



## Quotes II X V

### 事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books

The Quiet Therapies

Naikan Psychotherapy (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.100

従順、きまりきった毎日、依存的な態度から逃げ、性欲、権利欲、野心の穴ぐらから外を見ようともせず、自分には痛み、老化、死など起こるはずがないと錯覚した殻に閉じこもっている。

私たちは自分の孤独感や弱点を無視して逃げ路を使う。1,依存的になる 1,毎日まったく同じことをする。3,社長になるとか Sex だけとかの一つの目的だけで他の目的をすてる。

このような逃げ路に入ってしまうと将来の悩み、死の悩みは起きないと思込んでしまう。

広く大きい事実の中にある孤独感や弱点から逃れることはできない。

家事、読書、仕事、趣味、投資などの一つの事実だけ見て他の目的は無視。だんだん年を取り病気になり死ぬのは事実。狭い生き方は何かを失う。広い事実をみることが大事。

P.102

自分のことを決定的な言葉で説明するのは間違い。例えば、私は強いとか弱い人。自己を見たり過去の経験を気をつけて調べると、一言では言い切れない複雑なたくさんの言葉が入り組む状態を知る。様々な状況が混ざり合ういろいろな場所、時間で私たちは強かったり、弱かったり事実(自分)は変化し流動的。

自分はどういうものかと説明するとき客観的な言葉で説明をする。例えば私は弱い人、強い人優しい人とか。実際はときどき厳しく、ときどき優しく、ときどき強く弱くに変わる。とても複雑な自分。どういう人という言葉はどれも正しくない、誰もが変化している。changable.

P.103

悩んでいる人は自己中心。心にばかり焦点を向けるのは自分中心、自己中心。

P.103-104

自分や他の人に対し自分のことを明らかにしたりするために言葉を使うが、言葉は、心の中の状態を偽ったり、隠したりするのにも使われる。

心の中のことを伝えることはできるが、大体は話して心の中のことを隠したり、相手が聞きそうなことだけ話す。

P.106

悲しみ、喜び、希望、不安、孤独、情熱、辛さなどのそれぞれの瞬間が常に変化する人生一つ一つを表す頁のタイトルになる。注釈や付録に隠されてしまうような不要な体験はない。

悲しみ、喜び、希望、恐れ、孤独、情熱、辛さが常に変化して起こり経験するのが人生。経験しないですむ頁はない。一つの言葉で人生を説明することはできない。

ほとんどの心理療法は治療者と患者間の症状をなくすための話。CL は話だけでなく実際的な生活をする

ために宿題を出す。どんな症状があっても正しい生活をするための教育。

心理療法は重要でない例外を除いて症状をなくそうとして、ただ言語を取り交わすことに特徴付けられる。

P.110

問題や悩みは自分とは離れた別のものとして自分についてではなく、その問題、悩みは自分全体。症状そのものが自分。例えば子供に問題がなければというように…。問題を抱えているその時がその人の人生そのもの。

P.89

私たちは回りの人の目に見えない好意やしてくれた大小の努力を早く忘れ、むしろ、自分がしてあげたことや迷惑を人からかけられてきたことを覚えていることに甘んじてきた。

ソフトの内観はどれくらい生かされているかを調べるが、ハードは知らないうちにたくさんいただいているがすぐ忘れることを調べる。しかし、自分がしてあげたことはよくおぼえている。

迷惑を掛けられたことは覚えているが、かけたことは忘れる。どうしても私たちは一日何千回も迷惑をかけている。存在だけでもご迷惑、例えば私がいるから誰かが朝の食事を作らなければならない。バスの運転手に降りるとき道を聞く。運転手は教えてくれたので、丁寧にお礼を言うとバスの運転手は待っていないのでご迷惑。早く出ることもできるが丁寧にお礼が言えないことの迷惑。どっちにしてもご迷惑。このようにみるとなにもできなくなるほど、ご迷惑ばかり。それは事実。

だから自分に対して自信はあるはずがない。自信より事実信。

P.90

相手の立場で見ることができれば相手に悪いことをしない。内観の目的はいろいろな立場から見ること。母の目でみて私はどんな子か、親孝行な子。

三木先生の考え方では一人間だけではなくて太陽の立場で私をどう見るか。内観の目的はいろいろな立場から見えるようになるのが一つ。言い換えると私が悪いことをすると自分自身に悪影響を与える。

森田の禅仏教の教えは一私たちはみな事実全体の一部だから相手に悪いことをするのは、自分に悪いことをしているのと同じ。相手と自分は本来同じもの。

点がたくさんあって点の一つが悪いことをすると、実はこの点とこの点は同じ点だから自分に悪いことをしていることになる。一般的には点は一つ一つ違うが禅の立場からみると点たちは一つの点。

P.90

いろいろしてもらい、あるいはしてもらっているのに、そのようなことがないように振る舞っている本当の自己を知ると他からの命令であれこれする必要がなく、むしろ自発的になり、回りの人にして返すことで自己を消すことさえ悦びとなる。

子ども時代に私たちは人をティッシュのように使い捨てている。例えばアメリカ人の夫婦はすぐ離婚する。結婚して相手を使って飽きて捨てる。ある程度みなそうしている。人をコントロールするより、内観をして相手に尽くすことをする方が悦びが多い。

P.99

治るというのは今の症状から解放されるという意味でなくていい。症状をなくすることではなくて、治ることは事実を認めること。自分を見つめることは事実をみつめることと同じ。

P.102

社会学者 Gouldner の理論によると、どんな社会どんな文化圏にもお返しの規則がある。お返しをしなければ社会の存在は不可能。どんな野蛮な社会でも何かプレゼントをいただくとお返しにプレゼントをしなければならぬ習慣がある。

吉本は体験から同じことを言っている。内観は日本の社会だけではなくどんな社会でも役に立つはずという原則がある。内観はいただいたこと、して返したことの貸借対照表。みな赤字。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)