

心理カウンセラー 根本裕幸 Presents

失恋クリニック

Vol.2 (2010)

目次

私が『自分に合うパートナーは必ずいるんです！』と言い切る訳	4
え？彼の仕事に嫉妬してる？	6
突然、音信不通になった恋	8
いつも助けたい恋をしてしまう私。	11
（特別講座）あなたの恋を一步進めるアプローチ	14
ごめん、もう頑張れない・・・。	17
愛しているのは“今”の彼？それとも“以前”の彼？	20
わたしたちは誰かを愛したくてしょうがない・・・	22
失う恐れは過去のハートブレイクが引き起こすもの。	23
悲劇のヒロインで居続けても幸せはやってこない。	26
環境の変化が恋にもたらす影響。	28
ハートブレイクが作り出す“近づく怖れ”。	30
万能に見える彼の中に・・・。	32
なぜ、うまく行かないと分かっている恋をしてしまうの？	34
きらいになろうと努力していませんか？	36
私を攻撃する彼、その真意とは？	38
それはあなたの感情なの？	40
失恋の痛みを少し軽くするレッスン	42
振られた彼を取り戻そうとして・・・	44
うまく行かないことに慣れてしまっていないですか？	48
痛い心に「ふた」をする。	51
あの失恋から、何を、学びましたか？	53
スパイシーな彼とスイートな彼。	55
忘れられない“あの子”	56
彼と私の間にある隙間。	58
今の恋に忍び寄る元彼の影	60
彼を忘れられない理由～彼だけが満たしてくれたあるもの～	64
執着してるのはその彼？その恋？	67
「あれっ？」を見逃さないで。	69
遠距離恋愛の、その後。	71
次の恋に進めないのは「彼」に執着しているから？？	73
ズルイ男は魅力的？	75
信頼と手放し～彼は私とは違う一人の人間～	78
「見捨てられるんじゃないか？」という不安が教えてくれるあなたの才能。	80
別れた彼の、その後が心配。	82
過去の大失恋が残す影。	84
気い遣いな人、すなわち、いい人の失恋。	86
自分の幸せと彼への思いの狭間で。	87

うまく行きそうだったのに、なぜ？	90
Q&A「私と彼、ちゃんと付き合っていると云えるのでしょうか？」	92
Q&A『彼氏と彼氏の妹が仲良くするのが許せない！？』	95
Q&A「旦那様の不倫とその後の私の不倫。どうしていけばいいのでしょうか？」	98
Q&A『恋が長続きしないんです』	101
Q&A『二股をした彼を許すには？』	103
Q&A「今は亡きアルコール依存症の父が、私の結婚に及ぼす影響」	107

私が『自分に合うパートナーは必ずいるんです！』と言い切る訳

新年に相応しいネタはないだろうか？あれこれと考えめぐねた挙句、やはり、皆さんに希望を持っていただきたく、ある女性のお話をご紹介しますと思いつきました。

私は『自分に合うパートナーは必ずいるんです！』と声を大にして主張するカウンセラーなのですが、その根拠の一つにもなっているBさんを今日はご紹介したいと思います。

Bさんは、そもそも「恋がうまく行かない。彼氏がなかなかできない。失恋が続いている」といったご相談からスタートした方です。

とても情熱的な女性で、それに相応しく（?）、人生の光と影をまっすぐ歩いてこられていました。

幼少期、ちょっと信じられないくらいのおいじめを受け続けます。私も色んな話を伺っていますが、それでも「え？」と絶句してしまうほどのものでした。

また、仕事人間で家庭を顧みない父、病気がちで機能不全とも言える母の下、小さいころから、家のことは何でも一人でやらなければいけない生活でした。

さらに、その後、大好きだったお父さんが病気になって亡くなり、お母さんの病気も悪化して離れて暮らさざるを得なくなり、一人っ子の彼女としては持ちきれない荷物を持ったまま大人になっていったのです。

しかも、お会いしたとき、彼女はシングルマザー。彼女そっくりの息子を養っての生活でした。

でも、それだけのものを背負っていながらもポジティブに、明るく元気に生きている彼女。

外資系の企業でバリバリ仕事をこなす一方で、趣味にも情熱を燃やし、サーフィンにしても、サルサにしても、紹介してくれた彼氏達をあっさり凌駕するほどに腕を上げていきます。

その器用さや情熱的な性格、エネルギッシュでパワフルな生き方を見ていて、私、思わず「Bさんに合う人。日本にはせいぜい80人くらいしかいないんじゃないかなあ。ブラジルとかスペインとかにはいそうだけどね」と冗談めかして言っていました。

もちろん、そこで理想を下げて、あるいは、自分を隠して付き合うことはできるでしょう。

でも、散々苦勞してきた彼女からすれば、「自分らしくいて、それでうまく行く人がいい！」のです。

もちろん、私もそれに100%賛同します。（だから、日本にはあんまりいないんじゃない？なんて冗談めかして言うわけですが）

自分を隠して、ごまかして付き合ってもほんとうの幸せは感じられませんよね。

自分らしくいて、そして、楽しんで、前向きにいてこそ、パートナーシップの意味、魅力があると思うんです。

そんな話をした1ヵ月後のお正月明け。彼女はニコニコしながら、こう切り出したんです。

「根本さん、80人の中の1人、見つけてましてよ。ふふふ」

「え！？ほんまに？つか、めっちゃ早いやん？どういうことなの？」

早速私は記者に早変わりしてインタビューを試みます。

ちょうどそのカウンセリングの10日前。

1通のメールが彼女の元へ。それは彼女が登録していたお見合いサイトからのものでした。でも、そのサイト、最初に登録して以来、長いこと放ってあったので、メールが来ることなんてほとんどなかったんですね。

で、そのメールには熱烈な口説き文句が並んでいました。

そのサイトは、会員にならなくても女性の登録情報が一部閲覧できるシステムになっているようで、そこで彼女を見つけた彼が、「絶対、この人だ！」と直感し、即入会。そして、メールを送ってきたようなんです。

そして、その数日後、息子がスイミングに行っている1時間の中に、その近くのスタバで猛烈に口説かれました。

その情熱に打たれて、Bさんはお付き合いすることを決めたのです。

そして、3月の終わりには一緒に住みはじめ、籍を入れるまでになっていました。

ちなみに彼は隣の市に住んでる人。車ならば20分。

「ブラジルとかスペインとか遠いところじゃなくて、すぐ近くにいたんですよ～」

彼、彼女が望むべく条件をすべて持っていました。

マルチに活躍する仕事にしても、まっすぐであまりにパワフルな性格にしても、また、彼もまた様々な経験を積んで今の至っているという経歴にしても。

諦めずに妥協せずに、ただ自分がいいと思う人だけを追い求めてたら、ひょこっと向こうからやってきた・・・そんな感じでしょうか。

このお話を伺ったとき、「やはり、自分にぴったり合う人と言うのは必ずいるものなんだ」と強く思ったものです。

そして、彼女の話を持ち出して、セミナーでもカウンセリングでもこうお伝えしているんです。

「それは彼女にだけ起きたことじゃなくて、あなたにもきっと起こることですよ！」と。

そして、こう続けます。

「だから、できないことはできないわけですから、できることにベストを尽くしましょう。」と。

でも、今、パートナーがいない皆さんへ。「私にも、必ずぴったりな人はいる」。そう信じて欲しいな、と思うのです。

その想いが、きっと出会いの扉も開いてくれるのです。

*

インタビューアと化した私は、Bさんに、「どんなことが効果的だったと思う？」って聞いたんです。

「まずはこういうカウンセリングとかワークショップ。根本さんや他の女性カウンセラーの方に話を聞いてもらって、自分の問題を癒していくことで、男性に対する潜在的な恐怖心とか競争心とか、ファザコンすぎるところが和らいでいったかな、と。ま、これはリップサービスね（笑）」

「それから、1ヶ月前に近くの八幡宮に行って絵馬を書いた。『素敵な人と出会えますように』って頼むんじゃなくて、『私は真実のパートナーと出合って幸せになります！』って書いたこと。その宣言は意外に利いたかも。」

「で、年末頃から、ふと思いついて毎晩寝る前に天国のお父さんに頼むようにしたの。これはあるカウンセラーさんから勧めで。そして、『大好きなお父さん、ベストな人をよろしくね』、『お父さん、私幸せになっていいよね』とか『素敵な人、会おうから紹介するね』とか。何だか涙が溢れてくることもあって、それくらいお父さんのこと好きだったんだ、って改めて思っ。そしたら、彼からメールが来たの。そのとき『お父さんからのプレゼントみたいだ』ってピンと来て、だから付き合うことに決めたかな」

ちょっと興ざめかもしれませんが、心理学的に解説します。

「カウンセリングを使うといいですよ～」と言いたいところなんです（笑）、この3つ、すべて“手放し”というところなんです。

カウンセラー（友だちとか家族でもOK）に問題を委ねることで、それを手放します。

絵馬を書くことで、神様（あるいは、大いなる存在）に問題を委ねることで、それを手放します。

亡くなったお父さんにも願うことも同じです。お父さんに問題を預けることで、手放すことができるのです。

そして、それまでの間、彼女なりに出会いを作ったり、お付き合いしようとしたり、もちろん、仕事にママ業に興味にベストを尽くしてました。

『できることにチャレンジして、あとは問題そのものを手放す』ということ。

すなわち、『人事を尽くして天命を待つ』です。。

心理学では『手放すと入ってくる』という言い方をします。

手放した分だけ、より良いものが入ってくる、という程の意味なのですが、実にこれ、よく耳にする現象なんです。

不思議なんですけどね。

怖れや不安もあるでしょう。自信だってないかもしれません。

でも、その気持ちと向き合いつつ、今の自分にできることをやっていたとしたら、きっと“天命”がやってくるのではないのでしょうか。

Bさんのお話はそんなメッセージを込められているように感じました。

参考になりましたら幸いです。

え？彼の仕事に嫉妬してる？

例えば、毎週日曜日は趣味のサッカーに没頭する彼がいるとしましょう。

せっかくの土日の休みなのに会えるのは土曜の1日だけです。

分かるんだけど、なんかむかつきませんか？寂しくありません？

あるいは、「仕事が忙しくてなかなか会えない」という彼。

そりゃあ、忙しいのは分かるけど・・・と悲しくも、また、むかついたりしますよね。

「いつもそういうじゃないの！」って。

嫉妬や浮気って、人に対してだけするんじゃないんです。

「自分を大切にされてないな」と感じたとき、私たちは寂しくなったり、不安になったり、辛くなったり、むかついたりします。(←ここが失恋クリニックな部分)

「うちの彼、仕事といつもラブラブなんです！仕事と浮気中なんです！むかつくんです！」

「仕事」を「新入社員の女子」に変えたらよく分かるでしょう？

だから、これは人の心であれば、正常な動きと言っていいんです。

私たちは、仕事に嫉妬をします。趣味にも、習い事にも。そして、友だちと会うことや親と会うことにも。もちろん、彼が大事にしているものなら何に対しても嫉妬します。時計やパソコン、インターネット、ゲーム機にお酒、内緒で持ってるHなDVDにはもちろん、夢中で読んでるマンガや本。

中には「時間」というものもあります。私を優先してくれなかった時間ですね。

でも、そういうとき、皆さん、どうされてますか？

はっきりと「一緒にいてよ！サッカーやめてよ」と言える人ならいいのですが、元々我慢しいな皆さん。

「仕事なんだし」「たまには友だちと飲みに行くのも大事だし」「休日は好きな映画に没頭したいよね」「ずっと昔からサッカーやってるしね」と“大人になったつもりで彼を理解し、許しているフリ”してませんか？

もちろん、これを読んでくださる方の中には“フリ”じゃない方ももちろんいらっしゃると思います。

フリなのかそうじゃないのかの見極めは簡単です。

「そんな彼を応援してますか？」

例えば、ミュージシャンを目指す彼。いつもギターを弾いていて、曲作りに没頭し、週末はずっとライブやその練習に明け暮れてます。

確かに、彼は私をさておいて「音楽」と浮気をしています。嫉妬心もないわけではありません。

でも、彼の夢を応援してるんです。彼がいずれメジャーデビューする日を一緒に迎えたいたいです・・・。

もし、そう思っているとしたら、この態度は「フリ」ではありません。「愛」ですね。

でも、「ほんとうは一緒に居たいんだけど、嫌われるのが怖くて」とか「いつも仕事がんばってるんだから、たまの休日には好きなことをさせあげなきゃいけないと思って」とか思ってるのは“犠牲”と言います。

「～が怖い」とか「～しなければ」という表現が付くのは、心が喜んでいない証拠。

怖れがあったり、義務感があったりするとすれば、“大人のつもりでフリしてる”と思ったほうがいいんです。

それは苦しいし、自分のためにもならなければ、彼のためにも、二人のためにもなりませんよね。

だから、その犠牲は手放したいもの。

そこで、あなたに選択権があります。

「彼を応援しますか？それとも手放しますか？」

もちろん、「応援できる私になる」というのもOKです。

すぐにできなくてもいいので、それを新たな目標として、成長していきましょう。

ただ、「彼を応援したい！そうなりたい！」と思えばOKです。

参考になりましたら幸いです。

突然、音信不通になった恋

「突然、音信不通になってしまった」という恋。経験はありますか？

「なんか最近私たちダメだなあ」と感じている最中ならまだしも、うまく行っていたと思っていたのに突然音信不通になって、連絡が取れなくなる、ともう半ばパニックになりますよね。

そのときに「私、何かしたんだろうか？」とそれまでの自分を振り返り、あれこれと“あら探し”をしてしまうこともありますよね。

心も頭も納得したいわけです。そして、その原因が自分にあるんじゃないかと思えば自分の態度をあれこれとチェックするんです。

そして、「あの態度がいけなかったんじゃないか」「あんなこと言っちゃって、それで彼が怒ったんじゃないか」と思ったりもします。

中には「ごめんなさい」というメールを送る方もいらっしゃるでしょう。

でも、やっぱり返事が帰ってこなくて、ものすごく落ち込んだり……。

実はこういう時に私たちが取る態度の裏側には「もし、私が相手の立場だったら……」という前提があります。

「私が彼に急に連絡を取らないとしたら」と想像するわけです。

『それは彼の態度で私がめっちゃ怒っていて、それに気付いて欲しくて、謝って欲しくて』

と思ったとしたら、あなたはきっと彼に「気付いてあげられなくてごめんなさい」というメールを送ってしまうでしょう。

でも、彼が本当にそう思っていたのか……は分からないのです。

たとえば、以前ご紹介した「彼があたしと距離を取る訳は……」 「彼が私と別れる理由。」のように、罪悪感があったり、自分の都合だったりすることもあります。

必ずしも“あなたに原因がある”わけではないんですよ。

でも、私たちは自信が無い分だけ、こういうときは自分のせいにしたくなります。

特に「音信不通」になるパターンを追いかけてみると、別の女性ができた可能性も高いんですね。

とはいえ、別れを切り出せなくて、いきなりフッと消えてしまおうとするわけです。

要するに「彼女に別れ話をする勇気がないので、切ってしまった」みたいな感じで、これはものすごく失礼なことですよ。

あるいは、彼女ができたわけじゃないんだけど、もう付き合いいけない、と思って切ってしまうこともあります。

「それは別れ話をしても、揉めるだけだし、ややこしいことはいやだ」とか、「彼女、頑固だからそんな話しても納得してくれなくて泥沼化するだけだし」とか思ってることもあります。これは草食系男子が取り易いパターンかもしれません。

また、仕事や趣味など何かに夢中になってしまうケースもあります。これは猪突猛進型の性格をしてる彼によく

ありがちなんですが、仕事が忙しくなると、それ以外は目に入らなくなって彼女からの連絡すらもスルーしてしまいます。

「なんでそんなことができるの？」とは思わないで上げてください。

「なんでそんなにラーメンが好きなの？」と同じで、彼も???なんです。

ただ、こういうケースの場合は、付き合っている間に予測が立つことが多いんですね。

猛烈に口説かれた・・・とか、最初の頃はとにかく私に夢中で毎日でも会いたかった・・・とか、自分の話ばかりして辟易することがある・・・とか、楽しいことを見つけるとずっとそれをやっている・・・とか。

とはいえ、彼女に残すダメージは甚大で、後々非常に引きずる結果になりやすいのも事実。

とりあえず、別れ話の一つでもしてあげて欲しい・・・と話を聴きながら私は切に思ってしまうのです。

*

ざっと思いつくだけでも、突然音信不通になってしまうとこんな問題が生まれます。対策と一緒にご紹介したいと思います。

・別れを認識するのに時間がかかる。

連絡が取れなくなっただけなので、それが別れなのかどうなのかがわかりません。1, 2ヶ月、長ければ3ヶ月も待つてしまいます。

更に遠距離恋愛でこのパターンだと彼から連絡がないまま半年・・・みたいなこともあって、その間の時間がほんとうに辛いものになりますよね。

ただ、こういうご相談を頂くとき、私はこういう話をするんです。

「どんな事情があるにせよ、彼の態度はちょっと不誠実ですよ。あなたの気持ちを考えている、とはお世辞にも言いづらいと思うんです。だから、もし関係が戻ったとしても、ちゃんとお互い向き合っていないとしんどいかもしれないですよ。だから、その覚悟はしといてね。」

ちょっと冷たい言い方に聞こえるかもしれませんが、不安でいっぱいになったり、自分のせいじゃないかと責めている時には、自分のことでいっぱいいっぱい、彼のことをちゃんと見れなくなるんですね。

まるで「彼=正しい」「私=間違ってる」みたいな風に捉えてしまいがち。

だから、そういう時は「私にも問題はあったかもしれないが、彼の取ってる態度も少なからず問題がある」という認識を持ったほうがいいんです。

だから、こういう話をします。

「もう一度だけ彼にメールを送ってみて。で、1週間待ちましょう。それで返事がなければ、返事がないのが返事、つまりはNoだと思きましょう」

そのメールは「あなたのことが心配」「大丈夫？」という彼を気遣う内容にしつつ、「1週間」という期限を明示して送るようにします。

・ちゃんと納得できてないので引きずり易い。

ほんと引きずるんです。

なぜ?という言葉が頭の中をずーっと支配しています。

何が悪かったのか、何がダメだったのか、ずーっと考えてしまいます。

そういう時は友だちやカウンセラーに相談してみるのも一つの手ですが、それでも、彼の言葉じゃないわけですから、納得できません。

ものすごく理不尽ですよ。

だから、カウンセリングではこんな風に言います。

「一人で考えるとしんどいし、ネガティブな方ばかり行くから、考えるときは誰かと一緒に考えて。無料のカウンセリングでもいいし、友達でもいいし。どうしても一人の時は、ノートやパソコンに思いを書き付けて。その方がまだマシ。頭の中だけで考えるのはやめようね」

最後は「納得しようとする事自体がナンセンスなんだ。私はそういうことをする彼と付き合ってたんだ」という落としどころがあります。

とても理不尽なことなのですが、その理不尽さが受け入れられると、グッと一回り自分が成長したって実感が得られるはず。

・自己不信が強くなる。自信がなくなる。

理由が分からないこともそうですが、「そういうことをされる程度の女だったのか」と彼に酷く自分を扱われたような気がして、怒り心頭、しかし、自信喪失、ということになりやすいんです。

こういうお話をカウンセリングで聴いていると、言葉の端々に「自分を責める言葉」が列挙されます。

それを一つ一つまるで煎餅をひっくり返すように「いやいや、そんなことはないと思うよ」とお伝えするのが私たちのお役目。

でも、そういうしんどい時、救いになるのはやっぱり人。

自分でダメな奴だな～と思っけていても、慕ってくれる友だちがいる、誘ってくれる後輩がいる、笑ってくれる仲間がいる、話を聴いてくれる家族がいる、というところに救われます。

こういう恋愛の後って、自己不信から人間不信になりやすいので、ほんと人の助けが必要なのです。

でも、逆に言えば、こういう経験をして始めて「人の温かみ」が分かったりもするんです。

だから、このモードにハマってしまったときは誰かと一緒にいる時間を大切にしましょう。引きこもってしまわないためにも・・・。

・次の恋の障害になりやすい。

やはりこれが一番大きな後遺症。

彼氏ができて、またあんなことされるんじゃないかとびくびくしてしまいます。

だから、彼のことを信頼するのにものすごく時間がかかり、それでまたうまく行かなくなってしまうこともあるでしょう。

そもそも彼氏を作る、という発想が生まれにくくもなります。

人間不信にならなくても、男性不信にはなりそうですからね。

大きなトラウマになって、心を締め付けます。

こういう場面については、カウンセリングではそうした感情を癒すセラピーをしています。

「もう一度、男性に愛されたい！」と思えたり、「もっと男の人を愛したい」と思えるような、そんなゴールを目指して一つ一つ積み上げていきます。

例えば、セラピーの中で「彼にちゃんと振られた経験」をすることもできます。心の中で一つの区切りを作り、次の恋へと羽ばたき易くなるために。

また、「この失恋を機に、さらにいい女へと磨きをかける」アプローチは本当に多岐に渡ります。

自分の魅力を再発見し、受け取り、そして、それを自信に変えていくわけです。

ちょっと時間がかかることもありますが、「なんで、あたしに男ができないんだろう？」くらいにまでは自信も回復するようです。

*

ざっと問題を整理してきましたが、皆さんの参考になりましたでしょうか？

音信不通の終わり方は、曖昧な失恋のため、様々な後遺症を作りやすく、納得できない分だけ時間がかかってしまいます。

でも、そこで立ち止まってしまうのは、人生の大切な時間を無駄にしてしまうことにもなりかねませんよね。

だから、一歩前に踏み出すためにも、勇気を持って現実と向き合って欲しいと思うんです。

以前、カウンセリングしたある女性がこんなことを言っていました。

「どんな事情があるにせよ、2週間連絡が取れなかったら、潔く諦める。彼にとっては私はその程度の女なんだろうし、そんな男を好きになった自分にも問題があると思うから。そこから自分をもっと磨きなおそうと思う。」

おおー、たくましい・・・と思ったのですが、海外での生活経験もある彼女は、「だって、自分を大切にしようと思ったら、当然じゃない」とあっさり言い切っておりました。

変に引きずって自分を傷つけるならば、自分を大切にするために、その彼を手放す・・・。

そうなんです！

自分を大切にすること、自分を慈しむこと、自分を愛すること、自分を好きでいること・・・それがやはり素敵な恋の基本なんですよ。

参考になりましたら幸いです。

いつも助けたい恋をしてしまう私。

ダメだって分かっているんです・・・好きになったら辛くなって重々承知なんです・・・でも・・・放っておけない・・・でも、ハマってしまうんです。

そういう恋、経験ありませんか？

今回は、そんな恋で傷ついたり、今まさに真っ最中だったり、むしろ、そんな人ばかりや・・・という方のための講座です。

周りから「やめとけば？」と言われる人、あるいは、「え？だいじょうぶ？」って言われる人をついつい追いかけてしまうような恋。

なぜそうなってしまうのでしょうか？

先日、馴染みのクライアントさんとあるセミナーの打ち上げでそんな話に花を咲かせてました。もちろん、近くに座ってる人たちを巻き込みながら。

彼女は「どうしようもなく傷ついて、社会的には成功しているのに、心の中では寂しさでいっぱいの人」が大好きみたいで、過去に結婚していた人も、ついこの間別れた人も、そんな人だったりするんですね。

で、酔いも進んできた頃、ボソッと言うんです。

「助けたいんですかね、あたし。あの笑顔の影にふっと見せる寂しさみたいなのに、弱いんですよ。なんとか

してあげたいとか、私がなんとかしてあげなくちゃ、て思っちゃうんですね。」

頑張っただけで助けようとして、でも、失敗に終わって傷ついて。でも、それでも懲りずにまたそんな人を好きになって・・・。

そのルーツは後述するようにお父さんや初恋の人にあたりするわけですが、もっと言えば、彼女の才能でもあります。

「傷ついた男を助ける才能」

だから、ある意味、もうしょうがないんです（笑）

その場で、私もはっきり言いました。

「覚悟するしかないって。どうせ、そういう男しか愛せないんですから！」

一瞬、「え～、根本さん、冷たっ！つか、またそんな嬉しそうに、そういうこと言う！」

と反論してましたけれど、でも、悟ったように「ま、そうだよ。うん、分かる分かる。あたし、そういう男の人じゃないとダメだと思う・・・」と遠い目をしてました。

彼女（のような人）にはそういう男の人を骨の髄まで愛して愛して愛してしまうだけの“情熱”を持っています。

そして、その情熱を注ぎ込みたい人に恋をするのです。

そして、彼の笑顔の影にある寂しさや孤独感を見ると、つい、全身で温めてあげたくなるんです。全てを捨ててしまう危うさを持つ場合もあるくらい。

そして、それはもう時に本能みたいなものだから、そういう恋に疲れて、「優しく、私を温かく抱きしめてくれるような、そういう癒し系の人がいい」と思ったとしても、やっぱり、数日で飽きてしまうのです。

なんか、物足りない・・・私の心にバツと火が付くような刺激が無い・・・と。

（閑話休題）

・・・ただ、もし、そういう人と結婚してしまった人は、あなたが刺激物（≒悪妻、恐妻）となることで、あげまんになることが課題です。

例えば、彼を仕事で成功させるぞ！とテーマを掲げ、そのために彼を鍛えて、育ててあげましょう。もちろん、飴と鞭を巧みに使って。

覚悟をする・・・私たちの言葉で言うと“コミットメント”ということになるのですが、それは、自分にとってできることをする、ベストを尽くす、ということになります。

彼のためにしてあげたいと思うこと、どうぞ、遠慮なくしてあげてください。

彼が喜ぶだろうこと、とことん与えてあげてください。

そうして、自分なりにベストを尽くしたら、たとえ、うまく行かなくなったとしても、納得が行きます。

きっと彼とはここまでの関係だったんだろう・・・と腑に落ちます。

でも、それはやはり、なかなか難しい。それ以上に失敗感、無力感、罪悪感が付きまとうことが多いでしょう。

自分は頑張った、できることはやった、と言っても、そういう感情に引きずられてしまうかもしれません。

もし、こんなパターンを持っていながら、いつも不完全燃焼になってしまうとしたら、それはあなたの中に「諦め」もしくは「遠慮」は見当たりませんか？

「今回もきっとダメやろな」と思っていたり、「そこまでする必要はないか」と引いてしまったりするところから。

その影には何か深い罪悪感が隠れていることが多いです。

その罪悪感は無力感が招いています。

*

あなたが過去に本気で助けたかった人がいるとしましょう。

心に傷を負い、でも、それを隠して頑張っていた人。

それは昔の彼かもしれないし、あなたのお父さんかもしれません。

その当時、あなたはその人のことが大好きで、だからこそ、できる限りの力を使って彼を助けようとしたんです。一生懸命に、そして、純粋に。

でも、やり方が間違っていたのか、力が無かったからなのか、残念ながら助けられませんでした。

そのとき、心に十字架を背負います。それが罪悪感です。

自分は助けたい人も助けられないダメな女だ・・・とひどく自分を責めたかもしれません。

その恋を忘れるために、次から次へと男を渡り歩いたかもしれません。

でも、その傷は深くなることはあれど、忘れることはできませんでした。

意識レベルではもう昔のことと思いつつも、今も「助けたいけれど、助けられない人」を追いかけてしまうところに、その“名残り”が残っています。

そんなあなたにとって、大切なのは「許し」。

自分自身を許す、ということ。

当時の自分に「無罪」を言い渡すこと。

仕方がなかったんだ、と。

経験も浅かったし、知識も無かった。今なら助けられたかもしれないけれど、当時の自分には無理だった。

でも、ベストを尽くして頑張った。本気で頑張った。

・・・と自分を許し、受け入れてあげるのです。

特にこうした罪悪感が強くなると、ある特徴を持つようになります。

それは、「助けられない人ばかりを好きになり、そして、決して自分を助けさせることはない」ということ。

すなわち、今も自分を罰し続けていると言えるんです。

だから、いつまで経っても「幸せ」を自分に許せません。

しかし、罪悪感というのは“麻痺”する傾向があります。

ですから、罪悪感がある、と言われて、それほどピンと来なかったり、あるいは、それほどたくさんあるように感じられなかったりするかもしれません。

でも、心のどこかで「自分は幸せになってはいけないのではないか？」とか、「自分が幸せになるよりも、他の人が幸せになるほうが大切に思う」場合には、罪悪感があると思っていいのです。

だから、私たちはセラピーを通じて、時間の観念を外し、そして、その過去の罪悪感と向き合っていくようなアプローチを取っています。

そして、その罪悪感と向き合い、そして、少しでも手放すことができたとしたら、今のあなたはその分、肩の力を抜いて恋愛ができるようになります。

そうすると、「幸せになりたい」というよりも、「幸せになっていいんだ」という許可が出せるようになるんです。

でも、こういう方々とお話するとき、私はとある別のメッセージを彼女に送ります。

「助けたい気持ちは分かります。でも、それを恋愛の中でやるにはリスクが高すぎると思いませんか？人生かけちゃいますし、その情熱でとことんやりすぎて、むしろ、癒着したり、こじれさせたりして、お互いに苦しくなっちゃうと思いませんか？だから、その才能を“仕事”にした方がいいと思いませんか？仕事という一線引いた関係の方が、あなたの助けたい気持ちは生かされると思うんです。」

え？どういうことですか？

「えーっとですね、はっきり言えばスカウトというか、どちらかというとなあなたはこっち側の人間だと思うんですよね。要するに、カウンセラーって仕事、興味ないですか？私はとても向いてると思うんですね。今、とっても人手不足でして、それだけの情熱並びに助けたい気持ちがある人、探してるんです」

・・・大丈夫ですよ。飲み会でこういう話をしたとしても、決して、「カウンセラー養成コース」の入会申込書にサインなんて求めませんから・・・(笑)

でも、カウンセラーじゃなくてもね、何でもいいんです。人を助ける、人に与える、人にサービスする、そんな仕事に向いていることは間違いないと思ってます。

そういうとき、あなたはイキイキしてるでしょう？

そして、パートナーシップは、お互い対等性を感じられる人、すなわち、「私を助けさせてもいい人」にしたらいんじゃないかな、と思うのです。(もちろん、そういう男が付近にいない場合は、育ててくださいね。あげまん作戦です)

いかがでしょうか？

生きる目的が見つかった！と思ってもらえたら、二重で嬉しいなあ・・・(笑)

#もちろん、このパターンは男性にもあります。その場合は、お父さんではなく、お母さんですね。「あの子は僕がいないとダメだ」と言う人、ほとんど、このパターンにはまりそうです。

(特別講座) あなたの恋を一步進めるアプローチ

親子関係や友達、先生との関係から恋愛まで、私たちは様々な人間関係の中で、傷つき、癒され、を繰り返してきます。しかし、その中でも強く傷ついた経験は、ずっと痛みとして残り、その後の人生に大きな影響を与えてしまうものです。

私たちは痛い思いはしたくありません。避けて通ろうとします。牡蠣に一度でも当たったら二度と食べたくなく

なるように。

だから、誰かに裏切られた経験があれば、もう二度とそんな辛い思いをしないように、誰のことも信じられなくなってしまうのです。

そうした心の痛みがあると、恋愛にも大きな影響を与えます。

特に1対1の感情でつながるのが恋愛ですから、過去の人間関係の痛みがダイレクトに影響してしまいます。過去の恋の痛手から立ち直りきっていないと、今の彼がどれくらい愛してくれたとしても、つい、及び腰になって引いてしまうかもしれません。

また、自分に自信がなかったとしたら、まさか自分が愛されるとは思っていませんから、せっかくのチャンスを逃してしまうことも少なく無いでしょう。

一方、今、パートナーがいる方にとっても、そうした過去が影響して、踏み込めなかったり、遠慮したり、我慢したり、犠牲したり、ということを繰り返してしまいがちです。

そうした過去の痛みは全て「怖れ」という壁になってあなたの前に立ちふさがります。

その過去の痛みと向き合い、手放していくこと・・・つまりは癒していくことで、その怖れを解消していくことができます。それがカウンセリングやセラピーでやっていることなんです。

今日はそうした癒しのプロセスをひも解き、その壁を乗り越えていくアプローチを紹介したいと思うのです。

1. 過去に注目してみる

過去の人間関係、過去の恋愛で遣り残したことは無いだろうか？と心の中を見てあげてください。

いわば、取り損ねた単位のようなものですね。

こんな簡単なセラピーをご紹介します。

- (1) 過去の人間関係、または恋愛で、引っ掛かりがある人を一人直感で思い浮かべます。
- (2) その人に言い残したこと、言いたいけれど言えなかった言葉を探します。
- (3) 思いついた言葉をイメージの中でその人に伝えていきます。できれば声に出して。
- (4) 心がすっきりしてくるまで、これを繰り返します。

2. 過去の恋から学ぶ。

あなたは過去の恋愛からどんなことを学んできたでしょうか？

それを今に生かしていますか？

レッスンとしては、過去にお付き合いした人を一人ひとり思い浮かべるところから始めましょう。

そして、その人との関係であなたが学んだこと、成長したことを想像してみましよう。

例えば数週間しか続かなかった関係にも必ず何らかの学びがあるはずですよ。

それを一つ一つ書き出していきましょう。

できれば、その表現は前向きで、ポジティブなものが望ましいのです。

- (例) ×「感情的に振舞ってはいけないことを学んだ」
- 「自分が情熱的な人間であることを教えてもらった」

3. ヴィジョンを描く。

どんな恋をしたいか？どんな関係を築きたいか？を自由にイメージしてみましよう。

- (例) 何でも話し合える関係を築きたい。

トキメキがいつぱいの恋をしたい。
困ったときに助け合える関係。
お互いの気持ちをちゃんと考えられる関係。
記念日を大事にしたい。
安心感を与えたいし、感じたい。
・・・等々

これを20～30個探してみましょう。それができたら、その感覚、イメージをイキイキと思い描いて見ましょう。まるで、そこにあるかのように、実際に手に入れたかのように。その感覚を作ることが効果的です。これは簡単に言えば、“素晴らしい恋をしている感覚を心身に植えつけることで、実際にそういう恋をすることが当たり前前に思えてくる”ことが目的です。

4. 私の恋のセールスポイントを探す。

恋愛をする上で、あなたのセールスポイントは何でしょうか？

特に恋愛は当たり前ですが「異性」が対象になることがほとんどですよね。

ということは、「同性目線の魅力」ではなく「異性目線の魅力」も重要なポイントです。

異性から見てどんな魅力があるのか？どんなセールスポイントがあるのか？を考えます。

ここでのポイントは「ない」のではなく、「ある」という点に注目することです。

というのも自分では気付かない魅力を私たちはたくさん持っているからです。

そこで次のレッスンを紹介します。

- ・今までのパートナーがあなたに見てくれた魅力は何でしょう？思い出してみてください。
- ・異性の友人、知人に聞いてみます。「女（男）としての私の魅力は何？」と。
- ・異性の友人、知人がいない人は、異性のカウンセラーの予約を取り、その中で魅力を教えてもらうのもアリです。

5. 与えることは最大の武器。

与えることは、自分自身を一步進めるための最大の武器になります。

「与える」とは「相手が喜ぶことをしてあげて、それが自分も嬉しいこと」です。

さて、あなたのパートナーに何をしてあげたいでしょう？

今いらっしゃる方はその人に、今フリーな方は次の彼にしてあげたいこと、探してみましょう。

やはり30～50個ほどは探してくださいね。

そして、実際に今、パートナーがいらっしゃる方は、それをぜひ実践してみてください。

ポイントは「与えること」に意味があるのであり、彼が「受け取ってくれるかどうか」は別問題ということ。与えることに意味があるのです。

*

こうした5つのプロセスは、過去を手放し、将来に向けて一步一步成長していく姿を描くものです。

こうしたプロセスを経ることで「自信」が得られ、自分がパートナーを愛するに十分であり、また、パートナーに愛されるに相応しいことを受け取ることができます。

やはり「愛」は偉大なもの。

今の恋を一步進めるには、どうしてもあなたの中の「愛」の力が必要です。

それは自分の痛みを越えることができる最大の力でもあります。

「自分の痛みより、パートナーへの愛を大切にしてください」

「自分のプライドや意地よりも、パートナーへの愛を選んでください」

そうした提案を私たちはよくします。

パートナーを愛するために一歩。

私の幸せのために一歩。

自分とパートナーとの幸せのために一歩。

愛の力で進んでいくと、その先にはキラキラ輝く自分とパートナーの姿が見えるでしょう。

ごめん、もう頑張れない・・・。

「ごめん、もう頑張れない」

そう別れを告げられた方がいました。

一瞬目の前がぼーっとなって、彼が何を言ってるのか分からなくて、つい、いつもの調子で「あ、そう」と答えてしまいました。

どこかで気付いてはいたんです。

彼のやさしさに甘えていたこと。

彼の愛情に胡坐（あぐら）をかいてしまっていたこと。

その甘え方、決して素直ではありませんでした。

ちょっと気に入らないことがあると彼を責め立てたり、どうでもいいことで彼に突っかかったり。

仕事のストレスを彼にぶつけていたこともあったし、親友とケンカしたときは彼のせいにしたこともありました。

そんな時も彼は優しく聴いてくれたし、いつも「ごめん」と謝ってくれました。彼が悪いわけではないのに。

素直に「辛いから、抱きしめて」と言えばいいところを、「私のこと、全然分かってないじゃない。ごめん、て言えば許されると思ってるの？」と責め立ててました。

彼のこと、正直頼りないと思っていたし、私がしっかりしなきゃいけないって頑張ってたし、だから、口癖は「もっとしっかりしてよ」でした。

彼はずっとそばに居てくれるものだと思い込んでたんです。

そういえば、親友とケンカしたのは「あんた、彼のこと、粗末にしすぎ」と注意されたからでした。彼女の言葉はいつもトゲがあって、分かっているけど、ついカッとしてしまうんです。ある意味似たもの同士。

そんな彼が「ごめん、もう頑張れない」って言ったとき、いつもの「ごめん」だと思って、つい「あ、そう」って言ったんだけど、すぐに「違う、違う」と思って、「それ、どういうこと？」って聞いたんです。

やはり、若干上から目線。

そしたら、彼、もう私とはやっていけない、疲れた、って言ってきたんです。

これ、ほんとうにヤバイ、と思ったんです。その目が今まで見たことないくらい強くて冷たかったから。

でも、そこでも強がってしまって、「あ、そう。じゃ、いいよ」って彼に背中を向けたんです。

もう、胸がドキドキして、そこに居られませんでした。

そして、すぐに親友に電話かけて、「どうしょ・・・」って相談したんです。そしたら、涙が溢れてきて・・・。

* * *

もし、あなたが自立側の立場にいたり、普段から「私ってきついな」とか「彼に無理ばかり言ってるな」とか「彼に甘えてるな」とか気付いていたり、優しい彼を感情の処理に使ったりしているとしたら、要注意かも、です。「彼、ほんと頼りないんだから」って甘く見ていると、どこかで“飼い犬に腕を噛まれるように” 振られたりするかも、です。

頑張っているんですね。こういうタイプの女性。

仕事にしても、生き方にしても、ハキハキしていて、元気で、前向きで。

友だちもいっぱいいるし、メイクもオシャレも手抜きはなく、周りからは自由に見えて、「憧れの女性」であったりします。

事実「別に彼じゃなくても大丈夫」なんて思っていたり、「ほかにもいい男はきっといる」と思っていたり、あるいは「今の彼以上に私にぴったりな人がいるはず」と物色していたりしてるかもしれません。

でも、その影で起きていることは“依存”なことに気付いていません。

二人のことは何でも自分が決めているから気付かなくなっているだけで、彼の存在に全然感謝が出来なくなっているのです。

かつては、こういうパターンは男性の方が多かったんですね。

仕事や遊びにかまけて彼女を放っておいたら、突然別れを告げられてあたふたするのは。

でも、草食系男子が増えたというか、肉食系女子が増えたというか、最近は、こんなご相談を耳にすることがすごく増えました。

こういうとき、彼はかなり覚悟を決めてることが多いです。

だから、何とか説得して元通りになったとしても、やはりうまくは行かないことが多いんですね。(そう、“説得”は可能なんです。あなたの方が口が立つから)

それに、こういうときの私、けっこうボロボロなんですよね。

いつもだったら、ちゃんと決めてるメイクだって抜けがちだし、挙動不審になっていつもの凛とした風情は影を潜めているし。

だから、ちょっと立場が弱いです。

それに“プライド”が邪魔することも多いですよ。

だから、素直になれません。そして、「やっぱり無理」と思わせてしまう行動に出てしまいます。

「一旦、引きましょう。そして、もう一度、彼を惹き付けましょう」

傷が深すぎて見落としていますが、ここまで彼、あなたのために一生懸命頑張ってくれたんですよ。

なぜでしょう？

あなたが命令するから？怖いから？

確かにそれもあるかもしれませんが・・・、愛情があるからですよ。好きだから、ですよ。

あなたのことが好きだから、あれだけ頑張ってくれたわけです。

もちろん、あなたの目にはそうは映らなかったかもしれませんが(いや、そんなことはありませんよね?)。

そして、あなたに認めてもらいたい、褒めて欲しい、そのために頑張ってくれたわけです。

彼の心にはちゃんと愛情があったわけです。
だから、その彼の愛をこれ以上壊さないように、一旦引くんです。

そして、彼が愛してくれた私、に戻りましょう。
彼はどんなところを好きでいてくれたんでしょう？
思い返してみても、もう一度心の中で受け取りましょう。

彼はどんなことを頑張ってくれたんでしょう？
たくさん思いつきますよね。
その一つ一つに感謝の気持ちを贈りましょう。
もちろん、自分の中でね。彼に伝えるのはもう少し後で。

そうして、彼への気持ちをしっかり確認して、選択のときです。
恥を忍んで、もう一度彼にアタックしますか？
それとも、彼を卒業して、次に向かいますか？

もし、後者を選ぶのならば、また彼との事を学びにしてスタートです。
もう、彼には感謝の気持ちしかなくなっているでしょう。

そして、前者を選ぶのであれば、ちょっと頑張り時。
なんでそうなっちゃったのか、改めて検証しましょうか。
彼を責めてしまったのはなぜ？それは感情的なお母さんの影響？お父さんが甘やかしたせい？

彼の前で素直になれなかったのはなぜ？何か男性に対してコンプレックスがあった？周りが女の子ばかりの環境にいて、彼の気持ちが分からなかった？

彼を見くびっていたのはどうして？胡坐をかいてしまっていたのはなぜ？
自信があったから？その自信、どこから出てきたんだろう。

一つ間違えると自分をひどく責めてしまいますが、でも、これは新しい“教科書”。
彼のこと、いや、男性のことを学ぶ、いい機会かもしれません。

そして、学びつつも、やはり手放しは大切。執着すればするほど、あなたが重たい女になっちゃいます。
彼を自由にしてあげましょう。その間に他の女性に取られるかも・・・という心配は横におきましょう。もしそうなったら、それはそれで仕方が無い、と思えたら最高ですね。
まずは、自分のこと、見つめなおしてみましようね。
意識を変えろというか。
カウンセリングで、こういう話をしていると、きっと目からウロコがたくさん落ちるんです。
「え？そうなんですか？」という声をよく耳にするんです。
男性心理についてお話したとき、彼の心理を想像してみたとき、に。

「知らなかった・・・。思いもしませんでした・・・。」って。

そう、それが学びなんです。今、一つ賢くなって成長しましたね。

＊

さて、彼から一旦手を引きましたね。

彼のようなタイプの方、実は“罪悪感”にあまり慣れていないんです。

だから、相当の覚悟をして別れを告げたものの、内心、ものすごくビビってる人が多いんです。自分がものすごく彼女を傷つけたんじゃないか？って強く強く思ってます。

(そのとき、あなたはあなたで自分を酷く責めてるわけですけど)

だから、さっと手を引くと、後から「その後どう？」って様子伺いの連絡が入る可能性、意外と高いんですね。彼も気になってるんです。

もちろん、その電話やメールに飛びついていません。

短く、さっぱりと「うん。一時やばかったけど、ちょっと立ち直ったかな。自分を見つめなおしてるところ。もっといい女になろうかと努力中」みたいなことを伝えるだけでいいんです。

「そっちはどう？」って聞きたいところだけれど、とりあえず最初は外したほうが得策かな。

向こうから「そのうちまたご飯でも行こう」って誘いを待つために。

あなたがさっぱりと返した分、彼の罪悪感は少し癒されます。

そして、罪悪感が癒されると、以前の感覚が蘇ってきます。二人で過ごした時の。

この辺が男女の違いなんです。男の方が都合よく過去を捉えることが多いんですね。よく言われる「女は上書きするけど、男は別ファイルに保存する」という感じで。

だから、罪悪感が減って、安心感が増えれば、何となしに以前の空気が醸し出されたりするんです。

だから、つい彼の方も昔のノリで「また、〇〇行かない？」で馴染みの店に誘ってきたりするんです。

「男ってほんと、単純・・・」と実感できる瞬間かもしれません。

・・・とまあ、すべてがこううまく行けばいいんですけど (笑)

因みにこうしたご相談。恋愛の別れ話だけではありません。

「離婚」とか「浮気」でも同じ現象、よく起きてます！

皆さんの恋の、参考になりましたら幸いです。

愛しているのは“今”の彼？それとも“以前”の彼？

失恋や離婚や浮気の問題で「彼とよりを戻したい」という復縁カウンセリング。

とっても多いご依頼の一つです。

大好きな彼で、いい関係だったのに、でも、うまく行かなくなってしまった・・・

しかも、そこには別の女性の存在もあって・・・

彼の態度も急変してしまい、そんな人じゃなかったのに今はすごく冷たくされる・・・

それは辛いですね。

「うそ！」と信じられない思い、また、現状を否定したくなる気持ちが真っ先に湧き上がってくるでしょう。浮気の問題など特にそうですが、「目を覚ましてほしい」と彼に対して思っている方も少なくないですね。確かにそういう要素もあるのですが・・・、でも・・・、というのが今日のお話です。

元々すごく優しくかった人が、別れ話をきっかけにすごく冷たく、怒りっぽい人になった・・・なんて話もよく耳にします。

きっと優しい彼には酷な罪悪感を背負ってしまったのでしょう。

でも、そこで「彼は本当は優しい人。そんな冷たい人じゃない！」と思ってしまうのが私たち。でも、そこで何をしているかという、今の彼を否定し、以前の彼を承認しているわけです。

確かに本質は優しいのかもしれませんが。

本当はそんなに冷たくも無いし、怒る人でも無いかもしれません。

でも、そこであなたがしていることは「今の彼を否定」することになってしまっていないでしょうか？

これ、けっこう堪えるんです。

例えば、皆さんも、自分が今、失恋して思い切り凹んでいて、そんな時に友だちから「あんたらしくな〜い！早くほんとのあんたに戻んなよ」って言われても、「う、うーん・・・」とあまり色好い返事はできないと思うんですね。

むしろ、むかついて来て、今後の付き合い方を考えてしまうかもしれません。

今の彼、本来の彼でなくても、あなたが知ってる輝いているときの彼でなくても、受け入れてあげることが大切なんです。

カウンセリングの中でもこんな話をさせてもらうことがあるんです。

「あなたが好きなのは、今の彼じゃなく、昔の彼ですね。だから、あなたが好きな彼はもうどこにも居ないってことじゃないでしょうか？」

少々きつく聞こえてしまうかもしれませんが、でも、その瞬間に“自分は今ではなく過去に生きているんだ”ということに気付いていただければ幸いなんです。

私たちが生きられるのは“今”しかありません。

(失恋してしばらくの間は“過去”に生きてしまうのも仕方がないことですけれど)
だから、変わってしまった今の彼、を見つめてあげて欲しいのです。

そうすると、案外、今の私が昔の彼のみを愛していることに気付いたりできるのです。

すると、また選択できます。

すんなり手放せることもありますし、改めて、今の彼に魅力を見ることもできたりします。

失恋すると、時計が止まります。

二十歳の時の大失恋がきっかけで、心の中の恋愛時計が二十歳のままになってしまっている方にお会いすることもあります。

でも、それは過去を生きること。

どんな状況であっても、“今”に生きたいですね。

なんせ、彼も“今”どこかで生きているわけですから。

※今回は失恋をテーマにしていますので、ごめんなさい！死別のケースはちょっと横に置いています。

わたしたちは誰かを愛したくてしょうがない・・・

カウンセリングをしているときだけじゃなく、例えば、飲みに行った先で色んな世間話をしているときもよく感じるのですが、どうも私達の心は常に愛するものを求めているようです。

好きな人がいない寂しさ、夢中になれるものがないときの虚しさ、感じたこと、ありませんか？

確かに愛してくれる人がいなくて寂しい思いをすることもあります、愛する対象がなくて感じる寂しさもこれまた強いものです。

むしろ、私としては後者の寂しさの方が強いのかな、と思うほどです。

だから、失恋というのはまた辛く、寂しさ、悲しみが深まるものなのでしょう。

セラピーの中で愛する人を失った方に「寂しい」と告白してもらうセッションを作ることがあります。

イメージの中で、あるいは、人を立てて。

愛する人がいなくなって（それは失恋でも、死別でも）、心には愛するものがなくなった寂しさが募っていきます。でも、その人はもういないんだ、と思って、その寂しさを抑圧するようになるんです。

それだけではありません。ハートブレイクが強ければ強いほど、寂しさと同時に、その人への愛情も抑圧していくことになります。

だから、その人をイメージしながら「寂しい」と声に出して言うだけで、心の中に溜め込んでいた寂しさも、悲しみも、そして、愛情も流れ出していきます。

たくさん涙を流しながら、「寂しいだけじゃなく、あの人のことをこんなにも好きだった自分に気付いてしまいました。まだこんな思いが残っていたんですね」とおっしゃる方も、とても多いのです。

そのとき、「そのままの気持ちをただ感じて見ましょう。一つ一つ感情を拾い上げるように」とお願いします。

せっかく開いた扉が、閉じてしまわないように。

そうして、そのとき感じた気持ちをただただ声に出して表現していただきます。

「寂しい」「悲しい」「とても怒っている」「辛い」・・・そういう感情と同時に、「今でも大好き」という気持ちも受け入れていきます。

私たちは感情をコントロールしようとする、そこで苦しくなります。

欲しいものを我慢するときや好きな気持ちを押しさえるときのように。

だから、ありのままにただ、そこで感じていくのです。

そうすると、なぜか、心は落ち着いていきます。
ふっと安心感に包まれたりします。
表情が和らぎ、同時に、不思議そうな顔をされる気持ちがあります。
「抜ける」と私たちが言う瞬間の訪れです。
感情をありのままに感じていくと、心は平安に包まれます。
心と繋がったとき、深い安心感がやってくるのです。
そうすると、失恋した痛みも、その瞬間は忘れていきます。
そして、感情が解放された分、確実に、それまでに悲しみも寂しさも少なくなっていくのです。
そうすると、純粋な愛だけが残っていくようになります。
私たちが大好きな「愛」だけが残るようになるのです。
そのとき、更に深い安らぎを感じられるのです。
大きなハートブレイクをしたはずなのに、不思議な感じがするでしょう。

このとき、実は、私たちは、自分自身を愛しています。
ありのままの感情を受け入れているわけですから。
私たちは誰かを愛したくてしょうがないのです。
それは自分も含めて。

失う恐れは過去のハートブレイクが引き起こすもの。

私たちは人間関係の中で傷つき、人間関係の中で癒されていくものですが、でも、あまりに強いショックを受けると、癒されるのに時間がかかってしまい、後遺症のように引きずってしまうことが少なくありません。
大好きな人との別離。
信頼していた人からの裏切り。
誰かからの一方的な攻撃。
等々、数え上げればきりがありません。

カウンセリングで、今起きている問題を伺っていくときに、「今」だけにとどまっていることはほとんどありません。
どうしても、「今」を作っている「過去」に目を向けたくなるんですね。

例えば、大好きな人。その人を好きになればなるほど、失う怖れも強くなりがちです。
大好きって自覚はないけれど、でも、ひたすら失うのが怖くなったりもします。

そこで、私たちは「なぜ？」と考えるんです。
なぜ、そんなに怖いんだろう？

そうすると、「過去に大好きな人を失った経験があるんじゃないか」などと予想したりします。
そして、過去の経験をお伺いしたりもします。

そういうときに「はい。20歳のときにとっても大好きな先輩がいて、告白したら付き合ってくれて、ほんとうに幸せだったんですが、3ヶ月で理由も分からず振られてしまったんです」とおっしゃってくださったら、分かり易いですよね。

そっか、まだ、その痛みが残っているのか・・・

じゃあ、その心の痛みを手放していきましょう。その先輩を改めて手放していきましょう。と提案していきます。もちろん、その失恋から10年経ってはいようが、20年経ってはいようが関係ありません。心に時間という概念はありませんから、「今も痛い」ならば、「今も続いている」と考えるわけです。

※因みに、人の心を理解しようと思ったら、この時間の概念はできるだけ外して考えるといいんです。10年前のできごとでも、ついこの間のように感じられるとしたら、それは心にとっては「ついこの間におきたできごと」なんです。頭で考えると「10年も昔のこと」と思ってしまいがちですが。すると、誤解が減りますね。

でも、「大好きな人を失った経験」にピンと来ない場合もあるんです。

「いやー、特にいないけどなあ・・・。失恋はしたけれど、みんな、今ではいい思い出だし、中には友だちになってる人もいるしなあ・・・」などと。

そういう場合は、少し意識を広げていきます。

恋愛ではなく、友だち関係ではないだろうか？

親友と急に仲違いしてしまったこととか、友だちにいじめられた経験とか。

でも、ピンと来ないなあ、という場合には、幼少期の親子関係に原因があることがやっぱり多いんです。

子ども時代って実はハートブレイクの塊です。

両親が揃っているから大丈夫とかは思わないでくださいね。

しかも、「うちは両親、とっても仲良しだったから」としてもね。

それこそ、時間の概念と同様、私たちの「思考」が邪魔してしまうのですが、例えば、子ども時代にこういうできごとがあったとしましょう。

「お父さんはいつも仕事が忙しくて、なかなか家には帰ってきませんでした。でも、あるとき、お父さんから『今日は早く帰れるから、一緒に遊ぼう』と約束してくれました。でも、その日も急な仕事が入ったようで、結局自分が起きているうちにお父さんは帰ってきませんでした。その日はとても寂しくて辛くて、『私のことなんてどうでもいいんだ』と泣いて寝ました。」

この程度のこと、と言うと失礼ですが、実際はとってもよくある話だと思うんです。

でも、このとき、子供心に「自分のことはどうでもいい」「お父さんは私よりも仕事を大事にする」という意識がインプットされてしまったりします。

もちろん、その後に癒されていくこともあります。お父さんと遊ぶことを楽しみにしていた分だけ、そのハートブレイクも大きいですし、大きい分だけ“抑圧”も強くなります。

つまりは、そのハートブレイクの痛みを心の中に無理やりしまいこんでしまうわけです。

そうすると、表面上は痛みは感じませんし、記憶からも消去されていきます。

1度ならず、同じことが何度かあれば、心は麻痺してしまったりもします。

そうすると、意識レベルではなく、潜在意識や無意識のレベルにその感情はとどまるようになるんです。

そして、大人になって彼ができました。

でも、その彼のことが好きになればなるほど、不安も募ります。捨てられるんじゃないか、振られるんじゃないか。さまざまな思いが強くなります。

その不安が嫌で、恋愛を遠ざけたり、あまり好きにならないように努力したりする人もいますよね。「惚れたら負け」なんて考えてしまうのは、その典型です。よほど、強いハートブレイクを経験されたんだろうな、と思うのです。

でも、まさか、その原因の一つが、幼少期のお父さんとの約束にあったなんて、夢にも思わないわけです。

しかも、当時から、現在までに「思春期」という時期を挟んでいるので、お父さんのことが、そんなにも好きだったなんて、認めたくも無いかもしれません。

でも、心の中にはちゃんと保存されているんです。

しかも、当時のまま、冷凍保存されているかのように。

私たちはそうした過去を取り出して、溶かし、手放す仕事をしてるわけです。

どうやってやるの？という、感情は感じれば感じるほど手放せます。

悲しみを感じれば感じるほど、その悲しみは去っていきます。

だから、「感情はちょっと大げさなくらいに感じたほうがすっきり手放し易い」なんて言ったりもします。

あとは、その感情を感じやすい環境を作っていくことなんです。

無理やり思い出そうとするなど、記憶に頼る必要はありません。

潜在意識や無意識は感情的、感覚的なものですから、正確な事実じゃなくても、そのように感じられたらそれでよいわけです。

先ほどの女の子に、こんな話をしていきました。

ちょっと想像してくださいね。5, 6歳の小さい女の子。

なぜか、とっても寂しそうな顔をしています。目には涙を溜めています。

どうしてなのでしょう？ どうしてあげたいと思いますか？

これはとあるセラピーの導入部なんですが、皆さんは一人になれる時間を見つけて、イメージを膨らませ、その？の答えを探してみてください。

心の中にしまわれている見知らぬハートブレイクが少しに癒されるかもしれません。

悲劇のヒロインで居続けても幸せはやってこない。

失恋クリニックで、ちょっと痛い話なんだけど、避けては通れないテーマがこの「悲劇のヒロイン」にまつわる物語なんです。

失恋して、傷ついて、自分が否定されたような気がして、そして、将来が見えなくなり、周りの人も信じられなくなり・・・そうすると、その痛みや悲しみ、さらに何よりも恨み辛みや怒り、憎しみの感情があなたを悲劇のヒロインに仕立てていきます。

私だけなんでこんな辛い目に合わなきゃいけないの？

彼以上の人はもう現れないし、もう一生誰も私のことなんて愛してくれない。

こんなに頑張ったのになぜ報われないの？

周りの人はみんな幸せなのに、私だけ不幸のどん底。

みんな私の気持ちなんてどうせ分からない。

そんな悲しみや痛み、恨み辛みの中にどっぷり浸かってしまっている状態。

痛々しい部分もありますが、でも、徐々に周りには呆れられてしまいます。

こういう時は、どれだけ感情を感じているつもりでもすっきりすることはありません。

「浸りこみ」というのですが、その悲劇のヒロインでいることにどっぷり浸かっているのです、そこを出ることができないのです。

いや、ほんとうのことを言えば、出たくないし、出ちゃったらまずいのです。

なぜかと言うと、悲劇のヒロインになるにはある目的があるんです。

「こうしていれば、いつかはあの彼が『こんなに傷つけてごめん。俺が悪かった』と言って戻ってきてくれるんじゃないか」という。

つまり、彼とよりを戻したい一心で、悲劇のヒロインになっているのです。

そうすると、彼が戻ってこない間に悲劇じゃなくなったら困るんですね。

彼を取り戻す方法がなくなってしまうわけで。

だから、こういう心理が働いていると、頭では「手放そう、次に行こう」と思っても心は付いてきてくれません。

また、もう一つ理由があって、「あたしがこんなになったのは、あなたのせいなのよ」という復讐心であるケースも少なくありません。

復讐というと、相手に報復するスタイルを思い浮かべるかと思うのですが、自分を傷つけることによって相手を攻撃するスタイルも案外メジャーなのです。

つまりは、表立って攻撃できないがために、自分自身を悲劇のヒロインにすることによって相手を心理的に攻撃しようとしているわけです。

これも先ほどと同様、攻撃が完了する前に悲劇のヒロインじゃなくなったら復讐が遂げられませんのでいつまでもその状態に居続けてしまいます。

もちろん、こうした心理は無意識的なものですし、多かれ少なかれ誰の中にもあるものです。

失恋すると、どっぷり依存心が動き易くなります。

依存心が強くなると「私には何もできない、彼に何とかしてもらわなければ」という心理になりやすいんですね。そうして、自分を悲劇のヒロインにすることで、彼の気を引こうとしてしまうし、彼に復讐しようとしてしまうのです。

客観的に見ると分かるんです。そんなことしていても、いや、そんなことをしている間は彼は戻ってこないと。でも、この態度は癖になってしまいます。

それに、こういう状況にいる間は、他の人の愛を受け取ることができません。

それは恋愛感情はもちろんですが、友だちからの、家族からの優しさも無下にできてしまいます。

それどころか、周りの人の愛に気付けないので、どんどん孤独感ばかりが深まり、ますます悲劇的にならざるを得ないんです。悪循環ですよ。

じゃあ、どうしたら抜け出せるのでしょうか？

一つ目は、素直さ。素直な気持ち、本音を取り戻すことです。

彼のこと、好きですよ？そうまでしてよりを戻したいわけですから、それくらい好きなんですよ。

痛いかもしれませんが、その好きって気持ちに素直になってみるんです。

そこでは「でも・・・」は禁句。それはニーズ（依存心）の囁きであることが多いから。

好きなんだなあ・・・

寂しいなあ・・・

一緒にいたいなあ・・・

あんなに幸せだったのになあ・・・

そういう気持ちに素直になることです。

二つ目は、周りの人に感謝すること。これはちょっと頑張るところ。

ありがとう、ありがとう、と言い続けてください。

私のそばにいてくれてありがとう。

こんな私を励ましてくれてありがとう。

話を聞いてくれてありがとう。

これは攻撃的な気持ちを手放してくれるのと同時に、意識を周りに向けてくれる効果があります。

三つ目は、自分の価値、魅力、美しさを改めて知ること。

自分はどんな魅力があるのか？を知ることなんです。

この段階ではよくこんな宿題を出します。

「周りの人に聞いてみてください。私の魅力ってどんなところ？特に異性の友人がいたら、女としての魅力もついでに聞いてみてください。真剣に聞いてみれば、真剣に答えてくれるはずだから」と。

四つ目は、いよいよ、その焦点となっている彼を手放していくこと。

彼の幸せを願い、彼の幸せを喜べる自分になることです。

これは同時に自分自身が幸せになることを許すプロセスでもあります。

いきなりこれをやろうとしたら失敗しますからね。

ある程度、手順を踏まないと、空回りしたり、傷口に塩とレモンと唐辛子を塗りこむようなことにもなっちゃいます。

・・・お気づきでしょうか？

実はこれ、失恋から立ち直るプロセスそのものなんです。

悲劇のヒロインも失恋の痛みが生み出した幻想だから、同じなんです。

参考になりましたら幸いです。

環境の変化が恋にもたらす影響。

春は変化の季節。就職したり、転職したり、昇進、異動、転勤に離職。

また、引越しをするなどの環境の変化を経験された方もたくさんいらっしゃるでしょう。

環境が変化すると、当然、その変化は心、感情にも影響を及ぼします。

すると、今まではOKだったものが、なぜかNGになってしまうことも出てくるんです。

例えば、転勤した彼と遠距離になったとしたら寂しさや不安が募ります。これからどうなるのか、ちゃんとやっていけるのか、他に好きな人ができたりしないのか、あれこれと考えてしまうかもしれません。

また、彼はまだ学生だけど、私は今年から社会人、みたいなケースもありますね。自分の環境ががらりと変わってしまい、二人の付き合い方に大きな変化が生まれるでしょう。(私が昔経験したことですけれど、笑)

それから仕事自体は変わっていないんだけど、異動や昇進で彼がものすごく忙しくなってしまう、会える時間が急減。そしたら、寂しくなって別の人を好きになっちゃった・・・みたいな話だって珍しくは無いかもしれません。

こうした環境の変化は予め頭の中でシミュレーションができるものですが、でも、実際その状況になると予想外のことがたくさん起こるものです。

春に限らず、環境の変化が二人の関係に微妙な影響を与え、それがやがて大きな問題へと発展することも少なく無いんです。

例えば、こんな話をカウンセリングしていたことがあります。

A)「東京と大阪で遠距離恋愛をしていました。結婚が決まり、彼が住んでいる東京に引越し、新しい生活を始めたんです。でも、私が仕事を決めたり、二人で住む場所を探したりするために上京するたびにお互いぎこちなくなり、一緒に住み始めたころには、いきなり家庭内別居みたいな状態になってしまったんです。」

B)「付き合ってから10年、一緒に暮らしてもう6年。そろそろ子どもも欲しいし結婚しよう、ということになりました。お互いの親にも当然オープンになっていたのだから、とんとん拍子に話が進み、無事結婚。同棲生活が長かったので始めのころは『あんまり前と変わらないね』なんて話をしていたのですが、だんだんすれ違ふようになり、結婚して半年でケンカばかりするようになってしまいました。この10年間、ほとんどケンカなんてしたことが無かったのに」

どちらにも共通していることは何かと言うと、お互い、遠距離、同棲という環境に“適合”してしまったところなんですよ。

例えばAのお話。

遠距離でいることに慣れてしまうわけです。そうすると、お互い東京と大阪に離れて暮らしていて、それぞれの生活リズムが確立します。

特に「好きな人と離れて寂しい」と何とかその心の穴を埋めようと、習い事をしたり、仕事を頑張ったり、友だちと遊んだり、趣味を持ったりします。

そうして、日常は「彼はいないけれど楽しい生活」を作っていくようになるんですね。

普段、彼と話すのはスカイプで、月に1回、どちらかが2泊3日で会いに行くスタイルも固定化します。

私たちは「安心」が欲しい分だけ、関係を「固定化」させたがる心理が動きます。

それが、結婚、という形で「動く」わけです。

そうすると、意識レベルでは「念願のできごと」なわけですが、心にとってみれば「大きな変化」になりますよね。

そんな時、心に目を向けずに「これは二人にとって望ましいこと」と思い込み、結婚なり、同棲なりを決めてしまうと大変なんです。

体は東京と一緒に居ます。でも、心は東京と大阪に離れたまま。

すると、その違和感からぎこちなくなるんです。

特に私たちは潜在的に変化に対する怖れを持ちます。

そうすると、それまで彼なし、彼女なしで確立してきた生活を脅かされる変化のように感じてしまうのです。

もちろん、すべての遠恋カップルが嵌るわけではありませんが、お二人の生活スタイルによっては「リハビリ期間」を設けたほうが良い場合が少なくありません。

例えば、ちょっとコストはかかりますが、まずは彼女が東京に一人暮らしをしてみる、とか。

それからBのお話。

同棲と結婚。

おなじじここのように感じられる人も少なく無いかもしれません。

でも、一緒に生活していることは同じですが、心理的にはとっても大きな違いがあるんです。

同棲から結婚した方に話を伺うと、多くの方が「結婚したら、もう逃げられないような気がする」とか「何か束縛が強くなりそうな気がする」という感覚をもたれます。

同棲って「まだ今なら別れられる」という暗黙の“隙間”が空くんですね。

別に離婚がダメとは思っていないかもしれませんが、一度、結婚してしまえば、家族や周りを巻き込んでしまうのでなかなか別れられない、と感じる方も少なく無いと思うんです。

つまり、それが同棲と結婚の違いなんですよ。

結婚はお互いの家族、お互いの家族、会社などにも影響を及ぼします。

それが「責任」と言うことになるわけですが、ずっと同棲をしてきた分だけ、“たかが結婚”されど、その壁が大きくなりやすいんです。

心理的に見れば、同棲よりも、結婚の方がより心の距離が近くなります。つまり、変化が生まれるわけです。小さいけれど、とても大きな影響を持ちやすい変化です。

この場合、潜在意識の中では「もう後戻りできない」という怖れが渦巻いているほかに、さらに親密になってしまうこと、お互いがほんとうに社会から承認される関係になることへの怖れも隠れていることが多いです。

実際、上の例とは別に「同棲していた彼と結婚を決めた瞬間からマリッジブルーになってしまい、毎日『この人でほんとうにいいのか?』を悩むようになってしまった」というカウンセリングも経験したことがあります。

そういうときは、お互いに改めて一歩近づき、新しい関係性を築くように意識を向けます。

できれば結婚後の生活やこれからの関係について、子どもや家のこと、お互いの家族について、じっくりとコミュニケーションを取る時間を設けたいですね。

一緒に暮らしていて、お互いが分かっている“はず”だからこそ、意識的にその時間を作って欲しいところです。“分かったふり”が一番怖いからです。

そんな風にお互いの環境の変化は、少なからず二人の関係を新しいステップに踏み出させてくれます。

見方を変えれば、環境の変化は、お互いの絆をさらに深めてくれる好機とも取れるわけで、より一層素晴らしいパートナーシップを目指す機会と捉えてみるといいかな、と思うのです。

参考になりましたら幸いです。

ハートブレイクが作り出す“近づく怖れ”。

私たちは誰もがお母さんのおなかの中から生まれてきます。

そして、すぐ近くの距離でミルクを飲んだり、オムツを替えてもらったりしながら成長していきます。

その頃、お母さん（もしくは育ての親）との距離は限りなくゼロに近い距離。

赤ちゃんはお母さんの姿が見えなくなれば泣いたりもしますし、ハイハイができるようになればお母さんの後を追ってどこまでも付いていこうとします。

そのお母さんとの距離は成長するたびに徐々に離れていきます。

しつけが始まり、「もうできるでしょ」とか「お姉さんなんだから」とか言われた記憶ありませんでしょうか？

実はそのとき、私たちの心は少し傷ついています。

何か拒絶されたような、突き放されたような感じ。

そして、その痛みを感じたくない分、少し距離を取り始めます。痛みを感じなくて済むところまで。

そうして、心理的に親から離れていき、私たちは自立するわけです。

大人になっても、辛いことが嫌なことがあると、その対象から距離を取りたくありませんか？

それと同じようなことが子ども時代から心の中では起きているんです。

さて、距離を取って自立していくと、色々と自分でできることは増えるものの、その一方で“孤独感”を感じ始めます。一人でいることに不安になったり、寂しさを感じたり。

でも、今更親には懐けません。拒絶されるような感じもしますし、恥ずかしくて照れますし。だから、今度は親とではなく、友人、そして、異性との距離を縮めるようになっていくんです。

異性との関係・・・すなわち、恋の始まりです。

これが、私たちのおおまかな心理的成長プロセスです。

さて、私たちが恋をするとき、まったくの他人に惹かれ、あるいは、他人から慕われて、お互いの距離が縮まって行きます。

そのとき、心理的に距離が近づくほどに、様々な問題が出てくるようになります。

その問題の多くは、実は過去の古傷が原因。

その古傷とは、両親との関係で傷ついたものであり、その後の恋愛でできた傷なのです。

分かり易さのために例えを一つ。

かつてあなたが親との距離、3メートルのときに酷く拒絶され、心がとても傷ついたとしましょう。(距離は全くの目安、分かり易さのためのものです)

その後、あなたは親から3メートル以上の距離を取るようになりました。

その後、好きな人ができ、お付き合いをすると二人の距離はどんどん縮まって行きました。

そうして、二人の心理的な距離が3メートルに近づいたとき、何か知らないけれど心の傷が疼き始めるんです。そこで生まれるのが“問題”。

例えば、“これ以上近づいて欲しくない”という感情が動いて、「恋の気持ちが急激に冷める」こともありますし、「違う人に目が向く」こともありますし、「不満を感じてケンカが増える」ということもあるんです。

そして、もともとの痛みが強い分だけ、ほんとうに別れてしまうこともあります。

ここで感じているのが二人の距離が近づく恐れです。

もともと、心理的な距離は、パートナーが最も近く、次いで、家族、そして、親友や友人になるにつれて空いていきます。(パートナーは距離ゼロのもっとも近い場所から、まったくの他人の距離までもっとも長い距離を移動することが出来る関係なんですね)

だから、酷い失恋を引きずると「友だち以上恋人未満」な関係になりやすくなりますし、セフレなどの体だけの関係を築き易くなります。

また、更に傷が深まると友だちの距離以上は近づけなくなって、「好きな人にはいつも振り向いてもらえない」とか「好きになることすらあまりない」なんて環境を作り出すようになるんです。

例えば、こういう話を聞いたことがあります。

「付き合って3年。私も30を過ぎていい年になるのに、全然結婚の話をしていない彼。業を煮やして『結婚しないの?』と切り出すと、ふだん優しい彼がすごく冷たい顔になって『結婚なんてして何の意味があるの?』と吐き捨てられました。その豹変振りがすごく怖くなったのと、なぜ?という思いが渦巻いて何も言えなくなってしまったんです。」

どうしてなんだろう?とあれこれと考えてみました。

彼も30代も後半。結婚を考えない年でもないのに・・・。

すると断片的な情報からあることが分かってきたんです。

元々彼の両親は離婚していました。お父さんの浮気が原因で。そして、女手一つで彼と妹を育ててきたのですが、その間、お母さんはとっても苦労されました。

そして、彼はお母さんを一生懸命手伝ってきたんですね。

で、お母さんは彼を頼るようになりました。そして、相談ごとだけでなく、お父さんの愚痴なんかもたくさんこぼしてたみたい。

そうして、彼の中で「結婚」とか「夫婦」に対する印象、そして、家族に対するイメージがどんどんネガティブなものになっていったわけです。

さらに追い討ちをかけるように、実は彼20代の頃に婚約破棄をされた経験があったそうです。式場も決まっていたところで、先方から一方的に。

その痛みもまた、彼の心に強く残っていたのでしょう。

だから、「恋人」から近い距離に、彼は過剰に反応するようになっていたんです。

因みに、お話してくれた女性。彼のその痛み、つまり、痛みから作る怖れを癒してあげましょう、とカウンセリングを進めて行ったんです。

すなわち、彼を癒せる、彼を助けられる女性になりましょう、と。

実はそういう彼を選ぶ彼女にもある問題があったので、自分を癒しながらのプロセスをなりました。

その結果、周りの人の協力もあって結婚することができ、かわいい赤ちゃんを授かることになりました。

皆さんにとって近づく怖れと恋の関係、参考になりましたでしょうか？

万能に見える彼の中に・・・。

とても自信があるように見えた彼。

仕事もできるし、いつも前向きに頑張っていて、周りからも頼られている彼。

宴会では、みんなの盛り上げ役で、でも、幹事もこなせる気遣いの人。

好きなことをいっぱいやって毎日を楽しんでいるように見える彼。

あまり自分に自信が持てず、凹みがちな私を励ましてくれた彼。

・・・。

それが本当の姿だと、思っていたんですね。

そんな彼と付き合えることが不思議なくらいで。

でも、ちょっとしたことでケンカになったとき、ふっと見せた彼の怖く、冷たい顔。

いきなりキレて、信じられないような暴言を吐いて出て行ってしまった彼。

以来、音信不通で、謝りのメールを送っても無視されるばかり。

*

弱い自分、を嫌うと、必要以上に自分を強く見せなければいけなくなります。

虚勢を張ったり、自慢したり、自分はできるんだぞ！サインをいっぱい出します。

それがバレバレならば、分かり易くていいのですが・・・。

例えば幼少の頃から、そういう役を背負ってきた人は、その虚勢も板に付き過ぎて、自分でも真偽が分からなくなってしまうのです。

期待に応えることが当たり前だったり、頑張ることが自分だと思いこんでいたりすると、周りからは何ら問題のない人のように見えてしまうのです。

だから、案外、この問題はエリートさんに多かったです。

でも、心のどこかでは、そんな虚勢の鎧を脱ぎたいと望んでいて、心を許した彼女の前ではふと出してしまう

くなります。無意識に。要するに「甘えたい」わけです。

でも、甘え方なんて分かりませんし、弱い自分はいっ嫌いだから出せといわれても出せません。

だから、ギリギリまで抑圧して、何かの瞬間にバーン！と爆発するようになってしまうんです。(突然の音信不通、突然のブチギレ等)

彼女の方としては・・・ものすごくびっくりしますよね。

彼が別人になっちゃった・・・と感じたとしても無理ないこと。

それに、その彼は実際、仕事ができたり、人間的に尊敬に値する部分がたくさんあったりして、そういうところに憧れを抱いていますから、まさか、彼にそんな部分があるなんてすぐには受け入れられません。

さらには、そういう彼と一緒にいると、女性側は無価値感を感じます。

「付き合ってもらってる」「一緒にいてもらってる」「自分より他にもっと彼に相応しい人がいるんじゃないか」

「きっといつかはダメになるだろう」みたいな感覚を抱いています。

なんか、一緒にいて引け目を感じるというか、上に見てしまうというか、申し訳ない感じがしたりすることもあります。

すると、いきなり現れた彼の影の部分(=弱さ)にどうしていいのか分からなくなってしまいます。

それは彼なりの(無意識ではありますが)“助けて”メッセージだったりするんです。しかし、それはとても分かりにくく、最悪のタイミングで出てきます。

だから、彼女としてもどうしていいのか分からなくなってしまうんです。

そこでは誰のことも責められません。

万能に見えた彼の中にも、意外なほどの弱さ、脆さがあり、心を許した人に助けてもらいたい、という隠れた欲求があるのです。

そして、彼も知らず知らずのうちにエリートを演じ、そして、自分の弱さを出す方法を失ってしまっているのです。

そんな彼。なぜ、キレたのか、音信不通になってしまうのか・・・。

自分でもパニックになるんです。

普段から、怒りなれてる人ならいいんですけど、彼は自分の取った態度、行動に自分自身がどうしていいのか分からなくなるんです。

そうすると、もう顔向けできないと思ったり、相手をすごく否定してしまったり、連絡を取れなくなってしまうたり、自分から関係を切ろうとしてしまったりするんです。

それは自分の感情を切ってしまうのと同じように。

だから、いつもの無価値感で「私が何か悪いことしたんなら誤ります。改めます。どうか、戻ってきてください」とすがってしまうと、彼はますます戻りにくくなります。

罪悪感を刺激されるからです。

そういう時は、「あなたも怒ることがあるって分かって嬉しかった。人間だもんね。どこかであなたを神様のように見てたのかもしれない。ごめんね。」の方が効果的なのです。

きっと彼はわけも分からずホッとします。

そして、つい、電話してしまうかもしれません。

尊敬できる彼にも、弱さ、があり、助け、を求めているんだ。
でも、彼もどうしていいかわからないから、とっても分かり難いんだ。

それを知っているだけでも随分違うと思います。

女性らしく、包み込むように抱きしめてあげられる、そんな自分になりたいなあ、と目標にしてみてもいいかな？

それは女性として生まれた以上、決して不可能なことではありませんよね。

*

もし、彼が電話をかけてきてくれたら、きっとしばらくは何て言っていいかわからないので、ぎこちなかったり、無言だったり、何事も無かったかのように装ったりするでしょう。

そこで、ふと間ができたときにもう一度「分かってあげられなくてごめんね。あなたを受け入れられるような女になるね」と言って見てください。

(因みに「弱いあなたも受け入れるから、遠慮なく出してね」なんて言ってしまうと、彼の競争心を煽ってしまいます。ちょっと手は焼きますが、若干、下手に出るほうがうまくいきやすいです)

「あ、ああ・・・」と無言になるかもしれませんが、きっと嬉しいはず。

勇気を出す価値はきっとありますね。

参考になりましたら幸甚です。

なぜ、うまく行かないと分かっている恋をしてしまうの？

失恋クリニックで伺う恋のご相談。

始めからうまく行かないと分かっている恋に破れた女性達とお会いすることも珍しいことではありません。

例えば、相手に妻子があったり、とても遠い世界の人だったり、何度もダメになった相手だったり、いわゆるダメメンズだったり、遊び人だったり。

それぞれに固有の心理学的見解があるのですが、「うまく行かないと分かっているのに好きになってしまうのはなぜなのか？」をちょっと考えてみたいと思います。

そもそも全ての問題には「目的」があり、「うまく行かないと分かっているのにハマってしまう恋」にも何らかの目的があるんです。

例えば、うまく行かない恋をすると、情熱を強く感じるすることができます。苦しんだり、辛い思いをしたり、でも、ちょっとしたことで喜びを感じられたり、感情のアップダウンも大きくなります。

もし、それまでのあなたが平穏で退屈した毎日を送っていたとしたら、うまく行かない恋をすることで情熱を取り戻すことができ、その退屈な日々とサヨナラできるわけです。

また、ダメな自分を証明するために、そういう恋を選ぶこともあります。

選ぶ？

ちょっと変に感じますよね？そんな意識はもちろんありませんから。だから、無意識の選択なわけですが、自己攻撃の現れとしてうまく行かない恋に自分を走らせたりすることがあるんです。

うまく行かなかったとき「やっぱり」とか「ほうら、私には無理じゃん」とか、変な、あるいは、妙な“納得感”や“理解”があったときには、このケースを疑ったほうが良いかもしれません。

それから、そこに罪悪感があれば、恋をすることよりも、その恋に苦しんだりすることが目的になったりします。苦しむことが目的？なんで？と思われるかもしれませんが、罪悪感というのは「自分は悪い奴だ。だから罰せられるべきだ」という感情。

だから、うまく行かない恋を使って“自分を罰する”わけです。もちろん、意識的なものではありません。特に「なんであの人と付き合うの？」と友だちから言われるような恋をしている場合には要注意。その恋がうまく行かないことが目的であることも少なくないんです。

またちょっと複雑なケースでは、「うまく行かない恋をすることによって、昔の恋を忘れないようにしている」という場合もあるんです。

『大好きな彼がいて、でも、うまく行かなくなって別れざるを得なくて、しばらく辛くて引きずっていた。でも、それじゃあ、ダメだと一念発起して、別の人を好きになろうとして、今の相手と付き合い始めた。始めからうまく行きっこないと分かっているけれど、今の自分にはそれが相応しいような気がしているし、やはり昔の彼以上の人はいないとも思うので、これで満足しなきゃとも思っている。』みたいな感じ。

これは傷口に塩とレモンとラー油を交互に注いでいるようなもので、ものすごく痛みが激しく、また、消耗してしまいます。

これ以上、自分を傷つけることは終わりにして欲しいな、と思うんですが・・・その元彼への執着が強く、そして、前向きに頑張る女性だからこそ、の辛さなんですね。

では、そういう恋にはまらないために、あるいは、そういう恋にハマってしまったときにはどうすればいいのでしょうか？

シンプルな方法ですけれど、自分には愛される価値があり、愛する資格があり、幸せになることができる、ということをきちんと心で受け止めることです。

あなたの魅力、たくさんあること、知っているでしょうか？

あなたを愛したい人、たくさんいること、感じていますか？

あなたに愛されて嬉しい人、たくさんいること、分かっているでしょうか？

もし、この思いに抵抗を感じるとすれば、そこには癒されるべき心の傷があるようです。

ちょっと勇気を出して、その傷を見つめてみましょう。

誰かに聴いてもらうだけで、不思議とその傷が癒されたりもするのです。

心と向き合っていくと、やがて「なぜ、自分がそうしているのか？」に気付くことができます。

「自分は退屈してたんだ。情熱が欲しかったんだ。」と気付けば、その恋をあっさり手放すこともできたりします。

「そうか。罪悪感から彼を愛そうとしてたんだ。だから、うまく行かなかったんだ」と気付けば、むしろ、「今度は真実から彼を愛してみよう」と、より深い愛の存在に気付いたりもします。

もし、あなたが今、うまく行かない恋に悩んでいるとしたら、それにもちゃんと理由があります。それも感情的な理由が。

それを解いてあげれば、理解することができるだけでなく、その苦しきから抜け出すこともできるんです。

ぜひ、ちょっとした勇気を持って心を見つめてみてくださいね。

『なぜ、私はこの恋を、自ら望んで選んでいるのだろう？』

すぐに答えは出てこないもの。だから、1週間～2週間程度、思い出すたびに心に問いかけてみてください。

頭で感じるのではなく、心で感じるのが大事です。

「はっ」としたり、腑に落ちたり、なるほど・・・と納得感があるものが答えです。それ以外は想像だったり、思考だったり、頭で考えていること。

ちょっと見分けはむつかしいのですが、徐々に分かるようになっていくと思いますから、焦らずにね。

参考になりましたら幸いです。

きらいになろうと努力していませんか？

失恋して、辛くて、痛くて、しんどくて、、、未来に絶望したり、次の恋をする自信が無くなったり。

そういうとき、頑張り屋さんな人、プライドが高めな人、焦ってしまう人など、『早く次に行かなきゃ』と思ってる、つい、彼のことを嫌いになろうとしてしまいます。

せっかく好きになった人なのに、大切な時間を過ごした人なのに、嫌いになるのって辛いすよね。

いい思い出も、ぜんぶ、悪くなってしまうの、嫌じゃないでしょうか？

でも、それ以上に辛いし、痛いし、そこに引っかかっていると次にいけないような気がして不安にもなるし、このままではいけないと自分を叱咤したくなるし・・・と、頑張ってる彼のことを嫌いになろう、忘れようと努力してしまうのです。

この葛藤、そのものが辛いすし、本当にコレは傷口に塩を塗りこむようなこと。

絶叫モノの苦しきだと思ふんです。痛いでしょう？

そのとき、まず、気付いて欲しいことは『嫌いになろうとする、その瞬間には、まだ彼のことが好き』ということ。

好きだから、嫌いにならなきゃ、なんですけど・・・。

それって、好きな気持ちを否定して嫌いになるってことなんすよね。

「あの人のことを好きでいちゃダメ」

「あんなことをされたんだから、嫌いにならなきゃだめ」

「ほんとうは酷い男だったんだから、早く忘れなさい」

自分自身にそういうメッセージを送り続けます。

特に、自分自身の中でも「彼のことが大好きな私」にそのメッセージを突きつけるわけです。

ちょっと想像してください。

あなただ大好きな彼ができてうきうきしてる時、他の人から「そんな男やめなよ、サイテーだよ」とか「ぜっ

たい、幸せになんかなれないから」とか言われ続けたらどんな気分になるでしょう？

好きな人を嫌いになって早く忘れようとするのは、そういうことを心の中でしているようなものなのです。言い換えれば、あなたの「恋するハート」を全否定していることになってしまうんです。

そういう状況で次の恋を探そうとすると、どういうことが起こるのでしょうか？

とても“理性的”な恋愛をしようとしてしまいます。

冷静に相手を見極めようとしたり、あれこれとテストをします。内面よりはその人のプロフィール（＝確実な情報）に目を向けやすくなります。

恋するハートが傷ついているので「好きかどうか分からない」なんてことになりやすいですし、「結婚するなら、こういうタイプがいいんだろうな」という“分析”、そして、怖い怖い“妥協”が入ったりしやすいんです。

（妥協というのは、後悔することが前提の意思決定のようなものです）

でも、本音を言えば、恋するハートは彼のことが好きなまま。

だから、次に行こうとすればするほど、心の中の虚しさ、寂しさは募っていきます。

だから、そことじっくり向き合って、少しでも痛みを乗り越えることが、今、求められていると思うのです。

嫌いになろうとするのは、プライドや意地が邪魔をしているから。

だから、素直になってみることも大切。「ああ、まだ好きなんだな」と。悔しいけどね。でも、好きなんだ、これが。そこに正直でいることですよね。

そして、その悔しさとか失恋した痛みとか、辛さとか、その苦しい気持ちから逃げないこと。「あたしは大丈夫大丈夫」なんて思わないこと。ほんとうは大丈夫じゃないときにそう思うものだから。

だから、誰かに話を聴いてもらってもいいかもしれません。その分、少し軽くなるから。

その上で、失恋して傷ついている自分を蹴飛ばさないこと。大事な友達が失恋して辛い思いをしているとき、あなたならどう接してあげますか？

自分だつて嫌になってしまうんだけど、でも、大切な友だちに接するように、自分に接してあげてください。

まずは、この3つから。

あと、どうしても焦ってしまう、という皆さんへ。

焦りは不安、恐れに加え、自信のなさや自己否定が生み出す感情です。

だから、不安な自分、怖がっている自分を許してあげることがポイントです。

安心させてあげたり、友だちに話を聞いてもらってください。

不安や怖れは誰かが側にいることを感じられたら、その分だけ癒される感情です。

だから、彼を嫌いになるよりも「もっと自分のことを好きになろう」とか「女磨きをして、もっと自信を持とう」という目標を持つほうがとっても効果的だと思うのです。

参考になりましたら幸いです。

私を攻撃する彼、その真意とは？

この失恋クリニックを書き始めて1年半。ざっと76本の記事を書いてきました。

今回は記念すべき77本目です。(たんなるぞろ目ってことですけど・・・汗)

・・・そして、これ、よくよく思えば本にならない？出版できない？なんて思うようになりました。(まだ具体的な話は一向にありませんけど！)

さて、これだけ書いてくると、同じような内容、重複した話をしてないかなあ、と気になるんですね。今回の話も、もしかしたら、昔の私とネタかぶりがあるかもしれません。(先に言い訳をしています)

もし、それに気付いたら、「いかにも初めて読むようなリアクション」を演じながら読んでもらえれば・・・と思います(苦笑)

*

別れ話のとき、別れた後、なんかキレる彼。何だかんだと私を責める彼。

罪悪感があるんだなあ・・・と思いつつも、振り回されるし、痛いし、辛い私。

俺が悪いんだ・・・と自分を責めてる姿を見るのも辛いけれど、「全部、お前のせい」と攻撃されるのも辛い。

何でキレてしまうのでしょうか？

なぜ、攻撃してしまうのでしょうか？

罪悪感があって「ほんとうは俺が悪い」と思っていると、その自己攻撃が転じて他者攻撃となります。でも、深層心理では「自己攻撃」も「他者攻撃」も実はイコールなのです。

(罪悪感以外にも、様々な理由で攻撃は生まれます。本文中に出てきます)

なぜかという、パートナーは心の鏡。心理的には自分とイコールな存在です。

だから、パートナーを攻撃すればするほど、自分自身がボロボロになり、また、お互いを攻撃し合うことになればノーブローの打ち合いになって疲弊してしまうんです。

カウンセリングでもブログでも「もし二人で話をするのなら、誰か第三者を間に挟んでくださいね」とよくお伝えしている所以はここにあります。

お互いに感情の中に入ってしまうと、自分と相手の区別が付かなくなってしまうんですね。(そうすると、相手を攻撃する自分の言葉で、逆に自分自身が傷ついたりするわけです)

あ、もちろん、これは心理的なものですよ。意識的なものじゃないですよ。

また、パートナーに限らず、親でも家族でも友人でも会社の同僚でも、自分に近い存在ほど、相手は自分の心を映し出す鏡となり、また、何かのきっかけで怒りが吹き出してくると、その怒りに自分自身が振り回されて相手と自分の境が分からなくなっていくます。

だから、相手を攻撃しつつ、自分もダメージを受けてしまったりします。

特に私たちは、これ以上、自分を責められなくなったときに、他者に攻撃を向けるようになります。

誰かを攻撃しているときは、自分を責めなくても済むから。

だから、あなたを攻撃する人がいたら、その目をよく見てあげて欲しいんです。その目の奥に、何が見えるかな？と。

悲しみ、寂しさ、やるせなさ、悔しさ、惨めさ、恥ずかしさ、罪の意識、恐れ、不安、敗北感、屈辱感・・・様々

なものが見えてきたりします。その感情を隠すために、攻撃は生まれるんです。

「攻撃はあなたに助けを求めるサイン」と心理学の格言にあります。

だから、表面上の攻撃的な言葉を真に受けってしまうと、なかなか真実が見えなくなってしまうのです。

とはいうものの、攻撃されるのは辛いことですし、冷静なんかではいられませんけどね・・・(苦笑)

そもそも私たちは“どうでもいい人にわざわざ怒りを向けたりしない”ものです。

大事な人だから、大好きだから、分かって欲しいから、受け入れて欲しいから、理解して欲しいから、認めて欲しいから、褒めて欲しいから、攻撃するんです。

だから、あなたの親でも子どもでも、友だちでも、上司でも部下でも、あなたに攻撃を向けるということは、その裏側にそんな欲求(心理)が隠れているのです。

だから、あなたに攻撃が向けられたとき、その人はあなたを傷つけたいわけではないんですね。どんな恨み辛みを表面上感じていたとしても、その裏側には上に書いたような欲求が隠れているわけです。

だから、その欲求、心を見てあげて欲しいんですね。

「彼、何が欲しいんだろう？」

「何を分かって欲しいんだろう？」

「何を受け入れて欲しいんだろう？」

という風に。

皆さん経験があるかと思いますが、些細なことで怒り始めて、だんだん自分でも収集が付かなくなって、さらにイライラして、何に怒ってるのか分からなくなってパニックになり、やられたら目の前のものを攻撃してしまう、そんな経験ないでしょうか？

暴言を繰り返す彼の中にも、そうした行き場のないやるせなさ、感情が渦巻いているのかもしれませんが。

特に男性は女性と違って感情と上手に付き合える人が圧倒的に少ないんですね。

怒り、という感情もどう扱っていいのかわからない場合が多いのです。

とはいえ、攻撃中、ケンカの真っ最中にそんなこと思わなくてもいいです。

冷静になったあとに思い返してみても、もしかしたらそうなのかなあ？と思ってみればいいんです。

もちろん、その彼の態度に怒りを感じたり、悲しくなったりしますよね？

でも、やはりあなたも同じだろうと思うんです。分かって欲しかったり、受け入れて欲しかったり、そういう気持ちから怒りを感じたり、寂しくなったりするんだと思うんです。

そこでは二人は同じ感情を感じています。(そうして繋がっていきます)

さて、ケンカの最中に彼の怒りを受け止めることができたとすれば、あなたは本当に感情的に成熟した人。そんなあなたを攻撃する人は、むしろ、ほんとうに助けて欲しい人なんだろうと思います。

だから、そういう時は黙って抱きしめてあげるだけでいいかもしれませんね。

(注) 抱きしめてあげる、ということは、怒りを発する相手に対して実はとても有効な手段なのですが、その方法だけを取り上げて実践するのは大変危険です。相手の怒りの裏側にある感情とつながった上でならば、不思議と相手も怒りを収めてくれます。相手にとって自分の本当の感情を受け止めてもらえた、と感じるからです。しかし、形だけやっても「お前に何が分かるんだ」と更に火に油を注ぐことになります。故に感情的な成熟性が求

められるんですね。

さて、心が成熟していくと、そうした怒りのコミュニケーションが上手になっていきます。

自分が今、怒りを感じていること、そして、その怒りの裏側にある感情のことを相手に伝えることができるので、余計なケンカはしないようになります。

「今、あなたのその言葉にすごく私の存在を否定されたような気がして、悲しく、寂しくなっちゃった。つい、イラッとしたんだけどバレてるよね？でも、もしかしたら、あなたも今、余裕がなくていっぱいいっぱいなんじゃない？自分をいっぱい否定していない？私も余裕がなくてあなたの気持ち、受け止めて上げられなかったかもしれないけれど、もし、機会があったら話してね」

・・・これが上手いかどうかはちょっとむつかしいところなのですが、これを感情込めて、時に涙しながら話ができるば・・・だいぶ成熟したといえるのかなあ、と思います。

こうしたコミュニケーションには、“対等性”がとても大切なんですね。

“相互依存関係”とも言いますが、どっちかが上から目線、下から見上げる状態だったらうまく行きません。

もちろん、それはどちらかのせいではありません。パートナーは鏡なわけですから。

自分の成熟さが相手を成長させ、相手の成長が自分を成長させてくれます。だから、まずは「自分から」始めてみようと思ってください。

対等な、相互依存なコミュニケーションを目指して、日々、自分の感情と向き合い、表現し、失敗し、学び、成長していこうと思ってください。

こうした成熟したコミュニケーションは、40代でできればかなり早い方、50代ならば理想かな、と思います。逆に言えば、それくらい難しいことなんですけどね。だから、元々コミュニケーションが苦手な男子にはますますむつかしいことになっちゃうと思うのです。

さて、現実的な話に戻ります。

「攻撃の影に痛みと、助けを求める声あり」

何もする必要はありませんから、まずは、その言葉を覚えておいてくださいね。

あなたの中に、しっかりそのメッセージが溶け込んだとき、自然と次の一步が踏み出せるはずですから。

それはあなたの感情なの？

今回は失恋クリニックに限ったお話ではありません。

先週の「私を攻撃する彼、その真意とは？」で頂いたたくさんコメントに目を通してしていると、いくつかのコメントで気付かされたことがあるんですね。

それは「あなたが今、感じている感情は誰のものなんだろう？」というもの。

「えっ!？」と思ったりします？

実は私たち、ふつうに生活しているだけでも、周りの人から様々な影響を受け、他人の感情を引き受けてしまうこともあるんです。

感受性が強い方は特に、自分では知らないうちに結構やってしまっているものです。

なぜ、そういうことをするのか？というと「助けたい」からです。

実は、この誰かの感情を引き受けることは私たちがほんとうに小さい頃（胎児の時代も含む）に、親に対して絶え間なくやってきたことなんです。

例えば、あなたの大切な人が重たい荷物と背負っていたら、それを少しは持ってあげたい、と思うでしょう？ それと同じで、あなたの大切な人が重たい感情を持っていたら（つまりは苦しんでいたら）、それを引き受けて、少しでも軽くしてあげたい、と思うんです。

それを生まれからずっとやってきたとすれば、特に感受性が強かったり、助けたい気持ちが強い方はもちろん、そうでない方だって少なからず人の感情を引き受けてしまうようになるんですね。

また、そもそも感情には共鳴作用があります。人の感じている感情に反応して、同じ感情を感じる作用です。楽しい人のそばに行けば楽しい気分になったり、全然関係ない人のお葬式に参列したとしても周りにつられて悲しい気分になったりしますよね？

それが共鳴作用。

それはその人との距離が近い分だけ強くなりますから、あなたのすぐそばにいる人の感情を引き受けるのです。皆さんの中に、さっきまで気分が良かったのに電車に乗ったら急にイライラし始めた、なんて経験ありませんか？もしかすると、電車で隣り合わせた人がイライラしていて、それをあなたがキャッチしてしまったのかもしれないですね。

そう考えれば、パートナーシップというのは、大事な人で荷物を持ってあげたいと思うし、そもそも距離が近いわけですから、ガンガンお互いの感情が行き交います。

ただ、感情は感じれば感じた分だけ解放されますから、感受性が強くて、感情を常にオープンにしている方同士がお付き合いしてる場合は、感情が溜まることなく流れていきますから問題はあまりありません。

でも、私たちは程度の差こそあれ、何か我慢していたり、抑圧していたり、禁止していたりします。

すると、無意識のうちに、相手の感情を自分が感じるようになります。すなわち、相手の荷物を持ってあげてるわけですね。

もちろん逆もまた真なりで、あなたが抑圧している感情はパートナーが持ってくれていることになります。

特に、ロックマンや鉄火面ちゃんと呼ばれる、感情を切って生きているタイプが相手の場合は、相手の感情のほとんどを引き受けなければいけなくなって、2人分の感情を常に抱えるような状態になってしまうこともあります。

ところが、どれが自分の感情で、どれが相手の感情なのかはなかなか区別が付きません。

だから、相手のものとは知らずに、自分の感情だと思ってずっと抱えている場合も少なくないのです。

もちろん、彼の感情を引き受けてあげるのは彼を助けてあげたいからですが、区別が付かない以上、自己嫌悪も2倍、罪悪感も2倍、イライラも2倍感じてしまうんですね。

それってすごくしんどいですよね。

言い換えれば、自分のものではない感情で苦しんでしまうことになるんですね。

では、どうしたらいいのでしょうか？

赤の他人の感情であれば、その場を離れれば、その感情から解放されるので分かり易いのですが、パートナーが相手の場合は、心は近い状態ですから、離れるだけではなかなか気付けません。

だから、「これは自分の感情なのかな？もしかしたら、彼の感情じゃないかな？」という思いを頭の隅に入れておいて欲しいんですね。

そして、理解できない感情と出会ったときに、この言葉を思い出してみてください。

もし、本当に彼の感情であったとすれば、腑に落ちるといふか、その感情がすーっと抜けていくといふか、心がふっと軽くなります。

そこで、もし、彼の感情だと気付いたら、「私はまだ無意識に彼を助けたいと思っているんだ。そして、彼とは今もとても近い距離にいるんだ」と思ってみてください。自分の中にある愛にまた気付けます。

大事な人だから、助けたいと思います。

その思いが、彼の感情を引き受けることになるのですが、でも、それを知らずにやってるとしたら、あなたは、必要以上に自分を責めたり、相手を攻撃したり、我慢したり、辛い思いをしたりしてしまいます。

これは自分の感情ではない、と気付いて手放すことで、自分自身の感情と向き合えるのと同時に、彼への愛を再確認することが出来ますし、改めて、彼を助けることを選択できるようになるのです。

※ただし、お互いの心がくっ付いてしまう「癒着」の状態ですと、感情的にお互いの区別がつかなくて、感情を共有していますので、仮に彼発の感情であっても抜けていくことはありません。そこに留まってしまいます。

この場合は、まずは癒着を解くことが先決となりますね。

失恋の痛みを少し軽くするレッスン

失恋などのハートブレイクの痛みを癒していくために私たちは様々なアプローチを使います。

今日はそんな手法の一つをご紹介しますと思います。

ハートブレイクの後は様々な感情を抱え込みます。

寂しさや悲しみ、悔しさ、惨めさ、不安、恐れ、絶望、嫉妬、怒り、罪悪感、無価値感、無力感等々。

まずはそういう感情を手放していくために、こんな宿題を出したりします。

「彼にお手紙を書いてみてください。もちろん、彼に渡すものではないですから、好きに書いてもらってOKです。」

始めは何を書いてももらっても構いません。

思いつくままに書き連ねていきます。

これは感情の解放。心の中に溜まっている感情を外に解放してあげる目的があります。

パソコンでもいいんですが、より感情が解放され易い手書きの方をおススメしています。

そして、次に、こんな提案をします。

「今度は彼に感謝の手紙を書いてみてください。」

これは手放しを兼ねています。「感謝」は癒しの、そして、手放しのとても効果的なツール。

だから、感謝の気持ちを持つことで、彼を手放すことが出来るんです。

・・・と、ココまでは実際にされたことがある方も少なくないかもしれません。

今日はもう一步踏み込んでみたいと思います。

ただ、ハートブレイクの直後にはおススメできません。客観性が多少なりとも必要なレッスンなので。しばらく経ってその痛みも少し落ち着き始め、次のステップに進めそうになってきたときが一番効果的です。あとは執着がなかなか切れないときや、次のステップに進む自信がないときにもおススメしたい方法です。シンプルなんですけど、ちょっと難しい。

それは「彼からあなたへの手紙」を書いてみることに。

あなたに別れを告げた彼。

あなたが別れを告げた彼。

今どんな気持ちであなたのことを思っているのでしょうか？

別れを決めたとき、彼はどんな気持ちだったのでしょうか？

音信不通になってしまったけれど、彼はどんな気持ちでそうしたのでしょ

うでしょうか？
他の女性の元に走った彼。今はあなたに対してどんな気持ちでいたのでしょうか？

特に付き合いが長かった方は、彼本来の性格や考え方、感じ方を無意識のうちにちゃんと受け止めていたはず。

「彼だったら、きっと、こう思っているんじゃないかな」という想像の上で構いません。

ただし、あなたを攻撃する気持ちはもう無くなってる、とご

うってください。
書き出しと終わりは決まっています。もし、あなたの名前がリカコさん、彼の名前がヒロくんだとしたら、

リカコへ。

ヒロです。お久しぶりです。リカコと別れてもう〇〇か月が過ぎました。

・・・。

ヒロより。

この「・・・。」のところに、彼だったら、きっとこんなことを書くだらうな、ということ

を想像しながら書き出してご

うください。
あれこれと覚

えることもあるでしょう。
実際、カウンセリングの中でこの実習をやっていたことがあ

ります。
涙をたくさん流しながら、「痛いですね」なんて言いながら、一生懸命書いてくださって、そして、終わったときには「頭がボーっとしますね。何かすっきりしたような、憑き物が取れたような、そんな気がします」とおっしゃってくれる方が多いんです。

もちろん、カウンセリングの中だったら、きちんと導入から組み立てていきますので、今、このブログを読んでくださってる皆さんがいきなり書き始めても、すぐにはうまくは行かないかもしれません。

だから、何度か書いてみて欲しいんです。1回だけでなく、2回も3回も。

カウンセリングで実際に書いていただいた方にも、「1週間くらいたって、もう一度、書いてみてもらえませんか？」と宿題にすることが多いんです。

さて、書きあがったら、一旦、その手紙を封印します。

そして、例によって2、3日寝かせて、封を解きます。

目を走らせて見て、どんな気持ちがするのかをチェックしてみてください。
案外、グッと来てしまうことも少なくないでしょう。

そして、早速その場で、彼への返事を書いて見ましょう。

もちろん、出す必要はありません。

その手紙を書き終えたとき、どんな気持ちがするのでしょうか？

ここで、少しでもすっきりしたり、腑に落ちたり、心が落ち着いたり、頭がぼーっとしたり、気分が上がったり、ポジティブな変化があったとしたら、その分だけ、あなたはその失恋から立ち直れた証拠です。

荷物をその分だけ下ろせましたから、次の恋に行く準備もより整いつつあるわけです。

そして、少しでも、彼への見方が変わったり、この失恋の捉え方が変わったり、自分自身に対する評価が変わったとしたら、あなたは癒されたわけです。

(私たちの世界では、感じ方が変わったり、見方・捉え方・考え方が変わることを“癒し”と呼んでいます。)
もし、この方法が自分に合うな、と感じたら、ぜひ、何度か繰り返しやってみてください。

やはり1週間程度間をおくのがいいと思います。

また、この方法は更に応用が利きます。

○自信を失っている皆さんへ。

あなたのことを愛してくれた人といえば誰が思いつくでしょう？

その人からあなたへの手紙をしたためてみてください。

例) おばあちゃんから孫のあなたへ。

○勇気が欲しい皆さんへ。

あなたの大事な友達、家族からあなたへの手紙を書いてみてください。

例) 親友のみーちゃんからあなたへ。

○結婚を控えた皆さんへ。または、親の愛を感じたい皆さんへ。

あなたのご両親からあなたへの手紙を書いてみてください。

今回は具体的な癒しのアプローチを一つご紹介しました。

私たちはカウンセリングでもセミナーでも、頭で考えたり、メソッド(方法論)にこだわったりするのではなく、感情をベースに、感情を癒すことを優先していきます。

だから、あんまり考えなくてもOK。むしろ、考えないほうがいいんです。

興味を持たれましたら、一度、覗きにきて下さいね！

特に癒しのセミナーは、ドラマ・映画・小説・エッセイ好きな人は確実にハマってしまうかも！笑

(最後の5行は宣伝ですね！笑)

振られた彼を取り戻そうとして・・・

失恋直後、「まだ大丈夫。今なら何とかできる」と思い込み、必死に頑張ってる女の子がいます。

とても傷ついて辛いのに、まるでその気持ちをごまかすかのように、自分に何が足りなかったのか、どうすれば

彼がもう一度振り向いてくれるのか、そのことだけを考えて頑張っています。

以前、こんな女の子がいました。

『大好きだった彼に理由も分からず振られてしまったんです。まっすぐな彼女は一生懸命その理由を考えました。自分のいけないところを直せば彼が戻ってくると思っていたからです。

そして、ある一つの考えが浮かびました。

実は彼女にとっては彼がまだ二人目の人だったので、きっと全然へたくそで、彼は全然満足してなかったんだろう、と。

そういう風に思い始めたら、彼もそんなことを言っていたように思えてくるんですね。

だから、彼女はものすごく焦りました。彼が気持ちよくなるにはどうしたらいいのか？を本やネットで研究し始めたんです。友だちには恥ずかしくて聞けないので。

でも、知識は増えたのですが、不安はまだ尽きません。

当時を振り返って彼女は「必死なのは分かるんですが、ほんと、私どうかしてたんだと思います」とおっしゃってましたが、毎日のように街に出て、ナンパされては男性とホテルに行き、そこで“実地研修”を重ねるようになってたんです。

ちょっと危ない目に合いそうになったこともあり、また、本来はまじめな彼女、そんなことをしていて精神的なバランスを崩してしまいまして、仲の良かった友だちが様子がおかしいって気付いてくれたんです。問い詰められて、正直に白状すると、その友だちは、

「あんた、何バカなことしてんのよ。そんなことして〇〇くんが喜ぶとでも思ってるの？そんな風に女の価値を落としてなんになるのよ」ってきつく叱ってくれました。その言葉に目が覚めたそうです。』

大好きな分だけ、彼氏との別れが受け入れられなくて、他の女に取られないうちに何とか早く取り戻したくて焦って闇雲に走り出してしまう方がいます。

皆さんの中にも、方法は違ったとしても、彼女のように何とかしようと頑張りすぎてしまった経験がある方もいらっしゃるのでは？

こういう方は、とてもまっすぐで、素直で、無邪気な長所を持っています。

一生懸命だし、人のために頑張れる人だし、情熱的で、かつ、愛情深い方が多いです。

うまくいかなくなるにはそれなりの原因があります。

でも、その原因を取り除けば、きっと彼は戻ってくる・・・と思うのは早計です。

だから、私はいつも言います。

「そんなに頑張らなくていいですよ。むしろ、頑張っちゃダメですよ」

そうすると、80%の確率でこう答えられます。

「でも、そんなことしたら、彼が他の人と付き合っちゃうじゃないですか。」

だから、私はこんな風に答えます。

「もし、彼が真実のパートナーだとすれば、必ず戻ってくるでしょう。そして、後から見たら、今の別れは二人の絆を強める為の期間、自分を見つめなおし、成長させる期間だと思えるでしょう。逆に、もし、彼が真実のパートナーでないとしたら、今回の別れは、別にいる真実のパートナーと出会うためのステップだと言えるんですよね」

元も子もねえ、と思われたかもしれません（苦笑）

これは心理学的には真実な話なんですけど、同時に私、消化剤のつもりでお話してるんですね。
まずは、今の不安なり、焦りなりを取り除くための。
こういう状況にいらっしゃる方とカウンセリングをしていると、いつも感じることもあるんです。

「焦りと不安」

「自己否定」

この感情があると、彼の心を取り戻せる確率ってものすごく低いんです（でも、ゼロじゃないんですけどね）。

*

焦りや不安が強いと、目測を誤らせます。

前回の女の子の例って分かり易いでしょう？ほとんどの方は彼女の友だちと同意見だと思うんです。もちろん、彼女だって後から振り返れば自分でもおかしいと気付くわけです。

でも、その当時の焦りまくってる彼女にとっては「それが真実に見えてしまう」わけです。

「溺れる者は藁をも掴む」の通り、不安で焦りが強くて、早く取り戻さなきゃって思ってるときって、冷静に状況を見つめることなんてできません。

だから、「きっとこれに違いない」と思うものが欲しくなるんです。

なぜかという、理由や原因が分かると“少し安心する”のが心だからです。

ここが感情の怖いところなのですが、不安が嫌で辛くて、早く安心したいときは、「安心できるんだったら何でもいい」という気持ちになるんです。

乱暴な言い方になりますけれど、その答えが間違っようが、合っようがどうでもいいんですね。安心できたら何でもいいのです。

そして、焦りという感情は不安や怖れがベースいるので、思い込みや暴走が乱発し、空回りを招きます。

地に足が着かないから、何をやってもうまくいかなかったり、変な全力で方向に走っていったりするんです。

だから、焦りをベースに行動するとほとんどの場合、間違っようをやってしまいます。

それが、自分の点数をさらに下げてしまうことになってしまうんですね。

振られた彼を取り戻そうと、別れ話を長引かせることもそうだし、連日電話やメールを送り続けることもそうだし、1週間がんばって「私もう生まれ変わったから、今までの私じゃないから」とアピールすることもそう。

前回の例の彼女だって、彼がそれを聞いたら幻滅すると思うんです。

でも、焦りがあると、自分を惨めにしたり、余計に傷つけていることに気付けないんです。

むしろ、それでいいと思いついでしまうことだってあります。

例の彼女が、「エッチが上手になれば彼はきっと戻ってきてくれる」と思いついでいたように。

とはいえ、焦っていると気付いたって、安心が欲しいし、何とかしなきゃという思いは消えないし、どうしようもないと思ってしまうよね。

先ほども書いたように心は安心を求めているわけです。

彼が戻ってきてくれたり、原因が分かっようしても安心するわけですが、今の自分を誰かに受け止めてもらえれば、また心は安心し始めます。

要は、自分の心を安心させてあげる方法はたくさんある、ということなのです。

だから、カウンセリングでもこんな提案するんです。

「焦って何かしなきゃって暴走しそうになってることに気付いたら、できるだけ早く誰かに話を聞いてもらおうとしてください。友達でもいいし、家族でもいいし、カウンセラーでもいいです。うち、無料の電話カウンセリングやってるでしょう？だから、そういうときこそ、使って欲しいんです。毎日何度お話ししてもらってもいいですから。そうするとね、その焦り、落ち着かせることができるんです。嘘だと思ったら試してみてくださいね」と。

表面的なことに捉われていると、彼が・・・とか、原因が・・・と考えすぎたり、誤解して暴走したりします。でも、それを作っているのは私たちの「感情」。

不安があるから、安心したくて原因探しをするし、焦りがあるから間違っているけど突っ走ってしまったりするんです。

その心に注目してあげれば、大切なのは「不安」であり、「焦り」。

これを鎮めてあげれば、考えすぎや暴走、誤解、思い込みはだいぶ防げるのです。

表面的なところから、もう一步深く潜ってみると意外だけれど、確実な方法が見つかるものなのです。

*

さて、最後は自己否定。

自分はダメだ、と全否定するところから始まります。

確かに、欠点もあると思います。彼に対して不十分だったし、人として女としてまだまだ未熟な部分もあるでしょう。でも、それはみんな同じなんですよね。完璧な人なんていないわけですから。

不完全だからこそ、成長できるんです。

それに、長所もあるんです。魅力的なところ、たくさんあるんです。

それなのに、全否定すると、その貴重な魅力を自分で消し去ってしまうことになるんです。

「その素直で、まっすぐで、オープンで、情熱的なところがあなたの魅力なんですから、そこで勝負しなきゃダメですよ」

と伝えたことがあります。するとこう答えられるんです。

「え？素直すぎたのがいけないのかと思ってました。それに、もっと思慮深く、彼のように自分を抑えなければ好かれないのかと」

大学受験のとき、国語が得意なのに、敢えて理系を受験するのでしょうか？

敢えて得意科目を消して、苦手科目で勝負する必要はありません。

素直さや、オープンさ、まっすぐなところを生かそうと思って欲しいんです。

彼に好かれるために、彼が好くような人になろうとしても、それは自分に嘘をついていることになりませんか。嘘をついている自分を愛されて、幸せを感じられるのでしょうか？

それにずっと嘘をつきとおす自信、ありますか？どこかでぼろがでませんか？

また、彼を取り戻すために自分を消してしまったとしたら、彼が戻ってきてくれたとき、彼はあなたの何を愛すればいいのでしょうか？

失恋すると自信がなくなったように感じるのは、この全否定が原因なんですね。

だから、自分に自信がある女の子は、彼とうまくいかなかったときにそれを冷静に受け止められます。

「今は彼とうまく行かない時期なんだろうと思う。お互い好きな気持ちはあるけど、今は無理にがんばってもきつとお互いが傷つくだけ。だから、ちょっと距離をおいたほうがいいってことだと思う。もし、縁があるならきつとまた再会できると思うし」

「自分はダメ」という否定から入らないこと。

頭では十分分かるんですよね。でも、なかなかそうは心が受け入れられないことも多いのです。

だから、私は飽きずに何度も言います。

「あ、またやっちゃってますよね？」

「またやっちゃってませんか？」って。

そこで、「あ、そうか、また、否定してるなあ、私」と気付いて、そして、それを何度も繰り返していくと、やがては自分から「あ、また、やってる」って気づけるようになります。

こうして、否定の罟から抜け出してから、「セカンドチャンスを狙うために自分をより魅力的に変える」、という段階に入っていくんです。

ここで、ようやく、変化、なんです。

焦りや不安があり、何でも自分を否定してしまう時期には自分を変えようと思っても、変な方向に行き易いし、長所を自ら消してしまいがちだし、だから、おススメしていません。

焦りや自己否定の気持ちが治まってから、彼をもう一度取り戻すためのアプローチに入れるのです。

以前にも書いたことがあります。振られても、失恋しても、あなたの中の魅力は輝いています。

その光を自ら消してしまうのはもったいないこと。

もっともっと自分に自信を持って欲しいな、といつも思っているのです。

それだけの価値、魅力はありますからね。

うまく行かないことに慣れてしまっていますか？

case 1.

いい人はできるんだけど、でも、どうせ、うまく行かないと諦めてしまう私。もちろん、近寄ってきてくれる人なんていない。女友達という方が楽しいので、特に寂しいとか感じない。

case 2.

いつも待ってる私。彼はよく言えばマイペース。悪く言えば自分勝手。分かっているんだけど、つい、都合のいい女になってしまう。もう終わりにしようと思うけど、なぜか元に戻ってしまう。

case 3.

私は惚れっぽい。いつも誰かを好きになるが、どうしてもうまく行かない。ある程度まではいい感じに進むのに、あと一歩というところでいつもダメ。何だか振られることに慣れてしまっているみたい。

case 4.

なんだかんだ片思いも5年を越えた。言い寄ってくる人と付き合ってみたことはあるけれど、やはり彼のことが忘れられず、すぐに別れてしまった。もう、彼が振り向いてくれるとは思えないんだけど、でも、割り切れない。

この4つのケース。実際にあったカウンセリングの例です。

『うまく行かないことに慣れてしまっていますか?』って、つい、聞いてしまうんです。

詳しく話を伺っていくと、始めからうまく行かないことを前提にしているような、そんな態度を繰り返している人もいます。

どこかに「どうせ、だめなんでしょう?」って空気を忍ばせてます。

うまく行かなくて、凄くショックで、それで傷つくくらいならば・・・と防衛的になってしまうこともあるでしょう。

また、case 4.のように、長年片思いが続いていくと、もう、彼とうまく行くことなんて思えなくなります。でも、「癖」なんですよ。彼のことが好きってことが。

だから、うまく行かないって分かっているけど、どこかにほのかな期待を抱いてしまうのです。

これらのケースに共通しているのは、無価値感、という感情です。

「自分には愛される価値なんて無いんだから、恋がうまく行くわけがない」と心のどこかで思っています。中には「好きな人とうまく行かなくても、でも、好きな人がいない寂しさよりはマシだと思う」という話をしてくれた人がいました。

話を聞いていながら、ちょっと切なくなっていました。

自分を粗末にしてませんか?

もっと大事にしてもいいんじゃないでしょうか?

そこまで自分を落とし込めなくても・・・と。

でも、慣れてしまったり、癖になってしまうと、なかなか動けないんですよ。

分かっているけれど、なかなか抜け出せないんです。

それは貧乏ゆすりの癖がなかなか直らない、とか、夜中につい甘いものを食べてしまう、とか、飲み始めると止まらない、とか、そういう習慣的なものと似ています。

「もう、自分を大事にしようと思うんです。もう、自分を都合のいい女にして、自分を惨めにするのはやめようと思います。」

そう宣言されて出て行ったA子さん。

でも、3日後の夜中(非常識な時間ね)に、電話がかかってきて、「何だか寂しいんだ。会いたいんだけど・・・こんな時間には無理だよな。ごめん。寝てただろ?忘れて」なんて言われたら、「あれ?彼、何かあったんじゃない?大丈夫?」と心配して、弱みを見せてくれたことが嬉しくて、タクシー飛ばして駆けつけてしまう。合鍵を使って部屋に入れば、そこには酔っ払って寝てる彼。

なぜか、彼をベッドに運び、着替えさせ、そして、惨めな気持ち一杯のまま、朝を迎えるA子さん。起き掛けに体を求められて、終わればさっさと会社に行く彼。

怒られるし、呆れられるから、そんな辛い目にあっても友だちに話せません。

なぜかなあ、と思うんです。

分かっているのに、なぜ？って。

無価値感のルーツは幼少期に遡ります。

どこかで「自分は愛されていない」と思うに至った経緯があります。

でも、無価値感を持つために、酒呑んで暴れてるお父ちゃんはいりませんし、外に男作って遊んでばかりいるお母ちゃんを持つ必要もありません。

ちょっとした関係性の中ですぐに生まれてくるもの。

親子だけでなく、きょうだいとの関係とか、学校での友だち付き合い、先生とのこと、クラブの先輩後輩、そして、失恋。

私ダメかも、という思いは一つ一つは小さくても気がつけば大きくなってしまいます。

切ないなあ、と感じるのは、この女性達、ほんと、みんないい人たちばかりなんです。

優しいし、何よりも彼の気持ちを考えるし、尽くすし、思いやりもあるし、穏やかで。

「あなたに愛される彼は幸せですよね」とつい言いたくなります。

だからこそ、幸せになってもらいたい、と思うんですが。

両親との関係が原因ならば、そこにメスを入れましょう。

お父さんを許したり、お母さんと関係を改善したりしていきます。

思春期に無価値感を強く感じていたとすれば、心の中にある自信を失った自分に会いに行き、そして、その子を励まし、笑顔に変えてあげます。

失恋ですごく傷ついてしまった過去があるとすれば、その当時の自分がホッとできるように、その痛みと向き合い、癒していきます。

そうしていくと、少々時間はかかりますが、でも、この癖（慣れ）を手放すことができるのです。

以前、8年間片想いをし続けた彼女が、その彼をようやく手放し、心から自由になったとき、こんなことをおっしゃってくれたことが印象的でした。

「なんだか、憑き物が落ちたみたいで、ほんとうに軽いんです。」

そして、そのしばらく後、新しい人が現れたんです。それはほんと、彼女の“除霊”を待っていたかのようでした。

必要なのは、本当に手放そう、という勇気です。

その決断にもっとも時間がかかると言ってもいいかもしれません。

元彼を手放すことにコミットする。

都合のいい女を卒業することにコミットする。

ちゃんと恋をしようとコミットする。

ほんとうにコミットできたら、自分の携帯もメールアドレスも即、変えられます。

彼のを消すのはもちろんですけど、彼から連絡取れないようにできます。

そして、友だちに宣言できます。もう会わないからって。親友レベルだけじゃないですよ。彼とのことを知っている人、みんなにそれを宣言できます。

自分を磨こうと思えます。ベリーダンスに行ったり、ヨガを本格的に始めたり、英会話や以前から気になっていたスクールに通い始めたり。

辛いし、寂しいけれど、未来への希望が見え始め、そして、前に向かって進み始められます。

その決断は「男性性」だから、女性の方は苦手な方も少なくないんです。

でも、やがて機が熟せば動き出せます。

自分と向き合い続けていれば。

慣れてしまってるなあ、と思った皆さん。

自分はどうしたいんだろう？と問い続けてください。

そして、何が欲しいんだろう？と。

ここを抜け出す鍵は実はそんな「欲求」です。自分が欲しいものに向かっての一步なわけです。

参考になりましたら幸いです。

痛い心に「ふた」をする。

自立的な人、頑張っちゃう人、問題が起こると自分で何とかしなきゃ、と思う人・・・

失恋して辛いとき、悔しいとき、はたまた、どうしていいのかわからないとき、・・・そんな自分が嫌で、何かをまた頑張ってしまう、、、というお話をよく伺います。

仕事に意識を向けて頑張った・・・という方もいらっしゃいます。

そして、最近、「資格をがんばって取った」という方に立て続けにお会いしたので、今日はその話題を紹介したいと思います。

失恋した痛みから何とか抜け出そうとするために頑張ると、その痛みが大きいほど、意外なパワーを発揮します。

その辛さや寂しさ、悔しさを感じたくない分だけ、アドレナリンが分泌されるのでしょうか？

その結果、短期間で、目覚しく進歩をして、むつかしいと思われていた資格にも合格してしまったりします。

それでめでたしめでたし・・・ならばいいのですが、そうじゃないケースもよくあるんです。

「資格を取ったのはいいんですけど、なんかやる気になれないというか。それで転職すればいいのに、でも、動けないんですよね」

自分でももったいないなあ、と思うんですけど・・・なぜそんなことになってしまうのでしょうか。

「仕事って嘘付かないですから、頑張れば頑張っただけ結果が返ってくるんですよね。でも、それで昇給してもあんまり嬉しくないとか・・・。虚しさばかりが募るといとか・・・。贅沢なんですけどね」

そういうお話も耳にします。なぜなのでしょう？

そうになってしまう理由、大きく二つ考えられると思っています。

一つは、失恋の痛みと、勉強や仕事の頑張りがつながってしまうケース。

ある方がこんな話をしてくれました。

「その資格のことを考えると、彼のことも思い出してしまうんです」

特に女子は「できごと」と「感情」を一致して捉えますよね。

「石垣島に行った。楽しかった。」ではなく、「家族と行った、楽しかった石垣島」という風に記憶するわけです。そうすると「資格」と「失恋の辛さ」がセットになってしまい、資格を生かそう、と思うときに、どうしてもあの辛かったけど頑張った感覚が蘇ってしまうんです。

だから、その辛さを思い出したくない分だけ、資格を生かせなくなります。

二つ目。ほんとうにそれが欲しかったのかは分からない、というケース。

失恋の痛みから逃れたくて勉強を頑張ったとしたら・・・、本音を見ていけば「ほんとうに資格を今、取りたかったのか？」ということになるんです。

その痛みや惨めさから目を逸らすための行動（これを心理学では“補償行為”と呼びます）のため、主目的は「資格を取ること」ではなく、「痛みを忘れること」なんですね。

だから、資格がほんとうに取りたかったのか？という・・・必ずしもYesとならないわけです。

仕事もその辛さを忘れるように頑張ったわけですから、無我夢中です。

でも、痛みが薄れてきた（麻痺しただけなのですが）分だけ、その頑張る理由がなくなってしまうわけです。

その結果得たお金や名誉に対し、「こんなものが欲しかったのかなあ？」と思ってしまうわけです。

どちらのケースでも、心の痛みを感じなくて済むように「ふた」をしてしまったわけです。

感じないようにしてるわけですし、じょうずに「ふた」ができれば、感じなくもなるわけですが、決して、その悲しみや辛さ、惨めさ、悔しさはなくなったわけではありません。

そのままずーっと保存されていきます。

そして、その辛さを思い出す行動をひたすら避けて通るようになってたりします。

もうあんな思いはしたくないですし、プライドが許さないからです。

だから、だんだん生きづらくなります。

カウンセリングやセラピーでは、その「ふた」を開けましょう・・・という提案をします。

一人でやるのは勇気もいるし、むつかしいから、その「ふた」をあけて、一緒に中身を整理しましょう・・・と。

その体験に向き合ったり、手放したり、許したり、感謝したり、様々なアプローチで心をお掃除していきます。すなわち、心のダスキンスーパースーツみたいなことをするわけです。

それは心の重荷を取ることでもあり、また、自分の可能性を広げる行為でもあるんですね。

そうすると、せっかく取った資格も「生かす」ということを考えられるようになります。

あるいは、さらに次のステップを目指そう（例えば、次は簿記の1級を目指そう、というふうに）という気持ちになったりします。

当てはまるなあ、という方。

心の「ふた」を開けて楽になれたとしたら、どんな自由が待っているか、想像してみると面白いかも、ですね。お役に立てば幸いです。

あの失恋から、何を、学びましたか？

今日は趣向を変えて、私自身の話をちょっとしようかと思います。

実は、私が自分を変えよう、癒そう、と思ったきっかけは失恋です。

5年付き合った彼女と別れてから。

当時の私は、寂しがりやな彼女のことを放っておいて、就活とか修士論文の研究とかに没頭していたんですね。就職氷河期と言われていた時代でしたが、こと私の就活はとてもうまく行っていて、色んな人との出会いがすごく面白かったんです。それこそ、学生でなければ話ができないような偉い人とも話ができたりして。要は、一気に世界が広がって舞い上がっていただけなんですけれど。

そして、彼女の愛情に胡坐をかいてしまい、それで寂しくなった彼女は他の男性の元に走った……。

今から思えばよくある話なのですが、その当時の私としては、世界が終わった、と思ったわけです。

どうしていいのかわからず、無気力で、真っ暗闇な毎日でした。

しかし、そんな中、もがきながらも私とその失恋から学んだこと、ほんとうにたくさんありました。

自分はちっとも女の子の気持ち（彼女の気持ち）が分かっていなかった、ということ。

優しくしていたつもりだけれど、それはまだまだ自分本位の優しさだったということ。

自分はまだまだ甘えたで、子どもで、全然大人になっていなかったこと。（彼女はすでに社会人で、僕はまだ学生でした）

そして、あることに気付いたんですね。

彼女との別れのプロセスが、自分の両親の離婚のプロセスと似ていることに。

それで、このままじゃあ、いけない、と思い立って、あちこちに顔を出すうちに「心理学」にたどり着いたんです。

そういう意味では、まったくもって恐ろしいことに、その失恋がなければ、今の私はいないわけです。すなわち、今の仕事も家族もないんです。

当時は暗闇で、本当に行き詰って途方に暮れていたのですが、長い目で見れば、その失恋は私に、仕事とパートナーと家族を与えてくれたんですよね？

ほんと、心から感謝したいくらいです。

そこから、自分自身を癒しつつ、学びつつ、今に至るわけです。

女心について。10年以上、心理学やカウンセリングに携わり、少しは分かるようになったかと思うんですが、まだまだですね。「分からないことが分かった」程度でしょうか。

先日、「むしろ、女って怖いってことが分かったわ！」と本音を語っていると、とある女性に「それこそが女を分かっているってことやん」とお褒めの言葉を頂きました。ま、世の中には分からない方がいいこともありますよ

ね！（笑）

優しさについて。受け止めることだけでなく、突き放すこと、厳しく踏み込むことも優しさなんだな、と思うようになりました。逃げないこと、が、優しさと言えるのかもしれませんがね。だいたい、腹に力が入ることだなあ、と思います。

大人には・・・少しなれてきたかなあ、と。私の心の中にもわがままな駄々っ子がいるんですね。そいつを「大人しくさせよう」と思わなくなったことが「大人になった」ことかもしれません。

他にもたくさんのことを学んだと思います。

もちろん、失恋ってそれだけじゃなくて、その後も、その前もいくつかありました。

私はとても脆く、男ながらに仕事よりも“恋”に生きるところがあるので、失恋するたびに、相当凹み、時には病気になったりしながら、何とか今日までやってきています。

その経験をベースにカウンセリングをしてきて、失恋というすごく辛い経験をして人が成長する姿をほんとにたくさん見てきました。

失恋から、学ぶこと。

人の痛みが分かること。

友だちの有り難味に気付くこと。

本当の自分に気付くこと。

自分の魅力や価値を見つけること。

自分らしい恋の形に気付くこと。

家族との関係に着目できること。

自分の足で人生を歩くことができること。

もっといい恋をしよう、と思えること。

感謝の気持ち。

許し。

人目を気にせず、自由になること。

本当に大切にしたいものに気付けること。

他にもたくさんあるでしょう。

失恋を経て、自分が磨かれ、一歩大人になり、また、一つ大人の恋をして、そして、また成長し・・・

そんなプロセスを経て、人は輝いていくんだろなあ、と思います。

やはり、辛いものですが、失恋ってしといた方がいいと思うんですよね・・・。

一つの“挫折”ですから。

そこを這い上がって、一人前になる、という言いすぎでしょうか？

さて、皆さんは、過去の失恋から何を学び、どう成長しましたか？

成長を感じられたとしたら、その相手にも、きっと感謝ができるんじゃないでしょうか。

少し、そんな時間を作ってみるのもいいかもしれません。

スパイシーな彼とスイートな彼。

私たちの心は誰でも欲張りで、とってもしいものが手に入ったとしても、それですーっと満足できるわけではないんですね。自分自身に変化し続けないと、必ず飽きて、退屈してしまいます。

「美人は3日で飽きる」

という言葉もありますよね。さすがに3日は短いと思いますが、でも、3年だったら、私もなるほどなあ、と思うものです。

皆さんも経験ないでしょうか？

辛い韓国料理を食べたら、何だか口が甘いものを求めている、ちょっと一つまみとケーキを食べたら、今度は、また辛いものが欲しくなって・・・ということ。

恋愛でも同じですよ。

とってもしワイルドで刺激的な彼と付き合った後は、「こんどはもうちょっと落ち着いた恋愛がしたい」と穏やかで優しいタイプの人に惹かれます。

そして、念願叶って「こんどの彼は縁側でお茶を一緒にすするのが似合う人なのー。すごく落ち着くし、優しいのー」と喜んでたのもつかの間、「やっぱり老け込むには100万年早いわ。もっと男らしくて、熱いタイプの、ほら、ぐいぐい引っ張ってくれる人がいい。だって今の人、優しいんだけど退屈なんだもん。」と浮気心が芽生えたりするのです。

カウンセリングでもほんと良くお伺いします。

もう少し丁寧に見ていくと、こんな心理が見えてきます。

ワイルドで刺激的な彼、というのは、ある意味ジェットコースターみたいな恋愛。

楽しくてワクワクして、テンションも上がる一方で、ずっと走り続けてるような忙しなさと、疲れてしまいます。

たまには落ち着いたカフェでまったりしたいわ、と思っても、彼はクラブで踊りまくろうとするんです。

だから、他に女がいるんじゃないか？すぐに切られるんじゃないか？って不安にもなりますし、趣味も友だちも多い彼にはヤキモキさせられることがいっぱいです。

そんな彼に感じる不満は「もっと大人の恋がしたい」「落ち着いてじっくり向き合いたい」「安心が欲しい」というところ。

だから、うまく行かなくなったときに、そういう思いを満たしてくれる相手が欲しくなります。

疲れを癒してくれる優しい男性。穏やかで声を荒げたりしない安心感のある人。私を振り回すのではなく、受け止めてくれる紳士的な大人の男性。

ところが、こういうタイプはしつぽりと過ごすにはいいのですが、カラオケで羽目を外したいときには残念ながら遠慮されてしまいます。

また、アクティブに動き回りたいときに、黙って付いてきてくれるのはありがたいのですが、ぐいぐいとリードしてくれる素振りはあまりなく、「君の好きなようにしていいよ」という、優しさなのか責任転嫁なのかよく分からない反応をしたりします。

落ち着いて安らぐんだけど、でも、刺激が足りなくて退屈してきてしまいます。

「いい人なんだと思うんだけど・・・」というのはこのタイプ。

俗に前者が「恋人にするなら理想的」で、後者が「結婚するには理想的」なんて言われるタイプですよ。

それぞれを行き来する場合もあれば、前者のタイプとかつて付き合っ、コテンパンに痛い思いをして、それ以来、後者のタイプしかダメになった・・・みたいな方もいらっしゃいます。

一度、このループにはまると、腰が定まらいまま、ふらふらとしてしまう恋愛を繰り返してしまうんですね。じゃあ、どうすればいいんでしょう？

カウンセリングでは、こんな話をよくさせていただくんです。

「あなたの中には、スパイシーな部分とスイートな部分、両方が混在していて、常に主導権争いをしているようなものなんですね。そこがうまく統合できてないので、相手を変えざるを得ないわけです。極端に言えば、二重人格みたいなもんだと思ってください。

自分の中で、その二つの部分をきちんと統合して、一つにしてあげる必要があるんです。今はどっちかという、ライオンかシマウマかのどちらかっぼいんですから。同居なんてできないですよ。

でも、お転婆な私と、おしとやかな私は同一人物。スパイシーでスイートな私も同じ一人の人間。すなわち、甘辛な私を受け入れることを目標にしましょうね。

そうすると、両方の要素を持ったパートナーが現れちゃうんです。いろんですよ、そんな人が。それは今のパートナーがバージョンアップする可能性だってありますし、新たな人が現れる可能性もあるんです。」

このパターンを持つ方は、得てして、心に持つ器が広いことが分かっています。

広すぎて、溺れてしまうから、どちらか一方に絞りたいのですが、それがうまく行かないようなイメージ。

でも、器が広いということは、同時に不安も招きます。

皆さんも、だだっぴろい空間に一人残されたら、きっと不安が強まると思うんです。何があるんだろう？何が出てくるんだろう？って。

だからこそ、広い器を持つ人ほど、自分自身を限定したく、狭めてしまいます。もちろん、無意識にですよ。

だからこそ、こういう恋愛を繰り返す人というのは、両方持てる人なんですね。逆に言えば、両方手に入れないと、決して満足しない人生なわけです。

それに、一人の人間の中に「天使と悪魔」が同居してるわけですから、とても魅惑的な女だと思いませんか？

その偉大なる魅力を受け入れること。それが「統合」でもあるんです。

カウンセリングにおいては、こんな風に宣言してください、と提案します。

「両方欲しい、と思ってください。スパイシーで、スイートな、そんな彼こそが私に相応しい、と」

忘れられない“あの子”

失恋のご相談。なかなか元彼への執着が切れないケースにも色々あるのですが、今日はそのひとつのパターンをご紹介します。

私たちカウンセラーは、クライアントの言葉の使い方、言い回しなどにも注意を払ってみてらるんですね。

例えば、「一応、付き合ってる人はいるんですけど」とおっしゃったら、『“一応”ってことは何か引っ掛かりが

ある関係なんだな・・・』とか、「ちょっと今うまく行ってなくて」とおっしゃったら、『女の子の“ちょっと”はそのままの意味じゃないよな。相当行き詰ってるってことなのかな』とか。

話し言葉ってその人の癖が出ちゃうんですね。だから、話の内容とは別に「人の顔色伺ってんだな」とか「いつも頑張ってるって生きてきたんだな」とか、何となく分かるものでもあるんです。

ええ、何となくいやらしい仕事でしょ？（笑）

そうやって友だちがどんどんいなくなっていくんですっ！（涙） ←これは冗談。

さて、本題。女性の中に、彼やご主人のことを「あの子」と呼んじゃう人がいます。

年下の彼に特に多いわけですが、お互いの精神的なものから出てくる言葉なので、年齢はあまり関係ありません。年上の彼氏のことを「あの子」って言っちゃう人もいましたから。

「あの子」って敢えて強調すると分かり易いですよね。

なんか上から目線？恋人じゃなくて親子っぽくね？みたいに。

でも、お互いの関係性の中から自然と出てくるものなので、意外と本人って自覚してないんですね。

だから、「彼のこと、“あの子”って呼んじゃってるんですか？」なんて指摘すると、「あっ！それって、なんか偉そうですね」って改めて発見される方もいらっしやいます。

要は、頼りなかつたり、甘えん坊だつたり、私がしっかりしなきゃだつたり、あれこれ手がかかつたりする彼であり、面倒見がよく、情が深く、つつい放って置けないタイプの彼女なわけです。

そうすると、いわゆる“母性本能”で彼を見るようになります。

彼氏、なんだけど、息子（あるいは年の離れた弟）、のように見えてきます。

もし、母親的な目で彼を見ていたとしたら・・・親子なわけですから、離れることってありませんよね。仮に息子が独立したって息子は息子、母は母。

そうすると、彼が別れを切り出したときに「え？なんで？そんなことあるわけじゃないの」と思ってしまうわけです。（これは“あの子”と明確に言ってなくても、心の中でそう思ってたら同じことですよ）

もちろん、頭では理解できます。二人は他人同士であって親子でも家族でもない、と。

でも、私たちの感情は、感じたことがすべてですから、「母と息子」のように感じてしまった時点で、心にとっては「二人は親子」が真実になってしまってるわけです。

だから、この失恋は、自分が思っている以上にダメージが多く、そして、後を引きずります。

まるで親子の関係を引き裂かれるくらいの痛みもあれば、「そんなことあるはずがない」という理不尽さもあります。

何度も何度も彼を呼び出して“話し合い”という名の事情聴取及び説得工作を続ける方もいます。そんなことしていても、どんどん彼の心が離れていって分かってはいるんだけど、止められないんですね。

＊

さて、こういうケースの場合、頭と心を一致させるところから始める必要があります。

自分でも自分の心が分からなくなってしまってると思いますから。

そういうとき、つい私たちは、心を頭に合わせさせようとするんですが、なかなかむつかしいんですね。心の強大な力で反発されます。私たちの心は思っている以上にコントロール不能なものなんです。

だから、心に頭を合わせるんです。どういう風に彼を見てきたのか？彼をどう感じてきたのか？どうして彼が息子なのか？を感情的に見ていくんですね。ちょっと辛いけれど。

いわば、改めて、息子としての彼を受け入れるんです。

そうして心と頭がつながると、心にも「あれれ？」という違和感が芽生えます。「そっか、彼は彼氏であって、

息子じゃないよな」と心も気付いてくれるわけですね。

そうすると、とてもスムーズに手放しの作業が進められます。

これはセカンドチャンスを狙う上でもとても大切なことですよね。

それに、彼を息子としてみてしまう方は、彼を応援したい気持ちってすごく強いんですね。それは「彼が幸せになるんだったら、他の女のところに行ってもいい！」と思ってしまうくらい強いものなんです。

そうすると、彼を応援する側に立っての手放しのプロセスは意外と早く進み、思ったよりも早く気持ちをすっきりさせていくことができるのです。

もちろん、言うのは簡単で行うはむつかしいのですが、頭も心もすっきり彼を手放せると、次の恋に向かう準備（それは彼との復縁も含めて）ができたといえるわけです。

母性が強いが故に招いた“あの子”との失恋。

次の恋では、より対等な関係を築いていきたいですね。

彼と私の間にある隙間。

失恋をしたときに、自分なりにベストを尽くした恋ならば、意外なほどにすっきりした気分で次に向かうことができます。卒業なんだな、今は二人は離れる時期なんだな、と心から受け入れることができ、相手ともいい関係を築きながら前に進んでいきます。

でも、なかなかそんな失恋はなくて、時には泥沼化、時には自然消滅、時にはくっついたり離れたりを繰り返すことになるんですね。

時には何年も引きずってしまう事だって珍しくありません。

そうした“不完全燃焼”の恋を生み出すものは、二人の間にある隙間。

そこに私たちは色々なものが入れていきます。

他の女、仕事、友だち、お金、趣味、家族、子ども・・・そして、価値観（考え方）。

他の女が入れば「浮気」ということになり、仕事が入れば「私より仕事の方が大事だもんね」ということとなり、友だちが入れば「友だちと会う時間があるなら私と会って」と思い、趣味が入れば「どうせ私は邪魔者よね」と感じ、ママが入ればマザコンとなり・・・そして、価値観が入れば「合わない」「頑固」「融通が利かない」「分かり合えない」などと思うようになります。

その隙間は、お互いが“協力して”創り上げたもの。無意識に、ですけど。

だから、どっちかが悪い、ということもありません。

「私はちゃんと向き合ってるのに、彼は逃げてばかり」と思うとしたら、確かに彼も逃げてるかもしれませんが、私も“逃げさせてしまう”何かをしちゃったのかもしれませんが。あるいは、自分が違う方向を向いてしまってる

のかもしれませんね。(これ意外と多いです)

じゃあ、なんでそんな隙間が必要なのでしょう？そんな隙間を作ってしまうのでしょうか？

その隙間がなければ、お互いを心から信頼し合って、もっとラブラブに、そして、もっと深く愛し合えるのに、そしたら、もっと解放的に官能的に、世界と一体になれるのに……。そう分かっているのに、なぜ？

ひとつは、私たちが幼少の頃から積み上げてきた「そんな理想郷みたいなものはない」という観念。すなわち、とても近い距離で傷ついた経験。

お父さんとお母さんがそんなに仲良くなかった、お母さんから、お父さんから、愛されてない、と感じてしまった……。という幼少期の経験も大きいです。

もう、多くの人にとっては、すでに忘れてしまった過去かもしれませんけれど。

そして、「大好きで全面的に信頼してた彼が実は二股をかけていて私よりももう一人の女の方が本命だった」なんて経験をしたら、一人の男性を信じることもものすごく難しくなってしまうと思うんです。

そんな恋の痛手も隙間を作るきっかけになりますね。

総じて言えば、その隙間を作るのは、私の心の中にある「親密感への恐れ」というもの。

その隙間がなくなって親密感を感じたとしても、また裏切られたら立ち直れない、それが怖い、だから、少し離れておかなきゃ、あんな思いを二度としないように……。という感覚。

皆さんも昔、これ以上好きになるのが怖い、と感じたことはありませんか？

これ以上、二人の距離が縮まったら、もう後戻りできない、もう彼なしでは生きていけない自分になってしまう、という恐れです。

だから、安全な距離を保っておくんです。

自分が傷つかないように、自分が傷つけないように。

でも、隙間が空くと、その分、風が吹き込んで寒いわけです。

だから、その寂しさが違うものを呼び込むようになります。それが、女だったり、仕事だったり、友だちだったりするんです。

でも、そしたら、二人の間に違うものが挟まって相手の姿が良く分からなくなりますよね。すると、一方は不安になってそれをどかそうとしますし、一方は「もういいや」と別れを考えるようになり、二人の関係はどんどん悪化します。

そして、隙間があるってことは、ベストを尽くしたことになるので、別れ話になったとき、猛烈な感情が襲ってくるんです。多くは自己嫌悪のようなもの。

ベストを尽くしてない分だけ、後悔が山ほど出てくるんです。

だから、失恋して、それを引きずっているとしたら、そんな自分を責めるのではなく、その隙間を作らなくて済むように、今から準備をしていきましょう。

家族について振り返ることもひとつ。

過去の恋愛についてももう一度向き合ってみることもひとつ。

また、今パートナーがいらっしゃる方。

怖いけれど、その隙間、愛で埋めておきたいですね。

もう一歩前に、踏み出して。

それには、ものすごく勇気が要ります。

勇気を出すにはそれなりの大義と応援（すなわち「愛」）が必要です。

大義とは「彼ともっと幸せになる」ということ、応援は自分をサポートしてくれる友だちや家族の存在。みんなの愛を受け取って勇気が出てくるんです。

そして、皆からの受け取った愛を、二人の間に埋めていくわけですね。

そこではちょっと自分を捨てる感覚がやってきます。

ある種、自分はどうなってもいい、という、でも、決してネガティブではない前向きな思いがやってきます。

自分を越える、と言う感覚とも言えるかも。そして、心理学では「自分を与える」とも「献身（コミットメント）」とも言います。

そこでは、こんな信頼があるとのおさらいいでしょう。

「傷ついても大丈夫。傷は癒されるし、私も立ち直れるから」

その思いを胸に、一歩前に進んでいけたら、ハッピーです。

今の恋に忍び寄る元彼の影

24才。

「大好きだった彼と別れて1年あまり、ようやく痛手から快復し、私を好きと言ってくれる人も現れて、とても優しいし、ぜんぜん悪い人じゃないしな、いつまでも過去にしがみついてもしょうがないな、と思って付き合い始めたんです。

でも、何かが違うんですよね。何かと元彼と比べてしまうんです。

元彼ってガサツに見えて意外と紳士なところがあって、例えばレストランに食事に行くと、黙ってても壁側に座らせてくれるし、私が座るまで立って待っててくれるし、食事のペースも合わせてくれてたんですよね。そういうところ、やっぱり大人だなあって。

この間、今の彼と食事に行ったら、さっさと座っちゃうし、勝手に食べ進んで『〇〇ちゃんって結構食べるの遅いんだね』とか言われて、なんだかサーって冷めちゃって。

そんなだから、何か盛り上がらないんですよね。ほんと、悪い人じゃないんですけれど。

でも、それで別れるのはもったいないし、結婚するならこういうタイプがいいんだろうな、とか打算も働くし、でも、やっぱり元彼のことを最近よく思い出すんですよ。会いたいなあって。でも、それってまずいですよね。」

29 才。

「前の彼とは5年も付き合ってたし、マンネリしていたし、刺激が欲しかったんですよ。それで私から別れ話をして、意外と粘られて泥沼化して、でも、最後はなんとか別れたんですよ。泣かれた時はどうしようかと思ったんですけど。」

その後すぐに今の彼と付き合い始めたんですが、ほんと始めはよかったですよね。ぐいぐい引っ張ってくれるし、そういうところ、前の彼に物足りなさを感じてたので、ほんと、すごく幸せだったんですよ。

でも、楽しいのは始めだけで、だんだんアラが見えちゃって。あんまり私の気持ちとか考えてくれないタイプなんですよね。なんかやりたいだけなのかなあ、みたいな。しかも、自分だけ満足してすぐに寝ちゃうし。元彼はそういうときも優しく、甘えさせてくれたなあ、とか思ったら凄く切なくなって会いたくなっちゃって。でも、今さら連絡取ってもまずいですよね？私から振った手前、なんか抵抗あるし。」

30 才。

「ちょっと疲れたてたのかなあ、って思うんです。今の彼って何だか女の子みたいで、話は合うし、盛り上がるし、一緒にいても楽なんですけど、男って感じが全然しないんですよ。いわゆる草食系っていうのかな？

買い物にちゃんと付き合ってくれるのは元彼とは大違いだけど、だからって何か選んでくれるわけでもないし、『これどう？』って聞いても『うん、いいと思うよ』ばかりで。

元彼ってあんまり人の気持ちとか考えてくれないタイプなんだけど、でも、『俺はこうしたい』ってのをはっきり持って人で、一緒にいたら頼れるし、そういう意味では安心したなあ、って。

ケンカ多かったし、価値観も合わないし、他の女の子にも手を出してみたいで、女の敵みたいなどころもあるんだけど、でも、男らしくて、その点は頼りがいがあったなあ。

ずっと一緒にいるのは疲れるんだけど、でも、たまには会いたいって思っちゃうんですよ。あいつも新しい彼女が出来たって言ってたけど、どうせまた浮気するんだろうし、たまには会いに行っちゃってもいいかなって。やっぱりまずいですよね。」

「ねえ、根本さん、今までの彼を全部足したような人なんていないですよ？」

ま、これはフィクションですが、付き合いが長いと「歴代の彼氏全集」を作れるくらいの方もいらっしゃるんですね。

「よくよく思えば、私の恋愛を全部知ってるのって根本さんだけかも」とか言われて舞い上がったこともありました。言われて見ればなるほど、元彼も不倫相手も気になってた人もあっさり振った男もよく知ってるなあ、と。

さて、今回のテーマ。

本当に元彼を手放しているのかどうか？というのは、次の恋をしたときに分かるものかもしれません。

彼と別れて、傷ついて、あるいは、幻滅して、悲しみ、怒り、不満がいっぱいの状態があって、それを抜け出して次の恋をして・・・。

そして、ふうー、ひと安心・・・となるはずなのですが、、、。どうも、そうはいかないことが少なくないようです。

私はよく「隣の芝生は常に青い」とか「私たちは常に青い芝生を探している」などと良く言うのですが、新しい彼に「あれ？」と思う点が出てくると、私たちはつい「昔の彼のいいところ」と「今の彼の悪いところ」を比べるようになります。

そりゃあ、新しい彼、断然不利です。

私たちの記憶は、自分の心の状態で勝手に作りかえられるものなんです。

だから、辛い失恋も、時を経て、今の彼に愛されるうちに徐々に「いい思い出」に変わっていったりするんです。すると、付き合っている当時は「サイテー。もう、なんでこんな人を彼氏にしたんだろ？」と思っていたのに、何年か後には「なんだかんだ、悪い奴じゃなかった」とか評価が変わってしまうこともあるんです。

特に、私たちの長所と短所は表裏一体。

優しい奴は優柔不断で、男らしい奴は女心が分からず、自由を感じさせる奴は自分勝手なわけです。

ぐいぐい引っ張ってくれる彼には「私の気持ちを分かってくれない」と優しかった元彼を望む気持ちが出てきますし、草食系の従順な彼と付き合うようになれば、そのイヤだったグイグイさが、とてもいとおしくなったりするのです。

私たちはとてもわがままな生き物ですね。(それでいいんですけどね)

*

どうも私たちは常に青い芝生を探してしまうようですね。

なんで、そういうことが起こるのかというと、今の彼に対して「不満」を感じたとき、それを「相手のせい」にしようからなんです。

私の気持ちを分かってくれないのは彼の配慮が足りないからで、グイグイ引っ張ってくれないのは彼が草食系だからだ、と思ってしまうからなんです。

もちろん、それが全てではないんですが、でも、どこかにその「相手のせい」が隠れていると、「相手が悪い」→「だから、相手を変えなければ」と思うようになります。

そこで青い芝生になった元彼が登場です。私たちは「元彼が与えてくれたのに、今の彼は与えてくれないもの」に対して、特に不満を持つようになるみたいなんです。

でも、完璧な人間って居ないですから、このパターンを繰り返していても、ほんとうに幸せになることはできません。

いつも不満を抱え、愚痴を言い、我慢して、被害者になるほかないのです。

私はだからこんな表現をします。

「性善説に立って考えましょう」って。

つまり、彼は今していることがベストなんだ、と。

だから、彼に足りないものは、自分が、補ってあげましょう、と。

気持ちを分かって欲しい、と思ったら、一つは自分の気持ちを伝える習慣を作ること。そして、同時に、彼の気持ちをちゃんと分かってあげること。

なぜ？だって彼は「彼女の気持ちを考える」という発想が抜け落ちてるわけだから。意地悪でやってるわけでもなく、単に知らないだけだから、という風に。

知らない、ならば、教えてあげなきゃ、ですよ。

ぐいぐい引っ張ってくれない彼には・・・？

そう、自分がぐいぐい引っ張ってあげるんです。

そうすることで、彼に「教えてあげる」ことができます。

もちろん、お手本を見せるつもりでやるとうまくいきませんが。

そして、もう一つ大切なことは「今の彼の素晴らしさを受け取ること」です。

今の彼の素晴らしいところ、当たり前になっていませんか？

長所って慣れやすいんです。

始めは嬉しいんですが、慣れると、こんどは不満が出てきます。

(例：「今の彼、すごく優しくして私のこと大切にしてくれるの」と思っていて、その優しさに慣れると「何だか今の彼、優柔不断で頼りないの」と思うようになります)

だから、改めて、その素晴らしさを感じ、それに感謝をすることが求められています。

別れた後、次の彼と出会ってからでは遅いからです。

そして、話は核心に向かうんですが、なぜ、そんな不満を感じるのか？というと、意識するかどうかは別にして「自分自身の不完全さ」を責めている自分がいるからです。

つまり、自分が自分のことを愛せずに、不満を感じているので、彼のことも愛せなくなり、不満を感じるようになるのです。

(うん。とても心理学的なお話になってきましたね！)

だから、このパターンを抜け出すには、彼のことはちょっと横において、「自分自身の気持ち・感情」や「自分のいいところ、長所、魅力」を見つめる必要があります。

#このテーマでカウンセリングを受けられる方のほとんどは、そんな提案をされているかと思います！

そして、自分自身の不完全さ、短所を受け入れ、自分を愛せるようになると、相手に不満は感じなくなるんです。

自分の長所を見る癖ができると、パートナーの長所も自然と見えてくるようになります。

やってみる価値、あると思いませんか？

今日のポイントは、

「相手に足りないと感じたものは、自分が与えるもの」

「今のパートナーが与えてくれるものに感謝する」

「自分を愛せるようになると、不満は感じなくなっていく」

でした。

参考になりましたら幸いです。

彼を忘れられない理由～彼だけが満たしてくれたあるもの～

とても特別な彼になってしまう恋。それは過去の誰もが満たしてくれなかったものを与えてもらったと感じたときに起こるものかもしれません。すごく特別に感じ、運命を感じていただけに、そんな恋を失ったとき、人生に大きな影響を与えると同時に、なかなか忘れられない恋になっていっていきます。

今日はそんな話をご紹介しますと思います。

いつも明るく振舞ってきたけれど、本当はずっと一人ぼっちで寂しく生きてきた。なかなか心から信頼できる友だちもできず、恋だって、好きだと言ってくれる人を受け入れることが多くて、ほんとうに人を好きになるってどういうことなのか全然分からなかった。

でも、あるとき出会った彼は違った。他の人と同じように近づいてきたけれど、他の人が見てくれないほんとうの私を見てくれた。

「なんか、寂しそうな顔をときどきするよね？」

その一言で、迂闊にも涙を流してしまった。そして、彼の優しさに触れながら、気がつけばほんとうに彼のことが好きになっていった。

彼の笑顔にとっても癒されたし、彼のためにいい女になろうと初めて頑張ったし、一緒にいることで、今までの辛いことは全て忘れられた。

初めて“ありのままの自分”という意味が分かったし、そのままでいればいいってことはすごく楽で、楽しかった。

でも、将来のことが二人の中で時々話題になり始めた頃、ちょっと彼の態度が冷たくなった。どうしたんだろう？仕事が大変なのかな？と思っている間にみるみる二人の間の距離が空いて、気がつけばまた一人になっていた。彼の別れの言葉は「ごめん。結婚したいと思える人ができちゃった」。

もちろん、笑顔で彼を見送った。彼が幸せになるなら、それでいい、と思い込もうとした。今までやってきたことだから苦も無くできるはずだった。

彼に出会えたこと、彼を好きになれたこと、ほんとうに感謝しているし、私をたくさん愛してくれて、生きてて良かったと初めて思えたから凄く幸せだった。

毎日そう必死に思っていた。

でも、もう彼以上の人は絶対に現れないし、きっとあんなに人を好きになることはないと確信している。

でも、時々、それでほんとうにいいのだろうか？と思うことが増えた。周りが結婚し始めて、式に呼ばれるたびに虚しい思いが募った。幼馴染の赤ちゃんを見に行ったときは、おめでとう！と心から言えなかった。がんばって笑顔を作ったけれど。

私にはそんな経験ができるんだろうか？

妥協して結婚すれば、同じような経験もできるかもしれない。

でも、彼に出会ってしまった以上、それは難しいのかもしれない。

切ないお話なのですが、この記事を読んでくださってる方の中にも、同じような経験をされた方、少なくないのではないのでしょうか？

さらに、辛いことに、こういうケースでは、彼を少しずつ手放せて、楽になってきたかなあ・・・と思ったら、彼との思い出の写真が古い携帯から出てきてパニックになったり、彼ほどではないけど、また好きな人ができてそっちに向かおうと思ったら、彼からいきなり電話がかかってきて一気に執着がぶり返したり、そして、何より辛いのが、もう大丈夫かな？と思い始めた頃に彼の結婚話を聞いて、奈落の底に落とされたり。

カウンセラーとして、こういう一つ一つのプロセスに長くお付き合いしていくと、なんでこんなことがこのタイミングで起こるのかなあ？という思いに駆られることもあります。

「えーっ、ほんまに？そりゃあ、もう、何とも言えないよなあ。このタイミングはきついよなあ・・・」と私がつい嘆いてしまったことも少なくありません。

「いい感じで来てたのに・・・、ここまで頑張ってきたのに・・・」と内心、その状況にイラッとしてしまうことも一度や二度じゃありません（笑）

だとすると、何か意味があるんだよな・・・と思うわけです。

「神様のテスト」と呼ばれるもの。

このブログでも何度か触れてると思います。

「ほんとうにもう大丈夫？」と神様がテストを出すようなもの。私たちはつい「大丈夫」と思い込みがちですからね。

とはいえ、私の経験上、こうした彼の執着から見事抜け出した方は、ほんとあっさりと次に進まれます。ほんと今までは何だったの？という具合に。

ずーっと何年も引きずっていた彼を何とか手放そうと頑張ってた女性が、好きになれない彼とお付き合いしたり、不倫したりしながらも、最後は会社の研修で出会った人と半年で結婚！なんてこともありました。

その報告を聞きながら、しみじみと「人生、何が起こるか分からんよね？一年前の自分に言ったら絶対信じひんよね？」と語り合ったものです。

実は、失恋の辛さから抜け出そうと、何ヶ月、何年と過ごしていくと、自分では気付かないうちに手放せていることもよくあるんです。

つまり、心はもう自由になっているのに、頭がそれに付いて来てないようなものです。

「彼以上的人是現れないし、ずっと彼のことを好きでいる」と心とはウラハラに“思い込んで”しまってるのかもしれないですね。

とはいえ、どうしたら、そういう状態になれるのでしょうか？

カウンセリングは一步一步、ほんとと少しずつですが、自分の心と素直に向き合う方向で進んでいきます。

まずは、「やっぱり好きなんですよね」という気持ちに素直になりましょう。

実は改めてその気持ちを確認するのはちょっと勇気が要ります。

片想いだけど、好きなものは好きでしょう？それに理由はないはずですからね。

そして、そのまま彼のことを好きでいることを自分に許していきましょう。

恋をするのは素敵なことですから、好きな人がいる喜びを感じられるのが理想です。

だけど、苦しいのは「彼を手に入れたい。側にいたい。」という欲求のせい。

好きでいることが苦しいわけではないんです。

だから「彼のこと好きでいていいんだよ」と呟くように、自分に何度も言ってあげると、不思議と心が軽くなり、温かくなることがあります。

私たちカウンセラーは、好きでいることではなく、その欲求の方を手放す方向を向いています。

つまり、彼の行動を何とかしたい、自分の思い通りにしたい、という欲求を薄めていくわけですよ。

彼を手に入れたい、という欲求は、好きなんだから当然出てきます。

でも、「彼の行動は彼にしか決められない。私には何もできない」わけですね。それはもう彼に委ねるしかないわけですよ。

彼が再び私を選ぶのか、それとも他の人を選ぶのか、それは彼にしか選択できません。

それを第三者がコントロールしても意味がないんです。自分の意志ではないですから。

だから、そこではまな板の上の鯉になっておきましょう。焼くなり、煮るなり、好きにしてくれい！て心境ですよ。

「自分には彼に対してできることはないよなあ」と思っておくと、また少し心は軽くなります。

悲しい、辛い中でも、少し光が差し込んでくるような感じがするでしょう。

もちろん、すぐにその状態がやってくるわけではありません。

頭ではすぐに理解できても、感情的には難しいものです。

だから、思い出したときに何度も繰り返し、そのメッセージを自分に伝えてあげることが大切です。

それはまるで、駄々をこねる3歳児を宥めるようなものなんですよ。なかなか言うこと聞いてくれませんから。

そして、やはり、と言いますか、大事なポイントは「自分を大切にすること」。

自分をこれ以上、傷つけない、ということ。

これはちょっと余裕が出てきてから意識してもらえばいいですよ。辛い最中にはそこまで気が回らないと思いますから。

さて、そんなときは、ちょっと深呼吸して周りを見渡してみましょ。そんなあなたを見ている周りの人はどう感じているでしょう？また、数年後の私は今の私をどう思うでしょう？

失恋の後のほんとうに沈んだような、暗黒の時代を少し抜け出したとき、少し客観的に自分を見てみると楽になれることが多いですよ。

こういう時に本当の友だちが誰なのか分かりますしね。

一つ一つ、こうした作業を繰り返していきます。

好きでいることを許し、彼の人生は彼の選択に委ねられていることを知り、周りの友だちや家族を思って自分を大切にしていくことで、心は少しずつ元気を取り戻していくのです。

もちろん、完璧にできなくてもいいですよ。1日5分でも1分でも、そんな気分になればOKですよ。

そうして、辛い状況を抜け出していくと、彼が自分の人生にもたらしてくれたプラスの影響について、感謝と共に受け取れる日が必ず来ます。

こういう辛い失恋の真っ只中にいる方に、よくこんな話をしています。

「もし、何年か後に、あなたの元に奇跡が起きて、ほんとうに素晴らしい人と結ばれる日が来たとしたら、きっ

とあの彼に心から感謝できる日がやってきます。『あなたがあのとき振ってくれたから今の彼との出会いがあるの！ほんとうにありがとう！』なんて言えるかもしれません。今はまったく信じられないと思いますが、ほんまかなあ、と思いながら、覚えておいてくださいね」

きっと大丈夫。きっと抜け出して、また素敵な恋ができる、と私たちは信じているのです。

執着してるのはその彼？その恋？

失恋して辛い思いをして、そして、もう一度やり直したいと自分を見つめなおし、悪いところは直そう、魅力をもっと輝かそうと頑張っている女の子。

でも、幾度かお話をしていくうちに何となく「あれ？」と思うことがあるんです。

彼のことが大好きで、もう一度やり直したくて、もっといい女になりたいと頑張っているはずなのに、

「恋人がいないというのはすごく寂しい」

「一人になるのが怖い」

「このままずっと誰も現れないんじゃないかと不安」

「周りはずいぶん結婚していくのに取り残されるようで焦ってしまう」

などの告白を耳にするんです。

失恋後は、多くの人がそんな思いに駆られると思うんです。

辛い思いがいっぱいだし、これからの人生が凄く不安だし、依存的になったり、藁をも掴む気持ちになったり。

その気持ちもよく分かるんですよね。

でも、その告白ばかりが強調されてくると、「それって必ずしも彼じゃなくてもいいのかなあ？」と、思ってしまうことがあるんです。

すなわち、

「あなたが執着してるのは彼自身？それとも、その恋？」

これ、似ているようで、実は全然違うんです。

彼のことが好きならば、彼に執着が生まれるはず。失恋すると、彼を失った痛みで辛い思いをするんですが、彼のことが好きだったわけで「いい友達でいたい」「尊敬できる関係は続けたい」みたいな彼との関係の継続を望みます。

でも、恋に執着しているとしたら？

大げさに言えば、もしかしたら、相手は彼じゃなくても良かったのかもしれない。

「恋に恋する」という言葉がありますよね？

恋をしている自分が好き、恋人同士であることが楽しい、という気持ち。

そこには「自分」はあっても「彼」がいない関係なんですね。

そういう時は、失恋した後に「彼」ではなく「恋」に執着してしまいます。

彼に執着している場合は、彼を手放して、彼の幸せを願い、自分の幸せを受け取ることなどの方向性でカウンセリングを進めていきます。

彼を手放せば、次のステップへと自然と進めるようになります。

また、彼への感謝の気持ち、彼やこの恋から学んだこと、成長したことを実感して、受け取ることもできるようになります。

でも、恋に執着している場合は、彼への感謝の気持ちは頭では理解できるけれど、心は付いてきません。

次の恋に進もうと彼を手放そうとしてもなかなか効果が上がりにくくなります。そもそも彼に執着してるわけではないですからチグハグになってしまいます。

ところが、これって気付き難いですよ。彼に執着してる、と思いがちですから。

だから、先にあげた項目に当てはまったり、なかなか彼のことが忘れられない（と感じる）場合は、「彼じゃなくて、恋に執着してる？」と試してみるといいかもしれません。

そして、今をチャンスと、一歩大人になる段階に来ているのかな、と試してみてください。

ここはちょっと痛いところを通ります。したくないことも出てくるかもしれません。

10代始め、恋愛初期にはまだまだ自我が強い「依存」の時代です。

「恋への執着」というのは、いわゆる「恋に恋してる」の失恋バージョンのため、「彼」はあくまで、自分の恋の演出に必要なパーツ（ちょっと大げさな表現ですけど）になってしまうわけです。

でも、自立して大人になっていくと、視野が広がって周りが見えてくるので、恋に恋する段階から、彼に恋する段階へと成長を遂げるようになります。

彼をほんとうに大切にしようと思ったり、自分の弱さやエゴ、ニーズよりも彼や二人の関係を大切にすることができるようになります。

そうすると更に、「恋する」ことから「愛する」ことへと進化するんですね。

これにて「恋愛」が完成するわけです。

でも、この大人になる・・・自立する・・・というところに抵抗が出てきたりするんです。

「愛してもらおう」から「愛する」ことへと成長するわけで、欲しい欲しい、と思う依存心が激しく抵抗するわけです。

でも、「もう大人になる時期だよなあ」と心の中の駄々っ子を宥めつつ、自分と向き合っていくべきですね。

そうすれば、きつともっと成熟したい恋ができるようになるはずですから。

そういう目的で、

「どんな大人になりたいですか？」

「大人の女性を目指しましょうね」

「大人の恋ってどんなイメージがありますか？」

「成熟した男と女の間を思い浮かべてみてください。どんな感じがしますか？」

などの質問や提案を私たちは良くします。

とはいえ、100%「恋」だけに執着してるケースもまずありません！

30%は彼に、残りが恋に執着、みたいな感じだったりするわけで、だから、結局私たちは両方を見越して、幸せな恋ができるようにあれこれと一緒に考えていくわけですね。

なかなか忘れられない失恋があるとき、ちょっとこのことを思い出してみると、何かヒントが得られるかもしれません。

参考になりましたら幸いです。

「あれっ？」を見逃さないで。

私のカウンセリング、8～9割が女性からのご相談なので、よく冗談半分で「めっちゃ女性恐怖症になるわ」などと言ってるんですけど、あながち嘘ではありませんで、深いところを知れば知るほど、怖いなあ・・・などと思うのです。

例えば、以前、とある奥さんがこんな話をしてくれたんです。

「私、夫が浮気して帰ってきたかどうかで、玄関のドアを開ける音で何となく分かっちゃうのよね～♪そういう時って、わざと笑顔で『お帰り～』って迎えに行くと、一瞬顔がこわばるのが分かるよ。もちろん、わざと気付かないフリをするわよ。何事も無かったかのように優しくもするしね。でも、そうすると男の人ってバレてないってホッとしちゃうみたいで、ふつうに携帯その辺置いてお風呂行っちゃったりするのよね。」

まあ、その奥さん。とても人のことをよく見てる方で、感性も豊かだし、表現力も豊かで、この話しだって面白おかしく話してくださったんですけど、よく聞くと怖いですよ？

数少ない（と思われる）男性読者の皆さん、ぞーっとしません？？

彼女以外にも、かなりこの手の話を耳にしてきました、女性の勘てのはやはり凄いな、隠しても太刀打ちできるものではないんだな、ということをしみじみ感じるわけです。

そういえば、とある火曜日担当のカウンセラーから聞いたんですけど、銀座のママさんクラスになると、お客さんのスーツとネクタイの組み合わせを見て、そのお客さんの家庭がうまく行ってるのかどうか分かるらしいんですね。

怖いというか、もうこのレベルになると凄いな！としか言いようがないです（苦笑）

もちろん、その能力は千差万別だと思うんですが、でも、我々男性と比べればそりゃあ、プロとアマチュアくらいの違いはあると思います。

で、わざわざなんでそんな話をしたかと言うと、女性の皆さん、ご自身の直感、どれくらい信じてらっしゃいます？ということなんです。つまり、もっと自分の直感を信じていいんですよ！ということです。

もちろん、自分の直感に既に万全の信頼を置いてらっしゃる方もいらっしゃると思います。そういう皆さんはぜひそのまま続けてください。

でも、自信がなくて不安でいっぱいだったり、今の関係がうまく行ってると思いついたかたり、彼の愛情にあぐらをかいてたり、彼のことを買いかぶってたりすると、つい、彼が発した何らかのサインを見逃してしまいます。

浮気にしても、別れにしても、何か大きな問題がある日突然起こるってのはまずないと思うんですね。

何らかの予兆があって、徐々に大きくなって、ある日浮気が発覚したり、別れ話になったりするわけです。

時にはその予兆は事件勃発の数年前から発せられてることも少なくないんです。

特に、そういう事件が起きたときに「やっぱり・・・」と思ったとしたら、その予兆にあなたは気付いていた証

扱。

何らかの事情で、そのインスピレーションをふいに忘れてしまったわけです。

例えば、久しぶりに会った彼が、何か目を合わせてくれない。相変わらず楽しい話をして盛り上げてくれるんだけど、食事の最中もふっと目を逸らしたりする。あれ？と思って、「仕事、忙しいの？疲れてる？」と話を振ってみると「うん。そう。ちょっと最近大変でさ。後輩の尻拭いってのも楽じゃないよな。下っ端時代が懐かしいよ」と。でも、正直その振りは「お願い！その態度は仕事が原因であって欲しい」という気持ちが込められたもの。だから、彼がそれに乗ってくれた時に、ちょっとホッとしてる自分がある。そして、「そう、仕事が忙しいからよ。疲れてるのに無理にあってくれてるんだ。じゃあ、今日はいつもより優しくしてあげなきゃ」と思い込もうとする。もう、その時点で、不安的中してることにほぼ気付いているのに……。そして、数ヵ月後……。

予兆レベルでは、回避できることも少なくありません。

つまり、浮気の芽を摘むこともそれほど難しいことではないんですよ。

もともと浮気が趣味の彼でない限り、必ず躊躇があるはずだから。

だから、無意識のうちに何らかの「あれ？」というサインを彼は出してしまうんです。

でも、そこを気付いているのに、見ないふりをしてしまうということは、逆にあなたからGoサインが出てしまうようなものなんですね。

だから、自分のその直感をもっと信頼してみましょ！とよくお伝えするんです。

もっと自分を信頼してもいいですよ、と。

それだけの高性能アンテナを女性の皆さんは持ってるわけです。

時に、そのアンテナは、彼本人が気付いてすらいない変化すらキャッチできる性能を持ってるんです。

使わなきゃもったいないですよ。

しかも、こうしたアンテナは使えば使うほど性能が上がる成長型の仕様になってます。

だから、あなたが直感に従って動けば動くほど、精度は上がります。

と同時に、直感を信頼するってことは、女性性をアップさせることにもつながります。

だから、このアプローチは女性的な魅力を更に開かせてくれることにもなるんですね。

特に考え過ぎてしまう皆さん、少し感覚に身を委ね、直感の声を聴いてみませんか？

きっとそれが一番“正解”だと思うんです。

我々男性は、その能力にひたすら慄くだけです。黙って晒し者になっておきましょう（苦笑）隠し事は無駄だということ……（汗）

#因みに、男性にももちろんその直感は備わってますから、使えば使うほど磨かれます。それは男女関係というよりも、仕事で大きな成果を上げてくれるはずですよ。

#今回は「直感を信じてね」というお話なので、「気付かなかった場合はどうしたらいいの？」という内容には触れておりません。ご了承下さい。

遠距離恋愛の、その後。

「東京に就職した彼と4年間遠距離恋愛をしてたんです。始めのころは月に1回、彼がこっちに戻ってきたり、私が遊びに行ったりしてたんですが、お互い仕事も忙しいし、だんだん会う時間が減ってきましたよね。でも、いずれは一緒になろうって約束して頑張ってたんですけど、徐々に彼の様子がおかしくなって。そしたらやっぱり『好きな人が出来た、ごめん』って言われて。ショックじゃないって言うのは嘘になるんですけど、でも、意外なほどすんなり受け入れられたんです。『やっぱり冷めてたのかなあ』とか『遠距離ってやっぱりダメだなあ』とか冷静に思ったりして。そしたら私、今までもこっそりコンパに行って適当に遊んたんですけど、これからは堂々と彼氏を作れるじゃないですか。それで張り切ってたんですけど、それがなかなかうまく行かないんです。いい人もいますんですけど、なぜか元彼と比べてしまうというか、踏み込めないというか・・・」

遠距離恋愛の終わりって、皆さん、どうされてますか？

徐々にフェードアウトしてしまう場合もあれば、今回のモデルケースみたいに『ごめん』とはっきり振られる（振る）ケースもありますね。

でも、遠恋ってちょっとした後遺症が残ることがありまして、今回はそのお話をさせて頂こうと思うんです。例えば、東京と大阪で遠恋をしていた場合、お互いメールやスカイプ、電話などで話することはあっても、生活の中に相手の存在はあまりないんですよね。

意識とか、気持ちの中では「彼氏アリ」だったとしても、ふだんの日常では「フリー」のような行動になりますよね。

つまり、友だちとふつうにご飯に行ったり、土日は買い物に出かけたり。

コンパがあれば誘われて出かけることもありますし、ちょっとハメを外して朝まで遊ぶ事だってあるかもしれません。

もちろん、「彼氏がいるから」と誘いを断っていたとしても、ふだんの生活の中に「彼氏」の実態は待ち受けくらいにしかないと思うんです。

寂しくない、と言ったら嘘になりますよね。

特に、心が弱ってる時。会社で嫌な上司にネチネチいじめられたときとか、お母さんと大ゲンカしたときなど。やはり好きな彼氏に真っ先に慰めて元気付けて欲しくないでしょうか？

でも、彼の体は遠くにあるわけです。

電話やメールで愚痴るところで留まってしまうんです。

「今度会った時に、思い切り甘えさせてね」

みたいなことは言えたとしても、『今』ではないんですよね。

反対に、すごく嬉しい事があったとしても、手を取り合って喜ぶ、というのは難しいですよね。

そこは“大人の判断”。そこはグッと押さえて、という風になると思うのです。

そうして、遠恋を続けていくうちに、「彼が近くにいなくても大丈夫な私」が出来上がって行きます。

（そこでもし結婚したり、一緒に住むことになったらどうなる？という話は以前「環境の変化が恋にもたらす影響。」という記事で紹介しました。）

そんな時に、別れが来たとしたら・・・？

モデルケースのように案外あっさり受け入れられることもありますし、逆に不安や怖れ、今までの我慢が爆発して、いても立ってもいられず彼の元に駆けつけてしまうこともあるでしょう。

どちらのケースにしても新たに「彼氏なし」の生活が始まります。

するとどうでしょう。

日常生活は案外ふつうに送ることができたりするんです。

もちろん、食が細くなったり、未来への不安が募ったり、涙が溢れたり、辛くて寂しくて友だちや姉妹に頼ったりしてしまうこともあるでしょう。

でも、なぜか意外と大丈夫な自分、がいたりします。

「今までだったら私、会社なんてとても行けなかったんです。でも、今回の失恋はむしろ、会社に行くと落ち着くというか、休もうなんて発想なかったんです」

そんな風におっしゃる方もいるんですね。

「彼が近くにいなくても大丈夫」という呪文が自分を守ってくれてるようです。

しかし、その呪文。大きな副作用をもたらしてしまいます。

つまり、「別れをイマイチ実感できない」ということ。

もともと日常生活に彼の影はほぼ無かったわけですから、彼氏と別れる前と後で生活が明確に変わるわけでもないんです。

以前と同様、平日の晩は友だちとご飯に行くし、土日は買い物に行くわけです。

メールや電話をする相手がいなくなって、それは寂しいことではあるけれど、日常生活のほとんどは何も変わりません。

勇気を出して待ち受けを変えたとしたら、それこそ、彼の姿を目にすることもなくなってしまうでしょう。

この傾向は遠恋期間が長くなればなるほど強くなります。

頭では別れを受け入れたとして、心もちょっとそれを感じていて、でも、深いところの感情では、別れを認識しづらい・・・。

それが次の恋へのステップを鈍らせることになります。

言い寄ってきてくれた素敵な人がいて、「今、フリーなんだし、お付き合いしてもいいんだ」と思ったとしても、心の中に「なんか、浮気してるみたい。悪いことしてるみたい」という思いが出てきたりします。

ここでなぜか罪悪感を感じてしまう方、意外と多いようです。

心の中にはまだ「彼氏アリ」になっているのかもしれない。

また、特に寂しがりやさんの場合は「彼氏が近くにいなくても大丈夫」になるために、相当努力をしましたよね。

するとその煽りで「彼氏がいなくても大丈夫」になってしまうこともあります。

こういうとき、カウンセリング／セラピーでは、「彼を手放しましょう」と提案します。

でも、頭では「確かに、そうだ。手放さなきゃ」と思うんですが、心の中では別れを受け入れてない分「なんで別れてもいないのに手放さなきゃいけないの？」という抵抗勢力が生まれます。

だから、「手放そう」と思っても、「状態が変わらない」が続くこともあります。

遠恋で我慢した度合いが強い方は、こうした意識（頭）と心（感情）の分離・乖離が生まれるんですね。

「私、彼と別れるまでは男が切れないうっていか、常に彼氏がいたんです。遠距離中だって、ここだけの話し、浮気してたことだってあるんです。でも、今は何だかもう恋愛は十分って気持ちになってしまって。こんな私、ほんと変なんです」

・・・なんてことも、十分ありうるんです。

そこでは、より深いレベルで、別れを受け入れ、彼を手放すことを目標としましょう。

時に「ちゃんと振られるために東京まで彼に会いに行ってきたら？」という提案をすることもあります。別れをはっきり認識するために。

でも、どちらにせよ、即効性は鈍いです。「いない」に慣れすぎてる分だけね。

我慢した度合いだけ心の中に溜まってる感情も大きいわけですから、少しずつ少しずつ手放していきましょう。

あんなことしたかったなあ・・・

こんなことしてあげたかったなあ・・・

そういう思い、きっと心の中にたくさん押し込められています。

彼と会う、月に一度の2泊3日では満たされきれない思いのすべてがね。

それを掘り出しては手放していきます。

意外にたくさん出てきて「大丈夫だと思ってたのに・・・全然そうじゃなかった」と涙で顔をぐしゃぐしゃにしながらか話をされる方もいます。

でも、その分、心の中はきれいに掃除されていくんです。

もともと意識上では執着が少なかつただけに、「知らないうちに」心が軽くなり、「自然と」次の恋に向かえるようになる方が多いです。

ちゃんと幸せにはなれるんですが、遠恋での失恋は、ふつうの失恋より後処理がちょっとややこしい・・・というお話でした。

参考になりましたら幸いです。

次の恋に進めないのは「彼」に執着しているから???

以前、ご紹介した「執着してるのはその彼？その恋？」の続編とも言える内容です。

失恋後にしつこく付きまとう“執着”という感情。

「どうしても彼のことを思い出して苦しくなってしまう」

「彼以上の人が現れるとは思えない」

「今の彼氏と元彼を比べて落ち込んでしまう」

「彼が他の女と付き合ってしまったら、と思うと絶望的になる」

「早くよりを戻して、以前のようなラブラブな関係になりたい」

そういった気持ちがあるときは、少なからず“執着心”があると言えるんですね。

そして、その執着心は、次の恋に進ませることを妨げるだけでなく、時には彼の幸せを妨害することにもなってしまいます。

それは「彼じゃなきゃダメ」とか「彼が私にとって最高の人だった」という思いから生まれる“欲求”の一つと言えるのですが、この執着、よくよく見つめていくと必ずしも「彼」への思いだけでないことが分かって来ます。

例えば、こんなケースたちです。

「多忙な仕事を抱え、走り回っているビジネスウーマン。仕事のプレッシャーもきつく、また、後輩達の取りまとめも任されている立場上、帰宅が深夜に及ぶことも少なくない。そのとき、2つ年下の彼の存在はとても心を和ませてくれるもの。色々と愚痴を聞いてもらったり、優しく慰めてもらったりすると本当に心が安らぐ。一緒にいると疲れが自然と溶けていくのが分かり、また、彼のためにあれこれしてあげることも全然苦痛でなかった。ところが、ある日、彼に別れを告げられた。訳が分からず、それ以来、私は自分を見失ってしまっている。」

「ずっと家族が仲が悪く、学校でも人間関係がうまくいかずに辛い思いをしてきた。でも、彼と出会ってからは、そんな家族のことも、いじめのことも忘れられたし、愛される喜びを知り、将来に希望というものを持つことができた。このままずっと一緒にいられると思っていたのに、徐々に彼と連絡が取れなくなり、自然消滅のような形で気がつけば、また独りぼっちになっていた。」

「厳格な家に育ち、いつも自由がなかった。過干渉気味な母親に、あれやこれやと指示をされ、プライバシーもなければ、自分の意志を持つことも苦手になっていた。でも、優しい彼は私を自由にしてくれた。自然に振舞えたり、何よりも私を大事にしてくれた。でも、彼は他に好きな人ができたらしく、徐々に笑顔を見せなくなった。義務感のようなものに駆られ、私は自分から彼に別れを告げた。」

「彼はめちゃくちゃだった私をちゃんと見捨てなかったし、叱ってもくれる存在。ずっと居場所がなくて、強がって生きてきたけれど、本当はすごく寂しかったことに気付かせてくれた存在。いつもきついことばかり言っていたけれど、本当は大好きで、かけがえのない存在だった。でも、私から彼が離れていったのはしょうがないと思う。自業自得。もう、あんな人っていないと思う。」

大事な彼の存在はもちろんなのですが、その「彼」を通じて与えられたもの、また、「彼」と一緒にいることで感じたものも、たくさんありますよね。

上の例から言えば、「安らぎ」「希望」「自由」「居場所」。

彼を通じて得た「安らぎ」があったとして、それが自分の今にもものすごく必要なものだと思えば、私たちは「彼」に執着すると同時に、その「安らぎ」に執着をします。

例えば、自立した女性ならば、「なんで自分はあの人にそんなに執着してるんだろう？本来の私ならば次にさっさと向かうはずなのに」と感じることもあるでしょう。

でも、「彼」に執着してるだけでなく、「安らぎ」や「居場所」に執着しているとしたら合点がいくと思いませんか？

「彼」がもたらしてくれたもの、「彼」を通じて得ていたもの。

そこに執着しているとしたら・・・、なかなか忘れがたいのも無理はありません。

だから、このようなケースでは、「彼」を手放すだけでは、なかなかすっきりしないので、彼がもたらしてくれたものにも注目していくことも大切になってきます。

そうすると、私たちのカウンセリングは、さらに深いところに掘り下げていくわけです。

すなわち、

「なんで、そこまで自分を追い込んで、ハードワークをしてしまうんだと思います？彼にしか安らぎがないくらいに。でも、彼でよかったですよ。アルコールとかだったら大変だったでしょう？その理由を見つけていきませんか？だから、まずは家族のこと、育った環境について聞かせてもらえませんか？」

「家族の中で絶望して生きてきた、辛い思いをしながら育ってきたから、その痛み、辛さ、寂しさ、虚しさ、絶望を癒していきましょう。彼のことはちょっと横において、まずは、その根っこの部分を見つめていきませんか？」

「ずっと束縛されて自由がなかったということは、本当の自分では生き残れなかったんですよ。それを彼が解いてくれたとしたら、そりゃあ、彼に執着するのも無理ないです。でも、そのルーツってやっぱり家族、特にお母さんとの関係かな、まずは、そこに注目していきませんか？」

「それだけめちゃくちゃやってきたとしたら、彼は救いの神に見えたかもね。でも、すごく自分を責めてない？もう自分なんて酷い奴って決め付けてない？そうなっちゃうには理由があると思うんですよ。ちょっと怖いけれど、蓋、開けてみる？過去に向き合って、そこをすっきりさせない？」

なんて風に、「彼との失恋」の問題から、「過去」「家族」の問題へとすり替え？方向転換？いや、掘り下げていく（笑）わけです。

つまり、「彼」に執着するだけでなく、「安心感」「希望」「自由」「居場所」に執着してしまうのは、それは彼との関係だけでなく、それ以前からある“心のパターン”として扱ってみるんです。

そうして、家族との関係なり、過去の恋愛や人間関係で生まれた傷が少しでも軽くなっていくとしたら、彼への“執着”、つまりは、今の恋への執着が軽くなり、次の恋に進み易くなると思いませんか？

そうしたアプローチの結果、「そういえば最近、元彼のことあんまりお話ししないけど、どうなってる？」って質問したら、「ああ、確かに彼のことは今でも好きですけど、前みたいに苦しくないっていうか。それよりも今は仕事とかお母さんのことが結構気になってて」なんて風になっていくわけです。

なかなか抜け出せないなあ、という失恋があったとしたら、一步踏み込んで、「彼が与えてくれたもの、彼に与えていたもの」を見つめなおしてみてもいいのではないでしょうか？

そうすると、彼とのことや、彼への執着心をしばらく放っておいたとしても、ちゃんと心の縛りは解かれ、次の恋に向かう準備を着々と進められるのです。

その方が、案外、苦しくないことが多いと思うんです。

参考になりましたら幸いです。

ズルイ男は魅力的？

だめんずコレクターになってしまう女性がいます。

いつも付き合う男がダメダメで、分かっちゃいるんだけど、次に選ぶ相手も、またそんな人・・・でも、やめられない、止められない、みたいなのところがあって・・・という。

中でもズルイ男に嵌ってしまう女の子の話を紹介したいと思います。

あ、あたしの話だ・・・と思った方は、ちょっと痛いかも。でも、その痛みは癒しなんだ！と思っていただければ幸いです（笑）

＊

「私のこと、好き？どう思ってるの？」と聞いても、「そりゃあ、な？分かるだろ？」とか「そんなに俺のこと、信じられないの？」なんてはぐらかす。

「私たち、付き合ってるんだよね？」と確認しようとする、「うーん。そうだよなあ。そう見えるよなあ」なんて明確な返事はない。

でも、たまに好意的な態度を取ってきて、もちろん、することはする。

そういう態度を見ると、やっぱり彼のことが好きだなあ、とどんどん嵌ってしまう。

ずーっとつれなくて、たまに優しいと、それだけで人ははまってしまうんですね。

自分からはほとんど連絡を取らないのに、こちらからメールを送ると、ちょっと間をおいて返事が来る。

基本的には冷たい内容だけど、たまに絵文字なんかが付いてると、テンションが上がってしまう。

ちょっとケンカ口調になったり、責めたりすると、うまくはぐらかす。

時には「だってお前が会いたいって言うから会ってんだろ？」とか「お前のためにやってんじゃん」と人のせいにして逃げてしまう。

＊

聞くだけで腹が立ってしまう人も少なくないと思いますけれど、案外、こういう男性、少なくないのかもしれない。

そもそも男性って「罪悪感」が強い生き物で、それを正面切って受け止められる人は「俺が責任を取る」「俺が何とかする」「俺が守る」みたいな自立的生き方をしますが、現代のように男性性がなかなか成長し難い国内事情があると、責任をとってもいいことないし、と逃げ姿勢がベースになってしまうことがあります。

そうした態度でも、誰かが守ってくれたり、何とかなってしまうわけで、だから、「女の敵」な曖昧な態度を取るようになります。それでも許されてしまう環境にあるわけですね。

そういう男性を見ると、何となく気になる、母性本能がくすぐられる、守ってあげたくなる、世話を焼くのが元々好き、放っておけない、という女子は即、意識を引っ張られます。

さらに、自分にちょっと自信がない、自分のことを好きになってくれる人なんていないと思う、けっこうきつい失恋をして密かにまだ引きずってる、といった、無価値感系の女子にとっても、なんとなくぴったりハマってしまう感があります。

そして、こういうタイプの男性って経験者は分かると思うんですが、ほんとうに巧妙なんですよね。

自分がもう諦めて彼の元を去ろうとすれば絶妙なタイミングで連絡してきたり、かといって、「もう大丈夫」って安心するとすーっと逃げよるし、それで、泣いたり喚いたりすると冷たいのに、しばらく経ってほとぼりが冷めたころに何事も無かったように連絡してきたり。

もちろん、彼らの行動は無意識ですね。もし、意識的にやってるんだったら、ものすごい器用な人ですから。

川を流れる枯れ葉が岩にぶつからずに流れていくように、すーっと生きてます。

(そんな誌的な存在なのか?とも思いますが)

心が読めないわけですから、その動きに振り回されます。不安になります。

でも、彼らには振り回す意図なんて全然ないので、怒っても泣いても「なんで?」って顔をされます。

友だちも「あんな男、早く別れなさい。もっといい男、いるって!」と説得してくれるんですけど、なかなか心は動きません。

「あたし、頑固だからなあ」と思い、そして、「好きになったあたしが悪いのよ」と悟りの境地を開くしかないようにも思うわけです。

実は、こうした恋にはまってしまう裏には「幸せになってはいけない私」という存在がいるんですね。

彼とお付き合いすることが悪いわけではありませんが、誰かから「それって幸せになれる恋愛なん?」と質問されたらとても胸に痛いと思うのです。

気付いてますからね。そうじゃないってことは。

でもね、ちょっと考えてみてください。

あなたは、何から目を逸らしているのでしょうか?

何を怖がっているのでしょうか?

誰に復讐をしているのでしょうか?

そんなに自分のことが嫌いなのでしょうか?

そんな疑問が浮かんできます。

「あたしな、そういう男が好きで、だから、しゃあないやん?」とコミットするならばいいですよ。ほんとうに。

でも、「彼の態度を見て私の気持ちを決めよう」とか、「彼以外には私の相手はしてくれない」とか「彼が決めてくれるまでは待つつもり」とか、あなたの心にちょっとでも“受身”の要素があると、何一つ思いは遂げられなくて、ずるずると辛い恋愛になってしまいます。

こうしたずるい彼との曖昧な関係は、ともすると数年続きますし、「気がつけば10年も経ってました」なんて恐ろしい結果にもなるんです。

この「うまくいきそうで、でも、いかない感覚」というのは、絶妙に執着心を引き出すんですね。そうしてほんとうずるずるな関係を築いていきます。

彼は決められる人でしょうか?

それを期待していい人なのでしょうか?

もし、Noだとしたら、動くのは私の方。

勇気を出して、決断のときなのです。

コミットして、彼を追い詰めていくハンターになるか?

それとも、私の事をちゃんと愛してくれる男性を選びなおすのか?

その選択権は自分自身にあるんですよ。彼じゃなくて、私が持ってるんです。

もちろん、こういう恋にはまってしまうと、「分かってるんだけど・・・」と腰が重たくなります。散々自問自答しましたし、動こうとしたときもあつたでしょう。

携帯のアドレスを消してみたり、自分からは連絡を取らないようにしたこともあるんじゃないでしょうか？
でも、着信拒否したり、メールに返事をしない勇気まではどう？

カウンセリングでは、そういう恋に足を取られた背景を掘り下げていき、何か過去が原因しているのであれば、それを癒そうとするでしょう。

とはいえ、日常的にできることも少なからずあります。

それは抽象的なものですが、とても大切なこと。

すなわち「自分を大事にする」ということですね。

自分の幸せを、心地よさを、そして、喜びや嬉しさを大切にするんです。

笑顔で居られる時間を少しずつでも増やしていきます。

そうして、心が元気に前向きになっていくと、そんなずるい彼に対して「どうしようかなあ？」と前向きに考えられるようになるんです。

「幸せになっていいんだ！」と自分に何度も言ってあげてください。

「幸せな恋愛をするんだ！」と毎日鏡の中の自分に言ってあげてください。

素敵なお恋のために、一歩前進！

がんばりましょうね。

参考になりましたら幸いです。

信頼と手放し～彼は私とは違う一人の人間～

今回は失恋された方はもちろんですが、今パートナーがいらっしゃる方にも参考にしていただきたいお話です。

*

失恋の後、どうしても彼が欲しくて、別れを認めたくなくて、あるいは、その事実がすごく辛くて何とかしたくて、かなりの確率で執着モードに突入するのが世の定め。

その痛みを覆い隠す蓋をして平気な振りして過ごしたり、自分を忙しくすることで忘れようとしたり、どっぷり悲劇のヒロインに浸かったり、他の人でその空虚感を埋めようとしたり、泣いたり、喚いたりしながら時が過ぎて行きます。

そうして、徐々にその痛みが薄れ、次の恋に進む準備が整い始めます。

それは、元彼との心理的な距離が少しだけ生まれた頃。

失恋した直後は、離れたくない気持ちから、一方的に心理的な距離を縮めてしまうものですが、別れを受け入れ、そして、少しずつ余裕が生まれてくると、彼を、また、その恋を、比較的客観視できるようになっていきます。すると、自分の足りなかったことが見えてきたり、お互いに未熟なところが分かってきたりするものです。

そうして、少しずつ“手放し”が生まれていくんですね。

順調にこのプロセスが進めばOKなわけですが、なかなかそうも行かないので、私たちカウンセラーはそのお手伝いをさせてもらっているわけです。

その“手放し”が生まれるとき、多くの人があることに気づくんですね。

「彼も一人の人間で、私とは違う、意志を持った存在なんですよ」

言い方はそれぞれ違いますが、“私と彼は違う人間”ということを受け入れた瞬間に、手放しが一気に進みます。

でも、これってね、当たり前のことでしょうか？

でも、特に優等生で生きて来られた方、彼との関係が自立側だった方、常に前向きに生きようとされてる方こそ、要注意なんです。

「そんな当たり前のこと、自分は分かってるし、できている」と思い込んでしまうから。

実に難しいんです。

彼を一人の人間として認めることって。

恋愛の中で「私の好きなものは彼もきっと好きだろう」と思い込んで失敗した経験ってありません？もちろん、その逆も。

彼との関係が緊密になっていくと、自分と相手との境目が徐々に分からなくなり、つい、「自分と相手は同じ」と思い込んだり、「相手を自分色に染めよう」とコントロールし始めたりするんですね。

すると自立側の恋愛をする方は、「彼のことは全部分かったような気持ち」になってしまうわけです。

そうすると以前、紹介しました、「飼い犬に腕を噛まれる振られ方」のようなことになりやすいんですね。

また、反対に依存側の恋愛をすると、全部を彼と一致させようと頑張るんですね。好きなものも何でも彼に合わせてようとしますし、まるで、彼の一部になろうとするようなもの。

だから、失恋すると身を切られるような痛みを伴うわけですが、これもやはり、彼を自分と同一化させてますから、一人の人間としては扱っていないのです。

一方、望もうと望むまいと、彼とちょっと距離を置いて付き合ってきた方。失恋と同時に、心理的にぐっと彼の方に心が引き寄せられることもあるんですね。作用・反作用の法則と言いますが、追われると逃げたくなり、逃げると追いたくなる心理と同じですね。

そのままあっさり別れられずに、頭の中で今まで以上に彼のことがぐるぐる回り始めたら、このケースに当てはまると言えるでしょう。

そこで、手放しの一つのアプローチとして、「彼を一人の人間として扱ってあげましょう」という提案をすることがあります。

これは「信頼する」のと同じこと。

「彼のことは心配になってしまうけれど、ひとりの人間として尊重し、認めてあげましょう。彼だって大人なんだから、ちゃんと自分で生き方を選べるはず。今は苦しい選択をしているかもしれないけれど、それもまた彼の望んだ道。それを信頼し、尊重してあげませんか？」

「彼と私は違う人間ですよ。お互いに自分の人生を選ぶ権利もありますし、自分で選ばない人生は、生きてるって実感を伴わないものだと思うんですね。だから、彼のこと、自分のこと、大事にしてあげましょう。彼はちゃんと自分で選べるし、私も自分で選べる、そう思ってみませんか？」

なんて風にお話をして行ったり、手放しのセラピーを作ったりしています。

シンプルに「彼と私は違う人間。彼は彼の人生を自分で選べるし、私も私の人生を自分で選べる」と声に出して言うてみてください。

気分がスーッとしたら、それは手放しが進んでいる証拠。

「いやだいやだ」と駄々を捏ねたり、ちょっと気持ち悪い感じがしたら、まだまだ執着している証拠。

敢えて口癖にしてみてもいいですよ。

今は腑に落ちなくても、ある瞬間、ストーンと心の中に落ちていきます。

そうして、彼を一人の人間として認め、手放したとき、ほんとうの意味で彼を尊敬し、信頼し、そして、愛することもできるのかもしれない。

すなわち、手放しというのは「欲」を手放すことなんですね。

お互いを一人の人間として認めるところから、「愛すること」は始まるのかもしれない。

それをまずは自分から。

ぜひ、やってみてください。

もちろん、今パートナーがいらっしゃる方も、ぜひぜひ。

「見捨てられるんじゃないか？」という不安が教えてくれるあなたの才能。

例えば、彼ができて、幸せなはずなのに、でも、いつかこの人は私のもとを去っていくのではないかと私は見捨てられるんじゃないのか？という不安を抱いてしまう・・・また、どうせ私はひとりぼっちになるんだから、好きな人なんてできないほうがいいのかもしいろい、とか思ってしまうこと、ありませんか？

そして、ひとりぼっちになることを思えば、本当に怖くて、震えるくらい不安を掻きたてられていて、藁をも掴む、という気持ちになってしまったり。

それは相手を変えても、結婚しても変わらないものだとしたら、あなたの心の中に、しっかり根付いてしまっているのかも知れません。

その不安、大きく言えば“無価値感”の一部。

自分には愛される価値なんてない、だから、見捨てられるに違いない、という気持ちですね。

この感情は、恋愛モードでよく出てくるのですが、そのルーツと言えば、ずいぶんと遡るものです。

というのも、この「見捨てられるんじゃないか？」という不安は、依存心の現れですよ。だから、あなたの依存時代、すなわち、幼少期にそのルーツを見出すことができるのです。

いわば、子ども時代から、意識する、しないは別として、ずっとこの気持ちを持ち続けて来たのかもしれない。

そう思えば・・・人との接点で、心当たり、ありませんか？

幼少時代は、私たちは親（特に母親）にべったりと依存します。

ところが、お母さんだって人間、あなたを突き放したり、冷たくしたりすることも出てくるわけです。

でも、そのとき、「もしかしたら私は要らない子？」とか「このままだったらここにいられないかもしれない」

とか「私は何もできないから迷惑ばかりかけてしまう」という思いを子どもは持つんですね。

また、妹や弟が生まれて、親の愛が全部そっちに行ってしまったように感じたり、自分より他のきょうだいを大

事になっているように思えたり、また、夫婦仲がとっても良くて、自分がいつも邪魔者のように感じていたりすると、やはり「自分はあまり必要じゃないのでは？」という思いが生まれます。

どれも誤解なことが多いのですが、べったりと依存状態にあると、それが「いつかは自分は見捨てられるんじゃないか？」という不安を作り出すんです。

そこで一生懸命親の役に立とうと頑張ったり、我慢したりするわけですが、それでも不安は拭われず、自分をすっかり隠して人の顔色ばかりを伺うようになることもあります。

だから、実際に橋の下に捨てられそうになった、とか、「お前なんか出て行け！」と言われ続けた、とか、虐待やいじめがあったとか、の経験がなくても、この不安は私たちの心に根付いていくのです。

でも、こういうことってどの家庭でも普通に起こりますよね？

だから、この見捨てられる不安というのは、多かれ少なかれ、誰もが持っているものなんですね。

しかし、大人になるにつれて、自立が進んでいくと、この不安は解消されるというよりも、心の中に封印されていきます。

例えば、その不安を自ら動いて何とかしようとしたり、あるいは、自分で何とかしなきゃいけなかったりする環境にあると、この不安を感じていても苦しいだけですから、感じないように抑圧し、封印します。

そして、そんな不安など微塵も感じさせない自立した大人になっていきます。

でも、なくなったわけではないんですよね。見えなくなっただけで。

だから、恋愛などの人間関係で、再び依存状態が訪れると、この不安も一緒に目覚めて、かつて感じていた「見捨てられるんじゃないか？」という思いに再び駆られるようになるのです。

この不安を解消しようと何かして、アルコール、ギャンブル、ドラッグから、買い物、恋愛、H、仕事などの刺激的なものに依存していくようになることもあります。

また、この不安を強く抑圧している人は「見捨てられる不安」から「見捨てられる前に見捨てる」という行動に出ることも多いんですね。

そういうわけで、大人になってもこの不安を常に感じる方は、ある意味守られた環境で育ったのですが、一方で、押さえきれないほどの豊かな感受性の持ち主であることが少なくないんです。

すなわち、とても精度のいいアンテナをお持ちだということですね。

だから、この不安を解消するには、そうした子ども時代のトラウマを癒すのはもちろん、それと同時に、“才能”に目を向けていくことも効果的なアプローチだと考えるのです。

さて、こういう不安を感じる方は感受性が豊かで、とても人の感覚、感情の動きに敏感なので、人の心の動きを読み取ることがとっても上手なんですね。

だから、とっても人を居心地よくさせてあげることができるんです。いわゆる、きめ細かなサービス、が天然で出来てしまう人だったりします。

だから、そういう『人に喜んでもらうこと』がほんとうはすごく嬉しいはずで、これを知っておくだけでもこれからの生きる方向性のヒントになるかもしれません。

そして、できる範囲で「その人が喜ぶこと」を少しずつやってみると、この不安は解消されていきますね。でも、

相手に期待するのは禁物。この不安は期待を生み出しますので、「きっと喜んでくれるはず」なんて思うと空振りします。

「受け取ってくれたらラッキー」くらいの認識の方が良いんです。だって、相手も怖いですからね。

また、恋愛などの人間関係では、引き寄せの法則によってある現象が起こります。

それは、自分と同じくらい見捨てられる不安を持つ人を引き寄せたり、自分が引き寄せられていくことなんです。でも、その相手は、その不安は強く抑圧して、表面的には微塵もその雰囲気を感じさせないような男性だったりします。

そんな彼は、見捨てられる不安を抑圧しているので、彼のその不安を彼女が引き受けることが多くなるんですね。すると、あなたは二人分の見捨てられる不安を持つようになるわけです。

(無意識的に見れば、彼の不安を自分が吸い取ってあげることで彼を助けようとしています)

でも、二人分の不安。これ、ハンパない量ですよ。

しかも、半分は彼のものなのですが、そんなこと気付かないですから、なんて自分は不安が強いんだろう？なんで彼のことを信じられないんだろう？と自己嫌悪も加速していきます。

ほんとはそうじゃないんですけどね。

でも、こういう経験を一度でもしてしまうと、恋をすることがものすごく怖くなりますし、そもそも人に近づくこと自体がタブーになってしまったりします。

また、こういう感受性の強い方は恋愛じゃなくても、人の感情を吸い取るのが上手というか、“生業(なりわい)”みたいなところがあるので、周りに居る人の不安を一手に引き受けてしまって、常に何らかの不安に苛まれることもあるんです。

でも、そういう人の感情を吸い取って、相手を楽にしてあげる、というのは、いわゆる“ヒーラー”の才能の一つで、古くは呪術師や占い師も持っている才能と言えます。

「そういう風に、人を助けてきたんだな」という自覚を持つと、無価値感が少しずつですけれど、癒されていきます。そして、「人に必要とされている」という感覚を受け取ることが出来ます。

また、「もっと与えてあげたい、癒しを与えたい」という思いを持つと、見捨てられる不安から、見捨てない愛へと昇華させることができるので、人生が180度変わり、自分がほんとうに必要とされていることを実感することができるのです。

つい、その不安を誰かに「解消してもらいたい」と思ってしまうものですが、そこは切り替えどころ。誰かに与えること、愛することで、この不安を変えていくことが出来ますし、また、才能をより開花させること、そして、これから先の生きる道を見つけてくれるんですね。

その豊かな才能を使って、ぜひ、多くの人のために役立てて頂けたら、といつも願うのです。

参考になりましたら幸いです。

※「与える」とは「相手が喜ぶことをしてあげて、その姿を見て自分も嬉しい事」のことだと思ってくださいね。

別れた彼の、その後が心配。

執着の出方は色々ありますが、失恋後「彼がちゃんとやってるのかが心配で・・・」と母性的な感情として出てくることもありますね。

特に自立側の恋愛をしていた方に、よく見られます。

自立側は面倒を見る側、依存側は面倒を見てもらう側と位置づけられるので、自立側の女性からすれば、徐々に彼のことが「息子」や「弟」のように見えてきたりします。

すると、あれこれと世話を焼きたくなったりするんですね。

時にそれが過保護・過干渉になって、支配的になることもあるくらいです。

こうした例は以前「忘れられない“あの子”」でも紹介させていただきました。

その母性的な思いは別れたとって無くなるわけではありません。

ま、言わば、母は母ですから、その失恋も、かわいい息子を独立させた的な感覚で捉えてしまうようなものです。だから、頭ではそろそろ次の恋にも行きたいし、私だって誰かに思い切り甘えたい、と思うのですが、どうしても心は元彼のところにとどまっていた、ふとした瞬間に彼のことを思い出しては「ちゃんとやってるのかなあ？」と心配してしまったりするのです。

しかも、相手も要領を得ていて、実際に都合よく甘えてきたり、頼ってきたり、相談を持ちかけてきたりすることもあるんです。

「元彼からたまに連絡が来て、よりによって新しい彼女とのことを相談してきいたりするんです。なんかむかつくんですけど、でも、親身になって答えようとしている自分もいるんですね・・・」

なんて話も聞いたりします。

すっかり「母」や「姉」の意識に落ち着いてしまっているようです。

こういう書き方をすると、おぼさんの年齢層をイメージされるんですけど、実は20代の女子にも結構多いんですよ。特に最近は。

自立系と言えば、いわゆる“肉食系”ですからね。

「あの子、最近どうしてるのかしら？」と首をかしげる25歳女子がいても不思議じゃないわけです。

でも、心理学的に見ていくと、別の側面も見えてくるんですね。

自立側は感情を抑圧しやすい傾向にあり、自分の気持ちになかなか気付けず、素直になりにくいんですね。

そうすると、失恋の痛みを感じないようにするために、母親的な意識を継続させてる、なんてケースも出てくるんです。

難しいですね。

つまり、「あの人のことが心配で」と自立的な思いの裏側に、「ほんとは彼と幸せになりたかった、彼ともっと一緒にいたかった、彼のことが大好きで、今も忘れられない」と傷ついている女の子がいるようなイメージです。

つまり、本当はものすごくハートブレイクをしているんだけど感じるのが怖い、という状態とも言えるんですね。

また、その失恋で凄く自信を失っていて、次の恋に進むのが怖いんだけど、でも、元彼のことを気にかけることによって、次を見なくても済んでいる、なんて見方もできるんです。

こういう状態を『元彼を使って、前に進まないようにしている』と心理学では言います。

だから、ついつい「あの子」のことが気になってしまったとしたら、それは次のステップへの怖れだと思ってみてください。

相談に答えることが悪いわけではないんですけど、もし、むかついたり、辛い思いがあったり、寂しかったり、虚

しかったりするのであれば、まだまだ失恋の傷がしくしく痛んでる証なんですね。
だから、やはり、まずは“自分を大切にすること”を優先して欲しいんです。つまりは、痛みを癒すこと。

そして、その痛みと勇気をもって向き合っていきましょう。
本当はどう感じているのか？その痛みが、どれくらい強いのか。
怖いことかもしれませんが、自分磨きの一つ、より自分が魅力的になるプロセスだと思ってチャレンジしてみませんか？

準備ができたなら、まずは、彼に対して思っている本音、を見つけていきましょう。
彼に向けての「手紙」を書いてみるといいかもしれません。

(もちろん、実際に出すものではないです)

そこで、言えなかった本音、今素直に感じていることなどを分かる範囲で書き付けて行きます。
今、できる、素直でいいですから。
そうして、頑張ってる自分の影にある、ちょっと弱ってしまった女の子を助けてあげましょう。
すると、また恋に向けての自然なパワーが蘇ってくるはずですよ。
参考になりましたら幸いです。

過去の大失恋が残す影。

1年半ほど前に紹介しました「その恋、ほんとうに過去の恋ですか？」の続編のような感じです。
過去の失恋が、今のあなたの恋愛に暗い影を落としていることが少なくないというお話を今日はご紹介したいと思えます。実は、最近、カウンセリングでよくこのテーマを扱うんです。だからちょっとした流れかなあ、と思いき、1年の終わりに皆さんの心を振り返る機会に使ってみてはいかがでしょう。

「恋愛がなかなかうまく行かなくて」というご相談を受けているとき、「じゃあ、いつからなんだろう？」って過去を振り返ることがカウンセリングの中ではよくあるんですね。

元彼は？その前の彼は？と辿っていくんですが、そうすると、ある時期から恋愛パターンが変わったことに気付くことがあります。

「21歳のとき、2年付き合ってた別れた彼がいたんです。彼には何でも言えたし、自分がほんとに自然だったんですよ。どっちかというわがままなくらいで甘えてて。

でも、彼に突然別れを告げられたときには、ほんと頭が真っ白になって、受け入れるのに1年以上かかりました。すごく引きずって、なかなか立ち直れなかったんです。

それからですね。あまり自分から恋愛に積極的にならなくなったのは。自分のことを好きになってくれる人とだけ付き合っていました。

だから、好きって気持ちが分からなくなりましたし、今の彼のことだって、たぶん、あんまり好きなんじゃないと思うんです。」

私たちはどうしても「今」の恋愛に目を向けがちですが、「今」は当然のように「過去」の影響を受けます。

だから、大好きだった彼に振られて、すごく辛くて、悔しくて、もう二度とそんな辛い思いはしたくないと思ったとしたら、その後の恋愛は「あまり深く好きにならない（本気にならない）」ように自分をコントロールするようになっていたりするんです。

でも、その痛みを感じたくないから・・・なんて自覚はもちろんありません。

“自然と”痛みを感じないような恋愛を築こうとしてしまうんです。

それは、例えば、あなたが右足が痛いときに、つい、それをかばって左足に負担をかけるのと同じようなもの。だから、「恋愛がつまんないなあ」「好きってどういうことなんだろう？」「今の彼のこと、ほんとに好きなのかな？」などの曖昧な感覚が出てきてしまうんです。

でも、もし、過去に大きな失恋をしたとしても、それから10年経ってるとしたら、まさか、その影響が今に残ってるなんて想像もしませんよね。

実は私たちの「心」に時間という観念はないんです。

3日前だろうが、1年前だろうが、10年前だろうが、心の中では一緒くたになっているんですね。

だから、10年前の失恋が、今の恋に影響を与えてることだって全然珍しくないのです。

カウンセリングの中で、

「じゃあ、その21歳のとき別れた彼を、10年経った今もまだ引きずってる・・・なんて信じられませんよね？でも、案外、そうなのかもしれないですよ。あのときの自由に振舞っていた自分、何でも言いたいことが言えた自分を、それ以降は、もう隠してしまっただけですよ。だから、その失恋の後は言いたいことを言えなかったり、全然自由じゃない恋愛ばかりを繰り返すようになったんじゃないでしょうか？だから、案外、まだまだ痛みが残っているのかもしれないよ」

そうして、その10年前の失恋を癒しましょう・・・ということになるんです。

クライアントさんとしては「へ！？なんで？」という感じかもしれません。

下手すれば、顔だって思い出せない相手です。

そんな彼が今の恋に影響してるなんて・・・、ふつうは受け入れられませんよね。

でも、セラピーを始めていくと「あれ？なんで私泣いてるんでしょう？」という状態になったりするんです。

「不思議ですねー。なんでかな・・・」という気持ちになります。

10年経っては居ますが、今も、心の中のある部分に彼がいたんです。

もっと言えば、「彼のことを好きな私」が10年経っても心の中にいたわけです。

その部分を見れば、自分が好きなのはその「彼」ですから、他の人を好きになれるわけがありませんよね？

だから、頭ではすっかりその失恋から立ち直って大丈夫だと思っけていても、恋愛が苦しいままだとしたら、案外、それが影響していることも少なくないんです。

多く、そんな失恋は「大失恋」と言えるものですよ？

もし、今、恋がうまく行かないなあ、と感じる方、あるいは、結婚したんだけどイマイチ夫婦が盛り上がらない、と感じる皆さん、あなたの「大失恋」を今一度振り返ってみてはいかがでしょうか？

そして、もし、向き合ってみようと思われたら、「その彼」もしくは「失恋直後の自分」にあてた“お手紙”を書いてみるといいかもしれません。（もちろん、出すものではありませんよ。）

意外な感情に気付かされ、そして、まだ少し残っていた痛みが解消されるかもしれません。
そしたらきっと、今の、これからの恋愛が少しハッピーに感じられるはず。
皆さんの恋の参考になりましたら幸いです。

気い遣いな人、すなわち、いい人の失恋。

人にとっても気を使ってしまい、いい人になっちゃう方、多いんですよね。例えば・・・、

1. どこかしら人の顔色を伺ってしまう。
2. 相手がどう思ってるのかを気にすることが多い。
3. 失礼なことを言っていないか、していないかがよく気になる。
4. どちらかという聞き役に回る人が多い。
5. 自分はここにいていいのか？と思うことがよくある。
6. 優しい、気がつく、とよく言われる。
7. 人に嫌われるのが怖い。
8. 言いたいことがあってもつい我慢してしまう。
9. なかなかハメを外せないと感じる。
10. 人前で感情を出すことが苦手。

3つ以上当てはまる人は「気い遣いな人」で、6つ以上な人は「とても気い遣いな人」かな。

そもそも他人を尊重し、大切にすることではもの凄く大事な要素ですし、人間関係を充実させるために（特に日本では）欠かすことのできない性質だと思います。

ただ、それが過度なものになってしまうと心にすごい負担を与えます。

過度かどうかは「しんどいけど仕方なく我慢してる」状態を見ます。でも、その状態が続くと、やはり気を遣うことにも慣れてしまうので自分では分からなくなっちゃうんですよね。

案外、身近な友だちが気付いていることも多いです。また、「何かそんな役回りが多いな」と感じてるとしたら、間違いなく麻痺っちゃってる可能性が高いです。

また、ほんとに気い遣いな人は、自分が気を遣ってることを他人に気付かせないようにしますよね。だって、気を遣ってることがバレたら、相手も気を遣うから、全然気を遣ってないように振舞うわけです。

（いい人になってしまう原因は、幼少期の親子関係、さらには、思春期の友人・異性関係に強く求められますので、そんな自分を変えようと思ったら、その頃の傷を癒していくことが効果的です。）

さて、そんないい人は「いい彼女」になってしまい、彼に対してすごく気を遣うようになります。

そうすると、失恋後、意外なほど引きずるんです。

「大好き過ぎて自分を出せなくて、つい、いい彼女になってました」

という場合はもちろん、

「あまり好きになれなかった人なんですけど、ずーっと引っかかってて」

なんてケースだってあります。

恋愛に限らないのですが、気い遣いな人は、常に自分の感情よりも他の人の感情を優先します。だから、その時々で感じている感情は後回しになってしまうんですね。

自分が元気で、余裕があるときならばそれでもいいんですが、ちょっと不安や怖れなどのネガティブなときは凄くしんどいはずなんです。

でも、彼を優先して溜め込んだ感情は、失恋した後に処理しなければならなくなってしまうのです。

だから、意識的には「とっくに元彼」になっていたとしても、感情的には「まだまだ今彼」であることが少なくないですね。

そのまま何年も経過すると先週紹介しました「過去の失恋が残す影。」のようなケースになることもあります。

感情って感じてあげると抜けていきます。

でも、気を遣って吐き出せずに、こうして溜め込んでしまうと、抜けずに溜まっていきます。

だから、「今更？」と思ったとしても、何度も何度も復習するように、その元彼に対して「言えなかった気持ち、我慢したこと」を思い出しては流してあげることが大事なんです。

過去の恋に向き合い、その彼に対して言えなかったことを伝えてみるセラピーをしていくと、やはり自分でも驚くほどに「感情」が残っていたことに気がつくことも少なくありません。

自分ではすっかり抜け出してるつもりだったとしてもね。

私って気い遣いだな、と思った方。

過去の清算のため、前回同様お手紙を書いてみていいし、ノートに我慢していた気持ちを書き付けるだけでも効果的です。

カウンセラーに話を聞いてもらうのもいいですね。

そして、「気い遣いを何とかしたい！」と思われた方も機会があればカウンセリングを使ってみてください。きっとお役に立てると思いますよ。

*

カウンセリングでは、「今の彼について気を遣ってしまうかもしれませんが、でも、後からしんどいから言いたいことはできるだけ伝えるようにしてくださいね」とお願いしています。

時に耳の痛い話であったとしても、自分を大事にするためには大切なことなんです。

というのも、自分を大事にすることって、二人の関係を大事にするのとイコールですよ。ということは、彼と大事にすることも同義といっているんです。

いい人をして犠牲をして気を遣ってたとしても、それはほんとうの愛ではありません。

皆さんも、自分のパートナーが自分にすごく気を遣ってくれてるとしたら、あまり喜ばなくなって「申し訳ないなあ」とか「重たいなあ」とか思うようになりませんか？

これを言ったら相手が困るんじゃないか？嫌われるんじゃないか？と思ったとしたら、「言わない」を選ぶのではなく、「言い方」を考えるようにしませんか。

表現一つで伝わり方って違うんです。

特に結婚生活など、息の長い関係性の中ではとっても大切なことなんです。

自分の幸せと彼への思いの狭間で。

今日は少し、難しいお話に感じられるかもしれません。

しかし、忙しい師走の中ではありますが、夜も長いですし、じっくりと考えてみたいテーマではないでしょうか。あなたは自分の幸せと、彼への思い、どちらを選びますか？

それがイコールであれば、何ら、問題はありません。むしろ、めちゃくちゃハッピーですよ。

でも、それが必ずしもイコールでない場合が、今回のテーマです。

うまく行かない彼、先の見えない彼、そして、振られたり、振ったりした彼。

「彼のことは多分、好きなんだろうと思います。うーん、ちょっと好きだと思い込んでただけかもしれませんが、随分と長いこと好きでいるので、それが当たり前になってだけなのかな。だとしたら、それは寂しいことですけど。ほんと、分かんないです。ただ、頑張ってもなかなか報われないし、これ以上一歩踏み込む勇気もなかなか出ないし、停滞気味なのは確かなんですよね。何とかしなきゃ、と思うんですけど、手詰まりな感じで。いろいろ頑張ったんですよ。ここ何ヶ月も。でも、ダメなんですよね。私の幸せですか？好きな人と温かい家庭を築きたいんですよ。私の両親はそうじゃなかったから仲良くしたいです。やっぱり子どもも産んでみたいですね。お互いに尊重し合える夫婦で、和気藹々とした家族が欲しいですね。でも、確かに、あの彼はそこに当てはまらないというか、今、こんな状態だったら、そんな家庭を期待するのが無理って感じですよ。なんかそう思うと凹みますね。ほんと、どうしたらいいんだろ、私。どうすればいいんですか？根本さん」

おそらく、男らしい男がこの告白を聞いてたら、途中でキレるかもしれません。

あるいは、男らしい女子が聞いても、「どっちなのよ！あんたがはっきりしなさいよ！」と話を途中で切ってしまうかもしれません。

ま、私は幼少の頃から現在に至るまで常に鍛えられておりますので平気ですけど・・・(汗)

自分でも分かっているんですよ、はっきりすればいい、自分が決めればいって、でも、そこで「でもでも星人」になってしまって、右往左往、葛藤してしまうものです。

そして、“ああ、そんな私が大嫌い”となりませんか？

実はこの問題の核心はココです。

自分が大嫌い、ということ。

この迷宮から抜け出した方はこんな風に思われます。

「なんであんなことでよくよ悩んでたんだろうって今なら思うんですね。どうして自分をあんなに傷つけたかったんだろう？どうして幸せになれないって気付いてる彼のことをあんなに引きずっていたんだろう？って今も思うんです。確かに一人になるのが怖かったし、誰も現れなかったらどうしようって思いましたけど、でも、どこかで『自分にはこれが相応しい』って思ってたのかもしれないですね。自分のことが好きになれなくて、自分が幸せになること、許せなかったんだと思います。きっと心理学で言うと『自分を罰してた』んだと思います。あるとき友だちに言われたんです。『あんた、もう幸せになってもいいじゃん』って。なんだか、目からウロコで。あ、根本さん、気を悪くしました？え？何度も言って下さってたって？ええ、そうでした？それはすいませんでした～。私、そのとき聞いてなかったですね。あははは。ま、根本さんにも感謝してますよ、もちろん。でね、私、幸せになることを自分に許して無かったって気付いたんです。そしたら何だか彼のことを引きずっているのがバカバカしく思えて。それで次に行こう、て、ふっと思えたんです。」

取って付けたような感謝の気持ちでも、有難く頂戴しておきますけれど、要は抜ければこんな感じで軽くなります。

皆さんは、嫌いな人がいたとき、その人の幸せを願えますか？もちろん、Noですよ？

その人はもっと酷い目に合えばいい、不幸になればいい、と思ったりしませんか？

その人が幸せになったとしたら、めちゃくちゃむかついて、悪口を言いふらしたくなりませんか？

でも、その嫌いな人が「自分」だとしたら？

やはり同じことが起こるのです。

自分の幸せは願えず、もっと酷い目に合えばいいと思い、不幸になるに決まってると思ひ込み、そして、幸せになったらみんなに恨まれそうな気がするのです。

だから、敢えて、幸せでない選択をし続けようとしています。

自分にはそれが相応しいとどこかで感じながら。

今の彼、あるいは別れた彼との間に幸せが見えないのに妙にしがみ付いてしまう裏には、そうした自己攻撃が潜んでいることも少なくありません。

単に『好きだから』だけではなかつたりするんですね。

でも、そこに気付いても、あなたには二つの勇気が必要になります。

◎もう自分を責めない、自分を嫌いにならない、という勇気

◎彼を手放す、あるいは、彼にコミットメントする勇気

宙ぶらりんな状態で悶々としてしまう裏にはこの2つの勇気への葛藤があります。

そもそも「勇気」というのは男性性の影響が強いですから、女子は苦手なジャンルですね。(でも、一度決めればそこからは早いのです)

さて、その勇気を奮い立たせるためにも、あなたの幸せについて考えてみませんか？

あなたが望む幸せを自由に描いてみてください。

1日で完成させようと思わないでくださいね。最低3日、できれば1週間くらいは時間をかけたいところです。ノート、あるいは、パソコンの画面であれこれと思いをめぐらせるのもいいですし、通勤途中、あるいは、お風呂の中などで頭の中で一つのイメージを創り上げていきましょう。

あなたが思わず「素敵っ！」と思ってしまうイメージを描くんです。

「どうせ、無理無理・・・」ではなくね。

多少ファンタジーが入ってしまうかもしれませんが、でも、いいなあ、って思わずヨダレが垂れてくるほどイメージを高めてください。

そして、ほんとに触れられるくらい近くにあるように、リアルに想像して欲しいんです。

そのとき、あなたは傍目には完璧に怪しい人になってます！でも、それがいいことなんです。

リアルに感じた分だけ、あなたはもう幸せを先取りしています。

この感覚を十分に感じながら、さて、選択です。

さて、今、気になっている彼を選びますか？手放しますか？

このセッションを一人でやると執着がでてきたり、執着に邪魔されたりしてなかなか難しいところもあるのですが、来年に向けても目標を見つける上でもチャレンジしてみる価値はあると思うのです。

参考になりましたら幸いです。

うまく行きそうだったのに、なぜ？

case.1

いい感じで距離が縮まってきて、将来の話なんかも少しずつするようになり、そして、自然と一夜を過ごすことになり、とっても情熱的に愛し合って、ああ、これで彼氏ができたな、って嬉しくなって月曜日を迎えたのに、なぜか、音信不通に。

一緒にいるときも、別れ際も、何もそんな素振りは見せず、「メールするね」って言ってたのに、どうして？確かに「付き合おう」とは言われてないけど、え？あたし、やりたいただけの女だったの？と疑問がぐるぐる駆け巡る・・・。

case.2

決まってラブラブに過ごした後に、超否定的なメールを送ってくる彼。楽しくご飯を食べて、お酒を飲んで、キスもして、今日はそこまでだったけど、ニコニコしながら幸せな気分でおうちに帰って、彼に「楽しかった」ってハートマークたくさんメールを送って、そしたら彼も「俺も一っ！」ってテンション高い返事をすぐくれて、嬉しい気分で眠りについた翌日「昨日、俺が言ったこと、全部取り消してくれ」とか「彼女ヅラすんなよ」とか「お前のことなんて、何とも思っていないから」とか、ものすごく凹むメールを寄こす。そこから頑張って復活して、またデートして、会うと楽しんだけど、翌日また同じ事の繰り返し。一体何なの？何を信じればいいのか？

case.3

付き合う前はかなり前向きでいい感じだったし、「じゃあ、付き合おうか」とちゃんと目を見て言ってくれて嬉しくて、いい彼氏ができた！って友だちに自慢しようかと思っていたら、彼の態度がなんか曖昧で。一緒にいるときは優しいんだけど、でも、どこか距離を置かれてるようで、付き合う前より断然遠い感じになってしまった。思いきってそれを伝えてみたら、「そんなことねーよ」って否定するんだけど、でも、何だろ、この曖昧な感じ。別れたほうがいいのか？

何がいけなかったの？って自分を振り返ったり、責めたり、友達に相談したり、占いにいったり、カウンセリングを受けたり。自分のどこかに彼の気分を害してしまう何かがあったんじゃないか？って思うのかもしれませんが。確かにそういうケースもあるんですけど、あなたに何ら落ち度がなくても、こういうことって起こりうるんです。

今日はそんなお話です。

特にうまく行きそうだったのに、なんで？って思えば、頭の中が「？」で占領されてしまいますよね。

あなたが恋に生きる情熱の女だとしたら、なおさら。

男性が必ずしも恋愛の優先順位が高い生き物じゃないって分かっても、そりゃあないだろー、と思うのも無理ありません。

だから、こういうカウンセリングってけっこうあるんですけど、私がそういう時に必ず聞くことがあるんですね。それは、

「彼って、何か女関係のトラウマ抱えてるの？」

ってこと。いい年こいた大人だったら、誰でも多少はあるはずですが。

私はこういうお話を聞くと、彼女自身が何かしたか？ってことよりも「彼、怖かったのかな」というところが気になるんです。

どのケースでも、彼は彼女のことをそれなりに好きになってたと思うんですね。

でも、そのことを認めることが怖かったり、また傷つくんじゃないかと怖れがあったとしたら、ある一定の距離まで近づいた途端、逆噴射してさーっといなくなってしまうこともあるんです。

その距離とは「もう後戻りできない一線」なんて言います。

「この線を越えたら、好きになってしまう、彼女なしではいられなくなってしまう、自分を見失ってしまう」等々の思い。

「え？そんなのすごくいいことじゃん！」と思うかもしれませんが、かつて、その距離でひどく傷ついた経験があり、その痛みを少なからず今に引きずっているとしたら、その線を越えることが怖くて仕方がなくなります。

(あ、もちろん、そんな意識は彼らにはないと思います)

要は、ビビってしまってたわけです。

しかし、多くの男性は感情を抑圧して自立的に思考的に生きています。

だから、そうした怖れとかを感じて認めることはすごく抵抗があるんですね。

case.1 の場合、一緒に過ごして楽しくて、彼もいい気分で朝を迎えたと思うんです。でも、何かは分からないけど“このままだったらあかんような気がして”、音信不通にしちゃったんです。音信不通ってことは、ものすごく怖かったのかもしれない。

でも、「怖かったん？」って彼に聞いても、必死に言い訳すると思いますけれど。

case.2 の場合、一緒にいるときは同じように楽しくて、いい関係だったと思うし、好きになってたと思うんです。

でも、日が改まって、そんな自分にすごく嫌悪してしまうんですね。だから、否定的な言葉を送ってきます。あれ、自分自身への戒めの言葉でもあるわけです。(前、それで痛い目にあっただろ？まだ学習してないのか？みたいに自分を責めるわけです。)

ただ、この場合、一緒にいるときにも「あ、なんかあかんよな」みたいな抵抗が出てきていたけれど、でも、“いい人でいたい、悪い人になりたくない”という気持ちがあって、その場の空気に若干流されてしまったのかもしれない。

そうすると、自己嫌悪もさらに強くなりますから、なお、否定的なメールになる可能性もあります。

case.3 の場合、case.1~2 のよりも、更に感情を抑圧してるタイプかもしれない。まさか自分が過去の痛みを引きずってるって全く気付いていませんよね。(1~2 も意識はしてませんが、態度に如実に表れてますね)痛みが麻痺してるって言ってもいいかもしれません。

彼女の立場からすれば、はー？何それ？って思うでしょう？

そんなの言ってくれたらいいじゃん！ (気付いてないので言えません)

なんで、そんな不誠実な態度が取れるわけ？ (自分のことでいっぱいなんです)

だから、こういうケースに当てはまる場合、何となく「事故」として処理してしまっても構わないと思っています。

時にこういう人が「リハビリ君」として登場することもあります。

でも、すごく好きになっちゃったり、なんか引つかかったり、恨み辛みや怒りが長引くとしたら・・・、そこから自分の問題として見てあげる事がいいかな。

自分がそんな恋に相応しいとか思い込んでいませんか？つまり、あなたも自己嫌悪が強く、自分がちゃんとした恋愛ができないように思い込んでいませんか？

その辺に入り口があるような気がします。

でも、恋に生きる女子の皆さん。(おそらく、このブログを真剣に見てくださってる時点で皆さん、そうだと思う)

うまく行かないときに、自分のせいにしてしまわなくてもいいですよ、どうしようもないこと、事故みたいなこと、そりゃ、無意識的に見れば自分で招いているのかもしれないけれど、逆にそこで深みにはまると時間の無駄になることもあるんですね。

だから、「次」をとりあえずは目指してみてくださいね。その方が、きっとうまく行きますから。

ということをお伝えしたかったのです。

参考になりましたら、幸いです。

Q & A 「私と彼、ちゃんと付き合っていると言えるのでしょうか？」

初めて相談させていただきます。宜しくお願いします。

今同じ会社でTさんとお付き合いをしていると私は思っていますが、付き合っていると思って良いのか聞く勇気すらないというのが私の相談です。

会社に居る時は仕事の事はもちろん話します。

…でもご飯に行ったり遊びに行ったりするのは1ヶ月に一度あれば良い方で遊びに行く時も私がTさんの所まで出向いていかなければなりません。帰りも送ってくれた事もなく1人で帰ります。私よりもずっと収入もあるのに交際費は安く済んだに越した事はないくらいの勢いで誕生日など記念日には私はプレゼントを送っていますが彼からは貰った事ありません。

彼から付き合っ欲しいとも言われていないのですがホテルへ行ったりと恋人同士な事は少ないにせよあります。

彼には散々ひどい事も言われました。

私はバツイチで一児の母であります。なので彼には『子供が居たら結婚は絶対無理』だの『人生やりなおしたいだろ』だの言われました。

今までの男ならばその時点で連絡もとらず諦めるのですが、彼は優しい所もあり何故か大好きで諦められません。メールや電話も毎日会社で会っているせいか1ヶ月に一回か二回しかありませんし、私といない時に何をしているかも全くわかりません。

私からは連絡しても取らなかつたり返事がなかつたり…常に待つ女です。

付き合っていると思って良いのでしょうか。

ご相談ありがとうございます。

特にお名前を頂いていませんでしたので、Yさんとお呼びしていいでしょうか。

さて、「付き合っていると思って良いのでしょうか。」と疑問に思うということは、ほんとうは、もう分かっているのではないのでしょうか？

でも、それを認めるのが怖いのかな・・・辛いのかな・・・だから、そこに蓋をして、彼が求める女になろうとしているのかな・・・だとすると、なお、辛いんじゃないかなあ、と。

ただ、お付き合いは色んな形がありますよね。だから断言はできません。

でも、どちらにせよ、今の彼との恋はとても辛いし、切ないし、悲しい上に、寂しくはないのでしょうか？

大好きだから続くと思うのですが、でも、それはYさんが頑張って繋いでいる糸だろうと思うんです。Yさんの方から連絡をしなくなったら、自然と切れてしまうような危うさも感じます。

だから、余計に切ないなあ・・・とってしまうんです。

「きっと私なんかじゃなくてもいいんだろうな」って思いませんか？

それって凄く辛いですね。

先週も「自分を大事にしましょう」というブログをここに書きました。

Yさんの文章は「自分をとても傷つけている」という風に感じてしまうのです。

どうしてそんなに自分を傷つけるようなことをしてしまうんだろう？

悲しい、寂しいと分かっているながら、どうして、そんな状態に自分を置いてしまうんだろう？

そんなに自分のことが嫌いなのかな？

自分はそういう目に合うのが相応しいと、どこかで思っているのかな？

バツイチになって、あるいは、その前の結婚生活の中で、寂しさに慣れすぎてしまっているからなのかな？

そんな風に私はあれこれと想いを巡らせてしまうのです。

私たちがよく使う例えに「砂漠を何日も放浪したら泥水だって飲んでしまう」という話があります。

あまりに寂しくて、辛くて、痛いとしたら、ほんの少しの優しさに心は揺れてしまうのです。

暴言や失言、モラルハラスメントいっぱいな相手と付き合っていて、でも、たまーに、優しい一言があると、その言葉に飢えていた分だけ、私たちは飛びついてしまいます。DVやDV予備軍の問題の影に、そうした心理背景が見られることも多いのです。

優しくされ続けるとそれが当たり前になって、その有り難味が分からなくなります。

それよりも、普段冷たかったり、怖かったり、きつかったりする人が、たまに発する一言の方が有り難味を感じてしまうのです。

すごく切ないことですね。

Yさんのご相談を拝見して、そんな想いをまずは抱きました。

もう自分を責めるのは、追い詰めるのはやめませんか？と思わざるを得ません。

もちろん、そんなつもりは毛頭ないと思います・・・。けれど、今の彼を友だちや家族に胸張って「彼氏です」

と紹介すること、できるでしょうか？

カウンセリングで「自分が男の人を見る目、ぜんぜん自信ないので、次の恋もちゃんとした人を選べるのか不安なんです」という相談、よく頂くんですね。

そのとき、私は「友達や家族に堂々と紹介できる人ならいいよ」でお答えします。

後ろめたい気持ち、恥ずかしいような惨めなような気持ち、彼に遠慮していたり、我慢が過ぎたりすると、自分の大切な人に彼を紹介することができなくなります。

そういう恋って辛いと思うんです。

そして、独りよがりになったり、二人だけの世界に閉じこもってしまい易くなり、どんどんしんどくなってしまいうんじゃないかと思うのです。

*

さて、Yさんのお話で、機会があればもう少し深くお聞きしたいことがあります。

一つ目は、離婚や過去の恋愛、家族とのこと。

何かとっても無価値感的なもの、あるいは罪悪感的なものが伝わってくるんです。

自分は幸せになれない・・・とか、幸せになっちゃいけない・・・とか、きっとバツイチ子持ちなんだから無理・・・とか、彼に言われる前に自分で思ったりしてないかな？

あるいは、彼のような素晴らしい人に求められるだけで幸せ・・・と遠慮しちゃってないかな。

パートナーシップはどんな局面でも対等です。どんな相手でも、どんな状況でも対等であり、同時に鏡でもあります。

でも、Yさんがそうじゃなくなってしまう、その要因って、過去の結婚や家族の中にあっただんじゃないかな、と思うので、ちょっとそうした過去の話を聴きたいな、と思ってしまうのです。

待つ女・・・そう言われて思うのは“娼婦マインド”という部分。

罪悪感の一つの現れ方なのですが、まるで娼婦のように自分を扱ってしまい、幸せになれないように自分を無意識にコントロールしてしまうのです。

実際、現代でも“娼婦”的なお仕事をされてる方とお会いすると、そういう心の中がよく見えてきます。

その場合、ただ、こうお伝えするんです。「あなたは、ただ、許されてるんですよ」と。

まるで神父さんか牧師さんみたいな言い様ですけど、浄化されるといいな、その毒が燃やせるといいな、などと思いながらお伝えするのです。

そして、もう一つお聞きしたいのは・・・潜在的なものかもしれないのですが、傷ついた男性を放っておけないところがあるのかな？という部分。

その彼、優しいところもあるかもしれませんが、だいが、傷ついちゃってるように見えます。

仕事もできるし、順風満帆に見える人生を送ってるように見えるのですが、Yさんには、そうでない彼の一面も垣間見えるのでは無いでしょうか？

先ほどの娼婦マインドがそうなんです、助けたいと、つい、自分を犠牲して、身を捧げてしまったりすることもあるんですよ・・・。

だから、彼と付き合っているのかどうか、彼に愛情があるのかどうか、を知ろうとする前に、「自分を大切にす

る」ということを学ぶ時期に来てるのかな、と思うのです。

例え、彼と離れたとしても、同じ事を繰り返してしまい易いんじゃないでしょうか。

ちょっと想像してみてください。

私、ほんとうはどんな風に愛されたいんだろう？

どんな風に男性を愛してあげたいんだろう？

どういうデートがしてみたいかな？

彼氏からはどんな言葉を投げかけてもらいたいだろうか？

彼氏を喜ばせてあげるために、どんなことしてあげたいだろうか？

そして、「私、ほんとうに、幸せになりたい。子どもと一緒に、ずっと笑顔でいたい」と声に出して呟いてみてください。

Yさんは、お子さんを産み、育てられたことで、自分では気付かないところで、本当に強い心も育てていらっしゃると思います。

だから、本気で向き合えば、きっと何でも可能なはず。

現実と向き合い、自分の幸せのために、お子さんの幸せのために、人生を選択して欲しいな、と思います。

その上で、彼とお付き合いすることを選ぶのならば、それも人生なんですよ。

今よりもずっと腹を据えて彼と向き合えると思います。

もちろん、苦しいけれど別れを選んだとしたら・・・、きっとより素敵な人に出会えるでしょう。

それだけの価値があること、知っておいて・・・いや、思い込んでおいてくださいね。

参考になりましたら、幸いです。

機会がありましたら、ぜひ、お話ししましょうね。もう少し、詳しく聞かせて欲しいですしね。

Q & A 『彼氏と彼氏の妹が仲良くするのが許せない！？』

HN チョロ、23歳です。

私には付き合ってから1年ちょっとになる年上の彼氏がいます。なかなか人を好きになれない私が、心から好きだと思って付き合っている相手です。出来ればずっと一緒にいたいです。

私には兄がいるのですが、残念なことに小さいころからソリが合わず、仲が悪いです。

自分なりに好かれるよう色々と努力もしてみましたし、兄の思春期が過ぎれば落ち着くかもしれない…という期待もしていたのですが、結局、関係は改善されず…私も疲れてしまい、今では会話もありません。

そして彼にも妹がいます。年の差もうちの兄妹と同じくらい。でも彼と彼の妹はとても仲がよく、彼はよく妹のことをベタ褒めしています。

最初は「仲の良い兄妹」というものがただただ物珍しく

「いいな、私もこんなお兄ちゃんがほしかったな」
と思っていたのですが…

同時に、心のどこかで「気持ち悪い」と思っている自分がいました。
そしてその気持ちに気付いてからは日に日に増す一方で、必死で押し隠そうとしているのですが、今では彼から「妹が」という言葉を聞くだけで吐き気がして、泣き出しそうになってしまいます。

彼も彼の妹も悪くないのは解っているけれど私には冷静に見ることがどうしてもできません。彼も私の異変に少し気付いてきているようで、こんな気持ちでいることがいつバレるか、とても不安です。

兄が原因で彼と別れるようなことは、絶対に絶対に嫌なのに、こんな扱られるような気持ちを味わいながら付き合い続けていくのかと思うと耐えられそうにありません…。

自分の気持ちをどう消化したらよいか、彼やその妹とどう付き合い合えばいいのか…
何か糸口を教えていただけたら幸いです。

よろしくお祈りします。

チョコさん、こんにちは。ご相談ありがとうございます。
うーん。それは苦しいですね。実は私にも妹がおりまして、二人ほど。
チョコさんのところほど仲は悪くなく、彼氏のところほどでもない、というところですけど。

さて、まずは、なんで彼氏のことまで気持ち悪くなってしまうのかを考えて見ましょう。
シンプルに見ると「妹に嫉妬してるのかな？」と思えるんですね。
「私は兄とぜんぜんうまくできなかったのに、頑張ったけど無理だったのに、こいつらは・・・」という感じ。
でも、それだけで気持ち悪くなるかという・・・なかなか考えづらいですね。

もう少し、心理的に見ていきましょう。
まず、元々チョコさんには、実の兄妹の関係から「兄妹とは仲が悪いものだ」と定義づけられています。
だから、本来仲が悪いはずの、彼氏とその妹の関係が信じられない、受け入れられない、すなわち、心が抵抗するわけです。要するにありえないものを見ちゃったわけです。
だから、その関係を否定したくなったり、目に入れたくなかったりして、拒絶反応が出てくるわけです。
この拒絶反応というのは、感情的に受け入れられないものですから、吐き気、嫌悪感、拒否感などが強く出てきます。気持ち悪くなったり、非常にいやな目で見てしまったりもします。
これが一つの考え方。そして、さらにもう一つ、より深いレベルでの見方もできます。

おそらく、今の彼氏とチョコさんのお兄さんは全然違う性格、タイプだと思われます。
むしろ、お兄さんとは逆のタイプ、お兄さんが持っていないものを持っているタイプなんじゃないかと思うんですね。

そうすると余計に気付きにくいと思うのですが、チョコさんの中で、徐々に「彼氏」に「兄」が重なってきているようなんですね。

もし、チョコさんのお兄さんが、どこかでチョコさんのことを自慢しているとしたら？褒めていたり、感謝していたり、「いい妹なんだよ」と話題にしているとしたら？

どんな気分がするのでしょうか。

気持ち悪くなりませんか？げ？あの兄貴が？いやいやいやいやいやいや・・・と。

実はこういうことって心理的には大変よく起きていることなのです。

例えば、会社の上司が父親とかぶったり、職場のお局様とお母さんやお姉さんがかぶったり。無意識のうちに、誰かとの関係に、身近な誰かを重ね合わせてみえています。(投影の法則と言います。)

もちろん、無意識的な反応です。意識するものではありません。

そうして彼氏にお兄さんをかぶらせていくと、彼氏とチョコさんの間に、お兄さんと私のような関係が展開されていくようになります。

だから、彼氏を拒否したくなったり、距離を置きたくなったり、気分が悪くなったりしやすくなるんです。

*

じゃ、どうすればいいのか？というのと、まずは、彼氏にあの兄をかぶらせていることを意識してみましよう。そうすると、「違う、違う、違う」と外そうとする心理が動きます。

そして、二つ目は、ちょっと抵抗があるかもしれません。

「私もほんとうはお兄さんと仲良くしたかったんだな」

ということを受け入れることです。

気持ち悪さを作っているのは「お兄さんとは仲良くなれないと思っている妹」ですから。

そして、彼に対して、「優しい理想的なお兄さん」を求めるのではなく、「優しい一人の男」として再度、意識してみることが大切です。そういう意味では、特にエッチは大事ななあ・・・。

*

二人の関係が次のステップに進むときに、何らかの問題が二人の下にやってきます。

ですから、今はさらにいい関係を築くチャンスだと思って、諦めずに向き合っただけならな、と思います。

そして、やはり最終的には「兄」との関係を見つめなおしていくことが理想的です。

もう少し大人になってからでもいいかもしれませんが、このままでは恋愛だけでなく、様々な場面でお兄さんの影響が出てきてしまいそうです。

カウンセリングやセラピーの世界では、感情的に「兄」と向き合えるようなセッションを創っていきます。そして、お兄さんに対して感じているネガティブな感情を解放し、少しずつ、気持ちを楽にさせていきます。

そうすると、お兄さんに対する意識も変わり、心も軽くなっていくのです。

機会がありましたら、カウンセリングも使って見るといいかも！ですよ。

参考になりましたら幸いです。

Q & A 「旦那様の不倫とその後の私の不倫。どうしていけばいいのでしょうか？」

..*.*.*.*.*.*.*.*

(HNめいさんより)

私には結婚8年目になる旦那様と3人の子供がいます。

昨年3年にも渡る旦那様の不倫が発覚しました。

ちなみに世間からみて、オシドリ夫婦で、家族仲もよく、そんなに大きな問題はなかったように思います。ただ、旦那様の事業を手伝っているのですが、そのために私のことは、仕事のパートナーか秘書のように感じていたようで、母のように包みこんでくれる彼女に惹かれたようです。

その時は色々ありましたが、一応元のさやに戻りました。

けれど、実はそのことを相談していた男性と私は付き合うようになりました。(もちろん旦那様は知りません)

旦那様は、その後も別れてなくて、嘘ついて旅行とかにも行ってみたいで、それを知った時はやっぱりショックでした。

そして、彼と別れた上で、旦那様に正式に彼女と別れるように迫ったこともありました。

でも、その後別れたのかどうか、はっきりとは分かりません。

結局、私を女としてみてくれる彼とよりを戻してしまいました。

でも、やっぱり納得できないのです。同じ屋根の下で暮らしているのに、家族としてしかみてくれていないのは辛いです。

仲良しは仲良しですが、身体の関係は私とはもてなくなったみたいです。

あんなに確信をもって結婚したのに。元々好きだったのかどうかすら、分からなくなりました。

結婚ってみんなそんなものなのでしょうか？

旦那様はただの家族、仕事のパートナーと割り切って、彼と思う存分ラブラブした方がいいのかも…と思いつつ、こういう夫婦関係に陥ってしまったことが、やりきれません(>_<)

どうすれば、旦那様と割り切って付き合うことができますか？

彼は、私を支えてくれ、理解してくれ、求めてくれる人で、大切にしたいと思っていますが、このままでは、彼への気持ちも中途半端なままです。

..*.*.*.*.*.*.*.*

ご相談ありがとうございます。

このお話について、自由にしゃべっていいと言われたら、2時間の面談カウンセリング枠は優に飛び出す自信あります！ので、短く纏めることがほんと難しかったです。

> 結婚ってみんなそんなものなのでしょうか？

したり顔をして「夫婦ってそういうもんだよ。どの家庭でも似たようなもんさ」と語る人はゴマンといそうな気がします(笑)

でも、めいさんにとっては「違うだろ」と感じられるのでしょうか。

こうしてメッセージを送ってくださるわけですから。

私も「そんなものじゃないよ」と思います。

確かに崩壊していく夫婦もたくさんありますし、私はそういうカップルもかなり目にしていますけれど、でも、その逆のカップルもたくさん見えています。

この問題を乗り越えると、間違いなくお二人の関係は過去最高を記録するくらい素晴らしいものになります。

「結婚して10年になるけれど、今が一番幸せ」と2年後にはおっしゃってるかもしれません。

それは、可能なことなんです。

今回の浮気問題。

見た目は仲良くて、何の問題もなさそうな夫婦だったわけですから、晴天の霹靂かつ、非常にショックを受けられたことと思います。

3年もですからね・・・。

ご主人に対して怒りや悲しみ、絶望などを深く感じたと同時に、自分を責めませんでしたか？ひどく。

文面から察するに、だいぶ、自立的な生き方をされてきたようです。

もともと頑張り屋な上に、ちょっと無理しちゃうところもありそうです。

人に頼るのは・・・ちょっと苦手なほうなのかな？

自分のことを弱いと思ってしまってますでしょうか？ほんとは強いのに。

でも、そんな自分も嫌いなのかもしれません。

自分を愛してあげることも、今回の問題がもたらしてくれた恩恵になるかもしれません。

もっと、楽に、幸せになっていいんだ、と感じられたらいいかな・・・。

もう罪を重ねるのはやめて、自分を楽にしてあげましょう、愛してあげましょう、なんて声をかけてあげたくありません。

理解して、女としてみてくれている彼。とても貴重かつ大切な存在で、自分が女であることを思い出させてくれたり、その喜びを感じさせてくれるものだと思います。

でも、正直、一緒にいても苦しいときも多いのではないのでしょうか？

*

さて、旦那のこと、その彼女のこと、彼のこと、家族のこと、子どものこと、仕事のこと、あれこれと考えると、非常にややこしくなってしまう。

こういうときは、案外シンプルなものなんです。

それは「あたしの本音に沿って生きる」という選択をすること。

“私の本音”にこだわるんです。

誰かに合わせるとか、頭で考えるとか、そういうのではなく。

少なくとも、この一連のプロセスで分かったことがいくつかあります。

1. 私にとって家族の絆、つながりはとても大切なものであること。
2. 子どもを育てている母であったとしても、女として愛されたいということ。

1についてはご主人が、2については彼が満たしてくれているので、非常に迷うわけです。

だから、「旦那と彼を足した人が欲しい！」と思いませんか？（足して2で割らないところがポイントです。笑）
だから、まずはそれを望みましょう。
欲しい！と天に向かって叫ぶ勢いで。（街中でやると怪しい人に間違われます）

可能性としては、3つありますよね。

1. 旦那が成長する
2. 彼が成長する
3. そんな人が新たに現れる。

その選択は天にお任せしましょう。めいさんはただ、欲しいと望むだけ。
いや、そんなパートナーを手に入れる！と決めるだけです。

.....

で、お気づきでしょうか？

実は、ご主人にも、彼にも、めいさんは満足されていないんです。

つまり、どっちと付き合っても、十分ではなく、イマイチ、なんです。今はね。

彼やご主人にとっても失礼なこと、え？そんな傲慢なこと、などと思われるかもしれませんが、とても重要なことなんです。

つい、こういう問題では、ご主人や彼に対して、加害者・被害者の立場に陥りがちです。

被害者は加害者を責め、加害者は自分を責めて被害者に補償行為を繰り返します。

終わりはありません。

でも、加害者・被害者の意識を一旦横において見れば、めいさんは、ご主人にも彼にも満足しないことが言えるのではないのでしょうか。

だから、選べないんですね。

だから、中途半端と感じるんですね。

私の気持ちが曖昧だから。

ご主人に対してはまた裏切られるのが怖かったり、女としてみてくれなかったり。

彼に対しては離婚してまで一緒になるのは・・・と迷いがあったり。

二人とも100点満点ではないんです。

だからこそ、私の気持ち。

まず真っ先に“私の気持ち”を決めるんです。そこで他力本願は辛いところ。

彼の態度、ご主人の態度で決めるのではなく、自分自身が悩んで悩んで決めてください。

（もちろん、そのお手伝いを私たちとか、他の誰かに依頼するのは素晴らしいことです。最後に決めるのが自分、ということね）

その鍵は「私は誰を愛したいんだろう？」

過去のことはひとまず横において、その上で、「誰もが不完全な存在なのだけれど、誰を愛したいんだろう？」をじっくり見極めていきましょう。

その答えは既に出ているようにも思えるのですが、でも、やはり自分できちんと覚悟して決めることが大事です

よね。

そして、選んだら、後を振り返る必要はありません。

そのとき、めいさんは「私が選んだ、本気で選んだ」という確信、すなわち、腹を括ってる状態なので、迷いがやってきても、再び選びなおすことが出来るんです。

これをコミットメントと言います。

腹が括れれば、迷いは去るでしょう。自分を変えていくことも、彼を手放すことも、夫と向き合い、愛を贈ることも、何でもできるようになっていきます。

だから、「私が決めること」と思い、この問題と向き合っていきましょう。

この問題をきっかけに大きく人生を輝かせられますように・・・参考になりましたら幸いです。

Q & A 『恋が長続きしないんです』

=====

わたしはお付き合いがいつも長続きしないのが悩みなんです。

最初は彼も頑張って連絡などもまめにくれるので、安心してられるし本当に楽しいのですが、

2、3ヶ月して彼が慣れてきてしまうと、不安になってしまって…

会っているときもなんとなく別れを勝手に想像して、怖くて自然に笑えなくなってしまう。

彼からの連絡の回数が減ったり、以前より彼のテンションが高くない…という状態だと、今度は急に不安になって、飽きられたカナ？とか気持ちが誰か他の人にうつったのかな、とか・・・自分でもどんどん可愛くなくなってるな～って実感できるくらい。。。

追いかけてないと不安になっちゃうんです。

自分でいうのもなんですが、恋愛初期のころ、自分でわかるくらいきらきらしてるし、絶対この人は自分のこと好きになるだろうなって思えるんです。。自信があるっていうか。。

でもいったん崩れると修復できなくて・・・

よく“女性は愛されてるほうが幸せ”というのを聞いて、やっぱり自分の好きでない人でも大事にしてくれる人を選ぶべきなのかなとか、好きな人とは幸せになれないのかなとかも思ってしまいます。。

どうしたら、自分が大好きな人と不安を乗り越えて一緒に長くいられるのでしょうか。。

=====

「釣った魚にエサをやらない」という話はよく聞きますが、その裏バージョンですよ。

「釣られたけれど、もっと釣られたい」みたいな感じですね。

これってもしかしたら、自信のなさを表しているのかもしれませんが。

強い愛情を示し続けられないと、愛されてるって実感できないくらい、疑ったり、受け取れないのかもしれないね。

それってお互い苦しいですよ。

おむすびさんも罪悪感を感じやすいですし、彼も燃え尽きてしまいそうです。

> 自分でいうのもなんですが、恋愛初期のころ、自分でわかるくらいきらきらしてるし、絶対この人は自分のこと好きになるだろうなって思えるんです。。自信があるっていうか。。

それは素晴らしいです！

でも、もったいないと思いませんか？

そのキラキラがなくなってしまうなんて・・・。

彼氏にインタビューしてみるとこんな感じかもしれません。

『付き合い前は自信があって、きらきらしている素敵な女の子だったんです。

「いいなあ、お付き合いしたいなあ」と思って近づいて、見事、OKをもらいました。

そのときは「やった！！」とこれからの二人のラブラブな人生を描いたんですよ。

こんな素敵な子とお付き合いできた！それくらい自分はいい男なんだ、みたいな自尊心も芽生えましてし、あんなことも、こんなこともしてくれるかもしれない！って想像も膨らませてました（笑）

でも、付き合い始めると何か違うって感じ始めたんですよ。

あれ？なんか知り合った頃の方がキラキラしてるなあ・・・こんな子だったっけ？とか。

むしろ、彼女が魅力を隠していくようで不思議な感じだったんです。会っていても全然楽しそうじゃなくて、なんか悪いことしたかな？俺じゃダメなのかな、と思ったこともありました。

どんどん手が届かなくなっていくし、彼女から壁を作られてるような気がしたし、疑われたり、不安そうな目で見られたり、好きって伝えても全然信じてくれないし。

一緒にいるのが辛いというか、寂しくなってしまったんです。』

付き合い前がピークってほんともったいないですよ。

むしろ、おむすびさんの方から恋を壊してしまってるような感じではないでしょうか。

でも、なぜなのでしょう？

付き合いまでは「付き合いことが前提」で考えていたことが、付き合い後は「別れることが前提」になってしまうなんて。

それくらいほんとうの自分に自信がないんでしょうか？

私のほんとうの姿を見せたら、きっと嫌われる、とか、愛してなんかももらえない、とか、それくらい自分のことが嫌いなのかな？

そうすると、いつも不安で怖いのかも。決してそんな素振りは見せないけれど。

そして、その不安を補うように自分を作ってしまったたり、好きにならないようにブレーキをかけてしまっているんですか？

「彼のことが好き」という気持ちに自信を持てていましたか？

彼に愛されること、彼の気持ちをひきつけることに意識を向けていて、好きな気持ち、素直な気持ちを忘れてはいませんか？

付き合いあとの彼の気持ちや態度に不安になるとき、実は彼を見ているのではなく、自分を見てしまっていることが多いんです。

「彼にどう思われるのか？嫌われるんじゃないか？」

という思いは、自分自身を見てしまっている態度。

いわば、せっかく彼が目の前にいてくれるのに、自分の足元ばかりを見つめてしまっている状態です。

それでは彼は寂しくなったり、放っておかれるような感じがしてしまいますし、彼はあなたの輝く笑顔を見ることはできなくなってしまいますよね。

それは不安、恐れ、恥ずかしさなどがある証拠。

だから、顔をあげ、彼をちゃんと見てあげることが大切なんです。

彼の素敵なところ、恥ずかしがらずに伝えてあげてください。

彼が喜ぶだろうな、と思うこと、勇気を持ってしてあげましょう。

また、彼がしてくれたこと、笑顔で受け取ってあげましょう。

彼のために、何かしてあげること。それは彼にとっても私にとっても嬉しい事。

だから、そういう風に与えることを私たちはおススメしているんです。

そうすると、彼は「ちゃんと自分を見てくれている」と感じます。

そんな女性と一緒にいたいと思ってくれますよね。

その結果、恋が続くようになるんです。

そして、もう一つ。

そうして彼に与えていると、ちゃんと愛されている、と彼の気持ちも受け取れるようになります。

足元を見つめてしまっているときは彼がどれくらい愛してくれたとしても、それを受け取ることができません。

そうすると、おむすびさんは、ますますキラキラ輝くことが出来ると思うのです。

知り合ったときにピークではなく、スタート地点になるんですね。

*

さて、別角度からもう一つ。

おむすびさんのパターンには、遠くにいるときは輝けるけれど、距離が近づくと怖れが出てくる、ということは、誰か近い距離でのハートブレイクが強いことを象徴しています。

前回の記事「ハートブレイクが作り出す“近づく怖れ”。」で扱ったように、まだ癒しきれていない過去のハートブレイクがあるのかもしれませんが。

機会があれば、向き合ってみられると良いかもしれませんね。

その痛みを癒すことで、近い距離での不安や怖れが消えるので、恋がより長続きし易くなるでしょう。

お役に立ちました幸いです。

ありがとうございました。

Q & A 『二股をした彼を許すには？』

4年同棲した彼氏に二股されました。

でも、根本先生のブログなどを見て、もう一度二人の関係を修復しようと思いました。でも、なぜか心にぽっかり穴が空いてように辛くなります。許したいのですが、許す方法が解りません。

時々彼はこの問題を無かった事にしてるんじゃないかと思いき悲しくなったりします。

彼は私を安心する為なのかこの秋に結婚しようと言ってくれました。

嬉しい結婚のはずなのになぜか心がすっきりしません。

彼が二股していた時の彼の行動を思い出しては、こんな事が出来る人だったのかと思って怖くなります。

彼を許す前に自分を許すとはどういう事でしょうか？

すっきりはしないけれど、別れ、という話が出てこないということは、関係を続けていきたい気持ちが強いわけですね？

まだきっと大好きなんですね、彼のこと。

さて、このテーマでは、自分を許す、というところは随所に出てきます。

主に「彼が二股をかけたのは私のせいだ」という思いを手放すことだったり、「私って二股かけられるくらい魅力がない女」という無価値感や自己嫌悪を手放すことだったりします。

つまり、私は幸せになっていいんだ！ということを手放すことが「自分を許す」ということなんですね。

今回のお話でもその要素があちこちに出てきます。

「彼を許すプロセス」を中心にお話させて頂こうと思いますので、あちこちに「自分を許す」というエッセンスを感じていただければ幸いです。

さて、肝心の彼のこと。

そりゃあ、彼のこと、許せませんよね、すぐには。

それが人ってもんだと思います！

感情的には、Iさんには二股（というか浮気？）された痛みがまだまだ強いんだろうと思いますし、それを機に“不信感”というものが生まれたんだと思うのです。

不信感。これが厄介なんですよ。

二股かけられた期間がどれくらいかは別として、それを知ったときのショックと、その影響って甚大なものだと思うんです。

この4年ってなんだったの？的な思いもあるでしょうし、「なぜ？なぜ？なぜ？」と頭の中は「？」でいっぱいになるでしょうし、更には彼の中に私の知らない彼が住んでるように見えて怖くなったりもするかもしれません。そしたら「結婚しよう」と言われたとしても、全然嬉しくありませんよね。

「また二股かけるんじゃないの？またこそこそ何かするんじゃないの？」て気持ちが払拭されなければ、素直に喜ぶことなんてできないと思うんです。

むしろ、Iさんも書かれてるように「無かったことにしようとしている」ようにも見えて、かえって不信感も募りますね。

・・・これはまあ、「加害者」と「被害者」の関係にはよく起こることなんです。

だから、すぐに許そうとか、結婚をOKして幸せになろうとしないで欲しいんです（←こういう書き方は誤解を招きそうだけれど・・・）

カウンセリングでも、こうしたご相談はよく頂きます。ほんと凄くたくさん頂きます。もう、そればかり！というくらいに（笑）

時間かけましょう、焦らないでくださいね、というところから始めていきます。

彼への信頼を取り戻すには“時間”も大事なアイテムですから。

あと、誰かに辛い気持ち、むかつく気持ちなどを聴いてもらうことも大切。

感情って話すとお解放されるものですからね。だから、友だちとか家族とか、カウンセラーとか、とにかく話を聞いてもらってください。

ただ、彼とは当事者同士ですから、ちょっとこの話題はまだ避けた方が良いでしょう。泥沼化必死ですから！

さて、彼からすれば、Iさんを傷つけた加害者の立場になりますよね。

Iさんのことが好きなのに他の女性に手を出してしまったとすれば、なおさら、その気持ちは強くなります。すなわち「罪悪感」です。

この罪悪感というのはとても厄介な感情で（これと対応してるのがIさんの不信感なんです）、「申し訳ない。とんでもないことをしてしまった」という思いから、強く自分を責める一方で、その感情を感じるの辛いので「もうそれは過去のこと」と蓋をしたがる傾向もあるんです。

また、男性と女性は意識を向ける世界が違いますよね？

女性は「過去から近未来」に意識を起し、一方、男性は「近い過去から未来」を見ます。

つまり、女性から見ると、男性は「自分をおいてさっさと未来に行ってしまう」ように感じられたりするんです。「無かったことにしようとしているように見える」という裏側には、罪悪感と男女の違い、という心理が隠れているわけです。

だから、Iさんの目から見る彼の態度が、必ずしもIさんの思ったとおりとはいえないんですね。

すなわち「彼は全然罪悪感なんて感じてないように見える」かもしれませんが、彼が本当に罪悪感を感じていないかどうかは分からない、ということなのです。

ここは要らぬ誤解を避けるためには大切なことですね。

こういう点ではあれこれ男性心理を学ぶ事をおススメしています。

アメブロならば水曜日に清水君と浅野君が連載してくれていますね。

また、むかつくよね！という女性側の気持ちについては、木曜日の大門が主戦で頑張ってます。

一度、参照なさってみるといいかな。

・・・なんで、こういう彼側の話をさせてもらっているか、というと、「許し」にとって、こういう意識はとっても大切なことだからです。

許しというのは、相手を理解し、受け入れてあげる前向きな選択のことを言います。

だから、彼の今の態度や気持ちを理解し、受け入れてあげること、これは何よりも大切なことなんです。

でも、そこではよく誤解が起きます。男女の違いもあれば、コミュニケーションレベルの違いもあるでしょう（一般的に女性の方が圧倒的に上手）。

そこで一つ気付きたい点があるわけです。

「なぜ、彼は二股をかけたのか？」

これを感情的に理解することが大切なんです。感情的な理解ってのは「そっかー、そういう心境だったのかあー。だったら、二股かけてもさあないわなあ。彼女としてはむかつくけど、人としては理解できんことないなあー」

的な感じのもの。

そこでは「彼が二股をかけた原因は、彼だけでなく、私にもある」という謙虚さも必要。彼だけが悪いわけではないからです。

理由が理解できれば、心はちょっと安心します。

そうすると、Iさんも、彼も、お互いにもうちょっと成長することができます。

このプロセスはとってもむづかしいです。

でも、自分を見つめること、自分の魅力を再発見すること、自分がさらにいい女になること、など、報酬もわんさかあります。

二股っての深いレベルで見れば、「あんたはもっといい女なのに、もったいないよ」とか「ちょっと今は無理しすぎてしんどいよ。もっと自然体に生きなよ」といった彼の“無意識”からのメッセージであることが多いんです。

もっとも、ここでは前向きに取り組むことが大切で、いわば「被害者意識」(彼が悪いのよ！私は悪くないのよ！)をいかに早く手放すかも大事なことですけどね。

頭で理解するだけでもしんどいし、だから、時間をかけましょうね～と言うわけです。

そうして、心でこの二股の問題を受け入れ、理解していくことが出来れば、ほとんど許しは完成。

「あいつもやり方汚くて間違ってるけどさー、私も私でたいがいなことしてたからね。もうお互い様でしゃあないなあ、と思うんだよねー。」

みたいな軽い気持ちになっていけます。

その上で、彼と話し合うのが理想なんです。

ようやくここで、彼との話し合いです。

“長らくのご乗車おつかれさまでした” 的アナウンスが必要なくらい長かったと思うんですが。

ここでは謙虚になってますからね、お互いのこの期間での成長が良く分かります。

話し合いを進めるうちに、彼を惚れ直すこともあれば、何だかつまらない男だな～と思っちゃったんですよね・・・ということもあります。

許しが進んでいる状態では、フランクに、対等に話しができます。

被害者のうちは、依存の状態ですから、話し合いはできないんです。

そして、ココまで来て、もう一つ大切なことが。

でも、許し、と、結婚は別物。

だから、改めて選択するんです。ここで。そんな彼でよいか？そんな私でよいか？お互いに。

結構、このシーンはドキドキします。

私の経験上、「この選択が一番怖かったし、難しかった」という声、多数聴いてます。

つまり、ここでようやく、「人生を選択する」という地点に立つわけですから。

(許しが進んでいない状態では、そのときの感情に振り回されるので、選択はできないんですね)

読むだけで疲れました？(苦笑)

Iさんの受けたダメージやそれまでの二人の関係にも拠りますが、こうした流れを汲んで向き合っていくことで、むしろ、この問題が二人の絆を強める結果に結びついたりしてくれます。

だから、結論は急がずに、一步一步進んでいって欲しいな、と思うのです。

参考になりましたら幸いです。

Q & A 「今は亡きアルコール依存症の父が、私の結婚に及ぼす影響」

初めまして 29歳の独身者です。

いつも心がハッとさせられて勉強になります。

根本さまに相談です。

同い年の彼氏と付き合って5年目。「結婚するかしないか将来がないのであれば別れよう」と彼に言ってしまいました。

彼氏からは「別れる勇気も結婚する勇気もない」と言われ、「今は時間がほしい」という返事。

しかし付き合い三年目くらいから時々「しんどい付き合いをしてるなあ」と感じながらも好きな気持ちを優先し、彼氏に依存してました。

私としては今の彼氏と結婚に至らないのは父親との関係が原因ではないかと思いました。

でも、父はもうこの世には亡く、親子関係を修復できません。でも、これをクリアしなければ彼氏とも新しくやり直せない、または新しく一步を踏み出せないと思っています。

実は、父親はアル中で、母や兄、私に暴力を振るう毎日でした。

小学校2年生くらいから消えたいという気持ちがあったのを記憶しています。自分はいなくていいし、いらぬ存在だと、自分を否定してばかりの10代でした。

両親が離婚後、徐々に前向きに生きられるようになったのです。

父親とは、離婚してから10年以上会っておらず、病気で死の間際に私に会いたいと連絡が来ましたが私は会うことができず、最後を看取ることはできませんでした。

長くなりましたが彼氏に愛されたかったけど本当の本当は父親に愛されたかった願望を彼氏におしてけていたのでしょうか？

また新しく踏み出すにはどう変わればいいのでしょうか？

長くなりましたがアドバイスよろしくお願いします。

(文章をこちらで少し編集させていただきました。ご了承下さい。)

ご相談有難うございます。

その環境を見れば、とても辛い思いをされて来たことがよく分かります。

10代の頃の自己否定、まだまだ終わっていませんよね。今もまだ心のどこかでは続いているのではないのでしょうか？

もし、あなたが今も「自分はいないほうがいい」と思っているとしましょう。

そうすると、“彼との結婚”、すなわち、「彼という人とこれからずっと生きていく」という現実には耐えられるのでしょうか？

彼がどれくらい愛してくれていたとしても、今のあなたにはそれを素直に受け取れる範囲が少ないのかもしれない。

だから、つい、“結婚できない相手”を好きになってしまったりするのかもしれない。

(私たちの心は不思議とそういうことを引き寄せます)

さて、そう思うってしまう大きな理由の一つがアルコール依存症のお父さんにあることは間違いはないでしょう。私も多くの人と接してきましたが、やはり家族のアルコール依存や暴力はほんと大きな影響を与えます。親がそうならば特にそうです。

子どものハートはめちゃくちゃに壊れ、人生に絶望してしまいます。

しかし、あなたが、自分の存在に意味を見出せず、消えてしまったほうがいい、と感じるのはどうしてなのか分かりますか？決して、お父さんの暴力そのものが原因とは言い切れないんです。

多くの事例は次のことを教えてくれます。

小さい頃、子どもたちは皆、親を助けたいと思っています。特にその苦しい姿を見たとしたら、体当たりで助けようとしてしまうのも子どもの純粋な愛の為せるわざ。

しかし、多くの子ども達にとって、アルコール依存症で暴れるお父さんを止めることはできません。

大好きなお父さんがそんな暴力を振るってるのも心ははちきれんばかりに苦しいですし、その暴力によって傷つくお母さんやお兄さんを見るのも、本当に辛いもの。

だから、幼い子どもは、その痛みの全てを消し去りたいと思うようになります。それは時に自分の命と引き換えに、という覚悟すら持つことがあります。

それが、こうした環境に育つ子供達が一様に「消えたい」という感覚を持つ理由です。意外に思われうかもしれませんが、こうした親を思う愛から生まれるのです。

そして、同時に、親を助けられない自分のことを酷く責めるようになります。自分が強く役立たずな感覚はしませんか？助けたいのに助けられない自分なんて居ないほうがいい、と思うのです。

それが自分の存在に意味を見出せない理由へとつながります。

感情面では苦しさや辛さから、消えたいと望み、争いばかりの毎日に絶望して将来に希望が見出せず、とってしまいがち。

確かに、そういう面もありますが、より心の深い面では違う物語が流れているものです。

つまり、あなたがお父さんを愛そうとし、助けようとした分だけ、それができない自分を責め、否定し、そんな自分は消えた方がいいと思ってしまうのです。

だから、この問題の本質は、ほんとうは自分はお父さんのことを愛していて、そして、助けたいと思っていた・・・ということの思い出すことであり、自分なりにベストを尽くしたんだと当時の自分を承認してあげることなんです。

そういう点で見ると、何も生きているお父さんとしか関係を改善できないわけではありません。

私や私の妻も、自分を癒そうと思ったときには既に父親は他界していました。もちろん、多くのお客様が、既に亡くなられた後に関係性を見つめなおしていらっしゃると思います。

これはあなたの心の中でできることなんです。お父さんが亡くなられているからといって、希望を捨てないで下

さいね。

ちょっとむづかしいかもしれませんが、次のことを考えてみてください。心の癒しのために、そして、お父さんとの関係を修復するために。

1. 自分が小さいころ、お父さんにしてあげたことは何かありますか？（自己承認）
2. もし、お父さんのことが大好きだったとしたら、それは何歳の頃までだったと思いますか？もし、お父さんのことが大好きだったとしたら、どんなところが好きだったと思いますか？（愛）
3. お父さんがアルコール依存にならなければいけない理由はなんだったのでしょうか？（理解）
4. もし、あのお父さんの中にも愛があったとしたら、それはどのようなものだったのでしょうか？そして、どんな風に愛してくれる人だったのでしょうか？（理解）
5. お父さんがしてくれて、嬉しかったこと、有難かったことはありますか？（許し）

ほんと2～3ヶ月かけるつもりで考えてみるといいですよ。

むしろ、もっと時間をかけないと分からない質問も含まれているかもしれません。

だから、もし、必要ならばカウンセリングも使ってみてくださいね。

さて、本質的な面から見れば、そうしてお父さんとの関係を見つめなおし、許し、手放してから、彼との関係に向き合っていくのですが、時間が足りないですよ。

だから、今の彼に対しても、あなたが自分なりに彼にしてあげたこと、してあげてることを探してみてください。自分だって一生懸命やってるんだよ、頑張ってきたじゃない？という点に気付くために。すなわち、自己承認ですね。

そして、次なる一步は・・・、お父さんとの問題、この5年間の振り返りをしつつ、改めて“選択”だと思えます。

『私は彼と結婚をしたいだろうか？』

彼が何を選ぼうが、改めて、まずは自分から選んでみてください。

もし、その答えがYesならば、その気持ちにコミットメントすることです。

すなわち、『私は彼と結婚する！』と胸に誓うわけです。

お父さんのこと、過去のことと向き合いつつ、このコミットメントができたとしたら、これは大きな一步になるはずですよ。

そして、同時に「自信」という大きなご褒美がやってきます。

とはいえ、一人でこのプロセスを進めていくのは大きな困難が待ち受けているでしょう。

だから、友だちの手を借りながら、時にはカウンセラーを使いながら、一步一步進んでいきましょうね。

参考になりましたら幸いです。

ありがとうございました。