

## 朗 読 文

人前であがったり緊張したりする人は、負けず嫌いで、真面目で努力家である場合がほとんどです。しかし、長所であるはずのこうしたパーソナリティが、かえってあがりやに悩まされる結果を招いているのも事実です。

このような人は、他人の評価をとんでも恐れています。そして、その評価に対する恐れのために、自分の自然な欲求を規制して他人の期待に応えるようにだけ振舞うか、あるいは、その裏返しで、批判や軽蔑を受けるのを覚悟でわざと粗暴な振舞いをしてしまうか、二つの行動パターンに分かれてしまうことが多いようです。そして、このどちらの行動をとるとしても、他者と深い信頼で結ばれたり、相互的な愛情を確かめ合ったりすることとは無縁な人間になってしまいうケースが多くみられます。なぜかというところ、どちらの行動パターンも、自分の本当の気持ちや欲求から表れた行動ではなく、「自分が他人にどう評価されているか」ということに対する恐れが、行動の動機になってしまっているからです。

別の言い方をすれば、このような恐れを抱く人は、自分が本当にやりたいことを理解できないでいるのです。つまり『他人に対してどうであるか』といった自分以外のところに、生きる目標や努力の目標が置かれているために、自分自身で感じ、自分自身が満たされる、自分だけの人生がそこには欠落しているのです。はたから見るとおそらく、その人の人生は他人のためにあるように見えるでしょう。

自分の人生は自分自身のためにある。この当たり前のことをもう一度よく考え直してみてください。

幼い頃は、誰でも自分自身の自然の欲求に従って、伸びやかに生きていました。物事に豊かな興味を示し、何事にも積極的に夢中になれた、そんな時代があったはずですが。そうした幼い子供の振舞いは、セルフ一とセルフ二が一体化した理想的な行動パターンであったのです。

他人の目を恐れる『他人に良く見られるための人生』を送っている人には、あの幼い頃の自然な振舞いが必要です。つまり、決して他人に左右されず、自分自身で感じ、自分自身で満たしていく人生というものを、自分の中で自然につくりだしていかなければなりません。それにはまず、自分が本当にやりたいことは何か、ということをしつかりと見据えていく心構えが大切となります。

ところで、自分の人生を自分の手で築き上げていくことは確かに大切なことですが、その一方で、他者を信頼し、他者に愛情を注ぐことも忘れてはならないことです。他人の評価に対する恐れというものは、他者に対する信頼や愛情を全く欠いて

いる場合に起きてきます。孤独感の深い人間は、他人の目に敏感になったり、「自分は馬鹿にされているのではないか」などと疑いを抱く傾向がどうしても強くなりがちです。そしてその孤独感が、なおさら他者に対するやさしさや愛情を失わせることになったり、他人の評価に対する恐れを一層強くすることになるのです。