

5月 依存症家族勉強会のお知らせ

「変わる」とはどういうことか(10) —「希望」と「期待」(続き)—

希望と期待はなにが根本的に異なるのかと考えると、これまでも勉強会でテーマに上げてきた「境界線」に行きつきます。境界線とは対等な関係性の基盤です。相手を尊重し、自分が尊重される相互関係の基礎です。自分は独立した存在であり、ほかのどの人もそうである。誰も自分を支配することはできないし、自分も誰かを支配できない。どんなに相手のことを大切に思っても、自分の意志を相手に押し付けることはできない。相手を自分の思い通りにすることはできない。自分も誰かの思い通りにはならない。人を変えることはできない。誰も私を変えることはできない。自分でそうなるだけであり、という対人関係で最も重要な要素が境界線です。この境界線を侵す行動の両極にあるのが「暴力による支配」と「愛という名の支配」です。期待は後者に当たると思いますが、その弊害は暴力的だと言っていると思います。勝手に相手に期待して、それを押し付けていることを私たちは知っておく必要があります。どちらも親密な関係になるほど起きやすい。だからこそ、境界線を意識する必要があります。近しい関係だから押し付けていいというのは勝手な思い込みです。期待はかならず結果とつながっています。望ましい結果であれば「期待通り」となり、望ましくない結果が現れると「期待外れ」になります。

相手に対してできることはなにかと考えると、究極できることは「相手にこうあってほしいと願うこと」だけです。そうさせることなどで到底できることはありません。これが希望です。そのうえで相手とどう関係を築いていくかを考え、やってみるだけです。起きてきた結果は受け入れるしかできません。しかし、結果はそれで終わりではなく、単なる一過程にすぎません。それで人生が決まるわけではありません。依存症の反対語はつながり、という言葉があります。この「つながり」は期待ではなく希望によって構築されるものであってほしいと思います。

「欲求システム」と「満足システム」

テーマが変わります。

去年の2月3月に「満足すること」「満足システム」を取り上げました。依存症はその人から満足する力を失わせているとかねてより考えていました。依存症の回復には満足システムを強化することがとても大事だとも痛感してきました。この満足システムと依存症の関係でわかってきたことがあるので紹介します。

依存症を脳科学的に説明するとき必ず出てくるのが「脳内報酬系」です。何に報酬を求めて行動するのかのシステムが依存症ではうまく機能しなくなると言われています。この脳内報酬系をつかさどる神経伝達物質が「ドーパミン」です。ドーパミンのことを「快楽物質」と呼ぶことがありますが、これは正確ではありません。ドーパミンが反応するのは「快」の可能性と期待ですので「期待物質」なのです。期待が欲求を生み、もっともっとと求めるシステムで、これがあるから人間はさまざまなことを成し遂げてきました。逆に行き過ぎてひどい弊害も生んでいます。満足システムは「今、ここで」という現在志向で、セロトニン、エンドルフィン、内因性カンナビノイドなどの物質が関与しています。ドーパミンは期待の快感をもたらしますが、このシステムは感覚や感情から生まれる喜び(満足感)をもたらします。この2つのシステムは互いに影響しあっています。(以下次号)



家族勉強会Aについて 15組限定です。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、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。
動画配信について 家族勉強会Aの参加人数に限られるので、勉強会を録画してこれまでと同じ形で配信します。
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。

5月14日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
 5月28日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール