

## 家族会プログラム Vol.4

### ◆家族の感情◆

#### 感情ゲーム

薬物依存症者の両親や家族は、しばしば、感情ゲームにはまってしまう。人に良い印象を与えるために、自分の中に、どんな感情を呼び起こしたものでしょうか。あの人を、こんなふうにも私を感じるように仕向けるために、私のこの感情をうまく利用できないだろうか。別の感情ゲームの手口は、自分の中に膨れ上がっている感情を隠すというやり方である。

「私がこんなに怒っているのを彼女に知らせるわけにはいかない」

「彼女は、このことで、どれほど私が仰天したか、知らないだろう」

#### なぜ皆感情ゲームをやるのか？

ある者は、自分が相手に対して感じていることが、あるがままに知れてしまったら、相手は自分を好きにならないだろうと思って、感情ゲームに走る。彼らは、もっともらしい感情表現で、すでについてしまった嘘を、本当なんだと言い張る。またある者は、要するに、正直な感情を表現するようにならなかった。感情を素直に表現する代わりに、彼らは、自分の本当の感情を隠すように教え込まれたのである。

#### 凍りついた感情

**怒り** 「私の場合、怒りが問題になることはなかった。私は、どんなに正当な理由があっても、人を怒ったりしない。」

**恐れ** 「私は、人に、本当の私を見られたくない。好きになってくれるとは限らないから。」

**罪悪感** 「私はもっと物わかりがよくないといけない。」

**心配** 「彼は、私に、どんな人でいて欲しいんだろう。」

**悲しみ** 「私は、自分の生活が、こんなになってしまったとは思わなかった。」

家族の方々は、自分の本当の感情を受容するとか、共有するとかということが理解できないかもしれません。なぜなら、感情が、凍り付いているように思われるからです。しかし、大慌てで自分の感情を見つけに行く必要はありません。12 ステップに取り組んでいけば、自然と自分の感情を理解し、様々なレベルで受容して、生きていくのです。薬物依存症者の傍らにいたために、あなたの自己受容の発達過程は、妨げられてきたのかもしれませんが。しかし今、より健康で本人のためになる自分の感情への対処の仕方は、手を伸ばせば、あなたのものなのです。

### 自分の感情に気づき、対処するコツ

- 人があなたについていうことをよく聞きましょう。
- あなたの身体からのお知らせを信じましょう。
- あなたがどんな風を感じているか、人に話してみましよう。あなたがどう感じたか、あるいは、人がどう感じるかではなく、その時にあなたがどう感じているかを、話してみましよう。
- ハイヤーパワーに対して、自分の感情を伝える時は、正直に話ましよう。
- 親密な感情を、誰と共有すべきか、慎重に選ましよう。
- 人の感じていることをよく聞ましよう。また、それに応えましよう。
- 家族会のミーティングでの感情の伝え合いに参加し、よく聞ましよう。
- 自分の感情についてメモを取ましよう。それをあなたが気持ちよく感じる人と見せ合いましよう。
- あなたの感情について、仲間と語り合いましよう。
- どんな感情でも。感情これ自体は、良いとか悪いというものではありません。そののころをよく理解ましよう。大切なのは、その感情にどう対処するかということです。

☆ワーク

…について、私が、今日感じていること

私の傍らに薬物依存症者がいることについて、私が、今日、感じていることは

---

---

私の住んでいるところについて、私が、今日、感じていることは

---

---

私の経済状態について、私が、今日、感じていることは

---

---

私の身体について、私が、今日、感じていることは

---

---

私の子供の頃について、私が、今日、感じていることは

---

---