

平成 25 年 2 月号

今月の断酒表彰

M・T さん 南千里支部 断酒六ヶ月

I・S さん 吹田支部 断酒一年

A・T さん 吹田支部 断酒二十八年

断酒表彰おめでとうございます。ますますのご活躍を期待いたします。

<平成24年2月1日入会>

O・H さん 吹田支部

新しい仲間です。よろしくお願ひします

断酒に思う(35) 「とことん正直になる」

今回は『アルコール依存症<回復ノート>』からの抜粋です。

自助グループでは、自分を正直に、率直に語る事が基本です。

当然? でも、正直とは「ウソを言わない」だけではないのです。

都合の悪い事実をごまかさないこと。

いいふりをしたり、装ったりしないこと。

言葉で言うのはかんたんですが、実行するのは大変です。世の中の人はいいてい、ある程度のごまかしや、場面によってさまざまな「ふり」を使いわけることによって生きている。けれど依存症からの回復には、とことん正直になる時間を持つことが必要です。特に、自助グループという場を成り立たせているのは、この正直さなのです。

自助グループで正直になれないのは、どんなときでしょうか。

ひとつは、過去の失敗を語ることに慣れてしまったとき。

過去をくりかえし掘り起こして語ることは、ほとぼりをさまさないという大切な意味があります。その意味を見失わないためには、過去からつながる「現在の自分」をみつめて語る事が欠かせないのです。

大木さんは、過去だけがひとり歩きしていることに気づきました。

「かつての失敗談を何度も話すでしょう、そのうちおもしろおかしく調子がついてくる。苦しんでいた自分もういなくて、自分とは別の、愉快で魅力的な人間の話をしていたんです。」

もうひとつは、過去のことはもういいじゃないかと考え始めたとき。

「すべて話したから」……本当でしょうか? 酔って



平成 25 年 2 月 1 日発行 120

編集・発行 事務局・広報部

<http://suitashi-danshukai.com>

記憶にないときの自分は、さらにひどい状態だったかもしれません。仲間の体験をもとに空白の時間を通り直す作業をしたり、家族が話してくれる言葉からかつての自分の姿を知ることは大切です。過去にこだわることをやめたら、今の自分を支えている原点をなくすことになりかねないのです。

正直さを失う三つ目の原因は、人に聞かせるために語っていること。

この話はためになるのではないか。笑ってもらえるのではないか。感心したり感動してもらえるのではないか……。

そう考えていると、正直さからはどんどん遠ざかっていきます。回復のためには、あくまで自分のために語ることが必要です。それが、自分や仲間の力となっていくのです。

さらにもうひとつ、正直になれない場合があります。それは自分の中に見たくない問題をかかえているとき。

たとえば木島さんは、自分の酒が家族に与えた影響を語る時でも、子どもの問題は避けて通っていました。

「女房にこんな迷惑をかけてきた、という話は自分なりの実感をこめて言える。だが、親として子どもを傷つけたことは認めたくない。『子どもにも大変な思いをさせましたが、とてもいい子に育ってくれました』なんて通りいっぺんの言葉しか出てこない」

そのうち子どもが部屋にひきこもるようになり、いよいよ話せなくなりました。木島さんは見たくないことから逃げるため、ますます自助グループの活動に熱心になって家をあげ、自分がどうやって酒をやめたかを、一生けんめい語っていたのです。

見たくない問題は、人によっていろいろあります。飲みたい衝動があること。

夫婦の関係がうまくいっていないこと。

家族の中に自分の居場所がないこと。

性をめぐる悩み。

子どもへの負い目。

一人で暮らさなければならぬ孤独感。

仕事上の挫折感。

酒の代わりにギャンブルなどにのめり込んでいる自分。

どうやって過去をつぐなえばよいのかわからずにいること。

中には、自助グループで語ることが難しいテーマもあります。

新藤さんは40代の女性で、夫との関係に悩んでいます。

「私のグループはほとんどが男性。女性もいるけど、夫と暮らしているのは私一人。だから話しても誰からも共感が得られないと思う。かえって傷ついてしまう気がするんです」

アルコールの自助グループが、すべての問題の受皿になれるとはかぎりません。どうしても語れない問題があるなら、語れる場を探してください。

信頼できる仲間に、個人的に話を聞いてもらう。

自分のグループだけでなく、地域や全国規模の集まりに積極的に出かけて、同じ思いをかかえている仲間を探す。

カウンセリングに行ったり、治療スタッフに話す。

その問題をテーマにする集まりに出かけてみる。たとえば女性のグループやギャンブル依存のグループ、地域の親の会などです。自分に合った場が地域になければ、同じ問題に悩む人に呼びかけて分かち合いの場をつくってもよいのです。

日記や手記を書くことも、大きな力になります。誰かに読んでもらうためではなく、自分自身のために、過去や現在の自分を正直に書く。

何があったか、どんな気持ちだったか、今はどんな問題に直面しているのか、それについてどう感じているか。

他人が何をしたかではなく、あくまで自分に焦点をあてます。そして、信頼できる仲間や援助者と分かち合うのです。

見たくない問題に向き合うには勇気がいります。

大塚さんは言います。

「トラブルがあっても解決できる自分になったことが、私にとっての飲まない幸せ。たとえば飲んでいた頃は、誰かと気まずくなると、二度とその人の家の前を通れないっていうぐらいでした。今は、問題をのりこえていくことで夫との仲もよくなっているし、姑ともいろいろあったけど、『私はやっぱり嫌われてる』と思わずに、解決の行動をとれるようになりました」

それでは質問です。

- ・あなたのかかえている問題のうち、まだ自助グループで語っていないことが何かありますか？
- ・なぜ語れないのですか？

(アルコール依存症<回復ノート>

『「飲まない幸せ」を手にする方法』：

アルコール問題全国市民協会編 P34～P39)

(指針と規範 P31～P34)

【今月の「指針と規範」】断酒新生指針

五. 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る

自分の欠点を捜すことはそんなに難しいものではない。自分を変えなければならないと考えるだけで、自分の持っているいろいろな欠点が浮かび上がってくる。例会を通してすでに、それとなく気にしていたからである。今まで気になりながら認めたくなかったことを、

素直に認めるということである。

それさえできれば、自分自身のこれまでと、これからの生き方に問題意識が持てるようになり、われわれの回復は生きていく限り続く。そしてある時点から、社会一般の人たちよりずっと洞察力が深まり、それを足がかりにしてあらゆる改善が進み、より豊かな人間性を持つようになる。

普通の病気が回復するということは、元の健康なからだになったときすべてが終る。しかし、アルコール依存症は一生かけて治さなくてはならない病気であり、からだだけでなく心の病んだ部分を治し、その上、人間としての成長が死ぬまで続く。

普通の病気が治って元通りになる状態をゼロと考えると、酒害者がアルコール依存症から回復する場合は、ゼロを通り越してプラス一にもプラス五にもなるということである。周囲の人たちに与えた苦痛を除いて考えれば、あるいは、恵まれた病気といえるかもしれないのである。

自己改革をすすめるために、自分自身を肯定的に捉えよう。酒に溺れ切った生き方そのものを否定しても、自分の人間性まで否定しないでほしい。自分が元々駄目な人間であり、そのせいで酒害者になったと考える人には、自分を改革する余地がないのである。

自分が酔っぱらってやった非人間的な行動は許せなくても、自分という人間そのものは許そう。自分を責めてばかりいる人は、自分のあら探しはできても、自己改革のためのエネルギーを持つことができないのである。

断酒会発足当時は、「断酒互助会」、「断酒友の会」、「断酒新生会」等の名称が多い。これらの名称は、それぞれの組織がもっとも重視していたテーマをつけている。

「互助会」は、お互いが助け合い、励まし合うことを一番大切に考え、「友の会」は、同じように仲間同士の信頼関係に重点を置き、「新生会」は、断酒して新しい人生を創造するという、全断連の基本理念をそのまま会名としている。

断酒して元の人間らしい人間に立返り、昔の幸せな生活を取り戻すのだ、と考えるのは悪いことではないが、もう一歩進んで、生れ変わった気でまったく新しい生き方を創るのだ、と考える方が、より積極的にこれからの人生に取り組むことができ、また、もっと意味の深い生き方ではないだろうか。各地域断酒会で、「ゼロからの出発」という言葉がよく使われているが、それがわれわれには一番正しい選択ではないだろうか。

