

3月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存について考える⑪:『満足すること』

共依存状態から脱するには？

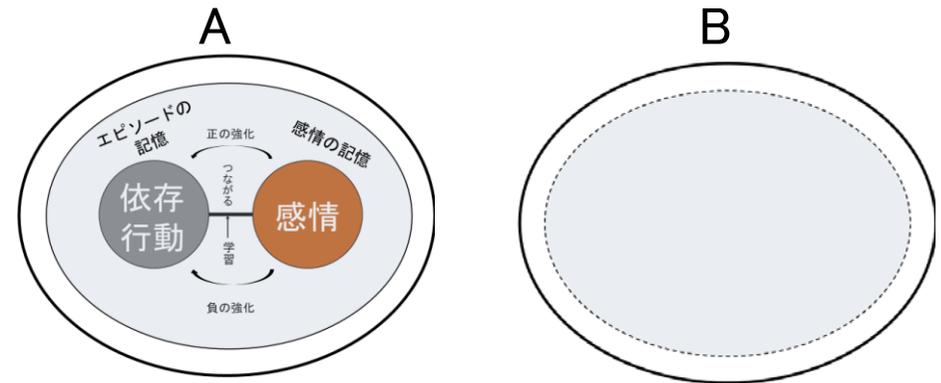
「自分の共依存傾向を自覚し、修正する」という考え方は「問題を指摘し、弊害を強調し、行動修正を図る」と同じ罫に落ちる危険性が大です。問題の認識するところまでは大事ですが、そこから先は「欠点を治す・消す」方向ではなく、「自分を成長させる」という方向性で考えてみましょう。自分の中にある良いものを掘り起こして、栄養を与えて、大きくしていくこと、それが成長です。自分の中に良いものなどないと決めつけないでください。良いものを持たない人はこの世にはいません。成長と言う名の自分を発掘する旅に出ましょう。

満足について考えてみる

図Aは心の中を表しています。依存行動(共依存行動も含みます)にはその行動が作る独特の世界(ワールド)が生まれます。行動に伴う様々な感情や出来事の記憶が蓄積しています。良い記憶も忘れてしまいたい記憶もすべてあります。依存行動を止めて生きていくということは、この複雑な内面の世界を失うことでもあります。心の大半を占めていたこのワールドがなくなったときに、図Bのような心理状態になってもおかしくありません。人間には元に戻ろうとする引力が備わっているため、強い力でAの状態に戻ろうとしたり、かつてのワールドに匹敵するもので埋めようという強い欲求が起きてしまいます。その時に取り入れた行動が別の依存行動ならAからA'に移行するだけのことになります。これが「クロス・アディクション」のメカニズムです。人には心を満たそうとする生来的な欲求があります。本能だけに従えばA'やA''が生まれてしまうかもしれません。

そのようなときに『満足』について考えることが役に立ちます。皆さんは満足という言葉をごどのように使っていますか？

不足を埋めることを満足だと勘違いすることがあります。満足はその字の通り、満ち足りることです。不足が埋まることではありません。では、満ち足りるとは一体どういうことなのでしょう？ここに依存状態からの回復の鍵があります。



満足と生き方の関係

満足とはそのものを体験し、味わい、満たされることです。量ではなく、質です。チョコレート1個で満足できない人は1000個でも満足できないでしょう。その人の「満足システム」がどうなっているかにかかっています。「これだけなければ満足できない」「これだけあって当然」「これがなければ不十分」システムは不足感を常に生み出します。「Aで埋めていたものに匹敵するものでなければ落ち着かない」という考えも不足を生み出すシステムです。発想の180度の転換が豊かな回復の基盤になります。

予告した「感情の扱い方」は後日。もう少し、この満足ということを考え続けてみたいと思います。(次号につづく)

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。

3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
3月27日(土)AM10時～勉強会A(講義) / 依存症研究所研修ホール