

## Pattern of Life: Inadequacy and Adequacy pp130-131

### 無力と能力

Inadequate behavior 不適切な行動

Inadequacy 無能力（の誇示） 十分に適切な能力がない感じ

復習：前項は Pattern is Repetitious 「パターンは繰り返される」

大竹さんの資料2より

**Pattern of Life** 人生のパターンとは、個人が人生のあり方について抱く見方、絵のことで、それは全体的な目標から導き出されます。人生のパターンは、内面的な出来事であり、他者との相互作用や身体的な状況との相互作用において人を導く価値観と社会的要請を含んでいます。

**Style of Life** ライフスタイルとは、個人が自分の人生のパターンを実現するために採用する全体的な方法です。これは、ここで挙げられている唯一の構成要素であり、行動を記述するものであるため、外見上、観察可能なものです。

前項の最後の2文：

Where does this pattern originate, what does it mean, and in which way is this pattern conditioned? What makes it possible for a person to have a pattern of the one or the other kind?

このパターンはどこから起こって何を意味するのだろうか、そしてこのパターンはどうやって決定されるのだろうか？ 人がその人のパターンやほかのパターンをもつことを、何が可能にしているのだろうか？



本項から、これらの問いに対する答えを考えていきます。

These patterns (correct or incorrect) have been created by the person in early childhood. They have been created from problems, feelings of inferiority, and situations that children experience. The pattern is probably **present** by the time a person is five years old.

これらのパターンは、(正しいものも正しくないものも)、幼い子どものころに本人が作り出します。それらは子どもの経験する問題や劣等感や状況から作り出されます。このパターンは、たぶん5歳までには存在しています。

This sounds very early / if the direction in which people will go has more or less been determined for the rest of their lives. As long as the goal does not change, this is true. As personal histories are examined, what emerges is / that a person has construed these early experiences / so that from that time on all actions are justified.

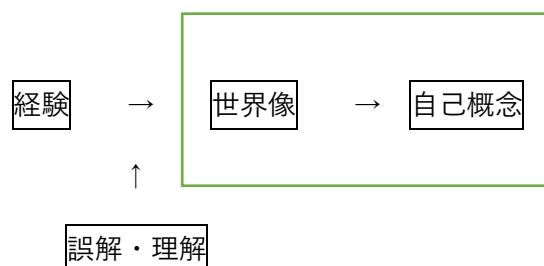
人の進む方向が残りの人生でもほぼ確定されるのだとすれば、5歳という年齢はとて早いように思われます。目標が変わらない間は、これ（=5歳でも人の進む方向は多かれ少なかれ生涯変わらないということ）は真実です。生育歴を調べると、その後すべての行動を正当化するために、人は早期の経験を解釈するのだと分かります。

All children develop different patterns of life though they may go through the same stages. They may have the same eating and sleeping problems and yet they can have many different patterns. There will be as many patterns as there are different individuals.

同じ段階を通過するにも関わらず、子どもはみな異なった人生のパターンを発展させます。食事や睡眠で同じ問題を抱えたとしても、さまざまな異なるパターンを身につけます。個人の数だけ違うパターンがあります。

Grown-ups, themselves, believe that these early experiences were very important. So much emphasis is placed on these experiences, based on very early misunderstandings or understandings, that a picture of the world is constructed. The notions of self are formed according to this picture.

大人自身も、これら早期の経験がとても大切だと考えています。これらの経験を重視するあまり、ごく早期の誤解あるいは理解に基づいて、世界像を組み立てます。自己概念はこの（世界）像に照らし合わせて形成されます。



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。

【参考】 Normal Feelings of Inferiority p.111.

Out of this difficult situation, *normal* feelings of inferiority, of inadequacy develop. ...The child tries to find a place in the world, or what is considered the world in the mind of a child.

この困難な状況から、普通の劣等感や無能感が発達します。…子どもは、世界の中、あるいは子どもの頭の中で世界とされているものの中に自分の居場所を見つけようとします。

(2022年2月17日中井さんの資料より)

【参考】 プロトタイプ

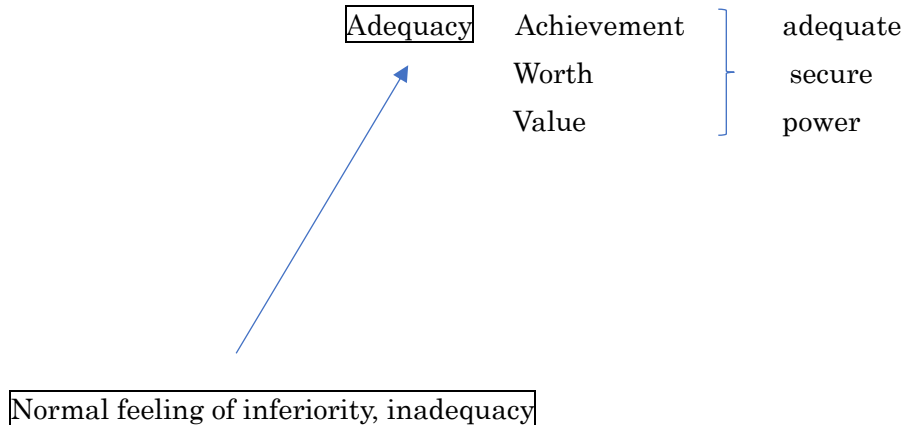
プロトタイプ（英: prototype）は、原型。いちばん最初の、形にしたもの。それを土台にしてさまざまなパターンを生み出してゆくための、最初のもの。試作品。

prototypeの接頭辞「proto- プロト」の意味は「最初の」である。

日本語では試作品ともいう[注釈 1]。機械分野や航空機分野では「試作機」「試験機」「実験機」などとも言う。車の業界では「試作車」とも。分野によっては「仮組み」と呼ぶこともある。「仮に組んでみるもの」だからである。(Wikipediaより)

Thus, these feelings of inferiority may be replaced by a feeling of achievement, worth, value. This is the creative power of the individual. They then have the idea that each situation would make it possible to be adequate, secure, powerful, safe.

このようにして、劣等感を、達成感や価値や有益感に置き換えることができます。これが個人の創造的な力です。そうして、ひとつひとつの状況を、能力を感じ、安定し、強く、安全なものにすることができるのだと考えます。



The children now live a small part of reality that they can extract out of the whole picture of life as their realm of living. They **form** some idea of living, some idea about the self. Thus, with this segment in mind, they have **selected out** of all the possibilities of living, this pattern. They will then try to experience this / the rest of their lives / according to these preconceived ideas.

子どもは今や、人生の全体像から彼らの生活の領域として抽出できる現実のごく一部を生きるようになります。生活について何らかの考え、自己について何らかの考えを形成します。こうして彼らはこの切れ端を念頭に、生活のあらゆる可能性の中からパターンを選択します。そして残りの人生ではこれらの先入観に従って、このパターンを経験しようとしています。

【参考】 Extracting Ideals From Reality pp.111-112.

We live by extracting a part out of reality.... All persons live by extracting a part out of reality, what they see as reality, what they perceive the future existence of the world to be. They then make this part of reality their own life realm.

...and then as the children began to overcome their inadequacies, some ideal emerged. This ideal, perhaps extracted from their surroundings, impressions, and experiences, is built into a little world of their own. Adler said, "Everyone extracts from the whole his own little pigsty, in which he now hops around happily or unhappily."

私たちは、現実のある部分を抜き出して生きています。…すべての人は、現実から一部を抜き出して、自分が現実として見ているもの、世界の未来の存在を認識して生きているのです。そして現実の一部を自分の生活領域とするのです。

…その後、子どもたちが不十分な点を克服し始めると、何らかの理想が現れてくるのです。この理想は、おそらく彼らの周囲の環境、印象、経験から抽出されたもので、彼ら自身の小さな世界を構築しています。アドラーは、“誰もが全体から自分だけの小さな豚小屋を抽出し、その中で今幸せにも不幸にも飛び回っている”と言いました。

(2022年2月17日中井さんの資料より)

These notions about themselves / that they built from very early childhood / are prejudiced. These preconceived ideas get in the way. Some people start every sentence with, “I can’t …” not even knowing what is expected of them. They do not even take time to listen to what you want to say. You only have to say, “Will you …” and they reply, “No, I can’t do this; I won’t be able to do that.” They do not want anything to be expected of them because they do not think they are able, or they may think that they are perhaps being taken advantage of, that they are being used and abused, and so forth.

とても幼い時期から築かれた自分についてのこれらの概念は、偏見に満ちています。こういう先入観は邪魔になります。ある人々は、何を求められているのかさえ知らないのに、まず「できません…」と言います。彼らはあなたの言うことを聴く時間すらとりません。あなたが「あのう…」と言っただけで、彼らは「いえ、できません。決してできません」と答えます。彼らは何も期待されたくないのです。なぜなら自分に能力があると思わないからですし、あるいは、優位に立たれてしまう、利用されつけこまれてしまう、などと考えるのかもしれませんが。