

自分と向き合う時間

自分と向き合う空白の時間を大切にしてください。

20世紀のイギリス人に、バートランド・ラッセルという人がいます。ラッセルは哲学者であり、数学者・論理学者でもあり、20世紀最高の知性の一人とされる人です。ノーベル文学賞受賞や、核兵器廃絶・科学技術の平和利用を訴えた「ラッセル＝アインシュタイン宣言」も知られています。

ラッセルは著書『幸福論』の中で、「幸福」を獲得するために、コントロールすべき思考を、「不幸の原因」としていくつか挙げています。その一つである「退屈と興奮」について、彼は次のように述べています。

人間の行動の一因子としての退屈は、私見によれば、払われてしかるべき注意を、ほとんど払われていない。退屈は、有史時代を通じて、大きな原動力の一つであったし、とりわけ現代においてそうであると、私は信じている。

そして、次のようにも述べています。

私たちは、祖先ほど退屈していない。それでいて、もっと退屈を恐れている。私たちは、退屈は人間の生まれつきの定めではなく、がむしゃらに興奮を追求することで避けられる、ということを知るようになった。いや、むしろ、信じるようになった。

ラッセルは、「興奮はさせるが受動的な快楽は次第に多量の興奮を求めるようになる」と述べています。彼がこの『幸福論』を著したのは1930年のことです。現代の社会、すなわち大量の情報が入りやすく入手でき、会ったことのない人とのゲームの対戦まで出来る21世紀の社会を予期していたかのようです。このネット社会を基盤として、多くの人に認められる新たな文化が生まれているのは確かです。一方で、そのような環境の下では、手を伸ばせば、いくらでも刺激的な体験ができ、そして、その体験の多くは受動的なものです。このような状況が当たり前となっているとき、「何もすることが無い退屈な時間」というものは、ラッセルが「退屈を恐れて興奮を求めている」と嘆いた時代よりも、さらに少ないことは明白です。

人は、外から刺激を受け続けて受け身であった状態から、「退屈」となって自分と向き合う状態となったとき、頭の中が能動的に動き出すのではないかと私は思います。そのとき、今までのこと、将来のこと、関わりがあった人たちのこと、これからあるかも知れない出会いのこと、様々な考えを巡らせることもあるでしょう。そこから、次にすべきこと、次に進むべき道が、浮かび上がってくるかも知れません。過剰な刺激を受け続けた状態からは、決して生まれ得ないものです。ラッセルの言う「退屈は有史以来の人間の原動力」というのは、そういうことではないかと、私は考えています。

皆さんが、これからの人生の中で、「何もすることが無い退屈な時間」に遭遇したときには、あえて刺激を求めず、空白の時間を愛おしみ、自分と対峙してほしいと思います。そして、心の奥から湧き出て来る思考を、大切にはぐくみ育ててほしいと思います。