



以前相談させてもらった者です。皆さんの意見のおかげで、だいぶ楽にはなったのですが、自分がキライなのは変わらず、自分の言動や動き、考えていることなど全てを否定してしまいます。でも、自分を否定することで逆に気が楽というか、そしてそんなことを考えていることも「変なやつ」とか「被害妄想」とかで否定。ずっと辛いしずっと自分に腹が立つし本当に自分と戦ってる感じです。そんなんである日突然何もかもがどうでもよくなったんです。別に焦らないし本気にもならないし、部活でも勉強でもなんでも。で、またそれを頭の中が勝手に否定する。助けてください。

それは経験あるのでわかります。めちゃくちゃ辛いですよね…。そういう時は、自分を褒めるといいでしょう。自分が頑張ってるっていうのを誰も知らないなら、それを褒めてやれるのは自分だけです。こういうこと相談するってことは、それまでに自分が頑張ってた証拠です。自分で分からなくとも、何かしら頑張ってるんです。変わる努力をしたとか。だから、せめて1日一回、自分のことを褒めてやってください。それでも否定してしまうなら、それは自分じゃなくて、自分を最悪な方に引き摺り込もうとしてる悪魔かなんかの仕業だって思いましょう。そして、そいつに黙ってろって言ってやるんです。最初は勇気要りますが、一回成功すればこっちのものです。少しずつですが、それで変われます。自分を認めてやってください。今までよく頑張ったって。語彙力のない長文で失礼しました。変われることを祈ってます。無理だけはなさらぬように。かえって毒ですから。

