



Quotes II XVI

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books
Naikan Psychotherapy (page No.)
Plunging Through the Clouds

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

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ない習慣がある。

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。

P.104

最近自分のボールペンのために何かしたか。一番好きな椅子に何をして返したか考えて下さい。

P.112

ノイローゼの人は、普通の人のため一度の不適格な人生より、役に立たない苦悩の態度や行いを的確な方向に向ければ普通の人的人生以上の可能性を持つ。

森田の考え—神経質の人は普通の人よりすばらしい生活ができる。生の欲望が強い、成功したい欲求が強い。間違った努力を一生懸命していることから、いい方向に進むと素晴らしい生活をする事ができる。昔の偉い人たちは神経質の人が多し。仏陀もそう。

神経質の人は劣等感でいっぱいだが、劣等感だけであればどんな失敗があっても平気で受け入れられるはず。「私はだめな人だから、もちろん失敗します」といって、実際には失敗すると失敗するはずがないといらいらす。失敗しないはずと思う。劣等感というのはお芝居、実は劣等感よりも偉くなりたい。偉いと思っているから失敗を許さない。本当は自信が強い。

P.133

内観で泣くのは良心の可惜だけに限らず、自己中心や貧欲な本当の自分を知り、それを話すことでほっとするから泣く。内観して泣く。涙はざんげ、罪悪感のためではなく、ほっとして泣く人もいる。自分の弱いところは普段人に言えないから自分の弱いところや悪いところを面接者に見せる。「ありがたい」こんなに自分の中に隠された部分を外にだせてとほっとして泣く。内観の場で今までの自分を捨てる。弱いところを認め、とにかく生かされてきたとほっとして泣く。そういうことは珍しくない。

宗教的には自分がどんなに悪くても罪悪感でいっぱいでも、イエス様は愛してくれる。内観ではそういう私でも回りの世界は変わらず私を生かしてくれる。

P.9

人が存存するのに不安はつきもの。

P.9

神経質的な悩みを薬とか話して完全に無くす希望はない。

歴史的に見てある時期、人間のノイローゼは話をして治療したり、薬で無くすことができると信じられていた。現在ではそのような希望は皆無。

P.9

不思議な気づきを開発するために話しをしても特に効果はない。自己中心的な人はこの話でもっと自己中心になる。精神治療で自分について話すことで気づきを得ると信じられているが、実際は気づきを得るより何度も自分のことばかり話して自己中心になる。

P.5

CLの教えは感情を治そうとしたり心地好くなる必要がなく、そうする前に行動することを学ぶ。

P.7

いい人でも悪い人でも私を支えてくれているのは事実。こう考えるととても楽になる。わたしがどんな人でも椅子は座らせてくれ、字が下手でもペンは字を書くのを手伝ってくれる。この事実がわかってくると自分の分を確かめる欲張った努力が変わって、他の人へ感謝のお返しをしたい気持ちが出てくる。

P.15

西洋の患者は自分の奥にある怒りや隠された悲しみと闘い、自信をつくろうとしたり、劣等感を無くそうとして闘う。心との闘いで必要な日常生活から遠ざかってしまう。

P.16

この教えは、自己表現、気づきの代わりに行動的、積極性を強調する。

P.24

自分の悩みはそのまま認めるが、同時に回りの人の悩みも受け入れなければならない。さらに周りの人の悩みをなくそうとしてもいい。

例えば、アメリカでは貧しい人たちがピストルを使ったり、麻薬に走っている様子を眼にすることで皆が悩んでいるとわかるし、なければいいと思うし見るのも嫌だが、この現状をあるがままに受け入れる。受け入れながら実際的な行動ができたらする。汚い道をきれいにすると悩みが少しはなくなるかもしれない。

P.24

失敗から成功まで建設的な行動を続けることは必要。成功の可能性は重要ではなく、可能性を行動で実現するときには価値がある。可能性はあいまい。

P.24

今ここにあるこのペンのお陰で書くことができる。抽象的なペンのお陰ではない。

食べ物のお陰で今まで生きてこられたということは抽象的。今日の昼のカレーライスで生かされている。具体的な事実が大事。神経質な人はあいまいな世界に逃げる。目の前の具体的なことを聞いた方がいい。事実は抽象的な形では来ない。

内観の説明では抽象的にはなるが、課題を具体的に実践することで感謝が湧く。

P.25

事実は私の心の目的はわからない。心の中にあることを事実は見えないし、とらえられないが、表に出る行動には答えることができる。動機づけも事実はわからない。

P.25

子供を過保護にするのは建設的な生き方(Constructive Living)でなく、締めつける愛(Constrictive Loving)。

P.172

森田の言葉—生まれたときはこわくでぎゃあぎゃあ泣いてカッコつけなかったから、死ぬときもそうするかもしれない。

p.180

吉本の言葉—「お説教で人は変わりませんよ」「明日ありと思う心にだまされて今日も空しく過ごす我かな」
(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)