

父の最後から見えた本当の姿：

40代前半 女性

一昨年亡くなった父の危篤状態のとても苦しそうな姿を思い出すのが辛かったり、二晩付き添っていながら席を外した20分足らずのうちに父は逝ってしまい、一番最後の死に目に立ち会えなかったことが辛いのか…

セッションでますみさんに「何が一番辛かった？」私「自宅療養中にもっと話を聞いてあげたかった。身体をたくさんさすってあげたかった…」

さらに問いかけていただいた先に「父を理解してあげられなかった」ことが一番辛かったのだとわかり号泣しました。

小学校3年くらいから父との間に距離を感じ、亡くなって1年3カ月経った今も、亡くなったことは理解しているのにどこか受け入れられてない部分、埋まらない何かがあるままでした。

それが「父を理解してあげられなかった」罪悪感。そしてたくさんの時間とお金をかけて不妊治療をした理由の中には、（夫との子どもが欲しい、何もない自分に役割ができる、孫がいることで親孝行できるなどの理由の中に）命のリレーで父との距離を埋めるためもあり、それでも子どもを授かることができずにいた自分を「女性としての機能を果たせない無価値な私」、「娘としても女性としてもダメな私」をものすごい勢いで罰して、言葉が出ないくらい自分を責めていたことがわかりました。

その状態をどこまでも受容していただき、ますみさんに「不妊治療で子どもを授かれず、孫の顔を見せてあげられなかった、でもお父さんとの距離感埋めるために妊活も頑張っていましたよね？頑張った彼女に何て声かけてあげたいですか？」と導いていただき、私は「父の希望だったかどうかはわからないけれど、あなたなりに頑張ったね、って。」、「うん、うん。お父さんの希望かどうかはわからなかったけどね、あなたは、あなたなりにものすごく頑張ったよね。理解したい、距離縮めたい、と思って、あなたの愛し方で、すごく頑張っていた彼女にあなたから声かけてあげて

セラピスト浦松真澄

ください…」…大号泣でした。

正しい・間違いじゃなく、私なりの愛のカタチで父を理解しようと一生懸命だったことに、赦された感覚。そして場面が変わって自宅で酸素の療養生活を送っていた頃の父に対して、たまの帰省で会っても他愛のない会話をちょこっとしかできず、照れがあってどうやって接していいのかがわからない私。

「もっと頻繁に帰って、たくさん話を聞いてあげて、もっと身体をさすってあげたかった…」その思いからもどんどん受容していただき、最後はその「照れ」が親子であることをわからせてくれている感覚…。

父はたくさん会話しなくても、私が帰ってきた時のちょっとした会話でも私とつながっていることを感じられてとても嬉しくて、ただいてくれるだけでいい…その無条件の愛の中に私はずーっといた…

それがわかったと同時に身体の奥から大きな赦された感覚がこみ上げてワンワン泣きました。ずっと「父」と「私」と孤立した感覚だったのが、今は「父が私」で「私が父」くらい近い存在に。

今回のセッションで「自分が自分を絶対に許さない」と罰していたことがよくわかりました。許さないことで「ダメな自分を感じなくてすむ」「父の娘でいられる」。愛されるために、生きるために必死で健気な自我のすごさを実感しました。

すべての思いに理由があること、自我の動き、もっともっと自分を見ていきたいと思いました。今回、振り返りをしていても家族に対してまだまだいろいろな思いがあることを感じたので、また早くセッションを受けたいです♪

こんなに家族とつながれている感覚、最初から深く繋がっていた感覚を感じられる癒しの旅になっていることに、ますみさんには感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます！！

セラピスト浦松真澄