

「二つの否認」

と
を解く

アルコール依存症は二つの否認をします



二つの否認を解かないかぎり、新生への道は開けません^{ひら}

第一の否認

私はアルコール依存症ではない

なぜ、否認するのですか？

人は、自分に不都合なことは認めたくないからです。不都合とは、「アル中」とレッテルを貼られる嫌悪感、世間から疎外される孤立感、酒を飲めなくなるという恐怖感などです。酒を奪われれば心の安定が保てなくなるという脅えが根底にあります。「否認」は自分を脅かすものから身を守ろうとする心の構え。認めないのではなく認めたくないのです。

否認すると、どうなりますか？

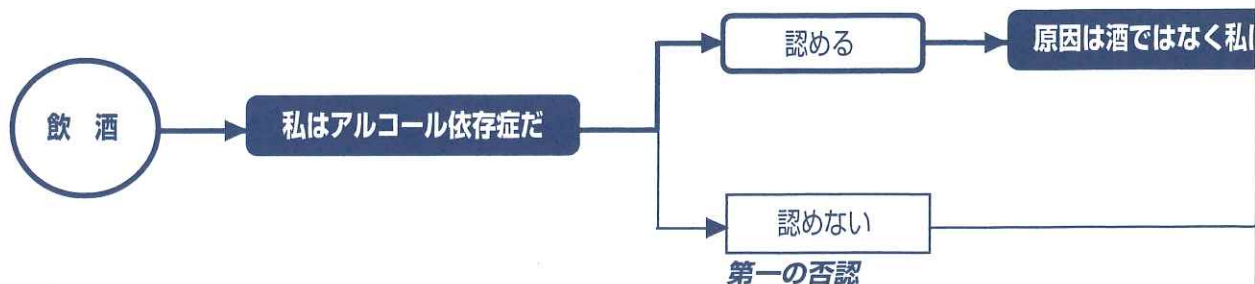
飲みつづけるしかありません。「アルコール依存症ではない」のですから、飲み方には何の問題もないことになり、断酒する理由がありません。問題がさらに深刻化し、やがて底を打ち、アルコール依存症と認めざるを得ない日まで、飲みつづけることになります。

「認める」とは、どのようなことですか？

「酒をコントロールできない」と認めることです。酒に対して無条件降伏をすることです。「やめなければ解雇(離婚)」といった他からの説得や強要でなく、自分で納得して認めることが大切です。医師の告知、依存症と認めている人との共通体験、招いた結果の重大さ、などが認める契機となります。

認めると、どうなりますか？

「断酒」へ踏み出します。酒^{さけ}浸りの生活を改め、酒の支配から脱しようとし、節酒や一時の禁酒ではなく「断酒」を決意し、自分ひとりでは不可能と認め他に援助を求めます。家族、医療、自助グループなどの支援を受けながら、徐々に断酒生活を実現していきます。「新生」への第一歩です。



第二の否認

私は酒さえ飲まなければ、何の問題もない

なぜ、否認するのですか？

すべてを酒のせいになりたいからです。「すべては酒から始まった。諸悪の根源は酒にある。その酒を断ったので一件落着」—— そう思いたいのです。飲酒に^か駆り立てた原因を見つけることは、飲んで犯した不始末を認めるより辛いのかもしれません。「第一の否認」同様、認めないのではなく認めたくないのです。

否認すると、どうなりますか？

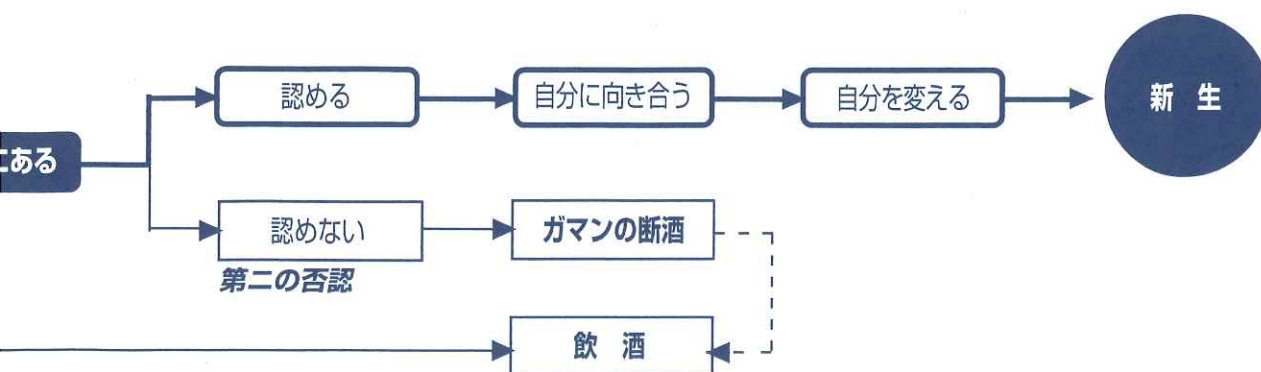
酒を飲んでいないだけで、考え方や行動は飲酒していたときと何も変わりません。「飲まなければ問題はない」のですから変える理由がありません。「依存症気質」はそのままなので、例えば自己中心的であればそのままに振るまいます。心は不安定ですが酒は飲めず「ガマンの断酒」を強いられます。苦しく、また^{あや}危うい断酒です。

「認める」とは、どのようなことですか？

「酒」ではなく、「自分」の問題として認めることです。私たちはあまりにも多くのものを失いました。「酒が好き」だけでは説明できません。私たちには飲む理由がありました。酒の力を借りなければ心の安定が保てなかったからです。飲み過ぎて依存症になったのではなく、依存症になるまで飲まなければ生きられなかった——この事実を認めることです。

認めると、どうなりますか？

自分に^{しんし}真摯に向き合うようになります。なぜ酒なしでは生きられなかったか。自分を酒に駆り立てたものは何か。酒と引き替えに何を^{みとお}得たかったか——。自分を白紙に戻す謙虚さ、自分の弱さを直視する勇氣、自分を見通す知力が求められます。自らの「問題」を受け入れられたとき、酒を必要としない生き方「新生」が始まります。



「バランスのよい生き方」

アルコール依存症であることを認めた断酒会員にとって、次の大きな障壁は「第二の否認」です。「第二の否認」に向き合うことは、^{しらみ}素面の自分に向き合うこと。^す素のままの自分に向き合うことは身を切るように苦しい作業です。しかし、この作業によって「断酒」が確実に保証され、その先に未知の人生が開けるならば、どうしても乗り越えなければならない壁といえましょう。

「第二の否認」へ取り組みは、ものの考え方や行動の変化となって現れます。その結果、断酒、家族、断酒会、地域・職場など、自分を取り巻くあらゆる世界との関係性が変わっていきます。

ときどきチェックしてみましょう

こころのカタチ

断酒への取り組み

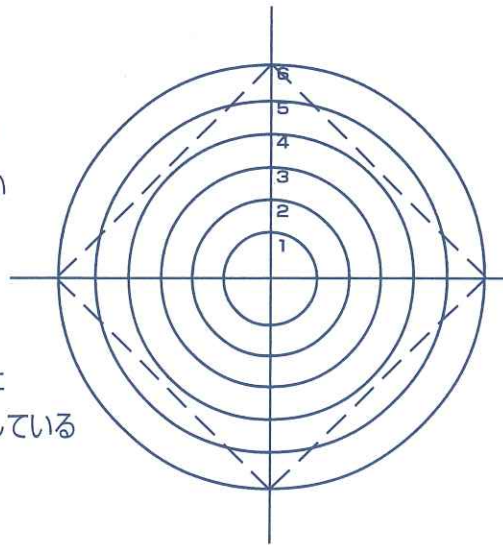
1. 一人でやめられないと思い、断酒会に入会した
2. 例会に通い、自分を語り、過去の過ちを認めた
3. 酒に依存しなければ生きられなかった自分に気づいた
4. そのような自分を変えようとしている
5. 酒を必要としない日々を実感している
6. 問題が生じて動ぜず、迷うことなく対処できている

地域・職場とのかかわり

1. まだ上手に関わりをもてない
2. 断酒努力を静観されている
3. 断酒努力を認められている
4. 関係が修復された
5. 役割を任されるようになった
6. 信頼され自らの役割を果たしている

家族との関係

1. 互いに心が離れしっくりしない
2. 断酒努力に協力してくれている
3. 断酒努力を認めてくれている
4. 断酒継続に不安を感じていない
5. 互いに信頼を回復している
6. 尊敬しあい愛情を感じている



断酒会とのかかわり

1. まだ雰囲気になじめない
2. 例会出席や行事参加が楽しみになった
3. 心が和らぎ、仲間もでき、行事への参加が楽しみだ
4. 仲間や困っている人の相談に応じられる
5. 会の活動や運営に積極的に関わっている
6. 仲間から信頼され、積極的に役割りを担っている