

<ワン・ポイント・レクチャー> “いのち”を紡ぐコース

第9回 生・死学事始め⑤: 悲嘆を乗り越え、充実した日々を送るには

通常、大切な人が亡くなると、嘆き悲しむ(悲嘆)感情が生じるのではないのでしょうか?もちろん、自分自身の命に関して、罹患した病気の予後が悪く、残された時間が少ないことを告げられた時にも、同じ感情が生じることかと思えます。ただ、非常に難しいことではありますが、それがたとえ患者本人であれ遺される家族であれ、その人たちが残された日々・人生に向かって再スタートを切るためには、何とかその悲嘆の感情を乗り越えることが不可欠です。乗り越えることが出来なければ、風穴を開けるだけでも、最悪、避けて通ることも良しです。つまりは、過去にばかり目を向け続けるのは禁忌ですが、いつまでも嘆き悲しみを感じたその時に留まることなく少しでも前に向かって進むことが出来るなら、それがどのような形・方向であってもそれで良いということになります。

もちろん、私たちは決して強くはありませんので、暫くの期間、立ち止まる(立ちすくむという表現の方が適切なのかもしれません)ということがあるかも知れません。その際、少しでも早く立ち直らねば、乗り越えなければといった焦りを持つことは禁物です。他人はどうあれ、自分のペースで結構です。何らかの目標を、それがごくごく些細な目標であっても構いませんので、一步一步、その目標に向かって歩みを進めていくことが大切で、ひいてはそれが“成長”“成熟”をもたらすこととなり、豊かな人生を導き入れる秘訣にもなります。

ハーベイ(J.H.Harvey)が言っているように、感情的に投資したものを失うことが“喪失”ですので、悲嘆の程度は、それまでの自他に対する感情的な投資をどれほどしてきたか、その程度に影響を受けます。裏を返せば、自他に対する感情的な投資がゼロなんて場合には、沸き起こる感情、つまり悲嘆の感情もゼロだということになります。

もっとも、感情的投資がゼロの相手とは繋がってはいないでしょうし、あなた自身に対して感情的投資がゼロの場合には、既に自らの存在をこの世から消し去ってしまっているかも知れません。ただ、例え自分自身に対しての感情的投資がゼロであっても、他者にとってはあなたの存在に対する感情的投資はゼロとは限りませんので、その場合には他者にはそれ相応の悲嘆の感情が伴うことになります。もしそのことに気づくなら、つまり、たとえそれが一人の人であっても、あなた自身に寄り添う、気に掛けてくれている他者の存在に気づくことが出来るならば、自ら、命を絶つなんてことは避け得るでしょう。

とは言え、感情的投資を伴う人間関係は厄介なもので、そのように寄り添い、気遣ってくれる存在がいるが故に、これ以上迷惑を掛けたくないと考えて苦しんだり、出来る限り長生きして欲しいと延命的処置を願ってしまい、当事者に更なる苦痛を負わせることがあります。逆に、いつまで生きていたと一刻でも早く亡くなることを願う気持ちが芽生えたりすることも有ります。このように、それまでの感情的投資、つまりそれまでの関係性の質が肯定的か否定的かにより真逆の状況をもたらすことがあったり、あたかもそれまでの関係性の修復を図ろうとするかの如く世話を尽した

り、素直に聞き入れようとしたりすることもあります。

このように考えると、患者であれ遺族であれ、それぞれの残された人生を充実した日々として送ることが出来るためには、それぞれが自分本位にではなく、双方が自然な感情や思いを口にすることによって、お互いが感じていること、願っていることを、お互いが“理解し合うこと”が非常に重要なことだということに気づいていただけるのではないかと思います。

結論として、患っている人の生きざま、死にざまを尊重すること、また、その方を取り巻く家族が自分たちの生活のペースを乱すことなく「やり終えた」感を持つことが、お互いの悲嘆を乗り越え、充実した日々を送るためには絶対不可欠なことと言えるのではないかと思います。