

11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」(7)

一満足システムを開発しよう 5一

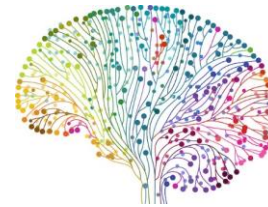
人間の脳には「もっと」を追求する欲求システムと「今、ここ」を味わうことができる満足システムがあります。欲求システムの暴走の一形態として依存症があるのではないかと、暴走を起こさないために備わったのが満足システムの役割ではないかと、ということを考えてきました。今回は満足システムっていったい何なんだろうともう少し考えてみました。

満足システムにあるもの、ないもの考えると描きやすいです。右表に書き出しました。満足とは？「満たされて不足がないこと」という定義もありますが、これでは不足の対義語になり、欲求システムの範疇を超えません。「不足がないこと」というより「足りていること」と見たほうが満足の本質に近づきます。満足とは自分の外にあるもの(環境、状況、条件)に左右されないもので、自分の中で開発、開拓していくものです。「〇〇があって満足」という相対的なものでなく、絶対的なもの。そう考えていくと、比較、結果、不足、欠陥、欠落、不備のない世界が満足システムだと言えます。やせ我慢でも、思い込みでもなく、自分が今何を持っているかを知ることが満足システムを作動させます。そこに比較や不足がない。「沢山あれば満足」とは対極のもの。

右表の左欄にある満足システムの特徴である「楽しさ、面白さ」は欲求システムにもあるものです。しかし、質が異なります。どう違うのか説明が難しいのですが、キーワードにある「静かな感動」でしょうか。対象物に楽しさ面白さが関わっているのではなく、それを感じる脳を作る、と言うか。

満足システムを強化するには「味わう」ことが一番だと思います。そのためには五感をフルに働かせます。そうすることで観念化しやすい脳が本来の身体性を取り戻します。「手入れ」も重要です。物の手入れだけでなく、自分(特に内面)を手入れする発想です。手入れはあるものにしますね。日常の行動が大切です。

満足システム



セロトニン、オキシトシン、エンドルフィン、エンドカンナビノイド(H&N神経伝達物質)が介在

現在志向(今、ここで)
楽しさ、面白さ、味わう、喜び
友愛

満足する、充足する
それで充分
身体化と熟練～全人格的
継続的
日常

キーワード

味わう
手入れ
静かな感動
愛でる
観察する
五感を養う

満足システムにあるもの
そのもの
プロセス
満足センサー
満足システムにないもの
比較
結果
数量化
不足、欠落、欠陥、不備

家族勉強会Aについて 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に参加できない方のために勉強会を録画しています。これまでと同じ形で配信します。
家族勉強会Bについて 感染対策をしながら開催しています。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。

11月12日(土)AM10時～家族勉強会B(意見交換会)/依存症研究所研修ホール

11月26日(土)AM10時～家族勉強会A(講義) /依存症研究所研修ホール