

相手は自分の投影

職場でもプライベートでも、気の合う人もいれば、苦手だなと思う人もいます。

人は他人と対面する時に、相手に自分を投影して見ていると言われます。

相手の嫌だなと思うところは自分のコンプレックス、相手の良く見えるところは自分の足りないところです。

自分にコンプレックスや自分の嫌いなところが多い人ほど、相手の嫌なところに目がいつてしまいます。

自分が好きな人は、相手の良いところがよく見えます。

相手は自分の「写し鏡」なのです。

では自分を認め、自分を好きになるためにどうすればよいのでしょうか。そのヒントを紹介します。

- 自分と向き合い、自分の良いところを書き出してみて、「いいんじゃない私」と自分を認める。

自分が嫌いな人は、自分は何をやってもうまくいかない、また失敗するなど自己否定をしていることが多いものです。視点を変えて「自分の良いところ」を書き出し、それを眺めてみます。そうすると、良いところもあるんだという事に気づき、「うまくいかない事もあるけど、いいんじゃない私、よく頑張ってるよ」などと思えるものです。

私自身も15年ほど前にこれを実施することで、ようやく自分を認めることができるようになりました。

- 相手の嫌だなと思う事を、自分も同じようにしていることに気づく

人に対して感じる思いは、自分に対する思いそのものです。周りの人に対して憤りや不満を感じやすいのは、自分自身に対して何か腹をたてているのかもしれません。

人をジャッジしている時は、自分をジャッジしています。人を低く評価するのは、自分に自信がなくて価値がないという思いを投影しているのです。それは自分を守り、自分を正当化するためです。

ジェームズ・アレンの著書「原因」と「結果」の法則のなかに、以下のように書かれています。

人間の心は庭のようなものです。それは知的に耕されることもあれば、野放しにされることもあります。そこからは、どちらの場合にも必ず何かが生えてきます。

もしあなたが自分の庭に、美しい草花の種を蒔かなかつたら、そこにはやがて雑草の種が無数に舞い落ち、雑草のみが生い茂ることになります。

すぐれた園芸家は、庭を耕し、雑草を取り除き、美しい草花の種を蒔き、それを育み続けます。同様に私たちも、もし素晴らしい人生を生きたいのなら、自分の心の庭を掘り起こし、そこから不純な誤った思いを一掃し、そのあとに清らかな正しい思いを植え付け、それを育み続けなくてはなりません。

もしあなたがその作業を続けたならば、やがて必ず「自分は自分の心の園芸主任であり、自分の人生の総責任者である」という事実気づくことになります。自分の人格、環境、および運命の形成に、自分の思いがどのような影響を与えているのかを、日を追うごとに、より明確に理解していくことになるでしょう。

自分が自分をどう感じ、どう思っているかが、自分の庭(人格・環境・運命など)を創り出します。自分の良い面をしっかりとみて認めることで、自分自身のもつ雰囲気を作りだし、自分が放つエネルギーになります。

自分に優しい眼差しを向け、自分の良いところ・素敵などころをたくさんみつけて認めてあげることで、周りの人を認め受け入れることができ、良い人間関係を作ることに繋がるのではないのでしょうか。



垣内 イスズ