



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

誰かに
認められるためではなく

他人の承認から自由になる練習

(누구의 인정도 아닌

타인의 인정으로부터 자유로워지는 연습 翻訳論文)

제주대학교 통역번역대학원

한일과

사카구치 코지

2021년 8월

誰かに 認められるためではなく

他人の承認から自由になる練習

(누구의 인정도 아닌

타인의 인정으로부터 자유로워지는 연습 翻訳論文)

지도교수 반노 신지

사카구치 코지

이 논문을 통역번역학 석사학위 논문으로 제출함

2021년 8월

사카구치 코지의 통역번역학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 통역번역대학원

2021년 8월

초록

본서는 '인정중독'에 관한 책이다. 인정중독이란 누군가에게 인정을 받을 때만 자신이 가치 있는 존재라고 느끼는 증상이다. 인정욕구는 누구나 갖고 있지만 그것이 내 삶의 전부가 되어 버릴 때 문제가 된다. 본서에서는 그 인정중독의 원인이나 해결 방법에 대해 기술되어 있다. 본 논문은 이 책의 프롤로그, 제1부, 에필로그를 번역했다.

프롤로그 '타인의 인정으로부터 자유를 찾는 여정'에서는 독자들에게 인정중독이라는 개념을 소개하고 거기서 벗어나 자존감을 회복시키기 위한 여행을 떠나자고 초대한다.

제1부 '착한 사람, 인정의 사슬에 갇히다'는 총 3장으로 구성되어 있다.

제1장 '인정에 중독된 사람들'은 '하나씨'라는 가공의 여성의 하루를 살펴 보면서 구체적으로 인정중독자가 어떻게 고통받고 있는지 알 수 있다. 그것은 마약이나 알코올에 의존하는 사람들처럼 다른 사람의 인정에 의존하고 인정을 받기 위해서 자기 욕구보다 남의 욕구를 우선하는 삶에서 생기는 괴로움이다.

제2장 '나의 자존감을 무너뜨리는 그들'에서는 인정중독을 일으키는 사회적 압력에 대해 기술되고 있다. 구체적으로는 다음의 세 가지 압력이 있다.

- ① 군대 계급과 같은 위계문화를 지켜야 한다.
- ② 치열한 경쟁 속에서 언제나 완벽해야 한다.
- ③ 고통은 좋은 것이라고 생각해야 한다.

제3장 '당신에겐 늘 부족한 나'에서는 하나씨가 다시 등장해 아버지와의 관계로 인해 인정중독에 빠진 과정을 본다. 또 인정중독 수준을 알 수 있는 체크리스트도 있다.

에필로그 '내가 행복해지는 인정으로부터의 자유'에서는 인정중독이 되기 어려운 부자 관계와 그렇지 않은 관계의 차이에 관해 서술되고 있다. 그리고 어떻게 변화해 나가야 인정중독으로부터 자유로워질 수 있을지가 정리되어 있다.

역자 서문

졸업 번역 책으로 "누구의 인정도 아닌"을 선정한 이유는 내가 가지고 있는 인정 받고 싶은 욕구를 잘 이해하고 좀 더 편하게 살고 싶었기 때문이다. 누군가 자신의 마음속에 가지고 있는 이 욕구로 인해 가장 좋은 행동을 선택하지 못하고 있다면 그것은 변화되어야 한다.

그리고 이 글은 누군가에게 인정받으려고 하는 욕구로 인해 자신이 원하는 삶을 제대로 살지 못하는 일본인을 대상으로 한다. 요즘 이러한 고민을 가진 사람이 많다. 일례로, SNS 피로증후군을 꼽을 수 있다. SNS 피로증후군은 이 책에서 다루고 있는 인정중독이 원인이 되어 발생한 결과라고 할 수 있다. SNS에서 '좋아요'를 받기 위해 올리는 것은 남들이 봐주길 원해서 올리는 가공된 모습이다. 이 모습은 자기 자신 그대로가 인정받는 것이 아니다. 그래서 '좋아요'를 많이 받아 순간적으로는 기쁨이 있더라도 충분한 만족을 얻을 수 없는 것이다. SNS에 투자하는 시간이나 에너지에 비해, 기대한 만큼의 만족감을 얻을 수 없게 되어 점차 지쳐 버리는 것은 아닐까.

데일 카네기의 "인간관계론"에서도 '사람은 자신이 중요한 인물이 되고 싶어 하는 욕구가 매우 강하다'고 설명하고 있다. 카네기는 그 욕구를 이해하고 어떻게 인간관계를 잘 맺어야 될지에 중점을 둔다. 또한 사람의 인정 받고 싶어 하는 욕구가 얼마나 강한지를 설명하기 위해 마음의 병에 걸린 사람의 에피소드도 소개한다. "누구의 인정도 아닌"에서는 그런 마음의 병에 걸린 사람이나 걸릴 위험을 가진 사람, 혹은 인정중독 상태에 있다는 것을 인식하지 못한 사람들이 자신의 무의식을 이해하고 인생을 보다 더 나은 방향으로 변화시킬 수 있는 방법을 설명한다.

마지막으로 졸업 번역 지도를 해 주신 반노 신지 교수님, 이예안 교수님, 손영석 교수님께 진심으로 감사의 말씀을 드린다.

2021년 8월 사카구치 코지

目次

韓国語抄録	1
訳者序文	2
プロローグ 他人の承認からの自由を探す旅	4
第1部 いい人、承認の鎖に縛られる	7
1章 承認中毒になった人たち	7
果てしない配慮の果てに幸せはなかった	7
自分の価値を他人の承認に探す人たち	9
すべての人に認められても解決されない不安	12
2章 自らの自尊感情を潰してしまうものたち	14
いつも相手の評価が怖い理由	14
痛みは良いものだと教える社会	16
「謙遜な弱者」に羞恥心は必然だ	19
自尊感情を守ってくれるただ一つの防護壁	21
3章 あなたにとっていつも足りない私	23
機嫌を取る人が多くなるということ	23
自分でも分からなかった傷が深く刻まれる	24
自己愛的な親が与える心理的な遺産	26
[承認と自由-1] 自己愛的な親が見せる姿	30
[承認と自由-2] 自己愛的な親を経験した子どもの姿	30
[承認と自由-3] もしかしたら私が承認中毒かも	31
[承認と自由-4] 承認中毒に陥りやすい4つの性格	34
エピローグ 私が幸せになる、承認からの自由	36
参考文献	40
日本語抄録	41

プロローグ 他人の承認からの自由を探す旅

「嫌なときは『嫌です』と言おう！」

自由な人生を願う人たちがよく聞くアドバイスだ。また、こんなこともよく言われる。

「嫌なら嫌なりに、良いなら良いなりに、感情をそのまま感じて生きよう！」

「すべての人から認められる必要はない。ありのままに生きよう！」

「その人がいなければ生きていけないほど頼っている誰かがいるとしたら、もうその人の手を離そう。そうすれば自由になれる！」

このような助言は、もっともであるかのように聞こえて、少しの間は納得する。しかし、その納得の効果は長続きしない。すぐに他人の顔色をうかがうようになり、嫌でも嫌だと言うことができない。怒りを感じても表現できず、ついには笑って見せたりもする。相手を失望させたら大変なことになる気がするからだ。いや、実はそれほど大変なことになるわけではないとよく分かっている。頭では分かっているが、心ではそうではないことが問題なのだ。認めてもらえないのではないかと恐れている。

そんな自分に失望して、あるときには悔しさを感じる。「いつまでこんな風に生きていくのか」と思うともどかしく、イライラする。なぜこのようなことが起こるだろう。波が波の音を出しているように、自分も自分なりの音を出しながら自立して生きてはいけないうか。堂々と、胸をはって生きることは不可能なのだろうか。

一言で言えば、それは可能だ。簡単なことではないが、不可能なことではない。このような人生を生きている理由が何なのかを知り、解決していけばいい。自分の心の中にある問題は、自分が理解した分だけ治療でき成長するためだ。



この本は「承認中毒」に関する本だ。誰かに認められてはじめて安心し、自分が価値のある人間だと感じる人たちの話である。承認中毒に陥っている人たちは、他人の評価に非常に敏感だ。賞賛され、認められると心が安定する。そうすれば、自分の価値も確認

できる。このような人たちにとって「認められる」ということは、非常に重要な意味がある。人生の目標それ自体が認められることにあるからだ。個人的な幸せや人生の意味などは後回しになる。

なぜ彼らは他人から認められることに執着するのだろうか。そうになってしまう特定の性格パターンがあるのだろうか。そして、その性格は何に由来するのか。どうすれば治療が可能か。これらの質問に対して答えを見つけるのが、この本のテーマだ。

私たちは精神科の医者であり精神分析家として、承認中毒で苦しむ多くの来院者に会った。彼らはみな同じように、他人の顔をうかがうことに疲れ果てていた。怒りを感じても、それをぐっと押さえ、我慢して生きていた。一言で言うと、悔しそうに、怯えながら暮らしていた。それはひとえに「いい人」だと認められようとしていたためだった。

この本では多様な事例を紹介しているのだが、虚実を混ぜつつ、私たちの実際の臨床経験と海外の事例、そして関連文献と学術論文の内容を取り入れて再構成したものである。特に、臨床事例に出てくる患者の情報は、意図的に徹底して修正しており、読者が特定の個人を判別できないようにしてある。



この本を通して読者は、承認中毒になる原因が何であるかを理解するはずだ。社会的な雰囲気、文化的な影響、幼い時期に受けた影響、親との関係の中で受けた心理的な傷、そして低い自尊感情がどのように承認中毒を引き起こすのか、その過程を見ていただきたい。特に私たちは精神分析というレンズを使って、無意識の中に隠れている解答を探そうとする。つまり「承認」にしがみついている心理に隠された答えを探すのである。そして、承認中毒から抜け出せるよう、具体的な方法も提示したい。

誰かに認めてもらえないとき、生きる喜びが感じられず憂うつになってしまうような方にとって、この本が助けとなることを願っている。相手に言いにくいことも必要なときは言えるようになること、相手の賛同を得られなくても自分の本音を言えるようになること、そして、自尊感情が回復するきっかけとなることを願っている。そのようにして少しでも「自分一人でも心に安らぎがあり、誇らしく生きていける道」を見つける助けになれば、私たちにとって大きな喜びである。

最後に、この本が日の目を見れるようご尽力くださった、ウィズダムハウスに感謝申し上げます。

2017年8月

イ・インス · イ・ムソク

第1部 いい人、承認の鎖に縛られる

1章 承認中毒になった人たち

認められようとするのは、間違いなのか。そうではない。むしろ、とても自然で健康的な欲求だ。しかし、誰かの愛情や承認を得ることが、人生のすべてになってしまったときは問題になる。認めてもらえないとき、拒絶されたとき、非難されたときに人生のすべてが虚しくなり、崩れ去ってしまうのであれば、それは病的である。それは、自分の人生の主導権を他人に委ねてしまっているためである。

果てしない配慮の果てに

幸せはなかった

30代の平凡な女性会社員のハナさん。朝、目を覚ますとまず最初にこんなことを考える。

「今日もまた一日、どうやって過ごしたらいいの」

理由もないのに心が重く、不安だ。良くないことが必ず起こる気がする。ところが、よく考えてみると、特に心配するようなこともない。どうにか気を取り直して出勤の準備を急ぐのだが、頭の中はずっと漠然とした不安でいっぱいだ。

「この服は派手すぎるかな。こっちは地味だって思われそうだし…」

鏡の前でいろいろと服を合わせてみても、簡単には決まらない。今日会う人たちの顔を一人一人思い浮かべてみる。同僚、チーム長、顧客たち、彼氏…。どんな服を着てもケチをつけられるのでは、という考えがまっ先に浮かぶ。結局はいつものように、派手すぎず地味すぎず、誰が見ても無難な服を選んで家を出る。

「今日はどうやってあいさつをしようかな。何の話をすればいいかな」

会社に着くまで頭の中は忙しい。朝のあいさつ、それはすでに何年も繰り返してきたことな

のに、ハナさんにとってはいつでも難しい宿題だ。事務室に入るときはいつも、みんなが待ち構えていたかのように、じっと見ているような気がする。そのため、前かがみで不自然な作り笑いを浮かべながら急いで自分の席に行くのだが、数歩しかないその距離がとても遠く感じる。今日も必ず乗り越えなければならないその瞬間のことを考えて、ハナさんは心の準備をする。準備をせずには誰かに会うことができない。「もしも嫌われたら…」それは深刻な問題であるからだ。

実際は、ハナさんは誰からも「いい人」だと言われていた。いつもこやかで、誰とも問題を起こさない。誰かがどんなに難しいお願いをしても、断ることがない。怒るようなこともない。

会社に入って出会った彼氏に対しても同じだった。ハナさんはいつでも話をよく聞く、気配りのできる彼女だった。しかし、ハナさんは心の中では心配ばかりしていた。彼氏に嫌われて、見捨てられないだろうかと恐れていた。そのため、彼氏が望むことは何でもしてあげたし、いつも喜ばせようと努力していた。付き合ってからそれほど経ってもいないのに、彼氏と性的関係を持ったこともそのような理由からだ。愛の確認や、性的な喜びのためではなかった。彼氏が離れていかないように、肉体を許したのだった。しかし、一度そのような関係になってからは、彼氏は会うたびに性的関係を要求してきた。あるときは、自分に会う理由が性的欲求を解消するためなのではないかという考えがよぎり、自分のことを軽い女だと思っているようで腹が立った。彼氏と会ってから家に帰ると、いつも後悔して自分を責めた。しかし、嫌だという本音を見せることはできない。拒否をすれば離れていくかもと恐れ、彼氏の要求に応えれば自尊感情が傷つき怒りを感じる。ああでもない、こうでもない、ジレンマが続いている。

ハナさんは、上司たちとの関係でも本当に苦しんでいた。特にキムチーム長は、存在自体から大きなストレスを感じる。中年男性であるキムチーム長は、完璧主義者だ。些末なことも見逃さず、部下の誰かが小さな失敗でもしようものなら、ものすごい勢いで怒り出す。チーム長から何か指摘されると、ハナさんは体が麻痺したように固くなり、強い不安に襲われる。頭の中が真っ白になって、何を言うべきか分からなくなる。チーム長が指示してくる仕事は嫌でも断ることができないだけでなく、完璧に仕上げなければいけないため、他の仕事よりも何倍も時間を投じなければならない。休暇を先延ばしにしたり週末に出勤して仕事をすることも多い。そのおかげでなんとかチーム長から褒められることもあったが、喜びや

安堵はほんの少しの間だけだ。いつまたどんなことで怒鳴られるか分からないと考えると、すぐに不安になった。会社にいる間はいつもこのような状態だ。ところが、最近は家に帰っても落ち着かない。夜もなかなか眠れない。理由もなく不安で、緊張する。言い表せないほどの疲れに襲われ、時々かっとなって怒りが込み上げるときは、会社を辞める想像までする。

1日の仕事を終え帰宅したハナさんの心は、疲れ切っていて憂うつだ。

「黙っていればよかったのに、どうしてあんなこと言っちゃったのかな。頭が悪い奴って思われるだろうな」

気が重くなるような瞬間が思い浮かび、自責と後悔の念に襲われる。

「ああ『ハンドバッグかわいいね』って私が先に言わなきゃいけないのに。どうしよう、すごく残念そうな顔だった」

今日会った友達の表情がはっきりと思い出される。ハナさんは誰かと会うたびに、褒め言葉を考えた。会話を和やかに進めるためである。そうしていると、自分が実際に感じていることよりも誇張して褒めるのが常で、そんな自分にイライラし、恥ずかしさを感じる時もある。

ハナさんはその日あったことを反芻し、自分の言葉、行動、そのときの相手の表情を思い出しては後悔を繰り返す。そして「私って、自分らしく、ありのままに生きることができていないな」という考えが、いつもついて回る。仮面をつけて日々を生活しているようだ。他の人たちが願う姿に合わせて形を変える仮面。偽善者になったような気がする。虚しい。どんな人とも気楽に過ごすことのできない自分が情けなく、恥ずかしい。中身がなく空っぽで、いつも他人の心を読むと忙しい自分の姿に憂うつになる。

ハナさんのすべての行動には、一つの共通した目的がある。つまり、相手に認めってもらうことだ。例えば「ハナさんはいい人だね」「ハナさんは魅力的だね」「ハナさんは仕事ができるね」という言葉を聞きたいのだ。そうすれば安心できる。ハナさんは「承認中毒 (approval addiction)」である。

自分の価値を

他人からの承認に探す人たち

程度の差こそあれ、ハナさんのような人はよく見かける。もしかすると自分自身の姿かもし

れない。他人の非難と拒絶を恐れ顔色をうかがい、カメレオンのように生きてはいないだろうか。

精神分析家である私たちは、来院者からこのような言葉をよく聞く。

「私は自分らしく、正直に話して生きていきたいんです。でも、そうすることがとても難しいんです。いつの間にか、頭の中で相手が何を求めているのかを考えている自分に気がついて、本当に情けなくなります。でも、いつも繰り返してしまうんです。こんな自分が嫌で、イライラします」

心の監獄 (psychological prison) に自ら入って生きているといえる。ならば、認められようとするのは、間違いなのか。そうではない。むしろ、とても自然で健康的な欲求だ。特に自分が愛し尊敬する人から認められたいという精神状態は、全く変なものでも病的なものでもない。誰かが自分を好きになってほしいと願う心、それは人間の本質だからだ。しかし、誰かの愛情や承認を得ることが、人生のすべてになってしまったときは問題になる。認めてもらえないとき、拒絶されたとき、非難されたときに人生のすべてが虚しくなり、崩れ去ってしまうのであれば、それは病的である。ただ誰かに認められるためだけに人生の大切なものをすべてかけてしまうのであれば、それはとても耐え難く、不幸な生き方となるほかない。なぜなら、自分の人生の主導権を他人に委ねてしまっているためである。誰かに操られて生きるのならば、それは奴隷の人生以外の何であろうか。

「承認中毒」は、他者に認められたときだけ自分の価値が確認できる心理状態から生まれる。自分によって相手が喜んだり満足するときに安心できる。生きている意味も感じる。反対に、相手に認めてもらえないときは、自分は何の価値もない存在だと感じる。その瞬間、すぐに落ち込んで意気消沈してしまう。

「中毒」になっているというのは、何かに深刻な依存をしていることを指す。その対象がなければ生きていけない状態だ。例えば、麻薬中毒になった人たちは、麻薬に依存しているため麻薬がなければ生きていけない。麻薬がもたらす強力な満足感に捕らわれているため、麻薬から離れ、独立することができない。さらに、麻薬は一度中毒になると、だんだん量を増やさなければ満足感を感じられない。摂取を中断すると、激しい禁断症状が現れる。そわそわして落ち着かず、全身が震える。体と心が非常につらくなり、麻薬以外のどんなものも意味を持たなくなってしまう。そのため、このような不快感を避け、満足感を維持するために、だんだんとより強い麻薬を求めるようになる。これを精神医学会では耐性

(tolerance) ができているというのだが、つまりは麻薬の奴隷になっているという意味だ。

承認中毒も同じことだ。「他者の承認」という心理的な麻薬に依存し、それが無ければ生きられない。認めてもらえなかったと思った瞬間、耐え難い不安を感じ、極度に憂うつになる。承認中毒になると、このような心理的な痛みから抜け出すために「認められる経験」を渴望するようになる。そうしているうちに、いったん認めてさえもらえれば心理的な痛みはすぐに消える。麻薬中毒者が麻薬を摂取した状態と同じだ。認められる経験は、即座に効果が現れる特効薬だ。しかし、一度認められたからといって、その効果は長続きしない。それだけではなく、心理的な痛みの一部、特に自分の価値に対する不安は相変わらず解消されないまま残っている。そのため、自分を認めてくれる別の誰かを探し始める。

このように、自分の価値に対する不信が続いている間は、承認されたいという欲求を満たしても満たしても、満たし切ることができない。認められたとしても心はすぐに不安になり、危うくなり、痛み出す。解決されていない自己不信 (self doubt) の痛みは日ごとに悪くなり、その痛みから抜け出すために前よりもっと強力な承認と愛情を求めるようになる。このような承認追求はだんだんと強く、執拗なものになっていく。こういった現象を「病的承認追求 (pathological approval seeking)」という。

この状態になると、すべての関心が「みんなは私のことをどう思っているだろうか」「私のことを嫌いなのではないか」ということに集中する。いつも焦りながら「私は認めてもらえたのか」と心配するようになる。本当の自分を生きることができず、他人から認められるための人生を生きることになる。

ところが、相手から「いい人」と評価されるためには、数えきれないほどたくさんの仮面が要る。「こんな表情を見せたら、あの人も喜ぶだろうな」「こんなふうに言ったら、私の評価も上がるかな」と考えながら、絶えず計算するようになる。そうすると、本当の自己 (true self) はないがしろにされ、他人が願う姿である、偽りの自己 (false self) を生きるようになる。偽りの自己の人生を生きるようになると、自分が本当に願うことが何なのか分からなくなり、本当の自分の姿がどのようなものであるか混乱するようになる。

偽りの自己という用語を初めて使った人物は、イギリスの精神分析家であるドナルド・ウィニコットだ。母親が子どもの感じていることや必要としていることに関して共感できず、過度な統制、あるいは放置をした場合に問題が起きると指摘する。子どもの立場としては、母親から強要され、見捨てられる経験を繰り返し「やりこめられる」状況になってしまう。このと

き、弱い子どもは生き残るため、そして母親を失わないように、自分の欲求（主導権や自発性）を捨てて母親の要求に順応し始める。その結果、次第に本当の自分は心の奥底に隠れ、他人が願うことに自分を合わせる偽りの自己が生まれるのだと主張している。

すべての人に認められても

解決されない不安

興味深いことに、承認中毒となった人たちを見ると、周囲からの人気が高い人が多い。「相手をよく思い遣る、謙虚な人」という評価も受ける。もともと、そのような評価を得ようと絶えず努力する人であるため、一方では当然の結果である。しかし、その人気は実際のところ、高い代価を支払って得たものだ。自分の欲求はいつも後回しにして、相手の要求を優先して得たものであるということだ。

承認中毒者は、表面的には善良な人、肯定的な人、穏やかな人として見える。そのため、「ナイスガイ症候群」「スマイル仮面症候群 (smile face syndrome)」という言葉まで生まれた。しかし、実際の自分は幸せではない。心がからっぽの部屋のように空虚で、理由の分からない憂うつさに悩まされる。人に会うときはいつも不安で緊張する。良い印象を与えなければならないという強迫観念が自分を押しさえつけるためだ。時には無視されたと感じ、心の中では怒りがわき上がりもする。このように辛いにも関わらず、自分の本音を誰にも打ち明けることができない。なぜなら、弱く器の小さい人間だと評価をされるのではと恐れているためだ。

承認中毒者は、クールな人という評価を受けなければという考えにとらわれている。ついには、隣の家の子にまでも気を遣う。全世界が自分を好きになってくれれば安心できる。そんなことは無理であることを自分でもよく分かっているが、のどが渇いた鹿のように、際限なく承認されることを渴望する。すべての人に認められ愛されたいと考える。

それでは、何が承認中毒を作り出すのだろうか。答えは単純ではない。しかし、その人が属している集団の雰囲気が承認中毒を引き起こす重要な因子となる事実は、疑いの余地がない。家庭、学校、職場、宗教、国家という枠組みの中に、承認中毒の土壌となる社会的圧力が存在する。その圧力とは、具体的に何であろうか。承認中毒を作り出す

社会的土壤について見てみよう。

2章 自らの自尊感情を潰してしまうものたち

「痛みは良いもの」と教える社会が承認中毒を作り出す。これから私たちの社会は、成功に対する観点を健康なものに変えるべきだ。「達成した分だけ成功である」のではなく「幸せな分だけ成功である」というものだ。幸せは自分だけの固有の欲求を実現したときに感じるができる。このような満足を経験すれば、相手との比較による敗北感や優越感から抜け出すことになる。

いつも相手の評価が

恐い理由

ある日、40代前半の女性が一人、分析室を訪れてきた。大学教授だと言った。ところが、自ら自分ではできそこないだと考え、いつも自信がないということだった。時に空虚感が襲ってくると、足下が崩れたかのように、どうしたらいいか分からなくなると言った。とてもつらく憂うつなため、ここを訪れたのだと話を始めた。

実際、キム教授は人気が高い人物だ。同僚の教授たちだけではなく、学生や友人からも「相手をよく思いやる人」として知られていた。礼儀正しく、思いやりがあり、相手の言葉に耳を傾けて話を聞く人物だった。

ところがある日、友人の一人がこんなことを言った。

「私はあなたのことが本当に好き。地球上に一人だけ友達を選ぶなら、ためらわずにあなたの名前を言うわ」

それを聞いたキム教授は動揺した。自分はその友人をそこまで親しい人物だと感じてはいなかったためだ。その瞬間、その友人が言ったことは、自分にも親友のように接してほしいという要求のように聞こえた。強い負担を感じた。

キム教授がこのような言葉を聞くことになったのは、相手にうまく合わせてきたからであった。しかし実際は、彼女の本音と表面的に見せる姿には差があった。友人に合わせる役割はうまくこなしていたが、どうしてか親友にはなることができなかった。周囲には自分に近づいてくる友人は多かったが、彼女はいつも孤独を感じた。それでも彼女は誰かに心を開くこ

とができなかった。それはなぜか。自分の本当の姿、足りないところを隠し、完璧な姿だけを見せなければならぬと考えたためだ。欠点が見えると、皆が失望して離れてしまうという恐れが非常に大きかった。このような恐れは、キム教授の無意識に深く根を下ろしていた。

キム教授が4歳のときに弟が生まれた。それと同時に親の関心が弟に移っていった。母親もそうであったが、特に父親はあからさまに息子を可愛がった。男尊女卑の思想が強い家だった。このような雰囲気の中で、幼いキム教授は孤立してしまった。母親、父親、弟が居間で楽しそうに笑っているとき、彼女は一人でその居間のドアの外にいた。誰も彼女を呼ぶことはなく、もしかしたら邪魔をしてしまうのではと思い、彼女自身も気軽に居間に入るこ

とができなかった。

成長する過程で、弟は存分に特権を享受し、幼いキム教授は弟にすべてを譲歩した。弟を愛する気持ちというよりは、父親の関心を引くためであった。必死に勉強し、いつも1番になった。大学生になり奨学金を受け取るようになると、その度に必ず父親にプレゼントを買った。父親の顔色を伺い、機嫌を取ることが人生の目標になってしまった。父親に嫌われることは、想像するだけでも恐かった。心が潰れてしまうようだった。

「私は女だ。私は劣っている！ でも、弟は男なんだから、特権を享受して当然よ」

キム教授の劣等感はこちらに起因しているのだった。家の男尊女卑思想が「男は女よりも優位にいる」という序列を作ってしまった。キム教授の心のどこかに、このような父親に対する憎悪も隠れていた。しかし、認めるにはあまりにも恐ろしい感情だった。ふと憎悪が頭をもたげると、キム教授は罪でも犯したかのような気分がして、急いで押さえつけた。

「父を憎んではダメ！ 全部私のためにそうしているのよ」

その罪の意識を軽くするために、もっと父親に尽くした。

精神分析を受けながら、キム教授は自分の内面世界を理解するようになった。弟に愛情を奪われ、恐怖に陥った幼い自分、父親に愛されるために必死で努力をする「心の中の子ども (child-within)」に出会った。弟を世話し、譲歩したこと、必死で勉強したこと、奨学金とプレゼント、そして大学教授になったことまでも、すべてが父親に認められようとする心の中の子どもの血の滲むような努力であった。そして、今は無意識に、周囲の人たちを父親と同一視していた。すでに成人になり、学生を育てる教授であるにも関わらず、心の中の子どもは幼い時の恐れから抜け出せず、相手の機嫌を取り、認められることに没頭していた。

このように複雑な感情を一つ一つを取り出し、深く調べ、いたわってやる間に、キム教授は心の中の子どもから自由になった。父親に対する感情も自然な親子間の感情へと回復した。末期ガンで闘病中の父親を看病し、臨終も見守った。

父親の看病をしていたある日、病床の父親を世話していて寝てしまった。頭に触れる手の感触で目が覚めた。父親が頭を撫でていた。自分のせいで苦勞する娘に申し訳なくもありがたい様子だった。キム教授はそのまま、父親の手を感じていた。そうしながら、キム教授は自分が変化したことに気がついた。以前のようにであれば、急いで起きて「お父さん、何か必要なことはない？」と慌てていたはずなのに。そして「これが父親と娘の関係だ」と考えた。幸せだった。父親に認められようと、あれこれ気を揉む子どもの姿はもうキム教授の中になかった。

痛みは良いものだと

教える社会

承認中毒が生まれる社会は、個人に痛みを強要する社会だ。痛みをこらえて権威に服従 (submission) さえすれば愛されると教える社会が、承認中毒を作り出す。「痛みは良いもの (Suffering is good)」だと教える社会が問題だ。効率性を高めるためには、上の立場の者の命令に一糸乱れず服従しなければならないと強要する社会、序列を強調し、服従と受動性 (passivity) を強要する社会、このような社会が承認中毒を助長する。

残念なことに、韓国社会にはこのパラダイムが非常に深く根を張っている。私たちの社会に存在する三つの圧力について見てみよう。

「成功したいか。服従せよ、犠牲となれ、へりくだれ！」

最初の社会的圧力は序列文化だ。承認中毒社会は、序列によって社会構造を維持する。軍隊の文化、つまり「階級章文化」だと言える。構成員は縦型に序列化される。いつも「誰が私より上か」「誰が私より下か」を考えながら、自分の立場を探さなければならない。そして立場に合わせて行動しなければならない。

そうであれば、自分の位置を決めるのは誰か。自分よりも高い地位にいる人物だ。個人は無視される。個人の内面的な強みや成熟度は重要ではない。比較可能な外面的基準に従って、人々の立場が決定される。階級章がまさにその人の価値を決定するのだ。先ほど紹介したキム教授の例では、男児なのか女児なのかによって階級章が違っていった。男根の有無により社会的な位置が変わり、若いキム教授は低い身分を強要された。

このような社会では高い地位にいる人物、つまり「強者」が構成員を自分の思い通りに動かす。そして、序列の下位にいる人物、つまり外的基準が低い人物には「弱者」の位置が与えられる。この構造では支配が非常に効率的に行われる。納得し難いことだが、乙の個人的な感情や欲求はいつでも犠牲にされ得る。序列を重視する社会では、権威者を褒め称え、その人物に服従することが美德とされる。力はいつでも権威者のものであり、乙は力を持ってはならない。高い地位を欲しがってもいけない。力のある上の立場の人物に良い印象を与えねばならず、低い立場に満足しなければならない。そうすれば非難を避けることができ「いい人」だと認められる。

社会的に成功しようとするなら、序列を忠実に守らなければならない。自分よりも上にいる権威者に認められなければならない。そのためには自らを犠牲にしなければならない。大の虫を生かして小の虫を殺すのだ。集団の価値を維持するために個人の合理的な声は犠牲にしなければならない。これこそが承認中毒が育つための、これ以上ない土壌である。

「認められたいか。最高であれ、完璧であれ！」

二つ目の社会的圧力は、強迫的な競争だ。最近の韓国社会には「必ず成功しなければ。最高にならなければ」という成功志向の強迫的な執着心が蔓延している。成功のためには競争で生き残らなければならない。韓国の学生たちは、殺人的な勉強のストレスに耐えなければならない。卒業後に就職をしても、生き残るために再び血みどろの競争をしなければならない。より高い目標達成のためには、競争は避けられない。

競争で勝ち認められるためには完璧でなければならない。完璧であるためには自分をさらに鞭打たなければならない。戦争のような競争で生き残るために、自分の欲求や自尊心を犠牲にすることは当然のことなのだ。個人の特性、つまり個性は非効率的であり、無秩序を引き起こす危険なものとして扱われる。このような社会が承認中毒を作り出す。キム教授はいつも一番だった。完璧でいられなかったり最高になれなければ、生き残れないと信

じたためだ。「完璧な人間でなければならない。隙を見せたら終わりだ」と考え、歯を食いしばって競争に臨んだ。

このような社会で成功した人たちは、強迫的な性質をもつ人たちである。つまり、完璧主義者たちだ。強迫的な人は、すべてのことに正解が存在すると信じている。彼らは「達成した分だけ成功だ」と信じている。「どれだけ高く上りつめたか」「どれだけ多くのものを生産したのか」「どれだけたくさんのお金を稼いだか」「どれだけ競争で勝ったのか」が成功の基準だ。残念なことに、これは個人の幸福を深刻な危険にさらす論理だ。幸せになろうと一流大学も出て、金も稼ぎ、高い地位にも上りつめたのに、まったく幸せではないという人が多い。達成を追求し、むしろ幸福を失ってしまったのだ。

「もしかしたら、痛みがもっと良いものをもたらしてくれるよ！」

三つ目の社会的圧力は、痛みの美化と強要だ。私たちはどれほど痛みが無感覚になっているだろうか。相手に侮辱感を与える加虐的なドラマ、身体が破損する映画やゲームが日常的なものになってしまった。テレビやインターネットで毒舌を吐く人ほど大衆の人気を得る。痛みは自然なものであり、痛みが鈍感になるべきだと言っているかのようだ。「痛み無くして得るもの無し (No pains, no gains)」という言葉が当然の真理と捉え、それを教育理念とさえる。ある親は子どもたちが受けた痛みの分だけ補償してやるという方法で育てることもあり、さらには痛みを経験する過程において楽しさを探せと要求することもある。

痛みを美德とする社会は危険だ。このような社会では虐待を受けても耐えなければならない。痛いと言うことは弱い人間の行動だ。自分でも分からないうちに、無意識では「痛みは良いものだ」と感じることもさへある。自傷と自殺の心理の奥底には、このような危険な考えがある。自殺は自分の痛みから目を背けようという試みであり、後に残される人たちの痛みもまた無視することである。時に「自分一人がいなくなれば解決することだ」と考え、自殺を選択する人もいる。これは非常に残念な結論だ。

毒舌は相手に侮辱感のような極度の痛みを与えることがある。相手に羞恥心を与え、人生まで破壊しても、相手がどれほど痛みを感じているのかについて無感覚な人たちがいる。セウォル号沈没事故の犠牲者たちを侮辱する文章をインターネットに載せた人たち、彼らの心理に他人に痛みと侮蔑感を与えたいという加虐性 (sadism) が見える。そのような悪意ある心はどこから来たのだろうか。他人の痛みに共感できない彼らも、私たちの社会のどこ

かでそのようなことをされた経験があり、今度は加害者になることでその経験から抜け出そうとしているのかもしれない。過酷な傷を抱えて育った人には、他人に対する共感能力が生まれにくいのだ。

「謙遜な弱者」に 羞恥心は必然だ

私たちの社会は、なぜこのように病んでしまったのだろうか。

まずは序列文化の弊害だ。韓国社会はこの半世紀の間、世界でも例を見ないほどの目覚ましい外的成長を果たした。それほど短い期間に韓国人たちが作り出した近代的な都市社会は、世界中の人たちを驚かせた。このように速い成長を可能にしたものが特有の序列文化だった。企業は軍隊であったし、ビジネスは戦争であった。そして、集団のために個人的な自由を犠牲にすることは当然のことだった。

しかし残念なことに、その輝かしい成長の陰で深刻な社会病理 (social disease) が広がっていった。大韓民国の自殺率は、OECD (経済協力開発機構) 加盟国の中で数年間 1 位を占めている。深刻なほど高いうつ病の発生頻度をはじめ、怒りにまかせた犯罪、通り魔殺人、弱者への暴力、いじめ、性犯罪などの増加は、韓国社会が抱える非常に危険な社会病理の症状である。

序列社会が維持されるためには、構成員たちの攻撃性、敵対心、怒りは徹底的に抑制されなければならない。権威者に自分の意見を主張することは許されない行動だ。さらには、権威者と違う意見を持つことさえ許されない。違う意見は敵対的な行為であり、「ルール」に背く反抗だと解釈される。少しでもそのような気配が見えたら、すぐに「生意気なやつだ」「礼儀がなってない」という非難が溢れる。権威者たちは自分たちが作った法と制度、原則と政策に反対する人たちを敵と見なし、無慈悲な暴力によって抑圧する。これが序列社会だ。

しかし、健全な大人は必要ときは権威者にも言うべきことを言えなければならず、問うべきことは問えなければならない。これを禁止し、怒りを過度に押しえつくと深刻な副作用が生じる。人間は怒りをいつまでも押しえつけて生きることができない。そのため、人それぞれ

抑圧された憤怒を処理する噴出口を探し出す。例えば「怒りにまかせた犯罪」も一つの噴出口だと言える。韓国社会の多様な中毒現象、歪曲された性文化と度を越した飲酒文化も、過度に抑圧された攻撃性が噴出しているものと見られる。

その次の問題が過度な競争だ。例えば、教室に座って勉強する子どもたちを見てみよう。一人一人持っている能力が違うにも関わらず、全員が数学と英語が上手でなければならない。子どもたちは理由も分からないまま競争に駆り出され、走らなければならない。自分が望むものが何なのかを考える暇もなく、成功という強要された目標だけを追いかけて、競走馬のように息も切れ切れ走っていく。成功した人たちをうらやむ一方で、自分を取るに足らず、情けないと感じる。

そのような人生において満足感を得ることは難しい。何よりも自分が自分の人生の主体となることができない。自分が何を望んでいるのかも分からず、ひたすら走っていく人生であり、親や環境によって与えられた目標を追いかける受動的な人間になる。努力の果てに、いくら多くのことを成し遂げたとしても、個人的な満足がない。人生の主体が自分ではないためだ。自分の人生の主導権を握ったことがないため、自分を引っ張りコントロールしてくれる誰かがいつも必要となる。そのため、競争社会で個人は心理的に独立することがとても難しい。心理的独立なしでは、本当の自尊感情 (self-esteem) も、本当の幸せも経験することは難しい。

これから私たちの社会には、成功に対する健康な観点が必要だ。「達成した分だけ成功である」のではなく「幸せな分だけ成功である」というものに再定義されなければならない。幸せは自分が心から願うことを達成していく過程で感じるものだ。自分だけの固有の欲求を実現するときに、深い個人的な満足感を感じることができる。このような満足を経験した人たちは、自分よりもっと多く持っている人に会っても敗北感を感じたりしない。このような幸せを手に入れている人は、自分が自分であることによって満足するため、比較による心理的な優越感に頼る必要がない。つまり「私はあの人よりもっと多くのものを持っているから素晴らしい」という比較意識を捨てることができる。ただ自分自身として幸せになれる。自分が願うものをすでに持っているためだ。

三つ目は「強迫的な競争のパラダイム」と「序列的なパラダイム」の衝突だ。強迫的な競争社会では、必ず「完璧な最高となれ」と要求する。しかし、序列的な社会ではいつも「謙遜な弱者となれ」という。二つの矛盾したパラダイムを強要される個人は、どうにも

できない葛藤に陥る。

葛藤は私たちの心を複雑にし、パニック障害や神経症のような病気を引き起こす。そのため、このような矛盾に耐えるために、自我 (ego) は無意識的な幻想を作り上げることもある。例えば、表面的には謙遜な弱者の人生を生きる人がいるとしよう。自信が無く、いつも譲歩し、犠牲となる人だ。しかし、このような受動的な人生は、屈辱的であり耐えることができない。そこで、自我は無意識の中に幻想を作り出す。自分はものすごい力を持っており、周辺の人たちをみな支配できると信じる全能幻想 (omnipotent fantasy) である。このような無意識的な幻想によって自分を慰める。しかし、これは不安な人生だ。無意識では全能幻想を持っているが、現実では屈辱感と羞恥心に満ちた人生を生きなければならない。いつも相手の顔色を伺わなければならない不安な人生、自分の能力に対する誇りを持つことができず、繰り返される屈辱感を我慢しなければならない人生だ。葛藤と矛盾の人生である。そして忍耐の限界に到達すると、うつ病や神経症が発病することになる。

自尊感情を守ってくれる

ただ一つの防護壁

過酷な社会的圧力を受けても、すべての人が承認中毒に陥るわけではない。なぜだろうか。ある人たちは、このような否定的な圧力を中和させる防護壁 (protective shield) を持っているためだ。防護壁は、社会的な圧力が与える傷から個人を守ってくれる。この防護壁は外部の慰労者 (comforter)、または心理の内面に存在する慰労者のことをいう。

例えば、私が失敗を経験して挫折していたり、他人の攻撃を受けて自尊感情に大きな傷を受けたと仮定してみよう。このとき、家族と友人、先生が変わらずに私を慰め、私の価値を尊重し、認めてくれたとしたら、心理的な傷が癒やされ、自尊感情もすぐに回復するだろう。彼らが、私の防護壁となってくれたためだ。

防護壁は、自尊感情を安定的に守ってくれる。安定的な自尊感情のもとで自己省察能力 (self-reflective capacity) と自律性 (autonomy) という内面の力が育つ。この内面の力が十分に強くなった人は、過酷な社会的圧力を受けても自分の感情と考えをうまく

コントロールできる。

幼い時に母親のような実際の外部の人物がこのような慰労者の役割を果たすが、成長するにつれてその対象は内面の慰労者として心の中に内在化 (internalization) される。内的な防護壁を持った人は、承認中毒に陥らない。他人から認められなくても自ら自分の価値を発見し、自尊感情を維持することのできる能力、つまり健康な自己愛 (healthy narcissism) を備えているためだ。

しかし、幼い時に家庭で防護壁を経験できなければ、問題が発生する。例えば、過剰に権威主義的な親は、子どもを自分の所有物として考えて支配しようとする。完璧を要求する親、子どもの痛みに関心ない親、体罰を行う親は、やはり承認中毒を引き起こす親である。別の言い方では、自己愛的な親 (narcissistic parents) という。そのような親のもとで成長した人たちは、健康な自己愛を発達させることができない。愛されるために自分を抑えつけて犠牲となる性格が形成され、承認中毒に発展する可能性が非常に大きい。次の章では、自己愛的な親とその子どもたちの話を聞いてみよう。

3章 あなたにとっていつも足りない私

幼い時期に経験した心理的な傷が、承認中毒の元となる。子どもは自分の感情と欲求を健康で妥当なものとして感じるができず、家族全体を脅かし得る「問題」だと考える。そのため、感情を避けたり自分の欲求を意識しても、それを「利己的なもの」として考え抑えつけてしまう。この結果よく暴飲暴食、中毒を逃げ場とする。

機嫌を取る人が 多くなるということ

ハナさんの承認中毒は、厳格な父親のせいだと思われた。ハナさんの父親は教師だった。自分の命令に服従しなければ、火がついたように怒りだす怖い人だった。父親は絶対に容赦をすることはなく、ハナさんが少しでも気に食わなければ激しく怒った。幼い頃からハナさんは父親の言うことであれば、絶対的に服従した。理解できない命令も、そのまま従わなければならなかった。父親の言葉に異議を唱えると、すぐに処罰を受けたためだ。むしろ服従し、静かにやり過ごす方が楽だった。父親を怒らせず、父親に気に入られることが、幼いハナさんが常にすべき宿題だった。たまに父親の表情が明るければ、その時だけは少し安心した。

成人となってもハナさんは、全ての目上の方が父親のように厄介に感じられた。チーム長との関係も似ていた。ハナさんはチーム長を非常に苦手だと感じ、いつも彼の機嫌を伺っていた。同時に、自分がチーム長の面倒を見ている母親のような役割をしているという気もした。

「私がまるで母親みたいにチーム長、お父さん、彼氏のみんなの面倒をみてあげているんだわ」

そのような時は彼らにとって自分が重要な存在であるようで、満ち足りた自負心を感じた。しかし、それも一時的な考えに過ぎなかった。

「私が喜ばせてあげなければ、みんな私のことを嫌いになるはずよ」

自負心はいつの間にか消えて、非常に強い負担感が彼女を再び苦しめた。

ハナさんの心の中には子どもが住んでいるようだった。父親に認められたい子ども、「認めてもらえなければ、怒られて見捨てられる」という恐れに震えている子どもだった。この心の中の子どもは、チーム長を恐れ父親と同一視し、彼氏も父親と錯覚した。

精神分析ではこれを「転移 (transference)」という。幼い時期の重要な対象に感じた感情を、大人になって他の対象に感じる現象だ。父親に傷つけられた心の中の子どもは、懲罰的で恐ろしい父親の姿を他の人たちに投射する。そのため、ハナさんには機嫌を取らなければならない象徴的な父親が、世の中に非常に多くなったのだ。チーム長はただの職場の上司であるだけなのだが、ハナさんには自分を傷つけ得るすさまじい恐怖の対象として映った。

これは無意識のうちに進む現象であるため、ハナさんはこのような心の現実 (psychological reality) を実際の現実 (actual reality) と区別することができなかった。

自分でも分からなかった傷が 深く刻まれる

幼い時期の経験が成人期の行動に強い影響を及ぼす事実は、とてもよく知られている。親のどちらかがアルコール中毒である家庭で育った子どもは、大人になっても自尊心が低く、誰かと親密感を維持する上で困難を経験する。自ら自分の内面を観察し、理解する力も足りない。また、慢性的なうつ症状を患ったり、一人では何も決められなかったりする。自己主張をすることも大変で、怒りの感情を抑圧し回避 (avoidance) する。このような性格的な特性は承認中毒につながりやすい。このように、幼い時期に家族内で経験した心理的な傷が、承認中毒の根になるのだ。特に、自己愛的家族体系 (narcissistic family system) という成長環境が承認中毒と深く関連している。

「自己愛的」という言葉はよく自己中心的で、自分を過大評価し、自らの姿に陶醉する状態を指す。しかし、別の意味でも使われる。それは、ただ自分の欲求のみあるだけで、相手に自分とは違う感情や欲求があるかもしれないとは考えられない状態だ。このような状態にある人たちは、他人を自分の欲求を満たすための道具だとみなす。自己愛的な

親は意図的であろうとなかろうと、様々な理由で子どもの感情や欲求に気づくことができない。その代わりに、子どもたちには、親の欲求に無条件で従えと強要する。

自己愛的な親はどのような親だろうか。スーザン・フォワード博士の著作『毒になる親』では、過剰に自己愛的な親の姿を六つ描写している。

・まず「劣等感が強い親」だ。彼らは自尊感情の問題に囚われている。自尊感情が非常に弱く、決して自分の間違いを認めることができず、問題が発生するといつも子どものせいにする。子どもたちは「小さな大人」のように親の自尊感情を支持してやり、面倒を見る役割をしなければならない。

・二つ目は「統制する親」だ。彼らは子どもに罪の意識を感じさせたり巧妙に操って、子どもが親の願う方向に向かうように誘導する。ある親は過度に助けを与えたり過剰な保護を行うことで、子どもを操ることもする。

・三つ目は「中毒者の親」、つまりアルコールや賭博などに溺れている親だ。彼らの感情はいつも不安定で混乱している。いつも中毒に陥っているため、親として子どもの感情や必要に配慮してやる余裕もなく、エネルギーもない。

・四つ目は「言葉で傷つける親」だ。彼らは露骨に非難するか密かに皮肉を言い、子どもを意気消沈させ、自信を奪ってしまう。

・五つ目は「身体的な暴力を加える親」だ。彼らは心の奥深くに根付いた怒りをコントロールする方法が分からず、衝動的に暴力を行使する。そして、暴力が起きた原因を子どものせいにする。「お前が私を怒らせたから、こうなったんだ！ お前が殴られるのは、全部お前のせいだ！」と言う。

・六つ目は「性的暴力を加える親」だ。子どもに対する親の性暴力は、非常に痛ましい裏切りの経験だ。明白な性暴力であれ、密かな性的誘惑であれ、信じて頼っていた人物から受けるだけに、非常に破壊的な心の傷を残す。

以上の六つの例は、病的な形が明らかに現れた場合だ。しかし、外見的にはとても正常で平凡な家庭のように見えても、その裏側を詳しくみると、自己愛的な家族問題を抱えている場合も多い。

比較的、子どもの感情と欲求を認め、共感してやる親だといえども、知らぬ間に子ども

が親を自己愛的な親として経験することもある。隠されてはいるが劣等感が強い親、過度に忙しい仕事によりストレスを抱える親、子どもを直接養育することができず誰かに預けなければならない親、何が良い親の役割なのか分からない親などもやはり、子どもが自己愛的な親として経験する可能性がある。

どのような場合であれ、自己愛的な親と子どもの関係において見られる共通点がある。親が子どもの感情と欲求に共感してやれないという事実だ。そして、親子関係において、子どもの感情と欲求よりも常に親の感情と欲求が優先され、親を満足させる責任がたいてい子どもに与えられる。

自己愛的な親は自尊感情が低かったり不安定であるため、誰かが自分の自尊感情を高めてくれることを願う。特に、子どもがその役割をしなければならない場合が多い。子どもは親を喜ばせるために、いつでも親の偉大さを映し出してやる素晴らしい鏡にならなければならない。そうしたときだけ親の愛情と承認が見返りとして与えられるためだ。自己愛的な親たちは、子どもが良い成績をもらってくると喜ぶ。子どもの発展が嬉しいのではなく、自分の威信が高まるためである。子どもが他の子どもたちよりも体格が小さいと気分が悪い。子どもの成長が心配なのではなく、誰かに見られて恥ずかしいためである。

自己愛的な親が与える

心理的な遺産

自己愛的な親が子どもの心に与える影響は非常に強力だ。心理的な成長を脅かすだけでなく、子どもが大人になった時に、結局は承認中毒を引き起こさせる。どのようなことがあるのか、詳しく見てみよう。

「捨てられるようでいつも不安だ」

子どもにとって親の愛は絶対的なものだ。愛されてもいいし愛されなくてもいいといったものではなく、生存がかかっている重大な問題だ。親が適切な愛と承認を提供してやらない時、子どもは非常に不安になる。子どもは親の温かい反応を受けるために、必死で努力を始める。しかし、自己愛的な親は子どもがいくら努力をしたところで、自分の自尊心が満た

される時だけ関心を傾けてやる。そのため、子どもは愛されるためには「高級品のような子ども」にならなければいけないと考える。ありのままの「普通の子ども」は愛されず、間違えれば捨てられる恐れがあるという危機感を抱く。このような子どもは生きることがいつも恐ろしい。

「感情は不快なもの、不快な感情は避けたい」

自己愛的な親は子どもの感情と欲求は無視し、自分の感情と欲求を強要する。子どもは、親の欲求を満足させる役割をしなければならない。子どもが自分の欲求を表現した時、ただの欲求の表現であるだけでも関わらず、それを親に対する威嚇だととらえる。このような状況が続く時、子どもの心にはもっと大きな問題が発生する。子どもは自分の感情と欲求について健康で妥当なものだと感じるができず、家族体系全体を脅かし得る「問題」だと考え始める。

自己愛的な親は、さらには子どもの感情と欲求を非難し、無視することさえある。例えば、このようなことを平気で言う。

「お前は自分のことだけ考えているのか」

「お前が怠けているから、私たちがこんなに辛いんだぞ！」

「お前、いま親に反抗しているのか」

「お前のせいで、恥ずかしくてたまらないよ！」

このような非難を受けるようになると、子どもは自分の感情経験をありのままで感じるができず、親の基準に合わせて評価する。また、もしかしたら親や家族にとって迷惑にならなかつただろうかと不安がる。そして、だんだんと感情経験を避けるようになる。自分の欲求と感情が、自分と家族全員を困らせる問題だと考えるためである。このような人たちは感情を感じないように努力する。親に表現できず受容されないことよりも、感情を感じない方がましであるためだ。

感情を避けることは、非常に破壊的な結果をもたらす。感情を避けながら育った人たちは、状況を具体的に理解することが難しい。自分自身と他の人を見るときに、非常に単純に理解し、二分法的に思考する。良い人でなければ悪い人、素晴らしい人でなければ無価値な人というふうなのだ。そのため、誰かの長所だけを見て理想化することも簡単に起こる。例えば「あの教授は人格が本当に立派だ。教授の話なら、なんでも全部信じられ

る」と、盲目的に追従する。また、彼らは自分の心理的な現実が何であるのか、自分の欲求が何であるのかを理解することが難しい。非常に長い間、自分の内面の声を抑圧してきたためだ。あるいは、自分の欲求が意識されても、それを「自分のことだけを考えている利己的なもの」と感じるので押さえつけてしまう。彼らは不快な感情を避けるために、暴饮暴食、中毒を逃避場所とすることもよくある。

「誰かが不快だったとしたら、それは全部私のせいだ」

他人の感情までも全部自分が責任を取らなければならないという重い負担感を感じる。これは無意識的な使命であり、逆らうことが難しい。

ハナさんは彼氏とチーム長の欲求を満足させるために、いつもあれこれと気をもんでいた。ハナさんの欲求は、いつでも優先順位において2番目だった。彼らを喜ばせてやれなかった日には、捨てられるという恐れで眠れなかった。彼氏やチーム長とのこのような関係は、自己愛的な父親との関係とあまりにも似ていた。自分の心理的な現実は無視され、彼氏やチーム長、つまり心の中の父親の要求だけがハナさんを圧迫した。過剰な要求をする彼らが問題なのではなく、満足させてやれない自分自身が問題なのだと感じた。これはハナさんの心の中に「他人の感情は自分の責任だ」という思い込みがあるためだ。

「私の判断は信じられない」

自己愛的な親の子どもは、常に自分の判断と感情を疑うようになる。幼い頃から親の感情と判断をそのまま受け入れて反映することが、自分の役割だったためだ。その結果、自分自身の価値観と決定能力が発展できなかったのである。

「彼らが期待する分だけ行動する」

自発性が不足し、受動的だ。自分の実際の感情と欲求を避けるため、自分が願うことが何なのか分からない。いつも他人の期待や反応をうかがったのち、それに合わせて反応するといったように消極的に行動する。

「誰かと親しくなりすぎるのは気まずい」

誰かと親しくなることは、非常に気まずいことだ。その人が重要になるほど、自分はその

人が願うことを完璧に提供しなければならない。また、親しくなっていけば、相手が自分の領域を侵犯し操縦するようになるかも恐れる。どのような関係であれ信頼することが難しく、安全ではありえないと感じる。自己愛的な親から他人を信頼する方法を学べなかったためだ。自己愛的な親が「他人を信じるな。誰かを信じることは、危険なことだ」と教えたためだ。

このような心理的な特性を持つようになった人は、親になったときに自分も子どもの感情を読んでやることのできない自己愛的な親になり得る。これとは違い、親が欲求を徹底して充足してやり、親の支持を受けながら育った子どもは、親の助けなしで自ら自分の必要を満足させ、自尊感情を維持する方法を学んでいく。自分の感情的な欲求をうまく満たすことのできる人は、自分の子どもも簡単に満足感を楽しむように助けてやれる。

承認と

自由 — 01

◆ 自己愛的な親が見せる姿

1. 子どもの達成した結果によって自尊感情が変わる。
 - 子どもが自分の権威に従順であるとき、子どもが他の子達よりも優れた成果を得たときに自尊感情が上昇する。
2. 力の論理によって従順であるよう強要し、子どもに自分の価値観に従えという。
 - 「正解はいつでもお母さんにある！」
 - 「お母さんは完璧だから、お前も完璧でなければダメだ！」
 - 子どもの人生に過剰に介入する。
3. 子どもが自分から独立することに耐えられない。
 - 次のような二重のメッセージを送る。

「お前も自立しないとね。でも、お前が離れていったら、私は本当に寂しくて悲しいだろうね！」
 - 不安を誘発し、脅し、社会は危険なところだと説得する。

承認と

自由 — 02

◆ 自己愛的な親を経験した子どもの姿

1. 自分の欲求と感情を認識することが難しい。
2. 母親の考えと自分の考えが違うこともあるということが分からない。
3. 自発性が抑圧され、受動的な人間になることもある。
4. 権威的な対象に隠れた怒りを感じるようになる。
5. 力を持った親になると、自分も子どもに服従を要求する。

6. 親を次のように理想化する。

「お母さんは私になんでもしてくれたし、完璧な母親だった」

7. 次のような考えによって、完璧主義と劣等感の束縛から抜け出せない。

「万が一、私が完璧になれないなら、これは私のせいだ。私は恥ずかしい人間だ」

8. 自分の考えと感情に対して確信を持つことができない。

9. 一人であることに対して、寂しさと恐れを感じる。

10. 結局、自分も自己愛的な親になる可能性が高い。

承認と

自由 — 03

◆ もしかしたら私が承認中毒かも？

自分が承認中毒でないかをチェックしてみよう。各項目を読みながら、自分に該当するなら○、該当しないなら×をつけよう。各項目について深く考え過ぎず、自分にどれぐらい当てはまるのか包括的にすばやく判断して答えよう。

承認中毒 チェックリスト

<input checked="" type="checkbox"/> 項目	○	×
1. すべての人が私を好きにならなければならない。これは、私の人生で最も重要なことだ。		
2. 葛藤が起こっても良いことはまったくないと信じている。		
3. いつも私の欲求より、私が愛する人たちの欲求が優先される。		
4. 葛藤や対立は常に避けたい。		
5. 私はよく、相手に拒絶されないように非常に多くのことをしたり、他の人が私を利用することを許容する。		
6. 私はいつも他の人たちから認められる必要があった。		
7. 他の人に否定的な感情を表現することがとても難しい。しかし、私が間		

違ってたと感じることはずっと楽だ。		
8. 他の人たちに対して最善を尽くし、彼らが私を必要とする限り、私は一人ぼっちにならないと信じている。		
9. いつでも誰かのために働き、彼らを喜ばせることだけを考えている。		
10. 家族、友人、同僚との葛藤や衝突を避けるために最大限気を遣う。		
11. 私よりも他の人たちの幸せのために何でもやりたい。		
12. 自分自身を守るために、相手に立ち向かうことはほとんどない。相手が怒ったり、ケンカをしかけてくるかもと非常に恐ろしいためだ。		
13. 私の欲求を他の人の欲求より優先することは利己的なことだ。もしそうすれば、みんなは私のことをもう好きではなくなるだろう。		
14. 他の人たちといざこざを起こしたり衝突すると、とても不安になり、病気になる。		
15. 誰かを非難することはとても難しい。その上、いくら建設的な批評だとしても表現しない。なぜなら、相手が私を怒ることが恐ろしいためだ。		
16. 私の感情を犠牲にしても、いつも相手を喜ばせなければならない。		
17. 愛されるような存在になろうとするなら、いつも自分自身を犠牲にしなければならない。		
18. いつでも親切でなければならない。そうすれば承認と愛情と友情を得ることができる。		
19. 相手の要求が過度なもので、非常識であると分かっているながらも、私にかかる期待を裏切ることはできず、絶対に拒絶できない。		
20. 時折、私が他の人の愛情をねだっているかのように感じる。彼らが願うことはなんでもやることによって彼らを喜ばせ、愛情と友情を買いたいと思う。		
21. 相手を怒らせるかもしれない言葉や行動をすることは、非常に気まずく不安だ。		
22. 誰かに仕事をまかせることがほぼない。		
23. 誰かの頼みや要求を拒否するとき、とても悪いことをしたように感じる。		
24. 周囲の人たちに対して自分自身を犠牲にしないとき、私は悪い人間であ		

るという気がする。		
合計（〇と答えた質問項目の数）：（ ）個		
※ハリエット・ブレイカー 『思わずYESと言ってしまう自分』 から引用		

----- 合計数に応じた解釈 -----

・ **16～24点**：あなたの承認中毒は非常に深刻で、人格に深く根を下ろしている。ともすれば、あなたはすでに承認中毒が自分に大きな身体的・感情的痛みを誘発し、対人関係に相当な影響を与えている事実を知っているだろう。痛みが深刻であるだけに問題を解決しようとする強い動機も持つことができる。今すぐ自分の問題を解決し、人生の主体となるため、治癒のための努力を始めるべきだ。

.....

・ **10～15点**：中程度以上の深刻な承認中毒状態だ。これ以上悪化しないようにするために、すぐに自分の破壊的な関係パターンを認識し、変化を試みなければならない。

.....

・ **5～9点**：中間程度の承認中毒問題を抱えているといえる。自己主張ができる、ある程度の力と抵抗力を持っている。しかし依然として承認中毒の気質があるため、心理的・身体的な健康に脅威を与える可能性があり、健康な自己主張のために力を養う必要がある。

.....

・ **4点以下**：とても軽微な承認中毒の気質を持っているか、承認中毒の問題がほぼないといえる。しかし、誰であれ人生のある時点で承認中毒の問題が発生し、人生を主導的に生きられない場合がある点を覚えておかなければならない。これを予防するために、承認中毒と回復のための方法をよく理解していなければならない。

◆ 承認中毒に陥りやすい四つの性格

ハリエット・ブレイカー博士は『思わずYESと言ってしまう自分』の中で承認中毒者が見せる数十の症状を提示した。私たちは、これらを次のような四つの症状にまとめてみた。この四つの症状は、承認中毒によく陥る四つの性格特性でもある。

1. 私は一人であることが怖い

誰かに持続的な支持を受け、その人と繋がっていることを願う。私は誰かに嫌われたり拒絶されたりするとき、非常に不安だ。このような不安を防止するために、いつもすべての努力を傾ける。見捨てられないように、相手が願うことをすべて与えなければならない。私が彼らにとって必要な存在になっているときだけ安心できる。そうすれば、彼らが私を一人にしておくことがないためである。

2. 私は完璧でなければならない

私は「いつも」「すべての」人に認められなければならない。認められなかった場合には、強い羞恥心を感じ、憂うつになる。自分自身が無能で無価値な人間だという考えに陥る。すべての人に認められることは、私にはとても重要なことだ。認められるために私は完璧でなければならない、相手の欲求も完璧に満たしてやらなければならない。

3. 私は犠牲的な人生を生きなければならない

私は私の欲求よりも、周辺の人たちの欲求をいつも優先する。いつでも彼らを喜ばせてあげることだけ考える。彼らが幸福感を感じられるのであれば、どのようなことであれ選り好みせずに行わなければならない。時折、私が願うことと相手が願うことを区別できないときもある。

私の欲求を他の人の欲求よりも優先することは、よくないことであり「利己心」だと考える。利己的な私のことを人々が好きになるわけがない。私の感情を表すことも難しい。なぜなら、相手に負担を与えるためだ。時々、相手の要求が過度なもので、非常識であると

分かっているながらも、絶対に拒絶できない。私に対する相手の期待を裏切ることができない。私は誰にも「No」という言葉を言うことができない。

4. 私は怒ることが怖い

いつも他人との衝突が起こるかもと心配し、衝突を避けるためであれば、どのような犠牲も厭わない。また、私はどれほど建設的な意見を持っていても、批評するようなことができない。相手を怒らせるかもしれない言葉や行動は非常に難しい。私は相手が私を攻撃しても、ほとんど立ち向かうことができない。相手が怒ったり、ケンカを仕掛けてくるのが恐ろしいためだ。誰かに怒ったりその人と葛藤状態に陥ったりするとき、あまりにも強く心配し、病気になることもある。

承認中毒に陥りやすい人たちは、他人から認められたときだけ自分の価値があると感じ、そうなったときだけ安心する人たちだ。まるで認められるために人生を送っているかのよう、心を砕く人たちだ。このような人たちの気質を「承認追求型特性 (approval seeking personality traits)」という。自己愛的な家庭環境で育った人たちに表れることがあり、承認追求型特性を持った人は承認中毒に陥る危険が大きい。承認追求型特性の四つを要約すると次のようになる。

- ・ 分離不安特性：一人であることに対する恐れと捨てられることへの恐怖
- ・ 完璧主義特性：劣等感と羞恥心
- ・ 自己犠牲的特性：過剰な自己犠牲
- ・ 憤怒抑制型特性：葛藤を避けるための攻撃性の過剰な抑制

留意すべき点は、一人の人間にいくつかの性格特性が共に表れる可能性が大きいということだ。四つの心理的な気質が互いに関係性を持っているためである。承認中毒と性格の関係性を第2部で詳しく見てみよう。

エピローグ 私が幸せになる、承認からの自由

サンディエゴ精神分析研究所で研修を終えようとしていた頃、私はある教育分析家に会いに行った。自己心理学を深く研究されたシャピロ博士だ。今ではご高齢となったシャピロ博士は、ラホヤショアーズ・ビーチの近くに位置する自宅の一角に、小さな分析室を構えていた。自尊感情と自己愛について準備していったいくつかの質問について話し合っているときに、シャピロ博士が非常に印象的な話をしてくださった。

二、三歳ぐらいの幼い娘がいる母親がいます。子どもが庭で砂遊びをした後、色々な模様の石ころをたくさん集めました。この石ころを両手いっぱいを持って、母親に見せに来ます。

このとき、母親が大きな声で言います。

「この子ったら、そんな汚いものどうするつもりなの。その汚い石を捨てなさい！」

このとき、子どもはうろたえて、悲しみます。子どもの心に一つの声が聞こえます。

「私が好きなものが、お母さんは好きじゃないんだな。私にはお母さんを喜ばせてあげられるものがないんだわ。私が持っているものだけでは足りないんだ！」

別の母親がいます。両手いっぱい石ころを持ってきた子どもに母親がいいいます。

「わあ、きれいな宝石をこんなにたくさん集めてきたのね！ 本当に素敵！」

明るく笑う母親の目に、子どもは輝く光を見出します。子どもはその光を記憶し、一生を送ります。母親の目の輝きの中に、子どもは「私が好きなものをお母さんも好きなんだ。あ！ 私の中にも、お母さんを喜ばせることのできる何かがあるんだ！ 私には何かいいものがあるんだ」という非常に重要な感情を持つようになります。これは非常に特別な喜びであり、満足感です。これが子どもの自尊感情の核になります。

子どもに向かって笑いながら目を輝かせた母親。この母親は、子どもの感情的な欲求をよく理解していた。「お母さん、私が誇らしいでしょう」と、認められたい、確認したい子どもの心を正確に理解した。子どもが持つこの欲求を自己愛的欲求 (narcissistic need)

という。そして、このような母親を精神分析では「共感的な母親」(empathic mother)という。共感的な母親は、子供を十分に「承認」してやれる。これを精神分析家であるコフートはミラーリング(mirroring)といった。母親のミラーリングは、子どもが健康で合理的な超自我と自尊感情を形成する上で非常に重要だ。

このとき、母親が自分の基準に従って子どもを評価せずに、子どもがしてもらいたいことを理解し、認めてやったという事実が非常に重要だ。このように十分な「認められること」を経験した子どもの心には「私にはいいものがある」、「みんな私のことを好きになってくれるだろう」という信じる心が形成される。そして人生のある瞬間、自尊感情が傷つく危機的な瞬間に出くわしても、このような内的な信頼が過剰な不安と自己卑下を防ぐ心の力となってくれる。

子どもに汚い石ころを捨てろと言った母親。この母親は自分の基準と欲求が確固としている。とても現実的だ。その代わり、子どもの感情的な欲求(重要な人物として認められたいという欲求)は無視した。母親の肯定的な反応を願った子どもの欲求は、冷酷な現実の基準により、容赦なく切り捨てられてしまった。共感的でない母親。もしかすると、母親が願う本当の「宝石」を持ってきさえすれば、子どもは「承認」され賞賛を聞くことができるのかもしれない。このような母親は子どもが願う「承認」を十分に与えることができない。このとき子どもは、母親の基準に合わせられない自分について「私は足りない人間」、「母親がいつ私に対する愛を失うか分からない」という考えを持つようになる。この考えは子どもの心に深く根つき、成長する間、過酷な超自我の声となる。そして継続的に子どもの自尊感情を脅かし、内面的な危機を引き起こす。

この子どもは成長し、承認中毒に陥る。客観的には能力があり、多くの人に認められていても、心の中ではいつも自分が足りていないという感情を感じながら生きている。大きくなって非難されるかと恐れ、捨てられるかと不安がる。自尊感情が低く、自分が無価値な人間のように感じられるときは、外部の承認に深刻にしがみつ়。自分の価値が揺るがされることは、心理的な生存の問題であるためだ。どの瞬間も、今までそうしてきたように、これからも完璧にうまくやらなければならないという非常に大きな負担の中で生きている。不安に包まれると、自分にはどのような感情があるのか、一体自分には拒絶できる勇気があるのか、一人でも苦しい感情に耐えられるのか、確信を持つことができない。このような自己喪失の不安(narcissistic mortification)は、深刻な空虚感と無力感を誘発し、心理的

な生存を脅かす。その痛みを減らすために、他人の承認に必死になってしがみつのである。

強固な自尊感情と安全な愛着経験は、承認中毒に陥らないようにする防護壁となる。しかし、このような防護壁を持つことのできなかった人は、ひっきりなしに他人の反応を確認する。価値のない自分はいつ誰かに見捨てられるか分からないと考えるため、自分の欲求や感情を表現できない。その代わり、相手を喜ばせようと努力することになる。



承認中毒から自由になること、それはもう手遅れなのだろうか。決してそうではない。もし、すでに手遅れだと思われるのであれば、変化を試みるのが恐いのではないかと、自分自身に聞いてみよう。

希望は能動的な態度から来る。その出発点は、自分の現実に戻ることだ。特に内面の現実、自分の感情に視線を向けてみなければならない。感情に近づくときに、もしかすると不安と恐れを感じ、気まずさがあるかもしれないが、そうしてこそ初めて弱さに耐える力 (tolerance for vulnerability) が生まれる。弱さに耐える力は、自分が持っている他のたくさんの能力を動員するために、必ず必要な心理的な武器だ。

また、希望は自分自身の可能性を発見するときに生まれる。自分を無能で無価値だと攻撃する内面の声に、合理的に立ち向かってみよう。自分の能力を超えている自己非難は、非合理的だ。非合理的な要求は、自分の責任ではない。自分を現実的に評価するときに初めて、自分がどこまで到達できるのかが見えてくる。それがまさに可能性の発見である。

自分の現実的な限界をそのまま受け入れよう。自分の限界が露わになるところへ来たら、恥ずかしがらずに誰かに助けを求めよう。自分の限界を認めるときに、むしろ絶望感から抜け出せるはずだ。

自分ができることは、避けずに試してみよう。避けることは、恐れを大きくする充電器のようなものだ。避けないときに学習された無力感から抜け出すことができ、自分の才能と独立的な能力を発見することになるだろう。

自分のことを強く卑下することも、過大評価することもやめよう。自分を過剰に卑下するこ

とは、自らを攻撃してまでも無力感を感じないようにすることであり、自分を過大評価することは、劣等感を否認することである。代わりに、自分が持っている大切な強みと様々な感情を尊重しよう。そうすれば強固な自我を得られるだろう。

この本を通して、読者が自分の独特な内面世界に、真摯で共感的な関心を持つようになったことを願う。この世界で唯一無二の存在である自分を、大切な宝石のように再発見できたことを願う。そのようになったとき、自尊感情の危機が訪れても揺るがされず、自分を見失わなくなる。これが承認中毒からの本当の自由を見つける道であると信じている。

参考文献

- 이무석 (2006) 『30년만의 휴식』 비전과리더십
이무석 (2007) 『나를 행복하게 하는 친밀함』 비전과리더십
이무석 (2009) 『나를 사랑하게 하는 자존감』 비전과리더십
이무석 (2011) 『이무석의 마음』 비전과리더십
이무석 (2014) 『성격, 아는 만큼 자유로워진다』 사단법인 두란노서원
이무석 · 이인수 (2013) 『내 아이의 자존감』 (주)알피스페이스

イ・ムソク (2008) 『30年ぶりの休息』 ラブ・ソナタ

駒沢大学谷口ゼミ 心理学用語集

<https://www.komazawa-u.ac.jp/~karube/tani/yogo.html>

한국심리학회 심리학 용어사전

<https://www.koreanpsychology.or.kr/psychology/glossary.asp>

抄録

本書は、「承認中毒」について書かれたものである。承認中毒とは、誰かに認められることによってのみ自分が価値のある存在だと感じる症状だ。承認欲求は誰でも持っているものだが、それが自分の人生のすべてになってしまっている場合には問題となる。本書ではその承認中毒の原因や、解決方法について述べられている。本稿は、この本のプロローグ、第1部、エピローグを翻訳した。

プロローグ「他人の承認からの自由を探す旅」では、読者に承認中毒という概念を紹介し、そこから抜け出し、自尊感情を回復するための旅へ出ようと招待する。

第1部「いい人、承認の鎖に縛られる」は全部で3章から構成されている。

第1章「承認中毒になった人たち」では、まず「ハナさん」という架空の女性の1日を追うことで、具体的に承認中毒の人がどう苦しんでいるのかを知ることができる。それは、麻薬やアルコールに依存している人たちと同じように、他人からの承認に依存し、承認を得るために自分の欲求よりも他人の欲求を優先する生き方ゆえの苦しみである。

第2章「自らの自尊感情を潰してしまうものたち」では、承認中毒を作り出す社会的な圧力について述べられている。具体的には次の3つの圧力がある。

- ①軍隊の階級のような序列文化を守らなければならない。
- ②熾烈な競争の中でいつも完璧でなければならない。
- ③痛みは良いものだと考えなければならない。

第3章「あなたにとって、いつも足りない私」では、ハナさんが再び登場し、父親との関係が原因で承認中毒となった過程を見る。また、承認中毒のレベルを知ることのできるチェックリストもある。

エピローグ「私が幸せになる、承認からの自由」では、承認中毒になりにくい親子関係とそうでない関係の差について述べられている。そして、どのように変化していけば承認中毒から自由になれるのかがまとめられている。