

快感原則

おいしそうなケーキ・・・・・・食べたい、食べたい。食べたいから、食べる。そして、おいしいという快感が得られる。人間は快感を得るために行動する。正しく言えば、快感原則に従って行動する。だから、食べる。

おいしそうなケーキ・・・・・・食べたい、食べたい。食べたいけど、食べない。だって、食べたらずる。おいしいという快感は得られないけど、でもその代わり3キロのダイエット。体重が減って嬉しいという快感が得られる。人間は快感を得るために行動する。正しく言えば、快感原則に従って行動する。だから、食べない。

さて、この二つの快感、どちらが大きいのか？どちらの快感原則に従うべきか？迷う。迷う。食べよっかなあ、どうしようかなあ。これをジレンマ **dilemma** という。「おいしいという現在の快感」と「体重が減って嬉しいという未来の快感」のどちらが大きいかを考えることだ。別の言い方をすれば、「食べないという現在の不快感」と「体重が減らない（もしくは増える）という未来の不快感」のどちらが小さいかを考えることだ。

正解は「食べない」という選択肢に決まっている。でも、今、目の前においしいケーキがあったらどうだろう。これは難しい。そう簡単には答が出ない。人はジレンマに陥る。

人生には様々なジレンマがある。Aの服を買うのとBの服を買うのとでは、どちらの快感が大きいのか？テストの前日にあのテレビ番組を見たいという快感原則に従うべきか、それともいい点を取りたいという快感原則に従うべきか？どの学校に進学すべきか？選挙で誰に投票するか？そして、この人と結婚しちゃっていいのかどうか？これをしくじれば、快感を得られずに後悔することになる。「どうしてこんな服を買っちゃったんだろ」「もうちょっと勉強しとけば赤点取らないですんだのに」だからこそ、悩む。悩む。悩む。

ここで大切なのは、どちらを選んだ方がより大きな快感を得られるかを正しく判断する力。これを決断力 **determination** という。これを鍛えるには訓練が必要だ。普段から、正しい選択肢を選ぶ訓練をしなくちゃならない。未来に用意されている深い深い快感を得るための訓練である。ケーキや、テスト前日のテレビなど、目の前の小さな快感を選び続けていると、人はなかなかその習慣から抜け出せなくなる。肝心の時に、間違った選択肢を選んでしまうことになる。「こんな学校に進学するんじゃなかった」そして、時には「ナンデこんな人と一緒になっちゃったんだろ」・・・・・・取り返しがつかない。

テニスの試合中にも様々なジレンマがある。ハードヒットして攻めようか、慎重に繋がろうか？クロスに打とうか、ストレートに返そうか？スマッシュするか、一回落としてから処理するか？・・・・・・ケーキを食うかどうかとか、そいつと結婚するかどうかのジレンマなら、そこそこの時間の余裕もあるけれど、試合中のジレンマとなるとそうも行かない。瞬時に正しい判断を下さなければならないのだ。だから訓練が必要である。練習で手を抜いて楽をする目先の浅い快感と、上達や勝利という未来の深い快感・・・・・・正しい方の快感原則に従って行動する訓練をしておかなくちゃならない。