

【復縁の教科書ダイジェスト版】

ここでは、復縁の教科書の実際のテキスト内容の一部を読んでいただけます。

テキスト前半では、復縁できる方法ではなく、復縁に失敗しないために理解すべきことを解説しています。

- 絶対に間違えてはいけない、復縁のマインド

まずいちばん最初にあなたにしてもらいたいこと。

それは、**彼に近づきたい、彼と復縁したいという気持ちにブレーキをかける**ことです。

このテキストをすべて読み終わるまで、彼にメールや LINE を送ったり、電話をするなどのコンタクトは絶対にやめてください。

これらは復縁の可能性をゼロにしてしまうかもしれない、危険な行為です。

「復縁したいのに、好きな気持ちにブレーキをかけるなんてどうして？」

と、思うのも無理はありません。普通なら、好きな気持ちをたくさん伝えて、あなたの気持ちを彼にわかって欲しいですね。

でも、ダメなんです。

復縁に失敗する女性の典型的なパターンは、

「私はまだ好き。私にはあなたしかいない！」

「悪いところは全部直すから、何でもするから別れたくない！」

と、彼を好きな気持ちや反省の気持ちを伝えようとする事。

ありったけの愛と謝罪と反省を伝えれば…

今ならまだ、彼だって考え直してくれるかもしれない。私の気持ちさえわかってくれば！

そう考えるあなたの気持ちは、とてもよくわかります。

でも…、それではダメなんですよ。

なぜなら、**彼はもうあなたとの別れを決心してしまったから**です。

ある日突然、思いついたようにあなたとの別れを思い立ったのではなく、彼だって時間をかけて悩んだ末に、あなたとの別れを決断しています。

彼の中では「別れるか、別れずにこのまま付き合うか」という議論は、もう完結しているのです。

今さらあなたが何を言ったところで、その結論を考え直す余地は彼にはありません。

2人で一緒に問題を乗り越えようという発想は、2人が恋人同士であればこそ通用します。

あなたはまだ彼との別れを受け入れられず、「2人で一緒に」という発想から抜け出せずにいるかもしれませんが、彼はそうではありません。

彼はもう、彼女ではなくなったあなたと一緒に何かを考えるつもりはないのです。

彼は、1日も早く自由になることを望んでいる

別れを決めた彼の希望は、1日も早く1人になり、自由になること。

別れ話は、別れを切り出す側にとっても、心理的に大きな負担です。だから、**別れ話はできるだけ穏便にスムーズに、長引かせずに終わらせたい。**

自分が告白をお断りしたり、別れを告げる立場だったとイメージすれば、この気持ちはわかりますよね。

彼があなたに別れを切り出す時も、おそらくずいぶん悩んだはずで
す。

あなたを振ることへの罪悪感。

きっと泣かれるだろうな、別れたくないと言い張るかもしれないな
という不安と緊張。

彼には、あなたに悪いことをしているという自覚があります。

今1番辛いのはあなたですが、彼としても、彼なりの葛藤を乗り越えてようやくあなたと別れたので、その話にはもう触れて欲しくありません。

そこにあなたが「別れたくない!」「理由を聞かせて!」「私は頑張るから!」と、すがりついてきたとしたら…?

彼はウンザリしてしまいます。

せっかく自由になれたと思ったのに、まだ終わっていないわけですから。

それでも別れてすぐは、あなたに対する後ろめたさから話し合いに応じたり、メールやLINEの返信をくれたりするかもしれませんが。

でも、**彼があなたに応じてくれるのはあなたを愛しているからではなくて、情けをかけているだけ**です。

しつこくすがったり、あまりに感情的になると、彼はだんだん、あなたを疎ましく感じるようになってきます。

「本当に自分のことしか考えていないんだな。」

「別れてまで、こんなにうっとうしい女だったのか。」

「もういいかげん、俺を解放してくれ!」

こんな風に思われて、着信拒否や LINE ブロックをされたり、連絡先を変えられたりもされかねません。

そうになってしまうと、復縁は今より難しくなります。
彼との連絡手段があることは、復縁には絶対に必要ですし、LINE や電話など、日常的に使える連絡手段であるほど有利です。

一時の感情の昂ぶりのために、彼とのつながりを失ってはいけません。

今、気持ちを伝えるのはセクハラも同然！？

別れた後に彼に気持ちを伝えることは、極端に言えばセクハラと同じです。

キスやセックスは、好きな人となら最高の喜びになりますが、相手が好きな異性でなかった場合は、犯罪級に嫌なものですよね。

彼に対して愛の言葉を伝えることも、それと同じなのです。
彼女に言われれば嬉しいけれど、好きでもない女性から言われても嬉しくない。

あなたはもう彼女ではなく、彼にとっては別れた女です。
好きだから別れたくないという理論は通用しません。

彼の視点では、「もう好きじゃないから別れたい」のです。

気持ちを伝えれば伝えるほど、彼は引いてしまうでしょう。

自分を主語にせず、彼を主語にして考える

復縁で 1 番大切な考え方は、あなたを主語にせず、彼を主語にして考えること。

「私がこうしたい」と考えるのではなく…

「彼はどうしたら嬉しいだろう、喜んでくれるだろう？」

と、彼を主語にする考え方を身に付けましょう。

そうすれば、今あなたがしようとしている行動が、本当に復縁につながるものかどうかを判断できるようになります。

彼が喜んでくれないのなら、彼の迷惑になるのなら、あえて今は何も行動しない、という選択肢だってありえます。

返信もないメールや LINE を送り続けたり、別れたくないとすすがる行為は、あなたが自分を安心させるためにやっているだけであって、彼のためではないですよ。

今はこれ以上彼に嫌われないようにすることだって、復縁のための大切なステップです。

あなたと別れた後、彼は1人になりたいと思っています。
だったら、彼に自由な時間をあげましょう。
それが彼の希望を叶えることであり、あなたの評価を傷付けずにも
済みます。

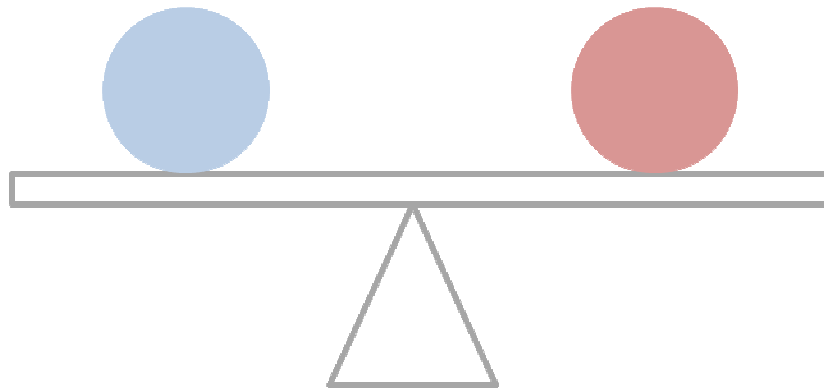
そして、その時間を復縁の準備期間に使います。
これから少しずつ説明していきますが、復縁を成功させるために、
あなたにやってもらうことはたくさんあります。
悲しんでいる暇なんてなくなるくらい、忙しくなるかもしれません
よ。

- 復縁するための両想いの条件と気持ちの天秤

両想いはお互いに「好き」という気持ちがあって、初めて成立しま
す。
とても簡単な理屈です。

でも、復縁を焦っている時は、そんな簡単なことも忘れてしまいま
す。
復縁に臨むにあたって、両想いの条件を確認しておきましょう。

あなたが最終的に目指す両想いの状態は、天秤に例えるとこんな状
態。

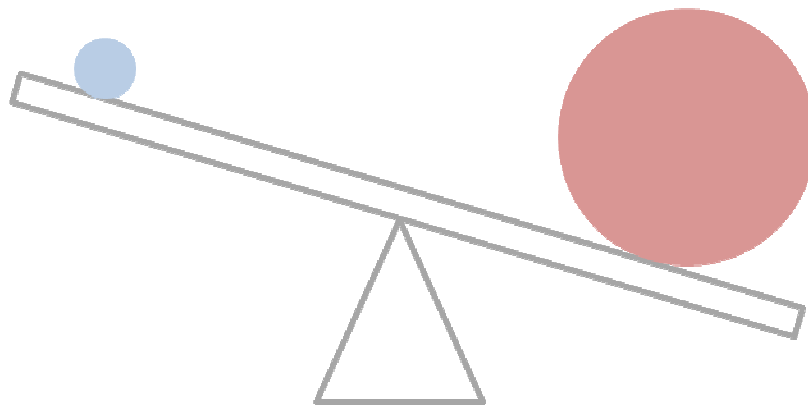


2人の気持ちが同じ重さで、まっすぐ釣り合っている状態です。

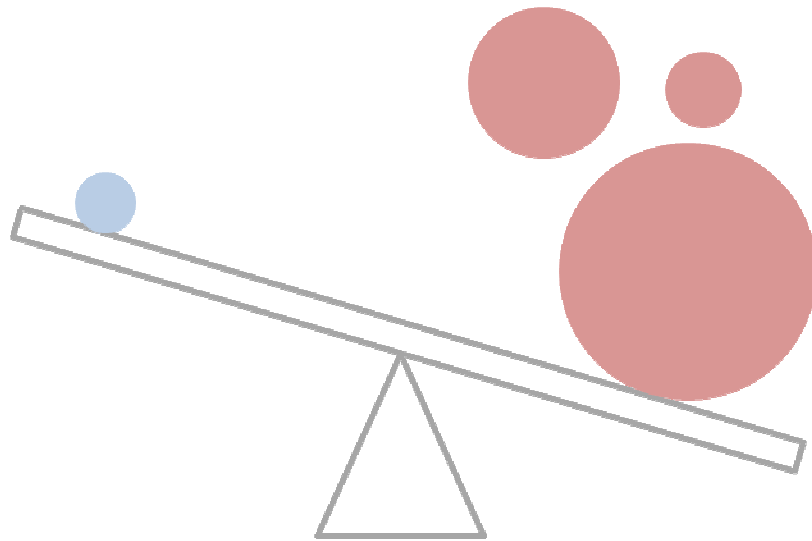
付き合っている時の2人は、こうして気持ちの釣り合いが取れていました。

でも、別れた今は、こんな状態。

あなたの気持ちばかりが大きく重くて、天秤が傾いてしまっています。



この状態で、復縁したいあなたの「好き」ばかりがどんどん追加されると…



天秤はますます傾きます。

天秤がまっすぐな状態であるほど両想いの状態に近いので、これでは**両想いの状態からは離れていく**ばかりですよ。

天秤の重さの差は、そのまま気持ちの重さであり、2人の恋愛感情の差でもあります。

天秤の傾きが大きくなるほど、あなたの苦しみは大きくなり、彼への依存となってあなたの心に襲いかかります。

彼の気持ちはとても小さいのに、あなたばかりが「**彼がいないと生きていけない**」という気持ちを膨らませてゆき、天秤はいつかは崩壊します。

復縁したいなら、彼を想う気持ちにブレーキをかけようと最初にお伝えしました。

彼への愛や謝罪の言葉が復縁を失敗させるのは、**あなたが自分の思いをぶつけるほどに、天秤がどんどん傾いてしまう**からです。

今下手に動いて天秤に重りを追加してしまったら、傾きはさらに大きくなります。

では、復縁するには、どうするのが正解なのか？

答えは、**2人の重さを釣り合わせ、天秤をまっすぐ**にすること。

彼は復縁したいと思っていないので、彼の気持ちを大きくすることはできません。

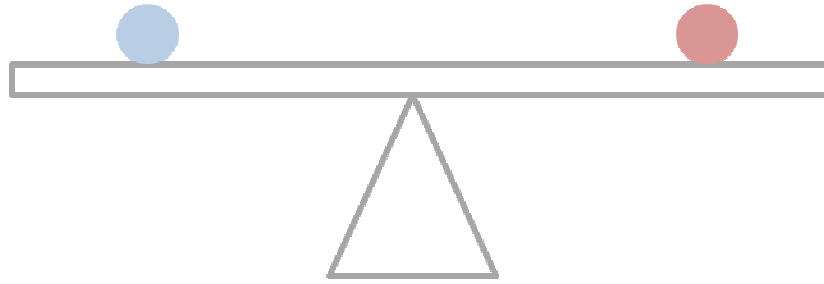
そこで、**あなたが彼と気持ちの大きさを合わせます。**

復縁のために何かを頑張るのはあなたであって、彼ではありません。

これは復縁において大切なことなので、覚えておいてくださいね。

2人の重さを釣り合わせてみると…

こんな感じになりますね。



これが、復縁のスタートです。

好きな気持ちをあえて封印して、彼と同じ目線に合わせる。

そこから少しずつ少しずつ、2人の気持ちが大きくなるように育てます。

明日にでも復縁したいのに、そんなに地道に頑張らなきゃいけないなんて、と嫌になってしまいましたか？

本当にそんなことができるだろうかと、不安になってしまいましたか？

でも、復縁を頑張るというのは、そういうこと。

一度冷めてしまった彼の気持ちが、ある日突然あなたと同じ大きさに戻るということはありませんのです。

彼を説得できれば、すぐに彼の気持ちが戻るだろうと思込んでしまった人、天秤が大きく傾いている事実を目を背けている人は、必ずと言っていいほど復縁に失敗します。

天秤が思いっきり傾いているのに、どんどん重りを乗せてしまうからです。

自殺行為でしかないですね。

あなたは、そうはなりたくなりから、このテキストを読んでくれているはず。

心にブレーキをかけた時点で、天秤の傾きは止まりました。

それはつまり、復縁の成功に一步近づいたということでもあるんですよ。

あなたは、彼との復縁に向けてちゃんと前に進むことができます。

2人の気持ちを育てる方法も、あなたがこれからすべきことも、全部このテキストに書いてあります。

だから安心して、この続きも読み進めてくださいね。

この先では、天秤が傾いてしまう理由、復縁の可能性について説明をしていきます。

そうして復縁を失敗させる地雷は何かを理解してもらったところで、Rico 式復縁プログラムへ進みます。

Rico 式復縁プログラムは次の4つから成り立ちます。

- 1. 冷却期間**
- 2. セルフリニューアル**
- 3. 彼へのアプローチ**

4. 彼にもう一度恋してもらい復縁する

以下は、プログラムのメインとなるセルフリニューアル編の中にある、男性心理を学ぶ章からの抜粋です。

- セルフリニューアル (1) 男性心理を学ぶ

セルフリニューアル最初のレッスンは、男性心理。

恋愛における、男性と女性の本質的な違いをあなたに学んでもらいます。

個人的な性格の話ではなく生物学的な違いなので、どんな男女にも通用します。

男性心理をマスターすると、

- 恋愛で不要なストレスを抱えない、空回りしない
- 彼への不満が減る
- 男性から大切にされる

などたくさんのメリットがあります。

あなたの恋愛人生がとても快適になるので、ぜひ繰り返し読んで、自分のものにしてくださいね。

男は狩猟に出かけ、女は集落を守って子育てをしていた

ずっとずっと昔、まだ人類に文明が生まれるより前、**男性は外に狩猟に出かけ、女性は集落を守って子育てをしていました。**

その性質は、未だに私たちの本能に深く残っています。

だから、男性の本能は女性に比べて動物的。

男性は何かを自分の力で追いかけて、自分の力で屈服させることを求めます。

追いかけている時、男性の興味は全力で獲物に向けられています。仕留めてしまうと興味を失い、また次の獲物を探します。

狩りをするのをやめれば飢えて死んでしまいますから、男性は延々と狩りを繰り返す必要があるのです。

つまり、**男性は何かを追いかけていないと生きていけない生き物**ということ。

文字通りの狩猟をしなくても生きていける現代では、狩りの獲物は仕事や恋愛に変わりました。

恋愛において、男性の狩りの獲物になるのはもちろん女性。

手に入りそうで入らない距離にいるのが、最も興味をそそられます。

「俺の力で、なんとか彼女をものにしてやろう」

と、狩猟本能がかきたてられるんですね。

彼女の気を引くためにマメにメールや LINE を送ったり、女性に人気のありそうなお店を探したり、獲物を手に入れるための努力に余念がありません。

でも、一度手に入ったら、もう獲物をつかまえるための努力は必要なくなります。

近づいても、もう逃げられる心配はありませんからね。

付き合う前は最高に優しくてマメだった彼氏が、付き合っただけで素っ気なくなるというのは、男女の恋愛における典型的なパターンです。

でも、これは**決して彼があなたを好きじゃなくなったわけではない**んですよ。

狩りの最中、彼は全力疾走をしていました。

狩りが終わってからも全力疾走を続けていたら、体がもちません。

彼が急に冷たくなったのではなく、あくまでも通常運転に戻っただけです。

あなたと付き合う前の彼は無理をしていて、付き合っただけの彼のほうが普段通りの彼なのです。

彼という人間自体は変わっていないのですが、**女性から見ると、優しかった彼が急に自分に興味を失ったように感じてしまいます。**

私のこと好きじゃなくなったのかな、と不安になってしまいますよね。

でも、それを彼に言ったり責めたりしたところで…

彼は自分が悪いことをしているつもりや、愛情が冷めたという感覚はありません。

彼女の機嫌を損ねないよう、とりあえず謝ったりはするものの、内心はポカーンとしているのですよ。

彼はあなたのすべてを知ると、興味がなくなる

男女の本能の違いが、恋愛における感じ方の違いを作り出しているということ、なんとなく飲み込めてきたでしょうか？

ここで勘の良い人は、

「付き合い始めると狩りが終わってしまうなら、付き合い後の彼は何を追いかけるの？」

と、疑問を持ったかもしれませんね。

あなたと付き合い後の彼は、今度はあなたという人間の魅力や深みに対して狩りを続行しています。

自分の知らないあなたの魅力を発見すると、それを知りたいという好奇心がそそられます。

反対に、**あなたのすべてを見終わったと感じると、彼はあなたに興味がなくなります。**

もうこれ以上、追いかける価値がないと思うからです。

この心理を、女性である私たちにもわかるように例えるなら…
読み切りの短編集と長期連載のようなもの。

10分で読み終わった短編と、そろそろ最終回かな？と思ったところで、さらに新たな謎が謎を呼ぶようなストーリーだったら、あなたはどちらを続けて読みたいでしょうか？

普通は後者ですよ。

どんなにお気に入りでも、ストーリーがわかりきっていて続編もない短編を何度も繰り返し読まされては、いつか必ず飽きてしまいます。

明かされない謎や伏線が散りばめられたストーリーは、早く先が読みたくなりますよね。

男性が女性を追いかける心理も、これとよく似ているのです。

男性が小悪魔やキャバクラ嬢にハマる理由

男性の性質について、ちょっと概念的な話が続いてしまったので、具体的な例もあげておきますね。

あなたは**彼と付き合っている時、お風呂あがりに裸で彼の前をウロウロしたり、彼のいるところで平気で服を着替えたりしていませんか？**

体の関係があるのに何を今さら、と思うかもしれませんが…

男性の性質を思い出してください。

男性は「**自分の力で**」相手を屈服させたいのです。

女性の裸はもちろん見たいですが、自分で脱がせてこそ価値を感じるのが男性の本能。**普段は見られないものだからこそ価値があるのであって、いつでも見放題になったら、途端に価値はなくなる**のです。

裸はわかりやすい例ですが、それ以外の面でも考え方は一緒です。

いつも同じ服、同じ話題。同じ毎日。

そんな新鮮味のない状態が続くと、彼はあなたに対して狩りをする余地がなくなり、いずれ女性としての魅力を感じなくなっていきます。

同姓からは評判がイマイチでも、**小悪魔のようなワガママな女性は男性にモテます**よね。

世の中には、キャバクラにせっせと通う男性もたくさんいます。

彼女たちが男性を惹きつけるのは、**自分たちのすべてを男性に見せていないから。**

彼女たちが男性の思い通りになりそうで、ならないから。

知らない彼女たちの一面が見たくて、知りたくて、男性は彼女たちを追いかけます。

そして、いつかは自分の力で彼女たちを従えてみたいと胸を焦がすのです。

狩りには明かりが必要だから。男性は視覚からの情報を重視する

狩りをするためには明かりが必要です。

真っ暗闇では狩りができず、いつ襲われるかもわかりません。

そのため**男性は、目に見える視覚的な情報を重視**します。

グラビア写真やアダルトビデオを見るのは男性ですし、セックスの時に明かりを点けたがるのも男性ですよ。

男性は、直接目で見たものに強い刺激を受けるのです。

男性のこの性質を利用すると、うまく男性の興味を引くことができます。

男性が見た目を重視するということは、**単純に見た目が女性らしいほど、相手を女性として意識する**ということ。

では、女性らしいってどういうことか？

それは、男性にはないものです。

明らかに男性と違う = 異性 = 女性らしい、ということですね。

例えば…

- **長くツヤのある髪**
- **白やピンクなどの淡い色の服**
- **スカート**
- **シフォンやレースなどのフワフワした素材**
- **アクセサリ**
- **アイメイクした目元**

これらは、どれも男性にはない、女性だけができるファッションの特徴ですよ。

こうしたものに、男性は女性を感じてドキッとします。

あなたが暗い色の服ばかり着ているなら、明るい色の服に変えましょう。

それだけで、**男性はあなたを女性として意識する**ようになります。

男って単純…って思いましたか？

実際そうなのです。

あなたにとっては「こんなこと」であっても、彼にとってはとびきり魅力的に映るものがたくさんあるということを知ってくださいね。

ひとつだけ注意しておきたいのは、ネイルのお洒落。

女性には大流行のネイルアートですが、男性には不評なことがほとんどです。

ネイルアートは男性には理解しがたいもののようで、家事や仕事をしなさそう、賢くなさそう…というイメージを持たれてしまうようです。

あなたがネイルアート好きなら、それをやめる必要はありませんが、男性と会う時にはシンプルなネイルにしたほうが、好印象を持たれる確率は高いでしょう。

男性は女性のように細部を見ず、相手のファッションや雰囲気全体像で見る傾向があるので、その影響もあるのかもしれませんが。

ネイルのデザインを変えても男性は気付きませんが、服の色を変えたり、パンツスタイルがスカートに変わったりして、全体の雰囲気が変われば、女性の変化に気が付きます。

例えるなら、**男性は森を見ていて、女性は木を見ている**ということ。誰かが髪を切ったことにすぐ気付くのは、いつも女性ですよね。

男性って、細かいところはあまり見ていないのです。

でも、それは男性みんなに共通の性質ですから、彼がちょっとした変化に気付かなくても、腹を立てないであげてくださいね。

この先もさらに、男性心理の章は続きます。

男性に尽くすのではなく尽くされる女性になれる方法、なぜ彼に大切にしてもらえないのか、どうすれば彼と一緒にいたいと思ってもらえるのか…などなど。

男性心理を理解することで、あなたの恋愛人生は本当に大きく変わります。もし復縁できなかったとしても、ここで学んだことは必ずあなたの糧になります。

男性心理を理解できるようになったら、次はいくつかの質問に答えながら、彼があなたと別れたいと思った理由を、あなた自身で突き止めてもらいます。

以下は、あなたに答えてもらう質問の一部の抜粋です。

反省2. 彼と付き合っていた時、あなたが不満だったことは何か？

次は、彼と付き合っていた時にあなたが不満だったこと、不安だったことを書き出してみましょう。

そして、その事柄すべてに対して「**彼はどうしてそうしたの？**」と繰り返し問いかけ、彼の行動の理由を掘り下げていってください。

「私はこうだった」と自分を主語にするのではなく「彼はこうだったから」「彼はこう思っていたのかも」と、彼を主語にして考えるクセを付けてください。

「彼が連絡をくれなくて寂しかった！」と**自分を主語にした考え方**だけをしていると、**自分が正義で彼が悪、私って可哀想、という歪んだ思考になりがち**です。

彼は彼で「忙しくて彼女にロクに連絡できず申し訳ないと思っていたのに、疲れた俺を気遣うどころか、ああしろこうしろと自分の要求ばかりする彼女。仕事から帰って携帯を見ると、俺を責めるメールの嵐。ただでさえしんどいのに、もうウンザリ」と思っていたかもしれません。

2人の感じ方の違いはすれ違いやわだかまりとなり、別れの原因につながります。

反省1は「男女」という大きなくくりでの振り返りでしたが、この反省2では「あなたと彼」の個人的な問題にフォーカスしてもらいます。

例えばこんな感じで、連想ゲームのように振り返りをしてみましょう。

仕事が忙しいと言って、ぜんぜん会ってくれなかった
→ **彼はどうして私の会おうとしなかったの？**

- 私に会うよりも1人で休みたかった
- どうして彼女なのに会いたいと思わなかったの？
- 私に会っても癒やされないから、余計に疲れてしまうから
- どうして私に会うと疲れるの？
- 私が彼に不満ばかりで、会っていても楽しそうじゃなかったから

疲れている彼のことより、自分が彼と会う回数を増やすことばかり考えていたから

掘り下げれば掘り下げるほど、具体的な問題が見つかることがわかるのでしょうか。

「仕事が忙しくて会えなくなったから別れた」

という別れの理由と

「会っても癒やされない、疲れる女だったから別れたくなった」

という理由とでは、まったく違いますよね。

単に忙しかったから別れたのだと思っていると、自分の悪いところに気付けません。

気付けない=変わらないということなので成長がなく、復縁は難しくなります。

もちろん、この推測すべてが当たるとは限りません。

でも、彼の気持ちになって考えるということが重要です。

男性は本気で愛した女性なら、どんなに忙しくても会おうとする

男性は、本気で愛した女性のためなら、どんなに忙しくても時間を作って会おうとするものです。

彼の気持ちを語るのは言葉ではなく、行動だということを肝に銘じてください。

「忙しいから会えない」ではなく、「もともと会う気がないから、忙しいのを口実に会おうとしなかった」ということです。

別れ際に「別れるかどうか迷ったし、今もこれがいいかわからない」と言っていたとしても、最終的に別れを選んだのであれば「別れたかった」ということです。

では、彼が一度は愛したはずのあなたに会いたくなかったり、別れたいと思ったのはなぜだったのか…？
そこには必ず理由があります。

自分に原因があった前提で振り返りをしよう

「彼はどうしてそうしたの？」と問いかける時は、自分に原因があったという前提で考えるようにしてください。

実際には、あなたが 100%悪いなんてことはないでしょう。

けれど、復縁したいと望んでいるのはあなたのほうなので、反省や努力をすべきなのはあなたであって、彼ではありません。

自分が大切にされていなかったという事実を向き合うのは辛いことですが…

彼の言葉ではなく行動を見て、自分が彼からどう扱われていたのかを客観的に見つめてみましょう。

ダイジェスト版はここまでです。

飛び飛びで、かつごく一部の内容ですが、復縁のテキストにどんな内容が書かれているのかは、理解していただけるかと思います。

ここまで読んで、あなたの知らないことはありましたか？

納得できることはあったでしょうか？

あなたにとって復縁の教科書が役立つかどうか、判断する材料にしていたいただければと思います。

続きを読んで、彼との復縁を叶えたいあなたを、復縁の教科書本編でお待ちしていますね。

恋愛&復縁ライター Rico