

共依存とは何か？

共依存とは、人々・行動・物に対する中毒です。共依存は、人々・物・外的環境をコントロールすることによって、自分の内的感情をコントロールしようとする誤った考えです。共依存の人にとっては、コントロールし、されることが、人生の中心となっています。共依存の行動はクリスチャン的であるため、自覚することが難しいものです。聖書がいうように、他の人を自分よりも優先するべきではないか？自分の必要より他の人の必要に目をむけるべきではないか？なにが共依存的行動で、何が神に導かれた行動なのでしょう？共依存の行動はその動機の違いによってわかります。次の説明にあてはまりますか？

- 私が自分を好ましく思えるかどうかは、あなたに愛されているかどうかにかかっています。
- 私が自分を好ましく思えるかどうかは、あなたに受け入れられているかどうかにかかっています。
- あなたが悩むと、私は平安を失ってしまいます。私の関心は、あなたの問題を解決し、あなたの痛みを和らげることに向けられています。
- 私の関心は、あなたを喜ばせることに集中しています。
- 私の関心は、あなたを守ることに集中しています。
- 私のセルフ・イメージは、あなたの問題を解決することによって支えられています。
- 私のセルフ・イメージは、あなたの痛みを和らげることによって支えられています。
- 私の時間は、自分の趣味や興味以上に、あなたの趣味や興味に費やされています。
- あなたの服装や外見には、私の願いや好み色が濃く反映されています。
- あなたの行動には、私の願いや好み色が濃く反映されています。
- 私は、自分がどう感じているのかはよく分かりませんが、あなたがどう感じているのかはよく分かります。
- 私は、自分が何をしたいのか分からないので、あなたのしたいことに合わせます。
- 私は、あなた無しでは自分の未来を描くことができません。
- 私の言動を左右しているのは、「あなたに拒絶されたらどうしよう」という恐れです。
- 私の言動を左右しているのは、「あなたが怒り出したらどうしよう」という恐れです。
- 私は、物を与えることによって、あなたとの人間関係を保とうとしています。
- 私の人間関係の輪は、あなたと付き合うことによって小さくなっています。
- あなたとつながってられるなら、自分の価値観は二の次でかまいません。
- 私の意見や価値観は、あなたのそれと比べて重要ではありません。
- 私の人生の価値は、あなたの人生の価値と切り離して考えることができません。

もし共依存の方が、アルコールやドラッグ中毒者との関係にあるのなら：

- 相手のアルコールやドラッグのことであなたは睡眠を失っていませんか？
- 相手のドラッグやアルコールの問題を友達や家族から隠そうとしていますか？その人をかばおうとしていますか？
- 相手の中毒的行動に責任や罪責感を感じていますか？
- 自分の友達やその他の活動から遠ざかりはじめていますか？
- 相手がとるべき責任を自分でとろうとしていますか？

イエスキリストは、一人一人の価値について教えられ、自分自身と同じように他の人を愛しなさいといわれました。他の人を自分よりも愛せよとは言われていません。自分を愛せることで、真に人を愛することができるのです。あなたは、自由意志をもって仕えているのでしょうか？それとも自分には価値がない(何もできない)という思いからそれをしているのでしょうか？人に『気に入ってもらおう』ためにしているのでしょうか？共依存的行動は、アンバランスな行動をとり、中毒的です。その人が自分の人生に責任をもつことをできなくさせ、その中毒的行動はその人を支配するようになります。

共依存の人は、うまく人との境界線(バウンダリー)をひくことができません。(相手の自立を促すのではなく)自分自身に依存させる形で人を助けようとします。自分の限界を定めることができず、境界線を越えて人が自分の領域へと侵入することをゆるめます。共依存の人は他の人を助けることで自分の価値を得ようとします。しかし聖書には、神がその人を造られたというところにその人の価値があると言っています。その人の価値は、働きや奉仕によって左右されるものではないのです。クリスチャンは、自分をも大切にしたバランスのとれた生き方をするようにと召されているのです。共依存的に人を助けようとするとき喜びがありませんが、クリスチャンの奉仕には喜びがあります。共依存的な人は、強迫的に行動しますが、クリスチャンは強迫観念ではなく、神に導かれながら、神が素晴らしい結果をもたらしてくださると信じて行動します。

共依存からの回復のためのステップ：

- 12のステップに取り組むことにより、自分は他の人やその行動をコントロールできないことに気づく。
- 自分の問題は、感情的な、そして霊的な問題であることを理解する。
- 自分や他人を責めること、他の人の行動をコントロールしようとする、自分の不健全な行動に目をつむること、自分の境界線(バウンダリー)を守らないことは、共依存の兆候であることを認める。
- 自分の否認(逃避)や罪と向き合い、自分の不幸を他の人のせいにするのをやめる心の準備をする。
- 自分の行動に対する責任をとり、神を自分の人生のディレクター(導き手)として受け入れる。
- 8原則や12ステップに日々とりくみ、この回復のプロセスに従う。すぐには癒されないことを認める。
- アカウンタビリティパートナーとスポンサーとの関係づくりをし、自分の恐れや傷、自分の性格上のゆがみを分かち合い、その感情を取り扱うことを始める。
- 毎週全体集会に出席する。
- 毎日聖書を読むためのデボーションの時間をとる。
- この問題からの回復について書かれた資料などを読む。
- 自分に関連のある問題の根を理解し、悲しみ・赦し・受容を経験する

共依存からの回復は、神様と人との関係の持ち方を変えることが求められるため、一言でその回復を説明することはむずかしいものです。まず、変わっていくためには、自分の行動を他の人のせいにしてはいけません。自分自身の行動の責任をとっていくことを始めます。回復のためには、いままでと違う人づきあいを真剣に学ぶ必要があります。恐れから関係を求めたり避けたりするのではなく、よりよく愛することを目的として神と人との関係を求め始めましょう。回復を始めたころよりも、より健全によりよい関係を神様とも人とも築けているのなら、それはあなたが回復の途上にいることの証拠です！