

自己受容への道

(T・Uさん・37歳・主婦)

私の悩みの根源

私は、長いこと、対人能力が人より劣っているという劣等感を抱えていました。発端は、幼稚園の2年間の「場面緘黙症(ばめんかんもくしょう)」、簡単にいうと極端な人見知りの状態が長く続いていたことでした。幼稚園では自分から口を開くことがなく、友だちもいなくて、一人ぼつんと過ごしていました。場面緘黙症と診断されたわけではないのですが、大人になってからいろいろ調べてみて、自分にあてはまると思ったのです。この場面緘黙症は多分、森田神経質のヒポコンドリー性基調の素質と似たようなものかもしれませんが、「抑制的気質」という特有の気質があるそうです。不適応な状況に置かれると固まってしまって、しゃべらない、動かないという状態になるのです。私の場合は小学校に上がってからだんだんしゃべるようになってはきました。でも、人とうまく関われないという劣等感、これが背景となって、その後いろいろ対人恐怖症(社会不安障害)の症状が出てきました。この子ども時代の場面緘黙症が私の悩みの根源的な問題だと思っています。

対人恐怖を発症

高校時代には激しい衆前恐怖になりました。でも20歳の時に森田を知り、逃げずに行動して恐怖突入を繰り返し、なんとかあがりながらも話せるようになりました。

大学を卒業し、職業に就きましたが、この頃から対人緊張が出るようになりました。そして22歳で生活の発見会に入会しました。社会に出るまで、場面緘黙症を引きずって、ほとんど人と会話らしい会話をしてこなかったため、経験不足から緊張するのは当然のことだったかもしれません。次第に条件反射的に緊張し、顔がこわばるようになり、雑談していても一分も話し続けることができなくなりました。友だちと会って向かい合って話していても、緊張し、ぐったり疲れてしまいます。

森田療法(森田)では、人とうまくやりたいという欲望があるから、緊張するのだ。その欲望にそって、人に会うことから逃げてはいけない、と教えられます。「緊張はなくなる」「あるがままになすべきをなす」と言い聞かせて、仕事や人づき合いをこなしていました。行動しているから、生活は後退することはありませんが、一向に良くなりませんでした。逃げずに行動しているのに、なぜ良くならないのか?それは、背景に劣等感があったからだと思います。

神経症を発症するには、背景にその人にとって何かうまくいかない現実があります。適応不安というものです。物心ついた時から抱えていた人づき合いが苦手だという現実、これが解消されない限り、緊張などの症状はすっきりなくならないということでしょう。

自己受容ができればいいとわかってはいましたが、それは難しいことでした。なぜなら人づき合いが苦手なのは性格そのもので、治せるようなものではないと思ってい

たからです。衆前恐怖は、逃げずに行動していけば克服できたのに、劣等感はそのいきません。森田の理解の浅かった私は、劣等感の克服は、森田では無理なのではないかと思って絶望感を抱いていました。人づき合いが上手なことだけが、人間として価値のあることで、人づき合いが苦手な自分は人間として価値がないという思い込みが、「かくあるべし」だということに気がつかなかったのです。

自己受容へ

劣等感と対人緊張の症状を抱えたまま結婚しましたが、子どもが生まれた後も、劣等感が強く、対人緊張が強い状態でした。なかなかママ友もできずに悩んでいました。私は子どもの頃、友だちづき合いをする経験がなかったからこんなふうになったのだという思いがありました。だから、自分の子どもにだけはそういう思いをさせたくなかったの、なんとか友だちを作ってあげようと考えて、一生懸命行動しました。この子どものための行動というものがよかったです。なぜかというと、気分本位にならずに、結果をちゃんと評価できるからです。子どもが遊びに行き楽しく過ごせたら「ああ、今日はよくできた」と素直に認めることができたのが良かったと思います。

幼稚園に入園してからもお迎えに行く毎日だったので、日が暮れるまでそのまま公園で友だちと遊ばせたりする生活を3年間続けました。幼稚園ではその他にもいろいろな経験を積むことができました。そして気がつく、だんだんと心に根づいていた劣等感が薄らいできているような気がしました。

このようにして、いろいろな経験を経て、15年くらいかかってやっと自己受容への道が見えてきたのです。子どものための行動や、日常生活でいろいろな経験したり、あとは発見会のなかでも役を引き受けたり、人のためにということいろいろな活動してきました。そういう事実の積み重ねが「こんな自分でもやれるんだ」という自己評価につながったと思います。人づき合いの苦手な自分は人間として価値がないとか、社交的でなければならぬとか、そういう観念がだんだんと緩んできたわけです。相変わらず人づき合いは苦手だけど、それでも人並みのことはやっているんじゃないかとか、別に社交的でなくても自分には価値があるのではないかと思えるようになってきました。そうして、今は劣等感が小さくなって、自己受容もできるようになり、それにつれて対人緊張もなくなりました。

本当の自分とは？

発見会のオンライン基準型学習会で、「もし症状がなくなったら何をしたいですか？どんな自分になりたいですか？」という課題があります。私の場合は「気兼ねなく一人の時間を楽しみたい」と答えると思います。私はいろいろ森田を学んできて、だんだん本当の自分というものが見えてきました。自覚が深まってきたとも言えます。でも、これは難しいことです。一人でいると変に思われるんじゃないかという観念が湧いてくるので、どうしても大勢のなかで一人で過ごすのは難しいです。でもこういう観念がなかったとしたら、私はまわりの人が楽しく過ごしていても、「私は私」と思って一人で自分のやりたいことを楽しみたい。一人で気兼ねなく過ごしたい。これが本音だと思います。後ろ向きに聞こえるかもしれませんが、これが本来の私だと思うようになりました。子どもの頃は場面緘黙症で一人遊びが好きだった私。小学校に

入ってからは友だちもだんだんできてきたけれど、友だちに遊びに誘われても、本音としてはあまり遊びたくはありませんでした。一人、家で静かに過ごしていただきたいというのが本当の気持ちだったのです。もちろん今は人づき合いを楽しみたいという欲望もあることは確かですが、どちらかというと私は一人でいるのが好きなのかなと思っています。

まずはこの「社会的でなければならない」という「かくあるべし」、これを自覚することが大切だと思います。ただ、この「社会的でなければならない」という社会通念は、今の日本では普通に当たり前のように言われていることで、小学校から中学、高校、大学、社会に出ても社会的な人を求められるわけです。ですからなかなか社会的でなくてもいいとは思えないのが現実ですが、それでもやはりこの社会通念が「かくあるべし」になって対人恐怖の人を苦しめているという事実はあると思いますので、まずはこれが「かくあるべしだ」ということを自覚することが大切だと思います。そうすればとらわれから解放されて、だんだんと本当の自分、自然な自分に近づいていけるんじゃないかなと思っています。

森田療法で学んだことは？

私にとっての森田の重要なキーワードが「諦念」です。これは北西憲二先生の本によく出てきますが、森田の言葉でいうとたぶん「往生する」とか「弱くなりきる」というところだと思います。私の場合は抑制的な気質とか、神経過敏な性格とか、話すのが苦手ということを知覚し、諦めました。今もそうですが、なかなか言葉が出てこないという、こういう能力的なものは持って生まれたものなので、変えようがない事実です。だからこのままの自分でやっていくしかないんだというような諦めがつきました。この諦念というところを出発点として歩いていくことこそが森田で言う「あるがまま」なのだとということがわかりました。

劣等感はまったくなくなったわけではなく、他の自分の良い面というものに目が向くようになったということだと思います。劣等感に悩んでいるということは、自分の弱点だけに目がいてしまい、そういう自分はダメだと思いこんで、自分の良い面に目が向かない状態だと思います。私は社会的ではなくて、大勢のなかでワイワイ過ごすよりも、家で一人で静かに過ごすのが好きなのが本当の自分だとわかりました。社会的ではないですが、一人でいろいろ考えを巡らせて何か人のために役立つこととかを考えて企画したり、作り上げたり、それを発表したり、表現したりする、そういうことが好きなのです。今、私は「クリエイティブなオタク人間」というのが自分の良い面なのかもしれないと思っています。