

## 心靈充電站

## 《其實你不必為了別人改變自己》——阿德勒心理學讀書會隨筆



活成自己想要成為的樣子，便是所謂的「幸福」

幾年前，有一本大眾心理學的暢銷書《被討厭的勇氣》紅極一時，甚至連續300天都在日本亞馬遜的排行榜上。那時候在網路社群、人際互動的場合中，常常有許多人討論到關於書中所談的：為什麼人們總是無法改變？為什麼我們總是活在別人的期待之下？為什麼無法真實感受到幸福？而當時斗大的書名所下的副標題是：或許是因為我們缺少了被別人討厭的勇氣。

這本書的作者——日本作家岸見一郎其實有深厚的哲學底子，透過他所介紹的阿德勒心理學，確實能打動我們許多正在思考的人生或人際上的困惑。連續好幾個學期，山腰會挑四個晚上來辦讀書會，有老師帶領、有成員的參與討論，確實也讓閱讀成為一種有意思的事。這學期我們剛好選讀了岸見一郎寫的另外一本阿德勒心理學的書——《其實你不必為了別人改變自己》，透過閱讀與討論，有跳脫習慣性思考的可能，也創造一種看見自己的新眼光。

從事心理諮詢工作多年，在諮詢室裡滿高比例與個案談到家庭或人際的議題，也經常發現人們蠻常生活在困擾中。阿德勒說人是社會性的生物，人不是獨自生活，而是活在人群當中的，也因此我們常會活在別人的期望下：要有優異的成績、追求高薪的工作、必須要有美滿的家庭……但當我們越來越急著迎合這些標準，反而容易將自己真正熱愛的、可以感受到幸福和自信的事物擺在一邊。

阿德勒認為一個人的生命任務（或說是生命課題）展現在「工作」、「友誼」或「愛」的領域投入，而因著每個人主觀的思考模式、感受和行動，形成了每個人獨特的生活方式（或說是生命風格）。然而，別人當然不會依照我們的心意或期待來配合我們，這時我們就會心情不平靜、痛苦、煩惱。也正是阿德勒所說的，人的煩惱，都是人際關係的煩惱。如同個案在諮詢室中所談的父母、另一半、指導老師、同學／朋友等，我們透過各種努力克服與他們相處上的不適應（感到自卑、覺得自己不夠好等），達到一種超越，而我們卻不快樂、不自由、不幸福。

阿德勒對幸福的看法，其中有一個重要的觀點：目的論，認為人在決定目的、並且為了達成目的而採取行動時，是一個無法分割的整體；也就是人先有了要做什麼、或不做什麼的目的，才會想出達成這個目的的手段（這與一般認為人在做出某種行為時，背後都有驅使的原因的看法有所不同），例如：大部分的人認為人是因為憤怒而大聲吼叫，阿德勒則認為人是為了大聲吼叫而憤怒。這個觀點正是人能活得幸福的重要思考點，也就是：**所有的事情都是自己決定的**。

自己現在的不幸，不是因為過去，如果過去造就了現在的不幸，那麼未來也無法獲得幸福，這將有違阿德勒對幸福的看法；沒有人想要自己變得不幸，因此每一個行為的目的，都是為了自己，而這些行為的終極目標就是要獲得幸福。就如同《被討厭的勇氣》一書中所說的，如果一個人想活成自己想要的樣子，即使有被討厭的可能，都該用自己的努力，往那裡走去。那個自己想要成為的樣子，我想便是所謂的「幸福」。

<文／諮詢中心 許伶楓；圖／秘書室>