

癒しについての研究

御法川誠次郎

はじめに	目次
一、癒しの多様性	
二、癒しの科学的可能性	
三、癒しの四つの段階——PNI（精神 経免疫学）	
四、結語	

はじめに

最近「癒しブーム」と言われる。ほんの少し前には耳にしたこともなかった「癒し」という言葉は、現在、医療や宗教の世界にとどまらず巷に氾濫している。ヒーリング・グッズがさまざまな店に置かれ、ヒーリング・ミュージックというコーナーがCD店の一角を占め、ヒーリング・アートがギャラリーを飾り、人間の五感に訴えるものはすべてヒーリング商品の対象になっている。さらには、癒しを標榜したセミナーやワークショップもたくさん開かれており、癒しに関する本は書店を賑わしている。

そもそも、「癒し」という名詞が聞かれるようになったのはいつ頃からだっただろうか。どうしてこの耳新しい

言葉は急激に広まったのだろうか。調べてみると、「癒し」という言葉がマスコミに始めて登場したのは一九八八年の後半であり、一九九四年から急増している。新聞に大きく取り上げられた最初の記事が、一九九八年一月一〇日の読売新聞の夕刊だった。「癒し——心に根ざす病を解く、宗教と医療の連帯を課題に」と題したその記事の書き出しに「癒し」という言葉には、身体の病や傷を治すだけではなく、心の苦しみをも解消し、人間をまるごと健やかな状態にする、といった響きがある。そこには、現代医療が見失った温かみさえ感じられる」と述べられている。ここにすでに、癒しという言葉が、全体性、温かさといったイメージをもっており、多くの人に受け入れられそうだという予感が述べられている。

(一) 癒しと治療

さて、その「癒し」という言葉が注目されたのは、医学における治療を見直そうという動きの中からだ。西洋医学は、専門化し、治療技術を飛躍的に高めてきた。しかし、病との闘いはたちこつこの様相を示し、さらには病との闘いに熱中したための弊害が出てきた。あるガン患者の手術が終わったとき、執刀した医師が「ガンの摘出手術は成功しましたが、患者は亡くなりました」と言ったという笑えない話まで聞かれるようになった。患者の命を救うための治療なのに、患者の姿が見えず、病（ガン）との闘いにしかなくなってない。これほど極端な医師は少数であろうが、病との闘いに目が向きすぎ、患者の生命、人間性がおろそかになっている傾向はさまざまどころでうかがえた。さらに、患者に対する治療が病気治しだけにとどまるため、病人の不健康なライフスタイル、人間関係や人生観の歪みから生じるストレスをそのままにしてしまっていた。病気を生んだ原因をそのままにしているのだから、病気は何らかの形で再発してしまう。病気の治療はするが、その病気になった根源

にはふれないため、結果として病気を一時的におさえてかえってひどい状態にすることもある。

人の病気や心の傷をそれだけとして対症療法を行う治療に対し、「癒し」という言葉には、より大きな観点から、全体論的に人間をとらえ直し、本来の人間性を取り戻すといった感じがある。例えば、文化人類学者の上田紀行は、「癒しと治療は違う。治療が、障害のある部分や機能の回復であるとすれば、癒しとは存在全体の救済である。だから単なる治療が癒しになるとは限らないし、安らかな死が癒しになることもある。癒しとはその存在が本性、本来の姿を取り戻していくことだといえるだろう」と述べている。治療が病や障害をケアし、回復させようとするのに対し、癒しは人間の存在に関わっている。病気だけにとどまらず、人生におけるすべての障害は、自分の人生を問い直すものであり、自分の人生を見直すチャンスなのだ。そのチャンスを生かそうとするとところに癒しがある。

セラピューティック・タッチ（手当て療法）の実践・指導・研究者であるジャネット・F・クインは、「真の癒しが起こるとき、そこには常に新しいのちが姿をあらわす。癒しは創造であり、それまでになかったパターンとつながりをもたらす。ただ単に以前のレベルに戻るのではなく、新しいものの出現がある」と述べている。治療と癒しは、同じようなことをする共通部分もあるが、基本的な立場は違う。治療が病気や障害からの回復を目的にしたマイナスをなくすという消極的な立場であるのに対し、癒しは病気や障害を機会にして自分の生き方を見直し、今までより創造的にするという積極的な立場に立っている。

(二) 日本の癒しブーム

だがそうはいっても、癒しの意味は確定したとは言いがたい。現在の日本では、積極的な意味を持たないとい

ろでも癒しという言葉が数多く使われている。医療における治療の見直しという動きの中から出てきた「癒し」という言葉だったが、すでにふれたように「癒し」の实体は決して明らかではない。そもそも、癒しは古来から行われてきた。その伝統的に受け継がれてきたさまざまな癒しに加えて、現代の科学の成果を踏まえて発展してきた種々の癒しもある。さらに、医学や心理学の世界だけではなく、癒しの音楽、文学、絵画などありとあらゆるところに「癒し」という言葉が使われている。本来の意味からかけ離れても使われているところにブームといわれる所以がある。だが、このブームには二つの側面がある。一つは、「癒し」に対する期待だ。癒しには、人間まるごとという響きがある。全体論的に人間をとらえ直して、本来の人間性を取り戻すという感じに惹かれるのではないだろうか。現代人は、管理の厳しくなった社会の中で、つながりを失い、本来の自分を見失った寂しさと喪失感を感じている。その根無し草のような心細さと、本来の自分を取り戻したいという願いが、癒しを求めているのではないだろうか。

もうひとつの側面は、受身性だ。癒しブームは、癒しの絵を飾り、癒しの音楽を聴き、癒しの香りを嗅ぎ、癒しのマッサージを受け、癒しのグッズを身につけて、癒しのセミナーに参加する、といった与えられてもらう受身性の癒しであるところに特徴がある。この受身で癒されることを求める姿勢は、自らを癒し、世界を癒そうとする主体的な「自己癒し」とは本質的に異なっている。そもそも癒しという言葉は、受身としての治療に対して、能動的に自らが癒していくというコンセプトとして使われ始めた。ところが、その「癒し」という語感の心地よさに、与えられてもらう受身性がのっかっているのが、現在の癒しブームの状態といえよう。

詳しくは本論で展開するが、この受身性の癒しは、癒しの本質を見失わせるものだ。そのため、「癒し」という言葉がこれからのどのような意味を持っていくのか、本来の意味を取り戻すのか、ブームに流され、受身性の癒しを求め、そのため夢破れていつしか捨て去られるのか、未だ定まっていない怖さがある。だが、癒しという言葉がこれだけ広く使われるというのは人々の期待感の大きさを示している。その期待感が受身的なものによって消し去られてしまうのか、主体的癒しへ向かっていけるものなのか、現在が大きな別れ道ではないだろうか。ここでは本来の癒しに基づいて、癒しの本質を考察する。そして、現代人が「癒し」で求めているものを見据えながら、実り豊かな生き方を得るためにはどうしたらよいかを探っていきたい。

参考資料…治療と癒し

「治療は、症状の軽減や消失、稀には事実上の治癒を目指しているのに対し、癒しは心と体を動員してセルフヒーリングの能力を高め、病氣からの回復を加速し、完全な健康の増進を目指す。苦痛の源を早期に、まだそれと気づかぬうちに自己統御できるようにする。苦痛には二つのことが含まれる。――(1)情緒的苦痛。これは無力感、欠乏感、孤独感、不適応などの、未解決で不健康な感情を生む。(2)不健康な振る舞いやライフスタイル。以上の不均衡を示す早期警告信号が心身のストレスの前兆であり、これを無視すると、必然的に疾患として顕在化するのである。」(E・S・グッチャー、「心身免疫セラピー」春秋社、一九九五年 一五頁)

一、癒しの多様性

(一) 癒しのルーツ

一言で癒しといっても、あまりにさまざまな癒しがある。ここでは、本質的な癒しについて考察していくが、まず歴史的にどのような癒しが存在していたかをざっと見てみよう。

① 神殿医学 癒しの源流の一つに神殿医学がある。紀元前五〇〇年から紀元後三〇〇年まで、ヨーロッパ、中近東、地中海全域では、具合が悪くなって癒しが必要になると神殿に詣でる旅に出たという。まず、資料を見よう。

(ギリシャの半神アスクレピオスはあらゆる病人を助けたので、二〇〇以上の神殿がアスクレピオスを崇めるためギリシャ、イタリア、トルコに建立され、彼が生み出した治療法を実践した。アスクレピエイオンとも呼ばれるこの神殿は、歴史上最初のホリステックな医療センターである。神殿は風光明媚な場所に位置し、風呂、温泉、劇場、レクレーション施設、礼拝場があった。治療を受けに来たものはすべて、治療費を支払う能力のあるなしにかかわらず受け入れられた。この方針は、医師とはまず第一に苦しみ悩む人たちが頼れる人間であるべきだというアスクレピオスの方針から来たものである。⁽³⁾)

神殿はすべての人が受け入れられる、快適な環境であったことが想像できる。その神殿での癒しをもう少し詳しく見ると、到着した患者はまず齋戒沐浴と断食を行う。清めの段階であり、日常生活の不健全な習慣との象徴的な別れだ。神殿では、哲学的対話に参加することも、上演されている悲劇を観て、苦悩や苦痛を仲間と分かちあうことも、マッサージをもらうこともできる。晚になれば神殿に集まり、アスクレピオスに捧げものをして、癒しの夢とともにアスクレピオスが癒しに来てくれることを願う。朝には、夢の内容を神官に話し、夢の意味を尋ねる。神官は、夢とを助け、食餌や薬の試用について指導する。神殿医療の最大の売り物は、アスクレピオスによる治療だ。アスクレピオスが夢に登場して、直接癒したり、治療方法を教えてくれたりするのだ。

その治療方法が科学的な観点からはいかに非合理的に見えようとも、神殿巡礼者の多くが癒され、健康になって家に帰っていったことは事実だ。その癒しは、アスクレピオスの力によるものなのか、病気の自然治癒なの

か、種々の治療的なきざによるものなのか、温かく受け入れられたり同じような仲間を見いだして安心したからなのかは分からないが、癒されて帰っていった人たちが多くいたことは間違いない。

② 聖地巡礼 その後、西洋の初期キリスト教時代に医療活動をしていたのは、賢女、素人の医師、そして聖職者だった。聖職者たちは宗教的信仰だけが唯一の治療法だと主張した。ギリシャ人、ローマ人、エジプト人たちは癒しのわざを高めていたが、キリスト教がその教義を広めるにつれ、その医療のわざは片隅に追いやられてしまった。教会は、当時の治療のレパートリーからギリシャの精妙な外科技術や薬草技術を抹殺した。身体的医療に代わり、教会が指定した治療法は「聖地巡礼」だった。聖地への行進や巡礼の旅、聖人や殉教者の遺物によって治療が行われた。のちにマルチン・ルターが厳しく糾弾したように、遺物は教会の財源として売られ、相当な利益をもたらした。聖なる遺物は、多くは疑いなくいかさまの模造品であったが、癒しの力を有していたことは間違いない。記録によると、「ケルンの聖・ウルスラの聖地で、一万千人もの処女の骸骨とされていたものが男性の骨だと判明し」、「パレルモの神聖な聖ロザリアの奇跡の骨も、のちに山羊のものであることが確認された後でさえも、聖地巡礼の信仰は衰えなかった」という。こうした遺物は、薬として水薬に混ぜられたり、お守りとして身につけられた。

この聖地巡礼ならびに聖人の遺物による治療は、神殿医療よりも科学的には効果を認め難い。だが、これだけの長い時代、最も有効な治療法として認められていたのは、それだけ効果があったことを示している。治癒を感謝する人たちの言葉がたくさん残っている。ここでは、科学的には効果を認めたい聖地巡礼ならびに聖人の遺物による治療も、多大な効果をもたらしていたことだけを確認しておく。

③ シャーマンのわざ 古来より、各民族にはシャーマンがいた。その伝統を受け継ぎ、現在も活躍しているシャーマンも数多い。そのシャーマンの第一の特徴は、変性意識状態になったの行動だ。シャーマンは、それぞれの方法と儀式によって変性意識状態に入る。そして、天空を駆けめぐったり、冥界に下降してくる。そのようなシャーマンの旅の目的は、共同体を助けるための力や智慧を得ること、また人々を癒すことにある。

シャーマンの儀式や慣習は、多種多様なものがある。各民族により、またシャーマンの立場の違いによって異なっている。だが、世界中にシャーマンはいるし、その儀式にはどこか共通性がある。横のつながりがないのに共通するものがあるのは実に不思議だ。その謎に満ちたシャーマンに関する膨大な研究書から、次の四つの論点が抽出できるといふ。

第一に、いくら強調してもすぎることはない点だが、治療の儀式やシンボルは、非日常的リアリティをもつ。第二に、多くの儀式やシンボルは文化的に決定され、特定の人たちのニーズに応えるものである。第三に、世界中のどこでも発見される類似のシンボルや儀式があり、この事実は集合無意識が働いていることを示している。最後に、これが本書の論旨として最も重要なのだが、シャーマニズムにおいては、シャーマンが用いるこうした道具はなくてはならないものではあるが、人を癒すのは実はこうした道具や儀式ではなく、想像力がそれに与える力であるということだ。

シャーマンの力が本当はどのようなものは、科学的には未だ明らかにはなっていない。シャーマンが言うように、超心理学の対象である人間を超えた力を本当に引き出しているのかも知れない。だが、引用した資料が言うように、「これで治るに違いない」と治癒した人が思うこと自体が治癒力を引き出していることも事実のようだ。

(二) 現代の癒し

さて、古来からの癒しをざっと見てきたが、現代はどのような癒しが行われているのだろうか。世界には、先進国の文明に駆逐されることなく、古来からの伝統を守って活動しているシャーマンがいる。先進国においても、古来の智慧を見直してシャーマンの癒しを学び、実践している人もいる。宗教的な癒しも歴史を生き抜いている。また、二十世紀になって急速に進歩した心の癒しとしての心理療法もさまざまな技法を開発し、現在では多様なアプローチを展開している。また、古代からの智慧と現代の科学的成果を結集した新しい癒しの方法も生まれている。ここでは、それらの多様な方法を概括するための視点を考えてみよう。

① 人間の全体像は、構造的・化学的・心理学的存在としてある 第一の視点は、人間を丸ごととらえるために、構造的側面、化学的側面、そして心理学的側面という三つの側面から見ると、人間の全体像をこの三つの側面でもとらえられるのかどうかは疑問だが、こうしてみるとさまざまな立場に立つ治療者たちは、自分の立場を強調しすぎて、他の立場を軽視する傾向があるのではないだろうか。

この三層態という観点から見ると、治癒という領域における流派の違いは、構造的な側面を志向しているのか、それとも化学的あるいは心理学的側面を志向しているのか、という点から説明される。構造志向の専門家たちは、姿勢や筋骨格の並びに力点を置く。ここではさまざまな形態の整体が行われるが、その際、化学的、心理学的要因はあまり強調されない。もしくは無視される。一方、化学的側面に委ねる専門家たちの強調点は、薬品や薬草、栄養などであり、構造とか心理学的要因にはほとんど注意が払われない。そしてまた、心理面を志向する人たちの焦点は、こころや感情を対象とする方法、つまり心理療法とか瞑想、シャーマン

マニズム、クリスチャン・サイエンス（キリスト教の一派で、医薬を用いずに信仰の力によって病気を治そうとする考え方）などに絞られている⁵⁾。

この視点は、人間を三つの側面からとらえることによって、人間の全体的な力を引き出すことができると主張する。だが実際に癒しが可能になるためには、本人の治癒力を引き出すために最も効果的な側面を提供できるかどうかが鍵になる。治療者に限らず、癒しを求める人は、自分がどの側面に偏りがちなのかをチェックするのに、そして何が治癒力を引き出すために必要かを確認するのに役立つ視点かもしれない。

②さまざまな治療法 人間の全体像をとらえる側面とは別に、その治療法が直接どこへ向けられているかといった現象的な分類もできる。

からだは実にさまざまな治療法で治癒するようにできている。まずは、その事実注目していただきたい。無数にある治療法のごく一部を四つの範疇に分けて列挙してみた。

からだ…薬草、薬物、食餌療法、栄養補助食品、外科や整骨術、カイロプラクティックやマッサージ、呼吸法、洗腸や結腸洗浄、断食、電気・磁気治療

感情…慈しみ、笑いや遊び、怒りの発散、恐怖との対峙、色彩・アロマ・音楽療法

精神…偽薬、他者催眠や自己催眠、サイコセラピー、イメージ誘導、イメージ療法、肯定療法

霊・超自然…ピラミッド療法、水晶、オルゴン・エネルギー、オーラの浄化、心霊手術、触手法、ホメオパシー療法（同種療法）、花療法、鍼、応用キネオロジー、テレパシー療法、ラジオニクス、祈り、信仰、肯定思考、自然治癒

この分類は恣意的に思われるところもあるかもしれないが、治療法とは単にその一部を列挙しただけでも、驚くほど多種多様なものである。そしてそのどれもが過去に治療効果を立証してきた。しかし、こうした方法のどれをとってもからだは治るとすれば、どの方法も、「治癒」というはたらきを引き出す手段に過ぎないことになる⁶⁾。

この分類のほうが、前者より分かりやすさはある。ただ、すべての治療法が並列に置かれてしまうので、かえってその特徴が分かりづらくなる。また、一つの治療法が、いくつもの側面をもっているために、この分類にそぐわない感じがあるのは否めない。それでもこの分類を引用したかったのは、治療法の多様性を示していることと末尾の文章を紹介したかったからだ。これだけ多種多様な治療法が、それぞれに効果をもたらしてきたのであるから、癒しのはたらきは治療法以外のところに求められる、と考えるのは実に妥当性を持つのではなからうか。さまざまな治療法は、それ自身が癒す力を持っていてではなく、癒しを引き出す手段に過ぎないのではないだろうか。

③癒しの形態 それでも、多種多様な癒しの方法がある程度整理する必要はある。そこで、癒しの形態を整理してみることにした。形態から見ると、次の四つのパターンに分けられる。本稿では、心とからだの癒しを中心に論を進めているが、人間関係、社会状況、経済状況などの癒しもある。

パターン(1)は、心に働きかけて、病を治していく方法を示す。例えば、心身医学やイメージ療法の立場などがあげられる。これが関係とか経済への癒しであれば、日本の財界の主だった人々を指導した中村天風氏のようなアプローチがあげられる。中村氏は、ヨーガによって悟りを得て心が中心であることを説いたので、次の(3)の

立場とも考えられるが、財界人の指導という現実の指導をつねに踏まえていたことから、(1)に入れた。

(3)は、心を癒すことが目的になる。その結果、からだが治ったり状況が改善されることもあるという立場であり、種々の心理療法などがあげられる。心を治めることを第一義に置く立場であり、宗教的なアプローチ、禅や瞑想などもここに入る。心が癒されることによってからだや状況が変化することが多いので、(1)との違いは分かりづらいかもしれないが、からだや状況の癒しを目的とする(1)と、結果としてからだや治ったり状況が改善される(3)という違いがある。(3)の観点からは、治癒を求めただけではなく、病と共に生きる立場や、ホスピスの立場が生まれてくる。状況に関しても、その状況の改善ではなく、その状況のままでいかに生きるかという立場も生まれる。

(2)は、からだや状況・関係の癒しを目的にしている。その際、患者の自己治癒力を前提にしているため、心も癒されていくことになる。今までの医療的なアプローチがこの(2)と(4)に関わるわけだが、一昔前の医療は、(2)の要素が強かった。医療技術としては未熟だったが、患者を人間として尊重して扱っていたので、治癒したとき心も癒されていたり、生き方が変わったたりした。

(4)は、それに対して、からだの癒しを治療者の力で成し遂げるパターンだ。専門化して、高められた治療技術を駆使する現代医療がこのパターンだ。治療技術に頼るため、患者の努力をあまり問わず、いかに治療者の言う通りにする素直な患者になるかが問わ

パターン	心		からだ、関係、状況
(1)心からからだへ	○	⇒⇒⇒	○
(2)関係から心へ	○	←←←	○
(3)心の治療	○		?
(4)からだの治療	×		○

れる。実際には、(2)と(4)の間に明確な違いをつけ難いのだが、表面的な違いの少なさに反し、本質的な違いは大きい。例えば、氣功を例にとると、健康法として自分が氣を取り入れる体操をする「内氣」は(2)であり、治療者に氣を送ってもらい治療をつける「外氣」は(4)となる。

このように分類して分かってきたことは、真の癒しは自分の力で獲得していくものということだ。最も基本的、本質的なところでは、「癒しは根本的に自己癒し」だ。その自己癒しの力を引き出すために、治療者の権威づけをしたり、さまざまな儀式を用いてきた。しかし、その本質的な要因が明らかになるにつれ、患者自身の自己癒しの力を引き出すこと、すなわち、「心の癒し」を中心にしていく必要性が明らかになってきている。この時代の流れは、専門に分化しての治療を進めてきた西洋医学が、心身医学やホリスティック医学へ向かい、またインフォームド・コンセントを重視するようになってきたことからうかがえる。

さて、癒しを四つの形態に分けることによって、自分がどのような癒しを求めているかが明らかになるのではないだろうか。実際には、同じ治療法をしている治療者の間でも、パターンの違いが出るかも知れない。それらを見分けて、自分の求める癒しを見つけていきたいものだ。

二、癒しの科学的可能性

ここまで、さまざまな癒しの方法があることを見てきた。次に、それらの癒しの方法によってどうして癒しが可能になるのかについて科学的な視点から探ってみよう。まずは、人間の力の不思議さをブラシーボ反応から見よう。

(一) プラシーボ反応

プラシーボという言葉は、もともとは「人を満足させる」というラテン語だった。現在では、「患者を益することとはなくても気休めになる薬の通称」として使われている。だが、そのプラシーボが有名になったのは新薬の効果試験によってであろう。新薬の効果を測定するために、効果も副作用もない新薬に似せた錠剤(プラシーボ)を飲ませ、新薬と効き目を比較して、新薬の効果を測定する。つまり、薬を与えられると、それが本物の薬であろうと偽薬であろうと、ある程度の効き目が生じることは周知の事実なのだ。これをプラシーボ反応というが、このプラシーボ反応が生じるのは、薬だけとは限らない。次に、いくつかの事例を見てみよう。

①痛みと治癒力 アメリカで、注射器や鍼が使い捨てになる前に外科病院で働いていたある看護婦の体験だが、患者の一人に胆のうを切除した気むずかしい中年婦人がいた。担当医からの指示で、不眠を訴えるその患者に、夜中によく注射をしたが、患者の反応は思わしくなく、一晩中文句のいい通しということがよくあった。

ある晩、注射をしたとたんに、その婦人が大声を上げて飛び上がった。後で針を調べたところ、その先端が丸くなっていった。研ぎ忘れていた針だったから痛がったのだ。しかしその晩、患者は始めてぐっすりと眠った。看護婦はこの事実には驚き、それから一週間、一晩おきに先端の鋭い針と丸い針を使って注射をした。そして、注射の効果が、注射時に痛むかどうかにかかっていることをつきとめた。

薬の効き目を左右したのは、注射を打つ人の違いでも、注射薬の違いでも、量の違いでもなかった。患者が痛みを感じたかどうかなのだ。患者が、注射をされたとき実感したときに効き目が現れたのだろう。注射は痛いという思い込みがあったとしたら、条件反射のように痛みによって効き目が働き出すことは納得できよう。

②プラシーボ儀式としての手術 次は、ある心臓手術の例である。一九五〇年代初頭のアメリカのことだ。狭心症の心臓の痛みに対する新しい治療法が導入されつつあった。これは大胆な手術で、完全に健康な動脈を閉鎖してからだに怠けることをやめさせ、より小さな動脈を使って心臓に血液を送り込むという方法であった。手術後の患者は運動耐久テストの成績も良くなったが、まもなくいくつかの問題が起きたため二重盲検法による試験が提案された。

今日の倫理基準からでは許されないだろう動脈手術の研究が実施され、開腹して内胸動脈結紮を行った患者と、手術の痕跡と見間違えう傷跡をメスでつけられた患者ができた。両グループの経過は、不可解なことに、切開跡だけのグループのほうがはるかに良くなっていたのだ。

まるで詐欺のような話であり、現代の倫理観では決して許されない偽手術だ。だが、手術したと思った患者の心の動きが、回復への道を歩ませている。本当の手術よりも効果があつたという恐ろしい結果が出ているが、ここでは、患者の心の動きが大きな力を生むことを確認しておきたい。

さて、プラシーボ反応は、決して薬を使用したときだけではないことが分かったと思う。そして、注射の場合も、手術の場合も、効果が現れるのは「注射をした」、「手術をした」という心理的なものが大きいことが分かる。

(二) 他人に影響を与える心の力

プラシーボに関する面白い事例は挙げるときりがなくなるほどだが、癒しを考える上でプラシーボ反応が大きな意味を持っていることはうかがえたと思う。プラシーボ反応は、「この薬は効く」「この注射は効く」「この手術

は効果がある」と思う心の動きによって効果が増すのだから、その効果の測定も難しい。そのため、ブラシーボ反応が問題になる実験では二重盲検法が使われる。新薬の評価の比較では、試験が終了してデータが出そろうまでは、医師も患者も誰が本物の薬を服用したかを知らされないといい方法である。それは、患者が知っていて、ブラシーボ反応が起きないのはもちろんであるが、医師が知っていて効果に違いが出ることを示している。医師がよく効くと思っている薬を与えると、服用する患者の効き目が高くなるのも周知の事実なのだ。そこで次に、人の心が本人のみならず他人のからだにも影響を与えることを示すデータをいくつか見てみよう。まずは、動物の例からだ。

①腎臓病のウサギが回復した条件

その実験では、腎臓病のウサギを使って新薬の治療効果を試そうとしていた。実験結果をまとめたところ、最初に立てた仮説を大きくくつがえすような結果が得られた。つまり、ある実験技師に割り振られた一群のウサギが、新薬を投与されたか否かに関係なく著しく回復したのだ。その技師によれば、彼は一匹一匹に心をこめて接したという。他の技師たちは、そのようにはしていなかった。研究者たちは再び実験をくり返し、今度は半分の技師たちにはウサギを大切に扱うように指示し、他の半分の技師たちにはそのような指示を与えなかった。結果は先の知見を指示するものであった。つまり、大切に扱われたグループのウサギは、他のグループのウサギよりもはるかに健康状態が良好だったのだ⁹⁾。

動物実験は、数多く行われてきた。病気に罹らせ、薬を投与して効き目をみて、科学的にそのデータを収集する。人間とは違って、情が入り込む隙がないので科学的なデータが出来ると思われていた動物実験だったが、実は世話をする人間の情に大きく反応していたのだ。人間とウサギのどちらのほうが生話をする人の心の影響を大きく受けるのかは分からない。ここでは、ウサギにとどまらず、動物においても、世話する人の心の影響が薬よりも大きかったことを確認するにとどめよう。次は、人間の場合だ。

②ピグマリオン効果 一九六四年の春、カリフォルニアの小学校で、心理学者のローゼンタールが、知能の今後の伸びを予測するためのテストと称して、ある知能テストを実施した。実は、それはただの知能テストだったのだが、そこから何人かの生徒の名前をランダムに拾い上げ、「この子たちは、今後成績が伸びるだろう」というコメントをつけて小学校に報告したところ、それから数年のあいだに、その選ばれた子供たちの成績が本当に上昇した。つまり、教師が信じることによって、子どもが実際に良い方向に変わったのだ。このように、大人が子どもの可能性を信じることによって、子どもが本当に変わっていくという現象をピグマリオン効果という。

同じような現象が見られる。ネズミを使った実験でも、実験者があらかじめこれは優秀なネズミ、これは劣等なネズミという先入観をもって扱うことによって、ネズミの学習効果が違ってくる¹⁰⁾ことが検証されている。

このローゼンタールの実験結果については賛否両論がある。しかし、人の期待、信頼、願いをいつの間にか感じとって、それに応えるというのは日常でもよく見られることだろう。それも、本人が「応えたい」と意識していない状態できえ、影響を受けるといえるのが不思議なところだ。

(三) イメージのカ

少し話を脱線させたが、ブラシーボ反応とは、客観的には効果がないと思われる偽薬や手術の真似によって、

治療効果が上がることをいう。そのポイントは、本人が効果があると思う心の動きにある。また、その際、そこに関わる医師の思いとか期待が大きく影響する。生徒に対する教師の期待がいつの間にか伝わり、変化していく小学生。世話をする人の心のあり方で大きな変化を見せるウサギやネズミ。本人の思いが変化をもたらすだけでなく、他者の思いが影響するのだ。これらの変化をピグマリオン効果という。

さて、ブラシーボ反応に戻ると、本人が効果があると思うことが鍵であるが、それも漠然と思ったときより、具体的なイメージができたほうが効果が上がることが証明されている。次に、イメージがからだの奥深くのところへさえも影響を与えることを見てみよう。まずは、動物の場合だ。

①免疫系を抑制したラット

ロバート・エイター博士はPNI(精神神経免疫学)の分野における初期の研究者であるが、ラットがサツカリン入りの甘味水を嫌がるように訓練していたとき、驚くべきことが起こった。甘味水にサイトキサンという薬を混ぜてラットに与えたところ、第一回目でこの訓練に成功したのである。サイトキサンには、強い催吐作用と免疫系の抑制という二つの作用がある。甘味水を飲めば、薬剤性の吐き気が起こることを学習したラットは、サイトキサン抜きはサツカリン水を飲んだときも、直ちに吐き気を催した。まるで、サツカリン水の中にサイトキサンがまだあるかのように反応したのである。これは、行動条件づけといわれる周知の現象である。

ところが奇妙なことに、ラットが感染症でバタバタ死にはじめたのである。サツカリン入り甘味水を再び飲んでも、吐き気だけが強くなるはずなのに、予期しないことが起こってしまった。サイトキサンが全く含

まれていなくても、ラットはもうひとつの作用を再現して、免疫系を抑制したのである。ラットの心は心理学の古典的技法である行動条件づけを訓練されていたため、からだにとって最も大切な本能的自己防衛系——これまで、心によってコントロールされることはないと考えられていた系——の機能を変化させたに違いない。

ラットは、意識的にはコントロールできないと考えられていた免疫系の機能すら、サイトキサンが入っていると思い込んだためにその機能を抑制させてしまったのだ。これは、心の力の強さが想像以上であることを示している。そのような現象は、人間においても起きている。

②あるガン患者

予期しないことはガンで死んだある患者にも起こった、とブルーノ・クロップファー医師が伝えている。患者はありとあらゆる投薬を受けていたが、どれも効果がなかった。そんな時、新しい奇跡の薬クレビオゼン⁽¹⁾のことを聞いて、治療に参加したいと申し出た。数日の命しか残されていないと信じ込んでいた担当医たちは、不承不承、クレビオゼンを一回量与えた。驚いたことに、それが効を奏し、腫瘍は大方の予想を裏切って、みるみる縮小し、患者の生命力は回復した。

ところが、新薬の無効を詳細に伝える新聞記事を読んだ患者は、すぐに再発した。医者は、二倍量のクレビオゼンを投与することに決めた。すると再び、思いがけなく薬は効いて、きわだった回復を示し、腫瘍も劇的に縮小した。その直後、『クレビオゼンは、無用の薬であることが分かった』とする最新の記事が載った。数日後来院したときには、腫瘍は再発し、大きくなっていった。患者は数日後、落胆のうちに亡くなった。

信じられないほどの劇的な報告である。しかし、ガン細胞を撃退するイメージを持つことによって治癒させているイメージ療法でも、人によって向き不向きがあるという。イメージを強くもてる人、イメージを深く信じていることができる人は、そのイメージどおりの結果をもたらしやすいことが報告されている。この患者は、強くイメージを持つことができる能力を持った人だったのであろう。その能力ゆえに、腫瘍を縮小させることもできたし、その逆に「効かない」というイメージを持つことによって、縮小していたガン細胞を急激に増幅させ、生命まで失ってしまったであろう。人間のイメージの力の強さを如実に示している。

次に見るのも、同じように人間のイメージの力の強さについてふれている。

③魔法医の力

未開社会の魔法医は、手にもった骨を振り、呪いの言葉を発する。すると呪いをかけられた者の心臓の鼓動は不規則になり、体温は下がり、すみやかに死が訪れる。魔法が体の機能を止める力をもつことは、犠牲者を解剖してみれば明らかになるだろう。生理学者は、それを「副交感神経系の死」というかもしれない。

犠牲者は単なる恐れのために死んだのではない。鮮烈なイメージから生まれた絶望感から死んだのだ。

メンタル・リハーサル、ヴードウーの呪い、宗教あるいは医学の「神殿」への訪問、プラシーボに対する反応にみられる共通の特徴は、人が自らの健康状態について抱くイメージを変化させ、期待感を高めるといふことだ。そうすることで、イメージはからだに深い生理的な変化を引き起こす⁽¹³⁾。

現在、世界で最も恐れられている呪いはヴードウーの呪いだといわれている。だが、それ以外にもさまざまな呪いをかけられて、死に至った人たちの例が報告されている。シャーマンがかける呪いによっての信じられない

ような種々の例を、科学的根拠を持って証明することはできないが、一概に否定することもできない。呪いの世界を心から信じている人にとっては、まさに現実の出来事という認識であり、自分の命を断つほどの現実感がある。そのあまりに現実感をもったイメージによって、自分の命を断つであろうことは十分に想像できる。

④補注…イメージにも二種類ある イメージと一口に述べてきたが、イメージには大きく二種類ある。一つは、本人自身が訓練によればかなり意識的に進めることができるものだが、自分のからだと交信するものだ。イメージは組織、器官、さらには細胞とさえ交信し、変化を起こすことができる。本論では、このイメージを中心に言及してきた。

もうひとつのイメージは、トランスパーソナルなもの、つまり個人を超えたものだ。情報はある人の意識から他の人の身体的回路に伝達できるのではないかと仮説を体現している。ピグマリオン効果などが、その例証になるが、シャーマンの治療などがこのイメージに属しているのかもしれない。こちらのイメージに関しては、現代の科学のツールでは検証されない側面が多い。

本論では、科学的検証を論じるものではないので現象的事実としてこの個人を超えたイメージを認めながらも、癒しに関しては、本人のイメージが大きな要因になると考えるので、そちらを中心に考察している。

(四) 癒しの本質

古来から行われている癒しに、神殿医学、聖地巡礼、そしてシャーマンのわざがあった。それらを現代の科学的見地から見ると、どれも治療効果が期待できそうもない。ところが、長い歴史の間それらの癒しは厳然と存在

し、治癒した人々の記録がたくさん残っている。形も方法も異なる種々の癒しのわざが効果をもたらしてきたという事実から、一つの共通項として浮かび上がってくるのが、癒された人々には癒されたいという強い願望・期待感があつたということだ。それを裏付けるように、現代の科学的研究の成果は、人間のからだが偉大なはたらきを發揮することを示している。何の治療もしていないのに治ってしまうことを「自然治癒」というが、それが可能になるのは人のからだの中に自らを癒す力が備わっているからだ。その自己治癒力をもたらす偉大な力は、イメージすることによって発動することが多い。ここまで見てきた事例が語ることもそれを裏付けるが、イメージの力によって、大きな結果がもたらされる。古への時代には、神殿に詣でること、聖地巡礼や聖人の遺物による癒しが行われてきた。これらはまさにシャーマンの癒しのわざと同じメカニズムが働き、効果があつたのだろう。つまり、「これによって私は癒されるに違いない」という思いが、治癒への引き金となつていたのでないだろうか。そのイメージの力は、意識ではコントロールできないと考えられていた免疫系すらコントロールしてしまふし、生命すらコントロールしてしまふのだ。

次に、その「癒しの力」について整理してみよう。

①癒しは根本的に自己癒し 今度は視点を變えて、癒す側であるヒーラーたちの語ることに目を向けてみよう。現代アメリカで最も優れた三七名の著名なヒーラーたちに「治癒の礎」と考える主要条件について書き下ろしてもらつた本（『癒しのメッセージ』）がある。その三七名のヒーラーたちは、さまざまな肩書きを持つていて。医師、教育者、カウンセラー、心理学者、シャーマン、東洋医学医師、手かざし療法家、瞑想指導者、牧師などなど。癒しのために行つてゐる方法は多様な人たちだが、共通して言つてゐることがひとつあつた。それは、「癒し

は根本的に自己癒し」だということだ。つまり、治療者が癒してあげるのではなく、患者自身が自分を癒して行く手助けをしているだけだといふ。

少なくとも半分くらいの人には、「癒す人」という立場にゐると思つていた私の予想とはまったく違つていた。ヒーラーとして活躍し、著名になつてゐる人は、自分が癒すのではなく、患者自身が癒すという立場に立つていた。これは、日本の癒しブームが「癒されたい人」に支えられてゐると、大きな違いを見せてゐる。日本で癒しを求めている人は、誰か（何らか）の力によつて癒されたいと思つてゐる受身的な立場が多い。そのため、教祖の操り人形のようになり、オウム真理教のようなことが起きるのだろう。だが、アメリカで著名なヒーラーたちは、患者の主體的な「自己癒し」を前提にしている。

②イメージのはたらき 自己癒しを手助けをする方法はそれぞれのヒーラーによつて違う。だが、三七名のアプローチの方向は大きく四つにまとめられる。

(1)患者自身の心の中に潜んでゐる「内なるヒーラー」を呼び出す

(2)患者が自分の生き方や本来の自分を発見する手伝いをする

(3)癒しの関係、すなわち愛の関係を作る（治療者との間、神との間）

(4)宗教的ともいえるが、一なるもの（超越者）とのつながりを確認する

この四つの方向から、二つの特徴が導き出せる。

(1)と(2)は、患者自身が自分の人生を自分で切り開いていく手助けをする、もしくは切り開き方を教えるということだ。つまり、内なるヒーラーを呼び出す方法を身につければ、今後はどんなときでも自分の力である程度

癒しができる。また、患者が今までの生き方を振り返り、本来の自分を発見することによって、今までとは違った生き方を自分で創り出していくことになる。そして、そのとき大きな意味をもってくるのがイメージを作る力だ。自分の内なるヒーラーが癒していくイメージを鮮明にもつことによって、癒しのプロセスが始まる。また、今までの自分の生き方がどんなものであったか、鮮烈なイメージをもって理解できたときに、自己理解が深まり、自己の発見が可能になる。そして、これからの自分の新たな生き方がイメージできることによって、生き方が変わっていく。

③つながりの力 (3)と(4)に共通するのは、「つながり」だ。人間は、孤独なときに、病気になるやすいし、生きる気力も失われる。その反対に、一人でも自分を理解してくれる人がいると分かるだけで、生きる勇気が湧いてくる。スリランカの悪魔払いを研究した上田紀行は、スリランカの田舎でも孤独な人に悪魔がのりうつると考えているという。悪魔がついた患者が出ると、シャーマンを呼び、「悪魔払い」の儀式を行う。この徹夜の、大勢の村人が参加しての儀式によって、村人とのつながりを回復・創造させるのだという。孤独には悪魔が訪れ、つながりは癒しがもたらされるという図式が明確になっている。

カウンセリングの祖ともいべきロジャーズは、クライエント（相談に訪れた人）の話を心をこめて聞くことを訴えた。クライエントが、カウンセリングの場ではどんな話をして自分も否定されることはない、ここは安心できる場だと感じたなら、自分で自分の問題に立ち向かい解決していけることを報告している。

マザーテレサは「愛の反対は敵意ではない。無関心である」と述べた。敵意は、マイナスにしるエネルギーが向かってくるから、対応できる。しかし、関心が寄せられないと、自分が無視され、存在そのものを否定されて

いることになる。その結果、自分につながるものはなくなり、周りは何も存在しない孤独に陥る。人は、孤独と無力の二重奏に陥ったとき、生きる力を失ってしまう。

アメリカのヒーラーたちは、患者に無条件の肯定的な愛を与える。患者は、治療者に受け入れられることによって、自分自身を愛するようになる。自分を受け入れるとは、病をもつようになった自分の生き方を受け止めることだ。そして、受け止めた分だけ、自分の生き方を変えていくことができる。癒しの鍵は、自分自身を受け入れ、自分の生き方を変えていくことだ。自分を受け入れるためには、その前にまず自分が受け入れられる体験が必要不可欠だ。受け入れてくれるのは、ヒーラーなどのように人間であろうと、自然であろうと、宇宙であろうと、神であろうと構わない。本人がつながりを感じられた分だけ、自分を受け入れることができるようになる。人が人として生きていくために「つながり」は大きな鍵になる。そして、その根本的な要素は、癒しの力が働くためにも重大な意味をもっていたのだ。

④プロセスを起動する さて、癒しはヒーラーの癒しのわざによってではなく、癒される本人の力で、本人自身の中で行われることを見てきた。そこでは、心とからだは一体なのであろう。効くと思う薬を飲むと、それがプラシーボであっても効くのだ。治療についての研究で高名なアンドルー・ワイルは「プラシーボと本物の薬との間に本質的な区別はない」と言っている。つまり、癒しが行われる契機を、本物の薬やプラシーボが担っているにすぎないというのだ。

プラシーボは実際に治療を引き起こしている。プラシーボは、想像力が、第一線の科学者の理解さえも越えた脅威的な生化学的変化を体内に生み出せることを象徴的に示している。私たち自身のなかにある、賢い

医師は痛みを止め、腫瘍を消す方法を知っているし、免疫にあずかるT細胞、ヒスタミン、エンドルフィン^①を正しい順序と組み合わせで動員することができる。プラシーボはそのプロセスを起動するだけである。「位置について、用意、ドン」という具合に。プラシーボのように人工的な刺激を与えることなく、このようなプロセスがすべて思い通りに始まる——それが可能になる日は確実に近づいている^②。

人間のからだには未だ科学では明らかになっていない不思議な力が備わっているようだ。普段は奥深くに潜んでいるその偉大な力を引き出すことによって癒しが可能になる。その力を引き出すための刺激になるものが、さまざまな「癒しのわざ」なのだ。それは、プラシーボのようにからだに直接働きかける力のないものもあれば、医療技術のようにからだに効果的に働きかけるものもある。心に直接働きかけるものもある。魂に働きかけるものもある。それらのさまざまな癒しのわざが効果をもたらす本質的な要因を見ていくと、「イメージ」と「つながり」の二つが、癒しのプロセスを起動していく直接的な要因になっているようだ。

三、癒しの四つの段階——PNI（精神神経免疫学）

ここまでは、癒しの本質を探ってきた。そして、癒しとは本質的に自己癒しであること、その自己癒しを起動させる要因が、「イメージ」と「つながり」であることを見てきた。そこで、次に確認しておきたいことは、癒しが進行していくプロセスだ。ここで紹介するのは、最近注目されている精神神経免疫学の立場からエリオット・S・グッチャーが報告している癒しの段階だが、さまざまな癒しに共通するものだ。

①癒しの第一段階：症状への働きかけ　癒しの第一段階は、苦痛の発現である症状や心身系のそれと分かる異常に焦点を当て、ケアすることだ。例えば、からだの場合、まずその症状や痛みの元をケアする必要がある。西

洋医学の治療が、この段階を担っている。

心の場合も同じで、怒り、悲しみ、寂しさなどの感情に囚われて、身動きできない場合、まずその感情を解き放つことが必要である。苦しんでいるとき、そんな感情を溜めることの不合理なことをいくら教えても、囚われている感情は消えはしない。かえって、囚われてしまう自分を責めてしまい、余計にひどくなるだけだろう。まず、当面の困難、苦しみをケアすることだ。

②癒しの第二段階：根源における癒し　第一段階でケアされて一息ついたら、どうしてそのような状態に陥ったのかという必然性を見る必要がある。この段階に入って始めて治療から癒しの段階に移る。第一段階でいくらか治療しても、根本の原因をそのままにしておくと同様状態に陥る。第二段階は、苦痛の外的側面から内的根源の探求に焦点を移すことであり、癒しの第一相でケアされ、ある程度解き放たれた苦痛をもう一度よび戻し、苦痛の中に奥深く入り込み、そこから本質的に意義ある知識を求めることだ。

ある慢性再発性の潰瘍性大腸炎の患者（三四歳）が、どんなに良いケアや適切な投薬がなされても、たち現れてくる症状に悩まされていた。セルフヒーリング（自己治療）の立場から病気を見直すことにして、イメージ療法で苦しみを示してくる自分の大腸と話すことにした。そして、二五年も前から大腸に緊張があること、それは感情を表さずにつねに正しく、愛想良くしなければいけないと教えられたとおりにしていたからであることが分かった。さらに月日を重ね、リラクゼーションで心を落ち着かせて恐怖感や防衛反応を減らしていった。そして、彼の奥底に幼児期に受けた心の傷があり、そのため怒りをあらわにできず、無力感と無気力を味わっていることが分かってきた。少し簡単に述べすぎているが、このような過程が根源を探ることであり、ここで始めて根源を

癒す可能性が開けるのだ。

この癒しの道は、自分の内的な探求だ。心を落ちつけて、人生の内的側面を観察し、探求するために、毎日特別な時間が必要になる。エネルギーを内なる欲求に移すとき、外界の欲求にノーを言わなければならない。洞察を深めるにつれ、新しい挑戦、エネルギーの源、人生の方向が与えられる。

③癒しの第三段階・叡知、全体性、完全な健康　癒しの第二段階を体験し完走する人は並みの人ではない。これ以上の段階に進む人はなお稀である。癒しの第三段階の目標は、基本的に包括的な、変わることはない知識を明らかにすること。この知識は、人生を知り、理解するこれまでのすべてのやり方にとって変わるものであり、表面的症状についてより深遠な理解を伝えてくれる真相の知識である。私たちは外界の様相や形態への囚われや、分離や個別性についての内的知覚から離れて、生来の無定形性、連続性、全体性、そして人生のあらゆる側面との結合という内なる経験へと向かう。

④癒しの第四段階・奉仕という贈り物　この段階の癒しは、まだ癒されていない世界とそこにすむ人々に仕えるための、義務に関するものだ。完全な癒しは、地球を含む私たちすべてが癒されない限り、誰にも可能というわけではない。おそらく、PNI（精神神経免疫学）から生まれる最も大切な気づきは、心が自分の生理を調節する能力を持っているというだけでなく、ある人の心が他人に与える影響と、強力な指導者の態度や信念が多数の人の心に与えるさらに大きな影響のゆえに、個人でも他の多くの人々の生理や行動を「コントロールする」ことが可能だという認識である。この意味で、私たちすべての健康と地球の健康は、分かちがたく結びついている。

癒しのプロセスを旅する人は、人々が切望している真正のヒーラーとして新たに認められ、日々の生活に再び加わらねばならない。⁽¹⁵⁾

四、結語

ここで、癒しについて一応のまとめをしておこう。癒しを行う人の立場は、シャーマンから科学者まで種々さまざまだ。その癒しのわざも、超心理的なもの、まやかしのものから科学的なものまでさまざまだ。働きかける対象も、シャーマンのように魂に働きかけるもの、からだに働きかけるもの、心に働きかけるもの、お守りのように何かを持たせるものまで、一概には述べられないほどだ。また、それらのねらいは、からだの健康、心の健康、人間関係の修復、経済的問題の克服、種々の状況の修正などなど、やはり様々なものがある。しかし、以前の状態に回復させるという視点だけではないところに癒しの本来の特徴がある。

以前の状態に戻すことをねらいとするのは、からだでいえば「治療」である。癒しのレベルでいえば、癒しの第一段階である「症状への働きかけ」だ。癒しの道へ入るための入り口に当たる。広義の意味でいえば癒しではあるが、狭義には第二段階の「根源における癒し」以降が、治療に対しての癒しになる。第一段階と第二段階以降では大きな違いがある。治療のレベルは、症状を消すことがねらいだ。だが、癒しの第二段階は、症状をしっかりと味わい、その症状の意味を探っていく。そして、その症状が出てくる根源に遡って、根源を癒すのだ。そこには、元の状態に戻すというねらいはない。その症状をチャンスとして、その人の生き方をより創造的にしているこうとしている。今までの生き方には、無理したりこだわったりという何らかの問題があったから、その症状が出てきたのだ。その症状を消すことも一つの生き方だろうし、その症状をチャンスに自分の生き方を振り返り、

自分の生き方をより自由に創造的にしていくのも一つの生き方だろう。その後者の生き方が癒しの第二段階に向かわせる。

ここで、念のために述べておきたいのは、決して癒しの第一段階を軽視するものではないということだ。軽い症状ならば、第一段階のケアだけで癒しへと至るかも知れない。だが、自分の問題を見ようと決意するために、かなりしんどい状況にならないと決心できないのが普通の場合だ。そのしんどい状況では、まずその症状をケアしなければ、何も考えられない。病気で怪我でも、何故そうなったのだろうか、などという根源の探求は、少なくともある程度の痛みを解消して落ち着いてから可能になるものだ。これが第一段階を大切にすまず第一の理由だ。

もうひとつの理由は、第一段階の癒しの特徴にもなるが、第一段階の癒しは、第二段階よりも即効性がある。問題となる症状の原因を探っていくのは多大なエネルギーと時間がかかる。しかし、その症状を消すだけなら、それほど時間を必要としないことが多い。そして、不思議なことだが、症状を消すことによって、その波及効果として根源の癒しへと向かうこともあるのだ。ここに、論理的には第二段階に進まなければ可能にならないことが実現してしまう人の心の偉大さ、不思議さがうかがえる。人の心のために、これだけなければならぬという公式は当てはまらないようだ。その人にとって、その人の身に生じることはずべて大きな意味があるのだろう。

①癒しの段階の重さ 次に、癒しの段階の関係についてふれよう。癒しの段階は、一段ずつ踏まえていく必要があるようだ。人は、自分の問題は解決したと思いたくてたまらない。自分が癒されていないのに、すでに癒されたと思いつくというのは、癒しの第二段階を進んでいないのに、飛び越えて第三段階をやろうとしていること

だ。私たちの身の周りを見渡しても、自分の癒しをなさっている人は多い。その人たちは、お節介焼きになつたり、人間関係でトラブルを引き起こしたり、人間嫌いになっていたりする。人は、自分に優しくなれた分だけ、他人に優しくできる。自分の心の傷から目を塞いでいるのは、自分の一部を認めず、切り捨てていくことだ。その自分の心の姿を、そのまま対人関係に映し出すとするならば、一部の人を切り捨てる行動になるだろう。また、自分の癒されていないことを見ないために、自分よりひどい傷をもった人を必要とするかも知れない。あの人よりは私はましなんだから、と他人と比べて安心するというパターンだ。もっと積極的には、自分の傷を癒す代わりに他人の傷を癒そうとするパターンもある。ドイツの文豪ゲーテは、「人の悪口を言っているときは幸せである。その時だけは自分の欠点を見なくて済む」といったが、まさに人間の心理をついたものだろう。他人の世話を見ているときは、自分の傷を見なくて済むという構造だ。

自分の心の傷を癒していく代わりに他人の世話を焼くのは、弊害が生じる。世話を焼くこと自体は決してとがめる筋合いのものではないが、その根本の動機が自分の心の傷を見ないためなので、歪みが生じるのだ。例えば、世話をしてもらっていた人が、本当に癒されてしまったらどうなるだろうか？ それまで世話をしていた人は、自分は癒されていないままなので、自分よりひどいと思っていた人に先を越された気がするのではないだろうか。嫉妬心を抱くだろう。それに、人から頼りにされていた心地よさがなくなってしまう。また、自分を頼ってくれなくなると、自分が一人であることを感じざるを得ない。つまり、世話をしていること自体は心地よいことであるが、相手が本当に成長することは好ましくないことなのだ。そのため、世話をしているようで、どこか相手の成長を妨げるといって、複雑な行動をとってしまう。それも、自分で意識していない心の内の行動であり、本人は気がつかない。そのために、「あれだけ面倒を見てやったのに」という恨みの関係を創り出してしまふこと

が多い。

自分が癒され、他人が癒されるためには、癒しの段階を着実に一歩ずつ歩いていくことが大切だ。それは、まず自分が癒される必要があり、自分が癒された分だけ、他人を癒していく手助けができるということでもある。

②癒しの落とし穴 人は、自分の問題は片づいたと思いたい傾向がある。いつまでも自分が未熟であるとは考えたくないのだろう。そのため、特別の癒しのグッズを身につけたからすべて良くなる、特別の宗教に入ったからもう救われた、有効な癒しの方法に出会ったからもう大丈夫、など何かの力に頼ってすでに自分が癒されたと思いついたがる。その思い込みを得るために、癒しグッズが売れ、超能力が身につく宗教やセミナーに人が集まる。そして、その自分の思い込みを正当化するために、常識では化けの皮がすぐにはがれてしまうような論理がまかり通る団体ができあがってしまうのだ。オウム真理教のような暴走につぐ暴走がまかり通ること、その化けの皮がはがれたにも関わらず、再び最盛期に近い門人集めがなされているというその異常さに、現代人の病の深さを感じざるを得ない。

自分の心の傷から目をそむけると、癒しの道は閉ざされる。しかし、もう十分に癒されたかのような錯覚を起こさせる落とし穴は、世の中に数多い。例えば、癒しの水晶をもっていきから運が良くなるという類いの癒し(?)が古来からある。初期キリスト教から出てきたのが、「聖なる遺物」による治療だった。現代でも、「お守り」「癒しグッズ」は氾濫している。すでに見てきたように、それらは効果をもたらしてきた。現代は、科学的に「気」の力などもある程度測定が可能になってきたので、それらの品々にある種の力が備わっていること、もしくは無力であることが明らかになるかもしれない。だがそれらが力を持っていうとまいと、それらは癒しの力を起

動する要因なのだ。本人が効果があると信じたときに、本人の癒しの力は発動し始める。その心のメカニズムに対して異論をはさむものではない。だが、ここで注目してほしいのは、自らが変わることによって癒しをもたらそうとするか、自分は変わらずに癒してもらおうとするかという二つの生き方があることだ。今までの自分のままで癒されようというのが神頼みの受身の癒しであり、他からの力を借りようとする生き方だ。癒しのグッズを身につけたり、すべてを受け止めてくれ、指導してくれる宗教などに入る。そこでは、指導されたとおりにしていれば、癒しの階段を上っていくことができると信じている。

残念ながら、この受身の癒しは、第一段階でのみ有効だ。第一段階の症状への働きかけでは、本人が信じれば、本人の癒しの力が発動される可能性があるからだ。だが、第二段階の根源的な癒しはもたらされない。根源的な癒しは、自らが自分の苦痛に立ち向かい、その本質を探ることが前提だ。自分の力で自分の傷を見て、自分を癒していくという主体的な生き方が必要だ。簡単にいえば、今までの間違った生き方の自分を変え、新しい自分に生まれ変わるといふ生き方だ。ここに、主体的な自己癒しの生き方の意味がある。

③自己癒しの力を信じて 現在の社会で氾濫しているさまざまな癒しが、それぞれに次元の違いがあることが明らかになってきた。癒しの四段階で述べると、癒しのグッズなどが氾濫しているのは癒しの第一段階である。これは、「癒し」が西洋医学の治療では限界があるので注目され始めたことからいえば、期待を裏切られることになるだろう。西洋医学の治療は第一段階であるがゆえの限界だった。そして、癒しのグッズのように何かに頼って癒してもらおうとする受身の癒しも第一段階であり、第二段階に進むことは難しいからだ。例えば、心理療法のように自分で自分の傷を見て、自分を癒していくという自助努力が第二段階以上に進むためには必要条件にな

る。現在世の中に氾濫している癒しだが、第一段階の癒しと第二段階の癒しを区別していくことができなければ、単なるブームとして消えていく危険性がある。できることならば、癒しの段階を意識して、第二段階を求める人にはどれが第二段階かが分かるようになってほしいものだ。

現在の私には、第三段階の癒しが本当はどのようなものかはつきりとは分からない。まだ、第二段階の途上で四苦八苦しているからだ。しかし、第二段階の歩みを進めていけば、全体性に基づいた智慧に到達し、完全な健康、無定型性連続性を実感することができそうだという希望を感じている。第二段階の癒しを一つずつ積み重ねることによって、自分のこだわりや囚われがいかになくさんあったのか、それも根深くもっていたのかを改めて感じている。そして、少しずつ楽に、自由になっていく喜びを感じている。その延長上にどのようなものがあるかは分からないが、期待がもてそうな気がしているといった状況だ。そういうわけで、第三段階ならびに第四段階については、聞いた話としてしか理解できていないので、何も述べられない。だが、きっと期待以上のものが得られるのではないかと予想しているし、一人でも多くの人が、第三段階、第四段階に進み、地球全体レベルで癒しが実現していくことを願っている。

そのための一歩として、第二段階の癒し、第三段階の癒しにつながる主体的な自己の癒しを求める人が増えて欲しいと思うし、私自身が自己の癒しを求めていきたいと改めて確認している。

- (1) 上田紀行 『癒しの時代をひらく』法蔵館、一九九七年、一二〇頁
- (2) ジャネット・F・クイン 「癒し——関係性の出現」
R・カールソン+B・シールド編 『癒しのメッセージ』春秋社、一九九一年、二二〇頁
- (3) ジーン・アクタバーグ 『自己治癒力』日本教文社、

- 一九九一年、六三頁
- (4) ジーン・アクタバーグ 『自己治癒力』日本教文社、一九九一年、三三三頁
- (5) ジョージ・グッドハート 「内在する叡知こそヒーラー」『癒しのメッセージ』八五頁
- (6) サージ・カヒリ・キング 「健康と治癒のメカニズム」『癒しのメッセージ』四二頁
- (7) アンドルー・ワイル 『人はなぜ治るか』日本教文社、二八六頁要約
- (8) テッド・カブチャック+マイケル・クラウチャー 『ヒーリング・アーツ』春秋社、一四〇頁要約
- (9) ジェリー・ソルヴィン 「癒しの人間関係」『癒しのメッセージ』一五五頁
- (10) 高辻玲子 『魔法の世界の子どもたち』講談社、一九〇頁要約
- (11) エリオット・S・グッチャー 『心身免疫セラピー——精神神経免疫学入門』春秋社、一九九五年、二二頁
- (12) 『心身免疫セラピー——精神神経免疫学入門』二二頁
- (13) ジーン・アクタバーグ 『自己治癒力』日本教文社、はじめに
- (14) ジーン・アクタバーグ 『自己治癒力』日本教文社、一〇四頁
- (15) 『心身免疫セラピー——精神神経免疫学入門』三三〇頁

参考文献

- アンリ・エレンベルガー 木村敏・中井久夫監訳 『無意識の発見 上・下』一九八〇年 弘文堂
アンドルー・ワイル 上野圭一訳 『癒す心、治る力』一九九一年 角川書店
ト部文麿 『キューブラ・ロス 生と死の癒し』一九九一

- 年 アニマ2001
レノア・テア 吉田利子訳 『記憶を消す子供たち』一九九五年 草思社
C・L・ウィットフィールド 齊藤学監訳 『内なる子どもを癒す』一九九七年 誠信書房