



読書: ユーモアのセンス

あるプログラムのセッションで、マリアが電車で降りる駅を乗り過ごしたときのエピソードを共有しました。

「ヘッドフォンで音楽を聞いていて、周りに気を配っていなかったんです。顔を上げて電車が自分の駅を通り過ぎていたのに気づいたとき、本当に自分に腹が立ちました。“何がいけないの？”と思って、“どうしてこんなにバカなんだろう？”と自分を責め始めてしまいました。お腹がギリギリして、めまいと重苦しさを感しました。

「そのとき、自分の症状に気づいて、自分を責めるのをやめて、この些細な間違いを自分のせいにするのをやめることを思い出しました。学んだことを思い出しました。‘そんなに深刻に考えないで’とか、‘他人も自分も責めないで許す’とか。落ち着いて、次の駅で降りて、もう一度別の電車に乗って目的地に戻りました。このプログラムに参加する前なら、簡単なミスでも自分を責めてしまって、一日中ずっと気分が悪かったでしょう。今では、こういうミスも笑って受け流せるようになりました。」

自己嫌悪に陥る人もいます。そういう人は、自分の衝動や身体的な症状、行動、感情を恐れたり、恥ずかしく感じたりします。自分を嫌うことを「自己憎悪」と言います。人が恥や自己憎悪を感じる時、それは自分に対する否定的な判断、すなわち「恐れ」の気質に繋がります。マリアもかつては自分や他人に対して否定的でしたが、些細なミスに対して笑顔で受け流すこと、時には心の中で笑うことを学びました。

日常の些細な出来事に対して恥や恐れ、自己嫌悪や自己憎悪を感じる人にはユーモアのセンスがありません。そういった人は自分の経験を真剣に受け取りすぎます。

自分に対して良いユーモアのセンスを持つためには、訓練が必要です。それはただの冗談を言ったり笑ったりすることだけでなく、自分をしかめ面で見めるのではなく、微笑みをもって見ることもかもしれません。どうすればそうなれるのでしょうか？それには訓練が必要であり、訓練は継続しなければなりません。

私たちは人間であり、皆がある程度の重要感を持っていることを理解する必要があります。しかし、私たちも他の人と同じようにミスをします。私たちは平均的です。「自分に何が問題なのか？」と尋ねたとき、その答えは「何も問題ない。私は平均的だ」です。平均的な人は些細なことにいちいち苛立ちません。その境地に達したとき、私たちはユーモアのセンスを身につけると同時に、自分を平均的に見るよう

になります。自分を平均的だと考えると、ミスをして自分にも厳しくしないで済むのです。

問題を大げさに考えるのは、ユーモアのセンスがないのと同じです。自己重要感とは平均的な見方やユーモアのセンスと対立します。ユーモアのセンスを身につける一つの方法は、過度な自己重要感を取り除くことです。

良いユーモアのセンスを身につけることに注意を払いましょう。時間をかけて訓練を続けなければなりません。今日ユーモアのセンスを活用しようと決心して、明日そのセンスを使えなかったとしても、失望する必要はありません。それがまさに平均的なことです。ただ忘れずに続けていけば良いのです。

『Manage Your Fears, Manage Your Anger』の第17章をもとにした読書

「不快に耐えれば快適さがやってくる。恐れや心配に立ち向かえば、私たちは強くなり、より持続的な快適さを見つけることができる。」

「これは人生を変える経験でした。RIのトレーニングで心を癒したことで、感情面でも、精神面でも、そして身体的にも癒され、前に進むことができました。」キャロリン・B、チャールストン、SC

Reading: Sense of Humor

In one of the program sessions, Maria shared an example about the time she missed her stop on the train:

“I was listening to music on my headphones, and I wasn’t paying attention. I felt so mad at myself when I looked up and realized the train had passed my stop. I started to work myself up. “What’s wrong with me?” I thought. “Why am I so stupid?” My stomach started churning, and I felt dizzy and heavy.

“Then I remembered to spot my symptoms, and to stop beating myself up and blaming myself for a trivial mistake. I thought about what we learned: ‘Don’t take yourself so seriously’ and ‘Excuse, don’t accuse others or yourself’. I calmed down, got off at the next stop and took another train back to where I needed to be. Before this program, it was easy to blame myself for simple mistakes. I would have stayed upset for the rest of the day. Now I can smile at these mistakes and let them go.”

Some people are enemies of themselves. They are fearful and ashamed of their impulses, physical symptoms, or their actions or their feelings. When people dislike themselves, it is called self-hatred. When people react with a sense of shame or a sense of self-hatred, these reactions are negative judgment against themselves-what we call [fearful temper]. Maria used to be negative about herself and others, but she has learned to smile and even laugh inwardly about trivial mistakes.

People who feel a sense of shame, fear, self-dislike, and self-resentment over daily trivial events have no sense of humor. They take their experiences too seriously.

To feel better about ourselves, we need to develop a sense of good humor. This doesn’t mean always cracking a joke or laughing-it might be as simple as smiling at ourselves instead of scowling. How can we do that? Well, we must be trained, and that training must be ongoing.

We must realize that we are human, and we all have a sense of our own importance. But we make the same mistakes everyone else does. We are average. When we ask, “What’s the matter with me?” our answer should be: “Nothing is the matter with me. I am average.” Average people don’t get worked up over things that are trivial. When we reach that point, we have done two things - we have developed a sense of humor, and we see ourselves as average. When we think of ourselves as average, then we can make mistakes and not be so hard on ourselves.

If we look on our troubles with a great sense of importance, that is the same as having no sense of humor. Self-importance is opposed to a sense of averageness and to a sense of humor. ‘One way to develop a sense of humor is to get rid of our excessive sense of importance. ‘

Pay close attention to developing a sense of good humor. We have to give ourselves time and continue the training. We can’t be disappointed if we make up our minds today to use our sense of humor and find out tomorrow that we haven’t used it. That’s perfectly average. We just need to remember to keep working at it.

Reading based on Chapter 17 of Manage Your Fears, Manage Your Anger by Dr. Abraham Low.

‘Bear discomfort and comfort will come.-Face our fears and worries, we wil grow stronger and find more lasting comfort.’

“This has been life changing. I have moved on to heal emotionally, spiritually, and physically since healing mentally with RI training.” Carolyn B., Charleston, SC