

付録 A

対立を引き起こすよくある行動

頼まれてもないアドバイスをすることや、何をなすべきかを言うこと、間違っただけを言っていると言うことは、人の恨みを買う。誰かの教師やセラピストになることは、人間関係のパワーバランスを崩してしまう。相手の人は見下されたと感じ、怒りだすかもしれない。

選択の余地を与えないと、人は抑圧されていると感じ、反発心が生まれる。

動揺したり傷ついたりするのを恐れて自分の気持ちを表現しなければ、あなた自身が怒りや恨みを感じるようになる。あなたが譲歩したり、人間関係から退いたりするのは、たいていの場合、あなたが自分の大切な感情、怒りや悲しみや恐れを表現していないからである。

人がしてくれたことに対して感謝しなかったり、それを認めなかったりすると、その人は利用され、軽んじられたと感じるだろう。

延々と自分の事ばかり話し続けると、相手は畏にはまったような無視されたような気分になり、あなたを避けるようになるだろう。

誰かの考え、意見、アイデア、感情を無視するのは、その人を怒らせ、人間関係に不信感を生む。

聞いてもらえないと、人は不信感を抱くようになり、怒りを感じる。

やるといったことをやらないと、信頼が壊れる。

ダブルメッセージを出すこと一言したことと、反対の事をしてしまうのは、混乱、疑念、不信感を生む。

評価的な話し方や責任転嫁することは、相手の敵愾心を煽る。

身体的または言葉による暴力によって相手との境界線を超えると、その人は退いてあなたを避けたり、または自分を守るために反撃してくる。

三角関係を作り出すことは、権力闘争や恨みを生む。たとえば、自分の利益のために、一人

の人をもう一人の人に対抗させることや、もしくは、一人がもう一人にやきもちを焼くようにして恋愛の三角関係を作り出すことなどがある。

人の陰口を言うことは裏切られたという感覚を生む。

情報を聞き出しながら、なぜそうするのかその意図をはっきりとさせないのは恐怖心を植え付ける。

人を変えようとしたり、自分のやり方を誰かに強いたりすると、その人はプレッシャーをかけられていると感じ、怒りの引き金をひく。