

## No.50 対極

今回は、「対極」というテーマで情報提供をします。

ダイアログの目的は探求や発見です。それを行うために必要な要素としては違いなのですが、対極もまた探求や発見を行ううえでの重要な要素になります。

ダイアログを日常に取り入れて、自分という人生を歩みたい人が足を踏み出せる、この資料がそんなきっかけになれば嬉しいです。

あれは2014年の正月、その年以後の目標を「世界のすべてを受け入れる。」にしました。でも大きくて漠然とした目標だったため何をしたら良いのかわからず、とりあえずは「自分の中の矛盾をひとつに統合せずそのまま受け入れる。」ということにした結果、その年の1月はとても混沌な毎日が続きました。

例えば、「みんなでやったほうが良いと思うけど、けど自分が1番になりたい。」という矛盾が起きた時、私はいい人に思われるであろう「みんなでやったほうが良い。」側の我慢できる状態のところまで折り合いを付けてから言葉にしたり行動したりしてきたのです。でもそれをやめて、「みんなでやったほうが良い。」も「1番になりたい。」も、両方ともそのまま抱きかかえるように受け入れることにしました。

今まで生きてきた中での習慣をやめ、そのまま受け入れるということからというもの、頭の中にいろんな自分が表れるようになりました。それもひとつの出来事に対して矛盾した自分がです。頭の中が膨れ上がったような、そんな感覚のまま過ごしてみたのです。

このやり方はさておき、対極に目を向けること、それはダイアログの目的である探求や発見を行ううえでとても有効です。情報が溢れる今の毎日においても、片側の情報だけで鵜呑

みせず、反対側にある情報をあえて探しながら、その対極な情報の違いや共通点、なによりお互いの事象の向こうの向こうに隠れている本質に目を向けることはとても重要です。

右を見たのであれば左を見て、上を見たのであれば下を見て、といった感じで、受けとった情報の反対がある情報を知ることが、その情報の本質に近づける可能性が高まります。ダイアログの最中でも、良い部分に目を向けたとすれば、悪い部分に目を向けてみる、とか、賛成する人の意見を聴いたのであれば、反対する人の意見も聴いてみる、といったように、片側にある情報だけに囚われず、視点を変えながら同じものを眺めるきっかけになるのです。

人の感情の面においても対極が存在します。安心と不安や喜びと悲しみなど、人の感情は対になるものばかりで、それらは同じものから生まれていると私は考えています。例えば不安と安心は同じものからできていて、不安な心境でいる時に安心できる要因ができれば安心が続くのではなく、不安を安心が消してくれてチャラになります。

そんな感情をつくり出すのは外的要因で、不安を生み出した外的要因、例えば「食べ物が足りないこと」であれば、その不安に対して安心を生み出すには原因となっている外的要因の対極の状態である「食べ物が足りること」のみがその不安を解消してくれます。しかも、そのとき生まれた安心はその後続くのではなく、不安と相殺されて消えてなくなるのです。

そのことから、不安も安心も外的要因によって生まれた感情で、もとはといえば自分の内側の価値観やスタンスなどが派生元、だということがわかります。つまり、不安も安心も同じものから生まれていて、このように対極におかれる感情同士で相殺されてチャラになって消えるのであり、いつまでもあり続けるものではありません。

今はアーティストの時代、言葉を変えると表現者の時代に突入したと私は思っています。表現者とは葛藤の中から自分を表す人のことで、芸術家やミュージシャンに限らず、学校の先生も研修講師も表現者ですし、会社の社長やスポーツ選手もそうと言えます。私はアーティストという言葉をもともとと言われてきた人たちよりもっと広義な意味で使っています。

矛盾の幅が広ければ広いほど自分を表現することが難しくなってはきますが、だからこそ自分の本質的な表現に近づけるのではあるし、矛盾の幅が広ければ人いほど、多様な表現を持った人が目の前に表れてくれやすくなるのです。類は友を呼ぶというか、自分の持っている幅が、そのまま関わる人を決めてくれます。

器を広げるようにどんどん対極の幅を広げていくと、その中に入ってくる人がどんどん増えていって、場をつくる上でその場に集る人の多様性が決まってきます。目の前に表れる人が自分を表してくれるので、ロボットのような一般化された人ばかりが目の前に表れるのであれば、それはあなたがロボットのように一般化された状態であることを表してくれている、ということになりますね。

大小違えど、人はそんな矛盾の中に生きていて、葛藤を日々繰り返しています。その葛藤の日々の中で、その時の状態を切り取ってくれるのが質問で、きちんと質問をつくりさえすれば、その葛藤の中から回答が自然と選ばれるのです。しかもその質問を自分に投げかけた瞬間に。良い質問には答えが含まれているので、質問をつくり自分に投げかける習慣を持ちさえすれば、葛藤したとしてもその瞬間の自分自身を切り取って表現することが可能になります。

中には対極に目を向けようとしても人の心理が邪魔するものもたくさんあります。それは今の自分を守るために必要なことで、ムリして対極を見ようと思ってもなかなか目を向けることができないので、そうなった場合はムリしないでください。とは言っても、ムリしても目を向けることができないことに関してはその存在にも気づけないのでしょうか。

目を向けることが嫌な対極においては、人を通じて対極に目を向けるのがオススメです。「No. 映し出す」にあるように、見事に映し出してくれるので、それを通じて受けとれることから受けとるようにすれば、毎日ほんのちょっとずつ楽になっていきますので。相手の良いところは自分の良いところであり、相手の悪いところは自分の悪いところであり、それらに少しずつ目を向けて、嫌な部分はほんのちょっとでも許すことができたとしたら、それが積み重なってとても楽に過ごせる毎日がやってきます。

ここでまた話を変えてみますが、リフレーミングという物事の受けとり方を変える手法があります。ネガティブだと思っていることをポジティブに変えたりして、思い込みの解消や自分を知るきっかけになるのです。例えば、なかなか1歩を踏み出すことができない、という人を、物事に対して慎重に動く、という風に見方を変えることができます。

このリフレーミングを行える習慣がつけば、短所を長所にするように、ひとつの事柄のプラスとマイナスに目を向けることができます。リフレーミングすることでプラスとマイナスと2つの側面から物事を見ることができるのですが、それが習慣化されると実相はひとつで見え方によってプラスとマイナスに表れていることに気がつけるのです。

出来事や事柄は必ず反転させるための切り口があります。その切り口の向こうにあるのが実相で、そこをつかみさえすれば、あとは切り口を変えるだけでいかようにも受けとり方を変えることはできるのです。

言葉遊びのようですが、勝ったということは負けたということであり、自分の方がすごいということは相手の方がすごいということでもあり、価値がないということは価値があるということでもあり、対極で表れる感情や事柄はすべて実相はひとつで、すべての対極は同じ場所に共存できるものです。違うものとして捉えているのは私たちの脳であり、そう受けとる方が解釈しやすいのかもしれませんがね。

最後に、対極に目を向けることが前提となった今、二元論では判断できないことが増えました。だから今は三元論以上で物事を考える必要があります。白か黒ではなく、そこに何かまた別の要素を加えるひつようがあるのです。こんなタイミングだからこそダイアログが必要であり、ディスカッションするにもその前にダイアログを通じて自分を知る機会が必要だと強く感じます。

### 「対極」のまとめ

1. 不安も安心も外的要因によって生まれた感情で、もとはといえば自分の内側の価値観やスタンスから派生したもの。
2. 質問をつくり自分に投げかける習慣を持ちさえすれば、葛藤したとしてもその瞬間の自分自身を切り取って表現することが可能になる。
3. 今は三元論以上で物事を考える必要がある。

今回は「No.50 対極」のお話をしました。次回は「No.51 影」の話をします。

「ダイアログの場には勝とうとする人はいません。」この言葉がダイアログのすべてなのかもしれません。目的が探求や発見することであるだけで、あとは勝ち負けも、正解不正解もない、そんな特殊なやりとりです。

あなたがうまくいったなと思うことでも、うまくいかなかったってことでも、あなたが実際にダイアログしてみた話をぜひ私に教えてください。それがまた私たちの探求や発見につながっていきますので。

ダイアログの教科書 No.50 対極

投稿日 2015/08/12・最終更新日 2015/08/12

発行 COBAKEN LIFESTYLE LABO <http://cobaken.net>