

7月 依存症家族勉強会のお知らせ

—なぜ人は依存症になるのか4— 『パラドックス充足』

パラドックスが起きるのはやっぱりうまくいかない時です。現実には拘束されたり、禁止されたり。心理的には満たされない状況になります。この状況下でなんとか欲求充足を得ようとするときに欲求対象のすり替えが起きるという考え方です。健康的なやり方でパラドックスを解消するのではなく、一時的に気分を変えてくれるやり方を選んでしまいます。あるいは、到底手に入らない欲求充足だとわかっていれば、代理のものにすり替えようとして。すり替えることによって欲求が充足した気にはなるのですが、すり替えなので本当には充足はしません。依存症はすり替えられた対象によっていつとき心を満たそうとするものではないかという考え方です。

アルコール・薬物だけではなく、リストカットは心の傷を体の痛みに変えるというすり替え。愛が欲しくて、物や食べ物で代用しようとするのもこういうことだと思います。「人は裏切るけど、食べ物は私を裏切らない」という患者さんの言葉はこのことを表現しているのでしょう。すり替えなので本当のところ心は充足されないままなので一瞬の、見かけ上の充足によってその時表面的な適応があっても、すぐにバランスを崩します。なんとかしなきゃとなってさらにすり替え行動が繰り返されていきます。本格的に健全なやり方で充足する試みをしない限りはこの状態は解消できません。今までのやり方でうまくいかなかった、にっちもさっちもいかなかった、なんとか自分を守ろうとする防衛的な働きとしての依存行動。本物の充足ではないために、もっと強い充足欲求、「渴望」が生まれます。例えて言うと、海で遭難してボートで漂流してる時に喉が乾いて、周りには海水がある、水のような液体ですが塩水です。瞬間海水で喉が潤う気になるかもしれないですが、飲めばさら渴きはひどくなります。このすり替え(パラドックス充足)は自己システムを解体していきます。

こう考えてくると依存症とは『健康でありたい、自分をなんとか維持したい、自分なりに活動したい、生きてると実感したい等と望みながら始めた行動が、次第に苦痛しか与えてなくなり、そうなっても手放せない行動(習慣)』と定義できるのではないのでしょうか。

—『意志を使わない』という処方—

依存症に陥った人に最も必要な処方は意志を使わないことだと言われています。意志を使わないとは一体どういうことなのでしょう？“人は意志決定して行動する生き物だから、意志を使わないと生きていけないじゃないか”と思われるかもしれませんが、人間の行動すべてが意志決定して選択されているのではないということが重要な点です。むしろ、意思決定のプロセスを飛ばして習慣化した行動で人間のほとんど行動が成り立っています。すべての行動を意思決定していたのではたいへんだからです。依存症も一種の習慣化した行動です。この行動をどう修正すればいいのかという話になります。習慣化した行動には刺激(引き金)→行動という回路ができており、この行動を変えるには刺激を避けるとかその行動が起きにくくする障害物を設定するなどの具体的な方法が必要です。「その行動をしない」という意志で止まるものではありません。その行動をしないように意志を使うとまずうまくいきません。「しない」ようにするととたんに脳に緊張が生まれます。しないようにするには大変な労力が要ります。この緊張と労力を弱めるために依存行動が使われるという悪循環が生まれます。

さらに依存症の場合、習慣化した行動に加えてコントロール幻想(妄想)が特徴です。依存症はセルフ・コントロールの病とも言われます。自分で自分を(あるいは依存行動を)コントロールできると思い込み(あるいは、そう思いたいという願望)、コントロールすることに固執します。必然的に「自分でなんとかする」「自分でなんとかしたい」となり、ほかの人の意見を受け入れることが困難になります。自分を変えようとするのも人を変えようとするのもコントロールです。「変わる」という現象は意志の力でうまれるものではなく、様々な条件が整った時に起きるものです。だから、意志はその条件を整えようとするところに使うのが重要になります。「酒を止める」ところではなく、「(飲まないために)治療を続ける」「家に酒を置かない」など飲酒機会が起きないための環境を一つずつ確立することに意志を使うとうまくいくでしょう。この『意志を使わない』、奥が深いです。(以下、次号)

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。

7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
7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