

【感情について】

カウンセリングを行う中で、多くの悩みに紐付いているのが「感情」です。そして、古くは「人間は感情の動物だ」などと言われ、感情を抱くことは当然であり、故に感情で苦しむことも当然であるかのように多くの人が考えています。

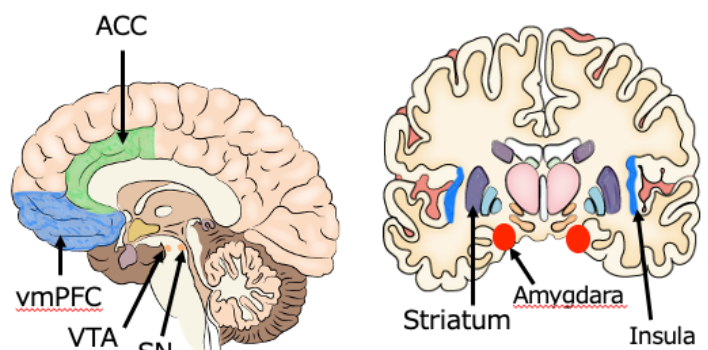
しかし、本当にそうなのでしょうか？

ここでは、感情について脳科学の視点から考察して参ります。

まず、わたし達が理性的に論理的に思考する際の妨げとなる短期的欲求ですが、この短期的欲求は、わたし達の目標や志に横やりを入れ邪魔をします。

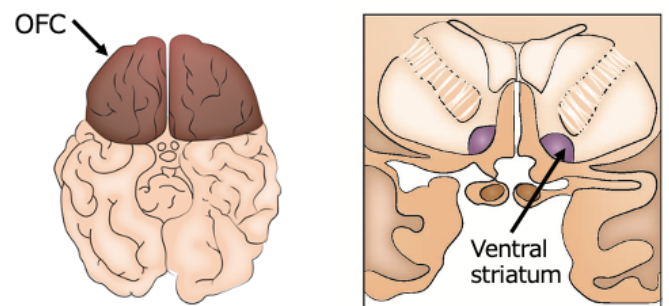
こういった短期的欲求は「報酬系」と呼ばれる脳の神経ネットワークによって起こります。報酬系とは、外部環境から報酬をもらえた時に活性化するものです。

- ・美味しいスイーツなどの食べ物を食べた
- ・お酒を飲んだ
- ・たばこを吸った
- ・ギャンブルをやった
- ・ドラッグをやった
- ・テストで良い点を取った
- ・お金をもらった
- ・好きな人と一緒に時間を過ごした



こういった時に報酬系が活性化します。

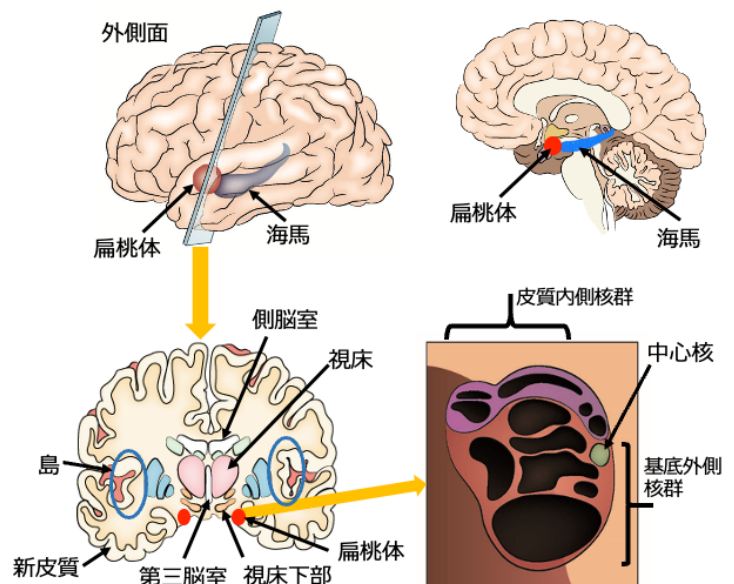
脳の内部の多くの核と前頭葉内側の一部からなるネットワークで、ドーパミンを分泌するのでドーパミン回路とも呼ばれます。



これらが外からの誘惑に反応してしまうのです。

続いて理解すべきは、わたし達を苦しめる「負の感情」です。一般的にネガティブな感情と呼ばれるものです。

負の感情は、感情のネットワークの作用によるもので、外部の脅威や罰に対して脳が起こす反応で、「扁桃体」や「島」などがネットワークを組んで、発生させます。



脳大成理論 2-5

脳は自律神経を通じて身体をコントロールしています。

自律神経は、心拍や呼吸、瞳孔などの身体反応を司っています。

報酬系や感情ネットワークは、自律神経系を活動させるのです。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」とがあり、それぞれが以下の役割を担っています。

交感神経系

- アクセル役
- 闘争・逃走反応

●作用の例

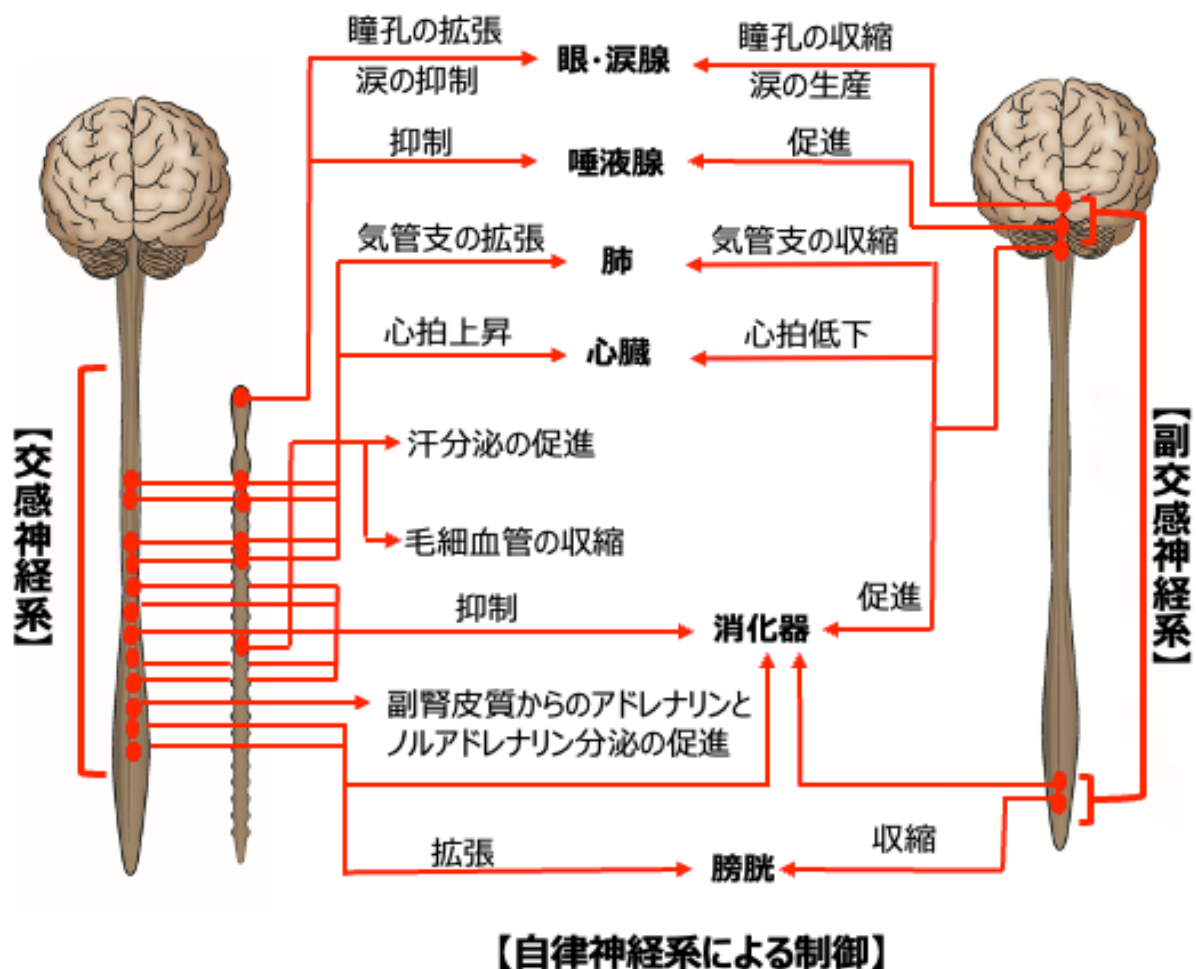
瞳孔散大
心拍数・血圧上昇
精神性発汗
消化機能を抑える
血中グルコース上昇

副交感神経系

- ブレーキ役
- 消化・休息反応

●作用の例

瞳孔収縮
心拍数・血圧低下
消化機能活発
唾液の分泌

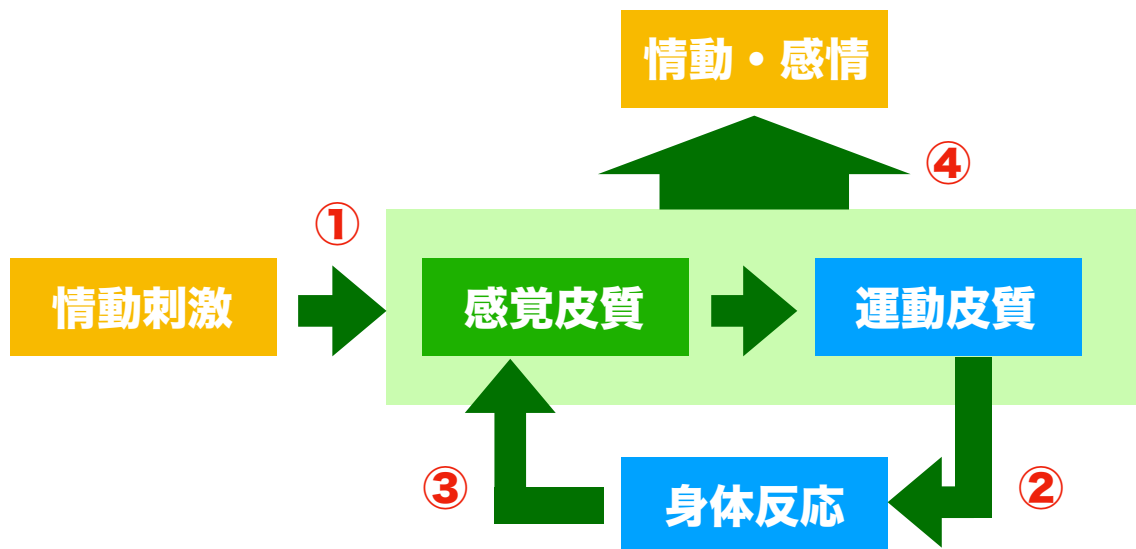


さて、ここまでの前提として必要な知識ですが、ここからが本題です。

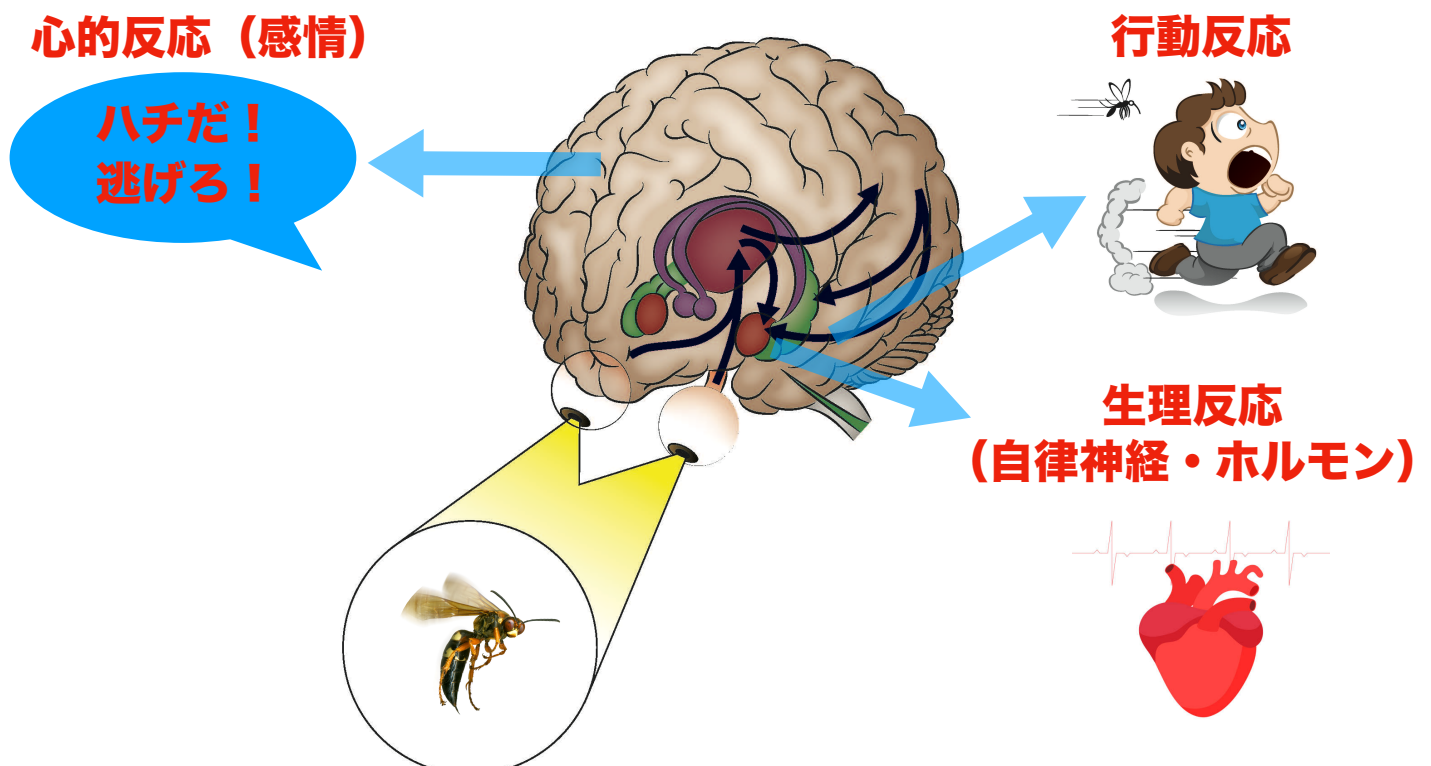
情動と感情についての作用として、「感情の末梢起源説」というものがあり、1884年にウィリアム・ジェームスによって提唱されました。

多くの人が、情動を引き起こす「情動刺激」を捉えた時、通常であれば「感情」が起こって、そして「身体反応」や「運動反応」が起こると考えていますが、実は全く違うのです。

情動刺激があり、続いて脳の感覚皮質がそれを捉え、運動皮質に指令し、運動皮質が身体反応を起こし、身体反応がまた感覚皮質に情報を送る。その結果として「感情」が引き起こるのです。



これを「恐怖反応」を例に、イラストにすると以下になります。



脳大成理論 2-5

これは、多くの方が認識している感情の流れと大きく違っています。
心的反応（感情）が起こり、それから生理反応や行動反応が起こると捉えている方がほとんどですが、実際は、行動反応や生理反応が起きてから、心的反応が起こるのです。

ウィリアムジェームスはこれを一言で表しています

「我々は、悲しいから泣くのではない。泣くから悲しいのだ」

更に、脳科学者であるジョセフ・ルドゥーとアントニオ・ダマシオは、2015年に感情について再定義しました。

●情動とは、個体から何らかの環境状態に遭遇した時に、ほぼ無意識的に引き起こされる身体反応である。（生理反応・脳活動を含む）

●感情とは、情動が認知され意味付けされた結果生じる意識的経験（体験）である。

上記を要約すると、脳科学で解明された事実は、

感情・情動とは、身体的な現象である。

ということなのです。

多くの方が、感情に特別な意味を付けてしまっています。そして、必要以上に自分を苦しめてしまっているのです。感情や情動は単純に身体的な現象に過ぎないにも関わらず、身体反応に意味を付けたものをわたし達は感情だと思い込んでいるのです。こうして、感情・情動の本来のメカニズムを知らないまま自分で自分を苦しめ続けてしまっていたのです。

感情や情動が単純に身体的な現象であり、身体反応に過ぎないなら、感情・情動を冷静に受け止め、まずは身体反応を落ち着かせ、そして次にどうするのかを思考し決めれば良いという事になります。

実際にわたし達の脳はすさまじい無数の処理活動が無意識に行っています。そして、意識化されるのはそのほんのごくわずかに過ぎません。ですので、特に負の感情により、身体に起こった反応を今までの経験に基づいて意識で意味付けするという行為は可能性の拡大になり得ないのです。

以上のメカニズムをしっかりと理解できたなら、これからの感情との付き合い方に想像を超える違いが生まれるのは明白です。真の感情のメカニズムを理解し、正しく対処し、可能性の拡大を体現していきましょう。