

## Do CL Column

普通の生活をたんたんとする

古松 恵子



季刊誌は、曲がっていた自分がまっすぐに戻るものさしの様で毎回楽しみに読んでおります。

CLの教えは今も残っており、日常生活の大きな助けになっています。

勝手な解釈で悩んだり、今なすべきことではなく、昨日の後悔、未来の不安など思考でいっぱいになったりしますが、先生からの課題をいろいろしたおかげで、頭ではなく、体が事実を見ることを覚えています。思考の中から抜け出せない時は、ぱたっと今やっていることをストップすると、今まで聞こえていなかった音や匂いを感じて今に戻る事をします。

以前まだ一緒に住んでいる次男と良好な親子関係が築けていなかったのも、ユング派?の先生に1年ほどカウンセリングを受けていました。私と母の関係から起因するといわれ、確かに気づきはありましたが、そう事実は変わりませんでした。

次男との関係は今も進行中ですが、次男の行動をストレートに見て行動できることが多くなりました。たとえば、次男の帰宅が夜遅くバスも1時間待たなくてはならないとき、以前だとピックアップのお願いも彼は言えませんでした。もし、言ってきたとしても、私はもう大人なんだから、こんな世話をやいていたらまともな大人になれないという思考で動きませんでした。

今は、次男は「出来たら迎えに来て」と頼めるし、私も何も問題のない時は、「困っているんやね」と駅まで迎えに行きます。とても楽です。息子からは、「本当に助かった。ありがとう」と返ってきます。

最近は、年齢相応のお片付けをしています。CLで学んだ目標を小さくして、少しずつ片づけています。

今も感情に振り回されて忙しくて仕方がない日もあります。「今、今」と唱えながら、事実に向け、動くように努めています。

そして、少し前まで自分は体が弱いと思っていましたし、身体を休めないで病気になるように思い込んでいました。が、これは全くの思い込みでした。他の人より生活体力?(運動音痴ですが)がある方だと受け止められました。

普通の生活を淡々とやっています。問題はなくなりませんが、人が聞いたらアホみたいなことで何だか幸せだなと思えることもあります。(名古屋市緑区)

 [目次へ戻る](#)