Spirituality & Health

2011年9月/10月

自分を思いやる

力強い行動の秘訣は自分を責めないこと

エマ・セッパラ
ファリダ・ザマン（イラスト）

「もっと頑張れ、さらに努力せよ、最高を目指せ！」私たちは、このようなメッセージを日常的に受け取る社会に生きています。しかし、多くの人は立ち止まって、自分の目標が達成可能か、またはそれが持続的な幸福をもたらすかどうか、考えることをしません。仮にオリンピックで金メダルを獲得したとしても、チャンピオンの地位は数年しか続かず、将来の敗北についての不安が伴うことでしょう。私がイェール大学に入った初日、ある学部長が「あなたたちはエリート中のエリートだ」と宣言しました。その言葉に波のような吐き気を感じたのを、私は今でも覚えています。結局のところ、成功とは不安定なものです。無敵になってトップの座を維持しようとしても、苦しみから逃れることはできません。

大学に入って一年目、クラスメートの進歩を見ながら、私の疑念は確信となりました。私たちは皆、高校ではクラスのトップにいました。しかし、今では大勢いる賢い学生の一人に過ぎず、もはや特別でも目立つ存在でもありません。それでも、私たちは汗を流し、もがき、努力し続けました。一番でなければならない、と教え込まれてきたからです。そうした経験は大半の人にとって耐え難いものであり、この狂気じみた競争心こそが、アイビーリーグのキャンパスで不安やうつが特に蔓延している理由ではないか、と考えさせられました。

テキサス大学の人間発達学准教授であり、セルフ・コンパッション（自分を思いやること）の研究の先駆者であるクリスティン・ネフは、私たちの社会における達成と自尊心の重視が、多くの不必要で望む結果をもたらさない苦しみの根本にある、と信じています。私たちは幼い頃から、競争に勝つことで自尊心を築くよう教えられますが、競争とは負け戦です。自分は平均以上であり、ほとんどすべての点で他人より優れている（平均以上効果）とたいていの人が信じていることを、心理学者たちは発見しました。この信念は「自分は不十分だ」と痛感するのを防ぐ助けにはなりますが、それには代償が伴います。自尊心が他人との競争に勝つことことを前提にしている場合、私たちは常に、負けるかどうかの崖っぷちに立たされているのです。社会的な比較や競争はまた、自分の地位を保ち、領域を示し、ライバルになりそうな人を打ち負かすために他者を克服すべき障害物とみなすよう促して、断絶を助長します。成功を求める本質的な目標が「所属すること」「愛されること」である一方、最終的に他者との分離をより強く感じてしまいます。

常にすべての人より優れていることは、単純に不可能です。しかし研究によれば、私たちは負けると非常に自己批判的になり、さらにみじめな思いをします。批判に直面すると防御的になり、打ちのめされたように感じることもあります。失敗やミスのためにとても不安になり、将来問題に直面するとすぐに諦めてしまいます。こうした競争的な自尊心は、孤独、孤立、さらには偏見といった大きな社会問題へと結びついていきます。

自尊心の落とし穴を目の当たりにしたネフは、それに代わるもの、つまり自分自身や他の誰かを打ちのめすことなく、目標を設定し達成する方法を探しました。彼女は仏教の実践を通じて、その答えをセルフ・コンパッションに見出しました。セルフ・コンパッションがあれば、自分を大切にすることができます。他人を否定的に評価する一方で自分を肯定的に評価するからではなく、自分も他すべての人と同じように、ケアや配慮を受ける価値があるからです。自尊心が私たちを無力にしたり動揺させるのに対し、セルフ・コンパッションは自信を持つこと、学習、内なる強さの核心です。

自分を親友のように扱う

一生懸命働くこと、目標達成のために努力すること、自分の可能性を最大限に発揮することは、仕事上でも個人的な成長においても、非常に有用なスキルであることは明らかです。しかしネフの研究は、自尊心をセルフ・コンパッションに置き換えることが、私たちの精神的健康と幸福にはるかに優れた影響を与える可能性があることを示唆しています。例えばネフはある研究で、不安な状況（就職面接で自分の弱点を説明しなければならない）に直面すると、自尊心は不安レベルに影響を与えないのに対し、セルフ・コンパッションは不安の軽減に関連することを発見しました。

ネフはセルフ・コンパッションを「痛みや失敗があっても厳しく自己批判するのではなく、優しく自分を理解すること。自分の経験を孤立したものとして見るのではなく、人類共通の経験の一部として捉えること。辛い考えや感情と一体化してしまうのではなく、マインドフルに認識すること」と定義しています（The Three Elements of Self-Compassion 62ページ参照）。

それは、何かに失敗した友人に対してとるような態度です。友人を非難し、批判し、失望に拍車をかけるのではなく、共感と理解をもって耳を傾け、失敗するのは当たり前のことだと思い出させ、火に油を注がずに感情を尊重してあげるのです。セルフ・コンパッションとは、そのように友人と関わるように、自分自身に関わる能力のことです。

セルフ・コンパッションとは目標を避けたり自分に甘いことではない、とネフは説明しています。その代わりセルフ・コンパッションは、苦しみを和らげたい、癒されたい、成長したい、幸せになりたいという願望を伴うため、大きな原動力となります。。子供を大切に思う親は、例えそれが子供にとってどんなに不愉快な経験であろうとも、野菜を食べたり宿題をするよう言い続けるでしょう。同じように、無理しないことが適切な状況もあるかもしれませんが、甘えすぎたり怠けすぎたりしている時には、自分に厳しくして責任を取ることもセルフ・コンパッションの一部です。

失敗との上手な付き合い方

セルフ・コンパッションによって意欲を掻き立てられると、失敗は最高の学びの機会だとわかります。例えば、批判は通常、自分に関係する一粒の真実と、批判する者の認識に関係する一粒の恨みや偽りから成っています。批判には刺すような痛みが伴うため、私たちは防衛的になったり、自分を責めたりします。しかしセルフ・コンパッションがあれば、失敗をより冷静にとらえ、それは成長の機会だと理解することができます。

セルフ・コンパッションは自己批判による敗北を防ぐので、心の平穏を保ってエネルギーを維持することができます。拒絶や失敗、批判に直面しても平静を保って理解することで、揺るぎない強さを身につけ、外的状況とは無関係に情緒を安定させることができます。セルフ・コンパッションは自分が望むように見られたり競争に勝つことに左右されないので、時間がたっても変動することが少ない安定した自己価値の感覚をもたらす、とネフは説明しています。このようにして私たちは幸福を経験し、有意義な方法で社会に貢献することができます。

セルフ・コンパッション対自己批判の生理学的研究についてはまだ未解決ですが、ネフはシンプルなモデルを仮定しています。厳しい自己批判は交感神経系（「闘争か逃走」）を活性化し、血流中のコルチゾールなどのストレスホルモンを上昇させます。この状態に囚われている時は、役に立つかもしれない真実の核心から学んだり、それに関わることができません。一方セルフ・コンパッションは、哺乳類のケアギビング・システムや、オキシトシンなどの親和と愛のホルモンを誘発します。「抱擁ホルモン」としても知られるオキシトシンは、母親の授乳中、抱擁や性行為の際に分泌され、幸福感に関連して、自己攻撃することなく真実を受け入れることを可能にします。

自分への思いやりを深める

自分以外のすべての人の面倒を見ながら、自分の至らなさを責めている人を、私たちは皆知っています。ネフの研究は、セルフ・コンパッションの特性と他者への思いやりの感情には相関関係がないことを、裏付けています。多くの人々、特に女性は、自分自身よりも他人に対してはるかに思いやり深く親切であることに、ネフは気づきました。彼女はある小児ガン看護婦の例を挙げています。その看護婦は他人に尽くす人生を送りながら自分の不十分さを感じていて、自分自身に非常に厳しかったといいます。

しかし、セルフ・コンパッションを学ぶことは可能です。それは、私たち皆が自己批判を減らし、おそらくはより多くのこと

を達成し、より多くのことを与えるのに役立つ練習です。セルフ・コンパッションを実践している素晴らしい例として、ボニー・ソーンがあげられます。彼女はホームレスの子供たちや恵まれない青少年、売春婦に奉仕する団体の資金集めをするなど、生涯を通じて人道的活動に献身してきました。最近ではウィスコンシン大学マディソン校 Center for Investigating Healthy Minds の、厳密な科学的研究を用いて地域社会の幸福度を向上させるという使命のために、資金調達を主導しています。「セルフ・コンパッションは、自分に降りかかるさまざまな状況に自分自身の人間性を吹き込み、そのエネルギーを他者への優しさに変える許可を与えてくれる」とボニーは説明します。ボニーを知るということは、彼女があらゆる機会や交流を利用して、友情、温かさ、できる限り奉仕する意図を持ち他者とつながっているのを見ることです。

子供の頃から、成績を上げて成功しなければならないという大きなプレッシャーを受けていた、とソーンは言います。彼女には思いやり深いロールモデルがほとんどおらず、とても自己批判的だったそうです。しかし、里親に預けられると、彼女だけでなく、さまざまな人種や背景を持つ他の子供たちも心から育てている里親の、無条件の思いやりを目の当たりにしました。里親の愛情と敬意、そして彼らが作ってくれた安全な環境が、自分をより統合的、創造的で与えることのできる人間へと成長させた、とボニーは考えています。里親の寛容さと優しさのおかげで、彼女の内にある自己批判の声は静まり始めました。ボニーは定期的に瞑想をすることで、そうした批判的な声を静め続けています。

達成度が高い人を後押し

エテル・ヒゴネットもまた、セルフ・コンパッションを学ぶことが超一流の達成者さえ支援しうることを示す一例です。両親ともハーバード大学教授であるヒゴネットは、イェール大学を優秀な成績で卒業すると同大学院の法学部に進学、その後もヒューマン・ライツ・ウォッチ、アムネスティ・インターナショナル、国連で働き、輝かしい成功を続けました。彼女の人権活動は何千人もの命を救い、評価と表彰を受けました。しかし、彼女は人生において重要な転換があったと語っています。

「私は、いつも自分を批判し、決して満足することなく常に上を目指すべきだ、と考えて育ちました。Aを取ったなら、なぜA+を取らなかったのか？　トップのサッカーチームにいるなら、なぜそのチームで一番のプレイヤーではないのか？　スポーツから学業に至るまで、人生のあらゆる領域において、『辞める者は決して勝てず、勝者は決して辞めない』というようでした」大学生の時は、人権侵害に憤慨しました。彼女の活動家精神は怒りに燃え、人権問題と闘うために全力投球しました。

「自動車事故で命を失いかけたことと、ヨガの実践と哲学を深く経験したことが、活動家としての私の怒りを活動家としての行動へと変えました。人権侵害は間違っているが、怒りは何も変えず、ただ自分を傷つけ他人との距離を作るだけだと気づきました。物事を本当に変えるのは、怒りではなく解決策だけなのです」

自動車事故を生き延びた後、エテルは贈り物である人生に深く感謝するようになりました。それからまもなくして参加したヨガの呼吸法と哲学についての1週間の集中ワークショップは、彼女の視点を変えました。「アート・オブ・リビングのコースは、一気に押し寄せるヨガ学習の津波のようでした。他人と自分自身を愛し、自分と他者だけではなく地球それ自体のために、調和、バランス、寛容、思いやりを培うことをはっきり教わりました。その時私は、人生とは勝つことや競争すること、勝つために苦痛を味わうことではない、と理解したのです。愛、寛容、バランスと調和を自分の大きな一部としてとらえる道が開き、私は今そのように生きようとしています。自分がはるかに効率的で幸せだと気づくようになりました」

学生や退役軍人のセルフ・コンパッション

スタンフォード大学で健康増進を担当するキャロル・パートフスキーは、セルフ・コンパッションによる回復力と幸福の熱烈な提唱者です。パートフスキーは、奉仕活動に熱心なものの努力のしすぎで苦しんでいるスタンフォード大学生を、たくさん見てきました。彼女は次のように提唱しています。「他人に酸素マスクをあげる前に、自分が酸素マスクをつけなさい。あなたが酸素切れしたら、誰も助けることができません。まず自分自身の基本的な欲求を満たさなければなりません。それができて初めて、他人を助けることができるのです。人間である以上、与えすぎると内面が空っぽになってしまいます。枯れつきて憤りを感じます。エネルギーが不足し、与えるものがこれ以上ないように感じるのです」このような状態はしばしば「同情疲れ」と呼ばれ、ソーシャルワーカーや人道援助者などのサービス業によく見られます。

パートフスキーは「スタンフォードに浮かぶアヒル」症候群に陥っている学生たちにも取り組んでいます。彼らは静かに水面を滑っているように見えますが、水面下では沈まぬよう必死に脚を動かしています。キャロルは彼らにこう教えます。「自分を批判したり傷つけることをやめて優しくしてあげると、回復力を高める道が開けます」密かに仕事中毒だったり、がむしゃらな達成努力をしながら落ち着いているふりをすることに無駄なエネルギーを使わず、自分を大切にし、バランスの取れた幸せな状態になることを学ぶことができるのです。

ウィスコンシン大学マディソン校で退役軍人を対象として行った私自身の研究において、セルフ・コンパッションが帰還兵に非常に役立つことがわかりました。マイクとここで呼ぶ男性は非常に自己批判的で、戦闘中の勇気ある行動で表彰されるほどの、極端な忍耐力と自制心を身につけていました。しかし自宅では、兵士としての行動と民間人としての価値観が折り合わず、自分をひどい人間だと思うようになりました。不安、うつ、心的外傷後ストレス障害に苦しみ、夜も眠れませんでした。しかし、私たちの研究の一環として、ヨガ、呼吸法、瞑想を基盤にしたワークショップに参加すると、マイクの態度は変わりました。起こったことはすべて覚えているけれど、命令の下での過去の行動は今の自分を表しているのではないと理解している、と彼は話してくれました。マイクは再び眠れるようになりました。

ネフは、心的外傷後ストレス障害を持つ若い退役軍人のグループと働いた時の、同じようなエピソードについて語っています。困難な状況や不安を引き起こす状況において、触れることを通してセルフ・コンパッションを呼び起こすことが可能である、とネフは教えました。観察者から見るとただ腕を組んでいるだけでも、そこには自分を抱きしめるという私的な意図があります。心的外傷後ストレス障害の症状の一つに、深刻な孤立感があります。その場にいた最も精神的に強そうな退役軍人の一人が「腕を離したくない」と言ったことを、ネフは描写しています。彼はこの新しい自己育成の態度から、大きな安心感を得たのです。そしてそれは、あなたが今すぐに試せることです。

エマ・セッパラ博士はウィスコンシン大学 Center for Healthy Minds の研究科学者であり、Spirituality & Health の寄稿編集者でもある。

.

セルフ・コンパッションを高める練習

1) 自分に手紙を書く：思いやりのある友人という視点に立ち、自分がその人になったつもりで想像してみて下さい。「思いやりのある優しい友人は、今私に何と言ってくれるだろう？　その人ならどんな言葉をかけるだろうか？」後でその手紙を読み返し、自分自身から受け取ってください。

2) 独り言を書き留める：ジーンズのサイズが合わない、間違ったことを言ってしまった、などの理由で自己批判をしている時、頭に浮かんだ自己批判的な言葉を書き出し、その言葉を友人に言うことがあるかどうか尋ねてみましょう。友人なら何と言うでしょう？

3) セルフ・コンパッションのフレーズを作る**:** ネフは、何か困難なことが起きた時に思い出せる、簡単なフレーズを作ることを提案しています。これは理想の自分になるための肯定的なアファーメーションではなく、思い出す助けとなるメッセージです。ネフが自分のために作ったセルフ・コンパッションのフレーズを紹介しましょう。「これは苦しみの瞬間だ。苦しみは人生の一部。この瞬間、自分に優しくなれますように。必要な思いやりを自分に与えてられますように」自閉症だったネフの息子が人前で癇癪を起こした時、彼女はすぐにセルフ・コンパッションフレーズを口にしました。それは心を集中させるためでしたが、その瞬間に彼女が最も必要としていたのは自分自身への感情的な支援だったので、フレーズを言うことで冷静に、より思いやり深く状況に対処できました。

セルフ・コンパッションを高めるためのさらなるテクニックについては、クリスティン・ネフのウェブサイト *self-compassion.org* を参照してください。

セルフ・コンパッションの三要素

自分への優しさ: セルフ・コンパッションとは、苦しんだり失敗したり、自分は不十分だと感じる時に、痛みを無視したり自己批判で責めるのではなく、温かく自分自身を理解することです。セルフ・コンパッションのある人は、自分が不完全であり、失敗したり人生の困難を経験することは避けられないと認識しているため、理想通りに人生がうまくいかない時怒るかわりに、辛い経験に直面しても自分に優しく接しがちです。人は常に自分の思い通りにはなれたり、望む通りのものを手に入れることはできません。この現実を否定したりそれをに抗うと、ストレス、苛立ち、自己批判という形で苦しみが増します。一方、この現実を共感と優しさで受け入れると、平穏な感情を経験することができるのです。

共通の人間性: 思い通りにならないことへの苛立ちは、理解できないけれど染み通っている孤独感を伴いがちです。あたかも「私」だけが苦しんだり失敗しているかのように感じますが、人は皆苦しみます。「人間」であることの定義そのものが、死すべき存在であり、傷つきやすく、不完全であることを意味しています。したがってセルフ・コンパッションとは、苦しみや個人的な不完全さは「私」だけに起きることではなく、私たち全員が共有する人間体験の一部、と認識することを含みます。また個人の思考、感情、行動は、親の人生、文化、遺伝的・環境的条件、他人の行動や期待など「外的」要因の影響を受けると認めることでもあります。ティク・ナット・ハーンは、私たちすべてが埋め込まれている複雑な因果の網の目を「インタービーイング」（相互依存的なあり方）と呼んでいます。私たちの本質的な相互存在を認識することで、私たちは自分の個人的な欠点について、あまり批判的にならずにすみます。結局のところ、もし私たちが自分の行動を完全にコントロールできるとしたら、どれだけの人が怒りの問題や依存症、社会不安症、摂食障害などを意識的に選ぶでしょうか？私たちの多くの側面や人生の状況は自らの選択ではなく、自分ではほとんどコントロールできない無数の（遺伝的および／または環境的）要因から生じているものです。ですから本質的な相互依存を認識すると、失敗や人生の困難を個人的に捉える必要はなく、偏見ない思いやりと理解をもって認めることができます。

マインドフルネス： セルフ・コンパッションにおいては、自分のネガティブな感情を抑圧したり誇張したりしないよう、バランスの取れたアプローチをとることも必要です。このように均衡のとれた姿勢は、個人的な経験を同じように苦しんでいる他人の経験と関連づけるプロセスから生まれ、それにより自分の状況をもっと大きな視野に入れることができます。また、自分の否定的な考えや感情を心を開いて明瞭に観察し、マインドフルな気づきの中に留めておこうとする姿勢からも生まれます。マインドフルネスとは、思考や感情を抑圧したり否定せずありのままに観察する、判断を下さない寛容な心の状態です。自分の痛みを無視してそれを慈しむことはできません。マインドフルネスでは、思考や感情に「過剰に同一化」してネガティブな反応に巻き込まれたり、振り回されないようにすることが求められます。

— クリスティン・ネフ博士

「幸せ - 真の永続する幸せ - とは、人生の流れに身を任せている時、つまり他のすべてから切り離されているのではなくつながっている時、もっとも経験することができる」と、セルフ・コンパッションの先駆者であるクリステン・ネフ博士は書いている。彼女の新しい著作、*Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind (William Morrow, 2011)* は、執着を手放して喜びを感じるための明確な道筋を示している。

– 編集者

© 2011 Spirituality & Health