

自己実現への道

第27回

- 運命を変える秘訣(その17) -

- 強い信念は「病」さえ克服させる - ネガティブ・イメージを逆手にとる -

ニューヨークの文壇と出版界の花形的存在であった彼は、仕事では素晴らしい成績をおさめたがアルコール中毒であった。しらふのときは才気ある魅力的な人物なのだが、お酒を飲むと人が変わってしまう。最初一杯に手をつけると、後はとどめがなかった。飲み込んで醜態を演じたあげく、道端に酔いつぶれてしまうのである。

大暴れて我にかえると、きまって、自責の念と自己嫌悪でいっぱいになった。もう一滴たりともアルコールは飲むまいと誓うのだが、その思いが薄れてくると、またぞろ運命の一杯に手を出して、見るに耐えないサイクルを繰り返すのが常であった。どうしてもこの悪循環を断ち切れなかった。

例によって失態を演じたあげく、ある朝彼は病院で目をさました。気分が悪く、惨めだった。周囲の、目にするもの、耳にするもの、においもすべて、あらゆる病名をつけられた人間の残骸が、ぎっしり収容されている病院のそれであった。

「ここは地獄だ」と彼は思った。

「オレが自分をここに追いやったんだ。今のこの気持ち、この恥ずかしい姿、この壮絶さ、これをいつまでも覚えてさえいれば、もう二度と飲みたいなんて気にはなるまい」

「もし覚えてさえいれば・・・」

退院して、決意を新たに禁酒しはじめた時、彼はこの言葉を繰り返し唱えた。一日に一度、アル中患者の病室にいるつもりになって、その病室にいるおぞましい自分の姿を思い返してみることにした。

すると、激しい嫌悪感が湧き上がり、その日は飲みたいと思わなくなるのだった。どんなときも彼は、最初一杯に手を出したために、どれほど悲惨な思いを味わったか、できるだけリアルに思いうかべることに決めた。この鉄則を自分に課し、堅く守った。

これは効果があった。彼は二度とお酒を飲まなくなった。

- ネガティブなイメージによって積極的に生きる力を身につけたケースである。 -

<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