

151109 づら研 「怒られるのが怖い問題」：みやすけ

みやすけも仕事上でも、また友人関係の中でも、よく怒られる。そしてよく落ち込んだり、凹んで一週間くらい胃あたりにズキズキを抱えたまま過ごす事もままある。でも、いくら反省して前向きになろうとも、怒られる事自体は減る事はない。次から次に別の案件で、怒られ凹んで眠れぬ夜を過ごす事も未だにある始末だ。しかし、怒られる事にあまりにもビクビクし過ぎると、かえって事態は暗くなりがちだし、だからその場で怒られた事は、なるべくその場かぎりの出来事として、2.3日から一週間かけて、じっくり身体を慣らしていくしかないと思ってる。

でも、怒られた時には、人それぞれの反省やその後の心身の反応は、若干違うのだとも思う。というのは、その人によっては、言われた事にいつまでも執着してしまったり、時にはそれが身体の不調となって現れたりもする。みやすけの場合は、特に後者の方が比重が大きいのが、人によっては、言葉に深くどん詰まりになったりもするのではないだろうか。しかしよく考えてみれば、そのどちらともストレスが交互にくるのかもれない。

しかし一般論を論ずるのは止めて、みやすけ自身のケースを語ろうと思う。みやすけの場合は、まず怒られた瞬間に、心臓部分が急激に縮みあがり、体温がグッと下がる感覚になる。文字通り血の気が失せて青ざめて行く感じだろうか。このように言うが、実際に下がってるのかまでは、分からない。確かめた事がないからだ。でも、前頭葉あたりの血流が劇的に悪くなって行くのだけは判る。その時、とっさの判断力も鈍ってしまうのだ。だからイエス、ノーにだけ小首を揺らすだけで、なにも言えなくなる。ただ相手の怒りのインパクトに身をドコドカ打たれている感覚だけが、身体にこだましてる状態だ。

とにかく、怒られた瞬間に、みやすけの場合はまず身体に急激なショックが走り、ひどい場合だと意識がクラクラする。目の前がチカチカする。それは、いかなれば車なりそういう高速物体が身体に衝突するような感じだろう。もちろん憶測であるけれど、そういうような相手の怒りのエネルギーが、そのままの勢いで身体を貫通する感覚とも言えるだろうか。

怒られた後は、前頭葉あたりがまだビクビクしてる事が多い。そんな中で、家路についていると、頭の中でいろいろな事がよぎる。やがて身体に血の循環が戻りつつあると、その後には言葉が押し寄せてくる。それは、怒られた内容であったり、あらゆる物事に対する諦観だったり、また、ここの部分はこうだったんじゃないかというような憶測だったりもする。しかしその段階では押し寄せる言葉は、まだイメージのボヤボヤと混在してる感じだろう。それは、とにかく怒られたショックから自分を保つために、頭を覆う不安のモヤを、その不吉な余韻に少しでも整合性をつけようと躍起になっている。なぜなら頭の中が不吉なままでは、みやすけは不安だから。感情が溢れるだけでは、不安は一向に解消されはしない。なので、溢れんばかりの言葉を連想したら、そこに少しばかりの整合性を見つけようとする。あやふやなものを、形ある強固な物体に変える。それでみやすけは心身の安心を図ろうとするわけだ。

しかし、そのようは連想は、カラ回りする事も多いし、また常に良い結論にまとまるわけでもない。むしろ、事態は噴き出せは出すほどに、悪化していくばかりのような気がする。それもそうだ、相手のいない一人相撲では、疲れるのは自分だけであって、それに終わりのない試合を延々としているだけなのだから、それはそうなるのももっともだろう。またそれは、やり過ぎればただの徒労なのだ。そしてようやく、そういうきっかけに気づくようになる段階になると、今度はその連鎖を断ち切るブレーキを掛けなければならないわけだ。一人相撲の試合を終わらせるには、まず自分で辞めるに他はない。その段階になって初めてみやすけは、ようやく友人に相談していると思う。溢れ出す言葉とイメージは、後々淀み出すと厄介な事になる。だから、みやすけはその澱を友人に話す事によってクリーンアップするようにしてるのだ。吐き出して、かつそれが相手に伝わり共感を得る事によってでしか、みやすけの場合は、吐き溜まった言葉を浄化できない。それでその作業をひと通り終えて、みやすけの余韻はひと段落をつけた事になる。しかし場合によっては、その後も突然、過去の出来事がよみがえり沸騰する事もある。