

「ゴメンナサイ」が言えること。これは親が子にそうなってほしいと願うことでもありますし、人格的な成熟の一つと言ってもいいでしょう。しかし、とにかく「ゴメンナサイ」と言えれば、それでいいのでしょうか。どんな「ゴメンナサイ」なのか、問わなくてもいいのでしょうか。今回は 2 種類の「ゴメンナサイ」について考えてみましょう。

「どうせ私が悪いんだ」の「ゴメンナサイ」

なにかしてしまったときに、とにかく自分が悪いんだと考えて、真っ先に「ゴメンナサイ」と頭を下げる場合があります。この発想の前提に、「いつも怒られる自分」があることがあります。「なにかしてしまったら、いつも悪いのは自分だし、どうせ怒られるのだから自分なんか考えても無駄で、とにかく頭を下げておくことになっているのだ」というようなことです。

これは、一見反省しているように見えても、本質的には、人から怒られる前に先手を打っておくようなものです。したがって、関心は「誰に何を言われるか」に向かっている、「自分が何をしてしまったのか」には向いていません。すると、自分を省みるという意味での反省にはなりません。何よりももったいないのは、経験から学び、成長するチャンスにならないということです。むしろ、「どうせ私が悪い」という自己卑下を深めることとなります。



悔い改める「ゴメンナサイ」

一方、「誰に何を言われるか」よりも、「自分が何をしてしまったのか」に関心が向いていると、悔い改める気持からの「ゴメンナサイ」が出てくるでしょう。

怒られる不安は恐怖であるのに対して、悔恨の情は徹頭徹尾自分が問題であるという心痛です。恐怖は回避するしかないものです。向き合ったとしても、せいぜい我慢強くなるくらいです(日本ではこれが評価されたりするのですが・・・)。心の痛みも、目を背けたくなりますが、もし向き合うことができたなら、経験から学び、成長することができるかもしれません。

反省しつつ、自己卑下にはならないことの秘訣は、このあたりにありそうです。

