

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(51) アメリカ人の悩み解決法

アメリカ人を始めとする欧米人は、東洋人と比べて、論理的思考法に優れているが、直感的思考法に不特手である。これは、別の観点からすると、欧米人は他の項で述べる論理の世界での思考には長けているが、感情の世界での思考には弱いのである。東洋人はその逆である。従って、西洋の哲学は、論理的思考法、及び論理の世界の思考に重点が置かれている。それゆえに、西洋哲学等は真の悩み解決法としてはうまく機能しないし、多くの場合、論理的思考によって悩みを深めてしまうものである。このことは、西洋における心理学、及び、精神医学についても言えることである。例えば、前項で述べたフロイトの断念の術の限界が生ずるのである。

しかしそれでは、東洋人と同じ人間である西洋人は、東洋人と同じ「悩み解決法」及び、「悩みの逆療法」とは無縁であり、同じ悩み解決方法は西洋人には適用できないのであろうか。あるいは、西洋人の考え出した悩み解決法には、東洋人の悩み解決法、更に具体的に言えば、私の「悩みの三療法」と同じか、近いものはないのであろうか。これが、私の近年の疑問点であった。

この私の疑問に対する解答として、いくつかのアメリカの悩み解決法の事例に遭遇した。結論的に言うならば、やはり西洋人であるアメリカ人も私の「悩みの三療法」と近い方法を編み出しているということである。これらを以下において逐次紹介する。

(1) 腰痛は怒りである(腰痛を TMS で治す)

TMS は、腰痛を治療する方法として、アメリカのサーノ博士が提唱している心理療法である。サーノ博士は、腰痛等の疾患患者のリハビリを専門とする医師であるが、長年の患者の症例を分析したり、腰痛患者の年齢的な発生頻度を調べると奇妙なことが判明したのである。

腰痛の発生頻度の高い年齢層は、一般の理解と違い、最も活発な活動期にある中年層であり、骨とか筋肉という器質的に問題が生じやすい老年層は発生頻度が低くなることである。それに器質的欠陥が非常に悪い人は、必ずしも激しい腰痛の症状を持たずに、器質的欠陥が軽度の人々が、激しい腰痛の症状を持つことも珍しくないという事実を発見した。更に、診断を進めていくと、腰痛等の疾患患者は多かれ少なかれ、精神的な悩みを持っているとか、仕事等においてストレスを抱えていることが分かった。これらの結果から、サーノ博士は以下のような結論に達した。

「世の中の腰痛に対する原因分析は、必ずしも科学的・論理的でない。腰痛は、骨とか筋肉という器質的な問題というよりは、精神的な悩みとか、仕事等におけるストレスに対する怒りを無意識で抑制して、その代謝機制として怒りが痛みになっているのである。

そして、治療法としては、腰痛の真の原因は、無意識である怒りであることをしっかり理解し、その怒りを分析・探求し、これに意識を集中して、『あるがままに受け入れなさい。』そして、腰痛を気にしないようにする。すなわち、『腰痛はあってはならない。』あるいは、『痛みを叱る』ようにしなさい」

サーノ博士がこの理論を放映した時に、腰痛患者の半数以上の人々が、視聴しただけで、快癒、あるいは腰痛が軽減したことにより、大きな反響が出たのである。

TMS の理論は、悩みの一つである痛み、この場合には、腰痛というものは、精神的ストレスが根本原因になっているのであり、骨とか筋肉という器質的原因ではない場合が相当にあるということが、大きな特徴となっている。これは近代医学において、肉体と心理は密接な関連があるというセリエ学派と近似した思潮の延長であろうと思われる。

しかし、TMS が結論づけている、「多くの腰痛は精神的悩み・ストレスに起因する」という大胆な理論については驚かされる。

それとともに、この点において TMS と私の悩み解決法との相似点があるのである。すなわち、TMS では腰痛の療法として根本原因である「ストレス」に意識を集中する、すなわち気にすることを勧めている。これは私の悩み解決法であ

る「悩み・苦痛を意識する」ことと同じである。

ただ、TMSにおいては、「根本原因である『ストレス』を意識すべきであるが、派生結果である『腰痛』は意識するな」と提唱するが、この点は疑問である。なぜならば、腰が痛ければ、腰痛が気になる(=意識する)のは、自然な心の動きである。従って、気になる「ストレス」・「腰痛」の両方ともしっかりと意識することが良いのである。

注意が必要なのは、「ストレス」・「腰痛」をぼんやりと意識するのではなく、しっかりと意識することである。

私自身も、十年ほど前まで腰痛を持っていたのであるが、悩み解決法を会得して悩みのストレスが軽減するとともに、腰痛を感じるたびに腰痛を積極的に意識すると腰痛が軽減・消失して、現在では、ほとんど腰痛を感じなくなっている。私の友人の牛谷氏も、腰痛をしっかりと噛みしめ味わって、腰痛を治癒した。

すべての精神的・身体的苦痛に対して自己抑制が、苦痛を増大させていると考えている。従って、腰痛という苦痛の抑制をなくすために、腰痛を積極的に意識し更には強めることが必要であると考えます。