

生きる力

福田京子

私たちは2015年に「『怒り』自分にめざめるレッスン」という本を春秋社から出版しました。一般的に怒りの感情は悪いものとして敬遠されていますが、マイセラでは怒りは “生きる力” として大切に捉えております。

怒りは何らかのきっかけがあって引き起こされますので、それを呼び起こした者のせいにされたり、思わぬ叱責を受けたりするので、双方ともに心が傷みます。これは怒りの単なる引き金にすぎないので “怒りの触発源” と呼んでおります。ここには激しい感情がともなったり、破壊的な威力がありますので、一般的に怒りというと、すぐ触発源のほうをイメージしてしまいます。

しかし、触発源とは別に、自分の内部にある “怒りの発生源” になるものが必ずあるのです。この怒りの発生源に目を向け、そこにある「いのち」のメッセージに気付いていかないかぎり、根源的な怒りの解決にはなりません。

怒りをぶつけられる方は、深い悲しみに打ち拉がれますから被害者意識と結びつき、その後の人生に影響が出てくることが多いのです。悲しみを突き抜け “怒りの発生源” に留まっていくことは、どんな人でも一人では困難です。そこで専門職の人に、きちんと寄り添ってもらう必要があります。

怒りはどんなに激しいものでも、相手を潰したいわけでも、自分を責めたいわけでもないのです。怒りは、本当の自分に目覚めるための、自分への大事なメッセージなのだ、私たちは体験的に学んでおります。

そこで、今回は『怒り』のワークをご紹介します。

Aさんとのワークから

『物心ついた時から父親からひどい言葉の暴力を受け続けた。母親は『お父さんに叱られないようにしなさい。あんたが悪いからやられるんだから・・・』と、他人事のように言うだけで、決して助けてくれなかった。小学校から学校に行けなくなって、ずーっと家にひきこもって長い時間が過ぎた。

親には人間扱いされなかった恨みがある。心の深い所に封印している感情がある。この封印を解いてはいけない・・・と必死に抑えてきた。もし、解いてしまったら、とんでもないことを仕出かしそうで恐ろしくて何もできない・・・でも、ここを見ないでいては、先に進めない・・・』

そこでマインドフルネスになっていただき、ワークが始まりました。

すると胸と背中が痛いというので、本人の承諾を得て、胸と背中に手を当てました。しばらくしてから、どんな感じがしているのか聞いてみました。

『手があったかい・・・』

・
・

『・・・奥の方に固い塊がある・・・悔しくて悲しくて、はらわたが煮えくりかえりそう・・・気が狂いそうな怒りが湧いてくる・・・悔しい・・・オレの人生返せ！』

彼は静かに涙を流しながら、ぼつりぼつり、絞り出すように訴えています。その言葉を全面的に肯定しながら、彼の深い悲しみと、唇をかみしめるような悔しさを一緒に感じ続けていきました。

・
・

『膝を抑えてほしい。震えが襲ってきた・・・』

そこで震える膝を全力で押さえます。暫くして震えが治まってきました。

こんどは背中を力一杯抑えてくれ。というので、その通りにしました。

・

・
『・・・うっ・・・』

・
・
彼はうつ伏せになり、しばらく無言で固まっていたが、しばらくして身体を左右によじり始め、短い言葉を発し始めましたので手を緩めて、彼の言葉に耳を傾けていきました。

『ちきしょう！・・・悔しい・・・ちきしょう・・・』

・
・
『扉が降りた・・・』

・
・
『封印したんだ・・・ちょっと楽になった・・・』

・
・
『・・・そうか・・・オレがオレを守ったんだ・・・』

・
・
『・・・オレは・・・自分を守ったんだ 』

・
・
『あっ・・・今までとは感じが違う・・・自分のことを責めていない・・・』

・
・
『こんなこと、初めてだ・・・これって、もしかして？・・・何だかわかんないけど、今までとは違う・・・
どこか、ホットしている』

彼はゆっくりと身を起こして、静かに語りはじめました。

『今は、自分を褒めてあげたい・・・ギリギリまで追いつめられても挫けなかった自分を・・・褒めてあげたい・・・こんな気持ち・・・はじめてだ・・・』

『・・・自分の中のこの気持ちを誇りに思いたい・・・』

『今までは、こんちきしょう。自分ばかり酷い目に合わされて・・・と、被害者意識ばかりだった。

親にはもちろんのこと、周囲の人たちに対しても、聞くもの見るものあらゆる物に対して、自分には関係のないことにまで、手当たり次第に腹を立てて怒っていた。どうせオレなんて生まれてこなければ良かったんだ・・・と自暴自棄になっていた。

誰にも心を開けなかった。

悔しさと次々と出てくるイラダチにさいなまれながら、たった一人で堂々巡りしながら出口の無い真暗闇のなかに何十年もいた。そういえば、暴れて、親に病院に入れられ、無感覚になりながら、ただ生きていたこともあった・・・』

・

『・・・今、放心している・・・』

・

・

『こうして静かな気持ちの中にと・・・心の奥の底のそのまた奥に「このままでオレは死ねない・・・」という微かな思いがある気がする・・・』

・

・

『そうか・・・先日、いつものように夜こっそりとコンビニに食べ物を買った時、近くの本屋にいった。そこで、『自分を嫌いなあなたへ』（春秋社出版）の本がまるで自分を呼んでいるように感じたので手に取った。なんと、そこにはオレが毎日心のなかで叫んでいる言葉がいっぱい書いてあった・・・いつも怒りが堂々めぐりしていて、それを出してはいけないと必死だった。抑えていたけど、もう限界だった。ここに来たこと、自分の中で何となく納得がいく・・・』

・

・

『今・・・自分が悪かったわけでも弱かったわけでもない、と強く感じている・・・不思議だ・・・怒りが表面に出たら恐ろしいことになりそうで、怖かったのに、あの怒りはどこへ行ったんだろう・・・不思議なんだけど、自分に誇りを感じている・・・この新鮮な気持ちに驚いている・・・この気持ちでいると、こんなに落ち着いていられるのも新鮮だ・・・呼吸が十分吸えている』

彼はその後もワークを受けに来ては「いのち」の声を聴き、今はやりたいことを見い出しているようです。

コメント

私たちは幼い頃から、怒りは悪い感情。持ってはいけない。感じてはいけない。怒りを感じない広い心を持たなければいけない。と教え込まれ、怒る自分を許せないと自分で罰していることが多いのです。

具体的に彼がどんな状況にあったのか、詳しいことはほとんど知りませんが、彼のどこにも持って行きようのない悔しさを痛いほど感じる取ることができます。これは同情ではありません。どんな境遇の中でも何十年も彼の内面から支えてきた彼の「いのち」への尊敬の気持ちをもって接しているだけなのです。人は「いのち」の声を丸ごと受け止められれば、自ずから心が開けてきて、自分の「いのち」からのメッセージを素直に受け止められるものなのです。私達はこうした彼の「いのち」の自発的な働きを、ひたすら信じ、尊敬をもって待ち続けているのです。生き延びる手段として感情を封印した彼の「いのち」は、今回、怒りや悲しみを出すのが目的ではなく、掛け替えの無い自分の存在そのものを、判断や批判など無しに、自分の感覚そっくりそのままを、受け取ってもらいたかったのでしょう。

彼は、封印しているものを開けることに強い恐れを持っていましたが、安心のフィールドのなかで、純粹に恐れに留まって、封印した瞬間に気付いたと同時に、自分の「いのち」に出会うことができたのだとおもいます。

そして、何のためらいも無しに、まっしぐらに自分を愛おしく誇りに思えたのです。肚の感覚というのは、他人からの言葉ではないので、全く疑いや迷いがないのです。自分が本気でそう思っているのです。そして、自分はいつも怒っていたから、ダメな人間かとおもっていたけれど

自分はダメな人間ではない！

誰からも否定されるような人間ではない！

今まで感じ続けていた自分の感覚に、自信を持って いいんだ！

自分に誇りをもって生きていいんだ！

これが自分なんだ！・・・と、

純粹に思っているのです。

ことごとくけなされ、あり得ないほどの否定をされ続けてきたからこそ、苦しみ抜いてきたからこそ、

自分の「いのち」に真正面に寄り添ってもらった時、自分の本当の姿が際立って感じられてきたのです。

この“陰極まれば陽となる”の瞬間の感覚は、まさに彼だけの感覚ですから、尊重されていいのです。

『怒り』をとことん感じた時

私は怒りは人間の優しさや慈悲の源だと実感しています。マインドフルネスになって怒りを静かに眺めていくなら、怒りは本当に見事に変容していくのです。怒りをとことん感じ切っていないから、身体が腹を立てているのです。気づけ！と警鐘を鳴らしているのです。「私は今怒っている・・・」と、心底感じられれば、自分は何に対して怒っているのか明確に解ってくるのです。そういう体験を5年前に原稿にしていたので、その抜粋を載せてみます。

「怒りの真ん中には」

(2012年8月 くじらのしっぽ20号)

人は、自分の存在を否定されたり、無視されることが一番嫌いです。自分が大切にしているものに対して、それは同じです。嫌だという思いが相手に解ってもらえない時、胸が張り裂けそうな悲しみと共に怒りが湧き起こってきます。私は優しく寄り添ってもらいながら、自分の怒りに向き合ってみました。

解ってもらえなかった悔しさや怒りは、優しく共感してもらおうと、ただそれだけで、毒素のようなものが抜けていき、激しさは次第に姿を変え、人間の本質へと向かっていくものなのだと感じました。怒りは相手にぶつけるものではない。さりとて諦めることでも、すり替えることでも、我慢することでもない。

“さらなる道”があると、ずしっと思えました。

“さらなる道”とは、お互いが気持ち良く生きる道、尊重しあえる関係であって、怒りの粗熱が取れてからでないとしてこないと実感しました。どんなに屈辱的な体験でもこの苦しさの中にこそ、自分も相手も尊重される道があるに違いないと、その道を信頼することが出来た時に、見えてくると思えてきたのです。この“さらなる道”が自分への信頼であり、他の人への信頼なのだと直感しました。

私は今、世間から嫌われている“怒り”は、優しく寄り添われる体験によって、静かに変容していくことに深く感銘を受けています。

怒りとは何と奥ゆかしいものでしょう！

怒りとは何と優しいものでしょう！

怒りとは何と尊いものでしょう！

怒りは表面に棘をまとい、簡単には人を寄せ付けないようにしていますが、ひとたび、その懐に入ってみるとフレンドリーで、みんなで共感することができるものです。怒りの真ん中には、実に穏やかで、静かで、ほっこりと温かいものがある、という気がしています。

この温かい感覚が“ゆるし”に繋がっていると思えました。“ゆるす”ということ、私は今まで言葉の概念でしか捉えていなかったのも、とても苦しかったのです。

この一ヶ月間、次々と出てくる怒りや悲しみに向き合いながら、怒りの奥深さにすっかり魅了されています。それは怒りが“ほっこり”の感覚に繋がる時、何とも言えない感動につつまれることを日々のワークで体験しているからかもしれません。

“ほっこり”の真ん中のオレンジ色は、エネルギーなのだと思います。このエネルギーはごく自然に人を許し、それは怒りの対象者に留まらず、周囲の仲間と繋がっていくことを生み出していると感じています。”ほっこり“は、がむしゃらになったり、焦ったりしません。とても落ち着いていて上品なパワーです。

私はここで、さらなる道とか、ほっこりという言葉を使っていますが、これは当時の私の「いのち」の感覚です。

私は、当時のマイセラの理事長である手塚郁恵さんとの関係において沢山の怒りを、ワークをしながら経過させてきました。

私は、怒りの感情は醜いもの、はしたないものという思いこみが強く「うっ」ということがあっても、怒りに育てないようにしていました。そこを郁恵さんは見逃しませんでした。当時「私は怒っている！」という感覚をヴェールで覆っていましたが、怒りを自分の怒りとして感じ切れなかったのです。「それくらいのことで怒るような私じゃないわ・・・」と取り澄ましている私に、郁恵さんの「いのち」は容赦なく挑みかかってきました。その度に胃潰瘍や食道炎に罹り身体は限界宣言を出すのですが、ワークをすると私の「いのち」は「ここを去らない」というのです。その都度、踏みとどまってきました。

そしてついに、深海からマグマが吹き上がるような、真っ赤な怒りが大爆発する体験ができました。そして、怒りは醜いという思い込みをベリッとはがすことができたのです。

しかし思い込みが剥がれても、すぐには頭と身体が一つには繋がりません。その後数年を経てやっと、怒りを身体感覚として「私は怒っている！」と、はっきりと捉えることが出来るようになったのです。まさに命がけの師弟関係が育んだと言っていいでしょう。これは先生と生徒ではないのです。師匠と弟子として、身体感覚として学ばせて頂けたということです。

おかげさまで、私の肚の感覚は“鯉が龍”に成長した感じになりました。まだまだ子供の龍ですが、幼いながらも私の中の龍は日常の困難を栄養源にしながら成長しようとしております。

現在、郁恵さんをご高齢のため引退されましたが、「いのち」に出会い「いのち」を育むワークは、マイセラの真髓として、私たちフィールドクリエイターのなかに脈々と生きずいております。

『怒り』の素晴らしさは、まずは自分の怒りを体感覚として感じ、それで感性が磨かれ、次に周囲の状況が見え、そして行動として身体が自然に動いてくるようになることですが、それだけではないのです。行動をする度に感情が微妙に変化していくということです。成長していくということです。

先日、金井蒼天師匠の指導の中で、『日本文化は、感情を育てていくことなのだよ』と、いうお話を伺い、目が覚めました。稲妻が走り「感情を育てていく」というダイナミックな働きこそ“生きる力”と、直感いたしました。