

無意識的な心理操作

その目的は・・・

- ◆心理的・社会的な不利益から心を守るため（**防衛**）
- ◆自他を操作することによって心理的・社会的に有利な状況を作り出すため（**利益・利得**）

幼少期に憶えた短絡的で幼稚な方法を、我々は大人になっても使ってしまう。

人生脚本とは

人生はドラマ、私は主役。

- ◆私たちは、幼少期に無意識のうちに人生の設計図（人生脚本）を作り上げ、それを実現するように、知らず知らずのうちにその方向へ人生の進路を取っている。
- ◆「どうせこうなるだろう」→「ほら、やっぱりそうだ」という経験を繰り返し、自分の脚本を強化していく。

後味の悪い結末・・・それは決して偶然ではない！

人生脚本のタイプ

ドラマの先にある結末・・・

- ◆勝利者の脚本
自律性をもって自分らしく生きていこうとする前向きな脚本。
- ◆敗北者の脚本（破滅的な脚本）
“今、ここ”という時点を柔軟な姿勢で生きようとせず自分のゴールを達成することが出来ない脚本。
- ◆非勝利者の脚本（平凡な脚本）
特に目立ちもせず、自分の持てる力をフルに発揮することなく終える脚本。

結末に達したときに、自分の脚本がわかる・・・

人生態度、人生の立場

忘れてはいけない大切なこと！！

- ◆人は生まれつきOKである。
- ◆バーンの言葉「People are born princes and princesses, until their parents turn them into frogs.」
(人はみな王子様お姫様に生まれるが、やがて親たちがカエルに変えてしまう)
- ◆でも、どういうカエルに変わるかは、**自分が決めた**。
- ◆幼少期に身につけた“生き方のクセ”には、“OKであること”に怯えている**子どもの自分**があるはず。
- ◆我々は無意識的に“都合の良い相手”を選んでいる。
not OKになってくれる相手/not OKにさせてくれる相手
- ◆我々は、**決断と小さな勇氣**によってOKになれる。