

【問いの暗示作用】

『問い』が持つ力については、脳大成理論でも基本としている所です。

『問い』には、相手の思考をコントロールする力があります。つまり、わたし達の脳は、問いに対して答えを考えるというメカニズムになっているのです。

ですので、問われた側は、問われた人との関係性によって、答えるか否か、もしくは本当の答えを言うか否かは分かりますが、問われた事に対して思考してしまうのは確かです。

これは、カウンセラーとクライアントのみならず、対人関係において確実に働きます。さらに自分自身に対しても同様です。

時にわたし達は、答えだけを探そうとします。又答えだけを知りたがります。しかし、答えの前提は問いが必要なのです。

例えば、「2」と言われても、それは数字の2を提示されたにすぎません。しかし「1 + 1は？」という問いがあったなら、「2」は答えとして存在できます。つまり、問うことにより、答えが生まれるのです。

問いがなければ、どれだけ抽象度の高い考え方も効果的な方法も、悩みや課題や目標実現に対する「答え」にはなり得ないのです。

かの有名なアルバートアインシュタイン博士はこんな言葉を残しています。

「私に世界を救うための時間が1時間だけ与えられたとしたら、最初の55分を何が問題かを発見するために費やし、残りの5分でその問題を解決するだろう」
アインシュタイン博士も『問い』を重要視していた事が分かる言葉ですね。

問う事により始めて答えが生まれる。という事を抑えておいて下さい。

人間の脳は、問う事によって自ずと自動的に答えを考えるというメカニズムになっていると示しましたが、わたし達が成長するためには学びは必須です。では、学ぶとは一体どういう事なのでしょうか？

一般的に学ぶというと、知らない知識や経験を得ること、とあります。しかし、それだけでは、情報を得ただけで、身に付けられるかという事において大いに疑問が残ります。学ぶとは、「質疑応答」でなのです。脳大成理論を学んでいく上で、講義をただ受けるのではなく、講義の中から不明な点を見だし「問い」をすることが極めて重要です。問いなき所に成長はないと言っても過言ではありません。脳を鍛える唯一の方法は「考える事」であることは、ここでは改めて説明いたしません。考える事がどれほど重要なのかはお伝えしている通りです。そして、考える事のスタートはまさに「問う」事なのです。

『これってどういう事だろう？』『これはあれと同じ意味だろうか？』『こことここが矛盾しているように思えるのだけど、どうなんだろう？』と、このように、問いを抱く事が理解を深めていく上で、知性を高めていく上で重要です。※疑問を持つ、と言ってもいいですが、ここではあくまで「問い」という言葉で定義付けていきます。

自分と向き合うという事の本質的な意味は、

『目的（志し）に対する自分自身との飽くなき「質疑応答」の繰り返し』という事です。

ここで重要なのは、「問い」の質です。

心的現実における充足感・充実感と、問いの質は比例関係にあります。

「今日は何を着ていこうかな？」「今日は晩ご飯何食べよう？」「今度の休みはどこに遊びに行こうかな？」「あー、今度あの上司から言われたらなんて答えようかな？」

と、このような問いの質では成長は見込めないのはお分かりの通りです。

さらに

「どうして私はいつも同じ失敗ばかり繰り返してしまうんだろう…」「面倒だからやらなくてもいいかなあ…」「どうせ上手くいかないだろうしなあ…」「誰かがやってくれるんじゃないの？」「なんであの人ってあんな言い方してくるの？」「もっと優しく言えないの？」

などの問いは、成長どころかさらに自分をレベルダウンさせてしまいます。

あなたが今、どれだけ知識が少なからうが、経験が少なからうが、自信がなからうが、そんな事は全く問題ではありません。質の高い「問い」を行えば、目的に必要な答えは必ず見いだせるのです。

今までは「問い」そのものについて言及しました。しかし「問い」にはもっと重要な側面があるのです。

わたし達は、未来に向かって時間を刻んでいますが、未来を創る基盤となる力は「想像力」です。

「考える」という言葉を言い換えると、「描く」「選択する」「悩む」「思い煩う」「想像する」「計画する」「予定する」「思い出す」「想定する」「慮る（おもんばかる）」「文章を書く」「調べる」などと様々な言葉に言い換えられますが、これらは全て「考える」と同意語です。

よく成功哲学で「思考は現実化する」などと言われます。想像する事は、未来を創る事だ！とも言われます。もちろんこれらは脳大成理論でもその通りであると定義しています。

しかしでも、わたし達は本当にその事を信じているのでしょうか？本当にそうだと思っているのでしょうか？

ともすると「これこれをこうするとこうなるんです。」と伝えても、その場限りで日々の生活・人生に適用・応用させられないのは、そもそもその事を信じていない、受け入れていない、疑っている、そうだと思っていない、のではないのでしょうか？

もし、それらのメカニズムを本当に信じている、確かであると捉えていたとしたら、あなたは今どのような状態になりますか？どんな感情の状態でしょうか？未来はどんな風に見えてくるのでしょうか？今のあり方はどのように変わるのでしょうか？これらをしっかり考えてみて下さい。

わたし達は、ひょっとすると最も重要な部分をさておいて、新しい情報・新しい方法と求めてしまっているのかも知れません。しかし、それでは穴の空いたバケツに水を注いでいるようなもので、注ぐのをやめた途端に水は減っていき最後には空になってしまいます。ひょっとするとそれを何となく感じているから、必死になっているのではないのでしょうか？言葉に表せないつきまとっている焦燥感は、ここから発生しているのではないのでしょうか？

わたし達がここで知るべきなのは、問いのもっと深い効果です。結論から言うと、その問いをしている背景にある「あり方」が暗示として働く。という事なのです。

『何か楽しい事ないかな〜？』という問いをする人は、つまらない時間を過ごしているという事ですね？であれば、この問いをすればするほど、日常での高揚やワクワクは薄れていく事になります。

例えば「もっと優秀な従業員を雇用するにはどうしたらいいのだろうか？」という問いをしている、つまりその事について考えている人の背景にあるあり方は「優秀な従業員が私には集まらない」「私の従業員は皆ダメなやつらだ」という事を意味していて、それが暗示として潜在意識に働きかけます。

ここは極めて見落としがちな点であり、多くの講師が知らない、もしくは重要視していない点なのです。しかし、この暗示効果は計り知れないほど強力なのです。

別の問いで例えるなら「ステキな彼氏と出会うにはどうしたらいいのだろうか？」と考えていたとするなら、その背景にあるあり方は、「私は良い出会いがない」という事を意味していて、先ほどの問いをすればするほど、出会いを潜在意識（無意識脳）が自動的に遠ざけるよう働きかけてしまうのです。

まずここで身に付けたいのは、その問いの背景にあるあり方を見いだすという点です。そうすることで、あなたが、無意識にどのような立場を取っているか、あなたのあり方の本質が明らかに浮き彫りになります。まずは自分がどういう状態になっているのかを把握するという事はとても重要です。

そして、問いの背景が強力な暗示効果であるなら、それを見越した問いを構成するという事です。これは、かなり強力な間接的暗示となります。

いずれにせよ、メカニズムを知り、メカニズムを適応させ本物のあり方やなりたい自分を創造するためには「考える」という事が重要なのです。

問いの背景にあるあり方が強力な間接的暗示として働く。というメカニズムを身に付け、人生を構築していきましょう。