

< 質問 15 >

院内のミーティングや地域の例会で体験談を話すように言われますが、どうもうまく話せません。体験談を語るコツがあれば教えてください。

< 答え >

自分の飲んでいた過去の体験談の中に、何故断酒しなければならないのか解答があるはずです。その体験談をくり返すことによって日々断酒の決意を新たにしていくことが、断酒継続のために必要なことです。

ここではその体験談を語るヒントを並べてみましょう。

1. まず他の人々の体験談を数多く聞くこと。

体験談を語ると同時に人の体験談を聞くことが大切です。その時自分と違うところを探して、自己のアルコール問題を否認するような態度はもうやめることです。他人の体験談を聞きながら、同時に自分の過去の体験を自分の心の中で語りかけることが必要です。そのうちにすっかり忘れてしまっていた体験を思い出すことも数多くあるでしょう。それがまた新たな断酒の決意になるのです。

2. 体験談は他人に聞かすものではないと考えること。

他の人と同じようにじょうずに話せないと悩んでいる人がいますが、何も他人にじょうずに語る必要はありません。体験談は自分自身に聞かせるように語るものです。自分自身をごまかさないうで、酒害にまみれた過去の体験を自分に聞かせるような態度で語り続けて下さい。結果として、その方が他人の心に響く体験発表になり、自分のこれからの断酒にも役立つものと思います。

3. 過去の体験を一つずつ思い出すこと。

飲酒時のことは忘れていくことが多くなかなか思い出せないものですが、相手や時期や場所を限定して思い出す努力をして、それを自分に聞かせるように語る大切です。

4. 一つのエピソードを具体的に語ること。

一回に一つのエピソードを一つ、それも具体的に語ることにしたらどうでしょう。その一つのエピソードを掘り下げ、その時自分や周囲はどのような状況にあったかのか。自分の酒が他人や自分をどのように苦しめたのかを具体的に話して下さい。

5. 勇気を持って体験発表をしよう。

確かに過去の苦しい、また恥ずかしい体験を語ることはいやでしょう。しかし、それが自分の現実だったのだ、自分がやったことなのだと認める勇気を持つことが大切です。過去をウヤムヤにしたままでこれからの断酒は不可能です。なぜならいつか「自分はなぜ酒をやめなければならない人間なのか」という問いかけがなくなってしまう、断酒継続ができなくなるからです。

「過去のことを忘れて前向きに断酒したい」という言い方は、自分の現実を認める勇気のない人の言い逃れにすぎないと言っておきましょう。