

酸っぱいブドウ

むかしむかしあるところに、お腹をすかせたキツネが食べ物を探しながら田舎道をおもむいていました。すると、ブドウ畑が見えてきました。畑にはりっぱなブドウの実がたわわに実っています。「美味しそうなブドウだな」と腹ペコのキツネはつぶやきました。「だけど、すごく高い所にある。どうすれば届くだろう」

キツネは頭の上のブドウを見ながら、木の下を行ったり来たりしました。みずみずしく美しい黒ブドウが、キツネをじらすようにいい匂いを放ち揺れています。見れば見るほどよだれが出てきます。

キツネはまず、飛び上がってブドウにかじりつこうとしました。けれど、まったく届きません。次に、木に登ってみました。だけど、キツネの手では木にぶらさがれるブドウに届かず、地面にころげ落ちてしまいました。何をしても駄目です。キツネがどんなに頑張っても、ブドウには届かないのです。

やがてキツネは歩き出し、肩をすくめてつぶやきました。

「頑張るだけの価値はないよ。どうせあのブドウは、絶対酸っぱくてまずいに違いない。誰が食べてやるものか」

このイソップの寓話「酸っぱいブドウ」から、たくさんのメッセージを受け取ることができます。キツネが自分が取れなかったぶどうを「酸っぱくてまずいに違いない」と自己正当化しています。自分の能力の低さを正当化したり擁護するために、価値がないものだと決めつけ主張する「負け惜しみ」を表現しているのです。

英語圏では、酸っぱいブドウ(sour grapes)という言葉は「負け惜しみ」という意味で使われるそうです。

アメリカの心理学者レオン・フェスティンガーは、自分の考えと行動が矛盾したときに感じる不安を解消するため、考えを変更することにより行動を正当化する現象を「認知的不協和理論」と定義づけました。

また心理学者のフロイトが提唱している防衛機制でいう合理化に該当します。(満たされなかった欲求に対して、理屈付けして考えることで自分を納得させる心理的な防衛機制)

志望する会社に就職できなかつたり、資格試験に落ちたり、目指していた役職を手に入れられなかつたり、意中の人を射とめられなかつたり、人生には失敗や挫折はつきものです。

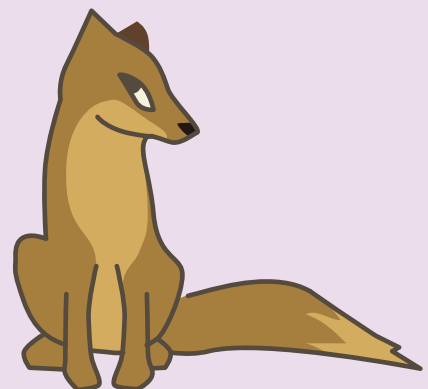
そのような体験をしたときに、自分の目標や理想をダメなもの、価値のないものだと決めつけてしまうと、思考が停止し、新たなモチベーションに繋がりにくくなります。

このような思考は、更にエスカレートすることもあります。

例えば、職場で仲良くしたかった人が振り向いてくれない、構ってくれないときなどに、別に仲良くなりたくないと思いつまむことが高じて、その人の悪口を言いふらしたりする。

親の愛情を受けることができなかつた子供が、本当は寂しいにも関わらず、別に愛情なんて欲しくないと、横を向き続けたり反抗したりする。

このような思考・行動を続けると、あきらめ癖やくじけ癖、いじけ癖がついてしまい、良いコミュニケーションを作ったり成長のチャンスをつかむことを、逃してしまうことになりかねません。



もちろん状況によっては「次行ってみよう！！」と明るく、振り切った方がよい場合もあります。

私が学んだNLP(心理学)に、次のような言葉があります。「失敗というものは無い。ただシステムへのフィードバックがあるだけ」つまり、自分がとった思考・行動への結果としてのフィードバックがあっただけなので、自分が期待する結果でなければ、期待する結果を得るための方法を考えて実行すればよいという事です。

最後にあなたへの質問です。

- あなたは、あのキツネとどのような点で似ていますか？
- あなたの仕事や人生における「ブドウ」は何ですか？
(ブドウ・手に入れたいけど、なかなか手に入れられないもの)
- その「ブドウ」を手に入れることは、
あなたにどんな価値がありますか？
- その「ブドウ」を手に入れるために、
これまでにどのようなことをしましたか？
- もしその「ブドウ」を手に入れたとしたら、
あなたはどうやって手にいれたのでしょうか？

しばし、ご自分と向き合ってみてください。



垣内 イスズ