

・今回の個別フォローではまだ自分に向き合い切れていないことがよくわかり、途中絶望を感じました。

人の顔色をうかがった行動をしていると、相手にも気を遣わせることになるし、表面的な関係性しか作ることができない。そうではなくもっと深い人間関係を作りたいと思っはいるのに、やっていることがそう見えない行動ばかりになっています。

母親のことを嫌だったと言えるようになったのもやっとこの一年のことで、まだ「恨む」レベルには到底遠いです。陽子さんからは「母親を恨むレベルまでいけないとこの問題は解決しない」と言ってもらったのですが、そもそも人のことを恨むという感情自体がよくわかっていないのでとてもハードルが高く感じてしまいました。

でも思い返してみると、母の弟である叔父の金銭問題で私が負担せざるを得なくなった時に私以上に夫が怒っていたことがあり、その時私が怒りを表現できなかったことは夫を失望させていたんだと気が付きました。「怒り」を表現しないことが、大切な相手との信頼関係を損なうことがあると私はイメージできていませんでした。その重大なデメリットを私がしっかり認識できていないから行動が変わらないんだと思います。

まだもう少し深めていく必要があると思うけれど、ネガティブな感情を表に出すことをしたくないのは、問題と正面から向き合いたくないからで、逃げ続けていることなのだと思います。

でも正直なところどうやって向き合えばいいのかわかっていないところがあります。

ひとつは陽子さんと話をしたアウトプットのまとまった時間なのだとは思いますが。

後半部分で陽子さんが私に対して感じてきたことを今までよりもより率直な言葉で説明してくれました。聞きながら、これまでも同じことを伝えてくれていたのに私が受け止めてこられなかったんだろうと感じました。過ごしてきた年数のわりに私はまだ全然自分という人間を理解してもらえていなくて、それは私の言動がそうさせないでいるのだとよくわかりました。

終わりの部分ではより日常の会話でどうしたら自分をわかってもらえるのかが具体的にイメージできるもので、「それならできるかもしれない」と思えました。長年沁みついてしまったものを変えるのは簡単ではないしまだまだ覚悟が足りないように見えると思うのですが、それでもあきらめたくないし、いつかわかってもらいたいと思いました。

(A.K 30代女性 富山県)