

沈黙の中から感じたこと／たつきい

私はいいなと思った人にはしがみつき、苦手な人と思ったら二度と近寄らない人間です。グループの場は特に苦手な人で周囲が楽しそうに話しているとき相手に話かけていいかためらったり、話題についていけず無理に話題をつくろうと焦ったり、話題がかみあわないとか、話題が見つからず、沈黙することは最悪でした。

そんな調子なので周囲にたくさん人がいても孤独を感じていて、学生時代のクラブの応援で周囲がテンションを上げて応援しているときも一人で冷めているので周囲から反感を買ったりしました。相手から好かれない気持ちも強くて無理に相手の好みに合わせようと思いました。結局自分自身が苦しくなりました。そんなとき自分自身の内なる声が「あなたはその事に興味があるのですか？」と語りかけてくるのでした。自分の気持ちに正直な方が結果としても良かったんじゃないか？と思うことが多かったです。

常に不安と孤独を抱え体調不良をおこしました。ドクターとカウンセラーに相談してCoDA につながりました。ミーティングでは良いか悪いかは抜きにして自分の思っている事を素直に話そうと思いました。

メンバーが共感してくれると心の中からあったかいものがこみ上げてきました。意見や考えがちがっていても許せる、許される仲間がいるということは自分にとって大きかったです。時には沈黙だってあります。そんなときがあってもいいし、それでもOKと思える人間関係っていいなと思います。

普段の生活でも携帯、PCなしでも誰かとのつながりを感じられる事がうれしいです。

CoDA のメンバーの存在がはげみにもなっています。CoDA につながれたこと、メンバーに出会えたことを感謝しています。

本当にありがとう。そして、これからもよろしく。

< たっきい >

2009年6月