

こんにちは。先日寄稿 (vol.27, 30) させていただいた者です。「嫌われる勇気」という本の一部分から、「目的論」と「劣等感」について紹介させていただきました。文章が多かったですね。最後まで読んでくださってありがとうございます。今回は短くなるよう努力します。最後までお付き合いいただくと、うれしい限りです。

さて、前回までの話は、少し厳しい内容だったかもしれません。実際、青年も

…厳しい。先生の哲学はあまりにも厳しい！(中略)先生のお話を聞いていると、「トラウマなど存在しないし、環境も関係ない。何もかもが身から出た錆なのであって、お前の不幸はすべてお前のせいだ」と、これまでの自分を断罪された気分になってくるんですよ！ とか

わたしを糾弾されるおつもりなのですね！人を嘘つき呼ばわりして、卑怯呼ばわりして！みんなわたしの責任だと！



と言ってます。(私も少なからずそう感じたし、同様に感じた人もいるかもしれません。しかし、変わることの第一歩は知ることにあるのです。) それに対し哲人は

怒りの力で目を逸らしてはいけません。ここは非常に重要なポイントです。アドラーは、善悪で語ろうとしていません。いまわれわれが語るべきは、善悪でも道徳でもなく、「勇気」の問題です。

と返しています。そう、今回のテーマは“勇気”です。“勇気”とは何か？どうやって“勇気”を持つのか？というテーマです。

まず、“勇気”について、とある本には、「“勇気”とは困難を克服する活力のことだ。」とありました。まあ、実際そうでしょう。遊園地のお化け屋敷に入るような、度胸とは違います。

では、勇気を持つためにはどうしたらいいのでしょうか？青年も、

でも、結局のところ先生のお話は精神論ではありませんか！お前は勇気がくじかれている、勇気を出せ、とおっしゃっているにすぎない。そんなものは「元気をだせ」と肩をたたいてアドバイスしたつもりになっている愚かな指導者と同じです。だってそうでしょう、こちらは元気が出ないから困っているのに！

と言っています。それに対して哲人の提案した答えは以下の通りです。

どうすれば人は、“勇気”を持つことができるのか？アドラーの見解はこうです。「人は、自分には価値があると思えたときにだけ、勇気を持てる」(中略)ここで問題になるのは、「いったいどうすれば、自分には価値があると思えるようになるのか？」という点です。(中略)人は「わたしは共同体にとって有益なのだ」と思えたときにこそ、自らの価値を実感できる。これが、アドラー心理学の答えになります。共同体、つまり、他者に働きかけ、「私は誰かの役に立っている」と思えること。他者から「良い」と評価されるのではなく、自らの主観によって「わたしは他者に貢献できている」と思えること。そこではじめて、われわれは自らの価値を実感することができるのです。

要するに、他者貢献するということです。私は「他者貢献」＝「目配り・気配り・思いやり」＝「利他」と解釈しています。日直がプリント配布に苦戦していたら手伝う、教室や廊下でごみを見つけたら拾う、家事の手伝いをするなど、日常生活のちょっとした行動が私達に“勇気”をもたらしてくれるのではないのでしょうか。

しかし、哲人の提案はそれだけではありません。要点だけ紹介しますね。

①「自己受容」

「自己肯定」という言葉と混同されがちなのですが、両者は明確に違います。自己肯定とは、できもしないのに「わたしはできる」「わたしは強い」と、自らに暗示をかけることです。一方の自己受容とは、仮にできないのだとしたら、その「できない自分」をありのままに受け入れ、できるようになるべく、前に進んでいくことです。もっとわかりやすく言えば、60点の自分に「今回はたまたま運が悪かっただけで、ほんとうの自分は100点なんだ」と言い聞かせるのが自己肯定です。それに対し、60点の自分をそのまま60点として受け入れた上で、「100点に近づくにはどうしたらいいか」を考えるのが自己受容です。

②「他者信頼」

「信用」と「信頼」に区別して考えます。「信用」とは条件付きのものです。たとえば、銀行でお金を借りようとしたとき、なにかしらの担保が必要になります。銀行は、そのなにかしらの担保に応じてお金を貸してくれます。「あなたが返済可能な分だけ貸す」という態度は「信頼」ではなく「信用」です。そして、「信頼」とは他者を信じるにあたっていっさいの条件をつけないことです。

ここで、他者貢献について、もう少し掘り下げてみましょう。

哲人：自分を受け入れることができ、なおかつ他者を信頼することができる。この場合、あなたにとっての他者とは、どんな存在になりますか？

青年：…仲間、ですか？

哲人：そう。仲間である他者に対して、何らかの働きかけをしていくこと。貢献しようとする。それが「他者貢献」です。

青年：貢献とはつまり、自己犠牲の精神を見せて、周りの人に尽くしなさいと？

哲人：他者貢献の意味することは、自己犠牲ではありません。われわれは、自分の存在や行動が共同体にとって有益だと思えたときにだけ、つまりは「わたしは誰かの役にたっている」と思えたときにだけ、自らの価値を実感することができる。そうでしたね？つまり、他者貢献とは、「わたし」を捨てて誰かに尽くすことではなく、むしろ「わたし」の価値を実感するためにこそ、なされるものなのです。(中略)他者を「敵」だと見なしたままおこなう貢献は、もしかしたら偽善につながるのかもしれませんが。しかし他者が「仲間」であるのなら、いかなる貢献も偽善にはならないはず。

「自己受容」「他者信頼」「他者貢献」、この3つはひとつとして欠かすことのできない、いわば円環循環として結びついています。ありのままの自分を受け入れる—つまり「自己受容」する—からこそ、裏切りを恐れることなく「他者信頼」することができる。そして他者に無条件の信頼を寄せ、人々は自分の仲間だと思っているからこそ、「他者貢献」することができる。さらには他者に貢献するからこそ、「わたしは誰かの役に立っている」と実感し、ありのままの自分を受け入れることができる。「自己受容」することができる。

結局文章長くなっちゃいました。ですが、次の寄稿で最後です。

