



PAM通信 コラム

2010年2月発行

<第45回>本当の自分

星座占いから神社のおみくじまで、占いは様々あり人気があります。それは、誰もが自分の運勢が気になる為だと思います。私は運勢というものの存在と、占いで運勢が分かることに懐疑的ですが、“運勢が全く気にならない”と言うと嘘になります。運勢とは違いますが、自分を知る道具としての心理テストの人気も高いようです。厳密な検証を繰り返した心理テストは、占いとは異なり信憑性は高いと思います。しかし、心理テストで分かることは人の心の一部分でしかありません。心理テストは“人と親しくしたい傾向”や“人を支配したい傾向”など“～と感じる傾向”や“～の行動をとる傾向”などは信頼性の高い

測定ができますが、「性格」のような複雑な概念の測定は信頼性が低くなります。

人が占いや心理テストへ興味を持つことは、自分について知りたいという自然な欲求の現れだと思います。哲学では、“自分は他人より理解し難い存在”と捉えます。それは、他人は直接見て理解することができますが、自分で自分を見ることはできなので、自分を理解するには自分に対する他人の態度から推測するしかないからです。それでは、自分を知りたい欲求と似たもので、「自分探し」という行為や「本当の自分」という存在をどう考えたらいいでしょう？「本当の自分」に類似して「深層心理」という表現が使われますが、「深層心理」は意識には上らない思考や行動傾向のことなので、「本当の自分」ではなく「現在の自分」の一部分です。また、NHKの番組“プロフェッショナル”のテーマ曲“Progress”の歌詞に「ぼくが歩いてきた 日々と道のりを ほんとは“ジブン”っていうらしい」とあるように、探して見つかるような「本当の自分」は存在し得ないのかもしれませんが。

探して見つかる「本当の自分」が存在しないとしたら、現在の自分を肯定できない場合、現在の自分のままで、どう考え、どう行動したらいいのに向き合わなければなりません。これは悩ましい行為です。「自分探し」は、そんな悩みから逃げる1つの方法なのかもしれません。ですが、悩みは決してネガティブな面だけではありません。悩むことから逃避して踏み出す1歩より、悩み苦しんで踏み出す1歩は、自分の心に創造的だと思います。そう考えると「悩む」ことが出来ることは1つの才能なのかも知れません。とても苦しいときに逃げることを否定するつもりはありませんが、悩みから逃避しているだけでは何も始まりません。誰もが悩み苦しみ前へ踏み出すことでしか成長はできないのだと思います。私も必要以上に悩み、なかなか前へ踏み出せないタイプです。ですから、同じタイプの人には応援したくなるし、踏み出せない弱さに愛おしささえ感じます。ともに悩み苦しみ前へ踏み出しましょう！（T）



パーソナルアシスタント町田 194-0013 町田市原町田 2-7-19-106 Mail : pam@w7.dion.ne.jp 緊急時:090-1406-9367