

2018年 2月

マインドフルネスは無意識とつながる心の橋

福田京子

1月の末に伊勢神宮に行ってきました。

大きな鳥居をくぐり、五十鈴川に架かる美しい橋を渡り始めた時から、空気が変わっていくのを肌で感じました。踏みしめている砂利の音。見えてくのは天に向かって真っ直ぐに伸びている樹。根元から大きくうねって捻れながらぐーんと踏ん張っている大樹など。その力強さに圧倒されました。何より強烈な印象は静かな、透明感のある、突き抜けた明るさ。そして凜とした中にある優しさでした。

私は今まで無意識のイメージは、暗闇という感じでした。しかし、伊勢神宮に行ったことで、私達の内面世界にも、今ここで見ているような清らかな流れや、逞しい樹々が生い茂り、静寂と共に透明感のある明るさ、優しさがある・・・と、何の疑いもなく感じられるようになりました。時には生きているのが辛いと肩を落とすようなことに遭遇したとしても、心の橋を渡ってその内面に入っていくなら、暗闇の先には想像を遥かに超えた、あたたかく澄んだ世界に出会える・・・と。

そして、マインドフルネスは、まさに無意識とつながる心の橋なのだ・・・という新しい感覚が生まれました。

マイセラのワークはマインドフルネスになることから始まります。

これは、軽く目を閉じてリラックスし、自分の中から起こってくることをコントロールしないで、ただ起きるままに観察しようとする心の状態です。この状態になっていると自然に感受性が高まって、無意識から発している微かなものを感じ易くなり、無意識との対話が可能になってくるのです。どんなにネガティブな思いが出てきても、否定をしないで、ただ観察しているのです。

例えば、マインドフルネスの最中に、嫌な感じがした時のことが浮かんできて、モヤモヤした気分が出てきても、そのモヤモヤを、無くそうとしなくていいのです。

先日私は「あっ」と一瞬感じたことがありました。あまり気にせずになっていたのですが、夜ふけに目が覚め眠れなくなりました。身体の緊張を感じたのでマインドフルネスになってみたら、昼間の「あっ」が浮かんできました。そこに留まっていたら、胸がぎゅーっと痛くなってきました。『こんなにも衝撃を受けていたのね』と痛む胸と対話をしていたら、身体は『あの時、とっても嫌だったんだ。それだけ分かってもらえればいいの』と、ひと言うと、たちまち緩んできて、残りの時間はぐっすり眠ることができました。頭では大したこと無いと思っけていても、身体は非常に敏感に反応しているのです。

もしも、生まれた時から親や周囲の人から、自分の気持ちを分かってもらえず存在の否定を受け続けていたとしたら・・・安心感や人を信頼するという人間関係の体験が十分に得られないことになってしまいます。それでは人と関わる度に不安感や恐怖感が出てきても不思議ではありません。この苦しい思いは無意識の中にしまい込まれて身体に蓄積されていきます。誰にも言えない、分かってもらえない辛さは身体の感覚そのものなのだと思っけています。ですから、身体感覚を通さないと、無意識の中に蓄積された思いには気づきにくいのです。

逆に言えば、辛さがどういう状況の中で作られてきたのか、身体感覚として感じられてくれば、もう苦しいのは嫌だと切実におもえてくるので、自然に無理をしないで手放していけるのです。

次に実際の例をご紹介します。

自分の弱さに留まって・・・ブログより

S君は、自分はずっと、自分の弱さと戦っていて、苦しい・・・というので、そこからセラピーが始まりました。S君はマイセラに数回来ています。

マインドフルネスになってもらいました。

胸に痛みがあるというので、そこに留まってもらいました。すると、『弱くてはダメなんです・・・絶対に弱さを出したら危険なんです・・・』

『あ～っ・・・小学校の頃のことが思い出されてきました・・・自分より弱い子がいて、みんながその子を虐めていました。自分もみんなと一緒に虐めに加わっていましたが・・・あの時は、みんなと一緒に虐め側にいないと自分が危ないと思ってやっていた・・・でも・・・本当はその子のこと虐めたくはなかった・・・』

『あ～っ・・・人の弱さに対してまで・・・潰さなくてはならない・・・と思っているのかも知れない・・・』

『・・・自分も本当は弱いのに・・・』

S君から、そんな言葉がでてきたので『本当は自分も弱いのに・・・』という言葉、そっとかけてみました・・・しばらく無言状態が続き、その後から ぽつりぽつりとかみしめるように、彼の口から言葉が紡ぎ出されてきました。

『弱さがあっというんだ・・・』『弱さを認めることが、強さになんだ・・・』
『自分は、弱さを悪いものと思っていた・・・』『今まで、弱い自分だからダメだ・・・と、強く思っていた・・・』『弱いことが悪いのではない！・・・』『ほ

んとうは強いも弱いもない！』『弱い僕だっていいんだ！』

『本当に・・・弱いも強いもないね』

『今まで・・・苦しかった・・・弱い自分を正々堂々と認めることができたなら・・・
身体が急に楽になってきた・・・やっと・・・重荷から解放された感じがする・・・
疲れたあ～・・・』

S君は子供の頃から、弱さを徹底的に否定され、泣くことも許されず、本当の気持ちを表現したら、生きていけない・・・という環境の中で生きてきました。「弱くてはいけない」「自分が弱いからダメなんだ」「弱さを人に知られたら生きていけない。怖い」という「思い込み」が不必要な苦しみを生み出していたのです。本や人の言葉として、弱さを認めれば楽になるといわれても、その時はそうか・・・と、頭で解っても、実際にはどうしたらいいのかわからなかったのです。まずは自分の本当の気持ちを出しても安心なんだというフィールドがなければ、身体の緊張はほどけてきません。安心が感じられて初めて、彼は自分の心の橋を渡る勇気が生まれてきたのです。そして、身体感覚として自分を苦しめていた「思い込み」や「信じ込み」を手放し、「ほんとうは強いも弱いもない」という気づきを無意識のなかから発見して、それまでの苦しさから解き放されていったのです。