

【私の書評】

『嫌われる勇気』

岸見一郎・古賀史健

(ダイヤモンド社、2013年12月13日発行、税込1620円)

島崎 隆

本書は19世紀末オーストリア（旧ハプスブルク帝国）で活動し、ナチスの台頭とともにアメリカへ移住した心理学者アルフレッド・アドラーの理論を紹介したものである。著者の岸見氏はもともとプラトンらギリシャ哲学の研究者であり、日本アドラー心理学会認定のカウンセラーであり顧問である。古賀氏はフリーランス・ライターであるが、岸見氏の考えを巧みに対話篇の文体へと移しこんだ。なお岸見氏は、本書で「アドラー心理学の入門書にして決定版」を目指したと述べる*。本書は130万部以上の売り上げを示し、いまやアドラー関係の書籍は多数出版され、本屋の一角を占めている。

*岸見・古賀『幸せになる勇気』ダイヤモンド社、2016年、291頁。同書は、両氏によるアドラー入門書の第二弾である。

なぜそれだけ売れたのかについては、もちろんその内容の説得性があるが、プラトンばりの、生き生きとしたリアルな対話体で本書が展開されていることにもあるだろう。本書の内容は、アドラーの化身ともいべき「哲人」と、彼に悩みを打ち明けつつも、彼に強く反発もする「青年」との議論となっている。「青年」の率直な疑問や批判は多分、多くの読者のそれと重なり、大きな共感を呼ぶようになっていると思う。「哲人」に寄せられるこれらの疑問や批判の多くは、アドラー心理学に向けられるもっともなものでもあり、それらに次々と明快かつ説得的に「哲人」が応答する過程は、まさにスリリングかつドラマチックでもある。アドラーは自己啓発の源流

ともいわれるようだが、新自由主義経済のもと、規制緩和、不安定雇用、消費税増大、福祉削減が進み、評価・業績主義がはびこり、アベノミクスも宣伝だけに終わっているように見える現代日本で、若者も年寄りも寄る辺ない人生を歩まざるをえない。こうしたなかで、アドラー心理学も流行したといえるだろう。

ところでウィーン世紀末では、精神分析の大家フロイトや、スイスからウィーンへやってきたユングらが存在し、アドラーと合わせてこの三人は心理学の三大巨頭といわれた。だがそのなかで、日本人にとって、アドラーは地味な存在と見られるだろう。なぜそのなかでいま、アドラーに強い注目が集められるのだろうか、内容を紹介・検討しながら、アドラー心理学の魅力と正当性を探求したい。

本書は五章仕立てであり、「トラウマを否定せよ」「すべての悩みは対人関係」「他人の課題を切り捨てる」「世界の中心はどこにあるのか」「『いま、ここ』を真剣に生きる」となっている。いずれも挑戦的なタイトルである。

各章にはいる前に、タイトルの「嫌われる勇気」の由来を説明しよう。なるほどたしかに、「空気を読め」とかいわれ、SNSなどが流行する現代では、他人の評判を気にし、嫌われないようにすることはある意味必須である。だが、そればかり気にしては、やりたいことが何もできない…。そこでアドラーは、そうした悩み（ジレンマ）に応えるべく、

「他者の課題を切り捨てよ」（第三章）と明快に指示するのである。つまり他者が自分をどう評価するかは、その他者の課題であって、自分の自由にはならない。だから、他者から承認されないかもしれないというコストを払うことによって、嫌われてもいいから、自分の生き方をあえて貫くことである。そうすると、人は自由になれると（162頁）。

ここでは、嫌われるための「勇気」が必要とされる。アドラーの主張は、このようになりクールであり、厳しい。だがよく考えると、これ以外に対人関係を軽くし、幸福へに向かう道はないようだ。つまりここで、「課題の分離」が必要となる。それは、これはだれの課題なのかという視点から、自分の課題と他者の課題を明確に分離していくことである。そして他者の課題には踏み込まない、逆に自分の課題には踏み込ませない、ということである。およそあらゆる対人関係のトラブルは、他者の課題に土足で踏み込むこと、または自分の課題に土足で踏み込まれることによって引き起こされるという（140頁）。そして、だれの課題かを見分ける方法はシンプルであり、その課題を最終的に引き受けるのはだれかを考えることである。

たとえば、勉強しない子どもに親が勉強しろというのは、すでに子どもの課題に親が踏み込んでいるのだという。親は「あなたのためを思って」などというが、それが結局、親の見栄とか支配欲、体裁のためにいっていることを、すでに子どもは見抜いている。だから子どもは反発するのだ。では放任するのかといえば、そうではない。子どもが何をしているのかをよく見守ること、そして勉強については、それが本人の課題であることを伝え、困ったらいつでも援助する用意のあることを伝えておく（142頁）。

たしかに勉強の意欲などというものは、強制できるものではない。子どもであれ、相手の人生は変えられない。自分を変えるのは自分だけしかない。親は「子どもこそわ

が人生」と考えがちである。そのさい、子どもの課題も自分の課題としてしまう。これは、ストーカー的な行為となってしまう、親も子どもも不幸となる（144頁）。

おそらく多分、「そううまくいくはずはない」「そんなことはおかしい」という批判が生じるだろう。アドラーの主張の数々は有機的につながり、補強しあっているのだから、一点を聞いても極論にしか見えないことがある。本書の「青年」の批判がまさにそれであって、そこで一定の本音の質疑応答がなければ、「哲人」の主張は理解されないだろう。二人の議論がかならずしも明快にかみ合っていないような個所もあるが、まさに本書は、興味深い展開となっている。評者などは、何冊かのアドラー関係の著作を読んできて、異論や疑問点もあるが、アドラー自身の実践で鍛え抜かれた英知を実感するものである。

ところで「課題の分離」とは、自己中心的になることを意味しない。むしろ他者の課題に介入することが自己中心的なのである。要するに、対人関係の悩みでいえば、そこで適度な距離をとることがまず重要であり、相互の課題を混同しないことが必要なのである。とはいえ、「課題の分離」だけでは、のちに示すように、対人関係の入り口でしかないことも事実である。

これですでに、第三章の内容をある程度説明したので、それでは第一章にはいろう。「トラウマ（心的外傷）は存在しない」という断言は、相当に刺激的である。「トラウマの議論に代表されるフロイト的な原因論とは、かたちを変えた決定論であり、ニヒリズムの入口なのです。」（37頁）子ども時代のトラウマが決定的だとすれば、人間はいつまでも変わらない。本書でそれに対抗して提起されるのは、人間は皆、どの程度意識しているかは別にして、何らかの目的にそって生きているという意味での「目的論」（32頁）である。「アドラー心理学では、トラウマを明確に否定します」（29頁）という断言は、おおいに



誤解を生むが、人間が何らかの目的にそって動いているとすれば、そういう自分の目的を正しい方法に従って、変えることができる。

たとえば、両親にかつて虐待を受けてそれがトラウマになって、社会に適応できず引きこもりになる、というケースである（30頁）。そのさいに、このトラウマが原因となって結果として社会で活動できないという因果関係が成立するように見える。だが、これだけの認識ならば、この必然性は動かしがたい。ところが本書では、たとえば、外へ出たくないという目的があつて、当人が閉じこもっているとみなす。そうすればさしあたり安楽であり、両親が心配し、その注目を引きつけ続けることができるからだ。ここでは、「すべての悩みは対人関係」（第三章）などという認識によって補強される必要があるので単純ではないが、人間は外部からの出来事に単に決定されて動いているのではなくて、常に自分のなかで目的を設定し、一定の価値判断によって動いているとされる。もちろんそこで、その判断が閉塞的であることが問題である。アドラーには、過去は変えられないが現在と未来は変えられる、だから「勇気」をもって人生に立ち向かおうという認識がある。

第二章でも、目的論は貫かれる。本書では、「個人だけで完結する悩み、いわゆる内面の悩みなどというものは存在しません。どんな種類の悩みであれ、そこにはかならず他者の影が介在しています」（72頁）と主張される。そこでたとえば、自分は欠点ばかり目立っていて積極的になれないという悩みの人がいる。そこに働く目的とは、当人が「自分を好きにならないでおこう」と思うことである。実はその人は、他者から嫌われ、対人関係のなかで傷つくことを過剰に恐れている。だが、傷ついても、自分にはこういう欠点、短所があるから仕方がないと、「正当化」できるのだ（63頁）。こうして、人は誤った「ライフスタイル」（性格、世界観、人生観）（48頁）を身につけて、それに従って生きており、自

分の人生を（歪んだ形であれ）納得させている。そこには「人世の嘘」といわれるものがある。だが、自分の心の働きや歪んだメカニズムを自覚すると、「勇気」が湧き、人生を再選択する可能性が開かれる。

第四章では、まずアドラーの個人心理学が一種の「全体論」（177頁）であることが説明される。個人レベルでいえば、意識と無意識もともに全体の心理の現れである。フロイトでいえば、人は巨大な無意識の層に制約されている。だが、この二つの意識層につながりがあるとすれば、ひとはそれをコントロールする可能性が生まれる。さらに世界レベルで「全体論」を考えると、そこに「共同体感覚」が生まれるという。これは家庭であれ、学校、国家、動植物、さらに無生物も含んで、他者は仲間だという意識であり、そこに自分の居場所もあるという考えである。真に孤独な人などは存在しない。「すべての悩みは対人関係に由来する」という思想がここと関係する。アドラーは実は、ソ連の共産主義には失望したが、社会主義への志向を強くもっていたのであつて、こういう考えもうなずける。

第五章ではいろいろなことが語られる。共同体感覚には、自己受容・他者信頼・他者貢献の三つが必要であり、幸福になるためには、だれかの役に立っているという意味での「貢献感」（252頁）があればいい。それ以上の優越感はいらない。「いまここで」何ができるかを考えて実行することが、人生の目標である…（274頁）。

実に多くのことを語り残してしまった。人間心理の深い部分には、だれもが抱える問題が潜み、そこで多くの歪みや誤解が渦巻いている。だが、丁寧な説明は紙幅の都合でできない。ともあれ、トラウマは存在しないわけではない。また、哲学的にいうと、原因を説く因果論と目的論とは矛盾しないし、「あなたの不幸は、あなたが選んだもの」（44頁）などと断言されると、社会的発生要因はどう

なっているのかと、問いたくなる。

多くの人生論、心理学、カウンセリング、哲学、宗教、文学などがあるなかで、なぜアドラー心理学がいま歓迎されるかの基本に、彼が実に多くのカウンセリングと診察を繰り返すなかで人間心理の働きを鋭く洞察したこと、そして健全な人間像の最低ラインを揺らぐことなく追求したことにあるだろう。その

点、この心理学は、横の関係に基づく「民主主義の心理学」*だともいわれる。アドラーこそは、明確な展望をもって、かつ科学的に、課題の分離を踏まえつつ、人びととの共同性を築こうとした実践的心理学者だったといえるだろう。

*前掲書、141頁。

