

## 「本当の大人に成る」という感覚

### マインドフルネス・セラピーの体験から

福田 京子

人生に於ける悩みの大半は人間関係です。私も時にはストレスを感じ、落ち込むことがあります。しかし、それはそれ。こころに添うという仕事は、私ごとに引きずられない、空っぽで柔軟な心身を持っていないとできないので、そのために、自分自身のワークは欠かせないものになっております。

私は能をよく観にいけます。能は見えないものを想像の翼を拡げて、感覚で観る演劇です。舞台上には見えないものを、共感力や、共体験力を駆使して身体全体で感じていくのです。知らない世界だからこそ、先入観を入れずに、まっさらな感覚に委ねて観ているのです。どこか、マインドフルネス・セラピーと同じ匂いを感じて観ております。

今回、現実の苦しい思いを流さずに、ひたすら自分のワークを重ねていきました。その一旦をご紹介したいと思います。

2017年10月のブログより

マインドフルネスになっていたら、言葉にできない不快な感覚があるので、寄り添ってもらいながら、そこに意識を集中していきました。モヤモヤしていたものは、頭痛となって感じられてきたので、頭に手を当ててもらうことにしました。

大きなあくびが止めどなく出てきて、肩やら足が自然に動き始めました。

身体の動きが激しくなり、背中の方に手を移してもらいました。

すると『私は卑怯な行為が嫌いなんだ！』という言葉が突然飛び出してきました。それは最初の曖昧な感覚が、身体の中で「怒り」となって集結し、パッと一気に発散されたような、一瞬の出来事でした。『卑怯が嫌いだ！』が出たあとは、肩もすーっと下がり、集結した感情もサッと引いていきました。

「卑怯な行為」って、一体どういうことだろう？

ややあって『きちんと向き合わないことだよ』と身体の奥の方から、微かな声が出てきました。向き合って、互いに本音を言う。お互いに分かり合おうとする。ただそれだけでいい・・・ただそれだけで、自分のことが、より明らかに分かってくるし、同時に相手のことも、その場の状況も自ずと見えてくる。逃げずに、向き合っていけば、必ず、分かり合える。自分が今何をすればいいのかも分かってくる。お互いが、無理しないでできることをやることで、確かな繋がりがうまれてくる。そこには、上下でも役割でもない、ごく自然な関係が生まれてくる・・・この関係こそが真の繋がりではないのか？・・・そういう関係を大切にしたい・・・という静かなうちにも、一本筋のある思いが湧いてきました。

そういえば私は、目の前の出来事に対しても、人に対しても「真っ正面に向き合っていきたい」「人と繋がっていききたい」と強く思っているなあ・・・これは若い頃から一貫している生きる姿勢だなあ・・・私の「いのちの願い」かもしれない・・・

そんな、感覚に浸っていたら、今という時間が歪んできて、一瞬にして時が遡ってしまいました。まさに、今は50年前の昔です。

私は23才で母を亡くし、1年後に継母が来てから亡くなるまでの40年間という長きに亘って、その関係に苦しみました。継母とは、一度たりとも、向き合ってお互いの本音を言って、分かり合うことはできませんでした。最初の3年間は、こんな筈はない・・・と、必死に向き合おうと色々やりましたが、どうやっても通じないので、継母は特別に変っている人だから仕方がない。と、その後は諦めていました。しかし今回、不意に無意識の中の記憶が甦り、気持ちに通じ合わないことが苦しかったのだ・・・継母の人間性がどうということでは

い・・・たどえ、それがどうであろうと・・・私の「いのち」と継母の「いのち」が向き合えなかつただけなのだ・・・私の身体は「いのちの願ひ」が満たされなひことに、苦しさを感じていたのだ・・・という、今までにない新たな感覚が開かれていたことに気がつきました。

そこで『ちゃんと向き合えなかつたことが、苦しかつたんだね』と、身体に、言葉をかけてみたところ、なんと驚いたことに、『そうだよ』と、言わんばかりにスッキリと晴れ晴れとした感覚が、一気に身体全体に広がってきたのです。それは、今までのどんよりとした諦め感とは全く違ひるものです。身体の内の方がフツと軽くなつたような・・・旨く表現できないけれど、忘れられない、手応えのある感覚でした。それは、50年来、心の奥に深く付き刺さっていた錆び付いた斧がポロツと鈍い音とともに落ちたような、痛みとびっくりの入り混じつたものでした。諦めた事で、済んだつもりで居りましたが、未開封のままの気持ちるが身体感覚としてずっと残っていたことに、本当に驚きました。

2017年10月のブログより、

前回のワークで、「向き合つて生きていきたい」という一途な願ひが、私の中に芯柱のように有ることを実感したのですが、同時に、この思いが非常に強いということにも、気がつきました。

思いが強いということは、この思いが自分を縛り苦しめてきます。その苦しみが、周囲の人々をも無意識に巻き込んでしまひますから、みんな幸せにはなれませぬ。人はみな、それぞれの生育過程や感じ方が違ひるので、その人でなければ解らない事情があつて当然です。継母にしても、向き合いたくないワケがあつたのでしよう。

当時の私は、母の死があまりにも強烈過ぎて、悲しみを感じ切れていませんでした。寂しさに蓋をしたまま、挫けずに前を向いていこうと、必死に唇を噛み締め、我慢していたのです。そういう表向き私とは裏腹に、母への思慕の念を強く持つている内面の私が顕現し、閉じ込めたままになつていた気持ちを語り始めました。

私は母が大好きで、もう少し母の側に居たかったのです。当時、胸の潰れる思いがあって、母にそんな話をしていた矢先でしたから、母の死は想像以上に大きいものでした。そればかりではありません。幼児期の感覚まで浮上してきました。

なんと、2歳で妹に、5歳で弟に母の膝を明け渡した寂しさが戻ってきました。私はお姉ちゃんとして、状況を察知し聞き分けよく健気に振る舞っていたのです・・・そんな思いが身体記憶として思い出されてきました。本当は、妹弟を払いのけて母の膝を独り占めしていたかった・・・弟が寝ているときには、たぶん母の膝を奪還していたのでしょうか、それくらいでは治まらないくらい母が大好きで、寂しくて仕方なかったのです。そんな本音の切ない気持ちを、今回シミジミと抱きしめました。健気なその気持ちが何とも愛おしくて、涙がこぼれました。

こんな昔のことを思い出して何になるの？と、思われるでしょうが、健気な気持ちの下にある本音を身体に声掛けしてみると、今回も身体は『そうだったの・・・寂しかった・・・』と大きく息をついて、フワ〜ッと芯のほうで緩んできたのです。2・3歳の幼児とはいえ、状況を察して、本当の気持ちをぎゅっと固めて、我慢をしていたのです。

今回、思いがけず本音に気付いてみると、『気付いてくれれば、それだけでいいよ・・・』と、身体はただ緩むだけでなく、次のメッセージを送ってくれていることにも気がつきました。

早速ワークしてみると、苔むした庭が出てきて、そこを苔の花など見ながら誰かと歩いていました。先の方にしおり戸があるので、それを開けて次の庭へと入っていきました。そこは、ポカポカと暖かく、明るく、あちこちで人々が談笑しています。『ようこそ』と言わんばかりの笑みで迎え入れられている感じがしました。漠然と、大人になるって、こういうことなのかな〜という感覚がうまれてきました。どこからともなく栗ご飯の炊けるような美味しい香りが漂ってきて、現実に戻り、寄り添ってくださった方と『私、大人になりたい。子ども時代は、もう終わったの』とシェアしました。

このワークの後「大人に成りたい」という気持ちは、大きく育ってきました。以前の大人像は、我慢の力で現実を捉え、愚痴を言わずに

行動できる人でしたが、最近では、こういう姿は頭で自分に言い聞かせているもので、身体に負荷がかかってきて嫌だ。「いのち」の声を無視していて不自然だ。内面は自由である筈なのに、理性のみに押し潰されている。硬直している。これでは、目の前に展開されている現実を、古い衣服を着用したまま、いつものパターンで扱っているだけだ。日々新たな自分どころではない。鮮度が落ちている・・・魅力的でない。

身体感覚を通して感じた私の大人像は、ストレスはきちんと身体で感じている。イヤなことは嫌だと身体全体で感じている。しかしこのイヤを自分の本音だからと、相手かまわず出してしまうのではない。「いのち」の声が聴こえている。自分の本音も、相手のことも、状況も冷静に観えている。余分な感情を盛らないで感じられている・・・ここには我慢とか、都合とか、押しつけといった頭の支配はない。つまりお互いの感じ方の違いを、違いとして尊重しあっている。違いがあるから、それが愛おしい・・・と、相手に対して無関心でもなく、批判的でもなく、軽蔑でもなく、干渉でもなく・・・ひたすら優しい目差しを向けている。

こういう感覚の中に身を置いていると、次第に身体の芯が温かくなってきました。私の「いのち」はこういう関係を求めているのだなあ・・・という実感が果てしなくひろがってきました。そして、この感覚は極めて個人的であると同時に、誰の「いのち」の根底にも脈々と流れている、自分と他の人との垣根を越えた普遍的な「いのち」の願いではないだろうか・・・と思えてくるのです。

しかし、現実での人間関係のなかでは頭が働いていますから、時には、まるで小鬼が暗躍しているように、頭のどこかがチクチクしていることが正直あります。以前の私は、こういう小鬼の暗躍を、認めたくないと思っていたのですが、今は、こういう自分も可愛いところだな～。本質を垣間みた途端に、つぎのこだわりを掴んでしまうこともあり、感覚と理性がうまく繋がらなくて「思い込み」となって自分を縛ってしまうこともある。これも貴重なプロセスであって攻めるまい・・・と、やんちゃな小鬼が可愛く感じられるようになりました。

こんな風に、多少こころにゆとりができたのには、激しい腰痛を体験し、それを丁寧に経過させたことが、大きかったようにおもいます。

## 腰との対話

今年の8月中旬、久しぶりに「ぎっくり腰」になりました。ボキッツとなるまでに、身体は何度も警鐘をならしていたのですが、言い訳しながら無理を重ねておりました。動けなくなってハッとしました。身体の声を見殺ししていた。もう、身体の声は聴くしかない・・・迷うこと無く決断しました。

激痛が走る中でも、立ちたいと思って身体に意識を向けていると、だんだんと姿勢が変わっていき、腰からの声の通りに動けば、ゆっくり立ち上がれるのです。歩く時も腰から、骨盤の位置が整ったから大丈夫、という声があれば歩くことができるのです。そうやって元気になろうとしている身体を信じていったら、身体の声が次第に聞き取れるようになり、激しい痛みを抱えながらも仕事を1日も休まず、続けることができました。身体は元気になる道筋を本当によく知っているのです。

激しい痛みの最中、一番身体が喜んだのは、全面肯定でした。私が頑張らなければ・・・という変な気持ちで頑になっていた事を責めないで、丸ごと黙って優しく手を当てて貰った時の感激は忘れることが出来ません。理論で攻めない優しさに涙が込み上げました。全面肯定は頭の理解では決してできないことです。頭での肯定は部分的に肯定しても、必ず批判や評価がはいってきます。これでは身体は緩みません。それまでの悪行をも含め、どんな状態であっても、「痛いんだね」と黙って全面肯定してもらったとき、安心に包まれ、高ぶっていた気持ちが徐々に下がってきました。この安心の中から、本来の自分の姿が感じられてきました。そこには、アドバイスや説教がなくても、素直に身の処し方が感じられて、自ずとわかってくるものがありました。腰の激痛に見舞われたことで、改めて、全面肯定の素晴らしさと凄さ、窮極の優しさを、身体感覚として再認識しました。

全面肯定はたったの四文字で、誰にでも簡単にできそうですが、何でも頭で感じたつもりになってしまう私たち現代人にとっては、これが一番難しいと思います。

こころの痛みと腰の痛みから

辛さや痛みが好きな人は何処にもいません。時には、子どものようにギャーギャー騒ぐのもありですし、つい我慢をすることもありでしょう。が、人間には、頭だけでも身体だけでもない、第三の能力が備わっているように思います。

それは感性と理性がつながって日々新た・・・になるというもので、この新たは、

「心と身体は一つ」という感覚がお腹の中心にどんと座って、ここから湧き上がってくるものと、捉えております。小手先でひょいと目先を変えるのとは、ワケが違います。人間の根源に力強く息づいている「いのち」が目覚めてこそ、日々新たです。この日々新たの世界を、私はマインドフルネス・セラピーを通して、培っていきたいと思っております。

ワークの中で「本当の大人に成りたい」という感覚は、お腹と頭での感じ方の違いが身体で十分に感じられ、さらに頭で受け取れること。そして初めて、自然な身のこなしとなる。つまり現実がしっかりと洞察でき、耐えるときには耐えられる心身の柔軟性。これを身に付けていくことなのでしょう。

云うは易いことですが、身に着くまでは生易しいことではありません。私にとってはやっと今登る山が見つかったようなものです。ほんとうの大人になる道筋を感じながら、落ち着いて一歩ずつ登っていこうと思っております。

2017年11月10日