

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

(2) 耳鳴り対策法としての TRT

次にアメリカの TRT という耳鳴り対策法について説明する。高齢の人の中で、「ジーン」とか「シーン」といった耳鳴りを感じる人は、少なくない。その原因としては、耳に関連する器質的要因に起因する場合もあるし、心理的要因が原因である場合もある。中には器質的な要因で耳鳴りが始まり、それを心理的に抑制しようとして、耳鳴りを十倍にも百倍にも増加させてしまう人もいる。そして、この後者の症例も多いようである。

この後者の症例に効く対処法として、TRT という方式がアメリカで提唱されている。その原理は耳鳴りを「治す」のではなくて、脳を耳鳴りに「慣らす」方法である。具体的には、その人の耳鳴りと同じ音を発生させて、患者に毎日聴かすのである。この音発生装置を一日六～八時間装着していると、三～六カ月程度で七～八割の患者に効果が現れる。

日本人でこの TRT を経験した人は、「当初、耳の中で百匹の蟬ががらがん鳴いていたのが、TRT を聴くうちに、だんだんと減ってきて、一匹の蟬の声に減った」と話している。

この TRT において、耳鳴りという症状に対して「脳を慣らす」という方法を採っていることは、私の「悩み解決法」と相似した解決法であると考えられる。

なぜならば、耳鳴り(=悩み)を解決するために、耳鳴りの音を聴いて脳を慣らすことは、耳鳴りを積極的に意識する、あるいは、注意を向けることであるからである。従って、この TRT を受ける時の「心の在り方」は「耳鳴りを治そう」とするのではなく、「耳鳴りにしっかりと意識を集中し、更には強める」というようにすれば、効果は高いと考えられる。

TRT が興味深いのは、このような場合に欧米人が往々にして採りがちな療法である、『何も音を聴かせない』とか『耳鳴りから注意をそらすために、他の音とか、癒しの音楽とかを聴かせる』のではなくて、耳鳴りの元凶である『耳鳴りと同じ音を聴かせる』方法」を採ったことは、極めて東洋的発想であるということである。これは、認知行動療法の別項で説明した、エクスポージャーと同原理である。

それとともに、前述の日本人体験者の「百匹の蟬が一匹の蟬になった」という言葉も興味深いものがある。すなわち、本来、この人の耳鳴り(=悩み)は一匹の蟬ほどのものであったが、耳鳴りを抑制することにより、百匹になってしまったのである。

これは、悩み一般にも当てはまることであり、本来は一の悩みを抑制すれば、その悩みは、十倍にも百倍にもなるということを示しているのである。そして、もし悩みに意識を集中し更には強めれば、百倍の悩みが元の一倍に戻ることも示しているのである。

従って、この TRT の症例は、私の「悩み解決法」、及び、「悩みの逆療法」の基本的考え方、すなわち、悩みの成り立ち・悩みの解決法の正しさを証明していることになるのである。

なお、別項でも説明したが、この TRT と似た原理で病状を治す医療法を提唱している日本人医師達が存在する。心身をリラックスさせることが多くの癒しになるので、患者をリラックスさせる必要があるのであるが、『方の力を抜いてリラックスしなさい』と言っても、なかなかできない。そこで、逆に『肩や背中に思い切り力を入れて、目をつぶり眉間をくしゃくしゃにしかめて、数分間そのままにしなさい』。そして、その後、力を抜きなさいという療法が心身をリラックスさせるのに効果があるのである」と提唱している。

これも私の「悩みの逆療法」と全く同じ原理の療法なのである。なぜならば、「肩や背中に思いきり力を入れて、眉間をくしゃくしゃにしかめる」ことは、「力を入れていること」、及び「緊張していること」を更に強めることになるからである。

リラックスするために世の多くの人が、「肩の力を抜きなさい」と言うが、そんなことは不可能であるし、さらにそんなことをすれば、肩や背に力が入って

いることを抑制するために、内攻してしまい、余計に肩や背に力が入ってしまうのである。

また更に、精神的ショックを受けた患者(=PTSD)に対する治療法として、最近のアメリカでは、そのショックの原因となった事象・事件を積極的に意識させる前述した、エクスポージャーの治療法があるが、これも TRT と同じような考え方に基づいていると共に、「悩みの逆療法」と同じ考え方なのである。

これを短歌にすると以下の通りになる。

一匹の 蟬の声でも 抑えれば
百匹となる 心の本性