

## 人はなぜ怒るのか 藤井雅子

### ■ 熟年離婚

また、これとよく似ているのが、「大切にされていないと感じるとき」です。こちらは背後に「私を大切にしてほしい」「私は大切にされるべきだ」という願いがあり、それが叶えられていない場合、期待と現実とのギャップが怒りになります。面倒くさがりの配偶者や恋人をもつと、その相手は潜在的にこうした怒りを抱えやすくなります。長年ひそかに鬱積した怒りに耐えかねた妻が突然「別れてください」と言いだす熟年離婚は、これの最たるものだと言えるでしょう。

### ■ 「他人と過去は変えられない」変えられるものは自分と未来だけ

実は、イライラしやすい人というのは、ものごとを自分の思い通りにしたい、コントロールしたいという気持ちがとても強く、しかし、それらが実現することはほとんどないので、満足感を得にくいのです。

有名なカウンセリング・マインドに、「他人と過去は変えられない」というものがあります。変えられないものを変えようとどんなに頑張っても、その努力が報われることはほとんどなく、ただ不一致が大きくなって怒りが積もっていくだけ。「変えられるものは自分と未来だけ」なのです。

### ■ 自分に非のある部分について謝ってしまえば、あとは責任を感じる必要はない——こういう割り切り！

何度も害いているように、感情はそれぞれの認知（思考）によって起きるので、怒りを起こしているのはその人本人です。つまり、「相手の怒りは相手のもの」。自分のせいではありません。

もし、怒りのきっかけをつくってしまったのだとしても、自分に非のある部分について謝ってしまえば、あとは責任を感じる必要はないのです。

### ■ 著者は期待値を下げると言うが、結果は中途半端になる。それを許容できるか？

具体的には、今まで「～べき」「～なければならない」「～してはいけない」などと考えていたことを、「～だったらいいなあ」「～であるに越したことはない」「～したい」「～ほしい」などに言い換えていきます。英語で言うなら、今まで「must」や「should」を使っていたのを、「wish」「hope」「like」などに言い換えます。

こうすることで、期待値は自然と一〇〇から八〇くらいに下がります。その結果、ものごとが期待通りにならなくても「残念だけど仕方ない」と思えるようになればしめたものです。

### ■ 自分の人生は自分で決める。そのためには——、

たとえば、どんなにこだわりのない人でも、たいてい何かしら好きなものや嫌いなものがあります。食べ物や飲み物、洋服、アクセサリ、小物、乗り物、色、香り、景色、音楽、感触、動物、植物……。

「自分のことはわからない」と匙を投げてしまう前に、こんなふうにする前にわかっていることを手がかりにして、少しずつ自分の傾向を知っていきましょう。

自分を知るということはとてもワクワクする楽しいことです。

なぜなら、自分だけは絶対に自分を見捨てることがない（できない）ので、安心してどんどんコミュニケーションを深めていけるからです。

そうやって自問自答をくり返していくと、だんだんと自分の傾向に気づいていきます。

### ■ 言葉にならない気持ちを言葉にする——表現力をつける

いろいろな言葉をあてはめて、ぴったりした言葉が見つかったとき、私たちは「ああ、そうそう」と納得がいくのです。

そのためにも、普段から国語力を磨いておくことが大切です。いくら気持ちがあっても、それをあらわす言葉がなければ、自分で自分の気持ちを理解することも、誰かに理解してもらおうこともできません。

カウンセラーは、相談者の言葉にならない気持ちを拾い上げて言葉にするのも大事な仕事です。そのため、語彙力や表現力が強く求められます。これらは専門書だけでなく、小説やエッセイなどを読んで、日頃から意識して感性を磨く努力をしないとなかなか身につけません。