

心理療法

1. 無意識に存在する地図

人は世界をそのままに体験しているわけではありません。

自らが無意識に持った地図を通して世界を体験しています。

何故なら人は創造力であり自らの体験を創り出す存在だからです。

根源的な生命力 = 創造力 → 自分の地図 → 体験する現実

というようにエネルギーが表現されていきます。

したがって病気や症状といったものも自らの地図（設計図）に沿った表象です。

すべての出来事、主観的な苦しみや悩みも、不幸や不運さえも表象です。

*** 世界を見る地図 = 体験を創る設計図**

*** エネルギー表象としての病気・症状**

無意識にあって自分の反応・行動・成果を自動的に決定しているもの。

それは世界に対する自分の見方。

プログラムから行動までの一連の反応設定をフレームと呼びます。

人間は自らのフレームに沿って自動反応自動行動しています。

そしてその行動の積み重ねが体験している現実です。（苦しみや病気）

まずはクライアントの現実を作り上げている地図（設計図）を読み解いてください。

それが「診立て」です。

そのうえで治療プロセスを計画してください。

2.言語と思考形態

人間は言語を通して自分の体験と理解を構造化します。

幼児は片言の言葉を覚えてゆきます。

しかし同時に親が持つフレームと思考パターンを受け入れています。

片言の言葉だけが単体で存在しているわけではありません。

それを体系的に成り立たせるフレームが水面下に存在しています。

そして子供は無意識レベルにおいてフレームごと受け入れているということです。

片言の言葉はあくまでも表象された断片に過ぎません。

それぞれの国の子供たちは、その言語体系の上に成り立った個人的フレーム（親の持つ）と共に世界を認識し始めていきます。

***親から継承する思考パターン**

***暫定的フレーム**

家族療法においてはそれを理解しておくことが必須です。

個人的リフレームにおいても継承されたフレームを見抜くことは非常に大切です。

家族という場において受けた影響がフレームの形成に大きく関与しています。

***場の論理**

***家族の物語**

3.表層構造と深層構造

言語は深層においては完全な構造を持っています。

しかし表層においては部分だけが表現されています。

口下手でポツポツとしか喋らない人も、深層においては雄弁であるということです。

問題は、本人が不完全な表層構造だけを知覚しているので自分の深層構造を理解できていないということです。

だから自分が本当はどう考えているのかどう信じ込んでいるのかに気づいていません。

なので無意識に起きる反応→行動と自分の体験する成果が乖離しています。

その状態が苦しみ悩みであり症状であり病気です。

セラピストはクライアントのデジタル&アナログメッセージを基に、深層構造を見抜く必要性があります。

そしてクライアント自身に表層構造の完全化を促す必要性があります。

それがクライアントの気づきとなります。

「気づき」とは、今まで自分が無意識のままに行ってきた反応→行動基準（フレーム）を表層の知覚が理解することです。

また、その作業がクライアントのセラピストへのラポールの形成になります。

それはセラピー中に生じる大きなペーシングでもあるわけですから。

4.表層構造の完全化

セラピーは、

クライアントの不完全な表層構造を完全化することから始まります。

自分が何をしているのか、に気づかなければ自分をリフレームすべき場所がわかりません。

変える場所がわからなければ変えようがないのです。

セラピストはクライアントの表層構造から深層構造を読み解いてください。

そしてそれをクライアントに自覚させてください。

気づかせてください。

今まで自分を無意識のままに動かしてきた歪んだフレームに。

それがクライアントに現状への理解と新しい変化を望ませます。

顕在意識→不完全で矛盾した構造・断片

無意識→完全な言語構造・整合性を持ったフレーム

気づく→無意識にある完全な構造を顕在化させること

フレーム→それなりに完全形ではあるが現在の自分にとって不具合

リフレーム→現在の自分に適したフレームの再構築

①デジタルとアナログメッセージ

デジタルメッセージとは言葉（言語）です。

アナログメッセージとは言葉以外のメッセージです。

例えば、ある人が「私もそのように考えています」と話したとします。

しかし、足を組んで腕を組んで、身体は斜めを向いたままその言葉を発していたとしたら…

本当はそう思っていない可能性が高まります。

デジタル＝言葉とアナログ＝身体が表現しているものが違うからです。

姿勢だけではありません。

手の指や目の動きにもアナログメッセージは現れています。

また、声のトーンや大きさにもそれは表現されています。

ほとんどの場合、アナログメッセージが本当の想いの表現です。

人間は対人関係の中で仮面を被ることが当たり前になっています。

だから本人にそのつもりはなくても対外的なデジタルコミュニケーションがつかわれていることがほとんどです。

クライアントの話を聞く時は、見ること、感じることも同時に行ってください。

②般化

人間の無意識はひとつの学びをよく似た状況に適用します。

それが効率的であるからです。

例えば、熱い鍋を素手でつかんで火傷した経験があるとします。

その人は次回から鍋を触る時に、鍋の中身を確認して熱いかどうかを確認するかもしれません。

熱い鍋を素手でつかめば火傷するという学習が一般化＝汎化したからです。

しかし場合によってはその一般化＝汎化が問題を起こす場合があります。

トラウマ的体験が心のブレーキになって必要以上に自分を制限するかもしれません。

その経験への痛みが般化されてよく似た状況のすべてに適用されてしまうからです。

それは他人に対しても使われます。

よく人は信用できない。

人が苦手。

などと言う人がいます。

しかし、その人が本当に信用できなくて苦手なのは実は一人の誰かであったりします。

それが般化によって多くの人達に適用されているだけです。

お父さんが怖い→年上の男性が怖い→男性が怖い→人が苦手

のように般化が適用範囲を拡大させていくことがあります。

クライアントが何を般化しているのかに気づいてください。

③削除

人は自分のフレームに合わない事や矛盾することを削除します。

だからクライアントの言葉から何が削除されているのかを読み解いてください。

意識的に無意識的に削除は行われています。

言葉ひとつひとつを結んでそこに整合性を見出してください。

隠された部分が浮き出されます。

そして削除されている部分にこそ問題解決に必要な部分が隠されていることは多々あります。

表現からの削除の場合もありますし、意識からの削除も行います。

トラウマ的な痛みを伴った記憶や都合の悪い出来事を削除する場合があります。

④歪曲

人は出来事を歪曲します。

自分が信じる物語に合うように。

例えば、辛い体験があったことが事実だとしても、それを不幸な生い立ちとして物語化するのは歪曲です。

時に人は、幸せな記憶でさえ歪曲して辛かった体験として創り出します。

⑤前提

人はすべてを話しているわけではありません。

口に出す言葉が短い言葉であろうが長い文脈であろうが同じです。

そこには必ず表現された言葉を支える前提が存在しています。

相手がしゃべっている内容が、何を前提として話しているのかに気づくことが何より重要です。

それは文脈だけでなく、何気ない一言にも表れています。

そこに注意することが相手のフレームを見抜くための最重要ポイントです。

前提に気づくことが相手のフレームを読み解くカギとなります。

そしてそれは②～④の般化、削除、歪曲を見抜く参考にもなり得ます。

何が前提となって話しているのか。

その言葉が使われたのか。

そのことはクライアント本人に指摘してもしなくてもかまいません。

クライアントの治療プロセスによって決めてください。

時にはラポールを得るために使ってもけっこうです。

ただし根本的な治療にフレームへの気づきが必要な場合はタイミングを見て伝えましょう。

5.リフレーム

セラピーとは、

1. 無意識下にあるフレームを明確化して不具合を本人に気づかせること。
2. そのフレームを変えたいと望ませること。
3. そのフレームをリフレームすること。

によって成立します。

まずは前提に気づいてください。

そこにはフレームを作る**基準構造**が隠れています。（プログラム・価値基準・条件づけ）

その上に感情や行動が構築されてクライアントの世界観=フレームが作られています。

【基準構造を読み解く】

例えば、何気ない一言の中に価値基準や条件づけが現れています。

「それって凄いよね～」 「うらやましい」 「いいね」

などという一言が「優劣」を基準として現れていたりします。

そして何を「優」として、何を「劣」と考えているのかも現れています。

誰かや何かに対する評価や好き嫌いもそうです。

何を良しとしているのか。

何を正しいと考えているのか。

何を心地よいと考えているのか。

そういった価値判断が前提となって感情そして行動・言葉に現れています。

本人は意識していなくても、無意識にある「価値基準」「信じ込み」「想い込み」が顕著に表れています。

【プログラムを読み解く】

さらに言うと、前提の前提になっているものがプログラムです。

プログラムが基となって価値基準や条件づけが作られていますから。

根底にある前提という意味でプログラムを解説すると…

「信じ込み」という根本プログラムの上に、「思い込み」という強調されたプログラムが重ねられています。

しつけや教育によって外部から入力されたものが「信じ込み」という原型プログラム。

トラウマというのは体験によって強化された「思い込み」プログラムです。

この二つを見抜いて書き換えてゆくことがリフレームであり、セラピーの根幹です。

だからまずは、あなたがクライアントのフレームとプログラムに気づいてください。

そして本人に気づかせてあげてください。

今まで無意識のままに、繰り返してきた自分の行動基準を。

自動的に連鎖していた反応のパターンを。

それに気づいて、それが自分にどんな影響を与えているのかを見直させてください。

そしてそれをもういらないと心から思う時に、

クライアントのレジリエンス（立ち直る力）にスイッチが入ります。

新しい自分（リフレーム）への可能性が受け入れられます。

【感情的になる部分から抵抗体を読み解く】

トリガーとなる出来事や言葉。引き起こされる感情表現（抵抗体）の形。
そこから相手を読み解くことも可能です。

トリガーをヒントにする

トリガーとは引き金です。

それがきっかけとなってパターン化された感情や症状が引き出されます。

例えば、電車に乗るとパニック発作が起きるクライアントにとっては…

電車に乗ることがトリガー、パニック症状がアンカーです。

まずはトリガーとなる出来事に注意を払ってください。

その奥で想起されている（連想）されている何かが隠されています。

決してトリガーそのものを本当の原因とは思わないでください。

アンカーのアンカーを見抜く

また、一般的にアンカーと呼ばれる症状や感情も本当のアンカーではありません。

実はその奥に本当のアンカーは隠されています。

パニック症状を作り出している感情も抵抗体の反応です。

クライアントが強い感情に飲み込まれてしまう場合（特に怒りや嫉妬、恐怖など）、その感情は抵抗体であることがほとんどです。

その抵抗体の強い感情的反発を本質と見誤らないでください。

根っこには始まりの感情が隠されています。

上記の仕組みから言えることは…

強く感情的に反応することの奥には、「思い込み」プログラムが隠されています。

そこから派生したフレームが表象された症状だということです。

【プログラムの書き換え】

【思い込みプログラムを外す】

ヒプノセラピーが最も効果を発揮する領域です。

何故なら「思い込み」とは感情的体験によって強化されたプログラムだからです。

ヒプノのメリットのひとつに感情からの距離をコントロールできるという面があります。

そのことがクライアントにさまざまな恩恵を生じさせることとなります。

ネガティブな感情とは左脳側で生じています。

だから右脳側には存在していません。

左脳と右脳を同町させるヒプノでは施術者のさじ加減で感情との距離がコントロール可能です。

① イメージの中でエクササイズさせる

変性意識状態に入って、感情から距離を取ることでイメージトレーニングする。

現実とは違った想像の領域で体験を積み重ねることを処方する方法です。

脳は現実とリアルな想像の区別が付きません。

なのでリアルな想像時には脳神経細胞間に神経伝達物質が流れます。

そして…

脳内ペプチド→ホルモン分泌→DNAスイッチ→体内化学物質の体感

という流れが現実体験と同じように起こります。

それを意図的に繰り返すことで

苦手意識の克服。トラウマによって抵抗が生じることへの対処。イメージトレーニング。

そういったことが可能になります。

それはひとつの「思い込み」プログラムの書き換えです。

② 行動による（パターン介入）プログラムの書き換え

人は無意識のままに行動している時、フレームに沿った行動を繰り返します。

自分ではその都度の選択をしているつもりでもフレームによって同じようなパターン行動を選択してしまっています。

クライアント一人ではフレームに気づかないままに同じ行動パターンを繰り返します。

仮にフレームに気づいた場合でも新しい選択を行動することには抵抗が生じます。

何故ならプログラムが書き換わっていないからです。

そこにセラピストが関わることで意図的に変化を起こします。

その行動パターンを敢えて変えてみる。

そうすることによって今までの繰り返しとは違った経験をすることが可能になります。

その体験が今までの自分には気づかなかった新しい側面を認識させる場合があります。

それがパターン介入です。

変性意識下で新しい選択から新しい体験に続くストーリーを体験させる。

変性意識下で体験させることによって抵抗感を減らす。

指示暗示を埋め込んで一人ではできなかった行動を後押しする。

などヒプノを使ってサポートすることでさまざまなバリエーションが生まれます。

人は新たな体験を繰り返すことで無意識にある認識が上書きされます。

それもひとつのプログラムの書き換えです。

③ 退行催眠による記憶の再現

「思い込み」プログラムが作られたのは情動記憶を伴った体験時です。

強いトラウマの場合にはその時の記憶そのものが抑圧されていたり（削除）書き換えられていたり（歪曲）もします。

そうでない場合も、当時の（幼少期）未熟な自我によって極端に強調されたまま認識されている場合がほとんどです。

それを今現在の成長した自分が再体験すれば…

幼少期ゆえの極端な認識をフラットな認識に書き換えることが可能です。

言い換えれば、記憶という過去の体験の意味づけを上書きするということです。

ポイント 1.現在の自分が再体験することでフラットな意味づけが可能

当時の（幼少期）と現在の自分は違います。

同じ体験をしたとしても今の自分が感じることはまるで違うことがほとんどです。

成長して大人になった自分に再体験させてあげてください。

クライアントがヒプノセラピー前に新しい視点を学習しているが前提です。

新しい視点を持たないままに過去を再体験しても同じ意味づけをしてしまう場合もあります。

よりセラピーの効果を上げるためには人によっては最低限の学習をさせる必要があります。

ポイント 2.その体験から何を学ぶのか

無駄な体験はありません。

どんな体験からも学習することがあります。

問題を起こしているフレームには、その時に受け取らなかった学びが隠れています。

何を受け取るための体験にするのかを見極めてください。

そして誘導してあげてください。

バリエーション 1.過去の体験時に対象となった人物の感情を感じさせる

潜在意識はある体験時における相手の感情も理解しています。

故に、その時の相手の中に入れてその人の感情を感じさせることで一方的な主観から相手の立場に立った視点を手に入れることが可能です。

バリエーション 2.その時だけでなくその後を追体験させる

トラウマ的「思い込み」プログラムはその時の強い感情体験が強調されています。

したがってその感情に反する実際の体験記憶などが削除されていたり、まるで別個のものとして認識されている場合があります。

その後の経過を追体験することで実際の体験が整理され客観的に認識される場合があります。

バリエーション 3.その時以降の経過を再体験＝再認識することによるフレームへの気づき

そのトラウマ的体験が引き起こしてきた実際の体験を客観的に認識することは、そのフレームが作り出してきた成果への疑問とフレームそのものの不具合を認識させます。

その気づきがフレームを手放したい・変わりたいという望みを抱かせます。

ポイント 4.違う可能性を疑似体験させる

あえてプログラムを書き換えた状態でのその後のストーリーを体験させます。

そのトラウマ的プログラムを手放した自分を当時から現在まで。

可能性としては存在していたのに現実として選択されなかった人生を疑似体験させながら現在の自分へとつなぎます。

そして現在の自分と統合させてここから先の未来へとつなぎます。

【ヒプノを使うメリット】

ヒプノセラピーの最大のメリットとは、右脳へのアクセスです。

志向パターンや感情に飲み込まれている左脳では得ることのできなかつた気づきが客観性とインスピレーションに支えられて起こります。

右脳とつながる時間を過ごすだけでも深い位置からの自分のバランスが整います。

さらに右脳との回路が開かれます。（回数を重ねるほど）

以下に代表的なメリットを上げますが、可能性は無限にあります。

自らがさまざまなメリットある使い方をを生み出せるように熟練してください。

ポイント 1.感情との距離感をコントロールする

右脳側は感情に飲み込まれることはありません。

なので左脳とお能を同調させた変性意識では感情へのスタンスを変化させることが可能です。

クライアントの感情や通常の施行パターンとの距離感をコントロールしてください。

そのことでクライアントは普段とは違った位置に立って自分を見つめることができます。

例) ト라우マ的感情から離れた位置でのイメージトレーニング

例) 志向パターンや感情の制限から離れてのシュミレーション

例) 感情から離れた位置でのトラウマ的記憶の再体験

例) 感情から離れた位置で他人や家族を観る

例) 他人や家族の感情体験

ポイント 2.時間をコントロールする

右脳＝潜在意識は時間のない領域です。

そこには過去も未来も今という領域に存在しています。

幼少期への退行。過去世の記憶。未来の自分との会話…

失われた（抑圧された・忘れていた）記憶の回復。

未来に起こり得る可能性の疑似体験。

普段は左脳（時間軸）に制限されたクライアントにとって特別で価値のある体験を提供することが可能です。

例) 幼少期の記憶の再現

例) 過去世体験

例) 抑圧されていた記憶の再現

例) 未来の疑似体験（シュミレーション）

例) 未来の自分からのアドバイス

ポイント 3.創造の領域での自己実現スイッチを入れる

3次元現実を創り出しているのは、量子場でありソースと呼ばれるエネルギー領域です。

それは潜在領域です。

そこにつながるのが右脳＝潜在意識です。

その領域でイメージと感覚（感情体験）が一致したときに、現実創造のスイッチが入ります。

普段は左脳の思考パターンと感情が一致することで無意識に押されているスイッチを、意図的に入れることが可能です。

変性意識下での自己実現では、イメージと感覚を一致させてあげることがポイントです。

【プログラミングと脳波周波数帯】

人間の成長と脳波は密接に関係しています。

0～2 歳児	0.5～4Hz	デルタ波	熟睡
2～6 歳児	4～8Hz	シータ波	変性意識
6～12 歳児	8～13Hz	アルファ波	リラックス
13 歳～	13～20Hz	ベータ波	緊張→理性→明晰
	40～100Hz	ガンマ波	至高体験・一瞥体験・悟り

子供が幼少期に外部からのプログラムを受け入れてフレームを形成してしまうのは、その時期にデルタ・シータ・アルファという受け入れやすい脳波状態にあるからです。

ヒプノはシータ波の変性意識状態を創り出します。

ということは、新しいプログラミングがやりやすい…つまりプログラムの書き換えに適した脳波状態に誘導できるということです。

その状態を活かすことで、「信じ込み」プログラムの書き換えも容易になります。

新しい価値基準、新しい考え方をプログラムすることも意識的に行ってください。

もちろん自分自身が全体性に沿った考え方を身につけている必要がありますが。

さらにシータ波の状態はヒーリング効果が高まることもわかっています。

θ（シータ）ヒーリングなどもこの状態で行うヒーリング技術です。

つまり、セラピストにとってシータ波の状態（変性意識状態）を創り出せるヒプノ技術は非常に活用度の高い技術といえると思います。

最後に…

ヒプノを使いこなすのはセラピスト本人の感性です。

そして脳波の周波数領域です。

自分自身の脳波をシータ波やアルファ波に安定させることを意識してください。

ヒプノには大きな可能性があります。

それを切り開く道へ勇気を持って進んでいただきたいと思います。

©2024 意識の学校 awareness method 和セラピー

ここに記載されたすべてのコンテンツの無断転載、無断使用は禁止します。