

Presented by Miyuki Ichimizu



年上妻と年下夫。
別居から幸せへのデス・ロード

第2部まとめ読み！

【年上妻と年下夫。別居から幸せへのデス・ロード 第2部まとめ読み！】

“年下夫と年上妻 別居からしあわせへのデス・ロード”です。

なんでしあわせなのにデス・ロードやねんって感じですけど。

響きが気に入ってるのと、幸せまでの道のりは辛くて苦しくてまさしくデス・ロードでしたので、メインタイトルはこのままにしました(笑)

【年上妻と年下夫。別居から幸せへのデス・ロード 第2部 目次】

第1章 マグマのような怒りが噴火する、感情の解放。カウンセリング①

第2章 感情の波が押し寄せ、癒しのプロセス。カウンセリング②

第3章 夫から「離婚したい」のLINEは突然に。鎧を脱いだ日。

第4章 罪悪感と無価値観、頑張ることをやめた私。カウンセリング③

第5章 再び夫と向き合う、難攻不落のロックマン。カウンセリング④

第6章 私の幸せのために、離婚すると決意する。

第7章 わたしらしく生きる、自分らしさを取り戻す。カウンセリング⑤

第8章 離婚に向けての話し合い、失望と、絶望と。

第9章 お母さんより幸せになってはいけない、の罫。女神のカウンセリング①

第10章 罪悪感の十字架を降ろして自分とつながる。女神のカウンセリング②

第1章 マグマのような怒りが噴火する、感情の解放。カウンセリング①

遡る事ちょうど今年の4月のことでした。

私はこの頃息子との関係にとっても悩んでいました。

(夫じゃないんかいというツッコミはなしで(笑))

息子がテレビを見たいと駄々をこねる事が多発。

ご飯前におやつを食べたいと、駄々をこねる。

もうすぐ4歳。反抗期というものもあるんだろうなとも思っていました。

でも当時の私は追い詰められていました。

今思えばなんでそんなに怒るの？

そんなに怒らんでもええやん？みたいな事で怒るんです。

しかもその怒りが恐ろしいほど半端ないエネルギーで出てくる。

怒りたくないのに、怒ってしまう。

私には般若の仮面が張り付いてるんじゃないかなろうかと思うほど怒っていました。

そしてこんなに大好きな息子を、怒ってしまう事を自己嫌悪していました。

恥ずかしながら暴露しますと、そんなことで？ということで怒鳴る。

怒りが抑えきれず頭のどこかにいる冷静な私が、このままではいけない!!

別室に行って怒りを鎮めようとするのですが、枕やぬいぐるみに当たり散らしても怒りが消えない。

お恨み帳を書いたら、筆圧が強すぎて紙が破れてかけない。

当時の私はものすごい怒りのエネルギーに支配されていました。

どうしてわかってくれないの？

もう疲れたな。

何度言っても聞いてくれない。

しんどい。

つらい。

心のことを学んでも、ちっとも楽にならない。

誰か助けて。

ものすごく追い詰められていて。

これはまずいと自分でも思っていました。

これはカウンセリング案件やな。

そう思った私は先輩カウンセラーでもある

ヤタさんのカウンセリングを受けることにしました。

なんで彼を選んだかというと。

「みゆきちゃんは女性のカウンセラーだと競争しちゃうから

男性の方がいいよ」と言われたからです。

素直で単純な私は、そうか。そうなんだ！！

じゃあヤタさんのカウンセリングを受けよう。

となり、カウンセリングを受けたのです(笑)

私はカウンセラーだから、人のことはよく見えますが

自分のこととなると、やっぱりわかりません。

だからカウンセラーでもカウンセリングを受けるのは当たり前なんです。

4月の半ば、カウンセリング当日。
私はこの日が来るのを待ち侘びていました。
本当にしんどくて、どうにかしたい。
その一心でした。

自宅から電車で揺られて、窓の外を眺めながら。
ぼーっとしていました。
最寄り駅に到着し、Google マップを見ながらカウンセリング場所へ。

春の日差しは暖かくて、ポカポカしていました。
でも私はその景色を楽しむ余裕もなく、スマホと睨めっこしながら
道に迷わないよう、必死に歩いていました。

そして会場に到着し、ヤタさんがいらっしゃ〜いと緊張感なく
出迎えてくれたのです。なんだかほっとした自分がいました。
そして背負っていたリュックを降ろし、椅子に座ると。
堰を切ったように私はしゃべりだしたのでした。

当時のカウンセリングの内容は、録音してあったのでその音声を
聞きながら、このブログを書き起こしています。

余談ですが、自分が受けたカウンセリングの内容を録音するのは
とてもおすすめです。当時の自分と今の自分を比べることもできるし、
自分のことを客観視できるというのもあります。

さて、話は戻ります。

私はたくさん今起きていることを話しました。

息子との最近の関係。

怒らずにいられない。

怒りたくなる。

怒りが湧いてきて、怒鳴りたくなる。

それに対する自己嫌悪。

怒りたくないのに、怒ってしまう自分のこと。

TVを見る、見ないでいつも喧嘩になる。

ストレスがすごくて本当にしんどいんです、と訴える私。

私の話をずーっと聞いてくれたヤタさん。

相槌を打ちながら、うんうん、とやさしく頷きながら。

話を聞いてもらうだけでも少し心が楽になったのを覚えています。

そして私が話し終わったのを待って、自分の見解を私に伝えてくれました。

私が息子に怒り狂ってるのは何故か？

私が夫に怒ってるので、その感情を息子に投影している、と。

そして他にも原因があるかも、ということで

改めて私と両親の関係について話をしました。

子供の頃両親の仲が悪く、いつも父親が母親をバカにしていたこと。

何をどう頑張っても私は褒めてもらえず、寂しい気持ちでいたこと。

でも両親と向き合うことをずっと続けてきたら、

最近は母親も私のことを、理解して見守るようになったこと。

一通り私の話を聞いて、ヤタさんが口を開きます。
「親との問題も落ち着いてるよね？ 良い感じじゃん。」

お、おおう。確かに言われてみればそうなんだけどさ。
じゃあなんで私まだこんなにしんどいねん。
心の中でそう毒づきながら話を聞きます。

ヤタさんはさらに続けます。
私が癒されると、両親も癒されるんだよね。
今の私は、夫との問題から目を逸らしている状態なんだと。

私の脳内で、喪黒福造さんが人差し指を
「ど————ん！！！」と突き付けました。
(わかる人いる？ 年代がバレる…(笑))

私は自分と向き合うということを理由に、夫と向き合う事から
逃げてたんや…マジか。(自分で気づいてなかった)
そして夫の居場所がない。離婚した後の状況ができていても指摘されました。

そしてせっかちですぐに白黒つけたガールの私が奇跡的に1年半も夫
を待っているのはなぜ？ 他のことはすぐ決断できるのに、今回の事を
決断できないのはなぜ？ 他に何かあるよね？ という問いかけがありました。

その答えを知るために、改めて夫とのかをヤタさんにお話したのです。
私の長い長——い話を一通り聞いて彼、は言いました。

「ポイントは2つ。」

「子供に怒っちゃう。コントロールしちゃうってこと。
夫もコントロールしてたよね？」

「うう…。あとから気が付いたけど、コントロールしようとしてました」と私。

そして話を聞いて感じることは、必死になって期待に応えないと
いけないという気持ちを感じる。

頑張らないと愛されない問題だよ、これ。とヤタさん。

夫は私を好きな気持ちがあるから、なんとか応えてあげたい。
でも愛を与えるけど、私からは返ってこない。
与えても、与えても私をもっともっと！と欲しがる。

「エネルギーバンパイアやん！」と私は気づく。

その時の私は、自分のことにしか意識がむいてなかった。
夫は寂しい、怒りの気持ちがあるから私とsexもしたくない。

夫が愛を与えても与えても、私が笑わない。
ここで夫が感じていたのは無力感、無価値感。

この時点で、普通の男性は他の女に逃げるそうです。
私の夫がえらかったのは他の女に逃げなかったこと。
そして無力感を感じるから、家を出ていく。

的確に、かつ冷静に私と夫との間に起こったことを分析してくれました。
さすがだな～。さすが長年カウンセリングをされてきただけあるなあと感心する私。

そして、頑張らないとどうなるの？という質問をされた私。

咄嗟に頭の中に浮かんだ言葉。それは

「母親みたいになってしまう」でした。

私の母親への気持ち。

女は損。男にバカにされる。女は惨め。

父親になじられる母親を見た私が、ずっと刷り込まれてきた女性像。

こんな母親みたいになってはいけない。

努力して、男に勝たねばならない。

女はダメなんだから、頑張らないと愛されない。

私の意識の奥底に、インストールされたこの観念。ビリーフ。

ずっと私の根底にあった、女性としての自分を否定する気持ち。

(※観念、ビリーフとは長年にわたる自分の思い込みによる価値観)

そして言われた気が付いたんです。

うちの両親と私も同じ状態。

離婚してないけど、食事も光熱費も別々。

家庭内別居状態。

私は物理的に別居しているけど、状況は同じ。

「マジか～。一緒やん。」思わず部屋の白い天井を見上げてつぶやく私。

子は親を助けたくて、親と同じ思いを味わいたくて自分を同じ境遇に追い込む。

それぐらい、子供は親のことが大好き。

わかってたけど、またしても自分も同じパターンだとは…。

そして夫への怒りとは別に、私が持っている怒りは社会に対する怒りもある。

女は損。こんな日本の社会に対して怒りが強い私。

そして怒りが出てくるのは、ある意味順調でもある。

感情に蓋をしていた私は、怒りすら封じ込めていたわけですからね…。

そんな私がこれからやることについてヤタさんが教えてくれました。

それは負けを認めること、すなわちサレンダー。

(※サレンダーとは自分軸を確立し、自分の意思で結果問わず相手を信頼して任せる)

負けを認めるなんて、私にとってはものすごい屈辱。

専業主婦なんて、ありえないと思っていた私。

(価値観はもちろん人それぞれなので、私にとってという意味です。)

能力があっても男の方が評価されて、昇進する。

そんな現実を受け入れ、認めること。

私は、いまだに自分を心の底から信頼できていないんです。

自分を信頼できないから、怖くて不安で相手をコントロールしちゃう。

そんな私は、自分自身もコントロールしていたんです。

典型的な自立の依存の問題でした。

自立の依存というのは、ズーッと1人で頑張ってきて燃え尽きてくると出てくる隠された依存心のことです。

どうして私ばかり？みたいな気持ちが出てくる。

そしてどうして私がこんなに1人で燃え尽きるくらい頑張ってしまったのか？

両親との関係もありますし、女は惨めという観念・ビリーフもあります。

それを探っていくうちにたまたま、別れた一回り年下の彼氏との話になりました。

そんなこともあったなあ。

懐かしく思いながら年下彼氏と別れるまでの顛末をヤタさんに話す私。

相槌やツッコミを入れながらこれまた長い話を聞いてくれました。

今ではその元彼に「振ってくれてありがとう」と思っていました。

でもヤタさんにはそれを言った途端、「嘘くさい」と一蹴されました(笑)

この表現、私もカウンセラー仲間と話す時に使います。

説明が難しいけれど、本当の気持ちじゃないよね？それ？って感じ。

意識の上層部である思考ではそう思い込んでいるけど、本心は違う。

そういう意味なのです。

一回り年下の彼氏のことを私はとてもとても大好きでした。

少女漫画みたいな恋ってこういうことを言うんだ！！と衝撃を受けるぐらい。

今まで閉じていた、私のハートが開くくらいものすごく大好きだった。

だからこそ、振られた時はものすごく傷つきました。

鬱状態になったし、寝れなくて精神科に行って睡眠導入剤を処方してもらったくらいに。

もうこんなに傷ついたら生きていけないと心の底から思った出来事でした。だからこそ、私の心が壊れないように防衛したんです。

今まで本来の自分を隠していたけれど、本来の私は感受性が豊かで、繊細さん。頭がいいが故に考えすぎ、思考を使いすぎて本質からずれていくのだと指摘されました。

夫とどうしたいのかを決められないのは、怖いから。
私がどうしたいの？を決めるときは、閉じ込めていたハートを開くとき。
だから怖くて決められなかった。

だってあんなに傷ついたら、と思うと怖いんです。
本来の私を出したら振られたのだから、こんな私はダメなんだと強烈な思い込みがあって。
また傷つくぐらいなら、本来の私は封印しないといけないと思っていたんです。

心の防衛本能ってすごいなあと感心もしたのです。
そして最後のイメージワークをしてもらいました。
(イメージワークってなんぞや？という人はこちらを参照)

今の私は、ハートを開くのが怖い状態で。
それは元彼との関係をちゃんとクローリングできてないかも？とのこと。

ということで、まさかのダークホースである元彼でイメージワークをしました。

まさかここで元彼が出てくるとは思わなんだ…。

音楽が流れ、目を閉じてイメージの世界に入っていきます。

ヤタさんが優しい声で、私をイメージの世界へナビゲートしてくれます。

目の前に彼がいる、とイメージしてワークを進めていきました。

そうすると、私の口から「幸せにできなくてごめんね。」

そんなセリフが出てきました。

そう、罪悪感が出てきたのです。

その後イメージの中の彼と、ちゃんとお別れをして終わりました。

イメージワークを終えてヤタさんが私に言った言葉。

愛が深いから、相手を幸せにしたいと思う。

とりあえず今は、頑張りすぎてる状態だから頑張るのはやめること。

(これ何回言われたのでしょうか…(笑))

元々男性性が優位だから、過剰にするのはやめよう。

と言われました。うーむ…。

だいぶ頑張るのやめたんだけどなあ。おかしいなあ。

そして提案されたのはゆるむ事。

心からより、体からアプローチすること。

多分心へのアプローチはたくさんしてきたらうから、今度は体からと言われ。

確かにな〜。心と体は繋がってるもんな〜と思いながら納得。

例えばオイルマッサージ、瞑想、ヨガ、ストレッチなど。

ガチガチに思考優位だからまずはそれを体から緩めるアプローチをしましょう。
それが私に対する宿題でした。

素直な私はカウンセリングを受けたあと、早速アロママッサージに行ったり。
毎日お風呂上がりにストレッチ、寝る前に瞑想などをしていました。
今から思えばこれも頑張ってるやん！

そう自分にツッコミを入れたくなかったのです…(笑)
そして次のカウンセリングまでの間に、私の怒りが消えたか？？？
というとまだまだ消えませんでした。

＼ カウンセリング受けてもあかんのか～い ／

というツッコミを入れられそうなのですが、そんなすぐ変わりません。(キツパリ)
でもこの継続カウンセリングをきっかけに、私は少しずつ変化していくのです。

カウンセリングを受けてから、心が落ち着いたかと思いきや。
また息子とテレビ見る見ない問題で、怒ることがまだまだありました。
なぜかカフェでセルフインナーチャイルドワークをやってみたら。

「寂しい」

「疲れた」

と心の叫びがたくさん出てきました。

いつも私は愛されない。

寂しい。

そんな悲しい本当の私の心が止めどなく、洪水のように溢れてきました。

きっと今までの私の状態は、コップに注がれた水が本当に満杯で。
表面張力でギリギリこぼれずにいただけだったように思います。
そのコップのダムが決壊するかの如く、感情がたくさん出てくるようになったのです。
これは癒しのプロセスという視点から見れば順調でした。

でも今まで溜め込んだ感情の波が次々と押し寄せること。
それは非常にしんどくて、苦しいものでした。
感じたくないから。辛いから。苦しいから。麻痺させていたわけで。

想像するだけでいかにしんどくなるか、なんとなく感じていただけのしょうか？
ただ当時の私は気づいていませんでしたが、少しずつ苦しみながら
感情を出し切っていくことで、癒しのプロセスは進んでいたのです。

第2章 感情の波が押し寄せる、癒しのプロセス。カウンセリング②

そして5月の中旬、2回目のカウンセリングを受ける時が来たのです。
前回とは違う場所でのカウンセリングでした。

3期のお弟子講座の初回のみ開催された、セミナールームにて。

最初は迷ったのですが、2回目だったのですんなり到着できました。
早めに最寄り駅について、スターバックスでコーヒーを飲みながら。
お弟子4期の講座のYouTube録画を見たりして過ごしていました。

時間が近くなったので、スタバを出てセミナールームに向かいます。
いつもカウンセリングの前になると、あれ話したい、これ話したい。
そんなたくさんの気持ちが溢れ出てきて、数日前から早くカウンセリング
受けたいな～って気持ちになるんです。

まだカウンセリングを受け出してから2回目でしたが、定期的に
会って話を聞いてもらえるって、本当にいい事だなあと思ったのです。
この後さらに継続カウンセリングの良さを自分で実感するのですが
それはまた、別の記事で書きたいと思います。

またまた「いらっしゃ～い」とにこやかに部屋に迎え入れてくれるヤタさん。
なんだか顔を見ると安心するし、早く話を聞いてほしい！！
とソワソワした気持ちを隠してクールに(笑)装いながら、席に着きます。

そしてカウンセリングが始まります。

前回の内容を軽くおさらいして、まずは私の話を聞いてくれます。

先ほども書いた事ですが、カウンセリングを受けてから感情がますます出るようになった私。

怒りが出てくる→お恨み帳→インナーチャイルドというパターンを繰り返していました。

そして寂しいと言う感情が沢山出てくるけれど、息子への怒りは相変わらず。

私の宿題は、ゆるむこと。心からも大事だけど、今までやってこなかった体からのアプローチ。

それはちゃんとやっていますよ！とドヤ顔で報告していました。なんでや(笑)

私が相変わらず怒りまくるのは、息子への怒りが反応として出ちゃうみたいでした。なんせ私自身の怒りが溜まり過ぎてるからもっともっと出さないといけない。

自分の自覚がなく思ってる以上に我慢してるんだそう。

なんでや〜。だいぶ我慢やめたのになあ。なんでやねんと思いつつながら。

そして怒りがまだまだある、とのことでした。

正直聞いた時は、えーもうしんどいねんけど。まだ怒り出すのん？

もーやだ、しんどい。もうやりたくないと思っちゃいました。

ねえ。わかりますよね？だってしんどいんよ怒るのって。

エネルギー使うしさ、自己嫌悪に陥るしさ。

かわいい息子怒りたくないやん？ねえ？(誰に言ってるんやろ(笑))

ただ私も頑らないことを頑張ってたわけです。(本末転倒)

ブログの毎日更新をやめたんですよ！どや！と言ったものの。

まだまだ頑張ってるから、とダメ出し？されちゃう私。

ヤタカウンセラー曰く、私の頑張っていないは普通の人 = 頑張ってる。
そして無理して頑張っているとブログやSNSでもダダ漏れしちゃう。
だからそういうのが伝わってしまうと言われました。

だからクライアントあんまり来ないんか…てへ。

そもそも頑張る事が目的になってしまっている。
カウンセリングきて欲しいという気持ちが、
人の役に立ちたいと言う動機と繋がってない。

その言葉がナイフのように私の心臓のど真ん中にぶすりとつき刺さりました。
い…痛いです。優しくして…。
言われてみれば、本来の私の目的である「辛い思いをしている人の力になりたい」
そんな気持ちはもちろんあるものの。

集客しなきゃ、そのためにブログ書かなきゃ！という気持ちが先走っていました。
それは自分が感じている、無価値感からの補償行為になってしまっていたとのご指摘。
違うもん！とは言えませんでした。だってそうですとしか言えなかった。

ちなみに無価値感からの補償行為とは、頑張らないと自分に価値はない。
頑張らないと愛されないから、頑張らないといけないという行動のこと。
そして動機がネガティブなので、頑張れば頑張るほどしんどくなるんです…。

私が自分の気持ちを無視して、頑張れば頑張るほど。
私のところにもしクライアントさんがきても、頑張ってる人に弱みは見せれない。
自分の弱みを曝け出すともっと頑張れって言われるかも知れない。

私の弱さが見えないから、弱さを出せない。
本当の本音が出てないと言われてしまいました。

私自身はそんなつもりはなかったのですが、私自身が自分の感情を感じきれてない。
だから自分で自分の本音がわからない状態だったのです。
まあカウンセリングに来るような方なら、あるあるだよな〜って感じなのですが。

ヤタさんは続けます。

自分と向き合った分だけ人の心が扱えるようになる。
頑張ってるのは、心が防衛しているから。

本当に向き合わないといけない問題を自分の中から除外してる。
だから、二番手三番手の問題を扱って本当の問題を無意識に外してる。
「え〜、本当の問題ってなんだろう…。」
そう思いながら聞く私。

それと向き合うのが絶対に嫌だから自分の選択肢から外している。
だから自分1人では中々気がつかない、との事。
そうだよな〜そうじゃなかったらカウンセラー、いらないもん。

そうやって沢山質問を投げかけてくれて、私の中から
答えを引き出そうとするヤタカウンセラー。

私自身が、自分が何を好きで、何が嫌いなのかをちゃんと認識することが必要。

私自身のアンテナの感度が良過ぎてつらく感じていた事。
だからこそ、両親の仲が悪い事を感じたくないから幼少期に封印した私。
もう一度、勇気を出して本来の自分に返ることが必要なんだそうです。

私は感受性が豊かなはずなのに、わざわざ思考的に生きている。
それはまるで、右利きなのに左利きで生きてるくらい変なこと。
今の私は感情を感じるのが苦手だし、感じるのが怖いんだと言われました。

こんなに恐ろしいほどの怒りが出るのは、息子が自由だから。
本当の私は自由だから、抑圧してる感情を息子に投影して怒っていたのです。

「なんで私は我慢してるのに、お前はそんなに自由なんだよ！」
いや、言葉にしてみるとなんと理不尽な怒りなんでしょう。
息子よ、ごめんね。

本来の私は感受性が豊かで、激情型。
と言われて、思わずヒステリックな女を思い浮かべる私。
そんな私の考えを察したのか、ヤタさんが説明してくれます。

激情型って言うのはヒステリーとは違って、自分の感情に素直なだけ。

それが本当のわたし。

本当の自分で生きてたら愛されない！そんな強烈な否定が起こるほどに。
なぜ本当の私を封印したんだろう？そんな出来事がなかった？とヤタさんに聞かれます。

さらに具体的に「負けた、屈辱を感じた出来事ない？」と聞かれた私。
そのキーワードを聞いた途端、頭の中で閃いたことがありました。
それは新卒で就職した会社が倒産して、転職した初めての会社での事。

デザインに求めるレベルが当時の私には高くて、ついていけなくて。
おまけにその時の上司がパワハラ。もちろん仕事はできるし、この人に教えてもらった
ことは今も生きているぐらい優秀な人でした。でもパワハラ…。

その時の私は、怒られないようにしよう。
ミスをしないようにしよう。
少しでもいいデザインをしなければ。

自分を押し殺し、こんな自分はダメなんだ。
強烈に上司からも、自分自身にもダメ出しをしていました。

「このままここにいたら、私は精神的におかしくなる」
そう思った私は4ヶ月の使用期間で当時の会社を辞めました。
今から振り返っても正しい判断だったと思っています。

そう。この事ががきっかけで、私は本来の私を封印するようになりました。
ここで「本当のわたし」と言う自分をくしゃくしゃに丸めて、ゴミ箱にポイっと捨てたので
す。

私自身は自分に対して嫌悪の気持ちはないし、自分は嫌いではないです。
どちらかといえば自分大好きだと思ってましたし、だから自己肯定感高いと思ってた
し。

(これは大間違いでしたが…。)

それよりももっともっと、心の奥深いところ。
自分自身への信頼がない状態だったんです。

息子を受け入れる = 自分を受け入れる事。
もし自分を受け入れられるたら、息子が気にならなくなると言われて。

これは本当にそうでした。
この時は無理だったけど、今は息子に対して怒りが無くなったからです。
自分を受け入れられると、こんなに違うんだと驚愕したものです…。

カウンセリングは続きます。
「本来の自分から離れると言うことは、女じゃなくて男になる事」とヤタさん。

ガン！ わかっていたけどさ。自分でも。
私の股間にはおちんちんが2、3本生えてるよねって思ったし(笑)
そうするとおれなく、パートナーシップで問題が出てくるわけです。やだね～ホント。

私が本来の自分を封印したきっかけは、パワハラ会社での出来事。
さらに本当の自分を全開に出したら、振られたので更に元彼で封印。
さらに無意識に出た本当の自分を、交際中の夫に否定されて封印が強化。

そんなたくさんの傷を抱えた私は、本来の自分を嫌いになり表に出せなくなりました。

ヤタさんが、今後のカウンセリングの方針を語ってくれました。
私のテーマは「本当の自分と仲直りする」だね、と。

私自身が、本当の自分を肯定してない。
だから本当の私は、傷ついているのだそう。

私が感じていることは、本来の私は自由すぎるから出すのが怖かって気持ち。
それを伝えると「大人なんだからちゃんと出し入れできるよ、大丈夫。」
ヤタさんが優しく太鼓判(!?)を押してくれます。

カウンセリングもそろそろ終わりに近づいてきました。
今回やるのは、本当の自分とつながるイメージワーク。
いつも通り音楽が流れ、イメージの世界に入っていきます。

目の前に現れたのは5歳ぐらいの髪の毛の長い、子供の頃の自分。
子供の自分の姿は = 本来の自分を表しているんですね。
(これは私の場合なので、人によっては違います。)

ヤタさんの誘導のもと、本来の自分であるその子と繋がろうとします。
でもその子が近づいてきても、受け入れることを私の心が拒否したんです。

いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。
いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。
いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。いやだ。

私の心の中で、嫌！という気持ちが洪水のようにあふれてきました。
自分でも驚くぐらい、私の心が拒否反応を示していたんです。

そうすると、その子は瞬間移動したかのように、急に距離を詰めてきたのです。

(余談ですけど、貞子が距離詰めてくる感じみたいで怖かった)

そして目に涙を浮かべながら、私を見上げて睨みました。

！！！！！！

その目は、息子と同じ目でした。

自分の心が拒否をしたので、今回はイメージワークでの統合を中止しました。

その時、私の頭の中に浮かんだ言葉。

「今はまだ無理だけど、必ず迎えに行くからね。」

それをその子に伝えてセッションが終わりました。

いつもカウンセリングを受けた後はスッキリしますが同時に、疲れます。

それは普段は麻痺させている感情をたくさん動かすので、疲れちゃうんですね。

スッキリするけど、疲れちゃう。

どっちゃねん！ ツッコみたくなりますけどね。

その日は実母に息子を預けていたので、寄り道をせずまっすぐ帰宅。

そして宿題が出たので、真面目な私は全部やったのです(笑)

- ・やりたくないことをやめること。
- ・私のいい所はどこか、10人ぐらいに聞いてみる。
- ・私がもし何もしない(頑張らなかつたら) どうなるでしょうか？

そして結果的にこの宿題が、私の癒しを急に進めてくれたのでした…。

第3章 夫から「離婚したい」のLINEは突然に。鎧を脱いだ日。

まず私が最初にやったことは、やりたくないことをやめるでした。
でも私の頭の中に????????がたくさん並んでいました。
「やりたくないことってなんやねん？」

そう、自分でやりたくないことがわからなくなっていたのです(笑)
どうしよう…と考えているうちになんとなく。それこそ直感で。
カウンセラー活動やめてみようか？と思ったんです。

毎日更新をやめたブログ。始めたばかりのYouTube。
1日何回も、時間を決めて呟きまくっていたTwitter。
それらを全部やめてみようか？そう思ったんです。

不安がなかったわけではなかったです。
ブログのアクセス下がるんじゃないだろうか？
せっかくのフォロワーが減るんじゃないだろうか？
お申し込みも入らなくなるんじゃないだろうか？
でもそれでも、なんとなく必要な感じがして。

というよりも、私自身疲れていたのかもしれない。
皆さんがご存知の通り、6月からぱたっと更新をやめてしまったのです。
Twitterだけは好きだったので、無理なく1日1回くらい呟いていました。

カウンセラー活動を一旦ストップして。
その間に、「自分のいいところってどこ？」を10人に聞くという宿題をしていました。
カウンセラー仲間に聞いたり、ママ友に聞いたりしました。

みんな快く答えてくれて、本当にありがたいなあと感謝でいっぱいでした。
そしてカウンセラー仲間に聞いた時と、普通の友達に聞いた時の視点が全然違って面白かったんですね。

カウンセラー仲間に聞いた時は、私自身の特性とか性格が多くて。
普通の友達に聞いた時は、子供に愛があるとか、料理がうまいとか意外な点でした。

よかったら皆さんも聞いてみてくださいね！(^ ^)

そしてカウンセラー仲間に「両親に聞いてみれば？」とも言われました。
なぜか、私の心が抵抗を示します。

ああ、抵抗するってことは正しいってことだな。

Mな私は両親に聞こうと思うのですが、なかなか腰が重くて動けない。
抵抗を乗り越えて、ちゃんと聞いたのはカウンセリングの4日前でした。

しかもLINEとかメールで聞いたチキンハートな私です(笑)

聞いて、帰ってきた答えは嬉しかったです。

その内容を見ると「ああ、ちゃんと私のこと見てくれてたんだ」
そう感じる内容だったからです。

勇気がいったけど、聞いてみてよかった。

愛されてないって思った。

でも私が望む愛し方じゃなかっただけで。

ちゃんと親なりに私のことを見てくれてたし、愛してくれてたんだ。

ここでまた私は、両親からの愛情を素直に受け取ることができたんです。
カウンセラー活動をやめたことで、なんだか私の気持ちが穏やかになってきました。
すごいな、癒しが進んできた気がする。

そう思っていた矢先。

またまた事態が動いたのです。

突然の夫からのLINE。

それは改めて「離婚してほしい」という内容でした。

このLINEを見た瞬間。

私はフリーズしていました。

そして何事もなかったかのように息子とお風呂に入り、絵本を読み。

そして一緒にベッド入って就寝しました。

夜息子と一緒に就寝して。

横ですやすやと可愛い寝息を立てる息子の横で。

私は月明かりでかすかに明るい、薄暗い天井を眺めながら。

静かに涙を流していました。

やっぱり私は愛されない。

私は本当は弱くて。

傷つきやすくて。

脆くて。

なのに強いふりをして。

助けてって言えなくて。

でも本当は。

一番助けて欲しいのは夫やったのに。

1人じゃしんどい、助けて欲しい。

そう言いたかったのに。

負担になるからって自分の心を置き去りにしてた。

ほんとは助けて欲しかったのに。

私バカだ。

私は1人では抱えきれず、友達やカウンセラー仲間、カウンセリングを受けているヤタさんやたくさんの人に頼って助けを求めました。

カウンセラー仲間からのアドバイスで私はイメージの中の夫にある言葉を伝えます。

下を向いて、視線を逸らしている夫。
イメージの中の彼に私は泣きながら伝えます。

「手を離したくないくらい好きなのに。
でも私を助けて欲しい。
ひとりぼっちで寂しい。
そばにいて欲しい。」

そう言った途端、私はまた大量の涙を流し号泣していました。

仲間からのたくさんの愛の言葉、励まし。
ここには書き切れないほどのたくさんの言葉。

そしてこの時私は再度自覚するのです。
「こんなどうしようもない男をこんなに好きな自分がある」
そのことを自覚した途端、世界が急に変わったんです。

こんなどうしようもない男を好きなアホな私。
どうしようもなく弱くて脆い自分。
自分のことを後回しにして人を助けたい自分。

そんな自分が愛おしくてたまらなくなった瞬間。

最後の鎧が割れた瞬間でした。

私の最後まで残っていた鎧は。

こんな男をまだ好きな自分を認めたくない、プライドでした。

それが粉々に砕け散った瞬間。

私の心は丸裸になったんです。

ああ、自分と繋がるってこんな感覚なんだ。

自分が愛しくてたまらない。

悲しいとか、そんな言葉では表せない感情で涙が溢れてくる。

愛しいという感情がつれてきた涙。

視界がクリアになり自分と繋がったのでした。

そう、破壊した後の再生のように。

この日の夜は私の心の内を表していたかのよう。

雨と落雷の轟音が鳴り響き、荒れた夜でした。

そしてたくさん泣いて、寝た次の日。

昨日の雨と雷が嘘のように、晴わたる青空。

まるで私の心を天気が表現してくれているかのよう。

目が覚めた私の世界は真っ青な空のように澄み渡っていました。

まだ悲しい気持ちはあったけれど。

この日は幸いテレワークだったので、必要最低限の仕事だけして。

それ以外はベッドに寝転んでひたすら泣いていました。

まるで自分の中に溜まっている感情を洗い流すかのように。

自分が愛しいという感情が溢れる泉のように湧いてきて、静かに涙を流す私。

まるで汚れた心を洗濯してくれているかのようでした。

そして私はこの時気づいたのです。

まだ自分の中に「自分が変われば相手も変わる。」

その気持ちがあったこと。

ただ今度こそ自分のために変わる！と決意を新たにしたのでした。

そしてたくさん泣いてスッキリしたせいか回復がとても早くなりました。

全ての出来事に意味があるとしたら。

この出来事は「本来の自分に戻る」という目的の後押しをしてくれたのです。

第4章 罪悪感と無価値観、頑張ることをやめた私。カウンセリング③

この出来事があったから、ちょうど1週間後ヤタさんのカウンセリング3回目を受けました。

間がなくすぐに受ける事ができて、本当に心強かったことを覚えています。

6月の中旬。さすがにカウンセリングも3回目となると、だいぶ慣れてきました。

いつもヤタさんとのカウンセリングは、彼が講師として参加する根本裕幸師匠のお弟子4期の講座と同じ会場。

今回は、私がファシリテーターとして参加した時と

同じ梅田の会場でした。なので方向音痴の私も道に迷わず、到着できます(笑)

綺麗なオフィスビルの一室でカウンセリングです。

ここ最近の私の開口一番のセリフは「も～私マスク大嫌い」です。

私は元々マスクが大嫌いなのに、暑い真夏にマスクをするのが苦痛で苦痛で。

幸いテレワークが多いので、そこまで1日マスクをしなくてもいい環境ですが、

やはり見えないストレスが溜まっているんですよね…。

毎回言ってるね、とつっこまれながらカウンセリングのスタートです。

最初にヤタさんから、伝えていただいた事がありました。

私はTwitterに関しては、休止せずにつぶやいていたのですが、

ヤタさんから見てもTwitterの表現が変わってきたらしいんですよね。

物理的にも、以前よりいいねの数が増えた感覚もあります。

フォロワーはあんまり増えてないんですけどね。

わたしが無闇にフォローバックしないせいもありますが(笑)

あとどこかで書いたと思うんですが、わたしはカウンセリング中の音声を録音していて、このブログもそれを聞き直しながら書いています。

なので自分で聞いててわかるんですよ！！

あれ？ なんだか最初の方は声がトゲトゲしてて、今は声が柔らかくなってる。カウンセリングを録音し出して3回目のセッションで感じた事でした。

そして引き続き、ヤタさんからのフィードバックがあります。

今まで滲みてていた、頑張ってる感や必死感が抜けてる。

悲壮感のエネルギーがだいぶ少なくなってきた感じがする、と。

わたしが出された宿題の一つ、やりたくないことをやめる。

それを聞いて、なんとなくの直感でわたしはカウンセラー活動やめてみたわけです。

なんと！これがわたしが無価値感を感じないようにするために頑張ってた最後の砦。

そして張り詰めた緊張の糸が切れたかのように、わたしは頑張れなくなったのでした。

元々、自己価値を上げる道具としてカウンセラーという職業は非常には良いんだそう。

でも癒されていないカウンセラーは、比較と競争の罠にはまってしまう。

なぜなら自己価値を上げたいから、カウンセリングをしているわけで。

なので他のカウンセラーと比べてしまうんです。

今はほとんど消えてしまいましたが、当時の私にはだいぶ競争心もありましたね。

ここは夫と一緒になんですが、私を与えるつもりが奪ってるんですね。
だからクライアントさんもなかなか来ない。

最初にカウンセラー活動を休止したときに思っていたことは、
どうせ私がブログなんて更新しなくても誰も困らない。
どうせ私なんて価値がないから、やめても誰にも迷惑かけないし。

いや～、拗ねてますね。可愛くない(笑)

そしてわたしはカウンセラー仲間がブログやTwitter、集客を頑張ってるのをみて。
私はもうあんなに頑張れない…私にはもう無理だと思ってなぜか泣いていました。

だって私はずっとこう思ってきました。

特別で、秀でて、才能がある私じゃないと誰にも愛されない。

そんな私が怒りが出てきたときに、ひたすらノートに書き殴った言葉たち。

助けて欲しい。

1人でしんどい。

ノートが破れるほどの筆圧で、とてもじゃないけど読めない汚い字で書いた言葉。
私はよっぽど追い詰められていたんだなあ、と今ならわかります。

そしてヤタさんに今回のメインテーマを相談しました。

先日、LINEで旦那から離婚したいと突然のLINEが来たこと。

自分が全部悪い。でももう前に進みたいから離婚したい、そんな内容だったこと。

離婚してもらえないでしょうか？って言われたけどさ。
私は離婚は受け入れるって言ったよね？人の話聞いてた？
またヤタさんに話しながら、怒りが込み上げてくる私。

自分なりに気づいたことを止めどなく喋り続ける私。

助けて欲しいってずっと思ってたのは夫だったと気づいたこと。
罪悪感と無価値観にまみれた夫に、助けて欲しかった。
でもそれは今の夫には無理だろうと頭ではわかってた。

だからこそ、私は拒絶されるのが怖くて言えなかった。
本当は、助けて欲しかったのに。

勝手に家を出て行って、ちっとも戻ってこない。
私と息子を身勝手に捨てた男。
私は1人で家事も育児も仕事も猫も1人で背負ってきた。

本当はとてもとてもしんどかった。
小さい息子を1人抱えて、本当は不安な時もあった。

だからこそ、こんな男を好きな自分がゆるせなくて。
「なんでこんな男が私はこんなに好きなんだよ！！！！」
自分の気持ちを認め、心を守っていた最後の鎧が吹っ飛んだこと。

好きやけど、もう良いや。
私はこんなどうしようもない男を、もう手を離してあげたいと思うくらい

好きなんだと認めたこと。

弱ちくて傷つきやすい自分。

それなのに無理して強がってた自分。

そんな自分を心の底から受け入れた瞬間。

何だか弱い自分が愛しいと言う気持ちが湧き上がってきたこと。

今までしんどい人生を歩んできたけど、その度に乗り越えられたから大丈夫という自分への信頼がある感じがする、と伝えました。

私は言うなれば、ジャングルの茂みをゴリラのように道なき道をかき分けて突き進み、生きてきたわけです。

でももうそんな生き方は嫌だ！もう疲れた。

私はゴリラの肩に乗る鳥になりたいと思ったんです。

争う生き方が疲れたから、流されるように生きたい。

それは心理学的にいうと、サレンダーしたいという事でした。

ここ最近には本当に、感情がたくさん出てくるようになって。

るろ剣の映画を2回みて泣くし、家で映画を見て泣くようになったんです。

そんな盛り沢山の1ヶ月をヤタさんに報告したのです。

私の長い長い話を一通り聞いて、こう言ってくれました。

本当にこの1ヶ月頑張ったね、と。

自分でも気付かないほどに、負荷かけすぎてたよね。

異常なほどに。

頑丈だし、それがちゃんとできてしまうから、ね。

でも最近の私は心がゆるんで、本当の自分がだいぶ受け取れるようになったと感じるよと言ってくれました。

前回のイメージワークでは、本当の自分(インナーチャイルド)がすごく怒ってたけどね、との指摘もありました。

カウンセラー活動を自己価値を上げるための道具として、補償行為をしてたけど、本当の自分を受け入れることで、自己価値が上がってきたよね。

自己愛、自己肯定感も上がってきてると言ってもらえました。

わーい、やった！！自己肯定感上がったぜ〜！やっぴ〜！と喜ぶ私。

さらにヤタさんは続けます。昔の私は仕事や、やれることで自己価値を埋めてた。でも頑張ることを辞めればやめるほど、自分の本質に戻っていく。

そうするとダメな自分を受け入れられる。

ダメな自分が愛しくなる。

そんな自分で接すると、不思議なことに相手も受け入れてくれる。

だからこそ、今度はこの本来の私でどう生きていこう？ということが大事になる、と。

だいぶ本当の自分と繋がってきたけれど、つついテクニックに走りがちになってしまう。

今の私の課題は本当の自分をキープすることを、一番優先にして欲しい。

人には戻ろうとする習性があるから。ダイエットでいうリバウンドしないように意識する事が大事。

私自身が、ポンコツでも大丈夫か〜と思っている事ができれば、他人は攻撃される恐れがなくなるわけです。だから、この人は「どんな私も受け入れてくれる」と思ってもらえる。

ただ私自身が「自分はどうしたいのか？」を決めないと事態は動かない。もう良いつて思うなら離婚したら良いし。でも戻ってきて欲しいけど、夫が無理と言うなら離婚しかないよね。

ヤタさんが色々と私にお話をしてくれたのです。

そう、私は実は決めてるようで決めてなかったのです。 “夫が戻ってきたいなら戻ってきて欲しい”←これ、他人軸なのわかりますか？ 離婚して欲しいと言いながら、自分で具体的に動かなかった夫と同じ。

ここで少し夫の心境について、男性心理の観点から解説してくれます。 いや〜、男ってほんとわからんわ！ 男性の皆さんも同じこと思ってるかもしれませんが(笑)

夫が感じていたのは男性の無価値観。そして完璧にやろうとする私がいて、余計無価値感を感じやすい。

夫は私の役に立ちたかったんです。ところが完璧にやろうとする妻、できてしまう妻。夫は自分の役に立つところがなくなってしまった。

俺はいる意味があるのか？？？

俺の居場所がなくなったと感じていた夫。

そして最後は妻から種馬扱い(苦笑)

男の人が自殺するのは罪悪感がとても強いからなんだよね、と解説。

リストラにあって死ぬのは男性だけでしょ？と言われて確かに…。

男の人にとって、自分が役立つ意味がこそが存在価値になっている。

だからその存在価値がなくなると簡単に死んでしまう…。

そして私の夫は無価値観の沼にハマって溺れてる状態だと。

そして今の私は、前の私とは別人になってしまっている。

だから、次にやることは新しくもう一回関係を作り直すこと。

素のわたしでどう生きていくか？

旦那のことも仕事のこともカウンセラーとしてもどうするのか？

全てどうするの私？という状態で、再選択する必要がある。

元々私は思考的なカウンセリングは得意ではないんだそうなんですよ。

え？？？そうなん？？？ずっとロジカルシンキング！と思ってたのに(笑)

でも全て感覚寄りではなくて、共感もできるし、感情も扱える。

行動も提案できるし、言語化できるバランスの良いカウンセリングができる。

感覚型のカウンセラーは言語化するのが難しいし、できないんだそう。

だから、私が言語化できるのは才能なんですって。

やった、なんか嬉しい(笑)バランス型ってことよね！

そして細かい作業嫌い、コツコツ苦手って私の話を聞いたヤタさんに
そういうところは天才肌なんだよねーって言われましたー！やった(笑)

そして良いところを人に聞きなさいという宿題について。

友達や仲間、おとんとオカンに聞いてみた私。

両親は私のことをちゃん見てくれてたって感じられる答えでした。

この宿題によって、頭じゃなくてハートで理解できたんですよ。

私は素直で天真爛漫な自分で生きていけば良いんだよと言ってもらえて。

社会性が必要なところでは、抑えれば良いわけだから。

本来の自分とつながって、心が整ってきた今だからこそ自分の人生をデザインする
必要がある。

人生には自分と向き合わないといけない時期が必ず来るそうです。

問題がそれを運んでくる、とヤタさん。

ああ、それが夫が家を出ていったこの問題だったのだなあと。

夫のことも宙ぶらりんだと、自分の人生が決まらないよね？と。

いや、そうですけどね。わかってるけどね。決められないのよこれが(笑)

別れてもこれで終わりではないし、自分の人生は有限だから向き合う必要がある
し。

そりゃそうだよね。

そこで提案されたのが、もう少し夫とかかわってみるということ。
そもそもこの夫でいいのか、話をしないとよくわからないじゃない？と言われ。
こいつを男として、人生のパートナーとして私は認められるのか？

今は私が選ぶ側になっている状態なんですよ！ そうか～。なるほど。
パターンとしては2つあるそうで。

今回の問題の発端である、本来の自分を取り戻せばめでたく
相手も変わってバランスが取れるパターン。

もう一つは自分を取り戻したら相手と合わなくなって、別れた方がいいパターン。
うわ～、私の場合はどっちなんだろう。ドキドキ。
そして自分らしく生きる覚悟、コミットメントをすること。

今の夫は罪悪感の底なし沼にハマった状態なわけなんですね。
だから、自分で沼からはい上がってこないとな今の私とは釣り合わない。
そして、自分で這い上がってくるかは夫の問題であって私にはどうにもできない。

一番いいことは、は納得して後悔しない道を選択すること。
どういう状態が自分の幸せなのか？自分の人生を真剣にどう生きるかを考えること。
今回はイメージワークをせず、そのまま終了したのでした。

帰り道。少し軽くなって爽やかな気持ちで駅の中を通ると。

「リーン、リーン」

涼やかな音が鳴っていました。

なんだろう？ふと天井を見上げると。

鉄でできたような風鈴が地下鉄の駅の天井にたくさんぶら下がっていました。

「リーン、リーン」

その透き通るような、涼しげな風鈴の音を聞きながら。

ゆらゆらカラフルな短冊が揺れています。

なんだか素敵だなあ。

そう思った私は帰宅後、amazonで南部鉄器の風鈴をポチッ。

窓の外に風鈴を吊るして、音を楽しんだのでした。

思えば、そんなふうに通りに音を傾けるほど余裕が出てきたんだなあ。

そう思いながら揺れる風鈴を眺めていました。

そんな私でしたが、次回のカウンセリングまでにまた色々と私に試練が降りかかるのです…。

第5章 再び夫と向き合う、難攻不落のロックマン。カウンセリング④

だいぶ癒されたとはいえ当時の日記を振り返ると、私はまだ息子に怒りを感じていることがまだありました。怒りはまだ、私の心の中にあっただです。

夫から離婚したいと言われた次の週末、夫が息子に会いに来た時。息子が寝るまでマンションのロビーで待ってるから話がしたい、と言われました。その時も私の中に怒りがありました。

「いや、そんな時間まで待たれたら嫌やねんけど」
ものすごくまた怒りが湧いてきました。
なんでこの人は自分のことばかりなんだろう。

怒りの後に、悲しい気持ちがまたやってきました。
そうは言っても話をちゃんとしたほうがいいのかも事実。

とりあえず話をする日を決めました。
そうは言ったものの。

私は朝からとても不安でいっぱいでした。
そこで継続カウンセリングをお願いしているヤタカウンセラーに
メッセージを送りました。

そして帰ってきた返事がこれでした。

私が今まで自分と向き合って頑張ってきたこと。
夫を信頼すること。

夫には自分の人生を選び権利があること。

もう私には何もできることはない。

だから、夫の選択を受け入れるだけ。

まな板の上の鯉なんです、と。

自分を信頼し、夫を信頼しましょう。

応援しています、とメッセージが来ました。

愛に溢れた言葉が返ってきて、私は会社のトイレで泣いていました。

不安で、怖くて、どうしていいかわからなくて。

そしてこの後に及んで私はどうにかしようとしていました。

夫をコントロールしようとしていたのです。

そのことに気づいて、もう自分には何もできることはないんだ。

本当にもう何もないんだ。

そしてカウンセラー仲間からも温かい言葉をたくさんもらいました。

「泣いてもいいんだよ。」「弱くていいんだよ」

私は1人じゃないんだ。こんなにもみんなに励ましてもらえる。

私の世界は愛で溢れていました。

そしてたまたまサトヒカウンセラーのカウンセリングを話し合いの

直前に入れていて、話をたくさん聞いてもらえました。

当日の夜は、親友が泊まるよと言って泊まりに来てくれました。

翌日はカウンセラー仲間が、わざわざ時間を割いて話を聞いてくれました。

私は1人でここまでこられたわけじゃありませんでした。

たくさんの人に。直接関わりがなくても、Twitterでも励ましてもらえたり。
目に見えない色んな人の支えがあってここまでこれた。
感謝の気持ちでいっぱいでした。

そして助けを求められるようになった自分に、えらいね。
そう褒めてあげたい気持ちでいっぱいでした。

そしてとうとう話し合いの時が来ました。
カフェの隅の方でお互い席に座り、話をしました。

再びいろいろ伝えました。

ずっと自分と向き合ってきたこと。
それでもやっぱり夫が好きだから戻ってきて欲しいこと。
でもどうしても無理なら、別れることを受け入れるよ。

一生懸命、自分の気持ちを伝えました。

夫の放った言葉は家を出た時と全く変わっていませんでした。
一緒にいられない、家に戻る気もない。
だから離婚したい。

最近は何もなくて10円ハゲができたとのこと。
(後で知るかぼけ！と怒りが湧いてきたのはまた別の話w)

私がかねてから思っていた疑問をぶつけました。

「どうして長い間放っておいたのに、離婚したいってまた言ってきたの？」と聞くと、会社の人はまだカタついてないの？と言われたから、と返事。

いや、それめっちゃ他人軸やん(笑)

話していても言葉が空を切っていました。

漫才師が一生懸命漫才をしているのに、全然ウケなくて滑るかのように。こう言ったほうがわかりやすいでしょうか？

相手に向かって喋っているのに、私の言葉が全然伝わっていない。

あれ？あれ？そう思いながら話している私にイメージが浮かんできました。

ものすごい固い岩の中に閉じこもっている夫のイメージが。

私はトンカチでその岩を開けようとしていました。

でも、夫が閉じこもっている岩は電動ドリルでもこじ開けられないような固い、固い、岩でした。

この固くて大きな岩を目の前にした私は呆然としました。

「こんなん、開けられるわけないやん。こりゃ無理だわ。」

昔の私ならロケットランチャーを装着し、岩に目掛けて弾を放ったかもしれません。

でも今の私にはそれはできないし、したくないと思いました。

そしてまた頑なな夫を見て私が感じたことは。

私はまだ夫を信頼できていない、ということでした。

「だいぶ私は変わったと思ったけど、まだまだやってんなあ〜。」

正直、まだまだなんか〜とも思いました。

じゃあ私はどうしたいの？

この難攻不落なロックマン※をどうするの？

愛し続けるの？

(※ロックマンとは感情を麻痺させ、心のドアを閉ざして人に心を開かない男性のこと)

呆然として、話し合いを終えた私。

でも色々な人に話を聞いてもらい、自分でもノートや日記に書き出して自分と向き合い、私の心は少しずつ回復していきました。

この頃から凹んでも回復自体は早くなってきた感じがありました。

そして7月の中旬、4回目のカウンセリングを迎えるのです。

いつも通りの場所で。エレベーターに乗って該当階へ。

ドアを開けるといつも通り笑顔で「いらっしゃい」と出迎えてくれました。

さすがに7月のマスクは暑くて。

マスクの下にかいた汗をハンカチで拭きながら私はこの1ヶ月間のことを報告し始めました。

私はいつも誰にも愛されないと考えていたこと。

私は好きな人に大切にされたいだけなのに、

孤独で誰にも愛されないことを怖がっている自分がいたということ。

夫と話し合いをしたときに、そもそも感情が伝わってこなくて夫は心のシャッターを下ろしてるように感じたし、夫が自分で自分の気持ちをわかってない状態なんじゃないかと思ったこと。

私なりにちゃんと夫の話を聞こうとしても、最初と同じ答えをロボットのように繰り返すし言うだけ。

しんどいから一緒にいられない。前を向きたいから離婚したいと。何も変わらない夫を目の前にして正直唾然としたし、しんどかった私。

そこで私が感じたイメージも伝えました。電動ドリルでも開かない、ものすごい岩に閉じこもってるように感じたこと。

私自身がだいぶゆるんできたから、少しは違う話できるかな？と期待していたのに。私が全然変われてないから、この人も変わってないの？と思ったし、パートナーは鏡理論で言えば私は変わってないって現実を突きつけられた気がする。

そうやって話し合いであったことをヤタさんに伝えると。

みゆきちゃんは確かに緩んでるよ、そう言ってもらえました。表情も変わってるし誰に聞いてもそういうと思う、とも。

そして痛い質問を突きつけられます。

う～、イタイ、ヤメテ～。

もし夫が電動ドリルでも開かない岩に閉じこもってるとしたらみゆきちゃんの中にも

その岩があるってことだよ。私が岩に閉じ込めてるものって何かないかな？
私に問いかけるヤタさん。

う〜ん、なんだろう。
聞かれたけどわかんないや。

ヤタさんの分析は続きます。
夫は言いたい事が言えず、我慢して生きていくパターン。
そして私は誰にも愛されないという思い込みのパターン。
誰にも愛されないって言い方は被害者っぽいよね？だから言い方を変えてみると
…。

私を主語を変えると = 私を誰にも愛させないってなるよね？
愛させないというのは、怒りが元になっている事が多いのだそう。
もう一つ言えば復讐しているという見方もあるんだよね、と。

私自身が愛させないをやっていたとしたら、今までのことも全部辻褃が合う。
私が愛させないので、夫は我慢して何も言えなくなる。
私が幸せにならないことで、社会に復讐しているという見方もあるけど、
私自身が愛されるのが怖い、という見方もある。

本当の私を愛してもらえないと、私は愛されてると思えるようにならない。
本当の私である、イメージワークで出てきたあの子を愛してもらわないといけない。

ヤタさんの話をずっと聞いていて、『愛されるのが怖い』
その言葉を聞いた途端、私の心がざわざわと反応した。
あー、これ反応してるなあ。私愛されるのが怖いってというのが多分あってるな。

本当の私は愛されるのが怖い。

私がかここ最近、本当の自分を受け入れる前は距離があったわけです。
本当の私を愛させない。それが夫に見えた岩であり、私の心の奥底にある岩。

夫婦揃って頑丈な岩を周りに築いて、鉄壁の防御をしていたんです。

私ロックウーマンやったんや！！！！まじか！！！！

てかうちの夫ロックマンやったのか！！！！

(※ロックマンとは感情を麻痺させ、心のドアを閉ざして人に心を開かない男性のこと)

ところが鉄壁の防御で守っていた私の岩に、どんどん隙間ができてきた。

でも夫は疑心暗鬼のままだから心を閉ざして岩に閉じこもっている。

私は今まで銃を突き付けながら、銃をおろしなさい！と言っていたんです。

銃を下ろす = 競走から降りて、無防備な私にならないと夫は銃を下ろさないわけです。

今まではそれでよかったんです。2人で鉄壁の防御をしていたから。

でも私は自分と向き合い、この鉄壁の防御である岩を脱ぎ出しました。

そうなってくると、今更お互い岩で心を守るステージではいられないんです。

そうするとしんどいから、そんな夫はいらないとなってしまうんです。

先日の話し合いでも、会話してるのにまるで日本語が通じない夫。

夫は親友もいない気がするし、誰にも心を許していない気がする。

夫に私が感じるのは圧倒的な孤独。でも私にも孤独感があった。

ヤタさんの直感では、お互いの孤独感で共鳴しあってたんじゃないかって。

私は優しいし愛情深いから、この人を救えるのは私しかいないんじゃないか？
そう思ってる感じがすると言われました。

アタッテルカモ…。

「こんなにも他人に心を開かない人を、ここで私が見捨てたらどうなるの？
この人は一生1人で孤独になるんじゃないだろうか？」
そんな気持ちがあったのは事実です。

でも見捨ててしまうという考え方は、私にとって犠牲になるわけで。
それだと苦しいし、しんどい。

喜びないから、それは対等なパートナーシップじゃないわけです。
私が夫は孤独な人だと扱うと、夫自身が孤独のステージから抜け出せない。
私がそういう人だと扱ってるから、抜け出せない。

夫は私が変わると、試し攻撃をしてくるとも言われました。
それは夫が色んなことを怖いと思っているから。
それをどうすればいいかという、私が防衛してるものを取って、ポイするだけ。

こんな男性を相手にするには自己肯定感と、女性性が必要になる。
私自身は元々女性性の素質があるから、あれこれ考えるより、受け取ること。
女性として大きな光になる、女神になるぐらいの大きなものを受け取ること。

まだ女性性が足りないというより、もっといけるでしょ？と。

この夫を受け入れるのにもっと大きな器が必要でしょ？

いや～、スパルタかよ(笑)

今まで夫の周りにある岩が私には見えていなかったんです。

ところが私が岩を脱いだから、見えるようになった。

この夫を受け入れて、どうしていこうか？というヴィジョンが必要。

この夫を受け入れる器のデカさが必要。

私の鎧であり、心を守ってきた岩が取れてきたから、私の素肌の心に夫の岩が当たって痛い！なんでこんなに痛いの？ってなってるんですね。

想像したらコントかって思いましたが(笑)

前回はしなかったけど、今回はイメージワークをしましょう、と。

その子(本当の私)は夫というより、世間一般に愛されない恐れがある感じする。

そう言われて、私自身も誰かというよりそっちの方がしっくりくるなあと思いました。

小さい頃から私は、日本の社会と合わない感じはしていたんですよ。

同調圧力、自分の意見をはっきりいう人は少ない日本。

空気読まない、自分の意見をはっきり言う子供でしたから。

今回のイメージワークのテーマとしては、日本の社会にその子を差し出す内容。

私自身女神というキーワードを聞いて、戦乙女ヴァルキリーを思い浮かべました。

ギリシャ神話の女神で、主神オーディーンに死んだ人間を兵士として送り届ける女神。

その話をすると、ヤタさんに「闘い好きね～」と笑われましたw

私が女神とかお姫様って、なんとなくイメージと違うなあって思うんですよ。
姫だとしたら、アリーナ姫とか。(ドラクエ知らない人に解説するとおてんば姫です
(笑))

私と話をしながらイメージワークを組み立てるヤタさん。
キーワードは女性性、戦う、負けを認めるだねえと。

日本の社会に対して、負けを認める????
漠然としてて、イメージ湧くかなあ?うーむ。2人で唸ります。
何と闘ってると思う?と聞かれて私がパッと浮かんだのは夫ではなく。

どちらかといえば男女不平等な社会に怒りを覚えているなあと浮かびました。
直感でもっと具体的にイメージ湧くものある?とヤタさんに聞かれ。
う〜ん、う〜ん、唸りながら捻り出した答え。

この国で夫婦別姓の法案が、いまだに通らないことに怒りを覚える。
この国はまだそんなこと言ってるの?価値観を押し付けてきて、心が狭いと怒っている私。
そこで具体的にイメージできるもの、ない?と聞かれて。

パッと浮かんだのが【裁判所】

ヤタさんが嬉しそうに私に向かって言います。
「裁判所で負けましょう」
それを言われた途端、私の胸が「うっ」と苦しくなりました。

「え〜、めっちゃ嫌や」

そう思うことは抵抗で、抵抗するってことはこれは正しいアプローチなんですね。
私が自覚できる怒りは女性に対して不平等な社会への怒り。
そしてその怒りをもとに、戦っていたんですね。

このイメージワークのテーマはサレンダー。
私はずっと闘って生きてきました。

夫、親、日本の社会と闘ってた。
全て負けを認めましょう。

私自身が闘って手に入れたものある？と聞かれ。
何もないって頭に答えが浮かんできた私。

だからこそ、負けを認めて手放すことが私には必要なんだと。

そしてイメージワークをするにあたって、この人は敗北者だっていう人います？と聞かれ。

敗北者？敗北者？なんかそう言われても浮かんでこないなあ…。
そう思ってうんうん唸っていると。

「じゃあさ、こんな風になりたくない」って思う人いる？と聞かれ。

「お母さん」

すぐに私の母親が浮かんできたんです。
あれ。またオカンの登場？？？とちょっとびっくりする私。

ヤタさんが言います。

お母さんと一緒に次のステージへ行こう。

それでもまだ「やだな～」ってうだうだ言っている私。

往生際の悪い私(笑)

そして、音楽がなりイメージワークが始まります。

目を瞑ってヤタさんの声に従ってイメージの世界に入っていきます。

母親をイメージする私。

どんな表情かな？と聞かれてイメージの母親の顔を見てみると。

微妙な顔をして立ってる姿が目に入りました。

何を感じる？そう聞かれて。

私は「苦労したんだね」そんな言葉が咄嗟に口から出てきました。

私は子供の頃から、母を見て女性って損だなんて思った。

あんな風になりたくない、惨めだと思っていた。

子供の頃、いや大人になった今までもそう思っていた。

そうこうしてるうちに、イメージの中で母との距離が縮まってくる。

母の顔は笑ってるけど、なんだか複雑な顔。

何を感じる？また同じ質問を投げかけられて。

ごめんね。って感じる、と私。

そしてそれを母に伝えてみる。

その言葉を伝えたら、母はこそばゆそうな表情になったのです。

次に私の心に浮かんだ言葉。

「勝手に可哀想とか思って失礼だったよね、ごめんね。」

それを伝えたら、母がにっこり笑っていました。

それを見た私は、心から良かったねと思ったんです。

そしてまた質問を投げかけられます。

「お母さんに伝えたい言葉って何かな？」

「いつも助けてくれてありがとう。」

そうすると、また母は嬉しそうに、にこにこ笑っていました。

私、バカやったなあ。

この時、心からそう思ったんです。

勝手に可哀想なんて思って失礼やったなあ、と。

そしてイメージの中で、母親と一緒に裁判所に行く私。

周りを緑の木々に囲まれた、赤い煉瓦の裁判所が見えます。

石で舗装された道を歩き、母と一緒に裁判所の中に入ります。

そして裁判官が正面に座っている、法廷の中に入ります。

私は証言台のような場所に立って裁判官を見つめます。

そしてヤタさんが私に

「私の負けです、もう戦うことはできません、私はもう女性に戻ります」

と言って下さいと指示します。

.....長い沈黙。

抵抗が出てくる。

言葉にしようと、口を開けてみてもなかなか言葉にできない。
魚のように口をパクパクさせるわたし。

そんな葛藤を繰り返して、やっと私は言いました。
小さな、力のない声で。

「私の負けです、もう戦うことはできません、私はもう女性に戻ります」

裁判官はにっこりと満面の笑みでうなずいて、私の手のひらにそっと鍵を渡してくれます。

その鍵を使って、私はあたらしい世界のドアを開き、外に出るのです。
母と裁判所を後にして、右手に鍵を握りしめ大きな白いドアに向かって歩いていきます。

そして大きな白いドアの前に立ち、真鍮色の古めかしい鍵を鍵穴に差し込みます。
その途端、ドアが開き目の前に真っ白な白い光の世界が広がります。
そのドアをくぐり、あたらしい世界に私と母は旅立ちました。

そしてイメージの世界から戻ってきたのです。
今回も私は泣いていました。
鼻水と、涙がスーッと頬を流れ。

でも不思議とスッキリした気分でした。

そしてヤタさんからの宿題が出されました。

引き続き、本来の自分を維持すること。

テンション上がらないこと、嫌なことははやらないようにすること。

もし頼まれても、上手に断ること。

武器持ってない？私大丈夫かな？と言うことを常に意識していくこと。

どんだけ戦闘民族サイヤ人やねん、わたし(笑)

そして自己肯定感、自己信頼をキープすること。

そもそも人間って、戻ろうとする習性がありますからね。

ダイエットのリバウンドと同じ。

おお嫌だ嫌だ・・・。

夫とのことはどのみち決める時は必ず近いうちにくる。

今決めなきゃいけないわけじゃない。

この後に及んで決められない私に、ヤタさんがそう言ってくれて。

心強かったことを覚えています。

でもこの後、早くも決意することになるとは私自身も予想していませんでした・・・。

第6章 私の幸せのために、離婚すると決意する。

カウンセリングを受けた後。

わたしはかなり落ち着いてきていました。

今までの怒りや、苦しみ、しんどさが嘘のように。

穏やかな、凧のような心。

そしてこの時の日記にはこう記していました。

もういいかな。

わたし十分頑張ったよ。

だから離婚してあげよう？

それがわたしのできること。

わたしが見捨てたら、夫は不幸なままだ。

これってとても失礼だよなあ。

家を突然出ていかれて、それでもずっと1人で頑張ってきた。

でもそれも届かないなら、もういいやん。

わたし頑張ったもん。

自分のこと大切にしたい。

だからわたしのために別れよう。

自分のことは自分にしかなんとかできない。
わたしが夫をなんとかしようなんて、所詮無理なこと。
あとは夫を信頼して任せよう。

たくさん頑張ったね、わたし。

そう日記に書いた後、またまたわたしの心を揺さぶる出来事が起こります。

いつも通り月末に息子に会いにきた夫。
先日の話し合いの後、初めて会う日。
何事もなく1日が終わり、夫が帰ろうとするその時。

いつも背負っている黒いリュックの中から、遠慮がちにクリアファイルに
入った書類を出そうとしていました。
ふと目を向けると、記入された離婚届でした。

「何もしないって言ったから、自分で用意した」
そう言ってわたしの目を見ないで、うつむきながら言う夫。

「あのさ、条件とか何も決めてないのにハンコ押せるわけないでしょ？」
「離婚するなら養育費とか色々決めなあかんやん？ 公正文書も作らなあかんや
ん？」
責めようと思ったわけではないけど、思わず口から出た言葉。

わたしは驚きました。
いやいや、順番が逆だろ？

そんなことわたしに言われないとわからないの？？？？

この時は心底呆れたのと、少しだけ怒りが湧きました。

先に条件を話し合しましょう。

日程調整はまた連絡をくれるように夫に伝え、その日夫は帰りました。

夫が帰った後、わたしはまた感情を揺さぶられてる自分に気がつきました。

こともあろうに、まだわたしは

「離婚したくないよ～」とってしまったんです。

前回の日記に書いたの、嘘かよ(笑)

自分で自分にツッコミを入れます。

もはや1人コント状態。

そして息子と一緒にベッドに入った後。

すやすや眠る息子の横で、また泣いていたんです。

どんだけ泣くねん、わたし。

でもたくさん泣いて。

また感情をたくさん出していました。

どうしていつもわたしは好きな人に愛されないの？

どうしていつもわたしは好きな人に大事にされないの？

もう嫌だよ。

わたしだって幸せになりたい。

神様助けて。

わたしは1人じゃ何もできない。

わたしは弱い。

もう頑張れない。

誰か助けて。

しんどいよ。

いつまで向き合えばいいの？

こんな気持ちを感じながらずっと泣いていたわたし。

そしてたくさん泣いたあとはスッキリして。

またまた友人、カウンセラー仲間、ヤタさんに泣きつきます。

「もうやだ、しんどいよ～」泣き言を言って泣きつきます。

そして色んな人からまた励ましの言葉という、形の愛を

たくさん受け取ったのでした。

そして翌朝わたしの顔はお岩さんのように腫れ上がるという(笑)

テレワーク、万歳。

そしてしばらくした後、わたしの心に決定的な変化が起こります。

もう待つのは限界だな。

わたしはもう人のために、人を助けるためだけに生きるのは嫌。

自分を幸せにするために生きるの。

わたしが思う夫婦はどんな事があっても手を取り合い。

お互いに話し合っ、乗り越えられる関係がいい。

それができない人と一緒にいられたとしても。

きっとまた同じ問題が起こるよね。

わたしはちゃんと向き合える人がいい。

好きだけど、もういいや。

わたしはわたしの幸せのために生きる。

夫が家を出て行ったこの1年と10ヶ月はとても辛かった。

でもそれを超えるほどのたくさんのものをもらった。

だから恨んでないし、感謝しかない。

わたしもうたくさん頑張った。

だからもういいんだ。

自分の幸せのために、生きるんだ。

わたしは心の底から、自分の幸せのために

『夫と別れよう』

そうコミットメントできた瞬間でした。

わたしはとうとうずっと問いかけていた質問

「あなたはどうしたいの？」

その問いかけの答えをやっと出せたのでした。

腹を括った瞬間。

とてつもなく心が楽になったことを今でも覚えています。

生まれ変わるってどんな気持ちだろう？

苦しみから抜けるってどんな感じなんだろう？

そう思っていた私。

苦しんで悩み抜いた先に、ふと訪れた瞬間でした。

不思議。

なんでこんなに楽になったんだろう。

そう思ってしまうくらいに。

ママ友に伝えた時、少し涙声になったけれど。

伝えた瞬間スッキリしました。

友達やカウンセラー仲間に伝えたときもなんだか爽やかで。
伝えるたびに、ああ私離婚するんだな。
そう思ったんです。

それからの私は友人と息子と淡路島に旅行に行ったり。
恐竜展に行ったり。たくさん出かけて楽しんでいました。

その夜、家に泊まった私の友人といろいろ話をしていました。
私に自分が購入したマンションを貸してくれている親友。
今の家には訳あって1人で住めなかった彼女。

でも多分もう、大丈夫なんだろうな。
実家が騒がしくてしんどいと最近よく聞いていた私。
離婚の決意もしたし、そろそろこの家を出ることを考えていました。

そう伝えと。

まだ住んでていいよ。もし期限を切るとしたらあと2年くらいかな？
そう言ってくれたのです。

本当にありがたい申し出でした。
その間に現金を貯めて、引っ越しに備えればいいんですから。
私は本当に周りの人に恵まれているなあ。

感謝の気持ちでいっぱいでした。
猫たちもいるので賃貸でそこそこの家を探そうと思うと

時間もかかる。お金もたくさんいる。
少しあった不安材料が消えて。
私に時間と心の余裕もできたのでした。

思えば私の気持ちが固まるまで別居できたのも。
金銭面で問題なく今まで別居できたのも。
この友人が格安で家を貸してくれたから。

私にこんなにも助けてくれる人がいる。
心配してくれる人がいる。

ああ、なんて幸せな事だろう。
感謝の気持ちでいっぱいでした。

第7章 わたらしく生きる、自分らしさを取り戻す。カウンセリング⑤

そうやって日々を過ごす中。

継続で受けていたカウンセリングも5回目の日を迎えました。

場所は江坂駅の近く。

事前に調べた、緑がっぱいのカフェでランチしてからカウンセリング

に行こう！ そう思ってウキウキしながら駅の改札を出て、直結の駅ビルに向かいます。

「あれ…自動ドアが閉まってる」

なんでだろうな？ 首を傾げながらかんかん照りの日差しの中。

公園の方に回り込み、階段を登ると。

階段の手前にお店の看板が。

ここやん！ そう思ってよくよく看板を見ると。

日曜日は営業していない事が書いてありました。

なんで？ 食べログには書いてなかったのに。

どうして私は行こうと思ったところが定休日率高いんやろう…。

緑あふれるカフェで卵サンドを食べる気満々だった私。

仕方がないので星乃珈琲には入ったのでした。

いや、星乃珈琲だって美味しいんだけどね。

もちろん雰囲気も好きなんやけどね。

でもカフェ行きたかってん。しょぼん。

そしてランチを食べたあと、カウンセリングの会場に向かうのでした。

最近の大阪の夏は、本当に暑くて。

ジリジリ照りつける太陽は、日傘やアームカバーがないと痛いくらい。

ましてやマスクをしていると紐も、マスクの内側も汗でびっしょり。

そして5分ほどして会場へたどり着いたのでした。

いつも通り、背負っていたリュックを下ろし。

かいた汗を拭きながら、ヤタさんと向き合って座りました。

「みゆきちゃんさ〜、最近評判いいのよ」

ヤタさんの口からお褒めの言葉が飛び出しました。

「柔らかくなったとか、あの子変わったね〜」って言われてるよ、と。

私の師匠である根本氏の超優秀なスタッフである、Kさんもそう言っていたとのこと。

それはこそばゆいけど、なんだか嬉しくてありがたくその言葉を受け取ったのです。

それと同時に、そんなに言われるってどんだけ私今まで尖ってたんやろ(笑)

そう思って微妙に複雑な気持ちになったのでした。

余談なのですが、ヤタカウンセラーは後日他の仲間に私のことを、

剣山みたいに尖ってたと言っていたらしいです。

もちろん気にしてないし、案外剣山みたいってなんやねん！

ととても気に入っていたのです。←この辺面白がるところが関西スピリット

仲良しのカウンセラー仲間からも
「どうしてこの人こんなに怒ってるんやろう」とか
「怖い人がおるな～」とか思われてたみたいです。

いや～、どんだけ(笑)

今だから言えるって笑い話ですけどね。

まあ何が言いたいかと申しますと、それだけ私が変わったらしいです。

自分でも変わったと思ったけれど、周りから見るともっと変わっているように見えたってこと。

そういえば私の母親や、私のことを小さい頃から知っている母の友人からも
「雰囲気の前と違うみたい」と言われて。

「前は感情が言葉に入っていないみたいだったけど、愛嬌が出てきた感じ。」

もちろん急に変わったわけではなかったです。

夫が家を出て心理学を学んで。

その後ずっと自分と向き合い続けた結果。

継続でカウンセリングを受けた結果。

これだけの短期間で急に変わったわけではなく。

料理で言うと、仕込みをしっかりとしていたから。

準備がちゃんとできていたからこそ。

この数ヶ月で見違えるように変化したのでした。

そしてヤタさんにこの1ヶ月のことを報告します。

夫が離婚届持ってきてカバンから出したこと。

「その時何も決めてないのにサインするわけねーだろ、アホか！」

そう怒りが湧いてきたこと(笑)

沖縄のご両親にも話さないといけないし、ちゃんと条件を話し合いましょうと言ったのにそれから連絡がないこと。

ママ友が言ってくれた言葉。

「きっと怖くなったんだよ。離婚するって条件とかとなると現実突きつけられるし。

どうしたら良いかわからなくなってるんじゃない？」

私自身、離婚届を出されたときは感情が揺れ動いてとても大変だったししんどかった。

でもすぐに回復してきたんですよ、なんか抜けるのが早くなったなあと。

そして私の今の気持ちを伝えます。

「オリンピック選手が試合前まで一生懸命練習して、試合当日も自分の力を出し切って。

その結果4位だった。でも自分はやり切った。悔いはない。そんなイメージなんです。」

私はどうしたいの？夫が岩から出てくるまで待つか、ドリルでこじ開けるか？

どうしたいの私？そう自分に問いかけ続けて。

出てきた答え。

「有限の私の人生で夫を待ち続けるのはもう嫌。2年近く頑張った。私は自分のために生きたい。

自分の幸せのために生きたい。私にできることは何もない。戻っておいでってずっと言ってきた。

だから私に出来ることは離婚してあげることだけ。」

決めたらとてもスッキリした事。

自分の幸せのために生きるコミットメントできたこと。

人のために自分を犠牲にするのはもう嫌だと私は自分の意思をヤタさんに伝えたの
でした。

私の話をずっと聞いていた、ヤタさんがこう言ってくれました。

「ここまで本当に頑張ってきたね。

やり切ったって言うのはめっちゃくちゃ大きい。」

「どうしてパパいないのって子供に言われても、辛くならずに説明できるって大事なこ
と。

やり切ったからこそ、胸を張っていえる。」

「もちろん愛情があるから罪悪感を感じると思うけれど。

やり切ったって持ってくるのが大事。」

そしてヤタさんは続けます。

やり切った！この境地まで行くと、後悔という執着がなくなるんだと。

やり残したと思う事もない。そうなると、私が決める側になる。

そして私は決めた。夫と別れようと。

今度はそれをどういうふうにしていこうか？というフェーズになる。

きっと怖いんだろうね、とヤタさん。

男の人は勢いで行くけど、実際現実是不変。

子供もいるわけだから、離婚で大きなイベント。巻き込む人もたくさんいる。

男の人は会社に居づらくなったり、後ろめたい感じを感じる人も多いのだそう。

わたしはきっとみんなにこう言うだろうなって。

『素敵な男性いたら紹介してね、よろしく！』って。

我ながら切り替え早いですけど(笑)

年内までにはなんとか決着をつけたいとおもっている、とヤタさんに伝えます。

離婚経験者であり、離婚調停からの離婚裁判まで経験したヤタさん。

とても具体的かつ、わかりやすいアドバイスをくれました。

もう腹が決まっているのなら、情はいらないと。

そして弁護士を入れるとかしたほうがいいとのこと。

今回私が出した結論はとても勇気が必要でした。

でもこれは夫が選んだ結果でもあるんです。

自分で言うのもなんですが、私は夫の悪口を一切息子には言っていない。

私は息子の意思を尊重したいと思っていますし、子供は親の所有物じゃないとも思っているし。

男と女、夫と妻ではなくなるけれど、息子の父親と母親としては今後も付き合う必要がある。

だからこそ、円満にお互い恨みあいつこなして離婚したい。

そう思う一方で、今回の決断をしたことは私の考える夫婦像があったから。

人生何があるかわからない。きっとこれからも何か問題が起こることはあると思う。

でも今回のように、問題があっても向き合わず逃げるような夫。

今回たとえ戻れたとしても、何かあったらまた逃げるでしょ？と思ったのです。

私はちゃんと向き合う方がいい。喧嘩しても、お互いを理解する努力をしたい。

だから、逃げ続ける男は私の人生には必要ない、そう思ったことを伝えるつもりでした。

それを聞いてヤタさんが教えてくれたこと。

「いっぱい向き合ったからみゆきちゃんのエネルギーが変わったんだよね。

そして夫と釣り合わなくなったから、一緒にいれなくなっちゃう。

昔の私も向き合うこと避けてたから、似たもの同士で釣り合いが取れてた。」

「向き合わない人とは一緒にいられない」

「このセリフが出てくるのは、自分がたくさん向き合ったからこそ出てくる言葉」

ヤタさんはさらに続けます。

「パターンは二つあって。2人が同じレベルになって今後も一緒にいられるか、

お互いのエネルギーのレベルが変わって一緒にいれなくなるか。」

「もし彼が真実のパートナーであるら、時期はわからないけど自分と向き合って帰ってくる。

逆転ホームラン打つ可能性もある。本人次第でそれは誰にもわからない」

「だけど、一番大事なことは私が決める事。

自分を大切にするのなら、離婚するというこの選択は正解。

ずっと自分と向き合ってきてからこそ、決められる。」

自分を大切にするって決意したからこそ私は決められた。

これが長かったけれど、わたしのプロセス。

やり切ってなんの後悔もない。

やり切ったからこそ、わたしは離婚するという道を選んだわけだし。

もちろん、夫を待つという選択肢もあるんですけどね。

その場合は、私変態ですよ〜ってなるわけですね。

でももうそれは嫌！（笑）

頑張ったなーわたし、としみじみつぶやきます。

あれだけ息子に怒りまくってたのに、もう今はほとんど怒りが無い。

自由な息子にムカつくという、理不尽な怒りは泡のように消えて無くなりました。

そしてもう一つ、男女不平等な社会への怒り。

その怒りもほとんどなくなりました。どちらかといえば怒りより寂しい気持ち？かな。

これからもっと女性の地位は上がっていくだろうから。

小さな声かもしれないけれど、一人一人声上げて変えていかないとあかんなあ。

もちろん私自身が選挙に出ようとかは思わないけれど。

昔に比べたらだいぶ前に進んだと思うし、これからどんどん良くなっていくはず。
嘆いててもしょうがないし、自分のできることをやろうと。

もちろん瞬間的に、ムカつくことはありますけどね。

そしてヤタさんにこの数ヶ月のことを是非書いてほしい、と言われました。
私は表現する才能があるし、きっとその経験を待っている人がいる。
そう言われて、私はこの数ヶ月自分と向き合った内容を書いているのです。

どうしてあれだけ頑張っていたのか？

周りの人が、痛々しいと思うほどに。

自分の価値を認められず、自己信頼ができていなかった私。

そして何度やらかしたことでしょ。

手放ししようとして、手放すこと自体に執着していた私。

もちろん自分で気づきましたけどね。

＼ 手放した人は、手放したって言わないから～。／

もしこの文章を読んで心当たりのある人、手をあげて！(笑)

ほとんど手放した人は、まだかな～とか、少し残ってるって言うんです。

完全は無理だ。人間だし、情とかあるから無理な訳です。

これは私自身が通ってきた道だからわかるんですよ。

手放したと思っていたけれど、手放せていなかった自分。勘違いしていた自分。

人のしてることはよくわかるけれど。

渦中にいたら、自分では全然わからない。

でもこうやって向き合っていくと、気付く速度が速くなるわけです。

人の心は向き合えば向き合うほど層が深くなります。

だから落ちる時はかなりヘビーに落ちるようになります。

感情の深いところまで、自分で潜れるようになるから。

でもね、跳ね返る時はVの字のように跳ね上がる。

そして回復も早くなっていく。

抜ける術も知っているし、自己信頼、頼るなどできるようになる。

だからこそ、ちゃんと癒されないと抜け出せないんです。

自分が落ちた時に抜けられない。

今回の私のように、離婚届け持って来られた時もすごく落ちました。

今までの変化が嘘のように。あれ？そう思ってしまうほど落ちました。

でもその代わりに、たくさんの人に助けを求めたからか回復も早かったんですね。

今回の私の問題が引き起こしたテーマは。

本来の自分らしさを取り戻す、というストーリー。

きっと夫とわたしは自分自身がズレてる時に出会ってしまったのでしょう。

「わたしらしく生きる。パートナーシップや、自分らしさを取り戻す」

そう決めたからこそ、今のタイミングでフットワーク軽く、サーファーのように

波に乗る事がとても大事なんですね。

サーフボードの上に乗じっと海面を見つめ、波が来るのを待つ。

でもずっと海面を見つめているわけじゃないんですよね。

目を逸らした瞬間、突然大きな波がやってくることだってあるわけで。

そうすると、当然恐れが出てきます。

この大きな波に、飛び込むの？ 怖いよ～！ ってね。

そこは恐れを超えて、勇気を出して。

波に乗るチャンスを見失わないようにする、勇気。

この後に及んで、私は夫に自分の決意をどう伝えよう？

傷つけないように伝えるにはどうしたらいいの？ そう思っていました。

どんだけ優しいね～ん！（笑）

そしてそう思っちゃう私は、まだ心のどこかに離婚することをためらっている自分があるってこと。

その自分をちゃんと認めて、受け入れてあげること。

「だってまだ好きなんだもんね、しょ～がないよねえ。」自分に優しく語りかける。

だって離婚したいと思って、結婚するわけじゃない。

この人とずっと一緒にいたい。そう思ったから結婚したんですもん。

だからこそ、何度も自分に聞く必要があります。

自分の幸せにコミットメントし続けること。

離婚が目的じゃなくて、自分の幸せのために離婚することを決意し続ける。

だから夫に変な気を使ってないで、とっととけりをつける。

すなわち、波を逃さず勢いで突き進むこと。

もう私は次のパートナーはどんな人がいいかな？と妄想し始めていましたw

私は映画がとても好きで、洋画をよく見ます。

その中でも最近好きな俳優は、2タイプいました。

クリス・プラット。中肉中背の筋肉質な、男性性豊かなワイルドタイプ。

あとはストレンジャー・シングスで有名になったジョー・キーリー。

キュートな年下の可愛いタイプ。

ヤタさんに私はどっちのタイプがいいと思いますか？と聞いてみる。

しょーもないこと聞くわね、と自分で思いながら。

お答えは今のみゆきちゃんなら両方いける、と太鼓判が！w

昔はダメだったけど今は競争しないから、ワイルド系にも委ねられる。

キュートな年下男子は母性を使って上手くやれる、とのこと。

ちなみに私の夫はキュートな年下男子系でしたが、母性ではなく男性性を使って「おら！あたいが引っ張ってやらあ〜！」と腕まくりをしながら張り切ったため破綻したわけです。

(次は気をつけよう。)

あ〜、どっちがいいかな？と妄想し出したらなんだかワクワクしてきたんです。

まだ出会ってないし、妄想だし、そもそもまだ離婚してないけどね！w

そしてヤタさんから注意事項を伝えられます。

みゆきちゃんのね、空気感・世界観が柔らかくなったわけよ。

そうやって、女性性が開いてくるとモテ始めることが多い。

離婚するまではややこしくなるから、我慢してね。

そんな話を聞いて、一言。

「週4テレワークだし、コロナ禍だからそもそも出会わないんですよ！

だから絶対ないですって、大丈夫。」

そうすると、「絶対大丈夫っていう人に限って要注意！」と言われてしまいます。

本当に出会わないでしょってときに、出会うんだそうです。不思議。

でも出会えるもんなら、出会いたいです←本音w

そうやってカウンセリングを終えて。

だいぶ癒しも進んだので、9月のカウンセリングはスキップして残り1回は

10月にお願いしたのでした。

第8章 離婚に向けての話し合い、失望と、絶望と。

ヤタさんのカウンセリングを受けた後。

月に1回、月末に夫が息子に会いにくる日。

前回の時に、離婚届を持ってきたものの。

話し合いの日程の連絡は結局来なくてこの日を迎えました。

息子は久しぶりに夫と会うのをとても楽しみにしていました。

「パパ来るの？パパ来たら、自転車で遊ぶ！」

そう言ってクリクリのお目目をくるくるさせて、嬉しそうな笑顔でそう言っていた息子。

夫が来たら「パパ～」と嬉しそうに抱きついていました。

息子が嬉しそうで良かったな～と思いながら、それを見つめる私。

夫に1ヶ月ぶりに会って。

やっぱりわたしまだ好きなんだなあと思いました。

これほどまでに好きだとは、わたしもなかなか愛が深い。

でも一緒にいることが愛じゃない。

自分が隣にいなくても、夫がそれを望むのなら受け入れたい。

そしてわたしの残りの有限の人生を、夫を待つことに捧げたくない。

矛盾してるよね、と自分でも思いましたが。

好きだけど待ちたくない。

だって、私はわたしのことを大切にしたいから。

一緒にいることだけが愛じゃない。

見守ることだって愛すること。

硬く閉ざした岩をぶち破る気力も、武器ももうわたしにはない。

だってもう私は武器を手放したのだから。

だからわたしにできることは、息子の両親として2人で子供を育てていく。

息子を幸せにするためにも、わたしが幸せでいなくてはいけないと思うから。

ただやっぱり悲しいと思った。

一緒にいられないって自分で結論を出したけど、それでも悲しい。

でも私はもう前を向いて行きたい。そう決めたから。

嬉しそうな息子を夫に託して出かける。

今日は1ヶ月ぶりの新規のクライアントさんとのカウンセリング。

画面の向こうのクライアントさんはとても明るくてエネルギッシュ。

私もとても元気をもらったのです。

そしてやっぱりカウンセリング、好きだな。心からそう思えたのです。

久しぶりのカウンセリングは、柔らかく包み込むように優しく、暖かく話すことができた気がしました。

あくまで当社比、ですけどね(笑)

そしてその後映画仲間からとても評判の良かった、ドライブ・マイ・カーの映画をみにいきました。

西島秀俊主演、村上春樹原作の心を揺さぶられる素晴らしい映画でした。

愛する妻を亡くした主人公が喪失とじぶんの心と向き合う映画です。

その映画の中の岡田将生が演じる青年の台詞がありました。

「本当に他人の心の中を見たいと望むなら、自分自身の心の中をまっすぐ見つめるしかないんです。」

セリフは意味が通じるように私を変えています、こんな言葉。。

このセリフと岡田将生の演技に心を打たれた私。

だって心の底から出た叫びで演技には見えなかったから。

本当にいい映画だった。もう1回見たいと思いました。

そしてラストシーンで、主人公が亡くなった妻にじぶんの辛い気持ちを伝えれば良かった。

そう後悔するシーンがあって、まるでハンマーで殴られたみたいな衝撃を受けました。

じぶんの感情から逃げずに、相手と向き合う大切さを教えてくれたんです。

思わずさっきカウンセリングしたクライアントさんにみて欲しい。

そう思って、この映画をおすすめしたのでした。

そして帰宅後、夫と離婚条件の話し合いをする日程を決めます。

ようやく、決着をつける時が来たんだ。

本当に頑張って良かった。

わたしのこの頑張りはきっと誰かの役に立つ。

そしてこの痛みが自分の心を助けてくれた。

だからおつかれさま、頑張ったねわたし。

そしてこのラストシーンに影響された私は。
後日離婚の条件を話し合うときに、自分の辛かった気持ちを全部伝えたのです。

この日から数日後。
離婚条件をワードで箇条書きにまとめて、話し合いに臨みました。

離婚条件を話す前に、私は今まで我慢していたこと。
戻ってきて欲しいから言えなかったこと。
全部全部、伝えたんです。

あの映画を見て、ちゃんとじぶんの気持ちを伝えなくちゃダメだ！
そう思ったから改めて伝えました。

黙って我慢されて、勝手に嫌われて傷ついたこと。
息子の入院時もかなりしんどかった。
退院して帰ってきたら、休息を取ることも許されずその日に家を出ていかれてしんど
かったこと。

お金も2ヶ月ほど入れてくれず、貯金がどんどん減って行って辛かったこと。
前の家から退去しないと生活ができないから、どうしたらいいか不安だったこと。
引っ越しも1人でしなくてはいけなくて、大変だったこと。

たくさんたくさん。
今までずっと心に抱えて、言わなかったこと。
全部全部伝えました。

夫はずっと下を向きながら、一切視線を合わせず黙って聞いていました。
その表情は苦しげでした。

でも不思議と、その苦しい感情が私に伝わってくることはありませんでした。
私は言いたいことを言って、めちゃくちゃスッキリしました(笑)

その後冷静に、離婚条件を夫に伝えた私。
養育費の算定表通りの養育費では、猫2匹が飼える賃貸を探すのは難しい。
だから相場の倍近い金額を提示しました。

「そんなに払えない。」

苦しげにいう夫。
私は一歩も引く気はありませんでした。

私と息子の生活がかかっている。
息子に我慢させる生活なんてしたくない。
お金に関してはシビアになるしかありません。

夫は私の勤続年数の半分で私の収入を超えました。
だから頑張って給料あげればいいやん？
夫ならできるよ！そう伝えました。

が、今回は養育費で折り合いがつかず…。
「考えさせて欲しい、時間が欲しい。」
そう言われて次回に持ち越すことにて別れました。

私が譲歩できる金額が提示されなければ、調停も視野に入れないといけないな…。

あ～、やだなあ。

またしんどい思いするの。

めんどくさいなあ。

そう思ったけれど。

生活するのにお金は必要で、綺麗事じゃない。

ここは踏ん張りどころだなあ。

マンションのロビーで、ゆったりとしたソファに体を沈め。

大きな窓から外を眺めて、ぼんやりと考えていたのでした。

それから1週間後。

そしてまた2回目の話し合いの日がやってきます。

マンションのロビーで話をしようとしたら。

小学生の女の子が走り回って遊んでいます。

ここじゃ話せないな…。

そう思ったわたしはマンションの外の庭で話そうと外に連れ出しました。

もう夕方は涼しくて、秋の気配。石のベンチに腰掛けて並んで話します。

じっと話すのを待つ私。

マスク越しに、重たい口を開いた夫。

その口から出たセリフは同じでした。

「この金額しか払えない」

あ～。

困ったな。

私は思わず空を見上げました。
これは話が進まない。難航する。
そんな予感がしたからです。

私は得意な思考を張り巡らせ。
じゃあこんな条件ならどう？こんな風にしたらどう？
あの手この手で伝えます。

でも反応は芳しくありません。
そしてやたら「将来が見えなくて不安だ」そう言います。
貯金が全然できないのが不安だそうです。

何が不安じゃ！そんなん知るか！！
イライラ、怒りが込み上げてきた私。
思わず言ってしまいました。

「不安不安って言うだけで具体的な金額のシュミレーション全然してないやん？」
「月単位じゃなくて、年単位でこのくらい貯金したいからこのくらいしか払えないって計算した？」

「どうしたら払えるか？を考えないでただ何も考えず、払えないって言ってるようにしか見えない。」

あちゃ～責めちゃったよ。

そう思いながらも言わずにはいられませんでした。

私は自分がどうやってこの金額を算出したのか、電卓を使ってシミュレーションしながら夫に伝えます。

そうこうしているうちに、ぽつりと夫が言いました。

「みゆきはそうやってできる人だから、俺がちゃんとしてないのがいけないんだろうけど」
「できなくてごめんって、じぶんの出来なさを感じてしんどい」

あ～、やっと本音を言ったなあ。

そう思うのとは別に。

言っちゃった。

あ～あ。

言い方は確かに悪かったかもしれない。

でもそう言われてそんな風を感じるのは夫の心の問題であって。

私は綺麗事抜きに生活していく必要があるから、言わなければならない。

こんな風に話をしていてもきっと進展しないな。

そう思った私は一旦話を終わらせました。

ファイナンシャルプランナーに相談して、どのくらいの養育費を貰えば問題なく生活していけそうなのか？

それを確認して自分のボーダーラインを決めておきたい。
そう思ったからです。

それすらも受け入れてもらえないのであれば仕方がない。
調停も視野に入れたほうがいいな。
そう思ってまずは面談の予約を入れました。

もやもやしていたけれど、どうせもうすぐジュンコさんの対面の
カウンセリングを受ける予定があるから、その時相談すればいいや。
そう思ってしばらくこのことは放置しよう。

そう気持ちを切り替えて、日々を過ごしていました。
私もだいぶ自分の芯がしっかりしてきたせいか、気分が落ちても回復が
とても早くなったのでした。

そして3日後にジュンコさんとのカウンセリングを受けたのでした。

第9章 お母さんより幸せになってはいけない、の罫。 女神のカウンセリング①

以前1回だけオンラインでカウンセリングを受けたことがあるジュンコさん。
彼女はお弟子の中でも飛び抜けているので、みなさんご存知かもしれません。
私は彼女はカウンセラーというよりも、ヒーラーだと思っているので対面が希望でした。

たまたまお弟子向けにセミナーや、カウンセリングをするということを知った私。
速攻で、貴重な対面カウンセリングを申し込んだのです。

申し込んでよかった。

そう思うほど、すごかった。

ジュンコさんとのカウンセリングのために、午後半休を取って指定されたホテルに向かいます。

直接お会いするのは本当に久しぶり。

高層階のフロアで待っていると、黒い可愛いワンピースで現れたジュンコさん。
嬉しくて、早くカウンセリングして欲しくてなんだかいろんな感情が交錯します。

長めの良い窓際のソファに体をゆっくり沈めて。
ジュンコさんと向き合いながら、話を始めます。
まずはヤタさんと向き合ってきたことを簡単に話します。

怒りがすごかったこと。

でもカウンセリングのおかげでどんどん緩んできたこと。

そうこうしているうちに、夫からまた離婚したいと言われたこと。

そして自分のために離婚しようとやっと決意できたこと。

そう思って話し合いをしているけれど、うまくいかないこと。

つい先日の話し合いのことも、伝えました。

「うんうん」「うんうん」

そう言いながら、メガネの奥の優しい瞳で私を見つめながら

話を聞いてくれるジュンコさん。

そして合間合間に解説をしてくれます。

怒りは分離やねん。

自分に向く怒り、他人に攻撃する怒りって2種類あるけどな。

外部に怒りが出る時は助けてって心の叫び。

息子に出すのはまずい、ってさっき言ってたけどとプロセスとしては必要なんよ。

みゆきさん自身が、好きな人に助けてって言えないから苦しかったわけで。

息子さんと、みゆきさんはお互い大好きなのわかってるから怒れた。

ああ、そうか。好きな人に助けてっていう私のプロセスやったんや…。

そしてジュンコさんは続けます。

自分の中心がこれからわかってくるんやろうな。

そして夫がしているのは試し行為。

彼は感情の爆発をしない代わりに、試し行為という形で爆発する。
そんなん言ってるけど、離婚する気ないで。するする詐欺してるけど。

私は思わず

「え～、そんなん困る」

と言ってしまいます。

そう。離婚すると決めた私が、離婚する気があるかためされる。
決めたことに対して揺らいでも揺らいでも、その度にコミットメントする。
やっぱり離婚しますか？待ちますか？
それが私に試されているのだと。

ジュンコさんは優しくも力強い声で私に言ってくれます。

もうね、離婚するなら調停入れたほうが良い。
頑固やしみゆきさんの言う事は聞かないで？もしくはまた逃げるで。
みゆきさんが離婚するって決めたのならね。
私以外の第三者を入れるしかない。

夫と私は競争してる。
同じ感情で繋がっている。
相手を責めれば、自分も責められる。
罪悪感でしか、繋がれない私たち夫婦。

ジュンコさんはさらに続けます。

みゆきさんの言ってる事は正しいのに、しこりが残るってない？

これね、みゆきさんの人生のパターンやわ。

言ってることが伝わってない気がする。

どうもこうもお金、払って欲しいんやろ？

離婚するには金が欲しい。

それなのにこれだけ私は欲しいです、って言ってるのに何故かその後。

あなたはどうしたいの？って聞くのはなんで？そこはブレてるで。

私はどうしたいを優先してるのに、ここはやたら他人軸。

ここは自分を優先するところだから夫にお伺いなんて立てなくて良い。

痛い、痛いよ～。

優しく痛いところをついてくるジュンコさん。

ええ。そうなんです。

私はマゾなので喜んでおりました。

でも痛いってことは凶星ってことですね、これがまた。

どんどんジュンコさんの切れ味鋭い、ナイフのようなツッコミが続きます。

みゆきさんはさ、中途半端に良い妻のフリが残ってる。

理解のある妻のフリ。

嫌われ者で終わりたくないんでしょ？

だからお金が欲しいくせに、なぜか最後は旦那の意思を尊重するアクションをする。

離婚＝嫌われて終わる。が嫌なんやろね。

うう。確かに。円満に離婚したいって思っていました。うう。

それすら難しいのか…。

うう…。

心の中で呻きながら、その通りですとしか言えない私。

そしてジュンコさんのセリフ。

「ここが結構根深いねん。」

その時、私の胸のあたりに重たいものがズーンと落ちてきました。

なんかわからんけど、すごく重たい。

なんだろう、この気持ち。

ジュンコさんは続けます。

ご主人のさ、優柔不断で鬱陶しいところムカつくやろ？

最初はそこが好きやったんよね。

だから、そこが嫌いになると自分の恋愛感情を否定することになる。

そうなる、「私が間違ってたんや。」ってなってしまう。

旦那を嫌いになる = 自分の恋心を否定することになる。

でもね、嫌いなものに理由なんてないんよ。

そうだよ。言われて気づいたけど、私どんどん夫に対して嫌だと思ふ気持ちが増えている。

言われて気づいたし、認めたくなかったけど。

いい妻、いい夫としては無理でも。

いい父親、いい母親としての顔は残しておきたかった。

自分のためにも、息子のためにも。

それすら難しいのか…。

「話し合いをすると、みゆきさんは無意識に怒りの感情が乗る。」

私の心の叫びをジュンコさんが代弁してくれます。

なんでわかってくれへんの？

旦那にわかってよって思ってる。

お互い被害者と加害者を交互に行ったり来たりしてる。

わかって欲しい、でもわかってくれへんって同じところを行き来している。

そして最後は絶望感を味わう。

これを交互にやってるだけで、感情の交流ができてない。

お互いが裁判官になっているのね。

私はこんなに悪い子だから！そう頑張って社会に認められるために努力する。

そして私は悪くない = 被害者の意識 = 怒りとなって出てくる。

この怒りが出てくるのは、罪悪感が見たくないから。

触れてほしくないから、怒る。

私は本当の自分とつながることが怖い。

本当の自分とながって出た答えじゃなかったら

腹落ちしないと、同じことが繰り返される。

抜けるにはどうしたらいいのって思うやんな？

私は思わず、抜きたいです！抜きたいです！

どうしたらいいか教えてください！

心の中でそう思いながら、うなずきます。

パワーバランスとして、良くも悪くもやっぱり女の人の方が強い。

だから私はいつもクライアントさんに伝えること。

それは、あなたがどんな目で彼を見るかで変わります。

大体これをいうと、なんで私ばかり？というそうです(^^;)

私も気持ちは分からんでもないけれど、今はそうだろうなと思っています。

やっぱり、最後の自分のプロセスは許ししかない。

彼を許す = 自分の投影を許す。

彼を許せば全部自分を許せる。

そうだよな。やっぱり最後は許し、だよなあ。

私自分でもまだ夫を許せていないな、そう思っていた。

だから話し合いをすると怒りが出てくるんだろうな。

私は見たくない、罪悪感を使ってどうしているのか？

それは「お母さんより幸せになってはいけない。」

エレクトラコンプレックスの罫。

正直またこれか～。

もうIIYO!お腹いっぱいDAYO!

心の中で頭を抱え、またオカンかよ。

オカンもうええで。

そうやって毒づいていた私。

ふと我に帰り、ジュンコさんの話に再び耳を傾けます。

私のパートナーの基準はお父さん。

大きな意味で男性。

旦那と繋がってる感情は罪悪感と無価値感。

「どうせ私なんか愛されない。」

また出てきたよ。しつこいな、君。

この感情とは長いお付き合いです、はい。

許すことができない限り、この感情を断ち切れないと言われた私。

ジュンコさんのアフアメーションのような優しい言葉。

あたたかく、ふんわりとした声で私の耳に聞こえてきます。

「頑張らないと愛されない。

私たちはこの感情でつながりません。

この感情の鎖を解きます。

そして自分を自由にします。」

聞いているだけなのに、胸のあたりがぎゅーっと苦しくなる。

ああ。今日は感情が動きまくって忙しいなあ。

苦しいってことはここがポイントなんだろうな。

そう思いながらカウンセリングは続きます。

ジュンコさん曰く。私は子供みたいに感情を出すのが苦手だそう。

感情を出して暴れた後、よしよしてしてもらったことがないんやろうな、と。

私たちはもう苦しめないし手放しますってするやろ？

その後ガクンとなったら、私の周りには誰もいなくなると思ってる。

それがエゴやねんな。でもそんなことないし、恐れを超えて手放すこと。

それがサレンダー。

私の無価値観は表現しなかったこと。

「お母さんに大好きって表現しなかったこと。

お母さんにありがとう大好きって言ってないことやねん。」

ジュンコさんにそう言われて、胸がぞわぞわってした私。

ああ、ゾワゾワもぞもぞする。うう。痛い。

私が抑圧してきたことは。

私なんか無価値だからと言うことを使って

愛を表現してこなかった。

思わず私は「それは言えてことですかね」と言いました(笑)

いや、そういうのあるあるだし。効果ありそうだし。

でも痛い、言ってもいないのに痛い(笑)

そうすると笑いながら、

何も言葉にしてお母さん大好きって言わなくても別にいいんやで。

そう言ってもらえて。安心する私。

心で表現、心で感じればいいの。

お母さんの人生に想いを馳せる。

親の人生を感じる。

お母さんの人生があって私が生まれたんだね。

そう思えたら、お父さんのことはどうでも良くなる。

お母さんが今までされてきたひどいことを怒らないので、代わりに

私が男に怒ってやる！をやった。

あ母さんの大好きなものを許すことができなかつたことが苦しいんやろうな。

私は身内をととても大事にしたい人。

クソのような旦那ですら愛そうと頑張った。

(確かに、ほんとくそやな(笑))

私が愛してもどうせ受け取らないでしょ？

私が愛しても迷惑でしょ？ そんな思いから私は愛を止めた。

私の人生のパターン。

この話を聞いた私は、なんかわからんけど泣きそうになる。
なんでだろう。

私の愛なんて迷惑でしよって言葉に胸が痛い。

この問題は、私の長い長い人生の再誕生。

私は好きな人に愛してるって言ってない。

女性性は感じて表現すること。

街ゆく人でも可愛い、愛しいって思う。

息子を見るような目で。愛してるわって温かい感情に包まれてる。

きっと私に息子が生まれたのは、理解したくない男性を許すプロセス。
男の人を理解しようとする潜在意識。

莫大な女性性を出すことが怖くて
それを表現しないために男性性を使っていたんやね、と。
どっちも使えば良いんだよ。やさしくジュンコさんが言う。

「え？そんなに莫大？」

心の中でまたまた、そんな。言い過ぎでしょ～。と思いながら聞き返す私。
「莫大よ。」キツパリと言うジュンコさん。

無価値観の罨ね。

私なんて、大したことないですって言ってるのよねと言われて。
それでもあんまりピンと来ないな～、と思う私。

でも素直な私はそっか。そうなのか。
ジュンコさんがそう言うならそうなんだろうな。
変なところで素直なのでなんとなく受け入れた。

みゆきさんは本当は、私はスペシャルな女性よって。
それを禁止してるの。

そしてジュンコさんに一旦ここで聞きたいことある？
何か質問とか、それ違うよでもいいし。と優しく聞かれます。

私は即答します。
「本当の自分と繋がりたいけど、どうしたら良いですか？
私はもう、心の底から頑張りたくないんです。」

男性性を使えなくなってきたんやね。とジュンコさん。

話を聞いてるとしんどいとか、嫌って感情の回路はつながる事ができてる。
ただ、好きって感情は繋がれてないんやろうなあ、と。

私は息子は息を吸うのと同じくらい、自然に愛せる。
そこじゃない領域なんだよね。

カウンセリングも中盤になってきて。
私はあ～。ふわふわする。気持ちいい。
なんかポカポカする。
聞かれても、なんだから考えられなくなる。

そんな状態になっていました。

ジュンコさんは喋りながらヒーリングしていただけるのです。
どうりで。

女性性のエネルギーが開いてくると、
なんか気持ちいいなー、ひだまりの太陽の下のようにポカポカして。
ねむくなってくるんです。

基本的に何事もジャッジしない。良い悪いなんて自分で決めない。
なんかわからんけどこれで良かったんやなあ、私という気持ちになること。

手放せないものは、自分がコントロールしたい感情なんですよ。
ゲロ吐くほど頑張ってきた私。(汚くてごめんなさい、オホホ)

私が頑張ったからこそ、得られた私の力。

例えば、神様がある日チョチョイのちよって叶えてくれるとしましょう。
頑張ってきた人は、それをやられるとムカつくんですよ。
それだけ自立して頑張ってきて、やっとできたことを簡単にやられるから。

でも今の私は、それなら楽で良いや(笑)そう思っちゃいました。
うん。ええ感じ。これがサレンダー。

「好きな人は自分が幸せにしたい。」
私にはとても強いそんな気持ちがありました。

でもふと思ったんですよね。

それめっちゃ傲慢だよな。

アイタタタ。

好きな人が幸せになるなら自分じゃなくても良い。

そもそも幸せはその人がなるものだから、自分が！なんて思ってる時点であなたは全知全能の神ですか？ってこと。

そう、私は今までの傲慢な自分への嫌悪があったのです。

嫌悪と同時にごめんなさいって思ってたわけです。

第 10 章 罪悪感の十字架を降ろして自分とつながる。女神のカウンセリング

②

そしてここから自然とイメージワークに入っていきます。

ジュンコさんに、大きな十字架を背負ってる自分を想像してみて、と言われ。

自分からイメージの世界に入っていく私。

目を瞑ると、小さな髪の毛の長い女の子が見えてきます。

後ろ姿で、表情は見えません。

ジュンコさんの誘導で正面からその子の顔を見ると、苦虫噛み潰したような顔をしています。。

その子を見ていると、自然と私の中から「大好きよ」って気持ちが湧き上がってきたのです。

その気持ちのまま、じっと見つめて見てと言われてそうしてみると…。・

なんだかその子は恥ずかしそうに照れた顔をしています。

なんか、可愛いなあと思う私。

ジュンコさん曰く、その子は仲直りするのが恥ずかしいんやね、と。

「私たちはもう苦しみません」て気持ちでその子を見てみて、と指示されます。

するとその子にはにこりとしたけど、背中の十字架はおろさないんです。

あなた、強情ねえ(笑)

十字架背負ってしんどそうって重たそうって私は思ったたよね？とジュンコさん。

その十字架の後ろにたくさんの手があって、その十字架を触ってるのね。

その十字架を触ってる人がいるよね？一人目誰がきた？と聞かれます。

一瞬う～ん。だれかなと思って出てきたのが。

旦那。

次にパッと浮かんだのが息子。

もう1人いるね、そう言われて浮かんだのが母親。

またオカンKAYO!もうIIYO!

頭を抱えながらも浮かんできたものはしょーがないですね。

こっだけ愛したい人を背負えるから私は罪悪感を背負ってたんですね。

十字架はキラキラしてて、デコレーションしてあってアクセサリーのように綺麗。

このことからわかる。私は好きな人を喜ばせたいって思いが強い。

だからこそ頑張るのが好きで、頑張ってた。

キラキラ十字の美しいアクセサリーのような罪悪感。

それを背負っている小さな女の子に

「私はあなたに完璧な幸せを望みます」と思いながらジーツと見る。

私の心の奥が、うってなりました。何故だか苦しい。なんでやろ。

深呼吸をして、気持ちを整えます。

「私も幸せになるからね。」

その小さな子に私が伝えます。

そうすると、なぜだか泣きそうな感じになりました。

「私のためにこんなに思ってくれたんだね。」

そんな気持ちで見つめてあげて、とジュンコさんに言われるがまま。

息子を見るような目で、しゃがんでじーっと優しい目で見上げる私。

その子は泣いてました。悲しい涙じゃなくて、嬉しい涙。
なんとなくそんな気がしました。

私ならできる。
こんなに頑張ってきたこの子を愛しいとみてあげられる。

みんな私を助けてって利用されてるような、搾取されてるようなネガティブなイメージがあった。

みんなキラキラした美しい十字架を見たいだけ、近づきたいだけなのだとジュンコさんは言います。

私はキラキラした十字架を持ってるなんて思ってなかったんですね。

そんな私を。キラキラした美しい十字架を持っている愛のある自分を受け取ること。
そしてイメージワークは続き、クッションをその子の代わりに抱きしめて。
優しく撫でながらいろんな感情を感じていきます。

私がこの子を抱きしめるってことは、みんなが包まれるってことだよ。
ジュンコさんが優しく言ってくれます。

みんなを愛したくて頑張ってきた、私の内側にいた小さなこの子。
受け入れることは、全ての私を承認すること。
こんなに頑張って愛してきた私自身を抱きしめること。
頑張ってきた自分自身をみてあげること。

たくさんの人に向けてきた優しさを私は、自分には向けて来なかったんだね。

そう言われて、私は静かに泣いていました。
目と鼻から水が静かに流れてくる感じ。
なんだか浄化されているような、そんな静かな涙。

そうしていると「頑張ったね、ごめんね」って自分の内側から出てきました。
それをその子に伝える私。
「自分と仲直りできたね。」とジュンコさん。

頑張ったね、ごめんね。それを内なる自分に伝えること。
私はそれだけができなかったのです…。

小さな女のは、私の言葉を聞いて素敵に笑顔になりました。
涙を浮かべてるけど、とってもチャーミングな笑顔で笑っている小さな私。
「いつも私のために本当にありがとうね」そう伝えてイメージワークは終わりました。

私の中の罪悪感を背負った、小さな女の子と仲直りできたのでした。

そしてこの後、自分の感情を感じるというテーマでさらなるヒーリングをしてもらいます。
その最中に言われた言葉。

「私は人と繋がることに抵抗がある人。怖いんだろうなあ。」
「何か伝えなきゃ何かしなきゃと必死なんやね。相手を見るだけで伝わるんだよ。」
そう言いながら、優しい目で私を見つめてくれるジュンコさん。

「怒ることで、感じることを押さえ付けてたんやろうなあ。」

「受け取って来なかったのは、感じ方がわからなかったんだね。」

そしてまた言われたこと。

「こんな豊かなものを抑えてたらしんどいわ。」

詳細は伝えづらいのですが、ジュンコさんと呼吸を合わせてつながる。

自分の内側とつながることを、導いてくれた感じでした。

ヒーリングが終わって。

内側にエネルギー溜めてたんやね。

強いエネルギー持ってるから、内にこもると自己攻撃するんやわ。

だから溜めずに、小出しにする方がいい。とアドバイスをもらいました。

軽く出すだけなら相手には攻撃と感じられないからね、と。

あ～。雲の上に浮かんでいるかのよう。

ふわふわ。ふわふわ。ふわふわするなあ。

私のセクシャリティの解放ははじまる。

女性性を使っているということ意識するといいと言うアドバイスをもらいました。

お風呂入った時気持ちいいと感じる。これも女性性。感じること。

豊かな方こそ女性性を使って決める方がいいと。

確かに今までの私は、思考を使って超・合理的に決めてきたな～と。

今の私にとって快適はどちら？

常に今の自分の気持ちで選ぶ。

なうの心地よさを選択する。

正しい正しくないで選ぶとしんどい。

そうアドバイスをもらいました。

わかりやすく今回の私の問題に例えると。

離婚してお金がないのが嫌 = 感情

その話をする時 = 快か不快か？

体感に聞く。これは快適？不愉快？で選ぶ。

最初は無で、なんの感情もないけれど。その後に気持ちいいがくる。

ザワってもやもやってする時は不快。不快な時はやめる。

ごめん私の勝手やけどお金がないのが嫌やねん。

自分のための選択をするか、愛する方を選ぶか。

こうやって自分の体感に聞くことで、今の自分の最善を選べる。

結果的にサレンダーになるし自分とつながるのだそうです。

そしてしつこいようですが、私はやっぱり姫マインドなのだそう。

お弟子の時のデモセッションでも言われたことですが。

そしてジュンコさんに聞かれたこと。

お父さんさ、お母さんにはあたりきついけど娘には優しくかったことない？

そう言われて振り返ってみると。うちの父は

『お前の好きにしたらええ』

いつもそうやって干渉してこない父親でした。

私は干渉されるのが大嫌いなので、それはすごく良かったんです。

母親が干渉してくる人だったので。

なので、放置してるより信頼してくれてる。そんな感じでした。

ジュンコさん曰く、男性に信頼されて愛されてる感覚は持ってるんやね〜と。

体感的に今それがないからムカついてるんやろうね、とも。

私なりに可愛がられてきたかもって思えるようになってきたら。

旦那に対してどうしたいか？もっと簡単に選べるようになってくるよ。

そう言われたんです。

マインドは姫。

だから実は男性に嫌悪があるように見えて、男性に甘えるのは嫌いじゃない私。

男嫌いっていながら、男好きなのよね。

ええ、そうなんですよね〜結局。

心と体感で答えを見つける。

そう考えるとね、やっぱり夫いらないわって思ったんですよね。

どんだけ〜。

あれだけ戻ってきてほしいと言っていたのに。

あれだけ好きだと言っていたのに。

自分でもびっくりです。

私はやっぱり、息子の父親だから悪いなって思っているのもある。

子供はお母さんと癒着して生きる生き物だから、父親がいてもいなくても

息子はママが幸せになってくれてたら大丈夫。

力強いジュンコさんのお言葉。

私の人生で男はおまけ。父親もおまけ。

この子こんなにわがままでパワフルなのに、なんでこんなにいい人ぶるの？

そう思われちゃうくらい、本当の私からかけ離れていた。

こうジュンコさんに言われて。

私ができるからって劣等感を抱くような男と一緒にいるのはお互いに

不幸だわって気持ちが悪くなってきてきたのです。

ジュンコさんは続けます。

自分だから良かったなと思える日が来るよ。

旦那はどっちでも良いから、好きにしたらいい。

真の男性性は出来る女を見ても無価値感を出さないそう。

一人で何とかして頑張って、何も無い顔して戻ってくる。

俺なんかを見せないように生きる。

できる女性にはできる男性が出会ってくる。

私のしたいように、焦らないで。

今を感じれない人に未来はない。

未来を見る時、過去にこんな事があって嫌だったからってエゴのストーリーを作ってしまうがち。

正解も不正解もない。なんかこっちの方がええな、それでいい。

ぼちぼち行きましょう、良いプロセスだったね。
そう言ってもらえて。

ああ、ほんとによかった。

そう心の底から思えた私は、カウンセリングを終えて帰宅したのです。

その帰り道。

夕焼けを見て綺麗だな、少し冷たくて気持ち良い風を感じて、気持ちいいなって感じた。

私はどれだけ今まで感じることをしていなかったんだろう。

そう思うとなんだか胸の奥がキュツとして。目に映る風景が、人々がなんだか愛しく感じた。

不思議な、心地よい気持ち。

そんなツイートを思わずしてしまうくらい、なんだか内面に変化がありました。

そういえばヤタさんとのカウンセリングで、自分とつながるイメージワークしたけれど。

その時は私が拒否したから最後までできなくて。

それ以降はしていませんでした。

セルフでイメージワークしてみたり、自分と繋がれている気がしていましたし。

でも改めて今回のカウンセリングで、改めて自分と繋がることをできたのだな。

そう思うと、自分の直感や受けたい！と言うのは大切にしたいほうがいいなと思ったのです。