

CL からの提言—CL News letter から

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

(日本語対応返事英語)

dkreynolds@juno.com (英語)

<http://constructiveliving.org> (英語)

<http://constructiveliving2.weebly.com/>

CL News: Vol. 16, No. 8 (September, 2014)

現状にふさわしい、正しい行いをした場合、誰もあなたから奪えないほどの満足感があるでしょう。常に他の人の行動と関心に左右される意味で、物質的な富と世間の目はもろいです。建設的ななすべきことをして得た知識は真実あなたのものです。

周りの人があなたの行動を見て、いろいろ推測しますが、出た結果がどうであれ、自分は何についての行動かわかっています。すべての結果は次の建設的な行動のために別の状況ひとそろいを与えてくれます。事実はふさわしい行動の機会を私たち人間に与え続けてくれます。本当に有り難いことです。

依存症理論と CL

Codependency Theory and CL

人は一人で生まれ、一人で死にます。自分の代わりに生まれ死んでくれる人はいません。

生きているうちは、自分の感情や他の人の感情と行動をコントロールできません。

生きている間、なすべきことがありコントロールできる自分の行動に関わります。

この事実の法則を認めても認めなくても、目標(なすべきこと)を達成することで常に支援されます。

自信があってもなくても、良いときがあってもなくても、今は幸せでも、悲しくても、どんなときも私たちは支えられています。

もっとも実際的な生き方は、事実が与える状況(環境、ほかの人)に自分自身をうまく合わせることです。では、事実が与える社会状況にどう自分をフィットさせますか? 身近に言えば他の人たちとどううまくやっていきますか?

依存症の定義からみると、私が誰かのために何かをしてあげると、その人は私に頼るようになって却って自立を妨げ、害になると主張されます。そうでしょうか。

私たちは皆、他の人たちの行動のおかげで生かされていると内観は教えています。誰かのために何かをしてあげるその自分が支えられ生かされているので、ただ名ばかりのお返しにしかありません。どんなにお返ししても返しきれないと内観は言います。受け取ることに比べて、与えるのはごく少ないのです。このへつらいのない見方をあまり受け入れたくありませんが事実です。

話を戻すと、依存症の作り話の言い分はあきらかです。自分は与える側にあるとして良くとります: ところが本当は他の人のためにしてあげる努力を怠って、自分の取り分に全力を注ぎます。他人に依存しないために、自己中心な活動を正しく適切な行動をしていると正当化できるのです。

内観の教えを身に付けた真の大人はこのような身勝手な愚かさにほほ笑みながら、生きることで受け

た当然の負債に取り組んで、お返しする努力を続けます。

結論：もちろん、与えてくれる人に依存し過ぎずに成長するには、他の人たちにどう最善を尽くして与えるかが人生の鍵です。（アメリカ・オレゴン州 Constructive Living センター所長）

 [目次へ戻る](#)