

劣等感は成長のカギ

私たちは誰でも、自分に対して「ここはいいけど、ここを変えたい」とか「他の人は出来るのに私は出来ない」という部分を持っています。このように「人に比べて劣っている」と感じる気持ちを「劣等感」と言います。

最近「アドラー心理学」という言葉を聞く機会が増えてきましたが、アドラーというのは、「劣等感」について深く研究した、精神科のお医者さんの名前です。



劣等感と言えば、悪いイメージがありますが、劣等感は私たちを成長させてくれる大切なものだと、アドラーは言っています。例えば「数学が苦手」という人は、一生懸命勉強して数学が得意になるかもしれません。「体力がない」という人は、毎日ランニングをして体を鍛えるかもしれません。人に比べて劣っていると思うからこそ、私たちはそれを克服しようと、前向きに努力し、前向きに行動するのだと、アドラーは言っています。



このように、劣等感は私たちを成長させてくれる大切なものです。ですがもし、劣等感があるのにそれを認めなかったり、言い訳ばかりして努力しなかったり、最初からあきらめてしまったりすると、劣等感が私たちを、意地悪な人間に変えてしまう危険性があります。

自分の劣等感を認めずにいると、自分は他の人と比べて優れた人間なんだと思い込もうとして、周囲の人たちに自慢話をたくさんしてしまう危険性があります。逆に、他の人たちに同情して欲しい、助けて欲しいと思いつぎると、自分がいかに不幸かを、他の人にしつこく話してしまったりもします。こういう事をする、その時だけは少し気持ちが楽になりますが、その楽な気持ちは長くは続かないので、何回も同じことを繰り返してしまいます。

しかも、自慢話や不幸話をしつこく言い続けていると、聴く人がどんどん疲れてきてしまい、ついには限界が来て、ほとんどの場合、もう聴くことが出来なくなって、去っていくことが多いです。こうなると、今まで聴いてくれていた相手に、見捨てられたような気持ちになり、とても傷つきます。このように、自分の劣等感を解消しようと思ってやった事が、大切な人を失うという、つらい結果に終わることが多いようです。

アドラーはこのようにまとめています。「劣等感が悪いものではなく、私たちを成長させてくれる大切なもの。人のせいにして言い訳をしたりせず、辛くても、自分の劣っている部分を認めること、向き合うことが大切です。劣等感は、自分が努力して行動する以外に、乗り越える方法がありません。他の人になくしてもらうことは決して出来ないものなのです。」ゆっくり自分のペースで、成長していきたいものですね。

