

癌告知からも役立だったCL

—From Diana Peterson (lep82@juno.com):
<http://www.asalacenter.com/aboutus.html>

CL News: Vol. 15, No. 8 (August, 2013)—

次の記事は地方広告雑誌に出したものです。その月のテーマは「癌を再考する」でした。

以前私の生徒さんだった若い女性がインタビューを受けました。彼女は最近化学療法を始めたばかりです。インタビュー後何度かカウンセリングセッションをもちました。彼女がCLをどう使ったかのインタビューの答えに私はただCL法則を示しただけです。

「建設的な生き方」(CL)は充分に生きることへの実践的な、治療の学習法です。文化人類学者・デビッド・レイノルズは1970年代に精神的健康にたいして西洋でない方法を研究し、互いを補って完全にした日本からの2つの方法を見いだしました。行動に基づいた森田と、私たちが常に支援され続けていることの気づき、認識の内観です。両方とも行動と注意を使って、自分のことに夢中になっている生徒の焦点を「残りの事実」と目的ある人生に向けます。

CLトレーニングは師弟関係ですから、参加する人たちはクライアント、カウンセラーとは対照的に生徒と呼ばれます。先生と生徒の関係と学習は治療であるかもしれませんが、カウンセラーやセラピストが指示を与えるというよりむしろ、生徒は実践を通して「事実」を信頼し、事実から学ぶよう勧められます。Diana Peterson と Lauryn Higgins が主宰している Asala Center では「建設的な生き方」を教えています。最近がんと診断され、過去に CL を学習したことのある Meghan Greene がこのインタビューに答えました。

D: Lauryn が、あなたは「建設的に」がん診断に対処していると話していました。

M: ありがとうございます。私自身、自分が建設的に取り組んでいることに驚いています。あなたはご自分ががんの宣告にどのように反応するかまったくわからないでしょう。私も自分が今までになく、これほど落ち着いて受け取るとは思いませんでした。告知された最初の日 Oh my God! 「ああ、神さま!」でした。これはホントなんだ! でもそれからOK、やっ払いこう! となりました。

D: なすべきことをしてください。

M: そのとおりです。長いこと病気のこの世界にいたくありませんし、何も元には戻りません。在宅で仕事をするような、変えなければならない面があります。以前と同じように活動的であるのは難しいでしょう。でも、いろいろな仕事をする新しい方法を見つけられます

D: CL 法則を使って、デビッド・レイノルズが「時々、事実の涙は落ちます」と言うのを聞いたことがあります。

M: 朝、電話を待ちながら、自分の正常な要素すべてを調べて、そうだとわかりました。私は少し泣きまし



たが、普段の活動を続けました。それから母と私のボーイフレンドに電話をしました。他の人たちの反応に対応することは難しかったです。みんなは、私を助けたくて、素晴らしかったのですが、同じく私はみんなのお世話をしたかったのです。

D：体のことも含め感情に気づいて、受け入れます

M：ほとんどは私は思いのほか気分良くて、幸せに感じます。それより感謝と好機を感じます。私はホルモンと新薬治療が受けられます。今まで受けた以上の治療法があるのは幸運です。良くなれないと考えたことはありません。私は、感情の波に乗りながら、良くなる治療法だと知っています。

D：「感情に気付いて、感じて、行かせなさい」 もう1つの CL の部分は「自分の目的を知る」です。危機がふつう目的を明らかにします。日々考えたことはわきに置いて、すばやく優先順位を立てます。

M：変えなければなりません、新しいやり方を見つけ、同じ目標に向かって進み続けることは私にとってだいじです。私はクラスを落さなければなりませんでした、オンラインの授業は続けました。私は時間のある時に、することと、履歴書を作り上げるリストを持っていました。家で非営利団体のボランティアで交付金執筆をしています。それは同じ目標を追う別の道です。

D：CL の行動面はコントロールできることをコントロールすることです。

M：ときどき私は退屈で、哀れっぽかったです。疲れたら、昼寝が必要です。スケジュール表を作っているよう努力しています。最初の数週間、どうこれに対処すべきか理解して、自分を感じるままにしました。それからし続けるために何をどうするか、考えなければなりませんでした。学校で、「勉強する時間」でもその時間、その場所にいるよう組み立てました。夕飯の休みをとるように楽しむことの時間も当てています。

D：他に CL が役立ったことがありますか？

M：いくつかのプロジェクトが役立ちました。人生が混沌としているときは、体の環境をうまくつくるようにコントロールできることをしてください。私は、かつら棚を作ってそれぞれのカツラに感謝してきちんと正しい場所に起きます。「私は髪を失うかもしれませんが、もう一度舞台に立って演じるためのいくつかのカツラと造花、スカーフがあります」。

D：頭をそるのはどんなでしたか??

M：その話なら…、怖かったのですが、ある朝、目を覚まして、そうするときだと知りました。そうなるのを待つよりむしろ、自分からしたかったのです。初めに自分で剃刀を入れ、後はボーイフレンドにしてもらいました。

D：事実に支援された感謝と気持ちを話しました。

M：私たちは自分の葬儀を見ることができません。私のためにいっしょに集まってくれる人たちに会える機会に恵まれ、とてもありがたく思っています。驚嘆するほどの人たちが私のことを気にかけてくれていると実感しました。私がただ知っているだけの人たち、友だちの友人たちが、私の医療請求の増額を支援するために募金のショーをしてくれています。さらに医療スタッフは信じられないほどの驚きです。私は自分がどれほど取り組めるかわかります。だれもこのようなことは求めないでしょうが、このすばらしい経験をしたのはラッキーだと思っています。

D：CL では「常に事実に注意を払うことを増やす」：自分がしていること、受け取っていること、周りの世界に。

M：最初の数日は超現実的でした。私はこれが起きていないと思いましたが、それはそうで、常に今の自分の部分なのです。それは私ができる限りすることをし続けるという、とてもだいじな理由です。これが私の新しい事実で、その中で建設的な生き方をみつけながら、それでもまだ同じ道を追っている自分です。(新しいこと)に慣れなければなりません、人生ではいろいろと起きます。自分のしたいことがわかったら、生じ

るどんなチャレンジでも、それをする方法を見つけなければなりません。今回のことは私にとってチャレンジというより良い機会のように感じます。(テネシー州チャタヌガ市 CL インストラクター)

 [目次へ戻る](#)