Quotes Ⅸ
事実が先生ーCL 図書からの引用
Quotes from Constructive Living Books
Pools of Lodging for the Moon(Ⅱ)（page No.）

David K. Reynolds, Ph.D.
dkreynoldsjapan@gmail.com

P.37
批判的な人は自分にも不満や失敗でいっぱい。
完璧な人は他人にも自分にも不満でいっぱい。悲観的な態度の人は他人へも自分も含めて悲観している。悲観的な人はかならず勝つ。悪い結果が出ると自分の見方は正しかったことになり、良い結果はほっとしてやはり勝つ。一番安全な見方。ただあまり楽しくない。自分の将来も悲観的。
P.38
自分だけの努力でここまで進んできたと信じるのは不幸になる。
回りの弊害を自分の努力で乗り越えてきたと考えるのは間違い、実際的ではない。このような考え方は孤独感があるのが当然。成功をしたときに回りの人はみな敵になってしまう。そして失敗するときは全部自分の責任。
病気になっても自分の責任。例えば癌になったのは自分の態度がよくなかったと考える。自分のせいで病気になったりならなかったりすると考えるのは危険。病気が治らないのは自分が悪いからと思う人がいるがそれはおかしい。十分に楽観的なものの見方をしていなかったとか、肯定的な態度がとれなかったからとするはおかしい。病気は病気。自分に責任はない。薬を飲む飲まないことの責任は自分だが、結果として病気になるのは意思でコントロールできないから責任はない。
気は病とかの考えは、人はみな自分は神さまということになる。自分の力だけで成功しないのは自分の力が足りないから病気になるとしている。
P.39
よく生きる愚か者でまったく構わない。
絶望感をもってもいいが、絶望しながらちゃんとゴミを捨てなさい。不安を感じてもいいから部屋掃除して下さい。
P.39
私はよく失敗するが、そのときは恥ずかしい。この間入院をしたとき、はしと湯飲みを持っていくのを知らなかった。しかたがない。とにかく私は馬鹿でもできるだけ楽しい生活をする。
人はみな全部わかって、知っているはずはない、不可能。それでいい、失敗するのは当り前。馬鹿なことをしてもできるだけ良い生活をしたほうがいい。
最近の人はカッコつける。例えば拒食症は痩せたい、スマートになりたい、そうすればきれいとカッコつけている。先日素晴らしいホテルに泊ったら凄くいいトイレがあった(ウォシュレット)。私はいろいろ珍しくてやってみたが、ある神経質な女性は恐いからつかわない。慣れていないとか今まで使ったことがないとかで使わない。彼女は失敗したくない、馬鹿になりたくないのでチャレンジしなかった。しかし、せまい狭い生き方だと思う。
課題の一つで、失敗をするゲーム。デイトの申込を断られるのが恐い人への課題として、デイトの失敗を３回する。３回ことわられてくる。デイトを申し込んで「No！」と断られたら宿題が一つできたこと。さらにあと２回断りを集める。実は何かに望んで行動するときは、事実が教えるなすべきこと

をする。
P.48
CL は収入を得るために生活するだけではなく生き方そのもの。
ある出版社から有名なアメリカの治療者が書いた本をもらった。その本のテーマは、ビジネスとして治療をする。内容は患者にどのように治療費の話をするか、自分の収入をどのように増やすかの治療者のための本。治療者のビジネスのための本で、治療でどうしたら収入を増やすことができるかという経済の本。私はその本を読んで不満を感じた。自分の収入を増やすためにこの生き方を教えているのではない。CL は自分の生き方で収入のためではない。ビジネスよりも生き方が大事だと思っている。
「建設的な生き方」で金持ちになった人はいない。CL だけで生活している人はインストラクター全体のうち２名ぐらい。別の仕事をしている。スタイルとして CL をしている。無理とは言わないが、問題は生徒を長い間相談にこさせなくてはならない。
P.55
きちんと「建設的に生きる」のはコーヒーを飲むことでもおろそかにしない。
私たちはこれは大事、このことはそれ程でもないと、自分で価値を決めていることがある。人はハワイ旅行と昼食をとることにレベルを設ける。しかし、どのことをするのも大事でどれも差がないはず。どれも集中してすることが大事。でも、実際は選択するときどちらかに重きを置くが、同じだとすると迷ってしまうという質問には、とにかくそうかと受け入れ「まっ、とにかくやってみましょう」と概念や論争の世界に巻き込まれないよう、目の前の現実にあるなすべきことをするよう指示する。

頭の論争は建設的でないから指導者は絶対してはいけない。生徒は今まで、頭で決めていろいろやってきたのだから、建設的な生き方について何も知らなし、わかるはずがないから頭の中では判断できない。
別のゲームとして誰かと論争してみて、まず体験してそれから価値があるないを決めてください。どんなにすばらしいことを黒板で説明しても、それはその世界にはいってしまうだけ。その世界を体験したことがあるかないかで、まず体験して決めることを勧める。

私の人生は意味があるかないかを話すのは何も役に立たない。この話は別に置いて宿題しましょう。相手の世界、相手の考え方の次元を使わない。別の次元、現実をもってくる。なぜなら本当に体験したときこれらの世界は消える。理論的に話が長くなるときは実際には宿題をしていないこと。

CL をしている者としては、キリストやカントが書いたものがどんなにすばらしくても、その人がどんな行動、生き方、生活をしていたか見ていないし、知らないから本の内容の考え方は信用できない。行動したことや具体的な生き方が書いてあるのなら信じられる。立派な人が立派な考え方を書いているが、たいていその人の車のトランクを見れば汚い。だからその人のいう考え方は信用できない。本当に立派な哲学者だったら生活も考えることも完璧にやるはずだ。漫画は頭の遊びとして面白いが生き方としてはあぶない。
P.57
予想どおりとか、期待どおりにならない人生は、苦しく辛いけど勉強になる。そして、なすべきことが必ず湧いてくる。たとえば、私は待つことが嫌いで、忍耐力が少ない。だから病気をするとすぐ直したり治療を受けたくなる。ところが病院が長いこと休みですぐに治療するのは不可能な状況。その場合でも、なすべきことはすぐに必ず出てくるから人生で予想外のことが起こると辛いけど勉強になる。（アメリカ・オレゴン州ＣＬセンター所長）

目次へ戻る