

・ 前回の勉強会から、打ち返しについて考えて、日常生活でも気をつけていたつもりでしたが、メンバーへのコメントが打ち返しになっているという指摘を受けました。

最初は、メンバーの言動に調子が悪いのかな？と心配になって、一言コメントしようと思っただけなのに、なぜか責めるような棘のある言葉になってしまい、「うーん、どうしてこうなったんだろう・・・」と思いました。

こうになってしまうメカニズムを陽子さんが「自分の考えではなく、世間の基準のこうあるべき論が背景にあるからだ」と紐解いてくれました。

そして、「こうあるべき、こうでなければならない」というものは、世の中に存在しない、それは自分だけ見えている妖精のようなものだよ、と陽子さんに断言されました。

「こうしたい、こうありたい」で全部置き換えられるでしょ？と言われると、最初は頭の上に「？」マークが飛びましたが、「その方が自然かも・・・」という気がします。

考えてみれば、そもそも「世間」という形のあるものも、「みんな」という人もこの世にはありません。

それこそ、自分が作り出したもので、そんな実態のない概念に縛られて、自分や他人を責めているとは、なんて生き方が下手だったんだろうと思います。

生まれたばかりの赤ん坊には、そんな概念はなかったはずなのに、いまこうなってしまったのは、やはり親から与えられたものなんだろうと思います。

幼少時に、親から「他の子ができることが、なんでできないの？」とか「あなたが〇〇〇だから、お母さん恥ずかしかったわ」というようなことを、言われていたので、親の求める基準を満たさないと、外の世界でも受け入れてもらえないと思って、必死になって「こうあるべき」を吸収していった幼い自分が脳裏に浮かび、子どもの頃の自分が可哀想になりました。

後半に、「すべき」を「したい」に置き換える練習をしようということになり、私は「若い人の前でみっともないことはできない」を「若い人に歳をとるのも悪くないと思われたい」に置き換えてみたのですが、やはり「したい」の方が、自然だし、目指す方向がはっきりして、行動にも繋がりがやすいと思いました。

もっと素直に、自分の基準の善悪に縛られずに、思ったことを伝えていけるようにしたいと思いました。

(M 50代女性 広島県)