

健康医学推薦書

2023年
8月23日
発行者 矢木信男

書名 「ドーパミン中毒」(アンア・レンブケ著 恩蔵絢子訳
新潮新書

発行日 2022/10/20

1 推薦理由ードーパミン中毒は依存症をもたらす。今、薬物、アルコール、ゲームなどの依存症が急増している。米国では、医療用麻酔薬性鎮痛剤(オピオイド)が蔓延し、2020年には10万人が過剰摂取で亡くなっている。日本でも問題となり、どうすれば、依存症を止められるか、ドーパミン中毒を防げるかを著者の事例からその防御法を教えてくれる。

2 キーセンテンス

- (1) **「依存症」の定義とは?** 依存症とは、ある物質や行動(ギャンブル、ゲームなど)で自分自身や他者を害するものにかかわらず、継続的、かつ衝動的に摂取したり、行ってしまうことと定義される。
- (2) **なぜ、依存症になるのか?** 依存症になる一番の因子は、その“ドラッグ”(麻薬などの薬物とその他依存症をもたらすもの)へのアクセスのしやすさがある。簡単に手を出してしまう場合に、私たちはやってみようと思うものである。試してしまうことで、依存症になる確率は上がってしまう。
- (3) **この事実の一例は?** それがアメリカのオピオイド、医療用麻薬性鎮静剤の悲劇的な広がり方だ。1999年から2012年の間で、アメリカのオピオイド(オキシコンチン、バイコディオン、フェタニル)の処方4倍になり、オピオイド依存症率とその関連死亡率を増加させているのである。
- (4) **もう一つの依存症になるリスクは?** 生物学的な親や祖父母が依存症を持っているなら、たとえその家の外で暮らして育ったとしても高くなる。また精神疾患も依存症のリスクを高める。
- (5) **さらにもう一つは?** トラウマや社会的混乱や貧困も依存症になるリスクを高める。なぜなら、ドラッグでそれらの問題を解決しようとするからで、使っていることで、後天的な遺伝子的変化(塩基対を変えずに起こる、DNA鎖の変化)が起き、その個人だけでなく、その子孫の遺伝子発現にまで影響を与えてしまうことがある。危険因子は様々あるが、依存症のある物質や行動へのアクセスのしやすさが現代人にとっての最も重要な危険因子だと言える。
- (6) **今日、私が見ている親たちは、子供の感情に傷をつけるかもしれないことをやったり、言ったりすることを恐れている。なぜか?** 傷つけたら子供が後々、感情的に困難を抱え、精神的な病を患うことになると思っているのだ。このような考え方は、フロイトに源流がある。
- (7) **今日、アメリカではどれくらいの人たちが精神科の処方箋を飲んでいるか?** アメリカの成人の4人に1人以上が、そしてアメリカの子供は20人に1人以上が、日常的に精神科の処方箋を飲んでいる。パルキン、プロザック、セレксаのような抗うつ剤の使用は、アメリカを頂点に世界中の国々で増えている。アメリカでは、10人に1人が抗うつ剤を飲んでおり、25カ国中では韓国が最も低い。

- (8) 研究者は26カ国15万人を調査し、人生に悪影響を及ぼすほど過度で、制御不能な心配があるかどうか定義される「全般性不安障害」が、どのような分布をしているかを調べた。その結果は？ 豊かな国々ほど不安を感じる度合いが高くなっていった。 世界におけるうつ病の新規患者数は、1990年から2017年の間に50%増加した。新規患者数の増加率が最も高かったのは、社会人口学的指数（所得）が最も高い地域、特に北米であった。
- (9) ドーパミンとは？ 1957年にスウェーデンのアルヴィド・カールソンとそのチーム、イギリスのキャサリン・モンタギューの2人の科学者が別々に研究して発見した。ドーパミンは、報酬処理にかかわる唯一の神経伝達物質ではないが、最も重要なものの一つである。 ドーパミンは報酬が得られたことの快楽というより、報酬を得ようとする動機の方に重要な役割があると思われる。「好き」というより、「欲しい」に関係している。ドーパミンはあらゆるドラッグの潜在的な依存性を測るために使われる。あるドラッグを使うことで、脳内の報酬回路にドーパミンが放出されればされるほど、また、放出が早ければ早いほど、そのドラッグは依存性が高いと考えられる。
- (10) ドーパミンの発見に加えて、神経科学者は快楽と苦痛を処理する脳部位が重複していることを確認した。重複しているとは、どういうことか？ 苦痛と快楽は相反過程のメカニズムで処理されるということである。言い換えれば、快楽と苦痛はシーソーのように働くのである。
- (11) 脳内にシーソーがあると想像する。何もその上に載ってない時は、地面と平行になっている。私たちが快楽と感じると報酬回路にドーパミンが放出され、シーソーは快楽の側へ傾く。シーソーが傾けば傾くほど、また、早く傾けば傾くほど私たちは強い快楽を感じる。だが、シーソーには重要な事実がある。その重要な事実とは何か？ シーソーは、なるべく水平を保とうとする。長い間どちらか一方に傾いていることを望まないのだ。快楽の側へ傾くたびに、強力な自己調整メカニズムが働いて水平へと引き戻そうとする。 この自己調整メカニズムは意識的な思考も意志の作用も必要としない。ただ、そうなるのであって、反射のようなものだ。
- (12) もっと具体的に言えば？ シーソーの快楽の側に載せられた重りの作用を打ち消そうとして、苦痛の側で小さな怪物グレムリンが飛び跳ねる。 このグレムリンは「ホメオスタシス」の働きを表している。ホメオスタシスはどんな生き物でも持っている生理的な平衡を保とうとする性質のことである。一度シーソーが水平になると、そのままシーソーは動き続けて快楽の時と同じ分だけ苦痛の側へ偏る。 この快楽と苦痛の相互関係を「相反過程理論」と社会学者のリチャード・ソロモンとジョン・コリビットが名づけた。昔の人がよく言ったように「いいことがあれば、必ず悪いことがやってくる」のだと。
- (13) 似たような快楽刺激に繰り返し晒されていると、快楽の側へのシーソーの最初の傾きが弱く、短くなる一方で、事後反応の苦痛の側への偏りは強く、長くなってしまふ。これを何と言うか？ 「神経適応」と呼ぶ過程である。 繰り返しによりグレムリンは大きく、早く、多数になるので、前と同じ効果を得るには、より多くのドラッグが必要になる。
- (14) このように快楽を得るのに、より多くのドラッグを必要とすること、あるいは一定量の摂取で前より少ない快楽しか感じないことを何と呼ぶか？ 「耐性」と呼ぶ。 耐性は依存症発症

の重要な因子である。長期的かつ大量にドラッグを使用していると、快楽と苦痛のシーソーは最終的に苦痛の側に偏るようになる。快楽を感じる能力が下がり、苦痛の感じやすさが上がるように支点の位置が変化してしまったのだ。神経科学者のノーラ・ボルコウらは、高ドーパミン物質を大量に、長期間摂取すると、最終的に脳がドーパミン欠乏状態になることを示した。ただ、次のことも言うておく。十分に長く待てば、脳は（通常は）ドラッグがもう来ないことに再適応し、元のホメオスタシスを取り戻すことができる。シーソーが水平に戻るのである。

- (15) **病的なギャンブル行動に関して、生物学的原因が明らかになった。「精神疾患の診断・統計マニュアル第五版（DSM-V）」でギャンブル障害は依存症の一つとして分類されることになった。なぜか？** ギャンブルをすると、最終的な報酬（通常はお金）に対してだけでなく、報酬がもらえるかどうか分からない、という予測不能性に対しても多量のドーパミンが放出されることが科学的に示されている。ギャンブルをする動機は金銭的な利益というよりも、むしろ報酬の予測ができないことにあるということである。
- (16) **2010年の研究で、ヤコブ・リネットらは、お金を得る時と失う時のドーパミン放出状態をギャンブル依存症の人と健康な人と比較した。どんな結果がわかったか？** この2つのグループでお金を得た時についての違いは見られなかった。しかし、健康なグループと比較して、ギャンブル依存症の人の脳では、お金を失った時でも著しくドーパミンレベルが上昇していた。そして、報酬回路内のドーパミン放出量はお金を失うか、得られるかの確率がほぼ同じ（50%）時つまり、不確実性が最大の時に最も高かった。ギャンブル依存症から見えてくるのは、報酬の予期（報酬に先だったドーパミン放出）と、報酬の反応（報酬がもたらされた後、あるいはその最中のドーパミン放出）は別物だということだ。
- (17) **科学がドーパミンについて私たちに教えてくれるのは何か？** それは全ての快楽には犠牲がつきものだ。快楽の後からやってくる苦痛は当の快楽よりも長続きし、強烈である。快楽を与える刺激が長時間繰り返されると、苦痛に耐える能力が下がり、逆に快楽を感じる閾値（いきち=生体に興奮を誘発させるに必要な最小の資源の強さ）は上がる。
- (18) **衝動的な過剰摂取をしないためには、どうしたらいいか？** それを最もよく教えてくれるのは、最も弱い人たちである。つまり、依存症に苦しんでいる人たちだ。彼らは、他者に依存する者、嫌われる者として様々な文化で疎（うと）まれてきた。だが、それゆえに、依存症を持つ人たちは今の時代にふさわしい知恵を進化させてきたのである。
- (19) **マインドフルネスとは実際のところ何なのか？** これは簡単に言えば、自分の脳がやっていることを観察する力のことだ。脳が何かやっている間、それに対して判断を一切せず“観察する力”である。自分の思考や感情を自分自身から切り離し、そして同時に自分の一部として眺めることを求める。加えて、「脳はとても居心地の悪いことをすることがあり、時には恥ずかしいことをする。だから、判断をしない」ということが必要になる。判断保留はマインドフルネスの練習にはとても重要である。
- (20) **「やめたい、けどやめられない。どうすればよいか」というケースでは、セルフ・バインディング「自分を縛る」という意味で、これを導入していく。どういうことか？** 「自分を縛

る」(セルフ・バインディング) というのは、衝動的な過剰摂取をあまりやらないで済むように意図的に、自ら進んで自分と自分がハマっているものとの間に壁をつくる方法である。自分を縛れるかは、そもそも意志の問題ではない。もちろん少しは個人の主体性が必要とされる。しかし、むしろ、**自分を縛れるかどうかは、意志の限界を率直に認めることだ。**

(21) **効果的にセルフ・バインディングを行う秘訣は何か？** まず、強力な衝動の魔法にかかっている時には自発性など失われるものだと認めることである。だからこそ、自ら選択能力がまだ残っている間に行なうのである。 一度使いたいという衝動を感じてしまうと、快楽を求めようと、苦痛を避けようとする反射的な力に、逆らうことはほとんど不可能になる。欲望の発作の中では選択などできないのだ。しかし、**自分と自分の間にハマっているものとの間に具体的な壁をつくることによって、欲望と行動との間で私たちは一時停止ボタンが押せるようになる。**

(22) **セルフ・バインディングの戦略は大きく3つに分けることができる。その3つとは？** 一つは、物理的戦略(空間)、二つ目は時系列戦略(時間)、三つ目はジャンル戦略(意味)である。 まず一つ目の「物理的なセルフ・バインディング戦略」とは、自分自身とハマっているものとの間に、物理的に障壁を作り、近づけなくすることである。 例えば、アルコール依存が重い男性(70代後半)は、いつも過度なほどにお酒を飲んでしまう癖があった。そこで、試行錯誤ののち、このような行動に出ないためには**家からアルコールを全て排除しなければならぬ**と彼は学んだ。家に持ち込まれたアルコールは、全て妻しか鍵を持っていない書棚にしまい込まれた。この方法で、彼は何年も断酒することができた。しかし、セルフ・バインディングは必ずしも、うまくいくわけではない。時には障壁そのものが挑戦への誘いになる。自分がハマっているものをどうやって手に入れるかというパズルを解くことが魅力になるのである。

(23) **二つ目の時系列的なセルフ・バインディング戦略とは？** セルフ・バインディングの別の方法として、時間制限とゴールを設けるというものもある。 摂取するのを1日、1週間、1か月、1年のうち、決まった時間だけに制限することによって、摂取する時間の幅を狭め、使用量を減らす。例えば、このように言い聞かせる。**「休日だけは使っているよ。週末だけはいいよ」**など。時計の針が決められた時間を過ぎれば、あるいは自分が決めたゴールに達したら自分の好みのものが報酬としてやってくるのである。

(24) **身体的な例としては？** どれくらいの時間を自分の摂取行動に費やしているかを追跡すること。 例えば、**スマートフォンの使用時間を測るのは私たちに自覚をもたらす、摂取を緩和する一つの方法である。** 何時間くらい使っているか、というような客観的な事実を意識的に利用することでごまかすことができなくなり、新しい行動をとれる良い状態になる。

(25) **三つ目のジャンルのセルフ・バインディングとは？** これはドーパミンの種類ごとに分けることによって摂取量を制限するものである。 こういうタイプのものは使っている、こういうタイプのものはダメというように区別するのである。この方法でハマっているものそのものを避けることができるだけでなく、そのものを欲しがらなくなるものも避けることができるようになる。二つ目の戦略は例えば、食べ物、セックス、スマートフォンのような、完全には生活から排除できないようなもの、健康的に摂取しようと思っているものに対しては特に

有効であろう。

- (26) 私の患者のジャスミンは、アルコール依存症で助けを求めてきた。毎日、10本のビールを飲んでしまうという。治療の一環として、私は彼女にセルフ・バインディング戦略として、どんなことをアドバイスしたか？ 家からアルコールを全て排除するようにアドバイスした。彼女は私のアドバイスに従った。しかし、一つ小さなひねりを加えていた。それは、1本のビールを除いて全てアルコールを排除した。
- (27) そのビールは冷蔵庫に残され、彼女はトーテムポールにちなんで“トーテムビール”と呼んだ。なぜ、1本のビールを残したのか？ それは「飲まない」という彼女の決断のシンボルとしたのだ。彼女の意志と自律性の表れである。彼女は自分にこう言い聞かせた。「世界中に膨大に蓄えられているどのビールにも手を出さない、などという絶対無理な課題に取り組むのではなく、たった1本のビールを飲まないことに集中すればいいだけだ」と。誘惑してくる物体を自製の象徴に変えることで、ジャスミンは、断酒することができた。イマニュエル・カントが「道徳の形而上学」の中に、「内なる法に従って生きられると認識した時、人は自分の中にいる道徳的人間に対する敬意を持たざるを得なくなる」のだ。セルフ・バインディングは自由になるための手段なのである。
- (28) ドーパミンは冷水浴をしている間、徐々にそして確実に上がって行って、出た後も1時間ほど高い状態を保っていた。どういうことか？ ノルエピネフリンは、最初の30分で急激に上がり、その後の30分は頭打ちとなり、冷水から出た後1時間で3分の1にまで下がったが、冷水浴後、2時間を過ぎても基準値以上の状態を保っていた。ドーパミンとノルエピネフリン量は、苦痛な刺激そのものから解放された後まで長い間、高い値を維持した。人間と動物で冷水浴の脳に与える結果を調べた他の研究も、同じようにモノアミン神経伝達物質（ドーパミン、ノルエピネフリン、セロトニン）が高まることを示している。これらはまさに快楽や動機、気分、食欲、睡眠、注意の状態を調整する神経伝達物質である。
- (29) 冷水に浸かる効果は、シーソーの苦痛の側に力がかかることで、その反対—快楽の側に置くことになる一例である。快楽の側に力をつけるのとは違い、苦痛から得られるドーパミンは間接的で、より持続的である可能性がある。これはどういうことか？ 苦痛が快楽につながるのは、体内のホメオスタシス調整機能を作動させるためである。この場合、最初に苦痛な刺激を受けることでグレムリンが快楽の側で飛び跳ねる。ここで感じる快楽は苦痛に反対しての自分の体の自然な生理反応である。マルティン・ルターは断食や鞭打ちを通して自分の体を痛める苦行をしたが、宗教的な理由から行っていたことだとしても、もしかしたら、彼を少しばかりハイにさせていたかもしれない。断続的に苦痛を与えることによって、私たちの快楽と苦痛のシーソーが快楽の側に偏り、時間と共に苦痛を感じにくく、快楽を感じやすくさせるのである。
- (30) エクストリーム・スポーツの快楽とは何か？ エクストリーム・スポーツとは、スカイダイビングやカイトサーフィン、ハングライダー、ボブスレー、ダウンヒルスキー/スノーボード、瀧で行うカヤック、アイスクライミング、マウンテンバイク、キャニオンスイング、バンジー

ジャンプ、ベースジャンピング、ウイングスーツ飛行などだ。これらは快楽と苦痛のシーソーを苦痛の側に思い切り、素早く押す行為だ。強烈な苦痛/恐怖にアドレナリンを1ショット加えると強力なドラッグとなる。科学者たちはストレスだけで脳の報酬回路のドーパミン放出が増加し、コカインやメタンフェタミンなど依存症の薬物で見られるのと同じ脳の変化が作り出されることを明らかにしている。苦痛を感じる刺激にも耐性がつき、あまりにも強い苦痛でハイになり続けると、脳のシーソーが苦痛の側にリセットされる。

- (31) **スカイダイバーと対象群（ボート選手）を比較した研究で、どんなことが明らかになったか？** スカイダイビングを繰り返しやってきた人は、その後の人生で無快感症、すなわち喜びの欠落を経験することが多くなることがわかっている。この研究者たちは、「スカイダイビングは依存症行動と類似しており、**“ナチュラルハイ”体験を頻繁にすることで無快感症になっている**」と書いている。
- (32) **衝動的過剰摂取に関して、「恥」はややこしい概念だが、それはある行動を永続させてしまうことにもなれば、止める原動力にもなるからだ。では、「恥」とは何か？** 恥は自分自身を人間として悪く思う感情であり、罪悪感は自分の取った行動を悪く思う感情で、自己に対する肯定感を持ち続けている。恥には「破壊的恥」と、「向社会的恥」の2つがある。
- (33) **では「破壊的恥」と、「向社会的恥」とは何か？** 他人に拒否され、非難され、忌避されれば、その人は「破壊的恥」と呼ばれるサイクルに入ってしまう。破壊的恥は、恥ずかしいという感情をさらに悪く強い形で感じさせ、そもそも恥を感じるようになった行動から抜け出せないように仕向けて行く。一方、他人に抱き寄せられ贖罪（しょくざい＝つみほろぼし）や回復のための明確な指針を与えられれば、「向社会的恥」のサイクルに入っていく。向社会的恥は恥ずかしいという感情を和らげ、恥ずかしいと感じる行動をやめたり、減らしたりするように仕向けていく。
- (34) **どのような場合に、破壊的恥のサイクルに陥るか？** 宗教的な組織と積極的に関わっている人は平均して、薬物やアルコールの乱用率が低いという研究結果がある。しかし、信仰を基盤とする組織が罪を犯した人を避けたり、秘密や嘘を張り巡らせるように仕向けたりするなど恥の方程式の間違った側に立ってしまうと、破壊的恥のサイクルに陥ることになる。
- (35) **破壊的恥のサイクルとは？** 過剰摂取が恥の意識をもたせる。グループから避けられたり、避けられないようにしようとグループに嘘をついたりする。これらはどちらもさらなる孤立に導く。それがさらなる過剰摂取を呼び込む。こうしてこのサイクルから抜け出せなくなる。**破壊的恥の解毒剤は向社会的恥である**。
- (36) **では向社会的恥とは？** 向社会的恥では、コミュニティを繁栄させるためには、恥は役立つ重要なものであると考える。恥がなければ社会はカオス状態となってしまう。それゆえに違反行為に恥を感じることは適切でよいこととされているのだ。さらに、向社会的恥は私たちは皆欠点があり、間違いを犯すもので、許される必要があると考える。集団の規範を守るよう促すには、はみ出してしまった人をすべて追い出すのではなく、恥ずかしいことをしてしまった後に何をすべきか、という「ToDo リスト」を作るのが重要だ。償うために具体的にやれること

をリスト化すればいいのである。これがまさにAAが「12ステップ」でやっていることだ。

- (37) **AAの会合に出席したアルコール依存症の医師が語ったことは、AAの主な効果は「脱・恥のサイクル」であったとのことである。これは、どういうことか？** 彼はこのように言った。「自分は一人ではないのだと認識したよ。私のような人がたくさんいた。アルコール依存症で苦しんでいる医者がたくさんいるんだ。完全に正直になっても受け入れてくれる場所があると知ることは、信じられないほど重要だった。それは自分を許し、何か変化を起こすために必要な心理的余地を与えてくれたんだ。人生を前に進めるような気がした」と。
- (38) **向社会的恥のサイクルはどのように進むのか？ 過剰摂取が恥の意識を持たせる。徹底的な正直が求められる。破壊的恥で見たような敬遠ではなく、受容と共感がもたらされる。** その時、償うために必要な行動リストもついてくる。その結果、**自分には居場所がある**と感じられることになり、**摂取が減少する**。私の患者のトッドは、アルコール依存症から回復した若い外科医で、AAをこう表現していた。「**自分の弱さを曝け出せる初めて安全な場所**」と。
- (39) **AAは向社会的恥に関する一つのモデルとなる組織である。なぜか？ AAでは、向社会的恥のサイクルは、集団規範の遵守（じゅんしゅ＝法や道徳などをしっかりと守ること）で回っていく。** アルコール依存症であることは恥ずかしくないとされ、それは「AAは恥なき場所である」という標語とも一致する。AAでは再び飲んでしまったら、グループのメンバーに対して正直に認めなければならない。だから**みんなの前でそうになったら恥ずかしいなという「予期的な恥」が主な再発の抑制力になっている。予期的な恥が集団規範をさらに遵守させることになる。**
- (40) **重要なことは、AAではメンバーが再発した時、その再発自体は公共財の一種「クラブ財」になる。どういうことか？** 行動経済学者は**あるグループに属する報酬を「クラブ財」と呼んでいる。クラブ財が強固になればなるほど、そのグループは所属するメンバーを留まらせて、新しいメンバーを惹きつけることができる。** クラブ財という概念は、家族から友人グループ、宗教の集まりまで、人間のどんなグループにも適用できる。**AAグループの仲間に正直に再発を打ち明けることはクラブ財を増加させる。**
- (41) **行動経済学者のローレンス・アイアナコーンは信仰に基づく組織におけるクラブ財についてどのように書いているか？ 「日曜日の礼拝から得る喜びは、自分自身の貢献度だけでなく、他の人の貢献度で決まる。** どれくらい多くの人が出席するか、その人たちがどれほど温かく自分に挨拶してくれるか、その人たちがどれだけうまく歌うか、どれだけ熱心に読み、祈るか、ということに依存する」。グループ財は、グループの活動や集まりに積極的に参加することによって、そして、グループの規則や規範を遵守することによって強化される。
- (42) **ドーパミンの洪水のような世界で子供たちの幸福を心配する一人の親として、私は向社会的恥の原則を家族生活に取り入れようとしてきた。どのようにしたか？** **まず徹底的な正直さを家族の価値観の中核に据えることにした。** 私は自分の振る舞いで徹底的正直さのモデルを示そうと、いつも成功するわけではないけれど、やってみることにした。
- (43) **なぜ、向社会的恥の原則を家庭生活に導入しようとしたのか？** **親は自分の間違いや不完全さを隠し、一番いい自分だけ見せようとする**ことで、何が正しいのか、子供たちに教えるこ

とができると思ってしまうものだ。しかし、これは逆に子供たちに、愛されるためには、完璧でなければならないと感じさせることになってしまう。その代わりに自分がもがき苦しんでいることについて子供たちに心を開いて、正直に話すなら、子供たちも心を開き、正直になれる余地を与えることになる。そのためには、子供たちやその他の人たちと付き合う中で、いつも何か間違った時には認めようという覚悟と意志を持っていなくてはならないだろう。私たちは、自分の恥を受け入れ、償うことを厭（いと）わないようにしなくてはならないのだ。

- (44) **私の患者の生きた経験が示唆するのは？** 向社会的恥はポジティブで健康的な効果をもたらしてくれる。 向社会的恥は私たちのナルシズムの荒々しい部分を削り取り、支援的な社会的ネットワークをより密接に結びつけ、依存的な傾向を抑制するのである。
- (45) **シーソーの教訓とは？** ①**快楽のあくなき追求(そして苦痛からの逃避)は苦痛に導く。** ②**回復はそれを「断つ」ことから始まる。** ③**ドーパミン断ちは、脳の報酬回路をリセットする。** おかげでシンプルなものごとに喜びを見出すことができるようになる。④**セルフ・バインディングで欲求と摂取の間に文字通り壁を作ることができる。** メタ認知できる余地もできる。それがドーパミン過剰の現代には必要である。⑤薬でホメオスタシスを回復させることはできるが、苦痛を薬で取り去ることで私たちが失うものを覚えておくこと。⑥苦痛の側にシーソーを押すことは、シーソーを快楽の側へリセットする。⑦苦痛の依存症にならないように気を付けること。⑧**徹底的な正直さは自覚をもたらし、親密な関係性を作り、「充分状態のマインドセット」を育む。** ⑨向社会的恥は私たちが人間という種族に属していることを思い出させる。⑩**世界から逃げ出すのではなく、世界の中に没入することで本当の癒しが見つかる。**