

CL季刊誌講読所感

C. S.



●芹澤氏からの講演後コメント●

『相談されると何か答えを出し解決法を提示しなければならないと感じて苦しんでいらっしゃる方がいた』

A さんから相談をされたとします。A さんは A さんのプロであり私は A さんの素人です。素人がプロに対してアドバイスができるのかな？と思います。できることは A さんのお話を遮らずに否定せずに聞いて差し上げること位では？

1時間お話を聞かせていただいても問題の極一部を教えて頂いただけ。答えとか解決方法に至る資料にはならないと思います。

「どういう状態になればご自身に合格点をあげられますか？」とお聞きするなら問題を整理して頂くお手伝いになるのでしょうか？

悩みを話したい方はパニックになっていて整理も難しい様子に見えますけれどね。

●内観に関するCL的見方●

『感情は風や雲と同じ自然現象ですからどうかしようと思わなくていいのです。しかし感情から情報を得るために調べるのは構いません』

感情は無視するのではなかったのですかと驚きました。

『憎しみ』『飛行機恐怖症』について調べてあり私には新しい見方でした。

憎しみは無視してきました。思い出す品々、これを見ると憎しみの感情につながる光景が思い出されると言う品々は捨ててきました。思い出さないための工夫でした。憎しみを調べるという辛いことを私はできるのか疑問です。

『罪悪感とは違う行動をして変わる必要があるという情報なのかもしれません』『内観するまで少しの罪悪感で微調整していたと内観で発見します』

罪悪感という感情を無視せずに活用することを学ばせていただきました。

『どんな態度でもどんな感情が伴ったとしても、CL内観はして頂いたこととして勘定に入れます』『何時に起きたか、いつ買い物をしたか』

感謝の手紙を書くときには、いつこんなに素敵な絵葉書を買って行ってくれたのかな？と思い巡らすことから始めてみます。介護や家事の合間に葉書を書く時間を作り出してくれたこと、自分のための予定を先延ばしにしてくれたことを思い描くなら、相手により感謝が伝わる手紙が書けるかもしれませんね。

●余計な心配●

小木さんが電話を先延ばしにされたことで余計に心配をされたことを書いて下さいました。

私もこの冬珍しく雑用が重なってしまいメールの返信を明日明日と先延ばしにし、相手方様に心配

をお掛けしてしまいました。単純な行動を伸ばし伸ばしにすることは CL 的ではないですね。最初に『明日』と伸ばしてしまうと、翌日も簡単に『明日』と延ばす負の連鎖を体験しました。

樹木希林さんの映画が見たくて『日日是好日』を見ました

かつて小木さんが季刊誌に茶道の話を書いて下さっていたはずと探してみるとすぐに見つかりました。2020年2.1号でした。小木さんは『日日是好日-お茶が教えてくれた15の幸せ-』という本について書いて下さっていたのでした。私が見た映画の原作本でした。

お茶の先生の、頭ではなく体で覚えよ、畳の歩き方から器の持ち方全て形から入れ、という教えに対し、「形式主義じゃないですか？」と問う若い女性のお弟子さんに、

「なんでも頭で考えるからそう思うのね。お茶ってそういうものなのよ」と応える樹木希林さんが演ずるお茶の先生。

若いお弟子さんはメタボ頭の猫の状態なのでは。熟達された先生の「お茶ってそういうものなのよ」という説明には重みがありました。一生かけても分からないことだらけだと思います。理由は分からないけれどそういうものだから、行動を身につける。お稽古を重ねるうちに考えなくても手が身体が覚えて、お点前がススッと動くようになる。

やらなければならない家事をススッとこなす習慣を身に付けねば。(岩手県盛岡市)



岩手山

[目次へ戻る](#)