

恋愛の深層心理 総集編 その1

< INDEX >

- 01 -浮気されてしまう- . . . 2
- 02 -人のせいにしていると幸せになれない- . . . 10
- 03 -なぜ努力してもキレイに見られないか- . . . 21
- 04 -なぜ異性の気持ちがわからないか- . . . 32
- 05 -こうすると引き寄せられる- . . . 48
- 06 -恋愛力の上げ方- . . . 53
- 07 -意中の人タイプが自分のタイプでない!- . . . 61
- 08 -人を信用できないんです- . . . 69
- 09 -中身のある女=頭のいい女ではない- . . . 90
- 10 -健康になると恋愛も健康になる!- . . . 106





01 - 浮気されてしまう -

第1回目は「浮気されてしまう」というテーマです。

○相談者さんのお話

※ クライアント（相談者）：30代前半 女性

「付き合う人、付き合う人、みんな浮気する。

みんな別れた後に後悔するんですよ。

私がよかったって。

でも、浮気されたら、もうやり直す気はないんです。

なんで、あたし、いつも浮気する人としてしか

出会えないんでしょう？

この人は浮気しないって信じれる人を選んでる

はずなんです！」

こんなお話でした。

どういふことなのでしょう？

1. どういうことなのでしょう？

当然お話をしながら、不足している情報を聞き出していくのですが、ここでは「これに似たケースの人」に向けて、「これがどういうことなのか」というヒントになるような解説を試みようと思います。

こういうケースの方って比較的多いのではないかと思います。それも、割と異性にモテるようなルックスを持っている人に多いように思います。

浮気のパターンはいくつかありますが、その中でも多いのが

- 1：パートナーの魅力がなくなったと感じるパターン
- 2：パートナーに良くしてもらえず、他の異性に良くしてもらおうパターン

2は特に結婚後に起こるパターンです。

いずれにせよ「隣の芝」に目が行ってしまうということですね。

手に入れる前が一番熱いときなんですね。手に入れた後、その関係を維持することの方がよっぽど難しいものです。

とはいえ、この相談者さんはなぜこう何回も浮気されるのでしょうか？

「尽くし過ぎるから？」

「飽きられるから？」

どちらもあるかもしれませんね。

しかし、原因はもっと以前にあるのです。

私がすぐに思いつくのは

「浮気してくれる相手を探しているから」です。

「そんなことあるはずない！」と思う人と、

「それ、あるかも…」と感じる人がいるでしょう。

そう何度も同じ目を見ている人には、

それなりのクセがあるものです。

この「浮気してくれる相手を探している」というのは、
至極無意識的なものです。

自然とそういう人を選んでしまうんですね。

浮気をする人というのは、前提として、それなりに
魅力のある人です。また、浮気できるくらい
恋愛の流れがきている人なんですね。

目が肥えてくると、そういう臭いにはすぐ気がつく
ようになってくるものですが、この相談者さんは
そういった雰囲気魅了されやすかったわけです。

悪くいうならば、その「浮ついた」「軽さ」みたいな
雰囲気に魅力を感じていたわけです。

何度か痛い目を見ていると、そういった雰囲気に
魅力を感じても、そこに同時に存在する「リスク」を
冷静に見られるものです。

しかし、この相談者さんは「きっと大丈夫！」というふうに
そういった人が見えてしまっていたわけです。

恋愛は盲目と言うのはなぜでしょう？

「自分が好きなものは、自分が見たいように見える」というのがあります。
これは心理学ですと「陽性転移」と呼ばれます。

冷静な目ではなく、思い込みや想像をあたかも疑いようのない現実として見えてしまうんですね。
ですから、このモードに入っている人にいくらアドバイスや説得を試みても、馬の耳に念仏ですよ。

そういった状態にある友人に遭遇した経験のある方は多いのではないのでしょうか？

「あんな人ダメだよ」とか「あの人はやめておきな」といくら言っても、結局聞かずに、後で後悔…。よくある話ですよ。

では、なぜ無意識にそういう人を選んでしまうのでしょうか？

2. なぜ無意識に選んでしまうか

人には群衆欲求というのがあります。
簡単に言ってしまうえば「群れたい」という欲求です。
これは群れをなす動物に生まれつき備わっている
無意識の欲求です。

どのように群れるかというと、
自分と何かしら共通点を持っている対象と
関係を持つことで群れを形成します。

人は「自分と似ている」ものに愛着を
感じるんですね。

ペットでもそうです。
「ペットは飼い主に似る」といいますが、
実のところこれは逆で、飼い主が自分と似ている
ペットを選んで飼っているんです。

要は、自分と雰囲気似ているペットを
選んでいるわけです。

恋愛にこれを当てはめても同じことが言えます。
私はこういったケースでよくこう言うのですが、
「自分と同じレベルの人と出会うんですよ」と伝えます。

要はこういうことです。

自分が不安定だったり、自信がなかったりしている
ときには、「しっかりしている」や「自信を持っている」
というような雰囲気の人には魅力を感じられないんです。

なぜなら、「見下されそう」とか「一緒にいて楽しくなさそう」
とか「怒られそう」などという不安を感じてしまうからです。

そういう状態ですと、浮ついた軽い感じの人に
「同レベル感」を感じるわけですね。
そこに無意識に共通点を見つけるわけです。

では、なぜ「浮気してくれる相手を探している」のでしょうか？

実は「不安定」や「自信がない」ときというのは、
「不安定でいること」や「自信がない状態」によって
自分のバランスを取っているんです。

わかりづらいですよ。噛み砕きましょう。

要は「自分を認めている」とか「自分に自信がある」と
自分に対して思おうとすると、しっくりこない状態な
わけです。

そこで自分のことを「自分は不安定」とか「自信がない」
といったところに自分を置くことで、結果的にある程度の
しっくり感を得ているわけです。

更に噛み砕きましょう。

「彼氏は欲しいけれど、最終的に彼氏にフラれることで
自分がダメとか不幸だということに確証をしようと
無意識に思っている」
ということになります。

また、この相談者さんを例に挙げるならば、
「浮気させて、別れ、最終的に相手に後悔させるという
ことで、自尊心を保っている」
ということも考えられるかもしれません。

「ハッ！」とした人はいらっしゃるでしょうか？
これらはなかなか意識できることではないので、

「そんなことは思っていない、私は純粋に幸せになりたいと本当に願っている」と思う方が多いはずです。

しかし、「何度も同じパターン」が身に降りかかっていた場合、そのパターンを丹念に振り返ってみると、その場その場での判断や、パートナーとの関わりの中に、「その結論」を導き出すための行動をしっかりとやっつけてしまっているわけです。

こういった自分が無意識にやっつけてしまっているパターンやシナリオに気づき、そこから脱却することで、人は「意識的に生きられる」ようになっていきます。

自然と自分の安定感も増し、「浮気されなく」なっていきます。つまり「浮気しない人」に魅力を感じ、そういう人と出会っていくわけです。

今回紹介した理論は「交流分析」の「脚本」というものが大いに参考になっています。

「人は幼少期に立てた論理的でない人生脚本を組み立てて、それを大きくなっても、その脚本に添わせるように生きていく」というようなものです。

参考になりましたでしょうか？

ちなみにこの話に出てきた相談者さんは、今では自分の人生に意識的に取り組んでいる実感を得ているそうです。

「自分の人生に責任を持って生きています」と言っていました。

私としてもとても嬉しいことです♪





02 -人のせいにしていると幸せになれない-

よくあるんじゃないかなー？と思うテーマから
選んでいっています。
次は「人のせいにしていると幸せになれない」です。

どうしても人は何かあると、いい事でも悪い事でも
「原因探し」をするものです。

人間が今の世界にこれだけ繁栄しているのには、
それなりの強さを持っているからなのですが、
それは何かと言うと「ストレス発見能力」と
「ストレス発生源撃退能力」なんですよ。

ここから見ていきましょう。