

はじめに

40代、50代、パートナーシップに悩みながらも「第二の人生」これからの生き方を探しているかたへ。

「私の人生が上手くいかないのはあの人のせい」

パートナーに対して、そんなことを一度でも感じたことはありませんか？

この本は、パートナーとの関係が上手くいっていないと感じている人にお伝えしたい「第二の人生」を選び直すための私の体験記です。

女性の40代、50代は、人生の折り返し地点です。一生のあいだに何度もライフスタイルが変化する女性にとって、この先どのような生き方をすればいいのか立ちどまるシフトチェンジの時期でもあります。そのキーパーソンとなるのが隣にいるパートナーなのです。

私は、モラル・ハラスメント、DV気質の夫と二度の離婚を経験しました。「結婚すれば幸せになれる

だろう」そんな安易な考えは、虚しく淡い夢物語に終わりました。

「こんなはずではなかった」「なぜ、おなじようなことばかり繰り返してしまうのか……」夫に問題があるのではなく、似たようなタイプの男性を引き寄せてしまう自分のほうに、なにか問題があるのではないかと考えるようになりました。

そうするうちに「目のまえにおこることは自分の思い込みから創られている」そんな世界があることを知りました。「そんな夫を引き寄せる」「そんな夫婦関係を作ってしまう」自分に原因があつたことを知り、愕然としました。

それと同時に、呪われていたように感じていた、これまでの生き方に対する謎が解けたようでした。この思い込みで「今の私」が創られているのだとすれば、新しくそれを設定することで新しい人生を創うことができるのです。目のまえに、うつすらと光が見えたような気がしました。

では、ふだん意識することのないその思い込みは、いつごろ創られるものなのでしょう。心理学の世界では、その大元となるものは、子どものころの両親との関係のなかで創られるといわれています。そればかりかその両親との関係は、パートナーとの関係にも置き換えられるものなのです。

私たちは、両親とのあいだで満たされなかった想いをパートナーを使って再現し、味わうことになっています。パートナーと上手くいかない、人生が上手くいかないのは、子どものころにまで遡り、自分のなかにもともと上手くいかない火種が燻り続けているからです。

結婚当初、夫と思い描いた「幸せのカタチ」は今、それぞれ違う方向をむいているかもしれません。それでも私たちの毎日は、これからも続いていくのです。折り返し地点を過ぎた今、心の声に、そろそろ耳を傾けるタイミングがきているのではないのでしょうか。

子どものころ、両親に伝えることのできなかった、満たされなかったその想いとはなんでしょう。そのころに創られた思い込みを一緒に探してみませんか。