

イメージの治癒力 1991年 日本教文社

マーティン・L・ロスマン

カリフォルニア州ミルバレーで一般開業医として活躍、過去15年間にわたってイメージリー・テクニックを5,000~6,000人の患者および健康管理に従事している専門家達に教えてきた。ロスマン博士はサンフランシスコにあるカリフォルニア大学のメディカル・センターの臨床会員である。

イメージリーとは

イメージリーとは見、聴き、感じ、嗅ぎ、そして味わうことのできる思考の流れである。イメージリーは経験や空想の内的な表現である。つまり、これは心が情報を読み込み、蓄え、そして表現するための方法なのである。イメージリーは夢と白昼夢、記憶と回想、計画、投影、そして可能性の流れである。それはまた、芸術や情緒の言葉であり、とりわけ重要なのは深層の自己の言葉であるという点である。

イメージリーとは自己の内的世界についた窓である。自分の考え、感情、判断を垣間見るための方法である。しかしながら単なる窓ではないのである。それは、自己の内的な歪みを正し、歪みから脱出するための手段でもある。そして、その結果、無意識のうちに自分の生活を導き、健康を形づくってゆくのである。

こういった意味で、我々の文化は想像力の価値を十分に評価しているとは言いがたい。イメージリーは空想的、非現実的であり、実用的ではないものと見なされている。学校教育は読み、書き、算数を教え込みはするが、創造性やユニークさ、円滑な人間関係のための技術といったようなものについて、単に容認する程度か、もしくは不必要であるとみなしている。我々は大人として課題を達成することで生計を立てているが、創造的に考えることは決して要求されない。実践的で有用であって現実的なことが評価されるのである。しかし、想像力は川の流れが砂漠に生命をもたらすがごとに、人間に現実をもたらすのである。

想像力がなかったら、人類はとっくの昔に滅んでしまっていただろう。想像力、すなわち、新たな可能性を思いつく力があつてこそ、火をおこし、武器をつくり、穀物を育てることができたのである。ビルディングを建て、車や飛行機をつくり出し、スペースシャトルを生み出し、テレビやコンピューターを発明するためにも想像力が必要であった。

皮肉なことに、様々な自然の驚異の克服を可能にしてきた集合的想像力は人類が直面している様々な地球規模の問題——汚染、資源の欠乏、核による滅亡——を生み出すのに一役かってきたのである。しかしながら、今でも想像力は、意志の力と一緒にになった時に、これらの地球的規模の問題を克服する上で最も期待が持てる存在なのである。

イメージと生理学的变化

治癒におけるイメージリーは、おそらく生理的に直接人間に影響を及ぼすという点で最もよく知られていよう。我々はイメージすることによって、普通は意識的に操作することができないとされている身体機能を刺激し、変化を生じさせることができる。

簡単な例を挙げてみよう。指で自分の鼻をさわってみてほしい。どうしてうまく指で鼻にさわることができるのだろうか。実はこの運動のメカニズムは未解明だという

ことを知つて驚かれる人がいるかもしれない。

神経解剖学者は、この運動を開始するための最初の神経インパルスが脳のどの領域で生じるかは正確に指摘することができる。また、脳からこの運動に関連した筋肉へ刺激を伝える神経の連鎖を追つて行くことも可能である。ところが、「鼻を指でさわる」と考えたことが、どのようにして神経連鎖の最初の細胞にインパルスを生じさせるのかは皆目わかつていないのである。我々にしてみればそういう運動をしようと「決めて」そう「する」だけのことであって、細かいことについては何ら心配する必要はないのである。

つぎに、唾液を分泌させてみてほしい。

おそらく、これはそんなに簡単なことではないはずで、ひょっとすると全くできないかもしない。というのは、唾液の分泌は通常意識的なコントロールを超えたものだからである。運動を統制する神経系とは別のシステムが唾液の分泌をつかさどっている。中枢神経系が随意運動を支配し、一方自律神経系が唾液分泌をはじめとする、通常意識的なコントロールとは無関係に作用する生理機能を支配しているのである。「唾を出そう」といったような考えに自律神経系が反応することはない。ところがイメージには反応するのである。

しばらくの間リラックスしてつぎのようなイメージを心に描いてほしい。あなたは今きれいな黄色をした瑞々しいレモンを持っている。レモンの冷たさ、肌触りそして重さが感じられる。あなたはそのレモンを半分に切つて、コップに果汁を絞っている。レモンの果肉の粒や種が少しコップに入ったかもしれない。あなたはコップを持ち上げてすっぱいレモンジュースを口いっぱいに含む。口の中で十分にレモンジュースのすっぱさを味わつてジュースを飲み込む。

さて、唾が出ただろうか。このイメージを思い描いている時に口をすぼめたりしたのではなかろうか。もしそうだとしたら、それはあなたの自律神経がレモンジュースのイメージに反応したためである。

おそらく、あなたはレモンジュースを飲むところをそれほど長い間思い浮かべたわけではあるまい。しかし、今あなたが経験したことと同様のメカニズムで、我々が習慣的に考えていることは我々の体に重要な影響を与えていた。心が「危険なこと」についての思いで一杯な時には、神経系は強い覚醒状態や緊張状態といったストレス反応を引き起こすことで「危険」に備えようとする。逆に「平和」なリラックスした場面のイメージを持っている時には、そのイメージが「全て問題なし」の信号を送り、体はリラックスするのである。

バイオフィードバックや催眠や瞑想状態についての研究によって、人間の自己制御能力がかなり広い範囲にわたっていることがわかってきた。これらバイオフィードバック等のアプローチでは心をリラックスさせて焦点を定めたイメージを用いることが共通の方法となっている。

様々なタイプのイメージが種々の身体機能に影響を及ぼすことがわかっている。イメージによって影響を受ける身体機能にはつぎのようなものがある。心拍数、血圧、呼吸パターン、酸素消費量、二酸化炭素の除去、皮膚の電気的特性、各身体部位における血流と体温、胃腸系の動きと分泌、性的興奮、血中の各種ホルモン及び神経伝達物質の濃度、免疫システムの機能などがそうである。しかしながら、イメージの持つ潜在的な治癒力は、これらの身体生理学的な影響を、はるかに超えたものなのである。

治癒という広い領域におけるイメージ

重篤もしくは慢性の疾病からの回復のためには、単にイメージ法を用いれば済むというものではなかろう。生活様式や態度、人間関係や情緒の状態を変えねばならないこ

ともある。イメジュリーは、どのような変化が必要なのか、そしてどうすればその変化を起こすことができるのかを理解するための有効な道具となる。

イメジュリーは体と心をつなぐ言葉である。イメージによって色々な欲求——おそらく疾病とはこの欲求の表現形である——を理解し、これらの欲求をかなえる健康的な手段を発展させることができるようになる。

イメージはどのように作用するのか

イメージのメカニズムについては根本のところは未だに不明である。しかし、ここ20年の間にイメジュリーとは神経系の主要な部分が持つ自然な言葉であることがわかつってきた。イメジュリーをこのように理解する上で決定的だったのは、ノーベル賞を受賞したロジャー・スペリー博士と共同研究者達のシカゴ大学及びカリフォルニア工科大学での研究である。彼らの研究によって、人間の脳の左右の半球はそれぞれ全く異なった思考の仕方をし、また同時にそれぞれ独立して思考できることがはっきりした。実際的な意味で我々は二つの脳を持っているのである。一つは言葉と論理で思考する、普段我々が使っている思考法である。もう一つはイメージと感情とで思考する方法である。

ほとんどの人の場合、左脳は喋ること、書くこと、および言葉の理解をつかさどっている。左脳は理論的、分析的に思考する。つまり持ち主を「名前」によって識別しているのである。一方、右脳は視覚像、音、空間関係及び感情で思考している。右脳は高度に知的であるけれども、左脳に比べて静的な存在である。左脳が全体を部分に分けて分析してゆくのに対して、右脳は部分をつなぎあわせて統合してゆく働きがある。左脳が「論理的思考家」であるのに対して、右脳は情緒的なものへの親和性がより高いといえる。左脳が文化や決まりごと、仕事や時間といった外界に注意をはらっているのに対して、右脳は知覚や生理現象、心身の状態や情緒といった自己の内部世界の現象に注意を向けているのである。

この二つの脳の本質的な違いは、情報処理の仕方が異なる点にある。左脳は情報を連続的・直列的に処理するが、右脳は同時的・並列的に処理するのである。列車がカーブにさしかかったところを想像してほしい。あなたはそのカーブのすぐ外側に坐っていて、列車が通過するのを見ている。連結された車両が一台ずつ目の前を通り過ぎて行く。その時あなたは、今自分の前を通過している車両と、そのすぐ前後の車両の一部しか見ることができない。この場合、あなたはこの列車を「左脳」的な観点で見ていているのである。「右脳」的な見方をする人は、線路上数百メートルの高さを飛ぶ気球に乗っているようなものである。そこからは列車全体が見えるだけでなく、列車が走っている線路や、列車が通過している農村部の風景、今通ってきた町、これから列車が向かっている町、等を見ることができる。

ある事柄をより広い領域で捉えることができるというこの右半球の能力は、治癒の過程における非常に重要な機能の一つである。右脳が生み出すイメージによって、我々は「全体像」を見ることができ、その病気が今までではそれほど重要だとは思っていなかつた出来事や感情とどのように関係しているのかを理解できるようになることがしばしばある。一つ一つの部分を見るができるだけではなく、その部分が全体とどうつながっているのかを理解できるのである。このように観点を変えることによって、考えを別な方法でつなぎあわせ、古くからある問題に新たな解決法を与えることが可能になる。右脳的観点によって、「問題」だと思われている事柄に隠されている解決への糸口が、はっきりしてくることがある。

右脳はイメージだけではなく情緒とも深く関係している。この右脳に特徴的な力が、治癒の試みに大きく関連している。表情や体の動き、言葉、音楽等の中に情緒を

読み取るのが右脳の特殊な働きであることを示した研究は数多くある。このことは、治癒を考える上でとても大切なことである。なぜならば、情緒というものは、単に心理的なものだけでなく非常に多くの疾病や障害の基盤となっている生理的状態でもあるからだ。19世紀の医学者で病理学の基礎をつくったルドルフ・バーチョフは「疾病の多くは、生理学という帆を揚げて航海している不幸のようなものだ」と記している。英国と米国の研究では、初期治療を行なう医療機関で患者が示す問題の50~75%は、それが苦痛や身体的な病気として訴えられているにもかかわらず、情緒的、社会的及び家庭的な問題を根本に持っているということが示されている。

情緒それ自体は不健康なものでないことはもちろんである。それどころか情緒は日常の出来事へのごく正常な反応である。しかしながら、重要な情緒を自分で感じているということを認められなかったり、その情緒を表現できなかったりすると、疾病的大きな要因となる。とりわけ西欧社会ではこれが一般的に見られることとなっていいる。様々な経過で、我々は自分の情緒が見えなくなっていたり、健康的な形で情緒を表現するガイドラインや伝統的な方法をなくしてしまっているのである。悲しみや不安、怒りなどの苦痛の感情にどう対処したらよいのかを理解することは非常に困難である。我々はできる限りのことをするしかないのだ。不愉快な情緒から自分を守るために、無意識のうちに防衛につぐ防衛を層のように積み上げていることもある。しかし強い情緒は何とかして自らを表現しようとする。その存在が認識されずに、またそれがあるがままの姿で取り扱われなかつた場合には、その情緒は苦痛や身体的な病気としてあらわれるるのである。

社会や家族との関係は、その人の内的な情緒処理の能力にある程度頼っている。あらゆる情緒が表現されねばならないわけではない。しかし、強い持続的な情緒は表現され解決される必要がある。それらを長期間にわたって否認し続けることが生理的な不均衡状態や疾病へつながるのである。我々はみんな、思考と感情の葛藤から生じる情緒を背後に隠し持っている可能性がある。こういった内的な分裂については人間性に関するかなり古い物語にも記述がある。この内的葛藤が、あるレベルにおいては左右の大脳半球間の不調和をあらわしている可能性があるということはこの状況を理解する上での新しくかつ有用な手がかりとなるのである。人間の大脳半球の二重性を明らかにする上で貢献した神経解剖学者であるカリフォルニア工科大学のジョセフ・ボーゲン博士は、「二つの脳をもつことによって、いかなる問題にも二つの答えを出せる可能性を得て、人間は地球上で最も創造力を持つ動物となった。それと同時に、二つの脳は内的な葛藤という前例のない問題を生み出したのである」と述べている。

内的葛藤が生じた時には体が戦いの場となる。闘いを起こしている両陣営を、交渉するために同じテーブルにつかせてやることが治癒への第一歩となる。最終的な目的は、「左脳的」もしくは「右脳的」人間になることではなくて、「全脳的」人間になることである。

この両側面をうまく調停しようとするならば、両側面ともに自分自身を表現し、その不平や欲求、要求を述べ、また自分がこの葛藤を平和に解決するために何を提供できるのかを述べる機会を与えられねばならない。もしもそれらの側面がそれぞれ異なる言葉を話すのならば、公平な通訳が両側面の話をよく聞いて通訳するか、もしくはその両側面がそれぞれの相手の言葉を学ばねばならない。このためにイメージが重要になってくるのである。というのは、イメージは右脳の主要な言語だからである。

我々の大半は日常的に左脳の言語と論理を理解し使用している。イメージリーは、物静かな右脳にその欲求を表現させる機会を与え、またその特性を生かして治癒のプロセスに貢献する機会を与える。

言語的な論理的思考を「左脳的」と呼び、象徴的及びイメージ的思考を「右脳的」と言い切ることは単純化し過ぎのきらいはあるが、イメージの使用について考慮する際には有用なモデルとなる。イメージによって人は静かに隠れている心と、その心固有

の言葉で会話することができる。イメージは、豊かで、象徴的で、きわめて個人的な言語である。イメージを生み出す自分の脳を観察し、会話を持てば持つほど、自分の健康を改善するためにより素早くかつ効果的にイメージを用いることができるようになる。

もしもあなたがどこか病んでいるのならば、どうして病気になってしまったのか、またどうすればよくなるのかを、長い間一所懸命に考えてきたはずである。もしもその病気が慢性的なものであるか、もしくは重篤なものであったならば、たくさんの医者達に相談してきたに違いない。医者達は高度な教育を受けており、論理的な分析によって診断を下したのであろう。しかし、その診断は治癒につながらなかったり、病状の改善すらしないという場合がある。これら「左脳的思考」が全く無駄に終わった場合、もう一方の脳から「第二」の意見を聞いてみてはどうだろうか。この脳はあなたの体や感情及び生命についてより多くのことを知っている可能性があるのである。

イメージで治り得る病気とはどんなものか

各種の病気の治療において、イメージがその治療の一端をになったという先行的研究は数多いが、今ここで「イメージによって治療されうる疾病」のリストを挙げることには、いささか抵抗がある。というのも、イメージは非常に様々な方法で役立つものであるため、「疾病」を治すというよりは、疾病を持っている「人間そのもの」を取り扱う、といったふうに考えた方がより正確であると思われるからだ。

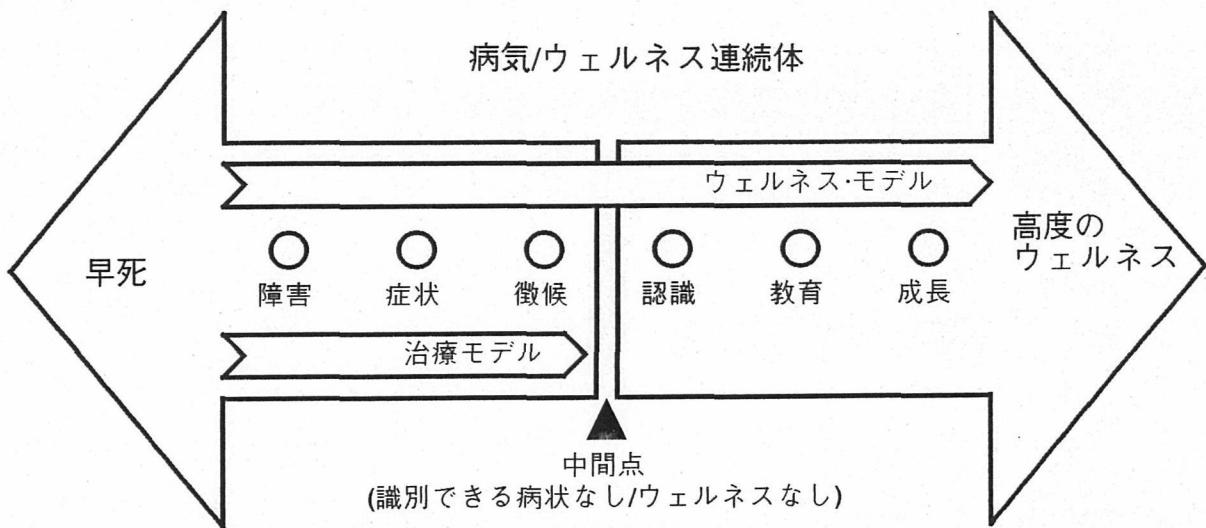
イメージは、単純な偏頭痛がある場合から生命に危険な疾病を持っている場合まで広い範囲で有効である。イメージを使うことによって、病気であれ健康であれ、その状況においてリラックスし、より快適に感じることができるようになる。場合によつては、苦痛を軽減したり調整したり、もしくは全く除去することができる。イメージを用いることで、自分の生活習慣が疾病の成立に関係しているかどうかを知ることができ、また回復を促進するためにどのような生活上の変化を起こせばよいかを理解できるようになる。イメージによって自分の内的な長所を調べ、ほとんど全ての疾病に対処し乗り越え、そして回復するために有用な希望や勇気、忍耐力、愛といったような特質を発見することが可能となる。

もちろんイメージがより有効に作用すると思われる症状や疾病はある。ストレスによって引き起こされたり悪化してしまったような状態に、イメージテクニックが非常にうまく作用することがしばしばある。これらの状態には頭痛、首の痛み、背中の痛み、神経性胃炎、過敏性腸、アレルギー、心悸亢進、眩暈、疲れ、不安、等が含まれる。そのほかに心臓疾患や癌、関節炎や神経性疾患といった問題もストレスや不安、抑うつ等によって、より複雑な問題となったり、もしくは疾患自体がストレスや不安、抑うつ等の原因になることが多い。どのような疾病にも情緒的な側面があり、イメージはこの情緒的側面について有効に作用することが多い。そして情緒的な苦悩からの回復が、逆に身体的な治癒を促進することもある。

イメージュリーとウェルネス

イメージュリーは治癒のための道具というだけではなく、疾病を予防し質の高い生活を維持する上でも有効なものである。イメージュリーによって人生に意味や目的、ウェルネスといったものが生まれてくることもある。ウェルネスとは、健康をスペクトルであらわした場合、その上位に来るものであり、疾病がないという意味での「健康」をはるかに超えたものである。(訳註・心身ともに健康であり、幸せを感じ、人生

を楽しむこと)。1960年代の後期にこのウェルネスという概念を初めて持ち込んだのがカリフォルニアの医師で『ウェルネス・ワークブック』(Wellness Workbook)の共著者であるジョン・トラヴィス博士であった。トラヴィス博士の健康に関するモデルは、健康を示すスケールの疾病的側から、彼がウェルネスと呼ぶところの豊かさ、広範囲の認識、人生の喜びへと向かって伸びている。



治癒とはこの図の左側から右側への動きであると考えられる。そして治癒はこの連続体のどの地点でも生じ得る。あなたが今まで学んできたイメージリー技法は、ウェルネスへのあなたの移行を援助することになる。それはあなたが現在何らかの疾病を抱えている場合でも、現在は健康であるがもっと豊かな満足のいく生活を望んでいる場合でも同じなのである。イメージリーの助けによって、自分のかかえている実際的な問題が解決でき、他者への洞察が生まれ、人間関係を改善でき、自信を強め、自分に課した目標を達成できるということが起こり得るのである。

より高い水準のウェルネスに向かうのをイメージリーがどのように助けてくれるのだろうか。先ず第一に、定期的にリラクセーションを行なうことによってストレスが遁滅し、活力を高め、おそらくは疾病にかかりにくくなるだろうと考えられる。こういったことによってあなたの日常生活の質が向上するのはほぼ間違いないだろう。

リラックスした際には、少し時間をかけて健康的で活力のある血液とエネルギーが体中をめぐり、あらゆる組織や細胞に流れ込み、輝かしい治癒の光があなたに降り注いでいるところをイメージするとよい。あるいは自分自身が健康的で幸せな状態にあり、好きなことをしていたり好きな人と一緒にいるところをイメージしてもよい。もしくは個人的に意味のあるような輝かしい「健康」のイメージをつくり上げてもよい。その「健康」が常にあなたの内にあるところをイメージしてもよい。

人間関係の改善、運動能力の向上、仕事上の成功、創造性の向上といったような特定の目標が存在する場合には、それらの目標を達成しているところをイメージするとよい。そういったイメージができる限り鮮明にし、それが現実に生じているがごとくイメージすることが大切である。イメージをいわば「確定的なもの」として扱い、そのことによってそのイメージに関連した自己の生活の領域にどんな変化が起ころのかに注意をはらってみるとよい。

賢くて愛情深い存在であるガイドとの会話を利用できないという人がいるだろうか? 自分自身の知恵や創造性と接触する手段として、自分の内的助言者を使うといい。あなたの助言者は、あなたが自分の問題を解き、葛藤を解決し、そして自分の感情や価値観や目的、そして安定して健康で幸せであるという感覚等と一体感を保つ上で助けになってくれるかもしれない。

自己の症状に耳を傾けることや抵抗の扱い方についてあなたがこれまでに学んでき

た内的対話の技法は、あなたがもっと理解を深めたいと思うようなほとんど全ての問題についての洞察を得るために使うことができる。かすかな徵候や症状がある場合にこの技法を適用することによって、それらの症状がより大きな問題に発展する前に何らかの有効な手が打てる可能性がある。心の中にあらわれてくる体の各部分に対応していくことによって、内的な葛藤の回避や解決が可能となったり、そうした各部分が集まつた「共同体」内部の調和や整合性を図ることが可能となる。そして自分が今まで気づいていなかったような心の資源やエネルギーを動員することができるかもしれない。グラウンディングのプロセスやイメージ上のリハーサルによって、例えば煙草や酒を止めたり食べ過ぎないようにするといった目標から自分の計画や夢が実現するといった目標まで、あなたが選定した目標に向かって有効な一步を進めることができる。

あなたが健康の度合いを示すスケールのどの点から始めたとしても、イメジュリーを用いることによって、心の奥深くに存在する生命の源泉と手を結び、あなたが望み得る限りの最高の健康と最大の幸福に満ちた人生を送ることが可能となるのである。私があなたに紹介する最後のイメジュリーベクタは、より大きなウェルネスについてのイメージの開発に関するものである。他の全てのイメージと同様に、このイメージについても正しいイメージとか誤ったイメージといったものは存在しない。とはいっても自分でそうなれると信じられるようなイメージの価値は高いものである。このイメージはあなたのこれから計画や目標としての役割をはたしたり、あなたが既に達成している健康や幸福の確認となるものなのだ。