



② ミルトン・エリクソンが使った技法

「無意識」の力を信じる

前節で、「人間は『人』である以前に、『生物』であるわけです。そして生物というのはすべてからく、適応的であるようにつくられています。それが『自然』なのです。ヒトは良くなる、元来ヒトはその力を持っている、そのことを彼（エリクソン）は自身の体験から知っていたし、また臨床実践を通して、それを証明し続けたのです」と申しました。

「人」である以前に「ヒト」である、このことをしばしば人は忘れがちです。

忘れがちというより、それを否定したがる、すなわち「人」は他の生物とは違うのだ！ということを強調したがる傾向があります。そのときに強調されるのが、「意識」とか「理性」の存在です。



心理療法もまた、「意識」「理性」を中心に展開してきました。フロイトが「無意識」を発見したところから心理療法の一つの流れは始まりましたが、そこでのテーマは一貫して「無意識の意識化（洞察）」です。実験心理学系の流れにおいても、認知メカニズムの解明、および行動の意識的な制御の話が中心です。また人間学派の人たちは、よく「気づき」という言葉を使います。それぞれ使っている言葉は微妙に違いますが、生物学的なものよりも、意識・理性のほうを中心に据えている点は共通しています。

ところがエリクソンは、逆のことを言ったのです。「無意識のほうが意識よりも、より多くのことを知っており、力も強い」「無意識に任せておけばうまくいくことも、意識の混入によって妨げられる」と（だから「意識化」の作業を、彼はあまりしなかった）。

確かに、そう言われてみると、そうなんですよねえ。人って、何かするときに、いちいち「これ、どうするんだっけ？」と考えてやっていますか？ 考えているときって、できてないときであって、できているときって考えてないですよ？ それこそ無意識に、自然に、自動的にやりますよね。

それが生命維持活動（例えば、心臓を動かす、体温を一定にする、消化吸収する、代謝する）となると、完全に意識の関与はゼロです。日常生活上の基本的なこと（例えば、身体を動かす、食べる、眠る、しゃべる、人と関係する）も、人々はほとんど考えずにやっています。「感情」もそうです。

要するに、「生きる」ことに必要なことのほぼすべては、「意識」ではなく「無意識」がやってくれているのです。

クライエントさんたちの多くは、こうした「生きる」基本に関する相談に來られますが、それって、考えるからわからなくなってるんじゃないでしょうか。眠ることを考え始めたら、眠れなくなりますよね。考えなくたって、人間は必ず眠るんですけど。すべてのヒトは、眠る力を（生物学的に）持っているのです。

エリクソンは言いました。

「心理療法とは、クライエントが持っていないものを与えることでも、持っているものを矯正することでもない。持っているにもかかわらず、使われていないものを引き出すことである」（これ、極意）

「使われていないもの」の多くは、「無意識」に属します。ですので、この極意実現のための第一歩は、「無意識」の力を信じることです。次にそれを引き出すこと、ですね（ちなみに「無意識」は、クライエントだけでなく、カウンセラーも持っている）。

そして、「無意識」はしばしば、トランス状態の中で、最も大きな力を発揮するものです（例えば、火事場の力）。エリクソンが催眠を多用したのは、そうした理由からだったのです。

ペース&リード

ここで少し技法的な話にふれておきましょう。

エリクソンのところに催眠療法を求めて、ある男が訪ねてきました。彼は何人もの催眠療法家のところを訪ね歩いていたのですが、どこでも断られてしまうんです。なぜなら、彼は面接室の中でじっとしていることができなかった（椅子にも座ってられない）からです。

エリクソンは彼の治療を引き受ける際に、一つ条件を出しました。それは「この部屋の中を歩き回っていてくれるなら」でした。男は喜んで応じました。

歩き回っている男を見ながら、エリクソンは「歩き方に指示を出してもいいかい？」と尋ねました。男は一瞬怪訝な表情を浮かべましたが、これにも応じました。それからエリクソンは、歩く方向やペースについて、細かく指示を出し始めました。そして、徐々に、その指示を出す間隔を空けていったのです。しばらくすると、次の指示が出るまで、患者は立ち止まって待つようになりました。また、歩くペースをどんどんゆっくりにしていき、椅子のほうに近づいていくようにもっていきました。四〇分もこんなことを続け、男がついに椅子に座ったときには、彼はすっかりトランスに入っていたのです。

いかがでしょうか。これが第1章で説明した「ペース&リード」です。エリクソンは、クラ

イエントがどんなものを持ち込んできたとしても、とりあえずそれに合わせ（ベース）、合ったならば、その方向性を徐々に変えていって、治療ゴールへと導いていった（リード）のです。

ペーシング（合わせる）というのは、いわゆる「受容・共感」とはぜんぜん違うもので、「真似る」に近い感じですね。例えば、怒鳴り込んできたクライエントがいたとしたら、一緒になつてこつちも怒鳴るみたいな感じ。しばらく双方で怒鳴り合つて、お互い息が上がってきたら、「疲れたね、ちょっと休もうか」とリードし、そして「いやあ、アンタもなかなかやるねえ」「いいえ、あなたこそ」などと、和気藹々、穏やかに、建設的な意見交換をしていく、こんな感じですね。

これは、前節でお話した「ユートイライゼーション（利用・活用）」の概念を、技法的に説明したものと言つていいでしょう。

混乱技法

この事例でエリクソンは、患者をトランスに入れるのに、かなり長い時間を使っていますが、一瞬でトランスに入れることも彼はできました。そのときにしばしば彼が用いた技法が、「混乱技法」です。