



## Quotes XIX

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

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

P.23

痛みの事実は、自分の弱点に対して人生の解答を得たかどうかテストをするために、繰り返し痛みを起こす。

私は待つことが嫌いでなすべきことをすぐにしたい。事実はそういうところで何度も教えてくれる。例えばすぐに治すことができない病気になるとか、本を書きたいが本を書くには時間がかかるので、時間がとれなかったりするとそこが弱いので、私は気にしたり悩んだりする。ある人は人に会うのが弱いとか、一人一人の欠点、弱点を事実は環境や状況の中でぶつかるようにしてくれる。事実は生き方の勉強のために何度もその人にテストを与えている。

事実が与える自分にとって弱い条件、状況(問題、勉強、川を流れるはっ葉やゴミ)は途中の網にかかり、溜まるので何が溜まっているか知ることができる。他の水は流れていく。何でもなければ川はそのまま流れる。事実はたくさんのかたちをいろいろと与えているが、その人に特別なことを与えているわけではない。その人の弱いところだけ溜まるので、そこを知ることができ、ストップしているはっ葉はすてればいいだけのこと、簡単。人はいろいろなフィルターをつける。CL 下水道理論。

P.24

千里の旅は一步からだか、旅の想像でスタートするのではなく、行き先に向かってただ目の前に一步進むだけ。旅のファンタジーは一つの道しか作らないが、実際にはいろいろ変化する。

P.24

歩く行動が進む道を示す。

道が二つに分かれた時どちらがいいかは歩いて分かる。どこまで続くか誰にも分からない。

たとえば、ある人は別れ道に立ってエリートコースを選び、出世して交通事故で早死にした。人は自分が今まで来た道からこれからの道を心に描くが、実際に歩いて見なければ道はない。

計画することは大事なことはあるが、その道通りになるとは限らない。大事なことは計画するばかりで座ったままでは道はできない。神経質のときはどの道がいいかいつまでもあれこれ話していたい。

結婚するのは確実に幸せでないとは踏み切れない。相手の幸せはどうでもいい、自己中心的。

生徒が分かれ道でストップしたら、今すぐどちらかを選ばせる。そしてその道に入ると次のなすべきことが出てくる。失敗したらまた別の道を進めばいい。していけないことは分かれ目で考えたまま動かないでいること。

もう一つしてはいけないことは、この道に入ったのに別の道に入ったら良かったとか、目の前の道を見ないであったかもしれない想像の道(やはり、あの人と結婚してれば良かったとか、誰某さんの親が自分の親だったら)を憧れる。

P.26

嘘の背景が分かると真実を知ることになる。子どもがクッキーを盗んだとき、後ろに隠して親に「とってない」と嘘をつく。実は親に叱られたくない、おりこうさんに思われたのが真実。

真実を捜すのが CL の指導者の仕事。たとえば、ときどき生徒は宿題をしていないのにしたと嘘をいう。真実は失敗したくない、指導者によく思われたいなどの真実が隠れている。大きい目で見ると私たちの仕事は事実を認めること。相手の事実、相手の隠された事実を認める。

P.27

神経質の症状の裏には必ず生の欲望、プラスの欲求があるが、焦点の当て方を誤った。

大勢の前で立って話すのが怖いという症状の裏には、よく話したい、よく思われたい、失敗したくない、退屈させたくないというプラスの欲求がある。宿題として、今の症状をひとつひとつリストアップして、その症状の裏にはどんないいことがあるかを聞く。生徒は自分の症状が悪いことではないとわかってくる。

P,30

失敗は他にすべきことを与えている。成功もしかり。

失敗でも成功どちらでもなすべきことは湧いてくる。失敗したときは次になすべきことが湧くのは当然だが、成功したときも忘れないほうがいい。私たちは一生懸命働いて、成功して、リタイアして死ぬ。成功してからどうすべきか考えないで死んでしまうのはかわいそう。

P.35

事実は決して否定しない。事実に対してごまかしたり、無視したり、逃げたり、望んだりするのは事実にも影響を与えないから何も変わらない。もし事実に影響を与えたい、事実を変えたいなら行動で事実に影響を与える。態度とか考え、気持ちで事実を変えることはできない。

私の妹はある宗教の教えで、肯定的な態度ですべて私の人生は変わってくるはず、ポジティブな態度で全ては薔薇色と思っている。実際には彼女の人生はそれほどバラ色ではない。すると十分にポジティブな態度をしていないと言いつける。

P.35

恥ずかしがり顔のニキビのような吹き出物とは違う。ニキビは取り除くことができるが「恥ずかしさ」は心理学的に切り取ることはできない。人生にポンとついてくるものではない。顔にニキビができてニキビを取っても顔は残るが、恥ずかしい気持ちが湧くと自分は恥ずかしさでいっぱいになる。消すことはできない。恥ずかしい心は自分のことになってしまう。ある治療では不安とか、脅迫観念、劣等感を外からポンと付いたものとして無くすことができるとしている。

それは不可能。恥ずかしさはその一瞬の自分自身の状態で消すことは必要ないし、できない。消すことは自分が死ぬことになる。私たちの目的は新しい自分を一瞬一瞬つくる。相手の都合を考え不安があっても新しい自分をつくっていくことで、症状をなくすことではない。

初めてきた生徒さんに上記のようなことを言ったら来なくなってしまうので、ときにはショックを与えるために言うことがあるが、普段は言わない。バンドエイド的な簡単な宿題をしてもらう。

神経質な人は自分の症状を取り除かなければいけないことに集中する。

P.37

大人であることは毎日自信でいっぱいでも過ごせるのではなくて、どんな感情が湧いてきてもなすべきことをしていくこと。それが大人の definition 定義。

P.40

怖いものはないという人はバカで嘘つき。怖いことがあるのは健康的でふさわしい感情。悩みがないとか、のんきとか、楽に生きてると人に見られたい。あるいは何も恐くないと思いつくことで、もっと大胆に生きることができると信じる。例えば、神を信ずれば恐くはないという。

しかし、火事になれば飛んで逃げるはず。感情は自然だから治す必要はない。感情に関する情報や考えがあふれている。 **ATTENTION!** (アメリカ・オレゴン州 CL センター 所長)