

平成 27 年 2 月号

今月の断酒表彰

- ☆ T・N さん 吹田支部 断酒一年
- ☆ I・S さん 吹田支部 断酒三年
- ☆ A・T さん 吹田支部 断酒三十年

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。

断酒に思う (54)

「もし、××がなければ…」

吹田支部 O・H

とある心理学書に「If it were not for ~ の法則」という記事があった。

「もし、××が無ければ、きっと〇〇できたのに…」という、言い訳づくりの裏側について。言い換えるなら「××のせいで〇〇ができなかった。私の責任ではない!」という責任転嫁・逃げ口上を考へつく心の動きのことである。

種明かしを先にする。「××があったとしても、〇〇はできていない(もともと、やるきがなかった)」ということ。

たとえば、「雨が降っていなかったら、洗濯ができていた」という言い訳をしたとしよう。別に雨が降っていようとまいと洗濯機は使える。部屋を少々片付けば最低限の洗濯物なら部屋干ししてもかまわない。「洗濯物が乾きにくい」のが事実であるが、「洗濯はできる」のである。「洗濯したくない」という言い訳に「雨が降った」ことを利用しただけ。

同様に「酒を飲まなければ、仕事に失敗しなかった」。この場合、「仕事がうまく仕上げる自信がなかったから、酒に頼る(逃げる)ようになった」ことへの言い訳、さらに「酒を際限なく飲んでもかまわない」言い訳として、仕事の難しさを使っている。これが正解となる。冷たい言い方をすれば、「飲んでも、飲まなくても、(どっちにしても)やる気がないので、失敗していた」ことなのだ。

この理屈、逆のことも言える。「△△のおかげで、☆☆ができた!」。これは「△△がなくても、☆☆はできていた」と言うのと同じ意味。

「酒の勢いで、ホームランを打てるようになった!」なんていう野球マンガのセリフ。その選手は「元々ホームランを打てる実力がある」のだから、別に「飲んでも、飲まなくても」ホームランは打てるのである。断酒 2 年の私でも、以前なら飲みながらやっていた「文書作り(こういう原稿など)」を



今は「飲まずに」「スムーズに」できている。他にも「飲まなくても、できるじゃないか…」と自画自賛したくなった場面を多く経験した。

内臓・中枢神経～社会的信用まで、「アルコールの害」により私たち酒害者が(家族も含めて)、無くしたもの(できなくなったこと)は多い。でも、よくよく考えてみると、「アルコールだけが原因」というものは意外と少ない。というより、アルコールによって「大げさな結果」となってしまった…という方がわかりやすい。根本的な原因が「アルコール以外にもある」からだ。この「アルコール以外にもある」原因を改善しないと、規模の大小は問わず(スリップも含めて)同様の失敗を繰り返す恐れがあるからだ。これこそ、「飲まなくなってからが、回復の第一歩」とか「棚卸しが大切」と言われる理由である。

今までの言い訳を振り返り、アルコールに関係なく、「できることは、できる。」「できないことは、できないのだから、別の工夫を考える・誰かの手を借りる」と割り切ってみることで、案外、気持ちも生活も仕事も楽になることが多い。

今月の「指針と規範】断酒会規範

七 断酒例会は家族の出席を重視する

われわれ酒害者の断酒にとって、家族の協力は必要不可欠なものである。しかし、なぜ協力が必要なのか、どんな協力方法が効果があるのかは、家族が例会に出席しないことにはわかってもらえない。

家族たちは例会に出席することによって、多くの先輩会員やその家族の体験談を通して、アルコール依存症という病気の実体を知り、今まで考えてもみなかった配偶者(もしくは親、子)の内面を知ることができる。そして、この病気と酒害者に対する認識を変えないことには、配偶者が回復できないことを知る。つまり、協力より先に酒害の理解があることを理解する。

また、アルコール依存症という病気は、われわれ酒害者が酒にすべてを支配される病気であると同時に、家族を巻き込んでしまう病気でもある。従って、酒害者である配偶者と生活を共にすることで、家族は大なり小なり心を病むようになる。連日の不安と苦痛が原因である。

その結果、配偶者との間に誤解が生じ、不信感が深まっている。人によっては憎しみさえ持っている。長い時間をかけてそうした否定的な関係になっただけに根深いものがあり、家族自身の心にも歪みやひずみを生じている場合がある。であるので、配偶者が本気で断酒に取組もうとしても、例会に出席しな

い家族が考えた協力法は、ときには配偶者の足をひっぱることがある。

また、そうした家族自身に生じた心のひずみを治さないことには、配偶者が断酒できたとしても、夫婦の関係は改善されない。家族も例会に出席して自らの病んだ部分を回復させるべきである。

断酒会は、家族に対して協力のみを要請するものではない。家族ぐるみの病気であるアルコール依存症から、共に回復していく組織である。断酒会が家族の例会出席を重視する所以である。

断酒初期の酒害者に家族のとする対応策は様々である。やさしく気長に見守ってやらねばならないケースもあれば、冷たく突き離すことによって、厳しい愛の姿を見せなくてはならない場合もある。また、献身的な愛は賞賛されるかもしれないが、いつまでもやさしい配慮を続けていると、配偶者の自立の妨げになることもある。またそのことによって、家族はいつまでも主体性のある生活を取戻せない。厳しい対応ばかりしていると夫婦の関係が冷えてしまい、断酒できたのに家庭のトラブルが絶えないようになる。そうした難しい問題も、例会に熱心に出席していれば自然に解決法がわかる。

(指針と規範 P82~P84)

