

怖れなくていいんだよ

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2755号
(2011年5月16日発行)より

最近、私はふとしたことから、自分の内が
わに、無意識の怖れをもっていることに、
気がつきました。

もつとも、怖れの感情は、誰でももってい
ますから、とりたてて珍しいことではないの
ですが、そのことに気づくことによって、あ
あ、なるほどなあと、思いあたることが、い
くつもあったのです。

私たちが何かを怖れるとき、それは、どこ
か、生命の存続の危機のように感じている
のです。この「生命の危機」が、たとえば目
の前で、わにがぱっくりと口をあけている
のだ、断崖絶壁で、いまも落ちそうにな
っているのだ、そういうことであれば、わか
りやすいのですが、うんとずっと過去の、
まだちいさかったころの体験にさかのぼっ
てしまうと、ちょっとやっかいになるので
す。

ひとつは、そのころの私たちは、あまりに
もおさなかつたために、いまよりも、できな
いことが、たくさんありすぎたのです。だか
ら、いまになれば、困難だなんて思わない

ことも、困難に思えてしまったのです。

簡単に言ってしまうと、身長が70センチく
らいしかないころには、1メートル80セン
チのついたては、とうてい超えられない壁
だったのです(笑)。もつといえ、そのつ
いたてが、当時は、ついたてではなく、悪
魔の城の城壁のようにさえ、見えていたり
するわけです。

それはもしかしたら、親が、子どものため
を思って、「このついたてよりこちらには来
てはいけないよ」と立てたものだったかも
しれません。でも、おさなかつた私たちは、
そのついたてによって、親と断絶されると
いう恐怖を味わったかもしれません。

親と切り離されるということは、当時の私た
ちにとって、生命の存続にかかわること
でしたからね。

また、もしも、何かの拍子に、そのつ
いたてを超えたときに、ひょっとしたら、親に「こ
っちに来ちゃだめ！」と叱られたかもしれ
ません。

親には親の事情があるのですが、私
たちは、そのとき、「自分がほしいもの(親)を、
ほしいということは、いけないことだ」と、勝
手に思いこんでしまったかもしれません。

そして、そのかんちがいの感覚のまま、お

となってしまうと、その体験に類似す
るできごとに遭遇するたびに、怖れの感覚
がよみがえるのです。おとなになったいま
は、たしかに、ついたては怖くはないけれ
ど、ついたてが象徴していた何か、怖れ
となってよみがえるのです。

私自身は、最近、その、やっかいな思いこ
みのひとつに、たどり着くことができました。
そのかんちがいは、ちょっと複雑にからみ
あっていたために、すぐには、気づくこと
ができなかったのです。

でも、このかんちがいに気づくという体験
を、私は、過去にもしたことがあるのです。
そのおかげで、気づいたとき、私は、私自
身にたいして、こう言うことができました。
「〇〇しても、大丈夫なんだよ」
そうです。過去のかんちがいの呪縛を、私
は、自分自身で解いたのです。

その瞬間に、安堵の気持ち、深いところ
からあがってくるのがわかりました。おさな
いころの私が、「もう、怖れなくていいんだ
ね」と言っているのがわかりました。「怖れ
なくていいんだよ」。私も、そう言って、そ
と、ちいさな自分を抱きしめました。

長い間、身にしみこんでいた感覚は、気が
ついたからといって、すぐになくなるもの
ではありませんが、これから、何度でも何
度でも、自分に言ってあげようと思います。

「怖れなくていいんだよ」「〇〇しても、大
丈夫なんだよ」

あとはただ、練習あるのみです。練習すれ
ば、上達します。上達すれば、習慣になり
ます。習慣になれば、無意識のうちに、反
応できるようになります。

そうやって、超えることのできる体験を積ん
でいけばいいんです。そしたら、どんなこ
とも、怖れる必要はないのだということが、
わかるようになります。そのたびに、それ
ができるよるこびの体験を、積み重ねてい
くことになるのですから♪

あせらなくていいんですよ。ゆっくりゆっく
りとね。あなたの怖れを、手ばなしていっ
てください。怖れを解放してあげてくださ
い。もう、あなたは、あのおさないう
どもではないのですから。もう、ちゃんと
っかりと、自分の人生を自分で生きること
できる、おとななのですから。かんちが
いにさようならして、どうぞ、歩きだしてく
ださい。あなた自身の人生をね。

●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。2011年3月、
2700号達成。3秒読める携帯版もあり。
無料講義は「かめわざ快心塾」から♪

<http://kamewaza.com/>