

私には証明するものが何もない

私の鉄板ビリーフの中でしっかりと生きているのが、『私には証明するものが何もない』です。このビリーフは、ずっと取り組んできたもので、普通に生活するうえではかなり楽にはなっているのですが、まだまだいたるところで顔を出しています。10回コースの最後となるセッションは、これをテーマにお願いしようと思いました。

『証明するものが何もない』これは私にとってかなり頑固な思いです。例えば学歴や資格、何かスペシャルなものがあれば安心していただけるけれど、それがない（または証明できない）私はダメなのです。私にとっての証明するものとは、自分の存在価値を証明する安心材料でした。私が証明する必要があるのは、高い層の人たちです。低い層の所ではそれがなくても安心できる。でもそこは私のいる場所ではない気がしています。

高い層にいる私は、自分に証明書がないことがばれないように細心の注意を払い緊張しながらそこにいました。そして、証明するものが何もない！とばれた時の私は、隅っこで誰にも見られないように小さく小さく丸くなって震えています。（ますみさんの問いかけは本当に的確でさらさらとセルフイメージが出来上がってきます！）エコーはその震えている私です。その自分の思いを受容続けると、さっきまで、震えていた私が脱力感からその場で大の字になって寝そべりながら（エコーも起き上がれない）上を向くと、『な～にそんなこと気にしていたの～？』と仲間たちが優しいまなざしで微笑んでくれていました。

『自分を必死に証明しよう！そうでなければ、見放されてしまう。（緊張）』その思いがバカバカしいと思えるくらい、今まで溜め込んできたエネルギーが解けるように体中の力が抜け、起きていられないほどの脱力感を感じました。私に微笑みかけてくれている人の顔が次々と浮かび、それは今の仲間からだんだんと昔の仲間が変わってきました。どの顔もみな優しい眼差し…と、思い…ふとそこに浮かんだAちゃんの顔をみた瞬間、体が硬く緊張するのを感じました。（Aちゃんに認めてもらえないかも！）Aちゃんは、文武両道の優等生で、私にないモノをすべて持っている憧れの人でした。

セラピスト：浦松真澄

ふとしたことでAちゃんと仲良くなれた私ですが、Aちゃんと二人の時はいつも緊張していました。自分のバカがばれたら…バカにされ見放されてしまうと思ったのです。憧れのAちゃんと一緒にいられる！Aちゃんが私の事を好きでいてくれるのが嬉しくて！

嬉しければ嬉しいほど、怖さも倍増します。バカがばれたらどうしよう。本当の私は、何もないから。でも、セッションでAちゃんの位置に立ち彼女の目から私を見た時、驚きの姿が見えました。優等生すぎる自分に一線を引いている他のみんなとは違い、唯一自分の事を仲間として見てくれる、ナチュラルな『私』の事が大好きだったのです。Aちゃんは、私に頭のおさやスペシャルな才能なんて全く求めていませんでした。素のままの私をちゃんと見てくれていたのです。

【素の私は、面白くて、とっても魅力がある！】そして、私もそのことを本当は、心のどこかで知っていたことを思い出しました。知っていたが故にそれさえ否定されることが怖すぎたのです。『私は、頑張れば、面白いことができる。』そう思ったから、Aちゃんの前でいつも頑張って笑わそうとしていました。でも、Aちゃんが見ていたのは、本当の私でした。頑張っていないそのままのナチュラルな私を見ていてくれたんです。『ナチュラルな魅力』それは決して自分にはないものだと思っていました。

『頑張って笑わせなくては。頑張って何かしなくては…証明しなくては！素の空っぽでバカな自分がばれてしまう。』ずっとそんな風に頑張って生きてきた子どもの私に、『もういいよ。よく頑張ったね。』と労いと心からの感謝の言葉をかけました。セッションは終わり、体からは力が抜け、半ば放心状態です。私の中では、大きくガラガラと何か崩れた気がしました。もう、頑張らなくてもいい。そのままの自分で十分魅力的なんだ。それに気が付いた時、もう自分を証明する必要性がなくなりました。

頑張って、何かしなくてもいい。頑張って人を笑わせなくてもいい。知らなくてもいい。何もなくてもいい。自分を証明しなくてもいい。これはある意味冒険です。素の

ままそのままハートのままに。それでも大丈夫！そんな自分を楽しめたらいいなって思っています！

今回でコースが終わりとなりました。毎回ざっくりとした大雑把なテーマや大きすぎる問題等、ややこしいテーマばかりでしたが、（ごめんなさい。笑）、問題を的確に炙りだし、短時間にはっきりとした映像として、『これがセルフイメージよ！』という感じにズバリ！見せてくれるのは、さすが！！の一言でした。ますみさんは、力強く底抜けに優しい愛の中しっかりとホールドしながら、マトリックス空間で私のエコーを自由に泳がせてくれました。私にはそれがと～っても心地良かった！！

10回のコースの中では、本当に様々な私の分身に出会いました。そのどれもが、たとえ怒っていても悲しんでいても怯えていても…、そこで一生懸命に自分を生きようとしているいじらしく健気な子でした。そんな、愛すべきエコー達を癒す過程で、私は私の事がまた一つ好きになり、前よりも軽く…そして、芯のどっしりとした自分を感じています。たとえ問題があっても（問題と見えていても）たぶん私は大丈夫！と、今はそんな気がしています。ますみさん、この10か月の間、本当にありがとうございました！