

感情を「感情力」に

◎体癖「左右型」三種四種の話

●野口整体 気・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

今回は「左右型三種・四種」についてです。

左右型の感受性の中心は好き嫌いの「感情」であり、これが物事の判断基準ともなっています。

三種は「感情発散型」と呼ばれ、消化器が丈夫で食べることとお喋りで感情を発散します。

丸顔で体もぼちゃっとして曲線的で、四種は「感情凝固型」と呼ばれ、不快な感情が鬱滞するのが特徴で、それがすぐに胃袋に現れ、食欲がなくなります。体型は三種とは違い直線的な傾向です。女性は左右型的な傾向を持つていることが多いものです。三種の母親に、幼い時から自分の気持ちを理解してもらえないという感情を裡に凝固させてきたため、思春期から四十を過ぎる今まで、情緒不安定に悩んできた四種体癖の女性であるIさんが、野口整体を通じ、ジュエリー作家としての新境地を開いていくまでをお話ししたいと思います。

◆三種の母と四種の娘の葛藤

Iさんは小学生の頃、三カ月に一度「爆発」と両親が呼ぶ癩癩を起こしていました。原因

は小さな「不快感」の積み重ねからで、両親には理解されず心をさちんと受け取ってはもらえませんでした。

三種であれば、感情を爆発させることで、「鬱散要求」を充たすことができるのですが、偶数種である四種の癩癩は「集注要求」の現れであるため、その時、母親に「自分の気持ちに共感してもらった」と感ずることが必要なのです。

小学校低学年の頃、「あなたはすぐに感情が顔に出るから気を付けなさい」と母親に言われ、Iさんは息を止めて感情を抑えるようになり、そして、「自分は悪い子なんじゃないか」と思うようになったと言います。

ともに教育者であり革新的な両親は、夕食時に時間をかけ社会問題について議論をするのが日常でした。写真を見せてもらおうと父親もかなりの三種で、「食べながら活発に議論をする」というのが十分に伺



「食べながら活発に議論をする」というのが十分に伺

えます。しかし、Iさんはその強い議論口調を喧嘩のように感じて、いつも「食欲がなくなってしまった」と言います。母親はそんなIさんに、「どうして食べないの？ もつたないー」と叱りました。三種の母親は料理好きで、たくさん料理を並べ、食べさせるのが快感なのですが、四種は雰囲気が悪かったり、嫌なことがあるとすぐに食欲をなくしてしまいます。

社会派の両親に対してIさんは思春期になると「自分の家庭が平和じゃないのに、平和を訴えている」などと、批判的な目を向けるようになり、自由と独立を重んじる両親の教育方針を「自分に対する無関心」と受け取るようになりました。

高校を卒業すると、臨床検査技師を養成する三年制の短大に進みましたが、短大二、三年生の頃は、便秘に悩むようになり、拒食状態にもなりました。本当は臨床検査技師にはなりたくなかったこと、国家試験を受けなければならぬこと、自分の未来に期待感を持っていないことがストレスになっていたのです。四種の人には下痢をすること、不快な感情を排泄するという面があり、便秘と拒食状態というのは感情が凝固し

ている現れです。

そんな頃、Iさんは胸に「ぼっかり穴が空いている」ことに気付きました。それはブラックホールのように埋め難く、「何とかしなければ」と思ったと言います。短大で興味を持って勉強することができなかったものの、臨床心理学には強い関心を持ち、感情の問題に取り組み始めました。その後、演劇を通じた心理療法があるのを知り、短大卒業後、四時半まで研究所に勤めて、アマチュア劇団で演劇を学ぶ生活が始まりました。

四種体癖の特徴の主なものとして、他人の感情を自分の中に入れてしまうという傾向があります。それは、役の感情になりきるという意味では利点ともなり得る性質です。普段、自分の感情を出せない上に、他人の不快感も裡に留め、凝固させてしまう四種傾向の人は、役の感情を演じることによって、自分の内面に凝固した感情エネルギーに火をつけ、燃やすことができるのです。

Iさんは振り返って、「それが精神の不安定さや拒食症を解放していく突破口になり、感情的なエネルギーを吐き出す引き金になった。それまでは、すごく怒りを我慢していたと思う」と言います。彼女は不快を感じやすい傾向から、自分の感情を抑え、感じない生活を無意識に送ってきましたが、演ずることによって「感じる」と取り戻すことになりました。

その後衣装の担当となり、自由な発想のデザ

インで高い評価を受け、「好きなことを、仕事にしたい」と強く思うようになったそうです。研究所は三年で辞め、自然素材の持つ美しさに眼を開かれ、やがて天然石を使ったジュエリー作家の道を歩むようになりました。

◆鬱滞した感情が湿疹に

Iさんはこれまで、自分の感情をどうして良いのかが分からず、内に押し込めたまま苦しみ、他人の感情に巻き込まれ翻弄ほんろうされることに悩んできました。仕事の関係者や顧客との間でも、相手が感情的になるのを恐れ、自分の感情を抑え我慢を重ねるのですが、最後には「爆発」してしまい、トラブルになっていました。それで受け身になってしまい、積極的に提案するなど相手を「リードすること」ができませんでした。

二年ほど前からある活元会に母娘で参加するようになりましたが、お喋りをしたり食べ物を配るなど、空気の読めない母親に嫌気が差してきました。指導者からは「Iさんの感情の問題の根は母親との関係にある」と指摘されましたが、打開策を見出すことができず、その内に指導者は会を止め、Iさんは私の指導を受けるようになりました。

昨年の夏、Iさんは個展のための制作に取り組みました。ところが出張やイベントでの外出が多く、作業が進まずに苛々いらだしているところに、湿疹が体に出始めました。このため、いつもの

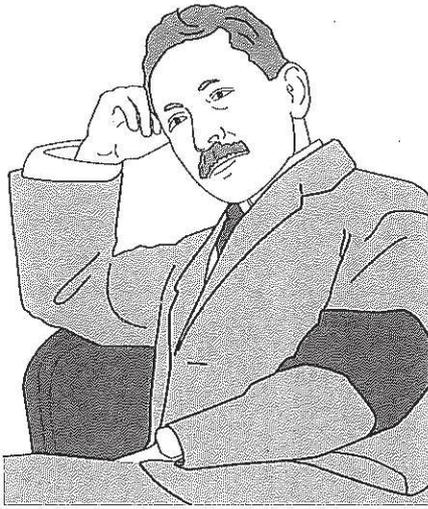
個展のように自分の世界を打ち出すことができなかつたのですが、「しょうがない。今回はこのままで行こう」と覚悟が決まり、個展をスタートさせました。個展初日から湿疹がひどくなり、それに驚きを見せる客に接して憂鬱な気分になり、最終日をやっとのことで迎えました。

しかし、期間中、売り上げは最低ラインをクリアし、その後オーダーに来てくれた客もあり、逆に「気張らず、飾らず、今の自分そのままでも何とかなる」という自信を得ることになりました。

その後、湿疹はますます広がり、人に会うのも辛いほどでしたが、当会の活元指導の会で励ましを得て、「湿疹は自分の中にあつたものが出ていこうとしている姿だ」ということを知りました。そして「始まったのなら、いつかは終わりがくるはずだ。このまま力を抜いて吹き飛ばそう」と思えるようになりました。

そして「お母さんが湿疹を見たら驚くだろう」と、夏の帰省を十月に延ばしました。帰省したときには湿疹はピークを過ぎていましたが、初めて見た母親は「何これー」と驚きました。そしてこの帰省時、子どもの頃、不安な気持ちで聞いていた両親の会話を漏れ聞く機会がありました。これが二人の会話スタイルであつて、心配するようなことではなかつた」と感ずるようになっていました。

十一月に入り、父親が手術のため入院したので、もう一度帰省することになりました。この時Iさんは、母親に料理をリクエストしたり、



夏目漱石の体癖は四種が濃い。自伝的色彩の強い『道草』では、主人公が妻のふとした言葉や態度から不快を感じ、それがだんだんと鬱滞していく様が描かれている。

楽しく食事をしている自分に気付き、新鮮に感じたさうです。母親のほうは、娘たちと一緒に楽しむことでストレスを発散することができたのでしよう。お酒が入ると、弟の嫁が出産後、子どもを連れて来た時に、いかに大変だったかを感情的に話し始めました。Iさんはその時、母親の感情に巻き込まれず冷静に聞き、子どもの頃に母の感情をどのように受け取っていたかを思い出すことができました。三種は、不安、恐怖といった感情を、思い出すままに発散することがあり、それですっきりするのですが、それを受け取る側の、ことに四種は、他者の感情を無意識に体に溜め、かつ排泄することが苦手なのです。

その後、電話で「薬をつけろ」と言う母親に、ついに「うるさい」と反発しました。「私は野口全体のやり方で経過しようとしているし、先生の指導も受けている。そうやって良くなっ

ていこうとしているんだ」と、毅然と伝えました。すると母親はIさんの方針を受け入れ、「では、ちゃんと指導を受けなさい」と言ったのです。自分の意志を母親に伝え、母親がそれを受け入れるのは初めてのことで、Iさんは「本当の自立の第一歩」だった、と言います。もやもやとした気持ちも少しずつすっきりしていく中、「仕事も生活もやりたいように変えてみよう」と、自分の要求に従う生活を始めたなら、湿疹はきれいに退いていきました。

◆ブラックホールが充たされる

左右型は強い感情エネルギーを持つ体癖ですが、感情を外に出し鬱散させていく三種と、感情を内向させ凝固しやすい四種では方向性が全く逆を向いています。それに感情は意識よりも先立つもので、Iさんの中に凝固した怒りの感情があると、三種である母親はその感情だけを感じ、言葉を受け入れなくなってしまうのです。「感情は鬱散なくして消滅なし」と野口先生は言われました。湿疹の出ている自分を受け入れ、感情エネルギーを排泄していったIさんの言葉だから、母親は受け入れられるようになったのです。「心に空いたブラックホールを、どのよう埋めてきたのだと思いますか？」との質問に、Iさんは「創ることでした」と答えました。彼女は、自分の心に正直であろうとする姿勢を貫き、自らが創りだした作品と向き合うことで自身を

癒し、自分を表現してきました。また、作品が他者に評価され、受け入れられることで自分を認められるようになったのです。そして個人指導と活元運動を積み重ねることで感受性が変わり、「腰」が育ち「自分を伝える」という表現様式を確立することで自立性が充満したのです。「母親に自分を理解させよう」とするよりも、「母親がどういう人間であるか」を知ることが通じて、どのように対応すればよいのかを学び、母親の感情を受け流すことができるようになりました。すると、仕事の上でもお客さんの感情に巻き込まれたり、一方的な要求を我慢するのではなく、自ら提案し、リードしていくことができるようになったのです。

子どもの頃充たされることのなかった、自分の感情を母親に受け取ってほしいという「集注要求」が、Iさんのブラックホールの正体でした。四種は感情の問題でいちばん苦しむ体癖と言えるかもしれません。しかし、自分を観る眼と確固とした身体があれば、自分と他者の心の機微に対する敏感な感受性として使っていくことができるのです。それは自分の強い感情を、「感情力」として使いこなしていくことであるとも言えるでしょう。

金井省吾 かない・しょうぞう 一九四八年(昭和二十三)生。野口整体気・自然健康保持会 主宰。六七年野口晴哉の門下生となる。七五年四段位取得。現在、熱海で現代人の心の問題に迫る整体指導を行っている。著書に『病むことは力』(春秋社)がある。
ホームページ <http://www.ne.jp/asahi/ki/shizenku/>