、比較的『論理重視＝左脳重視』のような傾向があると思うので、余計に**内側 (青)** への働きかけによる影響を把握することができず、**外側 (赤)** がなんとかして押さえつけようとしているものの、透明人間と喧嘩をしているようなもどかしさがあって、『訳が分からず苦しい』と思っていたのかもしれない。

コーチングによるモデル図の変化



コーチングによって私に起こった変化を図にすると上図のようになる感じです。ガチガチだった**外側（赤）**が大きく壊れ、**内側（青）**が拡張したような感じです。

（補足）

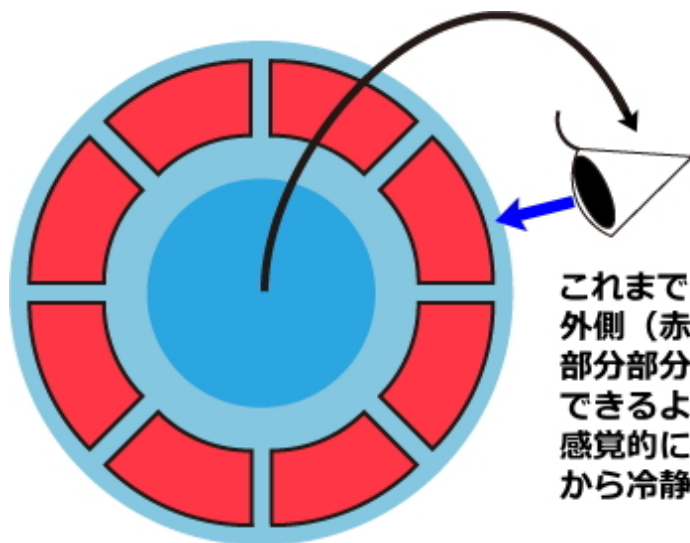
この補足はこのページだけのものではなく、全体についてのものです。私は「気功」や「苔米地式コーチング」について、それを『行なう側（コーチ）』としての訓練や勉強をしていませんので、加藤コーチが私に対してどのような『働きかけ』をしていたのかは、実際の所ほとんど分かっていません。

「気功による情報場（内部表現）への働きかけですよ。」と言われたとしても、気功も情報場も実際には（体感として）、私はよく分かっていないのだと思います。（ワークスにも言ったことはありませんし。）

よって、ここで書いている内容は、私なりの言葉で説明しているものでありまして、用語やニュアンスが、加藤コーチの思い描くものとかなり違う可能性があります。それについて、私は全く気にせずに書いています。

なぜなら、体感で把握していない借り物の用語やニュアンスで綴ってしまうと、多分に『想像』が混ざってしまうように思うからです。あくまで、私が実際に体感した事を、私自身の言葉とニュアンスで可能な限り（第三者が読んでも理解できるような形で）説明したいと思います。

コーチングによる効果その1『殻を俯瞰できるようになった』



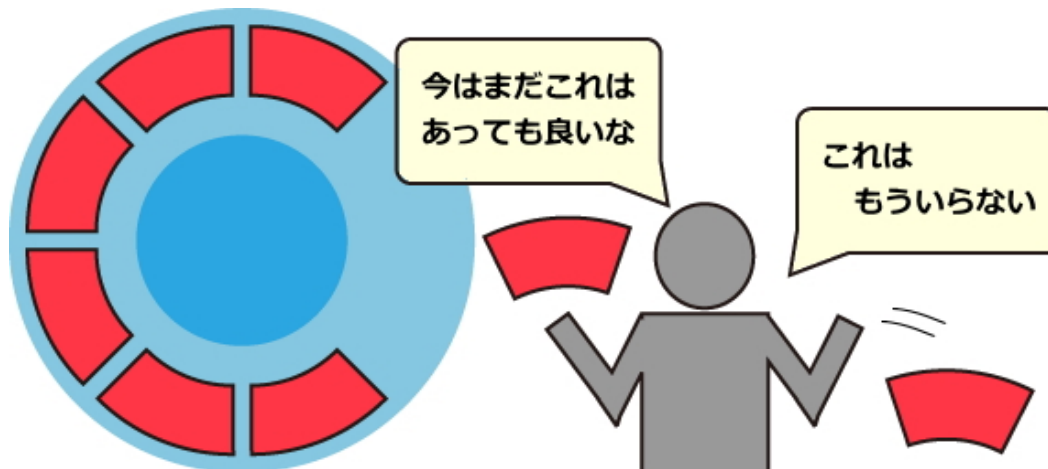
これまでガッチリ固められていた外側（赤）が大きく壊れたことで、部分部分を俯瞰して観ることができるようになった感じ。感覚的には、内側（青）の視点から冷静に観ている感じです。

感覚としての話ですが、外側（赤）が壊れ、内側（青）が拡張したことにより、外側（赤）の部分部分を、拡張した内側（青）の視点として、冷静に俯瞰できるようになった気がします。

これは例えば、「～でなければならない！」といった思い込みに対して、「本当にそうかな？ちょっと考えてみよう。変えてみてもいいな。」と、強い葛藤が無く、スッと思えるようになったようなものです。

ただし、これは、例えるならば、いつもマイルドセブンを吸っている人が、「今日は何となくマルボロを買ってみようかなあ。」と考えるような、浅いレベルで選択肢が多様になったような感じではなく、もっと深く、本質的な部分、これまでは疑うことも無かった『ブリーフ』について俯瞰することができるようになり、行動を変えることができるようになったような感じです。

コーチングによる効果その2『取捨選択ができるようになった』



現時点でも、上の図ほど明確に取捨選択ができているわけではありませんが、**外側（赤）**を俯瞰できることになったおかげで、「自分にとってこれは絶対に大事！」と思い込んでいた邪魔な殻の一部分を、捨てること（もしくは、捨てるよう決意すること・捨てるために何らかの方策を見つけようと思うこと）が出来るようになってきている気がします。

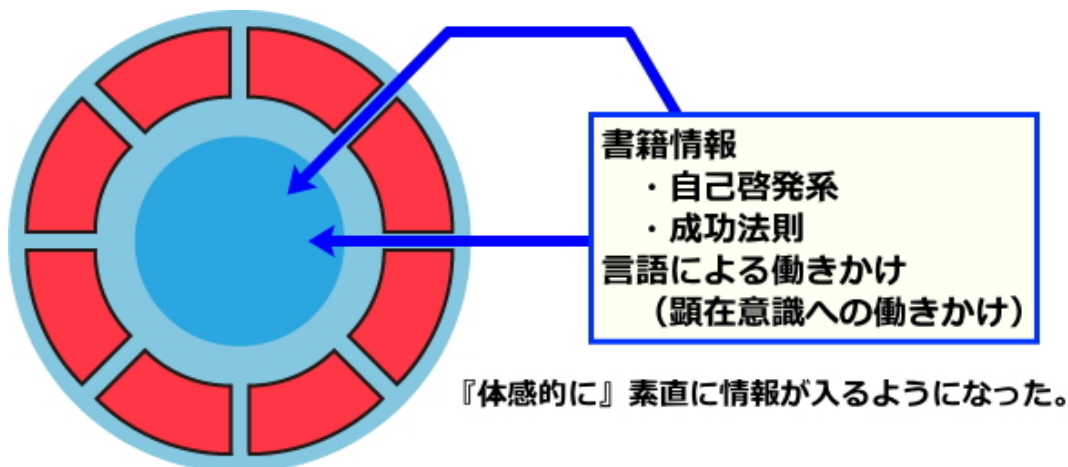
特に、先日 **FB** のメッセージでも書きましたが、水晶を捨てることで、何かこう、自分の中の大きな邪気の塊（殻の一部分）を捨てることができました。

もちろん、「こうありたい！」と思う**内側（青）**にとって、邪魔な殻はまだまだあると思うのですが、コーチングを受ける前は、取捨選択以前に、俯瞰することそのものができていなかったため、自分にとって邪魔なものなのか、それとも大事なものなのか、見極めることができていなかったと思います。

今でも、イライラしたり、攻撃的な気持ちを持ってしまうことは日常によくありますが、これまでのように、ただただ、その気持ちに引きずられた自動運転ではなく、ふと、立ち止まって、その気持ちがどこから来るのか？それは必要なものか？大事なものなのか？捨てるにしてもいいのではないかと考えることができるようになりました。

俯瞰できることと、取捨選択できることは同じではありませんし、自由自在に取捨選択ができているわけではありませんが、それでも、捨てたいと思う殻を見つけられるようになったことで、「それではこの邪魔な殻をどうやって捨てればいいのか？」と方策を考えられるようになったのは凄い進歩だと思っています。

コーチングによる効果その3『有益な情報が心に入りやすくなった』



コーチング前は、**外側（赤）**のフィルタリングによって歪められてしまうか、届かなかった情報がスッと入るようになった気がします。

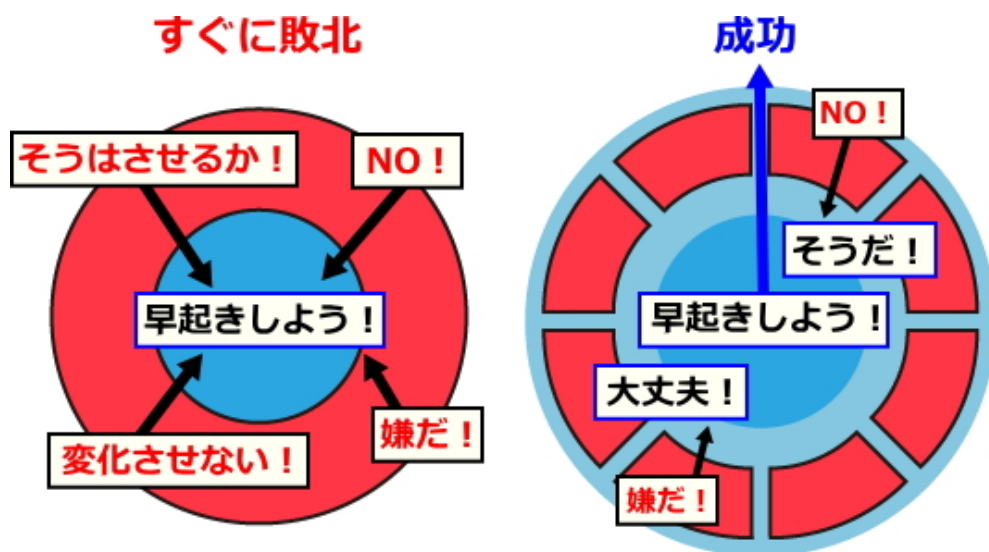
「**外側（赤）**が壊れた＝スコトーマが外れた」ような感じで情報が入ってくるようになったとも言えます。

また、少し表現が難しいので具体例を挙げますが、ヨガの成瀬雅春先生の本を読んでいる時に、「ああ、そうか！」と、体感的な感じで、情報が入るようになりました。成瀬雅春先生は、まさに『観自在』で、「生きたいように生きる」というのを実践されている方だと思いますが、そういった人の書いた、『感覚的』な（わからない人にはチンプンカンプンな）情報が、これまでとはかなり違う感覚で理解できるようになった感じです。

また、どういうわけか自然と、SBT的な方法論をできるようになっている自分もいます。「ネガティブな感情が湧き上がったらスグに打ち消す。」といったことを、最近は特に考えなくても実践できているのです。「ネガティブが発生した！あ、そうだ。こんな時は SBT で習ったポジティブな言葉で打ち消す方法論を使うぞ。」みたいに、知識だけでその方法論を使っている感じではなく、いつの間にか身体に馴染んで、特に考えなくても自然とそれをやっているのです。（これはとても不思議です！）

もちろん、よくあるような「私はこの方法で成功しました。あなたもやりなさい。」というレベルの低い成功法則/自己啓発の本はいくら読んでも役に立ちませんが、本物の、高いレベルで書かれた情報は、これまでとは明らかに違う感じ（違う質感）で、取り入れることができるようになっていると思います。

コーチングによる効果その4『無意識レベルからの決意ができるようになった』



これもなかなか言語での表現が難しいので、上図の説明はちょっと簡略化し過ぎとも言えますが、「ネガティブを打ち消す」がなぜか自然にできるようになったのと同じような感じで、あれだけ苦手だった早起きが最近は自然とできています。

より正確に言いますと、実際には「早起しよう!」とこれまでのように決意したわけではないのに、自然とそうなってきた、という感じです。

これまでは、上図の左のように、「寝坊ばかりして、このままではいけない!早起しよう!」と決意しても、次の日の朝にはもう敗北していました。目覚ましが鳴って少しは起きるものの「うーん・・・まあいいや。」と思って二度寝してしまうなど、無意識レベルで拒否していたように思います。

また、苦手、というよりは、あまりマメにやらなかった部屋や店の掃除や片づけを、ほとんど毎日やるようになりました。自分の家では、ベッドではなく布団を敷いて寝ていますが、これまで、万年床敷きっぱなしで何とも思わなかったのに、布団を上げないと気持ち悪いと思うようになりました。

これは、「邪気」とも関連していて、何かこう、自分の中の邪気を払いたい気持ちが強く、邪気を払う方法論の1つとして、掃除が本当に（無意識レベルから）必要だと思うようになったのかもしれませんが。

「自分は自分」という認識ができるようになった



「自分は常に、『誰か』を頭の中に描いた上で行動しているな。」と気づくことができたのが、自分としては大発見だと思っています。

言語ではなかなか表現し難いのですが、用語を使うと『自己同一性が希薄であった』と思うのです。『人の目を気にする』という表現とも近いのですが、それよりも深く、すごく基本的な思考パターンとして、これまでは常に『誰か』を頭の中に描き、その『誰か』の評価を気にして行動していたように思うのです。

その『誰か』は具体的な【個人】である場合もあれば、【概念】である場合もあります。そしてその『誰か』は、自分の行動を評価したり、行動を指導（～すべきだ。～してはいけない）する存在であり、赤い色メガネを掛けている人の視界に入る世界は全てが赤みがかっているように、自然と（無意識で）そのような『誰か』を想定した上で、常に行動（思考）していたのです。

これは特に、父親との関係を考えている時の悩みでした。私は父に対して「ロクに働かない自堕落な奴だ。」という強い不満を持っているのですが、「父は自分に対して～と思っていることだろう。私がした～に対して、父は不満に思っているだろう。」などと、私自身が父の思考を勝手に作り上げて、『きっと～と思っているだろう』と考え、勝手に怒っていたのです。

これは、私自身が父になっているような感じと言いますか、頭の中に『誰か＝父』を【想定】しているのではなく、言われてもいない言葉（例えば私に対する不満の言葉）を勝手にシミュレーションして、実際に言われたかのごとく、非常にリアルに【創造】していたのです。

加藤コーチも含め、ありとあらゆる人を頭の中で【創造】し、その人物と勝手な対話をし、勝手な結論を出したり、その人物の評価や指導を受けて反発したり、納得したり、行動の指針にしたりする感じです。

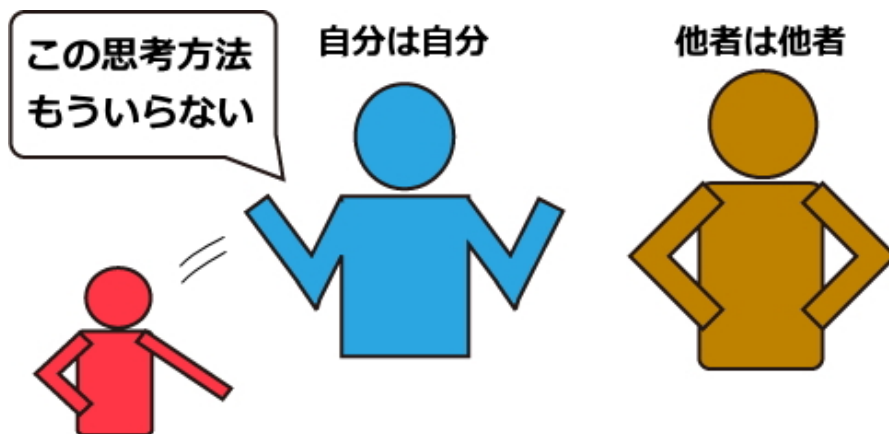
ここで例えば「社会においてどのように行動すべきか？」などと、やや抽象的な事を考えた場合には、具体的人物よりは、様々な要素が絡み合った『誰か＝概念』を【創造】し、それを気にします。

その『概念』は、両親や学校の教育、周囲の人物やこれまでに得た情報などが複雑に絡み合ったものであると思います。もちろん、自分が得てきた知識や経験を元に、自分自身の生存戦略（生存術）を考慮していくことはごく普通の事だと思いますが、私の場合には、その知識経験を冷静に吟味するのではなく、評価的で指導的な人物と対話して決めているような、感覚で言うと、『自分の頭で考えていなかった』ように思うのです。

この弊害は、自己同一性の希薄さであり、自己評価の低さであり、「自分が自分の意思で人生を生きている。」という事に対する責任の放棄（被害者意識）に強く繋がっていたことであると思うのです。

幼い子供は、自己同一性が弱く、自己と他者の区別が明確でないそうですが、僕が握りしめていたのは、そのような幼児性だったと思うのです。

自分の脳を肉眼で見ることができないように、基本思考として脳に組み込まれていたこの事実は、本来であれば、一息がつかうことができなかつたのではないかと思います。それに気が付けたことは、本当に不思議です。



「自分は自分、他者は他者。それぞれは個別の小宇宙を持つ別個の存在である。」という、当たり前のことを知らなかったのです。

(これはおそらく『共依存』と呼ばれる状態に近いものではないかとも思います。)

「そうか、自分は、何かを考える時、何かを行動する時、常に『誰か』を想定し、会話し、評価を気にして、指導を受け入れたり、反発したりしているな。それは、実際に目の前に居て、自分に向かって声を発している存在ではないのに、あたかも、その人物と対話すると、～だよ、などと返答されるだろうと、リアルに勝手に想像し、その言葉に反発したり、誉めてもらったような気がしたりしているな。」と思いました。

そして、それは、本当に勝手に自分が【創造】したものであり、その【創造】に勝手に振り回されていて、何か悪いことがあると、その【創造】に責任を押し付けていると気づいたのです。

その情報を捨ててみたところ、とても気分が軽くなり「そうか、自分は自分だよな。他者は他者で、何を思考しているかを勝手に【創造】するなんて馬鹿みたいだ。」と思えたのです。自分は自分で良い。自分で責任をとって行動して良い。そう思えたことが、とても新鮮で、素晴らしいことだと思いました。

【創造】をしてしまう癖はまだ残っているのですが、今はそれに気づく度に「ポイポイッ！いらなーい。」と捨てるようにしていますし、捨てることができます。今はまだ、眼鏡からコンタクトレンズに変えたときのように、新しい思考に違和感と戸惑いを感じるときもあるのですが、それも徐々に慣れていくだろうという自信があり、また、とても新鮮で楽しくもあります。