

宇宙のためのリュック Una mochila para el universo

著者：エルサ・プンセット Elsa Punset

出版社：デスティノ Ediciones Destino, S.A.

出版年：2012年

ページ数：320ページ

言語：スペイン語

読者対象：一般、仕事でもプライベートでも頑張っている現役世代。60代もOK

ジャンル：自己啓発

レポート作成：青砥直子

概要

エルサ・プンセットは、明瞭でシンプルな言葉で語りかける。生活や人間関係を変えていくには「考えているほど多くのものは必要ない。私たちを取り巻く現実を理解し、対処していくための助けとなるものは、軽いリュックひとつに十分収まる」と……。

他者を理解し、感情の宇宙をうまく切り抜けていきたい人に必携の書。

目次

プロローグ

第1章 「きみが好きだ、だけど恋はしていない」 愛という名の船を操る

ルート1 . どのくらいの愛が必要？

6秒間、抱きしめる / 幸せであるために、友だちは何人必要？ / 噂話の効用と危険

ルート2 . 愛を表現し強めるための仕草

愛の段階 / 自分の恋愛タイプを知る / 最初のデートで夢中にさせるカギ / カップルが退屈で死にそうになってしまう理由 / 失敗しないプレゼント

ルート3 . 失恋と失意の谷間

失恋と失意の段階

第2章 「あなたは奴隷、そしてそのことを知らない」 心を動かすメカニズムを理解する

ルート4 . 精神の迷宮

私たちは見たいものだけを見る / 恐怖を抱えては生きられない

ルート5 . 嵐と荒波：ネガティブな感情の処理

怒り：感情のハイジャック / 復讐は真の満足をもたらすのか？ / 怒りと復讐心を段階的に減らしていく / シャーデンフロイデ：「あなたに失敗してほしい」あるいはなぜ、私たちは他人の不幸を喜ぶのか

ルート6 . 方向転換したい？

私たちは変わるようにプログラムされている：脳の可塑性

第3章 感情はウィルスのように伝染する 多様性と共感を扱う手段

ルート7 . 私を動かす風

感情はウィルスのように伝染する

ルート8 . ほんの少しのここのための、巨大な世界

私たちは取るに足りない存在？ / 失敗する恐怖にいかにか打ち勝つか

ルート9 . 力を取り戻すため、ちょっと逃避

気がすすまなくてもほほえんでみて / 笑う理由 / 泣くのは何のため？ / 90秒で悪い気分を吹き飛ばす / 入眠儀式

：快眠のコツ / 投錨：自在に気分を回復する方法

第4章 隠された言葉 迂回しないコミュニケーション戦略

ルート10 . 霧のなかの影：他者の隠された言葉

うその見分け方 / 瞳の秘密 / ミクロなかゆみがあなたの心をさらけ出す

ルート11 . 昼間の光のなかに出ていく

人前で話すこと / 第一印象はどのくらいで決まる？ : 15秒

ルート12 . 他者の注意を引く狼煙

握手すれば人はわかる / イエス、イエス、イエス : 47秒で人を納得させる方法

第5章 幸せのバランス 心の幸福か、物質的な幸福か

ルート13 . 内的幸福

幸せのバランス / ポジティブとネガティブの割合

ルート14 . 心のなかへの旅

今を生きる

ルート15 . 外的幸福

それにしても、男脳はどうなってるの？ / 生まれた順序が運命を決めるかも / 子どもを幸せにする8つの経験則 / 調子を崩させるエラー / 脳をだまして痩せる

第6章 幸運派 クリエイティブになり、運を変え、目標を達成する方法

ルート16．変化と怠惰を克服する近道

人は意見を変えたくない / 仕事を始めるのはなぜ億劫なのか

ルート17．創造性の高みにたどりつこう

私たちは皆クリエイティブ / 夢を作動させよう

ルート18．幸運を見つけ、目標を達成するための最善の手段

運は変えられる / 夢をかなえる秘訣

第7章 宇宙のためのリュック 人生の秘密を解き明かし、変えていく暗号

ルート19．藪のなかに道を開く

ストレスの対処 / 選択のパラドックス：多いは少ない

ルート20．豊かな心という資源

感謝の効用

ルート21．軽い荷物で旅に出る

精神を集中して生きる / 宇宙のためのリュック

謝辞

内容

「感情とうまく付き合うための21のルート」というサブタイトルの通り、本書は全体が21節に分かれており、そのなかでありとあらゆるテーマを取り上げる。恋愛にまつわる悩み、痩せるコツといったものからストレス解消法、恐怖の克服法まで、日常のなかで生じる疑問に対して著者が、心理学や大脳生理学の観点からユーモラスに、ときに辛辣に答えていくというのが基本的なスタイルだ。最新の研究成果を豊富に盛り込み、自身が出演するTVトークショー『El Hormiguero』で紹介した内容も取り上げる。以下は、そのごく一部の例。

人から無視されたり、話の輪に入れてもらえないのはつらい。だがよく考えてみれば、直接害があるわけでもないのに、なぜそんなにつらいのだろうか。これにはちゃんと生物学的な理由がある。常に外敵から身を守らなければいけなかった原始時代、情報から遮断されることは死を意味した。その時代の記憶が遺伝子に組み込まれているから、仲間外れとは、人が人に対して行うもっとも残酷な行為となりうるのだ。

怒りの感情を持つのは悪いことではない。むしろそれがなければ人類は生きてこられなかったわけで、生存のための本能だといえる。但し怒りのコントロールの方法を知っていると、知らずに怒りに身を任せてしまうのでは大違いだ。

人前であがってしまうのも、見知らぬ他者の攻撃に備える自己防衛本能のなせる業。だが、コツを覚えれば緊張を緩和することはできる。たとえばスピーチなどの前に水を飲むのは、このような日常の動作を行うことで「私がこんなに普段通りにしているのは、ここには何の危険もないからだ」と脳に言い聞かせる効果があるのだという。

非言語コミュニケーションについて述べた第4章では、クリントン元大統領の「不適切な関係」に関する上院での弾劾裁判を7ページにわたってイラスト入りで再現し、嘘をつくとき人はどんな動作や話し方をするのかつづさに検証する。

最終章では、心にのしかかったネガティブな感情を追い払うためのテクニックを伝授。ストレスを軽減し、感謝の心を持ち、精神を集中させて生きようと提案する。

所感

私たちは日々、怒りや苦しみ、恐れや戸惑いをため込んで、ときには感情に押しつぶされそうになりながら生きている。「だけど抱えこまなければいけないものなんて、そんなに多くはないはず。さあ心の荷物を軽くして、人生という道程に歩み出そう」というのが本書のテーマである。

ただひたすらに前を向こう、いつもポジティブ・シンキングでいなければだめと主張する本ではない。人間だから、ネガティブな感情を持つのも当たり前。大切なのはそれをどうコントロールして、過剰なものがあれば排除していくかということ。大仰な取り組みなど必要ない。たとえばいつもと別の道を通ってみる。違った風景が見えてきて、新しいアイデアが生まれる。目をつぶって服を着る、普段使わないほうの手で歯磨きしてみる。すると脳が刺激され、活発に働くようになる。そんなちょっとした積み重ねで、人は変わっていけるのだという。

著者の持つ、このようにしなやかで軽やかな視点は、今の日本にこそ必要なのではないだろうか。震災以降は特にそうだが、私たち日本人の多くはいわれのない不安を抱え、その解消方法も見つからないまま、閉塞感に満ちた社会を生きている。頑張れば頑張るほど空回りしたり、無力感にとらわれたりしてしまう。そういうときはがむしゃらに進まなくていい、肩の力を抜いて、深呼吸でもしてみよう……。柔らかで温かいメッセージが、本書には満ちている。

全体を通して感じたのは、見出しのつけ方、興味の引き方が実に巧みだということだ。節の導入部でたとえば、「長子は目標を達成する確率が高い」「腸にはもうひとつの脳がある」と言い切ってしまう。それによって読者に「どういうことだろう」と思わせ、どんどんページを繰らせるという手法は、良くも悪くも多分にテレビ的である。クリントンの「不適切な関係」を扱った項もそうだが、扇情的な表現や誇張した記述も目につく。但しそれがアドバルーンを揚げただけで終わらないのは、科学的な裏付けがきちんと述べてあるからだろう。

エルサ・ブンセットの父は弁護士・エコノミスト・啓蒙的科学家といくつもの肩書を持つ著名人、エドゥアルド・ブンセットだ。エルサ自身もスペイン内外で最高レベルの教育を受けた才媛であり、現在は作家・哲学者として旺盛な執筆活動や研究を行いつつ、テレビ出演もこなしている。まさにスーパーウーマンだ。だが、本書でも随所に登場する娘ふたりとのやりとりの描写などを読むと、子育てに頭を悩ませる、地に足をつけた生活者であることが見てとれる。逆に言えば普遍的な視点に立って日常を見つめているからこそ、彼女の活動が多くの人から共感を持って受け入れられているのだといえよう。

本書Una mochila para el universoは発売から約4か月が経過した8月末現在でも、大手書店Casa del libroのノンフィクション部門ランキングで1位を記録している。またスペイン版アマゾンのAmazon.esでも3か月以上100位以内にランキングされ、8月22日時点で書籍全体の22位につけている。なおAmazon.es, Casa del libroの大手ネット書店で本書と併せてよく購入されている本をみると、ロビン・S・シャーマの『あなたにとって一番大切なもの フェラリを手放して、お坊さんになった男』（鈴木智草訳、PHP研究所刊）がある。

タイトル・訳語について

仮題は「宇宙のためのリュック」としているが、「生きていくのに必要なものは、軽いリュックひとつに収まる」という本書のテーマからは少し逸れ、紛らわしいような気がする。原語はuniverso=universeなので、世界とも、万物とも取れる。「世界（宇宙）を入れるリュック」とすれば、多少は内容に近づくかもしれない。

本書の重要なキーワードであるemociónという語について、心理学用語としては「情動」の訳が使われることが多いのだが、本書はあくまで一般向けなので、ここでは「感情」とした。いずれにせよ、実際に翻訳出版されるとしたら検討されるべき点だと思う。

試訳（第1章から抜粋。60ページ12行目～62ページ21行目）

ルート3．失恋と失意の谷間

失恋と失意の段階

テレビ番組『エル・オルミゲロ』のなかで、初めてのデートを成功させるために何ができるかという話題を取り上げたときに、驚いたことがあります。かなりの人が、逆に失恋したとき何が起こるかを教えてほしいと言ってきたのです。失恋は普遍的な経験ですからね。ある研究では、99%の人が一生の間に少なくとも一度は経験するということです。思うに、失恋しないですんだ残りの1%は、家に閉じこもって過ごし、愛着がわいてはいけなからと猫1匹さえ飼おうとしなかった人ではないでしょうか……。

ではなぜ、失恋は避けられないの？

なぜ苦しまなければいけないのでしょうか。ちょっと不合理に思えますが、人間の脳のなかで、激しい恋に落ちたときに活発に動くエリアは、大金を稼いだときやコカインを摂取したときに活性化するエリアと同じだということがわかっています。つまり恋愛はどこから見ても、中毒とよく似ているのです。恋をするとかなりの量のノルアドレナリン、ドーパミン、セロトニン、そしてテストステロンが生じます。欲望が混ざり合っているわけですから……。これは幸せの化学反応であり、すでにご存じのとおり、脳が喜んでいるときは理性が働かず、もっと、もっとと要求するのです……。

つまり恋とはドラッグのようなものであり、やがて失ってしまう……。

大体そうですね。だから恋が失われてしまうと副作用が生じ、感情的ストレスや気うつを引き起こしたりするのです。そのなかには、ドーパミンの急上昇のように軽い症状もありますが、これはそういえば恋に落ちたときにも感じたことですね。そのときのように、食欲がわかなくなるかもしれません。つまり恋愛の始まりと終わりには、同じことが起こるものなのです。

ほかにはどんな症状が？

失恋の後遺症には、非常に重いものもあります。たとえば失恋によって、身体的な痛みを感じることもあるのです。なぜかという、体の痛みとは外部で生じた問題に対する反応であり、身体的なものであれ感情的なものであれ脅威を感じたときに発する警報だといえるからです。実際、体の痛みを生じさせる脳の部位は心の痛みをもつかさどっていて、そのどちらに対しても活発に動きます。これはうつ状態にある人々にしばしば起こることです。体の

痛みに関与する部位 - - 蹴られたり殴られたりしたとき震えを生じさせる部位 - - ですし、失恋のときは活性化します。失恋は文字通り、痛いのです。さらにいえば、失恋から立ち直ろうとするのは中毒から立ち直るようなものです。磁気共鳴画像を使った実験により、失恋したとき働く脳エリアは、コカインやアヘンの中毒から脱しようとしている患者の脳で活性化しているエリアと同じであることが証明されています。

では、心の痛みは健康をも脅かす？

失恋が寿命の短さに関係することは知っていますか。不幸な結婚生活を送った人は、心臓発作に見舞われたり、偏頭痛などの慢性疾患にかかる確率が5割増しになるとしている調査があります……。逆に、困難を乗り越える能力が高い人ほど、幸福で長生きすることも証明されています。

いっそ、恋愛しないほうがいい？

恋愛は強烈なプロセスですが、変化し、人間的な学びを得るためには非常に有用です。この時期、あなたの心は傷つきやすくなりますが、それゆえ変化を受け入れやすい状態になります。このような時期はおそらく、滅多にありません。神経学者ノーマン・ドイジによれば、脳機能そのものもこの時期は柔軟になっていて、変化を受け入れやすくなっているということです。人生からの贈り物を、受け取らないという法はありません。対処の仕方を覚えていけばいいのです。

Source URL:

<http://www.newspanishbooks.jp/read-report-jp/you-zhou-notamenoriyutuku-una-mochila-para-el-universo>