

5月 依存症家族勉強会のお知らせ

依存症を超えて:満足システムを生きる(12)ー「今を生きる」

4月19日、GA松山20周年・ギャマノン松山11周年記念オープンスピーカーズミーティングに行ってきました。毎年、スピーチをさせていただいています。今年はこのお知らせで今連載している内容をテーマにしました。演題は『今を生きる/満足システムを生きるー依存症を超えてパート2』です。今月はこのスピーチの骨子を書きます。

『依存症を超えて』とはずいぶん挑戦的なフレーズだと思います。なぜ人は依存行動にハマリ、深みにのめりこんでしまうのか。そこからどうやって離れることができるのか。ハマってしまった依存行動を使わずに生きていく世界はいたいどんなものなのか。こういうことを考えてきて出てきた言葉です。「賭ける」ことと手を切った後の暮らし・世界を見てみたい、描いてみたい、知りたいという挑戦です。キーワードが「満足システムを生きる(使う)」と「今を生きる」です。

今を生きる

依存行動にハマっているとき、人は予測と期待に生きています。その行動をすることで得られるものを予測し期待する。脳はその時最も興奮します。「賭ける」はまさに予測と期待です。不確実性に全財産を賭けると、それはお金だけではない、自分を賭けていると言っても過言ではありません。そのとき生きている実感をつかむことができる。そうすると日常の繰り返しが単調で無味乾燥なものに見えてくる。その生活から逃れることができないなら、どこかで鮮やかに意味のあることをすることで1日を終わらせたい。これが賭けるという行動の本質だと考えています。一見、今この瞬間に生きてると見えるのですが、実はそうではありません。頭の中は予測と期待で一杯です。今のこの瞬間を味わっているとは言えません。そして、厳とした結果(当たる外れる)が出ます。当たればまた次の予想と期待が始まり、外れれば後悔の嵐です。今を生きる

ことの対極の行動ではないかと考えました。

彩色が必要な日常

師田史子さんの『日々賭けをする人々』という本の中に「賭けを通じて、彼らはただ淡々とすぎるいつもの日々の中に、価値を生み出しているようだった。それはまるで、定型的で無味乾燥な生活を鮮やかに彩るような行為に映った」という一節があります。一瞬鮮やかに彩色してくれることを繰り返すほど、日常は無味乾燥になっていきます。現実との乖離がしだいに大きくなります。

ここで考えたいのが『なぜ日常が定型的で無味乾燥になってしまうのか?』についてです。人の脳は新鮮なものほど強く反応します。繰り返すうちに新鮮さが消え、同時に面白味が薄れていきます。新しい刺激、不確実な刺激でしか活性化しない脳なら仕方ありませんが、私たちの脳には同じ繰り返しの中で新たな発見をする機能があります。それが満足システムです。日常が無味乾燥であるのは、その脳がそう感じているだけです。満足システムを育てることで、まったく違う感じ方ができるというのが1つ目の僕の視点です。

日常は彩色を必要とするのではなく、彩色を必要とするような日常を送っているのだという見方です。彩色を必要とする背景には実は物事を良い悪い、正誤、強い弱い、優劣に分けてしまう2分法の思考があります。弱い自分はダメだという根深い考えがあるから、認めることができない。強がって、問題ないようにふるまい、そう見られることに力を注ぐ。こういう日々の中で、彩色の必要性が強まっていきます。

いつもそうなのですが、ここまで考えてくるとことはギャンブラーだけの問題ではありません。万人共通です。自分はどうなのか、常に問い返されます。紙幅が足りなくなりました。続きは来月に。

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。

5月 9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

5月23日(土) AM10時～家族勉強会A(講義) / 依存症研究所研修ホール