

内側に染み渡る暗示

田村俊之



トランス状態とは

仕事を終え、家事が片づいて一休みをすると、うとうととしてしまうことがよくあります。やらなくちゃいけないことがある、と思いながらも気持ちよくて夜中まで寝てしまったり、気がつけば朝だったり。

こうしたうとうとした状態は、トランス状態(変性意識状態)の一つです。トランス状態は通常の意識の状態とは異なっている状態です。うとうとしたり、深くリラックスしたり、ぼーっとしたり、仕事やスポーツにすごく集中していたり、我を忘れて躍ったり、びっくりしたり、激しく怒ったりしているときは、すべてトランス状態です。

トランス状態の特徴は、意識と無意識の壁が弱くなることです。したがって、暗示がかかりやすくなります。夜、寝る前に絵本や昔話の読み聞かせをすると、軽いトランス状態だから子どもの無意識レベルに入っていきます。意識が覚醒しているときに「悪いことをしちゃだめよ」といっても心に入りませんが、寝る前に悪いことをした人が懲らしめられ昔話を聞かせると、倫理感や社会性が育ちます。読み聞かせは人類の智恵かもしれません。いい絵本、物語を選択することは、想像している以上に大切なことのように思います。

また、ケガをしたときにやる「痛い痛い飛んでいけ～」も暗示の一種です。ケガをすると痛くてたまらないので、トランス状態になります。だから「痛い痛い飛んでいけ～」と言われると、本当に痛いのが飛んでいくように思えるのです。

私たちは日常で知らない間にトランス状態と暗示をさまざまなときに使っています。したがって、暗示を理解すると、子育てや日常生活に役立ちます。そこで、我が家で使ったちょっとユニークな暗示を紹介させていただきます。

早産の危険を乗り越える！

昨年4月頃、妻は妊娠8カ月でした。妻が心配そうな顔をして「今日、病院に行ったら、お腹が下がっていてね、いつ生まれてもおかしくないって言われたの。子宮が開きそうで、早産の可能性が高いって」と言いました。そこで、うまくいくかどうかはわからないけれど、やるだけのことはやってみようと思い、イメージを使った暗示をしました。

床に寝て、リラクゼーション音楽をかけ、腹式呼吸をします。それだけで軽いトランス状態に入ります。そこで、子宮が閉じることにピタッとくるイメージを浮かべてもらいました。妻の場合は、花のつぼみでした。つぼみがキュッと締まっている感じです。その後も妻は繰り返しそのイメージを浮かべました。

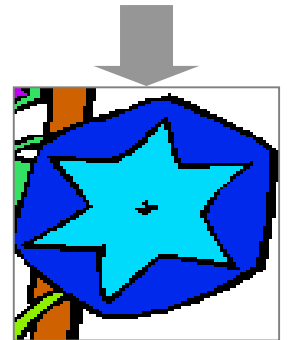
すると、臨月になっても子宮が開かず、生まれたのは予定日の7日後でした。医者は「ふつうだったら、あれだけ下がるここまでもつことはないん

だけだなあ」と不思議がっていました。

さらに、予定日の数日前からは、つぼみが開いて花になるイメージを描きました。そして、安産にピタッとくるイメージとして、卵がツルッと出てくる映像を描きました。卵のイメージが効果的だったのか、陣痛はほとんどなく、痛いのはほんの数



きゅっと締まったつぼみ



花が開く



ツルッと出るたまご

分程度で済みました。あっけないほどあっさりとした出産でした。2人目ということも大きかったのだと思いますが、陣痛で苦しんだ1人目のことを思い出し、違いをしみじみ感じたものです。

このイメージを使った暗示がどれだけの効果があったのかはわかりません。ただ、妻も私も早産の危険が回避された一因につながったと思っています。人がもつ不思議な能力の一つだと思います。

ところで、「子宮が閉まっていく」「まだまだ生まれない」というように命令調のことばを繰り返すことが暗示だと思っている人が少なくありません。最近の心理療法では、そういう暗示は抵抗が生まれやすく、さらに人を受動的にしてしまう可能性が指摘されています。命令調のことばを繰り返すよりも、その人の中から出てくるイメージ（妻の場合ならつぼみや卵）や体験などを使う方が効果的です。元々もっているものを強化するだけです。だから自然で抵抗感が生まれにくいのです。

抱っこしながら深いつながりを味わう

車でどこかにでかけると、子どもは眠りがちです。長女の友佳が車の中で熟睡すると、私は駐車場から家まで抱っこします。そして、寝ている友佳に話しかけます。このときの暗示がとてもいい気分になって私は大好きなのです。

「こうやって...、パパに抱っこしていると...、あったか~くて...、心地よくて...、ゆだねられて...、任せることができてる...、そう...、まるで...、お母さんのお腹の中にいた...、あの頃のように...、つながっていて...、まもられていて...、安全で...、ただただ...、あたたかさを感じていて...、体のすみずみまで...、安らかさが...、広がっていくような...」

こんな感じで、ゆっくりと、低い声を出しながら、話しかけます。不思議なもので、寝ていても無意識にはことばが届いているのです。

だからでしょうか、こんなふうに

眠っている友佳に話しかけているとき、友佳の顔はとても安らいでいます。そして、私もなんともいえないゆったりとした気分を感じていくのです。駐車場から家までのわずか5分あまりの時間に過ぎず、しかも体重の重たさが身にしみるのに、私にはとても満ち足りた時間のように思えます。私と友佳がまるで母とお腹の中の胎児のように、つながっているような、あたたかさが染み渡るような感じです。友佳だけでなく、私自身も暗示の中に入っているから、つながりを共有できるのかもしれませんが。

トランス状態を知って活用する

トランス状態、そして暗示を理解するだけで、コミュニケーションが深まっていきます。たとえば、子どもがうとうととしているときにやさしく声をかけたり、体をゆっくりと撫でると、いつもの何倍も愛情が伝わります。

もしも、うとうととしている子どもに「この子さえいなかったら...」「この子は本当にわがままで...」といった子どもに対する批判的なことばを言うと、深い心の中にそのことばが入り込んでいくかもしれません。

また、子どもが泣くのもトランス状態です。そういうときに親がドンと落ち着いていたら、子どもは心の奥深くで大きなものを受け取ります。

夫婦間でも活用できます。ケンカをした後、仲直りしたくても面と向かって謝るのに抵抗があれば、寝ている夫（妻）の体を大切に撫でたり、やさしいことばをかけると、翌朝はご機嫌な夫（妻）と出会えるでしょう。

満足できるコミュニケーションには、必ずトランス状態が影響していると言われていています。また、コミュニケーションだけでなく、トランス状態を使うとアイデアが浮かびやすくなります。大発見、大発明はトランス状態が関与しています。

私はトランス状態、そして暗示を上手に使うことで、人生が何倍も豊かになるように思うのです。

