

あなたの中に潜む嫉妬心

福島 淳 イラスト・ 福島麻衣子

人は誰でも嫉妬という感情を持っている。その感情の持つエネルギーには、マイナスのイメージがつきまとう。では、いかにプラス思考にもっていけばよいだろうか？



嫉妬とは、自分がどうしても欲しいと思っているものを、既に持つ人への妬みという感情や、自分が大切にしているものを失くしてしまうのではないかと不安から現れる。それだけに、誰もその感情をプラスイメージでとらえてはいない。しかし、光のある所に必ず影がある様に、信頼や愛情といった感情の裏には、必ず人間性の暗黒面として嫉妬が存在している。たとえ、あの人は人間ができていると言われ、よもや他人と自分を比べて嫉妬するようには見えない人でも、心の内に嫉妬心が全く無いということはないのである。量的な差はあるにしろ、それらが明らかな嫉妬という顔をして登場することは少ないのだ。では、どういふ顔で現れてくるのだろうか？それは、こともあるうに大義名分、モラルなど、世間の誰をも納得させる、言い返す事のできない 錦の御旗 という体裁をとるのである。

これには金銭面での妬み、嫉みが大いに関係している。世間の大多数の人は、自由に欲しい物を買えないという現実がある。つまり、自分にはそれを買うだけの余裕がない故に、買えない、買わない、欲しくない、となるのだ。この抑圧された感情が、嫉妬という感情になってしまふ。こうして、本来は本人の経済的な問題であるにもかかわらず、相手の常識を問う、あえて言うならばモラルの問題にまですり代えられて行くのである。心の奥底では、それを持っていることが優位のシンボルだと思っているからこそ、持てない自分を正当化する為に、質素が美德 となるわけだ。そして忘れてはならないのが、持っている人間同志の競争や嫉妬もあるということだろう。

これらは、何もブランド物に限らない。社会的地位に対する嫉妬、家柄や育ち、学歴、果ては見た目の美醜にまでそれは及ぶ。更に、自分の能力だけでなく、家族親類縁者の学歴や肩書きが競争の対象となる場合も多い。特に自分自身に能力がない人ほど、その傾向は強くなる。また子供のいない既婚女性に対し、子供のいる女性が、子供なんかいたら大変なだけだ と言いつつ、密かな優越感に侵るという独特の世界もある。もちろん、これは男同志にもないとは言えない。このように、比較の対象は膨大にあると言えよう。

従って、あらゆる意味で他人と自分を比較することが嫉妬のスタートとなるのだ。例えば自分が何かをする時、他人の目が気になる人ほど、実は自分が他人のする事を意識し、比べている。注目人気を得たい気持ち、負けたくない意識、あるいは自分は正しいと思う意識などの様々な比較が、妬み、憎しみ、不愉快などの感情を生み、モラルを盾に、相手が非常識 という結論にまで発展してしまふ

マイナス思考

キッと、あいつは
影が多いのう
優越感も
持っていますよ...



プラス思考

影が欲しいワッ
付けられたいさ
俺にはかっら
ついていよ
あーこりゃこりゃ



のである。
さて、ここまで嫉妬のマイナス面を述べてきたが、こつこつした感情は一部の特等な人が持っているという訳ではない。かくいう私も、この文章を読んでいるあなたも、何らかの形で皆が持っているものなのだ。しかし残念なことに、なかなかそれを自覚している人は少ない。自覚しようとしても、妬みの原因を相手のせいにしてるので、自分のもっている劣等感のせいだとはよもや思いもよらないのである。例えば、あの人は、 ができるから優越感を持っているのではないかと感じる場合、そこには自分の持っている劣等感の裏返しが存在する。ところが多くの場合、その妬みをモラルや常識といった聞こえの良いオブラートで包みこみ、相手の立場を非難するという行為をとる。さも自分は物事が分つていると言った風にある。こういう言動パターンを繰返す事によって、嫉妬という感情、言い替えればストレスを発散しているのである。

ていけるのか？ といったプラス思考で行動することではないのだろうか。嫉妬心の解決方法は、ある意味でコンプレックスの克服の仕方に似ているかも知れない。これらの感情を乗り越えるには、向上心や競争心で自分の望みを実現しようとする必要がある。そしてその為には、先ず自分の心に潜む醜い部分、嫉妬心や劣等感を正面から見つめることが重要なのだ。
誰しも、自分は善い人間だと思つて生きている。多少の欠点はあるにせよ、非常識の塊だとは思っていない。それなのに何故、人間関係が難しいのか。このページだけで、全てを語り尽くすことは不可能だが、少なくともその解決方法の一つに、自分と他人を比較せずに、他人の行動スタイルを認める、ということが言えるだろう。いちいち比較する事は結果として自分を苦しめるだけである。もし、嫉妬心や劣等感、あるいはそれらを自覚できないままでも、不快な気持ちが発生してしまつたら、プラス思考で自分に磨きをかける方向にエネルギーを注げば良い。人を変えることはできないが、自分を変えることはできるのだから。