

GIM メソッドの発見

重 永 洋 子

Discovery of the GIM Method

Hiroko SHIGENAGA

GIM とは

GIM とは、H. ボニーによって開発された音楽療法で、クラシック音楽によって無意識からイメージを喚起させ、心理療法を行なうものである。ボニーは GIM を「創造性、治療的関わり、自己理解そして宗教的体験を目的として、より深い自己から生じるイメージや象徴また/あるいは感情を利用するために、リラックスした状態で、選ばれた音楽、プログラムされたテープまたは生演奏を聴くこと、と定義されよう。」¹⁾と述べている。

1999年の音楽療法世界大会において、GIM は世界の五大音楽療法のひとつと位置づけられた。五大音楽療法とは何かについて、K. ブルーシャからメールによる次のような解答を得た。

1. Nordoff-Robbins Music Therapy
2. Analytical Music Therapy
3. Guided Imagery and Music
4. Benenzon's Model (I do not regard this as major, or a model)
5. Behavioral Approaches (I regard this as an orientation rather than a model)

GIM と他の音楽療法との大きな違いは次の3点にあると考えられよう。

1. 対象者が健康な人にも及んでいること
 2. クラシック音楽を用いること
 3. 誘導されるイメージによる自己解決
1. 対象者が健康な人にも及んでいること

これまでの音楽療法においては、主として、精神的、身体的に病気の人々が対象であったが、GIM は病気の人々のみでなく、自己実現を目指している正常な健康な人々をも対象としている。ボニーによれば「人間的そしてトランスパーソナル領域への体験と洞察を捜し求める人々」²⁾である。

2. 用いる音楽はクラシック

MPRC (メリーランド州精神分析研究センター) で LSD 心理療法に携わっていたボニーは、治療に用いる音楽はクラシック音楽を必須条件としていた。彼女の自伝的エッセーで「患者の選んだ音楽はセッションの始めと終りに用いることができた。慎重なガイドが必要とされるセッションの要においては、クラシック音楽が旅人を必要とされる深さや高みに連れて行き、それらを持ち帰ることができた。」³⁾ また、なぜクラシックかについて「私の印象では、音楽を聴くということは、根本的な思考や反応が起こる人間の深層意識に影響を及ぼす。これらの個人的領域は言葉よりも感情的な感覚や概念、何世紀にもわたって文化的に

補強されて確立された音楽の形による方が動かされやすいからである。」⁴⁾と述べている。

3. 誘導されたイメージによる自己解決

音楽開始前に、十分なリラックスと集中により、患者を変性意識状態に誘導し、音楽によって展開されるイメージにより適切なガイドの支援を得、自己による統合、解決へと導く。ボニーは、変性意識状態とは「精神状態の総体的パターンにおける質的な変化で、そこでは経験者は意識が通常働いているやり方と根本的に異なっていることを感じる」(C. タルト, 1969)とし、GIMにおいてリラックス、集中、音楽による変性意識状態がいかに有意義な効果をもたらすかを、次のように述べている。

「変性状態においても、すべての意識を失うことはめったになく、周囲で起こることは常時分かる。無意識はそこに示された考えを事実として受け取りやすい点で通常意識と異なる。このため意識が高揚している間に作られた感情や出来事は、いっそう現実味を帯びて現れる。この結果、聴き手は音楽を色彩、形態、運動として知覚し、メロディの連続は現実の生活の一場面や幻想の一場面を呼び起こし、リズムック・パターンは、愛、喜び、和合、寂しさ、恐れ、悲しみなどの感情を引き出すことができる。霊感的な音楽は深い宗教的な経験を促す。変性意識状態は、通常では決してできないやり方で、これら全てを音楽で成し遂げる。」⁵⁾

以上のように、変性意識状態は癒しの力があり、患者へ新たな方向づけを考えることができる。

ボニーがどのような研究の過程を経てGIMを確立していったのであろうか。

先行研究

ボニーがGIMを確立するにあたっては主に次の四つの先行研究が挙げられよう。

- 1) Leuner, H. (1969), Guided Affective Imagery: A Method of Intensive Psychotherapy.
- 2) Pahnke, W., et al. (1970), The Experimental Use of Psychedelic (LSD) Psychotherapy.
- 3) Gaston, E., & Eagle, C. (1970), The Function of Music in LSD Therapy for Alcoholic Patients.
- 4) Bonny, H. & Pahnke, W. (1972), The Use of Music in Psychedalic (LSD) Psychotherapy.

1) ロイナー：誘導された感情のイメージ (GAI)

ロイナーはGAIという精神療法で、イメージを療法に使う正式な方法を開発した最初の精神医学者である。GAIを適用するにあたり次のような手順で行なわれる。⁶⁾患者はベッドに横たわる。外からの刺激はできるだけ少なくする。室内は静寂で、灯りは落とさなければならぬ。次に、リラックスを求められる。リラックスを深めるために、何か言葉で示唆してもいいだろう。

リラックスによって誘導された変性意識状態の中で治療は行なわれる。治療に際し、患者の固有の問題に応じて、ロイナーの設定した10個の標準イメージの場から1つを想像させる。10個の標準イメージの場ないしは象徴的テーマとは、1) 牧草地、2) 山、3) 小川、4) 家、5) 親類、6) バラの木または性的シンボル、7) ライオン、8) 理想とする人物、9) 幻想的な動物、10) 沼地である。その中で展開されるイメージはきまって自発的な展開をし、患者の問題に関わっている、強く潜在している感情を引き出す。イメージを導き、変換させる技法により、人生に対する感情と態度の双方に望ましい変化をもたらされる。

ロイナーは変性意識状態における感情の高揚が治療に有意義な効果をもたらすものだとしている。「この誘導されたリラックス状態にあるときは、警戒心を持った状態のときと

は違った働きをしている。GAIの間、患者の意識の状態は黙想にふけているときに起こるそれに似ている。彼が全く新しい世界の一部として経験している、鮮やかな色彩と詳しい形を興奮して語るのを聞いて驚くことがしばしばである。矛盾しているようだが、患者はこの空想の世界に生きてるように見えて、我々が 'catathymic imagery'^{註1)}と呼んでいるのは、変性意識状態で起こる感覚と関連する感情を伴う「模擬現実」のこの経験である。この感情の高揚は、治療過程の最も重要な要素である。」⁷⁾

ポニーが LSD 抜き、音楽のみによる実験を試みている時、ある患者の中には通常意識にさまたげられ、うまく音楽の中に入れられない者もいた。そのような時、意識を変えさせる、つまり、変性意識に導入するためにロイナーの GAI で用いていた手法であるイメージ誘導前のリラックス、集中のテクニックが大きなヒントとなり、GIM にとり入れた。

2) パーンケ、他：LSD 心理療法の実験的使用

パーンケはアルコール中毒患者の治療における幻覚剤の有効性や安全性を科学的にテストする研究を行なった。特に、LSD のもたらす幻覚頂上体験の重要性、有効性を指摘している。幻覚頂上体験には、次の6つの主な心理学的特性が見られる。⁸⁾

1. 単一性または同一性の感覚 (積極的自我超越、意識はそのままに通常の自己感覚の喪失)
2. 時間と空間の超越
3. 積極的な気分を深く感じる (喜び、平和、そして愛)
4. 畏敬、尊敬、驚異の感覚
5. 心理学的あるいは哲学的、または両方の洞察の意味深さ
6. 言語に絶すること (体験を口頭で伝えるのが難しいという感覚)

幻覚頂上療法において、このような頂上体験が必ず達成されるわけではないが、幻覚頂上療法は有意義な洞察と劇的な正常化を与える、とパーンケはつぎのように述べている。

「セッションの中で、幻覚頂上体験が達成され安定すれば、セッション後の数日間、幻覚の残光と名づけた臨床的状态が観察できる。気分が高揚し精力的になる；過去の事柄、罪悪感や不安から解放され、密接な人間関係に入り込む傾向が強くなる。一般にこの幻覚感覚は2週間から1ヶ月持続してから次第に消え去り、元の態度、行動がとれる醒めた状態になる。投薬後あまり経たない期間に、緊張した家族関係や他の人間関係に対する効果的な心理療法を施す絶好の機会がある。」⁹⁾ このように深い頂上体験をした患者ほど効果があったことを報告している。

この論文で治療における LSD のもたらす頂上体験の重要性が明らかにされた。2年後、ポニーとパーンケは、論文「LSD 心理療法における音楽の使用」で深い頂上体験へと導く LSD の働きを補強するための音楽を見出し、音楽の用い方の実際を具体的に提示したのである。

3) ガストンとイーグル：アルコール中毒患者のための LSD 療法における音楽の機能

ガストンとイーグルはアルコール中毒患者のための LSD 治療において音楽の影響を見定めるために条件制御を取り込んだ最初の研究を行なった。

LSD 治療において音楽が患者に与えた影響は次のようなものであった。¹⁰⁾

大多数の被験者が音楽を聴くことで、色や幾何学的デザイン、過去のできごとを連想した。すなわち、ある音楽はある認識のきっかけとなるように見えた。また、LSD は味覚、嗅覚、感覚、視覚にある種の歪みをもたらすように見えたが、音楽の構造には歪みがなかった。全ての被験者は音楽を音楽として認識したということである。被験者には馴染みの

ある音楽の方が馴染みのない音楽より好まれた。幻覚セッションに音楽を用いる必要性について、被験者全員が必要だと答えた。

ガストンの「被験者には馴染みのある音楽が雑多な音楽より好ましかった」という結果に対し、ボニーは次のように反論している。「患者に馴染みのある、または彼が聴きたがる音楽を演奏することは必ずしも療法上最善とは限らない。患者は自分の問題から逃げたがっているかもしれないし、自分の選んだ音楽は正面からの対決を避ける手立てともなり得る。」¹¹⁾

4) ボニーとパーンケ：LSD 心理療法における音楽の使用

ボニーは音楽が薬効を効果的に刺激し、薬の使用を補足するものだと認め、LSD 体験による薬剤反応を経過時間を追って6段階に分け、各段階の心理状態に合わせてその薬効を効果的に作用する音楽を選曲した。¹²⁾

その際、二つの重要な要素、1) 適正な音楽と2) 演奏するタイミングに留意しながら、幻覚頂上体験をもたらすのに最も効果的であるように次の音楽プログラムを作成した。

LSD 体験の諸局面と音楽

第1段階：開始前 (0～1時間半)

LSDの効き目は非常にゆっくりしたもので、10分～30分は殆ど何事もない。軽いポピュラー音楽や患者が選んだ音楽がかけられるが、楽しい雰囲気を作る漠然とした静かな音楽であるべきである。

ピーター、ポール、メアリーの“Hurry Sundown”と“For Boy”

ビートルズの“Within You without You”と“Let it be”

ムーディーブルースの“Love Is All Around”

第2段階：開始 (30分から1時間半)

薬が本格的に効き始める。薬剤反応の始まりはかなり興奮する。周りを静寂にして、薬の効き目が増すにつれて、できるだけリラックスさせなければならぬ。静かだが積極的で、良い旋律と規則的なリズムを備えた安心感を与える音楽が用いられる。

ヴィヴァルディ：ギター協奏曲 二長調 第2楽章

ブラームス：交響曲

ヴォーン・ウィリアムズ：「グリーンスリーブスによる幻想曲」

第3段階：絶頂強度への構築 (1時間～3時間半)

薬の効果が増し頂上の強さに向かっているこの時期は、体験が圧倒してきて（大抵は患者の予想以上）抵抗感や恐怖を覚え、薬の効果が深まるのをしきりと避けようとする。

増幅剤、安定剤としての音楽の選択が寛容である。器楽と声楽を交互に使うことが多い。この局面のための音楽は、執拗なリズム、長く流れるフレーズとダイナミックなクレッシェンドで特徴づけられる。

ベートーヴェン：交響曲第5番の第1楽章

ブラームス：「ドイツレクイエム」

スメタナ：「モルダウ」

バッハ：「マタイ受難曲」のオープニングコーラス

執拗な働き of 音楽は、安心と支援を与えるような音楽を使って一定の間隔で交替させる。

バッハ：“アリオーソ” や “Come, Sweet Death”

エルガー：「エニグマ変奏曲」

モーツァルト：「Laudate Dominum」

マヘリア・ジャクソンの歌う “I believe”

シューベルト：“アベマリア”

モルモン礼拝堂聖歌隊の讃美歌と聖書のアルバムからの選曲

第4段階：薬行動の絶頂強度（3時間～4時間半）

薬の効き目が最高に達して幻覚頂上体験をおこすのは、摂取後3～5時間である。セラピストは患者の心理状態を見極めて、よいタイミングを見計らって特別に選ばれた曲をかけるべきである。

執拗なリズムと広い周波数を備えた非常に強力で強く構成された音楽が用いられる。

ベートーヴェン：第5交響曲、ピアノ協奏曲の第1楽章

ヴィヴァルディ：「四季」から“冬”

極端に非和声的な音楽は、混乱あるいはパニックに迫りやる。頂上期に適した音楽として次の曲が用いられる。

グノー：「聖シチリアミサ」

シュトラウス：「死と変容」から“変容”

フォーレ：「レクイエム」の第3曲、第7曲

バーバー：「弦楽のためのアダージョ」

ブラームス：「ドイツレクイエム」の第4曲、第5曲、第7曲

讃美歌と聖歌

第5段階：正常な意識への再入（4時間半～7時間）

頂上体験から再び安定した感情の横ばい状態にとって代わる。

患者が今体験している静かで平和的感情を反映する音楽をかける。

ブラームス：ヴァイオリン協奏曲

ワグナー：「ローエングリン」から“第一幕への前奏曲”

「トリスタンとイゾルデ」から“愛の死”

ラフマニノフ：第2交響曲のアダージョ楽章

瞑想に用いる禅の音楽

後半は軽い音楽がよい

コーブランド：「アパラチア山脈の春」

ルボフ聖歌隊のアルバム「Apassionata, “Misa, Criolla”」

ヴィラ・ロボス：「Bachianas Brasileiras 5番」

第6段階：正常意識に戻る（7時間～12時間）

薬の効果が減退し、正常な意識に戻る。

患者が選んだ音楽をセッションルームに流し、そこで家族と面会することができる。

ここで使用されている音楽を見てみると、開始前にはポピュラー音楽が使用されているが、薬の効果が増大するにつれ、移りゆく感情エネルギーに対応して用いられている音楽はクラシック音楽である。ボニーが初めて、心理療法において重要視される頂上体験を導くためにはクラシック音楽が必須条件だと主張したのである。

さてGIMが発見される頃のアメリカ社会を見てみると、ヴェトナム戦争のあおりで、この

まま破滅的な方向に向かうのか、まだ十分に掴めていない未来を選ぶのかのターニングポイントにあった。こういう中で、若者たちの間では精神拡張剤の使用が拡がり、社会問題となっていた。一方、LSDのもたらす高揚した自己感情が精神療法的意味を持つとして、MPRCでは多量のLSDを用いた精神療法が行なわれていた。

治療剤としてのLSD

1960年代のアメリカにおいて精神拡張剤がどのように治療に用いられるようになったのであろうか。

スイスの化学者、アルバート・ホフマンがLSDの強力な精神活性効果を、実験中に偶然発見した。彼の経験によると「非常に刺激的な幻影といってよい、決して不快な状態ではない酔った状態」だったという。1960年代において、それらは路上でも一般に使用されており、LSDやその他の幻覚剤による実験が加速度的に進められていた。真剣な医者や科学者は、不思議な経験に通じる薬の使用を研究した。MPRCでは、研究センターとして末期の患者や薬剤乱用者の治療でLSDと音楽を使った実験が行なわれており、1969年、ボニーはMPRCの音楽担当の研究者として招かれた。

ボニーの最初の仕事は、

1. 薬剤投与後の時間経過とともに、いかにドラッグが作用するのか、その作用の程度とそれに伴う情緒的体験
2. これらの時間帯に合わせて、どのような音楽が被験者に効果的に作用するのか。

これらのデータを基に、ボニーは音楽作品を推薦し、治療に役立たせることができるようにした。この研究の成果は、パーンケとの共著「LSD心理療法における音楽の使用」で明らかにされた。

ボニーはMPRCで、アルコール中毒患者、薬物乱用者、神経症、末期ガン患者へ600回以上のセッションを行ない、ドラッグ反応が強烈な局面には、クラシック音楽が安全で最も効果的であることを発見したのである。

GIMの確立

1972年、アメリカの路上や闇市場での不純な薬物の服用や売買といった不摂生を理由に、法の規制が入り、療法場での薬物使用さえ禁止された。

ボニーはMPRCで効果的であった精神拡張剤に代わる何か促進剤がないものだろうかと考えた。特別に選ばれた音楽が幻覚剤と共に用い治療効果があるのであれば、薬剤なしの場でのその効果を確認してみたらどうか、という考えが起こった。ボニーはLSDと音楽による治療と平行して、音楽だけによる意識の拡大した状態の探険を始めていた。

次に、文献上に見られるボニーの行なったLSD抜き音楽のみによる実験5例を挙げる。1972年の非ドラッグ政策以前に、ボニーはLSD抜きの音楽だけによる実験から次の結果を得た。¹³⁾

1. 模擬セッション

夫である職業セラピストが実験的にLSDセッションを受けている間、その妻に待っている間の夫の体験を不安に思う気持を減らすため、リラックスした状態で夫と同じ、ただしLSDを抜いた模擬セッションを試みた。驚くことに3時間にもわたり彼女の旅を表わすイメージのマンドラを次々と紙に描いた。ボニーはそのときこれはいけると直感したという。¹⁴⁾

2. GAI 被験者としてのボニー

きわめて重要なこととして、1971年、ロイナーが彼のGAIに適切な音楽を取り入れようと、MPRCを訪れ共同研究を行なった。その時の被験者になることを、ボニーはセラピスト達の前で申し出て、3時間から40分の短い音楽プログラムに関わった。そこで音楽にはイメージと感覚を高める素晴らしい効果があることを体験した。また、その時の経験から、音楽を聴く前準備として、変性状態に入るためにリラックスすることと視覚的集中を行なうことが必要であることを学んだ。

彼女の自伝的エッセイによると、「私は彼（筆者注：ロイナー）の仕事を見ることで多くのことを学んだ。彼は患者に与える一連のイメージセットの中で感情反応を強め、提供するために音楽を使用していた。私はデモンストレーションの被験者となり、イメージを呼び起こす音楽の力を直ちに認識した。その時、直観的に、深い内なる場を探索するのにいかに音楽をプログラムするべきかを知ることができた。聴く者一人ひとりに特定のイメージや感覚をもたらすものは（それが治療介入に関連してくるのであるが）、場所やムードを描いて作曲された音楽に反応することによるのみでなく、音楽固有のものに起因する。リズム、ピッチ、音色、強弱、形式、とりわけ演奏が、深さや患者の報告するさまざまな状態に影響するのではあるまいかと考え、その答えを求めた。ツッカーガンドル、メイヤ、ノイ、ランガーの出版物にいくらかの答えを得たが、新しい聴き方についての殆どは自分の観察と経験から学んだ。」¹⁵⁾

MPRCで治療に使用していたLSDと音楽のセッションから単純にLSDを抜いた音楽のみによる実験が行なわれた。これを“ミュージック・マラソン”と称し、これが最初のGIM音楽プログラム、「肯定的感情」プログラムとなった。

3. ミュージック・マラソン

入院中のアルコール中毒患者を対象に“ミュージック・マラソン”の実験的研究を行なった。

効果が見られた患者もいたが、音楽にまかせるとを妨げる通常意識の問題と常に繰り返される防衛にひどくまきこまれる患者もいた。この実験結果から、ボニーはこのような臆病な被験者に対し、セラピーは繰り返し何度も行なわれるべきであろう。そして被験者の通常意識が変えられ、集中され、方向づけられるテクニックの必要性を感じた。音楽が奏される前になされる、意識を変えるリラクゼーション法が、被験者に難しい闘争的な問題を呼び起こさせるであろうと感じた。そこで、ロイナーによって完成されたGAIメソッドが念頭に浮かんだ。ロイナーは彼の催眠メソッドの準備としてリラックス・テクニックを用いていた。それはヤコブセンの漸進的リラックス法やシュルツ等の自律訓練法と同じようなリラックス技法で、GAIメソッドで有益であるとされ用いられていた。一旦被験者がリラックスすると、1から10へカウントされ、10で明示された場を視覚化するように言われる、例えば、牧草地、山頂など、言葉で述べられたシーンや場から、ロイナーは患者の中に、今視覚化しているものへの感受性を喚起させることができ、それは、しばしば、ファンタジーや表面化する深い情緒的反応を促させるものであった。

ここで、ボニーは“ミュージック・マラソン”の実験から、LSD抜き音楽による治療には、ロイナーのGAIメソッドで用いられていたリラクゼーション法や誘導法を取り入れる必要性を学んだ。

4. 最初のGIMグループ実験

1972年2月、雪の日に閉じ込められ教会に行けなかった、家族と友人の7人を対象に実験を

行なった。全員を長椅子や床に横たわらせ、深いリラクゼーションのための示唆を行なって、音楽に入り込み、音楽が連れて行くにまかせるよう示唆した。ロイナーの10の標準イメージ設定の中の6つにあわせて創っていた一連の音楽を使用した。演奏の終わりに、10から1へとカウントダウンし、それぞれに起こった経験を思い出し、体験を分かちあうように示唆した。すべての者が同様な視覚的、運動的な感覚や過去の経験の回想に驚いた。これが最初のGIMのグループ体験であった。

ロイナーの一つひとつのシーンを知らせていなかったのに、何人かは音楽の感覚に従って、牧草地に行くとか、小川、山、海などを連想した。これによる私の大きな発見は、誰にも各々の音楽作品が特別の環境の場を目論んで準備された音楽であることを知らせていなかったのにもかかわらず、異なった人々が自発的に各々の音楽に応じて同様な視覚的内容を持ったということである。

5. GIM グループ実験

次にドラッグ抜き音楽聴取体験を構成されたアプローチで実験した。ここでの私の被験者はドラッグ危機介入センターの職員であった。ドラッグにのめり込んでいる若者を救う仕事にたずさわっている彼等には、新しいツールが必要とされると思っていたので、カウンセラーへ技法を提供することに特別の関心があった。薬物乱用者を対象にする場合には、より構成されたセッティングが望ましいと考え、次のように行なった。

音楽リスニング前のいつもの誘導（リラックスとカウントダウン）に加えて、出発場所として牧草地を示唆した。各音楽の終わりにレコードを止め、グループに新しい情景を示唆した。

全体としてグループは好意的にセッションに反応した。ある者は「今日、聴いている時行った場所は、ドラッグ体験と同じようにとても美しかった。しかし、音楽は必ずしもきつく要求しなかった。」何人かは、「心は全く異なった環境に連れていかれている時に一つひとつの音楽での最後に牧草地や海へ戻るのは困難だ」と言った。別の者は、個人の聴き手はガイドやリーダーにプログラムされたものに従うよりも彼等自身の体験に自発的に従うことができると感じていた。

この実験を始めとする、その後続く多くのグループ実験^{註2)}から、3つの重要なことを学んだ。

1) 音楽聴取プログラムの長さ

GIMの音楽のプログラムの長さは2つの要因で決定される。①リラクゼーションエクササイズへのグループの反応と②動機づけ（音楽を聴く時の活気的関心）と期待。

より深いリラクゼーションが多くの聴き手に見られたら、より長い音楽プログラムがたやすく受け入れられる。短いプログラムは、注意のスパンが短いグループ、例えば、子供、精神病の人々、老人病のグループ、深いリラクゼーションに問題のある人々である。

動機づけと期待は音楽提供の長さを支配する他の変数である。音楽経験に活発な興味が動機づけられた場合に、例えば、経験者からの噂からとか、繰り返される期待によって、長い音楽プログラムが適切である。

2) 構築された聴取か、そうでないか

非常に期待をよせているグループ（例えば、ドラッグ危機の職員で見たように）には構築されたプログラムはフラストレーションを起こさせる。なぜなら、イメージや音楽刺激への反応で起こる内部感情は個別的傾向にあるから。

リーダーの挿入する声や、音楽間の休止が入ることは、個人の経験の流れを邪魔する

ことになる。多くの人の場合、自発的なアプローチ「音楽にあなたをあなたの行くべき所へ連れて行ってもらいなさい」というガイドの示唆のみによってリラクゼーションへと導かれる。

構築されたアプローチは高度の不安やその他の理由で短い関心の長さしか保てない人々によい。

3) より深い個人的反応

ある音楽を聴くことにより、グループ内の若干名に類似のファンタジーが起こってくる。それは標題音楽が演奏された時とか、はじめて聴く時にしばしば起こる。より重要なものは自発的な個人の反応である。これは、個人がGIM過程に慣れるにつれて、内部抵抗による障害がゆるみ、個人の深層部が活用できるようになる。

以上のようにポニーは、LSD抜き音楽のみによる一連の実験を重ねて、一つひとつの実験結果を素直に受けとめ、分析研究しGIMを確立していった。ポニーによると、ドラッグ投与によって到達されると同じ空間が、音楽とイメージ経験を通して到達できることがわかった。到達するこれらの領域はドラッグほどトラウマ的感情を突然にまた無理やりに開かせようとはしなかった。音楽を刺激として用いる時、闘争の領域はクライアントがそれらに耐えられる程度で近づくことができた。¹⁶⁾

このようにしてGIMメソッドは発展し完成されていったのである。

1973年にはGIMの実験が、その著“*Music and Your Mind: Listening with a New Consciousness*”により一般向けに公開された。

1976年には、ポニーは一連の研究をUnion Graduate School of the Union Experimenting Colleges and Universitiesに学位論文「*Music and Psychotherapy*」として提出した。

最後にGIMの重要な要素である音楽プログラムのテープ作成についてふれてみる。

GIMの音楽プログラム

GIMの音楽プログラムには「肯定感情」プログラム、「死一再生」プログラム、「頂上体験」プログラム、「慰め/分析」プログラム、「感情解析」プログラム、「イメージ」プログラム、「グループ体験」プログラム等がある。これらのテープがどのような過程で作成されたのかいくつかを文献上から拾ってみる。

GIMの最初のテープはLSD療法で使用された音楽と同じものであった。ドラッグ投与で示された、時間に沿った反応強度のプロフィールを使用して、各々の局面に音楽をつけたものである。この最初のプログラムは、積極的あるいは頂上体験をもたらす目的であったので「肯定感情」プログラムと呼ばれた。¹⁷⁾

次に、1971年にロイナーがMPRCを訪れた時、誘発されるイメージに音楽を使用することを勧めた。GAIだけよりも、GAIと音楽を結びつけた方がより効果的であろうとする彼の勧告により、ポニーはGAIを診断として用いる際のツールとして、彼の標準イメージ10個の中から6つの情景（牧草地、家、小川の上流の水源までたどる、小川を海まで下る、山に登って景色を眺める、通常意識へ戻る）に音楽を用意した。これが「グループ体験」プログラムである。¹⁸⁾

1971年にはドラッグの利用が流行し、また闇市場でたやすく入手できることから、薬物乱用犠牲者がはびこった。これらに対処するのに、伝統的な心理療法では手がつかず、新たなセラピーとして、ノンバーバルな治療アプローチが強く求められた。これらの薬物乱用者を救うためにドラッグ駆け込みセンターが設立され利用された。あるセンターのカウンセリング会長であったダニエル・ブラウンは、ポニーの音楽によるアプローチがドラッグカウンセリングに有効であると

認めた。MPRCを訪れ、ポニーにドラッグ乱用者を救済するための音楽テープを作成するように示唆し、共に仕事をした。こうして、感情表現と解放のために「感情解放」プログラム、セッションの最後の段階に使用する「イメージ」プログラム、頂上体験と肯定的体験のためにデザインされた「危機介入のための音楽」が創られていったのである。¹⁹⁾

以上、ポニーがGIMメソッドを発見するにあたって、どのような過程を経て、確立されていたかをたどってみた。

1960年代後半、MPRCでは、科学者、心理学者、医者たちの間で不思議な魅力のLSDを用いて、アルコール中毒患者、薬物乱用者、末期ガン患者などの治療のための、加速度的な実験が進められていた。ポニーは、1969年、MPRCに招かれ、LSDの薬効を効果的に作用させるために、どのような音楽が最も効果的かを探し、そしてそれを実際に供するための研究を行った。ドラッグ反応の強烈な局面にはクラシック音楽が最も効果的であることを発見した。

しかし、1972年、国による非ドラッグ政策がとられ、LSDが治療の場においてさえも禁止された。ポニーは、LSD抜きの音楽のみでも、同様の効果が得られるはずだとの強い信念に基づき、その課題と取り組んだ。パーンケの指摘によると、LSDによる頂上体験は、時間や空間の超越、畏敬、尊敬、一体感をもたらし、心理療法上、劇的な効果が得られるものであった。

ポニーは、LSDのもたらず特別な意識状態、変性意識状態に注目した。それはLSD抜き音楽のみによっても可能であろうとその実験を試みたが、初めの実験では被験者に通常意識が働き、抵抗が見られ失敗した。

その後、LSD抜きの音楽によって変性意識状態に入るには、音楽リスニング前の充分なリラックスと集中のテクニックが必要であることをくり返し行なった実験より学んだ。

そこで、ロイナーがGAIで用いていたリラックス、集中というリラックス技法を取り入れたのである。変性意識状態を作り出すにはリラックスと集中が鍵であった。このようにしてポニーのGIMが確立されたのである。

引用文献・注

- 1) Bonny, H. and Tansill, R., *Music Therapy: A legal high*. In G.F. Waldorf(Ed.), *Counseling Therapies and the Addictive Client*. Baltimore MD: University of Maryland, 1977, pp.113-114
 - 2) Bonny, H., *Music and Consciousness.: The Evolution of Guided Imagery and Music*. Barcelona, 2002, p.85
 - 3) Bonny, H., *Ibid.*, 2002, p.9
 - 4) Bonny, H., *The Role of Taped Music Programs in the GIM Process. Monograph #2*. Salina, Kansas, 1998, p.29
 - 5) Bonny, H. and Savary, L., *Music and Your Mind: Listening with a New Consciousness*. Harper & Row, 1973, p.30
 - 6) Leuner, H., *Guided Affective Imagery: A Method of Intensive Psychotherapy. American Journal of Psychotherapy*, 50(1),1969, p.6
- 注1) ‘catathymic imagery’ という語は、感情と情緒によって起こり、また関連する内なるヴィジョンをいう。
- 7) *Ibid.*, p.6
 - 8) Pahnke, W., et al., *The Experimental Use of Psychedelic(LSD) Psychotherapy*. JAMA, 212(11),

1970, p.1857

9) Ibid., p.1858

10) Gaston, E, and Eagle, C., The Function of Music in LSD Therapy for Alcoholic Patients, *Journal of Music Therapy*, Vol.VI, Spring, 1970, pp.14-17

11) Bonny, H. and Pahnke, W., The Use of Music in Psychedelic(LSD) Psychotherapy, *Journal of Music Therapy*, Vol.9, 1972, p.76

12) Ibid., pp.77-81

13) Bonny, op. cit., 2002, pp.49-63

14) Ibid., p.49

15) Ibid., p.13

注2) 1973年にボニーは “*Music and Your Mind: Listening with a New Consciousness*” を出版し、
その中で多くのグループの GIM の実際をとり扱っている。

16) Ibid., p.10

17) Ibid., pp.49-50

18) Ibid., p.60

19) Ibid., pp.63-64