

2021/12/31-3

(うときゅういっきの「うつ病ドロソバ」元々は、誰が主(あるじ)なの?3)

そして次のステップが「整頓」です。

整頓とは整理したものを引き出しやすい順番に並べ替える事です。

平たく申せば自分がいざという時に引き出し易い様に優先順位をつけて並べ替えておく事です。

整理だけでは未整理なのです。整理整頓まで行って初めて整理がつく事になります。

再度纏め直しますと

まず抑圧の元となっているステークホルダーを特定する事。

次に物事の自律的メカニズムを見出し、それに従う事。それが整理。

最後にはその整理されたものを自分の使い勝手がいいように並べ替えて引き出し易くしておく事。これが整頓。

一言で申せば「ステークホルダーに対して自分自身の立ち位置を整理整頓しなおす事」が抑うつ状態から脱する具体的な手順なのかもしれません。

短く申せば

「自分の身辺整理」又は不要な自己都合の断捨離

最終的には折衝与奪の権を自分の側に取り戻せるフィールドを見出す事でしょう。自分の主が他人である状態から、自分の主は自分である状態を取り戻す事でしょう。

自分が人の道のエキスパートになれる訳がありません。自分がエキスパートになれるのは自分固有のフィールドにおいてのみです。込み合っているところは争いも多いので、なるたけすいている処を見つける事です。すいているのは自分固有のフィールドです。人々もその筈です。

何かに踊らされて一極に集中する事から争いが起きる訳ですから。踊らされてはなりません。

自分なり物の見方、価値観とそれを活かすフィールドを速やかに見つける事が肝要です。

それを見つけ、そこに立った時に自信が戻ります。

自信がつけば人の評価(折衝与奪の権の押し付け)があまり気にならなくなります。

「嫌われる勇気」が生まれ「堂々とものを申せる」態度が生まれます。

「嫌われる勇気」を先に持たせるのは順序が逆です。自信を取り戻して初めて持てるものだからです。

要するに自分が自分の主である事を取り戻す、折衝与奪の権の心理面での奪還が最初でしょう。

しかしそれは我々が幼少の頃から込み合った中で先陣争いをし、奪い合いをしてきた、世にいう地位や名誉や金銭の多寡といった類のものではないかもしれませんけれども。