

資料 Pattern of Life: Bridging the Gap

2023年5月18日 松村

1 プロトタイプについて 2023年4月13日 野田さんのレジュメより

Children, during infancy, develop very normal ideas of inadequacy in a situation of discomfort. This idea of inadequacy is important because it forces people to develop, to strive after achievement. It forces them to strive for a situation in which this inadequacy would be erased and for which adequacy would be substituted. In doing so, children look for some kind of prototype, some person among the grown-ups according to whom they try to model their lives.

乳児期の子どもは、不快な状況においてごく普通に無力だという考えを発展させます。この自分は無力だという考えが大切なのは、成長や達成に向かう努力を人に強いるからです。この無力感は、それが解消されて能力に置き換わるような状況へと彼らを駆り立てます。そうする中で、子どもはある種のプロトタイプ(原型)を探します。それは子どもが人生のモデルにしようとする大人の誰かです。

2 dependency → freedom 野田俊作の補正項より

(1) dependency 依存について

① 誓願 2008年05月04日(日)

今回のワークショップは、問題をボディやマインドのレベルではなくて、ハートのレベルで解決するのが目標だ。前回の鈴鹿でのスピリチュアル・ワークは初心者が圧倒的に多かったのがごく初歩的なことをしたが、今回は再参加の人が多いため、アドバンスド・コースができる。

ハート heart	誓願 reso- lution	苦/楽 discomfort /comfort	慈悲 compa ssion	成長 develop- ment	智慧 wisdom	信頼 trust
マインド mind	欲望 desire	不満/満足 discontent /content	共感 empath y	進歩 progres s	知識 knowledge	信仰 belief
ボディ body	欲求 need	不快/快 displeasure /pleasure	同情 sympat hy	発育 growth	情報 information	依存 depen- dence

この表を見ながらワークをするのだが、参加者にとってもっとも難しいのが《誓願》resolution であるようだ。「一切衆生を済度する」というのは、仏教徒にとってはきわめてなじみ深いアイデアなのだが、現代日本人にはきわめて縁遠い考え方であるようだ。エゴイズムが徹底してしまっているわけだ。たぶん学校教育のせいだと思う。しかし、欲求がなければボディがなく、欲望がなければマインドがないように、誓願(菩提心)がなければハートはないと私は思う。

②何のために英語を学ぶか 2009年10月23日（金）

（略）

明治の先人が、西洋語の専門用語を丹念に漢字に写してくれたおかげで、日本では初等・中等教育が日本語でおこなえるようになった。これは、実はとてつもなく偉大なことで、多くの国では今でも自国語で初等・中等教育ができない。しかし、高等教育まで日本語でやってしまったことで、たくさんの弊害があったと思う。昔の大学では、それでも、すべての専門用語について元の西洋語を参照しながら教えていた。私などは、ひょっとしたら最後のそういう世代かもしれない。西洋語を参照しないと、漢字を分解してものを考えてしまう。たとえば、「自立」というと、「自分で立つんだな」と思うが、independence というのは、in-dependence で、「従属でない」「依存しない」ということだ。「自分で立つ」と「非従属」「非依存」では、ずいぶん感じが違う。たとえば、防衛を米軍に頼っている日本は、自立していないことがわかる。「自立」と「独立」は、原語は同じ independence なので、日本は独立国ではないことがわかる。こんなことは、日本語を離れて考えれば、誰にでもわかることだ。それが、日本語だけで考えるものだから、誰にも見えなくなっている。

ともあれ、英語を学ぶのは、英語ないし英会話が上手になるためではない。アドラー心理学を英語で考えることができるようになるためだ。しかも、英語で本を読むためではない。外国のアドレリアンと話し合えるようになるためだ。そのことで、一挙に理解が深まる。

（2）freedom 自由について

①外国語を学んで日本人になる 2010年03月13日（土）

（略）

アドラー心理学から離れるけれど、「自由」だの「民主」だの「平和」だの「人権」だのというのも、外国語がわかっていて見ると、日本語だけしか考えないで見るとは、ずいぶん違っている。たとえば、「自由」は freedom と liberty の2つのヨーロッパ語に対応していて、freedom は「もともと拘束がない」、liberty は「拘束が解かれて自由になる」と、意味の使い分けがある。「自由民主党」は Liberal-Democratic Party だから、「もともとの拘束を解き放とう」としている党であって、「何をやったって勝手だろ」と言っている党ではないことがわかる。もっとも「自由」も仏教語で、現代語の「自由」と似た用例もあるし（「世尊告曰。梵志。若更有梵志來。非愚非癡。亦非顛倒。心無顛倒。自由自在」中阿含經）、「勝手気まま」に近い用例もある（「世尊告曰。女人意在男子貪著財宝。心繫男女心欲自由」増一阿含經）。明治以前の日本語では、後者の用例の方が多く、で、「勝手気まま」という感じがより強かったようだ。それが最終的に現代的な意味で使われるようになるのは、大東亜戦争以後のアメリカの影響を受けてからだろう。

言いたいのは、英語などのヨーロッパ語では、ひとつひとつの単語の意味がきわめて明解に定義されているが、日本語では、歴史的に積み重ねられたさまざまな意味が重なっていて、今どういう意味で使われているのかがわかりにくいことだ。特にそれは、明治時代に西洋語を翻訳するために作りだされた漢字2文字の言葉でよくおこる現象だ。それでも日本人はそれほど困らなくて、「なんとなく」わかりあって暮らしている。

②自由とは何か？ 2011年12月11日（日）

（略）

他に話題がないので、昨日の話をする。昨日は早い目に津に行って、現地の人たちと昼食をご一緒させていただいた。私が菜食をしているので気を使ってくださって、自然食バイキングというのを予約してくださっていた。私のような貧民の子弟は、バイキングだとつい食べすぎてしまう。しかしいまは24時間（寝ている間も）瞑想中なので、完全に抑制が利いていて、食べるべき量だけをいただくと、きちんと止まる。

ここで変なことを考えた。バイキングのようにいくらでも食べ物があるのが自由か、それとも必要なだけをいただくと止まるのが自由か。世間では、物があればあるほど自由だと考えられている。しかし、ほんとうにそうなのだろうか。

そのあと、託児のある講演会だったので、人々が子どもたちのための玩具を運んでいた。恐竜の玩具がたくさんあった。私は小学生のころ、恐竜の本を一冊持っていて、それを何度も何度も繰り返し読んだ。恐竜についての科学的な話を書いてあるのだが、挿絵がいくつつついていて、それはもちろん白黒で色はついていなかったし、立体ではなくてただ紙に描いたものだった。それでもたくさんイメージをして、とても楽しくその本を読んだ。ここでも、物が豊富にあるのが自由なのか、一冊の本をイメージを膨らませながら何度も楽しんで読むほうが自由なのか。世間では、さまざまな玩具を与える方が子どもの自由が増えると考えられている。しかし、ほんとうにそうなのだろうか。

長い引用だが、アメリカに亡命しているチベットのグルが、中国から脱出した時代のことを振り返る中で、こんなエピソードを書いている。

難民としての生活を始めたばかりころに起こった、ある出来事は、わたしに強い印象を残している。わたしは、数人の友人とともに、インドのヒマラヤ丘陵地帯の美しい町、カリンポンに到着した。丘陵の頂上の近くで、わたしたしは休み、お茶を飲もうとしていた。疲労し、空腹で、しかし、レストランに入るだけのお金は、もっていなかったのである。わやしは煮炊きをするために、石と薪を探しに行った。丘の裏側に行ってみると、一人の年老いた僧侶がいた。大きな顔と、小さくきらきら輝く眼をしていて、70代の後半か80代の初めぐらいだった。丸顔と高い頬骨から、モンゴルから来たラマだろうとわたしは思った。その僧侶は、古びた家の裏手の小さな部屋に座り、扉と窓を広く開け放し

ていた。部屋の大きさはといえば、8×8フィートぐらいだったろうか。（中略）彼の顔はやさしげな、そして、喜びに満ちた笑いに弾けた。「何を探しているのかい」とわたしにたずねた。わたしは答えた。「今、ここに着いたばかりなのですが、お茶を淹れるために、ストーブを作りたいくて、燃料と材料を探しているんです」。すると、心を安らがせるような声で彼は言った。「あまり食べ物はたくさんないけれども、今、食事を作ろうとしているところだ。いっしょにきて食わんかね」。わたしは「ありがとうございます。でも、遠慮します」と答えた。友達が待っていたからである。そうすると彼はこう言った。「では、しばらく待ちなさい。料理が終わったら、わたしのストーブをもっていったらよい。お茶を入れるくらいの石炭はまだ十分にあるよ」。わたしはじぶんが目にしているものに、驚き呆れていた。僧侶はとても年を取っており、自分の生活をするだけでも大変なように見えた。にもかかわらず、その小さな目は慈悲に満ちており、優雅で威厳に満ちた姿は、喜びにあふれていた。開かれた心は、人と分かちあいたいという気持ちに満ち、心は平和なものだった。初めて会ったにもかかわらず、まるで古くからの友人のようにわたしに話しかけていた。身を震わすような幸福と、平和と、喜びと、恐怖の感覚が、わたしの全身を貫いた。その僧侶は、心のありようにおいて、そして、精神的な強さによって、世界で最も豊かで幸福な人間の一人として輝くように存在していた。しかし、物質的な世界の見方からすれば、家もなく、仕事もなく、望みもない存在だったのである。貯金もなく、収入もなく、家族からの援助もなく、社会的に得るものもなく、政府からの援助もなく、国もなく、未来もなかった。（トゥルク・トンドゥップ著、永沢哲訳『心の治癒力ーチベット仏教の叡智』地湧社、pp.57-58）

自由は、対象の豊富さによってあるのではなくて、内面の豊富さによってあるのだ。もっとも、このような生き方を人々に強いるわけにはいかない。人々は、たくさんの種類から選べるバイキング料理を腹いっぱい食べるのが好きだ。深い瞑想に入って、はじめてそれが実は不自由な生活であることがわかるのだが、人々は深い瞑想になど入る気はない。そうして、無限の浪費を続けつつ、肥え太って、しかも不幸なのだ。

③マンモンの畏（4） 2011年04月20日（水）

（略）

《自由》の話に戻るが、「日本的なもの」を認めると、不自由な生活を強いられることになるのだろうか。秘書は、最近、弓道を習い始めて、立ち方、座り方、歩き方をうるさく言われているみたいだ。そうして、やがて「自由」を得る。私もむかし合気道を習ったことがあるので、そのあたりの消息はよくわかる。東洋的な意味での《自由》は、拘束の末にはじめて手に入れることができるものだ。

「日本的なもの」ではないけれど、アドラー心理学もそうだと思う。たとえば親子関係などについて、ほんらい「自由」にふるまっていて、それで問題がおこる。そこで相談に来られると、育児の学習プログラムに出ていただいて、親子のコミュニケーションの分析

をして、子どもとのやりとりについて、窮屈なことをたくさん教えられる。はじめはかえって「不自由」になって目を白黒されるが、やがて身についてくると、ほんとうの《自由》に到達する。アドラー心理学は、人を自由にするために、人を拘束する。そういう点では東洋的だと思うし、西洋のアドレリアンもときどき「アドラー心理学は東洋的なので、西洋では普及が難しい」と言う。もっとも、東洋でも普及は難しいけれどね。

およそ《自由》というのはそういうものだ。東北地方の人々が、世界からまったく分離した《個人》であったとすると、震災や津波ですべてを失ってしまったとき、彼らを支えるものはなにもない。彼らが生きていく勇氣を持てるのは、たとえば家族がいるからだし、たとえば仲間がいるからだし、たとえば彼らを支援しようとする世界中の人々がいるからだ。残念ながら、国家はいささか頼りないが。ともあれ、個人は社会に組み込まれてはじめて《自由》だ。社会から切りはなされた分子としての個人は、実はきわめて不自由なのだ。

④アドラー心理学の言葉使い（4）：責任と自由 2014年06月05日（木）

（略）

先日、『天草本伊曾保物語』から

関守がこれを怪しむれば、商人もシヤントも、二人ともに「わが従人ではない」と言はれたれば、その時イソポ「我には主人がない、自由の身ぢや」と言うて喜ばば、恥をも顧みいで、シヤントも、商人も「これは我が所従ぢや」と言はれた。（小堀桂一郎『日本に於ける理性の伝統』中公叢書，pp.25）

という一節を引用して、「自由」とは奴隷状態から解放されることで、そうなると、主人と「平等」であり、市民としての「権利」があり、それにともなう「責任」がある、という話をした。しかし、ヨーロッパでもかならずしもそう思われていない場合もある。たとえば、オペラ『カルメン』の2幕で、悪女カルメンが田舎出の純情な兵隊ドン・ホセを盗賊仲間誘うために、次のような歌を歌う。

広い空、さすらいの暮らし、全世界が故郷、欲望がそのまま掟。そして何よりもあの魅惑的なもの。自由、自由！ Le ciel ouvert, la vie errante, pour pays tout l'univers, et pour loi ta volonte! Et surtout la chose enivrante: la liberte! la liberte!

カルメンが言う自由には、「欲望はそのまま掟」で、「責任」の観念がまったく無い。こういうのは、自由という言葉で呼ばないで、「放埒」だとか「わがまま」だとか呼んだ方がいい。英語の *freedom* を「自由」と訳したのは福沢諭吉だが、彼は次のように書いている。

自由という言葉の意味は、けっして我儘放盪ということではありません。他人に害を与えて自分の利益を計るという意味でもありません。ただ心と体の動きを活発にして、人々がお互いに邪魔をせず、そうすることで自分自身の幸福を得ようとするをいうのです。自由と我儘とは、ともすればその意味を間違いやすいのです。学習者はこのことをは

つきり知っておかなければなりません。自由ノ字義ハ、決シテ我儘放盪ノ趣意ニ非ズ。他ヲ害シテ私ヲ利スルノ義ニモ非ラズ、唯心身ノ働ヲ逞シテ、人々互ニ相妨ゲズ、以テ一身ノ幸福ヲ致スヲ云フナリ。自由ト我儘トハ、動モスレバ其義ヲ誤リ易シ。学者宜シクコレヲ審(つまびらか)ニスベシ。(『西洋事情』)

現在の世の中を見渡していると、たとえば民主党などが言っていた自由は、どうもカルメン風の、すべての制限からの解放であったように思う。戦後左翼運動は、国家を抑圧機関ととらえ、そこからの解放を「自由」という名で呼んだ。解放されてからどうなるのかについては、なにも考えがないか、あるいは考えがあっても言わない。とにかく、国家という「暴力装置」から解放されることが「自由」であったわけだ。

もちろんこれはマルクス主義に由来する考え方だし、もっと古くはジョン・ロックやジャン・ジャック・ルソーに由来する考え方だ。それがフランス革命を起こし、アメリカ独立戦争を起こし、ロシア革命を起こした。その結果どういうことが起こったかということ、フランスではギロチンで仲間同士を殺しあつたし、ロシアでは片っ端からシベリア送りにして凍死させた。アメリカは、仲間内の殺し合いはしなかったかもしれないが、原住民を虐殺し、日本に原爆を落とし、イスラム世界を焼き払っている。これがカルメン風の、あるいは民主党風の、「抑圧から解放された自由」の実態だ。

アドラー自身は「自由」という言葉をほとんど使わなかった。なぜなら、秩序ある共同体においては、自由は共同体への責任をとることで自動的に得られるものだと考えていたし、また秩序ある共同体がない状態で自由の話をするのは意味がないと考えていたからだ。個人が自由でいようとするならば、秩序ある共同体を建設し維持することに対する責任をとらなければならない。《責任》 responsibility とは「応答する力」のことで、何に対して応答するかということ、共同体からの呼びかけに対して応答する。人間は社会的動物であり、秩序ある共同体の中に組み込まれてはじめて自由でおれる。

では、カルメンの仲間のように、共同体の秩序を破壊する者たちに対してはどうすればいいのか。共同体はその者たちの自由を制限する。たとえば刑務所に隔離する。ということは、責任をとって暮らす者に対しては、共同体が自由を保障する。この考え方を《市民権》という。いかなる人にも生まれながらに与えられている《人権》とは違う考え方だ。共同体が自由を与えるのだし、共同体への責任をとった者だけがその自由を受けとる権利がある。この考え方は、今の世の中を考え直すために、とっても大事だと思うなあ。カルメンの歌を聴いていて思ったのは、民主党よりも、むしろアメリカの金融資本主義者とか、中国共産党とかだ。グローバリズムというのは、結局はカルメンの盗賊団のようなものではないのかな。

⑤信仰の力 2015年05月08日（金）

（略）

このごろカウンセリングなどの実習をすると、生徒さんたちは、数年前に較べて格段に実力がついてきている。たぶん4つくらい要因があって、1) エピソード分析の方法が整備されたこと、2) ひたすらポジティブな側面に注目する教育をしていること、3) 地域での自主学習活動が盛んになっていること、4) 信仰を持っている人が多いこと、だろう。4は不思議に思われるだろうけれど、たしかに伸びてきている人の多くは信仰を持っている。

私自身もそうだった。アメリカでアドラー心理学を学んで帰ってきたが、数年はどうも本物じゃなかった。和尚（ラジニーン）と出会って、サレンダーということを知り、それではじめてそれらしい治療ができるようになった。それはどういうことかという、
「私が自分の力で治す」と思っている間は、その我欲が邪魔をして、ほんとうに患者さんの目で見、患者さんの耳で聞き、患者さんの心で考えることができない。そうして、「私はどうすればいいんだろう」と自分の成功ばかり考えて、患者さんの幸福をその手段として使っている。自分ではそのことに気がついていないのだけれど、ただ自分の満足のために治療している。つまり、自己執着のために治療している。

そこから抜け出すためには、私の身体を神仏に使っていただくのだと考えるのがよい。神仏には身体がないので、その癒しの力を患者さんに及ぼすには、誰かの身体を使わなければならない。そのために使っていただきやすいように勉強をし、使っていただきやすいように訓練をする。そうして患者さんの前に出ると、私ではなくて、神仏が患者さんを癒やされるのだと考え、そのお示しによって治療をする。患者さんが感謝されても、それは私のしたことではないから、神仏にお返しする。完全に神憑りの治療をする。そうしてはじめて、アドラー心理学らしい治療ができるようになった。

西洋には深い信仰を持っている治療者が多い。しかし、日本人は宗教を失ってしまったので、うんと腕のいい治療者でも、「私が自分の力で治す」と考えていて、その結果、眼が我欲に曇っている。それでたまたま成功する場合もあるが、たいへんな見逃しをすることもある。アドラーは書いている。

教師や治療者たちは自分自身の自己執着から自由になっていなければなりませんし、公共の福祉のために働くすべての人々も、子どもたちを自己執着の誘惑から守らなければなりません。

Teachers, ministers, and physicians must be freed from their own self-boundedness and, together with all those who want to work honestly for the common welfare, must prevent these seductions of the child. ("IPAA", p.138)

治療者にとって自己執着とは何かというと、1) さまざまな技法を知っていることを自分自身に誇りたい、2) 他の治療者に向かって自分が有能であることを誇りたい、3) 患

者に向かって自分の有能さを誇示したい、というようなことだろう。そういう治療者が患者に向かって「自己執着を離れなさい」とお説教するのでは、まったくの自己矛盾だ。

自己執着を離れる方法は、アドラー心理学的には共同体感覚を持つことなのだけれど、アドラーは『聖書』と関係させつつそのことを書いている。

自己執着はアドラー心理学の中心的な攻撃目標です。自己執着している個人はいつも、自分自身を人類の福祉のために整えておけばおくほど自分自身が守られ、しかもそれには限界はないのだということを、忘れてしまっています。これについては、『聖書』の中に（自己執着を離れることの効果についての）たくさんのありがたい証拠が書かれています。

Self-boundedness is the central point of attack of Individual Psychology. The self-bound individual always forgets that his self would be safeguarded better and automatically the more he prepares himself for the welfare of mankind, and that in this respect no limits are set for him. The numerous quotations from the Bible are confirmations to be grateful for. ("IPAA", p.112)

しかし、『聖書』といっても、キリスト教徒は新約聖書を連想し、ユダヤ教徒は旧約聖書を連想するわけで、だからアドラーはすべての宗教の信者が共通して支持できる理性的な価値基準としての共同体感覚を提唱したわけだ。共同体感覚は、自己執着を離れるための必要条件ではあるが、かならずしも十分条件ではない。私の勝手な考えにすぎないかもしれないが、人間を超えた生命存在に対する信仰を持たないで共同体感覚を持つことは、きわめて難しいことであるように思う。

⑥リーダー養成（４） 2015年01月13日（火）

リーダー養成は昨日で終わったのだけれど、関連の話が続ける。雑談の中で、「劣等感の強い人が教師をやりたい」と言ったら、それに関心をもって質問してくれた人がいたので、ここで答えておく。

アドラーは次のように言っている。

自己執着は現在の社会の構造が教育を通じて子どもに人工的に押し込んだものです。子どもの創造的な力は自己執着に向かって誤って導かれるのです。教師や政治家や医師や、その他、共同体への貢献のために働きたいと心から願っている人たちは、自分自身の自己執着から自由になっていなければなりませんし、子どもたちを自己執着の誘惑から守らなければなりません。

Self-boundedness is an artifact thrust upon the child during his education and by the present state of our social structure. The creative power of the child is mislead toward self-boundedness. Teachers, ministers, and physicians must be freed from their own self-boundedness and, together with all those who want to work honestly for the common welfare, must prevent these seductions of the child. (IPAA, p.138)

⑦自由について 2017年08月07日（月）

（略）

ワシーリー・グロスマン『人生と運命』（みすず書房）全3巻は一気に読了した。シャンポーシニコフというユダヤ人の一族と、その人たちにゆかりのある人たちが主人公で、ロシアの別々の場所で別々の人たちによっていくつかのエピソードが並行して進むのだが、すべてのエピソードが悲劇に向かっている。最終的に主人公の悲惨な死（たとえばナチの強制収容所のガス室で殺されるとか、ソ連の秘密警察の拷問で殺されるとか、シベリアの流刑地で餓死するとか、自殺するとか）で終わるか、あるいはそれを予感させる方向で終わるか、あるいは生きていても今後もっと状況は苦しくなるだろうという示唆で終わるか、どれかだ。もちろんソ連にも不幸な人だけがいたわけではなくて、嘘やおべっかや裏切りで地位や特権を得て優雅に暮らしている人たちもたくさん出てくる。しかし、主人公たちは、みんななんらかの形で誠実な人々で、たとえば熱心な共産党員だったり、忠実な軍人だったり、誠実な科学者だったり、夫のことを思う妻や、子どものことを思う母だったりする。そういう人たちが、たくさんの裏切りに遭い、陰謀に陥れられ、無実の罪を問われ、破滅してゆく。

（略）

自由について、深く考えなければならない。「私たちはラーゲリやタイガを経験している。それでも、私たちの信念は何物にも負けない。しかし、これは力ではない — 弱さであり、自己保存本能なのだ」という言葉は深い。たとえ迫害されても信念を曲げない人間は、自由であるかのように見えるし、自分自身でもそう思い込んでいるかもしれない。けれどもそうではないと、マガルは言う。それは単なる自己保存本能だ。ということは、自由と自己保存本能とは対立するものなのだ。つまり、自由とは当為であり価値であって、存在であり事実である自己保存本能とは違う階型のものなのだ。自由という言葉は乱用されていて、まるで、まったく拘束されずにほしいうまにふるまうことが自由であるかのように思い込まれている。しかし、ここで語られている自由は意味が違っている。自由のためには命を捨てる、そういう自由だ。

『人生と運命』の主人公たちは、おのこのやり方で自由に向かって苦闘する。そうしてその多くが自己保存のレベルでは破滅してゆく。しかしそこに、人間のかぎりなく尊く誇り高い姿が描かれていると、私は思う。自由ということについて、固定した答えがあるわけではない。与えられたエピソードの中で、いったい自由とは何なのか、それを獲得するためにはどう行為すればいいのかを、その都度考えていくしかないものであるのかもしれない。もしそのことを考えず、単にレポート的に自由について考えるだけなら、この小説に中に出てくるもっともおぞましい人々、つまり密告者や裏切り者や体制におもねる大衆に、自分は自由であり自由のために戦っているのだと思いながら、知らず知らずのうちに落ちぶれてゆくだろう。そうして他人の自由をも生命をも、阻害していくのだろう。さらには自分自身の自由をも。

⑧変えられるものと変えられないもの 2017年07月09日（日）

（略）

アドラー心理学のカウンセリングはいつでも効果的だ。その理由は、効果のない部分に手を触れないからだ。たとえば、自分と他人だと、自分は変えられるから触ってもいいが、他人は変えられないから触らない。自分を変えると、相手は変わるかもしれないが変わらないかもしれない。しかしともあれ、自分を変えないかぎり相手は絶対に変わらない。

自分についても、感情と思考と行為だと、感情や思考は不随意だから変えられないから触らないが、行為は随意だから変えられるので触る。これを「しあわせは心こもらぬ言葉から」と言ったり「口先アドラー」と言ったりする。行為を変えると感情や思考は、変わるかもしれないが変わらないかもしれない。しかしともあれ、行為を変えないままで感情や思考を変えることはたぶん不可能だ。

過去と現在と未来だと、現在だけが変えられるから現在を触る。その結果、未来は変わるかもしれないが変わらないかもしれない。「まだ起こっていない未来についてカウンセリングしてはいけない」と、よく講座で言う。現在変えられることを変える以外に、未来を変える方法はないのだが、現在を変えても未来は変わらないかもしれない。

もし変えられそうなものが一切ないのであれば、その状況を喜んで受け入れるか、あるいは不平を言いながら受け入れるかは選べる。どのみち最終的には人間は死ぬ。そのとき「いまから死ぬ」という運命は変えられない。しかし、死を祝福しながら受け入れるか、あるいは呪いながら受け入れるかは、自分の力で変えられる。変えられない運命に不平を言っていた人が、その運命を祝福する可能性もあることを知った上で、「私は不平を言いつづける」と決めて変えないのであれば、それは自由な選択なのだから、それでよい。こうして人間は完全な自由を獲得する。

ニーチェはこのことを《運命愛》と呼んだし、エリック・ブルーメンタールは《内なる自由》と呼んだ。《運命愛》でもって不平を言うことを選んだ人は、本人は同じだけ不幸だけれど、周囲への被害は減るだろう。だから、カウンセラーはできることをしたことになる。そこのところがわかっているカウンセラーはよいカウンセリングをするし、わかっていないカウンセラーは無駄なことにエネルギーを使って無駄な時間を過ごす。

アドラー心理学は「相対的マイナスから相対的プラスへの目標追求性」という《精神力動》にもとづいて人間の行動を考える。しかもその《相対的プラス》とはすなわち《所属》だ。たとえばある非行少年が暴力事件を起こしたとすれば、その目的は《所属》だし、暴力をふるわないと《所属》ができなくなると感じていたわけだ。そうだとすると、暴力を使わないで《所属》する方法を教えることが治療になる。あるいは老人が周囲の人々の接し方について攻撃的に不平を言い続けるなら、その目的は《所属》だし、不平を

言わないと《所属》ができなくなると感じているわけだ。そうだとすると、不平を言わないでも《所属》できる方法を考えることが治療になる。パターンはいつだって同じなのだ。しかし、答えは一人ひとり個別に違っている。アンスバッハーは、新カント派の用語を借りて、アドラー心理学は《個性記述的 idiographic》だと言った。一人ひとりみな答えは違っているのだ。そのあたりがカウンセリングという仕事の面白さだな。