

No.89 欲求のズレ

今回は、「欲求のズレ」というテーマで情報提供をします。

対話を重ねていく中で必ず触れることになる人が持つ複数の欲求たち。そのバランスがズレていることで、対話で得た気づきを活かそうとしても活かさきれないことが多いです。対話の中でそのズレに気づき、本来の状態に戻すこと、そのことについて、今回は書き記していこうと思います。

この資料を読んだ人が、自分との共通点や違いを見出しながら、自分や人との対話の時間をより良いものにするきっかけになれば嬉しいです。

そしてその喜びが、あなたにとっての対話のある暮らしにつながっていくことを心から信じています。

あなたにとって、欲求とはどんなものですか？

あなたの中には、どんな欲求がありますか？

あなたの欲求が心地よく感じるのはどんな状態ですか？

【1】欲求を正常な状態に戻すこと -

欲求を正常な状態に戻すこと。対話を重ねていく中で自然と目につくようになった、本来の自分に戻るために必要な要素のひとつです。

ここでいう、本来の自分に戻る、というのは、

過去の自分に許可を出して、過去の自分と仲直りすること、と
未来の自分に対する不安を取り払って、未来の自分とより仲良くなること、を通じて、
過去や未来に対する偏りを無くし、今という瞬間を生きている状態に戻ること、です。

「No.43 重力」で書いたことに関連する内容であり、その内容を欲求という視点から掘り下げたものが、今回の内容になります。

対話を重ねていくと必ず、自分の中にある欲求が重ねて浮き上がり、それを認識する機会が現れてきます。理解する、伝える、必要とする、認める、受け容れる、など、挙げていけばたくさん存在していることがわかります。それらは、対話を重ねながら自分を掘り下げている中で自然と、自分の欲求に触れる機会が何度も何度も現れてくれます。

その欲求がズレているかどうかを測るには、文章を作ることで確認することが可能です。その文章の作り方はとても単純で、主語を自分にして、対象となる相手も自分にして、そこに現れてくれた自分の欲求を当てはめてみるのです。

例えば、**理解したい**、という欲求であれば、**自分で自分を理解したい**、という文章になるのですが、こんな文章になると私は、「うん、理解してあげて!」と、言いたくなります。あなたはどう感じますか？

このまま、**理解する**、という欲求を使って、ズレている欲求のことを説明していきます。先ほど例に挙げた、能動的なズレである、**理解したい**、の反対側に、**理解されたい**、という受動的なズレがあります。同じように文章にすると、**自分は自分に理解されたい**、という文章になります。私としてはやはり、「うん、理解してあげよう」と言いたくなるのです。

ちなみに、正常な欲求は、**理解する**、です。文章にしてみると、**自分で自分を理解する**、と表現されます。私にとっては、例として挙げた、**自分で自分を理解したい**、**自分は自分に理解されたい**、これら2つの文章よりも、表現としてしっくりきます。

自分の中にある欲求を書き出してみると、受動的であったり、能動的であったり、ズレているものが割とあります。それを本来のバランスに戻すことによって、過去への執着や未来への不安がなくなり、今を生きる自分の心が楽になります。欲求がズレたまましていると、自分で自分を充たすことができず、外側の存在に何かを求め続け、足りないものばかりに目を向けることになります。

自分で自分を〇〇する、の文章の通り、自分の内側でバランスよく完結することで、外に求める必要がなくなります。

【2】受動的な欲求のズレと能動的な欲求のズレ -

先ほどからお話ししている通り、欲求のズレには、受動的なズレと能動的なズレがあります。受動的なズレの方が言葉にして人に伝えると、受身で待っているから、という理由で問題にされそうな感じがしますが、実は、能動的なズレの方が根深い可能性が高いのです。

また先ほどの、**理解する**、という欲求を使って、その説明をします。まず、受動的なズレである、**理解されたい**、という欲求の状態は、生まれてからの出来事の中で、人との関係性の中で出来上がった欲求のズレです。**自分を理解してもらえない**、という他者に対する否定です。その多くは、無条件に信頼した親との関係の中に生まれたものがほとんどでしょう。

自分が大切に思う相手に理解されたい、言い換えると、**わかって欲しい**と思いつけた幼い頃の些細な出来事とその想いの根本となり、その上に何重にもそのズレた想いを重ねていくこととなります。そもそも根本にあるのが怖れなので、そこに積み重なったものは怖れの積み重ねです。それによって、**理解する**、という欲求が、**理解されたい**、とズレていく結果に繋がります。

ただ、こちら側の欲求のズレは、**大切に思う相手に理解してもらえなかった**、という他者に対しての欲求なので、それを、**自分で自分を理解する**、ということを意識しながら毎日を過ごしていく中で、自然と解消されていきます。

それと、理解されたい相手が誰なのか、自分が大切だと思う人が誰なのかが判れば、その相手を理解していくことによっても解消していきます。「No.83 パートナーシップ」に書いたことに関連するのですが、大切な人とは、他でもない自分自身です。パートナーや親など、身近な人はあなた自身を投影してくれている存在なので。

では、**理解したい**、という能動的なズレの方はどうなのでしょう。これも生まれてからの出来事の中で、人との関係性の中で出来上がるものです。ただ、魂の記憶なのか、遺伝子からの情報なのか、集合無意識と呼ぶべきものなのか、何らかの力が強く働いて、これまでの対話の中では、こちら側のズレの方が根深いことが多いです。

理解したい、と強く願う背景にあるのは、**自分は理解することができない**、という自己に対する否定です。その否定の裏返しに、**理解したい**、という能動的なズレを生み出し、「やっぱり自分は理解することはできないんだ。」という、自分を否定する出来事を定期的に繰り返しながら毎日を過ごしていきます。

能動的なズレを解消するには、**理解することができない**、という自分自身を癒す必要があります。いわゆる、劣等感や罪悪感がこの欲求のズレを生み出しているのですが、そんな想いを強く持っているという自分を認識することがまず始めで、あとは対話などを通じて自分を緩めながら、その出来事ごと自分を包み込んであげることができれば、時間の経過と共に自然と解消に向かうでしょう。

どちらにしても、過去の自分が作り出した否定感からズレは生まれるのですが、他者に対する否定か、自己に対する否定かで、その根深さは違うようです。

【3】思い込みが創り出す、欲求のズレ -

これは、アジアを旅していた時の話です。香港に滞在している時、台風が香港に向かってきました。香港では台風の強さをシグナルで表すのですが、その時はシグナル8で、学校や商店、オフィスや公共機関などが全面的に止まる状況でした。

「外に出ないようにね」とメッセージをくれる人がいて、そのメッセージに対して有り難いと思う気持ちの前に、どこか腹立たしさを感じてしまいました。そしてまた別の人から「外に出ないようにね」と、メッセージが届きます。私はこの、2人目のメッセージで、ものすごく腹が立ってしまうのです、理由もわからずに。

他に共通しているのは、自分よりも年下の女性であること。それから数日、この怒りの原因は何なのか、自分を掘り下げていました。一人で考えたり、書き出してみたり、当時一緒に旅をしていた相棒と話してみたり。色んなことが頭を巡りはするけど、横滑りして深掘りすることができなくて。

それから数日して、香港からタイに移動しました。どこかモヤモヤしたまま過ごしていたのですが、タイについて数日目、ふと思いついて中学生時代に好きだった歌を、ベッドに横になりイヤホンで聴きながら目をつぶりました。すると見えてきたのです。幼い自分の眼の前で泣いている母の姿が。

「お母さんを守りたい」

子供心に母を守ろうと思ったのでしょうか。それから一気に紐解けていきました。台風が来たのに外に出るような、そんな自分の身も守れない自分ではない、という反発が自分の中に起きたことによる、メッセージに対する怒りの感情でした。

先の欲求のズレの話に合わせて話すと、**自分は守ることができない**、という自己に対する否定から生まれている「守りたい」という欲求のズレというです。当時はそこまで判っていませんでしたが、**自分は守ることができない**、という自分の中の思い込みが、自分を心配してくれる人たちの言葉に反応して怒りに変わっていたようです。

これまで、欲求のズレについての話を続けてきたのですが、ここでひとつ、これを読んでくれているあなたに提案させていただきます。

今回、あなたに提案したいことは、欲求を書き出してみる、ということです。

人にどうしてもらいたいのか、人にどうしたいのか、そんな質問を自分に投げかけてみて、それから浮かんできたことを紙に書き出してみてください。できれば想像する人を、お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃん、兄弟、姉妹、親友、友人、恋人、旦那さん、奥さん、お子さん、義父さん、義母さん、などに変えながら書き出してみると違いが見えて面白いかもしれません。面白くないかもしれませんが。

こうやって書き出してみると、ズレているということが気になるかもしれませんが、まずは、そんな欲求がある、ということに気づけるだけで充分です。あることが分かれば、あとは自然と戻っていくものです。

ちなみに、私の中にある欲求を挙げてみると、

わかって欲しい、正しいと認めて欲しい、許して欲しい、必要として欲しい、助けて欲しい、導いて欲しい、

役に立ちたい、喜んでもらいたい、守りたい、愛したい

ざっと、書き出すとこんな欲求が書き出せました。あとは対話を重ねながら自分の心を緩めていけば、自然と本来の状態に戻っていきます。そして、その欲求を現在完了形に変えていくこと、がその先には待っています。そうすることで、あなたが本来持っている能力を最大限に活かしながら、自分がより喜ぶ毎日を歩んでいくことにつながるのです。

今回は、欲求のズレについて色々と話を続けてきました。このことを対話する中でいつも行き着くのは、このズレを生み出すきっかけをつくった自分も相手も悪くない、ということです。誰も悪くないし、環境も社会も時代も悪くありません。

それを体験する必要があった、ただそれだけのことです。その出来事が起きた瞬間、大切な自分を守ろうとした、自己防衛が積み重なった結果です。それによってズレた欲求が、もしかしたらあなたの人生を苦しめてきたのかもしれない。それもまた、必要な体験なのだと思います。

大切なのは、その体験を活かすこと。

そうやって体験して学んだことで、自分自身を助けたり、同じように困っている人を助けたりすること。体験を経て戻った本来の自分で、まわりの大切な人たちと共に幸せな毎日を過ごすことが大切なのだと思います。

それがまた目を追うごとに大切な人たちが人がって、いつの日かこの世界を覆うのだと信じています。

では最後に改めて、この問いかけに対する、あなたの解は何ですか？

あなたにとって、欲求とはどんなものですか？

あなたの中には、どんな欲求がありますか？

あなたの欲求が心地よく感じるのはどんな状態ですか？

「欲求のズレ」のまとめ

1. 欲求のズレには、受動的なズレと能動的なズレがある。
2. 欲求のズレは、過去の自分が創り出した否定感から生まれる。
3. その否定感が、他者に対する否定か、自己に対する否定かで、その根深さが変わる。

今回は「No.89 欲求のズレ」についての情報提供をしました。次回は「No.90 場の深度」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。

[ダイアログのススメ]

Dのこと。No.89 欲求のズレ

投稿日 2017/03/29 ・ 最終更新日 2017/02/29

発行 D-LABO <http://cobaken.net/dlabo>