

INSIGHT FOR QUEST FOR HAPPINESS

心の幸せを探して

目次

裁判にかけられたセルフイメージ.....	1
発見の旅.....	12
他人や状況に振り回されてはダメだ.....	30
あなたの心の処方箋.....	31

裁判にかけられたセルフイメージ

心の傷から自分自身を解放するテクニックを身につければ、リラックスできて、若さを保つことができます。それまでは、あなたは、自分自身に強いている精神の緊張状態を克服することもできず、本当の自分になることも許されないのです。

私の伝えたいことを理解していただくために、ここであるシーンをご覧くださいと思います。想像上の法廷のシーンです。裁判官が証人を尋問しています。証人は答えをしぶっています…敵意をもった証人のようです。

裁判官：あなたは真実を話すことを誓いますか？

証人： はい、誓いますよ、裁判官。

裁判官： 偽証罪の処罰については知っていますか？

証人： そんなことを知らない人がいるのか？

裁判官： 皮肉な言い方はしないように。分かりましたか？

証人： はい、裁判官。

裁判官： あなたの年齢を教えなさい。

証人： 馬鹿げた質問だな。

裁判官： 答えなさい！

証人： あんたと同じだ。40歳だ。

裁判官：名前を教えなさい。

証人：知っているだろう？

裁判官：答えをしぶるのは止めなさい。真面目に答えなさい。あなたの名前は？

イメージ：私はセルフイメージと呼ばれる者だ。つまり、あなたのセルフイメージなのだ。

裁判官：ならば、どうして私に敵意を抱いているのですか？

イメージ：そんなことも分からないのか？

裁判官：答えなさい！

イメージ：答えられない！

裁判官：答えなくてはいいけないんです！

イメージ：答えない！

裁判官：そのうち絶対に答えさせるがね…あなたは どうして裁判にかけられているのか分かっていますか？

イメージ：分からない。

裁判官：あなたは複数の罪で告訴されているのです。まず、他人を許すことを拒んだという罪です。

イメージ：それは一体誰の責任だっていうんだい？

裁判官：さらに、あなたは自分自身を許すことを拒んだのです。

イメージ：あんたって人ほどこまでおかしなことを言う人なんだ？

裁判官：あなたは恨みを抱いています。

イメージ：それには理由があるんだ…。

裁判官：他人と張り合っているばかりで、自分自身と向き合おうとしないのです。

イメージ：証明してみろ。

裁判官：あなたは自分のことを最低な人間だと思っていますね。

イメージ：無罪だ。

裁判官：あなたはリラックスしたことがないでしょう？

イメージ：リラックスしたいんだ。

裁判官：どうしてしないんですか？

イメージ：どうやってできるっていうんだ？あんたがすぐそばに居るのに。

裁判官：そんな皮肉な口調で司法妨害すると言うなら、投獄しますよ。

イメージ：どうせそういう運命なのさ。

裁判官：私が不公平だと言いたいのですか？

イメージ：そうだ。

裁判官：法廷など存在しないということですか？

イメージ：そうかもしれない。

裁判官：どういう意味ですか？

イメージ：あんたに少しでも思いやりの心があれば話は別だがね。

裁判官：言葉を返すようですが、思いやりこそが私の性格の唯一の特徴ですよ。
イメージ：証明してみろ。

裁判官：全部冗談だと思っているようですね？
イメージ：冗談じゃないのか？

裁判官：真実をゆがめるのは止めなさい！
イメージ：誰がゆがめてるって？俺か？それともあんたか？

裁判官：そもそも、裁判にかけているのは一体誰だと思っているんですか？
イメージ：誰なんだい？

裁判官：あなたが憤慨しても、何の解決にもならないのですよ。
イメージ：誰が憤慨してるって言うんだ？俺か？それともあんたか？

裁判官：あなたですよ！あなたが裁判にかけているのです。私ではない！
(一息つく)それでは聞きましょう。今、どんな気持ちですか？
イメージ：ひどく年をとった気分だ。まるで 100 歳の老人だ。

裁判官：何故ですか？
イメージ：あんたにも答えは分かっているだろう。

裁判官：分かりません。
イメージ：分かっているはずだ。

裁判官：何か否定的な感情を抱いていますか？
イメージ：否定的な感情でいっぱいだ。

裁判官：具体的に教えてください。

イメージ：そうだな、まず、「恐れ」だ。

裁判官：どうして恐れているのですか？

イメージ：その質問に対しては黙秘しよう。

裁判官：ほかにはどんな否定的な感情を抱いていますか？

イメージ：「怒り」に満ち溢れている。

裁判官：続けてください。

イメージ：俺は反抗的で、敵意を持っている。

裁判官：それは明白ですね。

イメージ：それから、劣等感を抱いている。

裁判官：ほかには？

イメージ：憤慨している。

裁判官：誰に対して憤慨しているのですか？

イメージ：あんただ。

裁判官：私に？ どうして私に対して憤慨しているのですか？

イメージ：その質問に対しても黙秘だ。

裁判官：あなたは私を怒らせたいのですか？

イメージ：それは、あんたがさっきからずっと俺に対してしていることだ。

裁判官： 傷ついた感情も抱えていますか？

イメージ： 俺はこの世で一番孤独な人間なんだ。

裁判官： 一体どういうことか、説明してください。

イメージ： まるで強制収容所にいるみたいだ。まるでちっぽけなジャガイモくらいの大きさにまで萎んでしまった気分だ…とてもむなしい。まるでシロアリに魂を食べられちゃった気分だ…俺の体には大きな穴が開いちゃった。(叫ぶ)なんてむなしいんだ！

裁判官： 何か対処する方法は無いのですか？

イメージ： どうすることも、できないんだ。

裁判官： どうしてですか？

イメージ： その質問には黙秘する。

裁判官： あなたの信念は一体どこにあるんですか？

イメージ： 昔は、俺にも信念はあった。その頃は、身長だって 3 メートルくらいあるような気分だったさ。ところが、今はどうだ、ちっぽけなジャガイモだ。

裁判官： あなたの承諾を得ずに、あなたをそんな気分させる人は誰もいません。誰一人としていませんよ。

イメージ： 言葉、言葉、言葉。

裁判官： 自分自身を変えてみてはどうですか？

イメージ： できないんだ。俺だって、かつては自分が進む方向を見失っては居なかった…つまり「ゴール」というものがあつたんだ。

裁判官：取り戻しなさい。

イメージ：できないんだ。俺にだって、かつては勇気があったんだ…でも今はもう失ってしまった。

裁判官：見つけなさい。

イメージ：どこを探したら良いかもわからないんだ。俺にだって、かつては思いやりの心さえあったんだ。

裁判官：それでは、何故、思いやりの心を放棄したのですか？

イメージ：その質問には答えたくない。(一息つく)俺を見てみろよ。自信の欠片もなくくだらない人間だ。

裁判官：自信を復活させなさい。

イメージ：断る。

裁判官：どうしてですか？

イメージ：その質問には答えない。

裁判官：いつまでそんな相手を見下した発言を続けるつもりですか？

イメージ：ずっとさ。俺はもう自己を受け入れることができない。意思も無い…欲求も無い。自尊心も失った。自分自身にうんざりしているんだ。(叫ぶ)どうしようもできないんだ！どうしようも！

裁判官：自分自身を見失ってはいけません。再びかつての自分を取り戻すのです！

イメージ：「失意」というウィルスに感染してしまったんだ。

裁判官：医療キットを使いなさい。「希望」という名のペニシリンを使うのです。

イメージ：それさえも無くしてしまった。自分自身に対する信頼すら無くしてしまったのだ。

裁判官：あなただって変わることができます！

イメージ：できないんだ！

裁判官：変わらなければいけないのです！誰もがみんな、もう一度チャンスを得る資格があるのです…再生のチャンス。

イメージ：俺にもそのチャンスってやつをくれるのか？(ヒステリックに笑う)

裁判官：まじめに聞きなさい。

イメージ：聞いていたさ。随分長く聞き過ぎたようだな。あんたの訳の分からないお説教なんてもう一言も聞きたくない。

裁判官：いや、あなたは聞きいれてくれるはずです。いいですか？

イメージ：その手には乗らないよ。

裁判官：挫折したことで、あなたの心の一部が砕け散ってしまったのです。負傷したあなたは他人から、つまり私から、のろのろと逃げようとしている。そして、この世界からのろのろと逃げようとしている。あなた自身の中にある暗くて小さな部屋へと。あなた自身の小さな強制収容所へと。

イメージ：それが一体、誰の過ちだって言うんだい？

裁判官：あなたは自分自身に背を向けている。私にもだ！

イメージ：どうしてだ？

裁判官：私の質問に答えなさい！

イメージ：「私の質問に答えろ！」なんてあんたって人は、全く、大した裁判官だな。

裁判官：あなたは、自分が成功するためにこの世界にやって来たということを知っているのですか？

イメージ：それなら、どうして挫折したのか教えてくれよ。

裁判官：成功しなさい！

イメージ：そんな話はもうとっくに聞いたよ。全く意味の無い話だ。成功なんて望んじゃいない。(叫ぶ)もう放っておいてくれ！

裁判官：(粘り強く説得する)毎日新しい人生が始まるのです。

イメージ：挫折する人生がね！

裁判官：昨日の失敗は抜きにして、もう忘れてしまいなさい。

イメージ：それは名案なこと！

裁判官：失敗など葬り去るのです。

イメージ：あんたを葬り去ることができたらいいのにね！

裁判官：もう一度そんな発言をすると、あなたを軽蔑しますよ！

イメージ：そんなこと、気にしないね！

裁判官：いや、あなたは気にするはずですよ。(怒って)あなたという人間は、全く、非行少年ならぬ、非行中年ですね。

イメージ：俺のことか？それともあんたのことか？

裁判官：そろそろ堪忍袋の緒が切れそうです。

イメージ：俺のはもうとっくに切れてるさ。

裁判官：私の話を聞きなさい。どうか聞いてください。

イメージ：何度言っても無駄だ。

裁判官：(激怒して)あなたを揺さぶってやりたいよ！

イメージ：俺も同じ気分だ。

裁判官：あなたの敵意を拭い去ってしまいたい！

イメージ：無理だね！

裁判官：あなたにもう一度チャンスを与えたい！

イメージ：できないさ！

裁判官：何故なんだ？教えてくれ。

イメージ：あんたといると頭がおかしくなってくるよ。俺とゲームを楽しむのはもうやめにしろ！

裁判官：ゲーム？一体、何の話ですか？何のゲームのことですか？

イメージ：他人のふりゲームだよ。俺はお前の話をずっと聞いていた。随分、長く聞き過ぎた。今度は俺の話を聞く番だ。俺のことを変えたければ、お前が変わらなくちゃ駄目だ。

俺にもう一度チャンスを与えたいなら、自分でそのチャンスを掴み取らなくちゃ駄目だ。俺はおまえなしでは何もできない。俺はおまえのセルフイメージだからだ。

おまえは俺のことをどこかの他人みたいに扱ってきた。俺はおまえを支配なんかしていない。お前が俺を支配しているんだ！俺は、おまえの心臓の鼓動を刻む時計だ。俺はおまえの感情を測定する温度自動調節器だ。おまえこそが、俺を作っているんだ。俺はおまえの友人にもなれるはずなのに、おまえは俺のことを粗末に扱った…まるで他人のように。

いや、まるで敵のようにだ。他人を許すことができないのはおまえだ。自分の過ちも、失敗も、許すことができないのはおまえだ。昨日という日に留まっているのはおまえだ、俺じゃない。

今日という日をせいっぱい生きることを拒否している。自分自身の姿を最高ではなく、最低だと感じているのはおまえだ。他人と張り合っているのはおまえだ、俺じゃない。

おまえの否定的な感情が、おまえ自身を追放し、おまえ自身から逃げることを強いているんだ。おまえ自身からだけでなく、俺からも、他人からも、この世界からも逃げている。そして、強制収容所へと逃げ込むんだ。勇気を隠しているんだ。そこにおまえが俺を引きずり込んだんだ。そこで、俺は誰も居ない部屋の時計のように時を刻むことを強いられた…

それこそが、俺がしぶり、抵抗し、敵意を持った理由だ。

俺をちっぽけなジャガイモのような気分にしたのはおまえだ。おまえだって、過去に成功したときの自信を覚えているはずだ。それを今の状況で活用したらどうなんだ。そうすれば、俺がかつて感じたように、3メートルまで背が高くなったような気分になることだってできる。

俺が自分自身を取り戻す前に、おまえが自分自身を取り戻さなくては
いけない。俺の罪滅ぼしより先に、おまえが罪滅ぼしなくては
いけない。毎日、数分かけて罪滅ぼしするんだ。

おまえが犯した過ちに対する懺悔ではなく、それを克服することを拒否
したことへの懺悔だ。自分が考えているよりも、もっと良い人間になるた
めに、懺悔しろ。

俺が自分自身にうんざりしているのは、おまえがおまえ自身にうんざりし
ているからだ。自分自身を一新するんだ。俺に本来あるべき姿で時を刻
ませてくれ。そして友達になろうじゃないか。嫌気も、敵意も、もう無しだ。
お願いだ。頼むよ。自分自身に素直になれよ。自分自身と騙しあいのゲ
ームなんかするな。こんな訴訟、取り下げて、もう一度最初からやり直そ
うぜ。

このシーンを忘れないでください。年齢に関係なく、15歳であろうと、100歳であ
ろうと、精神の緊張状態をうまく処理することを忘れないでください。人生から引退
することはできないのですから。

発見の旅

さて、次に、自己発見の旅にでた若者の話をしたいと思います。

20年前のことですが、イタリアを訪れる機会がありました。講演後、私は現地に

留まり、数日過ごすことにしました。ISKIAという土地のことを誰かから聞き、その地を訪れてみることにしたのです。

ISKIAは、ブラック・ストーンのような島で、その素晴らしい青紫色の土地は地中海からナポリ湾の向こうまで続いています。早朝の霧の中、島の最南端へと近付いていくと、目の前に広がっているはずの強固な石の土台は霧のベールで覆われ、薄暗い太陽によって照らされて淡いサーモンピンク色になった城の塔と胸壁だけがかろうじて見えたのです。まるで空中に浮かぶ魅惑的なアヴェロンをもうひとつ発見したような気分になることでしょう。

しかし、霧が晴れるにつれて、それはおとぎ話に登場する城などではないことがわかります。町です。住人たちの家々、教会、市場、そしてはるか頭上には防塞を備えた、小さいけれど、本物で、完璧な町です。青い海と空に囲まれ、住むには申し分の無い土地！しかし、ボートが島に近付くにつれ、そのブラック・ストーンの冷たさを感じるのです。小さな町に隠された驚くべき秘密が明らかになる瞬間です。

ボートで近付いていく観光客を珍しがって上から覗き込む人は誰もいません。市場にも人っ子一人いません。カモメの鳴き声だけが沈黙した世界に響きます。岩の上に高々とその姿を横たわせて、町は日の光の中で眠っています。それはまるで時を止める魔法にかけられて沈黙した、おとぎ話の宮殿のようです。実は、20年前からこの町には誰も住んでいなかった、いや、もう100年以上も住人のいない状態が続いていました。

どうしてこんなことになったのでしょうか？

あなたが想像するよりも、理由はずっと単純です。数世紀にわたる包囲攻撃とそれに対抗する反撃の間に、フランス、イタリア、スペインの諸王らは代わる代わる要塞を占拠しましたが、やがて終焉の 때가 ゆっくりと訪れ、最後は静かに幕を閉じたのでした。町の人々は本土に移り住み、何千人もいた住民は、1790 年までにはわずか 100 名にまで減少していました。残された住民たちもやがて島を去り、長い沈黙が始まったのです。

岩を切り出して作られた巨大なトンネルを通過して、ゴースト・タウンに向かいます。トンネルに入ると、背後で日光は色あせていき、荒く削られた壁に付着した水滴がキラキラと光っています。遠い過去に生きる人々のささやきが周囲で聞こえるような気がします。聖地に向かう途中で休憩する十字軍兵士、領主、バーバリー海賊、荒々しく騒がしい戦争による傷跡を残す男たち。今はもう亡き、長いこと忘れ去られた人々も、この暗闇ではまだ息づいているのです。

しかし、安心して、今は先に進みましょう。黄色い灯りがちらちらと揺れています。トンネルのカーブに差し掛かると、聖母を祀った聖堂があります。小さいけれど、とても古く、美しい聖堂です。その前には、灯明の火が、乱されることの無い空気の中で、傾くことも揺れ動くこともなく、しっかりと灯っています。

私は困惑して、案内人のほうを振り返りました。

「誰が蠟燭に火を灯したんですか？ 町には誰も居ないのに。」

「それが全くの無人というわけでもないんですよ、だんな。一人だけ男が残ってるんだ。冬場も夏場もここに住んでる。そのうち会えるはずですがね。」

私たちはさらに上を目指しました。トンネルが先ほどよりも急なカーブに差し掛かると、急に目の前に日の光が飛び込んできました。目がくらんだ私は息をつき、辺りを見回し、自分たちが町の真ん中にいることに気づきました。屋根の無い大聖堂が空にぱっくりと口を開けて建っていましたが、その頑丈な側面は本来のあるべき姿を思い起こさせました。広場の乾いた埃っぽい舗道の上をトカゲが走っていき、カモメがまるで嘆き悲しむかのように鳴いていました。

「ここですぜ、だんな。」そういって、案内人は胸壁から手招きしました。「ここに面白いものがありますぜ。」

彼の足元には、ゾツとするような崖がありました。曲線を描いたような岩が、何百フィートも下の海面に向かって切り立っていたのです。ここからでは、島のはずれにある巨石でさえ、小石ほどの大きさにしか見えませんでした。

「今、立っているこの場所は、大昔、住民たちのお気に入りの場所だったんですよ。」そういと案内人は続けた。「ここは、反逆者、犯罪者、捕虜といった類の人間を連れてきた場所だったらしいですぜ。そいつらを縛って、ここに立たせて、1〜2時間かけて罪を吐かせて、ここからの眺めを崇拜させたそうですよ。この雄大な眺めをね。だんなもそう思うでしょう？」

町の住民たちは、そいつらをあざけ笑い、羽を生やせ、と呼びかけたんだ。その直後に、そいつらが羽が必要になる状況に陥るからですよ。ついには、死刑執行人たちが近付いてきて、静けさが訪れる。ちょうど今みたいにね。そして、背中を押す。ちょっとだけ押すんですよ。すると、空中で叫び声が聞こえる。そして、どんどん落ちていくわけです。」彼は、眩暈がするほどの切り立った崖をじっと見下ろしました。そして、「それはもう長い死への道のりだったんでしょなあ。」と考え深げに言いました。

私は、誰かに呼び掛けられる瞬間をいつかいつかと期待しており、ついに案内人に向かって尋ねました。「先ほど、話していた男はどこにいるんですか？」

「管理人のことかい？恐らくは彼の部屋ですぜ、だんな。ちょうど昼食の時間なんでね。」

「ということは、その人は仕事をしているんですか？この島の管理人なんですか？」

案内人は肩をすくめて言いました。「いや、私らが勝手にそう呼んでいるだけです。そもそも管理するものなんてどこにあるんだい？石、埃、空き家。単にそう呼ぶとその男が返事をするってだけです。ほかの名前があるとしても、私らには教えてくれませんぜ。」

「彼の部屋っていうのは？」

「司教の宮廷ですよ。もしお望みなら、今から行ったっていいですよ。」

私たちは広場を横切り、曲がりくねった小路を進み、宮廷の庭にたどり着きました。豪華なアーチ型の門に通じる階段は、積もり積もった埃で、柔らかくて、温かく、私たちは歩く速度を緩めました。その時、どこかから、びっくりするような音が聞こえてきました。奇妙なのに、どこか哀愁を帯びたような音です。すると、また、耳障りな鳴き声が聞こえました。そして、ようやく、何の鳴き声なのかが分かったのです。ヤギです。

そうしているうちに、その生き物は階段を跳ねながら下りてきました。美しい、白い毛に覆われた上品な動物。潤いに満ちたその目がじっと私たちを見つめ、それはまるで好奇心にあふれた人間の目のようでした。ヤギはもう一度鳴きましたが、今度は、その鳴き声は哀愁を感じさせるばかりでした。「可愛そうに。このヤギは孤独なのだ。司教の宮廷を棲家になっているのに！」と私は思いました。

ヤギは、哀愁を帯びた鳴き声で鳴きながら、まるで飼い犬のように、私たちの後をずっとついてきました。宮廷の内部、といっても、実際には「内部」と呼べるものではありませんでした。というのも、青空が見えている状態が続いていましたし、丸天井に開いた割れ目からは日光が差し込んできていました。風格のある部屋を一つ出ると、またすぐに別の部屋に繋がっていました。15世紀の建築家たちは、まだ、廊下を有効活用して、部屋と部屋の間を仕切ることには気付いていなかったようです。もし自分の寝室が建物の端に位置していたら、寝室にたどり着くまでに、ほかの人の部屋を一々通らなくてはならないわけです。

しかし、今では、誰のプライバシーを侵害することはありません。イスキアの司教たちが祈り、眠った場所を、案内人と観光客、そして最後尾には雌ヤギが、列を成して通って行きました。

最後の部屋にたどり着きました。その部屋はまるで鷺の巣のように島の最上部に位置していました。そこからの眺めで、私の頭はフラフラしました。日の光にまだらに染められて立ち並んだ建物から要塞の壁に至るまで、はるか下に見えました。思い切って目を移すと、青い絨毯のような海はちらちらと光り輝きながら、その端が地平線の霧に混ざるまで、何マイルも先まで広がっていました。その先には、煙のように弱々しい影が暗くぼんやりと見えました。イタリア本土です。

「ようこそ。」と誰かが言いました。

景色に目を奪われて、私はほかのものを見過ごしていました。一箇所だけ、つまり広い窓がある大きな部屋がありました。実際には、その部屋は、修道士の小部屋よりも辛うじて大きいくらいで、家具がシンプルに配置されていました。床におかれた粗末なベッド、水差しがひとつ、洗面器がひとつ、そして2、3の箱に入った食物。その前に、この部屋の主がパンとチーズを広げて、私たちのことを観察しながら、座っていました。

私は、不機嫌で嫌味ばかりこぼしている脊柱湾曲の老人を想像していたのですが、イスキアの世捨て人は若いだけでなく、申し分なく小奇麗な格好をしていました。彼の目は深く悲しげで、髪の色は黒く、巻き毛でした。野良着のようなシャツ

とパンツを身につけ、皮のサンダルを履いていました。

「どうぞ、お食ください。」と彼は丁寧に言い、パンとチーズを指差しました。しかし、私たちはソーセージとグラスコに入れたワインを昼食として持参していたので、一緒に食べるよう彼にも勧めました。何度も断った後で、彼はようやく勧めた食物を口にしましたが、どうも私たちに対して失礼にならないように、という目的だけのために、食べているように見えました。

食べている最中、彼は何も喋らなかったので、私たちの存在に興味があるといった様子はまったく見受けられませんでした。食べ終わると、彼は洗面器を水で満たし、先ほどと同じくまじめで丁寧な仕草で、タオルとともに私たちに差し出しました。彼が窓から使い終わった水を投げ捨てると、その水は日光の中でパッと広がり、水玉になって、まるで風に流された鳥のように、ゆっくりと 100 マイルも先の海に落ちていったようでした。そして、彼はもう一度洗面器を水で満たし、自分で使用しました。彼は座り、ゆっくりと私たちを見つめました。

「ここからの眺めが、いろんなものの埋め合わせをしてくれるのでしょうか。」と私は言いました。

「埋め合わせ？」と彼は尋ねました。「一体何をですか？」

「孤独な時間の埋め合わせになるんじゃないですか。」

「そうですね。その通りだ。イスキアに初めにやってきたときは、そのことにも気

づいていたんですが。」

「いつのことですか？」と私は尋ねました。

「カレンダーを持っていないので確かではありませんが、7～8ヶ月ほど前だったと思います。というのも、その頃はあの子がまだとても小さかったのです。」

と言って、私の後ろのほうを顎で示しました。

気づかぬうちに、もうひとつの存在が私たちの輪に加わっていました。戸口に満足げに座り、新入りを監視していましたが、そのうち、起き上がると、気だるそうに背中を曲げ、部屋を横切っていきました。窓の下で立ち止まり、まるで私たちが見ていることを確認するかのように振り返ると、窓へと飛び上がりました。あまりに勢いがよかったので、飛距離を間違えて、空と海の裂け目へと落ちてしまったのではないかと私は危惧しました。しかし、当然のことながら、無事でした。窓の引っ張りで、体を真っすぐに伸ばして背伸びをすると、自信たっぷりの様子で、ひげの手入れを始めました。

「なんて美しい猫なんだ！」

「本当に美しいでしょう？」と若者は頷きました。「私が見つけたときは、まだ子猫でした。まだ乳離れもしていなかったのです。当然、この島以外は何も知りません。時々、不思議に思うんです。彼女が知る限り、彼女はこの世界で唯一の猫なのに、それさえも彼女にとっては驚くべきことではないのだろうか、と。」

「あなたがどうしてこの孤独な生活を選んだのか聞いても構いませんか？」

「私は、謎めいた人間なんでしょうね。」と、彼はまた笑って答えました。「でも、私に関して謎めいたことなんて一つもないんですよ、本当は。失恋をしたわけでもなし。誰かに対する復讐を誓ったわけでもなし。そんなことではないのです。単純に退屈だったのです。」

「私にしてみれば、あなたのような人は、退屈だなどと文句を言う理由は何も持ち合わせていなかったように見えますが。」と私は言いました。

「と言いますと？」

「あなたはハンサムで若い。友達もたくさんいるでしょう。」

彼は私の顔を2～3分前凝視していました。そして、私は、次に彼がとる行動は次の二つに一つだと思ったのです。一つは、彼自身についてそれ以上話すことを拒否し、丁重に、しかし、はっきりと、私たちのインタビューに終止符を打つこと。もう一つは、すべてを洗いざらい話すこと。彼がどっちの決断をするのか私に言えることはなく、彼がなぜこの亡命生活を自分に課したのか、その理由を打ち明けたと思う時が来ることを、ただ待ち望んでいました。

彼の目の焦点が現在から過去へと移ったことに気付き、彼が話し始めることが分かりました。

「はい、私にはたくさん友達がありました。」と彼は話し始めました。「その点では、私は恵まれていると言えました。あなたなら、あらゆる点で、私が恵まれていると言いかもしれませんね。私の両親は私に対して寛大で、私が望むことを滅多に駄目とは言わない人たちでした。特に仕事に関しては、選び放題でした。どんな職業でも私がやりたいと言えば、父のコネで、簡単な仕事を楽に手に入れました。でも、少数の精鋭でないといけないような仕事です。

完璧な結婚相手まで両親が段取りしてくれました。相手は魅力的な女の子で、金持ちの家の生まれでした。私も少し好きになりかけさせましたんですよ。私の人生にも、将来への展望も、何も欠けているようには思えませんでした。…でも私は死ぬほど退屈しきっていたのです。

私がこのことに気付いたのは、ある晩、パーティーに出掛ける準備をしていた時のことでした。パーティーにはちょっと遊べそうだなと思わせるような可愛い女の子たちがたくさんいるはずでした。私もまたその娘たちを口説いて、誘惑する方法を知っていました。入り江にボートを用意しておいて、後で、月光に照らされてボートに乗らないか、と誘い出すつもりでした。暑い夏の夜のことです。誘いを断れる娘などいません。

私は自分の髪にブラシをかけていました。よく覚えています。その時、突然、理由は分からないのですが、すべてのものが薄っぺらに見えました。今夜のパーティーのことだけではなく、私の人生そのものがです。そして、馬鹿馬鹿しく、不条理なことが起こりました。くしゃみをしたのです。私にはんまりしました。風邪をひいたのです。明らかに、魂が薄っぺらになったことがその兆候の一つだったのです。

私は安心して、これでパーティーを欠席する言い訳ができたのだから、アスピリンをのんで、ベッドに入ろうと思いました。風邪だか何だかわからないこの病気を一日でも早く治して、いつもの自分に戻ろうと考えていました。

しかし、いや、そんなことできるわけないと思ったのです。ボートを修理し、シャンパン、キャビア、ロブスター・サラダなどを船内の調理室に積みこむ作業は、思いのほか苦勞しました。ほかにも、見当もつかない物まで積みこみました。これを無駄にするのはもったいない。少なくとも試してみるくらいはしないとだめだと思いました。お酒でも数杯飲んだら、気分が良くなるはずだ。そう自分自身に言い聞かせたのです。

パーティーはとても賑やかなイベントでした。とびっきり可愛い娘が私に特別な関心を寄せてくれました。すべては計画通り進みました。航海に出ないか？と誘うと、その娘はすぐに行くと言いました。時刻は午前二時頃のことです。私たちは月光に照らされたナポリ湾を進んでいきました。片方の手に舵を握り、もう片方の手はとても愛らしい娘の体に回していました。月の光、穏やかに吹くそよ風、船体に沿って水がサラサラと流れる音。これ以上に望むものがあるでしょうか？」

彼は 2～3 分、話すのを止めました。窓の引っ張りでは、猫がひげの手入れを終え、眠たそうな目で辺りを見回していました。そして、彼女の視線は飼い主に注がれました。彼女は、飼い主が自分ではなく、過去の思い出に夢中になっていると分かったようでした。その証拠に、彼女は小さく不満そうな鳴き声をあげると、座っていた場所から飛び降りて、彼のほうに歩いて行き、彼の腕に体をこすりつけました。

彼は上の空な様子で、彼女を撫でると、「しかし」と話を再開しました。「その時、またやってきたのです。先ほど同じように、まさに神のみぞ知るというように、突然。いや前回以上に不可解でした。一体、悪魔は私に何をしたのでしょうか？ 私はこの夜なすべきことに取り掛かるために、自分の仕事に集中しなければならないのに。しかし、それなのに、私の魂は寒々しさに襲われていました。そして、それはすべてのものを馬鹿馬鹿しく、退屈なものへと変えていきました。

娘は私の変化に気付いたようでした。それもそのはずです。彼女の体に回した腕はまったく気が抜けていたのですからね。娘は体をぴったりと寄せてきました。私も彼女に応えようと努力しましたが、まったくの無駄でした。

娘は座りなおして、髪を整えながら、『随分遅くなっちゃったわね。』と言いました。『どこかに向かう当てはあるの？』

完全に狂った答えが私の頭に浮かびました。『そうだ！ イスキアに行こう！』と私は言ったのです。

彼女は私を凝視して『イスキアですって！』と叫びました。『あんな気持ちが悪い、古くさい場所に行くなんて、あなた、狂ってるわ！』

内心では、彼女の言うとおりに、自分が狂っていることを認めていました。

『言っておくけど』と彼女は続けました。『万が一、私が行きたがったとしても、遠過ぎるわ。イスキアまで行って、今夜中に戻ってくるなんて無理よ。明日やるのがたくさんあるのよ。だから、あなたさえ良ければ、もう戻ったほうがいいと思うんだけど。』と彼女は冷ややかに付け加えました。

『君がそういうならかまないよ』と私は同意して、舵の向きを変えました。

娘を家の前に送り届け、おやすみを言うまでは、何も話ませんでした。別れる時、娘は変な人を見るような目つきで私を見ましたが、責めることはできませんでした。ある時点までは、ある程度の情熱と優しさもあったし、正常に順調に行動していたのです。ところが、何かほかのことをしたいのなら、しばらくボートの舵なんて放っておいてもいいと、娘がほめかそうとした瞬間に、男は萎んだ風船のようにぺちゃんこになってしまったのです。娘に理由がわかるわけありません。おまけに、こんな夜半にイスキアに向かおうと提案するなんて！なんでよりもよってイスキアなんだ？

次の日、私は自分自身に同じ質問をしました。一体なぜよりもよってイスキアなんかに？父親に連れられて島を訪れて以来、もう何年も、その島の頂上にある無人の町のことなど考えたこともありませんでした。それがどうして急に思いついたのでしょうか？

娘に帰宅を促すためにどこか都合の良い口実はないかと考えて、口から出任せに言った場所だった、ということで自分自身を納得させることにしました。

しかし、それから数日、イスキアのことが頭から離れませんでした。そこで、ある週末、私はボートに食料を積み込み、その古い町をもう一度見るために出発しました。」

一息ついて、彼は窓から海と空を眺めました。高く昇った太陽を受けて、満潮の海がきらきら光っていました。猫は眠ってしまっていました。ドアの外では雌ヤギも眠っていました。案内人も少しうとうとしていました。はるか下のほうで聞こえているはずの海水が岩にあたる音もここまでは届かず、空にも鳴いているカモメの姿はありませんでした。暑さとまったくの沈黙だけが世界を支配していました。

静かに物語の続きが始まりました。

「早朝、イスキアに近付いていくと、あなたも経験したと思いますが、島の美しさがわかります。私はボートを速め、岸に飛び移り、トンネルを登り、下の広場にたどり着きました。そして、その時、私を圧迫していた重苦しい重圧から解放されたことに気付いたのです。

私は膝をついて、感謝したくらいでした。どうしてこの島が私に対してこんな効果をもたらしたのか、まったく分かりませんでした。とにかく効果がありました。私は軽やかな気分で誰もいない町を探検し始めたのです。

夜になるころには、体にだるさを感じていましたが、心は昂ったままでした。ボ

ートで眠るつもりでしたが、島の魅力に取りつかれ、陸地で夜を過ごすことにしました。私はこの部屋を見つけ、何時間も窓の外を眺めていました。夜が深くなり、月が出て、窓から見える景色も変化していきました。夜のイスキアはまったく別の島に見えました。この古い町の塔、壁や胸壁は、広がり、歪んで、グロテスクな模様へと変わりました。まるでエル・グレコの絵画のように。初めはグロテスクで、奇怪で、残酷に見えるけれど、ちょうど絵画のように、目が慣れてくると、内側に秘められた美が花のように開き、そんな暗い夜のグロテスクな町さえ覆い隠してしまいます。もちろん、日中の町も素敵ですが。

私はそのシーンに夢中になってしまい、最初の夜は眠ったかどうかすら覚えていません。そして、夜明けが近づくころ、奇妙な出来事が起こりました。夢だと馬鹿にされるかもしれませんが、そうではありません。突然、私は、今あなたが私を見ているように、自分自身の姿を見ることができたのです。

つまり、私はもはや私ではなく、外側から、別の目を通して、自分自身を観察することができました。さらに驚いたことには、私は、今自分が興味深く眺めているこの男を理解する力を与えられていました。ずっと私を困惑させていた質問の答えがついに分かったのです。どうして私の精神がひどく荒んでしまったのか、どうして私がイスキアに行きたいという衝動に駆られたのか、すべてが分かりました。

もちろん、私は本当に退屈していました。その退屈さの原因は、単純に過多だったのです。もうこれ以上いらないと思うまで、欲望の誘惑に屈してしまったからです。何にも関心を持たず、熱意を感じなくなったら、それは死なのです。若さの死、生きていても死んでいるのと同じなのです。

そして、私は、幼い頃の幸せな日々を思い出しました。私の父が、私を連れて、この古い島に遊びにやってきた日のことです。少年の輝くような目、高鳴る鼓動、目の前に広がる素晴らしい世界のすべてを目に焼付け、何もかもを知りたいという強い好奇心を思い出しました。私はなんと幸福で、幼く、生き生きとしていたのでしょうか！失くした若さと幸福に手を伸ばし掛けた時、私は元の自分に戻っていました。

この島にやってきた日、私は冒険心の強い少年に再び戻ったようでした。それこそが、私がこの島に降り立った瞬間に、私の精神が解放された理由だったのです。しかし、幻想は長くは続きませんでした。すぐに効果がなくなっていました。次に何をすべきことは何か？住み慣れた『過多』の世界に戻る以外に、選択肢はないのだろうか。何もかもが自分のために揃っているのに、何も欲しいとは思えない世界に。

私は、究極の選択を迫られていることに気付きました。ライバルたちに負けじと必死で仕事をし、必死でお祭り騒ぎをする、群集で溢れた本土の大都市。もしくは、ここ、誰もいない町、イスキア。この島で、私が人生の楽しみや関心事を見つけようとするなら、自分自身の中に見つけなければならないでしょう。もしそれができるなら、自分自身が、外界の退屈さ、苦痛、過多、そして対立に対抗できる存在であると証明できるでしょう。

この思い付きを試すだけの強さが、私にはあるだろうか？私は挑戦を決意しました。私は家に戻り、一年ほど家を離れ旅に出ると言いました。そしてここに来たのです。

でも、そろそろ時間切れだと思います。8ヶ月、9ヶ月…もうこれから先、ここには長く留まらないでしょう。戻ることには不安はありません。準備はできました。」

彼は一息つき、彼の目もゆっくりと現実の世界に戻ってきました。「イスラム教では、あなたもご存知だと思いますが、断食というものがあるでしょう。つまり、人生のあらゆる面で厳しく自分を律するのです。断食は、一ヶ月間続き、健康を害するためでなく、体を鍛え、肉体と精神を浄化するために行います。私にとって、これまでの8ヶ月、9ヶ月は断食と同じだと考えています。これまでの月日、自分自身と向き合わず、本当の自分らしさに背を向けて、うかうかと無駄に過ごしていました。でも、この断食は長い期間ではありませんでした。誰でも持っている心の内側の命は、本人が本気で探求しない限り見つけることができないからです」と彼は語りました。

若者が話を止めた時、私は、明白な事実気付きました。「しかし、誰もがみんな、8ヶ月も9ヶ月も、イスキアに滞在する余裕があるとは限りません。」

「確かにその通りです。」と彼は静かに頷きました。「しかし、私は極端なケースだったのです。私はもう二度とイスキアに来る必要はないと思います。この島が教えてくれました。つまり、イスキアはどこにでもあるんです。ほかの部屋、静かな部屋、隣の部屋。自分自身の発見に必要な静養できる場所、ひとりになれる場所があればいいのです。」

ユダヤ教では、一年に一度、キリストの贖罪の日を設け、信者は断食をします。

断食中に、自分自身を裁きをかけ、過去の過ちを乗り越えて成長し、自らを一新します。そして、自分のセルフイメージを自分が望む高さまで成長させ、人類の兄弟愛を祈ります。

毎日、少しの時間でいいので、あなた自身の償いの時間、あなた自身の懺悔の時間を設けてください。ほかの部屋でも、隣の部屋でも、あなたの心の中の映画館でも、構いません。そこへ行って、リラックスして平和を感じます。そこで、過去の重大失敗を乗り越えます。他人を許します。他人ではなく、自分自身のペースを保ち、最高の自分の姿を見ます。その時になって初めて、今まで乱暴に扱っていた気乗りのしないセルフイメージが最愛の友人となり、今までに味わったことのない素晴らしいロマンス、つまり自分自身との創造的なロマンスが始まるのです。

他人や状況に振り回されてはダメだ

私は、自分以外の物や人から振り回されそうになった場合の、最善の解決策を発見しました。それはつまり、不幸への対抗手段として、自尊心を使うやり方です。「TV番組の収録を見に行っただけですか？司会者が観客を巧みに操るのを見たことがありますか？」と私は患者に尋ねました。「彼が『拍手』の合図を出すとみんなが拍手をします。ほかにも『笑い』の合図を出すとみんなが笑います。

観客は羊のように従順です。まるで奴隷のように、素直に言われたことに従って行動します。あなたも同じです。外部の出来事や他人に、あなたがどう考えたら良

いか、どう行動したら良いか、指図されているのです。ある出来事や状況が合図を出すと、あなたは従順な奴隷のように行動し、的確に従います。『怒れ』、『逆上しろ』、『今は不幸せを感じるときだ』といったように。」

幸福を感じる習慣を身につけると、奴隷ではなく司会者になることができます。ロバート・ルイス・スティーヴンソンの言葉を借りれば、「幸福を感じる習慣を身につけた者は、外部条件による支配から自分自身を解放、それも大いに解放できるのです。」

あなたの心の処方箋

時々、スーパーに行き、ジャガイモを買ってみてください。帰宅したら、鏡の前に立ち、ジャガイモを頭の高さまで持ち上げ、こう言うみてください。「今後、私は、否定的な感情がセルフイメージをちっぽけなジャガイモの大きさにまで萎めることを、断固として拒否します。」

今後、私は、過去に成功した時の自信を、現在の取り組みに生かし、セルフイメージを自分が望む高さまで成長させます。今後、私はセルフイメージを破壊する人間ではなく、イメージを創造する人間になります。」