

## (自問自答のすすめ)



無意識にも、人の気をひこうと、それが注目であろうと同情であろうと日々の生活の中で自分を作った「お芝居」をしていると、いつしか相手の行為すべてもそうなのだと思いますか見なすかしてしまうようです。

そのため、たとえ相手がとても真摯な態度で居たとしても

「どうせ、見せかけの目立ちたがり屋なだけよ」

とか、例えば相手が病気や心の葛藤などで大変な目に遭い、辛い思いや立場、状況にいても

「どうせ、仮病よ」とか「どうせ、悲劇の主人公ぶっているだけよ」

とおとしめるか過小評価しがちなところがあるようです。

自分が作っているから相手も作っているに違いないで「ふん、どうせ」になってしまうのです。相手の真相、真実が見えてこないのです。

こういう種類のひと、あるいは今、こういう心理的状态のひとは、殆ど自分自身に目を向けることがないのかもしれませんが。ですから

「私の見方、感じ方って本当に間違っていないのかしら」とか

「ひょっとして、わたしってなにかへんなのかも」

などの、ひとまず足を止めて自分を見つめるとっかかりになるはずの、自身に対する疑いや疑問が生まれてこないのです。躊躇や振り返りにつながらないのです。

一言で言うと「自問自答」がまるでないのです。「他問他疑」「他問他責」にばかりになりやすいのです。

少ない経験知からですが、この「自問自答」は結果的に自分自身に早い段階で航路修正を行いミニマムロスに導く数少ないジャイロスコープ、全天候型高感度レーダーの役目を果たしてきたことに気づきます。

これを持たないままだと自分が自分自身からどんどん航路外れしていくことになりやすい気がします。自分の勝手な心の習慣や思い込みを「大義」と勘違いして固定化しているので

すが、それが続くといつの間にか自分自身を周りから遮蔽孤立させることにもなりかねません。

いわゆる弧を描いて、そのうちにも人を入れず、その外へも自ら出て行かれない「弧の内側での独り状態」、すなわち「孤独」、とその地獄に陥りやすくなるのです。

どうしたら「自問自答」という、今の僕にはそうならないための、とても優れたものに思えるこの姿勢制御装置をそういった方々に、ほんの気持ちでもいいから

「えっ、そういうのがあるの？それって何？それっていいの？」と

目を向けて頂き、その存在に関心だけでも抱いて頂けないものだろうかと常々思いはするのですが、いまのところそれに対する有効な方法がまだ見つかっていません。

しかし、思うにそれはとても大切なことなので、少しでも目を向けて頂くために、今回はこの「自問自答のすすめ」の稿を起こさせて頂きました。

人のアラばかり探さないで、たまには自分のアラも探してみることをおすすめします。