

「恋文屋.com」を主宰する
深層心理セラピストおおさき ちよこ
大崎 智代子さん

73年生まれ。リクルートなどを経て、00年にフリーライターとして独立。08年にカウンセリングサロンを開き、心理セラピストとしても活動。＝鈴木好之撮影

この前のバレンタインに、彼にこんなラブレターを送りました。「『こころが弱い』と自分のことを言っていたこともあったけど、そこに『風』のような魅力を感じています」。相手のあるまを肯定的に捉えていることを伝えられたかなと思っています。

私の仕事は、ラブレターを書くお手伝い。サイトを立ち上げて5年半で、300人ほど手伝えました。毎月4、5人のペースになります。男女は半々、19歳から65歳まで。最も多いのは20代前半から30代半ばですね。

片思いの相手に好意を伝えたい。付き合っているかどうか微妙な関係をはっきりさせたい。こうした恋愛絡みのケースは相談者の6割ほどです。残り結婚式で妻への気持ちを発表したいとか、両親に感謝の手紙を書きたいとか。離婚を切り出された妻に出したいという方もいました。

恋愛で相談に来る人には共通点があります。思考回路を一定にする、固有の「メガネ」をかけていること。だから好きな相手を自分の世界観からだけ見るため、空回りしてしまう。このメガネを作っているのは、男女の恋愛はこうだという固定観念や恋愛マニュアル本信仰ではないかと。まずはこれを外さないと話が進みません。

理想と違う自分見つめて

相談で最初に行う「レターカウンターリング」は、実際にお会いする対面で45分、6千円。メール2往復で5千円です。あふれている気持ちを整理して、相手に伝えたいことを絞ります。この段階で自分で書けるようになる人もいます。さらに助けが必要な人には、1件2千円で添削をします。どうしても自分で書けない人には、9千円の追加で、私が全て書きます。

こうしてラブレターを出しても、相手と付き合えるようになるのは3割ほどです。相談者の多くは元々、無理そうな恋に区切りをつけたくて来ています。なので、いくら力添えをしても、希望通りにいくわけではありません。

でも、それでもいいのです。気持ちをきちんと伝える。肉筆で手紙を書く行為は、自分の精神世界を深く探っていくことにもなります。理想とも違う、あるがままの自分を見つめることになる。その行為が大切なのです。

プロとして皆さんにアドバイスするとしたらですか？ 書いたラブレターを、翌日に見返して下さい！ 冷静になって投函する前に目を通す。相手が喜ぶ内容になっているか確認する必要があります。くれぐれも、独りよがりにならないように。

(聞き手・高野真吾)

◇次回は28日に掲載します。