

## まえがき

まず初めに、この本は

- ・親のせいで辛い子供時代を送ってきた
  - ・今も親子関係が良いとはいえずそのことで苦勞している
  - ・この不遇な親子関係の為に上手く生きられないでいる
  - ・アダルトチルドレン、親は毒親だ
- そうした自覚がある人の為に書かせてもらっています。

これまでその足かせを外そうと色々な努力をして来たことと思います。その努力を何度も裏切られて深い悲しみに暮れたことがある人も多いと思います。どうか助けさせて下さい。お願いします。その為にたくさんの力を付けて来ました。

なぜなら私自身、負の連鎖の被害者で長く苦しんで来たから。そして、そこから運よく脱獄する事ができ、本物の人生、本当の自分自身を満喫できるようになれたから。あなたにもそれを味

わってもらいたい、心からそう願っています。

この本を読んで負の連鎖から脱獄する事は可能なのだと思って欲しい。一人でも多くの人に負の連鎖地獄から脱出して欲しい。そして、新たな世界を築く礎になってももらいたい。その為にこうして本書を書かせてもらえるのは大きな光栄です。

負の連鎖の脱獄は身を割かれるほど辛い作業です。でもご安心ください。助太刀させて頂きます。私は本来愛し合うはずの親子関係がこんなにも酷いことになっているのがどうしても許せません。負の連鎖は何があっても断たせてもらう。もうずっと前にサムライになる覚悟は決まっています。一族のかたき討ちと一緒にさせて下さい。

親子愛復活の為にこの本はご用意させて頂きました。なので親を追い詰めることは目的とはしていません。すべての年代の子供達に何が起こっていたのか？ そのために人にどんなことが起こっているのか？ 負の連鎖の力ラクリを暴かせていただき健全な親子関係を取り戻してもらうことを目的に書かせてもらっています。

本書の中で

「私の親は悪くなかったんだ！」

「私も何も悪くなかったんだ！」

そうした事をたくさん発見して行ってください！

向き合うのが辛い本かもしれないませんが、この本が一組でも多くの親子を救うことを切に願っています。

心理的に打ちのめされることなく自らの意思で変化をして行こうと決意し実行に移すというのはとても勇敢で偉大な事です。

あなたにその勇敢さが目覚めることを！

この本がそのことに一役買えたなら、とても光栄に思います。

## 怒りへの理解と態度が人生の質を決める

怒りを許し、怒りの内容を認められると、自分の身に何が起こっているのかを知ることができません。

例：バカにされると胸がえぐられるように痛い、こんな痛みは体験したくない。このように、怒りをもたらししている内容を把握することができると、「痛いね、嫌だね」と自分を慰めてあげられます。また、「こうした痛みは体験したくないから、何が起こっているのか説明してください」と、怒りをぶつけるのではなく怒りの内容を伝えられるようになります。すると、衝突ではなく相互理解や解決へとつながっていきます。

人に限らず生き物は、危険や恐れ、苦痛となるものなどが迫ってくると、自分や自分の大切なものを怒りの力で守るようになってきます。傷つくことがあると回復を求めて怒ります。これらを抑圧されると、抑圧を吹き飛ばそうとして怒りを爆発させます。

怒っている人は、①何かしらの被害から自分を守ろうとしている。②被害を受けるであろうと想

定し避けようとしている。③過去に受けた被害を癒やせずにいる同系の事柄に対して敵意を持っている。お金や成功などに対して苦勞が報われなかった経験から来る怒り③を持っていて可能性の幅を狭くしたり、しなくていい苦勞をしている人もいます。こうしたことが理解できるようになってくると、怒りに対して違った認識や態度を取れるようになり、人間関係や人生がずいぶんと変わってくるはずですよ。

怒りの本質は、正しく理解されたい、受け入れてもらいたい、大切にしてもらいたい、苦しませないでほしい、嫌なことを押し付けたくない、というものです。私たちの願いはただそれだけなのに、怒りへの正しい理解と扱いが未成熟なことで、不必要なトラブルを発生させ人生を厄介にさせています。怒りは尊厳を守るために備わっている大切なものなのでしっかりと学ぶ必要があります。

## 道徳・倫理・戒めこそが地獄への水先案内人

私たちは道徳や倫理というありがたい教えによって、怒りを肯定することを禁じられ、つらい苦痛を強いられ続けています。親や人のことを悪く『言ってはならない』『思ってもならない』『感じてならない』と禁じられていますが、私たちはそうしたことを感じ、そうした気持ちにもなり、腹を立てたりもします。

道徳・倫理・戒めは、『何か』によって引き起こされている『言動』にだけ焦点を合わせて禁じるもので、何があったからそうした言動になっただけなのか、原因へ焦点を合わせることがないので、根本原因が差し置かれ解決が阻まれてしまいます。私たちは、『自分に何が起こっているのか』を理解されたいと望んで必死になります。そうした怒りは『禁止』ではなく、「何が起こっているのか聞きますから、話してください」と『許可』される必要があります。子供の頃からこうして練習をさせてきてもらっていると、大人になる頃にはスムーズに自分の身に何が起こっているのかを伝えられたり、受け止めたりできるようになっただけです。

## 地獄行きのカラクリ、暴かせてもらいます。

道徳・倫理・戒めによって、ありのままの気持ちを認めたり、表現（伝達）したりすることを禁じられ抑圧を強いられているせいで、道徳と倫理に反する思いとの狭間で苦しみ続ける羽目になっていたり、そのために怒りの奥にある痛みが理解や優しさ、労わりや慰めといった『心の傷を治癒するための愛情』を受け取れなくて、いつまでも癒やされないという辛い状況に晒されています。



人は、『自分は悪い存在だ』と感じるとつらくなります。生きていてはいけなような気持ちになります。このように、人には集団の害になることを自然と避けさせる、『良心』という機能が備わっています。ところが『何が悪いのか』そのポイントがずれているせいで、『良心』が仇となり、痛みや苦しみから楽になれないという『不幸のカラクリ』の中でもがき苦しみながら生き続けることになってい

ます。

**地獄から脱獄させていただいています。**

『怒りの解放』は、抑圧してきた痛み苦しみを吐き出す治癒行為です。心の中に鬱積している、不快なエネルギーを吐き出すことに有効な力です。そのために、道徳観念に強くとらわれている人ほど、自分を癒やすことにもがき苦しみます。逆に、道徳観念に強くとらわれていない人は、自分の本心を簡単に認められるので、強い怒りの力に頼るまでもなく楽に鬱積物を吐き出せます。

怒りの力を使った治癒行為を成功させるには、正しい知識と『人生を変える』という決意と勇氣が必要です。

このように、私は今の社会からは歓迎されないような方法で、人に幸福になってもらっています。この方法が、すべての人に『適している』とは思っていません。ですが比較的短期間で楽になってもらえる方法だと思っています。しかも、時間に個人差はありますが、親に対する感覚



までも変化し、そのことでさまざまな恩恵まで受け取れるようになってもらっています。両親と  
なんのワダカマリもなく愛し合っている状態がどんなものか想像してみてください。そのことが  
あなたをどんな感覚にするか想像してみてください。私たちは本来、全員がこの恩恵に与れるは  
ずなのです。

怒りを肯定するというのが道徳に反しているので、よく誤解を受けます。これは大勢の人に  
とつて大きな損失ですので、そうした誤解を払拭させたくてこの本を書かせていただくことにし  
ました。また、『負の連鎖によって親が加害者になっている』ということを確認できれば、問題の  
解決もスピードアップするはずです。しかし、それは簡単なことではありません。そこで、その  
カラクリを説明させていただくことにしました。

本心に忠実になるというのは、道徳や倫理に背き戒めに歯向かうという、怖くて大変な作業だ  
ということをよくわかっています。ですが、背いてもらっています。なぜなら、「私を傷つけたこ  
とを謝ってほしい」「私を大切にしてほしい」「私を愛してほしい」「劣ってなどいないと認めてほ  
しい」という主張は、何よりも尊いものだからです。放棄させられていた自己への愛を取り戻す

ための大切な作業だからです。

自分を愛することを妨げる道徳や倫理、戒めという壁、怒りという名の愛の力を使って、強硬突破させていただきます。