

-実践パート前に読むレクチャーPDF-

ヒーリングハートペインでは三つメソッドを使ってココロを癒していきます。

まず1つ目はココロの傷の原因となるものに対処するメソッドで原因にアプローチして。

2つ目のメソッドでココロの傷を癒していき。

最後にココロがちゃんと育まれるよう栄養を与えていきます。

この3つの流れを行うことで効果的にアプローチするわけですね。

メソッドを行うにあたって先輩には基本的な概念を1つ覚えていただきます。

それは「ココロは畑のような性質を持っている」ということです。

人間は外部から何らかの刺激を受けた時に、それに比例した種がココロの中に植え込まれます。

良い事例で言うと。

- ・目立つことが大好きな子が人気アイドルのライブを見て衝撃を受けると、その鮮明なイメージ、華やかなイメージが当人のココロの中に植えつけられ、やがてはアイドルのように人に見られる職業を目指したくなる。

- ・子供の頃にカッコイイ勇姿を見せた父の背中を強く印象に残している子は、大きくなると父と同じような職や言動を目指すようになる。

悪い事例でいうと。

- ・大学1年の頃に、部活で4年生の先輩からひどい扱いを受けたから、自分が4年生になった時には新入生をドレイ扱いするようになった。

- ・毒親に育てられてそれを嫌悪し拒絶していたのに、気付けば親と同じような行為を自分の子供に対してぶつけていた。

鮮烈な体験や日々の体験は大小様々な「種」となってココロの土壌へと植え付けられ、やがてそれが芽吹いて本人の行動に影響を与えはじめるわけですね。

人によってはそれは「憧れ」や「動機」になりますし、人によってはそれはトラウマや暴力的衝動になってしまいます。

過去にぶつけられたヒドイ言葉をふとした拍子に思い出したり。

昔のことを思いだして心臓が締め付けられたり、嫌な気分になったり怒りや悲しみを感じたり。

こうした事例は枚挙にいとまがありません。

これらは全てココロを「土壌」と捉えて、トラウマの種が植え付けられていると考えていけば理解が早くなりますね。

ひょっとしたら今の先輩のココロの土壌は、植え付けられた悪い種が芽吹いて雑草が蔓延っている状態かもしれません。

悪い種が芽吹いて増殖してココロの大部分に居座ってしまうと、ココロは後ろ向きなことばかりを考えるようになり過去の嫌な思い出に常に囚われ続けてしまいますからね。どう考えてもそれは建設的じゃないし、あんまり良くないです。

ということで今回のメソッドではココロに悪い影響を与える種を除去し、ココロが健全に機能できるように進めていきますね。

これは簡単なイメージで行えるメソッドですから、安心して私の言う通りに進めていってくださいね。