

素敵な財産を発見しました

text: あはは

つい最近、姉妹で、あるワークに取り組みました。姉は私より先に宝彩先生のもとで修行を始めていて、彼女の勧めもあって、私も修行の道に入りました。昔から仲の良い姉妹で、お互いに色々な話をし、最近では修行の話題で盛り上がる事が増えました。そして、互いに修行を重ね、昔に比べてはるかに生きる事が楽になってきたと感じていました。

数ヶ月前、私たちは同じタイミングで宝彩先生に、それぞれの相談をしていました。それに配慮してくれた先生が、「自己尊立コース」の付録として特別に作ってくださったのが今回の「姉妹ワーク」でした。これは、両親に対して、幼い頃の私たちが抱いていた感情や、当時の行動について、二人の共同作業で、振り返ってみるというものでした。

取り組む前に思った事は、幼い頃に作ったプログラムによって今も苦勞する事もあるが、以前のようにそれを両親の責任だと思ふ事はない、という事でした。だけれども、心のどこかで、その幼い頃の自分の感情を思い出すことを、避けて来た様な、そんな気がしていました。

ワークがはじまり、私達は作業をすすめました。はじめは、両親が描くそれぞれの理想の男性観、女性観について、私たちは幼い頃、両親からどのように聞いていたのか?という事を書き出す作業を行ないました。この作業を行ない、次のような事がわかりました。

- 母は、あまりにも自分の理想の男性観とかけ離れていた父を、異常な程嫌っていた。
- そんな父と結婚した自分は不幸だと思っていた。
- 父は、母を理想の女性と思っていた。しかし、精神的に弱かった父は、母を支配する事で自分を保っていた。そんな両親の関係はとてもちぐはぐしていた。

幼いながらにそれを感じていた私たちは、自分たちがなんとか両親を幸せにしようと頑張る必要があると考えていた、という事も同時に気が付きました。

次の作業では、両親を幸せにしようと、幼い私たちが頑張る努力した行動について書き出す作業を行いました。この作業で、当時の私たちは、お互いに役割分担をして、それぞれ努力してきた事に気が付きました。代表的なものは、姉：『母の荷物を自分が一生懸命背負ってあげて母を助けてあげなきゃ!』と幼いながら必死に生きてきたこと。私：『家族全体のバランスをなんとか保とうと、いつも明るく楽しい雰囲気をつくる!』と頑張ってきた事でした。そして、幼い私たちは、なんとか両親を幸せにしようと必死に頑張る過程で、沢山のプログラムを作ってきたのだという事も同時にわかりました。

その後の作業では、幼い私たちが、今までに沢山頑張ってきた事を、『よく頑張ったね。もう頑張らなくてもよいよ』と、互いに心から、ねぎらい、褒めてあげる事を行ないました。姉とはこれまでも色々な話をしてきましたが、幼い二人が、それぞれの役割を担って、こんな思いで努力していた事を初めて知り、驚きとともに感動しました。そして、この作業を終えた辺りから、心に変化を感じました。これまでなんとなく、向き合う事を避けてきた幼い頃の自分の感情が、心の底で、解放された思いになったのです。

最終の作業では、幼い頃に作った数々のプログラムに対して、今度は良い面を探して、当時の体験を肯定的に捉え直す作業に取り組みました。思い返せば、明るく楽しい雰囲気をつくる事は、自然に得られた私の技術で、今では、必要な時に出来る私の最高の特技になっています。そのように、これまでの全ての努力を肯定的に思う作業を続けたところ、沢山のプログラムをつくってきた幼い頃の体験も含め、実は私の人生は大成功だったのだ!という思いに一変しました。

姉妹ワークを終えて、数々のプログラムは、実はとても大切な私の財産なのだと、心から思います。そして、この人生を与えてくれた両親、姉に本当に感謝しています。私はこの修行のおかげで、最高の家族に恵まれたのだと気が付く事ができました。