

営業スキル向上勉強会(#27)

2017年5月12日

書籍タイトル :自分だけはいつも「自分の味方」マイペースの力

今回この本を読んだ目的、きっかけ：

タイトルを見て、まず思ったのが「追い詰められていたり、精神的に疲れている人向けなのかな」という思いだった。

私自身、追い詰められていたり、精神的に苦痛なことは今現在、特にない。

しかし、普段営業能力向上のためや自己啓発のための著書ばかり読んでいたので、息抜きも兼ねて、「自分を励ますための本」も今後のために読んでおこうという気持ちで手に取った。しかし、裏表紙を見たら「自分だけは自分の味方、だから勇気が生まれる」、「自分に厳しい人は自分を好きになれない」などが書いてあり、お客様と話す時に緊張したり、自信があまりなかったりなど、普段でも遭遇する場面でも役に立つ要素がありそうだったので気になった。

概要：

生きる上で大切なこと。それはまず自分を愛すること。

そこから始めていいのではないかと思う。そうすることで、心の安寧が得られ、人にも優しくなれるのだ。

著者は精神科医で研究領域は精神分析だ。

過去にアメリカに留学し、今でも3ヶ月に一度はハインツ・コフトという現代精神分析の祖が立ち上げた自己心理学の権威の所に学びに行っているそうだ。

コフトは精神分析そのものを作ったフロイトとは考え方がそもそも違った。

フロイトは自己愛を克服し、他人を愛せる気持ちである「対象愛」に変えていかなければならないと考えたのに対し、一方、コフトは人間というのは自分が可愛い(自己愛)のは当たり前で、対象愛の方が不自然だ、道徳の押しつけだと考えたのだ。

コフトの考え方を基にすると、

自己満足のできない人、自分を好きになれない人、自分に厳しい人はいつも不満だし、人のことも中々好きになれないし、他人にも厳しくなるので、結局人に好かれよう。だからコフトの言う形で自己愛が満たされないのだ。

その逆も言える。自己満足のできる人は結果的に人に好かれ、自己愛を満たしやすくなる。

要するに、人に愛されるから自分が好きになるという考え方ではなく、まず自分を愛することから始めていいということなのだ。

この著書は、自分が好きになれない人、自信が持てない人に向けて、自分を好きになる考え方、肯定的になる考え方を紹介している。

今、辛いと考えている方は、この著書を読み、自分を好きになることで、心にのしかかっている重圧を少しでも和らげよう。

参考にした点、気になる点

1. 「自分が好きな人は諦めないで生きていく」

私たちにはそれぞれ、「こうなりたい」という目標がある。

これは自分に甘い人も厳しい人も同じだ。目標の大きさや高さは人によって違うが、どんな人でも自分の目標を実現したいと考えるはずだ。

でも簡単ではない。思い通りにいかない時や目標が遠のいていくことだってある。

そういう時に、自分に厳しい人は焦る。努力が足りない、キャリアが足りない、「何が足りないんだろう」と自分を責める。

それでもうまくいかないときはどうなるだろうか――。

ポキンと折れてしまうのだ。「私にはどうせムリだったんだ」と全てをあきらめてしまう可能性がある。

一方、自分に甘い人は、決して自分を責めない。「私ってダメだなあ」とか「努力不足だな」と思うことはあるが、自分が嫌いになったり自己否定することはない。

「目標が高すぎたかもしれないけど、半分は頑張ったんだもの」

「できたことは少ししかないけど、それだって目標があったからできたんだ」

そう考えるのが自分に甘い人だ。

でも、そう考えることで気を取り直すことができる。

「よーし、このまま少しずつでも前に進んでいこう」と自分を励ますことができる。結果として、自分に厳しい人より最後まで諦めないで目標を追いかけることができるのだ。

ただ、言うまでもないことだが、すぐに目標を諦めたり、最初から何の目標も設定しない人は自分に甘い人ではない。

こちらは「自分を甘やかす人」だ。不満があれば他人にぶつけ、うまくいかない時にも他人のせいにしてしまう人のことだ。

2. 『「ではどうするか」と考える方が大事です』

自分の味方は自分を元気にしてくれなければならない。

済んだことをいつまでもクヨクヨと考えてしまう自分がいたら、「ほら、今はそんな時じゃないでしょ」と気づかせてくれる存在だ。

「それより大事なのは、じゃあどうするかということでしょ」

本当に自分のせいだと思うなら、今すぐやるべきことがあるはずだ。

誰のせいでもないとか、色々な可能性があると感じた時でも同じだ。失敗や不幸が起きてしまったのなら、その後始末や同じことを繰り返さないように手を打つことがまず大事だ。

所が、「私のせいだ」と自分を責める人ほど、罪悪感を膨らませてしまう。ただ「私が悪い」と思い続けるだけで、自己批判を繰り返すから、身動きできない。

しかもそれは、未熟だったり幼稚だったり、あるいは思い上がった自己批判だ。

そんなものをいくら繰り返しても、まともな結論は出てこない。

「わたしのせいだ」という気持ちがしつこく居座り続けるときほど「もうやめよう」と言い聞かせよう。

実は、自分のしたことを悔やんで「わたしのせいだ」と思い続けても、周囲の人は気付かない。気が付いたとしても、それほど気にしない。

「何だか暗いけど、あのことをまだ気にしているのかな」

「いつまでウジウジしているんだろ、みんな忙しいのに」

その程度の気持ちでいることが多いのだ。

自分がこだわるほどには、相手も周囲もこだわっていない。

だからまず、自分が考えなければいけないのは「ではどうするか」、それだけでいいはずだ。

3. 「気持ちの余裕はどこから生まれてくるのか」

他人の親切について考えてみよう。

他人に親切な人とそうでない人の違いは、結局は気持ちの余裕があるかどうかということだ。

たとえば同じように忙しくても、親切な人は自分の時間を割いても手を貸してあげたり、困っている人を助けてあげる。不親切な人は全く無視する。

その時、不親切な人の言い分はおそらくこうなる。

「私だって忙しいんだ。とてもそんな余裕はない」

そういう人から見れば、親切な人の行動は理解できない。

「自分だって忙しいのに、なぜあんなに親切になれるんだ」と思うだろう。

「親切ぶっているんじゃないか」とさえ、思うかもしれない。

しかし、親切な人はそんなこと全く意識していない。自分が忙しいことと、困っている人に手を貸すことは別だと思っているのだ。目の前に困っている人がいたら、手を貸すのが当たり前だとしか思っていないのだ。

それができるといえるのは気持ちの余裕があるからだ。どんなに忙しくても、疲れていても気持ちの余裕さえ失わなければスッと親切な行動がとれるのだ。

では、その気持ちの余裕はどこから生まれるのだろうか。

著者は、自分を愛せるかどうかだと考えている。自分が好き、自分を肯定できる、そういう人なら、いつでも穏やかな気持ちでいれるからだ。

自分を愛せない人はどうだろうか。

「忙しいんだろ」とか、「さっさとやらなくちゃ」など自分にきつく当たってしまう。忙しいときにはイライラするし、疲れているときにも不機嫌になる。

「これくらい我慢しなくちゃ」とか「弱音を吐くな」と叱咤するからだ。

しかし、自分を愛せている人は「ムリしなくてもいいよ」とか「自分のペースでやろうよ」と言い聞かせることができる。それによって気持ちの余裕が生まれる。

これも自分の味方になれるからだ。他人に親切な人は、他人の味方だから親切ではなく、自分の味方だから親切なのだ。

感想

内容は、タイトルを見た時に思った通り、今追い詰められている人向け、または、仕事や人間関係で悩んでいる人に「そんなに思いつめなくてもいいよ、もっと気楽に考えよう」と励ましてくれるものだった。

「なるほど」と思うことはあったものの、きっかけにも書いた通り、私は今、精神的に辛いわけでもないのに、もしこの先辛い局面にぶつかった時にもう一度手に取ってみたいと思う。

ただ、参考にしたい点、気になる点で取り上げた「自分が好きな人は諦めないで生きていく」の「よーし、このまま少しずつでも前に進んでいこう」のように、実際の仕事では通用しないようなことも書かれていたので、自分なりに「自分に甘くできる」方法を見つけていきたいと思う。ただ、自分を甘やかしたり、手を抜いたりする結果にならないように注意したい。

人生は何が起こるか分からないので、もしかしたらこの先思い詰めてしまうこともあるかもしれない。その時は、この著書の p.60『あなたはほんとうに「あなたの味方」ですか』を思い出したい。