



インナー・チャイルド

―内なる子と結婚生活―

ルイス・マクバーニ
(精神科医)

最近、夫婦で結婚式に招かれました。すばらしい式で、荘厳な教会堂に楽しい音楽、ゴージャスなフラワー・アレンジメントときらびやかな新婦と新郎、そしておなじみの、落ち着きのないフラワー・ガールとリング・ボーイがいました。

車で走り去った新婚カップルは、フラワー・

既婚者なら恐らく、自分のうちに内なる子が生きておき、お気づきでしょう。内なる子は、大人の世界に忍びこみ、様々な形でまた思いも寄らない時に私たちに影響を与えます。

残念なことに、この子が最初に出て来るのがハネムーンということがよくあります。新婚夫婦は、ロマンティック

な気分での性的な興奮を待ち望みますが、恐れと心配に満ちた内なる子、または非現実的な期待を抱いた内なる子が待ち伏せているのに驚きます。時に、その子は虐待された過去を持ち、恐れと痛みを意識の下に秘めています。または、性について善意からの警告や注意は受けたけれど、夫婦の性生活の祝福については

聞いていないかもしれません。結婚前の性体験やボルノによって幻想を持つようになり、内なる子どもが失望しやすくなっていることもあるでしょう。そのような驚きが続けば、新婚生活が不満や失望に終わることがないとは言えません。

●衝突と慰めと

内なる子が現れるもうひとつの場面は、夫婦げんかのときです。けんかしたときにどうするかは、子ども時代に習います。解決法の見本は家族が見せてくれたのですが、多くの場合、不健康な解決法ばかり見えています。

ある家族は、すぐに爆発し

ガールとリング・ボーイの二人に、一緒に行かないかとはもちろん言いませんでしたが、二人は、自分の頭と心の中にいる少女と少年を新婚旅行に連れて行ったのです。

「インナー・チャイルド（内なる子）」とは、結婚したあとに残る、子どもっぽい態度と否定的な経験のことです。

てひどい言葉を投げつけあい、ときに暴力や虐待にまで至ります。心を閉ざし、顔も会わず、沈黙を決め込みます。怒りと意見の相違は、未解決のままに残ります。あなたの内なる子が親子げんか兄弟げんか、心の傷、そして恐れを再び味わっているのに気づくかも知れません。また、夫や妻の家族は、まったく違

った解決法を持っているかも知れません。夫婦がぶつかる時、それぞれが子ども時代に習った解決法を再び演じるさらいがあります。これはまだほんの序の口です。

あなたの内なる子は、どのような慰めを求めているでしょう？

最初の衝動は、逃避かもしれません。

「大きい子は泣かないの！」とか「そのふくれっ面が直るまで自分の部屋にいなさい」とか言われて育ったなら、自分の気持ちを認めたり、人から慰めや理解を求めるのがむずかしいかも知れません。怒り以外の感情を表すことは弱さのしるし、と考えるかもしれません。男性の場合はそういうことが多いようです。しかし、人生では時に、自分の弱さ、また他に依存している自分を思い知らされるものです。そのとき適切に対処することを学ぶ必要があります。

●恐怖心

恐れも、内なる子を目覚めさせることがあります。恐れを認めることは、確かに子どもじみて見えますね。

でも、危険で予測しがたい

世の中なのですから、不安定な現実に対して恐れるのは普通の反応です。だれでも安心したいですし、聖書も何も思わずらわないようにと教えます。

大人として私たちはできるかぎり安全な人生を送るため、予防措置をとり備えをします。神に勇気を願います。

しかし、あまりに不安定な幼児時代を送っていると、恐怖から内なる子の心が麻痺しているのかも知れません。壊れた家庭や機能不全の家庭で育つ子は、この世は安全ではなく他人を頼るのは危険だと学んでしまいます。

その不安定さが、夫婦の親密さを妨げる可能性はあります。恐怖に対する私たちの反応は、大人の人生に顔を出すしつこい「内なる子」に影響されることがあります。

●感じやすい口像

お前はこういう人間だと私たちにささやく内なる子は、実にしつこいものです。自己像は、まず内なる子の視点によって形づくられます。多くの人は自己像の基盤になった幼児期の強烈な体験からいつ

までも自由になれません。

「愛されている、嫌われている」

「お前は何々できる、何々できない」

「美しい、みにくい」

「よい気性だ、悪い性格だ」

「お前の長所はこれだ、あれが短所だ」

こういう基本的なメッセージは、親、祖父母、兄弟姉妹、知人、先生、友達などから教え込まれたものです。彼らの価値観が、私たちの自己像や人生観を形成したので

しかし、その価値観や人生観が現実ではなく、真実を曲げていることが多くあります。結婚生活の行きがちがいによって、そのゆがみが顔を出しやすくなります。嫌われることを予期する条件づけがされていると、態度と行動でそれを実現してしまいます。子どもに距離をおく父親、要求の多い母親、いじわるな兄弟などが、伴侶に転移されます。

結婚相手から、「君は、ほかの母親じゃないよ」とか、「あなた、私のパパによく似てる」などと言われたことはありませんか？

動かされていると感じたとしても、その影響から自由になる道はあるのです。

- 1 内なる子の不思議さとその子の抱く誤解を明らかにして下さるよう、神に祈る。
- 2 もしあなたが、育児放棄や虐待の被害を受けていたら、神の癒しを求め、必要ならクリスチャンのカウンセラーや精神科医の助けを求める。
- 3 今あなたが内なる子にどう影響されているかを探る。

ここで、夫婦は互いに助けあえる。それぞれが自分のパターンには盲目でも、相手の内なる子にはよく気づく。問題点を話す時も、攻撃はしないことに同意してください。この問題をともに掘り下げる際、互いに親切にし忍耐を働かせます。

4 子ども時代の出来事が、あなたの反応のしかたにどう影響を与えたかに思いめぐらす。その経験にまつわる人、場所、ことは、気持ちなどをできるだけ具体的に思い出し、言い表わしてみる。

5 内なる子がする古い反応を避ける道を探る。

益のない反応をくり返してしまふ刺激をさがし出し、弱点を増幅する場面を予期しましょう。

6 今よりよい行動パターンを考える。

あなたのパターンの秘密を解くためには、コミュニケーション技術を習ったり、カウンセリングを受けたりする必要があるかも知れません。

子ども時代の強い感情が隠れていた場合は、あなたを傷つけた人に対して気持ちを表す手紙を書くことが、解放のきっかけになることもあります。その手紙は投函する必要はなく、亡くなった人に宛てて書くこともできます。

7 最後に、あなたの内なる子を抱きしめてあげる。

その子は、あなたを守ろうとしていたのです。あなたの内に潜んでいた傷や恐れを癒す力のある、創造者なる神の愛を信じましょう。

*マクバーニ医師は、アメリカ、コロラド州レッドストーン在住。牧師伝道者を対象に働いている。