

序章 はじめに

「恥」について本を書くために取材をしていると友人たちに話すと、なんとも悲しい物語を次から次へと聞かされることになる。ここ数年、私はそんな会話を繰り返して、あらゆる方面的、あらゆる種類の、恥ずかしい思いをした経験談を耳にしてきた。ニキビ面を笑われた話、性に閥した侮辱、数学に弱くて恥をかいした話のほか、高校のロッカールームでのどんよりした記憶を呼び起こす人もいれば、キャンプのカウンセラー、医者、アメフトのスター選手のせいで屈辱的な思いをしたことなどが忘れられない人もいる。そのすべてがまとまって、私の心へと流れ込む。私の心の奥底には恐怖と苦痛が集まつた巨大な沼があつて、そこに淀む水の大半は残酷なものだ。まともに見つめるのは難しいし、その意味を理解するのはもつと難しい。

ところがある晩、例によつて恥の話になると、美術史の教授をしている友人が耳慣れない言葉を

口にした。「『プエブロの道化について、聞いたことある?』という質問を投げかけたのだ。私は初耳だった。そこで彼女は、ニューメキシコ州とアリゾナ州の先住民族プエブロに伝わる、道化の恥の儀式について説明してくれた。道化は体に泥を塗って、白と黒の縞模様になることが多い。さらに髪の毛を頭の真ん中で両側に分けると、二つの束に結んで直立させ、これも泥で固める。そしてトウモロコシの皮で飾った帽子をかぶる。

プエブロの儀式には何層にも重なったいくつもの意味があるのだと、彼女は話した。それは宗教と結びついており、非常に繊細なテーマを扱うので、参加者は外部の人たちに話さないという暗黙の了解があるそうだ。

私はその後、ピーター・ホワイトリーに詳しく聞いてみることにした。ホワイトリーはニューヨークのアメリカ自然史博物館に所属する北米民俗学の学芸員で、彼の人類学的研究の大半はホピと呼ばれる先住民族の伝統を対象としている。ホピはおよそ一〇〇〇年前からアリゾナ州北東部で集落を作つて定住しており、十六世紀にやつてきたスペイン人はそうした集落に暮らす人々を、ホピ族も含めてプエブロと呼んだ。プエブロとは、村や町という意味のスペイン語だ。

道化は見物人の前でわざと恥ずかしいことをしてみせ、それによつてコミュニティの規範と道徳的な基準を強化する役割を担つていると、ホワイトリーは言う。季節ごとの儀式が開催される二日間、道化たちが泥で描いた縞模様を衣装にして町の広場でパフォーマンスを披露すると、コミュニティのメンバーはそれを取り囲んで見物する。道化は太陽の子で、社会や人間の道徳規範についてまったく知らないまま祭りにやつてきたというのが、前提となつてゐる筋書きだ。パフォーマンス

が始まつたばかりの寸劇では、道化たちはとても下劣な行動を見せ、良識と礼儀作法のルールをまったく守らない。地面からごみを拾つて食べ、互いのものを奪い合い、人々の前でセックスの真似をする。ルールを知らないのだから、自由気ままに何でもやつてしまつというわけだ。だがそれから一日半をかけて、道化たちは少しづつルールを理解していき、やがて道徳的な行動の基本を身につける。簡単に言うなら、より「ホピらしく」なることを教えられていく。

道化たちはこのパフォーマンスの過程で、してもよいこと、してはいけないことを、人々に教える。『彼らは世界について語る偉大なコメントーターなんですよ』と、ホワイトリーは言う。『慣習に逆らつた行動を、わざと披露してみせるのです』。そのために彼らは「恥」を利用する。

ホワイトリーが記憶している一九九〇年代に行なわれた儀式では、道化たちがコミカルに酔っ払いを演じ、大げさな千鳥足で進みながら、まわりじゅうに酒瓶を投げつけていたという。ルールを破つて共同体の中で酒を売る、クリケットと呼ばれる密売人を笑い者にしていたのだ。この男がコミュニティに持ち込むアルコールは外部の者が作つた毒で、この集団の健康を危険にさらすものとされていた。クリケットに対する辱めは強烈だったと、ホワイトリーは話した。『その男はよほど神経がズぶとくなれば、耐えられなかつたでしょう』。道化たちの演技は、密売人の男のみならず、集団全体への鋭いメッセージでもあつた。酒の密売を考えている者がいたとしても、これを見れば躊躇したにちがいない。

道化たちがコミュニティのメンバーを笑い者にするパフォーマンスは、ただ笑い、バカにするだけ終るものではない。道化たちも、笑いものにされた人も、儀式の後半では地域住民たちから

きちんと寛大な許しを得る。それによって、恥をかいた者たちは順調に地域社会に溶け込んでいく——ただし、周囲の人々がいつも目を光らせていることを意識しながら暮らすようになる。

一日か二日だけ笑い者にされ、すぐに救済される。私がそれまで耳にしてきた暗くてつらい物語に比べると、ずいぶんおとなしい内容だった。そして私自身が物心ついたころからずっと戦つてきた肥満にまつわる恥とは別物だとはいえ、ホビの場合はいじめるというより、うまく説得しているようと思えた。ホワイトリーの説明によれば、その儀式は道徳を守らない者に対し、お前たちは悪者だ、負け犬だと言いつのるのではなく、軌道修正をする必要があると伝えるだけだ。

プロの道化たちが標的にする者を演じて愚弄する様子は、恥が社会において果たす役割の一端を示している。それは健全で、親切なものにもなり得る（ただし辛辣な側面を克服した後の話だ）。何が健全なのかを理解するために、ここではまたく異なる例に目を向けてみることにしよう。「ビンゴ・ウイング」という言葉を聞いたことがあるだろうか。ビンゴが老人ホームでの食後の娛樂として定番となっているイギリスで生まれた表現だ。このゲームでは、自分のカード上で幸運にも数字がそろった女性が「ビンゴ！」と大声で叫び、手にもったカードを高く掲げて大げさに振るのが慣例で、そこに参加者の注目が集まる。こうして勝者が突き上げた腕、とりわけ女性の二の腕に大勢の視線が注がれると、そこではたいてい、脂肪がたっぷりついてたるんだ皮膚がゆらゆら揺れている。これがビンゴ・ウイング（ビンゴの翼、つまりビンゴのときに目立つてしまう二の腕のたるみ）を目にする場面だ。見かけで相手を判断するような人にとって、それは醜さを意味し、恥すべきものになる。そしてそれはまた、老いというもうひとつ強烈な恥辱を生み出すものとも関

連しているし、女性とも結びついている。女性は、男性よりもずっと体型や年齢のことで侮辱されることが多い。さらに、階級に対する侮辱もじつとりにじみ出ている。なんといっても金持ちがビンゴをすることはめったになく、それは中流か下層階級に人気の遊びなのだ。庶民は賞品をもらえると思つて大喜びするあまり、夢中で手を振るから、ビンゴ・ウイングをさらけ出すことになる。

美容業界は、体型にまつわる恥を肥やしにして繁栄する。美容業界が発信する情報によれば、ビンゴ・ウイング（バット・ウイング——コウモリの翼——という言い方もある）はゾッとするような代物で、外科手術によつて取り除けないのなら長袖の服を着て隠すべきものだ。美容業界のビジネスを後押しするこうした主張は、朝のテレビ番組やインフォマーシャルから美容分野のウェブサイトまで、社会全体に響き渡つてゐる。あまりにも広く拡散しているから、多くの人々はそれが絶対的な真実だと思い込んでしまう。高齢女性向けのライフスタイル雑誌「ブルー・ヘア」には、次のような記事がある。「夜に飛びまわつて昆虫をつかまえるのでもなければ、コウモリの翼は必要ないし、ほしくもないはず。それなら、なぜそんなものが腕にくつついているの？」そして現実的に——あなたにできることは？」その答えは、見苦しい翼を取り除く手術ということになる。アーミリフトあるいは上腕形成術と呼ばれる手術の費用は、片腕につき、平均およそ五〇〇〇ドルだ。

私の考えでは、ホビの儀式とビンゴ・ウイングは、恥がもつ対照的な二つの側面を物語つてゐる。ホビの「恥の道化」は、文化的な規範を強化できるような穏やかな「からかい」を通して、コミュニケーションの人々に合図を送る。酒の密売人であるクリケットの例を見るならば、「私たちの仲間に有毒なものをばらまいてはいけない。変わることなく受け継がれてきた価値観を忠実に守りなさい」

と伝える役割を、道化たちが果たしているわけだ。

この場合、彼らが真似て笑いものにする人物は、儀式の後もコミュニティの一員のままだ。周囲の人々はその人物を知っていて、気にかけており、向上を確認しながら道を踏み外さないように導いていく。辱める対象は行動であって、人間そのものではない。⁽²⁾

恥は秩序を保つ道具として役立ち、人類の最初の集団がアフリカの草原地帯を歩きまわっていた時代からずっと、その役割を果たしてきた。進化心理学者によれば、恥ずかしいという感情は痛みとよく似た存在で、互いに密接な関係をもち、私たちを危害から守る盾となってくれるものだ。痛みは、炎や鋭い刃物に気をつけるように、怒ったスズメバチから逃げるようになると教えて、私たちの体を守る。一方の恥は、それとは別次元の痛みだ。それは集団から浴びせられ、その集団のルールとタブーを私たちの精神に刻み込む。目的は個人の生き残りではなく、地域社会の生き残りであり、その意味で、恥は個人の欲望と集団の期待との対立から生まれるものだと言える。⁽³⁾

恥は、本質的に、私たちの心の中にある。それは感情であり、身体、健康、習慣、道徳のいずれに関するものであろうと、恥ずかしいという気持ちは規範から導き出される。そして、自分が世の中の基準に合っていないと感じるととき、あるいは、クラスメートや同僚やスーパー・ボウルの広告と比べて自分はそうした基準から外れているとはつきり思い知らされるとき、恥ずかしいという感情が押し寄せる。ときには不愉快な思いをするだけ終わるが、その打撃が心の奥深くまで及ぶこともあって、自我がえぐられ、人間としての尊厳が否定され、自分は無価値だという感情でいっぱいになってしまふ。恥は、悪意ある強烈な攻撃力を内に秘めている。

「汚名」⁽⁴⁾も、恥に近い概念のひとつだが、こちらは私たちの外面に張りつく目印とみなすことができるだろう。周囲の社会に対しても、不正を働く人物、あるいは本質的に嫌悪すべき人物であることを知らせる信号なのだ。汚名は、ときに「とんがり帽」「その昔、学校で劣等生に罰としてかぶらせた円錐形の帽子」のような物的な標識を伴うこともある。あるいは、「中毒」や「重罪人」などのたった一言で、ある人物に烙印を押すこともできるだろう。

恥と汚名はタブーを強化する。そしてそうした働きの一部は、進化の観点から見て筋の通つたものだと言える。たとえば近親相姦を恥とすることとで人類は繁栄し、遺伝子プールが豊かになる。また、ほとんどの社会で、恥は食品の買いだめといった反社会的な行動を思いとどまらせる役割を果たすものだ。そうした信号を理解することが生き残りの技術になる。恥は、仲間内や地域社会での危うい立場を示す印なのだ。進化論的な意味で、それは警告を発しているのであり、その警告は不吉な前兆とみなされる。このような警告は太古の昔にまでさかのぼり、そのころには恥ずべきみなされた者は敬遠されるが、場合によっては殺されることまであった。社会から切り捨てられることへの恐怖はあまりにも強烈で、私たちは吐き気を催したり、自暴自棄になつたりすることもある。

*バトリア・A・デヤングの著書『慢性的な恥ずかしさの理解と治療』⁽⁴⁾から借用した定義によれば、恥ずかしいという気持ちは、「感情の調節不全に陥っている他者と関係するなかで、自意識が崩壊していく経験」だ。ここで「感情の調節不全に陥っている他者」とは、「人が安心かつ健全な状態でいるために必要とする感情的な結びつき、応答、理解を、他の人に与えない人」とされる。この定義から明らかなように、恥の感覚は、少なくともはじめは他者との関係から生じている。

飲酒運転は、恥すべき行為のなかでは比較的新しいものに入る。それよりもっと新しいのは、パンデミックの最中にソーシャルディスタンスを無視したり人混みで咳をしたりすることだろう。私たちは集団に気を配らない人たちを恥すべきものとみなす。多くの人が自己と欲求よりも集団への帰属の方を重んじるのは、心の中に恥への恐怖があるからなのだ。それが功を奏したとき、私たち人間という種は、最悪の本能に従うのを思いとどまることができる。

これまでに、恥の背後にいる心理、不信と自己嫌悪、あるいは自分の深層心理から、恥ずかしいという感覚を取り除く魔法のような秘訣（そんなものがあるかどうかは疑わしいが）について、多くの本が書かれてきた。だが私は本書で、恥がどんなふうに作り出され、利用されるのかに重点を置こうと考えている。恥を世界的な影響力をもつ存在として分析するとともに、人々から価値あるもの——金銭、仕事、性、得票数、さらにはリツイートの数など——を得るために恥が巧みに利用されている実態を明らかにしていく。経済の巨大なセクターが、私たちに不快な思いをさせるために組織化され、最適化されている。

恥の最大の目的は、「服従」を強いることだ。服従はあやふやな言葉ではあるものの、逆らわないこと、従順な行動、そして集団のために個を犠牲にすることを示唆していると言えるだろう。さらに悪いことに、私たちが従う集団のきまりは欠陥をもつていてたり不当だつたりする場合がある。ナサニエル・ホーリーが書いた小説『緋文字』で、ヘスター・プリンは服の胸に不貞を示す緋色のAの文字を縫いつけて生きることを強いられた。この恥辱は彼女に対する罰であると同時に、社会で決められた制限の中で生きるようにという他の女性たちへの警告もある。だがこの規範では、

不貞の相手である男性——この場合は牧師のアーサー・ディムズデイル——は名誉も地位も保つことを許されていた。

それでは不公平だ。ホーリーの著書はそのことをはつきり物語ることによって、汚名を着せられた女性に共感して最後には称賛する方向に読者を導いている。こうして著者は、規範を変化させるよう——恥辱の矛先を虐げられた犠牲者から加害者へと変えるよう——社会を促した。著者の真意は、ヘスター・プリンをピューリタンの道徳規範に従わせることではなく、恥の境界線を引き直すことについたのだ。これと同じ力学が、#MeToo運動からブラック・ライヴズ・マターまで、現代の社会運動を駆り立てている。そして、こうした境界線の変化は社会に激しい衝突を引き起こす。かつては社会の規範に沿った行動をとっていると思われていた人々が——女性社員のお尻を悪気なくつねるCEOから「南部連合の娘たち」（南北戦争で南軍として戦った州の女性たちが作る組織）といった団体まで——いきなり恥辱にまみれることになるからだ。その変化は心の痛手を伴う。だから人々は身を守ろうとして、同じ考え方をもつ同調者とともに籠城するか、反撃に出る傾向がある。

こうなった場合、恥は役に立たなくなり、逆効果を招くことさえある。共通の規範を強めるどころか、人々の断絶を助長してしまう。そしてそれは頻繁に起きている。無数の形で現れる現代の恥は、もうコミュニティをまとめるという使命を果たすことはなく、苦痛をまき散らし、人々の断絶を深めるばかりになっているのだ。

モデルがどんなものであらうと、たとえばルームランナーを売りつけたい、鼻の美容整形を決断させたい、広告をクリックさせたい、役にも立たない学位取得の代金を払わせたい、高価なダイエットプログラムに契約させたい、あるいは特定の大統領候補に投票させたいと思ったら、たいていは相手が恥ずかしいと思っていることを見つけるのが第一歩だ。その人にとって自分の嫌な点は何か、どうすれば今よりも自分を好きになれるのか。これが恥につけこむ産業複合体の中心をなす打算であり、本書の第一部「産業に利用される恥」でその細部を探っていく。

この過酷なエコシステムのキープレイヤーたちは、私が「シェイム・マシン（恥を拡散する機関）」と呼ぶものを動かしており、上場企業から官僚機関までバラエティーに富んでいる。さらには個人も、ツイッター（現X）のアカウントや自己啓発のインフォマーシャルを利用して参戦する。そしてそのすべてが、武器と化した恥をまき散らしている。なかにはただ利益を追求しているだけのものもある。その一方で、虐げられた人々を脅しつけ、福祉手当を給付しなかつたり刑務所送りにしたりするものもある。恥が抑止力となつて相手は沈黙し、注意を他に向けて、しつかり考えるのをやめてしまう。恥のばらまきに成功すれば、犠牲者はあきらめ、なすがままになる。こうして、飽くことを知らないシェイム・マシンの中で、恥がいつ果てるともなく循環を続ける。

依存症であれ貧困であれ、このような恥につけこむ産業が必ず持ち出すのは「選択」という考え方で、その基本となる前提是、「犠牲者が自ら大失敗した」というものだ。彼らだって、裕福で、見栄えがよく、賢く、成功する道を選べたはずなのに、そうしなかった。それは本人の落ち度であり、その点について嫌な気分になるのは当然だろう。でも今なら、誤りを正して問題を解決し、定めら

れた救済への道を進むチャンスがある……ただしほとんどの場合、その救済に効果を期待することはできない。

ここ数十年のあいだに、新しい強力なシェイム・マシンがいくつも出現してきた。第二部「ネットワーク化された恥」では、巨大IT企業によつて私たちが互いを辱めるよう促されている様子を見ていこうと思う。そこでは容姿の悪さ、悪趣味、あるいはさまざまな政治的失言などが槍玉に上げられる。フェイスブック（現メタ）やグーグルなどのマシンラーニング・アルゴリズムが一瞬たりとも休むことなく、人々の対立をあおるような最適化をはかつているのだ。それによつてインターネット上のトラフィックが増え、広告の表示数が増え、莫大な利益が生まれる。ただし、今や世界で最も大切だとみなされるようになつたこの産業の副産物は、絶え間なくあふれ出る有害な中傷とあざけりだ。これら産業のアルゴリズムは、私たちが互いに憎みあって悪者扱いする行動にますます大きな報酬を与える一方で、「キャンセル・カルチャー」（社会的に容認されない行動をとつたとみなされた個人や組織が、ネットワーク上で糾弾され排斥される、いわば袋叩きにされる現象）を助長している。毎日こうしたネットワークを利用して暮らしているうちに、私たちの思考プロセスは妨げられ、ときには事実に対する認識まで混乱をきたしてしまう。

まるで強い酒のようだ。けれども、恥には別の使い方もある。侮辱された経験のある人たちは恥の威力を身にしみて理解しており、その力をよい方向に利用する最適な立場にいると言えるだらう。ただしそれには長い時間をかけた感情の変化が必要になるのが普通で、悲しみが癒えるまでにいくつかの段階を経るとよく似ている。第一段階は「心の痛手」だ。自分のことを恥ずかしいと感じ

ると、依存症、貧困、無知など、どんなものが要因であっても、人は苦しみ、自分は役に立たない人間だと思ってしまうことがある。また、ソーシャルメディア上で何百万人の人たちから人種差別主義者だレイプ犯だと叩かれれば、認知的不協和に陥る可能性もある。自分が善良な人間だと思っている人ほど、その傾向が強い。そしてごく自然な反応として、苦痛を消し去る方法を探しまわる。その結果、そのような恥を隠すか、そんなものはないというふりをする。なかには他人のせいにしたり、同じような不満を抱いている人を探したりする者もいる。恥の第二段階となるそうした「否定」は、際限のない危険につながる。

次の第三段階は恥の「受容」で、そこまで到達する人は多くない。この段階になればシェイム・マシンは力を失う。（私のように）肥満に悩む者は何十年ものあいだ悲しい思いをしたあげく、最終的には「ええ、私は太っていますよ、それがなにか？」という気持ちになる。同性愛者はカミングアウトする。こうして第三段階に達した人は、恥を捨て去り、多くの場合は生まれてこのかたずっとその恥を維持させてきた嘘、秘密、自己嫌悪の殻を破ることができる。このような受容によつて心の平安が訪れ、はつきりわかるほどの安堵感を得られることがある（ただし、恥の道筋を後戻りする可能性があることも付け加えておく必要があるだろう。たった一言の辛辣な言葉によって、恥の犠牲者が忘れたいと願つていた心の痛手が再びよみがえることもあるのだ）。

その後、ようやく最後の段階である「超越」に達する。それは、羞恥心にさいなまれ続け、やつとのことでそれに立ち向かった人が、焦点を自分自身から周囲の社会に向けるときだ。そしてシェイム・マシンそのものなくすために行動を起こす。

デヴィッド・クロヘシーという名の男性がたどった道筋が、恥をめぐるこれらの段階を具体的に物語っている。クロヘシーの苦しみは子どものときに始まつたが、ようやく明るみに出たのは一九八八年のことだ。その年のある晩、すでに三十一歳になつていたミズーリ州出身のクロヘシーは、婚約者といつしょにバーブラ・ストライサンド主演の映画を観に行つた。映画のタイトルは『ナッシュ』で、ストライサンド演じる主人公のコールガールは、客のひとりを死なせたために殺人罪に問われてしまつた。そして裁判の反対尋問で、彼女が子どものころに継父から性的虐待を受けていたことが明らかにされる。

この映画がクロヘシーの苦しい思い出をよみがえらせた⁵。その晩、クロヘシーはベッドに横たわりながら、洪水のように襲いかかる衝撃的なフラッシュバックを経験する。ひとりの聖職者が彼をつかまえると、力ずくで抑えつけ、体の上のしかかつてきたのだ。およそ二〇年ものあいだ、彼はこの記憶を心の奥底にしまいこんだままにしていた。だが今、その記憶が鮮明によみがえつたことで打ちのめされた。

それまでの二〇年間、クロヘシーは口をつぐんだまま無意識のうちに「否定」という恥の段階で生きてきたことになる。だが、本人がニューヨーク・タイムズ紙に語つた経緯によれば、犠牲者だったクロヘシーは声を上げ、自信をもち、カトリック教会のシェイム・マシンが繰り広げていた大規模な活動の責任を少しづつ問うようになつていった。

忌まわしい記憶がよみがえつて眠れなくなった一九八八年の夜から何か月もの間、クロヘシーは

心の傷に苦しみながら過ごした。あれほどの虐待を受けたのに、ほとんど抵抗しなかつたなんて。いったい人からどう思われるだろうか。

けれどもやがて苦しみを克服し、彼は前進する。重要な第一歩は、実際にあったことをしつかり認識し、自分は少しも悪くないという結論に達したことだった。自分自身は誤った選択も罪深い選択もしていない。クロヘシーはそう自覚したときようやく、ミズーリ州モバリーの農村部で副牧師を務めていたジョン・ホワイトリー牧師に正面から向き合う決心を固めた。虐待したのはその副牧師だった。そして一九九一年、熱心に教会に通っていた両親の苦しみのなか、クロヘシーはジョン・シティ教区を相手どつて訴訟を起こす。宣誓供述書で、その副牧師による虐待を詳しく訴えたのだった。

これから見ていくように、自分自身の恥にしつかり向き合つて自らを責めるのをやめられる人は、そう多くはない。クロヘシーは幸運にも、何年も苦しんで何時間ものセラピーを受けた末に、声を上げる勇気を手にできた。彼が自らの経験を人々に話すと心に決めたのは、それによつて虐待をする聖職者から他の子どもたちを守れるかもしれないと考えたからだ。そして自らの恥を無視して運動のリーダーになつた。だから二〇〇〇年代初頭にボストン・グローブ紙の記者たちがカトリック教会での児童への性的虐待に関する調査記事の連載を開始したとき、筋の通つた情報を提供したのはクロヘシーだ。この記事は後にピュリッツァー賞を受賞している。

クロヘシーは二〇〇四年に、「聖職者による性虐待サバイバーズネットワーク（SNAP）」に参加し、その後この組織の事務局長に就任した。SNAPは、アメリカにおける聖職者による性的虐

待被害者のための、卓越した自助グループだ。

クロヘシーのたどった道のりが、本書の第三部のモデルになつてゐる。この最後の部では、冒頭で紹介したエブロの「恥の道化」の事例以来はじめて、恥に対する感情の変化が健全な機会を生み出せる例に出会う。ときには穏やかな羞恥心が、新しい指針を確立する際に役立つこともある。たとえばマスクの着用やワクチンの接種などに関するものだ。さらに、社会的または経済的不公正の犠牲者が形勢を逆転させ、掲げていた理念を裏切つたとして、それまで自分たちを苦しめる立場にいた統治者に恥ずかしい思いをさせることもある。その結果、ときには権力を乱用するCEOが失脚し、ときには社会改革が実現し、ときには政権が転覆することさえあるのだ。

私はこうした変化を促したいと考えて本書を執筆した。もし恥辱の矛先を、不当なまでに貧しく無力な現在の犠牲者から、他者を食い物にして人々の暮らしと文化を台無しにしている者たちに向け直すことができれば、幸福と正義の両面で、社会全体がはるかにうまくいくだろう。上から下への侮辱を下から上への侮辱に変えることによつて社会の利益を守る。それが恥のもつ永遠の役割であり、存在理由もあるはずだ。

なぜ私が恥についての本を書いたか

ここまで読んできた読者は、私がなぜ恥について書きたいと考えたのか、不思議に思つてゐるかもしれない。私は数学者であつて、心理学者でも瞑想の権威でもない。それでも最初の著書『あなたを支配し、社会を破壊する、AI・ビッグデータの罠』（久保尚子訳、インターナショナル）では、人々を

とりわけ貧しい人々を痛めつけるような、商業、銀行取引、教育、警察活動における有害なアルゴリズムについて書いた。私はさまざまなタイプのアルゴリズムを数多く作成してきたから、毒を含んだアルゴリズムが集まる場所を理解できたのだ。そしてそれらを分解して再構成する方法も知っていた。

一方、恥に関する私の専門知識はもっと個人的で、より哲学的なものだ。ほとんどの人と同じように、私は自らのつらい人生経験から恥についての知識を深めてきた。だが最近になって、恐怖と自己批判だけの自分の人生を、恥の機能という観点から見つめるようになった。すると大量の疑問が湧き上がってきた。恥を人から人へと伝えているのは誰なのか。恥から利益を得ているのは誰なのか。自分の数十年にわたる人生を恥のレンズを通して見たとき、私はそれをより深く理解できるようになっていた。

こうした構図がはつきり見えたのは、数年前、ひとりの学校教師に話を聞いたときのことだ。彼女は保護者、同僚、生徒たちから最高レベルの評価を受けていたにもかかわらず、学校による標準評定では悲惨なスコアしかとれなかつた。そのために解雇されることになるという。どのような形式を使って判定したのか教えてほしいと申し出ると、学校側はこう答えた——「数学なんですよ。あなたには理解できないでしょう」

彼女は数学オンチだと侮辱されたのだ。立場の強い者が弱い者を叩く典型的な例だ。強者（この場合は学校理事会）はまず彼女の仕事を中傷し、次に数学に無知だから理解できるはずがないと侮辱して、彼女を自らの意図に従わせようとした。私は生まれてこのかた数学オタクで過ごしてきた

から、数学ができないと辱められたことはない。けれどもこれまで何十年ものあいだ、そうした状況を目にしてきている。そしてその侮辱に心を乱されたことがないからこそ、冷静に分析できたと言えるのだ。私はその威力を見つめることができた。

だが別の領域について言えば、私は犠牲者だった。数学ができないという恥を第三者の視点から眺めると、私自身の肥満にまつわる恥が（不快なまでに）はつきり見えてきた。そして数学ができるないと教師が侮辱されるのを外から見ているうちに、私の肥満にまつわる恥、これまでの人生でことあるごとに感じ続けてきた自己嫌悪は、太陽の光を遮っている自分だけの入道雲のようなものだとわかつたのだった。

私はこののような視点を通して、人間社会における恥の役割について考えた。それは弾圧、利益、支配の道具として利用されている。すると無数の「恥の提供者」たちが、依存症から無知、醜貌、老齢まで、あらゆるタイプの恥をあげつらって侮辱している様子が見えてきた。彼らが恥を作り出す方法もわかつた。もし会社の同僚みんなから、そばに寄ると臭い、上司と不倫した、などの陰口を言っていたら？ インターネット上でその話がバラまかれていたら？ こうして恥が拡散され始めると、すぐに「恥の商人」たちがその症状を和らげる商品やサービスを提供する。卒業証書の偽造からインターネット上の悪評消去まで、あらゆるサービスがある。

こうして本書のために調査を進めてから、私は「恥」を社会における巨大な構造的問題としてとらえるようになった。そしてこの考えに背中を押され、恥の体系的な分析を始めた。その結果、自

分自身の恥の源に対処できるようになつただけでなく、さらに重要な点として、自分が他者を侮辱した行動を正当化するため用いていた誤った前提を深く掘り下げる事ができたのだった。恥の領域では、ほとんどの人は被害者であると同時に加害者でもある。苦痛を避けるために、あるいはおそらく苦痛に反応して、私たちはいつでも反射的に身をかわして恥を他者に向かってしまう。恥の診断と治療はどちらも、たいていはエセ科学、認知的不協和、自衛のための自己欺瞞に基づいていることもわかった。手短に言うなら、不要なたわごとばかりだ。人は恥という武器を、もつと注意深く操らなければならない。

私が本書を書いた目的は、人々が日々の暮らしでさらされている恥と他者に浴びせている恥の両方に目を向けることにある。自分がまわりの人に恥をかかるなんて、たいていは意図していないし、自覚さえしていないことが多い。

ただし、これは単なる自己啓発本ではないという点をはつきりさせておきたい。目標ははるかに大きくて総合的なものだ。人々の気分や心理ばかりか政府や経済までも思い通りに動かしているシェイム・マシンを解体するよう、個人にも社会にも促すことを目指している。このことは今の世の中ではとりわけ重要になる。なぜなら、シェイム・マシンのエンジンはこれまで以上に強い力をもち、その活動を飛躍的に拡大する構えを見せているからだ。

シェイム・マシンと戦う第一歩として、人々が互いの交流を恥という視点を通して見つめる必要がある。みんなが自分の暮らしに潜む恥を確認できれば、強大な企業や機関が人々を辱めることでどれだけ利益を得ているかが見え始める。そうすれば、わずかながら、一步ずつ形勢を逆転するこ

とが可能になるだろう。恥は私たちを苦しめているだけではないことがわかつてくるはずだ。それは私たちに反撃の力ももたらしてくれる。