

No.82 不安と安心

今回は、「不安と安心」というテーマで情報提供をします。

私たちが生きていく中でいつもつきまといってくる、不安と安心。不安のない世界に安心はない、そんな持ちつ持たれつな存在です。今回はそれについて独断と偏見で自由に表現させてもらいました。

この資料が、今ある暮らしにダイアログを取り入れて、毎日がより幸せであり、パートナーや家族など、身近な人との関係性や自分とのパートナーシップにおいて折り合いがつく、そんなきっかけになれば嬉しいです。

【1】不安と安心の関係 -

「いつも不安で仕方ないんです。どうしたらいいですか？」

以前、こんな質問が続いた頃がありました。今考えると、自分に与えてもらったお試しの機会だったのかもしれませんが、もしかしたら私の内面の不安を投影してもらっていたのかもしれませんが。余談ですが、いつも目の前の出来事に対して私はそんな風に思ってしまうのです。

そんな質問を受けとる度に、私は相手に対してこんな風に質問を投げかけていました。

「安心、欲しいですか？」

そうすると、「はい。安心欲しいです。」と回答が返ってきます。それを聞いた私は、「そしたら、不安も大事にしてあげてください。」とお伝えしてきました。

初めてこのやりとりをした時は正直、よくわかっていなかったのですが、今ではこう考えています。不安と安心は表裏一体で、不安のない世界には安心も存在しません。それなので、安心が不要であれば不安のない世界を過ごすことも可能ですが、安心を必要とするのなら不安も大切にする必要があります。

不安と安心は、裏と表、光と影、といったものたちと同じように対極のもので作り出すコントラストなので、明暗に差があればあるほどより鮮やかに違いを認識することができます。それを知ってから、より安心を求めなくなった自分がいます。私はフラットな自分で心穏やかに毎日を過ごしたい思ったので。

ちなみに、辞書で「安心」を調べてみると、気にかかることがなく心が落ち着いていること、とありました。今度は「気にかかること」を調べてみると、心にかかって離れず、心配であること、とありました。そして「心配」を調べてみると、物事の行き先などを気にして心を悩ませること、とありました。

逆説的に考えると、不安とは、心にかかって離れず、物事の行き先などを気にして心を悩ませること、ということになります。

【2】不安と安心を生み出すもの -

不安と安心は何らかの外的要因、言い方を変えると、人やモノなど自分以外の存在が関わって起きる出来事をきっかけとして内側にある原因が反応して生まれます。そうして生まれた不安や安心は、その外的要因が解消されること、もしくは内側にある原因への執着を手放すこと以外に不安や安心を取り除くことはできません。

例えば、急に24時間後である明日の午後3時までに5万円振り込む必要ができました。今手元にあるお金は2万円で、今のところ3万円を準備するための手段は浮かんでできません。そんな時、人はこの様な、自分の外側にある出来事、によって不安を生みだします。「準備できないかもしれない。」と。

そこから24時間不安が続くのですが、その不安を解消できるのは、「あなたならできるよ。」という応援メッセージなどではなく、直接的にその問題を解消できることのみです。応援メッセージで行動の背中を押すことはできますが。それなので、3万円が準備できるか、

もしくは2万円だけで振り込むことでOKになるとか、振り込む必要がなくなるとか、それ以外に不安を解消することはできません。

それによって何が守られるのか、そこに視点を当ててみるとそんな心境になる原因が見えてきます。別の言い方をすれば、その不安のもっと内側にある、自分が大切にしていることから外れていない自分を保てるかどうか、それによって人の心に安心や不安が生まれてくるのです。

例えばこの例で考えたら、責任を果たすこと、というものを大切にしている人は不安を抱くことになると思います。責任を果たせるかどうか、それがその人にとって重要なことであり、それを目の前の出来事で試される訳です。これでもし、期限までに振り込みが出来なかったとしたら、自分が大切にしている、責任を果たす、という自分が大切にしていることが脅かされるのですから。

責任を果たすこと、であれば、お金が準備できることや振り込む必要がなくなる以外に、準備ができる日を伝えてそれを先方が受け入れてくれたら安心できるかもしれません。そうやって、自分自身が大切にしていることが守れることが分かれば人は、心の引っかかりが消えホッとできるのです。

そして、不安が解消されて得た安心は、実は継続しません。例え24時間不安だったとしても、安心は不安を相殺したらすうっと消えてしまいます。24時間不安だったのなら、安心も24時間続いて欲しいものですが、そういう訳にはいかないようです。

【3】不安から受け取る、大切なこと -

不安や安心もひとつの感情です。不安や安心が生まれる原因となっているもの、それは感情の内側にあるものであり、喜怒哀楽の内側に存在するものと同じです。

例えば、理解される、ということ大切に生きている人は、理解されないかもしれない、と思う時に不安になり、理解されていると実感できれば安心できます。愛される、ということ大切に生きている人は、愛されていないかもしれない、と思う時に不安になり、愛されていると実感できれば安心できます。

このように、同じ出来事から不安や安心が生まれたとしても、人が大切にしていることが同じかどうか、はわかりません。

私は約4年ほど、旅する生活を続けるために必要な手段を提供してもらっているのですが、移動する予定なのに、移動するための手段が目前にない時にとっても不安になったりしていました。1度宣言したのに、その予定通り移動できないなんて、そんな思いで胸がいっぱいになります。

どうやら私の中で大切にされてきたことのひとつは、正直であること、のようで、人に対して、というよりも自分に対して嘘がつきたくない、という思いが働いていました。それによって不安が生み出されたみたいです。それなので、自分が大切にしているその部分に対して折り合いをつけること、それによって不安な気持ちが落ち着いて、今の自分にできることに専念できる自分に戻ります。

あと、ほとんど知り合いのいない街でほとんど所持金もなく週末を乗り切れるのか、と考えると不安になるときがあります。それこそ、安心感、が脅かされるかもしれない状況です。でも、冷静に考えると時期によっては野宿でも大丈夫ですし、お風呂と電源、あと多少の食事がどうにかなれば基本生きていけます。ただ、雨だと困りそうですが。

そんな時には、たとえ所持金が100円であろうが、今あるものでどうにかする、という気持ちになれた時、いつも出来事に助けられながらどうにかなってきました。なので、その気持ちになれた時には不安な気持ちが落ち着いて、今あるものでどう生きるのか、という自分に戻ることができます。

このように、不安が生まれるのは自分の周りにある状況や出来事からなのですが、どうあってもその原因は自分の心の中にあるようです。それなので、自分が大切にしていることを守れるかどうか、言い方を変えると、自分が大切にしている価値観を守れるかどうか、それによって不安や安心が沸き起こってくるようです。

余談ですが、この世に自分のものなんてないのだな、とこの必要なものを提供してもらった体験から強く思います。お金もモノも、このカラダですら自分のものではないようです。だからこそ人は欲しがるとのかもしれませんが、自分のものにならないことを無意識では知っているから。

大切なのは、目に見えるものを通じて巡るエネルギーや、目に見えないエネルギーを巡らせることです。正確には、すでに巡っているエネルギーを認識し、エネルギーを巡らせている意識を持つこと、です。欲しがるとか奪うとかではなく、巡らせることなのです。ちなみにエネルギーとはお金に限りません。モノも食べ物も想いも皆エネルギーです。

なので、私が自分の役割を果たすために必要なものが目の前に巡ってこないのであれば、私が人の役に立てていない、巡っているものが見えていない、必要としているものが違っている、のどれかだと思っています。

まずは、自分が持っている価値を必要としてくれている人に提供すること、それがきちんとできていれば、必要なものは巡ってくると確信しています。必要としているものが明確になっているのに、宿泊先や移動手段などが巡ってこないのであれば、私自身が人の役に立つ量が足りていない証の可能性があります。そこは惜しげなく、必要としてくれる人に必要としているものを提供すること、ただそれを積み重ねるだけのことです。

次に、自分が盲目的になり、目の前にあるものが見えていない状態も考えられます。その時は自分に対する問いを具体的にしたり、視点を変えたりしながら目を向けるために努力します。先にも書きましたが、必要なエネルギーはすでに巡っているはずなので、そこに目を向ける必要があります。それは自分の執着や思い込みなどが邪魔して見えないことも多々あるようで、それをどう手放すかにポイントがあるようです。

そして、そもそも必要としているものが違っていることも沢山あります。欲しいものの中に必要なものがあり、欲しくないものの中にも必要なものがあり。欲しいものと必要なものは被る時もありますが、厳密には違うものです。自分が与えられた役割を果たすために必要なもの、それが必要なものであって、自分のエゴを満たすためのものが欲しいものではないでしょうか。

不安になるのはそのエネルギーの滞りを予期しているからであり、自分がそうなりそうだからと無意識の自分が教えてくれているものであり、感情はシグナルだと考えています。ネガティブな感情は大切にしている価値観からズレている時、言い方を変えると、本来の自分からズレている時にそれを教えてくれるものです。ポジティブな感情はその逆で。

だから、不安になることも大切なことで、安心同様大事にする必要がある感情です。その感情をまっすぐ受け取り、そこにあるメッセージを感じながら、自分らしくあるためのヒントを見出してみてください。

「不安と安心」のまとめ

1. 不安と安心は表裏一体で、不安のない世界には安心も存在しない。
2. 自分自身が大切にしていることが守れることが分かれば人は、心の引っかかりが消えホッとできる。
3. ネガティブな感情は大切にしている価値観からズレている時、言い方を変えると、本来の自分からズレている時にそれを教えてくれるもの。

今回は「No.82 不安と安心」についての情報提供をしました。次回は「No.83 パートナシップ」についての情報提供をします。

「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。目的が探求や発見をするということであるだけで、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、実際にダイアログしてみた話をぜひ、誰かに話してみてください。ここに書いてあることと全く違う意見がある、という話でもいいです。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。

- 研究テーマ - ダイアログのある暮らし

[ダイアログのススメ]

ダイアログの教科書 No.82 不安と安心

投稿日 2016/07/07 ・ 最終更新日 2016/08/27

発行 D-LABO <http://cobaken.net/index.php?labo>