

劣等コンプレックスは、大きく分けて3つあり

①不幸のアピール ・ ②自慢 ・ ③攻撃があります。

### ①不幸のアピール

あるあるコンプレックスじゃないでしょうか。

劣等感をあえて言うことで、気にしていないよ！ということを相手に伝える意味があります。

これを聞いてくれた人からは、「そんなことないよ！大丈夫」、「大変なのにがんばってるね！」と返事がくることが多いので、劣等感がやわらぎます。

また、これはコミュニケーションのひとつとして、同じ悩みを共有している人と話す際に役立つりますが、不幸にあっていることを相手に言うということは、自身の魅力を下げる評価につながります。なので、評価を低く見られたくない相手に使うのは控えたほうが良いと思います。

### ②自慢

悩んでいることがあっても、別のことを自慢することでそれを埋めようというもの。

たとえば、「昔は凄かった！」とか「お金はある！」などの自慢。



自慢のコンプレックスは、いきすぎてもそんなに迷惑がかかることはないと思いますが、自身で過剰に自慢話しかしていないと気づいた時には、本当は自分自身にどんな悩みが隠れているんだろう？と考えてみると隠れている悩みに気づけるかもしれません。

一般的に日本人は控える文化があるので、自慢はよくない風潮があると思いますが、個人的な意見として、自慢する人を嫌うと自分自身に相手の自慢を受け入れる心の余裕がないのではないかと思うことと、自慢話を聞くことで少なくとも相手にとって良いことなので、そこまで嫌がる必要もないと思ってます。

### ③攻撃

相手になんの非もないのに攻撃(口撃)をする。

たとえば、カッコいいアイドルやかわいい女優をみたら、「どうせ裏では〇〇してるはずよ」

とか、ありもしないことを言って、相手の価値を下げて満足する行い。

それがいきすぎると、相手が困ることをする場合があります。

たとえば、親から愛されたいという思いがかなわなければ親を困らせる。

有名になりたいと思ってもそれがかなわないと悪いことでもいいからと犯罪を起こす。

ということもあり、本当に痛い人に見られるので、そうなる前に気づきたいですね。

このように劣等感から目をふせるような劣等コンプレックスに落ちちゃうと、成長できる劣等感と逆に悪い方に進むことがあります。

劣等感というと、自己否定ととらえがちですが、そうではありません。

それを克服しようという気持ちが大事で、そしてそれをおぎなう行動をすることが大切です。

以上。