

マルティネルの街角で

YKI 国際特許事務所 弁理士◇葦原 エミ

Vol.27 レーゲルンの教え

「恐怖心に打ち勝つにはどうすればいいんだろう。。。」

Läger (レーゲルン) という標高 860 メートル程の山稜、歩幅 50 センチの足場は岩、両サイドは崖という状況で、筆者は自問自答を余儀なくされていた。

以前、「丘への散歩」に誘われたら、それは筆者にとって「登山だった」というエピソードを書いたことがあるが、性懲りもなくまたやってしまった。「3 時間ぐらいの散策」に誘われ、「歩くことなら自信がある！ 4 時間でも 5 時間でも」と乗ってしまったのが運の尽き。確かに、最初はお気楽な美しい森のお散歩コースだったのに、だんだん歩幅が狭くなり、「あれ？」と気づいたときにはもう「君の前に道」はなく、左右絶壁、恐竜の背中のようにゴツゴツとした岩が続く、「ここ、普通は歩かないでしょ！」という Mission Impossible 状態。。

足元の岩に這いつくばってしがみつき（足がすくんで立つことすらできない！）、こういうのを匍匐前進^{ほふくぜんしん}というのかな、というポーズで数分間。「怖くない、怖くない、怖くない」と声に出して自分に言い聞かせるのも限界で、もう「怖い」以外の何の感情も浮かばない。

何よりもそこまできてしまうと「後戻りする」という選択肢は既にある。気分は、「落ちて死ぬか、前に進むか」の二者択一だ（冗談ではなく。実際、前年、本当に落ちて死んでしまった人がいた、と聞いたのは登り終えた後だった……）。

そして出した結論。恐怖心に打ち勝つには、前に進むしかないのだ！ この経験は教訓的だった。

人間、「ああ、私にはできない」と確信的な恐怖心をもって、「後戻りする」という選択肢がない状態で前進すれば、生き延びる（！？）ことができる！（かもしれない？）

困難に直面したとき、「できないかも」と思うのは、大抵、「やらない」とか「後戻り」の選択肢があるからだ。

「できないんじゃないか」という恐怖心は、やらなければ残る。前進以外の選択肢がなければ、おそらく、おのずと人は恐怖心を克服し、目的を遂げられるに違いない。「やり切る」以外の選択肢を捨てるのが、きっと大切なんだね。

さてさて。Läger の山頂にたどり着いた時は、自分が誇らしく、「私、よくやった」と自分を褒めてあげた！（そして、誘った相手には恨み言を言っておいた。。。）が、教訓はもう一つあった。

彼にとっての「散策」は、筆者にとっての「決死の登山」だったという決定的な認識の違い。そう、同じ出来事でも捉え方は人それぞれの経験値によって異なる。

困難と感じる以前に、そんなことは困難ではなくなるような経験を積むことも重要。

筆者が「死ぬだ生きるだ」と騒いでいるコースを、4～5 歳の子どもを伴った家族連れ（しかも複数）が登ってきたのもアンビリーバボーだったが、若きカップルの“パパ”が、カンガルーのようにダウンジャケットの中に赤ちゃんを入れて、その左右断崖絶壁の岩場を歩くのを見た時は、愕然。こうして育ったこの子どもたち

にとっては、ここは恐怖を感じるような所ではなくなるんだろうな（高所平気症？）。

怖くても前を向いて一步を踏み出せ！ そうすれば、次に待ち受ける「未知」もきっと恐怖ではなくなる！

そんな人生観を持つに至った Läger の「散策」だった。

※最も危険な場所では撮影する余裕がなかった。

