



押しつけのパラドックス (5・6)

本当の自分を発見するために

中尾英司 (家族相談士・シニア産業カウンセラー)



押しつけのパラドックス (5)

一本当の自分を発見するために

親という頸木(くびき)から解放された世界で、自分を取り戻す人は沢山いる。自分の中に棲んでいる「親の目」を消し去ってほしい。すると、あら不思議。

「暗くひねくれば一つとした」子はなくなる。あれ?今まで現実と思っていたあの子は幻想?... そう、親という歪んだ鏡に映っていた自分の姿、自分が歪んでいたのではなく、親という鏡が歪んでいたのだ。

まっすぐ映し出してくれればいいものを、鏡の方が特定の部分だけを強調して見せていたのだ。その歪(いびつ)な姿が自分だとすっかり思いこまされてしまっていたのである。鏡の歪みを正すことは、親子という関係である限り難しい。それに、大人になったあなたに、もはや親という鏡は必要ない。

取るべき道はふたつある。

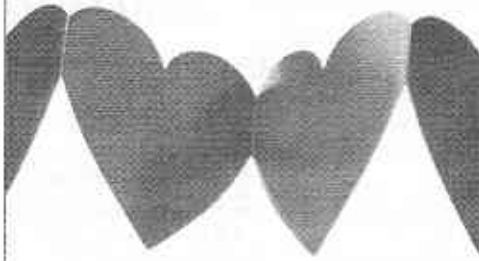
1つは、鏡を借りずに自分の目で自分の姿を見ること。

1つは、いろんな鏡に自分を映し出してみること。

自分の目で自分を見る—これが存外に難しい。自分の目で自分を正しく見るためには、自分の目の曇りをとらなければならぬ。なぜなら、既に自分の中に親が棲んでいるので、目にもフィルターがかかってしまっているからだ。

どういったフィルターがかかっているかを自分で気づくために行うのが、自分の棚卸しだ。

次に、親がそうであるように、「人」は自分を映し出す「鏡」だ。



人はそれぞれの屈折率で自分の姿を反射してくる。自分に見えない思いもよらない部分を映し出してくれもする。だから、いろいろな人に接すれば接するほど自分の姿が立体的に見えてくる。できれば、ありのままの自分を映し出してくれる濁りや歪みのない鏡に出逢うことが最も良いだろう。でも...なかなかない? そう、なかなかない。外に探そうとしてもね...

だけど、実は最も身近にいる。

そう、「我が子」だ。

子供の状況が、

実は自分の姿を最も正確に現している。

だから私は言っている。

「子供の振り見て、親振り直せ」と。

押しつけのパラドックス (6)

—自分探しのカウンセラーの選び方

ところで、人が鏡ならば、カウンセラーも鏡の一つ。カウンセリング手法によりそのフォーカスする部分が異なるが、いずれも最終的には自己の相対化(成熟化)および自律のゴールに向かうことは同じ。手法が異なるということは、自分のどの部分がその鏡に強調して映し出されるかの違いと考えて良いだろう。だから、自分がどの部分にフォーカスしてみたいのかを考えて選べばよいと思う。

ご参考までに、それぞれの方法がフォーカスする部分について挙げてみた。方法と書いたのは、心理学もカウンセリングも療法も、さらにそれぞれの技法に属するようなものもごっちゃに挙げていからである(あくまで私なりの見方である。念のため。尚、それぞれひと言では表し得ないものだが、あえて切り口として一つに絞っているのでご了承いただきたい)。

フォーカスポイントはあくまでもきっかけに過ぎない。それぞれ奥が深いし到達するところは同じなので、自分の入りやすい入口から入ってほしいだろう。

本能 精神分析療法
感覚 フォーカシング

感性	アートセラピー (家庭療法、動的家族画、パフムソロジー等々)
感情	来談者中心療法
思考	論理療法 (間違った信念)
行動	行動療法 (モデリング理論他)
姿勢	森田療法
体験	サイコドラマ、プレイバックシアター、 ロールプレイ、エンプティチェア
事実	内観法
意味	ロゴセラピー、実存主義的アプローチ (自己実現)
物語	ナラティブセラピー
枠組	ゲシュタルト療法(図と地)
社会	新フロイト派(社会経済構造、生活様式)
関係	交流分析(自我構造、人生脚本、 ストローク、ゲーム)
発達	発達心理学(ライフサイクル、 モラトリアム)
連鎖	家族療法(家族機能・構造、共依存、 ダブルバインド、世代間連鎖)
自己	ユング心理学(集合無意識)
使命	トランスパーソナル・カウンセリング
前世	前世療法、スピリチュアル・カウンセリング
魂・エネルギー	オーラソーマ、レイキ、ヒーリング

子供を通じて、あるいは上記のような気づきの体験を積んで自分を相対化していくこと(自分が自分の鏡になること)。

すると、本当の自分が見えてくるはずだ。

それは、とても素直で健康な自分であるはずだ。

<蛇足>

*私の場合は、上記のことをほんの少しづつだけかかっけていて、それそれから学ぶところが多い。一つ言えるのは、これまで全ての学問は、「個」しか乗せられない座標軸の上で展開されていたが、「一般システム理論(システムズアプローチ)」の登場以降、「集団」を乗せられる座標軸が登場したということである。集団を丸ごと扱うことが出来るようになったために「家族」を対象として扱うことが出来るようになり、心理学の世界でも「家族療法」が急発達した。

理論生物学から出てきた「一般システム理論」は、全ての生物、そして全ての「系」(関連するまとまり)に当てはまる。コンピュータで言えば、全てのアプリがその上で動く基礎のOS(オペレーションシステム)のようなものだ。全ての学問はシステムズアプローチを基本においてほしいというのが私の考えである。私も、システムズアプローチの考え方の上で上記の知見を用いている。

(中尾英司)

※本稿「押しつけのパラドックス(逆説)」は、全6項あります。中尾先生のブログでも公開されていますので、全てご覧になりたい方は、「あなたの子どもを加害者にならないために」(Google入力)でご訪問ください。(パブリオン編集部)

<著者紹介>

中尾英司

(家族相談士・シニア産業カウンセラー)

■メール: sodan@jiritusien.com

■プロフィール: 緩和発酵で組織改革を成功させた後独立。「あなたの子どもを加害者にしないために」で少年A(酒鬼薔薇)の心理メカニズムを家族心理学の観点から初めて解き明かした後、虐待、不登校、引きこもり、各種依存症、モラハラ、DV、世代間連鎖の問題を抱える家族を訪問カウンセリングしている。海外からメール相談もある。産業カウンセラー試験作成委員(05-07)、テレビ東京、TBSにコメンテータ出演。

■著 作: 「あきらめの壁をぶち壊した人々」(日本経済新聞社) / 「あなたの子どもを加害者にしないために」(生活情報センター)

■サイト: 「中尾相談室」, 「組織改革ご支援.COM」,

■ブログ: 「あなたの子どもを加害者にしないために」

※中尾先生のオンライン講座も開催中です。詳しくはサイト「中尾相談室」を参照。