



## Quotes XVI

### 事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books

Rainbow Rising from a Stream (page No.)

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

P.8

「建設的な生き方」の基本は実際的な生き方

実際と近くなる人、実際的になる人、事実にとけることが目的。言い換えれば人が悩むのは現実と離れ事実と関係のない想像の世界を作るから。例えば、熱いお茶を飲んだら火傷するという火傷恐怖症。事実と関係ない。想像で症状を作る。だからといって想像なしで生きることはありえないし、面白くない。想像は必要だが事実と確かめ、事実とはっきり区別する必要がある。

飛行機恐怖は死の恐怖を私の想像で創る。

パジャマをたたまないでなんとか論を論じる必要はない。なぜなら私たちは毎日の実際的なレベルで暮らしているから、まずそこをきちんとする良い習慣を作った方がいい。そうすると哲学的な問題はそれほどだいじではなくなる。想像、イメージ的な話がだいじになるのは日常生活を大事にしていなから。

科学について…何が想像で何が事実か実験で決めるが、実験で事実かどうかを証明することはできない。証明できるのは、「こういうことは事実ではない」ということだけ。例えば、因果関係・科学的試験をする。想像して実験をする→結果が出る→発見した理論が正しいとは言えない。予想の結果が出たとしてもこの理論が正しいとは言えない。逆な結果が出た時はこの理論が正しくないと分かる。それが科学。科学では理論をくずすることができる。経験、体験、あるいは実験によってどのくらいが実際的ではないかを知ることができる。想像と理論は関係があるが、行動によって理論をくずすことができる。

生活のレベルで正しい習慣を作ると特別な考えは消える。

P.16

なすべきことはなす、必要な行動をする。現実、環境から湧いてくる必要な行動をするのがなすべきこと。周りの環境に適応する行動—自分から行動が湧いてくる(自分が何かの行動をする)のではなく、環境からなすべきことが湧いて、そして、自分の体はただそれら環境の必要に応じてフィットすること。自分は環境の一部。

たくさんなすべきことがあるときにしていけないことは、どれにしようか ABC の選択肢の前で何もしないで考えること。良く選べたかどうかは次の一瞬の環境から湧いてくる。直す必要があるかもしれないし、B に変えるかもしれないがそれでいい。

P.16-17

感情は人生でもっとも大事なものと教えられてきたが、実はそうではない。人の様々な問題の源には感情に焦点を当てていることがある。感情は治す必要があると教えられてきたが、治すことはできないし、治す必要はない。その他の落ち込みや心配の感情も同様。感情は湧いてきては消える。感情中心の考え方が人生の様々な問題を作っている。

P.17

昔の教えで食事の時、中国の人は食べ物が無いから目の前の食事に感謝して食べなさいといわれた。

中国の人と自分とどうして関係あるのか分からなかったし、私としては遠くの知らない子どものことより、もっと目の前の子供のことを考えて欲しかった。現在でもアフリカでは食べられない子どもがいるから感謝して食事をしろと言われても感謝は湧かない。自分が食事をするのとアフリカの人とどう関係があるのか分からなかった。

P.18

「やってみてごらん」「試してみてください」と指導する。

暴力の問題で別の部屋にいたら妻を殴ることはできないことは事実、だれも否定できない。会社の面接試験はいやでも受けなければ入社の可能性はゼロ、受ければ50%の可能性があると否定できない事実。現実を見てやってみる。

過去のことを繰り返し考え、親に大声でどなって怒りを表現するのは簡単な救いでも相手を困らせる。

P.18

CLの考え方はとても实际的で自分の不完全なところを認めて、実現不可能な希望、欲求を認め、自分の周りの不完全な環境(ex.結婚相手)を認め、わかってきて次のなすべきことをする。自分の周りは素晴らしいとか、相手は完全とか自分に嘘をつく必要はない。自分は自信でいっぱいとか立派にならなくてはいけないと思う必要はない。自分は不完全、生きている間にたくさんの本を読みたいができないのは仕方がない。このような汚れた不完全な生活でもなんとか続けられる。

P.25-26

心の中から神経質な状態を取り除こうとすると余計な悩みに陥る元となる。正しい行動(狭義のモラルでなく、状況に合った適切でふさわしい行動)をすれば、心は後からついてくる。

決心や約束をする必要はないし、権力を持つことも自己を作るとかしっかりする必要もない。

P.26

過去に失敗したことをくよくよ考えて絶望しても悲観してもいいから、そうしながら目の前のことをしなさい。ギブアップしながら一步一步進みなさい。

※認知行動療法は考えを変えてから行動する。

P.27

心の働きや動きを理解できたとしても、考え方や感じ方の習慣を取り除いたり、人生上の問題はなくならない。心理学のプロの条件は遠いところからきた人に限り、短期間で高い収入を得られる人。

P.28

現代の人たちは、心の中に隠された怒りを表に表現することが幼児虐待の救いになると信じているが救いにならない。救いはそんなに簡単にたやすく、突然にはやっこない。救いのようなものがあるなら、永遠の人生の中で一瞬一瞬繰り返しそれを見つけなければならない。親をどなって怒りを表すのは相手をこまらせるだけ。

P.28


隠された感情を見つけるのは、心の中の狐(隠れた邪悪な心)を見つけたり厄払いをするようなもの。狐が存在すると納得させることができるなら、その狐を取り除くための料金は取れる。心理学者は心の中の狐を取り去るのにお金を取る。

P.31

ノイローゼは治らない。お下がりのようなもの。好きではないけど着なければならぬ。成長すると身体の方が大きくなってお古を脱ぐ。生き方がうまくなると症状が小さくなる。

P.31

どんな感情も新しい。事実は一瞬々に湧き、感情も湧く。以前と同じ感情はない。湧いては消える自然現象。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)