

「自分を許す」

◇◇◇◇◇

心に関する言葉を一つ選んでいただき、その言葉にまつわるお話を聞きしています。

今回の心に関する言葉は「自分を許す」です。この言葉には、どのような意味・思いがあるのでしょうか。ころセラピー・ハートランドの大岡セラピストにお話を聞きします。

◇◇◇◇◇

—この言葉を選ばれた理由を教えてください

相談者の方と接していると、過度に自分のせい、責任だと考えている人がとても多いんです。

心の病気になったことに対して、自分に罪悪感をもっています。

さらに家族に対して家事ができないことや職場の人に対して『役に立たない』ことに強い罪悪感を持っていて、そのことがさらに自分を追い込んでしまっているようです。

また、過去に起ってしまった事に対して『あの時こうしていれば』とか、亡くなった人に『なんでもっと優しくできなかったんだろう』という罪の意識がもたなくなって苦しんでいる人が多くいます。また、人に対して、怒りを手放せない人もいます、相手を許さない自分に罪悪感を

持っています。

そんな状態になった時に、「自分を許す」という言葉を思い出しもっていたらと思います、今回お話したいと思います。



—そのような思いをお持ちの方がカウンセリングに来られた時、どうされるのですか？

そういう状態の人は過去に何か不幸なことがあって、それが原因で苦しんでいらっしゃる方が多いので、セラピーでは、まず過去へのトラウマ（心の傷、後に心的障害の原因となることが多い）を除去するということから始めます。

「病気になったのは、あなたのせいじゃないよ」「これまでがんばり過ぎたから今は休む期間なんだよ」といった心に響く言葉、自分を許す言葉を、（顔を中心に存在する）心に通じるツボを叩きながら、私の言う言葉をそのまま相談者の方に言葉に出して言ってもらえます。

ツボを叩きながら言葉を言っていたら、心奥の扉を開き、潜在意識にまで言葉を届ける目的があるんです。

すると、少しずつ重石が取れるように心が軽くなっていきます。セラピーが始まる前とは、「えっ」と驚く位に、表情が変わっている人もいます。優しい顔になるといった変化をするんですよ。

—それには時間が、かかるのですか？

相談者のお話をよくお聴きした中で、心の症状の原因であろうと推測される過去の不幸な体験を探っていきます。そして、その体験にまつわる感情を除去します。

原因である過去の体験のトラウマを除去できれば、比較的短期間で心の症状を解消できます。

—感情を探るとはどういうことですか。それは、忘れてしまおうとか、無くしてしまおうとかなんですか？

心の病気を抱えている人はほとんど自分の感情を自覚できない人が多いのです。というのは、小さい頃から怒りなどの感情を抑え込んで（抑圧して）、その感情が無かったものとして隠してしまう習慣があるからです。

それは、家族からの暴力や暴言、こきおろしなどから自分を守るために身に付けたものですが、それにより、自分がどう思っているのか何

を考えているのか、何をしたいのかが分からなくなってしまうんです。

自分の感情を自覚できずに無視してしまうので、怒りの感情は、処理をされずに残ってしまいます。そして、どんどん溜まっていき、自分でも気付かないうちに、病気になってしまうことがあるんですね。心に出なければ体に症状として現れるんです。

とくに怒りや罪悪感はその心を破壊するといわれているんです。

だからまず、怒りを覚えたという感情に気づいてあげることが必要なんです。そして、自分の感情を無視し続けてきた自分を許すということが必要になってきます。



—どうして抑圧されるようになってくるのでしょうか？

家庭などの環境によって、小さい頃から、親が恐くて自分を表現できなかったり、感情を表に出すことは悪いことだと教えられている人が多いように思います。

また、子供の存在を無視したり、子供の考えを尊重しない家庭で育った人も自分の気持ちを隠してしまうようになります。そして、自分の感情が分からないままいわゆる『いい子』を演じて育ちます

ですから『いい子』も実は、問題を起す子供と同じように心に傷を抱えているんです。私の所に来る相談者も子供時代は『いい子』『目立たない子』だったという人がとても多いんですよ。

また、子供らしく無邪気に振舞えなかった人、子供の頃に甘えられなかった人も寂しさを我慢するうちに寂しい感情が分からなくなり、取り残されてしまうんです。

—セラピーを通して、そういった感情や抑圧していることに気づいていけるということでしょうか？

そういう人は、いわば心を見渡すレンズが曇っている状態だといえます。最初は、手探りの状態ですが、やがて自分の感情に気づくことができるようになってきます。

自分の気持ちを取り戻すために、セラピーの中では、過去にあったこととお話しいただいて、こういう感情（怒り、恥ずかしさなど）をもつたのではないかと推測し、相談者の方と一緒に、整理していきます。

感情を持つことは悪いことではないんだ、ということセラピーで心の奥に届けると、やがて自分の感情に気づいていけるようになります。

抑圧という重石が除去できるようになると、だんだんと心の中に光が差ってきて、真っ暗闇だった心の中が、薄ぼんやりしてきて、どんどん明瞭になってきます。

そうして、自分の感情を取り戻し、それを肯定することができるようになります。

—何か非常に苦しい体験をされたいたとしても、その感情が分からずに過ごしてしまう、ということがあるのですか？

不思議に思うかも知れませんが、なんだかつらい、苦しいというのは感じるのですが、それがどうい感情で成り立っているかという個別の感情が分からないんです。

だから、未だに苦しいと思っているとすることは、そのときの感情が処理されずに残っているとっていいと思います。

強烈な感情と結びついた記憶というのは忘れないものなんです。

強烈な感情を引き起こした体験を、脳の感情中枢と記憶中枢が協力して、忘れないように他とは少し違う分類をしてとっておくことが脳科学でだんだん判ってきています。

それは、動物として生きてきた人間は、危険なことを避けなければいけなかったからなんです。例えば、水場で水を飲んでいたら、肉食動物に襲われ怖い思いをしたということを覚えておかないと、生き残れないですよ。だから恐怖とか不安という感情を生じさせた体験を特別に記憶する機能があるようなのです。



こういうこともあります。例えば、今、夫婦関係や親子関係がうまくいかないと思ったら、今の関係を何とかしようと思えますよね？

でも、実は過去の自分と両親との関係というものが影響を与えていることが多いんです。過去の自分が感じた怒りが、似たような状況のなかで蘇るんです。

それが過去の体験からの警告なんです。

他にも、今の会社の上司との関係が悪いのは、自分の父親との関係が悪かったのが原因にあたりしませんでした。

他人との人間関係の基本は、自分の親との関係が土台となっています。だから、成人になってからの他人との関係も、自分の親子関係をまなぞるような関係になることが多いようです。

ですから、子供時代の親との関係で生じたトラウマが除去されると、現在の人間関係が改善されることが多く見られます。

さきほど、水の見場の話をしましたが、不安や恐怖を感じた体験を避けようとする本能が、人付き合いにも及ぶということなんです。

—過去には、戻ることはできませんが、その時の感情というのは、今からでも何とかすることが可能ですか？

よく過去に起きてしまったことはどうすることもできないといいます。当然、過去の記憶を消すことなんてできませんよね。でも記憶と結びついている感情は取り除いたり、リセットしたり、変換したりすることができんです。



すると、トラウマを生む原因となった体験の記憶が普通の記憶となる。つまり不安や恐怖から逃れ、新しい人生を送れるようになるんです。

それは、自分が感じた感情が悪いのではなく、自然に起こったことなんだと自分を受け入れるということなんです。





心理セラピスト 大岡 道世（福岡県北九州市若松区）

こころセラピーハートランド

<http://www.hl-therapy.jp/>

（詳細情報）



こころセラピーハートランド

—そういう風に思えると、やっぱり人生は変わっていきけるものですか？

それが、自分を許すことという言葉の意味になると思います。はじめに認めてあげて、それを受け入れるということですね。
そういう言葉を使って、過去を清算して未来につなげていく、新しい人生をスタートするということを行っていきます。

人って、言葉一つでも救われますよね？

よく夜空の星を眺めていると、何でこんなちっぽけなことでも悩んでいるのって思うことがあると思いますし、そういう文章（言葉）を読んだり、復唱したりするだけでも救われる気分になりませんか？
このセラピーはそのような言葉の力をさらに強力に心に働きかけるんです。

—最後にメッセージをお願いします。

自分を責めて、過去と決別しない
していると、再スタートできません。
自分を許し、過去と決別して、新しい人生をスタートさせましょう。

（注）本文は、大岡セラピストへのインタビュー内容です。（2009年7月現在）