『お恨み帳の書き方』

ココロノオフィス　根本裕幸
http://nemotohiroyuki.jp/

お恨み帳はいろんなカウンセラーが勧めていて私もその一人なのですが、こんな書き方をすると効果があるよ、という話を私なりにさせていただこうと思います。

【お恨み帳を書く目的】

あなたは自分にこの許可を出しているでしょうか？

「怒ってもいい」「恨んでも良い」「憎しみを持ってもいい」「許せなくてもいい」

そして、普段からこの感情を許せているでしょうか？

「めっちゃむかつく」「あいつ、許せん」「化けて出てやる！」「呪い殺してやる！！！」

私の主要読者層である自立系武闘派女子の中には「突撃部隊」と称される非常に好戦的な集団がいます。彼女たちはこうした怒りや恨みに対して敏感で、それを感じた途端に武器を手に取って敵陣に突っ込んでいきます。このタイプの女性の方にとっては「お恨み帳を書くより前に本人にぶつけた方が早い」という思考の持ち主なので、お恨み帳はヤギのエサにしかなりません。

しかし、自立系武闘派女子も表向き控えめな「後方待機部隊」と呼ばれるグループがあり、彼女たちは直接的よりも間接的に怒りや恨みを晴らすので、別名「怨念部隊」「生霊部隊」などと呼ばれることもあります。彼女たちは「怒るのはよくない」「感情的になると相手に迷惑をかける」「私さえ我慢すれば丸く収まる」などの呪文により、怒りを抑えたり、怒りを感じることを禁じたりするのですが、それだと恨み辛み憎しみイライラが募って生き辛くなります。

ましてやそれが人間関係の改善を目的とするプロセスであれば逆効果となり、仲良くしたいんだけどできない、許したいんだけど許せない、といった現実的な問題を作り出すのです。そこで、そうした怒り恨みつらみ憎しみイライラを感じていること認め、受け入れ、それを吐き出す方法の一つとして「お恨み帳」を書くことを推薦しています。怒りをうまく表現できない方が、その怒りを吐き出してすっきりさせる（心の整理をする）方法が「お恨み帳」というわけです。

【お恨み帳の書き方】

ありとあらゆる罵詈雑言、恨み辛み、憎しみ、怒り、イライラ、不満等、その人に対して感じている感情、あるいは、今自分が感じている感情をそのまんま文字にして表現する。とにかく**思いついた言葉を何も考えずに書き出す**のがうまくやるコツ。だから、出て来る言葉は怒りに関するものでなくてもいい。ただし、いい人をやっている人は怒りに慣れていないため、できるだけ怒りにフォーカスしてみることを推奨している。

この経験者からは「自分のものとは思えない言葉が出てきてちょっと引いた」「とめどなく怒りの言葉があふれ出て来て自分でもびっくりした」などの体験をされることも多い。

ただし、怒りが許可できていないとあまり言葉が出て来ないときも多い。その際はまずは１ページ目に「バカ」「アホ、ボケ、カス！」「むかつく」「怒り」「死ね！」等の言葉を書き取りのようにして１ページを埋めてみると許可が下りやすい。

これを書かなきゃいけない、とか、これを書いてはいけない、とかいうルールは一切なし。そんなルールを一切取っ払って「人としてこれはどうだろう？」という言葉を書いてしまってもよい。どうせ、他の人に見せるものではないし、そのまま破棄されるのだから一切気にしないようにしよう。

手書きを推奨するのも、文字に感情が乗り移りやすいので感情の解放が早く進むためである。

【お恨み帳の効果】

いい人にとって怒りを感じることは罪のように感じてしまいます。しかし、怒りを禁じて抑圧してしまうと、どんどん感情が溜まって身動きが取れなくなります。怒りや恨みの思いは相手との間に強固な壁を作りますので、関係改善が難しくなります。また、怒りを溜め込んでいると健康上もあまりよくないので、できるだけ解放することをお勧めしています。

いわば、怒りや恨みを溜め込むことは頑固な便秘と同じこと。なかなかウンコがでないのもしんどいでしょう？だから、それを吐き出す場所がお恨み帳というわけです。

お恨み帳を書くことによって「怒りを認め、それを解放する」ということが日常的に可能になります。そうすると、怒りを溜め込んでしんどくなることが少なくなり、相手を許せたり、距離を縮めたり、手放せたり、といった行動に移りやすくなるのです。

また、お恨み帳が書けるようになるとだんだん相手に対して直接怒りを伝えることもできるようになります。今までは関係が悪くなったら・・・と恐れてできなかった怒りのコミュニケーションができるようになるんですね。これはとても上級のコミュニケーションなので、大人としての成熟さを表す指標ともなります。

【お恨み帳の処分の方法】

人に触れるとかなりヤバい情報が記載されていますので、書いたのちは速やかに破棄したいところですね。

私のクライアントさんたちからの情報によれば、もっとも効果的な処分の方法は＜お焚き上げ＞です。庭のある家庭、ベランダで火を燃やせるご家庭の方は、ぜひ、お恨み帳を火にくべてみてください。ものすごくすっきりします。やはり怒りと火（炎）は繋がってるんですね。

また、ノートや溜め込んだ和紙などはシュレッダーにかけるのもまたいいでしょう。量が多くないのであれば、改めて恨みを込めて手で破る、引きちぎるのもその感情を解放するいい方法だと思います。怒りを込めてくしゃくしゃに纏めるのもいいでしょう。ふつうにゴミ箱に捨てるよりも、こうして何らかの怒りの表現としてさらなる解放につなげるのが良いと思います。

【補足】

感情とウンコは同じ。もしくは、感情と天気は同じ。感じてしまったものはしょうがない、出すのが一番だよね。感じてしまったものはしょうがない、それを認めて合わせるのが一番だよね。

そんな風によく言います。

便意を催したら素直にトイレに行く。雨が降り出したらそれを認めて素直に傘を差す。

怒りや憎しみの感情を持ってはいけない、と思って溜め込んでる方、とても多いと思います。また、怒りを持っていると相手との関係に悪影響を与えるって「隠してしまう」方も多いですね。感じてしまったものはしょうがありません。ただ出しちゃいましょう。

その安全な方法としてお恨み帳を勧めております。