

こころみ

2021年 第九号
心理療法室

今回は人間関係における被害的な認知を取り上げようと思います。自分の中にある気持ちの動きを知る事は他者の言動を理解する助けになります。今回はその中でも他者との間に生じる被害的な認知を「被害感」と呼んで考えてみます。

自分の中に罪悪感があると、状況が客観視できず、また周囲との関わりをも妨げてしまうため、ひたすらに自分との会話が中心になり、実際に相手は怒っていない、迷惑だと思っていない場合でも、怒られている、迷惑だと思っている、という空想が膨らんでいってしまいます。さらに相手が「怒っている」「迷惑だと思っている」と考え相手に接していると、本当に相手が怒りだしたり「迷惑だ」と思ったりすることもあります。こうなると頭の中だけであったものが現実となり、さらに人間関係を複雑にしていってしまいます。

被害感乗り越えるために

ではこのような被害感乗り越えるためにはどうすれば良いのでしょうか？大事な事は自分と相手が違う人間である事を理解したうえで、相手がどう考えているかを考え、そして相手とすり合わせてみる、ことと考えます。このような過程には二つの側面があります。一つは相手への疑いを言葉にして(例)怒っているのではないかと心配しています(相手)の心とすり合わせる事、もう一つは、このような過程の中で、相手に関心や興味を持つ事で相手への疑いを減らし、被害感を減少させていくと考えられます。このような相手の心に関心や興味を持ち、すり合わせていく事で人間関係が円滑になり、チームワークを高めることにも繋がると考えられます。

(参考文献) 加藤諱三(2010) いつも「自分」だけ責める人 角川書店
麻生武・浜田寿美男(2001) よくわかる臨床発達心理学 ミネルヴァ書房

皆さんは自分が職場や家庭で失敗した時に「あんな失敗して迷惑だと思ってるんだろな」「皆私の事怒ってるんだろな」と考えてしまった事はありませんか？さらに、その後周りのささいな反応にいつもより敏感になり普段であれば気にならない一言から「やっぱり怒っているんだ」と益々考えを強めてしまったような経験はないでしょうか。誰しも何か恥ずかしい事をした後や大失態をしかけた直後には、思い違いかもしれないとは感じながらも、周りの人が自分の事を笑っているかもしれないとか、怒っているかもしれないと感じる事があります。また、「なんでそんな些細な事を被害的に捉えるんだろ」と不思議に思った事もあるかもしれません。このように相手の言葉や行動の背後にある自分への思いを邪推してしまう事は私たちにもあります「疑心、暗鬼を生ず」ということわざがあるように心に疑惑を持っていると不安に駆られ、いもしない鬼の姿を見るようになってしまいます。このように生じた相手への被害的な認知を「被害感」と呼び今号では考えて行きます。

人の心は見えない

まず被害感について考える時に重要なのは「人の心は見えない」という事です。たとえば最初の例で、自分が失敗した時に相手の心が客観的に見え、怒っていない「迷惑だ」と思っていない」と分かれば、疑いを持つようなことは無いでしょう。また実際の場面では、その後相手と接した時の様子からこのような相手の心を推測できたなら、被害感はいぶん和らいでいくでしょう。私たちが被害感を持つ重要な要素として「人の心が見えず、疑える自由度が高い」ということがあるでしょう。

怒っているのは誰？

次に被害感に繋がる要素として、自分の気持ちを人の気持ちのように感じてしまうことが考えられます。

自分が失敗した時、例えば「失敗は許されない。迷惑だ」とか「責められるべき」という思いを自分自身が持っており、それを相手の中に見ているかもしれないというわけです。とくにこれまでの人生で、何か不都合があると責められてきた、失敗する度に怒られてきた人であれば「失敗をする自分は皆にとって迷惑な存在」というような罪悪感を持っている事もあり、その受け入れ難い嫌なイメージを無意識に相手に押し付けてしまう事があります。

column

目に映るものの影響

～「カワイイ」がもたらす効果～

好きな人や動物、風景の写真を見て、癒しを得ている方は多いのではないのでしょうか。お気に入りの写真や映像を見ていると、気分が良くなったりリラックスでき、心のコンディションが整うことで、エネルギーの回復にも繋がることがあります。目に映るものが脳や心に与える影響については様々な研究がされています。特に可愛いものを見る事が気持ちを良くするだけでなく、注意を必要とする作業の成績を向上させるといった研究もあります。

可愛い動物の赤ちゃんの写真を見た後で、数の問題や手先の器用さを必要とする作業に取り組んだところ成績向上がみられたということです。

これは「かわいい」という感情には対象に接近して詳しく知ろうとする機能があり、細部に注意を集中する効果が出たと考えられています。