

私は摂食障害歴 28 年という結構重症なタイプだと思います。現在は人並みの生活が来ていますが、20 代の頃は体重 23 キロ、荷物は持てない、階段も登れませんでした。

肺炎の発症で意識がなくなったこともあり、病院に駆けつけた家族に、医者は「覚悟して下さい」と伝えていたようです。何とか一命を取り留めた入院中も、お見舞いのケーキを食べるとは吐きを繰り返していました。その後もトイレで倒れているのを発見され救急搬送されたり、何度も死にかけました。

沢山の血も吐いたり、出産寸前まで吐いていたり、私も子供も死ぬかもしれないと思って食べる衝動をおさえられない怖い病気です。

摂食障害の記事や動画（※記事「塀の中の摂食障害」江川紹子）にあったように、記憶も定かでなくなります。理性も吹っ飛んでしまう事も度々で、自分が何をやらすかも怖かったです。時効だと思いますが、私も犯罪に入るような事もシラッとやっていました。でも自分の意思では止められないのです。

唯一、長男を出産後に、物理的に食べ続ける時間の余裕がなくなり 4 年ほど症状が出ない時期もありました。でも時間に余裕が来ると、また食べる事にばかり意識がいくようになり、再発症。

これまでも、色々とカウンセリングやセラピーなども受けたし、勉強もしました。でも治らなかったのもう死ぬまで付き合うしかないのか、とっていました。

数年前に EFT に出会い、マトリックス・リインプリンティング、インテグレイテッド心理学を受講し、摂食障害以外の色々な事は本当にラクになりました。そして 2 年位前からだっと思ったと思いますが、摂食障害をテーマに OAD セッションを受けました。良くなりかけたり、戻ったりでしたが、セッションは出産育児のタイミングで中断していました。

その後、コース受講とともに、セッションを再開。この度、前々回のセッションの後、症状がピタリと治まったのです。

経過について振り返ってみると、これまでのセッションの積み重ねもあったと思いますが、セラピストさんの「食べたい私」ではなく「食べたくなる気持ち」に寄り添ってもらえた時に、ちょっと身体が反応しました。「食べたくなる時の感覚」「その瞬間に出てくる思い、感情を良く感じてみて」と言われたけど、セッション中には、何となくでしか感じられず、焦燥感だけが出て来るような感じでした。セッション後、何度も何度も衝動が出るたびに、そ

の場に留まり、その感覚を感じ、感覚の声を聞こうと寄り添ってみました。そこで出て来たのが、「私は損をしている」という思い。とてもピッタリくる思いなのですが、その思いを受容してみても、衝動は止まらず、受容しながら食べ物に手が伸びていました。

フェイスブックのある人の投稿で「そうするしかない自分」という文言を見た時は、「本当にそうするしかないんだよ」と、あきらめのような、手放しのような、降参のような感覚に、ほっとした気持ちがしました。

その後、何気ない日常の中で、ふと何気ない瞬間に「私は可愛くない」という思いがポツッと出て来たのです。コアコアのビリーフって本当に分かりますね。「うわー、これだー！」と思いました。「私の言動を支配していたのは、これだ」と。これまで出て来ていたビリーフも「言いたい事を言うてはいけない」も「存在してはいけない」も「目立ってはいけない」も全部「可愛くないから」という土台の上での思いでした。この「私は可愛くない」が出て来てから、ピッタリと食べたい衝動が出てこなくなりました。

そして、美味しそうなケーキのパンフレットを見た時に、ありのままのケーキが見えました。これまで感じていた美味しそうな食べ物を見た時の苦しさが全くなくなりました。自分では気づいていませんでしたが、以前は食べ物を見た瞬間、食べたい衝動との戦いや、食べる事を止められない自分や、その後の嘔吐の罪悪感など、食べ物にぐっちゃりと色んな思いがくっついてた事が分かりました。

美味しそうなケーキはそれ以下でもそれ以上でもなく、ただの美味しそうなケーキでした。

日を改めて「私は可愛くない」の癒しのセラピーをセッションでお願いしました。本当に欲しかったのは可愛さや愛嬌などではなく、先生や友達や親や親戚からの「温かい眼差し」でした。その「温かい眼差し」をマトリックス・リインプリンティングで傷ついていた自分自身にたっぷりあげました。

つい最近の出来事なのですが、28年間付き合ってきた摂食障害がまるで遠い昔のような感じがします。

本当に OAD が世界に広がれば良いな、と思います。他のセラピー等とは、圧倒的に違いました。そして、どんな時もどんな思いにも、温かく寄り添ってくれた淳子さん、ありがとうございました。

セラピストは、OAD 心理セラピスト小貫淳子