

意図はいつも肯定的

田村俊之



ダイエットの失敗を繰り返す

あるキャリアウーマンからダイエットがうまくいかないという相談を受けました。彼女は 37 歳。金融関係の企業に勤務しています。彼女の話によると、現在はいわゆる「適正体重」を 15kg 以上オーバーしています。この 10 年、リンゴダイエット、食事療法、運動療法、エステをはじめ、さまざまな方法でダイエットを繰り返してきました。注ぎ込んだお金は 100 万円を軽く超えるとか。まじめな性格なので、一生懸命がんばります。そして、効果が出た方法がいくつかありました。「適正体重」に到達し、「やったー！」という気持ちを味わいました。しかし、効果は長続きしません。2,3カ月もすればリバウンドが始まり、元に戻ってしまうのです。そのたびに悲しい気持ちになり、「効果を持続できない自分はダメだ」と自分を責めてきたというのです。

人の心には、意識と無意識があると考えられています。意識の上ではやせたいと思っても、無意識が反対することがあります。意識と無意識が対立するのです。無意識は意識の 10 倍以上のパワーがあるとされています。すると、必ず無意識が勝ちます。やせたいのにやせられない。次こそはともっとがんばる。でも無意識はもっと強い力で反対し、結果はやせられない。ダイエットに限らず、繰り返す行動パターンは無意識が影響してい



やせてもリバウンドを繰り返す

ると考えられます。本人にとっては非常に辛いものがあります。一生懸命にやっても報われず、自分に負けてしまうのですから。まじめな人ほど自分を責め、自己嫌悪になります。無意識は自分の敵なのでしょうか。

無意識の意図はいつも肯定的

近年、NLP（神経言語プログラミング）という、短期間にスムーズな行動変容が起きるセラピーが注目されています。NLPでは、無意識は敵ではなく味方だと考えます。どんな不都合がある行動でも、無意識の意図は肯定的だと考えます。本当に無意識の意図は肯定的か、誰にも証明できることではないのですが、そのように考えると問題となっている行動がスムーズに変容するのです。

先のダイエットの相談でも、無意識の肯定的な意図が関与していると考えられます。たとえば、少し太り気味の人には人当たりが柔和になりやすく、対人関係が円滑にいきやすくなることがあります。また、体が大きいと頼りがいがあるように感じます。太っていることはさまざまなメリットがあるのです。

そこで、私は彼女に「もしも太っていることで役に立つことがあるとすれば、どんなことがある？」と聞きました。彼女の反応は「役に立つことなんてあるわけない」と思っているようでした。ずっとやせたくて努力してきたのですから、当然の反応です。ところが、5分ほど考えてもらうと、高校生のときの体験が思い浮かんできました。当時は「適正体重」だったそうです。ある日、電車に乗っていると中年の男性から自分の胸や腰をはじめ、全身をじろじろと見られ、とっても不快な気持ちになったのです。彼女が太りだしたのはその体験の後でした。太ることで性的な視線を受けることを避けられるようになったのです。

彼女は太っている自分がいやでいやでたまりません



でした。太っていることは自分の魅力のなさ、そして自分の弱さの象徴でした。しかし、太っていることが彼女を不快な体験から守っていたのです。彼女は自分自身が愛おしくなったようで、しばらく涙を流しました。

今の彼女は高校生のときの彼女ではありません。さまざまなことを学び、強さも身につけています。たとえ男性の性的な視線を受けても、以前のような強い不快感はありません。しかし、無意識は高校生のときのやり方で彼女を守り続けていました。

彼女は、太っていることが以前ほどイヤでなくなりました。意識と無意識の対立が緩和したのです。現在、特別なダイエットはしていないのに体重がゆっくりと「適正体重」に近づいているそうです。意識と無意識の対立がなくなると、行動が自然に変容するのです。

別の方法で意図を満たす

中学生、高校生になると、非行や登校拒否など、子どもはさまざまな問題行動を起こしがちです。親が注意してもなかなか変わりません。もちろん、これらの行動にも肯定的な意図があります。たとえば、両親の不仲を改善することです。子どもが非行をすると、たとえ不仲であっても両親は力を合わせて子どもの非行に対処しようとしています。子どもの更生という共通の目標ができます。そのことで夫婦のコミュニケーションが強化されます。そして、離婚を考えていた夫婦でも、離婚どころではなくなります。

そういう場合、無理矢理に子どもの非行を止めると、とたんに夫婦関係の問題が再燃することがあります。せっかく子どもの非行が止まったのに、両親は離婚してしまうのです。

もちろん、非行の意図は両親の不仲を改善するためだけではありません。両親から自立するため、自分にかまってもらうためなど、人によってさまざまな意図があります。大切なことは、その子どもにとって、非行がどのように役立っているのかを知ることです。意図がわかれば、非行とは別の方法でその意図を満たせばいいのです。意図が夫婦関係の改善なら、子どもの非行を扱わずに夫婦のカップルセラピーからスタートすればいいのです。そして、夫婦関係が改善すればなぜか子どもの非行が収まっていくのです。このように別の方法で意図を満たせば、問題となる行動や症状は変化していきます。

自分自身のイヤな行動の意図を知る

どんな行動でも意図は必ず肯定的だと考えると、視野が広がります。先日、我が家の5歳の姉が床に座って絵をクレヨンで描いていました。そこに1歳の妹がやってきて、クレヨンで遊びだした。姉は黙ってみていたのですが、そのうちに妹が姉の絵に何かを描き出した。姉は怒って次女をたたきました。そのとき、母親が気づき、「やめなさい」と言って、たたくのをやめさせました。次に「どうしたの？」と姉に意図を聞きました。そして、妹がクレヨンで絵をぐちゃぐちゃにしたことがわかりました。

「じゃまされずに絵を描きたかったのね。じゃあ、どうしよう？」と母親が意図を理解した上で方法を聞くと、「テーブルの上で描く」と姉が言い、妹の手が届かないところで絵を描くことになりました。これで一見落着です。



親が子どもの悪い行動をやめさせることだけにとらわれていると、子どもは自分が悪い人間だと思い、罪悪感を感じるかもしれません。そして、親もイライラします。しかし、親が子どものどんな行動も必ず肯定的な意図があると信じていれば、心の余裕を持つことができます。

ただ、実際には子どもの行動の肯定的な意図を信じようとしても、うまくできない人が少なくありません。では、どうすれば信じられるようになるのでしょうか。そのポイントは、親が自分自身のイヤな行動に対して肯定的な意図を見つけることです。自己主張が苦手、人前で緊張する、気分のムラがある、叱りだしたら止まらない、などなど。どんなイヤな行動にも必ず肯定的な意図があるのです。「その行動がもしも役立っているとしたら、いつ役立つのか？ どのように役立つのか？」といった質問を自分にやさしく問いかけます。そして、ふと答えが浮かんでくるまで待ちます。

自分のイヤな行動にも肯定的な意図があることを実感できれば、自分の行動も他人の行動も受け入れられるようになります。そして、自分を今まで以上に好きになり、内側からの輝きが増すのです。