

見つめなおしてみない？キミたちも

*「親はウザい」「友達との付き合いはめんどくさい」

人間は、一人では生きていけません。だれかとのつながりを目に見えない形で必ず持って生きています。“縁(えん)”っていう表現もできるかな。「私」の“親”が「あなた」なもの何かの縁だし、今いる友達も何かの縁。キミがこれから生きていくために、そんな縁ある人たちは、キミの心に何かを残していきます。喜びだったり、幸せだったり、辛さだったり、悲しみだったり、いろいろ。でも、その出会いやかかわりを、どう受け止めてどう感じるかはキミ次第。たとえばね、友達に朝「おはよう」と声をかけて無視されたとき、それを『なんなの？シカトかよ。ムカツク』と感じる子もいれば、『あれ？なんだか元気がないな。どうしたんだろ？』と感じる子もいる。ということは、友達がキミに“そう感じさせている”んじゃないくて、キミ自身が“そう感じている”ってこと。今感じている感情の責任は、「自分」にあるんだってこと。

少し難しいかな。「ウザい」のも、「めんどくさい」のも、親や友達がキミに“感じさせている”んじゃないくて、キミ自身がそう“感じている”ってこと。じゃあ、どうしてそう感じたのかな？そして、じゃあ、「ウザくない」「めんどくさくない」って、どういうふうになること？そして、キミはそれを望んでいる？

自分の感情を、「なんで私はこう感じているんだろう？」っていう視点で、見つめなおしてみてください。キミ自身の中の、もう一人の自分は、答えを知っています。

*自分のこと、好きですか？

ナルシスト(「俺って最高！俺って完璧！俺が絶対！」)のことを言っているんじゃないありません。いい所も悪い所も含めて「俺ってこういうヤツだよな」ってことを、悲観的(ネガティブ=後ろ向き)じゃなく、受容的(ポジティブ=前向き)に感じているかどうかということ。悲観的にとらえている人は、「どうせ…」とか「やるだけ無駄」とか「ムリ」ってというのが口癖だったりしませんか？

でも、だれだって自分のことを嫌いになりたくはないですよ。今のキミは、これまで生きてきたいろんな環境のもとで成長してきました。10人いれば10通りの出来事をそれぞれが体験してきています。そんな中で、自分を嫌いにならざるを得ないほどのつらい体験をした人もいます。その体験が、「自分はダメな奴だ」という観念(思い込み)を心の中にしっかり植えつけてしまったんだと思います。

この観念を「こんな自分でもいい」という観念に書き換えることは、不可能だと思いますか？答えは“No”です。キミの気持ち次第で書き換え可能です。もちろん、その書き換えのためには、だれかの援助を受けることが必要です。キミを信じて、応援して、支えてくれる存在。親であったり、友達であったり、彼氏や彼女であったり、先生であったり。もちろん、カウンセラーでもあり、それがカウンセラーの仕事です。

キザな表現だけど、自分のことを大切にできない(好きになれない)人は、他人のことも大切にはできない(好きにはなれない)んです。自分のこと、理解して好きになってくださいな。