



# 私の中の二人

## Inner Game

永田 円了

人は何故、人前であがったり緊張したりするのだろうか。またスポーツ、例えば、テニスなどでは、技術は高レベルなのに、力んでネットに引っかけたり、サーブでダブルフォルトを犯してしまうのだろうか。その謎を解いてみたい。

### 自分の中にある二人

ネットにボールを何回も引っかけたり、野球で三振を繰り返すと、内側から聞こえてくる声がある、「やっぱりお前はダメだ」「今度失敗すると、レギュラーから外されるぞ」と。それはあたかも自分の中にもう一人の自分がいて、自分のやることなす事全て批判していることに気づく。操り人形というなら、操る人と操られる人形の関係に似ている。仮に操る方を“セルフ1”、操られる方を“セルフ2”として話しを進める。

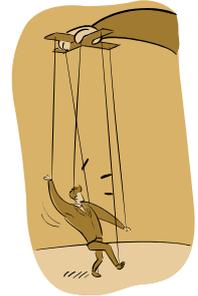
### 操る人(セルフ1)の正体

操る方の正体は、命令の専門家であり、口やかましい上司。自身の自由な行動を妨害する張本人。失敗への恐れ、見栄、損得勘定のプロ。人との競争、妬み、優越感が大好きであり、操る対象である自分自身(セルフ2)をまったく信用していない、頑固なエゴの塊なのである。

### セルフ2の真価

セルフ2は、セルフ1に操られている間は、ただの人形でしかない。実はものすごい能力があるというのに！ 赤ちゃんの原始歩行をご存じだろうか。生まれたての赤ちゃんを立たせて、前進するように補助をしてみると、なんと赤ちゃんの足が自然にイチニイチニと、前に出るのである。

人間は本来、生きていく上で必要な能力を全てもって生まれてきているという。私たちは、泣き方、笑い方を人から教わってきていないように。このもって生まれた素晴らしい能力を生かすためには、実は、操る人(セルフ1)の存在は、邪魔者以外の何者でもない。



### 操る人(セルフ1)の妨害を防ぐには

セルフ1の妨害を防ぐにはどうしたらいいのだろうか。答えは、今この瞬間(here and now)に集中することである。セルフ1より速く行動することである。「打つときには、ボールの縫い目を見よ！」。コマゼロ何秒の瞬間に意識を集中させることにより、セルフ1に支配されない領域で、セルフ2が自由自在に力を発揮できるのである。この領域には、力みも緊張も失敗の恐れも何もない、空の世界。この空間では、今までセルフ1に支配され、操られながら生きてきたセルフ2が、本来の能力を発揮しようと生き生きと行動を始める。

### 事例

The Inner Game Of Tennis, 1974 Random House USA  
 ブルース・リー、Enter The Dragon より、“Don't think. Feel!!” 1973年米映画  
 「赤ちゃんの原始歩行」、生まれたばかりの赤ちゃんが歩き始める  
 NHK「龍馬伝」より、“どうして目くそは、目頭から出るのがかろう” 2010年大河ドラマ  
 「真実の2012年」DVDブック、2010年 アムリタメディア発行  
 「ホーキング、虚時間を語る」ブラックホールから抜け出せる方法の一つ、光より速く動くこと  
 「米国、ヘリコプターママ」、全てを仕切る母親の事例 2009.9.9 BS1 より  
 「助けてと言えない～全て自分が悪い～」NHK クローズアップ現代 1/21/2010  
 不毛地帯より、峯崎正と張り合う里井副社長 フジテレビ 2010年  
 本田宗一郎、戦後の経済成長の秘密を語る  
 「ほめる力を活用」セルフ2を活性化する NHK クローズアップ現代 1/26/2010  
 「風のガーデン」より、父親と息子の会話、セルフ2同士心のコミュニケーション フジTV 2009年  
 歌・平原綾香 ～ノクターン～

