

亡くなった父への愛

([RFT ジャパン代表 佐藤純子様](#))

私は現在、心理カウンセラー&セラピストとしてクライアントさんと癒しの旅をする日々を過ごしています。

この道に進むまでの、自分を見つめる癒しの日々の中で小貫さんには本当にお世話になりました。

その中で、生涯忘れられないセッションがあります。

それは、父との関係をテーマにしたセッションでした。

私は何十年も父を否定して生きていました。

「父は自分のことばかりで家族を愛してくれなかった。父のせいで私たちは不幸になった。家族は父を憎んでいる。」

そんな思いから抜けられずにいました。

セッションの中で、私が「父は〇〇だったと思います」とつい言ってしまった言葉に対して、

小貫さんが「ということは、推測ですね」と仰ったとき、実はかなり腹が立ちました。

スカイプ越しに、ぎりぎりど歯噛みする思いで、「思います」なんて言ってしまった言葉を後悔し、

推測扱いした小貫さんが憎らしくも感じました（すみません！）。

何とか小貫さんにこれは推測ではなく、事実だと分かってもらいたいと、

思考が忙しく動いていたのを今も覚えています。

しかし、それを堪えて続けていくうちに、やがて私の中で大きな変化が起きました。

「父は私たち家族を愛していた」

「私は父を愛していた」

この言葉を受け入れることが出来たのです！

これはまさに奇跡の瞬間でもありました。

わあわあ泣きながらタッピングをして感情を解放していくうちに、分かったことがあります。

生きることが苦しくて仕方がなくて、誰かにこの苦しさを背負って欲しかった。
だから、父を悪者にすることでこの行き場のない不幸福感から逃げていたのだ、という
こと。

父を憎む思いは、その日以来、私の中ですっかり消えました。

父が亡くなってからのセッションでしたが、心はずっと満たされています。
セッションの前までは最悪の父、最悪の家族関係だったのが嘘のように、
家族を思い出すと「愛と優しさに満ちた家族だった」と温かい気持ちになります。
あのセッションなくして、今の私はありません。
父への思い（同時に家族関係）が大きく転換できたこと、小貫さんに心から感謝して
います！！