

生命力を鍛える

永田 円了



Life Force

どんな時でも人間が求めるものは幸せであろう。しかしながら、人生いつも順風満帆である人はまずいない。いつも何か問題を抱えている。その問題という代物は、喉に引っかかった小骨のように、人を悩ませる。何とか早く解決したいと、行動に走る。

最短時間で楽になりたい、というのが、人間のだいたいの行動パターンである。こんな繰り返しでいいのだろうか。今回取り上げる最初の事例は、セラピスト、スタッツ氏の知恵である。何かにぶつかった時、すぐ行動を起こしたくなる。しかしその前に、思考を変えてみてはどうか。思考を変えると、行動が変わる。行動が変わると、結果が変わる、という過程である。

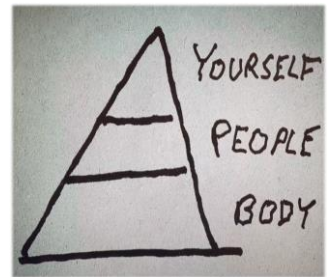
生命力“Life Force”を鍛える

「人生で何を目標にしたらいいのかわからない」「何をしてもうまくゆかない」。それに対する答えは、生命力を鍛えること、とスタッツ氏は言う。そして生命力には、次の3つのレベルがある。肉体 (Body) との関係、他者 (People) との関係、自分 (Yourself) との関係。

肉体との関係とは、日常生活習慣；食事・睡眠・運動、をきちんとすること。これによって悩みの85%が改善すると、スタッツ氏は断言する。次に他者との関係、これが悩みの原因であることが多い。しかし人生を取り戻すためには、興味のない人でもランチに誘う。自分がイニシアティブをとる。それは、山登りのハーケン（又はピッケル）の役割を果たす。

最後に、自分との関係、自分と向き合うこと。無意識下で何が起きているのかわかること。それには、書くこと（又は、日記をつけること）が大切だとスタッツ氏は言う。書くことは自分を知る鏡、己の無意識を映してくれる。

この3つのレベルを実行すれば、生命力は鍛えられ、充実した生命力からは、無限の知恵と行動がおのずと生み出されると言うのである。



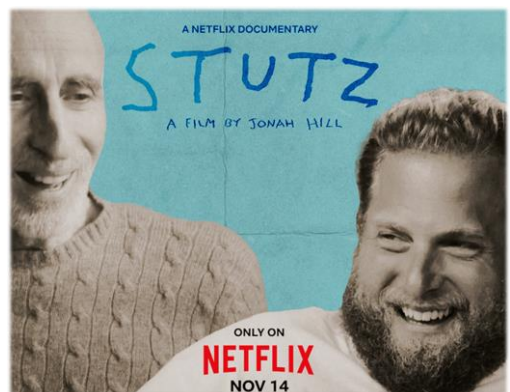
人生は真珠の連なり (String of Pearls)

真珠の1粒1粒は、全ての行動を表し、その行動は等しく価値のあるもの。失敗した、成功した、とう基準で自分を判断せず、行動をし続けるという習慣において判断する。失敗しても成功しても、行動し続ける。人生とは、“次の真珠を糸におし続ける”こと、と理解する。真の自信とは、不確実性の中で、生き続けること。勝者とは、最高の決断をした人間ではなく、決断するための過程に取り組める人間である、とスタッツ氏は締めくくる。

<事例>

『Stutz』Netflix ドキュメンタリー「Life Force」「String of Pearls」「Shadow」「Snapshot」等
 皇帝ペンギン/78回アカデミー賞長編ドキュメンタリー賞受賞
 ウェルビーイング“幸せ革命が企業を変える”2023/1/29 BS1
 筑紫哲也「現代日本学原論」より、どんな状況におかれても、幸せな感情をもつことはできる（大岡信）
 外国人の見た日本の農村風景/フランシスコ・ザビエルの感想
 歌・ブラザーズフォー『Try To Remember』

円了のホームページ: www.enryo.jp



Stutz