

心理カウンセラー 根本裕幸 Presents

失恋クリニック

Vol.6 (2015)

目次

さみしい関係	3
別れてしまった彼とは普通に接する事が出来るまで離れたほうが良いのでしょうか？	4
グレーゾーンが多い私はきれいな彼の水が怖くて別れてしまいました。	6
それは執着？それとも愛情？違いが分かる20例。	7
大人が引きずる不倫の心理	9
いい感じになると突如距離を取られたことはありませんか？	11
元彼を手放す前にしておきたい4つの大切なこと	13
ロマンスに執着する。	15
去るから追いかけてたくなる心理。	16
幸せになれない彼を好きになる心理（1）～助けたい症候群～	18
幸せになれない彼を好きになる心理（2）～自分なんて嫌いだ！～	19
あの失恋があったこそ、得られたものがある。	21

さみしい関係

いつも顔を伺っていました。
言いたいことを言わずにいました。
これ言うと傷つくかな、と思って辛いときも我慢していました。
でも、彼の「仕事がしんどい」って話は一生懸命聞いて、元気を出して欲しいから励ましました。
自分は大丈夫と思っていました。
何とかなる、できる、と思っていました。
彼を助けたいと思っていました。
だから、できるだけ彼が居心地良くなるように尽くしてました。
それが自分の幸せだと思っていました。
気がすごく合うし、趣味も似てるし、いい関係を築けていると思っていました。
2人して下らないことを言ったり、しょうもないことをして笑いあったり、お互い食べるのが好きだから美味しいお店を一緒に探して歩くのもすごく幸せでした。
彼の好きなチームを応援するためにスタジアムに行くことも楽しみの一つでした。
味方がゴールを決めて夢中になって喜んでいる姿を見るのも幸せだったし、スポーツバーで色々な試合を見るのも私には新鮮で嬉しかったです。
彼はすごくセンスのいい人だったから、一緒に買い物に行くのも幸せでした。そこで「これ似合うよ」って言うてくれたらすごく嬉しくなって衝動買いしたことも何度もありました。
仕事が忙しくてなかなか会えないときもあったけど、その分、会えた時の喜びはとても大きかったし、私が彼のスケジュールに合わせるのも自分では平気だと思ってました。
普段は温和で優しい彼がいきなり彼が怒りだしたときは自分が悪いと思っていました。
これに気付かなくてごめんね、って思っていました。
もっとしっかりしなきゃ、頑張らなきゃって思っていたんです。
でも、本当は違ったんです。
私、すごくさみしかったんだ、って気付きました。
私も彼に話を聞いて欲しかったんです。
私も彼に助けて欲しかったんです。
ちゃんと私のこと、見てほしかったんです。
彼の世界に遊びに行くだけじゃなく、私のことも興味持ってほしかった。
私、全然大丈夫じゃなかったんです。
いつもさみしい思いを抱えて家に帰ってました。ひとりで。
見ないようにしていただけでちゃんと感じていました。
うまく行っている間は大丈夫だったんです。
でも、あれ？おかしいな、と思い始めてから、そのさみしさが止まらなくなってしまって、それから私が私じゃなくなったんです。
私、全然、大丈夫じゃありません。
ほんとうはすごくさみしかったんです。

こんなお話を伺うことがよくあります。

とても頑張り屋さんな女の子。

彼に振られたり、浮気されたりして、「あれ？私、どうしたんだろう？」って道に迷われてカウンセリングルームに辿りつかれます。

「でも、本当は違ったんです」から後は、たいてい私がお手伝いさせてもらってます。

本当はさみしかったんじゃないの？

私ばかりが助けるんじゃないくて、たまには彼にも助けてほしかったよね？

自分のことちゃんと見てほしかったよね？

全然、大丈夫じゃないよね？

そんなに強くないよね？

そこで涙が出てくるとその分すっきりします。

認めてもらえたんだ・・・って。

こうした言葉を言うてみるだけでもココロはスーッと軽くなります。

皆さんはちゃんと自分の気持ち、大事にしていますか？

別れてしまった彼とは普通に接する事が出来るまで離れたほうが良いのでしょうか？

今日はNさんのリクエストに回答させていただきますね～！

『こんにちは、Nと申します。日頃からブログを拝読させて頂き、多くの気づきを貰っています！本当にありがとうございます。』

今回は、別れた元彼との距離の保ち方について、リクエストしました。

私は、現在大学を卒業し、公務員試験に向けて勉強しています。彼とは大学在学中に出会い、同じゼミナールに属していました。彼は教員を目指しており、一緒に頑張りたかったのですが、会う時間がとれず、すれ違い結局別れてしまいました……。

そして、しばらくたった後もう一度復縁をしたのですが、結局同じ事の繰り返しになってしまいました。(;>_<)一度目の別れの時は、彼の連絡先等繋がっていたのですが、二度目は、別れて一日目位にすべての連絡先を削除され、唯一ゼミナールのグループラインのみ知っている状態です。

彼の決意を感じ私も忘れようと、連絡先、繋がるものは全て消しました。しかし、同じゼミナールなので、グループラインが気にかかってしまいます。むげに退会するわけにいかず……。飲み会などがあると、ゼミの皆には会いたいけど、彼に会うのは気が引けるなあといつも葛藤してしまいます…。

こういった場合は、彼と普通？に接する事が出来るまで離れたほうが良いのでしょうか？

宜しければ、是非テーマに扱って頂ければと思います。』

2度目は彼も本気で別れようとした、ということですよ。

Nさんも自分から連絡先を削除されて素晴らしいと思います。

でも、それだけに余計にグループラインが余計に気になってしまいますね。

ゼミ、サークル、スクール、職場など比較的メンバーが限られている中での失恋は色々と影響が残りますよね。

他のメンバーとは仲良くしたいけど・・・彼と会うのは怖いし・・・でも、大切な仲間だから無下にはできない

し・・・でも、みんなにどう思われてるのかなあ・・・みたいにあれこれと考えあぐねてしまいやすいです。
カウンセリングでもそういうご質問、よく頂くんですよ。

その私の答えはとても抽象的ですね～（笑）

「あなたらしいのはどうすること？それが一番いいと思いますよ」

なんて無責任な！！（笑）

ケースバイケースなんですよ。

彼に会うのは気が引ける < ゼミの皆に会いたい

ならば、参加するのが良いと思います。

「今日は彼に会いに来たんじゃなくて、みんなに会いに来たんだ」って思って。

もちろん、その時は彼のことが気になっちゃうことも“覚悟”して織り込み済みにしましょう。

逆だったら「ごめん、今日は行けないわ～。みんなに会いたかったんだけど」って親しい人にラインして別の用事を入れたりして気持ちをごまかしましょう。

大切なのは「自分の心」です。

2度の失恋で傷ついています。

ゼミ繋がりで神経使っています。

ゲームのRPG風に言えば、かなりHPを消費してる状態ですよ？

だとしたら、今はそれを回復させるのが一番の目的なんです。

自分に優しくする、自分を大切にする、自分が苦しむようなことをしない、誰かに甘える、頼る、そういう風にして自分らしさを取り戻していくんです。

だから、

> 別れてしまった彼とは普通に接する事が出来るまで離れたほうが良いのでしょうか？

という質問に対しては「もしその方がNさんの心が喜ぶのであれば、その方が良い」って答えます。

一般的には、彼に会うと動揺する段階で会いに行くってのはわざわざ傷つきに行くような感じなので“逃げる”ことをお勧めしたいんですよ。

しかし、私の経験上、恋に生きる情熱の女たちはその忠告を無視して突撃していくんです。それで傷ついて来られるんですが・・・。でも、ある時気付いたんです。その方が彼女らしいんじゃないか？そこで傷が収まるまでじっとしてるのは彼女らしくないのではないかと。

だから、それもOK。

と、傷つくこと、彼のことで動揺することを分かっても行くのが自分らしいな、と思えば、行くのが正解です。

傷ついたら、また後で癒せばいいわけですしね！

「自分はどうしたいんだろう？」

「どうするのが自分らしいんだろう？」

そういう目線で見てはいかがでしょうか。

失恋をきっかけに「自分」がますますクリアに見えてくるようになったら儲けもんですよ！

グレーゾーンが多い私はきれいな彼の水が怖くて別れてしまいました。

根本さんこんにちは。ブログ楽しみに拝見しています。

私は2か月前に好きな人と別れました。彼が怖くなって私から別れました。

なのに毎日彼のことを考えている自分がいます。

彼は私よりずっと素晴らしい人間でした。誠実で嘘のない、愛情にあふれたまっすぐな人でした。グレーゾーンの多い私は、そんな彼が好きで同じくらい彼が怖かった。

私は彼のようにはなれないから。川に例えると、彼はきれいな水すぎて私には住めませんでした。

最後に彼は泣いていました。もう僕の声は君には届かないんだねと泣いていました。

私は自分の気持ちがあまく言葉にできず、ただ、ごめんなさいとしか言えませんでした。

嫌いになって別れたのならこんなに毎日彼を思いだすこともないと思います。

やり直す勇気もなくせに毎日彼を思って苦しくてたまりません。

私はどうしたらいいのでしょうか。

(もう彼は私を嫌いになっているかもしれないのにバカですね)

(Yさん)

彼のことが好きで、でも、きっとこんな私と一緒にいても彼は幸せになれないと思って、彼のために別れることを選び、距離を置いたんですよ。

そういう愛し方を選んだんです。

だから、彼のことを毎日考えるのは当たり前でしょう。

好きだから、別れたのですから。

私には全然おかしな話だとは思えません。

色々な愛の形があります。

彼のために選んだ愛し方をぜひ、承認してあげて欲しいんです。

それが今の私らしい恋の仕方だってことを。

*

その上でYさんがしていくこと。

それは自分をいかに許し、愛するか、ということ。

Yさんはとても愛情が深い人であるにも関わらず、自分のことをすごく嫌っているようですね。

だから、こういう風にしか大切な人を愛せなくなってしまいます。

もし、それに幸せを感じられるのならいいのですが、苦しいということは、それが本来のYさんの姿ではないということ。

だから、彼のことを大切にするように、自分を大切にし、慈しみ、愛し、喜ばせ、楽しませてあげることを意識していきましょう。

自分を傷つけ、苦しませる選択ではなく、少しでも自分が嬉しい選択をしていくこと。

人に優しくするように、自分に優しくしてあげること。

人に対してYさんがしてあげてることをそのまま自分にしてあげてもいいと思うんですよ。

いかがでしょうか。

それは執着？それとも愛情？違いが分かる20例。

恋愛や夫婦のカウンセリングをしているとそれは執着なのか、愛情なのかごっちゃになることがよくありますね。

でも現実には執着100%ってことはまずなくて、執着6割、愛情4割みたいな感じに混在してるのも確かなんです。

執着していると余裕や自由がなくなり、焦り、不安に襲われ、どんどん辛く、しんどくなっていきます。まるで首を絞められて息が出来なくなっていくかのように。

また、他に素敵な出会いがあっても受け入れられませんし、どんどん自分のことしか考えられなくなっていくますから関係も悪化していくのです。

その執着を手放すことは愛情を取り戻すこと。

「彼以外に私を愛してくれる人はいない」は執着。

「彼は私のことをちゃんと愛してくれた」は愛情。

「彼以外に私のことを分かって（理解して）くれる人はいない」は執着。

「私のことを、ちゃんと分かってくれてありがとう」は愛情。

「彼以外に私を大切にしてくれる人なんていない」は執着。

「私を大切にしてくれる人はたくさんいる。彼もその一人だった。」は愛情。

「私を受け入れてくれる人は彼だけ」は執着。

「私を受け入れてくれてありがとう。」は愛情。

「彼と別れることなんて考えられない」は執着。

「彼と別れたくはないけれど、それが彼のためなら頑張れる」は愛情。

「彼の幸せを祈ることなんてできない」は執着。

「彼が幸せになるなら嬉しい」は愛情。

「彼と別れて自分が幸せになれるとは思えない」は執着。

「彼も私もまた幸せになれる人と出会えると思う」は愛情。

「二度と彼以上の人に出会えるとは思えない」は執着。

「お互いにまたきっと素敵な人に巡り合える」は愛情。

「彼は私じゃないとダメ」は執着。

「彼は私ともうまく行くし、他の人ともうまく行く」は愛情。

「私が彼を助けなきゃ」は執着。

「彼が助かるのであれば私とその相手じゃなくてもいい」は愛情。

「彼のいない未来何て考えられない」は執着。

「お互いにきっと素敵な未来が待っている」は愛情。

「彼以上に素敵な人なんて現れない」は執着。

「彼はとても素敵な人だ。出会えて良かった」は愛情。

「私だけを見てほしい」は執着。

「私を見てくれてありがとう」は愛情。

「彼がいないと生きていけない」は執着。

「彼がいてくれて幸せ」は愛情。

「彼と離れると不安になる」は執着。

「彼と離れていてもちゃんと繋がりを感じる」は愛情。

「彼を自分の思い通りにしたい」は執着。

「彼は自由で、彼の選択を私は応援する」は愛情

「新しく知り合っても彼と比べてしまう」は執着。

「新しく知り合った人にもちゃんと魅力を感じるし、彼もまた魅力的」は愛情。

「彼との別れに納得できない」は執着。

「彼が選んだことだから受け入れようと思う」は愛情。

「なぜ、私じゃダメなの？」は執着。

「彼はきっとそういう人なんだ。分かってあげたい」は愛情。

「気持ちが変わった彼のことが許せない」は執着。

「きっと彼にも事情があるんろう。理解してあげたい。」は愛情。

「彼との別れを受け入れられない。信じられない。」は執着。

「彼の気持ちを尊重したい。だから、受け入れられるようになりたい」は愛情。

執着が悪いというわけではありません。

苦しいから手放す準備ができたなら手放した方がいい、ということです。

参考になりましたか？

大人が引きずる不倫の心理

*

相手が既婚者だってことも分かっていたから、最初は抵抗ありましたが好きな気持ちもあるし「まあ、いいか」と始まった関係なんです。お互い会いたいときに会う感じで深入りしない自信もありました。もちろん彼も離婚する気はさらさらないし、私も奪おうなんて気持ちはないし、軽い感じの付き合いでいいと思ってました。私も仕事もあるし、趣味も充実してるし、今までも色んな恋愛してきたから大丈夫って思ってたんですよ。そんなハマるわけがない、と。でも、いざ別れるってなったらすごく悲しくなって自分でも信じられないくらい苦しくて。早く忘れようと思うんですけど、最近もますます彼のことを考えてしまってるんです。職場で顔を合わせるたびに凄く辛くなります・・・。

そんなご相談を伺う機会が増えています。

大抵は30代の独身女性（もしくは既婚女性）が相談者。

自立していて、しっかりしていて、女性としてももちろん魅力的（それを伝えると抵抗されます）、話をしていても楽しい明るい方が多いですね。

軽い気持ち、軽い感じで始まるってのが多いんです。

自分も大人だし、既婚者って分かっているし、そんなハマることはないだろう、と。

一回寝るくらいで何も起こらないだろう、と。

自立している、ということは「意識（思考）」と「感情」の間に少し隙間が出来てくるということです。

「意識」が優勢となっていて、「感情」の変化に気付きにくい、鈍くなっている、ということでもあります。

意志の力（これは「意識」）は強いので、感情をうまくコントロールできてるつもりになりやすいですし、蓋をして抑圧することも人によっては自然にできてしまってます。

しかし、感情の力は私たちが思っているよりも相当パワフルです。

私は良く「意識 v s 感情」を「電卓 v s Excel」に例えます。

勝てる自信のある人、います？（笑）

確かに簡単な計算ならば Excel よりも暗算や電卓の方が早いでしょう。

でも、少しでも複雑になるのなら、やはりコンピュータには適わないと思うのです。

意識と感情も同じ。

少しの感情の動きであれば、意識でコントロールできます。

「やった！でも、はしゃぐのは恥ずかしいからちょっと大人しくしていよう」

「お腹すいたな・・・でも、ちょっと我慢しよう」

みたいに。

ところが、それ以上に感情が動くと、意識の力ではもう抑えきれなくなります。

だから、そこで認めたくない感情を麻痺させることにします。

気付かないように蓋をする、目を瞑るんです。

既婚者の彼にハマるわけがないと思っていたら、彼に会いたくなかった気持ちを抑圧して気付かないふりをします。

「なんか、今日の私はおかしいわ。生理前だからメンタルが不安定になってるに違いない」という風に解釈を試みたり、「ま、そんなことよりも仕事、仕事」と別のことに意識を振り分けたり。

でも、麻痺させたとしても感情は常に生きています。

彼をどんどん好きになっていくのに気付けません。

甘えたい気持ち、誰かに頼りたい気持ち、依存したい気持ちが彼に向かってどんどん大きくなっているのに気付けません。

そんな時に別れ話になります。

それも彼からではなく、自分からすることもあります。

「もう潮時にしましょう。」

きれいに別れます。

彼が縋り付いてきてももちろん突き放します。

そして、その後に来るんです。

どーん、と。

あれ？ どうしてなんだろう？ 彼のことを毎日考えている自分がいる。

もう終わったはずなのに涙が出てきたりする。

夜、眠れなくなってしまった。

仕事に身が入らない。

訳もなくイライラして後輩にぶつかってしまった。

訳の分からない不安に駆られてどうしていいか分からなくなる。

未来に絶望してる自分がいる。

自分を見失っている・・・わけです。

「別れ」という合図によって自立と言う名の蓋が外れて、その奥の感情があふれ出てきたのです。

「ちゃんと泣いてる？」

「彼に怒ってもいいんですよ」

「まだまだ彼の幸せを願うなんて全然早いです」

「とりあえず恨みましょう（笑）」

不倫って制限が多い恋です。

制限が多いからこそ燃え上がるものですが、その代償もすごく大きいです。

付き合っている間、軽い気持ちでいながらも、我慢がいっぱいあります。

不自由さもたくさん感じてます。

それを「大人だから」「分かってやってることだから」と我慢した分、あとで出て来ちゃうんですね。

まずはその素直な気持ちを受け止めていきます。

全部、丸ごと。

そうして、心に寄り添ってあげます。

よしよし、してあげます。

本当は好きだったんよね。

もっと一緒にいたかったよね。

寂しいよね。

元々すごく寂しかったしね。

虚しい気持ちでいっぱいでしょう？

たくさん我慢して偉かったね。

ムカつくでしょう？

悔しいでしょう？

恨むよねー！

そうして、まずは付き合っている間に溜め込んだ、そんな感情たちを解放してあげましょう。

それだけでもだいぶスッキリするはずです。

いい感じになると突如距離を取られたことはありませんか？

*

とある日曜日。彼と待ち合わせて街デート。

一緒にいるときはとてもいい感じで、もう付き合ってるかのような雰囲気になり、楽しい時間を過ごしました。

もう少し一緒にいても良かったけれどまだ最初だし、とバイバイします。

とても幸せな気持ちになって帰宅し、この幸せがさらに続くように祈りながら床に就きます。

しかし、翌日、「おはよう！今週も仕事頑張ろうね！！」なんてラインを送ってみたら、いきなりの既読スルー。

あれ？どうして？

不安が募って来ると、しばらくしてやけに事務的な口調で「昨日ははしゃぎ過ぎたと反省しております。これからはもう少し控え目な付き合いをお願いします。」などの突き放した返事がきて、、、目の前が真っ暗に……。

ええ？次のデートの約束もしたのに？

笑顔でバイバイしたのに？

なんか甘えてくるような素振りもあったのに？

楽しそうに将来の話とかもしてたのに？

私のこと、すごく興味持って聴いてくれたのに？

不安になって彼とのやり取りを辿ってみればデートの日までは彼もすごく楽しそうな、嬉しそうなラインが続いてました。

*

このやり取りはフィクションですが、実はこの手の相談、結構あるんです。

(たしか以前もこれはネタにしたような気がします・・・)

こういうパターンに陥る男性には次の特徴があるようです。

1. 自立的、いや、超自立的
2. 感情表現が苦手 (いつも理路整然としている感じ)
3. 仲良くなるとかわいい面など意外なところが出てくる
4. プライベートで何をしているかは謎な部分がある (プライベートを明かさない)
5. 仕事が趣味
6. 友達はあまり多くなさそう
7. 趣味はあまり多くなさそう
8. 真面目、誠実、人から信頼される雰囲気
9. メールやラインの返信は短め。もちろん絵文字やスタンプは使わない。

こういう彼は女性との距離の取り方が苦手なんですね。

でも、5、6、7の項目を見ると想像できますが、実は「寂しい」んです。

だから、2人でデートしたりすると、普段見せない姿を垣間見せてくれるんですね。

(そのギャップにまた女子が惚れたりするのですが)

でも、4が典型的なんです、「内側と外側の間に分厚い壁がある」んです。

内側を見られることが「怖い」上に「すごく恥ずかしい」んです。

2人でいるときの自分を1人になった後に振り返って、ものすごく恥ずかしくなり、一気にシャッターを閉じてしまうんです。

それが既読スルーだったり、翌日の冷たい態度だったりするんですね。

だから「なんだ・・・怖かったのね・・・かわいいね。もっと素直になればいいのに！」と前向きに捉えましょう。

なんせ、あなたは彼が恥ずかしくなるくらい心を開かせてしまったのですから！！

もちろん、一度そんな風になった彼はすごく恥ずかしいし、怖いからあなたを警戒します。

何気ないメールを送っても無視されたり、冷たい返事しか返してきません。

あなたにもこんな経験ありませんか？

好きになった彼とのデート中にいきなり抱きしめられて、いやっ！って彼を押し返したこと。

そこで、彼が「ごめん」と言って去って行ったらすごく傷つきませんか？

それと同じことなんです。

そこは「でも、俺、お前のことが好きなんだ」的にもう一回来てほしいと思いませんか？

そしたら、素直になれるのに・・・と。

それが逆転してるわけですね。

だから、そこでは「ああ、彼、怖いんだな、恥ずかしいんだな」と生温かく見てあげて、それでまた少しずつ距離を縮めていけばいいんです。

すなわち2、3日間を空けたら、今までと同じように何も無かったかのようにメールをしてみます。

それでスルーされてもまだまだシャッターを開ける勇気がないんだ、と思ってまた少し時間を空けてあげましょう。

そうするとまた何気ない会話が戻ってきて、またデートができるようになります。

スルーされたり、冷たい態度を取られると傷つくんですが、そこで「私が悪い」とか「私に興味が無いから」などと思わないことが大事です。

自分に自信が無い分、つい私たちは「自意識過剰」になってしまいます。

そうすると相手の気持ちが見えなくなり、自分が創った「架空の世界」で物語を続けてしまいます。

彼には彼の事情があり、気持ちがありますから、そこをできるだけ客観的に見るのが成功の秘訣です。

とはいえ、難しいですけどね・・・

それに、そういうタイプの彼とお付き合いすることができても、同じようなことを繰り返すことになるので、相当情熱が必要になりそうですけどね・・・

元彼を手放す前におきたい4つの大切なこと

このブログを読んで一生懸命取り組んで下さって嬉しいです。

ありがとうございます。

先日東京から大阪までカウンセリングに来てくださった方もほんと前向きに取り組んで頂いて感激しました。

さて、元彼をいかに手放して次に行くか？というプロセスに進みたいのですが、実は手放す前にやっておくこともあるんです。

早く次に行かなきゃという焦りがあったり、

失恋で傷ついてる自分が許せなかったり、

元彼を早く見返してやりたかったり、

次はもう現れないかもという不安が合ったり、

ずっと優等生をしてきたのでうまく行かないことが信じられなかったり。

そういう思いがあると、傷ついた心を引きずったまま先に進むこととなり、すっきりするどころかかえって傷が深まったり、忘れられなかったりします。

例えば、足の骨を骨折したとしますよね？

でも、あなたはアスリートで大会の日程が迫って来ています。

早く練習に復帰しないとヤバイと思い、リハビリを焦ります。

するとどうなるでしょうか？

余計に患部が悪化して、場合によっては選手生命に影響が出ることもありますよね。

ちゃんと治してから練習を始めないといけないわけです。

だから、カウンセリングでも「手放したい彼がいるんです」というご相談を頂いたときには次のような質問をするようにしているんですね。

1. たくさん泣きました？

2. ちゃんと彼に怒りました？
3. 友達や家族に相談していますか？
4. 自分の心と向き合う時間を作っていますか？

1. たくさん泣きました？

失恋して辛い気持ち、悲しい気持ち、寂しい気持ち、悔しい気持ち・・・そういう感情をちゃんと感じて解放してあげる必要があります。

たくさん泣くことは心を洗い流すことで、すごく大事なことです。

泣かなきゃいけない、というわけではないのですが、素直に悲しみや寂しさを感じてあげる勇気はとても大切なものです。

たくさん泣くと意外と早くすっきりして抜け出せます。

自立女子にはなかなか苦手なテーマかもしれません。

「彼への出さない手紙」にいっぱい悲しい思いを書き出して心をスーッとさせてあげましょう。

2. ちゃんと彼に怒りました？

直接怒る必要はありません。自分の中で彼への怒りを認め、許しているかどうかが大事です。

この怒り、すごく大事なものなんです。

理不尽さ、悔しさ、嘘、約束破る、裏切りなどの感情はもちろん、嫉妬や罪悪感などの感情も感じたくはないですが、ちゃんと認めてあげることが大切なんです。

怒りを抑圧すると無気力になるばかりか、男性不信が強くなって次の恋にはますます進めなくなります。

特に失恋したての頃は「悲しみ」「寂しさ」や「不安」が上回って怒りが出てこないことも多いですね。

逆に怒りが出てくるのはその恋から抜け始めた頃（自立し始めた頃）ですから、良い傾向でもあるんです。

カウンセリング中にもよくやりますが「お恨み状」などを書いてみるのもおどろおどろしくていいですよ（笑）

縦書きで、筆ペンで書いてみるとかなりリアルで素晴らしいです。

怒りを認めることは心にとってすごく勇気のいる態度で、とても大切なことですね。

3. 友達や家族に相談していますか？

やはり「人」があなたを支えてくれます。失恋したことを恥じて誰にも話さないとその分、ぐるぐると頭の中で考えが巡ってしまい、ますますしんどくなりませんか？

友達に話したら、その友達がすごく怒ってくれて救われた気持ちになった、とか、友達が親身になって話を聞いてくれてすごく楽になった、などの経験されたことはありませんか？

誰かに話すことは繋がりを作り、孤独からあなたを救います。

失恋というのは大事な大事な繋がりが切れてしまったのですから、友達や家族に話すことで繋がりを取り戻すことはとても効果的なことなんです。

ここが苦手と言う方も自立女子の中には多いと思いますが、勇気を出して一歩踏み出してみてください。

4. 自分の心と向き合う時間を作っていますか？

失恋によって自分自身が受けるストレスは相当のものですよね。

そして、ついどうしてなんだろう？と頭で考え込んだり、彼や自分を責めたりとそのことに捉われる時間も増えてきます。

しかし、その辛さを忘れようとスケジュール帳を真っ黒にしたり、仕事量を増やしたりしていませんか？それって腹痛を忘れるために頭を叩き続ける行為なんですよ。一層腹痛の主張が強まるだけだと思うんです。そういう時こそ、自分の心が喜ぶことを少しでもしてあげることが有効です。友達に話を聞いてもらうのもその一つですが、実家に帰ってしばらく親に甘えたり、友達を誘って近隣の温泉などに自分を緩めに行ったり、普段なかなか使えない少しハイソなエステを使ってみたり、自分の心（と体）をいたわる時間を意識的に作りたいものです。もちろん、失恋直後はそんな余裕はないと思いますから、ピークは越えたな、と思った時にやってみてほしいことですね。

こうした準備を経て、手放しへと入って行きます。

手放しには「感謝」とか「彼の幸せを願う」などの実習が待っています。

失恋の痛みが強いときはなかなかそんな気持ちになれないはずから、そのための準備として上記4つのプロセスは大切だと思うのです。

なかなか手放せない元彼（達）がいらっしゃる方、ぜひ、そこに意識を向けて見てはいかがでしょうか？

ロマンスに執着する。

「彼とやり直したいわけではないし、今会っても別に何とも思わないかもしれない。

けど、あの恋が忘れられないから、次に進めない。勇気が出ない。」

そんなお話を下さった方がいました。

「どういうことなんでしょう？」

とお聞きになるので、

「そういうことですよ？」

と答えたら、

「意地悪（笑）」

と笑ってくれたので、

「笑えるんだったら大丈夫なんですよ」

と話を逸らしました（笑）

失恋して彼のことが忘れられない、というのはメジャーな現象です。

しかし、その実態は様々で、「彼」ではなく「恋」、すなわち「ロマンス」に執着してることもあるんですね。

彼のことが好きだったときめく気持ち。

毎日がとてもキラキラ輝いていたあの日々。

一緒に出掛けるだけですごく楽しかった休日。

ラインや電話のやり取りですごく幸せを感じていた夜。

嫌だった仕事も頑張れるようになったし、自分にも自信が持てるようになったし、まるで明るく晴れた午前中の空のような輝きを全身で感じてたんです。

それがあある時期から曇りがかってくるようになり、そして、いつしか終わってしまった・・・としたら、その「ロマンス」に執着するようになってても不思議ではありませんよね。

それは旅の思い出みたいにきれいな形で残ればいいんだけど、案外、ぐちゃぐちゃになってるものですね。

「そんなロマンスは二度と来ないんじゃないか」という思いが、余計に執着を強くします。だから、このパターンは「久々の恋の後」に良くやってきます。半年ぶりではなく、5年ぶりの恋だったとしたら、ね。やはりその恋に執着してしまうと思うのです。

＊

では、どんな風にそのロマンスへの執着を手放していくのがいいでしょう。一つ目はそのロマンスから受け取った恩恵をもう一度見つめ直すこと。自信だったり、笑顔だったり、好きって気持ちだったり、女としての自分の意識だったり。その恋の前後で自分がどう成長したか？を考えてみるのもいいでしょう。多少、心がチクチクしますけどね。二つ目は手放しのワーク。やり直す気はないとはいえ、彼が主人公ですからね。彼を手放すことで、その恋のクロージングを行います。この時、ちょっと痛い思いと共に「このロマンスを引きずっていた私」に出会うこともあります。終わってしまったけれど久々の恋だったから、もっとその思いに浸っていたい、というような。それはそれでアリですよ。でも、手放したければ、その恋を一冊のアルバムに収めるように封じます。三つ目は掘り下げましょう。そもそもなぜ、そんな空白が空いてしまったのか、恋がもともとうまく行かないのか。大抵は幼少期からの親子関係が原因です。お父さんに不信感があった、とか、お母さんに冷たくされて早く自立したとか。そうした原因を取り除いていくことが一つのテーマです。そうすると、心の奥底の方から自信が感じられるようになると思うのです。

そうして、きちんこのロマンスの幕を降ろすことが出来れば次のステップ（恋）に進みやすくなります。0を1にするよりも、1を2にする方が簡単でしょう？
ということは、次も大丈夫、ということなんです。それを信じられるようになれば、その現実はあるという間にやってきます。

去るから追いかけたくなる心理。

＊

失恋や離婚のカウンセリングなどでよく出てくるケースなのですが、「彼のことが好きで一緒にいたい」のか「今まで一緒にいたからこれからも一緒にいたいのか」という区別が付かなくなってしまうことがあるんです。慣性の法則とでも言いましょうか、ずっと一緒にいるのが当たり前、自然だと思っているから、それが崩れたときにその状態を維持しようとして追いかけてしまうのです。「執着」の一つの表れ方ですね。特にこの傾向は次のような恋愛をした人に顕著に現れます。
・彼がいつも好き好き言ってくれていた。だから、彼はずっと私のことを好きでいてくれると思い込んでいた。

・どちらかというとなが追いかける側だった、だから、彼の方から去って行くなんて考えられなかった。

・彼の愛情にずっと胡坐をかいてきた。彼のことは正直あまり好きではなかった。

どれも似てるような感じですけどね。

ずっと彼が愛情を示してくれていたんで、それが当たり前になっていたんですね。

彼が好いていてくれるから別に自分の気持ちは伝えなくてもいいと思ったり、言わなくても分かってくれてると思っていたり。

彼の愛情に乗っかかっている状態だから、それが無くなった時に倒れてしまうわけです。

(つまり、自立側だと思っていたけれど、実は彼の愛情に依存していたことがそこで分かるのです)

だから、失ったものを追いかける心理が生まれて、何とか彼とやり直したいと思うのです。

さて、そうなるのは自然の摂理だとしても、じゃあ、本音はどうなのか？というところが大切なんです。

本当に彼のことが好きなの？愛情を持っているの？

もし、やり直すことができたとしたら、今までとは違う関係を築きたいの？

もちろん、やり直したい気持ちでいっぱいの際はその問いに「もちろん！Yes！！」と答えられるのですが、じゃあ、本音はどうなんだろう？と改めて掘り下げていくと色々と疑問点が出てくるのです。

・彼のこと本当はあまりタイプじゃないしなあ

・仕事はちゃんとしてくれてるんだけど、正直、退屈かもしれない。

・なんかもっと男らしい人がいいんだけどなあ。

・元彼を忘れるために付き合ったような彼だからイマイチ好きじゃないかもしれない。

・体の相性もあまり良くないから苦痛だったんだよな。

・趣味があまり合わなくて休日とかはバラバラで過ごすことが多かったんだよな。

・私はもっと友達と会いたかったのに彼は結構束縛するタイプで、窮屈だったな。

・私の行動にあれこれ干渉して来るからそこがウザかった。

だから、思うのです。

もし、やり直すことができたとしても同じこと、繰り返してしまうんじゃない？

あるいは、今こういう状態だからやり直したいと思うだろうけど、元に戻ったらこの彼の反逆に怒りを覚えちゃうんじゃない？

もちろん、そのまま別れを進めるわけではないんですよ。

ただただ、去って行くから追いかけてたくなくてやり直したい、という気持ちが強い中で復縁を望むのはお互いにアンハッピーだということなんです。

*

さて、こういうカウンセリングではそんな彼への「執着を手放す」ことを最優先に行っていきます。

執着を手放す、ということは、彼の幸せを願えるようになる、ということを目標に感情を解放し、許していくプロセスです。

ただし、そのためにはある程度のヴィジョンが必要です。

手放した後に何も無いのでは無意味になりますから。

だから、私のカウンセリングでは手放す前に大事なプロセスを挟みます。

「どういう人生を送りたいか？」

なんかこんな問いを投げかけられたらどうしていいか分からなくなるでしょう？

そう、それが狙いでもあります。

視野を一気に広げるんですね。

どんな人生が送りたいのか？

家庭は？夫婦関係は？仕事は？趣味は？住む場所は？

その自分がどう生きていきたいのか？をまずは一緒に見付けていくわけです

「〇〇さんは本来、ものすごく情熱の女でむしろ周りのリーダーになっていくタイプだと思うんですよね。意外でしょ？無理って思うでしょ？それだけ自分を抑圧して来たらそりゃあ、信じられないと思うんだけど。でも、自然と後輩から慕われたり、重要な役が巡ってきたりしない？めんどくさいんだけど。そうそう、だから、本当はあなたがリードするような恋愛が本当は似合ってるんだけどね。年下とかどう？考えたことなかった？」

「〇〇さんってね。たぶん、もっと感性を生かす方がいいと思うんですよね。服とかアクセサリとかおシャレとかも好きでしょう？自分の部屋だっけっこうこだわり持って作ってると思うんですよね。なのに今みたいなのところにいたらそりゃあ、ストレス溜まるよねえ。恋愛だって、もっと自分を受け止めてくれるような、あなたがブルンブルン振り回せるような、それでも『え？何？』って言って笑ってくれるような、そういう男子が似合うと思うんだけど、そういう人嫌い？」

そういう自分を探して行った後、「で、元彼のこと、どうする？もう一度、チャレンジする？」と選択していくのがいいと思うんです。

そしたら、執着も手放しやすくなりますしね。

幸せになれない彼を好きになる心理（１）～助けたい症候群～

*

「幸せになれない彼」というと皆さんはどんなタイプを思い浮かべますか？

- ・嘘つきで誠実じゃない彼。
- ・仕事しない彼。
- ・既婚者。
- ・浮気的な彼。
- ・お金にだらしない彼。
- ・自分勝手に人の気持ちを考えない彼。
- ・暴力的な彼。

etc...

でも、そうと分かっているけど好きになってしまう人って少なからずいらっしゃいます。

良くあるのが「助けたい症候群」。

そういう彼を何とか救ってあげたい、癒してあげたい、笑顔にしてあげたい、更生させてあげたい、という心理。もちろん、助けられるかどうかは分からないんだけど、放っておけなくて、なぜか近くにいてしまう、という。これは女性性が豊かで母性的な人によく見られる傾向なのですが・・・

しかし、こういう「助けたい症候群」には一つの問題があるんです。

それは本当に助けられたいのは自分である、という心理。

投影なんです。

自分の中の弱さ、痛みを彼に投影し、その彼を助けようとすることで、自分を救おうとするのです。

もしくは、こんな投影も起きています。

彼にかつて助けられなかった誰かを見ているんです。

それ以前に付き合った彼か、それとも家族かは分かりませんが。

だから、こういうカウンセリングでは「まず、自分を癒しましょう」という方向に向かいます。

時には少し厳しめに「自分の傷を癒すために彼を使ってはいけません」と伝えることもあります。

自分の痛みがクリアになっていないのに彼を救おうとするのは、手足から血を垂れ流してる医師に診療してもらうようなもの。

「まずは、自分を先に治療してください」と周りは思うでしょう。

それに、自分が癒されていないのであれば彼を癒すことなんて到底できないのです。だって分からないですから。

それに助けられなかった誰かの代わりに彼を助けようとするのもまた虚しい結果に終わります。

「お父さんを助けられない無力感と罪悪感から、傷ついた彼を選んで同じ無力感と罪悪感を再現しようとしている」

なんてケースがたくさんあるのです。

私たちの人生には何度も繰り返されるパターンがあります。

再現性と言います。

かつて助けられなかった人を投影する人を助けることで、未消化になっているその感情と向き合おうとするのです。

だから、今の彼とどれだけ助けたとしても、以前助けられなかった人への無力感や罪悪感が手放せてなければ、彼を助けることはできません。

そんな風に「自分自身」か「過去の誰か」を映し出す鏡なのです。

とすれば、見つめていくべきはそこです。

自分を愛する、自分を受け入れる、認める。

お父さん（や歴代の彼氏）を許す、手放す、また、受け入れる、愛を受け取る。

その時の自分を承認する。認める。愛する。

こうしたプロセスが「幸せになれる彼」を選びやすくしてくれます。

＊

失恋クリニックなのですが、この手の失恋のお話がとても多いので、敢えて取り上げさせて頂きました。

皆さんももしかしたら当てはまる場所があるかもしれません。

まずは自分を癒すという法則を覚えておいてくださいね。

幸せになれない彼を好きになる心理（２）～自分なんて嫌いだ！～

＊

「幸せになれない彼」というと皆さんはどんなタイプを思い浮かべますか？

- ・嘘つきで誠実じゃない彼。
- ・仕事しない彼。

- ・既婚者。
- ・浮気的な彼。
- ・お金のだらしのない彼。
- ・自分勝手に人の気持ちを考えない彼。
- ・暴力的な彼。

etc...

でも、そうと分かっているのに好きになってしまう人って少なからずいらっしゃいます。

先週は「助けたい症候群」を取り上げました。

今週は「自己攻撃」です。

幼少期、皆さんはご両親から愛情を注がれてきたのでしょうか？

「頭で理解している」と「心で感じている」のは違いますから、「思考」に騙されないようにするのがポイントです。

心で、愛情を感じていたか。

頭で、愛情を理解したのか。

もし、後者であれば、心はずっと寂しい思いをしてきませんでしたか？？

もし、幼少期から「あなたは素晴らしい価値がある」と認められ、褒められてきたあなたはきっと自己肯定感が高めです。

だから、自分を傷つけるような恋を選ぶ確率は低くなります。

しかし、あまり愛情を注がれていないと感じていると、あなたの自己肯定感は低くなり、自分に自信がなく、自己嫌悪が強くなり、自分にダメ出しをするようになります。

そうするとそんな「ダメな自分」を証明するかのようになり、幸せになれない恋を選び続けることになります。

それはある側面では「自分を愛してくれなかった親への復讐」です。

以前、あるクライアントさんがこんな話をしてくださいました。

「結婚式を挙げたくないんです。自分が幸せになった姿を母親に見せたくないんです。」

彼女はずっと辛い恋愛をしてきたのですが、そこからようやく抜け出し、初めて自分が安心できる人と出会い、結婚することになりました。

しかし、その時、ずっとわだかまりのあったお母さんに対する恨み辛みが噴出してしまったんですね。

そして、その時気付いたんです。

自分が今まで辛い恋愛をしてきたのは、自分を傷つけるためだったと、お母さんに愛されない自分は誰からも愛されないんだ、と証明するためだったと。

この彼女だけでなく、自分は愛される価値なんてない、とっていると、その思いを証明するかのようになり「愛してくれない彼」と出会い続けます。

そこで「愛してくれる彼」と仮にであったとしても魅力を感じることはできないんですね。

だって求めているものは「自分を傷つける人」なわけですから。

不思議なことですけど私たちの潜在意識はそういう風にできてるんですね。

もちろん、先ほど紹介した彼女のようにちゃんと愛してくれる人に出会うこともあります。確率的にはグッと低いですが、もし、お付き合いしたとしても、今度はその彼を苦しめて遠ざけることで、やはり自分を傷つけよ

うとしてしまうんです。

だから、この自己攻撃、自己嫌悪、自己否定を癒すこと、が最優先課題になります。

私たちにとって「親から愛されなかった」という思いは本当に深い傷を残します。

自分が大好きな存在だからこそ、そこに愛情が無かったとすると、自分なんて本当に何の価値もないんだと思いつまむようになります。

親ですら愛してくれないんだから他人が愛してくれるわけがない、と思いつまむのです。

だから、その誤解を解いていくことから始めます。

親は本当に愛してくれなかったのか？

自分には本当に愛される価値など無いのか？

親が機能不全だったとすると、外側の世界に自分を救ってくれる存在と出会うケースが多いです。

ある人はおじいちゃんが、ある人は遠方に住んでいる叔母さんが、ある人は小学校5、6年の時の担任の先生が、ある人は中学の時の塾の先生が、ある人はバイト先のオーナーがそうでした。

また、自分が思う愛情と親が示す愛情が異なる場合もあるんです。

特に昔の人は愛情を言葉で示す、ということが苦手で、むしろ、厳しくすることで愛情を示す人も多かったんですね。

そうすると「親の思う愛情」と「子どもが思う愛情」にすれ違いが生じます。

だから、「あなたのお母さん、お父さんはどんな風に愛情を示しますか？」という質問をよくするんです。

あるいは、親がそうだったからこそあなたが得た恩恵に注目してることができます。

ある人は親が機能不全だったお陰で早々と自立し、自分が生きる道を小学生の頃から決めてその努力をし、今は夢を叶えてお医者さんになっています。

親が機能不全だったからこそ、自分は自分で道を選べるようになったし、成長したし、実現させる強さを持った、と彼は言います。

なかなか注目することは難しい観点ですが、何も悪いだけではないのです。

そんな風に親子関係を始め、過去にあった「自分は愛されない理由」を払しょくしていくと、やはり人間関係も含めて恋愛がぐっと変わって行きます。

愛される価値は当然のようにあります。

自分が信じられないだけで。

あとはそれを「感じる」ことができればいいのです。

そのための一步を踏み出していきましょう。

あの失恋があったこそ、得られたものがある。

*

そもそも私が心理学の世界に飛び込んだのは5年付き合った彼女との失恋がきっかけでした。

今からもう20年近くも前の話ですが、その時の私は目の前が真っ暗になり、絶望し、そして、彼女を取り戻そうとあれこれと頑張ったんですが、どれも残念な結果になりました。その時「今の自分ではダメだ」と自分を変

えるために心理学を学び、自分を癒し始めたのです。

その後も何度か失恋をして今の奥さんと出会い、結婚し、子どもが生まれて今に至ります。

今から思えば、当時私を振ってくれた彼女たちには心から感謝しています。

そのお陰で今の家族とも出会え、ライフワークを見付けることができたのですから。

だから、タイムマシンに乗ってその時の自分に会いに行くとしたら、きっと笑顔で「大丈夫だ。これがいいきっかけになる。これを機にお前は人生を変えていくことになるんだ。そして、素晴らしい出会いがあるんだ。だから大丈夫だ。」と伝えるでしょう。

*

皆さんが過去を振り返り（今の失恋はまだ痛すぎると思うので）、「当時はものすごく辛かったけれど、今から思えば悪いことばかりではなかったな〜」と思う失恋（あるいは離婚）はありませんか？

それをきっかけに気付いたこと、学んだこと、たくさんありませんか？

- ・心の痛みを知った
- ・優しさについて学んだ
- ・友達の有難みを知った
- ・家族の有難みを知った
- ・自分はすごく子どもだったころに気付いた
- ・大人になることができた
- ・視野が広がった
- ・求めるばかりでなく与えることを学んだ
- ・ちゃんと相手の気持ちを考える大切さを知った
- ・自分を大切にしようと思った
- ・自分に素直になることを学んだ
- ・相手を大事にすることを知った
- ・もっと自分に自信を持つようになった
- ・好きなことをしようと思った
- ・自分の好きなタイプの異性を知った
- ・愛情を受け取ることを知った
- ・自分を愛してくれる人の存在に気付いた

私たちはそんな学びを得るために「失恋（ハートブレイク）」を繰り返すのかもしれませんが。

だから、決して絶望に追いやったり、人生を捨てたり、自分を傷つけたり、他者を攻撃したりするために起こるのではなく、ただ、気づき、学び、成長し、そして、より幸せになるために起こるものなのです。

とはいえ、辛すぎる失恋もたくさんありますけどね（笑）

なかなかすべての事例に当てはめることは難しく感じますが、「何も悪いことなど起きていない」と常々私は思っています。

むしろ、どれもが恩恵で、愛で、素晴らしいものなんだ、と捉えるようにしています。

そういう目で見ると、失恋や離婚などのハートブレイクに関するカウンセリングをしても、その中から輝かしい宝石を見付けることができます。

失恋や離婚を経験されて私の元に訪れて下さる方は、最初はとても辛そうな表情をしています。そして、絶望でいっぱいだったり、悲しみでいっぱいです。

でも、不思議なことに1時間ほど過ぎると笑顔が出てきます。

そして、少し、すっきりした気持ちになってカウンセリングルームを後にされます。

昨日まで笑えなかったのに、今、笑えるんです。

それは見方が変わったから。

これは人生を絶望させる出来事ではなく、人生をもっと素敵なものにするためのイベントだと気付けたから。

「大丈夫ですよ」って私はよく伝えます。

「きっとこのことに感謝できる日がきます。心からありがとうって思える日が来ます」とお約束します。

今は真っ暗で絶望しか見えていないかもしれませんが、私はその向こうの光の筋を見えています。

そして、このことが起きて良かったと思えるようになるためのお話をさせて頂いているんです。

この辛い失恋にもそんな意味や目的、恩恵がいっぱいあるんです。

今は痛い方にしか目が向かなくても、その痛みの量と同じかそれ以上の恩恵がそこにあるんですね。

自分の見方ひとつでそれを得ることができます。

でも、なかなか自分一人では難しいので、そのお手伝いをさせて頂いています。

きっと今日もそんなご相談が来てると思うので、お話を伺いに行ってきます。

そして、その人を何とか笑顔にしてやろうと奮闘して来ますね。

「そう、笑えたから大丈夫。また涙が出てきても、また笑えるから大丈夫」

それが私が一番お伝えしたい言葉なのかもしれません。

皆さんにより素晴らしい恋が訪れますように。

*

気が付けば6年3か月に渡る長期連載になりました失恋クリニックは、本日をもってクローズとさせて頂き
ます。

小学校に入学した子が卒業するレベルで我ながらびっくりしていますが、毎週月曜日にお付き合いくださいまし
てありがとうございました。

皆さんがいつまでも素晴らしい恋ができますよう、これからも応援し続けます。

ありがとうございました。

またどこかでお会いしましょう！