

完了すると心身の疾患、あるいはより適切な表現をすれば、神経性の疾患がなくなる。神経経路がきれいになり、神経システムが日々解毒ができるようになるため、身体的健康は大幅に改善される。回復不能な器質性損傷がないかぎり、身体的な疾患は解消するのが普通である。とくに食事が改良されれば、なお効果が上がる。加工食品や過剰に調理された食品を避けることによって、回復時間を短縮することができる。ポストフラッドの人たちは、通常スナック菓子や刺激物を食べられなくなり、手を加えていない食材を中心とする健康食に自然に変わっていく。また刺激物、精製した砂糖、穀物、乳製品などを避けることによって、うつ症状や神経症を防ぐことができる。

### あらゆる中毒症から解放され、幸福感が永続する

ぬかるみ状態から治ると、正常な感情が回復する。中毒も治る。そして遂に永続的な幸福感が訪れる。「ハイ」な状態ではなく、不安感と悩みからの解放と表現するのが最も適切な状態である。私たちは、人を愛し愛される能力をもって生まれかわる。

**「己の内にあるものを自ら生み出すならば、己の内に生み出したものがあなたを救う」 トマスによるグノーシス福音書**

**私の体験：**社会一般の基準からいえば、私は虐待された子どもではなかったが、母にベビーベッドに置きっぱなしにされ、泣いてもかまってもらえなかった。よく父の怒る声を聞いたが、怒られているのは私ではなく、母であり、兄であり、姉だった。私は幼少のころから、怒ってよいときに怒りを抑えることを覚えた。私は自閉症の子どもになり、20歳のときには分裂症と診断され、精神病院の凶暴な患者が入れられる病棟に4年間隔離された。長期間壁をマットレスで覆った部屋に入れられ、きつい拘束服に対して怒ったり、怒りを内に向けては自殺的狂暴性を発揮していた。ショック治療を受けても気を失わず、電気が体を貫くごとに、苦痛とパニックにあえいだ。電気椅子で処刑を受けて、死にきれないでいるかのような感覚。その後の30年間に20以上の病院を転々とし、何度も再診断を受けた。精神科医が使うあらゆる薬剤を投与され、深刻な中毒症状に陥った。60才になって、診断はあらためて重度の抑うつ性障害とされ、その後躁うつ病に変わり、アルツハイマー病とパーキンソン病の症状も併発した。この間に、ただ一人の看護婦が、私が必要としているものを分かってくれた。ベッドに縛りつけられている私のところへきて、体を自由にしてくれ、トレイに載せたプラスチック皿をくれた。「さあ、これを壁にぶつけない」と彼女はいう。壁に両親の姿を想像すればよいとわかっていれば、これで治療が始まったかもしれない。私は病院に閉じこめられることを望んだ。なぜかわからな

かったが、これは空想の行為化 ベビーベッドに閉じこめられたことの再演 だった。それが正当な怒りを両親にぶつける機会となった。この論文の自己療法を実行して、短期間のうちに完治した。自分で始める前に論文の内容をよく理解してください。そしてポストフラッドになるのに、どれくらいの期間を要したかをお知らせください。

### 参考資料

1. Van Winkle, E. The toxic mind: the biology of mental illness and violence, Medical Hypotheses 2000; 55(4): 356-368. Reprinted on: <http://homepages.nyu.edu/~er26/toxicmind.html>
1. Van Winkle, E. The Biology of Emotions, <http://home.earthlink.net/~clearpathway> or <http://www.geocities.com/HotSprings/Sauna/2579>
1. Janov, A. The Anatomy of Mental Illness. London: Sphere Books Ltd, 1971.

**おことわり：**ここに記述した自己療法は助言的性格のもので、12段階のプログラムになっています。未成年者と両親の庇護のもとにある子どもには、親の許可がないかぎり使わないでください。このプログラムは、使う人の怒りの対象が転嫁され、その人に重大な健康上の問題がないときは安全です。生体のメカニズムに対する誤解によって起きる問題については、私は責任を負いかねます。この療法は自己リスクで行ってください。当論文は、医師がすすめた治療法や処方薬を、中止することをすすめません。この自己療法は、他の療法や薬剤と平行して行うことができます。

1999年9月9日

## 感情の生態学

### 不安感とうつ症状から自力で脱出する方法

Elnora Van Winkle, 神経科学者、ニューヨーク大学医学部ミルハウザー研究所。手紙の郵送先：Murray Hill Station, P.O. Box 893, New York, NY 10156 USA

**「己の内にあるものを自ら生み出さないならば、己の内に生み出さないものがあなたを滅ぼす」 トマスによるグノーシス福音書**

### 怒りの抑圧は不安感やうつ症状を起こす

この論文を研究し、簡略な生態学を学ぶことによって、自己療法が自然に身につく。すべての子どもたちは健全な怒りとともに生まれ、これが戦いの、あるいは反撃の際の力になる。両親が私たちを感情的に虐待したり、無視したりすると、それが意図的でなくとも、正当な怒りを抑圧する原因になる。親は完璧である必要はないが、私たちが怒りたいときに怒ることを許さなければいけない。怒りを抑圧することは、トラウマそのものより害が大きく、のちに不安感やうつ症状を引き起こす。マザーグースの「さあ坊や静かにして、泣かないで」というあの子守唄ですら、親に都合のよい歌であっても子どもにはそうでない。私たちの両親も、おそらく子どものときに怒りを抑圧されたのだろうから、この障害からの回復方法は両親のためでもある。私たちは大人になって、抑圧された怒りと悲しみを解放するため無意識に相互依存の関係を築く（これは子どものときの人間関係の再現である）。私たちの多くは、両親を思い出させるようなパートナー、上司、友人を求め、そのような人間関係で幸せが得られない。

### 怒りを抑えると脳に中毒症がおきる

人間の心は怒りの洪水であふれている。怒りが抑圧されると、脳のなかの神経伝達物質と関連する化学物質内に毒素が増えて、両親についての記憶が蓄えられている神経の経路を塞ぐ(注1)。私たちは子どものときのトラウマを覚えていない。抑圧された怒りを蓄積しているこれらの毒素は、周期性的な解毒クリーゼが起きている間に、神経の経路

を詰まらせ、突然あふれかえり、軽い不安感から躁症状、さらには見当違いな狂暴行為にいたる興奮性神経症を引き起こす。他に比べて特にひどく詰まる部位があると、怒りは別の神経を通して、いわば見当違いな方向に向かうことがある。つまり、間違っただけの人に向けられたり、罪悪感や、ときには自殺願望として内に向かう可能性もあるということである。自分の考えや感情が間違っただけに向かったあとは、不安になり、考え方が妄想的、ないし精神病的になることすらある。興奮性神経症は解毒クリーゼであり、治療 抑圧された怒りを解放するために水門が開くことが始まったことを示している。この症状が起きている間に、過去に自分を虐待した者に心のなかの怒りを向けなおすと、さらに多くの水門が開き、回復が早くなる。回復は、周期的な解毒プロセスを経て完成する。刺激薬を渴望し、中毒に陥ることは、解毒プロセスが完了するまでやまない。なぜならホメオパシーの場合のように、必要な解毒クリーゼを引き起こすのは刺激薬だからである。

### 回復への自己療法

このような興奮性神経症は脳が怒りを内包する神経化学物質を放出しようとする信号である、と認識することが治療のために必要である。そして症状が内在する怒りを両親やほかの虐待者に向けなおすように思えるときは、常に抑えるよりはあえて不安を感じ怒りが内在することを知った上で、怒りを外に出し正しい対象に向けなおすのがよい。現在の対人関係で怒りをぶつけるときに胸を強く叩くのは、抑圧された怒りが幼少時のトラウマに関連があることを示している。しかしトラウマを詳しく思い出す必要はまったくない。昔の虐待者の姿を頭に描き、あるいは彼らのことを考えながら、ベッドを叩いたり、虐待者に対して大声をあげることで、この怒りは解放できる。この場合、私たちが責めているのは決して虐待者自身ではなく、虐待者の病的な部分である。声に出して叫ぶのが騒がしければ、心のなかで両親に静かに話すことで、怒りの対象を修正することができる。両親の声は頭のなかにあり、「恥を知りなさい」というようなことをいっている。このとき、「私の頭から出ていけ」といえば効果がある。湧き上がってくる怒りを示す兆候としては、ほかに不安感、神経症恐怖、恐慌発作、強迫観念による思考あるいは言動、躁病、パノイア、憤慨などがある。これらはすべて解毒クリーゼであるから、怒りを解放し、正しい対象に向けなおすよい機会である。不安症やほかの症状を通じてついに怒りを認識し、対象を修正する。その日一日をかけてできるだけひんぱんに、心のなかで怒りの対象を転嫁することが

重要である。刺激薬、あるいは心理的な刺激を強く求める症状があらわれるかもしれない。あるいは罪悪感、自己蔑視、自殺願望などが見られるかもしれない。これらは怒りが内に向かった場合である。あるいは何の罪もない人や、部分的にしか罪のない人に向けた見当違いな怒り、狂暴、あるいは攻撃的な言動が症状としてあらわれるかもしれない。現在の対人関係のなかで不自然なほど強い怒りが噴き出した場合、大部分は昔のトラウマによる抑圧された怒りなので、過去の虐待者に向けなおす必要がある。怒りを、関係のないほかの人に直接向けないことが重要である。現在の人間関係で激しい怒りが起きた場合、ベッドを叩いてその怒りの大部分を解放すれば、静かに適切な怒りを表現することができる。たとえば男性あるいは女性の権力者のような、類似した虐待者の特徴は、共通の神経経路に記憶される。解毒クリーゼの間に過去のすべての虐待者のことを考えることで、解毒プロセスを早めることができる。虐待者には親戚、上司、権力者、パートナー、あるいは友人なども含まれる。親の権威を持った審判者として神を考えていた場合、過去の虐待者の特徴とともに記憶されるので、神に対して怒ることも効果的である。本当の神は、ちゃんと回復を助けてくださる。

### 気分変動は悪化することがあるが、一時的

怒りを解き放ったあとは「ハイ」な状態になり、すぐに抗うつ的な行動に出ることが多い。しかしこれは治療したことではない。このあとうつになったり、薬物によるような眠り方をすることがある。次に解毒クリーゼがあると、そのときうつから解放される。泣いて悲しみの感情を解放することは重要だが、激しく何ヵ月も続くことがある。通常頭痛、発汗、発熱などが起きる。

### ポストフラッドはすぐやってくる

ポストフラッドとは、抑圧された怒りのほとんどを解き放ったあとの状態をいう。急に直ったわけではないが、不安感やうつ症状が劇的に無くなることがあり、重度の気分変動もなくなる。この発見をインターネットで発表したあと（注2）その日を通じて怒りの対象を転嫁した人たちは、2、3ヵ月後にポストフラッドとなった。ポストフラッドの人たちは、Arthur Janov が指摘するように、正常な人たちと同じ特徴を持つ（注3）。活力に満ち充足しており、友好的だが孤独を愛し、がまん強いが人の指図を嫌い、悲しくなってもうつにはならず、喜びの感じ方を知っている。これまでより健全な人間関係を持ち、もはや強迫

観念に襲われることもなく、自己防衛のとき以外は暴力をふるうことがない。態度はゆったりとし、寝つきがよく、もはや薬物によるような眠り方をしない。能率よく仕事をかたづけ、休みの時には楽しみを求める。短期の記憶と集中力がよくなる。IQが飛躍的に上がることもある。子どものときの多くの記憶が、感情的な痛みを伴うことなくもどってくる。怒りの洪水が完全に去ると赦しは意識的な行為としてではなく、自然な行為となり、両親との人間関係が一時的に緊張はしても友好的な場合が多くなる。怒りはやわらぎ、現在の人間関係に関して起きることの方が多くなる。ただ洪水が引いたあとも、ぬかるみは長く残ることがあるので、昔の怒りが混じることにはある。このため、一年間くらいは怒りの対象を転嫁する必要がある。怒りを感じつづけること、適切と思われれば現在の人間関係で怒ったときは静かに相手と対峙することが重要である。そうしないとニューロンがまた詰まり、気分変動が再発することもあるからである。

### 身体的健康が改善する

脳に中毒があると、下垂体や他の制御器官に対する刺激作用が周期的に過剰になったり過少になったりし、末梢性疾患の原因となる。解毒プロセスが