

No.46 コントロール

今回は、「コントロール」についての情報提供をします。

ダイアログの場をつくる上で中立的な立場であることが大切とされています。反対にあまりお勧めされないのがコントロールすることですが、でもつい人はコントロールしてしまうもの。それはどんな状態の時なのか、それらについて今回は書いてみました。

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。

コントロールの意味は、1. ちょうどいいぐあいに調節・統制すること。管理。2. 球技で、ボールを自分の思うところに投げたり蹴ったりすることができる能力。「コントロールのいい投手」3. レスリングで、寝技のコントロール。相手を四つんばいにしてから、上から制御すること。とあります。

例えば、ちょうどいいぐあいに調節することなんて、とても大切なことです。それに、私はサッカーやバレーをしていたので、狙ったところにボールをコントロールすることを練習でも試合でも、いつも行っていました。でもなんとなく、私はコントロールという言葉に嫌なイメージがわいて、過剰に反応していた時期がありました。

狙い通りにならなくて腹が立つ、という経験は誰もが1度は経験したことのあるものだと思います。しかし、どうして腹が立ったりするのでしょうか。その原因のひとつに自分がひとりで決めた思い通りの結果、という存在があります。そうなるであろう、と勝手に決めておいて、そこが裏切られた時のギャップが腹が立つ原因のひとつだと私は思っています。

狙い通りにしたい状況の、ちょうどいいぐあいに調節する、というのは、調節する側が望む状態の向けての調節であり、調節される側が望む状態とは違う可能性が高いです。そんなコ

ントロールであれば、コントロールする側のとても偏った調節になるのでしょうか。これは、場の目的に沿った調節とは違うものです。

そこには自然と優越感と劣等感も生まれてきそうですね、コントロールした側とコントロールされた側とで。前号の「No.45 ディスカッション」と同じで、偏った判断基準が生み出す関係性がそこには存在します。

コントロールすること自体、ひとつの正しさに向かうにはとても良いものだと思います。それに関わる人がその方向性に合意しているかどうかはさておき、これまでの世界はコントロールすることでバランスを生み出してきたのは間違いありません。その結果として私たちが今こうして生活できているのであって、一概に否定して終わるものではないと思います。

そんな風な今日への経緯があったことは認めるとして、改めて個人に置き換えてみると、偏ったコントロールが起きる状況とはどんな状況なのでしょう。一個人が持っていきたい方向、もしくは着地点に向けてちょうどいいぐあいに調節すること、これもひとつの偏ったコントロールです。限られたゴールしかない、そんな感じがしてきますね。

そういう偏ったコントロールをする人とは、これは耳が痛いかもしれませんが、自分自身を信頼しきれてない人ではないかなと思います。一概にはいえませんが、人が成長する過程で起きるであろう、相手を偏った方向にコントロールする人の特徴のひとつだと、たくさんの人とのダイアログを通じて思うようになりました。

自分を信頼できないから目の前の人たちの選択も信頼できなくて、自分という枠の中で自由に泳がせている、そんな状況を何度か目にしてきました。枠の中で自由に泳いでいる時は何のコントロールも起きないのですが、ふと枠の外に行きそうになったら、意識してか無意識なのか、ものすごいコントロールがはじまります、「それは違う」と。

自分を律することも、自分をコントロールするということになるはずですが、あくまで、自分がこうありたい、という方向性があることで、それを意識的に行うのか、無意識で行うか、どちらにしても人は自分の描いた基準や方向性を基に、自分をコントロールして毎日を過ごしています。

そのコントロールが思考に支配された自分を信頼できていない自分であれば、背伸びした自分や、大きな自分を人に見せることになる可能性が高いです。ちなみに私は、希望の背伸びは大好きで、こうありたい自分に対してがんばってほんの少し背伸びをすることは応援したいです。しかし、過剰な虚勢を張ると疲れるし、それを続けるためにまたどこかに不具合や矛盾が生まれてくるかもしれません。

虚勢を張る状態が悪いとは言いませんが、それは見ていてとても不自然なものです。では、そんな状態を自然なものにするためにはどうしたらいいのか。ものすごく簡単に言うようですが、コントロールしなくてもすむ環境があればいいのではないかなと私は思っています。

例えば、時間がないとつい導きたい方向に向けてコントロールしてしまいます。合意された方向かどうかはあるにしても、時間内にここに向けての着地をさせてるため、残り時間が少なくなればなるほどコントロールする状況が増えてしまいます。

それと、心に余裕がないとつい、自分の中にない発言などは受けとめられず、無意識にコントロールしてしまう可能性が高いです。やはり多様な発言を受けとめるには、心に余裕が求められるので、他のことに心が引かかっていたら、目の前の発言に対しての枠がとても小さなものになってしまいそうですね。

これって実は、傾聴するための要素と同じです。時間がなくても心に余裕がなくても、人の話を聴くことはできません。つまり人が持つ感性や世界観などを受けとめることができなくなるということです。

これがきちんと合意された目的や方向性を持つ場であれば、それと、その場を進めるのに必要なルールも合意されていれば、それはまさに調節といったコントロールに変わるのだと思います。それがきちんとできさえすれば、コントロールする機会自体が生まれないかもしれません。

ちなみに、偏ったコントロールをしたい人はすればいいと思ってます。ただ、私に対しては個人的な方向性を押し付ける偏ったコントロールはお断りです。私の想う行き先やルールなどが合意された状態であれば、問題はないのですが。

すべては自分に還ってくると私は思っているので、その考えに当てはめると、結果、コントロールしたい人はコントロールされたい、ということになりますね。やはり、自分を信頼

することができないから、だからコントロールされることを望むのでしょうか。それとも優越感を得るために。もしくは他にも理由があるのかも。

どちらにしても、どんな目的でその場をつくるのか、話をするのであれば、それを事前に共有し合意した状態で始められるかが肝心のようです。それがあつかないかで、偏ったコントロールになるかどうかが変わってきます。

最後に、もし時間にも心にも余裕がないときにどうするか、私なら再度、場のメンバーに確認をします。「今日はここまで行こうということだったけど、あと残り時間が少ないなかでどうしましょうか？」って。時間を延ばすのか、次回に持ち越すのか、諦めてできることまでをやるのか、その場の答えは様々です。

結果を出すことは場をつくる人の責任ではあるけど、そのためのプロセスをひとりで抱えず共有しながら進んでいくことはとても大切だと思っています。その場に集った人たちを信頼すること、その場を信頼すること、そして場をつくる自分自身を信頼すること。

ダイアログを通じて、ぜひ、自分を信頼している自分を認めてみてください。

今回は「No.46 コントロール」のお話をしました。次回は「No.47 映し出す」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.46 コントロール

投稿日 2015/07/15・最終更新日 2015/07/15

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