

525
181

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 50 1 2 3 4 5

始



1-3129

レ



寮 佐吉 著

希望の姉妹を育てよう

東京 文 社



序

競走の激甚な、生活の複雑な現代にあつて尠くも自己の願望成就を希ふ以上、我々は正しい「自己の發見」に忠實でなければならぬ。

「自己發見」とは、無意識の中に潜在する自己内在の力を、或る手段によつて自己意識の線上に引き上ぐることである。

□
自分の茲に手段と名づくるものは、科學的信念を基礎としたる合理的の修養を指すのである。

□
「修養」は我々の過去にもあつた。然しながら今日までの所謂「修

「養」と名づけられたるものは、すべて道學的概念に支配せられ、極めて消極的に、極めて退嬰的に、極めて莫然としたものであつた。吾人が新時代に處して自己の運命を開拓し、自己内在の力を伸べ、處世の要諦として體驗すべき修養は、我々の過去に於ける謂所消極的方法では満足することが出来なくなつた。

「求めよ然らば與へられん」「叩けよ門は開かれん」と云ふは正に吾人成功榮達の箴言である。但し願望の成就を希ふ者は、他に對してこれを求める前に、まづ眠れる自己の潜在意識に向つてこの叫びをあげなければならぬ。なぜならば、吾人成功の第一基礎は「自分を信ずる力」と「自分を恃む力」との確固たる信念を握む處にある。

而してこの不動磐石の信念を自己に保留し、自己天稟の素質を目醒めしめ、向上の意氣と共に勇往邁進の努力を永續する時、そこに吾人の行路を塞ぐべき何等の障礙も存在しない。

吾人は曾てスマイルズの「自助論」に感動し、近くはマーデンの著書に刺戟せられた。而して時代は既に科學に立脚せる吾人の成功法を述べた佛蘭西の碩學クーエの所説に共鳴を覺ゆるものである。

本書は實にクーエが科學的基礎に立脚し、科學的例證によつて、吾人の前途に奇蹟的成功の暗示を與へたものである。

□
汝の功名心を愛護せよ！ 處世の陣頭に立つて功名心愛護の大旗を翻し、現世の成功を贏ち得んとする若人は、本書によつてまづ潜在の力を開發する事に努めなければならぬ。

大正十三年五月

著者

525-181

希望は斯くの如くにして達せよ



緒

論



一 修養は面白い

修養は完成への道である。
 完成は完成せられる時がない。だから、人生は面白い。
 人生は完成への道である。

否人生ばかりでない。草も木も鳥も魚もその生はすべて完成への道である。

常識を超越した高所から達観すれば、萬物の根元たる原子は、完成への道をたどつてゐる。原子進化論は、今や世人に新しい興味を供給してゐる。この點から云へば、草木國土悉皆成佛である。

佛とは完成の目標である。草木國土悉皆成佛を現代的に言へば、次のやうになる。

生物も無生物もすべて宇宙間の物質は、完成への道をたどつてゐる。
 萬物はすべて内在的に完成への道をたどつてゐる。此の力は、生物と無生物とに内在してゐる生命力そのものである。フロイトの所謂リビドである。
 虐げられた雑草がいかにして花を開くかを思へ。
 俗諺に言ふ。田夫野人に踏まれた花も東風がそよと吹きや花が咲く。これは生命力の顯現で無くして何であらう。
 雑草にとつては虐げられつゝも花を咲かする過程は、所謂完成への過程であつて、楽しいものであるに違ない。少くとも著者の人格はかく之を解釋する。
 人生は完成への道である。修養は完成への道である。して見れば

修養は面白い

ば、人生は修養である。少くとも、修養は人生である。とにかく、人生が面白いものならば、修養も亦さうあらねばならない。従つて私は次のことを假定する。

修養は面白い。

エマソンはその「代表的人物」に於いて痛快な一つの眞理を道破してゐる。曰く、

「誰でもその一番善いことは一番容易に出来る。」

發明界の巨人トマス・エディソンは、彼がなし得る一番善いこと、即ち發明を、殆んど道樂のやうにしてゐる。エマソンのこの眞理を證據だてるにはいくらでもその實例を引くことが出来る。

して見ると完成への道程である修養は人生にとつて最も善いことであるから、最も容易に出来ねばならない。だから、若し、修養が苦

しいことであるならば、その修養は本當のものではない。

どうしたもののか、私共の頭には、否著者一個の頭には、次の聯想が成立する。これは殆んど反射的である。理性で評價したことではない。もつと精密に言ふならば、著者が僅かしか受けなかつた修身倫理の教育、世間に流布してゐる修養書、時たま見聞する所謂名士(男と女とを含む)の修養講演等のものの影響が著者の人格の皮層から、反射せられて、次の聯想を作るのである。

修養——克己——苦しい——無味乾燥。

かゝるものが修養であるならば、修養は厭ふべきものである。併るに、勿論私共が前に論じたやうに、眞の修養は楽しいものである。

駭々乎として迫つて来る科學精神は、人間相のあらゆる方面に、革

命の渦を卷かせてゐる。特に、心理學はフロイトの精神分析法と學の導入によつて、ガリレオやダーウイン近くはアインシュタインの發見によつて、物的科學がその度毎に大變動を受けたやうに、景觀を一變した。舊來の心理學は意識の研究に没頭してゐた。これでは人間の行動の本當のことは何もわからない。底知れぬ海の表面ばかり研究してゐて、海とはこんなものだといふ結論を下してゐたのが、舊來の心理學である。何ぞ知らん。もつと深く海底まで調べて見たら、珊瑚もある。びはがらいしもある。きくめいしもある。くらげもある。うにもある。たつのおとしごが踊つてゐる。美しい海藻がある。さて、海は不思議なものだなと云ふやうな態度が、舊心理學の新心理學に對する態度である。新心理學は、無意識を研究する。無意識への王道である夢を研究する。この新しい眞理が包含して

ある所から言つても、修養は私共をあらゆる葛藤から自由にするものであつて、^{たつた}楽しいもののである。要するに、

人生は楽しい。修養は楽しい。

かくあることが、私共の常態である。私共は常にかくあるために、相當の手段を講じねばならない。何故ならば私共は、從來の誤れる修養法に毒せられて來てゐるからである。これをなすには、先づ私共は、人間のあらゆる行動は無意識にその源を有してゐることを知らねばならない。私共は無理をしてはならない。世俗に、「無理が通れば道理ひつこむ」といふ。これは新しく解釋すれば面白い。新しい言葉で言へば、かうである。

「無智が跋扈すれば、眞理が退步する。」これは、私共の修養の根本原理である。ベーコンは「知識は力である。」と云つた。この意味

は、知識は私共を真理に導くから、力であると言ふのである。ものは自然のままにある時に最もよい。私共は自然であらねばならない。自然でないこと、即ち無理をして居れば、その結果はよくない。這般の真理を精神分析學は、くあひ工合よく説明してゐる。

フロイトの精神分析學の一應用たる自己分析と、クレーエの自己暗示とを、私共の修養に用ひることは、決して奇を衒ふものではなくて、マラリヤ病にキニイネを用ひるやうに適切なるものである。

二 王様の頭は薙頭ちつきよづ

著者が紹介せんとする「自己暗示と分析」のどんなものかを、わかりよく説明するために、先づ一つの話をする。

□

或るところに王様があつた。どうしたものか國中一人も王様の頭を見たものがない。外出の時は勿論、王宮内でもいつも帽子をかむつておられる。

併し、時々王様は、人民を呼んで理髪を命せられる。召に應じた人民は、王様の理髪をするに直ぐにお手打ちになる。それだから、人民どもは、之を非常におそれてゐた。

ところが、今度召に應じて行かねばならぬ番に當つたのが、孝行息

子で評判な男であつた。母一人、子一人といふので、息子は自分が死ぬのはよいが、なき跡の老母を思ふと耐えられない。

その日が来た。涙で母と子はわかれた。

帽子をとつた王様の頭のおかしいこと。薙ちぎのやうなものがいくつもついてゐた。悲しいけれども、息子はおかしかつた。理髪がすんだ。いつものやうに、首を切る段になつた。

息子は、老母のことを申上げて、一切他言しないから、命だけはと哀願した。王様もその孝心に動かされて、之をゆるした。

母子の喜はいかばかりであつたであらう。

さて毎日毎日息子の顔色が悪くなつて行く。勢がなくなつて行く。年の効で母親は、息子はきつと胸に秘密を懐いてゐるなど察して、聞いた。

息子は始めて言つた。

「王様の頭は薙頭だよ。併し、それを言ふと命がないから、私は言ひたいのをこらへてゐた。人を見ると話したくてならない。話したいのをこらへてゐるのは、實につらい。それで毎日気分が悪い。」
母親は、「それは尤もだ。裏山へ行つて、話したくなつたら、家の猫をつれて行つて、猫に話さない。」と教へた。

息子は早速、猫をつれて、裏山の人のゐないところへ行つて、大聲に猫に言ひ聞かせた。

「王様の頭は薙頭だよ。」之を心の行くまで連發した。

その日から息子の顔は、めり／＼と元氣づいて来た。昔のやうに母と子どもが愉快に暮せるやうになつた。

ところが一日猫が行方不明になつた。母と子どもは大捜ししたが見

當らなかつた。

月日は経過した。

不思議なことに、或る人が新しい麻裏草履をはいて歩いたら、地を踏む毎に「王様の頭は薙頭」となり出した。これが評判になつて、狭い國中に行渡つて、王様の頭の真相を知らないものは、一人も無くあつた。

或る日王様から、前の息子へお使が來た。こんどはてつきり、首打と覺悟して御殿へ參上した。

王様は、「幾人も大切な人民を殺したのは、朕が不徳の致すところであつた。眞理はこれをかくすことは出來ない。私は始めて、私の無理を知つた。その動機はお前にあるから、お前を今日から、重い役に召しかゝへる。」と言つた。

息子と老母とは、二度大喜であつた。

それから、王様はいつも、薙頭を出しては町を歩かれた。人民は王様を愛した。王様は人民を愛した。その國には平和の風がいつもそよ〜と吹いてゐた。

□

話はこれだけである。

息子が言ひたいことを言はないでこらへてゐたために、段々顔色が悪くなつたのは、フロイトの所謂、抑壓から來た葛藤の例である。これが、私共の精神にも身體にも極めてわるい影響を及ぼすものである。これが昂じると神経衰弱になり、ヒステリーになる。「思ふこと云はぬは腹ふくるる業」と昔の人も言つたが、それは抑壓の一景觀の眞理を道破してゐるものである。

裏山の人なき處へ行つて、猫に大聲で言つて、段々顔色がよくなつたのは、放散の例である。抑壓を放散したから、心が軽くなつて、息子が元氣よくなつたのである。舊修養法では、抑壓せよ！抑壓せよ！と言つた。新修養法では、放散せよ！放散せよ！と言ふ。このことについては、本論中に詳述してゐる。

次に、麻裏草履が「王様の頭は薙頭」と言つたのは、猫が殺されて、その革が問題の麻裏につけられたのである。猫は無心で何も知らない。私共はこの場合、猫を無意識の表徴としたい。息子は、「王様の頭は薙頭」の暗示を度々無意識へ與へたのである。遂に無意識が之を承認したから、適當な機會即ち、麻裏草履の革となつて踏まれる度に、その暗示を實現して、「王様の頭は薙頭」と發語したのである。これは自己暗示の結果である。

王様の悔悟は、眞理の勝利を語つてゐる。

王様は自己分析によつて、この眞理に到達したのである。「私の頭は薙頭である。これは柄として冒すべからざる事實である。この事實を隠蔽せんとする企ては、永久に成功するものでない。私の所期に反して人民はこの事實を知つた。私は事實を事實として之を隠してはならない。」

要するに、王様と人民との難問は、自己暗示と自己分析によつて、目出度く解決したのである。

第二章 自己暗示の實際

一 ナンシイに於けるクーエ

a. クーエの療養所

—アールツクス氏の訪問記—

人工的の自己暗示が、病氣の治療に應用されてゐるエミール・クーエの療養所は、佛蘭西ナンシイのジャンダーク街の静かな端にある彼の邸宅の中の居心地のよい庭園中に構へられてある。私は千九百二十一年の初夏、ここに彼を訪ねて、始めてクーエの療養の有様を目撃する喜に接した。

午前九時少し前に、私共は彼の家から庭園に這入つた。庭園の一隅に、空氣と日光とがよく這入るやうに窓をあげ放してある二階だ

ての煉瓦造がある。それが療養所である。數碼はなれた所に小さい一階だての家がある。そこが患者の控室である。今や果實をならしてゐる梅や櫻の木々の下に、患者が小さい群をなして、庭園の腰掛に座つて、愉快に話し合ひながら、朝の日光に浴してゐる。又三々五々、花園や莓畑の間を逍遙してゐるものもある。療養室は人できつしりつまつてゐる。それでも新しく來た人たちは、どうかして這入りたいとあせつてゐる。室内では、先づ、壁を圍んでゐる席を患者が充してゐる。その間の空間には、たゞみ椅子や床几等を用ひて、蟻の這出る隙の無い程に、患者が這入つてゐる。クーエは漸くのこと、で、私のために一つ席を見つけてくれた。間もなく療養は始つた。

最初に彼が招いた患者は、巴里から丁度來たばかりの弱々しい中年の男で、娘が介抱してつれて來た。その人は、極度な神經病で惱ん

である。歩行が困難で、頭や腕や足がたえずふるへてゐる。若し、町で見知らぬ人に合ふと、その人が彼の缺點を言ふやうな氣がして、全身が全く痲痺するから、何でも手近なものをつかんで、身體の倒れるのを防ぐと申立てた。クローエが彼を招いたから、彼は立上つて、數歩床を横ぎつた。杖によりすがつて、ゆる／＼と歩いて來た。彼の膝は半ば曲つてゐて、足を地に重くひきづつて來た。

クローエは、改善する見込のあることを述べて、彼を勵ました。「君は君の無意識の中に悪い種子を蒔いてゐたのである。君をこんなに悪くした力が、こんどは君をよくするのだ。」

次に呼ばれた患者は、過勞した神經過敏な工人階級の婦人であつた。クローエが病狀を尋ねた時に彼女はこと細かに、一々その徴候を申立てた。そこで、クローエは、次のやうにいつて、それを差止めた。「奥

欠

欠

間もなく喜びの境界に達することの出来るのを皆信じたやうであつた。

クローエは猶訊問をつゞけた。リユーマチや或は他の痲痺作用で手足の利かない人々は、皆呼び出されて、將來どれ程改善せられるかといふ標準を作るために、最大の努力を用ひて、出来るだけの事をさせて見た。

巴里から來た人の外に、支へがなくては歩くことの出来ない一人の男と一人の女や、以前は鍛冶屋をしてゐた肥滿してゐる農夫等がゐた。此の農夫は、十年このかた、右腕を肩より上へ上げることは出来なかつた。各々の場合に、クローエは其全快することを豫言した。

此の療法の準備としてクローエが取つた訊問中には、自己暗示に係したことは、何も言つてない。クローエの言つたことは、幾年かの經

驗が言はせるところの確な意見ばかりである。彼は言った。「自己暗示の力の際限は、まだ知られてゐない。きつと、どんな病氣でも、全快する。」器官的並に神経的の病氣でも、身體的の軽い病氣でも、自己暗示を適當に行へば、きつと全快するものだ」と云ふことを、彼は言聞かせた。

やつと四十分もかゝつて、クレーエは訊問を終つた。それから、他の患者たちは、自分が快方に向つた點を、生きた證據として申述べた。一人の婦人は胸がふくれて苦しくてならなかつた。醫師は、癌の種類であると診断を下した。クレーエは、それは誤診であると言つた。この婦人はクレーエに三週間治療を受けて、全く全快した。他の一人はクレーエの療法によつて、貧血症を直して、體重を九ポンド(約一貫八十匁)増加した。一人の男は、靜脈腫が直つた。或る男は、たつた一

欠

欠

い。猶意志を働かせて、それを押し開かうと努力すれば、する程、益々開けないやうになる。

今度は、各患者が一人づゝかはるゝ同様な実験をした。患者の中でも、より想像的な人々、特に婦人は一度で成功した。「私はするこゝとが出来ない。」と云ふ思想に吸収されてしまつた一老婦人は、「私には出来る」と考へよと言はれても、さう考へることが、出来ない程であつた。當惑さうに、顔を蹙めて、錠をどざされた両手を見ながら、席についた。クレーエは微笑しながら言つた。「その通りだ。あなたが今の思想を固守してゐるなら、死ぬ時迄、あなたの手は開かない。」併し、數人の男の人々は、一度には成功しなかつた。右手が利かない前の鍛冶屋は、「私は手を開きたいけれども、開く事が出来ない。」と思へと言はれてから、何の苦もなく、手を開いた。

クローエは微笑して云つた。「見給へ、それは私の言つたことによるのでなくて、君の思つてゐることによるのである。君はどう思つてゐたか。」

彼は躊躇して言つた。「結局開くことが出来ると思つてゐた。」
「その通り。だから出来たのだ。もう一度手を組合せよ。それを押付けよ。」

相當の所まで、力を這入つた時に、クローエは、「私は出来ない。私は出来ない。」といふ言葉を繰返せと彼に命じた。

この語句を繰返してゐる中に、だん／＼筋肉が固くなつて来て、どんなに努力しても、それを開くことが出来いやうになつた。

「クローエは言つた。「よろしい。さあよく聞き給へ。十年間、君は君の腕を肩より上へ上げることが出来ないと思つてゐたのである。」

それだから、さうすることが出来なかつた。何でも私共の思つてゐることは、その通りになるものである。さて、今度は、「私は腕を上ることが出来る」と思へ。」

患者は、疑の眼でクローエを見た。

「早く、「私は出来る。私は出来る。」と考へよ。」とクローエは權威を以て言つた。

「私は出来る。」と彼は言つた。全く氣乗がしないで、腕を上げやうとして、肩が痛むと呟いた。

「よろしい。腕を下げるな。兩眼を閉ぢて、出来るだけ早く、私と共に、「直れ、直れ」を連發せよ。」とクローエは言つた。

半分間程彼等はこの語句「直れ、直れ」を迅速に連發した。その聲は丁度迅速に廻轉してゐる機械がブーンと言ふ程、早く唱へられ

たのであつた。その間、クローエは迅速に、その人の肩を打ち續けた。その半分間が過ぎたら、患者は、苦痛が去つたと述べた。

「よろしい。今度は、腕を上げることが出来ると思へ。」とクローエは言つた。

苦痛が去つたから、患者は信仰し出した。今迄は當惑して、信せられないやうな風であつたが、今や、力の思想が彼を占有したかのやうに、彼の顔色は、輝きはじめた。「私は出来る。」と従順な調子で、彼は言つて、少しも努力しないで、彼の腕を頭の上まで十分に上げた。暫くの間、そのまま、勝利者のやうに、腕を伸してゐた。人々は、大に喝采して彼を勵ました。

クローエは、彼の手を取つて、振つた。

「君は全治したのだ。」

「まことに結構です。私は全治したと信ずる。」と彼は答へた。

「さあ、ためしてごらん。私の肩を打て。」とクローエは言つた。

患者は笑つて、靜かにクローエの肩をたゝいた。

「もつと強く、もつと強く打て。出来るだけ強く打て。」とクローエは勵ました。

彼の腕は規則正しく上下して、クローエの肩を打つた。段々その打力が増して來たから、遂に、クローエは、痛いから止めよと云つた。

「よろしい。君は十年前の鍛冶屋になれる。」

その男は席に歸つたが、今までのあたり、自分の身に生じた奇蹟を信することが出来ないやうな様子であつた。時々彼は、念を押すかのやうに、腕を上げては、眞面目な調子で、「私は出来る。私は出来る。」とささやいた。

今度は、烈しい「神経痛で苦しんでゐる婦人の番になつた。「直れ直れ。」を繰返したおかげで、三十秒間も立たぬ中に、苦痛が直つた。次は愈々、巴里から來た人の番になつた。彼が今迄に見た實例によつて、彼の信仰は燃えてゐる。彼は前よりは少し眞直に立つて、頬には少し血の氣がさして、ふるへは少し少くなつてゐるやうである。

クローエは言つた。「君の畑はよく耕されてゐる。私は種子を思ふ存分に蒔くことが出来る。」

先づ彼は、患者を脊と膝を眞直に伸して、直立させた。たえず「私は出来る」と思ひながら、丁度、「足踏み」をするやうに、代る／＼足を上げて、片方の足で體重を支へさせた。そこで、クローエは、椅子を片づけて、空間を作つて、患者を杖無しで、行つたり來たりさせた。歩みが不精になると、クローエは彼を止めさせて、その失敗の原因を指摘し

て、「私は出来る。」と云ふ思想を新にして、それを矯正した。「段々と改善するから、その男の想像は益々旺盛になつた。彼は益々信仰を強めて、段々容易に、段々早く歩くやうになつた。彼の娘は非常に喜んで我を忘れて、父親の側に立ちながら、喜と嘆稱と奨励との表現を連發した。人々は皆笑つて、彼等の手をうつてゐる。

「此の療養後には、君は、私の庭園内を走廻ることが出来る。」とクローエは言つた。

このやうにして、クローエは療養所の一巡を續けた。苦痛で困つてゐる各患者は、或は全部直るか、一部分直るかであつた。手足の利かない人々は、その程度こそ違へ、全部或は幾分利くやうになつた。クローエの態度は何時も奨励的である。一つも型にはまつてゐない。俺はえらいぞといふやうな風は見えない。貧者でも富者でも等し

く、同じ友情的の心配を以て接する。併し此等の範囲内で、彼は患者の氣質に合ふやうに、その調子をかへてゐる。時には嚴格であり、時には優しくからかつてゐる。彼は何時でも軽い諧謔の機會を捉へやうとしてゐる。彼は患者をいぢめて、彼等の病氣が馬鹿々々しいことであり、つまらんことであると云ふ思想を巧に與へて、病氣にかかつてゐるのは、つじつまの合はぬことであるから、一刻も早く逃れねばならぬと云ふ思想を懐かさせる。實際、ナンシイの療養所では病氣は一向權威がない。頭から馬鹿にせられてゐる。病氣を恐れてゐる所では、病氣がつけ上るが、かゝる所では、病氣の方で、閉口して逃げて行く。

「クイエは茲で獨特の暗示を唱へた。患者は總べて眼を閉ぢた。クイエは、患者の前に、患者が求めつゝある精神的並に身體的の健康

状態を眼前に出現させる爲に、低い單調の聲で次のやうに言つた。彼等が傾聴してゐる中に、彼等の鋭敏さは退いて、眠い状態に置かれて、彼等の心はクイエが彼等の眼前に出現させた生々した心象で充される。木々のかすかな葉すれの音、小鳥の歌、庭園で待つてゐる人々の低い聲が、皆一つに快く融合して、クイエの聲の背景を作つてゐる。その背景を後ろにして、クイエの聲は力強く響く。

「私が話さうとしてゐる總べての言葉は、諸君の心の中に、固定せられ、印象せられ、刻込まれることを信せよ。私の言ふことが、心の中に固定せられ、印象せられ、刻込まれるから、諸君が知らんでゐても、諸君の心身は、それらの言葉を遵守する。先づ、諸君は日に三度、朝晝晩の食事時には、空腹を感じる。即ち、『何か食べたいな』と言ふ快い感じを感じる。すると、諸君は食欲を十分に感じて、喜んで食を採る。

諸君は、必要なだけ——多くもなく少くもなく、本能が命ずる儘に食する。諸君は食物をよく咀嚼して、滑かな糊のやうにして之を食道へ送る。諸君の消化器は之をよく消化するから、胃にも腸にも不快な感じは起らない。吸収も完全に行はれるから、食物は、血液筋肉勢力——一言にして云へば生を創造するために、最もよく利用せられる。」

「諸君は適當に食物を消化したから、排便作用は正常に行はれる。排便は毎朝起床後直に行はれる。これは、下劑或は緩和劑其の他人工的手段を用ひなくとも行はれる。」

「毎夜諸君は諸君の思ふ時刻に、熟睡して、翌朝起きんとする時刻まで、眠を繼續する。諸君の眠は靜平に、平和に深いものであつて、悪夢や、身體の好ましからぬ状態によつて困らせられるやうなことはな

い。諸君は夢を見てもよい。併し、その夢は愉快なものでなければならぬ。目醒めた時には、日日の仕事に對して、快く輝かしく且つ熱心である感じを懷かねばならない。」

「若し諸君が過去に於いて、沈鬱にとざされ、陰氣な悲觀的な豫覺に悩まされてゐたなら、今後はかゝる困難から逃れられる。心配で沈鬱である代りに、諸君は、愉快であり幸福であるやうになる。諸君は過去に於いて、譯がわからなくて、不愉快であつたやうに、今後は譯がない時にでも、愉快になれる。實際、心配な事がある時にでも、諸君は心配してゐなくともよい。」

「若し諸君が短氣で怒り易かつたならば、今日から、全く別人のやうになる。諸君は、忍耐強く、且つ怒らないやうになる。從來、諸君をいら／＼させた事柄は、今後諸君をいら／＼させないやうになる。」

「若し諸君が時々、悪い病的な思想や、恐怖によつて惱まされたならば、今後、これらの思想は、漸次諸君の心の中へ這入ることを止めるやうになる。其等の悪い思想は、雲のやうに消散してしまふ。目醒めた時に、夢が消えるやうに、此等の虚しい心象は消失する。」

「諸君の身體的機關はそれらの職能を完全に果すことを私は附加する。諸君の心臓は正常に打ち、血液循環も亦正常に行はれる。肺臓はその職能を完全に盡す。胃腸、肝臓、輸膽管、腎臓、膀胱等はそれぞれ職能を完全に果す。若し、現在、此等の機關中の何れかが異常である場合には、毎日毎日、善くなつて行つて、餘り長く立たない中に、その異常は全部消失して、其機關は正常の作用を呈するやうになる。」

「猶若し何かの機關の構造に病的の所があるならば、今日から迅速に直りはじめて、餘り長く立たない中に、全く恢復する。此は、諸君が

欠

欠

單な適當な語句を用ひて處理されるのである。クローエが、この部分的の暗示を完了した時に、眼を開くやうに一同に言渡した。彼等は恰も甚だ快い夢からいやく覺めるやうに、かすかな溜息が室中に漂うた。

クローエはここで、彼は決して人を治癒する力を持つてゐない事、且つ今迄に一度も人を治癒したことのないことを患者一同に説明した。患者は患者自身を善くする器具を自分に具備してゐるのである。彼等が目撃した諸結果は、各患者自身の思想を實現したものである。クローエは、患者の心の中に健康の思想を喚起する一個の世話人であるに過ぎない。だから今後、彼等は彼等自身の運命の航路案内人にならねばならない。これらの事を患者に説明して、實行篇に於いて注意してある状態で、「毎日毎日私は有らゆる點に於いて善

くなつて行く。」を反復するやうに、患者に要求した。

かくて、此の一回の療養は終りに達した。患者は立上つて、クローエの周圍に蟻集して、疑問を審したり、謝意を述べたり、彼と握手したりした。或る人達はもう直つてしまつたと言つた。或る人達は「大分善くなつたと言つた。或る人達は、將來、きつと直るであらうと思つてゐると言つた。要するに、心配の重荷が、彼等の心から除かれたやうである。」心配で押しつぶされた心を懷いて這入つて來た人々は、彼等の顔に希望と樂觀とを輝かせて、喜んで療養室を出て行つた。

併し、クローエは此等の崇拜者達を押しつけて、歩くことの出來ない三人の患者を手招きして、果實をつけてゐる木々の枝の下に砂を敷いた小路のある庭園の一隅に案内した。再び、彼等の心に力の思想を印象させて、一人づつ、支へなしで、此小路を歩くやうに誘導した。

今度は、彼等に走るやうに命じた。彼等は躊躇したけれども、彼は、彼等は走ることが出来る、又、走らねばならない、彼等は彼等の力を信じさへすれば、彼等の思想は行動に顯現せられる等のことを主張した。

彼等は寧ろ半信半疑で始めた。併し、クローエは彼等の後について大に彼等を勵ました。彼等は頭を上げて、地上から足を上げて、より大きな自由と自信とをもつて走り始めた。小路の端まで行つて、廻れ右をして、今度は前よりも、立派な足取で走り歸つた。杖を手頼りに、此の療養所へびつこを引いて來た此等三人の患者が、今や一時間に五哩の早さで地上を走り、且つ走りながら、大笑してゐる光景を見るのは、何だか夢のやうなことである。それを見に集つて來た患者達は、大に喜んで拍手喝采をした。クローエはその群衆の中を巧に抜けて、療養室内で彼を待つてゐる新しい患者たちに、第二回の療養を

するため、再び療養室に歸つて行つた。

b. 嘘のやうな話

人工的の自己暗示がどんな効果を奏するかを示すために、「自己暗示の實行」の著者C・ハリール・ブルツクス氏が、實際ナンシイの療養所で目撃した數例を掲げて、次にクローエの許へ集つた山なす感謝状の中から、數例を轉載する。

一、ア氏の實見記から

□喘息が二週間で直る

一人の患者は喘息で悩んでゐた。喘息の發作で夜もおち／＼眠られない。又、力のいる仕事は何も出来ない。二階へ上るのも容易なことでない。非常に息切れがしてやつこのことで上れる。そこでクローエは、前章で説明してゐる手を組合せて開く實驗をさせて見

て成功したから、あなたの喘息はぢきに直ると確言した。「あなたが歸宅する前に、ここの梯子を樂に走つて上り下りすることが出来るやうになる。」とクローエは言つた。

療養の一單元がすんだ頃に、「私は出来る。」といふ暗示の効力が觀面に現れて、樂にクローエの豫言したやうに、梯子を走りながら上下した。其の夜彼は軽い發作にかゝつたが、療養所へ通ひ續け、且つ家庭で實行を續けたために、二週間で、年來の宿痾が全治した。

□五年越しの胃弱が一度で直る

一人の女は五ヶ年間消化不良症で苦しんでゐた。此の頃では、病勢が昂進して、牛乳ばかりを主食とせねばならなかつた。此の牛乳も非常な苦しみを起させた。彼女は非常に痩せて、貧血になつて、倦怠を感じ、疲勞し易く、絶えず苦痛を感じてゐた。或る朝、此の女は療

養所へ來た。療養所で多くの患者の改善の實例を目撃したから、彼女の心は大に動いた。非常な興味を以て、クローエの指示に従つて行動して、クローエの質問には、はき／＼と答へた。同じ日の午後五時頃彼女は再びクローエを訪れた。嬉々として室へ這入つて、次のやうに報告した。彼女は午前の療養がすんで、療養所を出てから、町の飲食店へ行つて、定食を注文した。彼女は慎深く、前菜から最後の牛乳の入つてない珈琲まで、全部食した。其食事は午後一時半に終つた。それから、三時間半も立つても、まだ一向苦痛は生じなかつた。

數日後、彼女は再び療養所を訪れて、消化不良の徴候は少しも現はれないこと、彼女の健康と氣分は段々善くなつて來ること、彼女自身は自分が全快したと思つてゐることを報告した。

□癩癩が直る

ナンシイに於けるクローエ

二十二歳の或る女は子供の頃から、癲癇持であつた。數週間目毎に、發作が起つて困つてゐた。然るに、六ヶ月以前にクローエの療養所へ來て以來一度も、癲癇は起らなかつた。

□脊椎彎曲がよくなりかける

一人の若い男は、脊椎彎曲症で困つてゐた。彼は、今迄に四ヶ月間療養所に通ひ、且つ自宅で自己暗示を實行して來た。主治醫の診斷によると、彼の脊椎は漸次、正常位置にかへりつゝあるところである。

二、感謝狀から

□喘息 息

私は今六十三歳である。過去三十年間以上喘息で惱んでゐた。夜は殆んどその四分の三、喘息香をたいてその煙をかいで、寢床の上

に座してゐた。特に寒い季節や濕つた季節には、殆んど毎日起つて歩くことも出来なかつた。

今日では夜は樂々と寝れる。そして喘息香は用がないから、引出の中へしまつてある。私は今は少しも恐れないで、どんな高い室までも上つて行く。

一九二一年十二月十五日

モン・ド・マルサンにて D

□膀胱の病氣

昨日、私は實際善くなつた。と云ふのは熱のことである。そこで夏以來行かなかつた醫者へ行つた。醫者は、よくなつてゐると診斷した。膀胱の方はまだ痛むが快方に向つてゐる。とにかく、一時非常に苦しめた手術はしないですむやうである。私は自分の力で、き

つと全快することを確信してゐる。

一九二一年九月二十四日

マルハウスにて M.D

□ 飲酒狂の婦人

私は、クイエ氏が取扱つた飲酒狂の婦人が全快した報告をするこ
とを喜ぶ。彼女は昨日、十四年間、酒を飲續けてゐねば生きて居れな
かつたが、近頃不思議にも、酒無くても平氣である、また、驚くことには
一向その欲求と苦闘する必要を感じないことを私に語つた。實際、
彼女は簡単に酒が飲みたくないやうになつたのである。又、彼女は
夜よく眠れるやうになつた。段々落付いて來た。一言にして言へ
ば、彼女は別人になつた。併し、私を最も印象させたことは、彼女がク
イエ氏の方法を採る時に、萬一無效であつたら、もう世の中に彼女の

悪癖を直す方法がないから、自殺をしやうと決心してゐたことであ
る。(彼女は一度前に自殺を企てたことがある。)

一九二二年二月一日

巴里の一醫師 P

□ 子宮脱出

過去八年間、私は子宮脱出で苦しんだ。私は過去五ヶ月間、あなた
の自己暗示法を實行したおかげで、今や全く治癒した。何とお禮を
申してよいかその言葉を知らぬ。

ツールにて S

□ 脚部結核

局所結核のために、私は左脚の手術を四回受けた。その後、一九二
〇年九月一日に、又、同じ病氣にかゝつた。私が見てもらつた數人の
醫師は、再び新に手術をせねばならぬと主張した。彼等は、私の脚を

ナンシイに於けるクイエ

膝から、足首まで切開せねばならぬ。又、若し、手術が失敗したら、切斷するより他に術がないと言つた。

あなたの療養所のことを聞いて、始めて一九二〇年十一月六日、あなたを訪れた。第一回の療養がすんでから、私は直ぐに少し善くなつたことを感じた。私は、あなたを三度訪問して、正確にあなたの指示を守つた。第三回目、私は全治したことをあなたに言ふことが出来た。

ヘルニー・ロラインにて L

二 自己暗示の本質

a. 思想は力である

自己暗示は、宗教的のものでなくて、心理學の最近の發達に基づいて作られた一つの科學的方法である。普通ありふれた心理學は一向興味のない何の役にも立たぬものであると、世間の人々は思つてゐるが、それには道理がある。然るに心理學は、最近二十五年間に、見違へる程發達し、且つ變化を受けた。此の心理學の革命によつて、日常生活にも大影響が及ぼされるのは、別に怪しむに足らない。舊心理學は、有意識の研究に没頭してゐたが、新心理學は、人間の意識圈以外に存在してゐる廣大な精神活動即ち無意識を研究するやうにな

つた。その結果、新心理學は、生そのものの眞個の根元を握むことが出来た。個人に最も直接の關係を有する「生命力」の横たはつてゐる所まで突止めた。將來この結果がどう發展するかは、ぼんやりとしかわからない。米大陸の發見によつて、舊世界の中心點が移動したやうに、恐らく無意識の發見と研究によつて、人生の中心點が必ず移動するであらう。

無意識は記憶の倉庫であつて、そこには、物心づいた頃から、人生の最期までに受ける一つ一つの印象が、正確に記録されてゐる。併し、此等の記憶は、蓄音機のレコード板の刻みのやうに固定してゐるものではない。此等の記憶は、生氣潑瀾としてゐるもので、一つ一つの記憶が、私共の全人格を織物にたとへて見ると、その織物の一筋一筋の糸を作つてゐるものである。此等の印象の總和が、人そのものの即

ち自我であつて、自我あるが故に世間には全く似てゐる人間は一人もない。外側に見へてゐる人間は、假面に過ぎない。眞の自我は、無意識の幕の後に隠れてゐる。

無意識は又、動力供給室である。無意識は感情に支配せられてゐる。その感情は、私共の生を推進める力である。無意識は、意識せる思想と行動に勢力を與へ、且つ、肉體の生活を完成せしめる原動力を與へる。

最後に、無意識は、私共の生理的過程の監督をしてゐる。消化、吸収、血液の循環、肺腎臟其の他有らゆる器官の作用は、皆、無意識の力で統御されてゐる。私共の身體の機能は、一度巻けば、ひとりで運轉する時計とは違ふ。心がその複雑な過程を常に監督してゐる。併し、此の仕事をするものは、知力ではなくて無意識である。知力で、いくら

発見をしても、その発見は、秘密を更に新に、更に深くするばかりであるから、身體の問題については、呆然自失するばかりである。併し無意識は、その問題については、一から十まで承知してゐるやうである。又、無意識は決して眠らない。意識が眠る時には、無意識は却つて大きな眼をあいて監視してゐる。

此等の無意識の力に比較すると、意識の力は殆んど問題にならない程小さい。意識は進化の過程に於いて、無意識から分離せられたもので、私共の外の世界に利用するために、無意識の天然の勢力が選擇され適應されてゐる控室のやうなものである。私共は今迄、意識せる知力の大切なことを餘りに誇張し過ぎて來た。人間が文明になつたのは、知力のおかげであると云ふのは、物が見えるのは、眼でなくて、眼鏡があるからだと云ふのと同じで、器具と其の使用人とを混

同してゐるものである。併し、意識の價值はまるなしではない。意識は、最大の價值を有する器械であつて、理性、社會的本能及び道德的概念等の坐位である。併し、それは一個の器械であつて、その使用人ではない。それは、何等の材料も、動力も供給しない。材料や、動力は無意識が供給してゐる。

精神生活の此等の二相は、常に相互に交渉を保つてゐる。何でも意識せられるものは、すべて、その準備的第一步を無意識中に有してゐるから、意識せられる思想は何でもすべて、無意識中に沈降して、私共の存在の一要素となつて、無意識的勢力に干與して、私共の精神及び身體の状態を監督し、且つ決定する。若し、それが健全な思想であるならば、私共には、非常に都合がよい。不健全なものであるならば、大變に困る結果が到來する。思想を私共の生の一要素に變換する

ことを、自己暗示と云ふのである。此は正常な精神作用であるから日常生活から、其の例をいくらでも見出すことが出来る。

心に憂をもつて町を歩いてゐる時、向ふから快活な友人が来たとする。その楽しい微笑を見ただけで、急に強壯薬でも飲んだやうに何となく面白く感ずる。數分間その友人と談話してゐる中に、心の憂は去つて、愉快な気分になる。どうして、さうなるか、其の人の心中の思想によつてなるのである。友人の顔を見、その善良なる性格を反映した聲に耳傾け、その微笑の様を見つめてゐる中に、その人の意識は、愉快な思想で一ぱいになる。此の思想が無意識中で變換せられて、一個の實在になる。だから別にわけはないが、自然に愉快になつて来る。

幽霊の話を知りたり讀んだりした後、に生ずる心の敏感さは誰で

も經驗してゐることであらう。特に若い人々には甚しい。たとへば、諸君が友人の家で、夕べを幽霊話に過して、一人歸途に着いたとしよう。暗い處は何となく氣味わるく通り、墓地の前は大急ぎで通過し、家の燈火の光を見てほつとする。その道はいつも諸君が平氣で通つた道である。然るに、今や萬物すべてこれ氣味がわるい。いくら自己暗示でも、ポストを幽霊に變じはしまいが、諸君が非常に小心ならば、靴の音まで何だか氣味が悪く思はれるであらう。

上記の例では、愉快或は恐怖の思想が、心に生じた。思想が無意識に達して、一個の實在となつた。即ち、諸君は實際に愉快になり、或は恐しくなつたのである。

此の自己暗示の過程は、その結果が精神的ではなくて、身體的の場合には、一層わかりがよい。

時々、本人或は他人が罹つてゐる病氣の有様を、詳しく人に話して喜んでゐる人がある。神經過敏の人が、世間の義理でこんな話を聞かされてゐる時に、話が進むに従つて、何だかぞつとするやうな悪寒が其の人の全身を這ふやうになる。聞手の顔色は蒼ざめ、冷汗が流れ、何だか胃のあたりが變なやうになる。時には、實際嘔吐を催したり、發熱したりすることがある。特に子供が聞手である場合には、それが甚しい。此等の結果は疑もなく身體的である。さうなるには、身體的機能が鋭敏に亂されたに違ひない。しかも其の原因は、殘酷に心に印象せられた病氣の思想であつて、これが無意識中に這入つて、それ自身を實現したからである。此の結果によつて、話を聞かされた病氣の實際の症狀を靦面に起すことが往々あるのであつて、醫學生等が或る特別の病氣を研究してゐる際に、よくその症狀を自身

に引起すことがある。

演壇に立つとぶる／＼震へて來る所謂「演壇恐怖」は、誰でも經驗してゐるところであらう。心身共に健全な人もこの「演壇恐怖」にとりつかれる。本人は、一人でゐる時には、善い聲が出て、思想が泉のやうに湧出て來て、立板に水を流すやうな雄辯家であることがある。聽衆が彼に同情を寄せてゐることもわかつてゐる。併し、一度演壇へ立つと、膝が震へ出し、心臓が戦き始める。心がぼーとして空虚になる。舌や唇がこはばつて、思ふやうに話せない。ごもつたりまごついたりして演壇を降る。此の失敗の原因は、彼が聽衆の前に現はれる前に、その心を占領してゐた思想の中に存してゐる。彼は、演説の失敗を恐れてゐた。演説の文句を忘れはしまいか、思ふことが言へないではあるまいか等と心配してゐた。此の悲觀的思想が、

無意識中に浸入して、遂にそれ自身を實現させて、心配してゐた通りになつたのである。

かういふやうな例はいくらもある。

神経病者の場合を考へて見ると、話す力や、眼はあつても見る力を失つてゐる人がある。中には手足が利かんやうになつてゐる人もある。中には大切な内臓器官に機能障害を起してゐる人もある。それら一つ一つの場合の原因は、一個の思想であつて、それが、無意識心の中で實現したのである。

此等の例によれば、私共が考へる思想が、無意識の中で、實際に實現することが、はつきりわかる。併し、此は萬人に共通してゐる一個の普遍的の法則であらうか、或は偶然に起ることであらうか。時には嬉々としてゐる有様が却つて、落膽を深くすることがある。喜劇芝

居を見てゐて、却つていらする人がある。醫者は、病人の症状を一向平氣で聞いてゐる。一寸考へて見ると、此等の事實は、法則とは一致してゐないやうであるが、その相違は實は見掛上だけである。身體的或は精神的の結果は、心の中に生じた思想に相應するものであるが、必ずしも、外界から招致せられた思想と同一であるとはきまつてゐない。時にはその思想に判断が加へられることがある。時には、より有力な思想が聯想されて、前の思想が打ち消されることもある。陰氣な人は、快活な人にあつて、自分と彼とを對照して、益々その陰氣さを増すことがある。即ち、自分は不幸であると云ふ思想が強く無意識中に没入して、彼が前に經驗した失望を一層深めるのである。同じやうに、醫者は、病人の苦痛を聞いても、此の思想を意識中へ取入れない。彼の思想は、どうして病人を治療するかと云ふ方へ

直ぐに向けられる。醫者は理性的に治療の手段を取るばかりでなく、彼の全行動は、無意識中に没入したその思想によつて、治療術の方向へ向ふのである。或は醫者は、自己の研究心に驅られて、知らず識らず患者を實驗材料のやうに取扱ふこともある。

此の點が治療的の自己暗示を行ふについて極めて大切なところである。「どんな思想も、心がそれを承入れねば、それ自身を實現することが出来ない。」

今迄、精神的治療法は、此の根本的事實を逸したがために、多くの失敗を招いてゐる。患者が甚しい齒痛で苦しんでゐる時に、「君は少しも痛くないのだ。」と云ひ聞かせた處で、何の役にも立たない。その暗示は、事實に甚しく反對してゐるから、之を承認することは出来ない。患者はその暗示を拒斥して、齒痛は事實であることを確めて

欠

欠

無意識に委ねられて、或は承認せられて實在となり、或は拒斥せられて無視せられる。だから、自己暗示オートサジェステション、他人暗示ヘテロサジェステション等と區別するのは、表面的の事であつて、無用である。總べての暗示は、本質的に言へば、自己暗示である。併し、私共は、自然的の自己暗示と、人工的の自己暗示とを區別せねばならない。前者は、私共の意志には無關係に生ずるもので、後者は、私共が意識的に實現したいと思ふ思想を選択して、それを無意識へ運ぶ作用である。

b. 想像と意志

無意識が思想を承認しさへすれば、自動的に實現せられる。人工的自己暗示を實行する際の唯一の困難は、此の承認をさせることである。此の困難を満足に始めて打破したのが、エミール・クーエの方法である。

心の中に這入つて来る一つ一つの思想は、多かれ少なかれ情緒を帯んでゐる。思想が私共に無關心である時には、その帯んでゐる情緒は認められぬが、それが私共の個人的利害又は興味に直接關係を有してゐる時には、その帯んでゐる情緒は甚だ多量である。私共が人工的自己暗示の材料にする思想は、後者に屬するものであつて、健康・勢力成功等のやうに私共の心に直接の興味を有してゐる。一

欠

欠

無意識は、満干する潮のやうなものである。睡眠中は、意識全體を埋没してしまふが、注意と意志とが共に働いてゐる目醒めてゐる時には、その潮は、十分に退いてゐる。此の二つの極端間に無數の水面が存してゐる。私共が、音楽或は繪畫或は詩によつて、穩かな夢想の國に導かれて、睡氣を催して、うつ／＼し始める時に、~~その~~意識の潮は最も高い。私共が注意を鋭くすればする程、其の潮は低くなる。此の意識心の沈没状態を、ボードウインは、「潜在意識の露出」といつてゐる。私共の思想が意識的に指導することの出来る、此の露出の最高度は、私共が眠りに落ちる前と、目醒めた直ぐ後に生ずる。此の露出が大きければ大きい程、私共は有力なる無意識に一層近づけるのであつて、従つて實現したいと思ふ願望を何でも容易にそこへ植付けることが出来る。

無意識の潮が高くなると、心の活動水面は氾濫せられる。思想は實際生活の世界に於いて、私共の意識的目的に役立つ仕事から放免せられて、潜水夫が海底の不思議な世界を歩くやうに、原始的な願望や欲望で充たされてゐる無意識の國をさまよふのである。併し、ここでは、反對思想の連結は容易に起りさうにもない。私共は誰でも妄想(白日の夢)に耽る時に、どんな有様になるかを知つてゐる。妄想到に耽つてゐるときは、無意識の潮が高い。次から次へと、はつきりした心象が滑かに心の中を流れる。もとの思想が自由に廻轉してゐる。それを止める障碍物もなければ、そのことが出来るか出来ないかと云ふやうな疑問は一向に起らない。私共は實世間から切離されて、どんな事でも出来る世界に住んでゐる。此等の妄想(白日の夢)は甚だ有力な自己暗示の原因になるものであつて、罪のないもので

ある。そして、此の意識の水面では、聯想は、類似作用で行はれて、情緒は比較的に烈しい。此等の條件は、思想の承認を甚しく容易ならしめるものである。

夜、床に入つて、快い姿勢を取つて、手足を伸して、筋肉を弛めて、兩眼を閉ぢると、妄想(白日の夢)に近い半意識状態に達する。その時、私共の實現したい思想を心の中に導入すると、日常生活の羈絆から放たれて、類似作用で聯合して、其と同じ種類の情緒を呼集める。そこで無意識がこれを受入れて、自己暗示が行はれる。此の過程を繰返す度毎に其の思想の聯合力は増大し、其の情緒は烈しくなり、それによつて生ずる自己暗示はより有力になる。此の方法によつて、普通の聯合では、反對になつて、思ふやうに行かない思想を、無意識に承認させるやうに誘導することが出来る。病氣の考で一ぱいになつてゐ

る人が、毎日、無意識に治療の思想を充たせば、段々健康の思想を移植することが出来る。それに用ひる器具は、想像である。それを成功させるには、意識心が休息するやうに宥められねばならない。

從來自己暗示を利用する方法が幾通りか企てられたが、想像の力を借りなくて、意志の力で、思想を承認させようと無意識を強要したから、信賴すべき結果を得ることが出来なかつた。かゝる方法の失敗せるのは、理の當然である。意志を用ひると、私共は自動的に目醒めて来て、無意識の潮の近よせて来ることを阻止するから、私共が成功する唯一の條件を破壊する。

「この事を例によつて明瞭にしよう。病氣の思想で充たされてゐる患者が、よい暗示を受けるために、じつと座してゐるとせよ。彼は健康の思想を呼起して、意志の努力を用ひて、無意識にそれを印象さ

せるやうにとめる。此の意志の努力によつて、彼の意識は鋭敏になつて、普通の聯想として生ずる病氣の思想を喚起する。其の結果、彼は願つてゐることは、全く反對な事柄を考へてゐることに氣がつく。そこで、彼は再び意志の力を用ひて、健康の思想を呼起さうとする。併し、今度は前よりも意識がより明瞭になつてゐるから、その反對聯合は一層迅速に有力に行はれる。今や彼の心中は、病氣の思想で一ぱいになつて来て、どんなに意志を働かせても、それを拂落すことが出来ない。實際もがけばもがく程、反對の思想が益々強く彼を占領する。

何故クレーエの方法が千變一律に成功するかと云ふ秘密は、此ではつきりする。即ち、想像と意志とが葛藤する時には、何時も想像が勝を占める。此は、勿論、人工的の自己暗示ばかりでなく、日常生活の際

に生ずる自然的の自己暗示の場合でも眞である。數例を述べて、此の意味を明瞭にしよう。

何かやらねばならぬ困難な仕事をもつてゐる時に、私共は自信を失ひ、何だか失敗しさうな豫感を生ずることがある。其の豫感を拂落さうといくら意志の力で努力しても、出來ない。實際あせればあせる程、益々私共はそれに悩まされる。

「演壇恐怖」にかゝる人の心理状態も、之に甚だよく似てゐる。彼の想像は、失敗の思想で苦しみ悩んでゐる。そして、有らゆる意志の努力を以てしても之に打勝つことは出來ない。實際、演壇上の彼を一敗地にまみれしめるものは、その努力と緊張の心理状態である。

此の法則の實際を競技からいくらかも取ることが出来る。大切なテニスマツチに出る筈になつてゐるテニス家を想像しよ

う。勿論、彼は勝つことを欲し、負けることを恐れてゐる。競技の前日でさへも、此の心配が實現しさうに思はれてならない。そこで、それはくとして落付かない。實際、無意識が彼の心の中で、失敗の思想を實現するに最も都合のよい状態を作つてゐる。いよいよ競技が始ると平生の熟練はどこへやら飛んで行つてしまふ。そこで、彼は意志の力を呼集めて、一生懸命になつて、旨くやらうとあせり始める。併し、努力すればする程、旨く行かない。彼の呼集める勢力は、彼の意志の命令には従はないで、想像に従ふ。即ち、勝たんとする意志には従はないで、失敗すると云ふ有力な想像に従ふのである。要するに競技の成功は、努力によつて得られるのではなくて、想像を正しく用ひることによつて得られるのである。

若い人々は、試験の際に此の苦しい經驗を味ふことがある。試験

問題を讀んで見ると、知つてゐることが皆逃げて行つたやうに思はれる。心が全く空虚になつて、知つてゐることは一つも浮んで來ない。齒をくひしばかり、意志力を集めれば集める程、思出したいことは逃げて行く。併し、一旦、試験場を出て、緊張がゆるめられると、求めてゐた思想が、意地わるく浮んで來る。何故忘れたかと云ふに、試験前に心配して心の中に貯へてゐた失敗の思想が實現したからである。意志の力を用ひたから、益々其の失敗が完全になつたのである。

此は、又、酒呑、劇薬常習者或は其の他有害なものに強い憧憬をもつてゐる人々の常識以外の經驗を説明してゐる。彼の心は、その快樂が求めたくてふるへてゐる。併し、それを禁止しようとする努力すること却つて、その欲求が増して來る。何度も何度も失敗を重ねると、遂に、「俺は自分を統御する力がない。」と考へるやうになる。此の思想

欠

欠

存在してゐるものである。意志は心の中の思想と調和する時に、正しく行動するのである。

併し、私共の思想を實行する際にはたと障碍にぶつかるとあるのはどういふわけか。此の障碍は、私共の外界に存してゐることもあるが、それは同時に、心の中に一個の思想として、存在してゐるのである。それでなければ、私共はそれに気がつかない筈である。

此の心象がそこに存してゐる間は、それを打負すために努力すればする程、手がつけれられないものになる。實際むぐらもちの小山を、山にするやうに、小さな障碍を斯うして大きな手もつけられないものにしてしまふのである。『**神経衰弱**』の人は、丁度これと同じやうである。困難の思想が變らないで、心に残つてゐて、それを取除かうと努力すればする程大きくなつて來て、遂には町を横ぎることさへも

出来ないやうになる。

併し、その思想を變れば直ぐに、私共の困難は消失する。知力を用ひて、障碍の思想に代へるに、それを打負す方法の思想を以てすることが出来る。すると忽ち、意志は再び思想と調和するから、勝利の道を前進することが出来る。その方法は、障碍を力で打負す正面攻撃であることもある。併し、此の力を働かせる前に、想像がそれをよしと認めねばならない。即ち想像が、その方法が成功しさうであることを思想に告げねばならない。實際、その障碍は既に私共の攻撃によつて、こなみじんに碎かれたといふ思想をもたねばならない。それではなければ、上記の葛藤中にまきこまれて、私共の力を無益な内面の闘争に費さねばならない。一個の障碍物を正面攻撃する際には、私共は努力を用ひねばならない。そして、その努力が効を奏するた

欠

欠

各の例に於いて、其の心を占領してゐる思想は、最終状態のものであつて、一個の既定の事實である、テニス家は其の敗北を、受験者は其の失敗について考へてゐたのである。各の場合に、その目的に到達するに最も適當な方法を選んで、無意識がその思想を實現したのである。だから、私共は私共の目的が成就する方法を暗示する必要はない。私共は私共の心を望んでゐる目的の思想で充たすならば、又その目的が不可能でないならば、無意識が、最も容易な直接の道に従つて、その目的へ私共を導いてくれるのである。

ここで私共は、「幸運」と云はれてゐるものの後に潜んでゐる眞理を握むことが出来る。待つてゐる人には、その待ちものが何でも來ると云ふ話があるが、正しい心の有様で待つてゐさへすれば、文字通りに來るものである。或る人々は非常に商賣に幸運である。何

でも手を出せば、金になる。彼等の成功の秘訣は、彼等が其の成功を豫期して疑はない事實に存してゐる。その事柄が何であらうとも成功を豫期する人は、その環境に適應する正しい態度を無意識的に取るのである。無意識的に、飛ぶが如き幸運に接近して、外界の状態を内部から命令して、それに適應させるのである。

人間は人生の海を航海してゐる船のやうなものである。その船の機關は意志であり、舵輪は想像である。進路を逸した時に、機關を最大限に働かせては、無益であるばかりでなく、有害である。私共の唯一の希望は、舵輪の方向を轉ずることに存してゐる。

三 自己暗示の實行

a. 一般の心得

思想が有力な結果を來すものであるとすれば、私共の心の中に這入つて來る思想を、注意深く檢閲することが極めて大切である。想像は私共の生の立法機關で、意志はその執行機關である。牢獄や養育院に押込められてゐる人々を、國家の立法に干與させることは賢くない處置である。然るに私共はこれに似たことを心の中で平氣でしてゐることがある。何故なら、激情や病氣の思想を宿してゐることのあるのは、即ち、思想を人間にたとへて見ると、その罪人或は狂人をして、私共一人の人間の統治權を篡奪させると同じである。

だから將來私共は、健康・成功・善良等の思想を求めねばならない。陰氣な主題の會話をなるべく避け、新聞紙、小説、劇、活動寫眞等を充してゐる私共の感情を傷つけるやうな犯罪や災難等はなるべくさけるがよい。併し時には、人間の義務として、かやうな事柄に注意を向けねばならぬことがある。友情や同情は大切であるから、それを無視することは出来ない。併し、かゝる場合に處する方法には、積極的と消極的とある。

他人の陰氣さや、弱さや精神上の弱さ等に傳染して、その不幸な人と同じやうになることが、眞の同情であると誤解してゐる人が、少ない。これは邪路に陥つた同情である。若し諸君の友人が天然痘或は猩紅熱に罹つた時に、諸君はそれに傳染することが眞の同情であるとは思ふまい。それは云ふ迄もなく、社會に對する一つの罪惡

である。然るに多くの人々は、不健全な思想に傳染することが、隣人に對する愛の奉仕であると思つてゐる。同じやうに、遠方に飢饉或は傳染病の流行等がある時に、その慘狀を新聞紙等で讀んで、悵々として慰まざることが遠方にある人々の何かの足しになると思ふ人が少くない。これは勿論誤つてゐる。かくすることの唯一の効果は、自己の心を陰氣にして、家庭の他の人々に重荷を負はせることになる。かゝる事件を知る事は、極めて必要であるが、それに對しては後章に於いて述べるやうにせねばならない。私共はその悲慘の思想に代ふるに、それをいかにして救済すべきかといふ方法の思想を以てせねばならない。そして、新しい努力を以て、その目的に突進せねばならない。

自己暗示は冷淡を生ずるものではなくて、眞の同情が實行せられ

る方法を教へるものである。私共は如何なる場合でも、苦痛を出来るだけ早く除かねばならない。かくするには、有害な思想を承認することを拒絶して、私共の精神的並に道德的の平衡を保たねばならない。

陰氣な思想が、内からか或は外からか這入つて来る時には、より陽氣な或る物に私共の注意を靜かに向けねばならない。私共が實際病氣に苦しんでゐる時でも、出来るだけそのことは思はないやうにするがよい。病氣に罹つてゐる時に、そのことばかりよく思つてゐると、私共の全勢力をそこへ集中して、病氣を百倍にもわるくするものである。之に反して、それに注意を向けることを拒絶して、治癒的の暗示で病氣の思想を打負すならば、病氣は快方へ向ふものである。最も重い身體的の病氣の場合でも、悪い思想が齎すその原因

は純粹に身體的である原因よりも遙かにすつと大きいのである。

私共が防禦せねばならぬ有らゆる危険な暗示の中で一番危険なものは、恐怖である。或る事柄を恐れる際には、心が消極的思想を宿すばかりでなく、其の思想と私共とを最も密接に結付けるものである。のみならず、その思想は情緒の發氣に取圍まれるから、その効果が一層甚しくなる。恐怖は一個の自己暗示の効果を最大ならしめるために必要な要素を皆結合させるものである。併し、幸なことに恐怖も亦自己暗示の力に統御せられる。自己暗示の方法を學んだ人は、先づ第一に此の恐怖を自分の心から除去することを努めねばならない。

私共は私共自身のためにも、隣人の缺點と弱點とに注意を向けることを避けねばならない。若し、利己心・貪欲・虚榮等の思想が、絶えず

私共の心の前にあると、知らず識らずの中にそれらを承入れて、つひに私共自身の品性の中にそれらを実現すると云ふ恐しい危険がある。蔭口や悪口を云ふ人々は、自分が非難するその過失を自分の身に行ふやうになるものである。之に反して、隣人の高德に私共の注意を向けてゐると、私共はその同じ徳を私共の品性中に生ずるやうになる。

私共自身のために、消極的思想を避けることが必要であるならば他人のためにかくすることが猶一層必要である。隱鬱な元氣のない男や女は、精神的觸接傳染の中心であつて、それに接觸する人々を残らず害するものである。かゝる人々は、恰もその無意識が他の人々を彼と同じ低い平面に引下さうとして努力してゐるかのやうに、知らず識らずに他人の嬉々としてゐる有様を打消さうとしてゐる。

併し、健康な善良な人々でさへも、少しも知らずに、悪い暗示をまき散らすことがある。知人の前でその顔色が悪いことを言ふ人は、實際その知人の健康を害するものである。その結果は極めて微弱なこともあるが、之を反復すれば強くなる。一日に十五回或は二十回位「君は病氣でないかね。」といふ暗示を受ければ、恐らく誰でも病氣になるであらう。又、友人の仕事を、えらいとか、うるさいとか、ひどいとか云つて同情を示す人は、却つて友人をして、實際その仕事の能率を殺がさせるもので、時に友人をして失敗への第一歩を踏まさせる心配がある。

大人に對して、私共がかくの如く言葉を慎む必要があるならば、まして子供に對しては、尙一層然りである。子供の無意識は、大人のものより一層近づき易い。子供は意識心による選擇力が薄弱である

から、受入れた印象は、大人よりは、より大きな力で實現する。此等の印象が、子供の成長する心を作る材料であるから、この材料が悪い時には、出來上つた心は不安定なものである。然るに最も注意深い且つ教養のある母親でも、毎日子供の心に、薄弱の種子を蒔いてゐる。子供は、やれ風を引くの、病氣になるの、落ちるの、ひどい目に合ふの、云ふやうな工合に絶え間なく母親から云はれる。餘り病氣のことがばかり云はれると、子供は病氣が普通の状態で、健康は變態であると思ふやうになる。子供の精神的或は道德的教育についても同様である。愚かな父母は、よく子供に、馬鹿だとか、不従順だとか、のろまだとか、なまけものだとか、悪たれだとか言ふものである。若し、此等の暗示が承認せられたら、子供は實際にさうなつてしまふ。併し、幸なことには、子供はいつも承認するとはきまつてゐない。併し、一つも

言葉に出さない時でも、親の顔色や身振から、子供は好ましからぬ暗示を受けることがある。見知らぬ二人の人に合つた同一の子供が直ぐに、一方の人に親しみ、他の人を疎んずることがある。そのわけはどうか。前者は、健全な雰圍氣を彼に與へ、後者は、隱鬱な氣色を與へるからである。

エマソンは言つた。「人間は徳或は惡を眼に見える行爲によつて傳達すると世人は想像してゐるが、徳或は惡は各瞬間毎にその息を吐いてゐるものである。」

子供に對しては、消極的思想の表現を避けるだけでは十分でない。私共はさういふ思想を宿すことを全然避けねばならない。私共が明い積極的思想を持つてゐるのでなければ、私共から出た暗示は何の効果もないものである。

所謂遺傳的病氣は、身體的ではなく、精神的に親から子へ傳はると云ふことは、近時の説であつて、本書の見解から言ふと、是正せられるのである。即ち兩親の一人が結核病の傾向を有してゐるとするとその子供は、結核の思想をもつてゐる雰圍氣の中に成長する。子供は絶えず肺を大切にすること、胸部を温かにすること、風邪を引かぬやうに氣をつけること等をやかましく言はれる。換言すれば、子供の肺は弱いと云ふ思想を繰返し、子供の心の中に詰込むのである。かくの如く、實際の肺病になつて、此等の思想を實現する過程は、殆んど成就せられてゐるのである。

併し、此等の事は常識でもわかる。愉快な心は健康を充溢させ、隱鬱な心は病氣に都合のよい状態を作ることとは、誰でも知つてゐる。舊約聖書の箴言の記者は言つてゐる。「愉快な心は、藥のやうによく

きく。併し、隱鬱な心は骨をひからしてしまふ。」(第十七章二十二節)併し、此は科學的根據を缺いてゐたから、未だ嘗て組織的には適用せられなかつた。私共は私共の感情を結果としては十分に認めて來たが、原因としては餘り認めてゐない。私共は健康であるから、幸福である。併し之を逆にしても亦真であるが、世間の人はそれを知らない。私共は幸福であるから、健康である。幸福は、私共の生の諸條件の結果であるばかりでなく、又、此等の條件を作出すものである。自己暗示はこの後の見解に重みを置いてゐる。幸福が第一に來ねばならない。心が秩序立つて、平衡を保つて、楽しい愉快な思想に充されてゐる時でなければ、その最大能率を發揮する事は出來ない。私共が何時も幸福である時は、私共の力と能力はその最大値を發揮して、外界の問題を容易に解決することが出来る。

併し、諸君は言ふかも知れない。「幸福は、西洋料理店で、肉片を注文するやうに、注文せられるものではない。戀愛と同じやうに、其の本質は自由である。」いかにもその通りである。併し、戀愛のやうに、それは言ひよることが出来、且つ手に入れることが出来る。幸福は、誰でも経験する一つの状態である。それは、元來心に取つては異邦人ではない。だから、人工的自己暗示の系統的の練習によつて、外部から暴風雨が押寄せやうが、挺子でつゝき出さうが、びくともしないで心の中に定住してゐる同居人にする事が出来る。幸福を心の中に住ませると言ふこの思想は、昔からあるものである。自己暗示によつて、私共は幸福を私共の生の中へ實現することが出来る。

欠

欠

イ派の研究によれば、問題は極めて簡單になつてゐる。此は、私共が、精神的、身體的並に道德的の有らゆる方面に於いて、日日改善せられると云ふ思想を私共の心の中に展開する一般法式を用ひれば、その目的は達せられる。

この法式は次のやうである。「毎日、毎日、私は有らゆる點に於いて善くなつて行く。」宗教心に富んでゐる人々は、次のやうに法式中に加へてもよい。「毎日、毎日、私は神様のおかげで、有らゆる點に於いて善くなつて行く。」かうすると、普通の法式よりも、無意識の注意がより有力に道德的並に靈的改善へ向けられるであらう。

この一般法式は、その表現が簡明直截であるばかりでなく、非常に有利な點を有してゐる。無意識はその本質が私共の精神的並に身體的機關の監視者であるから、最大の注意を要する私共の缺點や弱

自己暗示の實行

無意識の心は、常に最大の注意を要する私共の缺點や弱
るところ、か、と、月、の、め、た、く、後、に、一〇三

點が何であるかを、意識よりもよく知つてゐる。一般法式は、無意識に治癒的強壯劑的の資力を供して、最も必要な場所にそれを用ひるやうに一任する。

理想の人格は何であるかと云ふ思想は、人々によつて異なつてゐる。極端な物質論者は、理想の人格を財産の高で計算しやうとする。婦人の中には、人を引きつける身體的の美のことばかり考へてゐるものがある。神經質の人は、やゝもすれば、自己の力を卑く見て、その缺點を強く感じてなげいてゐるのに、自負心の強い人は、自己の長所ばかりが眼についてならない。だから、各個人がそれ／＼意識せる願望によつて、その自己暗示の内容を決定するならば、好ましからぬ性質や、高い標準から見たならば却つて有害な性質を實現するため、自己暗示を用ひる危険がある。又、時にはその選擇を誤つても知

らないで、自己暗示を實行するがために、他人の迷惑になるやうな性質を助長させて、却つて本人の人格の平衡を破るやうなことがある。併し、一般法式を用ひさへすれば、此等の危険を防禦することが出来る。知らんでゐても、一般法式がその人を救つてくれる。意識心が陥穽へ私共を導かうとするのを、それは防禦する。私共は身體的食物の配布を無意識の選擇に一任するやうに、私共の精神的食物たる人工的の自己暗示をそれに一任すればよい。

私共は既に、無意識の潮は、眠りに落ちる前と目醒めた直ぐ後に、意識せる思想と兩立する範囲内の最高點に達することを知つた。又その時に、暗示が一番よく承入れられることを知つた。だから、私共は此等の瞬間に、法式を反覆せねばならない。

方法を細説する前に、一寸警告したい。人間の行動を知的に分解

する時は、ごんなに淺薄に之を行つても、複雑になり困難になるものである。だから、人やゝもすれば、自己暗示の作用は困難であると思ひやすい。然るに事實は之に反してゐる。自己暗示は、非常に容易い。その最大の敵は努力である。その實行の有様が簡單であればある程、容易であればある程、有力に確實に效を奏する。此の事は、子供や、單純な佛蘭西の農民達が行ふ結果に、驚くべきものがある事實に徴しても明かである。「お前達は赤ん坊のやうにならねば、天國へは行けない。」と言つた聖者の言葉は、實に此の間の眞理を道破してゐる。

クラエ

クラエの方法は極めて簡單であり、しかも効果が甚しい。

一筋の紐をとつて、結び目を二十作れ。之を用ひて數へると、殆んど注意は入らない。二十と云ふ數には、別に秘密はないが、丁度一廻

欠

欠

んな大人にも、子供の影が残つてゐる。子供らしく、法式をくりかへすと、未だ子供の生が生残つてゐる無意識の深い層まで近づけるのである。クローエは、此の子供らしい方法で、非常に成功してゐる。とにかく一番大切なことは、決して努力を用ひないことである。これさへ守れたならば、諸君は自然に正しい型を會得することが出来る。^オこの過程を始める前に、「私は一番効果のある方法で、法式を繰返すよ。」と言つて簡単に暗示をすると、意識的に準備するよりも非常に効果がある。

○朝、目が覺めたら、規則正しく、法式を繰返せ。

毎朝、毎夜規則正しく法式を繰返すことが、ナンシイ派の方法の骨子であるから、一度位はよからうと言つて省略しては行かない。

それは、健康な時には、將來の悪いことを前以て拂清める使節の役

を果してゐると見做してもよいが、私共は主に之を一つの教育的方
法と見做したい。即ち、私共の無意識を悩まさせて、私共の生の眞實
を奪ふ有害な自然的暗示の多數を變質させて無害なものにする一
個の教育者と見做したい。

信仰をもつて法式を唱へよ。唱へてしまへば、諸君の意識的の職
分は完了する。残りは、無意識のなすがまゝに、一任せよ。絶えず、改
善の印を細かに見たりして、その結果を心配してはならない。農夫
は毎朝、種子が發芽したかどうかを見るために、土を掘返して見るや
うなことはしない。一度、種子を蒔きさへすれば、青葉が出て來るま
で放任して置く。自己暗示についても、これと同じでなければなら
ない。先づ種子を蒔け。實をならせる残りの仕事は、無意識に一任
して、諸君の意識を休息させるがよい。

信仰をもつて、法式を唱へよ！ 効力はあるまいと思ふ時に限つ
て、人工的の自己暗示は効力が消えるものである。効力がないと思
へば、實際効力がなくなる。信仰が大きければ大きい程、結果は根本
的であり、且つ迅速である。實際、諸君が朝晩、二十回、法式を繰返すだ
けの信仰があるならば、思ふやうな効果がきつと得られる。さうす
ると、又、信仰は一層高まるのである。要するに、事實と信仰とは手を
携へて、互互を高め合ふのである。

信仰は理性に支へられてゐねばならない。従つて、其の根據をも
つてゐねばならない。人工的の自己暗示を信仰させるために、どん
な根據を例示することが出来るだらうか。クレーエが行つた奇蹟の
やうな多くの實例を言つたところが、諸君は鼻であしらふかも知れ
ないから、實際に諸君が實驗して見ることの出来る例を示さう。

0.33
 2.64
 1.65
 1.714

白紙の上に、半徑五吋の圓を畫き、互に垂直な直徑を二本引け。その線は出来るだけ明瞭に太く引け。鉛筆の先に八吋程の長さの糸をつけて、その糸の端に、重い金屬のボタンか或は釣玉か或は適當なものをつ結べ。紙を卓上に、一つの直徑が、諸君に垂直になるやうに置いて、その前に立つて、兩手でしつかり鉛筆を保持して、ボタンを中心點の上に支持せよ。肘を腹側に餘り壓しつけないやうにせよ。一つの直徑を注目せよ。それを思へ、そして、一端から、他端へずつと視線を動かせよ。すると同時に、ボタンは諸君の考へてゐる線に沿うて振動し始める。諸君の心が、平氣で其の線の思想を宿してゐる程、ボタンの動搖が甚しくなる。その振子を靜止させやうと努力すれば努力する程、逆努力の法則によつて、その振動が益々はげしくなるばかりである。

今度は諸君の眼を別の直徑に注げ。すると、ボタンはその線の方角を變ずる。かくて、その線に沿うて振動する。數分間、そのまゝに振動させて置いて、今度は諸君の注意を圓周に向けよ。右まはりでも、左まはりでもよい。すると、動搖するボタンは、それと同じ方向を取つて、諸君の注目の後を追ふのである。少し練習すれば、諸君は少くとも、直徑八吋の圓周動搖を生ずることが出来る。併し、その成功は、諸君の思想を除外することと、鉛筆を靜止の位置に保たうとする努力とに正比例してゐる。

最後に中心點を考へよ。すると、漸次動搖の半徑は減じて、ボタンは、靜止する。

此等の運動の生じた原因は、何であらうか。諸君の線の思想が、無意識中へ這入つて行つて、實現せられたから、諸君は、自分には知らな

いで、ボタンが運動するやうに、諸君の手を動かしたのである。無意識が自動的に、諸君の臂と手の筋肉と神経とを通じて、諸君の思想を實現したのである。これは、人工的の自己暗示でなくて、何であらうか。諸君が始めて此の實驗をする時には、一人でやつて見るとよい。すると虚心坦懐にその實驗を試ることが出来る。

c. 部分的の暗示

本章で説明しやうとしてゐる部分的の暗示は、「毎日毎日私は有らゆる點に於いて善くなつて行く。」といふ一般法式に比較すると價値の少いものである。クレーエが研究すればする程、一般法式以外のものは、總べて第二義的のものであることを深く、彼は信するやうになつたのである。何故さうかと云ふ理由は、一寸考へればわかりさうである。一般法式では、注意が全然改善の思想に奪はれる心が有らゆる障碍から離されて、決勝點へ集中せられる。併し、部分的の暗示を行ふ際には、最も苦しい聯想を常に伴ふところの私共の缺點や弱點を戦々競々として見てゐるのである。それだから、私共の心は、一般法式の場合と同じ程度に、積極的創造的であることは出来な

い。要するに一般法式は全方法の基礎であつて、其の他のものは、補助的のもので、必要ではあるが、無ければならぬと云ふ程のものではない。

無意識の部分的の露出は、私共の身體と精神との統御を弛めて、心をさまよはせる時に起ることを、私共は知つてゐる。即ち、妄想(白日の夢)に耽る時にさうなる。だから、部分的の暗示を始める前に、先づ此の露出状態を起さねばならない。

こゝでも、簡単なことをわざと六つかしくないやうに、再び、讀者に警告したい。

部分的の暗示をするには、他から邪魔が這入らぬ一室に立籠つて、安樂椅子に座つて、或は座蒲團に座つて、兩眼を閉ぢて、全身の筋肉を弛めよ。丁度、午睡を食する時のやうにせよ。さうすると、部分的の暗

示を行ふに、都合のよい程度に、無意識の潮が押寄せて來る。そこで願つてゐる思想を唱へよ。即ち、かくかくの改善が行はれることを自分自身に言聞かせよ。

私共はこゝで、此等の暗示の形式について、數個のヒントを與へたい。

實際に出來ないやうな事を求めてはならない。聾の人は、「私は完全に聞える。」といふやうな暗示を行つてはよくない。無意識が部分的に露出してゐる時には、まだ聯想が残つてゐるから、かやうな思想は、たしかにその反對を思はせるものである。即ち、私共は、願望してゐる思想とは、反對の思想を呼起す。従つて、失望を招いて、私共の方法に信仰を失つて、その效力を殺ぐものである。

又、「私は斯うしたい。」とか「斯うしようと思ふ。」のやうな疑の

分子を含んでゐる語句を使つてはならない。若し、此等の語句が實現せられると、願望或は希望してゐる状態を生ずるのみで、これは、私共の求めてゐる身體的並に精神的改善の實際とは全然別物である。又、私共は願望してゐることを全然將來の問題として語つてはいかない。私共は、その改善が既に着手されてゐて、目的が十分に達せられるまで、段々迅速にその働を繼續することを確言せねばならない。

ここに、部分的暗示の數例を列擧する。

□聾の部分的暗示

兩眼を閉ぢて、身體と精神とを弛めて、次のやうなことを言へ。

『今日から、私の聴力は、漸次改善する。毎日私は少しづつ、よく聞えるやうになる。此の改善が段々迅速に行はれて、餘り長く立たない

中に、私は全く聞えるやうになつて、終生その聴力を持續する。

□何がなしに恐れてゐる人の部分的暗示

わけがわからない心配にかられて、恐れてゐる人は、次のやうに云ふとよい。

『今日から、私は段々、幸福な積極的の有らゆることを意識するやうになる。健全な剛健な思想が、私の心の中に這入つて来る。私は毎日自信を得て、私の力を信賴する。その結果、私の生はより滑かに、より安く、より輝かしくなる。此等の變化は、日を追うて、確實になる。餘り長く立たない中に、私は、生の新しき平面へ上る。すると、今迄私を悩ました總べての困難は消失して、永久に歸つて來ない。』

□記憶の悪い人の部分的暗示

記憶が悪くて困つてゐる人は、次のやうなことを言へばよい。

「今日から、私の記憶は有らゆる點に於いてよくなる。私が受ける印象は、より明瞭により確定したものである。私は、少しも努力しないで、それを自動的に把持する。思ひ出したい時には、はつきり浮んで来る。此の改善は迅速に行はれて、數日ならずして、私の記憶が未だ見なかつた程よいものになる。」

□短氣な人の部分的暗示

短氣で怒り易い人は、自己暗示がよく利くものであつて、次のやうに取扱ふとよい。

「今日から、私は毎日もつと穩かな心になる。平靜と快活とが、私の普通の状態になる。だから、餘り長く立たない中に、私は人生の有らゆることをこの心持で受けるやうになる。私は、私の周圍の人々に此の私の平靜と快活とを傳染させて、人々を楽しくさせる。終に此

の状態が、私の習慣になつて、何物も之を奪ふことが出来ない。」

□喘息の部分的暗示

喘息は一種の病氣で、醫療の法がない困つたものである。併し、クレーの實驗によると、喘息は非常に自己暗示に感じ安いものである。それは次のやうに取扱へばよい。

「今日から私の呼吸は際立つて樂になる。私は少しも知らないでゐても、又努力をしないで、私の身體が自動的に、私の肺臓と氣管とを強健にする術を講ずる。私は、何等の不便なしに、どんな動作でも出来る。私の呼吸は、自由で、深く且つ愉快になる。私は必要なだけ新鮮の空氣が吸へるから、私の身體は極めて健全になる。猶、私は夜靜かに平和に熟睡して、心身の勞れを大いに安めるから、翌朝は愉快に目覺めて、其の日の仕事を楽しくすることが出来る。此の改善の

一步は既に今日始まつたのであつて、餘り長く立たない中に、私は全く永久に健康状態を恢復する。」

此等の自己暗示の各の場合には、三段階で出来てゐる。(一)改善が直ぐに始まること。(二)経過が迅速に行はれること。(三)全然永久的に快癒すること。此の形式は、本質的のものではないが、これによることが出来る場合には、利用する方がよい。此等の例は、初心者が第一日にする手引として述べたものである。次回からは、「今日から」と云ふ語句に代へて、改善が既に始まつたことを述べねばならない。たとへば、喘息の場合ならば、「私の呼吸は餘程楽になつて来た。」云々と言はねばならない。

部分的の暗示は、一般法式の補助物であるが、時には非常に効果を奏することがある。一般法式は眼で見ること、耳で聞くことも出

来ない世界、即ち私共の生の根元へ交渉を求めらるものである。之に反して、部分的の暗示は、表面上の事に用ひられる。後者によつて、私共は具體的の困難を除く事が出来る。どうしても、兩者を並用する方がよい。

困難の程度は、そのもの自身の困難な度にもよるが、それと同じくそれに面する人の心持如何にもよるものであることは、既に私共が知つてゐるところである。床から起上れないと思つてゐる神経衰弱の人は、その起上るといふことが非常に困難な事であると、彼の心が承認してゐるから、起上ることは出来ない。普通の人でもこれと似たやうなことを、軽い度合で行つてゐる。彼等の勢力は、一部分日頃の職務を果す上に費さ、一部分、心の中の抵抗に打克つために費されてゐる。彼等が宿してゐる消極的思想によつて、彼等が努力

すれば努力する程、所謂逆努力の法則によつて、その努力が水泡に歸して、活動が遂に失敗するといふやうなことが往々にある。

だから、六つかしきさうな仕事をする前には、實際、それは安いと云ふことを暗示する必要がある。兩眼を閉ぢて、靜かに言ふがよい。「私がする仕事は容易い、全く容易い。容易いから、私はそれをする事が出来る。そして、私は最も手際よく能率高く、それをする。猶、私はそれをすることを樂む。私の全人格は、その仕事に調和するやうに働くから、豫想外の成功を博する。」此等の思想を自由に靜かに繰返して、心中に宿さねばならない。すると間もなく、私共の心は落付いて、希望と信頼とで充される。かくて、私共は、最もよくその目的を達する手順を考へることが出来る。恐怖と心配とによつて作られた障害が、今や除かれてゐるから、私共の心は自由に流れる。そして靜

かな心でその手順を計畫する。そして、傍目もふらず、まつしぐらに目的へ向つて、清新の元氣を以て突進することが出来る。

いくら頭をしぼつて考へても、よい思案が浮ばぬやうな場合も、自己暗示によると、容易に解決することがある。進退これきはまつたやうな場合に、内心の鬭争を續けると、結果が益々悪くなる。苦闘すればする程、逆努力の法則によつて、その結果が悪くなる。かゝる場合には、それを見切るがよい。そして努力の潮を退かせることよい。そして、何時か又、適當な時に自然に解決するといふ暗示を與へるとよい。急を要しない問題の場合には、明朝よい考が出るであらうと、暗示して、一夜を眠るがよい。睡眠中は無意識の世界であるから、無意識が誰はゞかることなく、私共が意識的に解決し得なかつた問題を着々解決してくれる。

かう云ふ作用は自然に生ずることがある。昨夜寝る時迄に、解決しなかつた問題が、今朝起きて見たら、靈感によつてひとりで解けたと云ふ場合が往々ある。「一晩ねてから。」と云ふことはよいとである。併し、かゝる場合には、明朝になつたら難問が解決すると云ふ積極的の自己暗示を寝る前に行ふと、一層効果が多い。

明日何時頃に起きたいと云ふ時に、起きれるのは、立派な一つの自己暗示である。何時起きると云ふ思想を心に懐いて、熟睡してゐる人は、その時刻に目覚めるものである。又、部分的の自己暗示を實現するため、眠を利用する時には、一般法式の前後に附加へて、之を行はねばならない。それがために一般法式を省いてはならない。

恐怖或は怒のやうな激情や、神経的の病氣の場合には、身體的の運動でそれを表現することがある。恐怖の場合には、戦慄し、鼓動が高

d. 苦痛を鎮める法

身體的のものでも、精神的のものでも、總べて苦痛は、私共の注意を集中させて、意識心を鋭敏にさせて、自己暗示を成功させるに必要な無意識の露出を妨げるものである。若し、私共が、「無苦痛」の思想を、意識へ引入れると、意識は反対思想の「苦痛」によつて威を逞しうせられて、患者は益々險惡状態を呈する。

此の困難を除くためには、全く新しい方法が必要である。私共が一個の思想を語る時には、その語つてゐる間は、その思想が私共の心を占領してゐる。その事を思想せねば、語ることは出来ない筈である。「苦痛はない。」といふことを、絶えず繰返すと、患者は絶えず其の思想を心中に新にする。都合の悪いことには、一つ一つ反復する間

毎に、苦痛の思想が割込んで来るから、患者の心は、「苦痛はない。」と「少し痛む。」或は「非常に痛む。」との間を振動するのである。併し、反對聯想が割込む隙の無い程早く、「苦痛はない」を繰返すと、否でも應でも心がある思想を宿すやうになる。かくの如くして、人工的の露出とは全く異なつた方法で、その目的を達することが出来る。即ち、反對思想を呼ばないやうにして、一個の思想を心の中に住ませるのである。これは、即ち承認の第一條件で、この方法によつて、無意識に、「無苦痛」の思想を實現させて、苦痛を止めるのである。

「苦痛はない。」と云ふ言葉が、工合よく云へない時には、「直れ直れ」と云ふ言葉を連發してもよい。たとへば、齒痛或は頭痛で、非常に痛む時には、座つて、兩眼を閉ぢて、靜かに、苦痛が直つて行く事を確言せよ。さうして、やはらかに手で痛む部分をたゞきながら、出来るだけ

早く、「直れ直れ」を連發せよ。一分間位それを續けよ。その間でも、必要な時には一寸休んで深く呼吸せよ。一分間位たつと、痛みが全く無くなるか、或は、少くとも少しはよくなるかである。何れの場合でも、前章で示した部分的の暗示を實行せよ。苦痛が止まつたならば、再び痛まないやうに暗示せよ。少しよくなつたばかりならば、間もなく全部よくなることを暗示せよ。又痛み始めたら、諸君が携つてゐた仕事に着手せよ。そして、諸君の注意を全く別の方面へ集中せよ。半時間も立つて、未だ苦痛が去らない時には、再び別室に入つて、今一度前の方法を繰返せ。

どんな苦痛でも、此方法で鎮まると云つても、決して誇張ではない。極端な場合には、數回實行して、漸く直ることがある。かゝる場合は、諸君が苦痛に原因を供給してゐる場合である。たとへば齩齒とか

或は寒い氣流に當つてゐて、齒痛や頭痛を起してゐる時の如きである。かゝる場合には、その直接原因を除去するが、最も賢策である。また、一度で直ることも多い。併し、どんな場合でも失望するな。熱心にそれを攻撃すれば、必ず成功するものである。

心配恐怖落膽等の精神的苦痛の場合にも、此の方法を用ひれば、効果がある。かやうな場合にはおだやかに、手で額をたゞきながら言ふとよい。

此の方法を實行する時でも、必要以上の努力を用ひてはならない。簡単に、その苦痛が直りつゝあることを云ふことと、同時に、その局所を手でたゞくことが、云はゞ、要する努力の總和である。練習すれば、段々容易になつて、諸君は、その中へとけ込んでしまふ。即ち、無意識が必要な手順を履んで、その効果を早める。練習が積むと、二十秒乃

至二十五秒で、效を奏する。その効果は、非常に遠大である。即ち、諸君は、苦痛を恐れないやうになる。諸君は苦痛を統御する術を知つてゐるから、苦痛を苦痛ともしないから、苦痛の方で逃げて行く。諸君は、諸君の意識心の戸口に、「苦痛入るべからず。」の札を掲げる人になれる。道心堅固な聖者とは、蓋し、かゝる人ではあるまいか。

ポードウインは、不眠症に對して、これに似た方法をすゝめてゐる。即ち私は「眠らうとしてゐる。」といふ言葉を迅速に、反復して、その言葉を矢つぎ早に放つて、心を途方に暮れさせてしまふとよいとすゝめてゐるが、クレーエの使徒たちは、之に反對してゐる。彼等の見解によると、不眠症は、前章で説いた反省的の暗示を行ふ方がよい。即ち、眠るに最も都合のよい姿勢を取つて、靜かに徐々に思入つたやうに「眠れ」と言ふ言葉を繰返すとよい。「眠れ」と云ふ思想に對す

るその人の態度が無關心であればある程、一層早くそれが實現して、
眠に落ちるものである。

第三章 自己分析の實際

一 夢の分析と教訓

夢は偉大な無意識の王國から、意識の屬國へ齎された使者である。その使者の用向を解くことが出来るか否かは、無意識の王國と意識の屬國とを合せた大きな存在の運命のわかれるところである。云つても過言ではない。人間修省の第一歩は蓋しここから始められねばならない。

夢の中に現れる劇的思想の對敵擬裝カムフラージュのかげに、或る願望、恐怖或は好ましくない傾向がかくれてゐる。此等は、その夢の中の種々の要素と、無意識中にあるそれらの源との間に存してゐる關係を見出すことが出来れば、明瞭になる。

このことを空で説明してもわかり難いから、「如何に諸君自身を

精神分析すべきか」の著者ジョセフ・ラフ氏の實際に見た夢と、ラフ氏自身のその解釋とを次に掲げる。併し、夢の解釋は全く個人的なことであるから、他人の解釋法は参考として價值があるばかりであることを忘れてはならない。

□

私の見た夢はかうである。三年前(千九百二十一年から數へて)に見たものである。

私はカリホルニヤにゐる。私は一枚の處方箋をもつて、或る見知つてゐる藥屋へ這入つた。その藥はその店には無く、モンタナのマイルズ市へ行かねば手に入らないといふことを教へられた。マイルズ市は遠方にあるから、旅費もかゝるし、骨も折れるから大に當惑した。行く代りに、電報を送つて注文しやうといふ考へが突然わ

いた。そこでほつと一息して、大に重荷がおりたやうに感じた。

此の夢を分析するために、私は、それを要素に分解して、この要素を誘引にして、自由聯想の流を開展せようとした。

處方箋といふ要素から、規那安母尼亞丁幾の觀念と、次に、サーウィリアム、プロードベント(私の記憶によると、同氏は、すつと前に英國で第一回の流行性感冒が暴威を逞しうした時に、規那安母尼亞丁幾が一番よいと言つた權威者である)の名が浮んだ。次に、或る一軒の家のことが浮んだ。(その家については、私は寧ろ苦しい追憶をもつてゐる。)次には、或る大學の光景(ここでは或る他の人が中心人物として浮いてゐる。私自身は、それを羨んで見てゐる立場にある。)次に、或る鑛山、それから、北太平洋鐵道の或る光景。次に、モンタナのマイルズ市で私の經驗した數々が止度なく思出された。それは二十七

年前の出來事である。

マイルズ市の記憶が泉のやうに湧出した時に、私の夢の對敵擬裝は一時に消失して、真相がわかつた。私は私の無意識の使者の意味を解くことが出來た。

千八百八十三年に、私は一日十六セント(約三十二錢)で、英國コーンウォールの一人の農夫に使はれてゐた。その冬に、まだ霜が厚くてどけてゐない頃の寒い朝七時に起きて、野原へ行つて、蕪菁を素手で引抜くことが、私の仕事であつた。私は、そんな事はきらひであつたが、仕事だからやらねばならなかつた。

時は經過し舞臺は變化する。九ヶ年後に私はモンタナのブツトで一鑛夫として働いてゐた。千八百九十三年の恐慌が襲來して、その鑛山は閉された。

そこで、ブツトの或る商館で、販賣人を募集してゐるとの話聞いて、應募したら、直ぐに採用してくれた。私の仕事は、センチユリー辭書を賣るのであつた。その日まで私は、センチユリー辭書なるものが世に存在してゐるといふことを知らなかつた。

それを賣始めてから、一ヶ月程後に、モンタナのマイルズ市へ行つた。一組八十九ドル(一ドルは約二圓)のセンチユリー辭書を、貧乏な女教師に賣付けやうとして、或る晩三時間も費した。その女教師の月給は、多分五十ドルより多いことはない。

此の時分には、此の大辭書を賣る骨を會得してゐた。今でも、この語原を得意にしやべり立ててゐた當時の私をはつきり見ることが出来る。即ち、辭書を賣りつけたい一心から、此の普通に使つてゐる言葉も、段々研究して見ると、サンスクリット(梵語)に起原を有する

こと云々と辯じ立てたものだ。又、佛蘭西の地名等を引出して、正確に發音するにはかうだといふ工合に得意がつたものだ。併し、辭書を賣りながら調べて見ると、或る言葉の定義等が面白くなって、再版の時に訂正したらよからうと會社へ注告狀を發したら、會社も私を認めて、辭書行商を止めさせて、拔擢してくれたから、そんなに永く行商はしてゐなかつた。(昔私を酷使したコーンウォールの農夫も、私の豊富な精神の泉をからすことは出来なかつた。)

話は前へ戻る。大分説服して、その女教師に申込書に記名するために、記名の場所を間違へぬやうに、懇に注意して、私の萬年筆を渡した。女教師は、その萬年筆で將に記名しようとして、不圖云つた。「ラルフさん。若し、あなたが私だつたら、そして一ヶ月五十ドルしか収入がないとしたら、此を買ひますか。」

私は正直に言つた。「いや、どうして買ふものですか。」

そこで女教師は變な微笑をして、申込書には記名しないで、申込書と萬年筆とを私に返した。そこで私は夜の暗い中へ出た。その變な微笑を私は今でも忘れることは出来ない。

ここで又舞臺を代へる。二十六年間を一跳びにする。寧ろ倦怠の二十六年であつたが、それでも、少しづつ輝いて來た二十六年であつた。

儲子供が母親の胸から、適當な學校へ送られねば、大人になつても一種の偏執が抜けぬものである。他の同じ年頃の人がイートンやハローで教育を受けてゐる頃に、私はコーンウォールで蕪菁を抜いてゐたから、教育は全然受けなかつた。だから、このことが心の奥底に残つてゐて、機會のある毎に、痛切にこのひげ目を感じしめるので

ある。これは、人情の然らしむるところではあるまいか。(無意識内では勿論、このひげ目の感じが大に暴れ狂つてゐる。)

併し、讀者諸君、私が此の劣弱感をいだいて人生を悲觀してわたつて來たと早合點しては困る。之に反して、私は寧ろ此の智的貧弱を誇にして大膽に暮して來た。

儲、ここで夢の意味に移らう。

一人の紳士が紹介狀を携へて、事務上の用件で私を訪問した日の夜、私は問題の夢を見た。彼は禮義正しく、よい感じを與へる人で、事務家肌の人であつた。併し、彼が訪問した用向については、何等の特別の感興もそゝられなかつたが、他の方面のことで、私は非常な印象を受けた。ちよつと話してゐる中に、彼は教養のある英吉利人、即ち大學教育を受けた人であることがわかつた。

そこに私共が二人ある。年輩も殆んど同じである。収入の點も恐らく大差はあるまい。私がコーンウォールの農家で一日十六セントで蕪菁を抜いてゐた頃、彼は恐らく、イートンかハローにゐた。私がブットの銅山で悪い空氣と煤煙を吸つてゐた頃に、彼は分オックスフォードで教育せられてゐた。

會見の際に私の意識せる思想がどうであつたかは、私には一向分つてゐない。恐らく、何も具體的のことは、頭に浮ばなかつたであらう。併し、その會見によつて刺戟せられた夢の經驗から考へて見ると、或る甚だ強い無意識的情緒が働いたといふことは、明かである。夢は皆刺戟せられた情緒的傾向にその原動力を有してゐるものである。

若し、會見當時の私の無意識心の活動を讀むことが出来たならば、

多分次のやうなものであらう。「さうだ、君はオックスフォードを卒業した。又、君はたしかに才能もあるし、上品でもある。然し、結局、君は私以上に出世してゐるかい。君の親父は少くとも二千ポンド（一ポンドは約十圓）の學資を投じて、君を教育したが、君の利益はそれに比例してゐるかい。之に反して私はある點に於いては、たしかに君より成功してゐる。して見ると、結局、無教育の私の方が、却つて君より餘計に教育せられてゐるではないか。」

前にも言つたやうに、意識的にせよ、無意識的にせよ、私の思想がどうであつたかは、私は知らない。併し、疑も無く、私の無意識的思想は、私の訪問者並に恐らく世間一般に對して反感を懷いてゐた。同時に私の無意識的思想は、自分は偉いと大いに自惚れてゐたものである。

すると、何故私の夢の劇が、モンタナのマイルズ市に關係した思想と、其の夢を見た日の經驗とが結びつけられるや否や、その對敵擬裝を解いたのであるか。

私の處方箋の薬を手にしたいといふ心配は、私の教育の不足に關する抑壓せられた敵對思想である。私は、私の(教育的)處方箋を充す(學習し得る)ことの出来る或る場所(機會)から、遠く遠く離れてゐた。それだから、私は心配した。(私の缺點を認識して)私はその(精神的)處方箋を充し(教育を受ける)たいけれども、都合よくそれ(普通の教育系統)は手に入らなかつた。

其の「處方箋」は教育が受けたいといふ願を表現してゐた。

モンタナのマイルズ市へ電報を送つて注文すればよいと思つた時に、私はほつと安心した。その意味はかうである。私は何も私の

願望(教育が受けたいといふ願望)を達するため、費用が澤山かゝる長い旅行をしなくともよい。(私の夢の満足によると)私に取つては、數年間イートンかハローで勉強して、それから私の學位を得るために、オックスフォードかケンブリッジへ行くことは必要でない。否、毛頭ない！私の卒業證書は、もつと容易にもつと安價にもつと早く得られる。私は電報(迅速に用を達する方法)を送りさへすれば、卒業證書が得られる。私は夢で私の願望を達したのである。願望は、誰人に取つても、夢の大切な誘因である。私は實際の人生で受けることの出来なかつた或る物を夢の中で所有したのである。

私はこの夢によつて、子供の時から、私の無意識心の中に、私よりもより多く教育を受けてゐる人々に對しての強い敵對感が眠つてゐたことと、並に、私は、極めて僅かそれを知つてゐたが、殆んど全くその

事實には氣がついてゐなかつたことを明瞭に知ることが出来た。恐らく今迄に數千度、此の潜在してゐる敵對感が、或る環境的影響によつて甚しい活動をするやうに仕向けられるために、私は吹飛ばされたことであらう。併し、その眞の理由は、私の意識的・了解からは隠されてゐたのである。丁度、地雷火が土中にいけてあるのを知らないで、其の上を踏んで、爆發のために吹飛ばされるやうに、吹飛ばされて、私自身を苦しめ、且つ他人を間接に苦しめたのである。

その夢によつて、此に關係してゐる無意識の真相がわかつたのである。よつて、私は從來、無意識的に宿してゐた劣弱感を蒸散させて、無意識の負擔を軽くして、少くとも、私の心理的發達の一景觀に大なる飛躍をなすことが出来た。爾來、私は教育的の低劣錯綜にわづらはされないで、より自由に行動し思索することが出来るやうになつた。

人生は短く、なすべき事は澤山ある。同様に弱點も澤山ある。併し、私の教育的の低劣錯綜については、その弱點は永遠に消失した。三年前以前にその夢の意味を解いた時に、其の古い獸を私の無意識内の巢窟からひきずり出して、日光中に照して、私の意識でその正體を仔細に見て、遂に私はそれを殺した。

二 悪癖の根絶法

精神分析とはどんなことかを、具體的に説明するために、やはりラルフ氏の経験とその説明とを次に掲げる。

□三十年間の喫煙癖が精神分析で直る

私は千八百八十八年に喫煙しはじめて、千九百十八年まで續けたから、約三十年間煙草を愛用した。

私は煙管黨で、一日に平均一オンス(七匁五六)を平げた程の猛者であつた。何時も自分で煙草を調合した。黒いトルコ葉を四分の一ポンド(一ポンドは約百二十匁)とバージニヤ産のものを四分の三ポンド混ぜた。それを幾通りかの甕に入れて醗酵させた。この仕方

については私はなか／＼擇り好みが甚しかつた。私の喫煙癖は、私に取つては眞剣なものであつた。

私は決して同じ煙管を二度續けて使はなかつた。私は數分間しか煙管を使はないから、赤く熱くなるやうなことはないが、それでも二度目は必ず冷いのを用ひる習慣であつた。

私は決して寢床の中では喫煙しないが、朝食前に必ず喫煙したものだ。これは勿論衛生上頗る悪い。

私はタイプライタを打つ時に喫した。思想がまとまらない時にはやけになつて多量に喫した。思想がまとまらけると猶更甚しく喫した。一つ一つ冷い喫煙から始めるために、私の卓上には何本かの煙管を置いた。

最後の一噴を味ふために、煙の大部分を鼻腔に通したが、それを吸

入はしなかつた。

私の衣服には、虫が着いたことは一度もなかつた。

千九百十八年四月二日、私は常の如く朝食を喫し、常の如く食後の煙草を取つた。そして新聞を讀始めた。その記事は常の如きあるものではなかつた。

第二回の南極探險から歸つたサー・アーネスト・シャツクルトンの談話が載つてゐた。

先づ會見の新聞記者に對して、シャツクルトンは、彼の一行がいかにばかり恐しい旅行で苦しんだかを語つた。最も苦しんだのは煙草が無くなつたことであつた。煙草が無くては、どうにもやりきれないから、彼等は茶の葉をくゆらした。時には麻繩をくゆらした。

私は此の記事を見て、大いに啓發するところがあつた。彼等は健

全なる精神の所有者でなければ耐えられない困苦と戦つて來た人である。南極探險の一行中には精神薄弱者は一人もゐない。かゝる勇者達も煙草の缺乏には耐え兼ねて、茶の葉や麻繩をくゆらしたのである。

私が彼等ならばどうしたであらうかと想像しはじめた。雪と氷とばかりの恐しい荒野を櫓を引いて行く彼等を想察した。

はたさよい考が浮んだ。それは極めて簡單明瞭なるものである。よし、一つ、煙草の渴望を分析して見よう。その渴望がよろしく、よろけ出す迄禁煙をしきう。よろけ出したら引きとらへて、其の正體を分析して見よう。

そこで私はシャツクルトンの一行が感じたやうに、茶の葉や麻繩をくゆらしたくなる迄喫煙しない決心をした。

私は煙管を投げやつて、日日の仕事に着いた。私は終生その朝を忘れることは出来ない。煙草がのみたくなつたか。否、少しもその欲は起らなかつた。今出るか出るかと、その大きな欲望のお化けを待つてゐたから、少しも喫煙したいと思ふ暇はなかつた。實際喫煙しやうとする興味が、精神分析しやうとする興味と交代したのである。

晝になつた。何ともない。小晝飯時が来た。今度はきつとのみたくなるであらうと思へた。又のみたくなれば、私は實際にのんだのであるが、少しもそういふ渴望は起らなかつた。

夕食時になつた。夕食もすんだ。今度こそは、のみたくなるであらうと思つて待つた。實際三十年間私は夕食後から寝る迄、煙草をのみ續けたものだ。

此の千九百十八年の四月の夕べ、サン・デイエゴの平屋に、いつものやうに、卓を圍んで妻と私とがある。妻も何か讀んでゐる。私は新刊雑誌を讀始めて、今か今かと煙草の渴望が頭をもちあげるのを待つた。

寝る時刻が来た。眠くなつた。聊か驚いた。のみたければいくらでもものむのだが、一向渴望が生じなかつた。

私は床に入つた。其の日は、三十年來、始めて朝から一度も喫煙しなかつた。

何だか氣味が悪くなつて来た。

それはもはや三年以前の事である。私は今も猶その渴望を待つてゐる。

千九百十八年の四月二日の朝から、私は一度も喫煙しないばかり

でなく、且つ喫煙したいと思つたことは一度もない。私は今や煙草とは縁を切つた。併し、煙草の香りが嫌と云ふのではない。友人がいくら私の前で煙を吹かしても何ともない。

善い煙草をのみ、きれいな煙喫を用ひるならば、他の人々が喫煙しようとしまいがどうでもよいから、私は何も、「禁煙」の説教をしようとするものではない。私はたゞ事實を傳へたいばかりである。

私はその渴望を待ち續けて、とうとうしびれを切らしてしまつた。私はたうとう元來渴望なるものは無いのだから、待つのが無理であるといふ結論に達した。

嘗て私の住んでゐた町に盜賊が横行したことがあつた。丁度その頃連發拳銃が家にあつから、それを枕の下に入れて、夜寝る事にした。或る夜、厨の中で誰か歩いてゐるやうな音がした。私は非常に

目が醒めてしまつた。身體が緊張して來た。落付いて居らうとしたが、駄目であつた。

そこで私の妻は、案の定私の胸を肘で軽く衝いて、さゝやいた。「あの音が聞えて。」聞えても無いものだ。大いに聞えた。

困つた事には、枕の下に連發拳銃がはいつてゐる。連發拳銃さへなかつたならば、直ぐに盜賊に合つて、餘り金を澤山出さんでもすむやうに、容易に解決が出来るものを、恨めしいことには、連發拳銃があるから、妻の手前、一寸それが出来ない。その武器をもち出せば、盜賊に武器を取上げられる位が山だ。そして、後日友人共に笑はれる位のことだ。——非常に困つた。

併し、どうにもしかたがない。悲しさうに、その連發拳銃を手早く握つて、すぐに厨の戸まで近よつた。

厨の中には、誰かゝ居る事はたしかだ。併し、何も秘密なことはしてゐないやうだ。そこで、忌々しい経験は早く片つけた方がよいと思つて、電燈を點火して、左手で戸を押開いて、拳銃を鼻の先につきあてて、厨へ這入つた。すると、かあいさうに、小さい一匹の鼠が鼠取りにかゝつて、後足の一本を挟まれて、逃げる事が出来ないうで困つてゐた。

私は、その鼠を助けてやつて、手持無沙汰に拳銃をもつて、寢室へ歸つた。寢室には既に電燈がついてゐた。私が厨へ這入るのを見て、直ぐに私の妻が寢室を明るしたと、後で私に語つた。私はどつちかと言へば、暗い方がよかつたのだ。私の妻は、つまらぬ問を連發し始めた。そこでうるさくなつて、「鼠だ」と言つたら、妻は忍び笑をした。

此の鼠事件はそれ程大した事でないと同様に、私の煙草事件もそれ程大した事ではない。私は連發拳銃を携へて盜賊狩りに出掛け、一匹の鼠が鼠取りにかゝつて、困つてゐるのを發見した。私は煙草の渴望を見出さうとして、何物をも見出すことが出来なかつた。

煙草の渴望は全く精神的のものである。シヤツクルトンの一行は、喫煙は愉快であると思像してゐるから、煙草の缺乏によつて、大きな精神的の不満足を味つたのである。彼等は精神的に喫煙してゐたから、従つて精神的に苦しんだのである。

千九百十八年の四月二日の朝、私が煙管を投げやつた時には、先づ喫煙の身體的行動を止めて、その精神的の代用品を求めたのではなかつた。即ち、私は、私の身體的の煙管と煙草とを投げやつて、精神的煙管の中に、精神的の煙草をつめて、精神的の燐寸でともして、精神的

の煙を味つたのではない。若し、私がこんな馬鹿氣た事をしたなら、二時間も立たない中に、私はシャツクルトンの一行と同じやうに苦痛を受けたのである。否、私は苦痛など受けなくて、二時間も立たぬ中にもう身體的の煙管を用ひてゐたのである。

私は、心の中では、喫煙は楽しいものだと思ひながら、之を止めるのは實につらいと哀哭しながら、罪人のやうに、問題に面したのではない。又、こんなに迄難儀して、禁煙せねばならぬものかなごとは毛頭思はなかつた。若し私がそんなやうな態度であつたら、私の禁煙は、最初の日の晝迄は續かなかつたであらう。

之に反して、私は、其の渴望に男々しく面したのであつた。數日間、好敵御參なれど、大に緊張してそれを豫期したのであつた。

私は、何一つ暗示をしない。猶私は、或る物から逃げる代りに、それに當面せんとしたのである。併し、私は何物にも合ふ事は出来なかつた。否、合ふべき何物も存在してゐなかつたのである。存在してゐないものに、合ふことは出来ない。

煙草の渴望の中には、何等生理學的の反應はない。その渴望は全く精神的のものである。

要するに私は私の煙草の渴望を精神分析で解決したのである。私は私の全注意を假定上の渴望に集中したのである。私は心理的喫煙から全く私の心を取去つて、假定上の渴望が何から構成されてゐるかを見ようとする試みに、全部投じた。フロイト派の口調を籍りて言へば、私は喫煙の行動から、私の「リビド」を取去つて、煙草を欲する心が何で出来てゐるかを見ようとする方へ、そのリビドの全力を轉じたのである。

私は反省法の代りに、分析的態度を取つたのである。反省法では、當人は或る物に影響せられるか、或は額面價格で或る物を承認するが、分析法では、もつと深くつきこんで、何故に然るか等を探究する。具體的に言へば、千九百十八年の四月二日の朝喫煙癖については、私は反省的或は受動的立場から、吟味を求むる分析的立場へ轉じたのである。

私は「意志力」によつて三十年間の喫煙を止めたのではない。普通に物のわかる人ならば、私のした事は、全く容易に出来る。習癖を矯正するには、世間の人々が信じてゐるやうに、意志力などといふものが入るものではないことを私は力説したい。私が私の喫煙癖について、反省的から分析的の立場へ轉じたのは、全く智的興味に驅られたからであつて、鐵の如き意志によつたのではない。又それ以後

今日に到る迄三年間禁煙を續けてゐるのは、これ亦少しも意志力によつてゐるのではない。勿論、經濟上よくないとか生理的に有害であるとかいふやうな點で、私は刺戟せられたのではない。私の興味は、全く煙草の渴望が何で出来てゐるかを見ようとする事にかゝつてゐた。世間の人々がさも大げさに言つてゐるその渴望の正體が見たかつたのである。結局、見るべき何物も、感すべき何物も、評價すべき何物も無かつた。要するに、煙草の渴望なるものはなかつた。

千九百十八年の四月の朝から、少しの間は、食後には、私が三十年間して來たと同じやうに、私の手が自動的に上衣の右のポケットへ行つた。併し、私がある傾向に分析的の興味を向けたら、その自動的の反射運動さへも、段々衰へて來て、數日間の中に全く根絶してしまつた。

何時まで立つても實現しないものを、何時迄も待つてゐる人はない。私もその通りで、暫く待つたが、待ちがひが無かつたら、結局、渴望は存在しないと云ふ結論に達した。一個の渴望として、今迄假面を着けてゐたものは、單に、一個の心理的態度に過ぎないと云ふことを假定してもよいやうに思はれた。

私はかくの如くして、喫煙癖を矯正したのである。私は、精神分析によつて、習癖の根を切つて、渴望なるものを矯正したのである。

總べて何事でも何度も何度も繰返せば、自動的に行動するやうになる。私の喫煙癖もその例に洩れず、一個の習慣であつた。元來、喫煙なるものは、一個の心的態度に、一個の自動的行動が伴つたものに過ぎない。

●私共は色々の習慣をもつてゐる。實際私共の人格は習慣の總和

であると言つても過言でない。習慣には善いものもあるし、悪いものもある。悪い習慣を矯正して、善い習慣を保留すれば、私共の人格は益々高くなつて大事業をすることが出来るやうになる。

私は何度も繰返したやうに、分析によつて、三十年來の喫煙癖を矯正したのである。この分析の意味を明瞭にしたために、以上の敘述を試みたのである。一體、一個の記憶、經驗、傾向、習慣、感情等をそれぞれ分析するとは、何事を意味するかと言へば、かうである。それは、諸君の注意を一個の心理的對象に向けて、それらの本質のみを考察して、それらの屬性を除外することである。換言すれば、その環境から、それを取り出して、事物それ自身を評價し、吟味し、判斷することを意味してゐる。この分析の結果、私共は事物を正確に評價することが出来る。傳統も盲信も分析の前には何等の勢力が無い。

私は渴望を有してゐると思つたから、三十年間喫煙した。禁煙すれば、その渴望のために甚しい不満足を來すと思つた。私は吟味しないでこの事を承認した。そして盲目的に習慣の影響に囚はれた。併し、一朝、此の習慣を分析して見たら、事物の真相を見ることが出来た。だから、私は喫煙に關する總べての事の判断を更正することが出来た。

分析を行ふ時には、諸君は有らゆる屬性を除去して、諸君が問題にしてゐる一個の心理的對象を凝視せよ。私は、煙草の渴望を分析する時に、私が何年間喫煙してゐたとか、何時喫煙を始めたとか、喫煙が私の精神或は身體に如何なる影響を及ぼしたとか、或はどんな快感を私に與へたとか等の事は一向に考へなかつた。私は専心に、煙草の渴望それ自身が何であるかを見出さうとした。私は、脇道の事に

は少しも煩されなかつた。

かゝる心理的態度には、少しも意志力なるものは働いてゐない。たゞ智的興味が之を刺戟してゐるに過ぎない。子供が、好奇心に驅られて、時計が何で出来てゐるかを見るために、之を一つ一つに毀して、母親に叱られる時のやうな態度で、私は、煙草がのみたいと云ふ渴望を分析して、三十年來の喫煙を、安々と止めたのである。

三 艱難の分析

マーク・ツェーン(一八三五——一九一〇)は其の本名をサミュエル・ラングホーン・クレメンズと云つて、十七歳の時にミシシッピ河の汽船の水先案内人になつてから、色々の辛酸をなめて、遂に有名な著述家及び滑稽文學作者として認められるに到つた。彼は所謂世間の酸いも甘いもかみしめた人である。彼は、生涯の中に種々の艱難に出會つたが、それらは、殆んど虚像のやうなもので、實際のものではなかつたと云つてゐる。要するにツェーンは無意識の葛藤には餘り煩されなかつた。

無意識の葛藤は抑壓から生ずる。抑壓とは艱難に出會つた時に艱難を握まないで、それから逃げることである。

マーク・ツェーンは艱難なるものから逃げたことは殆んど無かつた。彼は生れつきの分析家であつた。彼は精神的の幽霊をそれが赤面する迄凝視した。従つて、幽霊どもは過去の記憶から消失して、影を止めなかつた。

マーク・ツェーンは決して何事でも無條件には承認しなかつた。世間の人々が重大な艱難と考へることも、おいそれとは承認しなかつた。實際、マーク・ツェーンの上に山程降りかゝつた艱難を彼が世間の人のやうに感じたならば、彼は少くとも二十五年位は死期を早めたであらう。實際、或る時、彼はむつかしからうといふので、「ツェーン死せり。」と云ふ通信を通信員が出した。するとその朝平日のやうに起きて、その事を聞いて、笑ひながら、ツェーンは、「私が死んだといふ報知は一寸誇張されてゐる。」と簡単に電信を送つて、平日

のやうにその仕事に着手して、一所にゐた人々を驚かしたことがある。

一七〇

私共は誰でもマーク・ツエーンのやうに諧謔な哲學者になれるといふわけには行かない。併し、私共は誰でも、平々凡々の日常の哲學者になることは出来る。私共は誰でも機智を有してゐるといふわけには行かないが、常識を有してゐることは出来る。

無意識心の葛藤を解決して、その葛藤に浪費せられてゐた勢力を解放して、意識せる方面に應用するため、精神分析を行ふには、少量の平々凡々の日常哲學と常識とさへあればよい。

マーク・ツエーンが艱難を處理する方法と、神經病者が之を處理する方法との相違は次のやうである。前者は出来るだけ艱難な事件から洒落しゃれを作出さうとしてゐるのに、後者は、精神的の屍體留置場に

座して、その屍體板上に載つてゐる恐しい氣味の悪い屍體を凝視してゐるやうに、艱難な事件に面してゐるのである。

併し、マーク・ツエーンのやうに、大抵の艱難は虚像のやうなものであると言ふことが出来るにしても、私共の記憶の中には、そんなに軽々しく取扱ふことの出来ないものが、數個は残つてゐる。併し、私共の艱難や辛酸はとにかく一時に押寄せてくるものではない。實際、艱難と艱難との間には、少しは息休めの時があるものである。此の息休めの時を見出し得ないのは、その人の罪である。

不愉快な經驗で苦んでゐる多くの人々は、それらの精神的の幽靈に取りつかれたもののやうに、思に耽つてゐるから、そのひまに他の艱難が又押寄せて來て、精神的の苦痛が一層増すのである。

普通の人々に取つては、一時に一つの艱難を處理すれば十分であ

る。それなのに、幾つかの古い艱難を保留して置いて、新しい艱難に手をつければ、益々重荷が増えて来て、直まにその重荷のために甚しく押しつぶされるのである。

そんなものでも貯め込むことの好きな人がある。私の知つてゐる婦人に、結婚してから八十歳の今日になる迄、家の中へ這入つて来たものは、薬の空壇であらうが、蝙蝠傘の折れた骨であらうが、何でも貯えて置かねば気が済まない人がある。

その老婆は物を利用するといふ考は少しも無い。何でも彼女の勢力圏内に來るものは、取込みたいと云ふのであつてこの點に於いては、非常に成功してゐる。艱難までも澤山脊負ひ込んでゐる。

艱難に頭を下げて之を取入れてゐる人々は、丁度此の老婆のやうなものである。そんな不愉快な經驗でもふりかゝつて來るものは、

之を取込んで、前に積んで置いた經驗の上に積んで、人生の重荷をいやが上に重くするのである。

艱難に打克つ力は、艱難を投げやる力を計つて見ればわかる。その力は、それが保持し得る分量ではなくて、處理し得る分量で計られるのである。レインコート(雨外套)の善悪は、それが雨を含む分量によつてきまるのではなくて、雨を弾き落す分量によつてきまるのである。雨を艱難とし、レインコートを艱難に打克つ力とすれば、この間の消息はよくわかるであらう。

さて諸君の精神上の問題に移らう。諸君は一體どれ程の「艱難の濕氣」をどれ程長い間、必要もないのに、無意識中に貯へて運んで來たか反省して見よ。それがわかつたら、諸君の精神的態度を適當に整理して、その「艱難の濕氣」を拂ひ落すことに着手せねばなら

ない。

一七四

諸君の苦痛とする記憶情緒及び傾向の一つ一つを分析せよ。それらの真相を發見せよ。

今ある通りに一つ一つの記憶を眺めよ。今それらの記憶が諸君にどんな影響を及ぼしてあるかを判断せんとする立場から、之を眺めよ。そのもの自體について考察して、他のものを總べて除外して、之を評價せよ。

その記憶を眺めて、それが苦痛であるかどうかを反問して見よ。若し、苦痛であると言ふならば、何故苦痛であるかといふ理由を尋ねて見よ。

ここで諸君はきつと、その記憶に伴つてゐるその光景の詳項を見出すであらうが、之は前に警告したやうによろしくない。諸君はそ

の想像上の苦痛な記憶を眺めねばならぬのであつて、その附屬物に氣を取られてはいけない。諸君は、十年或は二十年或は五十年以前に經驗した或るものと關係づけて、その記憶を評價しないで、記憶それ自體について評價せねばならない。

諸君の心が或る苦痛な經驗の當時を回想する時は、濕氣を吸収するのである。諸君がなすべきことは濕氣を吸収するのではなくて、之を放散することである。

諸君は、苦痛なる記憶或は過去の情緒をかくの如く分析する時には、その正體が暴露して、それらは多くは、精神上の「薬の空壇」であり、「蝙蝠傘の折れた骨」であることを發見するであらう。換言すれば、それらは價值も意義も無いもので、あると言へば、悪い心的態度をとる點に意義がある位であることを發見するであらう。

諸君の心室をきれいに掃除して、がらくた物を片づけて棄て、しまへ。そして、恐しい過去を凝視することを止めて、現在の興味にその精神的凝視力を向けよ。すると、降りつゞいてゐた五月雨が霽れたやうに、諸君の心は極めてさつぱりしたものになるであらう。

諸君は昔の艱難に悪い影響を受けてゐたのである。諸君は退嬰的であつたのである。諸君の生命力を外界に向けしないで、又、將來及び現在に向けしないで、之を過去に轉じてゐたのである。人生の興味を將來の事業に置かないで、恐しい自亡自棄の態度で過去の追想にかけてゐたのである。

世には過去を歎いてゐる人は少くない。是等の人は、艱難の分析をしないで、何でもかでも、心の中に取込んでゐる人である。

諸君は艱難の分析をし始めると、必ず次の事を發見するであらう。

諸君の心が將來の可能性の上に集中せられる代りに、過去の方に向けられてゐるから、多くの艱難は存在してゐるのである。諸君を悲惨の世界へ導くものは、要するに、諸君の心的態度である。換言すれば、諸君の心持一つで、諸君は不幸な國へ導かれ、ゐるのである。

かやうな状態にある時は、諸君の心は繰返し、過去の経験を生きてゐるのであつて、従つて、その過去の経験に伴はれた情緒をその度毎に経験してゐるのである。

併し、世の中には、健全な正常なる人格を備へた人でもはたと行きつまるやうな悲常に、苦しい経験があることは事實である。併し、健全なる人格を備へた人は、相當の期間内にそれを處理して、その精神的態度を他の望ましい方面へ向けるものである。何時までも、くよくよしてゐるものでない。

然るに、思切りの悪い人は、絶えず過去の苦しい経験を再び生かして、従つてその過去の経験に随伴した悲しい苦しい情緒を絶えず味つてゐるものである。

一度でも苦しい経験の情緒の壓迫を受けることは非常に悪い。然るにたえずかゝる壓迫が起るやうに刺戟して、之に苦しめられてゐるのは、將に、心そのものを殺してゐると同じである。

○ 人生の興味は、精神的擴張に存してゐる。改善のために努力し、向上のために努力し、進展のために奮闘するそこに人生の興味がある。私共はかゝる努力に没頭せねばならない。然らざれば、私共の精神は停滯する。

「失戀」^{ブロンハイト}で悩んでゐる人は、此の前進的努力を中止して、過去の追想に沈んでゐる人である。彼が利用し得る勢力を、人生の向上の努

力に用ひないで、絶えず内部の心の中に、動搖と不安を生せしめることに用ひてゐる。

○ 前進的努力を中止した人は、既に精神的に死亡した人である。かやうな人々は、實際は、艱難の手で殺されるのではなくて、單に、自分の手で、精神的に自分を殺してゐるのである。

四 無意識を整理せよ

昔昔二千二百年位前に、一人の精神分析學者が住んでゐた。誰であつたか、何處に住んでゐたか、どんなことをしてゐたかは、記録がなからわからない。人はわからないが、その人が書いたものは残つてゐる。それは舊約聖書の箴言中に收められてゐる。箴言が編纂された年代とその記者については、色々に説があつて一定してゐないが先づ西曆紀元前三百年乃至二百年頃であらう。

箴言の二十八章十三節には、次のやうに、精神的處方が述べてある。「その罪を隠すものは榮ゆることなし。されどいひあらはして之を離るるものは憐憫を受けん。」

この大昔の精神分析學者と、現今のフロイト派の學者との間には、

非常に年代がかけ離れてゐる。然るに、此等の分析家は同一のことを記述してゐる。言葉は少し違ふけれども、精神は同一である。

箴言に述べてある右の記事を、現今の精神分析學の用語を用ひて述べるゝ次のやうになる。

「その精神上的の罪を抑壓すると無意識の葛藤が生ずる。併し、それを分析して、振放つと平和を得る。」

して見ると、精神分析法は、近來の新奇ではなくて、大昔から記録されてゐる心理學上の眞理の上に立つてゐるものである。

醇化をしないで抑壓すれば、無意識の葛藤を生ずる。此等の抑壓されてゐる思想を再び意識へ呼び戻して、それを放散すれば無意識の葛藤はやんで平和が生ずる。

從來、志は殊勝でも、考が間違つてゐる人々は、抑壓の道德を宣傳し

たものである。然るに、精神分析による修養法では、放散の原理を主張するのである。

抑壓するのは、それを覆ひかくすことに等しい。或るものの存在を否定することである。放散は之に反して、直つてゐない精神的の傷口を切開して、その有害な成分をとりだして、之を直すことである。舊修養法によると、社會には多くの神経病者が出来、従つて人生の落伍者が増加する。之に反して、精神分析による新修養法によると、心理的葛藤を生せしめてゐた原因を除去して、不健全な人格を健全なものにするから、社會には、神経病者がなくなる。

舊修養法では、忘、却、せ、よ、忘、却、せ、よと叫ぶ。新修養法では、分、析、せ、よ、分、析、せ、よと要求する。前者は艱難から逃げるのであつて、後者はそれに當面して、それを處理するのである。

古い考では、好ましからぬ思想を意識から取去つて、無意識中へ撃退すれば、外面的の人格はその影響を免れると思つてゐたのである。之に反して、新しい考によると、醇化せられない思想を抑壓すれば、無意識心に傷が出来るといふのである。

古い考では、人格は、外部的自我と内部的自我との二重性を負ひてゐると思つてゐた。然るに精神分析學の考によると、有らゆる精神上の活動は、一個の秩序整然たる機能である。

精神分析法の根本原理はかうである。どんな形式の意識的行動でも、その動機は無意識的原因に存してゐる。どんな心理的特徴或は傾向でも、之を旨く隠しおはすことは出来ない。埋没せられてゐる傾向は、意識的行動の一要素となつて表現せられるものである。埋没せられてゐる一つの傾向は、意識的行動の或る形をとつ

て表現せられるものであるし、又抑壓せられてゐる傾向は、個人の最善の興味に多少の敵意を有してゐるから、無意識内では絶えず戦争が起つてゐる。一つの力は十分に外的表現をしようと努力するのに、他の一つの力(意識的思想の上部の流れ)は之を抑壓しようと努力してゐるから、その結果、妥協が到來する。抑壓されてゐる好ましからぬ傾向は、直接に表現することには失敗するが、併し、腹いせの出口を求めることには成功する。

日常生活で觀察される數多い奇妙な氣質の行動は、意識的思想の流れが抑壓せんとする努力と、抑壓せられてゐる無意識的傾向との間の妥協から生ずるものである。

此等の無意識的葛藤を藏してゐる人々は、前に引用した大昔の心理學者の精神的處方「その罪を隠すものは榮ゆることなし。」の中

に含まれてゐる大眞理を人生の常住坐臥に認めることが出来るであらう。

常軌を逸して、政治運動に熱狂する人々とか、社會改良に奔走する人々とか、口角泡を飛ばして論ずる人々とかは、實際は彼等が標榜してゐる理想のために運動するのではなくて、自分には氣づかないでゐるが、多くは、自分自身の無意識的葛藤の壓迫によつて行動してゐることが多い。

かやうな場合には、論理的の議論も、物質上の讓歩も、本人の心持を慰藉することは出来ない。彼等の行動の動機は、外的條件によつて刺戟せられないで、彼等自身の人格の根本的特徴を形成してゐる精神的要素によつて刺戟されてゐるのである。

意識的行動の一つ一つは、總べて無意識の過程から發生してゐる。

大袈裟な行動は、内部の葛藤から生ずる好ましからぬ情緒の蓄積したものの腹いせの出口を求めやうとする努力そのものである。自我は絶えずその諸傾向と諸表現とを調和しようとする努力してゐるのである。

誇張した身振、非常に誇張した話振、人から受けた批評を病的な程敏感に感ずること、他人の意見を一つも聞入れないこと、別に手出しをする必要のないところへ手出しをして、人道のために盡すといふ信仰で、非常な勢で物に熱中すること、物事に神経過敏なこと、氣質的に氣の弱いこと等は、大袈裟な行動の例である。

所謂、「怒りつばい」人々は、その外面的人格が絶えず内部的の情緒によつてちく／＼と刺されてゐる。その自我は、何でもない影響或は經驗に、個人的方法で、その自我を適應させてゐる。かやうな人

々は、他人の行動に特別な意味と動機とがあるものと邪推して、實際さうでないのを、甚しく侮辱されたなどと立腹するのである。

次に、世間には、非常に物を好き嫌ひする人や、非常な偏見や確信を強く懷いてゐる人がある。かゝる人々は、無意識中に、内部の弱點を防禦するために壘壁を築いてゐるのである。だから、外部から新しい刺戟が來ると、直ぐには承認しないで、先づ第一に嚴重な検査を施すのである。

かゝる検査の際には、その刺戟物の價值如何は一向問題にはせられないで、その物が内部の感受性の要求に適應するものか否かを見るのである。かやうな心理的材料(新思想、新意見、新理論、新發見等)がその人の古い無意識の傷をちく／＼刺すやうなものであるならば、その實際の價值がどんなに高いものであらうとも、拒絶せられるの

である。

偏見(無意識的反感)が存してゐるところでは、智的價値は一向問題にせられない。かゝる場合には、いくら多くの證據が提供せられてゐても、それが承認せられるには、「自我の無意識の傷に觸れはしないか。」といふ唯一の尋問に答へねばならない。要するに、意識は知らんでゐるけれども、「信するか」「信じないか」といふことは、大抵は單に無意識が決定するのである。

私共は次の事を人間行動の心理學の一個の根本公準として承認することが出来る。誇張せられてゐる意識的行動の一つ一つは、潜在してゐる好ましからぬ傾向の腹いせの行動である。

所謂、強い性格の持主(好き嫌ひの甚しい人や、自信が強過ぎる人等)は、實際は心理的の赤ん坊である。何故ならばそれ等の人々は、前以

て心理的に消化せられてゐる營養物ばかり消化することが出来るやうに、その情緒的機能が甚しく偏してゐるからである。

「威嚴を傷つけられた」といつて怒ることは實際赤ん坊らしい愠怒を表してゐるに過ぎない。所謂、「正しき怒」は内部の正しくない恐怖を外部に表現してゐるに過ぎない。でも紳士が尊大ぶるのは無意識的低劣を表白してゐるものである。

併し、外部的に爆發する代りに、情緒的緊張が内部的に爆發するところがある。これは外部的に爆發するものよりも一層危険である。外部的爆發の場合には、本人は幾分助かるが、他人が迷惑する。情緒的の壓力が内部的に爆發する場合には、他人は一向迷惑しないが、本人の人格の基礎が大に損せられるのである。

不機嫌、氣まぐれ、恐怖、沈鬱、心配、……嫌ひ、昂進、強迫及びこれらに似

てゐる心理的態度は、すべて、不自然な無意識生活から起る潜在してゐる錯綜葛藤及び動搖等の趨向を指示してゐるものである。

「人生で一番大切なことは、各個人が彼の眞我を知ることである。内在してゐる弱點がわかれば、そこから利用し得る力を最大限度に引出すことが出来る。私がこゝで「弱點」といつたのは、失敗の徴候ではなくて、無意識の原動力的要素のことである。」

私共は、私共の人格の内部的の弱點の本質と延長とを意識的に知らねばならない。此の事が出来ない中は、正當に適應術を講ずることとはむづかしい。私共は、先づ第一かゝる弱點が存在してゐるといふことを實感せねばならない。次にその本質をたしかめねばならない。そして、最後にその救済策を講じねばならない。

此を救済するには、從來人格に悪い影響を及ぼしてゐた無意識心

の趨向及び無意識的情緒の趨向を意識へもち出して、意識をして之を認識し且つ統御せしめるのである。

人生の最大興味は、無意識をその抑壓から救つて、之を寸断してゐる葛藤を鎮めて、無用の心理的動搖に徒費されてゐた勢力を人生の職分に適用することである。

要するに私共は健全なる自由人として、行動するためには、先づその偉大なる無意識的自我と平和條約を結ばねばならない。