2025

藍里病院

12月　依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えて―満足システムを生きる―（7）

意味を見出す・見つける（続き）

最近、家族勉強会で「見るエクササイズ」を始めました。先月は下の絵を見て、何に見えるか？をやりました。どうですか、何に見えますか？会場からは「おばあさんの横顔に見える」という声と「若い女性を左後方から見ている様子」という声がありました。この絵は古くからあるだまし絵といわれるものです。絵自体は線の集合体ですが、描かれた部分の意味付け（これは鼻だとか耳だとか）から全体の絵の意味が決まっていきます。例えばAの部分が鼻に見えれば全体としておばあさんの横顔に見える。顎に見えれば若い女性の後ろ横顔に見える。それぞれの場所（線、形）に意味（体の場所）が与えられます。おそらく、こういう過程を経て全体がどう見えるかが決まっていくのだと思います。

面白いことに、一つの絵から同時に二つの顔のイメージは持てません。

このエクササイズから興味深いことがいくつか見えてきます。

□どっちに見えるのが正しいか？

おばあさんに見える派と若い女性に見える派がケンカしたとします。どちらが正しいのかと。どちらもそうとしか見えないということが根拠です。このケンカがいかにくだらないかはもうおわかりですね。自分にはそうとしか見えないことを理由に、そう見えない相手を否定する、あるいは攻撃する。そのことがいかにまちがっているか。単に違う意味を見ているだけのことです。どっちに見えてもいいし、見えなくてもいい。

□同時に2つのイメージを持てない、ということ

これは人間の認識の特徴のひとつだと改めて気づきました。あることに意味が付くとそこから他の意味付けがつながっていきます。そうして全体像の解釈が生まれます。それが正しいかどうかをすぐに決めたがる癖も私たちにあるので、ことをさらにやっかいにしていきます。このとき、自分が見ている意味とは違う意味に見えることを知ったとき、それを尊重できるかどうか。そういう意味もあるのかと素直に受け入れることができるか。大げさに言えば、そのときの態度がその人の思考や人格を決めていきます。

□現象をどう見るか

今起きていること、過去に起きたことをどう見るかという課題につながってきます。私たちは事実をそのまま見ているのではなく、どこかに意味をみつけ、解釈しています。解釈された内容がその事実になる、事実にしてしまいます。これもどの解釈が正しいかどうかではありません。都合の悪い事実を見方を変えて居心地よくすればよい、ということを言いたいのではありません。それは単なるごまかしにすぎません。少しでも豊かで実りの多い生活を実現するためには実はこの解釈の不確実性を知り、別の解釈の可能性を知り、さまざまな角度から見える意味を知ることが大事なのではないでしょうか。

正誤や善悪を超越した意味の多様性の世界を知ると、生活はどこまで奥深いものになるかということをこの騙し絵は教えてくれている気がします。

家族勉強会Aについて　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に参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。

家族勉強会Bについて　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13日（土）AM10時～家族勉強会B（意見交換会）/依存症研究所研修ホール

12月27日（土）AM10時～家族勉強会A（講義）/依存症研究所研修ホール