

②「無駄な努力や、空回りを解消するために、深いレベルの生存欲求を肯定する」
＝「私は生きていていい、存在していい」の許可がないことで、恋愛や結婚に焦り、異常な関わりを作り出してしまふ

レッスン1

恐怖による恋愛のパターンには、2つあります。

「自分が本当に生きていていいの？」という不安や恐怖を抱えていると、無意識に「親に自分を肯定してほしい」という気持ちになり、まずは「お父さん」になってくれる男性を求めるようになります。

それは無作為に行われるため、不安なまま男性を求めることになってしまうのです。

Q1、まずは、あなたが抱えている「父親に肯定して欲しかった」という気持ちを書き出してみましよう。

Q2、次に、どのように親に肯定してもらいたかったのかを書き出してみましよう。

○ここで誘導ワークです。自分自身が本当は父親に肯定してもらいたかった。その気持ちを充分に感じながら、父親から与えてもらえずに苦しんできた自分を癒してあげましよう。

また、あまりにも恐怖が強いと、男性に対して共依存的になり、いつも世話を焼いてやっと愛してもらおうとする・何かをしてあげないと不安など、対等な関係を作れなくなってしまうます。

Q3、愛されるために、あなたが必死になって相手にしてきてしまったことは何

でしょうか？

Q4、あなたはそれによって、どれくらい相手に与えて、自分が「与えるばかりの犠牲」のパターンをしてきたのでしょうか？

このように、「私は生きていていいのかわからない」と、自分の存在自体に疑問を持つことによって、普段の生活でも対人恐怖症・男性恐怖症が出てきてしまったり、「愛されるために、無理やり何かを相手にしてあげ続ける」という犠牲のパターンを繰り返すようになります。

○ここで誘導ワークです。今までのあなたを癒すというワークをしていきましょう。愛されないという恐怖のあまり、相手に与えすぎてしまった自分を心からいたわり愛してあげましょう。

レッスン2

こうした恐怖の解消法は、そもそも子供時代に大切にされなかったという痛みを心から癒していくことが大切です。

ただ愛されるために頑張っていたのではなく、そこに「生存の危機」があったという「存在に関わる危機」を癒すことで、安心感を生み出すことができます。

安心感の反対は焦燥感。焦燥感とは、自分自身が焦っていること。焦ることで自分を駆り立てたり、男性を見る目が育たなくなるのです。

では、実際に、あなたが焦ってどれだけおかしい行動を取ってしまったか、それを分析して行きましょう。

Q5、あなたはどれくらい、今まで「ただ愛されるために」ではなく、「愛されない、怖い、見捨てられないために、必死の犠牲的な努力」をしてきましたか？

Q6、本来であれば、それらは「見返りを受け取って当然のもの」です。しかし、それができなかったということは、あなたが見返りをくれる相手との恋愛を許可してこなかったから。

あなたに対して見返りをきちんとくれる相手は、どんな人ですか？書き出してみましよう。

それでは最後の誘導ワークです。

そして実際に、その焦りの根本となる「存在することへの恐怖」を癒すワークをして行きます。

あなたがいていいと思えなかった。「何かをしなければ愛されないと思い込んできた」その苦しみを、今のあなたが解消してあげましよう。