

## 「存在価値」と「行い」の混乱

入学試験や入社試験などの面接で落ちた時や、自分のしたことが他人から認められず、かえって批判されたりした時などには、自信を失ったり、自分を責めたり、それだけではなく、何か人格を否定されたような気持ちになる場合さえあります。そのような時に心理的によく起きることは、自分の「行い」と「存在価値」が混同してしまっていることです。何か物事がうまく行かなかった時、失敗した時など、自分の行為や業績が自分の期待している通りにいかないばかりでなく、同時に、自分の存在そのものにも価値がないと思ってしまうのです。そして、それにより、ますます自分が苦しむ結果に陥ります。

これは、日常生活の様々な場面で、よく経験されることです。多くの場合、無意識的に起きているので、気がつかないで自分が傷ついてしまっているということもよくあります。

そこで大切なことは、「自分の行いや業績」と「存在価値」を離して考えることです。そうすることにより、気持ちがずっと楽になることもあります。何か物事がうまく行かなかったという時には、たまたま自分の期待している通りにことが運ばなかったということであり、自分自身が悪い、自分の存在に価値がないということとは関係がありません。能力が水準に達していず、能力的に、何か改良していかなければならない場合もあるかもしれませんが、その場合でも、自分が人間として役に立たない、無能だということではありません。それを確認することにより、自信を取り戻すことは可能です。

© Y. Nippoda, 2005

当内容は、著作権法により保護されており、無断で複写複製、転載等を行うことは、著作権法の例外を除き、法律により禁止されています。