１. 怒りを避ける

　この人々は、完璧でいある必要を感じています。自分に対して非常に辛辣です。

安定しており、忠実であることばしばしばです。怒りを感じますが、それを避けようとします。

「存在する」とは、「完璧であること」です。

「完璧である」とは「怒りを避けること」です。

「私は自分の外側での充足を求めています！」ただ間違いを訂正したり、外側で正しいことをしている時にだけ、「人生をあるべき姿で生きている」と思うことができます。

「人によって定められた完璧」というものの基準に閉じ込められていて、自分や他の人が物事を正しくやらなかった時は悩みます。「あるべき姿」の為に行動が支配されます。

過去の欠点や落ち度が内側に隠されたままになっていて、自分や他の人の新しい欠点や落ち度がさらに考え続けている欠点の中に加わるのです。

怒っている人々を引きつけることさえありますが、なぜだか分からないのです。

この人々は、意欲を持って、多くの余分な時間を準備の為にさえ、きちんと整理されているかどうかということに大きな注意を払います。

自分が正直で率直であることを、特に評価してもらえるはずだと思っています。

自分の観点から見て、全てにとって公平であるべきだと主張します。

* 強迫的衝動：厳しい基準は大きな美徳の姿なのです。
* 裏にある信じ込みの体系：いつでも、もっと良くなろうとしたり、もっとうまくやろうとすること
* 本当の自己：自分や他の人をそのままの姿で受け入れること
* 時間：時間に支配されています。時間を計画的に割り振りするのは、この人々にとって重要です。

この人々は、攻撃的にさえ見えるかもしれません。

この人々が陥る罠は、「完璧」という考えであり、強迫観念になってしまうのです。

何をやっても満足できないので、いつも粗探しをしてしまいます。

本当の完璧さというものは、人が絶えず次の姿になりつつあるプロセスの中にあるのだということを、忘れているのです。

　生きた有機体は、発展のどの段階においても「完璧」だと言えるのです。いつでも成長のある段階にいるわけですから。

２. 必要を避ける

　この人々は、手助けできる状態にいることが必要だと感じています。また、他の人を自分に依存させようとする傾向もあります。「存在する」とは、「必要とされること」です。他の人から必要とされ、是認されなくてはなりません。「是認されること」が行動を支配しています。

　この人々は、親切で敏感で、他の人々にとって良いことに関心を持っているように見えます。

「自分のことを考えるなら、それは利己的なことです」

もし必要だと感じたら、人を助ける為に、喜んで自分を犠牲にします。

と言うのも、人間関係に高い評価を置いているからです。

　この人々は、いつでも他の人を喜んで家に迎え入れる用意があります。

どこで人に会ったとしても、その人を親密に気づかって、その人が「自分は大切なのだ」「とても愛されているのだ」と感じられるようにしたいと思っているのです。

　人に奉仕し、支え、援助する強迫的な必要を感じて、あまりに協力的になり、

それが返って「自分も相手も弱くしてしまう」こともあります。

　人の生活の中に自分を失ってしまう大きな危険があるのです。

　与えるだけ与えて、何も見返りを受け取らないこともあります。

　表現されないにしても、同じような奉仕的な対応がなされないと、

傷ついて「思いやられていない」と感じるのです。

* 強迫的衝動：人の助けになろうとすることは強迫的な振る舞いで、自分自身の必要を否定する傾向があります。
* 裏にある信じ込みの体系：自分の必要なことに関心を持つなんて、自分勝手で悪徳だと思いますが、実際のところ手助けするのは、相手を操って、自分を愛し評価してもらう為の方法なのです。
* 本当の自己：自分と人を期待なしに本当に受け入れることを通じて、自分自身を愛することができること。「与えること」と「受け取ること」の健全なバランスを見つけること
* 時間：人を助ける為に時間が使われます。

　この人々は、依存的に見えることがあります。

　この人々が陥る罠は、「奉仕」という考えです。「奉仕」とう考えの為に、この人着とは「自分は全く利己的ではない」と思っているのですが、実際には、この人々は奉仕した相手が表現する感謝や注意、愛情に頼り切っているのです。

　自分自身とあまりに切り離されていて、他人以外には奉仕する相手がいないのです。

この人々の手助けには、いつもヒモがくっついており、見返りに愛してくれたり、与えてくれなかった人々を責めます。

　この人々が直接何かを頼むことは、ほとんどありませんが、間接的に他の人が与えたくなるようにさせるのです。他の人がこの操作に乗ってこない場合は、この人々は「利用された」と感じるのです。

　この人々は、溢れんばかりの感情で人を褒め、相手が望んでもいないのに「救助」しようとし、求められていないのに忠告します。

　この「奉仕」という罠の為に、この人々は妬み、独占欲が強くなっています。

この人々は、「したことに見合う程には感謝されたことはない」と感じているので、たくさんの怒りを持っていますが、この怒りは否定され気づいていません。

　この人々が突き動かされている衝動は、いつでも「他の人々の為に物事をし続け」ただ「自分の為に物事をしない」というものです。

３. 失敗を避ける

　この人々は、成功しているという気分を必要としていて、他の人々から自分の達成したことを認められる必要を感じます。できれば、自分が尊敬したり、敬服していたりする人から認められる必要があります。

「存在する」とは、「成功していること」です。

「成功している」とは「失敗を避けること」です。

「外見」が行動を支配します。

「満たされる為には、他の人から見て、成功しなくてはならない」

「私」とは、「私の達成したものなのだ！」

この人々は、チームで活躍します。この人々は、他の人々を奮い立たせて活動させることができるし、「何か本当に価値あることの為に働いているのだ！」という満足感を創り出すことが出来ます。

この人々の熱意は、とても移ろいやすのです。

この人々は客観的にものを見ることができ、誰の目から見ても価値のある目標に従って、生活を組み立てるように他の人々を助けることができます。

皆なを促して、「何の為に生きているのか」を吟味したり、「自分の希望と確信に従って生きられる」ように、適切なステップを踏むようにさせるのです。

* 強迫的衝動：本物になる為には、達成しなくてはなりません。他の人々が成功として迎えるようなことと一致していることの達成を通して、攻撃的に世の中に乗り込んでいきます。
* 裏にある信じ込みの体系：ちょっとでも失敗すると、罪の意識と自己不信を感じます。
* 本当の自己：失敗した時に、それを受け入れることは、成熟していることを示す適切な表現になるでしょう。私たちは、皆が優美に勝利を収めることができるのです。もう一度意欲を持って始めるのには、りっぱな人格がいるのです。
* 時間：時間は目標や目的を達成する為の手段とみなされます。

この人々は、攻撃的にさえ見えるかもしれません。

この人々は、「価値ある存在になる為に効率よくなくてはいけない」と思っています。

この効率の追求は、この人々の野心的な計画や目標、期待と結びついているのです。

内なる世界よりも、むしろ外の世界が、この人々にとってくつろげる場所で、この人々は、達成したことを話すことにより、自分の役割や仕事を強調します。

４. 普通であることを避ける

この人々は、特別だと感じる必要があり、よく誤解されたと感じます。

「特別である」とは、「普通であることを避けること」です。

自分をいかに表現するかという点で、いかに「本物で独創的になれるか」を練習することが大切なのです。

その為、この台本の稽古をすることが大切なのです。

台本が行動を支配するのです。

この人々が持っている大きな特質は、言葉で伝えられることを超えた象徴的な表現に対して、生まれながらに持っている感覚です。この人々の周りにいるだけで、美しいもの、味わい深いもの、優美な詩的なものに対する気づきが高まるのです。この人々は、自分の感情の表現の仕方だけでなく、自分の周りの現実を形作るやり方でも創造的になれます。

この人々を本当によく知るのは難しいかもしれませんが、この人々が独創的で、他の人と違うので、この人々は、ただ存在するだけで他の人々にとって特別な贈り物となります。

◾強迫的衝動：ユニークであること

◾裏になる信じ込み：自分が普通であること

◾本当の自己：素朴さと他の人を特別だと思うこと

◾時間：感情上の出来事を基準として、時間を測ります

この人々は、感情を引き込めて表に出さないように見えるかもしれません。この人々が陥る罠は、真正さという考えです。この人々は、真正さは自分に起こった全てのことと接触を保っていれば、自分だけで達成できるものなのだと思っています。

そして、自分の人間性の中で、一番深い気持ちを表現する方法を練習し続けます。この人々は、過去の経験の中で、自分を特別なものにしてくれる全てに、あまりに心を捕らわれていて、その為に自分が経験したことは、誰も理解してくれないのだと感じているのです。

「自分は決して本当の自分ではない」と感じながらも、この人々は

「一度自分の『本当の生活』を生き始めさえすれば、『本当に本物になれるのだ』」と信じているのです。

５. 空虚を避ける

　この人々は、知識があると感じる必要があって、「全ての観点を理解する必要」があります。

「存在する」とは、「全てを知っていること」です。  
この人々は、自分が正確な判断を下せた時に、自分の中に充足を感じます。

自分の私的なスペースで、全ての観点を検証して、全てを網羅する洞察を得るために必要だと思っている勉強や熟考の為に多くの時間を費やします。

「正確さ」が行動を支配します。

　この人々は、とても知覚力がある聴き手です。この人々は責任を引き渡して、自分のことは自分で決めたり、自分でしたりするよう皆を勇気づけるのが好きです。

　この人々は、人生が意味に満ちていると感じます。

　この人々にとって、全てのことを理解することは、いつでも大切です。

　この人々は、様々な主題についての本からなる蔵書を持っているかもしれません。

蔵書は実際に読んだり、これから読むつもりのものなのです。

* 強迫的衝動：物事を調べ、考え抜く為に一人でいることを美徳と考えます。

と言うのも、この人々は、「知恵とは、自分一人で考え抜いたものではなくてはならない」と感じるからです。

* 裏にある信じ込みの体系：自分一人で考えること。「これは、自分でちゃんと考え抜かなくてはなりません。人の言葉をそのまま受け取ってはいけないのです！」
* 本当の自己：他の人とコミュニケートし、考えを深くやりとりするような対話にすること。
* 時間：この人々は、時間や一人でいることに関して、他人に邪魔されないようケチケチする傾向があります。時間は満たされていて、有意義な経験をしている必要があります。

この人々は、感情を引き込めているように見えるかもしれません。

この人々の罠は、飽くことを知らない知識の追求です。この人々は、遠くから知る分には、魅惑的だと感じるのですが、個人として巻き込まれることをとても恐れています。

一番大変な行動は、助けを求めることです。

この人々は、自分がしていることに完全に没頭でき、情熱にまで高まることさえあります。精神を激しく集中させることができるのですが、他の全てを排除してしまいます。

６. 逸脱を避ける

　この人々は、誰のルールに従っていたとしても、「ルールに順応することで、責任感があると思う必要」があります。

「存在する」とは、「責任を持つこと」です。

「責任を持つ」とは「逸脱を避けること」です。

「充足する」為には、「自分に為された要求を満たす必要」があります。

この人々は、「期待されていることがちゃんとできるかどうか」「間違った決定をしないでいれるか」という不安で恐れを感じています。

「心配」が行動を支配します。

　この人々は、純粋な親切さをコミュニケートします。

　この人々は忠実で、心の底から自分の属するグループに身を捧げます。

　この人々は、グループでの生活をとても大切なものだと思い、大きな責任感と自分を一致させているグループに対する献身の気持ちを持っています。

* 強迫的衝動：法に従うことに専心することが、この人々の美徳です。

ひとつでも本当の間違いを起こさないことを誇らしく思っています。

* 裏にある信じ込みの体系：ルールに従わないことは重大な間違いと不忠義を生み出すということ。
* 本当の自己：ルールにではなく、価値あること、例えば愛情、理解、共感、慈悲などに心を込めた反応を示すこと。
* 時間：時間が権威なのです。時計に生活を支配されがちです。

　この人々は、依存的に見えるかもしれません。

　この人々は、「安全」という考えの為に罠にかかっています。

　「安全」というのは、権威や人間、基準に従うことに基づいています。

　リーダーに忠誠を示せば、自己を疑ったり、自分の優柔不断さから守られることになります。

　この人々は、注意深くなり過ぎて、コミュニケーションや行動が妨害されてしまっているのです。

７. 苦痛を避ける

　この人々は、好かれていると感じる必要があります。

楽しんで、また楽しみを愛すると、痛いことから守られると考えます。

この人々は、痛みを締め出すことにかかりきっています。

「存在する」とは、「愉快にしていること」です。

「充足する」為には、「人生の中で起きることと関わった計画」を立てればいいのです。

「計画」が行動を支配します。

* 強迫的衝動：常に楽しくしていることは美徳です。
* 裏にある信じ込みの体系：悲しむこと、悲観的になることは間違いです。
* 本当の自己：自分の本当の気持ちを表現すること。真実でいること
* 時間：時間は広げることができます。

　この人々は、依存的に見えるかもしれません。

　この人々は、「理想主義」という考えの為に罠にかかっています。

　その為に痛ましいことを避け、否定しているのです。

　この人々は、現在の時点で生きたり行動したりするよりは、むしろ頭の中でトリップして、「物事がどれほど素晴らしかったか？」とか、「どれほど素晴らしくなるだろうか？」とか考えます。

　この人々は、全てのもの、特に自分が話せるようなことに興味を持っています。

　この人々は、人生の中で充分な楽しみをみつける能力を持っています。

どんな状況でも明るくし、皆をいい気分にする方法を知っています。

　この人々は、あれやこれやの逸話などを話して、楽しませることもできるし、他の人々に楽しい気分になってもらいたいと思っているのです。

　大抵は、楽しかった過去や希望に満ちた未来について考えます。

　そして、今起こっている辛い出来事を否定します。

８. 弱さを避ける

　この人々は、「強い」と感じる必要があります。

　自分の強さを証明しようとして、攻撃的に他の人々を脅かす可能性があります。

　優しい傷つきやすい感情が、実は深く埋もれているのです。

　この人々は、こういった気持ちを見せることを恐れます。

　そうすると、あまりに晒し者にされたような気分になるからです。

　「存在する」とは、「強いこと」です。

　「充足する」為には、「他の人よりも強いことが必要」です。

　コントロールが行動を支配します。

　この人々は、「自分がやっていること全てに情熱を持ちこむので、「賞賛されるべきだ」と思っています。この人々は、仕事、遊び、新しい挑戦に多大なエネルギーを注ぎます。

　人生が退屈なものにならないようにこの人々は気をつけます。

* 強迫的衝動：尊大に見えてもいいから、他の人との関係で強いこと。

自分の評価の中で美徳とは、人間として本物であることで、コントロールすることで個人的な尊厳を確保することです。

* 裏にある信じ込みの体系：他人の前で弱いことや、どんな形であれ、他の人につけこまれることが決してないようにすることが大切です。
* 本当の自己：穏やかで優しい自分が出てくるのを許すこと。

　　　　　　　　そして傷つきやすい自分を見せること

* 時間：この人々は時間をコントロールしますが、それはコントロールする必要を感じるからです。

　この人々は、内側では不安を感じているのかもしれません。

　この人々は、「正義」という考えの為に罠にかかっています。

　この人々は、どこでも「不正」を見つけ、バランスが取れるまで、「正義」の天秤を傾け続けます。

　何が不正か、何が間違っているかということについては、この人々は自分自身で決めます。他の人が立ち向かってくると、この人々は、聴くことを拒むことがよくあります。

　他の人々には、いつでも判るとは限らないことは、この人々は、他の人に向けてよりも、自分に厳しく、よりきつく罰しもすることです。

　この人々は、罪の意識に苦しんでいます。

「良い子でなかったから」というよりも、「真実や正義の為に戦うことができなかった」為に一層苦しむのです。

９. 衝突を避ける

　この人々は、調和と平和を感じる必要があります。

この人々は受け入れる、判断をしないという素晴らしい能力を持っています。

「存在する」とは、「満足していること」です。

この人々が求めている本当の平和は、自分自身と周りの間での調和です。

「**調和」**が行動を支配します。

この人々は、平和と調和に高い価値を置いています。  
平和と調和は、どんなグループにとっても大切です。この人々は、半目し合う家庭やグループのメンバーの間に立って、自然に仲裁することができ、和解に持ちこむことが得意です。

この人々の判断は公正です。この人々にとって一番大切なことは、人と人との調和と平和で、平和はいつでも達成可能なのです。

* 強迫的衝動：必要であれば、自分を世界の外に切り離してでも、落ち着いて安らかでいることで、善なるものと接触していることが美徳なのです。

この人々は、この平和を崩すかもしれないものは全て避けます。

* 裏にある信じ込みの体系：不調和を生み出しているように見える不正を正したいと思います。
* 本当の自己：自分自身と自分の周りとの調和。
* 時間：スケジュールを立てることと、そのスケジュールをこなすことで時間が使われます。

　この人々は、感情を引き込めているように見えるかもしれません。

　この人々は「謙虚」という考えの為に罠にかかっています。

　この人々は、自分を貶めて、自分の中に価値あるものを見ようとしません。

　自分に対する愛情に欠けていて、自分の人間としての本当の重要性に気づいていないので、この人々は、自分のエネルギーはどこか外の源からやってくるべきだと考えます。

　「私は重要ではありません」「私はどうでもいいのです」

同じことは、誰かが怒りを爆発させる時にも起こります。

　違いを解決するのに、ぶつかり合いは不必要だと感じるのです。

　こうして「自分は重要だ」という気持ちを捨ててしまうと、この態度は他の人々にも及びます。

　人と結びつくのは大変だし、時間とエネルギーが要るので、好きでもない他の人との関係を持つとなると躊躇します。

　愛することを自分に許す時に、期待することは、「自分が重要だ」という感覚を与えてくれることです。