

アドラー心理学について

アドラー心理学とは…

フロイト、ユングと並び「心理学の三大巨頭」と称される、アルフレッド・アドラーの思想である。アドラー心理学の特徴は、「すべての悩みは対人関係の悩みである」とした上で、フロイト的な原因論を根底から覆す「目的論」の立場をとるところにある。

<目的論>

これまでの心理学では、何か問題が起きたら、その原因を探りました。なぜなら、それを取り除くことで問題が解決できると考えていたからです。しかしアドラー心理学では、何か問題が起きたら、それは何らかの目的を果たすためにおこなわれたと考えます。

たとえば、女の子にモテない理由はなんでしょう？ イケメンではないということの原因にするかもしれませんね。しかしアドラー心理学では、「フラれてキズつくことをさけるという目的」のために、あえて告白しないからモテない、というように考えます。

この考えですと、いくらイケメンになる努力をしても（原因を取り除いても）、キズつくことをさけるという目的のために、また別な原因をつくりだしてしまいます（たとえば、太っているからなど）。

つまり、私たちの思考や行動は、どのような目的に向かっているのかによって変わってくるということです。

そのため「本当はどんな目的のためにこの行動をしているのかな？」「どうやったら、うまくいくかな？」と問いかけてみると、その思考や行動の目的を見出す手がかりになります。

< 課題の分離 >

「課題の分離」とは、他人の課題と自分の課題を分離し、相互に介入しないことです。これには2つあります。

1. 他人の課題に介入しない

まず他人の課題に介入しないというのは、例えば子供が勉強しないとします。無理に勉強させようとすると、子供は反発し、もしいやいや勉強したとしても何も身につけません。

「馬を水辺に連れて行くことはできるが、水を飲ませることはできない」といわれるように、親は強制はせず、勉強するように勇気づけることだけができます。このような場合、勉強するかどうかは子供の課題で、自分の課題は子供を信じ、勇気づけることです。

2. 自分の課題に介入させない

次に、自分の課題に介入させないというのは、例えば上司が理不尽で、努力も認めてくれず、精神的なストレスで仕事ができないとします。

アドラー心理学では、
「上司のせいで仕事ができない」
というのは人生の嘘で、
「仕事ができないのを上司のせいにしてる」
だけです。

この課題を分離すると、上司の部下への接し方は上司の課題であり、自分の課題は、仕事で結果を出すことです。

～誰の課題か～

では、ある課題が、誰の課題なのかというと、その選択によってもたらされる結末を受け入れる人です。

あらゆる対人関係のトラブルは、自分の課題に踏み込まれたり、他人の課題に踏み込むことによって起きると考え、他者の課題にも介入せず、自分の課題にも介入させない。この「課題の分離」はアドラー心理学ならではの視点です。

他人を変えることはできないので、自分が変わる。それに伴って、他人も変わることがある、ということです。

<アドラー心理学はあくまで仮説に過ぎない>

アドラーが生きた時代の心理学は、科学的に証明されたものよりも、その時代の哲学や宗教などの影響を受けていました。したがって、アドラー心理学はアドラーの思想であり、仮説に過ぎません。つまり、その仮説を検証したものではない。

現代に生きる私たちは、過去の賢者の英知を学びながらも、新たな知識も取り入れ、自分の力で考えたり、行動したりすることが大切になってきます。

その力をつけるために、アドラー心理学は有効な手段の1つである。

参考：<https://biz-shinri.com/adler-psychology-6452>
<https://true-buddhism.com/teachings/courage/>

嫌われる勇氣 岸見 一郎 古賀 史健