

# 恋愛依存 VS 回避依存

執着するオンナと逃げるオトコの仁義なき戦い

～報われない恋愛を繰り返す貴女へ～



このテキストは再配布可といたします。

気に入ってくださった方は、

ご自由におともだちやお知り合いにさしあげてください

心理カウンセラー このはなさくや著

Copy Right©2008-2009 このはなさくや All Rights Reserved

※著作権をお守りいただきありがとうございます。本テキストの著作権は、すべてこのはなさくやにあります。無断複写・無断転載は、法律により固く禁じられています。

## ■著作権について■

このテキストは著作権法で保護されている著作物です。  
下記の点にご注意ください。

このテキストの著作権は、このはなさくやに属します。  
著作権者の許可なく、このテキストの全部または一部をいかなる手段においても複製、転載、竜よう、転売、公開等することを禁じます。

このテキストの開封を持って、下記の事項に同意したとみなします。

このテキストは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、このテキストの全部または一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行なう場合があります。

契約に同意できない場合は、作成者であるこのはなさくやにその旨を通知し、本テキストの返却と削除をもとめます。

このテキストに書かれた情報は、作成時点での著者の見解です。著者は、事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このテキストの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

～はじめに～

こんにちは。心理カウンセラーのこのはなさくやです。  
英国人のパートナーとともに、東京とメルボルンをベースに、  
ヒーリングおよびセラピー活動を展開しています。

個人の成長、人間関係、健康、ライフワーク、経済問題等、  
さまざまな分野をオールラウンドに扱いますが、  
男女関係・パートナーシップの癒やしをもっとも得意とします。

ミニまぐから出している携帯メルマガ“True Love～真実の愛～”は  
2009年8月末日現在、読者数2700名、  
心理/哲学カテゴリーで5位にランクインしています。

わたしの携帯メルマガの読者さんの多くは、バックナンバーまで真剣に読んでくださいます。  
、バックナンバーの中でもっとも反響が大きいのが、昨年2008年の暮れごろにとりあげた、恋愛依存と回避依存についてのテーマを扱った部分です。

感想メールをくださる方の8割以上が、この部分で一番衝撃を受けた、自分がどうして報われない恋愛を繰り返してしまうのか、その原因がわかったと異口同音におっしゃいます。

とはいうものの、バックナンバーも450号を超えましたから、さすがにこの部分までさかのぼって見つけ出して読むのは非常に根気を要する作業になってきたようです。

しかし、この恋愛依存と回避依存の問題については、できるだけたくさんの方に読んでいただきたいというのがわたしの思いです。

ですので、この部分を抜粋・編集してテキストにまとめ、みなさんに提供することに決めました。

『報われない恋愛を繰り返しているあなたに、  
**都合のいい女**状態から脱却していただくこと。』

これが、このテキストの目的です。

耳に痛いこともかなりストレートに書いておりますが、  
どうぞ心して読んでください。

あなたは、本来、愛される価値のある存在なのです。

このはなさくや

2008年12月01日 08時00分 発行

「居場所探し」のために恋愛をしていませんか？

誰かに認めてもらえないところの安定が保てない。

彼から四六時中愛しているよといってもらえないと  
すぐ不安になる。

ちょっと連絡が来ないだけで  
不安で不安で仕方がなくなり、  
ほかのことが手に付かなくなる。

そのさまはまるで薬物中毒の禁断症状にも似ています。

そうです。

きびしいことをいうようですが、  
居場所探しのための恋愛は、  
依存にほかなりません。

依存も中毒も、英語ではともに  
“Addiction(アディクション)”といいます。

今月は、恋愛依存や回避依存について  
少しずつ触れてみたいと思います。

関係性における依存の種類とパターンについて  
ちょっと説明しますね。

●ダイレクトに依存するタイプ。

自分の力では自分を幸せにできない、  
自分がアンハッピーなのは、  
自分の欲求を相手が満たしてくれないからだと  
相手に要求するタイプ。

依存心が強いタイプですね。

要求の仕方も二通りあります。

「かわいそうな被害者」を演じて、  
「こんな弱いわたしを見捨てるの？」と  
相手の罪悪感を煽って、  
感情的な脅迫をして操作するタイプ。

もうひとつは、一見態度が大きいので、  
自立タイプと間違われやすいのですが  
(実際わたしも、長い間このタイプの依存の人を  
自立タイプと混同していました)  
高圧的にふるまうことで支配を試みる俺様タイプもいます。

この俺様タイプは、ちょっと気に入らないことがあると、  
「お前のせいで俺は頭にきてるんだ。」  
「オマエを捨ててやるぞ。」  
と直接的な脅迫に出ます。

感情的に脅迫するか、直接的に脅迫するかの違いだけで、  
本質は、自分の要求のために、  
相手を踏みにじるということです。

俺様タイプは、  
「捨てる」という言葉を多用したり、  
暴言や暴力で相手を支配しようとするために、  
一見パワーを持っているように見られがちなため、  
自立タイプと間違われやすいのです。

しかし、自分がアンハッピーなのは相手が悪いからだ、  
相手に原因があるからだ  
相手を責める、「被害者」を演じる、  
つまり自分が幸せか否かがを、  
相手や状況、つまり自分以外の外側の存在に  
依存しているという点で、  
「依存」に分類されます。

明日は、きょうとは真逆の、  
「間接依存タイプ」についてお話します^^¥;

きょうご説明した直接依存タイプと、  
コインの表と裏、  
デコとボコのような組み合わせとなります。

きのうまでは、依存のパターンで、  
直接的に依存してくるタイプについてご説明しました。

きょうは、間接的な依存、  
つまり、一見依存していないように見せかけて  
実は依存しているタイプについてお話しします。

依存の上級編ですな(笑)

いかにもわたしは無力でかわいそうな被害者ですと  
相手の同情や罪悪感を煽るタイプ、  
つまり、目の前の人に、  
「わたしは持たざるものなのよ。  
あなたは持てる者なんだから、  
わたしに与えて当然でしょう？  
わたしを見捨てるの？」  
と相手の罪悪感をつついて動かそうとする依存タイプに対して、  
その依存タイプから煽られてまんまと動かされてしまうのが、  
罪悪感の強い、犠牲してしまうタイプです。

ついついなんでも背負ってしまうタイプですね。

一見すると、犠牲をして相手の面倒をみてしまうタイプは、  
依存タイプにいいように利用されているように見えますが、  
その実、犠牲タイプも、相手に尽くしていることで  
自分の価値を認めてもらうことに依存しているのです。

これも一種の依存心であり、  
これがわたしが冒頭で「間接的依存」とよんだものの正体です。



このデコとボコが組み合わさると、  
メビウスの輪状態になってしまって、  
無限ループからなかなか出られません。

共依存ともいいます。

典型的には、  
依存心の強いタイプが要求ばかりして、  
罪悪感の強いタイプが尽くすばかりになる。  
というパターンです。

助けがりの人の言い分は、  
「自分が放っておいたら、  
相手がだめになってしまいそうで怖い。」  
というのですが、  
彼(または彼女)がそれ以上に怖れているものは、  
実は、ほうっておいた結果、  
相手が実はなんとか自分の助けなしでもやりくりできてしまうのを知ってしまう  
ことにより、  
自分は本当は必要とされていないのではないか？  
ということに直面することなのです。

必要とされることでしか  
自分の価値を見出せなくなっているからです。

2008年12月04日 08時00分 発行

---

日本女性の多くには、  
自分のニーズよりも他人のニーズを優先させることが  
美德であるとしつけられてきている傾向性が  
伝統的文化的背景からも見られるようです。

さしずめ、亭主関白と尽くす妻といったところでしょうか。

身体のおっきなわんぱく坊やの夫と  
それを手のひらでころがす賢い妻という  
ほほえましい健全な関係であれば、  
とくに問題はないでしょう。

問題なのは、  
片方が我慢をしすぎて、  
自分の本当の感情を伝えられないという場合です。

我慢をしてしまうほうは  
相手の感情を害してしまうことを極度に恐れ、  
相手との関係性が壊さないために我慢するのですが、  
行き過ぎると、  
「自分が我慢しなかったらこの関係は続かない。  
わたしだけががんばっている。  
相手はわたしの本当の気持ちになんか関心がないんだ。」  
というむなしさや燃え尽き感を感じるようになってしまいます。

きのうのつづきです。

依存的なタイプは、  
自分で自分の感情に責任をもたない傾向にあります。

一方、犠牲をするタイプは、  
自分の感情を大切にできず、  
相手が本来自分で追うべき感情の責任まで負おうとしてしまいます。

そして、  
「この人は、わたしの本当の気持ちをわかってはくれない。」  
というむなしさや燃え尽き感を感じるようになります。

ここで、関係性が壊れることを恐れるあまりに、  
自分の気持ちをパートナーに伝えるという冒険をしないと、  
パートナーとの関係が壊れないどころか、  
逆に、分離への道をまっしぐらにつきすすんでしまう  
典型的な二つのパターンがあります。

2008年12月06日 08時00分 発行

---

パートナーの片方が自分のニーズをないがしろにして相手のニーズを満たすことばかりに専念してしまう、バランスの悪い関係性のパターン。

日本の場合ですと、  
文化的・伝統的背景から、  
女性の自己犠牲が美德とされてきましたので、  
女性が自己犠牲的に生きるケースが多いようです。  
(まれに男性が犠牲をするケースももちろん見られます。)

片方が自分の感情を大切にしないまま、  
相手の感情の面倒まで見てしまう関係性では、  
犠牲をしているほうが、自分は本当には理解されていないという  
寂しさやむなしさ、燃え尽き感を感じるようになっていきます。

その後の典型的な二つのパターンの一つ目。

「この関係は、わたしが我慢しないとつづかない。」  
という危機感から、  
さらに女性のほうが自分を大切にすることをおろそかにして  
相手に尽くすことに走ります。

その結果、男性側のパートナーから見て、  
つまり、息子の心配ばかりして世話をやきつづける、  
母親のような存在になってしまうのです。

(注\*わたしは「母性」というものを  
害悪視しているわけではありません。  
愛をベースにして母性が発揮されるとき、  
その恩恵は無条件の受容・許し・慈しみ・はぐくみという形であらわれます。  
怖れがベースになったときが問題なのです。)

このケースでは、母性が怖れをベースにして発揮されたときのことを話しています。)

対等な女性としての魅力を失ってしまうのです。

男性の側が十分に成熟していない場合は、  
(つまり、妻やパートナーが母親化してしまった原因の一端は自分にもあるという自覚がない場合)

ほかの女性を求めてしまうケースが多々見られます。

2008年12月07日 08時00分 発行

---

さて、主に女性側のパートナーが(まれに男性がこの側に立つケースもあります)、

自分のニーズを後回しにして、  
パートナーの面倒を見ることばかりに終始してしまった結果、  
「この人にとってわたしの感情なんてどうでもいいんだわ。」  
というむなしさや燃え尽き感を感じるようになった結果起こりうる  
二つの典型的な分離のパターン。

その1は、男性側がパートナーである女性を  
母親としてしか見られなくなり、無関心になり、  
パートナーの他に女性をつくってしまうケースをお話しました。

きょうはその2です。

パートナーに女性としての関心を向けてもらえなくなった場合、  
最初はなんとかして関心を取り戻そうと、  
さらに尽くすなどの必死の努力をしましょう。

しかし、がんばって尽くせば尽くすほど  
彼の心が離れていくという現実を目の当たりにしたときに、  
彼女の心は燃え尽きてしまいます。

また、いくら自分の感情を無視して我慢することになれてしまっている女性であっても、  
感情がなくなってしまったわけではありません。

大切にされたいというニーズが消えてしまったわけではありません。

自分を女性として扱ってくれ、大切に尊重してくれる、  
別の男性が現れたときに、  
自分の中に女性としてのニーズが存在するのを再確認します。

「きれいだね。」とほめてもらったり、  
女性としての自分に関心に向けてもらった瞬間、  
女性のこころのガードが落ちてしまうことは多々あります。

もうひとつの分離のパターンです。

2008年12月08日 08時00分 発行

---

自分ばかりが一方向的に尽くすばかりで報われない、  
パートナーとのそんな関係に燃え尽きてしまった女性の前に現れた、  
自分に関心を示してくれたり、  
自分の美しさをほめてくれる、  
つまり、自分が女性であることを思い出させてくれる  
別の男性の存在。

そう。女性としてのニーズが満たされるのです。

女性のころがおおきく揺らぐ瞬間です。

ここで二つの選択肢があります。

「わたしが捜し求めていたのは、この人だわ！」  
とばかりに、  
知り合ったばかりのその男性の腕に飛び込んでしまうという選択。

とくに、どちらか片方、あるいは両者ともが既婚者だった場合に、  
「わたしたちはたまたま出会うのが遅すぎただけ。」  
という、ロミオとジュリエットばりの、  
よくありがちなソウルメイト・ストーリーが始まりがちになります。

障害があるから燃えるというヤツです。



True Love～真実の愛～Vol.192

2008年12月09日 08時00分 発行

---

自分ばかりが一方向的に尽くすばかりで報われない、  
パートナーとのそんな関係に燃え尽きてしまったあなたの前に、  
あなたが女性であることを思い出させてくれる  
別の男性の出現！

さあ、どうする？

「この人こそ、わたしが待ち望んでいたソウルメイトだわ！  
真実の愛を見つけたわ！」  
とその新しい男性の腕に飛び込むという選択もありでしょう。

しかし、ここに盲点がひとつあります。

あなたが、真実の愛だと思い込んでいるのが、  
実は自分自身を長い間空っぽにしすぎてきたために起きている、  
「飢え」による蜃気楼ではないか？という点です。

この飢えを抱えているがゆえに、  
であったばかりの人こそが自分を満たしてくれるという  
大きな期待感から、幻想に陥るのが、  
いわゆる「恋愛依存(Love Addiction)」です。

True Love～真実の愛～Vol.193

2008年12月10日 08時50分 発行

---

自分ばかりが一方向的に尽くすばかりで報われない、  
パートナーとのそんな関係に燃え尽きてしまったあなたの前に、  
あなたが女性であることを思い出させてくれる  
別の男性の出現！

「この人こそ、わたしが待ち望んでいたソウルメイトだわ！  
真実の愛を見つけたわ！」

一概には言えないことは重々承知ながら、  
あえて厳しい一言を書かせていただきますが...

「ソウルメイト」だの「ツインソウル」といった言葉を連発して、  
自分と相手の関係の特別性を強調したがる方の場合、  
「恋愛依存(Love Addiction)」を疑ってみたほうがいいかもしれません。

精神的にあるいは感情的に長い間飢餓状態にあったため、  
愛情で満たしてくれそうな相手に強烈な魅力を感じてしまい、  
抗うことができないのです。

また、自分で自分を満たすというすべを知らないことが多く、  
相手に過度に依存する傾向にあり、  
見捨てられることを極端に怖れます。

きのうまで、恋愛依存(Love Addiction)について書いてきましたが、  
きょうからは、恋愛依存者と磁石のS極とN極のように対をなして引き合う、  
回避依存者に登場してもらいます。

人と深くかかわることを怖れる人、  
文字通り、回避することに依存する人です。

このように書くと、回避依存者が愛のない冷酷な人のような気がするでしょう？

ところがどっこい、  
回避依存者による初期のアプローチはびっくりするくらい情熱的です。

一度や二度断られたくらいではくどくことをあきらめません。  
相手が自分のものになるまで執拗にアプローチを続けるのです。

恋愛依存者が、見捨てられることや  
過去繰り返し体験したように、  
ふたたび失望させられることを怖れるあまりに  
こころを開くことに多少時間がかかるけれども、  
愛情というものに激しい飢餓感を抱いているために、  
執拗なまでの情熱で口説き続け、保護を約束したら、  
最後には必ず陥落すること回避依存者は知っているからです。

恋愛依存者が、その自尊心の低さゆえに、  
自分の価値を、他人から愛してもらえるかどうか、  
他人から受け入れてもらえるかどうか、  
見捨てられないかどうか依存していることを知っているのです。

きのうから回避依存について触れ始めていますが、  
回避依存者とは、文字通り、回避することに依存している人、  
つまり、関係性に深入りすることを回避する、  
自分のほうから相手を拒絶する、  
つまり「見捨てる人」という立場をとることに依存する人の事を指します。

恋愛依存者が「見捨てられる人」捨てられまいとして「追いかける人」、  
回避依存者が「見捨てる人」「追われる人」というように、  
磁石のS極とN極のほうに対になります。

回避依存者が、自分のほうから相手を拒絶し見捨てる立場をとることに依存するのには、  
本人の顕在意識上に自覚がでることはほとんどありませんが、  
潜在意識下に、自分が依存する立場になって見捨てられることに対する、  
異常なまでの恐怖を抱えているという理由が挙げられます。

捨てられる前に自分から捨ててやる、  
といったところでしょうか。

恋愛依存者が相手に自分を捨てられないことで  
自分の価値を保つために、  
必死になって相手にしがみつくのに対し、  
回避依存者は、相手を捨てる、  
あるいは相手に捨てられる恐怖を与えて優位に立つことで、  
自分の価値を保とうとします。

恋愛依存者にとっても回避依存者にとっても、  
関係性のありかたが、  
「捨てる」「捨てられる」の二者択一しかないという  
特徴があります。

True Love～真実の愛～Vol.196

2008年12月13日 08時00分 発行

---

回避依存者には、  
全員が、という画一的な表現は避けるにしても、  
いわゆるプレイボーイ(またはプレイガール)が多いようです。

同時に複数の相手と付き合っていることが多いという意味です。

彼(または彼女)にとっては、  
何人もの女性(男性)と常に交際していることが本人にとって「必要」なのです。

そして相手との関係性において、  
常に自立していて強い方の立場に立ちます。

関係性の支配権を握っているのが、  
回避依存者なわけです。

2008年12月14日 08時00分 発行

---

回避依存者は、関係性のコントロールを握っていて、  
自分が捨てられる立場には絶対に立たないという  
なにか鉄則のようなものを持っています^^

ちなみに、男性と女性のもともとの傾向性から来るようなのですが、  
男性が回避依存の側、女性が恋愛依存の側になることが多いようです。

もちろんこの逆のパターンもありますし、  
ときには、つきあう相手との力関係によって、  
回避依存の立場をとる場合、恋愛依存の立場をとる場合と、  
変わる場合もあります。

なぜなら、  
恋愛依存者と回避依存者は、  
それぞれにお互いを内包しあっているからです。

つまり、  
親密さを避けるかのように見える回避依存者の潜在意識下には、  
実は見捨てられることへの根深い怖れがあり、

見捨てられることを怖れるかにみえる恋愛依存者の潜在意識には、  
親密になることへの根強い怖れが  
実はあるのです。

回避依存者は、自分から先に相手を見捨てるそぶりを見せることで  
相手に見捨てられる恐怖を与え、  
相手に自分にしがみつかせることによって、  
自分が相手から捨てられる恐怖から逃げようとします。

一方、恋愛依存者は、相手から見捨てられないように  
しがみつくことによって相手に窒息感を与え、

相手を自ら遠くに追いやることによって、  
親密になり過ぎないように、実は防衛しているのです。

つまり、恋愛依存者の中には回避依存者が存在し、  
回避依存者の中には恋愛依存者が存在するというわけです。

コインの表と裏にたとえられるかもしれません。

ひきつづき回避依存者についてお話してみようと思います。

どちらかというと女性が恋愛依存、男性が回避依存の立場をとりやすいという傾向がありますから、  
(もちろん逆のパターンもありますが)  
ここからは恋愛依存の女性、回避依存の男性として、話を進めていきましょう。

回避依存者は、  
実は潜在意識下に、  
見捨てられることへの根深い恐怖を抱いていますから、  
決して相手に見捨てられることのないように  
用意周到な行動をとります。

(潜在意識のプログラムがさせていることですから、  
必ずしも自覚してやっているとは限りません。  
むしろ無自覚なまま繰り返すということのほうが  
多いかもしれません。)

そして、典型的なパターンのひとつとして、  
女性を徹底的に依存させるために、  
元々依存傾向のある、  
つまり、愛されることに飢えている女性を選びます。

たとえば、配偶者や恋人に長期間ないがしろにされてきて、  
女性としての自尊心が著しく傷ついている女性です。  
(もともと配偶者や恋人が回避依存の傾向性をもっていた場合も少なくないよう  
です。)



回避依存者タイプの男性は、  
はじめはとにかくマメで優しいですし、  
情熱的に口説きますので(誘惑者として振舞います)  
女性としての幸せを感じさせてくれます。

そして、徹底的に惚れさせて、自分に依存させたあとに、  
突然、奥さんや他の恋人の存在を打ち明けるなどの  
ショックを与えるという行動に出ます。

それでも奴隷のようについてくるのか？  
それとも別れるのかという、  
究極の選択を迫るわけです。

でも自分は決して女性にぞっこんにならずに、  
また、常に複数の女性が周りにいることもあり、  
常に追われる側に立ちます。

女性のほうは、  
彼がいつ自分のもとからいなくなってしまうかと  
はらはらして目が離せなくなります。

このようにして、女性を支配していくのです。

恋愛依存者と回避依存者の組み合わせにおいては、最初こそ回避依存者が、恋愛依存者を自分に依存させるために、至れり尽くせり、情熱的な美麗字句を並べますが、関係性がはじまって相手が十分自分に癒着したと感じるや否や、手のひらを返したように支配的になります。

要は王様です。

この関係性がどちらに行くのも彼の気分次第、彼の都合の悪いことは一切できないということになります。

一方的に支配される関係性を不審に思った周りの人が、「彼とこれ以上付き合い続けるのはよくないと思う。」と忠告したり、あるいは、本人自身が、「この関係を続けていて本当によいのだろうか？」という疑問が頭を掠めても、決まって出てくるせりふは、

「でも、本当は彼はいい人なのよ。」

コレです。

回避依存者に対する依存の度合いが進むにつれ、認知のゆがみが生じることもあります。

現実を直視しない否認です。

一方的に殴られた⇒「私のためを思って叱ってくれたんだ」

浮気が発覚した⇒「浮気したって、本当に好きなのは私のことだけ。むしろこれで、私のよさが余計にわかったはず」

うそをつかれた⇒「私を傷つけまいとして、あえて嘘をついてくれたんだ」

このように、恋愛依存症者は、  
現実の相手を直視するのではなく、  
理想化された妄想の中で生きている仮想の相手との  
関係性に執着しつづけます。

こころの本音の部分では、  
「なにかがおかしい。」と、  
アラームがなっているのにもかかわらず。

回避依存者との関係性で、  
恋愛依存者の心理には、  
現実の否認や、極度の認知のゆがみが生じやすい傾向にあります。

現実を直視して、  
関係性における不条理や理不尽さを  
回避依存の側に立つパートナーと話し合おうとすることで、  
それを要求として受け取られ、  
都合が悪くなって切り捨てられるのではないかという怖れが、  
認知のゆがみを招くのです。

この恐怖心ゆえに、  
回避依存側のパートナーが、  
支配的な王様になってしまっている問題性を感じつつも、  
精神的な突き放しが出来ません。

もともとその回避依存者のパートナーとの恋愛関係にはいったきっかけも、  
回避依存者特有の執拗なまでの情熱的な求愛ゆえに、  
それまでに欠落していた自己価値が、  
ほんの一時的にでも埋められ、  
それまでに感じたことのない高揚感が感じられたが故であり、  
それを放り投げて、一撃食らわすなどもってのほかなのです。

そうしているうちに、  
回避依存優位の支配性を帯びた、  
報われない恋愛関係が育ってゆくのです。

しかし、この力関係が逆転する瞬間もあります。

思い余った恋愛依存症者が、回避依存症者を突き放した時です。

True Love～真実の愛～Vol.201

2008年12月18日 08時00分 発行

---

恋愛依存者と回避依存者の関係性は、  
回避依存者側が常に優位に立つ、  
支配・被支配の形で進行します。

この役割はほぼ膠着状態となります。

ただし、まれにこの力関係が逆転する瞬間があります。

回避依存者との理不尽な関係性に疲れ果てた、  
恋愛依存者側のパートナーが  
思い余って回避依存症者を突き放した瞬間です。

潜在意識の根底に、実は見捨てられることへの根強い恐怖を抱いているがゆえに、  
自己価値の低い恋愛依存者に接近し誘惑し、  
その後、距離をとり続けることで恋愛依存者の見捨てられ不安を煽り、  
決して自分から離れていかないようにコントロールし続けたのですから、  
よもや相手ほうから自分との関係を放棄するとは思いません。

うろたえます。

「俺が悪かった。」とわびる、  
「お前の大切さをわかっていなかった。  
俺にはお前しかいないんだ。」  
という美麗字句を並べ立て、つなぎとめようとするのです。

二人が出会ったころの振り出しに戻るわけです。

突き放してみたものの、  
次の瞬間、恋愛依存症者を引き止めるのが、この現象です。

そうした時にだけ見せる、回避依存者の愛情を乞う姿によって、それまでおとしめられていた自己価値が一時的にでも回復される感覚を恋愛依存者は味わうのです。

その快感故に、恋愛依存症者は、回避依存症者を飼ってしまうのです。

やっぱりわたしがいないと駄目なのね。  
私は、この人に求められているんだわ。  
わたしたちは運命の相手同士、ツインソウルなんだわ。

こうやってますます幻想にのめりこんでいくのです。

これまでに書いてきたように、  
恋愛依存者が、回避依存者との  
支配・被支配の関係から脱却するには  
非常な困難をとまいません。

「依存」という名前がつくように、  
恋愛依存者の側も、回避依存者の側も、  
自分が見捨てられないように、  
お互いを利用しあっているからです。

回避依存者は比較的相手を利用しているということに自覚を持ちやすいのですが、  
恋愛依存者の側は、相手を純粋に無条件で愛していると信じ込んでいることが  
多いため、  
まさか自分が相手を利用しているとは  
なかなか気づくことはできにくい傾向にあります。

関係性が始まってからではなかなか引き返すことは難しくなりますが、  
本来であれば、恋愛依存傾向を持つ女性が、  
回避依存傾向のある男性には、  
できるだけかわらないようにするにこしたことはありません。

あしたはその予防対策についてお話してみようと思います。

きょうは、恋愛依存者が回避依存者との不毛な恋愛にはまらないための予防対策についてお話してみようと思います。

1. 一方的に愛をもらおうとしないこと。

あるいは、自分を後回しにして他の人の面倒を見すぎて燃え尽きてしまう傾向性のある人は、自分で自分を大切に、自分のカップをまずは満たすという心の習慣を養うこと。逆説的ですが、愛情に飢えている人を狙ってきますから、一方的にもらおうとしていたり、あるいは自分を後回しにして人の世話を焼いてばかりいる人は、結局罠にはまりやすくなります。

2. 安定した穏やかな愛は、ゆっくり育つということを知っておくこと。

実は「電撃的な恋」「運命的な出会い」とよばれるものの多くが、回避依存症の男と恋愛依存症の女の間で起きると知っておくと身を守るために役立つでしょう。とくに、ソウルメイトとかツインソウルという言葉に弱い人は、嚴重注意です。しっかりと現実を見つめましょう。

3. 日頃からネガティブな感情を上手に解消し、ため込まず、楽観的な心を育て、リラックスすること。

辛い感情をため込むと、依存症的な恋愛にはまりやすくなります。心のメンテナンスをする時間を意識的にとるようにしましょう。

とはいえ、自分のことはなかなか自分だけでは客観的に見ることはむずかしいですから、カウンセリングを効果的に利用するのもひとつの手です。

\*わたしのところでは対面カウンセリングのほかに、遠方の方のために、電話カウンセリングも行っております。



\* 予算や時間の都合で、対面や電話カウンセリングが厳しい、

あるいは、カウンセリングというものを体験したことがないので、いきなり対面や電話でのカウンセリングをすることに抵抗がある、という方のために、

低予算で、かつご自分のペースでとりにくんでいただけるセルフカウンセリング教材を開発しました。

◎セルフカウンセリング教材「あなたの中にいる傷ついた子供を癒やす～インナーチャイルドヒーリング～」のサイトを見る

→ <http://www.infotop.jp/click.php?aid=%%1%&iid=22667>

さて、これまでしばらくの間、  
恋愛依存と回避依存の関係性のパターンについて  
お話してきました。

そもそも恋愛依存、回避依存の原因は？  
というところにきょうは触れてみたいと思います。

まずは、恋愛依存の原因から。

恋愛依存の主な原因は、愛情への強烈な飢餓感です。

主に幼少期に  
十分な愛情・注目を与えてもらえなかったり、  
遺棄・放任されるなどの体験から、  
自分には愛される価値がないといったような  
あやまった自己認知からくることが多いようです。

幼少期に十分に愛情をかけられることは、  
自分は価値の存在なのだという  
健全な自尊心を養うために必要なことだからです。

ですから、恋愛依存者が、恋愛の初期に回避依存者が示す  
強烈な追い求め、情熱的な口説き、  
「君を守ってあげたい」というような  
保護を保障するような言葉や態度に弱いのも、  
幼いころからずっとさらされてきた、  
愛されることへの飢餓感が満たされるのではないかという  
期待感が一気にふくらむからといえましょう。

2008年12月22日 08時00分 発行

---

きのうは恋愛依存がおきる原因についてふれましたが、  
きょうは回避依存の原因についてふれます。

恋愛依存が幼少期に親からの十分な注目や愛情を得られず、  
放置や無視などの体験を繰り返してきて  
愛されることへの飢餓感に絶えずさらされてきたのに対し、  
回避依存者の多くは、  
幼少期に親からの過干渉を受ける、  
つねに監視されコントロールされるなど、  
身体的・感情的・精神的に、個人としての境界線が尊重されなかったという体験をしてきています。

あるいは、両親の間での夫婦としてのパートナーシップが十分に機能しておらず、  
夫から十分な注目を得られず、  
女性としての感情的なニーズが満たされなかった母親が、  
その心理的欠乏感の埋め合わせとして、  
子供に過度に感情的な依存や執着を示し、  
無意識にパートナー代わりを期待されてしまうなど、  
感情的に密着しすぎた環境を経験してきていることが多いようです。

こういった環境では、母親が極端に不安を抱えていることが多く、  
そして、母親自身が自分の不安をマネジメントできないケースが多く、  
子供が子供らしいやんちゃないたずらをしただけでも、  
「どうしてママに心配かけるようなことばかりするの。」と  
罪悪感を植えつけるといったことが起こりがちです。

ありのままの自分としてふるまうことや、  
自分の本心話すことが、  
母親に不安を与え、結果また束縛されるという体験の繰り返しのはてに、  
感情を見せることや自分の気持ちや考えを話すことをさけるようになります。

こういった環境では、子供は、  
「愛情＝束縛、あるいは犠牲」という学習をしてしまうことが多々あります。

一見あふれるほどの愛情を与えられてきたかのように見えますが、  
その愛情は、両親のいずれかまたは両方が  
自分の不安をどうにかしたいがためにかけてきた  
過剰な期待やコントロール、束縛としての体験だったため  
彼(彼女)もまた、本当の意味で愛されるという体験を  
してきていないのです。

回避依存者が、潜在意識下で見捨てられることを極端に怖れるのは、  
自分の存在が必要とされたのは、  
両親の感情的なニーズを満たすという役割を担ってきたからであって  
ありのままの自分では愛されないという、  
あやまった学習をしてしまったためといえます。

2008年12月23日 08時00分 発行

---

自分のパートナーが回避依存者なのではないかと思うという女性から質問が寄せられました。

「わたしの愛で彼を変えられますか？  
彼を救ってあげられますか？  
わたしは彼に真実の愛というものを教えてあげたいのです。」

はい。厳しくいきますよ。

お気持ちは十分わかります。

しかし、まず、自分の愛の力で相手を変えてみせるという発想自体が、あなたが恋愛依存、あるいは共依存の傾向があるのではないかとまず疑ったほうがいいかもしれません。

誰も他人に真実の愛とは何かなど、  
教えてあげることなんてできません。

わたしたちが唯一できることは、  
まず自分自身が自分の中にある愛に気づいていくこと、  
また、自分自身が愛の中に生きているということに  
自分で気づいていくことだけなのです。

2008年12月24日 08時00分 発行

---

子供のころに過干渉や束縛を受け、  
他人からの愛を受け入れることイコール、  
その人の感情的欲求(さびしさなど)を満たすための道具にされることだという  
恐怖心を潜在的にもっている回避依存者は、  
たとえば言うならば、野良猫のようなものです。

人間が気が向いたときに近寄ってきて猫かわいがりしたかと思えば、  
グューグュー抱きしめられて窮屈さのあまりに逃げようとしたり、  
あるいは気に入らないことをしたとたんに  
棒でたたかれるなどをされて虐待をされた結果、  
人間を信用しなくなって決して近づかなくなってしまった野良猫です。

その猫にエサをあげても、  
あなたの前では決してエサを食べようとはしないでしょ。

あなたのおいがついているというだけで  
エサに見向きすらしないかもしれませんよ？

あなたは、エサをあげたまま、  
その猫を一切かまわないで  
ほうっておいてあげることができますか？

これまで恋愛依存および回避依存について  
三週間あまり触れてきました。

関係性というのはすべて中毒的なものですか？  
健全な関係性というのはありえないのですか？

そういったご質問もいただきました。

はい。健全な関係性もちゃんとありますよ。

健全な関係性を築く鍵は、  
健全な自己愛と信頼です。

人は愛を求めるものです。  
愛がなくてはもちろん生きてはいけません。

しかし、愛は他人からもらわないとならないという誤解が  
ワナになるのです。

これが実は恋愛依存の原因なのです。

まずは自分で自分を愛すること。  
自分で自分をしっかりと抱きしめること。  
自分で自分のカップを満たすこと。

その上で満ち足りた個人同士が、  
お互いに自分の中で培った愛情を与え合い受け取りあう、  
分かち合いが可能となるのです。

True Love～真実の愛～Vol.209

2008年12月26日 08時00分 発行

---

健全な関係性を築く鍵は、  
健全な自己愛と信頼であると前回お伝えしました。

恋愛依存のワナが、人間は愛がなくては生きていけない、  
そして、他人から愛をもらわなければ飢え死にして死んでしまう  
という誤解から来ることもお話ししました。

自分で自分を満たす力がわたしたちにはあるというお話をしました。

次。回避依存傾向のあるあなたへ。

回避依存の克服のベースには、他者への信頼というものがあります。

他人を近づけてはならない。他人は自分を利用する、  
自分から吸い取っていくものだ、という信じ込みですね。

たしかに世の中にはいろんな人がいます。

わたしは世の中全員がいい人だというつもりはありません。

あなたから奪おうとする人だって当然います。  
あなたに勝手な期待をしたり、あなたに救世主のように振舞うことを要求したり、  
あなたに過大な要求をしてくる人もいます。

しかし、忘れないでください。  
あなたには、あなたを利用しようと近づいてきた人に対して、  
威厳を持って「ノー」ということができるのです。

壁を築く代わりに、健全な境界線を引くことができるのです。

だれかのヒーローにならなくても愛されるのだということを、



自分に許可してあげてください。

あなたはありのままで愛されてよいのです。

## 【まとめ】

以上が、2008年12月に集中的にあつかった恋愛依存と回避依存についての記事のバックナンバーのすべてです。

恋愛依存と回避依存。

被害者と加害者の終わりのない対立としかとらえられないかもしれません。

しかし、この両者は、表面的な現れ方こそ真逆に見えますが、根底に抱えている原因は、まったく同質のものなのです。

「ありのままの自分ではOKではない。」という絶望、無力感、無価値感です。

そう。

恋愛依存者も、回避依存者も、ありのままの自分を全面的に無条件に受容されることをもっとも必要としていた時期に、それがかなえられなかったがゆえに傷つき、怒りや悲しみ、絶望感、虚無感をかかえ続けてきたという者であったことには変わりはないのです。

両者共に、大人になった今でも、こころの奥に、ひとりぼっちでひざこぞうをかかえてすわっている、傷ついた内なる子供、インナーチャイルドを抱えているのです。

恋愛依存者は、回避依存者との関係性に自分を見捨てた親との関係性を転移し、回避依存者は、恋愛依存者に、ありのままの自分を認められたくて、見捨てられることをおびえて泣きながら追いすがってくるかつての自分、そして、こんな自分だからこそとまれるのだと切り捨ててしまったかつての自分の姿を投影してしまうのです。

他人と過去は変えられません。

時計の針を逆さにまわして、無条件の愛を求めて絶望したあのときに戻ることもありません。

しかし、大人であるあなたが、今でもあなたの中にいる、傷ついた子供に寄り添うことで、あところに欲しくても得られなかった無条件の愛と受容を、あなたみずからの手で与えることは可能なのです。

あなた自身の気づきと選択によって、無条件の愛と受容という名の毛布で、あなたの中にいるインナーチャイルドをどうぞくるんであげてください。

そうしてあげることによって、この傷ついた内なる子供の、時を刻むことを止めてしまった時計がふたたび動き出し、健全な自己愛と自尊心に満ちた大人への成長をふたたび始めるでしょう。

どうぞ、あなただけは、ご自分を諦めてしまわないでください。

わたしも、こころを扱う専門家として、可能な限りお手伝いをさせていただきます。いつでもお気軽にご連絡ください。

そして、文中でもご紹介した、わたしが開発したセルフカウンセリング教材、「あなたの中にいる傷ついた子供を癒やす～インナーチャイルドヒーリング」については、こちらからご覧いただけます。

→ <http://www.infotop.jp/click.php?aid=%1%&iid=22667>

心理カウンセラー・代替療法セラピスト

このはなさくや

- メインサイト: <http://www.konohanasakuya1.com/>
- 携帯用メールマガジン「True Love～真実の愛～」: <http://m.mag2.jp/M0082886>
- ブログ: <http://solar-lunar.livedoor.biz/>
- 女性専用無料メールセミナー(全12回)「True Love～真実の愛～」  
ご登録はこちらから→ <http://truelovesakuya.seesaa.net/>

<追伸>

このテキストをお読みになられたご感想をぜひお聞かせください。仕事柄毎日たくさんのメールをいただきますので、必ずお返事できるとはお約束できませんが、いただきましたメッセージにはすべて目を通させていただきます。

◎感想を送る→ <http://www.formpro.jp/form.php?fid=44835>