

本稿は、2012年3月19日に開催されました本学国際交流委員会主催 名誉博士号学位記授与記念講演「理念・理論・倫理・専門実践モデル」の講演内容です。講演会の後に、Dr. Jean Watson (ジーン・ワトソン博士) に加筆・修正していただきました。翻訳は伊藤いつ子さんにお願ひしました。国際交流委員会委員長 小原真理子

## 国際交流委員会特別講演

# 理念・理論・倫理・専門実践モデル

ジーン・ワトソン

PhD, RN, AHN-BC, FAAN

ワトソン・ケアリング学研究所

コロラド大学, アウシュビッツ医療センター

名誉博士号授与という機会を皆様と共有できますことは、大変名誉なことであり、日本赤十字看護大学の初の名誉博士号であり、また日本の看護学で初めての名誉博士号でもあり、とても光栄に思います。本日は、ケアリング学の概要とヒューマン・ケアリングの理論についてお話ししたいと思います。

最初に、ケアリングとは私たちの心に返ることだと強調します。すなわち、人間性の心、専門職の心、ヒューマン・ケアリングの心です。ここから人間性を包み込むケアリング学のモデルが生まれます。またそれは理念でもあり、価値体系、倫理、理論、研究や教育の専門実践モデルでもあります。ケアリング学もヒューマン・ケアリングの理論も、看護のナイチンゲール像に織り込まれています。たとえば、看護は明らかにナイチンゲールの天職でした。私たちは、思いやりのある人間性へのヒューマン・サービスを提供することに魅かれて、看護の道に入りました。看護がスピリチュアルな実践であることもナイチンゲールを見れば明らかでした。しかし、そのうちに私たちはナイチンゲールの礎から回り道していました。ケアリング学には、ラテン語でケアリングの深い意味を表すカリ

タスという言葉が含まれています。カリタスはケアリングが壊れやすいものであることを思い出させてくれます。ここにあったかと思ったら、もうなくなってしまうようなデリケートなものなのです。ですから、私たちは注意して、ケアリングの知識を身につけ、意識を高めるようにしなければなりません。またケアリングと愛を結びつけるものでもあります。単に存在する以上に、特別な方法で存在し、真剣に認識しようと努めることで、ケアリングの深い倫理観や道徳的な基盤がもたらされます。

私の理論の定義はラテン語のテオリアという言葉からきています。テオリアは、理論の定義のひとつである「みる」という意味です。理論なくして、ヒューマン・ケアリングの現象をどのようにみたらいいのでしょうか。目の前の実践では何が正しいといえるのでしょうか。知識開発は、理論から実践へ、実践から研究へ、研究と実践から理論へと循環しています。成熟した専門職として、私たちの知識が開発され、進化されていく循環です。現在、急性期治療や身体的な治癒に焦点をあてている病院や医療システムがほとんどです。看護のケアリング、ヒーリング、医療実践は常に存在しているのですが、

隅に追いやられているのです。医学の技術や時代遅れの施設の決まったやり方に着眼点を置くよりも、看護には、動的な複雑性、重要な人間の現象をとらえ、理解し、看護を人間性および社会のヒューマン・ケアリングのニーズに応えられるように変えていく責任があります。どんなことをしてもすべてしようとする、「行うこと」を見直すことが私たちに求められています。支配的なモデルは看護を行うモデルです。現在、看護はただ行うだけでなく、情報を得た存在によって導かれなければなりません。看護は、意識、直観、真の思いやりのあるケアリングの存在、看護理論、実践に役立つ知識のある人間の価値に満ちていることが求められているのです。

現在、教育や実践に役立つケアリング、ヒーリング、健康の新しい知識があります。学術的な考え方は理論で伝えるものなので、ケアリング学の理論的な基盤を強調したいと思います。ケアリング学は看護の分野と専門性の違いを理解するのに役立ちます。分野は価値観、時を超えた伝統、倫理観、世界観、哲学的な人間性へのオリエンテーションを提供します。看護職には理論、知識のオリエンテーション、研究の伝統があり、時を超えた多くのナラティブの遺産、存在理由があります。よって、看護分野の基盤は専門性につながります。看護分野の基盤が明確でないと、多くを求められる日常の混乱の中で道を見失います。ヒューマン・ケアリング理論は、看護の専門性のための看護分野の基盤として、ケアリング学の中に位置します。看護の知識も明確性もなく、専門的な看護教育や臨床実践を進歩させようとしたら、看護の先行きは危ぶまれます。私たちが看護の存在理由から離れてしまったら、看護の存続が脅かされることになります。グローバルな人間性のために働き、個人的、環境的、生物学的、またはそのほかの脅威があるときにヒューマン・ケアリングを維持できるよう知識と実践を身につけることです。

ケアリング学では、物や身体的なオリエンテーションを超えて私たちの世界へ移行させる人間の意識の始まりに力点が置かれています。誰かのために何かを「行うこと」を超えて、真の

人間と人間のケアリングの信頼関係へと移行します。人間性やヒューマン・ケアリングの結びつきや関係性から私たちを引き離す「機械としての身体」が西洋医学および西洋看護で主流のアプローチでした。ケアリング学は「身体的な」アプローチとは異なるモデルです。ケアリングの倫理観および世界観はフランスの哲学者であるエマニュエル・レヴィナスの哲学(Levinas, 1969)によって示されます。12世紀のヒルデガルト・フォン・ビンゲンの芸術作品を取り上げます。ビンゲンのイメージは宇宙(活気に満ちた精神)を意識する人間の身体を表しています。レヴィナスはこの世界を「属性の倫理」としてしています。つまり、私たちは皆、各自の「存在」に分かれる前は、この無限の宇宙的な愛の「属性」だということです。この考え方は、自然が治癒に導くように患者を最善の状態にすることは看護の責任であるというナイチンゲールの考えと一致しています。ヒーリングは内面のプロセスであり、自然/源と正しい関係性にあることと関係しています。ケアリング学の単一の世界観は、レヴィナスの哲学および倫理と一致しますが、叡智の伝統および先住民と関係しています。東洋の哲学とアジアの文化と一致します。この古典的で、現在の世界観となりつつある世界観では、すべては生命そのもののひとつの場とつながっています。つまり、あらゆるものはひとつにつながっているのです。このひとつの世界観は、現代の量子の考えおよび量子場とつながっています。ケアリング学を伝えるこの考え方は、治癒とは異なるヒーリングの定義とも関係しています。ヒーリングの定義は「源との正しい関係性」です。無限の宇宙の愛の場、魂、生命の息吹そのものが、私たちを力強く回復させ、修復します。

次にケアリング学の実証に役立つ心臓の研究を一部ご紹介します。この数年間、カリフォルニア州にある研究および研修機関であるハートマス研究所と一緒に仕事をしてきました(www.heartMath.org; www.heartMath.com)。この研究所では、クリブランド・クリニックの心臓・脳研究所やほかの米国の研究所のように、心臓と脳の間を研究しています。両者のコミュニ

ケーション、心臓と脳が別々ではなく、ひとつの臓器であることの発見です。心臓はただのポンプではなく、身体レベルを超えてエネルギーを放出するエネルギー・システムです。この研究は、私たちがすでに深いレベルで知っていることを確認しています。心臓が実際には脳が心臓に送るよりもより多くのメッセージを脳へ送っていることを、この研究は示しています。従って、心臓が動かなくなると、恐怖、エゴ、コントロール、支配など頭だけで動くようになります。心臓と脳が統合すると、ケアリング、思いやり、真実、美、愛、ヒーリングの人間的な基本経験の源を実感できます。これらはすべて心にあります。

また、この研究では、心臓と脳がつながっていることを確認しています。脳から心臓への送信は20%なのに比べて、心臓から脳へは80%ぐらい情報を送っています。この科学的な理解は、看護職およびすべての医療職のヒューマン・ケアリングの実践と直接関係があります。この心臓に関する研究では、私たちが恐怖を感じているとき、急いでいるとき、イライラしているとき、怒っているときに、心拍数が上がり、乱れることが示されています。しかし、一息ついて深呼吸し、心の中心に入るように、静かに感謝の気持ちを持てば、すぐに心拍数は「一定」に戻ります。穏やかな高い次元の振動がエネルギーの場から放出されます。私たちが一息ついて、立ち止まり、深呼吸し、感謝、愛、思いやりの気持ちに心をかよわせれば、ほとんど瞬時に乱れた心拍数は一定に戻ります。エネルギーの存在は、いまこの瞬間に起こっていることを変えます。私たちは、自己と内面の真実との内的関係の源へ、魂へと開かれていきます。

心の情報活動によって、私たちの人間性とケアリング、思いやり、ヒーリング、許し、健康についてでさえも情報提供が行われます。最近のケアリングの理論と心臓学を用いることで、私たちは人間性に目覚めます。心で何が問題なのかを再確認します。なぜなら、私たちを超えて、通じ、私たちのまわりのすべてのエネルギーの場に影響を与えているからです。ケアリング理論の本質であるケアリングの瞬間では、心

と頭がつながり、それがどんな時でも実践の場全体へ影響を与えていると実感できます。従って、私たちの存在は、混乱や分断にも、静かでスムーズなヒーリングにもどちらにもなり得るのです。このようなエネルギーの存在を理解することは、私たちのケアリングとヒーリングに影響を与えます。なぜなら私たちが存在したり、触れたりする基本的な行動は、ほかの人やより広い環境の場とエネルギーが通じ合うからです。

## 看護分野の基盤としてのケアリング学のまとめ

- ケアリング学はひとつの統一された世界観を提供します。すべてはつながっています。それは分離主義者の世界観ではなく、関係性の世界観です。たとえば、私とあなたは分かれています。私たちはそう思っているかもしれませんが、私たちは皆、この人間の場、人間性という海を共有しているのです。

日本の地震や津波の災害経験から、私たちは皆、人間性と惑星である地球、全世界が影響を受けていることを実感しています。母なる自然から、この環境に起こるすべてのことは、人間にも起こりえることだとわかります。人間性の意識や人間の意識レベルの違いは、地球環境に影響を与えるのです。

- ケアリング学は、ヒューマン・ケアリングの実践を導く中心的な価値観を明確にします。英国の同僚は、私たちに次のことを気づかせます。
  - 価値を失った専門職は心がなくなる。
  - 心がなくなった専門職は魂がなくなる。
  - そして、魂がなくなった専門職は価値がなくなる！

従って、私たちは中心となる価値観の重要性と人間の尊厳を維持するためにはどうすればいいのかについて理解します。

- 最後に、ケアリング学は、心と身体と魂の

統一および全人的統合性を守り、維持するための理念と倫理を明確にします。

### ヒューマン・ケアリング理論の構成要素

次に、ケアリング学と心の科学に根ざしたヒューマン・ケアリング理論について述べます。ケアリング学のモデルは、看護の専門性の職業的な基盤である世界観、倫理、理念、理論を形成しています。

カリタス・プロセスの10項目：ケアリングの言葉 — カリタス・プロセスの10項目とは、ヒューマン・ケアリングの中心的な現象について名前を付けた枠組みです。これがないと、目に見えず、知られず、不明、未検討、未発展ということになります。このポストモダンの世界では、自分の言葉を持たなければ、存在できません。ですから、看護のケアリング・プロセスと実践に言葉を持たせることによって、ヒューマン・ケアリングを「見る」ことができ、研究し、実践し、教えることができます。ケアリング・プロセスに名前もなく、記述もなければ、患者、家族、看護師にどのように結果を伝えればいいのでしょうか。私の緑の原本(Watson, J. 1979)で示した元の言葉では、元の10の‘Carative factors’を明らかにし、名前をつけています。ケアリング‘caring’と医学で主流の治療‘curative’を対照的に示すために「carative」という言葉を生み出しました。しかし、私の理論が世界中の看護師やシステムで発展し、元の‘Carative factors’を拡大し、「カリタス・プロセス10項目™」という名前にしました。カリタス・プロセスは、ケアリングと愛、心の中心にある思いやりの深い意味を意図的に理論や実践に伝えます。

### カリタス・プロセスの10項目™ (Watson, 2008)

1. 人間性の維持—自己と他者に対する愛情・親切、思いやり、平静さを持って実践することによる利他主義の価値。
2. 真に存在すること、信条、希望、信念の体系を可能にする。自己と他者の主観的で内面的な生命の世界を受けとめる。

3. 自己と他者に対して感受性を持つ。エゴの自己を超えて、トランスパーソナルな存在になる。
4. 愛、信頼に基づくケアリングの関係を築き、維持する。
5. 肯定的および否定的な感情を表出できるように、他者の話に耳を傾ける。
6. 創造的な問題解決。ケアリング・プロセスを通して「解決策を求める」。知る、存在する、行う、なる、すべての方法を通して、あらゆる自己とケアリング・ヒーリング実践の技を用いる。
7. ケアリングの関係性の中で、トランスパーソナルな教えと学びを経験する。広い意味での健康やウェルネスのコーチング・モデルに向けて、視点を変えた他者の枠組みの中にとどまる。
8. あらゆるレベルでヒーリング環境を創り出す。エネルギーに満ちたケアリングの存在のための超越的な環境。
9. 神聖な行いとして、そのほかの基本的なニーズを慎んで助け、他者の心、身体、魂に触れる。人間の尊厳を維持する。
10. スピリチュアルで神秘的な未知のものへ目を向けると、奇跡が起こる。

### トランスパーソナル・ケアリングの瞬間：理論の本質

この理論は、私たちと他者とのケアリングの瞬間の中に動的に生き生きと存在します。ケアリングの瞬間は、トランスパーソナルです。それは身体レベルにいる2人よりも大きなものを意味します。まったく新しいエネルギーの場がこの瞬間に増幅されます。ケアリングの瞬間は看護師の意識、意図、エネルギーがあふれる存在、心の中心にある心がけによって影響を受け、自己から放出されます。各瞬間は大きく、深く、より複雑な生命の場の一部となり、次の瞬間へ影響を与えるのです。理論に導かれるカリタスの実践看護師およびシステムは、ケアリングの瞬間をヒーリングの瞬間として増幅させるために具体的な習慣を育み、開発します。たとえば、私の本「ポストモダン看護とポストモダ

ンを超えて (Postmodrn Nursing and Beyond)」(Watson, 1999, 2011) では、禪の手洗いについて述べています。看護師は落ち着いて、自分を清め、前の患者または前の状況のために祈りを捧げ、解放し、次の患者を受け入れるために、基本的な手洗いを行うことができます。手洗いは、心の中心にある心がけ、ペースを落とし、落ち着いて、存在する、準備をする方法です。そのほかの習慣には、患者の部屋に入る前に「一息おく」ことがあります。看護師はペースを落とし、深呼吸をして、心に集中し、ケアリングと思いやりを持ってつながり、意識して真に存在します。看護師は、その人、病気や診断の裏側、またはつながっていない行動を「見ます」。

#### ケアリング・ヒーリングの方法—看護からみた看護の進歩

ヒューマン・ケアリングの理論の中心的な最後の要素は、ケアリング・ヒーリングの方法で、既存の作業、スキル、手順を技術的な介入ではなく、ケアリング・ヒーリングの方法として再構築します。カリタス・ナースは、患者の部屋に入るとき、違う意識や意図を持っています。その瞬間に全人的にその人とつながる、真の存在となります。それ自身の中にあるものがケアリング・ヒーリングの方法となります。別のレベルでは、ケアリング・ヒーリングの方法には、看護師がいつも用いている一般のおよび上級実践よりも具体的なものも含まれ、看護師はそのときどきで行っています。たとえば、触れること、自然、灯り、環境的な美しさ、視覚、感覚、嗅覚、触覚、関連する方法です。ナイチンゲールが見出した非侵襲的でエネルギーに満ちた方法が、快適にする尺度、スムーズなアプローチとして提供されます。しかし、それらは主流の実践のほんの一部でしかありません。しかし、現在、ケアリング学の理論に導かれたカリタス・ナースは、ナイチンゲールよりも意識して、伝統的および現代的なエネルギーに導かれた方法を提供しようとしています。このように、より進化した方法が、自分の内面の治療者にたどり着かせてくれるのです。たとえば、マ

ッサージ、意図的なタッチ、ヒーリング・タッチ、治療的なタッチ、視覚化、リフレクソロジー、アロマセラピー、レイキなどです。看護師は、病棟で灯りを消し、静かな時間を設け、カリタスの環境を実施し、カリタスの言葉のポスターを貼り、ニューズレター、病棟レベルの治療プロトコルの変更、場の再構築、コミュニティおよびカリタス・チームを編成するためのカリタス意識の放出に責任を持ちます。病棟やシステムを導く、ほぼすべてのカリタスが、看護師のためのヒーリングの聖域、メディテーション・ルームをつくり、カリタスの場やセルフケア実践を行いやすくしています。これまでの医学実践を超えて、カリタス・プロセスを維持し、自己とシステムをケアリング・ヒーリングに向けて変えていくために必要なことです。

#### 「顔」の倫理

ケアリング学とヒューマン・ケアリング理論の両者の深くに、カリタス・プロセスと同様に、「顔の倫理」があります。顔の倫理は、世界中で私たちが共有する人間性の現実です。ほかの人の顔を見たときに、このことがわかります。神秘と人間の魂の無限性を見ます。他者の神秘と無限性を見るとき、私たちの魂の無限性と神秘が映し出されていることにもなります。この人間を結びつけている意識と顔の倫理は、新たにケアリングと世界の平和を結びつけることにも役立ちます。まとめますと、ケアリング学とヒューマン・ケアリングの理論によって、客観的な「事例」の頭から「顔」へ、患者から魂が入った人間へと移ります。なんとでも「行う」ことから、人間環境がひとつに統一されている現実を認める真の存在へ変わります。ケアリング学とカリタスの意識から、私たちは新しい専門的なケアリング・ヒーリング実践の場を作り、自己とシステムを再構築します。それは日本も含め、世界中で起こっていることです。

最後に、ケアリング学とケアリング理論、理念、倫理、実践、研究は、この世界における私たちの人間性の維持に関する真実です。環境的または生物学的に脅かされているときのヒューマン・ケアリングの維持についてです。そして、

この職業の高貴な美を目覚めさせることでもあります。なぜなら、看護には人間性の世界的な合意があるからです。来週の広島国際ケアリング平和学会でお目にかかれるよう願っています。ケアリングと平和の結びつきをたたえ、中国のことわざをご紹介します。

「もし魂に光があれば、人に美が宿るだろう。  
もし人に美が宿れば、その人の家庭に調和が生まれるだろう。  
もし家庭の中に調和があれば、その国家の中に秩序が生まれるだろう。  
もし国家の中に秩序があれば、世界に平和が導かれるだろう。」

日本赤十字看護大学で皆さんが行っていらっしゃることに敬意を表します。そのような大学から日本の看護領域で初の名誉博士号をいただき、心から光栄に思っています。生涯の宝物です。

ワトソン・ケアリング・サイエンス・インスティテュートの理事長であり、ビデオ撮影家および写真撮影家としてカリタス・アシスタントを務めてくださるロン・レジンスキー氏、バーバラ・ホープ氏とドン・ガイティ氏との二人の役員、そして、本日の通訳者に感謝いたします。

安心して行きなさい(聖書の言葉)

## 文 献

- Watson, J. (2008). *Nursing the Philosophy and Science of Caring*. New revised edition. Boulder, Co.: University Press of Colorado.
- Watson, J. (1999, 2011). *Postmodern Nursing and Beyond*. NY: Elsevier. Reprinted Boulder, Co: Watson Caring Science Institute.
- Levinas, E. (1969). *Totality and Infinity*. Pittsburgh: Duquesne University.  
[www.heartMath.org](http://www.heartMath.org); [www.heartMath.com](http://www.heartMath.com)  
[www.watsoncaringscience.org](http://www.watsoncaringscience.org)

## Philosophy- Theory -Ethic- Professional Practice Model

Jean Watson, PhD, RN, AHN-BC, FAAN

Watson Caring Science Institute, University of Colorado and Anschutz Medical Center

It is a special privilege to be here and share this Honorary Degree occasion with each of you. I am deeply privileged and honored to receive this first Honorary Doctorate awarded by Japanese Red Cross Tokyo, College of Nursing and the first honorary nursing doctorate in Japan. An honor indeed. I want to use this time for an overview of caring science and the theory of human caring. First, I emphasize that caring takes us back to our heart; the heart of our humanity and the heart of our profession; the heart of human caring.

This work offers an evolving caring science

model that embraces our humanity. And it also is a philosophy, a value system, an ethic, a theory, as well as a professional practice model for research and education. Caring Science and human caring theory are both embedded in the Nightingale blueprint of nursing. For example, Nightingale was very clear that nursing is a calling. We come into this profession because we are drawn to offer compassionate human service to humanity. Nightingale was also clear that nursing is a spiritual practice. But somewhere along the way, we've been detoured away from that foundation of Nightingale. The work in caring science includes the language of *Caritas*, which is a Latin

word which gives deeper meaning to caring. Caritas is a reminder that caring is fragile; it's delicate. It's here and then it's gone. It's here and then it's gone. So we have to pay attention to cultivating our knowledge and consciousness of caring. Caring also communicates the connections between caring and Love, offering a deeper ethic and moral foundation of caring as more than a nice way of being, but a special way of Being, and a serious epistemic endeavor.

My definition of theory is from the Latin word *theoria*. *Theoria* literally means "to see", as one definition of theory. Without theory, how we can see our human caring phenomena and see what's right in front of us in terms of our practice. There is a circle for knowledge development. Theory informing practice; practice informing research; research and practice informing theory, it is a circle of knowledge in our development, our evolution as a mature profession and discipline. What we're charged with this moment in our history is to acknowledge that most of our hospitals and medical systems are dominated by an acute medical- treatment, body physical, cure focus. Nursing's caring -healing and health practices have always been there, but caring has being pushed further and further to the margins. Nursing has a responsibility to capture and understand dynamic complex, critical human phenomena and help to transform nursing to serve humanity and human caring needs of society, rather than have its primary focus on medical science-technology and outdated industrial institutional patterns. We are challenged to re-pattern away from the dance of 'doing' - trying to do everything at all costs; the dominate model is the doing model of nursing. Nursing now has to be guided by *Informed Being*, not just doing. Nursing is now challenged to be informed by the consciousness, intentionality, the authentic compassionate caring presence, nursing theory and knowledgeable human values to inform practice.

We now have new knowledge of caring, healing, and health to inform education and practice. I want to emphasize the caring science foundation of the theory, because our view of science informs the-

ory. Caring science helps us to understand that there is a difference between the discipline of nursing and the profession of nursing. The discipline provides the values, the timeless traditions, the ethic, the world view, the philosophical orientation toward humanity; the discipline holds the theories, the orientation to knowledge, the research traditions—the large meta-narrative for timeless heritage and *raison-d'etre* for existence. Therefore it is the disciplinary foundation which informs the profession. Without clarity of the disciplinary foundation, we lose our way in the chaotic demands upon the profession in the day- to- day world. The theory of human caring is located within Caring Science as the disciplinary foundation for the profession of nursing. If nursing attempts to advance professional education and clinical practice without having knowledge and clarity of the discipline, we endanger the survival of nursing. We threaten nursing survival if we become sidetracked from our reason for existing—that is- to serve global humanity and develop knowledge and practices to sustain human caring in instances where it is threatened, personally, environmentally, biologically or otherwise.

Caring science emphasizes the evolution of human consciousness, which moves beyond the material, body-physical orientation to our world. We move beyond 'doing' something to someone, to being- with another, in authentic human-to- human caring-trusting relationship. The 'body as machine' has been the dominate approach in Western medicine and Western nursing, separated us from our humanity and our human caring relationships and connections. Caring science is a different model than the 'body physical' approach. The ethic and world view of caring science is informed by the philosophy of Emmanuel Levinas, a French philosopher (Levinas, 1969). Artistically, I use the 12<sup>th</sup> century art work of Hildegard de Bingen. The image of Bingen conveys the human body residing in a field of 'universal (energetic spirit) consciousness. Levinas refers to this world view as 'Ethic of Belonging'—that is, acknowledging we all 'Belong' to this infinite field of universal cosmic Love 'before'

our separate Being. This view is consistent with Nightingale's notion that the nurse's responsibility is to put the patient in the best condition by which nature can heal. Healing is an inner process and related to being- in- right- relation with Nature/ Source. This unitary caring science world view is congruent with Levinas's philosophy and ethic, but related to wisdom traditions and indigenous people across time; consistent with Eastern philosophies and Asian cultures. This ancient and increasingly current world view acknowledges everything is connected in a unitary field of life itself - a unification of everything. A unitary world view is now tied to modern quantum thinking and quantum fields. This view, which informs caring science, also is related to a definition of healing, which is different from curing. A definition of healing is 'being- in right-relation with Source'-the infinite field of cosmic Love-Spirit, breath of life itself, that energetically renews us and restores us.

Next I emphasize some of the heart science research which helps to underpin caring science. In the past few years, I have been doing work with the Institute of HeartMath, which is a research and training institute in California. ([www.heartMath.org](http://www.heartMath.org); [www.heartMath.com](http://www.heartMath.com)) This institute, along with others in the USA, such as The Cleveland Clinic Heart-Brain Institute are researching the heart-brain connection - the communication between the two, discovering that the heart and brain are only one organ, not two. The heart is not just a pump, but an energetic system which radiates energy beyond body physical level. This work is affirming what we already know at some deep level. This research is showing that the heart actually sends more messages to the brain than the brain sends to the heart. So, if we shut our hearts down and only work from our head, we work from fear, from ego, from control, from domination, Et cetera. When we work from an integration of the heart and head, we realize the source of our basic human experiences of caring, of compassion, of truth, of beauty, of love, of healing—they all reside in the heart.

This research also affirms the heart-brain connection—whereby the heart sends something like 80 percent of its intelligence to the head, in contrast to 20 percent messages from the head to the heart. This scientific understanding has direct relevance to human caring practices in the field for nurses and all practitioners. This research on the heart demonstrates that when we're fearful, we're rushed, we're hurried, we're impatient, we're angry, our heart rate variability looks very chaotic and irregular. However, as soon as we pause, breathe and fall into our heart's center, hold silence, and loving gratitude in the heart, our heart rate variability becomes smooth and 'coherent', radiating a calming, higher vibration energetic field into the environment. This shift from heart chaos to heart coherence, changes almost instantaneously when we pause, stop, breathe and connect with our heart with feelings of gratitude, love, caring and compassion. Our energetic presence changes what's happening in the moment; we are opening to Source, to spirit to inner relation with deep self and inner truth.

This heart intelligence is what informs our humanity and our decisions around caring and compassion, healing, and forgiveness, and even health. By drawing upon the latest heart science with caring theory, we awaken our humanity; we reaffirm that what we carry in our heart matters because it's communicating beyond us, affecting the entire energetic environmental field around us. In a caring moment, which is the essence of the caring theory, we realize that our alignment with our heart and our head is affecting the entire field of practice ? in any given moment. Thus, our presence can be either chaotic and fragmented or calm and soothing and healing. Such understanding of our energetic presence, affects our caring and healing modalities because such basic acts as our presence and our touch is energetically communicating to the other person and the broader environmental field.

**Summary of caring science as disciplinary foundation of nursing:**



- Caring Science offers a unitary world view. Everything is connected. So it's a relational world view, not a separatist world view. For example, I'm not separate from you. We might think we are. But we all share this human field, the ocean of humanity.

From your experience here in Japan with the earthquakes and after affects, we all realize humanity and Planet Earth were affected, all over the world. Mother nature affirms, everything that happens to the environment also happens to the human; likewise, the consciousness of humanity and different levels of human consciousness affect the global environmental field.

- Caring science makes explicit core values that guide human caring practices. A colleague of mine in England reminds us:
  - Any profession that loses its values becomes heartless;
  - Any profession that becomes heartless becomes soulless;
  - And any profession that becomes soulless, becomes Worthless!

Thus, we understand the importance of core values and how they guide our orientation to preserving human dignity.

- Finally, caring science makes explicit our philosophical and ethical orientation to honoring and sustaining unity of mindbodyspirit and integrity of whole person.

### **Components of Theory of Human Caring:**

The next section, explores the theory of human caring, which is informed and grounded in caring science and heart science. Caring science model shapes the world view, the ethic, the philosophy and theory - the disciplinary foundation for the nursing profession.

The Ten Caritas Processes: The language of caring - 10 Caritas Processes name and frame the core phenomenon of human caring, which is otherwise invisible, unseen, unknown, unexplored, and under-developed.

In this postmodern global world of our time, it has been noted, if you do not have your own language you do not exist. So languaging nursing's caring processes and practices allows for 'seeing', researching, and practicing and teaching human caring. If we cannot name and document caring processes, how can we explore outcomes for patients, families, and nurses? The original language presented in my original green book (Watson, J. 1979), identified and named the original 10 'Carative factors'. I made up the term 'carative' to make the contrast between caring and curative, which is medicine's domain. However, as my theory developed through working with nurses and systems worldwide, I expanded the original carative factors and renamed them: the Ten *Caritas* Processes™. The caritas processes bring the deeper meaning of caring and Love and heart-centered compassion more intentionally into the theory and practice.

### **Ten Caritas Processes™ (Watson, 2008)**

1. Sustaining Humanistic–Altruistic Value by practice of loving-kindness, compassion and equanimity with self/other.
2. Being authentically present, enabling faith/hope/belief system; honoring subjective inner, life-world of self/other.
3. Being sensitive to self and others by cultivating own spiritual practices; beyond ego-self to transpersonal presence.
4. Developing and sustaining loving, trusting-caring relationships.
5. Allowing for expression of positive and negative feelings—authentically listening to another person's story.
6. Creatively problem-solving—'solution-seeking' through caring process; full use of self and artistry of caring-healing practices via use of all ways

- of knowing/being/doing/becoming.
7. Engaging in transpersonal teaching and learning within context of caring relationship; staying within other's frame of reference-shift toward coaching model for expanded health/wellness.
  8. Creating a healing environment at all levels; subtle environment for energetic caring presence.
  9. Reverentially assisting other basic needs as sacred acts, touching mindbodyspirit of other; sustaining human dignity.
  10. Opening to spiritual, mystery, unknowns—Allowing for miracles.

Transpersonal Caring Moment: the essence of the theory -

Where this theory is aligned, dynamic and living is in the caring moment that we have with another person. The caring moment is transpersonal. That means it is larger than just two people coming together at the body physical level. An entirely new energetic field is manifest in that moment. The caring moment is affected by the nurse's consciousness, the nurse's intentionality, the nurse's energetic presence; his or her heart-centered mindfulness, radiates beyond self to the environmental field. Each moment becomes part of the larger deeper complex field of life and affects the next moment. Theory-guided Caritas practice nurses and systems are cultivating and developing very concrete rituals to manifest the caring moment as a healing moment. For example, in my book, *Postmodern Nursing and Beyond* (Watson, 1999, 2011) I discuss the 'zen' of handwashing. By that nurses can use basic hand washing as a way to calm down, to energetically cleanse oneself, to bless and release the last patient or situation, to receive the next person. Hand washing is a way to ritualize heart-centered mindfulness, slowing down, calming down, being present, being available. Other rituals include 'pausing' before entering the patient's room. As nurses slow down, breath and focus on the heart, they connect with caring and compassion and set their intentionality to be authentically present. The nurse seeks to 'see' - who is the person, behind

the disease, behind the diagnosis, behind the disease, or even the behavior not liked.

Caring Healing Modalities—advancing nursing *qua* nursing

The last core component of the theory of human caring addresses caring healing modalities, reframing conventional tasks, skills, and procedures as no longer technical interventions, but now become as caring—healing modalities. The Caritas nurse holds a different consciousness and intentionality when entering the patient's room; the Caritas conscious nurse is not just doing a task or skill, they are offering a caring-healing modality, including authentic presence and connecting with the whole person in that moment. That in itself becomes a caring-healing modality. At another level, the caring healing modalities incorporate and define more specific general and advanced practices that nurses have used across time, but have been delivered ad hoc. For example, touch, nature, light, environmental aesthetics, auditory, visual, sensory, olfactory, tactile and related modalities. Non-invasive and non-intrusive energetic modalities identified by Nightingale, have been offered as comfort measures, and soothing approaches, however, they have been tangential or on the margins of dominant practice. However, now Caritas conscious nurses, guided by caring science theory are more intentional about offering historic and contemporary energetic modalities, from Nightingale. These more advanced approaches help the person to access their own inner healer—such as for example: massage, intentional touch, healing touch, Therapeutic touch, visualization, reflexology, aroma therapy, Reiki, and so on. Nurses are taking responsibility for dimming lights, creating quiet time on the units, implementing caritas environment, creating Caritas language posters, newsletters, changing treatment protocols at unit level, repatterning the field, radiating caritas consciousness to create community and Caritas teams. Almost all Caritas guided units or systems have created healing sanctuaries or meditative rooms for

the nurses, to facilitate caritas field and self- caring practices, necessary to sustain Caritas processes and transform self and system toward caring-healing, beyond conventional medical practices.

### **The Ethic of 'Face'"**

A deeper underlying both Caring science and theory of human caring as well as the Caritas Processes is the 'Ethic of Face', explored by Levinas, deepening the Ethic of Belonging. Underlying the ethic of face, is the reality of our shared humanity around the world. We capture this when we look into the face of another person, we're looking into the mystery and the infinity of the human soul. When we look into mystery and infinity of other it mirrors back the infinity and mystery of our soul. This awareness and ethic of face, which unites all of humankind, helps us make new connections between caring and peace in our world. So in summary, Caring Science and theory of human caring moves us from the objective 'case' mindset, to the 'face', from the patient to the spirit-filled person. It moves us from 'doing' at all own costs. to authentic presence to acknowledging the unitary reality of human-environmental-planetary ones. From Caring science and caritas consciousness, we have open space to create new professional caring-healing practices, totally re-patterning self and system and society, which is happening around the world, including here in Japan.

Finally caring science and caring theory, philosophy, ethic, and practice and research, is really about sustaining our humanity in the world. It's about sustaining human caring in instances where it's threatened, be that threat environmental or biological. And it's also about awakening to the noble beauty of this profession, because nursing has a global covenant with humanity. I hope I will see some of you in Hiroshima next week for the International Hiroshima Caring and Peace Conference. To honor the connections between caring and peace, I offer the Chinese proverb:

" If there's a light in the soul, if there's light in the soul, there's beauty in the person." You do one at a time. If there's light in the soul, there's beauty in the person.

If there's beauty in the person, there's harmony in the house.

If there's harmony in the house, there's order in the nation.

And if there's order in the nation, there will be peace in the world.

I congratulate you for the work that you're doing here in the Japanese Red Cross College of Nursing, Tokyo. And I thank you from my heart for the privilege and honor of being with you and receiving this honorary doctorate from your College, the first of its kind from Japan. It is a treasure for a lifetime.

### **Postscript**

I recognize Ron Lesinski, founding Board President, Watson Caring Science Institute and Caritas Assistant as videographer and photographer, and two of my board members, Barbara Hope and Don Gaiti, and certainly, my translator for your lovely help here today.

Go in peace.

### **References**

- Watson, J. (2008). *Nursing the Philosophy and Science of Caring*. New revised edition. Boulder, Co.: University Press of Colorado.
- Watson, J. (1999, 2011). *Postmodern Nursing and Beyond*. NY: Elsevier. Reprinted Boulder, Co: Watson Caring Science Institute.
- Levinas, E. (1969). *Totality and Infinity*. Pittsburgh: Duquesne University.  
[www.heartMath.org](http://www.heartMath.org); [www.heartMath.com](http://www.heartMath.com)  
[www.watsoncaringscience.org](http://www.watsoncaringscience.org)