

ブログを読んで落ち着かないー ずっと抑圧していた父への怒り ー

(Mさん／女性／40代／セラピスト)

■ どうして落ち着かないのだろう...嫉妬？

「知り合いのAさんのブログを読むと何だか落ち着かなくなる」というテーマでOADセッションをお願いしました。

Aさんのブログを読むと、毎回ではないのですが落ち着かなくなることがありました。Aさんのことは好きですし、お人柄の良さも知っているだけに、落ち着かなくなる自分を感じる時に、自分への不快感のようなものも感じていました。

「どうして落ち着かないのだろう？何に反応しているのだろう？」と思いを巡らせ、大きな仕事をされているAさんを妬んだり、嫉妬しているのでは…と、思っていました。

淳子さんの問いかけの中で、集客を呼びかける内容のブログに反応して、落ち着かない感覚に陥ることに気づきました。

やっぱり嫉妬しているのかも…と思ったのですが、さらに丁寧に心の中をみていただくと、ブログで集客することが、お金を欲しがっているようで、とてもいやらしく感じていたことがわかりました。

そこから、私の父、そしてお金との繋がりが見えて来ました。両親の離婚後、母は父から直接会って慰謝料や養育費を受け取っていました。その時、お金を手渡しでなく、ポンと床に投げていた父。「お前たちは俺の恩恵を受けているんだ」というセリフを聞きながら、「ありがとうございます」とお金を拾う母。それを見ていた私の中にあった、惨めさや悲しみを解放していきました。

■ 「私は物乞いじゃない」

かなり感情が解放されて楽になって、自分でもホッとしたところで、「微かに残っている小さな固まりに、もう少し寄り添ってあげられますか？」と淳子さんに声をかけていただいて、その小さな感覚に寄り添うと、小さくなったはずの感覚がドンドン大

きくなって、それと同時に「私は物乞いじゃない！」という大きな怒りが出てきました。父に対する怒りをこんなにも、自分の中で抑圧していたことに驚きました。

この経験の中での思いや感情を一つ一つ受け入れ、丁寧に解放していただき、父に対する怒りを感じた自分を許したことで、とても静かな安らぎを感じました。

セラピーを受けて「私は物乞いじゃないから、お金をもらってはいけない」という思いを信じてしまったこと。だからお金を欲しがってはいけない、物乞いになってはいけないと、自分を常に見張り、Aさんのブログに反応していたことが分かり、また一つ、自分への理解が深まって嬉しかったです。

後日、過去を振り返り、友人に「商売上手ね」と言われたことが何故か腹立たしくて、数日その思いを引きずっていたことなどを思い出しました。

お金をもらってはいけないと信じていれば、商売上手という言葉に過剰に反応するのも納得できました。

今では、Aさんの集客ブログを読んでも、以前のように、いちいち反応して落ち着かないということがなくなり、とても楽になりました。

一人では到底、分からないところまで連れて行ってくださった淳子さんに感謝しています。OADのセラピーを受けて本当に良かったです。ありがとうございました。