

「なにが好きなのか、よくわからないのよ」

心理療法では、このように語る方々と実に多くお会いします。〈趣味やお好きなことはありますか?〉と私が尋ねても、自分はなにをすると楽しくて、嬉しくて、心地がよいかわからないので、自発的にはなかなか思い浮かばないようです。

落ち込み、寂しさ、哀しみ、傷つき、虚しさといった辛い負の感覚、不快感には敏感で、こころの大部分が捕らわれているでしょう。本来あるはずのよいものを見出すことができず、あっても楽しむ気力が失われているような状態です。

なにか困り事や生きにくさを抱えて心理療法を求めていらっしゃる人がほとんどなので、無理もないでしょう。そもそも「自分のことがわからない」とおっしゃる方のなんて多いことでしょうか。

好きなこと、嫌いなこと

そういう時には、食べ物や着るもの、もつと皮膚感覚的な感触についてなど、とにかくなにか手がかりになりそうな「快」を探すために話合います。なかには「こんなことが好きだと言うとおかしいと思われるかもしれない」と恥ずかしがる方もいらつしゃいますが、寝るのが好きだつて構いませんし、猫の肉球の匂いを嗅ぐのが好きなら、それだつてよいのです。

どうしても好きなことが思い浮かばない時は、嫌いなことや苦手なこ



とを探します。ある方に嫌いな食べ物を伺うと「それもあまりわかりませんが、強いて言うならトマトは積極的に食べたいと思いませんね。だつて、なんか青臭いですよ?」と苦笑いしました。〈青臭いのが苦手というあなたの感覚はおわかりになるのですね〉とお伝えすると、「そういうえばそうですね。改めて考えてみたことがなかったですけど、わたしはどうして自分の好きなこともわからないのでしょうか」と言い、自己探索の回路が開かれていきました。

「わたし」を知る

これらの作業がなぜ大切なのかというところ、どのような感覚や感情も【わたし】のものだからです。わたしがなにを求めている、どう感じるのか、どうところが動いているのかを理解していくことは、わたし、つまりは主体の感覚を伸ばすこと、わたしという存在に形のようなものを与えることに繋がります。理屈では

ない実感を得ていくことに意味があるのです。

徐々に趣味や好きなことを発見できると、セルフケアの方法が見えてきます。苦しくなつた時にはどうすれば落ち着くことができるのか、どうしようもないと感じる時でもやり過ごす方法はなにかといった思考ができるようになっていきます。辛さを感じつつもそれだけに支配されずに、客観的に自分について考えて、対処できるようになります。自己治療力を高めることは、生きていく上ではとても重要なことです。

なにより、趣味があると楽しいものです。人生は、苦しいことや喪失の高鳴ること、じんわりと奥底から和らぐこと、安らぎを覚えることなどはいくらあつてもいいですよ。趣味がないと感じるのなら、趣味を探すことを趣味にしてみたいかがでしょうか。探していれば、そのうちなにかは見つかるものですよ。