

## (本心が欺く)



こんな経験をしました。

10年ほど前に心の病から立ち直って、これからは虚飾を排して本心、本音、自分の心の声に従って生きよう、背伸びは止めて地に足をつけて生きようと思ったのです。それが一番正しい生き方だと思ったからです。

しかし、それから10年ほどが経った今、それが必ずしも正しい選択だとは言えない気がしてきました。

何故かという、勘違い、思い違いをして、そう思い込んでいる場合があるからです。

本心が欺く（あざむく）のです。

本人にしてみれば、そう思い込んでいるので、まるで疑っていない訳です。自分には嘘をついているわけではないので何処にも偽りはないし、ひよっとしたら完全ではないかもしれませんが十分に足る手応えすらも感じてもある。それで本人は「もう是は間違いなく正しいあり方だ」と確信してしまうわけです。そうしてその確信を元に、その方向に生き方がどんどん実績として積み上がっていくので、その自信は益々強固なものになっていきます。

ところが、やはり何かおかしいのです。何がおかしいかという、周りの反応が、です。何か自分の期待値とずれている。しかもだんだんとそれが増していく雰囲気。

この感覚は大切です。この感覚に気づいて、一步引いてみることはもっと大切です。一步引いて、少し自分を不安定にして、徐々に他のひとの見方を取り入れ、視点をマルチ化するのです。自分の視点だけではダメ。他人の視点だけでもダメ。自他の視点を組み合わせるのです。

すると、今自分が立っている立ち位置が徐々に分かってきます。偏ってかなり妙な位置に居ることが見えてきます。たとえるなら十畳間の真ん中にいたつもりが、部屋の隅で、ごちゃごちゃやっている。その壁に突き当たってごちゃごちゃやっているのを手応えと勘違いし

ていたなんて言う感じです。

この作業は相当に面倒です。手間がかかります。できうる限り毎回グランドゼロにリセットし、且つ一品一様でしなくてはならないからです。しかし、これを遣らないと直ぐに本心は欺かれます。

今それに辛くも気づきました。良かったなと思っています。

あと、オマケもあります。パターン化しないので、認知症予防には絶大な効果を発揮することです。恐らく面倒な分、頭を使うからでしょうね。ナンプレより全然面白いと思います。