

**Dorota Skrocka**

Akademia im. Jakuba z Paradyża w Gorzowie Wielkopolskim

## **Na rozdrożu: między autentycznym życiem a uzależnieniem od siebie. Dlaczego tak trudno się zmienić?**

### **Streszczenie**

Uzależnienie to proces, który, słusznie, kojarzy się przede wszystkim z substancjami psychoaktywnymi lub ryzykownymi, „wymykającymi się spod kontroli” zachowaniami. Psychologowie wskazują jednak także na *uzależnienie od siebie* i opisują je jako sytuację, w której osobie uzależnionej zabrakło świadomości siebie samego i konsekwencji swoich działań. Zmiany, by uniknąć uzależnienia od siebie, świadczą również o potrzebie korekty stylu życia, szczególnie, gdy jest on zbyt skostniały i jednostronny. Uzależnienie od siebie, czy życie autentyczne – to wybór między brakiem wpływu na swoje życie a osobowością autonomiczną i autentyczną.

**Słowa kluczowe:** mechanizm uzależnienia, miłość siebie, przyzwyczajenia, sprawiedliwość wewnętrzna, zmiana stylu życia, życie autentyczne

Uzależnienie to proces, który słusznie kojarzy się przede wszystkim z substancjami psychoaktywnymi lub ryzykownymi, „wymykającymi się spod kontroli” zachowaniami. Można usłyszeć więc o dramacie osób uzależnionych od alkoholu i narkotyków, ale także od Internetu, pornografii, zakupów, jedzenia, telefonu komórkowego, solarium, od pracy, od czytania przed snem, otrzymywania prezentów, krytykowania innych<sup>1</sup>. Bez względu na to, czy uzależnienie

---

<sup>1</sup> Por. N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienia behawioralne – czym są i skąd się biorą?*, [http://www.swiatproblemow.pl/2014\\_02\\_1.html](http://www.swiatproblemow.pl/2014_02_1.html) [dostęp: 22.12.2014]. Uzależnienie od czynności (*action addiction, behavioral dependency*) jest traktowane jako uzależnienie od popędów, jak np. od gier hazardowych czy komputerowych, Internetu, jedzenia, pracy, zakupów. Repertuar takich zachowań ciągle się poszerza. Oprócz wymienionych wskazuje się także na uzależnienie od seksu, telefonu komórkowego, kart płatniczych, środków masowego przekazu. Wyróżnia się również **tanoreksję** (uzależnienie od opalania się, przede wszystkim w solarium), **ortoreksję** (nadmierna koncentracja na zdrowym jedzeniu), **bigoreksję** (przesadna dbałość o własną sylwetkę, poprzez podejmowanie ćwiczeń fizycznych, wysokobiałkową dietę, stosowanie sterydów anabolicznych), **alkoreksję** (zastępowanie

dotyczy kokainy czy pragnienia posiadania idealnej sylwetki, mechanizm jego powstawania jest podobny i choć uzależnienie od substancji psychoaktywnych jest przede wszystkim konsekwencją intensywnego działania psychofarmakologicznego alkoholu, narkotyków lub środków psychotropowych, to doświadczenia interpersonalne i intrapersonalne towarzyszące ich spożywaniu także stanowią istotę podstawowych przyczyn patologicznego picia i zażywania narkotyków.

Kryteria obowiązującej aktualnie międzynarodowej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych (ICD-10) wskazują na to, że o uzależnieniu świadczą takie cechy, jak:

- silne pragnienie lub poczucie przymusu podejmowania określonych zachowań,
- trudności w kontrolowaniu zachowania związanego z danym obszarem działania,
- fizjologiczne objawy odstawienia, występujące, gdy zachowanie zostało przerwane lub ograniczone,
- stwierdzenie tolerancji (potrzeba nasilania zachowań w celu uzyskania efektów wcześniej uzyskiwanych przy mniejszym nasileniu),
- narastające zaniedbywanie innych źródeł przyjemności,
- kontynuacja szkodliwych zachowań mimo wyraźnych szkód z nimi związanych<sup>2</sup>.

Istota przedstawionych cech uzależnienia jest więc podobna w przypadku środków psychoaktywnych i uzależnień niesubstancjalnych, co pozwala uznać, że nie ma zasadniczych różnic w cechach zachowania ludzi uzależnionych od alkoholu czy od czynności. Jedni i drudzy odczuwają silne pragnienie spożycia określonej substancji lub wykonywania danej czynności, tracąc kontrolę nad swoimi zachowaniami, które przybierają postać kompulsywnych pragnień kontynuowania aktywności pomimo jej negatywnego wpływu na funkcjonowanie psychospołeczne jednostki<sup>3</sup>. Towarzyszy temu bezsilność wobec postępującego samozniszczenia oraz cierpienie i samotność nasilające stan dezorganizacji całego życia. Można nawet odnieść wrażenie, że osoba uzależniona jest pod wpływem potężnych sił sprawujących kontrolę nad jej funkcjonowaniem<sup>4</sup>.

Bycie niewolnikiem środków psychoaktywnych lub określonych, dających natychmiastową gratyfikację czynności wpisuje się także w mechanizm uzależnienia od innej osoby, który ma miejsce wtedy, gdy od tej osoby zależy ocena własna uzależnionego. Opisywana sytuacja obejmuje zarówno uzależnienie

---

jedzenia alkoholem w celu utrzymania szczupłej sylwetki). Mówi się także o **uzależnieniu od zabiegów medycyny estetycznej** (głównie botoksu) czy chirurgii plastycznej.

<sup>2</sup> Ibidem.

<sup>3</sup> Ibidem.

<sup>4</sup> J. Mellibruda, *Psychologiczna koncepcja mechanizmów uzależnienia*, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/675-psychologiczna-koncepcja-mechanizmow-uzaleznienia.html> [dostęp: 23.12.2014].

dziecka od rodzica alkoholika, pracownika od krytykującego, obniżającego poczucie własnej wartości, szefa, jak i partnerkę uzależnioną od nieobliczalnego partnera<sup>5</sup>. W latach siedemdziesiątych XX wieku pojawił się więc termin „nałóg miłości” (*love addiction*) definiujący zachowania ludzi traktujących związek z partnerem jako ucieczkę od swoich problemów, antidotum na wewnętrzną pustkę. Prowadzi to do wzajemnego uzależnienia utrudniającego, jak w każdym nałogu, zerwanie toksycznego związku, a uzależnienie np. kobiety od mężczyzny nazywane „syndromem kochania za bardzo” wskazuje na narkotyczne działanie partnera<sup>6</sup>. Kobieta, która „kocha za bardzo”, jest w stanie znieść wszelkie cierpienia, tłumacząc się także przed sobą, że robi to w imię miłości i walki o związek, choć głównym motywem trwania w nim jest lęk przed samotnością, bo nic nie jest tak straszne, jak wizja rozstania. Mężczyzna natomiast, który widzi, że partnerka dzielnie trwa u jego boku (wybacza mu agresję lub zdrady), powtarza swoje zachowania i tak scala się relacja, której patologiczny charakter wymaga takiego samego leczenia, jak uzależnienie od alkoholu, czy hazardu<sup>7</sup>.

Alkoholizm, narkomania, tanoreksja, ortoreksja, bigoreksja, alkoreksja czy *love addiction* to przykłady panicznego poszukiwania ulgi w chwilach cierpienia lub lęku i, choćby chwilowej, ucieczki od codziennych, obciążających doświadczeń, o których można przestać myśleć dzięki uzależniającym substancjom i zachowaniom. Konsekwencją jest także ucieczka od samego siebie, a jednak to właśnie struktura Ja i niemal nałogowe przywiązanie do własnej koncepcji życia może stać się przyczyną **uzależnienia od samego siebie**.

Miłość własna i akceptacja zarówno swoich zalet jak i wad to warunek budowania osobowości dojrzałej, która wymaga samowiedzy i introspekcyjnego wglądu w swoje przeżycia i doświadczenia, a ewangeliczne przykazanie *Kochaj bliźniego swego jak siebie samego* (Mk 12,28-31) wskazuje na konieczność miłowania siebie, która okazuje się tak samo ważna jak kochanie drugiego człowieka. Tak samo ważna i tak samo wymagająca, bo miłość jest jednym z trudniejszych zadań w życiu człowieka, jednak dzięki dystansowi i refleksji pozwala na akceptację siebie, budując poczucie własnej wartości. Uwalnia też od kompleksów, zranień i obniżonej samoakceptacji, dlatego Kazimierz Pospiszyl przypomina, że „Miłość do własnej osoby jest podstawowym, a zarazem najpotrzebniejszym uczuciem. Gdy jej zabraknie, kończy się życie”<sup>8</sup>. Wielu osobom wychowywanym w atmosferze zachęty do bycia skromnym, pokornym i altruistycznym cytowane słowa mogą wydawać się zbyt teatralne i wymuszające

<sup>5</sup> M. Zubrzycka-Nowak, *Czym jest uzależnienie od drugiej osoby*, <http://www.psychologia.net.pl/arttykul.php?level=111> [dostęp: 23.12.2014].

<sup>6</sup> Uzależnienie kobiety od mężczyzny, czyli syndrom kochania za bardzo, [http://www.kobieceserca.pl/czytelnia-uzaleznienie\\_kobiety\\_od\\_%20meczczyny.html.html](http://www.kobieceserca.pl/czytelnia-uzaleznienie_kobiety_od_%20meczczyny.html.html) [dostęp: 23.12.2014].

<sup>7</sup> Ibidem.

<sup>8</sup> K. Pospiszyl, *Narcyzm, drogi i bezdroża miłości własnej*, Warszawa 1995, s. 5.

przesadną koncentrację na sobie, a dla egocentryków stają się uprawnieniem ich przeświadczenia o wyjątkowości własnej osoby. Miłość własna jest bowiem istotnym elementem osobowości i rozwoju emocjonalnego, ale niewłaściwie rozumiana i przeżywana, może również budować osobowość narcystyczną, która u znamionujących ją jednostek ujawnia niesłuchanie silną potrzebę bycia kochanym i akceptowanym przy jednoczesnym, pozbawionym empatii, poczucia winy i umiejętności nawiązywania emocjonalnych kontaktów z innymi osobami, instrumentalnym traktowaniu ludzi<sup>9</sup>.

Miłość siebie samego, by uniknąć pułapki fascynacji własną osobą, musi być bezinteresowna, ofiarna i wymagająca, choć bez wymuszonej krytyki, niechęci, rezygnacji, lęku przed dostrzeganiem wyłącznie błędów i braków. W duchowych wskazówkach Talmudu można odnaleźć tekst: *Jeśli nie istnieje dla siebie, któż istnieć będzie dla mnie? Jeśli istnieję tylko dla siebie, kimże jestem? A jeśli nie teraz – to kiedy?* (Talmud-Miszna). Dylemat odkrycia proporcji miłości własnej i bliźniego pozwala więc przyjrzeć się *uzależnieniu od siebie* jako sytuacji, w której osobie uzależnionej zabrakło świadomości siebie samego i konsekwencji swoich działań. Zbigniew Zaborowski przypomina również, że w miarę utrwalania indywidualnej struktury osobowości, człowiek tworzy określony stosunek do siebie oraz specyficzne uzależnienie jednostki od samej siebie, co czyni ją często „nieuleczalnym przypadkiem”<sup>10</sup>. Nieuleczalnym, bo uzależnionym; uzależnionym od: kształtowania określonych potrzeb, nawyków, przyzwyczajzeń egzystencjalnych, kultywowania obrazu świata i własnej osoby, afirmowania określonych postaw, orientacji<sup>11</sup>.

Każdy człowiek, nie tylko z powodu uruchomienia mechanizmu uzależnienia, konstruuje swoją wizję siebie i świata, jednak przytoczona definicja wskazuje na niewłaściwy charakter tego procesu, gdy jednostka, żyjąc w świecie własnych sądów, koncentruje się na utrwalonych schematach, postawach, stylach, a subiektywne doznania i wiara we własne racje bronią ją przed osądem otoczenia i chronią pozytywny obraz siebie w warunkach niepowodzenia i zwątpienia<sup>12</sup>. Ta specyficzna autonarracja z określoną, nie w pełni zidentyfikowaną samowiedzą i samoświadomością, sprawia, że człowiek staje się uzależniony wyłącznie od własnych sądów, ocen i zachowań. Nie odnosi się to jednak do wierności własnym poglądom i wyznawanym wartościom, lecz do codziennych, często negatywnych nawyków i zwyczajów obejmujących interakcje z innymi osobami, np. współpracownikami, małżonkiem, dziećmi. Ich, niemal modelowy, charakter sprawia, że szczególnie gdy ludzie są zranieni, zdenerwowani lub zagubieni, reagują w schematyczny, taki sam jak do tej pory sposób,

<sup>9</sup> B. Pilecka, *Kryzys psychologiczny. Wybrane zagadnienia*, Kraków 2004, s. 58-59.

<sup>10</sup> Z. Zaborowski, *Problemy psychologii życia*, Warszawa 2001, s. 226.

<sup>11</sup> Ibidem, s. 227.

<sup>12</sup> Ibidem, 227-228.

mimo że ponownie nie przynosi on pożądanych efektów. Nawykowo zamykają się i milkną, gdy są krytykowani; kolejny raz rozpoczynają kłótnie, choć wiedzą, że już wiele podobnych sprzeczek nie poprawiło sytuacji; po raz setny rozpoczynają moralizatorską pogadankę ze swoimi dziećmi, odwołując się nawet do tych samych argumentów i słów; wykazują, niemal chroniczną, niezdolność do chwaleń innych; pracują ponad siły lub poniżej swoich możliwości; ulegają innym lub mówią im, co mają robić; wszczynają awantury; odzywają się zanim pomyślą; są przesadnie zorganizowani; pesymistycznie nastawieni; bezradni; potrzebują, by mieć ostatecznie słowo w każdej dyskusji; są ciągle niezadowoleni.

To tylko wybrane, nieliczne przykłady nałogowych zachowań i reakcji, ale wskazują one, że samouzależnienia mogą pojawić się w każdym obszarze życia, przynosząc osobom uzależnionym korzyści – przynajmniej na pewnym etapie – w postaci zadowolenia, zwiększonego poczucia własnej wartości i pewności siebie, usunięcia lęku i bólu<sup>13</sup>. Nie rozwiązują jednak problemów, nie zmieniają nastawienia do siebie i innych ludzi, zawężają pole decyzyjne, ograniczają wybór do jednej (najczęściej tej samej) alternatywy.

Albert Einstein zdefiniował szaleństwo jako „robienie ciągle tego samego i oczekiwanie różnych rezultatów”<sup>14</sup>. Uzależnienie od siebie nie jest wprawdzie traktowane jak psychoza, ale nazywanie go *nałogiem* czy tak jak Zaborowski *nieuleczalnym przypadkiem* wskazuje na pewne niedomaganie, wadę, dysfunkcję. Powtarzanie nieustannie tych samych zachowań, mimo pojawiającej się świadomości, że kolejny raz przyniosą złe skutki, nie jest przecież wyrazem dojrzałości i refleksyjności. Stanowi raczej symptom kompulsywnego przywiązania do strategii, pozwalających człowiekowi żywić nadzieję, że nie odłożył rozwiązania trudnych spraw na później, że w ogóle coś zrobił i nie był obojętny na problem, że tak trzeba, że nie można inaczej. I ponownie, jak w każdym nałogu, uzależniony od samego siebie nie czuje się jak osoba uzależniona, szczególnie jeśli jest uzdolniony w innych dziedzinach, odnosi sukcesy, chwałą go współpracownicy lub bliscy.

U ludzi w wyniku rozwoju psychofizycznego kształtuje się jednak określony system przetwarzania informacji o własnej osobie, który buduje strukturę samoświadomości dzięki *sprawiedliwości wewnętrznej*. Polega ona na uczciwości wobec siebie, prawdomówności wewnętrznej i otwartości poznawczej, co sprzyja trafnemu samopoznaniu i samookreśleniu, dostrzeganiu własnych błędów, słabych stron, ustalaniu równowagi między własnymi aspiracjami i planami, a możliwościami<sup>15</sup>. Istnieje więc szansa, że uzależniony od siebie odkryje swoje mechanizmy obronne i nałóg, który zakotwicza go w nawykach

<sup>13</sup> N. Blumenthal, *Uzależnienie od siebie. Dlaczego tak trudno się zmienić i co można na to poradzić*, Gliwice 2009, s. 24-25.

<sup>14</sup> Cyt. za: Ibidem, s. 31.

<sup>15</sup> Z. Zaborowski, *Problemy psychologii...*, op. cit., s. 229.

związanych z określonymi zachowaniami. Zmiany nie są jednak łatwe, a przysłowie *Człowiek nie chałupa przebudować trudno* pozbawia złudzeń o bezwysiłkowych, lekkich przekształceniach życiowych, tym bardziej, że **nawet najlepsi mają problemy, żeby się zmienić**<sup>16</sup>. Modyfikacja przyzwyczajzeń, nawyków i schematów myślowych jest tak samo trudna jak wyjście z nałogu zażywania środków psychoaktywnych, jednak wymagający charakter podejmowanych zobowiązań nie oznacza porażki już w momencie inauguracji praktykowania nowych zachowań. Ponadto nie ma ludzi idealnych i w pełni dojrzałych, a rozwój osobisty trwa przez całe życie, dlatego unikanie starych przyzwyczajzeń staje się zadaniem niemal wszystkich ludzi, którzy myślą, zachowują się, przeżywają w sposób, który należałoby zmienić. Różni ludzie mogą mieć wprawdzie różne powody, dla których stali się ofiarą uzależnienia od samego siebie, ale długotrwałe reagowanie według utartych schematów doprowadza do wytworzenia się specyficznego wzorca reagowania oraz systemu regulacji sfery psychicznej. Szczególnie w chwilach nasilania się cierpienia i lęku zaczyna się rozwijać proces panicznego poszukiwania ulgi, który alkoholika skłania do sięgnięcia po alkohol, a osobę uzależnioną od siebie po utrwalone nawykowo zachowania.

Zmiana tych przyzwyczajzeń wydaje się prawie niemożliwa, a jednak terapeuci, odwołując się do wybranych teorii psychologicznych, podejmują się udzielenia pomocy, która, pomimo wszelkich różnic między terapiami staje się interwencją w życie danej osoby, mającą zmienić w pewien sposób jej funkcjonowanie<sup>17</sup>. Interwencja ta koncentruje się najczęściej na swoistej zmianie oprogramowania ludzkiej psychiki, a więc: wyuczonych wadliwych zachowań, a także słów, myśli, interpretacji i informacji zwrotnych, które kierują codziennymi strategiami życiowymi człowieka<sup>18</sup>. Dostrzeżenie *uzależnienia od siebie* na liście nałogów, wad i problemów wymagających tak rozumianej terapii staje się już tylko kwestią znalezienia odpowiedzi nie na pytanie *czy?*, tylko *jak?* Reakcja na odkryte w strukturze swojej osobowości uzależnienie od siebie nie oznacza wprawdzie konieczności zgłoszenia się do gabinetu psychoterapeutycznego, ale bez decyzji o wprowadzeniu zmian w myśleniu czy reagowaniu człowiek pozostanie uzależniony od niekorygowanej przez refleksję autointerpretacji przeżywanego stylu życia.

Osobowość nie jest skończonym produktem wzajemnych powiązań psychicznych, lecz procesem w toku, dlatego problemy wynikające z nie-dojrzałości, będącej także konsekwencją uzależnienia od siebie, wymagają przekształcenia i rewaluacji myślenia oraz działań, które odkryją stosowane przez człowieka mechanizmy obronne. Nieodzowność włączenia w budowanie

<sup>16</sup> Por. N. Blumenthal, *Uzależnienie od siebie...*, op. cit., s. 10.

<sup>17</sup> Por. Ph. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Warszawa 1999, s. 667.

<sup>18</sup> Ibidem.

siebie zmian dotychczasowych nawyków jest jednak zadaniem trudnym i żmudnym, ponieważ wewnętrzne instrukcje dotyczące sposobu postrzegania świata i swojego w nim miejsca powodują zamknięcie się w schematach i przyzwyczajeniach. Langusta (skorupiak morski) posiada odwłok pokryty pancerzem, który gubi co roku, żeby mogła urosnąć; wąż traci starą skórę z tego samego powodu, w innym przypadku miałby problemy z poruszaniem się – wraz ze starą skórą zrzuca także wszystkie pasożyty, które mogą znajdować się na pierwszej warstwie ciała; gąsienica gotowa do pozbycia się swojego naskórka daje życie motylowi. Człowiek przypomina jednak częściej upartego osła ceniącego bardziej to, co zna i co jest wygodne oraz bezpieczne, niż to, co wymaga rozwoju i przeobrażeń.

Sytuacją mogącą zmienić opisywany stan zamknięcia się w sprawdzonych gestach, słowach, reakcjach i myślach jest, opisywany przez psychologów, fenomen religijnego nawrócenia. Jego istotą są wewnętrzne zmiany poglądów i zachowań, a nawet fundamentalna reorganizacja osobowości. Tak postrzegany proces nawrócenia jest jednak wydarzeniem rzadkim i spektakularnym, a w doświadczenia życiowe częściej niż nawrócenia wplatają się kryzysy, których psychologiczny charakter także wymaga zmian perspektyw oznaczających odnalezienie nowych sposobów radzenia sobie z trudnościami, gdyż dotychczasowe umiejętności rozwiązywania problemów zawodzą, stają się niewystarczające i nieskuteczne<sup>19</sup>. Brak więc decyzji o konieczności sięgnięcia po inny, „nienoszony garnitur” zachowań może skutkować deficytem nowych sposobów adaptacji do trudności, a nawet regresem, dlatego psychologowie podkreślają, że przeżywany kryzys może stać się szansą i okazją do wprowadzenia pozytywnych modyfikacji.

Zmiany, by uniknąć uzależnienia od siebie, świadczą również o potrzebie korekty stylu życia, szczególnie, gdy jest on zbyt skostniały i jednostronny. „Pęknięcie skorupy” dotychczasowych sposobów zachowania, przeżywania i interpretowania własnej osoby, swojego życia, świata, stawianych przed sobą celów, podejmowanych zadań i ról społecznych, staje się sposobnością do unieważnienia pewnego wzorca, by umożliwić nowe i bardziej wzbogacające doświadczenia<sup>20</sup>.

Rezygnacja z mechanizmu iluzji i zaprzeczania oraz nałogowych złudzeń o własnych nawykach może być w nikły sposób podatna na zmianę, jeśli u osoby uzależnionej nie pojawi się **świadoma refleksja**. Zmiany dotyczące repertuaru codziennych, powtarzających się reakcji i zachowań oznaczają więc konieczność rozpoznania szkód będących efektem utrwalonych nawyków oraz wprowadzenia przeobrażeń w myśleniu, a wtórnym w uczuciach oraz zachowaniu, które obejmują zagadnienia tożsamości, relacji ze światem oraz odnoszącej się do wyznawanych

<sup>19</sup> Por. Z. Płużek, *Psychologia pastoralna*, Kraków 1991, s. 87.

<sup>20</sup> M. Kuleta, J. Trzópek, *Zmiana stylu życia jako efekt przezwyciężenia kryzysu – szansa czy konieczność?*, [w:] *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcia i możliwości*, red. D. Kubačka-Jasiecka, K. Mudyń, Toruń 2003, s. 121-128.

wartości, „filozofii życia”. Małgorzata Kuleta i Joanna Trzópek nie mają dlatego wątpliwości, że zaangażowane w taką zmianę procesy obejmują zakwestionowanie dotychczasowych przekonań, porzucenie stereotypów i dawnych nawyków, a w konsekwencji, przyswojenie sobie nowego sposobu spostrzegania i stosunku do rzeczywistości<sup>21</sup>. W poprawie swojego życia najważniejszą rolę odgrywa więc zmiana przyzwyczajzeń, ale samo ich odrzucenie nie jest wystarczające. Ważny jest kolejny krok, który zakłada otwarcie się na przyszłość i podjęcie działań wprowadzających zmiany w myśleniu, reagowaniu, zachowaniach, jednak bez chowania się za magicznymi twierdzeniami typu: *Od jutra będzie zupełnie inaczej; Tym razem na pewno się uda; Wystarczy mocno chcieć, aby to mieć*. Tę specyficzną „nałogową logikę” i destrukcyjną orientację życiową powinno zastąpić zidentyfikowanie samouzależnień i wybranie jednego, które w ocenie osoby uzależnionej wymaga szczególnej korekty. Nie zawsze jednak określenie tego, co wymaga zmian, jest łatwe i oczywiste, ale już świadomość swoich niedoskonałości pozwala na podjęcie próby wprowadzenia modyfikacji. Kolejnym krokiem jest **uświadomienie sobie konsekwencji działań**, które wpisują się w schematy negatywnych przyzwyczajzeń, co wymaga rezygnacji z oceniania swojego działania wyłącznie przez pryzmat dobrych zamiarów. Pomocne w zidentyfikowaniu samouzależnienia może być więc patrzenie na siebie oczami innych osób, z którymi osoba uzależniona wchodzi w interakcje, oraz analizowanie obecnej sytuacji w odniesieniu do przeszłości i przyszłości, by dostrzec dziedziny życia, na które mają wpływ utrwalone nawyki. Zmiana wymaga także **uczynienia mocnego postanowienia poprawy**, ale bez deklarowania, że od pierwszego stycznia: *Będę miał więcej cierpliwości dla swoich dzieci; Będę częściej chwalił innych; Nie będę tak poddawał się emocjom*. Postanowienie musi być zbudowane z wymiernego celu, rezultatów, które są ważne; odrzucenia sprzecznych pragnień; wyznaczenia terminu i ciągłej koncentracji na celu. Dlatego ważne jest włączenie do procesu przemian innych wspierających osób, których zaproszenie do pomocy pozwoli na dzielenie się zarówno krytycznymi, jak i pozytywnymi uwagami na temat postępów w pracy nad rezygnacją z utartych schematów reagowania<sup>22</sup>.

Przedstawiona terapia dziewięciu kroków, by wyjść z samouzależnienia jest propozycją Noaha Blumenthala, który prowadzi warsztaty poświęcone zmianom głęboko zakorzenionych nawyków. Wpisuje się ona np. w koncepcję *dwunastu kroków* w leczeniu alkoholizmu czy *terapii dziesięciu kroków*, by pokochać siebie. Jeśli jednak ktoś może czuć się onieśmielony długością drogi, jaką trzeba pokonać, by się zmienić, może pocieszą go trudy *terapii tysiąca kroków* w leczeniu nerwicy, co pozwoli uwierzyć, że jeśli osoba

<sup>21</sup> Ibidem, s. 127.

<sup>22</sup> N. Blumenthal, *Uzależnienie od siebie...*, op. cit., s. 39-125.



znerwicowana ma szansę na wyleczenie, to uzależniony od siebie tym bardziej może liczyć na sukces. Konsekwencje deficytów umiejętności życiowych powinny więc stać się wystarczającym powodem do rezygnacji z zaprzeczania, że ma się problem, i że jest on związany z uzależnieniem od skostniałych przyzwyczajęń i powielanych schematów.

Większość ludzi ma kłopoty z zaakceptowaniem prawdy o własnej niedoskonałości, a życie udane i szczęśliwe to dla nich życie bez problemów, przynoszące wyłącznie satysfakcję, zadowolenie i sukcesy. Praca nad sobą, samowychowanie, wymaganie od siebie stają się ewentualnie pretekstem teoretycznych rozważań naukowców i tematów prac studentów bez odwoływania się do osiągnięcia wyższych poziomów rozwoju przez poszczególne osoby. Kazimierz Dąbrowski nie ma jednak wątpliwości, że zdrowie psychiczne to nie tylko równowaga czy nawet stan harmonii między introwersją a ekstrawersją, między schizotypią a cyklotypią, między pracą a wypoczynkiem, snem i czuwaniem, wydatkowaniem energii i jej przetwarzaniem w cyklu życiowym człowieka. Zdrowie psychiczne i twórczy rozwój, a przez to **życie autentyczne** nie są bowiem możliwe bez przeżyć, wstrząsów psychicznych, konfliktów wewnętrznych i zewnętrznych, bez stanów nierównowagi psychicznej, a więc bez depresji, niepokojów, lęków, obsesji, zahamowań<sup>23</sup>. Autor podkreśla, że każdy krok ku autentyzmowi okupiony jest wstrząsem, smutkiem i cierpieniem. Dzieje się tak, ponieważ autentyczny proces rozwoju polega na rozluźnianiu, a nawet rozbijaniu już zintegrowanego stosunku do rzeczywistości wewnętrznej i zewnętrznej, a człowiek rozwijający się wszechstronnie i wielopoziomowo musi często znajdować się w stanach chwiejnej równowagi psychicznej, zanim osiągnie stałą czy dalszą równowagę wtórną, co zresztą jest zjawiskiem dość rzadkim<sup>24</sup>. Ucieczka przed zmianami może okazać się ucieczką przed cierpieniem i w konsekwencji przed dojrzałością, bo rzeźbienie charakteru zawsze związane jest z bólem, wysiłkiem i przewyciężaniem siebie oraz przekraczaniem własnego typu psychologicznego.

Uzależnienie od siebie czy życie autentyczne – to wybór między brakiem wpływu na swoje życie a osobowością autonomiczną i autentyczną. Anna Dodziuk określa wprawdzie czasy, w których żyjemy, epoką nałogów, jednak niwelowanie odczuwanego przez współczesnego człowieka stresu i zagubienia poprzez zachowania uzależniające od substancji lub czynności przynosi tylko chwilową rekompensatę przykrych emocji. Ważne jest więc otwarcie na moment

---

<sup>23</sup> K. Dąbrowski, *Co to jest zdrowie psychiczne*, [w:] *Zdrowie psychiczne*, red. K. Dąbrowski, Warszawa 1985, s. 17-19.

<sup>24</sup> Ibidem. Stała równowaga bez dopełnienia tego warunku wyraża bardzo niski poziom rozwoju, najczęściej niedorozwój uczuciowy czy umysłowy, jaki spotykamy w pewnych rodzajach psychopatii lub pewnych niedorozwojach umysłowych. Ustabilizowana równowaga świadczyłaby więc raczej o objawach psychopatologicznych, a umiarkowana równowaga – jako rozwojowa – o zdrowiu psychicznym jednostki.

decyzyjny, by świadomość istnienia uzależnienia od nawyków, reakcji i opinii pozwoliła na podjęcie postanowienia o ich korekcie i wolnym od niekontrolowanych przyzwyczajzeń życiu. Historia wielu ludzi, mimo że tak myślą, nie jest wyrazem szczególnego uprzywilejowania i własnej mocy. Jej pisanie wymaga dlatego dostrzeżenia swoich słabości i zgody na wysiłek ich niwelowania, by mentalność konsumencką i magiczne myślenie<sup>25</sup> zastąpić realnym spojrzeniem na otaczającą rzeczywistość i będące jej konsekwencją osobiste reakcje.

## Bibliografia

1. Baudrillard J., *Spółczesność konsumpcyjna. Jego mity i struktury*, Warszawa 2006.
- Blumenthal N., *Uzależnienie od siebie. Dlaczego tak trudno się zmienić i co można na to poradzić*, Gliwice 2009.
2. Chmielewska-Łuczak D., *Komunikacja w wirtualnej przestrzeni* [w:] *Człowiek wobec masowych zjawisk społecznych*, red. J. Klebaniuk, Wrocław 2006.
3. Dąbrowski K., *Co to jest zdrowie psychiczne*, [w:] *Zdrowie psychiczne*, red. K. Dąbrowski, Warszawa 1985.
4. Dodziuk A., Kapler L., *Nałogowy człowiek*, Warszawa 2007.
5. Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Kraków 2006.
6. Jampolski L., *Leczenie uzależnionej osoby*, Warszawa 2011.
7. Kuleta M., Trzópek J., *Zmiana stylu życia jako efekt przewyciężenia kryzysu – szansa czy konieczność?*, [w:] *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna. Nowe ujęcia i możliwości*, red. D. Kubacka-Jasiecka, K. Mudyń, Toruń 2003.

<sup>25</sup> B. Lelonek-Kuleta, *Współczesna kultura a zachowania nałogowe*, „Świat Problemów” 2012, nr 4. Współczesne społeczeństwa koncentrują się na konsumpcji różnorodnych dóbr. One determinują zachowania ludzi zdominowanych przez świat przedmiotów. Według **Jeana Baudrillarda** współcześni ludzie posiadają mentalność konsumencką – którą rządzi magiczne myślenie. Wszelkie materialne dobra stanowią namiastkę spełnienia oraz zapowiedź pełnego Zadowolenia, Dobrobytu i Satysfakcji, doskonałej Szczęśliwości, które każdy człowiek pragnie osiągnąć. Filozof dochodzi do wniosku, że dobra konsumpcyjne w tym ujęciu postrzegane są przez ludzi nie w kategorii wyniku własnej pracy, ale pewnego rodzaju dobrodziejstwa wpływającego na nich dzięki łasce losu. Posiadanie tej łaski jest wyrazem szczególnego uprzywilejowania i własnej mocy. Wszeghogarniający dobrobyt rodzi z kolei przeświadczenie, że wszelkie dobra są niezbywalnym prawem każdego człowieka, a jego celem i sensem ma być ich posiadanie. Idea zaprezentowana powyżej skłania do zastanowienia się, czy i jaki związek występuje pomiędzy konsumpcyjnym charakterem współczesnego społeczeństwa a nałogowymi zachowaniami, określanymi przez wybitnego znawcę uzależnień **Jerzego Mellibrudę** główną chorobą cywilizacyjną schyłku XX wieku? **Nina Ogińska-Bulik**, pisząc o czynnikach sprzyjających rozwojowi uzależnień, wskazuje m.in. na elementy społeczne. Podejmowaniu przez jednostkę zachowań kompulsywnych, związanych z wykonywaniem określonych czynności, sprzyja rozwój cywilizacji, a przede wszystkim postęp techniczny. Doprowadził on do wzrostu dobrobytu, który z kolei przyczynił się do nasilenia postaw konsumpcyjnych. Autorka zakłada, że nasilenie konsumpcji podnosi ryzyko rozwoju niektórych uzależnień, takich jak jedzeniowy holizm czy zakupoholizm. Wskazuje ona także na zjawisko kształtowania się postaw podkreślających wartość posiadania oraz wyznawanie wartości materialistycznych. Kolejnym elementem jest konieczność przystosowywania się ludzi do zmian cywilizacyjnych, którą wymusza na nich rzeczywistość. Ludzie nienadążający za tempem przemian czują się zagubieni i zaczynają poszukiwać sposobów ucieczki od realiów, w których muszą żyć, a w których żyć nie potrafią. Ucieczką taką stanowią m.in. zachowania nałogowe, które z jednej strony pozwalają niwelować odczuwany stres i zagubienie, a z drugiej – przynoszą chwilową rekompensatę przykrych emocji w postaci odczuć przyjemnych czy ulgi. Koncentrując się głównie na nałogach czynnościowych (uzależnieniach od określonych zachowań), autorka wskazuje na istotną rolę społecznych przemian w kształtowaniu kompulsywnych zachowań.

8. Lelonek-Kuleta B., *Współczesna kultura a zachowania nałogowe*, „Świat Problemów” 2012, nr 4.
9. Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Warszawa 2010.
10. Ogińska-Bulik N., *Uzależnienia behawioralne – czym są i skąd się biorą?*, [http://www.swiatproblemow.pl/2014\\_02\\_1.html](http://www.swiatproblemow.pl/2014_02_1.html).
11. Mellibruda J., *Integracyjna psychoterapia uzależnień. Teoria i praktyka*, Warszawa 2006.
12. Mellibruda J., *Psychologiczna koncepcja mechanizmów uzależnienia*, <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/675-psychologiczna-koncepcja-mechanizmow-uzaleznie-nia.html>.
13. Pilecka B., *Kryzys psychologiczny. Wybrane zagadnienia*, Kraków 2004.
14. Płużek Z., *Psychologia pastoralna*, Kraków 1991.
15. Pospiszyl K., *Narcyzm, drogi i bezdroża miłości własnej*, Warszawa 1995.
16. Zaborowski Z., *Problemy psychologii życia*, Warszawa 2001.
17. Zimbardo Ph., *Psychologia i życie*, Warszawa 1999.
18. Zubrzycka-Nowak M., *Czym jest uzależnienie od drugiej osoby*, <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=111>.

**At the crossroads: between the authentic life and addiction to oneself.**

**Why is it so hard to change oneself?**

**Abstract**

Addiction is a process which is rightly associated mainly with psychoactive and risky substances, as well as various behaviours which “get out of control”. However, psychologists point at *addiction to oneself* and describe it as a situation in which the addicted person lacks self-consciousness and consequences of his or her own deeds. Changes, introduced in order to avoid addiction to oneself, show also need to reform and improve a style of life especially when it is too stiff or unilateral. Addiction to oneself or authentic life – it is a choice between lack of influence on one’s life on the one hand and autonomous and authentic personality on the other.

**Keywords:** addiction mechanism, love towards oneself, habits, intrinsic fairness, changing the style of life, authentic life