



Quotes VII

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books

Water Bears No Scars (五) (page No.)

日本語版「生活オンチにならない」

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.118

重要で価値のある生き方が明白な結果を示すわけではない。

大事なライフワークが、生きている間に目的を果たすとは限らない。途中で死んでもだいじなことは成し遂げることでより努力だから、それまで辞めないで努力したほうがいい。CL は目の前のことを考えて目的を持って目の前のなすべきことをする生き方だが、もっと長い目でみてもいろいろなすべきことがある。そういう大きな仕事も大事。

神経質の人たちは、価値のある大事なことでなければ手を出したくないのが問題。あるいは、将来、ずっと先のことがわからない場合はやりたくない。将来、ずっと先にその人の生きているうちに一人では成し終えないようなことも出てくる。そのような仕事にも手を出したほうがいい。

たとえば、私はアメリカで梨の木を買って植えた。苗木はとても小さいので木になるまで何十年もかかる。買ったのは三年前で現在はこの位の大きさ、後四、五年たってたぶん、実になる。途中で私は亡くなるかもしれないが、自分でその実が食べられなくても植えた方がいい。梨を植える目的はだれかにお返しになる。十年先を考えると、私は今の家から越して、次の人が越してくるかもしれない。その次の人のために梨を植える。あるいは、途中で私が死んでもだれか他の人が生きている間に梨を食べることができる。

小さい目的を選ぶか、大きな目的を選ぶか、それは自分の責任。事実の教えは選ぶことをしない。ただ事実ひとつひとつを示す。自分の責任、自分の判断で決める。自分の行動は自分の責任になる。もし CL が決めるとしたら CL の指導者の責任になってしまう。その人の判断を大切にする。人は自分の判断で生きなければならない。

P.136

いつもやりやすいコース、いつも楽にできるコースを選ぶと柔らかく筋肉のない人になる。ときどき難しい、苦勞するコースをとったほうがいい。今私がやりやすいコースを選ぶとしたら、このままアメリカに帰ってしまうこと。しかし、日本でのいろいろな集まりは大事だと思うから苦勞してもする。そうすると将来このコースを元気で教えるときはとても楽。数年前のことを思い出して、あの時は病気で体がきつかったけれどもいろいろすることができたから今はなんでもない。

私が初めて本を書いたときは離婚中でたいへんだった。疲れて苦しかった。とにかく CL の本と「内から見た自殺」を書きました。あのような辛いときに本の原稿を書くとは問題がなにもないとき書くのはとても楽。ときどき困難な道を選ぶことはいい勉強になり、力になる。しかし、必ずハードな道を選ぶ必要はない。

P.147

自己不信や自信喪失があるがままに受け入れても自己疑心を消すことにはならないが、自己疑心があってもたいしたことはないという感じになる。

アメリカで最近、はやっている考え方がある。まず自信をつけ、劣等感をなくすことで弱者(黒人、女性、子ども、老人)は行動できるようになるという考えは大きな間違い。人はまず成功によって自信がでる。逆に自信を作ってから何かをすることではない。劣等感があっても自信がなくてもあるがままに受け入れながら必

要な行動ができる。

CL は何かトリックのようなことと捉えている人が中にはいる。というのは、自分の劣等感があるがままに受け入れるとしたら、自分の劣等感が消えるはずだと考えているが間違い。森田では自分の症状があるがままに受け入れるとその悩み(痛みとか)は突然消えるはずだとしている人がいるが間違い。あるがままに受け入れることは、嫌な感情を消すことではなく、事実を受け入れること。

P.150

成功した人たちもときどき絶望する。本当に成功する人たちは平穩で自信でいっぱいであって絶望的な考えをしないはずとアメリカ人は考える。とんでもない、だれでも時に悲しくなり、絶望感に襲われることは当然。映画のスーパーマンとかは、絶望感に襲われたりしない。しかし、映画やテレビドラマと本当の人生は違う。

P.152

夢を見るだけなら見ることは悪くはない。夢ばかり見て現実を見ないのは良くない。

「建設的な生き方」を知らない人は、批判として、あまりにも CL の生き方は実際的なので夢を見ることはいけないとして捉えている。夢を見ても、想像しても、昼寝してもいい。ただし意識をしてください。集中して夢を見る。夢をみない人は人生が機械的になってしまう。ただ座って夢をみるだけでなく、意識した行動、努力は必要。

P.154

人生は複雑でいつどこで何が起こるかわからない。回りの人たちの気持ちにも気をつかう。今日雨が降るか、いつかどこでなにが起こるかわからない。身体の調子が狂うとか、刺激もたくさんある。今、外で列車の警笛がしているが、私たちには関係ないことだから脳がシャットアウトしてくれる。

このような複雑な世界でも私たちは行動しなければならない。情報が足りないとしても、刺激が多すぎるとしても、結果がどうなるかわからないとしても、行動をしなければならないことは事実。不完全な世界、不完全な自分でもなんとかなる。(アメリカ・オレゴン州 CL センター所長)

 [目次へ戻る](#)