

阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2019 6月号

心の問題は、基本的生物学的傾向から起こる

「アルバート・エリス (Ellis) は、人々はその欲求が特に強烈なときはごく容易に欲求を絶対的“ねばならない”にエスカレートさせる傾向があることを指摘した (Ellis,1976)。」

これは、私たちが心を悩ませる場合、このようなことをごく容易にかつ頻繁にしているということを示しています。実際、このパターンが、何らかの形で、ほとんどの人間の基本的・生物学的傾向を形成しているのです。エリスは、「誰もが、最もラショナルな躰を受けたとしても、すべてと言っていいほどの人間は個人的、および社会的願望を非合理的にエスカレートさせて (a) 自分、(b) 他人、(c) 身の回りの環境に対し絶対的な要求 (absolute demand) をするものである」と記しています。しかし、エリスが指摘するような生物学的傾向は、もう一つの傾向、「選択能力と、イラショナルな考え方を明らかにし、これに挑戦し、変える能力」を持っているとしています。イラショナルビリーフを変えようとする努力により、問題を克服することができるのです。

受講生募集!

場所:梅田相談室

2019年5月~2019年12月
アサーション・トレーニング 理論編

6月 16日 (日) 13:00 ~14:30

②なぜアサーティブになれないか

2019年 アサーション・トレーニング 理論編 参加者募集

2019年5月12日 (日) から、アサーション・トレーニング理論編 第1回目が始まっています。
参加希望の方は、実施前日までにお知らせください。

マインドフルネス トレーニング 復習編

6月 15日 (土) 17:00 ~17:50

料金: 2,000円 (税込)

マインドフルネストレーニングの基礎練習
体験参加してみませんか。

前日までにお電話でお知らせください。

雑記 (4) 空海のような天才は、どのようにして生まれたのか?

5月26日、春の遠足で世界遺産の高野山へ出かけ、皆様と一緒に楽しんできました。荘厳な境内や奥の院で、神聖なエネルギーをいただきました。空海は、この地を開山し、真言宗を広めていきました。空海の一生を顧みるに、人間技とは思えない業績が積み重ねられています。まさに天才の極める偉業です。前回は、天才には、天才になるべき情報が生まれつき備わっていて、その後の環境や成り行きでそれらが開化するのだという遺伝子説を書きました。しかし、それらはあくまでも一分野の開花であり、空海は、宇宙規模の天才ぶりを発揮しているのです。そのことを考えると、「天才穴論」も捨てがたい説だと思われれます。一事業の天才なら、遺伝子で説明できますが、宇宙規模の天才は、穴が、全開してしまったとしか説明ができない気がします。仏教の修行によって、その穴が全開し、宇宙のすべての記憶とつながったのではないかと考えました。

阪神カウンセリング・ラボ

<https://www.hanshin-cl.com/>
<http://www.wakaru-ha-kawaru.com/>

* 梅田相談室

〒530-0014

大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910

Tel/Fax 06-6147-2533

E-mail hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp

* 明石相談室

〒673-0891

明石市大明石町1-7-4 白菊グランドビル512

Tel 078-917-6880

