

5月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存について考える⑬:「あるもの」と「ないもの」

依存症の仕事をしてきてよかったと思うことがたくさんあります。そのひとつに「物事の元を探る」癖がついたことです。表面に見えていることの背後にあるものを見ようとする癖です。本当に大事なことは目に見えず、現象の背後に隠れています。より根本的なものを見ようという癖、大事にしています。

共依存について1年以上しつこく考えてきて、まずは健全な関係性を作ることができるようになるために何が必要だろう?という課題に入っています。「成長と遊び」では自分を苦しめてしまうような世俗的で常識的な価値観から解放されるために遊びの大切さを考えました。次に、「満足すること」の意味と、「満足システム」をどうやって自分の中に作るか、というのが先月まででした。

今月はそこからさらに考えてみました。

「足るを知る」ってどういうこと?

有名な言葉です。老子の言葉だそうです。『人を知る者は智、自ら知る者は明。人に勝つ者は力あり、自ら勝つ者は強し。足るを知る者は富み、努めて行う者は志あり。その所を失わざる者は久し、死してしかも亡びざる者はいのちながし。』という一節にある言葉です。その意味は、「自分が何を持っているかを知ることが真の豊かさである」ということで、すでに十分満足であることを知っている、ということになります。“少しのもので満足する”という意味ではなかったんですね。これには参りました。

なぜ、人は自分にはないものに注目するのでしょうか? そもそも、「自分にはないもの」なんて、この世に存在しません。ないんですから右のコップの水がいっぱいじゃない!という見かたは、存在しないものをみていると言えます。それって、全く現実的じゃないですね。



ないものは存在しないので、あるもの(存在するもの)で考え、行うしかないのは自明の理です。しかし、私たちは生まれてからずっと不足欲求をあおるような社会で生きてきました。いつのまにか、「今はないがあるのが当然、普通、正しい」と疑うことなく考える癖をつけてしまいました。幻、虚構を見て生きているようなものです。

出発点の問題だった!

自分のことを考える出発点には2種類あります。「自分には〇〇がない」ところから出発するのと、「自分には〇〇がある」から出発するの2通りです。「～がない」から出発すると、それを手に入れたとしてもまた足りないものが見つかってしまいます。なぜって、そういう発想だから。根本課題はこの出発点を変えることではないでしょうか。「あるもの」からの出発です。

“わたしにはなんにも誇れるものはありません”と言う人にも、“欠点だらけの人間です”と言う人にも、その人に備わっているものがあります。落ち着いて自分のことを見てみれば、見えてきませんか?このお知らせを読んでいる人であれば、見える、読める(字がわかる)、文章が理解できるなどなど。これって当たり前で何の価値もないと思いませんか?とんでもないです。

「あるもの」から出発する、魅力的じゃないですか? (以下次号)

重要なお知らせ

- ①家族勉強会Aについて
15組限定で再開しています。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。

5月 8日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
5月22日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール