

## 第八章 条件づけ

もつとも基本的な心理的プロセスの一つは、条件づけである。われわれはそれを主に下等生物に当てはまるものと思ひ込みがちであるが、それは、——たとえ意識的に認識されることはなくても、——実際にはわれわれの日常生活に非常に広く浸透しているのである。

### 古典的な条件づけ

心理学者たちは、条件づけがどのような手順によつて行われるかに基づいて、二種類の条件づけを区別する。

古典的すなわちパプロフ説的条件づけは、一九二七年にイワン・パプロフによつて最初に実証された。空腹の犬に食べ物を差し出すと、犬は唾液を出した。この場合の食べ物は無条件刺激と呼ばれ、唾液の分泌は無条件反応であつた。唾液分泌は、食べ物を見たこととその匂いへの、自然で、自動的な応答であり、食べ物の咀嚼と消化をより容易にするための反応である。

さて実験者は、食べ物を差し出す一秒ほど前にベルを鳴らし（条件刺激と呼ばれる）た。犬は、普通、ベルの音を聞いても唾液を分泌させないが、しかし、ベルを鳴らした後に食べ物を差し出すとい

う条件づけの試みを何度か繰り返した後、ベルの音を聞いただけで唾液分泌が起こったのだ。唾液分泌が、条件刺激——ベルの音——に対する条件反応になったのである。ほとんどのような感覚刺激も、唾液分泌を引き出すように条件づけることができる。

古典的条件づけの常識的な解釈は、犬の脳内に、ベルに続いて食べ物が差し出されるといふ連想が形成されたというものである。食べ物への期待がふさわしい脳の部位を活性化し、その結果唾液分泌が起こる。期待—反応の順序が自動化されるのである。

## 道具的条件づけ

二番目の形の条件づけは、道具的条件づけ *instrumental conditioning* として知られている。古典的条件づけでは、条件づけられる動物が何をするかにかかわらず、条件刺激は無条件刺激と（したがって、その結果として起こる無条件反応と）組み合わせられる。パブロフの犬は、吠えたり、鼻をクンクン鳴らしたり、あくびをしたり、まばたきしたりなどすることができたが、しかしベルが鳴らされた後すぐに食べ物を出されたのである。道具的条件づけでは、褒美を手に入れるためには、動物は一定の仕方で行動し、条件反応を示さなければならない。「条件付き反応 *conditional response*」——働かなければ報酬を支払われない——という用語のほうが良いと思われるのだが、しかし「条件反応 *conditioned response*」というのが標準的な用語である。

代表的な道具的条件づけ手順の一つは、一方の壁面から突き出ているレバーを含んだ箱に空腹のネ

ズミを入れるというものだろう。そのような箱は、一般に「スキナー箱」として知られている。ネズミは食べ物を探さるうが、見つけれない。結局は、環境探索の一部として、ネズミはそのレバーを押すかもしれない。レバーに接続されたスイッチが給餌メカニズムを始動させ、ペレット状の餌が餌皿の中に放出される。ネズミはそれを食べる。

レバーを押すことは、ネズミの通常の行動ではない。ネズミが進化してきた環境の中には、給餌装置に連結したレバーなどなかったので、ネズミがレバーを押すというのは偶然的である。ネズミは、しばらくの間は再度レバーを押すことはないかもしれない。それから、見たところでは偶然になのだが、レバーを押し、再び褒美としての食べ物にありつく。結局は、ネズミは何度も何度もレバーを押すようになる。レバーを押すことと食べ物とのつながりを学習するのである。条件反応はレバーを押すことになる。無条件反応——褒美——は食べることである。この種の条件づけが「道具的」と呼ばれるのは、褒美をもらうための道具として条件反応が用いられるからである。

道具的条件づけでの褒美が、不快な刺激の回避であることもありうる。金属製格子床の二区画を備えた箱の中にネズミを入れる。箱の上の赤いライトが点灯すると、点灯から数秒後に、床の左側がちょつとの間帯電させられる。もしネズミがその上に立っていれば、不快なショックを受ける。けれどもネズミは道具的条件反応——すなわち、ライトが点灯したら箱の右側に移動すること——を学ぶことができる。ネズミがもらう褒美は、今度はショックの回避なのである。

道具的条件づけは、われわれが普通「学習」と呼んでいるものと大変似ている。右の例では、赤いライトの点灯は、檻ケージのそちら側で不快な出来事がすぐに起こるだろうということを意味しているこ

とをネズミが学んだのだと想像することは容易である。ネズミは不快な出来事を嫌ったので、移動したのだ。

しかしながら、古典的条件づけには、単純な学習以上のものが含まれている。犬はベルの音に続いて食べ物が出されるということを学習したかもしれないが、しかしそれから唾液を分泌させるかどうかの選択をしたわけではない。唾液の分泌——条件反応——は自動的であった。古典的条件反応には強制的な性質、非常に強い、いやおうなしのところがある。

### 脳の快楽中枢からの報酬

もっとも劇的な形態の道具的条件づけの一つは、実験動物の脳の快楽中枢に電極を埋め込んだ後に実証することができる。さて、この快楽域を刺激する電気装置にレバー・スイッチが接続されれば、動物はレバーを押すことを学習するだろう。事実、できるだけ連続的にレバーを押すことを覚えるであろう。動物たちが、空腹や喉の渇きにもかかわらず傍らの食べ物や水に目もくれず、性的に受け入れ態勢にあるつがいの相手を無視して、前足を使って皮がめくれるまでレバーを押すようになることが知られてきた。脳の快楽中枢の直接的刺激は、非常に、強化的なのである！

現実のシミュレーションもまた、現実的であろうとなかろうと、感情を誘発し、それが順に脳の快楽中枢に影響を与えることができる。われわれは、自分を気分良くさせるような仕方で自分の現実のシミュレーションを歪めるように条件づけられることができる。精神病理学の研究で発見されたよう

に、一見して不快に思われる感情は、しばしば奥のほうで気分よく感じるといふ、隠れた二次的利得を持っており、われわれを苦しめるように思われる現実のシミュレーションは、隠れた利益を持っているのかもしれない。このポイントについては後で検討することにした。

いずれのタイプの条件づけも、非常にすばやく、時には一回の試みで起こりうる。これは特に、無条件反応が強い感情を誘い出す場合に言える。初期の条件づけはごく特定の刺激に対してでありうるが、その一方で、条件反応はまた一般化しうるので、元々のものとはますます似ていない状況が条件反応を引き起こすようになる。人間の場合、しばしば、条件づけはあからさまには観察できない。これは、一定の状況に対して条件づけられてきたのは、思考・感情反応だからである。そのような反応ははつきりと観察できる行動として出てこないかもしれないが、しかし非常に重要である。なぜなら、それは自動的にわれわれの精神的・感情的プロセスを操縦し、われわれが目覚めるのを妨げるからである。

## 消去

それ以前は中立的な条件刺激と条件反応間の条件づけられた結びつきが、条件刺激と無条件反応の意図的な組み合わせによって形成される。仮にわれわれがその組合せを解消し、条件刺激は与え続けられるが、しかしもはやその後には無条件刺激を随伴させないとしたらどうだろうか？

そのプロセスは（条件反射における反射の）消去と呼ばれている。最初は、条件刺激が条件反応を

呼び出し続けるだろう。それからたまにしか呼び出さなくなり、ついには全く呼び出さなくなるであろう。条件反応が消滅してしまったのである。

## 人間の条件づけ

条件づけは人間とどんな関係があるのだろうか？ あなたの人生と？

私は、かつて私の「気づき増進訓練プログラム」の一つで、学生たちに、人間の発達における条件づけの重要性の大きさを説明しようとしたことがある。彼らの顔に浮かんだ表情から判断すると、彼らはこれが自分たちの人生に個人的に当てはまるとは考えていないように思われた。条件づけは、実験心理学者たちがスキナー箱の中のネズミを使って行うなにか抽象的なことであって、日常生活の一部ではなかったのだ。要点をはっきり理解させるため、私は以下のようにして古典的条件づけを人間で実証して見せた。

まず私は自分が何をしようとしているかを、たとえそれが教育的ではあるとしても、いささか不愉快かもしれないという事実を含めて説明し、それからボランティアを募った。学生全員が進んで参加を申し出た。私は彼らにペアになってもらった。一人に「条件づけ」役が、もう一人には「条件づけられ」役が与えられた。私は、二本の金属製の定規を叩くことによって、条件刺激になるはずの耳慣れない音を時々出す旨説明した。条件づけ役は、条件づけられ役の背後に立って、定規の音が聞こえた時はいつでも約一秒間待ち、それから条件づけられ役の頬を軽く叩いて、「悪い男の子だ！」ない

しは「悪い女の子だ！」のどちらか適切なほうを言うことにした。その平手打ちは、痛く感じるほど十分に強いが、しかし実際に身体を傷つけるほど充分には強くないようにすることにした。その平手打ちと叱責は無条件刺激であった。平手打ちによる痛みと、それ以前に悪い男の子ないしは悪い女の子と呼ばれることに対して抱いた条件づけられた不快感とが、無条件反応を構成した。

私はそれから、はつきりしたリズムが発生しないように、音と音の間隔をあてずつぽうに変えながら、時々定規を叩いた。私は、条件づけられ役が、時間の間隔にはなく、耳慣れない音に対して条件づけられるようにしたかったのである。

十二回ほど条件づけの試みを実施した後、条件づけられ役のほとんどが条件づけられたことが明らかになった。次の平手打ちを予想して彼らがたじろいでいるのを、私は見ることができた。

私はそれから、条件づけをより完全にし、日常生活をより厳密にシミュレートするためのバリエーションを導入した。心理学的研究は、もし条件刺激が無条件刺激と常にペアにされれば、学習は迅速になるが、しかし消去も速くなるということを見出した。条件づけをより長く持続させ、最初の条件づけ後の消去を遅らせるためには、生物に間欠的強化スケジュールを課さなければならぬ。あなたは条件刺激を与え続けるのだが、しかしそれを、時々、予想できない仕方でのみ、無条件刺激とペアにするのだ。すなわち、ある時は条件刺激の後に無条件刺激を随伴させ、ある時は随伴させないようにするのである。こうすると、条件づけの強度が非常に高められる。

私は、条件づけ役の学生たちに、これからは金属定規の音を聞いた時はいつでも、条件づけられ役を常に平手打ちして、「悪い男の子」ないしは「悪い女の子」と常に言わないで、間欠的に、かつ予

想できない仕方です。そうするにしよう指示した。われわれはそれから、さらに十二回の条件づけの試みを実施した。

この時までには、条件づけられ役の学生たちは、定規が叩かれる時はいつでも、思わず知らずたじろいでいた。私を見ることができた人は、私が手にしている定規をじっと見つめ、私の手のちよつとした動きが、しばしばたじろぎを引き起こさせた。条件づけは完璧だった。

### 条件づけられ役の気持ち

私は定規を下に置いて、条件づけられ役の学生たちに、どのように感じたかを尋ねた。学生たちは、多くのセッションを共にし、相互信頼の感情と彼らの感情を分かち合う能力を発達させていた。で、形式的な実験的狀況で普通出されるであろうより正直な報告が出された。表面的な知的関心は別として、報告はかなり否定的なものだった。「不安だった」「怖かった」「あのいまいましい定規から目をそらすことができない」「泣きたくなる」。

われわれが自分たちの反応をより徹底的に討論していくにつれて、頬の平手打ちにはびっくりさせられたが、しかし叱責（悪い男の子！「悪い女の子！」）および平手打ちと叱責の組み合わせのほうはずっと嫌だったということが明らかにになった。幼児期の罰せられた記憶が思い出され、そして叱責は現実になった。条件づけられ役の何人かは、悪い子供のように感じ始めた。彼らは、条件づけ役の学生たちに対して、強い、非現実的な興奮した気持ちを抱くようになっていった。「彼女は私のこと



が嫌いなんだ！」「彼は、私が悪さをしているので私を罰しなければならぬにもかかわらず、私を好いてくれなければならぬ！」 精神分析の用語で言えば、条件づけられ役は条件づけ役に転移感情を抱くようになり、親に対して抱いたような幼児期の感情を、非現実的にも条件づけ役へと投影したのである。

特定の条件づけ——定規の音に対する恐れへの反応——が起こることとは全く別に、条件づけの過程が、条件づけられ役の実との接触に干渉していた。彼らの現実のシミュレーション——特に条件づけ役についてのシミュレーション／知覚——が歪められるようになった。われわれの親や教師や仲間とは、しばしば、われわれの発達の過程で条件づけ役を果たしたし、われわれの仲間は今もそうするのである。

討論はまた、条件づけの不随意的な性質を明らかにした。条件づけられ役の学生たちは、次々に、定規をびしりと打つ音を聞いてたじろぐことは非論理的だと頭ではわかっていたが、しかし動揺してしまった、とりわけ、強化スケジュールが間欠的にされた時はそうせざるをえなかった、という旨の所見を述べた。条件づけは全能ではないが、しかしそれはしばしば、われわれの意志を負かすことができる。もしわれわれが、われわれの意志は何かに打ち勝つほど充分には強くないということを自分に認めることができなければ、その時には、われわれは実はなんとかしてそれに打ち勝とうとするつもりがないということ合理化する気になる。流れに沿って行くほうが容易なのである。

## 条件づけ役の気持ち

われわれはまた、条件づけ役の学生たちの気持ちも調べてみた。二つの基本的な反応が起こり、しばしばそれらは混ざりあっていた。一つの反応は、自分がしていることへの困惑であった。「相手を叩くたびに、つらい気持ちになった」「母に罰せられた時のことを思い出した」「強いて自分にそうさせなければならなかった。ひどく残酷に思われた」。しかし権威者の許可を得ていた（「成長」の一部としてそれを行うよう、指導者から指示されていた）が故に、全ての条件づけ役は自分の役目を果たしたのである。

条件づけ役の二番目の基本的な反応は、大方の予想に全く反して、条件づけるという役を自分が入っていることに気づいたことである。「自分がしていることは重要で正しいと感じた」「自分の一部は、自分が持っている力の感覚を楽しんでいた」。

両方のタイプの反応とも、たいてい、条件づけ役によって合理化された。自分たちは権威者によってこうするよう指示されたのだ、という合理化が一般的だった。もちろんこれは本当であったが、しかし学生たちは、その考えには一定の強さの感情的興奮と、そうした合理化が非現実的な仕方で行われているのではないかという疑念を抱かせる、虚偽感があるということを認識した。他の合理化は、条件づけられ役は多分悪い人間だったのだ、罰せられるのは当然だったのだ！と考えるなど、なおいっそう非現実的であった。

条件づけられ役の場合と同様、条件づけ役もまた、自分たちが現実との十分な接触を失いがちにな

ることを見出した。自分の行動のための特定の合理化は別として、彼らは、条件づけられ役の実際の反応に注意を払う代りに、空想にとらわれがちになった。彼らはまた、自分たちが子供として罰せられた頃のことを思い出し、子供のように感じていることを見出した。現在の現実についての条件づけ役のシミュレーションが歪み始めたのである。

条件づけは私の学生たちの人生における重要な要因である、ということを示すことが目的だったとすれば、デモンストレーションは大成功だった。クラスの学生全員が、今、条件づけとはどういうものを理解し、また、それが単に人生一般にだけではなく、特に彼ら自身の人生にも関連しているということを悟った。後で行われたクラス討論の結果、自分の個人的発達過程で自分がおそらくどのようにして条件づけられたかに対して、彼らが以前よりずっと敏感になっていることがわかった。

私は、生徒たちと同様、このデモンストレーションが当惑させるものであることに気づいた。けれどもそれは、その教育的な価値の点から見ても、当惑するに足るものであった。もしあなたが自分が条件づけられてきたということをしらなかつたら、それをどうにかしようにも、そのチャンスはほとんどない。だから、少々の苦しみは、そのような高い価値を持つ洞察に対して支払うべき少額の代価である。私は、ワークシヨップで、このデモンストレーションのことをしばしば学生たちに話すが、しかしそれを実行することはめつたにない。

条件づけのデモンストレーションは完璧だったが、しかしそこで終えていたら適切とは言えなかったであろう。そこでわれわれは消去のためのセッションを行った。条件づけられ役の学生全員の中の恐怖反応が消え去るまで、平手打ちと叱責を与えぬまま、私は繰り返して規定を叩いたのである。標準的

な条件づけ手順ではなかったのだが、私はそれから二本の金属定規を割って、床に投げ落とした。そこで全員が——条件づけられ役も条件づけ役も——一緒になって、それを踏みつけたのだ！ それから、条件づけ役と条件づけられ役の学生たちは抱き合い、そして、得られた教訓を除いて、条件づけは消去されたのである。

われわれの選別クレーンにおいて条件づけにあたるものは、単純なプログラミングである。われわれはそのコンピューター中枢部をプログラムし、出来事／刺激Aと反応Bの間になんらかの自然な結びつきがあるかどうかにかかわらず、Aが起こるとき、Bがそれに続くようにさせる。われわれは自分が望むどんなこともでき、しかも常にそれを一回の試行で行うことができる。人間の条件づけは何回もの試行を要するかもしれないが、しかし時には、とりわけ状況が激しい感情を喚起する場合は、一回の試行で起こることもある。人間を条件づけることは、コンピューターをプログラミングするようなものである。われわれの経験および行動のますます多くが条件反応のパターンを含めば含むほど、それだけますますわれわれは自動化されるのである。

どれくらい多くの役を条件づけはあなたの人生で果たしてきただろうか？ 自然な反応と思わるもののどれくらい多くがあなたの本質的な自己の一部ではなく、人々による出来事とあなたの条件との強いられた組み合わせの結果だったであろうか？

## 第九章 催眠

トランス *trance* (1) 生気の部分的な停止状態、あるいは機能不全状態。ぼうつとした(眩惑)状態。茫然自失状態。(2) 宗教的黙想の場合のような深い放心状態(忘我の境)。エクスタシー。(3) 深い催眠状態のような眠りに似た状態。

— Webster's New Collegiate Dictionary (1973)

トランスという言葉は、普通、われわれにとって否定的な意味合いを持っている。われわれは、誰かがばかげたことをすると、あの人はトランス状態にあるのだと言いがちである。トランスは単に受動的な愚行である必要はなく、良くないことの能動的、組織的追求を含むこともありうる。われわれは、誰かがトランス状態にあると感じると、その人に対して、目覚めなさい、あなたの本来の能力を充分に使いなさいと言う。

トランスは、科学用語としてはもはや一般的ではない。一つには、それが否定的な意味合いを含んでいるからであり、一つには、それが充分明確に定義されたことがないからである。科学的専門用語は、現象がどういものであるかを、そのありのままとそれについてわれわれが感じるものとを混同することなく、明確に記述しなければならない。ここでわれわれに懸念を抱かせるのは、その否定的

な意味合いである。

医学および心理療法サイコセラピーにおいて、また学習を補助するものとして、催眠が肯定的に使用されてきたにもかかわらず、さらに、催眠についてより肯定的な見解を取るよう大衆を教育するため、責任ある専門家たちによって払われてきた数十年にわたる努力にもかかわらず、一般的な語法では、催眠は依然としてトランスとして言及されることが普通である。催眠は否定的な意味合いを持つている。催眠術をかけられた人は、生気を欠き、部分的に眠っており、催眠術師の優越した心と意志の支配下に置かれ、制御され操作される、と考えられているのである。

催眠、トランス、の否定的なイメージが依然として持続していることには、もしかしたらなにかもっと深い理由があるのではないだろうか？

グルジェフは、とりわけ、熟練した催眠術師だった。彼の知識には、現在の西洋世界ではまだほとんど知られていない、催眠についての東洋的見解とその応用が含まれていた。さまざま形態をした催眠は、風変わりで異常な現象であるというよりはむしろ、ほとんど全ての人の人にとって、日常生活の主要な部分である、ということ、彼は知っていた。定められた「被験者」と「催眠術師」により、その正式の誘導、テスト、行使、終了手順に従い、正式のやり方で催眠が実施される時、われわれはその大きな力を認識する。催眠術的な手順と状態が人生上の多くの活動と混交されると、あまり明白ではないが、しかし同様に強力なものになりうる。そこで催眠を詳細に検討してみることにしよう。なぜならそれは、われわれの日常生活の一部なのだがあまり明白ではない事柄に対して、われわれの覚醒を促してくれるからである。

催眠は十代の初めから私を魅了し、私の研究経歴の最初の十年間の主要な焦点であった。私の修士

論文と博士論文は、夜間の夢見のプロセスと内容の両者を能動的に制御することへの新しい催眠の用い方に関する研究だった。スタンフォード大学で、博士課程終了後の催眠に関する集中的研究に二年を費やし、さらにその後数年間にわたり調査研究を実施した。私は催眠に関する専門家ということになってはいるが、しかし長年にわたる研究にもかかわらず、依然としてそれが全く途方もないものであることを見出す。

### 仕掛けと準備

現代の催眠手順の一つである「スタンフォード被催眠性スケール・フォームC」の施与要領を見てみよう。これは、被験者がどの程度催眠にかかりやすいか（被催眠性）を確定するための研究に広く用いられている、標準化された心理テスト手順である。

このスケールの施与には、明らかに劇的あるいは神秘的なものはない。催眠術師はマントを羽織り、「催眠術をかけるような身振り」をしたりするわけでもないし、「私の目をじっと見つめなさい！」式の形式ばった手続きがあるわけでもない。それは、初めに面識を得た後、使用説明書から手順が一語一語正確に読み上げられる程度まで標準化されている。反応は、標準化された仕方ですべされる。たとえば、「被験者の腕の動きは、 $\gamma$ 秒間に $\times$ インチ以下であるか？」

仕掛けは控え目である。典型的には、被験者——しばしば、追加的履修単位を欲しがっている大学生——が、心理実験室（基本的にはゆったりした椅子が置かれた、ただの静かな部屋）に出頭する。被験者は、普通、以前に催眠術師に会ったことはなく、おそらく彼は催眠術をかける資格があるのだら

うということ以外、彼について何も知らない。二、三分さりげない会話を交わし、用紙に必要な事項を記入するという、面識を得るための通常の儀式の後、催眠術師は被験者にゆったりと椅子に腰掛けるよう求める。彼は、これから起こるであろうことにはなんの危険も脅威を与えるものもないこと、当惑させたりすることはないこと、そして催眠術をかけられることは実際にはむしろ正常と言つてよい出来事であると念を押して安心させる。

## 誘導の開始

正式の催眠誘導は、被験者に、催眠術師の言うことを聞きながら、壁面の小さな、光っているスポット（クロムめつきした画鋏など）をじつと見つめるよう指示することによって始まる。その凝視する点は「ターゲット」と呼ばれている。

それから、被験者の思考と知覚を誘導するためのいくつかの暗示が何度も繰り返される。「暗示」とは単に、それが普通に意味しているもの——被験者の思考を導く言語的陳述——を意味する。たとえば、「とてもくつろいでいて眠いというのはどんな感じがするか、考えてみてください」など。使用説明書には、単純な反復というよりはむしろ、言いまわしに若干のバリエーションがあり、そして催眠術師は、被験者の心を暗示に専念させ続けるため、長い間を置かず話すのが普通である。

催眠術師は、被験者がターゲットを凝視し続けるように暗示し、そしてもし被験者が催眠術師の言うことに集中するようだったら、ターゲットを見て自分の指示に従えば催眠術にかかることができると彼に暗示する。被験者がまさにそこにいること自体が、彼が進んで催眠術をかけられたがって



いることを示していると暗示する。被験者はただ自分自身を手放し、物事が起こるに任せるようにすべきである。

催眠術師は、もし被験者の心がさまよい、催眠術師の声についてこなくなれば、彼はそつとそれを元に戻し、再び聞いてもらうようにすると暗示をかけ続ける。これらの暗示の合間にちりばめるようにして、催眠は正常なことであり、それは、被験者が運転中にあまりにも会話に夢中になるあまり、通りすがりの景色に気づかないといった、被験者がすでに経験済みの出来事に似ているなどと言って、念には念を押して安心させる。彼はさらに、彼の体験は興味深いものになるであろうと念を押される。

こうしたことが進行している間中、被験者はターゲットをずっと凝視し続けてきている。ほとんどの人が思わないことなのだが、何かを凝視することは目を疲れさせるので、イメージが異様な変化をこうむり始める。そのいくつかの部分は色褪せたりあるいは輝いたりし、色が変わったり、影が現れたり消えたりするかもしれない。こうしたことが起こるだろうということを、催眠術師は誘導手順の速い段階で暗示しておく。で、それらが起こると、被験者はそれらをそうした手順の効果——自分が催眠術にかかり始めている兆候——だと解釈する。ある意味で、これはトリックである。そうした変化は、催眠誘導がなくても起こったであろう。他の意味では、それは観念と経験との間、催眠術師の暗示と起こることとの間の結びつきを築き上げる、効果的で有用なやり方なのである。催眠術師の暗示が効いているように思われ、そしてそのことが、催眠術師は確かに自分を催眠術にかけることができるという被験者の信念を強めるのである。もし暗示がすでに効き始めたら、目のだるさもまた真正の効果である。

## 眠りとの類似性

数分後、催眠術師は、（いずれにせよ一心に凝視したせいであろうが）被験者の目が疲れを感じつつあるようだ、目を閉じたらとても気分がいいことだろう、目が自然に閉じるのを喜び迎えるであろう、と暗示をかける。被験者はすでに非常にリラクセスしており、さらによりいつそうリラクセスしつつあると暗示をかける。リラクゼーションについて考えることはリラクゼーションを促す。被験者の身体は無感覚で重くなり、瞼は重く、彼は自由に深く呼吸しながら、ますます眠気を感じるようになる。（これらの暗示を読むことさえもあなたに眠気を感じさせる傾向があることに、あなたは気づくかもしれない。抵抗せよ！）催眠術師は、被験者が自分の経験を能動的に制御しようと試みることを放棄するよう、ただリラクセスして、眠気とリラクゼーションの心地好さを経験するようにしなさいと暗示する。彼は、自分の身体の中で心地好い、温かい感覚を経験しつつある。深い眠りに入りつつあるのだ。たとえ彼が眠りつつあっても、彼ははつきりと容易に催眠術師の声を聞くことができ、そして催眠術師が言うことをしたがらでるであろう。

暗示の中で暗黙のうちに指摘される眠りとの類似、および、眠気、うとうと感覚を繰り返し暗示することは、非常に強力である。眠りに言及することによって催眠を誘導する必要はないが、しかしそれはもつとも一般的なやり方である。眠りは普遍的な変性意識状態であり、われわれ全員が経験したことのあるもの、理解しているものである。催眠術師と被験者の間には、もちろん、これは通常の眠りではなく、催眠による眠りであるということ、その中では被験者が依然として催眠術師の声を聞き、それに応答することができる、特殊な眠りに似た状態であるということについての暗黙の理解が

ある。

誘導が進むにつれて、眠りの暗示はますます頻繁になり、ますます直接的になる。あなたは眠気を感じているという暗示の代りに、暗示は、あなたは眠っており、そして絶えずますます深い眠りに入りつつあるという言明になる。さらに、何ものもその眠りの心地よい性質を乱すことはないであろう、被験者は、催眠術師が目覚めるよう指示するまで、何であれ催眠術師が暗示することを経験しながら、深い眠りについたままでいるだろう、という暗示が付け加えられる。被験者は、催眠術師の暗示に応じて、目覚めることなしに、動いたり、話したり、目を開けたりすることさえできると告げられる。

この標準化された誘導手順は、どの程度の速さで催眠術師が脚本スクリプトを読むかに応じて、十二分ないし十五分を要する。この誘導に続いて、一組の標準的な指示に従って、被験者はどの程度まで反応するか、どの程度まで深く催眠術にかかっているかがテストされる。

### 被催眠性

この誘導手順に対する反応は人によって相当に異なる。一つの極端においては、被験者は突然起き上がって、「いつ何かが起こるんですか？ うんざりですよ」と言うかもしれない。より一般的には、被験者はじっとした表情で凝視するであろう。彼の顔は垂れ始め、ついに閉じてしまうであろうが、それはあたかも、被験者の意志の結果としてよりはむしろ、おのずから閉じているかのように見える。典型的な被験者は、まさにそのとおりだったと、後であなたに言うことだろう。

誘導に続く、スタンフォード被催眠性スケールの十二の標準被暗示性テストは、被験者がどの程度まで典型的に催眠術にかかった人のように行動するかをテストするために考案されたものである。最初のいくつかのテストは、多くの人が合格するという点でかなり易しい。が、後のほうのテストはもつと難しくなる。もしあなたが自分の被催眠性（催眠へのかかり易さの程度）の尺度として合格したテストの数を数え上げれば、あなたは九分どおり、ベル形の正規分布を得る。大多数の人々はほとんどに暗示や催眠術にかかりやすい。若干の人は少しも催眠術にかからず、そして若干の人は非常に催眠術にかかりやすい。「九分どおり」という制限は、低い極端でよりは高い極端で得点を挙げるかなり多くの被験者がいるという事実から来る。これは、ほぼあらゆる人が適合する被催眠性の正規分布があるのだが、なにか特殊な催眠的能力を持つ少数の人がいて、そのため彼らが全てのテストに合格する人の数をふくらまらることを意味していると解釈されてきた。それを大まかな数字で表わせば、人々の約五パーセントは、この（および同様の）催眠手順にほとんどなんの反応も示さないということである。彼らは催眠術にかからないのだ。ほとんどの人はほとんどの反応を示す——軽い程度から中程度まで催眠術にかかるのである。約十パーセントは非常によく反応し、これらの人々の何人かは極端に深い程度まで催眠術にかけられうるのである。

一般に行き渡っている固定観念に反して、ある人の被催眠性の程度は、明白な人格的特徴とのなんらの強い相関も示さない。深く催眠術にかかる人は、平均より頭が良いまたは悪い、だまされやすいまたはだまされにくい、男性または女性、外向型または内向型、健常または神経症的だというふうな、必ずしも決めつけられないのである。優越した催眠術師は、頭の悪い、卑屈な、だまされやすい人を支配するために彼の意志を行使するという考えは、あまり現実にそぐわない。