

こころの広場からのお知らせ

(2021年3月29日)

こころの耳（厚生労働省）の「こころの病・克服体験記」より、抜粋したものです。画像などアレンジしています。

共依存していたんだ

(乃亜 28歳 女性 会社員 未婚)

DV 彼氏

23歳の時、同じ会社で4つ上の上司と付き合い始めました。直属ではありません。とても優しく仕事もできるので憧れていて、こんな自分と付き合ってくれるなんて本当に幸せでした。でも付き合っただけでしばらくすると、だんだん束縛されるようになってきました。男性社員と話すのは基本的に禁止でした。でも、男性社員にだって仕事のこととか聞かれるし、自分もわからないことを聞くことがあるって言ったら、「オレに聞けばいいだろ」って。担当が違うので聞けないこともあるし、雰囲気も悪くなるって言っても、とにかく心配だから話さないで欲しいと言われていました。



ある日、デートの待ち合わせ場所を間違えて、待たせてしまったことがありました。彼はすごく怒って、人気のない路地裏で壁に頭を打ち付けられました。「オレを怒らせるようなことするなよ、もっとちゃんとしろよ」って言われて、私は痛みと恐怖で泣いて何度も謝りました。少ししたら、彼も機嫌が直っていつもどおり優しくしてくれたので安心しました。でも、それから時どき彼を怒らせてしまうことがあって、にらまれたり、殴られたりしました。腕や足にはいつもアザができていました。

女友達に相談したら、別れなよって言われました。でも、本当はとても優しい人だし、私がいなくなったら彼はダメになってしまうし、自分ももっとちゃんとすればどうにかなるんだと思ったりして。別れるつもりで相談したはずなのに、彼のことを悪く言われてイヤな気持ちになりました。やっぱり彼のことが大切だからそう思うのかなって思いました。彼はそのうち、女友達とも連絡取らないでほしいって言ってきて、携帯電話の連絡先も消させられて、友達とは音信不通状態になりました。

共依存！？

友達と連絡を取らなくなっても、彼との約束を守らないと暴言や暴力がありました。彼はいつも暴力の後はずごく優しくなった。もう2度としないと土下座までしてくれたこともあります。それで、私も彼を信じなくちゃっ、て思っ。それに、優しい彼を怒らせてしまう自分を責めてもいました。

ある日、友達が私の会社が終わる時間に会社の近くで待っていてくれて。運良く彼は残業だったので、ばれることもなく話をすることができました。その時、友達が一冊の本を貸してくれました。「DV」についての本でした。本に書いてあったチェックリストを見たら、自分が当てはまっているって気づいて。ああ、自分ってDVを受けてるのかもって。それで「共依存」についても知りました。正直最初はピンとこなかったです。でも、彼にされていることを考えると、別れたほうが良いって思うのに、別れたくないのは何でだろう？ って考えるようになって。

それで、友達に教えてもらって、地域の女性センターでカウンセリングを受けてみることにしたんです。カウンセリングを受けながら、自分の生い立ちが関係しているのかなと気づいてきました。じつは私の父はアル中で、お酒を飲むと母に暴力を振るう人でした。それで、母は父のことばかりで、小さい時からあまり私のことを見てくれてなくて。「自分は何のために生きているんだろう」って思うこともあって。でも、彼といると自分のいる意味が感じられたんです。だから、私も彼を失いたくなかった。結局すがっていたのは自分のほうなのかもって思いました。こういう風に特定の人との関係に依存して離れられない状態を「共依存」と言うそうです。どんなにひどい目に遭っても、無意識に自分の存在価値を見い出しているからなかなか離れられないというのは、まさにその通りだなんて思いました。



くっついたり離れたりの繰り返し

DVは加害者のほうにもカウンセリングが必要だと聞きました。彼が応じてくれるかわからなかったけど、大きな暴力があったあと、優しく謝ってくれている時に恐る恐る話してみました。そうしたら、彼も「本当は暴力なんて振るいたくない」って言って、了承してくれたんです。

こうして、彼もカウンセリングを受けるようになりました。彼も小さい頃家庭環境が荒れていて、私みたいに親から愛情をあまり受けられなかったそうです。虐待もあったみたいで。私とのことだけじゃなくて、ずっと人間関係で引っかかっていたって。

女性センターの相談員の方には、彼と距離を取ったほうが良いと言われました。だから会わないようにしていたのですが、ある日彼からの優しいメールが来たので、「もう大丈夫なのかも」と思って会いに行ってしまいました。でも、部屋に入ったとたんまた殴られて……。そうなるかもしれないってわかっていたのに、こんなことを何回も繰り返していました。共依存から抜け出すのってとても難しいですね。



そんな感じでくっついたり離れたりを何度も繰り返した末、最終的には恋人関係は解消することができました。お互いにとってすごく辛いことでした。共依存状態ではあったけれど、やっぱり純粋に好きだったのだと思います。でも、お互いのためにならない。一緒にいればきっと暴力が出てしまうから。

しばらくして、彼は異動になり顔を合わすこともなくなりました。彼の希望だったと後から上司に聞きました。連絡も取らなくなってしまったけれど、今も元気でいてくれることを願うばかりです。

私のほうはカウンセリングを受けていくうちに、ちょっと自分に自信が持てるようになりました。母に実は昔寂しかったんだって話も、深刻じゃなく話せたし。そして、いやなことはいやと言えるようにトレーニングを受けたりもしました。彼と別れて2年。やっと次の恋に進めそうです。