

まえがき

「魔がさした」という言い方をすることがあるんだけど、「魔」ってなんだろう。本当はこう生きていたいのに、本当はこんなに愛してみたいのに、本当はこんなつまらないことは忘れていたいのに、本当はこんなことこだわっていないで許してみたいのに。

魔がさすのだ、魔が。

「魔の正体は、自己憐憫れんびんと罪悪感です」、今となつてはいつたいどこからこの言葉を覚えたのか、何かで読んだのか、誰かに聞いたのか、なんだかよく思い出すことができないのだが、魔の正体は自己憐憫と罪悪感である。

わたしってどうせだめなんだから、どうせわたしなんか……これが、自己憐憫。なにかわるいことしちやつたんじやないだろうか、いや、ぜつたいわたしがわるいことをしてしまった、わたしがわるい、わたしのせいだ、わたしの存在がよろしくない……これが罪悪感。

闘わなければならぬことつて本当にそれだけなんじやないかと思う。自己憐憫と罪悪感。

生まれてきただけで完璧な存在で、世界に愛されていて、この世に受け止められていて、ここにいていいのだ。人間はみんなそう思つて生まれてきて、そう思つて育つてゆくことができるような存在のはずなのだけれど、あなたもわたしもいろいろな欠点があるよう、あなたとわたしが生まれてきたとき周囲にいた人も欠点だらけだつたために、また、生きているこの時代と世界が、けつこう、それなりにめんどくさかつたりするために、シンプルに、生まれてきた自分は、この世界に全幅ぜんぱくの信頼を置けなくなつちやつたりしているのである。

誰のせいでもない。誰を責めることもできない。

そんなふうに素直に育てなかつたことに対する、親に文句言つてみたい気持ちは
おありかとも思うのだけれど、自分が欠点だらけの人間であるのと同じくらい、自

分の親もまちがいだらけで欠点だらけのただの男と女だったから、なんだかいろいろ
なことをまちがつちやつたりもしたのである。もとより生まれてきた時代と世界を
責めるわけにもいかぬ。それはまあ、所与の条件だから。

それでもこの自己憐憫と罪悪感、という「魔」とは、それを「魔」だと意識すれば
闘うことができる。

わたしを先生と呼ぶ若い友人（女子大の先生だから、けっこう、先生と呼ばれる）が「先
生！ 自己憐憫と罪悪感が諸悪の根源でしたよね！」と言うので、いやいや、諸悪
の根源、ってそれは言いすぎですよ、それほどのものじやない。自己憐憫と罪悪感
が魔の正体だつて言つたのよ。何が違うんですか、つて言われたらうまく答えられ
ない気がしたのだけれど、そのあたりは、この本を読んでいただければひょつとし
たらわかるかもしません。

「自分と他人の許し方、あるいは愛し方」の世界へ、ようこそ。