

心理カウンセラー 根本裕幸 Presents

失恋クリニック

Vol.6 (2014)

目次

お似合いの相手っているの？不釣り合いな相手とはどうなるの？	4
元彼が許せない？それとも、自分が許せない？	5
彼のことが忘れられない理由～子供時代に満たされなかったものを満たしてくれた～	7
彼のことが忘れられない理由～競争心が疼くんです。～	8
「ああすればよかった」を失恋後、レッスンして、成長する～自分を責めるよりも大切なこと～	10
くっ付いたり、別れたり、を繰り返すわけ	11
自分が思う自分と彼が見る自分のギャップを意識する。	12
イイ人は“イマイちな人”の略！？	14
大好きな人は神！？	16
のめり込む恋の正体	17
彼にあそこまで言わせてしまった、という罪悪感。	18
元彼を許せないほんとうの理由。	19
振られたのに彼のその後が心配になってしまうのは変ですか？	20
大嫌いな癖も今となっては懐かしい、むしろいとおしい。	22
不十分な自分のまま、愛される。	23
彼のことは手放せてるけど、幸せな関係に執着している。	24
5年前の出来事でも先月のように感じるならば、それは先月起きたこと。	25
怒りをちゃんと出すことの大切さ。	27
好きなんだからしゃあないよね。(仕方がないよね)	28
私が彼女でごめんなさい。	29
失恋して辛いときに。	31
失恋願望。	33
忘れたはずの恋の面影～思い出しざわざわの対処法～	35
お付き合いの最中の我慢や犠牲が別れた後の執着となる。	39
ifは無限ループを作る～後悔について～	41
ずっと合わせて来たので別れ話にも同調してしまう私。	42
彼を見返したいと思うんです。	44
なぜ、同じようなことが何度も起こるんだろう？	46
素直な自分を受け入れる。そして「だって私はそういう女だから」	47
過去の住人。	49
告白したらもう十分！？	50
私からは嫌いになれないので嫌いになってください。(捨てられない／捨ててください)	51
もしかしたら私の方から切っていた？	53
別れの覚悟はしていたけれど、、、	54
失恋の痛みを洗い流すイメージワーク。	57
『あのときこうしていたら・・・』が止まらない中毒。	59
別れた後の「好き」は意外と思ひ込みが多い？	62
付き合う理由＝別れる理由！？	64

失恋の辛さから抜け出すには？（カウンセリング中継）	66
仮彼。	67
恋人未満の彼からの別れ話	68
情熱的な恋を求めるとかえって執着が手放せない！？	71
一極集中型の彼がよくやりがちなこと。	72
彼の心を遠ざける“ニーズ”な言葉。	74
彼氏ができたのに別れる気、満々！？	76
ずるずると関係が続いてしまう理由～こんなタイミングで連絡が！？～	77
部屋に置きっぱなしになっている彼の荷物はどうしたらいいのでしょうか？	79
彼の言う通りにするとあなたは必ず魅力的ではなくなっていく。	80
今の私だったら彼とうまく行くのに。	82
友達にも言えない失恋の痛み。	83

お似合いの相手っているの？不釣り合いな相手とはどうなるの？

失恋や離婚に関するカウンセリングで、「彼ってどんな人なんでしょう？」と人となりを伺っていくことがあります。

彼の性格や価値観、物の考え方を少しでも知って、なぜ、そんな行動を取ったのか？どうしたいと思っているのか？どうすればうまく行くのか？などを考えていくために聞き取ります。

もちろん、それは彼女目線だから本当の彼とは別人かもしれないし、また、分かったところで彼の心をほんとに読めるわけではないので一つのアイデアに過ぎませんけど。

そこで「それなら二人の価値観は近いわけだし、お似合いだし、別れるってのはおかしいんだけどなあ」なんて思うことも良くありますし、それとは逆に明らかに合っていないなあ・・・と感ずることもあります。

彼が幼すぎて（彼女が大人すぎて）、どう転んでも彼女が「保護者」にしかなれないんじゃないの？というケースや、安定志向の彼女に対して自由業な彼氏、とか。

もちろん、合っていないからって、うまく行かないとは断言できないのが人と人との世界です。

そこが面白いところですね。

だから、周りの友達がみんな「彼とは合っていないから早く別れた方がいい」と大合唱していても、私はなるべく「彼とうまく行く方法」を探していくタイプです。

それで幸せになった方も知っていますしね。

だから、「あなたはどうしたいんでしょう？」という問いをすごくよくします。

もし、そんな合わない彼だったとしても「頑張りたい！彼が好き！」って言うなら、なんとかできる方法を探していきますし、「ほんとは別れた方がいいと思ってるんだけど」という場合には思い切って執着を手放していくプロセスを提案します。

「どうしたいのか分からないんですよ」という場合には、両方の可能性を提示しつつ、どうしたいのか分かるように心を楽にしていく方法を提案するでしょう。

どんな相手でもうまく行く、というのが心理学の基本的な考え方です。

愛があれば如何様にも自分を変えることができるし（彼に合わせる、とは違います！）、2人の関係を成長させていくことができます。

＊

逆に、2人はよくお似合いなんだけどなあ、という方からお話を伺うことも多いです。

大抵周りも「二人はベストカップル」的な見方をしたりします。

それでも、別れ話が出てくるのが恋というものですね。

きっとお互いにとって何らかの学びがあるのです。

もっと成長を求められているのです。

例えば、どちらかが自己嫌悪や罪悪感が強くて“自己破壊的に”別れを切り出すケースもあります。

相手の愛情にあぐらをかいてしまい、別れを切り出されることもあります。

安定した関係に退屈をし、刺激を求めて浮気をするケースもあります。

そこでは問題にぶつかって痛い思いをするんだけど、2人がよくお似合いな分、相対的に別れる率は低くなるような気もするんです。

よく揉めていても何だかんだ元に戻っていたり。

昨年末もそんな事例に2件ほど出会いました。

何かと言うと別れ話になってケンカばかりしているんだけど、結局は仲良く元鞘に戻っているカップル。

「それが二人のコミュニケーション方法なんですよ」

「そうして二人の間の壁を崩しているのかな。前より近くなっていくでしょう？」

「お互いいけないところもあるけれど、大丈夫、とあっていいですよ」

そんなお話をしたかと思います。

だから、無理せずに自分に合う“お似合いな”相手といるのがほんとは一番いいんですよ。

＊

お似合い、ということは自分も相手も楽で、自然体で居られる相手のことです。

無理しなくてもいいような関係性。

そこには性格はもちろんのこと、育ってきた家庭、親子関係、職業、年収、趣味、友人関係などあらゆるものが影響します。

そういう人って必ずいるものです。

パズルの隣り合ったピースのような人。

こういう話をすると「そんな人、ほんとにいるんですか？私にはいないような気がして」と言う質問が必ず出てきます。

そう思った方にお勧めなのはもっと自分をよく知ること。長所、価値、魅力を。

自分にダメ出しをするんじゃなくて、できるだけ日常生活を頑張らずに、自分らしく過ごすこと。

自然体で居られる相手に出会うには自然体で居た方が可能性が高まると思いませんか？

『自分にお似合いな相手って必ずいる！』

そう思うだけできっと引き寄せられるものもあると思うのです。

参考になりましたら幸いです。

元彼が許せない？それとも、自分が許せない？

「別れた彼のことが許せないんです」というご相談。

どんな目にあっただの？と聞いていくと様々なお話が出てきます。

嘘、ドタキャン、音信不通、浮気、独りよがり、上から目線、モラハラ、金銭問題、友人関係、仕事関係等々。

そういう状況になってしまって“共依存状態”になるとなかなか抜け出せないのも事実なのですが、ようやく抜け出した後になっても、その当時の恨み辛みや怒りや憎しみがわんさか出てきます。

リアルタイムで感じられない感情は後からやって来るものです。

そして、そうした傷が次の恋愛に影響するのも当然ですよ。

メルマガやブログなどを読んで下さって「許さなければ」という思いに駆られてる方も多いようです。

でも、いきなり「許し」は無理。(←はっきり言ってしまった(笑))

まずは自分の感情をちゃんと受け止めてあげる必要があります。

怒っている自分に「怒ってもいいよ」と、怒りを感じることを許し、

悲しい自分に「そりゃ悲しいよね」と共感してあげ、

痛がってる自分をそっと抱きしめて慰めてあげることが大事なんです。

しかし、そんな自分を責める自分、いませんか？

「もう済んだことなんだから！」と辛い気持ちを打ち切ろうとする自分。

「いつまで引きずってるの？」と逆に自分を責める自分。

「早く次に行かなきゃ」と急かす自分。

忘れられない自分が許せなかったり、傷ついている自分が許せなかったり。

そして、「あんな男を好きになった自分が嫌い」だったり、「あんな男と別れられずにずっと一緒にいた自分が難しい」だったり、様々な自己攻撃が動きます。

もちろん、「彼を救えなかった」ことに罪悪感や無力感を感じているケースも多いです。

彼を許す、ことも大事だけど、自分を許す、ということはもっと大事なのでは？と思うのです。

別れて2、3か月経っても忘れられなければ、それだけ大きな恋だったということです。

引きずるには引きずるなりの理由があるんですね。

もし、両足複雑骨折したとしたら、2、3か月経ってまだ歩けない自分を責めますか？

それだけの痛みを心は負っているのかもしれないですね。

カウンセリングでも、まずはそうした傷ついた自分を受け入れ、許すところから始めて行きます。

*

彼と付き合っていて、あるいは、別れた後に、一番つらかった頃の自分っていつぐらいですか？

じゃあ、その時の自分にタイムマシンに乗って会いに行くと思って下さい。

そして、目の前にその時の自分がいると思って下さい。

何て声をかけますか？

できるだけ優しくしてあげてくださいね。

あなたは何も悪くないよって言ってあげてください。

辛かったのね、寂しかったのねって言ってあげてください。

頑張ったのね、と言ってあげてください。

それだけ好きだったんだね、と言ってあげてください。

そして、ただ、彼女を抱きしめてあげてください。

*

まずは、傷ついている自分を受け入れ、許してあげませんか？

彼のことが忘れられない理由～子供時代に満たされなかったものを満たしてくれた～

もし、あなたが子供時代。一人ぼっちで寂しい思いをたくさんしたとします。

お父さんもお母さんも仕事で鍵っ子でした。

きょうだいも自分の世界を持っていて、一人ぼっちの時間が長かったんです。

もちろん、友達もいたけれど、一緒に遊んでいた友達も夕方になれば帰ってしまいます。

一人でとぼとぼ家に帰り、一人でテレビを見て、一人で遊ぶ。

そんなことが当たり前になっていました。

・・・。

そんな彼女が大人になって恋をしました。

とても優しい彼で、いつも一緒にいてくれます。

デートは家まで迎えに来て、送ってくれます。

もちろん、メールもマメにしてくれます。

とても居心地の良さを感じていました。

しかし、時間が経つにつれて合わないところ、不満に感じるところが増えてきて、ケンカをするようになりました。

彼は怒ると豹変して、普段の優しい彼とは真逆の彼になってしまうんです。

友達に相談すると、みんな別れを勧めます。

確かに彼女も彼と一緒にいると時々身の危険を感じることもありました。

しかし、彼と別れることもものすごく寂しく、辛いこと。

散々迷った挙句、別れを切り出しました。

・・・。

別れるまではなかなか大変でした。

何度も戻りそうになるのですが、結局、自分のために、と気持ちを強くして彼と連絡を絶ったんです。

しかし、その後、彼女は罪悪感はもちろん、不安や寂しさに襲われることが増えました。

そして、なかなか彼のことが忘れられないのです。

それどころか、彼のことを思い出しては涙する日々が何か月も続きました。

彼といっても幸せになれない、ということは分かっているのですが、でも、なぜか、彼を求めるのです。

*

これはフィクションなのですが、同じような物語をよく耳にします。

私たちは無意識のうちに幼少期に満たされなかった感情を、恋愛を通じて満たそうとします。

子ども時代、寂しい思いをすれば、一緒にいて、その寂しさを満たそうとします。

退屈な思いをしていれば刺激を求め、

自分が必要でないかも、と不安を感じていれば、安心感を求めます。

そして、今回紹介した例のような“まさにうってつけ”の存在の彼ができると、私たちは幼少期の不足を解消しようと、強く執着してしまうものなのです。

だから、なかなか手放せない元彼の存在がある場合、そんな幼少期の“不満”を探ってみるとその理由が分かるかもしれません。

そして、本質はそっち（親子関係）にあることが分かれば、その彼を手放すこともやりやすくなります。
では、まずは子供時代、自分が不満だったことを正直に書き出してみましょう。
頭の中で思い浮かべるだけでなく、紙に書いたり、スマホに書いたりして、実際に、目に見える文字にしてみる方がずっと効果的です。

「お母さんにもっと話を聞いて欲しかった」

「お父さんにもっと一緒に居てほしかった」

こういう思いを書き出すのは、自立した人にとっては何となく屈辱的だったり、嫌な気分がしたりするかもしれませんが。

だとしたら、それはいいチャレンジになります。

“嫌な気分”とは心の傷を指し示すコンパスのようなものですから、ぜひ、そのまま続けてみてください。

また、全然記憶がなく、思い出せない、という場合もあるかもしれません。

何らかの事情で記憶に蓋をしてしまってることもあるかもしれません。

しかし、そういう場合も大丈夫です。

何かないかな？としばらく意識をそちらに向けておいてください。

しばらくたって（中には数週間～1か月後って方もいます）、そういえば！と浮かんだりします。

そうして、元彼をなかなか手放せない理由が親子関係にあると気付ければ、その元彼に対する意識も少しずつ変わっていきます。

その分、次の恋に進みやすくなるのです。

参考になりましたら幸いです。

彼のことが忘れられない理由～競争心が疼くんです。～

冷たい態度に自己中心的な行動、自信家ですごく私のことを下に見ていた。しかも、私も好きかどうか分からなくなっていた。でも、なぜか、忘れられない。やり直したいなんて思わないけれど、次の恋に向かうほどのエネルギーはまだ、ない。

彼のことが忘れられないこと自体もすごく屈辱的だし、時折、無性に叫びたくなるくらい怒りが湧いてくることもある。そういう時は自分の中で異物が蠢いていて、ものすごく気持ちが悪くなる。

あいつよりも絶対先に幸せになってやる、と思うけど、今の状況では難しい。それも悔しい。

*

そんな訴えをしてくれた方がいました。

何よりも「あんな男に引っかかっている自分が嫌！なのに忘れられない！」というもどかしさ、葛藤が伝わってきます。

“自立”の段階に「競争のステージ」があります。

どちらが正しいか、どちらが間違っているか？

どちらが良くて、どちらが悪いか？

どちらが強くて、どちらが弱いか？

どちらが勝ちで、どちらが負けか？

パートナー同士での争いが始まるのです。

もちろん、これは誰の心の中にもあるもので、誰でも負けるのは悔しいし、自分が正しいと思いたいものです。しかし、この競争心が強くなるほど、ほとんど意地の張り合いみたいなものが始まります。

皆さんも「なんでそんなところで張り合ってくるんだらう？」と思う人、いませんか？

「昨日、食べた〇〇の新作ケーキ、めっちゃあたりだったよ！」って言ったら、「そう？私は△△の方が美味しいと思ったけど」みたいな反応する人。

「友達の〇〇ちゃんの彼、来月、マネージャーになるんだって。すごいよね」と言ったら、あからさまに不機嫌な顔して「マネージャーってそんなにすごいのか？あの程度の会社なら大したことないんじゃない？」という彼。いわゆる、負けず嫌い、なんですよ。

それが失恋（それも認めたくないかも知れませんが）後、強い執着心として残ってしまうのです。

「悔しい」という感情は恨み辛み、怒り、憎しみなどの感情と同じで、なかなか忘れられません。

1. 怒りを認めること。

今、ある感情を認めましょう、という提案をします。

怒りならば怒り、惨めさなら惨めさを。

時には泥を噛むような気分がするかもしれませんが、とても大切です。

「ムカついている自分が嫌」というのは感情の否定になります。

「ムカついてる」

「そんな自分が惨め」

「自分が嫌」

それぞれを大事に認めてあげること。

紙に書いたり、声に出して言ったりするだけでも全然違いますね。

2. 負けを認めること。

なぜ、悔しいのでしょうか？

相手の思い通りになってるから？相手に主導権を握られたから？

そこで「負け」を認める、白旗を上げる、ということはものすごく屈辱的なことですが、そこに抵抗している限り、彼と永遠に競争を繰り返すことになってしまいます。

しかも、すでにいない相手との競争は“仮想的な相手”になりますから、ほんと無限ループにハマってしまいます。

負けを認める、というのは、彼に対してだけでなく、競争を手放すことなのです。

3. 本音と向き合う。

怒りや屈辱感に塗れて見えなくなってきた本音と向き合っていきます。

本当はそんな彼を大好きだったのかもしれないし、助けたかったのかもしれない。

彼に救いを感じていたのかもしれないし、先週紹介したように、寂しさを埋めてくれた時期があったのかもしれない。

何かしらそれだけ執着し、怒りを感じるだけの価値を彼に感じていたんです。

それが本音なんだろうと思います。

これに気付けると、驚くほどに心が安心していきます。
ホッとします。

4. 学び、手放す。

この段階まで来ると、ムカつくこともあれば、逆に彼と出会えてよかったと思えることも出てきます。
学べたこと、成長したことを受け取っていきます。
そうすることで、その恋を手放して、次の恋に進むエネルギーが芽生えてきます。
自立して競争心が強い方も、その内側には素直な部分を持っていたりします。
不器用なだけ、ということも実はよくあることです。

別れた彼にイライラしたり、屈辱感や怒りが拭えない方、ぜひ、参考にしてみてください。

「ああすればよかった」を失恋後、レッスンして、成長する～自分を責めるよりも大切なこと～

「これだけのことをしてもダメだったんだから縁が無かったと思う」
ここまで言えると失恋しても全然執着がなく、むしろ、清々しいくらいの気持ちになります。
そして、すんなり次に行けます。希望を持って。
しかし、不完全燃焼の恋は「ああすればよかった」「これがいけなかったんじゃないか」と常に後悔が残りますよね。

もっと言いたいことを言えば良かった。

もっと踏み込んで話をすれば良かった。

ちゃんと気持ちを伝えれば良かった。

遠慮せずに踏み込めば良かった。

もっと愛情を示せば良かった。

でも、付き合ってる時にできないことは別れてる時もまた、できなかったりするんです。たとえば、

もっと言いたいことを言えば良かった

そうおっしゃるお客さんにこう聞きます。

今日のカウンセリングで、言いたいこと、言えてる？

それはパターンなんです。癖なんですよね、きっと。

だから、今、「言いたいことを言う」という練習ができます。

そうして、そのパターンを変えたり、手放したりすることができるんです。

そしたら、次の恋で同じことを繰り返さなくて済むようになります。

でも、それが「恋の中だけでの出来事」と思ったり、「彼だったから」と思ってしまうと、レッスンができません。

もっと踏み込めば良かった・。

そう思ったら、今、もっと関係性を近づけられる相手はいないかな？と探してみてください。そして、勇気を出して踏み込む練習です。

ちゃんと気持ちを伝えれば良かった。

身近な家族、友達に気持ち、伝えられていますか？

彼にだけ、伝えられなかったのでしょうか？

それとも自分は気持ちを十分に言えない気持ちがあるのでしょうか？

そんな風に失恋は辛いけれど、いろいろなことを学ばせてくれます。

後悔して自分を責めるのは辛いことです。

そこに成長はあまりありません。

自分を責めるよりも大切なことは、学びにすることなんです。

すると、自分のことを好きになれたりしますよ。

失恋の原因や問題は次への課題です。

(次の恋、も、復縁、も含みます)

今、そのためにできることが必ずあります。

そこに向き合っていきませんか。

くっ付いたり、別れたり、を繰り返すわけ

ある不倫のご相談。

付き合っても苦しくて別れるんだけど、気が付けば元に戻ってしまう、と言います。

彼女の場合、この3年で、かれこれ4、5回は繰り返しているとのこと。

そして、別れることも、付き合うことにも疲れてしまいました・・・と。

不倫でなかったとしても、そんな風にくっ付いたり別れたりを繰り返す恋愛のご相談を今までも頂いてきました。

付き合っているときは苦しいんです。

不倫に限らず、会いたいときに会えなかったり、気持ちがすれ違ったり、ケンカが多かったり、将来が見えなかったり、相手の行動に不信感を持ってしまったり、嫌われるんじゃないかと不安になったり・・・。

それが苦しくて別れます。

すると楽になります。付き合っている時の苦しみが消えてなくなるからです。

しかし、今度は新たに別の苦しみが出てきます。

寂しい、悲しい、他の人に取られるんじゃないかと不安、会いたい気持ちを抑えるのが辛い、自分が悪かったんじゃないか、もっとこうすれば良かったのではないか・・・。

だから、何かのきっかけで元に戻ります。

始めは嬉しく、喜びがあります。その別れている時の苦しみが消されるから。

しかし、またあの時の苦しみが蘇ってきます。

以前よりも、より強く。

そして、また「今度こそ」と持ってまた別れ話になります。

前回はこちらだけど、今回は向こうから、になることもあります。

そうして延々と無限ループにハマるが如く、別れて付き合っ、を繰り返すようになるのです。

もちろん、すごく労力を使いますからお互いに疲弊していきます・・・。

別れる目的、付き合う目的。

いつもはっきり持つ必要はないと思うんですね。

好きだから付き合うし、これ以上付き合っても先が見えないから別れる、でいいと思うんです。
しかし、時には「その場の感情に流されない」ことも大切だと思うのです。
苦しい恋をしていて、それを手放すとすれば、やはり、それなりの覚悟が必要です。
別ればまた別の苦しみがやってくることも想定することが覚悟です。
そして、その荒波に、今度は飲まれないようにする、ということも覚悟ですよ。
その場の感情に流されてしまうと、目の前の苦しみを回避しようとしてしまいます。

でも、そういう話を聞いていても、私は特に責めたりしないんですよ。
自分にもそういう弱さがあることを知ってますし（だから、分かるなあ、と思いながら聞いてるわけで）、何よりもその弱さが人間らしいですよ。
だから、「自分を責めないでくださいね」とお願いすることから始めていきます。

それに本当の問題は彼と付き合うかどうかではないからです。
どんな恋がしたいの？
結婚はしたい？
将来はどんなパートナーシップを作りたいの？
本当の自分の魅力って知ってる？
自分の可能性ってどれくらい素晴らしいか知ってる？
そんなところを見つめて行きたいのです。
きれいごとかもしれませんがね。

特に煮え切らない関係をお持ちの皆さん。
改めて上の5つの質問を考えてみてはいかがでしょうか。
少しは解決のヒントになるかもしれません。

自分が思う自分と彼が見る自分のギャップを意識する。

以前、こんなクライアントさんがいらっしゃいました。
とてもアクティブな女性で仕事をバリバリこなす彼女。
ハキハキ物を言うし、積極的だし、上司に対しても物怖じしないし、仕事もできる“女性が憧れる女性”の見本のような方でした。
しかし、彼女恋愛がからっきしダメなんですね。
好きな人ができると恥ずかしくて何もできず、すっかり借りてきた猫状態になってしまうそう。
お会いした時は話の内容と目の前の姿のギャップが大きすぎて、なかなか信じられないくらいでした。

さて、彼女とデートした男性の気持ちになってみましょう。
ふだんの彼女もハキハキとした元気な女性です。知り合った頃はとてもアクティブで、きついくらいの物言いを
する人で、とても自立的に見える女性です。
そんな女性と念願かなってデートが出来ました。

ところが彼女は会うなりあまり目を合わせてくれず、静かにしています。
具合でも悪いのかな？と思って聞いてみても、そんなことない、と素っ気なく答えます。
食事中も俯いていたり、上の空のようにみえたりします。
いつものギャップを知れば知るほど「ああ、僕には気が無いんだな」と思ってしまいます。
まさか「僕の前で恥ずかしくて自分を出せない」なんて思わないんです。

*

彼女のケースはちょっと極端かもしれませんが。
しかし、とても典型的なのでよくカウンセリングでもたとえ話に使っています（もちろん、ご本人からは許可をもらっています）。
ただ、彼女としてはバリバリ仕事をこなすのも、照れて彼の目を見れないのも「自然」な姿です。演じてるわけでも、無理してるわけでもありません。
それ故に、彼女は誤解を与えていることになかなか気付けないのです。
「仕事ではバリバリこなす彼女も、恋愛となると恥ずかしがり屋なんだな。かわいいな」と思ってくれる男性はよほど恋愛に長けた方か、彼女と長い付き合いの人だけではないでしょうか。

これ、恋愛がうまく行かない人が意外と持ってるパターンなんですね。
普段の自分、話し方、見た目、と中身のギャップ。
皆さんは気付いていますか？

しっかりしてそうに見えて、実はだらしない。
コワモテだけど、中身は優しい。
きつそうに見えて、大人しい。
積極的に見えて、実は消極的。
アクティブに見えて、実は受け身。
もし、そういうギャップがあるならば、相手に誤解を与えてるケースがあります。
まずはそれに気づくことが大切ですよね。
周りの友達に「私ってどんな風な恋愛しそう？付き合ってる？」って聞いてみるといいです。
異性の友達に聞いてみるのもお勧めです。
もし、そこで出てきた話が自分の思いと違ってたら「ええ、そんなことないよ」と否定する前に、「そういう風に見えるのか！」と素直に受け取ってみましょう。
できれば取材するつもりで聞いてみるといいですよ。
メモ帳片手にね。
そうして、ギャップを学んだら、次のデートの時に早速役立ててください。
「私、しっかりしてそうに見えるけど、全然そんなことないからね」
「私、実はすごく奥手なんだ。デートとか決められない方で。だから、お任せになっちゃうけどよろしくね」
「私、恋愛だと受け身になって、相手に合わせちゃうタイプなんだ。リードしてね」
もちろん、1回言っただけじゃダメですよ。何度も何度も伝えてください。
言うのは勇気要る！という方は、メールでもOKです。伝わればいいんですから。
そうして相手に自分を理解してもらえると、悲しい誤解や切ないすれ違いは減っていくでしょう。
自分を客観的に知ることってやはり大切ですよね。

参考になさってみてください。

ちなみに、その部分を直した方がいい、と言っていないことに注目してくださいね。
そのギャップも大切なキャラですから、直さなくてもうまく行きます。大丈夫です。

*

ちなみに私はよく無愛想、冷たそう、と言われます。
嫌われてるんじゃないか？って感じてる人も多いかもかもしれません。
が、私はとてもシャイなのです。そうは見えないかもしれませんがシャイなのです（笑）
ぶっきらぼうな時があつてごめんなさいね。誤解が解けたら嬉しいです。

イイ人は“イマイちな人”の略！？

最近、こんなお話を伺う機会が急増していきまして、ネタにしてみました。どこかで書いたことがあるかと思いますが、そこはご愛嬌です。

「彼はとてもいい人だったんです。穏やかで優しくて、何でも受け入れてくれて。でも、つい他の人に気持ちが移ってしまつて振つてしまつたんです。それで今は違う人と付き合つてはいるのですが、ものすごく悪い気がしてしまうのです。」

ここでは“振つて”ですが、“浮気してしまい”とか“暴れてばかり”“困らせてばかり”などに置き換えられることもあります。

心のバランスによれば、相手がいい人であればあるほど、私は悪い人になってしまうものです。

だから、余計に罪悪感を感じやすいんですね。

そういう話を伺うとできるだけあっさりとした口調で私はこう言います。

「退屈だったんでしょ？」

そういうと「うっ……。ま、確かにそうですが……。」と苦笑い、です。

「いい人ってね、いまいちな人の略なんですよ。よくありますよね？友達に男の人紹介されて、後日『彼、どうだった？』って聞かれたら、『いい人だったけど私にはもったいないわ』なんて答えるでしょう？いい人ってそういうことなんですよ」

（ちなみにこの言い方は「いい人を振つてしまつて罪悪感でいっぱいな人をカウンセリングする際のやり方」です。その“いい人”がカウンセリングにいらつしゃつた場合には当然また違う表現を使います！）

例えば、失恋ですごく傷ついたとき、疲れていたとき、絶望していたとき、そんな“いい人”はとてもあなたを癒してくれます。

しかし、そこはオアシスにはなりうるけれど、多くの情熱的女性にとっては終の棲家とは言い難いのです。

故に、傷が癒えれば、疲れが取れたら、希望が見えたら、そこから旅立ちたくなります。

それは自然の摂理と言つてもいいのです。

また、自分を見失つていてアイデンティティを喪失した状態だと、自分が何者なのかが分からなくなるんですね。

そういう時はそんないい人に憧れを抱いて付き合うこともあります。

そして、付き合つていくうちに自分自身が見えて来るんです。

それに“いい人”をしている彼もまた、演者であることが多いのです。

本当の彼が穏やかで優しく何でも受け入れてくれる人なのか、それとも、そうしないと愛されないと考えてそうしているのか、その見分けはとても難しい問題です。

彼が本当にいい人で、その穏やかさも優しさも本物であれば、あなたはそれを振ったり、裏切ったりすることはなかったかもしれません。

本当に穏やかな人は怒るとものすごく怖いものです。叱ることも愛情と知っていますから。

本当に優しい人は厳しさも持ち合わせています。突き放す優しさを知っています。

でも、犠牲で穏やかに優しくしている人は、その芯の部分がありません。

だから、退屈してしまうのです。

もちろん、彼を傷つけたことは事実かもしれません。

後悔したり、自分を罰したくなったりするかもしれません。

でも、どうでしょうか。

自分に素直になっただけ、なのかもしれません。

十分に苦しんだり、悩んだりしませんでしたか？いい人である彼を振るなんて、相当覚悟が必要だったはず。たとえ、はずみだったとしてもね。

よく言います。50/50なんですよ。振る方も振られる方も対等、お互い様、なんです。

それに深層心理で言えば、お互い分かってやっていることなんですよ。

お互いの無意識同士がこんな会話をします。

「じゃ、予定通り今度の2/24に別れるんだけど、どっちが切り出す？」

「そうだねー。ま、流れる的に私の方かな。最近ちょっと怒りっぽくなってるしね」

「了解。じゃ、僕が振られる側になるね。よろしく。今までありがとね」

「うん。こちらこそ、ありがとね。」

みたいに。

失恋もまた本来の自分に立ち返るチャンスです。

だから、罪悪感を取り除いてみたら、本当の自分が見えて来ませんか？

退屈は嫌い。いつも情熱的でありたい。恋は燃える方がいい。自分は恋に生きる女。自分に素直に生きたい。ダメなものはダメ。私は一人の女。私は愛したい人。ロマンスがない人生なんて考えられない。私は私。

罪の意識に捉われるのであれば、その本来の自分に気付かせてくれたことに感謝を贈りましょう。

そして、さらに大切なことは彼を信頼すること。

彼もまたこの失恋を機に成長し、そして、本来の自分に立ち返っていくであろうことを。

ここを忘れてはいけません。

また、罪悪感に捉われると、今の彼との関係に集中することができません。

自分を罰することに新しい彼を利用したり、犠牲・補償行為を繰り返して苦しくなったり、今の恋も楽しめなくなりますね。

罪悪感を手放し、自分らしい恋に向き合えることを選びましょう。

「私は、私らしく生きる」

「私は幸せになってもいい」

そんな言葉を自分にかけてあげてくださいね。

より自分らしい恋ができるチャンスがやってきたのです。
参考になりましたら幸いです。

大好きな人は神！？

昔大好きだった彼に言われたことがずーっと胸の中に残り、まったくその通りと思うようになってしまってること、ありませんか？

例えば、20歳の時に大好きだった彼に「お前は全然気が利かない。人の気持ちを考えない」と言われ、自分はそういう人間なんだと思い込んでしまうような。

実際お会いすれば、とても人の気持ちが分かり、配慮ができる人。

20歳のときはそうだったかもしれませんが、30歳になった今は全然そんな様子はありません。

でも、大好きな人から言われた言葉は真実だと思ってしまうのです。

まるで神からのご宣託のように。

だから、周りの友達やその後の彼が「けっこう気が利くよね」とか「ほんと、人の気持ちを考えてくれるね」と言ってくれても信じられないのです。

※これを突き詰めてると「親が言った言葉」になりますね。親が〇〇って言ったから、というのをやはり後生大切に持ってる方も少なくありません。

私たちは好きになればなるほど、その人の言葉を大切に大切にしていきます。

褒められてば天に昇るほど嬉しく、けなされればものすごく悲しくなります。

そして、好きな人の言葉が絶対になってしまうのです。

これはある種の幼児性とも言えるので、恋愛でも初期の頃に起こりやすい現象です。

しかし、それを大人になっても持ち続けてしまうところが問題なんです。

いわゆる「思い込み」ですね。

20歳の時の「お前はほんとに人の気持ちを考えない奴だ！」と言う言葉は、売り言葉に買い言葉、そして、勢い余って出た言葉で、彼の本音かどうか分かりませんよね。

しかし、その言葉を大好きな人が言ったからと深く傷つき、「自分は人の気持ちを考えないダメなやつだ。だから、大好きな彼も私の元を去ってしまった」と思い込んでしまえば、それはあなたにとっては真実となってしまうのです。

そんな風に昔好きだった人から言われて信じている言葉はありませんか？

もしかしたら、それ、ほんとうのことじゃないかもしれませんよ！

一つ一つ手放していきたいですね。

「人の気持ちを考えない」と言われたら、きっとその後、努力したと思うんですよね。

だから、「〇〇さんがそう言ってくれたから、私は人の気持ちを考えられるようになりました。お陰で成長できました。ありがとう」と言ってみるんです。

意外と心がスーッとしましよ。

もちろん、抵抗も激しいと思います。

「まだまだ人の気持ちを考えてない。だって、この間も・・・」と反例が次々見つかるかもしれません。でも、構いませんよ。

「お陰で～できるようになりました。ありがとう。」と言いつけてみると、新たな自分の価値を発見することができます。

過去の言葉で振り回されるのは辛いですね。

手放しの参考になりましたら幸いです。

のめり込む恋の正体

胸を搔き篋りたくなるくらいに苦しく、辛い恋や、そんな恋が終わった後の失恋。

ほんとうに人生が終わってしまったような、先が全然見えない暗闇のような、そんな思いを味わったことのある方も少なくないかもしれません。

そういう思いをする背景には“欠乏感・不足感”があります。

そもそも私たちは親からもらえなかったものを求めて恋をします。

しかも、親と似たタイプか真逆のタイプからそれを得ようとしています。

そして、同じように欲しくて欲しくて、でも、手に入らなくて求めて求めて行くようになります。

あるいは、欲しくて手に入れば、尽きることのない欲求が湧き上がって来て、もっともっとと際限なく求めるようになります。

これがのめり込む恋の正体なのです。

それが「恋」であり、「恋の醜態味」のような感じ方をする場合もあります。

恋愛のことで頭がいっぱいになり、彼のことが好きで好きでたまらなくて、一時も離れたくないような、ずーっと一緒にいてくっついていたいような、そんな状態。

しかし、それは残念ながら「愛」に移行するための「恋」の時期、不足感や欠乏感が作り出す欲求なのです。

よくこんな例えをします。

「もしあなたが砂漠を3日も放浪していたとしたら、泥水でも飲み干してしまうでしょう」

強烈な寂しさを抱えていたとしたら、あなたのその寂しさを少しでも満たしてくれる人に惹かれて行きます。

そして、それが満たされ始めると、子ども時代の強烈な寂しさがもっともっとと要求するのです。

それは大人のあなたが求めているものではなく、あなたの内側にいる子ども（インナーチャイルド）が愛情に飢えているために欲しがっているものです。

だから、のめり込む恋をするとほとんどの場合、幼児化します。

赤ちゃん言葉を使ったり、幼い子供の用に甘えたり、暴れたり、怒りを出したり。

ちなみにお互いがそんな状態だと共依存状態になります。

モラルハラスメントやDVの影にはそんな心理が隠れています。

先日、「最近、全然恋愛にのめり込まなくなって。20代の頃の燃えるような恋ってもうできないんでしょうか？」という女性からそんな質問を頂いて今日のお話を思い付きました。

「すべてではなくても、大人になるに連れて色々な人から少しずつ満たされて来ます。だから、20歳の頃にあ

ったような欠乏感はもう無いと思います。燃えるような恋、というのは、ある種、盲目的で、かつ、依存的なんです。そうした思いを満たしながら大人になれば、もっと成熟したロマンスを味わうことができます。そんな恋をする時期に来たんじゃないでしょうか。」

欠乏感から自分の欲求に振り回される「恋」の時代が終わると、いよいよ、共に成長する成熟した「愛」の時代が始まります。

もし、あなたがのめり込むような恋をして今、苦しいのであれば、確実に成長している時期なんです。インナーチャイルドは、今、これでも満たされてるんだ、とあっていいのです。(それで楽にはなれないかもしれないけれど)

もし、そんな恋に破れ、傷心しているのであれば、やがてあなたはこの恋から確実に受け取り、満たされた部分もあることに気付いて行くでしょう。本当に辛いと思うけれど失ったものばかりではなく、得た物もあるのです。この苦しみを抜けると、また新たな段階の恋ができます。今は、そこにいても大丈夫です。

私たちは何らかの不足感、欠乏感（時には飢餓感）を持って生きています。過去に封印されてしまったものもあります。

それが「のめり込む」ということなのです。

参考になりましたら幸いです。

彼にあそこまで言わせてしまった、という罪悪感。

「もう、二度と電話してくんなって言ったろっ！」と切られた電話。

「お前の顔なんて二度と見たくない！さっさと消えてくれ」と言われた言葉。

心に突き刺さった痛い言葉の影に、ふと罪悪感が過ぎることがあります。

「あの、優しい彼に、そこまで言わせてしまった」という思い。

もうダメなことはとっくに気付いていたんですね。

彼の表情や態度から。

自分も何か引っ掛かりを感じていました。

でも、このまま終わるのは嫌で、諦めたくない気持ちが強くて、何とかしたくて話し合いを重ねたり、雰囲気を変えたり、だんだん陰悪な雰囲気になる流れを止めようと頑張りました。

そして、別れ話が出てきたんです。

辛い、悲しいよりも先に「やっぱり」という思いが出てきました。

ただ、頑張ったこともあるし、簡単にこの恋を終わらせたくなくて、まだ執着してしまう自分がいます。

嫌いになれなかったんです。

諦めるには惜しい恋だったんです。

だから、嫌いになってもらうしかなかったんです。

怒られることを知ってて言った言葉、彼に嫌がれることを分かっててしたこと。

全部、自分からは嫌いになれないから。

強引に切ってもらうしか、別れを受け入れられなかったんです。

でも、同時に罪悪感が出てきます。

優しい彼にあんな言葉を言わせてしまった。

彼もその言葉で自らを傷つけ、後悔しているんじゃないだろうか。

自分を責めているに違いない。

そんな思いが心の中に重たくのしかかります。

でも、そうする他なかったんです。

彼もあなたも。

そうでもしなければ別れられなかったから。

だから、自分を許してあげてください。

お互いに別れた後も自分を責め続け、相手を気遣い合うなんて、とても優しい二人です。

だから、幸せな恋をまたする資格は十分にあります。

あそこまで言ってくれなきゃ、切れなかった“2人”なのです。

だから、自分を許してあげてくださいね。

元彼を許せないほんとうの理由。

元彼を許せないほんとうの理由。

それは・・・自分が許せないから。

彼にひどい目に合わされて、被害者で、どうすることもできなかつたとすれば、その彼への怒りや復讐心、恨み辛み、憎しみ等の感情はとて強く出てくるでしょう。

悲しみや惨めさなどの感情もてんこもり。

だとしても、あなたの心の中には

「そんな風にさせてしまった」

「そもそも自分がこんな風だからいけなかった」

「私だって悪い」

等の、強い自己攻撃があるのです。

例えば、失恋して半年以上経つのに「まだ彼を許せず、思い出しては怒りを感じてしまう」と言う方がいました。

確かに彼は他に女性がいたし、嘘を付いていたし、お金にもだらしなない彼でした。

「そりゃあ、むかつくよね。思い切り怒ってもいいですよ」とお話していきました。

怒りを感じる事だって大事ですから。

ところが、お話をしていくうちの彼女の口から自分を責める言葉が出てきたのです。

「そんな彼を選んだのは自分。初めから分かっていた」

「あれ？おかしいな、と思うところがあっても何も言わなかったのは自分」

「そもそも私みたいな人間はそういう目にあって当然で思ってしまう」

まずは自己攻撃を辞めること。

それがカウンセリングの中でいつも提案していることの一つです。

彼女も自分への攻撃と彼への攻撃が交互にやってくるとおっしゃっていました。

そもそも自分のことが嫌いで責めているのです。

そして、それが彼に向かうときは彼に怒りを感じ、それが収まれば、再び、自分に向かってしまうのです。

そして、自分のことが許せない分、いつまでたっても彼のことが許せなくなります。

さて、その彼女には「彼、のことはひとまず置いておいて、私のことを見つめて行きましょう」と、自分自身と向き合う方向でカウンセリングを進めて行きました。

話題は家族のことや過去の恋愛のことなど多岐にわたりましたが、徐々に自分のことを許せるようになってきたんですね。

「前よりも今の自分の方が好きかもしれない」

そうしていくうちにカウンセリングの中でも元彼の話題は少なくなっていたのですが、あるとき、「元彼のこと、どう？」って聞いてみたんです。

すると彼女は「不思議とね、思い出すことも少なくなったんです。この間、彼の誕生日があったんですが、また感情が揺れるのかな、と思ってたのですが、意外と平然としていて。彼と付き合う女は大変だなあ、なんて目で見られるようになりました。」とお話ししてくれたのです。

そもそも「怒り」や「憎しみ」を感じるのも、自分の中にその種があるからなんですね。

その種が相手の態度や言葉に反応して怒りが出てくるのです。

そして、相手は変えられないわけですから、自分自身を変えるしかない、というのもまた本筋なんです。

(ただ、何度も言いますが、怒りなども大切な感情ですから、それを抑圧しないでくださいね！感じたら感じたままでOKなんです。)

だから、許せない彼がいたときは、振り返って自分自身と向き合っていきましょう。

まだ彼に対して未消化な感情が隠れていることがよくあります。

よく「元彼に対する手紙を書いてください」という宿題を出すのですが、お手紙を通じて彼への気持ちが整理されていくこともあります。

お役に立ちましたら幸いです。

振られたのに彼のその後が心配になってしまうのは変ですか？

彼の「別れよ」の言葉で突然訪れた失恋。

目の前が真っ暗になり、信じられず、でも、彼の目は真剣で、その後、何日も泣き続けた……。

毎日必ずあった彼からの連絡が途絶えたことで、別れが本当のことだと気付いてさらに重たい気分になってしま

う。

そんな時にも自分の心はすごく痛いんだけど、つい、彼のその後が心配になってしまう、ということありませんか？

「ちゃんと食べてるのかな？私がせっつかないと適当にご飯済ませちゃう人だから」

「また一人で抱え込んで潰れそうになってないかな。誰かにちゃんと話聞いてもらってるのかな？」

「今の人にちゃんと甘えさせてもらってるのかな？大丈夫そうに見えて、全然大丈夫じゃない人だから支えてあげる人がいないと」

「私を振った罪悪感でまた自分のこといじめてないかな？元々自分を責めやすい人だし、私のことを気にして、自暴自棄になったりしてないだろうか？」

「そんなこと、いまさら私が気にしてもしょうがないんですけどね」と自嘲気味に言う彼女。

そうやって今までも彼を支えてきたのかな、と伝えと、

「いえいえ、そんなことないです。そうしてあげたかったけど、結局自分のことばかりで何もできなくて」と謙遜して俯いてしまいます。

きっと一生懸命彼のことを思ってきたのでしょう。

自分なりにできること、いっぱい探してやってきたのでしょう。

そうして、彼のために何かしてきたから、失った後も、何かしてあげたくなくなってしまうのです。

それが虚しいって知っていても。

その気持ちは子どもを失ったお母さんと共通するものがあるのかもしれない。

だから、しばらくはそのままであることをお勧めしています。

「考えてもむなしただけって分かっているけど考えちゃいますよね？それって癖だから。だから、そのままでもいいと思いますよ。」

でも、実際それで何かしてあげたくなくなっちゃったらどうすればいいんでしょう？

こういうケースではもし、連絡が取れるんなら、取っても構わないと思います。

でも、さすがにそれは辞めた方がいいと思うなら、連絡は取らない方がいいです。

自分で決めていいんです。

それでずるずる行ってしまったら？と不安になる必要はありません。

友達なり、カウンセラーなりのサポートがあれば、ある程度のところで辞められます。

そもそもそういうことを考える女性はとても聡明だから「こんなことしてても仕方がない」って気付いて自ら辞められる人も多いです。

これは別れを受け入れるための大切なプロセスなのです。

そうするときっとすんなり次に迎えます。

そこであだこうだと自分を縛り付けると逆に執着が強まります。

あまり我慢しすぎないでください。

あれいけない、これいけない、って禁止しすぎないでください。

もっと自分を信じてあげていいと思います。

それだけ与えたい人なんだな、とむしろ自分を褒めてあげてください。

あなたに愛された彼、幸せだったと思います。

そうして、別れを受け入れたら、その与えたい気持ちは次のパートナーのためのものになります。

振られたのにその後の彼が心配になってしまうくらい優しさと慈愛の心を持った女性ですから、きっとうまく行きます。

今は少し心を自由にしてあげる時期とってみてください。

大嫌いな癖も今となっては懐かしい、むしろいとおしい。

失恋のしみじみとした思い出話しにある、元彼の悪い癖。

あ、悪い癖と言っても借金癖とか浮気癖とかではなく、そこから比べればまだ可愛らしいものです。

付き合ってる時はイライラの原因。

でも、別れてしばらくするとむしろ、いとおしくくらいの思い出として胸に去来することもあるんです。(二度と思い出したくないものもあると思いますが)

「最近付き合い始めた彼、とってもいい人なんですよね」

(この時点で、いい人じゃなくて、どっかイマイチなんだな、ということが窺い知れる切り口ですね)

「とてもスマートで大人で。前の彼がすごく子どもっぽかったんだな、ということがすごく分かるんですよ。

この前の日曜日にちょっとオシャレなイタリアンに連れて行ってもらったんです。

店の選び方もなかなか良くて、ちゃんとエスコートしてくれたんです。すごく大切にしてもらって嬉しいんですけど、でも、なんか比較してしまって。

前の彼はこういう店に来ると固まってしまったなあ、とか。

それで、今の彼はやっぱり上手にパスタも食べるんですね。フォークの使い方も慣れてて。

すごくいいな、と思うんですけど、ポロポロこぼす姿を見て『ええー、もう、何してるのよ！』って怒ることってないんだな、と思うと今さらなんですけど、本当に元彼と別れたんだって実感しちゃって切ない気持なんですよね。もちろん、今の彼の方が魅力的だし、前を向いてやっていこうと思うんですけど、何か自信が無いというか……。」

元彼は何かとだらしなくて彼女があれこれ面倒を見てあげてたそうです。

だらしない彼、すなわち、母性を刺激してくれる彼であり、私がいないとダメ、と思わせてくれる彼、です。

だから、失った時は、自分が何もしてあげられる相手がなくなるような、そんな思いになるのかもしれませんが。

また同時に今の彼がスマートでしゃんとしてる分、「私って必要？」って不安になっちゃうのかもしれないですよ。

今まで自分が決めてたデートコースも彼にお任せとなると、え？ほんとにいいの？って受け取れなくなってしまいそうです。

皆さんありませんか？そういう経験。

時間にルーズだった。

すぐに分かる嘘を付いた。

家の片づけができない。

何度言っても服を脱ぎ散らかす。

メールを無視する。

すぐに怒る。

酒に呑まれる。

物をよく無くす。

そんな元彼の悪癖がなぜか引っかかる、という。

パートナーの欠点って逆にあなたが活躍する分野になりやすいんです。

「もう、ちゃんと洗い物は洗濯機に入れてよ！」と怒ってる彼女は、「彼の服を洗って干してたたむ」という形で役立つことができます。そこに居場所ができます。

だから、失恋した後に、

「そんなことどうでもいいとは思いますが、思わず『え？これからアイロンがけ、どうするの？』って言っちゃったんです。」

なんて思いを感じるのです。

些細なことのように、日常に密着している分、寂しさが募ります。

そうした思いは意外なほど心にこびりついて離れないこともあるんですよ。

特にこうした感情は理屈では割り切れないので、元彼を引きずる自分をますます許せなくなって責めてしまったりするんですよ。

だから、変に拭き去ろうとせずに、自然と手放せるように、思い出した時にそのままの気持ちを感じてあげるだけでいいと思います。

切ないな、寂しいな、悲しいなって泣けるときは泣いていいんです。

カウンセリングでも「昨日は一日泣いてました」という話をお聞きしますが、泣けるって素晴らしいことです。涙が心を浄化してくれます。

そうして少しずつ、未来に気持ちを向けて行きましょう。

さて、そこから見えて来るものがもう一つあります。

『欠点って直さなくていい』ということではありませんか？

よく『欠点は個性』という表現もします。

欠点は悪いところのように見えて、実はあなたのパートナーに与えるギフトでもあるのです。

だから、みなさんが自分のここがいけない、ここが足りないって責める必要はまったくないんです。

それよりも自分のいいところを見付け、そこを伸ばす方がいいと思うのです。

不十分な自分のまま、愛される。

ハートブレイクして、辛い思いをして日々を過ごしている中、今の自分のままじゃいけない、未熟だし、もっと成長しなきゃいけないと思って頑張ることは決して悪いことではありません。

カウンセリングでも、これをチャンスと捉えてもっと魅力的な自分に成長することを提案しています。

苦しいのは自分を磨いている証拠。

全然成長していない、変化していないと思っても、客観的に見ると短期間ですごく大人になっていくものです。

しかし、その時「今の自分はダメだからもっと魅力的にならなければ」と自分を追い込むだけだと、やがては燃え尽きてしまうでしょう。

というのも、やはり自己否定がベースにあるからで、そういう思いは瞬発力は生み出すものの、持続力には乏しいので疲れてしまうんです。

だから、失恋カウンセリングでも、失恋して3か月くらい経ったときは「疲れて来てませんか？」ってお聞きして、少し休まれることを提案します。

そこからは「ダメな自分を変える」のではなく「今でOKだけど、もっと魅力的になりたい」という風に動機を変える方がうまく行くのです。

その時によく今回のタイトルのような話をします。

「今はまだ不十分なままかもしれませんが、でも、そのダメな自分のまま、次の彼に愛されることも可能なんですよ」と。

今まで変わらなきゃ愛されない、と思って頑張ってきた方には少々拍子抜けする話かもしれませんが、完璧さを求めてしまうといつまでたっても自分はダメだという思いから抜け出せなくなってしまうのです。

まだまだ不十分なところがあっても、それを素直に認め、受け入れると、今度はそれが次のパートナーにとっては「僕が役に立てるところ」になるのです。

自己否定が強いと、たとえ、あなたを愛してくれる人がいても、素直にその愛を受け取れません。

前回お話ししたように「欠点は個性」でもあるんです。

だから、不十分な自分を彼に与える、という感覚を養うこともこの時期には大切なことなんです。

「私は自分のことしか考えられず、彼の気持ちまで思いが及ばないことがあるから、もしかしたら、また寂しい思いをさせてしまうかもしれない。そんな私でも愛してくれますか？愛してくれませんか？」

そういう素直さは謙虚さにもなり、また恥じらいの気持ちも生まれて、彼からするととてもいとおしく感じるポイントにもなるのです。

そうして、今の私でも十分OKなんだ、という思いを受け取ることができる点も、もしかすると、以前の私とは違う、新しい自分の姿なのかもしれません。

不十分な自分のまま、愛される。

ダメな自分のままで、愛を受け取る。

今、恋がうまく行かない方にもちょっと心に留めて頂きたいメッセージです。

彼のごことは手放せてるけど、幸せな関係に執着している。

不思議なんですけど・・・とある女性がこんな話をしてくれました。

カウンセリングでも元彼に執着しまくっていた彼女。

セッションのたびに涙して、まだ忘れられない、諦められない、恨み辛みもあり、好きな気持ちもバンバンあって・・・という状況だったんです。

それがああるきっかけで再会することに。

当然、緊張しますよね。

テンパりますよね。

どうしよう・・・って前夜は眠れぬままにその日を迎えたそうですが、、、

ところが、意外と平気。

ふつうに話をして、笑うこともできたし、気遣うこともできたし、彼が他の女性としゃべってるのを見ても全然嫉妬しないし。

彼女としては「???'みたいな感じだったんですね。

だから、「今度のカウンセリングはぼろぼろで来ます」と宣言されていたのに、開口一番「私、どうしちゃったんでしょうか？」というお話から始まることとなりました。

こういうケースは言わば「彼には執着していないけれど、幸せだった頃の関係性に執着している」という状態です。

一瞬「ん？」となっちゃいますよね。

彼女の心の痛みをよく見て行くと

「もうあんなラブラブな二人にはなれない」
「もう二度をあんな風に私を愛してくれる人は現れない」
「あの幸せな時間はもう二度と戻って来ない」

という“関係性”に関するものだったようです。

以前もここで書いたことがあると思いますが、そんな風に「彼」と「恋」は時に別物になるんです。

「彼」には執着はないけれど、
その「恋」には執着がある・・・。
そんな状態なのかもしれません。

その彼女も、彼のことが平気って気付いてだいぶ意識が変わりました。

もちろん、彼とうまく行っていた頃のことを思い出すと辛いし、街でカップルを見かけるとすごく痛い思いがするそうです。

だから、まだまだ失恋の痛みは手放していく必要があるのですが、でも、彼と会っても平気だったという事実は彼女をだいぶ勇気づけたようです。

だから、そのカウンセリングは「次」を見越したものとなりました。

*

さて、彼女は元彼と再会したからこの事実に気付けたわけですが、そうでなく「彼」に執着してるのか、「恋」に執着しているのかを見分けるにはどうしたらいいでしょう？

カウンセリングの中で「もしかしたらそうかな？」と気付くのは、話題が「彼」のことから、徐々に「次の恋」に話移っていくところ。

上にも3つほど書きましたが、

「もう次に好きな人ができるような気がしない」
「たとえ、次の人が出来てもまたうまく行かなかったらどうしよう」
という風に。

ご自身でも、彼のことを思い出して辛くはなるけれど、一方で、別の恋に意識が向き始めたら、もしかしたらそうかな？と試してみるといいでしょう。

「彼」ではなく「恋」に執着していると気付くとプロセスは進みやすくなります。
だってその「彼」でなくても“次の彼”でもいいことが分かりますからね。

今日は少しニッチなお話をさせて頂きました。

ピンと来てない方は、そういうこともあるのか・・・という風に見ていただければ幸いです。

5年前の出来事でも先月のように感じるならば、それは先月起きたこと。

心理学では「時間とは観念である」という扱いをします。

1分1秒の長さって決まっていると思いがちですが、実際の時間って伸び縮みしますよね？

皆さんも時計を見て「げっ！もうこんな時間！！」と思ったり、「ええ～！？まだ5分しか経ってないの??？」
と思ったりした経験、ありますよね。

楽しく、嬉しく、幸せな時間は過ぎるのが早く、

退屈で、面白くもない時間は過ぎるのは遅いです。

だから、時間というものは「自分自身の感じ方で伸び縮みする物」なんですよね。

さて、「失恋（あるいは離婚）して、5年経ちました・・・が、まだまだ全然彼のことを忘れられません」という話を伺うことがあります。

「もう過去のこと、済んでることなので、とっくに手放せてないといけないのですが・・・」という切り出し方をされるのですが、お話を伺っていると不思議な気分になります。

彼との付き合い方、別れ方、その後のショックな日々。

表情は曇り、時には涙も出て、辛そうな声になります。

それがまるで、つい先月くらいの出来事のように伝わってくるのです。

「時計が止まっていますよね」

そんな印象を受けざるを得ないのです。

この例では5年ですが、中にはもっと長い方もいらっしゃいました。

それが悪い、ということをお願いしたいではありません。

それだけショックなできごとだったのでしょう、ということです。

例えば、お子さんを亡くされた親御さんは、そこで時計がピタッと止まります。

何年、何十年経とうが、お子さんが元気だった頃の話を一キキと、でも悲しそうにされます。

同じことが恋愛でもやはり起こるのです。

しかし、もし前に進みたいのであれば、その恋は手放していくことをお勧めしています。

昔の彼を引きずったままでは、新しい彼に気持ちが行かないですし、失礼ですし、楽しくないです。

しかし、5年も時計が止まったままだと、「止まった状態がふつうの状態」になっていることが多いんですね。

つまり「元彼を忘れられないことが日常化している」のです。

だから、いざ手放そうと思っても、自分でも驚くくらいの抵抗が生まれます。

それでみなさん、「私、ちゃんと次の恋に行けるのでしょうか？」と不安が出てくるのです。

私がそういう場面で選ぶアプローチは、改めて5年前に時計の針を戻し、あたかもそれが先月の出来事だったかのようにもう一度、感じていきます。

一人ではなく、その場面を一緒に共有するようなイメージですね。

分かりやすく言えば、もう一度失恋するのです。

そして、そのシーンを回想しつつ、感情を解放しつつ、そして、新しい一歩を踏み出すべく、彼にきちんと別れを告げて行きます。

こうしたプロセスを一人で散々やってこられた方も、実際、カウンセリングの場面で体験されると全然違うイメージが湧くようで、「頭で分かっていたことを実際にやってみると全然変わりますね」と思います。

そして、改めて別れの手紙を書き、涙を流し、手放しのイメージワークをしていきます。

本当に先月それが起こったかのように。

時間の観念って無いですから、5年前だろうが、10年前だろうが、先月起きたように感じていれば、先月起きたこととして扱ってあげるのがいいんです。

時計に合わせるのではなく、感覚に合わせるんですね。

だから「もう5年も経ってるのに」とか思わなくていいんです。

そうして、自分の感覚に合わせて手放しのプロセスを進めていくと、やはり5年の年月は伊達じゃないですね。ふつうよりもずっと早く抜け出せることも多いです。

ほとんど1回のセラピーで「大丈夫になっちゃいました」ということも多いくらい。

時計を止めつつも、ちゃんと5年の月日は意味を持っていた、ということでしょう。

そう、すぐに手放せるかどうかは別として、5年は決して無意味ではありません。

何かしら大きな意味とギフトを持っているものです。

もし、あなたの中に止まってしまった時計があるのならば、勇気を出して動かしてみませんか。

心が軽くなるだけでなく、いろいろな意味も見えて自分の成長や変化が実感しやすくなります。

怒りをちゃんと出すことの大切さ。

ある日のカウンセリングルーム。

その中からバコン、バコンと鈍い音が聞こえてきます。

時々「バカッ!」「悔しい!」「なんでなの!!」という声と共に。

理不尽な別れ方をした。

嘘を付かれていた。

ずっとあいまいな態度で振り回された。

私の気持ちを利用していた。

不誠実な態度ばかりを取っていた。

そんなとき、当然、私たちは怒りを覚えます。

でも、そういうとき感じた怒りってなかなか解放できないんですよね。

そこで彼を捕まえて怒ったり、暴れたりできればまた違うかもしれませんが（でも、それをすると、また新たな罪悪感を抱えて苦しんでしまうこともあります）、なかなか出せない怒りというのは強いストレスになってしまうどころか、自分の心をひどく傷つけるのです。

心理学では「怒りは感情の蓋」と捉えます。

その蓋の奥に本当の感情があるから、それと向き合うことが大切、と言うんです。

でも、その法則は特に「いい人」にとっては不都合な現実を作ります。

怒りを出せる人はその法則をぜひ意識してみたいんですけど、なかなか怒りを出せない人は、この法則を使って怒りと向き合わないようになってしまうやすいです。

さて、カウンセリングルームでは、そんな方のためにあるセッションを用意しました。

目の前の椅子のところに彼がいると思って下さい。

はい、どうぞ。(とクッションを渡す)

ただ、このクッションを投げつけてみてください。

クッションにはちょっとかわいそうですが、でも、頑張ってくれました。

ある人は最初は淡々と「えいっ！」と投げていたのですが、だんだん力がこもって来て止まらなくなりました。また、ある人は最初から涙ながらに「ほんとにどうして?」「辛い!」と言いながらクッションを投げつけていました。

ただ、それだけのことです。

しかし、なぜか、すっきりします。

その時、本当の気持ちが出てくることもあるのです。

「まだ、好きなんですよね」

「何かすっきりしてしまいました。もう大丈夫かも」

「彼のこと、信用してた私がバカみたい」

その時にはもう怒りはずいぶんと収まっています。

そして、上に書いた「蓋」の向こう側にある感情が分かってきます。

ちなみにこのセッションの効果、人にもよるのかもしれませんが、意外と長続きするようです。

「じゃあ、自宅ではどうしたらいいの?」という方へ。

- ・家のクッションや枕を使って同じように投げつけてみる。
- ・新聞紙を丸めて、ふとんを叩いてみる。
- ・ノートに彼への怒りを書きなぐってみる。

などの方法はいかがでしょう?

ちょっと騒音のため、自宅では難しい、という方へ。

- ・バッティングセンターへ行って打ちまくる。
- ・ゲームセンターで怒りを発散できるゲーム機を見付ける。
- ・カラオケでひたすら歌いまくる

そう、感情を吐き出してあげたらいいのです。

好きなんだからしゃあないよね。(仕方がないよね)

「そっかー、そんなにも好きなんだからしゃあないんじゃない?無理に手放そうとか、次に行こうとか思わなくても、もう少し好きでいていいんじゃない?」

失恋でのカウンセリングで、つい、そう言ってしまうことがあります。

それは別れた彼への思いがとても大きい場合もそうですし、何とか次に行こうと頑張ってる場合もそうです。

私たちは時に「今の辛さを感じないようにするために次の恋に向かおうとする」こともあれば、「手放す、という新たな目標を掲げることで今の辛さから目を逸らそうとする」というややこしいことをします。

でも、そういうときって本当は手放したくないし、忘れたくないし、次には行きたくない、から全然手放しのプロセスはうまく行きません。

結果、忘れられない、ということになるのです。

どんなに頭で考えてコントロールしようとしても、感情は言うことを聞いてくれないものです。無視をすることはできても、いなくなることはありません。今度出る本に「感情は3歳児」という話を書きました。私たちの思考は理性的で、論理的で、効率的なのですが、感情って3歳児なんですよ。だから、そんな理性的な話は分からないんです。でも、それを無理やし抑え込もうとしたら？わーんっつっ！！って大泣きします。皆さんの心、そうならないですか？だから、その心の状態をただただ受け入れることしか、私たちはできないのです。

彼と失恋して辛くて、苦しくて。彼の迷惑になりたくないし、自分も前に進みたいから、早く忘れたくて。だから、次の恋に進むためにも、彼を手放そう・・・でも、その一方で、あなたの心の中の3歳児が、「だって好きなんだもん。離れたくないんだもん。いやいや」をしていたとしたら、一旦立ち止まって、その声を聞いてあげましょう。抱っこして、そうだよ。大好きだもんね。と共感してあげましょう。そうして、その子が納得するまで付き合っただけなんです。時間が無い、は大人の都合です。だから、むしろ、それを手放しましょう。

その方がすんなり、あっさり、そして、思ったよりも早く抜け出せるようです。早ければ、この話をして1か月後にはもうすっかりされてます。

そのために私が言うのが今日のタイトル「好きなんだからしゃあないよね」です。好きでいてもいい、という許可が下りればすごく軽くなります。そして、その気持ちをちゃんと抱きしめてあげるのです。

私が彼女でごめんなさい。

「私が彼女でごめんなさい。」
こういう気持ちになったこと、ありませんか？
彼を幸せにする自信がないから。
全然、自分に魅力なんてないと思うから。
あれこれと要求をぶつけてしまう重たい女だから。
きついことを言って彼を傷つけてしまうような女だから。
ちゃんとやるべきことができないから。
たくさん迷惑をかけてしまうから。
このモードでお付き合いしていると、彼への愛情も表現できず、また、彼からの愛情も受け取れません。

だから、いつも寂しく、惨めで、いじけていて、素直になれません。
また、別れを切り出されるのも怖いし、いつそのこと、自分から別れを切り出そうかを常に考えてしまいます。

自分なんて迷惑な存在。
自分なんて全然価値のない人間。

そんな“幻想”が心を縛り上げているのです。

苦しいですよね。そう思うことが。そう思わざるを得ないことが。
そして、そう思うってしまうだけの理由が目の前に転がっているのです。
だから、安易に「そんなことないよ」という言葉を伝えても、全然響きません。
もちろん、響かないようにブロックしていることにも気付いているでしょう？

「私が彼女でごめんなさい。」と思う人ってどんな人かな、と思うんです。
間違いなく、優しい人。愛情深い人。
ちゃんと愛してあげたいから、与えたいから、そんな風に思ってしまう。
それから、彼の幸せを願える人。
一生懸命に。
そのためなら、身を引いてもいいと思える人。
だから、本当の強さも持っているんですよね。

そんな風に伝えられると、つい“でもでも星人”と化して「いや、そんなことないです！」と自論を展開されるでしょう。
もちろん、その自論が間違っているわけではありません。
“パラレルワールド” “アナザーワールド”
すなわち、もう一つの世界。

「自分なんかといっても彼は幸せにならない」と思う裏にある、「彼には幸せになって欲しい」という愛情に注目します。

素晴らしいんです。その思い。
それがひっくり返って出てきてるだけなんです。

あなたの愛の偉大さに、気付いてくださいね。

「自分には何の価値もない」と思った瞬間に思い出してください。
「彼にたくさん与えたいんだな」と。
もし、自分にあれこれと価値があれば、それを与えてあげたい、そうして、彼を喜ばせてあげたい、幸せにしてあげたい・・・でしょう？
でも、ほんとうにないんでしょうか？

私たちの価値って自分ではまったく気づかないものです。
あって当たり前だから。
それがふつうだから。

だから、価値がない、と思ったら、こう思い直して欲しいんです。
「価値に気付いていない」
だから、生かせられないんですね。
せっかくあるのに気付いていないから。もったいない！！

もう、そのままです。
今のままで、十分愛せるし、愛されるんです。
それくらい、素晴らしいんです。

「私が彼女で良かったね！」
そう言ってもいいんです。今すぐに。
言うのはタダですから。
そして、そう思い込んだモノ勝ちですから。
(そして、私のクライアントさんは、そのセリフを言う練習をさせられるわけですね (笑))

失恋して辛いときに。

失恋して辛い気持ちのとき、あなたはどのようにしていますか？
誰にも言えず、一人で抱え込んでいますか。
友達に泣いて電話して話を聞いてもらいますか。
何とかやり直す方法をネットで隈なく検索していますか。
彼の心を取り戻す手立てを考えていますか。
一人、部屋で落ち込んでいますか。

失恋すると、ものすごく強く自分を拒否されたように感じます。
バーン！と目の前で扉を閉められたような感じ、
お前はダメだ！とNoを突き付けられたような感じ。
そして、一人になってしまうような。
寂しい。
孤独。
これからどうしていけばいいんだろう？
混乱して目の前が真っ暗になって。
そして、別れて一人で帰る道の辛さ。
一人で家に入るときの辛さ。

今も忘れられない方も多いでしょう。

昨日まではふつうにメールが出来た相手が今日からはできない。

会社で嫌なことがあったら真っ先に電話していた相手にはもう繋がらない。

あと1日頑張れば彼に会える！と思って仕事を頑張ってたのに、その明日はもう来ない。

嫌なことがあっても彼の声を聞くだけで元気になれましたよね？

彼が応援してくれるって思ってたから前に進めました。

でも、そんな心の支えが突然なくなってしまいます。

その現実を受け入れるのにどれくらいの時間が必要でしょう？

でも、その現実を受け入れると同時に、また辛い思いがやってきます。

自分には何の価値もない。

生きてる意味なんて感じない。

そんな絶望に打ちひしがれるかもしれません

もうあの場所（彼とよく会っていた街）には行けない。

もっとしてあげたいことはいっぱいあったのに。

彼の喜ぶ顔が目に浮かぶたびに心が痛みます。

夏に旅行に行ってた約束はどうなるの？

今度の誕生日に指輪買ってくれるって言ってたよね？

「次に付き合う人と結婚するつもり」って初めに言ってたよね？

一緒に住む家の話、したよね？

一番安心するって言ってくれたよね？

それ、全部、嘘だったの？

聞きたいこと、いっぱい出てきます。

無駄って分かっているし、そんなことしたら彼を苦しめるってしってるのに、でも、聞きたくて仕方がなくなります。

つい、連絡を取りたくなるでしょう。

嫌味を言いたくなったり、ケンカを売りたくなるでしょう。

そうしてでも、嫌われるとしても、会いたいのもかもしれません。

もし、その彼が同じ職場でよく顔を合わせる関係だとしたら、ほんとうに明日からどうしていいのか分からなくなりますね。

どんな顔して仕事に行けばいいのか途方に暮れてしまうでしょう。

そういうときは休んでもいいし、辞めてもいいんです。

逃げましょうよ、思い切り。

辛い気持ちが無くなるまで。

もし、その彼が遠距離な人だとしたら、日常はあまり変わりません。

変わらない日常がまた辛くなります。

街に出れば他の人も何も変わらない日々を過ごしています。

笑顔で接客する店員さんに、笑顔で話しながら歩いていく人たち。

でも、自分は変わってしまいました。
昨日まではあんな風に笑っていたのに、今日はもう笑えません。

*

誰かに頼りましょう。こういうときくらいは。
非常事態宣言を出して、甘えさせてもらいましょう。
泣かせてもらい、話を聞いてもらいましょう。
友達の有難味が今、すごく分かります。
家族の存在が今、すごく大きくなります。
もし、一人で耐えなければならないのであれば、ふらっと入った店のマスターに愚痴ってみてもいいでしょう。
一見さんのところがお勧め。後腐れないから。
家を出たくなければぼーっとテレビを見ていてもいいのですが、誰かに電話してみませんか？
誰かの存在を耳にしたとき、なぜか心が和らぎます。
辛口な友達の辛辣な言葉だってその時は居心地がいいんです。
いてくれてありがとう。
もう、誰もいないと思ってた。
真っ暗だった心にすこし灯がともります。

まだまだ立ち直らなくて大丈夫です。
そのまま落ち込んでいてください。
できるだけ頭で考えずに、気持ちのままに浸っていてください。
少々ヤケになってもかまいません。
自暴自棄になりたくありませんもの。
慣れないお酒を呑んでもいいし、食欲が無ければしばらく食べなくてもいいんです。
ふだんはしないチョコレート一気食いも許してあげましょう。
仕事だって、友達との約束だって、今はすっぽかしてもいいんです。

そうして、こうしなければ、ああしなければ、をすべて捨ててください。
それができれば、あなたはすぐに楽になります。

必ずまた笑えるようになります。
それまでは泣いていてもいいのです。

どうか、自分を、自由にしてあげてください。

失恋願望。

好きな彼とお付き合いしながら、どこかで別れることを期待している自分がいたりしませんか？

もちろん、別れたいわけではなく、幸せになりたい、願わくば、彼と結婚したい、という思いを持っているにもかかわらず。

失恋して、またあんな辛い思いはしたくない、と思う自分がいるにもかかわらず。

「どうせ別れることになるのなら、早くダメになった方が傷が浅くて済む」

「これ以上一緒にいたら、もっと好きになってしまう。そしたら、別れたらもう立ち直れないかもしれない」

“うまく行くはずがない”と思っている自分が心のどこかにいるのかもしれない。

「うまく行くはずがないのだから、いずれこの恋は終わるに決まってる。

今はたまたまいい感じになってるだけ。

調子に乗っていると、また痛い思いをする。

だから、油断しないように、気を許さないように。

でも、どうせダメになるんだったら、早く振ってくれたらいいのに。

私からはとても言い出せないから。」

そんな思いが心の中に隠れているのかもしれないです。

失恋願望って言うこと変ですが、自信のなさ、自己評価の低さから生まれるし、また、彼の愛を受け取れないことから生まれる想いです。

カウンセリングの流れとしては、どうしてそんなに自信がないの？自分にダメ出しするの？素晴らしいところ、たくさんあるのに！という方向で話を進めていくでしょう。

そう思うに相応しい原因が心の中に「傷」として残っているから、素直に今ある幸せを喜べないんです。

そうして、疑ったり、ダメだと思い込んだり、いずれ振られる、と思っていたりすると、「引き寄せの法則」が働いちゃいます！危険です！（笑）

こういう思いがするとき（すなわち、潜在意識では強い怖れに駆られている時）、私たちは「自分」を見てしまいます。

「どうせ振られる」と思ったら、彼がすごく愛してくれても受け取れないでしょう？

そうすると、彼もまた寂しくなってしまうんです。

「どうして僕の愛情を受け取ってくれないんだろう？僕が魅力的じゃないからかな？」と。

そうしてやがて「僕ではダメなんじゃないか？」と思うようになり、別れを考え始めます。

そう、あなたが計画した通りに。

本当は別れたくないですよ？

だから、できるだけ意識を「彼」に向けてみませんか？

彼への愛情を示してみましよう、素直に。

別れるのが怖いくらいに好きだってことを伝えてみましよう。

また、彼の様子を気遣ってあげましよう。

疲れてない？頑張ってる？とか。

そして、け与えてあげましよう。

愛情はもちろんだけど、彼が喜びそうなことをしてあげます。

彼が笑顔になること、ホッとできること。

今日の自分が出来る範囲でね。

そうして、与えることに意識を向けて行くと、「好きになるのが怖い」とは思わなくなります。

与える喜び、愛する喜びを知るから。

彼が喜んでくれてるのを見て、嬉しくなったり、安心したりします。

怖れを消すのは愛しかありません。

だから、怖れを感じて防衛するのではなく、勇気を出して、与えるってこと、やってみませんか。

彼が喜ぶこと、何でしょう？

それを喜んでやれますように。

忘れたはずの恋の面影～思い出しざわざわの対処法～

彼と別れて半年以上過ぎ、失恋からも立ち直って笑顔も戻り、心も軽くなって次の恋に向かっているときに、ふと過ぎる元彼の面影。

それは街を歩いている時に似た後姿を見た瞬間かもしれないし、彼が好きだったアーティストが音楽番組に出ていたときかもしれないし、彼と行った思い出のレストランが雑誌で紹介されているときだったり。

そこでガクーンと落ち込むことはないにせよ、でも、ざわざわ、ざわざわ、と心にさざ波が立つこと、ありませんか？

時には別れて何年か経って、もう次の彼氏と付き合っているときにも起こることがあります。

思い出し笑いならぬ“思い出しざわざわ”。(そのまんまです)

そのざわざわ、すぐに忘れられたらいいんですが、なぜか妙に引っかかったりするんですね。

そこですぐ痛かったり、辛かったり、寂しかったり、凹んだり、落ち込んだり、むかついたり、悔しかったりするならば、「あ、まだ執着してるんだ」ということだったり、「神様のテスト(ほんまにもう手放せたん?)」と言えるのですが、そこまでじゃない場合、「え？これは何？なんで？どうして？」と思ってしまうようです。

(というのも、時々そんな相談をもらうんです。これって何ですか？どうしたらいいですか？と言う風に)

もし、苦しくなければ放っておいて大丈夫です。

あ、もう手放せてるんだ、と確認する意味でもいいしね。

でも、あまりに捉われるようだったら・・・ちょっと注目してみたいですね。

例えば、「また声が聞いてみたいなあ。今、どうしてるかなあ？(でも、ま、連絡はしないけど)」とか「彼が一番私のことを分かってくれたかもしれないなあ(かといって、やり直すってのはあり得ないけど)」とか。

その彼に対して何かしたい、というわけではなく、今のあなたの心情がその彼を通じて映し出されている場合があるんです。

今、あまり意識はしていないけれど、実はとても寂しい、というとき。

その寂しい、という気持ちに気付かせるために「元彼の声が聞きたい」という感じで思いが蘇って来たりします。

今の彼とはうまく行ってるし、大好きなんだけど、どこかに不満が出てきた、というとき。

元彼が自分のことを理解してくれていたことをふと思い出します。

また、意外とよくあるのが次のステップに進む怖れが出てきてる時に、過去のいい思い出を思い出します。

すなわち、「今」から目をそらすため、です。

分かります？

この感覚。

いわば、ちょっとした現実逃避です。

これらのできごとは、過去の出来事を思い出すことによって、「今の心の状態」を教えてくれてると言えるんですね。

だから、注目すべきは「今」です。

今、何を感じているんだろう？

今の彼との関係で何か問題の芽が出て来てやしないだろうか？

前に進む怖れはないだろうか？

答えが出てこなくても、ただそういう思いでいれば大丈夫です。

そして、怖れがあったとしても、不満があったとしても、そこに向き合っていきましょう。

具体的に何かする、というよりも、まずは、そこに気付いておく、ことが大切だと思います。

そっか、怖いのか・・・程度でいいんです。

それだけでも怖れは抜けて行きますから。

“思い出しざわざわ”は“今”に注目せよ、との合図なり。

昔の彼が気になって、今の夫を愛せないとき。

今の夫のことを好きになれない、とか、イマイチ愛せない、とか、将来が見えない、などのカウンセリングをよくします。

その時に「元彼」の存在が出てくることも少なくないんですね。

本当は元彼の方が好きだったんだけど、でも、今の夫が熱心だったから、そちらにした・・・とか、振られて辛いときに出会ったから・・・とか、今の夫の方がきっと愛してくれるし幸せになれるから選んだんだけど・・・とか。

けっこう、多いです。

「夫」ではなく「今の彼」という場合もありますが、「夫」の場合は“離婚”というテーマにもつながるだけに、ちょっと深刻さが増しますね。

「主人と別れたくはないのだけど、愛情を感じない生活も寂しい」となると、自分の中に湧き上がる虚しさや寂しさから浮気願望に発展することもあります。

そもそもどうしてそういうことが起こるのでしょうか？

よく「結婚向きの彼」「恋愛向きの彼」という表現がありますよね。

結婚というと、やはり安定を求めたり、好きよりも好かれることを求めたりしがちで、やはり長い人生のことを思って「考えて」選ぶことが多いんですね。

結婚だけでなく、何にせよ、考えて選ぶと、気持ち的（感情的）にはロクなことがないものです（笑）

なんせ、「考える」時点で、気持ちを否定してるんですから。

思ってることと違うから「考える」わけです。

Aさんを素直に好きになれないから「仕事ちゃんとしてるし」「お姑さんとの付き合いも楽そうだし」「穏やかで優しいし」「私のこと好いてくれてるし」と理由を考えだしたわけです。

後で「やっぱり好きになれない」というのはごくごく自然に起こることですよ。

そして、そういう時って元彼の存在が余計に大きく見えてしまうのです。

もし、彼と結婚していたら・・・ってシミュレーションが再現なく繰り返されます。

もちろん、その思いはファンタジーですから、どんどん想像は膨らみます。

今の旦那さんとは味わえないものすべてをそこに詰め込んでしまうこともあります。

お話を伺っていくと、まだまだ元彼の存在が忘れられないんだな、というケースもありますし、逆に、今の夫と向き合えないから元彼の方に意識が向いちゃうんだな、というケースもあります（後者については先週触れた内容が参考になると思います）。

前者の場合、それがたとえ10年前だろうが、20年前だろうが、「手放し」で行きましょう。

その彼への思いが少しでも軽くなると、その分、今のご主人と向き合えるようになります。

意外に思われるかもしれませんが、「思考」を使った結婚の場合、必ず、後々「感情」を処理しなきゃいけない場面が訪れるものです。

「感情」って逃がしてくれないんです。何年経とうとも。

だから、もし、元彼が気になって今の夫を愛せない場合は、その元彼とじっくり心の中で向き合う時間を作ることをお勧めするのです。

とはいえ、一人でやると、どんどんあらぬ方向に思いが突き進みます。

だから、できるだけカウンセラーなど客観的な立場の人がいる場所を選ぶことをお勧めしています。

手放して行くアプローチについては、このブログで何度も触れている感じでOKです。

- ・元彼に別れの手紙を書く（もちろん、出さない）
- ・元彼に感謝の手紙を書く（もちろん、出さない）
- ・手放しの瞑想をする

等々。

そうして、元彼への思いを手放せるようになると、今のご主人への気持ちも少しずつ蘇ってきます。

おそらく、安心感、安堵感、というのが一番初めに出て来るんじゃないでしょうか。

次に感謝、の気持ち。

そして、愛情、この人が夫で良かった、という気持ちが出てくるかと思います。

そんな風に、もし、今の旦那さんに愛情が持てなくなって、元彼のことが気になりだしたら、改めて向き合う時期、と試してみるとういでしょう。

そこで「気のせい」「過去のこと」「いけないこと」などと思って、気にならないふりをしないことが大事ですね！

どのアプローチも、よりその元彼への思いを募らせることになります。

「いけないこと」と思えば思うほど、思いは膨らみますから。

※さて、失恋クリニックとしての記事はここまでとさせていただきます。

その先、「じゃあ、どうして夫とのロマンスを取り戻すの?」「夫にロマンスを感じられるの?」というテーマについては、失恋クリニックの範疇を若干オーバーしておりますので、私の個人ブログをご覧くださいませ。(もちろん、無料です。ご安心ください)

*

じゃあ、元彼への執着を手放したとして、夫にロマンスを感じられるか?というところ・・・、残念ながら、必ずしもそうではありません。

「安心感」を感じる相手には「ロマンス」など訪れません。

これは対義語として定義してもいいくらいですから!!

ロマンスを作るには、もう少し、別にスパイスが必要です。

それをここでご紹介しましょう。

でも、好きじゃない相手と結婚したってロマンスを感じるようになることはできるんですよ。

それは本当です。

しかも、あなたが「女」だとすれば、それは、なお、簡単です。

(女、というのは、とても感情が豊かなので、理屈に合わなくても、感情の動きに素直に従うことができるからです)

ただし、大切な条件が一つ、あります。

今より深く自分を愛すること。

自分を今よりもっと好きになることです。

旦那、ではなく、自分を、愛することなんです。

今あるものに感謝し、喜び、受け取り、幸せを感じることができたとしたら、おっさんみたいな旦那にも「素敵!」

とロマンスを感じるできるようになっていきます。

パートナーって鏡なんですよね。

良くも悪くも。

できることからで、いいですよ。

自分を喜ばせてあげること。

自分が嬉しいと思えること。

それを一つ一つ、大切に、意識しながら、やっていきましょう。

花を飾って嬉しいならば、ぜひ、食卓から花を切らさないようにしましょう。

チョコレートが美味しくて幸せを感じられるなら、ぜひ、いつもより少し高級なチョコを買って、特別な時間を自分のために作ってあげましょう。

服も我慢せずに、たまには好きなものを選んでみるといいでしょうね。

さらに趣味や何にせよ、自分がにこっとできることに、今、出来る範囲で意識を向けて行きます。

この「意識的に」というのが大切なんですけど、多くの女子たちの苦手分野でもありますね。

だから、少し頑張りましょう。

そうして、楽しみ、喜びを増やすことができれば、きっと「感謝」の気持ちが自然と溢れてきます。

その感謝の思いを込めて、ご主人に「与える」ということを始めて行きます。
彼が喜ぶことを少しずつあげるので。
好きなメニューを一品並べてあげる、
呑みに行くことを喜んで許してあげる、
ゴルフに行くときに準備を手伝ってあげる、なんでもいいです。
彼が喜んでくれなくてもいいです。

「与える」という意識は奇跡を簡単に起こしてくれます。
本当に、信じられない変化をもたらしてくれるのです。

若干、犠牲的でもいいですよ。(犠牲がいけない、と思うのは過去の出来事に対してです)
彼の喜ぶメニューはハンバーグって知ってるけど、それを素直に出すのはシャクだわ！という思いでも全然OK
です。
でも、そういうときは、そこは敢えて「ゲーム」と割り切ってみませんか？
そして、ふつうのハンバーグに、とろけるチーズを乗せて、旦那さんが帰って来るタイミングで、オーブンをチ
ンと鳴らしてみませんか？
始めはむかつくことがあっても、すべての感情は“愛”の元では無力です。
敢えて、でも、与え続けることにより、あなたの中には確実な愛が根付いていきます。
そして、その思いが、熊みたいな、無精な、太った、清潔でない、頭も薄くなってきた夫に“ロマンス”を感じ
させてくれるのです。
それはもう、奇跡です。
でも、その奇跡は簡単に起こせます。

*
ええーっ！そんなことでうまく行くもの？と思った方は案外オトコゴコロを理解できてないかもしれません！！
そんな方は拙著『頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法』は必読です！
男と女の違いを実例に基づいて分かりやすく解説しています。
または、自信が無い、自己嫌悪が強い、勇気が出せない、自分じゃんだメな気がする、素直に夫の気持ちを受け
取れない、罪悪感が強すぎる・・・そんな方は、拙著『こじれたココロのほぐし方』をバイブルのように手元に
置かれることをお勧めいたします。

以上、宣伝でした！！！！

お付き合いの最中の我慢や犠牲が別れた後の執着となる。

付き合っている時に彼に合わせて我慢したり、犠牲したりしていたとすると、別れた後にその感情の処理をしな
ければいけなくなります。
うまく行ってる時はいいですよ。

我慢したり、犠牲しても、見返りというか、欲しい物（彼からの愛情）が手に入るから。

でも、やっぱり苦しいわけです。

言いたいこと言えず、やりたいこともできず、だとしたら、惨めになったり、苦しいはず。

でも、好きだから、という気持ちと、彼が自分を見てくれている、という思いが、それを成り立たせます。

でも、我慢したこと、犠牲したことに変わりはありません。

多少の報いはあれど、それが積み重なると心の中にはヘドロのように我慢と犠牲が積み重なっていきます。

それはいわば、給料やボーナスをアテにして借金を繰り返すようなもの。

彼の愛という収入があるうちはいいですが、それが無くなると、途端に借金まみれになります。

＊

こうして我慢していたことは別れた後にどっとでてきます。

それが恨み辛みになったり、後悔になったりして私たちに苦しめるのです。

「もう別れて半年も経つし、いい加減、忘れたいのですが」

とおっしゃる方の場合、たいていはこの我慢、犠牲が降り積もっていることが多いように思えます。

＊

さて、そうは言っても残ってしまったものですから、その処理に勤しまなくてははいけません。

とはいえ、その彼がもういないわけですから、どうしても「あの時こうしておけば」という後悔が出て来てしまいます。

「あんなに頑張ったのに」「あれほど気を使ったのに」という恨み節も出てきます。

「どうして私がこんな思いをしなければ・・・」なんて被害者全開になるのも無理はありません。

できるだけ丁寧に、丁寧に、感情を吐き出していきましょう。

ご自宅でされる場合にはいつものようにノートに書き出していくことをお勧めします。

どんな思いでもいいです、気分が少しでもすっきりするまで繰り返していきます。

中には「本人に連絡取って直接言ってやりたい」と思うときもあるでしょう。

しかし、それを実際にやってしまうと、今度は罪悪感なり、言い足りない気持ちがでてきたりして、延々と続くことになります。

また、カウンセラーや友達など、話を聴いてくれる人がいるならば、根気よく伝えていくことにしましょう。

話すことは離す（放す）ことと言いますから、思いを手放せるようになるでしょう。

＊

また、もう一方、この犠牲や我慢のパターンを繰り返さないようにする手立ても打っておきたいところですね。カウンセリング的に見て行けば、掘り下げて「なぜ？」の原因を探して行きますが、日常生活の中で取り組むのであれば、彼氏意外で「犠牲、我慢」してるところはない？とチェックしてみてください。

職場で、家族や友人に対してもきつと似たようなパターンが出てきてるはず。

とすれば、まずはそうした日常の中での犠牲、我慢を解消していくことから始めてみましょう。

ちよいと勇気が要りますが、これから先の人生においてとても大切なチャレンジとなります。

まずは、今までだったら我慢してしまうシーンで、我慢せずに振舞ってみませんか？

最初はぎこちなくても大きな一歩を踏み出すことができます。

今、犠牲的にしていることがあれば、勇気を出してNoを表現してみませんか？
大きく人生が変わり始めることが感じられるのではないのでしょうか？

ifは無限ループを作る～後悔について～

if、無限ループ、と聞くとプログラマーの経験がある方はニヤツとしてしまうかもしれませんが、今日も失恋についてのお話です。

失恋後でとても辛い思いをさせるのが「後悔」というもの。

この失恋クリニックでも幾度となく触れてきましたが、あの時こうすれば・・・というifが本当に自分を苦しめます。

もし、あの時、引きとめていれば・・・。

もし、あそこでわがままを言わなければ・・・。

もし、あの時、ちゃんと話を聴いてあげれば・・・。

もし、あそこで彼を信じてあげれば・・・。

もし、あそこで断らずにYesと言っていれば・・・。

もし、もっと素直に好きって言うていれば・・・。

皆さんも経験があろうかと思えます。

過ぎ去ったできごとに対するifは終わりではなく、永遠に繰り返されます。

過去のことって如何様にも想像できます。

あの時彼はただ甘えたかっただけなんじゃないか？

いや、でも、彼はそういうときはあんな言い方しないし。

でも、いつもと確かに様子が違った。うん、違った。

もし、その変化に私が気付いていたら・・・彼は別れようとは思わなかったかもしれない。

こうした過去への思いを何度もシミュレーションしていくと、やがて「本当」なのか「自分が作り上げたファンタジー」なのかが分からなくなってしまう、それがまるで事実のようになってしまうこともあります。

「きっとあそこで彼は引き留めてほしかったんだと思います。でも、私はそれができなかったんです。勇気が無かったんです。もし、あそこで『行かないで』と言っておけば、彼は今も一緒にいてくれたと思うんです。」

私がお話を客観的に聞いてみると「うーん。もっと前に彼は別れを決めてたと思うんだけどなあ。そこで引き留めなくても別れることになってたと思うんだけどなあ」と言っても、自分の中でストーリーは出来上がってしまってるのです。

もちろん、私が言ってることが正しいかどうか分かりません。

ただ、そんな思い込みや決め付けは、時に自分を傷つける鋭利な刃物になってしまいます。

元々女性は「過去」にとっても意識を向きやすい傾向があります。

(詳しくは拙著『頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法』に詳しいです(笑))

だから、過去のことをあれこれ思い出して考えてしまうのは、やはりその性質からもよくあることなのです。

ただ、こうして過去のことを考えるのも必ずしも悪いことではないかもしれません。

今はそれくらい痛みが強く、未来が見えない時。

だとすると、意識を過去において、そこで傷が癒えるのをじっと待っているのかもしれませんが。

私のクライアントさんでも、ifの無限ループにハマってしまった方によくお会いしますが、始めの頃はお会いするたびに後悔・懺悔だったのが、数か月経つうちに自然と前を向き始めています。

始めは彼のことばかりだったのが「そんなこと言っても始まらないですよ」と言う表現をされるようになり、やがて、「次の恋」に話題が移って行きます。

だから、もうしばし、この無限ループの中にもいいかもしれませんね。

それはそれで苦しいけれど、じゃあ、そこから抜け出して、彼を手放して未来を見る、ということよりはマシなはずですから。

*

その悪循環をもう抜け出したい、と思った時は、過去に意識が向いてしまってることを思い出し、そこで選択します。

「今、何ができるかな？」って。

「今」に意識を向けて、今できることを一生懸命やってみると抜け出すルート（道筋）ができます。

今できることってそんな複雑なことではないです。

目の前の書類を仕上げることだったり、お皿を洗うことだったり、友達から来てたメールに返事を書くことだったり、お惣菜を買いに出かけることだったり。

そうして、「後悔」が始まったら「今できることをする」ということを習慣づけてみると、その後悔からは抜け出せます。

お風呂に浸かっている時に過去のことを思い出したら、「じゃ、もう一回体を洗おう」としてみてください。

通勤電車で彼のことを思い出したら、「じゃ、スマホでニュースをチェックチェック」としてみてください。

そして、あとは手放しのプロセスです。

このブログでよく紹介している「別れの手紙」を書いてみるのもいいし、カウンセリングを利用されるのもいいでしょう。

放っておいても抜け出せるときは来ます。

だから、そこにいたいときはしばらくいてみるといいです。

そして、抜け出したくなったら、「今」に意識を向けてみましょう。

すぐにはうまく行かないかもしれないけれど、すーっと抜けてく瞬間があるでしょう。

きっと大丈夫です。

ずっと合わせて来たので別れ話にも同調してしまう私。

彼との関係でずっと彼に合わせてきました。

デートの日も、行先も、また、その後の過ごし方も、彼に合わせてました。

それが自分の喜びだったし、彼が喜んでくれるのならば、それが嬉しかったのです。

でも、そんな恋も終わりの日がやってきました。

彼から「別れたい」との言葉。

もちろん、あなたの思いは「No」です。

好きだし、頑張ってきた自分もいるし、まだまだ一緒にいたいのです。

ところが、ある“癖”があなたの前に現れます。

別れたく何て全然ないのに「別れてあげなければいけないような気持ちになる」のです。

すごく変な思いなのですが、癖や習慣って怖いんですよね。

自分の意志とは別に、勝手に口が反応したり、足が動いたりします。

「彼の言うことは絶対」と思い込んでいると、それが自分の気持ちに反することでもOKを出そうとしてしまうんです。

彼の希望に合わせてあげてる、というのは確かに愛情の一つですが、それが「嫌われないために彼に従ってしまう」とか「彼の機嫌を損ねたくないから我慢する」とか「雰囲気壊したくないからほんとは嫌だけど彼に合わせる」などの行動はだんだん自分の意志を見失わせます。

あれ？自分の本音は何だったっけ？

ほんとうは自分はどうしたいんだろう？

それが分からなくなるのです。

だから、別れたくないのに「いいよ」って言うってしまうのです。

(もちろん、その逆もあります。自分はもう限界で別れたいのに別れられなくなってしまうのです。)

だから、勇気を出して嫌なものは嫌、とNoと言えたり、自分はこうしたい、とはっきり自分の意志を示すことが大切なのです。

*

こういうパターンのある方は「別に必ずしもNoじゃないもの」という思いから、Yesを選択してることもよくあります。

例えば、本当は今日は疲れてて休みたいのに、彼が「お腹すいた。何か作ってくれない？」と言われたら、ちょっと頑張って料理しちゃう、みたいな。

別に料理するのは苦じゃないし、彼が喜んでくれるんだからいいだろう、と思うのですが、こういうことの積み重ねが自己犠牲なんです。

でも、そこで「疲れてるから嫌」で言うのは憚られるんです。

やろうと思えばできるし、やってあげたい気持ちもあるから……。

それに今までなら作ってあげたし……。

これが犠牲なんです。我慢なんです。

じゃあ、「疲れてるから嫌」って言うのが正解かということと必ずしもそうではありません。(めちゃくちゃ疲れてる時はそれが正解！ですけどね)

「疲れてるのに頑張って料理した私って偉いでしょ？褒めて褒めて」

とか

「ええーっ！休みたいのに～！じゃあ、もうちょっとかわいくお願いして」

とか

「じゃあ、私が野菜切るから、ちょっとフライパンに油引いてお肉焼いてくれない？」

とか。

要するに「疲れてる自分を押し殺さない」コミュニケーションを心掛けてみてはいかがでしょうか？

疲れてて本当は嫌な自分を隠さずに、出してみるんです。

「ええ、でも、疲れてる時にそんなめんどくさいことを言うなら、自分でちゃっちゃとやっちゃった方が楽だもの・・・」

と思われるかもしれませんが・・・。

そこは犠牲のパターンを抜け出すためのチャレンジだと思っていただけると嬉しいです。

＊

でも、ふだんからその傾向はありますか？

彼に対してだけでなく、友達や職場の人に対しても。

もし、思い当たるならば、まずは彼以外の人からNoを言うレッスンをしてみてもいいでしょう。(いきなり彼からだハードル高いですからね)

そして、もしよかったら更なる過去を振り返ってみてください。

お母さんやお父さんに対して、きょうだいに対してその思いを持ち続けていませんか？

だとしたら、その関係性から見つめ直した方がいいかもしれません。

＊

もし、今回の彼に対してだけだとすると、あなたが彼のことをめちゃくちゃ大好きなのか、彼の恐怖政治に敷かれてるか・・・。

だとしたら、勇気を出してNoという荒波を立ててみましょう。

2人の関係性を前に進めることになると思います。

＊

で、最近、このパターンで別れちゃったよ・・・という方へ。

もし今でも連絡が取れるなら、本当の気持ちを伝えてみませんか？

結果は分かりませんが、自分の気持ちを伝えるレッスンとして、次の恋に必ず役立ちます。

でも、とても大切なのは、そうしてしまった自分を責めないことです。

そうするしかなかったわけですから。それしかできなかつたわけですから。

だから、そこで自分を責めるんじゃなくて、学ぼうと思って下さい。

次はこのパターンを手放していこう、と。

もっと自分らしい恋をしよう、と。

＊

思い当たるなあ、と思ったらカウンセリングを受けてみるキッカケにしてみるといいですよ。

一人であれこれ考えても限界がありますから。

彼を見返したいと思うんです。

失恋のカウンセリングで、辛い気持ちを感じながら、強気な自分が顔を覗かせて「彼を見返したいと思っちゃうんですよね」と苦笑いをする彼女。

「それがいけないことだと思ってるの？」

と言うと、「だって・・・」と罪悪感を匂わせる表情をします。

「やっぱりそういうのって良くないですよね。手放せてない、というか、恨み辛みですものね。」

まあ、確かにそうですけど・・・でも、そんなに悪いことなのでしょうか。

(・・・と恨み辛みは手放しましょう、彼を責めると執着が強まります、とか散々言ってる私がそんなこと言っ
ていいのか?と言われそうですが・・・)

*

失恋してから悲しくて、辛くて、寂しくて、苦しくて・・・

そういう時って「怒り」ってあまり出てこないですよ。

彼を見返したい、という気持ちってある種の怒りですよ。

その彼女も「やっぱ、むかつくじゃないですか。あんな態度取られて、すごくプライドが傷ついたというか」と
おっしゃいます。

そんな怒りが出て来るっていいことなんです。

それは「依存」の状態から「自立」に向かうプロセスに入った証拠ですから。

「元彼にむかつくようになってきました」と聞くと、私、拍手しますよ。

順調ですねえ、むちゃ順調ですねえ、と。

*

見返してやりたい、と思うなら、どんな風に?と求めて下さい。

絶対、めっちゃいい女になってやる!それで別れたこと後悔させてやる!

すごくいい彼見付けて幸せになる!あんな男のこと、忘れてやる!

それでいいんです。ほんと。

だって、これって怒りでもあるけど、やる気でもありますもの。

もう前に進んでますよ。大丈夫です。

じゃあ、どんないい女になってやるの?

どんなすっごくいい男をつかまえるの?

そのイメージを膨らませて行きましょう。

どんどんリアルにイメージしていきます。

元彼を思い出してちょっと切なくなったとしても、きっとそれがやる気のエネルギーに変換されていくでしょう。

きっとあなたのモチベーションはさらに上がって、早速、バーゲン会場に突入して新しいファッションアイテム
を購入してるはず。

そして、すでにもうさらなるいい女になりつつあります。

*

でもね、ちょっと引っ掛かりが大きい場合はまだ傷が癒えてない場合が多いです。

そういう時は、一旦停止して、少し時間を置きましょう。

見返せない自分を感じて、悔しい、と思ってしまうかもしれませんが、焦りは禁物。

まだ駆け出すのが早い、というだけで、確実に立ち直りかけています。

*

時に怒りって大切なパワーを与えてくれるものです。

だから、むかつく!見返してやる!という思いを「いけない」と思って封印するよりも、いい方向に考えて活用
する方がずっと自然で、また、うまく行くのです。

あなたの恋がますます輝いて行きますように!

なぜ、同じようなことが何度も起こるんだろう？

恐ろしいことに私たちはあるパターンを繰り返します。

「前回も今回もいい感じになったら急に連絡が途切れてしまうんです。」

「いつも好きになられて付き合っ、私が彼のことを好きになったら振られてぼろぼろになるんです。」

「うまく行っている時に急に音信不通になるパターンが続いていて」

そんな体験はありませんか？

＊

パターンというのは「心の癖」です。

無くて七癖、と言われるように、自覚はない心の癖が私たちにはたくさんあるものです。

その多くは潜在意識の中にあるので、自分ではなかなか気付けません。

あれ？似たような経験を前もしたことがあるぞ・・・という時に気づくんですね。

＊

ある女性の話。

「元々根本さんにカウンセリングを受けるきっかけになった失恋と同じようなことが起こったんです。」

その時は付き合って3年ほどの彼がいたのですが、とてもうまく行っってたんですね。

2人で結婚の約束もして、この夏には両親にあいさつに行く予定で話を進めてました。

結婚式場も一緒に見に行っだし、新居をどこにするのかも楽しく話をしてました。

ところが両親の挨拶に行く1か月くらい前に突然

「お前との将来が見えなくなった。だから別れて欲しい。結婚のことも全部なしにして欲しい」

と言われたんです。

晴天の霹靂、何が起こったかは分かりませんでした。

もちろん、パニックになるし、ぼろぼろになるし、仕事も手に付かなくなるし、5kg以上も一気に痩せてしまっし、本当にヤバい状態だったんですね。

そこから3年。ようやく立ち直っできた彼がいました。

前に痛い目を見ていたのでとても慎重なお付き合い。

彼は早速、結婚を話題に出しましたが彼女は素直に喜ばませんでした。

ただ、1年くらいお付き合いが続き、彼の人柄も分かってきました。

決して人を裏切るようなタイプではないとの確信も。

しかし、そんな矢先、やはり突然「別れ」を告げられたのです。

もう彼女としては訳が分かりません。

不信感も募るし、パニックにも陥ります。

＊

その話を伺いながら、こう聞いたんです。

「でも、前よりもずっとマシでしょう？」

そう。ダメージが全然違っただけです。

仕事も行けるし、友達にも泣きつけるし、食欲は落ちないし、眠れないこともありますが、でも、前のように朦朧とするようなこともなく、パニックだっって全然マシ。

「成長の証ですよ」

もちろん、前と今回では付き合っった年数も違えば、好きになっった度合いも違っいます。

警戒があった分、まだまだ距離は空いていたかと思います。

でも、そのパターンは以前よりも「マシ」になっていることは注目に値します。

それだけ成長した、ということなのです。

＊

私たちは同じこと、似たようなことが起きて初めて変化や成長を確認できることがあります。

例によって「そういう意味では振られて良かったですけどね・・・」とボソッと尝试してみました。

彼女は「良くないです！！」と笑いながら尝试てました。

＊

そもそもパターンを作るのは心の痛みから。

その痛みが解放されるときに問題が生まれると考えられます。

だから、以前よりもパターンがマシになったということは、それだけ癒された、解放された、ということ。

そして、それを確認するために、そして、さらに癒しを進めるためにこの問題が起こった、とも言えるのです。

※なんと心理的、精神的な言い方なのでしょう！（苦笑）

＊

だから、やることは同じです。

以前やったことの復習です。

もちろん、昔の彼を手放すよりも、ずっと楽にプロセスを見つめられます。

1回やったことだから、体も覚えています。

＊

手放しのプロセスとは別にこんな質問を試してみました。

「じゃあ、あなたが成長したことは具体的にどんなことだと思う？」

「うーん」と考えながらも・・・

大人になった、自分のことばかりでなくちゃんと彼のことを考えられるようになった（以前は自分のことでいっぱい、振った彼のことを思いやる余裕が全然なかった）、寛容になった、ちゃんと人を好きになれることが確認できた、優しくなった、柔らかくなった・・・

等々の答えを導き出してくれたのです。

同じことが繰り返されるのは、それだけ自分が変化、成長したことを教えてくれる出来事だと解釈することができるのです。

だから、もし今回ダメだったとしても、成長が確認できたら、「次はきっと、もっとうまく行く」と思えるようになるでしょう。

素直な自分を受け入れる。そして「だって私はそういう女だから」

「別れてもう1年も経つんです。だから、早く忘れなければいけないのですが。そんな自分がすごく嫌で。」

そんなご相談をよく頂きます。

それだけ熱い恋をしていたのなら、別れて1年経とうが、2年経とうが、まだ冷めない、というのも悪いことではないんですが・・・。でも、苦しいんです。だから何とかしたくなります。

しかも、彼が早くも次の恋に向かっているとしたらなおさら。

焦りも嫉妬もあって、不安も強くなって、「次」を意識してしまいます。

でも、いつもここで伝えているように、そうして心を置き去りにするのは辛いのです。

苦しいから、早く、元彼のことを忘れない・・・と思うのですが、それではなかなか心は言うこときいてくれません。

なぜかと言うと、この思いには大きな矛盾が隠れているので、心は混乱してしまうのです。

「苦しい」のはなぜなのでしょう？

まだ好きだから、ですよ。

まだまだ好きな気持ちがあるのに、彼と付き合えない、うまく行かない、から苦しいんです。

それは好きだった気持ちが恨み辛みに変わったとて同じこと。

恨むくらい好き、憎むくらい好き、なのです。

だから、「苦しいから早く忘れない」という思いは「好きだから早く忘れない」ということになってしまうのです。

好きなのに忘れない???

変ですよ？

だから、心は混乱します。

だから、まずはその「好き」って気持ちに素直になること、正直になることをお勧めしています。

それもまた辛いことですが、「現実を受け入れる」という意味ではほんと大切なことなんです。

カウンセリングでも“敢えて”ラブレターを書いてもらうことだってあるんです。

「今でも好きです」って。

そうして今の素直な気持ちを受け入れて行くと、実はすごく楽になります。

「好きなのに忘れない」という矛盾から解放されるから。

でも、そうすると「頭」が文句を言うんです。

それじゃあいけない、早く次に行けないう嫁に行けない、いつまでも引きずってるのはみっともない、等々。

そうすると今度はその「頭（思考、理性）」を大人しくさせるんです。

そのセリフが「私はそんな女だから」というもの。

ちょっとした浪花節を利かせます。

なぜ彼のことを引きずるのか。

それは私はそういう女だから。

情熱的で、一度好きになった男をとことん愛し抜く女だから。

いい意味の開き直りです。

でも、事実ですよ。

だから、これもまた今度はスーっとココロを落ち着かせてくれます。

「～すべき」でルールはないんです。

忘れなきゃって思っても忘れられないならば、それをそのまま受け入れてあげて欲しいんです。

だってそれが事実だから。

そして、それを受け入れたとき、現実が変わり始めます。

＊

先日、お会いした方。

「早く次に行きたい」とのことでしたが、まだまだ彼への思いは強く、好きなことを受け入れていく方向でカウンセリングをしました。

そして、苦しいけれど「まだまだ好き」という気持ちを認めたら、なんとその日のうちに復縁することになりました！

そういうこともあるんです。

自分の気持ちに素直に、そして、勇気を出して、ありのままを受け入れてみてください。

「好きなら、好きで、そのまま」なのです。

もうしばらく「片思い」でいいじゃないですか。

きっとその方が心は安らぎます。

「だって私はそういう女」なのですから。

過去の住人。

先日、別れて1年が過ぎたというある女性のお話を伺っていました。

どうして別れることになってしまったのか、その後、どんな風に過ごしていたのか、今、どんな思いなのか。はたまた、どうして付き合ったのか、付き合ってた期間はどんなだったのか・・・。

彼女の話をお聴きしながら、私はある違和感を感じていました。

「1年前なんですよ？」と幾度となく確認したい衝動に駆られます。

そう、まるで先月、先々月別れたかのようにお話をされるのです。

皆さんも半年前の出来事なのに、まるで昨日のことに覚えていることってありますよね。

時間って観念ですからよくそういうことが起こるんです。

そして、時にショックな出来事があると私たちはそこで時計の針を止めてしまい、そこに留まってしまいます。

そして、そのまま過去の住人として生き続けるのです。

彼女もそうでした。

すごく好きだった、大切だった、愛した彼だったのでしょうか。

お話の端々からそんな思いが伝わってきました。

だから、別れたことが辛くて、苦しくて、あまりにショックで、それで時計の針を止めてしまいました。

それだけ彼女の思いが大きいことが分かるのです。

＊

そこで、先週お話ししたことと同じく、その素直な気持ちを認めて行くことにしました。

過去に住みたくなるくらい情が深く、愛があったんですね。

大好きで、未だに彼との未来を諦めきれないんです。

その気持ちを自分で受け止められないくらいに。

その好きな気持ち、辛い気持ち、寂しさ、悲しみ、不安・・・。

ありのままにその気持ちを受け入れて行きます。

＊

そして、その彼はもうここにはいないことを改めて確認していきます。

頭では十分分かっているんですよ。

でも、なかなかそれを心が受け入れられないってこともあるんです。

だから、ゆっくりと、丁寧に。

ここで時には「もう一度振られてきてください」って宿題を出すこともあります。

また、友達を呼んで「失恋を労う会」を開いてもらうこともあります。

どちらも、ちゃんと別れを受け入れるために。

そうして少しずつ止まってしまった時計の針を動かしていくのです。

＊

過去の住人からなぜ脱する方向に導いて行こうとするのか？というと、「今」にしか私たちは生きられないから、ということになります。

とはいえ、人間ですから、ショックなことがあればそこに留まってしまうのは世の常。

失恋に限らず、大事な人を失ったり、大きな災害が起きたりしたら、誰でもそうなります。

しかし、その結果「今」が死んだような毎日では楽しみや幸せはありません。

心からの笑顔も忘れてしまいます。

「今」を生きるために、過去を過去として受け入れること、をお勧めしているのです。

もちろん、その方のタイミングに合わせて。

告白したらもう十分！？

好きな人ができて、思い切って近づいて、そして、告白して・・・。

でも、自分に自信が無さ過ぎて「OK」という返事が想定できず・・・。

もう告白するだけで十分です・・・。

そんな方もよくいらっしゃいます。

だから、告白する前から振られる気、満々なのです！

「でも、もし、OKだったらどうするの？」

ってお聞きすると、

「いや、そんなことはないです。私なんかに振り向いてもらえるわけがないです。」

とおっしゃいます。

そこで少々しつこく

「でも、分からないじゃないですか。もしOKだったらって考えないの？」

ってお聞きすると、

「いや、もし、考えて期待しちゃうのも嫌だし、どうせダメですし」

という答え。

正直な気持ちだと思うんですよ。

今まで恋愛があまりうまく行かず、自信が持てない状況ならば必ずそうなります。

だから、告白するところまでで十分、と切ってしまうようになるんです。

ただ、その気持ちは分かりますし、無理なことなのですが、ダメなことを想定し過ぎて、むしろ「ダメになる

やり方で告白する」というケースを作るようになるんです。

例えば、あまりお互いを知り合っていないのに「好きです。付き合ってください。」と言ってしまったり、わざと嫌われるような態度を取ってから告白したり。

「自信がない」→「でも好き」→「早くすっきりしたい」→「振られたらすっきりする」→「振られる確率の高い方法で告白する」→「望み通り振られる」→「すっきりする!？」

という戦略です。

でも、これはちょっと問題かもしれません。

自信のないのは仕方がないにしても、自分をちっぽけに扱いすぎていませんか？

まず、自分のいいところ、必ずあります。

魅力、あるんです。

そして、必ず、ぴったり合う相手、うまく行く相手もいます。

ある女性は婚活サイトで出会った人20人とやり取りし、15人と会いました。

そのうち14人は話が噛み合わず、一緒にいるだけで苦痛でした。

しかし、15人目の彼は違いました。メールのやり取りからふつうに話ができ、会った時も自然体で振舞えました。

そういう相手、あなたにも必ずいるんです。

どうせダメだから、と最初からダメなやり方をしてしまうのは辛いですね。

自信がない、というのは傷ついた状態。

だから、そういうときこそ、そんな自分に塩を塗るんじゃなくて優しくしてあげたいものです。

さて、そんな皆さんに「自分の価値を受け取る」というレッスンを一つ。

次の質問にぜひ答えてください。

10個以上、という数にもぜひこだわってください。

Q. あなたの恋がうまく行く理由は何ですか？

「うまく行く」ことを前提にした質問です。

ぜひ、頭を捻ってあれやこれやと考えてみてください。

自信のない人ほど、チャレンジして頂きたいです。

私からは嫌いになれないので嫌いになってください。(捨てられない／捨ててください)

嫌がらせとも思えるような態度、冷たい口調、目線。暴言、暴力。無視。ドタキャン。裏切り行為。浮気。嘘。付き合っているのになぜ？

前は優しかったのになぜ？

そんなひどい態度を取るような人に見えないんだけどなぜ？

そういう疑問と同時に、とても心は傷ついていしまいます。

不信感もあるし、理不尽さを感じ憤りも出てくるでしょう。

その深層心理にこんな思いがあるのです。

「私からは嫌いになれないから、嫌いになってください」

(私からは捨てられないので、捨ててください)

もちろん、本人には無自覚なことが多いです。

罪悪感がとても強いタイプの人にはこのパターンがよく見受けられます。

「振る」と相手を傷つけて罪悪感を抱えます。

だから、「振ってもらおう」ように仕向けるわけです。

それってズルい、汚い、と思いますよね。

確かにその通りなのですが、もう少し深い心理もそこには隠れています。

この「私からは嫌いになれないから嫌いになってもらおう」という作戦。

裏を返せば「好き」なのです。

むしろ、めっちゃ好き、大好き、なのです。

しかし、好きでいてはいけないと思ってしまう事情がそこにあるのです。

昔ならば「僕たちは身分が違いすぎる。だから、一緒にはいられない。」なんて事情が目に見えそうです。

○夢や目標での事情。

- ・自分には仕事でやり遂げたいことがある。恋をしている場合じゃないんだ。
- ・もうすぐ自分は海外に行って会えなくなる。だから、今のうちに別れたい。

○感情による事情

- ・自分なんかといっても幸せになれないから、今のうちに離れた方がいいんだ。
- ・これ以上好きになったら自分を見失ってしまう

○三角関係による事情

- ・君のことは好きだけど、もっと他に好きな人ができた。
- ・やはり妻（夫）とは別れられない。

そういう事情があって付き合いを続けるわけには行かない、けれど、自分からは切ることができない、、、

でも、大好きで、そんな状態で離れることはできない。

だから、嫌いになってもらおうしかない。

.....

やっぱりズルい行動かもしれませんが、私たちは弱い人間です。

だから、時にそんな行動を取ってしまうこともあるのでしょう。

辛い思いの中に、そういう事情が隠されていることを意識してみる少しは傷ついた心が癒されるかもしれません。

*

もし、自分がこうした状況にあると気付いた方。

そして、今実際冷たい態度を取って嫌われようとしている方。

できれば相手の傷を深めないためにも、早めにその素直な気持ちを伝えてみませんか。

好きだけどこれ以上関係を続けられないからと、相手を傷つけるのはやはり苦しいことです。

あなたも深い罪悪感を負ってしまいます。

だから、ここは正直になる勇気を持ってみませんか？

もしかしたら私の方から切っていた？

失恋後のカウンセリング。

ひどく辛い気持ちと後悔と絶望と様々な思いが交錯する中で、例えば「どうしてだめになっちゃったんだと思います？」という質問をすることがあります。

そこでは色々な反省の言葉が出てきます。

- ・自分のことばかりで彼の気持ちを全然考えてなかった
- ・優しくできなかつたところか、むしろ冷たくしていた
- ・彼の愛情に胡坐をかいて我儘ばかり言っていた
- ・何しても嫌われないと思っていた

etc...

もちろん、その言葉通り彼女が全部悪いわけではありません。

彼にも問題はありありですよ。

でも、確かに「振ったのは彼の方だけど、先に切ってたのは彼女の方じゃ・・・」という話をよく伺うのも事実なんです。

- ・彼からのデートの誘いをけっこう断っていた
- ・彼からもらったプレゼントを気に入らないと突き返した
- ・体の関係を拒否することも多かった
- ・旅行の約束をドタキャンした

etc...

確かにそれ相応の事情はあったとは思いますが。

デートを断るのも仕事が忙しかったり、疲れていたり、試験勉強が佳境に入っていたり。

でも、その時に彼の精神的なフォローをしてなければ、彼からすれば「ああ、俺のことはもう興味ないのかな」なんて思われても仕方ありません。

付き合い始めのロマンスの時期を経て、安定期に入り、やがて倦怠期に向かって行く段階で、なんとなく二人の関係性が落ち着いていきます。

デートの誘いは彼女からで、

行先を決めるのは彼で、

ケンカをしたら謝るのは彼の方で、

歩くのは彼が右側で、

手の繋ぎ方はこうで・・・。

そうすると、私の思いはきつと通じてる、とか、彼のことはだいたいわかってる、みたいな雰囲気になってしまうんです。

そうすると「そういうつもりはないんだけど、結果的に彼の愛情に冷や水をかける行為」を繰り返しやすくなるんです。

それは一種の“甘え”でもあります。

これぐらい分かってよ、と思ったり、これくらい大丈夫だろう、と思ったりね。

2人の間に信頼関係が出来てきて、分かり合えて来てることも事実なのですが、それが行き過ぎてしまうと問題なんですよ。

パートナーとの距離が近づけば近づくほど、私たちは無意識的に“親に対して取っている態度”を彼に対して取りやすくなります。

もし、あなたがお母さんに対して「ねえ、何で〇〇してくれなかったの？困るじゃん」とよく文句を言っているとしたら要注意！

彼と距離が近づくと、つい、そのセリフをまんま彼にぶつけてしまいませんか???

お母さんだから受け止めてくれる、許してくれる、分かってくれる言葉も、彼だったらどうでしょう？

しかも、これ、無自覚に出してしまうんです。

もし、あなたがお父さんに対して「うっぜーなー！」と思って壁を作ってしまうと、その壁を彼に対しても応用してしまうかもしれません。

彼が寂しくなって甘えてきても、つい自分の都合で拒絶してしまうのです。もちろん、無自覚に。

ということで、皆さんの親子関係、改めて見つめ直してみませんか？

パートナーがいらっしゃる方は、親御さんとの関係と彼との関係を照らし合わせてみませんか？

もし、まだまだ子どもだなあ、親に甘えてるなあ、と思ったら、少しずつ子ども目線から卒業する（親離れする）のもいいでしょう。

例えば、両親を食事や旅行に誘ったり（もちろん、自分持ちで）、誕生日にプレゼントを贈ったり、お年玉やお小遣いをあげたり。

親と“大人”な関係を築けるようになるのも、いい恋をする秘訣、なのですね。

参考になりましたら幸いです。

別れの覚悟はしていたけれど、、、

別れる覚悟はしていたけれど、こんなにしんどくなるとは・・・。

「ここ1、2年、あまりうまく行っていなくて。たまに会えばケンカばかりで、連絡しないまま1か月過ぎることもよくあって、私たち何なんだろう？って思ってた。しかも、きっと向こうも適当に女と会ってるんだろうな、という気配もあって、でも、何とか付き合いを継続していた状態で。だから、たぶん別れるんだろうな、とずいぶん前から覚悟していたんだよね。私もその準備というか、誘われたら飲み会にも行ってたし、口説いて来る男もいたし。あんまりいい男には出会ってないけど。

で、1か月くらい前に徐々に向こうがうちに会いに来て『どうする？俺たち』っていきなり切り出されて『もうやっていく気ないんでしょ？』って言ったら、『そうだな。お互いさまだな。じゃ、そういうことだよな。今までありがとな。着払いで置いてる荷物送って。』とか言ってさっさと帰って行っちゃったんだよね。あっけないくらいで、むしろ茫然として。やっぱり別れちゃったなあ、と思って、でも、覚悟はできてたから大丈夫って思ってたんだけど、なんか意外としんどくて。あんな奴でも好きだったんだよなあ、と思ったら泣けて来ちゃって。」

それくらい好きだったってこと？

思ってた以上に？

「そうかもしれない。最後に会った時もやっぱりかっこいいな、と思ったし。5年付き合ってたからその情みたいなものもあるかもしれない」

しんどってどんな感じ？
無気力になっちゃうの？

「無気力になるね。何もやる気にならない。仕事には一応行ってるけど、ミスもするし、役に立ってない感じ。店長さんには事情を話してるから『今はしょうがないけど、お客さんには迷惑かけないでね』と言ってくれるから助かってる。」

付き合っている間、色々と我慢してたりした？

「友達にも同じこと言われた。『我慢しすぎてない？』って。好きだったからなあ。だから、けっこう合わせてた。でも、私も気がきつい方だからけっこうはっきり言ってたよ。だから、自分ではけっこうわがまま放題してると思ってたんだけどな。」

どんなこと我慢してたの？

「うーん。やっぱりもっと気遣って欲しいって言うか、優しくして欲しかったんだよね。なんか突き放すような態度をよく取られてて。向こうは『俺なりに優しくしてるつもり』って言うけど、そうかもしれないけど、全然伝わってこなかった。会うのも基本、向こうのペースだし。そりゃ、忙しいのは分かるけど、連絡ももう少しマメに欲しかったな。あと私からあまり連絡しないのも、一応、気を使ってのことだったんだけど、彼に『お前、俺のことどうでもいいんだろ？』って誤解されたこともあった。それは悔しかったな。」

ちゃんと弁解しなかったの？

「したよ。もちろん。でも、『ふーん』って感じだった。彼、家がちょっと色々あったみたいで基本的に人のこと信じてないみたいで。」

やさしさが受け取れない人なのね。
じゃあ、助けたいと思っちゃったんだ？

「助けたいってほど大きなものじゃないけど、どこか、彼のその寂しいところとか、一人ぼっちなところを慰めてあげたいって思ったのは事実。でも、助けられなかったなあ。それが悔しいのかな、私。」

それは大きいと思うよ。
だって、すごく好きだったし、助けたかったんだものね。
それが重たい原因かも。
でも、十分やったと思うよ。連絡しない以外でも色々と頑張ったんでしょ？
彼のためにいろいろやったんでしょ？

振られる覚悟はできてたけど、やり残した感じが一杯残っているのかも。

あれもしてあげたい、こうしてあげたい、そんな気持ちがたくさん残っててしんどいのかもかもしれないよね。

前に彼と約束したみたいな感じなんよ。

私が、あなたを救ってあげる、みたいな。

でも、その約束を守れなかった、そんな罪悪感があるんじゃないかな。

「あるかも。あるかも。うわー。泣けてきた。そう、助けたかったんだ、私。そうか。だからしんどいのか。」

彼を失った寂しさとかは覚悟できるよね。

一応、次の男も探してたし（笑）

でもさ、やっぱり助けたいとか、与えたいとか、そういう「愛すること」が行先を失ったんだと思うのよ。

しかも、助けたい気持ちがあって、この1、2年ってめっちゃしんどかったはずだし。

だって癒してあげたい人とケンカしてるんだよ。すれ違いだよ。

そりゃあ、めちゃくちゃしんどいって。自分のことも責めるし。

だから、十分やった、と思っていいよ。

自分にできることは全部やったって。

「でも、それ、めちゃくちゃ悔しい」

そう、負けだよ、負け。負けてあげたらいいよ。勝たせてあげなよ、最後くらい。

でも、ほんと、やれることはやったと思うよ。

だけど、通じなかった、受け取ってもらえなかった、そんな感じだと思う。

彼にしてあげたかったこと、とか、言えなかった言葉、とかいっぱいあるんじゃない？

それを書き出してみようよ。

ちょっと執着して苦しくなるかもしれないけれど。

それで、今度はそういうことをちゃんとしてあげられる自分に成長しようと思って欲しいんだな。

自分を責めるんじゃなくて、課題というか、テーマと言うか。

そしたら、それが長所になるよ。

「分かった。でも、乗り越えられるかなあ」

まあ、もう少し友達とか頼って泣いて。

頑張らなくていいから。

すぐに乗り越えられなくてもいいから。

で、またしんどかったら来てくれたらいいから。

「ほんと？ありがと。またしんどかったら聴いてもらいに来る。でも、少し軽くなった。すごく重たかったから。でもなんでかが分かって楽になった。ありがと。」

失恋の痛みを洗い流すイメージワーク。

ちょっと想像してくださいね。

今、あなたの目の前に扉があります。

その扉の向こう側には、あの彼と別れて一番つらかった頃の私が一人、あなたを待っています。

深呼吸をして、その扉に近づいてみましょう。

そして、ゆっくりとその扉を開けてみます。

そこにはどんな表情をしたあなたがいますか？

「俯いて、無表情な私があります。」

じゃあ、彼女に近づいて、声をかけてあげるとしたら、どんな言葉を選びますか？

「・・・(沈黙)」

(しばらく間を開けて) 何も言葉は浮かびませんか？

「・・・。はい。」

じゃあ、そのまま彼女の側にいてあげてくださいね。

そして、そっと手を伸ばして、その手に触れてあげてもらえませんか？

彼女の手はどんな手をしている？

「やわらかい。でも、冷たい。」

じゃあ、その手を温めてあげてもらえませんか？優しく包み込むように、そっと。

そして、「辛いよね」って声をかけてあげてもらえませんか？

「つらいよね・・・」

彼女はどんな反応をするのでしょうか？それとも何も反応はありませんか？

「うん。て頷いています。」

じゃあ、そんな彼女に「よく頑張ったよ。ほんとうに」って伝えてみてもらえませんか？

「よく頑張ったよ・・・。ほんと・・・」

彼女はどんな反応をしますか？

「黙って首を振っています。」

その気持ち、分かりますよね？

「はい。よく、分かります」

じゃあ、「そうだよね。頑張ったなんて思えないよね。その気持ち、私も分かるよ」って伝えてもらえませんか？

「頑張ったなんて思えないよね。辛いよね。私もその気持ち分かる」

彼女にかけてあげたい言葉は浮かびますか？

「抱きしめてあげたいです。」

じゃあ、そっと優しく彼女を抱きしめてあげてください。

優しく優しく。

そして、「辛いよね、寂しいよね、ほんとどうしていいかわからないんだよね」ってその気持ちをあなたが代弁してあげてもらえませんか？

「辛いよね、寂しいよね、悲しいし、ほんと絶望するよね。でも、よく頑張ったよ。偉かったよ。」

そう、そうやって彼女の背中を優しくなでてあげてくださいね。あなたが本当に辛かった時、そうしてくれた人はいましたか？

「いいえ、誰もいなかったです。友達には話を聴いてもらっていたけど、泣いたりとかはできなかつたし。」

じゃあ、その時、あなたがしてもらったら嬉しいことってどんなことでしたか？

「こうして抱きしめてもらうことです。ほんと辛かったから」

他にはありませんか？

「いえ、抱きしめてもらうだけでいいんです。」

じゃあ、その時、して欲しかったように彼女を抱いてあげてくださいね。

そして、もし、言葉が浮かんだら、自由に彼女にかけてあげてください。

「はい。」

「よく頑張ったね」

「よく我慢したね」

「大丈夫。側にいてあげるから。」

「一人じゃないよ」

「大丈夫、大丈夫」

そう、一緒に泣いてあげてくださいね。

その時も、一人で泣いていたんでしょう？今日は2人で泣いてください。

(しばし、すすり泣きが続く。)

ゆっくり深呼吸してください。今、彼女はどんな表情をしていますか？

「泣き止んで穏やかな表情をしています」

あなたはどんな気分がしますか？

「私もすっきりしたような気がします。」

じゃあ、ゆっくり意識をここに戻してきましょう。

もう一度、深呼吸してみてくださいね。そして、目を開けてみてください。

どんな気分がしますか？

「胸のつかえが取れたような、そんな気持ちです。すーっと楽になったというか。でも、なんかすごく疲れました。」

いいですよ。そこに横になってもらっても。

そのまま聞いてくださいね。

時々、その子に会いに行ってもらえませんか？

元気してるかな？て。また泣いてるかもしれないし、今日は笑ってるかもしれない。

でも、その時は一人ぼっちでほんと辛かったでしょう？

だから、時々思い出して一人じゃないってことを感じさせてあげてください。

今の自分があのときの自分を受け入れてあげるような気持ちで。
そうするとどんどん心が軽く、自分が笑顔になっていくのが感じられると思いますよ。
じゃあ、今日はここまでにしましょうか。
お会計は27万円になります。
「えっ!？」

* * *

なお、このセラピーは失恋直後にはお勧めできません。
2, 3か月以上経ってからのほうがよいと思います。

『あのときこうしていたら・・・』が止まらない中毒。

通勤の電車の中ではもちろん、仕事をしていても、ご飯を食べていても、顔を洗っていても、ふとした瞬間に思い出すことが癖になっている。

『私の気持ちなんて何も分かってない。あなたは本当はすごく冷たい人。優しいふりをしてるだけ。もう一緒になんていられない。』

ささいなケンカだった。と言ってもいつも私が一方的にまくし立てるだけだけど。その時も上司とぶつかった愚痴を彼に聞いてもらっていた。でも、だんだん上司への文句が彼への不満になってしまった。どうしていつもそんな冷静なの?なんでもっと気の利いたこと言ってくれないの?もしかして、私のことバカにしてるの?そして、さっきの言葉が自然と出てしまった。

その時彼は言い訳をするわけでもなく、ただ寂しそうな顔をしていた。

本当はとても優しい人で、私の気持ちをずっと考えてくれていることくらい痛すぎるほど分かっていた。

でも、その優しさが逆に私をイライラさせていた。

いざという時に頼れないのだ。私が迷っていても「こうしたらいい」とはっきり言ってくれるわけではない。「君がしたいようにすればいいんだよ」と言うだけだ。

でも、いつも味方でいてくれる。だからすごく救われたことも数多い。普段はそれでもいいけれど、私が行き詰って辛くしているときくらいはグッと引っ張って行って欲しいのだ。時にはバシッと怒ってもらいたい。自分だってそんなに強い女ではない。

でも、そんな都合のいい言い訳だってことも分かっている。ぐいぐい引っ張っていく男とはつい張り合ってしまうのだ。今の上司がそうだ。元彼もそうだった。いつもケンカしてしまう、相手の問題点を見付けて責めてしまう、そして、やがて壁が出来てしまう。そして、嫌われたり、去られたりする。

だから、やっぱり彼でないと私はダメなんだ。

なのに、あんなことを言ってしまった。

その時の彼の顔を思い出すと、本当に胸がきゅーっと締め付けられるような気がする。

あの捨て台詞を吐いて私は席を立てて店を出て来てしまった。彼が私の好みに合わせて予約してくれたお店を。

そこで、追いかけて欲しかったんだ。走って追いかけてきて強引にでも連れ戻して欲しかったんだ。

そう、試したと言われたら彼を試したと思う。

でも、彼はそういうタイプじゃない。それも分かっている。

帰り道、むしゃくしゃするやら、寂しいやらで、どう帰ったのかあまり覚えていない。気が付くと、いつもの調

子で彼から「大丈夫？」というLINEが来ていた。私が店を出てから30分は経っていたから、きっとその間、何て言おうかずっとスマホを見ながら考えていたに違いない。その彼の表情を想像するだけで胸が痛い。返事はしていない。そして、彼からもその後、連絡がない。彼のことだから、きっと振られてしまったと思っているのだろう。

もう2か月も過ぎてしまった。彼はどうしているのだろう？

気が付くといつもそんなことをぐるぐると考えていた。

友達に相談するといつも「ほんとあんたは気が強くてプライドが高いよね。そんなのすぐに謝っちゃいなよ。きっと今も待っているって」。

分かっている。きっとそうだと思う。

でも、なぜか、動けない。すぐに「ごめん」って言って仲直りするつもりだった。でも、今回は許してもらえないような気がしていた。あの彼の寂しそうな顔が私の脳裏に貼り付いていた。今日連絡しよう、今日連絡しよう、と思ううちに、気が付けば2か月も過ぎていたのだった。

その間、あの時を思い出す回数は増え、そして、あそこでこうしていたら？というシミュレーションは様々なケースへと発展していった。想像の中の私は幾度となく彼に謝り、彼もいつもの笑顔でそれを許してくれていた。しかし、その一方で「ごめん」と言う私に、彼は冷たく「僕じゃない方が君も幸せになれると思う。僕たちはもう無理だよ。」と言うセリフもリアルに胸に響いていた。それが怖いのだ。ものすごく怖いのだ。

怖いから余計に想像してしまう。止まらなくなる。「君はほんと自分勝手だよ。もういいよ。疲れたよ」「僕は君とは合わないと思う。だから、もう別れよう」想像の中で彼は何百回も私に別れを告げていた。そのたびに「嫌だ」と思う。

そんなこと想像しても現実じゃないからどうしようもないことも分かっている。でも、止められない。実際はどうなるか行動してみなければ分からないことも知っている。でも、動けない。

それを断ち切るにはどうしたらいいんだろう？

*

「手紙を書いたらいいんじゃない？」

先輩は私の話を聴き終わるとそう言ってくれた。彼女は去年、お子さんを出産されて現在は育休中だ。育児が大変な時に大変な話をもち込んですいません、と言うと笑って「たまには違う世界の話を聴くのも気分転換になるのよ」と快く受け入れてくれた。

「手紙で『ごめん』って謝るんですか？メールじゃなくて？」私の頭の中には？がいっぱい浮かんでいた。事もないのに先輩は言う。

「そ。手紙の方がいいのよ。長文になるから。」

「ちょ、長文ですか？何を書くんですか？」と焦って聞き直す。いったい、何を書けばいいんだろう？

「全部よ。全部。あなたが考えていること、思っていること、全部。いろいろ想像しちゃうんでしょ？その想像していることも全部書くの。そして、『これが今の私の本当の姿なの。こんなに考えて、こんなに不安になって、身動きできなくなっちゃうくらい、あなたを失うことが怖い』って正直に書くのよ。」

それを聞いて想像するだけでカーッと体が熱くなってくるのを感じた。めちゃくちゃ恥ずかしいし、めちゃくちゃ怖い。その姿を見ながら、彼女は言う。

「あなたのそういう素直なところ、かわいいところ、彼に見せたことないでしょ？いつもあなたは出来る女になってるんだから。だから、ちゃんと弱いところも見せるのよ。一生付き合う相手なんだから、強がっていたら疲れちゃうわよ」

図星だった。そう、私はいつも強がっていた。そして、自分で何とかしようと、何とか取り繕うと、いつも注意を払ってきた。だから、彼とのことも、どうしたら自分のプライドを守れるか？を考えてきたのかもしれない。そう、いつも、自分のことばかり気にしていたのだ。

それに気付くとまた恥ずかしくなってきた。なんて、情けない。なんて、幼い。

「彼に本気でぶつかればいいのよ。ありのままの自分を曝け出して。」

そうか、私、本気になったことなんて無かったのかもしれない。そう考え込んでいたら先輩が言った。

「何なら今、書いていく？一人よりも書きやすいでしょ？」

「えーっ！お子さんはいいんですか？」って聞いたら、「旦那が今日は娘を独り占めできるって嬉しそうだったからいいの。それに長い時間一緒にいた方が、私の苦勞もきっと分かるしね（笑）それに、あなたの性格上、家に帰ってから書くって言いながら、きっと先延ばしにしちゃうから。プライドってそれくらい厄介なものだからね」

気が付けば先輩に逃げ道を完全に防がれていた。確かにそうだと思う。今は全部を曝け出して彼に伝えようと思っているが、帰り道、またあの想像が頭の中を支配してきつと書くのが怖くなる。そして、今日書こう、と思いながら毎日を過ごすんだ。

それだったら今までよりも想像することが増えて余計に苦しくなるだけだ。

その後、2時間かけて手紙を書いた。思いのほか言葉が溢れてきて12枚ものボリュームになった。書きながら彼がしてくれたことに感謝の気持ちが溢れてきて何度も泣いてしまった。彼は一生懸命私のことを考えてくれていた。静かな態度の中にちゃんと情熱もあった。私が気付かないようにしてただけだった。私が壁を作っていただけだった。

そして、やっぱり彼のことが好きだ、と思った。純粹に。そして、同時に、素直に申し訳ない気持ちになって、今すぐ謝りたい気持ちでいっぱいになった。

それでもまだ勇気が出なかったの、先輩に寄り添ってもらいながらポストに投函した。

その3日後、彼からメールが届いた。「僕も君のことが好きだよ」という短い一文だった。

(蛇足)

過去に自分がしてしまったこと、うまく行かなかったこと、後悔していること。

あれこれと何度も何度も想像してシミュレーションしてしまうもの。

そして、その想像はたいてい悪い方向に向かい、足がすくんでしまうことが多い。

だから、何らかの「行動」が必要。

本文中の彼女は「手紙」という手段を使った。

これは私がとてもよく提案する方法で、彼女はポストに投函したけれど、実際は渡さくてもいい（渡せないケースも多い）。

そうして、頭の中で回っていることを現実化させると、その想像を止められる。

だから、手紙も1回に限らず、何度も書いた方がいいケースも多い。

別れた後の「好き」は意外と思ひ込みが多い？

別れてもう半年が経とうというのに、まだ私の心からは彼が去ってくれない。ふとしたときにあの笑顔がパッと脳裏に現れて私を苦しめる。あの優しい声も、あのぬくもりもほんとうに些細な瞬間に訪れては私の胸をきゅーっとさせる。涙はさすがに出なくなったけれど、でも、悲しいやら寂しいやら、切ないやら、悔しいやら、どうしていいのかわからない気持ちに心が支配されていく。

いい加減、こんなことは止めてしまいたいと思うのだけど、なかなかうまくは行かない。

友達もさすがにこの話題に飽きてきたようで「まだ引きずってんの？あんならしくない。さっさと次行こうか？とりあえず一発ヤッたら気がまぎれるんじゃない？」などと取り合ってくれなくなってきた。

きっと励ましのつもりもあるんだろうけど、そこで強がることしかできない自分もまた情けない。

いつまで彼のことを思い続けるのだろうか？

次の男が現れるまでか？それとも、気が付けば自然と忘れられるのだろうか？

ネットで見つけた方法も色々試してみた。

手紙を書いたり、瞑想のようなこともしたり。

少しは軽くなって来たと思う。でも、この拭いきれない思いはなかなか去ってくれない。

季節も2回も変わってしまった。もうすぐ彼に別れを告げられた時と同じコートが羽織る時期がやってくる。

それまでには何とかしなきゃ。

*

この私がカウンセリング？

すごく抵抗があった。「占いとかエステみたいなものよ」と友達は言ったけど。ていうか、彼女がカウンセリングに通っている、ということも未だに信じがたい。

彼女がお勧めと言うカウンセラーに予約を取って会いに行く、しかも、半年前に別れた男が忘れられないって情けない話を持って。

「うんうん」とカウンセラーを名乗る男は優しく聞いてくれた。

「辛かったですよ」と。

「はい」と答えたけれど、何か同情されてるような気がして少しムツとした。

私も相当、素直じゃない。彼からも散々「お前はひねくれている」と指摘されてたところだ。

色々話しているうちに、自分のダメなところがたくさん浮かび上がってきた。

相手の話を斜に構えて聞いてしまうところもそうだけど、言いたいことがうまく言葉にならず、違う話にしてしまう。

相手の優しさや思いやりが素直に受け入れられず、疑ってしまう。

きっとこの人だって、カウンセラーだから私を受け入れてくれるのであって、プライベートで会ったらこんな態度は取らないに違いない。

彼との関係を聞かれた。どれくらい付き合ってたの？どんな関係だったの？って。

色々辛い思いが溢れてきた。そして、迂闊にも涙が出て来た。

辛かったんだ、苦しかったんだ、とても悲しかったんだ、あれだけ好きだったんだ。

でも、もう一人なんだ。あの幸せな時間はもう戻って来ないんだ。

そんな思いをカウンセラーはじっと聞いてくれた。

色々話して泣いて、少しふわとした気分になった。眠たい様な、頭がぼーっとしている。決して悪くない気持ち。そうか、話を聴いてもらえるだけでこんなにも気持ちが楽になるものなのか。

「セラピーをしましょう」とカウンセラー氏は言う。

瞑想みたいなことらしい。ネットに書いてあったのと同じようなことなのだろうか。

指示通り彼を思い浮かべた。

笑った彼の顔が浮かぶ。

「ああ、彼が笑ってる。良かった」と思った。

「ごめんね」と言ってみた。

彼は「笑ったまま、いいよ。俺こそ、ごめん」と言ってくれた。

「寂しい。会いたい」って言ってみた。

でも、違う、と思った。もう十分って気がした。あれ？なんでだろう？と自分でも不思議な気持ちになった。彼も笑ったままだった。

「今までありがとう。幸せになってね」と言ってみた。

すーっと心が軽くなった。

そうか、ありがとう、が言いたかったのか。そう思ったら温かい気持ちになった。

「お前もな」と彼の言葉が聞こえた。すっと心の中に入ってきた。

もう、次に向かおう。

そう自然と思えた。でも、何だろう、さっきまでの重苦しい感覚は。

氏は「よくあることですよ」と笑って言っていた。

私のような思い込みの激しいタイプ（氏はそうは言わなかったけど）は彼のことを「好き」だと思い込んで、なかなかそれを離そうとしないらしい。

だから、実はもう彼のことは大丈夫なんだけど、その「好き」という思いをどこかにぶつけたくて、まだ彼のことを好きだと思い込むらしい。

「好きであることに執着する」のだそうだ。

なんじゃそれ？そんなことがあるのか？

でも、確かに私は思い込みが激しい、すなわち、妄想も激しい。

ちょっとしたことを膨らませて上がったり、落ちたりする。

彼のこともあれこれと思い出しては物語を作って勝手に凹んだり、泣いたりしていた。

どうしてそうになってしまうのかを聞いたら、氏は子ども時代、一人遊びが得意じゃなかった？って聞かれた。

うちは共働きで、きょうだいは兄が一人だけだったから、確かに一人で遊んでいた。

一人遊びをしていると、自然と妄想族になるそうだ。

「僕もそうなんですよ」と氏は笑って言った。そうは見えないけれど。

そういうところも子ども時代のことが関係するらしい。

少し興味を持って子どもの頃を思い出してみようと思った。

久々に兄と話をしてもいい。そう言えば、子どもの頃は兄のことが大好きだったな。

そういろいろ思い出しながらカウンセリングは終わった。

「彼に今会ったらどうします？」と聞かれた。

そんなこと、一番考えたくないことだった。

「ダッシュで逃げると思います」と答えて、部屋を後にした。

帰り道、不思議とふわふわと、軽い気持ちになっていた。

じわっと温かい感覚が続いている。

悪い気分じゃない。

いつもより穏やか、というか、落ち着いた感じがする。

目に飛び込んでくる景色も色が鮮やかな気がする。

ボーっとしながら家に向かった。

何も考えずボーっとするのも久しぶりだと思う。

とある乗換駅。

聞き覚えのある声が私を呼び止めた。

「どうしてんの、最近？」と彼は聞いた。

「ふつうだよ。相変わらずだよ。あんたは女でもできたか？」と逆に聞いたら

「そんなうまくいかないよ。お前は？」と返してくるので、

「何もないよ。いい人いたら紹介してよ」と答える自分がいた。

あれ？ふつうだ。

少しドキドキしてるけど、全然ふつうに話してる。

大丈夫だ、私。

<おさらい>

- ・「好き」という思いは時に思い込みになる。
- ・別れた後、すでに消化されてる気持ちも、その思い込みにより「まだ好きなんだ」と誤解してしまうことがある。
- ・情熱的な人、妄想が得意な人、愛情豊かな人、恋に生きる人、がよくなりやすい。
- ・実際、心の中で彼と向き合ってみると、意外と簡単に手放せるのでそれが分かる。
- ・そうすると実際に会っても意外と平気だし、戻りたいとは思えなかつたりする。

付き合う理由＝別れる理由！？

*

とっても情熱的で、まっすぐで、いまどき珍しい男だなあ、と思って付き合ったの。すごく盛り上げてくれるし、一緒に楽しくて、色々な世界を知ってる人だからとっても刺激的で成長させてくれたと思う。だけど、いつでも頑張ってるなきゃいけなくて、少しでも後ろ向きなことを言うと怒られるんだよね。女の子だから色々悩むこともあるじゃない？そういうのが全然分からない人、というか。だから、幸せだったときもあるんだけど、だんだんそのテンションに疲れてきたんだよね。それでノリが合わなくなってきたら、彼もそれを敏感に察知したみたいで距離置かれちゃった。寂しいし、なんかぼっかり穴が空いた感じなんだけど、1人でぼーっとしてる時なんか、ああ、これが私だ、って気付いて、だいたい無理しちゃってたんだな、と思う。次はもっと自分らしくいられる相手を選ばなきゃって思ったよ。

*

彼はすごく自分を持っている人で、尊敬できるし、信頼もできる人だったのよ。ちゃんと将来のことも考えて行動していて、今の仕事もちゃんと意味があつてのことなんだよね。だから、あと2、3年したら次のステップに

移るから、今の会社を辞めるってところまでもう決めてるの。すごくない？ちゃんと結果も出してるし、そういうの私にはとても真似できなくて。でも、逆にそういう相手だから私の付け入る隙がない、というか。ああ、別に私じゃなくてもいいんだって気持ちになっちゃうのよね。彼はきつと黙って自分に付いてきてくれる人がいいんだと思うの。私みたいに自分を主張する人は受け入れられないみたいで。だから、もう別れた方がいいかな、と思ってる。

*

出会った時の彼はとても自由人で、すごく変わった人だから、たくさんいる人の中でもパッと目を引いたの。彼もそうだったみたいで、けっこう情熱的に口説かれたよ。その勢いもあって付き合うことにしたんだけど、彼、ほんと自由人で、会うのも連絡も自分のペース。会いたいときに会えないし、好きになればなるほど苦しくなっちゃって。寂しいのよね。束縛されるのはすごく嫌がるから約束事もできないのよね。だから、自由な人なのか、単に自己中人なのか分からなくなっちゃって。だから、もう終わりにしようと思うんだけど。

*

とても優しく、穏やかで、一緒にいて落ち着く人。とても包容力があって安心できてた。こういう人と結婚するときと幸せなんだろうなあ、と思って、2人で将来のこともいっぱい話し合った。けど、時間が経てばたつほど彼に不満や文句が出てくるようになって来た。イライラして、それをぶつけて、でも、彼は悲しそうな顔をするだけで。どうして自分がそうなるのか分からなくなった時に、別に気になる人が出来てしまった。彼とは違う、全然安定してない、いい加減な、結婚すると絶対後悔するようなタイプ。絶対彼の方がいいに決まってるって分かってるけど、どんどん引き込まれてしまった。

*

熱心に口説かれたからこの人でもいいか、悪人ではないし、と思って付き合い始めた。だから、好きで付き合い合ったってわけではないから最初は余裕だったのね。彼の方が何でもしてくれだし、ほんとただ愛されてるって楽！ってくらい思ってた。でも、気が付くとどんどん自分が好きになっていて、その反面、彼の態度はだんだん冷たくなってきて、あれ、ヤバい、と思っているうちに立場が逆転してた。そしたら、別れよう、だって。こんなにも好きになったのに？あの頃熱心に口説いてくれた彼はどこに行ったの？

*

(解説)

元々長所も短所ありません。

一つの要素をポジティブに見た物を長所、ネガティブに見た物を短所、と言います。

「自由人」と言えば聞こえはいいけれど「自己中心的」と言えばネガティブですよ。

「情熱的」な人は自分が元気な時は楽しいんだけど、疲れてくると鬱陶しくなりますね。

いいところだと思っても、それはいつか悪いところに見えて来ることもあるのです。

そんな事例をいくつか紹介させて頂きました。

じゃあ、どうしたらいいの？と思いますよね。

相手の〇〇なところに惚れる、のはいいけれど、そこに期待したり、〇〇だから好き、では苦しくなってしまうんですね。

〇〇があるから幸せ！とそこに依存したり、期待したりするのではなく、いかに与えて行くのか？愛していくのか？をテーマにするんですね。

2人の関係性は常に変化していきます。

〇〇も素敵だけど、他にもこんなに素敵なことがある・・・

彼が喜んでくれるのが私も幸せ・・・

〇〇はあくまできっかけ。

発展させていくのは2人の大切な共同作業なのです。

失恋の辛さから抜け出すには？（カウンセリング中継）

失恋すると、依存側に突き落とされるでしょう？

これから先のことが不安になってどうしていいか分からなくなって、彼のことが怖くなって声を聞くのも辛くなって、自分ではどうしようもないから彼に「戻って来てほしい」という気持ちが強くなって、それで、失ったココロを埋めるように何かにすがりたくなって、すごく弱い自分、すごくちっぽけな自分を感じるでしょう？

なんで自分がこんな目に合うんだろう？って神様を恨みたくなったり。

そういう状態を依存って言うんです。

自分では何もできないから、彼に、誰かに何とかしてもらわなければいけないような状態。

その状態だと、彼に何か言うにしても、するにしても、彼の嫌がることばかりになってしまっていて逆効果なんです。だって、彼は罪悪感いっぱいだから、すがりつかれたら逃げたくなるし、責められたら切りたくなるし、かわいそうな女の子になればなるほど彼は自分が責められてるように感じちゃうでしょう？

だから、そういう行動は一見効果があるように思えるんだけど、実は逆効果なんですよ。

でも、そうしちゃうのも無理はないんですけどね。

だからしばらくは彼じゃなくて、友達に泣きついてくださいね。

非常事態宣言出して、しばらく迷惑かけるかもしれないけれどその間はよろしくね、と頼っていいんです。

人によっては「友達を頼る」ということが一大ミッションになって、それだけで失恋したかいがあったというくらい人生にインパクトを与えることもあるんです。

で、その依存状態というのを抜け出すことがまずは目標になるんです。

依存を抜けると、自立、という状態になるのだけど、それは「主体性を持って物事に当たる」という意味でもあるのね。

「主体性」。

この言葉、覚えといてください。

「自分が主役」という意味ね。

主体性が出てくると、彼のこと、恋愛のこと、これからのこと、色々自分が中心になって考えていくことができます。

さっきの「すがりつかれたら彼は逃げたくなるよね」というところにしても、依存状態の真っただ中だと、それが分からないんですよね。

自分しか見えていないから。

主体性というのは地に足が着いて、自分を取り戻してる状態。

だから、自分のことも見るけれど、周りのことも見えるんですよね。

そうすると、こういう行動をしたら、相手はどう思うのか？も分かって来るんですよね。

そういう意味でも主体性を取り戻すってすごく大切なことなんです。

そう、取り戻すんです。思い出すんです。

だって、かつてはそうだったはずですし、今だって仕事や友達との関係では結構主体的に振舞うことってあるはずですよ。

だから、ふと立ち止まって「前の私なら何て言うかな？ どう思うかな？」って自分に聞いてみるんです。

答えなんてすぐには出てこないかもしれないけれどね。

もし仮に「はっきり嫌って言う」という答えが出てきたとしても、「でも、今は言えない」って凹んでしまっても大丈夫ですよ。そういうもんだから。

「言えない〜！」って思っていればいいです。ココロは自然と「言う」方に力を与えてくれるのです。

「私って何が大切なんだろう？」って自分に聞いてもいいですよ。

答えが出てこなくても。

そうすると、前向きな関係がいい、とか、もう傷つけあうことは止めたい、とか、ちゃんとお互いを尊重できる相手を選びたい、とか、本当の自分の思いが出て来るんです。

「ちゃんと愛したい」なんてね。

そうして、そうか、主体性を取り戻せばいいんだ、と思って、以前の私だったらどうするかな？ 仕事だったらどうするかな？ って考えていくと、少しずつ「自分」が戻って来るんです。

彼を失った悲しみや寂しさや辛さや痛みばかりだったところに、「あ、今日は少しごはん食べよう」とか「冷蔵庫にプリン置いたままだった」とか「A子が誘ってくれたご飯、ちゃんと行こう」みたいな思いが、ふと入り込んでくる瞬間があるのね。

あれ、ちゃんと私、出来てるわ、みたいな瞬間。

そしたらそう、そんな風にホッとして、ニコッとして、そして、安心して、私、大丈夫だ、て思えるんです。

そしたら、自分が喜ぶこと、何かしてあげて。

あと大事なことがあるんだけど、それは、自分の中の愛をちゃんと認めてあげて。

自分はずごく大きな愛があって、一生懸命誰かを愛するために使ってきた愛があるってこと、認めてあげて。

自分が彼のためにしたこと、彼が私のためにしてくれたこと、そういうことを思い出して、ちゃんと愛でつながってみて。

そうするとね、手放せたり、よりが戻ったり、不思議なことが起こりやすくなるの。

もう、みんなここに来ると奇跡みたいな感じに思えるんだわ。

そんな経験、ぜひ、してもらいたいんです。

必ず、そこに行けるから。

時間は・・・そんなにかかんないと思いますよ（笑）

仮彼。

意味：

新しい彼が出来たわけではないけれど、好きな人が誰もいない、という状態が寂しい、虚しい情熱的な女性が、元彼をとりあえず彼氏のポジションに入れて心の安定を取り戻している状態。

元彼とよりを戻したいわけでは決してないし、友達など周囲には「恋人いない宣言」をしており、絶賛恋人募集中である。しかし、気持ちは次の恋に向かっているものの現実には1人のため、その寂しい心を慰めてくれる仮想的彼氏である。

この仮彼、新しく好きな人ができれば、即刻入れ替わる運命であるが、時に理想化されてしまい、逆に新たな彼氏を作る際の障害になるケースもある。

また、仮彼の存在のお陰で「何となく彼氏がいるような気分」になり、次の恋へのモチベーションが削がれてしまう危険性がある。

＊

情熱的な女性は一人であることがとても寂しい、虚しいので、元彼をとりあえず「仮想的彼氏」に奉り、まるで彼氏がいるかのような心理状態で行動することがあります。

それゆえ「なかなか彼氏ができない」という相談の時に、よく登場するんです。

この仮彼、本当は「仮」の存在なのですが、その元彼が強烈なインパクトを残していたり、失恋の痛みが強かったり、自分に自信を失っていると、その仮彼の存在故に、別の人を好きになりにくかったりするのです。

また、彼がいるような気分が錯覚を起こし、新しい出会いを求めるモチベーションが下がってしまうこともあります。

慰み、の存在が、都合よい存在になってしまうんですね。

＊

情熱的で、いつも恋をしていたい女性だからこそ、この仮彼を作ってしまうます。

しかし、もし、この仮彼の存在があまりに大きくなり、次の恋の障壁となってしまう場合には、寂しさと向き合う準備をしていきましょう、と提案をします。

その存在故に、新たな恋の障害となっているとしたら、やはりそこは一度、寂しさ、虚しさと向き合う必要があるんです。

しかし、多少の障害はあったとしても、仮彼の存在が自分を元気にさせ、情熱を与えてくれるのであれば、私はその存在に問題はないのかな、とも思うのです。

さて、恋がうまく行かないというあなた。

その心の中に、ちゃんと仮彼を作っていませんか？

恋人未満の彼からの別れ話

＊ ＊ ＊ ＊

はっきりと付き合ってるわけではないのだけど、でも、会いたいと言われたら会いに行くし、一緒にいると恋人同士のような感じで、もちろん、体の関係もある。

彼に「私たちって付き合ってるのかな？」というニュアンスの言葉を伝えても

「ま、そんなことよりも今が楽しければいいんじゃない？」

「そもそも付き合うってどういうこと？」

「そういうことでいいんじゃない？」

幾度となくそんな答えが返って来てはぐらかされる。

友達にその話をしたら「あんたの気持ちはどうなの？」と言われた。

「正直、わかんないんだよね。もちろん会いたって気持ちがないわけじゃないけれど、好きかと言われてたら微妙。」

そんな風に答えたら、「お互い様じゃん」とスパッと斬られた。

お互い様・・・確かに。お互い都合よく相手を利用している感じ。深入りしない、詮索しない、そんな暗黙の了解がそこにある。

彼には長く付き合っている彼女がいる、という噂も耳にした。けれど、それを敢えて彼に聞こうとは思わない。そうだ、と言われるのも怖いし、違う、と言われても信じられないし。また彼がその答えをはぐらかしたとしても、きっと私はまた彼に会うと思う。

ただ、今まで経験したような“燃えるような”“切ない”“会いたくて仕方がない”“好きって気持ちが次々と湧き上がってくる”という思いはまったくくない。だから、自分ではこれは恋ではないと断言できる。

じゃあ、何？セフレ？いや、別にそれを求めているわけでもないし。都合のいい彼女？でも、それを言うなら私も同じだ。

考えても答えは出ないので放置していた。

そんな時、彼から「もう会うの、終わりにする」と言われた。いつものように恋人のような時間を過ごし、地下鉄の駅に降りる階段の手前で。

きっといつかは終わるだろうと心のどこかで思っていたし、その覚悟も十分できてるつもりだったけれど、その言葉に思わぬ動揺を感じている自分がいた。

もちろん、そんな心情は隠して「そう。分かったわ。じゃあね」と答えて一人改札に向かった。

その途中からなぜか涙が溢れて出て来た。すぐに「どうして？なぜ？いったい私は何だったの？」と彼に問い質したい気持ちに駆られた。

携帯を取り出して、電話をかけようとして、でも、どうせまた曖昧な答えしか返って来ないんだらうと気付いてカバンに戻した。それにまずはこの止まらない涙を何とかしなければいけない。

* * *

「ずいぶんと遠慮していませんか？」

「本気で好きになることを怖れていたんじゃないでしょうか？」

「意地を張り合っているところもありませんでした？」

そんな質問を試してみたいな、と思います。

本当は好きな気持ちもあったのかもしれないけれど、それが今までの恋と違うから認めたくなかったり、彼の態度があいまいだから、その彼を好きなことを認めることが屈辱的だから敢えて見ないようにしていたり、そんなところもあったのかもしれない。

「これもちゃんとした“失恋”ですよ。納得いかないかもしれないけれど。元彼とはとても言えないと思いますけれど」

お互い踏み込まない、そんな一見大人の、遠慮しいな二人の恋の相談もよく頂きます。

そんな彼女の心を見て行くと、やはりそうになってしまうちゃんとした理由が分かってきます。

過去にもっともっと辛い失恋をしてまだその痛みが去っていなかったり、思春期頃からずっと密かな男性不信だったり、結婚に不思議と怖れや嫌悪を抱いていたたり、仕事や趣味が中心の生活を築いていたたり。

そして、元々相手に合わせてしまうタイプで、あまり自分のことを主張できない性格だったり。

やはり自分自身の問題なんですよ。

「そういう関係って本当は嫌でしょう？やはり付き合うなら付き合うで白黒はっきりさせたいし、告白とかもして欲しいですよ？愛情表現だって欲しいですよ？」

そして、必ずこんな話を伝えると思います。

「もっと自分を大事にしましょう」

すると、100%、こんな質問が返ってきます。

「自分を大事にするってどういうことですか？分からないんです。」

そう、実はここが一番の問題なのかもしれません。

自分を大事にする、ということが分からない・・・

すなわち、無意識に自分を粗末に扱ってしまっている・・・。

望まない関係を続けること、そのこと自体が自分を粗末にしていることではないでしょうか。

「あなたのことを大切にしてくれている人の名前を書き出してもらえませんか？家族、友達、職場の同僚、習い事の仲間たち。」

「その人たちのあなたへの思いを感じてもらえませんか？」

*

こういう曖昧な関係に陥るときって大袈裟に聞こえるかもしれませんが「愛を見失ってる」ことが多いんですよ。

何かの痛みがそうさせてることも多いですし、仕事が忙しすぎて、いわゆる“忙殺”状態だったり。

そこでああ、自分をちゃんと愛してくれている人がいるんだな、ということ思い出すが、まずは自分を大事にすることになります。

そうして、周りの人の愛情やつながりを再認識すると、曖昧な関係でいることを許せなくなります。

「はっきりしないんだったら、もう会わないよ」

「そういうあいまいな態度が人を傷つけるって知ってる？」

「あなたの寂しさや心の痛みを癒してあげたいと思うけれど、それはちゃんとお付き合いしてからね。」

そんな風にあいまいな彼を突き放すことができるんです。

*

さて、最初に戻ってそんな恋人未満な彼からの別れについて。

ちゃんとした失恋だと意識的に捉えましょう。ちょっと悔しいかもしれないけれど。

そして、いつも紹介しているように、まずは「別れの手紙」なんぞを書いてみてください。

もし、涙が出て来たのであれば思い切り泣きましょう。

こういうあいまいな関係って、またすぐに戻りやすいんです。

だから、自分できちんとけじめを付けるべく「失恋する」んです。

情熱的な恋を求めるとかえって執着が手放せない！？

なかなか元彼への執着が手放せないというA子さん。

手放せた、と思ったら、また何かの拍子に気持ちが復活して来るとのことで、彼女なりに幾度となく手放しセッションをしてきました。

彼とは別れて以来、連絡は取っていないのですが、仕事上のつながりが薄く残っているのに、直接はやり取りせぬとも何かの拍子に動向が耳に入ってくるのです。

また、思い出の街とか、食べ物とかを雑誌、テレビ、ネットで見てもやはり思い出してしまいます。

別れてかれこれ1年が経とうと言うのに・・・と彼女は嘆くのです。

周りは「さっさと次に行きなよ」と言います。

この1年の間に出会いもあれば、ちょっといい感じになりかけた彼もいました。

しかし、元彼と比較してしまうこともあれば、物足りなることもあり、いざ付き合おうか、ということにはなかなかならないのですね。

そういう時「なぜ、忘れられないのか？」とは考えずに「なぜ、忘れたくないのか？」と考える方が色々と心が見えて来ることが多いのです。

あんな風に私のことを愛してくれる人なんていない、という思い込みがあったり、まだまだ好きだったり、その彼との関係がとても幸せでインパクトが濃すぎたり、このブログでも色んなケースを紹介させていただきました。

Aさんはとても情熱的なハートを持つ女性です。

見た目はそんな派手でもなく、女を主張するタイプでもありませんが、内に秘める想いはとても熱く、恋愛でもとことん彼を愛そうとするタイプ。

だから、この1年で出会う男性も「どれくらい私のハートに火が付くのか？」が選択基準と言ってもいいくらい。

だから、出会う男性に対して「とてもいい人で、優しく、穏やかで、きっとこんな人と結婚したら幸せなんだろうな、と思うんですけど・・・」と感じてしまうのです。

そっか、執着していること自体が刺激的なんだ・・・。

ある時、そんなことに気付きました。

もう手に入らない元彼に執着することが彼女の情熱を掻き立てる刺激になってしまうのです。

これ、もう本能的というのであれば、「性（サガ）」なんですよ。

習性というか。そういう属性というか（笑）

自分が情熱的に生きるように勝手に心が動いて行ってしまうのです。

だから、いい意味での開き直り、前向きな諦めをまずはお勧めするんです。

元彼のことをこうして執着するのはそれだけ刺激を求めている証拠。だから、次に行こうと焦ることなく、まずはその気持ちを受け入れて行きましょう、と。

無理に手放そうとするのではなく、「そのうち去っていくよ」と言う気楽な気持ちでいるのが本当はいいんです。

じゃあ、このまま恋ができないじゃないのよ！と思いますよね。

そういう時も大丈夫です。

「刺激」を探して行きましょう。

どこに？

自分の内側に。

外に求めると、どうしても受け身になりやすくなります。

勝手に自分の情熱が目覚めることを期待してしまいます。

しかし、そういう意識でいると相手次第になってしまうのです。

あなたの中にある、内なる情熱を目覚めさせましょう。

どんな恋をしたいのか？元彼への執着を怖れずにどんどんイメージを広げて行きましょう。

どんなデートがしたいのか？実際に、そのコースを思い描いてもいいでしょう。

あなたなら街をどんな風に彼と歩きたいですか？車なら？

どんなセックスがしたいでしょう？

彼にどんなサプライズな喜びを与えてあげますか？

そう「与える」ということがあなたの内なる刺激を呼び起こす秘訣になります。

どうしたら彼が喜んでくれるのか？

どんな風に彼を喜ばせてあげたいのか？

「相手によって変わるから」というのも確かにありますけれどね。

でも、どんな相手でも「自分なりの愛し方」はきっとあるはず。

そうした「与える」意識で自分の内面を開いていきましょう。

そうするとあなたは「愛したく」なります。

それが一番刺激的なことなんですね。

どのように愛してあげようか、という意識が確立されたとき、あなたはきっと気付くんです。

穏やかな彼でも、情熱的な彼でも、相手はどちらでも構わないことに。

※これに類する記事として「30代になるとどうして情熱的な恋ができなくなるのか？」というブログを書いています。そちらも参照くださいね。

一極集中型の彼がよくやりがちなこと。

男性心理の特徴の一つに「一極集中型」なところがあります。

ながら作業が得意な女子に対して、「電話してるんだからテレビの音量下げろよ」という男子。

目の前のことしか見えなくなるんです。だから「仕事が忙しくなれば仕事のことで頭がいっぱい、私のことなんてすっかり忘れてる！！」ってことになります。

(その辺の話は拙著『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)に詳しく載っております。)

このパターンは典型的な男子によくあることなのですが、例えば、出会った頃は彼はあなたに一極集中なのでとにかくマメで一生懸命です。

プレゼント攻撃もあれば、デートもあなたが好きそうな店をチョイスして、花束のサプライズくらい余裕で仕掛けます。夜討ち朝駆けして、いつでもあなたにラブリーなメールを送ってきます。

その態度を見て「彼はとても情熱的な人。そんな人に愛されて私は幸せ」と思っていると、あとでえらい目にあ

りますよね。

あなたにあれだけ夢中だった彼が、仕事の納期を目の前にしてお尻に火が付き始めると、即、モードチェンジです。(このモード切替の話も拙著に詳しいです)

すると彼は仕事のことしか目に入らなくなり、あなたのことは眼中から外れます。

途端にサービスの質が悪くなり、あなたはクレームを付けたくになります。

しかし、彼は「仕事」に一極集中しているため、そのクレームも上の空です。

そこで自信のないあなたは思うわけです。

「ああ、もう私のことは好きじゃないんだな」と

「あんな風に情熱的には愛してくれないんだな」と

そして、寂しくなって友達に電話して愚痴る日々が始まるんです。

内心すっかり「失恋気分」ですよ。

でも、そこで無価値感にハマる必要はありません。

彼は単に、夢中になっている対象が変わっただけなのです。

あの情熱的かつ若干鬱陶しい愛情表現は影を潜めますが、あなたはすでに愛情の対象として成り立っているんです。

実は、こういうタイプの彼のカウンセリングをすることもありますが。

(カップルカウンセリングだったり、彼女のススメで彼が来ることの方が多いのですが)

「彼女のことは好きなんですけど、どうも自分は気が回らないというか。誤解されるというか。一つのことしか目が向かなくなるんです。それを説明しても全然分かってもらえないし。もちろん、それで振られたことも何度もあります。でも、彼女のことは好きなんです。ただ、そうやって連絡とかし忘れてるうちに『怒ってるだろうなあ』と思って、連絡し辛くなりますよね。それよりも勝手に去って行かれることの方が多いのですが。もっとマメになればいいんだと思いますが、なかなか難しくて。」

「彼女のこと、忘れてるわけじゃないのですが、気が付くと2、3日連絡してないってことが多いんですよ。LINEもけっこうスルーしちゃって、怒られるんですが。でも、仕事が忙しいので仕方ないですよ。大事にしてないつもりはないのですが、確かに彼女の立場だったら寂しいと思いますよ。こんな男と付き合っても、と思います。」

もちろん、みんながみんなそういうわけではないのですが、こんな一極集中な彼のマインド、理解してあげて欲しいな、と思うのです。

さて、じゃあ、彼女としてはどうしたらいいのか？というところ・・・。

嫌われてるわけでもないし、愛が冷めたわけでもありません。

でも、興味の対象が仕事や他のことに向いているだけです。

ということは、割り込み可能なのです。

鬱陶しがられることを怖れてはいけません。

怒ってもいいし、踏み込んでいいんです。

一極集中の彼は一旦嫌がりますが、それは実は本音ではないのです(^^)

実は、嬉しい、というか・・・正直言うと、恋愛は彼女にリードしてもらいたい、と欲していたりするんです。

自信のなさが足を引っ張りそうですが、ぜひ、勇気を出してチャレンジしてみてください。
リターンは大きいと思うな・・・。

彼の心を遠ざける“ニーズ”な言葉。

無理はないと思うんですね。どうしてもそういう気持ちになるのは。
でも、その言葉は相手の気持ちを遠ざけちゃうことをやはり知っておいてほしいな、と思うのです。

「～して欲しい」という言葉。

その発展系は、

「なんで～してくれないの？」。

「分かって欲しい」

「優しくして欲しい」

「愛して欲しい」

「私のこと好きでいて欲しい」

「ちゃんと返事して欲しい」

「約束は守って欲しい」

「毎日メールして欲しい」

「いつもデートに誘って欲しい」

「いつも私のこと一番にして欲しい」

こうした言葉は「ニーズ」「欲求」を表します。

ニーズをぶつけられると相手はどう感じるでしょうか？

「束縛されてる」

「不満を持たれてる」

「これでは足りないと思われてる」

「プレッシャーがかかる」

「要求されてるようで気分が悪い」

「自由がない」

などの思いになります。

じゃあ、我慢すればいいの？そういう気持ち、封印して出さないようにすればいいの？と思うかもしれませんね。

でも、封印して我慢していると発展系になります。

「なんで分かってくれないの？」

「なんで優しくしてくれないの？」

「なんで愛してくれないの？」

「なんで私のこと好きでいてくれないの？」

「なんでちゃんと返事してくれないの？」

「なんで約束を守ってくれないの？」

「なんで毎日メールしてくれないの？」
「なんでいつもデートに誘ってくれないの？」
「なんでいつも私のこと一番にしてくれないの？」

なお、彼をがっちり縛ってしまいます。

彼は逃げてしまいますね。

こういうニーズがなぜ嫌なのか？なぜ束縛される感じがするのか？というと、ニーズってのは自分のことしか考えてないときに出てくるからなんですね。

「命令」とさほど変わりはないのです。

だから、こういうニーズをたくさん抱えたり、ぶつけたりすると、相手は「重たく」感じてしまい、あなたの元を逃げ出したくなります。

我慢するのは良くない。

でも、出すのも良くない。

じゃあ、どうすればいいのよ？と思いますよね。

「自分のことしか考えていない」「自分の気持ちだけを見ている」というのが問題なのですね。

だから、「相手のことをちゃんと考える」「相手の気持ちにもちゃんと配慮する」というのができれば問題ではないのです。

どうしたら重たく響かないでしょうか？

もちろん、個人差があるので各自工夫調整をしてください。

「分かって欲しい」

→「分かってくれたら嬉しいな〜」（これで軽くなります）

→「あなたもあまり余裕ないの分かるけど、私の気持ちも分かって欲しいな〜」（配慮があります）

→「あなたもきっと〇〇なんだよね。私も自分の気持ちを分かって欲しいって思うんだよね」（これも配慮があります）

こういうブログに興味がある方ならきっと見かけたことがあると思います。

「自分がして欲しいことは、まず相手にしてあげましょう」

という言葉。

そう、コミュニケーションをする上で、重たくない女になるために、これがとても大事なんですね。

「分かって欲しい」と思ったら、まずは相手の状況を「分かってあげる」。

そうすると、「あなたも余裕があまりなさそうだけど・・・」とか「きっと〇〇なんだよね・・・」と相手に配慮できる言葉が選べるようになります。

これは一朝一夕にはできません。

トレーニング！って私は言ってます。

意識的に普段の生活から取り組んでいかないと、感情が動きやすい恋愛の場面ではなかなか発揮できません！

職場、友達、家族等で練習していきましょう。

*

さて、この彼の気持ちを遠ざける言葉群ですが、1、2回では全然余裕です。

10回、20回、100回くらい重なって行くとヤバいんです。

だから、どうしても言いたくなかったときには、その貴重な1回だって認識を持ってぶつけるのはOKです。

「なんで分かってくれないのよ！バカバカ～！」も絶対やっちゃいけないってことはないんです。

その点、厳しくし過ぎないように祈ります。

彼氏ができたのに別れる気、満々！？

長年恋がうまく行かなくて悩んでいたとあるAさん。

その願いが叶って久方ぶりに彼氏ができました。

「彼氏ができたんです。ようやく。」

「おめでとう！良かったですね～！」

でも、その後に彼女が綴った言葉と言えど・・・、

「でも、きっとダメなんです。とても優しい人で、今は私のことを受け入れてくれています。付き合っていくうちに私の嫌な面がいっぱい出てきて、きっと嫌われてしまうと思うんです。」

彼から「付き合ってください」と言われて「はい」と答えてから、彼女の頭の中にはずっとその思いが巡っていました。

「私はすぐに不安になるから、彼に求めすぎてしまうかもしれない。」

「そんな女はきっと重たいだろうから、彼は私から離れたくなるに違いない。」

「私は何もできないから、きっと彼は退屈だろうと思う。」

「私には何も魅力がないから、他の女にきっと目移りすると思う。」

「一緒にいてもきっと彼は楽しめないに違いない。」

そんな風にどんどん自分の悪いところばかりが目につくようになります。

そして、必ず「きっと私は嫌われると思う」という結論にたどり着き、でも、そうなって欲しくはないから深く悩んでしまうのです。

でも、その時、Aさんは「自分」のことでいっぱい입니다。

しかも、自分のダメなところばかりに目が向きます。

そのため彼の思いが全然見えていないんですね。

確かにまだお互いのことは分かり合えていないかもしれませんが、少なくとも今時点で彼はAさんのことを好きなわけで、気に入っているわけですね。

彼女は彼の思いを“無視”することになってしまっているのです。

彼の思いを信頼することができず、自分の「きっと嫌われる」という思いを信頼しています。

彼の愛情を信頼せずに、自己嫌悪の方を信頼してしまっています。

その自己嫌悪は彼の愛によって溶かすことができます。

その愛を受け取ることによって。

だから、彼にこんな告白をしてもらうことにしました。
私はとても自分のことが嫌いで、自信がないということ。
だから、彼に嫌われてしまうのが怖いし、そうなるに違いないと思って不安になってしまうこと。
でも、嫌われたくないし、この恋をいい恋にしたいと思っていること。
彼が私のことを好きだと言ってくれても、まだまだ信じられないということ。
それくらい彼のことを素敵な男性だと思ってみていること。
いわば、正直で素直な気持ちです。
彼は「それは分かってるよ。そういう素直なところもAさんのいいところだと思うよ」と優しく伝えてくれたそうです。
もちろん、それで安心したわけではありません。
でも、少し彼のことを信頼することができました。
こうして素直な気持ちを溜めずに話していくことで彼との信頼関係がまた深くなっていきます。
怖いときは怖いと伝える。
そこで彼の優しさをちゃんと受け取る。(←ここが重要)
そして、その分、一歩近づける。
そうすると「彼は大丈夫」という信頼が生まれます。

長年恋がうまく行かなかっただら、いきなりできた彼は「異物」であり「抵抗」が生まれるのは当然のこと。
そんな不安や疑いが出て来てしまうのは自然なことなんです。
でも、それを素直にコミュニケーションしていくと乗り越えて信頼を作っていくことが可能になります。
ダメな自分を責めることなく、不安な自分を否定することなく、素直に出していくんです。
怖いけれど、勇気を出して、一歩前へ、ですね。

ずるずると関係が続いてしまう理由～こんなタイミングで連絡が！？～

煮え切らない彼と連絡を断って3か月。別れた後のにぎやかさが少しずつ収まってきて、ああもう大丈夫かも、と思うようになった頃、ふと寂しさが募ってきます。
このまま一人だったらどうしよう、とか、また誰かと出会えるのだろうか？とか、また誰かを好きになることがあるのだろうか、とか。
そういうことを考え始めるともう止まらなくなります。
周りはみんな幸せそうに見えるし、そういえば遊ぶ友達も年々減って行って不安を増長させます。だって家庭を持ち、子どもまで産む人たちが増えて行くから。
ああ、どうしよう、このままだったら私はずっと一人かも知れない・・・
そんな不安に苛まれていると、まるでその様子を見ていたかのように、例の彼から連絡が入ります。
「どうしてんの？元気？」
何気ないメールの文面に何か救いのようなものを感じてしまう自分がいます。
でも、いまさらやり直すなんてありえないし、前みたいないまいな関係は嫌だ、と思いながらも、その寂しさを埋めてくれる期待感も募ります。

「それなりに元気してるよ。そっちは？」

そんな返事を返しても例によって既読スルーなのです。

「ふん。やっぱりね。また気まぐれか」と思って寝ようとする、メールの着信の音が。

「たまにはメシでも行かない？今週比較的暇なんだ」

そんな誘いに乗るか、と思いながらも、寂しい心が疼きます。

「ま、一度くらいご飯行っても何ともないか」

「別れてから友達になる人たちもいるし、友達とご飯行くのなんてふつうだし」

「この3か月で私がどれだけいい女になったか見せつけるのも悪くないか」

「前と違って今はずるずる行く私じゃないし」

あれこれと「会う理由」を探し始める自分が出てきます。こうなると結構ヤバイですよ。半分ワナにはまってしまってます。

そして、その場は頑張ってやり過ごしても、やっぱり翌日、寂しさに負けてメールしてしまうのです。精一杯背伸びして上から目線で。

「金曜だったらまだ行けるけど？どうする？」。

期待感も膨らみます。よりを戻したって苦勞するのは私だ、と思いながら。

そして、金曜日。

会うと今までとまったく同じ素振りの彼。馴れ馴れしさや弱さや空回りしている感じやだらしのないことも。どうしてこんな人のことが好きだったんだろう？と思って安心していたのですが、だんだん心が怪しい流れになってきます。

帰りたくないような、もう少し一緒にいてやってもいいような。

結局はバイバイしたあとの寂しさに耐える自信がないのです。

彼から連絡が来る前の、1人部屋でテレビを見る虚しさに戻るのが嫌なのです。

＊

煮え切らない男の常として、そんな寂しさ、虚しさにさりげなく付け入るのはとても簡単なこと。

彼女に「え？もう帰るの？なんで？」と少し酔ったフリして腰に手を回せばいい。

仮に「何するのよ！」と振りほどかれても笑ってごまかせばいいし、どうせ、そんなことを2、3度繰り返せば彼女は何だかんだ自分を受け入れてくれる・・・。

＊

そうして、結果的にまた男と女になってしまい、「私って何なの？」という思いを3か月ぶりに取り戻します。

ずるずると、都合のいい女、になったり、彼女、になったり、でも、こいつとは結婚はできない、と思ったり。

“神様のテスト”といいます。

もう大丈夫と思った頃に連絡があったり、街でばったり会ったり。

「本当に大丈夫？」でテストをしてくるのです。

それに乗ってしまうともれなく煮え切らない彼と煮え切らない関係を続けることになります。

それくらい寂しさ、虚しさは冷静な判断を狂わせるツワモノなのです。

＊

そんな時に連絡できる先はありますか？友達とか、家族とか。SNSで繋がってる知らない人でもいいですね。

そんな駆け込み寺を作っておきたいものです。

自分は全然大丈夫じゃないって気付いたときに支えてくれる存在を作っておくんです。

自分の価値や魅力を“安売りしない”ということも大切なこと。

「最高のパートナーと出会った時に堂々と言える関係」を常に意識しておく、凜としたところに自分を置くことができます。

自分の魅力をちゃんと分かっておくことってすごく重要ですよ？

どれくらい価値があるのか、今までの恋愛や人間関係で学んでおきましょう。

間違っても価値のない人なんていないわけですから。

その魅力が分からなくなってしまうとずるずると関係を結んでしまいますから、「じゃあ、私の魅力って何だろう？」という「あるある目線」で探して行きましょう。

それだけ価値がある、と気付いたときにこの関係を打ち切ることができますね。

部屋に置きっぱなしになっている彼の荷物はどうしたらいいのでしょうか？

失恋2か月のMさん。突然の別れ話だったのでパニックになってしまい、最初の頃は大変でしたが、徐々に気持ちの整理が少し付き始めた頃にあることが気になるようになりました。

それは自分の部屋に置きっぱなしになっている彼の荷物。

服の着替えからCDやマンガ雑誌、仕事の参考書。歯ブラシは捨てたけど、髭剃りのシェーバーはまだ洗面所の棚に置いたまま。まだおろしたての整髪剤も何かもったいないような気がして残してある。他にもこまごましたものがそこかしこに置いてある。

「根本さん、それって捨てるでもいいんですか？送り返したらいいんですか？」

彼は何て言ってるの？って聞いたら「適当に処分してくれ」とのことだそう。

「モノ」は「モノ」なんですけど、でも、ただの「モノ」ではないですよ。

「彼」の匂いがふんだんにしみついた「彼モノ」なんです。

だから、どこかに思い（執着）が残っていると「捨てるたくない」と思ってしまうのです。

（もちろん、別れた彼の荷物は即処分！という急ぎやすい方もいらっしゃいます）

もし、嫌いな人の荷物が置きっぱなしになっていたらどうします？

速攻、処分すると思いませんか？

でも、別れた彼のモノだといろいろな思いがココロを過ぎるのです。

もう終わりだし、元に戻ることはない、と分かっているけど、「もしかしたら・・・」と淡い期待を抱いてしまう自分がいます。

もし、この荷物を取りに来てくれたらちょっとだけでも話ができる・・・。

ダメって分かっているけれど顔だけでも見たい・・・。

そんな思いがチラッとでもあると、つい、処分をためらってしまいます。

特に女性は「モノ」に「気持ち」を乗せます。

（一方、男性は「モノ」は「モノ」と切り分ける人が多いです。この辺は拙著『頑張らなくても愛されて幸せな女性になる方法』に書いているのです！（笑）

だから、部屋に置いてある彼の荷物には、彼との思い出や気持ちがたくさん乗っかっているの、おいそれと処分できません。

大袈裟に言えば「彼を捨てる」「彼との思い出を捨てる」ような気持ちになってしまうんですね。

だから、気持ちをちゃんと整理して、次に進む覚悟ができていないと、モノは捨てられない、とってしまうのです。

そこで、逆説的に考えてみましょう。

彼のモノを整理することが心の整理に繋がる、と。

そもそも部屋というものは自分の心を映し出す鏡です。

だから、部屋を整理することは心を整理することに繋がります。

だから、彼のことも同じ。

彼の荷物を処分するなり、送り返すなりすることで、彼への気持ちを整理できるわけです。

すなわち「手放し」が進むんですよね。

あとは本当に「手放したいか？」ということが問題ですね。

冒頭のMさんにはこんな話をしました。

『もういいや！』って思えるまで放っておいていいですよ。目障りなら段ボールとかに入れておいてもいいですし。今度の模様替えとか年末大掃除にかこつけて処分しちゃってもいいですし。まだまだ浸りたいときもあるなら、そんな自分を許してあげてもいいんじゃない？無理に整理する必要はないと思いますよ」

彼の言う通りにするとあなたは必ず魅力的ではなくなっていく。

以前、こんな話を伺いました。

元々女を強調する服が好きだった彼女。でも、彼氏に「そんな肌を出すな」とか「スカートはあまり履くな」と言われ、大好きな彼のためならと自分はあまり好きではないファッションにしていたんですね。

うまく行ってる時は良かったのですが、ある時、彼に他に気になる女性がいることが発覚。つい携帯を見てしまうとそこにその女性とのツーショットが。

どんな女性だったと思います？

そう、以前の自分のようなミニスカートを履いて、デコルテ全開の女の子でした。

一瞬目が点になり、猛烈な怒りと何とも言えない虚しさが襲ってきたそうです。

彼はそんな女を出してる女性が好きなんですよ。だから、彼の言うとおりにして、その要素を排除してしまったら、彼からすれば魅力に感じる要素がなくなってしまうわけです。

彼の都合のいい論理に振り回されちゃったわけですね。

これは「服」の話なのですが、「服だけ」の話ではありません。

分かりやすい事例としてよく紹介しているのですが、内面も全く同じなんです。

特に正論を振るう彼にはご注意ください。確かにそうだ、と思わされ、とても影響されてしまいます。

例えば、「お前は気が利かない」と彼によく怒られたとします。

自分でもボーっとしていて気が回らず、仕事はもちろん、飲み会の席などでもあれこれ配慮してサッと動ける女性にコンプレックスを感じていました。

だから、何とか気が利くようにあれこれ意識するのですが、なかなかそれは直りません。

いつも彼に怒られるたびに凹んでしまうんですね。

でも、そんなあなたがもし「気が利く女性」になれば彼はあなたをもっと愛してくれるのでしょうか？

それはおそらくありません。

たぶん、違うところをまた指摘して来るでしょう。

だって彼は「文句を言う、怒ることで自分が優位に立ちたい」のですから。

「気が利かない」人のいいところってどんなところだと思います？

人をホッとさせたり、のんびりした空気感が癒し系だったりするんじゃないでしょうか。

では、彼はあなたの癒し系要素をそもそも嫌だったんだけど我慢して付き合おうと思ったんでしょうか？

おそらく違います。

そういうところもいいな、と思ったんじゃないでしょうか。

なんか安心するなあ、落ち着くなあ、みたいに。

でも、付き合ってみるといいな、と思ったところが逆に気になってしまうということは良くあります。

少し理屈っぽく説明しましょう（笑）

そもそも人は自分と違う要素に惹かれます。

自分には無いものを持つてる人に魅力を感じるんですね。

だから一般的に女は男に惹かれるんです。「違う」からです。

その違いがロマンスを作るのですが、関係が安定して来るとその違いが今度はケンカのタネになります。

違うことが受け入れられなくなり、自分が正しいと思っている方向に、すなわち自分と同じように相手を変えようとするんですね。

それで正論をかざしたりして「それは違う。こういう風にしろ」と言いたくなるのです。

特に主導権を握りたい人（男性でも女性でも）はこの傾向が強いです。

でも好きな彼に「ここが悪い。直した方がいい」って言われたらやはり悩みますよね。

嫌われたくないし、ましてや捨てられたくはありません。

だから、一生懸命それを欠点だと思って直そうとしてしまいますよね。

はい。そう、お気づきの通りそもそも自己価値がめちゃくちゃ低いわけです。

だから、彼が正しいと思っちゃう、説得されちゃう、言うとおりにしちゃうわけです。

だから、いつもこのブログでお話ししているように、自己価値を上げる、自己肯定感を高める、ということをまずはテーマにしたいんですね。

同時に彼の愛情をちゃんと受け取る、愛されてることをちゃんと受け取る、自信を持つ、ということもすごく大事なことです。

目標は・・・

「え？そう？いけないの？でも、そういうところが好きなんじゃないの？」って相手の目をいたずらっぽく見つめながら言う、、、です。

（例えば、です。正解がコレ、ではありません！）

要するに彼のその言葉は聞かなくてもいいってことなんです。

自分も悪いと思って直そうとすると、あなたの魅力が一つ消えます。

時にそれは彼がいいと思ってくれてた魅力だったりするんです。

もったいないと思いませんか？

それで失恋・離婚になってしまったら・・・ほんと残念ですよ。

そもそも長所と短所はウラオモテ。同じもの。だから、直さなくていい。

そう思っていてください。

では、素敵な恋を！

今の私だったら彼とうまく行くのに。

失恋したのをきっかけに自分を見つめ直し、色々チャレンジして変化、成長してきたときに「今ならきつとうまくいく、前見たいな間違いはおかさない」と感じるのは自然なことですね。

それだけ自信が付いて来たり、成長してきた証拠だと思うのです。

すなわち、その失恋は決して無駄ではなかった、という証です。

ただ、「今の私ならうまくいくはず」と思い、彼に近づこうとしても、たいていはうまく行きません。

「前の私とは違うの！」と主張しても、おそらく彼は黙って首を振るだけでしょう。

なぜかと言うと、彼にはその変化が伝わっていないからです。

(当たり前ですね)

「今の私ならうまく行く」というのはあくまで「私」の思い込みであって、彼の判断ではないのです。

だから、「今の私ならうまく行くのに」と思うだけならいいけれど、それを彼に訴えてしまうと単なる押し売りになってしまいます。

彼にあなたの変化がちゃんと分かってもらえるようになる必要があります。

その一つは穏やかな関係の改善。

メールのやり取り、電話等でつながりがあるならば、仕事やプライベートで接点があるならば、あなたの様子は彼に伝わりやすいです。

そのとき「以前はこうだったけど、なんか今は違うな」と思わせることは可能です。

とはいえ、1, 2回そういう経験があったとしてもすぐには難しいです。

だいたい3か月から半年くらいはその経過が必要です。

そもそもそんな短期間に変わるとは彼も信じないですし、そもそも彼は罪悪感があります。だから、あなたのことなるべく意識しないように、視線から外そうとしましょう。

だから、変化を伝えるには少し難しいポジションにいるんです。

その時あなたが「気付いて欲しい」という依存心を持ってるとしたら、大変なことになりますね。

だんだん「なんで気付いてくれないの？」「どうして分かってくれないの？」という不満を抱えてしまうようになります。

でも、そう思ったときに気付いて頂きたいのは、あなたの変化は彼のためなの？自分のためなの？という点です。

もし、彼に気に入られるように頑張って変わってきたとしたら、それは自分のためではありませんから必ずしもあなたらしい変化とは言えない可能性があります。

彼とやり直すための、という条件付き、すなわち、依存側の対応ですから、もしかすると、本当は何ら変わっていないのかもしれない。

そう言えば、以前、別れて2か月後に再会した元彼に「ねえ、私変わったでしょ？前とは違うと思わない？」って直接聞いた女の子がいました。彼からは「その押し付けるような言い方、何も変わってないね」と返され、撃沈してました。

彼もまたストレートな言い方だなあ、と思いましたが、変化をアピールするのって案外難しいのです。

「今の私ならうまく行くのに！」と思ったときは要チェックです。

何のために変わろうとしたの？

彼に気付いて欲しくて？それとも自分のために？

彼が気付いてくれなくても大丈夫？

そんな問いにしっかり答えられるようになりたいですね。

失恋はあなたがより素晴らしい女性に成長するための機会が与えられたということ。

だから以前の私にはできなかったことが今の自分にできることは素晴らしい成長です。

それこそ、失恋した意味があった、というものですよね。

しかし、それはあくまで自分の世界。

彼には彼の世界がありますから、そこは勇気を出して一線引いて、彼との失恋はあくまで「きっかけ」にしてみましよう。

そうすることでより素晴らしい成長が楽しめるようになりますね。

友達にも言えない失恋の痛み。

ある失恋のご相談でわざわざ東京から来てくださったAさん。

2か月前に別れた彼のことでご相談。

まだまだ引きずっていて、もう一度チャレンジしたい気持ちもあるし、でも、次に行った方がいいと思っていたり、日々葛藤が続いています。

好きな仕事をしているものの、失恋のダメージが思った以上に大きくて最近はパフォーマンスも少し落ちてきているらしいのです。

Aさん、とてもハキハキしていて明らかに自立系。

時に笑顔も交えながら彼の話をしてくれるのですが、見た目と違ってだいぶしんどそうなんです。

「友達に相談とかしてますか？」

そう聞くと彼女は「いいえ。友達にも会社の人にも言えないんです。親友の一人には『実は別れちゃったんだ』とは言ったけど『全然大丈夫。最初っから合わないって思ってたから』と強がっちゃって」と。

「じゃあ、ふだんは全然大丈夫なフリしてるんですか？それってめちゃくちゃしんどくない？」

そう聞くと「ええ、けっこう辛いときもあります」と苦笑い。

なかなか自分のシャキッとした自立系女子のイメージが崩せない、プライドが邪魔して弱みを見せられない、人にどう思われるのかが気になって話せない、そもそもこの程度のことで傷ついてる自分が情けない、等々の思いが頭の中を巡ります。

だから、彼とどうするか？という話よりも、彼女のその自立的な部分を掘り下げていくことにしたんです。

子ども時代のこと、親子関係のこと、かつての恋愛、色々と話をして頂きました。

人の前に立つ職業だけあって、とても分かりやすく、うまく、そして、面白く聞かせて下さるので時間が経つのも忘れてしまいます。

とはいえ、中身はけっこうハードなんですよ。

それだけの経験をしつつ、1人で踏ん張って頑張って今の地位を築き、かつ、女性が憧れる女性として生きてきたのです。

弱みを出したら負け。

自分はいつも元気で前向きでなきゃ。

今日も頑張ろう！

そんな意識で生きて来られての「挫折」です。

敢えてその言葉を使うと、Aさん「ぞ、挫折ですか・・・これが・・・」と目を点にされていました。

「Aさんにとって仕事や社会性というのはたとえ失敗してもうまく行かなくても挫折でもなければ落ち込まないんです。それだけ前向きに頑張る姿勢が付いていますし、全力で向き合えます。でも、Aさんにとって恋というのはちょっとウィークポイントみたいですね。自立した分だけ感情が苦手になりますから。だから、仕事などでは挫折は起こり得ないんです。ちゃんと準備できてるから。だから、恋愛、しかも、屈辱的な失恋という形でしか挫折しようがないんですよ。」

頑張ろうとしても気力が湧かない。

もう大丈夫と思っても涙が出てしまう。

仕事に集中しようと思ってもふとした瞬間に彼が過ぎて気分が落ち込んでしまう。

こんな経験、恋愛（失恋）でしか起こせないんです。彼女の場合。

だから、「Aさん強化月間」を推し進め、さらに魅力的に、さらに素敵な女性への成長するには「失恋」というカードを切るしかないんですね。

誰がそんなことするの？

神様？

そう、内なる神様。内なる自分。より成長を望む自分が起こすんです。

「え？自分が望んでるんですか？」と目を丸くされるので、「もし、これが仕事のトラブルだったらそう思えるでしょう？」って聞くと「あ、そうか。確かに。でも、仕事だったらこんなネガティブにならないですものね。だから失恋がこんなに辛いんだ。私、成長したいんですね、すごく」と納得されていました。

だから、彼女には思い切り「弱さ」を認めてもらう“トレーニング”をしていきました。

Aさんにとっては「今も彼のことが好き」であることは屈辱的です。

それを認めることに強い抵抗が出てきます。

「今もすごく辛い。忘れられない。まだまだ追いかけてたい。」

そんな気持ちを認めることにもすごく抵抗します。

「もう一度会いたい。顔が見たい。」

「私の何がいけなかったの？」

「寂しい」

そんな当たり前の思いを受け入れることにも惨めさを感じてしまいます。

でも、すごくすっきりしていきます。

重たい荷物を降ろしたかのように。
表情もすごく明るくなっていました。
そして、

「また辛くなったら吐き出しに来ますね～！！せっかくなんで大阪観光して帰ります～！！ちゃんと美味しいところ調べて来たんですよ～！」

颯爽とカウンセリングルームを後にされました。

そうそう、Aさんにとっても大事な宿題一つ渡したんです。

「親友に、全部話すこと。大阪までカウンセリングを受けに行くくらい辛いってことを包み隠さず言うこと」
嫌がってましたけど彼女の心の深いところにある孤独感も、これでだいぶ癒されるはず。

ハートブレイクから自信を付けるまで

私たちは早く幸せになりたいと思い、これでもう十分だ、安心していいんだ、という状況を求め続けます。
ユートピア願望と言いますか、何も問題が起こらず、平穏で、いつも楽しい気分で過ごしたいと思っています。
しかし、時にそんな思いを打ち破るできごとがよく起こります。
恋愛でも「彼とはもう大丈夫。きっとこのまま幸せが続く」と思っているときに別れ話が出たり、浮気の証拠を見付けたりして、絶望に打ちひしがれるのです。

今までの幸せは何だったのか？

自分の何がいけなかったのか？

相手を信用した自分がいけなかったのか？

何が原因でこうなったのか？

どうすれば元の関係に戻れるのか？

そういう疑問がたくさん出てきます。

でも、その時はまだ現実が受け入れられていません。

「そんなことが起こるはずがない」と否定の段階です。

その後、様々な感情が去来します。

そして、気付けばそれまであったはずの自信が打ち砕かれて、すっかり無くなっています。

それはとても苦しいことだけど、でも、私たちの人生にとっては必要なことなのです。

私たちはそうして成長し、自信を付けていくからなのです。

時に私たちは幸せを「自分の思い通りに状況が運ぶこと」と思っています。

彼が私のことをずっと絶え間なく愛してくれていて、裏切ることもせず、少々の諍いがあっても大事には進展せず、穏やかな愛情を感じながら毎日を過ごす・・・と言う風に。

だから、そうおっしゃっているクライアントさんには私はきっとこう伝えます。

「もしそうだったら、きっとあなたは退屈しますよ。つまらない！って私に相談されますよ」って。

本当の幸せって思い通りにならないこと、予想外のことが起こっても、ちゃんと自分を見失わずに（もちろん自

信も失わずに) 笑顔でいられることだと思うのです。

状況が幸せにしてくれるわけではないからです。

自分を幸せにするのは自分をおいて他にはないからです。

だから、私たちはハートブレイクを繰り返しながら、どんな状況が起きても堂々としていられる自分(自信のある自分)を創り出していくんです。

それが「成長」ということだと思います。

もちろん、そこで「私は間違っていない。悪いのは向こうだ」と強がることはありません。

謙虚に自分を振り返り、「相手の愛情に胡坐をかいてたな」とか「知らず知らずのうちに依存してたな」とか「与えることばかりして受け取っていなかったな」とかに気づき、そんな自分を責めるのではなくただ許し(ここ大事ね)、そして、じゃあ、「愛情をちゃんと受け取れるようになるろう(受け取れるようにならなければ、ではなく)」と、「受け取り上手になる方法」をまた学び始めます。

それは今までの自分も素晴らしいけれど、もっと素晴らしい自分になるための新しい課題なのですね。

そうすると、それまで彼が与えてくれていた愛情に再び感謝の思いが出てきます。

でも、自分を責めていないから「後悔」もなければ「自己嫌悪」も出て来ません。

ただそこにあるのは「感謝」です。

そして、その感謝は恐ろしいことに、別れ話をしてくれたことにも向かうのです。

失恋のご相談、離婚、浮気、モラハラのご相談。

どんなお話にも私は「あなたが悪いわけではありません。彼も悪いわけではありません」と伝え続けます。

良い、悪い、正しい、間違ってる、の問題ではないからです。

思い通りにならない出来事をどうありのままに受け止めるかの問題です。

もちろん、そこでは感情が暴れます。

辛い、悲しい、寂しい、怒り、罪悪感、無価値感、無力感、惨めさ、屈辱感、恥、痛み、様々な感情が踊り狂います。

それはものすごく大事なことです、辛いし、しんどいけれど、ぜひありのままに感じたいところです。

(そもそも善悪正誤の判断は思考を使いますから、感情を抑圧してしまうのです)

そして、その感情たちもまた大きな示唆を与えてくれます。

別れ話をしてきた彼に怒りまくってた彼女にこう伝えるんです。

「それくらい彼のことが好きだったんですね」と。

ハートブレイクで痛みが噴き出るほどに、彼への愛情を再確認できるでしょうか？

でも、その事件が起こるまではそんなにひしひしと愛情を感じていたでしょうか？

それに感情を感じることは「今を生きること」になります。

感情は「今」にしか存在しないからです。

そして、大切なことは、そのハートブレイクが起きたとしても何一つあなたの魅力は失われていないことです。

(これは以前にも記事にしました)

彼がどれだけあなたを否定しても、それはあくまで彼の見方に過ぎません。

あなたには今も十分な魅力があるんです。

ハートブレイク直後の感情の波ときちんと向き合っていくと、自分が今のままで十分であること、今の自分でも十分に魅力的であることに気付けます。

そして、もっと成長して、素敵な女性になりたいという思いがふつふつと湧いてきます。

ハートブレイクによってあなたは“何も失っていない”わけですから、ここから先はすべて“プラス”なのです。

(失ったと思うのは実は誤解なのですね)

彼の愛情を「自信」の根拠にしていたとしたら、失ったように思ってしまうよね。

でも、それは根拠が間違っていたわけで、彼の愛情をよりどころにしなくても、あなたは十分魅力的だし、自信を持って良いのです。

そうしてあなたは更なる自信を身に着けていきます。

さらに輝きを身にまもっていくのです。

じゃあ、具体的に何をしたらいいの？と思いますよね。

「あなたの魅力を友達に聞いてみてください」

「彼がなぜ、あなたのことをそんなに好きになってくれたのか、その理由を30個考えてください。」

「あなたが幸せな恋や結婚ができる理由を30個探してください」

そんな宿題をよく出します。

ハートブレイクしなきゃ、できない宿題です。

どれもあなたを否定するものではなく“プラス”にしてくれるものですね。

ハートブレイクを繰り返しながら私たちは成長し、自信を付けていきます。

だけど、その根拠は他人にあるのではなく、自分自身にあるのです。

失恋したら無理やりでもこう言ってみてください。

「あ～あ、私、また魅力的になっちゃうわ」