

「承認欲求」の呪縛

太田 肇 著

単行本：240 ページ

出版：新潮社

価格：780 円（税抜）

はじめに

SNS の「いいね！」を増やすためなら、危険でも違法でも構わない。そんな若者が引き起こした事件と共に「承認欲求」という言葉を耳にする機会が増えています。承認欲求に関する心理を 20 年以上にわたり研究した筆者がたどり着いたのは、承認欲求の呪縛という恐ろしい現象でした。

承認欲求とは

そもそも承認欲求とはなんなのでしょう。世間を騒がせるニュースに併せて語られることの多いこの言葉には、多くの方がネガティブなイメージを抱いていることでしょう。本書では次のように述べられています。

承認欲求は本来、人間の正常な欲求の一つである。承認欲求があるからこそ人間は努力するし、健全に成長していくといっても過言ではない。また、ほかの人と協力したり、助け合ったりする動機も承認欲求から生まれることが多い

本来の意味を考えれば、承認欲求そのものが悪であると断定することは誤りなのです。欲求を満たすために起こした行動の内容によって批判すべきケースはありますが、人間らしく生きるためには欠かせない要素だとも言えます。

筆者が目撃したのは、一般的に認知されている承認欲求の裏側です。そこには今まで指摘されてきた問題とは全く異なる一面が潜んでいました。

日本の風土病

暴力やパワハラ。イジメや引きこもり。公文書改ざんや事実隠蔽。過労自殺や過労死。規模や場所を問わず、痛ましい事件が数多く引き起こされています。とある学校で起きた事件が明るみに出ることもあれば、国を巻き込んだ不祥事のケースもあります。

なんら承認欲求とは無関係のように思えますが、これらの問題の背後に隠れているのが、まさに「承認欲求の呪縛」であると筆者は考えています。

この「呪縛」と呼ばれる現象の発生源は、承認欲求を満たすために他者からの評価を求めるところにあります。少しずつ評価される機会が増え、名実ともに有名人になったと仮定しましょう。そのうち、現実世界でもネット上でもはやし立てられるほどの存在になり、無名な一般人の枠には収まりきらなくなります。その次に待ち構えているのが「認めてもらわなければならない」という強迫観念なのです。

呪縛にとらわれないために

承認欲求が満たされるためには、外部のリアクションが不可欠であり自分一人で解消できるものではありません。つまり、周りへの依存度が非常に高い欲求なのです。承認を受け続けた末に「もっと認めてもらわなければ」と考えてしまうのは、それだけ周囲から向けられる期待が大きく感じられる状態にあるということでもあります。

対策の 1 つとして「周りの期待をコントロールする方法」が挙げられています。自分の受け取り方ではなく、他人からの期待を自在に操るとするのは、新しい発想方法ではないでしょうか。自身のこと以外にも、同僚や部下の心理健康状態を懸念するならば、より丁寧なケアを心掛ける必要があります。そのために必要な考え方や行動の仕組みが、本書では詳しく解説されています。

今まで表面的な問題ばかりが語られてきた承認欲求について、本書ではその本質を暴き、厄介な呪縛への対抗方法が紹介されています。承認欲求による悪影響を経験したことのある方や、SNS を通じたトラブルを未然に防ぎたいという方におすすめの一冊です。