

何から始まったのか

この「被害者モード」「自虐モード」が多くの問題を引き起こします。

よく考えてみると、これは何が原因だったのでしょうか。

少し具体的な体験をお話ししましょう。

用 スタンプカード



- ・カッコ悪い、恥ずかしい、笑われそう
- ・怒られるかも ・傷つけてしまうかも
- ・なんて思われるだろう
- ・自分が傷つきそう
- ・きっとわかってもらえない
- ・言わなくてもわかってよ

と、殻に閉じこもった。

ここに「**本当の原因**」がある。

「本当の原因」

- ・カッコ悪い、恥ずかしい、笑われそう
- ・怒られるかも ・傷つけてしまうかも
- ・なんて思われるだろう
- ・自分が傷つきそう
- ・きっとわかってもらえない
- ・言わなくてもわかってよ

こんな風に思っている人のことを
なんていうか

「本当の原因」

こんな風に思っている人のことを
なんていうか

「すねている」といいます。

別の言い方でいえば

「本当の原因」

- 「すねている」 拗ねている
- 「いじけてる」
- 「ひがんでる」
- 「意地張ってる」
- 「あきらめている」

何から始まったのか

よーーーーく 考えれば、つまりは
「自分の都合」で言わなかったのです。

なのに、いつの間にか
何もしていない相手を悪者に仕立て上げて
「勝手に被害者」になっていたのです。

相手は急に攻撃されてびっくりです。



「本当の原因」

- ・カッコ悪い、恥ずかしい、笑われそう
- ・怒られるかも ・傷つけてしまうかも
- ・なんて思われるだろう
- ・自分が傷つきそう
- ・きっとわかってもらえない
- ・言わなくてもわかってよ

「なぜ、そう思うようになったのか」
ここに「本当の原因」がある。



「本当の原因」

すねてる時の思考パターンは、

- 「わかってもらえない」
- 「認めてもらえない」
- 「どうせ」
- 「だって」
- 「無理でしょ」



「本当の原因」 = 「本音」を隠すこと

「わかってもらえない」 何を?

「認めてもらえない」 何を?

「本当はして欲しいことがある」



「本当の原因」 = 「本音」を隠すこと

「本当は」 認めてほしい

「本当は」 優しくしてほしい

「本当は」 構ってほしい

でも、言えなかった。
言っても、受け取ってもらえなかった。

だから、すねた。意地を張った。
あきらめた。



「本当の原因」 = 「本音」を隠すこと

「本当は」 認めてほしい

「本当は」 優しくしてほしい

「本当は」 構ってほしい

だから、素直になれず、助けてと言えず、
優しさも受け取れず、意固地になっていく。



「本当の原因」 = 「本音」を隠すこと

「本当は」認めてほしい

「本当は」優しくしてほしい

「本当は」構ってほしい

そして、そんな本音はカッコ悪くて、
恥ずかしくて言えないから、
「理論」「正論」をぶつけて喧嘩になる。。。



「本当の原因」 = 「本音」を隠すこと

「本当は」認めてほしい

「本当は」優しくしてほしい

「本当は」構ってほしい

これが「本音」かもしれません。

でも、それが「叶わなかった」から
悲しみや怒りが生まれたのです。



「本当の原因」 = 「本音」を隠すこと

「本当は」認めてほしい

「本当は」優しくしてほしい

「本当は」構ってほしい

「本音を言ったら大変なことになる？」

ぶつけた怒りや「理論」「正論」は
「本音」ではないのです。



「本当の原因」 = 「本音」を隠すこと

「問題」を抱えている人の多くが、
このパターンに陥っています。

これを解決するためには
「自分の本音に気づき、伝えること」
が必要です。

自分が一番言わない、言いにくい「本音」
▶それが私たちの人生を追いかけてきます。

「本当の原因」 = 「本音」を隠すこと
だから自分の「本音」に気づくためには

「私は要するに何を怒っているのだろう」
「私は何に反応しているんだろう」

と考えることが重要です。

怒りが湧いた時は、
自分の本音に気づくチャンスなのです。



「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

私たちの目の前に現れる
「問題」「苦手な人」「嫌いな人」は
すべてニセモノです。

どういふことかといいますと…



「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

いやな出来事 苦手 不安

▶ 私たちの周りには様々な困った出来事や
▶ 苦手な人がいます。

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

いやな出来事 苦手 不安

▶ そして、目の前の出来事や人に働きかけ
▶ ますが、なかなか状況は変わりません。

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」


いやな出来事 苦手 不安

▶ それは目の前のものはすべて「影」だからです。では「本物」はどこにあるのか？

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

いやな出来事 苦手 不安

▶ 「本物」は、自分の「後ろ」にあります。

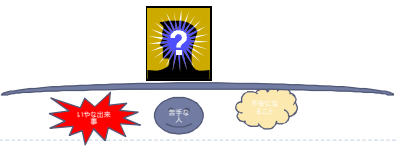


▶

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

いやな出来事 苦手 不安


▶ 「本物」は、自分がジャッジして否定して
▶ 「自分の中にはない」と 隠しているもの。



▶

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

▶ 「思い出したくない過去」
▶ 「されて嫌だったこと」
▶ 「消してしまいたい思い出」
▶ 「してはいけない」と教えられたこと



▶

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

いやな出来事 苦手 不安

- ▶ 否定して隠しているものが、目の前に
- ▶ 大きく映し出されるから、**いや**なのです。

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

いやな出来事 苦手 不安

- ▶ 目の前に映し出された「**いや**」は影です。
- ▶ 影にいくら働きかけても変わりません。

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

いやな出来事 苦手 不安

- ▶ だから目の前に「問題」が出てきたときは
- ▶ 自分の否定しているものを見つける
- ▶ チャンスなのです

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

いやな出来事 苦手 不安

- ▶ その目の前の「出来事」や「人」に対して文句を言ったり変えようとするのではなく、
- ▶ 前を見て自分の中を振り返るチャンスなのです。

いやな出来事 苦手な人 不安

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

いやな出来事 苦手 不安

- ▶ 「本当の問題」は自分の中にあるので
- ▶ それを「否定」するのをやめて認めれば…

いやな出来事 苦手な人 不安

「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」


いやな出来事 苦手 不安

- ▶ こうなるので……

いやな出来事 苦手な人 不安


「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

▶ こうなるのです……



「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

▶ すると、残るのは……



「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

▶ 自分が認めているものばかり……なら



「目の前の問題」 = 「すべてニセモノ」

▶ いいことばかりですね (^ ^)

本当の自分を知る

▶ 目の前にあるものは自分が映っています。
▶ それを使って、自分を知る方法は

本当の自分を知る

▶ 自分が「気になる」「苦手」「嫌」「反応する」
▶ それがキーワードになる。

本当の自分を知る

▶ あなたが嫌いでも、他の人は好きだったり。それは、あなたの中に「**反応する何か**」があるのです。何もなければ反応しません。

本当の自分を知る

▶ とくにそれが自分がいつも嫌がっていたり

本当の自分を知る

見ないようにして逃げ回ったり、否定している
▶ 「過去」ならなおさらです。

本当の自分を知る

- ▶それがあなたの人生を引っ張り続けます。
- ▶そろそろ、それに向き合わないと…
- ▶恐ろしいことが起こります。

