

はじめりは誰もが『本来の自分』

2024年の元旦を、私は両親の住むマンションで迎えました。

その部屋は、私が過去に生活をしていた場所ではありません。私が社会人として自立した後、いろいろあった両親が流れ流れて、ひとまず落ち着いた場所です。私にとってはなんの思い出もない部屋ですが、大きな家具や食器類は私とともに暮らしていた頃のものがそっくり残っているためか、意外なほど疎外されている感じはしないものです。

元旦を迎える数日前からこちらに滞在することに決めたのは、前年の11月下旬頃だったでしょうか。年末年始をそんなふうに過ごしたいと両親に連絡し、少し戸惑われたものの、嬉しそうな様子が伝わってきたのを思い出します。

というのも、それまでの私は両親が望んでも決してそこに宿泊しようとはせず、どんなに遅く

なつても「明日も用事があるから」などと言って日帰りで退散するのが常だったからです。

これまで長いことカウンセリングやセラピーを受け、両親へのわだかまりは格段に和らぎ、関係性も信じられないくらい好転していましたが、なんとなく距離を保っておきたい感覚が消えることはありませんでした。

今回連泊したいと思つた理由の一つは、久しぶりに私の過去の写真をじっくり眺めてみたかったからです。過去の自分について、学生時代以降の姿はそれなりに覚えているのですが、なぜか小さい頃の容姿が思い出せないまま、月日が経っていました。

私のカウンセリングセッションでは、クライアントをリードして潜在意識の中に潜り込むこともしばしばあるのですが、ほとんどのクライアントはご自身の小さい頃の姿を鮮明に思い描くことができます。私も早く曖昧なイメージから脱却したかったのですが、コロナ騒動（COVID-19）もあつた関係でなんとなく機会を逸していました。

あらかじめ母にお願いしていたこともあり、数冊のアルバムはわかりやすいところに置かれていました。少しほこりをかぶっていたのでそれを拭き取り、眺めはじめます。

生まれてまだ間もない頃の自分の写真に、私は強烈な衝撃を受けました。

この世のすべてを知り尽くしてやろう、経験し尽くしてやろうと言わんばかりの、弾けるような好奇心に満ち溢れた目。まだ歩くこともできずにハイハイをしている私から放たれている、まばゆいばかりのオーラ。不安という言葉すら知らない頃の、力いっぱい伸び伸びとしている、魂のままの私……。

これが私だ、本来の私だ……。

それからだんだんと成長し、やがて弟が生まれます。弟はとてもかわいらしく、いつも無邪気に笑っていました。そんな弟と一緒に楽しそうに写っている私ですが、時折嫉妬の表情が浮かんでいるのを、カメラは逃さなかつたようです。

当たり前のように母を独り占めしていた状況から、母の愛情が弟に大きく移っていくのを感じていたのでしょうか。

そう、このあたりから自分がそのままの、ありのままの自分ではダメなのだという葛藤が始まっ

たのです。

なるべく母の横を陣取り、母の声を聞き表情を読んで、彼女が何をどう感じるのか、何をすればもっと評価して愛してもらえるのか、必死で探りだし、そんな自分になろうとする私。

でもそんな葛藤も画策も無意味、ただありのままでかわいい弟はそのまま無条件に愛されてしまふ。そこに理由などないし、真似などできるはずもない。

『本来の自分』ではない何者かになろうと努力すればするほど、私から自然な笑顔は消え、誰かに見られることを前提とした作られた顔、他人の評価を窺うような目つきに変わっていきまふ。

写真は想像していた以上に、雄弁に当時の様子を語ってしまうものです。

そして実は弟のほうも、成長するにつれ無邪気な笑顔が薄れていくのが見てとれました。私から見ると幸せな成長をしてきたと思ひ込んでいた弟も、いつしか『本来の自分』から離れてしまふたのでしよう。

また、母の姿の変化も。私が生まれた頃は、喜びと未来への希望が表情に溢れています。それが、産まれたばかりの弟を抱いている頃の表情は硬く、余裕のなさを隠すこともできないのが手に取るようにわかります。

ああ、そうか……母の苦勞、心身の困憊。幼い頃の私はそれを感じ取っていて、何か力になりたくて、執拗に話しかけて、頑なになっていた若い母に拒絶された……そんな過去の記憶も蘇ってきました。

そんな写真の数々に、以前なら今のように向き合えなかったでしょう。

私が過去に何を感じてきたのか……まさか、これらの写真を母と一緒に眺めながら、素直に伝えることができる日が来るなんて、想像もしていませんでした。

そしてそんな私の言葉をそのままに受け止め、語り合ってくれる母。母がこんな人物だという前提は、私の記憶にはありません。母は常に弱く、愚かで、私と折り合うところなど一つもない、いつの頃からか頑なに決めつけるようになっていました。

これらすべてが、揺るぎない事実であると無意識のうちに思い込んでいた、虚構の世界だったわけです。

これまでの自己観察やカウンセリングで、こんな思い込みが形成される背景やカラクリは十分に理解してきました。そして、それらが腹落ちするだけで、苦しみの元であるネガティブな思い込みが剥がれ、心が軽くなつていく過程も体験してきています。

それは、現実世界に必ずしも手を入れる必要はなく、心の中、記憶の世界だけで十分機能し完結できるものです。

ただ私の場合は、現実世界でまだ両親とも存命であり、直接に思い込みを剥がすことができるといふ幸運に恵まれました。

これには、心から感謝をするしかありません。

人が幼少期に経験したさまざまな事情から、成長する過程で『本来の自分』から離れてしまい、苦難や混乱を経てもう一度それを取り戻すというのは、ほぼ全員に約束されたプロセスだと言えます。

しかしながら、人の心が大切にされにくい環境に置かれた私たちは、苦難や混乱の中にいることが当たり前になりすぎて、もはやそこから脱することができるといふ考えさえ思い浮かべることができなくなっています。その代わりにこの世界では、一見苦難や混乱から逃れられそうだと錯覚さ

せるようなアイテムが次々と目の前に提供され、それらを追いかけるよう仕向ける集団的思考が強烈に私たちの意識を押し流していきます。

魅力的に見えるそれらのアイテムが何かを本質的に解決することなどありえないのに、思考の巧みな誘導により私たちはなかなかその罠に気づくことすらできないのです。

『本来の自分』から離れてしまっている状態というのはそれだけでストレスを生み、人を疲弊させます。

その状態でいつづけることは無駄に多くのエネルギーを必要とし、そんな人々の疲弊は世の中に争いごとを増やします。社会の混乱の大部分は、それで説明ができてしまうほどです。

私たちが『本来の自分』を取り戻すには、意識の在り方を根本から見直す必要があります。

それをこれから、本書の中で明らかにしていきたいと思えます。