

12月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存について考える⑧ 『境界線Q&A』

Q:『境界線を引くことを意識してやっていると、なんだか関係が冷たくなる気がするのですが…』

A:冷たい関係とはどういう関係なのか考えてみましょう。

(1)「ノーと言う＝相手を拒絶する」のは冷たい関係

(2)「あなたの問題だから私は知りません」は冷たい

(3)「あなたの考えは変えられないのだから、あなたはあなた、私は私。」は冷たい

冷たいと感じるのはこんな関係ではないかと思います。まず(1)について。境界線がなぜ必要なのかをまず考えてみましょう。境界線は対等な関係の基本です。対等な関係とは互いが互いを尊重しあう関係です。相手の意見を尊重するということは、違う意見であっても認める(同意するのとは違います)ことです。そして、その内容について互いに検討することです。一方的に考えを押し付けることがない関係です。ノーということもその関係の中では当たり前のことで、ノーと言ったから相手を冷遇することはありません。つまり、相手を拒絶することにはならないのです。互いを認め合った中でノーが普通に言えるという関係です。ノーと言っても言わなくても、互いを尊重することは変わりません。ノーを言ったら壊れるような関係はそもそも対等な関係ではありません。そんな関係では意見を交わすことは不可能です。

境界を意識したら冷たくなったと感じるとしたら、それは私の心の中に本物の尊重や尊厳があるかどうかを見てみる時です。



そもそも関係に冷たい、温かいがあるのかどうか。あるのは対等な関係かどうかだけではないかというのは極論でしょうか？なにかをしてあげるのが温かくて、してあげないのは冷たいというのは一面的で表面的なことにすぎません。深い愛によって手を出さないということだってあるのです。

第8版新明解国語辞典の【愛】にはこうあります。『個人の立場や利害にとらわれず、広く身のまわりのものすべての存在価値を認め、最大限に尊重していきたいと願う、人間に本来備わっているとえられる心情』

境界線で守られた中にあるのは尊厳と愛ではないかと思います。境界を意識することで初めて見えてくる世界があります。ウワベだけの関係か、ホンモノの関係か。自分の目で見、自分の足で立ち、考える世界です。



(来月に続く)

重要なお知らせ

①家族勉強会Aについて

15人限定で再開しています。当面この人数で開催する予定です。参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、同封したアンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。

②動画配信について

家族勉強会Aの参加人数が限られるので、勉強会を録画してこれまでと同じ形で配信します。

③家族勉強会Bについて

Bは少人数ですので、感染対策をしたうえで開催しています。人数の関係で、参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

12月12日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール

12月26日(土)AM10時～勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール