第0章

はじめに

彼に「どうしてもっと〇〇してくれないの？」
と思っているあなたへ

彼に「どうしてもっと○○してくれないの？」と思っているあなたへ

> どうしてもっと連絡してくれないの？
> どうしてもっと会ってくれないの？
> どうしてもっとわかってくれないの？
> どうしてもっと大切にしてくれないの？

彼とのことで苦しくなると、
私たちの意識は、どうしても「彼がしてくれないこと」に向きます。

私も、ずっとそうでした。

でも、ここで

「彼に求めるのをやめましょう」
「期待するから苦しくなるんです」

と言うつもりはありません。

ただ、もし今、不満や寂しさを抱えているのなら、
一度だけ、見てみてほしいことがあります。

彼にしてほしいことを考える前に、

あなたは自分自身を どんなふうに扱っていますか？

彼には
「私の気持ちをわかってほしい」
と思っている。

でも、自分の気持ちにはどうでしょう？

「自分を大切にする」って、どういうこと？

寂しくなった自分に、
「このくらいで寂しがっちゃダメ」
「彼だって忙しいんだから」

本当は嫌だった自分に、
「仕方ないよね」
「私が理解してあげなきゃ」

モヤモヤしている自分に、
「また考えすぎてる」
「私が依存してるからだ」
「もっとポジティブに考えなきゃ」

知らないうちに、
そうやって、自分の気持ちを後回しにしていないでしょうか。

こんな「自分を大切にする」もあります
カフェでゆっくりする　／　欲しかったものを買う
マッサージへ行く　／　行きたかった場所へ出かける
自分にご褒美をあげる

これらも、もちろん大切です。

でも、それ以上に大切なこと。

それは――

自分の気持ちを、
自分が一番にわかってあげること。

自分が、
自分の一番の味方でいてあげること。

寂しい自分も。　悲しい自分も。
腹を立てている自分も。　嫉妬している自分も。

どんな自分の気持ちも、まず自分がわかってあげる。

彼にわかってほしい。
彼に大切にしてほしい。
彼から愛されたい。

その気持ちは、なくさなくていい。

でも、あなたの気持ちをわかってあげられるのは、彼だけではありません。

あなた自身も、
「寂しかったんだね」　「本当は嫌だったんだね」
「それは腹が立つよね」　「もっと大切にしてほしかったんだね」
と、自分の気持ちを受け止めることができます。

POINT
「彼にわかってほしい」と
「彼にわかってもらわなければ私は苦しい」は、同じではありません。

彼へ向かう矢印

彼はどう思ってる？
どうして連絡してくれない？
私は愛されてる？
これからどうするつもり？

私へ戻る

私は今、どう感じている？
私は何が嫌だった？
私は何を望んでいる？
私はどうしたい？

自分の気持ちや幸せを、
彼の反応だけに預けないため。

感情のセルフケア

身体が疲れたら、休む。　肌が乾燥したら、保湿する。
髪が傷んだら、お手入れする。

感情も同じです。
寂しくなった。　不安になった。　腹が立った。
悲しくなった。　モヤモヤした。

そんなときに、自分でケアしてあげる。

感情のセルフケアとは、
ネガティブな感情を消すことではありません。

「今、私はこんなふうに感じているんだな」と気づき、わかって、
受け止めてあげること。

自分に戻れると、
彼との関わり方はどう変わる？

Before

彼との間で何かが起きる

↓

不安になる

↓

彼のことばかり考える

↓

ぐるぐるする

↓

拗ねる／試す／我慢する
察してほしくなる
「愛されていない証拠」を探す

↓

彼が思ったように動かない

↓

さらに不安になる

After

彼との間で何かが起きる

↓

モヤモヤした自分に気づく

↓

まず自分の気持ちをケアする

↓

自分の中で何が起きているかを見る

↓

必要なら整理する

↓

「じゃあ、私はどうしたい？」

伝える／伝えない
待つ／距離を取る
などを、自分で選べる。

POINT

彼がどう変わるかは、彼の領域。
でも、自分が彼とどう関わるかは、自分で選べる。

目指すのは、何があっても動じない女性になることではありません。
揺れたあとに、自分のところへ戻ってこられること。

「自分を大切にしましょう」で終わらせない

「自分を大切にすることが大事なのはわかった」

じゃあ、具体的にどうやって？

だからBASICでは、
自分の気持ちを受け止める。
自分の思考のクセに気づく。
彼の領域と、自分の領域を分ける。
自分の本当の気持ちを知る。

そして、「じゃあ、私はどうしたい？」へ戻る練習をします。

このBASICで目指すこと

彼の反応に一喜一憂して自分を見失うのではなく、何度でも「私に戻ってこられる」ようになること。

彼に選ばれるためではなく。　彼を変えるためでもなく。
自分の気持ちを自分がわかって、自分の人生や関係を、自分でも選べるようになるために。

こんな方に向いています

- ☐ 彼の反応で気持ちが大きく揺れる
- ☐ 嫌われるのが怖くて我慢する
- ☐ 言いたいことを言えず、あとからモヤモヤする
- ☐ 学んできたのに、同じところで苦しくなる
- ☐ 自分の気持ちを、自分で扱えるようになりたい

こんな方には、あまり向いていません

- ☐ 「どうしたら彼からもっと連絡が来る？」
- ☐ 「追いかけてもらう方法を知りたい」
- ☐ 「男性心理を使って彼を動かしたい」
- ☐ 「成就のためのテクニックを知りたい」

BASICで目指すのは、「彼をどう動かすか」ではなく、「私は私をどう扱うか」。

NEXT
第1章｜感情のトリセツ
自分でできる「感情のセルフケア」を身につける