

「こころをひらくことです」

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2114号
(2009年8月12日発行)より

コミュニケーションをはばむ要素としては、いくつかのことが考えられます。が、その最たるものは、私は「怖れ」だと思います。怖れは、さまざまなかたちであらわれま。自分(の立場・考え)がおびやかされるのではないか。攻撃されるのではないか。恥をかくのではないか。何かをうしなうのではないか。

すると、あるひとびとは、自分の殻のなかに閉じこもり、相手を拒絶することで、怖れから、身を守ろうとします。外がわからず、これは、ときに、とてもかたくなな態度に映ります。

またあるひとびとは、攻撃される前に、攻撃しないと自分たちがやられてしまうと思ひこみます。すると、批判や非難、ときには暴力的な態度もふくめて、相手を威圧しようとします。当然ながら、これは、うまくいか

ないパターンの典型といえます。どちらの態度をとっても、友好関係は築きにくくなります。コミュニケーションは成り立たず、何かをともにつくりあげることが、むずかしくなります。

こんな危機を打開する方法など、あるのでしょうか？ 残念ながら、特效薬はありません。ただ、完全ではないけれども、可能性を見いだす方法が、まったくないわけでは

ありません。それは、「腹を割る」ことです。...あ、もちろん、切腹のことではありません。こころをひらくことです。これには、とてつもない勇気が必要になります。だって、相手のほうは、けっして、こころをひらいてくれないのです。むしろ、攻撃モードで待機しているかもしれないのです。でも、そのなかに決意して、ひらいたまままで入っていくのです。どんなときでも、オープンでいつづけるのです。

オープンにいるということは、怖れをてばなすことです。もちろん、肉体的な暴力からは、身を守る必要はありますが、こころの暴力は、怖れをてばなしてしま

えば、こうむることはないのです。こころが傷つくのは、そこに、怖れの気持ちがあるからです。自分は傷つくかもしれないという怖れが、あるからです。だから、怖れをてばなせば、傷つくかもしれないという自分も、同時にてばなせるのです。(簡単なことではありませんが、それを承知で書いています)

私たちは、互いに互いを写しあう鏡として存在しています。怖れの気持ちには、怖れが写るのです。怖れをてばなせば、もう、怖れは、あらわれる場をうしなうのです。

そしてね、怖れが消えたところに、代わりに、まごころを置けばいいのです。伝えられるかぎりの思いを、打算や駆け引きなしに、まっさらに示せばいいのです。ある意味、理想論といわれるかもしれませんが、でも、私は、この方法で、何度も、すれちがってしまった関係を、修復してきました。すべてがうまくいったとは言えませんが、この方法で解決したケースも、少なからずありましたから。

人間関係をつなぐもの。そのひとつを、私は、本気の気持ちだと思います。そして、もうひとつは、まごころだと思って

います。

そして、この二つは、実は同じものかもしれないと、いま、ふっと感じています。だって、「まごころ」って、「真の心」と書くでしょう。「本気」って、「本当の気」って書きますものね。本気でないまごころなんて、ないってことなんですよ。まごころ抜きに、本気で相手と向き合うことなんて、できないってことなんですよ。

今日のメッセージは、私も、自信满满で書いているわけではありません。それでも、私のやってきた方法が、だれかの、何かの役に立つならばと思って、思い切って提示してみました。すべてのひとが、ともに、こころをひらき、思いをわかちあうことができますように。そんな日がくることを、いま、あらためて、願わずにはいられません...

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2009年4月、2000号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>