

おおらかな人と言われたいが、言われたことはない。おおらかな人というと、やさしくて、寛容で、細かいことを気にしないというイメージがある。一言でいうと、心にゆとりがある人を指すように思う。

皆さんのまわりには、おおらかな人はいるだろうか。多くの人がイライラしているか、せこせこしているように感じる。とても心に余裕があるようには見えない。おそらく、その背景には、社会状況が影響しているのだと思う。それを象徴するのが、「タイパ」である。タイムパフォーマンス、いかに時間を短くして効率よく物事をこなすか、ということが追求される世の中になっている。家事の手間を省いたり、読書を要約記事だけで済ませたり、動画を倍速で見たり、中には映画さえ倍速で見る人もいる。

このような行動様式が好まれるのは、情報過多の時代の中で、誰もが忙しいからなのだろう。しかし、だからといって、おおらかさをないがしろにしてしまうと、怒りっぽくなったり、人間関係がギスギスしたりしてしまう。そのせいで、生きづらさを感じることもあるかもしれない。

それでは、いったいどうすれば、おおらかさを取り戻せるのか。ある哲学者によると、まず最低限心がけなければならないのは、人間関係において怒らないことだそうだ。怒りは、他者だけでなく、自分をも傷つけることになるからである。

もちろん、人間であるから、相手の言動にカチンとくることもある。そんなときは見方を変える。古代ローマの哲学者セネカが、『怒りについて』の中で、こんなことを言っている。「人間は相互の助け合いのために生まれた。怒りは破壊のために生まれた」と。

怒っても破壊を生むだけである。そうであるならば、逆に助けてみるのはどうだろう。相手も何か問題を抱えている。それを責めるのではなく、むしろ助けてあげれば、相手のイライラは収まるかもしれない。

その結果、自分も怒らなくて済むわけである。一般的に、こうした態度を寛容と呼ぶ。人間は、本能的に行動するだけでなく、理性を働かせることで寛容になれる生き物である。怒りを抑えることができれば、次のステップとして、仕方ないと相手の言動を受け止めてみる。人は急には変わることができない。腹が立っても、相手を変えることはとてもむずかしい。こちらが我慢するほかない。最初は、自分が我慢することに納得できないかもしれない。だが、その方が人間関係がよくなるなら、無駄なエネルギーを使わなくて済むという考え方もできる。

近代ドイツの哲学者ショーペンハウアーは『幸福について』の中で、寛容さの重要性について論じている。「相手をよく見て、この人はいくら言ってもダメだと思ったら、もうそれ以上は争うな」と言っている。それができれば苦労はしないわけだが、ショーペンハウアーは、「石を相手に練習せよ」とも言っている。私たちはどうしても、話せばわかるとか、言えば相手は聞いてくれると思いがちである。しかし、人間にも石と同じでまったく耳を貸さない人がいる。相手をただの石だと思えば、少しは寛容になれるのではなかろうか。

とはいっても、今の私ができているわけではない。これからそうしようと考えている。まずは、私の相手をしてくれる石を見つけよう。