

怒りのメカニズム

① 望ましくない出来事や言動を知覚する

↓

② 身体が「怖い！」と反応してザワつく

↓

③ 自分の身を守るために負の「意味づけ」を行う

↓

④ 怒りや憤りなどの感情が沸き起こる

↓

⑤ 防御の手段として攻撃的な考えを抱く（本当に攻撃する）

「意味づけ」を手放す方法

【現場編】

① ザワツときたら「私は本当のことは何も知らない！」と宣言する。

- ・ 自分について何を知っているか？
- ・ 相手が何を考えているかわかるか？
- ・ 未来に何が起こるかわかるか？
- ・ ある出来事がどんな結果をもたらすかの因果関係を知っているか？

② 自分の頭が「意味づけ」を始めないかを見張っておく。

③ 判断を徹底的に保留したまま現実を見に行く。

- ・ 答えを得ることを急ぐと過去のパターンに頼ってしまう。
- ・ 勇気をもって「凝視」と「傾聴」に全神経を注ぐ。

【自宅編】

① 考えていることに気づいたら、いったん目を閉じて「いま自分は何を考えているか？」をじっくり観察する。

② ひとつおりの眺め終わったら、パッと目を開けて思考から抜け出す。

③ 「恐れや不安」が消えなければ「これによって自分は何を失う？ 何を奪われる？」と自問する。「何も失わない」ことを確認する。

④ そう思えるまで「イリュージョンは私を傷つけない。現実ならなんとかなる！」と心で唱える。