

負の感情と倫理

カール・ベッカー（こころの未来研究センター教授）
Carl BECKER

パソコンが思うように動かない。机の上に置いたはずの書類が見当たらない。頭で覚えたはずの情報を思い出せず、身体は思いもよらない痛みを感じ、苦しむ。

日々、物事は思うようにいかないであり、仏教で言う「生老病死悉皆苦也」である。物事がすべて思うようにいけば、そもそも負の感情は生じないのだろうが、思うようにいかないからこそ、怒り、悲しみ、嫉妬などが生じるのである。

先進国の国民が、環境を破壊し、第三世界の労働者を搾取する自分たちの振る舞いに気がつき、恥や悲しみ、同情などを感じる。この場合のように、不平等や不公平に対する怒りや嫉妬、あるいは加害に対する悲しみや恥といった一見「負」と思われる感情は、社会や世界の改善や改革のバネとなり、そのバランスを取り戻す動きを倫理的かつ建設的に後押しする可能性を秘めている。

ただし、それが実現されるためには、現状を自発的に変えようとする姿勢が不可欠である。つまり、自分の行動や社会の不公平を改めようとする意志や運動と結びついてはじめて、怒りや嫉妬、悲しみや恥といった「負」の感情は軽減され、怒りや悲しみを原動力として行動して良かった、という気持ちにもなるのである。

とはいえ、私たちが働きかけることで変わり得る状況と、容易には変わらない状況がある。頭や身体が思うように動かない場合は、学習や訓練、運動などによって改善できる場合も多いが、老病死に対する苦しみや悲しみ、怒りは、その感情を原動力として何かを始めるよりも、現実

をあるがまま受け入れる姿勢の方が賢明と言えよう。

さらに、人間には元来慣れ親しんだことを好む保守的な傾向がある。ましてや支配者側は自分の権力をたやすく譲り渡しはしないので、社会は簡単に変わらない。社会変革が起こりにくい状況下では、市民の怒りや悲しみのような負の感情は建設的に働かず、欲求不満に終わることが多い。また現実を「あるがまま受け入れる」という哲学は、たとえば封建時代の幕府や太平洋戦争以前の日本政府によって、庶民の反乱を抑え、社会を維持するために利用された。そうすると、倫理的な行動や運動につながるはずの負の感情は、行き場を失い、人々に虚無感を残すだけで終わってしまう。また、負の感情を独りで抱え込んだり、場合によっては悪くもない周囲の人に対してもその不満や嫉妬をぶついたりして、お互いの足を引っ張り合うことにもなる。

結局、負の感情に対しては、一定の距離を置いて考える必要がある。まず、負の感情が生じる原因が、老病死や自然現象などであるかどうか

を判断しなければならない。それが原因の場合、訓練や学習などによって自分を高めたり、こころを落ち着かせる瞑想や声明などを実践したりして、その感情を受け入れるようにするのがいいだろう。

負の感情が社会や人間に起因する場合、負の感情を建設的な方向に導いて、周囲や社会をより良くすることができるならば、まさに負の感情は倫理の元と言える。しかし、単なる思いつきで負の原因に対して反発したり怒ったりすると、倫理のバランスを再生するどころか、周囲に新たな負の感情を生むことにもなりかねない。

古来、どの文化でも言われてきたことだが、人は感情に振り回されず、論理的な判断と自習的な訓練に基づいて行動すれば、周囲との衝突を回避し、内面的葛藤を乗り越えることができる。言い換えれば、負の感情をそのまま抱いているとストレスになり、胃潰瘍や心身症、脳梗塞まで引き起こしかねないが、それを冷静に理解して利用することで、より健全な生き方と社会の出発点としるのである。

