

平成25年12月27日ラジオ番組内容

137. 『怒りをコントロールするには「怒らない」を習慣に』

突発的な怒りを鎮めるには？芸能人の「身内」が相次いで傷害事件で逮捕されました。

芸能人に限らず、「腹が立った」という理由で殺人や暴行をする人が後を絶ちません。

怒りというものは、一旦、その感情が湧き上がってきしまうと、容易に抑えられるものではありません。

怒りは一つの習性です。怒れば怒るほどに、怒りに達するリミットは下がります。

その結果、すぐに怒りの頂点に達するようになり、よりエスカレートした暴言・暴力をふるうようになります。

よって、もし怒りをコントロールしようと思うのであれば、「怒らない」ということを習慣にまで落とし込む必要があります。

怒ることによって、相手を下の立場に置こうとする

通常、普段から「怒るのは当然の権利だ」「怒って何が悪い？」と考えているような人が怒りを抑えることはまず不可能です。

他に、大量のアルコール摂取によって理性的な抑止力がなくなったとき、あるいは、疲労して心理的余裕のないときにも怒りのコントロールは難しいものがあります。

怒りをコントロールするには、その価値を腑に落とさなくてはなりません。

そもそも怒りの何が悪いのでしょうか？

怒りは「感情的な怒りは相手を心身ともに傷つけ、自分の価値を貶めてしまう行為」です。

その奥によほどの愛情があって怒る場合は例外ですが、そのような怒り方をする人は滅多にいません。

人は、怒ることによって、相手を自分よりも下の立場に置こうとします。

そして「私の考えを理解しなさい」「私の正しさを知りなさい」「私のことを認めなさい」ということを訴え、自己重要感を再確認しているのです。

必要以上に人に理解してもらおうとするのを諦める。

しかし、そのような生き方に心の平和と幸福は訪れないでしょう。

よく怒る人は、自分の思い通りにならなかったり、自分としての正義が通らなかったりすると怒りが出る傾向にあります。

その怒りは相手に通じない限り、心の波立ちが収まることはありません。人間社会では、どうしても自分の思いや正義が通らないことがあります。

それに対して、賢く幸せに生きている人は自分の考えを認めさせることよりも、平和と幸福を優先しています。

人は必ずしもすべてを理解するものでもなく、自分の思った通りの反応を示してくれるものでもありません。

まず、この事実を知らなくてはなりません。

そうであるならば、必要以上に人に理解してもらおうとするのを諦めましょう。

そうした心の持ち方を身につける方が幸せなのです。

怒りをコントロールするには、相手の心理とその限界を知り、本当に幸福な生き方を見つめることが重要なのです。