

ニュースレター

ヘリンガー インスティテュート ジャパンより

News-letter from Hellinger Institute Japan

このメールは、これまでに小林真美（チェトナ小林）のファミリー・コンステレーション、システムック・コンステレーションのワークショップにご参加いただいた方々にご登録の方々にお送りしています。

16-2015/09/29

こんにちは。

これが配信になるのは“こんばんは”の時間かもしれません。

ヘリンガー・インスティテュート・ジャパンの小林です。

月に1度、ニュースレターを発信するのが目標なのですが、目先の諸々のことを追っかけているうちにひと月なんていうのはあつと言う間に飛び去っていくもので、今回も9月は書きそびれてしまったかと焦ってカレンダーを見たらギリギリ9月29日でした。

ギリギリ間に合ったとホッとしていいという問題ではないような気がしますが、どうぞお許しく下さいませ。

それでも待っていてくださる読者の皆様、本当にありがとうございます。

とりとめのない個人的な気づきを披露することには未だ気恥ずかしさも、躊躇も感じるのですが、もしかしたら共感してくださる方もいるのかと思い、自分を叱咤しつつ書かせていただきます。

~~~~~

さて本題です。

今回は4期トレーニングの記録からの映像をご覧いただきます。

「愛の価値」 [https://youtu.be/R\\_ehajzILGM](https://youtu.be/R_ehajzILGM)

コンステレーションのワークショップの後、またはトレーニングの基礎段階の過程で自分のコンステレーションで大きな問題を乗り越えた後に、人は悲しくなったり、やるせなくなったり、虚しくなったりすることがあります。

それまで背負ってきた苦しみを手放し、重荷を下ろした時、苦痛や傷や重荷を背負わなくても生きることが可能だということを知ってしまうと、これまでの私の人生とはいったい何だったのか、これからどうやって生きていいかわからない、ここまで耐えてきた私の人生を返して！といった気持ちに駆られることがあります。

苦しみや重荷を背負っているときには、辛くても張り合いがあり、何かに貢献している、役に立っているという手応えを、私たちは内心密かに感じています。

しかし、苦しみを手放すことが可能だと目の当たりにしてしまうと、自分が人生を無駄にしてきたような寂しさや悲しみに襲われることがあります。

そのようなやるせなさ、寂しさや悲しみとどのように対処したらいいか、心境の変化に向きあうためにどのように捉えたらいいかについて映像では語っています。

もしかしたらその方法はどのような関係性にも応用できるかもしれません。

例えば、今までのやり方が通用しなくなったという状況を想像してください。

パートナーたちが別れに直面する時、

仕事の方向性が変わり今までの自分のやり方が通用しなくなった時、

自分で選択した筈なのに途中で興味を失ってしまったプロジェクトや、

誰かに裏切られた時など。

そのような時、私たちはその対象を悪者にします。

その対象の、思いつく限りの難点を列挙することで、自分が距離を置き始めることを正当な行為として自分を納得させようと努めるのです。

相手に、その対象に魅力がなくなり興味がなくなったとか、もう価値がないとか、自分が手を引くのは相手が悪いからだと思えたら、私たちの気持ちは少しだけ楽になります。

私たちには忠誠心や執着があるので、それまで馴染んでいた方法、そういうふうに関係に貢献してきた生き方や、それなりにうまくやってきた相手、職場に対して、自分が別の方向、新しい方向、新しい生き方に引き寄せられ始めたことを自分で認めようとする時、なんとか正当化しなくては心苦しく感じます。

そこにとどまる理由が自分にはもはやなくなってしまったと、ただ自分を受け入れるのはなかなか困難です。

時間とエネルギーを費やし出来上がった調和、保たれているバランスを崩さなくてはならなくなったとき、そこには大きな悲しみや、喪失感、寂しさが生じます。

それを相手や対象を貶めることなく、その価値を下げようとせず、その悲しみも喪失感も、寂しさも一切矮小化することなく、感じ切るには大変な勇気が必要です。しかし、もしもそれらをただそのままに感じ切ることを自分に許したなら、あなたの失ったものはその価値を保ち、あなたも自身の尊厳を保つのです。

それは双方にとって新たな可能性の扉を開くものとなります。

手放す痛みを感じ切るのは辛いです。

それには覚悟がいらいます。

でも、もしそうしたなら、その後には全く新しい見方、感じ方が待っています。

\* \* \* \* \*

小林 真美 (チェトナ小林)  
ヘリンガー・インスティテュート・ジャパン  
<http://www.hellingerinstitutejapan.com/>