

読書: 気性の三段階とインナースマイル



グループセッションで、カールは次のような例を挙げました。

「ある午後、私はテレビで映画を観ていました。すると兄と彼の友人が入ってきました。兄の友人は、私が観ている映画はくだらないと言いました。私はその映画がとても好きだったので、だんだんと苛立ち始めました。彼はその

映画がいかにくだらないかを言い続け、私はますます不機嫌になりました。私は彼に『くだらないのはおまえの方だ』と怒鳴りたくなりました。

その時、私は学んだRIツールを使うことを思い出しました。私は自分が苛立っていることを認識し、相手にしないことにしました。冷静になる時間を持ちました。私はインナースマイルのことを考え、怒りが自分を支配するのは馬鹿げていると思うようにしました。自分であまり深刻に考えないようにと自分に言い聞かせました。私は彼を無視し

てそのまま映画を観続けました。すると、彼と兄は退屈して別の部屋に行き、私は一人に戻れました。

以前の私なら兄の友人に怒鳴りつけていたでしょう。彼は笑いながらさらに私をからかい、私はもっと怒って部屋を飛び出し、映画を最後まで観ることができなかったかもしれません。私はその後もずっと怒っていたかもしれません。」

****気性の三段階****

カールが兄の友人に対して苛立ちを感じたのは、気性の「フレア段階」に相当します。もし私たちが、カールがしたようにフレア段階を認識できれば、すぐにそれを抑えることができます。気性は我々にとって本質なもので誰にでもあります。しかし、私たちがすべきことは、フレア段階（第1段階）を行動（第2段階）に発展させないことです。

もしカールがこの段階で兄の友人に怒りを込めた口調で言葉を発していたら(瞬間的に怒りで反応)、それがきっかけで兄の友人も怒鳴り返し、カールがさらに激しい反応をしていたかもしれません。

次に、カールは怒りの余波（第3段階）に移行していたでしょう。部屋を出た後でも、彼の中で兄の友人がどれほどくだらない人間だと考え続け、内面的にその余波を感じていたかもしれません。何時間も、あるいは何日、さらには何週間も怒りが続いたかもしれません。この静かな余波こそが、気性のサイクルの中で最も危険な部分です。

気性のサイクルはフレア段階（第1段階）から始まり、相手に対する反応（第2段階）に進み、最後に余波（第3段階）に移行します。怒りの言葉を発した後、余波は徐々に深まっていき、言葉では表現されないものの、考えが内側で形成され続け、それが成長していくのです。

フレア段階（第1段階）は、私たちが怒りや苛立ちを感じるときに避けられません。私たちはフレア段階を認識し、それが即時に口に出してしまう反応（第2段階）にならないようにするための訓練を積み重ねなければなりません。

気性を抑え相手に反応しないようにすることを学ぶ必要があります。

では、どうすれば気性を抑えることができるのでしょうか？気性がフレア段階（第1段階）にある時でも、それをどうやって抑えればよいのでしょうか？カールはRIのトレーニ

ングのおかげで、自分の気性をすぐに認識することができました。彼は、こんな些細なことで怒りを爆発することは馬鹿げている(自分にとってマイナスになる)と瞬時に気づけたのです。

****インナースマイル****

私たちは、この「馬鹿げている」という考えを「インナースマイル」と呼んでいます。インナースマイルは外からは見えず、笑い声として表現されるわけでも、口に出して話される冗談でもありません。それは、ただ心の中で「こんなことは馬鹿げている」と感じる、あるいは自分自身にそう言い聞かせる内なる反応です。

私たちはインナースマイルを心に留め、「この気性は馬鹿げている」と脳にその考えを植え付ける必要があります。何かが馬鹿げていると思うとき、それを真剣に受け取ることとはできません。

一度怒りを感じそれを表現すると、私たちはその侮辱に対し過度に感情的になっていきます。もし自分の反応をダイレクトに受け止めなければ、さらなる気性は生まれません。したがって、気性のフレアを馬鹿げていると認識すれば、それを取り除くことができます。もし私たちが常に恐怖、怒り、心配、または恥ずかしさを表現しているとした

ら、それは自分を過度に真剣に受け止めていることを意味します。私たちの訓練は、気性が子供っぽいものであることを教えています。それを真剣に受け止めなければ感情は少しつつ消えていきます。

気性のフレアは避けられません。私たちは何かに挑発された瞬間に気性が高ぶります。それが私たちの本質です。しかし、私たちはそのフレアに対する反応やその後の行動や発言をコントロールすることはできます。

兄の友人にからかわれたとき、カールの気性が高ぶったのは自然なことでした。しかし、彼はインナースマイルを使い、気性のフレアを打ち消すことができました。

私たちも同様に学ぶことができます。ただし、練習が必要です。しかし、得られる利益は大きいでしょう。カールはインナースマイルを使ったおかげで、不快な反応とそれに伴う内面的な混乱を避けることができました。そして、彼は映画を最後まで楽しく観ることができました。

気性に反応するのを抑えることを学んだ後の次のステップは、冷静に、気性を抑えた状態で自分を表現することを学ぶことです。これにも時間をかけた練習が必要です。

** 『Manage Your Fears, Manage Your Anger』 第47章 (著者: ドクター・ エイブラハム・ ロー) に基づく読書**

Reading: Three Stages of Temper and the Inner Smile

Carl gave this example in a group session:

“One afternoon I was watching a movie on TV, and my brother and his friend walked in. My brother’s friend said that the movie I was watching was stupid. I started to become irritated because it was a movie that I really liked. He kept on saying how stupid the movie was and why, and I got more and more angry. I wanted to yell at him and tell him that he was the one that was stupid.

Then I remembered I could use the RI Tools I had learned. I spotted my temper and decided not to answer. I gave myself time to cool down. I thought about the inner smile and knew it was ridiculous to let my temper rise and take control of my actions. I reminded myself not to take myself too seriously. I just ignored him and kept watching, and he and my brother got bored and went into the other room and left me alone.

Before I learned this method, I would have yelled at my brother’s friend, and he would have laughed and teased

me some more. I would have gotten more upset and stomped out of the room and not gotten to finish watching the movie. I would have continued to be angry for the rest of the afternoon.”

Three Stages of Temper

What Carl was talking about when he described how he became irritated at his brother’s friend is the flare phase of the temper. If we spot the flare, as Carl did, then we can immediately hold it down. We’ve learned that temper is natural. We all have it. However, what we must do is to prevent the immediate flare phase of temper (1st Stage) from becoming expressed temper (2nd Stage).

If Carl had confronted his brother’s friend during this phase and spoken angry words in a nasty tone of voice, that would have been an immediate temperamental reaction. That would have started a chain reaction with his brother’s friend yelling back and Carl striking out at him.

Next, Carl would have passed into the after-effect of his temperamental experience (3rd Stage). Even after he left the room, the inner effect would still have been there for him as he dwelled on how stupid his brother’s friend was. He could have been angry for hours, for days, or even weeks. This silent after-effect is the most dangerous part of the temperamental cycle.

Again, the temperamental cycle begins with a **flare (1st Stage)**, then passes to an **immediate reaction (2nd Stage)**, and then to the **after-effect (3rd Stage)** . After the angry words, the after-effect gradually sinks down to the level where no words are spoken but thoughts continue to form and grow inside.

Flaring up of temper (1st Stage) is unavoidable when we are angry and irritated. we have to work on training ourselves to “Spot” flare ups so that they do not become immediate spoken reactions (2nd Stage).

We must learn to hold and manage temper down and not give it expression.

How is that done? How can you hold down temper even if it is in the flare stage (1st Stage)? Because of Carl’s RI training, he was able to “Spot” his temper immediately. He knew in a second that it was ridiculous to let temper rise and express itself over something so trivial.

The Inner Smile

We call this thought that something is ridiculous the **“Inner smile”** . The inner smile cannot be seen on the outside, and the laugh is not expressed as a sound or as a spoken joke. It is simply an inner reaction in which you feel or say to yourself, “This is ridiculous”.

We must keep the inner smiling in our mind and plant the thought in our brain, “ **This temper is ridiculous.**” When we think something is ridiculous, then we cannot take it seriously.

Once we feel anger and express it, we are being overly serious about the insult that we’ve suffered. If we don’t take our reaction seriously, then it can’t produce further temper. So, if we spot a flare of temper as being ridiculous, we can get rid of it. If we constantly express fear, anger, worry, or embarrassment it means the we take ourselves too seriously. Our training teaches that temper is childish. When we learn to spot it and we ridicule it, then we don’t take it seriously and it disappears.

The flare up of temper is unavoidable. It is our nature that the moment we feel provoked, our temper flares. And we can’t get rid of our nature. However, **we can control our reaction** to the flare, and the actions or speech that follows.

During the incident with his brother’s friend, it was natural for Carl’s temper to flare in response to the teasing about the movie. However, he was able to use the inner smile and counteract the temper flare.

We can learn to do that, too. It will take practice, however , the reward will be great. Because he used his inner

smile, Carl avoided an unpleasant reaction and its after-effect of inner upset. He was able to watch the rest of the movie in peace and enjoyment.

The next step, after learning to control a temperamental response, is to learn to express ourselves calmly and without temper. This, too, takes practice over time.

Reading based on Chapter 47 of Manage Your Fears, Manage Your Anger by Dr. Abraham Low.