

No.47 映し出す

今回は、「映し出す」というテーマで情報提供をします。

ダイアログを通じて自分を探求することができるのは、違いがあること、と、目の前の人
が自分自身を映し出してくれること、この2つが大きな要因だと私は思っていて、今回はそ
のうちのひとつ、映し出す、ことについて書いてみました。

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。

目の前にいる人は自分を映し出してくれて、自分にとっての良いところも悪いところも、
いろんなカタチで見せてくれます。発言にしても、仕草にしても、いろんな要素を通じてメッ
セージを届けてくれるのです。これは、いわゆる鏡の法則といわれているものですが、今回
はあえて「映し出す」というテーマで書いてみました。

私が今、旅をしながら生活していて、目の前に映し出される世界が届けてくれるメッセージ
があるのをなんとなく実感しているところで、私の目の前に映し出されている世界と、あな
たの目の前に映し出されている世界とでは、同じ場所にいたとしても全く同じものはない、
そういう風に思います。

人が持つ世界観や人生観、それに才能や経験などによって、同じものを見たとしても違いが
生まれ、もしかしたらカタチや色も違って見えるのかもしれませんが。でもこれは相手と入
れ替わるくらいしか確認する方法がないので、だからこそダイアログが必要なんだと思いま
す。

私はこの、目の前に自分自身が映し出される、という捉え方を旅する生活の中で活用してい
るのですが、それによって自分自身に気づく機会をもらい続けてきました。目の前に映し出

されたことを受け入れることによって自分を受け入れる機会を得て、それによって自分が出せる許可、言い方を変えると OK の範囲を広げてきました。

例えば行動できないという人とダイアログをしている時、私はどんなメッセージを受けとるのかというと、変化することへの怖れが自分にあるのかも、とか、自分ごとに出来ずに他人ごとにしている自分がいるのかも、とか。あと頭に浮かぶとしたら、自分は変わらずに相手に変わって欲しいと思っている自分がいるのかも、とか。

そんな感じで、相手が自分の内面を表してくれている、という捉え方を持って仮説をつくるようにしています。そしてそのまま、相手がどんな背景で、どんな価値観を持ってダイアログしているのか、相手の内面に対しても自分が立てた仮説をベースにダイアログを進め、その仮説をより明確なものへと変えていくのです。お互いで映し合っているという捉え方からすれば、相手にとっても同じということになりますので。

ものすごく簡単に言うと、正しさを押し付ける人は、人から正しさを押し付けられます。人を否定する人は、人から否定されるし、人を受け入れれば、人からも受け入れられる、といったカタチで、自分がとるスタンスが見事に目の前の人から還ってくる、そんな関係性が人と人、いや存在と存在の間にはあるようです。

相手に言っていることは、実は自分に言いたいことであり、相手に言われていることは、実は自分が言ってほしいことであり、この状態がダイアログをする自分と相手との両方で同時に起こり時間は進んでいくのです。

人は自分が持っている才能や特性などしか、相手から見出すことができない、とある本に書いてありました。それ以来私もそう思いながら人と接してきたのですが、まさにこれが人それぞれが持っている色メガネで、自分にはないものは相手から見出すことができません。だから3人以上でダイアログをして、3つ以上の視点で話が進むと知らない世界をどんどん知ることができるのだと思います。

色メガネについてわかりやすいのは嫌な人です。嫌な人、嫌いな人がいたとして、その人はまさに自分自身の嫌な部分を表してくれていることがほとんどで、だからこそ嫌なんです。でも他の人にはその嫌な部分が見えない場合もあります。見えてて気にしない人は、そんな自分を受け入れている人であって、ここで言っているのとはまた話が違うのです。

自分の嫌な部分はよくわかります。それが人に映し出されてしまうから、その人自身を否定するように人は人を嫌うのですが、その人のすべてが嫌いという人には私は出逢ったことがありません。嫌いなのは、言動に関する1部分で、色メガネがそれをしっかりとフォーカスしてくれているので、それしか見えないのです。

もし、この目の前の人自分が自分を映し出す、という関係性を活用して新たに自分自身を受け入れ、さらに自分に許可を出すとしたら、「嫌だな」と思う人の発言や行動に許可を出してみるのが、自分をより受け入れるのための1番早いやり方だと私は思っています。

ほんの少し嫌いな人から思いっきり嫌いな人まで、相手のどの部分が嫌いなのかをしっかりと見つめていて、なぜそれが嫌いなのかを見出すことができれば、あとはそれ自体を受け入れるだけになります。

心の底からその人を受け入れることができたと同時に、あなたは自分の嫌いな部分を受け入れることになり、それから先の毎日で、視野や世界が広がって、ほんの少し楽に過ごせるようになるでしょう。

そのために、あなたが持っている知識や経験を総動員してください。その時に自分に投げかける言葉は「どうすれば、あの発言(行動)に許可を出す(受け入れる)ことができるのか」です。あなたはきっと、あなたが選んだ人に許可を出し受け入れるために必要な経験をしているはずなので。

100人いたら100通りの個性があり、その中で共通する部分が重なって、人と人は映し合いながら毎日を過ごしています。そう考えるとすごい世界ですね、私たちが生きているこの世界は。まさに、目に見えないご縁の糸があって、それがお互いに必要な学びを得るためにつながり合っている、そんな世界に思えます。

「likeは同質を好み、loveは異質を受け入れる」、これは以前、電車を待っていた時に壁に貼り出された広告に書いてあった言葉です。この言葉からすると、likeは共通点を求め合い、loveは違いを受け入れる与え合う、そんな状態なのかと思うのです。

それと、人と人が映し出す関係性を合わせて考えると、嫌いは自分の嫌なところと相手の言動といった同質な部分なので、だから like の一環ということになりますね。人は好きから嫌いまでが好意を持っている状態というのが、こんな視点から見出せます。

こう考えていると、人と人の関係性は本当におもしろい、と思います。お互いで映し合い、お互いの気づきや学びを促して、それが積み重なったものが人生なのであれば、やはり私たちは自分を知ることが目的として存在しているのかもしれませんが、すべての自分を知った先に何があるのかは私にはわかりませんが、映し出してもらいながら、日々自分を知り受け入れる、そんな毎日を旅をしながら私は過ごしてきたのですね。

今回の内容を書いていて、とある問いが頭に浮かびました。

世界は多様なのだが、本当に多様なのだろうか。

旅をしている中で、本当に多様な世界だと思うのですが、こうやって映し合える関係性を知ってしまうと、行き着く先はひとつなのではないか、という疑問もわいてきます。それは今の私にはわかりませんが、もしそうだとしたら、手段や表現が多様なのであって、人の根源はひとつでしかないし、もしかしたら私たちの中に入っているものは同じなのかもしれません。

あくまで仮説でしかないですが、またこの仮説を持って、旅を続けながらダイアログを重ねていってみます。この仮説がどんな風に変わっていくのか、そう考えると楽しみです。

「映し出す」のまとめ

1. 人は自分が持っている才能や特性などしか、相手から見出すことができない。だからこそ、目の前の相手に自分が映し出される。
2. 相手に言っていることは、実は自分に言いたいことであり、相手に言われていることは、実は自分が言ってほしいことであり、この状態がダイアログをする自分と相手との両方で同時に起り時間は進んでいく。
3. お互いで映し合い、お互いの気づきや学びを促して、それが積み重なったものが人生なのであれば、やはり私たちは自分を知ることが目的として存在しているのかもしれない。

今回は「No.47 映し出す」のお話をしました。次回は「No.48 思い込み」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.47 映し出す

投稿日 2015/07/22・最終更新日 2015/07/22

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