「思い込んでいること」がたくさんあります

アートセラピスト 黒須美枝の《心のアドバイス》 vol.06

1．自分の「円」がなくなる時代が来ました

虹は地上にいる自分と宇宙との架け橋

知らない間に「絶対これが正しい」と思い込んでいることが、実はたくさんあります。そう信じていたほうが安心だし、楽に生活できるものです。しかし、それは例えるなら、１つの「円の中」で幸せを考えること。同じ事、同じ人間関係の中で、グルグル堂々巡りをしているにすぎません。学ぶどころか、取るに足らない事を必要以上に過大に捉え、抱えている状況を悪化させてしまうこともあります。知性は成長することなく、足踏みしているだけ。でも、当人はそれに気づいていません。

ところが、その「円」がなくなる！――そんな時代に入りました。「円」は、今まで私たちに安定をもたらしてくれた一方で、私たちの意識を小さくしていました。これからは、今までに体験しなかったような危機が訪れることも想定されます。本来の自分でいられるよう、もっと自分をさらけ出すことができる、豊かな人間関係が必要です。

しかし、自分で枠を設定してしまっていると、意識はその枠内でぶつかるだけで、まるで乱反射しているかのようになります。そうなると、ストレスもますます高くなっていきます。

今すべきなのは、もっとおおらかに、自由に、繊細に、自分を「発信」することです。意識の住まいは小さな池ではありません。大海原に出て行くべきです。目先の適応ではなく、もっと人生を楽しむことです。小さな池で舵取りを完璧にこなせても、大海に出れば不安だらけです。

大海は否応なく近づいていることを自覚しなければなりません。

2．「マイルール」を疑ってみましょう

昨日と同じ場所にいても、意識が変われば違った現実と出会います。言い換えれば、意識が変わらなければ、閉塞的な次元で悩み続けることになります。「うんざり」とは「運去り」です。

思い切って、ビビッドカラーの服で街に出てみましょう。目立つ色は、本人の動きも目立たせます。いつも会う人がハッとするかもしれません。でも、たとえささやかでも、自己リスクを高め、環境との関係を変えていくことが大切です。「これは守らなければいけない」と言う長年の「マイルール」が、実は臆病なだけであったことに気づいていくことでしょう。

ジョギングをして、すぐに疲れてリタイアしてしまったら、走れなかった足を批判したりはしない

(C) アートセラピストアカデミー

★無断転載・コピーを禁ず

でしょう。日頃からの運動不足を痛感し、まずは体力をつけよう、身体全体を鍛えようと考えるはずです。でも、心がめげてしまったら……？

　たいていの人は「なんて自分は弱いのだろう」と自分を責めがちです。そうではなく、より逞しくなるための第一歩を踏み出すべきだと思いませんか。

「落ち込み」は、自分への愛（ｉ）を深めるために、今できることに気づくために与えられています。

＊アインシュタインの言葉＊
「ある問題を引き起こしたのと同じマインドセット（心の枠）のまま、その問題を解決することはできない」 → まずは自分の感情の枠組みに気づくことが必要です。

画を描いて自分発見！「なりたい私」になりましょう。
アートセラピストアカデミー
Arttherapist Academy
http://www.arttherapist-academy.com

(C) アートセラピストアカデミー

★無断転載・コピーを禁ず