

3月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存:「境界」について考える

共依存とは、1970年代アメリカで生まれた概念です。当時、アルコール依存症者の妻たちが苦しむ様子を目にした援助者が自然発生的に使い始めました。崩壊寸前の家庭を支える妻が夫の飲酒問題を必死になんとかしようとして説得、懇願、監視、失敗の尻ぬぐいなど考えられるあらゆる手を使っていました。妻が必死になればなるほど、事態は解決に向かうどころか深刻さを増していきました。妻が夫の責任を結果的に代わってとるような関係性を共依存関係と呼びました。こうして誕生した共依存という概念は今も引き継がれていますが、「自分自身に焦点があたりず、相手のことが気になってしまう状態」を指します。ただし、現在では夫婦関係や異性関係に共依存の概念を用いないということが重要な共通認識になっています。なぜなら、男女関係は男性の暴力性を抜きには語れないからです。暴力による支配という視点がいまいちになってはいけなからです。ただ、自分の共依存体質について考えることは自分自身の幸福と相手との関係性改善のためには極めて重要な課題です。

右に共依存の5つの要素をあげました。今月はこの中の「境界」を取り上げます。

●「境界」とは？

境界とは自分と外界を区別するラインのことです。自分の体は自分自身のもので誰かほかの人の所有物ではありません。勝手に自分の境界を侵されることを防ぎ、自分を守るためには不可欠なものです。

次のような境界があります。尊厳の境界、感情の境界、身体境界(暴力を受けないことはこの境界です)、時間・空間の境界(自分の時間や空間をどう使うか強制されないこと)、持ち物・金銭の境界、責任の境界、性的な境界、価値観の境界。

●境界が引けないと・・・

境界が引けないと他人の要求にノーが言えなくなります。妥当なノーを表明してもひどい罪悪感を感じてしまう、人に影響されて自分の意志を表明できない、相手にコントロールされてしまう、相手をコントロールして自分の思い通りに動かしたくなる～動かす、平気で他人の領域に入り込んでしまう、簡単に自分の領域に人を入れてしまう、相手の気分簡単に巻き込まれてしまう、誰と付き合うかとか職業などへの理不尽な干渉を拒否できないなどのことが起きてしまいます。最終的には自分がなにを望んでいるのかもわからない状態に陥ってしまいます。

共依存の5つの要素

①自尊心の問題

「ありのままの自分でOK」と思えない。比較。上下の基準。

②境界の問題

自分の他者との境界がひけない

③現実認識の問題

人は間違うもの、感情は揺れるもの。教科書があると勘違い

④自立の問題

人に頼れない。自分で頑張るしかない。なんでも人に頼る。

⑤中庸(ほどほど)の問題

適度に自己表現できない。我慢するか放棄するか。

●境界が引けるとは・・・

どんなに親しい間柄であっても、他人の問題を自分の問題にしないこと、他人の責任を自分の責任にしないこと、他人がすべきことを自分が肩代わりしないこと、自分がすべきことを他人に押し付けないことが当たり前のこととなります。境界を引くことは相手を突き放すこととは違います。対等な関係には不可欠な要素です。自分を大切に、相手も大切にするために欠かすことのできないものが「境界」です。

注: 新型コロナウイルス感染拡大予防の関係で、勉強会を開催するかどうか流動的です。参加前に問い合わせしていただくようお願いいたします。

3月14日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/ミーティングルーム

※Bは吉田不在時は担当看護師が司会進行を担当します。

3月28日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール