

誰の中にもいる「静かで賢明な自分」とは何か

——なるほど、明らかに他人に責任のある出来事についても、敢えて「引き受け」をするということを行っていると、我々の心が「真の強さ」を身につけていくのですね・・・。

しかし、やはり、我々の心の中には「小さなエゴ」があり、他人に責任のある出来事さえも、自分の責任として引き受けるといふことは、なかなかできないと思うのですが、何か、それができるようになる「こころの技法」というものがあるのでしょうか？

田坂 一つの技法を、申し上げましょう。

「もう一人の自分」と対話する。

その技法です。

——「もう一人の自分」ですか・・・それは、どのような自分でしょうか？

田坂 敢えて言えば、自分の中にいる「静かで賢明な自分」です。

我々の心の中には、色々な自分がいます。「小さなエゴ」に振り回される自分、「大きなエゴ」の声に耳を傾ける自分、一時の感情に流される自分、冷静に自分を見つめることのできる自分・・・。

そうした、様々な自分の中に、「静かで賢明な自分」とでも呼ぶべき自分があるのですね。

——それは本当でしょうか？ 外から見て、あまりにも愚かな言動をする人がいますが、そうした人の中にも、「静かで賢明な自分」がいるのでしょうか？

田坂 本来、誰の中にも、そうした「静かで賢明な自分」がいます。しかし、「小さなエゴ」が心の大半を支配している状態では、その自分の存在に気がつくこともなければ、その自分を表に現すこともできないのですね。

しかし、もし我々が、自分の中に「様々な自分」がいることに気がつき、その中に、「静かで賢明な自分」がいることに気がつくならば、その自分と対話をすることができません。

そして、その対話ができれば、その「静かで賢明な自分」が、起こった出来事の「意味」を、教えてくれるのですね。その出来事から、いま自分が何を学ぶべきかを教えてくれるのですね。そしてその「学びの課題」に気がついたとき、我々は、自然に「引き受け」ができるようになるのですね。

先ほどの後輩社員のミスを引き受ける先輩社員は、ただ、後輩をかばっているのではなく、この出来事が自分に教えている「学びの課題」が、後輩社員に責任を取らせることではなく、自分の監督能力を高めることであることを知っているのです。そのことを、「静かで賢明な自分」が教えてくれているのですね。

—— 我々の中に、そんなに賢い「もう一人の自分」がいるのでしょうか？

田坂 います。我々の中には、我々の想像を超えた「賢明な自分」がいます。誰でも、適切な「こころの技法」を身につけるならば、必要なとき、その「静かで賢明な自分」が現れてきて、目の前の問題や逆境に処するための叡智を教えてくれるのですね。

それゆえ、このことを、古人は、しばしば、次の言葉で語ってきたのです。

答えは、すべて「自分」の中にある

ちなみに、この自分の中に「様々な自分」がいることについては、私の著書、『人は、誰もが「多重人格」 - 誰も語らなかつた「才能開花の技法」』の中でも述べましたが、この著書では、それらの「様々な自分」の中に、「静かな観察者」とでも呼ぶべきものが存在することを述べました。実は、この「静かな観察者」とは、ここで述べる「静かで賢明な自分」でもあるのですね。