

こんにちは。先日寄稿 (vol.47) させていただいた者です。「嫌われる勇氣」という本の一部分から、「目的論」を紹介しました。今回は「劣等感」について紹介させていただきたいと思います。(一部カットしてます。) 前回に続きとても長文ですが、最後まで読んでくれると、うれしい限りです。

青年：しかし、劣等感ほんとうに対人関係の問題と言い切れませんか？たとえば社会的に成功者とみなされるような人、つまり対人関係で卑屈になる必要のない人でも、なにかしらの劣等感を持っていますよね？巨万の富を築いた実業家も、誰もが羨む絶世の美女も、あるいはオリンピックの金メダリストも、みんな劣等感に悩まされている。少なくともわたしの目には、そう映る。これはどう考えればいいのでしょうか？

哲人：アドラーも、劣等感誰にでもあるものだと認めています。劣等感それ自体は、なにも悪いものではありません。

青年：そもそも、どうして人は劣等感を抱くのですか？

哲人：ここは順番に理解する必要があります。まず、人は無力な状態から脱したいと願う、普遍的な欲求を持っています。アドラーはこれを「優越性の追求」と呼びました。

青年：優越性の追求？

哲人：ここでは簡単に「向上したいと願うこと」「理想の状態を追求すること」と考えていただければよいでしょう。たとえば、よちよち歩きの子どもが二本足で立つようになる。言葉を覚え、周囲の人々と自由に意思の疎通ができるようになる。われわれは皆、無力な状態から脱したい、もっと向上したいという普遍的な欲求を持っています。人類史全体における、科学の進歩にしても「優越性の追求」でしょう。

青年：なるほど。それで？

哲人：これと対をなすのが、劣等感です。人は誰しも、優越性の追求という「向上したいと思う状況」にいる。なんらかの理想や目標を掲げ、そこに向かって前進している。しかし理想に到達できていない自分に対し、まるで劣っているかのような感覚を抱く。たとえば料理人の方々は、その志が高ければ高いほど「まだまだ未熟だ」「もっと料理を極めなければならない」といった、ある種の劣等感を抱くでしょう。

青年：ふむ、確かに。

哲人：アドラーは「優越性の追求も劣等感も病気ではなく、健康で正常な努力と成長への刺激である」と語っています。劣等感も、使い方さえ間違えなければ、努力や成長の促進剤となるのです。

青年：劣等感をバネにするわけですね？

哲人：そうです。自らの劣等感を取り除くべく、より前進しようとする。現状に満足することなく、一歩でも先に進もうとする。もっと幸せになろうとする。こうした劣等感のあり方には、何の問題もありません。ところが、一歩踏み出す勇氣をくじかれ、「状況は現実的な努力によって変えられる」という現実を受け入れられない人たちがいます。何もしないうちから「どうせ自分なんて」「どうせがんばったところで」と、あきらめてしまう人たちです。

青年：いや、そうですよ。劣等感が強ければ誰だってネガティブになって「どうせ自分なんて」と思うに違いありません。だって、それが劣等感というものでしょう。

哲人：いいえ、それは劣等感ではなく、劣等コンプレックスなのです。

青年：劣等コンプレックス？劣等感とどう違うのでしょうか？

哲人：劣等感それ自体は別に悪いものではない。これはご理解いただけましたよね？アドラーも言

SNSで劣等感や評価に苦しむ人へ



うように、劣等感努力や成長を促すきっかけにもなりうるものです。たとえば、学歴に劣等感を持っていたとしても、そこから「わたしは学歴が低い。だからこそ、他人の何倍も努力しよう」と決心するのだとしたら、むしろ望ましい話です。一方の劣等コンプレックスとは、自らの劣等感ある種の言い訳に使いはじめた状態のことを指します。具体的には「わたしは学歴が低いから、成功できない」と考える。このように日常生活の中で「Aであるから、Bできない」という論理を振りかざすのは、もはや劣等感の範疇に収まりません。劣等コンプレックスです。

青年：いやいや、それはまっとうな因果関係ですよ！現実問題として、高い学歴を持っていたほうが社会的な成功を手に入れやすいですよ！先生だってそれくらいの世間智はおもちでしょうに。

哲人：問題は、そうした現実はどう立ち向かうかなのです。もし「わたしは学歴が低いから、成功できない」と考えているとすれば、それは「成功できない」のではなく、「成功したくない」のだと考えなければなりません。

青年：成功したくない？どういう理屈です？

哲人：単純に、一歩踏み出すことが怖い。また、現実的な努力をしたくない。いま享受している楽しみたとえば遊びや趣味の時間を犠牲にしてまで、変わりたくない。つまり、ライフスタイルを変える“勇氣”を持ち合わせていない。多少の不満や不自由があったとしても、いまのままのほうでいいのです。

青年：それはそうかもしれませんが…。しかし、どうもよくわかりませんね。だってアドラーはより優れた存在であろうとする「優越性の追求」については、普遍的な欲求だと認めているのでしょうか？一方で過剰な劣等感については警鐘を鳴らしている。いっそのこと「優越性の追求」そのものを否定してくれれば分かりやすいのに、そこは認める。われわれはどうすればよいのです？

哲人：こう考えてください。「優越性の追求」というと、他者より優れていようとする欲求、他者を蹴落としてまで上に登ろうとする欲求のように思われがちです。人々を押しつけながら階段をのぼっていくようなイメージですね。もちろんアドラーはそんな態度を肯定してはいません。そうではなく、同じ平らな地平に、前を進んでいる人もいれば、その後ろを進んでいる人もいる。進んできた距離や歩くスピードはそれぞれ違うけれども、みんな等しく平らな場所を歩んでいる。「優越性の追求」とは、自らの足を一歩前に踏み出す意思であって、他者よりも上を目指さんとする競争の意志ではありません。

青年：いや、それは無理でしょう。われわれはどうしたって他者と自分を引き比べてしまう。劣等感とは、他者との比較の中から生まれるものではありませんか？

哲人：健全な劣等感とは、他者との比較のなかで生まれるのではなく、「理想の自分」との比較から生まれるものです。

あなたの持っている劣等感、「理想の自分」との比較から生まれていますか？それとも他者との競争意識の中で生まれていますか？今は、登校が出来なくなったので、友達と一緒に生活ができません。保護者や兄弟を除けば一人で生活しているはず。学校に来なくなった途端、生活が劇的に変化し、いろんなことがおそろかになっていませんか？それはいただけない。もしそうだとしたら、他者との競争意識の中で劣等感を抱き、それをバネに頑張っていたのかもしれない。私自身、そういう傾向があります。正直に言って、少し生きづらいです。なので、そのような生き方を変える決心をしました。

変えるためには何が必要か…。哲人は「ライフスタイルを変える“勇氣”を持ち合わせていない。」と言っています。また、学年通信の締め言葉が「勇氣を出せ」となっていることが多いですね。そう、これは“勇氣”の問題なのです。次回は、“勇氣”とは何か。どうすれば“勇氣”を持てるのか、ご紹介させていただきたいと思います。

