



コントロールできないことが

起こる人生

—CL News: Vol. 17, No. 8

(2015-8月)から

David K. Reynolds

([dkreynoldsjapan@gmail.com](mailto:dkreynoldsjapan@gmail.com))

自分の人生でコントロールできることばかりだといいと思うのですが、事實はコントロールに欠ける分野を提供し、ひんぱんに注意を向かせるようにします。私はまだ飛ぶのが怖いのですが、一年に何度か長距離を飛ばなくてはなりません。もちろん怖くても飛びます。それが建設的な生き方です。この恐怖は、知らない人たちに自分の人生を預けなくてはならない状況から来ます。事故を起こすかもしれない人を、した人をコントロールできません。自動車、バス、列車、スクーターなどの衝突事故にあったことがあるのですが、飛行機墜落事故には今まであったことはまったくありません。その経験を信じても信じなくても多くの人たちが私を生かしてくれました。

私は長いこと胃腸障害でした。望むように消化器官は働きませんでした。内臓の働きもノーコントロールの部分です。自分がどうにかできるのは治療してくれるところを捜すことだけです。たまたま簡単な食事療法がみつかり、今は問題ありません。

また、で睡眠中、突然の鼻づまり呼吸が苦しくなり、昏睡する力のなさでパニックになりました。鼻づまりと睡眠もコントロール外にあります。解決策を見つけ、実行するのに数カ月を要しました。一回目の手術がなされ、次の手術が予定されています。

このような状況で自分ができただけで早くに問題すべてが解決されたわけではありません。いくつかの問題がそのうち解決されるという保証がない状態で、コントロールできないことを認めて生活しなければなりません。

コントロールできない状況は同時にコントロールできない精神状態—落ち込み、悲しみ、怒り、希望、絶望、決意などを起こします。事實は受け入れる能力を高めようと教えます。ゆっくりと学ぶ一方で、これらの問題と他の日常生活の仕事にベストを尽くすのは、人生でもっともコントロールできる自分の行動に焦点を合わせ続けられるからです。

今夏、健康上の問題がありながら、何時間もCLWeb掲載の原稿を書いて、庭をきれいにし、一人とか、グループでハイキングをして、週に数回テニスをし、ガレージを掃除し、日課の仕事をしました。新しい解決策が見つかるまで数週間、これらの活動と他の人たちが私を助けてくれました。これ以外「おっそろしく不運なことの不快」と取り組むもっと良いやり方は知りません。


私がすべて独力で耐えて、進み続けてきたと思われましたか？ いいえ、もちろんそうではありません。妻、医療関係者、航空会社の工員さんたち、維持管理してくれる人たち、スポーツ仲間、参考文献著者、飛行乗務員、製薬会社の社員と数えきれないほどの他の人たちが私を生かしてくれました。私と

知って支援してくれた人だけでなく、私のことを聞いたこともない人たちも支援してくれました。みんなが厳しいときを乗り切れるよう力を尽くしてくれました。私のコントロール外にある周りの人たちの努力を、時々考えなしで、ときどき感謝と共に認めます。

指示を私が理解するか否かにかかわらず、事実は整然とした形で働きかけます。事実が私の見方から捉えられるように、終始はっきりとして、あるいは否定的な形で私に向かって働きかけるとは言わないはず。定期的に出されている指示は、しょっちゅう、自己中心的なレンズを通して勝手に解釈されて、人目につかずに行ってしまいます。

飛行機が地球に向かって突進する間、人は実際の重力の力のことも、巨大な重い機体が飛ぶのは当たり前と気にかけません。科学がこの指示を捜して、発見し続ける間に、自分たちの都合のいい立場で事実を見ます。ラジオがいつも自分の好きな歌を放送するわけではないのに…。

(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

 [目次へ戻る](#)