

「許せない」について

2022・3・10 重枝 一郎

先生方は、生徒同士のいざこざがあったときに、相手を「許せない」とかたくなになっている生徒に対応したことがあると思う。許すことができれば楽になるのはわかっているのにどうしても「許せない」感情になっている。どうやってポジティブなマインドにもっていか。この状態に、まわりの過剰な反応が乗っかってきたら、まあ大変である。ある精神科医から聞いた話をする。

ある精神科医の話によると、「許す」という言葉には「きれいさっぱり水に流す」「相手の謝罪を受け入れて和解する」というイメージがあるが、「許すことと忘れることは違う」という。誰かに傷つけられたりひどいことを言われたりして大きく自尊心が損なわれたら、いくら時間がたっても忘れられないことはある。相手の態度によってはなおさらで、何かの折にその場面が脳裏に蘇ってくることもある。そうした場合はまず、ある意味での「あきらめ」というか割り切りが必要になるという。「あきらめ」という言葉にはネガティブなイメージが付きまとうが、それが「許す」と同じ状況をつくる場合があるという。ここで言う「あきらめ」とは、**相手の人となり**を「**明らかに見る**」という意味という。「あの人は他人にこういうことを言って傷つけても平気な人なのだ」「自分の発言が誰かに不快感を与えかねないことに想像力が働かない人なのだ」という**現実を「明らかに見て」対応することが大切である**という。

また、謝ってほしいけれどそれが叶わないという苦しみによって、さらに相手を許せなくなることもある。しかし、相手を変えることはできない。しっかり説明すれば伝わるかもしれないと期待しても必ずしもそうならない。そういう相手は自己保身のメカニズムがとても強く働く。**そんな時は許さなくても忘れることが前に進むための方法**という。

他にも「許せない」要因の一つとして、自分の中にあるけれども、認めたくない悪い要素を相手の中に見出している場合がある。例えば「相手の言い訳が多いことが許せない」と感じるのなら、実は自分自身にそういう傾向がある場合が多いという。そういう時は、その理由を分析することが、**自らを見つめ直すきっかけになるのかもしれない**。「人の振り見て我が振り直せ」といったところだろう。

この話は、「許すこと」「許さないこと」という**白黒思考**の話ではない。自分の中に凝り固まった考えがないかと振り返ってもやはり「許せない」ときは、無理に許す必要はない。また、「許せない」自分を「許せない」と思う必要もない。誰でもそう思うことがあると考えることが大事になる。私たちは天使でないのでむしろ当たり前のことである。そう考えるだけで気持ちは楽になるという。その上で自分の怒りと向き合うことができれば、そこにある自分の不満や不安に気づくことができる。そして、「許せない」という気持ちの根底に潜む怒りは、**ときにポジティブなエネルギーにもなる**。その結果、**自分の欲求が満たされ、いつの間にか相手のことなど気にならなくなる**。

私は、学生時代の私自身が“超”がつくほど未熟者だったと自覚している。よって誰にでもミスや間違いはあると考える傾向にある。だから「許す」気持ちが生まれやすいたちである。また、他人に厳しい人が増えると、裏返せば自分も厳しく見られ、その場所は息苦しい場所になる。特に最近の学校現場はそっちに偏りがちでやわらかさがなくなっている。私は、個人的に学校外で嫌なことがあっても、学校で同僚の顔を見たら嫌なことを忘れられる場所がいい。