

心理カウンセラー 根本裕幸 Presents

失恋クリニック

Vol.3 (2011)

目次

『神様のテスト』もう大丈夫、と思った頃に。	4
あの頃の二人に戻りたい?	5
自分を見失った恋を失って。	7
執着を、手放したくない	9
負け、を認めよう。(1)	10
負け、を認めよう。(2)	14
むかつく男は手放し難い。	16
「これだけは彼に言っておきたい」という執着。	18
尊敬できる彼との頑張った恋(1)	20
尊敬できる彼との頑張った恋(2)	22
尊敬できる彼との頑張った恋(3) 手放しセラピー編	24
ずるずると関係を続ける理由～1人になるよりはマシだから。～	25
「きっとあなたを傷つけるから・・・」という罪悪感ストーリー。	27
好きな気持ちに「ふた」をする。	29
母国語みたいな元彼、の存在。	31
失恋してから無気力な私。	33
元彼は、同じ会社の人なんです。(1)	35
元彼は、同じ会社の人なんです。(2)	36
彼の中の元カノ、そこから見える私のパターン。	38
失恋後、なぜか怒りがおさまりません。	40
彼の中の元カノを消してあげたい。	42
同じ人に2回振られました。	43
振った側の罪悪感とその癒し方(1)	45
振った側の罪悪感とその癒し方(2)	47
あいまいな二人の煮え切らない関係(1)	49
あいまいな二人の煮え切らない関係(2)	50
別れの危機～自立と依存がひっくり返るとき～(1)	52
別れの危機～自立と依存がひっくり返るとき～(2)	54
鳥かごの中からそろそろ彼を出してあげましょうか。	55
罪悪感が遠ざける彼の愛	57
いい人の彼が心変わりをしてしまいました。	58
元彼を手放すと寂しくなる?(1)	60
元彼を手放すと寂しくなる?(2)	61
失恋して半年後の抑うつ感。	62
付き合う前に、別れることを考えてしまうんです。	64
好きにならないように努力する。	65
そんな自分を受け入れる～ないものねだりはしなくていい～	67
恋+αの忘れがたきパターンについて。	70

私は彼のお母さんでした。	72
考えすぎて手放せない恋。	73
好きにならないように努力する。	76
お互いの愛し方がすれ違う。(1)	78
お互いの愛し方がすれ違う(2)	80
古い自分と新しい自分がケンカする.....	82
失恋して出てくるのはそれまでの自分。	84
ショートタイムラバー。	85
親密感がなぜ怖い?	87
「私なんかが幸せになってはいけない」という呪い。	89

『神様のテスト』 もう大丈夫、と思った頃に。

失恋してから早3ヶ月。青天の霹靂の如く別れを告げられて、友達に泣きつき、占いにも行って絶望し、ネットを検索して見つけた失恋クリニックのブログ（すなわちコレね）を熟読し、思い切ってカウンセリングも受け、「執着を手放しましょう」とか言われて涙を流しながら頑張っ、そして、もう大丈夫だと思えてきた頃のこと。周りの景色にも色が付き始めて（失恋直後はグレーの世界だったから）、食べ物の味もちゃんと分かるようになって（改めてスイーツは癒しだと確信した）、友だちからも「彼氏の友だち紹介しようか？」とか言われるようになった頃のこと。

仕事帰り。乗り換え駅の改札を抜けたとき、10メートルくらい先をこっちに向かって歩いてくる元彼を発見。

心臓が止まるほどドキッとして、つい、柱の影に隠れてしまう私。彼は私に気付いていません。声をかけるかどうか迷い、でも、もう過去の人と思いつつも葛藤しているうちに彼は通り過ぎていきます。追いかけてみようか、ものすごく迷いつつも体は動きません。

どうして？なんで？こんなところで会うはずもないのに・・・。

チラッと見ただけなのにものすごく鮮明に彼の姿が目には浮かびます。なんだか懐かしいような彼のマフラーやコートに、不器用な歩き方。一見冷たい表情。心臓はずっとドキドキしています。

しばらく経って彼の後を追ってみますが、当然、もうどこにもその姿は見えません。すると、急に「彼どこ行くんだろう？仕事も家もこの駅は関係ないはずなのに」と不安になったりして。

神様と言うのは時にイタズラ好き(!?)なところがあって、失恋してしばらくした後に「ほんまにあんた手放せたん？」というテストをしてきたりするんです。

こうして突然会うはずのない場所で出会うこともそうですが、友だちから突然彼の名前を聞くこともあれば、自分の友だちが彼と付き合い始めた、なんてショッキングなニュースとして届くこともあります。

また、直接彼自身じゃなかったとしても、「彼の友だちとぼったり」とか「彼の好きだったブランドの店に迷い込む」とか「彼の好きな曲が突然FMから流れる」という間接バージョンに、「二人でよく行ってた店を通り過ぎる」とか「彼とライブを見に行ったアーティストの新譜を見かける」などもあります。

ここで執着心がだいぶ残っていると「彼とはやっぱり運命の糸で結ばれているんだわ」となってしまいます。また、頑張っ、て手放してきた方の場合「なんでこんなところで会うのよ・・・」と恨み節が全開になって執着がぶり返すことだってあるでしょう。

私たちは失恋の痛みが大きいと、その痛みを手放す一方で、抑圧して心の中に溜め込み、蓋をしてしまうこともあります（詳細は『痛い心に「ふた」をする。』をご覧ください）

そして、もうその痛みを無かったことにしてしまうわけですね。

でも、ほんとうに無くなったわけではなく、心の中に溜め込んでいるだけですから、一時的には良かったとしても長い目で見れば次の恋への大いなる妨げになってしまうんです。

意識的には大丈夫だと思っけていても、心の中に元彼への執着を溜め込んだまま次の彼氏ができたらどうなるでしょう？

新しい彼と今の彼を色々比較してしまったり、「やっぱり元彼の方が良かった」と改めて執着が出てきたり、「何だか今の彼に夢中になれない」と不完全燃焼になったりするわけです。

そのために、「ほんまに次に進めるん？」って、神様が敢えてテストをして悪者になってくれているわけです。ありがたいことです。

もし、痛みがあれば、ああ、まだまだ執着が残ってるわ。まだまだ痛いわ。と思います。そういうときは、自分をさらに癒せばいいんです。自分らしさを取り戻し、女としての輝きを増し、そして、さらにいい恋をするために。

そして、執着が手放せていて、次の恋に向かえる準備ができているならば、そのテストに合格できるのです。

彼が向こうから歩いてくる姿を見かけたら、「あ、〇〇！久しぶりやん！めっちゃびっくりしたわー。あんた、どこ行くん？そもそも、なんでこんな駅におるん？もう次の女見つけたんちゃうやんな？」

ま、こういうテンションかどうかは別として、心の動揺をさほど感じることなく（もちろん、柱に隠れることなく）ふつうに会えます。（“ふつうに”というのがポイント）

そのとき「あ、もう私、次のステップに行けるんだな」ということが分かるわけですね。

すなわち、テストに合格！なわけです。

もちろん、テストは1回きりではありません。たいてい、抜き打ちテストですから、油断は禁物です！またいつかやってくるはず。

ですから、自分らしい恋ができるように、より執着を手放しつつ、もっと魅力的ないい女になるプロジェクトを進めていくことが大切なのです。

あの頃の二人に戻りたい？

浮気の問題、別れ話、ケンカ、セックスレス等々、二人の関係で大きな問題が勃発し、とても辛い状況が続くと、つい私たちはこう思ってしまうものです。

「あの頃の、幸せな二人に戻りたい」って。

もちろん、失恋した後には強烈にこの思いを持つことも少なくないでしょう。

時には、「あの頃の、ちゃんと私を愛してくれた彼に戻って欲しい」とまで思うこともあります。

それが叶わぬことだと知っていながらも、やはり、そう思わざるを得ないのかもしれませんが。

でも、ほんとうに残念ながら、時計の針を巻き戻すことはできません。

今のあなたが、例えば、すごく楽しかった学生時代に戻れないのと同じようにね。

だから、「あの頃の二人に戻りたい」と思っても、ただただ、虚しさが募ってきます。そして、悲しみに胸が焦がされ、寂しさで心はいっぱいになってしまうと思うのです。

もし、神様（あるいは無意識）から与えられた課題をクリアすることができたとしたら、どんな自分になり、どんな二人になっているでしょう？

そのイメージを元に、まずは、“今の自分にできること”から一つずつ始めて行きましょう。

新しい自分のために、新しい二人のために。

#何ができるのか？について、なかなか思い浮かばないとか、自信がない場合には、手前味噌ですが、やはりカウンセリングを利用されることをお勧めしたいですね（^^）

皆様の恋に、参考になりましたら幸いです。

自分を見失った恋を失って。

もし、あなたの大好きな人が「俺、やっぱ明るい子が好きなんだよね」と言われたら、なかなか自分の中の暗い部分を出せず、無理に笑ってしまうことが多くなりませんか？

もし、あなたの大好きな彼が「お前を見ると、いつも安心するし、ホッとすると」言ってくれたら、その言葉に応えようと、しんどいときにも優しく振舞おうとしませんか？

あるいは、もし、「女はいつもかわいくしてなければならない」という観念が根付いているとしたら、少々虫の居所が悪い日があったとしても無理に笑顔を作ろうとしてしまうかもしれません。

それがあまりに“演技”であったとしたら、心はどんどん疲弊してしまうんです。

確かに「明るい部分」はあるかもしれないけれど、それ相当に「暗い私」だっているはずで、その自分はずーっと隠されてしまいます。

彼を喜ばせたい一心だったとしても、それだけではまた虚しいですよ。

私たちは彼から愛されるためによく犠牲をしてしまいます。無理をしてしまうわけですね。

カウンセリングでそんな話をお聞きしていて、その名演技のあまり、つい「女優ですね・・・」と言ってしまうこともあります。

このあたりのお話は以前『失うのが怖くて、自分を見失ってしまいました。』でも紹介させて頂きました。

さて、そうして頑張った恋をすると、自分を見失ってしまいますね。

「あれ？私ってどんなだったっけ？」という迷宮にはまり込んでしまうのです。

でも、彼の愛情がふんだんに注がれている間は苦ではありません。

でも、彼の態度が変わり、自分の気持ちが変わり、そして、やがて別れが訪れたとき、何か自分自身がぼつんと取り残されたような感覚になるのです。

それは、ある種の虚脱感のようでもあり、燃え尽きて何もやる気がなくなってしまうような感覚でもあるでしょう。

皆さんも、そんな体験されたことないでしょうか？

そういう時、その虚しさを埋めるために何かをしてもより一層虚しくなるだけで、その穴が埋まるわけではありません。

また、そもそも無気力になってしまっても何もやる気にならないかもしれませんよね。

そういう時は、何もしなくていいんです。
いや、むしろ、何かしちゃあ、いけないんです。

今のあなたには“自分を取り戻す時間”が必要です。

じーっとしていてもいいし、昔の友だちに会いに行ってもいいし、毎日をできるだけきちんと暮らすことでもいいし、とにかく背負ってた“偽りの自分”から脱却する時間が必要なんです。

あなたはその恋をしている間、別の人間を演じていたようなもの。

だから、その恋がクランクアップした後は、その役割を“抜く”ことが大事なんです。

だから、今、何かしようとする、その演じていた頃の自分が出てきてしまうし、また、違う役割にはまろうとするかもしれないし、あんまりいいことないんです。

心は枯れていて、辛くて、寂しくて、虚しさでいっぱいかもしれないけれど、そんな中で少しずつ自分自身を取り戻して行きましょう。

そこで焦って何かで埋めようとする、ますます自分を見失ってしまうでしょう。

自暴自棄ってそんな状態だと思うんですね。

悲しみの中にそっと自分を置いてあげるような感じしていると、心や体が勝手に元気になっていくのを観察できるかもしれません。

だんだん時間が経つに連れて、ちゃんとお腹が空くようになるし、気がつけば泣きながら眠っているし、周りの色がはっきりと見えてくるし。

自分を取り戻す方法というのは、自分をきちんと見つめてあげることなんです。

何を感じているのか、どんな状態なのかをじっくり見つめるんです。つまり、ただ感じてただけでいいんです。そうすると、案外、自分の強さ、パワーに気付けることもあるでしょう。

どうも、いつも無理して自分を消してしまう癖があったのかもしれませんが。

カウンセリングで、一人旅を提案することが良くあります。

ふらっと一人で住み慣れた街を離れるんですね。週末だけでもいいです。

知らない土地に行くとやるべきことから解放されるから、つまり日常から少し距離を置けるから自分自身が際立つんです。そうして自分を自分に戻してあげるんです。

あとはやっぱり、その気持ちを誰かに話してみましよう。

こういうときは、ただ聴いてもらうのが理想的ですね。

話をするだけで、やっぱり自分自身になれるから。気を使わない相手が居ればベストだけど。

そうして、徐々に輪郭がはっきりしてきて、ああ、私だな、と思えるときがやってきます。

そしたら、次はもっと楽しく、自然な恋ができるようになっているはず。

この失恋から学んだことはとても大きいということに、そのときに気付きます。

仕事や人間関係とか日常の流れに紛れてしまいそうだけれど、こんな辛い失恋した後は、敢えて、敢えて、自分を大事にする、そんなわがままを自分に許してあげて欲しいな、と思うのです。

執着を、手放したくない

失恋後、辛い気持ちをどうかしたくて友だちに話したら「辛いよね」って話は聞いてくれるけれど、やっぱりちょっと気を使う。いつまでも泣きついてたら悪いと思うから自分で何とかしようとする。

それで、ネットでどうしたらいいのかを検索して、見つけたホームページには「彼を手放しましょう」とか「執着を手放しましょう」と書いてある。

確かにその通り。でも、具体的にどうしたらいいのか分からない。

「手紙を書いてみましょう」とか「彼に感謝を贈りましょう」みたいなことが書いてあって、やろうとしてみたけれど、あまりに辛くて躊躇してしまう。

そして、カウンセリングの無料電話を使ってみる。

共感してくれて分かってくれて、でも、「手放しましょう」と、やはり言われる。でも、何か、何故か、抵抗があって、気が進まない……。

＊

先日、あるセミナーで「元彼への執着を手放しましょう」というセッションをしたんです。

その後、彼女は「なんか、すごく寂しいんです。ぽっかり心に穴が空いたみたいで」とおっしゃってたんですね。彼の存在が大きければ大きいほど、その執着を手放したときに、そんな寂しさがやってきます。その穴に「愛」がたくさん入ってくるので、家族、友だち、仲間など人の温かさや有り難味が感じられる一方で、恋するハートはちょっとした間、行き場を失います。

だから、彼女には「それはとってもいいことなんですよ。それくらい彼のことをちゃんと好きで、愛してたって証拠だしね。だから、ちょっとしばらくの間はしんどいけれど、その寂しさは意味があるんだ、と思って、ただ感じておいてくださいね」と伝えます。

もっともその寂しさは、ほんとうは、失恋や手放しによって生まれたものではなく、もっとはるかな昔からあるものなんですけどね。

(すなわち、恋愛とか彼の存在が、そのもともとあった寂しさを覆い隠していたわけです)

＊

執着を手放してしまうと、そんな風に寂しさがやってきます。

だから、手放したくないんですよね。それが分かるから。どこかで。

失恋カウンセリングの中で「執着を手放したら、本当に一人になってしまうような気がする」とおっしゃっていた方もいました。

「じゃあ、今は一人じゃないの？」と言う疑問も生まれますよね？

私たちは「好き」で繋がれないとき、でも、離れられないとき、どんな形でもいいから、彼を心の中に留めておきたいと思います。

「嫌われたっていいから、嫌な女と思われたっていいから彼のそばにいたい」みたいに思ったことはありませんか？

そうすると、執着してまでも彼とつながっていたいと思うのです。

(それこそが「しがみつき」であり、「執着」なんですけどね。)

だから、はっきりと「まだ今は手放したくないんです」という方も少なくありません。

そういう時、あなたの心や頭はこんな風に語りかけるかもしれません。

「ダメじゃないの！あなたの人生なのよ。もう彼は過去の人。いい？あなたのために次に行かなきゃいけないのよ」

でも、その一方で、優しい天使の心はこうも言います。

「うん、今はいいんじゃない？それだけ彼のことが好きだったってことだし。仕方ないよ。もうしばらく待ちましょう。自分の気持ちの準備ができてからの方がずっといいのよ。」

さあ、どっちが良いのでしょうか？

カウンセラーとしても、その見極めは難しいところですね。

ただ、一般的に、始めは「後者」ですけれど、そのまま何年もってなってしまうたら問題ですよ？そしたら、徐々に「前者」の考え方をしていくでしょう。

信頼関係ができていたとしたら、「うーん。もう、そろそろ次の段階に進むときなんだけどね。手放してもいい？」て薦めるかもしれません。強要はできませんけれど。

ただ、執着を手放すことが「正しい」わけではないんですよ。必ずしも。

これは大事なことです。

私はよく、時が満ちるのを待つ、という表現を使います。

いずれ、そのときがくるだろう、という意味で、気長に待とうとするんです。

今日は三日月でも、あと10日ちょっと待てば満月になるわけです。

そして、「彼への執着を手放すことは必ずしも本質ではないよね？」というところを意識します。

なぜかという、きっと執着してしまう、その要因は過去の恋愛とか、家族関係にあると思っているから。

今の恋愛だけで、そこまで執着するの？というケースによくあって来てるから。

「その彼への気持ちはそのままいいから、少し深いところにはいっていきましょう。お母さんへの感情、お父さんへの感情、見つめていきましょう」という風に。

執着を手放したくないにも、きっと、何らかの理由があるはずですよ。

その理由から断つことができれば、もっと自然な関係が築けるようになると思うんです。

そうして、深いレベルに下りていけば、「なぜ、彼なのか？」「なぜ、執着してしまうのか？」「なぜ、手放せないのか？」などの理由も見えてきます。

その理由と向き合い、癒しを進めていくと、やがては、ふと、「もういいかな」と思えるときがやってきます。

「あれ？今日は元彼の話、あまりしないですね？」

「え？そうですか？まだ執着ありますよ。もちろん」

「でも、次の恋愛のこととか、仕事のことが今日は多いです」

「そう言われてみれば、思い出す回数はかなり減ったかもしれません」

こうしなきゃいけないってことは心理学の世界には存在しないんですよ。

だから、深く心を見つめながら、自分と向き合い続けて行きたいな、と思うのです。

参考になりましたら幸いです。

負け、を認めよう。(1)

Aさん：彼に対してはまだ何かできることがあると思うんです。今の彼はちょっとおかしくなっているだけだと

思うし、ほんとうはまだ私の方に気持ちがあるはずなんです。だから、チャンスを欲しいってお願いしてるんです。まだ大丈夫ですよ？

Bさん：彼は今自分を見失ってると思うんです。だって、今気になるって彼、絶対、彼の好みじゃないですし、きっと彼が目覚ましたら、やっぱり私がいいって思ってくれると思うんです。だから、まだ諦めたくないんです。

Cさん：「友だちとしてなら会ってもいい」って言ってくれてるってことは、まだ希望はあるってことですよ？ほんとうに嫌いならきっと「会ってもいい」とは言わないはずだからチャンスはまだありますよね？

Dさん：確かに私は彼の愛情にあぐらをかいて、わがまま言って彼を振り回してたと思うんです。でも、今から私が変われば間に合いますよね？だから、彼に待ってもらってるんです。だから、早く変わるためにがんばりたいんです。

Eさん：彼に嫌われることが怖くて、全然自分を出せなかったんですけど、ほんとうは彼のこと大好きだったんです。今からでも気持ちを伝えて遅くはないですよ？「好きな子ができたんだ」と言ってるけど、まだ付き合ってるわけじゃないですし、いいですよ？

*

タイトルと、ここまでのお話で、既に痛いモードに入っている方もいらっしゃると思うのですが、その辛さを乗り越える“お注射”のつもりで読んでいただけるといいかもしれません。

とはいえ、今、ほんとうに辛い人は、まだ見ないほうがいいのかも。この文章は逃げませんからね。準備が出来た後にご覧下さいね。

・・・。

さて、彼女達が一生懸命彼のことが好きで、好きで、そして、必死なことは痛いほどに伝わってきます。むしろ、必死なだけに聞いている私たちは痛いのかもかもしれません。

彼とのお付き合いの中で、ほんと頑張ってきたんだなあ、と、そして、何よりも、彼女は情熱の塊ですよ。その熱いハート、情熱はほんとうに素晴らしいものです。

だから、こうしたご相談を頂いて、私が一番最初に思うのは、その恋するハートの情熱を消したくない、ということですね。

その情熱ゆえに彼のことを引っ張ってしまう一方で、でも、そのハートは、きっと人を幸せにするエネルギーを持っていると思ってるんです。

だから、それを自分を傷つけたり、貶めたりする方向ではなく、もっといいものに使って欲しいと感じてるのです。

そんな時、敢えて、きつと言われたくないだろうな、という事を伝えることがあります。

そして、その結果、私のことを否定したくなったり、嫌いになったり、憎んだりすることだってあるかもしれません。

でも、たとえ、そうなったとしても、伝えた方がいいだろうと判断して、お話を始めます。

『今のままでは90%以上、うまくいかないと思うんです。なぜかというと、あなたの今の言葉の中に、彼の気持ちを考えたものが一言もないんですよ。

彼がなぜ、別れを切り出したのか？それまでの彼の苦悩。一緒にいたあなたならば、きっと分かるはずですよ。

でも、今のあなたは残念だけど、自分のことしか考えられなくなっているのかもしれないかもしれません。辛くて仕方がないことかもしれないけれど、でも、そんな今のあなたに彼はロマンスを感じられるでしょうか？

もしかしたら、お付き合いしている間も、そんなところ、ありませんでしたか？もし、あったとすればそれが別れの理由になってはいませんか？

あなたには十分魅力があると思います。でも、自分のことでいっぱいになっていると、その魅力は全然発揮されないと思うんです。

ご自分でも分かっているかと思うんですが、今のあなたは、自分の点数を下げることをしようとしているのかもしれないかもしれません。

だから、まずは、その思いを置いて、自分自身を見つめること、つまりは、余裕を心に作ることをお勧めしたいんです。

なぜ、こんなことになってしまったのか？なぜ、二人は別れなければいけないのか。そこを見つめなおしませんか？そこから自分を変えていきませんか？もし、セカンドチャンスを狙うとしたら、まずはそこからだと思いますよ。

いわば、負けを認める、ということ、もっと言えば“全面降伏”です。「もう、負けたよ」って。それは別れを受け入れる、ということで、そうすることできっとあなたは次のステップに踏み出せると思うのです。』

言い方は様々ですが、要は「今のあなたのスタンスで彼に迫っても、あなたの印象を悪くするだけで、彼の心はますます冷めてしまいます。」ということ、そのために「負けを認めましょう」ということを伝えたいんです。

自立的な生き方をされてる方は、とてもそれに屈辱感を伴うでしょう。負けを認めることは、まるで、自分の存在がなくなってしまうような怖れ、自分を全否定されたような痛みを感じるかもしれません。

だから、「分かっています。分かっています。でも、彼が・・・」と、つい、“でも”を連発してしまったりします。

実は「負けを認める」という、こういう厳しいお話をするのは、まだ“失恋を受け入れられていない”状態だからなんです。

現実を見ずに動いてもうまく行くことは少ないと思うのです。まるで、目を瞑って猪突猛進するようなものだから。

でも、実際のところ、こうして“負け”を認めてみると、不思議なほどに心が落ち着いてくるものです。

「あ、もう頑張らなくていいんだ」
「もう戦わなくていいのか」
「肩の荷がすーっと下りたような感じ」
「なんかホッとして気が抜けてしまいました」

そんな感覚がやってきます。

「きっと受け入れたくないけれど、分かっていた、でも、それを受け入れる勇気もないし、これからどうしていいのかわからない。だから、ほんとうは無理だって分かっているんだけど、無理やりしがみついているのかもしれない」

それが彼女達の本音のような気がします。

だから、負けを認める、すなわち、現実を受け入れると、心がすーっと軽くなるのです。

私たちはどんなに辛いことがあったとしても、それを受け入れるだけの心の器を持っています。でも、意識が、そして、過去の経験が、その受け入れを拒否したがるのです。それが執着心というものかもしれません。

だから、現状に素直に向き合えるようになると、その器に現実がすっと入り込み、そして、心が落ち着いてきます。

そうすると自然と“次”が見えてきます。

「どこかで分かってたのかな、と思います。けど、今は追いかけても無理ってことが分かりました。だから、彼を自由にしてあげようかな、と。そして、自分もまた自由になって自分磨きをしたり、過去の傷を癒したりして成長したいな、と思うようになりました。もし、彼と結ばれる運命になってるのなら、きっとまた出会うだろうと思いますしね。そのとき、びっくりするくらいいい女になっててやろうかな、なんて思うんです。」

1ヶ月前には辛そうな表情をしていた彼女が、ときどきニコツとしながらそんな話をしてくれたこともあります。そのときの彼女は、まるで憑き物が落ちたかのようにすっとした表情をされてました。

「やっぱり彼のことをもうちょっと好きでいようと思いました。だって、なかなかあんないい男、やっぱりそういないな、って。でも、しがみ付くのはもうやめよう。そうしても、自分を落とすだけだし、これ以上、自分を惨めにすることもないかな、って思うんですよね。だから、自然の流れに任せようかな、と思っています。」

負けを認め、執着を手放した後にも、こんな風にまだ“好きだな”という気持ちが残ることもあります。それはとてもピュアで自然な思い。だから、全然おかしいことではありません。やはり憑き物が落ちたようなすっきりした表情で、そして、目は未来をちゃんと見えています。

そういう状態になれば、あとは自然と上がっていくものです。この彼女が数ヶ月後、どれくらい魅力的な女性に“勝手に”成長していくのか、私も楽しみにしているんです。

負け、を認めよう。(2)

さて、前週に引き続いて「負けを認める」というお話をお届けしたいと思います。コメントもたくさん頂いて嬉しいです。いつも、しばらくお待たせしてしまいますが、なるべく早くお返事しますので、楽しみにお待ちくださいませ。(ただし、急な多忙で、しばらくスルーされてる状態なこともあります・・・すみません)

さて、前回冒頭に5人の方の例をご紹介しました。

「負けを認めて肩の荷を降ろしましょう」という方向性は変わりませんが、もう少し、具体的なお話をお届けしたいと思います。

やはり耳の痛い話になるかもしれませんが、でも、自分なりに区切りを付けて、次のステップの進むために役立てていただけたら幸いです。

Aさん：彼に対してはまだ何かできることがあると思うんです。今の彼はちょっとおかしくなっているだけだと思うし、ほんとうはまだ私の方に気持ちがあるはずなんです。だから、チャンスを欲しいってお願いしてるんです。まだ大丈夫ですよ？

→今のAさんにとって、「自分ができること」は「彼をそっとしてあげること」、あるいは「彼の幸せを祈ってあげること」だけなのかもしれません。

ここまでおっしゃるといことは、今までも色々やってこられましたんじゃないでしょうか？

だから、彼はきっとあなたに感謝をしていると思います。

でも、その一方で、彼はあなたのその勢いに押されてるところではないかな？

だから、つい、彼をコントロールしたいと思ってしまうのです。そうすると、もし、今の彼を取り戻したとしても、それは彼の意志とは言えないと思うんです。

彼にも自分の人生を選ぶ権利があります。だから、彼が今度どうするのか？彼に任せてみませんか？

仮にほんとうに彼がおかしくなっても、彼だって、その経験から学ぶことがあるんです。彼だってきっと今は罪悪感で苦しんでいるはずですから。

だから、それも含めて、彼を信頼してあげませんか？

そういう意味ではもう一つできることがありましたね。「彼を信頼して、任せる、委ねる」ということです。

難しいかもしれませんが、でも、負けを認めることで、きっとそれもできるようになっていきます。

Bさん：彼は今自分を見失ってると思うんです。だって、今気になるって彼、絶対、彼の好みじゃないですし、きっと彼が目覚ましたら、やっぱり私がいいって思ってくれると思うんです。だから、まだ諦めたくないんです。

→確かにあなたが見る彼はその通りかもしれません。彼女よりもあなたの方がきっと合うのかもしれません。

でも、それなのに、なぜ彼はそちらを選んだのでしょうか？そもそも彼が自分を見失ってしまったのはなぜなのでしょう？

彼をもう少し、信頼してあげてもいいのではないのでしょうか？

あなたの大好きな彼、そんなに酷い人なのかな？きっと彼だって自分の頭で考えて、行動できる人だと思うんで

すよね。

そこを信頼してあげませんか？

だから、まずは負けを認め、彼の選択を受け入れましょう。彼の選択を支持してあげましょう。

そして、自分自身を見つ直して、ますます自分に磨きをかけていきませんか？

その上で、もし彼のことがまだ好きならば、再チャレンジの可能性はあると思うんです。

Cさん：「友だちとしてなら会ってもいい」って言うてくれるってことは、まだ希望はあるってことですよね？

ほんとうに嫌いならきっと「会ってもいい」とは言わないはずだからチャンスはまだありますよね？

→僕の知る限り、「友だちとして」という条件は、最大の譲歩だと思うんですよね。それも、彼の優しさと言うか、ほんとうは優しさじゃないんですけどね、気遣いなのかなあ、とってしまうのです。

きっと、この一言を言うまで、だいが、Cさん、ごねませんでしたか？

だから、その言葉を鵜呑みにするのは危険かもしれませんよ。

「友だちだから」って連絡すれば、きっと答えてくれるかと思うけれど、彼のあなたに対する印象は逆に悪くなってしまふ可能性が高いと思うのです。

だから、またチャンスが欲しいのならば、むしろ、一旦引いてしまう方がお勧めしたいことなんです。

勇気要りますし、辛いですが、一旦連絡を断ってしまうのはどうでしょうか。

そうして手放していくことが今は一番いい方法かな、と私は思うのです。

Dさん：確かに私は彼の愛情にあぐらをかいて、わがまま言って彼を振り回してたと思うんです。でも、今から私が変われば間に合いますよね？だから、彼に待ってもらってるんです。だから、早く変わるためにがんばりたいんです。

→この恋でDさん、本当に大切なことを学びましたよね？

でも、これ以上、彼を苦しめるのはどうかな？あなたはとても感性の豊かな方ですから、きっと自分がしてること、分かってらっしゃいますよね？

今、彼に待ってもらってるのも、あなたの「わがまま」じゃないかな？彼の好意に甘えて、ある意味、今も、あぐらをかいてるんじゃないかな？

もし、変わりたいのであれば、まずは、そこを変えてみるのはどうでしょう？「それだけは・・・」とってしまうかもしれないけれど、彼もまた辛いと思うのです。

彼を自由にしてあげて、その愛情に感謝するのはどうでしょう？たくさん愛してくれたでしょう？

頑張ることは大切だし、応援するけれど、私は、今、彼を自由にしてあげることをお勧めしたいです。

Eさん：彼に嫌われることが怖くて、全然自分を出せなかったんですけど、ほんとうは彼のこと大好きだったんです。今からでも気持ちを伝えて遅くはないですよね？「好きな子ができたんだ」と言うてるけど、まだ付き合ってるわけじゃないですし、いいですよね？

→気持ちを伝えること、悪いことじゃありません。だから、連絡が取れるなら、今から伝えてみてもいいでしょう。

でも、彼の気持ちはそれとは別に尊重してあげるといいかもしれません。残念なことだし、辛いけれど、彼は別の子を好きになってるわけだから、あなたの告白は彼を少なからず苦しめると思うんですね。

だから、「振ってもらおう」くらいの気持ちで告白する方がいいでしょう。

今まで言いたいことを言えずに、自分を出せずに来た分、心の中には気持ちがいっぱい溜まってると思うのです。だから、余計にしがみ付いたり、後悔したり、自分を責めたりしやすいんですよ。だから、すっごく辛いし、苦しいし、悔しいと思うんです。そのエネルギーを自分をもっと出せるよう方向に変えて行きませんか？自分をもっとイキイキ表現できるような、そんな自分に成長してみませんか？もし、今、彼の気持ちがこちらに向いたとしても、同じ事の繰り返しだと思うんですよ。だから、まずは、自分自身を見つめなおし、自分らしい自分でいられるように変化していくことがいいんじゃないかな？

*

参考にしていただけただけでしょうか？もちろん、このそれぞれの事例にはバックボーンはありません。だから、こういう風に言ってくれた人全員に同じ回答をするわけではないんですよ。人それぞれ、その人に合った言葉をできるだけ選ぶようにしています。皆さんの恋のお役に立てましたら幸いです。

むかつく男は手放し難い。

2週間ほど、痛い記事をお届けしましたので、今回はもう少し軽めのテーマを選んでみました。それでも痛いじゃねーか！という声もあるかもですが、楽しんで読んでいただけましたら幸いです。

「なんであんな男のこと、まだ引きずってるんだろう？そんな私がバカみたい」
「もうとっくに忘れてたと思ったのに、時々思い出してはむかつく」
「自分でももうイヤなのに、何かとあいつのせいにしてしまう」
もし、仮に、私が、おそろおそろ、「それって、まだ彼のこと好きなんじゃ・・・」と言おうものなら、キッと睨まれそうな空気に満ちています。

「好きの反対は嫌いじゃなくて無関心」という話を聞いたことある方、少なからずいらっしゃると思うんです。

私たちは、「好き」な気持ちでつながれないと思ったら、逆に「嫌い」という気持ちでつながろうとするところがあるんですね。

大好きな人を忘れないために、「好き」でいると辛いから、「嫌い」という感情を引き起こして、彼の心の中に留めておこうとするわけです。もちろん、意識的にできることではないですよ。

因みに、こうした心理は「良い子で愛されなかったから非行に走る」とか「嫌いでもいいから注目されたくてストーカー的なことをしてしまう」という側面にも現れます。

その中でも特に後を引くのが「むかつく彼」の存在。

何かと思い出してはむかむかむかーっと怒りを感じて、それで彼のことがちっとも風化しない、ということが良

くあります。

例えば、付き合っているときの彼の態度が最悪という場合。お金を貸したまま返ってきてない、体だけが目当てだった、結婚するって言ったのに裏切られた、他に女がいた、嘘ばかりつかれていた、都合よく甘えてくる、暴言・DV等々。

それから別れ際が尾を引いてる場合もありますね。別れ話に未だに納得できない、突然音信不通にされて意味が分からない、等々。

怒りの感情ってとても心を動かすでしょう？かき乱すでしょう？

だから、余計にむかつくし、忘れられないんです。

それだけ怒りってパワフルで、インパクトがあるものだから。

それにそもそも私たち、「怒りに慣れてない」ことはありませんか？

怒りを持つことを禁止していたり、悪いことのように思っていたり、否定的なイメージを持ってたりしませんか？

そうすると、「彼に対してむかっている自分もイヤ」になりやすいんです。

これで怒りの二重構造が出来上がります。

彼へむかっついて、自分へもむかっついて。

だから、余計にインパクトが大きくなってむかむかが続き易くなるのです。

さらに、心理学は、怒りという感情の特長も解き明かしてくれます。

実は「怒り」というのは心理学では“感情の蓋”と呼ばれるんですね。

つまり、怒りという感情は、その下の別の感情を隠すための感情なんです。(だから、“怒りは感情ではない”という考え方もあるくらいです)

例えば、恥ずかしさを隠すために真っ赤な顔して怒ってる人いますよね？本当の感情は「恥ずかしい」のですが、それを感じたくないで逆切れして怒りを使うわけです。

要は、怒りは本音ではない、ということなんですね。

で、例の「むかつく彼」。その彼に対して本当に感じる感情って何なのでしょう？

シンプルに「本当はそんな彼でもいいところあって好きだったのに」という「本当は好き」というものもあります。

でも、それだけじゃないですよ。

例えば、「そんなひどい女に扱われて悔しい」とか「惨め」という場合もあります。

何かすごく辱めを受けて、プライドをずたずたにされたような感じなのです。

だから、「痛い」というものもあるんです。「自信なくした」というのも。

それから、意外と良くあるのは・・・「そんな彼を一人前にしてやりたかったのにな」とか「救いたかった」「助けたかった」「力になりたかった」という感じ。すなわち、無力感という奴です。

何だか、見捨てちゃった気分がするんですよね。助けるって約束したのに(心の中で)。

この辺になると、彼にもむかつくんだけど、実は自分自身にもむかっついてるものです。

実際、「怒り」という感情を誰かに持つ場合、そのほとんどが同レベルの怒りを自分自身にも向けてるものなんですね。

カウンセリングでは、これ、すごくたくさん出てきます。

だから、こういう彼、引きずっているだけでも辟易しますし、疲れてしまうんです。

さらに、怒りは「蓋」なわけですから、その下の感情を解放させてはくれません。

ずっとその蓋の下で、悲しみや悔しさ、惨めさ、無力感などの感情が解放されることなく、ずっと居続けてしまうのです。だから引きずるんですよ。

しかし、怒りの蓋を開けて、その下の本当の感情に気付いていくと手放し易くなります。

「ああ、やっぱり彼のこと、それくらい大好きだったんだな」

「そうだよな。彼のこと、何とかしてあげたかったよな。助けたかったよな」

そういう本音を認めていくんです。

プライドが大いに邪魔をします。だから、負けを認めましょう、と言ったりします。

(やっぱり痛い話になってしまいましたか?)

まず、むかついている自分を許しましょう。

怒りを持つことを怖れずに許してあげましょう。

そして、その怒りの下にある、本当の感情は何かを探っていきましょう。

そうして、心は軽くなっていくと思うのです。

(そして、次の恋に向かう準備もできていくのです)

参考になりましたら幸いです。

「これだけは彼に言っておきたい」という執着。

前回の「むかつく男は手放し難い。」の続編と言ってもいいでしょう。

別れ際はよほど気のあった自然消滅(!?)でもない限り、どちらか、あるいは両方が不満や不公平感、理不尽さを抱えるものです。

そこでは誤解やら、思い違いやら、すれ違いやらが頻発し、“後から考えればめっちゃむかつく”という別れも多いと思うのです。

そんな中でも、こんなケースに思い当たるころはないでしょうか?

「別れ際、『お前は一人でもちゃんとやっていけるだろ』と言われたんです。え?何それ?あたし、そんなに強くないって。何最後まで勘違いしてんの?と思ったんですけど、言いそびれてしまったというか。それで別れた後、無性に腹が立ってきて、『あんた、結局私のこと、一つも理解してなかったんやね』と嫌味の一つでも言ってやりたくて・・・」

みたいな感じ。

この彼の発言は“別れるための方便”であり、むしろ、“自分を納得させるためのセリフ”だったりするわけですが、言われた方は、自分のことをわかってもらえてないような気がしてむかつくし、すごく後を引くんです。特に「せっかくお互いの人生の一部分を共有しあった仲なんだから、ある程度はきれいに別れて、あとで振り返

ったときに『あれはいい恋だったね』と思えるようにしておきたいの」というポリシーを少しでもお持ちの方は要注意ですね。

きれいに別れたい分だけ、言いたい事を我慢してしまい、後から後悔したり、むかむかしてしまうこともありますから。

そうでなくても、誤解・勘違いがよく起こる別れ際ですから、そこでの発言は、どんなセリフであったとしても、後に引き易いのも事実なんです。

特に執着したいときには、彼の去り際の言葉はとても意味深に耳に残るもの。

すなわち、「元彼の最後の言葉が引っかかる」という形で彼に執着してしまうこともあるわけです。

つまり、「これだけは言っておかないと、私の気が治まらないわ」と思うことによって、彼はあなたの心の中に居続けることができます。

それは決して、気持ちのよい状態ではないのですが、でも、そうすることで、彼とのつながりを心の中で保っていられるのです。

“「好き」で繋がれなければ、「嫌い」で繋がろうとする。だから、「好き」と「嫌い」は同じ意味と言っても良く、だから「好き」の反対は「無関心」と言います。

その応用編のようなものですね。

具体的にはこんな風に考えてみてはいかがでしょう？

彼のことを手放せず、まだまだ執着しておきたい自分がある、としましょう。

でも、実際にそこまで彼のことが好きだとは思えず、また、好きだと認めることはプライドが許さなかったとします。

そうすると、表向きは彼への執着は示せなくなりますよね？

でも、そのとき「あの元彼のさ、あの態度、あの言葉が引っかかってるのよね。最後にガツンと彼に言ってやりたいわけ。そうじゃないと腹の虫が収まんないのよね！」と言うと、ものすごく大義名分が立っちゃいませんか？友だちだって「うんうん。そりゃあ、あんたの気持ちもよく分かるわ。そりゃ、むかつくわな、あの彼。あたしも応援するよ。チャンスがあったら、ガツンと言ってやんなよ」って乗りやすくなります。

でも、そういう話をカウンセリングでお聞きするたびに、私としては何とナシに釈然としないものを感じるんですよね。

「そんな最低な彼だったら、今更関わらなくてもいいんじゃない？そういう勘違い野郎にガツンと言ったって、分かって貰える確率低いし、余計モヤモヤしてしまうんじゃない？余計に自分を惨めにしちゃわないかなあ」と。

そういう風に伝えると、「そりゃ、そうなんですけどね。私だって、あの人が分かってくれるとは思わないんですけどね。でもね、このままじゃ、なんか癩に障るといふか。のうのうと別の女と幸せになっていくのが許せないって言うか・・・」

あれ？それって、嫉妬？執着？なのでは？？？

*

「彼に言い残したことがある」とか「これだけは言っておかないと納得できない」と言う気持ち、決して悪いこ

とではないのですが、そういう形での“執着”もあるということは、心に留めておかれるといいかもしれません。もしそれが執着心が引き起こすものであったとしたら、彼を呼び出して、言いたいことを伝えられたとしても、すっきりしないんです。

後から、「あ、これも伝えてない。それも伝えてない」と言う言葉が次々出てきたりします。

そういう時は、素直に、ああ、まだ彼のこと、好きなんだな。悔しいけれど、まだ忘れられていないんだな、ということを受け入れてあげて欲しいんですね。

それは惨めで、悔しいことかもしれないけれど、でも、次に進むためには大切なことと思うのです。

別れた後に言いたい言葉があっても、それはあまり栄養にはならないもの、とってしまってもいいくらい。いや、栄養どころか、毒になっちゃう可能性のあるものです。

だから、私としてはあまり直接彼に会って伝えることをお勧めしないものです。

むしろ、その言葉は、彼に直接言うよりも、鏡に向かって、あるいは、目の前に彼がいると思って吐き出してしまったほうが効果的だったりするんです。(これは既にちょっとしたセラピーですね)

そうして、心の澱を吐き出していくんです。

どこかで彼のことをまだ好きなんだな、と認めつつ。

心にとって健康なことは、ありのままの感情をただ受け入れること。それが例え、苦しいもの、辛いもの、惨めなものであったとしても。

受け入れて、認めてしまうと、心のパワーはものすごいので、瞬間的にその感情を処理してくれます。

皆さんも「認めた瞬間、楽になった」という経験したことありません？

それが、心の偉大なパワーなんです。

だから、その感情を良いとか悪いとかの基準で扱わないこと。難しいけどね。でも、あなたが感じる感情はすべて肯定され、受け入れられるものなんですね。

だから、今回のケースでも、自分のホンネ、を怖れずに見つめて欲しいんです。

「あの彼のことが未だに好き？忘れられない？そんなのありえないわ！」と思ったとしても、「そうは言いつつも、やっぱり好きなのか、まだ・・・」と受け入れてみると、意外と心はすっきりするものなのです。

ありのままの自分を受け入れるとは、今感じている感情を、そのまま受け入れることに他ならないわけですから。参考になりましたら幸いです。

尊敬できる彼との頑張った恋（1）

女性って向上心が高い方が多いな、と感じることが多いんです。

セミナーやカウンセリングでお会いする方はもちろん、様々なところでの発言を見聞きしての思いなんですけどね。

恋にも「自分自身を成長させたい」という思いを持ったり、パートナーに「尊敬できる人がいい」とか「お互いに成長し合える人がいい」という希望を掲げたりすることも多いですよ。

男性にも同じような気持ちを持つてる方も少なくないと思うんですが、やはり女性の方が圧倒的多数な気がする

のです。

さて、そういう尊敬できる彼とお付き合いできると、「彼に見合う女にならなきゃ」とか「刺激的な彼からたくさんものを吸収して成長したい」という思いを持つと思うんです。

もちろん、決して自分を卑下しているわけではなく、「もっと成長したい」という思いの現われですね。

時に成長意欲がハンパなく、また、成長力もすさまじく、結果、女性が男性を追い越して、あれれ？つまらない男になっちゃった・・・というケースもよくあります。

そういうケースでは、“彼から受け取る”ことから、“彼に与える”さらには“育てる”ことへシフトチェンジすることで、更に成長できますね。

＊

さて、こうした刺激的なパートナーとお付き合いをしていると、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまうところがあるので。

元々成長意欲が強い方は、同時に、競争意識も強くなることが多く、負けず嫌いだったり、プライドが高くなったりもしがちです。

そうすると、自分ではそのつもりはないんだけど、つい、オーバーワークに陥ってしまいやすくなるんですね。

「いい彼なんだけど、でも、何か疲れませんか？」

「・・・。うーん。根本さんだから正直に言いますが、多少は疲れますね。やはり・・・。」

みたいな会話がよく出てくるわけです。

自分の成長もある一方、無理がかかっているような。

もちろん、これは恋愛に限った話ではなく、刺激的な“職場”“仕事”でも同じことが起こりますね。というよりも、同時進行で起きてる方も珍しくないですね。

ほんと、皆さん、すごく頑張りやさんですから。

こうした疲れはヘドロのように心に溜まっていきます。それがロマンスを消し去ることもありますから注意が必要ですね。

＊

また、心のどこかに「期待に応えなければ愛されない」という強迫観念が潜んでいる場合もあります。

これは彼とお付き合いし始めてからではなく、そのもっとずっと前、幼少期からの親子関係などに起因することも多いんですけど、出された宿題、与えられた課題をクリアすることをずっと続けてくると、それが癖になってしまうんですね。それが恋愛でも出ちゃうわけです。

それが刺激的で尊敬できる彼の期待に応えなきゃ、捨てられるかも・・・という怖れを生み出すんですね。

でも、確かにそういう素晴らしい方とお付き合いし始めると、お会いするたびにどんどん成長していくのが手に取るように分かるものです。

その彼も、伝え聞くだけでも私が嫉妬するくらいに素晴らしい男だなあ、と思うのです。

だから、そういう方には釘を刺すようにこんな話をするんです。

「パートナーシップは全てイコールパートナーだからね。彼がそんなに素晴らしいってことは、分かるでしょ？

彼ともう1人、素晴らしい人がいるんですよね？受け取ってます？」

要するに「頑張り過ぎなくても、今のあなたは彼に十分見合う女性なんですよ」ということを伝えるわけですね。でも、それはなかなか受け取れません。

「いえいえ、彼ってほんと素晴らしいんです。私なんてまだまだ。」

特にこういうタイプの彼は理路整然としていて考え方をきちんと表現できる人だったり、ブレないポリシーを持っている人だったり、情熱的に仕事をばりばりこなして成功している人だったり、夢に向かって努力し続ける人だったりするわけです。

だから、「私は自分の考えをきちんと言えない」「自分のポリシーをちゃんと分かってない」「仕事に対して彼のように情熱を注ぎ込んでいない」「将来のヴィジョンが彼ほどはっきりしていない」と思っている私には彼には到底叶わないと思うんです。

でも、それって男女の違いで、男性はそういうことをきちんと表現したがる生き物なんですね。理性的だし、「こうあるべき」的スタイルを好むし。(だから、言動の不一致も得意なわけです。)

一方、女性はより感性よりの見方をしますから、バシッと考えを言い切るってのは不得手というか、むしろ、意味ないくらいに思ってるんですね。「気持ちって揺れ動くものだから一概には言えないでしょ？」という風に。だから、バシッと言い切る彼は確かにかっこいいんですが、でも、それを必ずしも自分に求めなくてもいいんです。

彼が基準になってしまいますよね？(それが自己喪失につながってしまいます)

でも、そんな恋にも終わりが訪れることがあります。だってここは失恋クリニックですから、ここで完了するわけにはいかないのです。

ショックで、辛く、執着も強くなりそうなのですが、意外な感情が心の中に訪れます。

尊敬できる彼との頑張った恋(2)

さて、失恋クリニックですから、尊敬できる彼とのロマンス話で終わるのではなく、やがて来る失恋の話をしなきゃいけませんね(苦笑)

そんな素晴らしい彼と、失恋、というイベントが発生した後のことです。

「あんなに頑張ったのにダメだった」と大きなショックを受けたり、そして、燃え尽き症候群のようになってしまう方もいらっしゃいます。

あれほど頑張ったのに・・・という思いが大きくなるに連れて、その執着もまた強くなります。

「彼が私に別れを告げたということは、私では十分期待に応えられなかったんだ・・・」

そう感じた方はひどく自分を責めると同時に、もっと頑張ろうとしてしまいます。それはもう、自分に鞭を入れる勢いで。そんなことする必要、ほんとうはないし、彼だってそれを喜んではいないのですけど。

そう、常に頑張ってきた分、別れてからもその「頑張り」が癖になってしまうのです。

そりゃあ、もう、上を目指して頑張ることしか手が無いような感覚なのかもしれません。

例えば、頑張って彼を手放そうとしたり、彼との恋愛を頑張って前向きに捉えようとしたり、恋愛のエネルギーを仕事に振り替えて頑張って成果を残そうとしたり・・・。

「少しだけでも、自分を、休ませてあげませんか？」

特にセカンドチャンスを狙おうとすると、更に更に頑張ってしまう。

彼が出してくれた課題をクリアすればまるで元鞘に戻れるような気がしてしまうのです。

「彼は私を鍛えてくれてるんだ」

「一人前にしてくれようと心を鬼にしてくれてるんだ」

「彼は頼りない私を育ててくれるんだと思う」

・・・間違いではないかもしれませんが、でも、、、。

私は、それに乗らないほうが良いと思うのです。期待に応え続けても、いずれぶっ倒れるだけですからね。

「今はちょっと自分を取り戻しましょう。彼との数年間はだいぶ特訓されたわけですから、今はスローダウンして、本来の自分を見つめる時間を作ってあげませんか？」

*

同時にこんな話も伺います。

「どこかでほっとしてるような自分があるんです。彼は価値観がはっきりしてる人なので、あれはいい、これはダメとか言われてたんですよ。彼の言うことは一々納得できるから全部受け入れようと頑張ってたんですけど、知らず知らずのうちに窮屈になってたみたいなんです。だから、何か解放されたというか、自由になったというか、そんな自分もいるんです」

「私なりによく頑張ったと思うんです！彼のお陰で成長したし、きつとこの失恋は意味のあるものだと思うんです。お互いに別々の道に進む時期なんだと思います。」

・・・そんな風を感じられる方といいですよ。きちんと彼との関係を見つめ、そして、生かすことができます。

どれくらい頑張っていたんでしょうね？

でも、充実していたみたいです。

だから、そのほっとした感覚を大事になさってください。

今は彼との恋愛で頑張ってきたものを熟成させるとき。ワインやウイスキーのように、じっくり寝かすといい味になるんです。

寝かす、すなわち、少し穏やかな時間、すなわち、自分らしい時間を取り戻すことなんです。

彼に合わせようと頑張った恋をする方、多くは、感受性が豊かな方です。

人は「お互いの違い」にロマンスを感じます。

だから、理論的で男性的なタイプの人には、感受性が強く、女性性が豊かな女子が惹かれます。

だから、彼が理論で迫ると、感受性は傷つきまくるんですね。

（でも、本当は、理論のベースは感受性だって知ってました？多くの理論は「インスピレーション」がもたらすものですから。）

だから、あなたが感受性をしっかり感じられる場、それこそ、映画館だったり、美術館だったり、女子会だったり、古くからの男友達だったり、大好きだったカフェだったり、そういう場所で過ごす、「ああ、これが私だな」と思い出してきて、リハビリにもなり、熟成にもなるんです。

まったりした時間が何よりも、こうした失恋には効果的。

だから、ますます頑張るなんて・・・ね。

#因みに、論理的で厳しいけれど尊敬できる彼が潜在的に求めているのは、豊かな女性性と感受性から醸し出される、緩く、まったりした、柔らかいエネルギーです。そのエネルギーは戦いで疲れた彼の心を癒してくれるからですね。

彼はその癖で、彼女を自分の色に染めようとするんだけど、自分色に染まった女性は“競争相手”となってしまう、それもまたうまく行かなくなります。

彼の言うことに「へー、難しいこと、よく分かるのね。賢いね。あたしには分からないわ。」とニコリできる女性の方が彼にとっては手放しがたい女だったりするのです。

尊敬できる彼との頑張った恋（3）手放しセラピー編

さて、もうプロセスは次のステージに入っています。

尊敬できる彼との失恋は、頑張った分だけ痛みは深く、また、引きずり易いところがあります。そして、とても疲労感も伴うことも少なくありませんね。

ホッとした部分ではいいんだけど、無力感や失敗感、深いところで“助けられなかった”罪悪感を感じたりして、後を引くことが多いんです。

次の彼が出来ても、つい、比べてしまったりしてね。

だから、手放しのプロセスはとても大切かつ慎重に大胆に進めていく必要があります。

*

カウンセリングでこんなセッションをしたことがあります。

目の前に元彼が立っているとイメージしてもらい、向き合っていくセラピーです。

（グループセラピーでは、実際に彼役の人を立てたりします）

感情を解放したり、自分の本心を知ったり、見つめたり、彼を手放したり、許したり・・・そんな目的で使えるシンプルだけど、効果的なセラピーです。

とても自立的で尊敬できる彼。彼の期待に応えようと頑張った自分。

「いつも彼のことを見上げていたけれど、今、目の前に彼がいると思ったら・・・どんな気分でしょうか？」

感じたことを素直に表現していきます。

目の前の彼に・・・寂しい、悲しい、会いたい、なんで？などの言葉が出てくる一方で、徐々に意外な気持ちが連なっていきます。

「ごめんなさい」「元気？」「大丈夫？」

尊敬できる人との恋愛は、あなた自身も成長を強く望むので、とても心を成熟させてくれます。オトナになるんですね。

だから、執着といっても、依存心からくるものばかりではなく、彼のことを気遣うものもあって、そんな言葉が自然と出てくることが多いんですね。自分のことよりも、彼のことを気遣う私・・・すごいと思いませんか？

「彼は今、どんな表情をしているのでしょうか？」

彼の表情は・・・

「何か辛そう。きっと罪悪感でいっぱい。」

「無表情。でも、その目の奥は一人ぼっちで寂しそうだった」

「彼の心はいつも空っぽだった。今もそういう風に見える。それを何とかしてあげたかったのに」

こういう声を聴くと、女性ってほんとすごいな、といつも思うのです。頑張って自立して仕事ができ、お金を稼いで、それで偉そうにしたり、紳士ぶっていたり、そんな男性の裏をちゃんと見てしまうわけで。

そして、彼女達はそういう部分を見たとしても、彼のプライドを傷つけない程度に、そっといたわり、癒してあ

げようとしてきたのでしょうか。

「彼を、助けたかったんですよね。でも、気付いてますか？彼は助かっていたんですよ」
そうお伝えすることが多いです。

きっと、あなたの愛に彼は深く癒されていた、と。

*

だから、このセッションでは、彼を手放す前に、二つしていただくことがあります。

それはもう一度、今、自分の中にある愛を彼に贈ってあげること。その空っぽな心が少しでも愛で満たされるように。

そして、もう一つ。感謝の言葉。あなたに会えて、本当に、良かった、と。お陰で私は成長して、前よりもいい女になりました、と、そう宣言してもらいます。声に出して、胸を張って。

ここまで来ると結構すっきりできることが多いようです。

もちろん、たくさん泣いて、ティッシュをたくさん使いますけど。

その恋に意味づけができ、そして、自分の成長も承認できるので、自信にもなります。

自分は間違っていないし、できることはやったんだ、と安心できます。

「よく、頑張ったんですよ、本当に。」

「ええ、今なら、分かります。私、偉いなって素直に思っているんですよね。」

そう思えたとき、すーっとあなたの手元から彼が消えていくんです。

驚くほど自然に、簡単に。

だから、手放すプロセスは、ここまでくると、ほんの一瞬のできごとになります。

「ありがとう」と彼に伝えて、イメージの力を使いながら彼の元を自分から立ち去ります。

思った以上に、心がすっきりしていることに、本人が驚かれることも少なくありません。

それもまたあなたが成熟した証拠。

振り返って、すごく、いい恋だったわ、と心から感じられる瞬間なのです。

ずるずると関係を続ける理由～1人になるよりはマシだから。～

「彼とはもう終わったような、ほとんど終わりかけのような、そんな状態で、冷め切ってるわけでもないけれど、はっきりと別れを告げたり、告げられたりするわけではなく、なんとなく続いている感じ。たまに連絡して会って、何もなくご飯だけ食べるときもあれば、何となくエッチをすることもあって、でも、別に盛り上がるわけではなく。別れ切れずにずるずる行ってる感じかも。これでいいとは思わないけれど、かといって踏み出す勇気がないというか・・・」

はっきりと終わってるわけではないので厳密には「失恋」ではないのかもしれませんが、心理的にはちゃんと「失恋」されてると思うので、ここで取り上げたいと思いました。

こうした相談を頂いたら、おそらく80%くらいの確率で私はこのように質問すると思います。

「なんで別れられないんだと思います？というか、次に行けないのはなぜだと思われませんか？」

くだけて言えば、

「だって楽しくないよね？全然ワクワクもドキドキもしないよね？でも、それでも続けられる理由ってなんだろう？ずるずる行けてしまいます理由って何だろう？」

という感じ。

「うーん・・・なんででしょう？」と考えられて、その後、とても高い確率で答えられるのが「1人になるよりはマシだから」というもの。

ある実家暮らしの女の子は、彼氏がないのは家族からも周りからも何となくかわいそうに見られるような気がするから、キープしておきたいのかも、と。

ある1人暮らしの女の子は、今から1人になったら寂しくて狂いそうだから、誰かがいる、という存在を感じていたいのかなあ、と。

「彼氏いるの？」「うん、いるよ、一応」という答えをしたいため、かも知れないし、「早く結婚しなさいよ」というお母さんや親戚衆の追及を逃れるたいのかもしれない。

1人って辛いですね。

楽しいことや辛いことがあったときに、誰にも話せないって言うのは。

もちろん、ずるずる続いている彼に電話したって出てくれる確率なんてほんと低いんですが、でも、彼氏であるということは「いつ電話をかけても構わない存在」なんですね。

そこに安心感を覚えることもあるんじゃないでしょうか。

そして、彼との関係が1年を越えて続いていたとしたら、もう“お一人様”の感覚なんて忘れてしまっているでしょう。だから、「今更1人に戻るのは、ちょっと・・・」と思ってしまうのかもしれない。

そして、「次が見つかるまではとりあえず続けておく」という妥協が芽生えるんです。

でも、こういう時って、新しい恋愛、めんどくさくないですか？

今から出会って、知り合って、好きになって、付き合うかどうかドキドキして、それで、付き合い始めて、更にお互いを知り合って・・・。

「それをするくらいなら、あえて今の彼と、今、別れる必要はないか・・・。またいい人が現れたときで・・・」と先延ばししてしまうんです。

実際そうした中で出会うこともあります。それはラッキーなことで、むしろ、「だからって出会うための努力ってしてないですけどね」とか「今いい人と出会っても、じゃあ、付き合うか、というとなぜか気乗りしない」などの方が多んじゃないでしょうか。

今回の恋愛が原因じゃなくても、あなたが恋に疲れるような経験を積んできていたとしたら、冒険し辛くなるんです。

だから、1人になるよりはマシ、で付き合い続けられるのかもしれない。

あなたが恋に生きる女だった時代には考えられない発想ではないでしょうか？

ずるずると続いてしまう関係。

その理由が「1人になりたくない」が大きかったとしたら、その心を開いてじっくり過去と向き合ってみる必要があるそうです。

疲れが随分と溜まってしまっているようですから。

何となくドブ掃除のような気がするかもしれません。

ええっ・・・あの時代のこと、もう一度、思い出さなきゃいけないの??と思うかもしれません。

でも、このずるずる、やはり長期戦なんですよ。

だから、やはり自分の心をもう一度洗って、“一時的に1人になったとしても次の恋に進みたい”という思いを生み出したいわけです。

また、もう一つ大切なことは、今はちょっと考えたくないかもしれませんが、「私の幸せ」についてきちんと見つめてみることに。

ちょっとわがままに、贅沢に、自分の幸せを考えて欲しいな、と思っています。

私の幸せって何？

どんなときに幸せを感じるの？

どんなパートナーシップが幸せ？

そんな彼と週末はどう過ごすのが幸せ？

幸せな結婚、夫婦、家庭って？

この問いに、考えたくない、とか、痛い、分からない、と感じたら・・・何か癒しを待ってる傷があるということなのでしょう。

でも、この「私の幸せ」にこだわり始めたとき、今の恋愛に答えは自然と出てくるはず。(もちろん、「別れ」だけが答えじゃないですよ)

そして、恋への情熱が目覚め、そのハートがあなたにいい恋を引き寄せます。

ゆっくりとで構いません。

まずは、少しずつ、あなたの思いを吐き出していくのはいかがでしょうか。

「きっとあなたを傷つけるから・・・」という罪悪感ストーリー。

「うまく行きそうになって、ようやく、と思ったところで音信不通になっちゃうんです」という相談も数多く頂くのですが、その逆に、

「うまく行きそうになったところで、なぜか、その人のことを切ってしまうんです」というご相談も頂きます。友だちに紹介しても「いいじゃん、あの人」って必ず言ってくれるような、そんな人とは釣り合わないような気がしてしまったり、あるいは、気に入ってもらおうことそのものが申し訳ないような気がして、「ごめんなさい」って関係を終わらせてしまったり。それで、友だちから「なんで??」って尋問を受けるのです。

「きっとあなたを傷つけるから」「きっとあなたを不幸にしてしまうから」そんな感覚が常にあって、彼からの愛情を受け取れなくなってしまうし、自らの愛も遮断してしまうのです。

そうすると、愛される程に逃げたくなり、そして、相手を拒絶します。

これは「罪悪感」という感情がもたらすもの。

今回はそんなお話をさせて頂きたいと思います。

ただ、似たような感じで「愛されることが怖い」「傷つけられるんじゃないかと不安」という“受身”の感情を抱かせるものもありますが、それは“無価値感”と呼ばれるものです。罪悪感とは能動的なもので、反対の感情で

すね。

さて、罪悪感という感情は、常に自分を傷つけられる場所に置きたがります。

平和な場所と、危険な場所では、もちろん、後者。

優しい人と、傷つける人ならば、もちろん、後者。

素敵な男性と、ダメズだったら、もちろん、後者。

誰かのことを愛し始めると、それが相手を苦しめるような、傷つけるような、毒するような感じができて、距離を置きたくなるんです。

(罪悪感という感情は、まるで自分が「毒」のような気分させてくれます)

だから、もしあなたが罪悪感が強い女の子だとすれば、誰かのことを好きになればなるほど、愛せば愛するほどに、その人から距離を置きたくなります。

だって、愛する人を毒したくないから、愛するが故に、距離を取ろうとしてしまうんです。

自分でもどうしてそんなことをしてしまうのか分かりません。

二人のうまく行き始めた頃に、その関係を壊したくなりますし、「幸せ」を感じた瞬間に、そんな自分に嫌気を覚えます。

彼とのエッチの最中に「自分は一人の娼婦で、彼に買われてる」そんな感覚を持つ人もいますし、彼と結婚が決まって周りから祝福されると、なぜか浮気をしてしまう人もいます。

やはり、自分ではどうしてなのか分かりません。

自分は幸せになってはいけないような、そんな資格はないような、常にそんな気がしています。

だから、恋がうまく行かなくなったときに「ま、私にはその方がお似合いよね」な気分がしたり、なぜかホッとしたり、「私は1人になるべきよ」と強く感じていたりします。

無意識の世界にはこんな観念が眠っていることも多いです。

「過去に自分はとてもひどいことをして愛する人を傷つけてしまった、だから、自分は幸せになってはいけないし、その資格も無い。一生、その罪を背負っていかなければならない」という感覚です。

そのルーツはほんの些細なことの積み重ねかもしれません。

「愛する人を傷つけた」というのが、過去の彼氏達なことも否めませんが、でも、本当はもっと深いところにあるんです。

多くの場合、両親に対して、です。

「私はお母さんを助けたくて生まれてきたのに、お母さんは全然笑ってくれなくて、まるで助けにならなかった。大事な人も愛せない私はダメな存在だ。だから、うまくいなくて当然よ」

もちろん、これは誤解なのですが、でも、この感覚が心の奥深くにあると、あなたは自分が幸せになることを許せなくなるんです。

・・・と、ここまで書いてきまして、「じゃあ、どうしたらいいの？」というところで、しばらく頭を抱えていました。さて、この短い文章で、どう纏めたらいいのだろうと。

感覚的な表現を使うのならば「浄化が必要」という言い方をします。

罪悪感が毒であるならば、その感覚を浄化しましょう、と。

美しい、綺麗なものを自分の中に取り入れて、結果的にその毒を薄めていきましょう、と。

また、その誤解の数々を感覚的に解いていくこと、すなわち、愛に気付くことも本質的な癒しにつながります。自分が本当は愛したかった、助けたかっただけなんだ、ということを受け入れていくのです。

もちろん、なかなかすんなりとはできません。

そもそも「自分が悪い」とか「自分は罰せられるべきだ」という感情と正面きって向き合うのはなかなか難しいものです。だから、私も初期のカウンセリングでは、象徴的なセラピーにて罪悪感を徐々に薄めていこうと考えるものです。

そうして、自分自身と向き合い、過去の痛みと向き合っていくと、“自分が幸せになることを許せるようになる”んですね。

「あ、私、幸せになってもいいんだ」

という感覚がすーっと湧いて来たときは凄く感動するものです。

そうすると、「私はあなたを傷つけるから」と立ち去るのではなく、「あなたの傷を癒してあげたい」とより近づけるようになるのです。

多くの場合、「毒」は癒されると「薬」になります。

もし、あなたが罪悪感が強いタイプだとしたら、あなたは人の痛みをよく知る人となるでしょう。

そして、罪を知った分だけ許しを知り、自分を責めた分だけ、人に優しく出来るでしょう。

罪悪感を抜ける秘訣は、「私の事を愛してくれる誰かのために」です。

家族、パートナー、友人。私のことを大切に思ってくれている人の、その愛をもっと受け取ろうとすることです。

そうすると、自分を罰することが、その人を傷つけていることに気付けます。

だとしたら、その人のために、自分を罰することをやめようと思えるのです。

参考になりましたら幸いです。

好きな気持ちに「ふた」をする。

「痛い心に「ふた」をする。」(No.2 51 ページ)の続編です。

今回「ふた」をしてしまうのは、好きな気持ち。

「え？なんでそんなことせなあかんの？」と思った方はかなり女王様気質があるかもしれません。(それはそれでいいことです)

一方、

いつも人の目を気にしてしまう方、

結構まじめだな、と思う方、

きちんとしなきゃ、ちゃんとしなきゃ、といつも思ってしまう方、

いい子にしてきた方、

優等生をやってきた方、

プライドが高いかも、と感じてる方は、「ふた」してる恋があるかもしれません。

なかなか次に行けないな、と思う方はぜひ自分自身と照らし合わせながら読み進めてみてください。

さて、なぜ、ふたをしてしまうのでしょうか？

「彼とは前向きに別れを選択したんです。合わないな、ってお互い感じていたし、これから先のことを考えると、結婚願望のない彼と一緒にいても先が見えないし、彼も、私と一緒にいても重たくなるだろうし、そう思ったんですよね。」

「もう彼とはうまく行かないから先に進もうと思って別れを切り出したんですね。すんなり別れられると思ったんですけど、意外と粘られて。でも、私は別れを覚悟するまで友だちにも相談したし、相当悩んだので、もう後戻りできないって思ってたんです。」

「その20歳くらいのとき付き合ってた彼のことは、ほんと大好きで大好きで。彼と一緒にいるだけで心から幸せで安心できたんですね。それだけに振られたときはものすごいショックで。でも、負けちゃいけないし、彼のためにもっと成長していい女になろうって思ってたんです。」

「私、浮気する男ってダメなんですよ。それがたとえ出来心だったとしても。やっぱり悲しいじゃないですか。だから、彼はすごく謝ってくれたんですけど、受け入れることなんてできなくて別れたんですよ。」

「ずっと彼のこと好きだったんですけど、私ももういい年だったし、結婚もしたいし、子どもも産みたいし、と思ってるところに、今の夫が近づいてきてくれて。優しいし、悪い人じゃないな、と思って付き合い、そのまま結婚したんですよ。子どもも生まれて幸せだなんて思ってたんですけど・・・」

『でも、その彼のこと、まだ好きなのかもしれないですね。もう何年も経ってるのに？って思うかもしれないけれど、でも、心に“時間”なんて無きに等しくてね。むしろ、好きって気持ちに“ふた”をしてしまっただけで、そのままその気持ちが冷凍保存されてしまっているようなものかもしれないよ。

もちろん、今、その彼と再会したらやり直したくなるかどうかは分からないよ。むしろ、そうじゃないケースの方が多いんだけどね。

でも、好きな気持ちがあったから、その後のお付き合いや結婚で、“幸せなはず”って感じてきたでしょう？“満足しなきゃ”とか“私には今の状態が相応しいんだ”って。それって、無理してきました、ということなんよね。でも、きっと同じような気持ちで彼のこと諦めたんだと思うんですね。“彼に私は相応しくない”とか“次に行かなきゃ”とか“彼は真実のパートナーじゃないんだ”とか。

でも、結果的に、それが今の問題の根っこにあるのかもしれないよ。その彼のこと、今もまだ好きだったとしたら・・・いろいろ辻褄が合ってくると思わない？

だから、まずは、今もまだ好きなんだな、って認めてあげるのがいいかな。でも、それって怖いのはもちろん、情けなかったり、惨めだったり、プライドが傷つきそうだったり、苦しくなりそうだったり、すごく悲しくなったりするかもしれないけれど。でも、まずは、認めてみようよ。素直な気持ちを認めてあげると“ふた”は取れるのね。そうすると、その中にあった気持ちも徐々に解放されていくから。』

大好きな人がいたことは幸せなこと。

でも、そこに“ふた”をして、忘れようとしたり、過去のこととしようと無理してしまうと、その気持ちはむしろずっと残ってしまうものです。

でも、その好きな気持ちにただ素直でいること（それはとっても勇気のいることだけど）が大切で、そうしていると、徐々に気持ちが解放されていって、その気持ちも徐々に薄れていくんです。

自然と手放せるというか、その準備ができるというか、恋が勝手に過去になるというか。

でも、少なくともあなたはとっても自由を感じられます。

“ふた”は好きな気持ちが強いほど“重い”ものですから。

素直でいるために、こんな宿題を出すことがあります。

「その彼に今更ですが、“ラブレター”と“別れの手紙”を書いてください。もちろん、本人に見せるものではありません。あなたの好きな気持ちを綴ったラブレターと、別れを宣言する手紙。できるだけ素直な気持ちを書き込んでくださいね。長くなってもいいですから。そして、書けたら3日間封印して読み返してみてください。そこでどう感じるか？何を思うか？を見つめてくださいね。そして、できれば、この宿題、何度かやってみるとより効果的ですよ」

面談カウンセリングやグループセラピーの場でも、こうした素直な感情と繋がるセッションをよくやっています。

目の前に彼がいて、今感じていること、伝えたいことをありのままに言葉にしていくんです。

そうした場では、私も近くにおいて「じゃあ、次は“今でもまだ好きなんです”って伝えてください」とか「それなら、今度はただ“ごめんなさい”って伝えてね」とかサポートさせてもらっていますね。

そうして、素直な感情を解放してあげると、始めは痛くても、辛くても、徐々に自然な自分、楽な自分へと帰って行くことができるようになるのです。

もし、今の恋に何か問題があると思ったときは、過去に“ふた”を探してみるといいかもしれませんね。

参考になりましたら幸いです。

母国語みたいな元彼、の存在。

日本語を長く話していた人が英語を学び、ネイティブとも自由に意思疎通ができるようになった方でも、多少なりとも“日本語訛り”が残ったり、細かい気持ちを表現するときなどに若干不自由さを感じたり、ということがありますよね？

やはり「母国語」と言われる言語は言葉の表現だけでなく、物事の見方・考え方にも影響を与えます。

さて、恋愛にもそんな「母国語」みたいな元彼が存在しているケースがあります。

例えば、あなたに10年付き合った元彼がいたとしましょう。とても長い間、恋人としての時間を過ごしたお陰で、恋愛のあらゆる基準がその彼になってしまうんです。

特に初めて付き合った彼とそのまま長く関係が続いたり、その長い付き合いが20歳前後のとても恋愛が濃い時期と重なっていたら尚更この傾向は強くなります。

もちろん、10年といわず、5年でも、3年でも、「母国語化」することはありますが、やはり期間が長いほうが、当然、その影響は強くなるでしょう。

例えば、その10年付き合った彼がとてもマメに連絡をくれる人だったとすると、あなたの中には「恋人というのはマメに連絡をしてくる存在」としてインプットされます。

無理ないですよ。その状態で10年も続けば、それは立派な“習慣”ですから。

そうすると、その彼と別れ、失恋の痛みから抜け出し、できた新しい彼氏。当然、連絡をマメにしてくれると思ってしまいます。

でも、新しい彼は連絡に関しては普通の人。すなわち、元彼に比べたらあまりマメではありません。そうすると、あなたは不安になったり、不満を抱えたりしやすくなります。

本当は「その元彼がマメに連絡をしてくれる人」であり、「他の人は必ずしもそうではない」なのですが、頭では分かっている、体が「恋人はマメに連絡をくれるもの」と思い込んでしまっている、こういう問題が生まれるのです。

同じようなことは恋愛のあらゆる場面で言えますね。

食事の好み、マナー、笑いのツボ、好きな映画やドラマ、好みのタイプの女の子、仕事観、エッチの仕方、実家の家族構成等々、どうしても、その長年付き合った元彼が基準になってしまうんです。

もちろん、その元彼とよりを戻したいとか思っているわけではありません。

でも、その付き合っていたときの感覚がずっと残ってしまっているんです。しかも、そうと気付かないくらいのさりげなさで。言い方を変えれば「癖」のような姿で。

もちろん、2, 3年付き合った彼に対しても同じようなことは起こりますが、その習慣化はぐっと弱くなります。

だから、「彼がたまたまマメな人だった」という認識を持ちやすくなるわけです。

私はそのことを「まるで母国語みたいな元彼だね」なんて表現しているんですね。

そんな元彼がいると、何となく恋がうまくいかなかったり、彼ができてもしっかり悪いような気がしてしまってすぐにダメになったりするんですね。短い恋愛を何度も繰り返してしまう方もいらっしゃると思います。

とはいえ、現実的に母国語の影響を完璧に除外することなどとても難しいことです。

だから、“そのことを知っておく”ことをまずはオススメしてらるんですね。

その彼のこと、忘れよう、とか、過去のこととして封印しよう、とか思わないほうがいいんです。

その彼のことをちゃんと認め、その影響があることを知った上で、新しい恋に向き合った方が現実的。

そうすると、新しい彼との新しいやり方が新鮮で、面白くなっていくんです。

それは、語学が好きな方が、新しい言葉を学び、覚えていく喜びのようなもの。「へえ、日本語では〇〇だけど、フランス語では△△って言うのか」みたいなワクワク感が味わえるのです。

でも、失恋は過去のことを忘れようとさせます。痛いから。

その恋は封印しようとしてます。痛いから。

そういうときは、その痛みと向き合っていく時間も大事ですね。

自分を癒すための、時間。

恋がなかなかうまく行かないな、と思える人、母国語化してしまった元彼がいらないかどうか、チェックしてみるといいかもしれません。

ところでみなさん、本当の「母国語」は誰か知ってます？

これは全員の方が持っているもので、女の子にとってそれは“父親”なんです。

参考になりましたら幸いです。

失恋してから無気力な私。

* * *

お付き合いしれていた彼と別れて数ヶ月。

仕事も行けてるし、ふつうに生活できているし、そんなにダメージはないと思っていたのだけれど、気が付けば何に対しても無気力になっている自分に気が付いた。

仕事はもともとやる気があったわけじゃなかったから、余計気付くのが遅くなったのかもしれない。

でも、他の女の元に走った元彼とヨリを戻したいわけではないし、だからって新しい恋を始める気にもなれないし。

このまま年を取っていくのかと思うとゾッとするけれど。

* * *

例えば、ものすごく熱い恋が終わって燃え尽きてしまったとか、最後はうんざりするくらいケンカが多発して嫌いになって別れたとか、他の女と彼を取り合っただけでいい線まで行ったのに敗れたとか、ひどい裏切りにあって誰も信じられなくなったとか、そういう時って、失恋後、無気力になりやすいですね。

もういいや・・・疲れた・・・て投げ出したり、諦めたり、「しばらく休も」と別のことに意識を向けようとしたり。

失恋クリニックに寄せられるご相談でも、それでうつっぽくなって病院に行ってる方もいらっしゃいますし、そこまでじゃないにしても、気力が萎えてしまい、何に対しても心が動かされなくなってしまおう方にもお会いします。

人を好きになって、愛して、それで、うまく行かなくなってハートブレイクしているのですから、その心理的ダメージは大きいものですね。

で、そうした明らかな燃え尽き症候群の場合、自分でも「そりゃあ、アレだけ燃えたんだからなあ」と納得もできるところなのですが、その一方で、最初に紹介したような「別れ際はスパッとやったし、それほどダメージないはずなんだけどなあ」というケースも実際少なくないんです。

“自立的”な女子がそうなりやすいんですね。

「最近、無気力だなあ、と思って、やっぱり仕事が忙しいからだと思ってたんですね。でも、少し楽な時期になったのに気力が戻らなくて。例年ならとっくに海外に遊びに行ってるのに。まさか、あの失恋が原因だなんて言われるまで気付きませんでした。」

という女性もいるくらいで。

よくこの連載でも「本音」とか「素直さ」という話をしているかと思うのですが、「自立」というのは、「感情」を抑圧してするものなんですね。

すなわち、自立する、ということは、感情を抑圧する、ということと同義なんです。

だから、自立すればするほど、本音が分からなくなり、素直になれなくなってしまい、その分、理性的、思考的に物事を判断し、捉えようとしています。

そうして「失恋」という現象がそれほどダメージを与えているようには“感じられなく”なってしまうのです。

とすれば、やはり、素直な気持ち、本音の気持ちに向き合うのが大切なんですよ。
そうすると、自分が思っている以上に彼にハマっていて、想像以上にダメージが大きいことに気付いたりするのです。

(ここからは、“ホットな失恋”の場合も基本は同じです)

「気力が無い」の「気」というのは、「気持ち」ですよ。

「気持ち」すなわち「感情」なわけですから、その抑圧している感情を取り戻していくことで、無気力状態から抜け出していくことが出来るのです。

だから、カウンセリングでは、そんな彼への本音と向き合うことをテーマにすることが多いんです。

「ほんとうは好きだったんです。」

「本音はすごく悔しかったんです」

「今もまだ逢いたいかもしれません」

「彼と離れるのはすごく辛かったです」

「今、すごく寂しいんです」

認めたくないの、ちょっと惨めな感じ、屈辱感、嫉妬、恨み辛み、様々な感情が出てくると思います。

そして、そんな感情を感じるのは辛いし、イヤですよ。

(むしろ、それがイヤだから、抑圧して、無気力になってしまってるわけですけど。)

だから、今度は逆に、イヤだけど、辛いけれど感情を動かしてあげると、その無気力感から抜け出せるわけです。

とはいえ、辛い思いばかりではないですよ。

むしろ、辛い思いだけだったら、やる意味ないと思うんです。拷問というか、修業になってしまうから。

感情を動かしていくと、始めは嫌な気持ち、辛い気持ち、惨めな気持ちなどがたくさん出てきます。

怒りや恨み辛み、憎しみも不信感も出てきますし、罪悪感や無価値感もやっぱりたくさんあります。

でも、そうした感情とは別に、「好きになることの素晴らしさ」とか「いけない奴だったけれど、感謝できることもあるなあ」とか「あながち悪くなかったかも」とか「次の恋はもっとお互いを尊重できる関係がいいな」みたいな、前向きな、ポジティブな気持ちが徐々に湧き出してくるんですね。

そうして、感情を取り戻していくと、無気力感から抜け出して、また、新しい未来へと踏み出していくことができるのです。

無気力状態でも心は死んでませんし、またイキイキと躍動することもできます。だから、絶望したり、自分を責めたり、誰かを攻撃したりする必要はないんですよ。また復活できるのですから。

だから、今、そんな状態になってしまっているとしたら、じっくり自分の気持ちを探そうと思ってみてください。

彼に対する気持ちだけでなく、食べ物、映画、ドラマ、音楽、絵、お笑い、スポーツ、なんでも構いません。

感情を感じられるような方向に動ける範囲で動いてみるといいんです。

もちろん、カウンセリングなどで誰かと話することも効果的。感情が動き易くなりますから。

そうしていくと、自分自身を取り戻し、新たな恋へと向かう準備が出来ていくのです。

※ただし、無気力だからって無理に感情を動かさないほうがいい場合もあります。

まだうまく説明できないのですが、その方の状況によっては「今は今のままの方がいいかもしれませんね。無理に感情を動かすとかえって危ないですから」と助言することもあるんです。

というのも「無気力さ」って嫌なものですけれど、ある種、心を守る防衛本能から来てるときもあるんですね。その辺の判断は難しいところですが、お話を伺いつつ、ああ、今はまだその時期ではないな、と感じたときには、そうお伝えしています。

皆様の参考になれば幸いです。

元彼は、同じ会社の人なんです。(1)

さて、今回は「元彼が同じ職場なんです」というケースについてご紹介。

更に「新しい彼女もいて色々耳に入ってきます」という過酷な場合もありますし、「直属の上司が前に不倫していた相手に、嫌でも毎日話をしなきゃいけない」という心臓に悪い場合もあるでしょう。

カウンセリングでも、こうしたテーマはとて多いですね。

社内恋愛って、うまく行っているときはいいのですが、一度壊れてしまうと日常生活の真ん中に被害が拡大していきます。

因みに、私も、経験者。前の彼女は同じ会社に勤めていました。

違うビルだったので滅多に顔を合わせることはなかったのですが、それでもたまにふっとすれ違ったり、当時私は人事部にいたので色々情報が入ってきたりしたときは、ドキッとしましたね。

しばらくの間は、まだこんなに痛いのか・・・と我ながら驚いていました。

ですから、カウンセリングなどで「元彼が同じフロア」とか「フロアは違うけれど、朝とか昼にエレベータに乗り合わせる人が多い」とか聞くと、それだけで「うーん・・・それはめちゃくちゃ痛いですよええ。しんどいですよええ」と共感が深まります。

で、納得して別れた相手ならば、いい友人、理解し合える仲間としてアリかもしれないのですが、少しでもわだかまりがある別れ方だとしたら、毎日傷に塩とレモンと唐辛子を流し込んでるようなものだと思うのです。

だから、なかなか傷も癒えず長患いになってしまうことも少なくないでしょうし、仕事を泣く泣く辞めなければいけない場合だってあるかもしれません。

また、失恋までのプロセスも「婚約までしていた」「社内公認」「長い付き合い」といった条件が付くと、更に辛い思いは膨れ上がりますよね。

人生がかかっていたり、周りの目があったり、人生の長い時間を共有していたりするわけですから、ふかく絶望してしまうだろうと思うのです。

さらに、失恋後、周りが変に気を使ってくれて職場が「針のむしろ」状態になったり、お局様方のちょうどいい「話のネタ」になったり、あるいは、様々な噂が広がったりするのも辛いですし、また、秘密の付き合いであれば、この苦しさを分かってくれる人がいない分、孤立感を強めてしまうこともあるでしょう。

似たようなケースで、大学生同士、同じサークルで、フィットネスクラブで、同じ街（最寄り駅が同じ）で、などもありますが、やはり、顔を合わせる頻度や公私の区別などを考えると、やはり職場というのはそれ相応のストレスを与えるものだと思うのです。

失恋の痛みを乗り越えるのに仕事が助けになることも少なくないだけに、その仕事場に辛い思いを抱かせる彼が

いるというのは、ほんとしんどいですよね。

中には「仕事だから、プライベートのことでくよくよしてられない」と頑張っている仕事をしてしまう方もいます。痛みをあえて無視するようなやり方なのですが、一時的には効果的でも、長い目で見るとちょっと心に深い傷を残すことになるかもしれません。

とはいえ、どうしようもないですよね。仕事はどんな状況にあっても“するしかない”わけですし、周りに迷惑をかけられませんから“なんとか頑張って出社する”ほかないわけです。サービス業ならば辛い顔見せられません。笑顔、笑顔ですよ。心で泣いて、顔で笑って。

こうした経験で心を疲弊させてしまう方も少なくありませんし、傷が長引いてなかなか次の恋に行けない方もいます。

「早く次に行かなきゃいけないんですけど・・・」と失恋後、半年経ったある女性が口を開いてくれたのですが、私からすれば「まず、半年も頑張ったことがすごい」と思いますし、その状態だとしたら、半年経ったって抜け出せないのも無理ないよなあ、としか思えないんですよ。

じゃあ、どうしたらいいのでしょうか？このお話は“次回へ続く”です。ごめんなさい。
来週を楽しみにしてくださいね。

元彼は、同じ会社の人なんです。(2)

さて、こういうケースで私はどんな提案をするんだろう？と考えてみました。
もちろん、ケースバイケース。皆さんに同じ事を言ってるわけではありません。

まず、

「同じフロアの彼と別れて、しかも、新しい彼女も同じ部署。二人が表には出さないけれど、時々目で合図をしているのを見て、本当に息が苦しくなってしまう」

「結婚式の招待状まで出した後に破談。上司からは嫌味を言われるし、周りには変な噂を立てられるし、彼とはほぼ毎日顔を合わせるけれど、仕事だから無理にでも愛想よくしなきゃいけないくて」

「店長と不倫が終わり、それだけでも辛いのに、彼が店のほかの子に手を出していることが最近分かって店を辞めるしかない気持ち。接客は好きだし、この店も気に入っていたのに」
など、傷口がとても相当大きいし、深いな、と感じた場合。

「ほんとうは無理やりでもいいので休むのが一番なんですよ」か「上司に事情を話して仕事を減らしてもらうか、可能ならば短期的に異動させてもらうことはできないのでしょうか？」などの“心のケア優先策”を提案するでしょう。

これはもう事故・病気・災害レベルだと思ってよいと思うんです。

これらってあんまり現実的な策ではないかもしれませんが、逆に、そうでもしなければ、精神的に追い詰められ

て余計にしんどい思いをしてしまうんじゃないか?と思うんです。

同じような状況の方でも、「職場でも号泣できる」とか「失恋で仕事どころじゃなくなる」という方の場合は、自然と休んだり、仕事減らしたり、変わったりしますよね?

だから、この提案をするのは「責任感があり、仕事に充実感ややりがいを持って、前向きに頑張ってる方」に多いんですが、そういう“自立型”の方は、こういう場面でも、何とか頑張ろうとしてしまって傷口を広げ易いんです。

そして、先ほどのケースほどひどくはないかもしれないけれど・・・と言う方にはこうした提案をすることが多いかな。

「仕事からは逃げられませんよね。周りのことを考えたら、そう簡単に投げ出すこともできないし、離れたくはないですよね。だから、工作中は、心を鬼にして頑張りましょう。もう、会社を出たら倒れこむくらいの勢いで。そして、仕事が終わった後、思い切り泣きましょう。わめきましょう。オフタイムは当分の間は自分を癒す時間に割り切ってくださいね。カウンセリングもバンバン使ってください。友達にも泣きつくし、これを機会にエステとかマッサージとかも通っちゃってください。昼間、新しい傷が付くでしょう?それを何とかその日のうちに吐きだしてしまいたいんです。ちゃんと感情と向き合ってあげると早く抜け出せますから」

実際、仕事を休んだり、辞めたり、というのは難しいことだと思うんです。

今の時代、減らす=辞める、みたいなところも少なくないでしょうしね。

だから、何とかオフタイムで処理したい、と考えるのが現実的なのかな、と思うんです。

辛い気持ちをたくさん吐き出して、そして、楽になって、でも、次の日また会社で傷ついて、でも、それをその日のうちに何とか抜け出して・・・

ほんと、いつまで続くんだろう?という思いになってきますが、この失恋を機に、自分の心を大事にすること、気持ちを大切にすることを学んで欲しいなあ、といつも思うんです。

因みに、他の記事でも書きましたが、失恋したあと1ヶ月半~2ヶ月くらいは、手放しとかしなくていいんです。友だちに泣きついて、頼って、甘えて、悲しみに浸るくらいでいいんです。

そうして、少しずつ心が蘇ってくるのを待ちましょう。

(こうした感情のプロセスについては、過日、カウンセリングサービスの心理学講座で紹介しました。良かったらご覧くださいね。)

*

そして、少しずつ大丈夫な時間、日が出てきたら、いよいよ手放しですね。

自分の成長、すなわち、魅力アップと、彼から自分を自由にしてあげて次のプロセスに入る段階です。

はじめの段階で、ちゃんと泣いて、絶望して、落ち込んで、ぼろぼろになった分、手放しのプロセスに入りやすくなります。

そうして、「この問題が私の身に起きた意味」について学んでいくんです。

大きく自分が成長する段階です。

心理学の世界では「偶然」はありません。こういう辛い状況に陥ることも、何らかの「必然」に基づいていると考えます。必要だったんだ、嫌だけど、辛いけれど、求めていたんだ、と解釈します。

そうして、その理由、意味、目的について学んだとき、私達は次のステップに進むことができるんですね。

だから、ここはじっくりとこの恋を振り返っていくんです。そんな謎解きをしながらね。

*

そうして、抜け出せると、辛い思いをした分だけ、自分が強く、しなやかに、そして、磨き上げられて輝いていることに気付けます。

過酷な失恋ではありますが、必ずしも「辞める」だけが答えではありませんね。

(もちろん、それが最適である場合もあります)

あなたなりの最適解が見つかることを願っています。

参考になりましたら幸いです。

彼の中の元カノ、そこから見える私のパターン。

例えば、彼氏が未だに元カノを引きずっている様子が見え隠れしたとしたら、あなたはどう感じますか？

今回の失恋クリニックは今までありそうで無かった「彼の失恋」に注目してみたいと思います。

露骨に「前の彼女はこうだった」という彼は論外としても、「もう過去のことだって」と口では言ってるけど、絶対そうじゃないよなあ、と感じることを彼はやってしまいます。

例えば、

「前に行ったあの映画、俺好きでね。DVDになったら見ような」と言うけど、それあたしじゃないし。

彼の部屋には、意地悪してんの？ってくらい元カノの痕跡が残ってて。こないだも「何であなたが絶対使わない化粧水取って置くのよ」ってケンカになったんだけど。

もしかして、まだ続いてる？とか思ってしまうほどに気配ありありなんだけど。

男の言い訳、その1。男性ってどの映画を見に行ったかは覚えていて、内容もだいたい分かるんだけど、案外、誰と行ったかは覚えていないことが多いんです。

だから、「こないだのバーベキュー、お前もいたよな？」など、「え！？なんでそれを聞く？」てこと聞いてきたりするのです。

男の言い訳、その2。男性って女性から見るとありえない理由で物を捨てられなかったりするんです。化粧水、新しい彼女が喜ぶかもの発想な人もいます。んなわけないじゃん。なんで分からないの？というのは女の論理かもしれません。

そういう場面に出くわすと、「やっぱ、元カノと切れて無いじゃん」とか「まだまだ未練たっぷりなんじゃないの？」と勘繰ってしまうわけですが、当たらずとも遠からず、でしょうか。

男性は女性に比べると昔の恋を引きずり易いんです。

もっと正確に言うと、昔の恋を“自分に都合よく”引きずり易いんですね。(いい意味でも、悪い意味でも)

だから、元カノから新しい恋の相談とかあるとホイホイと出かけてしまったりもするんですね。「もしかして、まだ俺に気があるのかな？でも、俺、もう新しい彼女いるし、それははっきり言わなきゃな。くくく。」みたいな、おバカなところがあるわけです。

女性からすれば「その元カノ、絶対何かあるって。何もなくてわざわざ元彼にそんな相談持ちかけないし。」と

疑いを持つかもしれませんが、男はほぼ無警戒なことが多いですね。

それに、「女の私だったら、別れた彼氏にそんなことしないし、だから、彼の気持ちだって、怪しいに違いない」と思ってしまうわけです。

そもそも女性は男性に比べると白黒はっきり付けたい方が多いですよ。

だから、恋の終わりもしっかり自覚して、過去は過去、今は今、と割り切れたり、割り切ろうとするんです。男性的な収集癖から出てくるものでもあります。男性は白黒付けることが意外と苦手です。

さて、始めの問題に戻ります。

そんな彼に対して、あなたはどんな態度になるでしょうか？

(Aちゃん)

「もう、何よ、めっちゃ失礼じゃん。そんな奴、サイテー！」と攻撃モードにて、彼を教育（コントロール）しにかかるでしょうか？

それとも、あっさり、「そんな奴、いらね」と切ってしまうでしょうか？

あるいは

(Bちゃん)

「やっぱり私より元カノの方がいいんだわ」と凹みまくり、彼が「いや、ほんと、お前がいいんだって」と説得してくれても「嘘よ、そんなわけないじゃないの」と無価値感を前面に出してしまうでしょうか。

こういうとき、案外、自分が出ちゃうんです。自分の素が。

カウンセリングを受けたことのある方なら経験されたかと思うのですが、彼の問題だと思って相談に行っても、結局は「自分自身の問題」に置き換えられるんですね。

それは「人のことは変えられない、変えることができるのは自分自身だけ」と言うところもあるのですが、今回のように「彼が問題を起こすことで、自分の問題が浮かび上がってくる」からでもあるんです。

元カノの痕跡を見たときに、どう反応するのか？は人それぞれ違います。

無価値感が強ければ凹むし、競争意識が強ければ嫉妬したり、攻撃したりしたくなります。

その反応に自分自身の課題・問題が現れてくるのです。

でも、こういう風に解釈する女性もいるわけです。

(Cちゃん)

ほんっと男ってしょうがないよねー。あなたのそういうところが女心を傷つけるのよ。はい、映画と一緒に行ったのは多分元カノだよ。いいよ、あたし、それくらいじゃ怒らないから。要はその映画、あたしとまた見たいってことだよ。んで、この化粧水、捨てるよ。あたし使わないし。他にも色々あるんでしょ？見つけたら必要ないものは捨てるからね。そうそう、あのピンクのマグカップ、あたしのセンスに合わないから、こないだ来た時捨てたから。気付いてた？

別にCちゃんにならなくてもいいんですよ。Cちゃんに引いてしまうタイプの人もありますし。

でも、この3人の中で言えば、Cちゃん的な発想を持てれば、彼の態度に一喜一憂することなく、自分のペースで楽に恋を進めていけると思うんです。

そのためには、やはり、彼を変えるだけじゃなく、自分自身を変えてあげないと難しいのではないのでしょうか？

Aちゃん。男性と競争ばかりして疲れていませんか？ちょっとその競争を手放して、共存や一緒に歩くことを学ぶ時期に来てるのかもしれないですね。

実はすごく傷ついていると思うから。強がってるだけで。

そして、Bちゃん。その無価値感癒してあげたいですね。二人の間に誤解とすれ違いがわんさか出てくると思うから。もっと自分は愛されていい存在って気付けるようになるといいね。そして、今のその彼の愛情、きちんと感じられるといいね。

さて、Cちゃん。よく分かっているのは素晴らしいけど、あまり頑張りすぎると彼に甘えられなくなるかも知れませんよ。弱いところ、出せてる？ならいいんですけどね。彼を上手に操り過ぎて分かったつもりになってしまうのが怖いかもしれないですね。

今までとはちょっと違う角度から自分を見つめてみましたが、いかがでしょうか。

参考になりましたら幸いです。

失恋後、なぜか怒りがおさまりません。

納得して別れた筈が、何だかずっとモヤモヤしていて、彼のことを思い出すとものすごく怒りを感じてしまう・・・そんなことって無いでしょうか？

失恋のお話をお伺いしているとき、「どんな関係だったの？」って付き合っているときの様子をお聞きすることが多いんですね。

すると、「なんか、話しているとだんだんむかむかしてきました」と怒りがこみ上げてくる方もいらっしゃるのです。

そして、話を伺っているこっちもむかむかしてくることもあるくらい。

「よく耐えたね・・・しかし、その彼もたいがいやね・・・」みたいな。

失恋後に、恋愛中に我慢していた気持ちが出てくることは今までも幾度と無く触れてきたと思います。

怒りも同じなのですが、普段からあまり怒りを自分に許していない方は、ほんとうは怒っているのに、それに気付いていなかったり、イラッとすることがあっても自分なりに処理した“つもり”になって、未処理な怒りが心の中に溜まってしまったりするんです。

だから、失恋した後に「なんでイライラしているのかが分からない」なんて思ったりします。

でも、客観的に話を伺っていれば、彼にとっても理不尽なことをされていたり、ペットや付き人のように扱われていたり、パワハラ／モラハラの発言が多かったり、全然誠実じゃない態度をされていたり、身勝手さに振り回されていたりして、「そりゃあ、むかつきますよ」ということも少なくないのです。

好きだからって理由で我慢しているのならば、まだ“自覚”がありますよね。

でも、無自覚なケースでは、意外と深いところにその理由があることも少なくないんです。

ある女性がとても理不尽で不誠実な付き合いをされてたんですね。その彼と別れた後、すごく怒りが出てきたわけですが、それを伺っている私としては「そりゃあ、むかつくのはよく分かるけど、でも、なんでそんな彼と3年も付き合ってたの？」と思ってしまったわけです。

そうして、彼女の過去をひも解いて行くと・・・。お父さんがこれまたパワハラ／モラハラの権化みたいな方で、「今ならそれ、虐待って言われますよね？」みたい目に合ってきたわけです。
「そっか。免疫が出来てたんですね。」

また、ある女性はとても無価値感が強くて「私なんかの相手をしてくれるだけでも有難い」という思いが強く眠っていました。

それは幼い頃からお母さんに否定されて、自分には何もいいところなんて無いんだと思い込んでいたからですが、故に、彼から理不尽なことをされたとしても我慢できてしまうわけです。

また、一方では、強い罪悪感から自分を責めるために、そうした彼とお付き合いする方もいます。もちろん、無意識的なので、このクラスになると、それがいったい何の罪悪感なのか分からない、そもそも罪悪感なんてあるのかも分からない、という感覚になっています。でも、なぜか、奴隷みたいな心理状態になっていたりするのです。

そうして、失恋後にそれまで抑圧されていた怒りが吹き出てくるのですが、その処理にはとても困りますよね。彼にそれを言いに行くのも変だし、言ったところで何かできるとは思えないし、かといって、これだけむかついてしまうと、次の恋はおろか、日常生活に支障が出てくることもあったりするのです。

そもそも、こういうケースにはまる方は、ふだんから怒りに慣れていないことも多いんですね。だから、自分が怒りを感じていること自体に嫌悪したり、いけないことをしてるように感じたりする場合もあるんです。

さて、失恋後、イライラしたり、モヤモヤが続いたり、露骨に怒ってます！みたいな状態になったりする場合は、それはもう出てきてしまった感情ですから、流してあげることしかできないわけですね。

「今は、怒りを感ずるレッスンなんだ」くらいに前向きに捉えて、その怒りをただただ感じてあげるのがいいんです。

でも、誰かに怒りをぶつけるのはNGですよ。それは怒りから逃げる行為です。

だから、誰かにその怒りを聞いてもらうのが一番なのですが、案外、身近な存在（特に親）だと、その人に対する怒りも一緒に出て来やすいので、少し距離のある存在、例えば、友だちとかカウンセラーとかの方がいいかもしれません。

友だちにはそんな話しできないな、という場合は、無料のカウンセリングを使ってみてもいいですね。

そして、ちょっと残念なニュースですが、こうした怒りって結構あとを引きます。失恋してから数ヶ月くらいは続くことも多いんです。押えていたものが大きい分だけ、流れ出るのに時間がかかるわけですね。

だから、途中で萎えそうになったり、また、なかなか終わらないことにイライラしたり、自分のことがますます嫌いになったりするのですが、必ず終わりは来ますから安心していて欲しいものです。

ところが、一方で、こうしたパターンを見ていくと、今まで隠れていた要素が明らかになってくるんですね。

「怒り」をそれくらい強く感じるわけですから、その方は本来とても情熱を持った方なんです。それが様々な環境要因等で封印されてきたわけで、これを機に“情熱の女”に変身することを目標としてみてもいいかな？と思うのです。

情熱の女、すなわち、バイタリティ、パワー、セクシャリティが強く、豊かなわけで、その怒りで自分をブラッシュアップさせると、今までより一皮も二皮も向けた女性に生まれ変わることができるのです。

だから、私は怒りをただ吐き出すだけでなく、もっと魅力的な女性に生まれ変わるために、この怒りを使ってチャレンジしていくことを提案しています。

実は、怒りは「やる気」と同じエネルギーなので、怒りをバネにすると、新しい世界を一気に拓くこともできるんですね。

今、あるいは、今まで、やってみたいけれど手を付けていないジャンルはありませんか？

今までちょっと遠慮してチャレンジしていないものはありませんか？

怒りをやる気に転化することで、新しい自分との出会いができますから、そうしたものを探してみてもいいでしょうか。

皆様の参考になりましたら幸いです。

彼の中の元カノを消してあげたい。

2回前の「彼の中の元カノ、そこから見える私のパターン。」の別バージョンです。

彼氏の中に元カノの存在が見え隠れしたとしたら、あなたはどんな気持ちになるでしょうか？

「やっぱり私ではダメなのかな。前の彼女の方がいいんだろうな」という無価値感にはまるでしょうか？

「もうそれは済んだ事、元カノのことを引きずってるなんて私に失礼よ！」という女王様気質が刺激されるでしょうか。

「それはいい恋をしたってことね。傷ついてるなら、私が忘れさせてあげるわ」というお姉さん体質が発動されるでしょうか？

「元カノのこと引きずってても構わないわ。だって今の彼女はあたしなんだから」と大人な対応をするでしょうか？

誰だって、元カノ（あるいは元妻）の存在が彼の中に見えたとしたら、心に何らかの波は立つと思うんですね。嫉妬したり、不安になったり、怒りを感じたり、無価値感にはまったり、無視しようとしたり、そこに自分のパターンが出てきます。（それが前回のお話ですね）

じゃあ、「どうしたら、元カノの存在を彼の中から消し去ってあげられるのでしょうか？」というのが今回のお題。

私が知る限り、女性は皆、“癒し系”な部分があって、傷ついた男性を助けたい、癒してあげたいと思っているようです。お陰で“傷ついた男コレクター”になってしまう人もいるくらいで。

だけど、癒してあげたい、助けたあげたい気持ちが勝ると、彼も引いてしまいます。

特に白黒はっきりさせたい彼女は、彼がいつまでも元カノを引きずって姿に怒りすら感じ、「もういい加減にきなさい！」と思ってしまうこともあるんです。

何でもそうですが、相手のペースに合わせてあげることも大切な要素ですよ。

それが難しいのは、嫉妬心や競争心が疼いてしまうから。

「私より元カノの方がいいのかしら？」という思いが嫉妬を招き、「負けるものか」という競争心が、“彼不在”の状態を作り出してしまいます。

つまり、彼そっちのけで、「あたし v s 元カノ」のバトルが始まってしまうわけです。

そうすると、元カノができなかったことをやろうとし、元カノがやったことを更に完璧にやりこなそうとしたりするんです（これが競争心）。

でも、そんなことしても、あまり意味は無いことが多いんです。

例えば、「元カノが料理上手かった」と知って、料理が苦手なあなたが料理教室に通って奮闘するのも悪いわけではありません。でも、その目的が“元カノに勝つため”だとしたら、それは補償行為となって、彼とあなたを追い詰めてしまいます。

もちろん、“勝った”と思った瞬間、料理をする気がなくなってしまうかもしれません。

あるいは、「元カノはめっちゃ美人だった」と彼氏の友だちから聞いて、ものすごく凹んでしまったとしましょう。「外見では絶対に勝てないし」と自信を失って、彼の前で自分を隠すようになったとしたら、“今のあなたを好きな彼”を全否定してしまうことになると思うのです。

つまり、嫉妬心や競争心が出てくることはある程度仕方がないことなのですが、その感情に飲まれてしまうと、“彼不在”の状態になって、自分の中に入り込んでしまうのです。

そうするとかえって「元カノが忘れられない」状態を作り出しやすくなりますよね。

だから、原点に戻りましょう。

「彼は今のあなたを選んでいる、今のあなたを好きでいてくれる」ことを受け取りましょう。

「元カノを忘れるために私と付き合ってるんだわ」と感じたとしても、今のあなたを彼は見たいわけですよね。だから、彼の愛情を受け取ってあげることが大切なことなんです。

そして、やはり「私らしさで勝負すること」。

恋愛は勝ち負けではないので、勝負、というのも語弊があるのですが、「自分らしさ、自分の魅力、価値をきちんと知りましょう」というのがやはり一番大切なことだと思うのです。

自分の魅力をありのままに発揮すればするほど、あなたは輝いてきます。

そして、その輝きによって、彼は過去を手放し、改めてあなたとの出会いに感謝することができるようになるのです。

つまり、「こいつと付き合ってたよかった、お陰であいつのことを忘れられた」と言わせてあげられるんです。

ぜひ、きらきら輝く自分になって、彼を夢中にさせてあげてくださいねっ！

同じ人に2回振られました。

失恋して、でも、好きだし、まだまだ諦めたくなくて、「ちゃんとするから！」とプライドをかなぐり捨てて懇願したこと、ありませんか。(因みに私はあります)

2週間後、彼が折れてくれて「分かった。もう一回頑張ろう」と言われ、狂喜乱舞。

今度は失敗しないように、と気をつけて、頑張ってたのに、1ヵ月後「やっぱり無理。ごめん」と言われて・・・。

カウンセリングでも、こういうお話はよく伺います。

1回落とされて、もう一回持ち上げられて、また落とされた感じがするので、ものすごくショックも大きく、徒労感や絶望感に打ちひしがれてしまいますよね。

「頑張ったのに・・・」「どうすればよかったの?」「もうほんとに自信なくなっちゃった」という声もよくお聞きします。

しかし、お互いの心理に何が起きていたのでしょうか?

そこを今日は掘り下げてみたいと思います。

皆さんが別れを決意するときって、どれくらい悩みますか？

別れようかと悩み始めて1日で結論出せる人って少ないと思うんですよね。

それなりに考えて、悩んだ結果ですよ。

だとすると、別れにはそれなりの“理由”や“事情”があることが多いわけです。

そして、別れを告げる側は、“敢えて相手を傷つける”ことをするわけですから、とても罪悪感が強くなります。

その罪悪感から「お前が次に幸せになるまで、自分は誰とも付き合わない」とか言う人もいます。

別れ話をして、数週間後に「やっぱり、やり直そう」という彼の言葉は“罪悪感から来る補償行為”であることが多いですね。

この場合、彼が罪悪感（あなたを傷つけていること）に耐えられない結果、“本意ではないけれど、その罪悪感から逃れるために”「やり直そう」と言うのです。

「彼女がかわいそうだから」という同情のようなものかもしれない。

※もちろん、「離れてみてやっぱりお前のことが好きだと分かった」という場合もないわけではありません。しかし、それは、彼がじっくり1人で考えた結果であり、あなたという存在が現実に無くなった後に分かったことですよ。

でも、これはまさにセカンドチャンス。

彼の気持ちを取り戻そうと一生懸命頑張ろうとします。今までなら嫌がったことも積極的に頑張ろうとします。

（例：家事、オシャレ、エッチ、彼の気持ちを考える、彼の話を聞く、わがまま言わない、等々）

少なくとも、彼の顔色を伺って、気を使うようにするでしょう。

でも、逆にその態度は彼の罪悪感を刺激してしまいます。

こんなに傷つけていたんだ、とか、こんなに気を使わせて居心地が悪い、とか感じたりします。

また、付き合いが、徐々に「元の私」が現れてきますよね。その気遣いは“仮面”のようなものですから、ヨリを戻してしばらく経てば、その仮面から素顔が覗けたりするわけです。

そうすると「やっぱり、お前は何も変わっていない！」と再び振られることになるかもしれません。

そもそも別れを彼に決意させた理由が解消されていないわけですから無理も無いことですよ。

そうでなくても、彼の「やり直そう」は補償行為なわけですから、それは愛ではありません。彼もそれに疲れてきてしまうのです。

そのような気持ちの流れもあって、1ヵ月後、再び突き落とされるのです。「やっぱり、無理」と。

この“やっぱり”は重たいです。

あなただけでなく、彼にとっても、一度やり直そうと頑張った結果ですから、やっぱり無理なんだ、ダメなんだ、という思いを強くします。

ここからの更なる復活はとてもハードルが高くなりますね。（もちろん、不可能ではないですけど）

なので、あくまで心理学的に見た理想的なアプローチは・・・

別れ話を告げられ、それが「本気」だと分かったら、できるだけサッと引く

→それは彼に「私」という存在がなくなったときにどういう気持ちになるのかを考えさせるための時間だと思って不安や寂しさにグッと耐える。

→その間に、自分自身をブラッシュアップして、女に磨きをかける。すなわち、自分自身を変えて、成長するための時間に当てる。

→もし、その途中で彼が「ヨリを戻したい」と言ってきてもすぐに飛びつかない。「お互いに変化が必要な時期だから」と少し距離を置いて付き合うか、「もう少し待って」と逆に突き放す。

→自分の成長を実感すると「この失恋は自分にとって大切で意味のあるもの」に変わるので、余裕が生まれてくる。

→もし彼が真実ならば戻ってくるし、そうでなければ、もっと素敵な人が現れる、そう信頼しながら日々を楽しめる。

→そこで彼が戻ってきたら「お前、変わったな」と言われるし、あなたも「あなたも成長したね」と思えるので、以前より更にパワーアップした関係性が築ける。

感情的にはものすごく難しいですし、そんな上手にできる人なんてなかなかいないんですけどね。

ただ、少なくとも、自分を惨めにしないし、魅力的になれるし、自信も付ける、そんなアプローチかと思います。あくまで“参考”にしていいただければ幸いです。

振った側の罪悪感とその癒し方（1）

別れを決意して、思い切って別れを告げて、ちょっと揉めはしたけれど、彼もそれを受け入れてくれて、一安心。さあ、次へ行こう・・・と、思ったけれど、、、。

ん？あれ？

なんだかモヤモヤする・・・

ほんとにこれでよかったんだろうか？

その後、彼は大丈夫なんだろうか？

私、すごくひどいことをしてしまったんじゃないだろうか？

そんな思いが頭を巡ることはありませんでしたか？

※以前紹介しました「私から別れようと言ったのに・・・（1）～（2）」（No.1 44 ページ～）も参照下さい。（若干、内容は被っております）

少なからずつながりを持った相手を“敢えて切る”わけですから、寄せては返す波のように、どんなに強く別れを決意したとしても、それなりの“後悔”（揺り返し）が出てくるものです。

だから、じっくり考えて別れを切り出したとしても、感情的になってその場の勢いで別れ話をしたとしても、後から“これでよかったのか？”とチラッとすることも少なくないんです。（もちろん、その場の勢いバージョンの方が後悔度は高いですけど）

さて、そうして別れを“主導”すると、責任は当然、自分にあると感じます。

自分が別れを切り出さなければ、今もきっと関係は続いていますよね？

だから、相手の人生にとんでもない打撃を与えてしまったようにも感じてしまいますし、楽しい思い出やうまく行っていた頃の様子を思い出せば、とても胸が苦しくなります。

そうなる相手のことにも気になりますよね。

今どうしてるんだろうか？ひどく傷ついて落ち込んでいないだろうか？まさか早まったりはしないだろうか？と。

「あの人、ふだんは強がっているけれど、実は弱いところもあって、今どうなってるかすごく気になってしまうんです」なんて思ったり。

振る側は、少なくともその瞬間は“自立側”となり、振られる側は“依存側”となります。自立と依存は、いわば、親と子の関係ですから、振った瞬間から“親が子を思う気持ち”のようなものも芽生えてくるのです。

だから、そんな風にすごく心配になってしまうものです。

そして、加害者である自分はとてもひどいことをしたのだから、幸せになってはいけない、なんて思うようになります。

こうした思いを作るものが“罪悪感”という感情です。

時には「自分から振るのは辛いから、振ってもらうように仕向ける」場合もありますよね。「振られたと言うよりは、振らせた、て感じですね」と言うような場合。こう書いてしまうと卑怯な方法に見えますけれど、無意識的に罪悪感を避ける行動なんです。

先週逆の立場から紹介しましたが、この罪悪感があると“補償行為”、すなわち、罪を償う行動に追い立てられます。

罪の意識がある分だけ、何かしなければ、という気持ちになりやすいのです。

例えば、彼の様子心配になって電話して、「すごく苦しい。もうダメだ」とか聞いてしまうと、いてもたってもいられなくなって彼の元に走り、「ごめんね。やっぱりやり直そうね」と言ってしまうこともあるのです。

もちろん、それは本音ではないので、後々、お互いを更に苦しめることになりそうです。

また、その電話で「うん。大丈夫よ。気にしないで」と彼が言ってくれたとしても、一瞬ホッとするんだけど「本当だろうか？気を使ってくれただけで、本当はすごく今苦しいんじゃないだろうか？」と彼の言葉に不安を感じたりするのです。

そして、心理的にはますます彼の元を離れられなくなることもあります。

これが心理的な“癒着”の状態、これが強くなると何度も別れてはくっつくことを繰り返す、癒着カップルになってしまいます。共依存状態と言ってもいいですね。

お互いに消耗し、疲弊していき、やがては共倒れになってしまうこともありますね。

そういう感情の動きはとてもしんどく、自分でも振り回されてしまうので、一切、その感情を切ることも少なくありません。

罪悪感を感じないように、感情をシャットアウトするわけです。

そうすると、とても冷たく、非常に論理的になっていきます。心を失った一台のロボットのようになっていくのです。

(こうした状態を“岩男君 (ロックマン)” “鉄仮面ちゃん”なんて呼びます)

元彼からかかってきた電話を無視したり (そして、それを何とも思わなかったり)、電話を取ったとしても冷たくあしらったり (むしろ、イライラしたり) してしまいます。

実はこのとき、感情をシャットアウトしてるので実感はありませんが、意識していないだけで罪悪感は感じています。なので、こうした態度は“罪悪感貯金”となって心の中にどんどん溜まっていきます。

意識すれば解消する方法もあるんですけど、麻痺して感じられないですからね。

そして、「なんか、最近の私はものすごくひどい人間になっているような気がする」とか「自分は幸せになってはいけない人間だ」みたいに、罪悪感からひどく自分を責めるようになっていくのです。

さて、この振った側はどう自分を癒せばいいのか？罪悪感をどう癒せばいいのか？については、来週お話ししたいと思います。

今週は、皆さんの中に、気付いていない“罪悪感”が眠っていないか、少しチェックしてみませんか？

振った側の罪悪感とその癒し方（2）

さて、振った側が引き受ける罪悪感をどう癒せばいいのでしょうか？

罪悪感を受け入れたくないと「自分は悪くない。相手が悪いんだ」と自分を“正当化”するようになってたりします。あるいは、「別れは私たちに必要なこと、二人にとって良かったことなんだ」と思い込もうとします。

また、「罪悪感なんて何も感じないよ」と思ってみたりします。麻痺してしまってるのかもしれませんが。

罪悪感によく“正論”を語らせませす。逆に正論ばかり言う人というのは、実は罪悪感が強いんだなあ、という見方ができるくらいなのです。

また、「自分は大変な罪を犯した。だから、彼が幸せになるまで私は恋をしないようにしよう」というのは、まさしく罪悪感から自分を罰する行為。

いわゆる“修行僧モード”。彼も幸せではないし、自分も全然楽しくありません。

一方で、「罪を許してもらうために、毎日祝詞を上げて、写経をして、懺悔をしよう」というのも、一種の補償行為に過ぎないと思うわけです。謙虚に生活すること、感謝や祈りはいいことなのですが、心が伴わなければ意味がありませんよね。

だから、何が必要かと言うと“手放し”なんです。彼を手放すのです。

ん？あれ？どこかで聞いたような・・・？という皆さんは、このブログを熱心に読んでくださってる方でしょう。耳だこ（目だこ？）になるくらい出てくる表現ですね。

「別れたパートナーへの執着を手放しましょう」という表現を私たちはよく使います。

この表現ですと、つい“振られた側”のものだと思ってしまうがちなのですが、実は、“振った側”も同じなんです。

心理学的に見ると、実は、振る側も振られる側もある意味、同じ、です。

感じている感情が、振る側は「罪悪感」、振られる側は「無価値感」という違いがあるだけで、感情の仕組みはさほど変わりが無いのです。

すなわち、“失恋／ハートブレイク”という現象を、一方から見れば“振る側”、他方から見れば“振られる側”となり、立ち位置が変わるだけなのです。

元々パートナーシップはどんな場合でも、“イコール”、すなわち、“対等である”という見方をします。

だから、別れについても“対等”なんです。

これは浮気の問題にも共通するのですが、別れ話も、ちょっとタイミングがずれば振る側と振られる側がひっ

くり返ってることも少なくないと思うんです。

その上で、性格的なもの、それまでの関係性を鑑みて、どちらが振る側？振られる側？の役割が決まってくると考えられるのです。

つまり、変な話ですが、「その時点で、振る側をやりやすい状態の方がそれを担当し、他方が振られる側と担当する」と思ってもいいくらいなんですね。信じられないでしょう？

でも、好きだった人、大事な人、つながりを築いた人があなたの前からいなくなることに違いはないわけです。だから究極のところ、どちらが悪いの、良いの、というのはありません。加害者も被害者も、罪悪感も無価値感も、実は自分を苦しめるためのエゴが作り出した幻想と言えるのです。

そういうわけで、彼を手放しましょうね、というのもまったく同じことなんですね。

振った相手の幸せを祈り、自分も幸せになることを心から願います。(願おうとします)

自分の魅力や価値を改めて知り、自分が幸せになっていいという許可を自分に下ろします。

※罪悪感とは「自分は幸せになる“資格が無い”」のような感覚を持ちます。だから、魅力や価値を改めて受け取ることで、“資格がある”ことを思い出すのです。

また、罪悪感という感情は自分が毒であるような感覚、大事なものを傷つける加害者のマインドを強く持ちますので、その浄化のプロセスも効果的。

すなわち、心身に気遣いながら毎日をきちんと過ごすようにします。つい自分を傷つける行為(過食、過度の飲酒、タバコ、ハードワーク、ギャンブル、買い物等々)をできるだけしないように心がけます。

そして、スパやエステ、マッサージ、カウンセリング等で自分を休めたり、心のストレスを解放します。まさにデトックスですよ。

その間も、罪悪感がひたひたとあなたに忍び寄りますが、その誘惑に負けてはいけません。自分を許し続けることにコミットメントしていただきたいのです。

そして、自分を愛してくれる人に感謝しながら、今回の恋愛で自分が成長したところを振り返ります。そして、彼に感謝しつつ、この恋を前向きなものへと昇華させていくのです。

さらに深いレベルで見ていくとするならば、今回の恋愛から、自分の恋のパターン、そして、それを作り出した過去の恋愛、そして、親子・家族関係などを振り返り、未消化な問題があれば、それを癒していきます。

(例えば、元彼に対して感じている罪悪感のルーツは、実はお母さんに対して感じていたものということもあります。とすれば、お母さんとの関係を癒していくことで、より肩の荷を降ろして次の恋に向かうことができるようになるのです。)

・・・とまあ、書き方は違いますが、振られた側とあまりやることに違いはないものです。

ただ、罪悪感とは自分を罰しようとするから、無価値感に比べて、人に頼り難い、アテにするのが怖い、という側面があります。故に、自分ひとりで抱えてしまい、やがては自己破壊的な行動に出てしまうことも少なくないのです。

だからこそ、振ったからこそ、誰かに相談する、カウンセリングを使う、ということは大切なことだと思うのです。

皆様の、参考になりましたら幸いです。

あいまいな二人の煮え切らない関係（1）

付き合っているような、別れたままのような、そもそも付き合い始めも微妙な感じだったし、別れ話もあるようなないような・・・会えば恋人同士みたいなどころもあるけれど、でも、会ってないときは他人のようで、一体私は何なの？と思わなくもないけれど、仕事も忙しいし、友だちにも会いたいし、かえって都合がいいと言えば、都合がいい。そういえば、先日、親友のYちゃんから「もういい加減はっきりしないと結婚できなくなるよ」と言われたけど・・・。

これは一例ですけれど、望むと望まざるを関係なく、あいまいな距離を保ったままの関係にハマったこと、ありませんか？

例えば、付き合いおう、という話がないまま体の関係だけはあって、じゃあ、セフレなのかというとたまに将来の話も出て、じゃあ、付き合ってるのか？というと、友だちにも紹介してもらえないし、自分も紹介するつもりもまだない、みたいな感じ。

あるいは、元カレ・元カノの関係のはずなんだけど、やっぱり会うと恋人みたいな雰囲気だし、楽しかったり、安心したり、でも、だからって、次の約束をするわけでもないし、元に戻ったとは言えない、みたいな感じ。

要は「煮え切らない関係」と言ってもいいかもしれません。

最近、そんなカウンセリングが結構あったのでテーマにしてみようと思いました。

書き込んでいるうちに例によって長文になってしまったので、今回も2週に渡ってお届けします。

こういうケースで、「じゃあ、あなたはどうしたいんでしょうか？」とお聞きすると、半分以上の方が「それが私も分からないんですよ」と答えられます。

その次に多いのは「私は付き合いたいと思っているんですけど、彼が・・・」というお返事。

前者から。

「何で分からないのか？」というと、例えば「もうこの関係が何年も続いていて、慣れ切ってしまったらから」という馴れ合い型もあれば、「多くを望むだけ無駄な気がして」という諦めモード（燃え尽き型）もあり、さらには「先を考えると絶望的な気分になるから考えないようにしてる」という逃避型、「元々自分の気持ちをはっきりしないタイプなのかもしれません」という性格型もあります。

始めは後者で、何とか頑張ってカレの気持ちを引こうと思ったんだけど、ほんと煮え切らない彼の態度に疲れてしまった／あきらめてしまった、というのがあります。

では、後者。「彼が・・・」と言いたい気持ちは分かるのですが・・・。でも・・・、ね？ほんとうは、そうじゃない部分もあるのかなあ、と思ったりするんです。

本当に前に進みたければ、煮え切らない彼と別れて次に行くことだって選べますよね？

どれだけ好きでも、「私は結婚したいから」とか「こんなあいまいな関係はイヤだ」という理由で手放せる場合だってあると思うんです。

そんなはっきりしない彼を選んでいる私もまた・・・同類？という見方もできなくはないですし、むしろ、「彼のせい」とするよりはずっと前向きな捉え方だと思うのです。

痛いんですけどね、イヤですけどね。

ここで“前向き”っていうのは、「何で、私も煮え切らないんだろう？」と思えば、自分なりの理由があれこれ

と出てくるからです。仕事や実家の家族、趣味や友だち付き合いなど、あまり意識はしていないけれど、精神的に優先順位が高いものがあつたりするかもしれません。

例えば、あまりしたい仕事ではないんだけど、今責任のある立場に立たされていて、自分がいなくなると大変だから、結果的に仕事優先になってしまう、みたいな。

例えば、お母さんが最近弱ってきて病院の送り迎えとか色々面倒を見なきゃいけなくなって、正直、恋愛にどっぷり浸かれる状態じゃない、みたいな感じで。

一見、仕方のない理由ですし、それだけ頑張ってることは事実なのですが、そう考えれば、望まないんだけど、あいまいな関係を作ってしまう原因が自分にもあることが分かりますよね。

じゃあ、一方の彼は何で煮え切らない態度を取るのか？という、例えば「責任を取りたくない」という場合があります。

いい年した二人が付き合えば、次には『結婚』という命題が訪れますよね。自分達はそのつもりじゃなくても、実家から「あんたもそろそろ・・・」という電話がかかり、周りからも「結婚式はいつなの？」みたいなプレッシャーが寄せられたりします。

でも、自分はまだまだ半人前で、仕事でちゃんと地に足が着いていないし、という理由があれば、はっきりした関係ではなく、あいまいにしておきたくなるのかもしれない。

また、男性性に少し自信がないタイプ（優しくして温かなタイプに多いですね）の場合、「決断力」「実行力」という男性的なエネルギーが抑圧されていて、それで、はっきりした関係を築けない彼もいます。

先週もお話しましたが、パートナーシップは“対等”なので、「煮え切らない関係」というのは“お互いの協力の下”成り立っているケースがほとんどなんですね。

そして、その理由は更に深いレベルまで達していることも少なくありません。

では、その理由と対処方法については来週お話をさせていただきます。

Q. あいまいな関係を作っている自分なりの理由を10個以上探してみてください。

あいまいな二人の煮え切らない関係（2）

さて、今週はあいまいな関係性を築いてしまう深い理由とその対処方法についてお話したいと思います。

カウンセリングの場合、その“あいまいさ”を作る理由を掘り下げていこうとします。

仕事とか家族というのは表面に出てくる“原因”ですけれど、もっと深いところに、もっとリアルなものはないかな？という目で見ていくんですね。

あいまいな関係というのは、二人の間に少し距離がある関係性です。

いつも不安になってしまうのは、その隙間を感じるからなのですが、逆にカウンセラーとしては、「なぜ、二人にはこの距離が必要なんだろうか？」と考えたりするんです。

あるケースでは、過去の失恋が引っかかっているいました。

婚約寸前まで行った元彼がいたのですが、突然破談。以来、人を心の中に入れることに抵抗を感じるようになっていました。だから、常にあいまいな距離でしか恋愛ができなくなっていたのです。

「またあんな目にあつたら、今度は立ち直れないかもしれない」という潜在的な恐怖が、あいまいな関係を作り

出していました。

一方、それと同じ経験を持つ彼氏と付き合っていた彼女。よくよく見つめていけば、自分にまったく自信がありません。小さいころからあまり褒められたことがなく、特に女性としてのコンプレックスがたくさんありました。「私なんて愛されるはずがない」という無価値感がいっぱいあって、だから、そんなあいまいな彼を受け入れざるを得ません。潜在的には「私なんかを愛してくれるのは彼みたいな傷のある人だけ」みたいな捉え方をしています。

また、育った家庭がとても複雑で、あまり家族にいい思いを持っていなかった方。結婚して幸せな家庭を築きたい、という夢はあるものの、でも、そのモデルがないので潜在意識に強い不安を持っていました。だから、二人の関係が近づくとつい怖くて距離を取ってしまうようになり、結果的にあいまいな関係を築くに至っていました。

*

あいまいな関係を築いてしまう場合、特に育った家庭環境はすごく大切に、両親が離婚されてる場合は、やはり大きなハートブレイクになっている場合が多いですし、離婚していなくても、両親の不仲は自身の恋愛観に大きな影響を与えています。(うまく行く関係がイメージしにくくなるんです)

また、お母さんがいつもお父さんの愚痴を語っていたり、お父さんが仕事ばかりしていて家庭を顧みなかったりするケースや、良く言えば自由で放任、でも、悪く言えば放っておかれた育ちをしているケースでは、人と距離を取って付き合うようになります(なぜかという、近い距離での幸せな関係、親密感の素晴らしさを知らないばかり、むしろ、近い距離での辛い思いばかりが先に立つからです)。

逆に、過保護・過干渉な家庭ならば壁を作って人と近づかないようにしていたりします。

一見「普通」に思える家族にも、様々な要因が隠れていることが少なくないんですね。「両親揃っていますし、特に虐待とか、浮気とかそういう問題もなかったんですけど」という方でも、よくよくお話を伺っていくと、「そういうことだったんですね」という理由がちらほら浮かび上がってきたりするんです。

では、そんなあいまいな関係性を手放して、より親密な関係を築くにはどうしたらいいのでしょうか？

先に挙げた様々な要因を解決していくことも効果的かつ大事なことなのですが、まずは「自分がこのあいまいな状態を望み、自らがこの状態を選んでいる」と受け入れることだと思うんです。

そして、「こんな関係はいらない、本当に結びついた、親密感のある関係性を選ぶ」と決めていく(コミットメントする)のです。

要は、問題をきちんと受け止めて、前向きに取り組む、ということなんですけどね。

“あいまいさ”はそれを感覚的に拒否することが多いので、特にこの意識付けは大事なんですね。

「ちゃんとした関係を築きたいと思いつつ、どこか彼のせいにしている」

「煮え切らない彼を手放したいと思いつつ、でも、彼に執着している」

というケースもすごく多いですし、潜在的な痛みに触れることも多いので、抵抗を感じる方も少なくないんですね。「彼や誰かのせいにするのではなく、自らが望んでいること」として、前向きに捉えたいのです。

だから、よくこんな宿題を出します。良かったら皆さんも取り組んでみてくださいね。

Q1. 改めて、今の関係を望んでいる理由を20個以上探してください。

Q2. Q1をやった上で、彼への感謝と謝罪を込めた“別れの手紙”を書いてください。(彼には見せないように！)

Q3. 「結婚したらどんな家庭を築きたいですか？」という質問の答えを30個作ってください。

Q1は現状を受け入れるために、Q2はあいまいな関係を手放すために(彼と別れるため、ではありません)、Q3はヴィジョンを描くための宿題です。

皆様の参考と気付きになりましたら幸いです。

別れの危機～自立と依存がひっくり返るとき～(1)

彼女は弱いと思っていた。すぐに泣くし、いつも自分を頼ってきたし、甘えてくれた。そんなところが可愛かったし、自尊心をくすぐられた。何でも話してくれたし、俺もじっと話を聞いて、たまにはアドバイスもした。俺がいなきゃ、と思っていたし、彼女も、あなたじゃなきゃダメ、とよく言っていた。

でも、最近、様子がおかしい。口答えすることも増えて、言い合いになることも多くなった。前は従順だったのに、最近はケンカ口調だ。

それに今までは全部自分に合わせてくれていた休日も「今週は友だちと外せない約束があって」と断られることもあるし、「好きだよ」と言ってくれるけれど、今までみたいなべったりした感じはあまりない。以前は若干鬱陶しかったが、それがなくなるとちょっと物足りない。

でも、時々「寂しかった」と甘えてくるところは以前と同じで安心するが、それ以上に「あなたって分かってそうで、意外と鈍感だよ」とドキッとさせられることが増えたと思う。

だから、最近、何となく不安だし、寂しいし、イライラしている。このままだったら、もう一緒にいられないと思うけれど、でも、だからって別れるのはイヤだと思う。

男側の都合のいい解釈はまあ、置いておくとして、別れの危機が二人の間には幾度と無く訪れます。(そういうものです。危機が無いのはある意味危機といってもいいくらいなのです)

それは言ってしまうと「自立と依存がひっくり返るとき」が最大の危機で、それまでの関係性が一気に逆転しそうになっているときに「別れ話」が出てきたり、ケンカが増えたりするのです。

一般的に惚れた側が「依存」、惚れられた側が「自立」と言いますが、要は上下関係。本来は対等であるはずのパートナーシップですが、惚れた側は好きだから離れたくなくて相手に気に入られようとし、従順になります。これが「依存」です。だから、相手の言動がいちいち気になるし、振り回されますし、相手を見上げてしまうわけですね。そして、不安や寂しさなどの感情をたくさん感じますが、いい感情、「好き」とか「嬉しい」って気持ちもたくさん感じられます。

一方で、惚れられた側は心理的に優位に立ちます。少なくとも相手ほど自分は好きな気持ちを持っていないので「ほんとにこの人のことが好きなのかしら」と思うこともよくありますし、相手の依存的な態度にイラッと来ることも少なくないでしょう。これが「自立」。わがまま言っても相手は従順に付いて来てくれるので王様・女王

樣的な気分を味わえます。でも、恋愛感情と言うと???。だから、寂しかったり、退屈し易い状態でもあります。

そうした関係性で始まった恋ですが、多くのケースはその状態がどんどん変化していきます。

皆さんも、「始めは告白されて渋々付き合っていたけれど、気が付けば彼のことが、彼が私を思う以上に好きになっていた」とか、逆に「大好きで付き合っていた彼なんだけど、だんだん粗が見えていて気持ちが冷めていき、もう別れようと思ったら予想以上にこじれて大変だった」みたいな経験ってありませんか？

これはお互いの性質によるところもあるのですが、私たちの関係性は常に変化しているので、始めは「依存」だった彼女が、徐々に力を蓄えて「自立」していき、逆に、始めは「自立」で余裕だった彼氏が、だんだん彼女に惚れてきて「依存」していく、ということがよくあります。

そのまま、自立と依存がひっくり返って、関係性が逆転して、すんなりそのまま行けばいいのですが、「自立」側にはそれなりのプライドと言うものがあります。

負ける（依存側に落ちる）のは屈辱的だし、今まで甘く見ていた（未熟だと思っていた）相手に見下されるのはしゃくなので、そこで伝家の宝刀「別れ話」を切り出すわけです。

自立側の最後の手段と言えますね。

- A. 「彼女は最近俺にたてつくようになって生意気だ。もう一緒にはやっていけない」
- B. 「彼女は最近わがままで、重たい存在になってきた。そんな女とは一緒にいられない」
- C. 「彼女と付き合っていると自分がダメになる。もっと成長できる女とやっていきたい」
- D. 「いつまで彼女の面倒を見ればいいのか。もう疲れた。無理。」

こんな心理になるのも、実は彼女が密かに力を蓄え、彼に物言う存在になってきたからかもしれません。

また、この状態では、彼もまた彼女に少なからず惚れてるわけで、こういう思いを抱いていたとしてもすぐに別れを切り出したりはできませんし、また、切り出したとしても葛藤が透けて見えることも少なくないものです。因みに、A～Dそれぞれの言葉の後に続くホンネを盗み見てみると・・・

- A. 「・・・一緒にはやっていけない。(けど、そんな強気なところもかわいいというか、憎めないんだよなあ)」
- B. 「・・・一緒にいられない。(けど、だからって見捨てるのはなあ。俺も寂しいというか。)」
- C. 「・・・やっていきたい。(けど、あいつみたいな女が俺には合ってるんだよな。)」
- D. 「・・・疲れた。無理。(だって、俺も癒して欲しいもん。面倒みて欲しいもん)」

ま、これはあくまで想像の話しですけどね。

要は、自立側だった彼の方にも「依存心」が出てくるんですね。

それに対して彼女には「自立心」が出てくるわけで、「じゃあ、言わせてもらうけど、いつも偉そうに言ってるけど、結局はあたしの気持ちなんて全然分かって無いじゃん」とか一撃必殺のパンチを繰り出したりするわけです。

だから、こうした別れ話は意外なほどにこじれたり、「何度も別れ話は出るんですけど、なんだかんだ続いている」みたいな状態になったりするのです。

こうした自立と依存がひっくり返るところが「別れの危機」となり、これは関係性が流動的なうちは何度も繰り返されます。

でも、「そういうのはしんどいから、早く安定した状態になりたい」と思うかもしれませんが、でも、それってものすごく危険なことって分かりますか？

自立と依存がひっくり返るような関係性というのは、お互いが動いている状態なんですね。それがなくなるって事は、留まっている状態、すなわち、停滞期、すなわち、倦怠期になってしまうのです。デッドゾーンとも言い

ますが、ロマンスも感じないし、空気みたいな存在で、すっかりマンネリになってしまうのです。だから、自立と依存がひっくり返り続ける関係って、別れの危機が頻繁に訪れるわけですが、実に健康的な状態とも言えるんです。

そんなハラハラドキドキの刺激がある状態がロマンスを作り出しますからね。

それに何度もその危機を繰り返すたびに、お互いの信頼は高まっていますし、お互いにかげがえの無い相手であることを認識していきます。そうして自立の次の段階、相互依存のステージへと進んでいくわけです。

さて、来週はこの危機の後の話をさせていただきたいと思います。

無事乗り越えられた場合、残念ながら別れに繋がってしまった場合、それぞれについてお話させていただきたいと思います。

どうぞ、お楽しみに！

皆様の参考と気付きになりましたら幸いです。

別れの危機～自立と依存がひっくり返るとき～（2）

さて、この危機を乗り越えると、今までとは違う関係性になっているので「あれ、おかいな。こんな自分じゃなかったんだけど」という状態になりやすいんですね。

「今までのあたしと違うな」と感じますし、今まで自立側だった人は「今までメールの返信がなかったからって気にしたことはなかったのに」とか「彼のこと、なんかものすごく好きになってしまったかも。そんなあたしって変」とか感じたりします。「いつものあたしだったら、とっくに別れを切り出してるのになぜかそれができないんですよ」というお話もよく耳にしたりします。

逆に「なんか彼のこと、好きなのか自信がなくなってきちゃった」とか「彼が最近鬱陶しくなってきた、今までならべたべたするの好きだったのに」とか感じるようになってたりします。

自立と依存がひっくり返ると、感じている感情もひっくり返ります。

そうすると、「今まで彼が感じていたことを今度は彼女が感じ、今まで彼女が感じていたことを彼が感じる」ようになるんですね。

だから、「今まで彼女はこんなにも寂しくて、不安だったのか。だから、今までは俺の表情をいちいち伺っていたんだな」ということが分かり、「彼はこんなにも余裕な気分だったのね。だから、あたしがますます不安になっていたのか。でも、ちゃんと気持ちはあったんだな」ということが分かるわけです。

そしたら、「かつての自分がして欲しかったことを相手にしてあげる」ことができますよね。これが自立と依存がひっくり返ることのメリットですし、相互依存状態を作っていく礎になるのです。

すなわち、「今までちゃんと彼の気持ちが分からなくて不安だった。きっと今、彼はそんな状態なんだな。だから、あなたのことが好きだよって、ちゃんと伝えてあげよう。」と思えますし、「今までは彼女に不安や寂しさを常にぶつけられて、ちょっと重たかった。きっと今彼女にそれをやったら同じ気持ちにさせてしまうだろう。だから、もっと上手にそれを伝えられるようになりたいな」と思えるでしょう。

これこそが、対等性であり、相互依存なんですね。

でも、これをやりきるには精神的な成熟性がものすごく求められますけどね。難しいですよ。

さて、失恋クリニックですからね、「危機を乗り越えられずに別れちゃった」というケースも私は多くご相談いただくわけです。

別れた後、セカンドチャンスを狙う、という場合、手放して次に向かう、という場合、そして、どちらかまだ決められない、という場合でも、基本は変わりません。

むしろ、なぜ、うまく行かなかったのか？どうしたらうまく行くのか？を学ぶ上で、この振り返りはすごく大きいのです。

危機を越えられずに別れてしまったとしても、この関係性の逆転現象は起こっています。今まで自立だった人は依存側になり、それまでの相手の気持ちを痛いほど感じることができます。また、別れを切り出した元依存・現自立の側もそれまでの相手の気持ちを知ることができ、どうして二人が別れなければいけなかったのかを理解していくことができます。

例えば、元々自立だった人が依存側になると振られる側になるでしょう。今までは我が世の春だったのに、いきなり地獄に突き落とされたような気持ちがするかもしれません。(このパターンは「飼い犬に腕を噛まれた振られ方。」(No.154 ページ) などに詳しいです)

しかし、その結果、今までの相手の辛さ、不安、寂しさを肌で知ることができます。

「彼女の気持ち、俺は分かってるようで全然分かってなかったな」

「こんなにも寂しくて辛い思いを毎日していたのか。そういう気持ち、全然理解してあげられなかったな」

と気付いたとすれば、これからは「相手の気持ちをちゃんと考える」ということを学べますよね。

逆に、元々依存だった人が自立側になったとしたら、別れを切り出す側になるでしょう。(「私から別れようと言ったのに・・・(1)」(No.144 ページ) などに詳しいです)

そうすると、慣れない自立側かつ、振った罪悪感から、ひどく自分を責めたくなるかもしれません。

でも、そこで「彼は今までこんな風に罪悪感を私に対して持っていたのかもしれないな。そういえばよく頑張って私のわがまま聞いてくれたもんな」とその価値を再確認するかもしれませんし、「これからはあまりわがままを言うのではなく、相手の気持ちを考えて行動するようにしよう」という学びを得るかもしれません。

そうすると、再びこの失恋を機に、自分自身を成長させることができ、その結果、セカンドチャンスを手に入れたり、あるいは、次のパートナーとより幸せな恋愛ができる確率が高まるわけです。

別れの危機について、参考になりましたら幸いです。

鳥かごの中からそろそろ彼を出してあげましょうか。

今日はいつもと少し違ったタッチでお届けします。敢えて、黒字のみにしています。

あまり考えずに読み流す漢字で目を通していただけるほうがいいかもしれません。

何となくハマった方は、幾度か読み直すと効果的です。

例えば、自分に自信がなくていつかは捨てられるんじゃないか？という不安に苛まれていたり、不信感があって彼を信じ切れなかったり、1人になるのが怖かったり、様々な理由から私たちは相手をコントロールしたいという衝動に駆られます。

常に行動をチェックしたり、いつも一緒にいようとしたり、疑いの眼差しで観察したりして、彼を縛っていくわけですね。もちろん、それは口に出さなくて、心で思っていると同じことです。

そういう気持ちになってしまうことって誰でもあると思うんですよね。

そして、不安や恐れ、寂しさが強くなればなるほど、実行に移してしまい、まるで彼を鳥かごの中に閉じ込めてしまうような状態にしてしまいます。

鳥かごの中に彼を入れてしまうと、ひとまず安心はします。

だって彼は逃げていかないですからね。

でも、大きな問題が一つ。

彼は自分の意志でそこにいるのではなく、私が望んだからそこにいるわけで、だから、扉を開けたら逃げてしまう、という不安を常に抱えてしまうということ。

ますます監視を強化するのを感じます。

でも、彼を逃がさないようにコントロールすればするほど、彼からの愛は感じられません。

彼がすごく愛してくれていたとしても、全然受け取れないんですね。

鳥かごの中の彼に愛されても、それは愛とは感じられないのです。

でも、案外、そういうときって「あなたは私を愛していない」と不満を持ちます。

もちろん、心のどこかでは分かっていますよね。「私が愛させていないんだ」と。

しかも、鳥かごの中の鳥とは親密感が感じられません。だから、いつまでたっても寂しいんです。

でも、ちょっと想像してくださいね。

もし、扉を開けて、その鳥を自由にしてあげたとしましょう。一旦は彼が大空を飛び回り、どこかに行ってしまうのかな？と思った瞬間、再び、あなたのかごに戻ってきたとしたら？

今度は、彼の意志を感じませんか？

そして、そこに「私を選んでくれた」という、彼の愛を感じませんか？

でも、戻ってきてくれるとはなかなか思えないでしょう？

かごの扉を開けたらきっと彼はもう二度と戻ってこない。

その思いは、彼をコントロールしている（かごの中に閉じ込めている）罪悪感が強ければ強いほど大きくなります。

だから、なおさら、扉に頑丈な鍵をかけてしまうのです。

信頼が必要ですよね。彼を信頼すること。そして、自分を信頼すること。

そして、勇気を出して、その扉を開けること。

「自由にしていいよ」と彼に伝えること。

そして、その彼の行動や選択を支持すること。

ものすごく勇気の要ることです。

ものすごく怖いことです。

でも、もしかしたら、そういう時期に来ているのかもしれない。

もう彼をコントロールするにも限界が来ているし、彼もそこで窮屈そうにしています。

あなたの罪悪感もいっぱいいっぱいになっているし、お互いに虚しさに心が支配されていっています。

ここでは愛することも、愛されることもできないことに、気付いていますよね？

「手放し」とは、鳥かごから出して鳥を自由に飛ばせてあげること。

まずは、その「選択」を試してみませんか？

罪悪感が遠ざける彼の愛

「彼があたしと距離を取る訳は・・・」(No1. 38 ページ)では、「彼の罪悪感」にフォーカスを当てたお話をさせていただきました。

今日は加えて“私の罪悪感”に注目してみました。

「私なんて愛される資格がない」この感覚は罪悪感の一つの表現としてよく出てきます。

その理由は？

きっと彼を苦しめ、傷つけてしまう・・・。

昔、すごくひどいことをしたことがある・・・。

自分はとても穢れている・・・。

等々

少なからず自立した方にはこの罪悪感は量の多少を問わず必ず付き物なんですね。

この罪悪感がある分だけ、私たちは自分自身を許すことが出来ません。

自分は罰せられるべきだと思いますし、幸せになってはいけない、と思います。

もちろんこれは意識上だけではありません。

意識的には「幸せになりたい」と思っている、潜在意識では「そんなことあり得ない。自分なんて幸せになる資格なんてない」と思っている場合も少なくありません。

そうすると、彼が愛情を持てば持つほど、その愛情を示してくれればくれるほど、逃げたくなります。

それどころか、そんな彼を否定したり、攻撃したり、バカにしたり、見下したり、最低扱いしたりしたくなったりするんです。

「あたしのこと好きになるなんて、あんた頭おかしいんじゃないの？」みたいな気分です。

愛を受け取れないんですね。

でも、そう言う思いになったあと、再び、自分を責め始めます。

もう1人の自分が言うんです。

「せっかくあたしを愛してくれる人なのに、そんな彼を拒否する自分なんて最悪で、そんな自分をもっとめちゃくちゃになればいい」

これが幾度と無く繰り返されていきます。

そして、自分を攻撃して傷つくほど、相手に対する攻撃も過激になっていくのです。

そして、また罪悪感も強くなり・・・と悪循環に陥ります。

やがては、こんな自分はダメなんだ、と自らその関係性を破壊したり、距離を取ってしまったりののです。

また、この罪悪感自分を毒のように扱います。

だから、汚してしまうような感覚を持つのですが、じゃあ、あなたは愛する人を汚したいと思うのでしょうか？

もちろん、Noですよね。

そうするとパートナーの愛を受け取れないばかりか、好きになればなるほど、愛情が深まれば深まるほど、彼からの距離を取らなければならなくなります。

彼を汚したくないから、傷つけたくないから。

そして、彼を失ったり、辛い思いを感じたりしたときにこう思います。

「自分みたいな人間にはこれがふさわしい」と。

でも、本当は心の底ではそんなこと思っていないんです。

辛いし、苦しいし、自分も幸せになりたいと思っていますし、もっと自由に人を愛したいと思っています。

罪悪感という感情はそう思っていることを否定しますが、でも、ホンネはやっぱりそうですよね。

そうしたホンネに気付いて、その気持ちと繋がることができれば、罪悪感を手放す準備ができるようになります。

そして、『自分自身を許す』というプロセスに入ることができるでしょう。

そうしたホンネに気付くために、罪悪感を手放し、自分を許せるようになるために、まずは、自分は幸せになっていい、と何度も何度も自分に言ってあげるといいんです。

もう自分を解放してあげよう、と声に出して呟くのも効果的。もちろん、1回、2回ではなく、思い出したときに何回もね。

お前はよくやっている、という承認も許しの効果が高いでしょう。

こんな罪深い自分でも幸せになれる、ということを知ってください。

幸せになっていいんだ、と思ってもいいんです。

そうした自分に素直になれますように、と祈りながら。

あなたが罪悪感を手放せば、喜んでくれる人ってきつといるんですね。

パートナーはもちろん、友だちや家族、仲間達。

そうした人たちのためにも、まずは、一步、踏み出していきましょう。

参考になりましたら幸いです。

いい人の彼が心変わりをしてしまいました。

優しく、私の気持ちをちゃんと考えてくれる人で、考え方もきちんとしていて、信頼できる人。とてもいい人で、そんな彼といるととても深い安心感で包まれる。

そんな彼に振られた（裏切られた）としたら、どうでしょう？

目が点になって何が起きたのかわからないのかもしれませんが。

「え？そんなことないでしょう？」となかなか現実を受け入れられないのかもしれませんが。

どうしてそんなことになったのか、まったく分からないまま、そして、ぱっくり心に穴が空いたまま、日々を過ごすことになるのかもしれませんが。

その痛みは後々、不信感となって次なる恋を阻むこともありますし、「私が悪かった」と自分を責めていれば、自分は恋する資格などないと、恋愛から距離を置こうとするのかもしれませんが。

そんな彼のこと、今日はちょっと考えて見ましょう。

いい人って自分のことをあまり語りたがりません。

語ったとしても、いいところだけ。

しんどい話、辛い話は「彼女に心配掛けたくない」とあまり口にしたりしません。

弱さを隠して「僕は大丈夫だよ」という態度を取り続けるでしょう。

でも、一方ではこんな気持ちも隠れています。

「どうせ、僕の話なんて聞いてもらえない」

「弱さを見せたら、きっと僕のこと、嫌いになる」

だから、出せないんですよ。その辛さ、しんどさを。

そして、見せないんですよ。そういう姿を。

時には本人も、その辛さ、しんどさ、弱さを意識してないこともあるんですよ。

あなたが「辛くないの？しんどいでしょう？」って言ったとしても、「え？全然大丈夫だよ。気のせい、気のせい」と笑顔でかわされてしまうでしょう。

そういう意味では気付けなくても無理なかったと思うんですよ。

ほんと巧妙だからなあ、と私も思います。

とはいっても彼の心の中には様々な葛藤が溜まっていきます。

本人すら気付かないうちに。

そして、限界値を超えたときに、あなたへの気持ちがすーっと冷めていくのです。本人にも気付かないほどの巧妙さで。

案外、いい人って頑固だと思いませんか？。

それまで頑張った分だけ、冷めた気持ちに再び灯を点すことを嫌がります。

「君が悪いわけじゃないんだ」と最後までいい人でいようとします。

でも、心はもう閉じてしまっているのです。

自分がこんなに我慢していたことに気付いて、そのときにはすっかり気持ちがなかった、ということもあります。そんな彼だから、こうした彼が彼女に別れ話をするのは、そうした思いが心に生まれてから数ヶ月～1年くらい経ってからの方が多いんですね。

彼の態度が変わったり、別れ話をしてくる何ヶ月も前から、彼は別れる気持ちでいたわけです。

でも、演技が上手いというか、一切そんな素振りを見せずに、むしろ、冷めていく気持ちを自分なりに何とかしようと頑張っていたりするのです。

冷めていく気持ちに焦っているのは他ならぬ彼自身のはずですから。

そうすると、今までとあまりに態度が急変したので、彼女としては焦りますよね。

まだ間に合いそうな気がするし、優しい彼のことだから説得できそうな気がします。

でも、彼の心はそんな風に長い年月をかけて離れてしまっているのです。

だから、あなたが彼を迫りかけるのは、かえって彼の罪悪感を刺激することになりかねません。

「何か今、彼にしてあげられることはないのでしょうか？」って質問をよく頂きます。

私も励みになるような、そんな言葉をかけてあげたいと思うのですが、なかなか浮かんでは来ません。

ただ言えることは、彼は本当にあなたのことを愛していたこと、大好きだったこと。

そして、あなたも辛いけれど、でも、彼もまたとても辛い気持ちでいること。できれば、そのことを分かってあげて欲しいな。と付け加えます。

いい人ですから、彼が今、抱えている罪悪感ってものすごいと思いませんか？

だから、しばし、そっとしてあげてください。

少し彼の頭が冷えるまで。

こういう彼の場合、振られた直後に追いかければ追いかけるほど失う可能性が高くなります。彼の罪悪感を刺激すると同時に、それ以前から彼の心は冷めていたわけですから。

ただ、少し時間を置き、その間に女磨きに精を出し、よりバージョンアップした自分になっていると、彼がふと連絡して来た時に「なんか、お前、変わったなあ」と言わせてあげることができるのです。

#因みに、こうした“ふとした電話”で意外と多いみたいですね。

そしたら、新たな関係性を構築することができる可能性を高めることができるのです。

いい人の彼の場合、あなたが意外と見落としている部分が多いものかもしれません。

その点を振り返りつつ、さらに自分自身を魅力アップさせることにチャレンジされてみてはいかがでしょうか。勇気のいるチャレンジです。

でも、それは応援や賞賛に値するチャレンジだと思うのです。

元彼を手放すと寂しくなる？（1）

「このまま彼にしがみ付いていてもどうにもならないと思って、彼を手放したら、気持ちはすごく楽になったんですが、でも、とても寂しくなってしまうて・・・」

こんなお話を伺うことがあります。

理論的には「手放したら、たくさんの愛が入ってくるので、執着しているときよりもずっと満たされた気持ちになる」のですが、現実には、「ぼっかり心に穴が空いて寂しさを感じる」こともよくあるんですよね。それが分かるから手放せなくなっちゃうこともあるくらいで。

手放しのプロセスを進めていくとき、ただ彼を心の中から追い出す（？）のではなく、変わりに家族や友だち、自分を支えてくれる多くの人たちの愛を受け取っていきます。

その段階で、ああ、1人じゃないんだ、これだけたくさんの人に愛されているんだ、という思いを受け取ること、彼を手放して空いてしまった心のスペースが埋まっていくんです。

もちろん、そこには将来への希望、生きていることの喜び、彼に対する感謝もたくさん含まれるわけです。

なのに、どうして寂しさを感じるかというと、いわば、心の中に「パートナー専用エリア」を作ってしまったからなんですね。

それは「彼氏にしか愛させないし、彼氏しか愛さない」エリアで、彼氏以外の人には立ち入り禁止です。

だから、やっとの思いで彼を手放したとしても、そのエリアは空席のままですから、友だちや家族が愛を贈ってくれたとしても埋まることはないのです。

そこでは、「友だちや家族が愛してくれてるのはわかっているし、ありがたいんだけど、でも、それじゃ満たされないんですよね。申し訳ないんだけど」という気持ちになったりします。

だから、寂しさ、を感じてしまうのです。

でも、これってある意味、愛の出し惜しみですし、愛の選別になんてすよね。

これは必要、これは必要じゃない、これはちょこっとだけ嬉しい、と選んでしまってるわけです。

すなわち、私達は、他の誰でもない“彼氏”からもらいたいものを持っています。

逆に言えば、彼氏以外の人からいらない！と言ってるものがあるんです。

でも、愛は愛ですよ。

友だちや家族の愛を、素直に受け取れるといいんです。

友だちがいてくれてよかったな・・・

家族がいる場所があってよかったな・・・

そういう素直な気持ちで、その愛を受け取れるようになると、彼氏専用エリアは必要なくなっていくます。

その彼氏専用エリアというのは、「彼じゃなきゃダメ」という欲（ニーズ）が生み出したもの。

ニーズは愛には勝てません！

だから、ひたすら、すなわち、意識的に、友だちや家族の存在に感謝し、ありがとう、を言い続けてみてください。

心の中にちゃんと愛が入ってきて、その寂しさが解消されていくのを実感できるはずですよ。

でも・・・、そうは言ってもなかなか・・・と思われる方も多いでしょう。

実はこの“彼氏専用エリア”にはもう一つの深い意味があるんです。

それは来週お話しすることにしませう。

元彼を手放すと寂しくなる？（2）

さて、「手放すと寂しくなる」というお話をさせていただきます。

が、今回は若干ディープです。

すなわち、専門的な内容が入ってきますので“恋愛心理学講座”的にお楽しみ下さい。

さて、手放すと寂しくなるのは“彼氏専用エリア”を心の中に作り、彼氏以外には自分を愛させないから、というお話を先週させて頂きました。

謙虚に友だちや家族の愛を受け取れるようになると、そのエリアは消失し、寂しさも払拭されるとお話ししたのですが、深層心理的にはもう少しややこしい背景があるんです。

そもそも、この“彼氏専用エリア”というのは“2代目”と言っているんです。

すなわち、このエリア、元々は「彼」ではなく「親」なんです。

今ではすっかりそんな記憶もないかもしれませんが、幼少期から思春期の初期にかけて、私達はどこかで「お母さんにしか愛させない」とか「お父さんの愛以外はいらない」と感じている部分を持っていました。

例えば・・・、

お母さんのことが大好きで、大好きで、何とか助けたいと思っていたし、一生懸命尽くしてきたんです。自分なりにね。

でも、そのお母さんがあまり愛情表現が上手ではなく、様々な事情から、あなたにあまり愛を注いでくれるタイプじゃなかったとしますね。

そうすると、あなたは「お母さんからの愛」をずっと待ち望んでいることになります。

それが思春期を迎え、反抗期となると「もうお母さんなんて知らない！」と、欲しかった愛を拒絶するようになり、諦めるようになりがちです。

でも、愛はやっぱり欲しいわけです。

そうしたら、今度はお母さんから欲しいけどもらえなかったものを彼氏に求め始めるのです。(そもそも親からもらえなかったものをパートナーからもらおうとするものなんです。)

だから、このケースでは、現在の「彼氏専用エリア」は元々は「お母さん専用エリア」だったと言えるんですね。となると、手放した後の寂しさを解消するには、彼氏専用エリアを無くすことが必要で、ということは、その原型であるお母さん専用エリアを手放すことが必要となり、とすると、お母さんとの関係性を見つめなおすことが本質となってくるのです。

どうやったらお母さん専用エリアを無くせるのでしょうか？

それは、子ども時代には理解できなかったお母さんからの愛を改めて受け取ることなのです。

愛情表現が下手なだけで、ほんとうは愛がたくさんあったことに気付いたり、お母さんなりの愛し方を受け取ったり、「私、ちゃんとお母さんに愛されてたんだ」と気づき、その愛を今、感じることができたとき、“お母さん専用エリア”はその目的を達します。

そもそも、自分の愛に自信がなかったり、自己攻撃が激しかったり、罪悪感の塊だったりして愛情を示せない親はたくさんいますが、だからって子どもを愛していない親もいないものです。

愛したいけれど、どう愛していいのかわからない、

こんな自分が愛したって迷惑に違いない、、、

そんな痛みを抱えているお父さん、お母さんはほんとうにいっぱいいるんです。

そもそも、そんなお父さん、お母さんだって、その親からちゃんと愛されてなかったりしたのかもしれない。

だとしたら、あなたが望むように愛して上げられなくても無理からぬことなのではないでしょうか？

そんな風に親子関係を見つめなおすことが、今のその孤独感を癒すことに繋がるケースは本当に多数あります。

秋の夜長、物寂しい季節ではありますが、ちょっと皆さんの親の愛について見つめなおす機会にしてみてもいいかがでしょうか？

そして、あなたの親御さんなりの愛を改めて受け取り、感謝と愛を親御さんに贈ってあげられたら、とてもすごいことですよね。

そしてそれはきっと、あなたの今後の恋愛にポジティブな影響を与えてくれるものと思うのです。

参考になりましたら幸いです！

失恋して半年後の抑うつ感。

失恋してから無気力な私。(30 ページ) の続編です。

大失恋してすごくショックで、始めは何とか頑張ろうとしたんだけど、でも、何だか最近はやる気がなくて、ちょっと燃え尽き症候群みたいになっているんですよね。。。

失恋の度合いが大きいほど、最初は大きなパニックに陥って苦しい反面、周りの人たちも協力的だったり、理解してくれたり、助けてくれたりして人の有り難味などがすごく良く分かります。

しかし、それもある時期を過ぎると周りも一時の熱は冷め、祭りの後の寂しさというわけじゃないのですが、何となく「前を向いて、もう次、行きなよ」と言う空気が芽生え始めます。

しかも、同じ頃に失恋したり、失職したりと一緒に慰めあい、励ましあっていた子がいると、始めはすごく助かるのですが、その子が立ち直り始めると、途端に置いてきぼりを食らったような気がして孤独感がすごく増してしまいます。

落ち込んで自分が許せないし、前に進めない自分がすごく嫌いになっていきます。
笑顔は“作るもの”となり、気持ちは常に沈んだまま、でも、今更友だちの前でもそれを出すことなどできない・・・、
そうすると気持ちは行き場を失いますよね。
頑張り屋さんはどこで何とかしようと頑張るんですよね。でも、それは悪循環。
案外、そういう人って外からは分からないんです。
もうすっかり立ち直ったように見せてますし、全然自分は大丈夫！てパフォーマンスをしたりしています。
でも、人知れず溜息の数が増え、未来には絶望していきます。
どうしていいのかわからない・・・それが正直な気持ちではないでしょうか。
自分でもおかしいと思うんだけど、何とかしようにも気力が湧かないんですよね。
でも、そういうコントロールは良くないですね。
感情はコントロールできるものではありませんものね。
できればこういうとき、重たい腰を挙げて誰かに今の正直な気持ちを話せるといいんです。
周りの人は大丈夫そうに見えるあなたにあまり関心を払わなくなります。
だから、なかなか「大丈夫？」と言う声も、かかりにくくなります。
心の中にはそんな風になってしまった自分との葛藤があるでしょう。
そこで気付いて欲しいんです。この半年間、あなたがとても頑張ってきたことを。
具体的に何か結果が出てるわけでもないかもしれませんが。
自分の期待値に結果が追いついていないかもしれません。
でも、頑張ったでしょう？自分なりに、何とかしようとしたんじゃないでしょうか。
周りの期待に応えようとしたかもしれないし、自分の痛みをおいて友達の悩みに付き合ったかもしれないし、早く次に行かなきゃって前向きに考えようとしたり。
それを認めてあげて欲しいな、と思うんです。
おそらく、今あなたが戦っているのは、自分自身が作り出した“理想の自分”ではないでしょうか。
自分が理想とする姿になっていないから、全然そこに近づいていないから、落ち込んでしまうのかもしれないですよ。
今の自分を見てあげませんか？
そして、その心が発する声にじっくり付き合ってあげませんか？
きっとそういうこと、人にはしてあげられるでしょう？
でも、今度は自分の番。
そうして、今の自分が受け入れられると、人にも徐々に言えるようになります。
「今、私、何か無気力なんだよね」
ちょっと勇気要ります。恥ずかしいし、情けないかもしれません。
でも、その一言が言えると、ちょっと変わっていきます。少しずつ、確実に。
中には「そんなこと言っても始まらないでしょ」なんて言う厳しい友達もいるかもしれません。
そしたら、「私もこの半年、自分にずっとそう言ってたな」で思ってみてください。
友だちのその言葉で傷ついた分、いかに自分で自分を傷つけてきたかが分かるかもしれません。
「へえ、そうなんだ。意外だな。もう立ち直ってるかと思ってたんだ。気付いてあげられなくてごめんね」と言ってくれる友だちもいるかもしれません。
心に染みると思いませんか？その優しさが。
きっとその子は始めからそんな優しさを向けてきてくれたんだらうと思うんです。

でも、「頑張らなきゃ」というあなたの耳には半分くらいしか届いていなかったのかもしれない。

そうして、少しずつ真っ暗闇の心に光を一つずつ点していくんです。

半年後、こんな風になっちゃう恋ですよ。

あなたの人生を大きく変えるものに違いないんです。

だから、このトンネルを抜けた先には、今までの自分とはまったく違う自分がいます。

多くの方とお会いして思うんです。

すごく失恋して辛いんだけど、その辛さと同じくらいの恩恵が同時に与えられている、と。

それが何か分かるまでは苦しいんだけど、でも、それに気付けると、悪いだけのできごとではなかったことに気付くことができるのです。

参考になりましたら幸いです。

付き合う前に、別れることを考えてしまうんです。

過去の失恋の痛みがそうさせるのかもしれませんが、付き合う前から、「別れてしまったらどうしよう」という不安になってしまうことありませんか？

まだ全然距離があって、お互いにちょっと意識し始めたかな？でも、まだだよね・・・という距離感の時から「もしうまくいって付き合えたとしても、でも、うまくいかなくなって別れてしまったらすごく傷ついていきます」みたいなファンタジーというか、感覚というか頭の中を離れなくなってしまうような。

なんだか自意識過剰だなあ、と笑えるうちはいいのですが、本気で別れが怖くなってしまうと、それ以上二人の距離を縮められなくなります。

彼からすれば、それまではいい感じで進んできたのに、「何だか最近彼女は冷たいなあ。メールの返事もあっさりしてるし」と疑問を感じ始めてしまうかも。

そこで「実は笑っちゃうんだけど、先々のことを考えすぎて怖くなっちゃったの。」と素直に彼に言えたらいいんですが・・・、それも難しいですよ？

そうして、すれ違ったまま、本当にそのまま何もなくて終わってしまうことになるかもしれません。

あるいは、彼の方からぐっと近づいてきてくれて、それはそれで嬉しいんだけど、別れてしまう不安でさらに強くなりますよね？だとしたら、その彼の好意を受け取ることができずに、すーっと引いてしまうでしょう。

で、「付き合って別れて辛い思いをするならば、最初から付き合わなければいい」みたいな論理が完成し、1人の状態が続いてしまうのです。

こういうお話をカウンセリングで伺っていると、私の中ではどうしても「過去にそんな辛い失恋があったのかなあ？」という思いが疼いてしまいます。

結構「当たり」なんですけれどね。

「実は10年前にひどい失恋をして、もう過去のことってわかってるんですけど、未だに吹っ切れなくて」という明確なものもあれば、

「10年前にひどい失恋をしたんですよ。私もそれが原因なのかな、って思うんですが、でも、彼と付き合いたいとかそう思ってるわけでもないですし、そんなに影響してるのかな？と思ってしまうんですけどね」

という場合もあります。

この場合は複合的に他の失恋なども絡み合っただけで今の状態を作っているケースもありますし、実は自分では気付か

ないところでめちゃくちゃ傷ついている、なんて場合もあります。

だから実際お会いして話をしてみて分かることも多いんですよね。

10年も前だから、と思っているながらも、その当時の彼と向き合うセラピーをしたら、大粒の涙があふれ出てきて全然過去になってなかったことに気が付いた、という方もいらっしゃいました。

少なくともまだまだ癒す余地は残っているようですね。

でも、たまに「そう思い当たることってないんですけど」という場合もありますね。

その場合の原因ってケースバイケースで、家族の中に問題があったこともありますし、理由はともかく“親密感”が怖い、という場合もあります。

そこには何らかの事情があるわけで、それを解いて行き、癒していくことで少しずつ肩の荷が降りていくと思うのです。

だから、付き合う前から別れを考えるなんて何て臆病な！と思う必要って本当はないんですよね。

それなりの事情があるから、というのももちろんですし、実はそれだけ人を、恋を大事にしたい気持ちがいっぱいあるからなんです。

「その彼のこと、そして二人のこと、本当に大切にしたいと思ってらっしゃるんですよね」

と伝えると、たいてい最初は意外な顔されますけど（苦笑）、でも、だんだん「そうかもしれないなあ」という気持ちになっていただければいいんです。

臆病だの、自意識過剰だの、やってみなきゃ分からないだのという言葉は自分にムチを打つ言葉。

それでやる気になってくれたらいいんですけど、あまりそううまくは行きませんよね。

むしろ、余計怖れや不安が強くなって、「もういいや」と諦めてしまうことのほうが多いと思うんです。

だから、そんな自分を責めないようにして欲しいな、とっていつも声をかけているんです。

そう思うてしまうには理由があって、その理由を解消していけば、きっと大丈夫になりますよ。だから、そんな自分を責めないようにしましょうね、と言う風に。

不安になり、石橋を叩きながらもそこを乗り越えた恋の味もまた格別ですよ。

自分の幸せのために、自分の今の気持ちに素直になってみるどころから始めてみませんか。

好きにならないように努力する。

「好きになるのが怖いのかなあ」

なかなかうまく行かない恋についてお話を伺っているとき、そんな感想を持つことがあります。

あるいは、なかなか執着が手放せないという方のお話を伺っているときも「もしかして、好きにならないように努力してました？」と思えることもあります。

好きになることを抑圧してた、ブレーキかけてたので、失恋の痛みも引きずり易くなるんですね。

「好きにならないように努力する」というのは、変な言葉なのかもしれませんが、意外と皆さん、経験されてるものかもしれません。

例えば

「好きになったら負けな気がする」

「相手にすごく依存してしまう」

「自分がなくなってしまう、相手に振り回される」

「いつも相手のことばかり考えてしまう」

みたいな理由があれば、「好きになったらヤバイから、好きにならないようにしよう」なんて行動を生み出したりまするんです。

もちろんそれはクライアントさん自身が抱える問題のときもありますが、「うーん・・・、どうも彼はあなたのことを好きにならないように努力してる感じですね・・・」という場合もあります。

彼がそういうタイプの人の場合、二人の関係がうまく行きそうになると、拒絶されたり、否定されたり、距離を置かれたりします。

「昨日はラブラブですごく楽しい一日だったんですよ。それが朝起きたら彼からすごくひどいメールが来ていて、ものすごく凹みました。私、何かいけないことしたんでしょうか？」

そういうお話もたくさん伺ってきました。

だから、「そんなに背負わなくていいですよ。それは彼自身の問題もあり、と思っておきましょう。だから、本当に嫌われたわけじゃないと思います。『好きなくせに、恥ずかしいのか？怖いのか？』なんて心で思っただけでくださいね。」なんて伝えることが多いでしょうか。

好きになったら、何がまずいんでしょうか？どうして困るんでしょうか？

先ほどの理由をさらに掘り下げてみましょう。

好きになると相手の気持ちが気になります。

相手も好きでいて欲しいし、嫌われたくないという気持ちが生まれますよね。

だから、常々相手のことを気にするような状態、すなわち、「依存」になってしまうんです。

でも、その一方で、好きな人がいる喜びもあり、キラキラと、イキイキとした自分を作り出してくれることも確かです。

それはとてもいいことのはずなのですが・・・。

「好きになる」＝「依存状態」＝「苦しい」という図式が出来上がってしまっているのです。

それは過去の人間関係がもたらした負の遺産とも言えることで、例えば、過去に振り回されて辛い恋をしていたり、信じていた彼に裏切られた経験があったりして、まだなお、その傷が生々しく残っている分だけ、きっと「好きにならないように頑張る」必要が出てきてしまうのです。

さらに遡れば、幼少期の皆さんとご両親（特にお母さん）との関係にも行き着きます。

子ども時代は「依存時代」ですから、そこで我慢をしていたり、周りの人の感情に振り回されたり、素直に自分を表現できなかつたりした分だけ、辛く、しんどい思いをしていきます。

そうすると、誰かに心を開くこと、許すこと、そのものに抵抗が出てきてしまうのです。

だから、好きにならないように努力するわけですね。

でも、この部分、大人になれば少なからず誰もが持っているものだと思うのです。

大人同士の恋愛というのは、どこかで「もっと好きになりたいのに、もっと愛したいのに、ブレーキがかかる」

「何か歯車が合わない瞬間があってもどかしい」「親しくなればなるほど相手のことが分からなくなる」と言った事情を抱えるようになります。

知らないうちに「好き」になることに躊躇してしまうようです。

その結果が、失恋に結びつくことも少なくありません。

せっかく好き合っている二人が別れるのは勿体無いんですが、でも、実際は意外とあるのかもしれない。

二人の距離が近づくとある線に到達します。

「ここから一步進んだら、もう後戻りできない一線」

と言われます。

ここを越えることは、ものすごく怖いことです。

1人で生きる、と決めた方はもちろんなのですが、大人になり、ある程度、安定した生活を手に入れた方にとっては、大冒険とも言えます。

だから、その線を越えないように「好きにならないための努力」が必要になってくるのです。

ここから先はコミットメントです。

自分を信頼し、相手を信頼し、そして、何よりも二人で築いてきた関係性を信頼します。

また、傷つくことへの恐れ、自分を見失ってしまう恐れ、好きで好きでたまらなくなることへの恐れなどを手放していきます。

そして、ふーっと息を付いて一步前へ。

もちろん、あなたがその状態にあるということは、きっと相手もそんな状態です。

あなたが一步前に進むコミットメントをしても、相手はまだその準備ができていないかもしれません。

そういう時は「待つ」ということもコミットの一つです。

「彼を信頼して待ちましょう」と言う風に伝えます。

もし、彼がコミットしてくれなくて不満に感じるとしたら、そこで気付いてください。

「ああ、私は彼を信頼していないんだな。彼はこのまま逃げてしまうとどこかで思っているんだな」と。

そして、再選択です。待つ、ということ。

これだけ聞くと「修業」みたいな感じがしてしまうかもしれませんが、実態は必ずしもそうではありません！

コミットするわけですから、ヴィジョンがあります。

この線を越えて手に入る甘く、深いロマンスや、絶対的な安心感、そして、固く結ばれた絆、そうした感覚に意識をおいておきましょう。

「ここを越えたら、どんな喜びがやってくるのか、ヨダレを垂らしながら待っててくださいね」なんて言うこともあります。

いわば、その抵抗も恐れも不安も、産みの苦しみと言えるのです。

好きにならないような努力を手放そうとしたとき、コミットメントが始まります。

それがヴィジョンに向けての大きな一步です。

参考にありましたら、幸いです。

そんな自分を受け入れる～ないものねだりはしなくていい～

失恋や離婚、浮気、あるいは、仕事がうまくいかないなどのカウンセリングで「どこがいけなかったんだろう？」

「私の何がダメなんだろう？」とあれこれと考えられたことって皆さん一度ならずともあると思うんですよね。

そうして、自分の弱いところを直して成長しようとする姿勢に間違いはないのですが、でも、なかなかうまく行かなかったり、しんどくなったり、ということもありますよね。

「変わりたいんですけど、変わらなきゃいけないんですけど、全然前に進めていなくて」と言うお話もよく耳に

します。

より良い方向に変わるためにまず必要なこと、実は、自分にダメ出しをすることではなく、今の自分を受け入れることなのです。

「今の自分にもこんないいところがあるけれど、更にこんな要素が加わったら、さらに魅力的になっちゃうなあ〜」

そんな感覚になれたら一番かな、と思います。

でも、そうは言っても・・・という思っちゃいますよね。

「ありのままでもいいって良く言われるんですけど、ありのままだったら、何も変わらないし、うまく行かないままじゃないですか・・・」

「そのままの自分がダメだから、彼が去って行ったんですよね？じゃあ、やっぱり今の私は変わらなきゃダメなことですよ？」

そうなんですよ・・・。確かにすごく気持ちの持ちようが難しいところなので。。。

色々な言葉を用意することもできますけれど、でも、「私」の気持ちに目を向けて欲しいと思うんです。

失恋して、傷ついて、辛い状況です。悲しいし、寂しいし、悔しいし、これからが不安だし。

そんな「私」に対して、「あんたはダメ！」と言ってしまうのはどうなのかな、と思うのです。痛いでしょう？

今、自分が元気だったらいいと思うんです。やる気満々で将来に向けて意気揚々と向かっていこうとする、体育会系がウェルカムな状態だったら。

「お前ら、今のままで全国大会で通用すると思ってんのか！甘いぞ！もっと必死になって向かっていかなきゃダメだろ！」

というコーチの叱責に「くそーっ！」ってアドレナリンが分泌される状態ならば。

でも、ハートブレイクした後というのは、そうした叱責って傷口に塩を塗りこむようなものだと思うんです。

「今の私じゃ、彼と付き合えない」って自分を否定するってことは、「私」にとって辛いことですよね。傷口を更に広げる行為と言ってもいいのかもしれない。

もちろん、悔しいし、辛いし、怒りの矛先が自分に向かってしまってるからだと思います。

自分が情けなく、不甲斐なく感じてしまうわけで。

彼のことが大好きだった分だけ、その思いは強くなります。

だから、難しいんです。そんな自分に優しくしてあげるということは。

時には、友だちからの優しさにも素直になれないことだってありますよね。

よくこう言う言い方をすることがあるんです。

「それが〇〇さんなんですよ」

「〇〇さんって、そういう人なんじゃないかなあ」

「〇〇さんって、そういう女性なんですよ」

え？何が？？という顔をされる方に、それまでお話を中で聞いてきたエピソードを絡めていきます。

「そういう風に彼をとことん愛してしまうところが、〇〇さんのいいところなんですよ。とても情熱的で、一途で、まっすぐで、自分に嘘が付けられない、という。」

「一度好きになったら、とことん行ってしまおう女性なんですよ。さっきも、どれだけ頑張って来られたら、一生懸命話してくれましたよね？あの彼に、そこまでの思いを持つってどれだけ愛情深い女性なのか、分かりますか」

さらには、「私ってそういう女なんだよね」とか「それが私ってことなんだ」と思うようにしてみてください、とお願いすることも多いんです。

今の自分を受け入れる、それは、今のあなたが感じていること、していること、その癖、考え方、価値観、その全てをただただ「それが今の私なんだよな」で受け入れていくことなんですよ。

否定ではなく、まずは、受容していくんです。

変えていくのは、その後がいいんです。

いいとか悪いとかじゃなくて、それが自分。

完璧な人間もいなければ、常にちゃんとしてる人間もいませんね。

「結局彼のこと、ダメだって分かってても、追いかけてちゃう。そういう人なんだよね、私って」

「傷つくってわかってるのに、好きになっちゃう。それが私なんだよね」

「すぐに目移りしちゃう、そんな女なんだよなあ、あたしって」

「いっつも自分のダメなところばかり探してしまうのが、今の私なんだよなあ」

「先に進むのが怖くて、つつい逃げちゃうのが私。嫌なんだけど、それが今のありのままの姿」

「どうしても白か黒かはっきりさせなきゃ気が済まない！それが私なんだよなあ」

「いけないとわかってても、つつい感情的に彼を責めちゃう・・・うーん。それが今の私かあ」

こういう言葉を意識的に口にしたり、思い返してみてください。

心はどんな状態であっても、受け入れられるとすーっと楽になっていきます。

つまり、自分を受け入れていくと、心が落ち着いてくるポイントがあるんですよ。

地に足が着いてきた証拠なんですけど、そこまで来た時に、じゃあ、どうする？て自分に聞いてみるんです。

「今のままでもきつとうまく行く人はいると思うな。でも、もっと自分から積極的に動ける人間になりたいな」

「今の私がいいって人もきつというけれど、でも、やはりもっと自分が思っていることをちゃんと表現できるようになりたい」

「今の私を愛してくれるだろう人は必ず居るし、今のままでも幸せになれるんだけど、でも、もっと女性的になった方が幸せ度は増すかなあ」

そんな風に、受け入れた後、これからの目標を見つけていくわけです。

もちろん、

「今は疲れてるし、今のまま、しばらくいようかな。」

「特になりたい自分と言うのも今は見つからないし、しばらくは、今の自分のままでいようかな」

というのもOKなんですよ。

焦りが出てきたら、その焦っている自分を受け入れてあげましょう。(そんな自分にOKを出してあげるんです)

今の自分にNGを出して変わろうとするのは、ちょっと修業みたいな、体育会系みたいな感じ。余裕があるときだけにしましょう。

そうでないときは、まずは、受け入れて、それから、変化を探りましょう。

これ以上、自分で自分を傷つけないためにね。

ちょっと難しいけれど、参考になりましたら幸いです。

恋+ α の忘れがたきパターンについて。

「元彼は、同じ会社の人なんです。(1/2)」(33 ページ)、「元彼は、同じ会社の人なんです。(2/2) (34 ページ)」の拡大版です。

例えば、職場に元彼がいると、いちいち気になったり、傷が疼いたり、忘れがたかったり、彼のことを狙ってる女子がいれば気が気じゃなかったり、顔をよく見るからなかなか手放せず次への恋に進めなかったり・・・というお話を以前させていただきました。

でも、それは「仕事」に限ったことではないんですよ。

「学生時代、サークルで付き合っている彼がいたんだけど、うまく行かなくて別れてしまった・・・けど、サークルに行けば会うし、ふつうに付き合わなきゃいけないし、友だちになれたら良かったんだけど、私がまだ好きだったから、つい意識をしてしまって・・・」

「よく通っていた近所のカフェのスタッフの方のことが好きになって、色々アプローチしたんですが、なかなかうまく行かず・・・。そのうち、彼が結婚するってことをマスターから聞いたときはものすごくショックで。好きな店ただけに、二重のショックでした。近所だけに店の前を通るのも辛くて引越しも真剣に考えました」

「同窓会みたいな飲み会で再会した同級生と付き合うことになったんですが、彼が遠距離ということもあってなかなかうまく行かず、すぐに別れてしまったんですね。でも、同級生が仲良くて、今でも頻繁に飲み会とかあるんです。彼はあまり参加できないってわかっているんですが、その空間を楽しめない自分もいて・・・」

そんな痛い思い出をお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんね。

そして、時にはその傷が悪化して、その後の恋に大きな影響を残していることもあるかもしれません。

また、逆にそういう環境だからこそ、気持ちが萎えてしまっても別れがたい、ということもあるでしょう。

職場で付き合っていて、別れたら結構後が大変だから、なかなか別れを切り出せず、好きでもないのにずるずると付き合っている・・・みたいなこともあり得ますよね。

“大人”の計算みたいなことをしてしまってるのかもしれない。

そんな風に「恋」に何か別の要素(+ α)が付いていると、引きずり易かったり、別れにくかったりしますよね。

それは「彼・恋」に「サークル=つながり、仲間、趣味」「近所のカフェ=居場所」「同窓会=思い出、つながり、仲間」といった要素が付加されるわけで、彼と別れる、失恋するということは、イコール、「つながり」や「仲間」を失うことのように感じられてしまうのです。

失恋って“彼とのつながりが切れること”ですから、“つながり”がある場所での失恋は、特に苦しいんです。

また、サークルや同級生、常連になった店などの場合、“人生の大事な思い出の一つ”になりますよね。

その大事な思い出に“傷”が付くとしたら、それだけで虚しく、切なく、辛くなるものだと思うのです。

「サークルは楽しかったし、いい友達もたくさんできたんだけど、今は思い出したくも無い」

という風に。

だから、仕事やサークルならば辞める方向に、店・ショップならば近くには行かないように、同窓会だったら

う顔を出さないようにしてしまいがちかもしれません。

失うものが「恋」以外にも大きすぎる場合もあるでしょう。

もちろん、それも仕方がない場合もあります。私も「仕事、一旦休んだほうがいいのかもね。」とか「ちょっと今、会社に顔を出すのは傷に塩を塗りこむようなものかな。配置転換とか相談できない？」とか提案することもあります。

私達は「心」を優先します。どうしても。

経済活動とか、仲間とかも大事なのですが、心が元気になれば、また取り戻せるし、今以上の輝きをもたらすことができる、そう思っているんですね。

だから、「一旦、距離を置きましょうか、その状況は辛すぎますから」と提案することも少なくないのです。

思い出の詰まったサークルから身を置くこととか、大好きだった趣味から一步引くこと、生活の上で大事な仕事を手放すこと、どれもすごく辛いし、それだけでなく、悔しかったり、情けなかったりするかもしれません。

でも、そこで無理して頑張っても傷口は開きますし、余計に辛い思いをしなければいけなくなるかもしれません。

とはいえ、分かっててもできないことが多いんですよね。

生活は？仲間は？せっかくの居場所は？

すごく難しいですよ。

いきなり仕事辞めたり、趣味を辞めるのは難しいと思うので、私が最近お勧めするのは「非常事態宣言」を出すことなんです。

勇気要りますし、恥ずかしいですが、同僚や上司、仲間、コーチ、店長等々、もちろん、信頼できる人に限られますが、「辛い思いをしている」ことを話してみるんです。

失恋をして辛いこと。

でも、この場を失いたくないこと。

だから、余計に今辛いこと。

そういう話をできそうな人にぼつぼつ話していきます。

「あいつが辛い思いをしている」ということをその場で共有している人がいるだけで、少し心は軽くなります。

1人で荷物を抱えなくて済みますから。

もちろん、それだけで問題が解決するわけではありませんし、また、その人にちゃんとあなたを受け入れられる余裕があるかどうかは分かりません。

それでも自分の問題をシェアすることは、心を開くことになります。

そうすると思いが伝わり、そして、周りからの予想外のサポートを受けることも可能になるでしょう。

それでも難しい、という場合は、カウンセリングなどの力を借りて、プロセスを早く進めると効果的かもしれません。(カウンセリングというのは「時間短縮」の効果があるんですね。1人で頑張ると半年かかるところを、2、3ヶ月で乗り越えられる、みたいな感じです。)

恥ずかしかったり、怖かったりすると思いますし、できない言い訳がたくさん出てくるかもしれません。でも、皆さんにとって、新たな扉を開くきっかけになれば幸いです。

私は彼のお母さんでした。

「別れた後も、なぜか彼のことが気になって連絡をしてしまうんです。でも、やり直したいとか、そういうわけではなく、もちろん、好きは好きですけど、それよりも、ちゃんと食べてるのか、ちゃんと生活しているのか気になったり、心配になったりしてしまうんです。」

お話を伺っていると、お母さんやお姉さんのような目で彼を見つめている方がいらっしゃいます。それはたいていご本人も気付いていることが多いのですが、一度、そういう目で見始めるとなかなか修正しにくいんですね。

“母性”という言葉がありますよね。

これは女性性の中にある、包容力があり、面倒見が良くて、大きな優しさや愛情深いなどの要素を持ったものなのですが、例えば、付き合いが長くなり、生活を共にする時間が多くなると、どうしても家庭的な要素を女性が担うことが増え、その分だけ“お母さん”になりやすいんですね。

また、幼少期から弟や妹の面倒を見てきたお姉ちゃんや、学校やクラブでもリーダーを常に勤めてきたような自立的なタイプの女性に多い傾向でもあります。

そうすると、ついつい息子や弟を見るような目で彼を見てしまいますから、あれこれと粗が見え、手を出してしまい、過保護になったりします。

そして、この関係は、彼が「かわいらしい、年下の男の子」の場合は分かり易いのですが、「10歳も年上の、超自立で、バリバリ仕事をしているビジネスパーソン」の場合でも起こりうるんですね。

要は「何かしてあげたい、与えてあげたいタイプの女性」がなりうると言ってもいいでしょう。

母性が強いということは、とても女性的なエネルギーが強いということでもあります（つまり、とても女らしさを内に持っているわけです）。

だから、その思いは、たとえ、二人が別れることになったとしても続いてしまうんです。

「彼に新しい彼女ができて、ほんとホッとしたんですね。これで私の役割は終わりというか。1人でいるとほんとあの子何もできないですからね。」という風に、本当にお母さんかお姉さんのような目で見てしまうこともあるんです。

（※参照 2010/8/23「忘れられない“あの子”」）

そうすると「失恋」の味がちょっと違います。

「私のことはどうでもいいんですね。辛いし、寂しいんだけど、でも、彼がちゃんとしてるか心配で。私のこと振って、すごく罪悪感に苦しんでいないんじゃないかと・・・」みたいに彼の心配ばかりしちゃったりするんです。

逆に、彼の方も別れた後も「飯、食わせてくれる？」とか「ちょっと上司とまたケンカしちゃって、話聞いてくれるかな？」とか甘えてきたりすることもあります。

恋愛関係は終わったけど、親子関係で続いているような感じです。

でも、意外と本人達は「別れてからも二人はいい友だち」みたいに認識してることも少なくないのかもしれない。

こういう風にお母さん役が徹底されてしまうと、それは「役割」となり、彼から見ても、自分自身でも「女」というよりは、「母」になってしまいます。

そうすると「男」である彼は、「女」が欲しくなり、それで浮気をしたり、別れ話が浮上したりするわけです。

ただ、「母」として、この失恋は受け入れられたとしても、「女」としての自分はそれをどう捉えているのでしょうか？

付き合いの最後の方では、もう体の関係はずいぶんと無く、ほんとに家族みたいになっているとしたら、案外あっさりと彼を手放せるかもしれません。

でも、表向きは「母」をしてしまっているんだけど、でも、ほんとうはそれを寂しく感じていて、時には「女」として扱って欲しいと感じているとしたら、別れを納得しているつもりで、実はずるずると引きずってしまうこともあるんです。

「なんかもうしばらくは恋はいいわ」みたいな感じかもしれません。

疲れちゃうんですね。

以前、このセリフを25歳の女性から聞いたときには、思わず「え？早過ぎるがな（笑）」と突っ込んでしまいました。

ちょっと「母」の仮面を取って、その奥にある「女」の自分に注目して欲しいんですね。

我慢してきたこと、諦めてきたこと、求めないようにしてきたことってないかな？

彼のため、と思って自分を放置してきたことってないかな？

彼が喜んでいっているのを見るのが嬉しくて、色々してあげて、でも、その影で、ちょっと寂しかったり、切なかったりしたことってないかな？

そうすると、もしかしたら、すごく不満な私が出てきたり、怒り心頭な自分に気付いたり、やっぱり彼が大好き！と思えたり、あるいは、もう冷めてたわね、とあっさり気持ちを切り替えられたり、どうなるかは分かりませんが、少なくともプロセスは一步進むはず。

そうして、彼を「母」としてだけでなく、「女」としても手放せていけると心はすっきりしてきます。

そのとき、その彼とも新しい関係性を築いていけると思うのです。

皆さんの素敵なお恋に、参考になりましたら幸いです。

考えすぎて手放せない恋。

恋愛は「心」「感情」でするものなのですが、怖れや不安が強く、「思考的」「理性的」な生き方をしてくると、失恋においても“考えすぎてしまう”ことが少なくありません。

感情ってとても巨大なものなので、思考・理性では制御できないものなんですね。

でも、自立的な人ほど“感情をコントロール”しようとしてしまって、実体（心の状態）からかけ離れてしまうことが少なくないんです。

その結果、なかなか失恋の痛みから立ち直れなかったり、次の恋に進みにくかったりするのです。

例えば、こういうカウンセリングがよくあるんです。

「元彼と別れて半年なんですよ。もういい加減引きずってるのも嫌だし、次に行こうと思うんです。でも、なかなかいい人がなくて。この間も友だちに紹介してもらったんですが、いい人なんですけど、でも、付き合おうって言う気持ちになれないんです。元彼とやり直したいって気持ちはないですよ。今はもう彼にそんなに魅力を感じませんし、むしろ、彼にも幸せになって欲しいと思っています。私もこの失恋からかなり学んで成長したと思いますし、次はきっといい恋ができると思っていますんですけどね。どうしたらうまく行くんでしょうか？」言葉だけを見れば、失恋から立ち直り、前向きに進もうとしているものの、中々出会いがなくて行き詰っているように見えますよね。

こういう話をしてくださる方がとても頑張り屋さんで魅力的で、女性的にも仕事人としても素晴らしい人も少なくありません。

自立されていて、きっと周りからの支持も厚いんだろうな、と思わされるだけの人格も備わっています。

確かに、とても素敵なお方なので恋愛だってきっとうまく行くだろう、と自然と感じられます。

でも、話を直接聞いている私からすると、何となく「ん??？」と感じるニュアンスがあちこちに紛れ込んでいたりするのです。

だから、つい「元彼のこと、正直、今は、どんな風に思ってます？」と聞きたくなってしまうんです。

もちろん、彼女は上の文章にあるような「もう過去のこと。いい恋だったけれど、もう後戻りはしない」というニュアンスで答えられます。

それ自体はとても模範的な、前向きな回答なんですけど・・・やはり、どうも腑に落ちないんですね。

少し感覚的な話をしましょう。

前向きな状態にある方って、キラキラとして、とても輝いていらっやいます。

そして、次の恋にワクワクしていたり、過去の彼に感謝していたり、自分のことも好きだし、「さあ、どんな人と出会えるのか楽しみ！」という雰囲気には溢れていることが多いのです。

前向きな状態ですから、どんな男性と出会っても前向きに捉えることができます。

「友だちに紹介してもらった彼。素敵なんだけど、何か合わないって感じなんですよ。いい人だから今も連絡を取ってますよ。でも、彼には悪いんだけど、次にはもっといい男性と出会えるような気がしてるんです」みたいな感じ。元彼を手放して前に進んでいるので、やはり、そこでの出会いにも前向きな意味に捉えられるのです。

そうした感覚的な雰囲気、いわば、オーラのようなもの、伝わってくるものから、その方の状況を推測することもできるわけです。

皆さんもしんどそうな人に「大丈夫？」で聞いて、笑顔で「うん。大丈夫大丈夫」って言ってくれてたとしても、その表情や態度から「え？嘘でしょう？」で感じることもありますよね。

「前向きになろうとしている」と「前向きである」は違いますし、「前向きにならなきゃいけない」とはもっと違います。

ここで自立して理性的な人ほど、「どうすべきか？どうあるべきか？」を考え、その答え通りに自分の心を制御しようとしてしまうんです。

失恋して半年も経ったんだからもう立ち直るべき。

いい加減、元彼を引きずっているのはみっともない。

さっさと次に向かうような姿勢でいなければいけない。

でも、心ってそんな風にコントロールできるものじゃないですよね・・・。

半年経ったんだから立ち直るべきかもしれないけれど、大好きで、まだまだ遣り残したことがある彼がその相手だったら、半年だろうが、1年だろうが、ずるずると引きずりますよね。

元彼を引きずってるのはみっともなく思えるかもしれないけれど、それが事実だったら、素直に認めてしまったほうがいいのかもしいかな。

次に向かう姿勢も心がけは立派だけど、もし心が準備できてなかったら、単に痛々しいだけじゃないでしょうか。

頭で考えずに、素直な気持ちを感じて見ましょう・・・て良く提案します。

好きなものは好きでしょうがないですよ。

執着したり、憎しみを感じたり、むかついたり、悲しくなったり、惨めで辛かったり・・・そんな気持ちを素直に認めてあげませんか？という風に。

素直になった分、無理をしなくていいですから、あなたはとても自然体になれるでしょう。

我慢することもなく、自分に嘘を付く必要も無いですから、肩の荷が降ります。

たとえば、そういう彼女に「元彼のことが今もまだ好きなんだ」と気付いていただくセラピーをしていきます。

「バカみたいですよ」とか「情けない」とか自己嫌悪しながらも「まだ好き」ということを認められたとき、まるで憑き物が取れたようなすっきりした表情になり、「なんだか、体の力が抜けました」とおっしゃってくださる方、少なくないんですよ。

さて、元彼を好きでいることは惨めで、苦しいことなのでしょうか？

確かにプライドは傷つくかもしれませんが。

世間体には恥ずかしいことかもしれませんが。

でも、「片思い」であったとしても、恋をしていることは素敵なことですよ。

そして、素直に気持ちを受け入れられた分だけ、実はその状態のまま次の恋に進むことが出来るんです。

「実はまだ前の彼のことが忘れられなくて。せっかく私に好意を持ってくれて嬉しいんだけど、今はまだその気持ちに答えることができないの」

とあなたが素直に告白したとき。

本当にあなたを大切にしてくれる人ならば、きっと、そんなあなたの気持ちを尊重してくれるでしょう。

「いいよ。それでも。素直に言ってくれてありがとう。準備ができるまで待つよ。」と言ってくれたり、「じゃあ、俺が元彼を忘れさせてやろうじゃないか！はははは」とおどけてくれる人もいるかもしれません。

考えてもできなかったことが、素直になった途端、できることも少なくないのです。

考えずに感じること。

すなわち、素直に自分の気持ちを認め、受け入れること。

プライドや色々なものが邪魔するかもしれませんが。

でも、まずは、自分ひとりでもそれを認めてみませんか？

もし、私はどっちなんだろう??なんて思われた方、良かったらカウンセリングもご利用くださいね。

好きにならないように努力する。

「好きになるのが怖いのかなあ」

なかなかうまく行かない恋についてお話を伺っているとき、そんな感想を持つことがあります。

あるいは、なかなか執着が手放せないという方のお話を伺っているときも「もしかして、好きにならないように努力してました?」と思えることもあります。

好きになることを抑圧してた、ブレーキかけてたので、失恋の痛みも引きずり易くなるんですね。

「好きにならないように努力する」というのは、変な言葉なのかもしれませんが、意外と皆さん、経験されてるものかもしれません。

例えば

「好きになったら負けな気がする」

「相手にすごく依存してしまう」

「自分がなくなってしまう、相手に振り回される」

「いつも相手のことばかり考えてしまう」

みたいな理由があれば、「好きになったらヤバイから、好きにならないようにしよう」なんて行動を生み出したりするんです。

もちろんそれはクライアントさん自身が抱える問題のときもありますが、「うーん・・・、どうも彼はあなたのことを好きにならないように努力してる感じですね・・・」という場合もあります。

彼がそういうタイプの人の場合、二人の関係がうまく行きそうになると、拒絶されたり、否定されたり、距離を置かれたりします。

「昨日はラブラブですごく楽しい一日だったんですよ。それが朝起きたら彼からすごくひどいメールが来ていて、ものすごく凹みました。私、何かいけないことしたんでしょうか?」

そういうお話もたくさん伺ってきました。

だから、「そんなに背負わなくていいですよ。それは彼自身の問題もあり、と思っておきましょう。だから、本当に嫌われたわけじゃないと思います。『好きなくせに、恥ずかしいのか?怖いのか?』なんて心で思ってあげてくださいね。」なんて伝えることが多いでしょうか。

好きになったら、何がまずいんでしょうか? どうして困るんでしょう?

先ほどの理由をさらに掘り下げてみましょう。

好きになると相手の気持ちが気になります。

相手も好きでいて欲しいし、嫌われたくないという気持ちが生まれますよね。

だから、常々相手のことを気にするような状態、すなわち、「依存」になってしまうんです。

でも、その一方で、好きな人がいる喜びもあり、キラキラと、イキイキとした自分を作り出してくれることも確かです。

それはとてもいいことのはずなのですが・・・。

「好きになる」＝「依存状態」＝「苦しい」という図式が出来上がってしまっているのです。それは過去の人間関係がもたらした負の遺産とも言えることで、例えば、過去に振り回されて辛い恋をしていたり、信じていた彼に裏切られた経験があったりして、まだなお、その傷が生々しく残っている分だけ、きっと「好きにならないように頑張る」必要が出てきてしまうのです。さらに遡れば、幼少期の皆さんとご両親（特にお母さん）との関係にも行き着きます。子ども時代は「依存時代」ですから、そこで我慢をしていたり、周りの人の感情に振り回されたり、素直に自分を表現できなかったりした分だけ、辛く、しんどい思いをしていきます。そうすると、誰かに心を開くこと、許すこと、そのものに抵抗が出てきてしまうのです。だから、好きにならないように努力するわけですね。

でも、この部分、大人になれば少なからず誰もが持っているものだと思うのです。大人同士の恋愛というのは、どこかで「もっと好きになりたいのに、もっと愛したいのに、ブレーキがかかる」「何か歯車が合わない瞬間があってもどかしい」「親しくなればなるほど相手のことが分からなくなる」と言った事情を抱えるようになります。知らないうちに「好き」になることに躊躇してしまうようです。その結果が、失恋に結びつくことも少なくありません。せっかく好き合っている二人が別れるのは勿体無いんですが、でも、実際は意外とあるのかもしれない。

二人の距離が近づくとある線に到達します。「ここから一步進んだら、もう後戻りできない一線」と言われます。ここを越えることは、ものすごく怖いことです。1人で生きる、と決めた方はもちろんなのですが、大人になり、ある程度、安定した生活を手に入れた方にとっては、大冒険とも言えます。だから、その線を越えないように「好きにならないための努力」が必要になってくるのです。ここから先はコミットメントです。自分を信頼し、相手を信頼し、そして、何よりも二人で築いてきた関係性を信頼します。また、傷つくことへの恐れ、自分を見失ってしまう恐れ、好きで好きでたまらなくなることへの恐れなどを手放していきます。そして、ふーっと息を付いて一步前へ。

もちろん、あなたがその状態にあるということは、きっと相手もそんな状態です。あなたが一步前に進むコミットメントをしても、相手はまだその準備ができていないかもしれません。そういう時は「待つ」ということもコミットの一つです。「彼を信頼して待ちましょう」と言う風に伝えます。もし、彼がコミットしてくれなくて不満に感じるとしたら、そこで気付いてください。「ああ、私は彼を信頼していないんだな。彼はそのまま逃げてしまうとどこかで思っているんだな」と。そして、再選択です。待つ、ということ。これだけ聞くと「修業」みたいな感じがしてしまうかもしれませんが、実態は必ずしもそうではありません！コミットするわけですから、ヴィジョンがあります。

この線を越えて手に入る甘く、深いロマンスや、絶対的な安心感、そして、固く結ばれた絆、そうした感覚に意識をおいておきましょう。

「ここを越えたら、どんな喜びがやってくるのか、ヨダレを垂らしながら待っててくださいね」なんて言うこともあります。

いわば、その抵抗も恐れも不安も、産みの苦しみと言えるのです。

好きにならないような努力を手放そうとしたとき、コミットメントが始まります。

それがヴィジョンに向けての大きな一歩です。

参考にありましたら、幸いです。

お互いの愛し方がすれ違う。(1)

相手のことを思っていることなのにお互いにその思いがすれ違ってしまうことってよくあるみたいです。

実は、愛し合っているんだけど、でも、それが伝わってなくて、別れ話になったり、あるいは、本当に別れてしまうこともあります。

彼女の気持ち：

仕事をとてん頑張っている彼なので、お邪魔になってはいけないと、あまりわがままを言わずにやってきた。無性に会いたくなったり、寂しかったり、会社でちょっとトラブルがあって話を聞いて欲しかったりしたときも、「彼はきつと大変だから」と我慢してきた。

会うときは笑顔で、そして、疲れてる彼を癒してあげようと、なるべく彼の希望に答えようとしてきた。

でも、やはり寂しいし、私のこともちゃんと見て欲しいと思ってしまう。

彼の気持ち：

いつも仕事で忙しくてなかなか彼女に会えず、きつと寂しい思いをさせてるだろうと思う。ならば、会ったときくらいは何でもわがままを聞いてあげようと思うが、彼女はいつも「私は普段時間があるから、あなたがしたいことをしよう」と言う。

メールをすれば返事は早いけれど、でも、彼女からはあまり連絡もしてこない。

本当に自分のことが好きなのか、自分のことが必要なのか不安になってきた。

そんな時、運命のいたずらで、彼の後輩でとても積極的な女の子が現れたとしたら……。そして、時を同じくして彼女にも「お前、ちょっと無理しすぎなんだよ」と心を見透かされるような男の子が現れたとしたら……。

・・・映画かドラマの導入部分みたいですがけれど、カウンセリングの中で、ほんとうにこういうお話、よく伺うんです。

人それぞれ愛し方があります。

彼女は彼の状態や気持ちに配慮して“何もしない”“私の事は大丈夫よ”という態度を取っています。

それは間違いなく彼女の愛情から出たことですし、そして、彼のことが大好きなんだな、ということもよく分かります。

一方、彼は、普段放っておいている彼女に対して、会うときくらいにはわがままを聞いてあげたいと思います。これもやはり愛情ですよ。

でも、彼女は「大丈夫よ」と言ってしまうんです。

役に立ちたい彼としては、そこで愛情の行き場を失うと同時に、逆に、自分が必要とされているのか不安になったりもするのです。

一方、彼女もまた彼のために我慢しているんだけど、でも、それも限界がありますよね。

では、なぜ、彼女が我慢できるのか？というと、彼のことが好きだから、そして、彼に笑って欲しいから。彼の元気な姿を見て、自分が嬉しいと感じられるから。

そして、同じ理由でなぜ彼がわがままを聞いてあげたいかと言うと、彼女の喜んでいる顔が見たいから。そのためには仕事で疲れていても頑張りたいと思うから。

この二人、何か間違いを犯したのでしょうか？

二人はそれぞれに自分なりの愛情表現をし、そのために頑張っています。

それはとても良いことです。

でも、良いことが二人の関係を良くするとは限らないのです。

なぜかと言うと、愛し方は人それぞれ違います。

すなわち、疲れている彼の言うとおりにしてあげること、それが、彼に「自分への愛情」と感じられるかどうかは分からないんです。

むしろ、彼にとっては黙ってられるよりも、「わがままを言われること」の方が、求められている気がして嬉しいのかもしれないし、「会えなくて寂しい」と素直に言われる方が、本音が見えて「かわいい」と思えるのかもしれない。

「私はね、あなたが疲れていると思って、あんまりわがまま言わないようにしてきたんだよ。でも、本当は大好きだから会いたいし、甘えたいし、嫌なことがあったら慰めて欲しいと思うんだよ。でも、そういうのって重いかな？とかわがままかな？と嫌な気分させるかな？と思って言わないようにしてきたんだ。そんな私の気持ち、気付いてた？（笑）だから、今度はちょっとだけでいいから甘えさせてね」

「僕はやっぱり誰かの役に立ちたいと思う人間で、だから仕事もこれだけ頑張れると思う。だから、お前に頼られたり、わがまま言われたりすると、むしろ、それが嬉しく感じると思うんだ。できる範囲で叶えてあげたいと思うし、それだけの準備はしてるつもり。だから、もっと素直なお前を見せて欲しい」

直接言えなければ、メールでも構いません。

“私はこういう愛し方をする人なんだよ”ということ、やはり伝えてあげることが大事だと思うんです。

こうしたメールをやり取りしておけば、彼女がたとえわがままを言えなくても、ちゃんと愛してるってことが彼には伝わり易くなります。言いたいけれど、言えないだけなんだ、と分かるから、むしろ、彼からすれば「で、我慢してるのはどんなことなの？」と配慮してあげることだってできるかもしれません。

せっかく素晴らしい愛情を持っているのに、それだけの気持ちを持っているのにすれ違うのは悲劇ですよ。

じゃあ、自分の愛し方って何なんだ？と思われるかもしれません。

それは「彼（彼女）が喜ぶだろう、とあってしてることのすべて」です。

今までの恋を振り返って、自分がどんな風に愛してきたのか？を知ることも役立つかもしれませんね。

参考になりましたら幸いです。

お互いの愛し方がすれ違う（２）

前回、とても好評（反響？）を頂いたテーマですが、今回は少し分かり難いケースをご紹介します。

こうした愛し方がすれ違う場合、“投影”という心理学の概念がとても役に立ちます。

（詳しくはカウンセリングサービスの心理学講座「14.投影とその活用方法～人は心の鏡～」を参照下さい。）

すなわち、私達は無意識的に「自分がこうだから、相手もこうだろう」という思い込みをしてしまうんです。

今日はそんなお話です。

最初にネタばらしをしてしまいますが、

「私は自分が病気の時、大好きな人にはそばにいて欲しい。でも、彼はそうしてくれなかった。だとしたら、彼はきっと私のことは好きじゃないし、大事でもないんだわ」

・・・というお話です。

*

一緒に暮らし始めて1年ちょっと過ぎた冬のある日。彼女は朝起きるととても体がだるく、体の節々が痛みます。

「風邪かな？」と思って熱を測ると38度ちょっと。最近、無理をしすぎたかな、と思い、会社に電話して休むことを伝えます。

一日寝てれば治るだろう、と思い、病院には行かず市販の薬を飲んで横になることにしました。

彼は最近忙しいようで、「そうか。会社休むのか」とだけ言って、そのまま仕事に行ってしまいました。本当はそこで「ゆっくり休めよ」の一言くらい欲しかったのですが。

さて、寝てれば治るはずがどんどん体が辛くなっていきます。熱も39度を越え、これは風邪ではなくてインフルエンザだと思いますが、病院まで行く気力も湧かず、ただ寝ていました。

食欲も無く、でも、何か食べなければと思い、彼に熱がとても高く動けないこと、そして、帰りにフルーツとヨーグルトか何かを買ってきて欲しいことを伝えたのです。

もちろん、彼がそんな彼女を心配して早く帰ってきてくれることを少し期待しました。

でも、彼はいつものように夜10時過ぎに帰ってきて、「はい、これ」とコンビニの袋を差し出すと、「俺、飯、まだなんだ。食ってくる」とさっさと出て行ってしまいました。

その態度に愕然とする彼女。

「大丈夫か？」の一言もなければ、コンビニのバナナとヨーグルトを言われたとおりに買って来ただけで、何だかすごく寂しい気持ちになってしまったのです。

そして、1時間後帰ってきた彼は、さっさとシャワーを浴び、テレビを見始めました。

彼女はその彼の冷たい態度にとっても心が締め付けられるようでした。

翌日、ともしんどくて病院にすら行けない状況だったので、もう1日仕事を休んだのですが、彼の態度は相変わらずで、朝もあっさり「それじゃ、行ってくる」とだけ言って出て行ってしまおうし、帰りもいつも通り。

しかも、何も言わなかった（言えなかった）ので、彼は昨日と同じ、バナナとヨーグルトを買ってきただけでした。

しかも、「はい。」と渡してくれた顔は少し赤らんでいて、お酒の臭いが・・・。

ええーっ、彼女が熱出して寝込んでるのに、何、その態度・・・。

弱っていなければ爆発していたところ、ただただ悲しくてその夜も過ぎていきました。

普段から確かに無愛想なところのある彼ですが、優しい人だと思ってました。

元気じゃない私はダメなのかなあ・・・

こんなに冷たいなら、友だちに来てもらおうかなあ・・・

もう無理だから、治ったら家を出て行こう・・・

＊

さて、確かに彼の態度は冷たいですね。

「大丈夫？具合はどう？」くらいは言ってくれても良さそうなのに、なぜ、彼はそういうことを言わない（言えない）のでしょうか・・・。

「ひどい！むかつく！」と思う前に、「何でだろう？」と思ってしまうのが我々カウンセラーの習性でもあります。

そういう気遣いができない人なのか、できるけどしなかったのか、そういう発想すらなかったのか・・・。

誰かから何かしてもらえないときの理由って大きく二つあるといいます。

「それを持っていない」あるいは「持っているけどあげたくない」。

前者は知識・経験・能力がないということ。

後者は怒り・怖れなどのネガティブな感情があること。

その原因が分かったからと言って怒りが収まるわけではないかもしれませんが、お互いの関係性が深くなればなるほど、“すぐには理解できないこと”が増えます。

そこで相手を否定してしまうと二人の間に壁が建設されるわけで、だから、そこは一步踏み込んで、なぜなんだろう？と考えることも有益な場合が多いのです。

＊

怒り心頭の彼女。インフルエンザ（？）が治ってからはもちろん、彼とは険悪なムード。

カウンセリングで彼女の話聞きながら、「そりゃあ、災難だったね〜」などと共感しつつ、こんな話をしたんです。

「彼って病気するのかな？病気するとしたら、そのとき彼はどんな風なのかな？」

「まだ付き合って1年ちょっとだから、まだ分からないんですけど・・・。」

「彼のお母さんってどんなタイプ。結構、彼に構ってくるような感じなの？」

「え？お母さん！？会ったことないですけど、でも、あんまり好きじゃないみたいなこと言ってました。すごくしつこい、ウザイって感じでした。」

「じゃあ、彼にこう聞いて欲しいんですよね。『もし、あなたが病気になったら、あまり私は関わらないほうがいいの？』って。」

後日、彼女は彼にそのまま話をしたそうです。

そうしたら、案の定、彼はこんな話をしてくれたそうです。

「病気のときは放っておいて欲しいんだよね。近くでギャーギャー騒がれると、余計に頭が痛くなるから。2, 3日食べなくても死ぬわけじゃないんだから、そっとして欲しいわけ。うちの母親ってちょっとでも僕が熱を出すと大騒ぎで、四六時中傍を離れなくて、大丈夫？具合どう？ってずっと聞いてくるんだよね。それがほんとウ

ザくて」

さて、皆さん。

彼女が寝込んだとき、できるだけ傍にいないようにそっとしてあげてたわけですが、それが彼なりの愛だとしたら、それを素直に受け取れるでしょうか？

「でもね、根本さん。分かるんですけど、でも、やっぱり私は辛かったんですよ。そういう時は傍にいて欲しいんですよ。どうしたら彼に分かってもらえるんでしょう？」

「そりゃあ、もう、いわゆる“教育”ですよ（笑）何度も伝えていくんです。傍にいてくれたら嬉しい、おかげでも料理を作ってくれたら嬉しい、『大丈夫？』て声をかけてくれると安心して元気になれる、などなど。何度もね。とても面倒だし、病気のとくにやることじゃないですけどね。とりあえず、近々仮病でも使って寝込んで練習してみる、という手もあるよね。」

何だかなあ・・・という表情でカウンセリングルームを後にした彼女。

その気持ち、分からなくもないですが、もし、それが原因で別れるのは惜しい、と思われるのなら、きっとまだ彼のこと好きな証拠。

踏ん張り時かもしれませんね。

彼だって、彼なりに彼女を愛してくれているわけですから。（←ここがすごく重要です）

私達はどうしても「私に合う方法で愛してもらいたい」と思います。分かり易いし、一番嬉しいから。

でも、そのためには、「あなたが喜ぶ愛し方を相手に教える」ということも大切なことなんです。

「～してくれたら嬉しいな」とか。もちろん、これはお互いにロマンスがある時期にやっておきたいこと。

陰悪になってからではちょっと遅い（もしくは時間がかかる）ものですから。

そして、そこでは“常識”はまるで意味の無いものになります。二人の世界ですからね。

さて、皆さん、どう感じられましたでしょうか。

こうした“あり得ない”レベルでの“誤解”も無きにしも非ずなのです。

私達はある“自分の基準”で相手の行動を判断してしまいがちですが、そこで、「でも、ちょっと待てよ・・・」と思ってみると、それが誤解やすれ違いであることに気付いたりできるかもしれません。

参考になりましたら幸いです。

古い自分と新しい自分がケンカする

ある恋が終わった後、このままではダメだと自分を変えようと頑張ってきました。カウンセリングも利用して、元彼への執着を手放すと同時に、自分のいいところ、魅力と言えるところも少しずつ分かってきました。自分ではあまり気付かないのですが、友達の中には「最近変わったね」と言ってくれる人もいます。

でも、一歩踏み出すのに、勇気が要るんです。

それにこれだけ頑張ってもダメだったら、と思うと・・・それも怖いですし。

またダメなんじゃないかなあ、とってしまうんです。

だから、このままじっとしていても何も変わらないって思うので、実際に出会いを作ろうとし始めたんですが、

やっぱり怖いんですね。自信がないというか。

周りからはそう見えないみたいで、ある友だちなんて「もう大丈夫だって！絶対次はうまく行くよ」で励ましてくれるんですが・・・。

*

自分の変化に気付くってとても難しいところがあるんですね。

はっきり目に見えるものが少ないだけに。

だから、それに気付けた彼女は偉いのですが・・・。

失恋って大きな気付きと発見、そして、成長をもたらしてくれますよね。痛いけれど、その分だけ、成長させてくれるものでもありますね。

その自分と向き合い、それまでの自分と決別して新しい自分に生まれ変わります。

そうすると、あなたは精神的には“生まれたばかりの私”になっているんです。でも、生まれたばかりだから、新しい感覚、新しい価値観、新しいものの見方で生きた経験はまだ少ないんです。

だから、そこであなたが参考にするのは、かつての自分が生きてきた道になるのです。

昔の、古い自分が歩んだ道を振り返ることになります。

そうすると、感覚的にはありませんが、古い自分と新しい自分が心の中でケンカし始めたりします。

古い自分が言います。「もうダメだって。無理だって。諦めなよ」

新しい自分が言います。「いや、大丈夫。だって頑張ってるじゃない。昔の自分じゃないよ」

成長した、変化したはずなのに、なかなか現実が変わらなかったり、うまく行かなかったりする背景には、そんな隠れた戦争が起きているのかもしれない。

変化ってわかりにくいから、つい、傷ついている古い自分に引っ張られます。

例えば、「昔の自分」＝「あまり自分の意見が言えない私」、「今の自分」＝「全部ではないけれど、自分の意見も言えるようになった自分」だとしましょう。

今の自分は言いたいことを比較的言えるようになっているのですが、恋をしないとその変化が実感できません。カウンセラーや友だち、親に対しては以前よりは言えるようになっているのですが、肝心の彼氏に対して実践できないと、まだ半信半疑なわけです。無理ありません。

なので、なかなか出会いがなかったり、いい感じの人に出会ってもうまく行かなかったりすると、心の悪魔君がこう囁くわけです。「やっぱり変わってなんかなかったね。だって言いたいこと、言えない私のままだもん」。

自信なんて全然ありませんから、その言葉に引っ張られて、「ああ、やっぱり私は言いたいことを言えないままなんだな」と思ってしまったりするんです。

それに、やはりいざ彼が出来たとしても、その変化をうまく表現するのって難しいんですね。

それはピアノの発表会のようなもので、練習ではうまく弾けても、ステージに立つとなかなか実力を発揮できない場合もありますよね？

新しい彼が出来たときに、いきなりはやはりうまく自分を表現できなかったりするんです。

要は、新しい自分にちゃんと経験値を積ませてあげることが大事なんですけど、ついつい、結果ばかりを求めてしまうのかもしれない。

だから、「変わったよね」と言ってくれる友だちの言葉を信じてみましょう。

自分が感じる、昔の自分との違いを信頼しましょう。

“生まれたばかり”だと思って、焦らないことが大事だと思うんです。

もちろん、そこで元彼に再アタックするのも時期尚早な場合もあります。

早く何とかしなきゃ、とってしまうものですが・・・そこは何とか押さえたいですね。

新しい自分が自由に動ける時間を作ってあげましょう。

それは何かを決めるのではなく、感じる時間を作るということ。

すなわち、新しい出会いをした時に、その人と一緒にいる自分が昔とどう違うのか？を感じてみたり、例えば、同じ季節がめぐって来た時に、去年とどう感じ方が変わっているのかをチェックしてみたり。

そうして、新しい自分を自分自身に馴染ませてあげます。

カウンセリングだと「前はそういう発想しなかったですね」「以前なら、ここでそういう言葉は出てこなかったと思うんですね」「目や表情がほんと前と違いますね」みたいな変化を伝えて行きます。

新しい自分と言っても、整形するわけじゃないですから、意識していないと変化って気づき難いんですね。

「自分のどこがどんな風変わったんだろう？」

そんな発想を持ってみると、新しい自分が一層馴染み易いかもしれません。

変わったことにして、生きていく、みたいな。

失恋して頑張ってきた皆さん。

必ず、変化が訪れています。

だから、その変化をただ認め、違いを“感じて”みることをお勧めしたいのです。

ちょっとわかりにくいですが、気付いたときには、すごく大きな自信になると思いますよ。

参考になりましたら幸いです。

失恋して出てくるのはそれまでの自分。

恋が終わって、しばらく後のカウンセリングでのこと。

「最近、何だか無性に人恋しいというか、寂しいんですね。こんなに孤独だったっけ？と思うんです。」

「何だか人に近づくのが怖いな、って感じるんですね。この間も友だちがいい人を紹介してくれたんですけど、お近づきになるのにすごく勇気が要るといいますか。」

そうすると、こんな風に聞いてしまう私があります。

「もしかしたら、彼と付き合う前までもそんな寂しさ抱えてなかった？」

「彼と出会う前も、人に近づくのって怖くなかった？」

*

そもそも恋をする感情的な理由のひとつに、「自分に無いものに惹かれる心理」というのがあります。

自分と同じタイプの人に惹かれる場合もありますが、そうではなくて、真逆のタイプに惹かれた場合などは、このケースに当てはまることも多く、先ほどの例では「寂しい私」を満たしてくれる「とても情熱的な彼」とか、「近づくことが苦手」な私を補ってくれる「社交的な彼」だったりするわけです。

その彼とお付き合いしている間は、元々自分にあった問題は“埋められている”わけですが、ひとたび、失恋すると元の自分が出てくるんですね。

しかも、それは以前よりも色濃く出てくる（強く意識させられる）ことが多いんです。

だから、一層、その感情に直面することになるので、苦しいんですね。

元彼への執着も高まってしまうかもしれません。

でも、私達はむしろそれをチャンスと捉えるんですね。

カウンセリングって表面的な問題というよりも、その人が抱える慢性的な問題にフォーカスしていきます。

だから、「なんでそんな昔から寂しかったんだろう？」「どうして人に近づくのに、そんなに抵抗を感じたんだろうね」みたいに、掘り下げていこうとします。

心の根っこにある問題を癒すチャンス、そんな風に捉えるわけですね。

そうすると「両親が共働きで、弟の面倒見ながら1人お留守番をしてた」とか「転校が多くて友達ができるのに時間がかかった」とか、そういう過去の痛みが出てきたりするのです。

ちょっと痛い話なのですが、寂しさが強くて情熱的な彼に惹かれていたとすると、その寂しさを埋めるために、知らず知らずのうちに彼に求めるものが大きくなっていくんですね。それを彼は情熱的に頑張っただけで満たそうとしてくれるのですが・・・、でも、そうした欲求ってなかなか無くなりません。

その結果、不本意ながら、それが別れの原因となってしまうことも、実は多いのです。

だから、その根っこの問題を癒しておくことは、今の寂しさを癒すだけでなく、これからの人間関係にも大きな影響を与えるものと思うのです。

だから、じっくり、その問題に向き合っていくといいかな、と考えています。

慢性的な問題って少しでも癒されると、今に与える影響って大きいんですよ。

実感があまりないときも多いのですが、寂しさを感じる機会が減ったり、人が近く感じたり、大丈夫な人が増えたり、自分を慕ってくれる人に気付いたり。

じゃあ、どうやって癒していくの？と言うと、例えば、その当時のこと（家の中の様子、人との距離、転校のときの気持ちなど）を思い出しながら、一つ一つその感情を感じていくといいんですね。

これが意外と難しいのですが、少しでもすっきりした感覚が味わえたら、その分だけ癒されたと思っていいかと思えます。

夜の長い時期ですから、泣けるドラマや映画とともに、自分自身と向き合ってみるのもいいかもしれませんね。

失恋後、もし、ずっと気になる気持ちが残っていたら、一度ご相談くださるといいかもしれません。

それが失恋の影響による場合もありますが、ずっと以前から抱えていた気持ちだとすれば、さらにまたステップアップするチャンスにもなりますから。

ショートタイムラバー。

英語で書けば、short time lover ということでしょうか。

短い恋愛を繰り返す人のことを指す言葉です。

男性も、女性もありな話ですが、偶然そうなるように見えて、実は、共通の心理が見え隠れするところもあるんです。

例えば、こんなご相談があります。

「付き合っただけでしばらくすると、居心地悪くなって別れたいくなるんです。2、3ヶ月持てばいい方で。自分から振

るときもあります。向こうからのときもあります。その後は、すぐ次の人が出てくることが多いかな。付き合ってるときから二股みたいになっちゃうこともあります。すぐに他の人に目が行くんですね。気が多いんでしょうか？」

「なかなか恋が続かなくて。始まったと思ったらすぐに終わっちゃうんです。自分としては長続きさせようって頑張るんですよ。でも、何か合わないというか、もう一回ケンカすると終わりの気がして。多くを求めすぎるのかもしれませんが、苦しいのは嫌なんです。私、ほんとうは恋愛向きじゃなくて、1人の方がいいんですかね。」

ある意味ぜいたくな悩みのような気がしますが、「20代の中ごろまではあまり気にならなかったし、それもいいと思ってたけど、最近はヤバイと思うようになってきた」と、大人になればなるほど、「ヤバイ」という感じがするのかもしれない。

また、上記の比較的“積極的”なパターンだけでなく、時には“受身的”な

「付き合うまではいいんだけど、その後は急激に彼が引いてしまって。それですぐに振られるパターンが多いんです。好きになりつつあるところに振られるからすごく辛くて」

という場合もありますよね。

こちらは、付き合う前と付き合った後のギャップが激しいのかな？と想像できるのですが、どうも、それだけではないことも多いようで・・・。

というのも、積極的なものも、受身的なものも、付き合いが長くなって、お互いの距離が少しずつ近づいたときに“居心地の悪さ”“違和感”“気持ち悪さ”“抵抗”“怖れ”“不安”などの感情・感覚が出てきて、距離を取りたくなる人が多いのです。

“ヤマアラシのジレンマ”と言う言葉があります。ヤマアラシは全身に針が付いているので、ヤマアラシのカップルが距離を縮めようとすると、お互いの針で相手を傷つけてしまい、近づきたいのだけど、近づけないジレンマを持つ、という心理的なお話です。

他のカウンセラーもきっと触れてるんじゃないかな？と思うくらい有名なお話なのですが、ショートタイムラバーさんにはまさにこの心理が当てはまる人が多いのです。

二人の距離が近づくことは、お互いがもっと明確に見えてきて、つながりも感じ、二人だけの世界が創られ始め、そして、親密感がどんどん増えていくことですよ。

でも、例えば「親密な距離ですごく痛い経験をしていて、まだその傷が癒えていない」場合には、その親密感を感じることもものすごく怖いわけです。

かつて大好きだった人に酷く傷つけられた経験があれば、好きになることを怖れるようになるんですよ。

特に恋愛初期である、10代～20代始めの恋はエネルギーも高く、繊細で、傷つきやすい一面も持ち合わせています。

そこでも深い傷を負ってしまうと、一生のトラウマになってしまうこともあるわけです。

だから、上記のようなご相談を頂くと、初めて付き合ったときのお話まで遡ってお聞きすることも少なくないんですよ。

また、恋愛テクニックではおなじみですが、私達が親密感を学ぶ場所、家庭での影響もやはり多いんです。

家庭がめちゃくちゃだった場合は想像付き易いと思うんですが、“よく言えばお互いを尊重する家族、でも、悪

く言えば、バラバラな家族”でも同じことが起こりやすくなると思います。

この場合、そうした心の傷と向き合ったり、人との親密感を受け入れていくようなセラピーを受けていくことをカウンセラーとしてはお勧めしてるんですね。

また、こういうタイプの人を好きになっちゃうのは、同じタイプか、あるいは、まったく逆のタイプの方が多いようです。

むしろ、仲のいい家族で育った方も多く、まさに「あなたに親密感やつながりの良さを教えてあげたいの。その素晴らしさを知って欲しいの」という思いで（もちろん、意識はしてないかと思いますが）好きになることもあるのです。

その場合、相手が親密感を怖れる理由、距離を取りたがる理由がなかなか感覚的に理解できないことも多い（自分は体験していないから相手の気持ちが掴み難い）んですが、ここはじっくり“野良猫にエサをやるがごとく”長い目で見つめた欲しいな、と思うのです。

とはいえ、こういう場合、親密になったときにサッと逃げてしまうことも少なからずありますよ。その場合は・・・辛いけれど、相手の痛みも受け入れて上げられると、のちのち素敵なことが起こるかもしれません。

恋がなかなか長続きしないな、と感じたら、過去の自分を振り返ってみましょうか。

まだ癒えてない痛みが発掘されるかもしれませんね。

参考になりましたら幸いです。

親密感がなぜ怖い？

親密感ってほんとうは皆が大好きなもの。これが感じられると安心するし、ホッとするし、ああ、ここが居場所だな、とも思うし、また、心が解放されて自由な気持ちになれるし、愛してること、愛されていることが実感できるし・・・といいことばかりじゃないですかー！と思うのですが、人によっては、これがものすごく怖いんです。

好きだけど、怖い。

欲しいんだけど、怖い。

親密感のルーツは私達が生まれたての頃、お母さんや誰かにいつも抱かれていた頃に遡ります。

夜、怖くて泣き出したら、お母さんがやさしく抱っこしてくれ安心して眠れたり、転んで痛かったらお婆ちゃんがそっと抱き上げてくれました。

そこで、親密感の素晴らしさを知ります。

もっと言えば、胎児の頃、私達はお母さんと一体で、つながっていました。

そして、生まれて、へその緒が切れたとき、「分離」を体験し、親密感を失う経験をするんです。

深層心理ではそんな痛みも私達は全員持っています。

また、大人になってからは、大好きな人とくっ付いているときの安心感であり、信頼できる友達と夜通し話をして盛り上がった繋がり感覚だったり。

でも、近い距離で傷つくことがたくさんありました。

否定されたり、怒られたり、裏切られたり、傷つけられたり。

もちろん、その中には「誤解」もたくさんあります。

でも、大人になれば「あのときお母さんに悪気はなかった」と思うことでも、当時の自分は「大好きなお母さんに強く拒絶された」経験として捉えてしまうこともあるのです。

大好きだった彼と別れたり、親友だと思っていた友達と距離ができたり。

親密感を感じていた相手にハートブレイクするのは、ものすごく辛く、痛い経験です。

だから、その痛みが残っていればいるほど、親密感が怖くなります。

「またあんな思いをするんじゃないか？」

「もう二度と、あんな辛い思いはしたくない」

私達の行動は、痛みを回避しようとする方向に向かうので、辛い経験をしたことは二度と繰り返さないように構えてしまうのです。

そうすると、自然と人に対して距離が生まれます。

近づけなくなります。

そこでは傷つくことはないし、過去の痛みを思い出すこともないんだけど、孤独です。寂しいんです。

でも、やっぱり「怖れ」が「寂しさ」を上回ってしまうと、もう近づけないんですよね。

*

その怖れや傷ついた痛みが慢性化すると、どうなるでしょう？

「親密感？いらねーよ、そんなもん」とか「どこがいいの？うざいだけ」という思いになっていきます。

痛みを抑圧してしまうんですね。

*

さて、カウンセリングやセラピーではその怖れを癒すために、少し痛い思いをしていただくこともあります。

傷ついたことをもう一度思い出して、それを解放していくんですね。

つまり、その傷ついた距離までもう一度近づいていくわけです。

それは勇気が要りますよね。

でも、不思議なことがあって、例えば、10年前の痛みに今向き合ったとしても、やはり痛いし、涙が出てきたりもするんです。

10年経ってるのに、まだ、そこだけは時計の針が止まってしまっていたようです。

でも、涙と共に時計の針が動き出し、徐々に状況が変わっていきます。

そして、その「かつては痛かった距離が今は平気」になります。

心の壁が一つ取り払われた瞬間とも言えますね。

そうして、親密感を取り戻すことができるようになっていくのです。

でも、やっぱり怖い・・・でも、欲しい・・・そんな葛藤が出てくることもあります。癒しが進むとそれも収まっていきます。

ただ、私達の感情は意識できるものから、とても深い深層心理まで幅が広いんですね。

だから、意識や感情面では「欲しい」と思っても、その下の層が「まだ怖い」と思っていることも多く、そうす

ると、感情面では「焦り」や「不安」「イライラ」などを感じ始めることもあるんです。

だから、自分を癒すときは、じっくりと、焦らずに、が基本になりますね。

皆さんが、親密感を本当に感じ始め、みんながそこでつながり始めると、きっと世の中はもっと平和になりますね。

だから、私、セミナーではこんな話をよくするんです。

「皆さんが親密感を感じ、誰かと繋がることを許可することが、世界平和に貢献することになるんです。」

何だか大きな話ですけど、でも、真実なんじゃないかな、と思うわけです。

親密感があるところ、誰も傷つきませんから。

傷つくのは、分離したところなのです。

参考になりましたら幸いです。

「私なんか幸せになってはいけない」という呪い。

クリスマスも終わりましたし、ちょっと怖いテーマでもいいでしょう？（苦笑）

恋のご相談に関するカウンセリング。

好きな人ができなかつたり、うまく行かない恋が続いていたり、なかなか結婚に踏み切れなかつたり、別れ話やケンカが頻発していたり、ずっと昔の彼を引きずっていたり、、、様々な恋のお話を伺っていて、ふと思いついてお聞きする質問があります。

「何か、自分が幸せになってはいけないって理由、思い当たりませんか？」

もちろん、その回答は「???」なことが多いです。

「そんなつもりはないんですけど・・・。」

と考え込まれるクライアントさん。そして、しばらくして「あっ」と気付かれたりします。

「私、理由は分らないですけど、幸せになっちゃいけないって思ってるかもしれません・・・」

それはまるで、自分で自分に「幸せになってはいけない」と“呪い”をかけてるようなもの。

呪い、というと怖いですが、言ってみれば一つの“思い込み”ですよね。

酷く傷つけてしまった彼氏がいて、そのことで強い罪悪感を持ち、自分にその呪いをかけてしまうことがあります。

大好きだった彼に別れを告げられて、すごく辛くて、自分に言い聞かせるように「私は幸せになれないんだ。なっちゃいけないんだ。」と繰り返された方もいます。

もちろん、はっきり意識しなくても、どこかぼんやりとその思いに捉われてしまうこともあるでしょう。

さらにはもっと古い時代にその呪文をかけてしまうこともあるのです。

例えば、お母さんから「ほんとにあんたはダメな子なんだから」常々否定されていたとしたら、やはり「自分は幸せになっちゃいけない」と思うでしょうし、同じように「あんたのせいで私は苦しいのよ」みたいに感情をぶつけられたとしても同じことが起こるでしょう。

学校でのいじめ、友だちとのトラブル、受験の失敗。

様々な「心の痛み」から、自分が幸せになってはいけないという呪いをかけてしまうものかもしれません。

特に10代～20代前半くらいにかけてのこの呪いのパワーはすさまじく、また、それ以外の年代でも、強い痛

みを伴うでいごとがあれば、そのパワーは侮れません。

ぬぐってもぬぐっても消えない汚れのように、心の中にこびりついてしまうこともあるんです。

そんな呪いを取るのは、抵抗もあり、嫌悪感や否定的な感情も湧いてきます。

でも、呪いを解くのはやはり“愛”。

自分の中にある“愛”に気づき、自分を愛することなのです。

自分を慈しむこと。愛すること。大切し、思いやること。

皆さんが、愛する人ができたとき、その人にしてあげたいな、と思うことを、自分自身にしてあげるんです。

友だちや仲間が困っていたら優しくしてあげたり、辛ければ傍にいてあげ、落ち込んでいれば励ましてあげたいと思うように、自分自身にも、それと同じ事をしてあげてください。

もし、あなたの大切な人が「私は幸せになってはいけない」と自分を責めていたらどうでしょう？

きっと「そんなことないよ。あなたは幸せになる価値がいっぱいあるよ」と言ってあげたいと思いませんか？

だから、自分にその言葉をかけてあげてほしいのです。

それは自分の古い痛みを癒すことにもなるでしょう。

自分を愛し、慈しむこと。

いい1年の始まりを迎えるために、大切にしたいですね