悲しみがあっても　幸せになれる　１　「カウンセリング」

臨床哲学・臨床心理学サポートシステム代表
公認心理師・臨床心理士　　鈴木　敏城

臨床哲学・臨床心理学サポートシステムのホームページをご覧いただきありがとうございます。
代表の鈴木敏城です。このコーナーに、少しずつエッセイを書いていこうと思いますので宜しくお願いいたします。

私がカウンセリングで大事にしていることは、「悲しみがあっても　幸せになれる」ということです。
私たちは、悲しみにおそわれたとき、辛いことが起こったとき、絶望を感じたときに忘れてしまいたい、なかったことにしたいと思います。これは、とても自然な思いです。
しかし悲しみは、忘れようとすればするほど、さらに強く感じられるものです。これは悲しみに限ったことではありません。どんな感情も強く否定しようとすればするほど、より激しくなっていきます。なぜなら、悲しみを否定しよう努めることは、反対に悲しみに注目することになってしまうからです。

では、どうすれば良いのでしょうか。

答えは、その悲しみを受け容れることです。

こんなことを書くと、「エッ」と思われる方もいらっしゃると思います。確かに一見矛盾しているような気がしますよね。
悲しみから離れたいのに、その悲しみを受け容れようと言っているわけですから。
忘れようとすればするほど、その感情に注目することになってしまいます。すると、その感情は逆に心の中に広がってしまいます。
悲しみを忘れようとすると、その悲しみは「忘れないで」「離れないで」と強く主張してくるのです。
反対に受け容れてあげると、その悲しみは「落ち着いて」「穏やかになって」いきます。

これは子育てと同じです。子どものいたずらを強く叱責すると、反発する子ども出てきます。そんな子どもに「〇〇ちゃんのいたずらで困ったけど、〇〇ちゃんは私の大切な〇〇ちゃんだよ」と受け容れると、素直に「ごめんなさい」と言えるものです。

もちろん簡単なことではありませんが、悲しみ、怒り、絶望を「希望に紡ぎ直していく」方法を、来談者中心療法や認知行動療法、脳科学、哲学的な対話を通して、私はあなたと一緒に無理をせずに１つ１つ考えていこうと思います。