

2月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存について考える⑩ 『成長と遊び』

共依存状態から脱するには？

「自分の共依存傾向を自覚し、修正する」というやり方がまず浮かぶかもしれませんが。これまでの依存症治療が陥っていたのと同じ罠です。「問題を指摘し、弊害を強調し、行動修正を図る」というやり方の罠です。問題の認識するところまでは大事です。そこから先は「欠点を治す」方向ではなく、「自分を成長させる」という方向性で考えてみましょう。自分の中にある良いものを掘り起こして、栄養を与えて、大きくしていくこと。それを成長と呼びませんか。自分の中に良いものなどないと思っている人、決めつけないでください。良いものを持たない人はこの世にはいません。自分を発掘する旅こそ成長です。

依存行動から学ぶ

依存行動とは、もともと人間が持っている大切な欲求をなんとか満たしたいところから生まれるものではないかと考えています。『健康でありたい・自分自身でありたい・生きている実感を得たいと願いながら始めた行動が、逆に不健康の迷路に迷い込ませてしまう、行動・習慣・生き方』だというと考え方です。その中で見失うものの一つが『味わうことと満足すること』ではないでしょうか。十分味わえないから、満足できないからさらにその行動をくりかえすしかなくなるのが依存症ではないかと。別の言い方をすれば、足りないものを足すという発想です。その発想自体が罠ではないかと考えてみましょう。足りないものを足すのではなく、気が付いてはいないが自分には良いものが備わっている、それを見つけようという発想でやってみましょう。

共依存傾向が強いと、生真面目に「欠点を探し」「欠点を直そう」とします。「やったことは正しかったのか、間違いだったのか」「そのことに意味があるのか」「役に立たなければ意味がない」と考えがちです。「勉強して、自分を変革しなくちゃ」と自分にムチ打ちます。そこから一度離れましょう。

いい方法があります。昔はみんなやっていたことです。

それは「遊ぶ」ということ

遊ぶのは子どもだけで、大人は遊ばない、遊びなんて大人はしたらダメなんて考えていませんか？遊ぶってなんでしょう？思い出してみましょう。やっていることの意味とか、将来役立つとか考えないで、ただやりたいからやっていて楽しい、それが遊びじゃなかったですか。遊ぶという言葉に抵抗があれば「楽しむ」でもいいです。そのことやそのものを味わい、楽しむ。遊びとはそういうものではないでしょうか。自分が楽しかったと感じればそれで充分。

自分だけ楽しいって自分勝手なだけじゃないの？という批判がすぐに頭に浮かぶときは要注意です。頭には自分を成長させることをじゃまするブレーキがいつの間にかできています。人間は社会的生き物です。だれかやなにかとつながっていたいという本能的な欲求があります。純粋に楽しいと感じるときはその欲求が満たされているときです。そうでないときにはほんとうには楽しめません。

自分が感じているこの楽しい気分はホンモノだろうか？という視点はもちろん大事ですが、ひとまずそれは置いておいて、なにをして楽しもう？と考えて、遊んでみましょう。私たちの脳は「比較」「評価」「意味・意義」「優劣」「正誤」「評価」「世間」「無駄・役に立つ」などでがんじがらめになっています。それを緩めてくれるのが「遊び」です。たとえば、朝の柔らかな日差しを味わってみましょう。毎日飲んでいる水の味は？とよく見て味わってみましょう。そういう体験が私を変えてくれます。

来月は「感情との付き合い方」です。

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。

2月13日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
2月27日(土)AM10時～勉強会A(講義)/依存症研究所研修ホール