

滋賀県断酒同友会
会員・家族の自己研修資料

『幸せになる勇気』（岸見一郎、古賀史健）

より抜粋

滋賀県断酒同友会

『幸せになる勇気』

人々はアドラー思想を誤解している

アドラー心理学ほど、誤解が容易で、理解が難しい思想はない/ もしもアドラーの思想に触れ、即座に感激し「生きることが楽になった」と言っている人がいれば、その人はアドラーを大きく誤解しています/ ひと言でいうなら「愛」です/ あなたが抱いてきた誤ったアドラー像を捨て、本当のアドラーを知るべきです/ 「人は誰でもこの瞬間から幸せになれる」/ 幸福とはその場に留まっていて享受できるものではありません。踏み出した道を歩み続けなければならない/ あなたはまだ「人生における最大の選択をしていない」/ すべての議論は「愛」に集約されていけよう、アドラーの語る「愛」ほど厳しく、困難で、勇気を試される課題はありません。一方で、アドラーを理解するための階段は「愛」に踏み出すことで得られます。そこしかないといっても過言ではない。

第一部 悪いあの人、かわいそうなわたし

①アドラー心理学は宗教なのか

アドラーは「理想」にまで踏み込んで人間を語る/ ギリシア哲学と同一線上にある思想であり、哲学である/ 「アドラーの哲学は結局のところ宗教ではないのか」/ 宗教も哲学も科学も出発点は同じ、私達はどこから来たのか、どこにいるのか、そして私たちはどうして生きればいいのか、これらの問いから出発している/ 最大の相違点は「物語」の有無/ 歩みを止めて竿の途中で飛び降りることを、私は「宗教」と呼びます。哲学とは永遠に歩き続けることです/ 「知を愛する」/ 哲学とは「愛知学」であり、哲学者とは「愛知者」/ 哲学は学問というより生きる「態度」/ 永遠に「知らない」/ 「自らの無知」を知っている、という一点において、私は彼らより知者…有名なソクラテスの「無知の知」という言葉です

②教育の目標は自立である

「課題の分離」/ 「自分の課題」と「他者の課題」を切り分けて考える/ 「あなたは他者の期待を満たすために生きているのではない」そして「他者もまた、あなたの期待を満たすために生きているのではない」/ 誰の課題であるか「その選択によってもたらされる結末を、最終的に引き受けるのは誰なのか」/ アドラーにとっての教育は中心課題の一つであるばかりか、最大の希望だった/ カウンセリングのことを治療とは考えず「再教育」の場/ 教育の目標はひと言でいうと「自立」/ 人はみな、無力な状態から脱し、より向上したいという欲求つまり「優越性の追求」を抱えている存在/ 教育とは「介入」ではなく自立に向けた「援助」/ 「知」とは学問だけでなく、人間が人間として幸福に生きるための「知」も含まれます/ 「人間知」/ アドラー心理学の目標

行動面の目標 ①自立すること

②社会と調和して暮らせること

心理面の目標 ③私には能力あるという意識

④人々は私の仲間であるという意識

カウンセリングだけでなく教育現場においてもこの4つが大切になる

③尊敬とは「ありのままにその人を見る」こと

尊敬/ まずは「あなた」が子供たちに対して尊敬の念を持つ/ 役割として「教える側」に立っている人間が「教えられる側」に立つ人間のことを敬う/ 尊敬なきところに良好な人間関係は生まれず、良好な関係なくして言葉を届けることはできません/ 根源にあるのは「人間への尊敬」/ 「尊敬とは人間の姿をありのままに見て、その人が唯一無二の存在あることを知る能力」「尊敬とは、その人がその人らしく成長発展していけるよう、気遣うことである」エーリッヒ・フロムの言葉/ 尊敬とは、いわば「勇気づけ」の原点でもある/ 馬を水辺まで連れて行くことはできても水を飲ませることはできません/ 最初の一步を踏み出すのは「あなた」

④「他者の関心事」に関心を寄せること

共同体感覚/ 社会を形成する他者への関心/ 「他者の関心事」に関心を寄せること/ あらゆる対人関係で求められる、尊敬の具体的な第一歩/ 「他者の目を見て、他者の耳で聞き、他者の心で感じること」

⑤もしも「同じ種類の心と人生」を持っていたら

われわれは誰しも客観的な世界に住んでいるのではなく、自らが意味づけをした主観的な世界に住んでいる/ 「世界がどうであるか」ではなく「世界をどう見ているか」/ 「もしも私がこの人と同じ種類の心と人生を持っていたら？」と考える/ 「共感」/ 共感とは他者に寄り添う時の技術であり態度/ 技術である限りあなたも身につけることができる

⑥勇気は伝染し尊敬も伝染する

対等な存在として接する/ 生徒たちに「尊敬」を教えてほしい/ 「臆病は伝染する。そして勇気も伝染する」/ あらゆる対人関係の第一歩

⑦「変わらない」ほんとうの理由

そこに隠された「目的」を考える/ 「目的論」/ 人間は過去の「原因」に突き動かされる存在ではなく、現在の「目的」に添って生きている/ 人生の嘘/ われわれは過去の出来事によって決定される存在でなく、その出来事に対して「どのような意味をあたえるか」によって自らの生を決定している/ 自分の人生を決定するのは「いま、ここ」を生きるあなたなのだ/ 「人間はいつでも自己を決定できる存在である」/ 変化することは、「死そのもの」「いま」を肯定するために、不幸だった「過去」をも肯定する/ 「いまの自分に」満足していないから/ 可能性の中に生きようとしている/ われわれの世界には、本当の意味での「過去」など存在しません。十人十色の今によって色を塗られたそれぞれの解釈があるだけ/ 純粋に「存在していない」

⑧あなたの「いま」が過去を決める

人間は誰もが「わたし」という物語の編集者であり、その過去は「いまのわたし」の正当性を証明すべく、自由自在に書き換えられていくのです/ いまの「目的」に反する出来事は消去する/ あなたの「いま」が過去を決めている

⑨悪いあの人、かわいそうなわたし

その不幸に彩られた過去を、自らが必要としている/ 人間の可能性を信じるからこそ、悲劇に酔うことを否定している/ 「悪いあの人」「かわいそうなわたし」、結局このふたつしか語っていない

⑩アドラー心理学に魔法はない

「これからどうするか」/ そこに語り合うべきことが存在しないから聞き流す/ 「目の前にいるあなた」を知れば十分ですし、原理的にわたしは「過去のあなた」など知りようがありません/ 多くの方が、自ら「これからどうするか」を選び、その中身を考え始める/ 建設的で科学的な、人間への尊敬に基づく、人間知の心理学

第二部 なぜ賞罰を否定するのか

①教室は民主主義国家である

そこでのルールは民主的な手続きによってつくられたものでなければならない/ あなたの学級をひとつの民主主義国家だと考えるのです/ 学級という国家の主権者は教師ではなく、生徒たちである/ 独裁者の要る国家は腐敗を免れえません/ 「賞罰」

②叱ってはいけない、ほめてもいけない

叱ってはいけない、ほめてもいけない/ 「それがよくないことだとは知らなかった」/ 確信犯として問題行動を起こしている/ もっと深いところに別の心理が働いている/ 人間の問題行動についてその背後に働く心理を5つの段階に分けて考えます

③問題行動の目的はどこにあるのか

そこに隠された目的

第1段階、「称賛の要求」/ 彼らの目的はあくまで「ほめてもらうこと」であり、さらに言えば「共同体の中で特権的な地位を得ること」なのです/ 彼らは「いいこと」をしているのでありません。ただ「ほめられること」をしているだけなのです/ 「ほめてくれる人がいなければ、適切な行動をしない」のだし、「罰を与える人がいなければ、不適切な行動もとる」というライフスタイル（世界観）を身につけていく

第2段階、「注目喚起」/ 「ほめられなくてもいいからとにかく目立ってやろう」と考えます/ 注目を得ようとする/ 「できない子」として振る舞うことで注目を集め、特別の地位を手に入れようとする

④私を憎んでくれ！ 見捨ててくれ！

第3段階、「権力争い」/ 「反抗」/ 「不従順」/ すぐさま彼らのコートから退散する

第4段階、「復讐の段階」/ かけがえのない「私」を認めてくれなかった人、愛してくれなかった人に、愛の復讐をする/ 憎しみを求めるようになる/ 憎悪という感情の中で、私に注目してくれ/ ひたすら相手の嫌がることを繰り返す/

第5段階、「無能の証明」/ 最初から「できるはずがない」とあきらめた方が楽/ 自分がいかに無能であるかありとあらゆる手段を使って「証明」しようとする/ 問題行動の大半は第3の段階「権力争い」にとどまっています。そこから先に踏み込ませないためにも、教育者に課せられた役割は大きい

⑤「罰」があれば「罪」はなくなるか

これらはすべて「所属感」、つまり「共同体の中に特別な地位を確保すること」という目的に根ざしている。/ これは「叱る」という手段が教育上何ら有効でないことの動かぬ証なのです/ 叱責されることは彼らの望むところ

⑥暴力という名のコミュニケーション

あなたのやるべきことは彼らの「目的」に注目し、彼らとともに「これからどうするか」を考えることなのです/ 彼らが最後に選択するコミュニケーション手段、それが暴力です/ 暴力とはどこまでもコストの低い、安直なコミュニケーション手段

⑦怒ることと叱ることは、同義である

生徒たちと言葉でコミュニケーションすることを煩わしく感じ、手っ取り早く屈服させようとして、叱っている/ アドラーは「裁判官の立場を放棄せよ」/ 教育者とはカウンセラーであり、カウンセリングとは「再教育」である/ 「この人は未熟な人なのだ」という洞察が、無意識のうちに働きます/ アドラーは「怒りとは人と人を引き離す感情である」/ あなたはただ「変えられないもの」ばかりに注目して「だから無理だ」と嘆いている。「変えられないもの」に執着するのではなく、眼前の「変えられるもの」を直視するのです/ 「ニーバーの祈り」といわれる「神よ、願わくばわたしに、変えることのできない物事を受け入れる落着きと、変えることのできる物事を変える勇氣と、その違いを常に見分ける知恵とをさずけたまえ」

⑧自分の人生は自分でえらぶことができる

カントが自立について「人間が未成年の状態にあるのは、理性が欠けているのではない。他者の指示を仰がないと自分の理性を使う決意も勇氣も持てないからなのだ。つまり人間は自らの責任において未成年の状態にとどまっていることになる」/ 「自分の理性を使う勇氣を持て」/ われわれは「他者の指示」を仰いで生きていた方が楽なのです/ 自分の支配下に置いておくために/ 自立されることが怖い/ 子どもを支配すること/ すべては自らの保身のため/ 教育する立場にある人間、そして組織の運営を任せられたリーダーは、常に「自立」という目標を掲げておかねばならない/ カウンセリングも同じで相談者を「依存」と「無責任」の地位に置かないことに細心の注意を払う/ 貢献感の中に幸せを見出す。それしかありません/ 幸福の本質は「貢献感」なのだ/ 自分の人生は、日々の行いは、すべて自分で決定するものだと教えること、そして決めるにあたって必要な資料、例えば知識や経験があれば、それを提供していくこと。それが教育者のあるべき姿なのです/ 子どもたちの決断を尊重し、その決断を援助する/ いつでも援助する用意があることを伝え、近づかない、援助が出来る距離で見守るのです/ 失敗しても「自分の人生は自分で選ぶ事が出来る」

第三部 競争原理から協力原理へ

①「ほめて伸ばす」を否定せよ

「ほめることは“能力のある人が、能力のない人に下す評価“であり、その目的は”操作“である」/ なぜ教育現場で「ほめてはいけない」という原則を貫くのか。ほめたら喜び伸びる子供たちがいるのに、どうしてほめてはいけないのか、ほめることによって、あなたがどんな危険を冒しているのか

②褒賞が競争を生む

独裁的なリーダーは必ずしも嫌われていない/ そこに苛烈な賞罰があること/ ただ「ほめられること」や「叱られないこと」を目的として、従っているのです/ こうして共同体は、褒賞を目指した競争原理に支配されていく/ 「他者はすべて敵なのだ」「人々は私を陥れようと機会を窺う、油断ならない存在なのだ」というライフスタイルを身に着けていく/ そのライバルと競争する必要はひとつもないし、競争してはいけない

③共同体の病

そんな事態を招かないためにも、賞罰も競争もない、本当の民主主義が貫かれていなければならぬ/ 競争原理ではない、「協力原理」に基づいて運営される共同体/ 生徒たちは「人々は私の仲間である」というライフスタイルを身につけてくれる/ 彼が「悪」だったから問題行動に走ったのではなく、学級全体に蔓延する競争原理に問題があった/ 共同体そのものを治療していく/ 賞罰をやめ競争の芽をひとつずつ摘んでいくこと/ 競争原理はおのずと「縦の関係」/ 「横の関係」を貫くのは協力原理/ アドラーの心理学は横の関係に基づく「民主主義の心理学」

④人生は「不完全」からはじまる

アドラーの心理学は承認欲求を否定する/ 他者の人生を生きることになる/ 「あの人」の期待を満たす生き方を選んではならない/ われわれ人間は子ども時代ひとりの例外もなく劣等感を抱えて生きている。/ 「自らの不完全さ」を経験する子供たちは、原理的に劣等感を抱かざるを得ない/ 人間はその弱さゆえ共同体を作り、協力関係の中に生きている/ 単独では生きていけないほど弱かった。逆にいうと孤立ほど恐ろしいものはなかった。故に他者との強固な「つながり」を希求し続けている。/ すべての人には共同体感覚が内在し、それは人間のアイデンティティと深く結びついている。共同体感覚は「身につける」ものではなく己の内から「掘り起こす」ものであり、だからこそ「感覚」として共有できるのです

⑤「わたしであること」の勇氣

アドラー心理学では人間の抱える最も根源的な欲求は、「所属感」だと考えます/ 承認には終わりが無い/ その人は「依存」の地位に置かれたまま、永遠に求め続ける生を、永遠に満たされることのない生を送ることになる/ 自らの意志で自らを承認する/ 「わたし」の価値を自らが決定すること。これを「自立」と呼びます/ 自信が持てないから他者からの承認を必要とするというのは、おそらく「普通であることの勇氣」が足りていない/ 「人と違うこと」に価値を置くのではなく、

「わたしであること」に価値を置く/ 「わたしであること」を認めず、他者と自分を引き比べ、その「違い」ばかり際立たせようとするのは、他者を欺き、自分に嘘をつく生き方

⑥その問題行動は「あなた」に向けられている

アドラー心理学では人間のあらゆる言動を対人関係の中で考えます/ 問題行動は「あなた」に向けられている

⑦なぜ人救世主になりたがるのか

アドラー「人生の劇薬」/ たとえ10歳の子供であっても、自立することはできる。50歳や60歳であっても、自立できていない人もいます/ 他者を救うことによって、自らが救われようとする。自らを一種の救世主に仕立てることによって、自らの価値を実感しようとする。一般に「メサイアコンプレックス」

⑧教育とは「仕事」ではなく「交友」

「わたしは彼女の友人である」と感じた/ ひとりの友人として向き合っていた/ 生徒たちと「ひとりの友人」として向き合うべきでしょう/ あなたがアドラー的教育に失敗し、さらに未だ幸せを実感できていない理由は簡単です。仕事、交友、愛の3つからなる「人生のタスク」を回避しているから

第四部 与えよさらば与えられん

①すべての喜びもまた、対人関係の喜びである

ひとりの個人が社会で生きていくにあたって、直面せざるえない課題を「人生のタスク」/ 「仕事の関係」「交友の関係」「愛の関係」/ なぜアドラーは対人関係に着目するのかそれは「苦悩」の定義「すべての悩みは、対人関係の悩みである」が前提になっています/ 人間の喜びもまた対人関係から生まれる/ 「全ての悩みは対人関係の悩み」という言葉の背後には「すべての喜びもまた、対人関係の喜びである」という幸福の定義が隠されている/ 交友についてアドラーは「われわれは交友において、他者の目を見て、他者の耳で聞き、他者の心で感じることを学ぶ」と言っています、これはつまり共同体感覚の定義です/ われわれは交友を通じて人間知を学び、共同体感覚を掘り起こす、われわれは「交友」の関係においてこそ、他者への貢献を試されます、「交友」に踏み出さない人は、共同体に居場所を見出すこともかなわないでしょう/ 子どもたちが最初に「交友」を学び、共同体感覚を掘り起こしていく場所、それは学校なのです

②「信用」するか? 「信頼」するか?

「信用」と「信頼」の違い/ 「信用」とは相手のことを条件つきで信じること/ 「信頼」とは他者を信じるにあたって、一切の条件を付けないこと/ 自己信頼あつての他者信頼/ 仕事と交友は「信用なのか、信頼なのか」の違い/ 仕事の関係とは「信用」の関係であり、交友の関係とは「信頼」の関係なのです/ 交友には「この人と交友しなければならない理由」がひとつもありません/

③なぜ「仕事」が人生のタスクになるのか

人間はここで「分業」という画期的な働き方を手に入れた/ 「もしもわれわれが、働かずともすべてを提供してくれる惑星に住んでいたのであれば、おそらく怠惰であることが徳であり、勤勉であることは悪徳だろう」ところが実際の地球はそうではない、それではどうするのか? ・ ・ 働くのです。しかも一人ではなく仲間とともに。アドラーはこう結んでいます「論知的でコモンセンスに一致するする答えは、われわれは働き、協力し、貢献すべきである、ということだ」/ 人間はひとりでは生きていけない/ 他者と「分業」するためにはその人のことを信じなければならない

④如何なる職業にも貴賤はない

利己心を追求した先に「他者貢献」がある/ すべての仕事は共同体の誰かがやらねばならないこと」であり、我々はそれを分担しているだけ/ 人間の価値は「どんな仕事に従事するか」によって決まるのではない。その仕事に「どのような態度で取り組むか」によって決まる/ 正義に酔いしれた人は、自分以外の価値観を認める事が出来ず、果てには「正義の介入」へと踏み出します

⑤大切なのは「与えられたものをどう使うか」

他者のことを「信頼」できるか否かは、他者のことを尊敬できるか否かにかかっています/ アドラーの「大切なのは何が与えられているかではなく、与えられたものをどう使うかである」/ どんな相手であっても「尊敬」をよせ「信じる」ことはできます。/ あなたの決心ひとつによるもの/ 信じる勇氣の問題

⑥あなたに親友は何人いるか

人はだれしも社交の仮面をかぶって生きている、わざわざ嫌われることを望むものなど、独りもいやしない/ 傷つくことを避けている

⑦先に「信じる」こと

たとえその人が嘘を語っていたとしても、嘘をついてしまうその人ごと信じる/ 本当の信頼とは、どこまでも能動的な働きかけ/ 先にあなたのことを信じる/ あなたが私を信じようと信じまいと私はあなたを信じる、信じ続ける。それが無条件の意味です

⑧人と人とは永遠に分かり合えない

「汝の隣人を自らの如くに愛せよ」/ ただ隣人を愛するだけではなく、自分を愛するのと同じように愛せよと言っている。自分を愛する事ができなければ、他者を愛することもできない。自分を信じることもできなければ他者を信じることもできない。そこまで含んだ言葉。他者など信じられないというのは、あなたが自分のことを信じ切れていないから。/ ありのままの自分を受け入れることができず、絶え間なき不安にさらされているからこそ、自分にしか関心が向かない/ あなたはまだ自らを好きになることができている。そのために他者を信じることもできず、生徒たちを信じることもできず、交友の關係に踏み出せずにいる/ 他者に「信頼」を寄せて、交友の關係に踏み出すこと。それしかありません。われわれは、仕事に身を捧げるだけでは幸福を得られない/ 課題の分離/ 相手の考えていることがすべて「わかる」ことなどありえません「わかりえぬ存在」としての他者を信じること。それが信頼です。われわれ人間はわかり合えない存在だからこそ信じるしかない

⑨人生は「なんでもない日々」が試練となる

個人心理学はそのはじまりとともに第一次世界大戦に巻き込まれた、アドラーはどこまでも実践的で「いかにして戦争を苦止められるか」を考えた/ 人間は戦争を、殺人や暴力を希求するのか? そんなはずはない、人間が誰しも持っているはずの、他者を仲間だとみなす意識、つまり共同体感覚を育てていけば、争いを防ぐことはできる。そして我々には、それを成し遂げる力があるのだ・・アドラーは人間を信じた/ アドラーは非科学的だったのではなく、建設的だった/ 人類もまた成長を続けられるはずの存在/ まず目の前の人に信頼を寄せる。目の前の人と仲間になる/ そこから始めるしかない/ まずは自分自身が争いから解放されなければならない/ 全体の一部である自分が、最初の一步を踏み出す/ われわれにとっては、なんでもない日々が試練であり、「いま、ここ」の日常に、大きな決断を求められているのです

⑩与えよ、さらば与えられん

与えるからこそ、与えられる。「与えられること」を待つてはならない。心の物乞いになってはならない/ 聖書の言葉「求めよ、さらば与えられん」アドラーならきっと、こんなふうに言う「与えよ、さらば与えられん」

第五部 愛する人生を選べ

①愛は落ちるものではない

誰一人「人間の愛」を語ろうとしない/ 世間の常識を疑い、別の角度から光を当て、結果として「常識へのアンチテーゼ」を唱えてきたのがアドラーという哲学者です/ 純粹かつ自然的な機能ではない/ 意志の力によって何も無いところから築き上げるものだからこそ、愛のタスクは困難なのです/ 「愛すること」をしていない

②「愛される技術」から「愛する技術」へ

それを獲得し、所有し、征服したかっただけ/ 本質的には物欲と同じ/ 結ばれた後の「関係」に注目/ 彼が一貫して説き続けてきたのは能動的な愛の技術、すなわち「他者を愛する技術」だったのです/ 他者から愛されることは難しい、けれども、「他者を愛すること」は、その何倍も難しい課題

③愛とは「ふたりで成し遂げる課題」

ふたりで成し遂げる課題/ 愛とは「ふたりで成し遂げる課題」である。しかしわれわれは、それを成し遂げるための「技術」を学んでいない

③人生の主語を切り換えよ

「幸福とは貢献感である」/ われわれはみな、「わたしは誰かの役に立っている」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/ 「わたしは誰かの役に立っている」という主観的な感覚があれば、すなわち貢献感があれば、それでいい/ 分業の根底に流れているのは「わたしの幸せ」、つまり利己心でした。「わたしの幸せ」を突き詰めていくと、結果として誰かの幸せにつなが

っていく/ 交友の関係を成立させるのは「あなたの幸せ」です。ここにはギブ・アンド・テイクの発想はありません。ひたすら信じ、ひたすら与える利他的な態度によって、交友の関係は生まれます / 愛の関係は不可分なる「わたしたちの幸せ」を築き上げること/ 「わたし」や「あなた」よりも上位のものとして「わたしたち」を掲げる/ 「人生の主語」が変わるから/ 「わたし」だった人生の主語は「わたしたち」に変わります/ 幸福なる生を手に入れるために、「わたし」は消えてなくなるべきなのです

④自立とは、「わたし」からの脱却である

愛が「わたし」からの解放だから/ 子ども時代のわれわれは己の「弱さ」によって大人を支配している/ 多くの大人たちも又、自分の弱さや不幸、傷、不遇なる環境、そしてトラウマを「武器」として、他者をコントロールしようと目論みます/ アドラーはこんな大人たちを甘やかされた子供と断じ、そのライフスタイルを厳しく批判/ いつまでも世界の中心に君臨することはできない、世界と和解し自分は世界の一部なのだとして了解しなければならない/ 「自立とは自己中心性からの脱却」なのです/ 甘やかされた子供時代のライフスタイルからの脱却しなければならない/ われわれは愛によって「わたし」から解放され、自立を果たし本当の意味での世界を受け入れるのです/ たったふたりからはじまった「わたしたち」は、やがて共同体全体に、そして人類全体にまでその範囲を広げていく。それが共同体感覚

⑤その愛は誰に向けられているのか

「わたし」は、親から愛されてこそ、生きて行くことができる/ 「人生への態度」を自らの意思で選択する/ われわれはみな、命に直結した生存戦略として「愛されるためのライフスタイル」を選択するのです/ 十分すぎるほど感情をコントロールした結果、それらの行動をとっている/ 「愛されるためのライフスタイル」とは、いかにすれば他者からの注目を集め、いかにすれば「世界の中心」に立てるかを模索する、どこまでも自己中心的なライフスタイルなのです/ いまあなた自身が採用しているライフスタイルも、子供時代の生存戦略に根ざした、「いかにすれば愛される」が基準になっている/ 人生への態度、ライフスタイルの問題/ 他者を愛することによってようやく大人になる/ 愛は自立です。大人になることです。だからこそ、愛は困難なのです

⑥どうすれば親の愛を奪えるのか

かつて親の愛を独り占めしていた第一子は「過去の崇拝者」となり、保守的な、未来について悲観的なライフスタイルを形成していきます/ 第二子は革命を志向します/ あなたは承認欲求に擲めとられている/ 「他者から認められること」を目的とした、「他者の望むわたし」の人生/ 「愛されるライフスタイル」を強化しながら年齢を重ね、大人になっていく

⑦人は「愛すること」を恐れている

フロムは言っている「人は意識の上では愛されないことを恐れているが、無意識の中で、愛することを恐れているのである」/ 相手が自分のことをどう思っているかなど関係なしに、ただ愛する/ わたしは何ら優れたところのない人間である。だから誰とも愛の関係を築くことができない。担保のない愛には踏み出せない。これは典型的な劣等コンプレックスの発想です。自らの劣等感を、課題を解決しない言い訳に使っている。/ 課題を分離し、ただ自分から先に愛すること、それだけです。/

あなたは自分の隠し持つ子どもも時代のライフスタイルを直視し、刷新しなければならない。愛してくれる誰かが現れるのを待ってはいけません

⑧運命のひとはいない

アドラーは「運命の人」をいっさい認めません/ 運命の人を求める理由をアドラーは「すべての候補者を排除するため」と断じています/ 「出会いがない」と嘆く人の正体/ 可能性の中に生きている

⑧愛とは「決断」である

われわれは如何なる人をも愛することができる/ 「運命だと信じることを決意しただけ/ フロムはこんな言葉を残している「誰かを愛することは単なる激しい感情ではなく、それは決意であり、決断であり、約束である」/ 運命とは自らの手で作り上げるものなのです/ 具体的にどうすると？踊るのです/ 「いま」をダンスするのです/ そばにいる人の手を取り、いまの自分にできる精いっぱいダンスを踊ってみる。運命は、そこからはじまるのです

⑨ライフスタイルを再選択せよ

あなたの願いは「幸せになりたい」ではなく、もっと安直な「楽になりたい」だった/ 愛の関係に待ち受けるのは、楽しいことばかりではありません。引き受けなければならない責任は大きく、つらいこと、予期し得ぬ苦難もあるでしょう、それでもなお愛することができるか。どんな困難に襲われようとこの人を愛し、ともに歩むのだという決意を持っているか。その思いを約束できるか/ 「愛すること」を知らなかった/ フロムは言います「愛とは信念の行為であり、わずかな信念しか持てない人はわずかしか愛することができない」、アドラーならこの信念を勇気と言い換えるでしょう。/ 愛する勇気すなわちそれは「幸せになる勇気」/ われわれは他者を愛することによってのみ、自己中心性から解放されます。他者を愛することによってのみ、自立を成し得ます。そして他者を愛することによってのみ、共同体感覚にたどりつくのです/ 愛を知り、「わたしたち」を主語に生きるようになれば、変わります。生きている、ただそれだけで貢献しあえるような、人類のすべてを包括した「わたしたち」を実感します。/ 「愛し、自立し、人生を選べ」