

心理カウンセラー 根本裕幸 Presents

失恋クリニック

Vol.1 (2009)

目次

失恋するとどうして傷つくの？	4
失恋直後の大切なこと。	4
あなたが悪いわけではありません。	5
なかなか忘れられない彼のこと	6
失恋が教えてくれること～ダメだしじゃなくて可能性～	6
失恋カウンセリングの実例「なぜ振られたの？どうしたら良かったの？」	7
「彼しかいない」と思ってしまったら・・・。(失恋直後編)	13
「彼しかいない」と思ってしまったら・・・。(失恋後3ヶ月編)	15
「重い」と言われて振られてしまった・・・	17
失恋後もずるずると関係が続いてしまうんですが・・・。	20
昔の恋を手放して、もっと素敵な恋をしよう！(準備編)	22
昔の恋を手放して、もっと素敵な恋をしよう！(実践編・その1)	24
昔の恋を手放して、もっと素敵な恋をしよう！(実践編・その2)	26
「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」そう言って彼は去っていきました(1)	27
「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」そう言って彼は去っていきました(2)	29
「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」そう言って彼は去っていきました(3)	30
「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」そう言って彼は去っていきました(4)	31
新しい彼と、昔の彼。	33
失恋すると異常なほど落ち込むんです・・・。	36
続・失恋するともものすごく落ち込むんです。	37
彼があたしと距離を取る訳は・・・	38
受け取れなかった彼の愛(1)	40
受け取れなかった彼の愛(2)	42
私から別れようと言ったのに・・・(1)	44
私から別れようと言ったのに・・・(2)	45
まだ付き合ってるの？それとももう終わり？自然消滅な恋の行方。	48
ドキドキがなくなっちゃったんです(1)～どうしてトキメキがなくなるの？～	50
ドキドキがなくなっちゃったんです(2)～トキメキを取り戻す方法～	52
飼い犬に腕を噛まれた振られ方。	54
失恋して自信を失ってしまった皆さんへ。	55
彼に裏切られたんです(1)	56
彼に裏切られたんです(3)	58
不倫の失恋(1)	60
不倫の失恋(2)	62
不倫の失恋(3)	63
なんで遊ばれちゃうんでしょう？(1)	64
なんで遊ばれちゃうんでしょう？(2)	65
なんで遊ばれちゃうんでしょう？(3)	67

失うのが怖くて、自分を見失ってしまいました。	69
彼のために、と思っていたのに・・・	71
彼が私と別れる理由。	74
自分の魅力、その生かし方、ちゃんと知ってます？	77
彼の「好きな人ができた」というクーデターで・・・	80
別れ話で暴言の訳。	82
昔の恋の清算はもう済みましたか？	84
当たり前すぎて見えなくなっていた愛。	85
Q&A 『結婚2年目ですが、レス気味で。主人に自然とそういう気持ちになってもらう方法ありませんか？ ..	87
Q&A 『私の好きな人はプレイボーイ君でした』	91
Q&A 「彼に『お前は自分の魅力を何も分かってない！センスない！』と言われて・・・。」	93

失恋するとどうして傷つくの？

今日はカウンセリングでも多いテーマなのですが、失恋すると、なぜ、心が傷ついてしまうのか？について考えてみましょう。

大好きだった彼氏に振られると、頭が真っ白になってどうしていいか分からなくなったり、まるで人生が終わってしまったように真っ暗闇に陥ってしまったり、無気力になったり、涙が次から次へとあふれ出てきたり・・・とても辛くて、悲しくて、寂しい気持ちで心がいっぱいになってしまいます。

そして、悔しかったり、怒りや憎しみが出てきたり、これからのことが不安になったり、様々な感情が湧き出てくるんです。

でも、なぜ、失恋をすると、そんなに痛くて、そんなに辛いのでしょうか？

彼がもう愛してくれない・・・と絶望してしまうからでしょうか？

彼のためにこんなに頑張ったのに報われない・・・と感じてしまうからでしょうか？

いいえ、実は違うんです。

失恋するとなぜ傷ついてしまうかと言うと、あなたの愛を彼が受け取ってくれないからなんです。

私達は誰かを愛したい欲求を持っています。

誰も愛する人がいないときに、心は寂れ、冷たく、絶望感でいっぱいになってしまうのです。

だから、彼が私の愛を受け取ってくれなかったとき、その愛を持っていく場を見失ってしまい、心は迷い、傷つくのです。

(因みに自分から告白するのが怖いのも、惚れたほうが負けと感じるのも、こうした心理を表しています)

だから、私達は失恋された方とお話しするとき、その痛みに共感するだけでなく、一言「そのまま彼のことを好きでいてもいいですよ」とアドバイスすることが多いんです。

それはたとえ、片思いの状態であったとしても、好きな人がいる、愛する相手がいる、ということは心を救い、希望を持たせてくれるからなんです。

だから、意外かもしれませんが、失恋後、彼への愛を思い出すと、その痛みが少し和らぐこともあるのです。

失恋直後の大切なこと。

大好きな人と別れてしまってもすごく辛いのに、私達は、心をさらに傷つけるようなことをしてしまうことが少なくないんです。

それはまるで傷口に塩をぬりこむようなもので、余計に彼のことを引きずる結果を招いてしまったりするんです。その一つは、頭で考え続けること。

なぜだったんだろう？ どうしてなんだろう？ と分析してみたり、どうしたら彼の気持ちを取り戻せるのか考えてしまうことってあると思うんです。

でも、それは心から見ると、余計に辛いことでもあるんですね。

感情面から見ると、その痛い気持ちをまずは解放してあげることが大切なんです。

痛い、辛い、悲しい、寂しい、といった気持ちはもちろん、後悔や罪悪感などの重たい気持ちもできるだけ早く誰かに話して欲しいんです。

話すことは放すこと、と例えます。

じっくりと友達や家族、カウンセラーなどの信頼できる人に自分の気持ちをただ話して聴いてもらうんです。

それだけでも心は解放され、少し楽になってきます。

余裕だって出てきます。

そうして初めて、今後のこと、あるいは、なぜダメになってしまったのか？あるいは、セカンドチャンスを手に入れるにはどうしたらいいのか？を考えればいいんです。

それからでは遅すぎるのでは？と思うかもしれませんが。

でも、むしろ、傷を引きずったまま彼を追いかけても、痛みは悪化する上に、余計嫌われてしまうことだってあるんです。

急がば回れ、ではないですが、心が痛いままでは動きは取れません。

だから、まずはその痛みを誰かに聴いてもらうところから始めてみてくださいね。

あなたが悪いわけではありません。

大好きな人と別れてしまったら、私達は様々なことを考えるようになります。

でも、その間、自分を褒める人ってほとんどいないと思うんです。(強がってしまう人はたくさんいますけれど)それに、失恋すると、まるで自分の全てを否定されてしまったような気がして、ほんとうに落ち込んでしまうことも少なくないと思うんです。

でも、そういうときにこそ、思い出していただきたいのは『あなたが悪いわけではない』ということ。

間違っても「私は何にも魅力がなくて、愛される価値なんて何もないんだわ」と誤解しないようにしたいものです。(そうなっちゃいますけど)

確かにわがままを言ったかもしれない。

彼に色々と要求して重たかったかもしれない。

自分のことばかりで、彼の気持ちを考えてあげられなかったかもしれない。

でも、だからってあなたが責められるべきではないんです。

知らないこと、気付かなかったこと、うまくできないこと・・・私達の人生にはたくさんたくさんあります。

でも、それに気付いたときに私達は学び、成長し、同じ失敗を繰り返さないように教訓として生かすことができるのです。

だから、足りないことがあれば、今回の痛みを通じて学んでください。

その学びは成長となります。

これはセカンドチャンスを得るためにも、すごく大事なことですし、その彼を手放して次の彼氏を見つけるためにもすごく大切なプロセスになるんです。

彼との間に、楽しいこと、嬉しいこと、幸せを感じたこと、たくさんあったと思うんです。

その喜びを無駄にしないためにも、今、学ぶことが大切なんです。

だから、そのためには「自分が悪い」と自分をこれ以上責めないことなんです。

だから、「あなたは悪くない」のです。

なかなか忘れられない彼のこと

失恋した後も、なぜか引きずってしまう彼。

あなたの人生におけるインパクトが強ければ強いほど、引きずってしまうものなんです。

忘れられずにいつまでもしがみ付いているなんて・・・と自分をバカにしないでくださいね。

あなたが真剣に彼を愛そうとした結果なんですから。

人生の中で、ほんとうに真剣に愛せる相手に出会うことってそんなに多くはありません。

だから、その彼とうまく行かなくなった瞬間に、人生が終わったような気がして、もう二度と人を好きになることなんて無いような気がして、お先が真っ暗になってしまうものなんです。

そういう時は、無理に忘れようとしなない方がうまく行くものなんです。

「こんなじゃダメ、早く立ち直らなきゃ」って無理に元気なふりしても、心は痛いままでしょう？

そう思って、近づいてきた好きでもない人と付き合っても、やっぱり好きになれずに別れてしまうでしょう？

自分を傷つけることばかりしてしまうんです。

だから、まずは「もうちょっとだけ好きでいよう」と自分に言ってあげてください。

彼と一緒にいられない、会えない、話せない、そう思うと、ものすごく辛いですが、無理に忘れようとするよりも、無理して嫌いになろうとすることよりも全然いいことなんです。

私達は「手放し」という言葉をよく使います。

好きだった彼を卒業して、心を軽くして、次の恋に向かいましょう、という意味でよく使います。

この「失恋クリニック」でも、よく話題に出てくることだと思いますが、「手放し」とは「好きなまま、離れること」でもあるんです。

だから、「もうちょっとだけ好きでいる」ということを自分に許してあげてください。

頭が考える「早く次へ行かなきゃ」とか「周りの子が何て思われるかしら」とか「婚期を逃してしまうのでは？」とか、いろんな不安が襲ってきますけれど、長い目で見ると、無理に感情をコントロールするよりも、そのままにしてあげるほうが効果的なんです。

好きなままで居ようとする、自然と心は次に向かいます。

そのときが自然とやってくるまでは、好きでいても構わないですよ。

そして、それはやがてやってくるんです。

※このプロセスを早めたい方は、こういうときにカウンセリングはとっても使えます！

失恋が教えてくれること～ダメだしじゃなくて可能性～

失恋した後って、まるで人生が終わったような、自分を全否定されてしまったような、そんな思いを持ってしまおうと思うんです。

特に、好きになった度合い、頑張った度合い、一生懸命愛した度合いだけ、その反動で傷ついてしまいます。

でも、私達は失恋によって磨かれて、成長するところっていっぱいあるんですよ？

「わがままばかり言って彼の気持ちなんて、あんまり考えてなかった」

「感情にばかり振り回されて、彼に迷惑かけてしまったな」

「遊びだって気付いていたのに、無理に信じようとしていたな」

こうした経験は、私達を磨いてくれるんです。

「もっと、いい女に、なろう！」と、あなたの可能性を広げてくれるんです。

そして、人間的に、とても成熟していきます。

そのときは、辛いですが、そこでしっかり成長すると、後から美味しいことがたくさん待ってます。

ある失恋で、あなたが「男心、理解してあげられなかったな」ということに気づき、男友達や周りの人を見ながら、色々勉強したと思ってください。

そこであなたが吸収したものは、次の彼への最良なプレゼントになります。

「こんなに自分の気持ちを分かってくれる人がいるなんて・・・」なんて、感動してくれるのかもしれない。

あるいは、「わがままし放題だから、彼も疲れちゃったんだろうな」ということに気付けば、次の恋では「私、わがまま言うかもしれないから、そういうときはちゃんと叱ってね」って配慮してあげられるかもしれません。

失恋が教えてくれるのは、あなたの次なる可能性なんです。

そして、それを辛い気持ちを感じつつも、しっかり学べば、次のパートナーへの最高のプレゼントとなりますよね？

さて、あなたは今までの失恋から何を学び、どんな風に成長してきましたか？

そしたら、今度は、「自信」が手に入ります。

「私って、愛されるに相応しい、だって、こんなにいい女なんだもの」という自信。

決して偉そうにするのではなく、自然と、思えば素敵だと思いませんか？

痛い思いをしっかり感じて、泣いたり、怒ったりした後は、すくっと立ち上がって、成長していきたいですね。

失恋カウンセリングの実例「なぜ振られたの？どうしたら良かったの？」

失恋しちゃった・・・ということは、何かしらあなたに「×」を付けられた、ということです。

それはとっても痛くて、自分を責めてしまうものですが、その失恋から立ち直り、次の恋に向かうには、その元彼が教えてくれたヒントがとっても役立つのです。

あなたが本当に幸せになったとき、その彼があなたと別れてくれたことに、感謝すら芽生えます。

「あなたが振ってくれたから、今の私の幸せがあるんだ」と実感できます。
だから、思わず、「ありがとう」です。

その恋がどんなに辛い形で終わったとしても、あなたが幸せになったときには、その辛さ、痛みですら、「ありがとう」になるんです。

では、あなたの何が「×」だったのでしょうか？
何がいけなかったのでしょうか？

でも、これを一人で考えるのは危険です。
もし、あなたが「振った側」だとしたら罪悪感が、「振られた側」だとしたら無価値感が、客観的な見方を邪魔するからです。

私達はネガティブモードの時には、ネガティブな判断しかできないんですね。

失恋カウンセリングもたくさんさせて頂いていますが、ほとんどの方が「どうしてダメだったんだろう？」と自分なりに考えてこられます。

でも、その自己分析の多くは、自分に厳しすぎたり、自分をひどく扱っていたり、ひどい場合には、自分の長所を否定されてたりするんです！

今回はあるケースをご紹介します。

A子さんは、明るくて元気なキャラクター。素直で、いつも前向きに頑張ってる女性です。周りからも人気者。友達もたくさんいますし、仕事もうまく行ってます。

でも、1年半付き合った彼に「お前は俺がいなくても大丈夫だろ？」と言われて振られてしまったんです。

彼女はその直前までずっとうまく行っていると信じていただけに、その別れの宣告は晴天の霹靂。ものすごくショックで食べ物も喉を通らず、毎日泣いて暮らしていたそうです。

そして、その中で、何とか彼とよりを戻そうと、「悪いところがあったら直すから」と懇願しましたし、友達も「A子も反省して、落ち込んでるからさ、何とか戻ってあげなよ」と彼と話をしてくれましたが、彼は「ごめん、無理なんだ」と拒否するばかり。

「どうしてなの？」と聞いても、彼は「俺にはA子はもったいない」とか「A子は他にも似合う男がいる」と曖昧に言うだけでした。

そして、何とか前向きに頑張ろうとA子さんは、どうしてダメだったのか？を自分なりに考えたんですね。
そして、出てきたのが

「わがまま言いすぎて、彼の気持ちを分かってあげられなかった」
「いつも自分のことばかり考えていて、彼のことを考えてあげられなかった」

という自分なりの答え。

それを伺って、私は「うーん……。確かにそういう部分もあるだろうけど、何か、違うなあ……」と思ったんです。

彼女は明るくて、はきはきと自分の意見を言える人です。

それが「わがまま」と言えなくはないのですが、それが彼の気持ちを遠ざけたとは考えにくいんですね。また、彼はA子さんの考えを尊重してくれる人だったし、A子さんを満足させようと頑張ってる人だったので、むしろ、彼女がハキハキ意見するのは彼にとってもありがたかったと思うんですね。

また、自分のことばかり、と言ってましたが、話を伺っていくと、彼のことも考えて、色々尽くすところもあったみたいで、「自分のことで精一杯」というのはどうなんかなあ？と思ったんです。

でも、彼女は「いつもお姉ちゃんから『あんたはわがままだ』って言われてた」とか「お母さんから『もっと人の気持ちを考えなさい』って言われた」とか、過去に家族から言われた言葉を思い出していたんです。家族の評価って、やはり信用してしまいますものね。

で、いくつか思い当たるところがあったので、A子さんに質問してみたいんです。この後は実況中継です。

「彼のこと、大好きで、いつも『好き、好き』って言ったり、彼のことを褒めたりしてましたよね？」

「は、はい。ほんとに大好きだったので、いつも愛の告白してました（＾＾）。もしかして、それがいけなかったんですか？」

「いやいや、そうとは限らないんですが。ところで、彼って自信のない人だったのかな？」

「うーん……。そうですね。私から見ると、素敵なお人なんだから、もっと自分のことを認めてあげたらいいのって思っていました。『もっと自信持てばいいのに』って言ってたんですよ」

「じゃあ、彼のいいところ一杯知ってたんですね。例えば、どんなところが素敵でした？」

「そうです。いっぱいあります。えっと……（少し涙ぐむ）、優しいし、人の気持ちが分かるし、私のわがままに付き合ってくれるし、まじめで一生懸命なんです、彼。仕事も頑張ってるし、上司からもきっと認められてる

と思うんですよね。それに誠実なところ。ちゃんと私の気持ちを考えてくれて・・・(涙)」

「そこかな・・・ついていけなかったのは・・・」

「え？え？え？」

「彼ね、もしかしたら、一生懸命だったんじゃないかな？A子さんの彼氏に相応しい男になろうと頑張ってたんじゃないかな？」

「そういえば、そんなこと言われたことが・・・。でも、そのまま十分素敵だっていつも言ってたんですよ、私」

「それを言えるA子さんってほんと素敵ですよ。こうしてお話していても、彼があなたのこと、大好きだったんだろうな、ってこと、よく分かりますもん。でも、素敵過ぎたのかな・・・。彼から見るとね」

「えー・・・。なんでそうなるんですか？私だってダメなところいっぱいあるのに・・・。おっちょこちょいだし、まだ子どもだし、全然彼の気持ち分かってなかったし・・・。」

「彼、付き合っていくうちに、怖くなったんじゃないかな？」

「怖い？どうして？」

「俺でいいんだろうか？俺にはもったいないって思ってたんじゃないかな」

「ええ、確かによく彼、そう言ってました。冗談だと思ってたんですけど、本気だったの？」

「そうかもしれませんね。『A子には俺なんかより、ずっといい相手がいる』って好きになればなるほど思っちゃったんじゃないかなあ？男として自信がない分だけね。A子さんが自分のことを褒めてくれるたびに、始めは嬉しかったんだけど、徐々にプレッシャーになっちゃったのかも。それで、嫌われないように頑張ったり、もっといい男にならなきゃって頑張ったりして、疲れちゃったのかな・・・」

「えええええー、じゃあ、どうすれば良かったんでしょう？あんまり褒めちゃダメなんですか？好き好き言わないほうが良かったんでしょうか？」

「いやいや、それは良かったと思いますよ。実際、この1年半で彼、めっちゃいい男になったでしょう？それはあなたのお陰なんですよ。でも、一つだけ足りなかったところがあるとしたら、それは、“彼のコンプレックスに気付いてあげられなかった”ということかな」

「コンプレックス???私に相応しくないって思っちゃったってところですか？」

「うん。そういうところですね」

「じゃあ、どうしたら良かったんでしょうか？もう絶対無理だったってことなんですか？」

「A子さんはベストを尽くしましたよ。それは分かってくださいね。それに彼だってベストを尽くしましたよね。あなたのために、二人のために頑張ってくれたし、頑張りましたよね？」

「え、ええ。私はともかく、彼はすごく頑張ってくれました」

「そのコンプレックスが別れに繋がるなんて、彼も思ってたし、ふつうは気付けないですよ。だから、A子さんも間違っていないし、悪くないです。それは分かってね」

「でも、振られたってことは私じゃダメだったってことですよ？」

「今の時点ではね。でも、彼が教えてくれたことってすごく大事なことで、特にA子さんがこれから恋愛していく上では素晴らしいことを彼は教えてくれたと思うんですよ。」

それは、『僕の中の汚い部分を理解して、受け入れてね』というところ。それは『見せたら嫌われるから、自分からは見せられないので、どうか気付いて下さい。』

でも、気付いても嫌わないで下さい』という切ない気持ち。彼、嫌われないか不安で、怖くて、また、他の男が現れるんじゃないかとびくびくして、まだ見ぬその男に早くも嫉妬したり、そんな自分にダメ出ししたり、嫌われないように一生懸命やったり、褒めてくれるたびに素直に受け取れない自分に自己嫌悪したり、そういうこと、いっぱいあったんじゃないかと思うんです。

彼も認めたくはないだろうけれど、そういうところがあって、だから、頑張りすぎて疲れちゃったのかな・・・と。

光あるところには影が出来ますよね。A子さんはとっても明るくて、前向き。そうすると、パートナーシップというのはバランスを取り合うものなので、彼はどうしても暗くて、後ろ向きな思いに駆られやすくなるんです。でも、そんなことに気付いてるのは、無理というか、難しいというか、自分に自信を持っていて、かつ、よほどこういう経験を積んでないと分からないものなんです。」

「そうですね・・・。でも、すごく彼は怖がって気を使ってたということ？なんだかすごくショック。本当に好きだったのかな、彼。それに辛かったらうな、そういうのって。私だったら耐えられないかも。ああ、それで彼、別れようって思ったんだ・・・。なんだか私ひどいことしたみたいですね」

「いやいや、そこで自分を責めちゃ、ダメですよ。彼もそれは望んでないはず。むしろ、彼は『俺が悪かった。俺が足りなかった』と思ってるはずですから。いい女はいい女らしくしてなきゃね。でも、自分の相手がそういう要素を持ちやすいつてことは知っておいたほうがいいですよ。気付いていたら、あなたなら配慮できますよ。」

彼女は「うーん・・・」と言ったまま俯いてしまいました。
意外な話に頭が混乱したのかもしれませんが。

「じゃあ、どうすれば良かったのかな・・・」と何度も呟いてました。

“不可避な問題” ってよくあります。
どうすることもできなかった。
そのときの自分には手がなかった。

A子さんの場合、まさしく、それだなあ、とっていました。
そういうときは、過去の自分を責めても意味がないんです。
その不可避であったことを、受け入れることがまずは一歩です。
裏を返せば「当時の私なりにベストを尽くした、ということ」を受け入れること、そこから成長していくのです。

では、この失恋から何を学び、次の恋に向けて（またはセカンドチャンスに向けて）どうしていけばいいのでしょうか？

↓
↓
↓
↓
↓

【カウンセラーからの処方箋】

1. 彼の惨めさや怖さに気付いてあげましょう。そのためには「自分が魅力的な女性であること」を受け入れる必要があります。

(用法)『私には愛されるに十分な価値があります』という
アファーマーションを朝昼晩3回ずつ唱えてください。

2. あなたの「弱いところ」をもっと見せてあげましょう。明るく振舞っているあなたも寂しかったり、悔しかったりするところがあるはず。そういう「弱さ」を彼に見せてあげましょう。そうすると「自分の前だけで見せてくれる素顔」に彼は男としての誇りを持ってくれます。

(用法)『あなたの弱さが、彼の強さになる』という格言を覚えて下さい。

3. 彼をしばらくそっとしてあげましょう。コンプレックスに疲れて好きな人を振ってしまった彼。今どんな気

持ちでしょう？すごく自分を責めてしまうと思うんです。A子を傷つけた、自分は情けない、こんな男は最低、と。だから、自分の存在が今は彼を苦しめてしまいます。だから、辛いけれど、そっとしてあげてください。それが今のあなたの優しさになるんです。

(用法)『手放すことも愛』という言葉で自分を励ましてあげて。

「彼しかない」と思ってしまったら・・・。(失恋直後編)

「彼以上に私のことを好きになってくれる人なんていない・・・」

「彼ほどいい人はもう二度と現れない・・・」

そう思ってしまったこと、ありませんか？

思いを込めた恋が不本意にも終わってしまった場合、こういう執着の心理が生まれます。

すると、「何とか彼を取り戻したい・・・」という気持ちになりますよね？

そのためなら、何でもするから、と彼に頼み込んでしまうこともあるかもしれません。

でも、そういう時、私達はその彼と連絡を取ったり、会ったりすることをあまりお勧めしないんです。

そうは言っても感情が暴走してしまい、メールを送ったり、電話したり、待ち伏せしてしまったりすることもあるかもしれません。でも、そこで覚えておいて頂きたいことは「これ以上、自分の点数を下げるのはやめませんか？」ということなんです。

別れた後（特に振った後）、彼はどんな気持ちでいるのでしょうか？

「自分のことを好きだといってくれる人を傷つけてしまった」という罪悪感に苛まれてる可能性、高いと思いませんか？

「すごくしんどい恋愛だったな。だから、少し休みたいな」と心が疲れてしまっていると思いませんか？

そういう時、あなたが彼にアポイントを取ろうとしたら・・・彼の罪悪感を突いたり、疲れた心にムチを打つことになってしまわないでしょうか。

そうすると、別れた後にしつこくメールや電話を繰り返すほど、彼はあなたにうんざりし、余計に嫌いになってしまうと思うんです。そして、あなたが復縁を迫れば迫るほど逆効果になってしまうのです。

もちろん、彼が「いい人」であれば、そんなあなたに気を使って復縁してくれるかもしれません。でも、もし、そのとき、あなたが以前と変わっていなかったとしたら、その後の恋愛はまた辛いものになってしまいます。

1ヵ月後、「お前、何も変わってないじゃないか」と冷たく言われ、また終わってしまうこともあります。

じゃあ、どうしたらいいんでしょう??

私達はこういうアプローチをお勧めしています。

彼と別れてしまったということは、どんな事情があろうとも、あなたに「×」を付けられてしまったんです。(彼にとっては・・・ですけど)

だから、まずは、そのことを受け入れましょう。

そして「今の自分では不十分なんだ、だから、もっといい女になろう!」と思えたら最高。でも、でも・・・と心は反発したとしても、頭の中でまずはこの思いを持ってみてください。

なかなか感情ってコントロールできませんから、100%こんな思いになることは不可能ですよ。

もちろん、「悔しい!!もっといい女になって彼を見返してやる!!」と気合を入れる方もいらっしゃいますが、これも実は悪いことではありません。

自分に対して罪悪感を持っていたり、あまりいい評価をしていない彼から一旦距離を置いて、自分を見つめなおすんです。

そして、自分磨きをして、もっといい女へと生まれ変わってしまうんです。

もっと、いい女になれる・・・。それは間違いはありません。

だから、自分磨きのために、次のことを意識してやってみると効果的です。

↓
↓
↓
↓
↓

【カウンセラーからの処方箋】

彼しかいない・・・との思いから一歩抜け出すアプローチ。

●かつては好きだったけれど、最近はやってないなあ・・・ということをもう一度やってみる。

例) 学生時代はよくボードに行っていたけど、最近は忙しくて行ってないな。

『好きなことを夢中でやってみると人は輝きを取り戻します！

別れた後にはそれを“大義名分”にして好きなことをしまくと吉です！』

●友達に泣きついて、自分のいいところをたくさん教えてもらおう。

こういうとき、友達は最大の財産。あなたのいいところをいっぱい知ってます。
勇気を出して、いっぱい教えてもらいましょう！

●自分に投資してみよう！

オシャレ、習い事、勉強、何でも構いません。

『自分に投資』という名目で“散財”してみてください。

「思い切って自分を変える」きっかけになることが多いんです。

「彼しかいない」と思ってしまったら・・・。(失恋後3ヶ月編)

「彼以上に私のことを好きになってくれる人なんていない・・・」

「彼ほどいい人はもう二度と現れない・・・」

こんな思いが、失恋した後、3ヶ月経っても消えないとしたら・・・。

カウンセリングに足を運んでくださる失恋相談では、実は、このくらいの時期の方がもっとも多いのかもしれない。

やり直そうと色々手を尽くしたんだけど、万策尽きて・・・という感じだったり、心の痛みがなかなか取れなくて目の前が真っ暗に感じられたり。

今日はそんなお話をさせて頂きましょう。

執着、と一言で片付けられてしまうにはしんどい感情がたくさん、たくさん、そこには存在しています。

3ヶ月も「彼しかいない」「彼以上の人は一生現れない」と思っていたとしたら、私達の心は「それが普通のこと」と思い込んでしまうことになります。

つまり、その状態に慣れてしまうというか、順応してしまうというか、習慣になってしまうというか・・・、ともかく、まるで常識のように感じられてしまうんですね。

そうすると、何が困るか・・・。

彼以上の人がないということが、ほんとうに現実になってしまうんです。

(もちろん、それは心の錯覚なのですが・・・)

だから、すべての行動が、その思いを基準に動くようになるんです。

例えば、友達にある男の子を紹介されたとします。とっても素敵で、いい人なんだけど、気がつけば、その人のあら探しを始めてしまっています。

その基準はもちろん、元彼。

だから、会った瞬間からお断りの言葉を考えてしまう始末。それはまるで、元彼を越えないように一生懸命やってるような感じがすることだってあります。(それくらい好きなんですけどね)

実はこのとき感じている「元彼」の姿。本当の元彼だと思えますか？

3ヶ月間、会えないうちに、あなたの中の元彼はある種、神格化してしまうんです。

特に3ヶ月くらい経つと、嫌な思い出は消えて、いい思い出だけになってしまいます。

そうすると、なおさら、元彼が輝いてしまい、絶対的な存在に感じられてしまうんです。

すなわち、私に完璧に合う存在として元彼像を描いてしまうのかもしれない・・・。

「彼の素敵なところはもちろん私を満足させてくれるけれど、彼のちょっと足りないところもまた愛嬌だし、完璧な人間なんていないんだし。」なんて風に。

こうしたある種の記憶の書き換えというのは、ショックなことが起きたときにはよく起こることなのですが、恋愛においては、なかなか次の彼に向かえない・・・というジレンマを抱かせてしまいます。

さらに困ったことはまだまだあります。

そんな完璧な存在としての彼とうまく行かなくなった私・・・。

もちろん、幸せになれるような気はしません。なんで、逃がしちゃったんだろう、なんで、あんなことやっちゃったんだろう・・・3ヶ月経っても、まだまだ後悔の嵐は収まりません。

そして・・・、自己嫌悪だって、当たり前の日常になってしまうんです。

「私はダメな子」が常識になってしまったら・・・ものすごく辛いと思いません。

あなたにも素敵どころはいっぱいあるし、魅力だって、可能性だって、まだまだたくさんあるんです。

今はそれが見えないだけで、必ずあるんです。

もっと言ってしまうえば、あなたが幸せになれるパートナーも必ずどこかにいるんです。

だから、そんな可能性を全部どぶに捨てても、元彼しかいない・・・と思って、自分を責めてしまうことが、辛いんです。

だからといって、すぐにはやめられません。

そこで、今日のご提案。

【カウンセラーからの処方箋】

自分を、もっと、愛そう。そして、自分を大切にしよう。

これが今回のテーマです。

●今日はあなたの大切な人と心を繋げてみましょう。とはいっても、特別なことをする必要はありません。

落ち込んでいるあなたに対して、あなたの友達はどんな言葉をかけてくれますか？

あなたのご家族はどんな言葉をかけてくれるでしょうか？

ちょっとその言葉を想像してみてください。

どんな表情をして、どんな言葉を、どんな風に語りかけてくれるでしょうか？

そして、あなたの心が温くなる言葉を拾っていきましょう。

「ああ、私、愛されてるんだな・・・」って感じられるまで。

※その後、まるで副作用のように、「でも、彼には・・・」と寂しさや執着心が強く出てくる場合がありますが、それはあなたの心が愛を感じた証拠なので、改めて愛されていることを感じ続けてみましょう。

●元彼と心の中で向き合う時間を。そして、ひたすら感謝の言葉を贈りましょう。

今までも散々心の中で彼を思い描いてきたかとは思いますが、改めて、元彼と向き合ってみます。

まずは、元彼をちょっと思い出してみてください。辛かったり、切なかったり、ホッとしたり、色んな気持ちが動くと思います。

そして、その元彼に感謝の言葉をゆっくり贈ってみます。

何度も何度も。

でも、このとき、彼が悲しむような、困るようなことは伝えないようにします。

「〇〇してくれて、ありがとう。あのとき、ほんと、嬉しかった」

という風に、言葉をかみ締めるように、心の中の元彼に伝えてあげてください。

そうして、ただただ、今の感情を感じ続けてみてください。辛くても、嬉しくても、切なくとも、痛くても。

これはカウンセリングでも良く使う感情の解放が進むセラピーを『セルフ・セラピー』として作り直してみました。

こうしたセッションを続けていって、少しずつではありますけれど、そろそろ手放しの準備を始めましょう。

セカンドチャンスを狙うためにも、手放しは大切なプロセスです。

「重い」と言われて振られてしまった・・・

今回は失恋クリニックに寄せられるご相談の中で

「彼に重たいって言われて振られたんです・・・」

というケースを取り上げてみたいと思います。

「重たい」・・・これ、辛い言葉ですね。。

でも、「何が重い」んでしょう???

答えは「思い」。

・・・禅問答みたいですけど。ほんと、「思いが重いになってしまってる」のが問題なんです。

感情って溜め込めば、溜め込むほど、質量を増していきます。重たくなるんです。

つまり、

あなたが彼に言えないこと、

して欲しいのに我慢してること、

分かってくれるだろうと思って我慢してくれること、

こんなこと言っても仕方がないと諦めてること、

嫌われるのが怖くて気を使ってしまってること

・・・その全部が「重い」になってしまう可能性を秘めています。

何が違うか……。いつそれを伝える（解放する）か？なんです。

早いほうがいいんです。もちろん。

例えば、「最近連絡少ないなあ」と感じたと思ってください。「もしかして、気持ちが離れたの？」って不安になります。

そう思ったときに、すぐに伝えれば、

「ねえねえ、最近、連絡あんまりくれないけど、忙しいの？それとも、もしかして・・・(涙)・・・なことないよね??？」

なんて比較的軽いテンションで表現できます。余裕も感じられます。

でも、

「そんなこと言ったら、『俺のこと信じられないのか!』とキレられたら嫌だし、それが元で嫌われるのはもっと嫌」

とあって、

「大丈夫、きっと忙しいだけだから、そのうちまた昔のように連絡くれるわ」

なんて自分を納得させようとしています。

それで、ほんとうに連絡が来れば、ホッとして収まるんですけど、ますます連絡が取りにくい状態になってしまおうとしたら、ますます我慢が募ります。

「どうしたのかなあ？私、前に何か変なこと言ったかな？彼に嫌われること、したかな」

と過去を詮索し始めるかもしれません。

この辺から、思いが重いに変わってきています。

もしかしたら、他に好きな人ができたのかな・・・

いやいや、そんなはずは・・・でも、彼、意外にモテるからな・・・

仕事で何かあったのかな・・・頑張りやさんだからな・・・私より、仕事優先だし、いつも。

でも、やっぱり前のデートのときに、ちょっとわがまま言ったことが原因かもしれない。

きっと怒ってるんだ。嫌いになったんだ。

だから、連絡くれないんだ。

道理で、最後に会ったとき、バイバイするときに、いつもみたいにチュッとしてくれなかった。

ああ、きっとそうだ。もうダメなんだ・・・。

ど、どうしよ・・・。

妄想も広がります・・・。

さて、そんな中、「今週、会わない？」なんてメールをもらったとします。

ふつうならば歓喜に沸くところですが、むしろ、ドキッとしてしまうって、分かります？

この妄想の最中では、「彼と会う」＝「別れを告げられる」と早合点してしまってますから。

さて、そうして久々のデート。

彼は「ごめん、ごめん。最近、ほんと忙しくてさー」といつものように話し始める彼に対して、あなたは、どん

な気持ちで側にいるでしょう？

素直に彼の話を聞けないって分かります？

彼の顔を見て、ひとまずホッとした後で、「いやいや、きっとそのうち、別れを切り出される」って思うわけですから。

そうすると、あなたはどんな表情、雰囲気と一緒に過ごし、どんな目で彼を見てしまうでしょう？

「どうかしたの？」って優しい彼なら聞いてくれるでしょう。

でも、溜め込みすぎた思いはすぐには出てきません。

涙ばかりが溢れてしまうってこともあるでしょう。

また、つい、「どうせ、私より、仕事の方がいいもんね」と嫌味の一つを言ってしまいたくなるのかも。

それが、重いんです。

気持ちを言ってくれたら、まだ彼はそう思わずに済みます。

「だって・・・、ずっと連絡くれなかったし・・・。仕事で忙しいんだろうな・・・と思いながらも、すごく不安だったのよ。嫌われたんじゃないかって考えちゃったし、こんな私、嫌なんだろうな、とも思ったし」って。

そう素直に言えたら、彼はまだ救いがあります。

でも、それすら「嫌われる」って飲み込んだら・・・、心はそんな思いで一杯になってしまい、ますます何も言えなくなると思うんです。

それが重いんです。

だから、重たくならない秘訣。また、そんな風にならな秘訣。

それは、「思いは早めに表現する」ということ。言葉でも、メールでも、何でもOKです。

我慢しても、ろくなことにはなりません。

すっきりさせてあげること、大事ですよ。

そういうわけで、失恋クリニックからのご提案。

【カウンセラーからの処方箋】

重い女にならないために覚えておきたいこと！

●今あなたが、彼に言いたくて、でも、言えてないことがあるとしたら、それはどんなことでしょうか？

ノート、手帳、紙などに書き出してみましょう。

※書く、というのは、文章にするために頭や心を整理できると同時に、目で見るので客観的に自分を見ることもでき、一粒で何度も美味しい方法なんです。

●彼以外の人に対してはどうでしょう？

やはり同じように、彼以外の人に対しても、言いたくても言えないでいることを探してみます。

お父さん・・・

お母さん・・・

きょうだい・・・

友達A・・・

友達B・・・

元彼・・・

元々彼・・・

上司・・・

先輩・・・

部下・・・

従業員・・・

彼だけに言えない事が「重い」になってしまってるわけではなく、もし、他で溜め込んでいることがあるとすれば、それもまた重い原因になるんですね。

だから、今回、在庫一層セールの如く、あなたが言いたくても言えない言葉を書き出してみてください。もしかしたら、意外に共通点、見つかりませんか？

それではお大事に！皆さんが幸せになりますように！

失恋後もずるずると関係が続いてしまうんですが・・・。

今回はカウンセリングでもよくお伺いする、このテーマについてご紹介したいと思います。

彼と別れた後、とつてもハートブレイクが強くて失意の底にあったのに、ふと彼から着信が・・・。

あなたなら、どうします？

やっぱり出てしまいますよね。

そして、彼が「ちょっと話がしたい」とか「やっぱり、気持ちの整理が付かない」と切り出されたら・・・？

期待してしまいますよね。

そして、「会えない？」と言われれば、つい、やはり、会いに行ってしまうませんか？

そこで、何となく今まで付き合っていたように求められてしまったら・・・。

そうして、一度、許してしまったとなると、そのままずるずると関係を続けてしまうことがあります。

どこかに期待があります。彼、ほんとうは私のことが好きなんじゃないかな？って。

でも、どこかで分かってもいます。たぶん、私とのことは遊びで、本気ではない、と。

でも、好きな気持ちがあると、やはり嫌われたくないし、断れない・・・。

こんなこと、誰にでもありえると思うんです。

元彼の気持ちを引きたい、という理由だけじゃありません。

寂しいから、一人で居るのは辛いから、という感情が背景にあることもあります。

でも、なにせよ、こうした関係に心はどんどん痛んでしまいます。

すさんでも行くし、虚しいさも溜まっていきます。

何食わぬ顔して、都合のいいときにだけ連絡してくる彼にも怒りを感じてしまうし、断り切れない自分にも、やはり憤りを感じてしまうかもしれません。

そして、また別の意味で辛いのは、友達や誰かに相談しにくいってことなんです。

「やめなよ、そんなこと。あんたに気がないのは分かるでしょ？」

って言われるのが怖かったり、また、どこか“現実を受け入れるのが怖い”というのがあります。

失恋して、ハートブレイクが強いときって、なかなかその事実を受け入れがたいんですね。

ずるずると関係が続いてしまうのは、実は、まだ未だに「失恋」を受け入れていないからなのかもしれません。だから、どこか「まだ彼は私のもので、ラブラブなの。だから、こういうことは許されるの」と自分で自分を納得させようとしているのかもしれない。

でも、そういうの、心にはすごく辛いことなんです。

切ないし、心は痛んでいくし・・・。

愛のない関係って、心はどんどん枯れていくんですよね。

だから、まずは、そうした現実を受け入れることが大切なのですが、そのためには、自分が傷ついていること、失恋してしまって痛いことを、受け入れていく必要があるのです。

失恋した後もずるずる関係を引きずってしまうタイプには、自分に自信のない女の子も多いのですが、意外に多いのはプライドが高く、一生懸命頑張ってる方。

何か負けたことが悔しい！って気持ちも入ってしまうのかもしれない。

素直になって、心の痛みを受け入れる。

これが今、必要なことなのかもしれませんね。

そこで、今回の・・・失恋クリニックからのご提案です。

【カウンセラーからの処方箋】

目標は、『つらいけれど、傷ついている自分を受け入れてあげる』です。

●友達や家族、カウンセラーなど、信頼できる人に今の状況をありのままに話してみよう。恥ずかしいけれど、辛いかもしれないけれど・・・。

でも、その人選でポイントが一つ。

「あなたを受け入れてくれそうな人」を選ぶのです！

厳しい人、きつい子に打ち明けてしまうと、容赦なく傷に塩を塗り込められてしまう可能性があります！！

●すぐに関係を辞められなくてもOK！

これはダイエットと同じで、無理に辞めようとする、リバウンドしてもっと酷い状態になるんです。

アルコール依存とか、恋愛依存とか、買い物依存も同じなのですが、自分の心を受け入れてくれる場所を見つけるから、準備ができてからじゃないと、反動で、自分を傷つけることになってしまうんです。

だから、すぐにやめられなくてもいいんです。

まずは、上、とか、下の処方箋を実行してから・・・にしましょうね。

●心が嬉しい、と思うことを一日一つ、チャレンジしてみよう。

心が嬉しいと思うこと。それはあなたの心を元気にしてくれること。

それが残念ながら今は「元彼からの連絡」だから、その関係をやめられないんですよね。

でも、他にちょっとしたこと。チョコレートが美味しいとか、猫がかわいいとか、かわいい雑貨を見つけたとか、そんなちょっとした心が嬉しいと感じられることを、1つずつ探してみてください。

それは自分を大切にすること。

最後は、自分のために、友達や自分を支えてくれるみんなのために、もう自分を傷つけるのは辞めよう・・・と思えることが目標なんです。

そうすれば、ずるずるとした関係も、ちゃんと自分からやめることができるんです。

「新しい彼女ができたから、もうあわない」なんて辛いと言われる前に、チャレンジしたいですよね！

では、皆さんの幸せを願っています！

昔の恋を手放して、もっと素敵な恋をしよう！（準備編）

さて、今回からは失恋クリニックで、もっとも大切なテーマの一つ、「手放し」について、何と3週に渡って、お話させて頂こうと思います。（なんて長い企画だ・・・）

「手放し」とは、「昔の自分を卒業して、新しい自分に生まれ変わる儀式」と言ってもいいもの。

私達は放っておいても勝手に成長するものですが、時には失恋や失敗などの「強制成長期間」が与えられることがあるんです。成長期、と言ってもいいものですね。

ちょうど3月は卒業シーズンです。

恋愛でも、きれいに過去を卒業し、新しい未来に一步踏み出してみませんか？

もちろん、これは、今、彼氏がいる方にも大切なこと。

というのも、手放しのプロセスがきちんと進んでいないと、今の彼氏に元彼をかぶせてしまうことが少なからず起きてしまうんです。

元彼がよく嘘を付く人だったとしたら・・・、今の彼氏と付き合い始めた後の言葉も100%信じられなくなると思いませんか？

元彼がお金にだらしない人だったとしたら・・・、今の彼が「あ、俺、今日お金ない」と呟いた瞬間、ドキッとしてしまうと思いませんか？

私達は少なからず過去の恋愛を引きずっているものですが、その度合いが大きければ大きいほど、今の恋に与える影響も甚大なものになるんです。

時には、せっかく目の前に新しい素敵な彼がいるのに、どうしても元彼の幻影が拭えないってケースもあるくらいです。それではお互いがすごく辛くなってしまいますね。

だから、過去の恋愛を卒業することは、あなたが今、そして、将来、素敵な恋をするためにはとっても大切なものなんです。

因みに手放しは、何も新しい関係性に向かうときだけに有効な手段ではありません。

セカンドチャンスを狙っている方も、また、今の彼との関係がぎくしゃくしたり、近すぎる関係にある方にとっても大切なアプローチなんです。

しかし、元彼を手放すには、それなりの勇気と準備が要ります。

傷ついてボロボロなときに、頑張って前に進むとするのはすごく痛いです。

そういう時は、もう少し心が癒えるのを待つ必要があります。

だから、今回は「失恋の痛みからだいぶ立ち直り、そろそろ次の恋に向かおうという気持ちが出てきた」ことを前提にお話を進めたいと思います。

まだ、「そこまでは行ってない・・・」という方は、話を聞いてもらったり、泣いたり、怒ったり、感情をどんどん解放してあげてくださいね。そのうちに、さあ、そろそろ前に行こう・・・という気持ちになってきますから。

でも、そうは言っても、次の恋に向かおうとするあなたの袖を引っ張ってる存在。つまり、前に進ませないようにしてるもの、何かありませんか？

それが「執着」というもの。

「彼じゃなきゃダメ」、とか、「彼以上の人はいにない」、とか、「彼しか私を愛してくれない」とか、そういう気持ちを執着心といいます。しがみついてしまっている状態です。

この状態ってすごくしんどいですよね。

しがみ付いているわけですから、前に進むうにも、進めません。ただ、苦しいだけなんです。

彼のことも愛せなくなるし、ただ辛いだけ。だから、こういう彼こそ、手放しの対象になるんです。

でも、手放せるともっと素敵なものがやってくるんです。

軽くなった心だけじゃなく、愛や信頼、絆、自信などの感覚。または、本当に新しい彼が現れたりします。

特に「執着を手放すと、元彼が戻ってくる」と言われてまして、セカンドチャンスの訪れも予感させるのです。

そこで、今週は手放しのテクニックを紹介する前に、その準備をしておきましょう。

【カウンセラーからの処方箋】

●誰を手放せばもっと幸せな恋ができるの???

あなたが今まで付き合ってきた人、好きだった人を一人ひとり思いだせるだけ思い出してみてください。

その時に「甘酸っぱいなあ」とか「いい恋だったなあ・・・」「当時は苦しかったけど、今はいい思い出なあ」

「そんな恋もしてたなあ。今、あの人どうしてるのかな？」という感じになった恋は手放せている可能性がとっても高いです。

でも、

「なんか、切ない・・・」

「胸が苦しくなる」

「むかむか！まだ怒りが収まらない！」

「悔しい！！」

「悲しくて、まだ涙が出てしまう」

というネガティブな反応があった彼は、例え、10年前に付き合っていた人でも、今一度、手放し対象リストに載せておくのが妥当かと。

このリスト、来週・再来週と使います！

●今の彼とは大丈夫？？？

過去だけじゃなくて、今、も大事です。

今の彼と付き合っていて、すごく苦しいこと、重いこと、感情的になること、嫉妬や怖れを感じることは、ありませんか？

そういう感情も手放すことができます。

昔の恋を手放して、もっと素敵な恋をしよう！（実践編・その1）

頂いたコメントを読ませていただいていると、すっごく頑張っている方が多いんですね。

先に進もうと頑張る余り、心の傷を余計に悪化させてしまうこともあるんです。

「心の準備」がとっても大切なジャンルですから、今回の手法も、ちょっとチャレンジしてみて、「あ、痛い、む、無理です・・・」という場合には、一旦やめてもOKです。

必要なときが来たら、ちゃんとできます！だから、今、できなくても、それにも意味がある！と思ってみてください。

実はこれ、心理学ワークショップ やヒーリングワーク などでもよく使っている「手放しの実践方法」なんです。

それは『感謝』というアプローチ。

意外かもしれませんが、「ありがとう」という言葉には驚くほどに強力な癒しパワーがあって、元彼に感謝の気持ちを持つことは、あなたの心を解放して、自由にしてくれます。

すると、元彼への執着からも解き放たれ、手放すことができるようになるんです。

(具体的な方法は、最後の「処方箋」をお楽しみに！)

むしろ、恨み辛みなどのネガティブな感情を持つほうが、執着は強まり、「彼じゃなきゃダメ」という思いを募らせてしまいます。こういう感じってどろっとして、粘着質な感じがしません？

「感謝」はそのどろどろしたものも、さらさらに変えてくれる効果があるんです。

(サプリメントみたいなものですね)

だから、今回の失恋クリニックからの提案は・・・。

【カウンセラーからの処方箋】

手放しのための1つ目のビッグチャレンジ。

できたら、自分を思いきり褒めてあげてくださいね！！

●感謝を使った手放しテクニック

前回見つけた彼のうち、あなたが手放したい彼を思い描いて見ましょう。

そして、その人がしてくれて嬉しかったこと。これをまずは10個探してみます。そして、

「〇〇してくれて、ありがとう」

という文章にして、紙に書き出してみます。

簡単に10個見つかった方は、さらにたくさん見つけてみましょう。

いつも私のことを気に掛けてくれて、ありがとう。

たくさん愛してくれて、ありがとう。

私の誕生日。ちゃんと覚えてくれていて、ありがとう。

私のこと、理解しようとしてくれて、ありがとう。

私のママや友達を大切にしてくれて、ありがとう。

いつも一緒にいてくれて、ありがとう。とても安心した。

凹んでるときは慰めてくれて、ありがとう。嬉しかった。

買い物に付き合ってくれて、ありがとう。大変だったでしょ？

好きになってくれて、ありがとう。

素敵な場所にたくさん連れて行ってくれて、ありがとう。世界が広がったよ。

こんな感じで。

つい、ごめんなさい、を探してしまいがちですが、ありがとう、でいきましょうね。

そして、10個書き出したら、そのときの気持ちをじっくり感じます。

涙が出てきても、それを我慢せずに流してあげましょう。

心がすっきりするまで。

いかがでしたでしょうか？

これは許しでもあり、手放しでもあるアプローチで、とっても効果的かつパワフルな手法です。

ぜひ、何度もチャレンジしてみてください。

そのたびに、心が鎖から解き放たれ、自由になっていくのを感じられるはずです！

昔の恋を手放して、もっと素敵な恋をしよう！（実践編・その2）

先週は手放しの手法として「感謝」を紹介しました。

いかがでしたでしょうか？

今週はまた別のアプローチをご紹介します。

それは・・・『彼の幸せを願ってあげる』ということ。できれば、本気、で。

執着が強いとき、私達の心は傷ついていて、その痛みから自分のことしか考えられなくなってしまいます。

自分のことしか考えられない状態では、彼との関係も自分に都合のいい発想しか生まれなくなってしまうんです。だから、この状態で彼と復縁しても、うまく行く確率って低いんですね。どうしても、自己中になってしまうから。

彼の幸せを願ってあげるということは、いわば、本当の『愛』を彼に贈るということ。

これはかなり勇気と覚悟とパワーを要しますが、でも、ちょっと見方を変えれば、そんなことができる女の子って、とても素敵だと思いませんか？

だから、そういうことができる人を世間は放っておかないんですよ。

だって、そういうあなたと付き合うことができたなら、自分のことをたくさん愛してくれるって分かるから。

そして、そんなにたくさん愛してくれるあなたがそばに居てくれたら、自分からももっと愛してあげたくなるんです。

だから、幸せを願ってあげられるようになると、気がつけば、あなたを求める男性が順番待ちをしてる・・・なんて素敵なことになるかもしれません（^^）

だから、今日の提案は手放しのためのエクササイズ・その2。

ちょっとしんどいかもしれませんが、カウンセリングでも良く使う、とても効果的な方法ですから、ぜひ、試してみてくださいね！

【カウンセラーからの処方箋】

手放しのための2つ目のビッグチャレンジ。

できたら、自分を思いきり褒めてあげてくださいね！！

●彼の幸せを願う

今度はイメージの力を使ったセルフセラピーを紹介しましょう。

これもカウンセリングの中で、よく使います！

では、手放したい彼を思い浮かべて見ましょう。後はこの想像の世界の中で進めていきます。

彼はどんな表情をしていますか？

あなたはどんな気持ちになりますか？

そして、彼に「あなたはもう、幸せになってね」と声に出して伝えてみてください。

そして、それに続けて「私も、幸せになるから」と声に出してみます。

そして、ちょっと頑張っ、彼が幸せそうにしている顔を思い浮かべてみましょう。

私は側にいないけれど、幸せそうな彼の雰囲気、表情。

そんな彼に「良かったね。おめでとう。」と声に出して伝えてみます。

そして、自分も笑顔になってみましょう。

しんどかったでしょうか？辛かったでしょうか？

それとも、意外に簡単にできましたか？

最後、自然に笑えたら、手放しはだいぶ進んでます。

いかがでしたでしょうか？

これもまた即効性がある方法というよりも、じんわり心に効いてくるアプローチ。

思い出したときに、ちょっとずつチャレンジしてみませんか？

そして、素敵な恋愛体質を作っていきましょう。

「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」そう言って彼は去っていきました（1）

さて、今週のテーマは以前お話しましたの「「重い」と言われて振られてしまった・・・」の反対で、“自立的な恋をする女の子”が一度はめぐり合うパターンについてお話したいと思います。

●「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」と言われやすい恋（ある実例を元に）

○急な別れバナシ

A美さんは普段から元気がよくて、明るい女の子。

みんなのムードメーカーとなって引っ張っていくタイプで、同性からの人気もとても高く、友達もたくさんいます。

明るいだけじゃなくて、よく気が利くので、友達誕生日にはさりげなくパーティを企画したり、恋や仕事に悩む友達の相談にも積極的に乗っている女の子なんです。

友達はみんな「A美と友達でほんと良かった。あたしが男だったら、絶対A美と結婚する！」と思っているんです。

もちろん、恋にもアクティブで、気に入った男の子がいたら自分からも積極的に近づいて仲良くなろうとします。でも、ちゃんと男心も分かっていて、『褒めて育てる』ことも、『素直に喜ぶ』ことも自然とできていました。

こんな非の打ち所がないA美さんが、2年弱付き合った彼から「お前は俺がいなくても大丈夫だよな」と突然振られてしまったんです。

何が起こったのか分からないA美さん。

一生懸命やってきたのに。足りないところもあるけれど、頑張ったのに。

なぜ？なぜ？

そう聞いても、彼は「ごめん」と繰り返すばかり。優しくった彼はうつむいて、苦しそうな表情。

いつものように彼を苦しめたくない、彼を困らせたくない、と頑張ろうとしましたが、思わず涙が頬を伝わり落ちて、「いや、ぜったいに別れたくない」と言ってしまったんです。

すると彼はびっくりして

「お前にも、そういうところがあったんだ。2年も一緒にいて気付かなかった」

と口走ったんです。

「どういうこと？」ってA美さんが聞くと、彼は

「だってA美は何があっても前向きで、しんどい顔なんてあんまり見せなかつただろ？俺、素直に、こいつ凄いなあ、って思ってたんだ。だから、こんな取り乱したA美を見るのは初めてだよ」

と答えたのです。

彼の前で、そんなに感情出さなかつたかしら？？

ふと疑問が湧きました。もともとA美さんは自分のことを「感情的な人」と思っていたんです。映画やドラマでもぼろぼろ涙は出るし、お母さんからよく「A美はほんと感情的でわがままなんだから。」と言われてきたからです。

【カウンセラーからの処方箋】

●さて、なぜ、そんなことになってしまったんでしょう？

続きは来週お話ししますが、皆さんに考えていただきたいことがあるんですね。

A美さん、きっと悪いことは何もしていないと思うんです。

でも、振られてしまいました。

何が、いけなかつたんでしょうか？

どうすれば、この悲劇を回避することができたのでしょうか？

「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」そう言って彼は去っていきました（2）

○え！？なんで？

「彼の前で、そんなに感情出さなかったかしら？？？」

その疑問の答えはなかなか思いつきませんでした。ふと、あることが思いつきました。私がちょっとしんどい話をする、と、彼、すごく嫌そうな、困った顔をしてたな、と。

だから、私、あまり彼の前で辛い、しんどいのって話しなくなったんだ、と。

それは彼を困らせたくなかったからなんだけどなあ……。

私としては優しさのつもりだったんだけどなあ……。伝わらなかったのかな……。

そんな思いを押し隠しながら、そして、半ば呆然としながらも、別れを受け入れることにしました。無理に頑張っても彼を苦しめるだけだし、いいことないと思って。

（どこまで優しいのでしょうかね、A美さん）

そして、友達に相談しながら、慰めてもらいながら毎日を過ごしていました。

その2週間後、衝撃的な事実を耳にしたんです。

なんと、彼にはもう新しい彼女がいて、どうもA美と別れる前から付き合ってたみたい、という話なんです。思わず、してはいけないと我慢していた電話を彼にかけてしまいました。

「どういうこと？」って詰め寄るA美さんに、彼は冷たい宣告をしたんです。

「今の彼女、俺がいなくてダメなんだよ。ずっと辛い人生を送ってきてさ。話を聞いたら、俺でも何かできそうな気がしたし、彼女もそれを望んでいたんだ。A美には申し訳ないと思うけれど、お前は強いだろ？だから俺がいなくても大丈夫だけど、彼女は違うんだよ。」

話を聞きながら、彼女はふたたび頭の中が真っ白になっていくのを感じていました。

私だってあなたがいなきゃダメなのに。

あなたを思って強くいたのに。

そんな弱いところを出す女がほんとうに弱いわけじゃないのに。

でも、今の彼にそれを伝えても無駄なことに気付いた聡明なA美さん。

黙って電話を切り、でも、そこからしばらく動けなくなってしまいました。

*

これは事実を色々混ぜこぜにしたフィクションです。

こうした理不尽な話、よくありませんか？

「え？私が相談しようとしたら逃げたあなたが何でそんな彼女と付き合うの？」

「私だって弱いところ、いっぱいあるのに……なんで彼女なの？」

「あなたがいなくてダメって、私だって思うことがあるのに、なんで気付いてくれないの？」

疑問もたくさん出てくるかもしれません。

なぜ、こんなことになってしまったのかの解説は来週に譲るとして、今日はあなたの恋を振り返ってみる処方箋を1つ出しておきましょう。

ぜひ、試してみてくださいね。

【カウンセラーからの処方箋】

●彼の立場から見たら、あなたはどんな彼女？

今の彼氏だけじゃなく、元彼のことも思い出してください。

その方が、イメージしやすいかなあ、と思うので。

ちょっと難しいかもしれませんが、その彼から見ると、あなたはどんな彼女なのでしょう？（彼女だったのでしょうか？）

それをできれば「異性の友達」に聞いてみるといいです。

元彼に直接聞くことができれば尚いいのですが、難しい場合も多いでしょう？

同性と異性ってやっぱり見方が違うんです。

A美さんのように「同性からは抜群の人気者」が恋愛上手とも限らないように。

「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」そう言って彼は去っていきました（3）

●「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」という男の心理～男は役に立ちたい生き物～

なぜ、A美さんの彼は、こんなセリフを吐いたんでしょう？

しかも、「俺じゃなきゃダメな子」と付き合いまで。

実は、男性というのは（最近流行の草食系の男子だって、心の中では）「人の役に立ちたい」「誰かを助けたい」と思っているものです。

男性は一般的に競争意欲が高く、勝ち負けにこだわります。それが争い（ひいては戦争）を招くことも少なくなく、「勝利こそ全て」という考えを持つ人も少なくないんです。

だから、男性にとっては「無力感」という感情は何よりも感じたくない感情で、ほんと、自分を殺したくなるくらいの衝動に駆られるものなんです。

（だから、男性は「役立たず！」という言葉にひどく傷つくのです）

これは太古の昔から男性は家族を守るもの、外から獲物を持って帰ってくるものという意識があったことに由来します。（時代は変わっても、DNAの中にはそんな情報が蓄積されているんでしょうか？）

負ければ殺されますし、獲物を取れなければ家族は飢えます。

だから、バリバリ働くお父さんの中は「家族を養うのは俺の責務」と誇りにすら感じてる人もいたりするんです

（今ではすっかり減ったと思いますが。子どもや家族にとってはそういうお父さんは頼もしい反面、ちょっと鬱陶しいかと思いますが）。

だから、恋愛の中では「彼をいかに役立つ男にしておくか？」が重要なんです。

“粗大ゴミ”扱いされてしまったお父さんが、家の中で、職場でどんな表情して、どんな態度をして生きてるか、ご存知ですよね？

手は焼けますが、面倒もおかけしますが、彼の魂を抜かないためにも、ちょっと頑張っただけいいところなんです。そういう意味で、A美さんの彼、居場所を感じなかったのかもしれませんが。

「俺じゃなくてもいいだろうな、この子」

「俺よりももっといい男がこいつには似合ってるんだろうな」

そんな心もとなさを感じていたのかもしれませんが。

そうすると、彼は自分を必要としてくれる女性の方に目が行ってしまうんです。

そして、自分の存在意義、自己重要性、自己価値、を感じて「ここが俺の居場所」と思ってしまうのです。

もう一つ、大きな理由があるのですが、それは来週のお楽しみ。

それでは今週の処方箋です。

【カウンセラーからの処方箋】

●彼氏が「俺って役に立ったな」と感じることでしょか？

彼氏が今いない方は「元彼」あるいは「身近な男性」で考えてみてください！

(回答例)

・相談に乗ると男は喜ぶます

→ しかし、「相談」の意味は男女で違うので要注意！男は「解決方法を答えること」、女は「話を聞くこと」です。

・受け取ってあげると男は喜ぶます。

→ 受け取り上手な女の子は必ず異性からもてます。なぜかという、受け取り上手な子というのは、男性を「与え上手」にしてあげてるからです。

・褒めてあげると男は喜ぶます。

→ 男は褒めて育てる、が基本。いいところを褒めてあげると、どんどん頑張ってしまうのが悲しいかな、男の性なのです。

●彼氏がいらっしゃる方へ。ちょっと彼を頼ってみましょう。あてにしてみましょう。

その時、とっても大事なものは「お願い」「褒める」「感謝の言葉」の3点セットです。

できれば、「かわいく」あるいは「恥じらいながら」、そして、「あなたならきっとできる」「すごい」と褒め、そして、「ありがとう、とっても嬉しかった」で締めるのです。

頼むときも「あれやってよ」じゃなくて、「あれしてくれたら嬉しいな」と伝えてみるのが吉。

さらには「いざっていうとき、頼りになるのね。安心する」という一言も効果的。

もう今更・・・と思う方こそ。

「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」そう言って彼は去っていきました（4）

4回って長いですか？待ちくたびれます？次回作は単発を予定してますので、これまた楽しみにしてください

ね！

●「お前は、俺がいなくても大丈夫だろ？」と言う男の心理～まぶしすぎる彼女に、男の〇〇～さて、「俺がいなくても大丈夫だろ？」の理由。「役に立ちたい男性心理」というのは比較的理解しやすいと思うんです。

その、もう一つの大きな理由とは、嫉妬。

嫉妬というと女性特有のものと思ってしまう方もいるかもしれませんが、いえいえ、実は、男性にも嫉妬はあるんです。

むしろ、この、男の、嫉妬、という感情。これは要注意なんです。

A美さんのケースでも、彼がA美さんと同じようにポジティブで友達が多く、元気な男性だったら良かったんですが、往々にして「お前は俺がいなくても・・・」というタイプは、一匹狼の自立型に多く、ついつい彼女とも競争してしまうんですね。

そして、明るくて前向きな彼女、仕事や勉強に張り切ってる彼女、友達が多く、みんなに慕われている彼女に、徐々に「嫉妬」という感情を持ち始めます。(要するに「負けた・・・」と劣等感を抱くわけです)

いい言い方をすれば、「彼女がまぶしすぎる」わけです。(「そんなの知ったことかい！」と思うかもしれませんが)

その彼女の励みに「俺も、頑張ろう！」というタイプはむしろ稀で、男性性が強くて一匹狼的な彼氏ほど、そんなA美さんに対して距離を置きたくなります。

つまり、距離を置くことで、その嫉妬心を感じないようにするわけです。

あるいは、別の女性に逃げて、やはりその嫉妬心を感じないようにするんです。

だから、こういうケースでは、彼氏はけっこう強がります。そして、それらしき理由をでっち上げ、さぞかし、別れるしかないような状況を作り出したりするのです。

なんせ、男性にとって「自分が嫉妬している」という現実には、ほんとうに受け入れがたいものなんです。

だから、徹底して抑圧して、感じないようにするんです。

彼の心情を表せば、

「ふん。俺なんてどうせ、いなくてもいいんでしょ。A美にはいい友達がいっぱいいるしな。そりゃあ、お前は明るくて、良い子だもんな、俺とは違って」

なんてところかもしれません。でも、そんなことをA美さんに伝えるには、プライドが許さない(恥ずかしい)ので、黙って自分が必要としてくれる存在(=自分が優位に立てる存在)を探し始めるようになるんです。

そこへ出てくるのが、A美さんとはまったく逆の依存的で弱い女の子。

とはいえ、その彼。その新しい彼女と付き合っていると徐々にその子の存在が重たくなってきます。

そうすると、以前紹介したように「重い、と言われて振られる」ようになってしまうことも多々あります。

*

じゃあ、どうすればいいのかといえば・・・。

彼のそういう部分をきちんと理解してあげること。嫉妬なんて「ない」「似合わない」と感じる彼にこそ、あるものかもしれません。

特に女の勘をきちんと作動させて、「あれ、変だな。これって本音じゃないんじゃない？」という直感を信じる

こと。

無価値感の強い女の子ほど、「きっと私が魅力的じゃないからだ」と、つい、自分のせいにしてしまいがちなので。

そして、彼の素敵なところを気付いたときに、ちゃんと褒めてあげましょう。恥ずかしがらず、怖がらず。もしかしたら、彼はもっと怖いのかもかもしれませんよ。

それは、つまり、彼の存在意義をちゃんと表現してあげる、ということです。

男性は競争社会に生きているので、「負け」と思うと、すごく惨めになって、無力感を感じて、その場にいられなくなります。だから、存在意義を示すことは「勝ち」を感じさせてあげることになるんです。これが上手にできるようになると「彼を手のひらの上でころころと転がす」ことができるんです。

そこで、今週の処方箋です。

【カウンセラーからの処方箋】

●彼の態度で理解できないこと。見落としてることはないか、チェックしてみよう。

「突然理不尽なことを言われた。」

「なぜ、そういう態度を取るのか分からない。」

「誤解されて、キレられた。」

そんな経験があったら「女の子の感覚で判断するととっても危険ですよ」サインかもしれません。彼の心にどんな動きがあるのか・・・作戦会議を開きましょう。

●彼のいいところはどこ？「感謝」の気持ちと一緒に伝えましょう。

「いつも私の気持ちを大事にしてくれてありがとう」

「あなたはとても頼りがいがあるって、一緒にいると、たくさん安心します。ほんと、ありがとう」

「とても面白くて、無邪気で、すごく心が癒される。ほんと、ありがとう」

「いつも頑張ってくれてありがとう。いつも助けられてます。でも、時には甘えてね」

なんてメッセージを送れるといいですね。

ただし、こういうセリフ、受け取り下手な彼のために、最低100回は伝えるようにしましょう！

参考になりましたか???

次回もまたお楽しみに！

新しい彼と、昔の彼。

失恋の痛みからも立ち上がり、新しい恋を始めた矢先。

何か・・・違う???

そんな違和感を感じたこと、ありませんか？

ある女性がこんな話をしてくれたことがあります。

「新しい彼と食事に行ったんです。店のチョイスは彼にお任せで。素敵なお店で悪くは無かったんですが、席に案内されてメニューを開いたとき、ふと『前の彼のセンス、とても良かったんだな』と思っちゃったんです。すると、胸が熱くなって、こみ上げるものがあった・・・。席についてすぐだったんですけど、いきなりお手洗い

に駆け込んでしまいました。」

彼女とは長いお付き合いだったので、前の失恋も知っていました。

ちょっとデリカシーには欠けるけれど、素敵な男性とお付き合いをしてました。

でも、ちょっとした行き違いというか、価値観の違いと言うか、もっと言えば、結婚観の違いで別れを選んだんですね。

その後、意外にダメージが強くてしんどそうにしてましたが、何とか立ち直って、新しい彼とめぐり合い、お付き合いすることになったんです。

「彼ができたんですよ～」と話してくれたときの彼女はとても顔が輝いていました。

その時とは打って変わって沈みがちな表情で上の話をしてくれたのは、それから1ヵ月後くらい。彼女に何が起きていたんでしょうか。

*

「もう、大丈夫！」

そう思って新しい恋を始めても、実は、そこからいろんなことが思い出されます。

“体”が覚えているんでしょう。

だから、無意識に昔の彼と今の彼を比べてしまうんです。

そして「あれ？何かが違う・・・」って気付くのです。

例えば、並んで道を歩くときだって、速さが違う、肩の位置が違う、コロンの種類が違う、手の厚みが違う・・・、ほんの些細なことなのに、前の彼を思い出す瞬間ってたくさんあるんですよ。

その恋が、濃密だった分だけ、それは強くなります。

上の話をしてくれた彼女。

新しい彼の“上品なナイフとフォークの使い方”になぜか気持ちが冷めてしまい、「これからどうしたらいいかわからなくなった・・・」って言ってました。

そういう時、自分では気付かないある種の魔物が私達の心には忍び寄ってきます。

“妥協”

「まあ、そんなものだよな。当たり前だよな」

「今の彼、素敵なんだから、そんな贅沢言っちゃあ、ダメよね」

「昔の彼に未だにしがみ付いてるなんて、信じられないし、今の彼に失礼」

そうして、その些細な違和感を無かったことにしたくなるのです。

でも、その選択は、必ず後悔を招くと思うんです。

だから、その違和感、「あれ、違う」という感覚にしっかりと向き合うことが大切なんです。

私達の心は、知らないうちに「新しい彼に、昔の彼の幻影を重ねる」ことになっています。

つまり、「新しい彼に、昔の彼の“良かったところ”を期待してしまう」のです。
すると、「今の彼の悪いところ」と「昔の彼の良いところ」を比べることになります。
それって、今の彼には相当不利な戦いですよね。勝ち目、ないですよね。

私達の心に眠る執着心って、そういう風に現れてくるんです。

新しい彼が現れた時こそ、前の彼の影が強く出てくるのが少なくありません。
でも、それはあなたがいい恋をしてきた証拠。
だから、その気持ちを向き合って乗り越えていけば、新しい彼との恋も素敵なものになるはずですよ。

だからこそ、その違和感と向き合うことがとっても大切なんです。
無視するのではなく、仕方がないと諦めるんじゃなく、その気持ちを大切に見つめてみるんです。

本当は自分はどうしたいんだろうか？

この違和感を越えて、今の彼を愛したいんだろうか？

それとも、やはり昔の彼のことを今も求めているんだろうか？

その答えは、できるだけ、心に忠実でありたいですね。
だって、それが自分の偽らざる気持ちなのですから。
そして、その上で、選択しましょう。
今の彼を愛しますか？それとも、ごめんなさい、しまししょうか？

*

愛するためにできることはたくさんあります。

◎今の彼の素敵などころを見つけ、そして、そこにちょっとした“感動”を覚えること。
→今の彼にできるだけ心を開こうとしてみると良いです。

◎昔の彼がしてくれて嬉しかったことを、今の彼にさりげなくお願いすること。
→要求、期待、ではなく、お願い、というところがポイント。

◎昔の彼への忘れられない思いを隠さずに伝えること。
→そうすると、男性は意外にやる気に燃えたりします。

◎今の彼が喜ぶ自分へと変化すること。これは自分の幅を広げることになります。
→具体的には「どんな服、着て欲しい？」とファッションから入るのもお勧めです。

◎改めて出てきた昔の彼への思い（執着）を手放すこと。
→「もう、私は新しい恋に踏み出している」と自覚をすることも、手放しの一つ。

そうして、その違和感を乗り越えた分だけ、私達の心は今の彼への愛を確かなものにしてくれます。すると、それは強い自信となって心を下支えしてくれるようになります。

「だって、私が選んだんですもの」

それはこれからやってくる数々の難しい局面を乗り越えさせるに十分なパワーを与えてくれます。

そして、さらに素敵な恋を楽しめるようになるのです。

(このことを“コミットメント”と私達は呼びます。「今の彼にコミットする」なんて表現を使いますね)

失恋すると異常なほど落ち込むんです・・・。

何も手が付かなくなっていて、食べ物だって喉を通らないし、まるで廃人のようになってしまうんです。

いい大人なのに・・・こんなことじゃ・・・と思うのに、周りから「あいつ、死ぬんじゃないか？」と心配されたりして。

仕事してても涙が止まらないし、いつも立ち直るのにものすごく時間がかかるんです。

*

こういう経験ありませんか？

「1ヶ月前はそんな状態だったんですけど、ようやく最近少しずつマシになりました。でも、情緒不安定で急に涙が出てきたりするんです」

そうおっしゃる方も多いです。

そして、皆さん、そんな自分のことをとても嫌ってしまっているようです。

- ・失恋して感情に振り回されるなんて情けない。
- ・社会人なのに仕事が手につかなくなるなんておかしい。
- ・こんなにひどく落ち込むなんて私は普通じゃない。

でも、失恋して、そんなに落ち込んでしまうのを間違っていると、おかしいとか、そんな風に思わなくてもいいんです。

それはあなたが情熱の女である証拠、その恋に命をかけた証拠、なんです。

逆に言えば、どんな小さな恋だったとしても、つい命がけになってしまう体質なのかもしれません。

いわば「恋に生きる女」。ラテン系の血が騒ぐわけです。

それは恥ずかしいことでも何でもありません。

恋愛ってとても大切なもの shouldn't it?

苦しいけれど、幸せもたくさん感じられる、とっても素敵なものですよ。

だから、何かに情熱的になれることって素晴らしいことなのです。

いや、むしろ、それを誇りにして欲しいくらいなんです。

それくらい情熱の女なわけですから、あなたに愛される男、ものすごく幸せだと思いませんか？

それだけのエネルギーがあるわけですから、彼らをとことん骨抜きに、とろとろにしてしまう力を持ってるって知っていますか？

(今までは遠慮してあまり使ってこなかったかもしれませんが)

落ち込むときはとことん落ち込んで大丈夫です。

こういうラテン系なハートを持つ女性は、実はとってもタフなんです！（自分では凄く弱いと思っていたでしょう？）

だから、いずれ、必ずすーっと這い上がってきます。

でも、そこで自分を責めて、否定して、ぼろくそに扱うと、どんどん心の傷が広がってしんどくなります。

だから、堂々と「私は恋が命」と胸張って生きてください。

人生がもっと色濃く、そして、鮮やかに、美しく輝いてきますから。

思い当たる節がありありの方、胸を張って、こう宣言してみてください。

「私は恋に生きる女なの！」

きっともう1割増して輝きだしているはずですよ。

続・失恋するとものすごく落ち込むんです。

前回、失恋すると猛烈に落ち込むのは「恋に生きる女」＝「情熱の女」＝「ラテン系の女」の証、というお話をしました。

それだけの情熱を持って全身全霊で恋をするので、失恋すると、その反動でものすごく落ち込んでしまいます。そして、「あたしの人生は終わった」と絶望の中に落ち込んでしまうのです。

しかし、そういう女性は、ほんとうに深く、熱く、彼を愛してあげる才能に満ち溢れています。

彼を幸せにしてあげること（もちろん、それは自分の幸せになること）に、すべての情熱を傾けることができるんですね。

だから、私はそんな女性にお会いすると必ずこう伝えます。

「あなたに愛される男性ってすごく幸せですよ」と。

しかし、私達の“才能”というものは、常に“困難”を求めます。

一流のアスリートが「オリンピックで金メダル」などのとても厳しいハードルを自分に課すように、やはりラテン系の女性達も、常に困難な恋を求めるのです。

すなわち、「金メダル級の男」にしか目が行かないのです。

故に、“24時間仕事ばかりしているようなハードワーカー”、“押しても引いても叩いても心が開かないロックマン（岩男）”、“多趣味で、常にあれこれと動き回っている落ち着かない男”、“海の方こう側に住む遠距離な男”、“結婚していたり、彼女がいたり、の障害のある男”、“何度も振られているけど忘れられない男”、“決して私には心をなびかせない草食系男子”等々、確率の低い恋であればあるほど、やる気がみなぎってしまうみたいなんです。

よっしゃあ！見とけよお！！みたいに気合が入ってしまうのかもしれない。

そんなラテン系であることを自覚している人はそれすらも楽しめるのですが、多くはその強いエネルギーに振り回されてしまいます。

6000ccの超パワフルな車が東京の街を走るのには不都合なように、自分のエネルギーを持て余し、挙句は、そのエネルギーの強さゆえに、自滅してしまうことも少なくないのです。

しかし、そういう女性にとって、ひとたび流れが向き始めると、恋愛はもちろん、ビジネスでも大成功を収めることだって少なくありません。

要は自覚と使い方なのです。

私がそういう方とお話するときは、一つ一つ、心の鎧を外していくアプローチを選んでいきます。

周りの目を気にして自分を隠すために身に着けた鎧。

その鋭い感受性が故に傷つき、その傷を守るために身に着けた鎧。

誰かとの激しい衝突を生き抜くための強い鎧。

重たい鎧の数々は、ハートブレイクした際の心の痛みを更に強めます。

その一つ一つを手放していき、より自由で、より自然で、そして、より自分らしい自分へと戻っていくんです。

ちょっと簡単なセラピーをして見ましょう。

あなたが今、重たい鎧を身にまとって毎日を生きていると思ってください。

もちろん、周りの人はあなたがそんな風になっているとは夢にも思いません。

その情熱は、その重い鎧を身に着けてなお、自然に振舞っているように見せられるのです。

今日はその一つ一つの鎧を手放す日だと思ってください。

どこから外していきましょうか？

どこから自由にしてあげましょうか？

一つ一つ鎧を外していきましょう。

もし、自分ひとりで足りなければ誰か援軍を呼んでみてください。

恋人でもいいし、大事な友達でもいいし、あなたの理想のパートナーでも構いません。

鎧が外れたとき、どんな気持ちができるでしょうか？

その気持ちをじっくりと感じて見ましょう。

また、その鎧の影から現れた素肌に、外の空気が触れています。

そのイメージを味わってみてください。

そうして、全ての鎧を外したとき、どんな気持ちができるでしょうか？

うまく出来なくても構いません。

即効性は気分がスーッとなるくらいですが、このイメージを繰り返していくと、行動や発言に少しずつ“自由”を感じられるようになるはずですよ。

情熱の女だからこそ、自由が似合いますよね。

そして、大胆にイキイキと胸を張って生きるのが、やはり似合いますよね？

ラテン系と自覚のある皆さん。

もうそろそろ、自分を自分に戻してあげてもいいのではないのでしょうか？

必要なら、私達もお手伝いしますから！

彼があたしと距離を取る訳は・・・

「彼が最近、あまり会ってくれないんです。あたしのこと、嫌いになったのかな・・・と不安になったり、悲しくなったり。元々忙しい人で、会えないことは承知だったんですけど。あるとき、あまりに寂しいので責めてしまったんです。「あたしより仕事の方が大事なんですよ？」って。彼、ふと悲しそうな顔して、「ごめん・・・」って言って黙ってしまったんです。それからは頑張って愛してくれようとしていたんですけど、やっぱり仕事は

忙しいみたいで、だんだん疎遠になってしまったんです。やっぱり私が悪かったんでしょうか？」

無料相談コーナーの一説みたいですけど、実際、こういうお話を伺うことって少なくないんですよ。

確かに、彼が連絡をくれなくなったら、自信がない分だけ「私のせい」と思ってしまうものなんです。

元々忙しい彼ならなおさら。

普段我慢してることが多いわけですから、ふとした瞬間に爆発してしまい、それが疎遠を招くことだってあるわけですね。

でも、距離を取る理由、「私のことが嫌いになった」だけなのではないでしょうか？

特に“自立型”“肉食系”“ロックマン”どれかの要素を持つ彼氏とお付き合いされてる方には注意して頂きたいポイントです。

それは「罪悪感が二人の間に距離を作る」という法則です。

＊

責任感が強く、男性的な彼はあなたに会えないことに対し、「俺のせいで彼女を寂しくさせてるな」と罪悪感を抱いているとします。

申し訳ないけれど・・・仕事が・・・と思いつつも、なかなか会う時間が作れません。

もちろん、そんな本音は言えません！

そのとき、彼女から「あたしより仕事の方がずっと大事なんだよね」って寂しい表情して言われました。

彼は心の中で「そんなわけないじゃないか。頑張ってるのも、君と幸せになるためなのに」と叫び声を挙げていたのですが、でも、彼はその声をグッと飲み込みます。

なぜならば「根拠」がないからです。彼女を大事にしている、彼女との幸せのために頑張っている、という根拠が。

男性性は論理的な思考を好みます。だから、論理的根拠なり、証拠物件なりがないとはっきりと言えないんです。

「俺はお前のことをほんとうに愛してる。それを信じてもらえないだろうか？」という言葉で、ぎゅっと彼女を抱きしめるだけで、彼女がどれくらい安心するかが分からないんです。

だから、彼は「ごめん」としか言えませんでした。

そして、自分を責めるわけですね。「彼女をそこまで追い詰めた自分はバカだ。もっと会う努力をしなければいけない」と。

そして、自分のことを「彼女を幸せにするどころか、傷つける奴」と位置付けるようになるんです。

でも、彼が彼女のことを愛していればいるほど、その思いは自分を縛るようになります。

自分は彼女を傷つける男だとしたら、側にいない方がいいのではないかな？

自分と付き合うことで彼女が傷つくとしたら、距離を置いたほうがいいのかも说不定。

そんな思いが心を占めるようになります。

するとどうなるでしょう？

彼は彼女から徐々に距離を置こうとします。

彼女を傷つけないために、そして、彼女を愛するために。

その上、「君を幸せにしてくれる男性は他にいないと思う」なんて口走ったりします。

好きなのに、愛しているのに。

それを聞いた彼女も思うんです。

「やっぱり私ではダメなんだ。彼とは幸せになれないんだ」

でも、本当はお互いすごく惹かれあってるんです。愛し合ってるんです。

でも、ちょっとした誤解、すれ違い、思い込みが二人の関係をぎくしゃく悪くする方向に進めてしまっているん

です。

*

カウンセリングの中で、そんな指摘をさせてもらったこと、たくさんあります。

因みにこの記事を書いている今日も、その誤解の可能性を伝えたばかり。

思い込み、誤解・・・気付かずにすれ違ってることって少なくないのかもしれない。

彼があなたから距離を取る理由。

「愛しているから傷つけない」

信じられない、ばかばかしい、なんで？・・・そんな思いが出てくるかもしれませんが、罪悪感という感情。

そういう悪さをするものなんです。

だから、彼の態度、言葉の意味、背景。

一人で決め付けしないで欲しいですね。

可能性いっぱいあります。

そして、しなくてもいいケンカ、別れなくてもいい恋、たくさんあるんじゃないでしょうか？

不安に思ったら、友達にはもちろん、時には私達にも聞いてみてくださいね。

受け取れなかった彼の愛（1）

今日は先週の「罪悪感」に対して、「無価値感」なお話をお届けしたいと思います。

* * *

里佳子さん（仮名）はいつも自分に自信がありませんでした。周りから「かわいいね、きれいだよね」と言われても全然信じられず、時には「外見を褒めるというのも中身がないからだわ」と思えてしまい、褒められて褒められても卑屈になるばかりでした。

もちろん、そんな素直じゃない自分にもすごく嫌悪していたんです。

そして、いつしか「こんな私なんて愛されるわけがない」と思い込むようになってしまったようです。

友達が「里佳子はさあ、外見はもちろん、性格だっていいんだからさ。もっと自信持ちなよ」と励ましてくれても、「でも・・・」と言い淀んでしまうんです。

そんな里佳子さんにも彼氏ができました。始めは遊びのつもりかと思っていたのですが、意外に誠実でまっすぐな彼。そして、その優しさに徐々に惹かれていったんです。

そして、気がつけば、ほんとうに彼のことが大好きになっていました。

でも、好きになればなるほど不安も募ります。

「こんないい彼、きっと他の人に取られてしまう」

「こんな私が相手ではいつかは捨てられる」

そんな思いが拭いきれなくなります。

そして、彼にぶつけてしまうようにもなりました。

「どうせ、遊びなんでしょ？」

「私なんてちっともいいところないのに義理で愛してくれてるんでしょ？」

「私なんかよりももっと相応しい人がいるのに」

今から思えばひどい言葉を散々彼にかけてました。

でも、彼は悲しそうな顔をして、「そんなことないよ。僕は里佳さんが大好きなんだよ」といつも言ってくれてま

した。

そして、彼は彼女のために色々頑張ってくれたんですね。感情的に不安定になる里佳子さんを抱きしめてくれたり、何とか機嫌を直してもらおうと頑張ったり。

でも、やっぱり彼も男で、そこまで女心が分かりません。

だから、里佳子さんからすれば“ツボの外れた愛情表現”がたくさんあったんですね。

そうして1年が過ぎた頃、彼はふっと彼女に言ったんです。

「もう、限界。ごめん。」

彼女は頭の中が真っ白になっていました。

彼女の言葉、本音ではなかったんですね。

いわば、彼の愛情を試す“テスト”のようなものだったんです。

「私のこと、ほんとうに好きなら、そんな言葉で逆切れしたりしないよね？」

というハードルだったわけです。

好きだから、嫌われるのが怖いから、そばに居て欲しいから、彼の愛を試すことをしていたんです。

でも、彼のその言葉にパニックに陥りながらも、心のどこかで「やっぱり・・・」と書いてたんです。

「やっぱり私は、愛されるわけなんてない。」

彼の「ごめん」は結果的に、彼女のその思いを証明する形となってしまったのです。

* * *

里佳子さんが感じていた感情を私達は「無価値感」と呼びます。

“自分にはまったく価値が無い”、“愛される価値なんて無い”、と感じられる感情で、先週ご紹介した“罪悪感”と対をなす、とても重要で意味のある感情です。

特に恋愛においても、大きな影響を及ぼす感情です。

この無価値感とは彼や人との間に壁を作ります。

自分の中にどっぷり入ってしまって周りが見えなくなるのです。

そう、すなわち、どれだけ愛されたとしても、彼の愛情がまったく受け取れなくなってしまうんです。

私達の無価値感とは「私は愛されるわけなんてない」というその思いを「証明」するような行動を起こします。

彼の愛を試して嫌われるように仕向けたり、徹底して彼の愛情を受け取らずにいたり。

本当は愛されたいんだけど愛されるのが怖くてそうになってしまうのですが、でも、そんな不安はなかなか彼には分かってもらえません。

そうして「やっぱり・・・」という結果を引き寄せ、自分の無価値感を証明してしまうんです。

でも、この無価値感。ちゃんと癒されるものです。徐々に少なくなり、気がつけばだいぶマシになっている・・・そんなことも可能なんですね。

だから、この無価値感を癒して自分に自信を取り戻すことは、恋を成就させるにとっても大切なアプローチになりますから、私達カウンセラーも頑張ってサポートさせてもらっているジャンルともいえるのです。

「私は愛されるに相応しい」

「私には魅力がたくさんある」

無価値感が癒されると、そんな風に感じられるんです。

受け取れなかった彼の愛（2）

少し難しい話をさせてください。

この無価値感が生まれる背景は、やはり家族の影響が大きいんですね。

お父さん、お母さんに愛されたくて、笑顔が欲しくて、褒めてもらいたくて、子ども達はがんばります。

でも、お父さん、お母さんだって完璧ではないので、あなたの頑張りをちゃんと認めてくれないこともありますし、ついお姉ちゃんや弟、時には近所の同級生と比較してしまうこともあるんです。

そうすると、「やっぱり私ではダメなんだ」という思いを持つようになります。

悪気がないとか、お母さんも完璧なんかではない、って気付く前に、自分を否定するようになってしまうのです（だいたいこれは小学校低学年くらいまで）。

この経験は誰もが少なからずありますから、この無価値感は私達全員が多少なりとも持っている感情です。

だから、そこを癒していくために、お父さん、お母さんとの関係を見つめていくことがよくあります。

カウンセリングで「彼の愛情が受け取れなくて振られてしまったんです」と里佳子さんが打ち明けたとしても、話はなぜかご両親の方に流れていくはずですよ。

なぜならば、その無価値感の根っこを私達は理解し、癒したいからなんです。

もちろん、ご両親との関係がすべてではありません。

学校での生活、恋愛などの影響もとても大きいものがあります。

でも、それらの経験も家庭での経験を土台に築かれていきます。

だから、失恋を重ねて自信をなくし、無価値感でいっぱいになった方とお会いしたときでも、時には更に遡ってご両親との関係にまで踏み込むことも少なくないのです。

というのも、その失恋に至るプロセスや恋愛の中でのパターンに、ご両親からの影響を見て取れることが少なくないからです。

※とはいえ、いきなり、無価値感や恋愛の話とご両親との関係が結びつく（ピンと来る）方って、そんなに多くないと思うんです。だから、「まあ、そんなものかなあ・・・」程度に留めておいてください。その方が、何かのときにふっと“思い出す”“思いつく”ことが多くなるんです。

あるいは、カウンセリングを使って専門家に委ねてみると、なるほど・・・という見解が得られるかと思います。

* * *

「私って自信がなくて、不安で、いつも自分のことばかり考えてたんですね。彼の気持ちなんてまったく考えずに、結果的に自分の都合ばかり考えてたんです。そしたら、彼、寂しいですよ。彼は一生懸命私の事を見てくれているのに、その私は自分のことで手一杯だったわけですから。別れた後、彼って寂しかったんだ、ということに気付いて、すごく自分を責めました。でも、あの時はどうしようも無かったんですね。」

彼と別れて半年後、彼女がしみじみと語ってくれた言葉です。

もちろん、この半年の彼女の成長も伝わってくる言葉でした。

無価値感とは彼との間にブロックを作ります。

それは彼がどれだけ愛してくれても、「受け取りません！」という姿勢を作ります。

あるいは「もっとくれ、もっとくれ」と飢えたような態度を作ります。

拒絶するにせよ、奪うにせよ、彼の愛を受け取ることはできません。

受け取ってもらえないときに、私達の心は傷つきます。

皆さんもそんな経験ありませんか？

愛情を送ったのに受け取ってもらえない辛さ。

里佳子さんが意識せずともやってしまったことは、そんな彼の愛を受け取らない姿勢でした。

もちろん、そのわけは色々あります。

自信のなさ、不安、怖れ、無価値感。

でも、それらを理由にして拒絶したとしても、やはり彼は寂しいのです。

だから、そういうときこそ、思い出して欲しいんです。

自分の痛みを越えて彼を愛する、ということ。

もちろん、自信がないままでOK。

今の不十分な自分のままで、そのままのあなたのまま、彼を愛そうとすればいいんです。

そこに完璧さはありません。

今してあげられることをしてあげるだけでいいのです。

無価値感でうつむいてしまった顔を上げれば、そこに彼の笑顔があります。

そうすると、自分をもっと彼に委ねることができるんです。

それは、彼に自分を愛させてあげること、なんですよ。

無価値感が強いな、と感じた方。

本来のあなたは“彼に愛させること”が上手な人です。

甘え上手だったり、無邪気さがあったり、純粹に彼のことを愛せる人なんです。

その長所を消さないために、自分の中に入らずに、まずは顔を上げて彼を見てみましょう。

彼の贈ってくれる愛を、できるだけありのままに受け取ってみましょう。

その時、きっと「頑張らなくてもそもままで愛されるんだ」ということに気付けるはずなんです。

あなたは何もしなくても、そのまま十分、愛される価値があります。

頑張らなくても何をしなくても、そこにいてだけでその価値があります。

そのことに自信を持ってください。

そうすると、もっとあなたは彼に愛され、そして、彼を愛することができるんです。

さて、あなたの周りをちょっと見回してみてください。

あなたのことを、その人なりに愛してくれている人、誰かいませんか？

今日はその愛をただただ勇気をだして受け取る日に見てみましょう。

受け取る言葉は「ありがとう」。

だから、「愛してくれて、ありがとう」。その言葉をつぶやいてみてください。

私から別れようと言ったのに・・・(1)

自分から別れを告げたのに、なぜか気持ちがずるずると引きずられてしまうこと、ありませんか？

これでほんとうに良かったんだろうか？

彼はちゃんとやっているんだろうか？

あんなことをした自分は酷い女なんじゃないだろうか？

別れを告げる側は「罪悪感」という感情を持つものです。

それは「私は彼を傷つけてしまった」という思いで、「いい人だったのに私はなんてことを・・・」と酷く自分を責めてしまうこともあれば、「これでよかったんだわ」と強く思い込むことで罪悪感を抑圧しようとすることもあります。

こういうケースは、特に「もう、こいつなんかとはやっていけない！！」って思った本気の別れではないことが多いんです。

例えば、彼のことは好きだったんだけど、お金の問題（浮気、お酒、仕事しない、ギャンブル、セックス、暴力などの問題）で仕方なく別れた・・・という場合があります。

また、転勤などで遠距離になったり、仕事が忙しくなったりして別れを選んだ場合もあるでしょう。

あるいは、別れた後に彼の大切さに気付いて後悔する、なんてケースも少なくないのではないのでしょうか。

さらには、「もう無理」って別れたとしても、付き合っている期間が長い（＝好きだった期間が長い）と“まるで肉体の一部をもぎ取られたような感じ”になって、揺り戻しが大きくなります。

気付いていようがいまいが、本音では彼のこと好きだったとすれば、別れを告げたとしても、引きずることが多くなるんです。

でも、さらに辛いことは、振った側の立場（罪悪感）があるので、なかなか人にその辛さを打ち明けられないことかもしれません。

「じゃあ、別れなきゃ良かったじゃないの」

「じゃあ、なんで別れたの？」

という声が常に頭の中で響いているからです。

あまりにその自責の念が強いので、周りの人を攻撃する人や、運命を嘆く人も出てくるでしょう。

故に一人で抱え込み、悶々としてしまったりします。

そういう場合はどうしたらいいのでしょうか？

「まるで自分が振られちゃったみたいですよね・・・」

ってお話することがあります。

その上で、こんな提案をすることが多いですね。

プライドとか、意地とか、罪悪感とか、そういうのをちょっと横においてみましょう。

で、本当は別れる前にやって欲しかったんですけど、でも、改めて今、自分の本音、見つめてみませんか？

彼のこと、今、ほんとうはどう思っているのでしょうか。

別れたかったのでしょうか？

別れてよかったのでしょうか？

その気持ちをじっと見つめていくことがとても大切なんです。

ちょっと一人ではよく分からない・・・難しい・・・と感じたら、遠慮なくカウンセリングも使ってみてくださいね。

初回は無料カウンセリングですから安心して試せますからね。

●別れて正解だった！

気持ちを確かめた結果、もし、「好きな気持ちは確かにあるけれど、別れて正解だと思う。」という気持ちがある
とすれば、自分の選択にもっと自信を持っていいんです。

別れて100%の気持ちなことって滅多ないんですよ。

60%と40%で別れを選ぶケースだってあるわけです。

するとまだまだ40%は好きなんです。だから、引きずるんですよ。無理のないことなんです。

でも、40%を0%にする努力はいらんんです。むしろ、それは悪い思い出を作ってしまうようなもので、傷に塩を塗りこんでしまいます。

だから、今の苦しい時期をただ「揺り戻しの期間」として見つめてあげるのがいいのではないのでしょうか。

寄せて返す波のように、なかなか気持ちが一つに定まり続けることって少ないのです。

引きずるのもある意味、仕方ない。だって、それだけ好きだったんだから、と自分の気持ちに寄り添ってあげることも効果的だと思います。

そうして、徐々に気持ちが落ち着いていくこと（彼を手放すこと）を目的にされるといいでしょう。

私から別れようと言ったのに・・・(2)

先週は「あなたの本当の気持ちは何？」を考えてみましょう、というお話をしました。

今週はその結果・・・心が揺れ動く二つのケースについて、また考えていきたいと思います。

あなたの恋がより素敵なものになりますように。

●もう一度彼に会って・・・

別れた彼への今の気持ちがはっきりしなくて、「もう一度、彼に会って気持ちを確かめたい」という思いも出てくることもあります。

でも、私はそれを聞くと、ちょっと考え込んでしまいます。

振った側というのは罪悪感を感じるわけですが、一方で、ちょっと相手の気持ちを軽んじてしまう行動に出ることもあるんです。

振った側の強み、ではないのですが、振った側は自立側、主導権を握ってたわけです。

すると、彼の気持ちを考えずに、自分本位で行動してしまいがちなんです。

また、どこかにまだ彼は私のことが好きなままに違いない、なんて淡い期待があったりもするでしょう。

すると「会って確かめる」ということを、彼がどう感じるか？については、あまり深く考えづらくなるんです。

(どちらかというとな楽天的な見方になりやすいですね)

彼はあなたのこをと手放して次に行こうと必死でいるかもしれません。

あるいは、振られたショックから執着心がとても強くなってしまっているかもしれません。

または、恨み辛みが憎しみに変わっているところかもしれません。

逆に、あっさりともう次の恋に走り出しているかもしれません。

そうすると彼の状況によっては、かえって傷つく可能性があること、認識しておく必要があるんですよ。

また、彼の心を刺激してしまい、あらぬ期待を抱かせたり、逆上させたりと、予想外の反応がかえってくることもあるでしょう。

その覚悟、は必要だと思うのです。

ましてや、自分の思いを遂げるために“彼を利用する”というのはちょっと彼にとっては失礼な話ですよ。

だから、そこへの配慮も必要ですよ。

あと、会って確かめようとする、今度は好きかどうかは別にしても、彼への執着心が高まる可能性があります。それは彼への執着心もあれば、例えば「まだ酷く傷ついている彼を見て、余計に罪悪感が煽られてしまった」ということもあります。

すなわち、次へ進みにくくなるんです。

その覚悟も、しておきましょう。

その上で、会って話をするのは、お互いが前に進むために効果的な場合も少なくありません。

しかも、よりは戻さなくても「いい友達」になれる可能性だってあるんですよ。

「会って気持ちを確かめる」というのはリスクも高いですが、逆にメリットもあります。

その点を考えながら、行動に移して欲しいなあ・・・と思います。

(つまりは、自分の感情だけで動かないでね、ということです)

●やっぱり好きだった・・・

罪悪感が強ければ強いほど、改めて自分の気持ちを見つめなおしたときに「やっぱり彼のことが好きだった」と感じることはちょっと怖いことかもしれません。

これは「会って気持ちを確かめたところ、やっぱり好きだった」というケースでも同じです。

好きだなあ、と思ったら、自分に改めて聞いてみてください。

「付き合いたい？よりを戻したい？」って。

好きなことと付き合うことは別ものです。

好きだったとしても、自分のために、彼のために、二人のために別れを選ぶことだってありますよね。

だから、「やっぱり好きだった」→「だから付き合いたい」と即決するのはちょっと待ったほうがいいと思うんです。

別れるだけの理由があったわけですよね。

好きな気持ちに気付いたら、それは辛いんだけど、ちょっと一呼吸いれて、これからどうするかを考えてみることにしましょう。

最悪、よりを戻した翌日に「やっぱり無理だった」ってなることもあるんです。

ますます彼や自分自身を振り回してしまって、お互いのためにならないですよね。

あと、この場合「好き」なのと「執着心」との区別がつきにくいことがあります。

とはいえ、その判別は難しいんですけどね・・・。

だから、その可能性もあるかな・・・くらいに心に留めておいてください。

さて、そうした気持ちを踏まえた上で「やっぱり戻りたい」と思ったら、勇気を出して、今度は自分から告白してみましょ。

もちろん、そこで振られてしまうかもしれません。

そしたら、失恋する側、振られる側に回るわけですけど（そしたら、失恋クリニックのハートブレイクな記事を読み漁ってください！）、逆に気持ちはすっきりするかもしれませんね。

でも、うまく行ったら、罪悪感も許されるし、ほんと天にも昇る気持ちでしょう。

*

ただ、私の経験上、「やっぱり好きだった」とよりを戻す場合、別れてから期間が短ければ短いほど、「やっぱり付き合えない」と再度彼を振ってしまう場合が少なくありません。

だから、元に戻るにしても、別れてから最低でも2、3ヶ月は間を空けるのがよいと思います。

また、よりを戻したら1、2ヶ月で彼を判断しないことが大事です。

「やっぱり無理」って思うこと、きっと1度や2度じゃないと思うんですね。

私も彼もそんな短期間に変われないですから。

また、よりを戻したら、お互いに今まで以上の関係になるようにベストを尽くすことが必要ですね。

なぜ、別れなければいけなかったのか？

その理由を解決してあげなければ、数ヵ月後、やはり同じ結末になってしまいますよね。

別れたり、くっついたりを繰り返すのは、ちょっとしんどいと思うんですよね・・・。

*

さて、そこで罪悪感があると、「やっぱり戻りたい」と思っても、勇気が出なくなることがあります。

「彼を傷つけてしまった自分は許されるわけがない」と思って、彼に対する態度も酷くなることなくないかもしれません。

自責の念が彼に向かってしまってるわけですね。

だからこそ、素直さ、が必要なんです。
人は過ちを犯すものです。
すべて正しいことなんてちっともできません。
だから、素直に「ごめんなさい」と言える勇気、ぜひ、持ってください。
それで大丈夫なんですから。
自分を責めすぎると、次に向かう勇気すら奪ってしまいます。
罪悪感は必死に幸せを遠ざけようとします。
あなたは、その手に乗らないことが大切なんです。

自分の幸せのために、彼の幸せのために、勇気を出して、選択してみましよう。
ありがとうございました。

まだ付き合ってるの？それとももう終わり？自然消滅な恋の行方。

さて、今週の失恋クリニックは自然消滅をテーマにしてみました。

連絡を取ろうとしても梨のつぶて。
どうしたのかな？と心配になれども、彼からの反応はなし。
不安になったり、心配したり、あるいは、その態度に呆れたり、むかむかと怒りが湧いて出てきたり。

それならそうとスパッと切って次にいける人はいいんですけど、相手の気持ちが分からないので、次にもなかなか進みにくいものです。

それにはっきり終わったわけではなく、不完全燃焼ですから、不信感も募ります。
カウンセリングでも、こうした相談に乗ることは少なくないのですが、好意的に解釈したいケースも一部あるものの、厳しいケースの方が少なくないような気がします。

自然消滅を意識してるかどうかは別として、連絡がなかったり、反応がないというのは、明らかに“不誠実な態度”ですよ。

だから、「彼の気持ちが知りたい」という女性には「連絡がない、反応がない、というのが彼の気持ちだと思ったほうがいいですよ」とお伝えすることが多いです。

ちょっと辛い現実ですが、今の恋をきちんと終えて次に進むためにも、とても大切なことかもしれません。

(分かっている、なかなか踏ん切りが付かないのが心なんですけど)

さて、そんな自然消滅パターンにも色んなケースがありますので、ちょっと分類して考えてみたいと思います。

(1) “敢えて” 自然消滅パターン

このパターンは別れを意識しています。

いわば“敵前逃亡”ですから、すごくズルイですし、不信感も募りますし、恋愛に対して怖れを持ってしまう場

合も少なくないですね。

いわゆる「振られた」状態になるのですが、そうと気付きにくいので、可能性があるんじゃないか？ともやもやしたまんま時間だけが過ぎ去ってしまう欠点があります。

A. 「なんか別れを切り出す勇気がなかったんですね。彼女には申し訳ないと思ったんですけど、このまま連絡しなければ彼女も諦めてくれるかな、と思って」という場合。

草食系男子に多いんですが……。

お互いの関係がどうであれ、別れを切り出してごちゃごちゃするのが嫌で逃げてしまうんですね。

こういう彼は仕事や友達に対しても、同じようなパターンを持っていることが多いです。

B. 「彼女、ちょっと怖いんですね。だから、別れを切り出したらなんか揉めそうで。それなら逃げちゃえ、と思ったんですよ……」という場合。

付き合ってる間に、彼女に支配されてしまったんでしょうか。

Aのパターンと似てますが、こちらは女性上位な恋愛に付き物です。

支配的だったり、けっこうきつい表現をしてしまう彼女の場合、こういうことが起きます。

別れたい……とか言おうものなら、むしろ、説教される……そんな雰囲気での恋愛は、彼女にとっては居心地がよくても、彼にとっては我慢してるときが多いんです。

C. 「いちいち、別れを言うのってめんどくさいでしょ？そこですがつてこられても困るし。あれこれ揉めるのもしんどいし。それなら消えたほうが楽でしょ？」という場合。

女の敵！みたいな彼ですね。付き合ってる間も、彼女の苦勞、多そうです。

あまり人の気持ちを考えられなかったり、自分勝手なところが多かったり、自分の世界で生きていたり、その上で、めんどくさがりな彼を持つてる方は要注意。

ただ、「彼ならそうするだろうなあ……」って分かりやすいかもしれません。

(2) “勝手に” 自然消滅パターン

別れは別れなのですが、元々それほどご執心ではない恋愛の場合に起こりやすいです。

すなわち、付き合ってる間から「彼って私の事好きなのかな？」とか「あんまり愛されてるって自信がない」という場合が多いので、連絡が取れなくなったときに「ああ、やっぱり」とか「もしかしたら彼の気持ちがなくなったんだろうな」と気付き易いかもしれません。

A. 「仕事が忙しくて、連絡を取る（心理的な）余裕がないんですね。電話の一本も入れたらいいって頭では分かってるんですけど、それよりも目の前のことに必死で」という場合。

超多忙な彼、ロックマン（岩男）な彼の場合、仕事や趣味、友達づきあいなど、彼女よりも優先されるものが多くて、気がつけば1ヶ月連絡してない、とか、来たメールを2週間も放置してしまった、なんてこともあります。

B. 「彼女に悪いと思ったけれど、誘われたコンパに行ったら、めっちゃタイプの子がいて、なんとかその子と

仲良くなろうと頑張ってるうちに、元の彼女のことはどうでも良くなって」という場合。

猪突猛進型の彼に多いです。

このケースは『あたしもかつてはそうだった』ということがほとんどだと思います。

すなわち、自分たちが付き合い始めた時も彼には元カノがいて、でも、すごく口説かれた、という場合。

さて、じゃあ、これは自然消滅なのか、それとも単に連絡がないだけなのかを見極めるにはどうしたらいいのでしょうか？

一つは、基本ですけど「彼の気持ちや性格をきちんと把握してあげる」ということ。

自分の意見を言える人なのか、飲み込んで我慢してしまう人なのか、積極的なのか、引っ込み思案なのか、女好きなのか、女性不信が強いのか、猪突猛進型なのか、草食系なのか・・・。

そうすると、連絡がないときに、どのパターンなのか推測しやすくなります。

ただ、どっちみち推測なので、真実は分かりません。だから、彼に直接聞いてみたくありませんよね。

でも、なかなか分からないことがあるので、ここはお友達ネットワークを活用します。

友達同士の付き合い、あるいは、仕事つながりでも構いませんので、間接的に彼がどうしてるのか？どんな状態なのか、具体的にあたしのことをどう思ってるのか、聞いてみるのがいいですね。

でも、ネットワークでは繋がってないし、、、繋がってるけど聞きにくいし、ということもあるでしょう。

だから、もう一つは、期限を区切ること、をお勧めします。

3～5日後くらいまでに何か返事くださいます的なメールを送ってみるんです。

すぐ、ではなく、数日期间を置くのがポイント。長すぎず、短すぎず、という感じで。

そして、その間に返事がなかったら、そういうこと、と受け入れるんです。

その覚悟をしてメールも送ってくださいね。

自然消滅な恋は、次の恋に向かう障害になることが少なくないですね。

だから、「返事がない＝別れ」という理解をすることが大事なことだと思うのです。

お役に立てば幸いです。

今日もありがとうございました。

ドキドキがなくなっちゃったんです（1）～どうしてトキメキがなくなるの？～

●トキメキ（ロマンスの感情）からデッドゾーンへ

最初はラブラブだった関係も時間が経つにつれてマンネリ化してトキメキを感じられなくなっていきます。

いつもドキドキしていたデートに“いつものパターン”が生まれて、それに流されるようになり、「つまらないなあ、退屈だなあ」なんて気持ちがお互いを支配するようになります。

恋愛がここで終わってしまうこともあります。

どちらかが別のパートナーを見つけることになったり、浮気したりするようになったり。

でも、結婚していたり、付き合いが長かったりする場合はもちろん、結婚を考えていたり、ある程度年齢が来ると感じると、マンネリしていてもなかなか動く事ができません。

そして、「まあ、結婚なんてこんなもの」「夫婦にトキメキを求めるなんておかしい」「付き合い長いんだから、こんなもんだよね」と自分を押しやえ込んでしまうことも少なくないのかも。

そして、我慢や抑圧がお互いにとってごくごく普通になってしまうんですね。

そうするとパートナーシップはまるで「我慢大会」のようになってしまいます。

まだケンカやセックスがあるうちはマシで、それらが無くなって「デッドゾーン」に入ると相手は空気のような存在になり、お互いが無表情で、いても居なくても同じような感覚になります。

●トキメキを作るものとは？

付き合い始めや新婚の頃は どうしてドキドキしていたのでしょうか？

もし今パートナーがいらっしゃる方は知り合って、付き合い始めた頃のことを思い出してみるといいかもしれません。(思い出せますか？ (^ ^))

相手の気持ちに自信がなくて不安になったり、自分の気持ちで胸が張り裂けそうになったり、なんとか気を引こうと頑張ったり、デート前には入念にメイクをチェックしたり。

実はトキメキには「これから先どうなるか分からない」という不安や恐れなんですね。

分からないところが多い分、不確定要素が多い分、私達はドキドキします。

それはサスペンス映画やお化け屋敷でも同じなんで、分からない、見えない、聞こえないといった不安があると、私達の心はととてもドキドキするんですね。

そこに相手への興味や恋愛感情、もっと知りたい、もっと近付きたいという気持ちが入るとトキメキとなるわけです。

ところがその状況が長く続くと、慣れてきて、相手の手の内が分かって先が読めたりするんです。

すると、不安がなくなるんですね。

サスペンス映画も何度も見て粗筋や展開が分かると面白くなるのと同じです。

●トキメキを無くさせるもの

そもそも私達は不安や恐れという感情はととても苦手、嫌いです。

だから、“(早く) 落ち着きたい” という気持ちが生まれるんですね。

“落ち着いた関係” というのは、“お互いに信頼ができて受け入れ合える関係” という聞こえはいいのですが、その実、“安定していて安心できるけれどトキメキがない関係” であることも少なくないんです。

恋愛を重ねてそれに慣れてくると「まあ、彼は〇〇なタイプよね」とか「あの子は△△な感じ」と枠にはめてしまうことも少なくありません。

もちろん、人生経験を積んで色々なタイプの人と出会った結果かも知れませんが、そうして分析することで安心感を得たい心理が隠れているのかも。

だから「彼は優しいその分、ちょっと優柔不断で、でも、性格的に浮気は絶対しないタイプだわ」と“分かる”(判断できる) と安心して、そういう目で相手を見るようになるんですね。

そうして決め付けてるときは、彼が突然強引に迫ってきたりすると「え？あなたはそんなこと、しない人でしょう？」なんてたしなめたり、まるで裏切られたように感じたりしてしまうんです。

でも、皆さんも誰かから枠にはめられたり、決め付けられるとあまりいい気分がしないように、そうした固定観念は安心感と引き換えに、トキメキを失わせてしまうんですね。

これは「ちゃんと毎日メールしようね」とか「お互い隠し事をしないこと」というルールを作って関係を安定させようとするのも同じことです。

もちろん、それはお互いの信頼関係を創るためには大切なものかもしれないけれど、ルールにしてしまうとただそれを守るだけになってしまい“ルーティンワーク”になってしまうんですね。

仕事でもそうですが、同じことを単調に繰り返すのは安定的ですが、退屈して飽きてしまうものです。

つまり、私達は不安が嫌なので“安心”を求めて、お互いの関係性を“安定”させようとしています。

そのために相手を枠にはめたり、お互いのルールを決めたりするんですね。

その一方で、不安や怖れもないかわりに、ドキドキやトキメキがどんどん無くなって行きます。

そして、そうした“安定”はお互いの“自由”をも束縛するようになってしまうんです。

ドキドキがなくなっちゃったんです（２）～トキメキを取り戻す方法～

さて、今週はどうしたらトキメキを取り戻せるの？というお話をしたいと思います！

これは別名「マンネリを抜ける方法」でもあるので、ご夫婦、カップルだけじゃなく、お仕事などにも応用可能ですよ！

*

●感情的なリスクを犯す

そうした安定的な関係では、すべてが分かったような気持ちになり、新鮮味がどんどん薄れていきます。

それはあたかも同じ絵を同じ距離、同じ角度から眺め続けるのと似ているかもしれません。

どんなに素晴らしい景色でも同じところから、同じものをずーっと見続ければやがては飽きてしまいます。

ですから、何らかのリスクを犯すことがトキメキを取り戻し、新鮮味を蘇らせるのに役立つんです。

いや、むしろ、何らかのリスクを犯さなければデッドゾーンから抜け出せないと言っても過言ではありません。

ちょっと想像してみてください。

あなたがパートナーに言いたいけれど言えないこと（それは文句や不満でもいいし、感謝や愛情の言葉でもいいです）を、パートナーの目を見てしっかり伝える・・・と。

そこで「相手が向き合ってくれないから、逃げちゃうから」と相手のせいにするのはちょっと横においてみて。

どんな気分がすると思いますか？

ドキドキするかもしれないし、いやあ～な感じがするかもしれません。

それでOK、何かが動き始めたはずですよ。

そしたら、今度はパートナーの顔をイメージしてみて、彼（女）を笑わせてみましょう。

やはりどんな気持ちがするでしょうか？

もうちょっと強引にするのならば・・・「○○してくれてありがとう！」の○○に当てはまる言葉を10個探してみてください。

ちょっと無理やりにでも。

そして、それを声に出して言うってみるんですね。

直接相手に伝えるのがベストですが、独り言でもいいですよ。

きっとまた何か心に変化が生まれるはず。

そうして感情が動き始めるのをあなたはどう受け止めるでしょうか？

このエクササイズはまだリスクが少ない安全な方法なのですが、リスクを犯すというのは、実は怖いものです。そう、この“怖れ”がドキドキ感を蘇らせてくれるわけですね。

その他にも実用的な方法をいくつかご紹介します。

- ・相手の喜ぶもの（好物）をプレゼントする（1度ではなく何度も）
- ・初めてのデートコースを一人で辿ってみる
- ・同性、異性との新しい出会いを作ってみる
- ・仕事や習い事を始める
- ・ファッションの趣味を変える

実は浮気をする要因として、このリスクを犯そうとする深層心理が動いている場合も少なくありません。

退屈し過ぎて新しい刺激が欲しくて、異性を求め、浮気をしてしまう・・・。

それは非常に高いリスクを犯す無意識的な心の選択と言えないことも無いのです。

●怖れ、抵抗、羞恥心。そして、ロマンスよ再び！

ただ、もちろん、こうした方法ですぐにロマンスが蘇るわけではありません。

感情は地層のようになっていて、一つの感情を抜けると、また次の感情がやってくる、そういう仕組みになっています。

簡単に感情の流れ・変化をご紹介すると、まずは「何でそんな事しなきゃいけないわけ？」といった倦怠感やめんどくさい感じがやってきます。

そして、この倦怠感を越えると次には怒りや不満などの先ほどよりももう少し“熱い”感情が動き出すことが多いはずですが。

この辺では絶望や焦り、空虚感などのしんどい気持ちも出て来ることもありますが、何とかそこを越えていくと、今度は得体の知れない怖れが出てきて抵抗が出てきます。

でも、何とかそれをも頑張ってみると最後の壁“恥ずかしさ”が出てきます。

この恥ずかしさはとても苦手で嫌なものかもしれませんが、でも、それと同時にロマンスの感情（トキメキ）が動き始めているのです。

この、恥ずかしさ、と、ロマンス、が繋がっているのです。

そうすると、いい気分が出てきて、ほわーんとした気持ちになれるんですね。

（これがセクシャリティの解放と呼ばれるプロセスです）

そこでは愛おしさと同時に本当に安心する感じやぼーっとして緊張が緩んでいく感覚が味わえます。

これは極上のマッサージを延々と受けているようなもので、間違いなく虜になってしまうものです。

もし、あなたが今、何かにマンネリを感じ、退屈しているとしたら、そのデッドゾーンを抜け出すために何らかの“リスクを犯すこと”が求められているのかもしれませんが。

その方法は、考えて浮かぶものではないかもしれませんが、必ず見つかりますし、動き出すこともできます。

それはちょっと怖い事かもしれないけれど、これから先の人生をきっとより良いものに変えてくれるスパイスに

なるのではないのでしょうか。
参考になりましたら幸いです。

飼い犬に腕を噛まれた振られ方。

「彼は私に夢中で、何でも私の事を優先してくれるの」
そう思っていたのに、いきなり彼に「もう別れよ。好きじゃなくなった」と言われたら？
「えーっ！そんなのあり得ないでしょう？嘘でしょう？」と信じられないばかりか、無意識に「なんであんたがそんなこと言うのよ」と怒りが湧き出て来てしまったりするものです。
私が以前カウンセリングさせていただいた女性は、彼からそう切り出されたときに、つい真顔で「それはあなたが言っているセリフじゃないでしょ。訂正しなさい」って言ってしまったそうです。
もちろん、そこまで上から目線な恋愛をしている人は少ないかと思いますが、いわゆる“自立側”の立場で恋愛している人にとっては、“依存側”の相手から「別れる」と言われると、まるで飼い犬に腕を噛まれたようなショックを受けることが少なくないのです。
一般的には“振る”のは自立側の役割の一つですから、「約束が違うじゃない」と感じてしまうのです。

ここで「自立」と「依存」について簡単に説明します。
関係性はすべからく、自立と依存とに分かれることが多く、恋愛で言えば、次のようなパターンに別れます。
自立・・・相手をリードする側、強い立場。主導権を握る場。愛する立場。惚れられた側。理性的に、冷静に。愛してるのかどうか分らなくなる。自信はある。「～しなさい」というコントロールが強くなる。
依存・・・相手についてく側。弱い立場。愛される立場。惚れた側。感情を感じる。愛されてるかどうか分らなくなる。不安、怖れが強くなる。自信がない。「～して欲しい」という欲求が強くなる。

さて、この飼い犬に腕を噛まれることはなぜ起きるのでしょうか？
簡単に言うと、自立側の彼女の自由気ままな態度に我慢を強いられていた依存側の彼氏が起こす一発逆転のクーデターのようなもので、成功すると、自立と依存の立場が一瞬にしてひっくり返ってしまいます。
つまり、依存側の彼に「もう別れる」と言われてショックを受けた自立側の彼女が、それで自分の気持ち（彼のことが好き）に気付いて、それ以来、彼に強い態度を取れなくなってしまうんです。
でも、やはり、自立側の彼女だってプライドや意地がありますし、依存側の彼氏にしても我慢に我慢を重ねた上でのクーデターなわけですから、たいていは別れてしまうこと多いでしょう。
問題なのは、その後、なんです。
今まで自立側だった彼女からすれば、自分の言うことは何でも通ってきた依存側の彼から振られたわけですから、ものすごく凹みます。
彼に怒りを感じているうちはまだいいのですが、それを過ぎると、自分の何がいけなかったのか？ どうしてこんなことになってしまったのか？をものすごく考えるようになってしまいます。
そして、今までは頂点にあった自信が一気に無くなり、その失恋を境に「自信のない子」に生まれ変わってしまった人もいるくらいです。
もちろん、そうした彼の態度から男の人を信じられなくなり、男性不信・人間不信になることだってしばしば。これは振られた側はその瞬間から、慣れない「依存」に突き落とされますから（本当に奈落の底に落ちる感覚を

味わう人も少なくないはず)、ほとんどパニック状態になってしまうからなんです。

そうすると、自分でも信じられないくらいずると引きずってしまったり、普段ならさっさと立ち直って次の恋に向かうのにいつまでも彼のことを思い出して胸が痛んだり、後悔したりします。

周りの友達も「〇〇らしくないなあ！もう元気になろうよ！」って励ましてくれるのですが、なかなか気持ちが盛り上がらないんです。

それは自立側だった頃の名残（いわば、過去の栄光）がまだ残っていて、失恋した事実をまだ受け入れられずに悪い夢だと思っていたり、まだどこかで彼は自分のものだと思っていたりするところに原因があります。

もちろん、頭では分かっているんですけど・・・心が受け入れられないみたいなんです。

だから、ここでは謙虚さが必要ですね。

彼は私を選ばなかった、という事実を勇気を持って受け入れることですし、自分が恋愛の中で彼に対してとってきた言動を見つめなおし、反省し、改めるところは改める、という作業が大切なんです。

でも、この経験、自分を見つめなおし、自分を磨きなおし、そして、さらに素敵な女性になるための一歩になるんです。

こういうことでもないと、なかなか本気で自分を見つめなおすことなんて無かったのかもしれませんが。

そういう意味では、この経験を乗り越えた暁には、彼の捨て身の作戦も、私にとっては素晴らしい贈り物となってくれたりするんです。

その結果、パートナーシップの対等性の重要さに気付いたり、彼氏に謙虚な態度を取って接する事ができたり、肩の力を抜いて自然体で恋愛ができたりするようになったりします。

飼犬に腕を噛まれた場合は・・・慌てず騒がず、まずは冷静に自分自身を見つめなおしましょう・・・というお話でした。

参考になりましたら幸いです。

失恋して自信を失ってしまった皆さんへ。

失恋が引き起こす大きなダメージは数多くありますが、その際たるものが「自信喪失」なんじゃないかと思うんです。

もちろん、失恋だけでなく、離婚や浮気、セックスレスなど、男と女にまつわる問題は、女性ならば「女としての自信」を徹底的に失わせてしまいます。

それまで自信満々だった女の子が、彼に振られた瞬間から、風船がしぼんで行くように気を失い、自信なし子ちゃんになってしまう姿、あなたも見たことがあるかもしれません。

でも、そういう方と向き合ってお話していると、何となく大丈夫やん！と思えてくることも少なくないんです。信じられないかもしれませんが、始めは泣きじゃくってた彼女が、2時間のカウンセリングの終わり頃にはきゃっきゃ笑ってることだってあるんですよ。

もちろん、その間に私が捨て身のギャグを必死に連発してるわけではありません。(まあ、散発くらいですかね) もちろん、それで全て解決するわけではないですけど、「あれ、あたし笑ってますね」と驚きの表情をされる方もいらっしゃるわけです。

例え振られたって、捨てられたって、浮気されたって、あなた自身が持っている魅力が何一つ削がれるわけではないのです。

何人（なんびと）にも犯されない価値、光をあなたは持っているのですから。

ただ、それが見えなくなり、感じられなくなってしまうだけです。

まぶしいライトに煤をかけたら暗くて見えなくなります。

ならば、その煤を払ってあげればいいんですよね。

きっとまた輝きだします。

ただし、人間の場合は、それまで以上の輝きを放つことも少なくないですが。

振られたり、裏切られたりすると、私達は“依存”になって周りや自分の感情に振り回されてしまいます。

だから、自分の足元を見る、ちゃんと両足が大地についていることを感じる、と、自分がここに居ることを実感できるでしょう。

本当に辛いときは、手のひらを見つめてください。

そして、指を動かしてみてください。

ね、ちゃんと動くでしょう？それ、自分の手でしょう？

そう思うことで、心がスーッと穏やかになることもあるのです。

何人にも犯されない領域に、ちゃんと私は輝きを持っている・・・。

辛いときには思い出してみてください。

力を感じませんか？

彼に裏切られたんです（1）

信じていた彼に裏切られた経験のあるって方、きっと多いと思うんです。

突然別れを切り出されたり、実は彼女（奥さん）のいる人だと分かったり、浮気されたり、嘘を付かれてたり、本気じゃないって気付いてしまったり。

裏切られたら、誰でも不信感に陥りますよね。

男性不信になってしまうこともあれば、そんな男を信じた自分を責めてしまうこともあるでしょう。実際、カウンセリングでは、そういう経験から男性不信に陥って恋が全然うまく行かなくなってしまった方にもよくお会いします。

そして、裏切られた瞬間の反応は人それぞれで、それまでの我慢（頑張り）が爆発して、鬼のように相手を責めまくってしまうこともあれば、「呆れて文句も言えない」と引きこもりモードになってしまうこともあるでしょう。

カウンセリングをしても「そういう彼を選んだ私が悪いと思ってしまう」とか「彼の心変わりに気付かなかった自分がバカみたい」と、つい自分を責めてしまう人もいます。

私達、好きな人のことはほんとうは嫌いになりたくないし、憎みたくもありませんよね。

だから、何かがあればつい「自分のせい」にしてしまうことも多いんです。それは子どもの頃からのクセみたいなもの。かつてはお父さん、お母さんのこと、嫌いになれなくて、全部自分が悪いって思ってきたんです。

そうして、自分のせいにして彼を責めないようにする・・・つまりは「守ろうとする」こともあります。やさしさと言うか、愛情の表れといえますね。

あるいは“犠牲”とも言えるのですが、彼に戻ってきて欲しいから、自分のせいにする、ということもあるんです。「私が全部悪かったから、そこを直すから戻ってきて」という風に。これは相手を背負うことになって、ものすごく辛いことですし、相手も凶に乗ってしまいますね。

でも、恋愛感情というのは時にそういう「冷静に見ればバカみたいなこと」をたくさんさせるものです。だから、そういう気持ちになってしまったら、“自分に非がないわけじゃなくても、彼にだって問題があるんじゃないでしょうか？”という視点がポイントです。

自分を責めすぎることは傷口に塩を塗りこめることになります。

つまりは、回復を遅くさせてしまうんです。

だから、「自分だけが悪いわけじゃない」と思ってみることも大事なことなんです。

＊

また、「裏切るくらい辛いことがあったんだろう。そんな彼に気付いてあげられなくて、自分がバカだった」と、裏切った彼を何とか理解しようとするタイプもあります。

意外と多いんです。特に、年下の彼と付き合ってる方などに。

ちょっと親（お母さん）の目で彼を見てしまっているのかも。

そうすると、お母さんの目から何とか許そう、理解しようとするのですが、実際はお母さんではないので、チグハグなことになってしまいます。

私の気持ち、をきちんと見つめてあげることが大事ですよ。

ほんとはどう感じているのか？辛いならば、辛い、と認める勇気も必要なんです。

時には弱音を吐いてみませんか？肩の力が抜けるかもしれません。

彼に裏切られたんです（2）

突然、別れを切り出されたり、嘘を付かれていた事が分かったり、浮気をされたり、彼に裏切られてしまった・・・という経験について、先週に引き続き、彼に裏切られてしまったときの私達のパターンについてご紹介したいと思います！

＊

一番、一般的かもしれませんが、裏切られて悲劇のヒロインになってしまうこともあります。

「私の人生は彼によってめちゃくちゃにされてしまった・・・」というもの。

感情に振り回されたり、相手の態度に振り回されたり、感情的にもアップダウンが激しいと思いますから、ほんとに苦しいし、大変です。

こういうときはまずはきちんと地に足を着けることが目標です。

感情を思い切り吐き出してすっきりさせることも効果的だし、友達や家族に甘えて早くその痛みを解放させてしまうことが一番です。（そして、それが復活にも一番早い道のりかもしれません）

でも、お互いを傷つけないように、ヒロインモードの間は相手と距離を取ることが大切です。

それがなかなか難しいのですが、悲劇のヒロインになればなるほど、彼の恋心は急速冷却されてしまいます。

＊

これが発展すると、ヒロインから被害者になって全てを相手のせいにしてしまいます。

恨み、辛み、憎しみ……。人の心の一番汚い部分がいっぱいできてきます。しかも、多くは自分でも分かっているのに止まらない、ということ。

これはものすごく辛いです。

「そりゃあ、彼だって悪いとは思うけどさ。彼女がそんな態度とってたんじゃ、彼だって裏切りたくなるよね」と周りが離れてしまう危険性もあります。

でも、ここで大切な気付きは“あなたを傷つけたのは彼だけじゃない”というところ。

「よくよく思えば、元彼も元々彼も元々々彼も元々々々彼も……。みーんなそうだった。彼じゃなくて友達だったA子やB美だってそうだったし、お父さんもよく嘘付いてた」

みたいな、過去の“裏切られた歴史”があふれ出てきてしまってることが多いんです。

感情に「時計」はありませんから、心にとっては10年前のことも、1年前のことも、昨日のことも差はありません。痛いものは痛いわけです。

だから、“代理戦争”のようになって、過去の人々への恨み辛みが、彼に向かってまとめて噴出してしまうこともあるんです。つまりは、彼に昔の彼氏の遺産を背負わせてしまうようなものなんです。

彼一人のことにしてはどうも強い感情が動いてるな……。と気付いたときには、この可能性が高いはずです。

こういうときは、きちんと自分を取り戻しつつ、人生を振り返るのも大切なこと。

ものすごく傷ついてしまってるわけですから、ほんと胃潰瘍で入院したようなもので、しばらく静養すること（心を休めること）はいかがでしょうか。

皆さんはどうでしょうか？

思わぬ裏切りにあったとき、あなたはどんな反応を示してしまうのでしょうか？

彼に裏切られたんです（3）

奪うしかなかった、殺すしかなかった、裏切るしかなかった……。

人がほんとうに追い詰められたときに犯す罪がこの3つだと聞いたことがあります。

裏切りと言うのは、それくらい古来から大罪の一つだったわけですが、だからといって、彼らを裁く権利は私たちにはありません。

カウンセラーは裁判官でも、哲学者でもないので、善悪や正誤を議論したりはしません。

自分の心を癒すために、そして、もっと幸せになるために「彼がそうせざるを得なかった感情的事情」にフォーカスしていきます。

だから、「彼って悪いですよ？」と聞かれたら、「そう感じてしまいますよね」などと、あなたに共感することはあっても、「そうそう、彼ってほんと最悪ですよ？」と同調することは、まずしません。

だから、こう見ていくんです。「彼はなぜ、裏切ったのでしょうか？」と。

もっと言えば「なぜ、裏切らざるを得なかったのでしょうか？」と。

本当に幸せなら、本当に満たし、満たされている関係であれば、裏切りの余地は生まれません。

でも、それが起こってしまった。

だとしたら、なぜだろう？どんな心理的な変化が起きたんだろう？

そう考えていくんです。

(専門的にはこれを「理解」と言います。問題解決のプロセスでは「受容」(今起きていることを受け入れること)の次に来る、大切なプロセスです。)

私達は本当は「傷つけたくて人を傷つける」ということはほとんどしません。

「そのつもりはないが傷つけてしまった・・・」あるいは、「いっぱいいっばいで傷つけるしかなかった・・・」というケースがほとんどなのです。

*

彼は元々罪悪感が強く、自分を最悪な奴だと思いたいのかもしれません。だとすれば、大好きな彼女を裏切るとは、その格好の証明となりますね。

つまり「おれはこんな悪い奴なんだ」ということを彼女に突きつけるような感じです。

無意識的には「おれを分かってくれよ」という無茶なニーズ(欲求、要求)なのですが、逆にそれくらい罪悪感が強いと言えるでしょう。

彼は心の痛みが強すぎて感覚が麻痺してしまったのかもしれません。よほど、辛いことが彼の人生ではあったのでしょう。特に裏切られた経験だってあるかもしれません。

だから、裏切ること、つまり、彼女を傷つけることに抵抗を感じないのかもしれません。

彼は自分のことで精一杯で周りを見る余裕が無かったのかもしれません。

いっぱいいっばいで余裕がなければ、私達は相手を知らないうちに傷つけてしまいます。

皆さんも、そういう経験ないでしょうか？

失恋のショックでいっぱいいっばいで、友達の好意を素直に受け取れなかった・・・とか。

彼の中にもそういう状態が続いていたのかもしれません。

彼はもう我慢の限界に来ていたのかもしれません。

いい人を演じたり、いい彼氏を頑張ることに。

そうすると、どうしようもなくなって“逃亡”してしまったのが、今の状態なのかもしれません。

だとすれば、心優しい彼はきっと今、相当な自己嫌悪に襲われているでしょう。

彼の心はとても弱いのかもしれません。

誰もが彼に“やさしさ”に見える“甘え”を与えてしまっていた可能性もあります。

そうすると、裸の王様となって周りの人を傷つけてしまうでしょう。

彼は始めからあなたを傷つける目的を持っていたのかもしれません。

それは、彼の心が余りにも痛みすぎているから。

自己攻撃が激しい人は、自分の近くの人にも攻撃を及ぼします。

だから、彼は、ものすごく強い自己攻撃と痛みを持っていたのかもしれませんが。

これを見て、何を感じるでしょうか？

怒りが湧いてくることもあれば、同情してしまうこともあるでしょう。

そうだったのか・・・と彼の気持ちの理解が一気に進むこともあるでしょう。

そうしたあなたの反応も大切なサインの一つ。

もちろん、ふーんと何も感じ無いことにも意味があります。

そして、その中から、何かしら学んでいただけたら幸いです。

ありがとうございました！

不倫の失恋（1）

失恋に関するカウンセリング。

時には不倫の恋が終わってしまったことでカウンセリング、ということもあります。

（今回のお話は「独身女性と既婚男性」のパターンを取り上げています）

「不倫」については木曜日の大門昌代が担当 ですが、「不倫の失恋」なんで、ちょっと許していただきましょう。

不倫の恋の終わり方。ふつうの失恋とは違った面がたくさんあるんですね。

お付き合いの形態が、あまり表立った関係になれない分、失恋後に色んな感情を引きずってもものすごく辛くなってしまふことが多いようです。

別れ方も、はっきりと「別れましょう」で終わるケースもあれば、ずるずると関係が続いた挙句、ボロボロになって仕方なく別れるケースもあります。

彼の心の中には狡さや甘えがあつて別れ切れないことが多く、女性側からきっぱり切れないと結果的に辛い思いをすることも少なくないようです。

奥さん交えての修羅場になること、訴訟になること、会社を首になったり、自殺未遂をしたり、アルコールや男に走ったり・・・、激情が溢れてしまう自分を見失ったり、自分や周りを傷つけてしまうことも少なくありません。

また、じっと辛い気持ちを耐えて耐えて、病気になったり、仕事に行けなくなったり、人が怖くなったりすることもあります。

私も「こんなにも我慢して・・・」とつい呟いてしまうくらいなこともあるのです。

また、カウンセリングに来られた際、今の状態を言い淀まれる方も多いです。

何か悪いことをしてる感覚があつて、「不倫して苦しいなんて都合よすぎる」みたいな思いがあるからでしょうか。また、「先の無い恋愛するくらいならば、さっさと次に行けばいいのよ」って友だちなどから言われてたからでしょうか。

「怒らないでくださいね」みたいな雰囲気でお話される方も多いですね。

以前からよくお話してますが、カウンセラーというのは裁判官でも、学校の先生でも、哲学者でもないの、何が正しいのか間違ってるのか、良いのか悪いのかという判断はあまり持ち込みません。

だから、不倫の後の辛さだって、特別扱いはしないものです。

*

さて、不倫にも色んなタイプがありますが、よくお伺いする事例を元にお話を進めて行きたいと思います。

彼と付き合っている間、自由に自分から連絡を取ることはできず、「彼からの連絡待ち」になることが多いと思うのですが、いかがでしょう？

仕事帰りに彼から「お待たせ。今仕事終わって家に帰るとこ。電話OK？」なんてメールが入ってくると、嬉しくなって「おつかれさま もちろん、大歓迎」とハートマークいっぱい返信をすると、すかさず電話がかかってきて、彼が家に着くまでの間あれこれと話しをします。

家に帰るまでの間だけでも独占できて嬉しくて、たくさん話したいことがあふれ出てきて、でも、「ごめん、もう家の前」とか言われると、寂しさと虚しさと諦めが入り混じります。でも、笑顔で電話を切ったりします。（これは「犠牲」と「我慢」ですね）

いいときはいいのですが、でも、仕事があまく行かなくて、お局様にこってり絞られて、挙句、ご飯を食べに行く約束をしていた友達にもドタキャンされ、もう最悪な気分・・・というときも、自分からすぐに連絡を取ることはできません。

「ほんとに、もう今日はサイテーで・・・」って大好きな彼に聞いてもらうにも、彼が“大丈夫そうな時間”まで待たなければいけません。それはふつうの恋でも同じようできて、でも、気の使いようは遥かに違います。だって、バレたらヤバイと思うわけですから。（これは「我慢」ですね）

いい天気な土曜日の朝。ほんとうならば会ってドライブにでも連れて行ってもらいたいところなんだけど、きっと彼は家族サービス中。

そう思えば寂しいけれど、仕方が無い、と友だちに連絡したりします。（これは「諦め」ですね）

他にもそうした制限ってたくさんありますよね。

私達の心は「禁止されればされるほど燃える」という“タブーの心理”があるので、制限のある恋はやはり情熱を注ぎ込んでしまうものなんです。

不倫の場合、二人の関係を彼女が積極的にリードする、というのは、「家庭」という彼が守るべき場所がある限りは不可能に近いもの。（彼の家庭が破綻してる場合はその限りではないですけど）

だから、結果的に彼が主導権を握る関係となり、「待ち」の姿勢が板に着くようになってしまいます。

受身になりやすく、依存しやすいのです。ということは「癒着」し易いとも言えますね。

特に、会える時間、距離、奥さんや家族の態度、会社での制約など、二人の間のタブーが強ければ強いほど、依存度も深まるもの。

反論もあろうかと思いますが、この点は、アルコールやギャンブル、ドラッグなどと似たところもあります。刺激が強い分、依存し易い、という。

そういう意味もあって、なんやかんやと引きずり易い心理構造になってしまうのが、不倫の恋の特徴なんです。

不倫の失恋（２）

その別れ方もヘビーなケースが多いんです。

始めは熱心だった彼も、落ち着いてくる頃には何となく冷たい素振り。

そもそもが「家庭」というものを持っているので、完璧な逃げ道が最初から用意されているようなもの。

だから、彼がどれだけ「妻とうまく行っていない」と言ってくれてたとしても、ほんとうの意味で二人がちゃんと向き合うことはむつかしいのです。

その上、“家族への罪悪感”を常に持っているので、恋心が冷めてしまうと急激に距離を開けられることもあります。

また、不倫をしている間は「いつか捨てられるんじゃないか」という不安が常にあるので、知らないうちに彼に対する執着も高まっています。

そうして我慢していた気持ちが、別れた後に反動としてやってくるんです。

とても頑張ったのに。

寂しいけれど、あなたのことを思って耐えていたのに。

困らせたくないから我がまま言わなかったのに。

結婚しようって言葉を信じていたのに。

・・・最近ではもっとドライで割り切った不倫も多いようですが、大好きになればなるほど、辛い気持ちは強くなるんですよ。

＊

不倫に関する問題を扱っていると、例えば20代前半くらいまでは、あまり不倫という意識もなければ悪いという思いも感じないケースが多いようです。好きになったんだし、お互い好きなんだし、それでよいのでは？と思うことが多いようです。

しかし、周りも家庭を持ち始め、自分自身の結婚を意識する20代後半から、出産などのタイムリミットを感じ始める30代にかけては、ドライに割り切れなくなる方が増えてくるようです。

＊

さて、カウンセリングでは敢えて、こういう質問を投げかけます。

もちろん、意地悪をしたいわけではありません。自分の中の素直な気持ちを受け入れ、そして、解放してあげるための質問になります。

「我慢してたこと、どんなことありますか？」

たくさんあるけれど、我慢しすぎてそれすら分からなくなってしまうことだってありますよね。

「自由に自分から連絡を取ること。いつも今何してるかな、と考えてしまうから」

「わがままとか、辛くても寂しくても彼を困らせると言って言えなかった」

「旅行に行きたかったり、せめて丸一日一緒に過ごしたかったけど・・・」

他にもいろいろと出てきます。細かいレベルではものすごくたくさんあるんです。

「彼のために一生懸命がんばったところ、どんなところですか？」

一般に「奥さんには負けられない」という気持ちがあるせいか、不倫をしてる方はオシャレだったり、キレイだったり、色気があったりする方が多いんですね。

それも、「がんばったところ」に入るかもしれません。

プラトニックな場合もありますけれど、ふつうはセックスも一生懸命になりやすいですね。

ある方から「不倫のセックスはすごくいい」「不倫からセックスを取ったら何も残らない」なんて伺ったことも

ありますが、明らかなライバル（＝奥さん）が居るので、そして、たいてい奥さんとのセックスはマンネリ化してる（あるいはレスになっている）ので、気持ちの上での優位性を感じられるものかもしれません。

あとは上の「がまんしたこと」がそのまま、がんばったことに当てはまることも少なくないと思います。

「彼との間に制限が無かったとしたら、どんなことがしたかったでしょう？」

辛い思いを抱える人ほど、そんなに大きな望みは言いません。

「日曜日は一緒に朝寝坊して、だらだらと過ごして、もう夕方になっちゃったね、なんて話したかった。」

そんな言葉をクライアントさんから聞いたときには、とても切実な気持ちが伝わってきたものです。

世間的には悪いとされることをしていても、別に心の中までが悪人であるわけがありません。

そうしたピュアな気持ちがきつとあって、そこが私達にとっては希望になります。

やがては、きつと素敵な恋ができるだろう、と思わせてくれる希望になるのです。

不倫の失恋（3）

さて、不倫をしている間も、心の中にはいつも世間に対してうつむいている自分が多いのではないのでしょうか。

友だちにも明かせない方が少なくないですから、辛い思いがあったとしても、一人で抱えるしかありません。

思いあまって友だちに相談したら、「そんな不倫なんかしてるからやん。別れたら楽になるんちゃう」と軽く返されてショックを受けた方もいます。

そして、ますます行き詰まってしまったんです。

その不倫の失恋の後には、やり残したことがあまりに多く、後悔も強ければ、行き場を失った感情もたくさんあるんです。

だってどうしたって、ベストを尽くした恋ではないから。本気で向き合って、ぶつかった恋ではないから。

不倫の失恋が引きずり易いのは、この点に尽きると言ってもいいんです。

十分に向き合えてない、ぶつかっていない、だから、そこが残るんです。

「もし・・・」がたくさんでてくるでしょう？

もし、奥さんがいなければ・・・。

もし、離婚してくれたら・・・。

もし、独身時代に出会えてたら・・・。

その「もし・・・」がある分、引っ掛かりが強くなるのです。

＊

さて、我慢していた感情は、別れた後、やってきます。

私のカウンセラーとしての経験から言いますと、不倫をしていた期間と、それを引きずる期間は一致しているような印象を持っています。

（つまり3年不倫をしていれば、その感情を3年引きずる、という感じで）

だから、カウンセリングでは焦らずに、一つ一つ、その感情を流していこうとします。

自分を責める気持ち、相手を攻撃する気持ちも解放してあげるのです。

話すだけでも楽になれること、たくさんありますよね。

ずっと言えずに溜め込んできたのであれば、なおさら。

カウンセリングやセラピーというのは“時間短縮”の効果があります。

ふつうならば3年かかるところを1年で乗り越える、みたいな。

例えば、1年前、初めてお会いしたときには2時間のカウンセリングの間ずっと「彼が・・・、彼が・・・」と彼の話で100%だったところが、1年経つと「そういえば彼のことはどうなりました？」とお聞きしなければ話が出てこないこともあるのです。

そうして、まずは心の中にある色々な感情を解放していきます。

その上で、おそらく私達は家族の問題や過去の恋愛に目を向けていきます。

「不倫をしてしまう理由は何か？」を探し、その元を癒していくために。

もっと素敵な恋をするための障害を取り除くために。

だから、そういう辛い思いがあるときは、まずは誰かに聴いてもらってください。

あなたの周りに、そういう人が居たとしたら、ただ、寄り添ってあげてください。

きっと彼女は全部分かっています。だから、あなたが責める必要はありません。

そして、少しずつ笑顔を取り戻すのを見守ってあげてください。

不倫の後の辛さはほんとうにしんどいもの。

「もう二度と不倫なんてしたくない」と思う人が少なくないのも頷けます。

不倫の話となると、良し悪しの議論が多くなります。それが世間といえは世間です。

私達は、良いとか悪いとか、いけないとか、いいとかではなく、おきてしまったものをどう対応するの？という見方をしていきます。

だから、自分がそこにはまってしまったとしたら、ふだんよりより忠実に自分の気持ちに素直になって、誰かに話を聴いてもらって、焦らずじっくりと心の痛みを洗い流して行っていただきたいな、と思うんです。

私のクライアントさんにも、長い間、不倫の失恋で辛い思いをされた方がいらっしゃいます。

始めのころは2時間のカウンセリング中、ずーっと泣き通しだったんですね。

でも、その後、そのしんどさを乗り越えて、今はやさしい旦那様と幸せな結婚をしています。

幸せになったとき、その苦しみにも意味が与えられます。

逆に言えば、その幸せのために、今のその苦しみを乗り越えよう、と思えたらよいのです。

今のその辛さを越えて幸せになったとき、あなたは今を振り返って、何て言うでしょう？

なんで遊ばれちゃうんでしょう？（1）

カウンセリングには、こんなご相談も寄せられます。

「付き合っているのかどうか分からなくてズルズルと体だけの関係が続いています」

「付き合おうってことになってエッチをした途端、音信不通。遊ばれたんでしょうか？」

「求められると拒めなくて、いけないと思うんですけど、すぐに体を許してしまうんです」

「絶対遊びだって分かってるんですが、なぜか断ち切れないんです。」

カウンセリングを受けようと思われるくらいですから、ご本人は真剣に恋をしたいと思ってます。そして、自分でも何とかしようと、あれこれと試行錯誤されてる方がほとんどです。

でも、なぜか、そういう関係にはまってしまう・・・、そして、繰り返されてしまう・・・、というご相談が多いんです。

皆さんの周りにも、そういう女の子、いませんか？

(あるいは、あ、あたしのことだ・・・と思われた方もいるでしょうか。)

なぜそうになってしまうんでしょう？

カウンセリングなので、『なんでそんなことになっちゃうんだろう？』というところを考えていきます。

で、私の経験から無価値感系／自立系／癒着系／無自覚系の4つのパターンに分けてご紹介していくことにしました。

まず今回は無価値感系をご紹介します！

○無価値感系

『嫌われる怖れが強い／自分には魅力がないと思っている』

Noと言えない女の子。自分に自信が持てなくて、拒んだら嫌われてしまう、と強く感じてしまう女の子のパターンです。

彼にちゃんと付き合う気が無いこともどこかで分かってはいますが、それを認めるのが怖いとも感じています。そして、「きっといつかは私の気持ちをちゃんと受け止めてくれるはず」という切ない期待をします。自分でも、それが叶わないだろうことも気付いていますが、そう思わないとやっていけないくらい好きだったり、切実な思いもあったりします。

でも、体を許す以外に方法がないじゃない・・・、という思いで、彼の要求を拒むことができません。

こういう女の子は、過去に大失恋をしていたり、育ってきた過程で「全然褒められたことがない」「あまり愛されたことが無い」という思い（無価値感）を強く抱いていることが多いです。

無価値感が強いと、「私に与えられるのは体だけだから」という思いになることもあるんです。

私も「エッチをしているときだけは、私をちゃんと見てくれるから」という理由で、遊びと分かっても体の関係を重ねてしまう女の子を何人も見てきました。

分かっているだけに、辛いなあ、と感じさせられるのです。

(失恋クリニックからの処方箋)

自分には愛される価値があることを学んでいきましょう。

例えば、あなたの大切な友人、家族、パートナーの目になって、自分を見つめてみます。

彼らは、どんな思いで、あなたを見てくれているのでしょうか？

また、あなたが幸せになったとき、誰が喜んでくれるのでしょうか？

それはあなたのことを愛してくれている人。あなたが、その愛を受け取っている人。

彼らの思いを受け取ることで、自己価値を上げていくことができます。

無価値感については、カウンセリング／セラピーの中でも非常に大切なテーマのため、ありとあらゆるアプローチが考えられます。興味を持たれた方はカウンセリングを試して見られると良いですよ。

なんで遊ばれちゃうんでしょう？ (2)

さて、今週は実はよくお伺いするパターン、自立系を紹介したいと思います。

○自立系

『プライドが高く、男性とつい張り合ってしまう。』

意外に多いんですよ。

プライドが高い分、自分でも何とかしようとしますから、かなりボロボロになっていることも少なくないかもしれません。

自分の弱さを認められない（認めるのが嫌＝認めるのが怖い）というところがネックになっていることもよくあります。強がってしまうんですね。

もともと『男性に負けたくない、舐められたくない、バカにされたくない』という思いが強く、そこにプライドを刺激されるようなことを言われると、ぼっと情熱に火がついて、『何としてでも見返してやりたい、ぎゃふんと言わせたい』という衝動に駆られます。

そういう彼は、軟弱、かつ、いい加減、うそつきなタイプだったりして、その言動で「私がなんでこんな奴に・・・」と悔しい思いを刺激されたりするわけです。

そうして彼の術中に見事にはまってしまうのです。（彼としては無意識なことも多いですよ）

また、誠実でまじめで、やさしく、温和で私の言うことは何でも聞いてくれる・・・そんなタイプの彼が、エッチした途端つめたくなったり、徐々に距離を開けられたりすると、まるで飼い犬に腕を噛まれたかのごとくプライドが傷つき、怒り、意地になってしまうこともあるのです。

もちろん、自立的で頼りになる男性が相手だと、心のどこかで競争心が煽られますから、つい、へんな“やる気”になってしまうこともあります。もちろん、彼も競争心旺盛だったりして、そうすると、恋愛というよりも、戦闘モードになり、戦略・テクニックなどの頭脳戦のほか、何とかしてやろうとコントロールも働くものの、なかなか思い通りに進まなくてイライラギスギスしやすくなります。

“むかつく” “悔しい” “惨め” “思い通りにならない” といった、ネガティブだけドインパクトの強い感情は、とても刺激的。だから、そうした感情を煽られると、その人のことが気になって仕方がなくなるんですね。そうすると、感情が動いたことで、あなたはその人のことを必要以上に意識するようになります。（吊り橋効果とも言います）

その感覚は、誰かを好きになったときと似てるんです。

それ故に、「あんな奴・・・」とむかついていた人のことが、気付いたらどうしようもなく好きになっていた、なんてことが起こりうるのです。

これは潜在的には男性との競争心があり、女子校育ちの方にも多いパターンです。

「男なんて」と張り合おうとすると、この罠にはまってしまったりしますね。

表ではバリバリと仕事をこなすキャリアウーマンだったり、凛として後輩の憧れの的だったり、美人で常に周りからちやほやされてきたり、自分を強く見せなきゃいけない方は要注意です。

ただ、こうしたプライドが高い女性の中には、心のどこかに自己破壊願望があり、こういう恋にはまることによって、それを満たしている場合もあります。

カウンセリングでお会いした際に「なかなか羽目を外せないんです」とおっしゃる方も多く、どこかで自分の生き方に窮屈さを感じていらっしゃるのかもしれませんが。

だから、遊ばれるような恋を無意識に選び、その自堕落な欲求を満たしていることもあるのです。もちろん、そんな意識はないかもしれませんが。

また、男性と競争してしまう女性の中には、自分自身の女性性を否定して男性になろうとする（男性にならなければいけない）という観念を持っている場合もあります。

そうすると、遊ばれる経験は、まさに女性性を傷つける（否定する）ことになり、男性性を相対的に高めることができます。

これも無意識の欲求なのですが、もし、あなたが自分の性を否定しているようなところがあったり、両親との関係で十分に女の子として生きられなかった場合は、このケースも大いにありうるのです。

（失恋クリニックからの処方箋）

競争を手放すために、また、女性性を許すために、“白旗”を振りましょう。

負けを認めるのは勇気ある選択、一歩です。それによってあなたはもっと自由を感じられるでしょう。

もちろん、負けを認める＝男性が勝ち、ではありません。

勝ち負けではありませんから、競争をやめる目的で白旗なんです。

そして、女性としての自分をもっと愛してあげようと思ってみてください。

自分に厳しくするのではなく、もう少し、優しさを与えてあげましょう。

きっとあなたの中には素晴らしく、輝かしい女性性が眠っているはず。

それを解放してあげることで、さらに素晴らしい自分へと成長できますよ！

なんで遊ばれちゃうんでしょう？（3）

無価値感系、自立系 に続いて、残りの2つを今週はご紹介したいと思います。

○癒着系

『お母さんとの距離が非常に近い』

例えば、過干渉なお母さんで、常々監視体制に置かれていると、そこから抜け出したい欲求が生まれます。

でも、表面的には管理されてしまっているので、なかなか「表の彼氏」を作ることができません。「彼氏」も「お母さんが気に入る人」でなければいけなかったりするからです。

そうすると、恋にならない人との恋にはまるしかなくなってしまうのです。

また、お母さんとの癒着の問題は、潜在的に女性性の否定や拒絶を持っています。

つまり、女性であることを否定したり、傷つけたい欲求を潜在意識に持つんですね。

そうすると、遊ばれちゃうような恋愛で、その欲求を満たそうとするんです。

「そ、そんなことってあるんですか？」と思われるかもしれませんが、頭で認識することの少ない潜在意識・無

意識の世界では、意外とよくあることなんです。

(失恋クリニックからの処方箋)

この癒着を切ることが何よりも大切。

一人の大人の女性として自立することを目標としましょう。

そして、大人の女性として、改めてお母さんと向き合います。(もちろん、自立した後でね)

また、自分を傷つけていることに気付くだけでもOKです。

すぐにそれはやめられませんし、急にやめると反動も怖いですね。

でも、自分には愛される価値があり、優しくされる価値があることも知ってくださいね。

○無自覚系

『気付かないところに隙が・・・。』

これは友だちや周りの人から指摘されて、そうだったのか!と思い始めた場合です。

猪突猛進で自分の思いだけで突っ走ってしまう方の場合、遊ばれていたとしても、自分ではそうと気付きません。

また、友だちから指摘されても「そんなことない!」と意固地になってしまうこともあります。

恋に落ちると周りが見えなくなったり、感情に振り回されやすい方は要注意!

また、大失恋のあとや、辛い経験が続いているときなどは、心の感覚が麻痺します。

少々の痛みでは感じなくなってしまうので、そうすると、遊ばれていたとしても、気に留めない状態になってしまうこともあります。

むしろ、遊ばれていたとしても、そのセックスによって自分が癒されているようにも感じられ、依存症になってしまうこともあるんです。

これは、自己嫌悪や罪悪感などの強い感情から、自分を攻撃してる状態とも言えるんです。

(失恋クリニックからの処方箋)

もし猪突猛進なパターンがあるとすると、きっとほかでもたくさん傷ついたことがあるはず。

一旦停止して、自分の思いや考えを見つめなおしてみませんか。

また、麻痺した感覚はできるだけ早く取り戻してあげたいもの。

辛い経験と向き合い、乗り越えていく準備はできますでしょうか。

自分をこれ以上傷つけないためにも、自己攻撃の手を緩めていきましょうね。

*

カウンセリングやセラピーというのは、現状の問題を作る心の問題にアプローチをしていきます。

つまり、表面的な対症療法というわけではなく、本質と向き合っていくんですね。

だから、こうした問題でも「やめときゃいいじゃないの?」ではなく、「どうしてやめられないんだろう?」から「どうしたらやめられるんだろう?」という発想をしていきます。

“偶然はなく、すべて必然”なんて格言もありますが、起きたことを正誤善悪で判断するのではなく、その必然性を元に心を紐解いていくと、様々な気付き、発見と共に、大きなヴィジョン(その最高のものは生まれてきた目的)に行き着くことができるのです。

難しいことを書きましたが、要するに、遊ばれちゃう自分から学ぶことで、素敵な恋をする自分へと成長できる

のです。

皆さんの幸せに繋がれば幸い。ありがとうございました！！

失うのが怖くて、自分を見失ってしまいました。

お待たせしました。ここからが本題なのです……。

*

好きになればなるほど、失うのは怖くなりますよね。

いけないことと分かっているけど、ずーっと側において、束縛してしまいたくなるかもしれません。

(因みに、あなたを束縛する彼氏がいたとすると、彼はあなたを失うのが怖いのですね)

それだけ好きになれることは素晴らしいことなのですが……

でも、失うことを恐れるあまり、自分自身のことも見失ってしまうことがあります。

例えば……。

レストランで食事中。彼が「ねえ、やっぱり女の子なんだから料理くらいはできないとね」とフォークでパスタを絡めながら言いました。

ドキッとするんです。だって、料理は苦手だから。

しなきゃいけないって分かっているんだけど、何か気の進まないテーマ。

しかも、意外にも彼が料理得意なことが、このあいだ彼の部屋に遊びに行ったときに分かってしまって、ますます焦ってどうしようと思う今日この頃。

私は両親が仲悪かったし、私もお母さんとの関係があんまり良くなくて、それで、料理をするのはなぜか惨めと言うか、屈辱的と言うか、抵抗感がありありなのです。

でも、彼のその言葉で、こう思ってしまった。

「料理できないと、嫌われてしまう」と。

だから、彼のそのセリフにこう答えたんです。

「そりゃあね、やっぱり女の子なんだからね。料理は基本だと私も思うよ」

彼、その言葉に乗ってきて、「だろ？やっぱりそうだよな。俺も料理好きだしな。お互い料理できた方が子どもできたときや病気のときにも役立つだろ？」と。

あ、ちゃんと将来のことも考えてくれてるんだ……いい加減だと思ったけど、意外……そう思う一方で、冷や汗もまた出てきます。

墓穴を掘ってしまった……(汗)

もう取り返しはつきません。

そして、彼のそんないい面を見た後は、ますます失いたくない気持ちは募っていくのです。

プレッシャーは甚大です。

*

「失いたくない」という心理の裏側には、「きっといつかは失うに決まっている」という心理的な“ルール”が隠れています。

これは両親との関係で育まれたネガティブなパターンで、何かの機会に「私はそんなに愛されていない」と気付いて、凄くショックだった経験がベースになっています。(もちろん、そんな記憶はないことが多いです。覚えていたくもないです)

「失いたくない」とすれば、全ての行動は「これをしたら嫌われないか?」「これをしなかったら嫌われないか?」という、恐れや不安に基づく選択になります。

「したい」から「する」のではなく、「怖い」から「する」ことになるのです。

それでは上達も、継続も、しませんよね。

そればかりか、そうさせている相手（今回の例ならば彼氏）に対する恨み辛み、憎しみなどの感情も募っていきます。もちろん、自己嫌悪もさらに強くなります。

＊

その結果、本当に失ってしまったら・・・

後悔と自己嫌悪ばかりが強くなって、ほんとうにボロボロになります。

そういう失恋をして半年経つのに、まだ全然立ち直れない・・・そんな女性にお会いすることも少なくありません。

もちろん、半年どころか、年単位になってることもしばし。

失恋を引きずるのは、自分らしさを見失った度合いに比例するといってもいいくらい。

失うのが怖くて犠牲したり、我慢したりした分、引きずる期間が長くなるのです。

もちろん、失わなかったらハッピーか?といえば、そうではありませんよね?

ずっと演じ続けなければいけなくなります。それもまた絶望を感じるほどに苦しいこと。

自分で自分の首を絞めてしまうかのように。

＊

まずは、自分を取り戻しましょう。

例えばね、手を開いてみてください。

それは自分の手、ですよ。

右手で、左手を握ってみてください。

少し強めに。

左手さん、しっかり握られた感じ、するでしょう?

今、その左手の感じ、あなた自身の感覚ですよ?

そう、それが自分自身である感覚なのです。

＊

ん???わけ分からないこと、言ってます?

自分を見失う、ということは、その左手に感じる圧力が、実感できないことを言うのです。

だから、まずは、その感覚からゆっくり取り戻していきます。

「今、何が飲みたいですか?何が食べたいですか?」

別に病気の人を相手にしているわけではありませんよ。普通に働いている女の子です。

彼にしてあげたかったこと、どんなことがありました?

彼の前で、殺してしまった自分は、どんな自分だったんでしょう?

もし、嫌われないと分かっていたら、何をしましたか?

彼に言えなかった、わがまま、どんなのがありますか?

＊

失恋の後、引きずっている彼女に、そういうちょっと酷な質問を投げかけます。

涙を流しながら、後悔しながら、自分を責めながら、答えを返していただきます。

それらを全部聞きながら、最後にこう伝えるんです。

「その全てを与えられる女性に、成長する機会が、彼から与えられた、と思ってください」

それは、地に足が着いた状態。

「私」を常に意識できてる状態。

それは自信がある状態。自分のことをちゃんと認められている状態。

だから、まずは「私」に注目していきます。「彼」の話はほとんどしません。

そして、「私」の後に、「彼」なんです。

優先順位の入替え。

1. 彼、2. 私、ではなく、1. 私、2. 彼に。

その結果、あなたは選択できるようになります。

「私の気持ちは〇〇だけど、彼が△△を望むならば、今回はそれでいいよ」という風に。

あるいは、

「私は今日は〇〇な気分だから、△△は我慢してくれない？こんど埋め合わせするからさ」

という風に。

自由なんですね。

心当たりある方はまずは「今日のお昼は何を食べたいか？」って自分に聞いてみるところから。

「今日のお茶は何にしよう」と悩むところから。

そこから少しずつ広げていきましょう。

彼のために、とっていたのに・・・。

失恋の後、すぐにすっきりと行けばいいものの、なかなかそうはうまく行かず、セカンドチャンスを狙おうとしたり、罪悪感でいっぱいになったり、後悔して自分を責めまくったり、様々な痛手が生まれます。

でも、失恋は新たな成長のチャンスを与えてくれる場なのも事実で、この辛い経験を乗り越えていくことによって、人の痛みや心が分かり、そして、より成熟した美しさを持つ大人へと成長していくこともできるのです。

この変化、ほんとうに素晴らしいものがあって、私も幾度となく、人って凄いものだなあ・・・と実感させられているのです。

さて、その失恋した後も引きずり易いのは本当の自分を出していない分だけ起こります。

これは、先週、「失う怖れから我慢したり犠牲した分、引きずり易くなる」というお話の中でもさせていただきました。

そこで、今週は、その我慢と犠牲を作るもう一つの要因についてお話したいと思います。

こちら思い当たる方が少なからずいらっしゃるのでは？と思うんです。

それは「かわいそうだから」とか「迷惑をかけちゃいけないと思って」結果的に我慢し、犠牲をしていたというケース。

先週の「失う怖れ」が依存側の理由だとすると、今週はどちらかという自立側の理由になるでしょう。

『彼、このところ仕事が大変みたいで、いつも終電で帰ってるみたいなの。そんなときにわがまま言ったら迷惑だろうし、そっとしてあげようと思うんだ』

『彼って私が怒るといつもシュンとなってしまうって引きこもっちゃうんだよね。だから、言いたいことがあっても、これ以上いじめたらかわいそう、みたいな気持ちになって我慢しちゃうんだよね』

こんな感じでしょうか。

カップルでも夫婦でも、よく起こっていると思うんです。

そもそも女性の方が男性に比べて感受性が強いので、男性が意識する前に、女性の方が気付いてしまい、そそくさと配慮してしまう、なんてこともあるんです。

例えば、休日のランチにて。

『いつも楽しく話す彼が少し様子がおかしい。何かあったんだろうな、と思ったから、仕事的话题をさりげなく振ると、「何もないよ、普通だよ」とか言いながらもやっぱり様子がおかしい。前からあんまり馬が合わないと言っていた上司との間に何かトラブルがあったんだろうな。でも、彼のことだから素直に辛いとか言えないんだろう。言ってくれたらよしよし慰めてもあげるのに。かといって、私の方からそんなことを切り出したらプライドの高い彼は逆切れするし。今日はこの後買い物付き合ってもらおうと思ったけど、やめといてあげようかな。それよりも、映画の方がいいかな。彼がぐっすり眠れる奴をチョイスしてあげよう』

そういう経験、少なからずありません？

もちろん、こういうことをいちいち考えるんじゃないくて、おそらく瞬時に、彼の笑顔が少ないな、と感じた時点で察してしまうのかもしれませんが。

でも、お気づきの通り、その配慮、優しさ、思いやりが彼に伝わることはなかなかありません。

余りにも上手すぎて。

そして、彼にも余裕がなさ過ぎて。

特に、感受性の強い、女性性の強い女性ほど、この配慮や気付きは完璧なる上に、上手なんですね。

でも、これ、ものすごい優しさや思いやり、愛情ではあるんですが、「買い物」我慢しちゃってるんですよね。彼に選んでもらいたかったアイテムとか、一緒に選びたかった服。

自分なりに計画してきた一日の楽しみが、ちょっと飛んでしまうわけです。

もちろん、「彼が不機嫌になるよりは」とか「一緒にいられたら幸せ」というのはあると思いますよ。

でも・・・、です。

もし、彼がこの日の最後、あなたに『今日、俺が疲れてるのに気付いて色々気を使ってくれたんだろ？そういうところ、いつも感謝してるんだ。ありがとな』と言われたら、きっと、ものすごく報われて、我慢も犠牲もすべて吹っ飛ぶと思うんです。

いや、更に彼への愛情は深まって、よりいい関係を築いていけると思うんです。

でも、最後まで彼はテンション低いまま。夕食にしても上の空であまり楽しくなさそうで、それでも「彼は疲れてるんだから」と我慢を重ね、犠牲を続けていくとどうなるのでしょうか・・・。

それは、どんどんあなたの心の中に火薬を詰め込んでいるようなものなんです。

いずれは爆発します。特に自立側にはプライドなり意地なりがありますから、余計切れ易いんです。その爆撃は彼に向かう場合もありますし、自爆してしまうこともあります。早ければいいのですが、遅くなればなるほどその威力は増していきます。

だから、早いうちに、苦手な「自己PR」に努めてほしいんですよね。もしくは、小爆発を繰り返す方が彼も学習効果が上がっていいくらいです。何でも繰り返し学習が大事ですよ？

さて、付き合ってるうちはまだ対処もできるでしょう。でも、そこで満たされないまま、別れを迎えたとしたら……。たっぷりの火薬を溜め込んだまま、あなたは野に放たれることになるのです。危険極まりないですよ。その結果、自分を見失って自暴自棄な行動に出てしまったこと、ありませんか？

あんなに頑張ったのに、あれほど彼のこと考えたのに、あんなに気を使ったのに、私がどれだけ我慢したと思ってるの？言いたいことも言わないでどれくらい我慢したと思ってるの？次から次へと気持ちが爆発していきます。そして、もう男なんて信じない、もう恋愛なんてしない、と逆切れ（と言う名の自爆）してしまうこともあるでしょう。

でも、もったいないんですよね。それだけ配慮し、それだけ愛情を持ち、それくらい感受性が豊かで、こんなにも彼のことを考えられる人なのに。なかなかいないんですよ。誰かのために、そんなに一生懸命にできる人。

こういうことを上手にできてしまう人（演技力がある人）は、幼少の頃から、お母さんやお父さん相手に、配慮、犠牲、我慢を繰り返してきた経験がある人が多いんですね。だから、筋金入りなんです。

だから、その人への配慮、男性への気遣い、そこに理由無く自信を持っていただきたいんですね。そして、「必ず、これは報われる」と思っていてください。そして、そのために、この“失恋期間”を利用して一つ『勇気』を学びましょう。一歩前に入る勇気、自分を主張する勇気。

痛みを感じない程度に、今までの恋愛であなたが彼のためにしてきたこと、一つ一つをリストアップしてください。

できれば具体的に。

- ・ Aくんがうちに遊びに来るときは、いつも彼が好きな肉料理を作ってあげていた。
- ・ Aくんの誕生日には、彼が好きな色の服をプレゼントしてあげていた。
- ・ Aくんの家に行ったときは、一緒にいたい気持ちを抑えつつ、アイロンがけをしてあげてた。

そんな風に「～してあげた」という書き方で。

これは「与えること」でもあります。あなたはたくさん与えられる人であり、与えてきた人でもあるんです。

そして、書きあがったら、最後に「そんな私は偉い！」という一文を付けて、声に出して読み上げてみるんです。

- ・ Aくんがうちに遊びに来るときは、いつも彼が好きな肉料理を作ってくれていた。そんな私って偉い。
- ・ Aくんの誕生日には、彼が好きな色の服をプレゼントしてあげていた。。そんな私って偉い。
- ・ Aくんの家に行ったときは、一緒にいたい気持ちを抑えつつ、アイロンがけをしてあげてた。。そんな私って偉い。

という風に。

これを胸を張って、そう、体育館で全校生徒を前に演説するみたいにやってみると、徐々に力が湧いてくると思うのです。

それが「自信」という賜物なんです。

彼が私と別れる理由。

失恋には色々な形があって、はっきり「別れよう」と言われる場合（宣告型）もあれば、徐々に連絡が取れなくなっていく自然消滅型もあれば、突然音信不通になる敵前逃亡型もあります。もちろん、ずるずると体の関係だけが続く不完全燃焼型もありますね。

そして、別れる理由も様々なわけですが、このところ不思議と同じようなテーマのカウンセリングが続いているので、今日はそれをご紹介しますと思います。

それは「理由無き別れ話」。

細かく言えば、これにも様々なパターンがあるのですが、今日取り上げたいのは、次のようなケースです。

【彼のプロフィール】

- ・ 自立型。故に、私が立ち入れない世界が存在する。
- ・ 情熱的。あるいは、男性的。故に、猪突猛進、熱し易く覚め易い傾向あり。
- ・ 夢を持っている、あるいは、ワーカホリック。
- ・ 頭が切れる、賢い。
- ・ 思っていることを表現するのが得意ではない。
- ・ 年齢は20代後半～30代前半

こういう彼とお付き合いすると、バランスの法則にしたがって、あなたは「依存側」を担当することとなり、待ち時間が長くなります。また、愛されているかどうかの不安を感じ続けるので、ついつい爆発を繰り返してしまうこともあるでしょう。

しかし、彼の男性的な面がとても刺激的に心に響くので、つれなくされても好きな気持ちはどんどん深まっていきます。

さらには、自立的で頑張っている彼を見ると、何とか力になりたくて、助けてあげたくて一生懸命がんばります。ところが、ある日突然、宣告型、あるいは、敵前逃亡型などの方法によって一方的に別れを突きつけられます。なぜ？ どうして？ と彼に詰め寄っても、「ごめん。無理なんだ」と言われるだけ。

（もちろん、これは宣告型に限りますが。）

そうすると、「私の何がイケなかったんだろう？ 我慢が足りなかったんだろうか？ それとも、わがままを言います

ぎたんだろうか？」と依存の掟にしたがって一人反省会が開かれます。

そして、彼に「いけないところがあったら言って」とすがり付いてしまうこともあるでしょう。

でも、彼は「君は何も悪くない。ただ、僕のがままなんだ。ごめん」と突き放します。

しかし、彼の性格を伺っていき、今の彼の状況を推測し、かつ、私の今までの経験や知識をすり合わせると、必ずしも彼女に原因があるとは思えないことも少なくないのです。

そりゃあ、本気になって欲しくてケンカを吹っかけたり、彼の愛情を確かめるためのテストをしたことはあったでしょう。あなたの方にも“叩けばほこりが出る”何かがあることは確かだと思うのです。

でも、それが原因なのかと言うと、いや、自分に原因がないケースがとても多いんです。

私が悪かった・・・と思うことで、逆効果になってしまうことたくさんあります。

あなたは悪くなかったんです。これがまずはとても大切なこと。

でも、じゃあ、なんで別れるの？ということになりますよね。

例えば、先日あったカウンセリングではこんな話だったんです。

「彼はとても仕事ができる人で、人望も厚く、同期の中でもずっとトップを走ってたんです。それでも始めのころは忙しい合間を縫って会いに来てくれたし、徹夜明けだったのに誕生日を祝ってくれたり優しいところもたくさんあって、人間としても凄く尊敬できる人でした。でも、今年の春からとても重要な仕事を任されたようで、私と会っていても気持ちは上の空。デートの途中で『大事なことを思い出した』と会社に戻ってしまったこともあったんです。それが先日、『ごめん。別れてくれないか』と突然切り出されて、ほんとどうしてなのか、何でなのかが分からなくなって。仕事が忙しいのは分かるけれど、それで彼女を切るなんて・・・。ほんとうの理由はなんだったんでしょう？」

本当の理由はたぶん「仕事に集中したいから」だと思いました。

彼女は何も悪くありません。私もはっきりそう伝えました。

別の人ですが、こういう理由を説明してくれた彼もいたんです。

「今任されている仕事はこれから先の人生を左右する、ものすごく大切なプロジェクトなんだ。それが終わるのに最低でも3年。長ければ5年以上かかると思う。その間、お前に待っていてくれなんてとても言えないし、ほとんど会えなくなるし、だとしたら、今別れたほうがお前にとっても幸せじゃないかと思う」と。

たぶん、彼は本気なんだけど、でも、優しい人だから、ちょっと嘘をついてしまっていると思います。

はっきりと言えないんですね。「自分は仕事大事。彼女と言う存在は重たくて邪魔になる。」と。

でも、その重たさは彼女の態度に起因するものではありません。

「彼女に最近何もしてやれていない」という“罪悪感”の重みです。

自立的な彼にとって「何も与えてやれない。寂しい思いをさせている。」というのは、万死に値するほどの罪です。

これは男性と女性の違いでもあります。

女性は彼の存在、愛する人の存在は、より自分を輝かせ、パワフルにさせてくれるエネルギー源となることが多いでしょう。

でも、自立的な男性は「責任」という愛し方をしますから、与えるとか、面倒を見るとか、問題を解決する、というやり方を取ります。

そして、自立というのは「一人で頑張る」という姿勢なんです。

「なぜ、一緒に、という発想がないの？」と思いませんか？

その方がかっこいい、とか、そうすべき、と思ってしまうのかもしれませんが、それが男だから・・・というのがほんとうのところかもしれません。

故に、夢を実現しようとしたり、仕事に本気で取り組むようになると、猪突猛進型の彼は、仕事以外のことで気持ちが乱れないように、他のものを捨て始めます。

もちろん、気持ちが乱れないものは問題ないので、友達関係などはそのまま継続されることが多いです。

じゃあ、こんな彼にどう接していけばいいのでしょうか？

あるいは、こんな振られ方をしたら、どうすればいいのでしょうか？

ふつう、彼のようなタイプと付き合っていると不安になるなど「依存側」のポジションに入ります。

だから、別れを切り出されたあとは執着したり、すがりついたり、悲劇のヒロインになったり、被害者になったりしやすいんです。

でも、そういう態度を取れば取るほど彼の気持ちは離れますよね。

だから「私のどこが悪かったの？」や「悪いところは直すから」というのは彼の罪悪感をとても刺激する最悪の回答になります。

また、かわいらしく「じゃ、私待ってるよ。仕事忙しいんでしょう？私だいじょうぶだから。大丈夫になったら電話でもちょうだいね」といういい子ちゃんのスタイルは、そのいい子ちゃんぶりに罪悪感が刺激され、連絡を取りにくくしてしまうでしょう。

これもあまりいい反応ではありません。

じゃあ、どうすればいいのか？

お勧めなのは「お姉さま」になることです。

「ほんっと、男ってバカよね。あんたも仕事に夢中になりたいからって私を切るんでしょう？はいはい、ほんとしょがないわ。そんなあんたのことが好きになった私が悪いってことで、今回は許してあげるよ。思いっきり仕事がんばんなさいな。で、ダメになったら泣きついてらっしゃいね。」

とあっさり手放してあげること。

いや、むしろ、突き放してあげるくらいの方がいいんです。

依存側において、そこを踏ん張ってお姉さまになることはとてもむづかしいこと。

なかなか出来る事ではありません。

でも、むづかしいからこそ、ものすごく価値があるのです。

「ふつうならば依存してくる、でも、こいつはあっさりと手放してくれた。そして、僕のことをほんとうに考えてくれている。こんな女性はなかなかいない」

と思ってもらえる可能性が非常に高いんです。

別れ際は「後味」が肝心です。

例えば、彼女を振ったと言う罪悪感が一番少ないのはどのタイプでしょう？

また、1ヵ月後、もし彼が連絡を取りたくなったときに一番取り易いのは誰でしょう？

さらに、1ヵ月後、あなたの方から電話して彼が出てくれる確率が高いのはどれでしょう？

また、違う見方をすれば、彼にとってはどのやり方が一番「愛」を感じるのでしょうか？

自分のことを本当に考えてくれている、と感じられるのでしょうか？

自立の影には依存があり、彼の心の中にも甘えたい、そして、褒められたい、という欲求が隠れています。

だから、「えらかったね」って言って欲しくなったとき、あるいは「がんばりなよ」と励まして欲しくなったとき、誰に連絡が取り易いでしょう？

また、もし、今、あなたがこんなタイプの男性とお付き合いしているとしたら、彼を見習って、何か夢中になれるものやライフワーク探しに没頭してみましよう。

忙しく会えない時間が多いと思いますから、そこは自分磨きに精を出してみるんです。

久々に会った時「あれ？なんかまた雰囲気変わってね」と褒められるように。

彼のお陰で自分も成長できるわけです。

また、すがり付いてしまった・・・という方。あるいは、その彼がまだ忘れられないという方。今まさに別れを言われたところでどうしよう・・・という方。

嘘でもいいので、上のお姉さまのセリフ、声に出して言うてみてください。

まずは、部屋の中で一人で居るときに。

違和感感じるかもしれませんが、何度も何度も言っているうちに力が湧いてきませんか？

そして、「もっといい女になってやろう！」とやはり嘘でもいいので声に出して言うてみてください。

それが次の目標。この失恋を人生を変える、自分を変える大きなきっかけにしてみるのです。

自分の魅力、その生かし方、ちゃんと知ってます？

今回の失恋クリニックは少し目先を変えてお届けしたいと思います。

失恋で失った自信を取り戻していくために、魅力を知り、受け取り、活かす、ということをカウンセリングではとても大切にしています。

そこで、今回はその魅力に関するお話をさせていただこうと思います。

＊

私達は自信のなさや無価値感などから普段からもついつい「足りないところ」を探す「犯人探し」「問題探し」をしてしまいます。「何がいけなかったんだろう？」と考えて、自己嫌悪の罠にはまります。

でも、実は欠点と同じだけのエネルギーを持った魅力が誰の中にも存在しています。光と影の関係のように。短所と長所はバランスを取り合うものです。だから、欠点の分だけあなたは魅力を持っているとも言えるのです。そして、その欠点（影）を強く感じるのは、魅力（光）が強いからなのです。

でも、ついつい私達は影の部分ばかりを見つめてしまうようです。

それくらい光がまぶしいからなのでしょう。

だから、まずは“自分に魅力がある”ということを知ってください。思い込んでください。

本来、長所や魅力というものは「あって当たり前、自分にとっては普通」であることが多いのです。だから、なかなか実感しにくいもの。

例えば、もともと優しさを持った人は、普段の当たり前の行動が優しいから「優しい」と人から言われるわけで、特に意識した結果ではないんです。

だから、魅力がない、のではなく、ある、という視線を持つことが大切です。

次に自分の魅力が何か？を知り、受け取ることが大切です。

その魅力というのは、自分にとっては普通のことなので、周りの人から教えてもらうものだと思ってください。

さて、恋愛においては、パートナーというのはあなたの価値を見て愛してくれるわけですよね？

だから、あなたがお付き合いをしたり、告白されたりした過去があれば、その分だけあなたは価値を見てもらった経験があると言えるのです。

じゃあ、思い出してみませんか？

過去から現在までのパートナーがあなたに見てくれた魅力とは？

もちろん、私達はみんなコミュニケーションが苦手です。だから、はっきりと魅力をそのまま伝えてくれることは少ないので、なかなか気付けません。

想像力が必要になるかもしれませんね。

でも、何か魅力を感じてくれたからお付き合いが始まったはずですから、それはなんだったんだろう？と考えてみることで、そのものに意味があるんです。

ただ、そのとき問題が一つ生まれます。それは、魅力を魅力と自覚する基準は人それぞれである、ということ。つまり、過去の彼氏があなたに見た魅力が、あなた自身もそれを魅力だと思えるかどうか？は分からないということです。

例えば、昔の彼があなたに「とても頭が良くて頼りがいがある」という価値を見てくれたとしましょう。でも、あなたは長女として育ち、いろんな面で窮屈な人生を送ってきたとしたら、その評価はあまり嬉しくないかもしれません。

もっと言えば、「君の顔や体がとても魅力的」と言われたとしたら、「じゃあ、内面はどうなの？」とってしまうのではないのでしょうか？

でも、そこで大切なことは、彼にとっては「頭のよさ」「頼りがい」「顔や体がきれい」ということが魅力的に感じる、ということ。

彼は自分がいつもだらしなく、男性として情けないと感じていたのかもしれませんが。そうすると、あなたの頼りがいがある態度は憧れになり、たまらない魅力として映るものなはず。

つまり、私にとっては大したことがないものも、彼にしてみれば偉大なことだったりするんです。

心理学でよく言う格言に「私の常識、相手の非常識」というものがあります。

お互い価値観が違うわけですから、自分の常識で物を見てしまうと、大いにすれ違う、そんな意味なんです。

だから、自分がそれに魅力を感じないからといって、あなたに価値がないというわけではありません。仮にそれが犠牲や我慢の結果だったとしても、きちんと実を結び、魅力になっている、ということなのです。

そういうわけで、

「私はそうは思えないんだけど、どうも私はしっかりしていて頼りがいがあるらしく、自分ではちっともそれが魅力だとは思えないんだけど、ある人にとってはそこに恋愛感情を感じるほど素敵なものらしい」

まずは、そんな風に考えてみてはいかがでしょうか？

さて、魅力を受け取ることができたとしたら・・・、それを活かすことが次の課題ですよ。

なんせ、とっても魅力的なのにそれを受け取ってない（知らない）のは、宝の持ち腐れもいいところですから。

とっても素敵なアクセサリを買ったとして、無くしたり傷つけたりしたら嫌だからと身に着けなかったら、勿体無いですよ？

それと同様、あなたに備わっている魅力もちゃんと活かしてあげることが大切なんです。

では、魅力を活かす、とはどういうことでしょうか？

一つは“自信にする”ということです。

自分に魅力があることを知り、その魅力を受け取っていくと自然と自信が付いてきます。

「私はいい女」「自分は魅力的な男性」という風に。

じゃあ、感情を先取りして試しに言ってみませんか？

小声でいいですから上のセリフ、今、言ってみてください。

いやいやいやいやいや・・・と抵抗が出てしまっても構いませんから。

多くの人にとっては魅力を受け取ることは怖いこと。

天狗になってしまうことを恐れたり、他人からの嫉妬（これがほんと多いですよ）を恐れたり。

でも、周りの目に気を使って恋を失うのは辛いと思いませんか？

また、それで失敗したこと、魅力を受け取れなくて必要以上に自分をちっぽけに扱ってしまうこと、ありませんか？

「天狗になるくらいでちょうどいい」と思ってください。

ちなみに、この文章を読んで、「え？でも・・・」と思った方は全員、そう思い込んでくれてOKです（^^）

さて、さらに魅力を活かす方法その2は、それを誰かに与えることです。

「相手がもっと喜んでくれるにはどうしたらいいかな？」

「彼のために今できることはないかな？」

そういう意識を常に持つようにしてみてください。

そうすると、その魅力は更に磨きがかけられ、ますます輝く自分へと成長できるものです。

例えば「優しくて気が利く」という魅力があるとしたら、それを与えていくことで、より優しく、より気を利かすことができる女性になれるのです。しかも、自然に。

そして、さらに魅力を活かすために“その魅力でどんなことができるかな？”という発想も素晴らしいインスピレーションをもたらしてくれるでしょう。

「優しくて気が利く」長所を生かせる場所はどこだろう？どんな場面だろう？と考えてみるんですね。

パーティをしたら？仕事の中では？彼に対しては？・・・想像力を広げ、イメージを膨らませてみます。

これも明確な答えは不要。想像してみることに意味があります。

因みにその魅力を活かせる場所というのは、実はあなたがとても輝き、必要とされる場所でもあるのです。

また、魅力を増やす、ということも活かし方の一つ。

実は、一つの魅力にも色々な表現ができるんですよ。

例えば、あなたに「自然体」という魅力があるとしましょう。それが人に与えられるものは安心感だったり、リラックスできる雰囲気だったり、穏やかさだったりするでしょう。

だとすると、あなたの魅力はその瞬間に3つ増えるんですよ？

「安心感」「リラックス」「穏やか」という風に。

そうすると過去のパートナーが見てくれた魅力が5つあったとすると、それを増やしていくことで、あなたの魅力は20個にも50個にもなるのです。

そして、その一覧を見ながら、こう唱えてみてください。

「私のパートナーはとても幸せ。だって、これだけのものを私から受け取れるのだから」と。

さて、皆さん、このアフターセッションを続けてください。

信じるとか、納得するとか、そういうことは関係なく、魅力が分からない方もぜひやってほしいんです。それだけで、あなたの心に確実に力強い自信を根付かせてくれるはずですから。

彼の「好きな人ができた」というクーデターで・・・

今まで自立側の立場で我が世の春を謳歌していた私。彼は私の言うことは何でも聞いてくれて、私のこと、ほんとに愛してくれるの・・・と有頂天だったある日・・・。

彼の「実は、好きな人ができて・・・別れたい・・・」という一言により、一気に立場が逆転。

その後、周りの友人が「信じられない」というくらい彼に執着してしまい、不安な毎日を送る日々・・・。

そんな経験されたことありませんか？

特に自立的な人生を歩み、自立的な恋を得意とする女性陣の皆さん。

あるいは、明らかに「肉食系女子」の気質をあらわにする皆様。

以前、「飼い犬に腕を噛まれる振られ方」という記事で紹介した事例に似ているのですが、今日はまたちょっと違うラインでお話をさせていただきたいと思います。

さて、彼がそんなことを言おうものなら「え？あんたがそんなこと言うの？じゃあ、いいわよ。別れてあげるわよ。後悔しても知らないからね」との捨てゼリフを残し、颯爽と去るはずの私。

しかし、それまでの自立的女王様の態度は一変、自分でも信じられないくらいに彼に執着し、依存する感情が吹き出てきます。

それは今までは隠れていた感情。

本当は彼のことが大好きなのに、自立してるが故に気付かなかった感情。

あるいは、彼のことがものすごく好きなのに、自立しているが故に恥ずかしくて抑圧してしまった感情。

その後、何とかすがりついて「わ、わかった。もう少し考えてみる」という彼の言葉にしがみついてしまう私。

今までの悪行の数々を反省し、何とかいい子になろうと努力しようとする私。

何よりも、そんな風になってしまう自分が認められないし、許せません。

でも、彼にメールをして、返事がすぐに帰ってこない不安になってしまいます。しかし、しばらくして着信があるともものすごくホッとして、嬉しくなります。

今まではずばずば言えてたことも、なぜか言い辛くなって、かつ、我慢することも増えてしまいます。

言いたいこと、言えなくなります。

顔を伺うような態度を取ってしまうかもしれないし、それを隠して、興味ない振りをしてしまったりします。

私らしくない・・・とうつぶくものの、感情は言うこと聞いてくれません。

彼の「好きな人ができた」という一言は、いわば、“クーデター”。

その一言で立場は一気に逆転し、自立と依存の立場はひっくり返ります。

彼に好きな人ができて、それにより力関係が逆転すると、今までの彼のポジションに私が、かつての私のポジションに彼が入って、立場はすっかり入れ替わります。

そして、そこで分かるのは・・・『今までの彼の気持ち』なんです。

彼は「好きな人ができた」というクーデターを起こしてまでも、あなたに分かって欲しかったんですね。

もし、彼のその一言により、ものすごく強い不安が出てきたとしたら、今まで彼はそんな不安いっぱいの世界に生きてきたのかもしれない。

あなたが彼のひとつひとつの態度にびくびくし、顔色を伺ってしまう状態だとしたら、今までの彼はあなたの知らないところで、そんな気持ちで付き合ってきたんです。

もし、彼の言葉や態度にもものすごくむかついたり、嫌な気分がしたりするのに、それを言えないとしたら、やはり彼も同じようにかつては我慢してきたのでしょう。

あるいは、彼に捨てられないように頑張っているいい子になろうとしているのなら、きっと彼は今までそうして頑張ってきたんです。

つまり、立場が変わることで彼の気持ちが分かるようになるのです。

そこであなたにできるのは、その気持ちの一つ一つを噛み締めること・・・それは彼を理解するために、彼の立場を分かるために。

「そっか、彼はこんな気持ちで私と一緒に居てくれたんだ・・・。それなのに酷いことしたなあ」というふうに。

そして、もう一つは・・・、昔のあなたを思い出してください。

今、あなたがすべきことは、昔のあなたが教えてくれるのです。

もし、かつて「彼、若干、鬱陶しいな。もう少し放っておいてくれたらいいのに」と思ったとしたら、今あなたが彼にしてあげることが、少し放っておいてあげること。

もし、かつて「何？言いたいことがあればハッキリ言えればいいのに」と思っていたとしたら、あなたは今、彼に言いたいことを言えればいいんです。

・・・でも、同時に、言いたいことがあっても倍返しが怖くて言えないことが分かるでしょう？実は昔、彼、そんな気持ちで過ごしていたのかもしれないですね。

そうして、立場が入れ替わり、謙虚にそれを受け入れ、かつての自分を参考に彼と向き合っていくとしたら・・・、きっとまたいい関係を築けると思うんですね。

それは今まで以上に楽で自然で、かつ、お互いを尊重していける関係。

あなたももう、気を張ったり、強がったり、頑張らなくて済むのです。

ただ、注意が必要なのは、つい、昔の自分。すなわち、自立時代の自分が出てきてしまうこと。それによってより関係性が悪くなってしまうこともあるんです。

・・・この自立と依存がひっくり返る関係は、恋人同士や夫婦関係でよく頂くご相談の一つです。立場が違う故に勝手が違い、どうしていいのかわからなくなってしまうもの。

「どうしたらいいんでしょう？」とよく相談にいらっしやってくださいます。

今回は自立と依存の話の応用編。ちょっとむづかしいテーマだったかもしれませんが、立場が変われば見方が変わる、ということを知っていただけたら幸いです。

ありがとうございました！

別れ話で暴言の訳。

「別れたい」とか「離婚してくれ」という話が湧いて出てきたとき、やはり「なんで？」って聞いてしまいますよね。

すると、始めは「俺の我がまま」とか「他に好きな人ができた」とか「愛情がなくなった」とか冷静に言っていたのに、「そんな急にいや」とか「無理。ダメ。お願い」とかすがってみたり、ゴネたりしているとだんだんエキサイトしてきて、「お前のそういうところが嫌なんだよ」とか「全部お前のせいなんだよ、ばかやろう」などと怒り口調になり、だんだん“放送禁止用語”と言うか、“人としてどうよ？”という暴言が次々飛び出て、泥仕合になる・・・なんてケースありますよね。

特に夫婦の別れ話になると、人格否定は当たり前で、モラハラ・パワハラ、恐喝等々、何でもアリの罵り合いになることも少なくありません。

“罵り合い”ならまだしも、別れたくない彼女（奥さん）がグッと堪えて相手に話をさせると、どんどんヒートアップして、「結婚したのが間違い」だの「お前のせいで俺の人生めちゃくちゃにされた」だの「愛情なんて最初から無かった」だの「お前は最低な人間」「死んで詫びろ」等々・・・（とても文章では表現できません）・・・ほんと、酷い状況になったりします。

いわゆる修羅場ですよ。

私は客観的に、間接的にそんなお話を伺っている立場ですが、それでも背筋がぞーっとしてしまったり、カーッと怒りが湧き上がってきたり、そんな言われてほんと大丈夫???と心底心配になってしまったりするわけですから、当の本人が受けるダメージは計り知れないものがあるものです。

それが原因で人間不信、男性不信になってしまった方だっていらっしやるはず。

私も何人もお会いして来ましたし、「よく堪えましたね」としか言葉をかけられない方も少なくありませんでした。

（もちろん、逆の立場から暴言を吐きまくってた女性もお読みかと思いますが・・・）

しかし、なぜ、こんな激しく、酷い言葉を吐いてしまうのでしょうか？

訴えられてもいいくらいの態度を取ってしまうのでしょうか？

その一つは罪悪感という感情。

別れを切り出したり、相手を傷つけるということは「罪悪感」を感じる態度なわけですから、それを隠すための防衛的な態度として、そうした悪態をついたりするのです。

これは罪で罪を重ねる行為でもあります。すなわち、この態度を取り続けることによって、一層、罪悪感を募らせますから悪循環に陥り、罪悪感がどんどん増えて、またそれを防衛しなくてはいけなくなり、どんどん態度が悪化することになります。

私達はこういう状況では「彼にこれ以上罪悪感を溜めさせないように、言い換えれば、罪を重ねさせないために、距離をとられたらいかがでしょうか？」と提案することもあります。

“時には別れてあげることも愛”であります。彼をこれ以上罪悪感で苦しめないために別れを選ぶことは、時に“彼に贈る最後の愛”になることもあるんです。

また、こういう罪悪感にとらわれて発する言葉にほとんど“本音”は含まれません。

話半分どこから10分の1でも多いくらいと感じるほどに。

だから、「真に受けちゃいけませんよ。受け流すつもりで聞いてあげてください」とアドバイスしたりします。例え話ですが、そんな10年も付き合ってきて「初めから愛なんてなかった。お前がかわいそうだから付き合ってたただけだ」なわけないですよ、ふつう。

そんなボランティア精神溢れる方ならば、こんな別れバナシはしませんし。

でも、そこにもう一つの理由が見え隠れするんです。

それは“そこまで酷い態度を取らなければ別れられないから”。

つまり、「10年間、愛なんて無かった」と思い込まなければ、別れを選べないんです。

「お前なんて最低な奴だ」という彼。

その裏には「あなたが最低な女だと思わなければ別れられない」という心理が隠れているのです。

また、「お前のせいで俺の人生がめちゃくちゃになった」という彼。

そこには「ここまで酷いこと言ったら、俺のこと嫌いになってくれる？」という心理も隠れています。

つまり、自分からは嫌いになれないから、どうか嫌いになってください・・・という感情なわけです。

信じられます？

変な例え話をします。

キタキツネ物語（古っ）とか見ると、成人した子キツネは親から虐待に近い暴力を受けて、それが嫌で巣立っていきます。（自立していきます）

つまり、そこまで酷い目に合わさなければ別れられないのです。

ある意味、男女の間にもそういう部分があるわけです。

もちろん、キタキツネのように“大人になるための儀式”としての暴力ではないところが悲しいのですが。

だから、この別れ際の暴言は、お互いの関係が近かった分だけ起こります。

この近いというのは必ずしもいい意味ではなく、“癒着”とかそれに近い関係性になればなるほど酷くなる傾向にあるんです。

もし、あなたが今、そういう渦中にあるとしたら、このまま踏ん張っていてもエスカレートするだけでプラスな方向には行きません。

だから、ほんと歯を食いしばっても“逃げる”ことをお勧めしたいのです。

それは、暴言で済まなくなる前に、です。

また、過去にこうした経験がある方。

振り返ってみてください。彼、ほんとうは優しい人ではなかったでしょうか？

その優しい人が、あんなに酷いことをしなければ別れられなかったんだ、と理解してあげてください。

きっと心がスーッとして、そして、腑に落ちることもあるでしょう。

表面的な態度だけでは分からないことがたくさんあります。

そうした態度の裏側にある心に注目してみると、見えなかった現実・事実が見えてくるのが良くあるのです。

今回の事例はまさにその好例と言えるのではないのでしょうか。

参考になりましたら幸いです。

昔の恋の清算はもう済みましたか？

失恋カウンセリング。こんな話題が出てくることがあります。

「前の彼とよく渋谷で遊んでたんですよ。でも、別れてから、なんか行きにくくなっちゃって。思い出があり過ぎるんですよ。」

皆さんもそういうこと、ありませんか？

例えば、二人でよく行ったレストランがあるとします。

その店の雰囲気や料理はもちろん、その店員さんとの会話、二人で過ごした時間、空間。その全てが「彼」を象徴するものになります。

男性よりも女性に傾向は強いようで、全部がセットになるんですね。

だから、失恋すると、その店がどれだけ好きだったとしても、彼の思い出が強すぎて足を向けられなくなったりします。

「元々私が好きで通ってた店やのに……。別れてからはよう行かれへんねん」

その店の前に立った瞬間から、思い出しちゃうわけです。

心の痛みが強ければ強いほど、その店に向かう駅に降りた瞬間から気分が沈んでしまうことだってあるでしょう。

あの時はくだらない話をして笑ってたのになあ……

あの席で誕生日プレゼント渡したら、びっくりしてワインこぼして……

店のマスターから「二人が結婚したら奥さんの尻に敷かれそうですね」とか言われて、二人で照れて……

失恋の痛みって、クリスマスなどの大きなイベントよりも、日常の些細な出来事に色濃く出てくると思うんですよ。

だから、二人でよく共有していた空間があれば、それはもう日常だから、なおさらその場所が辛くなるんじゃないかと。

(その最たるものが「一緒に暮らしていた家」だったりしてね)

でも、逆に言えば、その彼に対して思いが残っているほど、執着があればあるほど、その場所に行けなくなるとも言えます。

だから、その執着を手放すために、また、恋の清算具合(手放し具合)をチェックするために、懐かしいその街を、場所を訪れてみることも効果的な場合もあるんです。

昔、ある女の子で「その思い出の地」に行ってみることをお勧めしたことがあります。

何度もカウンセリングをして、執着を手放して、彼の幸せ、自分の幸せを願えるようになって、もう大丈夫かな、と思ったから。

でも、彼女はやはり思い出が強すぎて、「でもまだ辛いし、泣いちゃうと思うんだけど……」と抵抗があります。

その「思い出の地」は常連だったカフェで、大阪の南船場という場所にあったのですが、彼女はそれ以来、最寄の心齋橋の駅に降りることすら躊躇してしまっていました。

「きっと何かが変わり始めると思うから、怖いと思うけど行ってみたらどうかな？」と提案した私。

結果、私を信頼してくれた彼女は友だちを呼ぶこともなく、一人で駅に降り立ち、懐かしいその界隈を歩き、そして、その店の扉を開けてくれたのです。

すると、見知らぬ店員さんの向こうに懐かしい店長の顔が見えて、それだけで思わずすーっと涙が出てしまったんです。以前より無精ひげが濃くなった彼は、ニッコリ笑ってよく座っていたカウンター席に案内してくれ、何

も言わずおしぼりを渡してくれました。

彼も事情は全部知っていたのでしょ。

他の従業員に「任せて」という合図をし、彼女が話し出すまでは黙ったまま、カウンターの向こうでじっと待っていてくれました。

そうした優しさも嬉しくて、彼女はそのまましばらく泣いていたそうです。

そうして少しずつ話をしたり、新しいスタッフを紹介されたりしていくうちに、彼女はあることに気付いたんですね。

「彼と一緒に良く来ていたこの店」が大好きだったんだけど、「純粹にこの店も私が好きな店」だったんだ、と。ほんの小さなことかもしれませんが、その気付きは彼女の元彼への執着を大いに手放してくれました。

それ以来、再び彼女がその店の常連に戻ったことは言うまでもありません。

「そのお店な、トマト系のパスタがめっちゃ美味しいねん。根本さんもカフェ好きなら、絶対行って下さいよ！」次にお会いしたときニコニコしながら、このエピソードを語ってくれました。

「執着を手放せていない。彼が一番で、彼以上の人なんて居ない」と思っている、実際には、心が次に向かい始めていることもあるんですね。

そして、大好きな場所が“アンタッチャブル”になってしまうのはもったいないです。

もし、別れて以来、訪れてない街や店があったら、一度、勇気を出してその扉を開けてみてはいかがでしょう。一人で行くのが無理ならば、友だちを誘ってもいいですよ。

思い出の地の扉を開けることは、あなたの閉ざされた心を開けることに繋がることだってあると思うのです。

当たり前すぎて見えなくなっていた愛。

今回主人公のAさんは仕事で成功した男性であり、家ではいい父親、かつ、いい夫でした。

経済的にも豊かだし、優しい上に話術も長けているので女性からの人気も高いのですが、浮気が全然楽しくなく、虚しいことを知っていたんですね。だから、言い寄ってくる女性が居たとしても、心が揺らぐことはありませんでした。

とはいえ、そういう男性は余計もてるんですよ。

かなりお誘いがあったんじゃないかな・・・と思うのですが。

しかし、そんなある日、子ども達が夏休みに入ると同時に、奥さんは子ども達と一緒に実家に帰ってしまったんです。

電話でちょっと様子がおかしいと感じたのですが、「夏休みだし、実家でゆっくりするのもいいだろう」と前向きに捉えていました。

相変わらず仕事は忙しいし、料理や家事なども趣味の一つだったので、ある意味、不自由はしなかったのです。それに、彼自身、「家族のことは忙しい合間にもちゃんと意識を向けている」との自負があって、浮気もしないし、いい父親でいい夫であると自信があったんです。

まさか奥さんが離婚を考えていたなんてことは想像すらしていませんでした。

しかし、2週間経っても家族は戻って来ません。

「夏休みだし」と納得しようとしたのですが徐々に不安は募ります。電話で奥さんと話しても、素っ気無い感じが

するし、食事に行こうと誘っても体調を理由に断られてもいました。
子ども達の声をお聴きたいと言っても「もう遅いから」「今、出かけてる」などと拒否されていました。
でも、それを不安に感じながらも忙しさがそれをかき消してしまうのです。
自信があった彼は「そのうち帰ってくるだろう・・・」と楽観していたのです。

そんなある日、取引先の社長がオフィスを訪れました。仕事の話を一通りしたあと、ふと彼に
「今、奥さんとあんまりうまくいってないの？ま、まさかと思うけどね」
と笑いながら彼に言うんです。
Aさん、突然そんなこと言われてドキッとしました。
確かに実家に帰っているし、不安にも思っていたのですが、うまくいっていないとは思っていなかったから。
「そんなこと無いですよ。でも、なんでそう思うんですか？」
と返すと、その社長は笑顔のまま、Aさんの足元に目を落とし、
「靴がね・・・」
と言うのです。
彼もふと足元を見たんです。そこにはいつも磨き上げられていたはずの革靴が少しくすんでいました。
「いつも君の靴はぴかぴかに磨かれているんでね。何か変だな、と思ったんだよ」
その社長の声を聴きながら、そのとき彼はハッとしました。
そっか、知らないうちに奥さんが磨いてくれていたんだ、と。
でも、彼女、そんなことを一言も言わないんです。それに彼が居ない間にしてくれていたのか、彼女が靴を磨く姿をほとんど見たことはなかったんですね。
彼は、彼女の手によって当たり前のように磨き上げられた靴を履き、忙しく仕事に走り回っていたのでした。
そして、もう一つ、Aさんの奥さん、万事がそういう愛し方をする人だ、と気付いたんです。決して目立たず、自分の邪魔をせず、でも、きちんと見守り、支えてくれる人。
当たり前すぎて彼は気がつかなかった。
彼はオープンな性格で、愛情表現もまっすぐだし、仕事でも華々しく表で活躍するタイプ。
でも、奥さんは違ったんですね。

そのとき、彼は半ば放心状態になり、冷や汗が吹き出るのを感じながら奥さんの元へ車を飛ばしました。
「自分はおろかだった。何も見えていなかった。見せ掛けの愛情だけを彼女に贈っていた。自分は甘く、そして傲慢だった。」
車の中で激しく自分を責めながら、同時に、奥さんに何て伝えようかを思案しながら、あっという間に奥さんの実家に車が着いたんです。
ドキドキしながらインターフォンを鳴らすと、きっと車の音が聞こえていたのでしょう。ガラッと扉が開いて奥さんが顔を出します。
うつむき加減に「何？子ども達なら出かけてる」と言う彼女。
車の中で散々考えたセリフを言おうとしました。きれいごと、言い訳、色々と用意していました。でも、全然出て来ません。
彼女の冷たい態度もあって気まずい沈黙が続きます。
そうして、漸く言えたのは一言だけ。「すまなかった。お前がこんなに愛してくれてるなんて。俺はバカだった」
奥さん、黙って頷きました。そして、うつむいたまま、こういうんです。

「いつかあなたなら気付いてくれると思っていた。それだけの人だと信じたかったから。でも、ちょっと時間かかりすぎかな。でも、まだ夏休み。許してあげるかな。」と。

そして、一言、「わたし、ずっと、さびしかったんだ」とポツリと呟いたんです。

その言葉が胸に刺さります。彼は何も言えなくなりました。「ごめん」と言うのが精一杯。しかし、すーっと頬を涙が流れ、ホッとして力が抜けていく自分も感じていました。

彼は気付いたんですね。彼女でなければ自分はダメだったんだ、と。

彼女だから、今の自分があり、今の生活があるんだ、と。

そのことに気付いた彼は奥さんに言ったんです。「傲慢でバカな夫にずっと付き合ってくれたお礼に欲しいもの、何でも買ってあげるよ」

エルメスのバッグでも、カルティエの時計でも何でもいいと思ったんです。それくらい惜しくない、と。

でも、彼女は違ったんですね。それもいいけれど、もっと欲しかったものがあつたんです。

家族で1週間。ゆっくり過ごす時間が欲しい、と。

それを聞いた彼はそのまま会社に出向き、躊躇無く10日間の休暇を申請しました。

上司の咎める声など耳に入りませんでした。代休はその何倍も溜まっていたし、幸い8月はまだ仕事が楽なときでした。

それに彼は周りの人間にどう思われようがどうでも良くなっていました。変な話、それで会社をクビになるなら構わない、と。自分にとってもっとも大切なものに気付いたから。

そして、残り少ない夏休みを南の島で過ごすために、彼女と子ども達と一緒に飛び立って行きました。

そして、帰国した彼は日焼けして輝く笑顔で言うんです。

「もう、何も怖いものはないですよ」と。「本当に愛すべきもの、愛しているものに気付いたから。」

*

あなたの近くにも、Aさんの奥さんのように自分が気付かないところで愛を贈ってくれている人がいるのかもしれない。

それに気付けると、心の深いところでの安定を手にし、自分は一人では決して生きられないし、生きてこなかったことに気付けます。そして、大いなる感謝と同時に深い愛を感じ、それがあなたの明日からのパワー、エネルギーになってくれるはずですね。

あるいは、あなたもそんな風に誰かを愛したことがあつたかもしれませんね。

だとしたら、この奥さんのように「いつかは気付いてくれる」と信頼してみることもいいかもしれません。少々待ちくたびれる覚悟と一緒に。

だって、「私が選んだ人」ですから、信頼に値すると思いませんか？

Q & A 『結婚2年目ですが、レス気味で。主人に自然とそういう気持ちになってもらう方法ありませんか？

※私からの提案内容は最初が本質かつ難易度の高いものから始まって徐々に易しいものに変わっていくように

しています。だから、始めの方を読んで「無理無理無理！」って諦めないでくださいね。

* * * * *

こんにちは。ニックネーム ちよと申します。

ブログはもちろん、メルマガも御本も拝読させていただいています。

それなのにこんな初歩的な質問でお恥ずかしいですが…。

私は今、結婚2年目です。

子どもがいないので、主人と子どもが欲しいと話しています。

しかしその行為は月に1回か2回。

仲も良いし、お互い行為が嫌いなわけでもないのですが…。

主人の仕事が忙しく、夜、帰宅が遅いことも原因のひとつとは思いますが、

休みの日などもあんまり、という感じです。

私から誘っても「う～ん」ということも多いので、主人から自然に

そういう風な気持ちになってもらう方法があったら教えて欲しいです。

よろしくお願いします。

* * * * *

ご相談ありがとうございます (^ ^)

また、いつも拙文を読んでくださってありがとうございます。

初歩的な・・・とかおっしゃらなくて大丈夫ですよ。

どんな問題でも、頭で分かっている、なかなか心と体はついていけないことが多いですから。実践してみると、そこが繋がるので、ものすごくよく理解できるようになったりするものです。

さて、あまり“その行為”が少ない、と言うご相談ですね。

拡大解釈して“セックスレス”と捉えて差し支えないと思うのですが、実は、この問題、私がお受けするカウンセリングの中でも、3本の指に入るのでは？というくらいメジャーな問題です。

故に、このテーマを語り始めると、ほんときりが無くなってしまい、朝から晩まで語りつくしてしまいそうなので、なるべくダイジェストにお届けしたいと思います。

*

さて、そういう夫婦関係ですと、とても寂しいと思いますし、毎日がつまんなくなりますよね？

これからどうしていったらいいのか？まずは、心理面からお話させていただきますね。

そもそもセックスって男と女がするものですよ。

でも、結婚したり、付き合いが長かったりすると、男と女というよりも、兄弟姉妹や親子関係のような状態になってしまうと思いませんか？

時には「同性の友達」いや「親友」みたいな感じになることもあります。

すると、仲が良くてじゃれあったり、くっ付いたり、話もよくするんだけど、性的なものはどんどんタブーになりますね。(だって家族にセックスはタブーですから)

つまり、仲が良すぎて“家族”や“同性の親友”になり切ってしまうと、あっさりレスになりやすいんです。

夫婦とはいえ、他人。ある程度の緊張感を持たせておかないと、そこに甘えや依存が生まれてしまい、セックス以外の問題（浮気もココから来ることが多いです）も引き寄せてしまうことがあります。

『安心』が生まれると、性的欲求は軽減されます。

独身時代は会うたびしてたのに、結婚すると減ってしまった・・・というのはその典型ですね。

だから、まずは

『いい緊張感を取り戻す』

ということをお勧めすることが多いです。

そのためには、はっきりと自分の気持ちや意志をコミュニケーションすることが大切。

「子どもも欲しいし、家族といっても、私は一人の女だし、だから、ちゃんと夫婦で向き合いたいし、セックスもしたい。それは本当に大切なことだと思うの」

みたいな感じで、真剣に、目を見て伝えます。

すごく勇気がいりますし、彼にとって耳の痛い話かもしれませんが、二人のために、自分のために、チャレンジしてみるのです。

でも、それは本当にこの問題にたいして向き合う姿勢がないとできません。

逃げ腰で、断られても傷つかないような防衛的な態度を取ってしまうことも多いですね。

真剣に向き合った分、相手も真剣になってくれるはず。

そうでなければ・・・という覚悟が大事です。

*

さて、お互いが家族になって安定を求めると、お互いを男、女として見ないようにしたり、逆に、自分の男、女を隠そうとします。

そして、なんか女を見られるのが“恥ずかしい”、男として振舞うのが“照れる”ということになってしまうんです。

そこで、

『恥ずかしさを乗り越える』

というのが次のテーマです。

セックスなど性的な問題については恥ずかしさが付きまといますよね。

もちろん、惨めさ、情けなさ、不快感、不信感もあろうかと思えます。

だから、自分から求めることはもちろん、セックスの話題を持ち出すことも恥ずかしいと感じるかもしれませんが、でも、一人の大人の女性としてはごくごく普通のことだと思うのです

そういう意味では、このテーマの影には

『より成熟した大人の女性に成長する』

というテーマも隠れていますね。

だから、自分がよりセックスが好きになること（より自分のセクシャリティを解放すること）は効果的な上に、ものすごく大切なことだと思っています。

“セックスはあって当たり前、無いのがおかしい”という常識を持つことができれば、向き合い方も変わります。

この点では、あえて“女”を意識したファッションなり、仕草なりを再現してみてもいいでしょうか？（独身時代を思い出したりして）

いまさら・・・と思うかもしれませんが、きっと楽しいと思いますよ～。

「わたしはやっぱり女だな」と感じられたら、いいですね。

さて、心理学的に見ても恥ずかしさを乗り越えるのは、実に大きな恩恵をもたらしてくれるアプローチでもあります。

とても魅力的になったり、生きることが楽になったり、人が怖くなくなったり。。

そう、心の中にでん！と力が宿るのです。すなわち自信ですね。

*

ところが、ここまでくると“自信がない”という問題が生まれてきます。

レスの問題に悩む女性の多くが（男性もそうですが）、“女性としての自分に自信が持てない”という問題を、意識あるいは潜在意識に持っているようです。

だから、「私に魅力が無いから求めてもらえないんだ」みたいな思いを掲げてしまったりしてることもあるくらいです。

そういう意味では、

『女性としての魅力を受け取る』

ことが課題です。自分がいい女だってことに気付くこと。

誰かの比べるものではなく、自分らしい、自分なりの魅力がちゃんとあること、それを思い出し、受け取ることが大切だと思うんです。

そして、「こんないい女が側にいるのに手を出さないなんておかしい」と堂々と言える様になったら素晴らしいですね！

でも、そんな自分になれたとしたら、おそらく、自然とご主人の方から誘いが来ると思うんですよね。

*

さて、カウンセリングでも「より具体的には？」「今すぐできることを一つ教えて」という声をいただきます。上に紹介したことを総括している部分もあるのですが、いくつか紹介させていただきますね。

1つ目は、お互いにその気持ちがあるのであれば、週に1度はラブホに行くことをお勧めしています。

そこでセックスができなくても、お互いに男と女であることをイマサラながら実感できるのがメリットです。

まずは「行く」ことを目標に、そして、最終的には「できる」ことがゴールになります。

仲が良いカップルは「家庭」に「セックス」がそぐわなくなっていることが多いようなので、このアプローチをお勧めしています。

2つ目は、彼の目を引くために、ちょっと露出の高い服を選んでみてはいかがでしょうか？一緒に暮らしているわけですから“ご自宅用”で構いません。

男性は“視覚派”が多いので、意外に功を奏したりするみたいです。

*

ただ、この問題、根が深い部分が多くありまして、例えば「セックスに対するイメージ」に関するテーマ、また、過去の「セックスに関するトラウマ」の問題、信じられないかもしれませんが、親子関係とこの問題が影で繋がっている場合も少なくないんですね。

だから、今回のアプローチがうまく行かなかったり、ピンとこない場合は、もう少し深いところに原因があると考えてもいいかも。

まだまだ話したり無いので（汗）、もし、もっと具体的に、あるいは、もっと突っ込んでお話されたい場合は、またカウンセリングなども気軽に使ってみてくださいね。

参考になりましたら、幸いです。

Q & A 『私の好きな人はプレイボーイ君でした』

こんにちは、さくらと申します。

根本さんに是非お聞きしたいことがあります。

私の元彼は、気の多い方でした。お付き合いする前も後も、あの子キレイ、この子いいなど、あちこちにお気に入りが出て、仲良くなる為に自分から積極的に話かける人でした。

誰が見ても美人で、女らしくて賢いタイプが好きな印象で、お付き合いする前は、側で聞いていると自信がなくなっていて、私ではダメだなんて諦めようと思いました。

お付き合いしてからは、言われると自分にダメ出しされている気がするし、何故そういうことを言うのか聞くと、付き合う前と後で自分を変える気はないと言われてしまいました。

辛くて、そんなに言うなら私じゃなくていいんでしょ？他の人の方がいいんでしょ？と何度も、怒ったり泣いたりして責めてしまいました。

結局別れて、やっぱり私には無理な人だったという感じです。

自分に自信がないことが引き起こした結果と思い、自分の問題に取り組んではいるのですが、そういう方の心理、どう付き合えばよかったのかも知りたいと思いました。

もう別れてしまいましたが、そういう人の気持ちを理解したいです。

根本さん、よろしくお願いします。

さくらさんの文章を読んでいて思い切り気になることがありまして・・・彼は「誰が見ても美人で、女らしくて賢いタイプ」が好きなんですよね？

で、さくらさんは一時的でも彼の恋人だったわけですよね？

すると、じゃあ、さくらさんって「誰が見ても美人で、女らしくて賢いタイプ」なんじゃないの？と素直に疑問を持ってしまうのですけど。

そこに自信が持てなかったのかなあ・・・

彼がさくらさんに見ていた価値を受け取れなかったのかなあ・・・

・・・。

さて、彼のように気が多い人が選ぶ相手、どんなタイプだと思います？

確かに美人で女らしくて賢いタイプであることも多いんですが、意外と「安心できるタイプ」「甘えられるタイプ」「受け止めてくれるタイプ」だったりするんです。

言い換えると自分とは正反対の、絶対に浮気しそうもないタイプを選ぶことも多いんです。

で、そういう安心できる場所を確保しつつ、狩りに出かけるわけです。

すると、安心できる場所があるが故に、彼はちょっと冒険ができます。ちょっとこれは手ごわいぞ、という女性にもアタックすることができます。

で、うまく行かなかったり、傷ついたときに、恋人の元へ帰り“慰めてもらいたい”のです。

「ふざけんじゃねーぞ！！」という怒りはごもっともですが、もう少しその都合のいい彼の心理を見て行きます。その、気が多い人、実は気の休まることはありません。

なぜか？

失うのが怖いからです。

もし、一人の女性を愛して、でも、彼女を失ったら、自分はどうなってしまうんだろう？

浮気の心理にも共通点が見出せるのですが、彼の心の中、それも潜在意識の中には、そんな強い不安が渦巻いているのです。

話は飛躍しますが、だから、こういうタイプの男性は、実のお母さんとの間に問題を抱える人が多いのです。(愛情が極端に不足していたり、逆に愛情が過多だったり)

さらに、初恋、あるいは、それに相当する恋愛で、ひどく傷ついて居たりしたら、もうプレイボーイ確定みたいなところもあります。

まったくもって意外かもしれませんが、気の多い男の人って、(誤解を恐れずに言えば)女性恐怖症なところがあるのです。

だから、さくらさん、彼にちっとも近づけなかったでしょう？

いや、近づかせてもらえなかったでしょう？

ちょっとでも近づいたら、「近づくな、ぼけ！」と強く拒絶されたと思います。

そのとき、「やっぱり私ではダメだったんだ。どうせ私なんて愛されていない」と感じちゃったかもしれませんが、実はそれ「彼の心の中」をあなたがコピーしたようなものなんです。

つまり、彼は怖いんです。

彼女との距離が近づきすぎて、そして、失うことが。

「どうせ、お前は俺の元から居なくなるんだろう？だったら近づくなよ」という態度。

そして、たいていはその通りになります。

だって、女の子だって傷つきまくって、彼の側にはいられませんもの。

でも、一つだけ覚えておいて欲しいのは、その痛み、彼の心の痛みでもあるということ。

もし、さくらさんが感受性の強い女性だったとしたら、彼と一緒にいたときに得体の知れない恐怖心、不安、痛みをヒシヒシと感じたんじゃないかと思うんです。

それ、彼の心の中だったんですよね。

*

さて、じゃあ、そういう男とどないして付き合うたらええねん、という方。

まず、その一は「私は彼に選ばれた。それは彼が私を必要としているから」と思い込みましょう。(もう、この辺は受け入れるというより思い込むと書いたほうが的確なんです)

彼みたいなタイプの人と一緒にいると、自分の自信のなさを痛感し、無価値感に陥り、そして、ますます不安になってしまうのですが、でも、そこで、自分のそういう辛い感情だけでなく、彼のことをちゃんと見てあげる“強さ”を持ちたいものです。

それは、先ほど書いたように、その怖れが彼の感情であることに気付くことでもあります。

そして、自分の痛みよりも、彼を大切にする、ということ。

自分の不安や怖れを越えて、彼を愛する、ということ。

でも、そういう態度をさくらさんもきっと取っていたと思います。始めのころ。

でも、彼はなかなか受け取ってくれなかったですよ？

だって、彼はそれくらい怖いから。

だって、彼の人生に、そんなに自分のことを愛してくれた人なんていなかったんだから。

だから、思い切り抵抗します。愛が信じられないから。

これ見よがしに浮気を試みたり、目の前で他の女をナンパしたりもします。

「俺ってこんな最低な男なんだよ。ほら、これだけやったら嫌いになるだろ？」というメッセージを発し続けるんですね。

見方を変えれば、これは今まで自分を傷つけた人（お母さんとか昔の彼女とか）に対する復讐を、今の彼女を使って果たそうとしているとも言えます。

でも、たぶん、こういう男性を好きになってしまう人は、まことに残念ながら人を助ける才能を持つ人。すなわち、助けたい人。

傷ついた人を見ると放っておけない人。

彼の辛さ、痛み、不安、怖れ、悲しみ、寂しさ・・・見ちゃうんですよ。

だから、はまり込んでしまいます。

もう、助けさせてよ、お願いだから、という感じになっちゃいます。

だから、そういう抵抗に「そっか、あんたは怖いんだね。そんなにあたしの愛が怖いよね。よっしゃ、骨の髄まで愛してあげるからね」と毅然と向き合えると、彼は途端にかわいい態度を取るようになります。

あなたの前でだけ本音を見せ、あなたの前でだけ安らかに眠ります。

それだけの愛を贈れる女になりたいなあ・・・と思ってください。

でも、それは新しく獲得するものではなく、さくらさんの心の中にもその素養は十分にあります。

あとは認めるだけ、使い方を学ぶだけ、だと思ってもいいですね。

さくらさんは、今、自分を見つめなおし、自信を付けようとしているところですよ？

ちゃんとさくらさんの今の状況とか、プロセスを見てみないとはっきりとは言えないのですが、でも、たぶん、特に新しいことをしなくても大丈夫なはずですよ。

自分の中にあるものに気付き、それを受け入れていくこと。

愛であり、力であり、理解であり、ハートであり、ただ自分が既に宝物をいっぱい持っていることに気付くことなんです。

これからは、まずは自分が幸せになることを目指しましょうね。

彼がまた性懲りもなく「ナンパ」してくるほどにいい女になっちゃいましょうね。

参考になりましたら幸いです。

Q & A 「彼に『お前は自分の魅力を何も分かってない！センスない！』と言われて・・・。」

こんにちは。はじめまして。いつも参考にさせていただいております。

「自分の魅力の活かし方知ってますか？」にドキッとさせられ、少し相談をさせていただきたくメッセージ致しました。

たまたま昨日彼から「お前は自分の強みも弱みも何もわかっていない。センスがない。」と指摘を受けました。

洋服に関してだったのですが、自分のキャラをわかっていないから中途半端に正当派な服を着ているから可愛くない、と。

「良い恋をしてきてない」や「これまでそんなにもてこなかった」とまで言われました。

それは、衝撃でしたけど、すごい的を得ている言葉でした。

「中途半端に正当派な服」を確かに着ていると思います。

それを良い恋愛をしてきていない、ということに繋げられるのもどうかと思ったのですが、確かにこれまで服を買うにも自分をどう見せたいかということあまり考えていなかったことに気づかされました。

自分の売りはなんなのか？

自分の魅力はなんなのか？

身体のパーツは？

自分のキャラは？

どういう風に関自分をみつめればいいのかわかりません。

これまで根拠なく「彼は私といて幸せ」と思っていたし彼にもそう伝えていましたが、ここにきていっきに自信が崩れてしまいました。

何に対して自信があったのか。

根拠がなくても自信を持つことは大切だと思っていたけれど、崩れてしまうともろいものです。

根本さんの言葉のように「いい女」と唱えることはできますが、今は自分の具体的な魅力を探りたいです。

でも、どうしていいのかわかりません。

どういう風に関見つめたらいいのかわかりません。

アドバイスをお願い致します。

ご相談、ありがとうございます！

さて、まずは彼の言葉から見える本音を探ってみましょうね。

そもそも、こうした不平不満、文句、苦情、クレームと言ったものに、その人の本音が含まれている割合は100%ではないので、そのまま鵜呑みにしてしまうと誤解、更には、すれ違いが生まれてしまいます。

よく話半分、と言いますが、コミュニケーションが元々上手でない方の場合は、本音は1割ほどと思えることもあるんですね。注意したいところです。

さて、なんで彼とこういう話になったのかも興味のあるところなんですが・・・。(それはまたの機会に)

ただ、彼は何かしらあなたに不満があったみたいです。

でも、不満があるということは・・・、実は、何かしら期待がある、と言う証でもあります。

彼は言うんです。「自分の魅力を知らないし、だから、それを活かしきれていない」と。でも、その言葉をよくよく見れば、彼があなたに魅力を感じているのは明白なんですよ。

「お前はもっといい女なのに、もったいないじゃないか！」という意味もかなり含まれているのではないかなあ、と思ってしまうのです。

邪推ですかね？

深読みしすぎですかね？

『お前はもっといい女なのに、そんな中途半端な服を着てもったいない！』

『お前は魅力がたくさんあるのに、それを全然知らないし、生かしていない。そのことを教えてくれるような彼にめぐり合わなかったわけだから、いい恋をしてこなかったということだ。』

などという意味も含まれているような気がするのですが・・・。

*

さて、実は、最後の方に書いてくださった「彼は私といて幸せ」という根拠のない自信は、ものすごく大切なものなんですね。

私達はカウンセリングやセラピーの中で、これを目指しているといっても過言ではありません。

根拠の無い自信は最強かつ最善なもので、それが魅力を燦々と輝かせてくれるからなんです。

でも、彼のひどい言葉でそれが崩れてしまうのは、あなたの中に、今までは見つめてこなかった“自己嫌悪”があるからだろうと思うんです。

今まで見てこなかったネガな自分。

それは何かのコンプレックスだったかもしれないし、隠れた自己嫌悪かもしれません。

それを見つめていく時期に来ているのかもしれないですね。

魅力を具体的に知ることもその一つの方法ですが、でも、隠れた自己嫌悪やコンプレックスは、その魅力を受け取らせてくれません。

魅力を知ったとしても、上手にブロックしてしまうんです。

だから、そうした心のちょっとした闇にフォーカスする勇気もときには必要なんですね。

そこで、私からの質問です。

- ・ 鍵は思春期、小学校高学年～中学時代。何か強いコンプレックスを抱いた時期はありませんでしたか？
- ・ 周りの人、親きょうだいから否定された、認めてもらえなかった時期はありませんか？
- ・ 性的なものに対する抵抗、嫌悪感、コンプレックスを感じたことはありませんか？
- ・ 女の子として否定された経験はありませんか？

ちょっとこの辺を思い出してみるといいかもしれません。

ノートやPCに書き綴ってもいいですし、自分なりの思いをめぐらせてもいいでしょう。

すぐには思いつかないかもしれませんが、しばらく「何かあるかなあ」と見つめなおしてみるのも可。

そして、引っ掛かりがあれば、そこを癒していくのはどうかな？と思うのですね。

誰かに話を聴いてもらったり、カウンセリングを受けたり。

すると肩の荷がすーっと降りていくかもしれません。

根拠のない自信をさらに深めるために、ね。

そして、このプロセスを経たご褒美は“よりオトナの女性としての魅力”です。

一気に成熟して、オトナな雰囲気振りまくようになると思うんです。

とはいえ、頂いた質問にもお答えしないわけにはいきませんよね。

よくお勧めするアプローチをご紹介したいと思います。

<魅力を具体的に見つけるお勧めな方法>

これ、自分で見つめようと思ってもむつかしいものです。

分かりません。

だから、私がいつもお勧めしているのは、“自分で分からなければ、人に聞け”ということ。

・・・まあ、何て単純かつ、ありきたりな答え・・・とか思われるかもしれませんが、やはりとても大切なことだと思っただけです。

“分からないことは専門家に聞け”とも言います。

この専門家というのは、自分をよく知ってくれてる人みんな、あるいは、そういう仕事をしている人たちみんなのことです。

普段仲良くしている友だち、親、きょうだい、ショップ店員、そして、彼氏。

みんなに聞いて回るんです。

「あたしの女としての売りって何だと思う？魅力って何？」って。

アパレルやヘアメイクの人には「私の体のパーツで、どこを生かすともっと良くなるの？」。

あと機会があったらカウンセラーにも「私の魅力、どこ？」って聞いて回ってみてください。

そうすると、意外な人から本気の答えがもらえたり、様々な発見があるでしょう。

でも、大事なのはここから。

その魅力、一つ一つを眺めても、ピンと来ないものも多いと思います。単純に嬉しいんですけどね。

でも、そのまま素直には受け取れなかったりするんですね。

だから、それらを受け取る儀式が必要になります。

それは何か？

毎日、そのリストを眺めること。丸暗記する勢いで。

それだけです。

更には、センスのいい友だち、仲のいいショップ店員さんはいらっしゃいませんか？

その人に予算だけ伝えて、全身コーディネートをしてもらうんです。

その日、私はマネキンですから拒否権はありません。ひたすら、彼女達にお任せです。

で、その服を着て、写メだのプリクラなんかを撮りまくります。

で、眺めます。

それだけです。

眺めることで感覚的に、心の中に魅力的な自分を刷り込ませていきます。

そうすると、自然と魅力が分かってきて、自分がいい女だと自信を持って言えるようになるのです。

ぜひ、参考にしてみてください！