

上手に別れに対処する方法

人間にとって、かなり強いストレスになるものの中に、「**大事な人との別れ**」というのがあります。これは人によって境遇も違えばダメージも思いの深さも千差万別で、長期間にわたって立ち直ることができないこともあるくらい、人生に影響を与える出来事となる場合もあります。

ある調査でも**ストレスの原因の上位**に入っている事柄として、**配偶者の死**というのがあります。また、**恋人との別れ、失恋**などもあります。あなたも大事な人との別れは一度や二度、もしかしたらそれ以上経験してきたかもしれません。

ある人は乗り越えるのに一番必要なのは「時間」だと言います。しかし、もし時間をかけても上手く乗り越えられない場合は、うつ病になってしまったり、病気になったりしてすっかり外見も老け込んでしまう人もいます。

では、自分の心の状態を理解しながら、上手に別れに対処していくにはどうしたらよいでしょうか？専門家である医学博士・水島広子先生（慶応義塾大学医学部精神神経科）のご意見を参考にしてみたいと思います。まず死別も失恋も乗り越えるまでには、心のプロセスが関係しているようです。死別も失恋も**3つのプロセス**があるようです。

まず第一段階として、「そんなはずはない」と【**否認**】します。

第二段階として、「もう死んだので会えない」「私のせいだ」「もう誰とも付き合えない」などの【**絶望期**】に入るようです。

そして第三段階として死に関してはそれを受け入れた状態、失恋であれば、「もっといい人みつけよう！」などの前向きな見方ができる【**脱着愛**】に入ります。

この3つのプロセスを上手に乗り越えていくと時間があまりかからず健康的に乗り越えていけるようです。しかし、そのプロセスの中の「否認」や「絶望期」で止まってしまう場合は心の病気に向かうこともあるそうです。

悲しみのプロセスを完了させ、あとに残さないためには、例えば**失恋のケース**を考えてみると、相手に自分の気持ちをしっかり伝え、とことんやりあって別れるのが一番いいそうです。別れを切り出された側ならば、「どうのこと？！」「勝手じゃない！」「私のどこが悪かったわけ？」のように自分の気持ちをしっかり相手に伝えて、とことん話し合うなり喧嘩するなり、納得することが次のプロセスの「**脱着愛**」に進めるようです。そして話合った結果「あっそ、あなたみたいな人こっちからおことわりよ！」なんて思えたら、大成功です。

死別のケースも同じですが、「否認」「絶望期」をとことん味わって、一緒に悲しみを分かち合える人と泣くのが最善な対処方法のようです。また少しづつ故人の遺品を、悲しみを分かち合える人と分け合ったり、整理していったり、または形式的な喪の儀式で気持ちの整理がついたりもあるようです。悲しみが解けない場合は、この3つのプロセスのどこかの段階で止まっている可能性があるようなので、一度戻ってみて、また一からその段階を進めていくことが良いようです。

さらに「泣く」ということについてですが、中には「いつまで泣いていても何も変わらない、次なる行動を起こさなければ辛いことから抜けることはできない。」とアドバイスしてくれる人もいるかもしれません。ところが、「泣く」こと、特に「**号泣**」はストレスからの解放にとっても効果があるようなのです。

実は**アルトシュラーの理論（同質の原理）**というものがあり、悲しいときには悲しい音楽を聞いて思いっきり泣くのが良いとされているのです。そうしますと、悲しいという自分の気持ちを、その悲しい音楽が代弁してくれて、心を慰めてくれるのです。ですので、悲しいときにそこから脱却しようとして、無理に反対の明るい話を聞いたり、明るい音楽を聞いても逆効果になることがあるのです。順番としては以下のような感じです。

悲しい曲を聞いて悲しんで感情をしっかり外に出す。

気持ちを落ち着かせるような曲を聴く。

落ち着いてきたら今度は気持ちを向上させる音楽を聴く。

元気がないときに、逆に前向きで積極的な人の元気な波動をもらうのも立ち直る術の一つになるかもしれませんが、人の心というのは複雑なもので、自分に元気がないときに元気な人のところに行くと、人によりますがグッタリ疲れてしまったりすることがよくあるのではないのでしょうか。

想像してみてください。自分が落ち込んでいる事を友人に話した時に、友人に「ダメよ、いつまでもメソメソしてちゃ！もうそんなことは忘れて、明るくいきなよ！」とあなたが落ち込んでいるのに、ニコニコと笑顔で叱咤激励を受けるのと、「そうだったんだ……。つらかったね（涙）。よく話してくれたね……。」と感情移入をされて一緒に悲しんでもらえるのとでは、あなたにとってどちらが慰められるのでしょうか？

聖書のことわざの中に、「**泣くものと共に泣き、喜ぶものと共に喜びなさい**」という言葉があります。アルトシューラーの理論のように、心の状態を相手に同調してもらうことは、あなたにとって素直に心を解放するための良いキッカケになるのです。

また、生理現象としても「泣く」ことはストレス発散にとっても良い効果があります。実は号泣は、大きな呼吸をしていることになり、脳に沢山の酸素を送り込んでいることになるのです。そして泣くと交感神経から副交感神経に変わり、緊張からの解放状態になります。これは不用になった脳内のアドレナリンやノルアドレナリンといった交感神経を刺激するホルモンを蒸散してくれるからのようです。ですから思いっきり泣いた後は、サッパリしたとか、気分が良くなったとか、その後よく眠った、というような効果が得られたりするので

ある実験では、感動的なドラマを見ている女性の脳波を測定したところ、涙を流した後にストレスが低下するという結果がでたそうです。逆に涙を我慢しすぎると、ストレス状態が長く続くという結果も出ているようです。

いかがでしたでしょうか？もしあなたが今、なにかの「別れ」のよって今辛い気持ちを抱えているのなら、それを我慢せずに感情を出し切る機会を作ってあげてください。それは一人で行っても良いですし、誰か信頼できる人の胸を借りても良いでしょう。あなた自身の心をケアしてあげてください。いつかあなたが問題を乗り越え、ストレスから解放されるならば、きっとその後は、地にしっかり足をつけた女性として歩んでいけるはずですよ。そんなあなたの姿は誰の目にも美しく輝いていることでしょう。では次のセクションでは、「あなたにとっての良い時間を買うことの重要性」について考えます。