
カウンセリングの実際

「浮気と離婚の危機とセックスレスの向こう側にあったギフト」

佐藤友美恵さん（仮名）

カウンセラー：根本裕幸

【目次】

- [1/14] 浮気の発覚とショック、そして、最初のカウンセリングでお伝えしたいこと。
- [2/14] 浮気の原因になったもの（１）～夫婦が男と女じゃなくなったこと～
- [3/14] 浮気の原因になったもの（２）～不足原則～
- [4/14] 解放と手放し、そして、少しずつ変わり始める夫婦関係。
- [5/14] 再び奈落へ。次々と起こる良くない展開と、それを受け止める心。
- [6/14] 新たな一歩と夫の変化、そして、許しのプロセス。
- [7/14] 心のパターンを癒し、鎖が解かれて自由になる。
- [8/14] 浮気問題の区切りとその後のセックスレスの問題。
- [9/14] 今度は私が！？あるはずのない出会いが起きた日。
- [10/14] 関係性の逆転と目覚める内なる女の私。
- [11/14] 輝き出した自分と、対等な夫婦への成長。
- [12/14] セックスレスの問題と、成長した「新しい私」を許すプロセス。
- [13/14] 私が変われば、夫も変わる。トンネルの出口が見えてきた日。
- [14/14] 訪れた転機と、流れに乗ってやってきた大きなギフト。

【プロローグ】

結婚4年目（付き合い10年目）の夫の浮気。

夫婦仲もずっと良かったが、しばらく前から様子が少しおかしかった。

その後、ふとした瞬間に浮気が発覚。大きなショックと絶望に襲われる。

夫はエリートビジネスマンで、バリバリ仕事をこなす頼もしい人。マジメで努力家な性格で、リーダーシップも強く、優しさやマメさも持ち合わせている。それゆえに浮気は似合わない、あり得ないと思っていた。

会社でも家族思いな面を見せていて、彼が浮気している姿を他の人はなかなか想像できないだろうと思われる。

ただ、仲が良い夫婦によくあることだが、セックスレス気味で、家族だけれども男と女とは言えない関係だった。

しかも、友美恵さんは夫から「かわいい、かわいい」とペット扱いされていて、女とは見られてなかった。

友美恵さんもどちらかという受身な性格で、女としても扱われることは苦手だったし、自分から何かを主導することも敬遠するタイプ。

そんな彼女があるとき、夫の浮気に直面し、何とか乗り越えたい気持ちでカウンセリングの扉を開けることになる。

浮気という大きなショック、それに伴う感情のアップダウンによる疲労や絶望感。どうしても拭えない不安と怖れ、まだ起きた事が信じられない気持ちと、夫に対して湧き上がる不信感・・・そんな感情をいっぱい抱えながら、プロセスはスタートした。

[1/14] 浮気の発覚とショック、そして、最初のカウンセリングでお伝えしたいこと。

初めての面談では、だいぶ疲れた様子。ほんとうに何十キロも歩いてきたような表情をして。

「ようやく辿り着きました・・・」

という感じが印象的でした。

友美恵さん自身、あまりに大きなしんどさを抱えていたので、感覚が麻痺していて、自分がどんな気持ちなのかすらよく分からず、ただただ「しんどい」という状態でした。

しばらく前からご主人の様子がおかしく、あるとき思い切って彼の携帯をチェックして浮気が発覚したのですが、そのときはものすごいショックで、目の前が真っ白になったそうです。

それに彼の性格上、そう浮気をするタイプに思えなかったので、その事実を受け入れるのにすごく時間がかかりました。

頭の中でずっと「そんなはずはない。夫がそんなことをするはずがない。私がそんな目に合うなんてあり得ない。何かの間違いだ。」とっていたそうです。

私達はすごくショックなことが起きると、ブレーカが飛んでしまったように何も感じなくなり、ただ、目の前の出来事が嘘であって欲しいと願います。

でも、それは感じなくなっただけであって、実際は潜在意識下では様々な感情が動いているのです。

友美恵さんもそんな状態で、お会いしたときにはその山のように積もったしんどさ（「疲れ」という風に私には感じたのですが）と、無感覚・無感情な様子が印象的でした。

それくらい辛い状態なんだな・・・としみじみ感じたのを覚えています。

そして、ゆっくりその疲れ、しんどさを流すところから始めようと思ったものです。

何とかしたい気持ちは強くても、疲れ切った状態では何もできません。

それこそ、42.195kmを走った後に「さあ、家の掃除を始めましょう！」といわれても乗り気になれないのと同じです。

ただ、心の場合はそのことに気付きにくいのが問題。

心がそんなに疲れているのに、「頑張りますので、何とかしてください」と気丈に訴えられる方も少なくありません。

だから「時間はかかっても、じっくりやっていきましょう・・・。焦るな、というのは無理な話だけ

ど、焦って何かをしてもいい結果は生みませんから」というお話をさせていただきました。

友美恵さんに限りませんが、こうした問題が起きたときはある程度パニックになっていたり、不安や怖れに押しつぶされそうになっていたり、そのストレスから非常に疲れていたりと、頑張ろうと思っても何もできない状態なんですね。

だから、最低限の状態は維持することをまずは目指してみるというのです。

主婦の方は家事をきちんとする。今まで以上に頑張る必要はありません。

仕事を持ってらっしゃる方は、中身の充実よりも、毎日会社に行き、できる範囲で仕事をしていくことでいいんです。(それが精神的に難しいことも多いですが)

そうして、生活のリズムを整え、きちんとした毎日を送っていると、精神的な回復も早まるようです。

*

その頃、ご主人は出張と言いついて彼女のところへ通っていました。

その女性は前の会社の後輩だったようです。でも、詳しい様子は分かりません。ご主人は罪悪感があるのかないのか、マメに友美恵さんにも気を使ってくれていたようですが、もちろん、彼女としては愛情が感じられないですから、寂しく、辛く、ひたすら哀しいのです。

しかし、不思議と怒りや嫉妬の感情はないそうです。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

一般的にはご主人が浮気をすれば、妻は嫉妬で怒り狂う・・・というのが定石なのですが、案外、その渦中にある間は、深い悲しみは感じて、怒りや嫉妬の感情はなかなか認識辛いことも少なくありません。

普段から感情を抑える癖がある方の場合などは、自分でも驚くほど「怒り」を感じないんですね。

でも、本当にそれが無いわけではなく、心の中にはしっかりと怒りが溜まっているものです。

そして、その怒りはご主人との関係が良くなったり、自分の気持ちの吹っ切れたときに、フツと出てくるものでもあります。

また、ご主人はこういう時、あまり罪悪感にまみれた表情や態度は見せないものです。

「うちの夫は本当に罪悪感なんて感じてるんでしょうか？ そんな風には見えませんが」
とおっしゃるかたも少なくないのですが、罪悪感というのは「自分は罰せられるべきだ」という感情なので、悪い事をしてる自覚があればあるほど、そういう態度は見せないようにするものなのです。

そして、その感情が強いと、時に感情が爆発して（いわゆる逆切れして）奥さんを責め出したり、自分を正当化したりもしますし、また、その言動は「とても人間としてどうか？と思うくらい」に暴力的なこともあるんですね。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

まずは、そうした心について、今後の進め方、考え方などについてカウンセリングさせていただきました。

「じっくり時間かけましょう。焦らずに、まずは自分の気持ちを見つめて見ましょう。ご主人は今の段階では、自由にさせてあげるのが得策ですよ」と。

今制限をかけても余計に奥さんから離れていだけなので、むしろ、放っておいて「好きにしてらっしゃい」と構えておく方が、有効なことが多いのです。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

一般に浮気された側は関係性の上では「依存側」の立場に立たされます。

依存側ということは、被害者であり、受身であり、主導権は相手が握っていて、自分には何もできない、という状態です。

事実その通りに感じられてしまうのですが、そのままではご主人が変わらない限り、浮気の問題が解決しないばかりか、自分の人生なのに、その主人公をご主人に譲ってしまっている状態でもあるんです。だからこそ、「あんたが悪いんだから、早く何とかしてよ」という気持ちでご主人に迫ってしまいがちなのですが、それをすればするほど逆効果なんですよ。

だから、しんどいけれども一歩引いて見る意識がとても大切なのです。

こうして「好きにしてらっしゃい」とご主人を放っておくことは、執着を手放す行為の一つであり、ご主人との感情的なしがらみを解くことで自分に意識を向け、自分自身を取り戻していく（依存を手放す）ことができるのです。

こうした関係性の問題が起きたとき、その前向きな解決のためには、やはり依存状態をいかに早く抜け出すか？いかにスムーズに自分を取り戻すか？ということが重要になってくるようです。

だから、ご主人への執着を手放し、自分を取り戻す、ということが、最初のテーマになることが多いと思います。

カウンセリングの中では、好きなことをする、友だちと遊びに行く、仕事を頑張る、オシャレに気を使う、自分の体を大切にする、今こそダイエットに励む、など、自分に意識を向けられるような宿題を出して、できるだけ自分自身を見つめるサポートをさせていただいています。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

そして、意外に思われるかもしれませんが、夫婦間の浮気の問題をご相談いただいた際は「友美恵さんが浮気しないようにね！」

と提案することが多いんですね。提案というよりは釘を刺させて頂くって感じなのですが。

なぜかという、ご主人の浮気というのは女性としての自信を根底から覆す出来事ですよ。そこでは自己評価も地に落ちます。

でも、カウンセリングを続けていたり、そうでなくても自分自身を磨き、成長させようとするれば、徐々に自信を取り戻していきます。

ところが、そうして自信を取り戻していても大抵の場合はまだご主人の心は取り戻せていません。だから、「自信がでてきたんじゃないですか？」って私が伝えても、その現実的な根拠がありませんから、なかなか認められないんですね。

そうすると「とても魅力的なんだけれど、それに気付いていない一人の女性」が誕生するんです。

これはある意味とっても危険な“心に隙がある”状態です。

そして、不思議なことなのですが、そういうときに限って、必ずといって良いほど自分のレベルに見合う自分に合う男性が現れることが多いんです。

(でも、自分では魅力を認めていない分、感覚的には「自分よりも上のレベルの男性」のように感じられます)

実はその男、悪く言えば「リハビリ男」なのですが、女性としてご主人から愛されてない、見られてない反動から、心はかなり揺れ動くんですね。

もう何年ぶりかで「女としての私」の価値を見てもらったのですから。

そして、つい危ない橋を渡ってしまい、自分を見失ってしまう方も少なくないのです。

もちろん、その結果はかなり散々なことが多いです。

ご主人への罪悪感がてんこ盛り、復讐と納得させようとしても虚しさは尽きず、拳句は、ご主人がこちらを振り向いたときに受け入れられなくなることも少なくありません。

もちろん、こういうお話をすると、ほとんどの方が「私の場合は、そんなことは絶対ないですよ。出会って無いですし」とおっしゃいます。

それを分かって伝える私も私ですけど、そういう方に限って後で

「根本さんの予言が当たりました・・・」
なんて青い顔して慌てることも少ないんです。

だって、受け取れてないだけで、かなり魅力的になってるわけですから、そりゃあ、男の一人や二人は寄ってくるよ・・・と私は思うんですけどね。

そして、友美恵さんの場合も、始めは「そんなこと絶対ないですよ」とおっしゃってたのですが、後々実に危ないところまで行く事になってしまうんです。

[2/14] 浮気の原因になったもの(1)～夫婦が男と女じゃなくなったこと～

その後、凡そ、月に1回のペースでカウンセリングにいらっしゃいました。

初めの頃は、「来月まで持つでしょうか？」という不安や怖れがいっぱいだったのですが、それも徐々に落ち着いて来られます。

その間、私の方では、疲れを取る、癒す、解放する、などのリラクゼーション的なセッションをしたり、イメージの中でご主人と向き合い、コミュニケーションをしていくセッションをしたりしながら、少しずつ心を解放していきました。

そうして、心に少し余裕が出てくると浮気に至るメカニズムが明らかになってきたんですね。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

まず、友美恵さんのケースに限らず、浮気の問題はご主人ひとりが悪いわけではありません。

社会的、法律的不利に見れば間違ってるのは夫で、悪いのは夫なのかもしれませんが、だからといって彼を責めて心が戻ってくるかといえば、そんなことはありません。

むしろ、責めたら責めた分だけ相手は戻ってこなくなります。

離婚を目指して訴訟を起こすのなら別ですが、もし、やり直したい、別れたくない、としたら、ご自身の正当性を主張する事はかえって彼の気持ちを遠ざけることになってしまうのです。

それに、浮気もいきなり生まれるわけではありません。

結婚式で「僕は君と結婚して3年したら浮気をするからね！」という宣言をする人はいないですよ。幸せになりたい、この人なら幸せになれるんじゃないか、そんな思いで結婚したの方が圧倒的に多いと思うんです。

そんな中で徐々にすれ違い、価値観の違いが露見し、愛想が尽きたり、呆れたり、絶望したり、我慢したり、犠牲したり、いっぱい気を使ったり、そういう中で浮気が生まれる土壌が築かれていくのです。

その土壌を作ったのはご主人一人ではありません。

お互いが無意識のうちに、そうするつもりのないところで、浮気を生み出す環境を整えてしまったんです。

だから、この問題に関してはお互い「50/50」(フィフティ・フィフティ)なんです。

つまり、責任は両方にあるわけです。

事実、始めは信じられなくても、カウンセリングを進めていくうちに「旦那が浮気してなかったら、私がしていたかも」という思いにいたる方は少なくないんですね。

そして、友美恵さんのケースはそのことをまた如実に教えてくれる好例でもありました。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

さて、具体的に友美恵さんご夫婦の土壌は何だったかという、その一つは自分が女ではなく、ペットのような愛玩具になっていたことです。

もし、友美恵さんがご主人にとってのペット的立場であれば、セックスの対象になり得ませんよね。

「かわいい、かわいい」はしてもらえても、女としては扱ってもらえないわけです。

そうすると、彼は「女」を求めて、他の女性に目が行きやすくなるんですね。

そこから友美恵さんのテーマは「女の私を受け入れる」「大人の女性になる」に定まってきます。

あまり多くを詰め込んだり、設定しても実行できないですし、ハードワークに陥ってしまいますので私のカウンセリングでは「それだけでいいんですか？」というくらい、明確かつシンプルな目標設定をするように心がけています。

シンプルな目標は、はっきり行き先を認識させてくれますし、今自分に必要なものをイメージしやすくしてくれます。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

なお、そもそも何で彼女がご主人からペット扱いされてしまうか・・・という点について心理学的に補足させていただきます。

この場合も実はどちらかが一方的に悪いということではなく、お互い様、50 / 50の責任分担です。

まず、愛玩具になってしまう奥さんの立場から見ると、彼女の中には強い無価値感（私は愛される価値なんてあるのだろうか？という気持ち）があって、ご主人のような“立派な方”から妻にしてもらえるなんて・・・という思いがあるんですね。

そうすると、この無価値感が邪魔して、常にご主人に対して見上げる立場を取るようになります。

「夫には到底かなわないし、自分の発言は所詮価値のないものだし、私が何かするよりも主人がやった方がうまくいく」なんて感じています。

つまり、ご主人に対して強い劣等感（コンプレックス）を抱いてしまっているようなものです。

そうすると、自然と目下のポジションに収まり、対等ではなく自ら下に降りてしまうので、そうして「兄と妹」「父と娘」とともに「ご主人様とペット」のような関係性が生まれます。妹や娘、ペットの違いはお互いのキャラクターが影響するようです。

こうした関係性では当然「男と女」や「夫と妻」といった対等性は失われますから、セックスレスを始め、様々な問題が生まれやすくなります。

また、ご主人の方からすれば、もともとの性格、生き立ち、仕事経歴などから、奥さんを下に見やすい人ですね。

特にエリート社会で生きていたり、プライドが高い性格で自信家だったりする場合はもちろん、体育会系で純粋に腕力が強いという場合もこの傾向が見られます。

いわば、家長制度の名残のようなものかもしれませんが、男性は上下関係のある社会で生きている分、自分が上なのか、下なのかを決める癖がついてしまうんです。

その奥さんが、自ら無価値感を感じて下におりてしまうわけですから、自然と彼の中では奥さんを低く見積もってしまうようになります。

そうすると、「女」ではなく「かわいい女の子」としてパートナーを見るようになり、娘のような、ペットのような感覚を感じますから一人の女性として彼女を扱うことはできなくなります。そうして「守るべき存在」や「自分がいなければ何もできない女の子」といったレッテルを貼ってしまうことも少なくありません。

この状況は近親相姦をイメージさせるので、「絶対セックスなんて無理！」と誤ってしまい、セックスレスになることも多いです。(普通は性欲を感じなくなったり、セックスがとても面倒なものに感じられるようになります)

そこで、佐藤さん夫妻の場合は、お互いの利害が一致して、ご主人が上(自立側)、奥さんが下(依存側)を選択するようになったんです。

-----*

[3/14] 浮気の原因になったもの(2) ~ 不足原則 ~

さて、浮気に至るもう一つの要因は“ 仕事への理解”。

これは浮気の原因の一つとしてよく出てくる“ 不足原理” に基づくもののようです。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

不足原理とは、その名の通り、奥さんからもらえないものを他の人からもらおうとする心理で、浮気問題の多くにこれが絡んでいるといっても過言ではありません。

例えば、結婚して子供ができて、すっかり女の部分がなりを潜めてしまった奥さんがいるとしたら、旦那さんは「女」を求めて他の女性に意識が向くようになります。

本来はそこでより父性と共に男性性を成長させると、母の意識が強くなっている奥さんを再び「女」に引き戻すこともできるのですが、仕事や子育てやらで忙しくなると、なかなかそうした自己研鑽はしにくくなります。

そうすると、女が欲しい(セックスが欲しい)夫としては、外に目を向けて、浮気なり、風俗なり、という行動に移るのです。

ただ、これは夫婦関係だけでなく、あらゆる関係性に見受けられます。

ビジネスとえば、顧客に不足しているものを与えることで成り立つものとも言えますし、会社という組織も、お互いの不足を補い合うことで成長していくものでもあります。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

さて、友美恵さんはご主人の仕事の内容がよく理解できなかつたせいもありますが、先に出てきた無価値感(私などが何か言っても・・・)が邪魔して、ご主人の仕事に積極的に関与することってあまりなかつたんですね。

でも、ご主人も仕事のこと色々悩んでいたらしく、それを浮気相手に色々相談に乗ってもらっていたようです。(こういう形での浮気はとても多いですね。お互いそのつもりが無かつただけにかなり深くはまり込んでしまいます)

もちろん、ご主人も奥さんには「どうせ分かるわけないし」と心を開かなかつたことも問題なのですが、

友美恵さんにとっては、ご主人をさらに受け入れ、理解していくことが今後の課題となっていきます。

でも、それは仕事内容について事細かく知っておく事ではないんですね。
むしろ、それは分からなくてもいいんです。

何が大切かと言うと、そのご主人の心の動き。

それをきちんと見て、知っておいてあげることなんですね。

例えば、

「この人は悩んだらどんな仕草、サインを出すのか？」(心のサイン)

「どういう人間関係が得意で、苦手なのか？」(対人関係)

「将来の彼の夢はなんなのか？」(夢、ヴィジョン、目標)

「性格上、どんなトラブルを抱えやすいか？」(問題意識)

「この人の長所はどんなところで、周りの人はどう思っているのか？」(長所・価値)

「この人はこんな才能があるから、ああいう仕事をしたら向いているだろう」(価値・才能・ヴィジョン)

などですね。

それをただ見て知っておいてあげる。考えてあげる。

おして、「あれ？おかしいな」と思ったら、プライドを傷つけないように伝えてあげる。

そうすると、彼はちゃんと奥さんが自分のことを見てくれてる、と安心して仕事ができるんです。

ここでは「なんで私ばかりがそんなことしなきゃいけないの」とか「私にはそんな器用な事できない」と思ってしまうこともあります。すぐに来たら誰も苦労しません。

愛すること、与えること、そして、自分が成長するための一つの糧だと思っただけの嬉しいです。こうした“与える姿勢”は必ず大きなギフトを返してくれるものですから。

ただ、友達や家族にそうした話をするのが得意な女性と違って、男性はなかなか口を開きませんから(どう表現していいのかわかりません！)「何も話してくれない・・・」とアンテナを仕舞ってしまうのは要注意。

我がままかもしれませんが、「言わないところから察して欲しい」という気持ちを見てあげるんですね。

もちろん、コミュニケーションは大事です。でも、自分のことを話すことに慣れていない男性が自ら心を開いて何かを言うとしたら、相当な安心感や信頼を感じていないと難しいのです。

この点は男女の違いとして誤解が生まれるポイントの一つなんです。

因みに一般的に自立的な人ほど、自分が抱えている悩みは一人で処理しなければならず、誰かを頼ることは非常に情けないこと、と考えています。(男性に限りません)

だから、問題があってもそれを人に話せる人は稀で、多くは一人で抱え込みます。

でも、本当は聞いて欲しかったり、理解して欲しいことってたくさんあるんですね。
自分でも知らないうちに我慢しているだけで。
だから、女性の皆様には、その点を含み置き願いたいんです！

でも、そんな難しいことはしなくてもいいんです。
ただいつも通り、彼を見てあげるだけで。
そうすれば、あなたの中の女性的な感性がきっと彼の変化をキャッチしてくれます。

いけないのは「私には関係ないことだから」とか「私には分からないから」とアンテナを閉じてしまうことなんです。

また、浮気に至る原因のほかに、友美恵さん自身が色んなものをものすごく溜め込む性格で、カウンセリング中に言葉が詰まって出てこなくなるほどに重たいものをたくさん背負っていらっしやいました。

それはこの浮気の問題、夫婦関係の問題だけでなく、ずーっと昔から続いていたものだろうと思われ
ます。
家族とか、過去の恋愛とか。

そうした点にも配慮しつつ、カウンセリングを続けていきました。

[4/14]解放と手放し、そして、少しずつ変わり始める夫婦関係。

カウンセリングの中では、こうした問題の主な原因となる家族関係を掘り下げるよりも、友美恵さんの持っていた様々な心の荷物を下ろすことを最優先していきました。

カウンセリングを受け始めてしばらくの間は、状況がどんどん悪くなっていきましたから友美恵さんは何度も何度も絶望に襲われ、「もうダメなんじゃないか」などの強い不安や怖れでいっぱいだったんですね。

こういう状況で論理的にあれこれ分析しても意味がありませんよね。動いているのは感情なわけだから、そこで思考的になっても逆効果だと思うんです。

だから、時間がかかったとしても、じっくりその感情に向き合い続け、一つ一つ丁寧に解放していくことが大事だと思っているのです。

様々なイメージワークを使って少しずつ心を解放していくと、友美恵さんも徐々に落ち着いてこられます。

それと同時に、ご主人に対する執着を手放していきます。

お互いが自由であること、人生の選択権をお互いが持っていることを受け入れていくのです。

執着心は自分で自分の首を絞め、ご主人を束縛する鎖のようなもの。

「もし、夫婦じゃなくて、恋愛だとしたら、振られて別れている状態ですよ？」

「だからこそ、元鞘に戻る、のではなく、新しい関係を始められるように、お互いをもっと自由にしてあげましょう。そうして、もう一度お互いを選びなおすんです」

という方向でセラピーを進めていきます。

そうするととても不思議なことに、それに呼応するように、今度はご主人も苦悩の様子を見せ始めたそうです。

つまり、仕事も忙しい上に、結婚（妻）と浮気（彼女）との二重生活ですから、かなり疲れが溜まっていきます。

ご主人は高給取りと言っても、まだまだ中堅・若手ですから、経済的にも疲弊していきまじし、元々浮気ができる性格ではないために、そのストレスも溜まっていくんですね。

全然そんな素振りは見せなくても、彼が本質的にマジメで、きちんとした人であればあるほど、奥さんと浮気相手の彼女、双方に対する罪悪感はとても強いものになります。

両天秤をかけているようで、でも、どちらに居ても幸せを感じられない状態なんですね。

つまり、浮気相手と一緒にいるときは、心のどこかで奥さんに対する罪悪感を抱え、奥さんと一緒にいるときは浮気相手を恋しく思い、とにかく、心は休まりにくいのです。

また、こういうケースでは、「もう二人ともいらん！一人になりたい！」と強引に別居（一人暮らし）を始める方も少なくありません。

あるいは優柔不断さを発揮して「自分では決められないから、誰か決めて！」と問題を丸投げしてしまう人もいます。

それくらい、こうした生活は精神的なストレス・負荷が大きいものです。

そういう時こそ、改めてご主人と向き合い、愛することを選択していくのです。

こうした浮気の問題は、問題が進行中の場合も無価値感や絶望、寂しさ、悲しみ、怒り、嫉妬などの感情に苦しめられますが、浮気が解消し、ご主人が戻ってきた後は後で、これまた大変なプロセスが待っていることが多いんです。

例えば、迷子になった子どもというのは、すぐにはあまり泣かないんですね。お母さんを探して無表情で右往左往します。

そして、お母さんを視線に捉えた瞬間に、わーん！！と大声で泣き出すんです。

つまり、迷子になっている間は怖れが強くても何事もできず、お母さんと出会ってホッとした瞬間にそれまで我慢していた感情がどかーんと出てくるわけです。

浮気を始め様々な問題にも似たところがあって、浮気が解消され、元の夫婦関係に戻りつつあるときに、それまで抑圧していた怒りや嫉妬、怖れなどの感情が一気に噴出してしまふことが少なくないんです。

そうすると、せっかくなまく行き始めた頃に、奥さん側からそれをつぶしてしまうことだってあるんです。

だから、私はまだ浮気が解消されていない段階で、「既に戻ってきたことを前提としたイメージワーク」を提案することがあるんです。

いわば、予防接種のようなものですが、この段階でこうしたセッションをしておくことで、改めて“夫

をパートナーとして選択する”という意思確認の意味もあります。

実は夫の浮気の問題は、奥さんが被害者で、旦那さんが加害者になるので、奥さんは選ばれる側、夫が選ぶ側と思われがちです。

(元鞘に納まるとしたら、ご主人が奥さんともう一度やり直そうと決意することがきっかけですから)

でも、実はその後に“もう一度、奥さんがこの人をパートナーとして認めるのか？”を選択する時期がやってくるんですね。

今説明しました「旦那が帰ってきた後に感情が爆発」というところにも関係があるんですが、最後の最後は、浮気を解消して戻ってきた旦那を許し、パートナーとして受け入れるか？という選択が残っているんです。

実際、浮気されている間は必死に夫の気持ちを取り戻そうと頑張っていたとしても、その根拠が女の意地やプライドだったとしたら、ご主人がこちらを振り向いた瞬間に目的が達成されて、ご主人を受け入れられなくなります。

浮気されて傷ついた分、それを許すのはとても困難な道です。

自分のプライドが優先されてしまうと、とても許すことはできません。

本当にご主人を受け入れ、許すとすれば、それは心からの愛のほかにはないのです。

だから、浮気の問題でカウンセリングに来られた方には、先ほどの

「奥さんの方が浮気しないでくださいね！」

というのと、もう一つ、

「最後は奥さんがもう一度ご主人を選択するチャンスがやってきますからね！」

というのを必ずといっていいほどお伝えしています。

そういう意味でも、まだ解消されていない段階で、もう一度旦那を選ぶセッションをしておく、後々「この人と本当にやっていけるのか？」などと心が揺れ始めたときに有効になってくるんです。

尚、このアプローチは、目標達成や夢を叶える方法としてよく使われます。

「夢が叶った気分を十分に味わうと、その夢が実現しやすい」と言われ、実際にその目標を達成した気分が成功に導いてくれるのです。

[5/14]再び奈落へ。次々と起こる良くない展開と、それを受け止める心。

しかし、プロセスとは皮肉なものでして、少し友美恵さんの心に余裕が出てきたと思ったら、今度は最悪の展開になってしまいました。

何かの拍子に彼と女性の写真（しかもエッチな）を見つけてしまったんですね。彼がどういうわけかパソコンに保存していたらしいんです。男性は車やカバンの中に証拠品を置き忘れていたり、こういうことをよくやりますね！本当は気付いてもらいたいのかもしれません・・・。

しかも、その女性は今回問題になった浮気相手よりも前に付き合っていた女性のものでした。すなわち、彼は少なくとも二人の女性と浮気をしていたことが分かってしまったんです。

一瞬のうちに頭が真っ白になって、その写真がなんなのか、誰なのかがわからなくなるくらいショックを受けた友美恵さん。せっかくご主人とやり直そうと決意していたのに、それも脆くも崩れ去りそうになっています。

また同時に、パソコンのメールの痕跡などから、彼は浮気相手の彼女と別れ、友美恵さんとも離婚を考えているらしいことが分かりました。まだ離婚までは難しいけれど、とりあえず別居を考えてることも分かりました。

自業自得とはいえ、その頃のご主人もだいぶ一人で悩んでいる様子で、体調も崩し気味です。しかも、ちょっとうつっぽくなっていたようで、彼らしくないネガティブな言葉もよく飛び出すようになっています。（余程罪悪感が強くて、自分を責めていらしたんだろうな、と私は感じていました）

そんなご主人に頑張っって接しながら、でも、一方ではいつ離婚を切り出されるか、すごく不安を感じていた友美恵さん。

でも、徐々に不思議と楽な自分も出てきているんですね。余裕があって、何とかなるんだろうな・・・と思っているような自分。時にはすごく落ち込むことはあっても、自然と立ち直って、変な余裕を感じてる自分。

むしろ、「もっと悩まなければ、もっとショックに打ちひしがれなければダメなんじゃないか？」と思

うくらいに・・・。

*

でも、ほどなくして一番怖れていたことが起きました。

ご主人から離婚を考えていること、そのためにまずは別居をしたいことを切り出されたんです。大きなショックとともに目の前が真っ暗になる友美恵さん。

でも、それまでの執着を手放したり、自分に意識を向ける方向性が奏功したのでしょうか。覚悟ができていた彼女はパニックになることなく、ひとまず受け止めることができたのです。

とはいえ、具体的にはどうする手もなく、しばらく経過を見守る他ありません。ご主人もまだ離婚や別居に同意を求める態度ではなく、「考えてる」という表現でしたから、まずはじっくり構えておくことがベストかと思われました。

*

カウンセリングの効果というのは、こういう何気ないところにひっそり存在していたりします。

そして、彼女も時々おっしゃってくださってたのですが、「いざとなったら、根本さんのところに行って話を聞いてもらえばいい、と思うと不思議と心は落ち着いて楽になるんですね」ということをおっしゃってくれていました。

実はカウンセラーとして、一番嬉しいのがこれなんです。

「何かあったらカウンセリングに行けばいいや」と思ってもらえたら、きっとそれだけでクリアできる感情はたくさんあるはずなんです。

もちろん、私の営業的にそれは辛いですけど（苦笑）でも、そういう風に思っただけで楽になって、頑張ることができたり、乗り越えられたりしたら、それはとても素晴らしいことです。

友美恵さんが私をこういう風に信頼してくださったことはとても嬉しかったですね。

そして、心を開き、こんな離婚や別居を突きつけられた状態であっても、ご主人を愛そう、許そうとすること、これが素晴らしいですね。

それが「余裕」を作ってくれたんじゃないかな、と思います。

クサイ話なんですけど、愛に勝るものはありません。被害者になって夫を責めることもできますが、それ

を敢えて愛する方にエネルギーを注ぐことが解決への鍵なのです。

こうした信頼や愛のあるところでは、どんな不安や怖れが来ても乗り越えられる強さが心に根を張りま
す。

地に足を着け、しっかり現実を見据え、信頼と愛の下に今の自分を置くことが出来れば不安や怖れの向
こう側に確実な光明を見出すことが出来るでしょう。

ほんとうに腹が括れた時って、最悪の状態でも、もうだめだと誰もが思う状態でも、細くとも光が見える
ものなんですね。

ほんとうにどうなるんだろう??? と思いながらも、「きっと大丈夫。何とかなるはず」と未来を信頼
できるようになるんですね。

それが「腹を括る」ということで、カウンセリングの初期では一番の目標とするところで、これができ
れば、最悪の状況の中でも光を見出す事ができます。

そんな問題にしっかり腰を据えて向き合う覚悟のことを「コミットメント」とも言います。

友美恵さんも、知らず知らずのうちに腹が括れていたようです。

そして、腹が括れると、プロセスは大きく動き出します。

特に、ご主人との関係性が見えないところで変わり始めるんです。

離婚や別居を切り出されながらも前向きにやっ払いこうという気持ちでしっかり心に根を張るんです。
もちろん、それはご主人に執着することではありません。

時にはご主人を愛するために離婚を選択することも覚悟することがコミットメントです。

「ご主人の幸せのために、手放すことができますか？」とても過酷だけれど、真実のパートナーシップ
はここでも胸を張ってYesと言えるのでしょう。

[6/14]新たな一歩と夫の変化、そして、許しのプロセス。

そんな中、経済的にも精神的にもご主人に頼りきりだったことを反省した友美恵さんは、自分を成長させる目的も兼ねて、パートの仕事を始めました。

「仕事中は夫のことを忘れて集中できるので、とてもいい気分転換になりますね」
とのこと。実際、主婦として家で一日中過ごしていると、どうしてもご主人のことばかり考えてしまうものです。

さらに、その仕事は彼女にとっては経験のある、好きな分野の仕事だったので、さっそくそれを買われてリーダー的な役割を負うことになったんです。

人って不思議なもので、普段だったら「リーダー」という役割には強い抵抗を示す友美恵さんも、好きな仕事だったら、案外喜んで引き受けられるものなんですよ。

「やっぱり好きなことしないとダメですよ」

と、お話しされてました。

仕事を始められてから1、2ヶ月も経たないうちに表情にも、心にも余裕が生まれてきていたのです。ちょっと前ならば考えられなかったのですが、笑顔も自然に出てくるようになり、苦しい気持ちに襲われることもありつつ、でも、毎日を楽しむことも少しずつできるようになってきました。

そうすると不思議なことに離婚を考え、別居まで言い出していたご主人の態度が変わり始めたんです。どうも浮気相手と別れようとしている様子が伝わってきます。

「まだ、安心はできないんですけど・・・」と前置きしながらも、ちょっとホッとした表情で話される友美恵さん。

もちろん、浮気相手と別れる＝私のところに戻ってくる、わけではありませんから、油断はできませんが、でも、一歩前進したことは間違いのないようです。

*

こうした浮気のプロセスの中では、今まで依存側の立場にいた奥様が、仕事を機に徐々に自立側のポジションに移行していく様子によくお目にかかります。

どんどん自分を取り戻し、明るく、元気になっていくんです。

もちろん、具体的に問題が解決したわけではないので何か不思議な感じがするかもしれません。

でも、腹を括れた分だけ、力強さと希望、そして「何とかなるんじゃないか」という漠然とした自信を感じることができるんですね。

だから、特に専業主婦だった方には、ある程度自分を取り戻し、ご主人への執着が薄れ、心にも余裕が出てきた頃に「そろそろパートとか始めるのもいいですよ」と提案することもあるんです。

でも、その際に注意したいのは「好きな仕事」じゃなきゃ意味がないということ。経済的に苦しいから、とか、もし離婚になったことを考えて、などの理由で仕事を選ぶと今度は夫のことに加えて新たなストレスがかかり易くなります。

ただでさえ浮気されて心身ともにしんどい時期に、あえて辛い仕事を選ぶ必要はないんです。むしろ、ほんとうに好きな仕事、やりたい仕事じゃないとできないし、続けられないですよ？

また、専業主婦ではなく、仕事を持たれている方には、仕事をより充実させることを提案していきます。「今の仕事は好き？楽しんでる？」という点や、あまりに辛ければ一旦仕事を休むことも含めて仕事と家庭とのバランスを取っていきます。

仕事を始めたり、今の仕事をより頑張ろうとしたりすると、一人だったらボーっと一日中でも考えてしまう思考が一旦休まります。そうすると、ご主人のことで思い悩む時間が軽減されるんですね。これは心にとってはとても大きなこと。

そしてもう一つ大切な目的がありまして、こういう状態で仕事を選ぶと、ほんとうに自分がしたいことが同時に見えやすくなるんです。興味のあるもの、好きなこと、時にはライフワークにしてもいい仕事が、こういう状況でめぐり合えたりするんです。

例えば、友美恵さん以外にも、「どうせ仕事するなら好きな花に携わりたい」と花屋さんでアルバイトを始められた方もいますし、「人を癒す仕事がしたい」とマッサージを勉強し始めた奥さんもいます。また、「やっぱり人の役に立つ仕事がいい」としばらく休んでいた、看護師の仕事に復帰された方もいらっしゃいます。

そのとき、夫婦の問題で悩む一方で、自分にとっての“天職”を見つけることにもなるんですね。

私も経験がありますが、心理学には“ 真実のパートナーと天職（ライフワーク）は同時にやってくる ” という格言があります。

友美恵さんのようなプロセスに立ち合わせていただくと、その格言はやはり真実なんだな・・・と思わされるのです。

*

さて、一方その頃、ご主人はその彼女と別れ切れず、時々会っている様子です。彼としては、なるべく後腐れなく、きれいに別れたい、そういう思いが強いのかもかもしれません。

でも、その様子を見てる友美恵さんの方が何故かご主人に同情し、かわいそうに見えてしまうこともありました。

別れようと思うのに、なかなかうまくいかない葛藤が、なんとなく見て取れてしまうのです。

「おめでたいんですかね、私」という友美恵さん。

でも、大丈夫。

そのくらいの方がうまく行くんです。

「おバカになりましょう・・・」って良く提案するんです。

「おめでたいとか、おバカとか、そうならないとなかなか許しも受容もできませんよね・・・」って。

コミットメントの次の段階は、実はその難しい“ おバカ道 ” のステップなんです。

おバカになる・・・プライドも邪魔だからいらない、意地も窮屈だから捨てるんです。

プライドや意地よりも「愛」を選ぶんです。

この態度は本当に私達を成熟した自由な大人へと成長させてくれるのです。

そうして心が身軽になると、どんな状況にも対応でき、フットワークが軽くなります。

臨機応変になり、また、自由になり、そして、何よりも笑顔が戻ってくるのです。

さて、友美恵さんの優しさというか慈悲深さ（女性性の才能の一つですね）か、この頃には、そんな風にご主人を見ることができるようになっていたんですね。

つまり、いつしか、心の中に余裕が芽生え、女性としての自信も根を張り出したようです。

浮気されて傷ついて、しんどい思いを一手に背負って、ほんとに辛そうだった友美恵さんとは別人のようです。

[7/14]心のパターンを癒し、鎖が解かれて自由になる。

こうして、友美恵さんの気持ちが落ち着きを取り戻り、また、ご主人との関係にも一定の成果と光明が見え始めたので、より深いレベルに着目していくことにしたんです。

それは彼女がご主人との関係でも、仕事でも、過去の親子関係の中にも出て来ているパターンと向き合い、癒していくプロセスです。

いわば、新しい扉を開けるようなものです。

友美恵さんには、とかく受身のパターン、常に待ってしまう癖があったんですね。

ご主人に対してもそうですし、仕事でも、過去の恋愛でも、学生時代にもそういう過去があったわけです。

で、何かなあ？と思って心の中を掘り下げていくと、理由は分からないけれど、すごく大きな怖れ、自己嫌悪があることが分かってきました。

それが自信を喪失させ、自分を否定するパターンを作っているようなんですね。

あるときセラピーの中で、友美恵さんが突然、ガタガタと震えだしたことがありました。

ちょうど、そのセラピーでは、彼女のインナーチャイルド（内なる子どもの部分）の感情を扱っているところだったかと思います。

小学生や幼稚園くらいの、小さな女の子をイメージして、その子と繋がりを作っていくときだったんですね。

膝はがくがく、唇も蒼白になってくるような、目で見てもはっきり分かる強い“怖れ”の感情です。

もちろん、友美恵さん自身にも何でこうなるのか分かりませんから、そのこともまた、この恐怖心に拍車をかけているようで、半ば、パニックに陥りそうな状態です。

「大丈夫ですよ、そのまま居れば大丈夫ですよ」

と幾度と無く声をかけながら、その感情と向き合っていきます。

どんな感情でも逃げずに向き合い、感じ続けていけば、やがては自然と抜け出せます。

腹を括って向き合えば、その分、早く解放されるんです。

だから、こうして辛い感情が出てきたときは、こちらもぐっと腹を据えて向き合い、抜け出せるようにサポートしていきます。

そうしてしばらくすると、ふわっと表情が柔らかくなり、その怖れが解放された（抜けた）ことが分かります。

その後は、一気に緊張が緩んでふわふわした雰囲気彼女の周りに漂い始めます。

で、落ち着いた頃に、何があったのか？何が起きたのか？彼女の意見を聞いてみることにしたんです。

でも、友美恵さんも自分に何があったのか分からず、また、小さい頃にそんな怖ろしい思いをした記憶もなく、一体全体それがなんなのか、さっぱり分からなかったんです。

確かに、そういう強い感情を感じた後は、まだまだ神経が高ぶっていることがありますから、具体的にはよくは分からない事がよくあります。

その同様から快復し、笑顔になった頃、「また何か気付いたら教えてくださいね」と伝えてその日はカウンセリングを終了したんですね。

でも、その後も彼女も一生懸命あの感情がなんなのか、あの、震えるくらいの寒い怖れは何なのか？（いわゆる“極寒地獄”と呼ばれる感情のようです）、まったく思いつかなかったんですね。

私達はそんな30年も昔の、しかも、子どもの頃の記憶って、必ずしも覚えていないものですし、覚えていたとしても正確さを欠くことだって少なくありません。

子どもって大人から想像できないくらいの力で、辛い記憶を封じ込めることもあります。

特に幼少の頃は、大人になった今ではなんとも思わないことでも、幼心には強い怖れとしてインプットされる出来事は少なくないんですね。

お母さんに怒られることだって恐怖になりますし、夜中に一人で目が覚めてしまったときの不安や恐れもまた非常に強く心に刻まれる事もあります。

それをお母さんとか誰かにすぐに話せる子はいいいんですが、事情があってなかなか話ができずに心の中に溜め込むと、そこで熟成されてどんどん膨らんでしまうこともあるんですね。

そうして、ただ強い恐怖心が封印されたまま心の中に存在するようになるのです。

友美恵さんの感じていた怖れは、その強さを見るに子ども時代よりももっと古い感覚のような気がします。あえて、深追いはしませんでした。

その感情がどこから来たのか分かったら、友美恵さんも安心して、納得感も高まると思いますけれど、分からないものは分からないでおくのも大切なのでしょう。

私たちが大事にしたいのは、原因はなんであろうと、そこに出てきた恐れ of 感情を解放する、癒すこと。

だから、その後、怖れが抜けて気分が良くなったり、心が軽くなり、楽になったり、毎日の生活が楽しくなれば、それはそれでよしとするんですね。

いずれ、その理由に気付く必要があるのならば、きっと分かる日がくるだろうと思うんです。

ただ、その後しばらくは、セラピーのたびに、その怖れが色んな形で出てきて、本当に根が深いものだな、と感じられたものです。

もちろん、その感情自体はとても苦しいものなのですが、変な話、何度も出てくると人間、慣れるもので、何度か後には友美恵さん自身が「またですねえ・・・いったい何なんでしょうね？」と受け止められるくらいになっていました。

*

そうして、セラピーを通じて、怖れの感情やその他様々な感情（罪悪感、セクシャリティなど）を解放していくに連れて、彼女の心を縛っていた鎖が徐々に解け始めました。

心がさらに自由になり始めたんですね。

発想の幅が広がったり、始めの頃に溜め込んでいた重たいものがすっかり軽減されて、麻痺してた感情も徐々にオープンになっていきます。

表情も明るく、女性的な雰囲気はどんどん強くなってきます。

ほんと、パッと見には「とても愛されてる幸せそうな山の手の奥様」の雰囲気を漂わせていたのです。

ですから、少しカウンセリングの方向性も広げて、友美恵さん自身の価値や魅力を再発見するプロセスも進めていきました。

自分を愛するための様々なアプローチを提案しつつ、女性としての魅力にも磨きをかけていくんですね。

そうすると、自信が付いて、余裕が出来てきたせいか、また、楽しい仕事のおかげで、ますます表情も明るく、女性的になっていきます。

ただ、それで万事丸く収まればいいんですが、ご主人とは膠着状態が続いています。

だから、その頃はカウンセリングの中でも、少しずつご主人に近付き、受け入れ、あるいは、許し、というセラピーも取り入れていたと思います。

[8/14]浮気問題の区切りとその後のセックスレスの問題。

そうして、自分のことに意識を向け、内面を癒して行くうちに、ご主人は浮気相手とはきちんと別れたようなことを匂わしてきます。

そして、以前口にしていた「離婚」「別居」という単語も、気付けばこの頃には聞かれなくなっていました。

この辺ははっきりした言い方や謝罪はなく、日常の態度や言動、または、彼の「もう彼女は過去のことやから」といった表現を通じて察するに留まります。

ご主人もプライドが高い方なので、一度振り上げたこぶしを下ろす場所には苦労したのかもしれませんが、一度「離婚」を宣言した奥さんと、改めて「よりを戻す」ということは、彼にとってはちょっと屈辱的な選択だったことも想像に難くありません。

だから、この話をしてくれたときも「それならもっとはっきり言ってくれればいいのに・・・」って感じるものなんですけど、そこは理解してあげて欲しいポイントです。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*

他の事例でも、浮気が終わって夫婦が元鞘に戻るとき、明確に線引きができる方はあまりいません。(男も女も)

特に「一度決めたら梃子でも動かない」というポリシーを持ってらっしゃる人の場合は、一度した決意を翻すのは、とても覚悟がいるんです。

奥さんとしては、謝罪や明確な区切りがあった方が安心も深まりますし、今後に希望も持ち易くなりますが、なかなかそう言える人は少ないんです。

その理由は色々ありますが、プライドが邪魔したり、恥ずかしかったり、罪悪感から責められるんじゃないかという恐れも出てきます。

自分で自分のことが許せない状態では、なかなかパートナーにも謝罪できないのです。

だから、「ちゃんとはっきり言ってよ」と要求するのは禁じ手です。

言えないにも言えない理由がある、と見てあげる方が得策です。

そういう意味では、意気じゃあしやあと「ごめんな！ほんまにごめん。もうせえへんから！」とすぐに言い出す人の方が“再発”の可能性は高いと言えるかもしれません。

そうした彼の心に配慮できると、ご主人もスムーズに家庭に戻り易くなり、心も入れ替えようという気持ちにさせられます。

そして、そんな奥さんのために、しっかりしようと思われる方も少なくないんです。

この気持ちの変化もはっきりとしたコミュニケーションがあるわけではないですから、奥さんとしては非常に分かりにくく、理解しにくいところです。

だから、「もしかして、浮気が終わったのかな？」と感じたときは、決して安心したり、調子に乗ったりせず、じっくりとご主人の様子を見てあげることも大事です。

そもそも浮気相手から「振られた」という場合は、本人の選択とは言い切れませんから、あながい問題は長引く事もあります。

一方、ご主人が「これではあかん」と思って別れた場合は、こうした奥さんの態度が彼に伝わり「自分は過ちを犯したけれど、妻のところに戻る選択は間違っていなかった」という思いに繋がるのです。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

さて、浮気の問題を乗り越えると、今度はセックスレスの問題やセックスに関する何らかの問題になることが多いようです。

なかなかプロセスは私達を休ませてくれないものですね。

私も数多くこうした問題に関わらせていただいたお陰で分かってきたのですが、この浮気、離婚、セックスレスなどの問題というのは、私達の人生に深く関わるもので、また、男性性、女性性、人間性など人としての様々な要素を磨き上げてくれる、“強制的魅力アッププロジェクト”であり、“人間力アップ集中月間”のようなものなんですね。

だから、一つ一つの出来事がほんとうに自分を磨き、成長させてくれるチャンスになるのです。

浮気は収まっても、そもそも彼が友美恵さんを子ども扱い、ペット扱いし、セックスレスになったことが原因のようなものですから、こちらの問題を考えると彼女にとってはブルーな気分になってしまいます。

セックスレスの状態は、自分がまるで女性として不完全な、認められない存在のように感じさせられることもあるので、心を痛めやすいんですね。

だから、この時期は特にパートナーシップを重視してカウンセリング並びにセラピーを行っていきます。

例えば、怖れを越えて近付き、彼を許し、受け入れるイメージワークをして、ご主人との心理的な距離を縮めていったり、仕事を頑張って疲れている夫を癒せる女性になるために、女性性の柔らかく、優しい、包容力のあうエネルギーを解放するようなセラピーをしたりしたんですね。

その成果もあって、セックスレスという問題は残るものの、ご主人との関係は徐々に良くなり、日常会話も楽しく交わせるようになってきたんです。

ただ、先ほども書きましたように、とても魅力的な女性に成長してきてますので、改めて彼女に釘を刺しておきました。

「いい女になってきたんですからね。他に男作っちゃ、ダメですよ・・・」と。

「そんなことはないですよ。今の仕事先じゃ、出会いもないですから・・・」なんて言ってた彼女だったのですが・・・。

[9/14]今度は私が！？あるはずのない出会いが起きた日。

カウンセリングを受け始めた頃は、カウンセリングとカウンセリングの間の時間があまりに長く感じられて「この日をクビを長くして待っていたんです。ようやく今日が来て良かったです」とおっしゃっていたのですが、この頃になりますと、まるで月に1度の習い事のようになっていました。

でも、あるとき、ちょっと様子が浮かない・・・。
足取りも重そう・・・。

何かあったな？？？と思いながらもカウンセリングを始めていきました。

すると、どうも仕事先の社長が友美恵さんに気があるようなんですね。
何かと理由をつけて食事に誘われるし、しかも、二人きりになるシチュエーションを作られるんです。その社長さん、会社をどんどん成長させていて、仕事は非常にできる人だし、人間的にもとてもしっかりしていて、ご主人にはない（見えない？）大人の男性の魅力（包容力とか色気とか）を持った方なんですね。

そんな社長さんからのお誘いも、友美恵さんは無価値感が刺激されますから「まさか、私に気があるはずはない」と素直に喜べません。
とは言うものの、社長さんの態度もどうもおかしいんですね。

「本気じゃなくて遊びなんだろうな」と思い込もうとするんですけど、意外に目が真剣でドキッとして、とても気持ちが揺れてしまいます。
「もしかしたら？でも、好意は嬉しいけれど・・・すごく困る」といった心境でしょうか。

もちろん、社長さんは妻帯者。奥さんとはあまりうまく行ってないらしいのですが、自分の夫が浮気して傷ついた経験のある友美恵さんとしては、素直には受け入れられない好意です。
しかも、徐々にとはいえ、ご主人もこちらを振り向いてくれるようになってきてるわけですから、今度は自分から関係を壊したくはありません。
それにご主人との関係性を良くするためにカウンセリングにまで通っているわけですからね。

でも、関係性が良くなってきたとは言え、夫からはまだまだ女として見られているわけではないので、本当に久しぶりに「女性としての私」をまっすぐ見てくれる社長の思いを無下にはできない気持ちもあるんです。

言わば「妻の私」と「女の私」の葛藤です。

そうして、止めようにも止められず、いけないとは思いながらも、期待が高まってしまふ友美恵さん。やはり長年放置されていた「女」としての自分が目覚めるのをどこかで感じていたのでしょうか？

社長さんの気持ちを知ったとき、「とにかく何でもいいから社長さんと一緒にいて、心を落ち着けたい」と思ってしまったそうです。

これが足取りが重たかった理由ですね。

「きっと根本さんに、イジワルを言われるんだろうなあ」と思われたのかもしれませんが（笑）

*

ただ、こうした展開はプロセスの流れから見ると決して悪いものとは言えないんです。

友美恵さんと社長さんのことは確かに危ないんですけど、彼ほどの人の目に留まる友美恵さんはとても女性的な魅力が溢れているという証拠なんですよね。

だって、社長から見れば、他にもたくさんの従業員がいるわけですし、中には独身でかわいい女の子だってたくさんいるはずですから。

（もちろん、他の女性にもちょっかいをかけていたのかもしれませんがね）

だから、とりあえずは「女性として自分が承認されたということですよ？社長さんは友美恵さんのことをかわいい娘やペットとして見てるわけじゃないですからね。」というお話をして、この出来事から“価値”を受け取ってもらうことにしました。

*

そして、ここが重要なのですが、この出来事は、友美恵さんとご主人との心理的な力学に大きな変化をもたらすことになるんです。

つまり、以前は圧倒的にご主人が強い側（自立）、奥さんが弱い側（依存）で固定化されていたのが、ここ最近の奥さんの変化・成長により、その関係性が少しずつ崩れてきてたんですね。

そして、この社長さんとの出会いにより、心理的には友美恵さんがだいぶ強い立場に立てるようになったんです。

（もちろん、この出来事はご主人は知りません。でも、奥さんが心理的に強くなれば、必然的にご主人は弱い立場になっていきます。これはパートナーシップのバランスなんです）

こうして強い立場に立つと、発言権も大きくなり、自分を見てもらう機会が増えるんです。
そんな「自立と依存の逆転現象」は、どんな問題を解決する上にも大切なプロセスで、今起きている問題にしっかりと向き合う覚悟を決め、それを一定期間続けると与えられる“成功報酬”のようなものなのです。

だから、ここはきちりその変化を受け取っておくことが大切なんです。
そういう意味ではこの時期、「女性としての魅力」「夫婦の間での強さ」の二つを受け取った大きな変化の時期と言えるのです。
いわば、ターニングポイントに当たるところです。

*

とはいえ、「せっかく落ち着いてきたのに・・・」という彼女の言葉には実感がこもりました。

まさか自らが新しい混乱の種を撒くとは思っても見なかったでしょうし、彼女自身、夫が問題を起こして自分がそれに耐える／対処する“受身側”の経験は十分積んでますが、自分自身が問題を起こす“主体側”は初めてですから戸惑うのも無理はありません。

だから、この心の動揺を鎮めるべく、感情を見つめ、怖れや不安、同様やショック、悲しみや寂しさを癒すイメージワークを試みました。
それで少し落ち着きを取り戻した友美恵さん。

「また一ヶ月なんとか頑張ってみます」とカウンセリングルームを後にされたのでした。

[10/14]関係性の逆転と目覚める内なる女の私。

こうした新しい展開が起こると、夫婦関係にも少なからず影響を及ぼします。
状況は一度停まってしまうとなかなか動かすのが大変なのですが、動き始めると思っているよりも早く状況が変わっていくものです。

カウンセリングやセラピーでは、感情を常に動かしつつ、感情が作り出す関係性や状況を常に動かし続けるようにアプローチするんですね。

そのため、結果的にプロセスの進む時間が短縮され、問題解決や心の成長が早まったり、精神的な安定をずっと早く手に入れることができたりするんです。

さて、例の出来事を機に、友美恵さんの周りも予想以上に動き始めます。

友美恵さんの自立度（強さ）が上がった分だけ、まずはご主人に変化が現れました。
今まではあまり表立ってはいなかったのですが、ご主人が友美恵さんとのセックスレスの問題を真剣に考え始めたようなんです。

それは彼が子どもが欲しくなったことも原因の一つなのですが、それ以上に注目すべきは、ご主人が友美恵さんとのままずっとやっていく事を決意したことです。

もっともはっきりそう伝えてくれたわけではありません。

友美恵さんからの問いかけに、曖昧さを残しつつもYesという反応がありました。

罪悪感があったり、今後うまくいく自信がなかったり、そんな気持ちから明言はできないものです。

とはいえ、ご主人も具体的な方法があるわけではなく、奥さんが通っているという“カウンセリング”を使うという方法も考えたみたいなのですが、やはりなかなか踏ん切りが付きません。

そんなご主人に“煮え切らなさ”や“頼りなさ”を感じた友美恵さん。

そして、そう感じている自分に気付いてショックを受けたそうです。

なんせ、出会って以来、常にご主人は“すごい人”で“私なんて足元にも及ばない人”だったわけですから・・・。

どうも社長さんの好意が彼女に自信をもたらし、徐々に夫婦間の力関係の変化が如実に現れてきたようです。

（もちろん、ご主人は奥さんの気持ちの変化には気付いていません。こういう流れを目の当たりにする

と、人と人、特に夫婦は見えないところできちんと繋がっているんだな、と思わされるのです。)

とはいえ、友美恵さんだってどうしていいのか分からず、夫婦間は微妙なすれ違いを見せ始めます。

お互いに感情が揺れ動いているところですから、私としても神経を使います。

というのも、自立と依存の関係がひっくり返る時というのは、そのまま別れに繋がることもあります。特にここでは友美恵さんの気持ちが一気に冷めてしまうことや、依存的な立場に立つことに抵抗し、ご主人が暴走してしまうことも想定されます。

一つ一つ、今の気持ちを見つめ、それを大切にしていけることをコツコツと続けることにしました。

こういう時は大きなことはできませんよね。

感じてしまった感情は否定できません。どんな感情であっても、ただ受け入れるしかないものです。

だとすると、その感情に振り回される、いわば“二次被害”を起こさないようにするのが賢明だと思うんです。

だから、「焦らないでね」「心配しなくても大丈夫」「まあ、しょうがないよね～」「そのまま気持ちを大切にしようね」などの言葉をかけて、できるだけ受容していくことにしました。

*

さて、問題の社長さん。

元々受身な友美恵さんの性格に乗じてか、徐々に積極的になってきます。

どうもだいぶ熱が高まってきているようですし、友美恵さんもその気持ちにマンザラではないですから、断りきれず食事に出かけてしまう回数が増えていきます。

(ご主人はハードワーカーなので、余程帰りが遅くならないかぎり大丈夫なのです)

ダメだ、いけない、と思いながらも、求められると断れない性格も邪魔して出かけてしまいます。でも、それは喜びでもあり、楽しくもある時間なんです。

でも、やはり「いけないことをしている」という罪悪感が首をもたげ、葛藤してしまうんです。

そして、「今日もなんとか無事に終わった・・・」と安堵して家に帰るわけです。

これでは感情のアップダウンが激しくて、相当疲れてしまいそうです。

「食事くらいはいいじゃないか？」と思われるかもしれませんが、やはり自分が浮気で痛い目に合っていますし、その後のご主人の苦労も垣間見えていますから、こうした不自然な関係には必然的にブレーキ

がかかるものです。

でも、とりあえず、「最後の一線は越えないようにしましょうね~」という気持ちは持ち続けていてくれたようです。

その一線越えは罪悪感を確定化し、時には戻れない一線となってしまう心を締め付けるからです。いわば、大きな不利を背負うことになるんです。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

私達は、ここでは自分の気持ちと向き合いながら一線を越えないように踏みとどまることをお勧めするのですが、もし、ここで友美恵さんが一線を越えてしまったとしたら、どんな問題が起きるのでしょうか？

一つは、社長さんに対してもう思いを止めることができなくなることが考えられます。ここでのセックスはとても精神的な満足も高いはずですし、また、実際とっても嵌るセックスになる可能性が高いんです（タブーの心理から）。だから、とにかく関係を継続したいという衝動が生まれ、それを止めることは当分の間（少なくとも数ヶ月）は難しいと思われる。すなわち、これを機に数ヶ月は夫婦関係の問題も再び悪化することが予想されます。

また、一線を越えてしまった場合の二つ目の問題は、言うまでも無くご主人に対する罪悪感です。

自分をご主人と同じことをしてしまった、という点では対等のように感じますが、ご主人を責めた分だけ、また、ご主人の浮気で苦しんだ分だけ、今度は自己嫌悪が非常に強くなり、自暴自棄になりやすいんです。

そうして、「してはいけないこと」という思いが強い分、ご主人と向き合い、明日のことを考えていくことが難しくなってしまう。

つまり、今までせっかくご主人と向き合い、やり直すように頑張ってきたのに、この時点ではご主人から目を背け、向き合えなくなってしまうんです。

そして、恋愛感情をさらに燃え上がらせるので、今度は友美恵さんの方からご主人に「離婚」を突きつけることになるかもしれません。

これはまさに復讐のストーリーなのですが、感情的にはブレーキをかけられないですから、プロセスは数ヶ月は停滞、もしくは後退してしまうでしょう。

もちろん、ここでご主人を手放して、社長さんと一緒になろうとすることも可能ですが（相手が既婚者だとしても）、その場合は、「夫を捨てた罪悪感」と「別の男性に走ってしまった自己不信」と「社長さんに対する依存や執着心」などがとても強く出てきますので、かなり強い遺恨を残すこととなります。

なかなか難しいことは承知の上ですが、こうしたケースでは、ご主人との離婚の前に、きちんとご主人と向き合い、社長さんと向き合い、ある程度は“冷静に”物事を見られるようなアプローチを提案しています。

その方が、今後幸せになるためのプロセスをスムーズに進めていくことができます。

*

ただ、その一方で私達はどのような状況であれ、最終的に彼女が選択したことを支持することが大事だと思っています。

もちろん、きちんと押さえるところは押さえていきますけれど、そこで「あかんやないか！」と言ってしまうのは簡単だと思うんです。

そこで「なんで、そうなっちゃんだらうね？越えてみてどうやった？」と笑いながら向き直ることが大事なんですね。

感情や行動なんてそんな理知的なものではありませんからね。

実際、友美恵さんにも幾度と無く「まあ、そこまで気持ちが行ってしまったら、しゃあないところもあるよね～。もう我慢できなくなっちゃったら・・・、根本さん、やっちゃいましたわ！って来てくださいね」とも伝えていました。

仮にダメって言われた事をやってしまっても、私のところに再び訪れてくれるほどの信頼関係を築きたいなあ、と常々思っているのです。

ただし、セックスや恋愛に慣れてる方の場合、一度関係を持つことでかえってスッキリし、ご主人に再び気持ちを向けることができる方もいらっしゃいます。

とてもリスクな道で、それなりの覚悟を持たないと感情に振り回されるので、あまりお勧めはしていません。

-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----*-----

ただ、いけないと思う一方で、社長さんとの次のデートを心待ちにする友美恵さんもいるんです。それくらい彼女は「女」になりたかったんですよね。(=女として扱われることに憧れていた。)
そして、女であることに本当に喜びを感じていたんです。

それは友美恵さん自身も驚く自分の感情でした。

カウンセリングを続けていくと、こうした自分でも信じられない気持ちが湧き出てくることがよくあります。

それくらい私達は素直な気持ちに蓋をして生きているのかもしれない。

私が見た中でも、友美恵さんはとても素直な部類に入る女性でしたから、なおさら、その思いは強いですね。

[11/14]輝き出した自分と、対等な夫婦への成長。

さて、こうして徐々にご主人との力関係が逆転していくにつれて、ご主人に対する友美恵さんの気持ちも、ちょっと冷めたものになっていきます。

(依存側は感情を感じ、自立側は感情を感じにくくなります)

仕事は順調で面白くなり、社長さんとも近づけるのが楽しく、嬉しい気持ちが勝ってくるんです。長い間主婦をしていましたから、外に出る喜びや、女になれる自分が純粹に嬉しいんですね。実際、この頃の友美恵さんは仕事の話になるとキラキラ輝いていて、「いつ正社員になるのかなあ？」とか「そろそろ独立するつもりみたいですねえ？」とイジってみたりもしていました。

一方、その反動で、家庭ではぎくしゃくし、ご主人に近付きにくくなります。何とか繕おうとしても、社長さんと食事をしてきた夜は、やはりご主人への罪悪感に苛まれますし、ご主人と比較して社長さんの方に大人の魅力、男の魅力を感じてしまうし、葛藤はますます強くなっていきます。

そして、この頃は改めてご主人の浮気などの出来事に対する不信感や恨み辛み、寂しさ、悲しみの感情が湧き出してもいるんです。

こういう時はたいてい理性的に自分を抑えようとするものです。まるで「浮気はあかん、浮気はあかん。社長とはもう会わない、会わない」と呪文をかけて、コントロールしようとしています。

でも、それは理性的な判断であると同時に、苦しい葛藤から抜け出したい気持ちから来るものでもあるんです。

だから、こうした強い禁止やコントロールは、心からの強い反発を招き、そう思えば思うほど「浮気しよう！社長ともじゃんじゃん会うたらええやんか！」という声が返ってくるものです。

そうして、ますます葛藤も強くなってしまいます。

こういう時は危険も伴いますが、そうした気持ちを否定して、抑えてしまうのではなく、むしろ、もっと感じて解放する方向に持っていくほうが良いんです。

つまり、「流れに身を任せる」ということ。(「感情に身を委ねる」ともいいます)

そういうと「じゃあ、社長さんの方に行ってしまうのではないの？」と思われるかもしれませんが、そうとも限りません。

流れに身を任せるというのは、何もせずに感情に流されることとは違うんですね。

今感じている気持ちを否定せずに受け入れ、そして、それをコントロールすることなく、ただ、そのまま、あるがままにしておくことを言います。

その上で行動を選択するわけです。

実はこれは成熟した大人の心が必要なわけですが、子供は「感情」と「行動」は同じものです。

むしろ、「行動」は「感情」に飲まれてしまうんです。

だから、「したいからする、したくないからしない」といった行動になります。

でも、大人になると、「感情」はコントロールできないけれど、「行動」は自分で選択できることが分かるようになります。

それは様々な痛みや喜びなどの人生経験が教えてくれるものなのですが、感情に振り回されずに行動を選択することができるんですね。

友美恵さんに対しても、その気持ちを苦しいけれども何とかしようと思わずに、あるがままに置いておきましょう、という話をしていました。

好きなものは好きでいいんですよ、と。

そこで焦ったり、罪悪感から自分を責めたり、はたまた、その感情を否定して押さえ込む必要はないですよ、と。

*

一方、ご主人もセックスレスを何とか解消しようと気を配るのですが、なかなか思いどおりにはいかないんですね。

どうしていいのかわからずに、ご主人が一人思い悩むこともありました。

友美恵さんも旅行先などでセックスがあっても、社長さんへの気持ちを始め、様々な感情が渦巻く中では満足感はなかなかありません。

でも、やはりご主人との関係が良くなる事を望んでいますから、セックスレスの解消も大事な目標なのです。

ご主人とのセックスが楽しめるようになれば、社長さんへの気持ちも断ち切れるのでは？という気持ちもあったのかもしれませんが。

そんなわけで平日は忙しいご主人ですから週末を期待するのですが、土曜日になっても、そんな雰囲気にならずに落胆し、時には涙までしてしまう友美恵さん。

そして、そんな友美恵さんを見て困惑して、罪悪感を感じるご主人。

また、そんなご主人を見て、また責めてしまった、困らせてしまったと悔やむ友美恵さん。

二人の間にはある種の緊張感が張り詰めていたのかもしれない。

うまくいかない時期は、何をしても歯車が狂ってしまうものです。

そういう時は焦って何とかするよりも、じっと時を待つほうが得策なのですが、なかなか感情は言うこと聞いてくれません。

期待して裏切られ、落胆し、時には涙を流し、そんなことをしてもご主人を困らせるだけと知っていながらも、どうしても止められないんです。

社長さんとのことも含め、本当に辛い時期でした。

実はこういうギクシャクして、物事がうまく行かないときに、その人の本質が見えてしまうことが多々あります。

友美恵さんはまっすぐに、素直に、逃げずに向き合える強さを持っています。

ご主人も責任感や男らしさを持っています。仕事も忙しいわけですし、ここで逃げちゃう男性は意外に少ないですから。

だから、こういう歯車が微妙に狂っている時期は夫婦ともども人としての魅力を強力な研磨剤でゴシゴシ磨いている時期といえるのかもしれない。

ただ、こうした緊張関係は、二人の間の壁を厚く、越えられないものにしてしまいます。

そうすると、どちらからがもう堪忍袋の緒が切れて「もうええわ・・・」と諦めの方向に向かいやすいんです。

だから、この頃は、こうした葛藤を癒したり、疲れや緊張を解したり、センタリングやグランディングのイメージワークをして更に腹を括っていくセッションを心がけていました。

あるいは、イメージワークの中でご主人と向き合い、近付き、許し、与えていくようなセッションも意識したと思います。

そうすると、ご主人との繋がりを感じられるセッションをすると、葛藤や社長さんへの気持ちなど表面的な感情とは裏腹に、深い安心感を得られるようです。

こうしたセッションを通じて友美恵さんも「私の戻るべき場所、私の居場所はやはり夫のところなんだ」という思いをしっかりと持っていったのかも知れません。

とはいえ、そう気付いたとしても感情はなかなか思うとおりに動いてくれませんから、葛藤もますます強くなるのですけどね。

(分かっているのに、思い通りに行かない・・・という)

こうしたイメージワークは、自分を成長させ、さらに大人の女性になっていくプロセスになります。大人の女であることを許し、その喜びを感じ、受け入れていくことで、セックスレスを癒し、「ペットの私」を卒業することにもなるでしょう。

それは今までの一方的に受身である立場から、与えて、受け取れる、対等な関係性へのステップアップでもあるんです。

実は自分が自分らしくなれないときは、それをパートナーに投影しますから、パートナーのこともきちんと等身大で見られなくなるんです。(過大評価をして期待したり、過小評価して見下したり)

この時期の友美恵さんはどんどん磨かれて、お会いするたびに魅力的な女性になっていきました。

*

しかし、ご主人との葛藤と、大人の女性になるプロセスは、もう一つの問題をより色濃く浮かび上がらせます。

ご主人といるときは、なかなか大人の女性になりきれなくても、社長さんといるときは友美恵さんは自然と一人の女になっているんですね。

それは社長さんが友美恵さんを女として扱い、見てくれるからであり、また、友美恵さんも社長さんを一人の男として感じているからです。

だから、ご主人との関係を改善したい友美恵さんとしては、社長さんからの誘いを断りたいし、断らなきゃいけないと思うんですが、“女の私”は社長さんに会いたがりますから、なかなか断りきれないん

です。

むしろ、そのお誘いを望み、喜んでいる私もいるんです。

それは「妻の私」と、「女の私」の葛藤と言えるでしょう。

同時に、社長さんに認められたことから、自然と友美恵さんの仕事もまた忙しくなっていきます。

責任のある仕事を任させるようになり、仕事へのやる気や喜びも感じられます。

でも、社長さんやご主人のことを思うと、せっかくの好きな仕事も重たく、憂鬱に感じられることも多くなっていきます。

やはり好きな仕事も、こうした葛藤の中では楽しめなくなってしまうんです。

そして、この葛藤はとても心を疲れさせ、精神的なバランスを崩させます。

この頃は始めにお会いした頃ほどではないけれど、再び心に疲れが溜まり、感情が麻痺していきそうな状態になっていました。

「もうどうしていいのかわからないんです」との言葉にとっても実感が籠っています。

ぐるぐる頭の中で考えが巡り、結局は自分が悪いんじゃないか、という結論に至り、また自分を責めてしまい、それにも疲れてしまう、という感じですね。

いわば、螺旋階段がぐるっと回って初期段階に戻ってきたようなものです。

彼女の口からは出ませんでした。こうプロセスを追っていくと、何度か「始めの頃に帰ってしまったような感じ」があり、「何も自分は変わっていないし、成長していないように感じる」時期が来るものです。

そして、こういう時期は、ちょっと自暴自棄になる部分も出てきたり、カウンセリングを受けてもしょうがないんじゃないか？という無意味さを感じるようになってたりするものです。

そういう時は私もまた、ふんどしをしっかりと締めなおして、初心に戻って向き合います。

この時期はこれまでのプロセスを振り返り、成長を実感すると同時に、今の状況をきちんと見つめられる時期でもあるんですね。

そうすると、社長さんとの出会いやセックスレスの問題を通じて、友美恵さんは、ご主人をちょっと崇めすぎていたことに気付いたんですね。

立派な人だと思い込み過ぎていたようです。(その反動として自分をちっぽけに扱っていたんです)

だから、ちっぽけな自分はペットのように扱われて当然、とどこかで同意してしまっていたのかもしれない。

一方で、そのペットになることを受け入れる態度はご主人への無言の“プレッシャー”となってしまう。

つまり、こうした気持ちを持つことで、ご主人は自分の弱さを友美恵さんに出せなくなってしまうんです。

(そうして、無意識に「主人とペット」という関係性が成り立つんです)

この「私は夫のことをあまりに大きく見すぎていた」という気付きは“目からウロコ”であり、この後、ご主人と向き合っていく上で、友美恵さんを支える感覚になってくれました。

(臆する必要がなくなるわけですからね)

[12/14]セックスレスの問題と、成長した「新しい私」を許すプロセス。

さて、友美恵さんご夫妻の場合、夫婦になってから早々にセックスレスになったので、セックスに関してはまだまだ分離が強いようです。

どこか、セックスする人と、夫婦で一緒にいる人とは別物、というパターン（観念）もありました。（この観念はとても多くの夫婦が持っているみたいですね）

これは意識的なものというよりも、無意識的なもの。

だから、夫はただの男で、私はただの女で、だから、二人は男と女だから、そういうことをするのだ、ということを自分の心にちゃんと教えてあげる必要があるんです。

改めて、夫婦の仮面を一旦外して、ただの男と女になって、近づく。

そんなイメージワークを色んな形で作っていきました。

「夫婦」がその仮面を取ると、最初に現れるのは「恥ずかしさ」。

何していいのかわからなくなっちゃうんですね。

また、「怖れ」も出てきます。過去の傷が疼いたり、将来への不安が湧いてきたり。

友美恵さんも例外ではなかったのですが、ここまで様々な感情と向き合ってきたのでトレーニングできていたんですね。

だから、多少の抵抗も無事乗り越えて、イメージの中ではありますが、ご主人としっかり向き合うことができました。

あるとき、こういうセッションを通じて深い安心感が湧いてきたそうです。

「本当はこの人がパートナーなんだ」という自覚が本当に久しぶりに生まれてきました。

しばらく無かった感覚。

改めて友美恵さんの心が、ご主人を自分の「夫」「パートナー」と認識した瞬間なのかもしれません。

*

さて、そうはいつでも走り出した社長さんとの関係はなかなかすぐには止められません。

社長さん自身も友美恵さんに対する思いが強まるようで（そりゃあ、会うたびに女らしく成長していくわけですから、彼としてもよく無理せず踏みとどまってくれてたと思います）幾度と無く最終ラインを超えそうになるのですが、何とか踏ん張っています。

*

一方、ご主人との関係、特にセックスレスについては徐々にではありますが、いい方向に向かっているようです。

最早、セックスレスとは言えないくらいにもなってきました。

でも、彼女は浮かない顔。

どうもご主人とのセックスにじっくり来てないようです。

社長さんに気持ちが移っていて、ご主人のことを男性として感じられないこともその一因です。

ご主人に求められるのは嬉しいが、それが義務的な感じだったり（しなきゃいけないからする）、自分もまた義務的に応えているようだったり、なかなか素直に楽しめないのです。

それにセックスも欲しいのですが、ドキドキわくわくするようなロマンスが欲しいんですよね。これは今は社長さんが与えてくれるもの。この蜜の味はなかなか手放せません。

この頃には新しい私と古い私の葛藤が出てきていました。

変わる前のペット扱いされていた女の子の私、が古い私。

無価値感も強く、女性としても自信がなく、未熟な私。

ご主人との様々な問題や社長さんとの関係の中で培ってきた新しい私は、とても大人の魅力があって自信も付いています。

でも、なかなかそれが認められないんですね。

自分はまだいい女なんかじゃない・・・という思いが邪魔します。

そうして、ついつい、昔の私の感覚で自分を見てしまうんです。

そうすると今の自分にとっても違和感を感じるし、変な落ち込み方をしてしまいます。

カウンセリングの中で、非常によく出会う「新しい私」v s 「古い私」の葛藤。

しかも、一度ならず何度も何度も。

よく「私、変わったんでしょうか？」と感じるときは、この葛藤が出てきているときが多いようです。

だから、今回は自分自身をさらに一層許し、より解放していくイメージワークをしていきました。

自分が新しく生まれ変わったこと、素敵な女性に成長していることを受け取るのです。

[13/14]私が変われば、夫も変わる。トンネルの出口が見えてきた日。

そうして、彼女が自分自身、特に、新しい自分を受け取っていくと、ご主人の意識もとても変わり始めたようです。

「自分が変われば、相手も変わる」

というのは良く言われる格言ですけど、なかなか普通は実感できませんよね。自分ばかりが頑張っただけ損をしているようで。

なぜか、この頃から、ご主人も徐々に子どもが欲しくなってきたようです。それと共にセックスレスのこともより気に始めたようで、前向きな気持ちが出てきました。

だから、イメージワークを使いながら、自分がほんとうに欲しいものを“受け取れるように”心を深く癒していきました。

これは夫を許し、自分を許し、幸せを受け取る、とても解放的なセッションです。

そして、同時にイメージの力を借りて、セクシャリティ（女性らしい魅力）を解放していきます。しかし、大人になった自分を受け入れて、許すのは友美恵さんにとっても意外に厳しいものでした。

どうしていいか分からずに固まってしまうんですね。

どうも潜在意識・無意識に、セックスに対する、あるいは、セクシャリティに対する、強い怖れがあるようです。

それはまるで小さな子どもが震えているような、そんな感覚すらありました。

この時期、イメージワークの中で、感覚的には幼少の頃に抱いていた恐怖心を扱うことが結果的に多くなりました。

彼女の魅力なのかもしれませんが、大人の女性の魅力と、幼い少女のかわいらしさが混在しているんです。

なぜ、そんなに怖いのか？

彼女自身も記憶に思い当たるところはなかなかありませんでした。

でも、原因を追究しなくても、その怖れという感覚が出てきているのであれば、それを解放し続けることで心は鎖が解かれて行きます。

こうして怖れを越え、セクシャリティを解放し、大人の女性としての自分を受け入れていきました。

そうすると、女性としての魅力がアップするだけでなく、ご主人の態度も、そして、二人を取り巻く環境も大きく変わり始めたのです。

ようやく、長いトンネルを抜け出せそうな、そんな雰囲気も出てきました。

*

まず、ご主人はしっかりと友美恵さんのことを見てくれています。

その感覚は今までは無かったことであり、そして、それはカウンセリングに通うくらい欲しかったものなんです。

でも、皮肉な事に、欲しいものが手に入ろうとしている（ほとんど手に入っている）のに、友美恵さんはそれがすごく怖いんですね。

だから、きちんと受け止め切れない自分がいるのです。

そして、つい、そんな自分を責めてしまうんです。

もちろん、私は「まあ、今まで酷い思いをたくさんしてきたんだから、すぐには受け入れられないよね～。しゃあないよねえ・・・」と何度も伝えるんですけどね。

彼女も分かっていながらも、なかなか受け止められません。

そして、そのときには都合よく社長さんという存在もあります。

彼は友美恵さんを100%、女として見てくれてるんです。

いや、女としてしか見ていない、という方が正しいでしょう。

その視線・思いは、彼女をとて官能的な気分させてくれるくらいですから、やはり切れません。

もうコレきりにしよう・・・と思いながらも、会い続けてしまう訳です。

今から思えば、よく一線を越えなかったなあ・・・と思うくらい、危ない場面もありました。

それを何とか持ちこたえてる、という感じ。

カウンセリングルームの扉を開けたとき、ホッとして、力が抜けた顔を何度も見ました。

「ここだけがとても安心するところ。家では旦那に気を使うし、外でも社長さんに気を使うし」とため息混じりに話してくれた言葉がとても印象的でした。

彼女が持ちこたえられたのは、何も私に「エッチはしちゃだめよ」と言われてたからだけではありませ
ん。

その罪悪感に押しつぶされることだけでなく、

「社長さんとはただロマンスを感じ、セックスをしたい相手。決してパートナーではない。パートナ
ーじゃない人と関係を持っても虚しいし、罪の意識が強くなるだけ」
という気持ちが強くあったんです。

それは彼女がご主人にかつてされてきたことだからこそ、分かることかもしれません。

でも、そう強く思えた彼女は、ある側面でご主人を許してたんですよね。

出来るはずがないと思っていた「浮気をして自分を捨てようとした夫を許す」ということが・・・。

それは一言で言えば、大きな愛をご主人に向けていた、ということなんです。

感情は社長さんに振れ、女としても社長さんの魅力に虜になっていましたが、どこかで、本当に愛して
いるのはご主人で、その気持ちにブレは無かったのかもかもしれません。

だからこそ、カウンセリングにも通い続けられたのでしょう。

もし、ご主人に対する愛に蓋をしてしまっていたら、きっとカウンセリングを受ける気持ちもなくなっ
てしまったと思うんです。

カウンセリングというのはいわば、自分の心の中の真実の愛に気付く場所ですからね。

[14/14]訪れた転職と、流れに乗ってやってきた大きなギフト。

そんな中、ほとんど突然、ご主人の転職が決まるんです。

しかも、転職先ではやりたい仕事ができるようになるんです。かなりの好条件で！

でも、彼も彼女もギリギリまで迷っていたので、ほんとうにバタバタになってしまいました。会社からも「いい加減に決めろ！」と怒られるほどに。

それくらい、二人とも今の街が好きで、離れなくなかったんですね。

だから、2、3年という期間限定という条件で東京へ行くことにしたそうです。

*

この頃になると、夫婦関係はかなり前向きになっています。

セックスレスも回数だけなら解消してるようになり、ご主人も子どもが欲しい気持ちはもちろん、彼女を女性として確実に愛し始めています。

でも、イマイチ燃えない友美恵さん。

元々セックスは好きだけど、なかなか体の準備に時間がかかるタイプなので、そんな自分にまどろっこしさもあったんですけどね。ただ、以前に比べると、セラピーでたくさん感情を扱ったせいか、体も変化が出てきているとのこと。

やはりセックスや体も、心の問題なのかもしれません。

だから、ご主人だけを見つめられるように、社長さんとはもう区切りを付けることにしました。

辛いけれど、でも、何となく一方で満足感もあり、また、一線を越えなかった事に対する自信もあって。

社長さんとはギリギリの攻防だったんですけど、彼女が自分のポリシーを貫けた事で、かなり自信になっているんですね。

実際、この頃の彼女は柔らかくて、キラキラしていて、疲れはあっても、でも、輝いていました。女性としての魅力も、とても強くて。

そして、大阪での最後のカウンセリングでは、子どもができますように・・・という願いを込めてセラピーをさせて頂きました。

ヴィジョンクエストといいますか、実際に子どもが天国から降りてきて、受け取り、子宮に収めて育て

ていく・・・という感覚を養ってみたんです。

子どもを受け取る準備をする、そして、その気持ちを十分に味わう・・・。
ほんとうに子どもができたらいいのにな・・・という気持ちで贈らせて頂きました。

以前、一度やってみたヴィジョンクエストのセッションの応用編ですね。

*

そして、バタバタしつつもご夫妻は東京へ旅立って行きました。
でも、行った先で彼女はとても不安に、なってしまうんですね。

どうも、元々環境の変化についていけないタイプで、情緒不安定になってよく泣いてしまうんだそうです。
実は前の街に引っ越してきたときも数ヶ月は同じような状態だったんです。

その話を聞いたとき、セッションの中で幾度と無く出てきた強い怖れの感情との繋がりを感じてしまいました。
彼女の中にはまだまだ分からない領域がたくさんあるのかもしれない。

この頃友美恵さんは慣れない環境で仕事をするわけでもなく、友達も近くにはいない状況で、ひたすら寂しいんですね。
それこそ、(今度は東京での)カウンセリングの日を指折り数える・・・という状況だったんです。

例の社長さんとは転勤を機に思いきって別れました。彼もよく出張などで東京に来ていたので会いたがってみたいなんてどね。
もちろん、彼女も未練はないことはなく、寂しいことは寂しいけれど、でも、女は強いですよ。
しっかり「あれはもう過去の事」と気持ちを切り替えていました。

こういう時は男よりも女性の方が遥かに切り替えが早いですね。
男性の方が長く引きずるものです。社長さんは相当苦労したんじゃないかなあ・・・などと勝手に想像してしまいました。

*

さて、東京に転勤になってからはご主人は寂しい彼女を気遣ってか、早く帰ってきたり、様々な配慮を

してくれるようになったり、まさしく“愛情の育てなおし”をやっているようなものでした。

転職という分かり易いアクションがあったお陰で、お互いに今までのことをリセットして始め易くなったんですね。

ちょうど彼女の気持ちが落ち着き始め、ご主人も子どもが欲しくなったり、夫婦関係をきちんとやっていこうと決意した頃に降って沸いた転職話。

そう思えば、こういうプロセス、変化は偶然はないし、ほんとうによく組まれてるなあ・・・と感心させられます。

「事実は小説より奇なり」とよく言われますが、この友美恵さん夫婦の軌跡をドラマにしても、この転職の辺りなんて、いかにも作り物っぽく見えてしまうでしょう。それが事実として起こるから、ひたすら感心するばかりでした。

*

セックスについても、彼女もまた東京に来てオープンになっていることに気がきました。体の反応も、また、声も、感じ方も、全てが過去と違うんですね。

それはご主人をして「お前、浮気とかしてないよな？」と言わしめるほどだったそうです。「そんなわけないじゃん」と心の中でペロッと舌を出して否定する友美恵さんには、もう余裕が漂っているわけです。

そして、以前よりも急激に子どもが欲しくなった（彼自身も何でこんなに気持ちが変化してるのかはよく分からなかったそうです）ようです。

*

そんな話をしてから間もなく、なんと！待望の妊娠が判明したのでした。

彼女の身近な人たちが妊娠ラッシュで、次々子どもが生まれる時期に当たるようで、友美恵さんとしても「もしかしたら、次は私かも・・・」と思っていたそうです。

でも、さすがにそれが実現したときは自分でも信じられず、実感が全然わかなかったそうなんです。（多くのお母さんはそうですね）

ご主人の浮気の解消、離婚問題、セックスレスを乗り越えて、自分の浮気問題もクリアにし、そうして

東京転勤の話に乗って新しい環境に来たら、さらに新しい命がお腹に宿るんです。

不思議な縁に導かれた、そんな夫婦の軌跡を感じます。

* * *

そして、彼女はその何ヶ月か後、予定通り元気な女の子を出産しました。

そして、ご主人はその子が生まれる前からメロメロで、家族命、の親バカになっているそうです。

今回掲載させていただくに当たり、改めて友美恵さんに内容を確認していただきました。そのとき頂きましたメッセージをご本人の許可を頂きましてご紹介させていただきます。

メールありがとうございます。テキストの内容、拝見しました。根本さんの視点からしっかりとまとめていただいて、ありがとうございます。改めて『そうだったのか・・・』と気付かされたり、忘れていた部分もあり貴重な内容でした。社長との件は、今となっては小恥ずかしいですね。

でも、このタイミングで妊娠したのは本当にすごいなあと思います。もう一步踏み出せないでいた私の背中を、押してくれるかのように、娘が私達のところに来てくれたように思います。

その娘はちょうど4ヶ月になりました。とってもとっても可愛いですが、とってもとっても大変・・・さすがに疲れ果て、見かねた主人の勧めもあり、しばらく実家のお世話になりました。

主人は、おっぱい以外一通り協力してくれているので助かっています。『こんなに可愛いなら、もっと早く作っとけばよかった』などと申しております。よく言うよって感じです・・・でも本当に存在自体が可愛く愛しいですね。

時間をかけてまとめていただいてありがとうございました。
まだまだ寒い日が続きます。どうぞ、ご自愛ください。

【友美恵さんが今回取り組んだプロセス】

- (1) 感情を解放する
- (2) 執着を手放す
- (3) 自分を取り戻す (グランディング / センタリング)
- (4) 覚悟を決める (コミットメント)
- (5) 好きなことをする
- (6) おバカになる (お気楽になる)
- (7) 女性としての魅力を磨く
- (8) セクシャリティを解放する
- (9) 選択する
- (10) 受け取る
- (11) 自由になる
- (12) 許す
- (13) 対等性
- (14) 流れに身を任せる
- (15) 愛する

【参考文献】

心理学講座

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lecture.html>

3.浮気の心理学～不足原則～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec3.html>

4.罪と罰の心理学～罪悪感の心理学～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec4.html>

21.セックスレスの心理

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec21.html>

22.嫉妬の心理学

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec22.html>

25.心を縛る鎖のお話～観念の心理学～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec25.html>

48.浮気の心理学2～パートナーシップに潜む意外な罠～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec48.html>

102.セックスレスの心理2～仲はいいのになぜ？～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec102.html>

104.罪と罰の心理学2～その影響力と許しへの第一歩～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec104.html>

110.バランスの法則～パートナーシップの見えない繋がり～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec110.html>

119.二人で作る土壌～美しい花を咲かせるために～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec119.html>

142.罪と罰の心理学3～“自分は毒である”という観念～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec142.html>

146.セックスの心理学1～セックスというタブーが生み出すもの～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec146.html>

154.魅力の心理学～セクシャリティとその解放について～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec154.html>

164.許しと手放しの心理学

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec164.html>

258.浮気と離婚の問題を乗り越える～それでも幸せになれるのです(1)～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec258.html>

259.浮気と離婚の問題を乗り越える～それでも幸せになれるのです(2)～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec259.html>

273.パートナーシップと嫉妬の心理学(1)～(4)

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec273-1.html>

282.(セックスの心理学2)愛を育むセックスとは?(1)～(4)

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec282-1.html>

292.セックスレスの心理4(1)～自立がもたらす“男男関係”～

<http://www.counselingservice.jp/lecture/lec292-1.html>

【コラム集】

不安の奥にあるもの

<http://www.counselingservice.jp/column2/archives/000206.html>

著者の紹介：根本裕幸（ねもとひろゆき）



カウンセリングサービス所属の心理カウンセラー / セラピスト。

神戸メンタルサービス (<http://www.healing.ac>) にて心理学やカウンセリングの手法を学び、ボランティア・カウンセリング・グループ“カウンセラーズ・グループ”や、カウンセリングサービスの設立に主力メンバーとして参画。現在は大阪を中心に、東京、名古屋、福岡で面談カウンセリングを行うほか、電話・インターネットによるカウンセリング、心理学講座 / ワークショップの講師を担当。母体である神戸メンタルサービスやカウンセリングサービス主催のグループセラピーではトレーナーを勤め、数十人規模のセミナーをリードしている。

また、企業や団体向けの講演会や研修も行うなど、年間50～100件ほどのセミナーを開催している。

カウンセリング / セラピーでは、恋愛や結婚などの男女関係、職場での対人関係やビジネス心理、家族関係など幅広いジャンルを得意とし、分かりやすい切り口での問題解決プロセスを提案すると同時にハートフルなセラピー（心理療法）を年間に約千件ほど行っている。

著書に「本当に愛されてるの？」『女子校育ち』のための恋愛講座（共にすばる舎）があり、anan（マガジンハウス）、AERA（朝日新聞社）ほか、雑誌などへの寄稿・取材協力・企画も多数。

カウンセリングサービスのホームページ（<http://www.counselingservice.jp/>）では心理学講座や無料相談コーナー、コラム、心理テストなどの無料コンテンツを精力的に執筆している。

個人ページはこちら（http://blog.livedoor.jp/cs_hiro/）。日々のコラムや気付き、男女関係に関する心理学講座など、心の関する情報を好評連載中！また、カウンセリングやワークショップスケジュールも随時掲載中。

連絡先：カウンセリングサービス / 神戸メンタルサービス（資）

カウンセリングのご予約・お問い合わせは・・・06-6190-5131 / 06-6190-5613

執筆・講演・研修等のご依頼・お問い合わせは・・・06-6190-5611

（電話受付時間：12:00～20:30 月曜日定休日。月曜日が祝日の場合は翌日）

Fax：06-6190-5612

E-mail：info@counselingservice.jp（根本宛にお願いします）

〒141-0001 東京都品川区北品川 5-12-9

〒564-0052 大阪府吹田市広芝町 9-31-404

本テキストの無断転載・転用を禁じます。