

4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(9) —「希望」と「期待」—

先月は「底をつかせることは絶対にできない」についてでした。「底をつく」という現象はその人の心の中で起きるものであり、「人の気持ちや考えをほかの人が変えることは絶対に不可能である」という角度からの断言でした。その人に起きたことや働きかけられたことによって、その人自身が感じ考えた結果起きることです。形の上では「そのことがあったから底をついた」と見えたとしても、そのことが人を変えたのではなく、人の心の中で起きたいろんな作用の結果です。このことがすっきり理解できれば、罰を与えたり、追い込んだりすることがその人の「底つき」につながるわけではないと納得できるのではないのでしょうか。逆に、「底つき」には決定的にどんな要素が必要なのか、見えてくるのではないのでしょうか。

さて、今月は“人はなぜ「底をつかせよう」としてしまうのか？”について考えてみたいと思います。この気持ちの元には「相手に変わってほしい」「変わることがいいことだ」「どうにかして相手を変えたい」「変わらなきゃだめだろう」というような強い思いがあるのではないのでしょうか。働きかけた結果、相手が変わろうとしないときや変わっていないように見えた時、相手に対する怒り(「なぜわからないのだ」「どうしようもない奴だ」)や諦め(「もう、自分にはどうしようもない」「もう何があっても知らない」)が生まれるのではないのでしょうか？そして、関係はさらに悪化していくでしょう。自分自身も決して楽にはならず、さらに追い込まれた気持ちに陥ってしまうでしょう。もともとはなんとかしたいという気持ちを持ちながら、なぜ望むこととは真逆のことが起きてしまうのでしょうか？

その原因として、期待と希望の区別を知らないということがあるのではないのでしょうかというのが今月のテーマです。

「希望」と「期待」

希望とは「こうなってほしいと願うこと」です。相手の健康を願い、自分たちの穏やかな暮らしを願い、「アルコールをやめてほしい」「薬物をやめてほしい」「ギャンブルをやめてほしい」と願うことです。

期待とは「ある人がそれをしたりそうなることを、ほかの人があてにし、心待ちに待つこと」です。この「当てにして待つ」ことが希望にはないことです。期待には自分の思い通りにいかせようとするコントロール(支配)のエネルギーがあります。「期待が外れる」「期待を裏切る」という言葉があるように、期待通りにいかないときには相手に対する怒りや苛立ちが生まれます。こちらが勝手に一方的に望んで、その通りにいかないと相手に怒りを持つという、考えてみればなんという自分本位で相手を尊重していない行動でしょうか。10年以上前、アメリカの大学で「人を潰す他人の行動トップ10」という研究がありました。そのトップ1が「期待」でした。親が子どもに期待する、ファンがアスリートに期待する、そのことで子どもやアスリートが燃え尽きたり、好きなことが楽しめなくなることがこれまで繰り返されてきました。期待することはとても危険な行為です。こうしてほしいという願いを大きく逸脱しています。そうならないとだめだという強い圧を与えます。「それほど相手のことを大事に思っているからだ」という正当化は自分勝手にすぎません。

相手に期待してなにかを行うと、期待通りに行かないとすべて諦め放棄してしまうということになりかねません。期待の元には希望があったはずですが、そこから逸脱したばかりに希望まで捨ててしまうということが、依存症に関連してたくさん起きているのではないかと思います。

希望を期待を区別できるようになることがとても重要です。そして、自分に対して、人に対してどのような心構えがいいのだろうと考えてみましょう。そこで、一つ提案です。『期待はしない。希望は持ち続ける』という心構え、姿勢はどうでしょうか？
(以下、次号)

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。

4月 9日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
4月23日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール