

## **UZALEŻNIENIE JAKO UTRACONA WOLNOŚĆ**

Często uzależnienie ujmowane jest jako utracona wolność. Człowiek uzależniony nie działa już jako wolna osoba. Do głównych objawów uzależnienia należą: pragnienie, często bardzo silne, objawiające się wręcz przymusem przyjmowania jakiejś substancji (alkoholu, narkotyku), czy trudności w kontrolowaniu swoich zachowań. Wcześniej jednak następował stopniowy wzrost tolerancji, a więc wzrastała potrzeba coraz silniejszej, mocniejszej dawki. Po jakimś czasie dana osoba ma poczucie, że przyjmowane substancje, czy podejmowane w tym zakresie działania rujną jej życie, życie rodziny, ale wchodząc na drogę uzależnień człowiek nie jest w stanie myśleć o czymkolwiek innym tylko o tym, jak zdobyć narkotyki, czy jak wypić. Ten właśnie stan trzeba już określić jako stan utraconej wolności.

W artykule tym przeanalizowane zostaną podstawowe koncepcje stawania się osobą uzależnioną, kryteria diagnostyczne uzależnień oraz sposoby funkcjonowania osoby uzależnionej.

### **1. Koncepcje stawania się osobą uzależnioną**

Dotychczas, pomimo wielu badań przeprowadzonych w zakresie różnych dziedzin nauki, nie znaleziono jednoznacznej odpowiedzi na pytanie: dlaczego jedni ludzie uzależniają się, a inni nie uzależniają się. Na ogół uwarunkowania uzależnień analizowane są w aspekcie biologicznym, psychologicznym, socjologicznym i duchowym.

#### **1.1. Biologiczne uwarunkowania uzależnień**

Wiele różnych teorii podejmuje problem dziedziczenia podłoża biochemicznego jako przyczyny uzależnienia się<sup>1</sup>. Zdaniem naukowców do czynników sprzyjających rozwojowi uzależnienia należy konstrukcja biologiczna danej osoby. Badania rodzinne (bliźniąt,

---

<sup>1</sup> Najstarsza wśród teorii biologicznego uwarunkowania uzależnienia (od alkoholu) koncepcja genotropowa Williama Williama, zakładała istnienie dziedzicznego przez pewną grupę ludzi defektu metabolicznego. Teoria ta nie doczekała się jednak potwierdzenia empirycznego (za: L. Cierpiałkowska, *Alkoholizm. Przyczyny, leczenie, profilaktyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 2000, s. 54).

rodzeństwa naturalnego i dzieci adoptowanych) pozwalają przypuszczać, że biologiczne czynniki genetyczne odgrywają pewną rolę w powstawaniu uzależnień.

Dziedziczeniu podlega więc biologiczne (biochemiczne) podłoże, na którym może rozwinąć się uzależnienie, a więc możliwe jest dziedziczenie pewnych predyspozycji do uzależnienia<sup>2</sup>.

W przypadku, gdy na jednostkę oddziałują pewne czynniki społeczne lub psychologiczne, możliwe jest, że są odziedziczone pewne predyspozycje do uzależnienia<sup>3</sup>.

W analizach dotyczących biologicznego podłoża uzależnienia od alkoholu pojawiają się koncepcje występowania pewnych markerów biologicznych (np. rasa żółta - badania Harada), markerów neurologicznych (funkcjonowanie mózgdzku - np. badania Hilla, Armstronga i innych), markerów elektroencefalograficznych (różnice proporcji występowania fal beta - np. badania Gabrielli i współpracowników), które mają wskazywać na istnienie większej podatności na uzależnienie<sup>4</sup>.

Naukowcy zwracający uwagę na biologiczne uwarunkowania uzależnień są zgodni, że obecność biochemicznego czynnika zwiększa jedynie prawdopodobieństwo wystąpienia uzależnienia, ale nikogo w tym zakresie nie determinuje i nie skazuje na uzależnienie.

## **1.2. Psychiczne uwarunkowania uzależnień**

Genezę uzależnień próbują wyjaśnić różne teorie psychologiczne.

W koncepcjach psychoanalitycznych i neopsychoanalitycznych przyjmowano, że uzależnienia mają swoje podłoże w nieświadomych tendencjach autodestrukcyjnych człowieka, które są przejawem stłumionego konfliktu między miłością a agresją, albo też zaburzenia poczucia tożsamości. Mogą też wiązać się z rozwojem neurotycznej struktury osobowości, w którym najważniejszą rolę mają czynniki społeczne i są rodzajem „ucieczki” od lub ku czemuś, co jest obecnie dla jednostki nieosiągalne<sup>5</sup>.

Koncepcje psychoanalityczne wiązały popadanie w nałóg także z cechami osobowości zależnej. Typowe cechy tej osobowości wywodzą się z dzieciństwa, gdy dziecko utrzymywane było w bierności i podporządkowaniu się rodzicom. Konsekwencją takiej sytuacji rozwojowej może być później mała dynamika życiowa, niepewność i nieśmiałość w kontaktach społecznych oraz poczucie braku kompetencji. Używanie środków

---

<sup>2</sup> B.T. Woronowicz, *Alkoholizm jako choroba*, PARPA, Warszawa 1993.

<sup>3</sup> B.T. Woronowicz, *Bez tajemnic. O uzależnieniach i ich leczeniu*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2001, s.19-20.

<sup>4</sup> L. Cierpiałkowska, *Alkoholizm. Przyczyny, leczenie, profilaktyka...* dz. cyt., s. 60-64.

<sup>5</sup> J. Kinney, G. Leaton, *Zrozumieć alkohol*, PARPA, Warszawa 1996.

psychoaktywnych wiąże się wtedy z dużą podatnością na wpływ autorytetów rówieśniczych, z uleganiem presji otoczenia oraz chęcią przezwyciężenia nieśmiałości w kontaktach<sup>6</sup>.

Natomiast teorie behawioralne podkreślają, że zachowanie jest podtrzymywane (lub staje się bardziej prawdopodobne) z powodu następstw (bodźców wzmacniających) takie zachowania. Zgodnie z tą koncepcją sięganie po substancje uzależniające jest wyuczoną reakcją na niektóre bodźce, a także wyuczonym sposobem radzenia sobie z przykrymi stanami emocjonalnymi<sup>7</sup>.

Uzależnienie w tym ujęciu jest zachowaniem wyuczonym, bazującym na zwrotnym otrzymywaniu wzmocnień płynących z otoczenia (czyli czynniki społeczne) oraz z samego organizmu (czynniki psychofarmakologiczne). Wzmocnieniem może być akceptacja określonych grup społecznych, poczucie przynależności do nich, czy też wspólna wrogość wobec innych środowisk. Działanie farmakologiczne środków psychoaktywnych przejawia się w zmniejszaniu nieprzyjemnych napięć i przykrych odczuć płynących z niepokoju, lęku, lub zaburzeń osobowości. Z czasem spożywanie alkoholu staje się „lekarstwem” na objawy płynące z jego przedawkowania lub trudny do zniesienia jego brak.

W teoriach uczenia się przyjmuje się, że zachowanie się człowieka jest rezultatem wyuczenia pewnych reakcji, celem zminimalizowania przykrości i maksymalizacji przyjemności.

Natomiast teorie poznawcze wyjaśniają uzależnienie sięgając do konstruktów poznawczych. Według tego ujęcia ważnym czynnikiem wpływającym na rozwój problemów z uzależnieniem jest samoregulacja, czyli podjęcie planowego działania zmierzającego do zmiany przebiegu własnego zachowania. Samoregulacja uwzględnia czynniki społeczne i fizyczne oraz własne cele, jak również odpowiednie działanie. Uzależnienie od alkoholu jest skutkiem nadmiernego zaufania do używania alkoholu jako sposobu podtrzymania równowagi fizycznej i psychicznej<sup>8</sup>.

Wśród koncepcji poszukujących przyczyn uzależnień dużą grupę stanowią teorie osobowościowe.

Badania wskazują na fakt, że u osób o zmiennym nastroju, drażliwych i lękowych (otrzymujących w badaniach wysokie wartości neurotyzmu) oraz u osób cechujących się większą impulsywnością i agresywnością (wysokie wartości psychotyzmu) wzrasta prawdopodobieństwo problemów związanych z uzależnieniem. Z długoterminowych badań

---

<sup>6</sup> P. Szczukiewicz, *Umiejętności interpersonalne w kontekście wychowawczym*, Remedium, 2004, nr 2, s. 14-15.

<sup>7</sup> M. Teesson, L. Degenhardt, W. Hall, *Uzależnienia*, GWP, Gdańsk 2005, s. 50.

<sup>8</sup> Tamże, s. 50.

dzieci, poświęconych atrybutom osobowości pozwalającym na przewidywanie używania substancji w późniejszych etapach życia, wynika, że młodzież bardziej buntownicza, o mniej konwencjonalnych postawach jest bardziej skłonna do picia alkoholu, palenia tytoniu i używania nielegalnych substancji<sup>9</sup>.

Wielu badaczy w analizowaniu przyczyn kształtowania się określonych cech osobowościowych sięga do środowiska rodzinnego. Wskutek ciągłego oddziaływania niekorzystnych czynników rodzinnych ukształtowane zostają cechy charakterystyczne dla tzw. osobowości przednałogowej. W miarę rozwoju uzależnienia cechy te pogłębiają się. Osoby uzależnione charakteryzuje niedojrzałość emocjonalna, czyli niedostateczny wgląd we własne uczucia, wśród których dominuje żal, złość, poczucie winy, wstyd, lęk i strach. Uczucia i postawy przydatne w budowaniu pozytywnych więzi z innymi ludźmi nie zostały tu w pełni rozwinięte. Często podkreśla się także nieadekwatny obraz własnej osoby i zachwiane poczucie bezpieczeństwa. Dzieci osądzone, niesprawiedliwie oceniane nie doświadczają poczucia osobistej mocy, którego podstawą są własne dokonania. W wyniku tego typu przeżyć każdemu podejmowanemu działaniu towarzyszy wyobrażenie porażki. Tak więc sięgnięcie po substancje uzależniające poprzedza niska samoocena ukształtowana w wyniku doświadczania różnych typów przemocy, nadużyć, zaniedbań, trudności, lęków społecznych i poczucia winy, wywołanego niemożnością sprostania stawianym wymaganiom<sup>10</sup>.

Osobowość przednałogową tworzą, wraz z niską samooceną, liczne negatywne przekonania na swój temat. Rodzice, opiekunowie, czy wychowawcy są dla dziecka źródłem wiedzy o nim samym. Negatywne oceny przyjmowane są bezkrytycznie i uwewnętrzniane. W dysfunkcyjnej rodzinie nie zostają także wykształcone konstruktywne sposoby radzenia sobie z istniejącym napięciem, dlatego młodzi ludzie mogą sięgać po negatywne wzorce rodzinne, do których należy regulowanie emocji przy użyciu substancji psychoaktywnych albo czerpią z form destrukcyjnych panujących w grupach rówieśniczych. W nieprawidłowej rodzinie brak także wzorców nawiązywania pozytywnych relacji z innymi ludźmi. Dzieci onieśmiałe przełamują poczucie osamotnienia i wyobcowania dopiero na różnego typu spotkaniach towarzyskich, podczas których wypicie alkoholu albo zażycie narkotyków dodaje śmiałości i umożliwia nawiązanie kontaktu z innymi. Wystawienie na ciągły stres może być także przyczyną zespołu stresu pourazowego (PTSD). Osoby doświadczające go reagują w sposób

---

<sup>9</sup> Tamże, s. 52.

<sup>10</sup> J. Karpowicz, *Paradygmaty psychoterapii*, Wydawnictwo Eneteia, Warszawa 2003, s. 49-50.

znacznie silniejszy, nieadekwatny do bodźca. Jest on charakterystyczny dla młodych ludzi w sytuacjach trudnych, którzy od wczesnego dzieciństwa doświadczali chronicznego stresu<sup>11</sup>.

Wśród czynników osobowych sprzyjających powstaniu uzależnień, można wskazać: brak sensu życia, poczucie obniżonej wartości siebie, a także sprzyjający zachowaniom nałogowym kontekst społeczny. Uwarunkowania środowiskowe są bardzo ważnym czynnikiem w powstawaniu uzależnień chemicznych. Istotnym w życiu człowieka jest środowisko rodzinne. Wielokrotne badania socjologiczne wskazują na związek pomiędzy jakością życia rodzinnego a podatnością jej członków, szczególnie dzieci, na uzależnienia. Jeżeli młody człowiek nie znajdzie oparcia w rodzinie, wiąże się z grupą ludzi przeżywających podobne problemy i przyjmuje stosowne sposoby ich rozwiązywania<sup>12</sup>.

U osób uzależnionych, obok niedojrzałości emocjonalnej, występują często takie cechy jak: nadmierna zależność, mała odporność na frustrację, trudności w wyrażaniu uczuć, wysoki poziom niepokoju w relacjach interpersonalnych, poczucie izolacji, niska samoocena bądź poczucie wielkości, perfekcjonizm, zmienny stosunek do autorytetów, poczucie winy, niski poziom uspołecznienia, małe opanowanie, brak konsekwencji.

Chociaż osoby uzależnione posiadają określone cechy, to jednak nie wiadomo, czy są one przyczyną, czy konsekwencją uzależnienia.

Zdaniem wielu badaczy, alkohol jest traktowany przez osoby z predyspozycjami do uzależnienia jako środek ułatwiający im funkcjonowanie, łagodzący egzystencjalny „ból istnienia”. Nadużywanie alkoholu, pomimo dotkliwych konsekwencji takiego zachowania, zachodzi zwykle w sytuacji, w której człowiek z jakiś względów nie potrafi w dojrzały sposób radzić sobie z bolesnymi przeżyciami i sytuacjami<sup>13</sup>.

### **1.3. Społeczne uwarunkowania uzależnień**

Wielu badaczy, analizując przyczyny uzależnień, sięga do uwarunkowań społecznych, zwłaszcza do relacji interpersonalnych w środowisku rodzinnym, czy rówieśniczym, jak i oddziaływań szkoły, mass mediów; a także czynników społeczno-ekonomicznych, takich jak normy społeczne, brak precyzyjnych, jednoznacznych i skutecznych rozwiązań prawnych, czy dostępność środków uzależniających.

---

<sup>11</sup> Tamże, s. 50-52.

<sup>12</sup> G. Maxwell, *Dzieci, alkohol, narkotyki*, GWP, Gdańsk 1994, s. 76.

<sup>13</sup> M. Dziewiecki, *Indywidualne i społeczne podłoże problemów alkoholowych*, w: M. Dziewiecki (red.), *Nowe przesłanie nadziei*, PARPA, Warszawa 2000, s. 55-68.

## **Rodzina**

Rodzina jest pierwotnym środowiskiem życia człowieka. Człowiek rodzi się w rodzinie, w niej uczy się podstawowych norm zachowań, zdobywa zręby systemu wartości, uczy się ról społecznych, kształtuje określone postawy. Dokonuje się to w ramach socjalizacji zarówno zamierzonej, jak i niezamierzonej. Szczególna rola socjalizującej funkcji rodziny wynika też z faktu, że rodzina oddziałuje na dziecko w najbardziej plastycznym okresie jego rozwoju.

Rodzina jest miejscem, gdzie zaspokajane są najważniejsze potrzeby psychiczne dziecka, ale jednocześnie przy zaburzeniach w funkcjonowaniu systemu rodzinnego, może być głównym źródłem zaburzeń emocjonalnych i zaburzeń zachowania sprzyjających uzależnieniu się człowieka.

Istotną rolę w sięganiu po środki uzależniające odgrywają niewłaściwe postawy rodzicielskie. Zarówno nadopiekuńczość i nadmierne pobłażanie, jak i nadmierne wymagania mogą stać się przyczyną sięgania po substancje uzależniające. Z wielu badań wynika, że dysfunkcyjna rodzina jest głównym źródłem dewiacyjnych postaw, a uzależnień w szczególności.

M. Dziewiecki wskazuje typowe cechy rodzin, z których wywodzą się osoby uzależniające się. Najczęściej są to rodziny podporządkowane konsumpcyjnemu stylowi życia, niepewne swych zadań, obowiązków i celów; nie przekazujące dojrzałej hierarchii wartości; podporządkowane pracy zawodowej w taki sposób, który powoduje trudności wychowawcze i emocjonalne. Do takich rodzin należą także rodziny nadmiernie opiekuńcze oraz te, które prowadzą życie powierzchowne z silnymi problemami emocjonalnymi<sup>14</sup>.

## **Grupy koleżeńskie**

Grupy koleżeńskie stanowią - po rodzinie - drugie pod względem znaczenia środowisko socjalizujące. Siła ich oddziaływania na jednostkę wynika z natury tych grup, rodzaju zaangażowań i zachodzących w nich interakcji. Związanie się jednostki z dewiacyjnymi grupami koleżeńskimi prowadzi do przyjęcia stylu życia grupy i systemu wartości jej członków. Młodzieżowe grupy koleżeńskie ożywia wszelkiego rodzaju kontestacja, bunt, chęć zerwania z tradycją, z przyjętym systemem wartości, emancypacji spod kontroli i wpływu starszego pokolenia. Ideologia ta jest ożywiana przez element

---

<sup>14</sup> M. Dziewiecki, *Rola Kościoła w wychowaniu do wolności w kontekście integralnego spojrzenia na profilaktykę*, Studia nad Rodziną, 1998, nr 2, s. 111-122.

frustracji i agresji występujący u wielu osób w okresie dojrzewania. Wiele grup młodzieżowych odznacza się kultem siły, dążeniem do zaznaczenia się za wszelką cenę, stymulowania przemocy czy używaniu narkotyków. Nic więc dziwnego, że związanie się jednostki z tego rodzaju grupą może prowadzić do uzależnień<sup>15</sup>.

Wejście w grupę, nawet jeżeli jest ona destruktywna, zaspokaja potrzebę kontaktu jednostki. Kontakt z innymi i ich zainteresowanie oraz akceptacja umożliwiają odbudowanie niezaspokojonego w domu rodzinnym poczucia bezpieczeństwa młodego człowieka. Ta sytuacja prowadzi do szybkiego przejmowania ról, zasad i norm grupy, także destrukcyjnej<sup>16</sup>.

### **Szkoła**

Środowisko szkoły jest dla dziecka wielką szansą, ale stanowi też i zagrożenie. Szansa wynika z faktu możliwości, jakie szkoła dziecku oferuje: zdobycia wiedzy, kontaktu z nauczycielami i rówieśnikami, stworzenia szansy różnego typu zaangażowań. Niestety dzisiejsza szkoła może stanowić także znaczne niebezpieczeństwo dla ucznia. Wynika ono z dużego stopnia anonimowości uczniów w związku z tworzeniem „szkół-gigantów”, nadmiernej liczebności klas, szablonowego oceniania, braku możliwości indywidualnego kontaktu dziecka z wychowawcą<sup>17</sup>.

W środowisku szkolnym wielu uczniów sięga po używki. Tymczasem wiek inicjacji w rozwoju uzależnień ma bardzo duże znaczenie. Choroba alkoholowa rozwija się tym szybciej, im wcześniej osoba sięgnęła po alkohol<sup>18</sup>. Jeśli kontakt z alkoholem ma miejsce już w wieku szkolnym to uzależnienie może nastąpić bardzo szybko, nawet po kilku miesiącach od rozpoczęcia spożywania alkoholu<sup>19</sup>. W tym okresie bowiem, organizm dziecka dopiero w trakcie kształtowania się i każda dawka alkoholu zakłóca proces rozwojowy młodego człowieka. Z tego względu nie może być mowy o kontrolowanym, czy też bezpiecznym picciu alkoholu przez nastolatków.

---

<sup>15</sup> W. Majkowski, *Spółeczny kontekst uzależnień*, Studia nad Rodziną, 1998, nr 2, s. 75-82.

<sup>16</sup> Por. np. M. Wojciechowski, M. (1994a). *Co to jest przemoc psychiczna?* Remedium, 1994, nr 5, 6-8; Tenże, *Jak rozpoznać przemoc psychiczną? Cz. II.* Remedium 1994, nr 6, s. 16-19; Tenże, *Jak uczymy przemoc, Cz. III.* Remedium, 1994, nr 7, 24-27; Tenże, *Pogranicze przemoc psychicznej.* Remedium, 1994, nr 11, 4-7; Tenże, *Konflikt między niezależnością i samodzielnością: w kręgu przemoc psychicznej*, Remedium, 1995, nr 2, s. 24-27.

<sup>17</sup> W. Majkowski, *Spółeczny kontekst uzależnień...* dz. cyt.

<sup>18</sup> M. Dziewiecki, *Indywidualne i społeczne podłoże problemów alkoholowych...* dz. cyt.

<sup>19</sup> Pijąc intensywnie przed 20. rokiem życia można uzależnić się już po kilku miesiącach, między 20. a 25. rokiem życia potrzeba na to średnio ok. 3-4 lata, a po 25. roku życia okres uzależniania się trwa kilka, a nawet kilkanaście lat (B.T. Woronowicz, *Alkoholizm jest chorobą*, PARPA, Warszawa 1998). W. Osiatyński i wielu innych autorów zajmujących się problemem alkoholowym twierdzi, że istnieje zdecydowanie mniejsze prawdopodobieństwo uzależnienia od alkoholu, gdy ktoś zaczyna sięgać po alkohol po 21 roku życia (W. Osiatyński, *Alkoholizm. Grzech czy choroba?*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 1992, s. 23).

### **Dostępność środków uzależniających**

Regulacje prawne, dotyczące dostępności środków odurzających, są w poszczególnych społeczeństwach bardzo zróżnicowane. Dostępność ta może być regulowana chociażby finansowo przez podnoszenie cen. Sama obecność środków odurzających na rynku jeszcze nie decyduje o ich używaniu. Dopiero przypisywanie im w reklamie cech zachęcających do ich używania może przyczynić się do powszechnej konsumpcji<sup>20</sup>.

Ważnym czynnikiem wpływającym na powstawanie alkoholizmu jest obowiązujący w danej społeczności stosunek do uzależnionych zachowań. Niepokojące jest tolerowanie w polskim społeczeństwie wczesnej inicjacji alkoholowej. Nierzadkim widokiem jest spożywanie alkoholu przez nastolatków. Wiele środowisk traktuje nadużywanie alkoholu przez dorosłych oraz sięganie po alkohol w wieku rozwojowym jako rzecz naturalną czy też nieuniknioną. W konsekwencji obserwuje się dużą tolerancję społeczną na środki uzależniające nawet tam, gdzie jest to formalnie zakazane, np. w miejscu pracy, czy w różnych instytucjach państwowych. Znane są przypadki prowadzenia samochodu po spożyciu alkoholu nawet przez osoby, które sprawują ważne funkcje społeczne<sup>21</sup>.

### **1.4. Czynniki duchowe**

Szukając przyczyn uzależnień coraz częściej sięga się także do przyczyn natury duchowej, do niezaspokojonych potrzeb sensu życia, tęsknoty za czymś nieosiągalnym. Pozornemu zaspokojeniu tej tęsknoty służą środki psychoaktywne, dające często poczucie władzy i wszechmocy. W poszukiwaniu przyczyn uzależnień podkreśla się także rolę lęku i niepewności. Dzięki substancjom psychoaktywnym zagubiony człowiek stara się odnaleźć sens własnego istnienia lub też stłumić odczuwany ból bezsensu życia<sup>22</sup>.

M. Dziewiecki, analizując źródła alkoholizmu i narkomanii oraz zagrożeń w tej dziedzinie, podkreśla problem kryzysu życia i braku właściwej odpowiedzi na pytanie dotyczące tego, kim człowiek jest i po co żyje, oraz w oparciu o jakie wartości może zrealizować sens swojego życia. Dopóki dana osoba nie rozwinię sfery duchowej, dopóty nie może zająć dojrzałej postawy wobec siebie, świata i życia. Nie można przyjąć dojrzałej

---

<sup>20</sup> Związek pomiędzy reklamą a wysokością konsumpcji alkoholu został udowodniony przy pomocy analizy rynku w Wielkiej Brytanii już w latach 1956-1975 (Renn, za: W. Bołoz, *Uzależnienia i odpowiedzialność*, Studia nad Rodziną, 1998, nr 2, s. 83-92).

<sup>21</sup> M. Dziewiecki, *Indywidualne i społeczne podłoże problemów alkoholowych...* dz. cyt.

<sup>22</sup> D. Pstrąg, *Wybrane zagadnienia z problematyki uzależnień*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Rzeszów 2000.



postawy wobec rzeczywistości, której się nie rozumie. Człowiek nie może w pełni zrozumieć samego siebie inaczej jak z perspektywy sfery duchowej<sup>23</sup>.

Gdy brak jest duchowości lub dany człowiek rozwija jedynie jej namiastkę, to może zająć dojrzałej postawy wobec życia. Człowiek, który nie rozwinął sfery duchowej, może uzależnić się od swego ciała (np. obżarstwo, lenistwo, uleganie popędom), od subiektywnego myślenia (systemy iluzji i zaprzeczeń), od emocji (ucieczka od emocji za wszelką cenę lub bierne uleganie emocjom; kierowanie się tym, co przyjemne, a nie tym, co wartościowe), od nacisków środowiska (robi to, co proponują inni), od określonych osób (różne formy uzależnień emocjonalnych), czy od określonych rzeczy (pieniądze, władza, telewizja)<sup>24</sup>.

## 2. Kryteria diagnostyczne uzależnień

W uzależnieniu rozróżnia się zależność psychiczną (która zwykle pojawia się jako pierwsza) i zależność fizyczną. Zależność psychiczna dotyczy potrzeby częstego bądź stałego przyjmowania danej substancji, w celu ponownego wywołania poprzednich pozytywnych przeżyć, wynikających z jego spożycia. Zależność fizyczna z kolei wiąże się ze stanem biologicznej adaptacji organizmu. Brak danej substancji prowadzi do pojawienia się zaburzeń czynności ustroju zwanych objawami abstynencyjnymi lub zespołem odstawienia<sup>25</sup>.

Nadużywanie alkoholu powoduje wpisanie się w cykl przemian organizmu. W związku z tym zaprzestanie picia lub zbyt mała dawka alkoholu wywołuje dolegliwości fizyczne pochodzące z różnych układów somatycznych. Zespół abstynencyjny jest tak przykry, że osoba uzależniona dąży do jego uniknięcia. Ulega ona złudzeniu, że wyleczenie objawów fizjologicznych przyniesie całkowite wyleczenie<sup>26</sup>. Badania wykazują, iż w miarę nadużywania alkoholu następują nieodwracalne zmiany w procesie jego przyswajania i chemicznego rozkładu. W konsekwencji pojawiają w organizmie alkoholika substancje, których obecności nigdy nie stwierdzono w organizmach ludzi nieuzależnionych. Jedną z takich nietypowych substancji, której obecność w mózgu alkoholików została udokumentowana w ostatnich latach na podstawie badań w USA, jest związek chemiczny zwany w skrócie THIQ, który powstaje właśnie na skutek nietypowego rozkładu

---

<sup>23</sup> M. Dziewiecki, *Rola Kościoła w wychowaniu do wolności w kontekście integralnego spojrzenia na profilaktykę...* dz. cyt.

<sup>24</sup> Tamże.

<sup>25</sup> A. Bilikiewicz (red.), *Psychiatria (dla studentów medycyny)*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 1998, s. 217.

<sup>26</sup> Tamże, s. 22n.

chemicznego spożytego alkoholu. Substancja ta ma działanie bardzo silnego narkotyku. Po spożyciu choćby minimalnej dawki alkoholu pojawiają się w mózgu śladowe ilości tej substancji, która domaga się dalszej porcji alkoholu do swej reprodukcji. Być może to właśnie zjawisko stanowi ostateczne wytłumaczenie faktu, iż alkoholik może w ogóle nie pić alkoholu, ale wystarczy nawet mała jego ilość, aby utracił zdolność kontrolowanego picia<sup>27</sup>.

### 3. Sposoby funkcjonowania osoby uzależnionej

Uzależnienie prowadzi do rozwoju specyficznych psychologicznych mechanizmów obronnych, takich jak: system iluzji i zaprzeczania, system nałogowego regulowania uczuć oraz system rozpraszenia i rozdawiania „ja”.

Przywiązanie emocjonalne człowieka do substancji psychoaktywnej powoduje zaburzenia w myśleniu, które prowadzą do powstania i rozbudowania tzw. systemu iluzji i zaprzeczeń. Według J. Mellibrudy system ten jest odpowiedzialny za zniekształcenia, a nawet powolne zaburzenia procesów umysłowych występujące u osoby uzależnionej<sup>28</sup>. Wszelkie myślenie człowieka uzależnionego jest tak mocno podporządkowane jego potrzebom emocjonalnym, że na płaszczyźnie intelektualnej nie istnieje możliwość porozumienia się z nim. System iluzji polega na tym, że wbrew elementarnym faktom i doświadczeniom człowiek uzależniony trwa w subiektywnym przekonaniu o swojej zdolności do kontroli swoich zachowań dotyczących uzależnienia. Subiektywnie jest on przekonany, że gdyby tylko chciał, czy uznał to za konieczne, to mógłby przestać zrezygnować z alkoholu czy narkotyków. Natomiast system zaprzeczeń polega na takim interpretowaniu i manipulowaniu faktami, by negować istnienie problemów związanych z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Człowiek uzależniony znajduje zawsze jakieś argumenty, które według jego logiki stanowią usprawiedliwienie jego zachowania<sup>29</sup>.

System iluzji i zaprzeczania jest zakorzeniony w systemie myślenia magiczno-życzeniowego. Utrudnia on rozpoznawanie szkód spowodowanych uzależnieniem, tworząc złudne wizje życia. Mechanizm ten aktywizuje się wtedy, gdy nasila się dążenie do

---

<sup>27</sup> M. Dziewiecki, *Natura choroby alkoholowej*, w: M. Dziewiecki (red.), *Nowe przestanie nadziei*, PARPA, Warszawa 2000, s. 69-80.

<sup>28</sup> Ludzka psychika funkcjonuje w ten sposób, że wszelkie napięcia i zaburzenia emocjonalne powodują zakłócenia w procesach myślenia i percepcji. Na zachowanie człowieka zrównoważonego emocjonalnie wpływają zarówno subiektywne odczucia, jak i obiektywne analizy i informacje. Zaburzenia emocjonalne prowadzą natomiast do dominacji emocji w odniesieniu do procesów myślenia i decydowania (J. Mellibruda, *Ludzie z problemami alkoholowymi*, CRS, Warszawa 1996).

<sup>29</sup> Tamże; zob. także: B.T. Woronowicz, *O czym powinien wiedzieć terapeuta uzależnień*, Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 1994.

uśmierzenia przykrych stanów emocjonalnych i pragnienie doświadczenia pozytywnych skutków. U osoby uzależnionej powstaje całościowy i zwarty system przekonań, który określa subiektywną wizję życia i świata, odizolowaną od rzeczywistości<sup>30</sup>

Podstawową funkcją systemu iluzji i zaprzeczeń jest zabezpieczenie osoby uzależnionej przed uświadomieniem sobie faktu własnego uzależnienia. Służy on także do ukrywania tego faktu przed innymi ludźmi. Dość często system iluzji i zaprzeczania pielęgnowany jest również przez najbliższe otoczenie<sup>31</sup>.

W uzależnieniu występują także zmiany w sferze myślenia. Charakterystyczne jest myślenie życzeniowe, w którym pragnienia i zamiary mylą się z realnymi faktami. Osoba uzależniona zaczyna wierzyć, że wystarczy tylko mocno chcieć, aby coś mieć. W sytuacji, gdy pojawiają się szkody w realnym życiu, w umyśle niemal automatycznie występują zniekształcenia, które likwidują informacje o szkodliwości picia przy zachowaniu pozorów logicznego myślenia<sup>32</sup>.

Narastanie zniekształceń poznawczych stanowi podstawowy fakt w uzależnieniu od alkoholu i innych środków chemicznych. Jest ono jednym z głównych symptomów tej kategorii zaburzeń i rozwija się w postaci coraz bardziej nasilonych objawów i szkodliwych konsekwencji dla całości funkcjonowania człowieka. Zjawisko to występuje w mniejszym lub większym zakresie u większości osób uzależnionych. Uszkodzeniom ulega zdolność do spostrzegania i osądu, które prowadzą do samooszukiwania się i złudzeń. Zniekształcenia poznawcze obejmują nie tylko to, co człowiek myśli, ale i to, co osoba uzależniona widzi i słyszy. Mogą one występować w wielu formach. Do najbardziej widocznych należą:

- proste zaprzeczanie, czyli przekonanie, że coś nie istnieje, mimo że w rzeczywistości to występuje. Przykładem takim jest twierdzenie osoby uzależnionej od alkoholu, że nie ma ona z tym problemu, pomimo oczywistych dowodów, które temu zaprzeczają;
- minimalizowanie, czyli przyznawanie się do alkoholizmu, ale w taki sposób, że problemy te wydają się znacznie mniejsze i nie tak poważne jak są w rzeczywistości;
- racjonalizowanie, a więc budowanie alibi, usprawiedliwień i innych wyjaśnień własnego zachowania, które pomniejszają poczucie odpowiedzialności człowieka uzależnionego;

---

<sup>30</sup> J. Mellibruda, *Psychologiczna koncepcja mechanizmów uzależnienia*, <http://www.psychologia.edu.pl>

<sup>31</sup> Tenże, *Ludzie z problemami alkoholowymi...* dz. cyt., s. 6.

<sup>32</sup> Tenże, *DDA - kim właściwie są?*, *Świat Problemów*, 1997, nr 10, s. 5-10.

- obwinianie innych, czyli zaprzeczanie własnej odpowiedzialności za pewne zachowania i utrzymywanie przez osobę uzależnioną, że ktoś inny jest za nie odpowiedzialny;
- intelektualizowanie będące unikaniem konkretnej i osobistej świadomości problemów alkoholowych przez osobę uzależnioną i traktowanie ich w sposób abstrakcyjny, przy pomocy uogólnień i spekulacji intelektualnych;
- odwracanie uwagi – a więc zmienianie przedmiotu rozmowy w celu uniknięcia tematów zagrażających i dotyczących zachowań związanych z alkoholem;
- koloryzowanie wspomnień, czyli modelowanie obrazu minionych wydarzeń zgodnie z aktualnymi potrzebami osoby uzależnionej od alkoholu;
- marzeniowe planowanie, to tworzenie naiwnych wizji przez człowieka uzależnionego, potrzebnych mu do rozwiązywania konkretnych problemów życiowych<sup>33</sup>.

Rozmiary iluzji i zaprzeczania mogą być różne. Niektórzy uzależnieni są całkowicie nieświadomi swoich problemów, inni przyznają się do tego w jakimś stopniu, ale naprawdę pozostają oporni wobec uznania osobistego charakteru problemu. Dopóki nie zostanie osłabiona obrona tego systemu, uzależnieni nie są zdolni do zaakceptowania pomocy.

System nałogowego regulowania uczuć oznacza, że dany człowiek nie dąży do poprawy nastroju poprzez określony sposób postępowania czy poprzez dokonywanie zmian w swojej sytuacji życiowej, lecz poprzez sięganie po określoną substancję chemiczną. Gdy znajduje się pod wpływem substancji uzależniającej, wtedy myśli o sobie i przeżywa siebie pozytywnie. Kiedy odzyskuje trzeźwość, myśli o sobie w sposób skrajnie negatywny i przeżywa bardzo bolesne stany emocjonalne, np. lęk, rozgoryczenie, wstyd. Jedynym ratunkiem wydaje się ponowne sięgnięcie po substancję uzależniającą. Powyższe mechanizmy sprawiają, że uzależnienia typu alkoholizmu czy narkomanii są chorobą chroniczną. Oznacza to, że nie jest możliwe jej samoczynne cofnięcie się<sup>34</sup>.

Nadużywanie substancji psychoaktywnych wpływa na zmiany szczególnie w zakresie tzw. uczuć wyższych. Zauważa się nasilenie egoizmu i egocentryzmu, a także brak

---

<sup>33</sup> J. Mellibruda, *Psychologiczna analiza funkcjonowania alkoholików i członków ich rodzin*, Wyd. IPZ, Warszawa 1999.

<sup>34</sup> M. Dziewiecki, *Natura choroby alkoholowej*, w: M. Dziewiecki (red.), *Nowe przesłanie nadziei*, PARPA, Warszawa 2000, s. 69-80.

samokrytycyzmu, wzmożenie pobudliwości emocjonalnej, chwiejność uczuciowa, drażliwość, wybuchowość<sup>35</sup>.

Obok uzależnienia emocjonalnego oraz systemu iluzji i zaprzeczeń występuje system rozdławiania „ja”. Polega on na ekstremalnych zmianach w sposobie widzenia i przeżywania samego siebie<sup>36</sup>.

Do podstawowych funkcji tego systemu należą:

- podtrzymywanie nadziei na nieograniczone dysponowanie mocą i kontrolowanie własnych stanów psychicznych;
- obrona przed bezsilnością i załamaniem poczucia wartości<sup>37</sup>.

Mechanizm rozpraszania i rozdławiania „ja” niszczy zdolność do kierowania postępowaniem i podejmowania decyzji. Dotyczy to podstawowych funkcji struktury „ja”, którymi są podtrzymywanie poczucia tożsamości i indywidualności, poczucia kompetencji i wpływu na własne postępowanie, poczucia wartości osobistej i sensu życia oraz poczucia moralności. Ekstremalność doświadczeń alkoholowych doprowadza do utworzenia się biegunowych wersji „ja”, reprezentujących z jednej strony złudzenia o własnych zaletach, osiągnięciach i możliwościach, a z drugiej strony negatywne sądy o własnych klęskach i stratach<sup>38</sup>.

\*\*\*

Określając uzależnienie jako utraconą wolność trzeba podkreślić, że ta wolność może i powinna być zwrócona. Proces odzyskiwania wewnętrznej wolności, a więc wyzwiania się z uzależnienia w procesie terapii (nawrócenia, wewnętrznej przemiany) nie jest łatwym zadaniem - począwszy od przełamywania utrwalonych i bardzo głęboko zakorzenionych sposobów oszukiwania siebie i innych, poprzez zrozumienie i zaakceptowanie swojej bezsilności wobec uzależnienia, przez spojrzenie w prawdzie na całość problemu, rozliczenie się z błędami i krzywdami wyrządzonymi innym i sobie, aż do nabywania nowej, na innym poziomie scalonej tożsamości osoby wolnej, umiejącej radzić sobie z kryzysami i negatywnymi emocjami oraz uczuciami, osoby twórczej, zaangażowanej pozytywnie w pracę na rzecz własnego rozwoju i na rzecz najbliższego i szerszego otoczenia. Jest to proces długi i żmudny, ale możliwy i konieczny, by żyć w wolności godnej osoby.

---

<sup>35</sup> T. Kulisiewicz, *Zespół uzależnienia od alkoholu*, w: I. Wald (red.), *Alkohol oraz związane z nim problemy społeczne i zdrowotne*, PWN, Warszawa 1986.

<sup>36</sup> J. Mellibruda, *Ludzie z problemami alkoholowymi...* dz. cyt.

<sup>37</sup> Tamże.

<sup>38</sup> J. Mellibruda, *Psychologiczna koncepcja mechanizmów uzależnienia*, <http://www.psychologia.edu.pl>