

元カノの恋愛感情を100倍上げる
心理操作メソッド
「ACR」LINE術



今回の目次

- ・ **元カノとの恋愛関係を深める絶好のタイミング**

良いニュースとは？

- ・ **元カノとの愛のキズナを強める❤️ACRメソッド**

ACRの科学的根拠

シェリー・ゲーブルの博士ACR理論（相手の話題に対する4つの反応）

- ・ **元カノの恋愛感情を100倍上げる！積極的建設的「喜び増強者」反応**

- ・ **元カノとの関係を壊す3つの反応**

①最もよくない反応：消極的建設的「会話殺し屋」反応

②次に良くない反応：消極的破壊的「会話乗っ取り犯」反応

③あともう少しの反応：積極的破壊的「喜びドロボウ」反応

元カノとの恋愛関係を深める絶好のタイミングは？

- 元カノと再び恋愛関係を築く、復縁にも絶好のタイミングがある
- それは相手が「良いニュース」を共有してくれた時
- この時の反応が重要であり、上手く反応すれば、より関係を深めることができ、元カノはますますあなたにLINEをしたい！直接会いたい！と感じる
- うまく反応できなかった場合は、関係が希薄になり、連絡が途絶えてしまう可能性も…
- →相手が困っている時に手を差し伸べるのも大事ですが、相手が喜んでいる時の対応も復縁する上は大事

良いニュースとは？

- 良いニュースとは？重要性が比較的低い話題でも、高い話題でも「ポジティブな体験」を含む話題のこと
- 重要性が低い話題（ささやかな良い出来事に関する話題）
 - 例：同僚がお菓子をくれた
 - 例：残業がなく定時で仕事を切り上げられた
 - 例：映画を見に行った
- 重要性が高い話題（大きな良い出来事に関する話題）
 - 例：姉に赤ちゃんが生まれた
 - 例：大きな仕事を任された
 - 例：仲が悪かった上司と和解できた



元カノとの愛のキズナを強める❤️

ACR（積極的建設的反応）

- 元カノから良い話題を聞いた時、心理学の用語で「ACR」と呼ばれる反応を示すことが、愛情関係を築くことにつながる
- 日本語でいうと「積極的建設的反応」と表現
 - ◆Active：積極的（相手の良い話題に対して、興味を持つ状態）
 - ◆Constructive：建設的（相手の良い話題を喜んでいる状態）
 - ◆Responsiveness：反応

ACRの科学的根拠

- 心理学博士のシェリー・ゲーブルが78組のカップルを対象に実施した調査で、このACR（Active Constructive Responsiveness）していたカップルの愛情、親密性、信頼、満足度が高かったことが証明
- さらに、積極的建設的反応の効果は非常に高く、壊れたカップル・夫婦関係や、こじれた親子関係を修復する際にも有効なことも証明
- →なので、あなたと元カノの関係を修復して、復縁するのにも非常に役立つメソッド。LINEや会話などの復縁アプローチに超使える！

ゲイブル博士のACR理論

相手の良い話題に対する4つの反応

	建設的	破壊的
積極的	<p>積極的建設的←ACR! active constructive</p> <p>喜び増強者 joy multiplier</p> <p>出来事を最大限に持ち上げて一緒に喜ぶ。具体的な質問で相手から情報を引き出す。それによって相手にポジティブ体験を再現してもらう</p>	<p>積極的破壊的 active destructive</p> <p>喜び泥棒 joy thief</p> <p>ネガティブな側面を言って、出来事をぶち壊す 「大変だね。役職につくとストレスが多くなるよね。給料の割に残業も増えるしね」</p>
消極的	<p>消極的建設的 passive constructive</p> <p>会話殺し屋 conversation killer</p> <p>少し反応するけど、エネルギーレベルの低いサポート 「それはよかったね」</p>	<p>消極的破壊的 passive destructive</p> <p>会話乗っ取り犯 conversation hijacker</p> <p>出来事を無視する。自分へと注意を向ける。 「僕は今日、仕事のことで大変だったよ」</p>

元カノの恋愛感情が100倍上がる♥

積極的建設的反応 「喜び増強者」

	建設的	破壊的
積極的	<p>積極的建設的←ACR! active constructive 喜び増強者 joy multiplier</p> <p>出来事を最大限に持ち上げて一緒に喜ぶ。具体的な質問で相手から情報を引き出す。それによって相手にポジティブ体験を再現してもらう</p>	<p>積極的破壊的 active destructive 喜び泥棒 joy thief</p> <p>ネガティブな側面を言って、出来事をぶち壊す 「大変だね。役職につくとストレスが多くなるよね。給料の割に残業も増えるしね」</p>
消極的	<p>消極的建設的 passive constructive 会話殺し屋 conversation killer</p> <p>少し反応するけど、エネルギーレベルの低いサポート 「それはよかったね」</p>	<p>消極的破壊的 passive destructive 会話乗っ取り犯 conversation hijacker</p> <p>出来事を無視する。自分へと注意を向ける。 「僕は今日、仕事のことで大変だったよ」</p>

元カノの恋愛感情が100倍上がる♥

ACR積極的建設的「喜び増強者」反応の事例

- 出来事を最大限に持ち上げて一緒に喜ぶ。さらに、相手から情報を引き出す反応

元カノ：「今度、プロジェクトリーダーになることに決まったんだ！」

あなた：「すごい！良かったね。いつからリーダーになるの？」

元カノ：「来月からかな。」

あなた：「家族にはもう知らせた？お祝いとかするの？」

元カノ：「うん、さっきラインしたよ。今夜一緒にお祝いの食事に行くことになったんだ」

あなた：「うわあ！素敵だね！家族も大喜びだね！もしよければ今度僕にもお祝いさせて」

元カノ：「嬉しい！ありがとう！」

- 相手にポジティブ体験を「再現」してもらい一緒に「追体験」をする中で、愛の絆が構築

最もよくない反応

消極的建設的 「会話殺し屋」 反応

	建設的	破壊的
積極的	<p>積極的建設的←ACR! active constructive 喜び増強者 joy multiplier</p> <p>出来事を最大限に持ち上げて一緒に喜ぶ。具体的な質問で相手から情報を引き出す。それによって相手にポジティブ体験を再現してもらう</p>	<p>積極的破壊的 active destructive 喜び泥棒 joy thief</p> <p>ネガティブな側面を言って、出来事をぶち壊す 「大変だね。役職につくとストレスが多くなるよね。給料の割に残業も増えるしね」</p>
消極的	<p>消極的建設的 passive constructive 会話殺し屋 conversation killer</p> <p>少し反応するけど、エネルギーレベルの低いサポート 「それはよかったね」</p>	<p>消極的破壊的 passive destructive 会話乗っ取り犯 conversation hijacker</p> <p>出来事を無視する。自分へと注意を向ける。 「僕は今日、仕事のことで大変だったよ」</p>

最もよくない反応

消極的建設的「会話殺し屋」反応の事例

- 話題に少し反応するけど、関心も喜びもせず、出来事を無視する反応

元カノ：「今度、プロジェクトリーダーになることに決まったんだ！」

あなた：「それはよかったね。」

元カノ：「うん、、、」

- →共有した相手は悲しい気持ちになったり、共有したことを恥ずかしく感じてしまう

※【要注意】元カノへの罪悪感や「拒絶されたらどうしよう」という恐怖から無意識に会話殺し屋になり復縁のチャンスを逃してしまう男性が多い…

次によくない反応

消極的破壊的 「会話乗っ取り犯」

	建設的	破壊的
積極的	<p>積極的建設的←ACR! active constructive</p> <p>喜び増強者 joy multiplier</p> <p>出来事を最大限に持ち上げて一緒に喜ぶ。具体的な質問で相手から情報を引き出す。それによって相手にポジティブ体験を再現してもらう</p>	<p>積極的破壊的 active destructive</p> <p>喜び泥棒 joy thief</p> <p>ネガティブな側面を言って、出来事をぶち壊す 「大変だね。役職につくとストレスが多くなるよね。給料の割に残業も増えるしね」</p>
消極的	<p>消極的建設的 passive constructive</p> <p>会話殺し屋 conversation killer</p> <p>少し反応するけど、エネルギーレベルの低いサポート 「それはよかったね」</p>	<p>消極的破壊的 passive destructive</p> <p>会話乗っ取り犯 conversation hijacker</p> <p>出来事を無視する。自分へと注意を向ける。 「僕は今日、仕事のことで大変だったよ」</p>

次によくない反応

消極的破壊的「会話乗っ取り犯」反応の事例

- 出来事を無視して、自分へと注意を向ける反応

元カノ：「今度、プロジェクトリーダーになることに決まったんだ！」

あなた：「それは良かったね！そういえば、俺の仲いい先輩も昇進するって言ってたな。」

元カノ：「そうなんだね」

あなた：「うん。この間のゲームの話なんだけどさあ」

元カノ：「…」

- →相手の嬉しい話を聞くはずがいつの間にか自分の話や他の話に置き換えてしまうので、相手は困惑してしまう

あともう少しの反応

積極的破壊的 「喜びドロボウ」

	建設的	破壊的
積極的	<p>積極的建設的←ACR! active constructive</p> <p>喜び増強者 joy multiplier</p> <p>出来事を最大限に持ち上げて一緒に喜ぶ。具体的な質問で相手から情報を引き出す。それによって相手にポジティブ体験を再現してもらう</p>	<p>積極的破壊的 active destructive</p> <p>喜びドロボウ joy thief</p> <p>ネガティブな側面を言って、出来事をぶち壊す 「大変だね。役職につくとストレスが多くなるよね。給料の割に残業も増えるしね」</p>
消極的	<p>消極的建設的 passive constructive</p> <p>会話殺し屋 conversation killer</p> <p>少し反応するけど、エネルギーレベルの低いサポート 「それはよかったね」</p>	<p>消極的破壊的 passive destructive</p> <p>会話乗っ取り犯 conversation hijacker</p> <p>出来事を無視する。自分へと注意を向ける。 「僕は今日、仕事のことで大変だったよ」</p>

あともう少しの反応

積極的破壊的「喜びドロボウ」反応の事例

- ・ ネガティブな側面を言って、出来事をぶち壊す反応

元カノ：「今度、プロジェクトリーダーになることに決まったんだ！」

あなた：「大変だね。役職につくとストレスが多くなるよね。給料の割に残業も増えるって言うし」

元カノ：「確かにそうだね。あんまり考えてなかったな…」

あなた：「そっかあ。残業が増えるかどうか、上司に確認した方がいいんじゃない？」

元カノ：「…」

- ・ →良かれと思った助言でも、喜びに水を差すような反応はNG！

女性は男性よりも相手の反応にとっても敏感。

ACRを徹底しよう！

- 男性の場合は、その話題が大切かどうかに関わらず、相手がACRをしてくると相手の応答性が高いと感じ、相手がACRをしてくれないと相手の応答性が低いと感じる
- しかし、女性の場合は、その話題が大切なことだった場合に相手がACRをしていていないと、相手の応答性が低いと感じる度合いが何倍にもなるということが調査結果で明らかに
- →つまり、女性は自分が大事だと思っていることを話しているときには、相手が自分のことを気にかけてくれているか否かをとても敏感に感じとる