

壊れた心のかけら。
その輝かせ方とは？





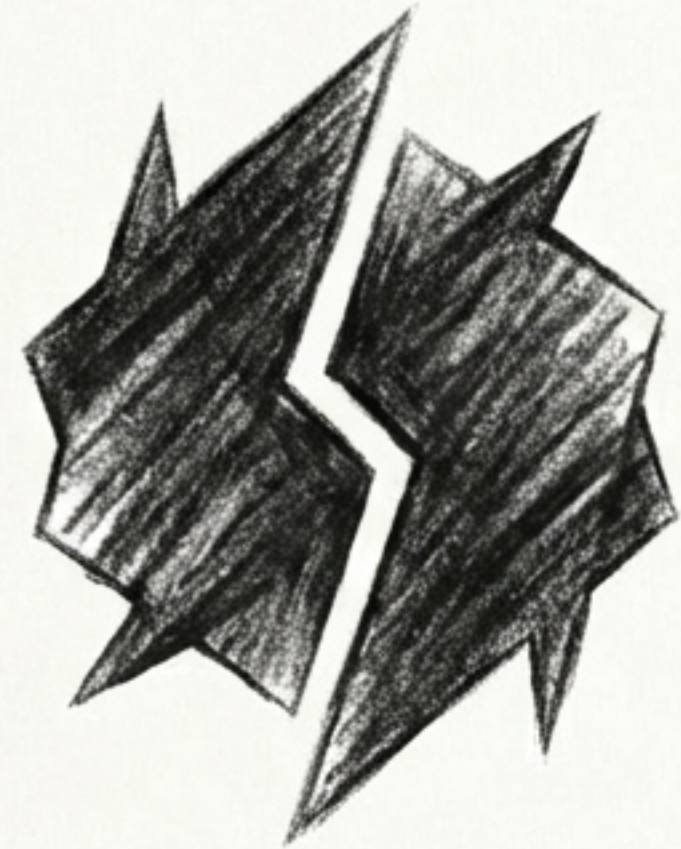
心の最も深い淵を、 見つめ続けた**精神分析家**。

メラニー・クライン。子供たちの遊びの中に、大人が言葉で隠す真実を見出し、私たちの人格が生まれてすぐの瞬間にどう形作られるかを探求した「**児童精神分析の先駆者**」。



**私たちの心の中には、
生まれたばかりの自分がいる。**

乳児の世界は、真っ二つに分かれている。自分を満たす「良いもの」と、自分を脅かす「悪いもの」。この心の在りようを、クラインは「妄想一分裂ポジション」と呼んだ。



**私たちの心の中には、
生まれたばかりの自分がいる。**

乳児の世界は、真っ二つに分かれている。自分を満たす「良いもの」と、自分を脅かす「悪いもの」。この心の在りようを、クラインは「妄想一分裂ポジション」と呼んだ。

「味方」か「敵」か。白か黒かの世界。



完璧な味方



あいつは敵だ

この「分裂」の状態に留まる限り、一度の失望で理想の相手は憎悪の対象に変わる。心の平安は訪れない。

ある残酷な真実との直面。

自分が攻撃し、憎んでいた「悪いもの」は、
実は自分が愛し、依存していた「良いもの」
と同じ存在だった。



罪悪感という名の「光」。

愛する対象を傷つけてしまったという苦しみ。

しかし、この罪悪感こそが、人間を真の「愛」へと導く扉となる。

この統合のプロセスを「抑うつポジション」と呼ぶ。



人生で一番大事なこと：それは「修復」。

壊してしまったものを、もう一度つなぎ合わせ、より良いものに作り直そうと願う力。
その営みの中にこそ、人間の尊厳は宿る。

「修復」がもたらす三つの力。



創造性の源



「ごめんなさい」
という関係の癒し



ありのままの自分を
受け入れる統合

修復を阻む、最大の敵。 「羨望」。

嫉妬とは違う、根源的な破壊衝動。

「自分にはない素晴らしいものを持つ相手を、
その良さごとく台無しにしてしまいたい」という願い。



羨望を克服する、 唯一の力。「感謝」。

人生が与えてくれる小さな善意や美しさを、
素直に受け取ること。

自分に与えられた「良いもの」を認め、
慈しむこと。



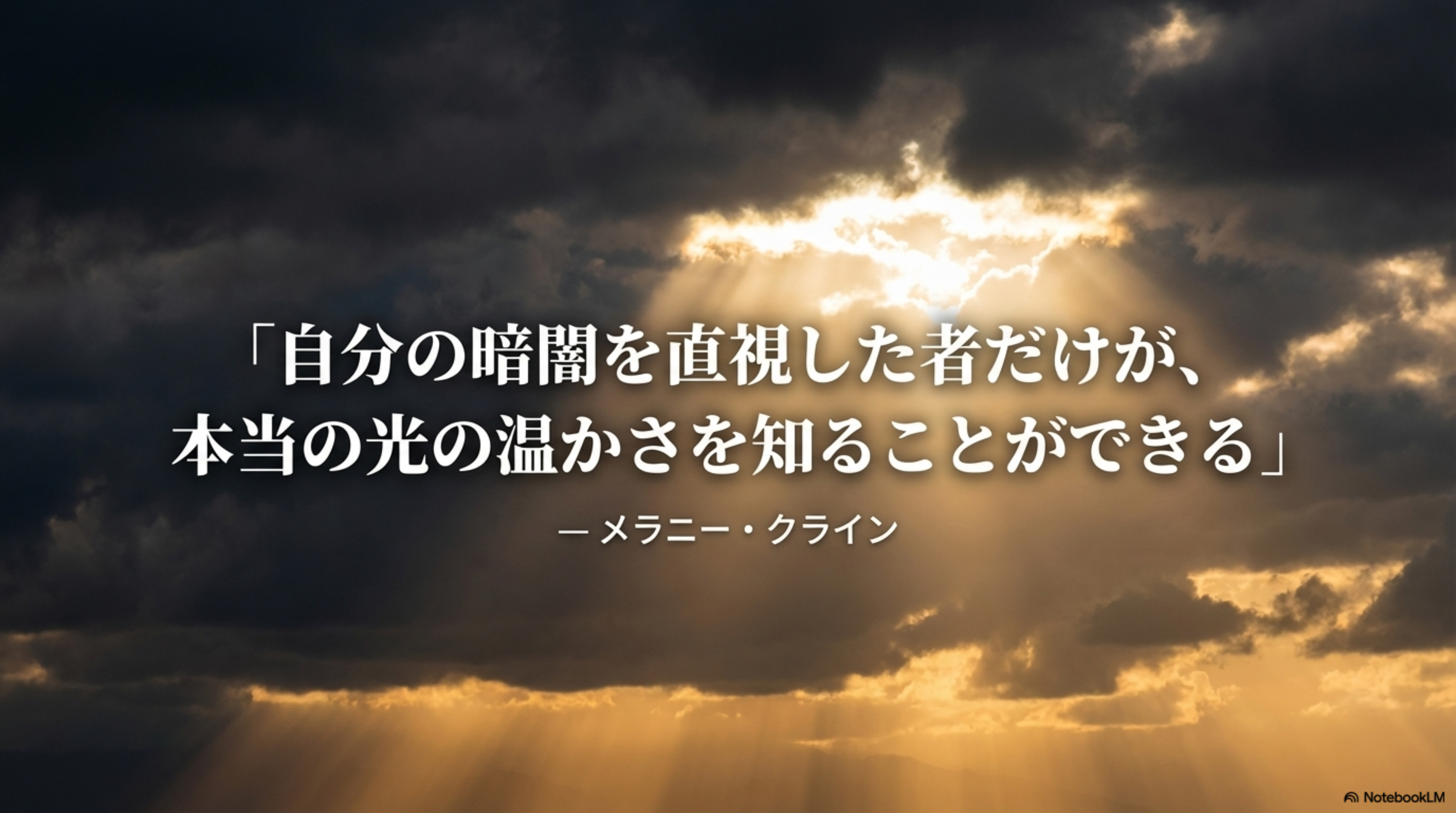
心の中に、揺るぎない 「良きもの」を築く。

感謝が育つとき、心には「良い客体」が定着する。それは、困難に直面しても立ち直る力と、他者への寛容さの源となる。



愛する能力と、 戦う勇気。

人生で一番大事なこと。
それは、自分の中の攻撃性を認め、
それでもなお、愛し、修復し続けることを
「選ぶ」という姿勢。



「自分の暗闇を直視した者だけが、
本当の光の温かさを知ることができる」

— メラニー・クライン

あなたの「修復」の物語は、どこから始まりますか？

