

生存に関する禁止令により発生する困難とその解決

禁止令 (IM)	絶望的な決断	反抗的な決断	対処行動
誤った信念	私にもしくは人生で現実になるのを最も恐れていること	健全と回復のための最善の試み	反抗的決断から生まれた私の行動パターン
存在するな	誰も私の人生や、私のが死ぬことも気にしない。	私は生きていることを正当化する(見せつけてやる)	許可、承認、羨望を得るために(怒りによって)駆り立てられる
健康であるな(または自分を大切にすな)	私は人から関心を持たれるに値しない	私は自分が強い人間であることを証明する	しょっちゅう疲弊している
信頼するな	私は無防備、そして一人ぼっちと感じる	私は自分だけをあてにする	強烈に操作している
正気であるな	私は怯えている(守られていない狂った世界の中で)	私はいたって“正常”だと表現する(一方で他者を軽蔑する)	報復的に自他共に憎む
触れるな	私は愛されない(誰も私を優しく触れない)	私は自給自足が可能である	私は“何事にも傷つかない”という態度をとる
<p>困難：自己破壊的なパターンは、怒りを生み出す。“見せつけてやる”という態度は愛情の代わりに、承認、許可、羨望の獲得への衝動を生み出す。しばしば疑いの余地のないその人の幸せを本当に気づかない。誰が気にかけてくれるの？自殺念慮につながるのはたまにだが、常に時間と共に身体と心を破壊する行動に帰結する。強くなるという誤った意味を定義することにより、痛みから影響を受けない努力をする</p> <p>受け入れた嘘：私は大切ではない 昔からの感覚：私に何か起こったとき、誰も気にかけてくれない</p>			

イムパス解決のための同盟・肯定、受容、賞賛、共感、対決と招待

再決断	解決行動	保護的である 新たな養育的な声
疑いなき真実に基づいた新たな信念	新しい習慣を作り強化するための指示	力と愛と思慮分別をもって
無条件の愛と肯定は確かに存在している	生きるために勇気を持ち続けてきたことを称賛する	あなたの人生には意義がある、だからそれを守りなさい
私は自分でできる以上の助けが必要だ	“助けて欲しい”ということをいつも思い、口にしない	あなたの健康を守り、そして他者があなたを世話をすることを許可しなさい
十分に信頼できる人がいる	個人の性格を見定めなさい	あなたは悪人と善人を見分けるくらい十分に賢い
悲惨な状況から抜け出る方法がある	継続的な安心を探し求めなさい “あなたは独りではない”	傷つけられたことは事実だけど、それはあなた個人の問題ではない
私は偽りなく愛情を好んでいるし必要としている	他者があなたに触れることを許しなさい：身体的にも、言語的にも、情緒的にも	表現された温かさの中に力強い優しさがある
<p>治療：無条件の愛情は存在することを学んでいる。愛情を受け入れるために十分傷つきやすくなり、信頼を感じるのが可能だ。助けと愛情の両方とも、他の人から受け取らなければいけない。承認と是認は良いことだが、愛情ではない。情緒的な暖かさを求めるのは、怒る理由を見つけることと対極にある。許しは記憶を消すものではなく、過去を終わったこととして許すこと。</p> <p>新たな真実：私は至高の存在だ 新たな声：あなたの代わりは居ない、だからあなた自身を傷つけないで</p>		

生存に関する禁止令のための自己診断とセットポイントの位置

ゴール：辛い反応から健全な反応へ自分のセットポイントを動かす

	つらい反応	再 決 断		健全な反応
禁止令 (IM) 誤った信念	禁止令の影響を 反映した考え方 悲観主義を強化 する	疑う余地のない真実に基づいた新しい信念		禁止令からの自 由を示す思考 楽観主義を活性 化する
存在するな	私は間違っただ 存在で、私の人生 は意味を持って ない	無条件の愛と肯定は 確かに存在する		私の人生は尊いも のだ
健康であるな (または自分を 大切にするな)	私は疲れ、疲弊し ている、そして誰 もそれを気にかけ ない	私は自分でできる以上の 助けが必要だ		私はとても愛され、 十分に気にかけて もらっている
信頼するな	私は利用され、裏 切られたとしばし ば感じる	十分に信頼できる人が いる		私が信頼する人を 頼ることで深い喜 びを得る
正気であるな	恨みの防護服なし には、私の人生は 守れない	悲惨な状況から抜け出 する方法がある		私は自分自身を愛 する。そしてかつ て私を傷つけた人 々をゆるす
触れるな	私は子どもの頃の 過酷さに耐え忍ん だことを誇りに思 う	私は偽りなく愛情を好 んでいるし必要と している		私はどんなに孤独 だったかを理解し、 そして幼い頃の自 分に共感している

人間関係に関する禁止令により発生する困難さとその解決

禁止令 (IM)	絶望的な決断	反抗的な決断	対処行動
誤った信念	私にもしくは人生で現実になるのを最も恐れていること	健全と回復のための最善の試み	反抗的決断から生まれた私の行動パターン
近づくな	私は見捨てられていると感じる	私は愛される人になることで、完璧な愛をひきよせる	存在しない理想の愛を探し求める
どんな愛情も感じるな (拒絶のみ)	人生はとても孤独で空虚だ	私は私の欲しいすべてのものを手に入れる権利がある	いつも独占欲が強かつ操作的
属するな	私は仲間外れだ	私は気にしていないように見せる	孤立して距離を置くパターンがある
子どもであるな	私の情緒的な欲求を満たすところはない	私は強くなる、そしてかまってもらえなくとも我慢する	常に見返りを期待して他人の世話をする
欲しがらな (心にあるものを)	私の生活は、心の内がうずいている	私はテフロンのようにになる	傷つきを隠すために笑い、微笑みそして遠慮がちに振る舞う
<p>困難：情緒的な世界のモデルは貧しく、もしくは不足していたので自己愛的で完璧主義的な空想上の人間関係をつくりやすい。これは放棄または支配のパターンを刺激する、勝ちか負けかの見方を作る。愛を手に入れたいという絶望的な欲望は、愛情と肯定を与えてくれる必要な人を見えなくする。</p> <p>受け入れた嘘：私は愛されない 昔からの感覚：誰も私を愛さない</p>			

イムパス解決のための同盟・肯定、受容、賞賛、共感、対決と招待

再決断	解決行動	保護的である 新たな養育的な声
疑いなき真実に基づいた新たな信念	新しい習慣を作り強化するための指示	力と愛と思慮分別をもって
私は心を開いて生きていくことが出来る	「愛している」「あなたが好き」「ありがとう」と頻繁に言う	愛しなさい、そしてあなたの愛を温かく与えなさい
私に本当の愛情を持つ人々が存在する	何が愛してくれる人々を傷つけるのかを学び、そういう行動を避けて	あなたに心を寄せてくれる人々を大切に、そして守る
私は自分に合う人たち (家族) を自由に見つける	あなたが好きな人たちを継続的に探して見つける	あなたが好きな人たちに関心と温かさを示しなさい
私は欲求を持つ人間です。そして機械ではない	忘れないで「あなたは何をお願いしても構わない」	あなたは自身の欲求に素直になっていい
情緒的な世界では誰も死なない	意識的にあなたの情緒的欲求に気づいて	あなたの最も深い望みが満たされることが大切です
<p>治療：直感的に認識するのではなく、人は人に愛を与えることそれは必要とされることを学ばなければならない。あなたが温かさを感じる人、“一緒にいて安心できる人”を探す。愛する人を攻撃することなくいかに守るかを学ぶことが大切。操作するのではなく、あなたが必要な愛を求める。</p> <p>新たな真実：私は愛する能力があります 新たな声：自分と他の人の両方を深く愛しなさい</p>		

人間関係に関する禁止令のための自己診断とセットポイントの位置

ゴール：辛い反応から健全な反応へ自分のセットポイントを動かす

禁止令 (IM)	つらい反応	再 決 断		健全な反応	
誤った信念		疑う余地のない真実に基づいた新しい信念			
近づくな	人間関係において、ずっと傷つけられきて、警戒してきた		私は心を開いて生きていくことが出来る		私の人生には誠実に、そして深く愛せる人々がいる
どんな愛情も感じるな (拒絶のみ)	人間関係において、私は思いやりや理解を示さない		私に本当の愛情を持つ人々が存在する		私は自分を愛してくれる人々を大切ににする (自分から率先してそうする)
属するな	誰も私に関心を持たない		私は自分に合う人たち (家族) を自由に見つける		好きな人たちを自分の生活に招待するのが私のパターン
子どもであるな	私はすぐにあきらめ、他人の望みに合わせてしまう		私は欲求を持つ人間です。そして機械ではない		私は甘えられる人々を大切ににする
欲しがるな (心にあるものを)	寂しさと思い焦がれることとずっと連れ添ってきた		情緒的な世界では誰も死なない		私は心の中にあるものを打ち明けることが出来る

自己に関する禁止令により発生する困難さ と その解決

禁止令 (IM)	絶望的な決断	反抗的な決断	対処行動
誤った信念	私にもしくは人生で現実になるのを最も恐れていること	健全と回復のための最善の試み	反抗的決断から生まれた私の行動パターン
お前であるな	私は受け入れられない	私は何とかして完璧な人になる	他の誰かの芝居の中の役を演じる
離れるな	私は自分になれない	あなたがどうであれ、私は私になる	衝突を避けるために二重の人生を送る
見えるな	私は恥ずかしいと感じ、自分自身を恥じている	私は「表向きの私」の陰に隠れる	自信に満ち、何も問題が無いように見せる
重要であるな	私は何の価値もない	私は他の人より以上になり、すごい人になる	競争と比較
関わるな (情緒的に)	私は誰？ (わからない)	私のバブル(泡)の中で、私自身でいる	距離を取り、知ろうとも知られようともしない
<p>困難：基本的に、しばしば知られていないか祝福されないので、自分自身の持って生まれた性格を受け入れない。他の人になりたいもしくは、他の人のギフトを手に入れたいと熱望する。 恥ずかしさを克服しそして偽りの態度を示すのはたやすい。 強さは、優越感を確立するため、軽蔑される弱さを知覚するのに使われる。 人の自然な自己を受け入れる概念は無い。</p> <p>受け入れた嘘：私は欠陥がある人間だ 昔からの感覚：誰も私を大切にしない</p>			

イムパス解決のための同盟・肯定、受容、賞賛、共感、対決と招待

再決断	解決行動	保護的である新たな養育的な声
疑いなき真実に基づいた新たな信念	新しい習慣を作り強化するための指示	力と愛と思慮分別をもって
自分の唯一の人生を表現し愛することが出来る	意識的にあなたの良いところも悪いところも愛する	あなたはあなたのままだから美しく、そんなあなたを愛している
私がどんな人間であるかを決める権利があるのは私だけだ	意見の相違を利用して、あなたのアイデンティティを明確にし他者のアイデンティティを学ぶ	ありのままの自分ではない：周りにはあなたが思っている以上にあなたを受け入れる柔軟性があるのだから
私は傷つきやすいことを恥じることはない	安全な人達に本当の自分を見せる	見せないようにし続けていると、あなたのことをわかってもらえない
苦勞して手に入れたプライドは、重要な感覚を持続させるものではない	求め手に入れるより、あなたが愛する人たちのことを考える	あなたは重要だ。何故ならあなたは生きているから
愛する人に“全てを賭ける”ことはギフトだ。	あなたの愛する人に献身をもってかかわると伝える	あなたは親密な関係の中でだけ真の自分を知ることができる
<p>治療：他の人になろうと駆り立てるのではなく、誠実な好奇心を持って本当の自分であろうとする。 好奇心を通して自分の長所と短所の両方を知り、愛する。 かつて、自分の弱さとして見えていたものは、今は、唯一無二のギフトに見える。私の多面的な自己は、どんな偽りの態度よりもはるかに興味深いものだ。献身的な関係は自分自身を知る鍵になる。</p> <p>新たな真実：私は唯一無二の人生を大切にする 新たな声：あなたは、あなた自身の美しさを持つ唯一無二の人だ</p>		

自己に関する禁止令のための自己診断とセットポイントの位置

ゴール：辛い反応から健全な反応へ自分のセットポイントを動かす

	つらい反応		健全な反応
禁止令 (IM) 誤った信念	禁止令の影響を反映した考え方 悲観主義を強化する	<h1 style="margin: 0;">再 決 断</h1> <p style="margin: 0;">疑う余地のない真実に基づいた新しい信念</p>	禁止令からの自由を示す思考 楽観主義を活性化
お前であるな	私は見下されるのが怖い 	自分の唯一の人生を表現し愛することが出来る	 私は本来の欲求や欲望や才能を知ること魅せられている
離れるな	私は自分が選んだものでなく、かつ望まなかった役柄に行き詰っている 	私がどんな人間であるかを決める権利があるのは私だけだ	 私は私であり、他の誰でもない
見えるな	私は表向きの私のみを見せるが、本当の私は見せたことがない 	私は傷つきやすいことを恥じることはない	 特定の人たちは、本当の私と私の弱いところも知っている
重要であるな	私は常に秀でるために苦勞している。だからこそ私には意味がある 	苦勞して手に入れたプライドは、重要な感覚を持続させるものではない	 “残りの人生で私を愛してくれる人”は、私の真の重要性を明らかにする
関わるな (情緒的に)	私は離れたままで、どのような批判も疑問に思う 	愛する人に全てを賭けるのはギフトだ	 じっと見つめる正直な“愛する鏡たち”がいるから私は自分がわかる

能力に関する禁止令により発生する困難さとその解決

禁止令 (IM)	絶望的な決断	反抗的な決断	対処行動
誤った信念	私にもしくは人生で現実になるのを最も恐れている	健全と回復のための最善の試み	反抗的決断から生まれた私の行動パターン
(決して) 成し遂げるな	私は決して十分にできない	私は自分が 並外れて 優れていることを証明しようとする	失敗する気持ちに囚われながらも、達成に向けて努力する
成長するな	私は戸惑い、何をすればいいのか全く分からない	私は世界で自分自身を守らなければならない	“未熟な私”が大人に見えるように奮闘する
考えるな	私は未熟であると感じる	私は確信を見つけ、それを自分の考えにする	凝り固まった信念と偏見で直ちに身構える
成功を感じるな	私はいつも自責の念にかられる	私は全ての人や全てのことを上手くやろうとする	自分や他人の人生の災難に対して習慣的に非難する
するな (行動する自由を感じるな)	私のすることは何もかも間違っている	私は人生で何もしないことを守り抜く	防御された不安は事実に基づいているものではない
<p>困難：長い間、私の行ってきたことは何も十分ではなかった。過剰な期待の習慣は、自尊感情に必要な成功したと感じることと達成感を台無しにする。測定と競争は成功の唯一の指標で、競争感を簡単に呼び起こす。現実世界でたとえ成功していたとしても、失敗への恐怖とまだ十分ではないという考えに追われる。</p> <p>受け入れた嘘：私は失敗している 昔からの感覚：誰も私を信じていない</p>			

イムパス解決のための同盟・肯定、受容、賞賛、共感、対決と招待

再決断	解決行動	保護的である新たな養育的な声
疑いなき真実に基づいた新たな信念	新しい習慣を作り強化するための指示	力と愛と思慮分別をもって
世界に足跡を残すことが自分の中にある	自分の数多くの成果を思い起こし、それらが自分のものだと思える	あなたは一人で立っている、そしてあなたをとても誇りに思う
人生で私たちの生きるすべを示す良いモデルを持つことが必要だ	他者の賞賛すべき資質を見るように努める	影響力とインスピレーションを受け入れることが不可欠だ
私にはあいまいさを学び、それに向き合うための勇気がある	“そうだと思った瞬間”を監視し、引き下がる	ただあなただけがあなたの心と思考の管理人だ
この世（私の家族）の不快な事は、私の責任ではない	意識的に、他者の役に立っていることを楽しむ	あなたのことを充分だと思える人を求めなさい
人生から危険を取り除くことは不可能だ	不安で禁じたことを達成して、“勝利”を求め	人生はあなたの安全領域を上回り素晴らしい
<p>治療：期待は本来の能力に沿うようにならされている。他者の手本への賞賛は、自動的で不本意な競争感にとって代わる。成功したと感じることは人生の方向性と情熱に関連づけられている。知恵と満足は大きな探求となる。挫折から学んだ自信は、断定的な行動への嫌悪感にとって代わる。</p> <p>新たな真実：私の人生は立派なものだ 新たな声： 数値ではなく、あなたの追求があなたを立派にする</p>		

安全（な感覚）に関する禁止令により発生する困難さ と その解決

禁止令 (IM)	絶望的な決断	反抗的な決断	対処行動
誤った信念	私にもしくは人生で現実になるのを最も恐れている	健全と回復のための最善の試み	反抗的決断から生まれた私の行動パターン
楽しむな	人生は無意味だ	私は“忙しい”状況を作る	“多くの用事を詰め込むこと”でより時間に追われる
感謝するな	決して満足することはない	私はすべての欲望を手に入れても、無いと思う	足りないものに貪欲な人生
感じるな	感情を感じることはつらいことで、“危険”ですらある	私は自分の感情を感じなくするために必要なことは何でもする	“感情を伴う応答”は思慮深くはあるものの、温かみには欠けている
くつろぐな (もしくは自信を感じるな)	人生は常に脅威と危険に満ちているようだ	自分を安全に保つために警戒を怠らない	絶え間なく警戒する
幸せであるな	人生はひどい	私はいつか幸せを“手に入れる”	幸せな未来を脅迫的に追い求める
<p>困難：安全でいるための手本として“防弾”になることに目を向ける生き方を作ってきた。望まない弱さの証として、感情は無視されるか、敵視されている。ありもしない未来への努力があり、それが時間の切迫感を生み出す。幸福、喜び、くつろぎは目標とするこの将来の状況ではあるが、体験されはしない。今この瞬間で生きているという感覚の欠如は、やりがいや、安心できる思い出ができることを妨げてしまう。</p> <p>受け入れた嘘：私はうつろで安定していない</p> <p>昔からの感覚：誰も私に尽くそうとしない</p>			

イムパス解決のための同盟・肯定、受容、賞賛、共感、対決と招待

再決断	解決行動	保護的である新たな養育的な声
疑いなき真実に基づいた新たな信念	新しい習慣を作り強化するための指示	力と愛と思慮分別をもって
喜びは確かに存在するが、コントロール出来るものではない	意識的に“自尊心を保つ”用事を“ノー”と断りなさい	あなたの喜びの瞬間を守り、味わいなさい
豊かさは存在するが、どれほど多く得られたかとは無関係だ	感謝の気持ちを心に抱き、育むことに集中しなさい	感謝に満ちていることは満足の源だ
共感を体験しているとき、私の感情の世界は豊かである	あなたの感情を明らかにしなさい、そしてそれを責めずに感じなさい	あなたは情緒的な世界を持っている、そしてその全てを表現する権利がある
私は過去にうまく対処した、そしてまた同じようにできる	記憶を活用して、自信そして主体的に動く感覚を創りなさい	忘れないで：あなたは強く、人生にうまく対処する力がある
幸せは、今この瞬間にだけ実現可能で、スキルである	笑ったり微笑んだりすることに意識を集中することで、幸せである練習をしなさい	幸せは、私たちの環境とは別に在る
<p>治療：幸福と、感謝をする習慣は健康に必要なものだ。“絶対に安全”という考えは、ありえない話だ。過去の難しい課題を克服した記憶から自信は生まれる。苦しみや落ち込みは人生の一部であり、失敗を表すものではない。困難な課題に対処する自信を持ち得ているとき、脅威を感じる以上に、感情を感じることで人生が豊かだと思う。</p> <p>新たな真実：私は人生に覚悟を感じる</p> <p>新たな声：あなたは人生を、楽しむことが出来そして自信を持っている</p>		

安全（な感覚）に関する禁止令のための自己診断とセットポイントの位置

ゴール：辛い反応から健全な反応へ自分のセットポイントを動かす

	つらい反応	<h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">再 決 断</h1> <p style="margin: 5px 0 0 0;">疑う余地のない真実に基づいた新しい信念</p>		健全な反応
禁止令 (IM) 誤った信念	禁止令の影響を反映した考え方 悲観論を強化する			禁止令からの自由を示す思考 楽観主義を活性化する
楽しむな	私は忙しく、イライラして、急ぐことで痛みを和らげている 	喜びは確かに存在するが、コントロール出来るものではない		私は繰り返し喜びの記憶をありありと思いだす
感謝するな	私にとって感謝とは現状に満足していることであり妥協と同じである 	豊かさは存在するが、どれほど多く得られたかとは無関係だ		私は自身の人生に与えられたギフトと、その豊かさのすべてを尊く思う
感じるな	私は感情やその他のささいなことに構ってられない 	共感を体験しているとき、私の感情の世界は豊かだ		生き生きした感情は、私をおびやかすものではない
くつろぐな (もしくは 自信を感じるな)	私が心配さえしていれば、悪いことは起こらないし、私のせいにはならないだろう 	私は過去にうまく対処した、そしてまた同じようにできる		私には人生で何が起きても、それに対処するだけのレジリエンスがあると確信している
幸せであるな	人生には笑顔になるようなことがあまりない 	幸せは、今この瞬間にだけ実現可能で、スキルである		笑ったり微笑んだりすることは、私の人生で大切な側面だ