

不安になるのは緊張しているから

ちょっとイメージしてみてください。「これから、どうなるのだろうか?」と不安を感じている人は、どのような姿をしているとイメージしますか?

人によって違うでしょうが、大草原に大の字に寝っ転がっている姿をイメージした人は、いないのではないかと思います。

多くの人は、伏し目がちで一点を見つめている姿だったり、反対にキョロキョロと落ち着きなくあたりを見回している姿だったりをイメージしたかもしれません。

また、ひざを抱えて座りこんでいる姿だったり、丸まって横になっている姿だったり、ウロウロと歩き回っている姿をイメージしたかもしれません。

不安を感じているとき、私たちは怖くて動けなくなるか、落ち着きがなくなるかのどちらかになっています。

ゆったりと落ち着いて、大草原で両手両足を伸ばしているような状態にはならないのです。

これは、イメージした世界だけの話ではありませんし、身体的な状態だけの話でもありません。

不安を感じているときは、身体的にも緊張状態になります。身体に力が入りますし、手のひらもギュッと握りしめているかもしれないですね。手足をぶらつかせながら、不安を感じている人はあまりいませんよね。

不安を感じて怖いので、身を守るように身体を丸めてしまったりすることもありますし、反対に怖くてジツとしていられなくなって、ウロウロと動き回ったりもします。

このときに、身体は緊張状態にあるのです。

そして、心と身体はつながっているともしわれている通りで、身体が緊張しているときは心も緊張しています。