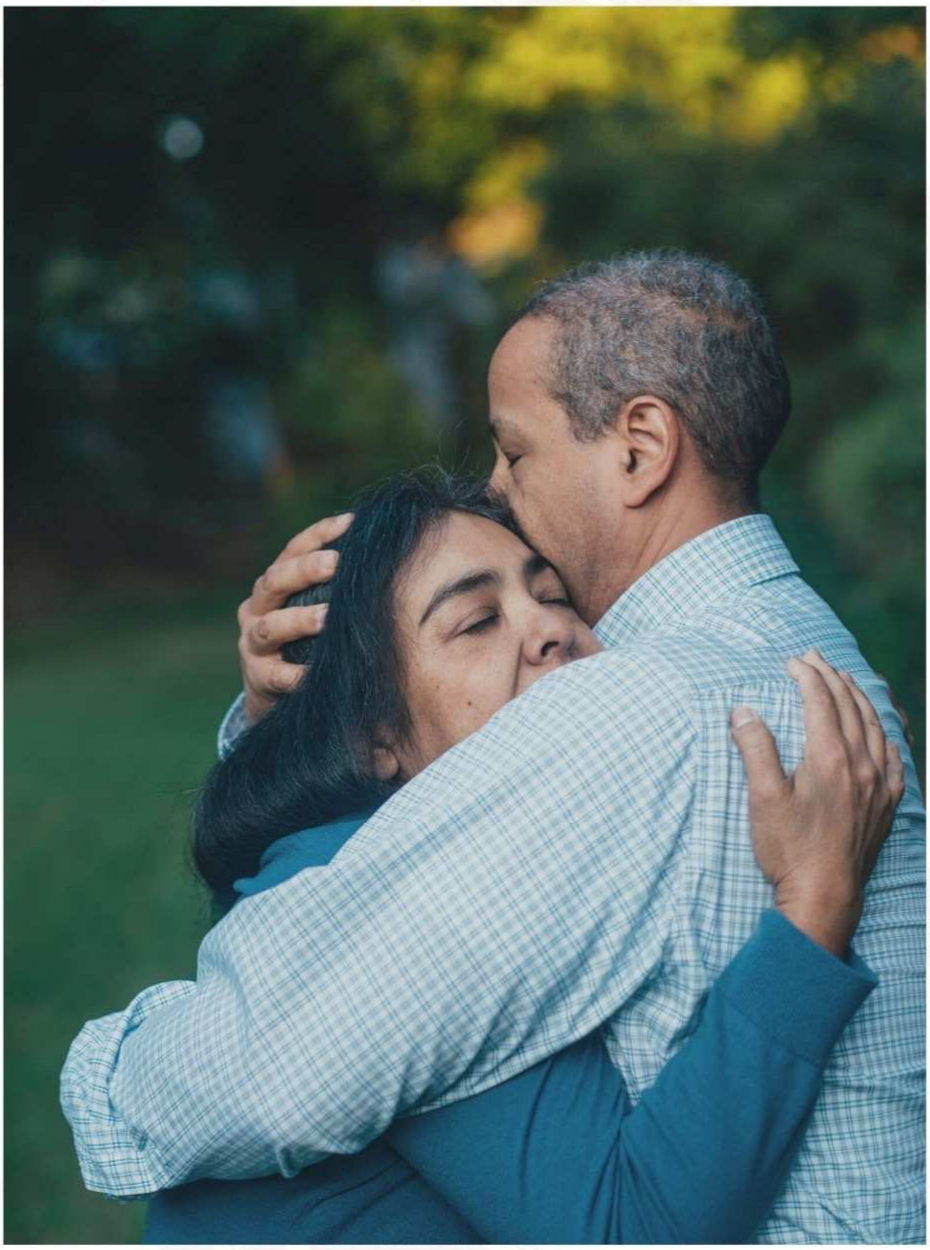
許そうと思っては許せない・・



浮気を許す
3STEP

あなたに癒しを・・・

「旦那に浮気をされたけどできるならば一緒にやっていきたい。でも、どうしても許すことができない。」

「許そうと思えば思うほど、どうしても怒りや悲しみが押し寄せてきて許せない気持ちになってしまう。」

許したい気持ちがあるけど許せない自分がいると、自分は器の小さな人間なのか？それとも憎んでるの？と色々葛藤しているのかもしれません。

それはそうですよね。

許したいと思っているのに許せない自分がいるのですから・・・しかし、そもそも「許そう」とすればするほど許せないってご存知でしたか？

気にしない気にしない・・

考えない考えない・・・

と呪文のように唱えても余計に気になるし考えてしまう現象と一緒でこれは脳科学的にも証明されています。

なので今は許そうとさえしない・・それどころか許せない！という気持ちを出した方が許しやすくなるのです。

では、具体的にどのように許していけばいいのか？

ここでは、夫婦関係のカウンセラーやセラピストが許せない気持ちを許せるようになるために典型的に使われている質問集を用意しましたので是非取り組んでみてください。

きっとかなり許しやすくなるなってあなたのその葛藤という重しはかなり軽くなるはずです。

STEP1.あなたの感情を解放する

あなたの感情を抑え込まない。

浮気をされたら傷ついたり裏切られたような気持ちになるはずです・・しかしこ浮気を許したいと思っていると、その気持ちを抑え込んで冷静になろうとしたり愛情を感じようとしはじめます。

しかし、これをするとストレスを抱えてしまって後に爆発をすることになります・・感情は我慢をするとストレスになるのです。

だから、まずは苦しいし悲しいし怒りも湧いてくると思いますが・・・その感情と正面から向かいましょう。紙に書き留めたり話を聞いてもらったりなど、感じ切ってください。

すると自然とその気持ちは解き放たれていくでしょう。

・浮気をされたら多くの場合は、傷ついたり・怒ったり・動揺したり・悲しくなったり・裏切られたと思ったり・混乱したり・信じらなくなるかもしれませんが、それおなんとかしようとしないでください。そういった感情を感じるのは普通の事です。

・その感情をどういう風に捉えるのかは楽になってからでないとわかりません。許したいのならば「だからこそ浮気のない良好な関係を作る」となっていくし許せないのならば「離婚する」「財布として使う」というように決断ができるはずです。

・そのありとあらゆる気持ちを旦那さんに伝えられるようになれば（感情的ではなく）旦那さんはあなたがどれほど深く傷つき悩んだのかを理解するかもしれません。

健康的な方法で感情を解放しましょう。

特に怒りを感じた時には、感情に振り回されてそのまま言葉を投げかけたり勢いで行動をしたい衝動に駆られてしまいます。復讐したり攻撃したり旦那さんを傷つけたくなるかもしれません。

しかし、これは許しに近づくことが難しくなります。

それどころか関係さえも壊してしまいます。

そのため、関係を崩壊させることなく感情に振り回されず感情を楽にする方法を見つけてください。

・怒りを感じて表現をする場合は枕を殴ったり散歩に出かけましょう。

・アート、文章、音楽、ダンスなどで感情を表現してみてください。

・薬物・ギャンブル・アルコール・タバコなどは気をつけてください。

・夫や友人や子供などに怒りをぶつけるのは避けましょう。否定や批判や受動的攻撃は気をつけましょう。

・自然に触れましょう・・緑を見ましょう。

・それ以外考えられないような趣味をもちましょう。

気分が悪くなったらクールダウンしましょう。

すぐに怒りや動揺をなんとかしようとすると、勢いに身を任せて短絡的な行動をとりがちです。

そのため、後に後悔することになりかねません。自分が怒りを感じたり動揺していると感じたら、その状況から離れて落ち着きくことに集中しましょう。

違う部屋に行くか？散歩などをして怒りをぶつけられない環境に身をおきましょう。

・怒りや動揺などを感じたらすぐに気付けるようになりましょう。

・その場から一度離れてください。

・深呼吸や伸びなどをしてココロを落ち着かせてください。

必要ならば距離をとってください。

どうしても怒りや絶望的な気持ちが出てきてしまう場合、またはフラッシュバックが止まらない場合があるかもしれません。

そういう時に旦那さんと共に済むのがキツイ場合があります。共に寝るのがキツイこともあります。そういう場合は嫌いにならないため、憎しみになる前に距離を置きましょう。

・子供がいる場合など。両親が地方に住んでいるなど・・難しい場合は週末だけ、旦那さん側が、など調整をしてみてください。もちろん何がおこったのかを誰かに伝える必要はありません。

・旦那さんにはフラッシュバックしてしまうから一時的にと伝えておきましょう。可能であればいつに元の生活に戻るのかを伝えましょう。

自分を責める事は避けましょう

許すとなると・・・浮気は場合によっては夫婦間の責任である場合もあります。しかし、だからと言って自分を責めるのはやめましょう。何パーセントかわからないけど「一部の責任」はあれ全てアナタの責任なんてありえません。

そんなことをしてしまうとあなたが潰れてしまうだけでなく許すなんてことはできなくなります。表面的に許しても裏側で憎しみを拡大するだけです。

・自分を責めたくなったら・・代わりに自分を思いやってください。思いっきり泣いたら自分自身で自分を抱きしめてあげましょう。自分を愛せない人に人を愛する事は難しいということをお忘れなく。

・それでもせめてしまうのならば紙に自分の悪いところを書いてみてください。そして・・・書いたものを一日後に反対のいい部分に変えてみてください。

・しかし、明らかに問題ならば「解決策」を考えて今すぐ簡単にできるところから練習をしていきましょう。

STEP2.旦那さんとのコミュニケーション

浮気を許す為の質問しましょう。

浮気を許そうとした場合。多くの人は浮気の詳細を聞きたくないと思ってそのまま許そうとします。

しかし、知らないまま許してしまうと「既にしっているだけの情報をネガティブに拡大してしまう」ので表面的に許せても精神的に追いやられてしまいます。

「わかりたくない」という目先の恐怖のために「わからない」という永続的な不安を抱えるのです。しかし、「どのホテルにいったのか？」「どういう頻度で寝たのか？」ではなく浮気をした理由を突き詰めていきましょう。

・旦那さんが浮気をするに至ったエピソードを軽くきいて理由をきいていきましょう。

・あなたとの関係に溝や亀裂を感じているか？離婚をするつもりがあるのかも図ねてください。これがないと関係を前向きにすすめていくことは難しいです。

あなたが旦那さんの浮気について何を感じ何を思ったのかをシェアしましょう。

浮気をされてから許そうとするまでの過程で、あらゆる感情を感じ不安や恐れを感じると思います。

たとえば、旦那さんが再び浮気をするのではないか？と心配をすれば旦那さんを疑いの目で見て、自分は愛されていないのではないか？不公平感などを乗り越えられない状態になったこともあるかもしれません。そういった感じてたことのプロセスを旦那さんが知ることはとても重要です。

・話すときには「私は〇〇と思った」「私は〇〇と感じた」というように非難をしない伝え方をしてください。

旦那さんがどのように感じてるか？を聞いてください。

旦那さんも言い訳があるかもしれないし、あなたとの関係においてこれまで不安や心配や悲しみ・・・自信のなさがあったかもしれません。そういった旦那さんを理解することはあなたにとって慰めになることもあるでしょう。

・彼の言葉を真実として受け止めることは時間がかかる場合があります。

・あなたが結婚生活を続けたいのならば、旦那さんが浮気をしたことに対する後悔をしてもらう必要があります。そのために一旦「離婚という洗濯もある」ということを突きつけることも必要かもしれません。

浮気についての境界線を作りましょう。

あなたは浮気を無視することはできません。しかし、だからと言っていつまでもその話を続けても辛いだけですし、関係のない話をして無駄な議論をしても仕方ありません。

そのため「この話をする」「このための話をする」「こういう話はしない。」「休憩を挟む」というラインを決めて話し合いをすることを心がけてください。

・毎日のようにその話をすると復習をして記憶が強化されてしまうので話し合いは週に１回というようにするといいでしょう。焦らずゆっくりと無理せずに話し合いを進めていきましょう。

・あなた達に子供がいる場合は子供の前では浮気については議論はしないほうがいいでしょう。

あなたのコミットをシェアしてください。

ここまでこれば、ある程度許す準備ができているはずです。あなたが旦那さんを許して共に関係を続けていく選択をしたのならば、あなたの旦那さんにも同じように確認してください。

ここで曖昧にするのはやめてください。まだ旦那さんが準備ができていないのならばすぐに決めなくてもいいですが必ずコミットをさせてください。

自信がないとか何らかの理由でコミットできないのならば更に議論をしましょう。

・あなたとあなたの旦那さんが夫婦関係を維持して関係を改善したいのであるのならば、互いに新たなコミットを宣言すべきです。これがないと手放すことができません。「許す」と決めるのと「許したい」と悩むのは全く別のことです。

STEP3. 浮気を許す

許しはあなたのためである事を再確認

あなたの旦那さんはあなたが許す事で安心するかもしれませんが、そんなことはどうでもいいです。許すのはあくまで自分自身の為であり関係を構築するためにあるということを覚えておいてください。

怒りや恨みや悲しみを抱える事は旦那さんと傷つけるよりも・・・あなた自身を傷つけてしまうのです。許すということは痛みや恨みや怒りでさえも手放して前進する事を意味します。

・あなたが離婚をするか？関係を再構築するか？どちらに関わらず、手放し許すことはあなた最大のメリットを与えてくれます。

・もし、あなたが許すことを望まないなら結婚生活を続けてはいけないという意味ではありません。続けながらも許すという道もあります。いい関係を作ることにフォーカスをあてたら気付いたら許していたということもあります。

浮気を一緒に手放しましょう

あなたが許し、旦那さんが続けるとコミットをした場合。あなたと団んさんとで新たな関係を構築する必要がありません。以前の関係と同じようにならないようにしましょう。新たな方向に進むようにしましょう。

これまでの二人の関係における必要のないものをやめて関係をよりよくするための選択をしていきましょう。人は辛さやくるしさで行動し続けることができるほど強くありません。よりよくなるワクワク感を秘めた道に進むことによって本当に手放せます。

・ここで恨みや悲しみ、怒り・不公平感を手放してください。口で言うほど簡単ではないかもしれませんが前進するためには必要なことです。

・何らかのセレモニーのようなことを行いましょう。一番簡単なのは捨てるものを書いたメモを一緒に燃やすことです。捨てる・燃やすというアクションをおこす事によってコミットはより強くなります。

カウンセリングを受けましょう

もし、あなたが旦那さんとの関係を再構築することを選択したのならば、できるならば夫婦カウンセリング。難しいなら一方がカウンセリングやセラピーをうけてください。ココロのしこりを落とし新たな道を切り開くために非常に役立つはずです。互いに有効的な関係になることを助けてくれるでしょう。

・夫婦関係を専門とするカウンセラーやセラピストを見つけましょう。彼らは夫婦間のコミュニケーションや許しのワークなどを教えてくれます。

・もし、メンタルが不安定ならばメンタルトレーナーや心理カウンセラーなどに頼るのも一つの手です。

信頼関係を再構築しましょう。

旦那の人間関係に制限をかけたり、監視をしたりするような事では信頼関係を構築することはできません。これらのことは信頼関係を壊し再発の恐れ、また別の大きな問題の火種になってしまうでしょう。

信頼を再構築するためには互いの関係に徹底的にフォーカスしオープンなコミュニケーションをとるところからスタートします。尋問したり疑うのではなく、信じあえる道を選びましょう。

・皮肉・否定・批判は信頼を構築するための邪魔になります。ここがうまくできない場合はカウンセラーに相談をすることをオススメします。

関係を改善していきましょう。

そして、よりよい関係を構築するためには何をしていくのか？どうあるのか？を互いにシェアをして実行してください。よりよい関係を構築するための方法を見つけ出してください。

過去のコミュニケーションに問題があるのならば改善をしましょう。うまくいかなかった理由も正直にシェアしましょう。性的な関係が問題ならば性について学び小さなことからでいいので実行し互いが満足できる道を見つけましょう。

・たとえば共通の目標・目的を設定しましょう。それを互いにサポートしていきましょう。

・何を改善したらいいのかわからない場合。良好な関係とは何か？を学んだりセラピストやカウンセラーに方向性を示すサポートをしてもらいましょう。

STEP4.アフターフォロー

親しい友人や家族に明かしましょう。

コミットをし一歩を踏み出したら、この段階で親しい友人やあなたの家族にその決意を明かしてください。まだ、これまでの間に伝えていないのならば敬意も伝えましょう。

そして、友人や家族を頼りながら彼らが困っているのならば手を差し伸べてください。人は辛い時や苦しい時ほど誰かのために活動するとストレスが軽くなる傾向があります。

関係の再構築はすぐにできるわけでも簡単にできるわけでもないので、相談できる環境や辛い時に支えてもらえる環境、そして彼らに貢献できる環境を作りましょう。

・旦那さんとシェアをして「どのラインの人まで明かすべきか？を共に考えて明確にしておきましょう。

・ストレスの発散に友人や家族にあなたの旦那さんを批判したり侮辱したりることに時間を費やさないでください。それは癒しの道ではなく不快な感情を拡大する道です。

コミュニティーにはいりましょう。

できる限り前向きに自分と向き合っている集団コミュニティーに属しましょう。理想な同じような経験をして前向きに動こうとしているコミュニティーがベストですがほぼありません。

そのためなんでもいいのでアナタのココロの支えとなるコミュニティーに参加して互いの経験をシェアしたり、前向きなメッセージをシェアしあいましょう。愚痴や文句のコミュニティーには参加しないように気をつけてください。

身近な人に助けられてると実感してください。

ほとんどの夫婦は子供に浮気のことを話さないようにします。しかし浮気をしたことによる夫婦関係の溝や亀裂を子供たちは察知します。そして不安になります。

そのため浮気までは言わなくても「関係に亀裂や溝が出来てる事」「どういう方向性に進むつもりなのか？」を伝えて、子供たちに対して夫婦が愛情を持っている事とサポートをする意欲があることは保証してください。子供たちに安心環境を作ってあげるようにしましょう。

・答えがない質問に断言しないようにしてください。例えばあなたの子供が夫婦間の溝や亀裂に気付いて「離婚するの？」と尋ねられた場合。「そんな事あるわけないじゃない！」ではなく「そうなりそうだったけど、今お互いにやり直そうとしてるんだ。」というように状態を素直に伝えましょう。

・子供の存在は夫婦間の関係を癒すために助けられるでしょう。だから無理に隠すのではなく彼らにココロを開いて頼りましょう！