

善き友を持つ

野田俊作

要旨

キーワード：

ある原始仏教の経典の中で、「善き友を持つことは、修行の道を半ば行ったにも等しいと思うのですが、どうでしょうか」と言う弟子に対して、ブッダは、「そうではない。善き友を持つことは、道のすべてなのだ」と答えられます。

ライフスタイルは二つの要因によって維持されます。ひとつは本人の思い込みによってです。思い込みというのは、「こうであるに決まっている」と決めつけてしまって、新しい角度から問題を見てみようとしなないことです。このことについては、今までにもあちこちに書いてきました。

最近、どうもこれだけがライフスタイルを固定化する要因ではないことに気がつきました。もうひとつの要因は、型にはまったコミュニケーション・パターンです。これは、人がある行動をするとき、「周囲の人はこういう反応をするに違いない」とその人が予測した通りの反応を、実際に周囲の人がすることです。そうすると、その人と周囲との間には、決まりきったやりとりが延々と続いてしまいます。このときもライフスタイルは変化しません。

人がライフスタイルを変えるためには、本人の決断だけでは不十分で、新しいコミュニケーションが必要です。内的決断と外的コミュニケーションの変化と、どちらがより大きな要因であるかという点、経験上、コミュニケーションの変化の方がより重要です。もちろん、本人の決断がなくては、たとえ周囲とのコミュニケーションが変化しても、ライフスタイルは変わらない可能性の方が高いので、両方が必要ではあるのですが。

自分を変えようとどんなに決断し、実際に違うパターンの行動をしても、周囲からの勇気くじきがあっては逆戻りしてしまいます。さらに、自分を変える決断をして、さらに周囲からの勇気くじきがなくとも、誰とも関係を持たないでただ一人で考えているだけでは、変化は絶対におこりません。古いライフスタイルを捨てる決断をした上で、新しい人と出会って、はじめて古い殻から外に出ることができるのです。

治療というのはこのような出会いです。けれども、治療だけがライフスタイルを変えるものではありません。新しい人との出会いは、何であれ、ライフスタイルを変える契機になりえます。人でなくて、本であってさえいいかもしれません。善い本を読むだけで、ライフスタイルは変わるかもしれません。

しかし、せつかく変化しても、それを維持するためには、新しいライフスタイルを勇気づけてくれる仲間と交わる必要があります。せつかくライフスタイルが変わっても、古い仲間との古いコミュニケーション・パターンの中へ戻ると、ライフスタイルは簡単に逆戻りしてしまいます。新しい仲間との新しいコミュニケーションが一方にあってはじめて、古い仲間といっても新しいパ

ターンを維持できるのです。

そういう意味で、『孤立したアドレリアン』という存在を私は信じません。私自身、多くのアドレリアンの仲間と、アドラー心理学の教える、尊敬と信頼にもとづく協力関係を維持しているので、アドレリアンとしてのライフスタイルを維持できていると思います。もし周囲に仲間がいなくなれば、ひょっとしたら、すみやかに昔の古いパターンに逆戻りしてしまうかもしれません。アドラー心理学の仲間と絶えず交流し、そこで新しいパターンを維持するためのエネルギーを絶えずもらっているからこそ、アドラー心理学を学んでいない人々とも良い関係を保っていると思います。『善き友』の存在なくしては、誰もアドレリアンではおれないのです。

更新履歴

2012年6月1日 アドレリアン掲載号より転載