

喪失体験とグリーフ・セラピー

自分にとって大切な人、大切なこと、大切なものを失う体験を喪失体験と言います。大きな悲しみの体験から徐々に回復していく、そのための心理的支援のプログラムとしてグリーフ・セラピーは発展してきました。

ところで、不妊治療中の方から、よく、『妊娠していなかった』とわかった時、とてもがっかりしてしばらく何もできなくなる。本当は、そんなことでクヨクヨせずに、次の周期に向けて前向きに取り組みたいのに。どうすればもっと前向きに治療に取り組めますか。」というご相談を受けます。思うように妊娠できなかった時の心は、「結婚したら子どもを産んで育てる」という思い描いた人生や、「今度こそ」という期待を、一時的にせよ喪失する体験とも言えます。そして、この腕に抱けたかもしれない我が子を失ったようなとても大きな喪失感を抱いたとしても、決して不思議ではありません。一生懸命、頑張っただけですから、実際には0.1 mm程度の小さな胚でも、心理的にはもっと大きな存在になっているはずだからです。

ですから、どうか無理をせず、ご自分を労ってあげてください。無理に気持ちを奮い立たせ、切り替えようとするのではなく、ほんの少しの時間でも良いので、大切なものを失って傷ついている心を休ませてあげましょう。動けなくなるのは、今は動かない方が良いと心が判断したからかもしれません。ひとりで、またはパートナーとご一緒に、静かに過ごす、涙を流す、美しいものを見る、、、何でも良いのでご自分の心の声に耳を傾けて、それに従ってみましょう。そして、誰かに話したいと思ったら、話に来てみてください。安心してお話ししていただけるよう、お待ちしております。