



Quotes II X

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books
Constructive Living (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.42

ストレスは失敗したとき湧いてくるが、成功してもストレスは湧いてくる。例えば、仕事で成功して地位が上がってストレスが湧く。結婚に成功して結婚生活でストレスが湧いてくる。どちらにしてもストレスは高まってくるのは仕方がない。人生にはストレスが必ずやってくる。

P.46

深い悲しみが強さや深みのある人格を作ったり、共感する能力を自然にもたらすわけではない。が、深い悲しみは私たちに成長する機会を与える。

メキシコ系、スペイン系の人の中には人が死ぬと周りの人は深い悲しみで強い性格、いい性格の人間になるという迷信がある。たとえば、精神病院の患者になると自分の力を感じる機会が奪われる。看護師とか医師が患者の日常生活をすべて決める。

人の死によって私たちの悲しみが深くなるのは自然だが、悲しみのままでいいとはいえない。悲しみの中で私たちは次に何をするかによって、人生にプラスかマイナスかに影響する。

悲しみは立場や状況をくつがえし考えさせる。私もいつかは死ぬが死ぬまでどうすべきか残る人たちに何か遺言をのこす。相手の都合で早目に遺言を作る計画を立てた方がいい。

P.49

病気になると新しい生活の制約や新しい可能性が出てくる。例えば、足が悪くなって散歩ができなくなるのは実際的な制約で、電話でいろいろな年配の人と電話で話しをする機会は多くなる。だいたい人が病気になると今までと比べてできなくなったこと(限界)ばかりに焦点を合わせて、これからの日常生活が限られてくると悩んだりする。しかし、新しい可能性が出てくることも事実。病気の状態を使って新しい行動をみつけてやってみる。

「生きがい療法」の人たちはそのようなことを実践している。富士山を上ったのは癌を使って山を登った。

P.49

痛みのプラス面としては「今、ここ」に自分を戻すこと。痛みがあると偉い抽象的な哲学的な考えができない。「今、ここ」でどうしたらいい、どういう生きがいができるかを考えなければならない。

P.50

人によってうまく上手に死んでいく。その人は注目すべき熟達者といえる。なぜなら誰も死んでいく練習はできない、死はリハーサルなしの本番。普通は一度しかその練習はできないから。ある人は静かに素直に死に、ある人は最後まで岩井宏のように本の原稿を書いたり、死にながら回りの人たちを慰める。死ぬことがあっても痛みがあっても新しい可能性、行動を試みるチャンス。どんな事実が湧いてきてもチャンスがある。

P.54

回りの人に尽くすために完璧な人にならなければならないなら、人に手を貸すことは決してない。まず自分のことを治してから人に尽くすのは間違った認識。不完全でも悩んでいても人に尽くすこと、何かをしてあげることができる。相手の都合を考えることができる。まず自分自身を作って、性格をなおしてからボランティア活動をしようとするのはおかしい。自己成長のためにも相手に尽くす、尽くさなければ自分の発展にはならない。

P.55

愛は湧いては消える。

愛する気持ち感情は湧いては消える。繰り返し行動をしないと愛する気持ちも自然に消える。

デートするときはロマンチックなことをする、プレゼントとか優しい言葉をかけ、いっしょに食事に出かけ、旅行をしてそして結婚をして何もしない。数年してロマンチックなことはなくなったと文句が出るのは当たり前。もしロマンチックな関係を続けたいなら行動をする。

P.55

少なくとも良識ある行動がなさなければ、恋愛はトラブルに巻き込まれ、思い出と後悔を残して消えてしまう。

アメリカのことわざ…若い男性は頭で考えるのではなくてSEXで考える。何も考えないで可愛い女性を見るとすぐに愛してしまう。女性の歴史とか生活とか将来とか何も考えないで一緒になりたくなる。ロマンスはいけないことではないが、愛があっても冷静に相手のことを考えなければならない。一時的に素晴らしい愛ができるかもしれないが、時間の流れで消えてしまうからいろいろ実際的な問題がでてくる。

P.58

忍耐のある賢明な愛が育つと、建設的に自分を捨てる完璧な機会をもたらす。

うまく愛せるとしたら自分を捨てることができるいいチャンス。ほとんどの人は自分を捨てることをしない。伊丹先生はある意味で癌の患者さんのために自分のことを捨てている。

吉本伊信先生は内観者のためにいつでも内観できるように自分の休みをなくした。一般の人たちはそのように捨てることはできないから、愛のため、たとえば子どもを育てるときは自分のことを捨てると思う。そのときは一番楽しい時期、意味のある時期かもしれない。そして、すぐ自己中心までもどる。人はみなそのようなもの。

P.64

悩んでいても自分の生活は変えたくないとする人が多く存在するのは不思議なこと。日常生活を変えるとある程度の悩みは消えるのに、新しい生活を始めたくない。今の生活が苦しくても新しい生活にスタートしたくない。


ある人が古い家に住んでいて新しい家に引っ越しできるとしても、隣り近所との関係が面倒なので、新しいすてきな近所の人と関わるとしてもしない。今の家の屋根は雨漏りがするし、水道は古く、台所も使いづらく、水洗トイレでなくても引っ越しをしない。するのはいろいろ面倒。新しいところに入るのはどうなるかわからないから不安。今このままでは不自由だけど変えるともっと悪くなるかもしれないと動かない。

P.65

勇者になるとか勇気を感じるのは、勇気のあることをするのは違う。

勇気を感じることはたいしたことない。勇気ある行動をすることが大事で偉い。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)