

はじめに

冷たいオムツの感触、脇の下を持ち上げられるときの痛み、ガゼのにおい、夏の花火の低い音、ベランダの赤い灯油タンク、ご飯が炊けるにおい、不安と孤独な空気感。赤ちゃんのころから五感で記憶していることが私にはたくさんあります。全身ですべてを感じて生きてきました。私の世界では、ひらがなに色と味があり、数字にも色と音がある。触らなくても触感として感じ、1枚の絵画の後ろにある風景も、その絵画で描かれた部屋の隣で起こった口論の音も聞こえます。すべての身体感覚が繋がったような感覚。当たり前ですが、今世では他の人になったことがないので、この特殊な感覚を持っていることにもずっと気づかずに育ちました。

相手を感じすぎてつい共感し、相手の期待に応えようと知らず知らずのうちに全神経を張り巡らせます。相手の緊張も苛立ちもすべて感じ、相手の機嫌を良くするために、気の利いた一言を言おうとしても、ありとあらゆる架空のストーリーが無限に押し寄せるから、言葉として何ひとつ、まとまりません。毎日、いかに荒波を立てずに生きるかに神経を使います。失敗は許されないという義務を自分に与え、黒子となり、決して目立ってはいけないと感じます。誰にも見られたくないという強い気持ちも持ちます。

周りの人の心の痛みも体の痛みもすべて自分が請け負います。家族の大病、家族の心の痛み、心配、すべて自分の中に取り入れ、

解決できないことに苦しみ、痛み、やがて抱えきれなくなります。別の人格がその痛みを請け負ってくれるようになります。

それが過去の私です。私は解離性障害という病にもなりました。人生を楽しむなんてとんでもない。毎日がサバイバルです。いえ、生きなくていいならと、数えきれないぐらい死ぬことを考えました。5歳のころから、どうやって死ぬのがいちばん楽なのだろうと考えていました。死ぬことを夢見ました。そんなことを言語化することもできず、適切に言葉に考えや気持ちを表すことができませんでした。ただ、その特殊な感覚を活かして、後に私は海外の大学院でヨーロッパ中世の文学を通して象徴学のようなものを研究しました。中世の色、におい、音、書かれていることの裏にある無限の意図など感覚で感じました。それをパズルのように文献を見つけて証明していくことに楽しみを見つけました。そして、今は、文学を通してではなく、自然界の象徴をエネルギーとして扱うセラピストをオーストラリアでしています。

この本を手にとった方の中にも「生きづらさ」を感じたことがある方もいらっしゃるかもしれません。自己肯定感が低かったり、何をするにも自信がなかったり、新しいことをするのが怖かったり。それは実は、感覚の鋭さです。そして感覚が鋭いことは生きづらさでもあるのです。

また、住宅ローンの返済や家賃の支払い、やりがいのない仕事に、夢も希望も持てない日々の「暮らし」という名の「生存」にやるせなさを感じている方もいらっしゃるかもしれません。そん

な方も実は外側の情報に意識が向きすぎていて、自分らしく生きることができない繊細な人たちなのです。

生きにくさの究極を経験してきた私は、今、オーストラリアの南のユーカリの原生林に囲まれた美しい小さな町で、充足感に溢れて幸せを感じながら、セラピストとして、会社経営者として生きています。

どのように「自殺希望者」だった私が、今の私に大変容していったのか。感覚が鋭くて生きにくいすべての人に、この本を読んでもらいたいと思います。この地球は素晴らしい星です。その生きづらさを才能に変えていくために、「生存」を「繁栄」にしているために必要な材料は、実はすべての人に既に与えられています。生存からの繁栄への大変容レシピをここに公開していきましょう。

あくまでも本書は「私の目」を通して書かれているものであり、魂という目に見えないトピックを扱うとき、読者の方の真実を、皆さん自身の目や感覚というフィルターを通して受け取ってもらいたいと思います。また、本書では医療的なアドバイスはしていません。精神や身体に不調を感じる時は、自己責任で必ず専門の医療機関にご相談ください。