

11月 依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えて一満足システムを生きる一(6)

「なんか楽しいことない？」から「楽しめる人」へ

「依存症を超えて」という大それたテーマに挑んでいます。人間には飽くなき追及に向かわせる欲求システム(この暴走の結果、依存症をはじめとするやっかいな事態が引き起こされると考えています)と満足・充足する満足システムが備わっています。満足システムを生きるとは「何か楽しいことはないか？」と求める生き方ではなく、「楽しめる人になる」ことを意味します。自分の外に楽しいことを求めるのではなく、どんなことでもという言い過ぎですが、なにかを楽しむ能力を育てるということです。これが特別な能力でないことは、フロー体験が教えてくれています。私たちが持っている機能を使えば、だれでも体験することができます。ただ、なにもしず待っていてもこの機能は発揮できません。欲求システムは外からの刺激に反応して作動するので、放っておいても動きます。一方、満足システムは自分の中で刺激を起こすシステムなので、放っておいては動きません。フロー体験に至るには①自分にとって意味のあること(興味がある、面白そう、身につけたいなどなど)、②繰り返す、③今はできない・見えない・分からないことにチャレンジすることです。どんなささいなことでもいいのです。結果は全く関係ありません。生産的であるか否かも全く関係ありません。またスキルの高低も無関係です。これを使って楽しめる人になれるのです。

意味を見出す・見つける

ここで、意味について考えてみます。「生きていることに意味があるのか」という問いがあります。たいていは生きていることに意味があるとは思えない、というところからでる問いだと思います。これになにか正解があるかと言えば、ありません。そもそも問いそのものがよくありません。正しい問いは「生きていることに、どのような意味を見出すか」です。断言調になっていますが、ここは断言し

ておきます。そもそも、意味はあるかどうかではありません。すべてのものには意味があります。なぜなら、私たちは「意味の世界」で生きているからです。意味の世界でしか生きられないからです。もともと意味はあるのです。そういう世界で生きているということです。あとは見つけるだけです。

「意味がある」ことを「特別なことで価値があるすぐれたこと(にしか意味がない)」と考えている人もいるかもしれません。ずいぶん極端な考えだと思います。私たち凡人には採用できませんね。そんな特別な事でもなんでもありません。当たり前になりすぎて、その物の価値を考えて事がなくて、意識してまじまじと調べたことがないために見過ごしていることだらけです。

ヘレンケラーが意味のある世界に出会う契機になったエピソードを紹介します。ヘレンは1歳7か月の、話し始めたばかりのときにウイルス感染によって視力と聴力を奪われました。もともと活発な子だったヘレンですが、それからは癩癪を起して物を壊したりするようになりました。5年後に盲学校からサリヴァン先生が家庭教師としてやってきます。ヘレンに指文字で言葉というものを教え始めますが、荒々しいヘレンと心を通わせることができませんでした。10週間後、ヘレンの手をつかんで流れ出る井戸水の中に突き出しながら、サリヴァンがヘレンのもう一方の手にWATER(水)という単語を綴ったときでした。『ウォーター！その言葉は私の魂を揺り動かし、魂は目覚め、朝の生気で満たされた・・・その日まで私の心は暗い部屋のように、言葉が入ってきて思考という明かりを灯してくれるのを待っていた』(ヘレンケラー自伝より)。水という意味に出会った瞬間でした。



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 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 8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22日(土) AM10時～家族勉強会A(講義) / 依存症研究所研修ホール