

感情は人生を豊かにする

G組 リスベットウ

私は、これまで考えもしなかったような最高のものを発見しました。人生とは、チャンスの代名詞であることを発見したのです。この世界のすべての人は、自分自身の人生の定義を持っており、その定義は、人が成長するのと同じリズムで変化します。だから、人生の定義は75億通り以上あると言われていきます。人生という言葉は不思議なのです。

人生とは、機会である。創造する機会、苦しむ機会、そしてもちろぬ、生きる機会である。なぜなら、私たちが経験するあらゆる決断や出来事に伴う感情を味わわなければ、人生とは言えません。

感情。「自分の状況、気分、他者との関係から派生する強い感情。感じる機会。人生とは、感じること。人間にとって可能な限りのあらゆる方法で感じること。それは、想像でできる最も単純なものの中にもある。例えば、

近くの店で売っている焼きたてのパンの匂いを嗅いだり、草の上におこる人だ時のような心地よい感触を感じたり。また、人生最高の瞬間でもある。結婚式、初めての赤ちゃんが生まれた時。親が亡くなった時。こうしたすべて感動が、私たちを生かしているのです。人生とは、このようなものです。感情を生きることです。

チャンスに恵まれたからといって、必ず幸せになれるとは限りません。あるいは、すべてが自分の期待通りになるとは限らない。なぜなら、生きているということは、さまざまな感情に出会うということだからです。幸せを感じるためには悲しい思いをしなければならぬし、心からの笑顔という温かい気持ち味わうためには、泣かなければならないのです。

恐怖心もまた必要です。生き延びるために必要なのです。しかし、それを受け入れるのは複雑なことです。私たちは、恐怖から変化

するすべての感情を恐れています。そして、  
恐怖を感じるあまり、自分がそれを感じてい  
ることにさえ気づがないのです。

私たちは失敗を恐れます。完璧主義とは、  
私たちが生きていく上で慣れ親しんでいるも  
のです。しかし、それは私たちが誇るべきも  
のではありません。

すべてをコントロールする必要性から、私  
たちは自分自身を縛りつける牢獄の佳人と化  
しています。

社会は、人が尊敬され、恥をかかされない  
ために従わなければならないルールを確立し  
ています。どこへ行っても、特定の行動規範  
に従わなければならないが、そのために引きこ  
もり、人生を楽めなくなる人もいます。私た  
ちは、次のような比喻として見ることができ  
ます。私たちは、誰に対しても平等であるこ  
とを義務づけられた社会の囚人であり、他の  
人の中で自立つと非難されるのです。

義、非難されることを必要以上に恐れて、自分

の感情をやりたいことをがまんしてしまおう人  
が多いです。

しかし、それを感じずに何が人生でしょう  
か。

どんな生き方をしようか、どんな感情にも  
感謝することが大切だと思います。ネガティ  
ブな感情を受け入れようか、人生そのものを  
非難しようか、それは私たち一人ひとりの自  
由です。人生の捉え方はそれぞれであり、私  
たちの幸せは私たち一人一人にしか作れない  
のです。