

TwitterやSNSなどのインターネットの世界を見てると、否定的で恐ろしい言葉と出会うことがあります。ぞっとして、体はこわばり、緊張し、頭がクラクラします。きっと、命が拒否する言葉と出会っているのでしょう。脳の中では、その言葉と関連したイメージや記憶との照合が無意識に行われ、自分の調和や命を守ろうと体が反応しているのかもしれませんが。

「言葉」には、そうした強い力があります。時には現実を作り、現実を動かし、人間の行動を変えてしまう力を持ちます。インターネットでそうした否定的な言葉を読むだけで、知らないうちに言葉は無意識の層へと深く食い込み、睡眠学習のように無意識に学習し続けている可能性もあるでしょう。無意識は、私達の基礎を作り、土台となる大切な領域です。

心に病を持ち、「幻聴」により苦しんでいる人達がいる。彼らは「幻聴」そのものに苦しんでいるというより、「幻聴」の内容に苦しんでいます。「お前は取るに足らない人間だ」「お前なんて価値がない」「お前なんて死んでしまえ」など。自分の中から自分自身を否定する言葉がやむことなく生まれてきたら、毎日がどんなに苦しいかと、思います。

ただ、彼らの自分を責める否定的な言葉は、無意識のうちに社会から学習されたものかもしれません。それほど、この社会には相手のことを批判し、責める言葉が多いのです。不倫や不祥事などが起きた時、あらゆる言葉と比喻を駆使して他者を攻撃する言葉の濁流を見てると、なぜここまで関係のない他人に踏み込めるのだらうと思います。おそらく、これらの言葉は連鎖反応し続けています。子どもの世界でいじめがなくならないのも、大人の世界でいじめがなくならないからでしょう。

この悪い言葉の連鎖を止めるのは、自分が使う言葉だと思います。私達が良質な言葉を発し続けていくことが、この社会の現実を変えていく重要な一歩ではないかと思えます。

自分が発した言葉。そして、それを相手はどう受け取るか。自分が発する言葉は自分の問題であり、相手はどう受け取るかというのは相手の問題です。だからこそ、自分の思いが適切に伝わるように、無限の選択肢の中から、適切な言葉選びをすることが大事なことです。ただ、その場では相手に適切に伝わらないこともあるでしょう。相手が感情的になっている時はよくあります。ドアが開かないと、部屋には入れません。

そういう時でも相手の言動や感情に巻き込まれず、自分の言葉に責任を持って言葉を発すればいいのではないかと思います。一言一言が粒子として波動として、あらゆる物質や空間に作用していると思えばいい。

意識の世界は、「言葉」をピースとして構造化されて作られています。同時に、そうした自分の意識を再度解体して編み直し、作り直すのも言葉の力です。

人間の脳や意識の世界は、言葉を主要なアルゴリズムとして採用しているので、よくも悪くも言葉に大きな影響を受けます。トロイの木馬のように、誰かの言葉が自分の脳を占拠してしまうと、自分自身で頭をコントロールできません。その時、脳は奪われています。いい言葉や悪い言葉は、脳にも大きな影響を与えていますが、体にも確実に影響を与えています。いい言葉では体は緩み、穏やかになります。悪い言葉では体は緊張して委縮し、防衛反応で戦闘態勢に入ります。体は命を守るセンサーとして敏感に反応しているのです。だからこそ、自分の脳はもちろん、体が喜ぶ言葉



色にも言葉がある。赤い、青い、白い…。画家の稲葉哲郎氏は、この画を描いた時、見た色と異なる色で再現した。ここに描かれた色は、哲郎氏がその波動を読み取った対象の言葉なのだ

を発することが大事です。解答は体に聴けばわかります。

人間の意識と無意識とを媒介してつないでいるのは、広い意味での「コトバ」です。通常の言語以外に、イメージ言語や身体言語も、意味を内在しているものがコトバです。自分でも気づかなかった適切な言葉を発した時、自分の未知なる場所に光が差し込み、輪郭が与えられ、意識と無意識の間に反応が起きたことを感じるでしょう。

そうした言葉の中にも、使った人達の歴史や思いが、無数に光の波動のように重なり合っています。「ありがとう」の言葉の中には、「ありがとう」を発した人の数だけ、言葉は質と強度を増しています。ブッダも大切するべき八正道の一つに「正語」として適切な言葉を使うことを挙げていました（八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）。

先日、臨床現場で、自分が一年前に発した言葉を取り上げ、「あの言葉のおかげで自分は自殺しなかった。ありがとうございます」と言われて驚きました。自分自身も勇気づけられましたが、何げないひと言の影響力の大きさに、改めて襟を正しました。

言葉により意識と無意識は相互交流を起し、対話を始めます。未知の脈脈が隠れている無意識の世界は、言葉により胎動を起し、「自分」は新しく生まれ変わります。言葉は、その時には意味がわからなくとも、深ければ深い場所に作用するほど、人の土台を構成するパーツとなるでしょう。そのパーツは、ギリギリでその人を支えるパーツにもなり得るし、根元から構造を崩壊させるパーツにもなり得ます。

言葉への感受性を高めて良質な言葉を発することは、相手のためでもあります。結局は自分のためでもあります。なぜなら、自分が人生で一番聞いている言葉は、紛れもなく自分自身の言葉そのものだからです。言葉は、人生の中で奏でる自分自身の音楽でもあるのです。

Profile



稲葉俊郎

いなばとしろう。医師。東京大学医学部付属病院循環器内科助教。東京大学医学部山岳部の監督、酒沢診療所の所長（夏季限定山岳診療所）も兼任。さまざまな伝統医療、補完代替医療、民間医療への造形も深い