

私たちは、無力です。
そしてそれでいいのです。

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2437号
(2010年7月1日発行)より

かつて、人生の先が見えない閉塞感のなかで、苦しんでいたころ、カウンセリングやコーチングなど、さまざまな手法を模索しました。また、それらにたずさわるかたがたにも、サポートをもとめました。

あるかたに、定期的に、サポートをしていただいていたときのことで。そのかたは、本当に親身になってくださるかたで、私もころから信頼して、相談をさせていただき、お互いに打ち解けあって、ときには、個人的な話なども聴かせていただくことさえあったのです。

おかげで、少しずつ気持ちの切り替えができるようになり、私はそろそろ次のステップにいきたい気持ちになりました。ただ、そのかたのサポートには感謝しつつも、そのままのかたちでは、次に行くことはむずかしいように感じたのです。予定の期間が終わり、継続の有無を問われたとき、私はサポートの中止を申し出ました。

数日経って、メールが届きました。私に対する、きびしい非難のことばが書かれたメールでした。いえ、あえて言うなら、「中

傷」と言ってもさしつかえないくらい文面でした。信じられなくて、一瞬、差出人の名前を見直してしまったほどです。

私がサポートをことわったことで、そのかたを傷つけてしまったことが、わかりました。個人的な話さえしたくなるほどに、私たちは、どこか共鳴するものをもっていたのです。たぶん、そのかたは、私のなかに、そのかたにかかわる、何かを投影していたのでしょう。私を「救う」(サポートする)ことは、そのかたの、見えない何かを救うことでもあったのです。

だから、サポートの中止を告げられたとき、まるで、自分を救えなかったような気持ちに、おちいってしまったのだと思います。そうした自分にたいする無力感、罪悪感、自己否定感が、怒りに転じて、あのようなメールを私に送らせる結果になったのだと。

子ども時代、苦しい体験をしたひとが、そんな思いをさせたくない、こうしたサポートの仕事につくことは、めずらしいことではありません。私自身、演劇的手法を使って、子どもたちの表現やコミュニケーションのちからを育てる活動をしているのも、ある意味、似たような理由からです。

でも、そのときに、肝に銘じておかなければならないことがあります。かかわる相手は、「かつての自分」ではないということです。ひとりの、まったく別の人間なのです。

自分の望む反応をしてくれなくても、当たり前なのです。どのような反応であろうと、そのひとは、そのひとの意思で、それを選んでいっているのです。そのひとの苦しみや悩みがわかればわかるほど、けっして、一緒になって苦しんでしまっはいけません。そうなれば、もう、同じ穴に落ちていくしかありませんから。

私たちにできることは、その穴の縁にいて、そのひとを見守るだけなのです。仮に、その穴に飛びこんでいったとしても、できることは、そのひとのかたわらに、寄り添うことだけです。そのときも、自分自身がふたたび這い上がるすべやちからは、きちんと確保しておくべきなのです。

私たちは、無力です。そしてそれでいいのです。本当のちからは、そのひとがもっているのですから！ こんなやりかたもあるよ、こんな考えかたもあるよと、必要な情報は提供していいし、ときには、はげましたり、勇気づけることもあっていい。必要であれば(もとめられれば)、見本を示してあげることがあってもいい。でも、そのひとが、何を選び、何を決めるかは、そのひとにしかならないのです。そのひとは、そのひとであり、あなたではないのですから！

…今日のメッセージは、きびしすぎる感じになってしまったかもしれません。一方的に決めつけた表現だと感じられるかたもいらっしやるかもしれません。でも、私は、ひ

とがひとになしうる最大のサポートは、そのひとを徹底的に信じることだと思っています。どんなに悩んでいても、苦しんでいても、このひとは、絶対に抜けられる、絶対に超えられると信じる。それが本当に信じられたら、私たちのがわが、悩む必要も苦しむ必要もないではありませんか。

私は、このことを、かつて私に送られたメールをとおして、気づくことができました。私を全面否定するかのような、その文面の裏に、そのかたの、せつない悲鳴を感じ取りました。自分を攻撃(非難・否定)することも、ひとを攻撃(非難・否定)することも、何かを「否定」している意味では、同じことなのです。でも、そのことに気づいたら、私たちは、それを終わらせなくてはなりません。私は、終わらせるチャンスを、そのかたからいただいたのです。

すべての否定を終わらせ、完全に相手を信頼してかかわる。私にとっても、これはまだまだ超えきれていない課題です。だから、一生、やりつづけていくのでしょう。たとえその途上で倒れて終わるとしても…その覚悟だけは、あります。

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」(かめおかゆみこ編集・発行)は、2003年11月1日創刊。2010年5月、2400号達成。3秒で読める携帯版もあり。無料講読は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>