人間関係で悩まない！苦手な人が気にならなくなる技術(第9回)

感情と上手に付き合う(上)

2019.02.05

私たちは、感じて動く「感動」の動物。感情に振り回されて生きています。自分に湧き起こる感情だけでなく、他人の感情にも振り回されています。



第1回、第2回で、感情のパターンの違いについてお伝えしました。パターンに気付けば、自分の感情とうまく付き合えるようになります。また、人の感情のパターンが分かれば、人に影響を受けない選択ができるようになります。

第9回と第10回で特に取り上げたいのは、「怒りの感情」と「失敗したときの感情」。仕事をしていると、特にこの2つの感情に翻弄されることが多いのです。

怒りは自分で決めている

まずは「怒り」という感情についてお話しします。怒りはとても大きなエネルギーですから、ぶつけられたほうもぶつけるほうも疲弊してしまいます(怒りの感情は、普段の4倍のエネルギーを使うのだそうです！)。ただ、怒りも大事な感情の1つ。怒りが世の中を変えることもありますから、悪者にせず上手に付き合ってほしいと思います。

例えば、ある日、家族で外出から帰ったときのことです。リビングに干してある洗濯物を見た夫が「干し方が気に入らない」と文句を言い始めました。洗濯物は朝から同じ状態だったのに、朝見たときは何も言わなかったのです。そう、朝は“怒らない”選択をしていた夫。帰宅後は同じ状況を見て“怒る”選択をしたのです。

洗濯物の干し方が彼を怒らせたのではなく、また、それを干した私が彼を怒らせたのでもありません。誰が怒らせたのでしょうか。

実は、怒りの原因は相手でも環境でもありません。怒りは自分で決めているのです。ぜひ覚えておいてください。つまり、同じ状況でも、怒る場合と怒らずにいられる場合がある。また、怒ってしまう人もいれば、怒らずにいられる人もいます。

相手が怒っているのは、あなたが相手を怒らせているのではなく、相手があなたの言動や行動に“勝手に”反応して怒っているのです。単純に機嫌が悪くて八つ当たりをしているときだってあります。

怒っているのは相手の問題。この「区別」ができるようになると、周りからのネガティブな影響を受けにくくなります。

ここで、私たちも相手の言動にどう反応するかを選べることも知っておいてくださいね。「気になるなら自分で干せばいいじゃない！」と声を荒らげて怒りをぶつけ返すこともできますが、私はその日、心に余裕があったので、こんなふうに返しました。

「そうか、この洗濯物の干し方が気になるんだね(“見留める”)。朝はバタバタしていて慌てていたので、次回は洗濯物を干すのを手伝ってもらえたら助かるんだけど……(伝える)」

相手の怒りとの区別をすれば、自分の反応を変えることさえもできるようになります。

怒りの裏の気持ちとは… 続きを読む