

12月 依存症家族勉強会のお知らせ

「変わる」とはどういうことか(5) —いくつかの大事な転換—

8月から変化をもたらす3つのステップ、転換・決心・行動について書いてきました。この考え方の最も重要な点は「どうしたら人は転換を迎えられるか」「どうしたら人はそれを決心につなげられるか」「どうしたら決心してすぐ行動に移ることができるか」です。これまでは無批判に「懲りたら変わらなきゃと思うだろう」という発想だけでしたが、この不備と誤りについて書いてきました。今月は回復にはいくつかの転換がある、ということです。

①「まだなんとかかなる」から「もう、なんとかしたい」へ

これが変化するときの転換でした。「まだいける。まだいいだろう。もうどうでもいい」から「もうこのままではだめだ。このままではいけない。生きたい。どうでもよくはない」。この転換は失ったものの大きさを痛みとともに自覚するときというより、今持っている大切なものを失いたくない気持ちから生まれるものだと考えてきました。

②「持っていないものを数える」から「なにを持っているか」へ

自己評価するときどちらの考え方がはっきりわかります。自分ができないこと、できてないことを先に見ようとする癖が知らない間についているものです。これを減点主義と言います。その考えの元には「できて当たり前・普通」があります。で、できてない自分はダメな人間となります。当たり前や普通って誰が決めたんですか？そんなものそもそもありません。自分で勝手に決めているだけです。まずそれに気づきましょう。



コップの水のたとえがわかりやすいですね。「これだけしか水が入ってない」と見えるか、「これだけ水が入っている」と見えるか。それだけでその人の見る世界は180度ちがってきます。行動も気持ちも全くちがってきます。事実をありのままに見れば、あるもの＝存在するもの、でコップに入った水以外ありません。人は観念で考えるので、入っていない水が見えるように錯覚して、「入っていない」と見てしまいます。今あるもので生きていけるのに、目に見えない想像の産物である「今ここにはないもの」の喪失を嘆くのです。これは不幸じゃないですか？

今、自分は何を持っているのだろうか？と考え始めること。当たり前にして存在していることをカンペキに忘れてしまっていることの多いこと。それに気づくことが人生を変える転換になると思います。

③「こんな自分はダメだ」から「こんな自分で生きていくのだ」

これも②の続きです。「欠点をなくす」発想で努力を続けても、一生欠点から逃れることはできません。なぜなら、「できてないこと＝欠点」という尺度を持ち続けているから。もともと不完全な人間がいくら努力してもできないことがなくなることはありません。「長所を伸ばす」発想も根は同じです。欠点・長所という尺度を捨てる転換です。ほんとにそんな尺度が必要なのか？と真剣に考えたことって実はあまりないのではないのでしょうか。「こういうことができるようになりたい」だけでいいと思いませんか？

「自分」という存在が思いも及ばない要素で成り立っているという事実気づき始めると、欠点・長所で見える見方がいかに表面的で人を生かさないものかにも気づきます。生きているのは自分で、その自分で生きていだけ。依存症の回復はこの、一種おらかな諦念から始まるのだと考えています。

以下来月。

(④「自分でなんとかする」から「助けを求めよう」⑤「愚痴言わない、弱音吐かない」から「弱みを見せていいのだ」⑥「がんばる(意志、根性)」から「がんばらない」と続きます。)

家族勉強会Aについて 15組限定です。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、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。
動画配信について 家族勉強会Aの参加人数に限られるので、勉強会を録画してこれまでと同じ形で配信します。
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11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25日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール