

■ 原著

響き—トランス—治療：
シャーマニズム、科学、音楽精神療法における変性意識状態

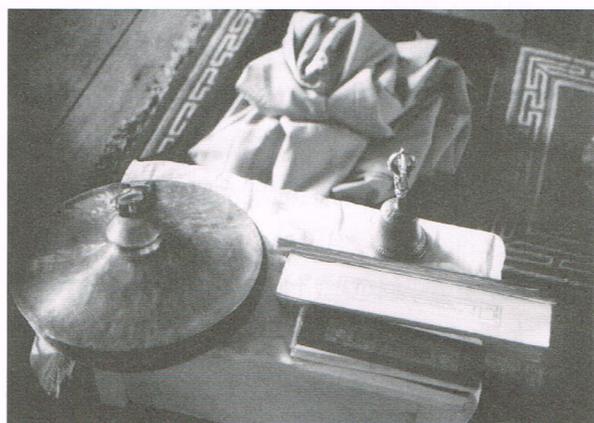
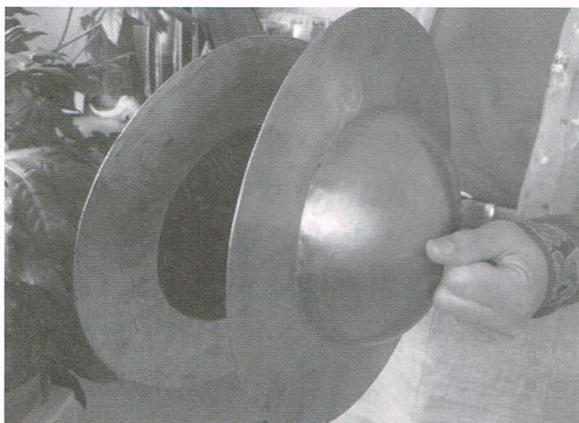
ザビーネ リトナー、ハイデルベルク大学病院

九州臨床音楽療法学会における講演内容(2011年10月30日、福岡)

目次：

1. 導入
2. 概念の説明
3. 音楽療法における変性意識状態と音響によるトランス
4. 音楽療法と「儀式的ポーズ (Ritual Body Postures)」
5. 事例：「大地に向かって血を流しなさい」
6. 研究：「脳波における音響とトランス」
7. 事例：「一撃的 Schlag-artig (突然の)」
8. おわりに

1. 導入



ハイデルベルク大学病院にある音楽療法との関連で用いられたチベットのシンバル「rölmö」とその原産地であるブータンの仏教寺院

この響きに関する独特な効果を研究するにあたっては、様々な方法で行う事が可能です。物質の構成や楽器の形態、室温、打つ強さなどの変数に依存している周波数スペクトラムを測定することもできますし、この響きに対する反応として最新の画像処理方法を用い、それを聞いた人々の右側の前頭葉と側頭葉にみられる美しい色の活動を可視化することもできます。この響きを特に心地よいものとして経験した人は、おそらく左側の側頭部と額の領域の活動が増している事に気がつくでしょう。私たちはまた有機体の響きに対する反応との個人的な相関関係を見つけ出すために、音を聞いた人達にインタビューを行うこともできますし、そしてその回答の内容を分析し評価することができます。また唾液パラメーターや血液構成、心拍数変動性の前-後デザインを調査することもできます。聴取者には、例えば響きが心身の状態、ストレス耐性などに与える影響についてアンケートに答えてもらうこともできますし、人生における満足度を統計的に計ることだってできるかもしれません。このようにひとつの音からもっと多くの調査ができるに違いありません…。

しかしこの楽器をただ一度だけ鳴らすことの中に潜んでいるかもしれない魔法とは、一度きりの音が治療行為の中では転換点として作用するかもしれない魔法のことであり、人生においてどのような方向へ進んでいくのか予測もつかない瞬間を決定する魔法でもあり… これらはすべて自然科学的な測定方法では把握できません。このような事柄に関しては、物語で説明しなければなりません。研究者などがいわゆるナラティブ(物語)と呼んでいるものです。そしてそのような物語をこれからお話したいと思います。

音楽療法において音がなにを引き起こしうるのか、いわば集光レンズで収束したように具体的に述べてみたいと思います。しかしながらこの物語に関しては最後の部分まで辛抱強く読み進んでいただく必要があります。

2. 概念について

このヴェーダ(吠陀)¹の目印である OM は、人間の意識に対する探索と、原型や地図学を用い把握できそうにない現象を説明しようとする試みであり、それが既に 2500 年以上も前のことである事を思い起こさせてくれます。

¹ 古代インドバラモン教における聖典の総称 (訳者解説)



OM

1. Jagrat — 覚醒意識状態
2. Sushupti — 夢の意識状態
3. Svapna — 夢の無い深い眠り
4. Turiya — 上位意識、宇宙的、神的な意識状態、純粋な無としての意識状態

OM-Zeichen aus den Mandukya-Upanishaden,
Atharva-Veda, etwa 800 · 500 v.Chr.
(in: Fischer-Schreiber, 1986, zitiert nach Scharfetter, 1995)

この「Veränderten Wachbewusstseinszustände 変性意識状態」[直訳で「変性覚醒意識状態」]という合成語（以下 VWB に省略）は、覚醒と眠りを越えたところにある意図的な知覚変容を含んでいます。ここで大切なことは、この状態が自らの自由意思によって求められたものであり、また能動的に [その状態から] 再び離れることができるということです。病的な意識変容、例えばショック、トラウマ、高熱、昏睡、精神病の発症などとは、この部分で区別されます。

基本的には以下のように区別されます。

・ 宗教的、シャーマニズム、忘我的トランス : **inside out**

これは身体の内側から生じる知覚の広がり、外側にあるもうひとつの現実世界の次元へ移行することを意味します。例えば東ペルーにおける Shipibo シャーマン [シピボ族²] による夜間に行われるアヤフアスカ飲料³によるビジョンの「旅」など。(Rittner, 2008 参照)

・ 憑依によるトランス : **outside in**

これは例えば霊的存在が体内に入ることなどによる、外側から内側へ向かって起こる知覚拡大を意味します。例えば日本の本州にある恐山の憑依媒体であるイタコなど。

・ 瞑想状態 :

意識明瞭かつ身体的には平静で、深くリラックスした状態にあること。例えばビパッサナ Vipassana 瞑想や禅の瞑想のように。

アメリカで 1960 年代に活躍した現代の意識研究における先駆者ルドヴィヒは、誘発要因(つまり[変性意識]誘導法)の如何にかかわらず生じ得る、変性意識状態での現象を以下のように記述しています。

² 太古の昔から自然と共存。原始的な暮らしが残っており薬草の知識が豊富なシャーマンたちが住んでいる。

³ Ayahuasca: ブラジル産のキントラノオ科のつる性植物; 中枢神経系の治療に役立つ強い幻覚作用を持つアルカロイドが採れる; その飲料 (訳者解説)

変性意識状態における共通の現象
(ルードヴィヒによる)

- 思考の変容
- 時間感覚の変容
- 身体像の変容
- 自己コントロールの喪失に至るまでの変容
- 知覚の変容：視覚や聴覚などの共感的、幻覚的な現象
- 自・他境界の解体から消失まで
- 強烈な情動
- 意味体験の変容
- 新生や再出生の感覚
- 被暗示性の昂進

(Ludwig,1966)

ディトリッヒは、1985年に彼が行った画期的な実験調査により、トランス状態を誘導する如何なる刺激や方法に関わりなく、どれにも5つの主要な体験が含まれることを見つけ出しました。この5つの次元をディトリッヒは「変性意識状態の生成因によらない構造」と呼びました。

変性意識状態における共通体験次元
(ディトリッヒによる)

- 不安に満ちた自己一解体 (AIA)
- 大洋的自己拡大 (OSE)
- 視覚的構造変換 (VUS)
- 聴覚的変容 (AVE)
- 覚醒度の低下 (VIR)

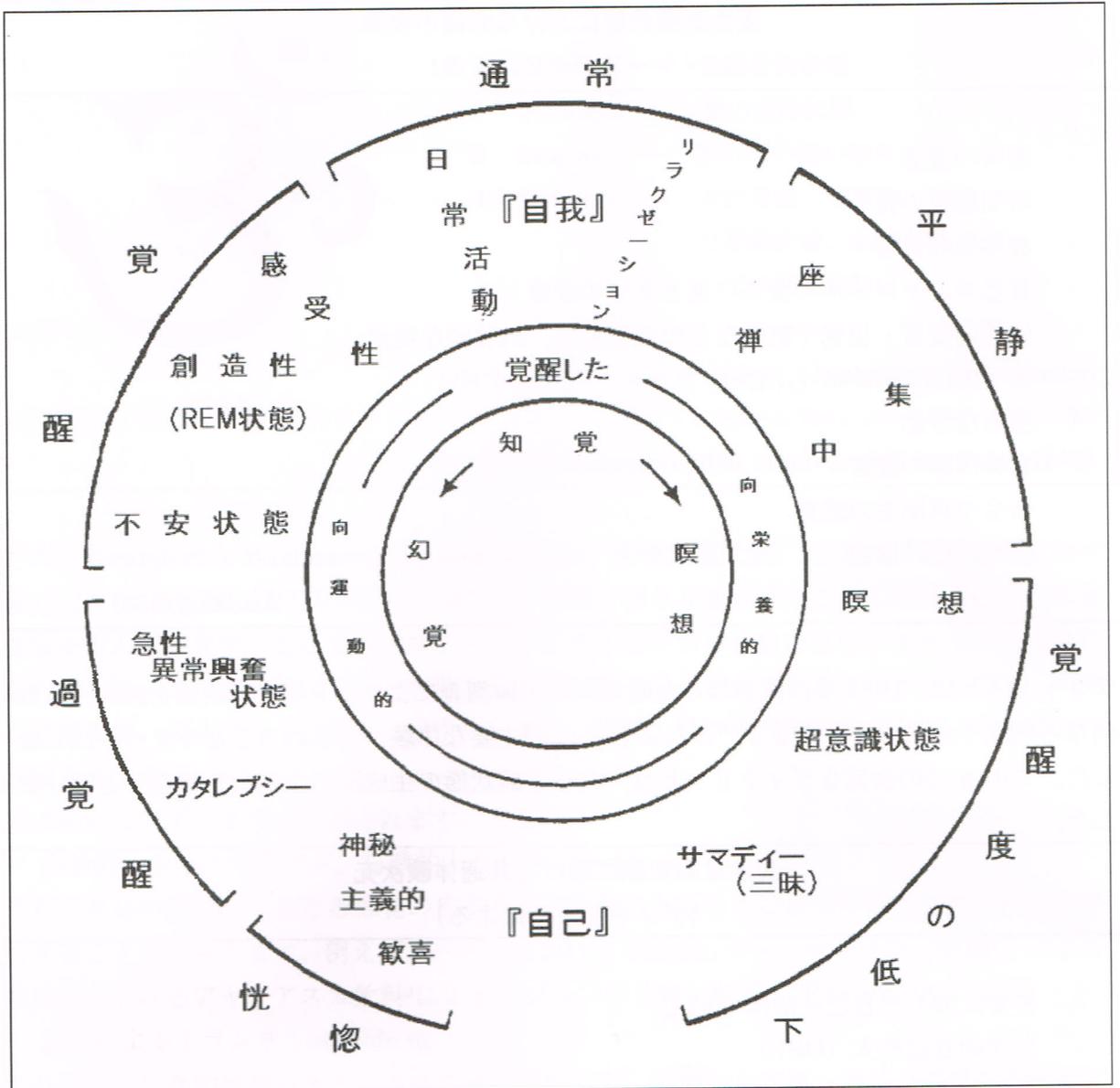
(Dittrich,1985; erweitert:Dittrich, Lamparter, Maurer,2002)

フィッシャーは日常における「通常の」意識状態からの逸脱を分類し、向作業的⁴(活性化)な状態と向栄養的⁵(鎮静化)な状態との間における精神生理的な連続体として整理しました。様々な幻覚的つまり瞑想的意識現象をフィッシャーは、それぞれの神経生理学的活動水準(覚醒)に組み込みました。

⁴ Ergotrope

⁵ Trophotrope

通常の領域を超えた意識状態の連続体 (フィッシャー)



(Fischer, Roland, 1998)

「トランス」という概念は変性意識状態の類語として定着してきました。「トランス」(ラテン語で transire、向こう側へ渡って行くこと)は、文学においてちぐはぐな定義がなされています (Pekala, 2000; Meszarous, 2002; Rouget, 1985)。私は「トランス」を「文化に関係なく変性意識状態にある人間に現れうるきわめて多様な心身の変容」の上位概念として位置付けます。『トランスとは』様々な肉体と魂の変容であり、それは文化に関わりなく変性意識状態の中にある人間に生じるものである。[しかし] トランスを誘導し構造化する、起動因、技法、儀式(手続き)は、各々の社会文化的コンテクスト(文脈)により決定される。(…) トランスはそれにとどまらず「恒常的覚醒状態における所与の現実体験の心理的なものに引き

起こされた消失」と定義されうる。』(Frigge,1994 p.231, Rittner, Fachner, Hess 2009a,p.539に引用)

加えてトランスは「身を委ねること」にも関わりがあり、私は臨床では好んで「コントロールされたコントロール喪失」と呼んでいます。そしてトランスはやはり儀式的な文脈における場合と同じく、即座に解消可能な身体機能の切り替えの心理生理学的学習プロセスと関わりがあります。つまり「[学習理論における]条件付け」と関係しているのです。

3. 音楽療法における変性意識状態と音響によるトランス

音楽精神療法において私たちが意図して取り入れているように、音響によって誘導されたトランスの中には音楽が2つの方向性によって効果があるとされています：

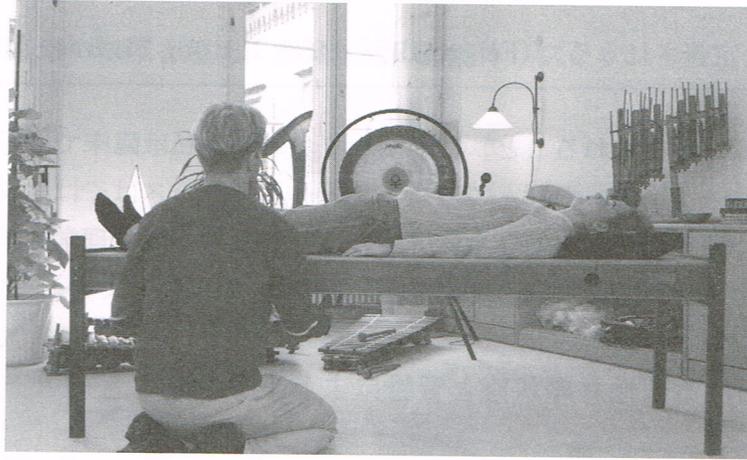
1. 知覚領域に集中してリズムを与えることを通して忘我的 (エクスターゼ *Ekstase*) な方向へ向かう生理的な活性化 (向作業的) があります(Hess, Fachner, Rittner, 2009, S. 554)。ここには例えば、歌ったり踊ったり太鼓を叩いたりする共同体における身体生理学的に同期した複合体も含まれます。
2. もう一方で音楽は、身体を落ち着かせ注意が内側へ向かう (向荣養的な) 忘我的 (エンスターゼ *Enstase*) の方向に作用します。その際、知覚領域の低下や焦点化を伴います。いわゆる単一かつ単色、同じ形態で演奏された音響や、声の音響領域の中で静かな音を用います。(Hess, Fachner, Rittner, 2009, p.554)

これには例えばモノコード、全身モノコード、銅鑼、太鼓、ガラガラ、オーシャンドラム、ディジュリドゥ、鉦などのような「原始的な」楽器が適しています。

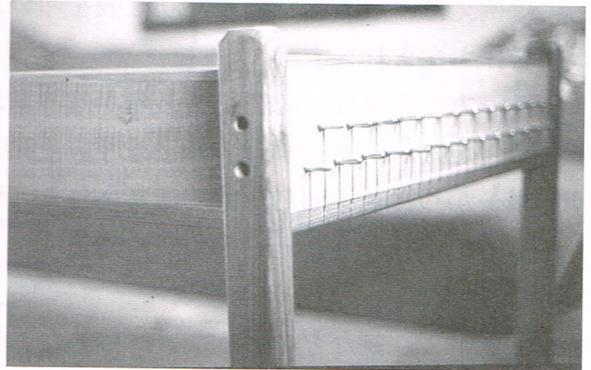
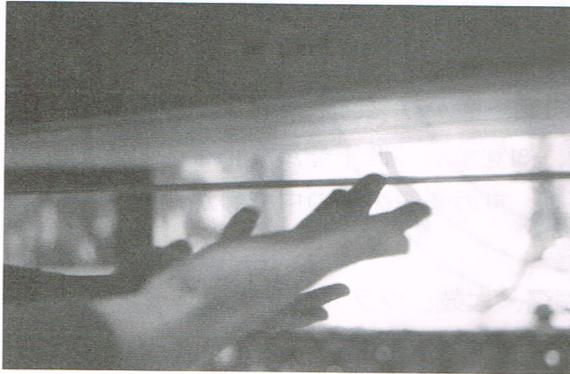
ここ30年に及ぶハイデルベルク大学病院における私の音楽精神療法的治療の中で、音楽の使用は常により「音楽の原要素」の作用因子に関わる活動のほうへと、絞り込まれてきました。

1. 単一の響き (例えばモノコード、ディジュリドゥ、声を響かせること)
2. 拍動 (例えば和太鼓、太鼓)
3. ザワザワとした音 (例 オーシャンドラム)
4. ザワザワとした音が拍動している (2と3の結びつき。例 多くのガラガラを同時に鳴らした場合)
5. 静寂

音楽の持つ複雑な現象 (メロディー、リズム、ハーモニーの連続、ポリフォニーなど) をその原要素へと簡素化すると、音響によるトランスを用いた音楽精神療法的な活動において、心理学的な関連作用のほうもない凝縮と強化を引き起こします。



ハイデルベルク大学病院における
全身モノコードを用いた、単色の音響/音楽療法的な治療



この全身モノコードは下の部分に 27 本、同一音に調整された弦が張られている

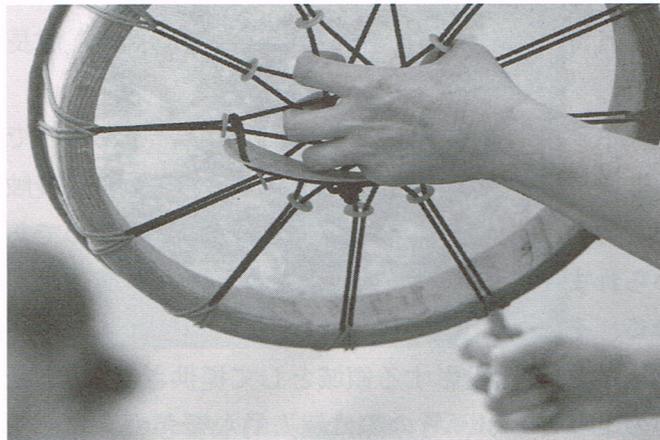
全身モノコード体験に関するコメントの例：

- 「… 私の中にあるこの回っている動き… まるで私がこの回転の中で漂っているかの
ように… それはとてもゆっくりとした、しかしいつまでも続く動きでした」
- 「そこには消えかかっている霧か、風に吹かれてなびいているベールがあります。
ずいぶん遠くからこの世のものと思えない音楽が聞こえてきました… とても大きな
静寂と安心感…」
- 「ベールが揺れ動くことによる灰色と白色の大きな広がり…」
- 「私の中に雲が現れ、それが頭の後ろを通り抜けて高みに移っていきます…」
- 「雲のまわりを私は飛んでいます。… 山腹には何千もの緑 - 淡い紫の家があり…
とても美しい眺めです…」
- 「モノコードの上に横になったままこの空間を漂っているような感じがしました」

(研究プロジェクト「脳波測定における響きとトランス」のプロトコールより抜粋、in
Rittner, Fachner,2004a)



単一の音 / 共同の共鳴体における揺らぎと自らの声の揺らぎのコンタクト /
ハイデルベルク大学病院における医学部学生の音楽療法自己体験より



太鼓の拍動



沢山のガラガラを用いた（ザワザワとした）音の拍動

音により誘導されたトランスは音楽精神療法において2つの目的が追求されています。「一つめは、抑圧されたトラウマ的テーマや、埋もれたポジティブな経験を再び意識できるようにし、それに取り組めるために変性意識状態を退行体験に用いることです。もうひとつは、進歩の中で音響が「シンボルの水準においてこれまで踏み込むことのなかった経験領域への扉を開くこと」です。これは停滞していた発達を再び軌道に乗せ、成長を促すことができます」(Strobel, 1999, p.135)。

単一音やリズム構造は、トランスを誘導するためだけに用いられるのではなく、調整のためでもあり、セラピストとクライアント間の非言語的なコンタクト（接触）における目的を持ったナビゲーションのためであり、トランスの強度を形づくるためであり、とりわけトランスの終了のために用いられます。その際、この単一音やリズム構造は、経験の内容をあらかじめ与えるものではなく、その中で無意識における探索プロセスでの防衛の壁を開くことを支えるのです。音響は[心的内容を]投影する領域として提供されます。それは、音の作用にある特定の枠を定めるかのようですが、その際に個人的な響きのテーマや感覚の余地を残しています。

音響を通してトランスがもたらされる活動では、「life and unplugged」⁶によりもたらされた音楽に取って代わるものではありません。つまりそれは直接的に、その状況に応じて調整され、配分を繊細に考慮しながら、楽器や歌がセラピストにより演奏される音楽のことなのです。私たちは音を聴覚だけで感じるのではなく、皮膚の全表面で聞いているのであり、骨や音響により振動している体液、そして私たちの有機体で空気に満たされた空洞が震えることを通して聞いているのです。太鼓やガラガラ、笛、特に銅鑼など多くの周波数は健康な人における聴力の可聴域値よりも低い位置、或いは遥かに高い位置にあり（例えば銅鑼の場合 8Hz～40,000Hz）ゆえにこの振動は、私たちが意識している知覚閾の低部や高部において直接、身体的に作用します。このスペクトルは [CD] プレイヤーなどの媒体では活性化し得ないものです。加えてそれは個人的なものであって、演奏者もしくは歌手の、聞き手との関係を聴取可能で調整可能な形で表すこの音響は、他のものとは置き換えられないのです。

⁶ 電子装置を使用しない楽器を用いた演奏スタイルのこと。（訳者解説）

4. 音楽療法と「儀式的ポーズ (ritual body postures)」

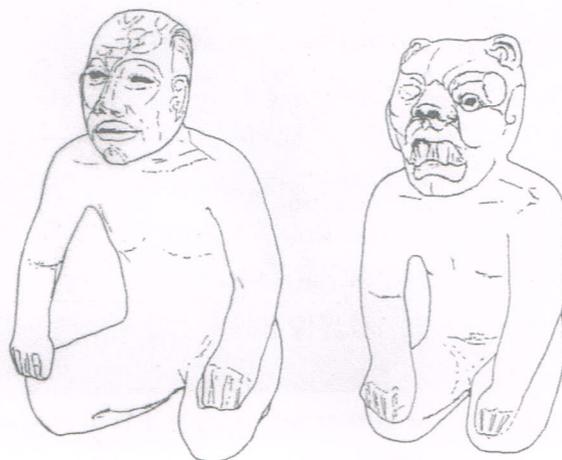
私自身、音楽精神療法活動の中で更にトランス誘導テクニックを統合しています。この「儀式的ポーズと忘我的トランス」というメソッドは、人類学者であり意識研究者でもあるグッドマン (Felicitas Goodman) によって再発見されたものです。音はここでもトランス誘導の大切な要素として用いられています。この方法を用いることによって、元々は私たちの祖先が持っていた何千年も昔のシャーマンの世界像と繋がる経験領域と現代の人間とを結びつけることが可能となりました。



Felicitas D. Goodman, Wien 1998

このいわゆる「儀式的ポーズ」とは、あまり馴染みがないもので、そして - 15 分間同じ姿勢をとり続けるという - 通常大変疲れる作業を共に行うことです。同等の早さで叩かれるガラガラや太鼓の音と関連し、身体の中のエネルギーの束である特定の身体領域の緊張が解きほぐされ、意図的に探し求めることができ、コントロール可能な忘我的 - 視覚的体験を可能にします。この 15 分間の中には、明確な構造を持った安心感へと向けられた儀式が組み込まれています。

ガラガラの均等な「ビート」を通したリズム伴奏は、中枢神経系を活発にする効果があります。これは単一のリズムにより形づくられたザワザワした音とガラガラ音の極度に高い周波数によって支えられています。



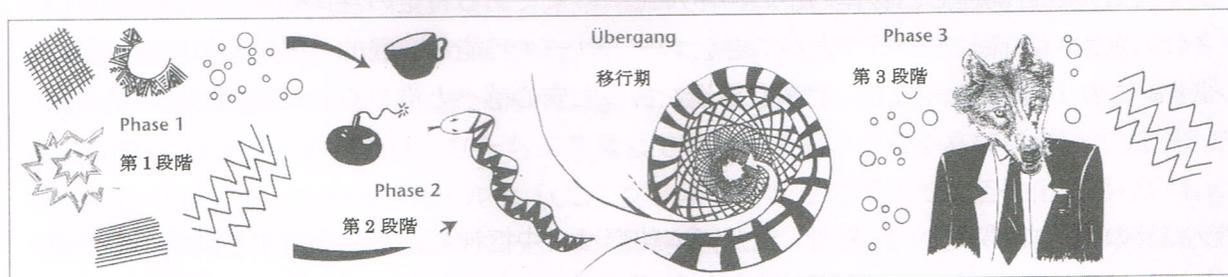
儀式的ポーズ「タトゥをしたジャガー」/ オルメック人の陶土人形、
紀元前 800 - 600 年、発見場所 La Venta, メキシコ (Goodman, 1989, p.162 より)

このポーズにおいて効果が顕著であるとされる原則は、力を振り絞ることによってエネルギーが凝縮されることにあり、同時に集中的に音を与えられる刺激と共に静止することを通して注意を束ねることにあります。

忘我的トランスが及ぼす影響には、様々なものがあるでしょう。参加者が最も多く述べたのはインテンシブで高揚した喜びの感覚です。加えて多くは心地よい疲れと、特定の身体部分に強い熱を感じたりする余韻を伴います。そこではまた多くは慢性的な緊張や痛みを解消することができるのです。体験した人は更に大変具体的にすべてを覚えていられます。

考古学者クロテス (Clottes) は、トランス体験がどのように段階を追う可能性があるのかを以下のように具体的に説明しています。

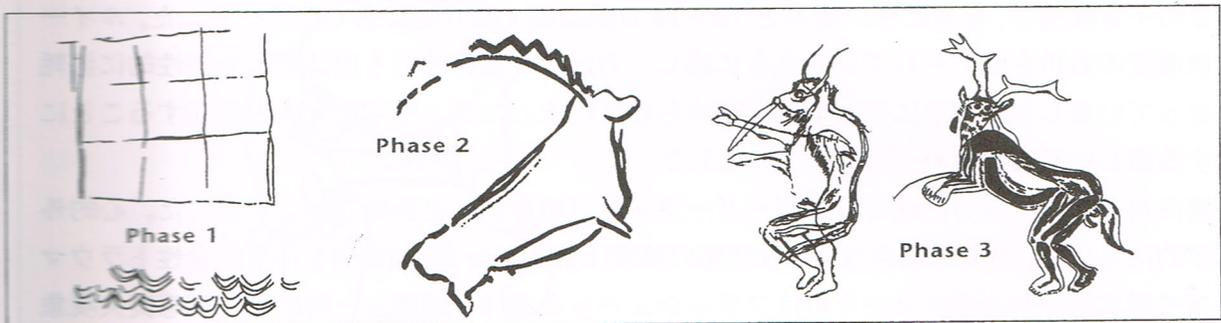
忘我的トランス体験における 3つの幻覚段階：



(Clottes und Lewis-Williams, 1997, p.14)

比較としてクロテスは例えばフランスの洞窟画から先史時代に洞窟で暮らしていた人々の儀式での経験をもとに、このトランス段階を具体的に説明していると以下のように提示しています。

フランス、トロア・フレール (Trois Frères) の洞窟画における様々なトランス段階に関する表現：



(Clottes und Lewis-Williams, 1997, p.92)

このトランス段階について脳研究の分野では、以下のように少し複雑に述べてあります：

「トランス状態では、大脳辺縁系（特に海馬、中隔、扁桃体）の活動の高まり、自律神経の副交感神経系優位、左右の前頭葉活動の同期化および右脳優位への転換などに併せて、前頭葉領域の脳波活動の徐派化が含まれる。更に深い状態に入っていくと（・・・）第3トランス段階に向かう過程では、前頭葉活動並びに辺縁系の関与が減少する。それは主観的には超越状態として経験される（神秘的合一、悟り、サマディー[三摩地]）」(Krippner, 2002, p.26f)。

5. 事例：「大地に向かって血を流しなさい」

これからある事例を基にして「儀式的ポーズ」を用いて計画的に用いられたトランスの儀式が外来での個人治療心理療法プロセスにおいて、どのようなリソース（資源）を持つことができるのか、その雰囲気をお伝えしたいと思います。

ルイーザ（仮名）は38歳、相談所の所長で、2人の娘たちをひとりで育てている母親でした。初めての印象は活動的にみえる魅力的な女性といった感じでした。私の所に来たのは、慢性的に不眠をともなう夜間のパニック発作が起こるためでした。そのうえ西洋ナシくらいの大さきの子宮筋腫で、極度に強い痛みと10～14日間継続する月経に苦しんでいました。ルイーザは過度の負担を強いられているように感じ、力がなく精神的にも肉体的にも慢性的に消耗しきっていました。緊急に子宮切除を勧められていましたが、医学的介入と切断することに対する激しい不安のため行わずにいました。

心療内科クリニックの記録では、ボーダーライン（境界例）と診断されていました。心的外傷学的にみると、彼女の場合は、自我状態の障害(Ego-State-Disorder)を伴う複合性トラウマが当てはまるでしょう。というのはフラッシュバックを伴う解離と一時的な現実感喪失現象がみられたからです。

既往歴からの幾つかの箇条書き：

ルイーザは複数にわたる妊娠中絶を経験し耐えてきた。乳幼児期に父親より繰り返し性的暴行を受け、思春期には叔父からも数年にわたり性的暴力を受けてきた。ルイーザは18歳と20歳の時の2度、自殺未遂を起こしている。両親からは情緒的に受け入れて貰えず、頻繁に屈辱を与えられてきた。身体的な暴力に晒されるという日常的に愛情のない雰囲気の中かで育ち、女の子としてよりはむしろ男の子としてみられていた。「望まれていない」この世の中で、救いとなったところの支えは曾祖父だったが、ルイーザが4歳の時に亡くなってしまった。彼女は自己像をずいぶん昔からシンデレラのように捉えていた。そして彼女は罪悪感を持ち「この人生に真の居場所はない」と感じていた。

安定した療法的関係性が確立された後、ルイーザに15回目のセッションで「チョルーラの女性」という特別な「儀式的ポーズ」を行ってみたいかと提案をしました。それは彼女が自ら選んだ問いについての儀式だったのです。

「 Cholula の女性」の儀式的ポーズ



アステカの陶土人形、約紀元前 1350 年
発見場所： Cholula、メキシコ
(Gore,1996,p.115、Nauwald,2011,p.196 参照)

この儀式におけるルイーザの問いは「どのようにしたら私の中の女性を癒すことができるのか」というものでした。

トランス体験後に彼女が述べたのは「ガラガラ音が入ってくるとすぐに快活で落ち着いた感じで土間にしゃがみこんでいる大きなお尻をしたアフリカ人女性を見ました。そう、まるで世界で最も自然なことであるかのように大地に向かって月経が行われていたのです。彼女はひとりでしたが、そこにいた集団のなかの一部でした。同時にまた『大地に向かって血を流しなさい』という言葉が聞きました。何度も、何度も同じ言葉『大地に向かって血を流しなさい』とです。時折、もしかしたら私が全部でっち上げているだけなのかもしれないと不安になりました。しかしこの言葉は残ったままで、穏やかに、はっきりと、とてもシンプルに、まるで全く迷いの無い別の次元から『大地に向かって血を流しなさい』と聞こえてくるようでした。」

そのことに基づき、ルイーザは 12 歳時に、初経を興奮や誇らしい気持ちで伝えようと急いで母親のもとへ自転車に乗って帰った時のことを、明らかにかき乱された様子で思い出しました。直後に母親は「ああ、このクソツタレめ！」と言い放ち反応しました。数年後、ルイー

ザが初めて妊娠をしてその事を母親に告げた時も同じように「ああ、このクソツタレめ！」という反応が帰って来ました。この事に関しては、更なる説明の必要はないかと思います。

この「大地に向かって血を流しなさい」という言葉の力は、健全で無傷の意識の層から、そう、まるで深い湖の底から泡が表面に浮き上がるようであり、この言葉の類ない力はルイーザの日常にも影響を及ぼし始めました。ルイーザは何週間もこの言葉の響きの慰めを「飲み」続けたのです。

ルイーザにとってこの経験の最も印象深い効果とは、「チョルーラの女性」の儀式以降、まだ持続している同じ大きさの、手術では除去できない筋腫があるにもかかわらず、正常な月経が継続するようになり、衰弱も減り、ずいぶん前よりもだいぶ痛みが軽減していることです。あれから2年半たった今でも、このポジティブな変化を保っています。ルイーザはこのトランス体験の喜びの感覚と深い感謝の気持ちを、今でも大変具体的な記憶として経験しています。

このような儀式的、忘我的トランスによる患者の視覚的な体験を用いて私は、セラピーでは意図的に解釈をしないようにしています。私にとって大切なことは、このビジョンが広がりを持てること、更なる探索プロセスを活性化すること、体験のなかのビジョンが感覚的で立体的、多義的なままであることで、言語化された解明モデルで「レッテルを貼る」ことによって見過ごされてしまうことがないようにし、それによってその[ビジョンの]効果が場合によっては狭められてしまわないようにすることです。

ルイーザは深いトラウマを抱えた女性で、人生の中で、情緒的或いは身体的に圧迫されるような状況下では、知らず知らずのうちに解離してしまうことを幼少時代から学習してきました。ルイーザは無感動、無感覚、うつ、麻痺などの灰色な霧の中に何日間も沈み込み、そして大変な苦勞をして日常生活を保つという状態になるのです。このトランス儀式の中でルイーザは、はっきりと目覚めていて力に満ちています。彼女は忘我的な状態をコントロールでき、そのなかで「ナビゲーション」することができ、そして - これが特に重要なことですが - その状態をガラガラサインを用いて意図して再び手離すことができました。彼女の能動的な行動は残り、療法的関係性という外側の安全と、明確に構造化された儀式という支えのなかで不意で予期しない事態にも信頼して身を任せられるようになりました。一時的ではあるものの、不安感なしで身を委ねられたのです。儀式の役割は、ここでは療法的関係性における更に守られた「空間のなかの空間」という扉を開くことであり - 催眠で用いられる「物語のなかの物語のなかの物語」というテクニックに相当するでしょう。

6. 研究「EEG (脳波) における音響とトランス -

儀式的セッションにおける様々なトランス誘導方法を用いた脳機能マッピング」

ルイーザが体験したメソッドは、ヴィッテン/ヘルデッケ大学の同僚ファヒナー博士と共に、私が考案した研究プロジェクト「EEG における音響とトランス - 儀式的セッションにおける様々なトランス誘導方法を用いた脳機能マッピング」について詳細に調査しました。(Rittner, Fachner, 2004a)

量的測定として、EEG 脳機能マッピングを用いて、儀式的グループセッション (N=10) との関連で、2 人の被験者による脳活動の局所の変動を探索し観察しました。その際、前後デザインにより自然で何の影響も受けない状態の平静 (ベースライン) とガラガラを用いた儀式的ポーズにより誘導されたトランス段階 (介入後) とを比較しました。通常は集中治療室で用いられる EEG 装置を携帯可能にして測定することで、被験者が馴染みのあるグループの中で信頼して儀式的セッションを行えるようになりました。それは私にとって特に大切なことでした。孤立した実験室の状態とは違い、集団環境と体験へのなじみは参加者全員のトランス体験に対して、支持的な社会生理学的影響を確保することなのです (自然主義的デザイン)。

施行方法

1. イメージを与える方法：

携帯可能な 28 回路 - 脳マッピング装置を用いた量的な自発脳波計

2. 精神測定器

ディトリッヒ(Dittrich)の 5D-ABZ¹ とペッカーラ(Pekkala)の PCI²

3. 質的メソッド

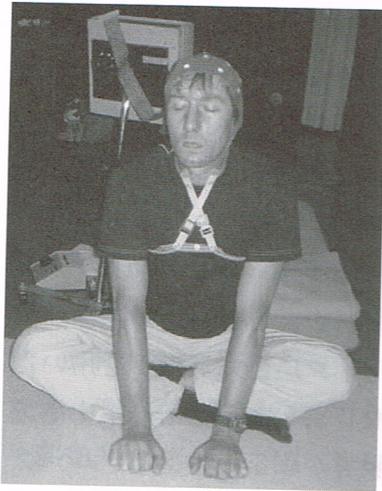
被験者による筆記レポート

¹ Fragebogenbatterie "5D-APZ" von Dittrich, Lamparter und Maurer, Zürich 1999, in der erweiterten Fassung von 2002 - 94 Items

² Phenomenology of Consciousness Inventory" (PCI) von Pekala, 1982; in der deutschen Fassung von Thomas Ott, Universität Giessen, 1991 - 53 Items

グットマン(Guttman)は同圧 EEG を用いた調査により、ガラガラを用いて儀式的ポーズを行っている間、同時に EEG では θ 波が現れ 2000~3000 マイクロボルトの極めて高い脳皮質の陰性化 (DC-電位) が現れることを初めて示すことができました。これは大脳皮質の過活動状態を意味し、自然な脳波測定では β 波の優位が示されるでしょう。しかしながら同様にゆっくりとした θ 波の増大も観察されました。この現象をグットマンは「逆説的覚醒

paradoxical arousal」 或いは「リラックスした緊張」という概念に当てはめました。



儀式的ポーズ「オルメックの王子」を行っている脳マッピング帽子をかぶった被験者

儀式的ポーズ「オルメックの王子」 / 玄武岩で出来た人形
発見場所 *Necaxa, Puebla*, メキシコ / 紀元前 1100 - 600 年
(*Goodman, 1989, p159* より)



ここで私は自らが行った研究から一つの興味深い結果を導き出したいと思います。私たちは静かにしていることと、トランスとの比較では大変意義深い相違点をトポグラフィー測定でつきとめることができました。被験者に共通しているものは θ 波と β 波という低周波数と高周波数の増加が同時に起こっていることです。このようなことは通常の[覚醒]意識状態では決して起こりません。双方の被験者にみられるのは前頭前野、前頭野並びに頭頂-後頭葉における θ 波の増加と、とりわけ視覚領域における βI と βII 波の速い周波数帯へ向けた極めて有意な変化です。これは造形的な部分への活発な関与の可能性を示唆しています。この向作業的(ergotrope)であり向栄養的(trophotrope)な状態が同時に存在することは「儀式的ポーズ」とガラガラによるトランス誘導メソッドの独特な精神生理的反応であると言えるでしょう。ちなみにこれは参加者の筆記による回答(N=80)を通して、同様にまた双方のアンケート(N=20)の評価結果を通して証明されています。他の単一音による効果を測定したところによると儀式的なポーズなしでは、この特別な効果は認められませんでした。私たちはかくして儀式的なグループセッションにおける民族的な方向付けのある測定のなかでグットマンが1990年にウィーン大学心理学研究所の実験室で見つけ出したようなことを再現することが出来たのです：音響と儀式的ポーズにより誘導された忘我的トランスは、いわゆる逆説的覚醒に特徴づけられています。(Guttman, 1990)

これは、ルーザーが体験したのは「コントロールされたコントロール喪失」であることを意味します。つまり極度に覚醒した状態で集中しながら、同時にリラックスして豊富な視覚的経験に没頭した状態だといえるでしょう。

この調査の結果について、詳細に興味のある人はインターネット www.SabineRittner.de にアクセスすると「Forschung(研究)」と「Publikationen(文献)」の欄がありますので、そこで見るすることができます。

7. 事例 「一撃的 Schlag-artig (突然の)」 - チベットシンバルについてはじめに約束したお話

さて、なぜ私がこの論文のはじめに音楽精神療法における「魔法」のような非科学的なものについてお話をしたのか、これから説明していきたいと思います。私たち音楽療法士は、音楽という手段を通してトランス状態へと誘導するだけでなく、同じ媒体を用いて慢性的なトランス状態に生きている人をミルトン・エリクソンが名付けた問題トランスから呼び覚ますことができます。ここで最後に、短期セラピーから、ほんの数分の間に起こった事例を紹介したいと思います。セラピーは全部で4回行われただけでした。

シュミット夫人(仮名)は50歳の経営者で既婚、14歳と17歳の息子たちの母親でもありました。初回面接では次のような症状を述べました：

数年来、シュミット夫人は心臓の問題で苦しんでおり、長い間βブロッカー[交感神経遮断薬]による薬物治療を受けていました。最近になって窒息感を伴う呼吸困難、加えて背中から痛みが出てきており、更に、入眠時、特に夜間における不安状態、睡眠障害、視力の問題があり、度重なる下腹部の炎症と再発しやすい感染症を抱えていました。シュミット夫人はこれまで多くの医師を訪ね、数多くの薬を服用してきました。彼女は、自分が傷つきやすく、耐久性がなく、消耗しており、家庭での葛藤をどうにもできないように感じていました。「私は本当に調和ばかりを求めるようになってしまいました」と言い更に、夫婦関係は悪いと言いました。シュミット夫人の夫は支配的で極度に気分が変わりやすく、大変親切だと思うと気まぐれで不機嫌になりました。夫は彼女の調子が悪いことに対し全く配慮をみせず、見下していたうえ、その上叱ってばかりいました。「外からは素晴らしいカップルに見えるでしょうね」とシュミット夫人は言いました。診断：心臓神経症、つまり身体化された心血管系と呼吸システムの自律神経機能障害を伴う心理生理的な疲労症候群。

初めて心理療法を求めてきた時の要望は、問題を抱えた夫婦関係に関することで、再び意思決定能力と行動力を持てるようになりたいとの事でした。つまりここでシュミット夫人は彼女自身のいう「気力喪失」と深い関わりがあるのではとっていました。彼女が私のもとに音楽療法をと送られてきたのは、夜間に起こる呼吸困難発作のコントロールに役立つであろうと思われる呼吸法を教えて欲しいという理由からでした。私はこの依頼に関し、少々懐疑

的でした。というのはシュミット夫人のために意識的なコントロールの方法が本当に役立つようには思われなかったからです。

2 回目に会った時にシュミット夫人は、初回面接以来、負担に思うことが生じてきたと思をつく暇もなく溢れるように話し出しました。彼女は夫を非難し、絶えず「自分が」犠牲者の役割を持ち、見捨てられ、非力であるように感じていました。シュミット夫人が自己分析を行っている時は、とても細やかな表現をし、雄弁であり、詳細な事柄も正確に合理的に説明しました。45 分間にわたる「言葉による表出」の後、私は慎重にシュミット夫人の注意を現在の身体感覚へ向けてみるよう介入を行いました。彼女にとっては想定外の事が起こったようで、一瞬明らかに混乱しました。しかしついに喉に何かがつまった感覚を覚え、すぐに「……それで、それが下に出て行かないのです！」と説明をつけました。シュミット夫人が更に解釈へと話をつなげていく前に、この部屋に 50 くらいある世界中から集めた楽器のうち、ひとつ選ぶよう指示しました。「もしも喉の塊の下の部分が感じているあなたの身体に音があるとしたら、どのように響いているのでしょうかね？」するとシュミット夫人は一瞬もためらう事なく、最初にすでに「興味を持って」尋ねていたチベットシンバルを両方ともに握み、こちららもびっくりするほど力強く叩きました。これには彼女自身不意打ちを受けたのですが、すぐに自分に何が起こったのかを把握しました。それは「彼女が」怒りをどれだけ溜め込んでいたのかを示す雷の音にびっくりすると共に、それにより如何に気が晴れたのかという事についてです。そしてその際、両手に持ったシンバルを胸にしっかりと当てていました。シュミット夫人はこれに気付く「この楽器は今、私のものになりました。これは今から私を守ってくれるものです」と言いました。このシンバルはこの瞬間、まるで長い間傷つけられてきた心臓を守る胸あて(Brustpanzer)のように作用したのです。喉にある塊の上にある頭の部分に対しては、小さいガラガラを選び、「規則正しさ、リズムカルさ、礼儀正しさがすべての不満を押し込め、表面的で従順なものにしてしまう」と言いました。

3 度目に会った時、シュミット夫人は夫との自転車ツアーに関するやりとりで、ひどい葛藤状況に陥った際、チベットのシンバルを思い出したことを語りました。この強い響きに関する記憶は、すぐに自らの願望に沿って行動し、守り、意見を通すよう彼女に力を与えました。これはここ 1 年来彼女が成し得なかったことであり、更に一週間通して良く眠れ、不安と呼吸困難の発作は一度も起きなかったということです。

これはあとわずかな時間の関わりで十分であることを示していました。あとは周囲の環境に関する調整を行い、新たな対処能力を再獲得した経験を不動のものとする事だけでした。

半年後の病後歴：

シュミット夫人との電話によると「症状は全く出ていません。素晴らしく良く眠れています。あのシンバルを叩いて以来、不安発作や呼吸困難は全くありません。私は再び音のように葛藤への対処能力を持つようになりました。私の夫は相変わらずですし、これからも変わることはないでしょう。しかし私が再び抵抗できるようになってから私たちの関係は本質的に改善しました」

ここでは何が起こり、どのように作用したのでしょうか？このほんの一瞬起こった混乱一

つまり意識の焦点を身体感覚へと向けるという、彼女にとって全くなじみのない私の介入が引き起こした、僅かなコントロール喪失— は、防衛障壁となっていた蓄積されていた怒りを突き破ることを可能にしました。シュミット夫人は自分で「私の知性は一瞬、完全に締め出されてしまいました」と述べました。引き続き身体の衝動が「抑えきれず」シンバルを掴ませたのです。初めて彼女の憤りと力に満ちた生命力は、再びその言い分を聞いて貰えるようになったのです。

ある楽器をただ一度叩くことからもたらされた「自発的治癒の魔法」については、これが「魔法」であるのか、それともただ単に、もの珍しい媒体によって淀み溜まっていた情動が咄嗟に突き破られたものなのかについては、みなさんの判断にお任せしたいと思います。いずれにしてもこの一撃によって、医療費は相当節約されたのです。

8. おわりに

響きというものはトランスを誘導できますし、しかしまた文字通り「突然に *schlagartig*」トランスを終結するようにも作用します。自然科学に基づいた意識研究においては推定上、療法によってもたらされた変容プロセスの心理生理学的な相関性を可視化する事により、私たちセラピストの理解を助けはしますが、癒すことは出来ません。私の主張は、治癒とは私たちの患者自身によってのみもたらすことができるという事です。効果的な短期療法であっても、長期にわたる治療が必要とされる場合においてもこの基本は変わりません。この基本は、— コンピュータが生み出す相談プログラムの発展から見れば、私自身でも救いようのないほど古風だと思いますが— うまくいき、気付きに富んだ、手ごたえのある関係の中では、常に新たな経験であり続けるのです。適切な場で、適切な度合いで組み込まれた響きとトランスは、素晴らしいコ・セラピストであるのかもしれない。

最後にあたり、「医学の中の音楽療法 Musiktherapie in der Medizin」という言葉を「医薬としての音楽 Musik als Arzneimittel」と混同していることを漫画化したユーモアあふれる1992年の風刺画を紹介したいと思います：

「医学の中の音楽」

