

・今回の勉強会では「打ち返し」の根底にあるものの話だった。

前回の勉強会から「打ち返し」についての事例を共有していた中で、厳しく感じるコメントについての話になった。

私自身はどうしてそう感じるのかが全く説明できず、自分の中の受け止め方の問題や言い方なのかと考えていた。

けれど、このコメントが「○○すべき」という考えがベースにあり、伝えなかったことよりもコメントした人が思う「べき論」を相手に出しているだけだから、という理由を聞きストーンと落ちた気がした。

自分も「打ち返し」になる時は、大抵「○○すべき」が頭にある。

「大丈夫」と差し伸べられた手を退けてしまう時も、「自分でやるべき。相手に迷惑をかけるべきではない」ということが頭の中にある。

以前から「自分のやりたいこと～」をということを繰り返し言われていたので、最近「すべき」という思考に陥った時は、一旦どうして「べきと思ったのだろうか？」と考えるようにはしていた。それでもなかなか「べき」から脱却することができない。

勉強会の中で「べき論」は「存在しない妖精」と指摘された。そう言われてみると、何を根拠に「べき」とか「普通」とか考えているのだろうと思える。

理由を説明できない「べき」は自分の考えではなく、私に限っていえば親から押し付けられた価値観が関わっている。

過去の親との関係性を掘り起こして自らの力で親から押し付けられた価値観から抜け出さないと、どんなに陽子さんに教えてもらっても「打ち返しをなくすこと」も「自分の人生を生きること」も改善できない。

今、私は親とのエピソードを書き出す取り組みをしている。

親との関係性を自分の中で思い起こして、自分の中で納得できないことに向きあい親からの価値観から抜け出そうとしている。

根本的なものはこの取り組みで解決の糸口をつかみ、今回の勉強会で学んだ

- ・「べき論」は妖精であり、存在しないもの
- ・「べき」が思い浮かんだ時は「したい」に置き換えて考えてみる

にも取り組みながら、少しでも早く「打ち返し」からの脱却を目指したいと思う。

(40代女性 栃木県)