

「目標」を設定することの意味

1回きりで「あ、そうか!」「そうそう、そうなんだよね」とヒントや気づきを感じてカウンセリングを終える人がいて、何度通っても解決への糸口さえ見えなくて、毎日同じ間違いやつらさを体験しながら過ごしている人がいて。どこが、何が違うんだろう?

理由はひとつじゃなくて、とって複雑なんです。ただ、言えることは、「変わりたい」「どうにかしたい」と思っている、それまで長い間、ある意味では間違いなく“自分を守るために”とってきた、ちょっと歪んだ生きていく手段が、「変わる」ことは「危険」だと判断して、変わろうとする心にストップをかけちゃうんだろうな、ということ。その抵抗って結構強くて、だから、こうも言えると思うんです。

「自分を苦しめているのは、自分自身だ」って。

カウンセリングでは、「変わることは危険じゃない」ということを、まず頭じゃなくてからだで理解すること。これが大事です。カウンセラーはこの作業を支えます。抵抗が強いければ、つらさも大きいかもしれないけれど、カウンセラーはちゃんと認めて変化を応援してくれます。

最初に書いたように、もしカウンセリングに通っても堂々巡りを繰り返してしまっていたら、「目標」を決めてみましょう。目標は大きなことじゃなくていいんです。「今の自分にこんなことができたなら“変わった”と言える」のような、自分の目にもカウンセラーの目にも見える変化を目標にするんです。この目標をカウンセラーと一緒に決めて、

カウンセリングをすすめていくことで、小さな変化の積み重ねを体験できて、それでも(変化しても)「安全」だということを実感することもできるはずですよ。

目標もなく毎回それまでの出来事や思いを話していても、きっと「変化を怖がる自分」が「前へ進もうとする自分」を押さえつけてしまいます。

せっかく芽生えた大切な「変わりたい」気持ち。より自分らしく生きていくために、形にしたいですよ。自分らしさ探しのための、ひとつの方法に、なるんじゃないかな・・・。

カウンセラー 小林 晶子