

自己実現への道

第14回 - 運命を変える秘訣(その4) -

- 自分の弱点を鍛える <1.『小さい自分』が『大きい自分』をダメにする> -

ある精神科の医師はこう言う。「毎日出会う患者の中で、最も多い心の問題は『自尊心の喪失』だ」と。自分を愛する気持ちをなくしているようだ。そして医師はこう言う。「あなたが自分を卑下する限り、自分も他人も心から愛することはできない。すべての病に効く特効薬は『愛情』である」と。

劣等感とは何か？ それは人生に対する自信が持てないことであろう。また、「卑下する」とこと、「謙虚である」とことは全く意味が違う。自信がなく自分を卑下している人は、表向きには自信満々の積極的な行動を採りがちである。そうやって自分に対する不信感を隠し、悩みがあってもすぐに解決できるように装うのである。しかし、本人の中では、劣等感が自分を支配し、行動と心の間の矛盾から自己嫌悪に陥り、さらに劣等感が増幅するという悪循環から抜け出せなくなる。本人は「そうになりたい」という理想像を一つのイメージとして持っている。そのイメージと現実の自分とのギャップを実感し、現実の自分が、イメージからかけ離れたものだ、と意識した瞬間、一瞬にして惨めな気持ちが自分を支配するようになり、落ち込み極端な劣等感に悩まされてしまうようになる。程度の差はあれ、私たちの心の中には相争う二つの存在がある。強さと弱さ、大胆さと臆病さ・・・「大きい自分」と「小さい自分」とがあり、ときに「小さい自分」が「大きい自分」を駄目にしてしまうことがあるのだ。

ある偉大なオペラ歌手はこう言う。駆け出しの頃、舞台のそでで出番を待っていると恐怖感に打ちのめされ、不安のあまり、体中が震えてしまった。その時、彼は自分に言った。「出て行け！惨めな小人め！！邪魔をするな！！消えてしまえーっ！！」と。彼はそうやって、必死にセルフイメージを変えようとしていたのだ。心の中の臆病な自分は、強い積極的な自分の猛烈な反撃にあって撃退されてしまったのである。このようにして彼は偉大なオペラ歌手への道を歩み続けたのである。

このような臆病な気持ちというものは日常でも生

じるものである。しかし、本当に臆病な人は（完全に小さい自分に支配されている人は）大きい自分との対決さえも怖れて、そういう場面に出会うことなく逃げて逃げて、守りに入る生き方を無意識に選んでいるともいえる。表向きには自信の有る姿を装い、内面では卑屈に身をかがめて人生を送るようになってしまう。一度しかない人生なのに・・・。本当の自信を持って、背筋を伸ばして正々堂々と自分の人生を生きていたいと、誰しも思うよね。

では、どうしたら自分をダメ人間と思わずにいられるのだろうか？

そのためには・・・まず、生活全体をよく見直して、劣等感の原因を突き止めることである。厳格な親に育てられたためにそうなることもある。他の子どもたちに虐められたためにそうなることもある。心の中に「何かに対する恐怖」を抱えたまま成人してしまった人は、その恐怖に出会うと必ず「それは危ない。できない。」という否定的な意識を持ってしまう。「できないことなど何もない。やろうとしないだけである。やれば必ずできる。」そういう信念を持つことである。自分の意識を強い信念で裏打ちすれば、この世に怖れるものなど何もなくなくなるはずである。

そのための具体的方法とは・・・ひたすらできると信じて、やるべきことを実践することである。懸命に実践し、謙虚に反省し、一步一步確実に自分のものにしてゆく。できることを増やして行く。それが自信につながり、セルフイメージの強化にも繋がってゆくのだ。

高い山に登る・・・山頂はとても高くて道は険しく、気が遠くなりそうになる。あきらめたくもなるだろう。しかし、天候は快晴。足元はしっかりとしている。どんな高い山に登るとしても、道は一つ。一步一步、足元を見ながらその歩みを進めて行く以外に道はない。確かな歩みはあなた自身のものであり、経験であり、経験は知恵を生みだし、確実に自分を高め、自信を深めてゆくことができるであろう。

<MIKO>

参考文献：人間向上の知恵 ノーマンピール（謝世輝訳）三笠書房