



### Quotes XIII

#### 事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books  
A Thousand Waves(Ⅱ) (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.46

行動することで生きる意味を発見する。行動し続けて進んでいくと目的が見つかる。自分が生きてきたあとを振り返って自分の生き方の節目ふし目が見える。

ある人の考えでは、まずここで座って自分の人生の目的、目標、生き甲斐を頭で考え、いろいろ考え出してから立ちあがり生きていく。しかし、実は、将来のことを考えるのに、生きている内に過去のことに向かう、過去のことを思い出す。この道を今まで歩んできたから私の人生はだいたいこっちの方に向かっているのではないとか、現在のことで目標やいきがいを考える。

何かをいろいろしてきたことで人生の意味を発見し、何かしているうちに目標は出てくる。

ただ座って将来のことを考えるのではない。

例えばあなたたちは 12 才で机の前に座ってこれからこう生きますとしたのではないし、5 年まえでも部屋に座って CL を勉強すると考えたのではない。いきがいや目標は、ただ座って理論的な考えで作るのではなく、実生活を考えてこういうふう生きて行こうと思う。振り返ってみると今までの生き方のパターンが出てくる。初めにパターンを考えて生きるのではなく、行動しているうちにパターンは経験の積み重ねで出てくる。

悩んでいる人が、今までの生き方は悩んでいるだけであまり行動をしていなかったと気がついたとき、その生徒さんには、今のあなたの日常生活を少し変えて、来月か半年か一年後にどうであったか振り返ってみて、進んできたかどうか見てから将来のことを考えましょうとアドバイスする。まずはこの宿題をします。

神経質の人はここまで悩んで生きてきたので今までの生活は良くないと思っている。だからこれからはりっばないいきがいを頭で作る。でもそれはうまくできないし悩んでいた今までと変りがない。頭の遊び、小さな行動をまずしてきて考えてみましょう。

P.56

新しい一瞬が誕生して私たちの人生は新しく生まれてくる。私たちは一瞬一瞬生まれている。

一瞬一瞬後にして人は一瞬に死んでいく。生きることは、一瞬一瞬の自分の意識(Consciousness)。経験はこの一瞬に意識した経験しかない。過去の私はどこにもない。今の一瞬で過去のことを思い出すことができる。過去は私の人生だったと思う。しかし、この一瞬で過去について答えている。この一瞬しかない。死ぬことは何も分からない、死ぬことは生き方と同じように概念、ことば。今生きていることは一瞬の意識だけ。ある意味でこの一瞬が終わって次の一瞬が出ると、私は新しく生まれてくることで前の一瞬で死んでいる。何万回、何億回も死ぬ、死ぬ…、生まれる、生まれる…。

エイズのインストラクターが死についていろいろ考えていいことをいってくれた。

「人は皆、布袋さまの袋のようなもの」布袋さまの袋はいつも何かでいっぱい。いろいろな物が袋に入ってきて布袋さまはその袋からいろいろ出して上げる。私たち人間はいろいろ頂いて袋から人にあげていく事実の袋。死ぬ瞬間から人にしてあげることはできない。この事実の袋は消えてしまう。だ

から生きている間にすることが大事。

P.63

人生はいつも実際的な限界以上の欲望を伴う。生きているものすべての欲望は実際的な限界以上になる。現実にはできないことまで欲しくなるのが欲求。強すぎるのが欲求。木は空の上まで行きたいができない。いろいろ努力するが疲れてしまう。だからいつも人間はがっかりして自分の力の足りなさを嘆き、一瞬満足してもすぐにもっとほしくなる。ここ迄は成功したからもう少し欲しい。

P.63-64

ノイローゼの人は欲求と可能性との間の矛盾に捉われ、人生で解決不可能な問題にまちがった注意を向けて熱中する。

→→→→→→→→→→ここまで欲しい

→→→→→→→→→→ここまでできる。

欲求とできることの間には差があることで不満—ノイローゼはここに集中する。

解決方法として

1. 欲求を少なくする—ある意味で仏教的。自分の欲求を無くすとこの差は少なくなるので悩みは少なくなる。

2. 努力をしてできることを増やして差を縮める。しかし、どんなに差を縮めても差は残る。

ノイローゼの人はこの差をないはずだ、治さなければならないととらわれて悩む。「わかったら私の人生は薔薇色」。頭のいいノイローゼの人は差があることはわかるが、私の場合は差は特にひどく他とは違う、我慢ができる限界を越えているという。

CL では、この差がある事実を認め仕方のないことは置いておいて、目の前のなすべきことをやって進んでいく。差があることは当たり前。ノイローゼでなくても私たちはもっと知りたい、もっと成功したいと望む。不満と闘うと道に迷う。不満があってもいい。

P.64

生きることの意味は…必要性をもって時々成功したり失敗する。時々不安を感じ、時々自信で一杯になる。時々罪悪感におそわれ、時々満足して…人生はそういうこと。

P.69

行動療法は時に役立つので感情中心となり危険。行動療法で飛行機恐怖症の人の症状を軽くすることができるがそれは危険。飛行機に乗るたびに平気な気持ちが必要と思ってしまう。今度恐れたときに行動療法の専門家を捜さなければならない。行動療法は心の支えになるだけに(crutch)時に役に立つと感情中心になる危険がある。完全に役に立たなければ危険ではない。睡眠薬を飲んで飛んでしまうことができるが、感情中心になってしまう。怖いことは怖い、怖くても乗れることが CL のポイント。

P.71

現在の努力が明日への成功の約束とはならない、今の努力そのものが成功。

P.72

私の今の努力は明日の成功を約束しない。私の今の努力そのものは成功。


P.72

動機づけ、悪い習慣の修正、心の準備、判断力、肯定的な考え方などについてのおしゃべりは真実とは対称的な束の間の曝き。

治療の世界では流行語がある。motivation、中毒的人格、心の準備、肯定的考え、判断力、心から出る力、流行っては消えまた流行る。

科学ではない—説明は流行的に出てこない。ほとんど心からはわからない。感情は説明できない。

(アメリカ・オレゴン州 CL センター所長)

 [目次へ戻る](#)