

夫婦道 囚

著者：ザビエル



はじめに

あなたは現在、

パートナーの浮気・不倫に対して、怒りや悲しみを感じていたり、
家庭内別居の状態が続き、苦しい思いをしたり、
既に別居・離婚と言う結末を迎えていたり、
好きではないと言われ落ち込んでいるかもしれません。

このレポートを読むと、

今の状態から、どのようにすれば夫婦関係が改善するのか？
ということが明確にわかると思います。

ただし、その前に絶対に理解しておくことがあります。

それが、、**「一体何が原因で、このようなことが起こってしまったのか？」**
これを知る必要があるのです。

これがわかっていないと、
どうすれば改善するのか？が全く見えてきません。

たとえばですが、あなたはこの問いに答えられますか？



なぜ、パートナーは浮気・不倫をしたのか？

なぜ、パートナーは話をしない（無視する）のか？

なぜ、パートナーは別居・離婚したいのか？

なぜ、パートナーは好きではないと言ったのか？

結婚した当初は、あなたも、
パートナーも想像すらしていなかった結果、、、

あなたのパートナーは、結婚当初から、
この結果を望んで、あなたと結婚したと思いますか？
きっとそれはないですよ。

あなたと共に、幸せな家庭を作りたい！そう願い、
あなたと同じように一生懸命努力をしてきたのだと思います。

しかし、思った通りにはならなかった・・・

これから、あなたは、なぜ、お互いが頑張ってきたことが、
理想とはかけ離れた結果を招いてしまったのか？

これからどうすれば良いのか？ということ
理解するうえで3つのSTEPに分けてお話しています。

STEP 1. 蜃気楼の法則

STEP 2. 根っこの法則

STEP 3. 心の法則

この3つから、何が学べるのか？
という意識で読んでみてください^^

それでは、はじまりはじまり～！

STEP 1. 蜃気楼の法則



あなたもご存知だと思いますが、音楽、映画、絵画、陶芸、、、
これらは、作者の心が表現されていると言われています。



ようは、心で感じたこと、思ったことを音楽という手段
を使ったり、絵画、陶芸という手段を使い表現している
ということです。

**怒りや悲しみ、切なさや寂しさ、喜びや楽しさ、感動や感謝
などをいろいろな形で表現しています。**

実は、

**浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きではないと言われる、、、
これらも、その人の心が表現されています。**

え？ ということ？？と思われたかもしれません。

まず、このSTEPの結論から言いますが、
これらの出来事には「意味はありません」。
(出来事はフラットであると言っています。)

ということかと言うと、

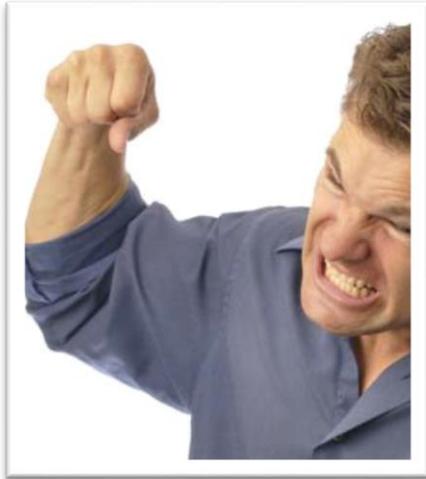
**浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きではないと言われる
というのは、心の状態が表現されているだけであり、
その出来事には何も意味は無いのです。**

「は！？ ということ！？？？」

と思われるかもしれませんが、このレポートを読み終えるときには、
その意味がはっきりと理解できるでしょう。

ですので、読み飛ばさずに、一字一句読んでください。

それでは、本題に戻ります。



浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きではないと言われる、
という出来事に、いろいろな意味付けをすることで、

状態が落ちたり、怒りや憎しみ、恨みや悲しみを感じてしま
います。

たとえば、、、

浮気・不倫

→裏切られた！これまでやってきたことは何だったのか！？

証拠を掴んで問い詰めてやる！！（相手を責める）

→裏切られた！悲しい、自分の何が悪かったんだろう？

前にあった、あれや、これが原因かも、、、（自分を責める）

別居・離婚

→なんで！？自分の何が悪かったの？

何でこんなにもがんばってきたのに、ムカつく！（相手を責める）

→なんで！？自分の何が悪かったの？もしかしたら、

あれかな？これかな？（自分を責める）

無視

→なんで無視するの！？本当に自分のことしか考えてない！

扱いづらいし、ムカつく！！（相手を責める）

→なんで無視するの！？どうすれば話してくれるんだろう？

自分が悪いのか も？今回も謝ろうかな・・・（自分を責める）

相手に好きではないと言われる

→なんでそんなこと言われなさいといけないの！

これまでやってきたことは何だったのか！？ムカつく！！（相手を責める）

→なんでそんなこと言うの、、、そうか好きじゃなかったんだ、、

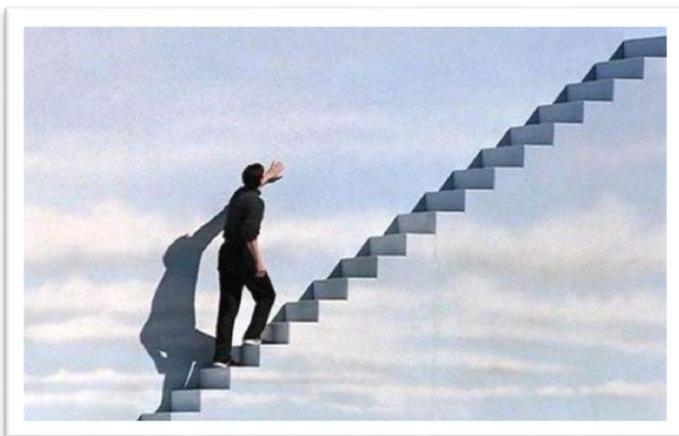
私が悪かったんだよね、悲しい（自分を責める）

あなたの状態によって、このどちらかの思考に、近くなっていませんか？

時には相手を責め、時には自分を責め、、、

もしくは、相手を責め続けたり、自分を責め続ける、、、

その結果、何が起こるかわかりますか？



ここで起こるのは

「思考の発展」です。

思考の発展とは、起きた出来事が起点になり、過去の記憶を探し始めます。

出来事に対して、相手を責める選択をした場合、過去にされて嫌だったことや、友人と話した相手の愚痴のこと、他者と比較して劣っている部分を探し出し、**どんどん相手の価値を下げていきます。**

少し具体例をお話します。

たとえば、いくら言っても部屋を片付けない夫がいたとしましょう。

その場合、このように思考が発展する可能性があります。

何度言っても片付けない→この人は、他人の気持ちがわからない人かも？→そういえば、前もこんなことがあったわ→ああ～、私は**他人の気持ちがわからないおかしい人と結婚したんだ。**

または、、、

何度言っても片付けない→この人は、私のことを大切に思っていないのかも？

→そういえば、前もこんなことがあったわ→ああ～、私は**自分のことばかりを考え、人に優しくできない人と結婚したんだ。**

このように思考の発展がおき、

相手を「**自分の思い込みで決め付ける**」ことをしてしまうんです。

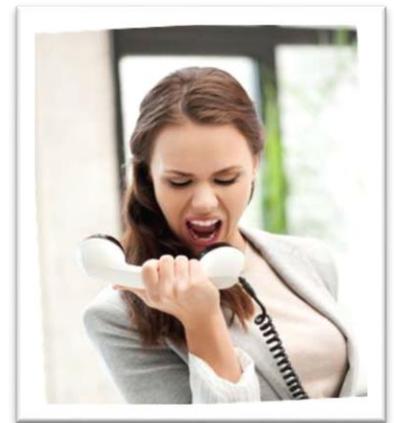
そうすると、相手の発言や行動を、そこに結び付けてしまいます。

言ったことをやってくれない→おかしい人だから仕方がない→**なんでこんな人と結婚したんだろ？**（段々相手のことが嫌になる）

私が病気でも看病してくれない→人にやさしく出来ない人→**それがいかにおかしいことなのかを教えない!**→指摘することで夫婦喧嘩に発展→**結婚するんじゃなかった!** (段々相手のことが嫌になる)

相手に対して、怒りや恨み憎しみしか感じなくなり、
相手と話をするたびに、喧嘩になったり、相手を責めまくる。

その結果、、、
夫婦関係は悪化していき、
別居、離婚の決断をしたりします。



他には、出来事に対して自分を責める選択をした場合、
過去に指摘されたことや、自分のダメな部分（特に自分が嫌いだと思っている部分）を探したり、他者と比較して、自分のダメなところを探し出し、、、

どんどん自分の価値を下げていきます。

少し具体例をお話します。

もっと子供に優しくしたら？と言われた→**私は優しくないんだろ**うか→そういえば、前もこんなことを言われたな→**自分はやさしく出来ない人間なのかもしれない。** (段々自分の中で自分の評価が下がり、自分が嫌になっていく)

好きではないと言われた→

なんで！？一生懸命してきたのに！→

実は、結婚前からずっと好きじゃなかったんじゃないか？→

そういえば、付き合ってたころも、こんなことがあったな→

そうか、もともと好きじゃなかったんだ。

(自分の存在価値が下がり、自分の存在自体が嫌になっていく)



その結果、相手と話すたびに、何を言われるだろうか？とビクビクしてしまいます。

また、相手の言葉を責められていると感じたり、相手の言動や表情に敏感になり、相手の気分が悪くなると、自分が何かしたのか？と考えてしまう。

そして、相手の反応がどんどん怖くなり、どうしたらいいのかわからなくなり、行動出来なくなっていくます。

...

浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きではないと言われる、、、
これらの出来事に囚われている限り、その出来事が正しいのか
間違いなのかの判断しか出来なくなります。

そうすると、

自分が正しい＝相手が間違い

相手が正しい＝自分が間違い

のどちらかとなってしまう、先ほどお話しした、

「相手を責める」か「自分を責める」かのどちらかになってしまうのです。

そして、、、これは夫婦関係が破たんするまで繰り返されるわけです。

(繰り返されない場合は、仮面夫婦か家庭内別居になります)

出来事は、曇気楼であり、真実は映し出されていません。

曇気楼である出来事に囚われている限り、理想の夫婦関係は作れない、

と覚えておいてください。

では、一体何が原因でこの曇気楼は起こるのか？

それをもう少し「心」の中に入って、説明していきたいと思います。

STEP 2. 根っこの法則



あなたに1つだけ質問があります。

浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きではないと言われる、、、
パートナーがこのような手段をとる直前は、
あなたとパートナーの関係は良かったですか？

もし、NOなら、これから話すことが
すんなり頭に入ってくるでしょう。

しかし、YESの場合は、注意が必要です。

なぜなら、蜃気楼の法則でも話しましたが、
先ほどの手段が起こるといことは、相手にとっては、
辛い毎日だった可能性があるわけです。

にも関わらず、自分は幸せだと感じていた可能性がある。

たとえば、、、実際にセッションしたときの例をお話します。

Aさん「旦那から、いきなり離婚を言い渡されました。

私は、ずっと幸せだと思っていたのに、、

相手が離婚したいと言ってきたわけが全く想像がつきません。」

ザビエル「Aさんは、幸せだと言われた。

では、Aさんにとって幸せって何でしょうか？」

Aさん「毎日を普通に過ごし、旦那とも会話がある生活です。」

ザ「会話とはどんな会話をしていたのでしょうか？」

A「日常的な会話です。今日は何があったとか、そんな話です。」

ザ「Aさんは、旦那さんのことを知ってますか？」

今どんな状況で、どんな苦しみや痛みを抱え、

何にストレスを感じており、何に喜びを感じているのか？」

A「・・・わかりません。」

この会話でもわかるとおり、Aさんは、
そもそも相手のことを知らないってことです。

というよりも知ろうとしていないと言った方が適切かもしれません。

Aさんにとっては、お金の心配がなく、家があり、
子供がいて、今日何があったという話をする、
これが幸せだと話しています。

これって簡単に言えば、「自分だけが楽しい」状態であり、
相手が何を感じ、何を考えているのかは、「知らない」ということです。

相手のことを知らないから、
なぜ、あのような手段が起こったのか、
想像すら出来ないわけです。

では、本題の根っここの法則に戻ります。



蜃気楼の法則でも話したとおり、
出来事はフラットであり、意味はありません。

出来事は、心の状態（根っこ）が表現されたに過ぎないの
です。

最初の画像にもありましたが、木に実がなっています。

出来事に囚われるとは、その木や実を見ただけで
いろいろなことを判断してしまうことです。

たとえば、木になっている実を食べて、酸っぱかったら、
「この木になる実は、全て酸っぱい実かもしれない」
と判断したり、、、

すごく臭い匂いを発していたら、
「この木は臭いから近寄るのはやめよう」
と判断するのです。

もしかしたら、たまたま食べたその実だけが
酸っぱかっただけかもしれないのに、、、

根っこに傷があって、その匂いを出しているだけで、
最高においしい実かもしれないのに、、、

**それらを知ろうともせずに、自分が五感で感じたものを、
これまでの経験と照らし合わせ、判断してしまうわけです。**

そうではなく、本当にその実は酸っぱいのか？
なぜそんな匂いを発するのか？ ここを知る必要があると思っています。

では、その出来事が起きた、
根っこにある原因は何なのか？

これを探っていく必要があるのですが、、、
その前に1つの概念を覚えておいてください。

それが、心の中には、**存在ポイント**があり、そのポイントが増えたと、
心が満たされた状態、ポイントが減ると、
満たされていない状態だと思ってください。
(後で「STEP 3. 心の法則」でより詳しく、説明しています。)

このポイントが減ることで、それを増やそうといろいろな手段である
浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きじゃないと言うなどの
問題が起こります。

では、どんなときにポイントは減ってしまうのか？

それが、、、

- ・相手は自分を必要としていないと感じる
- ・相手から否定される
- ・相手から拒絶される
- ・相手は自分に興味がないと感じる

このように「自分はその存在する価値が無い」と

《相手が感じたとき》にポイントは減ります。

なので、どんな態度を取ったり、何を言ったら、

相手は「存在する価値が無い」と感じるのか？

を知らないと、ポイントが減るのを止めることは出来ません。

(存在価値が無いと感じる行動や言動は人によって変わるからです。)

ここで、先ほどのAさん（自分は幸せだと思っていたけど、離婚を言い渡された）を例に話すと、、、

Aさんは、旦那さんがどういうときに「存在する価値が無い」と感じるのか、をわかっていません。

ということは、Aさんの言動や行動で、

【いつの間にか】パートナーは「存在価値が無い」と感じ、

ポイントが減り続け、その結果、旦那さんは離婚という手段を用いたわけです。

では、なぜポイントが減ることで、そのような手段を用いるのかをもう少し、詳しく解説していきます。

先ほど、

- ・相手は自分を必要としていないと感じる
- ・相手から否定される
- ・相手から拒絶される
- ・相手は自分に興味がないと感じる

これらを相手を感じたときに、ポイントが減るとお話ししました。

では、ポイントが減ると、どうして
浮気・別居などの手段が発生してしまうのか？

それは、簡単に言えば、

その場所（**家庭**）に対して、**[痛み]**、**[居場所が無い]**、
[自分が存在する価値を感じない]と思っているから。

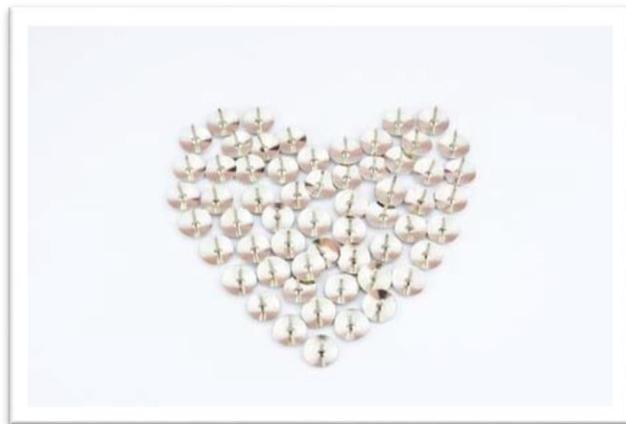
（逆に、その場所に存在してはいけないとさえ思ってしまう）

まあ、当然ですよ？

家庭に対して、、、

- ・相手は自分を必要としていないと感じる
- ・相手から否定される
- ・相手から拒絶される
- ・相手は自分に興味がないと感じる

これらを感じてしまうのですから。



家に帰ればこれらを感じ、痛みを感じる。

そうなれば、必然的に、家に帰りたくなくなります。

だって、帰ったら痛いんですから。

**そうして、家よりも居心地の良い場所にいたいので、
どんどん帰る時間が遅くなったり、外泊が多くなったりしていきます。**

ようは、外で過ごす時間と、家で過ごす時間の
バランスがズレていくというわけです。

そして、家に帰るたびに、[痛み]、[居場所が無い]、
[自分の存在価値を感じない] これらを感じ続けると、ポイントはさらに減り続け、、、

痛みを与える相手を敵だと認識 = 無視・好きじゃなかったと言う

居心地の良い相手が現われる = 浮気・不倫

もうあの場所には帰りたくない！ = 別居・離婚

という手段を用いるのです。

これが、いろいろな問題が発生する具体的な流れです。

さあ、ここで真剣に考えて欲しいことがあります。

それが、パートナーが浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きではないと言ってきた、、、
これらの手段を用いた理由が何となくでもわかったとしたら、、、
次はどうしたいですか？

私は、それでも相手が許せないので、怒りのまま離婚します！

という選択もOKですし、

悲しいけど自分を責め続けます！

という選択をしても良いでしょう。

もし、そう思われるのであれば、
このレポートでお伝えできることは以上です。

これ以上読んでも、あなたが欲しい情報は書いてありませんので、
大切な時間を使う前に、閉じることをお勧めします。

...

しかし、もしあなたが、

それは自分が望んだ夫婦関係ではない！

今からでもよりよい家庭を作りたい！

と思われるのであれば、
このまま読み進めてください。

では、どうすれば、今の状況を打開できるのか！？
について説明していこうと思いますが、、、

その前に2つ補足を読んでおいてください。

<補足1：浮気・不倫が手段として発展しやすい理由>



ここで、浮気・不倫が手段としていかに発生しやすいのかを補足としてもう少し説明します。

あなたに想像して欲しいのですが、たとえば、職場で、同僚や仲間に対して、

- ・必要としていないと感じさせる
- ・否定する
- ・拒絶する
- ・興味がないと感させる

こんなことはしないでしょ。

むしろ、相手を褒めたり、相手の失敗をフォローすることの方が多くないですか？

褒められたり、フォローしてもらえると、自分が認められた、この人から必要とされている、と感じます。

その相手が異性ならば、魅力を感じ、浮気・不倫という手段が起こってしまうのです。

簡単に言えば、存在価値が満たされていない状態で、それを満たしてくれる異性であれば、誰でも浮気・不倫の対象になるということです。

だから、何であんな人と！とか、何でよりによって知り合いと！なんてことになるのです。

(外見や自分を取り巻く環境よりも、心が満たされることに喜びを感じているということです)

ただし、相手が浮気・不倫をすることによるメリットもあります。

そのメリットというのが、浮気・不倫をすると、ある程度心が満たされます。

それにより、別居・離婚に発展しにくかったりするわけです。

もし、浮気・不倫相手がいなければ、パートナーは既に別居・離婚という手段を用いている可能性が高いわけです。

<補足2：自分を責めてしまう人へ>



もし、望んでいない手段（浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きではないと言われるなど）が起きたとしても、絶対に自分を責めないでください。

なぜなら、この手段が起きた原因は、二人の選択の結果でしかないから。

二人とも初めは、自分なりに相手を想い、大切にしてきたのではないのでしょうか？

しかし、二人が選択したのは、「自分たちが望んだ夫婦」とは逆の方向へとつながる道だった。

その結果、望んでいない手段が起こっただけなんです。
良いですか？大切なことなので、心に刻み込んでください。

今の出来事が起こった理由は、二人の選択の結果でしかない

ということです。

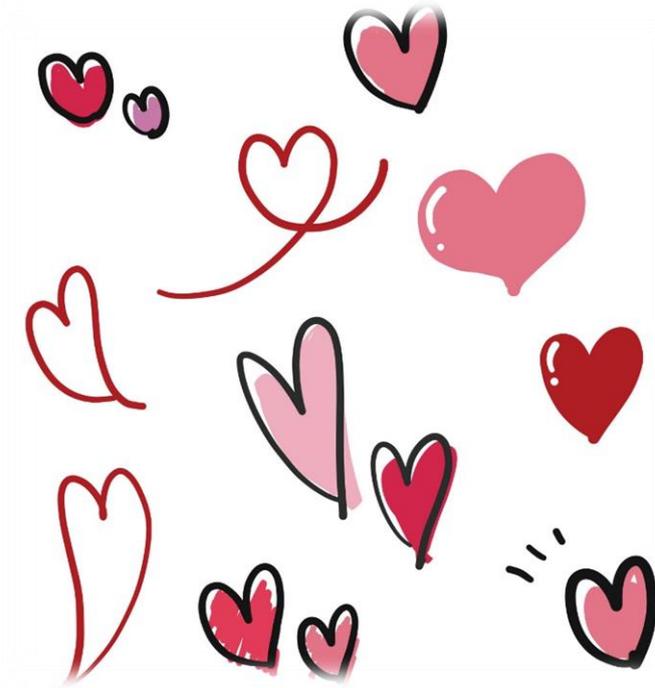
どちらが悪いという話ではないのです。

(何度も言いますが、相手が悪い、自分が悪いという結論にする限り、
円満な夫婦にはなれません)

なので、ぜひ今から選択を変えて、
理想の夫婦関係を手に入れてください^^

ということで、補足でした。

STEP 3. 心の法則



それでは、浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きではないと言われるなどの手段を用いてきた相手に対して、どのようにすれば良いのか？

についてお伝えしていこうと思います。

まずは、「存在ポイント」についてもう少し特徴をお伝えしていきます。

このポイントは、増えたり、減ったりします。

一体どういうときに、この変化は起こるのか？

増える＝嬉しい、楽しい、感謝できるなど、気分が良くなる時

減る＝怒り、悲しみ、苦しみ、辛いなど、気分が悪くなる時

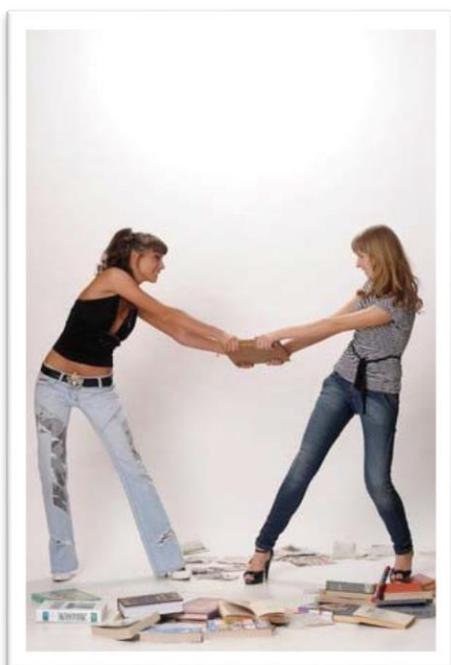
こんなイメージを持っていてください。

**存在ポイントが増えていくと、自分以外の他者に対して、
満たすことができます。**

(具体的には他者に優しくできる、何かをしてあげようと思えたり、喜ばせたいと思う)

しかし、存在ポイントが減ると、今度は減ったポイントを増やそうとします。

ポイントを増やすためには、2つの方法があります。



1. 他者に満たしてもらおう
2. 自分で満たす

それでは、もう少し説明しますね。

1. 他者に満たしてもらおう

この選択をした場合、他者に要求をします。

ようは、**自分の理由で相手を動かそうとします。**

もっと見て欲しい、もっとやってほしい、

わかってほしい、気付いて欲しい・・・

こっちの理由、こっちの思いだけで、

相手が何を感じ、何を思っているのか関係なく

相手をコントロールしようとする。

もっと見て欲しい、もっとやってほしい、わかってほしい、

気付いて欲しい・・・

こっちの理由、こっちの思いだけで、相手が何を感じ、

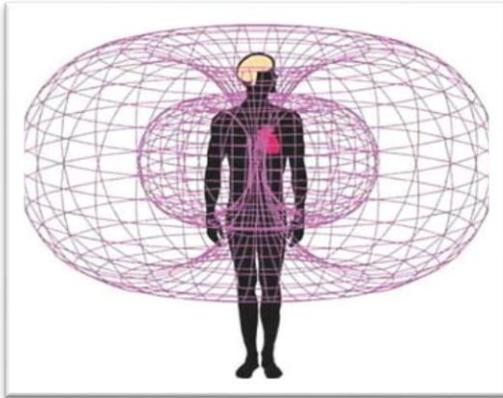
何を思っているのか関係なく、相手を動かそうとします。

そのため、相手はストレスを感じて、結果的に

欲しいものとは真逆のものしか手に入りません。

(あなたが満たされない手段を相手は取ってくる)

他には、、買い物、ギャンブル（借金）、DV、モラハラ、セックス、などの何かを手に入れる、または何かをすることで満たそうとします。



2. 自分で満たす

この選択をした場合、自分で自分を満たすことが出来るので、他者から満たそうとしません。（何かが無くても、何かをしなくても満たされる）

そして、僕たちが目指そうとしているのが、
これなんです。自分で自分を満たす。

これが出来れば、家がボロくても、車が無くても、お金が無くても、、
何かが無くても、幸せを感じやすくなります。

何かが無くても、誰かがいなくても幸せを感じやすいから、

何か（車、家、お金、、）があつたり、
誰か（旦那、妻、子供、犬、猫、、）がいれば、
もっと幸せを感じられるのです。

ブログ、メルマガ、講座、セッション、僕が提供しているものは全て、
ここにつながるための道です。

話を戻しますが、まず、この特徴を覚えておいてください。
そして、根っこの法則でも話した通り、家庭に対して、

- ・相手は自分を必要としていないと感じる
- ・相手から否定される
- ・相手から拒絶される
- ・相手は自分に興味がないと感じる

これらを感じることで、痛み、居場所が無い、
自分の存在価値が無いと感じ、ポイントがどんどん減ります。

相手のポイントは減っているので、それを満たすために、
浮気・不倫・無視・別居・離婚など、いろいろなことをしてきます。

そこで初めて、失うことへの恐怖に気付いたり、
離婚したいと思っていたけど、本当にそれで良いのか、と気付き始めます。

そして、相手の要求を撤回させるために、無理に相手の言うことを聞いたり、
自分が良かれと思ったことを頑張ってやります。

**しかし、そもそも出来事に囚われており、真実が見えていないので、
相手の欲しいものがわかりません。**

その結果、頑張っても頑張っても、相手は期待した言葉を言わないし、期待した行動もしません。

それが続くことで、「犠牲」と感じてしまい、
なんで自分ばかり頑張らないといけないのか！と再び、夫婦喧嘩に、、、

これを何度も繰り返すことで、相手はこう思います。

**「自分が望んでいるものは、この場所では手に入らない・・・」または、
「自分の力では、この人は幸せにできない」**

と。

そして、関係はさらに破綻していきます。
では、相手が欲しいものとは一体何なのか？



これは、すごい簡単な言い方をすれば、、、

「居場所」、、、これだけです。

パートナーは、「自分の居場所が欲しいだけ」なので
す。これは言い方を変えると、**“自分の存在価値を感じ
たい”、“そこにいても良いと感じたい”、“必要とされてい
ると感じたい”**のです。

じゃー、これからあなたは何をすればいいのかと言うと、

「相手の存在価値を認める」

これをすればいいだけ。相手の存在価値を認めるために、
手段は沢山ありますが、最も簡単で、もっともパワフルな方法が2つあります。

その2つとは、、、

1. 笑顔

2. 褒める（感謝→人格肯定→存在価値を認める）

これだけ。

あなたも今一度考えてみて欲しいのですが、家の中で笑顔は多いですか？
相手を褒めていますか？

夫婦関係が良かった頃を思い出してみてください。笑顔が多くなかったですか？
相手のすごいところ、尊敬できるところを素直に伝えていませんか？

もう少し、深く入ります。



1. 笑顔

あなたは、どんなときに、
笑顔になりますか？

多分、楽しいことがあったときとか、
おもしろいことがあったとき、
と答えるのではないのでしょうか？

では、今から僕が言ったことを
してみてください。

「はい、今笑ってみてください。

作り笑いでも良いです。口角を上げてみてください。」

やってみましたか？

実は、笑顔って、楽しいことがあるから笑うんじゃないんです。

いつでも、どこでも、どんなときも、
あなたが笑うという選択をしたら、笑えるんです。

「今、楽しいと感じる」これは難しいかもしれませんが、
「今、笑顔になる」はすぐにできるでしょう？

これが実は、相手の存在価値を満たすために、
大きな力を発揮してくれます。

ここで少しだけ想像してみてください。

あなたのパートナーが、『笑顔』の場合と、
『無表情』や『眉間に皺を寄せている顔』なら、
どちらが嬉しいですか？どちらがその場所にいたいと思いますか？

たった1秒で出来る、【笑顔】という魔法

これだけで、相手に与える印象も、感情も変わってきます。
(しかも、それだけでなく、自分の状態も一瞬で変わるのです)

2. 褒める

(感謝→人格肯定→存在価値を認める)

ナイチンゲールは言いました。

「行動を伴っていないと、思いは伝わらない」と。



相手の存在価値を満たすために、

「あなたはこの場所に必要な人である」という態度や
言葉を伝えない限り、相手には伝わらないということです。

でも、そんなことを1、2回直接伝えても、
相手の心には伝わりません。

そのため、手段として、「褒める」という方法を使います。

最初は、**《感謝》** から伝える。

- ・いつもありがとう、お仕事お疲れ様。
- ・家事や育児お疲れ様。大変なのにいつもありがとね。

そして、次は《**人格肯定**》をする

・○○（**具体的**）に気付いてくれるなんて、あなたって本当に優しいのね、ありがとうね。

・あなたがいつも○○（**具体的**）をしてくれるから、僕は助かっているよ、優しくしてくれてありがとう。

最後は、《**存在価値を認める**》をする

・あなたと結婚できて、本当に幸せ、いつもありがとう！

・あなたの妻・夫になれて心から幸せを感じている、本当にありがとう！

ここで、今一度、想像してみてください。

あなたが、これらの言葉を毎日かけられていたら、、、
何を感じ、どんな毎日を過ごしているでしょうか？

あなたが、これらの言葉を相手にかけていたら、、、
相手は何を感じ、どんな毎日を過ごしているでしょうか？

あなたは今から、これまでとは違う手段を
取ることが出来るということです。

そして、これこそが「**相手の理由で相手を動かす**」ということ。

相手がとってきた、浮気・不倫・無視・別居・離婚・好きじゃない、
という手段を変えるためには、相手が、、、

浮気・不倫相手ではなく、「あなたと一緒にいたい」と思わなければ、
無視するのではなく、「あなたと話をしたい」と思わなければ、
別居・離婚ではなく、「あなたのそばにいたい」と思わなければ、
好きじゃないではなく、「あなたのことが好き」だと思わなければ、

真の解決にはならないのです。

それでは、ここから、もう少し、「浮気・不倫」について、
僕と美羽さんと言う方が実際にメールでやり取りした
実例を元に解説していきたいと思います。

これまでお伝えしたことを意識して、読んでみてください！

ザビエルさんは、浮気をする人には
それなりの理由と痛みがある、と言っていました。

メルマガ登録してから、夫婦のこと、家族のことを
だいぶ客観視できるようになったのですが…

客観視するがゆえに？とても悩むことが出てきました。
主人は、私に対しても少しずつかわってはきています。

でもまだ浮気してます。

浮気が始まるきっかけは私だったのかもしれませんが。
過去に浮気した時から、どうしてもまだ疑いの気持ちはぬぐいきれず、
彼を責めてきてしまったのも事実。

彼の言い分として「妻に不信感をもたれたまま、
家に帰っても嫌味を言われたりする」と。

しかし、妻に不満があることを、妻に改善を求めず、
浮気という一線を超えてしまうことは、私の中では
やはりおかしいと思うことなんです。

家庭を居心地のいい場所にする努力をすべきことは、
妻としてもちろんだと思います。

でも、それを理由に浮気を正当化することは、違うと思うんです。

ザビエルさんは、浮気的事实を彼に突きつけても
解決しないと言っていましたが、彼がこの家族とどうして行きたいのか、
私とどうありたいのか、聞くために「今あなた浮気してるけどさ、」って
話すのは反則ですか？（笑）

純粹に、本当に主人が
どうしたいのかよくわからないのです…

私の気持ち次第で私の人生をよくするとことは
理解しているつもりです。

そのために、

**主人にずっと嘘をつかれたまま表面上は仲良し家族でいられるのも
なんだか腑に落ちないので、離婚してしまったほうが、
いっそ感情が良くなるのでは？とおもうのですが…**

夫婦の絆を取り戻すことが
このメルマガの目的ですよ？

あーよくわかりません…

まずは、ここまでのメールで僕が気付いた点がありました。
それが、美羽さんは、**外（旦那さん）にフォーカスしている**ということ。

わかります？

美羽さんは、旦那さんを「**自分の状態を悪くしている理由**」
にしているんです。

**具体的には、「浮気」をする旦那は
間違っているという思考が根底に残っています。**

> 妻に不満があることを、妻に改善を求めず、
浮気という一線を超えてしまうことは、私の中では
やはりおかしいと思うことなんです。

ここですね。
だから、

> 主人にずっと嘘をつかれたまま表面上は
仲良し家族でいられるのもなんだか腑に落ちないので、
離婚してしまったほうが、いっそ感情が良くなるのでは？とおもうのですが…

という思考が働いてしまうわけです。

ようは、彼のために頑張っている、
自分ばかり頑張っているのに浮気されている、
そんなのは不公平で、おかしい！と言っているのです。

あなたも、もしかしたらこのような思考は持っていないですか？

ですが、この思考を持ち続ける限り、

- ・自分が楽になるために離婚する
- ・我慢する→風船が割れて喧嘩
- ・常に疑う→喧嘩
- ・あきらめ→家庭内別居

このどれかになってしまいます。

ただし、何度も言いますが、それがダメなのではありません。

で、ここでもう一度考えて欲しいことがあります。

それが、「STEP 1. 蜃気楼の法則」。

浮気・不倫というものには、

相手の心の状態が表れているだけだという話をしました。

真実を見極めるときに、「出来事」に囚われていては何も見えてきません。

(結論を出して、相手が悪い、自分が悪いと判断する方法しか見えない)

そうではなく、その裏にある心です。

その出来事が起こった裏の背景、ストーリー、心、

そこを探っていかなければ、真実は見えないのです。

僕はそこを探るために、美羽さんに2つの質問をしました。

> 主人は、私に対しても少しずつかわってはきています。

具体的にどのような変化があったのでしょうか？

> 過去に浮気した時から、どうしてもまだ疑いの気持ちはぬぐいきれず、

過去に不倫をされたとありますが、それよりも以前に、旦那さんから何か言われたことはありませんか？

〇〇をして欲しい、〇〇はやめてほしいなど。

(または、何かをすると態度に出る)

なぜ、僕がこの2つのことについて聞いたのか？

まずは、

> 主人は、私に対しても少しずつかわってはきています。

最初の変化があったというのは、

「美羽さんが何かをしたことで、旦那さんに変化があった」ということです。

僕は、ここで一体何があったのか？を知りたかったので、この質問をしました。

何度も言っていますが、目の前で起きている出来事は、
心の状態が表面化しているだけだと僕は思っています。

なので、一体どんなことをして、心がどう変化して、
どう表面に出てきたのか？ を知りたかったのです。

そして、次が

> 過去に浮気した時から、どうしてもまだ疑いの気持ちはぬぐいきれず、

これです。

ということは、今回の浮気の前にも
同じようなことがあったということがわかります。

ここから、僕は「過去の浮気」にフォーカスを移します。
「過去の浮気」が起きた理由を探るために、このような質問をしたのです。

現在起こっている浮気は、過去の延長線上でしかありません。

単純に言えば、

**心が満たされず浮気をした→
バレたのか罪悪感からなのかわからないけど、一旦やめた→
心は相変わらず満たされないから、再び浮気をした**

ということだと思えます。

なので、最初の浮気が起こった原因を探るために、
あのような質問をしたのです。

そして、僕のメールに対して
美羽さんから頂いた返事がコチラです。

>主人は、私に対しても少しづつかわってはきています。

私が彼に何か言った時、嫌味と捉えていたことが多かったのですが、
そういうつもりで言ってない、あなたを気遣って言ったのだ、
ということを訴えつづけたところ、少し理解してくれたようです。

彼も私に何か意見する時、「**責めてるわけじゃないよ**」と
つけたしてくれるようになりました。

お互い、攻撃的な会話が少し減った、という感じでしょうか。

>妻に不満があることを、妻に改善を求めず、

過去に不倫をされたとありますが、それよりも以前に、
旦那さんから何か言われたことはありませんか？

…具体的に思い出せません。すみません二

不満というよりは、**俺のこと好き？**と聞くことがよくありました。
その時は、私も好きなのになぜ不安になるのか？とちょっとウザい！
と行ってしまいました。

あとは、彼曰く、**よくセックスを拒否されたとのことです。**

私は仕事で疲れていて、断わったつもりですが、
彼にはものすごく拒絶されたように感じたそうです。

まず、ここで気付いて欲しいことがあります。

それが、発した言葉に対して、お互いがフォローしています。

「嫌味じゃないよ」「責めてるわけじゃないよ」と。

人間は、自分の状態や、その人が持っている言葉の定義によって、

嫌味とか、責められたと“勝手に意味付ける”可能性があります。

「愛」という言葉の定義は、

あなたにとパートナーでは、意味が違うでしょう。

たとえば、以前の僕は子供に対して、抱きしめたり、

大好きだよと伝えることが愛だと思っていました。

でも、奥さんは、好きな事をやらせてあげたい、

好きなものを作ってあげたい、これが愛だと思っていたのです。

同じ「愛」という言葉でも、人のよって、定義が違うのです。

そして、定義が違うからこそ、受け取り手によっては、

嫌味を言っている！私を責めている！と勝手な意味づけをします。

しかし、ここでは、美羽さんと旦那さんは、お互いがフォローを入れることで、

勝手な意味づけを回避しています。

その結果、**お互い、攻撃的な会話が減った**のではないかと

と思っています。

そして、僕は再び質問します。

> 俺のこと好き？

これを聞いてくる旦那さんは、美羽さんとの結婚生活において、何を感じていたと思われませんか？

なぜ、こんなことを聞いてくるのか？ということです。

> セックスを拒否されたとのこと。

旦那さんは、もしかしたらセックスによって愛情を感じていることはありませんか？

**セックスがない = 拒絶された =
(存在価値がないと感じ) 不安になる = 俺のこと好き？**

と聞いてくる

これは僕の思い込みかもしれませんが、このパターンが存在しているかもしれません。

また、浮気相手は、旦那さんの「存在価値」を満たしているのかもしれません。

美羽さんは、旦那さんに対して、「あなたが必要だ」「一緒にいたい」「大切な人だ」ということを伝えたことはありますか？

では、なぜ僕がこのことを聞いたのか？
についてお話しします。

このレポートで何度も伝えていますが、
その行動、言動が起こるのは理由（背景）があるということです。

そのため、「俺のこと好き？」と聞いてくる旦那さんに対して、
その言動をする背景を聞きました。

また、

>セックスを拒否されたとのことです。

ここで、僕がこれまセッションしてきて
なんとなく感じたことをお伝えしました。

それが、

**セックスがない = 拒絶された =
（存在価値がないと感じ）不安になる = 俺のこと好き？**

と聞いてくるのではないか？と思ったのです。

セックスを拒絶されたことが旦那さんにとって
「存在価値を失った瞬間」かもしれないのです。

ですが、勘違いしないで欲しいのは、

「じゃーセックスをすれば、それでいいの？」

というわけではありません。

美羽さんの旦那さんは、「セックス」という行為のみで、
存在価値を感じていた可能性が高いということです。

**裏を返せば、それ以外で存在価値を
感じる事が出来なかったということです。**

そして、以前、この美羽さんのやり取りを紹介したときに、
読者の方からこのようなメールを頂きました。

美羽さんの話を読んでいて、**正直なんでそんなことまで
美羽さんが頑張らないといけないのか？** と思いました。

私なら浮気を続けてる旦那を見過ごす事はできないし、
別れた方が楽なんじゃないかと。

ただ、自分の理想はどちらかというと、**家族で仲良くくらしたいし、
感情に任せて離婚した方がいいのかというと
離婚はしたくないと思います。**

美羽さんはまだ浮気相手と繋がってるのを知っていながら
辛いのに努力されていると思います。

もしかしたら、これを読んでいるあなたも、

**「浮気した相手が悪いのに、どうして美羽さんばかり、
がんばらないといけないのか!？」**

と感じているかもしれません。

たしかに、

「結婚していて、パートナーという存在がいるのにも関わらず、不貞行為をした」
というのは、正しいか、間違っているのか?と問われれば、間違っているでしょう。

でもね、ここで考えて欲しいんです。

**パートナーが浮気をしたのは、100%全て
パートナーが間違っているのか?**

ってことです。

「浮気・不倫」という出来事だけをみたら
パートナーは間違っているかもしれない。

でも、そこに至るまでに、

自分はパートナーに対して、居場所をしっかりと与えていたのか?

自分は、結婚生活において100%全て正しかったのか?

「幸せにしてもらうのが当然」

「愛されるのが当然」

「尽くされることが当然」

こんな思いは持っていなかったのか？

本当に、全てパートナーが悪かったのか???

ここを探ってみてください。

ただし、何度も言いますが、だからと言って、
あなたが悪いわけでもないということです。

どちらが悪いのではなく、二人の選択が、
今の結果を生んだに過ぎないのです。

パートナーが浮気・不倫をしたとか、していないとかよりも、

あなたが今からどんな家庭を作りたいのか？

**そちらのほうが、あなたの人生にとっては、
めちゃくちゃ大切なことだと僕は思っています。**

出来事に囚われないでください。

囚われると、そこから抜け出せなくなります。

そして、負の感情に支配され、毎日が辛く感じてしまいます。

ただし、出来事に囚われてはいけないということではありません。

そうではなく、囚われている事に気付くということが
非常に大切です。

人間は、自分にとって良くない出来事が起こると、囚われます。

(きっと、僕にとって最悪な事が起きれば囚われます。)

ですが、そこに気付く事。

そして、次に、どうすれば円満な夫婦、温かい家庭、幸せな人生を歩めるのか？

これを考えてみて欲しいのです。

少し話がそれたので、戻しますが、、、

1ヵ月半後に美羽さんから1通のメールを頂きました。

色々ご相談させてもらったり、自分で行動したりしてみました、
明らかに変わったことがあります。

気づいたことがあります。

**最近、ワクワクすることが多く、楽しい日々が続いています。
浮気がきっかけから夫婦関係の悪化を見直すことを始めました。**

今では浮気という一点だけでなく、

普段の生活で私自身がいつまでも自分の殻に閉じこもり、
自分が正しいと思うことから譲らなかった結果、自分を苦しめ、
旦那さんに嫌なことを沢山言っていたことに気づきました。

**まさしく、『周りのせい、旦那のせい』『子供がいてるから』
私はできないという理由で色々なことが“しんどい”と思い込んでいたんです。**

自分で自分がしんどくなる意味付けを
しまくっていたことに気づきました。

たまに、浮気のことはい出ししたり、引き戻されたりはまだします。
でも、長いことその状態ではいることがなくなりました。

先日、楽しいこと考えて、ワクワクしたよ、
と旦那さんにメールしました。

そしたら、旦那の態度もとてもよくなったように感じました。

**自分が楽しく発信していけば、
いいことが沢山ありますね。**

さあ、美羽さんのメールを読んで、
何が変わったのか、わかりますか？

取り巻く環境も、出来事も何も変わっていません。

美羽さんの思考が変わったんです。

ここで、マザーテレサが言っていたという言葉引用します。

思考に気をつけなさい、それはいつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい、それはいつか行動になるから。
行動に気をつけなさい、それはいつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい、それはいつか性格になるから。
性格に気をつけなさい、それはいつか運命になるから。

思考が変わると、運命（人生）が変わります。

「自分を変える」

そこに全ての答えがあると思っています。

きっと、あなたも、あなたの奥さんも、旦那さんも、
あなたと戦うため結婚したわけではないと思います。

大切なあなたと、幸せな家庭を築きたいと思って、
結婚したのだと思います。

それがいつの間にか、あなたの中では

「あの人はおかしい人」

「絶対に許さない」

「不幸にしてやる」

と、相手を責める思考になっているか、

「自分が悪いんだ」

「自分がおかしいから変えないと」

「自分のせいでうまくいかないんだ」

と、自分を責める思考になっているか

「このまま無難に過ごそう」

「何を考えているかわからない、怖い」

「まあ、離婚したならしたでいいや」

と、接点を減らす選択をしているか、

のどれかではないでしょうか。

もちろん、どの選択も、あなたが決めたことは、

あなたにとってはすべてが正しい選択です。

だからこそ、僕はとやかく言うつもりは全くありません。

ただ、ここで僕のブログやメルマガ、レポート、動画、音声などと出会ったのも何かのご縁。

**残り数十年の人生を、楽しく過ごすために、
今からでも良いので、自分を変えるチャレンジをしてみませんか？**

今更遅い！なんて思わないでください。

人はいつでも変われると、
僕は断言します。

あなたはもしかしたら、何かの習い事をされているかもしれません。

たとえば、野球やサッカー、ジム、英会話教室、、、
ピアノ、ヨガ、資格取得、、、

その中に、**“自分を変えるチャレンジ”**という習い事が
あっても良いのではないのでしょうか？

このレポートが、あなたの人生にとって
自分を変える一歩になることを心から願っています。