

- ・鈍感への言い返しに、相手が動じなかった場合の2の手、3の手についてまでは書いていない。
- ・「イネーブラー」
- ・「クッション言葉」
- ・リミットを設定する。進入禁止。
- ・「パーソナルスペース」
- ・「これも、お願いできますかぁ（おだてて、やってほしいことをやってもらう）」
- ・「人は愛している限り許す」

やっかい① 「想像力ゼロ」タイプ

「それ、言う？」と相手を驚かせるような、デリカシーのない言葉を平気でぶつけてくる人。相手の弱点、コンプレックスについてもズケズケ言うタイプで、ときには、それがおもしろいとさえ思っている。目の前の相手の感情を「想像する」という習慣がまったくない。

やっかい② 「ルーズ」タイプ

時間に関しても、物についても、とにかくルーズな性分の人。遅刻はするし、人の物は勝手に使う。それでいて注意されると「細かいなあ」「神経質だなあ」と、まるで自分がおおらかな人間であるかのように振る舞う。

やっかい③ 「土足で失礼」タイプ

他人との距離が近く「私って社交的でしょ」という顔で、相手の領域に土足でズカズカ踏み入ってくる人。すぐにタメ口を使い、仕事相手、店員などに対しても異常なほどフレンドリーな態度で接する。

自己愛が強く、それを隠すことのできない人。「自分の思う通り」に物事が進まないと気が済まない。自分の主張が必ず通ると思い込んでいて、誰かの提案には「でもさあ……」「私としてはさあ……」とすぐに反対し、みんながそれに従うと信じ込んでいる。

やっかい④ 「自己中」タイプ

自己愛が強く、それを隠すことのできない人。「自分の思う通り」に物事が進まないと気が済まない。自分の主張が必ず通ると思い込んでいて、誰かの提案には「でもさあ……」「私としてはさあ……」とすぐに反対し、みんながそれに従うと信じ込んでいる。

やっかい⑤ 「不安を隠せない」タイプ

自信のなさや不安から、周囲に毒をばらまく人。お願いしてもいないのに、自分の価値観や経験談を披露し、上から目線で押しつけてくることが多い。不安だからこそ、「自分は絶対正しい」「自分の経験にこそ価値がある」と主張せずにいられず、それとは異なる考え方や生き方は徹底的に否定してくる。

やっかい⑥ 「感情ダダ漏れ」タイプ

自分の感情を隠そうとせず、周りに気を遣わせる人。機嫌がいいときは「ねえねえ」と親しげに話しかけてくるのに、機嫌が悪いときは完全にシャットアウト。そんな自分にみんなが合わせてくれると思い込んでいる。

やっかい⑦ 「恥知らず」タイプ

とにかく「恥ずかしい」という感覚がない人。人に親切にしてもらうのを当然のように思っており、ケチだったり噂好きだったりするのを、隠そうともしない。たとえば、自分のお金は極力使わず、人から借りたり、もらったりして済ますようなことも

平気です。「これちょうだい」「ちょっと貸してよ」が口癖。

端的に言えば、自分が持っている物を失うのが怖いのだ。

だからこそ、「少しでもお金を使いたくない」「なんでもずっと自分で持っていたい」という思いが強くなる。

それとセットで起こってくるのが、「お金を使ったからには、相応の見返りを求める」「絶対に損をしたくない」という欲求だ。

そのため、ケチな人に限って「高かったのに、不味かった」という状況に我慢できず、ひどく文句を言う。そういう意味では「**ドケチな人**」は**クレーマー**になりやすいのだ。

たとえば百円でパンを買った際、そのパンがおいしければ嬉しいし、不味ければ「失敗したなあ」と思うだろう。普通の人ならそれでおしまいだ。

しかし、喪失不安の強い人は「せっかく自分は百円を使ったのに、どうして、このパンは不味いんだ」「もっとおいしいパンを売ってくれないと、困るわよ」と、いちいち店に文句を言いたくなるようだ。こうしてクレーマーに成長していく。

その結果、お店の人から「すみません。こちらをお持ちください」と、お詫びとして五個人りのパンでももらえれば「タダでもらえた」「得をした」と大喜びする。そして、それを「得しちゃったあ」と自慢げに周囲に話す。

「**イネーブラー**」という言葉をご存じだろうか。

直訳すると「それを可能にさせている人」という意味だ。

・・・

「あの人は鈍感だから」「自己中人だから」「どうしようもないから」と言って**周囲**が許し、いつのまにか「**イネーブラー**」になっているからこそ、その人はその状態のままであり続けられる。それどころか、どんどんエスカレートしていくことさえある。

まずはそれを理解し、

「クッション言葉」

「冗談のつもりだろうけど、私は凹(へこ)んじゃうから、やめてね」

「もうこれ以上は、許しませんよ」「そこから先の領域には、進入禁止ですよ」というリミットを、こちらからキッパリ設定すること。

「想像力ゼロ」タイプや「自己中」タイプには、遠回しな言い方や、クッション言葉を置いた上での話は通用しない。なぜなら彼らは、「自分の見たい現実」だけを見ているからだ。こういう相手には、ストレートに抗議するしかない。

ただし、そのときに気をつけたいのは、「あなたはひどい」とか、「君は自己中だ」というふうに、「相手」を主語にして抗議してはいけないということ。

鈍感な人というのは、**みな基本的に自己愛が強くプライドが高い**。だから、「あなたが」「君が」「おまえが」といった言い方をこちらがすると、向こうは自分が矢面(やおもて)に立たされるので、「オレは悪くない」「私はそんなつもりはなかった」と反論して、自己正当化するだろう。たとえこちらの主張が真実でも正論でも、相手に受け止めてもらえなければ、何にもならない。

だから、次のように、あくまで「**私**」を主語にして抗議すること。

「報告してくれないから、**私は困ってたよ** (×→君はどうして、報告しないんだ)」

他人に近づかれると不快に感じる身体的空間を、「パーソナルスペース」と呼ぶ。この空間は、人によって狭かったり広がったりと個人差があるし、目の前の相手との関係性によっても変わる。満員電車で知らない人とギュウギュウに近づくのは嫌でも、家族とピタツとくっついているのは幸せだ、という感覚はよくわかるだろう。

そして、私たちの心の中にも、やはりこのパーソナルスペースのような領域があって、「ちょうどいい心理的距離感」を踏み越えてくる相手が現われると、強いストレスを感じることになる。

男と女で温度差がある、好意がないゆえに近すぎる距離感がしんどいという典型的なパターンだ。こういう場合には、女性はまったく返信をしないことで「脈がないんだな」と相手に悟らせるべきだ。

「いつもありがとうございます。でも……（要望を伝える）」

「これも、お願いできますかあ（おだてて、やってほしいことをやってもらう）」

「△△する人って、ホント困りますよねえ。〇〇さんも、そう思われませんか？」

こうした夫婦の問題を聞くたびに私が思い出すのは、十七世紀のフランスの名門貴族ラ・ロシュフコーが残した「人は愛している限り許す」という名言だ。

これは言いて妙で、妻が夫の服装や仕草などを「許せなくなっている」のは、「愛が冷めてきている兆候」に他ならない。

もう一つ精神分析の視点を付け加えるならば、「みっともない旦那とは外出したくない」というのは「素敵な夫の横にいて、自分の価値を底上げしたい」という欲求の表われでもある。

その欲求自体が一〇〇%悪いというわけではないが、ご近所さんや友達から「あなたのご主人はいつまでも素敵ね」「うらやましいわ」と言われたいという承認欲求が強いと、「みっともない夫が許せない」という気持ちが生じてきていることも、少しは自覚すべきではないだろうか。