

- ・ 今回の個別フォローは、前回の個別フォローで決めた「親とのエピソードで自分に向き合う」について、の話をお願いした。

1ヶ月取り組んで感じたこととして、

- ・ 薄々感じていたけれど「アダルトチルドレン」と認められたこと
  - ・ 怒りやもやもやを並べただけで、まだ向き合いきれていない部分もある
- ということから話してみた。

自分の中で薄々感じていた「アダルトチルドレン」は、実は今まで本当に向き合うことができなくて、そういったことが書いてあるものからずっと目を背けてきた。今回の取り組みで、自分の中でやっと観念？するような気持ちになり、ゴールデンウィークに初めて「アダルトチルドレン」に関する書籍を読むことができた(そして、やっぱりアダルトチルドレンだった、と思った)。ここは「向き合う」という意味では、今までとは違う大きな一歩だったと思う。

色々話す中で、

- ・ 親を神格化している
  - ・ 一番身近だった親の考え、価値観だけで生きてしまっていて、よくするための新しい価値観を取り入れることができないという指摘があった。
- ここが、自分が変わらない根本の部分であり、変えられない部分なのだと思う。

ここを変えるために、今度は

- ・今までのエピソードについて  
「親側の事情」  
「自分がそう受け取ってしまっている事情」  
をアウトプットしてみる

ことに取り組むことになった。

このアウトプットを通じて、神格化してしまっている親も人間だということに気がつくこと。そして、自分が「ネガティブ」に受け取りすぎている事情に気がつくことで、今の固定されてしまった価値観から新しい価値観を受け入れられる思考回路に切り変えていきたいと思う。

また、「親の神格化」については、「親に1ミリも責任はない」ということも指摘された。確かにその通りで、私が勝手にそう考えているだけなのだと思う。「神格化」してしまう事情が何かしらあるのかもしれないが、それについても上記のアウトプットの取り組みで何かしらの気づきを見つけたいと思う。

この「神格化」に影響しているのは、私の思考にグレーの部分が少ないことである。どうしても白か黒か、いいか悪いか、好きか嫌いか、のような極端な考えになってしまう。

親も私もみんなも人間で、良い部分と悪い部分があり、両方の側面でフラットにみられるようになれるといい、ということもアドバイスされた。

こういう考え方ができれば、必要以上に親を、人を責めることなく、もっと楽に生きられるようになるのかもしれない。

親のエピソードのアウトプット自体は数が多かったので自分にとって負荷を感じたけれど、今回の取り組みは今までよりも思考する部分も多く、以前以上に負荷を感じると思う。それでも、必ず変わると信じてコツコツと取り組んでみようと思う。

(40代女性 栃木県)