

ぼくはバンパイア

ドラキュラ伯爵は若い美女の生き血を吸って生き延びたという伝説がある。そのモチーフになっているのが、ナミスイコウモリで、英名は Common vampire bat である。体長は 7-9cm、背面の体毛は褐色、覆面の体毛は白色である。獲物に取り付くと血管を探して血を吸うが、人を襲うことはまれである。南北アメリカ大陸に分布するため、東ヨーロッパに由来するバンパイア（吸血鬼）との直接的な因果関係はない。

では何故ぼくがバンパイアなのかを、ここから説明しよう。実はぼくは相手の自己解決能力や回復力、復元力などを奪いながら生き延びて来たからだ。姿形こそ違っても吸血コウモリと同じ生き方をしてきたということだ。ただ違うのは、若い美女だけを狙えなかったので、ぼくが《必要》とされていると感じたら老若男女を問わなかったことだ。でも、《必要》とされているというのは、殆どぼくの妄想だった。

なぜなら、ぼくが相手の自己解決能力も回復力も復元力も調査した訳ではなかったからだ。共依存症は《必要》とされることを《必要》とする病気だと言われている。ぼくの病気の源泉は生育史や家族関係にある。父親は強い怒りでぼくをコントロールし、母親は不安をみずから増殖させてぼくをコントロールした。それでもぼくは父親に承認欲求を向け続けたが、いつも木っ端微塵に打ち砕かれたのだった。

このコントロールこそ共依存症の中核症状である。ぼくは人一倍コントロールされることが嫌いなくせに、相手をコントロールしようとしては度々トラブルを起こしてきた。にもかかわらず同じ問題を繰り返したのは、自己肯定感情（セルフエスティーム）が育っていなかったからだった。それを引き上げるために相手をコントロールしようとしたのだ。でも人間には間違える権利があること、親であっても子どもの承認欲求を満たす義務などないことが分かって、ぼくは親を許す気持ちになった。

ぼくは 50 歳前後に 3 年半カウンセリングを受けたが、最大の収穫はぼくが助けを求められない人間だと気づかされたことだった。数ある職業の中からぼくが選んだのは、対人援助職だったが、実はぼく自身がいつ・どこで・誰に・何を助けてもらいたいのかが分かっていなかった。「助けて」と言えない自分に気がついた時、ぼくは愕然とした。対人援助職を選んだのは、ぼくが誰かから助けてもらいたかったからだったのだ。

余計な手出し・口出しをしたくなるぼくは、自分と相手との間にある境界線が見えなかった。幸いにも 20 年前、ぼくは CoDA に出会った。そして少しずつ回復の道を歩き始めた。それから一度立ち止まり、「命に関わること」かどうかを考えられるようになった。それでも自分で気付いていないところで、まだまだスリップをしているのだと思う。なぜなら共依存症はアルコール以上に、巧妙で不可解で強力なものだからだ。

そんなぼくだが、バンパイアからホモサピエンスに変身できる日を願いながら、今日一日プログラムを続けている。(ロッキー：スモールステップ・グループ)