

〈書評〉

解決指向催眠実践ガイド

ビル・オハンロン 著

上地明彦 訳

金剛出版 2011年刊

ミルトン・エリクソンの心理療法や関連するアプローチを紹介する書籍の中で、邦訳が1番多いのがオハンロン氏の著作である。邦訳は恐らく10冊ほどになるであろう。それらの中で、特に催眠を中心に取上げた書籍としては、「ミルトン・エリクソン入門」「ミルトン・エリクソンの催眠療法入門」(いずれも金剛出版)に続いて3冊目となる。また本作は、「可能性療法(誠信書房)」「インクルーシブセラピー(二瓶社)」といったガイドブックシリーズの3冊目として出版された。

御存じの方も多いと思うが、オハンロン氏は、ミルトン・エリクソンの晩年に直接指導を受けた1人であり、臨床、教育・研修、専門書の執筆を精力的にかつバランス良く行っており、催眠、解決指向アプローチ、可能性療法、インクルーシブセラピーと自らの実践を拓げてきた人である。

本書は、多面体とも言えるミルトン・エリクソンに光を当て、その出てきた影を説明する試みとも言える。あるいはミルトン・エリクソンの催眠実践に補助線を引いて全体像を明らかにしようとする試みである。

本書の原題は、”A Guide to Trance Land - A Practical Handbook of Ericksonian and Solution-Oriented Hypnosis -”となっており、全13章で大きく二部に別れている。はじめに、第I部 解決指向催眠の基本要素、(1)許容、(2)前提、(3)スプリッティング(切り離し)、(4)リンキング(結びつけ)、(5)散りばめ、(6)その他の基本要素となっており、第II部 解決指向催眠の実際、(7)催眠言語、(8)催眠の本質について知りたかったが、深くトランスに入りすぎていて訊けなかったこと、(9)クライアントがトランスに入った後、どうしたら望む成果をあげることができるのか?、(10)包括的介入法、(11)解決指向催眠ヒッチハイク・ガイド、(12)痛みのトランス/癒やしのトランス、(13)エリクソニアンアプローチで行う催眠療法の手順、おわりに、参考文献、となっている。第I部は、入門編、第II部は実践編という捉え方ができると思う。

読者は、オハンロン氏が示したスキルを

断片的に抽出して学ぶ形となる。スキルを1頁から2頁に示してあり、面接の流れとして学べないのは、無い物ねだりかもしれないがどこか物足りない。しかし各スキルの具体的な表現が示されていて学ぶ上での指針が丁寧に示してある。スキルが断片的に示された本書のような形式の書籍を多数執筆しているオハンロン氏が意図しているのは、恐らく読者自らのやり方を創り上げることを狙っているのであろう。本書の内容は、単純であるが簡単ではない。本書を読んでは、書いてあるスキルを試み、また読み返し、また試みるという読み方をお勧めしたい。仲間内での学習会や、本会が主催するような適切な研修会で体験的に学んでもらえるとなお良い。

本書の「はじめに」で、実践哲学の違いに基づいた言葉づかいの違いが「許容アプローチ」と「権威アプローチ」として説明されている。「許容アプローチ」が本書全体を一貫している。また解決指向催眠と伝統催眠の違い(p.15)が記してある。両者の違いを説明することは重要であるものの、評者の個人的見解ではあるが、解決指向催眠を創始したミルトン・エリクソンが1980年に没して30年以上が経過した現代は、伝統と解決指向を区別するよりも、包括的(インクルーシブ)に捉えて学ぶ時期を迎えているのではないかと考えている。エリクソン自身が、実験催眠を含め従来の(当時の)催眠実践を徹底的に行った中で、このやり方が生まれた。催眠を習得する場合、解決指向催眠のみを学び、伝統的なのは古典だから学ばないという姿勢はどこか歪な学び方に思えて仕方ない。特別に新しい催眠を学んでいるとか、新しい方法を教えているとアピールする時代ではない。伝統や古典が今日まで残ってきたことに重要な意味が存在するのではないだろうか。

さて、第I部の入門編は、いわば、アイビイらによるマイクロカウンセリング(福原・アイビイ・アイビイ,2004;風間書房)に繋がる場所がある。つまり心理療法の学派を問わず、様々なアプローチで適用できるスキルや表現が含まれている。本書に記してあるように、スキルに含まれる要素

が同時に適用される(p.23)ため、マイクロカウンセリングのように、ピラミッドのような階層構造でスキルが用意されているわけではない。この点は、本書に先だって出版された2冊のガイドブックシリーズにも共通した特徴となっている。オハンロン氏がエリクソンの貢献の一つとして「利用法」を挙げている。1章「許容」は、クライアントに主体性を委ねるための表現、若しくは、クライアントから主体性を引き出す表現が紹介され、「利用法」を実践する上でのヒントを示しているため多めのページを割いて解説してある。「利用法」や「許容アプローチ」で押さえておきたいのは、クライアントの考えや行動における主体性を尊重することは、セラピストにとっては、柔軟性が求められることになる。柔軟性は、臨床実践をするものにとっての基本的なスキルとも言えるのではないだろうか。2章「前提」は、文脈に注目するスキルが紹介されている。エリクソンは、「利用法」と「散りばめ」を本領域への貢献と捉えていたという。3章から5章までが「散りばめ」を習得するスキルとして位置づけられよう。3章「スプリッティング(切り離し)」、4章「リンキング(結びつけ)」は、5章「散りばめ」に至るまでのスキルをさらに細分化して紹介してある。6章「その他の基本要素」は、短い解説と共にスキルが紹介してある。この内容は、エリクソンから影響を受けた他の実践家たちが、別の光を当ててエリクソンの全体像を捉えようとした枠組みと共通した内容が示されているように読み取れる(例えば、RossiのYes Setなど)。

続いて第Ⅱ部では、7章「催眠言語」としてⅠ部を補う内容が示されている。日本語は、英語と異なり主語を明らかに示さなくても表現できる特徴を有していることから、催眠言語としての特徴を備えているように思われた。この点は、私たちが実践を進めていく上での工夫が求められるし、今後に適用可能性が残されている。8章と9章は本書の中核となる内容であろう。8章は 包括的な催眠の学びのための指針として、一般的に観られるトランス指標(p.82)、トランス現象として起こる変化(pp.96-98)は、催眠を学びたい方や実践をしている方にとって有用な表となっている。特に9章はオハンロン氏がエリクソンのアプローチを消化する中で生まれたアイデアが盛り込まれている。9章で紹介されている「問題のクラスと解決のクラスモデル」は、既に

「ミルトン・エリクソンの催眠療法入門」で1章分を割いて解説が行われている。それゆえに本書では、要点を押さえた説明が行われている。是非とも合わせて読まれることを勧めたい。10章「包括的介入法」は、オハンロン氏が至った包括的(インクルーシブ)な視点が紹介されている。また本書のまとめのような位置づけの章でもある。11章は、本書を再度復習するための要点が記され、12章は、オハンロン氏がトランスの捉え方について別の視点を紹介している。13章は、ミルトン・エリクソンの心理療法アプローチとして全体の手順を紹介してある。「おわりに」では、本書から離れて、人から学ぶことを勧め、まとめとしてある。

また参考文献は、「ミルトン・エリクソン入門」と同様に、ミルトン・エリクソンに関する専門書が多数掲載され、読者が直接学びとって自らの実践を創り上げるための工夫が至る所に示されている。訳者がオハンロンの真意を汲み取って邦訳された専門書を加えている点にも注目したい。

訳者の上地氏は、本書を訳した後、2013年夏にはランクトン氏の「願いをかなえる自己催眠(金剛出版)」を訳して刊行されている。最近はギリガン氏の書籍の訳を進めていると聞く。出版されるのが楽しみである。

実は、評者が一番最初に参加した海外講師による研修会がオハンロン氏の初来日の1992年夏のワークショップであった。オハンロン氏のワークショップは、会場を動き回りながら、鋭い切れ味の解説や実演を交えた内容であった。受講してみて、オハンロン氏が緻密に考えながら振る舞っている印象を評者は受けた。印象に残ったのは、研修会に出て知識を得て満足するのではなく、習ったことを実際に試みて、できなかったものは忘れて、次の新しい研修会に参加して学んでいく姿勢を持った研修生の習得が早いというような話であった。

本書を評しながら気づいたのは、オハンロン氏自身も師であるエリクソン同様に多面体であり、オハンロン氏の中から出てきたひとかけらが本書であり、オハンロン氏自身のアプローチを紹介する側面と、ミルトン・エリクソンのアプローチを学ぶ参考書として位置づけられる。

(東洋英和女学院大学 長谷川明弘)

以上。3715文字

規定文字は25×150行 3750文字