

# 自己実現への道

第18回 - 運命を変える秘訣(その8) -

## - 孤独との戦い 1. 牢屋の鍵 -

50代半ばの女性がいた。夫を亡くして孤独の牢獄に幽閉されているようだった。

「私は牢獄に閉じこめられていて、逃げ出すことができません」

「どんな牢獄ですか？」

「人生から隔絶した孤独という牢獄です。この歳になって夫を失い寂しさに耐えられません。毎日が空しく過ぎて行きます。夕方夫の帰る時間になると一番悲しくなります。今ではその姿もなく、夕食を創ってあげる人もいません。寂しくて寂しくて、死んでしまいたいです。」

「あなたの心を埋めてくれるような友人やご親戚はおられないのですか？」

「いません。娘は結婚してますし、友人もそれぞれに自分の生活が忙しく、私と一緒にいる暇はないんです。その人達を責めようとは思いませんが・・・」

「それはまた、なぜ？」

「私には、才能がなく、夫と知り合い結婚して専業主婦をしていたので、世の中に役立つことは何もできません。私のような無能な人間など誰も相手にしてくれませんわ」

「牢獄に閉じこめられた状態のあなたは、脱獄の手助けを誰かにしてほしいわけですね。では、牢獄の鍵を持っているのは誰ですか？ 誰が看守なのか、あなたはご存知ですか？」

「わかりません・・・」

「あなただと思いますよ。看守はあなたです。牢獄の鍵を持っているのは、あなただけです。自由な世界へ通じる戸を開けられるのは、あなただけです。自分を環境の犠牲になった哀れな女、能力がないから友だちもできない女、孤独という牢獄に閉じこめられて絶望している女・・・などと思いこんでいる限り、あなたは決して自由になれないでしょう。人間は自分が思いこんだ通りのものになっていくんです。だから、ほんとに脱獄したいと思うなら、自分を閉じこめようとする態度なんとかせねばなりません」

「手遅れ何じゃないでしょうか・・・私の歳で態度を変えようとするのは・・・」

「そういう態度を変えなきゃダメなんですよ。遅すぎることなんかあるものですか！ 今すぐ始めればいいんです。魅力的な自分を想像してことです。にこやかな表情で、いつも生き生きとした一人の女性を思い浮かべるんです。友だちと一緒に楽しい時間を過ごしている自分を・・・新しい友人と知り合い、趣味を持ち、生活はいつも新鮮で活気があって楽しいのだと思うことです」

彼女の表情には希望と疑いとが同時に浮かんでいた・・・

ネガティブなイメージを払拭し、実現できると確信した目標をひたすら求めることであろう。心の底からそう思えば、必ず実現するはずである。

彼女は自分よりも寂しがっている人のところへ電話をするようになり、孤独を克服した。彼女は最良の解決法、つまり自分の代わりに他人を思いやることを発見したからだ。

孤独は厄介な現代病であり、犠牲者は増大している。その解決法・対策をご紹介します。

まず一人であることを楽しむこと。一人で過ごす時間を楽しみものにするためには、まず自分を知ること。そして自分を好きになることだ。自分を知るとは・・・自分が何に幸福や喜びを感じ、何を悲しく思うかを見極めることである。そして、自分が心から楽しめること、好きなことに時間を使うことから始めることである。

一人にいる時を一瞬一瞬、大切にすることだ・・・ 躍動する人間に寂しさは取り憑かないのである。

<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

