



Quotes XVIII

事実が先生—CL 図書からの引用 Quotes from Constructive Living Books Rainbow Rising from a Stream (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.85

私たちはみな膝の擦り傷を持っている。過去のできごとの傷もあるが特別なことではない。子どもの頃にキズの自慢競争をしたように、グループセラピーでは互いに自分の傷を見せ合って比較し合う。私はこんなに悩んできた、あら私はもっとよとか。

P.85

私は人は常識あって生まれるか、常識がなくて生まれると思っていた。現在では、常識はたくさんの体験、失敗で得られる。

昔、学校ではうまくやっていたが、父からよく「常識のない子だ」と言われた。その頃は大事に育てられ、経験が少なかった。

神経質な人はかなり常識が足りない。

P.86

事実は私たちがすることと一人で死んでいくことを教え続けている。たくさんの人たちが自分の身近にいたとしても死ぬ。自分で自分の行動をしなければならない。

P.87

自分に対する自信は青白のいとこのように頼りないが、事実に対する自信はずっとしっかりしている。

P.88

習慣とか小心だからという理由で相手に尽くすのは、非能率的で疲れ果てる。

P.90

初心者になってもいいし馬鹿な人になっても結構、特に最初の段階ですべてに熟達するのは不可能。経験が私たちの能力を刺激する。空想ではどうにもならない。

P.104

私の収入は共同事業の結果得られたもの。そのことを認めても認めなくても事実としてある。

P.109

内観することで現在の世界に、特別な親しみと感謝し合うことが組み込まれる。

P.125

森田と内観という言葉はこの本ではまえがきだけでしか使っていない。理由は CL の森田、内観は本物ではないと批判された。

「建設的な生き方」の言葉は、その人の母国語。CL がわかってくると前から知っていたような、それは本当に当り前とか、親しみの湧く感じがする。

P.126

事実様のためにあなただけができることがある。

P.126

「お母さんお誕生日おめでとう。あなたの誕生日がなかったら私の誕生日はありませんでした」—愛をこめてあなたの息子より—

P.126

私の人生にはいろいろたくさんの問題があったが、ほとんどは実際に起こったことではない（想像でつくった）。

Constructive Living

P.3

今の痛みに注意を向けたときだけ痛みがある。イケメンが目の前を通ったときは痛みが消える。大人になってある怒りを子どもの頃に消化できなかった怒りが甦るとする心理学はおかしい。似ているかも知れないが、今は大人で、似ているようでもいろいろ状況は変化しているはずで昔とは違う今起きている怒り。

無意識の中の怒りがときどき起こると教えられるとそれを信じてしまう。変わることは難しく、実際にはないものをどうにかしなければいけないことは不可能だから、なんとかしてもらおうと心理学者に従う百専門的に精神分析までいかないと解放できないと知らされ、それを信じると長期に治療を受けることになり、お金がかかり依存することになる。

しかし、自分の行動を変える責任がなくなるのである意味では楽。無意識的な行動は親の接し方の責任かもしれないとする治療は、自分の怒りの行動に責任を持たなくていいから楽。

CL は実際的だが、マイナス面として一瞬一瞬変化する状況、事実に関して話しにくい。例えば、30分に痛んで、32分で少し痛みが止まって35分30秒で強く痛んだ、次に…という具合に話に時間がかかりそのような話は聞いていて面白くない。私が神経質な人として説明するのは実際には間違いで、人は皆ときには神経質で別なときは普通な状態だから、〇〇の人というのは神経質がずっと続いているように聞こえる。

どんな人も一瞬一瞬変わっている。「実は神経質な症状の時にその人はこれこれ…」と話さなければいけないが、私は怠け者だし、話しにくいので神経質の人と言う。大ざっぱな話はしやすい、きれいなイメージの話はしやすい。

プラス面としてはすべては変化するので変わることは難しくない。CL なしでもチェンジすることはあるし、変化は可能。どのようにチェンジするかが問題でCLの指導者はいろいろ提案する。


生徒に無意識な部分を教える必要はないが、指導者自身の計画、準備のためとか、課題を与えるときに考えることがあるかもしれない。

P.9

こうしたい、こうありたいという願望に対して、自分の弱点、無力をよく知っているのを認めず、理想が自分の能力より高く、差があるので不満になり、不安になったり、心配したりする。

P.23

苦悩に取りつかれる神経質症は偉大な人には不可欠。歴史的に偉い哲学者、宗教家はみな神経質な人が多い。例えば、コロンブス、リンカーン、森田。だからといって神経質だから偉くなるということにはならない。残念！（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）

 [目次へ戻る](#)