

人を批判する ・ 書く ・ 4つの質問をする ・ 置き換える

自分に繰り返しストレスを生む状況について、思い浮かべて下さい。明らかにストレスを生む状況であれば、実際に起きたのは1回だけで、あとは頭の中で何度も考えるということでも結構です。下記の各質問に答える際、頭の中でそのストレスを生むできごとが起きた時と場所を思い出して下さい。簡潔な文章を使いましょう。

1. この状況において、誰に怒りを感じたり、混乱したり、悲しくなったり、失望しますか？ それはなぜですか？

私は _____ に対して _____。なぜなら、 _____
名前 感情

例：私はポールに対して怒っている。なぜなら、彼は私の話を聞かないから。

2. この状況において、あなたはその人にどのように変わってほしいですか？ 何をしてほしいですか？

私は _____ に _____
名前

例：私はポールに、自分の誤りを認めてほしい。私は彼に、私に対して嘘をつくのをやめてほしい。私は彼に、自滅の道をたどっていることに気づいてほしい。

3. この状況において、あなたはその人にどのようなアドバイスをしますか？

_____ は _____ すべきだ／すべきでない。
名前

例：ポールは、深呼吸すべきだ。彼は、落ち着くべきだ。彼は、自分の行動が私を怖がらせていることに気づくべきだ。彼は、再び心臓発作を起こしてまで自分の正しさを主張する意味がないことに気づくべきだ。

4. この状況において、あなたが幸せになるために、その人は何を考えたり、言ったり、感じたり、行う必要がありますか？

私は _____ に _____ してもらう必要がある。
名前

例：私はポールに、私が話している時にちゃんと聞いてもらう必要がある。私は彼に、自分を大切にしてもらう必要がある。私は彼に、私が正しいことを認めてもらう必要がある。

5. この状況において、その人のことをどう思いますか？ リストアップして下さい。（心狭く、批判的に。）

_____ は _____
名前

例：ポールは不公平で、傲慢で、うるさく、不誠実だ。大きく外れたことをして、自覚がない。

6. この状況に関して、二度と体験したくないことは、何ですか？

私は二度と _____ たくない。

例：私は二度とポールに嘘をつかれたくない。私は二度と彼が自分の健康を害しているのを見たくない。

それでは、上に記入した文章のひとつひとつを、4つの質問を使って調べていきましょう。質問に対してより深い答えが出てくるよう、常に十分な時間を取って下さい。それから、それぞれの考えを置き換えます。6番目の文章の置き換えの際は、「私は二度と～したくない」の部分で、「私は～してもいい」、そして「私は～することを楽しみにしている」に置き換えます。人生のあらゆる側面に対し、恐れなく楽しみにできるまで、あなたのワークは完了していません。

4つの質問

例：ポールは、私の話を聞かない

- それは本当でしょうか？ [はい/いいえ] (答えが「いいえ」であれば、3.に進んで下さい。)
- その考えが本当であると、絶対言い切れますか？ [はい/いいえ]
- その考えを信じる時、あなたはどのように反応しますか？何が起きますか？
- その考えがなければ、あなたはどうなりますか？

置き換えましょう

- 自分自身に置き換える。(私は、私自身の話を聞かない。)
- 相手に対して置き換える。(私は、ポールの話を聞かない。)
- 内容を反対にする。(ポールは、私の話を聞いてくれる。)

そしてこの状況の中で、それぞれの置き換えがいかにあなたにとって本当か、真実味をもつ具体例を少なくとも3つ挙げて下さい。