

ニューズレター 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、システムミック・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お送りしています。

5-2014年9月

こんにちは。

ヘリンガー・インスティテュート・ジャパンのチェトナです。

先日、「自分を責めることについて」と題してブログに書いたのですが、その内容にもう少し書き足すことができることに気がつきました。

「自分を責めることに繋がるもの」

自分を責めていると、私たちのエネルギーははどうどう巡りの状態に陥ります。

自分を責めているときの私たちは、
何も生み出さず、建設的な行動に結びつかず、
かといってそこから出ることもできない無限サークルを、
重い足を引きずりながら廻り続けているような状態にいます。

自分を責める行為は、罪悪感と密接に繋がっています。

自分がやらかしちゃったことなら、
向き合って認めることで、
次へと進む力を得ることができます。

コンステレーションの現場で目にするものの多くに、
自分がやっていないことのために、
自分を責めている状態というものがあり、
これは通常、自分で気づくことができません。

例えば、
おばあさんが若い母親だった時に、
わずかに目を離した隙に子供が川で流されてしまった。
その罪悪感を孫が代わりに感じとり、
自分でも理由のわからないまま、
自分を否定し、責めてしまう。

おじいさんが二十歳の兵士だった時に、
所属していた部隊が全滅してしまったのに、
自分だけ生きて帰って来てしまったやるせなさを、
孫息子が感じとってしまい、
いつも生きていることに申し訳なさを感じてしまい、
二十歳を過ぎてからは、死ぬことを考え続けてしまう。

このようなことは多々あります。

でも、これはコンステレーションの中で明らかになるので、
それでも手助けが可能です。

これまでの観察の結果から、
私はあと二つほど対応が困難なものを発見しています。

自分と国との関係です。

私たちは思いの外、
自分の国と強く繋がっています。
自分の国が他の国に非難されると、

私たちは防御的になったり、腹を立てたり、
後ろめたくなることがあります。

もし、自分の国が本当に何か悪いことをしていたなら、
たとえ自分が直接何も関わっていなくても、
私たちも罪の意識を感じます。
しいては自分を卑下するようになることもあります。

「たとえ自分が直接何も関わっていなくても」
ここがみそです。

それでも、
自分の国のことを自分の問題としてとらえることができるのなら、
もはやゴールは近いというものです。

その事実に対して、
私の国がやったことは私の責任でもあります、
と認めることができるなら、
そこから力が湧き、
私たちは真の意味でその償いをすることができます。

ただ、そうしても
何も変わらない場合があります。

どれほどその罪と、
何回も誠実に向き合っても、
消えない漠然とした罪悪感というものもあります。
これは、厄介です。

国が実際はやってもないことに対して、
濡れ衣を着せられて、
非難されている場合です。

この場合、
その事実を認め、
自分の国の責任は私の責任であると、
どれほど罪と向き合っても、
実体がないだけに、
何か申し訳なさのようなものを感じても、
変容させることができません。
しかも、無意識のうちに、
その罪悪感にふさわしい自分になるように、
自分に暗示をかけ、
意味もなく失敗を繰り返すようになっていたり、
後悔するようなことを続けていたりします。

これはとても複雑で、
巧妙な罠のようなものなので、
仕掛けを見破らないと実体のない罪悪感に取り込まれ続け、
あたら自分の生命エネルギーを無駄にすることにもなりかねません。

この悪循環から抜け出るために役立つのは、
真実の歴史を調べることです。

自分の国の歴史を色々な角度から調べ、
自分の腑に落ちる真実を見つけることが鍵となります。

国も重要な自分を構成している要素です。
その良い部分も、
悪い部分も認めて、
これが私の一部で、
私もこの国の一部と言えるようになることが、
自分を救う助けとなります。

あと、もう一つ、
隠れた罪悪感というものもあることを思い出しました。

ですから、対応がなかなか難しいものは3つです。

自分の国の悪いことをばかりを上げ連ねて非難しているとき、
私たちは無意識に、
自分の中にしまい込んだ国を愛する気持ちを、
自分で裏切り続けていることとなります。

これは無意識に自己否定感を生み出します。
これを本人が自覚していないとき、
その人の子供や孫が自己否定を始めることがあります。

そして、これも真実の歴史を調べていない時に起きることで、
「調べる」ことが鍵となります。

私がファシリテートするワークショップでは、これらの本人が無意識に自分ですり込み
続けている思い込みを解除しながら、コンステレーションの中に入っていくという、な
かなか手間のかかるプロセスを踏むことがあります。

トレーニングでは、それにかかなりのエネルギーを注ぎます。

それら悪循環から抜け出る行動を手助けする手段のひとつに瞑想があります。
コンステレーションを支える重要な基盤でもあります。
瞑想の経験のある人とない人では効果の現れ方が違うので、私は自分で自分を助けるス
ペースを生み出すために瞑想をお勧めしています。

9月27日（土）、28日（日）の2日間、日本における日本人による日本人のための
「国産」のマインドフルネスとコンステレーションのワークショップを開催します。

今年、個人の問題への働きかけをするワークショップはこちらが最後になります。
瞑想がどれほどコンステレーションにとって重要であるか、その体験をご一緒できるこ
とを願っています。

今週末の9月6日、7日のワークショップでは、個人の問題に働きかけできる定員はいっぱいになってしまいました。働きかけなしであればまだギリギリご参加いただけます。

~~~~~

☆ 9月27日（土）、28日（日）の2日間に、藤岡延樹氏とチェトナ小林のコラボレーションワークショップ「瞑想と音楽とコンステレーション2014」を開催します。詳細はこちらをご覧ください。

[http://www.hellingerinstitutejapan.com/schedule/enju\\_chetna\\_201409.pdf](http://www.hellingerinstitutejapan.com/schedule/enju_chetna_201409.pdf)

☆ 10月3日（金）～5日（日）の3日間に、トレーニング1期生～7期生向けの「瞑想とコンステレーションの融合」を開催します。こちらは一般の方はご参加いただけません。トレーニング経験者と現トレーニング生限定でご参加いただけます。詳細はこちらをご覧ください。

[http://www.hellingerinstitutejapan.com/schedule/enju\\_chetna\\_tr201410.pdf](http://www.hellingerinstitutejapan.com/schedule/enju_chetna_tr201410.pdf)

※不定期ですがブログにときどき思いついたことを書いています。。  
ブログです。 [http://blog.livedoor.jp/chetna\\_by\\_the\\_river/](http://blog.livedoor.jp/chetna_by_the_river/)

時々、ツイッターでもつぶやきます。Chetnats <https://twitter.com/chetnats>

フェイスブックも、やってたりします。  
よかったら覗いてみてください。 <https://www.facebook.com/chetnamami.kobayashi>

小林 真美（チェトナ小林）

ヘルリッガー・インスティテュート・ジャパン

札幌オフィス：TEL:011-662-9576

<http://www.hellingerinstitutejapan.com/>

E-mail:[info@hellingerinstitutejapan.com](mailto:info@hellingerinstitutejapan.com)

千葉オフィス：市川市