

自分と違う価値観を許す一言

「してもいいし、
しなくてもいい」

前項で紹介した無意識のブレーキを見つけては必ず方法をやってみて、うまくいった！という方もいますが、すごく嫌な気持ちになった、という方もいます。

どうして気持ちが悪くなるのでしょうか。

そこで、あるお話をします。

「なににでも醤油をかける女の物語」です。

ある街に、いつも食卓に醤油を置いている家がありました。その家では、いつのころからか(先祖代々?)出てきた食べ物には、なににでも醤油をかけるという習慣がありました。その家で育った裕子さんも、当然のごとく、なににでも醤油をかけます。

玉子でも、カレーでも、プリンやケーキにも、醤油をかけます。子どものころから、家族のみんながそうしてきたし、それが当たり前だと思っていたから。

小学校の給食にも、いつも魚の形の小さな容器に入れて、醤油を持って行っていました。

先生やみんなから、不思議がられたり、変な扱いを受けましたが、裕子さんは逆に、みんなどうして醤油をかけないのか不思議でした。

だから、裕子さんにとっては、すべての食べ物が辛いものでした。「甘いもの」や「まろやかな」ものがあることさえ気づきませんでした。

年ごろになった裕子さんは、彼氏から言われました。

「今まで我慢してたけど、なににでも醤油をかけるのはやめてくれないか。こうやっておいしいケーキを買ってきたんだから、甘さを楽しまないか」

裕子さんは、なにを言われているのかわかりませんでした。

「甘さって、なに？ 見たことも、食べたこともないわ！ どうして醤油をかけたらダメなの?! 前から思ってたけど、私も言わせてもらおうわ。どうしてあなたは、醤油をいつも持ってないのよ!!」

裕子さんは、自分を否定された気がして、とても悲しく感じました。

そして、そこから裕子さんの行動が変わったのです。

(いいわよ、じゃあ、なににでも醤油をかけないでいるわ)

裕子さんは、あまのじゃくになって、極端な行動に出ました。お刺身も醤油をつけない、玉子かけご飯にも醤油をかけない、焼き魚や焼き海苔、煮物にも醤油を使わなくなりました。

そして、「どうしてこの料理はこんなにおいしくないのよ!!」と、毎日のように怒っていました。

「ちょうどいい」というものが、わからなくなってしまったのです。

裕子さんの育った家庭では、なににでも醤油をかける文化でした。だから、「すべての食べ物には醤油をかけるものだ」と信じて疑っていませんでした。

見た食べ物すべてに醤油をかけます。それが「常識」「当たり前」「信じて疑わないもの」だったのです。

そして、これが「ゆるぎない大前提」であり、

そして、これが「裕子さんだけの現実」なのです。

目の前の「出来事」すべてに「醤油という自分の価値観を混ぜる」。その結果、「自分だけの醤油味の現実」が繰り返されます。

すべてがそう「見える」。それが、現実だ。

彼が浮気しているはずだ、という目で見れば(疑いの醤油をかければ)、彼の言動のすべてが、疑わしく見える。

自分つまらない人間なんだ、という目で見れば(つまらない醤油をかければ)、他人の何気ない行動によってすべて自分がつまらないんだと思わせられる。

あの人は私を避けてるんだ、という目で見れば(避けられてる醤油)、ブログのコメントが減っただけで、やっぱり避けられてるんだ、と感じ始める。

目の前の現実を、醤油をかけた目で見れば、すべてが茶色に見えるし、目の前の現実には、なににでも醤油をかければ、すべてが塩辛くなります。

それに、醤油をかけたほうがおいしくなるものも、たくさんあるのです。

これは、こういうものだ。

これは、こうであるはずだ。

これは、こうするべきだ。

これを、「思いこみ」とか「先入観」といいます。

それは、誰かから教えられ、刷り込まれてきました。

目の前の現実を見るときに、「醤油をまず、かけるんだよ」と教えられてきました。

「醤油をかけたほうが、おいしいんだよ」

「醤油をかけるのが、普通なんだよ」

「醤油をかけないと、失礼なんだよ」

「醤油をかけない人は、悪い人なんだよ」

さらには、誰かから「あなたは、醤油みたいな女だよ」と言われて、そう思いこんでしまった人もいるかもしれません。そう、「大前提」が間違っているのです。

間違った大前提の上に立っていくら努力しても、もっと大きな間違いが拡大するだけです。勘違いが加速するのです。

自分の「べき」に反する人が「苦手な人」です。

「なんであなたは、醤油をかけないの!!」と嫌な気分になります。これが「自分だけの制限、自分だけのブレーキ」です。

逆に、「そう、あなたは、私と同じ醤油をかけるよね、素晴らしいわ」というのが、「好きな人」「憧れる人」です。「そう、あなたは私と同じ味覚を持っているから、素晴らしい」なのです。

その自分と違う価値観を持った人、自分と同じ醤油をかけない人を許すワークが、前項で紹介した「無意識のブレーキを見つけてはずす方法」なのです。

まだ自分と違う価値観を「許せない」「それはおかしい」という気持ちが強いと、すごく嫌な気持ちになるのかもしれませんが。

「醤油をかけてもいいし、かけなくてもいい」

今までは、「醤油をかけないとダメ」「かけるべき、もっと極端に言えば、「醤油をかけないと怒られる、嫌われる」でした。それを、「醤油をかけるのも、いい」「かけないのも、いい」と、どちらにも^{マル}○をつける。

そして、自分で「選ぶ」ことができるのです。

繰り返しやってみてくださいね。

あなたは、目の前の出来事にどんな醤油をかけていますか。目の前で嫌な出来事、なにかを疑いたくなる「はず」の出来事を見たとき、「これは、私が勝手に醤油をかけているだけかもしれない」

そう思って見てみてください。

すると、「あれ、勘違いだったんだわ」という出来事が、次々に起こりますよ。自分が勝手にかけている「醤油」に気づくことができます。

「えー——!! ほかの人は、ケーキには醤油をかけないんだ!!」と驚きますよ。