

The background features a soft-focus image of green leaves, likely from a tree, with a prominent bright starburst light effect in the upper right quadrant. The entire scene is framed by a thin, light-colored border.

命の川をつないで

西野

絵美子

はじめに

数年前、私は、娘の突然の感情的爆発や脅迫的な要求に振り回されて、びくびくした毎日を送っていました。ボーダー（境界性パーソナリティ障害）の人と身近に接したことがない人にとっては、まったく想像できないような常軌を逸した言動が何年も続いていたからです。

どうしたら、そんな言動に巻き込まれずに平静でいられるかを必死に探っていました。せめて、状況を客観的に眺めることができれば、少しは平静になれるかもしれないと思ったのですが、それが難しかったのです。

あるとき、「この体験を本に書くつもりになったら、きっと客観的になれる」そう思いついて、とりあえず、娘からの脅迫状のようなメールを保存し始めました。すると、それから数日も経たずに、「本を書きませんか？」と誘われたのです。

8年ぐらい前から、ブログに前世体験などを書いていたので、それを読んでくださった出版社の方からの電話で、スピリチュアルなことをテーマに書いてくださいというお話でした。

とてもありがたいことでしたが、実際には本を書きたいなどと思つたことはなく、娘のことで精神的にも時間的にも余裕のない状態だったので、いったんはお断りしました。

あとになって、「このまま娘とまともに話すことができなかつたら、伝えたいことを何も言えないままになってしまう。でも、もし、本の形にして残しておいたら、私が死んだあとでも、伝わるかもしれない」そう思い直しました。

当時、娘は、何もかもを親のせいにしていて、何かにつけて「あんたらのせいで……」と言っていたので、とにかく、「被害者意識を持たないで！」と伝えたかったです。長年、娘の回復のためにいいと思うことを提案しては、拒否されたり、続かなかつたりして絶望していましたが、本を書き始めてから、そういう働きかけを止めて、自分自身に集中するようになりました。自分を深く見つめるようになった結果、捨てたつもりの被害者意識をまだ持っていたのは、私の方だと気づきました。

私は、物心ついてからずっと生きづらさを感じていました。ここにいちゃいけないという感覚と、いさせてもらうためには、何かをしなければいけないという思いがありました。それが最初に問題として表面化したのは、高校に入ってから心の身症でした。そのことがきっかけとなり、大学で心理学を学ぶことになりました。

それから約30年間、特に、日常生活もできなかった30代は、自分の体と心を癒やすことに、多くの時間とお金を費やしてきました。

その中でわかったのは、これさえやっていれば大丈夫という方法や、これさえ摂っていれば健康でいられるというものはないということでした。もちろん、ヒプノセラピーやフラワーエッセンス、数秘によって改善したこともたくさんあります。だからこそ、それらを学んで、人が元気になるお手伝いをしたいと思い、セラピストになったわけです。それからの17年間は、クライアントさんと一緒に、自分を癒やしてきました。

長い癒やしの旅を振り返ってみると、心理学やセラピーの講座などで学んだことよりも、実際の体験から学んだことの方が、ずっと役に立ったように思います。たとえば、縁のある土地へ行ったときに思い出した前世、花からもらったメッセージや植物の在り方、お腹の赤ちゃんから教えられたことなどです。

そのような体験を通して、目に見えるものがすべてではないことを実感してきました。また、本当の健康と幸せのためには、心と体だけでは足りない、魂という観点が必要だと気づきました。そのポイントになるのが、意識を変えること。被害者意識を手放して、自分主体で生きる意識に切り替えていくことだとわかりました。

娘の問題を通して、深いところにまだあった自分の被害者意識に気づき、見方が変わったら、いつの間にか娘が激変していました。本来持っていた繊細な優しさが表れるようになり、素直に思いやりを表現してくれるようになりました。

あなたの周りにも、この人さえ変わってくれたらと思う人がいるかもしれません。ポーターの人ほどじゃなくても、感情のコントロールができなくて、すぐにキレたり、暴言を吐いたりするような人だったら、なるべく距離を置いた方がいいでしょう。でも、簡単に離れられない関係の場合、もしかしたら、その人は、自分一人では気づけないことに気づかせてくれて、あなたの意識を変えてくれる人かもしれません。

この本では、どのように自分をケアし、どうやって意識が変わっていったのかを書いていきます。

第1章では、主に、ポーターの家族を抱えて途方に暮れている人向けに、具体的にどんなことをやってきたのかを書きました。

第2章では、私がこれまでの人生で体験してきたことを書きました。信じてもらえないような体験も多く、身近な人には話してきませんでした。すべて実際に体験したことです。

第3章では、植物の力を活用したフラワーエッセンスとはどんなものなのか、どんな感情を癒やしていけるのかを、実例を交えて紹介しています。

第4章では、時間軸を延ばしたものの見方ができるように、前世退行催眠のさまざまな事例を紹介しています。

第5章では、どのようにして、自分の意識が変わり、娘への見方が変わって、娘が変化したのか、実際にあったことをそのまま書きました。

そしてもう一つ、娘の問題を通して気づいたことがありました。私にとつて、暴言よりも何よりも恐かったのは、娘が自殺してしまうのではないかという恐れでした。その恐さと向き合っていたとき、自分の中に、自殺に関わる深い心の痛みが残っていたことに気づきました。

私自身、17歳のときに自殺未遂して、20代のときには、友人2人と従兄弟が自殺してしまいました。それぞれの告別式では、自分のショック以上に、残された家族の慟哭を痛いほど感じました。それ以来封印されていた心の奥にあった痛みが、娘の問題に直面することで、浮上していたのです。でも、そのおかげで、深いところにあった恐れを解放すると同時に、自殺する人をなくしたいという強い願いがあったことにも気づきました。

日本では、年間2万人以上が自殺していて、若者の死因トップが自殺なのは先進国で日本だけだそうです。自殺するのは、もうどうすることもできないと絶望したときです。もし、もう何もかもだめという絶望状態から、わずかでも希望が生まれれば、もう一度やってみようという気持ちになります。私は、つらくてどうしようもなかったときに、目についた本をパラパラとめくっては、その中の一節から希望をもらって、ほんの少し心を切り替えていました。そんなふうに、この本が、わずかな希望の種になれることを願っています。