



Quotes II XIV

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books

The Quiet Therapies (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.3

森田は確かな経験を経て到達する=現象学的実践主義を私たちに提供した。

あるがままを説明する場合、一つは言葉で定義を作る—そのまま抵抗なく、素直に受け入れること。二つ目は(1)…して(2)…して(3)…するとあるがままの状態になる。絶対臥褥をしてどんな感情、考え、思想が湧いても棄てないでそのまま臥褥を続けると、あるがままの状態に入る。あるがままについて直接説明をしない。ある経験によってあることがわかってくる。森田の理論をみると、いろいろなことに関して言葉で深く説明をしない。そのかわりにあることが体験によってわかるためにどうするかを言っている。内観も同じ。CLは両者を用いているが、ところどころでは、ただやってみて下さい。

たとえばケーキはどういうものか、(1)の説明だと西洋的な甘い菓子的一种(2)だとまず卵を割って、粉や砂糖を混ぜて練り、型に入れてオーブンで焼いて、30分してから取り出したものがケーキ。(1)は理屈や頭でわかり、(2)は体験で分かる。このような説明の仕方を Operationalism という。phenomenological というのは心の中の状態を説明する。例え話しとか図や絵を書くのは(1)と(2)をミックスしている。

(2)は体験することで時間がかかるが、言葉だけより分かる。

P.3

人の経験はどんなに科学を駆使しても絶対にこうだと定義するのは不可能。

普通科学は言葉で定義して理論を作り実験をする。科学では外から見える行動しか捉えられない。人間の経験は科学では限られた説明しかできない。心の中や感情、考えなどは実験的に見ることはできない。

精神病院に入院して研究した理論は体験したこと、体験の時の感情を記すのを私ともう一人の女性でしたが、彼女は私の書いたことを何も知らないで、私が書いたことと同じことを書いた。二人とも同じことを感じた。

心の中を見ることはできないが、ある程度はいろいろな人が同じ場所で同じ感情を持つことは分かる。客観的ではないが客観的な感じがする。心は実験で作ることができないから、科学にはならないという人とある程度は客観的だから科学の分野に入るといふ人とある。狭い意味の科学には心の中にあることは入らないから人間の心を科学で勉強することはできない。間接的に行動によって心に影響があるように経験を積むことができるが、直接は影響を与えることはできない。だから、もし人間の心を勉強したかったら科学の意味を拡げなければならない。科学で実験できるなら心のこの部分を変え、あの部分を消すということが出来る実験が可能はずだが、不可能だから科学にはならない。

どうして親にありがたうの手紙を書くと自分の心は少しすっきりするか、どうしてということが分からなくても「やってみてごらん」とアドバイスするのは大事。科学にはならないが体験、知恵になる。科学は

知恵ではない。科学は知識、仮説や時間によって知識は変わる。知恵は変わらず、ずっーと続く。

P.16

感情中心になると満足できず、原稿の締め切りがだんだんせまってくる。積極的な行動をしない生き方としてあまりおもしろくない。行動中心とか目的中心、事実中心の方がずっーといい。

気紛れとか空想、気分などの感情に従った生き方は、自分自身や人生に課したことへの満足をもたらさない。例えば、原稿の締め切りが近い時、焦りとかの感情をなんとかしようと思えば、締め切りとかを考え、書く決心をしようとしてずっーと座ったままでは事態は変わらず、混乱し苦しむしかない。

今の私の目的は書く目的だから書く。雑念が湧いてきても目的本意で書く。ときどき書きながら雑念が消える。ただ書くことそのものになる。書くことは嫌いだが書き終わったことは大好き。散歩したいとか皿を洗おうとかの雑念が湧いてきて書くことを止めると、また書くことの中に入るのは難しい。雑念がわいてきても書くことを続ける。ときどき雑念は自然に消える。その時はただ書く。誰でも同じ経験があるはず。

P.17

生活上の中には大部分のことはしなければならないからする。本当にやりたいとか、面白いからするのはなくて、ただ目の前のなすべきことだからする。今あなた方はノートをしているがノートを書く人はそれ程楽しくないはずだが当然なこととして、忘れたくないとかでノートをとる。楽しみなことしかしない人もいる。トイレ掃除は楽しくない。楽しくなくてもときどきする必要はあるからする、仕方がない。

P.37

学問としての森田の理論は、体験を重ね時間を経て自分の物になる。

私ははじめ学者として森田を勉強した。時間の流れで森田の生き方、考え方が身体に染みてきた。そして、人間として勉強した。体験的な意味で勉強をした。CL も同じ。最初の段階で面白い生き方と興味をもってするが、だんだん適合してくると、自分の人生に照らし合わせその通りと思う生き方に共鳴する。

P.48

過去は変えることはできない。過去の失敗、心のキズは作り治すことはできない。固まってしまったこと。しかし、過去に対しての理解の仕方、見方は現在で変えることができる。過去そのものは無理だが、過去に対する態度、見方を変えることはできる。当たり前。

P.49

成長する過程で他の人からいただいてきたことに重点をおくことが自分の生き方を開発する。

子どもの頃はいろいろな手段で人からいただく方法を学んでくる。子どもの時代、青年、大人の時代に人からたくさんいただいているが、気がつかないで「ありがとう」を言わなかったり、いただいていることを当然としている。そしてその人にお返しをするのではなく別の人にお返しもしない。内観によって具体的にどういうところでいただいているかわかってくる。

内観するとなぜこれをするかが分かるからやってみて下さい。説明をたくさんすると説明の世界に入ってしまうから、行動の世界から離れるから危ない。

P.65

内観は自己発見につながる。

神経質の人は自分一人で悩んでいると思っているが、一人ではなく回りの人たちも悩んでくれた。

P.94

日常私たちはどれだけありもしない夢を追い、避けられたかもしれないと後悔したり、そうであったらと不可能なことを望んでいる。このような妄想は「今」この一瞬を見失うだけ。

あまり過去のことばかり考えて、もしそうなるならこうなるとか、これは不可能だけど惜しいとか、後悔ばかりしていると、反省しながら今現在ある一瞬一瞬を失ってしまう。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

※ 2019年夏号と秋号同記事が重複いたしましたことをお詫び申し上げます。(季刊誌編集担当)