

執着から解放された一言

「ま、いっか」

執着とは、あることをずっとにらみ続けている、気になってしかたがない、コトあるごとに思い出す、怖くて手放せない、やらないと恐ろしいことになる…。

実際、私も、いろんなものにまだまだ無意識に執着してしまっています。

たとえば、お金。たとえば、過去の出来事。たとえば、許せない人。たとえば、ほしいもの。「悩み」といわれるものの多くが、執着から発生します。

「考えても解決しない」、「手に入らない」、つまり、望んでいるのに手に入らないから、悩めます。

相手からの愛がほしい、でも、もらえない。

相手からの謝罪がほしい、でも、もらえない。

もっとお金がほしい、でも、かなわない。

なのに、あきめきれない。だから、悩む。

これは、いわゆる「夢をあきらめきれない」というのとは、少し意味が違うんですね。

夢や目標をあきらめきれないのは、それがたとえ苦しくても、その苦しみでさえも楽しく感じられます。

でも、執着は、苦しくて仕方がない。苦しいだけで、ちっとも楽しくない。本当は手放したい、逃れたい。

では、もし、執着を手放せたとしたら、あなたはどんな状態になっているのでしょうか。

継続してカウンセリングを受けられるクライアントの「卒業」を感じるときは、ほぼ共通しています。

「ああ、もうこの方は大丈夫だな」と感じるとき、それは、そのクライアントが発する「ある言葉」でわかるんです。

その言葉が、「ま、いっか」。

これは、僕が日々のセッションをするなかで、クライアントの「卒業」の目安とする言葉なんです。

「あきらめ」「いいかげん」の言葉ではない、「ま、いっか」。こだわりがなくなり、執着がなくなり、その人にとって「問題が問題でなくなる」瞬間です。

たとえば、何回かのセッションをへて、

心屋「そういえば、最初はどんなことでお悩みでしたっけ」

クライアント「〇〇との関係で悩んでたんですが…、もう、“ま、いっか”って感じなんですよ」

こんな言葉が聞けたら、「ああ、もう卒業だね」と思うのです。

今、問題を抱えている人は「ま、いっか」とは言えません。

問題が解決した人は「ま、いっか」と言えます。

ということは、問題が解決していない状態で、問題が解決したときに使う「ま、いっか」を口グセにすれば、「ま、いっか」の状態になれるはず。

この言葉を口グセにすることで、あなたの悩みが解決に近づく可能性がとても高いのです。

この言葉は「魔法の言葉」となって、あなたの執着を手放させてくれるのかもしれませんが。