

2026年第2四半期号

オーセンティシティ





何が見える、リチャード・パーカー？
教えてくれ、何が見える？

ピ・パテル | 映画『ライフ・オブ・パイ』

親愛なる読者の皆さまへ

2012年12月25日——クリスマスの日のことです。
人生で初めて映画館に足を運びました。そこで観たのが『ライフ・オブ・パイ』でした。

あのときの感覚はいまでもはっきりと残っています。スクリーンに引き込まれるような体験で、特にあるシーンだけは、理由もわからないまま、ずっと心に引っかかり続けていました。

この映画はヤン・マーテルの小説を原作にした作品で、主人公はパイ・パテルという少年です。非暴力（アヒンサー）という精神に基づいて育てられた、穏やかな人物です。けれども、乗っていた船が沈没し、太平洋のど真ん中で救命ボートに取り残されたとき、これまでの価値観や社会的な前提は、あっけなく崩れ去ってしまいます。

気づけば、何もない「空白」の中に放り出されているのです。しかもその小さなボートには、450ポンドのベンガルトラ——リチャード・パーカーと一緒に乗っていました。

最初は当然、恐怖しかありません。手製のいかだを作って、トラと距離を置こうとします。

けれどもやがて、あることに気づきます。もしこのトラを殺してしまったら、残るのは「絶望に取り残された自分」だけだということに。

だからこそ、パイはトラを手懐けようとします。境界線を引きながら、共に生きる方法を探し始めます。

ある夜、パイとリチャード・パーカーはボートの縁から海を覗き込みます。

その夜の海は驚くほど静まり返り、まるで星空をそのまま映し出す鏡のようでした。

そのとき、パイはトラに語りかけます。

「何が見える、リチャード・パーカー？教えてくれ、何が見える？」

カメラはトラの姿の反射を追って、水の中へと潜っていきます。そして海の底に映し出されるのは、沈没の光景、母の顔、そして深く痛む喪失——まぎれもなく、パイ自身の記憶でした。

初めて観たとき、その意味はよくわかりませんでした。けれど後になって振り返ったとき、これはある真実を示すための演出だったのだと気づきます。

パイの心と、トラの心は別々ではなく、**ひとつの意識を共有しているのです。**

あの瞬間、パイは**自分自身の内側を覗き込んでいたのだ**と思います。

優しさも、残酷さも、どちらも確かに自分の中にあるものだと認めること。

そうしてはじめて、「全体としての自分」を受け入れていく。

ここから「**オーセンティシティ**」というテーマに繋がっていきます。

現代ではよく耳にする言葉ですが、その意味は案外あいまいなままです。

朝のルーティンを完璧にこなすことだったり、SNSで洗練された自分を見せることだったり。

どこかで「理想的な自分像」を整えることが、オーセンティシティだと思われがちです。

けれど、本来のオーセンティシティは、そんな整ったイメージとは少し違います。

穏やかで、きれいにまとまった状態だけを指すものではありません。

むしろ、**救命ボートの上に「トラがいる」という事実を認めること。**
自分の中にある、矛盾や混乱、扱いきれない側面と向き合うこと。

そこからすべてが始まります。

では、ページをめくり、その「トラ」に立ち向かいましょう。

どうぞよろしくお願いします！

Jonathan M. Pham (ジョナサン・M・ファム)

目次

1

「自己」の解体 7

「自分らしくいればいい」	8
自我の役割	10
自由の重み	12

2

オーセンティシティの構成要素 15

「明晰夢」というパラドックス	16
「深淵」と「影」に立ち向かう	19
あるがままを受け入れる	23

3

現代社会における問題 26

群衆と「導いてくれる人」への依存	27
デジタル時代の「深淵」	29
「完璧なアバター」への執着	32

4

オーセンティックな生き方 36

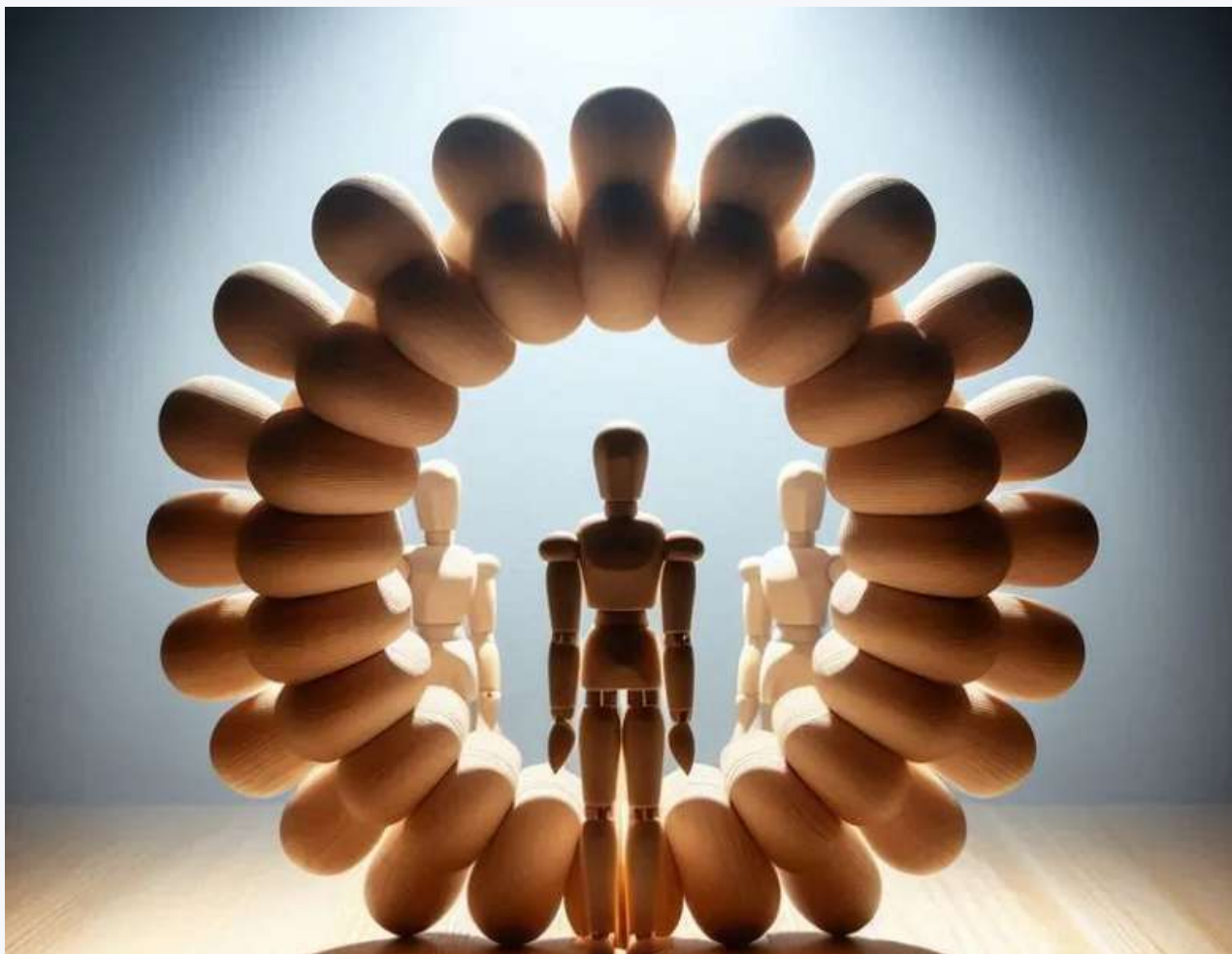
壁を打ち破る	37
行動を起こす	41
内なる聖域を守る	46
「壁」から「開かれた扉」へ	51

目次

5

心を暖める話	54
ニーチェとドストエフスキー.....	55
ビロードのうさぎ.....	58
黄金の仏像のたとえ話.....	61
希望の歌.....	64
あわせて読みたい.....	67

「自己」の解体



人間は常に自分が知っている自分以上の
ものである。人は一度きりにして定まる
ものではなく、**過程**である。

カール・ヤスパース

1.1. 「自分らしくいればいい」

オーセンティシティとは何か——そう尋ねると、多くの場合、返ってくるのはとてもシンプルな答えです。

「自分らしくいればいい」

一見すると、とてもわかりやすい言葉です。実際、現代の自己啓発においては、ある種の「黄金ルール」のようにも扱われています。

けれども、静かな部屋でふと立ち止まり、「その自分らしさとは何だろう」と考え始めた途端、話は一気に複雑になります。

仕事の肩書きや、家庭での役割。

これまでに身につけてきた価値観や、SNS上のキャラクター。

そういったものを一つずつ外していったとき、最後に残るものはいったい何なのか。

自己という概念をめぐる問題

人は離れ小島ではない
一人で独立してはいない
人は皆大陸の一部である。

ジョン・ダン

この問いに対して、東洋の思想——とりわけ仏教や道教の視点から見ていくと、ひとつの美しくも、どこか不安を誘う答えに行き着きます。

それは、「**何もない**」ということです。

禅僧ティク・ナット・ハンは、この感覚をこんなふうに表現しています。

「一輪の花は、それ以外のあらゆる要素によってできている。宇宙全体が集まって、その花を咲かせている。花の中にはあらゆるものが含まれているが、ただひとつ、独立した自己だけは存在しない。」

花をじっと見つめていると、そこには太陽の光や、降り注いだ雨、大地の栄養、そして時間の流れが重なり合っていることに気づきます。

もしそれらの「花ではない要素」を取り除いてしまえば、**その花はもう存在できません。**

人間もまた、同じような存在です。

1.1. 「自分らしくいればいい」

これまでに会ってきた人、読んできた本、食べてきたもの、受け継いできた言葉や文化。

そうした「自分ではないもの」の積み重ねとして、いまの自分が形づくられています。

極端に言えば、「自分」と「世界」を切り分けている境界線は、認識の中に生まれたものにすぎません。

水滴のように孤立した存在なのではなく、**もともと大きな海の一部として在る。**

——そう考えることもできます。

ただ、ここでひとつの違和感が生まれます。

もし「自己」というものが幻想にすぎないのだとしたら、なぜ日々の体験はこれほどまでに「自分のもの」として、鮮やかに感じられるのでしょうか。



1.2. 自我の役割

こうした考えに触れたとき、多くの場合、次に起こるのは「自我（エゴ）を手放さなければならない」という発想です。

実際、古い思想やスピリチュアルな文脈では、エゴは錯覚であり、執着の源であり、苦しみを生む原因だと語られることが少なくありません。

そのため、「エゴを消し去ることこそが本当の成長だ」と考え、瞑想によって超越しようとしたり、抑え込もうとしたりすることもあります。いわば、「波」を消して「水」に戻ろうとするような試みです。

けれども、ここには少し皮肉な落とし穴があります。

エゴから逃れようとするその衝動自体が、実はとても「エゴ的」な動きでもある、ということです。

「もっと純粹でありたい」「より目覚めた存在でありたい」という願いが、別のかたちで自己を強化してしまうこともあります。

そしてもし、本当に自我（エゴ）

を完全に手放してしまったとしたら——

この現実の世界の中で、自分の居場所を見失ってしまいます。

日常は続いていきます。家賃を払い、人と関わり、必要なときには境界線を引き、自分の意思を伝えていかなければなりません。

そこで大切になってくるのが、**「波」と「水」というひとつの見方**です。

オーセンティシティとは、波を消して水になることではありません。

波として存在しながら、自分が水でできていると理解することです。

すべてがつながっているという事実を受け入れつつ、それでもなお、ひとつの形としてこの世界に現れている存在であると認識することです。

広いネットワークの中の、ひとつの結節点のようなものです。

手放すべきなのは、「自分は完全に独立した存在である」という思い込みです。

1.2. 自我の役割

それがほどけたときに残る「自己」は、関係性と経験が交差する場所としての自分です。

だからこそ、エゴを単純に否定する必要も、逆に盲目的に従う必要もありません。
むしろ、それが何なのかをもう少し現実的に捉え直すことが大切になります。

自我（エゴ）とは、いわば「必要なフィクション」です。
社会の中で生きるためのインターフェースのようなもの。

スマートフォンやパソコンの画面を思い浮かべてみるとわかりやすいかもしれません。
アイコンやフォルダ、ごみ箱といった表示は、それ自体が「本物」というわけではありません。見えない複雑な仕組みとやり取りするための、わかりやすい入り口です。

もしそのインターフェースがなければ、内部ではシステムが動いていたとしても、それに触れることができなくなってしまう。

自我も同じです。内側にある広

がりのある意識が、この限られた現実世界と関わるための窓口のようなものです。

だからこそ、オーセンティックに生きるというのは、そのインターフェースに振り回されるのではなく、意識的に扱っていくことを意味します。

静かに任せきりにするのではなく、丁寧に関わっていくこと。

その積み重ねの中に、「自分らしさ」は少しずつ輪郭を持ちはじめます。

エゴを手放そうとすることこそ、最大のエゴの働きである。そして皮肉なことに、そもそもエゴなど最初から存在していないのだ。

アラン・ワッツ



1.3. 自由の重み

ダーザイン（現存在）は常に、自らの実存において、つまり「**本来的な自己でありうるか、あるいはそうでないか**」という自らの可能性において、自分自身を理解している。

マルティン・ハイデッガー

もし自我が単なる「インターフェース」にすぎないのだとしたら、こんな疑問も浮かびます。それを自動運転のままにして、社会に操作を任せてしまってもいいのではないかと。

けれども、そのままにしておくと、少しずつ起きてくる可能性があります。それは、**自分の人生に対して「眠ったまま」になってしまう**ことです。

哲学者ジャン＝ポール・サルトルは、この状況をとてつ端的に表現しています。

「人間は**自由の刑に処されている**。世界に投げ込まれた以上、**自分の行為すべてに責任を負わなければならない**。」

確かに、どの時代に、どんな環境に生まれるかを選ぶことはできません。気づけば、説明書のないまま、

この混沌とした世界に立たされています。

それでも、日々は進んでいきます。そしてその中で、何かしらを選び続けていくことになります。

選ぶということは、責任を引き受けるということでもあります。その重さは、ときにかんがりの負担になります。

だからこそ、ハンドルを手放したくなるのも無理はありません。どこか安心できる「群れ」の中に身を置きたくなることもあります。

- 「みんながそうしているから」
- 「普通はこうするものだから」

そうやって、判断を少しずつ外に預けていくのです。

1.3. 自由の重み

服装も、話し方も、大切に
するものも、「なんとなくの基準」
に合わせていくようになります。

そのほうが、ずっと安全に感
じられるからです。
一人で立つよりも、ずっと楽に
思えるからです。

ただ、その選択には、見えにく
い代償があります。

気づかないうちに、自分の感覚
が薄れていきます。
何を感じているのか、何を望ん
でいるのかが、少しずつわから
なくなっていく。
外からは問題なく見えても、内
側ではどこか空洞のような感覚
が広がっていく。
そしていつの間にか、静かな絶
望の中に入り込んでしまうこと
もあります。

19世紀の思想家ヘンリー・デイ
ヴィッド・ソローは、当時すで
にこう語っています。

「多くの人は、**静かな絶望の
中で生きている**。いわゆる娯
楽や遊びの中にも、型にはま
った無意識の絶望が隠れてい
る。」

人間の在り方を考えるうえで、
ひとつ特徴的なのは、「**気にかける力**」
を持っていることです。
哲学ではこれを「ケア (Sorge)」
と呼びます。

石はただそこに存在しているだ
けで、「良い石であるかどうか」
などと悩むことはありません。
けれども、人は違います。

これでいいのかと考えたり、意
味を探したりする。
誰かのことや、これからのこと
を気かけずにはられない。

身体としては限られた存在であ
りながら、意識はどこまでも広
がっていく。
その両方を抱えているのが、人
という存在です。

だからこそ、「群れ」に溶け込む
ことで一時的な安心は得られる
かもしれませんが。
ただ、その代わりに、人として
の深みを手放してしまうことに
もなりかねません。

一方で、オーセンティックに生
きるという選択は、少し違う方
向を向いています。
善悪の判断や、美しさの基準、

1.3. 自由の重み

人生の進む方向を、外に委ねきらないということ。

そうやって少しずつ、自分の「ケアする力」を取り戻していきます。

それは、ときにしんどさを伴います。
迷いや不安がなくなるわけでもありません。

それでも、その関わりの中にこそ、人の生に意味が宿っていくのだと思います。

キルケゴールは、こんな比喩を残しています。

航海中の船長を想像してみるといい。ある瞬間、彼は『こちらへ進むか、それともあちらか』という選択に直面する。だが船はその間も進み続けている。もしその進行を考慮に入れなければ、やがて選択の余地そのものが消えてしまう。それは選ばなかったからではなく、**選ぶことを怠ったからだ**。つまり、**自分を失ってしまった**ということだ

です。
そしてその積み重ねが、少しずつ生き方の輪郭を形づくっていきます。

だからこそ、オーセンティシティは単なる理想ではなく、日々の中で問われ続けるものなのかもしれません。



選ばないことも、ひとつの選択

オーセンティシティの 構成要素



いわゆる自己実現とは、**到達できるような目標ではない**。求めれば求めるほど、それは遠ざかっていくからだ。

ヴィクトール・フランクル

2.1. 「明晰夢」というパラドックス

ここまでで、自我はあくまで「社会的なインターフェース」であり、独立した自己という感覚はある種の「見え方」にすぎない、という話をしてきました。

では、もしそうだとしたら——
そもそも、なぜ何かをする必要があるのでしょうか。

自分が宇宙の中の一時的な「波」にすぎないのだとしたら、静かな場所に引きこもってもいいのではないか。

あるいは、スマートフォンの中の無限スクロールに身を任せて、摩擦のない時間を過ごしてもいいのではないか。

ニュースの中の出来事や、誰かの苦しみ、自分の人生の方向性。

それらがすべて「本当ではない」のだとしたら、なぜ気にかける必要があるのか。

こうした問いは、一見すると深い洞察のように見えます。

けれども、そのまま進んでいくと、ある落とし穴に入り込むことがあります。

心理学ではこれを「スピリチュアル・バイパス」と呼びます。非二元性や空といった概念を使って、感情的な問題や人としての責任から距離を取ってしまう状態です。

「どうせすべて幻想なのだから、苦しみも大したことではない」
そんなふうに割り切ることもできてしまいます。

ただ、ここで見落とされがちなことがあります。

**たとえ「自己」が幻想に近いものであったとしても、
その中で経験される苦しみは、
確かに「現実のもの」として感じられる、ということです。**

明晰夢（ルシッドドリーム）のメタファー

この点を考えるために、ひとつのイメージを思い浮かべてみます。

深く眠っているとき、はっきりとした夢を見ている場面です。しかも、それが夢であることを自覚している——いわゆる

2.1. 「明晰夢」というパラドックス

明晰夢の状態です。

夢の中で、ある通りを歩いていると、ひとりの人が複数の人から激しい暴力を受けている場面に出くわします。

夢であることはわかっています。

その通りも、加害者も、被害者も、すべて自分の意識が生み出しているのだと理解しています。

そのとき、腕を組んでこう言うでしょうか。

「大丈夫、これは幻想だから気にしなくていい」と。

おそらく、そうはならないはずです。気づけば、止めに入ろうと動いている。

なぜなら、その夢の中にいるあいだは、**「痛み」がその世界の現実だからです。**

殴られている人にとって、その苦しみは紛れもなく本物です。

恐怖もまた、本物として感じられています。

それが一時的な枠組みの中で起きているとしても、**その体験の強さが消えるわけではありません。**

この感覚こそが、抽象的な哲学と日常の行動をつなぐ鍵になります。

たとえば、パソコンの画面に表示されているフォルダやファイルが、単なるインターフェースにすぎないとしても、ウイルスに消されそうになれば守ろうとするはずです。

正義や思いやり、そしてオーセンティシティも同じです。

「自分が中心だから」ではなく、**この現実を他の無数の存在と共有しているからこそ、そこに関わろうとする。**

たしかに、個としての自己は固定的なものではないかもしれませんが。

それでも、この不完全で入り組んだ現実の中で、お互いに対して負っている責任は、確かに存在しています。

オーセンティシティをもう少し広く捉えてみる

2.1. 「明晰夢」というパラドックス

もし自己が「インターフェース」だとしたら、オーセンティシティとは、その奥にある「本当の誰か」を探し当てることではありません。

むしろ、**そのインターフェースをどう使うか**、という問題になります。

「どうせ幻想だから」と言って、不誠実さや無関心を正当化しないこと。

この世界に対して、曖昧にフェードアウトするのではなく、きちんと関わること。

言い換えると、**透明なインターフェース**でいることです。

隠すためでも、操作するためでもなく、ありのままに接続するための窓として使うのです。

この視点から見ると、オーセンティックであるとは、たとえばこんな在り方を指します。

- 何も感じていないふりをしないこと。
- 選択の余地がないと思い込まないこと。
- 自分の行動が他者に影響を与えていないと切り離さないこと。

- 自分の価値観に基づいて「インターフェース」を整えていくこと。
- 周囲に任せきりにしないこと。
- 「自分の選択は重要である」と感じながらも、同時により大きな流れの一部でもあるという矛盾を引き受けること。

オーセンティシティとは、このパラドックスを抱えたまま生きることなのだと思います。

自我が一時的な「アバター」であると理解しながらも、それでも関わることをやめない。なぜなら、その関わりが、他の誰かにとっては確かな影響として届くからです。

存在する勇氣とは、自らの本質と衝突するような要素を抱えながらも、それでもなお自分自身の在り方を引き受けるという倫理的な行為である。

パウル・ティリツヒ

2.2. 「深淵」と「影」に立ち向かう

ここまで見てきたように、オーセンティシティは単なる考え方ではなく、日々の中で実践されていくものです。そしてその実践を支える、いくつかの重要な視点があります。

「深淵」に向き合う（徹底的な自己責任）

冒険をしようとすれば、不安を覚える。しかし、冒険しようとしなければ、それは、自分自身を失うことだ。そして、本当の意味での冒険とは、まさに**自分自身を意識すること**なのだ。

セーレン・キェルケゴール

キェルケゴールはかつて、「**自由のめまい** (dizziness of freedom)」という現象について語っています。

高い崖の縁に立って、下を覗き込む場面を想像してみてください。足がすくむような感覚が走ります。

それは単に、「落ちてしまうかもしれない」という恐怖だけでは

ありません。よくよく意識を向けてみると、もうひとつ別の感覚があることに気づきます。

—**自分から飛び降りることもできてしまう**、という感覚です。

このとき立ち上がってくるのは、「自由」という事実そのものです。見えない柵があるわけでも、あらかじめ決められた脚本があるわけでもない。

どう生きるか、何を選ぶか。そのすべてが、自分に委ねられている。

これが「**深淵**」と呼ばれるものです。この感覚は、決して心地よいものではありません。むしろ、できることなら目を逸らしたくなる種類のものです。

だからこそ、人はしばしばそこから離れようとします。「みんながそうしているから」という安心の中へ戻っていく。ハイデガーの言う「**世人** (Das Man)」の中に身を預けるようなかたちです。

2.2. 「深淵」と「影」に立ち向かう

けれども、本質的な意味での選択は、その場所からしか始まりません。

親のせいでも、社会のせいでも、環境のせいでもない。
どこかで、それを引き受ける必要が出てきます。

それは厳しい見方にも思えるかもしれませんが、同時に、自分の人生に関わり直すための入り口でもあります。

**自分が何者であるかという
事実に向き合え。それこそが
自分を変えるからだ。**

セーレン・キエルケゴール

シャドウを手懐ける（自己の統合）

**天に届くほどに伸びる木は、
その根を地獄にまで張ってい
なければならない。**

カール・ユング

自分の選択に責任を持つという視点に立ったとき、次に向き合うことになるのは、人間の中にある「扱いにくい部分」です。

ユング心理学では、これを「シャドウ（影）」と呼びます。
普段は意識の外に押しやられている、衝動的で、本能的で、ときに受け入れがたい側面です。

ここで、先ほどのパイとリチャード・パーカーの話思い出してみます。

あのトラは、ユング的に見ると典型的なシャドウの象徴です。

攻撃性や縄張り意識、生き延びるための残酷さ。
普段は「良くないもの」として遠ざけている性質です。

最初、パイはトラを恐れ、隔離しようとしています。
これは多くの場合、自分たちがシャドウに対して取る態度とよく似ています。

見ないようにする。
押し込める。
あるいは、「こんな感情を持つ自分はよくない」と否定してしまう。

さらに厄介なのは、その抑え込んだ部分を他人に投影してしまうことです。

「あの人は冷酷だ」「あの人は

2.2. 「深淵」と「影」に立ち向かう

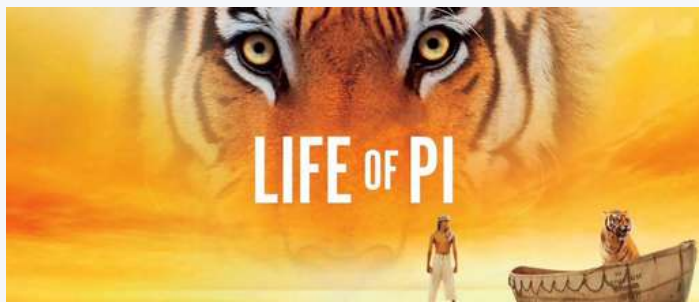
間違っている」と感じる時、そこに自分の一部が映り込んでいることも少なくありません。

ただし、シャドウを完全に抑え込んでしまうと、別の問題が出てきます。

本来必要だったはずの力まで失われてしまうのです。厳しい状況の中で身を守るための「牙」のようなものがなくなってしまう。

しかも、**シャドウそのものが消えるわけではありません。**

むしろ、見えないところで蓄積され、あるとき突然、強いかたちで表に出てくることがあります。



日常の中でも、似たような場面はよく見られます。

たとえば、いわゆる「いい人」であり続けようとして、自分の不満や怒りを抑え込んでしまう場合。

その感情が適切に扱われないままだと、やがて別の形で漏れ出てきます。

遠回しな攻撃的態度になったり、些細なことで爆発したり、あるいは静かな不満として積もっていったり。

だからこそ、大切なのは「消すこと」ではなく「扱えるようになること」です。

ひとつの見方として、こんなイメージが役に立ちます。

- 自我 = **境界線**
- 統合 = **その境界線を調整できること**

シャドウを統合するというのは、それを飼いならされた犬のように扱うことに近いかもしれません。

本能的な反応には意味があり、自分を守るための機能でもある。

ただし、その犬にリードを握らせてしまうわけではありません。

必要なときに、その力を使える状態にしておく。

2.2. 「深淵」と「影」に立ち向かう

たとえば、「攻撃性」という性質も、そのままでは人を傷つけてしまうかもしれません。

けれどもそれを「主張する力」として使うこともできます。

理不尽な状況で声を上げるとき。

不健全な関係に境界線を引くとき。

誰かを守るために立ち上がる時。

破壊の力が、そのまま保護の力へと形を変えることもあります。

要するに、**道具を持っているのは自分であって、道具に振り回される必要はない**ということです。

怪物と戦う者は、自らも怪物にならないよう気をつけなければならない。深淵を長く覗き込むなら、**深淵もまたこちらを覗き返してくる。**

フリードリヒ・ニーチェ

2.3. あるがままを受け入れる

人事を尽くして天命を待つ。

ことわざ

最後の柱は、おそらく現代の感覚からすると、いちばん捉えにくいものかもしれません。これまで「自己責任」について触れてきた流れの中では、なおさら少し逆のことを言っているようにも感じられます。

この感覚を理解する手がかりとして、ハイデガーが用いた「**ゲラッセンハイト**(Gelassenheit)」という言葉があります。

一般的にイメージされがちな「無関心」や「受け身」とは少し違います。ここで言われているのは、**すべてをコントロールしようとする姿勢から、一步引く**ということです。

普段、物事を見るとき、知らず知らずのうちにある枠組みを通して捉えています。ハイデガーはこれを「**ゲシュテル** (枠づけ)」と呼びました。たとえば一

- 森を見て、「これは建材になる」と考える

- SNSを見て、「これは自分を発信するための場だ」と捉える

このように、**目の前のものを「何かのための手段」として扱い、自分の意図に当てはめて理解しよう**とします。

ゲラッセンハイトとは、その働きをいったん緩めることです。無理に意味づけたり、コントロールしようとしたりせず、対象がそのままの姿で現れる余地を残す。

木は木としてそこにある。目の前の人のもまた、何かの役割ではなく、一人の人としてそこにいる。

日常の中では、こんな形で現れることがあります。

たとえば、身近な人がつらい出来事を話しているとき。すぐに解決策を提示したくなる気持ちが出てくるかもしれません。

2.3. あるがままを受け入れる

けれども、その衝動を少し脇に置いて、ただ話を聞く。相手の体験を、そのまま受け取る。

あるいは、子どもに対して。理想の姿に当てはめようとするのではなく、その子が持っている個性や流れを尊重する。

こうした姿勢を持つと、「オーセンティシティ」という言葉の意味も少し変わってきます。

何も行動しなくなるわけではありません。関わることも、選ぶことも続いています。

ただ、その内側のスタンスが変わっていきます。

すべてを思い通りに動かそうとする「支配する側」ではなく、ハイデガーの言う「存在の牧人」(der Hirt des Seins)のような在り方です。

牧人は、羊を生み出すわけでも、草原をつくるわけでもありません。
ただ見守り、必要なときに守り、場を保つ。

同じように、この世界の中で何かを行うときも、流れに逆らって押し切るのではなく、調和の中で動いていくことができるようになります。

オーセンティックに生きるとは、力まずに関わることでもあります。必要な行動はとりながら、**その結果への執着は少し手放していく**。

そのバランスの中で、自然な私たちで世界とつながっていく感覚が生まれてきます。

内面が豊かであれば、人生は自然と調和のうちに流れていく。そうならば、持っているか持っていないかは、それほど重要ではなくなる。私たちは所有に重きを置くあまり、人生そのものの豊かさを見失ってしまう。もし内側で満ちていれば、あらゆるものの本質的な価値に気づき、心の調和の中で生きることができるだろう。

クリシュナムルティ

2.3. あるがままを受け入れる

オーセンティシティを支える3つの柱



「深淵」に向き合う（徹底的な自己責任）



シャドウを手懐ける（自己の統合）



執着を手放す（あるがままに任せる）

JMP
JONATHAN M. PHAM

現代社会における問題



あらゆる危険の中で最大のものの、
すなわち「**自分自身を失う**」という危険
は、世界の中で実に静かに起こりうる。

セーレン・キルケゴール

3.1. 群衆と「導いてくれる人」への依存

世人（ひとびと）は、気分を規定し、
何をどのように見るかを決めてしまう。

マルティン・ハイデッガー

これまで見てきたように、自分の人生を引き受けるとするのは、どうしても不安を伴います。だからこそ、自然と「どこかに溶け込みたい」という感覚が生まれてきます。

大きな集団の中に入れば、個としての重さを背負わなくて済むように感じられるからです。自分で決めなくても、流れに乗っていい。

こうした「集団に寄りかかる自己」は、時代を問わず繰り返し現れてきました。

19世紀のキルケゴールは、当時の国教会を強く批判しています。

多くの人が、自ら選び取った信仰としてではなく、「デンマークに生まれたからキリスト教徒である」と考えていたからです。

本来であれば、内面的な葛藤や選択を伴うはずのものを、制度に預けてしまっている。

いわば、自分の問いを外部に委ねている状態です。

この構図は、現代でも形を変えて見られます。

特定のメディアの意見をそのまま自分の考えとして受け入れてしまったり、仕事上の肩書きや所属によって、自分の価値を定義してしまったり。

「自分で考えなくても大丈夫」という感覚は、一時的には安心をもたらします。けれどもその裏で、少しずつ自分の輪郭が曖昧になっていきます。

さらに見えにくい人たちとして、「誰かに託す」という動きもあります。

カリスマ的なリーダーや、自己啓発の発信者、影響力のある人物に、自分の中の不安や問いを預けてしまう。

3.1. 群衆と「導いてくれる人」への依存

本来であれば自分で向き合う必要のある「深淵」を、その人に代わりに引き受けてもらおうとするような感覚です。

その結果、相手を必要以上に理想化してしまうこともあります。まるで欠点のない存在のように見てしまう。

そして、もしその人が期待から外れたときには、今度は一気に距離を取り、別の対象へと移っていく。

そうした循環の中で、「自分で向き合う」という部分だけが、ずっと先送りにされていきます。

チベット仏教の教師チョギャム・トゥルンパは、この傾向を「スピリチュアル・マテリアリズム」と呼びました。

本来は自己と向き合うためのはずの思想や実践が、逆に「より立派な自分」を作るための材料になってしまう状態です。

言葉や概念だけを取り入れて、実際の内面には触れないままに

してしまう。
その結果、「理解しているつもり」と「実際に向き合っていること」のあいだにズレが生まれます。

こうした構造は、とても巧妙です。
気づかないうちに、安心と引き換えに、自分の感覚を手放してしまう。

だからこそ、ときどき立ち止まって、
「これは本当に自分の感覚から来ているものなのか」と見直してみることが、大切になってきます。

人は奇跡なしでは生きていけない。だからこそ、**自ら新たな奇跡を作り出そうとするのだ……**理性と科学の時代が何世紀も続くだろう。しかしそれらは人間を迷路のような場所へと導き、解けない謎と奇妙な現象に直面させる。そして中には、制御のきかない激しい者たちが、自らを滅ぼしてしまうことになる。

ドストエフスキー

3.2. デジタル時代の「深淵」

私たちの多くが自分自身を知らないままでは、
自己を知ることが痛みを伴うからだ。
だからこそ、人は幻想の心地よさを選んでしまう。

オルダス・ハクスリー

かつて「群衆に逃げ込む」といえば、村や教会といった、ある程度固定された社会構造の中に同化することを意味していました。

けれども今、その「群衆」はまったく別のかたちをしています。アルゴリズムによって最適化され、ポケットの中に収まるものになりました。

デジタルの深淵（自己からの逃避）

ある夜、ふと気づくと、暗い部屋の中でスマートフォンの光だけが顔を照らしていました。時間はもう深夜に近い頃。

親指はほとんど無意識のまま、画面をなぞり続けています。上へ、スワイプ。

洗練されたインフルエンサーが、理想的な朝の習慣を語る。スワイプ。

遠くの国の悲劇的なニュース。スワイプ。

よくわからないサプリメントの広告。スワイプ。

一つひとつをちゃんと見ているわけではないのに、なぜか止められない。そんな感覚に覚えがあるかもしれません。

身体はそこにあるのに、意識だけがどこか別の場所に浮かんでいるような、不思議な状態です。

こうした「ドゥームスクロール」は、単なる習慣や刺激の問題として語られることもあります。けれども、その奥にはもう少し深い動きがあるようにも感じられます。

日常の中にある漠然とした不安や違和感から、少し距離を取り

3.2. デジタル時代の「深淵」

たい。
自分の内側を見つめる代わりに、外の情報に意識を向け続ける。

いわば、**自分自身からの静かな逃避**です。

デジタルの「深淵」を見つめることで、本当の深淵——自分の内側に向き合わなくて済む。その構造は、とても巧妙です。

アルゴリズムという「世人」

たとえ「自分らしく発信したい」と思ったとしても、その環境自体がそれを後押しするとは限りません。

今の仕組みは、多くの場合、強い反応を引き出すものを優先します。

怒り、不安、即効性のあるノウハウ、成功のわかりやすい物語。

一方で、ゆっくり考えることを促すような内容は、どうしても埋もれやすくなります。

これは、ある意味でハイデガー

の言う「世人 (Das Man)」が、アルゴリズムという形で具現化されたものとも言えます。

「みんなが見ているもの」を見る。

「みんなが反応しているもの」に反応する。

そこから少し外れると、見えない摩擦が生まれます。届きにくくなったり、評価されにくくなったりする。

その結果、気づかないうちに、表現そのものが調整されていくこともあります。

若者を墮落させるもっとも現実な方法は、自分と同じ考えを持つ者を、異なる考えを持つ者よりも高く評価するよう教えることである。

フリードリヒ・ニーチェ

没個性化（デジタルの群衆）

もうひとつ見逃せないのが、「**没個性化**」という現象です。

人は、個としての責任感が薄れる環境に置かれると、普段とは

3.2. デジタル時代の「深淵」

違う振る舞いをしやすくなります。

匿名性や、集団の中に紛れる安心感があると、その傾向はさらに強まります。

オンラインの空間は、その条件が揃いやすい場所です。

顔の見えない相手に対して、現実では口にしないような言葉を投げてしまう。
集団の空気に乗って、過激な反応をしてしまう。

その一方で、アルゴリズムは「集団と同じ方向に動くこと」に対して報酬を与え、そこから外れると、孤立感を強めるような構造になっています。

こうした環境の中では、自分の内側にある感覚や価値観とのつながりが、少しずつ弱まっています。

何が正しいと感じていたのか。
本当はどう考えていたのか。

そういった基準が、外側のノイズにかき消されていく。

人間の脳は、刺激や挑戦を必要としている。もしそれが満たされなければ、**娯楽がその役割を奪っていく**。スポーツや映画、雑誌、寺院——**そうしたものはすべて娯楽でもある**。気づかないうちに、脳はそうしたものに占領されていく。そして次第に鈍くなっていく。すでにそうなっているかもしれない。
だから、ただ楽しませてもらう側にいるのか、それともまったく別の方向——内側へと向かうのか。そのどちらかになる。内へと向かうなら、そこには計り知れない、揺るぎない安定がある。

クリシュナムルティ

外から与えられる刺激に流され続けるのか、
それとも一度立ち止まって、内側に意識を向けるのか。

デジタルの環境は、その選択を日々問いかけてきます。

そしてその積み重ねが、オーセンティシティに大きく影響していきます。

3.3. 「完璧なアバター」への執着

私たちは、**本当の自分に関わるあらゆるものを恥じている。**
自分自身も、家族も、収入も、話し方も、意見も、経験も
——ちょうど自分の裸の身体を恥じるのと同じように。

ジョージ・バーナード・ショー

条件付きの愛という問題

子どもの頃、ゲームをしていて、ひとつだけ妙な癖がありました。
キャラクターが一度でもやられてしまうと、復活を待たずにリセットしてしまうのです。

最初からやり直す。
まるで、そのプレイ自体がなかったかのように。

当時はただ「負けず嫌いなだけ」
とっていました。
けれど振り返ってみると、**そこには「完璧でありたい」という強いこだわりがあったように**思います。

少しでもミスがあれば、それは「ほぼ完璧」ではなく、「完全な失敗」として扱われてしまう。
0か100かでしか物事を見られないような感覚です。

この「やり直し思考」は、実は

現実の中での自分の扱い方にもよく似ています。

もし、結果ばかりが評価される環境で育ってきたり、失敗が強く否定される文化の中にいたりすると、心の中にひとつの分裂が生まれやすくなります。

それは、「見せるための自分」と「本来の自分」です。

外に出ていくのは、うまくやるために整えられた「アバター」。失敗せず、期待に応え、波風を立てず、きれいに振る舞う存在です。

一方で、その裏側には、**もっと人間らしい部分が残っています。**

疲れることもあれば、間違えることもある。
本当は違う生き方を望んでいるかもしれない、そんな揺らぎのある存在です。

3.3. 「完璧なアバター」への執着

けれども、「本当の自分」をそのまま出すことが危険に感じられる環境では、自然とアバターのほうが前面に出るようになります。

からかわれたり、否定されたり、居場所を失うかもしれない。そうした感覚があると、本音は奥にしまわれていきます。

そしてやがて、ひとつの問題が生まれます。

どれだけ評価されても、どれだけ認められても、どこかでこう感じてしまう。

「これは本当の自分が愛されているわけではないのではないか」と。

見られているのは、整えられた「仮の姿」であって、もし内側の不完全さが知られたら、受け入れられないのではないか。

そう感じている限り、安心して満たされることは難しくなります。常に崩れないようにバランスを

取り続ける状態になるからです。

ラベルという静かな罠

もうひとつ、この「アバター」には別の側面があります。

それは、さまざまな「良いラベル」を集めて維持されるということです。

- 「頭がいい人」
- 「成果を出す人」
- 「優しい人」

こうした言葉は、一見するとポジティブで、励みになるものです。

けれども、ラベルにはひとつ特徴があります。

それは、「固定される」ということです。

人は本来、流れの中にある存在です。

日々の選択の中で、少しずつ変わり続けていきます。

にもかかわらず、「こういう人だ」と定義された瞬間、その枠に合わせて振る舞うようになります。

3.3. 「完璧なアバター」への執着

たとえば「パン職人」と呼ばれたとき、その人のすべてがパン作りで説明されるわけではありません。

眠る時間もあれば、誰かを想う時間もある。迷うこともあれば、まったく違う方向へ進みたくなることもあるかもしれません。

それでも、一度ラベルを受け入れると、そこから外れることに抵抗が生まれます。

期待を裏切ってしまうのではないか。これまで築いてきたものが崩れてしまうのではないか。

そうして、自由に変わる余地が少しずつ狭まっていきます。

本来は「選び続ける主体」であるはずの自分が、いつの間にか「決められた役割を演じる存在」になってしまう。

アバターは、ラベルを好みます。なぜなら、それによって安定した形を保てるからです。

けれども、オーセンティックな在り方は、その固定にどこか違和感を持ち続けます。

今この瞬間の自分を、そのまま生きること。そして、これから変わっていく余地を手放さないこと。

その両方を保とうとするところに、オーセンティシティの難しさ面白さがあるのかもしれない。

自分にラベルを貼るということは、自分を否定することだ。

セーレン・キエルケゴール

3.3. 「完璧なアバター」への執着

オーセンティシティを保つことの難しさ

思想的



「溶け込みたい」
という感覚



「集団に寄りか
かる自己」



影響力のある人物
への崇拜



スピリチュアル・
マテリアリズム

テクノロジー



デジタルの深淵
(自己からの逃避)



アルゴリズムとい
う「世人」



デジタル群衆の中
での「没個性化」



オンラインの空間
での「匿名性」

心理的



「やり直し思考」



「完璧なアバター」



「条件付きの愛」



認められたいとい
う願望



ラベルという罫



固定を拒絶する
「真の自己」

IMM
JULY

オーセンティック な生き方



誰もあなたが人生で渡るべき橋を
作ってくれたりはしない、
あなた自身以外の誰もね。

フリードリヒ・ニーチェ

4.1. 壁を打ち破る

ここまで見てきたように、オーセンティシティは単なる考え方ではなく、実際の行動の中で形づくられていくものです。

これまで身につけてきた防衛のパターンを少しずつ手放しながら、世界との関わり方を学び直していく必要があります。

「気にかける力」を取り戻し、この「共有された夢」の中で誠実に生きるためには、抽象的な理解だけでなく、具体的な実践が欠かせません。

ここからは、そのためのいくつかの指針を見ていきます。

ニグレドを乗り越える：偽りのアバターを終わらせる

何も失うものがなかったとき、すべてを手にしていた。
『自分とはこういう人間だ』
という枠を捨てたとき、本当の自分を見つけた。

パウロ・コエーリョ

出発点は、エゴがもっとも避けたがることに向き合うところに

あります。
それは、**自分で選んで「作られた自分」にダメージを与える**ことです。

整えられたアバターを手放すプロセスは、穏やかなものではありません。
むしろ、削ぎ落とされていくような、どこか痛みを伴う過程です。

錬金術では、鉛を金へと変える最初の段階を「**ニグレド (黒化)**」と呼びます。
腐敗や崩壊を意味するこのプロセスを経なければ、新しいものは生まれません。

同じように、本来の自分に近づくためには、
まず「偽りの自分」が崩れていくことを受け入れる必要があります。



4.1. 壁を打ち破る

哲学者カール・ヤスパースは、「**限界状況** (Grenzsituationen)」という概念を語っています。深い苦しみや罪悪感、自分の弱さと向き合う瞬間など、日常の前提が揺らぎ、自分ではコントロールできないと気づく場面です。

それは、ある意味で内面的な「難破」にも似ています。

これまで頼ってきた物語や自己像が崩れるとき、そこには強い不安や抵抗が生まれます。

けれども、その崩壊を避け続ける限り、本当の意味で変わることは難しくなります。

少し極端に聞こえるかもしれませんが、「**特別であり続けなければならない**」という前提をいったん手放すことも、その一部です。

完璧ではないこと。
弱さがあること。
ときに間違えること。

そうしたごく人間的な側面を、そのまま引き受けていく。

◆**日常の中では、こんな形で現れます。**

たとえば、仕事で大きなミスをしてしまったとき。
あるいは、大切な人を傷つけてしまったとき。

その瞬間、頭の中ではいろいろな声が立ち上がります。
言い訳を探したり、状況のせい
にしたり、うまく取り繕おうと
したり。

それは、自分の中の「物語」を守ろうとする自然な反応です。

ニグレドを乗り越えるというのは、**その流れに乗らないことです。**

シンプルに、「間違えた」と認める。
余計な条件をつけずに、「申し訳なかった」と伝える。

その瞬間は、とても居心地が悪く感じられるかもしれません。
まるで、自分の中の何かが終わってしまうような感覚すらあるかもしれません。

けれども、その痛みの中でこ

4.1. 壁を打ち破る

そ、表面的な仮面が少しずつ外れていきます。

そしてそこから、より実感のある関係性が生まれていきます。

すべてに亀裂があり、そこから光が入る。

レナード・コーエン

境界線を柔軟に引く

ニグレドを経たあとに必要ななのは、自我との付き合い方を学び直すことです。

東アジアの言葉には、「我慢」という興味深い概念があります。

日本語では「耐えること」や「こらえること」として肯定的に語られることも多いですが、文化によってニュアンスが少し異なります。

ある文脈では、それは「**自己主張の強さ**」や「**傲慢さ**」として現れます。

自分を守るために外へと押し出し、他者とのあいだに壁をつくる働きです。

一方で別の文脈では、同じエネルギーが内側に向き、**感情や不満を抑え込みながら状況に耐える力**として評価されます。

一見すると正反対のように見えますが、
どちらにも共通しているのは、
「**硬く固定された境界**」です。

外に強く出るか、内に抱え込むかの違いはあっても、
どちらも流れを止めてしまう在り方とも言えます。

自我を「インターフェース」として捉えるなら、
問題なのはそれ自体ではなく、
設定が固定されていることです。

常に強く押し出すか、
あるいは常に受け止め続けるか。

そのどちらかしか選べない状態では、状況に応じた柔軟さが失われてしまいます。

オーセンティックであるためには、その境界を動かせることが重要になります。

4.1. 壁を打ち破る

◆**日常の中では、こんな形で現れます。**

たとえば、小さな子どもが感情的になっている場面では、すぐに正そうとするよりも、まず受け止めることが必要になるかもしれません。

そのときには、「耐える力」が役に立ちます。

一方で、不当な要求をされているときには、はっきりと線を引くことも大切になります。

無理なお願いに対して「それは難しい」と伝える。
自分の時間やエネルギーを守るのです。

どちらが正しいかではなく、その場に依じてどう在るかが問われます。

その選択ができるようになると、
自我は硬い壁ではなく、調整可能な境界として機能し始めます。

そしてその柔軟さこそが、

オーセンティシティを支える実践のひとつになっていきます。

不思議な逆説だが、『**あるがままの自分**』を受け入れたときにこそ、人は変わることができる。

カール・ロジャーズ

4.2. 行動を起こす

計算をやめて、行動を起こす

古代に「ゴルディアスの結び目」という有名な逸話があります。牛車に結びつけられたその結び目は、あまりにも複雑で、誰にも解くことができませんでした。そして、「これを解いた者がアジアを支配する」という予言があったとされています。

多くの賢者たちが、この結び目を解こうとしました。論理を駆使し、慎重に構造を分析し、正しい手順でほどこしたのです。けれども、誰一人として成功することはありませんでした。

そこに現れたのがアレクサンドロス大王です。彼は結び目の構造を研究すること、既存のルールに従うこともしませんでした。

ただ剣を抜き、一刀のもとにそれを断ち切ったのです。

彼が見ていたのは、「どう解くか」という問題ではなく、「**結び目が解かれること**」そのものでした。その瞬間、問題は終わりのない

複雑さの領域から、決断と行動の領域へと移されたのです。



現代においても、多くの人がオーセンティシティをこの「結び目」のように扱っています。部屋の中で立ち止まり、存在について考え続ける。自己啓発書を読み、性格診断を受け、「本当の自分」を論理的に導き出そうとする。

けれども、その思考のループの中にいるかぎり、前には進めません。自分が何者であるかは、考えることで見つかるものではなく、**行動の中でしか輪郭を持たない**からです。

このことを示すもうひとつの逸話として、古代ギリシャの哲学者ディオゲネスの話があります。

4.2. 行動を起こす

ある日、哲学者ゼノンが「運動は幻想である」という難解な逆説を提示しました。

点Aから点Bに進むには、まず半分進み、そのまた半分を進み……という無限の分割が必要になる。だから実際には到達できない、という議論です。

この考えは多くの人を困惑させました。

けれどもディオゲネスは、議論に加わることなく、ただ**立ち上がり、部屋の端から端へと歩いてみせました**。

彼の示した哲学は、「歩くことによって解決される (Solvitur ambulando)」というものです。

◆**日常の中では、こんな形で現れます。**

アレクサンドロスのように結び目を断ち切ることも、ディオゲネスのように歩き出すことも、決して安易な近道ではありません。

むしろ、「**思考だけでは辿り着けない**」という理解そのものです。

もし人生の大きな選択の前で

立ちすくんでいるなら——
キャリアの方向、関係性のあり方、倫理的な葛藤など——

誰かの許可を待つ必要はありません。完璧に整った答えが現れるのを待つ必要もありません。

選び、その結果を引き受け、不確かさの中でも歩き続けること。

そのプロセスの中でしか、「自分」は見えてきません。

他人から見れば非合理に映ることもあるかもしれません。

それでも、動いているという事実のほうが、止まったままの論理よりもはるかに確かです。

もし「論理」が「動けない」と言っているのに、実際には一歩踏み出せているなら、その論理はもう手放してもいいのかもしれない。

もし「世の中は分断と冷酷さに満ちている」と言われても、外に出て誰かを助けることができるなら、その言葉はただの物語にすぎません。

どれだけ多くの人々がそれを「常識」と呼んでいたとしても。

4.2. 行動を起こす

地に倒れたとき、彼はか弱い青年だった。だが立ち上がったときには、すでに**戦う者となっていた**。そしてその後の人生を通して揺らぐことのない、その確かな感覚を、彼はその瞬間に知り、深く感じ取ったのだった。その恍惚の一瞬を、アリョーシャが生涯忘れることは決してなかった。

ドストエフスキー
『カラマーゾフの兄弟』

「未知への飛躍」に踏み出す

リスクがなければ、信仰も存在しない。信仰とは、**個人の内面における無限の情熱と、客観的な不確実性とのあいだに成り立つ矛盾そのものである**。もし神を客観的に把握できるのであれば、もはや信じる必要はない。しかしそれができないからこそ、人は信じるのだ。
信仰の中にとどまり続けるためには、その不確実性をしっかりと抱えたまま、深い海——**七万尋の水の上に立ち続けなければならない**。

セーレン・キエルケゴール

結び目を断ち切り、動き出したあとに訪れるのが、もうひとつの難しさです。それは、「どの道を選ぶか」という問題です。

19世紀の哲学者ヘーゲルは、「対立は統合によって乗り越えられる」と考えました。いわゆる「**両立** (Both/And)」の発想です。

たとえば、芸術家としての情熱と、安定した職業の安心感のあいだで揺れているとき——その両方を取り入れて、「クリエイティブな会社員」として生きればいい。そうすれば葛藤は解消される、という考え方です。

一見すると、とても理にかなっているように見えます。けれどもキルケゴールは、この考えを強く退けました。

この「両立」は、人生の重さから目を逸らすための、巧妙な回避ではないかと。

本気で芸術家として生きるなら、安定を手放す必要がある。プロとしての道を選ぶなら、気ままな創作の自由は犠牲になる。

4.2. 行動を起こす

つまり、「どちらも選ぶ」ということは、実際には「どちらも選んでいない」ということになりかねません。

キルケゴールが重視したのは、「Either/Or **(どちらかを選ぶ)**」という姿勢でした。可能性を開いたままにしておくことは、安全に見えて、実は決定から逃れている状態でもあります。

現代で言えば、これはいわゆるFOMO（取り残されることへの不安）に近い感覚かもしれません。

扉を閉じることの怖さを避けながら、すべての選択肢を保っておきたいという欲求です。

けれども、オーセンティシティには「手放す痛み」が含まれます。

選ぶという行為そのものが、「自己」を形づくっていくからです。

選ばなければ、可能性のまま漂い続けることになります。どこにも属さず、どこにも踏み出さないまま、ただシステムの中を回り続ける歯車のように。

◆**日常の中では、こんな形で現れます。**

たとえば、終わりのないマッチングアプリの中で、次の選択肢を探し続けているとき。あるいは、新しい場所へ移る決断ができず、候補を眺め続けているとき。

アルゴリズムの世界は、「まだもっと良い選択肢があるかもしれない」とささやき続けます。だからこそ、決めきれないまま、選択を先延ばしにしよう。

ここで必要になるのが、「飛躍」です。

あえて扉を閉じること。不完全さを引き受けたまま、選ぶこと。

目の前の相手の不完全さごとに関係に向き合うこと。新しい土地に住むと決め、後戻りの余地を減らすこと。

どれだけ情報を集めても、「これが完全に正しい選択だ」と確信できる瞬間は訪れません。だからこそ、客観的な不確実さ

4.2. 行動を起こす

を受け入れたうえで、それでも選ぶ必要があります。

キルケゴールの言葉を借りるなら、それは「七万尋の海の上へと踏み出す」ようなものです。

足場は見えません。
それでも、一步を踏み出す。

その一步の中にしか、自分の生き方は立ち現れてこないのだと思います。

道が分かれる地点において、知識は一旦脇に置かれる。客観的には不確実性しかない。だが、**その不確実性を抱えながら無限の情熱をもって飛び込むこと**——そこにこそ真理がある。

セーレン・キルケゴール



4.3. 内なる聖域を守る

孤独を受け入れる

透明で柔軟な「社会的インターフェース」を保つためには、定期的に群衆のノイズから距離を取ることが欠かせません。

トラピスト修道士であり思想家でもあったトマス・マートンは、この緊張関係を生涯にわたって見つめ続けました。キルケゴールと同じように、社会やその仕組みが人に「偽りの自己」を身につけさせることを見抜いていたのです。

肩書きや所有物、役割といったラベルをまとい、周囲に受け入れられるための仮面をつける。その結果として生まれるのが、ルールには従うけれど、内側の生が希薄な「大衆的人間」です。

ただし、ここでいう孤独は、世の中を嫌うことではありません。世界から背を向け、苦々しさの中で閉じこもることでもありません。

本質的には、**内側に静かな空間を取り戻す**ことです。

外からの圧力や自己中心的な欲求に振り回されることなく、物事をそのままに見られる状態をつくること。

「社会的インターフェース」という観点で言えば、孤独はシステムのメンテナンスのようなものです。ネットワークに繋がりがっぱなしでいると、思考はいつの間にかアルゴリズムや不安、怒りに乗っ取られていきます。

だからこそ、一度切り離す。世界を捨てるためではなく、**その外側での自分を思い出す**ために。

群衆のノイズが静まったとき、はじめてもう一度「共有された夢」の中へ戻り、他者と深く関わることができるようになります。

◆**日常の中では、こんな形で現れます。**

一人になると、気を紛らわせていたものが消え、これまで見ないようしてきたものが浮かび上がってきます。満たされていない感情や、後ろ

4.3. 内なる聖域を守る

めたさ、不安——そういったものと向き合うことになるからです。

そこで、すぐに何かで埋めようとしたくなります。
スマートフォンを手に取り、音を流し、注意を外へ向ける。

けれども、その衝動を少しだけ脇に置いてみる。

たとえば、目的も持たずに45分ほど歩いてみる。
スマートフォンも、音楽も持たずに。

あるいは、コーヒーを片手に外に座り、ただ木々の揺れを眺めてみる。

最初は、落ち着かなさや退屈さが押し寄せてきます。

けれども、その波をやり過ごしていくと、次第に内側のざわめきが静まっていきます。

やがて、ひとつの静かな基準点のようなものに触れる感覚が訪れます。
そのとき、かすかな声が聞こえてくるかもしれません。

大きく主張するわけではない、けれど確かにそこにある声です。

内面的な孤独を知らない人間たちによって成り立つ社会は、もはや愛によって結びつくことができない。その結果、社会は暴力的で抑圧的な力によって保たれるようになる。そして人が本来持つべき孤独や自由を奪われたとき、その社会は内側から腐敗していく。そこには従属、怨恨、そして憎しみが静かに広がっていく。

トマス・マートン

群衆に抗う

最後に触れておきたいのは、オーセンティシティは一度手に入れば終わり、というものではないということです。
むしろ、守り続けていく必要のあるものです。

現代、とくにデジタル環境の中では、その圧力は想像以上に強くなっています。
ただ流されないように願うだけでは足りません。

4.3. 内なる聖域を守る

心理学者フィリップ・ジンバルドは、「**ヒーローになる準備ができている人** (heroes-in-waiting)」という考え方を提唱しました。

特別な状況を待つのではなく、日常の中で行動できる準備をしておくという発想です。

ここでいう「ヒーロー」とは、大げさなものではありません。燃え盛る建物に飛び込むような行為だけを指すわけではない。

むしろ現代では、**群衆の中で個としてのあり方を保つことそのものが**、ひとつの勇氣ある行動になります。周囲が手放している中でも、自分の「社会的インターフェース」の整合性を保ち続けること。

◆**日常の中では、こんな形で現れます。**

たとえば、誰かの失敗を嘲笑する動画が拡散されているとき。コメント欄には無数の嘲りが並び、アルゴリズムはそれに反応することを促してきます。

笑うこと、共有すること、批判に加わること。

それらは小さな快感を伴いながら、自然な流れのように見えてきます。

その流れに乗るのは、とても簡単です。

けれども、そこで一度立ち止まることもできます。

画面の向こうに、ひとりの人間がいることを思い出す。呼吸をひとつ置いて、「それには加わらない」と選ぶ。

ただスクロールして通り過ぎることもできるし、場合によっては、その空気に対して違和感を示すこともできるかもしれません。

ここで思い出せるのが、先ほどの「明晰夢」の比喩です。

この世界の圧力や、デジタル上の群衆は、ある意味では作られた構造にすぎません。それでも、その中での関わりは、確かに誰かに届いています。

だからこそ、「幻想だから気にしない」のではなく、それでも

4.3. 内なる聖域を守る

関わることを選ぶのです。
どう関わるかを、自分で引き受けるのです。

群衆に流されるのではなく、そこに立ちながら選び続けること。

そうした積み重ねの中で、受動的に反応する存在から、世界に関わる主体へと少しずつ変わっていきます。

私たちが自由に行動できるとき、人間を「ただの肉体」とみなす孤立した視点から、「**存在の中の一存在**」として他者と関わる主体へと移行できる。

ガブリエル・マルセル

4.3. 内なる聖域を守る

オーセンティックに生きるには



ニグレドを乗り越える



境界線を柔軟に引く



行動を起こす



「未知への飛躍」



孤独を受け入れる



群衆に抗う

JMP
JONATHAN M. PHAM

4.4. 「壁」から「開かれた扉」へ

剣を抜き、考えすぎという結び目を断ち切り、デジタルの空白から一歩外へ出たとき——気づけば、現実の世界の光の中に立っています。

けれども、その世界は静かで整った場所ではありません。人で溢れ、騒がしく、ときに冷たさや痛みも含んだ場所です。

そうした現実に触れたとき、エゴは自然と身を守ろうとします。もう一度「壁」を築こうとします。

ニーチェが言うところの「奴隷道徳」のように、世界の残酷さに対して、内側で静かに優越感を抱きながら反応していく。

自分を「正しい側」に置き、異なるものを「間違っている」と切り分けたくなる。それはとても理解できる反応です。

けれども、オーセンティシティはそこに留まることを求めています。

もう少し勇気のいる方向を指し示しています。

その在り方を表すひとつのイメージとして、ある哲学的な対話を紹介します。

19世紀を代表する二人の思想家——ニーチェとドストエフスキーが、朽ちていくキリストを描いた一枚の絵の前に立っている場面です。*



神の不在を思わせる、冷たく、沈黙した世界。その現実を前にして、ニーチェは問いかけます。

「なぜ慈悲など選ぶ必要がある？それは弱さの言い訳ではないのか」

ドストエフスキーは静かに首を振ります。

「違う。それは、引き受ける強さの言葉だ」

4.4. 「壁」から「開かれた扉」へ

「何に対しての責任だ？」とニーチェはさらに問う。
「沈黙する天に対してか」

「目の前にいる人に対してだ」とドストエフスキーは答えます。
「天が沈黙しているときこそ」

ニーチェはなおも問いを重ねます。
「それは、自分を正しく見せるためではないのか」

「違う」と彼は言います。
「正しさを追い求めることをやめるためだ。**この混沌の中で、人であり続けるために**」

最後にニーチェはこう問いかけます。
「もし『思いやり』そのものが幻想だったとしたら？」

そのときのドストエフスキーの答えは、とても静かで、それでいて重く響きます。

「**それでもいい**。それが幻想だとしても、**自分は空っぽになることを選ばない**。勝つからではなく、**人であり続けるために**、慈悲を選ぶ」

これが、オーセンティックな生き方のひとつの到達点なのかもしれません。

もし世界にあらかじめ与えられた意味がなく、自己もまた一時的な「インターフェース」にすぎないのだとしたら——

どの物語の中で生きるかは、自分で選ぶ必要があります。

「報われるから」ではなく、「それが人であることを保つから」という理由で、選ぶ。

そのとき、内側でひとつの変化が起こります。

それは、「壁としての自己」から「**扉としての自己**」への移行です。

扉にも境界はあります。どこからどこまでが自分なのか、その輪郭はきちんと保たれています。

けれども、その役割は閉ざすことではなく、**開かれ、受け取ること**にあります。

4.4. 「壁」から「開かれた扉」へ

扉であるということは、脆さを含むということでもあります。完璧であろうとするかぎり、この混沌の中で人であり続けることはできません。

すべての答えを持っている必要はありません。
世界の謎を解き明かしてからでなければ生きてはいけない、ということもありません。

ただ、剣を取り、思考の霧から一歩抜け出し、
いまこの瞬間の現実へと足を踏み入れるのです。
それで十分なのだと思います。

世界は沈黙しているかもしれません。
群衆は騒がしく、夢の中には痛みもあります。

それでも、ここに存在しています。
波であり、水でもある存在として。

整った正しさを追いつけるのではなく、扉を開くことを選ぶ。
結果のためではなく、**人であり続けるために**、深い思いやりを選ぶ。

その選択の積み重ねが、
この混沌の中での「自分らしさ」を、静かに形づくっていきます。



心を暖める話



外の世界が不明瞭に見えるのは、**私自身
が自分を理解していないから**である。
世界には、本来、曖昧さなど存在しない。

ガブリエル・マルセル

5.1. ニーチェとドストエフスキー



ニーチェとドストエフスキーの架空の対話 (二人は、ハンス・ホルバインの絵画 『墓の中の死せるキリスト』の前に立っている)

この作品は、西洋美術史の中でもとりわけ強烈な印象を残す一枚として知られています。北方ルネサンスの写実性を極限まで突き詰めたその描写は、死をほとんど臨床的ともいえるほどに、容赦なく映し出しています。

石の棺の中に横たわるキリストが、等身大に近い視点で描かれ、見る者はまるでその場に立ち会っているかのような距離に置かれます。

そこには理想化された美しさはありません。皮膚は青灰色へと変わり始め、手足や脇腹の傷は解剖学的な正確さで描かれています。死の現実が、そのままそこにあるのです。

さらに、この作品を特異なものにしているのは、「神性の不在」です。天使も、嘆き悲しむ聖母も、復活を予感させる光も描かれていません。

この徹底した「現実」は、ドストエフスキーの小説『白痴』の中でも重要なモチーフとして扱われています。

作中でムイシュキン公爵は、この絵を見てこう語ります。

「この絵を見ていると、信仰を失ってしまう人もいるかもしれない」

5.1. ニーチェとドストエフスキー

ニーチェ：「これが、君の信仰を揺るがした絵か」

ドストエフスキー：「揺らいたのは、確信のほうだ」

ニーチェ：「なぜだ。ただの絵の具にすぎないだろう。そこまで素朴なのか」

ドストエフスキー：「たしかに、ただの絵の具だ。だからこそ正直なんだ。奇跡はない。ただひとつの問いだけがある——**約束が何も無いとしても、それでも慈悲を選ぶのか、と**」

ニーチェ：「慈悲か。強くあれない者が使う言葉だな」

ドストエフスキー：「違う。それは、**引き受ける強さの言葉**だ」

ニーチェ：「何に対しての責任だ？ 沈黙する天に対してか」

ドストエフスキー：「**目の前にいる人に対してだ**。天が沈黙しているときこそ」

ニーチェ：「だから君を読むんだ。神のためじゃない。君の『正確さ』のために」

ドストエフスキー：「真実は、痛みを伴うものだから」

ニーチェ：「痛みこそ、唯一確かなものだ」

ドストエフスキー：「痛みそのものは安い。そのあと、どうするかは安くない」

ニーチェ：「では、なぜ慈悲なんだ。自分を清く保つためか？」

ドストエフスキー：「違う。清さを追い求めるのをやめるためだ。」

5.1. ニーチェとドストエフスキー

この混沌の中で、人であり続けるために」

ニーチェ：「もし慈悲が、君を小さくしてしまうとしたら？」

ドストエフスキー：「それは慈悲じゃない。礼儀正しいだけの恐れだ」

ニーチェ：「なら答えてくれ。この光景の前で、君は何を信じる？」

ドストエフスキー：「ここには、何ひとつ約束してくれるものはない。それがすべてだ」

ニーチェ：「それなら、なぜ自分自身を選ばない？」

ドストエフスキー：「選んでいる。思いやることのできる自分を。無関心を『自由』と呼ぶような自分ではなく」

ニーチェ：「もし『思いやり』そのものが幻想だったとしたら？」

ドストエフスキー：「**それでもいい**。それが自分の幻想であるなら、それでいい。何も約束されていないとしても、空っぽになることは選ばない。

勝つからではなく、**人であり続けるために**、慈悲を選ぶ」

★英語版の全文はこちら：

<https://www.instagram.com/kopfkino.l/reel/DTyIagSEgjY/>

5.2. ビロードのうさぎ



ほんものになりたかったおもちゃの話

クリスマス・プレゼント

あるクリスマスの朝、男の子の靴下の中に**ビロードのうさぎ**が入っていました。うさぎは本物の毛皮ではなく、ビロードでできていて、耳の内側はピンク色のサテンでした。

最初は可愛がられましたが、他にもたくさんのおもちゃが届くと、うさぎはすぐに忘れられ、おもちゃ箱の隅で過ごすようになります。

「ほんもの」とは何か？

おもちゃ箱の中で、うさぎは一番年上の「**皮の馬**」に尋ねました。「『ほんもの』って、からだの中に機械が入っていること？」

皮の馬は答えました。

「『ほんもの』っていうのは、どう作られているかということじゃないんだ。それは、**誰かに長い間、心から愛されたときになるものなんだ。**」

「痛いの？」とうさぎが聞くと、馬は言いました。

5.2. ビロードのうさぎ

「痛いこともあるよ。でも、ほんものになったら、痛いなんて気にならないんだ。一度ほんものになったら、もう二度と元には戻れない。ずっとほんものなんだ。」

愛された日々

ある夜、男の子がいつも一緒に寝ていた犬のぬいぐるみを失くしてしまいました。乳母（ナナ）は、代わりにおもちゃ箱からビロードのうさぎを掴み出し、男の子に渡しました。

その日から、うさぎは男の子の片時も離れない親友になりました。一緒に庭で遊び、森へ行き、夜は布団の中で抱きしめられて眠りました。うさぎのビロードの毛は擦り切れ、ピンク色の鼻の刺繍は剥げていきましたが、**うさぎはとても幸せでした。自分はもう「ほんもの」だと思っていたからです。**

森での出会い

ある日、うさぎは庭で「本物のうさぎ」たちに出会います。彼らはぴょんぴょん跳ね回りますが、ビロードのうさぎには後ろ足がありません。

「君、動けないの？ 本物じゃないんだね」
そう笑われて、うさぎは悲しくなります。自分は男の子にとって「ほんもの」でも、他のうさぎとは違うのだと気づいたからです。

別れと奇跡

やがて、男の子が**猩紅熱**（しょうこうねつ）という重い病気にかかってしまいます。うさぎはずっと男の子のそばにいて励まし続けました。

男の子の熱が下がり、回復したとき、医者は命じました。「部屋の中のものはすべて消毒するか、焼いてしまいなさい。菌がついているからね。」

5.2. ビロードのうさぎ

うさぎは古い袋に入れられ、庭の隅に捨てられました。明日、ゴミと一緒に焼かれる運命です。うさぎは、楽しかった男の子との思い出を振り返り、一粒の**本物の涙**を流しました。

すると、涙が落ちた地面から一輪の不思議な花が咲き、中から「**おもちゃの魔法の妖精**」が現れました。

本当の「ほんもの」へ

妖精は言いました。

「お前は子供に愛されて、おもちゃの世界では『ほんもの』になった。でも、これからは誰にでも愛される、本当の『ほんもの』にしてあげましょう。」

妖精がうさぎにキスをする、うさぎに柔らかな毛が生え、後ろ足ができました。うさぎが森へ駆け出すと、そこにはかつて自分を笑ったうさぎたちがいました。

結末

翌年の春、男の子が森で遊んでいると、一匹の可愛らしいうさぎがじっとこちらを見ていました。

男の子は思いました。

「あの子、僕が病気の時に失くしちゃった、あのビロードのうさぎにそっくりだ。」

でも、男の子は知りませんでした。それが、**本当に自分の愛した、あのビロードのうさぎだったということ**を。

5.3. 黄金の仏像のたとえ話



タイのワット・トライミットに実在する「**黄金仏（プラ・プッタ・マハー・スワンナ・パティマコーン）**」にまつわる実話は、自己啓発やスピリチュアルな文脈で「**本来の自分（真我）**」を見出すための比喩として世界的に有名です。

泥を被った巨大な仏像

かつてタイのある古い寺院に、粘土（漆喰）でできた巨大で無骨な仏像がありました。

見た目は決して美しいとは言えず、長い年月の間にひび割れ、汚れ、人々はその仏像の背後に「本物の価値」があるとは夢にも思っていないででした。

予期せぬ事故

1950年代、バンコクの寺院を移設する計画が持ち上がり、この粘土の仏像もクレーンで運ばれることになりました。しかし、作業中にあやまってクレーンのワイヤーが切れ、仏像は地面に叩きつけられてしまいます。

その夜、激しい雨が降りました。住職が仏像の様子を見に行くと、衝撃で入った粘土のひび割れから、何かがキラリと光るのが見えました。

5.3. 黄金の仏像のたとえ話

泥の中から現れた輝き

住職が懐中電灯で照らし、ノミを使って慎重に粘土を剥がしていくと、中から現れたのは**純金（23金）**でできた、まばゆいばかりの**黄金の仏像**でした。

実は、数百年前（アユタヤ王朝時代）、ビルマ軍の侵攻からこの貴重な黄金仏を守るため、当時の人々が知恵を絞り、仏像の表面を厚い粘土と漆喰で覆い、わざと価値のないものに見せかけて隠していたのです。

その後、守り手たちが亡くなり、この秘密は誰にも知られることなく数世紀もの間、泥の中に封印されていました。

この物語が教える「たとえ話」の真髄

この実話は、私たちの人生における**「自己の本質」**を象徴するものとして語り継がれています。

泥（エゴや刷り込み）

私たちは成長する過程で、周囲の期待、恐れ、失敗、劣等感といった「泥」を自分の表面に塗り固めてしまいます。「自分には価値がない」「平凡だ」と思い込むのは、この泥の層が厚くなっているからです。

黄金（本当の自分）

どんなに表面が泥で汚れていても、その内側にある「黄金（純粋な魂や無限の可能性）」が失われることはありません。泥は黄金を守るための盾になることもあります。いつかはそれを剥ぎ取る時が来ます。

ひび割れ（人生の試練）

人生で起きるショッキングな出来事や挫折は、一見すると「壊壊」

5.3. 黄金の仏像のたとえ話

に見えます。しかし、その「ひび割れ」こそが、内側にある黄金の光を外に漏らし、本当の自分に気づかせてくれるきっかけになるのです。

「あなたの内側には、常に黄金の仏像が眠っている。必要なのは、新しく何かを加えるのではなく、外側の泥を剥ぎ取ることだけだ。」

現在、この黄金仏はバンコクのワット・トライミットに安置され、誰でもその輝きを見ることができます。

5.4. 希望の歌



「ホロシーン」 – ボン・イヴェール

画像ソース: bandcamp.com

(<https://www.youtube.com/watch?v=TWcyIpul8OE>)

ねえ、どうしてだろう。

それは僕の一部なのに、どこか遠く離れてしまった。
あのハロウィンの夜、君はすべてを壊してしまったね。
めちゃくちゃにひっくり返し、冷たい舗道に崩れ落ちた。
ミルウォーキーの街の片隅で、
君は立ち上がる気力すら失っていた。

そしてその瞬間、悟ったんだ。

僕という存在は、決して偉大なんかじゃないと。
どこまでも続くハイウェイの上を、ただ彷徨いながら。
(ひび割れた虚無、分厚く張った氷)
それなのに不思議だね、僕の視界は、
何マイルも先まで透き通っていたんだ。

「サード&レイク」の角は燃え落ちてしまった。
あの廊下は、僕らが歓びの分かち合い方を学んだ場所だったのに。
針も、糸も、とうに失われた約束の言葉も、もういない。
ただ何も言わないで。僕には、その静寂だけで十分なんだ。

5.4. 希望の歌



「Both Sides, Now」 – ジョニ・ミッチェル

画像ソース: YouTube

(<https://www.youtube.com/watch?v=8JCMJK8jan8>)

天使の髪がリボンのように揺れて、
宙に浮かぶアイスクリームのお城。
見渡す限りの羽毛の峡谷。かつての私には、
雲がそんな風に見えていた。

でも今の雲は、ただ太陽を遮り、冷たい雨や雪を降らせるだけ。
やりたいことは沢山あったのに、いつも雲が行く手を阻むの。

今、私は雲を「両側」から見つめている。
見上げる雲、見下ろす雲。それでもなぜか、
心に浮かぶのは、雲が魅せた幻ばかり。
本当のところ、私は雲のことなんて、
何も分かっていなかったのね。

お月様、六月の風、観覧車。
目が回るほど踊り出したくなる気持ち。
まるでおとぎ話が現実になったみたい。
かつての私には、愛がそんな風に見えていた。
でも今の愛は、ただの空虚な茶番劇。
あなたは笑いを残して去っていく。

5.4. 希望の歌

もし本当は傷ついていても、誰にも悟らせないで。
自分の心まで明け渡してはだめよ。

今、私は愛を「両側」から見つめている。
与える愛、奪う愛。それでもなぜか、
心に浮かぶのは、愛が魅せた幻ばかり。
本当のところ、私は愛のことなんて、
何も分かっていなかったのね。

でも今、昔の友人たちは少しよそよそしい。
首を振って「君は変わった」と言うの。
そうね、失ったものもある。
でも、生きる日々の中で、確かに得たものもあるのよ。

今、私は人生を「両側」から見つめている。
勝つこと、負けること。それでもなぜか、
心に浮かぶのは、人生という名の幻ばかり。
本当のところ、私は人生のことなんて、
何も分かっていないのね。

5.5. あわせて読みたい



「ネット上の自分」 | なぜ完璧なプロフィールを作るほど、孤独になるのか

<https://jonathanmpham.com/ja/self-jp/online-self-jp/>



魂の危機 | 「魂の暗夜」に差し込む光

<https://jonathanmpham.com/ja/philosophy-spirituality-jp/spiritual-crisis-jp/>



アモール・ファティ（運命愛） | 実存主義とストア哲学が交わる場所

<https://jonathanmpham.com/ja/philosophy-spirituality-jp/amor-fati-jp/>



本来の愛 | エゴを超えた関係の築き

<https://jonathanmpham.com/ja/philosophy-spirituality-jp/authentic-love-jp/>



存在の牧人 | 効率化の時代に「あるがまま」を見守る生き方

<https://jonathanmpham.com/ja/philosophy-spirituality-jp/shepherd-of-being-jp/>

その他の記事：

<https://jonathanmpham.com/ja/philosophy-spirituality-jp/>

<https://jonathanmpham.com/ja/self-jp/>



私が神を見るその眼は、神が私を見るその眼でもある。**私の眼と神の眼は、ひとつの眼であり、ひとつの見る働きであり、ひとつの知であり、ひとつの愛である。**

マイスター・エックハルト

ニュースレター の登録



自分探しのヒント、感動的なストーリー、人生の成長に関する洞察が直接受信箱に届きます。

<https://jonathanmpham.com/ja/subscribe/>



光を広げるには2つの方法がある。
1つはろうそくの灯になること、もう1つは
その光を反射させる鏡になることだ。

エディス・ウォートン