

セルフ・コンパッションについての五つの誤解

何が自分を思いやることから遠ざけているのか？

クリスティン・ネフ

ほとんどの人は、思いやりを称賛に値する資質とみなすことに何ら問題ないでしょう。それは、優しさ、慈悲深さ、温かさ、博愛、理解、共感、同情、仲間意識、そして人間であれ動物であれ、苦境にある他の生き物を助けたいという衝動など、疑う余地のない優れた資質の融合を指しているようです。

しかし、セルフ・コンパッション(自分への思いやり)については、よくわからないようです。それは多くの人にとって、自己憐憫、自己中心、自己本位、自己主義、といった他の悪い「自己」のついた言葉を匂わせます。

私たちの文化のピューリタンの起源から何世代も離れた今でも、何かのために自分自身を非難、罰していなければ、道徳的な自己満足、エゴイズムの暴走、偽りのプライドの罪を犯す危険がある、と私たちは信じているようです。39歳のマーケティング・エグゼクティブ、レイチェルについて考えてみましょう。彼女には二人の子供と愛する夫がいます。とても優しい人、献身的な妻、育児に積極的な親、頼りになる友人、勤勉な働き手である彼女はまた、地元の二つのチャリティ団体でボランティアをする時間も見つけています。要するに、彼女は理想的なロールモデルのように見えます。

しかし、レイチェルは非常に高いストレスレベルのために、セラピーを受けています。彼女は常に疲れていて、憂鬱で、眠れません。慢性的に軽度の消化不良を起こしていて、時に(これは彼女にとって恐ろしいことですが)、夫や子供たちにあたってしまいます。このような状況の中で、彼女は自分に対して信じられないほど厳しく、何をやっても十分でないといつも感じています。彼女は自分自身を思いやることなど決して考えません。実際、自己攻撃を止め、自分に優しさや理解を与えるという考えは、彼女にとってはどこか幼稚で無責任なものに思えるのです。それはレイチェルだけではありません。私たちの文化においては、多くの人がセルフ・コンパッションという考えに懸念を抱いています。おそらく、それがどのようなものか、ましてやどのように実践すればいいのか、よくわかっていないからでしょう。セルフ・コンパッションの実践は、今や西洋では寿司と同じくらいお馴染みで

ある、マインドフルネスの実践とよく同一視されます。しかし、心を開いて自分の苦しみの体験に気づき、それにとらわれたり、嫌悪的な反応にさらわれないことに重点を置くマインドフルネスがセルフ・コンパッションに必要な一方、重要な要素が省かれています。セルフ・コンパッションを際立たせているのは、自分の経験をありのまま受け入れるだけでなく、それが辛いものである時、体験者(つまり自分自身)を温かく優しく包み込むことです。

セルフ・コンパッションには、共通の人間性を認識するという、英知の要素も含まれています。それは、地球上すべての人と同じく自分にも欠点があり完全ではなく、とんでもない(しかし至って普通の)不運に見舞われる可能性が他の誰と同じくらいあるという事実を受け入れることです。これは当たり前のように聞こえますが、おかしなほど簡単に忘れてしまうものです。物事がうまくいく「はず」であり、何かミスをしたり困難が訪れると、何かがひどく間違っているに違いないと信じる罠にはまってしまいます。(すみません、何かの間違いに違いありません。私は「死ぬまで何もかもうまくいくプラン」に申し込んだはずですが。責任者とお話できますか?)物事が起こって「いるべきではない」と思うと、私たちは恥や孤独を感じます。そんな時、苦しんでいるのは自分だけではなく、困難や苦闘は人間の状態に深く組み込まれていると思いつくことが、根本的な違いを生みます。

私の息子のローワンが自閉症のピークだった4歳位の頃、一緒に公園にいたことを覚えています。私がベンチに座って、楽しそうにブランコで遊んだり、追いかけてっこをしている子供たちを見ている間、ローワンは滑り台のてっぺんに座って何度も手を叩いて(いわゆる「自己刺激行動」)いるだけでした。正直に言うと、私は自己憐憫に落ち始めました。「なぜ私は他の人たちのように『普通の』子供を持ってないのか？なぜ私だけがこんなに辛い思いをしているのか？」しかし、長年に渡るセルフ・コンパッションの実践のおかげで、私は自分を取り戻し、一時停止して深い息をつき、自分が陥りかけていた罠に気づくことができました。ネガティブな思考や感情から少し距離を置いた私は、他の母親や子供たちを見てこう思いました。「この子たちは無邪気で問題なく育つだろう、どの母親も子育ての苦勞をしないだろう、と私は推測し

ている。でも実際には、深刻な精神的または身体的な健康問題を抱えて成長するかもしれないし、単にあまり良い人に育たないかもしれない！完璧な子供なんていないし、どの親も一度や二度は、子供と一緒に何らかの苦難や問題を経験するものだ」

その瞬間私の強い孤立感は、公園にいる他の母親たちやすべての親たちと深くつながっている、という気持ちに変わりました。みんな自分の子供を愛しているけれど、時には大変なのです！奇妙に聞えるかもしれませんが、何とかやっていながらセルフ・コンパッションを実践すると、それほど孤独を感じなくなります。

幸いなことに、これは新たな自己啓発的アプローチの希望的観測ではありません。実際、やさしい友達のような態度で自分自身と関わることが心の健康に不可欠であることを実証する研究が、現在目覚ましく増えています。それは、うつ、不安、ストレスといった、厳しい自己判断がもたらす必然的な結果を避けるのに役立つだけでなく、より幸せで希望に満ちた人生へのアプローチを生み出します。さらに注目すべきは、私たちが執拗な自己批判の牢獄に閉じ込めている、セルフ・コンパッションに関する一般的な誤解の多くは間違っていると、研究が証明していることです。そうした誤解のうち五つを紹介しましょう。

1. セルフ・コンパッションは自己憐憫の一つの形である



セルフ・コンパッションについての最大の誤解の一つは、それが自分を哀れむことを意味する、というものです。実際、私自身の公園での体験が示しているように、セルフ・コンパッションは自己憐憫や自分の不運について愚痴をこぼす傾向の解毒剤となります。セルフ・コンパッションが嫌なことを消し去るからではありません。実際には、難しい

感情を進んで優しく受け入れ、体験し、認めるようになります。矛盾するようですが、それが難しい感情を十分に処理して手放すのに役立ちます。自分を思いやることができる人は、状況がいかに悪いかという自己憐憫的な考えに飲まれることが少ない、と研究が示しています。これが、自分を思いやることができる人が精神的により健康である理由のひとつです。

ルーヴェン大学のフィリップ・レイズによる研究では、同大学の学部生を対象に、セルフ・コンパッションと反芻思考や心の健康との関連を調べました。彼はまず、2003年に私が開発した自己報告式のセルフ・コンパッション尺度を用いて、参加者の状態を評価しました。この尺度は、回答者がセル

フ・コンパッションに相当する行動にどれくらいの頻度で取り組むかを、尋ねるものです。例えば、「自分の性格の嫌な面を理解し、辛抱強くなろうとする」「物事がうまくいかない時、困難は誰もが経験する人生の一部と考える」「辛い事が起きた時、その状況をバランスよく捉えようとする」といった記述が含まれます。

セルフ・コンパッションのレベルが高い参加者は、自分の不運についてあまり思い悩まない傾向があることを、レイズは発見しました。さらに、自分を思いやることができる参加者ほど不安やうつ症状が少なかったのは、反芻思考の傾向が減少しているためであることもわかりました。

2. セルフ・コンパッションは弱さを意味する



ジョンはいつも自分のことを力強い柱、つまり理想的な夫であり家族を養う者と思っていました。

だからこそ、妻が他の男性の元へ去った時、大きな衝撃を受けました。彼女が他人の腕の中に安らぎを求める前に、もっと彼女の心のニーズに応じてあげられなかったことへの罪悪感に密かにさいなまれながらも、彼は自分がいまだにどれほど傷ついているか、自分の人生を前に進めることがいかに難しいかを認めたくありませんでした。

離婚について自分に優しくしてみようことを同僚が提案した時、彼は素早く反応しました。「そんな甘い話はやめてくれ！セルフ・コンパッションなんて軟弱者のすることだ。離婚を乗り切るために、釘のように強い自尊心を持たなければならなかった。今気を緩めるつもりはない」

ジョンが知らなかったのは、セルフ・コンパッションとは弱さではなく、私たちが活用できる最も強力な対処法と回復力の源のひとつである、という研究者たちの発見でした。私たちが重大な人生の危機を経験する時、生き残り、さらには繁栄するための能力において、セルフ・コンパッションが大きな違いを生むようです。強がって感情を抑え込み、どんなに辛いか認めないことで、ジョンは離婚を乗り越えたかと思っていました。しかし、実際には「乗り越えた」のではなく行き詰まっていたのです。セルフ・コンパッションがおそらく前に進むのを助けてくれたことでしょう。

アリゾナ大学のデイビッド・スバーラ教授らは、セルフ・コンパッションが離婚への適応度に影響を与えるかどうかを調べました。

研究者たちは最近配偶者と別れた100人以上の人々を研究室に招き、別居経験についての考えや感情を4分間思いつくまま語ってもらい、それを録音しました。4人の訓練を受けた判定者が、セルフ・コンパッション尺度改訂版を使用して、これらの語りがいかに自分への思いやりに満ちているか、評価しました。「どうしてこんなことになったのわからない。すべて私のせい。私はなぜか彼を遠ざけてしまった。彼が必要だったし、今でも必要としている。自分は何をしたんだろう？ 私が全部間違っていた」というようなことを言った実験参加者には、低いスコアが与えられました。その一方、「今にしてみれば、それから最善のことで得て前進しなければならない。自分と元配偶者がお互いにしたこと、しなかったことすべてを許してあげるしかない」というようなことを言った参加者は、高いスコアを得ました。

離別について話す時に自分を思いやっていることを示した参加者は、離婚に対して心理的によりうまく適応し、その効果は9か月後も続いていた、と研究者たちは発見しました。自尊心や、楽観的な見方、うつ状態、精神的な安定等の初期レベルなど、他の可能性をコントロールしても、結果は変わりませんでした。人生で直面する出来事だけでなく、困難な時に自分自身を内なる味方として扱うか、敵として扱うかがうまく対処する能力を決定することを、このような研究は示唆しています。



3. セルフ・コンパッションは自己満足につながる

おそらく、セルフ・コンパッションに対する最大の障害は、それがもっと頑張ろうという意欲を失わせてしまうだろう、という確

信でしょう。自己設定した基準に達していない自分を批判しなければ、自然と怠惰な敗北主義的に陥ってしまう、という考えです。それでは、親がいかに子供をうまく動機づけるかを考えてみましょう。例えば、レイチェルの10代の息子がある日、英語の成績を落として帰って来たとき、彼女はうんざりした顔をして「バカな子！あなたは何にもできないのね。恥ずかしいわ！」と言うかもしれません。（ぞっとしますよね？）でも、レイチェルが自分の期待に応えられない時、自分自身に言い聞かせるのは、まさにそういうことなのです。）おそらく、息子にやる気を起こさせるところか、このような恥辱の嵐は息子の自信を失わせ、彼はやがては努力することを完全にやめてしまうでしょう。

一方、レイチェルはもっと思いやり深いアプローチを取ることでもできます。「ああ、かわいそうに、すごく動揺しているのね。誰にでもこういうことはあるわ。でも、いい大学に入りたいなら、英語の成績を上げる必要があるよね。どうすれば助けて

あげられる？ 私はあなたを信じている」失敗を正直に認め、息子に対する同情と、この一時的な障害を乗り越えるための励ましを示していることに気づいてください。このような思いやり深い対応は、相手が自信を保ち心の支えを得ていると感じることに役立ちます。レイチェルは息子に対して前者のアプローチを取ることなど夢にも思っていないでしょうが、皮肉なことに、自己目標を達成するには自分に鞭を打たなければならない、と無条件に信じているのです。不安、うつやストレスは自分が十分に努力していない結果と、彼女は推測しています。しかし、セルフ・コンパッションは自己を罰するよりはるかに効果的なやる気の原動力であることが、現在多くの研究によって明確に示されています。

例えば、カリフォルニア大学パークレー校のジュリアナ・ブラインズとセレナ・チェンによる一連の実験研究は、学部生がもっと自分を思いやるよう助けることがポジティブな変化を促すかどうか、調べました。ある研究では、罪悪感を感じた最近の行動を参加者に思い出してもらいました。試験でカンニングをした、恋人に嘘をついた、傷つけるようなことを言ったなど、思い返すといまだに嫌な気持ちになるようなことです。次に、参加者は無作為的に三つのグループのいずれかに割り当てられました。セルフ・コンパッションのグループでは、参加者は思いやりと理解ある友人の視点から3分間、自分に手紙を書くように指示されました。二つ目のグループでは、参加者は自分のポジティブな資質について書き、三つ目のグループでは、自分が楽しんでいる趣味について書くよう、指示されました。これら二つの対照グループは、セルフ・コンパッションをポジティブな自己対話や全般的にポジティブな気分から区別するのに役立ちました。

最近の過ちについてセルフ・コンパッションを持つよう促された参加者は、対照グループの参加者より自分がもたらした害について謝罪する意欲があり、その行動を繰り返さぬ決意が強いことを、研究者たちは発見しました。セルフ・コンパッションは個人的な責任を回避する手段とはほど遠く、実際には責任感を強めるのです。

もし私たちが自分の失敗や誤ちを優しく認めることができれば、より安心して自分自身をはっきりと見ることができます。「あんなことを言ったなんて信じられない。私はひどい、意地悪な人間だ」と批判するのではなく、「彼女にあんなに腹を立てたのは本当に失敗だったけど、ストレスがたまっていたし、誰でも過剰に反応する時があるだろう」というように。厳しい自己判断という歪んだレンズの向こう側を見ることができれば、自分の中にある他の部分、つまり、自分自身を含めたすべての人ができるだけ健康かつ幸せであることを気にかけ、望む部分と触れ合うことができます。これにより、最善を尽くし再挑戦するために必要な、励ましとサポートが得られます。

4. セルフ・コンパッションとはナルシシズムである



アメリカ文化においては、高い自尊心を持つことは大勢の中で目立つこと、つまり特別で平均以上であることを要します。自分の仕事ぶりや育児スキル、知能レベルは平均だと言われたらどう感じるでしょう？

グサツときますよね！ もちろん、すべての人が同時に平均以上であることは不可能です。ある分野では優れていても、常に自分より魅力的で成功し、知的な人がいます。つまり、自分を「優れた」人と比べるたびに、失敗者のように感じてしまうのです。

しかし、「自分は平均以上だ」というつかみどころのない高い自尊心を得たい、保ちたいという欲求は、卑劣な行動につながる可能性があります。なぜ思春期初期の子供たちが他人をいじめ始めるのでしょうか？ 自分がからかったばかりの弱虫オタクと対照的に、クールでタフな子供として見られたら、自尊心が高まります。なぜ私たちは偏見を持つのでしょうか？ 自分の民族、性別、国籍、政治的集団が他より優れていると信じれば、やはり自尊心が高まります。

実際、アメリカ社会における自尊心の重視は、懸念すべき傾向に至っています。サンディエゴ州立大学のジーン・トゥエンジとジョージア大学のキース・キャンベルは、1987年以降大学生のナルシシズムレベルを追ってきましたが、現代の学生のナルシシズムは過去最高レベルであることを発見しました。研究者たちによれば、ナルシシズムの増加の原因は、善意ではあるが見当違いな親や教師が、子どもたちの自尊心を高めようと、彼らがいかに特別で素晴らしいかを語ってしまうことです。

しかし、セルフ・コンパッションは自尊心とは異なります。どちらも心の幸せに強く結びついているものの、自尊心が自己価値の肯定的な評価であるのに対し、セルフ・コンパッションは判断や評価ではありません。その代わりにセルフ・コンパッションは、特に失敗したり自分が不十分だと感じる時に、変化し続ける自分と優しく受け入れる方法です。言い換えれば、自尊心には他人より優れていると感ずることが必要ですが、セルフ・コンパッションには不完全な人間の状態を共有していると言う認識が求められます。

自尊心はまた本質的に脆く、経験したばかりの成功や失敗によって上下します。自尊心が急に上がり数秒で砕け散った時のことを、私は覚えています。友人と一緒に乗馬厩舎を訪れた時、年配のスペイン人インストラクターは、私の地中海風の外見を気に入ったようでした。「あなたはとても美しい」と彼が言った時、私は喜びで輝くように感じました。しか

し彼は、「絶対にヒゲを剃らないでください」と付け加えたのです。

自尊心は良い時には友人としてそばにいてくれますが、運が悪い時には私たちを見捨てます。しかしセルフ・コンパッションは、たとえ私たちの世間的な評価が下がった時でも常にそばにいてくれる、信頼できるサポートの源です。プライドが打ち砕かれた時はやはり痛みますが、痛いからこそ、自分に優しくできるのです。「わあ、それは本当に屈辱的だったね。かわいそうに。でも大丈夫、こういうことは起きるものだから」

セルフ・コンパッションは良い時も悪い時も私たちを助けてくれる、という考えは確かな研究に基づいています。ウェイクフォレスト大学のマーク・リーアラーらの研究では、参加者に自己紹介のビデオを作成してもらいました。例えば、「こんにちは、ジョンです。環境科学専攻です。釣りや自然の中で過ごすことが大好きです。卒業後は国立公園で働きたいです」というように。参加者は、誰かが自分のテープを見て、温厚、友好的、知的、好感が持てる、成熟しているなどの観点から7段階で評価する、と告げられました。(もちろん、そうしたフィードバックは研究仲間による偽のものでした)参加者の半数は肯定的な評価を受け、残りの半数は中立的な評価を受けました。研究者たちは、参加者のセルフ・コンパッションレベル(セルフ・コンパッション尺度のスコアで測定)と自尊心レベル(ローゼンバーグ自尊心尺度で測定)によって、フィードバックに対する反応がいかに異なるか調べたかったのです。

その結果、自分のことを思いやれる人は、フィードバックが肯定的か中立的かにかかわらず、どれくらい喜び、悲しみ、怒り、緊張しているかという点で、似たような感情的反応を示すことがわかりました。しかし、自尊心が高い人は、中立的なフィードバックを受けると動揺する傾向にありました(えっ、私は普通なの?)そのフィードバックが自分の性格によるものであることを否定し、観察者の機嫌が悪いなどの外的要因のせいにしてしまいがちでした。このことは、自分に対して思いやりのある人は、他者からの賞賛の度合いにかかわらず、情緒的に安定した状態を保つことができることを示唆しています。それとは対照的に、自尊心が良い評価を受けている時にはいいものの、自分自身についての不愉快な真実に直面する可能性がある時には、それを避けるような戦術へ向かうかもしれません。



5. セルフ・コンパッションとは利己的なこと

多くの人はセルフ・コンパッションを利己主義と混同しているため、それについて懷疑

的です。例えば、レイチェルは日中の大部分を家族の世話に費やし、多くの夜や週末を支援している慈善団体のためのボランティア活動に充てています。他者への奉仕を重要視する家庭で育った彼女は、自分に優しくしたり気を遣うことに時間やエネルギーを費やすのは、自分自身の利己的な目的のために他のみんなをないがしろにすることだ、と思いつているのです。実際、この点でレイチェルのような人はたくさんいます。善良、寛大で利他的だけれど自分にはひどく厳しく、それが善良であるために必要だと思っているのです。

しかし、思いやりとは本当にゼロサムゲームなのでしょう？ 自己批判に取り憑かれた時を考えてみてください。その時、あなたは自分と他人のどちらに焦点を当てていますか？ 他人に与えられるものは多くなりますか、それとも少なくなりますか？ 自己判断に没頭している時には不十分で無価値な自分以外のことを考える余裕がほとんどなくなっている、とほとんどの人は気づきます。実際、自分を責めることは、自己中心であることの矛盾した形となり得ます。しかし、自分自身に優しく接することができれば、感情的な欲求の多くが満たされ、他者に目を向けることができるようになります。

残念ながら、謙虚かつ控えめで他人の幸せを思いやるという理想は、しばしば自分自身を粗末に扱わなければならないという結末を伴います。これは特に女性に当てはまります。研究によると、女性は男性より思いやり深く共感的で、他者を気遣う傾向があるにもかかわらず、セルフ・コンパッションレベルは男性に比べてやや低い傾向にあります。女性は私心なく夫や子供、友人、年老いた親の世話をするよう社会に期待されながら、自分自身を気遣うよう教えられていないことを考えれば、おそらくそれほど驚くべきことではないでしょう。フェミニズム革命によって女性の役割が拡大し、ビジネス界や政界では以前より多くの女性リーダーが活躍しているものの、「女性は無私のケアギバーであるべき」という考え方は消えていません。ただ現在では、女性は家庭における究極のケアギバーであることに加えて、キャリアでも成功することが期待されているのです。

皮肉なことに、自分に優しくすることが実際他人に優しくするのを助ける一方、自分に厳しくすることは他人に優しくするのを妨げるだけです。私が最近テキサス大学オースティン校の同僚タシャ・ベレットヴァスと行った研究では、自分のことを思われる人はパートナーに対してより寛大であるかどうかを探りました。私たちは、1年以上恋愛関係にある100組以上のカップルを募りました。参加者は自分のセルフ・コンパッションレベルを、セルフ・コンパッション尺度を用いて評価しました。その後、彼らは関係におけるパートナーの行動を一連の自己報告式測定法で説明し、パートナーに対する満足度を示しました。その結果、自分を思いやることで

きる人は、パートナーから、思いやり深く(例:「優しく親切にしてくれる」)寛容で(例:「私の意見を尊重してくれる」)自律を支援してくれる(例:「私が望むだけの自由を与えてくれる」)と描写されることがわかりました。一方、自己批判的な人は、冷淡(「例:「私のことをあまり考えてくれない」)攻撃的(例:「怒鳴る、荒々しく部屋を出て行く」)支配的(例:「すべて自分のやり方で行うことを期待する」)と描写されました。

参加者はまた、自分に対して思いやり深いパートナーとの関係により満足し、強い絆を感じていることを報告しましたが、それは理にかなっていません。もし私が自分の感情や抑え、その分感情的なニーズをパートナーに頼るなら、そのニーズが満たされない時好ましくない行動をとるでしょう。しかし、もし私が自らをケア、サポートし、自分のニーズの多くを直接満たすことができれば、パートナーに与えてあげられる感情的リソースが豊富であることでしょう。

多くの人が他人を思いやりながらも自分には手を抜いている現状では、実際他人を思いやるためにセルフ・コンパッションが必要かどうかは、研究文献で明らかにされていません。しかし、セルフ・コンパッションが他者を思いやる行為を持続させるのに役立つことを示す研究は、増えています。例えば、自分を思いやることのできるカウンセラーやセラピストは、ストレスや介護者の燃え尽き症候群を経験しにくいようです。自分のキャリアにより満足し、活力を感じ、幸福で、世界に変化をもたらすことができることに感謝しているのです。

私たちは社会的存在として進化してきたため、他人の苦しみのお話に触れると、共感的共鳴のプロセスを通じて、脳内の痛みを感じる部分が活性化します。日常的に他人の苦しみを目の当たりにすると、燃え尽きるまで個人的な苦痛を経験する可能性があり、特に繊細で感情移入しやすいケアギバーには、その危険性が最も高いかもしれません。同時に、自分自身を思いやることで身を守る緩衝材を作り、他人の苦しみに消耗することなく、それを理解し、同情することができます。すると、世話をされる人は、自分の共感共鳴のプロセスを通じて、ケアギバーの思いやりを受け取ります。言い換えれば、自分自身のために培う思いやりは、直接他人に伝わるのです。

自閉症の子供を育てた経験から、私はそのことを身を持って知っています。ローワンは現在13歳。思春期特有の不機嫌な時もありますが、愛情深い子供なので、今は子育てに困ることがほとんどありません。しかし、いつもそうだったわけではありません。自分の能力では対処しきれないと思うような状況にしばしば直面し、時にはセルフ・コンパッションの力に頼らざるを得ないこともありました。

ローワンが5歳の時、祖父母に合わせるためにイギリスに連れて行ったことがありました。大西洋を横断する飛行機の中で、ローワンはひどい痙攣を起こしました。何が原因だったのかはまったく分かりませんが、私は突然、暴れて叫ぶ子供と、厳しい視線を向ける乗客たちを目の当たりにしました。どうすればいいだろう？ トイレに連れて行ったら閉め切ったドアが叫び声を和らげてくれるかもしれない、と思ったのですが、うっかり乗客にぶつからないように通路を通り抜けた後、トイレが使用中であることに気づきました。

トイレの外の狭いスペースでローワンに寄り添いながら、私は無力で絶望的な気持ちになりました。しかしその時、セルフ・コンパッションを思い出したのです。「本当に大変よね」と私は自分に語りかけました。「こんなことが起こってしまってごめんね。私はあなたのためにここにいますよ」と。ローワンが安全であることを確認しながら、私の注意の90パーセントは自分を癒し慰めることに向けられていました。私の心は思いやりに溢れ、叫んでいる我が子よりずっと私の体験を占めていました。。さらには、既に発見していたように、私がより平和で愛情に満ちた状態になると、ローワンも落ち着きました。私が自分をなだめると、彼もなだめられたのです。

苦しみに応えて自分自身を優しくいたわる時、私たちの心は開かれます。思いやりは、愛、知恵、勇気、寛容の能力を発

揮します。それは無限で方向性のない精神的、感情的な状態であり、世界の偉大なスピリチュアルな伝統に根ざしているものの、人間であるということだけで誰でも利用できるものです。意外なことに、セルフ・コンパッションの育む力は今、実証科学の事実に基づいた、感傷的ではない方法によって照らし出されています。セルフ・コンパッションはメンタルヘルスの中心的存在のみならず、他の多くの良い習慣と同じように学習と実践によって高められる、と研究文献の増加によって決定的に実証されています。

自分に優しくすることはよく信じられているように自己中心的な贅沢ではなく、私たちをより幸せにする贈り物であることを、セラピストたちは長い間知っていました。ついに今、科学がそれを証明し始めたのです。

クリスティン・ネフ博士はテキサス大学オースティン校の教育心理学准教授。*Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*(邦題『セルフコンパッション』)の著者であり、6枚組のCDセット、*Self-Compassion Step by Step*の制作者でもある。クリス・ガーマーと共同で実証済みのトレーニングプログラムを開発し、セルフ・コンパッションに関するワークショップを開催している。ビデオ、練習法、ガイド付き瞑想、研究論文、セルフ・コンパッション・テストなどセルフ・コンパッションについての詳細は self-compassion.org を参照。

連絡先: kneff@austin.utexas.edu.