

⑩「エディプス・エレクトラコンプレックス」親との関係に潜む、潜在的な性愛の歪み・親以上に幸せになれないという葛藤を修正する

レッスン1

人は誰も、無意識に「親との関係」から愛の雛形を作ります。

そしてそれが「間違っただ愛の形」である場合、愛されない関係ばかりを作ってしまうことが多いのです。

例えば、「親に邪魔にされたから、邪魔にされないように人を愛する」というパターンを持っていたとしたら、そのパターンを現在の恋愛関係でも再現してしまいます。

Q1 あなたは親との関係で、どのような愛の形をつくってきましたか？「とにかく我慢して受け入れてきた」「とにかく迎合してきた」「親が神のごとく従わなければならなかった」などです。

Q2 そして次に、あなたは「自分の愛情をどのように親に邪魔された」と思っていますか？例えば、お父さんと仲良くしようとしたら母親が嫉妬してきた、お母さんが自分をかばってくれたらお父さんが怒ったなどです。

Q3 こうしてあなたの愛情が、とても歪んだ形＝自分自身が抑圧され、ストレートに表現できなくなってしまうことを理解したら、その自分に対して「まっすぐに人を愛せなくて怖かった」という自分のパターンを書き出してみましょう。

癒しのワーク

こうしたパターンがわかったら、自分のパターンを癒して解放していきましょう。

レッスン2

母親（兄弟）と父親の愛を取り合っていたとしたら、それが大人になっても再現され、いつ

も三角関係になってしまったり、不倫になったり、必ず誰かが邪魔する！というようなパターンを繰り返すようになります。

Q4 あなたは家族の間で、どう愛情を取り合って「戦って」いましたか？

Q5 逆にあなたは家族の間で、「愛情を与えられすぎてしまったこと」によって、誰に対して罪悪感を感じるようになりましたか？

Q6 戦っていたあなたに対して、「戦わなくても愛を得ていい」ということ、愛を与えられても「罪悪感を持たずに愛を受け取っていい」ということを書き出してみましよう。

レッスン3

親との愛情関係を材料に造られた恋愛観から、あなたオリジナルの愛へ。

あなた自身を本当の意味で解放するために、今までの争いや戦いの愛情を終えて、あなたが望む愛を築けるように促していきます。

Q7 今まであなたは、親や周囲の環境に影響をされ、自分が我慢したり、犠牲になったり、あるいは戦ったり、罪悪感を持ったりしてきました。その「愛に疲れた自分」に対して、どんなことをお伝えてあげたいですか？

Q8 あなたが本当に望む愛は、こんなものではなく、もっとストレートでまっすぐな愛だと思えます。それを書き出してみましよう。

Q9 あなたのまっすぐな愛に応えられる男性は、どんな本質を持っている、どんなに純粋な男性でしょうか？その人の資質や特長を書き出してみましよう。

Q10 あなたがその相手と一緒にいてこれから生活をしていくことで、どれくらい素晴らしい生活になるのかを書き出してみましよう。

イメージワーク

親との関係・絡まった感情から抜けたあなたが、これからの自分を想像します。それは解放的で、素晴らしい愛の形です。それを書き出してみましよう。