

8月 依存症家族勉強会のお知らせ

「欲求システム」と「満足システム」(4) —満足システムを開発しよう2—

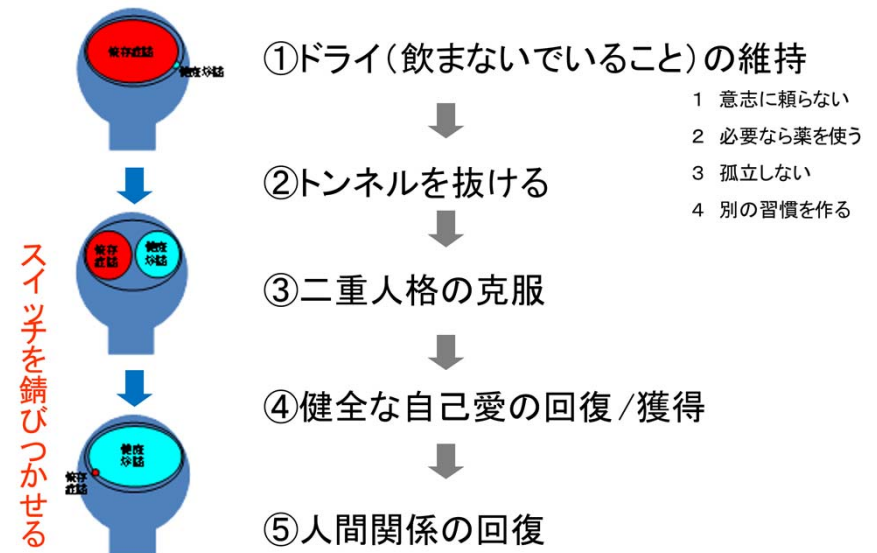
『知足ということば、若いころから知ってはいましたが、足りなくても我慢することだと思っていました。近頃、あらためて、私はすでに必要なものをすべて持っていたんだなと気づきました。すでに足りているということがわかるという意味だったのですね。』

勉強会に参加された家族の感想です。満足の本質を言い当てた感想だと思えます。「満足」とは一体何なのでしょう？一生かかっても使えないお金を手にしたら満足するのでしょうか？すべて自分の願った通りになれば満足するのでしょうか？自分が一番偉いと考えている地位についたら満足するのでしょうか？そういう経験がないので実感はできませんが、どう考えても「満足」とはそういうものではないようです。不足を埋める行為はどこまで行っても次の不足が出てくるに違いありません。「満足」を解くカギは出発点にあるようです。「持っていない、足りない」から出発する限り満足はありません。満足とはそういうものではないのでしょうか。満足とは何かを得ることとは無関係と言えます。

依存症の成立とこの満足の得られなさ(=欲求システムの暴走)は切っても切れない関係です。ある意味、依存行動は不足を満たすものだと言えます。依存症の回復には5つの段階があると考えられています(右図)。③の二重人格(酩酊人格とシラフ人格)の克服と④の健全な自己愛には満足システムが不可欠です。

アルコール依存症の場合、酩酊人格=悪・間違いでシラフ人格で生きることを目指すと考えやすいですが、実はそうではありません。酩酊を必要とするシラフの人格が生み出したのが酩酊人格です。その意味で生きる上で酩酊(究極の“不足を満たす”こと)を必要としない人格になっていくことが回復の目指すところです。それは満足システムがうまく働いている状態です。健全な自己愛もその延長に育まれるものです。(以下、次号)

回復していくとはどういうことか？



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。
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。

8月13日(土)AM10時～勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール
 8月27日(土)AM10時～勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール