

遊戯とユーモア : ニーチェの幸福論と現代心理学

新名, 隆志
鹿児島大学教育学部 : 准教授

<https://doi.org/10.15017/1564238>

出版情報 : 哲学論文集. 50, pp.159-179, 2014-12-26. 九州大学哲学会
バージョン :
権利関係 :

遊戯とユーモア

——ニーチェの幸福論と現代心理学——

新名隆志

一 幸福への道と苦悩への対処

私がニーチェを研究してきて思うのは、ニーチェはやはり生の意味の、あるいは幸福の哲学者だということだ。生の意味や幸福という問題は最近の哲学では流行らない。最近と言わず、それらが哲学、倫理学の主要テーマではなくなってしまうてからもう何百年と言うべきなのかもしれない。しかし、生の意味や幸福が人類にとって重要なテーマでなくなってしまうわけではない。近年はこれらのテーマを扱う学問領域が変わってきたといえよう。

ニーチェの後二十世紀にも、V・E・フランクルのような生の意味の偉大な思想家が登場した。彼は間違いなくニーチェ思想の影響を受け、その問題を批判的に受け継いだ。だが、彼は哲学者であると同時に精神科医であり、生の意味の考察にあたって、すでに精神医学や心理学の臨床的、実証的アプローチも取り入れていた。心理学が科学的学問領域として哲学から分離独立していくのは十九世紀後半からであるが、二十世紀以降のその発展は目覚ましいものがある。フランクルの後、

しばらく生の意味や幸福について特筆すべき成果はなかったが、近年、心理学はこのテーマに本格的に取り組み、非常に興味深い成果を挙げつつある。

ニーチェは心理学や生理学の発展にとっても期待をかけていた。彼は意識や理性に重きを置きすぎる哲学の伝統を批判し、無意識下の情動や衝動、身体的重要性を直観的に見抜き、道徳的な問題に実証的な手法を取り入れていくべきだと強く思っていた。道徳問題に対する現代の生理学や脳科学、あるいは社会心理学や進化生物学の見地からの成果をもしニーチェが知ったなら、その結論や方法をどこまで受け入れるか分からないとしても、非常に喜び興味を持ったことだろう。しかしながら、道徳問題に対するそのような近年の実証的、科学的成果を突きつけられると、あらためて思弁的な倫理学の意義というものを考え直さざるをえない。この論文では、心理学における生の意味や幸福についての重要な成果と関連づけながら、ニーチェの生の意味や幸福についての哲学の今日的意義というものを見出したいのである。

ここでは、生の意味と幸福に関わる現代心理学の知見とニーチェの哲学の関連を「幸福への道」と「苦悩への対処」という観点から整理して提示したい。前者はすばり、幸福になるにはどうすればいいのか、という観点である。また幸福論は、幸福を妨げる人間の苦悩についても考察しなければならない。人間の生に苦悩は必ずついて回り、いついかなる苦悩が各人の生を襲うか分からない。したがって幸福への道は、苦悩への対処をその内に含むか、あるいはそれによって補完されるかなければならないはずである。

「幸福への道」についての道徳心理学、ポジティブ心理学の成果は非常に興味深い。ジョナサン・ハイトの『しあわせ版説』は、それらの成果を整理して提示してくれている。ハイトは、仏教やストア哲学の古代的知恵を「陰」とした場合の「陽」となる部分を現代心理学が埋めてくれると考える。仏教的な知恵が賞賛されるべきなのは確かだ。瞑想は、心を変化させて苦悩を取り除くための数少ない有効な方法の一つであることが実証されている。しかしハイトは、この世の幸福を断念することで苦悩からの解放を得るといふ仏教的なトレードオフは、心理学的見地からやりすぎであり間違いだ」と結論づ

ける。幸福や人生の意味を探求するポジティブ心理学の成果によれば、仏教的な内面への引きこもりは幸福の片面しかもたらさない。外の世界には追い求めるべき価値がある。それは端的に言えば、「愛と仕事」である（ハイト 2011）。

「愛」は間違いなく幸福の重要な要素の一つだと私も思うが、この論文では扱えない。ここでは「仕事」に注目しよう。ポジティブ心理学の見地では、自分の「強み」「徳」を生かして能力を発揮し、挑戦的な仕事に没頭している体験（これを「フロー」という）が、幸福の中心的な要素である（ハイト 2011, 143-148）。創造的な仕事で成功をおさめ、多くの人が「望ましい」「生きるに値する」、つまり「幸福な」人生を送っていると思うような人たちは、フロー体験がアイデンティティや価値観や人間関係の源泉となってさらに深められ、フローの充足感を持ちつつ人生に主観的重要性と意味を見出すことができるという（これを「バイタル・エンゲージメント」という）（ハイト 2011, 322）。つまり現代心理学が示す幸福観の中心にあるのは、いわば主観化されたアリストテレス主義的な「力の発揮」の幸福観である。自分の徳を見出し、それを発揮して「フロー」、「バイタル・エンゲージメント」へ至ることが現代心理学の「幸福への道」と言えるだろう。

一方、「苦悩への対処」について現代最も専門的で有効な成果をあげているのは臨床心理学であろう。ハイトにおいて「苦悩への対処」は仏教やストア哲学を古典とする幸福の「陰」の部分になるわけだが、彼は有効な苦悩への対処法として、薬（プロザック）の他に認知療法と瞑想の二つを挙げている（ハイト 2011, 39-69）。認知療法は、ある出来事に対して情動や行動を引き起こされるのは、その人の「信念」を媒介することによってであると考える。この「信念」は、ある出来事に際して自動的に湧き上がる思考やイメージ（「自動思考」）と、心のクセとして自動思考を生む原因になっている人生観や人間観（「スキーマ」）から成る。認知療法は、不安や抑うつを生む原因としてこれらの「自動思考」や「スキーマ」に着目し、そこに介入する（大野 2011）。

現在、心理療法は行動療法と認知療法の両者の流れを汲んで多様に展開・発展しつつあるようだが、その中で仏教に由来する瞑想の実践による「マインドフルネス」と呼ばれる心のあり方が非常に注目されている。これは「今の瞬間の現実往常

に気づきを向け、その現実があるがままに知覚して、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方や存在のありよう」を意味する(熊野 2012:25)。つまりマインドフルネスの意義は、今この瞬間への注意により、「自動思考」や「スキーマ」、あるいはそこから生じる情動・感情から距離をとることにある。認知行動療法で用いられる「悪いメガネ」のメタファー(チャロツキ 2011:39)を使うならば、われわれはしばしば持つ必要のない信念のレンズを通して評価的に世の中を見てしまっている。この信念のレンズを通しての評価が、世界を苦悩の世界と見せるのである。マインドフルネスは、自分がこの「悪いメガネ」をかけていることに気づくこと、評価を通して世界を見るのではなく、評価そのものに目を向けることを意味する。このように、現代心理学が示す「苦悩への対処」は、瞑想的エクササイズも用いながら、世界を苦悩の世界にしてしまう自分の信念や評価から距離をとることを重視している。

次に示すべきは、ニーチェの「幸福への道」と「苦悩への対処」である。私はこれらを「遊戯」と「ユーモア」という概念で特徴づけた。最初に断っておかねばならないが、ここで示すニーチェ思想の特徴は、私が自らの研究を通じて見出した限りでのそれである。またここでは細かなニーチェ理解は脇において、彼の生の意味と幸福の思想のエッセンスを取り出し、より具体的に分かりやすいものに捉え返すことに主眼を置いている。¹⁾

ニーチェの幸福は、端的に力の發揮としての活動の幸福である。そしてこれを最も分かりやすく示すメタファーが「遊戯」である。砂山を作っては壊す遊戯に興じる子供をイメージしてほしい。子供はこの遊戯の喜びを続けるために砂山を作り、出来上がってはまた壊して一から作る。砂山の生成消滅のどこかに子供の目的(幸福)があるわけではない。砂山を作っては壊す遊戯の活動それ自体が子供の目的(幸福)なのだから、子供はすでに、そして常に目的(幸福)の内にいる。ニーチェの「幸福への道」は、生を遊戯として楽しむことである。われわれが何か未来のゴールのためではなく、生における活動力の發揮そのものを楽しむことを目的とするならば、その時生は遊戯となり、生はすでに、そして常に目的(幸福)の内にあるのだ。

またニーチェは、悲劇を笑うというあり方に生の最高の境地を見た。彼は世界が悲劇であると直観的に洞察していた。世界は目的を欠く残酷な舞台だ。期待や願望はかなわず、理想は没落し、すべては無に帰する。この悲劇としての世界に何か目的や、普遍的で永遠的な価値の実現を信じる者は、必ず絶望する。この絶望にニーチェが与えた言葉が「ニヒリズム」である。それは理想や価値がその価値を失うこととそれ自体を意味するのではない。この価値喪失を認識しつつもその価値にすがらざるをえないがゆえの絶望、これこそがニヒリズムである。しかしニーチェは、信じてきた価値や理想が没落する生の悲劇を目の当たりにして、ニヒリズムに陥るのでなくその価値や理想を捨ててなお笑えるというわれわれの力に気づいた。ニーチェ自身はそれを「ユーモア」とは呼んでいない。実際、ユーモアという言葉は広義では滑稽味やそれを示す言動一般を意味しうる。しかし、苦悩を笑う笑いを他の笑いと区別して「ユーモア」と表現することも多い。ニーチェ思想の核心にある悲劇を笑う態度をこの意味での「ユーモア」という概念で捉え直せるだろう。かくしてニーチェの「苦悩への対処」は「ユーモア」と特徴づけられる。

本論文では、ニーチェの「遊戯」と「ユーモア」の幸福論を「力の幸福論」と呼ぶことにしよう。以下では、現代心理学が示す「幸福の道」や「苦悩への対処」と関連づけ、対比しながら、「力の幸福論」の意義を示すことを試みる。しかし、現代心理学の実証的な幸福論に対して、ニーチェの思弁的幸福論を対峙させることに何か意味があるのか。それはもはや時代錯誤ではないか。しかし私は、「力の幸福論」が現代心理学の知見を哲学的に補完できると考えており、その補完には意味があると思っている。心理学的幸福論は確かに幸福のノウハウを教えるが、そこにはまだ哲学的懐疑が介入する余地がある。「力の幸福論」は、この懐疑を解消し、また幸福のノウハウを支えるための一貫した世界観を与えうる。それは幸福のノウハウとして心理学の成果に劣るかもしれないが、そのノウハウを実践することへの躊躇や疑念や諦めを取り去り、幸福への道に一步踏み出すための保証と救いを与えると思うのである。

一一 主観的幸福へのネーゲルの懐疑

ジヨナサン・ハイトは、「フロー」や「バイタル・エンゲージメント」として示される力の発揮の幸福観を補強し、その幸福が人間にとって基本的なものであることを示す興味深い研究成果を紹介している。その一つはハイトが「進歩の原理」と呼ぶものである。これは「快楽は、目標を達成することからよりも、目標に向かって前進することによって訪れる」(ハイト 2011, 127)という原理だ。大抵の喜びは目標に至る過程の一步一歩がもたらすのであり、目標への到達で得られる快は短い解放感でしかない。これは「目標を追求する際に本当に重要であるのは、その道中であって目的地ではない」(同上)ことを意味する。つまり、道中の喜びが本来の目的であり、目標はその目的のための手段として勘案されるべきということだ。

ハイトが紹介するもう一つの興味深い成果は、心理学者ロバート・ホワイトが「効力動機」と呼んだものの発見である。これは、類人猿やサルがただ楽しむためにパズルを解くという、心理学者ハリー・ハーロウが証明した事実に依拠している。ホワイトはこの「何か物事を起こしたいという基本的な欲求」(ハイト 2011, 317)を「効力動機」と呼んだ。彼は、効力感への欲求が食物や水へのそれと同等に基本的な欲求であり、生活に常にあるものと考えた。ホワイトの次の言葉は、力の幸福論との関係において非常に興味深い。「環境に対応することは、刻一刻と変化する自身と環境の継続的な遷移に対処することである。完了によるクライマックスがないので、満足は達成された目標よりもむしろ、行動の流れの中の多量の連続的な活動の中にあると考えねばならない」(同上)。

すなわちホワイトは、活動の目標ではなく、環境に対応しそれを制御する活動そのもの、つまり力の発揮の内にある喜びこそ、人間が本来欲するものであり、自身と環境の関係は刻一刻と変化するがゆえに、この力の発揮への欲求と満足が連続的に生を貫いていると考えたのである。これは私の理解では、ニーチェが生原理として捉えた「力への意志」そのもので

あると言ってもよい。「力への意志」はニーチェ自身の生の観察による洞察と思弁によって生み出された思想だが、「効力動機」はこの思想の有効性を心理学的に裏書きするように思われる。

ハイトが述べるように効力動機は進歩の原理を説明する（ハイト 2011, 318）。そして進歩の原理は、フローやバイタル・エンゲージメントが人間の幸福観の基礎となることを説明する。こうして、力の發揮の幸福論は科学的に基礎づけられつつある。さらに心理学は、この力の發揮の幸福を実現する道も少しずつ固めている。この幸福への第一歩は、自分の「強み」「徳」を見出すことだが、この点でポジティブ心理学は非常に実践的でまさにポジティブである。それは徳と人格の強みのリストを試験的に作り、各人が自分の徳を見出し実際に幸福に至れることを証明しようとしている（ハイト 2011, 247-250）。このように、現代心理学は、幸福へのノウハウを学問的に信頼できるものに洗練しつつあるのだ。

しかし、哲学はそれでもやはり懐疑する。哲学的懐疑が付け入る隙は、心理学的幸福論の主観性にあるだろう。各人が自分の徳を見出し力の發揮の喜びを人生で得られるならそれは間違いなく素晴らしいことだ。その時各人は幸福を得たときと思えるだろう。しかし、人間精神はここで主観を超えて客観的に、いわば「外側から」この幸福な人生を評価する視点に立てる。そこにおいてなお「この幸福な人生に何の意味があるのか」と問うことは可能に思えるのだ。

ハイトに倣い、このことを「人生における目的」と「人生の目的」の区別として考えてみよう（ハイト 2011, 313）。前者は、「私が幸せに、意味深い人生を送るには何をすべきか」というような問いである。これは主観的に、「内側から」見た人生の目的の問いだ。これには幸福のノウハウで答えることができる。一方後者は、「私は、人間は、何のためにここに存在するのか、何のために生まれて死んでいくのか」というような問いである。こちらは「外側から」見た人生の目的への問いだ。心理学者ハイトは自ら答える問いを前者に限定し、後者のような問いには「なるほどという答えがあるとは思わない」と述べる（ハイト 2011, 342）。彼の見解はおそらく正しい。しかしこの後者の問いを問うのが人間精神である。そしてこの問いは、心理学的幸福論の無邪気な前進をひるませ懐疑へと誘う、哲学的悪魔のささやきなのだ。トマス・ネーゲルの論考「人

生の無意味さ」は、この懐疑をテーマとしている。彼の議論を検討しよう。

ネーゲルは、人生が無意味だと主張する標準的議論は失敗しているとしながらも、それらの議論は根本的に正しい何かを表現しようとしていると言う(ネーゲル 1989, 21)。彼は次のように人生の無意味さの感覚を説明する。われわれは、いくつかのことに真剣に取り組まなければ生きていけないという現実がある。しかし一方で、われわれは常に、そこから見れば真剣さの根拠がなくなるような視点を自分の現実の生の外に持つことができる。この内側と外側の二つの視点の衝突が、人生を無意味に思わせる。そしてこの無意味な感覚は解消できない。なぜなら、われわれは人生において真剣であることを避けられないし、同時にこの真剣さに疑念を持つことも避けられないからである。「外側から自分自身を眺めると、自分の目指しているものやそれを追求することが、いかに偶然的で特殊であるかがはつきりしてくる(…)。しかし、われわれがこの観点をとり、自分の行っていることが恣意的なことにはすぎないと認めても、それによって人生から解放されるわけではない。そこに人生の無意味さがあるのだ」(ネーゲル 1989, 25)。

重要なのは、外側の視点に立てるということではなく、その視点に立ちながらも内側の生を真剣に生きざるをえない、ということにある。もし人生の外側に実際に立ち人生からおさらばできるならば、無意味さからもおさらばできることになる。外側からは取るに足りないと思えることに真剣であらざるをえないから、無意味さに付きまとわれるのである。

ネーゲルの議論が興味深くクールなのはここからである。彼はこの人生の無意味さこそ「われわれに關することからのうちで最も人間的なものの一つ」だと言う(ネーゲル 1989, 23)。それは、人間が思考において自己を超越して自己を観察できる能力を持つからこそ生じる感覚なのである。ネズミの生がネズミにとって無意味にならないのは、自分が単にネズミにすぎないということを知るために必要なこの自己超越の能力が欠けているからなのだ。それゆえネーゲルは、この無意味さは解決しなければならぬ問題ではないと考える。この無意味さに絶望して自殺する必要もなければ、カミュ的にこの不条理の世界に反抗し続け不条理を生きぬくというような英雄的ロマン主義も必要ない。ではどうするべきなのか。ネーゲルの答

えは「アイロニーを持って生きる」である（ネーゲル 1989, 38）。

人生の真剣さを疑問に付した後に、「われわれは自分の人生に復帰することになるし、またそうしなければならないのだが、その際、われわれの真剣さにはアイロニカルな風味が加わっている」（ネーゲル 1989, 33）。アイロニーとは、表面上の言動の裏に本当の意図を潜ませる反語的態度である。われわれは人生を真剣に生きることから逃れることなどできない。しかしネズミでないわれわれは、その真剣さの裏で、「でもこれって取るに足りないことなんだけどね」という思いを隠し持つことができる。ネーゲルはこのアイロニカルな態度で人生に臨めばよい、というのだ。

人生の無意味さを知る皮肉な笑みを口の端からわずかににじませて、なお真剣に生きる。ネーゲルの結論はクールだ。しかし私はこれに疑問を呈したい。このクールさの本質はニヒリズムではないかと思うからである。既に述べたように、ニヒリズムとは価値喪失そのものではなく、価値喪失を認識しながらもその価値を信じざるをえないことから生じる絶望である。とすれば、人生の客観的無価値さに気づきながらそれに真剣にならざるをえないことの無意味さを解決できないネーゲルのアイロニストは、まさにニヒリストそのものなのだ。ネーゲルは絶望による自殺とカミュ的な反逆に自分のアイロニーを対比させているが、この対比は幾分かレトリカルであり、ニヒリズムを本質とする点はみな共通していると思われる。

確かにネーゲルのアイロニストは、ニヒリズムをクールに生きるという点で絶望した自殺者やカミュ的ロマンチストよりも強いかもしれない。しかし彼が本質的には絶望の内に生きていることに変わりはない。アイロニストのニヒリズムが露わになるのは、彼がアイロニカルな微笑を潜ませながらも人生で真剣に追い求めている価値が、実際に彼の生から失われてしまったときだろう。その時、隠れていた彼のニヒリズムはまさに絶望としてその正体を現すだろう。アイロニカルに微笑んでいられるのは、ただ実人生の中で幸運なことうまくやれているからにすぎない。しかし、それはただの偶然なのである。

さて、以上のようなネーゲルの議論の検討をふまえると、現代心理学の「内側から」の幸福論に対する「外側から」の懐

疑は、ある程度の深刻さを持つように思える。われわれは「外側から」の懐疑を完全に避けることなどできない。どうしたってネズミにはなりきれないのだ。そこで取れる態度がせいぜいネーゲルのアイロニーならば、われわれの主観的幸福はニヒリズムの上に乗った非常に危ういものになってしまう。確かにいったん「内側」の幸福に達すれば、もはや「外側」に盲目になれるかもしれない。快楽に浸るネズミのように、われわれは疑念を持たず主観的幸福を満喫するかもしれない。しかしここでの問いは、「あなたの目指す幸福が、ネズミと同じく本質的な無意味さに目をつぶった幸福でよいのか？」ということなのだ。

われわれは真に幸福になるためにニヒリズムの克服を必要とする。そしてその克服への道を示すのは、心理学というよりも哲学である。ニーチェの力の幸福論は、まさにニヒリズムの克服を目指した思想の結実である。克服の鍵は、実は現代心理学が見出した「力の発揮としての幸福」という幸福観そのものにある。この幸福観それ自体がニヒリズムの克服を可能にする。この幸福観に基づき、生を「遊戯」と捉えるならば、である。ニヒリズムは生の意味や目的についてのある特定の方から生じる。「遊戯」はこの見方を変えるための重要で強力なメタファーなのだ。

三 遊戯

ネーゲルは、「内側から」の真剣さと「外側から」の取るに足らなさを認識の衝突が、人生の無意味さの感覚を引き起こさざるをえないと考えた。しかし、果たしてそうだろうか。私は「遊戯」のメタファーを用いて、ネーゲルの議論に認知治療を施してみたい。ネーゲルの「悪いメガネ」である信念に代わるものとして「遊戯」のメタファーを導入し、ネーゲルのアイロニーとそこに潜むニヒリズムを解消する道を示したいのだ。

われわれの遊戯活動への熱中を思い浮かべてみよう。すると、外側から見て取るに足らないことに真剣になるのは馬鹿げ

たことだ、というネーゲルの議論は必ずしも正しくないことが分かる。例えば、ただ独楽のようにぐるぐる回転する遊びに熱中する子どもがいるとしよう。この極めて単純な遊戯は、大人から見ると何ら価値のないものであろう。しかしだとしても、子どもがこの独楽になる遊びを楽しむことができるならば、ただそれだけでこの遊びの価値がある。子どもは、自分の遊びが大人から見つまらないのだと知ることができる。しかしたとえこのように外側の視点を知ったとしても、「自分のやっていることは実はつまらないことなのだ」とアイロニカルに遊ばねばならない理由などまったくない。自分の楽しめる遊びを楽しめない誰かを気にする必要はまったくないのである。

これは大人の遊戯でも同じだ。将棋を遊戯として楽しめる人は多いだろうが、私のように将棋をやらない人にとって将棋は何の価値もない。だからと言って、将棋という遊戯の価値は揺るがない。将棋を楽しむ人は、私や他の人が、あるいは神が将棋に価値を見出さなくてもまったく気にしないだろう。「将棋に何の意味があるのか？」という問いは、遊戯としての将棋に関してはナンセンスな問いである。

なぜ、遊戯において外側からの価値評価や意味付けがナンセンスになるのか。それは、すでに力の幸福論の説明で述べたように、遊戯が力の発揮の幸福を最も典型的に示すものだからである。遊戯は活動Ⅱ力の発揮それ自体が目的なのであり、その活動の「結果」に意味や目的があるわけではない。もちろん、遊戯が何らかの目標を設定することはある。将棋や、野球やサッカー、あるいはトランプなど、「ゲーム」と言われる遊戯は大抵そうである。しかし、勝利条件として設定されるゲームの目標は、それ自体として何か価値があるわけではない。それはそのゲームを楽しんでいる遊戯として成立させるための仕組みの一部であり、「手段」である。ゲームをする「目的」あるいは「意味」は、ゲーム活動を楽しむこと以外の何ものでもない。

生を「遊戯」と見る力の幸福論は、一般にわれわれの「スキーマ」となっている生の「目的」と「手段」の捉え方を逆転させる。通常われわれは、幸福を達成するため（目的）に、何をすべきか（手段）、と考える。希望校に合格するため（目

的)に、塾に通う(手段)、というように。しかし生が遊戯であるならば、活動Ⅱ力の發揮においてわれわれはすでに目的(幸福)の内にいる。その活動の結果達成される外的目標の方が、その活動の幸福を得るための手段なのである。もしそうであれば、「その生に何の意味があるのか？」という問いは、将棋を楽しむ者に「将棋に何の意味があるのか？」と問いかけることと同様にナンセンスである。このような問いは、意味を求めるべきところをそもそも間違えているのである。

今やネーゲルの議論に認知療法を施せるだろう。外側からの取るに足らなさを認識は、内側の人生の真剣さを必ずしも無意味にするわけではない。ネーゲルは、活動の目的は活動そのものではなく活動の結果にあるという「スキーマ」に囚われている。この「悪いメガネ」をかけて人生の意味の問題を見ている。「悪いメガネ」を捨て去り、生を遊戯と見る新しいメガネをかければ、外側から見て取るに足らない人生を真剣に生きることは無意味でないことが分かる。この新しいメガネのもとでは、むしろ人生を外側から見ると視点でナンセンスで間違つたものとして消え去るのである。当然、ネーゲルのアイロニーも消え去る。表面的な真剣さの裏側にニヒリズムを隠して生きる必要などないのだ。人生を真剣な遊戯として生きることができているならば、われわれはすでに目的の内にいる。意味に満ちた生の内にあるのである。それを「主観的」に過ぎない、などと言う必要はもうない。そのような懷疑は、「客観的」意味がなければならぬという間違つた思い込みから生じる症状に過ぎないのである。

かくして、人生の意味と目的に対するネーゲルの懷疑は取り払われるだろう。力の幸福論の「生は遊戯である」という思想を旗印に、われわれは現代のポジティブ心理学が裏書きしてくれる力の發揮の幸福への道に恐れず踏み出すことができる。ただ、「遊戯」の思想がニヒリズムを克服する思想であるというこの意義はもう一度強調しておきたい。

私は、ネーゲルが取り組んだ生の無意味さの感覚は、彼にとつて観念的で思弁的なものにすぎなかつたなどとは思わない。それは確かに哲学的懷疑によつて思弁的にもたらされる感覚だが、だからこそ彼に付きまとい続けたのだらうし、だからこそ彼はこの問いを考え続けたのだと思う。だが、彼は自分の問いと解決がニヒリズムの絶望を孕み続けていることに無自覚

であった。私は先に、ニヒリズムをクールに生きるという点で彼のアイロニーには強さがあるかもしれないと述べたが、正直に言えばこれも擁護しすぎだろう。というのも、ニヒリズムの絶望を自覚しながらクールなら確かに強さだろうが、彼のアイロニーはそうではないからだ。辛辣な言い方をすれば、それは贗物のクールさだ。ネーゲルの実際はこうだと思う。要するに彼は自分の人生の中で、自分が陥っているのが絶望であるという真実を直視しなくてはならないような切迫した事態にはなく、主観的にそれなりの安心や喜びを得て安穩としていられたのだろう。

もちろん、そうだとしてもネーゲルを責めることなど誰もできない。私も含めて大抵の人間は彼以下だ。生の無意味さの問題に気づいてそれを自分の問いとすることもなく、ただただ主観的な生の中に安穩としている。つまり、大抵の人間はネズミと同じなのである。しかしニーチェは少し違つただろう。彼はニヒリズムの絶望に極めて自覚的で、それをリアルな問題として引き受けた人だった。彼は人生に目的や意味や、何か永遠不滅の価値のようなものがあるということがもはやまったく疑わしくなつてしまつた時代に、一般人と同じくそこから目を逸らしてネズミのように引きこもることはできないし、かといって宗教や道徳にとりすがつて目的や意味についての過去の幻想の中に戻ろうとすることもとてよばからしくてできない、というような人だった。彼は、単純に主観的でなく納得できる意味が人生には必ず必要だという感覚と、そんなものがないのはもはや明らかだという現実との衝突が生む不条理さ、空しさ、つまりニヒリズムをとてもリアルに受け止めていたのだと思う。

「遊戯」は、このニヒリズムを突破するための思想なのだ。これは、人間の生全体に「外側から」与えられた目的や意味、価値などまつたくない、ということを前提とした上で、それでもなお人生に意味を与えるとしたらどうすればいいのか、という切実な問いに対する答えなのである。どうしても哲学屋の傲慢で上から目線の言い方に聞こえるかもしれないが、大抵の人々は、ネーゲルの懐疑やそれへのニーチェの解決に煩わされず、ポジティブ心理学が実証してくれる幸福の道を進めばいいのだと思う。ただ、中には主観性から出てしまい、ネーゲルの懐疑が心の棘となる人がいる。それは何も優秀さを示す

わけではなく、自分を超越できる人間精神が生む典型的「症状」なのだ。ニーチェは自分自身がこの「人生の意味病」の重篤な患者であり、同時に優れた医者であった。「遊戯」は、この「人生の意味病」に一貫して取り組んだ人間が生み出した、非常に重要な処方箋なのである。

以上が、幸福への道についてニーチェの力の幸福論がもつ哲学的意義である。次にもう一つの問題、苦しみへの対処に移ろう。実は、力の幸福論において幸福への道と苦しみへの対処は本来一つである。両者は、力の発揮という一つの表と裏なのだ。これは少し説明が必要だろう。ニーチェは、力の発揮は抵抗との闘争において可能になると考えた。これは特に分かりにくいことではない。ホワイトの「効力動機」を思い出そう。それは変化し続ける環境に対応しそれを制御する欲求であり、この対応と制御において、言い換えれば環境との闘争において力の発揮の満足が得られるのだった。ニーチェの考えていることは基本的にこれと同じである。ここで重要なのは、この闘争の快は、環境からの抵抗を受けるという意味での苦と表裏一体だということである。つまり自分を苦しめうる相手だからこそ闘争とその快が生じうる。力の幸福論は、苦しみのある世界だからこそ力の発揮の幸福があると考えるのである。

このことを踏まえるなら、力の幸福論における幸福への道は次のようになるだろう。苦しみを避けるのでなくて、むしろ苦境を引き受け、自分の強み、徳を生かしたフローの充足の中でその状況を制御し克服していくことにより、苦境を喜びに変えていくこと。このような生きる姿勢は、最先端の心理療法の一つであるACT（アクセプタンス&コミットメント・セラピー）の治療目的にも通じるものだ。ACTは苦しみの回避こそ最大の苦悩の原因と考え、患者が苦しみをたらす体験をアクセプトし、患者自身が選択した人生の価値に即して人生にコミットすることを目指す（チャロッキ 2011: ハイムズ 2010）。ハイトも、「私を殺さないものはすべて、私を強くする」というニーチェの言葉は言い過ぎだとしても、高い水準の成長や発達は大きな逆境を克服した者のみに開かれるという考えを条件付きで認める（ハイト 2011: 201-227）。彼も

やはり、ネガティブな人間は苦しみの回避と防衛によって生の問題を逆に悪化させていくと指摘し、一方でポジティブな人間は問題に能動的に対処し、また自分の思考を正して希望を見出すことによって、絶え間ない克服と成長の物語を作っていくと言う（ハイト 2011, 216-217）。このように心理学的知見からしても、幸福への道は苦境を引き受けていくことと表裏一体なのだ。

しかしハイトも指摘するように、逆境の効能にもやはり限界があるのではないか。生活の基礎的な部分や、生命の安全や平和に関わること。あるいは自分が強く深く愛着している人や物事。こうしたものが破壊される不運があったとき、徳の発揮による遊戯の幸福の歩みは、中断、制限、最悪の場合断念されねばならないこともあるだろう。幸福への道は結局、外的環境や不運によって苦悩に飲み込まれてしまう可能性を排除できないのではないか。人生は想像もできない悲劇となってしまうことがあるのだ。しかし力の幸福論は、その時もお生の喜びを保証する態度があると指摘する。それが「ユーモア」である。

四 ユーモア

近年の心理療法が最も評価している苦しみへの対処法は、瞑想、マインドフルネスである。しかし、ユーモアもまた、苦悩への重要な対処法として知られている。ポジティブ心理学はユーモアや笑いのポジティブな効用に注目している。また、死生学や臨床の現場でユーモアは重視されている。ユーモアは、死を間近にして病床にある人の苦しみを軽減し生に潤いを与える。それだけでなく、ユーモアや笑いは自然治癒力を高めるとも考えられており、医学はその効力を真面目に研究し、医療現場に応用しようとしている。死生学の泰斗であるアルフォンソ・デーケンがユーモアの重要性を説き続けていることはよく知られている。彼は「にもかかわらず笑うこと」というドイツのユーモアの定義を引き、苦しみに対抗するユーモア

の力を強調する（デーケン 1995）。

このように、ユーモアも、苦しみを軽減し幸福を増進する重要なノウハウとして注目されている。しかし、苦悩をもたらす状況でなお笑うというユーモアの本質については、いまだ心理学的にも哲学的にも明らかにされていないように思われる。私は、ニーチェの力の幸福論がユーモアというものの意義を最も豊かに解明すると考えている。なぜならニーチェこそ唯一、悲劇への笑いを生の絶対的肯定の鍵として自らの思想の核心に据えた哲学者なのだから。

そもそも、苦しみの中で笑うというユーモア特有の快はどこからくるのだろうか。笑い一般については古典的な理論がある。一つは「優越理論」だ。この説によると笑いとは嘲笑にはかならず、他者の醜悪さや欠点を認めて自分の優越を賞賛するものである。アリストテレスやホップズは笑いをこのように捉えた。もう一つは「不適合理論（不一致理論）」である。カントやショーペンハウアーが提唱したこの説は、予想や期待が外れること、現実との不一致を示すことが笑いを生むと考える。現代心理学はこちらの説に信憑性を見出しているようだ（上野 2003, 20-33; 荳阪 2010）。

優越理論でユーモアを説明するならば、苦しむ弱い自分を嘲るということになるだろうか。不適合理論なら、ある出来事に対して予想される苦悩と実際の言動との不一致として説明するかもしれない。しかしユーモアの本質は実際に笑うことではない。有名なユーモアを二つ挙げてみよう。英国のデパート、ハロッズは、第二次世界大戦当時ドイツ軍の襲撃で建物を大破された時に次の広告を出したという。「みなさまのご要望にお応えして、出入り口を拡張しました」（土屋 2011, 167）。無実の罪により断頭台で処刑されたトマス・モアは、首切り役人にこう言ったという。「私の首は短いから、よく狙いをつけて。腕の見せどころだよ」（デーケン 1995, 40）。これらのユーモアの快さは、実際に笑うかどうかに左右されない。ユーモアを実践する当のハロッズやトマス・モアは、これらのユーモアによって自分で爆笑することで苦悩を紛らわせているわけではない。ユーモア特有の快は、笑い自体の快ではなく、苦しい状況でなお笑うという態度から来る快である。フロイトは機知や滑稽と異なるユーモア独自の快に注目し、この快の特質を「何かしら太っ腹なところ、何かしら魂を昂揚させるよう

なところ」(フロイト 1969, 407)と述べている。なるほど、ユーモアの快にはそのような独特の感じがある。

ではこのユーモア特有の快はどこから来るのか。フロイトの分析を手引きにしよう。「何が太っ腹であるかといえば、明らかにそれは、自己愛の勝利、自我の不可侵性の貫徹に由来する。この場合、自我は現実の側からの誘因によってみずからを傷つけること、苦悩を押しつけられることを拒み、外界からの傷を絶対に近づけないようにするばかりでなく、その傷も自分にとっては快樂のよすがとしかならないことを誇示する」(フロイト 1969, 405)。ユーモアの中で自我は自分を守ることができ、自分の強さを誇示する。ここにユーモアの太っ腹な快の秘密がある。さらにフロイトは、苦境を諦観的に冷静に受容することも、確かに太っ腹さを示すものの快を生じさせないということを示して、こう述べる。「ユーモアの中に含まれているのは諦めではなくして反抗である。それは自我の勝利のみならず快感原則の勝利をも意味しており、この場合、快感原則は、自分にとって不利な現実の状況に対抗して自己を貫徹する能力をもっているのである」(フロイト 1969, 408)。

このようにフロイトは、苦境への「反抗」における自我の強さの誇示にユーモア特有の快の本質を見た。フロイトははつきりと結論を出せていないが、ニーチェならばこの快は「力の感情」だとすばり述べたであろう。力の幸福論は、ユーモアの快を、苦境に対する自我の反抗における力の発揮の快と定式化する。

ここで強調したいのは、ユーモアがとても純粹な形で自己の力を楽しむ実践だということである。ユーモアが楽しむのは、自己の外の世界にある何かではない。その点でユーモアの快は、世界に対する希望や、願望の充足や、安心の中にある快と明確に対比される。それは、世界への希望がまさに失われたり願望が適わなかったり、それどころか当然の期待も裏切られたり、安心できる世界が破壊されたりした時に生じ、そういう時にこそ大きくなる。ユーモアは、自己の力と強さ以外にも信じていないし、何も期待していない。世界への期待が失われて苦しみが襲いかかろうとするその時に、自己の強さ以外に何の頼るものもなくただただ「大丈夫だもんね」と言い張れる自分を喜ぶのがユーモアなのである。

力の幸福論は、ユーモアのこのような特徴から生についての重要な認識を引き出す。世界がどんなに不条理で残酷に見え

ても、ユーモアの可能性は残されている。むしろユーモアは苦を原料として生じるのであり、苦の大きさに応じて偉大さを獲得する。実際にできるかどうかは別として、私はどんなにみじめで残酷な死を迎えるとしても、他人がその死をどれだけ否定的に見ようとも、その死の間際でユーモアを実践する可能性を持つだろう。すなわちユーモアは、われわれが生の中に究極的には苦でなく快を見出せることの証拠に思えるのだ。生における苦と快の争いは、最終的に快の勝利に終わる。なぜならわれわれはユーモアを持つからである。あるいはニーチェのように表現してもよいだろう。世界は矛盾や不条理や残酷さや悪に満ち満ちている。世界の苦は非常に深い。しかし、だからこそ世界の快はなお深い。なぜなら、改めてよく考えると驚くべきことだが、われわれはその悲劇的世界をなお笑い飛ばせる可能性を持っているからである。

かくして、力の幸福論は苦悩への究極の対処としてユーモアを見出す。瞑想やマインドフルネスは、間違いなく苦悩の削減に有効なエクササイズだ。その効果は現代科学が実証している。しかし同じ太腹さでも諦観的な太腹さを示すその実践は、それ自体としては仏教的でベシミスティックなあの苦と快のトレードオフへと、すなわち生の快の断念へと導くものである。これに対しユーモアは、生の快への基本的な信頼とポジティブさからの苦悩への対処である。ユーモアの精神は、力の発揮の快が生を究極的に担保するものであることを知っているのだ。

最後に、「遊戯」が示す幸福への道と「ユーモア」が示す苦悩の対処を統合して力の幸福論をまとめ、その意義をあらためて確認して終わりたい。われわれは自分の強みと徳を認識し、その力の発揮の内に幸福を求めべきだ。何か未来のゴールのために生きる道を選ぶべきではない。目標とは、いかに自分の徳を発揮できるかという観点から設定されるべきものなのだ。生その都度その都度の状況で自分の力の喜びを享受することを試みよう。人生が突きつける困難な課題を、克服しがいのある遊具に変えよう。自分の徳でどこまで遊べるのか追求しよう。なぜこの遊戯の幸福を勧めるのか。ひとつは、この幸福こそ人間に本質的な幸福であることを現代心理学が実証しつつあるから。もう一つは、この幸福を得ることこそが、「人

生の意味病」、つまりニヒリズムの病を克服する唯一の道だからである。生は、未来にゴールを掲げる者、生全体の意味や目的を求めようとする者に病をもたらす。そのような態度は生への問い方を間違っている。今を生きる者、与えられた力を用いて今この場所で遊べる者を生は祝福するのだ。

幸福への道は苦悩の対処と相即的である。それゆえ「遊戯」か「ユーモア」かではない。ユーモアは常に遊戯と共にあってよい。そしてユーモアこそ究極の遊戯なのだ。まずは自分の徳で世界に働きかけて遊ぶことを試みよう。その遊戯をひるませるような困難な課題が生じて、恐れることはない。究極の遊戯、ユーモアで遊ぶ可能性は常に開かれている。自分の徳で世界に働きかけられないときも、われわれはユーモアでまだ世界と戦える。まだ世界と戯れることができる。そこで殺されたり精神を破壊されたりするのでなければ、ユーモアを試みながらしばらく休めば、また自分の徳で世界に働きかけることができる状況が生まれるかもしれない。

悲劇的な状況で、実際にユーモアと徳を用いて生と遊ぶことができるかどうかは、確かにその人の強さや健康に依存するだろう。それほど悲劇的な苦境に陥ったことのない私は、きわめて大きな災難に襲われたら自分がどうなってしまうのか、想像もつかない。しかし、「人生の意味病」に対する処方箋として遊戯とユーモアを知っていることは、重要な救いだ。私はそういう状況において、「人生の意味が失われた!」とは考えないだろう。その状況で「何のために!」という絶望しか生まれない問いは問わないだろう。その時こそ、問うべきは「ここでいかに遊べるか」なのだ。確かに、大きな喪失があれば、私はずぐには遊戯を再開できないほど打ちのめされるかもしれない。しかし、実はその時にも遊戯の可能性は消えているわけではない。私はその時、その状況で「再び遊べるようになるためにはどうすべきか」を考えるだろう。いかなる悲劇的状況でも、これらの問いの方向に必ず生の快樂の可能性がある。これが、力の幸福論がもつ大きな救いなのである。

参考文献

- F. Nietzsche: *Sämtliche Werke Kritische Studienausgabe*, de Gruyter, 1980.
- 上野行長 (2003) 『ユーモアの心理学』サイエンス社
- 大野裕 (2011) 『初めての認知療法』講談社
- 大平秀樹編 (2010) 『感情心理学・入門』有斐閣
- 岸直行 (2010) 『笑い脳 社会脳へのアプローチ』岩波書店
- カミュ (清水徹訳) (1969) 『シーシュポスの神話』『カミュⅡ』(新潮世界文学49) 新潮社
- 熊野宏昭 (2012) 『新世代の認知行動療法』日本評論社
- セリグマン、マーティン (小林裕子訳) (2004) 『世界でひとつだけの幸せ ポジティブ心理学が教えてくれる満ち足りた人生』アスペクト
- チャロッキ、ジョセフ・V、A・ベイリー (武藤崇他訳) (2011) 『認知行動療法家のためのACTガイドブック』星和書店
- 土屋賢二 (2011) 『幸・不幸の分かれ道 考え違いとユーモア』東京書籍
- デーケン、アルフォンス (1995) 『ユーモアは老いと死の妙薬 (死生学のすすめ)』講談社
- ネーゲル、トマス (永井均訳) (1989) 『コウモリであるとはどのようなことか』勁草書房
- ネーゲル、トマス (中村昇他訳) (2009) 『「こ」でもないところからの眺め』春秋社
- ハイト、ジョナサン (藤澤隆史他訳) (2011) 『しあわせ仮説 古代の知恵と現代科学の知恵』新曜社
- フランクル、V・E (山田邦男他訳) (1993) 『それでも人生にイエスと言う』春秋社
- フランクル、V・E (山田邦男監訳) (2000) 『制約されざる人間』春秋社
- フランクル、V・E (山田邦男他訳) (2004) 『苦悩する人間』春秋社
- フロイト (高橋義孝訳) (1969) 『ユーモア』『フロイト著作集3』人文書院、pp. 406-411
- ヘイズ、ステイブ・C、スペンサー・スミス (武藤崇他訳) (2010) 『ACTをはじめる』星和書店

ホイジンガ、ヨハン（高橋英夫訳）（1971）『ホモ・ルーデンス 人類文化と遊戯』中央公論社

註

（1）本論文で示すニーチェ理解は、主として以下の研究成果に負っている。

新名隆志(2010)「快は自己を欲するがゆえに苦をもまた欲する——永遠回帰と力への意志の核心——」『理想』六八四号、pp. 86-101。

新名隆志(2012)「ニーチェにおける悲劇の快の変化」『西日本哲学年報』第二〇号、pp. 41-61。

新名隆志(2014)「Bernard Reginsterのニーチェ解釈に対する批判的検討」『鹿兒島大学教育学部研究紀要（人文・社会科学編）』第六五巻、pp. 1-21。

（鹿兒島大学教育学部・准教授）