

心理カウンセラー 根本裕幸 Presents

失恋クリニック

Vol.5 (2013)

目次

言霊の力。	4
愛を受け取るのが怖くて。	5
早く次の恋に行かなくちゃ。	7
あなたを失恋から救ってくれるもの	9
あなたの中にはちゃんと愛がある。	11
失恋は自分を労わるレッスンの場。	13
失恋して、なかなか前向きになれない時。	14
好きすぎてうまくいかない??	16
完璧主義の恋はうまく行かないことになっている!?	17
「納得できない」という執着の仕方	19
もし、あなたが80歳になったら、その恋をどう振り返りたいでしょうか?	21
あなたは寂しいときに寂しいって言えますか?	22
別れた彼の幸せを願うこと。	23
この半年間の成長は?	25
立ち止まって前に進めないのも、今はまだその必要があるから。	27
何もないから忘れられない。「もし~だったら・・・?」って思ってしまうから。	28
忘れられない恋の理由~彼は私の心を埋めてくれる存在だったから~	29
また、やっちゃいました(涙)	31
なぜ、嫌いになれないの?	33
自分にはどうすることもできない事情で悩んでいませんか?	34
まだ、別れを受け入れられていないのかも!?	36
元彼とのメールや写真を消していますか?	37
彼のお荷物になりたくなくて別れを選びました。	38
SNSと失恋	39
いつも恋がうまく行かなくなる理由(環境編)	41
新しい彼ができたのですが、元彼との痛みがぶり返してしまいました。	42
えっ?私、本当にこの人のこと好きだったのかな?	43
自分から振った元彼のことが気になってしまうのです。	44
いつも私は次の人が出来てから別れるパターン。	45
好きじゃないのに別れない理由 → 幸せを選んでいますか?	47
執着を引きずっている間に付き合う相手は自分を傷つける人を選びやすい。	48
出会いがないのは過去に手放せてない恋があるから!?	50
彼か幸せになったら手放せる?	52
次の人が現れるまでは好きでいよう。	53
友達からの励ましが辛いときってありませんか?	55
初めは向こうの方が熱心だったんだけど、いつしか逆転してて・・・。	56
長いこと付き合っていた彼がいて、なかなか今の彼のことが愛せない。	57
もっと早く出会えてたらよかったのに。	59

いつの間にか自分を見失っていました。	60
失恋を自覚する。	62
別れのコミットメント～後悔は再選択のチャンス～	63
被害者であることを手放す勇気。	64
「好きになれたらいいのに」と思ってしまったら・・・	66
忘れようとすればするほど忘れられない！	68
不完全燃焼な恋の原因。	69
自信がないと、相手の自信の無さも分からなくなる。	71
実家好き好き病。	72
好きにならないようにしていたのに好きになってしまった。	74
元彼（女）を手放す方法～元彼（女）からの手紙～	76
忙しい彼は仕事モードでいる時間が長いので音信不通になりやすいのです。	77
失恋は「ほんとの私」に気付かせてくれる大切なプレゼント。	80
それは自分のため？相手のため？それとも嫌われたくないからするの？～修復する際に注意しておきたいこと～	82

言霊の力。

皆さんは、言葉の持つパワーをどれくらい信じていますか？

我が家でも何度か実験したことがあるんですが、例えば、みかんを二つ用意して、一つには「愛」とか「ありがとう」という言葉を書き、もう一つには「ばかやろう」とか「死ね」とか書いておき、その二つのみかんを同じ場所に置いておきます。

同じ場所にあるから、同じように萎れていく、腐っていくと思うのですが、でも、全然、違うんです。

「ありがとう」と書いた方は水分がなくなって萎れていくだけですが、「ばかやろう」と書いた方は、明らかに腐っていきます。

我が家では「水に入れたお米」とか「ひょうたん」などでも実験したんですが、どれも同じ傾向がありました。また、コーヒー（苦味のはっきりしているもの）を2つ用意して、一方には「私の体にやさしいコーヒーになってね」と3回くらい言うと、明らかに二つのコーヒーの味が違う、そんな実験もあります。

（これはだいたい7割くらいの方が実感できるようです。）

もちろん、この味に関していえば、「そんな気がする」という思い込み効果（プラシーボ効果）もあるかもしれませんが、でも、言葉には何らかのパワーが宿っている証拠の一つかな、と思います。

そういえば、水の結晶が言葉によって変化することを書いた本もありますね。

さて、皆さんが普段意識せずに言っている言葉に注目してみませんか？という提案です。

友達や家族とお話している様子を1時間ほど録音した場合、皆さんはポジティブな言葉とネガティブな言葉のどちらを多用されていると思います？

ああ、けっこうあたし、ネガティブな言葉使ってるわ・・・という方も少なくないのでは？と思うんです。

さて、ここから失恋がらみのお話です。

失恋から立ち直るスピード、次の恋に向かうパワーのありかって、この言霊に左右されるところが少なくないのかな、と以前から感じていたんです。

自己嫌悪が強かったり、罪悪感にまみれていたり、自信がなかったり、どうしてもネガティブな言葉を使う機会が多いと、そのネガティブな言葉に心が、体が支配されてしまいます。

「私なんてどうせダメ」

「嫌いなんでしょう？」

「全然、いいところなんてない」

「彼にはふさわしくない」

「きっと私よりいい人がいる」

「彼を傷つけてしまう」

等々、そんな自分を責める、傷つける言葉を使っていると、お望み通り、そんな風に物事が流れていきます。

でも、そういう言葉を使わないようにすることも難しいと思うんですよね。

声に出さなくても心の中で思ってしまうものだし、そういう言葉を使わないようにすることがストレスとなり、逆効果になることも少なくないと思います。

だから、「言い直し」「思い直し」を私は勧めたいんです。

10回ネガティブな言葉を使っても、10回ポジティブな言葉を使えば中和されます。

さらにもう1回ポジティブな言葉を使えば、ポジティブな方に傾きます。

要するに、51%ポジティブな言葉ならいいんです。

むしろ、100%ポジティブよりもよほどやりやすいと思うのですが、いかがでしょうか。

そして、そのポジティブな言葉は必ずしも本音じゃなくても構いません。

「そうは思えないんだけどなあ」と思いながら「私はとても魅力的！」と声に出して言ってもいいんです。

声に出すと、その言葉を自分の耳で聴きますし、体に響きます。

それがやがて効果を表してきます。

ただ、「私はとても魅力的！」と言ったら、そんな気分（魅力的な私の気分）を味わってくださいね！これはとても大切なこと。

違うんだけどなあ、わかんないんだけどなあ、と葛藤しながらも、ぜひ、想像・妄想・空想してみてください。気分が良くなったらOK。

逆に、気分がよくなるまで続けてほしいなあ、と思うんです。

カウンセリングの見方でいけば、ネガティブな言葉を発してしまうにも理由や原因があり、その原因を癒していくことでネガティブな言葉を減らしていく、というアプローチがあります。

もちろん、これも大切な方法ですし、今回紹介した方法で、どうにも気分が良くならない、想像できない、という場合には、カウンセリングの方が有効です。

しかし、もし、言霊の力で気分が良くなるとしたら、とてもお得ですよ！（笑）

だから、今年はぜひ、意識的にポジティブな言葉を使ってみようかとチャレンジしてみませんか？

きっとその言葉に乗せられて、より明るい気分で過ごせる日が増えると思うんです。

ぜひ、実験してみてください。

新年ということで、ちょっと違う角度からお話させていただきました。

参考になりましたら幸いです。

愛を受け取るのが怖くて。

すごく愛してくれた、大切にしてくれた彼がいて、でも、二人の関係が深まるのが、なぜかわからないけれどすごく怖くて、それで、結果的に“逃げて”しまったこと、ありませんか？

もちろん、付き合う前でも構いません。

そこで「逃げる」場合もありますが、「暴れる」というパターンもあります。

悪態を付いたり、相手を否定したり、まるで彼をテストするような態度を取ってしまうことも。

カウンセリングで「恋がうまく行かない」というご相談の中で、意外と多いテーマなんです。

「出会いがあったり、好意を示してもらえたりするのって本当にありがたいことだと思うんですが。しかも、相手は素敵な方ですし。」

そういう彼女も、もちろん、そんな悩みを持つようには見えない素敵な女性なんですけどね。

心の中を掘り下げていくと、やはり未消化な心の痛みが出てくるんですよ。

過去の傷ついたひどい失恋が原因の場合もあります。

逆に誰かを傷つけてしまった深い罪悪感が根ざしていることもあります。

さらに、幼少期から一人でいることに慣れてしまった、孤独な自分と出会う場合もあります。

私たちは、そうした痛みを少しずつ癒し、緩和していくことを目指します。

またもう一度誰かを好きになれるように。

自分を許し、また誰かを愛せるように。

幼少期の孤独を愛で癒し、誰かとのつながりを感じられるように。

*

すぐ近くに誰かがいて、安全で、無条件に愛を注がれる・・・。

そんな経験って誰もが欲しいものだと思うんですね。

そして、愛する人がいれば、誰でも与えてあげたいものだとも思うのです。

しかし、幼少期、特に0歳～3歳（あるいは6歳）くらいまでの間に、この安全や安心感、無条件の愛が不足していると、それは人生を通じて、あなたが追い求めるものになり、また、逆に欲しいけれど、受け取ることが怖いものになってしまうようです。

でも、この時代に、本当に充分与えられた、という人は実は稀です。

だから、ほとんどの方に、少なからず、この傾向はみられるのです。

大人になって恋した大好きな彼からの愛も、欲しいものなのに、受け取ることが怖くなります。

「本当に欲しいものを手に入れることは、失うことよりも、怖い。」

という理由により。

だから、それぞれ傷つくたびに私たちは自立します。

もう傷つかないように、一人で生きて行こうとします。

頑張っって何とか愛を得ようとしたり、与えようとしてます。

それはあたかも心に空いた穴を埋めるかのように頑張りすぎることもあれば、自分の存在を誇示して愛を得ようとする場合もあります。

自立の陰には、いつも「私は一人」という孤独感が隠れています。

一人で生きてきた分、誰かと「二人」になることがとてつもなく怖いんです。

「一人でいるときの寂しさよりも、二人でいるときの寂しさの方が辛い」

だから、誰も心に入れられなくなることもあります。

距離が縮まると、なぜか、また距離を取りたくなったり、取られたりします。

「誰かに自分を愛させてみませんか？」

その提案は時にとても恐ろしいもののように聞こえます。

あるいは、「そのつもりです！」と主張したくなるかもしれません。

「あなたは誰の愛を、今、求めているのでしょうか？」

今、あなたに愛を与えてくれている人はいますか？もし思い当たる人がいたら、その人の愛をただ感じてみてください。

今ではなく、過去の誰かでも構いません。あなたに無償の愛を贈ってくれた誰かがいたとしたら、その人のことを少しだけ思い出してみましょう。

今なら、少し、心の中にその愛を受け入れられるはずですから。

ちょっとイメージしてみてください。

誰かの愛に、ただ満たされている自分。

柔らかな光の中で、深い呼吸ができ、誰かを愛している感覚。

そして、そのイメージの中のあたたかい空気の中で、何度も深呼吸してみてください。

もし、心がほかほかと温かくなってきたら、時々このイメージワークをしてみてください。

もし、全然何も感じず、感じられなかった場合は、もしかしたら合わなかったかもしれません。ごめんなさいね。でも、直感的に続けたほうがいいと感じたら、何も感じなかった場合でも、ちょっとチャレンジしてみてください。

素直に愛が受け取れますように。

早く次の恋に行かなくちゃ。

このブログを読んでくれて、カウンセリングに来てくださる方も増えていて、ワークショップでも「いつもブログ見てます！」って方によくお会いします。

ありがとうございます。

とてもうれしいですね。照れることも多いですが。

さて、失恋クリニックを執筆しているので、やはり失恋に関するご相談が多いのですが、よく耳にするのが今回のテーマ。

失恋して間もない（2、3週間）のに、次へ向かおうとされる方によくお会いします。

早く立ち直りたかったり、先に進みたかったり、その気持ちもわからないではないのですが、失恋の痛みをふたをして次の恋に行っても、その痛みがプレッシャー（重み）となって、またうまく行かなくなることも多いんですね。

カウンセリングやセラピーは確かに時間の短縮効果があります。

（たとえばひとりでやると3か月かかることを1か月に短縮できたり、など。）

しかし、そこでもじっくりと今の感情に向き合った上でのことなんです。

だから、早く次に行くためにカウンセリングを受けることは賛成ですが、カウンセリングを受けたからといって2、3週間で吹っ切れて次に行けるかどうかの保障はできないわけです。

人が亡くなった時、49日法要が営まわれますよね。

49日というと、2か月弱くらいですが、それくらいの間は悲しみに浸り、故人について語り、少しずつ痛みを癒していくのにはいい時間ですよ、という先人の知恵ではないかと思っています。

失恋の後の痛みや悲しみ、絶望、不安、怖れ、罪悪感、焦り、無力感、見捨てら感、孤独・寂しさ等々の感情にきちんと向き合い、その感情を燃やす時間はやはり必要です。

よくお聞きするんです。

この失恋が病氣や怪我だったらどれくらいのもんだと思います？って。

「両足複雑骨折したみたいかも」

「本当に骨折してたら、今はまだ病院のベッドの上ですよ？そこで『先生、次の試合に出るためにリハビリ開始したいんです』って言ったら怒られませんか？」

みたいなものです。

だから、失恋したら2か月くらいは、自分のための時間を優先的に作ってほしいな、と思っています。

友達と会ってしゃべったり、好きなことをして気分を明るくしたり、温泉に行ったり、マッサージやエステに行ったり体から楽になったり、買い物をしてすっきりさせたり、普段我慢していたケーキバイキングをハシゴしたり、この失恋のことをひとりで穴熊に入り込んで考えたり、占いで彼とのことを教えてもらったり。

なんでもいいです。

自分が喜ぶ時間。自分にうれしい時間。自分を大切に作る時間。

そして、その悲しみが少し楽になってきたら、次の恋に向かう準備を始めます。

それは出会いを作ることではありません。

むしろ、その失恋を見つめなおし、成長するための時間も必要です。同じことを繰り返さないためにね。

失恋して2、3週間で、でも、意外とさばさばとしている、という方もいらっしゃいます。

もっと泣いて暮らしてるのかな？と思ったら、そうでもなくて、会社も普通に行けて、ちゃんと仕事もできてたり。

あなたの中でその恋がとっくの昔に終わっていた場合なら、きっとこういうことは起こりえます。

別れたのは3週間前だけど、私的には半年前にはもう終わってたな、みたいな恋もあるでしょう？

そういう場合は“実質失恋時期”は半年前なので、さっさと次に行っても良しです。

ただ、こういう感覚がする場合でも「痛みがマヒしてるケース」というのも存在します。

「あれ？大事な恋だったからもっと落ち込むはずなんだけどな」という場合に多いのですが、痛みが強すぎて、ブレーカが飛んでしまってるような状態ですね。

そういうときって痛みを直視したくないので「次」を焦りやすくなります。

そんなときはやはり、敢えて「ストップ！」をかけるときもあります。（でも、時にはそのまま走ってみることをお勧めすることもあります。ケースバイケースですね）

で、じっくりと今の素直な気持ちと向き合っていきます。

次に行きたいのに、敢えて「待て」をされるわけですから、イライラすることもあるでしょう。

恋の清算をしたいのに、なぜか「ルーツや背景を探る」という目的でそれまでの恋や親子関係などを質問されて「ん？」となってしまうこともあるかもしれません。

でも、先ほど書いた理由により、焦って先に進むことのメリットってあまりないんです。

だって、次を焦るあまり、変な人を捕まえたり、結婚しちゃったりしたら、大変でしょう？

で、そもそも次を焦る理由の根底には、強い強い「自己否定」があるわけです。

もし、あなたが十分な自信を持っているとしたら、その焦りは出てこないと思うんです。

「ま、またいい人に出会えるよね。時期が来たら見つかるよね」と余裕を感じられるんじゃないでしょうか？

でも、私はそんなにいい人じゃない、魅力的でもない、周りに取り残されてしまう等々の理由によって「次」を焦ってしまうんじゃないでしょうか？

だから、そこで取返して立ち止まることは「あなたの魅力再発見して自信を付けちゃうプロジェクト」の一環なのです。

だから、過去の恋愛や家族関係から「自己否定のルーツ」を見つけて癒そうとしたり、次の恋に邪魔になりそうな「昔の恋の燃えカス」を取り除こうとしたり、その生き方から浮かび上がってくる自分の価値や魅力を見つけようとするわけです。

「早く次に行かなきゃ」と焦ったら、思い出してください。

「自分はそんなにいけない女なのか？いいや、違うだろ？」と。

「いったん立ち止まって、自分の魅力、再発見してみないか？」と。

そのほうが実際、うまく行くことが多いんです。

失恋直後は特に自信を失っているとき。

だから、なおさら、自信を取り戻すことを優先してほしいな、と思うのです。

ので、遠慮なく、いつも、手綱を引かせていただくのです。

参考になりましたら幸いです。

あなたを失恋から救ってくれるもの

ブログを読んでいます。という方からのカウンセリングのご依頼をたくさん頂くようになりました。

失恋して間もない方、数か月～半年くらい経つ方、1年経つけど忘れられないという方、様々です。

先週も失恋直後の過ごし方についてお話しさせていただきましたが、今週も、失恋直後～数か月の間の過ごし方について提案させていただこうと思います。

頑張っただけの恋に行くのは良くないですよ、というのが先週の趣旨でした。

その間に何をすればいいのか？というと、自分磨きもありますが、そのまえに、まずは自分をいたわる、休める、癒すこと。

たとえば、失恋して数週間の方のカウンセリング。

私の場合、「どんな恋だったのかな？」とか「どうしてだめになっちゃったの？」とか色々と質問させてもらっていますが、いわゆる「心理分析」的なことはほとんどの場合しません。

今は感情を流すとき、と思っているので、今の気持ちを聞いたり、これからどういう風に過ごせばいいのかをお話したりしながら1時間ないし2時間一緒にいます。“よく泣けるティッシュ”を差し出しながら。

「今はあまり頭で何かを考えないほうがいいですよ」と言います。

自分をいたわる時期で、休める時期だから、と。

一番お勧めするのは一人でいないこと。友達とか家族とか、誰かと過ごす時間を増やすこと。

失恋して一番思い知るのが友達の有難味だと思うんですよ。

一緒に泣いてくれたり、怒ってくれたり、そばにいてくれる、かけがえのない存在ですよ。

だから、「ごめん。しばらく夜は貸切らせて」とか「ちょっとの間、駆け込み寺になってもらっていい？」と甘えてくださいってお願いします。

あと、家族。親御さんやきょうだいの有難味に触れることも多いですね。

「妹が急に『お姉ちゃんとお泊りに行ってあげる』って押しかけてきてくれて」という話を聞いたときは、家族だからできることだよな、と思いました。

一人になるとあれこれと考えてしまうと思うんです。

たいていの場合、「考える」ってよくない方向に行くことが多いんです。特に夜は。

だから、人と一緒にいることで疲れることもあると思うんですが、それ以上に、紛れたり、感情が流れたりする効果のほうが大きいと思うんです。

それとお勧めしているのが、エステとかマッサージ。

体を癒すと心も軽くなります。しかも、エステシャンといろいろお話できるので、一石二鳥なところもありますね。

できれば、週に1回、通えるところができるといいな。

それと、こんなことをお勧めすることもあります。

それは「今までやろうと思ってたけど、なかなか踏ん切りがつかなかったことってありませんか？」

失恋って自分を変えるきっかけになります。

だから、思い切って、そういうことをやってみてもいいと思うんです。

英会話やパソコンなどの習い事。

ヨガやジムなどのスポーツ系。

それと「引っ越し」や「部屋の模様替え」なんてのもありますね。

えいやっとやってみるにはいいかもしれません。

時間がある方は旅行はお勧めですね。

温泉に3、4日逗留してじっくりと世間の垢を流してもいいでしょう。

京都のしっとりした空気に癒されるのもお勧めです。

海外に行って目先を変えるのも効果的ですね。

癒しは非日常空間でよく起こります。だから、旅はそんな傷を癒すにはちょうどいいでしょう。

一人旅もいいですが、寂しければ、気を使わない友人を道連れにしてもいいかも。

あとカウンセリング。セミナー。ま、定番です(笑)

ま、宣伝はよいとして「好きなこと」は、とても自分を救ってくれます。

趣味とか特技があると、こういうときは救われますね。

楽器の演奏が趣味な方が、朝から晩までピアノを弾いてだいぶすっきりした、という話を聞いたこともあります。

音楽はそれだけでヒーリングの力がありますね。

それと意外かもしれませんが「仕事」に救われることってありませんか？

失恋が辛くて、しばらくは仕事が手につかなかったけど、最近はずいぶん、仕事で気が紛れている、みたいな。

仕事で使う部分と恋愛で使う部分が違うので、いい意味での切り替えができていくのかも。

そこで初めて仕事に感謝できる人もいるかもしれませんね。

あとで振り返れば、この時期はとても大切な「生まれ変わり」の時期だと思うんですね。

だから、何よりも無理なく、自分に優しく、大切に時間です。

というより、こういう経験をして初めて「自分を大切にすること」を学ぶ人も多んじゃないかな？

前回、「その失恋を外傷に例えると？」という質問をしました。

「全身打撲」だったり、「粉碎骨折」だったり、とても大変な痛手を負ってるわけです。

だとしたら、こういうときくらい、好きなことをして、自分を大切にしていなくてもいいんじゃないかな、と思うんです。

それだけ頑張ったと思いますから。

参考になりましたら幸いです。

あなたの中にはちゃんと愛がある。

Aさん。

「ひどい別れ方をしたけど、ふとしたときに彼、大丈夫かな？変に傷ついてないかな？って心配しちゃうんですよ。なんかバカみたいですけど。友達に言ったら、思い切り呆れられて、もっと怒んなよって言われて。確かにそうなんですけどね。つい心配になっちゃって」

Aさん。お姉さんをやってきたのかな？どこか面倒を見る感じで彼のこと、見てたと思うんですね。

母性的な面はあなたの魅力だと思うけど、それがちょっと裏目に出ちゃうんですよ。

それと、お人よしっぽいやけど、それも魅力ね。

怒ることって大事だけど、無理にすることじゃないしね。それに友達が十分怒ってくれてるみたいだから、今は怒らなくても大丈夫だと思うよ。

そんな別れ方をしたのに心配って、Aさん、どれだけ愛情深い人か、気付いてる？気付いてないでしょ？それが普通だと思ってるから。

でもね、それってすごく優しさなんですよ。言い換えると、愛だよ。

ちゃんとあるから。今もそこに。だから、それには自信持って。そして、その愛を頂戴って人、必ずいるから。

Bさん。

「失恋してすごく辛くて、友達に頼りまくってたんですね。みんなほんとにいい人で、ちゃんと受け止めて、いつまでも話を聴いてくれて、すごく救われたんです。だから、いつまでも傷ついていないで立ち直りたいんです。」

Bさん。友達があなたを助けてほしい気持ち、めっちゃ分かるわあ。

逆の立場のとき、あなたもずっとその友達に付き添って慰めて、はげましたりしてない？

大したことないって言うけど、それしかできないからって言うけど、それってすごいことなんですよ。

だから、こういうとき、友達が何を差し置いてもBさんを助けようと思ってくれるの。

それはあなたが今まで与えたものがたくさんあるから。何を与えたかっていうと、一言でいうと「愛」みたいなものね。

ね？そう言われると「そんなことしてないです」って言いたくなると思うけど、でも、それは友達の態度が表れてると思うよ。

Cさん。

「すごく酷いことばかり彼にしちゃって、ほんとにもう最悪なんです、私。たくさん嘘も付いたし、振り回したし、いっぱい傷つけたし。だから、彼と一緒にいちゃいけないって別れてきたんです。でも、自業自得なんですけど、辛いんです。」

Cさん。そんなに自分を責めなくていいんだけど、ついつい責めちゃうでしょう？癖みたいなものだと思うけどね。

でも、それだけ罪悪感感じてるってことは、Cさんは愛の塊なんだよね。

愛があるから、それだけ罪の意識を持てるんです。

彼を苦しめたくないから別れるって、すごいことだよ。普通なかなかできないよ。

今までそれだけ苦しめたって思うのかもしれないけれど、分かってもなかなかできないものよ。それは分かるよね？きっと別れるまで、すごく葛藤したと思うから。

変な話、少なくとも最後は愛の天使になったかな。

でも、僕はぶるんぶるん振り回されながらも彼はちゃんとCさんの愛を感じてたと思うよ。これだけ愛がいっぱいある人だもの。彼が気付かないはずはないと思うんだけどな。

Dさん。

「彼のこと忘れられなくて、こんなことしたら嫌われるって分かっているのに電話したり、会いに行ったりして。彼優しいから会ってくれるんです。でも、やっぱり『ごめん』って言われて。納得できなくなって、また会いに行っちゃって。友達からもちょっと見捨てられてるんだけど、私は何とかやり直したいんです。彼と。」

Dさん。彼のことが本当に好きなんだね。だから、そんなに苦しんだらうな。

「こんなことしたら嫌われる」って分かればいいよ。

それってある意味「愛」でね。いざってとき、ブレーキになるから。

「あ、これ以上はほんとにだめ」という線が分かるためのものだから。

とはいっても、なかなか自分では止められないから、彼に止めてほしいって思う気持ちもないかな？

彼も優しいから、ついつい受け止めちゃって。彼ももう少し悪人になれたらいいのにな。

彼もまたそのやさしくて苦労しよい込んでないかな？

彼のこと、もっと素直に大切にしたいと思えたらいいよね。それだけの愛ってきっとあるからね。

そんなに自分を責めたり、苦しめたりしないでほしいな。

*

ああ言えば、こう言う、カウンセラーでございますので（笑）

できれば、すべてのご相談から、その人が気付いていない「愛」を見つけて、「ほら、ここにあるよ。だから、大丈夫。自信持っていいよ」と言いたいんですね。

人間の心って掘り下げていけば「愛」が必ずあると思うんです。
怖れも罪悪感も、その愛を覆い隠す布きれのようなものかなー。

*

この間のワークショップでも、力説したんですが、そんなに「愛」で特別なものじゃないと思うんです。
ふとしたところ、そこかしこにあるものだと、ね。
だから、そこに気が付いたら、みんな幸せに平和になれると思うんです。
それに、そもそも「悩む」時点で愛だと思っちゃうんです。

さて、みなさんは今日は自分の中にある「愛」に気付いてみましようか。

失恋は自分を労わるレッスンの場。

失恋から学ぶことは多いですよ。

自分を見つめなおし、魅力を再発見したり、気付いていなかった点、至らなかった点に気付いて反省したり。

でも、その一方で、「自分を労わる」ということも大切な学びなんじゃないかな、と思うのです。

失恋してショックで自己嫌悪してひどく自分を責めてしまうこと、また、翻って相手に怒りを持ったり、攻撃してしまうこと、少なくないと思うんです。

感情の動きとしては自然なものかもしれないけれど、それは自分を傷つける行為に違いありません。

特に自分にふがない点が見つかる「ああ、それは次への学びだな」と思う前に、「それができていれば別れなくて済んだのに！」などと後悔しつつ、自己攻撃を繰り返してしまうのかもしれない。

1/21の記事で、「あなたのその失恋を外傷に例えるとどれくらいですか？」って言う提案をしました。

全身打撲でひどい状態なのに、もう動こうとしていませんか？って。

そこでも触れましたが、やはり、自分の心が痛いときには「いかにそんな自分を大切にするか」が大事だと思うのです。

でも、よくよくカウンセリングでお話を伺っていると、付き合っているときも、彼がいないときも、あまり自分を大切にしてくれなかった方が少なくないようなんです。

「自分を大切にしてくださいってカウンセラーさんに言われたんですけど、自分を大切にすることってどういうことか分からないんです」

そんな相談を頂いたこともありました。

「じゃあ、この失恋は自分を大切にすることを学ばせてくれるのかもしれないですね」

という風に見ることもできるんです。

自分を労わる、大切にするというのは、口で言うのは簡単だけど、実践するのは「自己嫌悪」の分だけ難しく感じられます。

自分を大切にしようと思う気持ちに攻撃を加えるのが自己嫌悪君の仕事ですから。

だから、早速そこで葛藤し、常連な分だけ自己嫌悪君が優位に戦いを進め、新入りの大切君を追い出してしまおう

ことも少なくないんです。

ゆえに、そこで更なる大切君を応援する気持ちが必要になっていきます。

すぐにうまく行かなくてもOKなんですよ。

むしろ、すぐにうまく行くわけがないんです。

ここでレッスンです。何度も何度も。

カウンセリングでも「1日5分でも意識的に自分を大切にしている時間を創ってください」とお願いすることになります。

お風呂に入って体を洗った時や、お布団に入った時に意識的に自分の体に優しく触れてあげます。

「今日も一日頑張ったね」って思いながら。(心からそう思えなくても形式的でも構いません)

ちょっとあほらしいと思うかもしれませんが、意外とじーんと心に響くものですよ。

「私って偉いな」って声に出して言う。もちろん、感情がついてこなくてもいいです。

体を温めると不思議と心もあたたかくなります。暖かくなると守られているような、ホッとすることもできます。お風呂や足湯に入ったり、一枚多めに着込んだり、体を温める飲み物をゆっくり飲んだり、「あたたかいな」と感じる時間を作ることも効果的です。

友達に甘えたり、愚痴ったりすることも自分を大切にすることの一つです。

人に会うこともしんどければ無理強いはいしません。また、自己攻撃が激しいときは、不思議と否定的な、厳しい人を引き寄せやすいので、なおさら、誰かに会うことは控えた方がいいときもあります。

そういうとき、「失恋して半年もたつのに？」とか思わないでほしいんですよ。

辛いものは辛い、痛いものは痛いわけですから。

そうして、心が少しずつ立ち直っていくと、またあなたは「自分を大切にしている」というアイテムを手に入れられていることになるのです。

それって今後の人生でもすごく役立つものですから、できるだけ習得してしまいたいんですよ。

参考になりましたら幸いです。

失恋して、なかなか前向きになれない時。

失恋してそろそろ立ち直らなきゃと思うとき。

でも、どうしても気分が沈みがちで、涙も出るし、しんどいし、なかなか前向きになれないときも多いんだけど、つい、頑張ってしまうって場合も少なくないかもしれません。

いつもここで話しているように、頑張りたいときは頑張っているのだけど、頭で考えて（前に向かなくちゃ、いつまでもこんな状態じゃないいけない等）頑張ろうとする必要はありません。

特にこういうブログを読んだりして、前向きに頑張らなくちゃいけないと思ってしまったり、しんどかったり、執着しているのも嫌だからさっさと抜きたいなんて思い始めると、心と頭との葛藤が始まったりします。

前向きになれないのは、前向きになれないなりの理由があるんです。

自分では気づいていなくても。

そのとても多い理由は「まだ好きだし」ということ。

別れて半年経とうが、3年過ぎようが、意識と反対に「好き」という気持ちを持ち続けていることも少なくないのです。

だから、心にとっては「まだ彼のことが好きなんだから。ほかの人が入る余地、まだないんだから」と言ってるんです。

それを頭で「あかんやんそんなの。先にいかなあかんやん」と責めると、葛藤になってひたすらしんどくなります。

頭よりも心の方がはるかにパワフルだから、考えるだけ、しんどくなります。

それから、「やり残したことがある」という場合もあります。

特に「与えたかった」「助けたかった」という気持ちがある場合はなかなか手放すことが難しく、別れてからも彼のことを心配したり、あれこれと考えてしまったりしてしまいます。

今何してるかな？ちゃんとご飯食べてるかな？また、自分のことめちゃくちゃにしていらないかな？などと気になってしまいます。「好き」という気持ちのケースに近いけれど、助けたいって気持ちがある分、母親のような、姉貴のような気持ちで見つめています。

そこに気付いてあげられると、その母性的な見方を卒業できることもあります。自分の気持ちに素直になるのは、手放しの際にはとても大切なのです。

恋に疲れてしまって、宿り木のようにその恋を引きずっている、なんてこともあります。

今から新しい恋をするにはまだ余裕がなくて、だから、もう少し彼のことを思わせて、という感じだったり、その恋がとても大変でいっぱいいっぱいになって、純粹にその疲労が抜けきってないってこともあります。

そこは自分を大切に、自分を労わってあげるとき。

ちょっと休みを与えることも、気分転換をさせてあげることも効果的。「自分」を「大切な友達」と同じように扱ってあげてほしいな、と思うわけです。

どのケースも少なくとも「無理に」前に行く時期ではないことを心は示しているわけです。

私のセミナーで、あるとき「今の気分を感じてみましょう。どんな感じがしますか？」という実習をしました。

「寒い」「眠い」「面白い」「わくわくする」「怖い」「何するのか不安」といった“感じ”を聞いているのですが、つい考えてしまって「どう答えればいいんだろう？」「集中しようと思ってる」「その質問の意味を考えてしまう」といった反応をしてしまう方もいます。

いつもの癖で「正しい答えを探す」ってことをしてしまうのかもしれない。

そういう癖があると、失恋して心がいっぱいいっぱいなのに、「早く前に行くべき」と自分に鞭を振るい、前向きに慣れない自分にダメ出しをしてしまうのかもしれない。

それってやはりしんどいですよね。

「前に進めないにはそれなりの理由がある」

と思ってみてもいいんじゃないでしょうか。

一休み、一休み、という風に。

さて、みなさんは今、この記事を読んで、どんな気分がしていますか？

好きすぎてうまくいかない??

お話を伺っていて「本当に彼のことが好きなんだなあ」と感じるがあります。

目がハートマークでラブラブオーラが出まくりなときは分かりやすいのですが、逆に、口から出てくる言葉は彼の悪口や不平不満、「もう別れたい」を連呼している、そんな状態のときにもそう感じてしまうことがあります。

皆さんの友達などでもいらっしやいませんか？

彼の不平不満を聞いていて、つい、「じゃあ、なんで付き合ってるの？なんで別れないの？」って聞きたくなること。

そういうとき、私たちは「きっと彼のことがものすごく大好きなんだろうな。好きすぎて、今の状態になってるんだろうな」と受け止めるんです。

本当に嫌なら別れたり、距離を置いたりするでしょう。

あるいは、別れられないって苦悩したり、距離を置くにはどうしたらいいの？って質問になるでしょう。

もちろん、すべてがそうではないかもしれませんが、「彼ってこんなにひどいの！分かって！聞いて！」というときは、その裏には「好き好きオーラ」が満載なことも少なくないと思うんです。

彼のことが本当に好きで、大好きで、好きで、大好きでしょうがない・・・。

その情熱的な好きという気持ちが強くなればなるほど、彼に対して求めるものも強くなってしまいます。

だって「私と同じくらい好きでいてほしい」と思いませんか？

私ばかりが「好き」ってなんとなく不公平な気がしませんか？

そうすると自分が好きになればなるほど、彼からの「好き」が足りなく思えてきてしまうんです。

そして、とても残念なことに、彼のことが好きになればなるほど、盲目的になってしまいます。

「恋に恋する」ような状態になっていき暴走してしまうこともあります。(恋に恋するモードに入ると、もはや、自分のことでいっぱいいっぱい、彼のことも目に入らなくなります。)

そして、意識上には彼への不平不満、文句、怒り、理不尽さから、寂しさ、不安、自信のなさまでネガティブな感情が次々と上がってきます。

好きでいることが苦しくなり、でも、嫌いになどなれないからどうしていいのかわからなくなることもあります。もし、彼のことで苦しくなり、怒りや不満が溢れてくるような心の状態になったら、「あ、あたし、好きになりすぎてるかも」と思ってくださいね。

この恋を失わないためにも、とても大切な気付きになります。

そして、そのことに気付くだけでも、暴走にブレーキがかかりますよ。

そして、次は、そのことを誰かに相談できるといいいですよね。

「好きになりすぎてるかも」ってことを誰かに話したら。

これはかなりの冷却効果(?)が見込まれます。

そして、好きになりすぎる状態って、彼に求めることが増えて、彼にしてもらいたいことが増えて、でも、してあげたいことが見つかり難い状態になります。

彼に何かをしてあげること（与えること）にこだわってみると、この状態を回避しやすくなると思います。でも、正直、このブレーキは寂しいです。不満もなくなりません。喧嘩も増えるかもしれません。だから、二人の関係を成熟させるとき、自分がまた一歩大人になるときだと思って、“頑張る”欲しいな、と思います。

私、滅多に「頑張る」とはクライアントさんに言わないんですが、このケースは例外です。

*

では、そうならないようにするには、どうしたらいいのでしょうか？

彼に去られて初めて気付くことも少なくないのですが、それでは後の祭りですよね。

やはり、周りの友達の存在って大きいです。

（秘めた恋はこの時点で辛いです。）

友達の声を素直に聞けるような距離感、状態でいたいです。友達が「ねえ、それ、ヤバイよ」って言う意見に素直に耳を傾けられる状態に。

カウンセリングって客観的な場なので、自分は危ない、もしかして暴走気味かな？と思ったら、カウンセリングを利用してクールダウンを図るのもお勧めですね。

要は「客観性」に触れておくことが、自分を見失わないコツの一つだと思います。

また、こういうタイプの方は「情熱的で、恋のことをとても大切にしている人」ですから、自分がこういうタイプかどうかはご存知なことが多いんじゃないでしょうか？

そこで、普段から自分のその癖を意識して、チェックしておくことがいいでしょう。「好きになりすぎて自分を見失ってないかな？」って。

でも、この癖、直す必要はありません。

知っておくこと、チェックすることだけでOKです。

なぜかという、下手に直すと、長所もなくなってしまうから。

恋がとっても大好きで、とっても大切な人生になります。

成熟した心地よい恋を生きるためにも、意識しておきたいことかな、と思います。

参考になりましたら幸いです。

完璧主義の恋はうまく行かないことになっている！？

「完璧主義」という言葉があります。皆さん、思い当たるところはありますか？

なんでも完璧にしないと気が済まない性格で、きちんとしていたり、まっすぐだったり、嘘がつけなかったり、という方に多いパターンです。

何かをするときに完璧さを求める分、ハードルを高く設定しすぎてしまって腰が重たくなってしまいますし、「まあいいんじゃないの？」という寛容さを自分に許せないの、いつも自分に厳しく振舞ってしまいます。

だから、とても自己嫌悪が強い人に完璧主義は多いような気がします。

このタイプの方は恋愛においては自信がなかなか持てません。

完璧な自分を求めているからで、不完全な自分は彼にふさわしくないのでは？恋愛するには向いていないのかな？みたいなことをいつも考えてしまいます。

きちっとしようと自分をごんじがらめにしてしまい、自分の願望や思いよりも、どうすべきか？どうあるべきか？に囚われやすくなりますね。

俄然、恋愛が窮屈になってしまいます。

そして、完璧さは当然相手にも求められることになります。

自分だけでなく、彼にもこうすべき、ああすべきという（自分なりの）ルールを押し付けたり、管理しようとしてしまいます。

それは不安や恐れが作るものでもあります、その関係においては全然彼は落ち着きません。

逃げ場がなくなり、他の人に気持ちが移ってしまうことも少なくないんです。

そのせいか三角関係や浮気のカウンセリングをしていく中でも、こうした完璧主義の彼女・奥さんによくお会いします。

そして、よく笑い話のようにお話しするのですが、完璧主義な人はいずれ彼がいなくなるんです。

完璧さを求めていくと、ないもの、できないものが許せないわけですから、行き着くところは両性具有願望です。

つまり、パートナーはいらなくなっちゃうんです。

だから、タイトルにあるように「完璧主義の恋はうまくいかないことになっている」という話を私はよくしています。

パートナーシップは「二個一（にこいち）」です。

二人で一つ、すなわち、お互いの足りないところを補い合う関係でもあります。

完璧主義は「足りないところ」が許せないわけですから、二個一にはなりえなくなります。すなわち、競争になってしまうのです。

不完全な自分、完璧じゃない自分を許してあげましょう。

自分が苦手な分野はそれを補ってくれるパートナーが解決してくれます。

一人で全部頑張らなくてもいいんです。そのためにパートナーがいるわけですから。

料理が苦手でもいいんです。きっと料理が好きな彼が現れます。

そこで「女だから」「妻だから」って“定義”で自分を締め付ける必要はありません。

だから、そこを責めないでください。

自分は時間にルーズだと思えば、そんなあなたをフォローしてくれる彼が現れます。

時間にルーズなあなたは自由やおおらかさ、懐の深さって長所を持ちます。

だから、ルーズさを直すと、その長所もなくなるんです。それは仕事人間の彼に与えられる大切なギフトを失うことになってしまっただけです。

欠点は彼任せ、くらいの方が気楽でいいんじゃないでしょうか？

さて、完璧主義を直したい方。

とりあえずは完璧でない自分を受け入れてあげるところから始めましょう。

自分の欠点を笑えたらいいですね。そこまでいなくても「ま、しゃあないか」と思えたらいいかな。たとえ「そんなんじゃないだめじゃない！」という声が聞こえたとしてもね。

それがうまく行かなかったり、より深い癒しを求めたい方は、あなたの近くで次の要素を持つ人を探してください。

- ・あなた以上に完璧で、あなたに完璧を求めてた人
- ・完璧さの反対で、全然だらしない人

もし、思い当たる人がいたら、きっとあなたはその人を許せていません。
その「許し」が一番深いレベルでの解決になるかと思います。
より肩の力を抜いた、自分らしいいい恋ができますように。
参考になりましたら幸いです。

「納得できない」という執着の仕方

別れることや彼の気持ちの変化などで納得できないことってたくさんあると思います。

「どうしてそうなるわけ？」

「理解できない」

「ぜったいそれ間違ってると思う」

みたいな思いがふつふつと湧いてきて、「もう一回話がしたい」という気持ちになっていきます。

確かに彼女のおっしゃることはその通りです。

「結婚を匂わせていた彼がなんでたった1週間で別れたってなるのか？」

「旅行に行く約束までしていたのに、もう会えないってどういうこと？」

「別れ話をすると泣いてすがってくるのに、なぜ、他の女を口説いたりするの？」

そして、彼に会って実際に理由を聞いたり、自分の思いを伝えたりした方もいらっしゃるでしょう。

でも、やっぱり「納得できない」んですね。だから、また「会って話をしなきゃ」と思ってしまうこともあります。

納得できないことっていっぱいあります。

そもそも男女で考え方や感じ方が違うってこともあります。

だから、その溝を埋めるために頑張ったとしても、どうしても理解できない、受け入れられない状態になってしまいます。

基本的に人は「もし私だったらどうするだろう？」という前提で物事を考えています。

そして、少し範囲を広げて「もし私の周りの人だったら？」という仮定を持つ方もいらっしゃるでしょう。

ところが、その範囲外の人に対してはなかなか理解が及ばないところが出てくるんですね。

それはまるで文化の違いを理屈で納得しようとしているようなものですね。

「なんで、卵焼きに砂糖を入れるの？え？なんで？」

だって、そういう文化だから・・・。

「ええー、おかしいよ。卵焼きってダシを入れて大根おろしと一緒に食べるものでしょ？」

と主張しても、「そういうもの」という受け入れ方しかないものもあります。

どっちかが間違ってるとか、何が正しいとかではないんですね。本当は。

私の基準で考えれば「おかしいこと」も、彼の基準で見れば「普通のこと」かもしれません。

え？あの態度が？え？あんなこと言うことが？

ええ、そういうこともあるんです。「常識でしょ？」の「常識」が違うわけですね。

だから、「納得できないんです」というご相談に対しては、「納得するには、彼の考え方や価値観を受け入れてあげる必要があるんですけど、その準備はありますか？」なんてお聞きしたりします。

自分と違う価値観や考え方を受け入れるのは抵抗がある場合も少なくないと思います。
でも、納得する、理解するためには違いを受け入れることが何よりも大切になります。
本当は付き合っている間にも、そういう違いってあったんじゃないかな、と思うんです。
違いを受け入れるには柔軟な姿勢が必要ですよ。
だから、「その準備」という言い方をすることが多いんです。
でも、そうお聞きする理由が、実はもう一つあります。

それは「納得できない」というご相談の趣旨が「納得したい」ではないケースです。

「納得できない」という「執着の仕方」があるんです。

「納得できない」と主張を持つことによって「彼に連絡する」会う大義名分が得られますよね。

「納得できないからちゃんと説明して」ということによって、彼に会う正当性は保たれるわけです。

もちろん、「好き」で「やりなおしたい」という思いが、この場合の一番の本音です。

だから、会って話をするとき「彼の考え方を聞く」や「彼の価値観を理解する」という姿勢ではなく、（そのつもりがあったとしても結果的には）「自分の思いを彼に伝える」、つまり、「彼の価値観・考え方はともかく、ヨリを戻すことを目的とする」場合も少なくないようです。

だから、そういう気持ちがあるときは「納得できない」ですし、むしろ、「納得してはいけない」んです。

だって別れを受け入れなければいけなくなりますから。

そして、何度話し合いをしても、納得することはありませんよね。

その時は納得したと思っても、次の瞬間から「やっぱりあれはどういうこと？」て言う出来事を引っ張り出して、また彼に連絡を取ってしまったりします。

こういうときのカウンセリングは基本的には、そんな自分の本音と向き合う方向で進めていきます。

本当は好きなんですよ。別れたくないんですよ。

でも、むかつかますよね。そりゃあ、腹立ちますよね。

彼、女心まったく分かってないですね。まあ、無理もないかもしれませんけど。

でも、そんな彼のどんなところが好きなんですか？

やっぱりいいところがたくさんあるんですね。

でも、やっぱりむかつかますよね。確かに確かに。

でも、そうは言っても好きなんですよ？そりゃあ、辛いなあ。

受け入れるのは彼の価値観ではなく、自分の気持ちなのかもしれません。

自分の本音を受け入れるのは、時に恥ずかしかったり、惨めだったりすることもあります。

でも、そこに素直になると、「納得できない」という思いが軽減されることも少なくないようです。

もし、「納得できない」と思った時、「自分の素直な気持ちは何かなあ？」って思ってみてください。

そして、もし彼の意見・価値観・考え方を受け入れる余裕があるならば、話し合いをしてみてもいいと思います。

でも、まだそんな余裕がない場合は・・・まずは自分の気持ちを楽にしてあげましょう。

まだまだ手放しが必要なんだな、と気付いてあげるだけでも心はずっと楽になることもありますから。

参考になりましたら幸いです。

もし、あなたが80歳になったら、その恋をどう振り返りたいでしょうか？

大切な人生の一時を過ごした彼・パートナー。

ケンカや裏切りや理不尽なこともいっぱいあったかもしれないけれど、いい思い出もたくさん作った日々。

でも、事情があって別々の道を進むことにしました。

そして、何十年か過ぎて、あなたが今世を旅立つとき、その恋をどんな風に思い返したいでしょうか？

「若いころはそんなこともあったわね」と微笑みたいでしょうか。

「あれさえなければ私の人生はもっと良かったのに」と後悔したいでしょうか。

失恋のカウンセリングで、別れた相手、離婚した相手を手放すとき、そんな視点から眺めていただくことがあります。

「あなたがね、80歳になったとしますね。おばあちゃんになって、縁側でお茶を飲みながら孫に話して聞かせるんです。おばあちゃんも若い頃にとってもいい恋をしたの。その人とは結ばれなかったけどねって。そのとき、どんな顔して話をしたい？」って風に。

失恋してすぐはそんな想像できませんから、少し期間が空いてから。そう、だいたい3、4か月から半年くらい経つくらいに、そんな質問をさせていただくこともあります。

もちろん、内容はクライアントさんによって変わります。

「そんなことより、私、孫できるんでしょうか？」とか「80歳まで生きている気がしないんです」とか、そこに引っかけたら本筋からそれてしまいますから、中身は慎重に選びます。

だから、時には「あなたが今世を旅立って、あの世に帰って雲の上から人生を眺めたとしたら？」という問いに変えることもありますね。

さて、そうした視点を持つと、なかなか手放せない彼への見方が変わることがあります。

「そっか。そう思えば、ずっと心が軽くなりました。」

執着心には様々な段階がありますが、時には「執着していることが習慣化される」こともあるんですね。

元彼に執着してるのが「当たり前」になってしまう感じです。

そうすると、手放すことがなんだか惜しいような、寂しいような、不安なような気持ちが出てくるんです。

心って不思議ですよ（笑）

そんなとき、先のような見方をしてみると、「あ、もういらないんだ」と心が感じて、ずっと手放せるのです。

もちろん、そんな想像ができない方や、恨みつらみや痛みが出てきてしまう方は、まだその段階にないんだな、とあっていただけたらOKです。

痛みちゃんと向き合う時間がまだまだ必要なのかもしれませんが、もう少し「今」に注目する方がいいかもしれません。

でも、時々執着の程度をチェックする目的で想像してみられるといいですよ。

彼のことだけでなく、あなたの人生全体を俯瞰することも同時にできるでしょう。

すなわち、仕事、お金、家族、友達、住む場所等々、自分の人生を見つめなおしたり、夢やヴィジョンを描くきっかけになるかもしれません。

「縁側で孫に」の設定が、「ロッキングチェアで暖炉の前で、飼い猫に」になってもいいし、「海辺の瀟洒な一軒家から空を眺めながら友達に」になってもいいわけです。

そんな画が浮かんだとしたら、それがあなたのヴィジョンになるでしょう。

いつもとはちょっと違う視点から眺めてみると、当然、違う景色が見えてきます。

そうした見方が心に与える影響も大きいですね。

ぜひ、試していただけたら幸いです。

あなたは寂しいときに寂しいって言えますか？

恋愛や失恋のカウンセリングに限らず、あらゆるケースに顔を覗かせるのが「寂しさ」という感情です。

寂しさを感じないようにするために私たちは恋をすることだってあります。

「ほんとうに彼のことが好きかどうか分からないんです。」

「彼からプロポーズされたとき、嬉しいはずなのに、ちょっと引いてる自分がいて」

「一人になるのが寂しいから、別れられないんです。」

そんな声をたくさん耳にしてきました。

失恋した後に、その寂しさをごまかすために次の恋を探して駆けずり回ったり、好きでもない人と時間を過ごしたり、仕事や趣味などに没頭したりすることもあります。

「何か虚しいんです」

「楽しめない私があります」

「本当にしたいことじゃないような気がします」

そういう言葉を伺ってきました。

寂しいって感情は私たちが思う以上に強力で、時に犯罪すら起こしうるものなのです。

だから、私たちは小さい頃から感じないように遠ざけようとするのかもしれませんがね。

そうして、寂しさを隠してくると、ほんとうに寂しいときに寂しいって言えなくなってしまいます。

そこで拒絶されたら本当に辛いし、どうしていいか分からないから。

寂しさってふと忍び寄りますよね。

何の前触れもなくやってくることもあります。

彼が隣にいるのに、無性に寂しくなって泣きたくなることもあるでしょう。

愛がないって感じたときに、寂しさはやってきます。

彼からの愛がない、と感じたとき、

自分からの愛がない、と感じたとき。

そこで、「寂しいから一緒にいて」という言葉が言えなくて、グッと我慢してしまったこと、ありませんか？

「今」じゃなきゃダメな瞬間に、でも、それは無理だって思って、飲み込んでしまったこと、ありませんか？

*

以前にも書いたことがあるかと思いますが、面談カウンセリングでもグループでのカウンセリング／セラピーでも、こんなセッションをすることがあります。

私の隣に立ってもらって、そして、こんな風をお願いするんです。

「一人ぼっちで部屋で待っていた幼いころの自分を思い出してくださいね。

そんな自分がお母さんの前まで歩いていくと思ってくださいね。

そして、声に出して、お母さんに「寂しい」って言ってみてください。」

「今、目の前に彼がいると思ってください。

伏し目がちで、そわそわして、あなたのことをちゃんと見てくれませんか。

そんな彼に声に出して伝えてもらえませんか？「ずっと寂しかった」って。」

「「仕事、仕事」って家庭を顧みないご主人を思い浮かべてください。

新聞やパソコンばかり見て、全然あなたのことを見てくれませんか。

気を使って、今までずっと我慢してきたけれど、今日は勇気を出して伝えてみてください。

「私、すごく寂しいんだよ」

*

「なんかスーッとしました」

「すっきりしました」

そんな声を聞かせていただくことが多いかな。

もちろん、すぐには言えません。

言い淀んだり、棒読みになったりすることもあれば、涙が溢れてどうしようもなくなるときもあります。

でも、意外とこんな答えも多いんです。

「あ、私、ほんとうに寂しかったんだ」

気付かないことも多いんです。

どれくらい寂しい中を生きてこられたんだろう？と思い、胸が詰まることも少なくありません。

今日、少し自分の心を覗いてみてください。

あなたの心には、寂しさがどれくらいありますか？

そして、その気持ちを誰に伝えたいでしょう？

もしよければ、上のシンプルなセラピーを試してみてください。

お役にたてれば幸いです。

別れた彼の幸せを願うこと。

別れた彼への執着が本当に手放せたかどうか？をチェックする方法の一つに、その彼の幸せをどれくらい願える

か？祈れるか？ということがあります。

彼のことが好きなままであったとしても、執着がなければ、彼の幸せを願えますし、喜べます。むしろ、彼が幸せになってくれたら本当にうれしいと感じることも少なくありません。

皆さんの大好きな友達が幸せになったらめっちゃくちゃ嬉しいように。

でも、そんな大好きな友達であっても素直に喜べないときもありますか？

そして、その感覚は、元彼に対してはもっと強くなるかもしれません。

一時期は時間を共有し、触れ合い、時には将来を夢見た関係ですから、それを失った後に、改めて幸せを願えるか？幸せを喜べるか？と言われると、なかなか即答するのは難しいことかもしれません。

とても成熟性が要りますし、きちんと執着を手放しておく必要があります。

もちろん、別れて1か月や2か月で幸せを願え、とは言いません。

むしろ、まだまだぐだぐだでいい時期だと思います。

でも、それほど長い間付き合っていたわけではないのに別れて半年以上経っても、彼が幸せになることを思うと気が狂いそうになるとしたら、きちんと掘り下げてみることをお勧めしたいです。

というのも、本当に執着しているのは元彼じゃないかもしれませんから（たとえば、今までの失恋パターンが全部元彼に乗っている、とか、家族やその他人間関係の問題がある、とか）。

また10年とか、長いことお付き合いしていた上での失恋などの場合は、半年で回復するのが難しいケースも少なくないようです。

ただ、将来のことを考えると、やはりある程度積極的に手放しのプロセスを考えた方がいい場合もあると思います。

さて、手放せていれば幸せを願えるわけですから、それを逆に取って、幸せを願うことで手放しのプロセスを進めるセラピーもよく取り入れています。

もし、おひとりでチャレンジされたいのならば、幸せな彼に祝福のお手紙を書いてみるといいでしょう。カウンセリングの中でも時々取り入れている方法です。（もちろん、元彼本人には渡す必要はありません）

彼が幸せになったことを喜び、祝福や応援のメッセージで文面を埋め尽くしていきます。

本音で書けたら一番ですけど、なかなか難しいので、ちょっと頑張ってポジティブな言葉を並べるようにします。この「頑張ってポジティブ」の部分が彼を手放す「意志の力」と言え、無理は禁物ですが、前向きな気持ちを作ってくれます。

もちろん、文面からは彼への恨みつらみ、嫉妬などの言葉は取り除いていきます。これも感情的な手放しになりますね。

そうして、この手紙で彼への気持ちが整理され、すっきりしていくことが良くあるんです。

ご自宅でされる場合は、一度書き上げた後、最低一晩は寝かして翌日読み直し、さらに修正を加えていくことをお勧めしたいですね。

とてもいいセルフヒーリングになります。

また、カウンセリングやグループセラピーでは、イメージを使ったり、ロールプレイという手法を使って、あなたの手から彼の真実のパートナーへ彼を渡す“儀式”をすることもあります。

まずは彼と手をつなぎ、彼女のところに一步一步彼を連れていきます。

「本当は私が彼を幸せにしてあげたかったけれど、その役割は私ではなかったようです。どうか、彼を幸せにしてあげてくださいね」と声に出して伝えてから、彼の真実のパートナーに彼を手渡すんです。

そして、二人の幸せを願い、祝福し、二人が旅立つのを見送ってから、元来た道に戻ります。

もちろん、そこにはあなたの大切な家族、友達、仲間があなたの勇気ある選択を祝福してくれます。

(繰り返しますが、失恋直後の方はこのイメージワークはしない方が安全だと思います。特におひとりのときはね！)

これはとてもえげつないセッションになることも想像されますが、彼を手放すコミットメントはもちろん、彼に執着している自分を愛して開放してあげること、さらには、彼を留めておくことに対する隠れた罪悪感も一緒に処理できます。

ショック療法ですよね・・・とか言われることもあります。それくらい効果的なのかもしれません。

一緒に過ごした大切な時間、できれば無駄にしたくないですよ。思い出したくなかったり、消したかったりというのは、自分の人生を否定することになってしまいます。

そして、彼と過ごした「自分」を愛するためにも、彼の幸せを願うことは、とても大切なことだろうと思うのです。

手放したい彼がいらっしゃる方、「お手紙を書く」というところから始めてみてはいかがでしょうか？

そして、彼の幸せを願える私に成長していきましょう。

もし、あなたがそのような女性になれたとしたら、きっと周りは放っておかないはず。

これが次の恋をレベルアップさせる方法でもあると思うのです。

この半年間の成長は？

失恋後のカウンセリング。それぞれプロセスは違いますが、2か月、3か月と過ぎるに連れて、表情が明るくなったり、元彼の話題が少なくなったり、でも、時々思い出して苦しく不安になって、でも、また復活したり、といった“波”を経験されていきます。

しかし、彼と別れて数か月過ぎた頃にちょっとした「踊り場」のようなところに差し掛かることがあります。もちろん、個人差は大きいですが、期間はアバウトですけど。

踊り場というのは、彼のことをちゃんと手放しているのかどうか分からない、とか、揺り返しが来てまた彼への執着が強まってしまうんじゃないかと気になる、とか、自分が成長しているのかどうか分からない、とか、次にちゃんと恋ができるかどうか不安（自信がない）、とか、何か夢中になれるものが欲しいんだけど見つからない、とか、出会いの場はあるけれど以前ほど乗り気になれない、とか、そういうあいまいな、これでいいのかな？みたいな状態のときを指します。

別れて数か月というと、失恋を受け入れ、心の痛みも少しずつ抜け出し、その分だけ、ちょっと心にぽっかり穴が空いてる、そんな状態なんですね。

別れの前後はとても激動の日々ですから、感情のアップダウンも大きいです。

しかし、それが収まってくると「落ち着いてきた」とも言える一方で、「なんか虚しいような、寂しいような」感じがしたり、「これでいいのかな？」と思うようになり、冷静に彼との恋を見つめられるようになって「別れてよかったのかな？」「なんで彼だったんだろう？」とか色々と考えたりするわけです。

そういうときは、自分自身のことも客観的に振り返りやすいので、今日のタイトルのような質問をよくさせても

らうんです。

「この半年間で、自分が変わったなあ、と思うところってある？」

「この半年で、成長したところってどこだと思う？」

ちなみにこの「半年」というのも目安で「1年前」でも構いません。

失恋を挟んで、以前の自分と今の自分でどう違うのか？というところを見つめたいですね。

私たちはよく「他人と自分」を比較しますが、それってあまり意味のあることではありません。

どうせ比較するならば、「今の自分と過去の自分」の方が、とても意味も価値もあるんですね。

- ・昔より自分の気持ちを大切にできるようになったかもしれない。
- ・人にやさしくできてるかもしれない。
- ・ちゃんと相手の気持ちを考えるようになったかな。
- ・仕事ばかりでなく、ちゃんと休みを取るようになった。
- ・客観的に自分を見ることができるようになった。
- ・毎日に感謝して生きられるようになった。
- ・友達や家族の有難味が身に染みて分かった。
- ・自分がいかにわがままだった（自己中心的だった、甘えていた）かが分かった。
- ・彼や男性のことを見下していたことに気付いた。
- ・したいことができるようになった。
- ・異性の心理を知りたい、学びたいと思うようになった。
- ・適当じゃなくて、ちゃんと自分や人生のことを考えるようになった。
- ・カウンセリングやセミナーを受けるようになったこと（笑）

等々、いっぱい出てきます。

カウンセリングで何度かお会いしている場合には、こちらも協力できますしね。

一緒に探していくこともありますよ。

でも、こういうのって質問されないとなかなか思いつかないんじゃないかと思うんです。

変化ってほんと気付きにくいものですから。

変化した後の「今」は、それが当たり前になってます。

「人に優しくできるようになった」というのなら、「優しくする」のは自然な行為で、そのときのあなたは「優しくしている」つもりは全然ないと思うんですね。

そこで、半年前の自分を思い出した時に、「まあ、確かにそうかもしれないなあ」と気付くわけです。

もちろん、そこで以前の自分ではなく、周りの誰かと比べたとしたら「優しくしている」とは思えないと思います。逆に「私よりも優しい人はいっぱいいる」といつもの自己嫌悪ループにはまってしまいます。

そんな風に、半年前、1年前、3年前などの自分と今とを比べて成長しているところを見つけていくと、「偉いなあ、私って」って自分で自分を褒めてあげることもできませんか？

それが「自信」になるんですね。

でも、注意してほしいのは、そこで「もし、今の私だったら彼とうまくやれてたかもしれない」と思わないこと！
思ってしまったとしたら、すぐに「いやいや、彼との別れで成長できたことだから、むしろ、別れを切り出してくれた彼に感謝しよう。」と思り返してくださいね。

そうして、「私ってなかなかやるやん！」って思えたとしたら、どんどん自信が回復していきますね。電車の中で、何かの待ち時間に、お風呂の中で、ぼーっと半年間での成長を探してみてくださいね。参考になりましたら幸いです。

立ち止まって前に進めないのも、今はまだその必要があるから。

年齢的なものもあるから焦るんですよ。早く次に行きたいのになかなか気持ちがついていかなくて。そんなご相談を頂く機会も少なくありません。

先に進めなくて立ち止まっている状態も辛いですよ。

自分にイライラしたり、自信を喪失したり。

でも、よくよくお話を伺っていくと、今はまだ立ち止まっておく必要があるのかもしれないな、と思うことも多いんです。

ちょうど止まり木のように一休みしていることもあります。

激しい恋だった場合は特に。

また、正直なところ、お腹いっぱい動けない・・・なんてこともあります。

整理がまだちゃんと付いていなかったり、男性不信や自己不信などの後遺症(?)が残っているような場合。

私は「今の状態は必要だから起こっている」と考えるカウンセラーです。

だから、焦っても先に進めない、という状態の方は、今は先に進まないのが必要な状態として見ていくんです。だから、「焦らなくてもいいですよ。じっくりと今を見つめましょう」という方向にカウンセリングを進めることも多いですし、「前に進めない理由があるんだと思います。それを探していきませんか？」と提案することも少なくありません。

そういうときは深呼吸をします。

大きく息を吸って、吐きます。お好みの呼吸法をお持ちの方はそのやり方で構いません。

3回、5回とゆっくり繰り返し深呼吸をします。

カウンセリングやセラピーなどでは、横に立ってサポートさせてもらうこともあります。

そうして、心を少しずつ落ち着けていくんですね。

その時、たとえばこんな言葉を口に出していただきます。

「私はまだ前に進みたくない」

どんな気持ちか、確認していただきます。

腑に落ちることもありますし、すごく違和感を感じることもあります。

すーっと楽になることもあったりします。

そしたら、きっとそれが本音。

「私は彼を手放して、前に進みます。」

この言葉を言ってみてどんな気持ちですか？とお聞きしてみると、「いやっ！」と反射的に抵抗が出ました、という場合もあれば、力が湧いてきた、というケースもあります。

もちろん、どっちも正解です。

そうして、「今」の本音をこうした言葉で探っていくこともできます。

少なくとも「今」を受け入れられると、心はスーッと落ち着くんです。

「今はまだ先に進まなくてもいい」

「今はまだ先に進む必要はない」

こんな言葉に胸がスーッとした、という方、とても多いです。

焦る気持ちを除けてみたら、本音はそんな気持ちだった、ということでしょうか。

いつまでここにいればいいの???と不安が募るかもしれませんが、心配は要りません。

心は基本アクティブで、私たちは原則、成長意欲が強いもの。

だから、今の自分の状態に素直になっておけば、自然と時期が来れば動き出します。

そこは心配なさらずに。

もし、「今はまだ進まなくてもいい」と言う答えにホッとしたら、一休み一休み、とお茶でも入れてゆっくりしてみてください。

そうしたゆったりした時間が心を癒し、休ませ、前に進む力を蓄えてくれるものなのです。

参考になりましたら幸いです。

何もないから忘れられない。「もし~だったら・・・?」って思ってしまうから。

失恋のパターンで、ちょっと変則的なケースを今日はご紹介します。

*

付き合いか付き合わないか微妙な距離の男性がいました。二人で食事に行ったり、買い物に行ったりすることはありましたが、それ以上は進展せず、まさに、友達以上恋人未満な感じ。気になる彼ではあったし、ちょっと好きにもなっていたのですが、自然消滅のような形で疎遠になっていきました。縁が無かったんだな、て頭では思うのですが、なかなか気持ちが前に進めません。

*

こういう経験をされた方、少なくないと思うんです。

その後、あっさり彼のことは忘れて次に行ける方もいらっしゃるのですが、この彼のことが気になって、そこに留まってしまうケースも少なくありません。

「失恋」と言っているか、微妙なところなんですけど、よくよくお話を伺っていると、その心理は失恋後と同じような状態だったりするんですね。

付き合いそうで、付き合いなかった彼がいると、「もし、ちゃんと付き合えてたら?」「もし、私が積極的に踏み込んでいたら?」などと「たら」「れば」の妄想に囚われてしまうものです。

実際無かった分、想像力が膨らみます。

「あの日の帰り、彼がなんとなくまだ一緒にいたそうだった。そこで私が引き留めていたら、今頃・・・」とかね。

付き合い、けんかもして、どろどろになって別れたんならいざ知らず、ちゃんと付き合ってもいない、エッチもまだ、という状態で別れてしまうと、「もし~だったら」という思いがどんどん膨らんでしまうのです。

こうしたパターンにハマるのは、「女としてあまり自分に自信が持てない私」が多いようにも思います。自信が持てない分、その一つのチャンスにちょっと執着してしまうような感じ。もちろん、頭ではさっさと次に行けばいいのに、って考えてるんですけどね。心がなかなか言うこと聞きません。

そして、もう一つ、その彼を引きずる理由があるんですね。それは「次の恋に進むことの怖れ」です。自信がないからなおさらで、これらはセット商品のようなものですね。

友達以上恋人未満の関係の場合、ちょっと勇気を出すと「恋人昇格」になることもあるんですよ。（もちろん、そうじゃないこともあります。）チャンスも幾度かあったかもしれません。それを悔やむことで、または、「もし～だったら」というシミュレーションを繰り返すことで得られるもの、それは「次に進まなくてもいい」という大義名分なのです。

自分自身に「今、どうしたいの？」って聞いてみましょう。まだ彼を求めているのでしょうか？それとも、もう次に向かおうとしているのでしょうか？また、自信がなくて怖がってる自分がいるかもしれないし、もうそんな自分にうんざりして自分を変えたがってるかもしれません。怖くてもいい、くよくよしてもいい、と許可を出してあげましょう。恋人未満で終わったのにも理由と目的がちゃんとありますから、それを受け入れてあげましょう。そうして心を見つめていくと、地に足が着いて、心が安心していきます。自信や勇気って、そういうところから出てきます。自分自身と繋がっていないと自信や勇気もなかなか発揮できないと思うんです。

まずは、自分の心を見つめ、素直になってみましょう。そして、そこで感じる自分を全部受容してあげて、そして、責めないようにします。何もなかった分、恨み辛みや罪悪感なども少ないはずですよ。だから、早めに執着は手放せていけると思います。だから、自然とそのシミュレーションも回数が減っていくと思うのです。そして、学びを得て、次に進められたら、きっとワンランク上の出会いがあなたを待っています。参考になりましたら幸いです。

忘れられない恋の理由～彼は私の心を埋めてくれる存在だったから～

「どうして彼のことを引きずってしまうのでしょうか？」幾度となく問いかけられた質問です。つい先日も、面談カウンセリングの中で尋ねられました。「自分ではもう手放してすっきりしたいと思うのに」と。

そういうとき、「彼はあなたにとって天使のような存在だったのかな」とか「あなたを救ってくれるヒーローだったんですね」とか「ホッとできるオアシスのような存在だったんですね」とか伝えることがあるんですね。

例えば、とてもハードワークをしていた女性のケース。

好きな仕事とはいえ、朝から晩まで猛烈に働いていたんです。不況の風も厳しく、頑張ってもなかなか業績が上がらず、さらに自分を追いつめていたとき、ふとしたことで恋に落ちました。

出入り業者の営業マンで、明るく、元気な年下の男性。人懐っこい笑顔にふと癒されて、気が付けば恋に落ちていました。

でも、相手には彼女がいて、きちんと告白するまでもなく、あっさりと失恋したんです。

彼女としても「デートする時間もないような女だし、いまさら告白しても面倒なだけ」とそれほど傷つかなかったんですが、数か月経ってもその彼の存在はなくなりません。それどころか日々、大きくなってしまおうような始末。

なぜかな？と心の中を見ていくと、味気のない生活に彼の存在が貴重な色合いを添えてくれていることが分かりました。

まるで、殺風景な部屋に飾られたかわいい花のような存在だったんですね。

彼を手放してしまったり、忘れてしまったり、またモノクロな世界に戻ってしまうのです。

ある意味、彼の存在は慰みのようなものなのでしょう。

こんなケースもあります。

家が厳しくて自由のない生活をしていた彼女。そんな時に知り合った、とても情熱的でアクティブな彼。

結局、2、3回デートしただけで自然消滅。大人の彼女だけど、両親ともども一人娘の彼女を過保護に守っていたんです。

彼と話をしていると、自然と笑っている自分がいたそうです。元気になれて、明るくなれて、すごく楽しかった、と。

家は閉塞的で窮屈な場所。

だから、彼は私を助けてくれるヒーローだったんです。

彼を忘れてしまうことは、笑顔を失うこと……。彼女の心はそんな風に捉えていたのです。

また、平凡な主婦としての生活に退屈していた奥さんが、無意識に刺激を求めて浮気をしてしまう……。なんてケースもよく耳にしませんか？

そして、浮気相手となかなか別れられなかったり、別れたとしても忘れられないってご相談もとても多いんですね。

あなたの日常を彼が鮮やかに、明るく、楽しく、刺激的に、面白おかしく彩ってくれるとしたら、その彼の存在は「恋愛」を超えて、生活必需品になってしまいます。

忘れたら、あの味気のない毎日がまたやってくる……。

その恐怖心が、彼を忘れさせないこともあるんです。

上に紹介した事例は事実を元にしたフィクションで、分かりやすく脚色しているのですが、もっと様々なケースがありますね。

こういうカウンセリングって少し難しさを感じます。

なぜ、彼のことを忘れられないのか、その理由が明確で、かつ、理解や共感できるものだからなんです。

「そりゃあ、彼を忘れてしまったら、しんどいよなあ」

って言うてしまうくらいにね。

でも、幸せになるためには一時的に痛みを通過する必要があることだってあります。

味気ない毎日がやってきたとしても、その先に明るいヴィジョンが見えたとしたら、きっと耐えることができます。

逆に言えば、そんな彼を手放せないのは、その先の人生に希望が見えないからなのかもしれないですね。

そういうときは、自分自身の存在、可能性を否定している、あまりに低く見ていることが多いのです。

仕事ばかりしている女だから、私はこの厳しい家から出られないし、私はとりえのない普通の主婦だから、と自分を卑下していませんか？

「女性としての自信、取り戻しませんか？（育みませんか?）」と提案します。

彼らの存在が忘れられないということは、あなたは紛れもなく女であり、彼の存在によってそれを思い出してしまったのです。

つまり、あなたの潜在意識は自分が女であることを望んでいるのではないのでしょうか。

だから、女としての自分を受け入れ、よりそこに磨きをかけるときだと思うのです。

また、こんな提案もします。

「幸せになりましょうね。そういう許可を出しましょうね」と。

今の生活に幸せを感じられないのではないかな、と思うのです。

しかし、そこから抜け出せないとも感じていますよね。

仕事が自分のアイデンティティ、過保護なご両親、主婦であるということなど。

彼の存在は刺激であり、オアシスでした。それはあなたが「冒険したい」「変化したい」「この窮屈で退屈な日常から抜け出したい」という思いが引き寄せたものです。

だから、自分の幸せ、についてきちんと向き合っていきたいな、と思うのです。

私のことだ、と思った方。

女である自分について、幸せについて、見つめなおしてみませんか。

参考になりましたら幸いです。

また、やっちゃいました（涙）

タイトルを読むといろいろな意味に取れますが・・・、今日は失恋クリニックですので、「失恋後、連絡を取らないように距離を置いていたのに、また連絡してしまい、執着がぶり返した」みたいな例を取り上げたいと思います。

執着手放し期間中は連絡を取らないのが原則です。

そのほうが早く痛みを抜け、成長できるし、また、新しいステップにも踏み出しやすいからです。（もちろんケースバイケースです）

でも、執着があるくらいですから、気持ちとして彼のもとに戻りたいわけですね。

連絡も取りたいし、会いたいし、と気持ちはどんどん強くなります。

しかし、そこで連絡を取って、会ったとしても、プラスになることがほとんどないばかりか、惨めな、寂しい思いをしたり、彼の中でさらにポイント減となったりするんです。

でも、カウンセリングでもよく「また、やっちゃいました」というケースもあるわけですし、なかなか難しいですよ～

実際どうでした？ってお聞きすると、

「返事がありませんでした。ますます嫌われたんでしょうか？」

「何気ない返事が返ってきて、私のこと興味がなさそうです。」

「会ってくれたんですけど、ごくごく普通で、もう過去のことで扱いで切なかったです。」

「彼もすごく辛そうな顔をしてて、申し訳なくなりました。」

のような切ない反応です。

私は

『まだ準備ができてなかったみたいだね。そのことを確認するために連絡取ったような感じだよね』
みたいにお答えすることが多いです。

しかし、執着が激しいときは結構頻繁にやっちゃって、どんどん彼に嫌がられる、嫌われる、ということもあります。

メールを送り始めた頃は丁寧に返事がありましたが、しばらく経つにつれて冷たい反応に変わり、音信不通になる、みたいだね。

執着しているときになぜ連絡を取っちゃダメかという、それは自分の感情に振り回されてる状態だからなんですよ。

そういうときは「自分がしたいからする」とい自分本位なときなので、相手の状態を気にしたり、配慮したり、といった行動が取り辛く、また、その内容も相手のためにならないからなんです。

うまく行っているときは、彼に受け入れ態勢があるとき、また、Noって言われたときに傷つかない自分の状態が整っているときならいいんですけど、執着ってそうじゃないですからねー。

だから、まずは自分の感情とうまくお付き合いできる状態に持っていくことがお勧めなのです。

そこでは『彼のことはひとまず横に置いておいて、自分のことに意識を向けましょう』と提案することにしていきます。

とはいえ、たまにこういうケースもあります。

「連絡を取ってみたら普通の態度で、私も普通に話が出来て、あれ？なんだったのかな？てくらい気分が軽かったです。」

「食事を取ったんですが、お互いに昔話をするみたいに自然にできて、私、思ったよりも全然手放せてるのかも、と思いました。」

棚からぼたもち的な展開でもありますが、結果オーライですね。

こういうこともあるので、「また、やっちゃいました」と聞いても、怒ったりはしません。
執着にまみれていても、手放せていても、必要があってやったことなんだろうな、と思うからです。

どっちに転んでも、そこからまた新しいプロセスが始まります。
どんな自分になろうか？
どんな人生を創ろうか？
どんな恋をしたいか？
そんなクリエイティブなことに意識を向ければ大丈夫です。
きつとうまく行きますから。

なぜ、嫌いになれないの？

「嫌いになれたらいいのに」と思った恋、ありませんか？
もしくは、現在進行形の方もきつといらっしゃるはず。
嫌いになれたら忘れられる。
嫌いになれたら会わなくても平気。
嫌いになれたら次に行ける。
嫌いになれたらもっと怒れる。
嫌いになれたら気にならなくなる。
嫌いになれたら別れられる。
そうですね・・・。
嫌いになれたら、きつとあなたが思う方向に進めそうです。
でも、嫌いになれたら、と思うくらいですから、大好きなんですよ。
嫌いになれたら、と思うくらい、嫌いになれないんですよ。
それが切ないところです。

「好き」って一度、認めてしましましょう、とカウンセラーは言います。
「手放して好きなまま離れることですよ」と説明してくれます。
嫌いになれたら、と思うのは、「好きを認めるのも辛いけど、嫌いになるのはもっと辛い、でも、今、とても苦しい」というときに出てくる気持ちかもしれませぬ。
「別れを受け入れなければならなくて、でも、それはしたくなくて。かといって、もう二人に先はないし、でも、まだ好きな気持ちもある。それならば、いっそのこと、嫌いになれたらいいのに」という気持ち。

実際、頑張っ嫌いになっても彼のことを忘れられるわけではありませんよね。
ただ、憎めたり、嫌いになれたら、少なくとも、近づかなくて済む、距離を空けることができる、そして、今の別れや状況にもっと前向きに取り組むことができるような気がするのです。

「好き」の反対は「嫌い」ではなく「無関心」と言われますね。
私たちは好きで繋がれなければ、嫌いで繋がろうとするので、実際彼のことを嫌いになれたらなれたで苦しいも

のです。

次から次へと怒りが出てきたり、憎しみが出てきたり、今度はそちらの感情で苦しみます。

叩けば誇りの出る関係、、、ですから（笑）

嫌いになれたら、、、と思った時点で、嫌いにはなれません。むしろ、嫌いにならないことを宣言しているようなもの。

だから、やっぱり「好き」って言いましょ。声に出して。独り言でいいから。

その上で別れを受け入れなければいけないのであれば、その上で、別れを受け入れる決意をしましょ。

「〇〇のことは、今でも大好きだけど、手放します」という風に。

そこで辛くなったり、悲しくなったりすると思います。

寂しくて、絶望することもあるかもしれません。

むしろ、そうした辛い気持ちをを感じるのが怖くて、「嫌いになれたら」と思うようにしているのかもしれないね。

でも、その感情と向き合っていく強さを、ちゃんとあなたは持っています。

そして、そこと向き合えた分だけ、驚くほど早く、すっきりします。

ちょっとした勇気が必要かもしれません。

「好きだから、手放す」という選択をするという勇気が。

自分にはどうすることもできない事情で悩んでしまいませんか？

例えば、「元カノのことがやっぱり忘れられないんだ」という理由で振られたとします。

あるいは、「今、仕事が忙しくて君と過ごす時間が取れない」と距離を空けられたとします。

もちろん、好きな相手からの言葉だから、ものすごくショックですよ。

しかし、その後、「私の何がいけなかったんだろう？」って考え始めることもあります。

元カノの方がやっぱり私より魅力的なんだ。

私のことがそれほど好きになれないから、仕事を理由にしたんだ。

あの時に、わがまま言っちゃったから嫌われたのかな？

もっと彼のことを信じてあげられたら良かったのに、等々。

そうしたお話を伺っていて、「それは彼の個人的事情で、彼女にはどうすることもできなかったんじゃないかな？」と思うことが少なくないんです。

例えば、知り合ったときから元カノのことを明らかに引きずっていて、連絡も時々取っている状態。

そして、私が彼のことを好きになったから付き合うことになったんだけど、始めからそんなに乗り気とは言えない様子の彼。

そして、友達に相談すると、いつも「やめなよ。傷つくよ」と言われていた恋。

例えば、彼は好きな仕事をしていて、もっと頑張りたい人。付き合い始めはわざわざ時間を作って会いに来てくれたけれど、バイバイした後も会社に戻るような彼。

将来のヴィジョンもしっかり持っていて「僕と付き合っても3年は結婚はないと思って」と釘を刺されていた恋。

もちろん、これだけの文字数で表現できるような分かりやすい事情ばかりではありません（笑）
ただ、こうした「自分には手に届かない範囲での失恋」というのもよくあるような気がするのです。
自分の手に届くところは自分で解決することができます。
でも、自分の手が届かないところでは、それは相手に委ねることしかできません。

恋愛に限らず、私たちはよく「自分ではどうしようもできないこと」で悩んだりします。
でも、それはまるで自分を責めるためにしているかのような出来事だったり、執着して次に進まないためにしているように見えたりすることもあるのです。

「今、私にできることはなんだろう？」
という意識で、今の問題を見つめることをお勧めしたいんですよね。

例えば、あなたが告白をして彼の返事待ちだとします。彼からの返事をコントロールすることはできませんよね。
そこで「もし、Noだったらどうしよう」と不安に駆られる必要は本当はないんですよね。（それでも駆られてしましますが）

だって、そこは彼の領域の話。信頼して待つことしかありません。
すなわち、「もし、彼と付き合うことになっているんだったらYesだし、ご縁が無かったならNoということだよ」と泰然としておけばいいんです。（なかなかそれは難しいことですが）

「今、できることはなんだろう？」って自分に問う癖を付けます。
告白を待つ間の不安というのは、実は依存心が作り出すものですから、その不安を解消するために、自分に自信を持つアプローチをすることは素敵なことですね。
（自信がないから、泰然とできずに不安になるからです）

できないこと、手に届かないところで悩んでも実は何も生み出さないんですよね。
自分ができること、自分の手が届くところに意識を向けたいものです。

元カノが忘れられないというのは彼の事情ですよ。どうしようもないわけです。
仕事が忙しい彼を分かっている好きになったのは彼の事情ですよ。やはりどうしようもなかったんです。
だから、私がする質問は「なぜ、そういう確率の低い彼を好きになってしまったんでしょうね？」です。
好きになったのは私の事情。
そういう確率の低い恋をするのも、何らかの理由があるはずですよ。
助けたかったのかな？
競争心があったのかな？
自分の価値を低く見ているのかな？
オアシスになってあげたかったのかな？

また、「そんな彼があなたのためにしてくれたことってあったでしょう？それが彼の愛だし、優しさなんですよ。それを受け取って自信にしてあげるのも大切なことですよ」と提案します。
時間を作ってくれたり、かわいいよって言ってくれた、その言動に嘘がないとすれば、あなたは短い時間だけど、ちゃんと彼に愛された証拠です。

それを受け取れば、女性として自信になるんです。

元カノに執着している彼が私を一時でも愛そうとしたということは、それだけ私のことが魅力的なんだ、ということ。

仕事人間の彼が私を一時的にでも求めたということは、私といるときっと癒されたんだと思う。ということ。

さて、今のあなたの恋の悩みは「自分の手に届くこと」でしょうか？

それとも「自分ではどうしようもできない彼の事情」でしょうか？

「今、自分ができることって何だろう？」

ぜひ、使っていただきたい言葉です。

まだ、別れを受け入れられていないのかも！？

先日あるセミナーで、こういうネタを書いてもらえませんか？とリクエストを頂いたので、早速頂いてしまおうと思います。

差し支えの無い範囲で概要をお伝えすると、彼女の友達が彼と別れて半年くらい経つそうなんですけど、まだまだ手放せてないのかな？と思う言動があるそうなんです。

表面上は次の恋を探しているように見えるし、合コンや街コンに行ったりしてるのですが、でも、話をしているとそこかしこに「いつか彼と戻った時には」とか「まだ彼は私に気があるはず」とか「やっぱり彼が一番」みたいな発言がちょいちょい出てくるそうです。

でも、別れてから二人はほとんど連絡を取っていないし（同じ職場だから顔を合わせることは時々あるみたい）、彼はもう次の人がいるっぽいし、そう思うと友達のことが不憫にも感じるそうなんです。

「やっぱりまだ彼女、別れを受け入れていないんでしょうか？」というご質問。

このこと自体、それほど珍しいことではないと思うんです。

「半年」という期間を「まだ」と捉えるか「もう」と捉えるかはケースバイケース、本人次第ですね。

でも、近くで見守っている友人としてはちょっと心配になるでしょう。彼女の幸せを願っているだけに。

でも、表面上は別れを受け入れているのですから、きっと頑張って前向きになろうとしてるんだと思います。

彼には次の人がいることも知ってるなら、可能性が少ないことは、彼女にも自覚があるんじゃないかな、とも思います。

だから、友達として優しく見守ってあげてね、とその場では伝えました。

*

別れを受け入れるって、すごく屈辱的だったり、惨めだったりする場合があります。そういうときって前向きになろうと頑張るいっぽうで、「そんなはずはない」と別れを拒否してることも少なくないんです。

それが「私は彼のことが好き」ではなく、「彼はまだ私のことが好き」と思っていたり、あるいは、まだ彼と付き合っているような、そんな気分で過ごしていることもあるんですね。（「いつかまた戻るから」という気分ね）遠距離恋愛などではよくありますが、身近な恋でも特殊な状況（本人の性格とか環境要因）によっては起こることがあります。

それを聞いてる友達としては、心配というか、大丈夫？という気分になってしまうこともよく分かります。

でも、そう思わざるを得ないくらい深い傷を負ってるんだと我々は見るとは思いません。

それも今回の失恋ではなく、もっと昔からある痛みが作り出しているんじゃないかと。

子ども時代、家族とはどうでした？

10代の頃、ひどい失恋はしなかった？

20代、辛い恋はしていない？

人間関係で、しんどかった時代はない？

引きずっているのは、半年前に別れた彼ではなく、10代の頃に大失恋した彼かもしれませんし、子どもの頃、ちゃんと愛してくれなかった親かもしれません。

ちょっとディープな話になっちゃいましたね（笑）

だから、友達としては、そんな彼女の恋を温かく見守ってあげてほしいな、と思うわけです。

そうした背景もきっとあるんだろうし、と。

つい「早く忘れなよ」とか「もう次に行かなきゃあかんやろ」みたいなことを友達だけに言いたくなると思いますけど。

＊

また、この文章を読んで、自分がそうかもしれない！と思った方は、その彼ではなく、それまでの恋や人間関係も振り返ってみてください。

忘れられない恋はありませんか？

すごく辛かった時代はありませんか？

そうした痛みが、今のその感覚を作っているかもしれません。

でも、「私がそうかもしれない！」と気付いたとしたら、それだけでOKな場合も少なくありません。痛みが強く、プライドも高い場合は、このブログを読んでも「私の場合は違うから」と思ってしまうでしょう。

だから、気付けただけでも大きいですし、そこから自分自身を見つめていくことにしましょう。

参考になりましたら幸いです。

元彼とのメールや写真を消していますか？

ストレートなお題にしていました。今までテーマにしたことが無かったのが不思議なくらい、とても大切なものです。

過去の恋に執着がある場合、彼とのやり取りの記録であるメールがそのシンボルになることが少なくありません。すべて残している方もいらっしゃるけれど、彼からの大切な一通を消せずずっと保存している方もいます。

そういうお話を聞くと、まだ失恋を受け入れることに抵抗があるのかな、と思うのです。

そのメールが今のあなたに与える影響って、どのようなものがあるでしょう？

彼からの愛情のこもったメールを読み返して「なぜ？」と胸が詰まる思いをしたり、楽しそうな彼のメッセージからその時の思いに耽ってみたり。

その時あなたは「今」に居ないんですね。

心はすっかり「過去」に置き去りになってしまいます。

彼の写っている写真も同じことが言えます。

特にツーショットの写真。プリクラ。

それらの存在は、あなたを前に進ませないブレーキになってしまいます。

もちろん、失恋してすぐは消さなくてもOKです。

痛みや悲しみ、寂しさを洗い流している期間は消せなくても無理ないですね。

でも、別れて3か月経った頃から、そろそろ覚悟を決めましょう。

もちろん、さくっと別れた後はメール、写真はもちろん、電話番号、メールアドレス、すべてを消してしまう潔い方もいらっしゃると思います。

やはり、そういうの方が早く次の恋に進みやすいような気がしますね。

心理的にはメールや写真を消すことで、過去との決別し、彼と一線を引き、新たな一步を踏み出すためのけじめを付ける“クロージング”(closing)になるんですね。

もちろん、復縁を望む方もいらっしゃるでしょう。

また、「恋人としては終わったけれど、友達としては続くから」とおっしゃる方もいます。

復縁は「よりを戻す」って言いますが、私がよく提案するのは「もう一度出会い、彼と新しい恋に落ちる」という思いを持つことです。

よりを戻すって過去に戻るみたいですよ。

私たちは「今」にしか生きられないので、彼との復縁も、また新たな恋です。新しい私と新しい彼が会って、また恋に落ちるのが復縁です。

また、友達としての彼と、恋人としての彼、同じでしょうか？

私は違うと思うんですよ。

友達だから言えること、恋人だからできること、やはり違いはあれこれ思い付きます。

だから、どちらの場合も「メールや写真は消した方がいいよ」とお勧めします。

他の友達が写ってるから・・・という場合も、、、うーん、難しい判断ですね。でも、苦しいけれど、できたら消した方がいいかな。

それは執着度にもよるのかもしれませんが、やはり彼との「良かった時代」を思い出すものは執着を強めてしまうと思うのです。

取り戻せない過去に意識を置いておくのは、自分も辛いし、あなたの大切な友達や家族も辛いものですね。

だから、勇気を出して「全削除」を選ぶことをお勧めしたいです。

もちろん、それで執着がきれいさっぱりなくなるわけではありません。

でも、自分の中で過去に決別し、彼を手放す選択をした“証”にはなるでしょう。

要はあきらめもつきやすい、というわけです。

そのほうが「今」に生き、次のステップに進みやすくなると思うんですが、いかがでしょうか。

彼のお荷物になりたくなくて別れを選びました。

別れにはいろいろな事情があります。そんな中でも、その勇気に思わず拍手をしまいそうな、そんなカウンセリングをさせていただくことがあります。

「彼が頑張ってくれて私に合わせてくれていることはずっと前から気付いていました。それでもいいと思っていたんですが、やっぱり彼のお荷物にはなりたくないんです。だから、身を引くことにしました。」

「彼は夢を追いたい人だし、私はその夢を応援したいと思ってきました。でも、私も結婚したいし、このままでは彼の迷惑になってしまいます。だから、話し合っって別れを選ぶことにしました。」

それぞれの事情がすれ違っているのに、そこにしがみ付いているのはお互いハッピーではありませんよね。

でも、それを頭では理解できても、感情がそれを許さないことも少なくないと思うんです。だって、好きなんだ

し、彼の成功を一番近いところで見たいわけだし。

そこで、彼のために、私のために、二人のために別れを選ぶことができたとしたら、それは本当に偉大な選択。そんな勇気を出せたこと、すごいことです！

でも、時は辛い気持ちも出てきますよね。

やっぱりやめた！と言いたいときだってあるでしょう。

痛みを感じる時は素直に泣いてもいいです。

好きなのに別れを選んだ自分を責める日があってもいいです。

でも、自分がしたこと誇りを持ち、承認してあげてくださいね。

彼のために、自分のために別れを選ぶことができたのであれば、あなたはそこでぐぐぐぐーんと成長しています。

ほんと素晴らしいです。ブラボーなんです！

大人としての成熟さを得て、女性としても一段と凛とした魅力を発揮していることでしょう。

以前よりもさらにキラキラになってる自分に気付いてくださいね！

そして、何よりも、そういう大人を選択ができたあなたを世間は放っておかないと思うんです。

きっと元彼以上の素晴らしい人があなたの前にすーっと現れます。

*

さて、どうしたらそんなことができるの？とお感じの皆さんへ。

やはり「自分」を大切にすることだと思うのです。

本当に自分がしたいことは何？

自分が欲しいものは何？

幸せな結婚。

風通しのいい関係。

笑顔が絶えない二人。

あなたが幸せだな～感じるシーンを想像してみてください。

一番自然な笑顔を思い出してみてください。

そんな笑顔を自分に与えてあげたいな、と思うこと。

幸せだな～と自分に感じさせてあげたいな、と思うこと。

そして、そのために一歩踏み出す勇氣。

今のあなたにも十分、ありますよ。

大丈夫です。自分を信じていきましょう。

SNSと失恋

「彼とはフェイスブックで繋がっていて、別れた後もつい行動が気になって見てしまうんですね。新しい彼女はまだいないようですが、友達と仲良くやってる姿を見ると悲しくなったり、嫉妬したり。飲み会には女の子もいるみたいで、どうしようって思っちゃうんです。もう別れてるのに変ですよ」

こんなお話を聞く機会が増えてきました。

中には別れた後に友達関係は解消したものの、彼のことが気になって友達のアカウントを借りて彼の様子を見てしまう方もいらっしゃいました。

あるいは、新しい彼女ができたことを知ってもものすごくショックを受けた上に、その彼女のことをフェイスブック上で事細かに調べてしまったり。

そんなことしても痛いだけで、何も得にならないことは分かっているのにね。

自虐的に「ストーカーみたいですね」とおっしゃる方も。(自覚がある分、全然ましですけどね)

フェイスブックに限らず、ツイッターやmixiなど、他のSNSでも、似たような話をお伺いします。

もちろん、彼のブログをチェックしてしまう方も少なくないかもしれませんが、能動的に見に行かなければならないブログに対して、フェイスブックやツイッターはまだ受動的なツール。つまり、自分のページにアクセスするだけで彼の情報が入ってきてしまいますから、表示されたページに彼の書き込みが載っていたら、それだけで心臓に悪いですね。

別れた相手だけど、まだ友達としては繋がっていたい・・・そんな思いがあると、なかなかその関係を切れません。

もともと友達だった相手や、共通の知り合いがいたりすると、なおさら切りにくいですね。

話を伺っていて「まるで社内恋愛が終わった後みたいだな」と感じています。

同じ会社だからばったり出会うこともあり、噂も耳にするし、かといって辞めるわけにもいかないし・・・。

前々回、メールや写真は消してくださいね・・・と言う記事を書きました。

意外や意外、さくっと消してしまう方が多くてびっくりしましたが、そんな方はフェイスブックの友達関係もさくっと解消してしまうのでしょうか。

ツイッターならばフォローする／しないは自由にできますが、フェイスブックなどは勇気が要る方も少なくないでしょう。

失恋後、辛いからしばらくはSNSを開かない、とか、SNSそのものを辞めてしまった、というお話も伺います。

彼がきっかけで始めた方はそうになってしまうかも。

でも、もともとやっていた方は辞めるたって・・・と思いますよね。

ふつうの恋愛って別れた後も友達になるケースもあれば、そのまま疎遠になるケースもありますよね。一時疎遠になっていたけど、また友達として復活するケースもあろうかと思えます。

それと同じに考えるといいと思うんですね。

だから、失恋して、友達づきあいもなく、彼の情報を見るたびに辛くなるならば、思い切って「友達から削除」した方が心にとってはいいと思うのです。

知らない情報が入ってくるのも何らメリットになりませんし、かつ、彼に執着しやすくなりますよね。

もし、将来、ふつうに友達として会えるのであれば、その時再び「友達申請」すればいいと思うんです。

だから、失恋後、相手の方から気が付けば「友達から削除」されてることだってありますよね。

これはまた二重のショックになりませんが、“現実に合わせてだけ”と思って受け入れたいところです。

ただし、失恋した後も彼のことを応援したい気持ちがあり、SNS上に彼の元気な姿を見て嬉しく感じられるの

であれば、敢えて関係性をこちらから切る必要はないと思います。
自分の心の状態に合わせてSNSとも上手に付き合っていきたいですね。
参考になりましたら幸いです。

いつも恋がうまく行かなくなる理由（環境編）

なかなか恋がうまく行かず、また、彼ができて長続きしない。
そんなご相談を頂いて、過去の恋愛のことから、家族のことなどをお聞きしていきます。
そうすると、本人の性格と言え性格なんだけど、環境要因が大きな原因になっていることもあるんですね。
例えば「家」の問題。
古くから続く旧家で男の子がいなくて、長女である自分が跡取りの場合。心理的に、家を背負ってしまってる
ことが多いですね。
「婿」を取らねば、と。
このケースでは、親がはっきりとそう言うわけではないんだけど、親族含めてそういう空気を感じるというお話
もよく耳にしますね。
大好きなおばあちゃんが「家が絶えるのは辛い」って呟いた一言がきっかけだった方もいました。
また、「親」との関係はとても幅広いです。
病気がちの親の面倒を自分が見なければいけなくなったり、どちらかが亡くなって心配して親を優先する生活に
なっていたり。
親を大切にしたい気持ちと、自分も結婚して家庭を持ちたい気持ちが葛藤になっている方にもよくお会いします。
それから「仕事」の影響が大きいですね。
ハードワーカーで休みもままならない生活が続き、デートどころではない場合なども最近よく耳にします。と
はいえ、好きな仕事であり、充実した生活なので、気が付けばあっという間に年月が過ぎてた、みたいなことが
多いです。
また、高学歴・エリート等の理由で彼が尻込みしてしまう、なんて話も耳にします。とある“公務員”の方が「コ
ンパで正直に仕事の話をするとうるせいに男性が引く」と話をしてくださいました。「確かに、自分が男だったら嫌
だなんて思いますもの」と笑ってらっしゃいましたが。

心理学的に見ればそうした環境を「理由にしている」と見ることもできますが、心情的には「しんどいよなあ」
「無理ないよなあ」と思ってしまいます。
そこには「家族への愛情」「その人の能力」など素晴らしい長所も見えてきますから、その行為自体を辞めるこ
と（家を出ること、仕事辞めること等）はあまり提案したくないんですね。
それよりも、その環境を本当に受け入れたら前向きに捉えられるようになります。
その環境をうまく行かない理由にしているうちは、実はそれを受け入れてるとは言い難いんです。
跡継ぎであろうとすることで、あなたは家族やご先祖を深く愛していますよね。
代々守られてきた家を、あなたも引き続き守り、愛したいと思っているからなんですね。
親を放っておけないくらい深い愛をあなたは持っています。
その愛に素直になれると「私に愛される人は幸せ」と思えます。

好きな仕事をしているならば、あなたはキラキラ輝いています。

その輝きに自信と誇りを持ってください。きっと引き寄せられる人がいますから大丈夫です。

あなたのその仕事は多くの人に役立つものですね。そこにさらに自信を持つと、驚くほどに素敵な人が現れます。

その人はあなたが思わず尊敬してしまう人。

その環境要因があるお陰で手に入れられた価値がきっとあります。

「家が旧家であったお陰で・・・」

「親が病気だったお陰で・・・」

「仕事がハードだったお陰で・・・」

「エリート職であるお陰で・・・」

この「・・・」をたくさん見つけてください。もちろん、ポジティブなもの。

そうすると、今の自分をもっと好きになり、もっと愛せるようになります。

そしたら、自然とうまくいきます。

それだけのものを持つことができる自分の器の大きさ、気付いて欲しいな、と思っています。

参考になりましたら幸いです。

新しい彼ができたのですが、元彼との痛みがぶり返してしまいました。

※今回は「失恋」がテーマですが、「新しい彼ができた後」のフォローになります。ので、次の彼がまだ現れない方にとっては来るべき未来の参考にして頂ければ幸いです。

「最近彼が出来たんですね。とても優しくて私のことを思ってくれているし、私も彼のことが好きなんですけど、元彼と散々あったので、またそんな風になるんじゃないかと怖がってる自分がいるんです。」

元彼に突然別れを切り出され、そして、その後ぼろぼろな時間を過ごしたとしたら、また、同じことが繰り返されるんじゃないかと不安になるのも無理ないことです。

その失恋の後、立ち直るために頑張ったり、自分を癒したりしてきたとしても、彼が出来たときに思い出すこともよくあることですね。

こういうとき、カウンセラーとしては元彼とのことを詳しくお聞きすることもあるんですが、もう一つ、別の解釈もできるんです。

今日はそれをご紹介します。

それは「元彼のこと意識を向けることで今の彼を見ないようにしてませんか？」ということ。

そんなつもりはないと思うので、ちょっと分かりにくい概念かと思います。

かつての痛みがあり、また同じことが繰り返されるのでは？と不安になることは自然なことです。

でも、そのことで意識が元彼とのことに向かってしまうのは一種の「逃げ」でもあるんですよ。

だから、元彼のこと気がなった時は、改めて今の彼と向き合うことが大切です。

元彼との痛みを今の彼との愛情で溶かしていきましょう。

その怖れも今の彼との信頼で手放していきましょう。

元彼に捉われずに、今の彼と向き合えるよう、“意識的に”自分をコントロールすることも時には必要です。

今の彼の素敵どころってどんなところ？
今の彼と一緒にいてどんなときに幸せを感じる？
今の彼のどんな関係を築いていきたい？
好きって言えてる？
彼の愛情をちゃんと受け取れてる？
彼はどんな愛し方をする人？
今、幸せ？
そんな質問を投げかけていきますね。
「過去」に引きずられず、「今」に意識を向けられますように。

えっ？私、本当にこの人のこと好きだったのかな？

失恋すると皆さん自分を見つめ直し、成長していきます。
自分ではそんな実感はなかったけど「どうしてだめだったんだろう？どうしたらよかったんだろう？」ってあれこれ悩むことでも変化・成長は訪れます。
でも、意識の中では元彼への執着がバリバリで、まだやり直したい気持ちが残っています。
そんな中、ふと機会があって元彼と会ったときに「え？思ってた彼と違う」と感じる場合があります。
そういうこと同窓会ではよくありません？
中学時代の憧れの人に10年ぶり、20年ぶりに会ったらとても残念なことになってた、みたいな。
でも、短期間でも自分が成長すると「本当にこの人のことが好きだったのかな？」と思うこともあるんです。

＊
パートナーシップは常に対等で、出会う相手はイコールパートナーです。
なかなかそうは思えないことが多いですよ？
でも、相手の方が上に思えたとしても、それはある分野に特化したもので、全体のバランスはイコールなのかも・・・と置いていただけると嬉しいです。
さて、残念なことにそんな二人の関係が終わってしまい、それぞれ別々の道を歩むことになりました。
その時、彼女が失恋をバネに成長していくと、結果的に彼をおいて一人新たな“ステージ”に入ることになりました。
成長するということは意識や価値観が変わりますから、たとえば、今までは「男らしいタイプが好き」だったのが、知らないうちに「ちゃんと話し合いができる人」に変わっていたりします。
それで久々の再会のときに「あれ？」という気がするんですね。
そういう経験をすると「知らないうちに執着が手放せていたんだ」と気付いて「素敵の人だと思うけど、もう戻りたいとは思わないな」って思えるようになるんです。
それは自分の成長を感じて、認めてあげるときですね。

＊
もちろん、その間に彼も自分を磨いて成長しているかもしれません。
そうすると新しいステージでの再会となりますから、お互い知ってはいるけどフレッシュな出会いとなります。
そこでまた恋に落ちたとしたら、それが「よりを戻す」ということとなります。

言葉上は「よりを戻す」のですが、実質的には「新たに始める」という意味ですね。

*

失恋をして悩んでるだけ、と思っている、意外と自分は成長しているものです。

でも、彼とよりを戻すために成長しようとしても、それはなかなか難しいものでもあります。その時点で制限がかかってしまっています。「彼」という制限が。

その成長を感じ取る機会の一つが、元彼との再会、という場合もあるのです。

その時はがっかりせずに、成長と変化を喜び、それを遂げた自分をたくさんほめてあげて欲しいな、と思うのです。

参考になりましたら幸いです。

自分から振った元彼のことが気になってしまうのです。

「本当に嫌いになれたら良かったんですけどね。そういうわけでもないから、なかなか引っ掛かりが取れなくて。どうしても彼の様子が気になってしまうんです。しかも、私はもう次の彼がいるんですね。そんなこと元彼に知れたらまた傷つけると思うし・・・。」

「でも、そんなだったら今の彼とも楽しめないですよ？」

「彼と一緒にいるときはいいんです。今の彼はけっこうマイペースなのでちょっと振り回されてる感じで、だから結果的に忘れられていて。」

このままではいけないって自分から振ったものの、その罪悪感に苛まれている彼女。

普通ならば、さくっと次の恋に向いていけるはずが、どうも引っ掛かりがあるようです。

それだけ付き合いが深かったのか、あるいは、彼のことを面倒見てきた側だったからか。

話をしていると、今の彼のことが本当に好きなのかどうかも、ちょっと怪しくなってきました。

元彼を忘れるために、今の彼に意識が向いているのかな？とも思えます。

また、罪悪感という感情は、そんなパターンをよく作り出すんですね。

自分を罰するために、自分が傷つくような恋愛を選ぶのです。

さて、彼に別れを告げた自分＝彼を傷つけた自分がいて、そんな私は酷い奴だ、と思っているので、どうしても自分が幸せになることが許せません。

望むべくは元彼がさっさと私のことを忘れて幸せになってくれること。

そうしたら自分の罪は許されて、私も心置きなく幸せな道を選ぶことができます。

しかし、そういう時に限って元彼の消息はあまり色良くないものばかりが届きます。

だから、元彼の現在に捉われていたら、なかなか笑顔になれないと思うんですね。

「許してあげましょうよ。自分を。」という話をしていきます。

十分苦しんだんではないでしょうか。

別れを選ぶ前からずっと。

どれくらい悩みました？3か月？半年？

切り出すにも躊躇したでしょう？そんな彼ならなおさらに。

そして、彼の今後も十分見通せたでしょう？
でも、それでも別れを選ぶにはそれなりの理由があったはずですよ。
このままはいけない。この状況は幸せではないって。
だから、次のステージに向かうために別れを選択したんだと思うんです。
その選択をした自分を許してあげましょうね。

罪悪感に捉われているときは、自分を責める選択をしやすいんです。
幸せになるために別れを選んだのに、それでは逆ですよ。
別れを選んだ自分を“支持”してあげて欲しいな、と思うのです。
相当の覚悟を持って別れを告げたのだから。
それが“リーダーシップ”です。
「私は幸せになります！」って宣言してもらうことが多いです。
声に出して、何度も。
そうしていくうちに迷いが溶けて行くことも多いですね。
そして、笑顔になりましょう。
カウンセリングの中で、なんだかんだ「笑い」に持っていくことも多い私ですが、笑っている時は自分を責めない時間。
だから、とっても大切なこと。
自分を責めてる方、今、カバンの中から鏡を取り出してニコッと笑ってみてください。
うまく笑えましたか？
それもレッスンです。笑っていいんですよ。誰に遠慮することもなく。
そして、その罪悪感が取れて行くと気付きます。
元彼にも元彼なりの人生があり、今、学び、成長していく時期であることを、
自分が手を貸さなくても、彼は自分の力でこの状況を乗り越えて行くことを信頼できるようになります。
大丈夫なんです。彼もちゃんと抜け出せますから。
だから、自分の選択を信じ、幸せを許してあげましょう。
それが今のあなたにできることと思うのです。

いつも私は次の人が出来てから別れるパターン。

恋愛のカウンセリングで今までどんな恋愛をしてきたのかを伺っているときに、時々いわゆる「男が切れないタイプ」の方にお会いすることがあります。
次の彼ができてから、元の彼と別れるタイプです。一時的に二股になりますね。
また、ここまでがっちりじゃなくても、元彼と別れそうな時に次の人と出会い、元彼と別れてほどなく付き合い始める人もいます。これは二股にはなっていないけど、気持ちはもう移ってることも多いかな、と思います。
要するにとってもモテる女性なんですね（^^）魅力的ってことは素晴らしいこと、でも、ちょっと問題がある場合も。
最近立て続けにこういう方にお会いしたので「ネタにしろってことだな」と勝手に(!?)解釈して書いてみました。

*

毎回気持ちの整理が付いて次の彼に心に移るのならばいいけれど、前の恋を引きずりながら新しい恋が始まることも少なくないと思うんです。

もちろん、元彼とは終末期で、もう好きじゃなかったり、付き合ってるのかどうか分からなかったり、すっかり倦怠期だったり、ケンカばかりだったりという段階だったのかもしれませんが。

でも、そうなってしまっても何かしら理由があるんですよね。

問題がある、ということは、そこから学んで成長しなさいってことですから、ちゃんと学び終えずに次に行ってしまうと、また同じことの繰り返しになるのです。

だから、毎回同じパターンで別れてる方も多んじゃないかな？と思うのです。

例えば、元彼と会えばケンカという状態が続いてぼろぼろになってるときに、そのことを相談していた優しい彼に心が惹かれ、元彼と別れてその彼に乗り換えたとしたら、元彼となんでそうなっちゃったのか？をちゃんと考えずに新しい恋のロマンスに飲み込まれていきます。

新しい恋が始まれば元彼のことはどうでもよくなって、忘れちゃいますよね。

そして、数年後、優しかった彼との間でまたケンカばかりするようになり、それが嫌で別の人に近づいて・・・、同じことを繰り返しちゃうのです。

お互いの心の距離が近づけば、何かしら違いが見えてきて、衝突が増えていきます。

だから、ケンカが増えるのですが、そこで違う価値観を受け入れたり、相手を理解したり、自分を表現したりってことを学んで私たちは成長します。

仮にそれで別れてひとりになったとしても、落ち込みながらも考えますよね。そして、またそこで成長します。その自分と向き合う時間がなければ、問題の上に新しい恋という蓋をかぶせて見えなくしたようなものですから、その問題は据え置かれるのです。

『何を感じるのが怖いんだろう？』

そういう問いを投げかけていきます。

一番多いのは「一人になるのが怖い」という心理。

寂しがりやで一人では生きられないとっていて、常に人肌を感じていたいタイプです。

なぜ、そんなに寂しいんだろう？なぜ、一人になれないんだろう？ということを見つめていくと気付かなかった心の痛みが見えて来ます。

また、元彼を振って次に行きますから、罪悪感もたくさん溜まってることも多いです。

それが今の彼との間の問題を作ったり、自分は幸せになってはいけないような気がしたりするんです。

幼少期、両親が不仲で一人ぼっち。いつも寂しい思いをして辛かった・・・。

お母さんとべったり癒着していた時代が長く、誰かの存在を強く感じているのが当たり前だった・・・。

お父さんがすごく怖くて、いつも家にいるときはびくびく顔色をうかがっていた・・・

その寂しさや癒着、怖れと向き合い、その痛みを解放していくことが必要なのかもしれません。

*

そうなると面談カウンセリングではクッションを抱いてもらってインナーチャイルドセラピーをします。

クッションを小さい自分に見立てて話しかけてもらうんです。

寂しかったね、辛かったね。良く頑張ったね。よく我慢したね。本当はもっと甘えたかったよね。怖かったよね。ほんと偉かったね。

不思議と涙が流れてきて子供時代の寂しさや悲しみが解放されていきます。

そうして感情が解放されていくと、カウンセリングルームの部屋の空気もキラキラし始めます。

その瞬間が私はとても好きなんですよね～。

実際、景色が違って見える方もたくさんいます。

「なんか、さっきと同じ部屋じゃないみたい。色がはっきり見えます。」

涙で痛みを洗い流したから、心のレンズがきれいになったんですね。

*

もちろん、新しい恋の中で成長していくこともできます。

必ずしも過去を振り返る必要がないときもあります。

でも、もし、過去に蓋をして見ないようにしてきたものがあるとしたら、やはりそれは問題だと思うのです。

今の彼とより幸せになるためにも、一度、蓋を取って中を整理してみるといいかもしれませんね。

かなり勇気が要りますけど（＾＾）

好きじゃないのに別れない理由 → 幸せを選んでいますか？

「単に一人になるのが怖いだけなのでしょうか」

そう切り出したある女性は今の彼にはもう気持ちがないこと、でも、別れられないことをとつとつと話されるのです。

「もちろん、その理由も大きいかもしれませんが、それだけじゃないと思いますよ」

例えば・・・

もし、あなたが彼の心の面倒を見てあげる“母”や“姉”的な存在だとしたら、彼を一人にすることに抵抗を覚えても不思議ではありません。

もし、彼との間に精神的な“癒着”があるとしたら、逆に強い憎しみすら持っていても離れることなど想像できないでしょう。

もし、自分の気持ちよりも相手の気持ちを優先する、すなわち、「彼を失ったら、他に私を愛してくれる人なんていないんじゃないか？」という恐れから離れられない場合もあります。

もし、悪者になることが怖くければ、自分から別れを切り出すことができなくなり、相手が言ってくれるのを待つようになるでしょう。

また、長年付き合い合っている場合など「一緒にいることが当たり前」となってしまう、変化を怖れるが故に別れられないこともあります。

そして、「好きじゃない」というのは嘘で、「本当は大好きなんじゃないかな？」というケースにもよく出会います。

それに「好きじゃないなら別れなければいけない」というわけでもないと思うんですよね。

問題は「幸せ？」というところ。

好きじゃない人と一緒にいても、たいていは幸せではないと思います。

だから人は別れを考えるし、切り出すし、次の人を探しに旅に出ます。

だから、「幸せになってはいけない」という観念を持つ人もまた、好きじゃない人と付き合い合っている可能性は高いです。

カウンセリングでも「彼と別れるかどうかよりも、自分が幸せな方向を選びましょう」という提案をすることが多いんですね。

あなたにとって何が幸せなのか？がポイントなのです。

自分の幸せに対し、コミットメントができるかどうか。

「好き」って言う気持ちは感情ですから、変化し続けます。

昨日は大好きでも、今日は大嫌いってこともあり得ますし、逆にずーっと好きというのはちょっと疑わしいな、と思ってしまうほど。

だから、彼のことを好きじゃなくなっても、また好きになる可能性はあるんです。

それで「好きじゃないからって別れる必要はないと思いますよ」と言う返答になります。

*

そうすると「自分にとって何が幸せか分からない」という方にもよく出会います。

これを読まれてる方にも少なくないのでは？

意識的にも、無意識的にも幸せの要因を「外」に求めてると分からなくなってしまいます。

「誰かが」「何かが」自分を幸せにしてくれる、という感覚があったり、逆に「誰かのせいで」「何かのせいで」自分は幸せになれないと思っていたりね。

私が何が幸せか、何が嬉しいか、それはあなたの心にしか決められません。

頭で考えるものでもありませんし。

注意深く、心を見つめていきましょう。

その心がウキッ！と嬉しくなる点、わくわくする、テンション上がる、気持ちいい、そんなポイントをチェックしましょう。

好きな彼と一緒にいれば、そういう体験をする機会が多いですよ。

手を繋いで歩くだけでも心がウキウキしっぱなしでしょう？

そんな心が喜ぶ瞬間を一日の中で何度も探してみましょ。

何となく、ではなく、嬉しい方を選択する癖を付けてみましょ。

そうすると自然と「幸せな方を選択する」という癖が付きます。

そうじゃなきゃ面白くないでしょ？という風に人生を見られるようになります。

そしたら、「好き」じゃなくても付き合っていくのか、別れるのかを選択できるようになるでしょう。

執着を引きずっている間に付き合う相手は自分を傷つける人を選びやすい。

失恋して元彼への執着がまだまだ強いとき。

その感情としっかり向き合って自分を見つめ直したいときなのですが、やはり痛いし、寂しいですよ。

そういう時はそんな自分を受け止めてくれる腕に惹かれやすいもの。

ある女性の話です。

長く付き合っていた彼と別れてどん底にいた頃、友達がやっている店で知り合った男性がよく話を聞いて慰めてくれていたんですね。

それで気を許してしまい、男と女の関係に。

実はその友達からも「彼だけはやめとき」と言われていたんですが、どうも止められず。

結局彼は体目当てで近づいたみたいですが、彼女も寂しさを紛らわせるために分かっているけど止められず、そのままずるずるとしばらく関係が続いてしまったそうです。

「そんなに魅力的な彼だったの？」と聞くと「全然そうじゃないですよ」って彼女は笑います。でも、彼女のように失恋した後にさらに自分を傷つける人を選びやすいのはなぜなのでしょう？その一つの理由は、あまりにその失恋が痛すぎて、違う刺激でごまかしたい、というもの。例えば、歯が痛くて眠れない時に、頭を思い切りぶつけたら、一時的ですが、歯の痛みは忘れられますよね？それでは全然解決しませんが、それくらい痛みには悲鳴を上げているのです。そして、そのさらに奥、深層心理で何が起きているかと言うと、実はそういう相手を無意識に選ぶことで自分を罰しているのです。言い換えれば、「自分は全然魅力的じゃないから元彼ともうまく行かなかったんだ、、、」ということを実証するために、敢えて傷つくような相手を引き寄せるんですね。傷に塩を塗り込むような行為なのですが、それくらい自分をめちゃくちゃにしてやりたいという自己嫌悪がその裏に隠れています。もちろん、その時期を抜けたら「なんであんなことをしてたんだろう？」という人もいます。ある人は失恋の痛みが大きすぎて、短期間に何人もの人と関係を持ってしまいました。

自分をそれだけめちゃくちゃにして後悔することも少なくないのですが、逆に、そこまで傷つけないと気付かないものもあるのかもしれない。ある時、ふと目が覚めるように「もう、こういうことは辞めよう」と思える時期が来るんですね。それは友達の言葉やお母さんの涙がきっかけになることもありますし、ある時ふと悟ることもあります。「もう、自分を傷つけることはやめて、もっと大切にしていこう」

私も以前はそういう方とお会いするたびに「自分をもっと大切にするために、できればそういう関係は止めたいよね。」とか「今の相手はあなたを幸せにしないと思うよ」って伝えることが多かったんです。でも、最近は少し変わって来て、自分を傷つけることは良くないし、止めたいのだけど、そういう相手を選ぶ理由がきっとあるんだろうな、と思うようになったのです。そういう経験をしなければ気付けないものがあり、その経験を通じて元彼との痛みも手放せて行くのかもしれない。だから、「そういう自分も許してあげましょうね。愛してあげましょうね。」とお伝えするようにしています。自分を傷つける相手を選ぶこともそうですが、「いけないことをしてる」ということでまた自分を責められるんですね。

そして、「自分を傷つけたくてやっているんだ」と気付いたら、きっとやめられます。「あたし、何してるんだろ？」ってばかばかしくなるんですね。そういう日が必ず来ます。だから、その日を気長に待ってみようと思うようになったのです。傷つく相手を選ぶのもまた意味があること。それを含めて自分を許し続けることが、失恋の痛みから抜け出す方法と言えそうです。

出会いがないのは過去に手放せてない恋があるから！？

出会いがなかなかないというご相談。

職場には恋愛対象でない年齢層の人か、すでに売却済みの男性のみ。

合コンに行くけれど、なかなかいい男性はおらず。

出会い系サイトで知り合う人もなかなか前に進めない。

友達の多くは結婚していて、なかなか紹介の口もない。

そんなある種、八方ふさがりの状態の人をカウンセリングすることもよくあります。

絶望しますよね。

焦りや不安も出てきます。

その思いが強ければ強いほど「結果」にこだわってしまうようになります。

あるいは絶望が強すぎて、頑張らなきゃいけない、何とかしなきゃいけない、けど、希望が持てずに空回りを繰り返すこともあります。

そういう場合はまずはグラウンディング。地に足を着けるところから始めます。

具体的には、なるべく話を聞く姿勢を取ります。

焦っているとき、絶望が強いときに意見を言っても、それが入る容量がありません。

また、どんな効果的な方法であっても、焦りや不安があるとうまく行かない可能性の方が高いのです。

だから、まずは吐き出すところから、と思っています。

それに話をさせていただくと、「今」から「少し前の過去」「もっと昔の話」までどんどん遡ることができます。

もちろん、その内容や話し方、言葉の使い方、表情などから、その人となり伝わってきますし、行動や考え方のパターンも見えて来ます。

長所も見えて来るし、場合によっては「ちゃんとメイクして自分を美しく演出することを覚えたらコンパでもパッと花が咲くのに」とか「そういう感受性の強さがあるんだから、きっと気の利いたことができるだろうし、そこは男性を刺激すると思うんだけどなあ」などと具体的な作戦や方向性が浮かぶこともあります。

とはいえ、私はじっとできない性質で、けっこうしゃべってしまうんですけどね（笑）

さて、そんな中で「たいしたことないんですけど」なんて前置きをされながらも、昔の恋の話を伺うことも良くあります。

このブログ等でも「執着」については何度も触れているので、自分なりの過去の恋を振り返ってみたり、手放したりして来られてる場合も多いですね。ありがたいです。

「今の恋がうまく行かない」＝「過去の恋の後遺症？」という見方ができると、癒しも新しい恋のプロセスもスムーズに進むような気がします。

（気付くだけでずいぶんと違うものだと思いますが、いかがでしょうか。）

じゃあ、なんで今さらこのタイトル？と思われたかもしれませんが、今日はより潜在意識のパワーにも触れつつお話をさせていただこうと思うのです。

“引き寄せの法則”って聞いたことありますか？

思いが現実を引き寄せる、という意味です。心理学でもとてもよく扱うテーマです。

過去の失恋の痛みを手放す一つに「恋に対するイメージ」や「異性に対するイメージ」をポジティブなものにし

ておくプロセスがあります。

例えば、こんなケースを紹介しましょう。

出会いの場を作るけれど全然うまく行かないとカウンセリングに来られた30代前半の女性。いろいろと話を伺っていったところ、3年ほど前に好きになった人がいて、でも、片思いで終わったそうです。

実は、その数年前にも同じ経験をしていましたし、それ以前にはあまり好きでないタイプの人と付き合っ、やはりうまく行かなかったそうです。

彼女はそうした経験を積み重ねた結果「私の恋なんてどうせうまく行かないんだ」とすごく絶望されたそうです。でも、年齢的なこともあるし、やはり彼氏は欲しいし、と頑張っってここ1年、出会いを求めて活動されているんですが、うまく行かない、というのが現実でした。

「その絶望感ってどうなりました？」

とお聞きすると「まだあると思いますが、でも、そんなこと言ってられないですよ」との答え。

「じゃあ、『私は素晴らしい出会いをして、素敵な恋をして輝きます！』と言ってみてもらえますか？どんな感じがします？」

「うーん。なんかすごく抵抗を感じます・・・。」

おそらく、それが出会いがないという答えなんですよ。

前の失恋のときに自分自身にかけた“呪文”のようなものです。

「私の恋なんてどうせうまく行かない」

という。

現実っってその通りになっていますよね。

出会いもないし、うまく行かないし、という現実を“引き寄せて”しまってると言えるのです。

『意識』（顕在意識）のレベルでは「彼が欲しい、出会いが欲しい」と思っっています。

しかし、『潜在意識』のレベルでは「どうせうまく行かない」と思っっています。長年の刷り込みによって。

残念ながらパワーの比較で言えば、圧倒的に『潜在意識』>『顕在意識』です。

私はよく「Excel（潜在意識）と電卓（顕在意識）くらい違っう」と例えるんですけどね。

だから、「うまく行かない」という言葉のパワーっってもものすごっってこと知っってください。

「私にはいい出会いなんてないのよ」の「ない」という否定言葉の持つパワーもシンプルな分、とても強力ですからあなたはどんどん「ない」世界に引きずり込まれていきます。

出会いもない、うまく行かない、いい男はいない、振り向いてもらえない・・・「ない」の言葉、どんどん連鎖しませんか？そして、溜息、絶望、悲しみ、諦め・・・。

だから、その絶望感や「どうせうまく行かない」という呪文を解かなければいけないのです。

そのために過去の恋を手放すんですね。

感情レベルの手放しは、その絶望の中に入っっていくこと、その3年前の辛いできごとにもう一度向き合っうこと、そして、そこで選択し直すことで可能です。

ま、この1文で言い切っってしまうほど簡単じゃないかもしれませんが、セラピー等で直接その感情に触れることでプロセスは加速します。

また、意識レベルの手放しは、「私は素晴らしい出会いをして、素敵な恋をして輝っっています！」（現在形であることが大事！）とのアファメーションを毎日してもいいですし、また、恋がうまくイメージを毎日想像してもいいですね。もちろん、両者とも意識レベルから入っって潜在意識に働きかける方法です。

よくカウンセリングで、彼ができたらしったいことを100個、どんな彼がいいのかの条件を100個書っいてください、なんて宿題を出しますが、それも恋愛に対してポジティブなイメージを作り出す狙いがあります。

でも、そのためには腰を据えて3年前の出来事に向き合う必要があります、アフターアクションにしても、書き出しにしても、心に余裕がなければ取り組むことはできません。

だからまずは、話を聞きながら心を落ち着けるところから始めるのです。

出会いがない、とお嘆きの皆さん。

出会いに対して、恋愛に対して、異性に対して、どんなイメージを持っているのか、自分に素直になってみませんか？

もちろん、今日私がお話ししたようなことはすでに理解されていて「私は大丈夫なのよ」と思う方ももう一度チェックしてみてください。

本当に大丈夫なら、きっと出会いは起きているはずですから。

そして、もし「ない」というイメージにぶち当たっても絶望する必要はありません。

乗り越えるべき壁をひとつ見つけただけです。

そこと向き合っていきましょう。

「時間がない」というのも一つの観念です。

地に足が着かないまま突っ走るよりも、一旦、自分と向き合ってからの方が効率的です。

お盆休みの方、ぜひ、この休みのうちに1日、自分のための時間を作ってあげてください。

そうでない方も、電車が空いていたり、休み中の人たちがちらほら職場にいたり普段と違う雰囲気かと思えますから、ちょっと違うところに意識を向けて、自分の心と向き合ってみましょう。

また一步、素敵な恋に近づくとお思います。

そう、大事なことを言い忘れてました。

あなたには素敵な恋をする資格が十分にあることを、ぜひ知っておいてください。

彼か幸せになったら手放せる？

次の恋に行きたいのだけど、なかなかうまく行かない時、カウンセリングでは「忘れられない(手放せていない)彼がいるのでは？」という見方をしていきます。

もちろん、それは意識レベルのこととは限りません。

意識レベルではすっかり過去になっているのに、潜在意識レベルではがっつき執着している、ということもあるのです。

そうした忘れられない彼がいる理由もさまざまなものがありますが、何か罪悪感があると、その罪の意識から幸せになることを許せないことがあるんですね。

その際、よく感じる気持ちが『彼が幸せになったら手放せると思う』というものです。

心当たりありませんか？

もし、今あなたの恋がうまく行っていないのならば、意識していない心の領域に何らかの罪悪感が眠っているのかもしれない。

その罪悪感はずちが振ったの、振られたの、ということには関係ありません。

たとえばあなたが元々誰かを幸せにしてあげたい人だとしたら、元彼を傷つけてしまった、幸せにできなかった、と感じたときに強い罪悪感を持ちます。

与えたい気持ちが強い人ほど、与えられなかった時に罪の意識から自分を傷つけるんですね。

その罪の意識は自分を罰します。

最大の罰し方は「自分を幸せにしないこと」ですよ。

だから、素敵な出会いを引き寄せることもしないし、仮に彼ができて幸せな恋を作ることを無意識に避けてしまうのです。

だから、まるで彼が裁判官で、自分が被告人のような気持ちになったかのように、彼が幸せになったら手放せる・・・すなわち、彼が幸せになったことを見届けたなら自分が幸せになることを許せると思うのです。

確かに彼が幸せになってくれたら、すごくホッとして自分を許せると思います。

罪悪感が解放されるからです。

しかし、頻繁に会う彼だったらいいかもしれないけれど、そうでない場合、どうしたら彼が幸せになったことを知ることができるのでしょうか？

実はこの気持ちは「象徴」なのです。

彼が幸せになったら手放せる・・・という思いは、手放さないための“口実”に時になってしまうんです。

だから、彼が幸せになったことを知り、すごくホッとして解放されたとしても、今度はその思いが「私はきっと男性を幸せにできない」というものに切り替わり、やはり恋がうまく行かない現実が続いてしまう可能性だってあるのです。

だから、その罪悪感と共に彼を手放すことが彼が幸せになってもならなくても大切なことになります。

その際、祈りを贈ることをよく提案します。

祈りというと宗教っぽいですけど、思いを届けるイメージワークなんですよ。

彼が幸せになりますように。

彼が笑顔で幸せな恋を楽しめますように。

そして、私も幸せになりますように。

私も笑顔で素敵な恋ができますように。

心の中でただ願います。

そして、すぐ隣に新しい彼がいることをイメージします。

姿かたちは見えなくてもいいです。

ただ、気配を感じてみましょう。

これは数分でできると思うんですね。

できれば毎日やってみてください。

1か月後、効果を感じられると思います。

次の人が現れるまでは好きでいよう。

失恋をして、その人との復縁はあきらめたのだけど、好きな人がいないというのもまた寂しい。だから、次の人

が現れるまでは好きでいよう・・・。

そんなケースに遭遇することもあります。

それが苦しくないのであれば特に問題はないと思っています。

好きな人がいることの効力ってとても大きいんです。女性として自分をキラキラさせてくれるし、魅力もアップします。

また、男の人のことをもっと知りたいと思ってあれこれ勉強したりもします。

実際、カウンセリングでも「彼のことはまだ好きなんですけど、もう平気になりました。先に幸せになられたらちょっと悔しい、と思いますけどね（笑）でも、またやり直したいとか、恨んでやる、とかそういう気持ちはないですね」というお話をちよくちよく耳にします。

なかなか大人です。そうなるまでには結構大変な時期もあったんじゃないかな、と思いますが大きな山を乗り越えましたね。

しかし、時にそれが苦しいこともあります。

「苦しいのだけど、次の人が現れるまでは好きでいる」

というのは“恋に生きる情熱の女”の証であり、また、彼の存在が日常に唯一彩りを添えてくれる花なのでしょう。

「彼のことを忘れてしまうと毎日が真っ黒になってしまいます。」

そんな話をしてくれた女性がいました。

仕事が忙しく、職場と家との往復。休日はかつてはずっと彼と過ごしていたのですが、いなくなった今は友達と遊ぶよりも一人で過ごすことが多い彼女。

だから、別れた彼のことを好きでいなければ、ほんと生活に色が無くなってしまうのです。

でも、一人は寂しいし、彼がしたことは許せないし、怒りも出てくる・・・でも、まだ好きだし、いなくならないで欲しい・・・苦しくても、彼の存在に助けられているのです。

「他に趣味を見つければいいじゃない」と色々と言いつつやってみたり、出かけて見たりしましたが、そこは恋に生きる女のサガみたいなものなのでしょうか。

イマイチ身が入らないのです。

そういうときに無理やり引きはがしても意味がありませんから、その時々的心情を伺っていくことが多いですね。

そういう方は「早く忘れなきゃいけないですよ」「いつまでも彼のことが引きずっている自分が嫌なんです」「いつも同じ話になってしまっでごめんなさい」等々のセリフをよくおっしゃるんですが、「まあまあ、気にせんといてください」と話を続けてもらうことにしています。

その上で伝えることはたいていいつも同じ。

「必要があって、今のような状態になっちゃってると思うんです。意味も理由もあるわけですから、気に病むことはありません。いずれここを抜け出せるから、それまでは彼のことがどうしようと思わなくていいと思いますよ。今の自分のその気持ちでいましょうよ」

という風に。

すると「ほんとうにここを抜ける日なんて来るんでしょうか？」と聞かれることが多いのです。

「はい。来ますよ。気が済んだら、すーっと抜けて行くものです。」

と答えます。信じられないかもしれませんが。

その苦しいのにも、この寂しいのにも、その色の無い生活にも何らかの意味があります。

それを必要としている自分がいて、そこから学び、成長しようとする自分がいます。
だから苦しくもあるのですが、必然でもあるのです。
だから、しばらくそこに居続ける許可を自分に出してあげるといいのです。
もしかしたら、立ち止まる、ということレッスン中なのかもしれませんね。

参考になりましたら幸いです。

友達からの励ましが辛いときってありませんか？

失恋すると友達の有難味が分かることが多いですね。

優しくったり、話を聴いてくれたり、一緒に怒ってくれたり、傍にいてくれたり。

カウンセリングでも「今こそ、友達に頼るときですよ！」なんてアドバイスをすることも少なくありません。

しかし、相談する友達によっては余計辛くなることはありませんか？

もちろん、あなたに否定的なことを言う友達（それはそもそも友達か？）ではなく、むしろ、励ましてくれる、前向きな友達がちょっとしんどいとか、辛いとか。

「話を聴いてたらどんどん顔が明るくなってきたし、笑えるようにもなったし、もう大丈夫だよな？」

って言われたら、「大丈夫じゃないもん」って言いづらいですよな？

「もっといい男がいるって！大丈夫！あんた本当にいい女なんだから、もっと自信持って次、行こう。」

とか言われても、まだ気持ちは元彼のところにあるわけで……。まだまだ次に行く準備なんてできてないし。

「失恋ごときで落ち込んでるなんてあんたらしくないよね。でも、そのうちいつもの笑顔見せてくれるんでしょう？待ってるから」

笑顔の私じゃなきゃ受け入れてもらえないわけ？と、やさぐれてみたくなったり。

自立系の友達が多い方はそんな思いをすることも少なくないんじゃないでしょうか。

黙ってうんうん聴いてくれて、しんどいね、辛いねって共感してくれて、また話聞くからねって言ってくれたらそれだけでいいんだけど、という時もありますよね。

でも、あなたが失恋して辛いときに前向きに励ましてくれたり、元気づけてたりしてくれる人・・・そんな自立系の人たちって、ネガティブな感情と向き合うのがちょっと苦手な人たちかもしれません。

だから、「大丈夫だよな？」「次行こう！」「笑顔見せてくれるんでしょう？」と言ってしまうんです。

逆にそこであなたの感情に寄り添ってくれるタイプの友達は、そういう経験をしてきたか、辛い気持ちに向き合える人なのかな。だから、一緒にいると安心感があります。

とはいっても友達に救われることも多いですよな。

厳しいことばかり言うんだけど、でも、なんだかんだ面倒見のいい友達がいたりすると、甘えることもできます。

だから、大事なんだけど、TPOがやっぱりあります。

で、友達だったら、正直に言いたいですね。

「大丈夫よね？」って言われても「ごめん。ほんと弱ってて、今はいいけど、またダメになるかもしれない。そしたら、また泣きついてもいい？」みたいに。

友達だから、友達の辛い顔を見るのはしんどいとお互いに思います。

でも、そこを踏み込めるのも友達のいいところなんじゃないかな。

怖いけどね。

だって、失恋した上に、友達まで失うことになったら相当痛いから。

だから、信頼です。信頼。

するとね、自分も新たな境地だけど、その友達にとっても新たな境地なんです。

つまり、その友達にとっても成長機会。

そう思って踏み込めると、さらにその存在に感謝できるんじゃないかなあ、と思います。

友達に直接言う自信のない方、まずはそんな気持ちを他の友達に話すか、カウンセラーに話すかして心の準備から始めてみるといいでしょう。

失恋を機に、親友が一人増えた、そんな素敵なことになるかもしれません。

初めは向こうの方が熱心だったんだけど、いつしか逆転してて・・・。

「彼から告白されて、私の方はそんなに好きってわけじゃなかったけどOKして。でも、だんだん私も彼のことが好きになり始めて、気が付けば逆転してたんです。」

そんな経験したことないでしょうか？

付き合い始めはそんなによく見えなくても、一緒にいるうちにその人の価値がだんだん見えて来ることってよくあるんですね。

なぜかって言うと、始めにあまり期待がないからです（笑）

「すごーく素敵な人！」と思って始まった恋は得てして“減点法”になりやすいです。意外なところが見つかって幻滅することが多いんです。

逆に、今回のようなタイプの恋は“加点法”。「へえ、こんないいところあるんだ」と後追いでいいところが見えて来るからどんどんハマるんです。

これは恋に限らず、仕事でも、趣味でも、漫画でも、ゲームでも同じことです。

さて、失恋クリニックですから、ここからちょっと悲しいお話になります。

そんな後追いで好きになってしまふとなかなか冷めにくいんですね。ずっと好きでいます。

しかし、一方の彼は付き合い当初の熱意は冷めています。

そこで彼の方から別れを切り出されたとき、“加点法”の恋はまだ彼を好きになろうとしている最中です。そんな中のできごとですから、ショックもまた大きいんです。

しかも、中には彼から別れを切り出された時点で「こんなに彼のことが好きだったんだ」と気付くケースもあります。「彼の方が私を追いかけてる」と思い込んでたんですね。

この場合はそのショックもさらに大きいですね。

ところが、この場合、そんなに好きじゃなかった頃の記憶があります。

また、立場が逆転して「あ、私の方が好きになってる」と気付いたときに何となく屈辱的な感じがしたことも覚えていてます。

だから、彼から別れを切り出されたことに納得がいけないというか、プライドが傷つけられたというか、そんな

気分になる人もいますね。

好きな状態で別れを切り出されたから、とても引きずりやすいんです。

信じられない気持ちも強いかもしれないですね。

こういうときは普段以上に丁寧に丁寧に、一つ一つ気持ちを整理していくのがいいみたい。

「なんで？」という思いが強いときは、まずはその気持ちと向き合っていきます。

手放しを焦ったり、次の恋に行くのはちょっと待った方がいいかもしれません。

まだ準備はできていませんからね。

痛みが強いときは思い切り泣きましょう。

怒りが強いときはそれも吐き出しましょう。誰かに聞いてもらったり、ノートに書き出してみたり。

先日も「今日は全部吐き出しましょうか」って彼に言いたいこと、言えなかったこと、あれこれ涙と一緒に流していただきました。

そうして少しずつ恋を手放していきます。

最初は向こうの方が好きだったのに〜という傷ついたプライドがある場合はそこが最後まで引っかかることが多いかも。

だから、なおさら今出てきた気持ちを整理していくことをお勧めします。

「今」に足をしっかりつけて。

人を好きになれた、ということは素敵なことですよね。

またいずれ立ち直って笑って前に向ける日は来ます。

その日を目指して、一歩、一歩。今日できることをしていきましょう。

長いこと付き合っていた彼がいて、なかなか今の彼のことが愛せない。

以前にも似たようなテーマを扱ったことがあろうかと思いますが、ここ最近、似たような事例を立て続けに耳にしたので、改めて向き合ってみたいと思います。

「かつて7年付き合った彼がいて、最後の1、2年はなんか空気みたいになっていて、その時知り合った今の彼に惹かれて付き合うことになった。

元彼とは少々修羅場にもなったが、向こうもそれなりに飽きていたようで最後はあっさり引いてくれた。

今の彼は前の彼と違ってとても優しく、穏やかな人。平和なお付き合いをしているのだけど、時々元彼のことが頭を過る。

元に戻りたいわけではないのだけど、何か心が引っ張られるような感じ・・・。」

7年も付き合っていたとしたら、ある意味「体の一部」になっています。

その彼と別れるということは、その一部を切除するような痛みを感じるもの。

だから、別れた後も、ふとした瞬間に記憶がよみがえってきます。

しかし、問題はそれが原因で今の彼との間にトラブルが起こること。

ケンカはもちろんなんですが、「今の彼に対して罪悪感を感じてしまう」場合も少なくなく、その重みのために今の彼との別れを考えるようになることもあります。

上の例なんて典型的で、彼が穏やかで優しい人故に、そんないい人を傷つけるなんてできない、と思ったみたい、こんないい人は私には相応しくないのでは？と感じてしまったりするのです。

しかも、優しい彼は元彼との悩みについても理解を示してくれることもあります。
それで余計に罪悪感を募らせることも。

だから、こういう思いをお持ちの方は、早く何とかしたいと思われてカウンセリングに足を運んでくださるのかもしれないですね。

まず、罪悪感を持ってしまうことは自分の優しさや誠実さのなせる業と思って下さい、とお伝えします。
いい人だから、罪悪感を持ってしまうんです。

そして、長いこと付き合ってきた彼なんだから、ある程度引きずるし、思い出の中には絶対残るし、だから、時々思い出してしまうものと思って下さい、とお伝えします。

要は「何も変なことじゃありませんし、悪いことではありません。自然現象ですよ」という感じで捉えていただけるとありがたいのです。

その分だけ自分を責めることをやめられます。

そして、元彼を改めて手放していきます。

もちろん、執着が強いとかそういう目で見ているわけではありません。

思い出す、そして、それが苦しい、ということは何かしらまだ「未消化」な問題がある、ということ。

それが何なのか？を見つめて行くんです。

もちろん、その効果は今の彼との関係に還元されます。

今の彼との関係をもっとよくするために、彼のことをもっと愛してあげるために、元彼を手放していくのです。
「最後の1, 2年はマンネリしてしまって全然楽しくなかった。また、彼の冷たい態度にひどく傷ついたこともある。」

その気持ちをまずは表現していきましょう。

そのまま声に出したり、書き出したり。

お手紙してみるのも良くお勧めします。いつもの「出さない手紙」ですね。

書いてみると意外と多いのが「なんだ、もうすっかり吹っ切れてます、私」ということに気付けること。

「習慣」や「思い込み」が問題を作ることがあるのですが、体がまだ慣れていないだけで心はすっかり次に向かっていたようです。

もちろん、まだまだ引きずってるなあ、ということもあります。

そのときは改めて手放すセッションをしていきます。

そして、もう一つ大切なアプローチ。

それは今の彼にもっと意識を向ける、ということ。

今の彼と向き合うのがなぜか怖くて、抵抗があって、それで元彼をひっぱり出してきてる、なんてこともあるのです。

だから、今の彼とどうしたら幸せになれるのか？というヴィジョンも描いていきます。

具体的な目標設定を試みたり、今の彼との幸せな瞬間を描いて愛を育てることもあります。

いろいろと手はあるものですね（^^）

だから、元彼のことを思い出してしまったとしても焦ったり、自分を責めたりしないでください。

それも必要なこと、悪いことじゃない、と言い聞かせながら、自分の素直な気持ちと向き合ってください。そうすればきっと今の彼との恋愛にさらにコミットメントできるようになるでしょう。

参考になりましたら幸いです。
読んで下さってありがとうございます。

もっと早く出会えてたらよかったのに。

カウンセリングをしていると「もっと早くこのブログを知っていれば別れずに済んだのかも」という声をよく耳にします。

有難い言葉として受け止めているんですね。

でも、その時にこう伝えるんです。

「ありがとう。でも、おそらくその時期にうちのサイトを見つけたとしてもピンと来なかったと思いますよ」って。

“今”だからそう感じるんだらうな、と思うのです。

“かつて”だったら、違うんじゃないかなあ、と。

タイミングは完璧です。

“今”だからこそ、フィットするということは、“今”必要なものなのです。

恋にしてもそれは同じこと。

気になり始めた彼には実は彼女がいた、とか、お互い好きなんだけど仕事が忙しくてすれ違ううちに気持ちが冷めてしまった、とか、告白してきた彼がすごくタイプなんだけど自分にはすでに約束のある彼がいる、とか。

もっと早く出会えたら良かった、とか、もっとタイミングが合えばうまく行ったのに、と思うと、なかなかやりきれない気持ちになることもあります。

でも、やはり、その彼とはそういうご縁だったのかな、と見るんです。

そうは言ってもすでに好きになっていたり、「惜しい！あまりにも惜しい！」と執着する気持ちがわんさか出てきたら、すぐには納得できませんよね。

それは無理ないことです。

ただ、「こういう出会いをしたことに意味がある」とか「タイミングが合わないという出会い方をしたんだ」という解釈はより前向きな自分にしてくれます

要は、あなたにはもっと素晴らしいものが用意されているのです。

辛い失恋を乗り越えて、やっと素敵な人と出会い、好きになったら、実はその人は結婚していたことが分かった、という方がいました。なんで・・・と自分を責めたくなる気持ちを切り替えて「きっともっといい人と出会えるってことだわ！」と前向きに過ごしていたら、その半年後、とても素敵な彼に一目惚れされました。

もちろん、その半年間は「やっぱり私なんてダメなんだわ」とくじけそうになっていましたけどね。

お付き合いし始めていい雰囲気だったときに彼が転勤。遠距離で頑張ろうとしていたけれど、お互い仕事が忙しい上に、家のごたごたもあって疎遠に。そして、自然消滅。ふとした時にサークルの後輩君と仲良くなって付き合いが始まり、その3か月後にはプロポーズされて電撃結婚。

そういえば、歳の差婚、増えてますよね。

「私がもっと若い頃に出会ってたら付き合ってたのに！」と散々言ってた彼女。結局彼に押されて15歳下の旦那様を手に入れることになりました。

タイミングは完璧。出会うべくして出会うもの。

頭で考えて理解しようとするのが難しいかもしれません。

「そうじゃない！なんで私は・・・」と言いたくなったら、きっとまだまだ痛いんです。

そういう場合は無理に思い込まなくても構いません。

むしろ、しっかり痛みを癒すことの方が大切です。

でも、少しでも希望を感じるなら、そう信じてみることで流れが変わり始めるでしょう。

タイミングは完璧、と思って、うまく行かなかった彼を手放して、前を向こうとすると、自然とキラキラした雰囲気が出ますね。

そのキラキラな雰囲気に引き寄せられるものは素敵なもの。

きつとうまく行きますよ。そうほんとに思ってますから。

参考になりましたら幸いです。

いつの間にか自分を見失っていました。

彼に「私のこと、どう思ってる？本当に愛情があるの？無いんだったらこれからのこと、ちゃんと考えたいんだけど」そう切り出しても、「うーん・・・」とよそを向いてしまう彼。そんなメールを送っても簡単にスルーしてしまう彼。あからさまに機嫌を損ねて逆切れする彼。「まあ、いいじゃん、そんな堅いこと言わなくても。それよりも・・・」と軽く流して話を逸らそうとする彼。

なんかひどい扱いだなあ。

なんか惨めだなあ。

なんだかとっても寂しいな。

そう感じるのだけど、身動きが取れない私・・・いませんか？

そんな思いを抱いても結局はあいまいになってしまい、そのもやもやした気持ちを抱えながらもニッコリ笑って彼に話を合わせてる自分。

さらには、結局惨めな思いをするだけだから、とそんな気持ちをぶつけることすら諦めてしまったこともあったかもしれません。

「自分が無いんですよね？」

つい、そう言ってしまいます。「どうしてなのかなあ？」と。

自信がない、愛される価値がない、次がないと思ってしまう、彼が好きだから、自分なんてちっぽけだから・・・。

「どうしてそう思うようになったのかな？」

いつもそうだった、昔から自分なんてそんなものと思ってた、恋がうまくいったことなんてなかったから・・・。

「本当はどうしたいの？それも分かんない？」

ほんとうは、もっと距離を縮めたい、ちゃんと私のこと見てほしいって思っていたけど、今はどうしたいのかわ

かんなくなっちゃって。

「疲れてる？」

そうですね。疲れてるかもしれないですね。

「でも、身動き取れないですよ？」

ええ。どうしたらいいんでしょうね（苦笑）。こんなところにハマってる自分が情けないです。

「そうなっちゃう事情がいっぱいあるんですよ。そうなるしかなかった事情が。そこを解き明かしていきましょうか。でも、まずは、疲れを取ることが先、かな。」

そういえば、先日、カウンセリング中にすやすやと寝てしまった方がいました。

恋愛のことで相談だったんですが、仕事でも相当根詰めて頑張っていたようで。

しばらくして起こすと「新幹線の中でも眠っちゃってたんですけど。ほんと疲れてるみたいですね（苦笑）」と。

帰りは「思い切ってグリーン取ってゆっくり帰ってくださいね」とお伝えしました。

そうそう、テーマは自己喪失です。

色んなレベルがありますが、まずは、指さし確認。自分が今、何が欲しいのか、何がしたいのか？

それは「今、何が飲みたいですか？何を食いたいですか？」って質問のときもあります。

「甘いもの、ケーキが食べたいです」とおっしゃった方に宿題を出します。

「今、ケーキ、イメージしましたよね？そのケーキ、必ず今日中に食べてください！」

ケーキを食べる宿題って変でしょう？

でも、それは「自分が欲しい、と思ったものを、ちゃんと自分に与える、という大切な実習」なのです。

与えてます？皆さん。

1日10分でもいいです。自分のための、自分が喜ぶ時間を作ってください、と言います。

10分。職場の休憩時間。お風呂に入っている時間。風呂上りに飲み物を飲む時間。テレビを消して寝るまでの時間。

その10分を誰にも邪魔されない、自分一人のための時間にします。

そこでお肌のケアもちろんOK。

ハーブティを淹れる。

ストレッチをする。

歌を歌う。

絵を描く。

一人でできて、それが心地よいことを。

その10分を本当に充実させていきます。

10分できてる人は30分を目指しましょう。

30分できたら1時間。

1日1時間、自分に与えられたら精神的にはものすごく元気になり、充実感を感じられます。

でも、なかなか毎日は難しいと思うのですが。

グラウンディングと言います。地に足を着ける、という意味です。

誰かに振り回される、流されるのではなく、自分をきちんと持つために、自分に立ち返る時間は大切なのです。

これをルーティンにすると、不安や怖れが強いときもある程度まで自分で何とかできるようになりますよ。

彼に振り回されて惨めになっても、ちゃんと自分を見つめ直せるようになります。

その結果、彼との関係を劇的に変えて行くことも可能なのです。

思い当たる皆様、まずは、今の自分のためにできることから始めてみませんか。

参考になりましたら幸いです。

いつもありがとうございます。

失恋を自覚する。

彼とちょっとギクシャクしてきて「ちゃんと話し合おうよ」とメールしてもスルーされたり、でも、何でもないメールにはふつうに返事が帰って来て。

その上、なかなか会う時間も決まらない。

不安になったり、イライラも溜まったり。

「自然消滅？そんなの嫌だー！」と思うのですが、こういう時、「失恋したんだ」という自覚って持ちにくいですよ。

「そういうことか」と大人の対応を取って、さっさと自分なりにクロージングできる場合はいいですが、自分がかなり好きになっていたり、彼に振り回されてフラストレーションがたまっていたりするケースでは、なおのこと執着が強まってしまいます。

*

彼の様子がおかしくて話し合いの場を持つことはできたのだけど、そこで彼がはっきりした態度を取らなくて、どうしたいのかが伝わってこない、というケースもありますね。

ファミレスで待ち合わせて話をするんだけど、「これからどうするの？」みたいな話を振ると「うーん。分からない」と俯いてしまったり。

でも、やっぱりそういうことだと思ってしまうのです。

*

また、イレギュラーかもしれませんが、こんなケースもあります。

「前から気になっている人がいて、ちょっといい感じになったのだけど、結局うまく行かなかった。」

こういう時、意識的には「何かの気の迷いだったのかしら」みたいな感じで軽く処理されることもあります。

「単に気になってるって感じだったし、恋ってほどでもないかな」と。

それでさらっと流れるのならばいいんですが、こういう経験がちょっとしたトゲのように心に突き刺さってることもあるんですね。

*

はっきりと「別れよう」と言われたら、あ、振られたんだ、て分かります。

(中にはそれでも「いや、彼はきっと本気じゃない!」と思ってしまう人もいますが)
また、ちゃんと好きになってることを自覚していれば、うまく行かなかったときに失恋を意識できます。
しかし、そうでない場合はなかなか失恋したことが自覚しにくいんですね。
そもそもそんな痛いことしたくないですし、別れたくもないですし、失恋そのものに対する抵抗も強いからです。

カウンセリングで、「それは失恋したと思った方がいいですよ」とお伝えすることがあります。

「立派な失恋です!」って言うことも(笑)
今、起きていることをきちんと把握することは先に進むためにとっても大切なことです。
そもそも認めたくないものをあいまいな態度で示されたら、そりゃあ、ますます分かりませんよね。
だから、そこで敢えて強めに“失恋”を意識することで、次のステップに進むことができるんです。
それはセカンドチャンスを狙うためにもすごく大事なことではないでしょうか。

ある人のお話し。

『私、振られたの?』って彼に聞いたのにあいまいな返事・・・でも、私、振られたんですよね?」
そんなこともあるんですね。
彼女、ちゃんと失恋を自覚し、彼とは連絡を取らないようにし、そして、辛い思いを吐き出して、次の恋に向かって行きました。
人によっては勇気ある選択です。
でも、失恋を自覚することは大きな一歩になると思うのです。

*

最近、優しい男性が増えてきて、はっきりと別れを口に出さないケースが増えてきているように思います(そういう相談事例が増えてきてますし)。
なので、失恋しているけれど、それと意識せずに時間を過ごしている方がいらっしゃるかもしれない、とこの記事を書いてみました。
皆さんの参考になりましたら幸いです。
いつもありがとうございます。

別れのコミットメント～後悔は再選択のチャンス～

もういい年齢だし、と結婚を意識し、今の彼とは先がないと決意して、自分から別れを切り出したような場合、後悔が付きまとい、罪悪感が湧いて出てきて辛くなったりしますよね。
カウンセリングでも、こういうケースの相談は多いんですね。
自分から振ったという立場上、加害者・罪悪感側でなかなか人に辛い気持ちを打ち明けられなかったりね。
「別れたのって間違いだったんでしょうか?みんなは別れて正解だよってしてくれるんですが・・・」
頭では理解し、分かっているのですが、心は「恋」をしていたわけですから、大きなハートブレイクです。
そんな風に別れたことを後悔したりした際は「再選択のチャンス」と言ってます。
でも、よりを戻す、というわけじゃないですよ。
結婚したいから別れたんでしょう?

これから先が見えないと思って別れたんでしょう？

もう我慢できない！と思って別れたんでしょう？

その意志を改めて確認するときなんです。

むしろ、その意志を確認させたくて後悔するようなものです。

そういう時は無理やり「これでよかったんだよ！！」と強く思い込むんじゃなくて、心から「別れを選んだのは私だったな。別れて正解だよ。」と受け入れてあげます。

自分の心としっかり対話する素心です。

つまり、別れにコミットするわけです。

後悔する自分の声を無視するのではなく、ちゃんと聞いてあげます。

そして、自分から別れを告げるまでの葛藤を思い出します。

そして、あの時と同じように心の中で彼に別れを告げます。

「あなたとはもうやっていけない。幸せになってね。」って。

これを何度も繰り返すと、罪悪感も減っていきます。

時々聞かれるんですよ。

「もし、それで元彼のところに戻ってしまったら？」って。

それを自分が選択したんなら、いいと思うんです。

「この彼とは幸せになれないな」と分かっている彼の元に帰るのも自分の人生なのかもしれません。

でも、覚悟をしてやり直すなら、案外幸せになれるかもしれませんよね。

それくらい「自分で選ぶ」ということは大事なんです。

さて、このコミットメント、将来の「結婚」へのコミットメントのレッスンでもあります。

結婚する時も勢いだけでは届かず、「ほんとにこれでいいの？この人でいいの？私でいいの？」というマリッジブルーが訪れることがあります。

その時にも今回と同じようなコミットが求められるんですよ。

自分と対話して、彼と生きて行くことを再選択する、というコミットメント。

罪悪感が強い分、蓋をしてしまいやすいと思うんです。

そして、その漏れ出てくる罪悪感にずっと苛まれると、自分が幸せになることを許せなくなるんですよ。

自分の幸せのために選んだことだという自覚がちゃんとあれば、彼を振った自分を許せます。

後悔したら再選択の時・・・これは何も失恋に限ったことではありませんが、その時も自分と対話して、改めて選択していただけると自信が付いていくものです。

参考になりましたら幸いです。

いつもありがとうございます。

被害者でいることを手放す勇気。

「彼のせいでこんな自分になった」という思いを伺うことがあります。

確かにそう思ってしまう事情があり、時には「それは酷い・・・」と言ってしまうこともあります。

そして、その傷が何か月、何年にもわたって続いてしまうことも。

悲劇のヒロインとも言えますが、こうした「被害者」モードになってしまうのは人生において、とても辛いできごとなのです。

被害者は同時に加害者です。

「彼のせいで」と思うことで、すでに彼を攻撃する加害者になっています。

「それだけの目にあったから攻撃することは当然」と正当性を主張するのですが、すでにそれすら加害者ですよね。

そして、その加害者であることを隠すために被害者で居続けなければいけなくなります。

それが本当の悲劇だと思うのです。

ずっと自分がかわいそうな存在、惨めな存在にしておかなければなりません。

どれだけ正当性を主張したとしても、辛いのは自分自身です。

そして、そうして彼を責めている間、彼を手放すどころか執着ばかりが募って、次の恋に進めなくなります。

もちろん、時には次の恋に進まない理由として被害者であることを使うケースだってあるくらいです。

話を伺いながら、うーん・・・それは辛いなあ・・・と何も言えなくなりそうになることもあります。

それだけ辛い思いをしたことも確かだし、逆にそれだけ一生懸命な恋をしたという証でもあります。

ただ、ここはとても繊細な領域です。

無闇に被害者であることを指摘したり、それを手放すことを勧めたりはしません。

自分が薄々そうじゃないか？って思っているながらも否定したい気持ちってありますよね。

被害者でいることが辛くてそこを抜け出したいんだと抜け出せない、そんな葛藤を抱えているときに「あなたは被害者をやってます。手放したほうがいいですよ」なんて言われたら余計に傷ついてしまいますよね。

こういうのって信頼関係がすべてですから、まずはそこに注力します。

だから、できるだけ状況だけでなく、その時々のお気持ちや今現在の心境などを聴くことに意識を向けて行きます。

でも、そうすると不思議と多くの方が自分で気付かれるんですよ。

「こんなことしていても意味はないんですけど」

「彼のせいにしていても、自分は幸せには絶対になれないんですけど」

「いい加減、こんな自分の性格が嫌なんですけど」

この発言ってすごく勇気が要ると思うんです。

被害者を手放す勇気、覚悟が出来つつある証拠ですから。

だから、こうなるまで待つことが多いです。私としては。

被害者でいたいときもあるんですよ。

苦しいって分かっているけど彼のせいになりたいときもあるんです。

彼によってどれくらい自分が傷ついたかを分かっただけでもらいたい時期もあっていいんです。

それも自分と向き合うことになりますから、そこはじっくりと。

そして、時期が来れば不思議なことに抜け出していくんです。

(ただし、場合によっては多少意志の力が必要なこともあります)

そこでは、気が済む、目が覚める、そんな表現をされる方が多いかな。

ここまで来るとお手伝いできることがたくさんあります。

じゃあ、彼を手放すためのセッションをしていきましょう。

じゃあ、傷ついた自分をただただ受け入れてあげましょう。
じゃあ、幸せになっている未来の自分を描いていきましょう。
あなたにはこんな素晴らしいところがありますよ。
きっとこういう部分は異性の興味を惹きますよ。
それだけ情熱の女ってことですよ？その愛をもっと信頼していきましょう。

被害者でいることの苦しみに気付いたら、抜け出すサイン。
後はその勇気をちょっとだけ持つだけで流れは変わり出します。
その時はきっとすごく怖いけれど、またちょっと勇気を持つと抜け出して行けます。

「自分の幸せを考えましょう」
「自分の幸せを優先したいですね」
そんな言葉をよくかけさせてもらっています。
いつかは抜け出せるものです。
焦らず行きましょう。

参考になりましたら幸いです。
いつもありがとうございます。

「好きになれたらいいのに」と思ってしまったら・・・。

ただし、「前は大好きだったのに、今は好きじゃなくなった」というケースには必ずしもあてはまりませんが・・・。

「私が彼のことを好きになれたら幸せだと思うんですが。」
「彼がとてもいい人なので好きにならなきゃって頑張ってるんですが。」
「ですが・・・」と思う時点であまり幸せじゃないんですよ。
頭ではこの人がいい、と思うけど、心はNO！って叫んでる・・・そんな恋、体験したことありませんか？

彼のことが好きだ好きだと思い込もうとするんですが、それは「No！」という思いを押し込んでるわけですから、なかなか苦しいです。
やっぱり好きになれなくて「ごめんなさい」って別れを告げた場合、なんだかすごく自分が馬鹿な女に思えたり、優しい彼を傷つけて大きな罪悪感を抱え込んだりしてしまいますね。
でも、むしろ、それはベストな選択だと思うんです。
最近は婚活ブームもあって、レストランでメニューを選ぶようにパートナー候補を選べる時代です。
そうすると、普通ならば後々知るはずの情報が最初に入ってきます。
それで「うーん。性格はイマイチなんだけど年収が捨てがたい・・・」とか「すごくいい人なんだけど仕事不安定だし・・・」などの新たな葛藤が生まれるんです。

また女性は「子どもを産む年齢」に制限がありますから、結婚・出産に焦りが出てくると、「自分のことを好き

だって言ってくれる人と結婚した方が幸せなんじゃないか？」とか「この人の次は誰も現れないんじゃないか？」という不安も出てくるんです。

それで焦って「好きにならなきゃ」と自分に義務付けてしまうことも多いかもしれません。

でも、それで好きじゃない人を好きになろうとして（あるいは好きだと思い込もうとして、あるいは、結婚ってそんなものって割り切って）結婚して、あとから辛い思いをする人も増えてるのかもしれない。

そんな結婚をされた方が、「実は今他に好きな人が出来て付き合っている」と告白しに来たり、「夫のことが愛せなくて、特に夜の生活が苦痛で」とか「子供が生まれて以来、ずっと離婚のことばかり考えている」等々の相談にいらっしやいます。

“後悔”なんですよ。

もちろん、みんながみんな、そうではありません。

「そんなもの」って割り切ってうまくやっている方も多いでしょうし、ほんとに旦那のことを好きになれた人もいます。

ただ、自分が好きになった人と結婚したい、と思っている方は、そのポリシーを貫いた方が幸せになれると思うんです。

だから、好きになれなくて「ごめんなさい」と伝えて別れた方は自分に嘘を付いていない分、素晴らしいと思うんです。

今、葛藤されてる方は自分の性格、考え方、恋愛観・結婚観などをよく見つめた上で、決断なさるといいと思います。

どちらを選んでも多少の後悔は付き物ですが、ちゃんと自分で決断した分、すっきりできますよ。

*

しかし、一方で潜在意識レベルではこんなことも言えるんです。

好きになれない人と付き合っただけで結婚した、としても、それもまた潜在意識のレベルではちゃんとお互いを選んでる、と。

「好きになれない」と思っている自分をよく見つめていくと、彼のいいところが見つかって恋に落ちることもあります。

なぜ、彼なんだろう？と向き合っていくうちに、表面的には絶対に見えない彼の深層に惹かれるようになったケースもあります。

案外、潜在意識の選択は正しいものなんです。

だから、すでに結婚された方にこういうご相談を頂いた場合には「なぜ、彼なのか？」という点について、深く掘り下げて行きます。

彼の長所や魅力について。

自分自身の魅力とトラウマについて。

そうして「ああ、だから彼だったんですね」という理由を解き明かしていくんです。

ただ、罪悪感や無価値感があって、自分を傷つけるために今の彼を選んでもあるんですね。

この辺が複雑なわけで。

その場合は別れ（離婚）を選ぶことが自分を大切にすることになることもありますし、罪悪感を癒して行くと関係性が変わることもあります。

「好きにならなきゃ」という思いからも色々なことが言えるんですね。

参考になりましたら幸いです。

いつもありがとうございます。

忘れようとすればするほど忘れられない！

「別れた彼のことがなかなか忘れられないんです」というお話をよく伺います。

夢の中から登場し、朝起きた瞬間から思い出し、一日中彼のことばかり考えてしまう、という方にもお会いします。

別れてすぐならば仕方がないと思えるけれど、もう1年も経つのに彼のことが忘れられない場合もありますね。

「彼のことを思い出さないようにしよう、忘れるようにしよう」と思えば思うほど、彼のことを思い出さず、忘れられないのが私たちなんです。

「～しないようにしよう」と思い浮かべるものって何だと思えます？

ちょっとした実験です。

『マロンケーキのことは考えないようにしてください！』

もし、モンブランやマロングラッセが思い浮かんだら、それを打ち消そうとしてみてください。

「思い出さない、思い出さない。」とやってもいいし「紅茶、紅茶、コーヒー、コーヒー」と別のものを思い浮かべてもいいです。

・・・見事なケーキセットが出来上がりませんか？（笑）

マロングラッセを消そうとすればするほど、マロングラッセが強くなると思うんです。

私たちの心はそういう仕組みになっています。

それは失恋でも同じなんです。

元彼のことを忘れようとすればするほど、あなたの心には「元彼像」が余計にインプットされてしまいます。

元彼のことを思い出さないように、打ち消そうとすればするほど「元彼像」がクリアになっていくんです。

すなわち、逆効果なんです。

じゃあ、どうすればいいのか。

まずは、それを受け入れて、流す・・・ということをお勧めしています。

合言葉は「しゃあないよなあ」「仕方がないよなあ」「しょうがないね」です。

ある種、諦めにも似たこの言葉。意外と効果があります。

「元彼のこと、思い出しちゃうのもしゃあないよなあ・・・」

という風に思い出してしまう自分を受け入れてあげるんです。

そして、流す・・・。これが難しいと感じる方も多いでしょう。

「ただそのままにしておく」ということなんです。

悲しくなったり、むかついたり、虚しくなったり、辛くなったりするかもしれませんが、その気持ちのまま放っておく、という感じ。

そこで「忘れなきゃいけない」「考えちゃいけない」「早く抜け出さなきゃいけない」と思わないことなんです。よくお話ししてるかと思いますが、「感情は天気と同じ」なんですね。

晴れの日が嬉しいけれど、雨だって降るし、梅雨もあるし、これからの季節は雪だって降ります。

寒ければ厚着をするし、雨が降れば傘を差すように、その天気に合わせて私たちは行動しますよね。

感情も同じなんですね。

「まだ彼のことを思い出して辛いなんて情けない。ダメなのに！」と思うのは、雨の日に「また雨降ってる。ありえない！」って傘を差さずに家を出るのと同じなんです。

風邪ひきますね。

だから、そのまま、なすがままにしておく。

もし、イメージが得意な方は辛くなったら意識的に「傘を差す」イメージをしてみてもいいです。

感情が溢れてきた方は遠慮せずに泣きましょう。その涙が心を浄化してくれます。

泣く場所がなければぜひ、優先的に作ってあげてください。トイレの個室もOKです。

「こうしなければいけない」というルールを外すことこそ、やはり大切なんですね。

このルールが本当に自分の首を絞めてしまいます。

もう1年も経つのに、というルールを手放すことです。

1年経っても忘れられないくらい強い恋をした証拠ですから。

そのまま、そのまま。

「ずっとこのままだったらどうするんですか？」って疑問が浮かんだら、こう答えてあげてください。

「その思いが流れたら、自然と次に向かい始めるから。今は、そのまま、そのまま。」

「信じられない！」って答えが返ってきたら、その不安を抱きしめてあげましょう。

「大丈夫、大丈夫」って自分に言い続けてください。

大抵手放しが進むと、こんな感じになります。

根本：「そう言えば元彼のこと、どうなりました？」

手放し女子：「ああ、時々思い出しますが、以前みたいに辛くはないですね」

思い出さないようにする、忘れる、のではなく、思い出しても平気で、大丈夫になるんです。

大切な恋だから、忘れるのも切ないですからね。

参考になりましたら幸いです。

不完全燃焼な恋の原因。

早く次の恋に進みたいのになかなか思うようにいかないケース。

よくカウンセリングのテーマになります。

別れて1か月でそういうお話を伺えば「まだ早いですよ。もう少しじっくり痛みと向き合しましょう」と言えますが、半年、1年経つのに・・・となると、ちょっとその事情を伺ってみたいくなります。

引きずってしまうケースには様々なパターンがあってここでも紹介してきましたが、やはり、一番多いのは「不完全燃焼な恋」、すなわち、何かしら自分らしくない恋をしてきたケースです。

言いたいことを我慢してきた。

好きって言えなかった。

してあげたいことをしてなかった。

本来の自分を見失っていた。

相手に気を使って自分を出せなかった。

相手に合わせてばかりで自分がいなかった。

等々、皆さんもそんな恋は一度や二度は経験されたことがあるんじゃないでしょうか？

なぜ、そんなに我慢したの？

自分を出せなかったの？

相手に気を使ってしまったの？

そんな質問をよく投げかけていきます。

すぐには答えが浮かばない、分からない、というケースも少なくないですね。

嫌われるのが怖いから、というのもメジャーな理由だけですが、それだけじゃないような・・・。

もちろん、それが理由となれば「どうして嫌われるのがそんなに怖いの？」という質問が続くんですけどね。

例えば、こういうケースがあります。

「言いたいことを我慢したのは、今回だけ？」と聞くと「前もそうでした」との答え。

「友達とかにはどう？」とお聞きすると「友達にも結構気を使っちゃいます」とのこと。

「家族にはどう？」という質問には「ええ、家族にも言いたいことは言えません」と。

彼氏との関係だけでなく、人間関係全般にわたるパターンだったんですね。

しかも、家族との関係も含まれるとなると、今度は時間的にもずいぶん長いパターンと言えそうです。

そうすると、「言いたいことを言う」ということは彼女にとっては非常に大きな壁になってしまってたんです。

そんな風に不完全燃焼な恋を引きずってしまう背景には、その彼との関係以外の要素が含まれていることも多いんです。

つまり、引きずってるのは彼だけじゃなく、元彼や友達や家族への思いも一緒に引きずってしまってるわけです。そしたら重たいですよ。

もちろん、それだけの思いを感じる彼、というのはとても特別な存在でもあります。

あなたは本当に久々に心を許せた存在だったり、大好きで大好きで大好きな存在だったり。

こういうケースでは、やはりじっくりと燃えカスを燃やしていく作業が大切になって来るんですね。

ちょっと勇気を出して彼に向き合ってみます。

「彼に言いたいけど言えなかったことは何？」を探していくこともあります。

あるいは、お話を伺ってある程度想像が付いた場合はこちらからも提案していきます。

「元彼が目の前にいる、と思って下さいね。そして、彼に言えなかった気持ちを伝えてみましょう。」

『ほんとうは大好きでした』って声に出して言うてみてください。」という風に。

ずっと寂しかった。

ほんとはもっと一緒に居たかった。

もっと会いたかった。

冷たくしてしまっでごめんなさい。

分かってあげられなくてごめんなさい。

そして、もう少し深い感情へ。

実は私、小さい頃からずっと一人で頑張ってきたんだ。

誰にも迷惑をかけたくないって思ってきた。

自分さえ我慢すればうまくいくと思ってたんだ。

ほんとは誰かに甘えたいし、頼りたい。

小さい頃から、ずっと、寂しかった。

噛みしめるように、ゆっくりゆっくり言うていきます。

そうすると押し込められていた気持ちがすーっと出てきて流れて行きます。

言葉とイメージを使うことで、よりリアルな感覚が作れます。

まるで本当に彼に告白しているような。

だから、恥ずかしかったり、言いにくかったりするんですね。

そこを乗り越えて言葉にしてみると、どんどん心が開かれていきます。

その分だけ障害物が取り除かれ、次のステップに進みやすくなります！

参考になりましたら幸いです。

ありがとうございました。

自信がないと、相手の自信の無さも分からなくなる。

自分をちっぽけに扱っていて、自分に自信が持てない状態だと、相手がすごく見えたり、ちゃんとしてるように見えたりするものです。

ある女性がこんな話をしてくれてました。

「彼はちゃんと自分のことはできるし、感情だってコントロールができる人だと思っていました。自信があるように見えてたんですね。それに比べて自分はとても甘ちゃんで、しっかりしてないと自分を責めてたんです。」

彼女は彼から別れを告げられていました。

「俺はそんな完璧な人間じゃない。もっと弱い人間なんだ。」と言ってたそうです。

自信がないとどうしても自分にばかり意識が向くものです。

相手にどう思われるか、どう見られるか、と考えてしまいます。

その時、彼が寂しかったり、しんどかったり、頑張ったりしていても、なかなか気付けなくなります。

ましてや彼も自信がなく、不安がある、なんてことは想像もしないでしょう。

その彼女も、彼を放置していることに気付いていなかったんです。

「寂しかったんじゃないかな」

私はそう彼女に伝えました。

彼ももっと彼女に見てほしかったんじゃないかな、もっと弱いところを受け止めてほしかったんじゃないかな。仕事がいっぱいいっぱいだったり、まだ彼との関係に自信が持てなかったり、家がちょっと大変だったり、体調が悪かったり、時にそんな状態になることは自然なこと。

それは“一時的”なものであって欲しいんですよね。

ずーっとそんな状態だとしたら、やはりこういう結果になってしまうと思うんです。

「彼はしっかりしてるから大丈夫」というのは信頼というより、盲目的な期待になりやすいのです。

自信がなくてもいいんですよね。

そのことを受け入れてあげれば。

徐々に自信ってついていくものです。

でも、それが“理由”“大義名分”になってしまい、「自信がない」ということが習慣になってしまうと、彼の自信の無さや弱さが見えなくなってしまうんです。

そうすると彼はいつも彼女の前で頑張らなければいけなくなり、やがては燃え尽きてしまいます。

彼の中の弱さ、怖れ、不安、疲れ、罪悪感、無力感、寂しさ、恥ずかしさ。

ちゃんと見てあげたいですよね。

*

今、彼がいらっしゃる方はそんな部分を見てあげてください。

もし、弱い部分ばかりが見える、という方は逆ね。彼の強さを見てあげてください。

今、彼がいらっしゃらない方。

あなたの周りの異性に目を向けてみましょう。

自信満々に見える人の中の寂しさや弱さ、そんなところに意識を向けられると視野が広がります。

いいレッスンになると思いますよ。

参考になりましたら幸いです。

実家好き好き病。

恋がうまく行かない理由や別れや離婚の原因のひとつに「実家好き好き病」というものがあるんです。

え？と思います？

それとも「ああ、分かるわあ」と誰かの顔を思い浮かべますか？

「結婚しても実家から徒歩10分以内に住む！」

そんな風に宣言されていた方もいました。

そこまで断言されなくても、「そうならいいなあ」と思う人はたくさんいます。

その理由は両親の介護のため、とか、病気がちな家族のため、というわけではなく、実家が居心地がいいからなんですよね。

もちろん、子どもができれば色々お手伝ってもらえるし、普段から生活面でのサポートも期待できます。

(実際、子育てはおじいちゃん、おばあちゃんのサポートがあるのが理想だと思います。)

しかし、それは大義名分で、本音のところは、まだまだ甘えたい、家から離れて生きて行く自信がない、何か夫婦で問題があったときに困る、等々の、“自立できない理由”であることも少なくないのです。

女性にもありますが、意外と男性にもあります。

結婚した奥様からこんな話を伺うこともあるんです。

「週末は旦那の実家で晩御飯を食べることが多いんです。実家にいると私のことは放っておかれて、お母さんやお姉さんとばかり話していたり、友達の家遊びに行ったりしちゃうんです。」

彼女に聞いてみたんです。

「彼のこと、子どもっぽく見えることってありませんか？」

「あります。いつも感じます。」

＊

実家と仲がいいというのは良いことですが、それが「大人同士の付き合い」ではなく、「親と子供」の関係のままですと、パートナーシップにコミットできません。

＃それを判別するのはどれくらい両親に“与えてるか？”ということです。

話を聞いてあげる、ご飯をごちそうする、プレゼントをする、褒める、感謝する。

また、してもらって当たり前と思うことがあればあるほど「親と子供」です。

あまり意識しないままにパートナーよりも実家（家族）を優先させてしまいます。

そして、パートナーに「親（お父さん、お母さん）」を求めてしまいます。

すなわち、お父さんがしてくれたみたいに優しくして欲しいし、お母さんみたいに話を聞いて欲しくなるのです。

それはパートナーを求めているのではなく、お父さん、お母さんの代わりを求めているんですね。

パートナーから「俺はお前のお母さんじゃない」と言われたことありませんか？

お母さんだったらこうしてくれるのに・・・と不満を感じたこと、ありませんか？

＊

こうした関係性の中では知らないうちに問題が進行していきます。

パートナーの寂しさや嫉妬に気付かないからです。

自分は家族もいるし、パートナーもいるから寂しさはなく、逆に満たされ、幸せを感じています。

だから、何も問題が無いように思ってしまうのです。

しかし、パートナーの立場から見てもみましょう。

とても寂しいと思いませんか？

自分の方はあまり向いてくれずに、いつも実家ばかりを気にしている。

自分の意見よりもお父さんやお母さんの意見ばかりを優先している。

実家に行っても気遣いもあまりなく、居場所がない。

そうすると、気持ちはあなたの元を離れやすくなります。

あなたが気付かないうちに。

適切な距離感を持つことが大切です。

- ・親離れ、子離れをして、お互いを大人として認め合い、そうした関係を築くこと。
- ・実家にお世話になるときはちゃんとパートナーに配慮したふるまいをすること。

そのために私がよく提案することは、先ほど触れたように「親に与えること」。

もちろん、今パートナーがいらっしゃらない方で「実家好き好き病」の方もぜひやってみてくださいね。

もうすぐクリスマスやお正月が来ます。

クリスマスにパーティをするのであれば、お正月におせちを作ったりするのであれば、ぜひ、あなたも積極的に協力してあげましょう。

そして、クリスマスプレゼント&お年玉。ぜひ、贈ってあげてください。

外食する際に「今日は私たちが出すから」とご馳走してあげてもいいでしょう。

そうして、「大人と子供」の関係を「大人と大人」に変えて行きます。

そして、両親にぜひ、手紙を書いてみてください。

感謝の手紙。

今までしてもらって嬉しかったこと、有難かったこと。

それがお互いの関係性を一歩前進させるものになるのです。

参考になりましたら幸いです。

好きにならないようにしていたのに好きになってしまった。

例えば、彼は結婚している人だから、私とは釣り合わないから、いずれ転勤で遠くに行ってしまう人だから、価値観が違いすぎるから、ダメンスだから、忙しすぎる人だから、遊び人だから、家柄が合わないから・・・
何らかの理由を使って「好き」を押しとどめてしまうことってありませんか？

私たちには「禁止されると欲しくなる」って心理があるんですね。

「好きになっちゃダメ」と思うと、余計に彼のことを考えてしまいませんか？

すなわち、「好きになっちゃダメ」と思うと、「好き」の方に意識が取られて、逆に「好き」を増幅させてしまうんです。

だから、好きにならないようにしてる・・・と言うのは、むしろ、好きになろうとしていることになってしまうんです。

それに好きって言いたいけど言えない、自分の気持ちを隠さなければならない等々、ブレーキをかけた恋をしていると常に気持ちは不完全燃焼になります。

それが辛いですし、そのモヤモヤ感が嫌で白黒はっきり付けたい人ほど「早く忘れなきゃ」と思うようになって、ますます彼のことを考える時間が増えて、好きな気持ちが増幅してしまう、と言う悪循環を繰り返します。

だから、ちょっと勇氣はいるけれど「そのまま素直な気持ちを受け入れる」ことがまずは大切なんです。

「好きなんだからしょうがない」くらいに思っておく方がいいんです。

一旦、気持ちを受け入れる。

素直な気持ちでいる。

「その彼を早く手放したいんです」という方にも同じことをお伝えします。

焦っちゃうかもしれないけれど、まずは、その好きな気持ちを受け入れましょう、と。

感情は受容してあげること。

これが大事です。

感情って天気のようなものだから、受け入れるものなんです。

寒くて雨が降ってるとしたら、厚着をして傘を差しますよね。

「いや、今日は晴天だ！暑いぞ！」ってTシャツで外を歩いたら風邪ひきます。

＊

失恋直後も同じこと。

早く忘れなきゃ、と思えば思うほど思い出してしまいます。

だから、「好きでいること」を許可してあげるってすごく大切な心のケアなんです。

手に入らなくて、会えなくて、触れられなくて、連絡が取れなくて、寂しい、辛い、悲しい気持ちはもちろんあります。

「片思いでいてくださいよ」ってお願いすることもあります。

「会いたい、声が聴きたい」という欲求があればあるほど苦しいです。

片思いを受け入れることもまた辛いです。

しかし、好きな気持ちを否定しようとするほどその苦しみはずっと続くんです。

「1か月、頑張りましょう！」

先日もそんな提案をしました。

＊

好きでいることって勇気がいります。

でも、「好きになっちゃったんだから」「好きなんだから」とその気持ちを許してあげるとホッとする自分もいませんか。

その上で、どうしたいのか？を考え、どうするのか？という行動を選んでいきます。

「彼とはうまく行かないと思うから連絡は取らないようにする」

“好きだけど連絡は取らない”という行動を選ぶことも人間はできるんです。

そこは多少の頑張りが必要になりますけれどね。

「好きだなあ、会いたいなあ、でも、やめとこ。自分にためになんないしね」

そうして自分の心と対話していきます。

苦しい～！となったら誰かに聞いてもらいましょう。

そうして、好きでいることを本当に受け入れられていくと、気が付けば手放せているようになります。

あれ、大丈夫になってる。

苦しくない。

そんな思いがやってきます。

「好きなったものはしょうがないよね」

「彼のこと、まだ好きでいいよ」

そんな言葉を自分に言ってあげると心はほっと安心するんじゃないでしょうか。

なお、焦りが出てきたら、

「大丈夫、大丈夫。その方がうまく行く」

って焦る心に言ってあげましょう。

参考になりましたら幸いです。

ありがとうございました。

元彼（女）を手放す方法～元彼（女）からの手紙～

失恋クリニックでは次のステップ（新しい恋、復縁等）へ進むために、「元彼（女）を手放すセッション」をしています。

執着や痛みがあって苦しいときは、少なからず“手放し”は大切なことなので実践しているんです。

そこではイメージワークを使ったり、言葉（アファメーション）を使ったり、気持ちを手紙に書いたりします。今日はその中の「手紙を書く」という方法を一つ紹介したいと思います。

お手紙を書く宿題をするときは「私から彼への別れの手紙を書いてみてください」とお願いするのが一番多いです。まずはここからということで、私のカウンセリングを受けてくださった方の多はこの課題に取り組まれたはずです。

この場合、例え彼から別れを切り出された場合でも、自分自身が主体的にこの問題を関わるために“私から別れを伝える”という形式を取ります。

なぜ？どうして？という疑問があっても、まだ別れに納得していなくても、敢えて書いて頂くこともあります。手紙を書く、というのはその時間、元彼とがつつり向き合えます。

元彼と向き合える、ということは、自分自身と向き合うということと同義ですね。

伝えようとすることで意識が外に向きますし、また、文字に表現することで感情の解放に役立ちます。

文字を見ることで別れを客観的に認識しやすくなります。

もちろん、この手紙は彼に渡すことは滅多にありませんが、ケースバイケースで「彼に渡す」ところまでを宿題にすることもあります。

さて、執着がなかなか手放せないとき、自分ではもう分かってるのに前に進めないような場合に、変化球的な「元彼からの手紙」を書いてもらうことがあります。

まずは元彼に成り切ります。

もし彼が私に手紙を書くとしたら、何て書くだらう？

どんな言い回しで、どんな表現を使い、そして、別れを切り出すだらう？

曖昧な感じにしてしまうか、それともシンプルにそのものずばりを伝えて来るか？

そんなことをあれこれと考えながら文章を作っていきます。

〇〇へ。

突然、こんなことになってしまっておめん。

俺はずっとお前と一緒にやっていこうと思っていたし、そう伝えていたし、嘘を付いたり、だましたりするつもりは全然なかったんだけど、いつからか二人の関係が重荷になってることに気が付いてしまったんだ。

それを無視して頑張ろうと思ってやってきたけど、やはりもう無理だと思うようになった。

そして俺にとってもすごく辛いことだけど、2人のために別れた方がいいという結論に至った。

〇〇を苦しめること、重々承知だし、俺もほんとうにバカなんだろうと思う。

ほんとわがままな奴だと思ってくれたらいい。

〇〇が苦しむ様子を見るのは本当に辛い。けれど、分かって欲しい。

〇〇はとても魅力的な女性だから、きつともっといい奴が見つかると思ってる。

幸せになって欲しい。俺のためにも。

今まで本当にありがとう。

「ごめん」って言葉が出てくる確率がずいぶん高いと思います。

そこで気付きますか？

「彼が罪悪感を感じていることを私が知っている」ということに。

「彼が別れを切り出すまでにずいぶん悩んだことを私は気付いている」ということに。

言い換えれば「彼もまた苦しんでいることを私が知っている」ということに。

「彼が私の幸せを願っているということを知っている」ことに気付けるかもしれません。

この手紙を書くことは、自分の視点を変えてくれる効果があります。

今まで気付いていなかったことに気付いたり、気付いているけど意識してなかったことを発見したり。

だから、何度か書いてみるのもいいですよ。

ただ、まだまだ執着が強いときは「彼の気持ちに成り切る」ことが難しいので避けた方がいいです。

むしろ「私から彼への手紙」を書いてみてください。

また、これを書くことで執着が返って強まるのでは？と思われるかもしれませんね。

確かにそうなることもないとは言いきれません。しかしほとんどの場合、彼を客観的に見ることができるようになり、むしろ、気分は楽になると思いますよ。

人としての信頼を取り戻せるので、彼を攻撃したり、疑問を感じたり、不信感を感じたりする苦しみから抜け出せます。

なかなか忘れられない恋があるときにちょっと試してみてもいいでしょうか？

参考になりましたら幸いです。

忙しい彼は仕事モードでいる時間が長いので音信不通になりやすいのです。

このところ、とある事情で男女の違いについて研究する機会があり、頭の中はすっかりその話題で持ち切りなので、今日はその角度から失恋クリニックを開講したいと思います！

男女の違いの一つに「〇〇モード」があります。

男性は「仕事モード」「くつろぎモード」「恋愛モード」「友達モード」など、さまざまなモードをギアチェンジしながら生きています。

だから、「仕事モード」の時にメールを送ると「了解しました。」などのビジネス調の返事が返って来て面食らう

ことがあります。

一方、多くの女性は1つのモード。たとえ「仕事モード」のときでも、プライベートな友達からの返信はいつも通りです。

車に例えれば、男性はミッション車、女性はオートマ車と言えるでしょう。

また、これは男性が機能性を重視したカバンを持ち、携帯は左ポケット、財布は右ポケット、手帳は真ん中のポケット、そして、パソコンは専用のポケットとあれこれ細かく分けるのに対し、女性はトートバッグに携帯、財布、化粧ポーチ、ハンカチをひとまとめに入れて入れているのと似ています。

これを知らないと、仕事モードの彼からの素っ気ない返事に傷きますし、くつろぎモードで一人の世界に入っている彼に話しかけて無視されたような気がしてしまうのです。

さて、そんな男性ですから、仕事と恋愛というのは別モード。それぞれバランスを取ってこなそうとします。

もちろん、女性は一つのモード。だから、恋が仕事の励みになりますね。

男性も恋が仕事の励みになる（あいつのために頑張ろう！）ことも多いのですが、仕事がハードになればなるほど仕事モードでいることが多くなり、彼女のことが負担になってきます。

女性ならば仕事がすごく忙しくても「5分だけでも声を聞けたら嬉しいし、元気になる」と思うのに対し、5分声を聞くために仕事モードから恋愛モードに切り替えなければいけない男性にはむしろ苦痛に（めんどろに）感じてしまうのです。

（だから、そういう彼に「何で連絡くれないの？私の声聞いても元気にならないの？」と言ってしまうのはかなりのマイナスポイントですね。）

だから、仕事が忙しいときの彼は連絡が無くなるわけです。

「仕事の目途が立たないから君を幸せにできないと思う。だから別れて欲しい」という気持ちになるのも、仕事が超ハードな彼から自然消滅的に連絡が途切れる（メールをしても返事がない、電話をしてもコールバックが無い）という状態になるのも、そんな男性心理が影響しています。

（そこに男性の「こうあるべき」というルール化の性質や、罪悪感を感じやすい心理も重なります。）

猛烈に仕事が忙しい彼から連絡が途切れた場合、その間、残念ながらあなたのことはほとんど思い出してもらえません。

時々思い出すことはあっても罪悪感を感じ、「なんとかしなきゃな」と思うものの、開きかけた本をそっと閉じるように見ないようにするでしょう。

だから、その間、彼のことを一生懸命考えて、どうしたらうまく行くかをあれこれ悩むのもちょっと切ない話になってしまうのです。

なので、そういうご相談を頂いたときは、できるだけ「自分磨き」に意識を向けるようにお勧めすることが多いです。

「連絡が取れない彼のことばかり考えて辛い」という状態はますます依存心を強めてしまい、ますます彼のことばかりを考えるようになっていきます。

だから、その気持ちを意識的に切り離し、「自分自身」に意識を向けることは心のためにはすごく大事なことなんです。

もちろん、深層心理では「なぜ、そういう彼を選んでしまったのか？」「なぜ、こういう状況を招いたのか？」というパターンを見て行くこともできます。

ただ、それはある程度専門的な見方が必要になりますから、気になる方はカウンセラーに聞いてみてくださいね。

今日はそれ以外、日常生活の中で出来ることを紹介したいと思います。

自分磨きの一番は「好きなことをする」ということ。

「好きな人と連絡が取れないのに、好きなことなんてない！」と思ったあなたはだいぶ依存が進んでるかも。

彼のことを考えない時間を作るために、彼以外に好きなことにぜひ取り組んで下さい。

私はよくこういう問いをします。

「こういうときだからこそ、できること、したいことってありませんか？」と。

普段ならできないんだけど、彼と連絡が取れなくて“ある意味自由になった” or “ちょっとやさぐれ気味”の今だからこそできることってないでしょうか？

- ・思い切って休みを取って旅行に行く。
- ・前から興味があった習い事を始める。
- ・仕事をスキルアップさせるための資格を取る。
- ・社内の興味あるプロジェクトに応募してみる。
- ・今までにないジャンルの服を購入する。
- ・メイクを勉強しに行く。
- ・料理教室に通う。
- ・ジムやエステに通う。等々。

それから「心地よいことをする」ということも大切です。

「好きな人と連絡が・・・(以下同文)・・・。

彼から与えられた自分をメンテナンスする時間、と捉えられるといいな、と思います。

上記に含まれること以外では、

- ・マッサージに通う
- ・ラグジュアリーなホテルのレディースプランを利用する。
- ・部屋の模様替えをする。
- ・友達とオシャレなレストランで食事をする。等々。

もちろん、習い事や仕事のスキルアップなど「ちょっと頑張りたいこと」があれば、それにチャレンジすることも悪くないことです。

ただし、オーバーペースには気を付けてくださいね。

こうして「自分自身」に意識を向け、「彼と再会したときに『お前、なんか変わったな』とびっくりさせてあげる」ことをヴィジョンにしていきましょう。

音信不通は自分磨きのチャンス！くらいに捉えられたら最高ですね。

彼のことは好きなままでOKです。もちろん。

じゃあ、彼に対して何かできることないの？と思われませんか。

彼と彼女の性格や関係性から「押し掛け女房」的なアプローチが有効な場合もあります。

彼の家には押しかけて、勝手にあれこれ世話を焼く方法です。

でも、リスクも当然高いので、一般的にはお勧めしていません。

なので、まずは「返事のいらぬメール」を時々送ることをお勧めしています。
もちろん、明るい内容です。

「〇〇でこんな食べたよ。ここ〇〇くんも好きだったよね？美味しかったよ」

「同期の〇〇覚えてる？いきなり大阪転勤になってビビってる！（笑）」

「今日観た〇〇って映画、なかなか良かったよ」

そして、彼の領域を侵さないように注意が必要です。

「また行こうよ」→行動を束縛される気がする。

「〇〇くんも仕事がんばってるよね！」→干渉されてる気がする。

「一緒に観たかったな」→罪悪感を煽られる。

もし、SNSでも繋がっているならば、そうした眩きを繰り返します。

ただし、LINEでのやり取りは・・・時には微妙です。

何か返事を催促されてる気がしてしまうかも。

それに彼の返事がないまま、自分から送った内容ばかりがずらずら並んでるのも寂しさを煽るでしょう？

だから、こういうのは普通のメールの方がベターかな、と思っています。

さて、そんな眩きを繰り返していると何かの拍子で彼がメールや投稿を見たとき（彼がちょうどオフモードになっているとき）、いいね！してくれたり、何か返事が返ってくる場合があります。

もちろん、それでも調子に乗って「いいね！ありがとう！嬉しい！待ってたよ～！」みたいな反応はNGです。
即引かれますから（笑）

その後もしばらくは同じ調子で続けます。

すると、再び、ふとした調子に「飯でも行こうか」みたいな誘いがやってくるんです。

苦勞が報われる瞬間です。

ただし、その時、すでに魅力的になった私を素敵男性が狙ってる可能性もありますから、そこは選択ですね。
参考になりましたでしょうか。

男女の違いを知っておくとすれ違いが無くなる・・・てこういう感じのことなのです。

もっと知りたい！という方は・・・なんと、本が出てるんです！！（笑）

「頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法」（リベラル社）。どうぞ、お買い求めください！

失恋は「ほんとの私」に気付かせてくれる大切なプレゼント。

失恋クリニックに寄せられるご相談に「どんな恋だったのか、どうしてそうなったのか、これからどうしていき
たいのか・・・。」とあれこれとお話を伺っていきます。

※最近、カウンセリングで「根本さんにとっては聞き飽きた話題かも知れませんが、失恋したんです・・・」と
気を使って下さる方が増えているのですが、そんな気遣いは一切必要ありませんので！Aさんの失恋とBさんの
失恋は状況が似ていても、まったく違うものですから。

そうすると「本当のあなたは・・・」という姿が見えてくる場合があります。

本当はすごく一生懸命な人なんですね。

本当は人の気持ちをすごく考えられる人なんですよ。

本当はとても優しいですよ。

本当に嘘の付けない、まっすぐな方ですね。

本当のあなたは恋に生きる女ですよ。

本当のあなたはとっても男好きですよ。

本当のあなたはとても天然、というか、面白い、というか、ユーモアを持っていますね。

本当のあなたはとてもピュアな心を持っていますね。

本当に彼のことが大好きだったんですね。

失恋はハートブレイクです。でも、ブレイクするのはハートだけでなく、偽りの姿が破れ、そこから逆に、本当の、本来の自分が見えて来ることもあるんです。

もしかしたら、元彼との間では本当の私を出せず、偽りの姿をして付き合っていたとしたら、やはりその恋は苦しくなります。

嫌われないように、好かれるように、引かれないようにしているとしたら、それは偽りの自分です。

だから、失恋すると、偽りの姿が破れて本当の自分が出てくるのです。

「言いたいことを言ったら嫌われると思ってた。でも、うまく行かなかった。本来の私はもっとおしゃべりでずけずけ物を言えるタイプ。」

・・・だとしたら、言いたいことを言った方が恋はうまく行きます。

「自分はわがままな性格で、そんな自分では好きになってもらえないと思ったから、ずっと自分を隠して付き合ってきた。でも、うまく行かなかった。」

・・・だとしたら、もっとわがままになって自由に振舞った方があなたの恋はうまく行きます。

「付き合っている人がいたらちゃんとその人しか見ちゃいけないと思ってた。でも、それがすごく苦しかった。それで浮気をしてしまい、苦しくなって別れてしまった。」

・・・本当の私は「男好き」なのかも。それを認めたら、もっと肩の力を抜いて恋ができるでしょう。浮気をする必要もなくなるんじゃないかな。

失恋はそんな自分に気付かせてくれた大事な経験になるんじゃないでしょうか。

頑張っ、無理して、気を使って、あれこれ考えて恋をしているのならば、それはやがて破綻（爆発、崩壊）する確率が高いです。

もちろん、その中で自分が成長することはいっぱいあります。

だから、それも決して無駄なことではないし、人生の中にはそういう時期があってもいいんです。

“修行時代”と言いますか・・・。

でも、どうなのでしょう？

本当に幸せなのかな？

好きな人と一緒にいられたら、それで満足なのかな？

始めはそれでいいけれど、やっぱり“自分らしい恋”じゃなければ幸せな気持ちは薄れていくと思うんです。

本当の自分を隠して付き合ってしまう理由は一つ。

それくらい自分の価値を低く見積もっているからです。

いえいえ、本当のあなたはもっともっと素晴らしい価値をいっぱい持っています。

今は見えないかもしれないけれど、そんな素晴らしい魅力をいっぱい持っています。

それに気付かせてくれるのが「失恋」なのかもしれません。

もっと自然体で、もっと自分らしく、もっと楽しく恋ができるために必要なプロセス、それが「失恋」なのかもしれません。

失恋したらこう思って下さい。

「ほんとの自分に戻りなさいって言う合図。だから、ほんとの自分ってどんななのか探してみよう」と。

もし、本当の自分がどんな自分なのか分からなかったら、ぜひ、カウンセリングも受けてみてください。

もしかしたら、自分自身との衝撃的な出会いがあるかもしれません！

それは自分のため？相手のため？それとも嫌われたくないからするの？～修復する際に注意しておきたいこと～

彼との関係修復問題。

一旦別れて、よりを戻そうとするときもそうだし、険悪な雰囲気になってからそれを修正しようとする場合のお話です。

彼のことが好きで何とかしたいという気持ちが強ければ強いほど気を使うようになると思いませんか？

嫌われないように、また同じことを繰り返さないように、犠牲したり、我慢したり。

不安がずっと付きまとうんですよね。

でも、それって自分らしくはないのでいずれ苦しくなってしまいます。

せっかく元彼とよりを戻したのに2か月後、今度は自分がダメになっちゃうケースに遭遇することもあります。

「彼に合わせるのも疲れてしまって・・・」と。

もちろん、気を使って嫌われないようにしていても、彼にもそれが伝わりますから、全然楽しめないんですね。

それで「やっぱりダメだ。別れよう」と言われてしまうこともよくあるんです。

先日も、そんなテーマのカウンセリングをしていました。(そのケースは離婚問題でしたけど)

お弁当を作るのは彼のため？それとも嫌われないようにするため？

仕事を探すのは自分のため？それとも嫌われないようにするため？

彼の不平不満を聞いてあげるのは彼のため？それとも嫌われないようにするため？

頼りない彼に何も言わないのは彼のため？それとも？

言いたいことを言わないのは自分のため？それとも？

もちろん、不安や怖れがあり、まだまだ信頼関係ができていなければ多少の犠牲が生まれるのは仕方がないと思

います。

2人でやり直そうって時にはどうしても頑張っちゃうものですね。

しかし、そればかりになってしまうと「私」が消えてしまいます。

したくないことをしていれば、当然、ストレスもかかりますし、自分自身の魅力も個性も出せません。

まるで彼のロボットになろうとしているかのような女性には彼も魅力を感じられないと思うんです。

彼のために魅力的な女性でいる、ということは彼へのとても大切なプレゼントです。

だから、「私らしさ」は常に意識したいな、と思うんです。

「お弁当を作ってあげるのは私らしいかな？」

「このタイミングで仕事を探すのは私らしい？」

「彼の不平不満を聞いてあげるのは私らしい？」

「頼りない彼に何も言わないのは私らしい？」

「言いたいことを言わないのって私らしい？」

YesならOKですよ。

でも、それがNoならば、怖れを越えて自分らしさを大事にしてください。

もちろん、それができない場合もあります。

どうしても嫌われるのが怖くてできない、とか、自信がもてない、とか。

そういうときは「したくないことをしてる」わけですから、頑張ってるってことです。

だから、たくさんたくさん褒められていいことなんです。

いっぱいいっぱい自分で自分を褒めてくださいね (^ ^)

#彼に褒めてもらいたいと思う時はちゃんとアピールしましょう！「偉いでしょ？褒めて、褒めて」って。気付いてもらおう、というのは難しいですから！

自分らしさが分からないって方にもよくお会いします。

それは「自分が心地よいかどうか？」なのですが、その感覚が分からないくらい、自分を滅してこられたのかもしれない。

そういう方はまずは自分を取り戻していくことが大切です。

ある方に提案したことがあります。

「これはハッピー？アンハッピー？って何事にも自分に聞いてみて！」って。

答えが分からなくてもいいから、どっちなのか分からなくてもいいから続けてみて！と。

以来、彼女は自分自身をきちんと取戻し、今では自分らしい生活を送っています。

顔色を伺うことがあってもいいけど、自分のことをちゃんとかまってくれることを忘れないでくださいね。

やはり「自分らしさ」が一番ですから。

参考になりましたら幸いです！