

眠り

ハーヴィー・ジャキンス——1971年、アメリカ、ワシントン、シアトル近郊でのバッククreekⅢで

私たちの文化は眠りに対して非常に歪んだ認識を持っています。一般に眠りは無意識と同等で、心の働きが低下もしくは停止している状態であるとされています。このような状態になるのは頭部を打ったり、麻酔をかけられたり、強力な鎮静剤を服用したりした場合です。人間は様々な形で無意識状態になり、考え評価する心の機能がストップします。これは眠りとはまったく無関係のことです。完全に別の現象です。

眠りの状態に入ると、外部からの情報は最小限に抑えられ、非常にわずかな情報しか入ってこなくなります。心はそのあいだ、再評価されないままため込まれていた情報を再評価しようと活発に活動します。これが眠りです。

私たちは入ってくる情報をできるだけ少なくします。また、それに対する反応をできる限り自動化し、その情報にほとんど注目しなくても済むようにします。情報の60%は視覚を通して入ってくるので、目は閉じられます。できるだけ暗い場所を選び、視覚情報を少なく（できればゼロに）しようとします。なるべく音が小さな場所を選ぼうとします。そして、起きているあいだにため込まれた大量の情報に注目が向けられます。新たにやってくる情報が渋滞することなくスムーズに入力されるようにです。

眠りによって疲れを癒し、さわやかな気分朝を迎えるために製薬会社や善意の医師が勧めるのが、服薬や一杯のライウスキー等々です。それによってあなたが得るのは無意識で、何の助けにもならないどころか、むしろ傷となるものです。薬を飲むたびにあなたの思考は徐々に麻痺していきます。最大の問題は思考がストップしてしまうことです。そのためにあなたは朝起きたとき、思考はまわらず、しかも前日にため込んだ傷も残されたままです。目が覚めたときあなたの情報出入り口は、再評価されないままに残された前日の傷に加えて、ありとあらゆる「汚物」や「粘着物」が散乱しています。そのため、その日直面する傷にいつも通りに対処しようとしてもうまくいきません。薬の影響によって再評価の能力が妨げられているからです。

睡眠剤は恐ろしい薬です。何の助けにもなりません。いかに薬によって「眠る」ことができても眠りの効果は得られず、むしろ多くの害を受け取ります。なかにはたいへん毒性の強い薬もあります。

眠れなければ起きていればいいのです。簡単なことです。一人で起きているのは確かに辛いことです。友人を起こして話をするのもいいでしょう。あるいはだれか不眠症の人と一緒に生活するとか、いろいろ方法があると思います。

夢を役立てることもできます。だれもが朝食の席で自分が見た夢を話す機会をもつべきです。細かいところまで思い出し、新たな発見をし、その夢を完全に評価しきるのです。

質問：その種の薬の影響は服薬をやめたあとどのくらい続きますか？

ハーヴィー：薬を飲むことによって受けた傷は、それをディスチャージし切るまで残ります。けれども、傷は表面的ですばやく消え去ります。薬を体に取り込むたびに再刺激と傷の薄い層ができるのですが、十分にディスチャージし続ければ、遅くとも1カ月、早ければ30分で麻痺状態から回復できます。

Sleep

プレゼントタイム 2005年1月号 20 - 21 ページより

Harvey Jackins

翻訳 高坂明雄

この文章の著作権はラショナルアイランド社にあります。(翻訳文2005年。原文2005年)。
この翻訳はあくまで草稿として扱ってください。