

コンプレックス



20240225



エリー



目次

ライト生きよう	1
今後の課題	2
自他の境界線	5
拒否の決断ができなかった	7

ライト生きよう

うまくいかないこともある。
挽回も、弁明も、できないこともある。

そんな傷をみんな抱えている。

問題点を分析して、次に同じことを繰り返さなければ上出来。

次ががんばろう！
ライトにとらえる。
悔やみ続けてヘビーにならない。

やってしまった失敗は取り戻せない黒歴史。

今後の課題

「長すぎて意味がわからない」と言われれば、「だからお前が悪い」と責めているとたいていはとる。「書き直せ」的な命令ととる。

「短期メモリが弱い」という特性を読んで知っていたから、言葉通りの意味であることはわかる。

頭で分かっても、心はどんどん傷ついていく。

表現者として優れている分だけ、与えるダメージもでかい。

まして短期メモリが弱いという意味が理解できないなら、カチンとくるだろう。

言い方を変えないと罵詈雑言を集めてしまう。

自分が先に喧嘩を売っている。

分かっているやっているのか。

気づいたら直せるのか。

確認しようがないのだ。

「あなたが悪い」という立場で、結論を述べて、攻撃的に言わないと分からないから。

必然的に、相手は身構える。

思考を思考のままに受け取れない相手に、柔らかく伝えることは不可能だ。

殺る気で殴りかかるしかない。

それが平気な人もいるが、わたしはしんどい。

わざと傷つく言い方をして怒らせる。

直し方がわからないかもしれないのに言う。

どちらも悩む。

そもそも自分の思い違いかもしれないし、意図的に挑発しているのかもしれない。

確認しながら、話の方向性を決められない場合は、撤退した方がよい。わたしにできることはない。

自分が聞きたい理由を言わずに、「どうして？」と質問したら質問だが、「わたしは次の理由で言わないが、あなたはなぜ言うのか？」と言えば反対意見(反論)という違いを知らず、長いこと苦しんだ。

桜と桃の違いくらい微妙なニュアンスの差を理解することは、高度な要求だ。

伝えることも難しい。

相手から信頼を得て、聞きたいと思っていないなら、まず無理だ。

いくら伝えたくても、触れるべきではない。

踏み込んではいけないこともある。

「伝えたい」と「辛いから逃げたい」が混在していて、支離滅裂な行動になってしまった。

「辛いから逃げたい」なら逃げればよい。

否定的な気持ちを抱えたまま伝えることは不可能だから。

判断を誤った。

結果的に、「相手が時間を割く労力を考えずに、自分の考えを話しまくる迷惑なやつ」になってしまった。

最初に失敗するのはしょうがない。次はうまくやる！

自分が体感したことから説明すると、「そう感じるのはあなたの問題」と切り捨てられる。

「相性が悪い」

「他の人は平気」

だからあなたが去ればよい。

「大半の人はそう感じる」を主張すると、「みんなってだれ？」とやっぱり否定される。

「そういうもんだ」を分かってもらうのはとても難しい。

「長すぎて意味がわからない」は、わたしにとってトラウマを刺激されて、占い師の仮面を被り続けることができなくなるパワーワードらしい。

むき出しの幼いわたしが顔を出してしまう。

そうになったらノー言うことにしよう。判断を誤るから。

自他の境界線

人のコンプレックスを刺激して、「思わず言い返したくなる」は炎上商売として成り立つ。

「攻撃されてる」と思えば反撃してくる。

「代わりに攻撃してくれた」と思えば支持する。

発信者、創作者としては有効な手法なのだ。

だがやめられなくて、身近な人間にやっていたら、辛い思いをする。

違いを知ったら、炎上商売ができなくなるかもしれない。

表現の幅が広がるかもしれない。

いずれにしろ、相手のタイミングで動くべき問題。

今、言うべきことじゃない。

トラウマに引きずられて、自他の境界が曖昧になった。

幼い頃の自分を重ねてしまった。

わたしと相手は別の人。

混同しない。

そもそもわたしの勘違いで間違っているなら、本当に余計なお世話。

正しくても、間違っている、言わない方がいいことはある。

普段なら言わずにいられることが、コンプレックスを刺激されて混乱すると中途半端な形で伝えようとする。

自分の弱点、「修正すべきこと」に気づけてよかった。

拒否の決断ができなかった

本当に余計なお世話になることを警戒して、フィードバックを返さない態度が、よいのか、わるいのか、わたしには分からない。

「頭ごなしに否定する嫌なやつ」という評判はさけられる。

でもわたしが自分を知ったのは、即時言い返して反応してくれる大人のおかげなのだ。

間違えることを恐れて、「自信があるときしか口にしない」をしても、間違えることはある。

「否定したらダメ」と禁じられて育ったので、経験不足で否定や怒りの伝え方がへたくそなのだ。

指摘されなくても自分で実感するから、言わない方がよいのかもしれない。分からない。

話したら「お店の人モードだけで、友だちモードを獲得しなかったのね！」と言われた。

そうかもしれない。

ライトに否定するのは、高度なコミュニケーションなのかもしれない。

「ライトに否定しても嫌われない」は、すごく難しいのかもしれない。

結局、失敗しながら身に付けるしかないし、親しい間柄でないなら、拒否の意志で使うことになるのね。

わたしは自分の判断で「拒否する」という決断がしんどかったんだ。なるほど。

コンプレックス20240225

著 ELYE

制作 Puboo
発行所 デザインエッグ株式会社
