

幼少時期のトラウマ、ニグレクト、過酷な経験（ACEs）

誕生とともに私たちは、自分の面倒を見てくれる人と強いつながりを形成していきます。人間はゆっくりと成熟し、私たちの脳は、社会的な交流を通して学んでいき、どの哺乳類よりも生き残るために親を長く必要とします。このつながり、愛着がしっかりしている場合、感情的、心理的、身体的により健康的になり、また強い自己感覚も持てます。しかしながら、このようにならなかった場合、共通して弱い健康、もろい自己感覚、また自分は充分ではない、世の中は安全ではないといったビリーフを持つにいたります。

今日科学は、環境と私たちの健康の重要なつながりを裏付ける証拠を次々に証明しています。過酷な子ども時代の経験が、大人になってどのような結果を生むかというリサーチでは、子ども時代のニグレクトや虐待によって、脳の海馬のサイズが測定できるほど減少していることが分かっています。この結果、大人になってストレスを上手に扱う能力が減ってしまいます。

コーチゾールのようなストレスホルモンが慢性的に高くなると、それはストレスを扱う脳の部分にある細胞を文字通り殺してしまいます。これによって、神経とホルモン体系を絶え間なく高い警戒状態にし、これがネガティブなフィードバックのサークルを作ってしまう。虐待が行われていた家庭で育った子どもの脳のスキャンは、戦場で戦う兵士ととても似て見えます。これらの子どもは、戦場の兵士が敵の攻撃を見るように訓練されているのと同じように、自分の環境の中で何か脅威はないか常に警戒しているのです。

私たちの体の中で一番大切な脳が子供のときの心の傷によって、大人になってどう現われるかというパターンがあり、それは、私たちの育ちがどう生理学的に影響を与えるかというのを明らかにしてくれます。次がそのいくつかの例です。

生まれて最初の2、3年のケアの不足は、感情的な反応や長期の記憶に重要な海馬に影響を与えます。幼児期のニグレクト、小学校の年齢の性的虐待は、社会的な関わりを理解する脳梁に影響を与え、7歳から9歳の間に起きた感情的な虐待は、話し言葉をつかさどる大脳皮質にしばしば影響を与えます。

思春期以前にストレスホルモンのコーチゾールが高い場合、空間の感覚をコントロールする小脳虫部に影響を与えます。7歳までのトラウマや5歳から思春期までの家庭内暴力の目撃する、または思春期の性的虐待は、判断や管理能力をつかさどる大脳皮質に影響を与えます。

幼少時代のトラウマと成人してからの健康と生活スタイルの関係についての最も包括的で今尚継続している科学的な調査は、ACE（adverse childhood experiences）研究です。この研究は、1万7千人の困難な幼少時代の経験についてのカイザー・パーマネンテ財団の研究を参照としています。最初の研究では、参加者に幼少時代のこと、そして成人してからの健康、関連ある環境要因についての質問表を埋めてもらいます。

これらの人たちは、カイザー・パーマネンテ財団のプライベートのヘルスケアシステムに加入している人、つまり、プライベートの保険に入っている人たちです。なので、決して社会の下層にいる人たちではなく、経済的な分布図において下層のグループではその人数はもっと多くなると予想できます。

研究は、困難な経験の出来事が高いほど、同じ年齢の人よりも早く亡くなる可能性が高いと結論づけています。ACE テストでスコアが 6 かそれ以上の場合、平均して 20 歳若く亡くなる可能性があります。この研究での困難な経験のカテゴリーは、身体的虐待、感情的虐待、性的虐待、ニグレクト（身体的、または感情的）、家庭内暴力の目撃、家族のお酒やドラッグの乱用、家族の投獄、家族の精神的病、または両親の離婚なです。

高い ACE テストのスコアを出した人たちは、肥満になりやすく、またドラッグなどの乱用、早い時期の性的な活動、喫煙などをしやすい傾向があり、これらのすべては健康への害が高いものです。研究者たちは、これらの人々は、統計的に高い割合で鬱や肺、肝臓の病気、性病、心臓の病気になりやすいことも発見しています。フォローアップの研究では、ACE テストで偏頭痛や慢性の炎症の関連性も加え、カテゴリーのなかの一つの経験でさえ、偏頭痛を高める可能性があると分かりました。

育った環境と健康との関係に関するこれらの証拠から、リスクが高いのは極端に逆境的なケースだけだろうと思われるかもしれませんが、しかし、残念ながらそれは違います。もちろん事故、虐待、強姦などのビッグ T（大きなトラウマ）は、身体的にも感情的にも実に痛みの度合いが大きいものです。ですが、批判的な父親や過保護な母親、自分は出来が悪いのだと思わせる教師などのスモール T（比較的小さなトラウマ）こそ、感情面や他の面において健康的な生活を送る能力に大きなダメージを与えるのです。これらの経験によって、自分への制限や機能不全な行動パターンを生み出す信念体系の土台や世界観が作り出されます。

ビリーフが形成されるという観点において、人生で最も重要な時期は 0 歳から 6 歳の間です。脳は、ベータ（毎秒 13~30 サイクル）、アルファ（毎秒 8~12 サイクル）、シータ（毎秒 4~8 サイクル）、デルタ（毎秒 0.5~4 サイクル）の 4 種類の脳波をそれぞれ異なる頻度で放出します。シータ波は、深い瞑想状態のときや夢を見ながら眠っているときに発生します。デルタ波は、夢を見ずに眠っているときに発生します。6 歳までの子どもは、起きている時間の大部分はシータ波とデルタ波の状態にあり、入眠時や催眠術にかかっているときような精神状態にいます。彼らはつねに世の中の印象を感受し、認識を形成します。これらの信念（ビリーフ）の素となるものは、主に生まれ育った家庭から生じるのです。

このような深い受容的な精神状態にいるとき、私たちは世の中がどう動いているかを学ぶため、自分の利益や批判的な思考を入れずに、周囲の環境を自分の中に取り込みんでいきます。往来の激しい通りを渡るときは母親の手を握ること、そうしなかったら事故を招いてしまうことなどを学んでいきます。もしこの受容的な状態にいなかったら、母親の能力に疑問を持ったり、一人でも渡れるか確かめてみたくなったり、どこを渡るべきか他にも案を考え始めるたりするかもしれません。受容的な状態にいることは、私たちがこれらの再学習に費やす時間とエネルギーを節約してくれます。往来の激しい通りでは注意すること、というように種類の連想は私たちに役立ちますが、必ずしも有益な学びばかりではありません。

例えば、前述の例を用いて、あなたが母親の手を握り、踊ったり歌ったりしながら通りを渡りたかったということをイメージしてみましょう。あなたの母親はちょうど、知人の中でもより偉ぶっていて批判的な人が、同じ角に立っていることに気がつきました。そして、子どもをコントロールできない母親として見られないよう、あなたを荒々しく引っつかみ、怯えさせ、卑下するような目つきで、「なぜ良い子のような振る舞いができないの？」と言ったとします。このメッセージは、良い子は自分を露わにしない、「普通」でいるか、いつもコントロールされていなければならない、自分は悪い子だ、自分は母親の愛情を（ゆえに他の誰の愛情も）受けるに値しない、他人が自分をどう見ているかいつも気にかける必要がある、といった様々な自己を制限するビリーフが、潜在意識に直接刷り込まれた可能性があります。これはスモール T の完璧な例です。

自分はどんな人間であるのか、世の中は安全なのか、または恐ろしい場所なのか、自分は夢を叶えるに値するのかどうかといった感覚は、(精神的な発育に)重要な年齢である早期の経験によって決められます。しかし EFT では、私たちの心にある一見ささいな出来事に見えて、実は重大な影響を持つものを簡単に減らすことができます。ある人にとって何がトラウマとなったのかは誰も決めることができない、という点に留意することが EFT では重要です。

もし、あなたの両親がいわゆる“ヘリコプターペアレンツ(過干渉な親)”で、いつもあなたを構い、あなたがほんの少し動揺しただけで駆け付けてくるとしたら、これらのスモール T は、私は自分自身の力で生き抜く能力がない、という印象をあなたに残すかもしれません。おそらくあなたは、恋愛パートナーがいなくてはやっていけないと思いつまむか、あるいは、ビジネスにおける最小のリスクをとることでさえ、身体を強ばらせてしまうかもしれません。もし、あなたの両親がそのようなタイプとは反対に、あなたを気にも留めなかったとしたら、これらのスモール T は、恋愛関係において誰も自分のニーズを本当に満たすことはできない、という感覚を作り出したり、あるいは、なんとか注意を引くために、極めて危険な社会的行動を起こす可能性もあるでしょう。

これらのポイントを説明する、いくつかの事例があります。

ケイシーは 9 歳になるまで、薬物を日常的に乱用している家庭で育ちました。彼女が 9 歳の時に両親が離婚し、母親はアルコール・アノニマス(自助グループ)に参加するようになりました。ケイシーの問題は、自分は簡単に見捨てられてしまうという感覚でした。これは恋愛のパートナーが得られないこととして現れており、また、たとえ自分にふさわしい男性を見つけたとしても、きっと見捨てられるだろうという潜在意識の恐れもありました。EFT を通してこれらのビリーフが見つかり、そこから両親の片方あるいはどちらもが酔いすぎていたために彼女の夕飯は作られなかった、という特定の出来事につながりました。そして、それらをタッピングをしていくことで、セッションを始めて数か月でケイシーはラリーと出会い、現在夫婦として幸せに暮らしています。

もう一つの例を挙げてみましょう。トリシャの父親は要求が多く支配的で、いつも子どもたちに完璧であるよう求めていました。そのためトリシャは、もし父親の愛と承認が欲しかったら、彼の要求に応えるためには自分自身のニーズを捨てる必要があるのだと、幼い頃に学びました。これは、自分よりも他者のニーズを優先する、いわゆるおひとよし、という生涯にわたるパターンを招きました。

彼女は看護師になり、患者のために必死に働きました。このパターンは何年も続き、特に自分の子どもを産んでからは、彼女は自分のニーズをますます粗末に扱うようになっていきました。30 代のとき、トリシャは線維筋痛症候群を発症しました。彼女は EFT を使って、人との間に境界線を引くと非常に落ち着かない感じになること、また、彼女の体の一部が慢性疼痛を抱えていることを理由にして、人の手助けができない状態にしている(セカンダリーゲイン)ことを発見しました。

それはまるで、ただ「ノー」と言うだけなのにそれができない彼女のために、身体が境界線を作ったかのようでした。トリシャは EFT を使って、明確な境界線を引くことへの恐れを取り除き、人生で本当にやりたいことを見つけ出して、線維筋痛症のすべての症状を克服することができました。現在、彼女はローフードクリエイターになっており、痛みからは完全に解放されています。

ジェリーの母親は感情の起伏が激しく、何をしだすか予測できない人でした。ジェリーはまだ幼い頃に、自分の置かれた環境は不安定(彼の言葉で言うと「いつもヤバイ状態」)であると学びました。ジェリーは、母親の気分や彼女がどう感じているかを敏感に察知する

ことを覚え、できる限り母親を避けていました。しかし、結局彼は、母親にそっくりな女性と結婚することとなりました。そして 40 代でアレルギーを発症し、そのせいで大半の時間を衰弱した状態でいました。ジェリーの EFT コーチは、母親と関係する幼少時の重要な出来事に焦点を絞りました。そのほとんどは、特定の記憶において、母親の彼を見る目つきや声のトーンといった、とても短いスモール T の記憶でした。数か月の EFT セッションの後、ジェリーのアレルギー反応はほとんど無くなり、その後彼は離婚を申請しました。

ジェイソンの母親は、ありとあらゆる方法で、ジェイソンの父親にコントロールされていました。車の運転、家庭外での仕事、休日に実家を訪ねることさえ許されませんでした。彼女が何かを願い出ると、それに対する父親の反応は家族を震え上がらせるほどのものでした。ジェイソンは上司の強い勧めで EFT を始めました。彼は怒りの爆発が続いていて、会議の間、数人の人たちを泣かせたままにしていたのです。彼は、誰も自分に権力を振るえないよう強くなければならない、さもなければ押しつぶされる危険に晒される、と幼い頃に家族から学んだのです。4 回のセッションの後、ジェイソンはアンガーマネジメントの問題を解決し、もはや仕事を失うリスクはなくなりました。

上記のようなタイプの、子どもと親（または自分の面倒を見てくれる人）の間にある健全なつながりが阻害され、その結果生じる内的平和の欠如は、私たちの心の最も深いレベルに刷り込まれます。神経とエネルギー体系によって保持されるこれらのトラウマは、体験による学びを通して、理解され、処理され、私という全体の中に統合されたいという本質的な欲求を持っています。

これは、反復、再現、反復強迫として知られている現象となって起こります。何年も前につまづいてしまった古い経験を統合し、できれば解決し、癒したいという試みのもと、潜在意識レベルで私たちの生活の中で似たような体験を再現するのです。上記の例にあるように、一見両親に似たふるまいをする不適切なパートナーを選んだり、望ましくない雇用者や従業員を引きつけて馴染み深い感情やシナリオを再現しているのです。

EFT を使用して幼少期のトラウマから重荷を取り除くことで、私たちはこれらの再現が起こる必要性から決別できます。もう一つの視点でこれを見ると、もはや私たちはそれらの出来事に同調することもなく、それゆえ、自分自身が最高になれる状態、自己実現ができる人間になることを制限するような、類似した出来事を引きつける必要がなくなるのです。

研究においては、EFT は体内のストレスホルモンであるコルチゾールを減少させることが分かっています。過去のネガティブな出来事の影響から来るストレスの軽減に、繰り返し EFT を使うことで、それらの出来事の多くは、実は私たちを人間としてより良い方向へと向かわせる助けをしてくれていたことに気付く機会が与えられます。

そして、それらの経験を通じた貴重な学びを得て、自分にとって確実に何らかの役に立っていたのだという理解が生まれるでしょう。このとき私たちは、「幸せな子ども時代を取り戻すのに、決して遅すぎることはない」と心から言うことができるのです。

By Alina Frank & Craig Winer : EFT&Matrix Reimprinting Trainer

出典：<http://www.efttappingtraining.com/childhood-trauma-neglect-and-adverse-childhood-experiences-aces/>