

第13回 非言語的なアサーション（感情表現編②）

引き続き、非言語的なアサーションの中の「感情表現」についてご紹介します。

前回は感情そのものに良し悪しは無い、という内容でした。今回は、「感情の発信源」についてです。

◆自身の感情は誰のもの？

このように問うと皆さんは、どのようにお答えになるのでしょうか？

多くの方は、「自分の感情なのだから、自分のもの。」と、お答えになられるのではないかと思います。これに関しては、正解です。正しくその通りであり、言い方を変えると、感情は自分の責任によって表現されるのです。

では、何故今更こんな話をするのか、例を示して解説いたします。

日々生活をしていると、誰かの言動によって悲しい気持ちや嫌な気持ちになることが少なからずあるかと思えます。そんな時、「〇〇さんのせいで、すごく悲しくなった、嫌な気持ちになった」というような表現で相手に伝えたり、または心の内で想ったりされることはないでしょうか？

厳密に申し上げますと、この表現は、先の「自分の感情は、自分のもの」と矛盾しており、適切ではありません。何故なら、私達の感情は、私達自身が引き起こしているものであり、決して他の人が引き起こしているわけではないからです。

更に具体的に例を挙げると、犬を見た時に可愛い、と思う人もいれば、怖い、汚い、と感じる人もいることと思えます。このように同じ刺激であっても、それをどう解釈して、その結果、どういった感情が表出されるかは、個々人によって異なるものです。そういった意味で「犬」という刺激自体は、感情のきっかけとはなっているものの、それに伴う感情そのものは、「犬」という刺激に相對した人自身が自分で決めている、と言えます。そして、自分が起こしている感情ということであれば、必要に応じて自分自身でコントロールすることができる、ということになります。

この状態こそが、冒頭で明らかにした「自分の感情は、自分のもの」であると言えます。そのため、感情は自分の責任でもって表現されるもの、また、表現して良いものということになります。

今回は自身の感情の捉え方について、詳しく説明いたしました。次回も感情表現の際の別のポイントについて、ご紹介いたします。