



原因論or目的論

背伸びしてのアドラー論は、今回でいったん区切りにします。

前回から伝えようと何度もチャレンジしてきた「原因論」について紹介していきますね。

原因論とは、簡単にいえば、「過去の出来事が現在の状況を作っている」とする考え方のこと。

例えば、以下のような考え方のことです。

- | |
|------------------------------------|
| (原因) スピーチで失敗したから→(結果) 人前で話せない。 |
| (原因) 学校でいじめられたから→(結果) 学校に行けない。 |
| (原因) 暗闇やお化けが怖いから→(結果) トイレに一人で行けない。 |

過去の原因によって今が作られる、トラウマなどもここに含まれます。

原因論は、心理学者・精神科医であるジークムント・フロイトによって提唱されました。

原因論では、「何か原因があって結果がある」と考えます。

そして、原因論のカウンセリングでは、結果に繋がった原因を探ります。

その原因を消去や上書きすれば、結果が変わるというアプローチを行います。

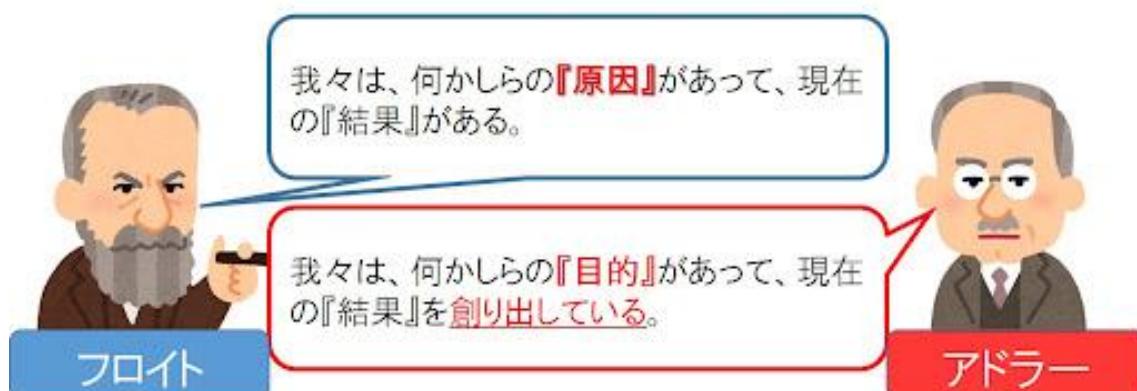
ビジネスにおいても一般的に使われる手法です。

おそらく、多くの人にとってなじみのある考え方でしょう。

アドラーはこの一連の原因論を否定し、「目的論」を提唱しました。

目的論とは、人は何かの目的があって、今の状況を作り出しているのだ、とする考え方です。

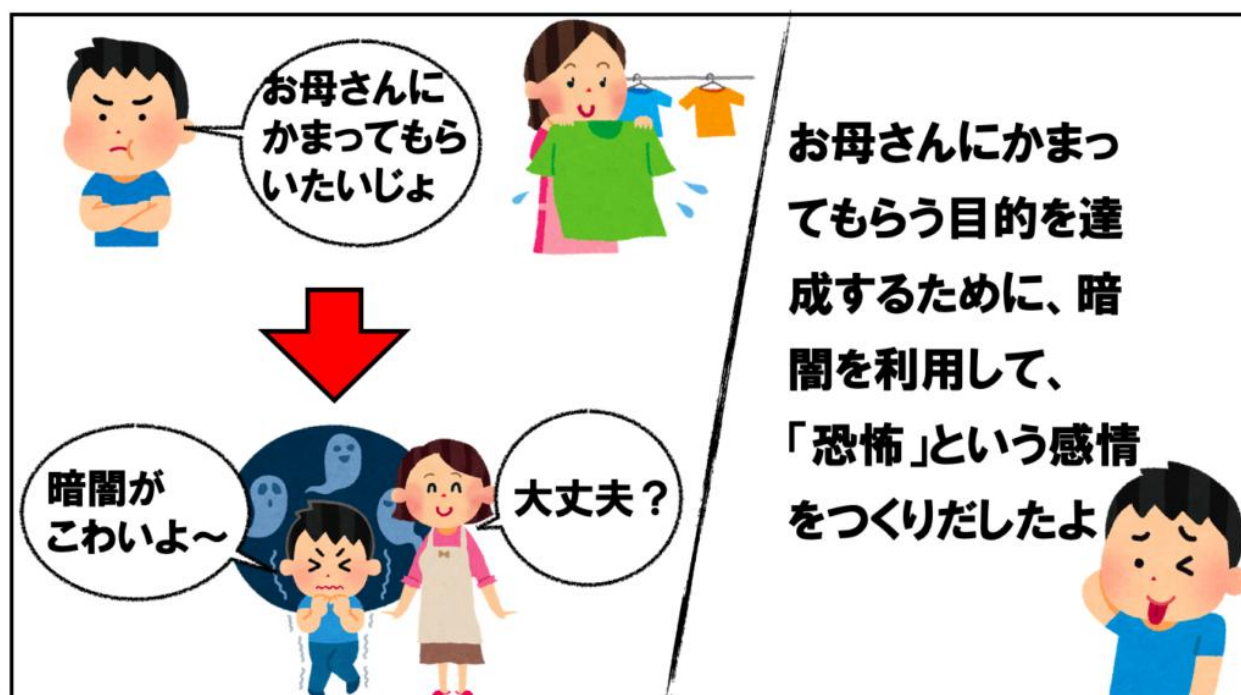
『原因論』vs『目的論』



先ほどの 3 つの事例を目的論にあてはめると、例えば次のようになります。

- (目的) カッコいい自分を演じたいから → (結果) 人前で話せない。
- (目的) 家の方が自由に色々な事ができるから → (結果) 学校に行けない。
- (目的) お母さんに構ってほしいから → (結果) トイレに一人で行けない。

このように、何らかの目的を叶えようとして今の結果が生まれていると考える立場のことを目的論といいます。



このようにアドラー心理学に代表される目的論は、トラウマさえも否定し、ある目的のために、自分自身が現在の状況を作っているとするのが特徴です。

近年、なぜこのアドラー心理学にこれだけ大きな注目が集まるようになったのか。

それはひとえに、次のポイントにつきます。

目的論だと、思考がポジティブになりやすい。

目的論だと、課題が解決の方向に向かいやすい。

結果は、目的論も原因論も同じです。

例えば3つめの例を比べると、結果はどちらも「トイレに一人でいけない」です。

原因論で考えると、「暗闇やお化けが怖い」という原因があり、「一人で行けない」という結果になったという事になります。

目的論で考えると、「お母さんに構ってほしい」等の何らかの目的から、「一人で行けない」という結果を作り出しているという事になります。

目的論は、「結果に原因は関係なく、今の考え方や価値観でどうなるかを選択しているに過ぎない。」という事です。

このようにアドラーが原因論を否定するようになった理由は、「原因が全ての結果に当てはまらないから」です。

暗闇が怖いからと言って、全員がトイレに行けないわけではありません。

いじめの例もそうですし、スピーチの例もそうです。

ですから目的論としては、「暗闇やお化けが怖いせいになっているが、本当は何か別の目的があって、トイレに行けないという結果になっている。」と考えます。

厳しいようですが、人間の可能性を信じている前向きな姿勢を感じますね。

人は、問題を何かのせいにして生きがちです。

「私は人と話すのが苦手だから、、、」

「もともとは僕は内気だから、、、」

これらの原因を、アドラーの目的論は徹底的に否定します。

厳しく胸に突き刺さる様な内容ですが、「過去の原因に囚われずに、今の自分の気持ちに向き合いなさい。」とアドラーは言っているのです。


アドラー心理学による書籍「嫌われる勇気」が一躍大人気になったのは、原因論が一般的だった世の中で、こういった新鮮な考え方に納得感があったからであり、多くの人々の心に希望の灯を灯したからです。

もちろん、原因論がすべて悪いというつもりはありませんし、目的論ですべてが解決するとも私は思っていません。

しかし、原因論しか知らなかった世界で傷つき続けてきた人が、目的論によってたくさん救われていることは事実です。

両方をしっかりと学んで知った上で、自分の課題に向き合うことが私は現代を生きる上でのふさわしい姿なのかなと思っています。

普段から、原因論で物事を考えがちの方は、目的論で考えてみると、「今まで考えもしなかった新しい発想」ができるかもしれないからです。

フロイト 《原因論》	アドラー 《目的論》
現在起こっている問題は、 過去の出来事が原因である	現在起こっている問題は、 今の目的がそうしているだけである
例) 【現在の問題】 外出するのが怖くて家に引きこもりがち	
過去にいじめられたことが原因で、 その結果、外出するのを恐れている	外に出たくない(目的)ため、 過去いじめられたことに結びつけている
 過去 → 現在 (原因 → 結果)	現在 → 過去 (目的 → 手段)
Copyright ビオリム	

☆ ↓ 読者ページはこちらから ↓ ☆ ご意見ご感想など気軽にお寄せください

<https://docs.google.com/forms/d/1qqf4cPLcjpcWaimWdu-6IFM73JahODYK4ROldg7jLxM/edit>

