

心理カウンセラー 根本裕幸 Presents

失恋クリニック

Vol.4 (2012)

目次

短所（欠点）と長所（魅力）は表裏一体！？	4
優しい彼からの別れ話。	6
別れることが癖になる。	9
「好き」て何？	11
「必要とされる」ことが付き合う条件。	12
助けを求められずに広がる傷口～自立と信頼について（1）～	14
助けを求められずに広がる傷口～自立と信頼について（2）～	16
自分であることよりも、愛されることを優先させてしまう	19
傷つけるのが怖くてずるずる付き合いってしまう。	21
別れ話は変化を求めるサイン。	23
考えすぎると恋は疲れる。	25
都合のいい女でいるほうが都合がいい！？	28
過去の罪が今の恋を妨げる	30
新しい彼は、元彼とは正反対。	32
恋が終わった後にホッとしてしまう私。	33
別れた後に気付いた元彼の魅力	35
別れた後に自然と仲良くなる。	37
気付かなかったけれど実はすごく我慢していました。	39
彼の愛、受け取れていましたか？	40
釣られたらオワリなの？（釣った魚に餌をやらない心理）	42
執着を手放せない理由～弱くなったら助けてもらえる？～	44
強くならなきゃいけないくて。	46
「いつも〇〇」の影に痛みがある！？	48
愛が受け取れない理由。	50
手放せないのは魅力に洗脳されちゃったから？（1）	53
手放せないのは魅力に洗脳されちゃったから？（2）	55
不用意な一步で、シャッターを閉められた！	57
あなたはどんな風に人を愛するの？（1）	59
あなたはどんな風に人を愛するの？（2）	61
「怒り」は大切な“手放し”のサイン。	63
「怒り」を使って執着する。	64
好きになられると気持ちが悪い。	66
子供時代満たされなかったもの＝彼氏に対して求めてしまうもの	68
プライド、意地、競争心、対抗心から我慢をしてしまう。	69
手放せないのは、ほんとうに一人になるのが怖いから。	70
失ってから気づくことが癖になっていませんか？	71
恋愛がうまく行かない理由→【恋愛＝〇〇】という図式	72
彼がいない、という状況に慣れ過ぎていませんか？～彼がいるってどんな感じだったっけ？？？～	75

今ならきつとうまくやれるのに・・・。	77
初恋の後遺症	79
彼氏じゃない彼氏。	81
与えられるものが何もないから。	82
別れ話でコントロール。	84
愛人ポジション。	86
本当の気持ちに蓋をして（ネガティブ編）	88
「なるようになる」という“悟り”	89
永遠の王子さま	91
彼の魅力が当たり前になってしまってますか？	93
「別れ」という選択肢～コミットメントとアカウントビリティ～	95
次の恋に向かう前に。	97
追いかけるのに慣れすぎてしまってますか？	99

短所（欠点）と長所（魅力）は表裏一体！？

失恋のカウンセリング。復縁を願うケースも、新しい方向に進むケースも、どうしていいのかわからないケースも、まずは、“価値”“魅力”を見つめなおすところから始めることが多いんです。

失恋すると、心がとても傷ついて、そして、自信を失います。

そんな中で頑張っ、何とか前に進もうとすることもありますが、でも、傷を引きずりながら歩くようなもので、痛々しかったり、辛そうだったりします。

自分を酷く責めて、自己嫌悪・自己攻撃を繰り返し、ますます傷を深めてしまうことも多いでしょう。

だから、傷ついていても、決して輝きを失っていない自分の魅力を知ること大切なことだと思うのです。

もちろん、失恋直後にそんなことと言われてもすぐには受け入れられませんよね。

それどころか「そんな魅力的ならなぜ彼は私を振ったの？」と怒りすら湧きかねません。

でも、魅力って、失恋しようがしまいが決して輝きを失うものではありませんし、じゃあ、その恋で自分の魅力をちゃんと受け入れ、表現してきたのか？となると・・・Y e s と即答できる方は少ないんじゃないかと思うんです。

（Y e s と答えられる方は、きっとすんなり別れを受け入れ、次のステップに進めますしね）

つい私達は（無意識に自分を守るために）、魅力を隠して、嫌悪してしまうようです。

実は、心理学的に見ると、長所と短所は表裏一体です。

ワークショップなどではよく紹介しますので、お聞きになったことがある方も多いと思うのですが、それらはほとんど光と影なんです。

光が強ければ、影も濃くなるように、魅力的な一面って別角度から見ると厄介なところだってあるんです。

例えば、「とてもバイタリティ溢れるアクティブな人」と言えば長所ですけど、「いつも前向きすぎて疲れてるときにはしんどい人」と言えば短所ですよ。

また、「とても優しい人」を悪く見れば「優柔不断で、決断力のない人」に見えることもあるでしょう。

逆に、「わがままで自己中」という短所は、見方を変えれば「自由で、自分をきちんと持っている人」とも言えるわけです。

要は“ものは言いよう”なんです。

私達は同じものを見ているのに、光が当たっているほうを見ているのか？影の方を見ているのか？で表現も感じ方も全部変わってしまいます。

それはまるで、同じ地球でも太陽が当たっているところは明るく「昼」で、そうでないところは暗くて「夜」なのと同じなのです。

それは、自分自身が選んだ“見方”なんですね。

自分がネガティブな状態ならば、どうしても影に目が行きます。

気分がよく、楽しい状態ならば、光の方を自然と見てしまうでしょう。

そう考えれば「彼のこと、私、本当に好きなのかな？あるときはすごく魅力的に見えるんだけど、でも、次の瞬間、彼に絶望してたりするんだよね」という疑問も氷解しますよね。

あ、そうか、自分の状態によって見え方、感じ方が違うもんな、そりゃそうだ、と。

だから、見方を変えると、短所だと思っていたところが長所になったりするのです！

もちろん、なかなかすぐには思いつかないかもしれませんが、納得できないかもしれませんが、もし良かったら例題を出しますので、考えてみていただけませんか？

下記に一覧表を作ってみました。

(これが「短所」なのか「長所」なのか?という議論があるものもあるかと思えます。)

短所ばかりを書き連ねてみましたので、じゃあ、それを長所としてみると何だろう?って考えてみてください。
#自己嫌悪の要素を書き出してみました、なんか出が悪く、他にもいっぱいあると思うのですが、これだけしか思いつきませんでした。

ちなみに、答えはないと思うんですね。だから、“私の見方”は、来週紹介します! 1週間、じっくり考えてみてください。そして、自分自身の自己嫌悪と比べてみるといいかもしれません!

どうぞ、お楽しみに!

短所 (自己嫌悪)	長所 (魅力)
優柔不断、意見がない	やさしい、包容力がある
わがまま、自己中	自分がある。自由。自分の意志を表現できる。
ポジティブすぎて疲れる	バイタリティがある、情熱的
窮屈、堅い	慎重さ、確実さ、信頼される、きちんとしてる、忍耐力
人の顔色を伺う、気を使う	人の気持ちが良く分かる、感性が豊か、感受性が強い、愛され上手、無邪気さ
嫉妬深い	情熱的、恋に生きる、喜びを知っている、エキスタシーの才能、愛され上手、かわいらしさ、天真爛漫さ
暗い、大人しい	人をよく見ている、問題点に気付く、人を安心させる、居場所を作る、人の気持ちがよく分かる
ネガティブ	問題点に気付く、感受性が豊か、慎重さ、確実さ、愛され上手、受け取り上手
場の空気が読めない、デリカシーがない	自由な人、ユニーク・個性的、新たな道を切り拓くリーダー、自分を持っている
人の意見をきかない	自分を持っている、わが道を行く強さ、発想力、強さ
怒りっぽい、キレやすい	感情・感受性が豊か、情熱的、熱いハートの持ち主、エネルギーギッシュ
我慢しい、言いたいことが言えない	人の気持ちを考える、人の気持ちがよく分かる、助けたい人、影で支えるのが上手、

時間にルーズ、遅刻が多い	—	自由人、新たな道を切り拓くリーダー
人に迷惑ばかりかけてしまう	—	自分を持っている、個性的・ユニーク、与えたい人、助けたい人
意地悪	—	人の気持ちがよく分かる、個性的・ユニーク、自分を持っている、問題点に気付く、愛され上手
依存的、重たい	—	問題点に気付く、感受性が豊か、愛され上手、かわいがられる、無邪気さ、天真爛漫さ
愚痴をよく言う、不満が多い。	—	問題点に気付く、与えたい人、助けたい人、情熱的、愛され上手、受け取り上手
人を傷つけてしまう	—	与えたい人、助けたい人、リーダーシップがある、情熱的
繊細、傷つきやすい	—	感受性が豊か、スピリチュアルな才能、センスがいい、人の気持ちがよく分かる、直観力
自意識過剰	—	リーダーシップ、自由な発想力、愛され上手、ユニークさ、天真爛漫さ、頑張り屋さん
意志が弱い、長続きしない	—	好奇心が豊か、チャレンジャー、視野が広い、無邪気さ、天真爛漫さ
消極的	—	人の感情がよく分かる、感受性が豊か、問題を見つける、忍耐力、気長

優しい彼からの別れ話。

「彼はすごく優しい人で、私の事をすごく受け入れてくれました。私が望むことを何でもかなえようとしてくれるし、本当に大事にしてくれたんです。私、その愛情にあぐらをかいてたのかもしれませんが。彼の様子が2、3ヶ月くらい前からおかしくなって、先日の1/16(月)に「距離を置こう」って言われたんです。ほんとうに晴天の霹靂でどうしていいのか分からなくなってしまっ。今はとりあえず「保留」にしてもらってるんです。何とか彼ともう一度やり直したいんです。」

最近「優しい男性」「いい人」が多いですね。

昔かたぎの「黙って俺に付いてこい」というタイプはだんだん影を潜め、よく言えば協調路線、悪く言えば彼女に合わせるタイプの男性が増えているようです。

男性的な面や包容力、彼女の事を第一に考える点など、草食系とはまた少し違う特徴を持つ彼ら。

そういう彼とお付き合いすると、退屈になって刺激を求めたくなることがあっても、でも、そこに流れる優しさはほんとうに温かいので心身ともにはまり込んでしまうことも少なくないですね。

だから、中には「浮気もしてるけど、本命、というか、結婚するなら彼」と思ってる方もいらっしゃるかもしれませんね～（苦笑）

そんな彼が別れを切り出してきたり、距離を空けようと言いだしたり、同棲を解消しようとしたりすると、始めは驚き、そんなことないかと否定し、でも、その後、ものすごく焦り、不安になり、パニックになってしまうかもしれません。

“あぐらをかく”という表現はこの失恋クリニックでもよく出てくる表現ですが、つい、相手の愛情に甘えてしまい、すっかり安心しきってる状態（＝慢心）を言います。

この状態にめちゃくちゃなりやすいんですよね。

だから、別れ話に「ありえない！」と思っちゃうんです。

さて、ここまでのお話は幾度か目にしたことがあるかもしれません。私も書きながら、こういう文章何度も書いたよなあ・・・（汗）と気付きました。

でも、今回お伝えしたいことはまた別のことなんです。ここからはフレッシュな文章・・・のはず（笑）

その彼、いつ頃から別れを考え始めたと思いますか？

今回の最初の相談文の例に戻しましょう。文中に距離を置こうと言われのが1/16（月）となっておりますよね。2, 3ヶ月前から何となく様子がおかしいと思いだめたのですから、10、11月頃からちょっと変だな、と感じてた彼女。

じゃあ、その頃からののかな？その少し前なのかな？というと、私はちょっと違うと思うんです。

10、11月頃に様子がおかしくなったのは、「距離を置こう」とか「もう別れよう」という言葉をいつ、どんなタイミングで言おうかを悩み始めてたからじゃないかな、と思うのです。

つまり、もう、その時点では気持ちとしてはすでに決まっていたんじゃないかなあ、と。

でも、10、11月と言えば、ハロウィンとはもかくとして来るべきクリスマスという一大イベントを控え、準備を始める頃ですよ。

もし、高級ホテルでロマンチックな夜を、と思えば、もう部屋を押さえるのは遅いくらいですし、プレゼントもそろそろ考えなければ間に合いません。

また街にはイルミネーションが輝き始めて夜のデートを一層盛り上げてくれるわけです。

さらにその後は年末年始、お正月が控えてるとなれば、「そろそろ親に挨拶も」「初詣はどこに行こうか？」とか色々考え始めるかもしれません。

そういう中でキラキラとクリスマスを楽しみにしている彼女に「別れ」を切り出すのは、優しい彼にはとても酷な気持ちがします。（それが優しさなのかの議論は別にして）

優しい彼は罪悪感がとっても苦手。だから、彼女をできるだけ辛くさせないように用意周到に準備を進めていきます。

その結果、言い出すのが1/16まで伸びてしまったのかなあ、と私は考えるわけです。（もちろん、すべてのケースに当てはまるわけではありませんが）

さて、では、いつ頃から別れを切り出そうと考えてたんだらう？という点に戻ると、もっと前、少なくとも、さらに半年くらい前には遡るかな、と思うのです。

つまり、昨年春頃から別れを考えていたとすると、なんかゾッとしませんか？色々な彼の言動を思い出してみても思い当たるところもあれば、逆にそんな素振りをまったく見せないのが気付かなかったこともあるでしょう。

(付き合いが長く、たとえば3～4年以上にわたる場合は、別れを考え始めたのは数年前であることも珍しくないと考えています。)

さて、春から半年以上の間、彼は悶々と葛藤したはず。

彼女のことは嫌いにはなれないので、距離を置きたい、別れたい、と感じている自分にすごく罪悪感を持ち、自分を責めます。

だから、彼女に気付かれないところで、何度も気分を盛り上げようとするでしょう。

そして、その効果もあって、「やっぱりアレは気の迷いだ。僕には彼女しかいない」と気持ちを取り戻したこともあれば、逆に「あの態度は酷い。むかつく。やっぱり別れよう」と思うこともあったかもしれません。

でも、おそらく「一生懸命好きになろうと頑張っていた時期」はあると思うんですね。(それを知ると、彼女の立場としては惨めになるかもしれませんけれど)

そうして、何ヶ月、時には何年もかけて気持ちを固めていくのです。

だから、その結果、別れを切り出した彼はものすごく頑固です。

優しさゆえに「保留」にしてもらえることも多いのですが、決意は固いことが多く、「やっぱりダメだよ」「もう無理だよ僕達」などと事あるごとに別れ話をしてきたりします。

因みにこういう彼と付き合う彼女は意外とサバサバしてる事が多く、「別れたいと思ったら、即切り出すタイプ」も少なくないので、そんな彼の気持ちや葛藤に気付いたり、理解することは難しいことが多いんです。

だから、彼のそうした葛藤をお話すると、中には「そんなのあたし、バカみたいじゃん。何ヶ月も愛情がなくなった彼と一緒にいたわけ？信じられない！私ならすぐに別れるのに！」と怒り出す方もいらっしゃいます。

バランスですよ。彼と彼女、ほんと正反対です。

さて、そういう別れ話を切り出されて、彼の気持ちに気付き、自分の言動を反省し、そして、やはりやり直したいと思う方も多いのですが、さて、その道筋は若干厳しいことが多いです。

その障害になるのが、お互いの気質の違い。

例えば、彼がどういう思いでこの半年～1年を過ごしてきたのか、に共感できるかどうか。つまり、彼が今まであなたの気持ちを汲んでくれたように、今度はあなたが彼の気持ちを受け入れ、理解することができるかどうか・・・。

別れたくない思い、そこから生まれる焦りから彼の気持ちを理解したつもりになっていることは多いのですが、でも、実際はどうでしょうか？

だから、「謙虚でいたいですよ」と言います。時間かけましょう、という意味も込めて。

今起きたことを一つ一つ丁寧に受け入れていくんです。

自分の価値観や考え方をちょっと横において、学習していくイメージでしょうか。

それが「まどろっこしいわい！」となりやすいんですが、自分を成長するための“レッスン”だと思って頑張ってみましょう。

さて、焦らずじっくりと自分と向き合っていると、何だかんだ友だちみたいな関係にまで戻れることはよくあります。

メールをすれば、普通に帰ってくるくらいまでは。

その先、男女の関係に戻るには、彼が悩んでいたのと同じくらい時間をかけて「お前、変わったな」と思わせる変化が必要です。

彼は優しいので、あなたのことを嫌いになれないことが多いんです。

だから、心の中ではあなたの幸せを願い、そして、あなたを傷つけた自分を責めています。
そういう態度には見えないときは、意地になってるとき。その頑なな態度を崩したら元に戻ってしまいそうだから。

「そんな悠長なことをしてる間に他の競争相手に取られちゃうじゃないの！」と思うかもしれません。
でも、そこで「それならそのときだよ」と言えるようになることこそが、謙虚さであり、彼を受け入れたことの証でもあるのです。

さて、もし、今、優しい彼とお付き合いしていて、この文章を読んでドキッとされた方。
今のうちに、少し謙虚になってみるといいかもしれませんね。
彼はきっとあなたを愛したい人。だから、もっと大きな愛で包んで貰えるはずですから。
参考になりましたら幸いです。

別れることが癖になる。

Aさん：「10年付き合った彼に別れようって言われたんです。半年くらい前に。でも、なかなかそれが受け入れられなくて・・・」

私：「それは辛いですね・・・。10年ですか・・・」

Aさん：「でも、実は、付き合ってる間に2回ほど別れていた時期があるんです。1回目は3年目くらいだったかな。彼から『好きな人ができた』って別れ話を切り出されて。でも、半年後に『やっぱりお前がいいと思った』って。私もまだ好きだったので、寄りを戻したんですね。その後、何年かして、結婚もしたいし、でも、彼はその気がないみたいだしで苦しくなって私から別れ話をしたんです。その後、1年ちょっと別れてましたし、その間に他の人ともお見合いで付き合ったりしたんですが、でも、やはり彼のことが忘れられなくて、それで私から連絡してまた付き合いだしました。彼もその1年の間に他に付き合いかけた人がいたみたいなんですけど。でも、その後やはりギクシャクしてしまい、それで半年前に、彼から『距離を取ろう』って言われてしまって・・・。でも、私、まだ好きなんですよね。それに彼が戻ってくるような気がして・・・」

10年とは限らないんですが、このAさんみたいなケース、私、ちょくちょくご相談いただくんですよね。
付き合っている間に他に好きな人ができたり、相手が浮気したり、忙しくてすれ違って距離が空いたり、価値観が違ってケンカ別れになったり、そうして一旦距離を置くんだけど、でも、しばらくしてお互い落ち着くと、関係が戻ってしまう、なんてケース、皆さんの周りにもありませんか？
友だちとしては『あんたたち、いい加減にしなさいよ』とか『結構呆れてるんですよ』みたいなこともあるかもしれません。

ただ、今回の例でもそうですが（もちろん、この事例は私の創作です。具体的にどなたかの話を勝手に拝借しているわけではありません）、付き合っているうちに何度も別れて、ヨリを戻すとしたら、お互いの中に“別れ癖”みたいなものが生まれます。

Aさんのように、2回別れて2回元に戻ったら、何だか運命を感じてしまいませんか？赤い糸で結ばれているみたいな感じ、してしまいませんか？

そうすると3回目も・・・、彼が戻ってきそうな気がするんです。

だから、なかなか別れが受け入れられないんですよね。いや、むしろ、まだ付き合っている状態（別れてはいない）のような気がしてしまうのです。

そもそも、10年など長い間付き合ってしまうと、それだけで彼が体の一部になったような感覚を持つようになって、別れ話自体が受け入れられないことも多いんです。

それが、過去に“別れてヨリを戻す前科”があるとしたら、ますますもって、今回の別れも「いつものことよ」みたいになったりするのです。

だから、頭ではもう終わりだし、彼とはやっつけていけないし、今回の別れは正しい、と思っていたとしても、感覚は以前のままになっています。

だから、少し時間をかけて別れを受け入れていく作業も必要になるかもしれません。だからこそ、いつも以上に焦りは禁物ですね。

そんなカウンセリングの中では、じっくり彼とのことを向き合っていくように特に注意を払います。

Aさんの深層心理の中には「もし、別れを受け入れたら絶望が強すぎて、もう立ち直れないかもしれない」という感覚や「彼と元に戻れるんだったら、何でもしてしまう。たとえ、セフレでも構わない」という自虐的な感覚が根付いていることもあります。

また、「もう二度と男は信じられない。いや、人は信じられない」という傷の深さや、「一体この10年、自分は何をしてきたんだろう？」という虚しさも出てくるかもしれません。

しかし、そうした心の声、素直な感情に目を背けていても何も始まりません。

辛いけれど、苦しいけれど、、、寂しいし、むかつくし、絶望的だけれど、、、心の声を一つ一つ丁寧に受け入れていくこと、傷ついた自分を真綿で包むように愛してあげること、が大切だと思うのです。

時間がかかることも少なくありません。

無理もありません。10年間の葛藤なわけですから。

だから、心が別れを受け入れ、そして、新たな一步を踏み出すまで、私達は気長にじっとお付き合いしようと思っています。

そうして、次の扉を開いていきます。

特に、こうしたケースでは、この10年間に得た成長、ギフト、魅力、輝き、価値、才能を探していくようにします。

失恋から立ち直るきっかけは「この失恋は決して喪失ではない。むしろ、自分が成長するためのギフト、恩恵なのだ」という気づきによります。

だから、すっかり曇ってしまったように感じている、Aさん自身の価値や魅力、そして、恋の素晴らしさを改めて蘇らせるよう、目を向けていこうとするのです。

しかし、こうした経験のある方をカウンセリングしてきて不思議に感じるできごとがあります。彼がいるという「習慣」なんでしょうか。心がもう「彼氏がいる」という状態に慣れているからでしょうか。

その10年付き合った元彼を手放した後、(意識あるいは無意識で異性を拒否しなければ)、Aさん、男性との出会いには不自由しないんです。(もちろん、必ずしも素敵な男性ばかりが寄ってくるわけではないので注意が必要なんです)

だから、その自然な流れに乗って、新たなパートナーとめぐり合えることも多いように感じています。

さて、皆さんのケースはいかがでしょうか？

参考になりましたら幸いです。

「好き」て何？

「好き」という気持ちがよく分からない。だから、付き合う人は言ってきてくれた人ばかり。

いつから？

もうずっと前から。学生時代にも周りの子が「〇〇くんがいい」と騒いでるのを見て、表面上は彼女達に合わせていたけど、本心は全然乗れなかった。

そういう方がカウンセリングにいらっしゃる理由は「年齢を考えるとそろそろ結婚しないと」だったり、「今彼がいるけれど、このまま付き合っていて良いのか分からない」だったり、「ずっと好きな人がいないのはまずいと思って」だったり。

だから、「彼氏がほんとうに欲しい？」とお聞きすると「うーん・・・」と考え込まれることも多いのです。

中には「結婚しなければ」「好きにならなければ」という、恋愛や結婚が半ば義務感になってしまっているケースも少なくなく、「それだと全然恋愛が楽しめないよね」という状態になってしまうのです。

「ほんと、彼氏といっても全然楽しめなくて、むしろ、虚しいし、申し訳ない気持ちでいっぱい」なんて彼女もいました。

そんな彼女達にもいくつかのパターンがあって、「女の子といるのは好きだし、楽しい」という“女系・女子校育ちパターン（仮）”もあれば、「誰といっても同じ。1人である方がずっと気楽だし、いい」という“我が道を行くパターン（仮）”もあります。また、数はずっと少ないですが「家族が一番居心地いい。だからいつも家にいる」という“家ラブ・パターン（仮）”もありますし、「異性は恋愛対象というかお客さん」という“夜の接客業気質パターン（仮）”もあるようです。

それぞれの背景は違いますが、“好きがよく分からない”という心理的な原因には、何らかの共通点が見て取れることが多いのです。

一番分かり易い原因は「過去にものすごい失恋をして、それから恋愛が怖くてできなくなってしまった」というケースですね。

20歳前後の失恋はその後の恋愛に多大なる影響を与えることが多く、その頃に、酷い失恋をした挙句、以来、男性を好きになれなくなってしまった、というケースはほんとたくさんあります。

特に20歳前後の恋は気持ちがものすごく盛り上がりますし、ときめきも、輝きもMAXに発揮されますよね。だから、その「恋をしている」インパクトもものすごく大きいんです。

そのため、大人になってからの恋に「あの頃みたいなドキドキを感じない」とか「ほんとうにこの人のことが好きなのかな？と思う」みたいな疑問が生まれやすいのです。

しかし、「好き」というのが分からないという背景には、もっと深い理由があることが多いようです。

やはり心理学、カウンセリングの法則に伴って家族、育ちの背景に光を当てることにしましょう。

生来「好きになれない」という人はいない」というのが前提です。

生まれた子どもはみんなママやパパのことが大好きだし、近所の友だちもおばちゃんも皆大好き、という状態から始まります。

だから、大人になって「好きが分からない」という方も、その昔は「大好きな人がいた」と言えるのです。

しかし、幼少期にはたくさんのハートブレイクを私達は全身体験します。

それは自分が幼いからこそ傷つくものもあるし、完璧ではないパパやママの影響で心を痛めることもあります。だから、大好きなパパやママが、自分の愛を拒否したり、受け取ってくれなかったりしたとしたら、それは大人になったあなたが恋人に愛を拒否されたときよりも遥かに大きなショックを受けてしまうのです。

それに、(信じられないかもしれませんが) 私達はみんな“親を助けに生まれてくる”という目的を持ちます。

どんな親でも嫌いになれないし、どんな親でも助けたいと思う、んですね。

でも、子どもですから、親を助けられないことも少なくありません。いや、少なくないどころか、まったくなかったケースもあるでしょう。

そうすると、パパやママのことが大好きであればあるほど、助けられなかったときのショックや痛みは大きくなるのです。

好きな人の役に立ちたくて頑張ったこと、ありませんか？でも、それがうまく行かなかったら、どれくらい自分を責めるでしょう？

こうした心理体験を繰り返す(もちろん、親が愛を受け取ってくれなかったり、助けさせてくれないのは一度や二度ではないはず)と、だんだん「好き」「愛する」という気持ちを麻痺させていくようになります。

「好き」って思っても、どうせ受け取ってもらえないし、虚しいし、悲しいだけ。

だとしたら、好きにならなければいい・・・そう意識したことはないかもしれませんが、痛みを回避する仕方の無い方法として、“好きにならないようにする”努力を重ねてしまったのかもしれない。

だから、「好き」が分からない、を正面から扱う場合、そうした幼少期の家族関係まで遡り、そこで彼女がしたかったこと、抱いていた思いに気付いていくようにします。

幼少期の記憶が蘇ってくる人も多く、「パパに肩車をしてもらうのが好きだったな」などの懐かしい思いで心がいっぱいになることもあります。

そうして「好き」という感覚を取り戻していくのですが、同時に、副産物が得られることも少なくありません。それくらいパパやママが大好きで、助けたい気持ちがあるとすれば、きっと、それは彼女のライフワークになるくらいパワフルなエネルギーであることも少なくないんです。

だから、人を支える、助ける仕事やボランティアに興味を持ったり、人に対して今まで以上に優しく温かく接することができたり、今の何気ない生活に変化がもたらされたりするようです。

古い感覚を取り戻すので、一筋縄にはいかないかもしれませんが、でも、他のあらゆる問題と同様、人生を変える大きな一歩になるようです。

参考になりましたら幸いです。

「必要とされる」ことが付き合う条件。

「彼のこと、好きかどうか分からないんですよね。別れたほうがいいですか？」

かつてカウンセラーとしてデビュー間もない頃、こうしたご相談を伺うと「え？なんで？」と聞いていました。

「好きかどうか分からないのに、付き合っているの？」

素朴にそんなことを思っていたのです。以来、このご相談は間断なく今に続きます。

「どうして別れないんだと思います？」

そうお聞きすると、その理由は様々なものが出てきます。

腐れ縁のようなもの、一人になるのが怖いから、彼がすごく好いてくれるから、付き合いが長くて当たり前になってしまったから・・・等々。

そんな中で「彼が私を必要としてくれているから」という理由によくお目見えします。

「自分はそれほど好きではないけれど、でも、必要とされるとうれしくて、それで付き合っているんです。」

ただ、始めは良かったんだけど、だんだんそれに違和感を感じるようになります。

例えば、一緒にごはんを食べているときに、その好みや食べ方や表情に嫌な感覚を覚えたりします。寝顔が「かわいい」と思えたら良いのに、全くそうは思えません。

もちろん、エッチだってしたくてしてるというよりも、求められたから答えている、拒否したらかわいそうだし、申し訳ないし、という感じでして、だから、全然良くなかったりします。

そういう違和感がちょっとしたもの、ごまかしの効くレベルのうちにはいいのですが、付き合いが3ヶ月、半年、1年と続くと、無視できないくらい大きくなっていきます。

そうすると「好きかどうか分からないのだけれど、付き合っていていいのか？」という疑問が膨らんでいきます。

でも、そこで迷うのは心の中に

「好き」 < 「必要とされる」

という図式が描かれているからなんです。

“無価値感”という感情があります。

「私は愛される価値がない、私には魅力がなく、誰からも愛されるはずが無い」

といった感情で、私達の人間関係や仕事、性格に多大なる影響を与える感情です。

これは自分自身をとってもちっぽけな存在に扱います。

だから、自分には価値なんてないので、自分の「好き」という気持ちは軽視せざるを得ません。

それよりも、誰かが「必要としてくれている」方が遥かに重要に感じられるのです。

無価値感が強くなると、自分で自分の居場所を確保する自信がありません。

「ここにいていいの？」

「私はここにいても迷惑じゃない？」

という不安が常に過ぎります。

自分が誰かを好きになっても、その人にとっては迷惑なことにはしか思えません。

だから、好きな人に近づけなくなります。(あるいは、手に入らない人を好きになります。)

だから、誰かに「ここにいていい」と言われると、その言葉や存在にしがみ付きたくなるのです。

また、「必要とされること」が付き合う条件になってしまうのに、“無力感”という感情が影響を及ぼしていることもあります。

読んで字の如く、自分には力がない、という感情で、それは「誰かを助ける力がない」「誰の役にも立てない」

さらには「誰かを助けられなかった」と言った気持ちのことを言います。(だから、罪悪感にも似た感情ですね)

役に立てない自分は価値も無ければ、意味も無い、だから、自分を必要としてくれる人に尽くし、力を注ぐのが私の存在価値・・・と感じてしまうようなものです。

一種の“奴隷マインド”と呼ばれるものに近くなります。

こうした無価値感や無力感が心を占めていると、周りからは「なんであんな人と付き合ってるの?」「そんなにボロボロになるんだったら別れたらいいじゃない」と言われても、なかなかその言葉が耳に届きません。中には単にお金や体が目的な関係だったり、DVやパワハラなどのひどい関係性に陥ったりしても、そのまま関係性を持続させようとする方もいらっしゃいます。

私達は1人では生きていけません。

特に、このパターンを持つ方はそれを強く感じています。

だから、自分を居場所としてくれる人、自分を必要としてくれる人が付き合う条件となってしまいます。

もちろん、こうした背景には幼少期から思春期までの人間関係が強く影響しています。

家族の問題、学校での問題、友人関係、恋愛。様々な要素が絡み合っています。

カウンセリングの中ではそうした過去の問題を癒すことはもちろん、今、できることも大切にしています。

例えば、カウンセリングや私達のワークショップが“居場所”になること。

そうすることで、彼に強く依存していた気持ちが軽くなっていきます。

そして、一つ一つ、自分が受け取れない価値を伝えていくこと。

「ほんとうに頑張ってきましたね」と伝えても、無力感の強い方は、それに強い拒絶反応を示します。

でも、私達は、それも分かった上で、承認し、また、価値を伝えていこうとします。

1、2度くらいはなかなか受け取れません。

でも、それが10回、20回と続くと、やがて「まあ、そういういいところが自分にもあるのかな」と思えるようになっていきます。これは多くの方に見られる傾向なんだろうね。

そうして“自分を大切にすること”を学んでいくんですね。

必要とされることも大事なことなんだけど、自分の「好き」という気持ちも大切にしたい・・・。

そういう思いが芽生えたとき、いよいよ“選択”のときが来ます。

必要とされる、という受身の姿勢ではなく、「誰を愛したいか?誰を愛するか?」という選択ですね。

実は、この変化は“受動的(依存的)”な生き方から“能動的・主体的”な生き方への変化を意味します。

自分の人生を自分で切り拓き、自分の足で歩いていく、いわば、生まれ変わりのポイントになるのです。

・・・とまあ、大きなことを書きましたが、“自分で選ぶ”のと“選ばれる”では、うまく行ったときの達成感、うまく行かなかったときの納得感が全然違います。すなわち、後悔の量が違うんです。

だから、“必要とされる”ことも大事だけど、“必要とし、愛する”という姿勢を大切にしたいと思うのです。

いかがでしょうか。

自分の恋を見つめなおす参考になりましたら幸いです。

助けを求められずに広がる傷口～自立と信頼について(1)～

「自立」の一つの典型的な現象に“なんでも1人で何とかしようとする”という心理があります。

言い方を変えると“誰にも助けを求めない”ということです。

苦しいときやしんどいとき、それを自分で何とかしなければいけないと思います。

「大人ってそういうものだし」みたいな考えに基づくこともあります、多くは

「誰かに迷惑をかけたくない」

「相談するとその人に心配をかけてしまう」

「誰かの負担になりたくない」

「その人に申し訳ない」

といった“配慮”が作り出すものが多いのです。

本当に誰にも相談しない、という方もいらっしゃいますが（特に男性に多いですね）、実際は友だちなどに話はするんだけど、でも、“肝心なところは言えない”とか、“話す相手によって内容を選んでしまう”、そして、“本当は結構深刻なんだけど、つい、『大丈夫、大丈夫』と言ってしまう”というパターン、皆さんにはありませんか？

「ほんと、大丈夫、が口癖になってしまっていないですか？」

カウンセリングでよくお伝えするメッセージです。

そうやって誰かを気遣い、配慮することは素晴らしいことですが、それが、自分のキャパ、限界を超えると、逆に自分を追い詰めていくことにお気づきでしょうか。

その境目は大変難しいです。

自分でやるべき領域と、誰かに頼る領域の区別が付かないことも多いです。

そういう方には大雑把に言って「一日悩んで答えが出ないものは、自分の中に答えがないと思って誰かに相談したほうがいいですよ」なんて言っています。

そもそも“悩み”というのは、自分の中に答えがないから悩むものなんですよ。

だから、自分の経験を応用して結論を出すか、もしくは、誰かに相談しながら見つけていく、教えてもらって気付くといったやり方があるんです。

でも、何日も何ヶ月も考え続けてしまうとすると、余程自信があるジャンルで、考えること自体が楽しみでない限り、単なる苦行に他ならないと思うのです。

だから、1日考えて答えが出ない“悩み”は誰かに任せるといいですよ、と思うのです。

でも、誰かの迷惑になる、と思ってしまうと、自分ひとりで抱え込まなければいけなくなります。

その結果、状況がどんどん悪くなることも少なくありません。

というのも、1人で問題を抱えることによって自分自身がどんどんしんどくなるからです。

誰かに相談すると、明確な答えは出てこないかもしれません。

状況の悪化もすぐには止められないかもしれません。

でも、心の負荷は少し軽くなります。

「できるだけ、このことをオープンにしてみてくださいね」

とカウンセリングの中でもアドバイスするのですが、それは1人で持つのはしんどい荷物も、5人10人で分け合えば軽くなるからなんです。

*

でも、じゃあ、誰に頼りましょう。誰に相談しましょう？

友だち、家族、恩師、先生、カウンセラー……。

実はあなたがそこで浮かべた人って、あなたが信頼している相手なんです。

何人もの顔が浮かんだあなたは、とても幸せな方です。それだけ多くの人を信頼できる状況と言うのは、本と大船に乗った気分です。

しかし、誰も浮かばない、あるいは、浮かんでも、ちょっと現実に頼ることに抵抗がある、という方も少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。

そんな方がカウンセリング等で自分を掘り下げていくと、1人で頑張っている自分の後ろに誰のことも信頼できない（あてにできない）孤独な自分がいることに気がきます。

辛いことも、しんどいことも、重い荷物も、1人で背負っている自分です。

辛いんだけど、辛いと言えない。

誰かに迷惑をかけられないからグッと我慢する・・・そんな自分の姿です。

そんな自分をイメージしてみてもらえませんか？

すごく苦しそうで、すごく大変で・・・そんな自分を助けてあげたいと、思いませんか？

そこで“選択”なのです。

あなたは、誰を信頼しますか？

あなたは、誰を信頼したいですか？

少し無理やりにでも誰かしら思い浮かべてみるといいでしょう。すごく怖かったり、恥ずかしかったりしたとしても。

さて、その人を信頼するということは、自分ひとりの世界から、その人と共に生きる世界へと広がります。

それもまたものすごく怖いことかもしれません。

人によっては、自分の心臓を半分渡すような感覚に襲われる方もいるんです。その人が裏切ったら、自分も生きていけないような、そんな恐怖心です。

でも、信頼できると、気を使わなくて済むようになります。

申し訳ない、とか、負担になるかも、迷惑かけるかも、という思いは信頼が深まると同時に薄くなっていきます。

そして、「ま、よろしくな！」と任せることができるようになるのです。

では、次回、どうしたら信頼できるのか？について考えていくことにしましょう。

助けを求められずに広がる傷口～自立と信頼について（2）～

じゃあ、どうしたら、そんな風に誰かを信頼できるようになるのでしょうか？

それは非常に難しい命題なのですが、シンプルなレッスンを紹介しましょう。

もしかしたら、少し意外に思われるかもしれません。

*

あなたが頑張ってきたことを認め、受け入れ、承認してあげます。

「私って、偉いよね」

「俺って頑張ってきたよな」

そう言える証拠を集めてみましょう。

「今日も頑張って仕事した、俺って偉いよなっ！」

「彼のためにちゃんと今日もお料理した。私って素敵☆」

できるだけハードルを下げるのが大切。

「そんなの当たり前」と思わないことがものすごく大事。

これを日々、続けてみましょう。

ただ、始めのうちは「感情をこめる」必要はありません。

淡々と機械的に繰り返して頂いても十分効果はあります。

＊

このエクササイズの結果、あなたは自由を手に入れられます。

「私、自分にできることは自分なりに全部やったと思う」

「俺、自分にできることは自分なりに全部やっている」

こういう感覚に至れば、素晴らしい。

最大限の自己承認です。

もちろん、このレッスンのポイントは“自分なりに”というところです。

誰かとの比較、一般常識との比較ではなく、“自分なりに”なのです。

それが出来たとき、あなたは誰かを信頼することができるようになっています。

だって、自信が付いているのですから。

「だから、よろしく願います。どうか私の力になってください」

と堂々と言えます。きっと。

「誰かを信頼する」とは、「自分を信頼すること（＝自信）」に他ならないのです。

そこでは、何とかできるだろう、何とかできるだろう、何とかするだろう、と思えます。

その上で、自分の手には負えないな、と思えば、素直に白旗を揚げられます。

「これだけ頑張ってもダメだったんだもの、誰かにお願いするしかないよね」という心境です。

だから、そのとき、あなたが選んだ“信頼できる人”にすべてをさらけ出し、そして、お任せすることができるようになるのです。

それはもうすでに恥ずかしいことではないし、惨めなことでもありません。

歯が痛いときに歯医者さんに行くの、恥ずかしいでしょうか？

髪が伸びたからと、美容院に行くの、惨めでしょうか？

恥ずかしさや惨めさは、多くの場合、自らのプライドから生まれます。

そのプライドは、あなたの心が傷ついている分だけ高くなります。

そして、心が傷ついていると、どうしても自信が持てないですね。

だから、何でも自分でやろうとしてしまい、誰かに頼ることが恥ずかしかったり、惨めに感じられるのです。

＊

さて、ここでは「自分ひとりで誰かを信頼できるようになるまで」を紹介しました。

相手がどんな状態であれ、上のプロセスを辿ることであなたは誰かを信頼できるようになります。

「自分をちゃんと認め、自分の足で立っている状態」なので、相手の状態に左右されないからなんです。

つまり、相手に拒絶されたとしても、傷つくことはありません。

「あ、タイミングを間違えちゃった」

「そっか、彼も今、大変なときだったんだ」

(因みに傷つくとしたら、それは「信頼」ではなく「依存」です)

また、「自己承認ができて、自立してる状態」では、相手のことがよく見えます。

依存のときは盲目的になりますが、自立してる分、相手が今どのような状態なのか、相手が私を受け入れる余裕があるのか、相手に伝わり易い表現がどれなのか、ある程度分かります。

だから、相手が受け取りやすいボールを投げてあげることもできるんです。

(ただし、そのためには多少のトレーニング=経験、は必須かと思いますが)

でも、これって特別なことじゃないですね。皆さん、普通にこういうこと、してるんですよ。

「すぐにも電話で話したいけど、今回は忙しいって言ってたな。じゃあ、メールでちょっと時間作ってくれないか頼んでおこう」

とか、

(今、彼女、ご主人とのことで結構大変なんだけどな。でも、知っておいて欲しいし、彼女の意見も聞いておきたいし)「もしもし。今、旦那さんと大変なときって知ってて、敢えて、なんだけどね。10分くらい、私の話につき合ってもらってもいい？しんどかったら言うてね。(中略)ありがとう。お陰で助かったわー。ほんと、大変なときにごめんね。」

・・・みたいなこと、してませんか？

これ、信頼の一つの表現なんです。

だから、意外とみんなしてるんじゃないかなあ、と思いますよ。ただ、それができないときってのは、よほど、しんどい状態なんだろうと思うのです。

ふつうに出来てることが出来なくなるわけですからね。そういうときこそ、SOSを発するときではないでしょうか。

*

さて、心理学的には、今までお話したように「自分から相手を信頼していく」ことに重点を起きます。しかし、現実的には、そればかりではなく、自分ひとりが頑張らなきゃいけないことばかりではありませんよね。

相手が信頼を築くお手伝い、というか、呼び水というか、そうした道を敷いてくれることが少なくありません。

「ちゃんと私の話を聞いてくれる」

「腑に落ちる言葉をかけてくれる」

「ちゃんと見てくれているという感じがする」

「何でも大丈夫で安心感がある」

「声を聞くと、姿を見ると、安心する」

こうした感覚があると、その人を信頼し易い状況が作られますよね。

とはいえ、この辺は現実的にはまた「信頼」ではなく「依存」になりやすい危険性をはらむのも事実ですね。

そもそも「～してくれる」「～して欲しい」というのは“依存”の表現ですから。

*

先ほども少し説明しましたが、依存なのか、信頼なのかの差は、一言で言えば“主体性”の違いです。

相手の態度だけで“信頼”はできないんですよ。

先に紹介した自己承認がないと、信頼に見えて、実は“依存”ということが少なくないのです。でも、難しく考えるのはやめましょう。それくらい“純度100%の信頼”は難しいわけですから、依存が混じっていてもそれはそれで構わないんです。相手が“信頼に足る相手”と思えば、次にあなたがその関係性を通じて自己承認をしていくことも可能ですよね。そうすると“依存”が“信頼”に成長していきます。

特に問題を抱えているときは弱っている分、どうしても“依存”しやすいですからね。だから、“信頼に成長させる”ことを目標としてもいいのです。まずは、自己承認を始めつつ、人を信頼していくことを学んでいきましょうね。

#お勧めなのは、問題が起こる前から“駆け込み寺”を作っておくことなんです。。親友、恩師、先輩、家族、カウンセラー等、あなたが普段から、この人は信頼が置けるなあ、と言う人を1人でも多くリストアップしておくことはとても重要なことだと思うのです。参考になりましたら幸いです。

自分でいることよりも、愛されることを優先させてしまう

「依存」についてのお話になってしまうのかもしれませんが、彼に嫌われたくなくて、あるいは、彼から愛されたくて、自分を犠牲にしてしまう、ということが恋の中ではよくありますよね。そして、それはうまく行っているときよりも、別れが近いとき、そして、別れた直後には、ますますその傾向が強まることも多いんです。彼に嫌われないように自分を押えてしまった経験は皆さん、誰ももお持ちなのではないでしょうか。

“犠牲”なんですよね。愛されるために自分を捨てるというのは、ちょっと切なくて、しんどい感じがしてしまいます。

こんな方がいらっしゃいました。

「本当は私、ミニスカートとかショートパンツとか、足出したり、あと、肩とか出すの、全然好きなんですけど、彼がそれ嫌がるんですよね。だから、こういうパンツとか長めのスカートばかりになっちゃって」

でも、これだけではまだ犠牲かどうかの判別は付きません。

なぜならば、このセリフの後に

「でも、こういうの、案外悪くないな、って思ってた。意外とあたしパンツ似合うじゃん、とか、新しい発見もかなりあって結構楽しいんですよ。彼に新しい世界を教えてもらったって感じ」

と続く場合は犠牲じゃないですよ。一方、

「でも、やっぱり嫌われたくないって言うか。ちょっとでも露出していると彼、すごく機嫌悪くなるから仕方なくて感じで。かわいいワンピースとかあっても、ああ、これちょっと短すぎるなあ、て断念することも多いんですよ。それってちょっと苦痛なんです。」

となるならば、犠牲と言っていいでしょう。

要は自分が「楽しい」「面白い」「好き」「ワクワクする」なのか、「辛い」「しんどい」「嫌」「楽しくない」なの

か、なんです。

これはファッションに限ったことじゃないですよ。

考え方や趣味・趣向、価値観とか感じ方など、あらゆる方面に言えることです。

私達は「愛されたい」って欲求をととてもとても強く持ってますよね。

それは幼少期、親の愛を強く求めていた名残りと言っていいのですが、特に依存時代は「愛することよりも、断然、愛されることの方が大事」と感じてしまいますから、どうしても、自分のことを放って置いて、愛されるために自分を犠牲することを選び易いのです。

それでうまく行ってるならいいじゃん・・・ということになるんですけど、自分を犠牲にしてるのは砂上の楼閣なんですよ。

いずれは崩れてしまう・・・いや、自分から崩れてしまいます。

だって自分らしさを抑圧して無くしてしまったわけですから、いずれ苦しくなって、爆発してしまいます。

そして、彼に対して犠牲したことの全ては、後々、彼に対する恨み辛みに変わり、執着としてずっと心に残ることになるのです。(怖いですね・・・)

こうした状況から抜け出す秘訣は、「自分の思い」をちゃんと確認した上で、彼の期待に応えようとすることです。

「本当は肩とか腕出したいんだけど、ま、今日のところは彼を喜ばせてあげようか。偉いぞ、あたし」と前向きであればOKです。

(「偉いぞ、あたし」と自分を褒めるくぐりだけは特に大事・重要です。)

そして、自分を大事にするってことは、同時に彼と対等に自分を置く、ということです。

つまり、私が依存、彼が自立、という関係を脱して、お互いに自立した大人の間を築くことになるんです。

だから、言えるんです。「あなたが肩とか足とか出すのイヤだってこと、知ってるけど。あたしはそういう服も好きだし、着たいんだ。だから、そんなセクシーなあたしのことも好きになってくれない？」みたいに。

もちろん、「こんなこと言ったら嫌われるかもしれない」という怖れもないわけじゃないですよ。

でも、「自分を押し殺していたらいい恋はできないし、自分にとっては何らプラスにならない」と気付けば、少しずつ自己主張ができるようになっていきます。

しかも、彼から「じゃあ、そんな奴とは付き合えない。別れよう。」なんて言われたら！？いや、むしろ、あなたにとっては一瞬辛いけれど、長い目で見れば朗報なのかもしれないです。

きっと彼がコントロールしたがるのは服のことだけじゃないはずですから。

それにもう一つ。今は露出NGな彼にもチャンスがあるんですよ。

そんなセクシーなあなたを受け入れる、という選択が。

今ダメって言ってることは、未来永劫ダメって言われてるような気がしていませんか？

あなたが変わるように、彼だって変わる可能性は秘めているんです。

だから、そこを「信頼」してみるんです。

彼がセクシーさを受け入れられる時と器がある、ということ。大人の間を受け入れられるだけの器量がある、と。

そうすると「愛される」というエサを求めて、「自分」を犠牲にしてしまうことは減っていくのではないのでしょうか。

自分を大事にし、彼を信頼する・・・皆さんにとっては耳だこかもしれませんが、参考になりましたら幸いです。

傷つけるのが怖くてずるずる付き合ってしまう。

彼（彼女）を「弱い人」と思ってしまうと、自分の行動が制約されてしまうんですね。

好きな人、守らなければいけない人、そして、傷つけてはいけない人。

「助けたい」という気持ちもあるから、すごく気を使ったり、頑張ったりしてしまいます。

それで燃え尽きてしまうこともあります。やがて。

でも、「傷つけてはいけない」と思うと、そこでまだまだ頑張らなきゃ、と思い、また、頑張れない自分を責めます。

そういうとき、愛情ってあると言えるのでしょうか。

それは愛情ではなく、同情ではないのでしょうか。

そんな疑問も浮かぶかもしれません。（もちろん、答えは出ませんが）

とても恋が苦しいものになっていきます。

「あなたにとっての幸せって何？」

そう疑問を投げかけると、

「二人が仲良くいること。二人で笑っていること」

という答えが返ってくる場合があります。

（一番多い答えは「それが分からなくなっていました」だと思うのですが）

でも、私から見ると、自分の幸せを見失ってしまっているように思えるんですね。

相手を傷つけてはいけない、と思うと、自分の言動の全てに厳しいチェックが入ります。

この発言はいいのか、この行動は彼（女）を苦しめないか。

これを言ったら、相手はどう思うのだろう？

そうして、自分の気持ちを“後回し”にしています。

自分がなくなっていくんです。

そうすると、結果的に相手に振り回されてしまうのが分かりますよね。

彼じゃなきゃダメなの、と彼にしがみ付き、顔を伺っている女の子のように。

そう、心理的には全く同じなんですね。

いわゆる「依存状態」なんです。

でも、分かり難いと思いませんか？

私は彼を助ける側、傷つけてはいけないと、彼を守ろうとする側。

一見、それは「自立」側にあります。

それに、もし私が依存だとしたら、私に頼ってきてる彼が自立？

いえ、多くの場合、彼もまた「依存状態」にあります。

え？ どういうこと？

パートナーシップは自立と依存のバランスなのではないの？

もちろん、そうなんですけれど・・・、でも、こういうケースは“共依存”と言われる状態なのです。

お互いに出口が見えずに負のスパイラルに陥っていく、とても苦しい状態なのです。

確かに彼は傷つきやすいかもしれません。

だから、彼を傷つけないようにすることは間違っていないと思います。

でも、傷つきやすいことと、弱いこととは別物なのです。

「あれだけの傷を抱えながら生きている彼は、本当は強いんじゃないだろうか？」

そういう発想もありだと思えます。

心理学の格言にはこんな言葉があります。

「弱さの中に入れるくらいの強さ」

一般的に言う「強さ」は「強がり」であることがほとんどで、真実の強さではないケースが多いんです。

だから、傷つきやすい彼の、その中にある強さを信頼しましょう、そう提案することが多いんです。

傷ついてもちっと立ち直り、生きていける強さを彼は持っている、と。

相手の弱さを信頼していませんか？彼の強さを信頼しませんか？

さらに厳しいお話。

「彼は傷つきやすい人だから」と思えるのはなぜかということ、「自分も同じだから、認めたくないけど」という心理があります。（これを「投影の法則」と言います。）

つまり、「傷つきやすい」のは私の方なのかもしれない、というのです。

ちょっと抵抗感じますよね。

違う！と言いたくなるかもしれません。だから、一つの案として聞いていただければOKです。

“助けたい症候群”というのがあります。

いつも助けが必要な人とばかり付き合ってしまう人のことなのですが、もちろん、本当に助けてあげたい気持ちもある一方で、潜在意識には「自分が助けて欲しいから、相手を助ける」という心理が隠れていることが多いのです。

さて、「こんな苦しい状況を抜け出したいくて、彼に別れを告げたら、彼はダメになってしまうかもしれない。激しく傷つきすぎて危ないかもしれない」と感じているとしたら、それはもしかしたら、自分自身の内面の声なのかもしれないのです。

つまり、自分が傷つくことが怖くて、そう感じてしまっているのかもしれないのです。

すぐには受け入れられない心理かもしれませんが、でも、誰にでもある心理でもあると思うのです。ただ、助ける側、守る側に回ると、そこは自立なので、なかなか素直にこの感覚を受け入れられません。

その結果、意識的には「助ける」のだけど、内面的には「傷つきたくない」という心理によって、ずるずると関係性を続けてしまうことがあるのです。

だから、そうときは、彼の強さを信頼しましょう、と言います。

そして、その上で、自分の幸せを選びましょう、と。見つからなければ、それを探していきましょう。

「彼が傷つくんじゃないかと思って気を使ってしまう」と感じたとき、このブログを思い出していただけると嬉しいです。

「もしかしたら、私の中に、その弱さがある？」と自分を見つめなおすこともできますし、改めて、「いやいや、彼の強さを見つめよう。そこを信頼しよう。」と思い直せるかもしれません。

そして、自分の幸せ、相手の幸せ、二人の幸せを考えた上で、結論を出されるといいと思うのです。

そこで「付き合っていく」を選択したとしても、今までとはまた違う関係性（より深い絆で結ばれた）を築いていくことができるのです。

ちょっと難しかったでしょうか？

参考になりましたら幸いです。

別れ話は変化を求めるサイン。

優しく何でもあわせてくれる彼、私のことをちゃんと受け止めてくれる彼、私の希望を叶えてくれる彼、いわゆる草食系の彼・・・。

表面的には二人、とても仲良しです。

別れ話をしている間も、二人でいると恋人同士みたいな雰囲気を出します。

「君が納得してくれるまで、いつまでも付き合うよ」

と優しく言ってくれるし、デートに誘えば普通についてきます。

でも、ベッドに誘うと「それはもうできないんだ。別れられなくなるから」と断られたり、先々の予定については堅く口をつぐんだり、時々そうしてヒヤッとさせられることが増えていって、「ああ、やっぱり彼は別れ気なんだな」と寂しくなります。

とはいえ、一緒にいると仲がいいし、相変わらず私のことを大事にしてくれるし、メールも返事はきちんと、電話だって取ってくれる・・・何かやり直せそうな気もするんですよね。

友だちに相談しても「きっと彼はまだあなたのことが好きなのよ」と言われて励まされます。

でも、「優しい彼からの別れ話」に書いたように、こういうタイプの彼は、何ヶ月、何年も前から「別れ」に向けて着々と準備を進めていきます。

それに今までの彼女との付き合いで、感情に振り回されることに慣れているので、とても頑固です。テコでも動かない！という意志の強さ、頑固さを感じます。

けど、優しさがアダとなって悪い男になりきれません。

だから、彼女から見ればまだやり直せそうな、思わせぶりの態度を取ってしまいます。

そして、彼女が感情的なことを知っているので、できるだけ平温にことを進めようとするのですが、かえって彼女には「まだ気があるんじゃない？」と誤解されてしまうんです。

じっと我慢して、気長に伝えていけば、彼女の性格だから、いつか切れて別れを受け入れてくれるだろう、という作戦ですが、思った以上に彼女も粘り強く、なかなか折れてくれません。

一方、彼女は、これまで彼は自分の言うことを全部受け入れてくれたんだから、やり直すことも、私が変わることも認めて受け入れてくれるはずだし、そうすべきだ、と感覚的に思います。コントロールする癖が全然抜けないわけですね。

だから、「私は変わるんだから、あなたとは別れないわ」「これだけ頑張ってるんだから、認めてよね」という態度を彼に押し付けてしまうんです。

これは二人がうまく行っているときの「今度の日曜はディズニーランドに行きたいから予約しといて」「私頑張ってるよね？部長が言ってること、間違ってるよね？」という態度とさほど変わりません。

付き合うときの態度と、別れようとする態度って、同じなんですよ。

勢いで付き合っていた人は勢いで別れようとするし、別れ話を切り出されたら、勢いでよりを戻そうとします。草食系な付き合い方をする人は、やはり草食系な別れ方をするようです。

心の癖“パターン”です。

私達はよく「習慣が問題を作る」と言うのですが、まさに自分が無意識的に持っているパターンが問題を作り、そして、新たな変化を拒みます。

でも、別れも復縁も、それまでとは流れを変えようとするわけですから、今までのやり方では通用しないのです。今までは優しさで、彼女のことを受け入れてきた彼だとしたら、そのままの態度ではなかなか別れ話は受け入れてもらえません。

だから、心を鬼にして、彼女にひどいことを言ったり、拒絶したりしなければいけないのです。

(それくらいの気持ちにならなければ別れ話なんてできないんですけどね)

時にこういう彼側からご相談を頂くことがあります。

「どうしたら別れられますか？」と。

『今までと同じやり方では分かってもらえませんよね。だから、もっと感情的になって、思いのたけを彼女にぶつけてみるほうがいいですよ』

とアドバイスしたりします。

(実は、普段押えていた感情をあらわにすることで、別れたい気持ちが、やっぱり好きだ、付き合いたい、に変わることであるんです。気持ちというものは移ろい易いものです。)

彼女側にも同じです。

『今まで自分を押し付けることばかりされてきたんですよ。だから、今は彼の本音、ずっと我慢してきた気持ちに目を向けて、それを理解しようとしてみませんか。あなたの基準で彼を判断するのではなく、彼の価値観に耳を傾けてみませんか？』

これも自分を変える、ということです。

やはり、そうして彼の気持ちを受け入れることで、彼のことを本当の意味で理解することができます。(今までは自分の価値基準に彼を合わせさせていましたから)

そうすることで、彼に対して今まで上からだった視線が、徐々に対等となり、肩肘張らずに素直な自分、ありのままの自分を彼の前で表現することができます。

楽になった分、彼女の魅力はますます開いていきますし、また、彼のことももっとピュアな気持ちで愛することができます。

そして、その彼女に、再び彼が恋をする可能性も少なくないんです。

今までよりもトゲが取れて少し優しくなった彼女に「君は本来、そういう優しさをたくさん持った女性だと思ってたんだ。今までは無理に頑張りすぎていて、ちょっと辛そうだった。でも、今は自然で輝いていて、とても魅

力的に見える」と彼が言ってくれるかもしれないのです。

せっかく付き合った彼と彼女が別れるのは切ないし、忍びないんです。

だから、二人の間に訪れる危機は、新たなステージに向かう壁だと思っています。

だから、今までとはやり方を変えて、新しい自分へと成長することで、次のステージへと進むことができるのです。

一方、結果的に別れを選択するにしても、それは“発展的解消”でお互いに納得し、そして、笑顔で、将来のお互いの幸せを祈りながら別れるのが理想と思うのです。

「この二人、何とかやり直せないだろうか？」ということばかり考えてきました。

だから、危機を乗り越えた二人の話や、失意のどん底から幸せを見つけた方の話を聞くのはとても嬉しいことです。でも、実は、嬉しいよりも、ホッとする私もいるんですね。良かった～、と心から思い、つい脱力してしまいます。

一応、見た目はできるだけ平静を装うようにしておりますけれど（笑）

自分を変えるには強い抵抗を伴います。否定された傷も痛みます。

でも、それをチャンスと捉え、新たな成長を目指すことで、必ず、“幸せな結果”が訪れます。

だから、どんな状況にあっても、できることはまだまだあります。

カウンセリングをしていると「もう最悪の状態、後が無い」と感じてる方も多いです。

確かにその絶望の深さや重みはよく分かります。

でも、そんな状態でも「まだまだできることはたくさんありますよ」とお伝えします。

「大丈夫ですよ。まだまだ、余裕なくらいです。できること、いっぱいありますから、まずは一つずつクリアにしていきましょうね」

今日も、昨日も、そんな言葉をかけさせていただきました。

「今は“再選択”のときですよ。だから、まずは“彼が私のパートナーとして相応しい10の理由”を熟考の上、作ってみてくださいね。あ、今、ちょっと嫌そうな顔しましたね？」

「私、こんなにいい女じゃん」という証拠を、友人・知人からかき集めてくださいね。今日からインタビューアとして、走り回ってくださいね。あ、今、えっ？て顔してますけど本気でやると大きなギフトが来ますよ。」

ちょっと嫌だな、恥ずかしいな。自分を変えるということは、そんなところからでも十分スタートできるのです。

ちょっと勇気がいるけど、そこから得られるものは、自信、自己承認、確信、愛情、信頼、許しです。

新たな自分と新たな二人の関係のために、勇気ある一歩を踏み出したいですね。

考えすぎると恋は疲れる。

とはいえ、無理もないと思うのです。

自分にとって恋が大事であればあるほど、慎重になり、失敗を恐れ、不安が強くなります。だから、うまく行くようにあれこれと考えてしまいますし、うまく行っていなければ、どうしたらいいんだろう？と悩むんです。

そもそも私たちってどうでもいいことで悩まないんです。

大事なことだけに悩みます。

だから、役者は演技力で悩み、アスリートたちは競技成績で悩み、仕事人間は仕事に悩み、そして、恋に生きる女性は恋に悩みます。ものすごく。

でも、考えるときって、あまりいいことは考えないと思いませんか？

「最悪の状況を想定して」とか「～になったらどうしよう・・・」とか、悪いことをいっぱい考えます。分かっていても思考は止まりませんね。

勝手に動き始め、勝手に考え始め、そして、気がつけば、思考の罠にどっぷりつかり、時には感情も引っ張られて最悪な気分を作ります。

「思考にはまるのは恐れがあるとき」とよく言います。

恐れが思考をぐるぐる回しているような感じです。

「何を恐れているんだろう？」「何を怖がっているんだろう？」と自分に聞いてみるといいかもしれません。その恐れは実態があるものなのだろうか？

それとも、頭が作り出した幻想に過ぎないのだろうか？

多くは後者です。

そして、考えすぎてしまう最大のデメリットは何かというと、考えている間、私たちの行動はストップしてしまうことなんです。

たとえば、彼に気持ちを確かめたい、と思ったとしましょう。

すると、あれこれ思考が動き始め、「どういう風に聞けばいいのか？」「彼にこう言われたらどう返せばいいんだろう？」「もし、正直に言ってくれなかったらどうしよう？」「もし、その答えに納得できなかったら？」という入り口からさらに発展し、「彼のこの間の態度を見ると、少し引いてるようにも思えたし、今は気持ちを確かめることがかえって逆効果になるんじゃないだろうか？でも、ここではっきりさせておかないと、私の気持ちもずるずるいくばかりじゃないか。それじゃまた結婚が先になるし、お母さんに嫌味を言われるし、それは嫌だから何とか彼の気持ちを知る方法はないんだろうか？占いにまた行ったほうがいいんだろうか？」みたいなところに行き着きませんか？

そして、それが1日、2日と続き・・・でも、分かりますよね。

こうして“長考”に入っている間、自分は立ち止まったまま、何も動けないということが。

思考は行動を制限しますし、躊躇させますよね。

そして、そこから生まれるのは自己嫌悪。

そして、考えることにもエネルギーを使いますが、そもそもそのベースが恐れだとすれば、考えている間中、ずっと恐れを感じてることになるんですよね。

いわば、ずっと刃物を喉に突き立てられているような状態が続くわけですから、ものすごくエネルギーを消費し、疲れてしまいます。

考えすぎることで疲れるのは、そういう理由なんですね。

「カウンセラーさんからも、いつも考えすぎて言われるんです」

こういう声、ほんとたくさんいただきます。

ワークショップなどで「自分は考えすぎだな、と思う人？」と聴くと、かなりの手が挙がります。

じゃあ、どうしたら考えすぎな自分を止められるのでしょうか？

考えすぎてるとき、どうしたらいいのでしょうか？

そんなやり方を考えてみました。

1. 「止める」ことを決める。

これ大事です。「もう嫌だ。もうやめる」と宣言することです。1回じゃなくて、何回も何回も。

2. その場を離れる。

思考にはまってしまっている場所を物理的に離れます。

これで思考から脱することができる場合もあります。

3. 自分の好きなことをする

好きなことをしている間は「夢中」になれるので、思考の畏から抜け出しやすくなります。

そんな気分にはなれないかもしれませんが。

なので、好きな飲み物・食べ物を摂る、好きな音楽をがんがんにかけて聴く、のような手軽なもので、かつ感情に訴えかけるものがないと思います。

4. 恐れと向き合う。

自分は何を恐れているんだろう？と、考えすぎを作る源と向き合う。

私は何が怖いのか？とできるだけ具体的に思いを描いてみるのです。

5. これは真実？それとも幻想？と自分に問うてみる。

たぶん、幻想です。しかも、真実としか思えない幻想です。

そうして、思考をさらに客観視してみると、すーっと抜けることができます。

6. ギャグを考える。

これは難しいですが、もし、今考えていることをギャグにして笑えたら、即、思考は止まります。

恐れにはまっているときは笑えませんからね。

「もし、ダウンタウンの松ちゃんだったら、この状況をどんな風にネタにするんだろう？」みたいなことを思ってみてもいいでしょう。

7. 思ってることを口に出して言う。あるいは、紙に書き付ける。

こうして恐れを解放してあげると、思考も止まります。

ただ、TPOは選びましょう・・・。

一時的な効果しかないかもしれませんが、一番やりやすい方法かな、と思います。

8. 今感じている感情に注目する。

恐れだけじゃないかもしれません。

自分の感情を一つ一つ救い上げるような感覚で向き合ってみます。

9. そして、その感情を大げさに感じてみる。

感情をあえて増幅させることで、早くその感情から抜け出すことができます。
これは感情を癒す、シンプルかつパワフルな方法なのです。

10. 誰かとくっつく。

親密感を感じると、恐れを抜け出すことができます。
誰かの愛を感じると、恐れはすぐに消えていきます。

きりがいいので、10個まとめてみました。

いつも同じ方法が通用するとは限りませんが、大事なもので疲れてしまうのはもったいないですね。
恋は考えるものではなく、感じるもの。

不安や恐れもまた、恋を盛り上げるいいスパイスです。

失敗を恐れずに、飛び込んでいきたいですね。

きっとその方が幸せも倍増しますから。

そのための一歩、勇気いりますが踏み出せますように……。

皆さんの参考になりましたら幸いです。

都合のいい女でいるほうが都合がいい！？

「彼が本気じゃないって知ってるんですよ。でも、その方がなんとなく楽で。」

「都合のいい女でもいいかなって思うんです。好きだし、彼が必要としてくれるなら」

「本当は本命になりたいですよ、そりゃあ。でも、それって無理というか。自信ないというか。」

浮気の心理に「仮に本命を失っても、保険があれば安心」というものがあります。

つまり、本命の彼氏（彼女）を失っても、傷つかないように、保険として浮気相手を作る、という心理ですね。
で、今回紹介するのは、そのちょっと別バージョンみたいなお話です。

すなわち、自らが「本命じゃないポジション」つまり、保険としての浮気相手だったり、あるいは、ちゃんと付き合っていない相手としてだったりすると、心地よい、安心する、というお話です。

一般的には信じがたいお話なのかな？

意外とあるんですよ。

「無価値感＝私は愛される価値なんてない」という感情が強い場合、1対1で向き合う自信って持てないんですよ。

しかも、相手のことを好きになってしまうと、すごく見上げてしまうから、とても1対1で対等に付き合うなんてできないと思ってしまうわけです。

それで一歩引いたポジションが居心地がいいと思ってしまう。

これはとても自己価値の低い証拠で、ほんとうはもっと魅力的な部分をちゃんと持っているのに、それを表に出せなくて、自分の悪いところばかり見ってしまうんですね。

そうなるに相応しい心の傷も持ってるんから、ある意味、仕方がないのですが。。

でも、もったいないなあ・・・という目で見えてしまうこと、多いです。

中には、お話を聞く限りどう見ても彼は彼女のこと好きに思えるんだけど、、という場合もあります。

また、それとは真逆で、始めから手の届かない人を好きになって、本命に選ばれないようにする、みたいなところもあります。

「好きだから、それでいい」とか「相手してくれるだけでありがたい」と思ってしまう心理。

実はこれは誰にでもあるんですよね。

無価値感があるなら、罪悪感もあるわけで、まったく同じ状態に「罪悪感」から入ることもあるんです。

ただ、感じ方はちょっと違います。

罪悪感の場合は「私は対等に扱ってもらえる資格がない」とか「私はひどい女だから対等な関係は彼に申し訳ない」という感覚を持ちます。

だから「自分が本命になったら、彼に申し訳ない」みたいな気持ちを持つんですね。

それで一歩引いて、彼の幸せをそっと祈る、みたいな。

水商売の女性に多い感情だと思ってたら、そうじゃない女性からも数多く聞かれるようになりました。肉食系女子が増えている影響かな？

どちらにせよ、自分のことを毒だとか穢れたものという風に扱っていて少しも自分の魅力に価値を置かないんですね。

だから、敢えて辛い恋、しんどい相手を選んだりして。

自分をもっと許してあげていいのに、たくさん誰かを助けてること、役に立ってることに気づけばいいのに、といつも伝えてます。

どちらのパターンにせよ、都合のいい女でいることにメリットを感じてしまっているんです。(望むか望まないかは別として)

そのメリットは本当のメリットじゃなくて、傷を隠すために、もう傷つかないために都合のいいメリットに過ぎないんですけどね。

だから、そのメリットが偽りのもので、本当に求めているものは違うことに気がつけると、少しずつ手放せて行くようです。

都合のいい女というポジションですけど、恋をしていないわけではないですものね。

本命ポジションに入る勇氣や覚悟や自信がないだけで、本当は求めているものだろうと思うのです。

その本音に気づくと、一瞬、落ちます。気づきたくなくて、ふたをしておきたかったから。

でも、大丈夫です。

さびしかったり、怖かったりするけれど、気づいたということは次に進める準備ができた証ですから。

もちろん、誰かのサポートは必要かもしれません。

私たちでよければ喜んで傍にいさせてください。

そして、一つ一つの課題をクリアしていくと、いよいよ、1対1で向き合えるときがきます。

それは暗がりからいきなり日の射す場所に出たようなもので、すぐくまぶしいし、引っ込みたくなります。

そこで逃げずに、ぐっと耐えて向き合ってみるのです。

自分にはその価値があり、その資格があることを許しながら。

そうすると、本当に“昇天”できます。

今まで遠慮してきた分だけ、ほんとうにたくさんの愛がハートに入ってきます。
怖いけれど、恥ずかしいけれど、受け取れるようになるんです。

都合のいい女モードは、ニアピンみたいなもの。

惜しいんです。

だから、ちょっと見方や目先を変えようとまくいくことも少なくないと思っています。

少し特殊なお話でしたか？

みなさんの参考になりましたら幸いです。

過去の罪が今の恋を妨げる

以前、ある水商売の方をカウンセリングしていたときの事です。

「今付き合っている彼は優しく紳士で、誠実な人。仕事もでき、きっとこれからも成功していけようと思われ
る人。自分の仕事柄、そうした勘に間違いはないし、この人の奥さんになる人はきっと幸せなんだろうな、と思
える。でも、彼のことを好きになればなるほど、彼が私のことを好きになってくれればくれるほど、逃げようと
する自分がある。」

そんなご相談でした。

「何が引っかかるの？」と問いかけると、彼女の人生に起こった様々なことを語ってくれました。

父親のお酒と女性の問題で良心が離婚したこと。

母親も水商売をしていて、いろいろな男性が家に出入りしていたこと。

自分も思春期には遊んでいて、今で言う援助交際みたいなこともしていたこと。

2, 3人の彼は常にいて、不倫も当たり前だったし、とても誠実じゃない恋を繰り返していたこと。

夜の世界に10年以上いて、すっかり汚れてしまったこと。

詳細は覚えていないのですが、概ね、そんな感じだったと思います。

彼女は「自分は穢れている。だから、彼にはそぐわない」とよく言っていました。

罪悪感という感情は自分のことを汚いもの、穢れたもの、毒されたもののように扱います。

自分は汚れているから、純粋な彼の人生を狂わせてしまうんじゃないか？

そんな風に思うのかもしれない。

彼女の経験はひとつの指標ですが、皆さんも、そんな「汚れ」の経験はありませんか？

意外に思われるかもしれませんが、カウンセリングを利用される水商売の方は結構多くて、同じようなお話をよく伺うものです。

クラブやキャバクラではなく、風俗になると、さらにその「汚れ感」はぐっと増します。

そういう方々の、ある種切ない話もたくさん聞いてきたような気がします。

また、数年前から「10代の頃、援助交際をしていて」と言ったお話もよくお聞きしますね。

「24, 5まではなんとも思わなかったんですけど、25過ぎたくらいから、自分ほとんどないことをしてたん
じゃないかと思うようになって……。それでカウンセリングを受けようと思いました。」

という感じで。

他にも「昔、不倫をしていて、それが今、とても引っかかっている」とか「以前、複数の人と付き合っていて、ものすごく申し訳ないことをしたような気持ちがある」といったご相談もよくありますね。

どのケースも過去に自分がしてしまったことに対する罪の意識に苛まれ、目の前の恋に向き合えなくなっているのです。

自分がすごく穢れてしまい、彼のことを毒してしまうような恐れがあるんです。

そういう方の「彼」は決まって純粹で、誠実で、やさしくて、まっすぐな人。

自分はそんな彼に相応しくないと感じてしまうのです。

そうして、過去に自分がしたことが原因で、今の恋を妨げてしまうのです。

先に紹介した水商売の彼女には確か、こんなお話をさせてもらったと思います。

「彼のことを好きな気持ちは純粹なものですよね？」

そう言われると反論したくなるかもしれないけれど、毒してしまうと思って距離を置こうとするんだから、彼を守りたかったり、傷つけたくなかったりするんでしょう？だから、それは純粹な愛情がもたらすものだと思うんですよ。

もし、あなたが本当に汚れていたら、そんな彼を利用しようとするでしょうから。

でも、彼も案外、そんな傷、持ってるのかも知れないですよ。もっと彼の深い話を聞いてみたいと思いませんか？

そしたら、意外と“似たもの同士”なんて思えるかもしれませんし。

それに、あなたが好きになった彼、あなたの過去を見て傷ついたり、侮蔑したり、拒否したりするような小さい男なのかな？それも違うと思うでしょう？そこは女の勘で。

だから、もしかしたら、あなたがずっと探してた自分を丸ごと受け入れてくれるようなデカイ男なんじゃないでしょうか？

だとすると、彼を毒してしまうから怖いじゃなくて、自分が受け入れられたり、お父さんがくれなかった大きな愛で愛されることが怖かったりするんじゃないでしょうか？

だから、もう少し彼を信頼して、委ねてみてもいいんじゃないかな。

今日ここで僕に語ってくれた話、彼にしてみてもいいんじゃないかな。

それに、そうした罪悪感も癒せるしね。それぞれに意味があって、学びがあって、やったことの中には悪いこともあるかもしれないけれど、それにすら、きっとそうせざるを得ない事情みたいなものがあつたと思うんですよ。だから、そういう自分を許すこともできるし、浄化してあげることもできるんですよ」

早速彼女はその日のうちに彼と連絡を取り、自分の人生について聞いてもらったそうです。

もちろん、結果はいい方向へ。

彼はその話をじっと聞いてくれた上で「やっぱり、そんな辛い人生だったんだね」と言ってくれたようで、また好きになってしまった、とおっしゃっていました。

私が彼女に語ったお話、それは皆さんにも当てはまる場所があると思うのです。

似たようなお話、私、よくしてますから。

過去にあった罪なる出来事は、癒し、許されるものです。

罪を憎んで人を憎まず、とは、本当によく言ったものだと思います。

罪悪感は常に自分を強く攻撃します。
そうして、自分を幸せにしない努力をさせるのです。
これもひとつの罠です。
過去の罪で、今の自分を責めるのは違うと思うのです。
許しによって、皆さんの、より良い世界が開かれますように。

新しい彼は、元彼とは正反対。

「新しい彼、元彼とは全然違うタイプ」という話を良く聞きますよね。
これは経験ある方も多と思うのですが、たとえば「元彼がジェットコースターみたいな情熱的な人」だったりすると、「今彼はとても物腰が落ち着いた癒し系の人」だったりするんです。
スパイシーな彼の後は、スイートな彼。そして、その彼と別れて、再び、スパイシーな彼に。
※参照：『スパイシーな彼とスイートな彼』(No2 55 ページ)
もちろん「スパイシーな彼、一辺倒です」という方もいらっしゃいますけれど。

無いものねだりで「元彼に無いものを新しい彼に求めました」というケースもありますが、実は「元彼とは散々嫌な目にあっただので、今度は違うタイプがいい」という選択も実に多いのです。

『痛みからの選択』なんですが、もちろん、あまり、意識してやってることではないんですよ。
たとえば、

「元彼はジェットコースターみたいな人で、あれこれ気を使うし、振り回されて、ほんとしんどかった。自分にも自信が持てなくなるし、彼の顔色を伺ってばかりで全然、自分らしくなかった。でも、今の彼は私のことを第一に考えてくれて、いいところもいっぱい見てくれるし、私は私のままでいいんだって自信を付けさせてくれるんです。」

と感じるのですが、もちろん、この物語には裏もあります。

「元彼はジェットコースターみたいでしんどかったけど、でも、楽しいときはめちゃくちゃ楽しくて、本当に人生であんなに笑ったってことないくらい、二人で笑ってたけど、今の癒し系の彼は落ち着いてる分、感情の起伏がなくて、つままないというか、退屈に思うことも実はあるんです。」

それで「やっぱり退屈。飽きた。しんどいときや疲れてるときに今の彼はいいんだけど、元気になってきたら、やっぱりつままない。」と別れを決意したりするのです。

もちろん、こうしたスパイシー&スイートな組み合わせばかりではありません。

リッチな彼&ボンビーな彼の取り合わせもありますし、バリバリのビジネスマン&ニートの彼、という組み合わせもあり得ます。

また、友達が多い彼&友達いない彼とか、家族仲良しな彼&家族バラバラな彼というのもあります。

ただ、どれにせよ、問題なのは、新しい恋に向かうとき、どれくらい元彼の影響を受けているのか？というところなんです。

「癒し系の彼がやっぱり好きだから」という感覚があればいいのですが、「スパイシーな彼ではしんどいから」

との理由で反対のタイプを選んだとすると、後々すごく後悔しますね。

カウンセリングでは、「そういう彼と結婚してしまって、今、すごく後悔してるんです」というご相談だってあるくらい。

たとえば、元彼が「とてもワイルドで、男気があって、そういうところが好きだったけど、反面、自分の世界にこもりっきりで、私なんていなくてもいいと思った。それでうまく行かなくなって別れた」などの場合、「ワイルドで男気があるタイプ」はきっと“好み”であり、“タイプ”だと思うんです。

でも、心の痛みから『そういうタイプの彼は私を放っておいて寂しくさせる』と学習すれば、本来自分が好きなタイプじゃない人を選びやすくなってしまいます。もちろん、後でとても後悔し、自分の選択を嘆くこともあるでしょう。

さらには、そこに「年齢的にも早く結婚しなきゃ」とか「周りがどんどん結婚してるし、私も乗り遅れたくない」とかの“思考的”“感情的”要因が入ってしまうと、後先考えずにタイプじゃない彼を選択してしまったりするので。

そのとき、自分にいっぱい言い訳をします。

「元彼の〇〇くんみたいな男と付き合うと、絶対女が苦勞するに決まってる」

「寂しいって訴えても、彼にはそれが分からないらしくて、きっと今の奥さんだって、同じような思いをするはず」

などなど。

でも、それってあまり幸せではないですよね・・・。

新しい恋には古い恋が少なからず絡んでくるのですが、でも、できるだけそれは排除して、自分が好むもの、自分がいいと思うものを選んでいきたいものですよ。

欲しいものを欲しい。

こんな彼が好き。

はっきり言えてますか？

あいまいになったり、ごまかしたり、分からなくなっていないですか？

心を開いて素直になってみましようか。

そして、なんに対してもいいです

自分が「いいなあ」と思えるものを、素直に「いいなあ」と思えるレッスン。

今から始めてみませんか？

恋が終わった後にホッとしてしまう私。

恋が終わった後、辛くて、寂しいし、悲しいし、これから先が不安だし、心は傷ついて痛いんだけど・・・、でも、なぜかホッとしている・・・そんな経験ありませんか？

背伸びして頑張ってきた恋が終わると、失恋の痛みとは別に、「もう頑張らなくていいんだ」と思っちゃうんです。

そしたら、なぜか、ホッとします。落ち着いた感じ、ずっと何かが楽になる感じ。

「頑張った」だけとは限りません。

隠し事や後ろめたいことなど、罪悪感をずっと抱えていた場合も、辛いけれど、どこかで失恋にホッとしてしまうこともありますし、ずっと我慢して耐えてきた恋ならば、終わった後にむしろ解放感を感じてしまうかもしれません。

でも、「失恋したら辛くなきゃいけない」という常識に縛られている(!?)と、なぜか、そんな自分を責めたくなくなります。

「失恋したのにホッとしてるなんて、恋愛したくないのかしら？」と疑心暗鬼になったり、「ホッとするなんて、彼のこと、そんなに好きじゃなかったのかしら？」とその恋そのものを疑いのまなざしで見たり。

でも、そんなことはありません。

ちゃんと恋愛もしたし、ちゃんと彼のことも好きだったと思います。

ただ、ちょっとやりすぎただけかも。

だから、ホッとしてる自分を責める必要はありません。

期待に応える恋、

背伸びした恋、

素直じゃない恋、

嘘で固めた恋、

我慢してきた恋。

好きだから、そこまでできたんだけど、でも、ずっとオーバーワークになっちゃうことがあるんです。

ある程度の頑張りには魅力を上げてくれるんだけど、でも、それがあまりにオーバーしてしまうと、どんどんストレスにしか感じられなくなります。疲れも溜まっていきますね。

期待に応えるのも同じ。まったく期待されないのは辛いけれど、でも、愛されるために期待に応え続けようとするれば、やがては燃え尽きます。

罪悪感を感じながらの恋も、相当ストレスですよ。ずっと自分を責めながら恋をしているとすれば、恋の終わりがまるで牢屋からの釈放のように感じてしまうのです。

もちろん、付き合っているときから薄々そんなことには気づいてますよね。

でも、うまく行っているときほど、変えるのも、変わるのも怖いんです。

ので、結局ずっとそのまま走り続けてしまう。

そして、失恋すると「もう頑張らなくていいんだ」とホッとして、まるで42.195km走ってきたマラソン選手のようにバタッと倒れてしまうんです。

等身大の恋。

ありのままの自分の恋。

自然体の恋。

理想ですけど、無理と思わないで欲しいんです。

そこを目指すには勇気が要りますよ。

でも、そんな恋の実現のために、見直せるところはどんどん見直して行きたいですよ。

☆自分にはそのまま、ありのまま愛される価値や魅力があることを知ること。

☆パートナーシップは常に対等であること。どっちが上も下も、ほんとうはないこと。

☆今のあなたに相応しいパートナーしかやってこないのだから、自然体になればなるほど、関係性が良くなっていく

こと
ちょっと信じられませんか？
でも、もし、これらが真実だとしたら、肩の力を抜いた、とても楽に恋ができると思いませんか？
パートナーを愛するの力も自然にでき、パートナーからの愛も素直に受け取れる私。
頑張らなくてもいい、嘘をつかなくてもいい、背負わなくてもいいんです。
皆さんも、そんな恋をすることはできるんです。
そのためにも、もし、頑張ってしまう癖があるのならば、そんな自分の考え方、意識を変えていくのです。
罪悪感があるのならば、それを癒して手放していきましょう。
期待に応えちゃう癖があるならば、きっとそのきっかけは幼少期にあるはず。ご両親との関係を見つめなおすことが鍵かもしれません。

まずは、3つの☆。できるだけ意識して生活してみてください。
自分の心に染み込ませるように、幾度となく思い出し、口にしてみてください。
続けてみると、少し時間を置いて、きっと心の中から変化が訪れるはずです。
参考になりましたら幸いです。

別れた後に気付いた元彼の魅力

「この人とはやっつけていけない」
「もっと好きな人が現れた」
「将来が見えない」

別れの理由は様々ですが、自分から別れを切り出すとしたら、それ相応の理由があり、いろいろと悩んだ結果だろうと思うんです。
もちろん、売り言葉に買い言葉で別れ話になってそのまま別れてしまったというケースもあろうかと思いますが、その場合でも、ケンカするだけの理由や衝突があったわけです。
ところが、別れて「すっきりしたわ〜！」と意気揚々と次の恋に向かおうとした途端、元彼のいいところを思い出してしまったとしたら？
あるいは、元彼と別れて、新しい彼と付き合い始めた後、だんだん元彼のいいところが思い出され、同時に、今の彼に魅力を感じなくなったとしたら？
あなたはどうしますか？
実は、別れた後に魅力に気付いて彼の元に戻ったとしても、再び以前と同じように「やっぱりこの人とはやっつけていかれへん」となってしまうことも多いのです。

別れ話に発展しなくても、たとえば、「ずっと一緒にいるとケンカばかりするが、離れていると彼のいいところが見えて会いたくなる」ということも皆さん、経験したことありませんか？

これは心理的な距離に起因するものと考えていいと思うんです。
付き合っているとき、お互いの心理的な距離はとても近くなります。
近くなりすぎると「癒着」という状態になって、これ以上近づけないので、離れる方向に意識が向くようになり

ます。

特にこうした癒着状態が長く続くと、ケンカが耐えなかったり、別れることしか考えられなかったり、浮気したくなったりすることも少なくありません。

そうすると、念願かなって(?)別れて心理的な距離が離れたとき、冷静に彼のことが見えてきて、魅力を再び感じ始めたりするのです。

また、マンネリという状態でも、やはり同じ様なことが起こります。

高学歴高収入、かつ、性格が明るく優しく、とても素敵で、ルックスだって完璧な彼とお付き合いしていても、変化が無ければ飽きてしまいます。「あんなに好きだった気持ちはどこへ行ったの?」と疑問に思うくらい、そんな素敵な彼に飽きてしまったりします。

そうして、別れてしまうと、後から「やっぱりあの人は素敵だった。なんで別れたんだろう?」と自分を責めたりするのです。

マンネリ状態(倦怠期)は、お互いの心理的な距離がずっと変わらない状態を指します。

どんな美しい景色も、毎日ずーっと見つめていたらいずれは飽きてしまうように、心理的な距離が変わらなければ、素敵な彼にも飽きてしまうのです。

だから、距離が離れると、感情が動き、今までは麻痺して見えなかった魅力に光が当たるようになるわけです。

(予防策)

そもそもこうなってしまうためにはどうしたらいいのでしょうか?

心理的な距離を常に動かし続けること、すなわち、お互いの関係性を変化させていくことであり、ということは、自分自身が成長し続けることです。

もっと魅力的になるために、いい恋にするために、主体的に行動していくことです。

二人の関係性では「恥ずかしい」か「怖い」ことにチャレンジしていくといいですね。

「言ったら嫌われるんじゃないか。そんなことするの恥ずかしい。」

そういう感情が動くのは、あなたが変化しようとしている証です。

(対策)

別れたくなくなってしまったり、ケンカが絶えない状態になってしまったりしたとしたら、この気持ちが「今までの距離感を変えて、お互いに適切な距離を取ろうとしているサインなんだ」と気付くことが重要です。

多くの場合、ここでは「手放し」が効果的です。

彼に対して持っている「執着」「依存心」「自立心」「罪悪感」「無価値感」「無力感」などの不要な感情を手放していくのです。

しかし、長らく同じ状態に居続けると、変化することへの恐れが強く、どうしても、先延ばしにしてしまいがちなんです。

だから、「このまま行ったら遅かれ早かれ別れになる」と気付いていても、変えられなかったりするのです。

だから、とても勇気がいる選択ですね。

ただ、こうした二人の危機は、別れが求められているのではなく、次のステップに進みなさい、という合図であることも少なくないんですね。

まずは、前向きに次のステップへのプロセスを模索してみるといいと思います。

(本題)

まさに今回のテーマそのものですが、別れた後に魅力を感じてしまい、苦しくなったり、戻りたくなったら……。でも、一旦ストップです。

安易に気持ちを伝えてよりを戻さないほうがいいケースがほとんどです。

というのも、お互いになんら変わっていない状態でやり直したとしたら、まさに元の状態（ケンカばかり、マンネリ、別れたい）に戻りやすいからです。

その魅力を感じ、しかも、他の女に取られてしまうような焦りや不安を感じ、いてもたってもいられなくなったりしたら……。

でも、上記の理由から、敢えて、グッと堪えることをお勧めすることが多いですね。

実際に別れを選んだことは事実ですし、そこはうやむやにはできません（しないほうがいいです。相手の感情を考慮しても）。

振った立場ですと、なんとなく自分が主導権を握っていたものですから、安易に復縁を口に出しやすいですね。もちろん、逆に罪悪感に苛まれて自責の念にどっぷり浸かってしまうこともありますけれど。

だから、ちょっと時間を置くためにも、自分を見つめなおす時間を持ちたいのです。

なぜ、別れたいくなるような状態になってしまったのか？

それを繰り返さないためにはどうしたらいいのか？

カウンセリングを受けてもいいし、心理学を学んでもいいし、そうした自分の心の癖（パターン）をいかに改善していくのか？が一番のポイントなのです。

これは同じ過ちを繰り返さないためにも大切なことですよね。

執着心や罪悪感が疼くかもしれませんが、まずは自分のことから、という意識ではじめてみませんか？

皆さんの参考になりましたら幸いです。

別れた後に自然と仲良くなる。

たとえば……。付き合っているときはケンカばかり。なんでこんな人と一緒にいるのか分からなくなって、何度も別れ話が浮上。いつもあいまいになってしまっていたが、そして、ようやく別れることが確定。

しかし、その直後から、憑き物が落ちたように二人の関係が改善。とても仲良くて、言いたいことが言え、笑い合えるようになって、以前の、顔を見たらケンカ、意見を言ったらケンカという関係が嘘みたいな状態に……。

でも、じゃあ、よりを戻すか？と言われると、いやいや無理無理と意見の一致を見たりする……。

こんなケース、皆さん、体験されたこと、聞いたこと、ありませんか？

あるいは、夫婦でもよく耳にします。

離婚が決まった途端、仲良くなって、離婚後もいい友人、それこそ一番の親友みたいに仲良くしている、という話。

前回「別れた後に気付いた元彼の魅力」というお話を書きました。

心理的な距離が癒着するほどに近いときは、ネガティブな感情ばかりだったのが、距離があくと、だんだん彼の

魅力が見えてきて、戻りたくなったりする・・・というお話でした。

今回はその続編と言えるものです。

ただし、今回のケースは「別れた後に自然に仲良くなるのは何でだろう？」というもので、「別れた彼と、友達でもいいので関係を持続させるには？」というお話ではありません。あしからず・・・。

さて、お互いの距離が近いとき、見える範囲って限られるんですね。

しかも、距離が近いと心理的にも、自分と相手との区別が付かなくなって（これが癒着の状態）、自分と相手と同じように思えたり、同じであることを期待して行動したりするようになるんですね。

つまり、「私は結婚したいんだから、彼もそう思ってるはず」とか「俺がラーメン大好きなように、彼女もラーメン好きにならなきゃおかしい」とか「お母さんって最低。彼に話してもきっと賛同してくれる」とか「仕事なんかやめてずっと二人でくっ付いていたいって彼も思ってくれている」などの気持ちが出てくるわけです。

でも、当然、彼と彼女は別人なわけですから、一致するところもあるけれど、違う部分もたくさん出てくるんです。

そうすると、そこですれ違いが生じてケンカになったり、我慢・犠牲したりするわけです。

「お前、それおかしいやろ？」とか「あんたのその考え方変だわ」とかのコントロールや判断、否定もばしばし生まれます。

ところが、別れることになって、心理的に距離が空いたり、空くことが確定すると、そうした相手に対する執着、束縛、期待、コントロールが必要なくなります。

そうすると、構えることなく、強がることなく、より自然に相手と接することができるんです。

特に「主導権争い」と言われますが、お互いが自立していて、どっちが主導権を握るのかを競争しているときに、よくこうしたケースがあるようです。

本当は争いたくないのですが、負けたくないためには戦わなければいけない、という心理が動いているのです。

だから、別れることになり、争う必要がなくなれば、自然とケンカもなくなるのです。

また、そもそも「夫婦喧嘩は犬も食わない」とか「ケンカするのも仲がいい証拠」などと言われますが、お互いの、似てるんだけど微妙に違う、同じはずなんだけどちょっとずれてる、みたいな方がストレスは大きくなり、ケンカの芽になりやすいのです。

お互いが全然違う価値観や考え方を持っていたら、違いすぎて、そんなに大きなケンカを繰り返したりしないんですね。

だから、似たもの同士のカップルや、（見た目とは別に）とても情熱的な者同士だったりすると、ケンカになりやすいんです。

だから、そんな二人が距離が空くと、相手を束縛したり、期待したりする必要がなくなって、適度に良好な距離となり、いい関係になるわけです。

じゃあ、そんな者同士なら結婚してもうまく行くんじゃない？と思いがちなんですけど、あながちそうとは言えないんですね。

それこそ、お互いの相性みたいなもので、結婚するよりも友達でいるほうがベストな距離になる相手もいるんです。

それは感覚的なもの、お互いの感性の一致によって見分けるものなんです。

参考になりましたら幸いです。

気付かなかったけれど実はすごく我慢していました。

以前にも似た話を書いた記憶がありますが、やはりよく目にするケースですので、再び取り上げたいと思います。

「いい子」「優等生」「頑張り屋さん」だったり、「長女気質」の方は、つい何事にも全力で頑張ってしまう傾向があるみたい。

決して悪いことではなく、むしろ、人望も信頼も集めるし、いいこともたくさんあるのですが、でも、疲れやすい側面や受け取り下手な一面を持っています。

一言で言えば、不器用、ということでしょうか（思い当たる方、痛いですよ？すいません）

恋愛が終わりに差し掛かる頃、その頑張りや我慢、犠牲がどんどん心には負担となってきます。

そして、疲れてどんよりした気分になったり、それすら麻痺して機械的になったりして、好きな気持ちは分からなくなり、なぜ、付き合っているのかも見えなくなったりするんです。

そして、別れた後・・・。

どっと疲れが出てしんどくなってしまいうケース。

なぜか分からないけれど、ホッとしてしまいうケース。

そして、心の中から強い感情が出てきて止まらなくなるケース。

一つ目。そのままかな。ゴールで倒れるマラソン選手のように、その恋を全力で駆け抜けたのでしょうか。

でも、途中から、恋が楽しくワクワクするものから、辛く、我慢するものになってしまうのかもしれない。

恋にも燃え尽き症候群ってあるんです。

次の恋？もうしばらくいいわ・・・と投げやりになってしまう可能性も。

しばらくは意図的に自分を休めることをお勧めします。

どのケースにも共通しますが、やはり頑張りすぎる自分を認め、肩の力を抜いて生きるコツを身に付けていく必要があるんですよ。

二つ目。三つ目にかぶるのですが、もう抑えきれない感情が溜まっていたのかもしれない。犠牲や我慢を繰り返して、このままではもう駄目になる、と思ったときの別れ話だったのかもしれない。

好きな気持ちもあり、寂しさも、悲しみもある一方で、なぜかホッとしている自分がある。

そこにいい子ほど「罪悪感」すら持ってしまうものですが、その必要はありませんよね。

それだけ頑張った自分を認めて、少し休みましょう。

そして、心の中に溜まった感情をお掃除してあげることが大事だと思うのです。

そして、三つ目。

寂しさや悲しみがあふれ出てくる・・・

好きな気持ちがあふれ出てきて苦しい・・・

怒りがあふれ出てきて止まらない・・・

等々、いい子して我慢してきた感情が、別れた後、ようやく感じる事ができて、あふれ出てきてしまうのです。

特に怒りはすさまじいことも少なくなく、別れた彼にどうしても伝えておきたい、とか、このまま黙っているのは嫌だ、みたいな復讐心や時には呪いみたいな気持ちになっていくこともあります。

感情って我慢すればするほど、心の中で大きくなり、凶暴化します。

付き合っている間、我慢してきた感情は、別れた後、処理しなければいけなくなるんです。

それって切ないですよ。

付き合っている間にできるだけ、本音のコミュニケーションを心がけたいです。

いい関係を築くためにも。

さて、別れた後にあふれた感情・・・カウンセリングではセラピー（イメージワークなど）を使って癒していきます。

目の前に、元彼が立っているとイメージし、言いたいこと、言えなかったことをどんどん伝えてもらいます。そうすると、彼はそこにいないのに、彼に言ったのと同じような効果を体験できるんです。

私もよく使う手法なのですが、とてもパワフルで効果的で驚くことが多いですね。

でも、とにかく感情は吐き出すことが大事。

ノートに書き付けても、人に話しても、セラピーを受けても、何でも構わないんです。

気持ちをできるだけ吐き出すこと、お勧めしています。

参考になりましたら幸いです。

彼の愛、受け取れていましたか？

彼（夫）とうまく行かない、というお話を伺っていたり、失恋後、その恋を振り返る機会があったとき、ふと「彼はどんな愛し方をする人ですか？（でしたか？）」とお伺いすることがあります。

愛情表現は人それぞれで、ゆえに、愛して欲しい愛し方では愛されず、すれ違いが生じてしまうことが恋愛には多いからなのです。

たとえば、「目に見える物」で愛情表現をするタイプの人があります。プレゼントをしたり、景色のきれいな場所に連れて行ったり、雰囲気の良いレストランを予約したり。

その一方「言葉」での愛情表現をする人もいます。「大好き」「愛してる」という言葉を大切にし、それを伝えることが好きで、また、その言葉を待っているタイプです。

また、スキンシップで愛情を示す人もいます。手を繋いだり、ハグをしたり、くっついたりすることで愛情を感じる人。

それぞれ、「視覚派」「聴覚派」「触覚派」などと呼んだりします。

一般的に、視覚派は男性に多く、聴覚派は女性に、触覚派は男女それぞれに多く見受けられますし、また、どれかひとつが突出しているというよりも「視覚派+触覚派」のような複合型も多いですね。

さて、そんな中、「視覚派」の彼と、「聴覚派」の彼女が付き合うと、素敵なプレゼントを贈ることで愛情を十分示したと感じる彼と、プレゼントも嬉しいけれど、ちゃんと一言「愛してる」と言って欲しい彼女では、少し愛情のツボが異なるんですよ。

そうしたちょっとしたすれ違いが、愛情不信に繋がったりもするんです。

だから、できるだけストライクゾーンを広げて、「言葉で言ってもらえるのも嬉しいけれど、プレゼントをもらっ

でもそれと同じくらい嬉しく受け取れるようになった！」という目標を持ってみるといいでしょう。

つまり「感度を上げる」ということです。

この感度を上げることは、幸せを得るためには必須科目と言えるものなんですね。子どもの心だと「自分の欲求」を突きつけるだけなのですが、成熟した大人の心を会得していくと守備範囲が広がり、相手の思いを受け取れるようになっていきます。

でも、そうは言ってもなかなか相手の愛情表現に気付き、受け取ることは難しいものです。

「彼はどんな愛し方をする人ですか？」とお聞きして、すらすら答えられる人って実はあまり多くありません。それくらい彼のことを見ていない！？というよりも、それくらい難しい愛情表現をする人が少なくないんです。

たとえば、こんな方がいらっしゃいました。

彼の愛情が分からない、信じられない、というご相談を頂いたので、詳しくその問題を見ていくことにしたんです。

そうすると、ある出来事が浮かび上がってきたんです。

それは彼女が20代の頃のこと。

実はその頃彼女は大きな病気を患って、入院、手術することになりました。まだ若いですし、不安もいっぱいですよ。

そんなとき、当時付き合い始めだった彼が、病室に千羽鶴を抱えて突然現れました。

彼は30代。仕事も忙しく、とても千羽鶴を折る時間があるとは思えません。彼は夜仕事から帰ってきた後にコツコツと鶴を折り、一人で千羽作ったそうです。

彼女はそこまでしてくれた彼に深く感動し、その場で泣いてしまったそうです。

今でも思い出すたびにじーンとなるエピソードで、それゆえに「あの時はすごく彼の愛を感じて幸せだったのに、今は・・・」とギャップで苦しむようになるのです。

そんなことをしてくれたら、嬉しくて幸せで泣いてしまう！！と同感の方も多いのではないのでしょうか？

私もその話を聞いて、「俺にはできん。すごい！！」とその彼のことを尊敬してしまいました。彼の気持ち、思いは本当に強いものがあるんだよね、と。

だから、彼女に言ったんです。

「彼はそれくらいの思いを持ってあなたを愛してくれてたんですよ。きっとそれだけの大きな愛を持った男ならば、きっと今もその思いは変わらないですよ」と。

でも、実は私、その話を聞いて、もうひとつの思いがむくむくと湧き上がってきました。

ちょっと意地悪な見方かもしれません。

それは「うーん・・・それは難しいなあ。そういう愛し方の彼でしょ？そしたら、なかなか普段は愛情を示してくれないんじゃないかなあ？」ということ。

何かあったとき、彼女の一大事、大きなトラブルが起きたとき、寸暇を惜しみ、その人のために必死に何かをすることこそが、彼の愛情表現なのではないかな？と思ったのです。

つまり、「有事の際には行動をするが、平常時には何もしない」と言ってしまうのではないだろうか？とね。

だとしたら、普段、何事もないときは、彼からの愛情表現は感じにくいですよ。

そして、今回の相談のような疑問は確かに浮かんでしまうんだろうな、と思ったのです。

愛情を示すことは自立的な男性にとっては恥ずかしいことに他なりません。

だから、普段はその愛情を胸のうちにしまっておきます。

そして、いざと言うときに発動させようとするのです。

さて、あなたのパートナーの愛し方はどんなんでしょう？

(今、フリーな方は、元彼などを対象としてみてくださいね)

それが分かったら、その、彼なりの愛を受け取ってみようと思って下さい。

自分のやり方にあわせてもらうのではなく、彼なりの愛を受け取るのです。

それはよりあなたを幸せにしてくれる方法ですし、感度も上がり、幸せも倍増です。

ではさらに、それが分かった方は次の問題です。

あなたのお父さんの愛し方はどうなんでしょうか？

※これは女性の皆さんにとって、パートナーシップを考える上でとても大切な見方です。ぜひ、考えてみてくださいね。

皆さんの恋の参考になりましたら幸いです！

釣られたらオワリなの？（釣った魚に餌をやらない心理）

「知り合ってから付き合うまでは熱烈なアタックがあり、情熱的でロマンチックな言葉をかけてくれた彼。

デートの帰りはちゃんと家まで送ってくれたし、メールの返信だってとてもマメだった。

この彼はとても誠実だと思ってお付き合いを始めた頃から徐々にその態度が変わり、3ヶ月経った今では、メールの返信はほとんど期待できず、デートだってこちらがお願いしてようやく実現する始末。

釣った魚に餌をやらないとよく聞きますが、まさか自分がそんな目に合うなんて！でも、好きになっちゃったし、健気に彼の連絡を待ってしまう自分がいるんです。

そんな自分のことも嫌になるんですが・・・。」

よく聞く話を言えばそうなのですが・・・、果てさて、なぜ、こんな風になってしまうのでしょうか？

私の何がいけなかったのでしょうか？？

*

現実の「釣り」にもキャッチ&リリースというやり方があります。まさに釣ることが目的で、釣った魚はすぐに水に返してしまうのです。

“釣ることが目的”。魚は生き延びれますから嬉しいですけど、魚と一緒にされる女性はたまったもんじゃありませんよね？

でも、なぜ、釣ることに満足できるのでしょうか？

女子的な見方をすれば、釣った後にどんな楽しいことをするのか？が一番大事だと感じると思うのですが。

男性はもともと、獲物を捕まえる、ということがはるか昔、狩猟時代からの大切な使命でした。家族を飢えさせないために、食料を持ってくる（お金を稼いでくる）ことが男性の大切な任務だった時代があったんです。

そして、それは現代にも続いてますよね。働いて稼いでくるのはお父さんの仕事、みたいな風潮。

その影響で、「結果」や「目標達成」に何よりも意識を置く傾向が今も残っているのです。

男性が「どんな仕事をしているか？」よりも「どれだけ稼いでいるか？」、「どんな勉強をしているのか？」より

も「どの学校を出ているか？」などの結果で比較・競争・嫉妬・否定することが多いところに、その影響を見て取ることができます。

そうした考え方で行けば、「目標＝狙った女性を落とす」ことがまさに重要になってしまうのです。

だから、落とした後の獲物には興味を持ってなくなってしまうのです。

「ああ自分のものになったな」と思った瞬間、興味を失い、それまでのマメさが影を潜めてしまうのです。

そんな男性に理由を聞くと、おそらく「わからん。なぜかそうになってしまう」とつれない答えが返ってくることもあるんです。

＊

また、このパターンには実はもうひとつ違う側面があるのです。

男性性が強く、自立的な人に共通する心理でもあるので、この「釣った魚に餌をやらない」を、私の得意な“心の距離感”から見てみましょう。

まず、釣った魚に餌をやらない彼。自立的で男性性が強く、仕事を頑張り、優秀な人であることも多いと思います。それが表面化していなくても、きっととても個性的で、強いパワーを持った方であろうかと思うのです。

さて、そういう自立的な方、釣った魚、自分自身に対しては餌をやっているのでしょうか？

『パッと見はすごく餌をやっているように見えるのだが、深層心理では逆に、全然受け取れておらず、自分自身にも餌をやっていないケース』が実に多いのです。

皆さん、意味、分かります？

すなわち「自分には甘く、自己チューに、わがまま、自分勝手に生きてるようにしか見えない彼。でも、外向けにそう振舞ってる人に限って内面では真逆で、自分を攻撃し、傷つけている自分がいたりするんです。

その多くは罪悪感の仕業なんですけどね。

心の法則のひとつに「心理的な距離が近くなればなるほど、自分自身に対して同じようにその相手を扱う」というものがあります。

心理的距離が離れている人に対しては親切にしたり、優しくできたりするのですが、距離が近くなると、自分自身に冷たくしているように、相手にも冷たく接してしまうのです。

これは男性に限ったことではなく、女性にもよく見られる現象で、「とても自己攻撃が強い女性が、彼ができて距離が近づくと、その彼に対しても攻撃的な姿を見せる」などのケースが相当します。

そういうわけで、釣った魚＝心理的距離が近くなった彼女、というわけで、自分自身を大事にしてない分、彼女を大事にできないようなのです。

もちろん、意識的なものじゃありません。

むしろ、彼は親近感を感じているし、大事にしてるようなつもりであることも多いのです。

(これはカップル・カウンセリングで、よく男性側から同意を求める視線を向けられるポイントでもあります。笑)

だから、彼自身が受け取れるようになるように、彼が自分のことをもっと大切にできるように、彼女や周りがサポートしてあげることが大切なんですよね。

＊

さて、そんな男性にどうしたらいいのでしょうか？

一言で言えば「彼に安心感を与えない」ということなんです(笑)

刺激物であり続けることであり、彼の狩猟意識を刺激するような女で居続けることです。

特に“落ちそうで、落ちない”という女性に、このタイプの男性は燃えますよね。

じゃあ、どうしたら、そんな振る舞いができるのか？というところ・・・「自分が欲しいもの、したいことをはっきり伝える」「嫌なものは嫌とはっきり言える」などの自分の意志をきちんと表現することなんです。

また、自分自身を常に成長させようとしたり、いい女でいることにコミットしたり、要は、自分を安く扱わないことなんです。

だから、ちょっとタカビーなくらいがいいのかもしれません。

でも、これ、勇気がいることですよ？

自分に自信がないとなかなか・・・。

でも、そんなハンターな彼に見初められたわけですから、そんなあなたはいい女なのです！

結局は、自分に自信を持つことこそ、餌をもらう秘訣と言えるのではないのでしょうか。

それに相応しい自分であること、どうか、認めて欲しいな、と思うのです。

ちょっとハードルの高い要求でしょうか。

皆さんの参考になれば幸いです。

執着を手放せない理由～弱くなったら助けてもらえる？～

皆さんの幼少期、こんなこと、ありませんでした？

「風邪を引いて熱を出すとお母さんが優しい」

「病気で休んだ次の日に学校へ行くとみんなが温かい」

病気になると「栄養をつけなきゃ」と普段は食べられない高級フルーツを出した、なんて話を親から聞くことありませんでした？

熱を出してしんどいときに優しくされると嬉しいですよ。

(そこで冷たく突き放された経験のある方からすれば、思わずムカツと来るかもしれません。)

病気や怪我に限らず、精神的に弱っていたり、体調が優れなかったりすると、ふだんより周りが優しくしてくれたり、いろいろ手伝ってくれたり、助けてくれることがあると思うのです。

それは全然悪いことでもないし、嬉しいことだし、素直に受け取っておけばいいことなのですが、私たちの心はそういう経験を繰り返すと、ちょっと違う解釈をするようになるのです。

「弱くなったら助けてもらえる」

そうすると、助けが欲しいとき、優しくしてもらいたいとき、どうしたら、それが手に入るでしょう？

嫌だけど、病気になったり、怪我したりして、弱くなれば優しくしてもらえるんです。

もちろん、そんな“意識”はないと思います。

でも、潜在意識や無意識の領域では・・・ないとは言えないものです。

ピンと来ない皆様。

じゃあ、この意識の延長にある思い、皆さん、感じたことありませんか？

「もし、私が死んだら、お母さん、後悔するかな？もっと優しくしておけばよかったって思ってくれるかな？」

(どれくらい寂しかったか、優しさが欲しかったかが、分かります。)

潜在意識のレベルで見ると、「弱くなれば助けてもらえる、優しくしてもらえる」と思った分だけ、パートナーシップでも“弱さ”を使うようになります。

付き合っているときもそうですね。

ケンカして泣いて、つらそうな顔をして、彼の罪悪感を駆り立てようとした方、いらっやいませんか???
頼りなさそうに見せて、彼に「俺じゃなきゃダメなんだ」と思わせようとしたこと、ありませんか???

これは「弱さ」を使ったやり方で、意外とうまく行くことも多いので、知らず知らずのうちに常用してしまうことがあります。

でもでも、それだといつも弱い自分じゃいなきゃいけなくなって、かえってしんどくなってしまうこともありますね。

さて、付き合っているときもそうなのですが、別れた後に、このパターンが出てくることもあります。

(ここからが“失恋”クリニックですね!!笑)

すなわち、『失恋で辛い思いをして、すごく弱い自分になっていけば、彼がいずれ戻ってきてくれるのではないか?』とってしまうのです。

そうすると手放せるはずの執着も、手放せなくなります。

あ、もちろん、そんな意識ないと思いますよ。無意識にしちゃう態度なんです。

意識的には「私が辛いなんて彼には分からないし」とか「そんな女、絶対嫌われるし」とか思っているけど、「弱くなると助けてもらえる」と心の中で思っているとしたら、最終手段(?)として、この手を使ってしまってもおかしくないのです。

元彼への執着がなかなか手放せないなあ?と思われた方、もしかしたら、こんなパターンを使っているのかもしれない!

*

じゃあ、この“癖”はどうしたら直すことができるのでしょうか?

まずは、今回の記事を読んで「あ、私のことだな」と気付いたとしたら、心は問題を認識し、自然とそこを改善していこうと動き始めます。

“気付く”て、すごく大事なことなので、嫌なことでも気付くと心は自然治癒力を発揮し始めます。

だから、「何とかしたいなあ」と思っているだけでも、少しずつ意識は変わっていくものです。

もちろん、「弱くなると助けてもらえる」という物語を書き換えていく必要があるんですよね。

それは「弱くなくても助けてもらえる」だし、「強くなっても助けてもらえる」ということを感覚的に受け入れていくこと。

また、このパターンを持つ方は「強くなること」に強い恐れを持つ方も少なくありません。

「強くなってしまったら孤独になってしまうのではないか?」という感覚になるんですね。

だから、なおさら、「弱さ」にしがみついてしまうわけです。

こうした感情のルーツは幼少期の親子関係にあり、親の愛情を認識し、受け入れているかどうかポイントになってくるんです。

もちろん、それは「大人の感覚」ではなく「子ども感覚として」なので、「自分は十分愛してもらってるはずな

んだけどなあ」と大人の自分が思っても、意外と心の中には「寂しかったし、いつも弟ばかりをかわいがって私のことなんて見てもらえなかったし」と拗ねてる女の子がいたりするのです。

そういう場合は、たとえば、内なる子ども（インナーチャイルド）を癒すセラピーやカウンセリングが有効です。また、意識的にも改めて親御さんの愛し方、幼少期の自分の感情を思い出すことでも、このプロセスは進んでいきます。

そうして、「弱くなると助けてもらえる」という観念を手放せると、同時に「元彼への執着」も薄れていくでしょう。

いかがでしたか？

私たちの潜在意識には、なかなか意識できない思いが存在していて、それが、恋のブレーキになっていることも少なくないのです。

皆さんの参考になりましたら幸いです。

強くならなきゃいけないくて。

前回のアンチテーゼとでも言いましょうか。

前回の趣旨は「かつて、弱くなったときに助けてもらった経験があると、恋愛でも弱さを使って執着したり、相手を繋ぎとめておこうとしてしまう」というもの。

でも、中には弱さを出しても誰も助けてくれなかった、弱さを出そうものなら思い切り殴られた、と言った経験を持つ方も少なくないでしょう。

たとえば「弟が病弱で入退院を繰り返しているときに、丈夫な私は親からも『あんたは大丈夫』『あんたが体が強くてほんま助かったわ』などと言われていて、少々の風邪や怪我はもちろん、辛いことがあっても『弟はもっとしんどいんだから』と我慢して必死に耐えた」と言う経験があったとします。

そんな彼女はとても自立的な生き方をしますが、その内面には二つの「愛」があります。

「弟はいつも病気ばかりしてかわいそう」

「お母さんやお父さんに私が病気とかして迷惑をかけてはいけない」

案外、それが「犠牲」や「義務」のように感じてしまうこともあるみたいですが、立派な「愛」から来る思いなんですよね。

このケースは分かりやすいかもしれませんが、たとえ、機能不全な家庭で育ち、親を嫌い、反発していたとしても、その初期の初期の感情は「迷惑をかけてはいけない」「困らせてはいけない」といった思いだったりするのです。

だって、生まれたばかりの子どもはどんな親でも愛してしまうものですから。

（それが思春期の反抗期に入ると、怒り、反発、反逆と言った形に変化することも多いのですが）

そして、自分のことは何でもできるように早く自立を果たし、自分の人生を自分自身で生きていこうとします。誰にも頼らずに、誰にも迷惑をかけずに。

だから、いつも人に与えることばかりを考えてしまいます。

自分のことよりも人のこと。

仕事でも、後輩が困っていたら、自分の仕事がいっぱいいっぱいでもつい引き受けてしまいますし、上司の期待、取引先の期待に応えるべく、徹夜してでも頑張ろうとすることがあります。

どこか、いつも人のために生きてしまうこと、ないでしょうか？

恋愛でも、つい、強い側の立場に立ってしまうので「弱い彼氏」ばかりに恵まれたり、もしくは「君は僕がいなくても独りでやっていける」と振られたりすることが多いかもしれません。

「いつも意識が“一人”なんですよね」

パートナーシップ、チームワークが苦手。まとめたり、リーダーになるのは得意だけれど、対等な関係性がとても苦手。

そんな特長を持つのかもしれません。

だって、ずっと一人だったからね。無理ないです。

でも、そんな彼女たちの中にも「本当は弱いところを出したいし、受け入れて欲しいと思うけど、そんな人、どこにいるの？」という強い思い（隠れたニーズ）があるんです。

「今まで、小出しにしても、友達も彼氏もぴゅーっと逃げてしまった。じゃあ、もう出しちゃいけないんだ、と歯を食いしばって耐えた」経験、こういう方は1度や2度はお持ちではないでしょうか？

早くに自立された方は人に頼った経験が少ないので、要は“初心者”なんですよ。

1回や2回のチャレンジで逆上がりができるようになりたいというようなもので、もっともっと失敗があってもいいと思うんです。（もちろん、都度傷ついてしまうかもしれませんが）

何度も失敗して、経験して、頼るのもうまくなっていきます。

とはいえ、失敗するのは怖いですよ・・・。

失敗するのが怖いと、助けの求め方も非常に消極的かつ分かりにくい凶になることが多いようです。また、唐突過ぎて相手が引いてしまったり、勢いがありすぎて相手を怖がらせたり。

ので、まずは「自己承認」をやってみましょう。

一人で生きている方。弱さを出したり、助けを求めたりするのも下手ですけど、受け取ることもとっても苦手。だから、あなたがどれくらい偉大で、素晴らしいことをして、周りの人があなたに感謝しているのかをあまり分かっていないんです。

このタイプの方で「友達が多いけれど、いつも孤独を感じる」と言う方はたいていそうですし、「一匹狼でやってきた」という方は、かなり当てはまります。

友達がこれまでの恩義を感じてどれくらいあなたを助けたいと思っているか、

周りの同僚が、あなたの成功をどれくらい信じて疑わないか、

あなたの上司や恩師たちが、どれくらいあなたのことを信頼しているのか、

あまり分かっていないことが多いような気がします。

（おそらく、この文章を読まれても、つい「でも・・・」と反論したくなりませんか？）

あなたの行動の元には「愛」があります。かつて、今も。

だから、あなたが与えた「愛」を受け取った人たちは、今度はあなたに「愛」を受け取ってもらいたいと思っています。

「愛」という概念が苦手な方は、「思い」でいいですよ。

孤独が癒されるくらいの「思い」をぜひ、受け取り、感じてみてください。

そうすると、あなたの「愛」は「信頼」へと変わります。

周りの友達や仲間を信頼できるようになります。

信頼できたとしたら???

そう「自分の弱さを見せても大丈夫」になりますし、あなたの周りの人は「あなたが弱さを持つてることくらい、とっくに分かってるって」と言ってくれるはず。

それだけ偉大なことをあなたは成し遂げてきたのです。

強くなるために頑張ってきたあなたの中にはちゃんと「愛」があることに気付いてくださいね。

そうすると「弱さを出しても大丈夫」と周りを信頼できるようになるのです！

今日は少し心理学講座っぽい話になりましたね。

色合いの違いを楽しんでいただければ、そして、参考にさせていただければ幸いです。

「いつも〇〇」の影に痛みがある！？

カウンセリングでは「パターン」を見ていくことが多いんですね。

パターンというのは“いつも〇〇になってしまう”という“心の癖”のことです。

「就職するといつも上司とケンカしてトラブルを起こしてしまう」というのもそうだし、「稼ぎは悪くないのに、いつも“お金がない”という不安に駆られる」というのもそうです。

すると、恋愛にもいっぱいありますね。

「好きになる人はいつも妻子がいる人」

「付き合う人はいつもダメンズばかり」

「いつも3ヶ月で別れてしまう」

「いつも浮気をされる」

「いつもお金のことでもケンカになってしまう」

「いつも自分からではなく、相手から言われて付き合う」

「いつもあと少しでうまくいく、というところで音信不通になる」

「始めはいいけれど、いつもだんだん言いたいことが言えなくなる」

「好きになればなるほど、いつも浮気という手段に出してしまう」

「どれだけ好きと言ってくれても、いつも体が目当てなのかな？と思えてしまう」

「最初は優しくかった彼が、いつも暴力的になっていく」

「望んでいるわけではないけれど、いつも我慢して苦しい恋ばかりを選んでしまう」

・・・皆さんにも思い当たる節はありませんでしょうか？

恋をもっと楽しく、面白くするために、こうしたパターンを改善していくことを提案していきます。

望んでいるわけではないのに、なぜかそうになってしまう・・・そこに、私たちが普段意識することの無い、潜在意識・無意識のパターン（心の癖）が眠っているのです。

そして、そのパターンは心の傷が作り出すものなんですね。だから、カウンセラーはそのパターンを見つけ、その影にある傷を癒していくことを目的とするのです。

具体的なケースを紹介します。

たとえば、こんな物語はいかがでしょう？

「お母さんがとても自立的でバリバリ仕事をしていた人。一方で、お父さんは影が薄く、仕事はしていたが存在

感はなかった。

お母さんはとても情熱的な人で、何でもこなすスーパーおかあちゃん。だから、憧れでもあり、鬱陶しい存在でもあった。でも、どこかでこんな風にはなれないとも思っていた。

女が自立すること、男に頼らずに生きていくことを早くから叩き込まれたので、男の人には負けたくないし、仕事でも自分のポジションを確立していくことを大事にしている。」

さて、問題です。

こうした生き方をしてきた女性に起こりうる恋のパターンとは何でしょうか???

先に挙げた「いつも～」のリストで言えば、どの可能性が高いと思いますか???

↓
↓
↓
↓
↓

正解は・・・、、ほとんどどれも当てはまるんです。

「言いたいことが言えなくなる」とか「体が目当て」はまあ少ないかな、とは思いますが（それでもまったく無いとは言えません）、あとはどれも可能性ががあります。

この彼女の心理構造(?)を見ていくと、「自立」がキーワードで、その自立を元に次のようなことが見えてきます。(これは一例で、他にもいろんな見方ができます)

1. お母さんの影響から自立をせざるを得なかった彼女、男性に対して競争意識を持っている。そのため、男性に対して心を開いたり、距離を縮めることに抵抗がある。特にお父さんが影が薄い人のため、どこかで男性を見下しているようなところもあり得る。

そこで、お父さんを投影する「だめんず」が現れやすい。また、自立して、強い女性である分だけ、バランスの法則で弱い男性が周り多くなり、やはり「だめんず」が現れやすい。

さらに、理想のお父さんを求める目的で「不倫」にはまりやすかったりする。

2. 自立をした分だけ、心の距離ができやすい。つまり、人との間に心の壁を作りやすい。そのため、恋愛をしても、彼との間に壁・距離が生まれやすく、そこで「浮気」「お金」「別れ話」「ケンカ」「不倫」「音信不通」などの問題がパターン化しやすいと言える。

3. 自立している分だけ、主導権争いも激しくなり、どちらが強いのか、正しいかの「ケンカ」も多くなる。そして、言葉では勝てない彼が暴力という手段に訴えることも可能性として考えられる。

そして、こうした点から考えられる彼女の心の痛み(トラウマ)とは、

- ・ かわいい、愛される女の子として生きることができなかった
 - ・ 異性の親から愛情を十分に受けることができなかった
 - ・ 早くに自立することで、子どもらしい弱さや甘え、感情的な部分を抑圧せざるを得なかった
 - ・ お母さんの影響が強く、自分らしさを発揮するよりも、お母さんが望む女性像を生きざるを得なかった
- などが考えられると思います。

実際のカウンセリングでは、問題から入りますよね。

だから、この彼女がカウンセリングを受けるとしたら、こんな相談になることが考えられるんですね。(あくまで一例ですよ)

「実は彼氏ができるんですけど、いつも弱いタイプの男性ばかりでいつもイライラして、ケンカばかりになっちゃうんです。そんな彼も始めは優しいんだけど、中には暴力的な行動に出る人もいて、私、ほんとうにそういうのダメだから、すぐに別れるんです。でも、そうじゃなくても、なんか彼氏との間にいつも距離を感じるというか、だから、浮気したり、浮気されたりってこともありました。むしろ、他に好きな人ができて別れるってパターンが多いかもしれません。両親が不仲だったので、本当はいい彼と結婚して幸せな家庭が築きたいという気持ちは強いのですが、こんなこと言うとあれですが、それに見合う男性がほとんどいないというか、いても妻子持ちだったりして。私どうしたらいいんでしょうか？」

そして、この相談を分析していったら、先に紹介したお父さんやお母さんとの関係、心の痛みの問題に行き着くわけですね。

もちろん、過去の恋愛や人間関係などもとても影響するので、全てがお母さんに原因あり、というつもりはありません。でも、そのルーツであることは間違いないですからね。

その点に注目するのです。

そして、カウンセリング（癒し）の方向性とするとして、

- ・自立を手放して、男性を受け入れていくプロセスが必要ですね。女性として生きること、女らしさを受け入れることがひとつの目標となるでしょう。これで、無理に強くなったり、頑張らなくても、十分に愛されることを受け入れ、また、女性として愛される喜びに気付くことができるようになります。

- ・強すぎるお母さんや、存在感のないお父さんと心の中で向き合って許していくセラピーも有効でしょう。これにより、優しいお母さん、強いお父さんのイメージが心に形成されていくことを目的とします。(あの存在感の無いお父さんの中にも、それなりの強さが意外にあったりするんですね。)

そうすると、お父さん、お母さんなりにちゃんと愛してくれたことが確信できるので、心に安定した土台が築かれます。

- ・子ども時代に十分に子どもらしく過ごせなかったとしたら、その心をちゃんと見てあげること（傷ついたインナーチャイルドのセラピーなど）で、本来の無邪気さ、明るさ、インスピレーション、創造性、自由などが解放され、楽に生きられるようになります。

などを提案していくのでしょうか。

今回は「カウンセラー目線」での話をお届けしましたがいかがでしたでしょうか？

ちょっと見方を変えると、自分を客観的に見られてるので、新たな気付きも出てくるのではないかとテーマを選んでみました。

皆さんのお役に立ちましたら幸いです。

愛が受け取れない理由。

もし、あなたが特殊メイクをして超美人に変身したとします。

街行く人があなたを振り返り、出会う人、出会う人に「あなたは素晴らしい美人だ」「あなたほど美しい人に出会ったことがない」「あなたと知り合いになれただけで私は幸せだ」などと美辞麗句を並べられます。

あなたは、それを素直に喜べるでしょうか？

確かにある程度は嬉しい気持ちもあるかもしれませんが、どうでしょう？

ほんとうのあなたを見て褒められているわけではありませんよね。

「周りの人が見ているのはメイクをしている自分。本当の自分ではない」

「きっと本当の自分を見せたら、この人たちはきっと態度を一変させる」

「だから、私は、このメイクのままずっと過ごさなければならない」

そんな風に思ってしまうかもしれません。

そして、そのメイク姿のあなたをどれくらい愛してくれる人がいたとしても、あなたはちっともその愛が喜べなくなります。

「本当の私を愛してくれているわけではない」

と知っているからです。

これは心の物語。

ここで言う特殊メイクとは、あなたが様々な体験（その多くは痛い、辛い経験）を通して、「こうすれば嫌われない」「こうすれば愛される」「こうすれば孤独にならない」などと作り上げた「私の顔」です。

心理学では「仮面」（ペルソナ）と言います。

「わがママを言ったら嫌われる。だから、わがママを言わないように従順でいるようにした」としたら、あなたは「従順さ」というメイクをしています。

そのとき、お母さんから「あなたはわがママを言わなくて偉いわね」などと褒められたら、まずは、嬉しいんです。そのためにメイクをしているわけだから。

でも、同時にこう思うのではないのでしょうか。

「もう、決して、わがママは言えない」と。

そうすると、「わがママ」のもうひとつの側面である「自由」「奔放さ」「天真爛漫さ」と言った長所も、表現できなくなってしまいます。

すなわち、「束縛された、窮屈な」毎日を送らなければいけなくなるのです。

でも、それも「嫌われないために」「愛されるために」必然だと自分を納得させようとします。

逆に言えば、それくらい「嫌われること」「愛されないこと」が嫌で、怖いんです。

素直な自分でいて愛されないのならば、作った自分で愛される方がいい・・・そんな想いが動いているのでしょうか。

ちょっと切ないですよ。

でも、これは私たちみんなが少なからずやっていることですよね。

さて、愛されるために、嫌われないためにしてるメイクなわけですが・・・そのメイクをどれだけ愛されても、本当のあなたは愛を感じられません。

「彼が私のこと好きで、愛してくれているのは知っているんです。でも、なぜか、素直に喜べなくて」

そういうご相談もよく頂きます。

「本当の私を愛してもらっているような気がしないんじゃないでしょうか？」

などと答えることがあります。

「どれだけ彼に愛情を注いでも、彼は全然受け取ってくれなくて」という声もとてもたくさん耳にします。
「彼は、本当の自分は愛してもらってないって感じているのかもしれませんがね」と答えることもあります。

もちろん、愛が受け取れない理由はこのケースだけではありません。
けど、意外と当てはまることも多くありませんか？

また、中にはあまりに長い間、そのメイクをし続けているので、素顔を忘れてしまった、なんてこともとても多いです。

時には、そのメイクこそが、本当の自分だと誤解してることも。

「え？私、そんなに情熱的な女性なんですか？全然逆のタイプだと思っていました」

私から見れば、とても情熱的な部分がたくさんあるんですよね。確かに“クールビューティ”も似合ってますし、そういう要素ももちろんあると思うのですが、でも、根っこは熱い女だと思うんですよね。その証拠に・・・(個別ケース)・・・。

本当は感受性が強い女性が思考派になっていたり、明るいお祭り女が大人しく内向的な生き方をしていたり、ユーモア溢れるタイプがまじめで堅い態度を取っていたり、裏腹なことが多いのです。

きっと、感情を感じ続けては、明るく振舞っては、面白いことを言って笑っては、やっていけなかった時代が（特に幼少期に）あったのでしょう。

だから、その逆の自分を作り上げたんだろうと思います。

でも、どれだけメイクをしても、その元の顔がベースになるわけですから、すべてを隠すことはできません。必ず、漏れ出てくるところがあります。

また、長い付き合いの友人にはとっくにバレてるところもあります。

「だって、あんた天然なところいっぱいあるじゃん？隠せてると思ってたの？」と笑われたり。

少しずつ、本当の、素直な自分に戻りたいな、と試してみてください。

どんな自分かなんてイメージできなくてもかまいません。

素直な自分ってどんなんだろう？って興味を持ってみましょう。

メイクを取ったら、自分はどんな表情をしているんだろうか？

自分が思うほどブスではないし、むしろ、本当はさらなる美しさを持っていることが実は一般的。

もし、メイクの影で寂しがっている女の子がいたら、その子をただ抱きしめてあげられたらいいですね。

その子が笑顔になると、素直な自分がより一層出しやすくなります。

それだけでまずはOKです。

理論的なものではなく、むしろ、こうして感覚的にやる方が、あるとき、具体的なエピソードとともにハッと思い出すことがあります。

「あ、すっかり忘れていたけど、小さい頃は、面白いことをやって家族を笑わせてたな」

「そういえば、何かに夢中になったら、ずーっと飽きずにやってる子どもだったな」

そんな風に気付きがやってくるはずです！

もし、カウンセリングを使ってくださってる方は、きっと多かれ少なかれ、メイクを取った自分のこと、教えてもらっていると思います。

長い付き合いの友達やきょうだいに聞いて見てもヒントはもらえるかもしれません。

「ほんとうの私ってどんなんだと思う？」って。

また、分厚いメイクをしているパートナーをお持ちの方。

そのメイクの向こう側のほんとうの姿を探してみてください。

そして、その部分を愛してあげようと思ってみるといいですね。

メイクを取った自分を愛してもらえたら、100%受け取れると思いませんか？

そんな自分をまた、イメージしてみてくださいね！

きっと受け取れるようになっていきますから！

手放せないのは魅力に洗脳されちゃったから？（1）

「とても個性的な彼なんです。仕事も生き方も独創的で、自由人。会った瞬間から体に電流が走るみたいだった。その生き方を尊敬していたし、憧れなんです。」

「どれだけ離れよう、諦めようとしても、一度、その笑顔を見てしまうともうダメなんです。そんな逆らえない魅力を持った彼なんです。」

「そんなに純粋な人って見たことがなくて。傍にいただけで心が洗われて行くようで。そんな人、もう二度と会えないだろうと思えるんです。」

そんな風にお話をされるとき、その目は少し遠くを見るようで、時折、うっとりとした表情になり、その後、とても苦しそうに変わります。

「でも、もう彼は戻ってこないんですよね」

「彼は私のこと、もう好きじゃないんですよね」

「彼の性格を考えたら、もうだめって頭では分かるのですが」

「私なんて、彼には選ばれないですよね。そんな魅力的ではないもの」

超魅力的で、なかなか出会えない人。

たとえば、アーティスト系の個性的な仕事をしている方だけでなく、会社を経営しているようなカリスマ性のある人だったり、ふつうのサラリーマンなんだけどポリシーをちゃんと持って生きてるとか。

そういうタイプの人に恋をしてしまうと、それはまるで“宗教に洗脳されているような”状態になることもあるんです。

だから、うまく行っているときはいいけれど（でも、不安もたくさんあります。彼に自分が相応しいだろうか？とか、彼のパワーに私はついていけるのだろうか？とか）、失恋した後は・・・、執着に次ぐ執着でどうしようもない絶望感に苛まれることも少なくないのです。

普通（！？）の失恋でも十分辛いのに、こうした「もう二度と会えないのでは？の彼」の場合、その辛さが何倍にも加速されるようなイメージがあります。

そういうタイプの彼は「とてもセクシャリティが強く、動物的本能のレベルでひきつけられる人」と呼んでしまうのですが（そういう男性は、同性から見ても魅力的な人が少なくないです！）、それゆえに、頭や感情では「No」と言っている、もっと深いレベルで手放せなくなってしまうのです。

中には、彼を忘れようと他の男性と付き合ったりもしますが、当然比べてしまうし、当たり前のように、その彼よりも元彼の方が格段に魅力的に見えます。

だから、「なんか、元彼の方がいいって証明されちゃったみたいで、ますます忘れられなくなってしまった」ということもあるんですね。

失恋しても、その彼のことが好きだったら、そのまま思い続けてもいいんですよね。

片想いですが、恋をしていることに違いはありません。

でも、そこに「欲」がたくさん入ると途端に苦しくなるのです。

会いたい、話したい、付き合いたい、自分のものにしたい、一緒にいたい、結婚したい、子どもを産みたい、他の人に渡したくない……。

そして、そんなセクシャリティの強い彼の場合、必ず「彼以上に魅力的な人なんてありえない」とか「彼以外に男を感じない」といった制約条件が強く付加されます。

さらに「年齢のこともあって結婚を考えなければいけないのに」や「ずっと一人の人を引きずるのも嫌だし」といった思考、観念、さらには、周りの目などの外部情報が加わると、もうどうしていいのかわからなくなります。

そういう場合、まずは、次のメッセージを伝えることが多いと思います。

「彼のこと、もう少し好きでいましょう」

つまりは、彼を好きでいることを許していきます。

焦りや不安、絶望、そして、欲求（ニーズ）、痛み。そういう感情も出てきますが、そのすべてを受け入れていきましょう、と。

「だってそんな魅力的な人、そうはいないから、好きでいるしかないですよね。でも、焦りやニーズや痛みなどの辛い気持ちを感じるのが嫌だから、好きでいるのは苦しいってのは、やはり無理があるんです。もう好きなものは好き！って開き直るくらいで本当はいいんですよね。惚れたものはしゃあないやないですか！みたいに。一生このままでは？と思うかもしれないけれど、案外大丈夫です。好きでいることを許した方が手放しも実は早く進みます。だって、執着ってニーズのひとつですからね。好きって気持ちの純度を高めていけば、なるようになる、と言いますか、心が納得したらひとつの出来事として手放せますし、好きって気持ちが昇華して“愛”に変われば、彼の態度や行動に左右されなくなります。つまり、彼がたとえ結婚したって心から祝福してあげることができるようになるんですよ」

*

そして、もし短い期間であろうとお付き合いしていた場合なら、「彼は一時、あなたを恋人にしたんですよね。それはあなたに魅力を感じたから、ですよね？つまり、そんな素敵で彼に見初められるほどの魅力を持っているってことですよ」

自分の魅力を受け取りましょう、ということです。

セクシャリティが強く、カリスマ性を持ち、パワフルなエネルギーを持つ彼が、あなたのことを好きになったとしたら、あなたもまたそれだけの魅力を持っている、ということ。

でも、そこで皆さんのエゴは必ずこう囁きますよね。

「だったら、なんで別れるの？そんなに魅力的ならそのまま付き合えるんじゃないの？」

痛みの方をつい、見てしまうわけです。

それに「魅力的であれば振られることなんてないはず」とどこかで思い込んでしまってる場合もありますよね。

失恋など、うまくいかないことがあると、私たちはその理由を探します。

なぜかという、それらしい理由が見つかることで納得できるだろうと思うからです。

だから、魅力的なのに振られたなんて矛盾してる！と思ってしまうんです。

でも、現実には必ずしもそうではありません。

それに「振られた」「別れた」ところに意識を向けてしまうと、もっと肝心な、大切なことを見失ってしまうのです。

「こんなに苦しい思いをするくらいならば、彼と出会わない方が良かったのでしょうか？」

痛みを目を向けると、彼と過ごした時間がすべて無駄になってしまいませんか。

あなたが彼から受け取ったもの、彼に与えたものの価値が水に流されてしまうのではないのでしょうか。

それだけ素晴らしい彼との中で自分が学んだこと、成長したこと、たくさんありませんでしたか？

その中には自分の人生観を変えてくれたもの、一生役に立ちそうな考え方、女性としての自信、さまざまなギフトが含まれていると思うのです。

それを無駄にしてはいけないと思うのです。

だから、彼と過ごした時間をもう一度受け取りましょうと提案するのです。

彼とお付き合いするに十分な魅力を持っていることを受け入れ、自信にしていきます。

もちろん、こうしたプロセスは時間もかかりますし、一進一退で数ヶ月経っても何も変わっていないように感じることもあります。

そこでも、改め、それだけインパクトが強かったわけですから、当然だよな・・・と思えたらいいですね。

自己受容です。自分の中に沸き起こるあらゆる感情をただ受け入れていくこと。

その結果、あなたは今よりさらに「成熟性」を手に入れることもできるのです。

さて、今日はここまで。

来週は「お付き合いまで行かずに振られてしまった場合」について考えてみたいと思います。

基本は同じですが、お付き合いできなかつた分、自己否定もまた強くなりやすいですね。

どうぞ、お楽しみに！

手放せないのは魅力に洗脳されちゃったから？（2）

前回に引き続き、とても魅力的な彼を好きになると、まるで宗教に洗脳されてしまったように強く執着してしまう、というお話をお届けしたいと思います。

前は、たとえ短くてもお付き合いがあった場合を取り上げましたが、今回は、そこまで至らなかった場合はどうしたらいいのでしょうか？を考えていきます。

「きっと相手にしてもらえないだろう」と遠くから見ているだけだったり、そう覆いながらも、思い切って告白

して振られることもあるでしょう。

すると、まるで門前払いされたようで「やっぱり自分は魅力的じゃないんだ」と感じて、思い切り自信を失いますよね。

ただ、この場合、少し違う見方もできるのです。

その彼との距離感にもよるのですが、あまり普段からかかわりが無く、むしろ遠くから見ているような、距離があるような関係だった場合、純粋にその彼のことを好きになったのだけど、でも、それは「テレビの中のアイドルに恋をするような気持ち」なのかもしれません。

思春期などにそうしたアイドルに恋をすることがありますけど、心理的に見ると、自分の不完全さの裏返しから来る恋愛感情なんですね。

そうした現実感のない恋愛は、裏返せば「現実には恋ができるほどの魅力はない。だから手の届かない相手を好きになる心理」となるんです。

これは“ファンタジー（幻想）”となり、失恋の痛みはもとより、その深い無価値感や自信のなさの方を向き合っていく必要があります。

あなたには本当に魅力がないのでしょうか？

それとも本来は豊かにある魅力に封印をしまっているのでしょうか？

私の経験上、こうしたファンタジーにはまりやすい方は、大人の自分に自信が持てず、大人の女性としての魅力（セクシャリティ）を封印をしまっている方が多いように思います。

好きになった彼に、性的な魅力を感じられましたか？

もし、N oならば、少し意識的にそういう目で彼を見つめなおしてみましよう。

もし、Y e sならば、OKです。その魅力をさらに強く感じる許可を出します。

相手にそうした魅力を感じられると、反射的に自分自身の性的魅力（セクシャリティ）が解放されていきます。

ちょっと難しい課題に思われるかもしれませんが、少し意識してみてもいいでしょうか？

あとはより深く、根本的な問題に向き合えたらいいですね。幼少期の親御さんとの関係、思春期の頃の生活などが、こうした問題には根深く影響しています。

自分で振り返りつつ、必要ならばカウンセリングも使ってみてくださいね。

*

また、付き合いえずに振られたパターンでも、魅力的な彼と比較的近くにおいて、友人や同僚としていい関係を築いていた場合、こんな見方ができると思うのです。

それは、彼と対等な関係を築けるくらいの“何か”を持っているということ。

同じように仕事ができるとか、物知りだとか、頭がいいとか、そういう点よりも、もっと内面的、深いところのエネルギー的なものが対等であると考えられるんです。

その“何か”を感じ取っていくこと、受け取っていくことで、自信に変えることができます。

私の魅力は〇〇です！とはっきり言えるくらいに。

彼は同僚の私にどのような価値を見出してくれたのだろうか？

友人である私に、どんな魅力を見てくれたのだろうか？

そんな視点で見て行きませんか。

*

彼がすごい人である分、その影響を強く受けてしまいます。だから、その手放しには「洗脳を解く」ような根気強さが必要なことがほとんどなんですね。

失恋しているわけですから、感情的には「痛み」（悲しみ、絶望、不安、恐れ、無価値感、見捨てられた感じ、

孤独感、寂しさ等)が先行する分、とてもネガティブなものになりやすいのですが、その一方で、そのネガティブな気持ちと同じくらい強いポジティブなギフトも必ず受け取っているんですね。今は見えないだけなのかもしれません。

その方向に意識を向けることで、少しずつ手放しが進んでいくのと同時に、自分の価値をもっとはっきり知ることができるようになります。

そうすると、信じられないことに“彼以上”の人に出会えることだってありますし、彼とは違う意味での魅力を感じる相手とめぐり合えることができます。

私は過去の経験から「必ず自分にぴったり合う人がいる」という確信を持ってお話を伺っています。

もし、セクシャリティが強く魅力的でインパクトの強い彼とうまくいかなくて、深く傷つき、執着しまくったとしても、その恋が無駄になるどころか、むしろ、輝きを持って見つめられるパートナーシップが将来、必ず、築けると思っています。

そして、そういう彼のことが好きになったのであれば、きっと、あなたは潜在的に、強い魅力とセクシャリティとインパクトを持った人なんだろうな・・・と見てしまうことも多いんです。

今、表現できていなくても、きっと心の中にそんなカリスマ的な魅力が眠っていると。

だから、その扉を開けて、自分を解放していきませんか？という方向性でカウンセリングやセラピーをしていくでしょう。

だから、焦りは禁物です。

あとから振り返れば、必ず、「彼との恋は意味があったし、学びがあったし、大きく成長できた経験だった、素晴らしい恋だった」と言えるようになります。

だから、一步一步、自分のペースで進んでいきたいですね。

参考になりましたら幸いです。

不用意な一歩で、シャッターを閉められた！

とてもいい感じで進んでいた恋が、突然、パッと終わってしまう・・・なぜなぜ？と動揺するのだけど、理由がさっぱり分からない・・・。

そんなご相談を頂くことがあります。

よくよく伺っていくと、ご本人はまったくそのつもりはなかったけれど、不用意に相手の“立ち入り禁止エリア”に踏み込んでしまった様子。

この禁止エリア、自立的な男性（すなわち、怖がりの男性）には漏れなく付いてくる領域なのですが、公園のようにロープや策で明確に「立ち入り禁止」の札が出ているわけではありません。

なんせ、本人も気付いていない一線もあったりして、踏み込まれた後に、彼もそれに気付く、なんてケースがあるんです。

でも、それは「彼にとっては痛い領域」です。

ポイントは“彼にとって”。

私にとっては大丈夫でも、彼にとってはNGってこと、少なくないんですね。

たとえば、ふと「前の彼女ってどんな子だったの？」って聞いたら、それが地雷で、彼女を引きずってる分だけ、「やっぱ、新しい恋はまだできねえ」て感じになります。

「意外と〇〇さんって子煩悩になりそうだよね」って言ったら、「子煩悩=優しいパパ=男らしくない=弱い男」と否定されたように感じて、切れてしまう人もいます。

「最近、仕事頑張ってますよね。きっと部長も評価してくれますよ」って言ったら「なんか、上から目線！」とプライドに触れて、シャッターを下ろされる場合もあります。

特に「情熱の女」もしくは「とっても怖がりな女」に多いこのパターン。

情熱と怖がりって一見、正反対のように感じると思いますが、意外と行動パターンが似てることも多いのです。情熱の女は、その熱いハートゆえに、つい前のめりに相手に突っ込んで行き、立ち入り禁止ゾーンに入り込んでしまいます。

一方、怖がりな女は、最初は怖がり故、恐る恐る近づきますが、ある程度進むと、怖さゆえ、目を瞑って猪突猛進してしまい、禁止ゾーンに突っ込んでしまいます。

でも、どこがその一線なの？って分からないことがほとんどと思うのです。

一般的に、自立の男性ほど、自分に関して触れられることを嫌います。

特に自分の行動や考え方は「100%正しい」と思っていることが多いので、上から目線だったり、批判的に感じる言葉だったり、ご機嫌を損ねてしまうことも少なくないのです。

もちろん、男尊女卑的な考え方を内包している人もいるかもしれません。

その辺は難しいし、考えても分からないものと思ってもいいかもしれません。

ほんと、これって経験しかないですからね。たくさんの人と出会い、その一線に触れるような機会を繰り返すことが学んでいくものです。

ただ、不用意な一言というのは、案外、その女性の癖であることも少なくないんですね。

「いつも一言多過ぎて怒られるの」とか「時々毒吐くよね」とか「急に意外な言葉が出てびっくりする」などの友達評価がある女性は、ちょっと注意した方がいいかもしれません。

恋愛のみならず、いろいろなところで、知らず知らず敵を作ってしまうこともありますから。

どうしたらいいのかというと、不用意な発言を減らす努力をすることができればいいのですが、なかなか難しいですよ。

だから、逆説的に、相手を褒めたり、感謝を伝えたり、嬉しい・楽しいをより表現したり、ポジティブな印象を強くしていくことがお勧めかな～と思います。

すなわち、「相手の気分をよくしてあげよう」という“与える行動”ですね。

これをすることによって、相手の禁止ゾーンがかえって見えてくることも多いですし、かつ、多少不用意な発言をしても許されるようになります。

「あの子、ちょっと一言多いこともあるけど、でも、いい子だよね～」みたいな。

もちろん、これはパートナーシップにも生かされます。

そして、そんな禁止ゾーンをたくさん持った彼。

相手のテリトリーに入ってしまうのって、ある意味仕方がないと思うんですね。

そんなの分からないですし、悪気があったわけでもないですし。

だから、その時点でシャッターを下ろされて、うまく行かないとしたら「そんな器の小さい男は放っておきなさいよ」というのが真っ当な答えなのかもしれません。

「そんな一言でだめになるなら、これから先、どうするの？」ってことですよ。

実際にこれから深い話をしていかなきゃいけない、お互いのつながりが恋愛をより良くするものだから、もっとお互いを見せ合わなきゃいけない、そんな中で、こんな簡単にシャッターを下ろされるとしたら、やっていけないんじゃないかな？とも思うのです。

彼のことが好きで、助けたくても、そこは冷静さを忘れたくないかな・・・。

辛いけれどね。

ちょっと距離を取って、それでこれからのことを考える方がいいかな、と思うのです。

参考になりましたら幸いです。

あなたはどんな風に人を愛するの？（1）

失恋するとほんとうに心から自信を失いますよね。私はやっぱりダメなんだ、と思うこともあれば、ちゃんとできなかった自分を責めることもあるでしょう。

それで死にたくなったり、消えなくなったりすることもあれば、その痛みを忘れるために早速次の恋に走ることもあります。

しかし、深く傷ついて立ち直れないと思ったときでも、あなたの中には輝ける魅力は今も存在しています。

見えなくなることはあるけれど、なくなることはありません。

使わないことはあるかもしれないけれど、ずっとそこに魅力は存在しています。

そんな魅力のひとつが、愛情表現。

ほんとうに千差万別、様々な形で人は愛情を表現します。

以前、「愛情表現にはざっくり三種類があって、それは“視覚派”“聴覚派”“触覚派”なんです。」という話を紹介しました。（39 ページ「彼の愛、受け取れていましたか？」）

そのときは「彼の愛し方」に注目したのですが、今回は「私の愛し方」に意識を向けてみましょう。

もちろん、視覚・聴覚・触覚という分類でもいいのですが、もう少し“私オリジナル”の表現を探してみませんか？

*

日本人（と言っていいのかわかりませんが）に多いのが「忍耐」という形で愛を表現する方法。

「彼の気分を害さないように、嫌われないように、好かれるために」と言った受身の目的もあるのですが、それは“我慢”と言って、愛ではないんですね。

だから、「我慢」は愛の表現ではないのです。“犠牲”のひとつです。

しかし「忍耐」は愛の表現なのです！！

なんて言われると混乱しますよね。言葉の定義の問題なんです。

「我慢」というのは、自分の利益や怖れ・不安、罪悪感などネガティブな感情により自分の感情を押さえ込むことを言います。「したくないけど、仕方がないから、する」というニュアンスです。

「忍耐」というのは、ポジティブな目的があります。彼や私の幸せのためだったり、愛のためだったり。そのために、感情を一旦、横に置くことを「忍耐」と言います。

だから、同じ行動でも、あるときは「忍耐」で、あるときは「我慢」になります。

たとえば、「仕事で忙しい彼にしばらく会ってなくて寂しいな」と感じたときに、「でも、わがままを言って彼を困らせたなら、きっと嫌われる。だから電話したいけどやめとく」は“我慢”。「でも、彼は彼で一生懸命頑張ってるんだから、私も頑張らなきゃね。だから、今日は電話するのやめとこう」は“忍耐”。

要は、ネガティブな理由や感情が沸き起こるのが“我慢”、ポジティブな気持ちでいられるのが“忍耐”。だから、純度100%の忍耐ってのもなかなか難しくて、“忍耐が80%、我慢が20%”って行為もあるわけですよ。

そこでは“愛が80%、犠牲（恐れ）が20%”なんて言い換えることもできます。

そうすると「これは忍耐なの？我慢なの？」と考えちゃう方もいらっしゃるかもしれませんが、おそらく両方のミックスだと思っていいでしょう。

そして、ちゃんと自分の行為の中には愛が入っていることに気付いていただければOKです。量の多少は気にしなくて今は大丈夫ですから。

さて、言葉の説明はこれくらいにして、そんな“忍耐”という愛し方、とても多いですね。

「忙しい彼にあれやこれや言ったら、きっと迷惑をかけてしまうから、彼に余裕ができるまで待ってあげよう」
「本当はもっと言いたいことがあるけれど、彼もいっぱいいっぱい余裕がないだろうし、無駄なケンカはしたくないから、ここはグッと堪えてみよう」

とはいえ、「でも、やっぱり寂しい！」とか「そうは言ってもやっぱりむかつく！！」という気持ちもありつつ、だから、“我慢”も多少は混じりつつも、“忍耐”で愛する方、少なくないと思うんですよ。

*

カウンセリングをしていると、女性たちの思いの深さや視野の広さに驚かされることが少なくありません。

「そこまで考えてくれるの??？」と驚くこともしばし。

「きっと彼はそんなあなたの思いを半分も受け取れないよね」という話をするのも少なくないんですね。

あなたは、恋や二人の関係を大切にするために、あなたがしていること、していたこと、たくさんありませんか？それがあなたなりの愛情表現なんです。

○仕事の人間関係で疲れていても、そんな顔見せて心配させたくないから「おつかれさま！仕事大変だったんでしょ？」って笑顔で言ってみたり、

○本当は不安でいっぱいなのに「今からどうしようか？たまにはちょっと贅沢してお寿司でも食べに行く？」って元気に振舞ったり、

○不満や言いたいことが溜まっているのに傷つけちゃいけないからと、どういう風に言えば伝わるのかを一生懸命考えたり、

○寂しくて本当は一緒にいたいんだけど、仕事や趣味を頑張ってる彼を応援しようとしてみたり。

我慢してる気持ちもあるけれど、頑張ってる姿はやはり美しいと思うし、それができるのはあなたの心の強さだと思うのです。

これらも全部、あなたの「愛し方」。だから、「あたしって偉いなあ！」と何度も何度も思っただけ欲しいのです。

それだけ素晴らしいことを、あなたはしています。きっと。

残念ながら、鈍感な男子たちにその思いは意識レベルでは伝わっていないことも多いけれど、でも、その愛し方は彼の無意識を刺激しています。（特に近い距離になるとなおさらに）

だから、その愛し方に自信持ってOKなんです！ということをお口をすっぱくしていいたいんです（^^）

あなたはどんな風に人を愛するの？（２）

スキンシップ、という愛し方を得意とする方も多いですね。

手を繋ぐ、触れる、くっつくという愛情表現。もちろん、エッチもそうだけど。

「いつも私からくっ付いていて、私が一方的に甘えてるだけ？」なんて思うかもしれないんですが、“触れる”ってものすごく大事なものなんです。

誰かに触れてもらおうと安心する経験、したことないですか？

子どもたちはみんなそうです。

大人になると忘れるだけで、実は同じです。

“治療”を意味する“手当て”って言葉がどこから来たのかご存知の方、多いですね。

かつては患部に手を触れることが“治療そのもの”だったからです。でも、それは西洋医学は発展している現代においても同じ。

触れられることは心を癒します。緊張を解き、安心させ、溜まっているネガティブな感情を流す効果があります。ただ触れられるだけで、ヒーリングが起こるのです。

触れるのが好き、という方、今日から“ヒーラー”を名乗ってください（笑）

それだけ素晴らしい愛し方をあなたは知っているということなんです。

＊

“見守る”や“祈る”という愛し方もあります。

コミュニケーションのレッスンでは「言葉にして伝えることの大切さ」を説いたりする私ですが、でも、見守る愛し方の素晴らしさも知っています。

恥ずかしがり屋だから、怖がりだから、どうせ振り向いてもらえないから、などの理由により、結果的に“見守り族”になってしまう方もいらっしゃるかもしれません。

でも、そういう時は「私は遠くから愛をテレパシーで送るタイプ」だと思っていてください。

離れているのに気持ちが伝わり、つながる経験を私もこの仕事を通じていくつも拝見させてもらいました。人って不思議！と思わざるを得ない体験でした。

だから、離れていても、見守ることしかできなくても、愛はちゃんと届きます。

「何もしてあげられることが無くても祈ってあげることはできるよね」と伝えることがあります。

だから、できることは尽きないのです。

そんな自身の愛を承認してあげてくださいね。

＊

すぐに体を与えちゃう方、いっしょいますか？

自己嫌悪や罪悪感が伴う、リスクのある方法なのですが、こういうタイプの方は、全身全霊で自分を捧げることができる人。

やり方は不器用だけど、それくらい全身で愛情を示せる方なんです。

だから、見方を変えれば「愛の塊」みたいな人。

そう思うとすごいでしょ？

体しか魅力が無い、とか、すぐに関係を持って軽い女と思われる、とか、都合のいい女にすぐになってしまう、とか悩みもあるけれど、そのとき思い出して欲しいんです。

「私は愛の塊。だから、みんな私の愛が欲しいの」って。

＊

“愛の鞭”愛好家の皆さん。

いつも彼に厳しく当たったり、感情をぶつけたり、冷たくしたりしてしまう方。

愛されるのが怖くて、愛を受け取るのが怖くて、そうなっちゃう場合や、不満やいろんな感情を我慢して溜め込んで爆発させてしまう場合なんかがあると思います。

とても、情熱的な愛の使い方をする方ですよね？

それは間違いないし、こういう方は「恋に生きる女」という素晴らしい称号を持ってらっしゃる方も少なくないと思います。

でも、それくらい情熱的に愛を表現できるって自信を持ってください。

もし、あなたがそこに自信を持てたら、そのエネルギーをポジティブに使えるようになります。

つまり、その情熱的なハートで、彼の心を溶かしてあげられるのです。

・・・実は、それが怖くて、彼を完全に手に入れるのが怖くて、あえて「冷たく」「きつく」「爆発」するんですけどね。

*

「私はいつもしてもらばかりで・・・」でお悩みの皆さん。

もちろん、「与える」ことは大切に違いないのですが、「してもら」という愛し方もあるんです。

ちょっと言葉は変に聞こえるかもしれませんが「愛させてあげる」という愛情表現。

彼はとても与えたい人、受け取って欲しい人。そういう彼には、受け取り上手な人が必要。

そして、そんな彼は受け取れない人。だから、あなたが受け取ってあげることが、彼を喜ばせることであり、彼の自尊心を満たすこと。

「与えることと受け取るとはイコールかつ同時に起こる」と言います。

受け取ることも与えることなんです。

だから、「いつもしてもらばかりで」と悩む前に、してもらったときの受け取り方をもっと研究してみるといいかも。

“愛させ上手”と自分を扱ってあげると自信が持てるかも。

*

ここで紹介したやり方は「我慢」だったり、「愛の鞭」だったり、「もらばかり」だったり、問題としてみれば問題行動かもしれません。

でも、違う角度から見れば、愛の表現であることも少なくないと思うんです。

よく恋愛のカウンセリングで「〇〇さんは、こういう愛し方をする人だし、できる人だと思いますよ」とお伝えすることがあります。

それは、一見、自己嫌悪や自己否定に繋がる行動の影に、その人の愛し方がちゃんと眠っているからなんです。だから、「自分の愛にもっと自信を持ってくださいね」というお願いをします。

『私はちゃんと愛せる人、私にはちゃんと愛がある。』そう思い込んでね！』と言うことすらあります。

もう、“思い込み”でOK！なわけです。

そうして、自分の愛に自信が持てると、もっと恋愛が楽しく、面白く、また、素敵なものになります。

そして、愛し方のバリエーションは増えていきます。

『自分の愛し方を知り、そして、そこに自信を持つ』これが恋がうまく行く秘訣じゃないかと思うのです。

参考になりましたら幸いです。

「怒り」は大切な“手放し”のサイン。

失恋の直後、信じられないくらい落ち込み、人生の終わりを感じ、未来に何の希望も感じられず、日がな元彼のことを思い、悩み、ため息をつき、涙し、苦しみ、不安に駆られている時期。

何とかしようと足掻くものだけど、でも、そこはあえて、出てくる気持ち、感情をただ洗い流していくことが大切だと思うのです。

彼を取り戻すために頑張るのも、次の恋に向かおうと走り出すのも、それだけ深い痛手を負っているとしたら逆効果のことも多いはず。

だから、少しでも回復してからの方がいいんです。

そうした回復のプロセスは様々な段階を踏んでいくのですが、ひとつキーポイントとなる感情があるとすれば、それは「怒り」だと思うのです。

怒りってあまり歓迎されない感情かと思えますし、心理学的には「怒りは感情の蓋」と言って、その下に本当の感情があり、それを隠すために怒りを使っている、という表現も用いられます。

しかし、怒りというのは成長プロセスで言えば「依存」から「自立」に移行する際に出てくる典型的な感情で、この怒りが出てくるということは、元彼への執着が確実に手放せてきているサインでもあるのです。

この際、怒りの対象は「自分」ではなく「彼」です。

失恋当初は自分を責める気持ちから、自分自身に怒りが向きやすいもの。

むしろ、執着心から「彼のことをちゃんと分かって挙げられなかった自分が悪い」と自己攻撃してしまう場合もあるのですが、それは違います。

別れ際の彼の理不尽な行動について。

別れ話の最中の彼の不誠実な態度について。

別れた後の彼の冷たい言動について。

付き合っている頃の彼の自分勝手な行動について。等々。

何でも構いません！

執着が強いとき、すなわち、依存状態にあるときは、彼にこれ以上嫌われたり、距離を置かれるのが怖いので、怒りを感じるなどできません。

しかし、そんな彼から自立し始めるときに、この「怒り」が大切な役割を担ってくれるのです。

だから、怒りが出てくるのは良いサイン。

もちろん、それで完了するわけではないけれど、流れがひとつ変わり始めるいい兆候だと思って間違いありません。

中には怒りを持つことで彼に罪悪感を感じてしまう人もいるんですが、それはその人の優しさ。

むしろ、私は拍手して「おお！それはいい傾向ですよ！！」と褒め称えます。

怒りを感じるのは、決して心地よいものではないけれど、でも、大事な感情です。

ぜひ、許してあげてください。

そして、堂々と「元彼、むかつく！！」と思ってください。

そうすることで、ますます手放しが進んでいきます。

さて、怒りが出始めたときは、ひたすらそれを表現してもらおうように心がけます。

たとえば、こんなセッションをすることがあるんですね。

★怒りの手紙を書いてみる★

彼宛で、怒りの手紙を書いてみるんですね。もちろん、彼に出すものではなく、できれば、人目に触れられることなく処分したいものですよ。

メールじゃなくて、手紙というのは、文字を書くことにより、より感情が解放されやすいからなんです。パソコンにばばば一つと書かれる方もいらっしゃいますが、やはり既成のフォントよりも、手書きの文字の方がより感情が出やすいと思うのです。

その怒りが少しスッキリし、収まるまで続けます。

★怒りを伝えるイメージワーク★

彼が目の前に座っていると想像してくださいね。

そして、あなたが感じていることを、そのまま、ありのまま言葉にしてください……。

そんな口上から始まるイメージワークがあります。

ひたすら感じていることを彼にぶつけていきます。

この「ぶつける」という感覚がとても大切で、意識的に言葉を投げつけるような言い方を意識してみるといいかもしれません。

普段から怒りを許してる人はいいいのですが、そうでない方の場合、なかなか声に怒りを乗せるのは難しく感じるかもしれません。

でも、そんな意識しなくても構いません。

心に怒りを感じていることが大事ですから。

このイメージワーク。繰り返しレッスンしていくと、日常生活でも怒りを表現しやすくなっていく効果があります。

こうして、怒りを解放していくことによって、執着を手放し、彼から心理的な距離を取り、そして、次のステップに進みやすくしていくのです。

参考になりましたら幸いです！

「怒り」を使って執着する。

前回は『「怒り」は大切な“手放し”のサイン。』というお話をしておいて、今日はその反対のお話をしてしまふところに、心理学のややこしさ（筆者の性格が複雑！？）があります。

依存から自立に向かう際、「怒り」は大切なエネルギーになります。

「ちくしょー！見返してやる！」

「あんな男、めっちゃむかつく！！」

みたいなパワーは、過去を振り切り、前に進むためにはとても役立つのです。

しかし、その一方で「怒り」を持つことにより、逆に執着が強くなることもあるんですね。怒りを使って吹っ切る場合にはいいけれど、怒りがずっと続いてしまう場合には、むしろ、執着になってしまうことも多いのです。

私たちは好きな人とはずっと繋がっていたいと思います。

別れを望まないのはもちろん、たとえ離れても一緒にいたい、会いたい言う気持ちはなかなか無くなりません。そうすると「好き」で繋がれなければ、別の感情をも使って繋がろうと心理が生まれます。

「好きでいても一緒にいられないからすごく辛い。だから、ネガティブな感情を使って繋がってしよう」そんな心理が動くことがあるのです。ちょっとすぐには信じられないかもしれません。

そうすると、怒りを持ち続けることで彼を忘れずに済むのです。

すなわち、彼を忘れないために、怒りを持ち続けてしまうのです。

もちろん、そんなつもりなんてないと思うんですね。苦しいし。

そして、なかなか実感し辛いかも知れません。

でも、そういう風にしか説明できないような心理状態が実際よくあるんですね。

さて、怒りを使ってでも繋がりたい背景には、それだけ強い愛情があるわけです。

それくらい大好きだから、それくらい愛してしまったから、その思いを失いたくない、無くしたくないんです。

でも、好きだから、どうしても「欲求」が出てきます。

一緒にいたい、会いたい、などの。

その気持ちが苦しみを作ります。

「好き」や「愛」という思いには苦しみはないんですが、その欲求が苦しみを作るので。

そうして、好きでいることが辛くなります。すなわち、素直な気持ちでいられなくなるんですね。

その時に「怒り」が登場します。

好きで繋がれないから、怒りで持って繋がろうとする心理です。これは執着の一種ですよ。

「彼のあの言葉が忘れられない。すごく傷ついたし、今も許せない」

「不誠実な態度ばかり取られてすごくむかつく」

「彼が今ふつうに幸せにしているなんて信じられないし、許せない」

そんな思いが心を占めるようになります。

でも、内面には「好き」があり、「繋がりたい」という欲求があるわけですから、その感情が無くならない限り、表面上は怒りを持ち続けるしかなくなるのです。

それって辛いですよ。

だから、カウンセリングでは、その素直な気持ちに目を向けていきます。

怒りの下にある、愛情、そして、それゆえの欲求。

もちろん、簡単に認めたくない場合も多いんです。

怒りがあるときって、好きな気持ちを認めることも屈辱的に感じます。

でも、徐々に素直になっていくと、ほんとうに心がすーっと軽くなっていきます。

嘘をつくのは辛いんです。自分に対しても。

だから、自分に対し、正直に、素直になった分、心は軽くなります。

だから、こんな課題を出すことがあります。

★「ありがとう」「さようなら」「好きでした」の手紙を書いてみる★

素直な気持ちを伝える手紙を書いてみます。

上の3つの言葉を使った手紙です。

怒りの感情に流されそうになりながらも、その奥の感情と向き合うのはなかなか難しいかも知れません。

なので、すぐにうまくできなくてもかまいません。

そういう場合は一度、前回紹介した怒りの手紙を実践してみてください。

これは手放しの手紙にもなりますし、心を軽くする効果も大きなお手紙です。

★素直な気持ちを伝えるイメージワーク★

彼が目の前に座ってると思ってくださいね。

そして、怒りの下にある素直な気持ちを声に出しながら伝えていきます。

「好きでした。すごく。今もまだ」

「会いたい、一緒にいたい」

「ありがとう。出会えてよかった」

執着にまみれた言葉が出てきてしまってもかまいません！

こうして感情を解放していくことで、心は素直に、そして、軽くなっていきます。

ぜひ、おすすめです！

参考になりましたら幸いです！

好きになられると気持ちが悪い。

タイトルのようなご相談をよく頂きます。

この言葉にはたいい続きがあって、「でも、好きになった人とはうまくいかない」と。

でも、なぜ、好意を寄せられると気持ちが悪くなるのでしょうか？

（もちろん、キモい男からではなく、ふつう以上の男性からの好意の場合ですね）

結論を言えば「自分ことが気持ち悪いから」。

すなわち、自己嫌悪。（これは隠れていて意識できない場合もあります）

自分のことを気持ち悪いと思っているので、そんなものを好きな人は気持ち悪い、と感じるようなものです。

具体的に言えば、たとえば皆さんが「ゴキブリは気持ち悪いし、嫌い」と思っているとしてください。

そんなところに「ゴキブリ？かわいいじゃん。俺は大好きだな」という人が現れたらどう思います？

「え？そんな人はいやだ！無理！あかん！キモい！どっかいけ！」になりませんか？笑

もちろん、その反応はいいんです。感情的な反応だから。

でも、問題は「ゴキブリ＝自分」なところ。

なんで自分をそんなに嫌悪してしまうんでしょう？

特にこの問題では「セクシャリティ」が重要なカギを握るようです。

すなわち、「女“性”としての自分を受け入れていない（嫌っている）分だけ、好意を寄せられると嫌悪してしまう」のですね。

女性であることを受け入れる、当たり前のように、難しいことなのです。

（これは男性にも当てはまる法則で「男であることを受け入れる」ことがテーマになるケースも少なくありません）。

なぜかという、この言葉には「大人の」という枕詞が隠れていて、私たちの成熟性に関する問題でもあるからなのです。

大人の女性としての自分。

子供ではなく、大人の自分。

女の子ではなく、女の自分。

それは性的な意味だけではなく、心の成熟性も重要です。

この問題を見つめていくには、たとえば、お母さんとの関係やお母さんの性格なども関係していきることが多いようです。

たとえば、お母さんが性的なものを否定していたり、嫌悪していたりすると、自分が性欲を持ったり、エッチをしたりすることに罪悪感、嫌悪感を持つようになります。

あるいは、お母さんとべったりな関係（過保護、過干渉）の場合、大人の女性になることを堰き止められてしまうことも少なくありません。

また、お母さんを嫌って自立することは、同時に大人の女性の見本を否定してしまうことになるので女性としての自分を受け入れられなくなります。

また、お母さんが子どもで、自分がその面倒を見ていたような「早く大人になってしまった女の子」の場合は、子供時代を置き忘れてきたのでパートナーシップでは大人の女性として振る舞うことが難しくなったりします。どれも可能性であり、100%そうなるというわけではありませんが、同性の親の影響がこの問題では否定できないところです。

こうした問題を解決していくためには、根っこにある女性を嫌悪するマインドを癒していく必要があります。

一つはその嫌悪を生み出した原因を取り除くこと。お母さんが原因であれば、お母さんとの関係性を見つめなおしていくことがその一つの方法になります。

また、過去の性的なトラウマやその他の原因があるという場合も同じです。

これはカウンセリング／セラピーを利用される場合の主なアプローチになります。

さて、日常できること。

このタイプの女性は、一見、女性であることを嫌悪しているように見えませんが、オシャレが好きだったり、女友達と恋バナを楽しんだり、雑貨に目がなかったり、つい新作のスイーツはチェックしてしまったり。

全然他と変わったところはありません。それくらい潜在的なところなんです。

だから、恋がしたいのにできないとか、葛藤も強くなります。

そこで、あえて「男の子目線のアイテム」を持つてみることをお勧めしています。

それは、「(女の子ではなく) 男性が“おっ！”と興味を持つアイテム」です。

たとえば、ファッションでも今のラインナップに1, 2種類、男性から見てセクシーだと思える服を用意してみる・・・それは露出が大きかったり、体のラインが出る服だったり・・・。

あるいは、ちょっと恥ずかしいな、と思える大胆な下着を数種類買ってみる。

(“ちょっと”くらいがちょうどいいようです。)

この時点で気持ち悪くなってしまうかもしれませんが(苦笑)、でも、とても大切なことです。全部取り替えるのではありませんから、気軽にできませんか？

また、これはテクニックも必要かもしれませんが、少し濃いめのメイクをする日を作ってみてもいいでしょう。そのほかの方法でも構いませんが、「女の子」や「女子」を意識するアイテムではなく、「女」を意識させるアイテムを取り入れることで、潜在意識に「私は女なんだ」という部分をしみこませていくことができます。

しばらく時間がかかるものですが、最初は抵抗があるかもしれませんが、リスクがそれほど高くない方法なので、おすすめしているものなんです。

素敵な恋のために、「大人の女である自分が大好き！」になることを目指してほしいなと思うのです。

参考になりましたら幸いです。

子供時代満たされなかったもの＝彼氏に対して求めてしまうもの

「普段はそんなことしないのに、彼の前では異常に駄々っ子になって我儘ばかり言うてしまうんです。時には人格が変わったようになってしまって。そんなことしたら彼に嫌われるってわかっているのに。」

「彼と付き合ってから、ひとときも離れたくなくて、ずっとくっ付いているんです。彼からは『そんなべたべたするタイプだと思わなかった』って言われるんですが、でも、私もそう思うんです。今まではそんなことなかったのに、彼に対してだけは離れるとすごく不安になってしまうんです。子供っぽいですよ？」

他の人に対しては自立的に振る舞えるけれど、彼氏に対してとても依存的になってしまう・・・というお話をよく耳にします。

不倫なんかの場合は顕著に出やすいのですが、そうでなくても、相手によっていつもと違う、子供っぽい、幼い、感情的な、情緒不安定な、不安や怖れが強い自分が出てきて、自分自身もそれに振り回されてしまうことがあるんです。

そんな自分を責めたり、彼に嫌われるのでは？と不安になったりする気持ちも分かりますが、その一方で、これも「幼児退行」という成長のための大切なプロセスとして私は捉えるようにしています。

すなわち、その彼を「親」に見立て、子供時代に満たされなかった感情を彼を通じて満たそうとしているからなんです。

だから、ある種の癒しであり、感情の解放であり、セラピーと言ってしまうても過言ではないんですね。

もちろん、関係性にヒビを入れてしまうこともあるので、ちゃんと彼にこのことを理解していただく必要があるのですけどね（てっとり早く、この記事に彼に読んでもらって、そんな“怪しい世界”（！？）があることを受け入れてもらう、というのもお勧めです）

実際に子供時代の状態を伺っていくと、意識的あるいは無意識的に抑圧したであろう感情と、彼の前で出てきている感情とが一致していることが多いのです。

お母さんが厳しくて甘えることができなかつた子供時代。辛いことも、悲しいことも、ぐっと我慢して耐えてきたとしたら、彼がそれを受け入れてくれる人だと感じたら、まるで子供のように彼の前で泣いたり、甘えたりしたくなるものです。

両親が共働きで早くに自立したとすれば、甘えられないばかりか、しっかりしなきゃ、とわがままも言わずに頑張ってきたのかもしれない。だとしたら、彼の前ではダメな自分、甘えん坊で、わがままな自分がどんどんあふれ出てくるかもしれません。

そうして、心の中にいる満たされない子供（インナーチャイルド）を改めて育て直しているのです、その点では「セラピー」なんです。

ただ、子供時代に抑圧した感情は膨大なものに及ぶことが少なくありません。

実際に、そんな子供っぽい自分が未来永劫続くのではないかと不安になっている方も多いです。

確かにその処理に時間がかかることもありますが、今は必要なこと、大切なこと、癒しだし、成長のためには大事なこととして前向きに捉えていくことで、より早く抜け出すことができます。（もちろん、彼の理解と協力は不可欠ですけど）

そして、同時に大人の女性としての自分を彼に与えていくことで、バランスを取っていききたいところです。

これは少し意識的に頑張ったり、心理的な抵抗を感じたりするかもしれませんが、一方的に依存の関係ですと、親と子、兄と妹という関係が固定化し、セックスレスになったり、彼の浮気を招いたりしやすくなるんですね。だから、性的なことだけでなく、食事を作ってあげたり、デートを企画したり、自分が運転してどこかへ連れて行ってあげたり、主体的な行動を取ることがとても大切なポイントになります。

そして、内なる子供（インナーチャイルド）を成長させることで、あなたはより大人として魅力的な女性へと成長していくこと、変化していくことを実感できるはずです。

なお、こうしたケースで、「私のことを育てさせてしまって彼に申し訳ない」と感じる方がいらっしゃいますが、心配はご無用です。

彼にとっても、感情を学んだり、育てることで自分を大人へと成長させたりといった恩恵が同じ量だけ与えられます。

そうして、お互いにこの関係性を育てていくことで、ますますかけがえのない二人になることができるのです。みなさまの参考になりましたら幸いです。

プライド、意地、競争心、対抗心から我慢をしてしまう。

プライドや意地は男女関係において、かなりマイナスな影響を与える要素の一つです。

たとえば、相手に心を開くことができず、分離したままの関係性を築いてしまったり、素直に気持ちを伝えることができないので誤解を招いてすれ違いになってしまったり、しなくてもいい喧嘩、修復できるのに終わってしまう関係などの原因になったりしています。

また、同じような理由で、そのプライドや意地が作り出す競争心や対抗心は、二人の関係を「共存・共生」から「ライバル関係・敵対関係」へと変化させてしまうので、パートナーシップなのか、競争相手なのかが分からなくなってしまうのです。

その結果、せっかく愛情があるのにロマンスのない、ぎすぎすとした関係性が出来上がってしまうのは、ほんと勿体ないですよ。

中でも日常の中で、素直になれないことは大きなストレスを生んでしまいます。

「寂しくても自分から連絡を取るのが“負けたような気がして癪だから”できない」とか「きっと彼はこう言って欲しいんだろうな、と思うんだけど、彼に擦り寄るような気がして言えない」とか「本当は好きだと思うんだけど、それを言って舐められたり、上から見られたりするの嫌でなかなか言わない」とか「“ごめん”って謝ったら終わりな気がするから、たとえ自分が悪かったとしても決して謝らない」等々。

どれもパートナーシップというよりは、ライバル相手の発言という風にしか見えないんですよ。

そうして、意地や競争心から出た行動は、二人の間にせっせと壁を積み上げるような行動になってしまうのです。

しかし、これは自立した大人同士の恋であれば少なからず存在するものなんです。

頼ってはいけない、甘えてはいけない、迷惑をかけてはいけない、しっかりしなければいけない等々の思いを持っていたりすれば当然です。

弱い自分を嫌っている分、ぐっと自分の気持ちを我慢してしまうことも少なくないのです。

とはいえ、こうした言えない本音、素直になれない気持ちは、後々二人の首を絞めていくようになります。

意地を張って愛情を伝えなければ、いずれ、相手は「自分は愛されていない」と思い、去っていかようとするでしょう。

寂しさを伝えられなければ、「こいつは放っておいても大丈夫」と思われ、ますます距離を取られるかもしれません。

そんなものが欲しいわけではないのに、ですね。

素直になるには勇気が要ります。

弱くなったような、負けたような、屈辱的だったり、惨めだったりするかもしれません。

でも、そうした自分の“弱さ”よりも、二人の関係をより良くするほうを選択してみませんか？

自分のマイナスな気持ちよりも、二人の絆を選択するのです。

そうして壁を越えていくことで、お互いがより強い絆で結ばれることになるでしょう。

意地やプライドを手放し、素直に気持ちを伝えられるようになりたいですね。

直接伝えるのが恥ずかしい場合、手紙やメールで構いません。

私はかつてあるクライアントさんに、友人経由で伝わるようお願いしたこともあります。

要は伝わればいいんです。

あなたの素直な気持ちは何でしょう？

それを彼にそのまま言えてますか？

思い当たる方、今週はそのチャレンジをしてみてくださいませんか？

手放せないのは、ほんとうに一人になるのが怖いから。

失恋すれば誰でもその彼のことを少しは引きずるものかと思いますが、ある程度時間が経過しているのになかなか元彼のことを手放せないケースがあります。

この「しばらく」や「ある程度」という時間は付き合い合った年月や恋愛の中身にもよるので一概には言えないのですが、例えば、1年付き合い別れた場合、半年経っても引きずっているようであれば、このケースに該当すると思っていいかも知れません。

元彼に対し、悲しみや絶望、寂しさを感じて手放せない場合もあれば、怒りや恨みつらみを使って手放さないようにしているケースもあります。

「どうして手放せないのでしょうか？」

という心を掘り下げていくと、出てくるのは「一人になるのが怖い」という気持ちです。

でも、一見、おかしいと思いませんか？

「別れてるんだから、もう一人だよね??」

そうなんですよ。

別れてるから、もう一人のはず。

もちろん、それは分かっています。

でも、執着があるということは「もしかしたら復活できるかも」という淡い期待を抱いていたり、「まだ好きな人がいる」という心の状態であり、それ故に「一人なんだけど一人じゃない」感覚を作り出しているのです。

つまり、別れているのは物理的なもので、心の中に彼はしっかり存在しているんですよ。（だから頭では次に行こうと持っても、新しい彼が入る余地は心の中にはないのです。）

だから、「もし手放してしまったとしたら、ほんとうに一人になってしまう」と不安に駆られるのです。

私たちは「一人」や「孤独」を強く怖れる生き物です。

本当に一人ぼっちになることを生来私たちはずっと怖れてきました。

（それに慣れて寂しさに麻痺してしまっている人も少なくありませんけれど。）

だから、たとえ、別れた彼に執着という手段を使ってでも「一人」を感じたくない心理がここにはあるのかもしれない。

れません。

でも、本当に一人なのでしょう？

友達や家族、仲間等々、あなたを支える人はきっと誰かいるはずですよ。

このプロセスでのカギは「心を開く」ということ。

カウンセリングを受けられている方ならば、カウンセラー相手にやってもかまいません。

失恋して辛くて、寂しくて、痛くて、苦しくて・・・というとき、私たちは自分の痛みで引張られて周りが見えていないことも多いんですね。

自分しか見えていない時に私たちは「孤独」を感じると言ってもいいかもしれません。

だから、顔をあげて、心を開き、誰かを心の中に迎え入れてあげることで、この孤独から解放されるのです。

もちろん、彼との恋に命をかけた分だけ、それ以上の情熱は周りの人には感じられないかもしれません。

だから、それが一層孤独感を掻き立てることもあります。

でも、インパクトはなく、熱さは期待ほどではないけれど、でも、やさしく、温かく、包み込むような愛情がそこにはあるのです。

その温かさ、やさしさをただ受け取ることが、執着を手放す一歩となるでしょう。

「ほんとうに一人？」って自分に聞いてみてください。

「そうだよ、誰もいないじゃん」という声が返ってきたら、顔をあげて周りをよく眺めてみましょう。

そこにはあなたに手を差し伸べている、あるいは、差し伸べてくれる存在がきっとあるでしょう。

心を開いてその存在を受け入れたとき、あなたは安らかで、穏やかな気分になります。

そうして少しずつ心の痛みも癒え、復活へのプロセスが始まるのです。

参考になりましたら幸いです。

失ってから気づくことが癖になっていませんか？

ちょっと痛い話かもしれませんが、でも、今とこれからを大切にするためには必要な話かも、と思いながら読んでいただけると幸いです。

心理学、セラピーの世界では「パターン」という心の癖を重視します。「いつも～になってしまう」ということ、ありますよね。

その中でも失恋や離婚のカウンセリングでよく伺うのが「別れた後（失った後）に彼から、すごく愛されていたことに気付いたし、自分も大好きだったことに気付いた」というケース。

みなさんも恋愛に限らず、家族や友人などの関係で、そんな思いを抱いたこと、ありませんか？

失った後にその愛に気付いても手遅れなことも多いですよ。

ケンカ別れして、しばらくして落ち着いて、彼がこれほど愛してくれたことに気付いて、もう一度その愛に触れたくて、でも、彼はすっかり心の扉を閉めてしまっていて、全然取り合ってもらえない・・・そんなカウンセリングを幾度となくしてきたと思います。

別れた後に彼への愛情に気づき、とてももやもやした日が続くので、思い切って彼に伝えてみたけれど、「何をいまさら」と冷たくあしらわれて、すごく傷ついた・・・というお話もよく耳にします。

もちろん逆に、それで復縁するケースも多いです！！

だから、気持ちに気付いたら、伝えてOK！とお勧めすることも実は多いんですけどね。

「もし彼に伝えられるチャンスがあるなら、伝えてもいいですよ」って。

ただ、これはあくまで“表面上”のことかもしれないですね。

そういうパターン、ありませんか？という点に私は注目してみたいんです。

「後から気づくパターン」は言い換えると「リアルタイムには感じられない」という問題になります。

付き合っている間、結婚している間にあった彼からの愛、彼への愛に気付けない自分がある・・・あるいは、気づいているのだけれど、そこに価値が感じられない自分がある・・・そうすると、失った後に、その大きさに打ちのめされてしまうでしょう。

もちろん、事情はいっぱいあります。

「ケンカが多かったので、自分にも相手にも愛情があるとは思えなかった」

「自分なんか愛されるわけがないと思っていた」

「自分の愛なんてちっぽけで、彼に申し訳なく思ってた」

「日常生活がいっぱいいっぱい、彼のことをちゃんと見る余裕がなかった」

「仕事に夢中になっていて、彼のことを大事にできなかった」

もちろん、その事情を否定する必要はありません。

その時々あなたは一生懸命やっていたはずです。今から思えば怠惰で未熟に感じられるかもしれないけれど、そう感じるのは自分が成長したからで、当時の自分はベストを尽くしていたと思うのです。

だから、そんな自分を責める必要はありません。

でも、そういうパターン、「今」も継続している部分はありませんか？

もちろん、彼への愛情、彼からの愛情は途切れたままかもしれないけれど、家族、友人、新しい恋人等、今ある愛情に目をつむっていませんか？

もし、今愛情を感じない、愛されているとは思えないと思ったとしたら、注意深く、自分自身や周りを観察してみてください。

彼に対して感じているのと同じことをきっと他の人に対しても大なり小なりしているはず。

もし、そこに気付き、修正し、うまくできなくてもいいので、愛情を与えたり、受け取ることをしてみませんか。その意識を強く持ち、実践していくことができれば、彼とよりを戻しても、新しい彼ができたとしても同じ轍を踏むことはありません。

今、あなたを愛してくれている人に感謝の思いを贈りましょう。

また、あなたが愛している人に、その思いを贈りましょう。

もう二度と切ない思いをしないために、今できることは必ずあります。

今をもう一度、見つめてみてくださいね。

参考になりましたら幸いです。

恋愛がうまく行かない理由→【恋愛＝〇〇】という図式

「恋愛」「恋」という言葉から、どんなイメージを感じますか？

感覚的なものでもいいし、色でもいいです。

例えば「恋＝楽しいもの」「恋＝幸せなこと」「恋＝私の人生に必須アイテム」「恋＝いつもしていたいもの」などのポジティブなイメージばかりが浮かぶ人は恋愛の壁が低く、うまく行く可能性が高い人かな、と思うんです。

でも、反対に「恋＝一方通行」「恋＝怖いもの」「恋＝うまくいかないもの」「恋＝辛いもの」「恋＝苦しいもの」などのネガティブなイメージが先行してしまうとどうでしょう？そのイメージに従って恋愛が進行していくと思うのです。

たとえば、「恋＝怖いもの」だとしたら、ふつう、人は「怖いもの」を寄せ付けようとしませんよね。

一方、「恋＝楽しいもの」だとしたら、楽しいものはみんな好きですから、恋は引き寄せられやすくなると思うのです。

もちろん、この「恋＝〇〇」に当てはまる言葉は1つや2つではないと思います。

ポジティブなものもあれば、ネガティブなものもあろうかと思えます。

では、試しに10～20個くらい思い浮かべてみましょうか。

紙とペンを用意して、できるだけ頭で考えず、直観的にやってみるといいと思います。

次の〇〇にあてはまるものを探してみてください！

1. 恋＝〇〇
2. 恋＝〇〇
3. 恋＝〇〇
4. 恋＝〇〇
5. 恋＝〇〇
6. 恋＝〇〇
7. 恋＝〇〇
8. 恋＝〇〇
9. 恋＝〇〇
10. 恋＝〇〇

こういうものは考えてしまうと頭で「正しい答え、望ましい答え」を探すようになってしまうので要注意です。

さて、いかがだったでしょうか???

ポジティブなもの、ネガティブなもの、どちらが多かったでしょう？

また、数だけでなく、それぞれの“比重”も重視してみてくださいね。ネガティブなものが3つしかなくても、その3つが非常なインパクトを持っていれば、ポジティブが7個あっても負けてしまいます。

私たちは思想的にものを考えていても、行動や現実を支配するのは「感情・感覚」の世界なんですね。

頭でわかっているけどできないことが多いのはそのためです。

ですから、「恋愛」「恋」というものに、ネガティブなイメージを貼り付けてしまっていると、ネガティブなものは避けて通る性質が心にはあるので、結果的に恋愛を遠ざけてしまったり、そのイメージ通りの現実を引き寄せたりしてしまうのです。

また、ポジティブなイメージばかりが出てくるのに、恋愛がうまく行かないという方もいらっしゃるでしょう。そういう方の多くは、とても頑張ってる人！ではないかと思うんです。前向きに、ポジティブに頑張ろう、恋を見つめよう、ネガティブなことを思っているのはダメと叱咤激励していませんか？

ポジティブが100%というのも、実はちょっと考えもの。

空回りしそうな予感がヒシヒシ。

全体のバランスとしては、ポジティブがネガティブを上回っていればOKです。

10個ならば6：4とかでいいですね。

(もちろん、比重がありますから、単純に数だけでは論ずることはできませんけれど)

*

さて、この結果を踏まえてどうしていくか？が大事ですよー。

(1) もっとも忠実な方法は、そのネガティブな要素について一つ一つ吟味していくこと。

なぜ、そういう思いを持つに至ったのか？その思いを持つ原因となった人は誰なのか？(複数あり)

ネガティブなものは「心の痛み」がその原因となっています。

だから、その痛みを緩和すれば、ネガティブな要素もなくなっていくんですね。

もちろん、カウンセリングを使うのがいいと思いますが、自分なりに見つめていくこともできます。

根っこから変えたい人にはお勧めです。

(2) ネガティブな要素をポジティブな要素で上書きしていくこと。

これは意識レベルから潜在意識レベルを書き換える方法で、時間をかけながら、ネガティブなイメージを意識的に改善していく方法です。

例えば「恋=辛いもの」というイメージに対し、「辛い」の反対ってなんだろう？辛って気持ちを凌駕してしまうポジティブな感情ってなんだろう？って考えてみるんですね。

それが「すごく楽しい！」だったとすると、「辛いこと」に打ち消し線を引き、赤字で「すごく楽しいもの！」と書き換えるんです。「！」は結構重要ね。

そして、その「恋=すごく楽しいもの！」と打ち消し線を引かれた「辛いこと」を毎日何度も見つめます。両方見つめるのが大事です。

そうして、数週間かけて、じっくりと染み込ませていくやり方です。

自己啓発的な感じですね。

これでうまく行けばOKですが、そうでない場合は、やはり、その「辛いこと」になった原因の痛みが大きすぎると考えて、カウンセリングなどを利用されるのがいいでしょう。

(3) すでにあるポジティブなイメージを膨らませていく。

これは比重を変えていくやり方。たとえば、10個のうち半分がポジティブだとしたら、その5個のポジティブな要素の比重を高めるべく、その5個を強く強く大胆に感じます。

そこで他のネガティブな要素が霞むくらいに意識を高めるんです。

想像力やパワーが要りますが、何かを直接的に変えるわけではないので、取り組みやすいかも知れません。

*

どの方法にせよ、そのイメージは変えられます。

そして、恋愛に対するあなたの姿勢も、また、相手も、結果も変わるのです。

ぜひ、自分を見つめる方法の一つとしてご活用ください。

彼がない、という状況に慣れ過ぎていませんか？～彼がいるってどんな感じだったっけ？？？～

カウンセリングの中で、彼氏がなかなかできないというご相談を伺っていて、あることに気付かされることがあります。

それは「彼氏がいる」というイメージがなかなか浮かばないということ。

カウンセリングでこんな宿題や課題を出すことも多いんです。

「彼氏ができたら一緒にしたいこと」

「彼氏ができたら、彼にしてあげたいこと」

「彼との理想のデートプラン」

さらに「彼氏ができたら、彼にしてほしいこと」は、自立女子で受け取り下手な方限定で考えてもらいます。

それぞれ50個～100個くらい。

・・・

・・・

・・・

2, 30個は快調に書けることが多いのですが、それ以上となると手が止まってしまいます。

過去の記憶をたどり、ドラマや映画のシーンを思い出し、理想を描き・・・でも、出てこない・・・。

固まってしまう方も少なくありません。

長らく彼氏がいなかったり、ほとんどお付き合いした経験がなかったり、辛い恋ばかりだったりすると、彼氏がいて、うまく行っている、というイメージがほとんど描きにくくなります。

「今、隣に彼が座ってるってイメージできます？どんな感じ？」

えーっ、なんか変な感じ・・・。嫌じゃないけど、違和感ある・・・。

「彼と街を歩いていると思ってね。手をつないで。どんな気分だと思う？」

嬉しいような、恥ずかしいような。でも、やっぱり変な感じ。ありえないって思っちゃう。

「彼とちょっとおしゃれで夜景のきれいなレストランで食事。どんな気分になる？」

・・・。わかんない。想像もできない。自分じゃないみたい。

そんなカウンセリングを幾度となくしてきました。

いわゆる「彼氏が切れない」って人いますよね？彼女たちにとっては「彼ができることが問題なんじゃなくて、長続きしないことが問題なの」というかもしれません、ほんと、見事に常に彼がいる方もいます。

何が違うんだろう？って彼女たちを比較してみたところ、外見や性格などをトータルしてみれば、ほとんど違いはないんじゃないかな？という気がしてきたんです。

違いがあるとすれば、そのイメージ。

彼氏が切れない人は「できて当たり前」と思っています。

彼氏がいる状態が「ふつう」、いない状態は「異常」。

私たちの心や体は「異常」を感知すれば、それを「正常」に戻すべく“勝手に”努力する仕組みになっています。

けがをして痛みがある状態は「異常」だから、それを健康な状態に戻すように自然治癒力が働きます。

心も同じなんですよね。

「彼氏がない」という事象が「異常」であれば、「正常」である「彼氏がいる」状態を作り出そうと心が全力で動き始めるわけです。

だから、出会いもあるし、お付き合いができるわけです。

でも、その逆もあるわけです。恐ろしいことに……。

それは「彼氏がない」という状態があなたにとって「正常」になってしまうこと。

だから、正常な状態を心はキープしようとしめますから、なかなか出会いもありません。仮にうまく彼氏ができたとしても、それは「異常」な状態ですよ。だから、「異常」を修正しようとする心は、彼とうまく行かないように仕向けるかもしれません……。

恐ろしい計画です……。

これはいわゆる「自己イメージ／自己概念」の考え方なのですが、シンプルな見方をすれば、ほんと、こんな状態が成り立っているなあ、と感じられます。

だから、「彼氏がない、というのが“異常”で、彼氏がいる、が“正常”な状態であることを、心にちゃんと教えてあげること」が大事ですよ。

でも、実際いないものはないし……と思っちゃうかもしれませんが、そこは心のある作用に注目します。

それは「心は、実際に起きた出来事でも、想像上の出来事でも、感じていることを真実とみなす」性質です。

映画や夢に見たことを現実にしたことのように感じてしまうことって経験ありませんか？

実際に恋をしていなくても、恋をしているような感覚を作り出すこと（まさに、想像であり、創造です）で、心に「彼がいて当然」と思い込ませることは可能なのです。

先の彼ができたなら……という宿題は、そのイメージを作り上げる一つの方法です。

また、そのほかにもこんな課題を出すことも多いですね。

- ・男友達と1対1でデートをする。（あくまで友達。そして、1対1）
- ・街のカフェでヒューマンウォッチングをする。「どういう彼とお付き合いしたいか？」を道行く男性を見て考える。
- ・彼とデートしている気分で街を歩く（一人で）。だから、男の子が好きそうな店にも入ってみる。
- ・彼と行きたい店に一人で入ってみる。
- ・男の子向けファッションアイテムを揃える。女子目線ではなく、男子目線でOKな服を選ぶこと。

これらは実践編です。

恥ずかしかったり、勇気がいることも少なくないかもしれません。

もちろん、彼氏ができない理由に過去のトラウマがあって、なかなか恋がうまく行くイメージが掴めないことも少なくないと思うんですが、これらの課題は「男性に興味を持つ」ということだし、「男の人がそばにいることをリアルに感じる」ことです。

そうして、男性が近くにいるイメージから、お付き合いしているイメージまで、感覚的に作り出すことができれば、きっとそれが現実を引き寄せてくれることと思います。

だから、このイメージは、恥ずかしくても、ばかばかしくても、変な感じがしても、ぜひ、まじめに、全力でやってほしいな、と思います。きつとうまく行きますから。

「彼氏がなかなかできない」という方、ぜひ、お試しください。

ただし、今回の事例では外れてしまう方もいます。

「あたし、むしろ男らしくて、常に男の中で生活してるんだけど？」という方など。

そういう方は、むしろ「女子」としての自分を見つめ直すことが、恥ずかしいけれど大切なことかもしれません。知らず知らずのうちに「男」になってしまってると思うから。

また、ずっと彼氏がいたのに急にいなくなった場合の方も精査が必要かもしれません。

みなさん、全員に当てはまるわけではないかもしれませんが、「彼氏がいるイメージをリアルに想像し、感じてみる」は効果的な方法です。ぜひ、試していただけたらと思います。

もちろん、むなしくなったり、淋しくなったりする場合があります。

そういうときはちょっと勇気を出して、さらにリアルなイメージを作り上げてみてください。

でも、リアルに感じれば感じるほど、わくわくして、夢心地になり、ドキドキして、胸がじーんと熱くなってきます。

その感覚が作り出せたら、OK！！

その感覚こそが「彼氏がいるって、こんなにいい気分で、楽しくて、いいことなんだ！」と心にインプットしている証拠なのです！！

参考になりましたら幸いです！

今ならきつとうまくやれるのに・・・。

失恋後のカウンセリング。何とか彼とやりなおせるように頑張ってきた女性。自分でも変化を感じ、成長を感じているときに、ふとこんな言葉が出てくることがあります。

「今の私ならきつとうまくやれると思うんです・・・。」

昔の自分は未熟で、足りないところがいっぱいあって、それで失恋してしまったけれど、今の私ならその点はフォローできるし、もっとしてあげられることもある・・・。

そんな思いが伝わってきます。

- ・前の自分にはなかった新しい考え方、接し方を学んだ。
- ・もっと女性であることに自信を持ち、女性らしく振る舞うようにした。
- ・彼の気持ち、男性の気持ちを学んで、理解できることが増えた。
- ・付き合っているときに犯した失敗は二度と繰り返さないように反省した。

等々・・・。

確かに成長したと思います。表情や雰囲気も、失恋直後に比べればだいぶ元気になりました。

気付かなかったことに気付き、学んだことも嘘ではありません。

ただ、そうはいつでも失恋して3か月くらいまでは「今の私は前の私と違う。だから、きっと今ならあなたとうまくやれるから、またやり直さない？」というアピールは避けてほしいですね。

なぜかという、多くの場合、まだまだ定着していないからなんです。

新しい考え方を学び、取り入れても、すぐに人はそれを生かせるわけではありません。

頭でのみ理解していることも少なくないものです。

その時点でよりを戻したとしても、数か月もすればメッキが剥がれて「なんや、結局、なんも変わってないやん」と言われてしまうんです！

このケースでは、自己判断はとても危険です。

彼とよりを戻したいために、彼に好かれたいがために頑張っている場合、「早く変わらなければ他の女性に取られてしまう」「早く成長しなければ彼に忘れられてしまう」などの焦りや不安が強くなるんですね。

だから、目先の変化に捉われてしまいやすいんです。

実際、失恋して1か月でよりを戻して、その後1か月後にまた振られる、という経験をされた方がいました。

失恋したのちの1か月で、彼とよりを戻そうと必死に頑張って自分を変えたつもりだったんですが、その後の1か月であっさり「やっぱりお前はお前。そう簡単には変わらないよな」と言われて振られてしまったんです。ものすごくショックを受けていましたが、あまりにも突貫工事過ぎたのかもしれない。

成長し、変化するのは、彼とよりを戻すためではありません。

自分を磨き、成長させるのは、これから先の幸せのために、「元彼限定」ではないんですね。

だから、極端な話、変化というのは周りの声で決まると思ってください。

自分が変わったと思っても、周りが「え、そう？」という場合もあります。

あるいは「確かに変化したけど、そこまでは・・・」という場合もあります。

その逆に自分ではあまり変わったような気はしないけれど、周りが「すごく変わった」と言ってくれる場合もあります。もし、彼らが信頼できる人であれば、きっとそのほうが正しいと思う謙虚さを持ちましょう。

新しい考え方を取り入れてから、それが体になじんで定着するのに3か月～半年くらいは必要になります。

例えば、男心を学ぶためにカウンセリングやセミナーに通ったり、本やネットを読んだり、友達に聞いたりして3か月頑張ったとしましょう。

でも、そこでは新しい知識がたくさん頭に入っているわけですが、でも、それはまだ頭で理解している段階なんですね。心で納得しているかどうかは分かりません。

そこで、あと3か月くらいその学びを続けてみてください。（もちろん、やり方は変えてもかまいません）

そうすると、徐々に頭の中にあったものが心の中に浸透していき、「自分の考え」に変わっていき、その新しい考え方があなたの中で「当然のもの・常識」になるんですね。

それこそが、変化なのです。

そのときは、「前の私とは違うから、今ならきつとうまくやれる」と自信を持ってOKです。

そのうえでよりを戻すことができたとしたら、「お前、変わったな」と彼に言わせることができるのです。

そんな風に「今ならうまくやれるのに！」という思いが“過信”のときもあります。

自分の変化・成長には敏感になりたい反面、謙虚でいたいところですね。

そのためにも、ぜひ、あなたを客観的にちゃんと見てくれる友人やカウンセラーを持ちたいものです。

#なお、今回は「今ならうまくやれる」という誤解についてのお話でした。その期間についてはあくまで“参考”

としてください。また、「じゃあ、よりを戻そうとしたら3か月か半年待たなきゃいけないの？」という趣旨ではありませんので、誤解なきよう、お願いいたします。

初恋の後遺症

初恋の人とそのまますお付き合いを継続している方を除けば、初恋＝初失恋でもありますよね。

過去の甘い思い出になっていることもあります。中には結構なトラウマとして残っている場合も少なくないようです。

この場合の「初恋」というのは一般論とは少し異なり、ある程度大人になり始めた思春期以降（主に高校生以降）に好きになったり、付き合ったりしたケースを指します。

だから「幼稚園のときに将来を誓った大介君」とか「小学校3年生の時に好きになった同じクラスの健司君」などは除きます。

その初恋の人とあなたの関係はどんなでしたか？

例えば、「お互い好きで、学校からの帰りはいつも手をつないで帰ってた。大学に入って自然消滅したけれど、今でもいい思い出」という“幸せな初恋”の場合は、スタートダッシュを決めたレーサーのように、比較的恋愛レースでも好位をキープできることが多いようです。

しかし、まだ大人になり切れていない世代ゆえ、結構ネガティブな初恋体験を持つ場合も少なくなく、カウンセリングでも「あ、それ、大事なポイントかも」と指摘させてもらうことも少なくないんです。

「クラブの先輩のAさんのことが好きで、告白したらOKもらえて付き合ったんですが、でも、実はAさん、他に彼女がいて、私のことは遊びだったんです。」

「同級生のBくん。告白されてOKしてお付き合いしたんだけど、二人のことを全部友達にしゃべってたみたいで、学校に居づらくなったんです。」

「大学生のCくんは大人びててすごくかっこよかったんだけど、デートしているところを同級生に見られて、ひどい噂を流されたんです。」

「Dくんのごことが大好きだったので、何度も告白したんですが、そのたびに振られて、すっかり自信を失っちゃいました。」

「Eくんのごことが中学の頃から好きだったんだけど、恥ずかしくて勇気が出なくて、ずっとそのまま告白せずに離れ離れになっちゃったんです。」

「初めて付き合ったFくんが、すごく自己中で、私の気持ちなんて全然考えてくれなくて。でも、好きだから我慢するのが当たり前になってました。」

「初めてちゃんと付き合ったGくん、すごく優しいんだけど男らしくなくて、いつも私が気をまわさなきゃいけなかったんです。何か言うとすぐに拗ねるし。私って何だろう？って思っていました。」

「大学の時に付き合ったHくんが浮気性で、何度も浮気されたんですが、謝られると弱くて、つい赦しちゃったんです。」

「Iくんとは最後、二股かけられて、振られて、しかも、その相手が私の親友で、ほんと思い出したくもない失恋です。」

挙げていけばきりがありませんが、初めての恋愛で、こうした経験をしてしまうと、「初めて見たものを親と思う心理」のようなものが働いて、どこかで「恋愛ってそんなもの」という思い込みが生まれます。

もちろん、これ以降の恋愛で、その痛みを払しょくできないようないい恋をすることもありますが、みなさん全員がこのトラウマを持っているわけではありません。

しかし、その土台となるのが、こうした初恋だったとすると、今のあなたの恋愛パターンに与えている影響って少なくないのではないのでしょうか？

カウンセリングでも、その影響が色濃く見られるときは、たとえ別れて10年以上が過ぎていたとしても、「いまだに残っている痛み」として処理していきます。

例えば、いまさらですけど、その彼と向き合い、手放すセラピーをしたり、その時の辛い気持ちを解放するセラピーをしていったりします。

10年以上の、しかも、10代の頃の恋が今も影響している、なんて認めたくない気持ちもあるかもしれません。しかし、セラピーをしてみると、まるでつい数年前の失恋かのように涙が溢れたり、苦しい、辛い気持ちが湧きあがってくることも少なくないのです。

そうしてその痛みを解放していくと、まるで長年悩まされていた肩こりが一気に解消されたかのように楽になることもあるんです。

「重たい荷物を下ろしたようにスーッとしました」という風に。

そこで、セラピーとまでは行かないものの、ちょっとしたエクササイズを作ってみました。自分を見つめるために、秋の夜長、取り組んでみてはいかがでしょうか？

Q1. あなたの初恋は何歳の頃、どのような恋でしたか？

Q2. その恋はどのような結末を迎えましたか？

Q3. もし、その時の失恋が今に影響を与えているとしたら、どんなことが考えられるのでしょうか？

Q4. その恋以降、好きになる、あるいは、お付き合いする男性のタイプに変化はありましたか？

Q5. もし、その初恋の彼に会えるとしたら、伝えたい気持ちや言葉はありますか？

Q6. もし、その彼にお手紙を渡すとしたら、どんな内容を書きますか？（もしよかったら実際に書いてみてください。そして、どのような気持ちがするのか、感情の動きをチェックしてみましょう。）

以上です。

もちろん、このエクササイズは初恋に限らず、あなたの恋に大きな影響を与えたであろう人を取り上げてもいいですし、直近の彼を対象にやってみてもいいと思います。

こうした実習を通じて何かしら気づきを得られたり、発見や癒しが起こったとすれば、今の恋をますます充実させたり、次の恋に向かう勇気や自信になったりすると思うのです。

ぜひ、参考にさせていただければ幸いです。

彼氏じゃない彼氏。

あなたと出会う人、それぞれに色々な役割があります。

お姉さんのように慕える職場の先輩、弟のように面倒を見たくなる友達、まるでやさしいおばあちゃんみたいな上司。

パートナーシップにもそうした役割が自然と生まれてくることもあります。

彼女なんだけど、お母さんみたいに思える場合もあれば、彼氏なんだけど上司のように感じることもあります。あるケースでは、自分の彼氏に「理想のお母さん」を見ていた方がいました。

自分のことで精一杯で全然受け止めてもらえず、むしろ、私が面倒を見ていた幼少期を過ごしてきて、いつも心のどこかで理想のお母さんを探していた彼女。

出会ってお付き合いしている間に、年上でやさしい彼は彼女の話をちゃんと聞いてくれて、時には厳しく、時には温かくサポートしてくれて、いろいろと面倒を見てくれたんですね。

そうすると、いつしか、「彼氏なんだけど、お母さんに接する娘のような態度」を取るようになっていったんです。

不思議に思いませんか？彼氏なのに、女性であるお母さんを投影するなんて。

でも、最近やさしい男性が多いせいか、このパターン、けっこうあるんですよ。

ところが、頭では「彼氏」と思っているけど、心理的には「お母さん」だとすれば、当然、性的な面で彼を受け入れられなくなっていきます。

頭では分かっているから、求められたらなるべく応えるようにするのだけど、でも、どんどん苦痛になっていきました。

やさしい彼にもそれが伝わって、自然とレスになってしまっていました。

そして、やがて別れが訪れます。

彼の方から、「他に好きな人ができた」と。

とても苦しうに、罪悪感でいっぱい顔で告げられました。

原因はもちろんレスだけじゃありません。彼はまるでお母さんのように彼女の面倒を見ることに疲れてしまったようです。

でも、彼女としては信じられないし、受け入れられません。

「だってあなたはずっと私と一緒にしょ？別れることなんてありえない！」と怒ってしまいます。

だって、彼は「お母さん」なのだから、肉親である以上、縁が切れるなんてことはないわけです。

だから、感情的に全然受け入れることができません。

でも、彼の態度は頑なで、「君は僕を男としては受け入れていないよね。むしろ、自分の親のように僕のことを思ってるよね」と痛いところを突かれてしまえば何も言えません。

しぶしぶ同意したものの、感情的には「お母さんに振られた??？」ということになりますから、なかなか受け入れられないわけです。

人ですから、彼氏を彼氏とだけ扱うこと、見ることで難しいんです。

また、恋愛って親からもらえなかったものを求めるところがありますから、彼女が彼に理想のお母さんを見たことも責められません。

ただ、知らず知らずのうちに「それだけ」になってしまうと、やはり彼はさびしいわけです。

彼は彼女に「女性」を求めてたのに、彼女は彼に「女性」を与えることができなくなってしまったとしたら、やはりそれが別れの原因・理由になってしまいます。

じゃあ、どうすればよかったのでしょうか？

「ちゃんと彼の気持ちを考えてあげること」

彼がどう感じているのか、どう思っているのか？を見てあげることなんですよ。

「お母さんに見たから振られた」わけではないんです。

「お母さんに見た結果、彼が寂しくなってしまった」、すなわち「寂しさ」が理由です。

だから、その寂しさを理解し、ケアしてあげることも大事なことです。

でも、それが当時の彼女には難しかったことも事実です。

彼女にとっては「お母さんからの愛情」は喉から手が出るほど欲しいものだったわけです。それを与えてくれる人がいたら、夢中になってしまうのも無理のないことです。

子供時代からの思いを満たそうと行動することも不自然なことではないですね。

だから、彼女が悪いわけではありません。

もちろん、彼が悪いわけでもありません。

今回の恋愛から失恋は、彼女にとってはその学びのためのステージだったのでしょうか。

お母さんから欲しかった愛情をもらうことも大切なこの恋の目的でした。

だから、「卒業」の時期が来たのかもしれない。

とはいえ、一度「お母さん」に見てしまった思いを断ち切るなんてできるのでしょうか？お母さんに捨てられたような傷を負っているのに。

まずは「彼をお母さんのように見ている」ということに気付くことですね。

それだけですーっと少し軽くなる人が多いようです。

そして、カウンセリングでは、彼を手放すことは目標にしますが、やはり、その要因となったお母さんとの関係を見つめ直すことが大事ですね。

お母さんの愛情を求めているインナーチャイルドを癒すことも効果的ですし、自分が十分にお母さんを助けてきたことを受け取ることも大切なことです。

そうして、心のバランスを整えていくと、彼氏に「理想のお母さん」を求めることは少なくなっていくます。

そうすると、次なる恋ではこの経験を十分に生かして、より対等性の高い恋愛ができると思うのです。

参考になりましたら幸いです。

与えられるものが何もないから。

自立的でばりばり仕事をこなす男性。仕事っぷりも、プライベートにおいても、とても魅力的な人物で、女子的にはぐっと心が惹かれてしまうタイプの人。

でも、同時に「いつも与えることばかり考えている人」で、「与えるばかりで、私の気持ちは全然受け取ってくれない」と女子が不満を感じやすい存在でもあります。

そんな彼が別れを切り出す時、こんな理由を挙げる人が多いんです。

「僕は仕事が忙しいし、大事だから、君と一緒に過ごす時間が作れない。だから、僕は何もしてあげられないん

だ。だから、付き合っている君を辛くするだけだと思う。だから、別れて欲しい」

女子的には「え？なんやねん、その理由」で思うこともあるかもしれません。

こうした思いは確かに彼の独りよがりと言えないこともないんですが、でも、案外本気なんですよ。

自立して頑張ってる男性は、誰かに何かを与えることで自分のアイデンティティを保っています。

誰かの役に立つこと、誰かに喜ばれること、誰かの助けになること、誰かを癒すこと、誰かを安心させること、誰かを気持ちよくさせること・・・等々。

役に立ってこそその自分、と彼が思っているとしたら、「役に立たない自分」は存在価値がないと感じてしまうのです。

「それならば、僕よりもっと他に君を幸せにしてくれる人がいるんじゃないだろうか？」と真剣に悩んだりもするので。

いやいや、そんなことないですよ？

何もしてくれなくたって、彼がそこにいてくれたら、それで嬉しいし、安心するし、もらっているものもたくさんありますよね？

でも、彼はそこが感じられないんです。

ただ存在しているだけで価値があるとは思えないから。

そこには実は強烈な無価値感が隠れています。ハードワーカーの裏によくある心理なのですけどね。だから“何かをして存在意義を示そう”としますが、何もできないから、そこに無力感やら罪悪感を感じてしまうのです。あるホステスさん曰く「自立男性の自作自演の自爆劇」状態です。

だから「何も与えられないから」が彼なりの別れる理由になります。

そして、それだけ自立している彼だから、あなたの言い分は何一つ届かないことも多いでしょう。頑なに心を閉ざしてしまう人もいるかもしれません。

さて、そんな彼に対してどう振る舞ったらいいのでしょうか？

そこで「そんなんいやや」と駄々を捏ねたところ、彼は一層シャッターをかたくなに閉めます。あなたが抵抗すればするほど、彼の罪悪感が高まっていくわけですから、埒があきません。

だから、彼の顔を立ててあげるように、その言葉を受け入れ、尊重してあげることが一つ目のアイデアとなります。

彼がそうしたいというならば、そうさせてあげる、という高度な愛情表現ですよ。

彼の顔を立てて、素直に引いてあげて、罪悪感をこれ以上刺激させず、そっとしておいてあげるわけです。

いい感じで別れることで、いずれ彼があなたの元に戻ってくる確率も上がります。

ここで大事なことは、振られる立場に違いはないのですが、“別れてあげる”という“与える姿勢”であることです。

実際、こういう別れ方は彼に「好印象」を与えて終わるので、以後も何かといい関係を築きやすいのです。

心理的にはあなたが“与える”と自立的な行動を取ることで、相対的に彼は依存側の立場に移行します。そうすると、今度は彼が追いかける側になるのです。

その結果、突然電話がかかってきたり、数週間後にメールを送ったら普通に返事が返ってきたり。

でも、安易にそれに乗っかると、今度は都合のいい女になっちゃうことも多いので要注意。復縁したい気持ちに流されることなく、ちゃんと自尊心を持って彼の意志を確認したいですね。

一方で、二人の関係性によっては『説教してもいいですよ』ということもあります。

これは彼女がある程度自分自身を持っている場合（経済的、精神的で自立していること）によく提案するのですが、「本気で怒ってみませんか？」ということです。

「与えることが何もない」というのは、ある見方をすれば、だいぶ傲慢だと思いませんか？

与えることばかりを考えて、全然相手の気持ちを考えていない姿勢とも言えますし、与えているのならば無限にコンコンと愛は湧き出るわけで、何もなくなるわけがないじゃないか！そんなのって単なるナルシストなんじゃないか？と思っていいのです。

本気で、ということは、感情に流されません。怒りに任せるわけではなく、むしろ、感情をコントロールできる状態にあります。

そこで「自分のことばかり考えて、私がどれくらいあなたを愛してるのか、あなたの愛に感謝しているのか、あなたばかりに与えてもらって申し訳なく思ってるか、本当に分かってるの??」などと怒鳴り込んでみるわけです。

それで彼の目が覚めて、「そ、そうか。俺って自分のことばかり考えてたんや」と素直にうなだれたケースもあります。でも、多くはとりあえずその場ではシャッターを下ろしたり、反撃に出るかもしれませんが、しばらくあとで反省するわけです。

それで「傲慢だったごめん」などと素直に謝ってくるケースも意外とあります。

逆にそれで「お前だって俺の気持ちを考えたことあるのか!!」と逆切れしてくれたら、心の中で拍手喝さいを送ります!!

あの彼が感情的になったわけですから、それはとても素晴らしいことなのです。彼が怒りを出せた分、心は軽くなってます（^^）

そこでビビることなく、「素直に感情出してくれて嬉しい」とギュッと抱きしめてあげられたらベストですねー。彼はあなたの掌の上で転がり始めます。

この2つの提案は相反するものを感じられるかもしれませんが、でも、本気で向き合うことに違いはありません。ぜひ、あなたの本気、発揮して頂けたら、と思うのです。

参考になりましたら幸いです！

別れ話でコントロール。

好きな人から「そんなこと言うんだったら、もう別れよう」と言われたら、どうします？

「じゃあ、言う通りにするから、別れるのはよそうよ」という気分になってしまいませんか？別れを避けるためにいやいや条件を飲んだり、同意したりすることってありません？

そんな女子だったら、彼のことが好きになればなるほど、「え？そんなことに同意しちゃっていいのかな？」と思ったことにもYesと言ってしまうことは増えるかもしれませんね。

好きな気持ちを人質に、身代金を要求されているようなものかもしれません！

でも、好きになった弱み・・・別れをチラつかされると、どうしても言うことをきいてしまう・・・。そんな苦しい思いをしたことがある方もすくなくないかもしれませんね。

こうした、相手の気持ちを利用したやり方はとても卑怯でずるいと思うのですが、これが癖になってしまう人やカップルも意外と多いんですよ。

また、こうしたパターンで幼い恋愛に多いように感じるものですが、意外と大人の層にも多いんです。

それは「好きだから」という理由もありますが、「経済力」とか「次の出会い」などの別の要素も入るんですね。
「一度覚えた贅沢はなかなか忘れられないし、彼と別れたら、こんな思いができないとしたら、それは嫌」
「専業主婦の私が一人になっても、資格も経験も少ない私を雇ってくれる会社なんてないから」
「この年で一人になったら、私のことをまた好きになってくれる人なんて、なかなか見つからない」
といったちょっと切実な状況になることもあるのです。

また、別れ話を直接チラつかせるわけではないにせよ、「こんなこと言ったら嫌われるから黙っていよう」とか
「たまには受け入れてあげないと心が離れていきそう」と思うことがあったとしたら、心理的には同じことなん
です。

自分の本心、良心を抑圧して、相手の意志に沿うわけですから、後に残るダメージも相当のもの。
自分の本意に背く分、どうしても傷ついてしまいます。

そういうお話を伺うとき、私は「どうしてそんなに自分を粗末にしてしまうんだろう？何があったんだろう？」
というところに興味が行きます。

いわゆる“無価値感”と言うのですが、そんなに自分を低く見積もってしまうのは何故なんだろう？と思うので
す。

その原因が分ればまた対処ができますよね。

親子関係に原因がある場合もよく目にします。支配的な親だった場合もあれば、孤独な子供時代を過ごしたことが原因だった場合もあります。

過去の失恋が無価値感を強めてることもあります。いつもうまく行かなくて、ようやく付き合えた彼との関係は傷つくばかりで、という風に。

今のその彼との関係でいつしか“奴隷”のようになってしまった場合もあります。好きな気持ちを人質に取られるうちに、気が付けば自尊心がなくなってしまうような。

そうした過去から現在を見つめ直していく中で、地に足を着け、自分の足で歩けるようにサポートしていくことになります。

「私は・・・」という主語を意識してコミュニケーションしてもらってもあれば、客観的に二人の関係を見つめ直せるようにちょっとしたセラピーを取り入れたりすることもあります。

また、「自分がやってきたこと」を見つめ直して「がんばったこと」「すごいこと」「よくやったこと」「素晴らしいこと」を見つけて、意識的に自分を褒めてみたり。

あの手この手で自尊心を回復していくことを目指すわけですね。

そして・・・、こうした問題には必ず“彼への怒り”が隠れています。

だって、けっこうひどいこと言われたり、されたりしてますもの。

表面的には“怖れ”が強くても、内面的には非常に強い“怒り”が存在していても全然不思議ではありません。

だから、カウンセリングを進めていく中で「彼に腹が立つんです」という言葉を聞くと、私は拍手喝采します！

怒りを感じるのは「自立の証」でもありますから、彼の支配下から抜け出しつつあることを示唆するからですね。

だから、最後は彼に「バカヤロー！！」と叫んでもらうセッションをしたりします（笑）

もちろん、ご本人様ではなく、仮想の、バーチャルの、イメージの世界で、ですけどね。

そして、実はこの怒り、自立ともう一つ大切な意味があるんですね。

それは“セクシャリティ”。

怒りを許せるようになり、表現できるようになっていくと、大人の女性の証であるセクシャリティも解放されていきます。大人の雰囲気が強まり、色っぽくなり、凛とした雰囲気が現れ、“かわいい”よりも“美しい”が強調されていくような感じでしょうか。

そうすると、以前の私とは別人のように、強く、美しく、しなやかな自分と出会えるのです。

そこでは、別れをチラつかせる彼を袈裟切りにし、「それなら別れてあげてもいいわよ」と言い放てる女性になっています。

・・・現実には、ここまで来るまでの間に彼に愛想を尽かすか、彼との関係が改善しているかのどちらかが多いですけどね。

いかがでしたか？より自分らしい恋のために、参考になりましたら幸いです。

愛人ポジション。

「彼には奥さんがいて、それで私と付き合ってるんです。」

いわゆる「愛人」ということですね。

このように「彼」の「本命」になるのではなく、2番手以降のことを「愛人ポジション」と言います。

「ポジション」なので、必ずしも「愛人」に限らない、というのがミソです。

すなわち、こんなケースも存在するのです。

「彼は仕事人間。忙しい人で、いつも頭に仕事がある人。私とはその合間を縫って会っている。あまり会えなくてさびしいけれど、ちゃんと彼の愛を感じてるから大丈夫！」

これが、今、たまたまそういう時期というならばいいのですが、これがパターン化することもあるんですよ。

「いつも、そういう彼と付き合ってます」という風に。

これは恋愛にも限りません。

「直属の上司、いつも同僚のAくんばかりを最優先して、私をちょっとないがしろにしてるんじゃないかと思うのです。責任ある仕事はAくんを抜擢してばかりのようにも思えるし。」

「B子とC美って昔からの親友がいるんですが、この2人、すごく仲が良くて、時々嫉妬しちゃうんですよ。家が近いし、仕事も似てるってこともあるんですが」

要するに三角関係なんですね。

実は人間関係って、2人の場合は1対1なのですが、3人になると社会になるんですね。

だから、3人の関係って難しく、どんな場でも3人が苦手、という方も多いように思います。

これはそもそもお父さん、お母さん、私の三角関係がベースになっているのですが、特に無価値感タイプの方は3人の関係性が苦手なはずですね。

ともかく、愛人ポジションというのが、必ずしも不倫関係だけに当てはまるわけじゃない、ということに注目してください。

ここから派生してくる問題としては「いつも私は選ばれない」「いつも私は二番手」「実は本命になるのが怖い」などが現れます。

この愛人ポジション。

実は、とても様々な感情を感じる位置なので、“情熱の女”がはまりやすいパターンでもあるんです。

仕事に忙しい彼を追いかけたり、趣味に走る彼のことが大好きだったり、女の子にモテるタイプの彼が好きだったり、悲喜こもごもの感情豊かなポジションなのです。

さて、こうしたパターンの持ち主で注目したいのが、先ほどもちょっと書きましたが「意識レベルでは望んでいても、実は本命になることを怖れている」という心理です。

特にこのポジションに慣れれば慣れるほど、手放しにくいところもあるんです。

この愛人ポジションにはいくつかのおいしいメリットがあります。

責任を取らなくていい、将来のことを真剣に向き合わなくてもいい、自分一人で好きなことをやってもいい、綺麗などころだけ見ていけば何とかなる、みたいに。

そういう感覚を味わってしまうと、本命ポジションが「矢面」「逃げ道がない」「自由がない」「捨てられるかもしれない」等々のネガティブなものとして見えてくるのですね。

そうすると、頭では望んでいても、つい、2番手以降のポジションに収まってしまうことになるのです。

さて、では、そんなパターンからどう脱出したらいいのでしょうか？

愛人ポジションというのは、私は真正面から愛されるにふさわしくない、と思わせる無価値感なり、罪悪感なりが影響を強く与えています。

子供時代から、いつも誰かと比べられてダメ出しをされていたり、好きになった人に浮気されて自信を失っていたりすることもあれば、強い失敗感や無力感から自分を責めていて、本命にふさわしくないと決め込んでいる場合もあります。

そうした傷を癒していきましょう、というのがカウンセラーとしての王道の答え！です。

さて、どの場合も、自分自身をちっぽけに扱い、自分自身の価値をだいぶ落としてるんですね。

「バーゲン女」なんて表現するのですが、だいぶ、自分の値段を下げてしまってるんです。

このブログでも散々書いてますが、やはり自分は素晴らしく、愛されるにふさわしい存在で、それだけの魅力や価値をたくさん持っている・・・ということをいかに受け取るか？が大事です。

それに、愛人ポジションにはまる人は、情熱の女って書きましたが、それだけ、人を愛するパワーが強く、癒してあげたり、支えてあげたい気持ちが強い上に、本当に相手のために一生懸命になれるタイプが多いと思うのです。

だから、彼氏にしてみれば「こんな彼女がいてくれたら最高！」と思えるものを提供できる可能性を持っているのです。

だから、それだけ素敵なものを持ってるんだ！ということに気付くと、このポジションでの学びが終了し、次のステップへ進むことができるんです。

すなわち、いよいよ、本命君登場です！

以前、このパターンを持つ方に「私はもう幸せになっていい。」と10回ほど声に出して言っていたことがあります。

途中からすごく苦しそうになり、嗚咽が漏れ、涙をたくさん流しながら言うていただきました。

何を感じたの？って聞いてみたら、「はじめ、すごく抵抗があって、そんなこと言っちゃいけない、思っちゃいけないって。でも、同時に、ああ、もういいんだ。もう幸せになってもいいんだって思えて、そしたら、報われたような気がして、涙が止まらなくなっていました」と教えてくれたんです。

そう、罪悪感や無価値感から、彼女は自分を幸せにする許可が出せていなかったのです。だから、それを許したとき、涙が流れたわけですね。

だから、この言葉、短いですけど、とてもパワフルで、そして、深いメッセージなんだろうと思うのです。

ピンと来られた方、ぜひ、試していただけたらな、と思います。

できれば、朝晩10回ずつ。

参考になりましたら幸いです。

本当の気持ちに蓋をして（ネガティブ編）

何度か取り上げたテーマかと思うのですが、今回は「好き」に蓋をするのではなく、「怒り」「もうだめかも」と言ったネガティブな気持ちに蓋をしているケースをご紹介します。

カウンセリングでもちょくちょく出会うのですが、私たちが自分で「分かっている」「意識している」気持ちと、心の中にある「本当の」気持ちが乖離していることがあるんです。

例えば、言葉尻からは彼に対する未練はすっかり消え去っているように見えるんだけど、本人はまだまだ執着しているように意識していることもあります。

このケースでは「執着している自分」に慣れてしまっていて、「執着を手放した自分」がイメージできない場合によく起こります。また、「執着していると意識すること」で、元彼を忘れないようにしている場合もあります。

それくらい元彼の存在が大きく、「恋人・彼氏＝元彼」という図式が成立してしまっているようなものです。

このケースでは、もう自分が十分に手放していること、すなわち、次の恋に進む準備ができていることを確認し、進んでいくように提案していきます。

具体的には、どんな恋愛をしたいのか考えてみたり、元彼との恋から学んだことを復習してみたり、実際に会いの場に出かけてみたり。

また、「怒り」を封印していることもよく見受けられます。

彼のこと、本当はすごく怒っているんだけど、でも、それを感じないようにするんです。

怒りを持つことそのものに嫌悪感がある（たとえば、お母さんが怒りっぽい人だったから、かつてそれで大失敗したから）とか、怒りを出したら嫌われると思っているとか、というケース。

怒りを感じたくない分だけ、怒りを感じなくていい距離を保とうとしますから、徐々に二人の間に溝が生まれていきます。

そして、気が付けば、ずいぶんと心が離れてしまうんです。

もちろん、好きな気持ちはちゃんとあってでもですよ。

だから、怒りは怒りとしてちゃんと表現しましょう、という提案をします。

怒りの出し方、伝え方の問題なんですよ。

手紙やメールで表現してもいいし、直接言葉で伝えてもかまいません。

怒りをコミュニケーションできることを成熟さの証と言われていて、大人にならないとなかなかできないことで

もあるんですね。(怒りを感情に任せてぶちまけるのは、ここで言う“コミュニケーションには当たりません。感情に振り回されている、子供のような状態ですね。)

まず怒りを感じることを許し、それを正当化することなく、ありのままに彼に伝えます。

「私、今、怒ってるんだけど。気分を害したらごめんなさいね。でも、〇〇の件、ほんとうにむかつくんだ。バカヤロー！って言わせてもらってもいい？(深呼吸して)バカヤロー！ああ、すっきりした」

こういうの、理想的な表現、コミュニケーションだと思います。

理想的ゆえに、現実性はかなり難しいですけどね。

また、抑圧している気持ちには「本当はもう終わりにしたい」というケースも多いのです。

実は今回一番お伝えしたいのがこれなんですけどね。

どこかで気付いているんだけど、でも、気付かないように蓋をしてしまってる状態。

友達からは「あんた、ほんとうに彼のことが好きなの？」と鋭いツッコミをされたり、休日の予定はいつしか彼のことは後回しになっていたり。。

「彼への気持ちはもうない。このまま一緒にいるのも希望が持てない。でも・・・」というケースです。

「・・・」には「付き合いも長いし、良くしてくれる彼にすごく悪い」とか「別れたとしても、私のことを好きになってくれる人なんていないかもしれない」とか「今一人になっても、この年齢だと厳しいよね、きっと」などの文章が入るわけです。

気付きたくない気持ち、ではあるのですが、でも、蓋をし続けると・・・「浮気」「ケンカ」の問題が出てきたり、揚句は、病気にすらなる可能性もあるんです。

「本当はもう終わりにしたい」と思ったとしても、実際に別れるかどうかは別問題。

立て直し、やり直しもできます。

例えばストレスが溜まっていて、その鬱憤の矛先に彼がなっているのかもしれないし、知らず知らずのうちに我慢したり、あきらめたりしてきたことがあるのかもしれないし、蓋を開けてみないと分かりませんよね？

それに蓋を開けないと、対策も練ることができないわけで・・・。

もちろん、怖いです。気付くのは。でも、それが結論ではありません。

そう思いながら蓋を開けることは、きっとより幸せな自分に向けての一步になるはず。

ごまかしながらは辛いですよ。

素直な自分、正直な自分で生きたいものです！

でも、そういう時に限って、蓋を開けて出てきたのは「彼のことが大好きな自分！」で、ますます幸せな気持ちになったりするのです。

それはそれで、素晴らしいことですね(^ ^)

少し勇気を持って、蓋してる気持ちがないかチェックしてみませんか？

「なるようになる」という“悟り”

最近「ブログを読んでいます」という方もたくさんお会いしますね。ありがたいことですね。たぶん、文章から想像するのは別人がお出迎えするかと思いますが、びびらんといてくださいね！(笑)

さて、失恋や離婚などのご相談。

とてもハートブレイクのきつい方、不安でいっぱいの方、焦りで周りが見えなくなっている方、絶望やあきらめで無感覚になりそうな方、悲しみに涙ばかりが流れる方、一見冷静に淡々と話されるけれど、心の中は嵐が吹き荒れている方・・・。

その時、何とかうまく行くように、幸せな方向に向かえるように、復縁できるように様々な方法を考えます。とはいえ、具体的な方法（もう一度会いに行く、謝る、手紙を書く、友達に間に入れてもらう、弁護士に会う等）を提案することもあります。主には心理的なアプローチがやはり多いですね。

「まずは自分自身の心を見つめましょうね」という風に。

例え「もう一度会いに行く」としても「不安丸出しの顔で行ったら、うまく行くものも、うまく行かなくなるよなあ」というケースもあり、何をするか？ではなく、どういう風にするか？の方がはるかに大事だと思うからです。

形よりも、中身、気持ち=心の状態、ということ。

さて、そんなプロセスにおいて、私がどんな状況においても心に刻んでいる言葉があります。

それが一つにまとめられるとカッコいいのですが、まだ悟りに至ってない修行中の私はいくつも列挙してしまいます。

1つ、なるようになる。(なるようにしかならない)

1つ、幸せになれる道は無数にある。

1つ、今できることが必ずある。

という信念に似たもの。

どれもクライアントさんから教えてもらったこと、学んだことなんですけどね。

#本やセミナーから学ぶことも多いのですが、やはり現場が一番の先生だな、と思うんです。むしろ、現場で学んだことを本やセミナーで復習する、確信する、という感じですよ。

さて、その中でも一番ポイントなのが、「なるようになる」という部分。

失恋や離婚のご相談で「根本さんの経験から言って、私たちってやはりダメだと思います？正直に教えてもらえませんか？」と尋ねられることが良くあります。

確かに、逆の立場ならば私もきっと質問してしまうであろうと思います。

ポジティブな結果ならば希望を持てるし、ネガティブな結果ならばあきらめも付きます。

安心が欲しいんですね。先が見えない不安というものがとても辛いから。

でも、正直に言うと、本当に何も言えなくなります。

かつて私が「これはもうあかんよな」と思ったカップルが見事に復縁したこともありますし、逆に「もう大丈夫」と思ったカップルが、あっさり別れてしまった事例も知っているからです。

だから、何が起こるか分からない、というのが正直な気持ちなのです。

そういうとき「やっぱり、なるようにしかならないんですね」なんて気持ちになります。

もうそれは以前から決まっていたことのようなもの。

ちょっと運命論者みたいですけど、どこかで「この二人がどうなるかはもう決まっていて、その方向に向かってる」と思っています。(私にその道筋が見えたらいいんですけどね。そんな能力ないもので残念です。笑)

すなわち、もし、彼と幸せになことになっているならば別れても離れても、また出会い、また繋がります。でも、そうでないならば、どんだけ頑張っても元に戻るのには難しいでしょう。

もちろん、運命があるから、どうにもできない、ということをお願いしたいわけではありません。運命を変えること

もできます。

でも、こういう見方をすることで、一步引いた、客観的な、余裕のある、達観した、悟ったような見方ができ、心に余裕ができるのです。

「なるようにしかならんよな」と思った瞬間、ちょっと心が軽くなる、楽になるのが分かりますか？

その瞬間に私たちは問題を“手放す”ことができています。これがものすごく大事なことなのです。

運命を変えたいと思っても、問題にしがみついていたは一緒に流されてしまいます。

一旦手放すからこそ、状況を変える力や余裕を受け取ることができるのです。

だから、この言葉、一種の「悟り」のように思っています。

「あきらめ」じゃないですよ。「悟り」です。

手放して、委ねる言葉ですから。

そうすることで状況を広い目で、深く見ることができるようになります。

取り乱すことなく、不安に自分を見失うことなく、きちんと地に足を着けて状況を見ることができるでしょう。

もし、苦しいとき、辛いとき、不安なとき、「ま、なるようにしかならんわな」って声に出して言うてみてください。必要を感じたら、何度も何度もね。

きっと効果的に働いてくれるのではないかとと思うのです。

参考になりましたらうれしい限りです！ぜひ、使ってみてください。

永遠の王子さま

忘れられない昔の彼、いませんか？

あんな人はもういないな、と感じていたり、あんな恋は二度とできないだろうな、と遠い目で見ってしまうような彼。

「今、また彼と付き合いたいかな？」と聞かれたら、「それはないんだけどな」と思います。執着してるわけではないんだけど、でも、ある意味絶対的な存在として心の中にいるかつての彼。

私はそんな元彼の存在を「永遠の王子さま」と呼ぶことにしています。

#まだ「付き合いたい」という気持ちが残っている場合は「執着」が残っている状態なんですよ。だから、今回のテーマとは少しずれてしまうかと思えます。

永遠の王子さまはだいたい20歳頃にお付き合いしていた（好きだった）彼が多いようです。恋がとても濃密で盛り上がる時期だからでしょうか？

もちろん、もっと大人になってからも王子さまが出現するケースも多いですよ。

また、お付き合いの期間が長い例をよく耳にしますが、それほど長くなかったとしても、さらには、その彼と「お付き合いしていない」場合でも王子さまの資格は十分にあります！

要はあなたの心の中の気持ちですからね。

こうした永遠の王子さまが心の中にいると、今の彼に十分愛情を感じられなくて、あまり盛り上がった気分にはなりにくいですよ。

「本当に今の彼のことが好きなのかな？」

「ま、こんなもんなのかな、大人の恋愛って」

「もう少し情熱的な恋がしたいんだけどな」

でも、だからって「あの頃に戻りたいとは思わないし、今、元彼と付き合っても、やっぱりうまく行かないと思う」ことも多いです。

ある意味で「過去の栄光」なんですね。

過去であるがゆえに、王子さま化・神格化され、実物以上にすごい存在に書き換えられてしまっている場合があります。

さて、心の中に永遠の王子さまがいると、今の恋、これからの恋にあまり希望が持てないばかりか、妥協やあきらめが常に付きまとうようになります。

だから、どこか心がさめたような、沈んだような、退屈しているような……。

そういうときって私たちは思考的になることが多いですから、付き合う相手をプロフィールで決めてしまうこともありますね（学歴、年収、職業、外見などの）。

そうすると「結婚ってやっぱり安定だよ」「そのくらいの方が長続きするからいいって」と自分に言い聞かせるようになります。

一方で、こんなケースもあります。

それは、今の彼に気持ちが盛り上がらないことを責めるタイプ。彼はいい人で、何でも受け入れて理解してくれる人。外見だっていいし、仕事や友達だって多い。にもかかわらず、彼を好きになれないなんて、私ってひどいんじゃない？と自分を責めてしまうわけです。

「今の彼、とっても素敵なんですけど愛せないんです」というご相談を頂くと、王子さまがいるのかな？と思ってしまうことも多いくらいです。

さて、そんな王子さまの存在をどうしていけばいいのでしょうか？

意識的には「たぶん、今、元彼と付き合ってもダメじゃないかな」と思っているけど、潜在意識の中では実は何らかの形で執着していると言える場合もあるんですね。

まるでその彼と付き合っている時代で時計の針が止まってしまっているような状態と言えるのです。

だから、心の中の時計の針を動かしていく作業が必要になります。

例えば、その彼と楽しかった時代、その彼の笑顔、印象に残っている思い出、出来事などをあえて思い出しましょう。きゅんとしたり、懐かしい思いが心をいっぱいにしたり、ほろっと涙がこぼれたりするかもしれません。しばらく、その時代の情景を感じ続けみます。

よりリアルに感じるため、当時の写真があれば眺めてみたり、その当時よく行っていた街に行ってみるのもお勧めです。

その頃の店がまだ残っていたら入ってみて、そして、当時の記憶を辿っていきます。

このプロセスは、その彼との恋愛が「過去」であることを改めて自分自身に教える作業です。

一時的に執着心が強まったり、今の恋愛にさっぱり興味が持てなくなったりすることもあります。過去であることを認識し、卒業することで、「過去」に置いてあった意識を「現在」に戻していくことができます。

また、セラピーのアプローチとしては、純粹に手放しセッションをしていくことも多いかもしれません。

その彼ともう一度向き合い、そして、その恋を卒業していきます。

彼と出会ったことに感謝し、成長を確認し、感情的にもう一度別れを選択します。

そして、その別れが二人にとってベストな選択であったことを意識し、かつ、その後の彼の幸せを願い、自分の

幸せを約束します。

手放しのセッションは数々の種類がありますが、王子さまを手放す場合、あえて少し強目のものを選択することも多いですね。

具体的には「その彼の結婚式に出席して、彼の幸せを直接祝福し、そして、祝辞を述べる」ようなイメージワークもあります。

永遠の王子さまが、普通の王子さまとなり、昔の彼氏にちゃんと戻ったとしたら、きっとあなたは今までよりも、今の恋、これからの恋に意識を向けやすくなるでしょう。

同時に、自分の幸せがその“王子さま”にとっても喜びであることを受け取れたらいいと思います。

すなわち、この段階でのセラピーは、その彼にあなたの幸せのパートナーの元へ、連れて行ってもらうこと。イメージでも、ロールプレイでも。

そうして、一つ一つを卒業していくと、「今」に生きられるようになりますね。

「今」をより受け入れ、リアルに「今」を感じられるようになると、きっと情熱も戻ってきます。

参考になりましたら幸いです。

彼の魅力が当たり前になってしまいませんか？

付き合い始めた頃は驚きや新鮮さもあって感謝していたり、奇跡のように感じたり、すごく嬉しかったりした、彼の長所、魅力、二人の共通の話題。

でも、長い付き合いになるにつれて、それが当たり前のもに変わっていってしまいます。

彼にやさしくしてもらっても、それが当たり前だから何とも思わなくなります。すると、新鮮さもなければ、感謝の気持ちもなくなるから、優しさに甘えて彼に退屈さを感じるようになります。

だから、話を聞いてくれる彼につい当たりがちになります。

「もっとあなたが男らしかったらいいのに！！」

好きなアーティストが同じで意気投合して、お互い協力してライブのチケットを取って、ドライブの時のCDも当然そのアーティストで、「恋人と同じ趣味ってなんて素敵！」とっていたけれど、それが当たり前になってしまうとケンカの種になります。

「え？今日CDの発売日でしょ？なんで買ってきてくれなかったの？」

と何かしら不満を感じたり、他のアーティストのライブに彼が興味を示すと、浮気されたような、裏切られたような気がしてしまったり。

そうすると、彼の趣味を束縛するようになるんですね。

他にもこのような例はたくさんあります。

笑いのツボ、味覚の一致、性格、体の相性、将来の夢・・・、初めはわくわくして、感謝して、嬉しかったものも、一緒にいる時間が長くなると価値を感じられなくなります。

あるのが当たり前で、それに慣れてしまうから。

頭で分かっているけど、体がそれに慣れてしまうと、次第に新しい刺激を求めるようになるんです。

それが人間ってものなんです。

私たちの心は退屈が嫌い、予定調和が大嫌い。いつもドラマを求め、刺激を欲しがるものです。

理性や思考でなんぼ押さえても、それは難しいこと。

どんなに美味しい三ツ星レストランの味だって、1か月も通えば飽きてしまいます(通ったことはないけれど)。

美人は三日で飽きるとも言うでしょ？(さすがに三日は短いと思いますけど)

そして、それは不満に変わります。

そもそも“不満”というのは『相手が与えてくれた愛を受け取らずに捨てること』から生まれます。

受け取れないから、もっと頂戴、もっと頂戴になり、なんでくれないの？ どうしてもらえないの？ と思うようになるのです。

そして、こうした不満を持つようになると、別れを考えるようになります。

もう潮時かなあ、もう彼といってもな・・・。

それでほんとに別れると、そこで後悔するわけですね。

あれ？ 優しさがなくなっちゃったぞ・・・なんで？ あ、そうか、彼が与えてくれていたのか！！ みたいに。

もちろん、だからって不満を感じている自己嫌悪する必要なんてありません。

「前々からそうじゃないかと思ってたけど、やっぱり、あたしも人間だったか」

と思うだけでOKです。

で、そこからですね。

カウンセリングでこうしたお話を伺うとき、ケースバイケースでいろんな提案をしてみます。

一つは距離を置いてみる。一番シンプルですね。「仮想別れ体験」ですね。

週に1回会ってたなら、3週間ほど会わないでおいてみる。

メールや電話も少し減らしてみる。

でも、新たな出会いを求めるのはやめてくださいね。

ここで求める刺激は彼と反対の人だから付き合うときっと傷つきます。

二つ目の提案は、昔を思い出してみましよう、ということ。

出会った頃、付き合い始めた頃のメールが残っていたら読み返してみると、いい感じに恥ずかしくて刺激的かもしれないし、その頃、よく行っていた街や店があったら行ってみるのもいいでしょう。ただし、一人でね。誰かと行くよりじっくり感じられるから。

セラピーのアプローチでは、出会った頃の自分や彼にイメージの中でもう一度会いに行く、というのがあります。

懐かしいなあ、と思えるくらいにその感情を感じられると、今の彼への思いがよみがえってきます。

でも、これらはちょっと対症療法。根っこの問題解決には繋がりにくく、一時は良くて(それこそカウンセリングを受けて3日～1週間は大丈夫だけど)、また「やっぱり別れようかな」という思いがむくむくと湧き上がってきます。

「なぜ、彼の魅力を当たり前にか感じられなくなってしまったんだろう？」

という根本的な理由が解決されていないからです。

「それは人間だからね」というのは“自分を責めない”でおくための処方箋です。

じゃあ、なんでそうなっちゃうかという、あなたが自分のことを愛せないから。十分に大切にしていないから。

(え？またその話？と思わないでくださいね)

だから、あなたが自分のことを素晴らしい存在であると受け取れたとしたら、彼の魅力もまた感じ続けることが可能になります。

自分を愛せない分だけ、あなたはどこかで自分を責めています。自分の悪いところを見付けたり、本来の自分らしさを閉じ込めたり。

私たちは自分自身に対してしていることを身近な人にするようになります。

すなわち、自分自身を扱うように、彼のことを扱うようになるんです。

だから、そこで彼と別れて他の人とお付き合いしても同じことが繰り返されます。

(これは潜在意識のお話ですよ。意識レベルのお話じゃありません。)

もちろん、自分を愛せなくなってしまった理由もちゃんとあります。過去の出来事、人間関係がトラウマになっていて、癒しが必要だったりね。

とはいえ、改めてチャレンジしてみたいのは「あたしっていい女だよな。魅力的だよな」ということを本気で受け入れること。いい恋をするために、もっと彼との関係に幸せを感じられるようになるために。

形ではなく、心からそう思うことを許してあげること。

それだけの価値があなたにはあるわけですから。(←今日はこれだけ覚えていただければ十分です)

さて、突然ですが、今日のエクササイズ。紙を用意して、よーいドン！です。

Q1. 彼が私に与えてくれたもの・ことを3分以内に10個挙げましょう。

Q2. あなたの魅力を3分以内に10個書き出しましょう。

ほんとは1分以内と言いたかったんだけど、書く時間を考慮して3分としてみました。

ぜひ、チャレンジ下さい！！

そして、この2つのエクササイズをそれこそ“当たり前”に毎日やってみてください！

2週間続けられたら確実に変化が訪れているはずです(もちろん、たまに忘れる日があってもかまいません)。

参考になりましたら幸いです。

ありがとうございました。

「別れ」という選択肢～コミットメントとアカウンタビリティ～

カウンセリングのイメージでしょうか。「別れる」ということが悪いことのように思え、なかなか相談し辛いという“ご相談”を頂くことがあります。

「もっと頑張ればやり直せるかもしれないのに別れを考える自分がダメな気がする・・・。」

「私をもっと我慢すれば何とかできないことはないのに」

「すごくいい彼だから、その彼を傷つけるのがすごく申し訳なくて」

そもそも「別れを切り出す側」「振る側」は“罪悪感”を担うからです、すごく自分はひどいことをしているような、悪い人のような、傷つけるような感覚がするものです。

だから、なかなか人に切り出せなかったり、人に言うときには論理武装して強く出たりしなきゃいけないような気がします。

しかし、私は思うんです。うまく行かないもの、合わないもの、できないことってありますよって。

心理学的には私たちは誰とでも合いますし、誰とでもうまくやることができます。

それは、私たちは自由でいかようにも考え方・感じ方を変えることができるから、どんな相手がやってきてもうまく行く方法があるのは確かです。

でも、その一方で、合わないものを無理に頑張るとストレスになっちゃうよ、というのがありますし、さらに複雑なことに「自分を罰するために、幸せにしないために、今の彼と付き合っている（結婚している）」というケースだってあるんです。

だから、一概に「別れがいけないこと」とはとても言えません。

私としては「うまくやりたいと思うならば何とかできる道を探すこともできるけれど、それが自分にとって負担になってしまうのであれば無理にする必要はないよね」というポリシーに沿ってお話を聞くようにしています。

それにカウンセリングの現場では、先に挙げたような理由から「別れ」についてカウンセリングを受けるには相当の勇気がいると思うんですよね。

だから、十分そこは考えてのことでしょうし、なおさら尊重したいと思うのです。

そもそも「別れ」という選択肢はとても大切なものでもあるんです。

よく「彼を選び続けましょう」などと「選択」についてのお話をします。

選択するには「彼を選ぶ（付き合う）」と「選ばない（別れる）」などの2種類以上の選択肢が必要です。

「付き合う」という選択肢しかなかったら、それは選択とは言えないんですよ。

皆さんもお昼を食べようと入った定食屋でもメニューが1種類しかなかったら窮屈感を感じませんか？（そこが名店で日替わりの極上のランチを出してくれる店ならともかく）

「付き合う」「別れる」という選択肢があって初めて選択ができるのです。

そして、その選択肢の中から「付き合う」を選び続けることをコミットメントと言うんです。

つまり、「別れる」という選択肢があって初めて「選択」ができるんですよ。

ところが執着があったり、盲目的になっていたり、不安でいっぱいになっていたり、何かネガティブな要素があるときって「別れる」ことなんて考えられないから、「選択」はできないんです。

むしろ、選択ができない状態のことを「執着」と呼んでもいいくらいなんです。

選択肢がないというのは、とても窮屈で自由がない感覚がしてきます。そして、その一つの選択肢に執着すればするほど、先が見えない不安や変化することへの怖れ of 感覚が強まるんです。そして、ますます執着が強まるという悪循環にはまっていきます。

だから、「別れ」という選択肢は、あなたに余裕と視野の広さ、そして、自由を与えてくれる大切なものと言えるのです。

なお、そうした選択肢から「付き合う」を自らの意志で選ぶことが、二人の関係性に積極的に関わる決意表明となります。これを“アカウントビリティ”と呼びます。

これは論理的な話ですが、でも、頭の隅に入れておいてほしいな、と思います。

さて、「別れ」という選択肢を持つということは、当然、その選択についても多少検討してみることを意味します。

もし彼と別れたら？という考えてみることは、やりようによっては悪いことではなく、むしろ、彼との関係をさらに良くしてくれる効果があります。

別れを考えたとき、不安や怖れ、焦り、抵抗などがすごく強く出てきたとしたら、「とても自分は執着が強い状態なんだ」と気づくことができます。

この場合はやはり執着は手放していきたいですね。自分を見失わないためにも。

また、別れという視点から見たときに、彼のいいところ、素晴らしいところ、彼と出会ってからのいい思い出などが出てきて改めて彼のことを好きになれる場合も多いでしょう。

さらには、この選択肢は今まで隠れていた不満や不安などを浮かび上がらせてくれる効果もあります。

言いたいけれど言わずに我慢していることに気付いたり、見えなかった罪悪感に気付いたりすることもできるでしょう。

気付くだけで心がほっとして安心することだって少なくないと思いますし、じゃあ、それをどう伝えていこうか？どう解決していこうか？というのが、あなたたちに与えられた新たな課題なんですよ。

そうしたある意味客観的視野を持つという点でも、この選択肢は非常に役に立ってくれるんです。

人によっては「別れ」という選択肢を持つことに怖れを感じるかもしれません。

でも、彼との関係に“本気”で取り組むためにも、よりいい関係を築いていくためにも、大切な選択肢であることを知っていただければ幸いです。

カウンセリングでも、敢えてこういう提案（宿題）を出すことがあります。

「1回、本気で別れ（離婚）を考えてみて頂けませんか？そして、彼に別れを告げる手紙を書いてみてください」
そこから見えてくるもの、小さくないと思っています。

皆さんの参考になりましたら幸いです。

次の恋に向かう前に。

失恋をして、傷ついて、立ち直れないくらいの思いをして、しばらく時間が過ぎて少しずつ心が蘇っていきます。

さあ、次に向かおう、と思った時に思い出していただきたいのです。

失恋すると「どうしてダメだったのか？」「自分の何がいけなかったのか？」って考えますよね？

そして、そのダメなところを見つけて直そうとしますよね。

例えば、気が利かなくてやさしくできなかつたら、次はやさしくできるようにしようと心がけたり、感情をぶつけすぎて彼の心が離れたと思ったら、もっと感情をコントロールできるように自制しようとしたり。

でも、実際は本番は「彼ができたあと」なわけで、どれだけ気を付けても、自制しても、実践を積めないので自信はつかないんですよ。

それが「次もダメだったらどうしよう」という不安、すなわち、自信のなさを作ってしまうのです。

問題を見つけてそれを直す、というのは、実に合理的なやり方なので、機械やコンピュータなどの論理的なものや、学校で学ぶような理論については必要かつ役立つ方法だと思います。

しかし、論理的ではない相手に対してはどうでしょう？

例えば、ペットを育てること、漁に出ること、作物を育てることなどはどうでしょう？

理論はあれど、その通りには行かないことが多いですね。だから、経験が大切になり、いわゆる「勘」が頼りとなりますし、熟練していくと「職人」のような世界になります。

恋愛はどっちだと思います???

いうまでもないですね。

ダメなところがあって、それを反省することは悪いことではないんだけど、そこを頑張って直そうとしても、次の恋でそれが活かせるのか、直せるのかは分からないですね。

だから、こういう風に考えることを提案することが多いんです。

「欠点を直すのではなく、その恋で出し切れなかった魅力に注目してみませんか？」

表面上、失恋するには何か欠点が作用しているかと思うんです。

でも、その欠点を補って余りある魅力があれば、別れまでは結びつかないと思うんですね。

だとしたら、魅力を十分発揮しきれなかったから、別れちゃったんじゃないのかなあ？という風に考えてみるんです。

どこがダメだったのか？ではなく、どうしたらもっと魅力的な自分を与えられるだろう？と思った方がずっと前向きになりやすいと思うんですが、いかがでしょう？

問題や欠点を探すよりも、長所・魅力・価値を見つけて受け取ることにした方がずっと恋はうまく行くはずですよ。

もっと素敵な笑顔があるのに出し切れなかった。

ちゃんと相手のことを考えてるのに、表現してこなかった。

もっと女らしいのに、恥ずかしくて隠してしまった。

聞き上手なのに、彼の話は理解しようとしなかった。

・・・。

もっと笑顔を大切にしよう。

ちゃんと自分の気持ちを伝えよう。

優しさを表現しよう。

女らしさをちゃんと出していこう。

もっと話を聞いてあげよう。

・・・。

そういう意識を持つ時間ができると、失恋の痛みが少し和らいで希望の光を感じることができます。

もちろん、これをするのは、失恋して痛みの時期を過ぎた1, 2か月後の方がいいですよ。

彼を失ったショックが大きいときは、どうしても自分を責めてしまいますからね。

そして、気付いてもすぐにはうまく行きません。出せなかったなりの理由があるわけですから。

でも、それを知っておくことは今すぐにでもできますし、それを実践するのは彼氏相手じゃなくてもできることがいっぱいあります。

そして、少し落ち着いてきたら、自分の魅力を見つめていきましょう。

失恋が教えてくれたあなたの魅力に気付いたら、素晴らしいですね。

次の恋の希望になりましたら幸いです。

追いかけるのに慣れすぎてしまっていないですか？

「とても魅力的な女性で、異性からよく声だっかがかかると、なんでそこに行くのかなあ??」
黙ってればいいのかもかもしれないけれど、つい、口をついて出てしまうことがあります。

この間も面談中に「しかし、なんでそんな難しいところに行っちゃうんでしょうね？やっぱり、困難を極めたい恋愛アスリートみたいなもん？」と冗談めかして言ったら、「ほんとですよええ。みんなに言われるんですよ」と。

ずっと追いかける恋をしているとそれが癖になってしまうのかもしれない。

追いかける、ということは、うまく行かない恋を望んでるというわけで、その相手も、プレイボーイだったり、ロックマンだったり、仕事中毒だったり、ヒモタイプだったり、難攻不落な彼が揃っています。

仮におつきあいしたとしても、幸せになれるのかなあ？と疑問に思うてしまうこともありますね。

でも、彼女たちにはこういうパターンもあります。

仮に彼がこちらを振り返ったら・・・途端に興味を失ったり、怖くて逃げてしまったりして、やはりうまく行かないこともあります。

「追いかけてるのが好き」なのかもしれません。

なぜなのでしょう？

欲しいのに手に入らないことで、すごく情熱を感じます。(だから、情熱の女はよくこのパターンにはまります)
これは積極的な“追いかけて好き”なパターンで、「恋」の苦しさやもどかしさなど、辛いんだけど、すごく感情を感じられて“生きてる”という実感が得られるんですよ。

だから、手に入った後は興味がなくなるんです。

キャッチアンドリリースではないですけど、その彼が落ちた瞬間に「あれ？こんな人だったっけ？」とショックを受けることも少なくないみたいです。

また、自分は価値がないと思っている場合。

これは消極的な“追いかけて好き”なパターンで、振り向かれたら自分の魅力のなさがバレて嫌われてしまうだろうから、だから、追いかける方を“選ばざるを得ない”のです。

ちょっと切ないですね。

このケースではジャニーズに恋をするなど、うまく行く可能性がかなり低いところに行きやすいですね。

それから前者のパターンともかぶるんですが“助けたい症候群”もあります。

難攻不落な彼は多く、とても傷ついた男なので、そこを癒したい、助けたいという気持ちから追いかけてしまうパターンです。

これは女性性や母性が強く、でも、生き方はなぜか男性的という方が多いですね。

ただ、この助けたい症候群は、その彼を助けたいという気持ちの向こう側に、過去に助けられなかった彼氏たちの幻影を見ていたり、さらには、お父さんを助けたい欲求、助けられなかった罪悪感・無力感を抱えていることが多いです。

また、ちょっと違う角度から見れば、追いかけるだけでうまく行かない恋を“敢えて”選んで、自分を傷つけ

ようとすることもあります。

「こんな私は恋が成就するなんて許せない！」という罪悪感があるんです。

だから、同じ傷ついたタイプの人に惹かれやすくなるのかもしれないし、追いかけることによって自分を罰することもあります。

そんな風に様々なケースが考えられるのですが・・・、どうも、自分が幸せになることを避けてしまっているようです。そんなつもりはもちろんないですけどね。

もちろん、そういう彼を追いかけることが悪いわけではないんですよ。

「ハンティングみたいで楽しいです！次はどんな手を使って落とそうかわくわくしています！」

という人に敢えて苦言は申しません。

(でも、とりあえず、「落とすことが目的じゃないですよね??」と確認したくなりますが)

そのバックボーンを癒したり、幸せを受け取れることを許せるようにしていくことが当面取り組む課題になります。そういう恋愛を選んでしまう理由や目的がきっとあるはずですからね。

でも、とりあえず、思い当たる方にお勧めなのは・・・

◎恋が成就して幸せになった自分をイメージしてみましょ。どんな気分になり、どんな表情をして、どんな自分がそこにいるのかを自由に描いてみます。

二人で笑顔でいる時間や幸せな気分を手をつないで歩いているイメージなど、温かく、ほっこりした二人の関係性をイメージしてみましょ。

このイメージがうまくできない人は、しばらく“頑張って”やってみてください。

それでも難しい場合は、相当幸せに抵抗があるみたいですね。その痛みを癒してあげたいところです。

また、そのイメージをして苦しくなってくる場合は、その苦しい自分をぜひ、自分自身で抱きしめてあげてください。近くにクッションやぬいぐるみがあったらぜひ活用して。

幸せになることが許せない自分がいるみたいです。

ただ、いい気分であるために、幸せを思い描く・・・シンプルなことですが、試していただきたい方法です。

参考になりましたら幸いです。

新しい彼ができて気が付く元彼の魅力

「別れた後に気付いた元彼の魅力」の続編と言いますか、前回は主に「別れた後」に着目しているのですが、今回は「新しい彼ができた後」に注目してみました。

細かい部分かもしれませんが、影響は結構大きいですよ！

カウンセリングでも「新しい彼ができました！けど・・・元彼のことが気になりだして・・・」という話を伺うことがあります。

実際に元彼と連絡を取ってしまい、ちょっとヤバい状況になってきているケースもあれば、新しい彼に元彼のいいところを言ってしまって傷つけちゃうケースもあります。

失恋後、落ち込んで、立ち直って、次の恋に向かっていくプロセスで比較的前向きに来た方に意外と多いかも知

れません。

前に進むために過去を振り切ってしまうから、まだ後遺症が残ってるんですね。

そもそも私は、新しい彼ができて初めて「元彼」の新たな手放しが始まると考えてるんですね。

元彼と別れてフリーの状態にいるときには分からない、気付かない、そんな要素が、新しい恋が始まると様々な形で出てくるんです。

そして、それは本当にちょっとした仕草、例えば、ご飯の食べ方、隣を歩くときの背の高さ、ハグしたときの感触、匂い、手をつないだときの皮膚の感覚、髭剃りの跡、メールの絵文字の使い方、方言、「俺」や「僕」の使い方、みたいな日常の中に入り込んだところで気付きます。

無意識かもしれないけれど、ハグをしたときの元彼の手の温かさが心地よかったとしたら、新しい彼のその手に不満を感じ、寂しさを感じてしまうでしょう。

でも、そういうことってふつう、新しい彼ができるまでは気付かないんですね。

友達や、恋人候補とハグしても、それは「彼氏」ではないから、「違うなあ」で済むんです。でも、お付き合いが始まるとしたら、そういうところ、こだわるでしょう？

〇〇フェチってわけじゃなくても、元彼の、普段は当たり前で意識していなかった魅力的なところに、新しい彼ができて初めて気付く、なんてことも当たり前にあると思うんです。

それくらい私たちは一緒にいる間に、相手の魅力を「当たり前」のものにしてしまい、感謝ができなくなるんですね。

そう、ちなみに「当たり前」って言葉は、「ありがとう」の反対言葉って知ってました？

(※私も今年知ったんですが、衝撃的でした。なるほど！と思いました。)

ただ、逆に言えば、そういうのって“当たり前”のことだとも思うんですね。

新しい彼ができれば、昔の彼のいいところを思い出して、比較したり、寂しくなったりするのは。

もちろん、その逆に、元彼になかったいいところを新しい彼に見つけることだってたくさんあるでしょう？

だから、元彼のいいところが見えるのはごくごく普通のこと、と思って欲しいんですね。

むしろ、私はこう思うんです。

元彼のいいところが気になって、今の彼に対して不満を感じたり、寂しくなっているとしたら、もしかして、それは“逃げ”ではないのかな？と。

もちろん、ケースバイケースです。

罪悪感が強すぎて、自分を幸せにしない恋を選んでしまうときなどは、明らかに元彼の方が自分に合ってるケースも少なくないです。

そういう場合は、今の彼を手放したり、自分が幸せになることを許したりするプロセスを選択していきましょう。ただ、多くの場合、元彼の存在を使って、新しい彼に近づくこと、新しい彼と幸せになることを回避しようとしているのではないかな？とも思うんです。

過去の失恋等で、自信を失っていたり、痛みが強いときなどには、新しい恋に踏み出すこと、新しい彼と幸せになることに不安が出てきたり、怖かったり、自信がなかったりしますよね。

そうすると、目の前の彼から目を逸らしたい気持ちが出てくるものなんです。

そのとき、元彼の存在、その魅力って、目を逸らすためのいい理由になるんですね。

だから、元彼の魅力が気になって、今の彼と比較してしまうときは思い出してほしいんです。

「今は、新しい恋に、もっとコミットメントするときなんだな」と。

今の彼のいいところをもっと見つめていくこと。

今の彼にもっと信頼を送ること。

今の彼にもっと身をゆだねていくこと。

今の彼の可能性をもっと見つめること。

今の彼ともっと心理的な距離を縮めていくこと。

やることはいっぱいあります。

カウンセリングやグループセラピーで、こうした局面に出逢うと、私は多くの場合、元彼を扱うのではなく、敢えて、今の彼を扱います。

元彼を振り切って、新しい彼に近づくようなイメージでしょうか。

そして、より大きな愛を今の彼に与えられるようになって、なお、残る影響については、また扱っていくことにしているんです。

新しい恋が始まれば、元彼の存在が気になるのは当たり前のこと。

でも、それは新しい彼と向き合う恐れが作り出す“幻想”と捉えて、新しい恋に全力投球する時期。

そう思っただけだと、より幸せな恋がしやすいのでは？と思っています。

参考になりましたら幸いです。