

夫婦がうまくやっていると鍵 その3

—なぜ結婚はうまくいかないのか2—

精神科医 合川 勇三

—前回は、「なぜ結婚はうまくいかないのか」の理由として、

1 番目、男女の違い
2 番目、ふたりの違い

3 番目、「コミュニケーションの難しさ」について教えていただきました。

今回は4番目の自己中心の問題からですが、
どうしてなのでしょう？

自己中心の問題

合川 夫婦関係が悪化した時、だいたいの人が「相手が悪い」と思います。「相手がこう・・・だから、けんかになった。自分は悪くない」と、お互い思っています。ですから、絶対にどちらも謝らないので、解決しません。そこで、「間違っているのは、自分かもしれない。少なくとも、一部は自分の方に非があるんじゃないか」と思わないと、問題は解決に向かいません。この自己中心の問題に取り組むのが、結婚生活の醍醐味だと思います。

間違っているのは自分という謙遜さ

- 英国である新聞が、「この世界の何がまちがっているのでしょうか？」という公開質問状を出した。
- この問いに対して、作家のG・K・チェストンが実に簡潔な返信を出した。
「記者さま、私です。敬具。G・K・チェストン。」
- 2人の関係がうまくいかなかった時に、「間違っているのは自分かもしれない、少なくとも何割かは自分のせいだ」と考えられる謙遜さが必要
- 夫婦げんかのほとんど全ては「お互いが悪い」事が原因
- お互いが謝ることではじめて解決する



そもそも、夫婦げんかはお互いの理解を深め、分かり合うために行います。そのゴールは仲直りです。普通のけんかは勝利することを目指します。しかし夫婦げんかは相手に勝利することを目指すものではありません。分かり合うために、自分の意見を丁寧に主張することは良いと思います。でもそれと同じ、またはそれ以上に相手の言い分を聞く覚悟が必要です。また言い分を聞いた後で、自分に非があると認めなければ、すぐに謝る謙虚な気持ちを持つことも大切だと思います。つまり夫婦げんかとは、けんかと言う名の話し合いであり、相手を理解し、和解するための一つの手段なのです。



—この定義はとても大事ですね。なるほど、と思いましたが、「けんか」というのは、相手を負かすためにやるものですけれども、夫婦げんかはそうではなくて、理解し合うためにするのだ」と、肯定的に考えてやることですね。

相手の言うことを聞いて、相手がどう思っているのか、どう考えているのか、お互いに理解していく必要がありますね。

私は大学時代、E.S.Sでディベートやディスカッションを学んで訓練させてもらったから、妻の話を聞くこ