

PEP TALK!



通信 Vol.36

【無理やりポジティブにするのはしんどい！】

ペップトークでは、「とらえかた変換」という手法を用いて、出来事や状況、感情、人の印象などをポジティブに捉え直すことを推奨しています。
これは、まるで心のストレッチのようなもの。凝り固まった思考をほぐし、柔軟な視点を持つことで、物事をより前向きに捉えられるようになるのです。

しかし、注意していただきたいのは、これは単に「ポジティブな言葉を言えば良い」「無理やりポジティブに考えれば良い」ということではない、ということです。心理学者のバーバラ・フレドリクソンさんも述べているように、私たちは意図的に特定の感情を持つことはできません。「喜ぼう！」と意識しても、簡単に喜びの感情が湧いてくるわけではないのです。無理やりポジティブな感情を持とうとすると、それは一時的なものであったり、どこかで違和感を覚えたままの状態になる可能性があります。心の奥底ではモヤモヤしたものが残り、真の幸福感を得ることは難しいでしょう。これは、車でアクセルを踏みながらブレーキをかけているような状態。心にも同様のことが言え、ネガティブな感情を抱えながら無理やりポジティブになろうとすると、結果的に良い状態には繋がりません。まるで、エンジンに負荷をかけ続けているようなもので、いずれ心が疲弊してしまう可能性もあります。

では、ペップトークの「とらえかた変換」とは、具体的にどのように行えば良いのでしょうか？重要なのは、「意味づけ、解釈を変える」ことです。出来事をありのままに受け止めて、その出来事にどのような意味を与えるのか、どのように解釈するのかを意識的に変えていくのです。例えば、「出かけようとしたら雨が降ってきた」という状況を考えてみましょう。この時、「雨が降ってくれて良かった！」と無理にポジティブな言葉を言うのではなく、「雨が降ったからこそ、作物が潤う」「肌が潤う」「空気が浄化される」など、別の視点から意味づけ、解釈してみるのです。そして、その上で、「美味しい野菜を食べることができる」「美しくなれる」「埃が少なくなる」など、自分が受け取る恩恵に意識を向けてみましょう。雨によって得られる恩恵に目を向けることで、雨に対する気持ちが変わり、心も晴れやかになるのではないのでしょうか。

このように、「意味づけ、解釈を変える」→「自分が受ける恩恵を考える」というプロセスを経ることで、ネガティブな感情は自然と薄れていきます。まるで、心のブレーキをそっと外すように、無理なくポジティブな方向へと進んでいくことができるのです。無理やりポジティブになろうとするのではなく、丁寧に「意味づけ、解釈」を変えていくこと。これが、ペップトークの「とらえかた変換」の真髄です。

ぜひ、あなたも実践してみましょう！