

⑨「自暴自棄・分裂した自己の統合」過去のトラウマ的な衝撃により、分裂してしまった自分を全て癒し、統合する～「潜在的破壊願望」全ての恋愛を破壊する苦しみを生み出す根源を癒す

レッスン1

どんなに気をつけていても、「あの時の痛み」や「あの時の記憶」がフラッシュバックしてしまい、いつも上手に人を愛せないあなたへ、実はトラウマは「消えること」はありません。

あなたの潜在意識には、トラウマを抱えたその痛みの瞬間のまま、ずっとそこでフリーズして泣いているあなた自身が「今もまだリアルタイム」で生き続けているのです。

こうした独自の潜在意識心理学の観点から、「トラウマを瞬時に癒す」というインパクトのあるワークを行なっていきます。

Q1 いま、イメージの中で、あなたの周囲にどれくらい「愛されなかったあなた」が存在していますか？

Q2 それらの自分は消えることなく、今のリアルタイムの自分とともに生きつづけ、そして今、あなたが前を向こうとしている瞬間に、「私を忘れないで、助けて」というようにあなたの周囲で叫んでいます。その子達の叫びを書き出してみてください。

Q3 その子たちは、あなたに何を理解してほしいと思い、あなたを幸せになることから引きずり降ろそうとしていますか？

こうして引き摺り下ろそうとしている自分があると、「本来やりたかったこと」ができず、例えば感情的に不安定になってしまったり、自分がやりたいことや進みたい方向に「自信がなさすぎて進めない」ということが起きてきてしまいます。

レッスン2

過去のトラウマが強く、不安や恐怖心を抱えている状態だと、周りに「は??」と思われるような「試し行為」を無意識に繰り返し、「結果的に自分自身が他人を追い払ってしまう」ことが起きてしまいます。

「ここまでしても愛してくれる？」と、不安から相手を壊すようなコミュニケーションを止められずにいる…その苦しみを解消していきます。

Q4 その子達がいることで、あなたは「思考」や「希望」とは違うことを自分の中でできてしまってきたはずですが。どのような「やりたくないこと」をしてきてしまいましたか？例えば試し行為なのです。

Q5 あなたはその子たちに怒っています。もうやめたと訴えています。ここで二つの自分の葛藤が起きています。自己の分裂です。その子たちは自分の苦しみを理解してもらいたいが故に、そうした破壊行動をしてきたのです。

Q6 その痛みを理解して、慰める気持ちで自分に暖かいメッセージを書き出してみましょう。

Q7 その子たちが破壊したかった気持ちを理解してあげましょう。そして嫌うのではなく、その子達が痛みがあったからこそ、あなたに理解して欲しかったからこそ、あなたを守りたかったからこそ、こうした行動をしていたんだということを理解し、理解するメッセージを書き出してあなたの心の中にその子たちの居場所を作ってあげましょう。

Q8 その結果、その子達はどのように落ち着きましたか？

こうして分裂している自分のパート（それぞれの分裂した自分）が収まると、あなたがこれからどのように生きていきたいのか、どのように生きられるのかということを理解できるようになると思います。

レッスン3

Q9 その子たちが望んでいる愛の形、本当にしたかったことを書き出してみてください。

Q10 その子たちが望んでいる愛の形はあなたの望む愛の形でもあります。今、改めて、自分がそうした愛を与えてもらいたかったんだということを認め、自己受容し、許可してみましょう。

Q11 あなたにそのような愛をくれる男性はどんな男性ですか？

Q12 あなたにそのような愛をくれる男性に愛された結果、あなたはどのように新しい愛

を始めることができますか？

Q13 その人と結婚したらどんな風に幸せになれる？

Q14 その人と結婚することができたとしたら、今までの自分たちはどんな風におとなしくなりますか？そして満たされますか？

Q15 その人との満たされた結婚生活を十分に想像して見ましょう。

イメージワーク

許可することによって、あなたは自分の人生を愛されて生きようになります。あなたが分裂した破壊的な自分を嫌うのではなく、「一緒に幸せになっていこう」という意識になることで、無意識に相手との関係を壊してしまうパターンがなくなり、適切な男性を自然に選べるようになり、安心したおつきあいができるようになっていくのです。