

幸せであること

誰だって、幸せになりたいですよ？そりゃあ私だって。

なら今は不幸？そうでもないけど、いつかもっと、みたいな気持ちはありますよね。

じゃあ、なにが幸せかっていう話になると、この病気が治ったら、君が僕と結婚してくれたら、経済的に成功したらとか、定年で退職金もらって旅行に行けたらとか、いろいろありますね。〇〇になったらっていう、幸せの条件みたいなのが。

その一方で、いやいや幸せなんてものは、例えば 100 万円あれば幸せだろうと思って実際に手に入ったら次は 300 万円、次は 1000 万円あればときりがないんだよ、だから幸せはそうやって外側の基準ではなく、自分の中に小さな幸せをいっぱい貯めることなんだ、みたいな言われ方もします。

あなたがどっち派でもいいんですが、私たちの前にある患者さんがいます。

病気のせいで痛い痛いと言う。たしかに、ってことで痛みを取る治療を徹底的にやる。

場合によっては痛みを感じる神経をぜんぶ麻痺させる麻酔で、理論的には痛くなくすることもできたりする。

けれどもその患者さんは依然として「痛い、痛い。この痛みさえなければ・・・。」

そう、幸せになるということですね。

厳密に言うと、痛みはその場所だけで発生してはいないので、そこの神経が麻痺したことで痛みの訴えがあることは矛盾しません。そこへのアプローチのしようもあります。

でも今日はその話ではなく、患者さんの訴える「痛い」の意味はもっと広いんじゃないかというところへ持って行こうと思います。

私、人間の多様性の中には、「幸せの的(ま)の大きさ」っていうものがあるんじゃないかと思うんです。

人は元気で完全に思い通りに動ける状態が理想です。健康な人は大体そんなもんだと当たり前前に思っている。

しかし、病気が重いほど、慢性なほど、あるいは年をとればとるほど、その完全さが失われます。その、失われる過程をどれくらい許せるか、受け入れられるかが、私の言う「幸せの的(ま)の大きさ」です。

私が思うに、その的が大きい人ほど幸せで、小さい人ほど気の毒な時間を過ごしています。言い換えると、自分にとっての「当たり前」がたくさんある人ほど、それが失われる現実を「許せないこと」「不幸」ととらえる強度が増すように思います。

幸せの的の大きさは、人生をかけて培ってきたものだから、急には変えられないのも特徴です。歩けないことは不幸です、自分で歯を磨けないのは不幸です、自分でトイレに行けないのは不幸です、なんならそんなことすらできない人はダメな人です、という価値観が染みついていると、いざ自分がそのようになったらそれを受け入れるのは耐え難い苦痛でしょう。こんなはずはない、こんなのウソだ、と現実を恨み続ければその分、それが辛さとしてそっくり返って

きます。

そして案外みんな、それをやっています。

私もいざそうになったらそれを恨むかもしれない。じっさい、先日コロナでひどい思いをした時がそうだった。

なんでもハイハイと受け入れるのは敗北主義だといって退けることも可能です。改善の可能性を諦めろってことか？否定はしません。無論そんな話はしていません。

いつの間にか染みついた価値観、あるいは自分の人生に成功をもたらした価値観が、やがて自分を縛る凶器になり得るという話をしています。

成功の定義、幸せの定義を高く小さく設定すると、それを達成する喜びは大きい。

けれども、その定義を、いつの間にかゲームのルールが変わっても持ち続けたことで、その的(まと)の中に居ない自分がとてつもなく不幸に感じるこゝとてあるんじゃないかと思います。自分の中の小さな幸せの領域以外は全て不幸、という価値観からくる生き辛さは、誰にも癒してあげられません。

なぜなら、ごく基本的な話として、幸せって誰かに「してもらう」ものじゃないからです。幸せの条件を他人や外部に求めることは夢があっていいけど、それは本質じゃない。

幸せはその人が自分から感じに行くものであり、その的(まと)の大きさは自由自在に変えられる可能性を秘めていると思うのです。

もちろん、身体の痛みは幸せの邪魔をします。それをどうにかするのは医療者の仕事です。でもね、どんな技術をもってしても取れない痛みの中には、どのくらいの比率かわかりませんが、その人が「幸せでなければ取れない痛み」というのが確かにある、というのが私のヒトとしての直感です。とっても逆説的なことを言っているし、責任放棄だと私を責める人もいるでしょう。構いません。

究極の話、自分を癒せるのは自分だけかもしれないと思うと、いったいどうすればよいのかわからなくなるこの頃です。