

No.42 自分とのダイアログ

今回は、「自分とのダイアログ」についての情報提供をします。

ダイアログの目的は探求であり、発見であり。その目的にきちんと沿っていれば、自分自身とのダイアログも同時に行われているのと同じことではあるのですが、時には自分ひとりで静かにダイアログしてみる、そんな時間も必要だと思います。

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。

10代の頃、とにかく自分の言動が嫌で、毎夜毎夜、自分の1日を否定する時間を持つということを繰り返したおかげで、結果的に僕は自分とダイアログする習慣を得ることができました。最初はとにかく「なんであんなこと言ったんだ。」とか「俺は最低なやつだ。」とか自分を責めることばかりやっていましたが、それから20数年経った今は、とてもいい感じで自分とダイアログできていると思っています。

やり方としては人とダイアログする時と同じで、問いを持ち、質問をつくって自分に問いかける、それだけです。その質問に対して浮かんできた言葉を紙などに書き出してみたり、覚えているものだけを受けとってみたりして、自分の中から湧き出てくるメッセージに耳を傾けます。

その時に、判断を保留すること、それを忘れないことが重要です。良いとか悪いとか評価するために行う訳ではなく、自分自身を探求したり発見したりするために行うので、湧き出てきたメッセージを判断してしまうと、そのあとの言葉たちは思考や感情に支配されてしまう可能性が高いので。

ちなみに、自分とのダイアログにおいて、とにかくロジカルに思考を巡らせてたくさん考えるのもありだと思っています。

ただ、そのやり方だと、やりたいと思っていること、やりたくないと思っていることを正当化するという流れになりがちなので、自分の感情や思考パターンを証明している、そんな感じになりやすいです。でもそれも必要なことだからあなたが行う訳なので、それが良いとか悪いとかではなく、状況に応じて使い分けられればと思います。

自分に問いかけた後は、あせって答えを見つけようとせず、全然関係なさそうな本を読むなり、テレビや DVD を見るなりして、あなたの思考の枠の外からの情報をインプットすることを心がけています。問いに含まれる課題に直結した情報を得ても何らかの回答は得れる可能性はありますが、それよりも別の情報から視点を変えて見つける感じでインプットして。

答えがでない時は質問を変えてみる、それもやりますね。質問が変われば見えてくるものも変わってくるし、実際、質の良い質問ができれば、その質問が投げかけられた瞬間に答えが浮かびますので。思考を突き詰めることよりも質問を突き詰めること、私はそれをオススメします。

問いかけ、発散し、ふり返る、この流れは人とダイアログする時と同じです。15 分なら 15 分と時間を決めて、時間がきたら一旦の回答を切り取って。発散がきちんとできていればいるほど、ふり返りで切り取る選択肢が多くなります。その中で自分の答えを仮説的に見出します。問いが適切であれば、その時は腑に落ちなかったとしても、日常生活の中で何か手にする可能性も高いので。

実は、自分とのダイアログに慣れると、人とダイアログすることがとても楽になってきます。特に判断を保留するという部分が。私は人よりも自分に対しての方が判断を保留することが難しかったので、それを考えると、人とダイアログしていた方が判断を保留してダイアログすることに難しさを感じません。

そんな自分とのダイアログの中で、ほんのひとつでも自分に許可を出せたとしたら、苦手な人に対しての対応が変わってもくるし、何よりそれを教えるかのように、人が自分を許してくれる、そんな機会も生まれてきます。自分に許可、つまり OK を出すことは自分にしかできないのですが、それができたことを教えてくれるのは人なのです。

そのためにも、自分とのダイアログと人とのダイアログのバランスが必要で、自分としかダイアログしなければ自分に偏った状態になりがちで、人とばかりダイアログしていると人に流されやすくなるかもしれません。ということで考えざつくりと表すと、自分とのダイアログは整理であり、人とのダイアログは発散の役割が強いようですね。

自分への問いかけをよく行う人の中に「ない」ものばかりに目がいてしまう方とよく出逢います。それはきっと、私自身がそうだったからそういう人に出逢う機会が多い、とか、日本人の多くがそんな思考を持っている、とか、そんな理由もあるのではないかなと思っています。

私は、そういう方に対して「理想が高いんですね。」という言葉かけることが多いです。その理由は、自分が気づいていない理想の自分を基準として、無意識にその自分と比べて「ない」と言っている、そんな姿をよく見かけるので。何らかの基準がないと、人は自分を評価することができません。

その理想を明確にすることもいいし、そのまま目を向けずに毎日を過ごすでもいいし、それはご本人が選んだことがすべてですが、それでもやはり、自分を知ること、自分のことがわからない人からすると、とても怖いものであり、とても嬉しいことなのです。

私は、自分を知ること、それが旅する生活を始めた時の唯一の目的でした。だからとても言葉足らずで。でも今はおかげさまでたくさんの人に出逢い、たくさんの言葉にも出逢えました。だからこうしてここに情報提供させてもらっているんだと思います。

自分にとっては瞑想も自分とのダイアログのひとつです。毎日欠かさずとは口が裂けても言えませんが、自分の中にある感情などに目を向け、良いも悪いもなく最終的に手放せる、それがあったことは、今の僕の生活において必要不可欠な、そんな時間のひとつです。

たとえば、怖がっている自分も OK なんですよ。自分に問いかけてみると怖がっている感情が湧き出てきたら、まずはそれを受けとってあげる、それが自分への許可につながりますので。

それと、知らないことを認められる、そんな状態が世界を広げやすい状態ですね。知らないことが恥ではなく、わかったフリをすることや、知らないという人をバカにすることの方が私は恥だと思っています。

だって、私の人生の中で得てきたことは、この地球上にある情報や体験のどれくらいなのでしょう。どうかんがえても、ほんのほんのわずかな情報や体験でしかありません。それが前提なのです。

それでもすべての存在に価値があるんです。けど、価値とは必要としている人にとっては価値ではあるけど、必要としてない人には価値でも何でもないの、だからこそ自分を知って、相手を知って、自分という価値を必要としている人たちに、その価値を届ける必要があるはずなんです。

それらのことを自分とのダイアログの中で手にしてもらえると、私はとてもうれしいです。

今回は「No.42 自分とのダイアログ」のお話をしました。次回は「No.43 重力」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.42 自分とのダイアログ

投稿日 2015/06/17・最終更新日 2015/06/17

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