

THE collected works of LYDIA SICHER

14 Pattern of Life

P.140～ Out of Awareness

【資料 1】

—ところで自己分析でもって性格を改善することはできるんですか。

ノー。自己分析を通じては性格は変わらない、というのがアドラー心理学のオーソドックスな見解ですし、私もそうだと思います。

—さまざまな心理学の流派で、自己分析を勧めているように思いますが。

アドレリアン（アドラー派の心理学者）は、自己分析は勧めません。それどころか、特に初心者には、禁止しているくらいです。

—それはまた、なぜ。

いわゆる自己分析では、自分を知ることにはできない。初心者だけではなくて、誰も、自分の力だけで自分を知ることにはできない。

自己分析は、そもそも原理的に不可能なんです。初心者は、そのことを知らないで自己分析したがる。だから禁止しているんです。不可能なことをしようとして、無駄なエネルギーを使わないように、親切に言っているんです。

熟練者になると、自己分析が不可能なことを知っているから、別に禁止しなくても、やってみようとしません。

—やや意外なことを聞く気がします。なぜ自己分析は不可能なんでしょう。

統覚バイアスということをやったでしょう。我々は色眼鏡をかけているわけね。その色眼鏡を通して自分の色眼鏡を見ると、二重色眼鏡で、何が何だかわけがわからない(笑)。

—なるほど。では、どうすればいいんですか。

だから、自分自身を知りたいと思うのなら、自分とは異なった色眼鏡をかけている他人に、「私はいったいどうなってるの?」と聞いてみるしかない。ヴァン・デン・ベルクというオランダの精神科医が、「無意識とは、まわりの人々はよく知っていて、本人だけが知らないものことだ」と言っていますが、まったくそのとおりだと思います。

だから、私なんかも、ときどき困った問題があると、自分で考えないで、仲間に相談するわけね。「こんなことがあるんだけど」って。すると、「それ、いつものお前のライフスタイルじゃないか」って言われたりして。「それはそうだ」としか言いようがない(笑)。ちなみに、性格のことをアドラー心理学ではライフスタイルって言うんです。

—そうですか、自己分析はまったくだめですか。

知的に自分を分析してみても何も起こらない。知的に自己分析して、「これが自分の性格だ」と思っているものは、たぶん間違っている。だから、性格そのものの分析とか、現在直面している問題と性格との関係とかは、誰かに分析してもらえない。

(『アドラー心理学を語る 1 性格は変えられる』P.37～P.39)

## 【資料 2】「統覚バイアス」について

Lydia SICHER “Tendentious Apperception 偏向した統覚”

(2023/11/11/16 横山さんの翻訳から引用)

例えば、ある人がプリズムを通して光を見るとしよう。その人は、プリズムを通さずに見る光とは違うかたちで光を見ることになる。その人には光が違った色のように見えるだろう。人が人生のパターンを作る、あるいは見つけると、物事や人生をそのようなプリズムを通して見る。ある特定の角度から物事を見るのだ。これは現実とは何の関係がない。関係するのは彼の過去の経験、あるいは彼のパターンが彼に見させるものだけである。

これが、偏向した統覚と我々が呼ぶもの、すなわち、人は全てのできごとを自分自身の意見に基づいて解釈し評価する、ということの例である。

偏向した統覚は人々の発言や聞き間違い、物事全ての解釈の仕方に見て取ることができる。これは現実とは何の関係もないが、彼らの原型とパターンには合致する。偏向した統覚は様々な状況で繰り返される。なぜなら人は現実ではなく、彼らの動きが目指している、予め持っていた原型に向いているからである。人はそれぞれ、子供の頃に自分が生まれてきた現実全体から小さな切片を切り取って、今やその中で動こうとするのである。

## 【資料 3】

原型、即ち、目標を具体的なものにするパーソナリティが形成される時、〔目標に向かう〕方向線が確立され、個人ははっきりと方向づけられます。まさにこの事実によって、後の人生で何が起こるかを予言できるのです。個人の統覚は、それ以後、必ずこの方向線によって確立された型にはまっていくこととなります。子どもは任意の状況を、あるがままには見ようとはせず、個人的な統覚の枠組みにしたがって見ます。即ち、状況を自分自身の関心という先入見にもとづいて見るのです。

(『個人心理学講義 生きることの科学』P.20)

## 【資料 4】

いつつは仮想論と名づけられ  
個人は事象を勝手に解釈し  
それを事実と思って生きていく  
主観の世界に人は生きている (35)

事象を個人が認識したときに  
良いか悪いかどちらでもないか  
無意識的に判断するのだが  
根拠を私的感覚などと呼ぶ (36)

悪いと思えばライフタスクだと  
劣等感を感じて判断し  
対処行動おこして補償して

仮想目標目指して行為する（37）

ライフタスクは価値のマイナスで  
仮想目標価値のプラスだが  
客観的にそうなのではなくて  
個人の意味づけ以上のものでない（38）

私的感覚根拠に判断を  
繰り返すので個人の行動は  
いつでも決まった冗長性があり  
事前に予測ができることになる（39）

古典的にはライフスタイルと  
呼ばれるけれどいまのはやりでは  
ナラティブなどと呼ばれることもある  
個人がこの世を生きる物語（40）

競合的な私的感覚は  
生活上の問題困難を  
引き起こすのだが当の本人は  
自分のせいだと知らないかもしれぬ（41）

ある場合には共通感覚と  
違っているので問題抱え込む  
普通は人はどんなに思うかを  
知れば摩擦を起こさなくてすむ（42）

人によっては共同体感覚  
育ってなくて問題抱え込む  
自己執着をいったん保留して  
相手のために貢献考えよう（43）

相手の目を見て相手の耳で聴き  
相手の心で考えられるよう  
普段の暮らしで訓練繰り返し  
思い込みの罟から抜け出そう（44）  
（基本前提の歌 野田俊作 第35偈～第44偈）

## 【資料 5】

「自分たちが何をしているのかを理解できるようになるためには、これらすべてのことが自分たちのパターンにどのように当てはまるのかを理解する必要があります。」

人間行動の冗長性の最小単位は「相対的マイナスから相対的プラスへの目標追求」であることを書いた。その最小単位が繰り返されるわけだが、よく似たものが繰り返されるので冗長性ができる。毎回、まったく違う相対的マイナスからまったく違う相対的プラスに向かってまったく違う対処行動を繰り返すなら、冗長性はできてこない。実際には似たものが繰り返される。それはどうしてか。

相対的マイナス（＝劣等感）も相対的プラス（＝仮想的目標）も、同じ価値観（＝私的感覚）の否定面と肯定面だ。ある単位（＝相対的マイナスから相対的プラスへの目標追求）を作りだしている私的感覚と、その次に来る単位を作りだしている私的感覚とが同じなら、その2つの単位は似たようなものになり、冗長性ができる。実際に観察してみると、ひとつのエピソードの中では、ひとつの私的感覚が使われ続けるので、その結果、行為の連鎖（＝行動）は冗長になる。

（中略）冗長性のあるものは予測ができ、冗長性のないものは予測できない。あるエピソード内の行動について冗長性があるのは、そのエピソード内で同じ私的感覚が使われているからだ。むしろ、同じ私的感覚が使われて冗長性があるから、ひとつのエピソードとして認識されているのだと考えるべきだろう。

では、違うエピソードの中ではどうかというと、これと同じ冗長性をもっているエピソードもあり、もっていないエピソードもあると思う。同じ冗長性をもっている2つのエピソードをとりだして、そのおのおのから私的感覚を推量すると、同じ私的感覚にたどり着くはずだ。たとえば、「さあ、おかたづけしよう」「いやだ、もっと遊ぶ」「なぜ言うことが聞けないの？」「いやなんだもん」「じゃあ、お母さんが片づけます」「あ、やめろ」というエピソードを持っている親子が、親が「さあ、お出かけしましょう」と言ったときに、子どもが「いやだ、おうちにいる」と言った場合に、以下どのようなやりとりが続くかは予想できる。どうして予測できるかというと、おそらく、同じ私的感覚が使われるからだ。

個人はいったいいくつの私的感覚のセットを持っているのかというと、それは研究した人がないのでわからない。アドラー心理学が知っているのは、カウンセリングに来るような困ったエピソードだけで、困っていないエピソードの中でどういう私的感覚が使われているのかは知らないし、また知る必要もない。困ったエピソードに限っていうなら、普通は1つの私的感覚しか使っていない。複数のエピソードについて共通する私的感覚があることを見つけだすことができれば、それを《私的意味づけ private meaning》という。ある学者は《私的信念 private belief》という言葉を使うが、私は思うところがあって、それは使わない。ある人の私的意味づけを知ると、その人がさまざまな困った場合にどういう風にあらわれる冗長性は見えてくる。あるエピソードの冗長性を、カウンセリングあるいは心理療法でもって別の冗長性に変換して、困らない方法を身につけると、関係するすべてのエピソードについて冗長性が変わり、人格が成長したことになる。

アドラーが「ライフスタイル」と呼んでいたものは、「困ったときの行動の冗長性」のことだと考えてもいいと思う。かならずしも「人生そのもの」のパターンではなくて、「カウンセリングで話題になる人生」のパターンでしかないことは確かだし、またそれで十分だ。アドラー心理学は、

「そもそも人間とは何か」には関心がなくて、「この人をどう援助するか」にしか関心がないので、それでいいのだ。

(野田俊作の補正項「冗長性とその変換 (2)」2012年8月27日)

**【引用参考文献】**

- ・「アドラー心理学を語る 1 性格は変えられる」野田俊作 創元社
- ・”Tendentious apperception” THE collected works of LYDIA SICHER
- ・「個人心理学講義 生きることの科学」 A.アドラー 岸見一郎 訳 野田俊作 監訳 一光社
- ・「基本前提の歌」野田俊作
- ・野田俊作の補正項