

# 受け入れる

今回は“受け入れる“について話をしていきます。

『ダイアログの教科書 4. 受けとめる』では、受けとめる ことについてお話をさせていただきました。短く言うと、受けとめる とはキャッチすること。相手の言葉や存在をキャッチして、『あなたがそこにいることを私は知っているよ』と言うメッセージを送ることです。

そして今回の受け入れる は、キャッチした言葉や想いをそのまま内面に入れることです。相手の言葉や想いを自分の腹に落とすことを受け入れる だと僕は思っています。

受けとめて受け入れる。対人関係における重要なポイントで、これがあるかないかでは、ダイアログの質、例えばそれぞれの想いをより共有し、自身の問いについて深堀していくことの結果が大きく変わっていきます。

『受け入れる』とも、『受け容れる』とも書くことが出来るのですが、漢字で表現しても何かの中に入れることを表しているようです。では何の中に入れるのでしょうか。僕のイメージとしては腹の中ですね。『腹に落ちる』とか『腑に落ちる』といった状態がまさにそうです。

その状態を言葉で説明してみると、多様であり自分とは違う相手の言葉や想い、そして考え方を否定もせず肯定もせず自分の中に入れていくこと。まずはそこから

始まります。そうやって自分の中に入れていった言葉や想いや考え方を一旦自分のものとするのです。『そうか!』と思うことが一番わかりやすくそれを表しているのかもしれませんが。

別のいい方をすると、『でも...』って思わないことですね。例えば、上記の受け入れるってこんな感じですよという僕の文章を読んで、『確かにそうかもしれないけど、でもねえ...』って思われていたら受け入れたとは言にくい状態だと僕は思います。

『ダイアログの教科書 10. 判断を保留する』でも触れていますが、自分の中に沸き起こってくる判断を一旦保留して、相手の言葉や想いや考え方を受けとめて受け入れていきます。『でも...』など、自分の考えや感情が現れるのは人間なので仕方が無いこと。だからその考えや感情が登場したら、そのこと自体を否定するのではなく一旦脇において相手の言葉や想いや考え方を自分の腹の中に入れてください。

『そうなんですね』とか言いながら、そのまま自分の中に入れていきます。その流れの中で相手の言葉の中にある想いや考え方などを自分ごとに変えていくのです。ここで勘違いしてほしくないのですが、受け入れるとは相手に従うことではありません。腹に落とすことであり、自分の想いや考え方が違っていても何の問題もありません。

ここまで個人の受け入れるという状態について話してきたのですが、少し視点を引いてダイアログしている人たちを眺めたとします。ダイアログをしているということで、お互い話をしたり、聴いたりしているのですが、言葉や想いや考え方を受け入れられている状態は、そのふたりを大きな想いというエネルギーが巡っている、僕はそんなイメージです。腹に落ちたからといって受け入れた側で完結しないんです。

受け入れることができているから相手と想いが巡っていく、そんな状態につながっていきます。それはまるで完全な円ではなく螺旋状に円を描いているように想いが巡って、その場にいろんな共感やアイデアを生み出してくれるようです。これが受けとめ合うという直線的な関係性では生まれて来ない、全く別物の場の広がりです。

でも、受け入れなきゃいけないなんては思わないでくださいね。受けとめることが出来れば、ダイアログをする上で大きな問題は起きないと思います。これで『受け入れなければならない』と無理して受け入れようとするよりは、自分自身で『受け入れたい』とってからそれを実践したほうが良いと思います。

では、ここでひとつ想像してみてください。相手はあなたの話をものすごく丁寧に受けとめてくれています。でも、実は腹の内では違うんじゃないのかなあとか、頭おかしいんじゃないの？なんて思われていたりしていたらどうでしょう。実際、『受けとめる』ということはテクニックなので、慣れてくるとそんなことが出来るのです。

僕は自分がそんな風にされると悲しいので、それなら受け入れるとかではなくハッキリと『それ違うでしょ』と言ってもらえた方がありがたいです。できれば僕は自分が受けとめるだけではなくて、お互いで受け入れ合える関係を築きたいです。

実は僕、2014年のテーマが『世界のすべてを受け入れる』なんです。でもなにかから始めればいいのかわからなかったの、まず始めにやってみたことは、矛盾した自分をそのまま受け入れることでした。

例えば、ひとつのプロジェクトに対して『みんなで協力してがんばろう』という自分と『自分が1番になりたい』という自分とがいたとします。今までの自分なら、この対照的な自分を『みんなで協力してがんばろう』側に出来る限り持って行って、そこで自分的に折り合いのいい状態にしてから自分の意見としてました。

でも、それを統合せずそのまま受け入れることにしてみたのです。最初の1ヶ月は頭の中がとても混沌状態で、何が自分なのかよくわからなくなっていたのですが、今はいろんな自分を受け入れられるようになったようで、その結果、人とダイアログしている中での多様な想いや考え方を受け入れることができる幅が広がりました。

この1年をふり返ってみて、それをやるためには、とにかく自分を見つめる時間を持つ必要があると思っています。瞑想でもヨガでも、あとひとりで散歩したり走ったりでも。自分自身とのダイアログをする時間を持って心を整えながら腹に溜め込まない環境が必要です。腹に落としはするけど、腹に溜め込むとそれはどんどん溜まっていくものなで。

これは僕の勝手な考え方ですが、人を受け入れたい人は、もしかすると人から受け入れられたい人なのかもしれません。僕自身は確実にそうです。人に受け入れられたいです。そう考えるとお互い様なので、まずは自分から相手を受け入れることを行って、そうすると自然と相手が僕を受け入れてくれるようになってきます。

毎回ダイアログの教科書に書かせていただけてますが、とにかく実践してみてください。受け入れるがどうなのかなんて、頭で考えて理解したからといって、それが出来るかどうかは体験してみないとわかりません。体験するからより理解が深まり、もっと受け入れるためには何が出来るのかと考えることが出来ますので。

読み終えた感想や質問、実践のシェアなどは、ぜひ下記の URL から「みんなのダイアログ」へご投稿お願いします。またそこで一緒にダイアログしていきましょう。

みんなのダイアログ

<http://cobaken.net/webdialog/index.php?qa>