

怒りについて

自分は怒りを感じやすく、爆発してしまうと いう相談に来る方はよくいます。短気なため、他人とのいさかいを生んだり、人から疎まれたり、自分が怒りをうまくコントロールできないなどのほか、なかなか怒りを表現できず溜め込んでしまうという悩みの方など、怒りに関する悩みは多いようです。

一般に、怒りは良くないもの、表現してはならないもの、とされています。確かに、怒りを表したために、他人との関係がまずくなるということもあります。そのように、怒りには、破壊的な力があります。

しかし怒りというのは決して悪いものではありません。怒りは、人間にエネルギーを与えてくれるものであり、怒りをうまく利用して、効果的に使うことは充分可能です。例えば、誰かに虐げられているとき、怒りを感じることによって、自分を守ることができます。

怒りが悪いと思っている人は、表現の仕方によって悪くなるというよりは、怒りを感じる事が悪いと 思うことが多いようです。でも、敢えて言いますと、怒りは、人間に誰にでも起こる感情であり、それを感じることは健康的です。怒りを感じることに罪悪感を覚え、抑えてしまうと、今度はうつになることもあります。感じるのが悪いのではないので、その感情を抑えずに、感じることを自分に許してあげてください。それと怒りを表現するというのは別です。たしかに、表現の仕方によって、破壊的な悪い方向に行くこともあります。しかし、それだけではなく、クリエイティブな怒りの使い方ができ、生活に役立てていけることもあるのです。

© Y. Nippoda, 2005

当内容は、著作権法により保護されており、無断で複写複製、転載等を行うことは、著作権法の例外を除き、法律により禁止されています。

