

## 本当の気持ちのありか

あなたはどのくらい自分のことを知っていますか？

「突然そんなことを言われても……」と首をかしげてしまうかもしれませんね。

では、身長、体重、生年月日といった数字で書き表せるものや、髪型、服装、歩き方といった目で見えるものが、あなたの正体を語っていると思いますか？

違いますよね。背の高さや髪の長さ、服装のセンスや歩き方は、あなたの正体とはなんら関係ありません。

あなたが「何を感じ、何を考え、どんな未来を想像するか」……そこに「あなた」が現れるのです。

もし、しょっちゅうイヤな感情に振り回されて「イヤな感情なんかなくなってしまえばいい」と考えているとしたら、自分のことをよく知らない証拠です。

自分のことをよく知れば、イヤな感情を味方につけてひと回りもふた回りも成長で

きるのです、それが楽しみになり、もう幸せな未来しか想像しなくなりますよ。

「想像」することは、「創造」することのはじまりです。

「自分を知って、幸せな未来を創造する」これを目標にしましょう。

今はとりあえず三つのことを覚えておいてください。

- ・イヤな感情は悪者ではない。
- ・イヤな感情をなくそうとせず、味方につける。
- ・イヤな感情を恐れなくなると、人間関係がラクになる。

イヤな感情は悪者ではありません。必要だからだれの心にもあるのです。

ところが、イヤな感情がわき上がる心が痛むので、私たちは痛みから逃れたくて目を反らし、味方につける機会を逃してしまっんですね。

あなたがこれまでに味わった痛みも、これから味わう痛みも、自分の正体を知るためには欠かせない材料なのです。

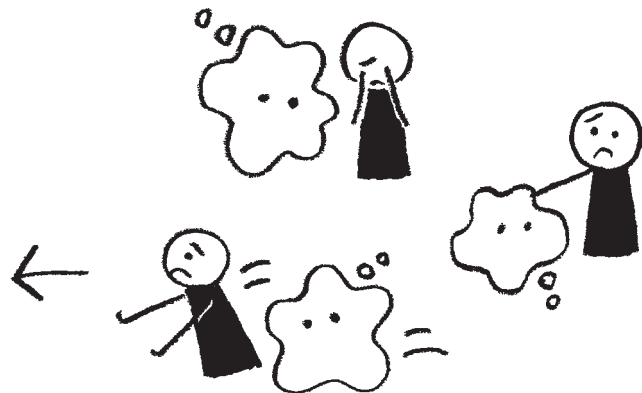
たとえば、あなたはこれに近い体験をしたことがあるでしょうか。



イヤな感情は誰にでもあるもの。  
味方につければ、心がラクになる。

「イヤな感情をもっているのは、  
あなただけではありません。  
だれの心にもあるものです。」

その痛みの陰に、あなたの本当の気持ちは隠れています。  
ときどき自分のことがわからなくなるのは、イヤな感情がわくと自動的に心のフタが閉じて、本心を封じ込んでしまうからなのです。



イヤな感情から逃げようとすればするほど、  
ふり回されて心がしんどくなる。

「この人は信頼できる。私のことをわかってくれている」と思っていた人が、じつは全然違ったと気づいて、ショックで心のフタがパタンと閉じてしまった……。  
私はそれを体験したとき、無性に悲しくなって口を閉ざして抵抗しました。  
そのうち悔しさが込み上げてきて、思わず相手を責めて怒らせてしまいました。本当はそんなこと、少しもしたくなかったのに――。

もしあなたにも心当たりがあったら、そのとき味わったイヤな感情を思い出してみてください。  
一番わかってほしかったのはどんな気持ちだったのでしょうか……。  
時間が経ってもいまだに痛みを感じるのはどうしてなのでしょうか……。