

# 3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(8)

## —「底をつかせる」ことは絶対にできない—

アディクションの分野から家族関係や人間関係を読み解く多くの重要な概念が生まれました。機能不全家族、共依存、アダルトチャイルドなどなど。「底つき」もそのひとつです。

### 底つき

底つきとは『依存症が進行し、自ら問題を認めて助けを受け入れざるを得ないようなギリギリの状況に陥ること』とされています。もともとは依存症当事者が自分の体験を語る時に使い始めたものだったのだと思います。依存行動が止まって回復が始まり、その過程で自分の過去を振り返った時に『あの時が自分の分岐点だった』という、それが自分の『底』だったと。そこから『回復するには底に至ることが必要だ』という考えが生まれたのだと思います。

### とらえ方の間違い

底つきを「落ちるところまで落ちること」のように解釈するのは大間違いです。これは悲惨な体験をすれば底をつく(だろう)という発想に簡単に結びつきます。底つきを現象面で見るのがそもそもの誤りです。

底つきとはその人の心で起きることに他なりません。現実起きたことをその人がどう感じ、どう考えたかの結果です。同じような経験をしてそれが底になる人もいれば、そうでない人もいます。それは底つきというものそれぞれ

れの心の中で起きることだからです。

## 「底をつかせる」ことは絶対にできない

絶対にできない、と言い切りましたが、そうです、言い切れません。なぜなら底つきはその人の心の中で起きることであり、誰かが他の人の心に影響を与えることはできても、変えることは絶対にできないからです。「底をつく」ことはあっても

「底をつかせる」ということはあり得ないことです。

相手になにがしかの影響を与えて、相手が考えを変えようとするという事はあるでしょう。しかしそれは「相手の気持ちを変えた」ということではありません。私たちができることは相手に働きかけをするところまでです。ここを間違わないことが大切です。

### どうやって底つきは起きるのか？

最初の底つきの定義にある「自分の問題を受け入れざるを得なくなる」のはどういふときなのでしょう？底をつくと、つかないときの違いは悲惨さの度合いにあるのでしょうか？違います。底つきとは「自分をなんとかしようと思ふ分岐点」です。なんとかしようと思えるエネルギー源があるから起きることです。だとしたら、それをなんとか増すことができれば展開が変わるのではないのでしょうか。

底をつくための決定的な要素は「悲惨さ」ではなく、「自分を、あるいは自分とかわりのある存在を大切に思える」ことだと思います。鍵は「関係性」です。「あなたことを大切に思っている」というメッセージが届くかどうかではないかと考えています。

(以下、次号)

### 底をつく

その人の心で起きること  
形(現象)ではない

現象面の限界+心理

底をつかせることは不可能

### 限界設定

物理的な環境条件  
Gb資金を渡さない=  
Gbできない環境整備  
必要不可欠だが、これだけで相手の心は変わるものではない  
心理的な働きかけ

**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。

**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  
3月26日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール