

【嫉妬、軽蔑、無関心…、人が人を嫌う 8 つの要因】

ダ・ヴィンチニュース 4月17日(木)11時0分配信



『ひとを“嫌う”ということ』（中島義道/角川書店）

ネットで記事を書く一番のメリットは、「人に嫌われること」に耐性ができることだ。私たちは幼い頃から「人を嫌ってはいけない」と叩き込まれるため、普通に生活をしているだけだと「人に嫌われること」や「人を嫌うこと」をあたかも特別なことのように捉えがち。けれど、ただの文句の垂れ流しも含めて、数百、数千という「嫌い」表明コメントにまみれるのが日常化すると、それがいかに凡庸で、とりとめのないものかが分かる。

「人に嫌われる」ことに慣れ、「人は人を嫌って当たり前」と受け入れられるようになると、そういったことに振り回される時間が極力減る。自分を抑制していた「人に嫌われたくない」という感情のストッパーが外れ、むしろ自由度は増すし、自分を嫌いじゃない人に出会うとより楽しめる。また、家族や恋人、同僚や友人も、「相手を嫌ってはいけない」「相手を嫌うのは異常」と意識するから、余計苦しむのであって、「今、相手を嫌って（もしくは相手に今嫌われて）しまうのは仕方ないし、これは自然な感情」と一旦受け入れてしまうと、それほど嫌いな相手に意識を向けることなく、ネガティブな感情に引っ張られにくくなるのだ。

『ひとを“嫌う”ということ』（角川書店）の著者で、哲学博士の中島義道氏は、「嫌い」という感情を抱く自己正当化の原因は8つに分類できるという。妻と息子に激しく嫌われるようになったことがきっかけで、突如「嫌い」が人生最大のテーマになったという同氏。いわく、その苦しみから逃れる一番の方法は、人を好きになることと同様、人を嫌いになることの自然性を容認し、嫌いを抑圧しない代わりに、嫌いが生ずる仕方をつぶさに冷静に観察することだという。

なぜ自分は人から「嫌われ」、また、人を「嫌って」しまうのか。早速、その要因を検証して

みよう。

(1) 相手が自分の期待に応えてくれない

家庭における弱者が、強者に対して抱く大きな期待に応えてもらえなかった場合に起きがち。

子供は自分を捨てた親、可愛がってくれなかった親、ないがしろにした親を許さないし、また、妻は仕事でうだつのあがらない亭主、人生の戦いに負けた亭主、家庭を省ない亭主を許さないなど。

(2) 相手が現在あるいは将来自分に危害（損失）を加える恐れがある

かつて自分に危害を加えた相手はもちろん、いつか近い将来、自分に危害を与えるのではないかという漠然とした不安を抱かせるような特定の人や、自分の弱みを握る人が対象に。

また、自分が困っていた時に世話をしてくれた相手に感謝しつつも、次第に複雑かつ窮屈な心情に支配される恩をめぐる「嫌い」もある。

(3) 相手に対する嫉妬

好きなように生きていそうな人に嫉妬する。自分より卓越した地位を築き、かつ見栄えのする人に対する嫉妬。とくに同じ価値観をもって同じゴールを目指して競い合っている同業者同士で嫉妬はつきもの。

もともと自分により多く与えられていたものが、逆転して（さまざまな理由で）自分に近い者により多く与えられるとき、嫉妬は最高潮に達する。嫉妬には相手の没落を望む気持ちが影のようにつきまとう。

(4) 相手に対する軽蔑

ほとんどの場合、瞬時に軽蔑の感情を抱く。その思想や信条に関係なく、その人の服装や身のこなしや言葉遣いやテーブルマナー等が発端となることが多い。軽蔑は嫉妬に比べるとはるかにドライな感情。自分は相手に対して優越感があるため、快適にすら感じる。

(5) 相手が「自分を軽蔑している」という感じがする

自分の内にある「嫌い」の感情を発見したときに、それを正当化したい時に抱くケースも。「嫌い」という感情は、本来倫理的には称賛されず、不快な感情であるがゆえ、その原因を自分の内に求めるのではなく、相手のうちに求めようとする。自信のなさや恐れからくる。

(6) 相手が自分を「嫌っている」という感じがする

相手が自分を嫌っているに違いないと思い込んだら、ほとんど必然的にそう思ってしまう。被害者が加害者を嫌うのは当然だが、あきらかに自分が加害者と認めている人もまた、被害者を嫌うことが少なくない。

(7) 相手に対する絶対的無関心

あらゆる観点から相手に興味がなく、嫌いという感情すらなくても、相手にそれを見透かされ、自分に反感をもつ相手に対する本物の「嫌い」へと発展することがある。

また、その人がいてもいなくてもいいと思っけていても、目の前にその人がいると、他者との関わりの妨げになると感じる。

(8) 相手に対する生理的・観念的な拒絶反応

その人のいかなる属性を上げるのでもなく、その人が属する集団を上げるのでもなく、まさに「その人だから嫌い」という感情。人は元来、観念的動物であり、一度嫌ってしまうとその人がどう努力しても観念を変えることはない。観念的・生理的な嫌悪感、原因は解明されていない。

中島氏いわく、ほとんどのケースは(1)が基盤となり、(3)ないし(4)へと移行していき、最終的には(8)へと発展していった「嫌い」は完成されるという。

「嫌い」という感情に翻弄されそうになった時は、上記8つの要因のうち、どれにあたるのかをまずは観察してみよう。

人を嫌いになることや、人に嫌われることを客観視できるようになれば、気持ちがグンと楽になる。過剰に自己嫌悪に陥りがちな人や、人にどう思われるかが不安で好きなことができないという人は特におすすめだ。