



## 注目すべき人々との出会い

エハンのインタビューした先駆者



**Introduction** リアル・ローバーへようこそ司会のジョン・クレイグです。  
普段知り得ない方々をリアル・ローバーがご紹介します。  
では、始めましょう。

**John Craig** (以下 JC) 私はストア派の哲学を支持するようになり暫くになりますが、この本から引用させていただきますとストア派は人生の目的意識を見出す方法を教えてくれる、逆境にどう立ち向かうか、自分の中の怒りをどう克服するか、欲望を抑え、健全な喜びを経験し、痛みや病気を辛抱強く、尊厳

を持って経験し、そして不安に直面するときには勇気を示すなど。これらを聞くと現代人の多くはまず疑うでしょう。それら全てを私のためにすることができのでしょうか？

そして悪魔の代弁者が出てきてこう言うのです。

本当にそれを私にすることができますか？ 私たちにはすでに問題に対処するスキル、ワークショップそしてユングとフロイドの心理学、精神医学、そして変性意識状態の研究があるんですよ…

ドナルドさん、なぜ今ストア派が重要で彼らの教えが再び注目を集めているとお考えでしょうか？

Donald Robertson(以下 DR)

そうですね。沢山の理由がある中で重要なのは 1950 年代初頭に起こったことですね。1950 年代には様々な歴史的、文化的理由から精神分析のアプローチに疑問を呈し始めた多くの心理療法士がいました。その内の 1 人は、ニューヨークのアルバート・エリスという心理療法士です。彼は精神分析療法士でした。

その当時の多くの心理療法士のようにエリスは精神分析アプローチは実用的ではないと考え始めていました。その理論はもはや彼にとって本当に説得力があるようには見えませんでした。そこでエリスがしたことは、私がいつも尊敬する人たちの行動でした。彼は現存の精神分析アプローチを取ることをやめ、全てをゼロからやりなおし始めたのです。彼はこう言いました。「今の精神分析アプローチに微調節を加えるのはもう沢山だ。完全に全く新しい心理療法のモデルで再出発をする。患者へのより良い治療の仕方を見つけてみせる」と。

そして彼はそれを部分的に当時、心理学的な研究によって生まれた感情の認知的評価モデルに基づいて行いました。そして開発を始めていくと彼はそれが昔、若い頃に読んだマルクス・アウレリウス エピクトテスの本を思い起こさせることに気が付いたのです。エリスはセネカをはじめとする現在まで知られているストア派の有名な著作をあまり読んでいなかったようですね。エリスはストア派の哲学を参考にして、後に理的感情行動療法 (REBT) として知られるようになったものを開発しました。現代の認知行動療法をどう見るかにもよりますが、それは認知行動療法の最も初期の形態の 1 つになりました。

そしてその後の 70 年以上に及ぶ調査研究によって治療ガイドラインの中にある動作の認知モデルは直接的、間接的にエリスの理的感情行動療法のアプローチにインスパイアされたものだということが支持されました。

これらはストア学派とエリスとすべての心理療法士に遠いルーツを持っており、ある意味においては公衆衛生促進で行われることと非常に似たことを行っています。ですから心理療法士、証拠に基づく心理療法士は、科学研究の実験の勉強の仕方を学ぶ必要があります。

彼らは高度な推計統計学、研究の進め方、研究の解釈方法を理解する必要があり、全ての難解な専門技術用語を 15 才の男子学生にでも理解できるように、またはバス運転手、パン屋で働く老婦人、もしくはその日に治療が必要で診察室にたまたま入って来たランダムな一般の人に理解が出来る様な言葉に変えて伝えなくてはいけないのです。つまり科学的根拠に基づくアプローチを採用する心理療法士の仕事は、科学を説得力のある適切な分かりやすい言葉で説明することなのです。

そしてエリスはどうやればそれが最も容易く出来るだろうかと考えました。彼には感情認知のモデルを人々に伝えるベストな方法はストア派の哲学者エピクトテスの " 私たちを動揺させるのは物事ではなく、それに対する私たちの意見である " という言葉を引用することに思えたのです。

そしてそれはその後、私の見解では古代の歴史文学からの最も広まった1つの引用となりました。というのも少なくとも私が研修していた場所にいた全ての一般的な認知行動療法士なら皆その引用を知っていたからです。その引用は認知行動療法について書かれたほとんどの本で繰り返されました。エリスはその引用を彼の全ての生徒と患者に教え、事実としてこのテーマに関する多くの彼の本、ほぼ全てに繰り返し書かれています。

現在ストア派がルネサンスを迎えているのは認知行動療法のアプローチはゆっくりとですが、確実に主流の現代医学に浸透しているのが主要な理由の1つです。それは多くの国のメディアそして自助（セルフヘルプ）カルチャーに影響を及ぼし、多くの以前は反対していた人々に受け入れられる事となったのです。

たとえば私がトレーニングを始めたある日のことを思い出せます。その当時は精神力動のモデルに今よりもっと影響力があり、セラピストはこう言ったことでしょう。"信念を変えようとしたり、感情に影響を与えようとするのは不健全です。なぜならそれは無意識の衝動や欲求を抑圧するリスクがあり、症状代理形成に罹ることになる"と。

彼らはずっとこれをフロイトの理論であると言いました。それをすれば他の症状を引き起こすので、自分で自分自身を悪化させてしまうというのはかなり大げさです。なぜならもしフロイト派とその支持者たちが症状代替について間違っているなら、（実際、彼らは間違っていたことがわかったのですが）彼らは人々が自分達の助けとなる可能性が最も高いことをすることを強く思いとどまらせる事になるからです。

ですからこのように人は長い間ストア派のアドバイスをネガティブに見ていました。彼らは"これはダメなアイデアだ"と思いました。自分の気持ちを変えようとして自分の意見を変えることは出来ないという風に。どうしてか？それはリスクを負ってそれをするなら無意識の衝動が戻って来て自分自身を傷付けるからだと言われました。

それが人々のストア派に対する心からの反応でした。その時にエリスと他の認知行動療法士は"私たちは賛成しかねます"と反論しました。"私達は気持ちを変えるために自分の意見を変えることはより常識的で地に足のついた、多くの精神的問題に対処する方法だと考えます"そして調査研究結果はかなり一貫してそれを裏付けているのでストア派に対するネガティブな価値観も変わったのです。

現在、結果として人は古代ストア派には心理療法があるということ、古代ストア派の心理療法に見られる考え方をかなり受け入れるようになってきました。人によってはそのことに驚かれる方もいらっしゃいますが。

多くの人がフロイトが初めての心理療法士だと勘違いして思い込んでいます。それはいろいろな面で間違っているのです。フロイトは実は彼自身、心理療法士としての訓練を受けていたのです。多くの人が、フロイトは実際よりもはるかに独創的だと考えているようですね。彼は、多くの先達の影響を受け、現代の心理療法の形はフロイトが登場する半世紀も前から存在していました。フランスの心理療法学校ナンシースクールでイポルト・ベルネーム、ジャン・マルタン・シャルコットの下、数千の心理療法が行われていました。

DR 大勢の人が心理療法は現代の現象と思いついていますが、実は古代ギリシャと古代ローマでは何世紀にも渡り行われてきたのです。それは本当によく知られた概念であり、ソクラテスは哲学は心を癒すという形ではあるが薬剤師、薬または医薬品の役割を果たすことが出来るという医学的アナロジーとしてのアイデア、または医学的モデルの哲学を普及させていました。そして実際、古代の哲学者にとっては哲学をセラピア（精神の治療法）として語るのが常識だったのです。ですから実際に彼らの内の誰かがサイキ（精神）とセラピー（療法）を組み合わせた心理療法という複合語を使ったのかどうかは分かりません。ですが彼らは確かに精神の療法について語っています。事実これから話す事になるマルクス・アウレリウスの本「自省録」にも書かれています。

「自省録」の冒頭で、マルクスは彼の主要のストア派の家庭教師であるジュリアン・ルスティカスに言及しておりマルクスはジュリアンから学んだ主なことの1つは彼がマルクスにストア派療法または心理療法の必要性を明らかにした事だと言います。そしてさらに私達はまるごとこの本を、そしてまるごと何冊かのストア派の心理療法の本を持っていて、古代の心理療法に対するその他の哲学アプローチがあるのです。最も有名なのはストア学派第3代目学頭のクリュシッポスの治療学です。

それらのほとんどは失われてしまいましたが、セネカの「怒りについて」という本が残っています。それは基本的に1冊を通して怒りに対するストア派の心理療法が書かれています。

今日再びストア派の人気が出てきた1要因としては文化がシフトした事により人々が古代の心理療法研究をより受け入れ易くなったこともあります。そしてまた人々が失われずに残ったストア派の文学の美しさと深さを再発見しているということでもありますね。私達は最良の物をゲットしているということなのです。

現在まで残っているストア派の文学は全体の1%以下であり、確信はないですが、最良の物のみが残ったという感じを受けますね、この2000年間の間で。ですからこれらは注目するに値する哲学的な深遠さと美しさなのです。ストア派は現代にあるたくさんの自助(セルフヘルプ)にはない方法で人々の心に響くのです。例え話を1つしましょう。たくさん見て回ってきましたが、私はアルバート・エリスのタトゥーを入れている人に出会ったことは今までありませんが、しかし信じられないほど多くの人々がマルクス・アウレリウス、ストア派、エピクトテスのタトゥーを入れているのです。

JC ほう！それは凄い。知りませんでしたね。

DR 先日ある方がストア派のタトゥーを入れている人たちの写真で埋められたページを私に送ってきました。それは本当は何を意味しているのでしょうか？それは人々がほとんどの現代の自助文学よりも遥かに深く永続的なレベルで、もっとスピリチュアルなレベルでストア派を識別しているという事なのです。人々は認知行動療法の本を読み、心を打たれそれはとても役に立つ素晴らしいものだと考えますが、1年、2年、5年と月日が経つにつれ、忘れて他の書物を読み始めているかもしれません。しかしマルクス・アウレリウスの自省録は驚くべき多くの人に20年、30年、40年と読み続けられるのです。それは彼らにとって信仰に近いものになるからなのです。

JC 心理学のこれまでとこれからの動きについて非常に簡潔なまとめでした。私が若い頃、フロイトやユングや無意識の本を読んでいたとき、圧倒された感覚、実は一種の無力感がありました。私の中には

私の全く知らないものがいて、私の欲望をコントロールし、時には私の望まぬことを私にさせ、そしてそれは恐らくあまりに強大で手に負えるものではないので干渉したくないという風にです。フロイトは確かに世界に大きな影響を与えました。しかしあなたは今とても興味深いことを仰いましたね。基本的にフロイトは間違っていたことが証明された。何人の現代の心理療法士や心理学者が実際に出てきて、「そうです、彼は間違っていたのです」と言うのでしょうか？

DR はい。彼はあらゆるレベルで間違っていました。私が行った初めての研究は精神分析論の修士号でした。そして私の得意分野は精神分析と心理療法の歴史を研究することでした。人々はフロイトが多くのことについてどれほど間違っていたのかを大いに過小評価していると思います。

これは歴史的にちょっとした雑学の一部なんですが、1950年、60年代の間は精神分析の伝統と主に新たに出現した行動療法の伝統の間で「心理療法戦争」と知られる時期があったのは興味深いことです。実際にマウロと呼ばれる精神分析療法士であり、心理療法の研究の先駆者の一人であった男がその口火を切ったのです。マウロは遺尿症もしくはおねしょの精神分析理論に注目しました。

フロイトはそれが抑圧された去勢不安と関係があると考えました。フロイトは絶対に全てが去勢不安によるものであると考えたため、驚くことではありません。ですからフロイトはおねしょは去勢不安に関係するものだと考えたわけです。もちろん彼は子供たちをいくつかの方法でしつけが出来ると思いましたが、しかしそれはおねしょの原因であるエディプスコンプレックスを隠したり、抑圧するだけなので危険だと考えました。

DR ですから彼はおねしょを治したとすれば単純な症状代理形成として強制的な自慰行為や、強制的なギャンブル、不安を発症し得るだろうと考えたのです。あるいは別の何かの結果として出るだろうと。そこでマウロは、遺尿症の治療法が開発されたのでそれをテストしたのです。それはとても単純なものでした。毛布とベルによる治療で、もし毛布が濡れるとベルを鳴らすというものでした。そしてそれは子供達がベッドを濡らし始めたら目を覚ますように訓練させるという古典的条件付けを使用しました。それはとても効果的でした。とても単純な機械的動作の解決策であり非常に上手くいきました。フロイトによる理論では治療を受けた子供たちは別の症状を発症したりと結果的に悪化するはずでした。その無意識の象徴を分析せずしてただ対処することは出来ません。

子供達は他の症状を発症するはずだったので、マウロは治療を受けた子供達の追跡調査を行いました。が、事実上彼らの誰一人として症状代理形成は起こりませんでした。そして彼らは症状の改善を維持したので、フロイトが予測したことは実際には起こっていないようだと言った研究結果が、この頃から出始めました。フロイトの予測したことは真実ではないのです。

フロイトはそれについて間違っていたので、フロイトの理論を信じる医療者達は患者の力を奪い、彼らは心理的な問題に対する常識的な解決策を実行することを患者に思い留まらせてきました。

それはある意味では、本当に最初の印象よりも遥かに悪質に、陰湿に人々を行き詰まった気持ちにさせるものなのです。そしてまたそれは患者が自分自身を救うためにより現実的で実用的なレベルでの様々なことが出来るのに助けを精神分析医に依存させてしまいます。

そのため、実際に研究データを収集し始めると、「これは精神分析医が半世紀の間言ってきたことと完全に矛盾している」と言われたのです。

そして今、私達はこれまでに行われた事実上全ての追跡調査から、認知行動療法に関する全ての縦断的研究が基本的にフロイトの症状代理形成説を否定する反証を提供することを知っています。

私達は今、不安障害などに対して行動療法を使用出来ることを当然だと考えており、その治療を受けた結果として人々が強制的な自慰行為を始めたり、他の問題を引き起こしたりはしないからです。症状代理形成説はおかしい仮説のように思えますが半世紀の間、人々はそれを心から信じていました。ですからストア派みたいなことはしてはいけないと言われてきたのです。それは常識のように見えますが、それをすれば無意識が暴走してしまうと言った具合に。そして実際に本当に人々を思い留まらせました。

そして今私達は症状代理形成をオズの魔法使いのようにその詐欺を見抜いています。覆われたカーテンを引いて、それが基本的に全て単なる擬似科学であり、意図的であるかどうかに関わらずラウンジチェアに患者を閉じ込めて、精神分析医の助けに依存させるのに役だったことを見たのです。

JC 診断されれば長い年月をソファに座ったままになるといったように精神分析に悪い評判を与えます。1970年代80年代はラウンジチェアの全盛期でした。金銭的余裕のある患者は掛かり付けの精神分析医と一生を過ごすことでしょう。しかしこのシステムの何が悪いのか、どうして人々はセラピストに会い続けるのか疑問に思う必要があったのです。

DR 精神分析療法もしくは精神力動療法は大きく変化しました。しかしフロイトのアプローチがどれほど手間のかかるものであったかを人々は本当に理解していないと思います。フロイトは通常、5年間に渡り毎週、週に5回、平日毎日、患者を診察しました。それは1000回以上に及びます。はい。はつきり言って常軌を逸しています。彼は常識外れの数のセッションを患者と共にに行ったのです。ですので普通の人々は彼が何時間、何回のセラピーを患者に施したのか理解していません。フロイトは結果の詳細を集めることをせずに患者にセラピーを施していたのです！基本的に何の準備もせず適当にしていたのです。

JC 何の計画性もなしで！

DR ですからそのような計画性なしで行われた膨大なセラピーと認知行動療法などの短期的な治療とでは、大きな違いがあります。それは数回のセッション、あるいは数ヶ月のセラピーかもしれないが、週に5回、5年間も続けることはないでしょう。私は人々に、フロイトと初期の精神分析医が考えていた成功率は30%で、さらに治療をすればもっと良くなると考えていたと言ったものでした。

そして、心理療法の世界を本当に驚愕させたのは、人々が治療の順番待ちリストの対照群の自然治癒率を見た時でした。そうすると人々は、それならば患者は5年間、自分の順番が回ってくるのを待っている間に3分の1の患者の症状は改善されるのではないかと疑問を持つのです。時間の経過が症状を治すように。なので実はフロイトの行ったセラピーはそもそも悪く見えたわけです。

つまり少数の患者だけを救っているわけですが、その患者達は治療なしでも結局症状は改善されていくということです。そればかりか患者の症状を悪化させる可能性、家の住宅ローンが支払えるほどの多額のお金を治療費として払わせることにもなるのです。

です人々は本当に何が起きているのか疑問を持つ必要があると言いました。しかし、そうです、物事は大きく変わりましたし、それはもっと古代のストア派がしたことになりました。

JC そこが私たちの目指しているところだと思いますね。多くの科学が過去30~40年の間に同じようなパターンを経験しているように、間違いなく「こうだ」とされてきたことが、3年後には「いや、間違いはない、データを取ったから今はそれは真実ではない」となっています。

しかしながら一体どのくらいの科学者が実際に最初に度胸を持って公然の前に出てきてそのようなことを公表するでしょうか？彼は間違っているのだと。30年前にどのくらいの人々が「フロイトは間違っていた。完全に間違えていた」と公表するでしょうか？皆無です。なぜなら彼らはみな投資しているからなのです。

DR これは物議を醸すことであり、一部の精神分析医が爵位を有していることなどです。振り返って見ると奇妙なものです。彼らは完全に擬似科学的なものを教えて、何の研究にも基づかない、全くナンセンスなことを話していたにも関わらず、精神医学の確立において高く評価された人物になりました。思い返してみますと、周りの文化が大きく変わってしまったので本当に困惑していました。そしてフロイトは自分の行っていたことをあたかも科学であるという風に仕立てた事で初期の精神分析を擬似科学的にしたのでした。彼はそれを気に入っていました。彼は事実として、それを科学として構成するのが好きだとも話しました。奇妙なことに、彼はそれを物理学とほとんど同じくらい科学的だと思わせたかったのです。しかし彼は一切の研究をしませんでした。フロイトは生涯のキャリアの中で1つとして調査研究を行ったことはありませんでした。

DR 彼はデータを集めたことはありませんでした。それを科学のように仕立てましたが、実際彼はほんの僅かにも科学を行っていないのです。全くです。データもなく、実験も何もないのです。それがフロイトのしたことを心理療法以前の段階であるように、化学に例えると錬金術であるように擬似科学的にしたのです。そして奇妙なことに調査を始めて、より多くのデータを収集すると、人々が想定するよりもストア派が正しいことがますます明らかになったということです。ストア派が言っていたことの多くが、心理療法の現代の調査研究で効果があるとされることと似ているんです。

そして今日もストア派の中には今日でもテストされていることがあるのです。トロント大学にいるジョン・ベルヴァークと言う心理学者は現在、ストア派の「上空からの眺望」と言うテクニックを研究しています。これは古代セラピー療法の文献の中では非常にポピュラーだったのです。現代の認知行動療法には同等のものはありませんが、現代の認知心理学の観点から言うと理にかなっています。ネガティブな感情の効果をダウンロードするために注意の範囲を拡大するという非常に単純なテクニックです。そして認知心理学者はそれは多くの可能性を秘めていると考えています。ストア派がおそらく重要なことに気が付いていたであろうという風にです。

JC そうですね。2000年以上続いた事は今でも役に立つであろうと考えることができる重要なポイントを 私たちにもたらすと思います。それは伝統や宗教、他の多くのことに対してもです。もしそれが今でも数世紀前、もしくは200年前と同じように機能するならば、おそらくそこには何らかの真理があるであろうと言うことです。日本では心理学者、精神分析家そして彼らに助言したり、修正しようとするあらゆる人に絶対的な嫌悪感を持っています。それは日本人が生まれつきのストイックな人間だからなのです。彼らは可能な限り自分達の生活を管理し、そして彼らに何をすべきかを言ったり、修正しようとする人間を自分の周りには置きません。私はいつもなぜこの国にはアナリストがいないのか不思議に思っていたのですが、今それは明らかですね。彼らには自然なストイックな伝統があり、そしてそれは他の多くの国にもあります。それは全て時代を通してやってきます。あらゆる事態にも対応できるものとして。それでも私達は驚くべきセールスマン、フロイトによって騙されています。これは人類全てへのメッセージであるべきです！

DR そうですね。フロイトの影響が及んだのはアメリカ合衆国と一部の西ヨーロッパの世界の一部だけでした。ソ連はフロイトに全く興味を示さなかったのです。彼らは20世紀初頭に心理療法に関する科学研究、生物学研究そして結果研究を行っていましたがただちにフロイトのしていることは擬似科学だと分かり相手にしなかったのです。そして不思議なことは1920年代にアメリカで行われた不安に対する治療の中から見つかったたくさんのごことです。

行動心理学者達が非常に早い時期から研究を行っており、不安に対する治療を証明するために実施した調査研究が主流に受け入れられたのは30年後の1950年代でした。数十年後です。それは原始時代にあったものが徐々に進化したという訳ではありません。

精神分析に見られる文化は科学的な心理療法のプロセスを奇妙なことに数十年、おそらくは半世紀遅らせました。ですから進歩という点では、本当に後退してしまったと思います。つまりストア派は現代から見れば、科学以前の段階で機能していたのです。臨床の場では、ストア派も間違っている可能性があるのですが、テストがされるまではそれらのアイデアを受け入れるべきではないと言うべきでしょう。しかし実際にストア派が現代に響いている理由はストア派は奇妙な類いの秘技的な理論を打ち立てようとしなかったからだだと思います。

DR 例えば、不安は何か破滅的なことが起ころうとしていて、自分はそれに対処できないという信念によって引き起こされ、強い価値判断はネガティブな感情を感じるなど、彼らにとって常識と思われることを説明していたのです。ストア派はかなり常識的なモデルを持っていたんですね。それは去勢不安症候群のような不可解なものではありませんでしたよね。だからテストされるに値するのです。私達が似たような概念、技術について調査をしたところ、大まかに言ってストア派が述べた基本的なことの多くに関節的な裏付けがあるようなのです。

また私達はストア派に関するデータを直接収集し始めました、ストア派に関するオンラインコースがあり、試験的な研究から様々なデータを収集しています。そのデータはいくつかの伝統のストア派のテクニクや、そこから派生した現代の認知行動療法(CBT)の戦略にも暫定的な支持を与えているのです。

JC あなたの本の全体的な流れについてですが、私はつい最近この本を読み終えたばかりなので、個人的なこの本に関してのあらすじをお話したいと思います。今日、私の姉の手に渡るんです。彼女は心理学に興味があるだけでなく、古代ローマに関することが好きなので興味を示したのです。それはさておきこの本ではあなたは2つの立場をとっていると言えると思います。1つは精神分析の手順を経験した認知行動療法士であり、もう一つはそれが特に一個人のマルクス・アウレリウスの人生といかに密接に結びついているかを示した立場です。

なので古代ギリシャ、ソクラテス、またはローマに興味がない人にとってもこの本の心理的な側面を掘り下げることができ、その逆もまたしかりでこれは非常に良い戦略だったと思います。心理学か古代ストア派、どちらでアプローチするにせよ、どのようにして人生をより健康的でより知性的な方向へ導いて行けるのかのヒントが得られるからです。ストア派の中から一人を選んだわけですが、初心者の方に簡単な概要を説明すると、ギリシャでストア派はいつ始まり、誰によるものなのでしょうか？

DR それは紀元前301年の火曜日のことでした(笑)

紀元前301年頃でした。そしてそれは、アテネ人やギリシャ人自身によってではなく、ギリシャからかなり遠く、トルコに近いキプロスから来たフェニキア商人によって生み出されました。彼はアテネで難破したのです。ストア派は常に一種の外国の哲学、アテネへの移民の哲学として認識されていました。



彼の名はゼノといいます。彼は裕福な染料商でしたがアテネで難破し財産を失いました。船が難破したとき、彼の持っていた紫の染料は全て海に溶け出してしまいました。なので彼はアテネで無一文で、友人もなく街を歩く貧困の移民となったのです。そして彼は降りかかったこのような大惨事に対処する方法として哲学に目を向けたのです。彼は哲学はスライスされたパンのように画期的だと思いました。もっともその当時、パンはまだスライスされていませんでしたが（笑）

DR しかしそれはスライスされたパン以来の最高なものになるのだろうということです。そこで彼は、哲学へのもう一つのアプローチであるキョニコス派の哲学を学び始めたのです。彼はプラトンの後継者の哲学を学び、実は私が今いるアテネにあるアカデミーで勉強しました。そして、アテネのすべての哲学の学派、あるいはそのほとんどを学びました。そして20年ほど経ってから彼はここからもそう遠くないアクロポリスに面したアゴラにあるストア・ポイキレと呼ばれるストア（柱廊）、コロネード（列柱）またはポーチに自分の学校を設立したとされています。そして彼はそこで教え彼の信奉者たちは、彼らが出会った場所の名前をとって自分達をストア派と名乗りました。

JC そしてちょっと調べれば誰でもすぐわかるような人物が次々と登場しますが、マルクス・アウレリウスにたどり着きました。彼はストイックな哲学を日常生活の中で実践的に体現している人物として、あなたが選んだ人物です。なぜ他にもないマルクスを選んだのでしょうか？

DR 彼は昔、いわゆる大物でしたからね。

JC なるほど。

DR そして私達はマルクスについて、おそらく他のどの古代の哲学者よりも詳しく知っているからです。面白いことに、彼はローマ皇帝であったという意味で、珍しい存在です。現代に置き換えると彼はアメリカの大統領と同等の存在だったのです。彼は世界で1番の権力者であったために彼の治世に関する3つの歴史書が現存しているだけでなく、他の現存する文書に関する断片的な参考文献もたくさんあります。そして、考古学的証拠もたくさんあるので、私は金曜日にアテネ郊外のエレウシスに行く予定です。

そこには女神デメテルの神殿があるのですが、西暦173年頃、いわゆる野蛮な民族であるサルマティア人に略奪されました。マルクスは西暦176年に本当にそこへ行き、神殿を再建しました。

そして今日まで、彼の胸像が神殿の入口の上に置かれているのです。

その胸像がまだアテネの郊外に残っていて、彼の生涯を物語る考古学的な証拠が残っているのです。コインや碑文の証拠もあるし、修辞学の教師だったマルクス・コルネリウス・フロントに宛てた個人的な手紙の隠し場所も残っている。そして、彼の私的な考えを記録した「自省録」もあります。

そして彼の私的な考えだけでなく、家族や主な家庭教師に対する彼の姿勢も第1章に記録されています。ですから最終的に私達はマルクス・アウレリウスについてかなり多くのことを知ることになり、彼の人生や、彼の人生と哲学との関係について話すことが容易になります。

JC そしてまた彼が「自省録」を残したことは非常に重要なことですね。それは基本的に彼の日常と彼がどのようにストア派哲学を使用したかが書かれたジャーナルです。知らなかったのですが、彼が体の健康に問題を抱えていたというのは印象的でした。彼は顔色が悪く青ざめていて、体力があまりな

かったのはご存じの通りです。そして彼はすでに 50 代で体調が悪いにもかかわらず戦場に行かなければならず、そこに 10 年以上滞在して軍隊を指揮し、かなり悪い体調で帝国を運営したのです。そして彼がそうしたのは、単に... どうやってやったのか？ どのようにしてそれを要約しますか？ 彼は実際にどうやって日常的にそれを行うことが出来たのでしょうか？

DR ある意味では「自省録」が与えてくれた対処マニュアルはマルクスが乗り越えたかなり恐ろしかったに違いないアントニヌス疫病に対するものだけではありません。。私たちが直面している今回のパンデミックもひどいものですが、マルクスは自分の名を冠した疫病を経験しました。彼の王朝の名前はアントニヌスなので、アントニヌス疫病と呼ばれました。

JC それは知りませんでした！

DR それは、天然痘のような菌株であったため、現在のパンデミックよりひどいものでした。なので、そのぶん致死率が高かったようです。それは確かに Covid-19 よりずっと恐ろしい症状で、15 年ほど続いたようです。それは本当に長期間続き、ローマ帝国を荒廃させました。そしてマルクスは何度も敵にローマを侵略されながら、それを乗り越えなければならなかったのです。他にも、地震や飢饉、内戦などさまざまなことに対処しなければなりませんでした。歴史家のカッシウス・ディオは、実はマルクスが他のローマ皇帝に比べて、対外的な成功が全体的に少なかったことをすごいと思うと言っています。

対外的な成功が少なかったにも関わらずカッシウスがマルクスにより尊敬の念を抱いているのは、マルクスが他の皇帝よりもっと多くの問題に対処せねばならなかったからです。マルクスは知恵と自制心と勇気を持ち、立ち上がりました。ですからカッシウス・ディオは他のどのローマ皇帝よりもマルクスに敬服しました。マルクスにはありとあらゆる困難が降りかかりましたが、彼はストイシズムで見られるようなテクニックで対処したのです。

ストイシズムにはたくさんのテクニックがあります。私が最初に書いた「認知行動療法(CBT)の哲学」という本では、ストア派の中にある心理的な戦略を全てリストアップしましたが、18 個ほどありました。ですから沢山の戦略がありますが、その中でもストア派の人々は「プロソチ」と呼ばれる一種のマインドフルネスを実践し、面白いことに現代のギリシャでもいまだにこの言葉が使われています。現代でそれは「犬に注意」「隙間に注意」というような言葉なので、どこに行っても標識で見かけますね。犬を飼っている人ならば、玄関のドアの下の方に「プロソチ スキモ」(猛犬注意)という小さな看板を掲げています。しかし古代の資料ではこの言葉はマインドフルネスを意味します。それは欲望の使い方、思考の使い方を注意深く観察し、そうすることで自分の思考や感情にもっと責任を持つべきだという意味なのです。

ストア派の人々は特別な方法によって思考、欲望や感情は根底にある信念によって大きく左右されるという気づきを信じていたのです。そして特に、根底にある価値判断によってです。そしてストア派は思考と感情の繋がりや気づきによって、より多くの洞察力、自己認識、感情や欲望の制御を獲得できると主張しています。そして、その思考を修正するための様々なテクニックを、1 日を通して実践することが根本的に必要なのです。

JC この本にはやる気があれば誰でも使えるいくつかのテクニックが実にわかりやすい手本として満ちています。そして、実際にこれらの基本的なテクニックを実際に日常生活で使ってみれば、その効果が分かるはずです。そして現在は人々から反応を得られるほど十分にストア派の文献が出回っています。そしてそれは本当に効果があるのです。単なる哲学ではないのです。哲学というのは肘掛け椅子に

座って考えたり話したりするものだという考え方が、ストア派のリバイバルのおかげで変わりましたね。それは見ていてかなり素晴らしいです。

DR 少し前までは哲学が自己改善の現れであったり、心理療法と何らかの関係があると考えられることは奇妙だと思われていたのに不思議なものです。本当に昔はみんなから奇抜な発想だと言われました。そして今少なくともイギリスやアメリカ、その他多くの国々では文化が変わり、西洋の古代哲学は常に自己改善の現れであったと考えるようになりました。実際、古代の世界の心理療法では、哲学を行うという意味について、2つの対立する概念の間にある種の対照があると一般的に認識されていました。その一つはプラトンやここからすぐ近くにあるアカデミーの哲学に象徴されるものでした。今日の「アカデミック」という言葉が意味するように、それはもっと書物的、学者的なもので、例えばプラトンは幾何学を学んでいない者は自分の学校には入れないと言ったといわれています。

そしてキュニコス派のディオゲネスは、もうひとつの哲学へのアプローチを代表する存在でありました。ディオゲネスは本好きを嘲笑しました。彼は論理学や形而上学には興味がなく、彼にとって哲学はむしろヨガであり、人格形成や自己改善、心理的な忍耐力を身につけるためのものだったのです。

そしてストア派は、真実はその中間にあると考えました。彼らはディオゲネスが学問や書物好きをバカにするのは少しやり過ぎだと思いました。彼らは論理そのものが目的とならない限りは、論理が役に立つこともあり、価値があると考えました。マルクス・アウレリウスは、本好きな人なので、このことに悩んでいる様子が伺えます。しかし彼は本を捨て、善良な人間になることに集中するよう、自分に言い聞かせています。そして本を勉強したり本を読んだりすることは、日常生活における人格の向上に貢献する限り、役に立つ可能性がある、あるいは美德であるというのがストア派の立場のように見えます

しかし、それが日常生活における人格の向上から遠ざけるなら、愚かになったり、悪癖や気晴らしになったりすることがありますつまり、ストア派にとっての勉学とは目標を達成するための手段なのです。

DR ツールであるため、使い方次第で役に立ったり立たなかったりします。なのでストア派は、それ以前の極端な視点の間の妥協的な立場である中道を採用したのです。キュニコス派にはもっとヨギのシステムのようなものがあります。そして哲学という考え方は、例えば現代の大学では大きく失われ、哲学はセミナールームや図書室の地下などで行うもので、日常生活で日常生活で実践するものではありません。しかし今は人生哲学としてのストア派の考え方がルネッサンスのように見直されています。そして哲学は自己改善の現れです。

JC ドナルドさん ストア派のリバイバルが起こっている今、ご自身の作品についてお聞かせください。今、力を入れていることは何ですか？

DR 現在はマルクス・アウレリウスに関する本を3冊書いています。「ローマ皇帝のメンタルトレーニング」はその1つで、そしてマルクス・アウレリウスの生涯と哲学を描いた「Verissimus」というグラフィック小説を書き上げたところです。フルカラーで260ページの大きなマンガ本です。普通の本なら1年以内で書き上げるところを、もっと時間がかかりました。グラフィック小説は2、3年かかったのもそれは大きなプロジェクトで、より多くの人が関わり行うチームワークでした。また、イェール大学出版局からマルクス・アウレリウスに関するより学術的な伝記を出版するため、現在執筆の真っ最中です。その後はソクラテスについての本を書く予定で、内容は彼の哲学が認知療法とどうやって比較することができるのか、そして自己改善のためにどうやって利用できるかになります。

また私はここ、アテネでプロジェクトをしています。プラトンのアカデミーを再建する案があるんです。だから、私は彼のアカデミーがあった公園の南側の近くに住んでいます。そして元のプラトンのアカデミーを見下ろせる場所に国際会議場を作り、哲学を勉強したりワークショップに参加するためにここに来る人が、元のプラトンのアカデミーに来ていけると言えるようにしたいのです。

JC 素晴らしいですね。

DR それはかなり大きなプロジェクトで今はまだ始まったばかりですが、その可能性について議論しています。

JC それは極めて良いニュースですね！実際に彼らがいた場所、話していた場所に行き、あなたのような現代の通訳者がそれを伝えることができれば、きっと多くの人がそのアイデアに興味を持つでしょうね。おっしゃる通り、科学的な側面から「サイコバブル言語」という言葉を使わせてもらえば、その全てを16歳の少年、もしくは洗濯屋の女性にもわかるように表現し、そしてそれを実際に変化をもたらすために日常生活で活用すると。まあ、興味はあるはずです。それだけではなくあなたはブログやビデオも作っています。インターネット上の活動を少し教えてください。

DR それは多すぎて全てを覚えてはいません。ウェビナーなど。最近、ある方に言われたのですが、オンライン上で私が行った100以上のポッドキャストを見つけたと。会議をよくしますが、数週間前、私達は軍のために会議を行いました。私は「軍隊におけるストイシズム」のためのオーガナイザーを務めました。前国家安全保障顧問のH.R.マクマスター氏、フランク・カーニー中將をはじめ、米国の上級将校がたくさんスピーカーとしておられました。軍や、世界中の他の軍隊からです。

DR 女性のための会議を開催したり、沢山のイベントや企画があります。そしてまた、私は人々の日常生活により密着したものを作ろうとしています。私の興味の1つは、現代社会で今、とても話題になっている「怒り」の問題について話すことです。私たちが共同体として心理的に直面しなければならない大きな課題は、怒りに対処することだと思います。インターネットはその構造とデザインから、怒りや敵意を煽るところがあります。それはまるで、分断と怒りを悪化させる機械のようです。皮肉なことに、インターネットは人々を結びつける一方で、その性質上、ある意味で偏見や敵意を煽ることにもなるのです。

それは人間味のないコミュニケーションなので、お互いに敵意を投影することができるのです。それは、インターネット上で勃発する荒らしや政治的な炎上を見ればわかることです。人は面と向かって話していたら絶対にしないような行動を取るのです。そしてそれが社会に浸透し始め、文化を変えるのです。もし私たちが注意深くなければ、これらのテクノロジーによって他者に対するコミュニケーションのダイナミックさが変化するのを許せば、より偏見に満ちて、より窮屈で、より愚かな社会になってしまうでしょう。

なので、ストイシズムは面白いことに、実はそれに対する救済策を提供していると思うんです。私は現代の心理学や古代の哲学が、インターネットやソーシャルメディアの時代に人々がより良く対処するためにどのように役立つかに興味があります。

JC そうですね。あなたがおっしゃるように、非常に分断された国際社会に対して、人と人を結びつける大きな貢献をしていると言えるでしょう。

しかし、個人的には、今、分裂的な要素がより多く起こっていると思います。そのことが、真剣な人たちや本物に取り組みたい人たちのストイシズムへの関心を高めていると思います。

これはある意味では自然な流れだと思うので、あなたは絶好のタイミングで、ギリシャのアテネという絶好の場所にいると思われま。これだけ大変な 21 世紀なので。

あなたの幸運を祈っています。今日のネット環境が充実していればという意味ですが。そちらはどうなっているかは分かりませんが、こちらは最悪ですね。もうあまりの遅さにただ嘔然としてしまいます。今日に限って起こったということは、私達はまたいずれ会わなければならないということです。そして今日の話についてもっと詳しく話しましょう。

しかしいくつかのアイデアを共有することができました。あなたの最後の国際会議場の発想を聞いて本当に頭が真っ白になりました。それは国際的なレベルで行われなければならないので、そのアイデアについてフォローアップすることにとっても興味があります。将来的に素晴らしいでしょう。あなたの貴重な時間を十分に使ったので、今日はこの辺で終わらしましょう。今後、どのようなコラボレーションができるのか、そのアイデアが湧いてきました。ドナルドさんにお会いできて嬉しかったです。貴重な時間をありがとうございました。この目の前の乱れた映像でできる限りのことをするつもりです。しかしメッセージはここにちゃんとあります。そして私の能力の範囲で出来るだけそれを伝えますので、ありがとうございました。

DR まあ、時には録画がより良いということもあります。

JC これは最後に素晴らしいポジティブな指摘ですね。そういう場合もありますね。そうであってほしいと願います。2 度目のチャンスはないのですから。ところで、これはオフレコですが、アテネでの生活はどんな感じでしょうか？

DR そうですね 人それぞれ、いろいろな見方があると思います。アテネに来てあまり向いていなかった人達にも会ったこともありますが、私は大好きですね。ここが私の居たい場所ですから 物価は安く、生活基準も高く、食べ物も健康的で、魅力的な文化の歴史があり、住むには最高の場所だと思います。

JC ギリシャも EU の一国なので EU に加盟している国のメンバーなら誰でも住むことができますよね？

DR そうですね。ブレグジットが起こるギリギリのタイミングで入りました。ブレグジットが起こることはわかっていたので在留資格を取得しました。祖父母とか何とか言って、すぐに優良な在留資格を申し込んだのです。なので厳密に言えば私はこの居住者です。

JC 本当に良いタイミングでしたね。ドナルドさん。本当にありがとうございました。編集した時に実際に使えるのか、使えないのかメッセージしますね。しかしどちらにせよ、また機会があれば、是非お話ししたいです。今回はほんの導入に過ぎなかったもので、可能な限りまたこのテーマについて深く掘り下げたいと思います。でも、本当に聞かれるまでもないくらいの仕事をしているから、予習なしであれだけカバーできたんですね。自然に流れていくそれが素晴らしいですね。重要なポイントは全てカバーされているので、私たちはできる限りのことをします。

DR はい。幸運を祈っています。私たちはいつでもまたインタビューが出来ますし、言いましたように、またいつかお話しできる日を楽しみにしています。

JC こちらこそ。では良い1日を。さよなら