

## 思いどおりにならない自分の気持ち

「分かっているけどできない」「したくないのにしてしまう」みたいな、思いどおりにならない自分の行動ってありますよね。そしてそんな現実から抱く気持ちは、“自己嫌悪”にもつながりがちです。「自分はやっぱりダメなやつだ」と。

この、【思いどおりにならない】自分の行動（言動）の根っこには、実は【思いどおりになりたくない】気持ちがあるんです。「分かっているけどできない」と言うと、「分かっている」は頭（思考）発信で、「できない」はこころ（感情）発信といった感じです。この頭とこころが統合（両者の違いを理解したうえでひとつにまとまる）していれば、思いどおりに行動できたり、できなくても自己嫌悪に陥らずに前向きになれたりするものですが、両者がちぐはぐでケンカをした状態だと、どうしても期待した結果が得られずにガッカリしてしまうものです。

じゃあ、【頭】と【こころ】をどうやって統合すればいいのか、「分かっているけどできない」を「分かったうえでできた」にするにはどうしたらいいのか。ちょっと難しそうですね、こんな作業で解決してみてもいいかがでしょうか？

【頭】が【こころ】を理解すること。これは、「分かっているけどできない」を「分かっているけど、したくない」「したくないのにしてしまう」を「したくないけど、したい」という表現に換えて、後半部分の【こころ】の声に眼を向け、耳を傾けてみる、ということなんです。この【こころ】の声は、私たちの小さい頃からのいろいろな経験の積み重ねによって培われてきたものなので、ちょっと頑固でしかも多少の歪みがあったりします。今の自分の行動が窮屈だったり、思うとおりになかなかたりするのは、この【こころ】の声のせいだとも言えるので、【頭】の部分で【こころ】の声に耳を傾けて聴き、理解し（「うんうん、なるほどね」というふうに）、今の自分には必要ないとか、すぐわないなあというような違和感があったら、「今の自分には、それはもう必要ないんだよ」と【こころ】に優しく伝えてあげましょう。そして、【こころ】が「ああ、そうか。もう自分には必要ないんだね」と理解して、【頭】と統合することができれば、もっと自分らしく、思ったとおりに行動できるようになると思いますよ。