

相談内容

相談者は、お子さんのいらっしゃる主婦です。ご主人に見捨てられるのではないかと不安をいつも抱えており、また、ご主人が自分の望みをかなえてくれないことにもイライラし、疲れがとれない状態にいます。相談者は、もっと楽しく自分の目標に向かって生きていけるようになりたいとうたえます。

この事例は、言葉の定義の間違いが、人生のさまざまな問題をおこしていることをよく表しています。

1. 言葉の定義を確認する

私たちは、同じ言葉（日本語）を使って生活しています。ですから、普段は疑いもせず他人と会話できていると思っています。相手が月と言えば、同じ月の話をしていると思えますし、リンゴと言えば同じリンゴの話をしていると自然と考えるのです。

これは、本当のことでしょうか。こんな話があります。ホームパーティーを開くAさんが、友人Bさんに食事のあとに食べるデザートを買ってきてと頼んだら、Bさんはバナナを買ってきたそうです。Aさんは、とてもがっかりしました。なぜなら、Aさんのデザートのイメージは、ケーキやクッキーなどの甘い焼き菓子だったからです。Bさんは普段そういったものは食わず、食べるとしたら、果物だけ（それもバナナだけ！）でした。Bさんとしては、最高に甘く美味しいものを買ってきたつもりだったのですが、Aさんにとっては、期待が大きかっただけに、落胆も大きかったそうです。

このような些細な行き違いは、実は誰でも日常生活で体験しています。言葉の定義（意味）、つまり、言葉に込められたイメージが、人それぞれ違うという単純な事実を知らないからです。そして、期待したものと違うものがあらわれたとき、私たちは、それを問題と感じます。

デザート程度のことならご愛嬌でしょう。しかし、人生で問題を抱えるとき、つまり、望みの状態が得られないときには、言葉の定義を見直す時期にきているということなのです。カウンセリングで、こんな会話があります。

相談者：人に執着しすぎてしまうのだと思います。好きになると一緒にいたくていたくて、世界がそれだけになってしまうのです。だから、疲れ切ってしまう。今は、主人に対して、いろいろ望んでいるのですが、やってくれない。だから、すごくイライラしてしまうのです。

一色：なるほど。

最初のステップとして、勘違いを取りましょうね。「一緒にいたい」というのは嘘だと認識してください。正しく言葉を使かわないといけません。相手にね、「一緒にいてもらいたい」のではなくて 本当は何を望んでいるのですか？

相談者：え？ 「一緒にいたい」のではないのですか？

一色：いいえ。「やってもらいたい」と思っているんです。結局、「一緒にいたい」という言葉の意味ですが、じゃあそこに、ただ、いたらいいのかということそうではありませんね。「私の話を聞いて」「〇〇してよ」になっています。(略)

一色は相談者が気づいていない言葉の定義（イメージ）を明確にし、相談者に認識してもらいます。これは、すべての悩みを解決するスタートであり、カウンセリングの重要なポイントです。相談者は、ご主人に見捨てられてしまうような不安・恐れを常に持っています。そして「自分の望みをかなえてくれないと、嫌われているように感じる」と発言しています。実際は、誰も相手の望みをすべてかなえることはできないのですが、相談者の頭の中では、やってくれない＝私を嫌いだから、当たり前ルール化されています。これを、「信じ込み」と言います。誰でも、自分独自の「信じ込み」を持っていますが、問題とを感じるまでは、その存在に気づきません。

不安・恐怖を持つという点から見ると、相談者は自分の怒りを相手に見ています。つまり、望みをかなえない相手に対して、すでに自分が怒りを持っているのです。すると「人は鏡」ですから、自分の攻撃性が相手にだんだん映りだし、相手が怒っているように見えてきます。だから、ご主人にいつも触れて、自分を好きか確認しておきたくなるのです。「いつも一緒にいたい」という気持ちの底には、「私を愛しているならやってくれるはず」という気持ちと、やらない相手への怒りが潜んでいます。それが、見捨てられるかもしれないという不安の本当の原因です。

しかし、たいてい不安を感じる方は、自分が弱い被害者の立場と認識しているので、夫の態度で自分が傷ついていると感じます。

また、「愛している」「好きだから」「心配している」という美しい言葉は要注意です。

人それぞれ言葉の定義が違うということをおぼえておきましょう。