

やり残した人生の宿題がわかる一言

「めんどくさい」

自分の心になんらかのブレーキがかかって進みにくいとき、気持ちがぼんやり、もやもやして思いどおりに行動できないとき、なんだかうまくいかないとき、「めんどくさい」と思いませんか？

カウンセリングをやっている、自分自身が誰かのセッションを受けていても、「なんだかわからないけど、めんどくさい(面倒くさい)」という言葉がよく出ます。

実はこの「めんどくさい」は、宝物がいっぱい詰まった福袋みたいなものなんです。

どんな宝物が詰まっているのって？

「人生のなかに残してきた宿題」です。

この宿題を片づけると、人生が変わるから福袋なんです。

苦手。

できない。

怒られる。

笑われる。

怖い。

そんなネガティブな感情や、劣等感が詰まっています。どんなことが「めんどくさい」かは、人によって違います。

片づけが、めんどくさい。

人と会うのが、めんどくさい。

上司に報告するのが、めんどくさい。

部下と飲みに行くのが、めんどくさい。

特定の作業が、めんどくさい。

親と話をするのが、めんどくさい。

仕事の催促をするのが、めんどくさい。

勉強が、めんどくさい。

それぞれのなかに「めんどくさい」という一言でしか表現したくないような、とてもネガティブな感情が眠っています。こいつを早く助けてあげないと、それはずっとめんどくさい。

だから、毎回ブレーキがかかって立ち止まっています。実は、このブレーキが、お金やパートナーシッ

ブ、人間関係、仕事に、すべてつながっているのです。

なにかをやろうとしたときに、なんともいえない「嫌な感じ」に包まれてしまう。それは、「嫌な思い出がよみがえる」からなのです。

苦手だった。

できなくて泣いた。

怒られた。

笑われた。

怖い思いをした。

みじめな思いをした。

嫌われているように感じた。

めんどくさい場面を思い出すと、そのときの嫌な感じがよみがえってきませんか。そう、あの苦くて、酸っぱいような、臭くて、ドロドロした、なにか心がざわざわする、気持ち悪い、あの「感じたくない感じ」です。その嫌な思い出や、今まで避けてきた嫌な気持ちを「味わってみる」のです。その思い出を、じいいいっと味わうように感じてみてください。

「あーっつらい」「あーっいやだ」と、つぶやきながら味わうのです。

すると、嫌な出来事のとくに抱いた嫌な感情が消え

るときがきます。

それまで感じてみる。

でも、なかなか消えないこともあると思います。

そのときは「この印象、子どものころに感じたことがないかな」と、思い出してみてくださいね。

僕は、パソコンの設定作業とか、なんだかあの辺のことが、とてもめんどくさい。テレビやビデオの配線まではついていけたんです。でも、パソコンだけは、どうにもこうにも…、めんどくさいんです。

「物理」の教科がとても苦手で、ひどい点数を取っていたのを思い出すからかもしれません。「算数」まではついていけたのに、「物理」はどう考えても答えが出ない。それがとても悲しく、自分が情けなかったのを覚えています。

パソコンが言うことを聞いてくれないときに、同じようなやりきれないような、情けないような、悲しい気持ちになります。そう「思い出す」のです。

だから、一言でいうと「めんどくさい」んです。

パソコンの設定作業にかかると、できなくて悲しかった物理を思い出すから。

あなたの「めんどくさい」は、なんですか？