

15回目「条件付けの幸せは不幸の始まり」

こんにちは。一般財団法人UNI H&H大学院代表講師の植田です。

15回目は「条件付けの幸せは不幸の始まり」というテーマについてお話しします。

「幸せになりたい」これは誰しもが思っている人間のあらゆる欲求の源泉ではないでしょうか。何のためにあなたは今これをしているか、あらゆる行動の動機に関して究極的に問い詰めていったときに出てくる最後の言葉（フレーズ）としてもよく知られています。

あたかも今が相対的に幸せではないことが前提としてあり、何かを成し遂げたり、手に入れたりすることでどんどん以前よりも幸福感を得ることができるようイメージがあるのではないのでしょうか。

大金を手に入れたり、有名になったり、高級車を乗り回したり、そのような生活を送っている人を多くの人々は羨望の眼差しで見つめます。しかし実際にその生活をしている当の本人に今幸せかどうか、満ち足りた人生を送っているかどうかを尋ねても、「物質的にいくら満たされても心が満たされていない」と答える方が多いといえます。それはなぜでしょうか。

脳科学的に見てみると、一時的な喜びや幸福感は継続しないことがよく分かります。

最初のうちは優越感に浸り嬉しくてドーパミンもたくさん分泌され、快の状態が続きますが、次第に慣れてくると自分の期待値と行動や内容の結果が同等になってきて、いわゆる「飽き」や「マンネリ化」につながり、当たり前で何とも思わなくなってくるからです。

その後さらに自分の心を満足させるために欲求や物欲がどんどんエスカレートしてしまうと、もっと大金を、もっとサプライズを、もっともっと、と次第に心身ともにすり減らしてしまい、病気につながるリスクが高まり、幸せどころではなくなってしまう。

ポジティブ心理学では、「こうなったら幸せ」という条件付けの幸せは不幸の始まり、全て幻想であると言っています。そのような幻想に囚われた状態を「フォーカジグイリュージョン

(Focusing Illusion) と呼びます。外の世界に執着し、本来ないものがあると思い込んで追い求めてしまう人間のエゴこそが全ての悩み・苦しみの原因であるとお釈迦様も仰っています。

私たちが経験している現実世界は、私たちそれぞれの脳が五感を通じて再構築したバーチャル空間と言えますから、私たちそれぞれの意識1つでその現実の捉え方が変わります。

どんな状況であっても「今ここに存在しているだけで幸せ」という絶対的な幸福感を得られれば、あらゆる執着心はなくなり、人生がより生きやすくなるのではないのでしょうか。

世界の聖人やリーダーなど意識の高い人々は、エゴを超越するために古来より瞑想を続けてきました。瞑想とは内観すること、外ではなく、自らの内側に意識を向けること。

そうすることで私たちはより純粋に、より穏やかに人生を歩み進めることができるのです。

また、従来は成功を積み重ねたその先に幸せが待っていると考えられていましたが、最新のポジティブ心理学においてそれは完全に否定されています。

まず幸福感が先にあって、その後に成功が付随する、これが幸せと成功の関係だということです。幸福感つまり「快」の状態に基づく行動ループを作ることが重要であると前回お伝えしましたが、脳が快を感じているからこそ、やる気や集中力が増し、より創造的になり、人間関係もより良好となって、最終的に成功をなし遂げやすくなるということです。

では、今回学んだことをぜひ日々の快禅メソッドの実践においても意識して取り組んでみましょう。15回目の動画は以上です。また次回お会いしましょう。