



押し付けのパラドックス (1・2)

中尾英司 (家族相談士・シニア産業カウンセラー)



押し付けのパラドックス (1)

ささやかな夢が、
現実を破壊することがある

●「理想」と「現実」との間にはギャップがある。ギャップがあるから、悩み葛藤するのだが、その「理想」が自分が設定したものであれば、ギャップは自分を高めしてくれる克服目標となる。

●たとえばスポーツ選手。

アスリートはイメージトレーニングをして、自分を望ましい姿に近づけていこうとする。つまり、「理想(イメージ)」に自分という「現実」を近づけていこうとする。

しかし、その理想が自分が望んだものではなく押しつけられたものであるとき、押しつけられた理想と現実の自分の間に生まれたギャップの克服は、嫌々取り組まなくてはならない砂をかむような作業となる。

●たとえば、親子。

子にこうなってほしいという思い(イメージ)が親にある限り、子はその思いに答えようと嫌でも頑張らざるを得ない。

●たとえば、夫婦。

夫婦とはこういうものだという思い(イメージ)がある限り、相手を縛ろうとするか、バトルを続けるか、どうしようもないとあきらめるか…、いずれにせよ叶わぬ現実と理想の狭間で葛藤し続けることになる。

それがどのような理想(イメージ)であれ、それが押しつけられたものである限り、押しつける方も押しつけられた方も、苦悩の中に身を置くことになるのだ。それは、何とかコントロールしようという努力と、それに素直になれずに抵抗する拒絶を生み、やがて、支配と無抵抗不従、強制介入とレジスタンス、あるいは攻撃的防衛による泥沼のバトルへと進展していく…。

●それでも尚、夫は言う。

「ごく当たり前のことしか要求していないんですがねえ…」

●妻は言う。

「私は、ただ家族全員で楽しい団らんがしたかっただけなのよ」

●親は言う。

「明るく素直で活潑な子になってほしいのは、誰でも思うことですよね」

自分が望んでいることは、誰もが望むようなこと。自分が望んでいることは、大それたことではなくほんのささやかなこと。自分が望んでいることは、ごく普通の小さな幸せ。

だから、それを「相手」に望むことを「当然」だと思っている。相手は、それに協力(努力)すべきだと思っている。それにすら協力(努力)できないとすれば、それは相手がおかしいと思っている。

この、ささやかな「理想」と「現実」のギャップに思い悩み、苦しみ、そして問題が起こっている家庭がいかに多いことが…。

●小さなことであれば、押しつけてもいいのか。

ささやかなことであれば、押しつけてもいいのか。押しつける質の高低(レベル)や、押しつける量の大小(ボリューム)の問題ではない。それは、押しつけられる側の立場に立って考えてみるといい。「押しつけられる」ということ自体が嫌なのだ、ということが分かるだろう。

●なぜ、嫌なのか？

それは「理想」を押しつけられることは、「現実」を認めてもらっていないということ。つまり、「あるがままの自分」を認めてもらっていないということだからだ。

押し付けのパラドックス (2)

手放すことで救われる

●では、どうすればよいのか？

自分があきらめて我慢すればいい？

●No!

頭の中に理想イメージがある限り、その理想と

現実のギャップは日常的にストレスを与え続ける。相手にこうなってほしいと思っている限り、相手の一言半句、一挙一動を無意識のうちに脳内センサーが理想イメージと比較し、ギャップを認知し、ストレス感情を湧き起こし続ける。

そして、心のコップに溜まったそのストレス感情は、いつしか爆発の時を待つようになる…。

●では、どうすればいい？

一つは、手放すことだ。
苦悩の源は理想と現実の間のギャップだ。

●では、なぜギャップが出来た？

それは、理想を持っているから。

●その理想を持ったのは、誰？

それは自分。言い換えれば、自分だけの「我欲」。つまりは、自分だけの「我欲」が自分も他人をも苦しめている。

●だから、我欲(煩惱)を手放すこと。

ただ、簡単に捨てられるものではない。なぜなら、自分がその我欲を持った裏には、必ず「理由」があるからだ。その理由に気づかない限り手放すことは出来ないものだ。その気づきに有効なのが、自分の棚卸しである。次に、相手の立場に立って考えてみることだ。

●相手は自分の理想を実現するための「道具」ではない。

「人間」だ。相手にも、相手の理想がある。親子であれ、夫婦であれ、それぞれがそれぞれの思いを持つ人間同士なのである。

だから、自分も相手も大事にするアサーティブなコミュニケーションが大切になる。

1. 自分の思いは相手に伝える (自分を大事にするために)。
2. が、伝えたときにその思いは手放す (“思い”は認められた時点で満足している)。
3. 後は、相手がどうするか相手に任せる (相手を大事にするために)。

これが自分も相手も大事にするコミュニケーションだ。そして、これは親子でも夫婦でも、まして他人同士でも互いを尊重するコミュニケーションとして社会の基盤にあって然るべきものだ。このコミュニケーションが成立している社会が、「基本的人権」が成立している社会なのだろう。

(中尾英司)

※本稿「押し付けのパラドックス(逆説)」は、全6項あります。中尾先生のブログでも公開されていますので、全てご覧になられたい方は、サイト「中尾相談室」(Google入力)でご訪問ください。

(バビリオン編集部)

<著者紹介>

中尾英司

(家族相談士・シニア産業カウンセラー)

■メール: sodan@jiritusien.com

■プロフィール: 産科発症で組織改革を成功させ「あきらめの壁をぶち破った人々」として出版し独立。その後少年A(週刊新潮)の深層心理を解き明かした「あなたの子どもの加害者にならないために」を出版。不登校、虐待、引きこもり、ギャンブル依存、モラハラ、DVなどの問題を抱える家族を家庭訪問している。企業講演やワークショップを行なう他、産業カウンセラー試験作成委員(2006)、テレビ東京、TBSにコメンテータ出演。

■著書: 「あきらめの壁をぶち破った人々」(日本経済新聞社) / 「あなたの子どもの加害者にならないために」(生活情報センター)

■サイト: 「中尾相談室」, 「組織改革ご支援.COM」。

■ブログ: 「あなたの子どもの加害者にならないために」

※中尾先生のオンライン講座も開講中です。詳しくはサイト「中尾相談室」を参照。