

2021/12/23

(うつ病「ドロンパ」読本 目3)

前回の記事内で「同調圧力、その恐怖の正体」は「目」であると述べました。

正確には「身内の目」であると。

その「身内」の範囲も単に近親者や近隣者に止まらず同調圧力下で「同調の浸透度合い」によって、その適用範囲が極端な話、ほぼ「無限大」に拡大されるというような意味の事も暗に述べました。

そこで皆さんの中には「？」と思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

何の事かと申せば

「それほど露骨にじろじろ見られた事などない」

と言う疑問というか違和感ではないのでしょうか。

それでは本件に関しましてこの様に言い換えた場合はどうでしょうか？

曰く

「見ているのに見てない振り。気にしているのに気にしていない素振り。チラ見、盗み見をする目、隠れ目線」

見られた様な気がして目をやると、さっと目を外された様な。気のせいだったのか、気のせいではなかったのか、判然としない。

「しかし自分も時々するから、これは警戒モードに入った方が良さそうだ」

と言う経験が積み重なっていくと、それらを「目撃して気に病む」事のない様に伏し目勝ちに下を向いて歩くクセが付いてしまった。

しかしそれだと「陰気な奴だ」と思われる可能性があり、それは意に反するので表向き問題のない「スマホながら歩き」にいそしむ日々。

怖いのは「露骨なじろじろ目線」ではなく「興味関心全然ありません」を装った「高等チラ見、盗み見目線」

その目線がどこから来るか分からないので「まっすぐ前を見ている姿勢」で両側こめかみ部分、背面後頭部部分、いや、全身くまなく「レーダー目線」を配置して異変をキャッチしようとする。

幾ら恐怖から逃れようとする自己防衛本能に基づく所作だとはいえ是では一時も気を抜けないので疲れるのは当前。

結果、気の晴れない日々が続く事に。

この様に余力を行住坐臥自ら使い果たしボディブローの様に奪われているので職場、学校、家庭内でのちょっとした圧力や異変でいとも簡単に平衡バランスが崩れてしまうのではなかろうか？と。

つまり戦う前から既に戦力浪費に見舞われ本番では完全に無力化して「赤子の手を捻るも同然の状態」

そう思う様になったのは顔見知り故、是だけ至近距離では幾ら何でも気付かぬ筈はないの

で、挨拶せずに通り過ぎるのは失礼、とこちらから声を掛けると事前に用意した Q&A からの代表例の如く

「あら、全然気づきませんでした」

という

「不可解」

な経験を何度もしたからです。

確かにその方御本人は他の例は知る筈もないので「一回限りの固有例」と解釈される筈だとの見立てでしょうが、こう迄度重なったこちら側は「是は固有例ではなく一般例」だと解釈せざるを得なくなり、そこから敷衍して

「立ち位置探りに自己優位保全本能（逆に言えば損失回避本能）」から条件反射的に駆け引きを始めてしまう」

それが習慣化して全く逆効果でしかない事前戦力浪費をしているやの疑念を抱いた時からでした。