

今回の個別フォローではクラスA活動のフィードバックの課題についてまず話を聞いていただきました。

当初からの課題でしたが「ネガティブなフィードバックをしたくないから、言わないですむそれらしい理由を探してきている」という傾向がまだ自分の中に根強くあることを自覚できました。

その話題にも関連しているのですが、陽子さんは基本的に「できないことはない」というスタンスで物事に取り組むのに対し、私はやってもみないであきらめることが圧倒的に多いのです。それは陽子さんの音声を聞いて自分の日々を振り返った時に自分との大きな違いだと思いました。

自分でやろうと決めたことをやれなかったり、できなかつた時に「仕方がない」と流してしまう。「仕事だったから仕方がない」「お金で解決したからそれでいい」と考えているところがあって、「どうしたらできるだろうか」と試行錯誤しないであきらめています。

それは陽子さんに「思考停止」だと言ってもらい、はつとしました。自分がやらなかつたこと、うまくいかなかつたことの悔しさを感じないようにしていました。

もともと私はネガティブな感情を持ち続けることがとても苦手です。嫌なことがあると一刻も早く忘れたいと思います。悔しさも私にとってはネガティブな感情なので、あまり感じたくないのが本音で、悔しさを感じたくない、持ちたくないからやる前から諦める選択を取っているのだと理解できました。

どうしてネガティブな感情が苦手なのかというと、やはり原点は親の問題です。親の金銭問題に巻き込まれたとき、振り返ってみれば私は1ミリも悪くない、完全に被害者だったのに怒ることができなくて、気持ちの持つて行きどころがなかつたからその感情自体をなかつたことにしようとした。

それは当時の私にとっては生存戦略だったのですが、感情をなかつたことにするのは楽だと気付いてしまってから、いろんな人や物に対して距離を置くようになってしまいました。

そういう自分を作ったのは親のせいなのに、私はまだ親を恨み切ることができなくて、「良い面もあった」とどこかで親をかばってしまうところがあります。それは親がひどい人だったということも、そんな親に育てられた自分は欠陥品なんだと認めたくない自分がまだいるからだとわかりました。

そもそも、「欠陥品」という言葉自体、どうしようもない、変えられないというあきらめがあるから選んでいる言葉です。でも本当にどうしようもないのか、自分に問いかけてみれば、まだこれからでも間に合うかもしれない、本気で取り組んだら変われる可能性はあるのではないかと思いました。

ジャーナルなどアウトプットでもう一度親に対しての自分の感情や認めたくない自分と向き合うことで、ネガティブな感情を持ち続けることに慣れて、自分の感じたことをなかつたことに対する癖を克服したいと思います。

今回も自分では想像もしなかった結論が出てきて驚きましたが、これから取り組むべきことを明確にできた時間でした。ありがとうございました。

(A.K 40代女性 富山県)