

誰も語らない
重要なことだ
から、あなたに
だけ伝えたい!!

「強さと弱さ を同時にはぐくむ生き方」

～循環心理理論が指し示す最強の生き方～

がんばれば、がんばるほど、心に葛藤が生じる。そんなとき、どうしたらいいかを明快に教えてくれる心理モデル



- ★ 強さ：積極的、肯定的な言葉と行動
- ★ 弱さ：消極的、マイナスの感情
- ★ 強さに誘発されて弱さが引き出される
- ★ 弱さが受け止められると強さが出せる
- ★ マイナスこそ大切である
- ★ 心理学、経験、自己洞察から循環心理理論が生まれる
- ★ 「強さも弱さも同時に育てる」が最強の生き方

渡辺一典 Kazunori Watanabe

This is the first version text created by Kazunori Watanabe

「強さが弱さを引き出し、弱さが強さを生む!!」

プロローグ クリスマスの奇跡



● クリスマスの奇跡

もう、がんばれないよ

クリスマスには奇跡が起きるといふ伝説があるが、まさに2009年のクリスマスは、私個人にとって奇跡が起きたのだ!!

今まで、苦しんでいたことが、ある心理理論を思いついたことがきっかけで、パラパラパラと一瞬にして理解できたのだ。心がすっきりしたという感じだ。

書店には自己啓発本、前向き肯定的、プラス思考など、あふれかえっている。以前は、よくそれらの本を読んで自分を鼓舞したものだ。それで、がんばって、がんばってやってきた。

ところが、どうだろう。何度か病に倒れた。原因不明のものもあった。おそらくストレスだろう。倒れたあと、もとはには戻れないのである。気力体力ともども使い切った感じで、やっと元気になれたという感じなのだ。

だから、今は、こういう自己啓発本を見ること自体がいやなのだ。目にしたくない。「もう、がんばれないよ。いい加減にしてくれ!!」という拒絶反応だ。

そんな苦しみから、私が今まで学んだ心理についての知識、経験、自分の心の探検である自己洞察から、ある心理理論がひらめいたのである。

その心理理論から導き出された結論は驚愕だった。

「えー！？そうだったの」という感じなのだ。

最初は、信じられなかった。半信半疑という感じだが、どう考えても「前向き肯定的、プラス思考」は、場合によっては、かえってより人生を不安定にして、破壊に導くという結論なのだ！！

これは、まさに自分の人生をプラスに考えて前向きにと、休みなくがんばった結果が、まさかの病気で倒れるという結論に合致する。

私は、震えた。そうだったのか。**なぜ、そういう肝心なことを誰も教えてくれなかったのか!!!!**

その心理モデルと出会えたのは、2009年のクリスマスの頃に、カウンセリングセミナーをしたいと思い立ったことがきっかけだった。

なぜ、クリスマスの忙しい時期にわざわざセミナーか、ということだが、私にとって、人生の歴史の大転換がはじまるという予感で、クリスマスにしたのだった。

クリスマス

クリスマスとは、キリストの誕生日ということだけのように考えておられるかもしれないが、それは、歴史の大転換がクリスマスの本当の意味なのだ。旧約から新約に変わる歴史的な日という意味だ。

そのセミナーの準備をしているときに、だんだんと概要がみえてきて、やがてははっきりと、心理理論が浮かび上がったのだ。

これだ!!

このモデルは、よく現実とマッチするじゃないか。

ある時、私の友人にこのモデル・メッセージをお送りした。すると、とても元気になったと言われた。うれしかった!! やっぱり、これは、実際の現場にそくした心理理論ということが実感できた瞬間だった。

第1章 人が求めているもの



● すべての道は存在につながる

人が求めているもの

1. ※自己評価の心理学(クリストフ アンドレ、フランソワ ルロール著)によると

※人でなく、自分の内面的な体験であり、自分自身をどう思い、どう感じるかということ。

①「愛されているという気持ち+②能力があるという気持ち

人はこの2つの要素を満足しようと努めている。

① は、感じがよいと思われている、人気がある、望まれている等

これが、不足すると、どんなに能力が認められても、愛されている感じが持てないとするなら欲求不満になる。

② は、成績がよい、才能に恵まれている、役に立っているという感じ。

これは、夫婦関係においても愛されるだけでは満足しないということの意味する。能力を評価されないと真の満足は得られない。

端的に表現するなら、愛情欲求と、能力欲求と、表現しよう。確かに、この2つの欲求はあるということは理解できる。

立場上いろいろと人の集まる集会を運営することがあるが、以前から2つのタイプの人々がいるように思っていた。

おそらく、人は2つあるタイプのもどちらかに、より偏ってくるのだと思っている。

すなわち、愛情に敏感な愛情タイプ。これは、やはり対人関係を重視する視点になる。だって愛情は、人との交流によって生まれるものだし、人気、望まれているも、人から認められるということだから。意識としては、私たちという意識だ。その中で**認められ**、愛情を感じていたいタイプ。

こういう方々は、やはり愛情に敏感だ。「今日、私に挨拶してくれなかった」とか、「私を覚えていてくれた」とかである。

能力タイプは、自分のスキルをアップするとか、いかに売り上げを上げるかとかに熱心になりやすいし、それは、結局周りのみんなから**認めともraitaitai**からというのがバックにある。

こういう方々は、「今日のこういうところが良かった」、「もっと深い内容をしりたい」とか、内容に関心がいく。

2. この2つを支えるものがあった!! →ここからが渡辺心理理論

すでにお気づきのように、2つに共通するキーワードは、認めてもらいたいということになる。何を認めてもらいたいのだろうか。

それは、**その人の存在**をとすることは、すぐに推測できる。

すべての道は存在につながる ⇒ 人の心を読み解く究極のキーワード

「存在」