

利他心（りたしん）

会社の人間関係に疲れ、家族の人間関係に疲れ、身も心もボロボロにやつれてしまったことから一大決心で会社と家族から身を引き、ストレスのかからない新たな生活を手にされた方がおられます。支援者が毎週定期的に自宅を訪問するようになり、経済的な見通しもついて病状もすっかり改善しました。ところが、間もなくうつが再発したのです。毎日息をするのも苦しくて気持ちが晴れず、生きるのがしんどくてたまらない、生きる意味がわからない、とおっしゃいます。当初は何が起こっているのかさっぱりわかりませんでした。が、よくよくお話しを伺ってみたところ、

『新しくできた友人が生活に困っているから助けてきたが、してあげたことだけを持ち逃げするので、助けるのがもう嫌になった。でも相手はしつこくやってくる。自分が働けるようになって助けてあげたい気持ちもあるが、今は働けない。働けない自分、甘えた自分が情けない。普通の人はバリバリ働いているのに、このままの自分でいいはずがない、申し訳ない』というものでした。

「人のために何かしたい」「役立ちたい」という利他心は、自分の利己性を、甘え、なまけ、横着、わがまま、自堕落、とみて徹底的に

否定します。さらにその利他心は、助けてあげた相手にも同じように公平な利他心を要求し、相手の利己性を否定するのです。自分の利己性と戦って、さらに相手の利己性とも戦わざるを得なくなる。これは利他心から始まった終わりなき戦い、消耗戦です。人と人をつ結びつけ、人類にとって幸せの原動力となるはずの利他心。意に反して、人間関係のこじれや罪悪感をもたらし、人々を遠ざけ、心の安らぎさえ奪ってしまう。

利他心も過信は禁物。人との適度な距離感がわからなくなってしまいます。

(冊子「エクスプリメ」 2017年冬号 掲載)