

尊厳を侵害する10の誘惑

ドナ・ヒックス, 2021, 『^{そんげん}尊厳のリーダーシップ』, ^{しょうぶんしゃ}晶文社より



相手の悪い態度や行動に挑発されて、自分自身の行動が影響されないようにする。尊厳を保つには自制が一番。相手に傷つけられたからと言って相手を傷つけることを正当化しない。



嘘をついたり、隠したり、自分を欺いたりしない。自分がしたことについて真実を述べる。



相手の尊厳を侵害したときには、過ちを犯したことを認め、相手を傷つけたことに対して謝る。



自尊心のために対外的な評価や称賛を求める欲求に注意する。もし自分の価値が周りの人の評価にのみ由来すると考えるならば、それは偽りの尊厳を求めていることになる。自分の尊厳は自らの内からも来る。



人とのつながりが欲しいために自分の尊厳を貶めてはならない。もし、尊厳が継続的に侵されているような関係にとどまるならば、自らの尊厳を保つことよりも人との関係性を優先していることになる。



誰かに自分の尊厳を侵害されて黙ってはいけい。自分のために立ち上がりなさい。対立を避けてはならない。侵害状態があるということは、その関係において何かが変わらなければならないことを意味している。



困難な関係において自分が罪のない被害者であると思い込んではいない。自分にも責任があるという可能性を排除しない。あなたはそのことに意識が及んでないかも知れない。私たちは相手の目線で自分を見ることができるよう、より広い視野から自らを見る必要がある。



他者からのフィードバックを嫌がらない。当然だが、私たちが分かっていないということに気づかない。誰にも盲点があり、無意識のうちに不適切な行動を取ることがある。建設的な批判を拒否する自己防衛本能を乗り越えて、フィードバックを成長の機会だと考えられるようにならないといけない。



自分の犯した過ちから注目をそらすために他者を批判し侮辱してはならない。自分を守るために他の人を貶める衝動を抑えよう。



人のうわさ話をするすることで相手との親密な関係を求める傾向に気を付けよう。誰かその人のいないところで批判したり厳しく裁いたりすることは、話し相手と親密な関係を作るためディグニティ・モデルであったり、話題としては面白いかもしれないが、それは有害であり品のないことである。人と親密な関係を築きたいのであれば自分についての真実、つまり自分の内面で本当に起こっていることを語りなさい。そして相手にも同じことを求めなさい。