

すいません。

正直に言います。

離れた気持ちを戻すことはできません。

大事なことなのでもう一度言います。

一度離れた気持ちは戻りようがないのです。

なぜか？

それは、あなたのパートナーがあなたとの関係を頑張りや我慢などをしてきたすべての行動が「無駄な結果」を生み出すことがなかってしまったからなんです。

精神的に当たったり非協力的だったり、あなたの行動や言動にたいして自分なりに何をどうやってもダメだった。

これまでは愛情があるから耐えられた。

頑張れた・・・。

でも、もう耐えられないところまできて、たとえ今あなたがそれらの行動や言動を反省し改善をしたところで・・・

「またどうせ同じことになる。」

という不安や恐怖を拭う事はできない。

そして燃え尽きて・・・冷めて。

もう何をやっても無理だ。

と気持ちが離れたわけです。

でも、

なんとか離婚を逃れて、あなたの問題行動をせず・・・いい妻やいい夫を続けられたとしましょう。

1年...

3年...

10年...

心が冷え切り、離れた心で関わるパートナーとの関係の中で、あなたは続けられるでしょうか？

燃え尽きることなく止められるか？

一度のミスもなくやりきれるのか？

胸に手を当てて
正直に答えてください。

たぶん・・・。

大半の人はここで
「無理かも・・・。」

と思うはずですが。

中には

「それでも私は！俺は！」

「それ以上に傷つけたんだから！」

という方もいるでしょう。

でも、

でも、

でもですよ。

10年続けたからと言って離れた心を取り戻す事ができているのかはわからないのです。

たぶん本人も言っていると思います。

「絶対に無理！」

ならばチャンスもあるかもしれません。

でも、

「たぶん無理だと思う・・・」

と言っているのならば、もう先が見えない状態に陥っているのです。

そんな中で、過去の問題がなくなったから解決！
なんてなることはほとんど無理です。

「じゃあ、どうしようもないんですね。」

と思うかもしれません。

安心してください。

道はあります。

そして、このレポートでは正にあなたにその道を示すために書いたのです。

もちろん！

絶対に全ての人が大丈夫か？

は私にはわかりません。

人それぞれ状況は違いますから・・・。

しかし、これまで 1000 名以上の夫婦関係の修復のオンラインサロンを運営し沢山の夫婦のキズナを築けるように導いた経験上。

皆は不可能だ！もう無理だ！

という状態でも、良好な夫婦関係になっていくのを見てきました。

- ・モラハラ関係から一緒に旅行を楽しめる関係に
- ・浮気から二度と浮気のない関係に
- ・DV から別居を互いエンジョイできる関係に
- ・仮面夫婦から何でもオープンに話せる関係に
- ・離婚宣言をされたところから今では「あれがあったからこそ今の最高の関係がある」と互いに言い合えるようになった。

というように最悪の関係であったとしても、加害者・被害者関係なく夫婦のキズナを取り戻してきたのです。

そんな私が冷え切り、心が離れたパートナーの気持ちに戻ったのか？をよくよく研究し分析をしたのがこのレポートなのです。

このレポートであなたにお伝えしたい事。

それは**たった1つ**です。

心が離れた状態であったとしても心を掴むためには...

“希望”

であるということです。

それ以外にありません。

大事なことなのでもう一度言います。

“希望”

なくして、一度離れた気持ちを復活させることはできない
のです。

いいですか？

過去をただ取り戻しても意味がないのです。

なぜなら、心が離れた状態で昔を取り戻したところでまた
同じことを繰り返すだけだからです。

小手先なんて通じません。

当たり前です。

長い付き合いなわけなので、どれだけ小手先をおこなってもそれはちょっとした表情や態度でバレてしまうのです。

でもですよ！

**不完全なあなたでも、
完璧にやらなくても、
なんとかできる道はあります。**

そもそも心が離れた状態というのは、それを解決したからってなんとかなるものではない。

まずはここに気付くことが最初のステップです。

心が離れた状態を取り戻したい人はどちらかというところ、前の関係に戻ろうとする人が多いような気がします。

つまり、

離れたからこそ初めて大切さに気付いたのではないのでしょうか？

しかし、前の関係に戻るということはどういうことなのか？ どれだけ頑張って耐えて問題行動・言動がなくなってもなぜ心は離れたままなのか？

3つの危険行動を避ければその状態から抜け出すことができます。

この3つの注意点が原因になって
つまづくケースが多いので是非参考にしてください。

注意点 1.心からの謝罪をしても問題は何も解決する気はしません。

はい。それでは早速1つ目から解説しましょう。

相手の気持ちが離れたとき。

その離れた気持ちを取り戻すために何をしないとイケないか、ご存じですか？

「心からの謝罪が必要なのでは？」

「謝って許されるものではないんじゃない?!」

「謝らないよりはいいんじゃないかな？」

いろんな意見があると思いますが、ズバリ申し上げますと、謝罪をすることはいいですが・・・

謝罪をしても取り戻すことはできません。

やりすぎると・・・

もっと離れていくハメになります

ここに思い込みがあるのです。

私が相手を傷つけたからとか、酷いことをしたからとか言
って謝る。

確かに謝らないよりも謝ったほうがいいです。

しかし、**謝罪を目的**にしても何も変わることはないどころ
か逆に関係は悪くなります。

実際に、私のところには下記のような感想が届いています。

今までは謝ったら許してくれたのに、

「心が離れた。」と言われてから夫は私が謝るほど
冷たい目で私を見るようになりました。

あの優しい夫はどこにいったのか？

と思っていましたが、そりゃそうですね。

謝っても私は何も変わらなかったり変えるつもりもなかった。何が彼を苦しめているのかもわかっていなかった。

でも、今ならば彼は私の事を誰よりも心配して勇気づけようと思ってくれていたことがわかりました！

これから頑張ります！

はい。

おわかりでしょうか？

謝罪はただの反省や後悔であって、「だから何？」ということが。

気持ちが離れた。

ということは、そもそもこれまでのあなたの言動や行動にたいして

「もう無理だ」

と見切りを付けたということ。

謝ったとしても、見切りをつけるまでのあらゆる試行錯誤もわかりもせず気持ちをわかっているわけでもないのです。

ただ謝ればなんとかいいレベルではないのです。

あなたは感じる事ができるでしょうか？

パートナーがどれだけ考え、何を感じてその決断に至ったのかを。

この中身に寄り添いもしないのに

ただ謝って許してもらおう！

というのが伝わってしまうだけなのです。

心を込めて謝罪をしました！

でも許してくれないんです！

という人でも、ただ気持ちを込めたトーンと態度で謝っているだけでしかない。

という場合がほとんどです。

そんなあなたにお聞きします。

- ・ **相手がどれだけあなたを思い。**
- ・ **そのために何を思い何を感じて**
- ・ **その行動を続けてきたのか？**

それをリアルに感じられるだけ感じて、謝ったらその謝り方と一緒にになりますか？

たぶん・・・

ならないはずです。

心から・・・

というのは、こういうことなんです。

別に自分を責めたり罪の気持ちにさいなまれて謝ったとしても残念ですが伝わらないのです。

それならば謝らないほうがいいくらいです。

この方のように・・・

謝っても何を謝ってるのかわかっていなければ、
謝っても伝わるわけじゃないですよ。

それならば謝るよりも知ることのほうが大事ですよ。

と言われてもハッとしました。

当時、「話し合いをするなら離婚」と
言われて謝っていました。

これまで何度かありましたが
その場はしのげても何も変わりませんでした。

心から謝っているつもりでも、その裏では
「これまで何度も裏切ってるくせに」
と思っていたのがわかったのでしょうか。

でも、謝るのをやめて離婚を覚悟で話しを聞くことで
彼女の本当の気持ちに触れられました。

この方の場合。

謝ってはいません。

しかし、奥さんの話を聞くことによって何を思い何を感じ
浮気をしたのか？話し合いを拒否していたのかがわかった
のです。

そして、**完全に心が離れている状態から大逆転。**

いいですか？

心から、全身全霊で謝ればいい。

なんてことはないのです。

大事なことはもちろん！自分にも悪い部分があるという視点を持ちながらも、「**Why (なぜ?)**」に目をむけることなのです。

何もわからずとにかく謝る。

なんてことをしていると、

「違うんだけど・・・」

「そんなに謝られるとなんかこっちが怒ってるみたいになるのに・・・」

「ああ～・・・どんどん冷めていく。」

となつて余計に関係は崩壊していくことになるのです。

浅い関係ならば謝れば治まることも沢山ありますが、関係

が密になるほど「通用しない」事を頭にいれておかないといけません。

はい！

「誠心誠意謝れば許してくれるはずだ！」

この思い込みは、よりあなたを、
そしてパートナーを苦しめる原因になります。

ではどうすればいいのか？

まずは知ろうとすることです。

何もわからずにとにかく謝るようなことはしないでください。
知ろうとするだけで見えてくるものがあるはずですよ。

そして、、、知り理解をすれば、それだけでパートナーは
「わかってくれた」「理解してくれた」と報われたような気持ちになるでしょう。

注意点2.問題を解決していい妻・夫になる落とし穴

きっとあなたは、下記のように考えているはずです。

「離れた気持ちを持つことになった”問題”を解決すればきっと離れた気持ちを取り戻すことができる！」

と。

私はあなたが何を行ってパートナーの気持ちが離れたのかはわかりません。

しかし、

原因と結果の法則

と言われるように原因をなくせば結果は変わると思われたのでしよう。

これは間違っていない。

確かに原因となる行動や言動がなくなれば・・・

あなたのパートナーが不快を感じることはなくなる。

だから、気持ちを取り戻せる！

と。

しかし、それは“今、不快がなくなった”だけでしかなく、
未来永劫それがなくなるかはわかりやしないのです。

なぜなら、、、

あなたはパートナーが

「気持ちが離れた」

「冷めた」

と言われて

「このままじゃヤバイ！」

と思って問題を解決しているだけであって、あなたが望んでいるわけではないからです。

たとえば、あなたがモラハラ傾向があってヒステリックになり暴言や人格否定をしていたとしましょう。

「もうやめない？」

と言っても聞く耳を持たず

「自分が正しいんだ！」

と言っていた。

そしてそれが何か月、何年と続いたとしましょう。

さて、そういう人がどれだけ今その行動や言動をしなくなったとしても、本当にそれを望んでいると見えるのか？

見えないのです。

残念ですが、

確かに原因がなくなれば結果は変わります。

しかし、

ピンチに陥ってやっている事でしかないので「あなた自ら
それを行いたくてやっている」わけではないことはもう相手には伝わってしまっているのです。

本人の意思で気付き変わったのではなく
仕方なく変わっていると見えるのです。

実際、クライアントさんもこうおっしゃっていました。

これまで妻の気持ちを取り戻そうと必死でした。

でも、やってもやっても妻の気持ちを取り戻せている気がせず余計に離れた

ような気になって辛かったです。

「なんでこんなに必死に尽くしているのに・・・」

「頑張っているのに・・・」

という思いがわいてきていたのです。

しかし、今思えば当たり前なんですけど

「人は自分の理由でしか動けない。」

完全に無視をしていたんです。

これでモラハラ行動や言動はかなりなくなったのに

「自分も自分の理由で動かさないとだめ」

ということを忘れていました（笑）

実際、妻のために色々必死にやって

きたことを楽しめていませんでした。

辛そうにやってて妻も喜ぶわけないですよ（笑）

だけど、この原理が理解できるようになったら

妻も最近なぜか笑顔が増えてきました。

そうなんですよね。

人は自分の意思で変わる決断をしない限り
本当の意味で変わることはないのです。

どれだけ、あなたが原因となる行動や言動をしなくなった
としても、ピンチになり言われて初めてなんとかするという
ことは、、

「自分のことしか見てない。」

「気付いていない。」

「わかっていない。」

と見えるんですよね。

それに、あなたにとっても良くないんです。

だって、

自分が心から変わりたいなんて思っていないので、やればやるほど精神的にしんどくなりますから。

「なんか、常に崖っぷちでギリギリの状態にプレッシャーを感じて自分がダメになりました。。。」

という相談もよくいただきましたが
これは正にその通りで、自分の意思がゼロで
無理に相手に合わせて変っているのが原因です。

もし、それで別れることない
パートナーがいたら・・・

結局それは、

立場が逆転しただけでしかないんです。

良好な関係とはいえません。

結局、夫婦関係が上下関係になってしまうだけです。

それから、もう1つデメリットですが・・・

意外と知られていないのですが、人は一瞬で変わるなんてことはありえないのです。

普通は少しずつ成長し変化をしていくもの。

そんな中。1日で全く別人に変わった・・・

これって怖いんですよ。

逆に。

人は学び成長をして変っていくのは事実ですが、それが一瞬で変わるなんてそこに人は可能性を感じることはありません。

にも関わらず、問題をなんとかしよう！

いい夫、いい妻に無理になんとかしようとしても、どう考えても無理があるのです。

しかも動機がピンチだから！

そんなのパートナーも求めているのです。

だから、あなたがすべきことは・・・

パートナーの言っている問題や悩みを解決することが、いかにあなたにとってもメリットがあるのか？を一旦立ち止まって問う必要があるのです。

というのも、

**あなたの意思で変わる決断じゃないと
精神をすり減らすだけで
あなたは何も得られないからです。**

その結果・・・

続かない人なんて沢山みてきました。

どれだけ完璧に行うことができても

それであなたのためにならないものは
ただただ自分の精神をすり減らすだけ
なのです。

自分を騙すことなどできないのです。

なので、今回のキッカケによって

あなたにとってどんなメリットがあるのか？

をよく考えないといけません。

ですから、このキッカケをあなたにとっても
プラスになることはないか？に目を向けるべき
なのです。

今は確かに苦しい状態かもしれません。

でも、そんな中だからこそ何に気付けたのか？自分にとっ
て何かよかったことがあるのか。

**を見つけて一歩ずつ行動をおこして成長をしていってください。
その変化は必ず伝わるはずです。**

注意点3.頑張っても耐えて解決しても心はつかめない。

もちろん。

それでうまくいくこともあるでしょう。

しかし、それはほんの一部です。

たとえ、あなたの問題行動・言動が全てなくなったとしてもですよ。

離れた心を取り戻すことは難しいです。

そもそも取り戻すという表現そのものが間違っているものもありますが、どれだけ頑張っても耐えて時間をかけても成功確率はよくて10%程度でしょう。

そんなことよりも大事なのは、

“あなたのパートナーはその問題や悩みを解決した先に何を望んでいたのか？”

なのです。

こちらのほうが何百倍も重要なのです。

よく考えてみてください。

あなたのパートナーは、あなたでない他人ならば問題や悩みがあるのならばそれを解決しないのならばすぐに離れていたはずです。

結婚しているから！

というのがありますが、

自分が結婚することを選んだあなただから！

その問題や悩みを解決するために自分なりに試行錯誤をしてきたはずですよ。

じゃあ、

その問題や悩みがなくなればいいのか？

ただ自分がストレスを感じたくないだけなのか？

ただ自分が気に入らないからなのか？

どう思いますか？

たぶん違うはずです。

じゃないと

「心が離れた。」

「冷めてきた。」

と言う言葉は使わないはずです。

そうです。

あなたのパートナーは、きっと自分だけでなく、子供、そしてあなたのためにもなんとかしたかったのではないので

はないでしょうか？

もっといえば、
それを乗り越えた先に幸福な未来。

が待っていると思っていたのではないのでしょうか？

私のところにはこんな感想をよくもらいます。

私たちはモラハラ、浮気と最悪の夫婦関係でした。

でも、今では二人で

「あの事がなければ今の最高の関係はなかったね！」

と言えるようになりました。

本当に感謝しています。

もちろん。これからもブツかることはありますが、
私たちならば、どんな障害や問題も一緒に乗り越えて
いけると思います！

はい。

お分かりですか？

そもそも、夫婦の問題や悩みというのはそれを超える事によってよりよい関係にならないと意味がないということが。そもそも夫婦というのは

- ・ **どっちが正しくどちらかが悪い。**
- ・ **どちらが正解でどちらが間違い。**
- ・ **どちらが合わせ、どちらが合わせさせる。**

ようなものではないのです。

だから、どれだけあなたがパートナーの言っていることを聞いて行動や言動をなおしたとしてもですよ。

それはただ、

「問題がなくなっただけ」

でしかないのです。

心が離れた状態でおこることは「無」の感情だけでしかない。

大事なものは頑張って耐え忍んで時間が解決をするなんてことではないのです。

本当に大切なには

「問題や悩みを乗り越えた、先にある素晴らしい夫婦の未来」

これを感じさせないといけないのです。

つまり、
離れた心を取り戻すのではなく
再度、心をつかみとるのです。

それなく「これまでの事が無駄じゃなかったんだ！」

なんて思えないんです。

あなたのパートナーは、これまで頑張り耐え忍んで、そして心が離れてから、やっとあなたが必死になっているわけです。

それで今更、、、

となるのは当たり前です。

それ以前にあらゆる形でメッセージを伝えていた中で予定調和的にただ問題行動や言動をなおしても何も報われません。

予定調和を壊す必要があるのです。

そのためには、

「心が離れてしまった原因を解決するからこそ見出せる私もあなたも満たされる夫婦関係」

を示す必要があるのです。

もちろん！

これは、あなたが実現する必要はありません。

大事なことはそこを目指して今日、今この瞬間を一步一步すすんでいくこと。

そして、その素晴らしい未来を感じてもらって希望を見出せれば離れた心でも、またパートナーの心をその手に掴むこともできるのです。

元の関係に戻る。

のではなく、

乗り越えたからこそ見いだせる新たな関係を築いていく。

これが大事なのです。

おわりに

これまで、心が離れた状態を本当の意味で取り戻す際の3つの危険な行動についてお話してきました。

注意点 1.心からの謝罪をしても問題は何も解決しない。

注意点 2.問題を解決していい妻・夫になる落とし穴。

注意点 3.頑張っただけで耐えて解決しても心はつかめない。

もしかしたら・・・

既にやってしまっていることかもしれません。

でも、最初にお話したように
希望なきところに本当の修復など
ありえないのです。

心が離れたというのは、これまでの私達の夫婦関係は終わった・・・ということです。

だから、新しい道を見出す必要があります。

しかし、それがこれまでの問題や悩みをクリアして見出すことができた「未来」でないと一貫性ありません。

あなただけ満足してても

パートナーだけ満足しても

意味がないのです。

これまでのようにどちらかが消費するだけの関係など誰だ
ってなりたくないはずです。

あくまで

- ・ 謝罪
- ・ 問題行動や言動をしない
- ・ 頑張って努力をする

のは、その枝葉の部分でしかなくて根っこではないんです。

根っこには

「良好な関係になっていくこと」

にあるのです。

この根っこを見落として多くの人達が勘違いしているのが
今回お話した3つの危険行動でした。

たった1つ。

この注意点を理解するだけで
離れた心をキズナにかえることが
できた方も沢山います。

いかがでしょうか？

心が離れた状態でも、それをキッカケに
より良好な関係になることができるということが
感じ取っていただけたのではないのでしょうか？

離れた心を本当の意味で取り戻したい！

そんなあなたの後押しになれば嬉しいなと思います。

さて、今後ですが引き続き
私の経験に基づくメッセージを
メルマガで配信していきます。

クライアントさんのお話もしていきますので、楽しく学ん
でもらえるかなと思います。

ではまた！

次回のメールでお会いしましょう！