

ピュアなハートを感じる

田村俊之



“ひどい人”の内側にあるピュアなハート

先日、ある企業で上司とぶつかってばかりいるワーキングマザーと面接をしました。事前に彼女の上司から話を聞くと、

彼女は実務能力が高い

しかし、上司が指示をするとほぼ毎回反発する
最初は上司も我慢していたが、最近は感情的な
対立がひどくなっている

後輩を指導するとき、怒り出したら止まらなくなっ
てしまう

後輩は萎縮してしまう。退社したり、希望して配
置転換になった人が何人かいる

家庭でも子どもを毎日のように叩いたり怒鳴って
いるらしい

というものでした。正直なところ、かなりひどい人だなあと
思い、私は少し緊張しました。

彼女と面接が始まりました。最初は彼女も少し固くなっ
ています。呼吸を合わせながら話を聴いていると、徐々に
内面的な話をしてくれるようになりました。そして、反発し
たりきつく怒ったりする自分にストレスを感じ、苦しんでい
ることが伝わってきました。苦しいから、よけいにかたくな
になっているのです。

私は彼女の内側にはとても純粹で、とてもひたむきなハ
ートが秘められていると感じました。そのとき、なぜか
岩の上に咲く一輪の花のようなイメージが浮かんでしま
した。硬い岩の上で懸命に根を伸ばし、風に吹かれながら
咲いている花のように思えたのです。私の勝手なイメージ
なのですが、そのイメージが浮かんでからは私が彼女に
対して持っていた抵抗や緊張が消え、胸のあたりがゆる
み、あたたかくなってきました。そして、私自身の声もやわ
らかくなってきたように感じます。やがて彼女の表情もすっ
かりゆるみ、声の調子も穏やかになってきました。

反発や怒りを繰り返すのは、過去に条件づけられた不
快な体験が必ずあります。その体験、つまりトラウマを解
放し、繰り返すパターンにとらわれないようにお手伝いを
しました。こうして一回目の面接からかなり深いレベルのア

プローチができました。

「上司や後輩に怒りをぶつけてばかりいる、我が子を毎
日のように叩いているワーキングマザー」と聞くと、どんな
ひどい人かと思います。そのひどい人を“どうやって変化
させてやるのか”などと思えば、ほぼ確実に相手から抵抗
されます。そして、面接はプレッシャーと苦痛の時間にな
ったと思います。しかし、内側にあるピュアなハートと出会
うことができたおかげでしょうか、面接が順調に進んだだ
けでなく、私は彼女の大切なものと出会ったように感じま
した。そして、すてきな時間を過ごすことができました。

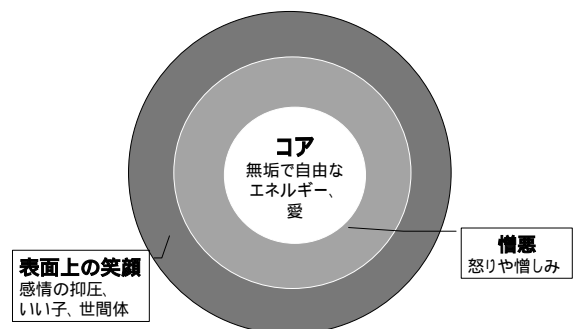
ピュアなハートはすべての人にある

人の心の中は3つの層からできているという考え方があ
ります。一番外側は、表面上の笑顔の層です。感情を抑
え、ときには愛想笑いをしながら他人と接するような役割
をします。仕事をしていく上で、さらには社会生活をして
いく上で不可欠なものです。

その下に憎悪の層があります。怒りや憎しみを持ってい
るのです。ふだんは感情を抑えていても、特定の人や場
面で表出されます。

さらに、一番下にはコアの層があります。コアにはどんな
人にも無垢で自由なエネルギーがあり、愛があります。ピ
ュアなハートの部分です。そして、そのピュアなハートを感じ
ることはスピリチュアル・ナリッシュメントと呼ばれています。

3層の心



受容しようとするると落とし穴がある

カウンセラーが書いた子育ての本や記事を読むと、非行や自分勝手な行動をしたとしても子どもを受容しなさいという内容のものを多くみかけます。受容と共感が子どもに伝わったとき、子どもは安心して自分らしさを表現していくからです。確かにその通りかもしれませんが。

しかし、現実には自分の子どもといえども、愛せない、好きになれない人はたくさんいます。また、どんなにかわいい子どもでも、少なくとも一つや二つは受容できない部分があるものです。「受容しなくてはいけない」「愛さなくてはいけない」と思い過ぎると、我が子を受容できない、愛せない自分に出会ったとき、親に苦しみが生れます。

カウンセラーや精神科医には、神経症やうつになる人が少なくありません。その理由の一つは、相談者(患者)を受容すべきだと思い、どこかに違和感を感じていても無理に受容しようとするにありたいと思います。その無理は顔の微妙な表情や声の硬さなどから相手に伝わります。相手はそういう人に気を許すことはできません。そして、「これだけ一生懸命に受容しようとしているのに面接がうまくいかないのはなぜだ...」と苦しむのです。そして、神経症やうつになってしまいます。まじめで一生懸命な人ほどそうなる危険があります。

こうしたことは親子関係でも共通です。まじめな親ほど需要の落とし穴にはまり、子育てに苦しむように思います。

スタートはスピリチュアル・ナリッシュメントから

私は受容しようとするよりも、スピリチュアル・ナリッシュメント(ピュアなハートを感じること)が大切だと考えています。相手に与える前に、相手からピュアなハートというプレゼントをもらうのです。すると、カウンセラー自身、親自身が穏やかで満たされた気持ちになれます。そして顔の表情がゆるみ、声がやわらくなって相手に伝わるのです。やがて、相手との間に深いレベルの触れ合いが起こります。そこには形だけの受容を越えた世界があります。受容しようとして受容するのではなく、気がつけば深い受容が起きている方が自然だと思いませんか。

職場の人間関係にも役立ちます。職場に発言にトゲがある上司がいたとして、「相手の立場に立てないひどい人だ」と思いながら毎日その上司から指示を受けて仕事をする場合と、奥にあるピュアなハートを感じて「トゲはあるけれど根はとてもあたたかい人だ」と思いながら仕事をする場合では、雲泥の差があります。

スピリチュアル・ナリッシュメント(ピュアなハートを感じること)ができれば、一つ一つの行動に対して不快感が少なくなるものです。そして、自分が楽になるから相手も楽になります。奥に秘められたピュアなハートは安心して表面に現れてくるのです。最高に心地よいひとときです。

細かく見ずに、全体をやわらかく観る

では、どうすればスピリチュアル・ナリッシュメント(ピュアなハートを感じること)がうまくできるでしょうか。

相手の顔を見るときにちょっとしたコツがあります。子ども、夫、上司など、スピリチュアル・ナリッシュメントの対象となる人の顔を見るとき、顔の細部をひとつずつ分析するように見るとうまくいきません。細部を見ると「まゆげが妙に濃いなあ」「肌が荒れているぞ」「鼻が低いなあ」といった具合に、表面的で批判的な印象を持ちやすいのです。

ポイントは顔全体をやわらかく眺めることです。そして、ゆったりと呼吸をしていきます。しばらくながめてみると、相手のピュアな部分が浮かびあがってきます。私の経験では、花や大きな木、仏、大きな輪などのシンボリックなイメージが浮かんできたり、その人のあたたかさや慈愛のようなものを感じたりします。

“みる”ということばには、「見」と「観」の文字があります。「見」は前者のように細かく見ることです。分析的ですが、本質的なものにつながりません。「観」は後者のように全体をながめることです。ながめながら本質的なものにつながっていきます。「見」と「観」はどちらも必要なことです。ただ、学校でも会社でも「見」を要求されることが多く、「見」に偏る傾向があります。そして、スピリチュアル・ナリッシュメントを得ることが難しくなるのです。もったいないことです。

話の聴き方にもコツがあります。相手の話を細かくすべて理解しようとする、分析的になってしまいます。肩に力が入り、呼吸が硬くなります。むしろ、話の内容を必要以上に聞かない方がうまくいきます。話の内容よりも、相手の声を聞きながら相手の奥にあるものを感じるのです。やってみればわかりますが、なんとも心地よいものがあります。不思議ですが、細かい話は理解しなくても大切なポイントはいつも以上にきちんとおさえることができます。

私はスピリチュアル・ナリッシュメントのおかげで、子どもが何をしてもほとんどいら立たなくなりました。わがままを言ってごねていても、噛まれても、つばをかけられても楽しいのです。いや、これは単なる親バカかな。