

形而上心理学の創設に関する宣言

人はなぜ苦しむのか、そして、いかに自由に至るのかを理解するための新たな学問

人は苦しむ。

それは、人生が困難であるからという理由だけではない。

人生をどのように解釈しているかという、その解釈のあり方そのものが、不必要な苦悩の層を生み出しているからである。

人は痛みを感じる。

それは避けられない。欲求と現実との摩擦としての痛みは、人生に内在する。

しかし、その痛みは、内的世界が「現実そのもの」と矛盾したとき、**苦しみへと変質する**。

近代心理学は長年にわたり、感情反応、認知の歪み、トラウマ反応の特定と理解において卓越した成果を上げてきた。一方、哲学および瞑想的・観想的伝統は、意味、存在、そして世界との関係性を探究してきた。

しかし、この二つ——**心理的領域**と**形而上的領域**——は、長らく別個の宇宙に存在してきた。

この人工的な分断こそが、人間の苦しみの真の構造を理解することを妨げてきたのである。

ここに私は、この分断を架橋する新たな学問分野を提唱する。

形而上心理学 (Metaphysical Psychology)

それは、自律神経系の状態から実存的意味に至るまで、
認知習慣から、それらすべてを規定する深層の世界観に至るまで、
人間体験の全構造を理解するための枠組みである。

なぜ形而上心理学が求められるのか

従来の心理学は問う。

「あなたは何を感じ、何を考えているのか。それをどのように変えるか」

哲学・観想的伝統は問う。

「経験する主体とは何か。存在する世界とは何か」

両者はいずれも不可欠である。

しかし、分離されたままでは、答えは常に不完全となる。

形而上心理学は、これらを統合する視座を提供する。

人間の苦しみは、

現実に関する根本的前提（形而上）、

自己と意味の感覚（実存）、

情動・認知反応（心理）

これらが互いに不整合を起こしたときに生じる。

背骨の歪みが慢性的な身体痛を生むように、

世界観の歪みは慢性的な心理的苦悩を生む。

形而上心理学は、

この不整合を可視化するとともに、修正することに専心する学問である。

人間体験の統一モデル

形而上心理学は、以下の知見を統合する。

- 臨床心理学（REBT、CBT、愛着理論）
- 神経科学（ポリヴェーガル理論、自律神経調整、トラウマ科学）
- 実存哲学（ハイデガー、サルトル、キルケゴール、カミュ、スピノザ）
- 観想的伝統（初期仏教、禅、マインドフルネス）
- ソマティック・アプローチ（EMDR、TRE、身体化認知）
- 認知科学（予測処理、構成された感情理論）

これらを孤立した島として扱うのではなく、

一人の人間の内部でどのように相互作用しているかを、一つの統合システムとして明らかにする。その中核にある洞察は、きわめてシンプルであると同時に深い。

人は、世界観・アイデンティティ・情動反応が

それぞれ異なる方向へ引き合うときに苦しむ。

それらが同じ方向へ動くとき、人は開花する。

苦しみを生み出す核心メカニズム

形而上心理学は、苦しみの生成機構を明確に特定する。

それは、

自然な選好（「そうありたい」「そうしたい」）が、

結果の補償を求める絶対的な要求（「ねばならない」「そうでなければならない」）へと変質するときである。

この変換は、特定の心理的階層で生じる。

そこから全体験層へと連鎖的に波及する。

- 痛みは苦しみへと変わり
- 失望は絶望へと変わり
- 選好は牢獄へと変わる

解放のプロセスは、この連鎖を逆転させるところにある。

すなわち、絶対的な要求を再び相対的な選好へと戻すことによって、

身体状態から実存的立場に至るまで、すべての層の整合性が回復される。

これは単なるポジティブ思考ではない。

構造的な解決である。

治癒において何が変わるのか

形而上心理学は、既存の治療法を否定するものではない。

むしろ、それらが

なぜ機能するのか、

いつ用いられると良いか、

どの順序で用いられると良いか

を明確にする。

従来の方法では答えきれなかった問いに、明確な答えを与える。

- なぜ理性的理解だけでは苦しみが消えない場合があるのか
- なぜ瞑想が混乱を深めることがあるのか
- なぜ認知的理解後もトラウマ反応が残ることがあるのか
- なぜ哲学的洞察が情動の自由に必ずしも直結しないのか
- なぜ同じ介入が人によってその効果が異なるのか

答えは、

人間体験にあるそれぞれの層に対して、

適した介入がある、そしてそれらは正しい順序で扱われる必要があるからである。

形而上心理学は、その**精密な地図**を提供する。

現代のための新たな学問

世界は急速に、そして容赦なく変化している。

テクノロジー、AI、社会の分断、グローバルな不確実性は、感情の安定のみならず、意味・アイデンティティ・整合性そのものを揺さぶっている。

いま必要なのは、次を統合する枠組みである。

- 心理的レジリエンス
- 実存的明晰さ

- 形而上的整合性

形而上心理学は、

「私たちはどう考え、どう感じるのか」だけでなく、

「なぜそのように世界を解釈しているのか」

そして、その解釈が人を縛るのか、解放するのかを明らかにする。

それは古い形而上学への回帰ではない。

また、現代心理学の否定でもない。

架橋である。

これからの道

形而上心理学は理論にとどまらない。

- 苦しみの生成と解消を説明する九層構造モデル
- 自律神経調整のための実践 (Direct Access Protocol)
- 実存精度を高めた REBT (理感情行動療法) に由来する技法
- ソマティック介入と観想的気づきの統合
- 神経科学・心理学・哲学・観想伝統を結ぶ一貫した地図

臨床、研究、そして個人的探究に耐えうる学問である。

新たな学問領域の出発点

形而上心理学は、理解のための地図であり、かつ、変容のための羅針盤である。

複雑な時代における苦しみから自らを解放するための指針である。

心理学、哲学、神経科学、観想実践、あるいは自らの苦しみを理解したいと願う一人の人間として、ここには、あなたのための場所がある。

混乱から明晰へ。

対立から調和へ。

苦しみから、真の自由へ。

Professor T

形而上心理学イニシアティブ 創設者