

苦しんできてよかった。

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日フォーカスチェンジ」第2546号
(2010年10月18日発行)より

先日、セミナーで、参加者のかたの質問を糸口にしながら、私自身の、自己否定歴と、それをどのように超えてきたかというお話を、させていただきました。質問をいただきながら、感じたことがいくつかあります。

ひとつめ。私たちは、自分の悩みは、自分だけのものと思って、ひとりで苦しんでいるけれども、多くのひとが、同じような悩みをかかえて、苦しんでいるということ。

だから、ひとりで悩むのではなく、思いを共有できる仲間をつくっていくというのも、ひとつの方法です。私は、自助グループを、5年近くやった体験があります。

次に、どんなにたくさんのセミナーを渡り歩いたり、本を読んだりして、実践しても、「自分にマルをあげる」ことなしには、その実践を生かすことがむずかしいということ。

こんなにやっているのに、なぜ…と思うひとは、その瞬間に「こんなにやっているのにうまくいかない自分はだめな人間だ」と、自分を否定してしまっています。すると、せっかく育ち始めた、芽が、その瞬間に摘まれてしまうのです。

みつめ。その「マルをあげる」のがむずかしいというひとは、ウォーミングアップなしに、いきなり、エベレストにのぼろうとしていること。最初のマルは、ちいさければちいさいほどいいのです。サハラ砂漠の砂のひとつぶくらいに、ちっぴけな量でいいのです。でも、サハラ砂漠も、ひとつぶの砂なしにはできあがらないのです。

よつめ。そうは思っても、どうしても自分を責めてしまうというひとは、責めてしまう自分を、まず受け止めてあげるといいのです。自分を責めてしまう自分が、いま、たしかに存在するのだから、「ああ、自分を責めてしまう自分がいるけれど、いまはしかたないよね」と、みとめてあげるので。

いつめ。いつまでそれをやればいいのか。いつ終わりが来るのか。「いつ」であるかは、そのときが来なければわからないけれど、どんなにその時間が長くて、「もうだめだ」と、自分で決めさえない

ければ、必ず来るということ。限界は、自分が決めているだけ。自分でいくらでも決め直せると。

むつめ。ひとは、苦しみを避けて生きたいと思っているけれど、残念ながら、それはできません。生きていくかぎり、ひとは、必ず苦しむのです。でも、「苦しむのがフツー」と思ったら、少し楽になりませんか？ みんなフツーに苦しいのだと思ったら、その苦しみも、フツーのことになるのです。フツーのことなら、私たちは、なんとでも対応できるのです。

おしまい。ななつめ。どれほどたくさん悩もうが、どれほど長い時間、苦しもうが、それを超えたときには、すべてが、「ネタ」になること。私自身が、おかげで、いま、1時間使ってもなお語り尽くせないほどたくさんネタで、話をさせていただいているということ。

そう。質問していただいたことは、すべて、私自身が体験してきたことでもありました。だから、そこからつながることができると。

わかちあえないと、自分で思いこんでしまったとき、ひとは、孤独に落ちるので。自分が孤独に落ちたと感じたとき、苦しみは耐えがたいものになるのです。

苦しんでさえ、そこからつながることができれば、ひとは、超えていけるのです。

これらの話を、涙を浮かべて聴いてくださるかたもいました。帰りがけに、「迷っていたことを、やってみようと思いました」と言ってくくださるかたもいました。自分のつたない体験が、少しはひとのお役に立てているのだということが、そのときわかりました。

苦しんできてよかった。そんなふうに思いました。これからも、たぶん、私は、さまざまな苦しみをかかえて生きていくと思います。でも、きっと、もう、苦しいことで苦しまなくてすむと思います(意味、通じるかな?)。

だって、苦しみは、すべてのひとの思いと、つながる糸口なのです。そして、すべての未来の「ネタ」につながっているのです(笑)。楽しまない手はありませんね♪

●日刊メールマガジン「今日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。2010年9月、2500号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講義は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>