

アメリカにおける「精神療法学」の系譜

尾崎 俊介

マーク・トウェイン vs. メアリー・ベイカー・エディ

かのアーネスト・ヘミングウェイが「あらゆる現代アメリカ文学は、『ハックルベリー・フィン』と呼ばれる一冊に由来する」と記し、かのウィリアム・フォークナーが「我々すべて（の作家）にとっての祖父」と述べたことから明らかなように、¹ マーク・トウェイン (Mark Twain, 1835-1910) が 19 世紀後半のアメリカを代表する作家であったことは衆目の一致するところだろう。産業資本主義の進展によって一代にして財を築く大富豪が輩出する一方、世に拝金主義が広まり、政治・経済両面で汚職が横行していた 19 世紀最後の四半世紀のアメリカの在り様を風刺した『金ぴか時代』(*The Gilded Age: A Tale of Today*, 1873; Charles Dudley Warner との共作) を出世作として世に出たトウェインは、『ハックルベリー・フィンの冒険』(*Adventures of Huckleberry Finn*, 1885) や「ハドリバーグの町を腐敗させた男」(“The Man That Corrupted Hadleyburg,” 1900) などの代表作を思い浮べるまでもなく、人間の強欲に基づく不正・腐敗に対して常に批判者の立場に身を置き続けた作家でもあった。

ところで、そんなマーク・トウェインの晩年に『クリスチャン・サイエンス』(*Christian Science*, 1907) なる一作があることは案外知られていないのではないだろうか。1899 年から 1903 年にかけて『コスモポリタン』誌と『ノース・アメリカン・レビュー』誌に連載されていたエッセイに書き下ろしを加えて一書にまとめたものであるが、通常「病氣」や「怪我」と思われているものは人間の精神が生み出した誤謬であり、その誤謬さえ正せばあらゆる病氣・怪我はたちどころに快癒するという独自の思想に立脚し、ボストンを拠点に医療行為を行っていた宗教的精神療法団体「クリスチャン・サイエ

ンス」とその創立者であるメアリー・ベイカー・エディ (Mary Baker Eddy, 1821-1910) を痛烈に批判したもので、批判者トウェインの面目躍如たる一作となっている。

このエッセイ、出だしはトウェイン得意の笑劇仕立てで、トウェイン本人と思しき語り手がウィーン近辺の山岳地帯を旅していた時に 75 フィートの崖から転落し、全身の骨 234 本を骨折して手近な農家に担ぎ込まれたところから始まる。当然、外科医による処置が必要となるわけだが、田舎のことゆえ近所には獣医しかいない。だが幸いなことに、ボストンから来てこの地に逗留中のある婦人がクリスチャン・サイエンスの療法士であることが判明し、語り手は早速、彼女に治療を依頼する。

やってきた婦人 (年の頃は中年、大柄かつ骨太で背筋は真直ぐ、意志の強そうな顎とローマ鼻をし、三人の夫と死別しているという設定で、風貌を含め、三人の夫を持ったメアリー・ベイカー・エディ本人を彷彿とさせる。名前の「フラー」は、トウェインより一世代前の女権主義者マーガレット・フラーに因むか) は、しかしながら、治療に当って舌を見ることも脈を測ることも拒否し、語り手を当惑させる：

それで私は彼女に自分の症状や、昨夜どんな辛い思いをしたかを逐次話そうと思った。話せば、彼女はこの骨折がどんなものか分かってくれるだろうと思ったのだ。だが、そんな説明も彼女にとっては不必要なことだった。彼女はそんなことを知ろうとしなかったのだ。さらに言えば、私がどんな辛い思いをしたかについての説明はそもそもことばの濫用であり、ことばの誤用だと言わんばかりなのである。

「人間は感じないのです」と彼女は説明した。「感覚といったものは存在しないのです。そういうわけですから、そもそも存在しないものを存在するかのようには言うことは矛盾にほかなりません。物質は存在しないんです。心以外に何も存在しないのです。だから心は痛みを感じることはありませんし、あるとすればただ痛みがあると心が勝手にそう思い込むだけなんです」

「だけど痛みを感じるとすれば、まったく同じことでは——」

「痛みを感じることはないんです。実在しないものは、実在性の機能を行使することはできないんです。痛みは実在しないのです。ですから、痛みが苦痛を与えることはありませんわ」²

このように療法士フラーは、実在しない痛みに悩む必要はないと言い切り、後は「不在治療」(absent treatment) で対処すると言い残して語り手の元を去りながら、治療費として骨折した骨 1 本につき 1 ドル、計 234 ドルを請求、しかもその治療費については「実在の」ドル札で支払って欲しいと釘を刺す。こうした語り手とフラーとの一連のやりとりは、疾病の実在そのものを否定するクリスチャン・サイエンスの治療法に対する、爆笑必至の痛快な揶揄になっていることは言うまでもない。

だがここで重要なのは、マーク・トウェインがこの作品を単なる笑劇の小品(第 4 章までの『コスモポリタン』誌掲載分)に終わらせなかった、ということである。事実、本作第 1 部第 5 章から第 8 章(『ノース・アメリカン・レビュー』誌掲載分)においてトウェインは、クリスチャン・サイエンスの教祖メアリー・ベイカー・エディがヨハネ黙示録第 12 章第 1 節「また、大いなるしるしが天に現れた。ひとりの女が太陽を着て、足の下に月を踏み、その頭に十二の星の冠をかぶっていた」の中の「女」になぞらえて自身の神格化を進め、聖母マリアよりも格上の地位を得ようとしている(エディ女史の名「メアリー」は、無論、「マリア」を意味する)ことをほのめかし、彼女の教団がその信奉者から巧妙に金を巻き上げるシステムを構築する一方、いかなる慈善の名に於いても寄付をしたことがないことを糾弾、加えて書き下ろしとなる第 2 部では、エディ女史の著書『科学と健康』(*Science and Health with Key to the Scriptures*, 1875) の記述内容の矛盾や文体の稚拙を具体的に指摘しながら、オックスフォード版で 362 頁になんなんとする長大な、そして大真面目なクリスチャン・サイエンス批判/メアリー・ベイカー・エディ批判を展開しているのだ。否、それどころかトウェインは本作とはまた別に、エドワード・ベラムの『顧みれば』(*Edward Bellamy, Looking Backward: 2000-1887*, 1888) の向うを張った歴史改変小説『世界帝国エディパス秘史』(*The Secret History of Eddypus, World Empire*, 未完。1903 年に序章を

“Later Still”として発表)を書いて、クリスチャン・サイエンスがその独裁的弾圧政治により中国を除く全世界制覇を成し遂げる悪夢を描いているのである。

トウェインがクリスチャン・サイエンスなるものに対してこれほど本気の批判を展開したのは、彼がクリスチャン・サイエンスの行う医療行為、即ち「精神療法」(mind cure)の実効性を疑っていたから、ではない。事実、トウェイン自身、1899年に精神療法のサナトリウムに入院して持病の気管支炎の治療に努めていたことに加え、三女ジーンの癲癇の治療にも効果があったとして友人たちにも精神療法を勧めていた。さらに次女クララは後にクリスチャン・サイエンスの信者となって *Awake to a Perfect Day: My Experience with Christian Science* (1956) なる本まで著している。つまりトウェインは、クリスチャン・サイエンスの精神療法がインチキだから批判したのではなく、むしろそれが有効であると信じたからこそ、世界中に信奉者が広まり、その結果、富と権力が一人の女性、教祖メアリー・ベイカー・エディに集中することを怖れたのだ。トウェインにとってクリスチャン・サイエンス批判/エディ批判は、その医療行為に伴う権益独占に対する批判、即ち「トラスト」(＝市場独占)批判だったのである。その意味で『クリスチャン・サイエンス』は、同じくクリスチャン・サイエンスとエディ女史を批判したもう一人のアメリカ作家、ウィラ・キャザーの『メアリー・ベイカー・G・エディの生涯とクリスチャン・サイエンスの歴史』(Willa Cather, *The Life of Mary Baker G. Eddy and the History of Christian Science*, 1909; Georgine Milmine との共作)と同様、「マックレーキング文学」(19世紀末から20世紀初頭にかけてアメリカで流行した大企業の不正を暴露することを目的とした一連の文学作品)のジャンルに分類されるべきものだったのだ。そしてそのことは取りも直さず、精神療法によって人々の病気を治すと称する「クリスチャン・サイエンス」が、19世紀末のアメリカで如何に広く受容され、新興の独占企業のように勢力を伸ばしていたかということの証左でもある。³

クリスチャン・サイエンスの誕生

では、そもそも「クリスチャン・サイエンス」という思想、そしてその思

想に基づく宗教的医療団体は、一体どのような経緯で誕生したのだろうか。

クリスチャン・サイエンスの元となる精神療法を考え出したのは、フィニアス・クインビー (Phineas Parkhurst Quimby, 1802-66) なる人物である。若い時分に結核を患い、一時は死を覚悟したクインビーであるが、その後病身を押し馬車に乗る健康法を試したところ結核が完治、さらに両肺に出来た潰瘍もメスメル派の催眠療法によって快癒した経験から、「病は気から」ということが実際にあり得るのではないかと、この着想を得る。加えて当時アメリカに流布していたスウェーデンの科学者／思想家であるエマニュエル・スウェーデンボルグ (Emanuel Swedenborg, 1688-1772) の思想 (後述) に強い影響を受けた彼は、キリスト教における「人格神」の概念に疑念を抱くようになり、この宇宙には人間を罰する「父なる神」など存在せず、ただ創造力に満ちた可塑的なエネルギー物質たる「スピリチュアル・マター」(spiritual matter) のみが充滿していて、強いて言えばそのスピリチュアル・マターこそが神であるという考えを持つに至る。無論、この考え方を敷衍していけば宇宙の全てが神の一部ということになるわけだから、この世に悪は存在しないことになり、また悪の一つの形である病気も実在しないことになる。

では、実在しないはずの病気が現実存在するのは何故か。この点についてクインビーは「怖れ」という概念を持ち出す。即ち「死んだら地獄に墮ちるのではないかと」といった怖れを人が抱くと、それが「病」として凝固し、その結果人は病気になる、と考えたのである。このような考え方からすれば、伝統的にアメリカ社会の倫理的支柱であった教会、とりわけカルヴァン主義を奉じる教会は、人に益をもたらすどころか、むしろ道徳的な怖れを抱かせて信者を病気に陥らせる悪の根源ということになるわけだが、実際、既存の教会に対するクインビーの批判は呪詛に近い。そしてこのような教会の在り様をあらかじめ正すために、イエス・キリストは病人を治す奇跡を示されたのではないかと考えたクインビーは、そのイエス・キリストが実践した治療法——クインビーはそれを「キリスト・サイエンス」(Christ-Science) と呼ぶ——を用いて、自分も病人を治療しようと志し、1859年、メイン州ポートランドに常設の治療院を開業、以後、1万2千人もの病人を治療したという。病気だと思っていること自体が幻想であることを患者自身に納得させるクイ

ンビーの精神療法は、実際に効き目があったのだ。⁴

そして、そんなクインビーのクリスト・サイエンス療法によって長患いから救われた1万2千人のうちの一人が、メアリー・ベイカー・エディその人だったのである。1862年にクインビーの治療を受けて長年の持病が快癒した彼女は、精神療法によって病気から快復した患者が次世代の療法士になるという、精神療法の伝統ではしばしば見られるパターンに従って1870年頃から療法士として活動を始め、1875年には後にマーク・トウェインから痛烈に批判されることとなる主著『科学と健康』の初版を出版、また1879年にはボストンでクリスチャン・サイエンス教会 (Church of Christ Scientist) を設立し、さらに1881年にはクリスチャン・サイエンスの療法士の養成機関として「マサチューセッツ形而上学大学」(Massachusetts Metaphysical College) も設立、自らその教授となって陣頭指揮に立つなど、以後、キリスト教教義と精神療法を掛けあわせたような宗教的医療団体クリスチャン・サイエンスの発展に全力を傾注していくこととなる。実際、その後のクリスチャン・サイエンスの発展・拡大は顕著で、1893年には1500人ほどの会員数(母教会の会員数)だったものが1906年には4万人に、1936年には27万人にまで増加している。⁵ ちなみにマーク・トウェインは、1903年の時点で、このままのペースで行けば1920年にはアメリカに1千万人、イギリスに3百万人の信奉者が存在するようになり、1930年にはその数はさらに三倍になるであろうと予想していたのだが、⁶ 実際にはそこまでの数的伸びはなかったものの、新興の宗教団体としては格段の勢力拡大と言っていいだろう。作家として最晩年を迎えていたマーク・トウェインが、その老骨に鞭打ってまでクリスチャン・サイエンスに対して警鐘を鳴らさなくてはならないと考えたのも、この新興宗教団体の急成長ぶりを、同時代の人間として目の当たりをしていたからだったのだ。

ニューソート：自己啓発思想と精神療法の接点

だが、クリスチャン・サイエンスに代表される精神療法の流行は、決して突発的かつ単発的な現象ではなかった。それはもっと大きな潮流の一部として捉えられるべきものであったのである。先にクリスチャン・サイエンスの

誕生に先立つものとして、フィニアス・クインビーの思想を紹介し、さらにクインビーの思想の背後にエマニュエル・スウェーデンボルグの思想があったことを紹介したが、このスウェーデンボルグの特異な神学思想こそ、19世紀半ば以降のアメリカを席捲した大きな思想的潮流の根源と言うべきものであったのだ。

スウェーデンボルグの思想の根幹には、「人格神の否定」がある。彼は、神は髭を生やした老人でもなければ、人間を気まぐれに罰したりする権威者でもないと考えていた。天文学者でもあったスウェーデンボルグは、そうした人格神の代わりに「始原の太陽」なるものを措定する。そして宇宙に存在するあらゆるものと同様、地球上にある万物は、等しくこの始原の太陽からのエネルギーの流入によって存在していると考えたのである。そして、もし敢えて「神」の存在を認めるとするならば、この始原の太陽こそが「神」ということになろうが、この神は人格を持っていないので、恣意的に個々の人間を罰したりすることがない。それどころか、人間を含め、そのエネルギーの流入を受け入れる万物を恵み深く扱うし、そもそも宇宙の一部たる人間もまた神の一部であって、自ずと「善」を愛するところがあるはずであり、その生来の性質に素直に従って法を守り、隣人を愛し、与えられた報酬以上に働きさえすれば、誰でも神の恵みを受けて幸せになれる。それゆえ真つ当な手段で得られた富・贅沢・栄誉はまさに人間が生きる目的でもあって、禁じられるべきであるどころかむしろ奨励されるべきであるし、このような人間の生を肯定する新しい神学こそ、従来の抑圧的なキリスト教の教理に代わって広められるべきであって、そうすることこそが、聖書の黙示録に記された「新エルサレム」の建設に他ならない——スウェーデンボルグはそのように考えたのである。⁷

スウェーデンボルグのこの神学、即ち宇宙のすべては人格を持たない創造的エネルギーとしての「神」の一部であり、それゆえ「原罪」もなければ「悪」もないという考え方は、キリスト教の世界観を根本から書き直すようなものであり、キリスト教圏に暮らす人々にとってまさに画期的なパラダイム・シフトとなり得るものであったわけだが、特に「裁く神・怒る神」に対する恐怖が倫理体系の根幹を成すカルヴァン主義の思想が強く広まっていたプロテ

スタント諸国、とりわけ 19 世紀のアメリカにおいて、スウェーデンボルグの斬新な神学思想（あるいはその影響を受けた同系統の思想）は、旧来のキリスト教思想とは全く異なるという意味において「ニューソート」(New Thought) なる呼称を付され、カルヴァン主義の軛から人間を解放するものとしてもはやされるようになり、以後、様々な形でアメリカ社会に根を張っていくこととなる。

そして、ニューソートとアメリカ大衆思想史の関わり合いの中でキー・マンとしての役割を果たしたのが、ラルフ・ウォルドー・エマソン (Ralph Waldo Emerson, 1803-82) であった。アメリカ文学史的に言えば、「超絶主義」(transcendentalism) の唱道者であり、「神は万物に宿る」という汎神論を基に、人間もまた神の一部であり、ゆえに人間は（教会などの権威を通さずして）神と直接対峙できると唱えた人、という通念があるが、こうしたエマソンの特異な思想が先に述べたスウェーデンボルグの神学に非常に近いことは容易に見て取れるだろう。事実、エマソンは熱心なスウェーデンボルグ主義者であり、とりわけエマソンの代表的著書の一つである『エッセイ』(Essays, First Series, 1841) に含まれた「自己信頼」(“Self-Reliance”) なる一文を読むと、例えば「どんなときにもよりどころとなる、大本の『自己』とは何か。(中略) こう問いかけていくと、才能と徳と命の本質であり、私たちが『自発性』や『本能』と呼ぶ、あの根源に行き着く。後天的に授けられるものを教育というのに対し、この根源的な知恵は『直感』と呼ばれる。この奥深い力、どんなに分析しても明らかにしえない究極の事実の中に万物の起源がある。穏やかな気持でいるとき、なぜかは分らないが、魂の中に實在の感覚——自分はあるゆるものや空間、光、時間、人間と異なるものではなく、一体であり、それらの命や存在と同じ源から生じているという感覚が湧きあがってくる。(中略) ここにこそ、行動と思考の源泉があるのだ。」⁸ といった一節にスウェーデンボルグの影響が強く感じられる。換言すれば、スウェーデンボルグの難解な神学思想がエマソンによって判り易い言葉に言い換えられているようなところがあるのであって、その意味でスウェーデンボルグの思想は、当時アメリカで非常に尊敬を集めていた国民的思想家たるエマソンを通じて彼の地に紹介されたという言い方もできるだろう。

しかし、そうしたことよりもさらに興味深いのは、エマソンによって多分に俗化されたスウェーデンボルグの思想が、この後さらに俗化していくことである。そして 1870 年代末頃までには「宇宙は可塑的なエーテルから成り、人間を含む万物はこのエーテルが具象的に凝固したものであって、さらに人間がその思考の力をエーテルに送り込めば、望んだ通りのモノの形になって思考した人間の元に引き寄せられてくるし、理想の未来を脳裏に思い描くことによって望み通りの未来を手に入れることもできる」という概念——一般に「引き寄せの法則」(the law of attraction) と呼ばれる概念——が生まれ、流布し始めるのだ。⁹ そして、「人間の生涯は神意とか運命によって左右されるものではなく、自らの望みに応じて好きなように変えられる」というこのポジティブな考え方は、産業資本主義の進展の著しかった当時のアメリカの社会状況とも呼応し合いながら、「自分も成功者になりたい／望めばそうなれるはず」という野心をアメリカ一般大衆に植えつけることになり、そうなるために意識改革をしよう、自己啓発をしようという一種の社会的熱狂を生み出すことにもなるのである。

かくしてスウェーデンボルグに発し、エマソンを通過してアメリカに広まったニューソートの考え方が、19 世紀後半に入って異様なまでにポジティブな「自己啓発思想」に俗転したアメリカ大衆思想史上の潮流を鑑みれば、「信仰をもって強く望みさえすれば、人間はあらゆる疾病から解放され、健康を我が物とすることができる」とするクリスチャン・サイエンスの精神療法もまた、この流れに棹差すものであったことは明らかだろう。19 世紀後半のアメリカに見られた「自己啓発思想」と「精神療法」の流行は、どちらも「ニューソート」に根を持つ現象だったのだ。またそのように考えてみれば、『金ぴか時代』でデビューし、晩年に『クリスチャン・サイエンス』を執筆したマーク・トウェインは、生涯を通じて同じ一つのものを批判し続けた、と言うこともできる。

自己啓発としての精神療法学

かくして 19 世紀最後の四半世紀に入ったアメリカでは、自分の人生は自分の意志一つで思い通りに切り拓いて行けるとするニューソート系の思想

(幻想?)に基づく自己啓発本がそれこそ堰を切ったように生み出されるようになり、それが「自己啓発文学」の系譜として今日まで連綿と続いているのだが、これについては別に論じているので、ここでは繰り返さない。¹⁰ それよりも今、ここで指摘しておきたいと思うのは、そうした自己啓発文学のサブジャンルの一つとして「精神療法学」とも称すべき一連の本が生み出され、1870年代から今日に至るまで出版され続けていることである。

例えばそのごく初期の例として、ウォレン・エヴァンズ (Warren F. Evans, 1817-89) の *The Mental Care* (1869) が挙げられる。これは前述したメアリー・ベイカー・エディの『科学と健康』と同様、クインビー由来の精神療法を理論化したものとして、精神療法学の系譜の劈頭を飾るものであり、アメリカとヨーロッパで広く読まれた。また「死は存在しない」(THERE IS NO DEATH.) といった言葉を念じることによって健康を回復することができることを提唱するヘンリー・ウッド (Henry Wood, 1834-1909) の *Ideal Suggestion through Mental Photography: A Restorative System for Home and Private Use* (1893) も、文字通りの意味での自己啓発 (=Self-Help) 系精神療法本として、一家に一冊必備のベストセラーであった。¹¹

世紀末を代表する精神療法本としてもう一冊、ラルフ・ウォルドー・トライン (Ralph Waldo Trine, 1866-1958) の *In Tune with the Infinite* (1897) も挙げておかなければならない。¹² その名前からしてラルフ・ウォルドー・エマソンの影響を必然的に受けたトラインのこの本は、万物の根源たる“*Infinite Spirit*”からのエネルギーの流入を拒むことが病気や不幸の原因なのであって、無限のスピリットと一体になりさえすれば病気も不幸も遠ざけることができるし、無限のスピリットからのエネルギーの流入を受ける程度に応じて人は幸福になれると主張、自己啓発本と精神療法本、双方の特色を併せ持った折衷的な本として絶大な人気を誇った。

20世紀に入ると、「自己啓発」と「精神療法」という二つの話題を巡る言説はさらにアメリカの一般大衆を魅了することになる。事実、自己啓発や精神療法に関する専門紙誌が100種近く存在したと言われるほど、20世紀初頭のアメリカはこの二つの話題で溢れ返っていたのだが、¹³ こうした社会的気運をさらに盛り上げるのに一役買ったのが、当時アメリカを代表する哲学

／心理学者として令名を馳せていたウィリアム・ジェイムズ (William James, 1842-1910) の主著『宗教的経験の諸相』(*The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, 1902) である。ジェイムズはこの本の中でクリスチャン・サイエンスをはじめとする精神療法運動に触れ、「とにかく、実際的成果をあげたお蔭でこの運動が普及したのだということは、あくまでも明白な事実であって、アメリカの国民が体系的な人生哲学に対してなした唯一のほんとうに独創的な貢献ともいべきこの運動が、具体的な治療術とそうに密接に結びついているというこの事実にもまして、アメリカ国民の性格にある極端に実際的な傾向をみごとに示したものは、かつてなかったのである」¹⁴ と述べて、精神療法の実効性とその意義を明確に肯定したのだ。

無論、こうした「権威」からの援護射撃が時の精神療法ブームを活気づけないはずはなく、1910年にはこの時期を代表する精神療法本として *The Science of Being and Christian Healing* (1910) が出版されている。本書の著者チャールズ・フィルモア (Charles Fillmore, 1854-1948) は、1889年、妻のマートル (Myrtle Fillmore, 1845-1931) と共に「ユニティ・チャーチ」(Unity Church) という精神療法団体を起ち上げた人物でもあるのだが、この本は、精神上の誤謬が病気を引き起こすのであって、例えば“God is my health.” といった肯定的な祈り (“affirmative prayer”) を唱えることによって健康は回復できるとしている点で、前出のエディやエヴァンズやウッドの本と方向性を同じくするものと言って良い。ただ本書を含むユニティ・チャーチ系の出版物では、歯痛や近視や白内障など、個々の病気に対処するための祈りの方法まで提唱していて、その意味では従来の精神療法本と比べ、専門化・精密化の方向をさらに一步押し進めたものとも言えるだろう。¹⁵

だが、1900年代から1920年代にかけてアメリカに蔓延した精神療法ブームの中で最も大きな関心事となっていたのは、「潜在意識」という概念である。もっともこれはフロイト的な意味での潜在意識ではなく、宇宙の無限のパワーと人間とが出会う場所としてのそれであって、要するに「潜在意識に自分の願いを強く植えつければ、それを宇宙の無限のパワーが察知して、その願いを叶えてくれる」という仮説に基づいた言説が広く流行していたのだ。¹⁶

そして、この潜在意識を病気の治療に最大限活用したのが、フランスのエミール・クーエ (Emile Coué, 1857-1926) である。薬剤師として働く傍ら催眠療法士としても人々の治療に当たっていたクーエは、やがて患者の潜在意識に患者自らが自己暗示をかけることで治療効果が飛躍的に上がることを発見、クーエのこの新しい治療法はヨーロッパのみならずアメリカでも評判となり、1923年にクーエ本人がアメリカに渡ると、わずか数カ月にしてその方法論はアメリカ中に広まったという。特に彼の発案による自己暗示の定型文 (の英訳)、即ち「Day by day, in every way, I'm getting better and better.」は、たちまちのうちに当時のアメリカ人の人口に膾炙した。¹⁷

ベストセラーが立証する精神療法：『ルルドへの旅』と『笑いと治癒力』

ところで 20 世紀初頭にはもう一つ、精神療法に関する興味深い本が書かれている。アレクシー・カレル (Alexis Carrel, 1873-1944) の『ルルドへの旅』である。¹⁸

フランスに生れ、その後シカゴ大学において研究生生活を送った医師であり、1912年には臓器移植に関する業績で北米初のノーベル医学・生理学賞を受賞するなど、最先端の科学者だったカレルであるが、彼は当時、世界的に評判になっていたルルドの奇跡(フランスのルルドに聖母マリアが出現し、以来、その地に湧き出した泉に浸ると病気が治るといふもの)の信憑性に疑いを抱き、その実態を自分の目で確かめるため 1902年にルルドを訪れる。だが、当初のもくろみとは裏腹に、当地で自ら重度の結核性腹膜炎と診断した若い娘が、ルルドの泉に浸ってからわずか数時間の間に完治するのを目の当たりにすることとなるのである。期せずしてルルドの奇跡の直接の証人になってしまったカレルは、この件を医学界に正式に報告すれば自らの研究者生命に係わると判断、一連の出来事を小説の体裁で書き残し、その原稿は秘匿した。しかしこの小説はカレルの死後、1949年に出版され、翌年にはその英語版がカレルと親交のあった著名な飛行家チャールズ・リンドバーグの序文付きでアメリカで出版されることになる。無論、宗教的信仰心によって病気は治るといふことが、ノーベル賞受賞者にして『人間、この未知なるもの』(Man, the Unknown, 1935)なるベストセラーの著者でもある著名な医師によって

立証され、さらにアメリカの英雄リンドバーグのお墨付きをもらったとなればこれが評判を呼ばないはずもなく、アメリカのみならず世界中に大きなインパクトを与えたという。時代が下るにつれ、科学や医学の進歩の前に精神療法など一笑に付されることになるであろうと考えるのが一般的な通念であろうが、事情はその逆で、精神療法の信憑性や人気は 20 世紀後半に差し掛かっても一向に衰える気配はなく、それどころかむしろ高まることとなるのである。

そして 20 世紀後半に出版された精神療法学のベストセラーと言えば、原爆による広島の大惨状をアメリカ国民に伝えることに貢献したことで知られる著名なジャーナリスト、ノーマン・カズンズ (Norman Cousins, 1915-90) が書いた『笑いと治癒力』を挙げておかなければならない。¹⁹

1964 年、ソビエト連邦への取材旅行から帰国したカズンズは、得体の知れない全身の痛みに襲われ、病院での診断の結果、重症の膠原病と診断される。その際、専門家から申し渡された「全快する確率」は 500 分の 1。しかし、この危機的な状況下でジャーナリスト魂の覚醒したカズンズは、この 500 分の 1 の確率に挑戦すべく、職業上培ってきたノウハウを駆使して膠原病の治療例を扱った新聞・雑誌記事を博捜するや、それらを基に独自の研究を進め、医学的には立証されていない民間療法的なものも含めて、ありとあらゆる治療法を自らの身体を実験台として試みるのだ。具体的にはまずビタミン C の大量投与（注射）を行なうことから始め、さらに笑うことが人間の免疫活動を高めるらしいと知るや、マルクス兄弟のドタバタ喜劇の映画を取り寄せて病室で上映、さらに E・B・ホワイトやジェイムズ・サーバー、あるいはベネット・サーフといったアメリカ一流のユーモア作家のジョーク集に読みふけり、爆笑の日々を過ごす。そしてその結果、彼は見事に末期の膠原病からの快復を成し遂げ、1976 年にその一部始終を医学雑誌 *The New England Journal of Medicine* に発表、医学界にセンセーションを巻き起こすのである。そしてその反響があまりにも大きかったため、この記事はホリスティック医療を巡る他の幾つかのエッセイと合わせて前述した本の形で出版され、ベストセラーとなったばかりでなく、その後 1984 年には同名のテレビ・ドキュメンタリーとして放送されることにもなった。

ただここで注目しなければならないのは、この本の中でカズンズは「ビタミン C の大量投与」や「笑い」を膠原病治療の特効薬として認定・紹介しているわけではない、ということである。そうではなくて、生きようという強い意志、何が何でも「500 分の 1」の例外的な患者になってやるという強い決意によって自分は膠原病を克服したのだらうと、彼は推測しているのだ。つまりビタミン C や笑いは一種の「プラシーボ」(=偽薬)として機能したのであって、本当に効き目があったのは「必ず治る」という自分自身の信念の力であったに違いないと結論しているのである。要するにカズンズは、クリスチャン・サイエンス以降、長年に亘って精神療法学が異口同音に主張してきたことを、現代のジャーナリストとして追認したのだ。

精神療法の要としてのプラシーボ現象

プラシーボ現象(ある薬について、患者がその効力を信じて服用すれば、たとえそれが医学的には全く効力のない偽薬であったとしても、信じた通りの効能が患者に発現する現象)が認識されるようになったのは 1955 年以降のことであって、²⁰ カズンズの生きた時代にあっては比較的新しい知見であったわけだが、カズンズが自著の中でこの現象のことを取り上げ、「(この治療法/薬を使えば)必ず病気は治る」という強い信念が実際に病気の治療につながることを身をもって証したことは、プラシーボ現象の存在と有効性をより広くアメリカ一般大衆に知らしめることとなった。そしてプラシーボ現象なるものが実際に存在するのであれば、精神療法学が百年前から主張してきたこと、即ち「病気などそもそも存在しないと信じれば、あらゆる疾病から解放される」といったいささか信憑性の疑われる言説も、あながち間違いではないのではないのか、という考え方があらためて生じてくることも当然であろう。

事実、20 世紀も末になると、プラシーボ現象を根拠としつつ、人間が本来的に持つ自然治癒力を言挙げする類の精神療法本が市場に氾濫することになる。その数があまりにも多いため、すべてを把握することは難しいが、この種の本の代表的な著者としては、『いのちの輝き』の著者ロバート・フルフォード²¹、『医学は何ができるか』を著したルイス・トーマス²²、『内なるドク

ター』を書いたグラディス・テイラー・マクギャレイ²³、『奇跡的治癒とはなにか』をはじめとして数多くの本を著したバーニー・シーゲル²⁴、『スピリチュアル・メディスン』を著したジェラルド・エプスタイン²⁵、『癒す心、治る力』で知られるアンドルー・ワイル²⁶、『イメージの治癒力』の著者マーティン・L・ロスマン²⁷、『こころと治癒力』で知られるビル・モイヤーズ²⁸などが挙げられる。

さらに 21 世紀を迎えた近年では、最先端の科学を追究する著名な科学者の中にもプラシーボ現象に着目する者が現われている。例えば遺伝子学に携わるブルース・リプトン (Bruce Lipton, 1944-) が 2005 年に著した『思考のすごい力』²⁹ は、コレラ菌の発見者ロベルト・コッホの主張する「コレラ細菌原因説」に反対の立場をとった当時の衛生学の権威マックス・フォン・ペッテンコーファーが、コッホの説を否定すべく、コレラ菌の培養液を飲み干したにも拘らず、コレラ菌の存在自体を全く信じていなかったため罹患しなかった、とか、あるいは膝関節炎の手術では、実際に軟骨除去の手術をした場合と手術をした「ふり」をした場合とで治療効果にほとんど差がなかった、など、プラシーボ現象にまつわる古今の驚愕エピソードを紹介しつつ、これまでに医学が長い時間をかけて培ってきた各種治療法は、薬の投与にせよ、手術の実施にせよ、ひょっとしたらどれも全く意味がなく、実際には「薬を飲めば／手術をすれば、治るはず」と固く信じた患者の強い思いが病気を治してきたのではないかといった斬新な見方すら提示している。

無論、このようなリプトンの見解が、正統的な医学の世界で異議なく受け入れられているわけではないようだが、³⁰ それはそれとして、現代科学の観点からしても、プラシーボ現象がなぜ生じるのかについて未だ分らない部分が多いらしいことだけはリプトンの著書からも確認される。それはつまり「治ると強く信じれば、治る」という言説は、たとえそれが一見して単なる迷信に見えたとしても、決してその一言で片付けられるものではない、ということでもある。現代科学は、精神療法が無効であることを、未だ立証できていないのだ。

ニューソート系自己啓発文学と精神療法学は手に手をとって・・・

現代科学がプラシーボ現象を否定できず、そこに根差す精神療法を否定できないのであれば、これと同根の思想、即ち「人が強く願えば、その願いは叶う」という自己啓発思想もまた、科学的には否定できないことになる。もともと自己啓発思想と精神療法は共に「ニューソート」なる思想から発した兄弟のようなものであったわけだが、この両者は今、プラシーボ現象を楯にして共同戦線を張り、現代科学の啓蒙的な光にも怯むことのない言説として、堂々と関連本を輩出し続けているのだ。常識的に見ればいかにも「眉唾」な精神療法本が、いかにも「眉唾」な自己啓発本と同様、その伝統を 21 世紀に残しているのには、このような背景があったのである。否、それだけではない。今、精神療法学は、例えば人間の幸福を司る「脳内エンドルフィン」に関する本³¹や、あるいは東洋医学の神髄たる鍼灸の伝統を受け継ぎつつ、ホリスティック医療の一端を成す「タッピング」についての本³²など、新しいジャンルの本を続々と生み出しながら、その多様性の幅をさらに拡大しつつある。

人間誰しもが希求する「健康」という名の幸福についてポジティブな言説を発信し続ける精神療法学の伝統は、だから、この先も当分続くものと考えて間違いないのである。

(謝辞：本研究は科研費(16K02488)の助成を受けたものである。)

注

- 1 ヘミングウェイのマーク・トウェイン評は *The Green Hills of Africa*, 1934 に、またフォークナーのマーク・トウェイン評は *Faulkner in the University*, 1959 にある。
- 2 Mark Twain, *Christian Science*, Oxford UP, 1996, 9. ただし訳文に関してはマーク・トウェイン著 柿沼孝子・佐藤 豊・吉岡栄一訳『地球からの手紙』(彩流社、1995年)、138頁に拠った。
- 3 マーク・トウェインとクリスチャン・サイエンスとの関係については、武藤脩

- 二「トウェインの『クリスチャン・サイエンス』』『マーク・トウェイン 批評と研究』第8号（南雲堂、2009年）26-33頁、有馬容子「マーク・トウェインはなぜメアリー・ベイカー・エディを嫌ったのか」『マーク・トウェイン 批評と研究』第8号（南雲堂、2009年）54-64頁、及び安田 努「マーク・トウェインとクリスチャン・サイエンス」『文学研究論集（文学・史学・地理学）』第9号（明治大学大学院、1998年）57-72頁に拠った。
- 4 フィニアス・クインビーについての情報、及びそれに続くメアリー・ベイカー・エディについての情報は、主としてマーチン・A・ラーソン『ニューソート その系譜と現代的意義』（日本教文社、1990年）第三章及び第五章の記述に拠った。
- 5 マーチン・A・ラーソン『ニューソート』、186頁。
- 6 Mark Twain, *Christian Science*, 72.
- 7 エマニュエル・スウェーデンボルグについての情報は、主としてマーチン・A・ラーソン『ニューソート』第二章の記述に拠った。
- 8 Ralph Waldo Emerson, "Self-Reliance," *Essays (First Series)*, AMS Press, 1968, 64. ただし訳文に関してはラルフ・ウォルドー・エマソン著 伊東奈美子訳『自己信頼』（海と月社、2009年）、46-48頁に拠った。
- 9 Wikipedia「Law of attraction」の記述によると「the law of attraction」という言葉が最初に使われたのは、ロシアのオカルティスト、Helena Blavatsky の *Isis Unveiled: A Master-Key to the Mysteries of Ancient and Modern Science and Theology*, 1877. という著作である。またこの言葉は、アメリカの著名な自己啓発ライターである Prentice Mulford や Ralph Waldo Trine の著作にも見られる。Wikipedia の「Law of attraction」の項を参照せよ。
(2017年1月31日最終確認)
- 10 尾崎俊介「アメリカにおける『自己啓発本』の系譜」『愛知教育大学 外国語研究』第49号（2016）、67-84頁を参照せよ。
- 11 エヴァンズ及びウッドについての情報は、Steven Starker, *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation With Self-Help Books*, Transaction Publishers, 2008, 28-29. に拠った。
- 12 Ralph Waldo Trine, *In Tune with the Infinite: or Fullness of Peace, Power*

- and Plenty*, 1897. 邦訳『人生の扉を開く「万能の鍵」』（サンマーク出版、2005年）。
- 13 Steven Starker, *Oracle at the Supermarket*, 34.
- 14 ウィリアム・ジェイムズ著 梶田啓三郎訳『宗教的経験の諸相』（上）（岩波文庫、2014年）、147頁。
- 15 フィルモアについての情報は、Steven Starker, *Oracle at the Supermarket*, 35. 及びマーチン・A・ラーソン『ニューソート』第八章の記述に拠った。
- 16 当時のアメリカにおける潜在意識ブームが、必ずしもフロイト的な意味における潜在意識への着目ではなかったことについては Steven Starker, *Oracle at the Supermarket*, 34-35 の記述に拠った。
- 17 エミール・クーエについての情報は、同じく Steven Starker, *Oracle at the Supermarket*, 48-49 に拠った。なおクーエの主著 *Self Mastery Through Conscious Autosuggestion*, 1922 には邦訳『自己暗示』（法政大学出版局、2010年）がある。
- 18 Alexis Carrel, *The Voyage to Lourdes*, 1950. 邦訳『ルルドへの旅 ノーベル賞受賞医が見た「奇跡の泉」』（中公文庫、2015年）。
- 19 Norman Cousins, *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient*, W. W. Norton & Company, Inc., 1979. 邦訳『笑いと治癒力』（岩波書店、2001年）。
- 20 ウィキペディア「偽薬」の項を見よ。（最終確認 2017年1月31日）
- 21 Robert C. Fulford, *Dr. Fulford's Touch of Life: The Healing Power of the Natural Life Force*, Pocket Books, 1996. 邦訳『いのちの輝き—フルフォード博士が語る自然治癒力』（翔泳社、1997年）。
- 22 Lewis Thomas, *The Youngest Science: Notes of a Medicine-Watcher*, Viking, 1983. 邦訳『医学は何ができるか』（晶文社、1995年）。
- 23 Gladys Taylor McGarey, *The Physician Within You*, Health Communications, Inc., 1997. 邦訳『内なるドクター—自然治癒力を発動させる、奇跡の処方箋』（太陽出版、2002年）。
- 24 Bernie S. Siegel, *Love, Medicine & Miracles: Lessons Learned About Self Healing from a Surgeon's Experience with Exceptional Patients*, Harpercollins, 1986. 邦訳『奇跡的治癒とはなにか—外科医が学んだ生

- 還者たちの難病克服の秘訣』(日本教文社、1988年)。
- 25 Gerald N. Epstein, *Healing Into Immortality: A New Spiritual Medicine of Healing Stories and Imagery*, Bantam, 1994. 邦訳『スピリチュアル・メディスン—十戒とイメージワークによる癒し』(春秋社、1996年)。
- 26 Andrew Weil, *Spontaneous Healing: How to Discover and Enhance Your Body's Natural Ability and Maintain and Heal Itself*, Knopf, 1995. 邦訳『癒す心、治る力—自発的治癒とはなにか』(角川書店、1998年)。
- 27 Martin L. Rossman, *Healing Yourself: A Step-By-Step Program for Better Health Through Imagery*, Walker & Co., 1987. 邦訳『イメージの治癒力—自分で治す医学』(日本教文社、1991年)。
- 28 Bill Moyers, *Healing and the Mind*, Thorsons, 1993. 邦訳『こころと治癒力—心身医療最前線』(草思社、1994年)。
- 29 Bruce Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles*, Hay House Inc., 2005. 邦訳『思考のすごい力—心はいかにして細胞をコントロールするか』(PHP研究所、2009年)。
- 30 Wikipedia の「Bruce Lipton」の項の記述によると、エビジェネティクスの研究者としてのリプトンは、学会主流からは無視され、その言説は眉唾ものと考えられているようである。(最終確認 2017年1月31日)
- 31 春山茂雄『脳内革命 脳から出るホルモンが生き方を変える』(サンマーク出版、1995年)、マーシー・シャイモフ著・茂木健一郎訳『「脳にいいこと」だけやりなさい!』(三笠書房、2008年)、池谷裕二『脳には妙なくせがある』(扶桑社新書、2013年)など、この種の「脳改革本」は日本の自己啓発本市場でも数多く出版されている。
- 32 Patricia Carrington, *Discover the Power of Meridian Tapping*, Try It Productions, 2008. (邦題『悩んだら、タッピング』(駒草出版、2014年)) や Gary Craig, *The EFT Manual*, Energy Psychology Press, 2010. (邦題『1分間ですべての悩みを解放する! 公式 EFT マニュアル』(春秋社、2011年)) など、ホリスティック医療の一翼を担うものとしてのタッピングは、近年、自己啓発本と精神療法本の両ジャンルで扱うものが増えている。