

2021/12/31-1

(うときゅういっきの「うつ病ドロソバ」元々は、誰が主(あるじ)なの? 1)

うつ病に関して大切なことは

何が抑圧しているか?あるいはどんな思い込み、思い違い、誤認識が抑圧を生み出しているのかを「特定する」ことでしょう。

そこで抑圧の元として見えてくるのが自分の利害関係者(ステークホルダー=折衝与奪の権限を有するもの)です。

すなわち、上司、親、家族、そして最後は「自分」です。

次に大切なのはうつ病とは、又は抑圧状態とは具体的にはどういう事なのかを正しく認識する事です。

ならば広くとって抑圧状態とはいったいどういう状態なのか?

それはステークホルダーとの関係の「整理がつかなくなる」状態です。

整理がつかなくなる為に混乱し、同じ処を堂々巡りする事で抜け道が見いだせなくなり、更に混乱していく事から始まります。

そして自分の立ち位置が分からなくなり、どちらに向かって踏ん張ればいいのかも分からなくなる事で決定的に自信を失い、逆にステークホルダーに対して「許して貰おう」「気に入って貰おう」「再評価して貰おう」と隷属的な状態に陥る事です。

つまり増々折衝与奪の兼が相手に移ってしまい、逆に自分の方はどんどんそれを失っていく事で更に自信を失う状態です。

以上を一旦纏めますと

まずステークホルダーを特定する事。そして特定したステークホルダーに直接あたり、その支配下から脱するか、その支配を止める事です。第三者にいくら愚痴っても全く無意味で何の埒も空きませんから。

次に(恒常的対策としては)ステークホルダーとの間で混乱してしまい易い関係をきちんと整理する事

となります。

ところが一番目のステークホルダーというのは時間や空間移動とともに四六時中変わるものです。

例えば今の案件で仮に直接ステークホルダーに当たり、それがうまくいったとしましょう。ですが、自己申告による配置転換で行った先の上司がもっと酷かったり、改心した筈の親や家族がまた抑圧行為をぶり返したり、という再発事態もあり得ます。

となると、その度に同じ事を繰り返していたのでは、うつ病或いは抑うつ状態が何度も再発する事になってしまいます。

ではそれを防ぐにはどうしたらいいのか?

これが見つからない事には「どうせ一時の気休めで、またぞろぶり返すに決まっている」と自分自身に自信が持てません。いつもいつ再発するか分からない病に怯えて暮らす事にな

ってしまいます。

なので、より大切なのは恒常的な対策として、二番目の「整理の仕方」を学ぶ事でしょう。

(続く)