

■「いいよ、全然大丈夫」をやめてみたクライアント様のケース

JPHF 認定インナーチャイルドセラピスト
藤 万紀子(とう まきこ)

「インチャ癒し体験談」、今回はインチャセラピーのクライアント様の気づきを発表させていただきます。

実は日常でよくある、「いいよ、いいよ」。

相手に対し、「ホントはやダけど譲ってしまう」ということがあると、あとから自己嫌悪に陥ったりします。

今までは「友人に嫌われたくない」という思いから、「本音が言えなくて…」ということが多かったAさん。

インチャ癒しをした結果、「自分の思ったように行動できました」というご報告をいただき、今回の気づきが素晴らしかったことから、クライアント様のご承諾を得て発表させていただきます。お名前を、仮にAさんとさせていただきます。

ある時、Aさんは「自分の送ったラインの返信が友人から返ってこない。しかも5日も」ということがあり、今回、なぜかそのことがとても気になったそうです。

そういう時、頭の中で「すぐに返信できない何かがあったのかな、自分の送った文が悪かったのかな」と、色々考えてしまって不安に陥るのが、いつものパターンでした。

行き着くところは、「自分は嫌われているんじゃないか」という自己嫌悪と、大きな不安。

「他の人にはすぐ返信しているはずなのに。まさか、自分にだけ返信してくれないのでは」という猜疑心が湧き、嫉妬にさいなまれ、つらくなってしまっていたそうです。

こういう時、それでも返事がくるまで待ち、その友人からは「返すのが遅くなっちゃった！ごめんね！」と言われるパターンの繰り返し。

たいして悪いと思っていない、相手のラフな謝罪に対して、Aさんは「いいよ、いいよ～！全然大丈夫！！LINEできないときもあるよね♪」と言ってしまっていました。

自分が傷ついているのに、それには触れず、相手を気遣うセリフまでつけて返信をしてしまっていたそうです。

しかし、今回はじめて、「それって結局、自分で自分を『返事しなくても怒らないやつ』にしてるんじゃないかな」と気づかれたそうです。

相手に悪気がないにしろ、気づけばAさんはいつもその友人から、「返信が遅くなってもいい相手」になってしまっていました。

それはもはや、「相手から大事にされていないことに、変わりがないではないか」と。

「だったらいっそ、自分からラインしてみるか！」と、Aさんはこの時、いつもの待ちの姿勢から攻めの姿勢に、頑張ってみてみたのだそうです。

今度は、先に送ったラインとは違う内容で、新たにラインをしてみると…なんと友人からは1時間もしないで返事がきたとのこと。

5日間も返信がなかったのに。

友人からの文面は、「ごめんね。返事送ったつもりでいたの。こんなに遅れちゃって、ほんとにごめんね」。

今回、はじめて相手は「返信が遅れたこと」について、きちんと謝ってきたのだそうです。

その時、今までのように軽く「うん、そんな。いいよ、いいよ」という対応では、「今までの自分から脱却できない」と気づいたAさん。

「そもそも『全然いいよ』とは思えなかったし、悲しかったし、絶妙にイラついていました」とのこと。

今回、その感情を初めて友人に伝えてみました。それは「自分にとってはすごく勇気のいることだった」そうです。

今まではずっと、相手からの返信が遅くても、相手が待ち合わせの時間に遅れても、「いいよ、いいよ～。全然大丈夫！」と言ってにこやかにしていました。

それは、本心から許しているのではなく、相手に嫌われたくないからの精一杯の言葉と笑顔でした。

「もう、そんなことはやめよう。自分を大事にしよう」と、Aさんは今回、はじめて「いつも返事遅いのは、少し悲しくなる」とやんわりと、しかしはっきりと意思表示をされたそうです。

すると相手の方は、「ほんとにごめんね。これからは気をつける。申し訳ないと思っている」と、Aさんの言った意味をちゃんとわかって、謝ってくれたとのこと。

友人だからなんでも許し、不満を言わない。それは、見た目には仲良しな、素敵な関係かもしれませんが。

しかしそんな時、本当はどちらかの心が傷つき、2人の関係にちよっぴり亀裂が入っていることもあつたりするのです。

今回、ささやかではあっても相手にはじめて不満を伝えた後、その友人からAさんへのラインの返信は早くなったそうです。

今まで、相手に対して不満を言わなかったことで、自分が「後回しにしてよい友人」になってい

たこと、でもそれは結局「自分で自分を粗末にしていた」ことでした。
それに気づき、行動してみたことで、もはやそうではなくなり、心がとても晴れやかになったそうです。

Aさんは、「今までは友人に嫌われたくないから、どんな不満も相手に言えずにいたことの繰り返しでした」とおっしゃいます。

かつての小さな自分に教えてあげたいこと、それは「言いたいことを言っても、必ずしも自分も相手も傷つく結果ばかりではないよ」ということでした。

嫌われたくなくて一生懸命な自分のインチャに、それを伝えられた気がする、とのことでした。素晴らしい気づきだと思い、今回、クライアント様のご承諾を得て発表させていただきました。Aさんと同じように、相手に対して「言いたいけど言えない」「言ったら嫌われるかもしれない」と、本音を我慢してしまう方は、実はけっこう多いのではないかと思います。

私も含め、そうした時に「言いたいことを言っても、必ずしも自分も相手も傷つく結果ばかりではないよ」というAさんのケースはとても参考になるのではないのでしょうか。

インチャとは「未解決な抑圧された感情」ですが、その子をヨシヨシして癒すことで「よし、言ってみよう、変わってみよう」と勇気が出てきます。

「言いたいけど言えない。でも・・・」と思った時、Aさんのように勇気を出して一步を踏み出せたら、そこから何かがきつと変わります。

インチャを癒すこと、行動することで「今までの自分とは違う自分になれる」、そうするともっともっと、自分のことが好きになれると思います。

ありがとうございました。