

⑤「乖離（かいり）からの回復」切り離されてしまった自分自身、子供時代のトラウマを元に傷ついた自分が自分を再生していく

レッスン1 「別人格の自分の認識」

仕事や普段の生活に問題なし。でも恋愛だけ問題あり！この場合、もしかしてあなたが気づかないうちに、「別人格の自分」が出てきてしまっているのかもしれない。

私たちは普段、様々な仮面をかぶって生きています。

しかし、あまりにもトラウマが強いと、「まるで別人格になったような幼い自分」が出てきて、「普段なら到底考えられない」というような発言や行動を繰り返し、恋愛でだけわがままになりすぎたり、その反対に、恋愛でだけ極端に消極的になって怯えたりしてしまいます。

Q1、あなたが普段つけている仮面はどんなものですか？

Q2、あなたはなぜ、その仮面＝人格を作り出さなければならなかったのでしょうか？

○防衛反応としての自分を作り出さなければならなかった自分に対して、声をかけてあげて、癒してあげましょう。まずは心の鎧を脱ぎ捨てるようにして見ましょう。

レッスン2 「恋愛での子供返り」

まるで子供がえりしたように、男性との関わりだけうまくいなくなる。

仕事はできるのに、恋愛だけは駄目…なぜか「恋愛だけ」うまくいかない。

好きな人にだけ、上手に接することができない。

あなたが抱えている本当の問題は、こうした「乖離した自己」が原因であることが多いのです。

Q3、恋愛で、どれくらい「満たされない自分自身」がいましたか？

Q4、その自分は、男性に対して、どんなことを望んでいましたか？

Q5、親にどのようなことをしてもらいたかったですか？

○甘えられなかった、子供時代の欲望を抑圧してきた自分に対して、その自分を癒し、甘えさせてあげながら、守ってあげる選択をしてみてください。

レッスン3 「人格の統合」

あなたが分離させてしまった自己。置き去りにしてきた「愛されたかった自分」は、あなたがどんなに自分を抑圧して押さえつけたとしても、必ず出てきてしまいます。その自分を排除することなく、その自分を受け入れながら、「愛される・甘えられる・恋人になれる」ということを受け入れていきましょう。

Q6、今まで「強く振舞ってきた大人のあなた」は、どんな風に生きることをこれから望んでいますか？

Q7、その自分に、甘えてもいいということを教えてあげましょう。

Q8、仕事とプライベート、二つの仮面を分けます。そして両方のあなたがあなたを守ってくれることをイメージして見ましょう。

○実際に二つの自分が統合され、あなたの中で、女性としての自分、子供の時の自分が仲良くしているところをイメージして、統合しましょう。

