



## Quotes XIV

### 事実が先生—CL 図書からの引用

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

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.75

洋服ダンスには自分の人生のさまざまなたくさんのハンガーが掛かっている。私たちの存在を決定するような経験や一つの出来事だけではない他のいろいろな事柄のハンガー。

悩みはなぜあるのか→過去に父親にレイプされた経験を捜そうとする→自分の過去を一つのハンガーに置き換えたい→一つの出来事で今の自分があるとする。本当はもっとたくさん、いろいろなハンガーがある。

自分の過去をはっきりと思い出すことはできないから、過去の一つの出来事で今の自分を説明することはできない。

P.78

理論からは正しいものは出てこない。西洋心理学は人の心の操作しか教えなかった。

P.82

CL の森田、内観どちらの立場からもどんな行動にもモラルがあるという考え方を私たちに要求している。座り方、食べ方、階段の上がり降りにモラルがあるかどうか。感情にモラルはない。

P.83

CL について話すのは、スポーツインタビューを聞くように選手の試合の面白さに比べて全然つまらない。実践すると面白い。

P.86

医科大の精神医学部は IBM コンピューターを使うように精神分析と行動療法に固執している。コンピューターに忠実なように教える。一番優れているわけでもないし、経済的でもないが昔から使っているから安全な選択で保守的。

精神医学部で行動療法、精神分析を教えるのは、すばらしいからではなく今まで通り安全だから教える。

P.87

心理学者は本当には知らないのに知っているふりをやめるときだ。そのように全部わかっているような顔をしないでください。

これは心理療法家のための言葉。患者は迷信でいっぱい、患者の目から見ると治療の専門家は毎朝早く起きて元気良くオフィスまで出向き、患者と楽しんで一日中幸せな感じで、帰宅してからもおいしい食事をしてセックスをして一日が終わると信じている。このようなイメージをもっているが、実際には、私の知人の専門家の中には悩みや苦勞をしている人がいる。大事なことは、治療者は毎回時間どおり出向いて休んだりはしないが、患者によってはよく遅刻したり、自分の都合で予定を変更する。患者の目で見ると治療者は患者の心の中が見えるとか、よく心の中が分かるとおもっているが治療者はそのような不思議な力は持っていない。

内観の面接をしたとき、ある内観者が調べたことを話してお辞儀をして離れ、次の面接の時に「先生はおわかりだったと思いますが、実はさっきは嘘のことを言いました。申し訳ありません」と告白したが、私は嘘だとはぜんぜん気がつかなかった。その人の目からは私が人の心の中をよく見えると思

えていたのだと思う。しかし、生徒が何度もそのようなことを指導者にいうとインストラクター自身が自分にはそのような特別な力があると信じてしまう。これはたいへんな問題、危険。

私たちはインストラクターとして、ただの人間、失敗したり同じ人間同士、生徒さんたちとそんなに変わらない、平等観を持つ。だから私たちは専門家の顔をすることはできない。日本の精神科医は不満、精神科医は薬や神経学の専門家かもしれないが、心の専門家ではない。

手相占いにたくさん人がくると、そのうちの何人かは予想が外れ何人かは当る。はずれた人はもう来ないが、当たった人はまた占い師のところに来る。当たった人の評判だけが耳に入るから当ると信じてしまう。人は当たらない予想は忘れ、当たった予想だけは覚えていて人に話すから、聞いた人はその人が凄いと信じてしまう。

このようにインストラクターは気をつけなければならない。ときどき自慢したくなってもその時が気をつけるいい機会。時には自分の失敗した話しをする必要がある。たとえば「今朝は眠くて仕事に来たくなかったけど責任があるから来ました。しかたがない、朝寝坊したかった」と生徒にちゃんと直接言った方がいい。すると生徒の先生は立派だと思いう間違ったイメージはくずれる。失敗の話しを聞いている人は自分の失敗を思い出す、内観と同じ。

大学で何年勉強しても心の専門家にはならない。体験が少ない。

私が精神病院の患者として入ったときに、ある患者が退院して社会に復帰したが、失敗してまた入院した。そして、他の患者に「外の社会はたいへんだった、一人暮らしは耐えられない」と話す。戻らないで社会に復帰できた人の話しは聞くチャンスがないから、聞いている人は社会はたいへんと信じてしまう。限られた情報には気をつけなければいけない。

心理の専門家は私の本を読んで二つの反応を示す。一つはその通りといい、今一つはなぜ私たちを専門家としないか怒る。

人間はみな同じ、失敗をするから努力は必要。

#### P.101

自分の悩みを親のせいにするのは専門家が売りやすいテクニック。

私たちは親や回りの大切な人たちが自分にどうであったかということ、育て方の限界や失敗を問題にするよう教えられてきた。自分の不安の種や落ち度をその人たちのせいにすることができる。なんて便利なことか!

精神分析のテクニックの一つとして、親のひどい育て方を思い出させる。すると自分が現在抱えている問題は親の責任になる。自分の行動に対して責任を取らなくていいから便利。売りやすいテクニックで、人はすぐ買う。私が悩むのは全部親の所為、親が悪いから、今親の前に立って親をおこればすっきりする筈。同じ育て方をしてもいい子と悪い子がでるのだから、こういう親だからどうかという説明はいらない。

CLはこの親が悪いこと(娘を叩く)をした事実とその子どもに命を与え父親の収入で過ごすことができ、ピアノのレッスンができた事実も見る。いろいろしてくれた親に、して返さなければならない。親の悪事を罵り、怒り続けてきて悩みはなくなったか、本当に楽になったか、今満足しているのか。もし、満足しているのだったら、なぜCLの相談にきたか。今までは便利なテクニックで過ごしてきたでしょうが、その生き方はあなたに損になったと思いますから、試しに違うやり方をしてみませんか。

内観をしてみると、親は鬼ではなく、自分も他の人も同じように悪いことをしている事実がわかる。親はひどいことをしたかもしれないが、してくれたこともあるのを知ると親に対してのイメージは変わってくる。そして、言い訳も言える。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)