

なぜ、あなたのアダルトチルドレンは改善されないのか？

—父親から愛されなかったあなたへ—

大堀 亮造

はじめに

—心を浄化させる魔法の言葉—

「私は自分を許します」

「私は自分を認めます」

「私は自分を信じます」

「私は自分を愛します」

「私は自分を尊重します」

「私は自分を受け入れます」

「私は自分に謝罪します」

「私は自分に感謝します」

「私は自分に期待します」

「私は自分を表現します」

「私は自分を楽しみます」

さて、これらの言葉の中にあなたが声に出して言いにくい言葉はいくつあったでしょうか？ 私ほもとも操体法という民間療法で2004年に独立開業しました。施術をしているうちにどうやら体からのアプローチだけでは解決しない問題が多いことに気づき、必然的にカウンセリングを学ぶようになりました。そして、操体法の施術をしながらカウンセリングも同時にやるようになっていきました。

冒頭の「心を浄化させる魔法の言葉」は私が作ったもので、施術ルームにしばらく貼り出していた時期があります。そのとき、「先生、この言葉、どれも言えないんですけれど……」と帰り際につぶやいたクライアントがいました。当時の私にはまだアダルトチルドレンの知識がまったくなかったので、意味がよくわかりませんでした。

でも、今ではなぜ言えなかったのか？ どうすれば言えるようになるのか？ を知っています。なぜなら、アダルトチルドレン専門カウンセラーとして毎日、カウンセリング、セラピー、スピリチュアル、宗教の放浪者になっていた人たちのサポートをしているからです。

この本は、アダルトチルドレンの人がいくらカウンセリングを受けても改善できない部分が残ってしまいう理由を明らかにしたものです。

盲点となっているのは「お父さんとの関係」です。今までのアダルトチルドレンのカウンセリングではお母さんとの関係ばかりが注目され、お父さんが置き去りにされ、忘れ去られているケースが多かつ

たのです。もし、あなたが「お父さんに愛されなかった」「お父さんとの関係が薄かった」「お父さんの役割がわからない」のであればきつと本書がお役に立てると思います。