

# 8月 依存症家族勉強会のお知らせ

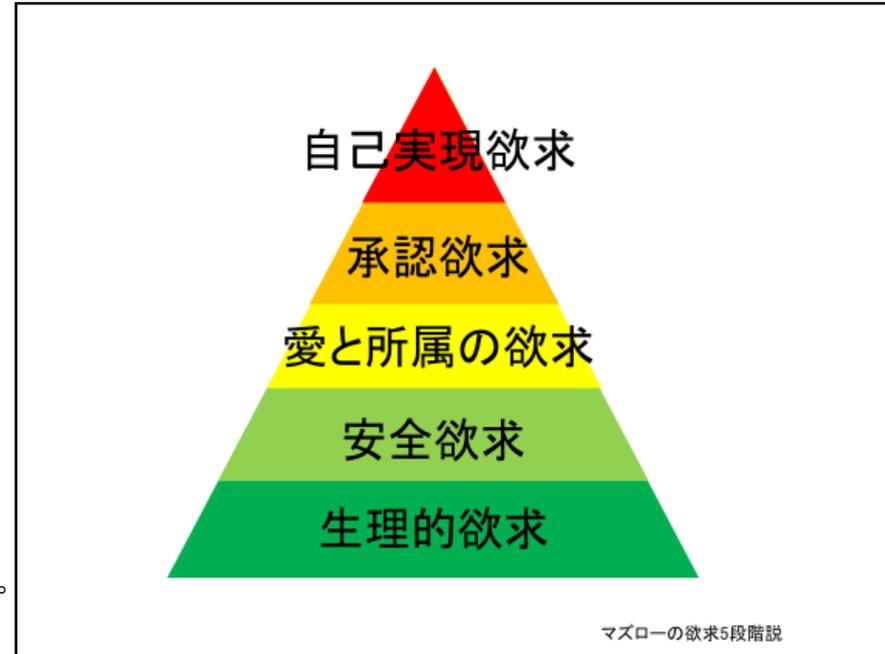
## 依存行動の究極の報酬

アブラハム・マズローは人間の根源的欲求を①生理的欲求②安全の欲求③愛と所属の欲求④承認欲求⑤自己実現の欲求と考え、「人間は自己実現に向かって絶えず成長する生き物である」と提唱しました。人間の欲求は①から順番の現れ、その欲求がある程度満たされると次の欲求が現れると考えます。生理的欲求は食べ物、水、酸素、睡眠、性などの欲求です。次は身体の安全、保護されたい気持ちなどの欲求です。③は孤独や孤立を避けたい、仲間に加わりたい、周囲から受け入れられたいという欲求です。④は「尊厳の欲求」「自尊心の欲求」とも言われ、自分は世の中で役に立つ、意味のある存在だという感情の源です。⑤は自分の能力を発揮して「自分らしく生きたい」という欲求です。依存行動の究極の報酬とは、これら5つ、特に③～⑤の欲求がすべて満たされると感じる(と感じる)ことではないかと考えました。

「それをやっているとなにもかも忘れられる」「他に何も要らない、それだけあればいい」「決して、絶対にそれは私を裏切らない」「その世界に入れば、なにもかも満たされる」「そこではなりたい自分になれる」などと当事者たちが表現するものこそ、マズローの③④⑤の欲求が満たされると感じる次元、これが第3層の報酬です。他の全てをなげうってもこれを求める。それが依存行動の最も根源的なエネルギーであり、だからこそ簡単に手放せないものとなるのです。しかし、これは極めて逆説的です。充足することを求める行動が真には充足をもたらさないため、エンドレスの行動になってしまい、逆に空虚さをぞ服させていきます。

最初は習慣のレベルであった依存行動が次第にその人にとってかけがえのないものに変化していくという、第1層から第3層に向かって進むタイプと、元々心の空虚さや生きづらさを持つ者が依存行動に出会ったときに瞬時に第3層の報酬までも与えてくれるといった強烈な体験をし、抜け出せなくなってしまうタイプがあります。依存症はこの2つのタイプを両極にして、その間に幅広い臨床像を示す疾患ではないかと考えています。回復にも段階や深さがあると考えます。過去の習慣を止め新しい習慣に変える段階。その行動で対処していた問題や事柄を他のより健康的な方法で対処する力を獲得する段階。そして、その人の考え方や価値観・生き方を変える段階です。第3層の回復は最も根源的な部分で、なぜ自分がその行動に依存するのかについての洞察が不可欠になります。これまで振り返ることのなかった自分の考え方や価値観を再

点検する必要もあります。それにはかなりの年月がかかるでしょう。依存行動の究極の報酬が「人間の根源的な欲求が現実生活の中で満たされないときに、満たされたと感じさせてくれるもの」だとしたら、その報酬効果を手放した時の影響はそうとうなものです。強烈な空虚感に襲われてもおかしくありません。これを一人で乗り切るのはたいへんなことです。仲間の手やサポートが必要です。依存行動によって埋めねばならなかった空虚がどんな価値観で生まれてきたのかを見つける旅に出るようなものです。マズローの言い方を借りれば、依存症からの回復は、自己実現に向かって絶えず成長する過程であると言えるでしょう



8月10日(土)勉強会B(意見交換会)はお休みします

8月24日(土)AM10時～勉強会A(講義と練習)/依存症研究所研修ホール