

催眠 (Hypnosis)

長谷川明弘

はじめに

催眠については様々な意見や考え方が存在する。催眠はとても有効なものであるという人から催眠など存在しないと言い切る人までいろいろな人がその人独自の考え方をもっている。しかし、その歴史を振り返ると催眠は流行と忘却の繰り返しとなっていることが分かる。また、それぞれの時代の人々からは信頼と不信をもって受けいられていたことも分かる。これは現代も変わらない状況だといえる。まずはその歴史的背景から展開して行くことにする。

催眠の歴史的背景

◎古代から近世

催眠はかなり最古の時代から存在したものとされている。エジプト、ギリシャの時代の古代には祈祷師や僧侶、神官によって宗教的な儀式に用いられていたという記録がある。

中世になって忘れ去られていた催眠は近代になって再び脚光を浴びることになる。18世紀後半になってやっと催眠を科学的研究の対象とするきっかけになったのはメスメル (Mesmer, F. A ; 1734-1815) である。

メスメルは催眠現象を「動物磁気」と呼び、それは宇宙には人間の役に立つ目に見えぬ気体が満ちあふれていて、それが人体に注入されると、どんな病気でもいやされる、と説く複雑な理論を打ち立てた。メスメルは当時のパリにおいて不治の病と見なされていた患者を何人か治癒させて脚光を浴びていた。その当時のフランス政府は調査委員会を設置して、「動物磁気説」の検討に乗り出した。

その結果、「動物磁気説」は否定されて排斥された。そしてメスメルは信用を失いオーストリアに戻って、失意のうちに死亡した。今日ではメスメルの説は「動物磁気説」の他に「メスメリズム」とも呼ばれている。

その後、1840年代になってスコットランド人のブレイド (Braid, J) は科学的研究の結果メスメリズムを否定した。また、凝視法と暗示の技法を考案し広め定型的な催眠誘導法のきっかけとなった。

1890年、フロイト (Freud, S) は当時盛んだった催眠研究に興味をもちフランスを訪れた。しかし、彼は催眠誘導法が未熟だったらしく(当時は威圧的な誘導法が主であったため) 効果を見ることがなかった。そしてフロイトは催眠を捨て精神分析学を創設していった。いまでは精神分析を主とする人たちの中には催眠について理解を示さない人が存在するのはこのためだと考えられる。

◎現代における催眠

現代の催眠研究は催眠現象の解明にとどまる事なく、心理療法の発展にも貢献している。

20世紀になってアメリカの行動主義者ハル (Hull, C. L.; 1884-1952) やスタンフォード大学のヒルガード (Hilgard, E. R.) といった科学的な実験のために規格化された方法で催眠誘導して催眠深度や催眠現象を研究する人々が登場してきた。

また、アイゼンク (Eysenck, H. J.) やウォルピ (Wolpe, J.) は臨床的研究と実験研究の両方を織り交ぜながら「行動療法」の確立に役立てたと考えられる。

一方、ハルの講演を学生時代に聴いて催眠に興味をもち独自の催眠研究を進めていったエリクソン (Erickson, M. H.; 1901-1980) はハルの定型的な催眠誘導はその人個人の個性を無視したものだという考えを持ち、その人個人に合わせた独特な催眠誘導法を確立していった。それは現代のアメリカの心理療法に影響を及ぼしている (※詳しくは「ブリーフセラピーとは」参照)。そのなかでもエリクソンとの交流や討論を通して多大な影響を受けたといっている家族療法家のヘイリー (Haley, J) は「会話によるトランス誘導を強調することで催眠を人と人との間のある特殊なコミュニケーションの型」として再定義した。

おわりに

今日では、コミュニケーションという立場から催眠を取り上げることは心理療法への応用性の広さから催眠が見直されつつある。

【参考・引用文献】

- H. D. バーンズ 1968 (銀鏡 1971) 催眠力 白揚社
池見酉次郎 1968 催眠 心の平安への医学 日本放送出版協会
J. ヘイリー 1963 (高石昇 訳 1986) 戦略的心理療法 黎明書房
J. Haley 1973 Uncommon Therapy The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D. W. W. NORTON
L・M ルクロン 1971 (生蔵 1981) 催眠のすべて 講談社現代新書
三井田博郎 (監) 1988 教育催眠とその技法 文化書房博文社
宮田敬一 1985 ミルトン・エリクソンの心理療法における基本的枠組み
新潟大学教育学部紀要 第27巻 第1号 p9-16
成瀬悟策 (編) 1992 催眠療法を考える 誠信書房
成瀬悟策 (編) 1992 催眠療法 現代のエスプリ 至文堂
斎藤稔正 1987 催眠法の実際 創元社
多胡 輝 也 (著) 1968 催眠誘導の技法 誠信書房
吉本武史 加藤薫 (編) 1993 現代催眠入門 教育メディア