

フィールドクリエイター福田京子のワークの気づきを会誌クジラのしっぽから掲載します。

依存と自立のワークから

福田京子

私は以前から「依存」について、じっくりワークをしたいと思っていました。折しも自分が体験する機会を得ましたので、その時の感覚を手がかりに、私なりの「依存と自立」をまとめてみました。

プライベートなワークから

マインドフルネスになっていると、頭痛がしてきました。そこに留まっていると、心の奥の方に根深く「依存」が横たわっているような感じがしてきました。そこで「依存があるんだね」という言葉をお腹にかけてもらいました。お腹はあまり反応しません。むしろ「依存があってはいけないの?」と仰っているようなのです。こんどは、言い換えて「ぶらさがり、負ぶさり」という言葉にして声かけてもらいました。

すると即座に「いやだー」が出てきました。

今度は「依存のロールプレイ」をしてみました。

私は倒れて両手を挙げています。上下の関係で受け身の状態です。側を通るNちゃんの足に必死でしがみつこうと試みます。いくらやってもうまくいきません。空振りを繰り返して自分がとても惨めになってきました。そのうち助けてくれないうちに怒りがでてきて、どこかに恩着せがましい気持ちも芽生えてきます。たちまちこの芽は巨大化して「今までやってあげたのに何なの・・・」という傲慢な気持ちにまでなり、相手を押し潰しそうなドロドロとした感情まで出てきました。

受け身でいると、いろんな感情が複雑に絡み合ってきて苦しいので、立ち上がることにしました。立ってみると、背筋が伸び目線が同じになりました。そこで正面から『じつは、こういう事情です。私の気持ちを聞いてください』と、勇気をもって伝えてみました。すると相手はそのことに対して、きちんと応える姿勢を示してくれました。

私はぱっと明るい気持ちになりました。

表情にも仕草にも余裕が出てきて嬉しい気持ちになりました。しがみつこうとしていた時に感じていた焦り・イライラ・緊張・卑屈さ・傲慢さから一瞬にして解放され広々とした安心の気持ちになれたのです。

「依存と自立との関係」

ロールプレイを通して真っ先に感じたのは、依存には色々な面があるということでした。一つは「頭で考えている依存」には、表と裏の面が在るということ。もう一つ「心で感じている依存」には、深く重要な意味が在るということです。

依存を頭で一般的に捉えていくと、どんどん苦しくなります。次から次へとできないことが悪いことという思い込みの世界に引きずり込まれ

自分の存在が小さくなっていきます。目に見えるものばかりが浮かんで来て、他者と比較していくのです。この方向は頭の一方的な思考パターンであって、際限なく自分を責め続けます。世間の目や言葉が自分に槍を向けているように感じられ、居ても立ってもいられない辛さに苛まれてしまうものです。もしこれを「頭

で考えている依存」の表としたら、その裏にも独特の感情が潜んでいると思います。

それは「世話してやってる・・・」「面倒をみているのに・・・」という強い思い込みです。世話したり、面倒みることは、一見、自立しているように思われがちですが、この気持ちの底辺にあるのは何でしょう。相手に対して「やってあげたんだから、お返しとして、やってくれて当然でしょ」ともっと端的に言えば、「私が面倒みただから、私の思い通りになって当然でしょ。」「文句があるなら、勝手にしなさい。そのかわり、どうなっても知りません」という恐ろしいまでにエスカレートした依存の裏の顔だと思うのです。脅しとセットになって、相手にのしかかってきます。この方向も、一旦こちらに舵がきられたら際限がありません。日常的に親と子の間や職場など、至る所で当然のごとくまかり通っている依存の裏側の姿です。

ここで働いている気持ちは「自分は自立している」と思っているので強大です。しかし経済的な自立イコール精神的な心の自立ではないので、ここに大きな混同と誤解がおきているのだと思います。これは頭で理解している自立の概念であって、自立の本来の意味とは違うと思います。

依存は悪いことという固定観念の上に立って、自立の概念を槍のように振り回しているように思えてなりません。これは、人の心への大きな暴力になっていると思います。

私は今、依存にはとても大切な面があるということを経験的に感じています。人はみな個々人の身体の特徴も違うし、得意なことでも不得意なことでも異なります。置かれた環境や事情も違います。だから、どのような人でも人生の随所で思いも寄らないことに遭遇します。助けを必要とする時があっても当然だと思いの

です。ここでの助け合いは、個人の努力を超えた「人として」の部分です。人間には心の深いところに、生まれながら持っている「優しい思い」が存在していると思

っています。ですから本当に助けが必要な人や状況の時には援助をしたいのです。必要な部分だけを解りやすく、きちんと頼まれるのであれば、人は快くそれを受け取り、気持ちよく手を差し延べるのです。

この場合大切なのは、必要なだけの援助があればいいということです。余分なものはいらな

い側にとっていらぬものは必要ないのです。この余分なものが付いていないことはとても気持ちの良い関係であって、お互いの心を伸び伸びさせ豊かにしてくれるもの

です。この気持ちの良い関係こそが、信頼という人としての揺るぎない繋がりを育てる貴重な土台になっていると思うのです。この心地良い感覚は子供でも大人でも同じだと思

います。依存を頭の思い込みだけで捉え、固い殻に閉じ籠もってしまうのは、信頼の土壌に繋がらないので実にもったいないことだと思います。

安心のある状態で十分に依存することができれば、自分自身の存在の特徴がはっきり感じられてきて、自分に出来ることと出来ないことが徐々にわかっ

てきます。これは一般的な長所とか短所というものではありません。本当の自分自身という

か、等身大の自分が認知できるということです。できることは単なる自慢ではなく、出来ないことが恥

なものではありません。自分自身を含め、一人ひとりが掛け替えの無い存在であるという視点

です。これが人間関係を育てるふかふかの土壌なのだを確信しています。こういう視点にた

つて、改めて感じることは、人間対人間は対等の関係だということです。知識があると

か、物がある。何かが出来ることは関係なく、人間としての存在に上下は無

いということです。

以上述べてきたように、人間にとって、この最も基本的な部分の感覚を、目に見えるものに置き換えられるのが何より辛いことであって、私はこの部分は人間

にとっての聖域だと思っています。この聖域への侵害が、いろいろな問題の根になっていると思うのです。

子供でも大人でもこの一番大事な部分を大切にされなかったり、解ってもらえな

かったり、無視されたりすると、常に心は乱れてきます。この辛さは堪え難く恐ろしいもの

ですから、頭は自分自身の存在を守る為に、その辛い感覚を感じないように封鎖していき

ます。これが感覚ブロックです。要塞のような強固な感覚ブロックは人間を人間らしい瑞々しさから遠

ざさせます。辛さだけでなく、喜びや楽しみの鮮度も悪くして、生きることそのものの味わ

いまでつまらなくしてしまうのです。「人生なんて重き荷物を背負って歩くようなもの

・・・」と諦めて窮屈な人生を送る基盤になってしまいうのです。しかし、人間はみんなせ

つぱく生まれ来て来たのですから、鮮度の落ちたままで一生を終わりたいくない

のです。瑞々しく泣いたり笑ったりして過ごしたいのです。

自分の人生を謳歌していくためには、この封鎖された感覚から自分を解き放していく必要

があります。そのためにマイセラでは「得られなかった体験をとりもどすワーク」を丁寧

に行なっているのです。安心のある環境の中で自分を優しく受けとめられる体験を積み重ねていくと、

どんなに堅固な要塞でも必要がなくなり、そこから出てきて、やがてみんなが心地よく集

る草原へと自然に足が向ってくるのです。その草原で人としての存在そのものは平等

なのだという体験を味わって、初めて安心が芽生えてくるのです。この安心が自分の

心に向きあうための勇気の芽を育てていきます。優しい安心の眼差しに支えられし

っかりと育つのです。そしてこの勇気がワークの基本になり、掛け替えの無い自分

への出会いに導いてくれるのです。

もう一つロールプレイで感じたことがあります。

それは、身体は自分で出来る「分」というものをとても大切にしているということ

でした。一方的に頼るというよりは、まずは自分の「分」を大いに発揮したいのです。

人にはそれを周りにも理解してもらいたいという強い欲求があるのです。どんなに

厳しい状況下でも落ち着いて見つければ、きっと自分の「分」がある筈です。ここを

大事にされないと悔しい気持ちが湧き出てきます。ここを無視されると怒りも出て

きます。この「分」が自立の感覚なのだろうとは思っています。生まれるながら身体に

備わっているもののように依存の関係。この生き物の本能に繋がっている自立は、

安心した依存の関係を身体で感じていくならば、出てこない感覚だと思います。人が

信じられなければ自分の「分」をあからさまにはできません。どの部分でどう支え合

ったらよいかさえ解りません。安心につながる依存の関係をたっぷり体験してこそ自立

だと思っています。安心は自分の存在そのものが丸ごと認められていることです。

自分の存在がいつまでも否定されていたのでは、自分が何が何だか解らなくなり

ます。安心に繋がってこそ、本来備わっている自立の感覚が発揮されるのだと思

うのです。

依存と自立の関係は一對のものであって、どちらが欠けても成り立たない陰と陽

であり、たがいに触発しあい補い合って育ち合うものだと思います。依存の持つ深い

意味合いを解ったうえで、自立の感覚が際立ってきます。この実感を体得してい

れば、日常的に平然と繰り返されている否定に出会った時にも、潰れな

い自分になっていくのだと思っています。人としての優しさに根ざした依存から得

た自立の感覚は、否定から誘発されてくる楽しみや怒りをも、本来持っている人間の

本質へと導いていく原動力に換えていくのだと思っています。この自立には非常

に力強く逞しい底力があって、この底力こそが、自力から他力への変換を可能に

させるのだらうと、今の私は実感しています。

人間が人間らしく、おたがいに尊重されながら生きるためには、自分の存在そのもの

が認められている感覚が必要です。そのために、人間は育つ最初の過程が全面的な

依存から始まっていくのだと思います。きつと生きるための基本を体得するのだ

でしょう。親子という形をとりながら、血縁を超えた人と人のつながりを、身体

を通して感じる場が与えられているということなのでしょう。家族は血縁があるから

大切なだけでなく、その奥にあるものを体験するための最小単位だから大切な

のだと、思ってきました。しかし現実には、成長の過程で「人と人の繋がり」を十分

な体験として得られている人は多くないのです。全く無かったとしても不十分だ

としても諦めなくて大丈夫です。実の親子関係や家族からでなくても十分に得

られる道が用意されていることを、私たちは日々のワークを通して体験し、実感

しております。