

隨

想

「思い出の意味を変える」

思い出はその人を作っている。

思い出が全くなくなると、その人はもはやその人ではない。全生活史健忘というところの病があり、自分の名前や家族も忘れてしまうが、普通はそんなことは起きないので自分を保つてはられるし、帰る家も間違えない。

しかしまた、多くの人は消せない記憶に悩んでいる。ここに強い衝撃を受けると、その後に PTSD(心的外傷後後遺障害)という病気になることはよく知られるようになつたが、悪い思い出に縛られている人は案外多い。私はクライエントの過去をよく聴く臨床心理士という仕事をしてきただので、それが病を引き起こすことを実感している。

過去に起こつた事実は変えることができない。しかし人生にとって重要なのは、そこに付随する感情である。子どものころお母さんにひどく怒られた嫌な思い出も、成人してから考え直してみると、自分のために叱つてくれ

れていたのだと、ふと気がついたりする。ここで思い出が変換され意味が組み替わり、若干人格に成長が起つる。些細なことであるが、この時の「ああ、そうか!」(Ah-Ha体験)という体験が私は好きである。

これは精神分析で「自己洞察」といっていることに繋がる。精神分析医の大橋一恵先生が80歳を超えてなお、「今でも時々気づくことがある」と仰つていたのを伺い、人は死ぬまで成長可能性を持つていると確信した。だが私たちは、あまりにも自分自身のことを思い巡らせる時間がない。「私のとき」が必要だと想うことである。

