

二つの「いのちの願い」

福田 京子

マイセラ には、幼いお子さんを連れてワークに参加している方がおられます。A ちゃんは今1歳半。A ちゃんがママとの間にしっかりと安定した愛着の絆を結んで行くプロセスを、私は新鮮な感覚をもって見守っています。

人はみんな二つの「いのちの願い」を持って生まれております。

一つは、「愛されたい、心と心のつながりを感じたい。存在を分かってもらいたい・・・など」の要求です。赤ちゃんは泣いたり、むずかかったりすることで、自分の要求を母親に伝え、母親の柔らかな身体に抱かれ、お乳をのみ、それらの要求が満たされてくると、安心して眠りにつきます。その姿は、自分が丸ごと一番に愛されているという絶対的な安心感、人は信じて大丈夫なのだという揺るぎない信頼感や一体感などに満ち溢れています。人はこの要求が満たされて育つようにできているのです。(受動的な要求)

二つめは「自由にやりたいことをしたい」という要求です。生後半を過ぎた頃から、この要求はどんどん強くなってきて、運動量も増え、目が離せなくなってきました。自我の芽生えです。自我を大切にされることで、自分を発揮して生きていこうという自発性が育っていくのです。この要求は子供時代だけに限りません。生きる力となって一生涯、その人の心を成長させていく大事な原動力となっていきます。いくつになっても身体の奥から湧きあがってきて、気づくと自然に体が動いていく方向性。誰にも、止めることができない基本的な、自分らしく生きるための底力です。誰にでもこの力が備わっていますからどんな状況下にあっても、生き延びることができるのです。まさに、自分の全存在をかけて挑戦していこうとする生命の源です。(能動的な要求)。

私達はみんな生まれた時から受動的なものと同能的な「いのち」の願いを併せ持っています。この願いが身体感覚として満たされていくことで、自分を信じる力や、人への信頼感の基本が築かれていくのです。安定した愛着の絆が結

ばれていくことは、その後の人生において、心と身体の柔軟性に深く関わってくる重要なことなのです。しかし、いろんな事情から、この生きる原動力となる愛着を十分に得られない場合があります。この二つの要求が満たされない時、違和感が生まれてイライラしたり、子供であれば、うまく言葉で表現できないので、大人が困るようなことをして、何とか気づいてもらおうとするのです。

大人だって基本は同じです。「いのち」の二つの願いが満たされていない時に、不快感やイライラ感が生じてきます。このイライラを表現し、それを受け入れてもらえれば「いのち」はただそれだけで、気が済むのです。それ以上、何か目に見えるものを要求しているのではないのです。「いのち」は目には見えない気持ちの要求ですから、その時に感じている気持ちを、「そうなんだね・・・わかった・・・」と受け止めてもらえれば、それだけでいいのです。「そうなんだね」が得られない時には、年齢を問わず、瞬時に身体は違和感として訴え続けるのです。この、目には見えない気持ちというのは、見えるものにすり替えられると、こんがらがってワケがわからなくなる特徴があります。

安定した愛情にまもられて自我が育ち、子供時代を子供らしく過ごすことで好奇心や勇気が育って、大人の心へと成長していくのですが、現代は、心の成長が子供のままで止まってしまい、肉体だけが大人になっているという現象が起きているように思います。目に見えない気持ちが滞っていて起きているのかもしれないですね。

感覚ブロック

感覚ブロックというのは、二つの「いのちの願い」が満たされない時、いくら訴えても、到底「そうだね」と受け止めてもらえない時、これでは絶対無理だ・・・と子供ながらに判断した時に生まれてくるものです。そういう時、寂しさや困惑や虚しさなど、沢山のネガティブな感情を感じているのです。この時点ではまだ「怒り」の感情にはなっていないとしても、この気持ちを押し込め続けていくうちには、喜怒哀楽の感情のうち、「哀しさ」はだんだん「怒り」の感情に変わっていくことがあります。世間一般では「怒り」は悪い感情として排

除され、感じてはいけない、持つこともいけないと抑えられています。人間が人間らしく生きていくためには、ネガティブな感覚や感情が「てこの原理」のような「心の力学」に関係しているので、とても重要なのです。

例えば、親の価値観に合わなければ全否定される・・・という環境で生きていくには、自分の「いのちの願い」はコンクリート詰めにして無意識の奥深くしまい込むしかないでしょう。「いのち」は智慧を持っていますから、大きくなるまでは、親の価値基準のもと、自分では自分で生きよう・・・とするのです。しかし「いのち」は、これは、大人になるまでの一時しのぎだと承知してやっていることですから、いくら長く慣れ親しんだ心の使い方とはいえ、環境が変われば『もう自分らしくない生き方は嫌だ・・・』と、それまでの生き方に NO を言い始めるのです。

しかし感覚ブロックは無意識の中につくられているので、自分では気づくことが困難です。すでに環境が変わっているのに、それに気づかず感覚ブロックを基準にして生きようとしているのです。感覚というのは、いつも身体が重たいとか、鳩尾（みぞおち）が痛むとか、人の言葉や、胸がドキンとしたり、ハッとしたりする身体のお感じのことです。身体は「いのちの願い」そのものですから、意識では、こんなこと大したことではないと流していても、身体は敏感に反応して身体のお記憶として蓄えているのです。いつも驚かされるのは、マインドフルネスになって身体に意識を集中していくと、この密かに反応していた部分がお感じられて浮上してくるということです。意識には何も無くても、身体にはしっかりと刻まれているということなのでしょう。「いのちの願い」からの大切なメッセージは、それくらい大切に無視することはできないのです。

ネガティブの代表のような「怒り」の感情も、最初は体の感覚として痛みとして感じられることがあります。最初は微かなものであったり、すぐに治るものであったりしているうちは、見逃してしまえますが、それ以上になると、今では多くの方は医療機関に行き、注射や薬、それでも止まない時は手術まで受けることになってしまいます。ところが、この痛みが「いのちの願い」からのメッセージであることも多いのです。この痛みや、何気ない身体のお違和感がお感じられた時こそ、実は感覚ブロックに気づき、そこから脱し、人生の意味を深

めていく絶好のチャンスになるのです。

「いのちの願い」のダイナミズム

「いのち」の二つの要求は受動と能動という、相反する要求であるということところが実に面白いですね。それは昼と夜、呼吸のようであり、真逆（凸と凹）のものが、お互いを補償しあっている関係性です。こう考えてみるとストーンと腑に落ちます。私たちの存在は真逆のものが内蔵されているから全体的になれる。逆に言えば、常に全体的な存在になるために真逆な要求を持ち合わせているのだ・・・とも言えるでしょう。そして、意識と身体のどちらかに偏りが生じた時には、真逆な「いのちの願い」がダイナミックな動きを繰り返しながら、存在を統合していこうとしていると見るができるでしょう。私は日々のセラピーを通して、「いのちの願い」のダイナミズムを実感しています。

実際のセラピーの例

B君はある時「自分は安心というものを感じたことがない・・・安心を身体感覚として感じてみたい」というので、マインドフルネスになり、B君の「いのち」に沿っていきました。胸の違和感から、徐々に無意識の中でわだかまっていた母親像が出てきました。

『怖い！・・・自分の弱さ、素の部分を出すと、たちまち力でねじ伏せられる！』『丸ごと全否定だ！』『母は俺の一番大切なところを潰して、表面的なところだけを見ようとしている！』『母は自分にとって都合の良いところだけを見ようとしている！』『これじゃ俺は殺されているのと同じだ！』『苦しい！』と、今まで抑圧されていた違和感が、言葉となって吹き出してきました。

またある時は、いつも首の周りに激しい締め付けが襲ってくるので苦しい・・・というので、マインドフルネスになっていきました。

『自分は今まで、自由になんか何一つやっていない！・・・自由にやっている人を見るとイライラする！』・・・『何だよ！・・・あの人ばかり・・・が出てくる』『無性に排除したくなる』『攻撃したくなる』と、いつて両手で激しく払い除ける仕草を繰り返していました。それから、しばらく沈黙の時間が流れ、その後から彼の口を突いて出てきたのは・・・。

『本当は、こんなことしたいんじゃない』・・・『素の自分を我慢しないで出したいだけなんだ・・・』と両手をパーッと勢いよく外に向かって広げた途端、急に顔をしかめました。その瞬間、広げた筈の両手が、なんと、強張った形となって彼の胸の上で爪を立てているのです。そして『四方八方から総攻撃がくる』・・・『壊れちゃう！』・・・と口走って恐怖に慄いているのです。『痛い！』・・・『痛い！』・・・と、身をよじり『素の自分を中途半端に出したらやられる！』・・・『自分には何かが足りてない』・・・と、悲鳴をあげていました。

しばらく苦しんでいましたが、やがて『こんなに苦しい生活が続けるのはもう嫌だ』・・・『ちゃんとコミュニケーションとりたい』・・・『苦しい』・・・『助けて・・・』と両手を差し伸べてきました。

その両手を『助けるよ！』とって固く結び合った時『こういう結びつきを求めていたんだ』と、一段と強く握り返してきました。それから『人と繋がりたい・・・と、こんなにも思っているのに・・・』『繋がり方がわかんない・・・』という、痛切な叫びが出てきたのです。これこそ、自分らしく生きていくための切実な要求です。「いのちの願い」そのものでしょう。彼は幼い頃から、ずーっと安定した愛着を求め続けていたのです。

セラピーを通して、自分の存在を丸ごと大切にされる体験を重ねていくことで、愛着の絆を少しずつ満たしていくことができる。と、私は確信しています。実の親からでなくても、幾つになっても、それは可能なのです。じっくりと体験的に愛着を取り戻していくなら、やがて、自分の存在は一番大切にされていいのだと、自然に感じられてくることでしょう。理論としてではなく、身体感覚としてズッシリと感じられてくれば、自然と身体が自発的に動いていくのです。その道のりは時間がかかるかもしれませんが、根気よく、無意識

の中に新しい体験を、実感になるまで積み重ねていくのです。

感覚ブロックからの脱出

私たちは、二つの「いのちの願い」が得られない時には感覚ブロックをして自分を守って生きてきますが、人間は何より、自由に自分自身を生きていきたいのです。それは生き物の本能ですから当然です。人間は誰かの都合の良い作り物ではないのです。時には激しい痛みや病気となってまで、身体は自分自身にこの基本中の基本を思い起こさせようとしているのです。現代は目に見える部分のことを次々とこなしただけで精一杯で、身体が感じていることを、すっかり忘れてしまっているのです。しかし、少し立ち止まって身体が感じていることに耳を傾けていくなら、身体は生き物として人間として生まれてきた大事な意味を思い出させてくれるのです。様々な身体の不調や辛いことを体験している時こそ、「いのちの願い」が身体の声として発せられているのかも・・・と。こういう視点があることを見失わないで欲しいと思っています。

最近『辛い時こそ“本当のもの”が感じられるチャンスです』と、B君はさりげなく言います。このメッセージは、単なる個人的なものではなく、人間全体への普遍的なメッセージと言っていいいでしょう。無意識とつながるセラピーを体験していくことで、得られなかった愛着を、取り戻し、その体験を身に染みる思いで身体の芯で感じ取るなら、いろんな痛みや心身の不調の下には、自分への大事なメッセージが仕舞われていると、実感することができるでしょう。

超えていく

愛着の絆とは、人と人の心のつながりであり、人から人へと丁寧に手渡されていくものです。私には、存在の否定を受け、悲嘆に暮れている時、その悲しみが深ければ深いほど、ふっと蘇ってくる感覚があります。

何よりあなたが大事と抱きしめてくれた人の温もり。寒さで凍えた手を懐に

入れて温めてくれた人の優しい顔。また、失敗や、間違っただけをってしまった時、黙って見守ってくれた人々に出逢ってホッとした安心の感覚です。手塚郁恵さんとの出会いもそういう一つでした。悲しみにそっと寄り添ってもらい、共感してもらってセラピー体験が、憔悴した身体にポトンと一つの雫となって、もう一度立ち上がろうと言う勇気になっていきました。

こういう心の奥にともしびを灯すような出会いを私たちは、求めているのではないのでしょうか。この出会いが自分を超えていく力になっていくと信じております。