

怒りの中心には

2014年7月15日

フィールドクリエイター 福田京子

ネガティブな感覚を大切にするということは、突き詰めていくと、怒りの感情とどう向き合っていくのかということになります。

「自分が何をしたいのか解らない・・・」という方と一緒にワークしていきますと、深い所にネガティブなものが潜んでいるのを感じるのですが、ほとんどの方は怒りがあることを自覚していません。

怒りはネガティブな感覚の代表的存在だと思いますので、私は怒りにたいしてはとても慎重にそのプロセスと向かい合います。

最初は自分には怒りなんて無いとおもっていた方でも、少しずつ自分の気持ちの本当の所に触れていくうちに、このことに関して怒っているという、人間の本質としての怒りに気付いていきます。この怒りは相手に出すのではなく、我慢をして無かったことにするのではなく、自分自身で認めていくことなのだ・・・と。一つずつ自発的に気付いていくのです。

そして最終的にはその怒りの感覚は、自分への信頼につながっていきます。

自分の存在に自信がもてるようになると、いつの間にか自分の人生に活力が生まれてきます。

実際に私も自分の怒りを時間をかけて経過させ、自分への自信を手に入れてきました。

その気付きの一端をおはなししましょう。

私の怒りの感情は、自分の存在を否定された時に「うっ」という違和感として出てきます。

私の心の底には「しかたがない・・・」という諦めの気持ちが目立たないようにべっとり張り付いていました。

この「しかたがない」は、どんなに屈辱的な存在の否定に遭遇して

も、くよくよしないで、その事態をきっぱりと諦めて自分の未練を断ち切るために使ってきました。スパッと切り替えて先に進むための抛り所として使ってきたのです。

これが私の底力だと思っていました。しかしこのしかたがないという「諦め力」は相手と否定の応酬にならないための、「一時しのぎにすぎない」という感覚が、許しがたい怒りの体験をしたときに、身体の奥のほうから明々白々となって出てきました。

一時しのぎということは怒りをこの段階で終りにすることではない、と思えてきたのです。はっきりとこの先があると思えたのです。

「諦め力」というのは否定の応酬に対して「理性」としての頭の最大限の働きです。もっと突き詰めれば、めんどうなことになるのが嫌だから、ここで終わりにしたいという守りの姿勢です。否定の応酬がどんなに悲惨で双方がどんなに疲弊するかを良くわかっているのです。だからこれ以上怒りに留まっていたくないのです。諦めて先に進むとき、奥歯のあたりに軽く緊張はあるものの、何かを振り払うように頭を一振りして口を結びました。

マイセラでは「頭の思い」と「からだの感覚」の違いに気づくことをワークの柱としておりますが、きづけば自分自身が「理性」にしがみついていたことに気付きました。身体の感覚にフタをしていたということです。

長いこと自分の人生において「諦め力」という「頭の思い」に依存していたのです。

自分の底力だとおもっていたものは、理性としての「諦め力」であって、生まれながらに持っている私の本来の力ではなかったのです。冷静に生きるために知識として付け加えてきたものなのです。自分が生きていくために必要なものとして身につけてきたものでした。

とことん自分の怒りのワークをしました。そして、ようやく怒りを身体の感覚として、皮膚感覚として体感することができるようになりました。

怒りが細胞から立ち上るような感覚として全身で感じることができました。怒りを怒りとして、自分の大事な感情として「今怒っている」と、自分で認めるだけで良いという、ただそれだけのことがスーッと身体の内側に流れ出したのです。

怒りというのは、最終的には自分が今怒っている自分の存在を否定するような事に出くわしたので非常に不愉快なのだ、許しがたいことだから怒っているのだ、ということ、自分自身がきちんと認識することなのだを認識しました。

お腹の感覚として自分が今怒っているということを、理性で押さえないで頭と身体が一つに融合して真っすぐに認めることだとわかりました。

お腹の感覚を頭が『了解』といってくれればいだけなのです。言い換えますと、自分の本質の怒りの感覚をすっと頭で認めるとことなのだを気が付きました。

そしてもう一つ怒りには、自分は他の誰とも同じでは無いという特別感に気付かせてくれるとても大事な側面があることにも気づきました。

人間の本質は見えないものだから、特別よりも普通の方がいいという逆転現象が随所に発生している気がするのですが、怒りは人間は一人一人が違う存在であり、尊重されるものということ、物事のありようが解るには何事にもゆっくりした十分な時間が必要だという人間の本来の特性を、各人に思い起こさせてくれる大事な感情なのだを身体を通して知ったのです。

怒りを体験的に経過させて

自分の中の怒りを丹念に経過させてきて、私はワークに向き合う姿勢が確実に変わってきました。どうしようとか、なんとかしようと

かいう保身に走らなくなりました。

これは私にとってワークをするうえでも日常においても、とても貴重な有り難い手応えとなりました。

怒りを理性の力だけに頼って抑えるのではなく、お腹の感覚として、人間の本質の感覚として捉えなおした時、気持ちの中が自由になり緩んできました。

他人の目を気にせず心地よく伸び伸びと生きていける気がしてきたのです。

この感覚に出会うことで、緊張から解放され、ワーカーさんのいのちの方向に対して、私の身体の反応が以前より敏感になった感じがしています。目には見えないけれど私の中に自分を信頼する力が着実に育ってきたのだと思います。

怒りの中心には「自己信頼感」が宿っています。

自己信頼感には見える形のもの、見えないものの両方があるようです。

見えるほうは他人にも自分にも見えていますから、解りやすく自分でも納得がいくかもしれませんが、見えるものには「はかなさ」があります。

なぜなら現実というものは、常に移ろっていくという誰にもどうすることの出来ない約束の上に成り立っているからです。見える形での自己信頼感だけでは、いつどんなことがあるかわかりません。

つねに防衛しなければならぬし、油断していたら色あせてしまう不安が常につきまとっていることをみんな何処かで知っています。

「はかなさ」を知っているからこそ私たちは、見えない信頼感というものを無意識に追い求めているのだと思います。見えない信頼感とは本質と繋がっていますから信じるに足るものです。わたしは、この見えない自己信頼に繋がる糸口となるのがネガティブな感覚なのだと思うのです。

ネガティブの代表である怒りを危険なものとして封印し、内面に閉じ込めたままにしていたら見えない自己信頼感に出会うのは難しいかもしれません。

見えるもの、見えないものの両面からの自分への信頼感をはぐくんでいくことは、生きていくための礎になるものだと思います。生まれて来たからには誰しも自分の人生を自信を持って生きていきたいものです。幸せを実感し人との出会いを喜び合いたいものです。これで良かったと自分で自分の人生にOKを出して最後を迎えたいものです。

怒りを丁寧に経過させ、心の成長に繋げていくというマイセラのワークは、個人を超えて現代社会において必要だと確信しています。マイセラのフィールドクリエイターは、まさにここに関わる人達です。私は自信を持ってこの仕事をしていきたいと思っています。そして仲間と共に怒りが生きる自信に繋がるまで丁寧に根気よくワークしていきたいと思っています。自分の存在を、ずっしりと持ち重みのある感覚として感じながら生きていきたいのです。