

現代人は自己没頭しがち？

Sys. T. Miyatake (2024)

- いくつかの言論や書籍を読む中で、現代のひとびとは「自分」という対象をあまりに見つめすぎているとの指摘が見られ(ラッセル氏・養老氏ら)、重要なテーマだと痛感したため、瑣末ながら 5 ページの小さな考察をまとめた。
- 「自分のことは案外誰も気にしていない」というのは事実であると認める一方「それだとさみしい」と感じる心細さが生ずるのは「自然環境や社会とつながる安心感や協力体制が少ないこと」に起因するのではないかと論者は考える。
- 現代社会では個々人が(精神的に)孤立しがちだとされる中で、どうすれば「揺るがない心強さ・安心」を得られるのか？と考え、その際に必ずしも強烈なトラウマ体験があることなどを前提とするのではなく、現代人共通に抱える生きる苦しみについて分析し、解決策をみなさんと一緒に考えてみようと思う。

1. 自己への没頭

Sys. T. Miyatake (2024)

- 自分の行動を分析・改善するための振り返りや内省が却って劣等感を高め罪悪感・自責を強めていることが多々あると発見(さらに怖くなり益々没頭する).
- 幸福について考える上で「内ばかりではなく外へ目を向けることが大事」だとする立場について, それを肯定した上で, 自己意識過剰にならずに外界へ興味を持ち続けることのむずかしさも感じる.
- ついつい「自分自身」について思い悩むことは個人的責任の重圧を背負う現代人が抱える課題であり, それは「自分で自分を守り抜く強さを感じていない」ことによる不安から, 虚栄心や傲慢な態度, 自虐などが発生する. つまり防衛的現象として扱えるのではないかと考え, 安心を得る重要性を認識する.

2. 自己欺瞞

Sys. T. Miyatake (2024)

- 自己欺瞞について、論者の人生遍歴から具体例を挙げると(これまでのトークで展開してきた内容をベースにすると)
「私は小学生の頃に注目されていた」というテーマについて...
 - 確かに事実ではあるものの、どこか不自然な自己賞賛にも思える。
 - 一方で「不自然な自己称賛だ」という自己評価は劣等感を刺激する。
 - 自分はこの時代を強くなつき、退嬰的な姿勢になっていることに気づく。原因はおそらく精神的な孤立、たとえば自分のことは誰も理解してくれないのだという悲しさによる部分が大きいのだろうと推測。やがて「いつか誰かに理解されるはず」という思い上がった期待を持ってしまっており、しかしそれは実際にはあり得ない話であるがゆえに、その現実から目を背け、逃避する。こうした現象の原因は「弱い」と見る自己認識であると考える。理想と現実の二律背反の苦しみが存在する。
 - このままでは、こころが潰されてしまうので「自分は過去には強かったこともある」と繰り返し言い聞かせることで、精神的苦痛を和らげる効果があるのだろうと考える。しかしそれは幻想であり、泡沫の安らぎでしかないと認めざるを得ない。自己を欺き、叶わない夢に酔っている。

3. 解決策

Sys. T. Miyatake (2024)

- 論者が考える, こうした没頭や自己欺瞞による苦悩を減らすための工夫をいくつか挙げてみよう:
 - a) **興味のある分野**を見つけ, ひたすら探求する
(内へ向く時間を減らすために**対象を変更**する)
 - b) **安心安全で信頼できる**コミュニティを見つけ, 参加する
(外へ向かうにあたっての**心理的リスクを抑える**)
 - c) 自分は**弱くない**, **最善を尽くしてきた**と自己説得する
(弱いと感じていることが原因だとして**認知を更新**する)
 - d) **責任の範囲を明確化**する, **妥協**する
(過剰な重圧を抱えない, 例:**80%の達成で及第**とする)
 - e) 大丈夫, なんとかなるだろう. とりあえず, 休もう.

まとめ

Sys. T. Miyatake (2024)

自己への没頭は、現代人にとって自然な現象である。
防衛によって発生・強化されるため、安心を得ることは重要である。

自己欺瞞は、個々人の傲慢さや強がりに表面化され、裏には劣等感や現状の弱さが隠れる。
表面化された幻想は脆く、安心は得られない。

少しでも解決するためには、興味対象の変更、心理的リスクを考慮した選択、認知の更新、無理をせず妥協する余裕を持つ、気楽に考え、休息を大事にする。

みなさんは、どうお考えでしょうか？？？