

4月 依存症家族勉強会のお知らせ

共依存について考える⑫:『満足システム』

依存と快楽の関係

ポジティブな感情を快楽と定義することにします。快楽とは快体験によって得られる感情のことです。例えば食事やマッサージ、涼しい風などによって得られるものです。「はっきりとした感覚があり、強い感情体験を伴う喜び」のことです。この喜びの特徴は長続きがしないことです。これを続け過ぎると弊害が生まれます。適度に間隔をあけることが必要です。そして、この喜びによって人は賢くなったり、成長したりするようなものではありません。快体験そのものは悪いものではありませんが、問題はそれを過剰に求めるようになることにあります。それがなければ気がすまなくなる、その状態を依存と言っていいでしょう。先月書いた「チョコレート1個で満足できない人」はチョコレートによる快楽を求めていると言ってもいいでしょう。快楽は一瞬で終わります。快楽を得ようとするれば食べ続けるしかなくなります。そして、その行動は止められないという負のループに入っていきます。

「不満システム」が作られる

快楽を求め続けると、得ても得ても泡が消えるようにすぐに消えていく快楽をさらに追い求めることとなります。「～がなければ」という気持ちが強まり、繰り返す行動によって、その人のところに不満システムとでも呼ぶべきものが形成されます。どんな体験をしてもこのシステムを通過してしまうと「不満感」しか生まれない、そのようなシステムです。不足不満製造マシンと言ってもいいかもしれません。生まれた不満を満たすために快楽を必要とする、そんなシステムです。

満足とは心が満たされることです。快楽を得ることとは全く別物です。満腹と満足は違います。満腹はお腹が食べ物で充満することによる快感ですが、満足はそういった物量とは全く無関係に起きるものです。そのものの味を十分味わったときに得られるものです。満足するためにはその人の味わったり、感じたりする能力が必要になります。



「満足システム」を作ろう！

どうやって満足システムを作ればいいでしょうか？答えは、あなたの中で眠っている能力を開発することです。私たちの体には様々な能力が備わっています。それを使うことで潜在能力を引き出しましょう。

少量を味わって食べてみる。普段何気なく見ているものをじっくり見てみる。朝起きた時、耳を澄ませてみる。夜、横になった時に自分の身体を触ってみる。五感を意識してフルに活動させてみましょう。感じたことを記録していけば、効果的なセルフ・モニタリングになるでしょう。

「ありがとう・良かったこと日記」の効用

1日を振り返って感謝することと良かったことを見つけるエクササイズには幸福感を高める効果があります。これを3年間続けてきた経験から言うと、満足システムが自分の中で作られてきている実感があります。やってみて、体験したことを味わい、くりかえす。このやり方がシステム構築には最適です。

重要なお知らせ

①家族勉強会Aについて

15人限定で再開しています。当面この人数で開催する予定です。参加ご希望の方は、当院アディクション委員まで連絡いただくか、同封したアンケート用紙にその旨を書いて郵送してください。参加できるかどうか折り返し連絡します。

②動画配信について

家族勉強会Aの参加人数が限られるので、勉強会を録画してこれまでと同じ形で配信します。

③家族勉強会Bについて

Bは少人数ですので、感染対策をしたうえで開催しています。人数の関係で、参加ご希望の方は当院アディクション委員までご一報ください。

4月10日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
4月24日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール