

「恐怖」再考

「**恐**怖」に関しては、これまでも色々な角度から話をしてきましたが、このテーマに関しては、“どんなに追求しても終わりが無い”くらいに考えているので、今一度、別の角度から再考してみたいと思います。

さっきの話でもあったように、どんなにAMCで勉強しても、やっぱり実際に女性に声をかけるとなった際には恐怖を感じると思います。女性じゃなくても、例えば飛び込み営業をする時、営業電話をかける時などに恐怖を感じる人も多いでしょう。

それで、最初に答えを言うのですが、

恐怖は分析すればするほど薄れていきます。

ここからしばらく項を割いて、恐怖と言うものを改めて言及していくわけですが、例えば、人間が何をどんな風に考えて、決断して、どんなプロセスを経てそれを恐怖と判断するのか、そしてそこからどんな行動パターンが生まれているのか、といった感じで話を進めて行きます。

それで、最初にフォーカスしたい話は[アプローチ]についてです。

ここで言う[アプローチ]というのは、何かを達成しようとする際に最初に起こす行動の事を言います。ナンパする時の声掛けの瞬間、告白の瞬間、別れ話を切り出す瞬間、営業する際の飛び込む瞬間、電話する瞬間。

このアプローチの部分がとても重要だと考えているのですが、なぜ重要なのかと言うと、アプローチをかける瞬間が、精神的にも物理的にも、一番エネルギーを消費するタイミングだからです。

なぜ、アプローチが一番エネルギーを消費するのかと言うと、そこに“恐怖”があるからに他なりません。

何をするにも最初のアプローチなしでは始まりませんよね。どんなに素敵な女性と出会って、そし

Attraction Master Circle

Season6ーエネルギーの源泉

てどんなに凄いテクニックやノウハウを知っていても、マインドセットを持っていても、アプローチがなければ何もスタートしません。しかしそのアプローチに最大の恐怖が集約されているので、みんな足踏みしてしまって、結果を出すことができないでいるわけです。

しかし、その恐怖を分析して、恐怖の源泉を理解していけば、最終的に恐怖の感情をコントロールすることが出来るようになります。

「よし、今日は絶対にあの子に声をかけて関係をはじめるぞ！」と心に決めても、いざと声をかける瞬間、恐怖が襲ってきます。「ネットビジネスで収入を得られるように頑張るぞ」、と目標を定めていても、いざ見込み客にアプローチする瞬間、恐怖が襲ってきます。

そのように恐怖が襲ってきた瞬間、瞬間で、その恐怖を自分で分析し、「ああ、俺が今感じている恐怖はこんなところから来ているんだ」とわかれば、感じないようになる。それを達成することができれば、色んな事が達成できるようになるし、人生も加速的に変化し、進化します。

自分の恐怖をコントロールできるようになると、他人に対しても驚異的なリーダーシップを発揮できるようになります。自分だけじゃなく他人もリードできるようになるんですね。

なぜなら、あなたが恐怖を感じているように、他人も同じ場面、同じタイミングで、同じように恐怖を感じていて、そこで行動がブロックされているからです。そんな中、あなただけは恐怖をコントロールする事ができるわけですね。恐怖に踊らされない行動パターンを生み出す事ができるわけです。

例えばわかり易い例を挙げると、女性をナンパする瞬間って恐怖ですよね。でも逆に相手の女性も恐怖を感じているわけです。そんな中、あなたがお互いを取り巻く恐怖を支配出来て、コントロールできれば、相手をリードしてあげられることができますよね。そこから進展してSEXのタイミングになったとして、やっぱり女性は恐怖なんですね。ここでもあなたが恐怖をコントロールできていれば、相手を包み込んでリードすることができますよね。

恋愛でもビジネスでも人間関係でも、何でも一緒です。

ここをスルーしてしまうと、どんなチャレンジも棒に振ってしまう事になるし、成長しなくなります。人生の進化がストップしてしまうんですね。恐怖を克服すると、人生のどんな場面でも、本当に正しい決断ができるようになります。

なぜ恐れるのか？

話を戻しますね。「恐怖」です。

なぜ恐怖するのか？という事を考えた時、僕の中で10個くらい原因が見つかりましたので、それをシェアしますね。(生存本能という話ではなく、もっと表面的な感情の話です。)

1. 次の展開が見えないから怖い

例えば女性をナンパする時、声をかけたとしてその次の展開が見えない、予測出来ないという事があります。次の展開が予測できないと言う事は凄く恐怖なんですね。この恐怖を越えて経験を積んでいけば、次の展開の予測がつくようになるので段々と恐れは薄れてきますが、何か新しい事にチャレンジする時と言うのは、必ずこの問題が付きまといます。

2. 相手の感情を気にしすぎて怖い

いきなり声をかけたらどう思うかな、驚くかな、嫌な気持ちになるかな、嘲笑われないかな、、、相手の感情を気にし過ぎて怖いんです。物事が上手くいくときと言うのは多くの場合、相手にどう思われるかどうかなんてあまり考えていなかったりします。

いや誤解があってはいけないのですが、さっき言ったように、相手に入り込んで感情レベルで相手を理解するという作業は大事ですよ。しかし、ある程度解れば後は「えいっ」と飛び込むしかありません。その段階に来ているのに、あーだこーだ気にし過ぎていても何も始まらないと言う事です。

3. 断られることを考えてしまい怖い

自分のアプローチが相手に断られてしまうんじゃないか、拒否されてしまうんじゃないかと考えてしまいます。人間誰でも拒否される事は嫌だし怖いんです。

4. 何を言おうか迷っていて怖い

次は何を言おうか、次はどうしようか、などと常に考えていますね。迷いがあると言う事は怖いと言う事です。

5. 自分にそれが「できる」という事を信じていないから怖い

アクションを起こすと言う事は、少しは「できるかもしれない」と思っているからだと思うのですが、それでも恐怖するのは、自分が100%「できる」と信じられないからです。

また、どんなに勉強しても一步踏み出せない人の特徴でもあるのですが、そういう人は、自分の知識に基づく言動が、相手にとって魅力を感じさせるものなのだという事を信じきれていません。

6. 邪魔者扱いされないだろうか心配しているから怖い

ナンパでも営業でも同じですが、相手に飛び込んで行く時、「相手の邪魔にならないだろうか…」と考えてしまいます。誰だって邪魔者扱いされるのは嫌ですよ。でも、邪魔者扱いされるかどうかは、飛び込んでみないとわからないわけです。邪魔だったら相手は去っていくし、拒否されるだけです。それ以上の展開はありません。

わからない以上は、飛び込んでみるしかないわけです。別にとって食われるわけではない、拒否されたらその場はそれで終わり、たったそれだけの話です。

7. 自分の行動が不自然だと思っているから怖い

街を歩いていたたり、バーで飲んでいたりする女性に突然声をかける行為は、確かに自然じゃないですよ。普通に生活していたり、仕事していたりする人を呼びとめて突然セールスを始めるのは、自然じゃないと思います。

多くの方は、その不自然な行為を自分がする事を恐れています。[不自然な行為=マイナスの感情を与えてしまう]という公式が成立しているんですね。じゃないですよ。AMCで教えている事

は、一見不自然に思えるような事ばかりで、それでも相手に魅力を感じさせる事ができてしまうわけです。不自然な行動だからと言って、恐れる理由はどこにもありません。「不自然だから嫌われる」、これは勝手な妄想です。さっき言ったように、拒否されたらその場はそれでおしまい。たったそれだけの事ですからね。

8. 個人的な問題だと受け止める癖がついているから怖い

何かが起こった時、個人的な問題だと受け止めてしまって、すぐに精神的ダメージに変換してしまう癖がついているのです。

例えば、女性に拒否をされた瞬間、「俺のどこが悪かったんだろう、顔かな、身長かな、声かな、気持ち悪かったかかな…」と、個人的な問題として受け止めてしまいます。めげない人、何度でもチャレンジ出来る人と言うのは、「今日は機嫌が悪かったのかな。あ、生理かもしれないな」とか、「ちょっとシャイすぎるな。あの子にはまだ早かったかも」などというように、個人的な問題として受け止めません。

別に責任転嫁すると言う事ではなくて、楽観的に考えられるという事です。楽観的に受け止められれば、精神的ダメージを受ける事も少なくなりますよね。

9. セルフイメージが低いから怖い

単純にセルフイメージが低いということがあります。セルフイメージが低いと、自分の行動すべてに自信が持てないし、成功出来る事をイメージできません。

どんなに勉強して知識をつけても、セルフイメージが変わらず低い人がいますが、そういう人は、長年そういう人生を歩んできたという事です。長年、親や教師や同級生から「NO」と言われ続ければ誰だってそうなります。

それを克服するためには、自分と同じ境遇でありながらも成功している人の事例をかき集めて、彼らのストーリーに触れてみる事。そして、自分にもできるかもしれないと思えてきたら、小さくテストし、小さな成功体験を積み重ねて行く事。凝り固まった頑固なセルフイメージを溶解していくには、このステップを踏むしかありません。

10. 自分の感情のロジックを理解していないから怖い

これは後から詳しく解説する事になってきますが、人間、わからない事や見えない事に恐怖を感じる生き物ですよね。ここまで色々と恐怖の原因が出てきましたが、全ては「わからないから」という部分に集約されると思います。

そして最大の原因は、自分の感情のロジックがわかっていないという事です。自分の感情がどこから来て、どこに向かっているのか、、、そのロジックがわかれば、恐怖がはじめて恐怖で無くなるんですね。

これについて、少しずつわかるように解説をしていきます。

今回はこれで終わりになりますが、次からは人間の感情のロジックについて、そして冒頭で出てきたエネルギーについて深い領域に突っ込んで行きます。

それと、最後にちょっと、次回に繋がるような簡単な話を一つ。

恋愛や仕事、何でもいいんですが、失敗をしてから後になって、「ああ、こうしておけばよかった」と思うような事って沢山ありますよね？

例えば、女性とデート中、「よし、口説くぞ」と思って口説きはしたけど、後になって考えたら、「なんであんな事言ったんだろう。もっと気の利いたセリフがあっただろうに…」となってしまいます。それで、「よし、次は同じ失敗をしないぞ」と心に決めても、やっぱり結局同じ失敗をしてしまいますよね？

後悔した時に、「もうしないようにしよう」と、どんなに強く心に決めても、あまり意味がありません。なぜなら、そういう経緯にいたった感情のロジックや行動のプロセスがまったくわかっていないからです。

「もうやらない」じゃなくて、行動に至るまでの感情の源泉を探って、そして対策を講じる必要があります。

『こういう場面では必ずと言っていいほどこういう感情が沸いてくる。そうなった時、いつもこの思考

Attraction Master Circle

Season6ーエネルギーの源泉

パターンになってしまっ、行動が決まってくる。じゃあどう考えれば、その理想とする行動パターンに落とし込む事ができるだろう。どう考えれば、その時の感情をコントロールできるだろう』

自分の感情の源泉、そしてそこから決定づけられる行動パターンを探ることで、感情や行動をコントロールしようというわけです。

こういう障りの部分から、もっと深い領域にどんどん入って行きますので、楽しみにしておいてください。