

体験談3 -

## 集中内観で気づいた本当の自我

F.F.

(20代女性)

世の中には『心の病』で苦しむ人が大勢いると思います。しかし私もその一人になるとは考えてもみませんでした。優しい夫と子ども3人に囲まれ幸せな生活を送っていた私には想像もつかないことでした。

結婚し7年が経ち20代の半ばを過ぎた頃、子育て、仕事などから過労で倒れ、自分の問題に目を向けるようになりました。それまで自分は、常に漠然とした不安と恐怖を持ち、幸せになればなるほど、比例して恐怖心も増していきました。

原因は自分にも分かっており、その解決のためクリニックに何度となく問い合わせをしました。しかし世の中悩みを抱える人が多いのか、どこも受診を受け入れてくれませんでした。そして『内観療法』というものを見つけ、それを行なっている札幌太田病院に通うことを決めました。初診日のことです。私は大量の涙と共に今まで心の奥底にしまいこんでいたものを吐き出しました。

小学校高学年の頃、ほぼ毎日のように父の暴力がありました。さらに大人しい存在だった私は学校でもいじめを受け、性的虐待を受けそうな状況にも何度となくさらされました。私は家にも外にも居場所がなかったのです。そのため、何度も自殺を考え、時には家族全員を殺そうとも思いました。生きることが恐怖でしかなかったのです。しかし一方で、必死に私を守ろうとする母と弟の存在がありました。私はこの2人を守ることに生きる意味を見出し、強くなる決意をしました。そしてそのために現実から目を背け、過去を消そうとしました。しかし夫と出会い家庭を持って、過去は消し去ることができず、フラッシュバックという形で幾度も襲いかかってきました。気づけばパニック発作を起こし、記憶が消え解離を起こし、自傷行為、摂食障害、抑うつ状態になっていたのです。

過去の思いを吐き出し、それと向き合うという最も恐ろしい作業をする内観療法を選びました。決して楽なものではありませんでしたが、多くの気づきがありました。今までの自分は悪い出来事ばかりでなく、楽しかった過去や嬉しかった過去、様々な過去までも消そうとしていたのです。そして内観が進むにつれ、生きることの大切さ、身体を傷つけることの愚かさ、そして両親に対する本当の思いにも気づきました。また、常に相手中心だった私は、自分を相手に表現することが困難であることにも気づきました。本当の自分、自我を見つけた思いでした。

内観は自分と向き合うとても貴重な体験でした。現在も治療中の段階ですが、自分の意志を持ち、集中内観で得た自我を育てるという目標ができました。診察や集団療法、デイケアなどを通して、その目標に向かい、偽らず素直な自分になれるよう努力していきたいと思います。