

今回の個別フォローでは、年末年始に取り組んだ「自分が絶対的に信じている価値観に向き合ったこと」について話を聞いてもらった。前回の個別フォローで、それらを全て捨てた時、最後に残るのは「やりたいか、やりたくないか」とヒントをもらった。だが、やってみて思ったのは、「自分の“やりたい”に自信が持てない」ということだった。

個別フォローで陽子さんと話して、“やりたい”と“衝動”を混同していたことに気が付いた。私は衝動に流されやすいという自覚がある。「墮落するんじゃないか」と恐れる私に、陽子さんから「墮落してみたらいいんじゃない？」と言われた。でも、それがありがたい姿だとは思わない。まず自分が嫌だ。自分のありがたい姿や、やりたいことが明確でないから、迷いが生じるのだ。陽子さんからは「向き合う時間が圧倒的に少ない」とフィードバックをもらった。それこそ自分を洗脳するレベルでやるのだと。「今日はずまくできなかったけど本当はこうしたかった」、「次はこうしてみよう」ありがたい姿と今の自分との差分を検証していくのがジャーナルなのに、感傷的な反省や感想で終わっているから、進化がないのだ。

陽子さんから帰宅した後の過ごし方を具体的に聞かれて答えると、流れや習慣でやっていることがほとんどで、考えてやってることがほとんどないことに驚いた。これは帰宅後に限らず、全ての時間帯に言えることだと思う。ジャーナルを書こうと机に向かって、書くことが思い浮かばないのは、そういうことだ。

今アウトプットに充てている時間が月35時間程度。それでまだこの状態だということを考えると、圧倒的に量が足りない

と。「月100時間できる？」と質問をもらったが、私はすぐに「できないと思う」と答えた。陽子さんから、Eちゃんの頑なさには、「そうですね」と言いながら、検討すらしていないことにあると、指摘される。チャレンジしようと思うも、実際にやるためのプランが出て来ない。考えられるようになるためにはどうしたら良いかの話をしているのに、目の前で考えていない現実が露呈してしまった。「できない」と答えた時も、「チャレンジしてみたい」と言った時も、思考して答えていない。一時が万事こんな感じなのだと思います。情けなかった。

求めている相手にできることはないと言われたことがあったけど、本当にその通りだと思う。やるもやらないも、そこに自分の意思があれば良いのだと思う。私の場合、なんとなくとか衝動とか、ふんわりしたものの上に日々が成り立っている(思考していない)というのが1番問題なのだと思います。

アウトプットに取り組む時間についても、再三言われていたにも関わらず生活を変えなかった。口では変わりたいと言いつつ、行動も生活も変えようとしていない。陽さんは、アウトプットの時間を確保するために色々なものを捨てていると言っていた。ベースとなっている日常の部分を変えようとしていない、捨てようとしていない現実に熱量が表れているのに、捨てるほど本気じゃなかったと自分自身が認めていなかった。

今回は今までで1番厳しいフィードバックをもらった回だった。「思考していない」自分を嫌というほど自覚した。逆にここまで言われないと、わからない、行動を変えようとしていないのが今の自分なのだ。

土日のアウトプットに取り組む時間帯を変えること、アウトプットの量を増やすこと、ジャーナルで「〇〇したい」と自分の理想を確認すること、できなかった時にその検証をすることを取り組んでいきたいと思います。

厳しいフィードバックは、受ける私以上に、言う陽子さんに負荷をかけていると思います。そして、今の思考停止のままでは、陽子さんと関係が築けないと痛感した時間でもありました。今回も遅くまでありがとうございましたm(__)m

(E.M 40代女性 埼玉県)