



私の中の二人

Inner Game

永田 円了

人は何故、人前であがったり緊張したりするのだろうか。またスポーツ、例えば、テニスなどでは、技術は高レベルなのに、力んでネットに引っかけたり、サーブでダブルフォルトを犯してしまうのだろうか。その謎を解いてみたい。

自分の中にある二人

ネットにボールを何回も引っかけたり、野球で三振を繰り返すと、内側から聞こえてくる声がある、「やっぱりお前はダメだ」「今度失敗すると、レギュラーから外されるぞ」と。それはあたかも自分の中にもう一人の自分がいて、自分のやることなす事全て批判していることに気づく。操り人形というなら、操る人と操られる人形の関係に似ている。仮に操る方を“セルフ1”、操られる方を“セルフ2”として話しを進める。

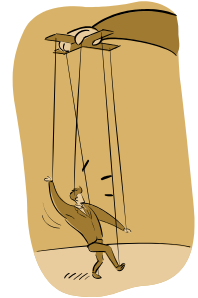
操る人(セルフ1)の正体

操る方の正体は、命令の専門家であり、口やかましい上司。自身の自由な行動を妨害する張本人。失敗への恐れ、見栄、損得勘定のプロ。人との競争、妬み、優越感が大好きであり、操る対象である自分自身(セルフ2)をまったく信用していない、頑固なエゴの塊なのである。

セルフ2の真価

セルフ2は、セルフ1に操られている間は、ただの人形でしかない。実はものすごい能力があるというのに！ 赤ちゃんの原始歩行をご存じだろうか。生まれたての赤ちゃんを立たせて、前進するように補助をしてみると、なんと赤ちゃんの足が自然にイチニイチニと、前に出るのである。

人間は本来、生きていく上での必要な能力を全てもって生まれてきているという。私たちは、泣き方、笑い方を人から教わってきていないように。このもって生まれた素晴らしい能力を生かすためには、実は、操る人(セルフ1)の存在は、邪魔者以外の何者でもない。



操る人(セルフ1)の妨害を防ぐには

セルフ1の妨害を防ぐにはどうしたらいいのだろうか。答えは、今この瞬間(here and now)に集中することである。セルフ1より速く行動することである。「打つときには、ボールの縫い目を見よ！」。コマゼロ何秒の瞬間に意識を集中させることにより、セルフ1に支配されない領域で、セルフ2が自由自在に力を発揮できるのである。この領域には、力みも緊張も失敗の恐れも何もない、空の世界。この空間では、今までセルフ1に支配され、操られながら生きてきたセルフ2が、本来の能力を発揮しようと生き生きと行動を始める。

事例

The Inner Game Of Tennis, 1974 Random House USA
 ブルース・リー、Enter The Dragon より、“Don't think. Feel!!” 1973年米映画
 「赤ちゃんの原始歩行」、生まれたばかりの赤ちゃんが歩き始める
 NHK「龍馬伝」より、“どうして目くそは、目頭から出るのがかろう” 2010年大河ドラマ
 「真実の2012年」DVDブック、2010年 アムリタメディア発行
 「ホーキング、虚時間を語る」ブラックホールから抜け出せる方法の一つ、光より速く動くこと
 「米国、ヘリコプターママ」、全てを仕切る母親の事例 2009.9.9 BS1 より
 「助けてと言えない～全て自分が悪い～」NHK クローズアップ現代 1/21/2010
 不毛地帯より、峯崎正と張り合う里井副社長 フジテレビ 2010年
 本田宗一郎、戦後の経済成長の秘密を語る
 「ほめる力を活用」セルフ2を活性化する NHK クローズアップ現代 1/26/2010
 「風のガーデン」より、父親と息子の会話、セルフ2同士心のコミュニケーション フジTV 2009年
 歌・平原綾香 ～ノクターン～

