

親よりも幸せになることへの罪悪感

望む人生を生きる見えない足かせになっているのが、「親よりも幸せになることへの罪悪感」があります。この根はとても深く、複雑です。

説明が難しいので、わたしの体験をシェアしますね。

この罪悪感の感じ方は、人それぞれなので、全員に当てはまるわけではありません。

参考までに読んでいただければと思います。

わたしが、この罪悪感があることに気づいたのは、心理療法家として独立し始めた頃でした。

ちょうどそのころ、大学院の最後の課題である研究論文にも取り組んでいました。研究では、「悩みを根本解決し、心の底から満たされる人生をつかむ実践」について、研究していました。

わたしのプロセスは、心理療法家になる訓練で経験した、自分の内面の変化と切り離せません。罪悪感の話の前に、訓練で、わたしがどんなふうに変ったか、お話したいと思います。

心理療法の訓練を通して、わたしはそれまで気づかなかった心の真実を発見しました。

一番自分で驚いた真実は、わたしは「自分であることが怖かった」んです。

本当の自分、力不足の自分を見られることを、怖れていたのです。

言葉も文化も違うこの国で、わたしが理解できないことが山ほどあり、みんなが知ってて自分だけ知らないということが、劣等感だったから…

訓練の最初の頃は、コースを何とか突破するために、それなりに自分を出す演出をしていました。

でも、実際のところは、本当の自分を見られる恐怖におびえ、「ありのままの自分をさらけ出す」状態とは、ほど遠い感じでした(笑)

自分を出さずに、何とか通り抜けられたらいいなど内心思っていました。

しかし、さすが世界水準の心理療法の大学院！そうは問屋が卸しませんでした(笑)

わたしの希望とは裏腹に、自分の劣等感に痛いほど向き合わなければなりませんでした。

それは苦しいプロセスでしたが、同時に「わたしはわたしを生きる！」と、真の自己解放ともいえるプロセスでもありました。

研究をちょうど始めた頃、晴れて心理療法家になることができました。

セラピストとして、新しい道を歩み出しました。

わたしは、「わたしの人生を根底から変えた、自分を生きるセルフコンパッションの心理技術を広めたい！」と、心に決めていました。ですから、自分で開業する道を選んだんです。実現したい夢もいっぱいあって、これからの人生にワクワクしました。

ですが、その一方で、ビジネスの側面を考えると、何となくためらっている自分がいるのです。

5年間も苦勞して、やっとつかんだ勝利なのに、なんでフルにアクセルを踏めないでいるのか、不思議でした。

ある日わたしは、この迷いはどこからきているのかを理解したいと思い、心を澄まして自分の気持ちに耳を傾けました。

「なにをためらってるの？なんで迷ってるの？教えて。」と自分に聞きました。

すると、意外な思いが湧き上がってきたのです。

自分の夢だったセラピストとして成功したら、わたしは母を「裏切る」ような感じがする。

自分の夢を実現することに罪悪感を感じる。

「罪悪感？どういうこと？」

わたしは、なぜ自分がそのように感じるのか、まったく分かりませんでした。

母のことをいろいろ考え出しました。

彼女は思いやりがあり、強い人間で、とても働き者でした。

3人の子供を一人で育て上げました。

わたしの父は、働くのが嫌いで、ギャンブルをしては借金をつくっていました。

わたしが子どもだった時、わたしたちを育てるために、母は、体に鞭打って、掃除の仕事やスーパーの仕事など、いくつも掛け持ちして、長時間働かなければいけなかった。

心身ともに辛い母を見るのは、胸が締めつけられるように辛かったです。

自分と母を見つめて、だんだんと分かってきたことがあったんです。

わたしの罪悪感は、母を助けられなかった、守れなかった、大切にできなかったことを悲しんでいる、子どもの自分の心の痛みだと。

そして、苦勞した母に対する、深い悲しみとも重なっていました。

もしわたしが夢の仕事を手に入れて、経済的にも豊かになり、幸せになることは、苦しみが多かった母の人生を、否定しているような気がしたのです。

「これって、心理学者のブランドチャフトがいう【(環境への)不健康な順応(pathological accommodation)】じゃない?」と、はっとしました。

不健康な順応というのは、子どもが、無意識に親の価値観や行動に合わせようとすることです。

誰でも、受け入れられるために、自分の要求や本音を妥協することがあります。

これ自体はよくあることで、そうする必要のある時もあるでしょう。

問題は周りに合わせようとするあまり、自分を失くしてしまうこと。

自分の本心に従って生きれない時、わたしたちは、本当の意味で生きていないのです。

染み込んだ「不健康な順応」を変えることは、とても難しい。

それは、その根っこが、親との絆を失いたくないという衝動から来ているからです。

心理学者のオグデンは、もし子どもが親の価値観や行動に従うことができなければ、それは子どもにとって「死」を意味すると述べました。

この生存が脅かされるような恐怖は、巨大なものです。

子どもにとって親との絆は、それがどんな親でも、生きていく上で最も必要なもの。

親との絆を保とうとする必要性が、子どもに親の価値観や行動に一致した振る舞いをするように駆り立てるのです。

心の深いところで、わたしは母に対する悲しみに、しがみついている自分が見えました。

頭では、わたしが成功したら、母はわたしの幸せを喜んでくれると分かっている。

でも、心の奥では、「母を置き去りにして、自分だけ幸せになるなんてできない」—その思いが拭えない。

研究論文を進めながら、自分自身を深く見つめていきました。

研究のプロセスが、「聖子、あなたはどう生きるの?」と、わたしの心を激しく揺さぶりました。

わたしが心理療法の訓練、そして研究論文を通して学んだことは、自分の心の真実に正直であることが、自分への最高の慈愛の表現だということ。

次第に、「自分であることを貫く」ことが、わたしのモットーになりました。

「自分自身に忠実であることが、生きる喜びの源泉なのだよ」と、まるで研究がわたしに教えてくれているかのようにでした。

研究の間ずっと、わたしは一体何を怖れているのか、自分に問いかけていました。

ある日、忽然と分かったんです。

わたしが最も怖れていたこと—それは【自分自身の可能性】だったのです。

この気づきには自分でもびっくりしました。

わたしは、可能性をフルに発揮することが怖かったのです。

本気出して生きることが、怖かったんです。

自分であるということは、自分を表現することを意味しています。

わたしはもうどこにも隠れられないし、自分を守ってきたものを捨てるということです。

自分であるということは、自分の劣等感に勇敢に立ち向かって、ありのままの自分を、100%さらけ出すことです。

わたしは、自分の力のなさを感じるのが本当に嫌で、母の期待に応えられていないように感じました。母をがっかりさせるような自分は価値がないと。

わたしの思索の旅は続きました。そして、ある1つの気づきにいたりしました。

幸せになることへの罪悪感と、子どもの自分が感じていた母への悲しみは、底流で通じ合っているのではないか。

それらの感情を突き動かしていたのは、わたしの愛情飢餓だったのです。

子どもの頃、母が苦しいのを見てきたので、わたしは母に迷惑をかけないようにと、自分の気持ちや要求を、気づかないうちに押し殺すようになりました。

それがせめてもの自分にできることだと思ったからです。

でも、今振り返れば、子どもだったわたしは、母の愛情を切ないほど求めていたんだと思います。

何十年も経った今でも、心の奥で、まだ傷ついていて、寂しくて、愛情を求めている自分がいることに気がついたのです。

自分の中に、「わたしはいつも苦勞している」「自分ではできない」という感覚が、常にありました。その隠れた理由が、ハッキリ見えてきました。

それは、苦勞しているところを見られれば、「頑張ってるね」と認めてもらえる。できない自分のままであれば、助けてもらえる。「苦勞する」「できない」自分のポジションに留まろうとするのは、愛情を受け取るための無意識の衝動だったことが、だんだんと分かってきました。

自分ではまったく気づいていませんでしたが、自信も力もある自分になったら、愛情をもらえなくなることを、実は怖れていたのです。

頑張っ、努力して、母に「頑張ってるね！」と認めてもらいたいから、常に自信がない自分のイメージにしがみついていたのです。

できない自分ができるようになるために努力し続けているのは、母との絆を失いたくないから。自信のない自分のままでいる方が、自信あふれた自分になるよりも、なぜか心地いいのです。そして、ずっと「苦勞している」ままであれば、幸せになることへの罪悪感を手放さなくてもすむ。この自信がなく、力のない自分のままでいることで、母の悲しみ、母を助けられなかった自分の苦しみを尊重したかったのかもしれない。

自分自身を徹底的に掘り下げていくプロセスで、自信がない自分にとどまろうとするのはなぜなのか、もう1つの理由が見えてきました。

わたしの母は、完璧なまでにベストを尽くす人でした。
どんなに苦しい状況でも、自分にできる「すべて」を徹してやり抜きました。
彼女のレベルで「すべて」をやり尽くすのは、なかなか大変です。

母から「おまえはダメな子だ」というようなメッセージを受け取った記憶はないですが、完璧なまでに努力する母のレベルに達しない自分は価値がない、と無意識に感じていたのでしょう。

だから、失敗して母をがっかりさせたり、期待に応えられないことが、絶対に嫌だったのです。母に認めてもらいたいという衝動が、常に自信のなさや失敗することへの恐怖につながっていたような気がします。

心理療法師の古宮昇氏は、幸せになるのを阻む無意識のブロックについて、以下のように説明しています。

「親から『おまえはダメな子だ』というメッセージを受け取ったと感じている人にとって、『わたしは価値あるすばらしい人間だ』と信じることは、親から離れることのように感じられます。それは『親からいつか愛してもらえる』という希望を手放す、とてもつらくさびしいことかもしれません。そしてそれらを手放

すことができないとき、自分でも気づかないところで、幸せになることを拒んでしまうのです」(「やさしいカウンセリング講義」より引用)。

わたしの最も怖れていたこと—それは、自分の可能性を本気で発揮することでした。

自分に染み込んでいる「自信のない」セルフ・イメージと合わなくなることは、あまりにもリスクが大きすぎる。

それに素晴らしい自分になってしまったら、母から愛され認められることから遠ざかってしまうような怖さがあったことに、少しずつ、でもはっきりと気がついていきました。

深い思索と内省を通して、わたしの自信のなさ、子どもの自分の「もっと愛されたい」という願望に、しがみついているからだと分かりました。

それが、逆に自分の成長や可能性の発揮を邪魔していたのです。

研究が進むにつれて、自分の可能性を自分らしく思い切り発揮したいけど、そうするのが怖いという思いが、心の中で激しく葛藤していきました。

ある朝、深い瞑想中、わたしは母に対する気持ちと、彼女の苦勞の多かった人生に思いをめぐらせていました。

そしてあるイメージが頭の中に飛び込んできたのです。

わたしは鳥のように大空に飛び立って、地上にいる母を見下ろしています。

母はわたしを見上げています。

その瞬間、言葉にできない悲しみが込み上げて、涙が溢れ出しました。

母を置いて自分だけ羽ばたいていくような感じがして、とても悲しかったのです。

でも、愛情を込めて母にささやきました。

「お母さん、わたしはお母さんより幸せになるね。」

そう言った時、自分の魂が根底から揺さぶられるような衝撃がありました。

「わたしは自分の可能性を、思う存分発揮するって決めた。」

心の中で、そう自分自身に言った瞬間、それまで自分を縛っていた迷いの鎖を、断ち切った感じがしました。

「自分を本気で生きる」勇気が自分を解放したのです。

どんなに怖くても、自分が一番大切にしている価値観や信条、生き方を貫こうと、心の底から、初めて思えた瞬間でした。

悔いなく自分らしい花を咲かせることが、母への何よりも親孝行だと思っています。

わたしはこの研究から、自分自身の人生を本気で生きる覚悟を学んだような気がします。

研究以前のわたしの人生に対する姿勢は、どちらかというと「自分で状況を変えようと努力する」という感じでした。

それも大切なことですが、経験していることをコントロールしようとしないで、抵抗せずに素直に受け入れることも、同じくらい大切な学びであることを知りました。

自分のすべてをまるごと受け入れた時、初めて最善の可能性が自ら姿を現すのだということを、身を持って理解することができました。

全身全霊かけた人生へのコミットメントというのは、生命の可能性を信じて、あえて怖れの中に突進していくようなプロセスかもしれません。

中途半端な覚悟、迷いやためらいがある時は、まだ怖れの方が強く、不安があるために無意識に、嫌な経験を排除しようとするものです。

今このあるがままに心を開いて、初めて、その時その時の経験に秘められた最善の可能性を発揮することができるのだと思います。

経験に対して心を開くことは、自分の生命の可能性を信じる行為と同じことなのです。

焦りや不安から、人生を無理に変えようとするのではなく、人生の流れに身を委ね、自分を明け渡した時、自分の想像を超えたような、善の可能性を発揮することができると学びました。