opusdei.org

正しい自己愛(適切に自分を大切にする こと)

人格形成に関するシリーズ。 今回の記事では、徳と欠点を 含めて自分を知ることについ て考えます。これは幸せにな るために必要なことです。

2015/03/20

「あなたがたが (…) 贖われたのは、金や銀のような朽ち果てるものにはよらず、傷や汚れのない小羊のようなキリストの尊い血によるので

す (一ペトロ1・18-19) 。こう 言って聖ペトロは初代教会の信者た ちにどれほどの価値を持っているか を思い出させている。それは、主に 無限に愛され、贖われたということ に示される。キリストはわたしたち を無償で神の子にすることによっ て、自信をもって生きることができ るようにしてくれる。ある学生が聖 ホセマリアした打ち明け話がそれを 示す。「あの青年は今頃どうしてい るだろう。よく勉強するあのセント ラルの大学生は話してくれた。『神 父様が教えて下さったので、「私は 神の子なのだ」ということを考えて いましたが、ふと気がつくと「神の 子だしと、誇りを心に〈胸を張り、 堂々と〉道を歩いているのでした』 わたしは自信をもってその誇りを育 てるよう勧めた」(『道』274)。

人間の偉大さを知る

ここで言う「誇りを育てる」とは、 どう理解すればよいのだろうか。む ろん、自分にない徳を持っているか のように自惚れることでも、遅かれ 早かれ苦い失敗に終わる根拠のない 自信過剰に陥ることでもない。それ は人間であることがどれほど偉大か を知ることにある。なぜなら人間 は、「そのもの自体のために神が望 んだ地上における唯一の被告物しで あるからだ(第二バチカン公会議 『現代世界憲章』24)。人は神の似 姿に造られ、恩寵の助けによってキ リストとますます一致していくこと によって、その似姿を完成させるよ う召されている存在なのだ。

この崇高な召し出しが、キリスト教の信仰の一部である、自分を正しく 愛することを理由付ける。信仰の光 によって、私たちは各自の成功と失 敗を正しく評価できる。自分の真の 姿を冷静に受け止めるなら、この世 界でいかにあるべきでいかに行動す べきかがわかる。その上、自分に自信を持つことができ、余計な恐れや落ち着きのなさや優柔不断などに流されることなく、隣人に対し開かれた態度をとり、新しい状況に適応し、楽観的見方と喜びを増すことができる。

自分を肯定的に評価するか、否定的 に評価するかは、自己認識と、各自 が立てる目標をどれほど達成できる かにかかっている。この目標は、な りたいとあこがれる人物像、例え ば、家庭で受けた教育や友達のコメ ント、世間で広がっている理想像な どを通じて具体的に示される理想の 人物像をもとにして描かれる。それ ゆえ、各自が何を気にしながら生き ているかをはっきりさせることは重 要である。なぜならそれらが高くて 品位のあるものなら、よい自尊心を 持つことができるだろうから。我々 の文化が示す理想像は多かれ少なか れ我々の自己評価に影響を与えるの

で、人々がどんな人物像にあこがれているかを知っておくべきである。

モデルになる人物像を探すこと

誤った成功の概念に取り付かれる と、自分についてゆがんだ判断を下 すということがある。例えば、何が 何でも仕事上の成果をあげること、 自己中心的な愛情関係を築くこと、 快楽主義にどっぷり浸かった生活を 送ることなどを成功と見なすときで ある。人から褒めてもらえるよう な、いくらかの成功を勝ち得たと き、自己を過大評価することがあ る。また逆に、目標を達成できな かったとき、あるいは他人から評価 をされなかったと感じるとき、自己 を過小評価することもある。これら の誤った自己評価は、大部分、どん な業績をあげたか、どんな物を持っ ているかなどで個人の価値を計る 人々の意見を気にしすぎた結果であ る。

神の光で自己を認識する

自分を正しく判断するためには、自分をよく知ることが不可欠である。この作業は複雑で、ある意味で死ぬまで続く訓練が必要である。まず、100%主観的な物の見方 - 私の判断、私の意見、私の感じ - を克服し他人の意見を考慮に入れる必要がある。私たちは自分の声や外見を知る

ためには録音や鏡を使わねばならないが、もしそうであるなら、自分がどんな人間であるかを評価するため私たち自身は最良の判定者ではないことを認めるのは、絶対に必要であろう。

自己について反省することの他に、 他人の意見に耳を傾けることは役に 立つ。このことは、私たちに助言を 与えることのできる人たちに心を開 き、その意見を聞き、自分の理想に 照らし合わせて吟味することによっ て達成できる。この意味で霊的指導 はとても役に立つ手段である。ま た、わたしたちは、周囲にいる人た ちや社会の流行や習慣からも大いに 影響を受ける。つまり、ものごとを 深く考える雰囲気の中で生活してい るなら、内省をすることがたやすく なる。反対に、軽薄な生活スタイル をもつ社会なら内省の進歩は困難に なるのだ。

そのため自己を反省し、神が自分を どのようにご覧になっているかを考 える習性を養うことがよい。念祷は そのために打ってつけの時である。 なぜなら、念祷の中で私たちは神を 知ると同時に、神の光で自分を知る からである。なかでも他人の助言や コメントを理解できるよう努めよ う。時には、他の人の判断があまり 客観的ではなく、ひょっとしたら深 く考えずになされた、とくに神の御 旨とは相容れない基準に従ってなさ れたと感知した場合には、その判断 を却下せねばならない。誰に助言を 頼むかを判別するのは大切だ。「賢 者の叱責を聞くのは、愚者の賛美を 聞くのにまさる」 (コヘレト7・ 5) ,

他方、私たちは、周囲の人の自己評価についてもそれなりの影響を与える。そのため、私たちの言葉は、誰もが「神の子」の尊厳を持っていることを認めた上で発せられるよう注

意せねばならない。特に、責任ある 地位や指導の任(子供を指導の任(子供を指導の任(子供を指導に対する教師など)にってない。 もなら、助言やで矯正せねがら、または明確なさればもこれが、自信を発見するのを手助け自信を表しまる。 を発見するが、人が自信をあるで成長である。 を考えらればしたがでは、 の考えらればしたがでなる。 もっになる。

あるがままの自分を受け入れる。主 は私たちの全体を愛しておられる。

神の光に照らして自分を見るなら、 あるがままの自分を受け入れること ができるだろう。それは徳も才能あ るが同時に欠点もある存在で、後者 は謙遜に認めなければならない。自 分を正確に評価することは、人のた それぞれ異なっていること、そのた め私より賢い人、楽器の演奏がト手

な人、より運動のできる人などがい ることを認めることである。誰もが よい資質を持っており、それを伸ば すことができる。しかし何よりも重 要なことは誰もが神の子であるとい うことである。この事実を認めるこ とよって、掛け値なしに自己を受け 入れることができるようになる。不 必要に他人と自分を比較して落胆に することなどせずに、神と隣人に仕 えたいと願うキリスト信者が持つべ きポジティヴな自己愛は、人間がみ な神の子であることを認めることを 土台としている。

要するに、もし神が私たちの欠点をも愛しておられることを思い出すなら、私たちは自分を受け入れることができる。欠点は私たちの聖化のである。主が最初にお選びになった12人の使徒も、わたしたちとそれほど違った人たちではなった人たちではなったよりも口数の多い、月並みの人々でし

た。しかし、人を漁るものとするために(マタイ4・9参照)、ともに世の救済者・神の恩恵を司る者とするために、そのような彼らをイエスは召されたのです」(『知識の香』 2)。

成功と失敗を前にして

このように超自然的な見方をする と、私たちの人柄とこれまでの人生 がより深く考察され、その意味を全 体的に捉えることができる。永遠か ら物事を見るので、この世での出来 事や個人の業績を相対化できる。何 かの成功に喜ぶことがあるなら、そ のことが聖性において成長すること に役立ったかどうかこそ最も重要な ことだと思い出す。このように振る 舞う人は、キリスト教的な現実主義 者にして、人間的にも超自然的にも 成熟した人で、成功や賞替によって のぼせ上がらないのと同じように、 失敗を前にしても悲観主義に引きず られることはない。聖ペトロととも に善い業をなしたなら、それは「ナ ザレのイエス・キリストの御名に よって」なしたと言うことができ る。

同時に、外的な困難や個人の不完全 さのために思うような成功を勝ち取 るのが容易ではないことを認めるこ とも、正しい自負心を形成し、人間 的に成熟し、学ぼうとする意欲をも つために役に立つ。人は自分の欠陥 を認め、失敗から積極的な教訓を引 き出すという態度によってのみ学ぶ 姿勢をもつことができる。「失敗し たというのか。そうではない、私た ちは決して失敗しないのだ。あなた は全幅の信頼を神に寄せたし、その うえ打てる手はみんな打った。確信 しなさい、今その失敗こそ実は成功 なのだ。神に感謝しなさい。それか ら、もう一度やり直すのだ|

(『道』404)。私たちはこうして 十字架の道を歩み始める出発点に立 つ。十字架の道は、弱さの中での強 さ、惨めさの中での偉大さ、屈辱の 中での成長という逆説がこの上ない 効果を発揮することを教える。

自信をもって働き、自己を正すこと を恐れない。

人が自信をもって行動することがで きるのは、自分の成功を確信してい るときというより、自分が神に愛さ れている子であることを知るときで ある。なぜなら成功の確信はしばし ば裏切るからである。本当の自信を 持っていれば、どんな決心にも伴う 失敗したらどうしようという心配を 抑え、不安によって縮こまるような ことがなく、新しいことに勇敢に挑 戦する態度を保つことが可能にな る。「分別とは、決してまちがいを 犯さないことではなく、自分の誤り を正す態度のことです。問題を避け るという楽な方法をとるよりも、む しろ度重なる不手際をも意に介さ

ず、的確な判断を求める努力をする、このような人こそ分別ある人とを分別ある人とのです。何かに取り付かれりでは事をしたがら働いたがら働いた結果、困難が襲心した結果、困難が襲心した結果、不の責任はあるの外れなことになるの外れなことになるのの方をやめることもない」(『神の朋友』88)。

自己の限界を知った上で失敗から学 ぼうとするならば、過ちを正すると によって、自己を改善し成長するこ とができる。それは、次は周囲のも のや人にもよい影響を与え、自己と のの信頼を増すことにもなが る。天の父の手に自己を委ねる人は 自信に支えられる。というのは、

「神を愛する者たち、つまり、ご計画に従って召された者たちには、万事が益となるようにともに働く」

(ローマ8·28) からで、罪を犯した ときですら、主に赦しを願いその恩

不可欠の徳である謙遜

つまるところ、自負心は謙遜の中で 成長する。「謙遜の徳こそ、人間の 惨めさと偉大さを同時に教えてから る徳」(『神の朋友』94)だから もしこの徳がなければ、しばる。 尊心、問題を起こすると、現実価 かし、謙遜が培われると、現実価 かし、謙遜が培われると、現 見方ができ、たしたちは欠点 い人間ではないが、腐敗しきった人 間でもない。わたしたちは神の子であって、惨めさの上に思いも寄らなかった尊厳を持っているのだ。

謙遜によって自分をあるがままに知 ることができ、恥ずかしがらずに他 人の助けを求め、また他人に助けの 手を差し出すようになる。畢竟わた したちは誰でも神を必要としてい る。神はわたしたちの憐れみ深い父 で、絶えずわたしたちを見守って下 さる。わたしたたちは「神の中に牛 き、動き、存在する」からだ(使徒 言行録17・28)。聖マリアの人生に は、どれほどの自信と信頼が見られ たことか。「力ある方が、わたしに 偉大なことをなさいましたから。そ の御名は尊く」(ルカ1・49)と言う ことができたのは、それは自分が 「身分の低い、この主のはしため」 (ルカ1・48) あると自覚して生きて いたからだ。聖母においては、謙遜 の徳と自らの召し出しの偉大さが霊 妙な仕方で混ざり合っている。

ハビエル・カバニェス・トルフィー ノ

pdf | から自動的に生成されるドキュメント https://opusdei.org/ja-jp/article/tadashii-jikoai/ (2025/12/06)