

20. 失恋は「価値ある恋」を見極めるチャンス！

失恋したらその恋に価値があったかどうかを考えて見なさい。

誰でも失恋すると、大きなショックを受けます。けれども、マーフィー理論で考えてみるならば、失恋といえども、前向きな姿勢で受けとめ、肯定的に考えることが大切です。

たしかに失恋はつらいし、人によっては心に深い傷跡を残してしまいます。しかしそのつらさには、失ったものほど人は愛着を感じ、未練を残すという人間の習性に関わっていることを思い起こすべきなのです。つまり、失ったからこそ、その恋は「失いたくないもの」に感じられるのです。

誰も失恋は望みません。けれど、その「望まない」という意識は、あくまでも自分の顕在意識にしかすぎないのです。失恋という結果が起きたのなら、「あるいはそれを自分の潜在意識は望んでいたかも知れない」と考えてみることも必要です。

実際にそういうことはありえます。もし、そうだとしたら、「失恋の痛手」をいつまでも抱き続けることは、あなた自身の本当（潜在意識）の心に逆らうことでもあり、決してプラスにはならないでしょう。むしろ、「自分がそう望んだ」と積極的に思うべきなのです。

そして、もっと自分にプラスになる材料を抹してみることです。多くの人がするのは、「忘れよう」とすることです。ですが、それは賢明な方法ではありません。なぜなら、顕在意識は忘れようとするほど思い出させるからです。

今必要なのは、出てしまった結論を受け入れ、心の整理をすることです。そのためには、その失った恋にどんな価値があったかを考えてみてください。もし、非常に価値のある恋であったのなら、それを経験することによって、自分も一回り大きく成長できたのだと考え、その恋に感謝することです。

何の価値もない恋だったのなら、それを失ってよかったのだと解釈できます。いずれにしても、肯定的に考えることが大切なのであり、間違っても相手を恨んだり、憎んだりしてはなりません。恨みや憎しみの毒素は、自分に一番害を与えるからです。

マーフィー博士は手ひどい失恋をした人が、前の恋を上回る素晴らしい恋人を得た事例をたくさん紹介しています。つまり、失恋したことのない人よりも、失恋した人のほうが、より実りある恋ができるということです。