将来「こうなるかもしれない」というイメージをもち、それは恐ろしかったり、危険なイメージを言葉を使って妄想する。そして、今度それがあたかも真実であるかのようにそのイメージに応じた気分に陥る能力、それが心配である。この事実を知っていただろうか？

不快な気分になる原因が、自分自身、張本人であることだ。
いったんその世界を妄想すれば、後は体が自然に反応してくれる。
いきなり突っ走る人もいれば、麻庫したように動けず不安だけをつのらせる人もいる。心配事を頭から否定する人もいれば、心配を忘れようと食べ物やアルコール、音楽、テレビで気をまぎらわす人もいる。

ロズは病気のオットーがいる世界をイメージしながら、自動的に不安感と緊張感を誘発しつつあった。みすがら構築した世界に、自分で反応してしまったわけである。 オットーはというと、まだ暖炉の前でのそげてぐっすり眠っていた。彼は心配していない。言葉がないからだ。一方でロズは心配のあまり、肩にかけて筋肉がカチコチになり、頭痛も誘発してしまった。後日、彼女は体の痛みをとりにに治療院へに行くことになった。

恐ろしい未来像は彼女の思考の中にしか存在しないのに肩と頭痛は、現実のものとなった。さらに数分心配を続けたあと、わたしたちはキッチンに食べ物を取りにいった。これがいつも、わが家で個人的な心配があったときの対処法なのだ。するとオットーは、ワンちゃん分け前がもらえる！といつものように飛び起きてついてきた。あきらかに、ケガをした痛みが軽くなったか、暖まって傷めた筋肉が緩んだのか、いつものようにまったく普通に歩いている。しかしロズの痛みは、治療院へいくまで残っていた。
このエピソードは、言葉のある生活とない生活の大きな違いをあらわしている。

痢みは体のものだが、苦しみは言葉の機能である。

このふたつの違いはわたしの診療場面でもたえず見かける。たとえば患者のひとりで七十六歳のコンラッドは、あちこちに痛いところがある。ただし、だれでも老化とともに体験するたぐいのもので、物理的には日常生活に最小限の影響しかおよぼしていない。しかし、そうした痛みがなにを意味するのかという心配は四六時中彼の脳裏を去らず、終始不安な生活を過ごしている。どこかが少しでも痛むと「これはどういうことだ？」とコンラッドはくり返し自問する。その他の疑問も頭の中を駆けぬける。「これはなんの病気だろう？　悪化するのか？　いつ良くなるのか？　もしやガンでは？」、痛みは小さくても苦しみは大きい。　　以上。著書:「思い」と「言葉」と「身体」は繋がっているより

松野の家では私が小さいころから犬や猫がずっといて今は猫が4匹いますが、そのうちの1匹が17歳になり、年齢による影響か年中食事をする度に痛そうに「ギャッ！」と鳴きます。ですが、そんな状態でも2mもある棚の上に登ったり、なでてなでてと言わんばかりに近寄ってきます。
毎日、痛そうにしていますが、人間のように苦しくてふてくされたり、やつあたりをすることはありません。

前回は、考え方次第で病気になる。思考は現実化していく。ということを書きましたが、今回のこのエピソードも思考によって感情が良くない方向へ働けば、体に症状として表れる。そして、不快な感情は自分自身が作り出している。ということがわかるのではないでしょうか？

「健康第一！、病は気（意識、イメージ、元気）から！」