

慢性的痛みに伴う態度(ペイン・ビヘイビア)15段階

「痛み」は全てバランスの崩れを警告するメッセージであり、「痛みそのものが問題」なのではありません。しかし、痛みをなくそうと対症療法にとられることで、ますます本当の問題にフタをして先送りにしてしまうこととなります。その結果、慢性的痛みとなっていきます。

その袋小路から抜け出す上では、この情報はとてつもなく価値のあるものだといえます。最初に「医療モデル」として主に肉体的な「痛みに伴う態度」について述べています。続いて「人生全般」ではどのような態度として現れるのか？最後に、そこから本来に戻る為に必要な「健全な態度」について述べています。

1. 痛みに関心をもちこられる

医療モデル： 痛みや症状にとらわれ、生活のあらゆる側面が「たとえ一時的でも楽になれば…」とそのことだけを考えて営まれるようになります。仕事や私的関係でネガティブな態度をとっても、期待されている要求を満たせなくても、痛みを言い訳にします。このような患者は、痛みやその影響について隅から隅まで詳しく説明することができます。

人生の痛み： **自分は場違いで無能だという感情にとらわれます。** その結果、敵意/(自分にも人にも愛を)与えようとし、麻痺/絶縁する、切断するという状態がもたらされます。

健全な態度： **進歩に夢中になること。**

自分の強さを知って、内側から癒しましょう。誰でも自分自身をもう一度創り出すことができます。自分から現実を生み出す力を持てば、できないことは何もありません。

2. 薬物に依存する

医療モデル： “一日を何とかやっていく唯一の手段”として、患者は医者に処方された薬を熱心に服用します。自分が飲む薬を知りつくし、いつ飲めば良くて、何に効き、飲めばどれほど楽になるかについて事細かく分類できます。もし薬がなくなったらと考えるだけで怖くなります。自分が薬に依存しているとは考えていませんが、実際は全面的に頼っています。

人生の痛み： **刺激物や抑制物に依存します。** 怒ったり、非難したり、少しも支援してくれない人たちに依存することもあります。その他、アルコール、セックス、チョコレート、民族差別、マリファナ、処方された薬、自分で買った薬、タバコ、ジョギング、コーヒー、ビタミン剤、仕事、菜食主義、制限的ダイエット、セラピー、セミナーなど、どんなものにも依存します。

健全な態度： **計画的なリラックス法を創り出すことを選ぶ。**

時間をとって静かに黙想しましょう。自分に栄養を与え、内側の生命エネルギーともう一度ふれあいましょ。時間とエネルギーの使い方を考え直しましょう。どうしたらもっと多くの時間、今この時を楽しく過ごせるでしょう？

3. 不安と憂鬱

医療モデル： 慢性になると、どんなことでもだんだんできなくなるので不安になり、その不安によって恐怖がふくらみます。身体が不自由なので、ふだんしていることをするのに人の助けが必要になり、自分がダメ人間に思えます。結果として、繰り返し深い憂鬱状態に陥ります。

人生の痛み： 自分が伝えたこと（あるいは伝えなかったこと）に対する相手の反応から**不安や心配を感じ、憂鬱になります。**

健全な態度： **確信して、喜びに満ちることを選ぶ。**

これまでの人生でうまく行かなかったことが問題ではありません。大切なのは今どうするかということです。自分自身に尋ねましょう。人生をもっと良くするために、今この瞬間に、すぐできることは何でしょう？

4. ドクターショッピング

医療モデル： “身体に現れている症状の治療法”をいつでも探し求め、権威ある人を見つけると、たいていは3~4ヶ月くらいその人に頼ります。それでも痛みが消えなければ、失望し、裏切られたと感じます。当然うまくいくだろうという期待は少しはありますが、別の権威者、別のチャンスを求めてまだ探し続けます。どんなものでも試してみる価値はありますから。

人生の痛み： **ドクターショッピングに代わって人間関係ショッピングをします。**
愛は医者のように痛みを和らげてくれると私たちは期待します。今の相手との関係がうまくいかないと、活潑に別の相手を探し求めます。

健全な態度： **内側にある本当の自己を源泉として信頼することを選ぶ。**

自分以外の権威者に頼れば頼るほど、その分より良くなる（回復する）ことはできません。あなたが経験することはすべて、他の誰でもないあなたから生まれます。

5. 社会生活から自分を締め出す

医療モデル： 慢性病の患者は痛みを理由に社会活動から徐々に身を引きます。身体を動かすことが少なくなり、運動不足から筋力が衰えるので、慣れない環境によるストレスを受けやすくなります。そして、“やはり家にいる”方が楽だと思います。もちろん、医者に通うことは別ですが。

人生の痛み： 自分には価値がないと感じたり、競争を恐れるため、**社会活動から周期的に身を引きます。**

健全な態度： **社会的な接触を増やすことを選ぶ。**

今持っている人間関係を維持することを選び、心を開いて、欲しいと思っている関係を作り出しましょう。

6. 活発な性生活あるいは性的役割から身を引く

医療モデル： 慢性疾患を持つ人にとって、セックスは痛みそのものではなくても、不快なものになります。それでも多くの場合、関係を危うくしないために性交渉を続けます。もっと正確には、セックスを“演じ”（普通オーガニズムを感じるふりをし）ますが、最後にはその行為が“あまりにも苦痛”になります。このことから、マゾヒスティック、あるいはサド・マゾヒスティックな感情が生まれやすく、どうしても苦しんでいない相手は敵に見えてしまいます。

人生の痛み： **活発な性生活あるいは性的役割から周期的に身を引きます。** どちらかがセックスや性的な役割を武器として使ってきたような深い関係では、特にこういったことが起こります。

“活発な性的役割”から身を引くとは、問題になっている関係にいと、女性らしいまたは男性らしい感覚を失うということです。自分は“男性以下、女性以下”の存在になってしまうのです。あるいは(もっと正確には)条件付けによる信じ込みの体系が教える“理想の男性像、理想の女性像”には、はるかに及ばない存在になってしまうのです。

性的役割の期待につながるトラウマがあると、もう二度と男性としての自分、または、女性としての自分が十分だと感じ取る事はないので疑うようになります。このような疑問は、トラウマを解放するまで残り続けます。

健全な態度： **セックスや性的役割をもう一度楽しめるものにする**ことを選ぶ。

性が問題になっている時は、相手に服従しても相手を支配しても、その関係は必ず壊れてしまいます。性に関する自尊心は、自分にも相手にも正直あること、同格の関係で振る舞うこと、それに尊重し合うことによってはぐくまれます。そうして初めて私たちは心から望んでいる関係を持つことができます。

7. 感情を爆発させることが多くなる

医療モデル： 穏やかなうわべを維持する努力がとても大変なものになり、感情の爆発にますます身を任せるようになります。普通このような怒り、絶望と自暴自棄の爆発は、自分を支えてくれる人たち、恋人や家族など、まさに自分が依存している人に向けられます。痛みのせいだとたとえ許されても、ヒステリックな爆発の瞬間は、やはり関係にひびを入れます。その結果、失う恐怖が増大し、さらにヒステリックな爆発を引き起こします。

人生の痛み： 頭が真っ白になるような激怒の感情を、徹底した不毛感から抑圧します。そしてそれを隠すために**自己破壊的な行為や中毒のような行為が増加します。**

健全な態度： **共感をもって見ることを選ぶ。**

両面から物事を見ることができれば、衝突は起こりません。衝突が起こっているということは、両面から物事を見ていないということです。思い出してください。関わっている人は皆、自分の見方が唯一正しい味方だと思っています。

8. 他人の苦しみを自分の苦しみのように感じる

医療モデル： 慢性病患者は、他人の身体的苦痛や精神的苦悩を、まるで自分のことのように感じます。特に不治の病に対してはそれが強くなります。同情でいっぱいになり、あらゆる苦しみを自分の痛みとして、力の及ぶ限り、痛みからその人を救おうとします。

人生の痛み： **他人の感情的な痛みや精神的な痛みを自分の痛みのように感じます。** こういった関係では、同情し、支援し、“救済者”の役を演じます。

健全な態度： **自分の回復に焦点を合わせることを選ぶ。**

他の人の苦しみに注意を集中している限りは、自分自身の痛みを取り扱う必要がありません。誰かに同情しても、決してそのことで相手が回復したり状態が改善されることはありません。自分自身が恐怖や自己不信、病気から自由になれば、自然に他の人も自由になります。

9. 痛みをもっと感じることを恐れ、制限を増やす

医療モデル： 何かすれば、もっと痛みが増すかもしれないと恐れ、患者は今以上に多くのことをしようとする意欲を失います。回復するより悪化しないことに目標を移します。今まで行っていた活動もひとつまたひとつとなくなりえます。人間関係でも同じことが起こります。人生に対する姿勢が見直され、これから物事はどうなるだろうという期待も見直されます。痛みへの恐怖を現実の痛みのように感じます。そしてついに、ふとんの中で休むこと（眠ること）しかできることはないと感じるようになります。

人生の痛み： “ひとりぼっちになることが訳もなく怖い”けれど、“人と関わって、また傷つけられることも怖い”ので、ふたつの恐れの間でくぎづけになってしまい、ますます制限が増えていきます。

健全な態度： どうすればもっと多くのことができるか見てみることを選ぶ。

すべてについて自分がこうありたい思う姿になってください。この神秘に満ちた宇宙は、あなたの宇宙です！ あなたを何が止められるでしょう？

何をするにも自分を全部そそぎ込みましょう。

ネガティブな状態が続くのは、自分の現実の中にネガティブな状態を毎日創り出していく意欲があるからです。今日は、もっと満足できるものを選んではどうでしょう？

10. 失敗の予期と悲観的な見通し

医療モデル： 何をしても痛みを和らげることができないので、どうせまた失敗するのだとすべてに嫌気がさします。新しい治療法があるかもしれないという希望さえしぼんでしまいます。この失敗の予期があると全ての活動や人間関係に悲観的な見通しを持つようになり、それがまた失敗の予期を強めます。慢性病の患者は、「すべては運命だ」という見方をするようになり、自分には生活を変化させたり改善する力はないとあきらめてしまったのです。

人生痛み： 人間関係に対する悲観的な見通しと人生は運命に従うしかないという感じ方。これからは自分に対する見方を変える意欲がないことに基づいています。

健全な態度： 成功することに賭けてみる意欲。
(成功する危険をあえて冒す意欲)

“私には望んでいるものがない”ということばかり考えていると、それこそあなたが創り出すものになります。そして、“欲しいものがない”状態を創り出してしまいます。欲しいものに焦点を合わせましょう。それを手に入れることを予期する方向に気持ちを向け続け、何が起こるか見てください。

11. 意識して、または無意識に罪の意識が生じる

医療モデル： 痛みを抑えたり、健康を回復したり、不満な状態を改善することができないことを絶えず思い知らされているうち、自分が何か“悪いこと”をしたから、バチが当たったと考えて、痛みを受け入れるようになります。多くの人たちは、過去に罪を犯したので天罰がくだって、これだけ痛みが続くのだと信じ始め、この罰を当然の報いとして受け入れます。罪を痛みがつづなっていると感じて、痛い時は心の安定が保てるようになります。潜在意識では、“回復してしまう”ことは罪を犯すことです。

人生の痛み： “愛”を引き込めることで、自分と他人を罰します。その結果は、関係者全員にもっと悲痛と罪の意識を生み出すだけです。

健全な態度： “どうすれば” 同格に目標に挑んで行けるか考えてみることを選ぶ。

罪悪感を感じている人は、「人からの許し」を乞い求めています。しかし、「許してくれた相手を潜在意識では責めることになります。なぜでしょう？

「私達は一人一人が人生の主人公であり、自分自身の人生の選択を何人からも制限される必要は無い！」ということを深い部分では知っているからです。

「人に許しを乞うたり、人を許したり」という、その場しのぎの対処療法で時間の無駄使いをすることをやめましょう！

「自分自身を許す」のです。愚かにも自分以外の権威者の言うことを真に受けて自分を罰して来たことに対して**自分を許しましょう！**

被害者ゲームに興じることで、相手を加害者に仕立て上げたことに対して、**自分自身を許しましょう！**

自分の選択する力を自分自身で抑え込んで来たことについて、**自分自身を許しましょう！**

そして、自分自身で選択することを、**自分自身に許しましょう！**

自分に掛けて来た呪縛をといて、今よりもっともっと自由で、もっともっと豊かで、もっともっと幸せになることを、**自分自身に許しましょう！**

決められた未来なんかありません。パワーの支点は、今です。というのも、今この瞬間、自分が選んで手に入れる姿は、それがどんな姿でも過去を変え、新しい未来を創り出すからです。

12. 痛み以外の問題を全て否定する

医療モデル： 痛みを感じ、苦しむことで、全てが正当化されます。この痛みさえなければ、本当に何もかもうまくいっているはずですが、身体の痛みからの解放だけが重要なのです。人生のそれ以外の部分は無意味で、どうでもいいのです。家族のごたごた、人間関係の失敗、収入不足、それがどうしたというのでしょうか。誰が気にするのでしょうか？ “苦しいのです。だから、何もできません。”

人生の痛み： 過去に拒まれたとき感じた恐怖や、将来拒まれるかもしれないことに対する恐怖から生じた**痛みの感情に心をとらわれて、死にそうな気分になります**。そして積極的に行動を起こす責任を、頑としてとろうとしません。

健全な態度： **痛みを“すでにある事実”**として受け入れ、意欲的に生きていく。

気持ちが痛みに向いているなら、要点を見逃しています！
健全な態度をもう一度読んでください。今度は気持ちを込めて！

13. 引きこもり、避け、逃げる

医療モデル： 慢性病の患者は痛みを言い訳にして、過去からくる責任、現在の責任、未来への責任から、上手に身を引いたり、避けたり、逃げきります。何かを実行しなくても、無力感を抱いても、身体や精神状態を回復する努力をおこたっても、苦しいことを言い訳にします。

人生の痛み： **痛みを引き起こし、持続させていることに対して責任を認めません**。その為には痛みそのものを否定することさえあります。「自分のせいではないのだから…自分は環境の犠牲者なのだ」と考えます。

健全な態度： **本当の現実の問題と取り組むことを選ぶ。**

私達は「犠牲者の地位」の共同制作者です。売る人がいなければ、買う人もいません。「本当の問題」は、自分が経験したい未来を創り出すことを選び取るかどうかということです。

14. 他人を操作する為に使われる痛み

医療モデル： “自分のわがままを通す” ために意識的、あるいは潜在意識的に、“痛み” を使うことが、慢性的患者が生き残る為に本能的にとる戦略です。
症状が重ければ重い程、周りの人達が自分の欲望に同意する（その結果それに従う）ことが多くなります。

人生の痛み： **自分の意思を伝える代わりに人を操作します。** 直面することを避けるために、どんなことでもします。

健全な態度： **素直に、そして正直に自分の意思を伝える。**

意思を率直に、正直に伝える力は強さです。それ以外のやり方は、結局最後は信頼を失い、恥ずかしい思いをし、失敗します。自分も相手も卑しい人間にしてします。
本当の関係を望むなら、意思を伝えるとき、正直で本物であってください。

15. 中毒としての痛み

医療モデル： ついに、痛みと痛みに伴う態度はこりかたまって習慣になります。
痛いので痛みに伴う態度をとり、痛みに伴う態度をとることで、また痛くなります。痛みを自分で予言して実現していくので、すべての痛みに伴う態度にはまり込み、がんじがらめになります。ポジティブな変化があると、実際に測定値などを突きつけられても、それを認めないか、認める必要がないように、どこかに欠点を見つけます。万一、最初の痛みが消えてしまったとしたら、新しい痛みを代わりに“見つけ出し”ます。痛みの中毒は他の中毒と同じで、身に付いてしまった態度になり、変えることが難しくなります。

人生の痛み： **痛みを美化します。** 痛みがあることで殉教者や聖者になったように感じます。人身御供（ひとみごくう）という身分が確立されたのです。

健全な態度： **自分の回復は自分で手に入れるしかないと認めることを選ぶ。**

他に取ることができる道は何でしょう？ 苦しむ以外の生き方もあります。痛みがあるのは、ただあなたに何かを気づかせようとしているのです。

もしあなたが望んでいないものを創り出しているなら、意識を向ける方向を変えましょう。あなたの今までの状態は、あなた以外には誰も選びはしなかったし、これからもあなた以外に選ぶ人は誰もいないのです。