

## アドラーの個人心理学における理性と情動 アルバート・エリス

訳：森 本 康太郎\*

### *Reason and Emotion in the Individual Psychology of Adler* by Albert Ellis

Translation by Kotaro Morimoto\*

#### 訳者解題

本稿は、Rational Emotive Behavior Therapy (以下 REBT: 論理療法, 論理情動行動療法) の創始者であるアルバート・エリスによる論文 “Reason and Emotion in the Individual Psychology of Adler” を翻訳したものである。この論文は、1971年に北米アドラー心理学会 (North American Society of Adlerian Psychology) の学会誌である *Journal of Individual Psychology* に掲載されている<sup>1)</sup>。

論理療法はその起源においてアドラーの個人心理学に大きな影響を受けており、両者には共通点も多い (例えば Ellis, 1957 森本訳 2019)。エリスが自らの代表的著作である *Reason and Emotion in Psychotherapy*<sup>2)</sup> のタイトルから “Reason and Emotion” を引いて本論文のタイトルに付していることも、その影響の証左であろう。

2019年、ニューヨークの Albert Ellis Institute は創立 60 周年を迎え、第 4 回 REBT 世界大会<sup>3)</sup> が「心理学の現在と未来における “古典” の役割」のテーマのもとルーマニアで開催された。その開催趣旨のなかで、REBT は 1990 年代以降の心理療法のエビデンスベースの動きに後れを取っていたが、この 10 年間で学術界・研究領域における REBT の研究が蓄積されてきた旨が記載されていた<sup>4)</sup>。わが国においても今後同様の動きが出てくる可能性がある。また、わが国において続いているアドラー心理学のブームから、アドラーに影響を受けた著名な心理学者としてエリスに関心が寄せられることも考えられる。そこで、あらためて REBT の持つ特徴を理解し、アドラーの個人心理学が REBT に与えた影響について検討する契機になりうる点で意義を持つと考え、翻訳するに至った。

なお、本文中の<sup>1)~37)</sup> はエリスによる注番号を示し、<sup>1)~12)</sup> は訳者による注番号を示す。

\* もりもと こうたろう：大阪国際大学基幹教育機構講師 (2019. 8. 9 受理)

Originally published as the article “Reason and Emotion in the Individual Psychology of Adler” by Albert Ellis, from *Journal of Individual Psychology* Volume 27, Number 1, May 1971, pp. 50-64. Copyright © 1971 by University of Texas Press. All rights reserved. Used by Permission. Japanese translation permission for this paper was arranged with University of Texas Press.

### キーワード

論理療法, Rational Emotive Behavior Therapy, 個人心理学, アドラー心理学

アドラーを改めて読み返すたび、個人心理学の主要原則と論理療法の理論と実践の間にある共通点に驚嘆する。そこで次のような考えが浮かぶ。1956年当時、なぜ私は自分自身をアドレリアンの一人として個人心理学の枠内の修正主義者としてではなく、新しい心理療法の流派を始めたのだろうか。

よい質問である！妥当な理由によって、あるいは合理化と言うべきかも知れないが、その質問に対して自然に答えることができる。論理療法は、単にパーソナリティの発達や変容の理論ではない。論理療法は、一つの特別な方法論を開発してきた。さらに哲学的に言うならば、論理療法は、人間の価値や自己評価について先進的かつ独自の立場に立っている。これら二点において論理療法は個人心理学とも、他の心理療法とも実質的に大きく異なる。アドラーは、先天的あるいは後天的な限界に反していかに人々を尊重するかを示したが、論理療法は、自分自身を評価づけたり称賛することをしないよう、集中的に努力して説得する<sup>13, 15, 16)</sup>。さらには、私が論理療法に関する最初の論文を発表したように<sup>12)</sup>、個人心理学と比較すると、論理療法では共同体感覚そのものはさほど強調せず、自己感覚をより強調している<sup>5)</sup>。

しかしながら、なぜ私が論理療法を過度に強調し個人心理学を十分に強調しなかったについて、さらにいくつかの正直な理由について考えることができる。一つは、私が意図的に自分自身の立場を主張し表明し始める以前に、アドラー派の立場を再確認することを怠ったことがあげられる。元々私は、1930年台初期のアドラーを読み彼の著作に大いに感銘を受け、また同様に、シュテーケル<sup>34)</sup>、ホーナイ<sup>22)</sup>、フロム<sup>20)</sup>、サリヴァン<sup>35)</sup>といった重要な非アドラー派の人たちにも影響を受けているが<sup>6)</sup>、論理療法の理論と実践を誕生させるため、アドラーへの恩義を忘れ、影響を大きく受けた他の心理療法家と自分との考えの相違に主たる注意を払ってきた。これは不注意であったと言わざるを得ない！

他の動機の観点からは、論理療法の形式ができる限りオリジナルであるように映ってほしいという願望と、私が本質的な点において参考にしたアドラーによる記述を故意にあるいは甘い考えによって軽視したのではないかと考える。

意識するにせよ無意識にせよ、アドラーは確かに私のメンターの一人である。彼の先駆的な仕事なしには論理療法の主要部分を構成することはできなかつたであろう<sup>7)</sup>。しかしながら、私は自分自身をアドレリアンとして言及することには若干の違和感を持つのであ

る。これは私の自信のなさに由来しているのかも知れない。しかし、他方でそれには利点もある。いまアドラーの著作の多くに敬意を表し、理論的財産と実践上の有用性をより発見することができる。また、建設的批判としてそれらの明確な限界を強調し、その限界を克服するべく、いうなれば論理療法は、個人心理学をより精密で経験に基づいた有効なものとなるための手助けとしてのアイデアと技法を、躊躇なく構築することを試みる。

### 行動と感情の認知的基礎

全般として、個人心理学の創設者は非常に鋭敏で知覚力があり、観念形成と情動の関係性について正しい見識を持つと私は考える。もともとフロイト<sup>10)</sup>は聡明にも、不適応的情動や神経症は基本的に観念的なものであるという理論を考案した。しかしながら、不幸にもこの素晴らしいアイデアはエディプス神話の論争の中に埋もれてしまった。

アドラーは、人間の情動反応は、健康的あるいは神経症的なライフスタイル<sup>1)</sup>であっても、その人の持つ基本的な考えやビリーフ、姿勢、目標、哲学、つまり認知的に作られたものと直接に関連しているという仮説を固守した。彼は例えば以下のように記している。

私たちは明らかに「事実」そのものよりも事実の解釈に影響を受けている。人は皆、自分についての考えと人生の問題－ライフパターンや活動の方法－を、自分で理解することなく、説明できるようになることなしに保持することとなる<sup>3, pp. 26-27)</sup>。

私たちは、人工的に作った実在しないフィクションに自分を順応させる。この試みは私たちの精神生活が不十分なために必要なものである<sup>1, pp. 72-73)</sup>。しばしば考えられるように、個人はあらかじめ定められた方法で外界に自分自身を関連づけない。人間は自分を、自分や現状の問題についての自分の解釈と関連付ける。人生に対する姿勢が、外界とのかかわりを決めている<sup>3, p. 67)</sup>。

したがって、アドラーの理論における情動は、「一言で表せば、私は人間の行動は思考から生まれると確信する」<sup>3, p. 19)</sup>という記述に核心がある。これは、エピクテトスやマルクス・アウレリウス<sup>21)</sup>、スピノザ<sup>33)</sup>、バートランド・ラッセル<sup>32)</sup>、V. J. マギル<sup>26)</sup>といった古代近代の思想家たちの哲学の中心テーマである。また、バーン<sup>9)</sup>、デュボワ<sup>11)</sup>、フランク<sup>19)</sup>、ケリー<sup>24)</sup>、ロー<sup>25)</sup>、フィリップス<sup>30)</sup>、ロッター<sup>31)</sup>、ソーン<sup>36)</sup>といった多くのすぐれた心理療法家たちにも支持されてきたものである。

### 劣等感と自己評価

より正確かつ重要なことは、アドラーは、個人の根深い不全感、劣等感、無価値さも、認知に基づくものであることを認識していた。したがって次のように記している。

我々は、他者と闘いながら一生を送る人や、あるいは悲しみに暮れて人生を送る人を多く見る。我々は彼らがまちがった発達による犠牲者であり、その結果不幸にも彼らの人生に対する姿勢もまた誤っていることを理解しなければならない<sup>1, p. 157)</sup>。共同

的な生活のために最も重要で根源的な価値を持つテーマとは、人間の性格は決して道徳的判断に基づくものではなく、その人の持つ環境に対する姿勢であり、社会との関係性によって示されるものである<sup>1, p. 189)</sup>。

これらの表現より、近年論理療法家によってより明確な形で公表された最も重要な考え、すなわち、個人の価値は科学的にも経験的にも測定することができないということを、アドラーが明瞭明確に把握していたことを示している。アドラーは1920年代にこのように記している。

他人を鑑定することには、極めて謙虚になるべきだ。人の道徳的判断を鑑定するようなことは控えるべきである<sup>1, p. 157)</sup>。

この言葉は、少なくとも私の論理療法的な耳には、素晴らしいこととして聞こえる！しかしながら、依然としてあいまいであり、セラピストが支援しようとしている情動的に問題を抱えた人から容易に誤解されてしまう恐れがある。したがって論理療法では、クライアントが自分の尺度や評価基準において、自身の行動や行為と自分自身の評価や格付け、あるいはアドラーが言うところの「道徳的価値」とを、厳密に区別するかを具体的に示すことを試みる。

それはつまり、自分の行動を観察して「自分の勉強習慣は弱い、私の怒りの反応は簡単に引き起こされる、私の他人との交友は希望よりまだ狭い」と認めることは、通常は有益なことである。しかし、「ゆえに自分はダメな人間だ、価値がない」と結論づけることはとても愚かで有害なことである。なぜならば、その人の行動は測ることが可能であるが、一人の人間としてのその人を測ることはできない。もし、その人が自分自身を格付けしたならば、遅かれ早かれ、(a) 落胆し社会的に不適格だと感じ、(b) パフォーマンスを改善することより自己評価を絶えず心配し、(c) 非効果的な行動をとり、(d) 最終的には、自分は適切に行動することができないと誤って確信するようになる。アドラーは全般として、人が自分の特性を評価することと自分自身を評価することは異なると考えた。しかし、クライアントに対して、クライアントがどのようにこの道をたどってしまうのか、もう自分を格付けすることをしなくなるようになるまで、どのように自己の格付けに対し挑戦し論駁できるかを、正確には示さなかった。

### 個人感覚とラシヨナリティ

アドラーは1928年、劣等感補償の枠組みに重要な追加を行った。アドラーは論文「理性、知性、知能障害に関する簡潔なコメント」のなかで、私的な知性や理性とコモンセンス<sup>9)</sup>を区別した。後者は共同体感覚（世界に対する開放性と共感）と関連するものである一方、前者は共同体感覚の欠如によって特徴づけされる。アドラーは初期において、精神障害の核心を劣等感と補償に置いていたが、その考えを完全に捨て去ることはせず、のちに個人の人生における合理的で全般的な問題解決への行程に対する関心にシフトし、人生

における失敗は社会的感覚、つまりコモンセンスの欠如に由来すると記している<sup>4, p. 53)</sup>。

1936年のインタビューにおいてアドラーは、「共同体感覚を持たない子どもは常に自分の殻に閉じこもり、想像的に不満を大きくする」と述べ、さらに劣等コンプレックスについては、「それは一つの表現に過ぎない。今やあちこちで使われるが、私自身は減多に使わない」<sup>7)</sup>と述べている。

アンスバッハー<sup>5)</sup>は、イマニュエル・カントの「精神障害の分類」<sup>23)</sup>の新訳から「すべての精神障害に共通する唯一の特徴は、コモンセンスの欠如であり、個人にとっての意味づけとしての補償的発達の欠如である」<sup>23, p. 19)</sup>という記述を引き、アドラーより1世紀前の偉大な哲学者が、私的な知性とコモンセンスを区別していたことを指摘している。

したがって、アンスバッハー<sup>4)</sup>はこのように結論付けている<sup>5)</sup>。

著者にとって、プライベートセンスとコモンセンスという相対するアドラー派の用語を用いる際、実際にカントまで遡りカントからアドラーでの直接の系譜を見ることは、納得がいく。この点によって疑いようもなく、アドラーが現象学的、認知的、論理的、ゲシュタルト的、場の理論を支持するシュブランガー、シュテルン、ヴェルトハイマー、レヴィンといったすべてカントの影響を心理学者たちに連なることを意味する。その一方で、フロイトはカントの影響をまったく受けていない<sup>37, p. 395)</sup>。

この点は、私もまたカントに多大な影響を受けているために、非常にうれしく思う。私が19歳の時分、カントの「純粹理性批判」に感銘し、アメリカ人にとってなじみのない複雑さのために、その要約の作成に取り組んだが（それほど感銘はしなかったが「実践理性批判」にも同様に取り組む予定だった）、複数の出版社からは市場性がないと言われ、完成させることがなかった。近年では、論理療法の理論と実践の考案は、エピクテトス、マルクス・アウレリウス、スピノザの著作から好ましい影響を受けていると通常考えているが、現時点では、これらのカント以前の人たちよりもむしろカントの影響を受けていることを認識している。

アドラーのコモンセンスや理性に関する見解は、なおも個人心理学と論理療法との重要な相違点を残している。例えば、筆者が個人の非合理性を論じる時、クライアントが誤った前提や非論理的な推論の両方を持っていることを含意している。アドラーは、たとえクライアントが持つ基本前提や目標が間違っているとしても、クライアントが一旦その前提が正しいと考えたならば、その人は非常に論理的に考えていくと主張する。惑乱した個人のすべてを変えるのではなく、その人が持つ前提や目標における誤りを変えるように求める点において、アドラーやアドレリアンは治療的利点を持つ。アドレリアンは、クライアントが非常に聡明であることを正直に示し、誤った前提について触れる。一方筆者は、思考と推論の両方が間違っていることを理由として、クライアントが非常に愚かな考え方を持っていることを述べるか、暗にそのことを示す。

個人の持つ傾向として、惑乱している際には、非論理的に考えてしまいイラショナルな思考を持つことは、臨床的にも実験的にも妥当であるといえる。したがって、バック<sup>8)</sup>は

うつ病患者は非うつ病患者と比較して、独断的思考、論理の飛躍、過度の一般化、拡大解釈、過小解釈、レッテル貼り、といった多くの歪んだ認知を作ることを発見している。オーバーオールとゴーハム<sup>29)</sup>は、統合失調症患者は、不適切な応答、思考の分裂、曖昧性、特有の語彙や文法の使用を含む、通常的思考プロセスの破綻を有している。筆者の研究<sup>13)</sup>では、あらゆる惑乱した人々はそうでない人と比べて、事実と一致しない前提に加えて、近視眼性、過激主義、無分別さ、希望的観測、非効果的な集中、差別的思考、過度の一般化を含んだ各種の非論理的思考を持っていることを示している。したがって、セラピストは人間の非論理性と歪んだ思考の現実（誤った前提や目標を受け入れてしまう人間の傾向という現実も同様）を直視することなしには、セラピストが非常に惑乱した人々に接する際に何らかの不利を持つことになるであろう。

### 情動に対する治療

これまで見てきたように、概念として設定された情動の理解に関して、アドラーと論理療法は非常に近いものを持っている。怒りや抑うつ、不安といった、より特定のネガティブな情動についても、以下で見るように非常に類似した見方を有している。

しかしながら、治療という面においては明確な違いが存在する。アドラーの治療は、惑乱した個人が間違った基本前提や目標を持っていることを、本人に対して指摘することを必要とする。これらの誤りは常に自己中心的な方向性のうえに見いだされ、不適応な情動は誤った目標のはたらきによる。論理療法の立場ではクライアントに対して、混乱するような感情を作り出すようなイラショナルビリーフが何であるかを具体的に示し、それを手放し、生じている感情が一時的だけでなく再び自然と起こりにくくなるまで、いかにそれを論駁し、質問して挑戦していくかを示す。論理療法ではクライアントに、イラショナルビリーフとラショナルビリーフとをいかに区別するかを明確に示す。そしてイラショナルビリーフに対して実証的論理的に立ち向かい根こそぎ退治し、非科学的に信じていて自分を落ち込ませるようなビリーフに対して逆自己教示するべく宿題に取り組み、賢明な基本的人生哲学をいかにして獲得するかを示す。

### 怒り

怒りに関して、アドラーは非常に鋭く先進的に述べている。

怒りは、権力と支配への戦いのまぎれもない典型としての感情である。この感情は、怒りの当事者にとっての障害物を手っ取り早く強力に破壊することが目的であることを、非常に明確に露呈する。過去の研究者は、怒っている個人は権力の激しい表現によって優越性を示すことを明らかにしている<sup>1, p. 267)</sup>。私たちは短気でとげとげしい人を社会の敵、人生の敵であると指摘しなければならない。私たちは彼らの権力への志向は劣等感のうえに基づいているという事実に注意を払わなければならない。かんしゃくは成人よりも子どもによく起こる。時に、一つのささいな出来事でも、子どもがかんしゃくを起こすのには十分である。このことは、子どもが、より大きな劣等感

の結果、よりあからさまな方法で権力を志向することを示している。怒っている子どもは、認められたいのだ。その子どもが持つ障害物は、克服不可能なものではないが非常に困難なものとして現れる<sup>1, pp. 269-270</sup>。

おそらく、アドラーがここで述べているように「怒りは、権力と支配への戦いのまぎれもない典型としての感情である」ことは事実であろう。怒っている人は、神のように不屈であることを意識的に切望するだけではない。怒りに対して非常に素直であって、ふだん怒り、憤慨、敵意の感情を持たなくとも、他人がある方法で行動すべきでないとか、世界はあるべき姿でなければならないと一時的にでも信じたならば、私たちは実際に常に怒ってしまうことを認める必要がある。しかし、人々や物事が望んでいるようにならねばならないと命令することは、誇大妄想である。神のみがそのような力を持っているのであり、最近では少しもその力を使わなくらいである！

科学的に知られているように、この宇宙には「～ねばならない」「絶対に～」というものは存在しないし、この世界は実際に、これからも、私たちと関係なく存在する。宇宙はただ存在し、私たちが特別であることはなく、私たちが生きようが死のうが関係なく、物事が私たちの思うように進むように考えることもない。そのように信じないのであれば、まさに神のようになるだろう。したがって、怒りは2歳児のように、大きさに欲しいものをねだる無理な主張なのである。

アドラーはまた、「宇宙は人生を保護するという関心を持つべきだ」というようなピリーフは、ほとんど宗教的な望みでしかない<sup>3, p. 272</sup>と述べている。私の見解によれば、きわめて恵まれていない人は低い欲求不満や怒りを経験するに及ばない。アドラーは「賢明な（あるいは社会的に賢明といえようか）人は、有利、不利ともに共存しながら落ち着いて過ごしている。この落ち着いている感情はまさに共同体感覚の一部であり、健全な人は人生上の出来事で不公平を押し付けられているとは認識しない<sup>4, p. 43</sup>」と述べている。

健全あるいは神経症の子どもや成人を観察すると、人々はしばしば、自分に全く自信がないと感じるのと同様に誇大な自信を持つことがわかる。幼い子どもは他の子どものおもちゃを強く望み、それが叶わなければ激怒する。必ずしも自分が劣っていて無力だと考えているのではなく（他の場面ではそう思うかも知れないが）、単に生まれながらにして低い欲求不満耐性を持っているからであろう。欲しいものは手に入るべきだと疑いもなく信じているのだ。同様に、王様や百万長者のような非常に強力な成人は、比較的自信欠如の感情は低いであろうが、それでも自分は邪魔されるべきでないとして幼稚に考え、もしわずかにでもそのようなになった際には、激怒するであろう<sup>18</sup>。

これは、自分自身をあらゆることで一番の地位に置き、外界が自分の期待を満たせていないならば、ただちに憤慨することがしばしばあるという、アドラーが「甘やかされたライフスタイル」と考えるものに似ている<sup>4, pp. 98-99</sup>。

言い換えれば、怒りは例外なく尊大で歪んだ思考から派生している。何かを非常に欲しいと思ひ、理論的にそれを獲得することができる際、それが与えられるべきだという間違った結論のことである。～べきだ、～でなければならない、という意識的・無意識的ピリー

フから直接生まれていない憤慨、激怒、敵意、憤激、かんしゃくといった感情を、私はかつて見たことがないし、これからもそれはないだろうと考えている。

論理療法では、私が呼ぶラショナルビリーフとイラショナルビリーフとを明確に区別する。A地点において、起こってほしくないがっかりするような出来事が起こった場合にそれに対して反応するが、B地点において「残念なことが起こった不公平さは不幸なことではないか？」とラショナルなビリーフを持っていれば、C地点においていらだちの感情は持つであろうが、怒りまでにはならない！しかし、B地点において「こんな不公平なことが起こるとはけしからん！これは起こるべきではないし、我慢することなどできない！」とイラショナルなビリーフを持って反応した場合は、C地点において怒り、敵意、憤慨といった感情を経験することとなる。

いらだちは時に、不公平やフラストレーションと対峙し、それらを減少させたり取り除く際に効果的に機能することがある。しかし、怒りは、感じるのであれ表現するのであれ、例外なく付加的な魔法がかかった原理、あるいは「不公平やフラストレーションはあってはならない。そんな現実には耐えられない！」というB地点におけるイラショナルビリーフを持つ。

## 悲哀

二番目のネガティブまたは否定的な情動として、アドラーが検討したのは、悲哀と彼が呼んだもので、うつの類義語である。アドラーはこのように記した。

悲哀は、消失や喪失に対して自分で慰めることができない時に生じる情動である。悲哀は他の情動と同じように、苦痛や弱さの気分の補償であり、より良い状況を持つための試みという意味を持つ。この側面より、悲哀はかんしゃくのひきつけと同様の意味を持つ。違いは、他の刺激によって生じたという点で、異なる姿勢やその使われ方にある。優越性の追求は、他のすべての情動と同様に心に浮かんでいる。怒った人が自己評価を上げたり対立する人の価値を下げたりして、怒りが対立に向かわせるように、悲哀に満ちた人間は不満をこぼし、その不満は交友関係に対立をもたらす。悲哀は人間に基本的に備わっているもので、悲哀が積もることで社会に対する敵意の意思表示となる<sup>1, p. 270</sup>。

この問題に対する論理療法的な解決は以下のようなになる。

A地点において、ある人がガールフレンドに振られてしまったという出来事が生じる。B地点において彼のビリーフシステムが、A地点で彼に何が起こったかの解釈に介在する。まず、「振られたことは不幸なことで、とても残念だ」というラショナルビリーフを持っている場合。彼が厳密にラショナルビリーフを保持しているならば、アドラーが指摘するように、C地点における結果として、悲哀の感情を持つ。その喪失に彼は残念がり、例えば彼女を取り戻すとか違うガールフレンドを見つけるかして、いやな気持ちからよりましな状況に向かうことを試みるだろう。

しかし、悲しいことに、A地点で起こった出来事に対するラショナルビリーフを持たない人の場合はどうか。B地点でただちに、特別に余分で摩訶不思議なイラショナルビリーフに飛びつくであろう。「自分が振られるなんて最悪だ！俺は虫けらのようだ！もう二度と素敵なガールフレンドを持つことはありえない！」このイラショナルビリーフはC地点で、不適切で神経症的な結果を招く。次のガールフレンドを探そうとすることについて、根深い不安、うつ、引きこもり、無気力といった感情を持つ。

さらに、アドラーが示すように、B地点で他のイラショナルビリーフを持つかもしれない。ガールフレンドを失うことで、彼はもう自分が思うような、恋人にとっての王様ではないと結論付ける。このビリーフによって彼は能力がないと感じるために、取り返さなければと感じ、ガールフレンドの評価を下げ、極端な敵意を示し、彼女の敵を作ることによって、間違った優等性を持つであろう。その結果、B地点における彼のイラショナルビリーフは、同時に、不適切に自己非難的で他者に敵意を表すこととなる。

私はアドラーが、うつや絶望している人が社会に対して敵対的であることを暗に示す時、おそらく誤解されるのではと考える。統計的にはしばしば正しいであろうが、そのような人はしばしば自己非難的である。自分は決して拒絶されるべきではない、このようなろくでもない人間は、二度と今後よいガールフレンドを持ってないというイラショナルな考え方が、うつを生じさせるのだ。

怒った人はD地点において、そんな不公平なことが起こるとは最悪だ、そんなことは起こるべきでなかった、その出来事に我慢ならないというイラショナルビリーフを持っている。そこで力強い論駁によって、他者がそのように不公平に接することは不幸ではあるにしても最悪というほどではない、公正に接してくれたならそれは好ましいが、他人が絶対にそのようにしなければならない理由はないし、まったく好ましいことではないけれども、人生における不公平は耐えることができるし、いさぎよく我慢できると、完全に認めるようになる。これで、彼はE地点に到達し、A地点での不公平に対するいらだちや当惑はあるにしても怒りや混乱はない、という治療的效果を得る。

同様に、うつで絶望した人もD地点において、イラショナルビリーフに論駁することで改善するだろう。E地点で、彼女の拒絶に関して悲しみや後悔は持つが、うつや絶望までは感じず、治療的效果を得るだろう。

## 不安

もう一つ、アドラーが分析する、深く非機能的な情動である不安について検討しよう。アドラーは次のように記している。

不安の機制は優越性を直接示すものではなく、実際には挫折を示しているだろう。不安のさなか、人は自分をできるだけ小さくしようとするが、同時に不安と接続するものとして、優越性への意思をもたらしことは明らかである。不安な人は、危険に接しそれを克服することができると感じられるまで別の状況の保護下に逃避し、自分の防備を強化しようとする。この場合我々は、他者からの支援を強く求める人や、つねに自

分に対して注意が払われることを求めている人に、対応することとなる。それは実際のところ、あたかもだれか他の人が不安な人を助け支援するために現れなければならないような、主従関係の状態でしかない。これをより調査すれば、多くの人が特権意識を得ることを求めていることがわかる。独立心を失えば（不十分で間違っただけ人間関係の結果）暴力による特別な権力を求める。どれだけ仲間を探そうとも、社会的な感情は持てない。しかし不安や恐怖を示すことで、再び強権的な地位を作り上げるだろう。不安は人生の要求を遠ざけさせ、周りをすべて従わせる。それは最終的に日々の生活の中のあらゆる人間関係に入り込み、支配のための最も重要な道具となる<sup>1, pp. 274-275</sup>。

アドラーは鋭敏にも、優越性の追求と劣等感が強固につながっていると考えているが、私には、アドラーがその二つがどのように関連しているかについて正確に考えていたかどうかかわからない。仮に個人が熱心かつ熱烈に自分が完璧でなければならないと望む場合（実際、私たちはみなそう考えてしまうが）、その人は自分が劣っているとかな不適格だと考えるにいたる。彼は非常に誤りに陥りがちであるために、要望や必要とされていることが満たされることはない。さらに、自分が不適切であると感じ始めたならば、（依然として自分は適切であるという圧倒的な要求を持っているがために）しばしば合理化して欠点を補償し、神のようにありたいと望むだけでなく、実際に神のようにふるまい始める。しかし、当然のことだが、威厳を持ち偉大であることを望むものの、そのような要求は満たされないため強い劣等感を持つこととなり、自己が不適切だという感情によって厳しく容赦なく自己非難する。この過程では、優等への努力を放棄するだけでなく、欲求も捨てるであろう。

アドラーは、少数の人たちが不適切と感じるがために、強い暴力とともに巨大な特権を要求することに的を絞っている。そのため、多くの人が自己が不適切であるとは感じていないことをおざなりにしている。確かに、アドラーが指摘するように甘やかされた子どものなかには、助けを求めることで愛情を支配する者もいる。しかし、多くの甘やかされていない子どもは、誰かを支配しようとしたり、他人に価値がない人間だと感じさせることはしない。

それでも、アドラーの不安についての指摘は基本的に正しい。明確に説明するならば、A地点において破壊的な情動が始まったときは大抵、得ようと望んでいた承認や達成が実現していない。B地点のビリーフシステムにおいて、合理的に「失敗するとはなんと不幸なことか！この失敗にはとても落胆する。うまくいくために何ができるか考えてみよう。」というようなラショナルビリーフを保持している場合、C地点においてただちに関心や懸念といった情動の結果を経験するであろう。そして望むような承認や目標を達成できるようになるだろう。

しかし、同じ人物がB地点でイラショナルに「失敗するなんて最悪だ！まったくのクズ野郎で何の価値もない人間だ！私は成功しなければならないんだ！」と自分に話しかけていると、イラショナルビリーフの結果、不安、極度の懸念、パニックが始まる。いかに合理化、補償し、他人をうぬぼれた不安によって支配しても、心の奥底では同じような情動を抱える。彼は根本的に誤りを免れない人間であり時には失敗してしまうが、失敗するこ

とは最悪で絶対に成功しなければならないと、定義的に愚かにも信じているのである。

D地点において、自分に問いかけることによってイラショナルビリーフを論駁すべきであろう。「なぜ失敗したら最悪なのだろうか？失敗したらクズ野郎になってしまうという証拠はどこにあるのだろうか？私はなぜ絶対に成功しなければならないのだろうか？」彼がB地点で魔法がかった考え方に対して論理実証的に問い続けることで、「失敗したなら不都合ではあるが最悪というほどではない。失敗してもクズ野郎になるというような証拠はないし、あり得ない。成功できたらいいと思うが、絶対に、ということでもない。」と考えるようになるだろう。イラショナルビリーフを論駁することによって、文字通り不安が大きく軽減され、行動面、情動面でE地点の効果をを得ることができるだろう。

私が考えるに、以上が個人心理学における含意である。アドラーが惑乱した人は虚構や非現実的な目標・目的に人生を合わせていると考えていたことは明らかで、混乱状態の改善のためにはそのような虚構や目標を変えなければならない。論理療法のタスクは、基礎となるイラショナルビリーフや惑乱を起こすような思考を具体的に特定し、論駁によって変えるということである。したがって、重要な点において、個人心理学と論理療法は相互に重要に補い合っているといえる。

### 結論

人間の情動の起源とそれを変えるための方法について、三つの異なる考え方がある。一番目は行動主義者やフロイト派の考えで、情動反応は外的な刺激、出来事、経験（過去、現在ともに）によって第一義的に生じるというものである。二番目は新しいエンカウンターグループや知覚認識運動に代表される反主知主義的な考えで、情動は人間にとって不可侵のもので人間から湧き上がるものという考え方である。三番目はストア哲学や現象論者の考え方で、情動は人間の価値、評価、解釈、認識の結果だというものである。アドラーは主として三番目に属する。彼は明確に記している。

どのような経験も成功や失敗の原因ではない。私たちはトラウマと呼ばれるような経験のショックのみに苦しむのではない。私たちの目的に合わせてそれを理解しているのだ。私たちは、自律的に経験に意味を与えている。将来の人生に向けた基礎としての特定の経験をした時に大抵誤りを犯す。意味は状況によって決まるのではなく、私たち自身が状況に意味を与えているのだ<sup>2, p. 14</sup>。

これは人間の情動や経験に関する、根本的に合理的で賢明な考え方である。加えて、大きな点として、人間の非機能的で不適切な情動を変えることができることを、深遠にかつ明確に示している。私がいまだに自分自身を本物のアドレリアンだと呼ぶことに躊躇している一方で、私はこの極めて論理情動的な認識において、アルフレッド・アドラーを追従することをうれしく思う。

しかしながら上述したように、当時アドラーは、自己を苦しめるような情動反応を低減するかについては、教育という一般的な方法論については確信していたが、具体的にどの

ように行うかについてはさほど明確ではなかった。アドラーは他の現代の心理療法家たちよりもとりわけ心理療法の教育的側面を考え、教育はすぐれた心理療法であると考えていた。ニューヨークにある論理療法研究所<sup>+1)</sup>では私立の学校<sup>+2)</sup>を運営しているが、通常の勉強内容に加えて情動教育も行っている<sup>14)</sup>。私たちの学校は開校してまだ日が浅く、6歳と7歳の子どもたちに限定されてはいるが、彼らが自分自身や世界について合理的に考える方法と、不安、うつ、怒り、罪悪感といった非機能的な情動を予防的・治療的に早い段階で芽を摘むことが実現できることを発見した<sup>17)</sup>。私たちはマリア・モンテッソーリ<sup>27)</sup>やA. S. ニール<sup>28)</sup>の教育実績の恩恵を受けている。しかしながらアルフレッド・アドラーが勧めた直接的教授法<sup>14, 6)</sup>をより採用している。アドラーは多くの側面から情動教育の真の創設者であるといえ、この極めて重要な領域における重要なイノベーションを生んだ立役者として銘記されるべきであろう。

原注（筆者引用文献）

1. Adler, A. (1927). *Understanding human nature*. New York: NY: Greenberg.
2. Adler, A. (1958). *What life should mean to you* (1931). New York: NY: Capricorn.
3. Adler, A. (1964). *Social interest: a challenge to mankind*. (1933). New York: NY: Capricorn.
4. Adler, A. (1964). *Superiority and social interest*. Ed by H. L. & Rowena R. Ansbacher. Evanston, IL: Northwestern University Press.
5. Ansbacher, H. L. (1965). *Sensum privatus versus sensus commnuis*. *Journal of Individual Psychology*, 21, 48-50.
6. Ansbacher, H. L., & Ansbacher, Rowena R. (Eds.) (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: NY: Basic Books.
7. Barker, D. (1936). A talk with the man who wants to cure the world of crime. *London Evening Standard*, May 6.
8. Beck, A. T. (1967). *Depression*. New York: NY: Hoeber-Harper.
9. Berne, E. (1964). *Games people play*. New York: NY: Grove Press.
10. Breuer, J., & Freud, S. (1957). *Studies in hysteria* (1895). New York: NY: Basic Books
11. Dubois, P. (1907). *The psychic treatment of nervous disorders*. New York: NY: Funk & Wagnalls.
12. Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38-44.
13. Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: NY: Lyle Stuart.
14. Ellis, A., Wolfe, Janet L., & Moseley, S. (1966). *How to prevent your child from becoming a neurotic adult*. New York: NY: Crown.
15. Ellis, A. (1968). *Is objectivism a religion?* New York: NY: Lyle Stuart.
16. Ellis, A. (1971). Psychotherapy and the value of a human being. In V. W. Davis (Ed.), *Value and Valuation: essays in honor of Robert S. Hartman*. Knoxville, TN: University of Tennessee Press.
17. Ellis, A. (1972). *Emotional education*. New York: NY: Julian Press.
18. Ellis, A. & Gullo, J. M. (1971). *Murder and assassination*. New York: NY: Lyle Stuart.
19. Frank, J. D. (1961). *Persuasion and healing*. Baltimore: MD: Williams & Wilkins.
20. Fromm, E. (1955). *The sane society*. New York: NY: Rinehart.
21. Hadas, M. (Ed.) (1963). *Essential works of stoicism*. New York: NY: Bantam Books.

22. Horney, K. (1939). *New ways in psychoanalysis*. New York: NY: Norton.
23. Kant, I. (1964). *The classification of mental disorders*. Trans. & ed. by C. T. Sullivan, Doylestown, PA: Doylestown Foundation.
24. Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: NY: Norton.
25. Low, A. (1952). *Mental health through will-training*. Boston: MA: Christopher Publishing.
26. McGill, V. J. (1954). *Emotions and reason*. Springfield, IL: Thomas.
27. Montessori, Maria. (1969). *Dr. Montessori's own handbook*. New York: NY: Schocken Books.
28. Neill, A. S. (1964). *Summerhill*. New York: NY: Hart.
29. Overall, J. E., & Gorham, D. (1961). Basic dimensions of change in the symptomatology of chronic schizophrenics. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63, 597-602.
30. Phillips, E. L. (1956). *Psychotherapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
31. Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. New York: NY: Prentice-Hall.
32. Russel, B. (1950). *The conquest of happiness*. New York: NY: Pocket Books.
33. Spinoza, B. DE. (1901). *Improvement of the understanding, ethics and correspondence*. New York: NY: Dunne.
34. Stekel, W. (1950). *Technique of analytical psychotherapy*. New York: NY: Liveright.
35. Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: NY: Norton.
36. Thorne, F. C. (1950). *Principles of personality counseling*. Brandon: VT: Clinical Psychology Publishing.
37. Wolman, B. B. (1960). *Contemporary theories and systems in psychology*. New York: NY: Harper.

#### 訳注

- 一. Ellis, A. (1971). Reason and Emotion in the Individual Psychology of Adler. *Journal of Individual Psychology*, 27, 50-64. 本論文の翻訳について、訳者が *Journal of Individual Psychology* 出版元である University of Texas Press より許可を得た (2019年5月21日付)。
- 二. エリスが自身の心理療法の理論を体系化した初めての著作 (Yankura & Dryden, 1994) であり、代表作のひとつ。1994年に改訂新版が出されている。Googleで同書名を検索すると、被引用数が8,211と示される (2019年5月現在)。
- 三. 第1回大会は1976年、エリスによって論理療法研究所で開催された。第2回大会はREBTの35周年を記念し、1994年にアルバート・エリス研究所によってコロラド州キーストーンにて開催された。第3回大会はREBTの45周年を記念し、2001年にアルバート・エリス研究所によってコロラド州キーストーンにて開催された (第4回 REBT 世界大会ホームページ <http://www.rebt2019.org/rebt2019/index.php> より)。
- 四. エリスは1957年から1982年の間、主要なカウンセリング・心理療法の学術誌において最も引用される著者の一人であった。1982年に約800名の心理学者を対象とした調査で、エリスはロジャーズ、フロイトと並んで最も影響を持つとされた。臨床やプロフェッショナルトレーニングにおいてエリスは大きな影響力を保持した一方で、1990年代からの心理療法におけるエビデンスベースの動きに関連づけられることが少なかったために、学術界における強い存在感が減少した。しかし、この10年間では、例えば神経遺伝学から異文化理解までのマルチレベルで、原理的かつ翻訳された、効能、治療効果、変化の機制や費用対効果などの臨床試験を含む応用研究が行われてきた (第4回 REBT 世界大会ホームページ <http://www.rebt2019.org/rebt2019/index.php> より)。
- 五. 共同体感覚は、REBTの基本的な重要項目 (Ellis & Bernard, 1986; Walen, Digiuseppi, & Dryden, 1992) の一つに組み込まれている。重要項目は以下の12点であり、共同体感覚は二番目にあげ

- られている。①自己感覚 (Self-interest), ②共同体感覚 (Social Interest), ③自己管理 (Self-direction), ④寛容 (Tolerance), ⑤柔軟性 (Flexibility), ⑥不確かさの受容 (Acceptance of uncertainty), ⑦コミットメント (Commitment), ⑧自己受容 (Self-acceptance), ⑨リスクを取る (Risk taking), ⑩現実感覚 (Non-utopianism), ⑪高い欲求不満耐性 (High frustration tolerance), ⑫自己責任 (Self-responsibility)。
- 六. エリスは博士号取得後、1947年から1953年の6年間、カレン・ホーナイ精神分析研究所のDr. Charles Hulbeck から教育分析を受けていた (Yankura & Dryden, 1994)。
- 七. エリスは本論文以外でも、Dryden & Ellis (1987), Ellis (1962; 1970; 1994; 1996) においても、自身やREBTが受けたアドラーからの影響やアドラーへの明確な敬意を表明している。
- 八. この世界、人生、またこの自分についての意味づけ (岸見, 2010)。
- 九. 共通感覚。自己中心的な人は、コモンセンスを持っておらず、自分にしか通用しない私的知性しか持っていない、とされている (Adler, 1933 岸見訳 2008)。また、自分だけに通じる言葉ではなく、言葉と論理とコモンセンス (共通感覚) を使って他者と交わらなければならない、とも記されている (Adler, 1933 岸見訳 2008)。
- 十. ハインツ・アンスバッハー。妻のロウエナ・アンスバッハーとともに、ウィーンでアドラーに師事し後に渡米。1956年出版の *The Individual Psychology of Alfred Adler* は、アドラーの思想をまとめたものとして評価されている。
- 十一. 現在のアルバート・エリス研究所。1955年に Institute for Rational Living としてニューヨークに非営利団体として設立され、その後、Institute for the Advanced Study of Rational Emotive Therapy, Institute for Rational-Emotive Therapy と名称変更し、現在の Albert Ellis Institute に至る。
- 十二. 論理療法研究所が、予防的心理教育を実験的に行うことを目的に、論理療法の原理を導入したカリキュラムを導入して1969年に設立した学校。名称は“The Living School”。5年間運営されていた。

#### 訳者引用文献

- Adler, A. (1933). *Der sinn des lebens*. Wien: Passer. (アドラー, A. 岸見一郎 (訳) (2008). *生きる意味を求めて アルテ*)
- Dryden, W. & Ellis, A. (1987). *The practice of rational-emotive therapy*. New York: NY: Springer.
- Ellis, A. (1957). Rational therapy and Individual Psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38-44. (森本康太郎 (訳) (2019). *論理療法と個人心理学 国際研究論叢*, 33 (1), 129-136.)
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: NY: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1970). Humanism, values, rationality, in tribute to Alfred Adler on his 100<sup>th</sup> birthday. *Journal of Individual Psychology*, 26, 11-12.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy, revised and updated*. New York: NY: Citadel Press.
- Ellis, A. (1996). *Better, deeper, and more enduring brief therapy: the rational emotive behavior therapy approach*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Ellis, A & Bernard, M. (1986). What is rational-emotive therapy (RET)? In Ellis, A. & Grieger, R. M. (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy, vol.2*. New York: NY: Springer.
- 岸見一郎 (2010). *アドラー 人生を生き抜く心理学* NHK 出版
- Walen, S. R., Diguseppi, R., & Dryden, W. (1992). *A practioner's guide to rational-emotive therapy, second edition*. New York: NY: Oxford University Press.
- Yankura, J. & Dryden, W. (1994). *Albert Ellis*. London: Sage.

## 謝辞

訳稿の発表に際し、翻訳許可を頂戴した原論文著作権所有者である University of Texas Press に、感謝の意を表す。また、本稿の作成に関して関西大学社会学部の川崎友嗣教授より、訳出に関して立命館大学の Stephen Harrison 氏よりそれぞれ助言を頂戴した。記して感謝する次第である。