

Henryk Gasiul

U podstaw mechanizmów uzależnień : perspektywa osoby jako istoty emocjonalnie uwikłanej

Studia nad Rodziną 2/2 (3), 47-63

1998

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez **Muzeum Historii Polski** w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

HENRYK GASIUL

**U PODSTAW MECHANIZMÓW UZALEŻNIEŃ.
PERSPEKTYWA OSOBY JAKO ISTOTY
EMOCJONALNIE UWIKŁANEJ**

Wstęp

Mówiąc o uzależnieniach wkraczamy w strefę tak bardzo znaną w praktyce i jednocześnie tak bardzo nierozpoznaną. Ma ona wiele wymiarów — jest zarówno stanem wskazującym na obecną świadomość człowieka i możliwość rozpoznawania przez niego rzeczywistości — możliwość ograniczaną już tylko umiejętnością widzenia siebie z perspektywy danej formy uzależnienia, jak i dyspozycją ku bardziej lub mniej ograniczonemu rozwojowi.

**1. Uzależnienia jako stan przywiązania
i dążenia do szczęścia**

Prezentowany artykuł stanowi próbę spojrzenia na uzależnienia jako na stan zawieszenia promocji rozwoju osobowego. Perspektywa interpretacji uzależnień w kategoriach rozwojowych, a nie w kategoriach tylko dysfunkcji środowiskowej pozwala również na ich postrzeganie jako efektu „naturalnych” dążeń człowieka, które właśnie w tej, a nie innej formie doprowadzają do spełniania się atrybutów osobowych (lub dynamizmów osobowych), takich jak np. tożsamość osoby, wartość czy godność, wolność, samoświadomość.

Pierwszym z tych „naturalnych dążeń” jest dążenie do przywiązania do obiektów pełniących z punktu widzenia podmiotu ważne funkcje rozwojowe. Samo przywiązanie wynika z faktu interakcyjności każdego aktu zachowania i jednocześnie wskazuje na możliwość odwoływania się do różnych obiektów. Obiekt interakcji oznacza tutaj właściwie „strefę” do jakiej odnosi się podmiot — tak więc obiektem może być osoba fizyczna, zabawka, zdarzenie, uwewnętrznione schematy zachowań innych osób, uwewnętrznione wartości, jak i właściwości samego podmiotu, z którymi w akcie refleksji możliwa jest interakcja. W zależności od okresu rozwo-

ju człowieka ten obiekt będzie miał nieco inny charakter (inne właściwości)¹.

Można przyjąć, iż przywiązanie oznacza też odwoływanie się w stanach kryzysów, napięć do pewnej kategorii znaczących dla podmiotu obiektów, któremu dana osoba przypisuje jakąś ważną funkcję, jakieś znaczenie, któremu przypisuje możliwości realizacji ważnego dynamizmu (atrybutu), np. tożsamości czy wolności. W cyklu prawidłowego rozwoju przywiązanie byłoby formą odwoływania się do coraz bardziej pod jakimś względem rozwiniętego obiektu (np. bardziej zróżnicowanego, wyspecjalizowanego), który uzupełniając braki podmiotu w danym wymiarze zapewnia jednocześnie podmiotowi realizację podstawowych dynamizmów osobowych (jak tożsamość, odpowiedzialność, itd.). A ponieważ przywiązanie jest ściśle związane z wyzwalaniem stanów emocjonalnych, stąd też te stany w dalszym ciągu będą jednocześnie sygnałem i powodem aktywizowania różnych działań poszukujących nowych obiektów spełniających. Powtarzalność i możliwość realizacji różnych atrybutów osobowych wzmacnia stany afektywne, a tym samym prowadzi do wzrostu samego przywiązania (lub wzrostu uzależnienia od obiektu).

Drugim motywem stanowiącym o możliwości pojawienia się uzależnienia jest dążenie do bardzo szeroko traktowanego szczęścia. Podobnie jak w przypadku przywiązania, również i dążenie do unikania bólu i poszuki-

¹ Traktując pojęcie „przywiązania” bardzo szeroko, można powiedzieć, iż obejmuje ono takie pojęcia jak kateksja, uwikłanie, związanie, przybliżanie się, kanalizacje, itp. Najbardziej jednak znaną i dominującą współcześnie jest teoria przywiązania J. Bowlby’ego osadzona w nurcie myślenia kategoriami etologii i ewolucji (J. Bowlby, *Attachment and loss*, Basic Books, vol. I, New York 1969). Według Bowlby’ego przywiązanie jest niezależnym systemem zachowania, funkcjonalnie równoważnym z innymi popędowo-behawioralnymi systemami, takimi jak dążenie do pożywienia, towarzystwa (mating), eksploracji. Zewnętrzny w stosunku do dziecka obiekt pełni rolę uzupełniającego jego braki (szeroko rozumiane braki w samodzielności, w zakresie bezpieczeństwa, w możliwości rozpoznawania, itd.), a uzupełniając je tworzy podstawę uruchamiania procesów eksploracyjnych, pozwalających niejako na wejście w inne formy interakcji. Jak wynika z fundamentalnego założenia teorii przywiązania, rzeczywista i skuteczna aktywacja lub dezaktywacja przywiązania wymaga odpowiedniego poziomu rozwoju tzw. „wewnętrznych aktywizujących czy regulacyjnych modeli” (internal working models) obiektu przywiązania oraz samego siebie w interakcji z obiektem przywiązania (the attachment figure). Posiadanie takich bowiem modeli wewnętrznych pozwala na uświadomienie przez dziecko braku obiektu przywiązania i na rozpoznanie obiektu przywiązania w momencie jego powrotu (J. Bowlby, *A secure base. Parent-child attachment and healthy human development*, Basic Books, New York 1988.). W odróżnieniu od schematów poznawczych, „aktywizujące modele” są pojmowane jako komponenty osobowości zawierające w sobie elementy zarówno afektywne oraz defensywne, jak i opisowe oraz poznawcze (składają się one po prostu ze zgromadzonej wiedzy o sobie, obiektach przywiązania i relacjach przywiązania). Funkcjonując częściowo poza świadomością, stanowią one dla osoby źródło heurystyk umożliwiających antycypację i interpretację zachowań oraz intencji innych osób — zwłaszcza będących obiektami przywiązania.

wania przyjemności może być traktowane jako swego rodzaju popęd². To dążenie do szczęścia lub dobrostanu (czegoś pozytywnego z punktu widzenia danego człowieka) wskazuje na wymiar doświadczania — na wymiar afektywny. I o ile przywiązanie wskazuje na doświadczenia interakcyjne z obiektem, o tyle właśnie „szczęście” wskazuje na pożądaną stan afektywny³. Przywiązanie i szczęście jako formy motywacji ludzkiej zdają się być czynnikami umożliwiającymi i kontrolującymi stan realizowalności atrybutów (dynamizmów) osobowych. Osiąganie coraz wyższych pułapów szczęścia uruchamia niejako nowe formy przywiązania (nowe obiekty, do których odnosi się energia człowieka) i świadczy o spełnianiu się dynamizmów osobowych. Spełnianie się atrybutów jednocześnie pozwala na „dystansowanie się” od dotychczasowych obiektów interakcji ku obiektom innym, jakoś bardziej pasującym lub promującym ich rozwój⁴.

Uzależnienie w tym kontekście mogłoby być traktowane jako forma podtrzymywanego stanu „szczęścia” przez obiekt, w stosunku do którego nastąpiło zatrzymanie się procesu przywiązania. Jest to forma stanu zatrzymanego, która musi pochłaniać znacznie więcej wysiłku i energii psychicznej. Fakt zagrożenia możliwością utraty obiektu i naruszenia aktu przywiązania przedstawia się w postaci ostrych, gwałtownych reakcji emocjonalnych. Przeżywany stan emocjonalny jest też sygnałem możliwości zablokowania (frustracji) spełniania się w ten sposób dynamizmów osobowych.

2. Przywiązanie i jego znaczenie dla rozwoju osobowego

Na fakt istnienia bezpośredniej roli przywiązania w realizacji atrybutów osobowych wskazuje wiele badań i analiz⁵ szczególnie prowadzonych w ramach teorii relacji z obiektem⁶. Dane te wskazują, iż z jednej strony rodzice

² Por. np. analizy C. Izard, *Human emotions*, Plenum Press, New York - London 1977, s. 167-174.

³ Upraszczając, można powiedzieć, że zrozumieć przywiązanie i jego funkcje to inaczej zrozumieć kierunki odniesienia (wymagające jakiegoś wyboru), a zrozumieć szczęście, to zrozumieć stany afektywne.

⁴ Tj. rozwój atrybutów osobowych; Por. analizy H. Gasiul, *Przywiązanie i dystansowanie jako warunki rozwoju osobowości*, w: *Rozwijający się człowiek*, J. Trempała red., Bydgoszcz 1995; H. Gasiul, *Przywiązanie vs dystansowanie jako warunki rozwoju osobowości*, w: *Rozwijający się człowiek*, J. Trempała red. Bydgoszcz 1995; H. Gasiul, *Zewnątrz-wewnątrzoparcie jako podstawa interpretacji różnic w rozwoju psychospołecznym*, w: *Studia Psychologiczne na KUL 1998* (w druku).

⁵ Por. R. Josselson, *The embedded self: I and Thou revisited*, w: *Self, ego and identity*, D.K. Lapsley, F.C. Power eds., Springer-Verlag, New York 1988, s. 91-106; J.E. Marcia, *Common processes underlying ego identity, cognitive/moral development, and individuation*, w: *Self, ego and identity...* dz. cyt.

⁶ Por. H. Gasiul, *Oblicza „ja” w świetle wybranych koncepcji psychologicznych*. Pojęcie, rozwój, patologia, Bydgoszcz 1993.

niejako uzupełniają braki dziecka w zakresie poczucia jego wartości i tożsamości (umożliwiając tym samym budowanie struktur osobowości), a z drugiej pozwalają poprzez to na swego rodzaju transgresję, przekraczanie stanów tu i teraz. Można byłoby zatem rzec, iż zewnętrzny w stosunku do podmiotu obiekt uzupełnia braki w zakresie atrybutów osobowych, a powodując stan uzupełniania (a więc i oparcia) tworzy jednocześnie podstawy ku dalszemu rozwojowi⁷.

Na bazie różnych analiz⁸ można przyjąć, iż rozwój przebiega w cyklu: przywiązanie — dystansowanie — indywiduacja. Jeśli w danym krytycznym okresie to zewnętrzne przywiązanie nie zostanie zrealizowane, wówczas pojawia się zagrożenie dla dalszego rozwoju. Niespełnienie przywiązania właściwego na danym etapie prowadzi też do stanu zależności od obiektów wcześniejszych i mniej doskonałych pod jakimś względem — a ze wszech miar prowadzi do obciążania zachowań nadmierną afektywnością⁹. Można byłoby powiedzieć, iż przywiązanie jest podstawą możliwości poprawnego przebiegu podstawowych zachowań, a fakt jego niemożności spełnienia wyzwala silne stany emocjonalne¹⁰.

Brak spełnienia prowadzi po prostu do podatności na wewnętrzne rozbięcie, obniża skuteczność lub powoduje braki w zakresie internalizacji¹¹. W re-

⁷ Początkowo obiekty zewnętrzne są bardziej potrzebne z uwagi na samą specyfikę procesów psychicznych (podmiotowość budowana dzięki byciu w relacji z obiektami); z czasem „podmiotowość” gwarantują „obiekty” (stany) o charakterze bardziej wewnętrznym, ponieważ naturalny cykl rozwoju prowadzi do rozbudowy struktur wewnętrznych pozwalając tym samym na lepsze poznawcze, uczuciowe czy behawioralne chwytywanie rzeczywistości. Linia rozwoju może być przedstawiona jako przechodzenie od przywiązania ku obiektom o charakterze zewnętrznym, które uzupełniają braki w zakresie rozwoju struktur wewnętrznych (pozwalają też na lepszą orientację w sobie i w świecie) i nasycając sobą „windują” do przywiązania ku innym, bardziej zróżnicowanym, abstrakcyjnym, wewnętrznym itd. obiektom gwarantującym „pełniejszą” realizację atrybutów osobowych.

⁸ Por. H. Gasiul, *Przywiązanie...*, dz. cyt.

⁹ Ogólnie rzecz biorąc sytuacja nagłego przerwania przywiązania do obiektu objawia się najczęściej w formie depresji powiązanej z dysregulacją w zakresie osi przysadka-podwzgórze-nadnercza (por. M.B. Sperling, W.H. Berman eds., *Attachment in adults*. The Guilford Press, New York-London 1994, s. 111). Przeciwnie natomiast obecność oparcia społecznego (obektu przywiązania) redukuje wrażliwość sercowo-naczyniową na sytuacje stresowe (Tamże, s. 107).

¹⁰ W efekcie mamy silne sprzężenie zwrotne, swoistą pętlę ciągłości pomiędzy dynamizmem dążenia do interakcji (związania) z obiektem a stanem emocjonalnym. W dalszym ciągu to ten stan emocjonalny będzie wyzwalał podstawowe schematy zachowań skierowanych na szukanie obiektów spełniających przywiązanie. Człowiek jest wtedy bowiem bardziej podatny na zranienie, na stany napięcie (przywiązanie nie potwierdziło bowiem jego atrybutów osobowych – typu tożsamości, godności, itd.).

zultacie też człowiek pozostaje niejako na łasce swoich impulsów, ulegając temu światu, który postrzegany jest jako przemijająca postać przyjemności i bólu. Takie też osoby stale poszukują obiektów (kogoś lub czegoś) nie tyle pozwalających przywrócić im sens, ile dla siebie znaczących – czyli stanowiących o formie spełnienia się danego układu postrzegania świata w kategoriach doznawania przyjemności lub unikania cierpienia. To jest też charakterystyczne dla uzależnienia. Z jednej strony uzależnienie oznacza formę zatrzymania na pewnej kategorii zewnętrżności albowiem ona daje nadal poczucie szczęścia i pozwala na likwidację napięć (czyli tym samym wikła w pewien stan emocjonalny), a z drugiej strony uzależnienie jest wyraźnym objawem braku nasycenia. W rezultacie nie może być uruchamiany proces dystansowania – uzależnienie jest takim stanem, który blokuje rozwój. Właśnie z powodu niemożności nasycenia się, nie ma innego stanu afektywnego, jak tylko stan przyjemności z coraz to wyższego nasycania się; nie ma stanów afektywnych, które dawałyby szansę wrażliwości na inne źródła, obiekty¹².

W przypadku uzależnienia mamy do czynienia z brakiem odniesienia i brakiem możliwości „nasycenia ładunkiem personalności”; uzależnienie wyzwoli natomiast bardzo silny mechanizm personifikacji obiektu i depersonalizacji podmiotu. Uzależnienie dlatego depersonalizuje, gdyż wymiar relacji osobowej jest sprowadzony do jednostronnej projekcji – od strony uzależnionego; nie ma korekcji, jest personifikacja obiektu spełniającego stan napięcia wynikający z uzależnienia.

Rezultatem jakości procesów przywiązania jest kształtowanie pewnego typu mentalności czy tzw. stylów przywiązania. Typ mentalności ma podstawowe

¹¹ Por. analizy R. Josselson, *The embedded self: I and Thou revisited*, w: *Self, ego and identity...* dz.cyt., s. 91- 106; H. Kohut, *The restoration of the self*, New York 1988, International Universities Press; M.S. Mahler, F. Pine, A. Bergman, *The Psychological birth of the human infant*, Basic Books; New York 1975, J.E. Marcia, *Common processes underlying ego identity, cognitive/moral development, and individuation*, w: *Self, ego and identity...* dz.cyt., s. 211- 225.

¹² Ponadto, istotne w nasyceniu przywiązaniem jest spełnienie warunku „nasycenia ładunkiem personalności”. Nie nasyci sobą interakcja z przedmiotem, ponieważ ta interakcja nie odnosi się do podmiotu, który ma naturę osobową. Jeśli jedna strona ma naturę osobową wówczas musi odnajdywać swoje uzupełnienie poprzez równoważność natury. Równoważną z naturą osobową podmiotu jest osoba — a nie przedmiot. Jeśli brakuje własności osobowych (osoby), wówczas pojawia się u człowieka skłonność do personifikacji obiektu. W rezultacie upersonifikowania następuje wyobrażeniowa równoważność dyspozycji podmiotu (są nimi atrybuty osobowe) i obiektu (obiekt posiada atrybuty osobowe). Ale personifikacja jest tylko projekcją z pozycji własnego poziomu rozwoju, bez możliwości odwołania się do wyżej rozwiniętych form rozwoju. Na podstawie powyższego można byłoby też sądzić, iż tym bardziej jest istotny obiekt przywiązania, im bardziej związany z jakimś atrybutem osoby, którego jest swego rodzaju reprezentantem (czy im bardziej związany jest z klimatem danej osoby — poprzez jej autorytet, tożsamość, intymność, itd.).

znaczenie dla wyboru dalszych obiektów przywiązania i sposobu radzenia sobie z własnymi stanami afektywnym¹³.

3. Dążenie do „szczęścia”- emocjonalne mechanizmy uzależnienia

Zrozumienie drugiego rodzaju dążenia wymaga odczytania mechanizmów regulujących procesami emocjonalnymi. Z jednej strony ważna jest świadomość poziomu na jakim mogą przebiegać procesy emocjonalne — to pozwala zrozumieć naturę uzależnień, z drugiej strony ważna jest świadomość rodzaju zdarzeń emocjonalnych, które predysponują do poszukiwania danego rodzaju

¹³ Interpretacja w kategoriach teorii przywiązania Bowlby’ego pozwala wyróżnić jako konsekwencje doświadczeń wczesnodziecięcych (krytycznych dla budowania stanu poznawczo-afektywnego) cztery style przywiązania: styl bezpieczny (poprawny), styl unikowy (niezbyt dobre samopoczucie w kontakcie z innymi, nieufność w stosunku do innych, nerwowość przy nadmiernym uzależnianiu się od innych), styl dezorganizacji- dezorientacji (poczucie wewnętrznego napięcia, chaosu, dezorganizacji), styl niepokoju (ambiwalencji) (niepewność własnych uczuć, nadmierna lękliwość i wrażliwość na kontakty z innymi). Poza stylem prawidłowym wszystkie pozostałe stanowią swego rodzaju „afektywną bombę”, która jest świadectwem (objawem) stanu niespełnienia (nienasyceń przywiązaniem).

Oczywiście w formach nieco uproszczonych można byłoby podobne układy interpretacyjne prezentować odwołując się pełniej do osiągnięć teorii relacji z obiektem. Pobieźnie rzecz traktując analizy te wskazują, iż przywiązanie — pojmowane jako forma prawidłowych więzi, opartych na wczuwaniu się w stany potrzeb dziecięcych, jest podstawą właściwego rozwoju struktury centralnej „ja”. Przywiązanie prowadzi po prostu do wewnętrznej harmonii gwarantującej uczuciową stabilność i podtrzymującej wartość osoby. Naturalne, prawidłowo spełnione przywiązanie do matki wycisza wewnętrzne napięcia i umożliwia stopniowe oddzielanie się od niej (jako pierwszego znaczącego obiektu), gdyż dziecko dysponując emocjonalnym stanem wyciszenia i świadomością własnej podmiotowości może poradzić sobie z dalszymi zdarzeniami (często frustrującymi); posiada ono tym samym dyspozycje do odkrywania nowych, promujących rozwój, obiektów przywiązania. Niespełnienie natomiast procesu przywiązania może prowadzić, na przykład według H. Kohut’a, do rozwoju takich stanów jak: niedostymulowany self (objawiający się nadmiernym pobudzeniem, gwałtownymi zachowaniami, podwyższoną reaktywnością), rozbitý self (objawia się dominacją postaw pychy i wyniosłości — przyjmowanie tych postaw jest formą ochrony represji potrzeb self lub neurozą, w której najbardziej dostrzeganym jest stan ciągłej koncentracji na dynamizmach (popędach) powstałych w efekcie dezintegracji self (wśród symptomów bardziej skrajnych można wyróżnić: silny niepokój, hipochondryczne obawy o charakterze niemal urojeniowym); nadmiernie stymulowany self (brak dążenia do wykorzystywania własnego potencjału z powodu obawy przed własnymi ambicjami, brak chęci doskonalenia siebie i własnych „majestatycznych” wyobrażeń), nadmiernie obciążony self (jako efekt braku sposobności kontaktowania się z osobami reprezentującymi stany wyciszenia; ze względu na ciągłe żywione obawy przed wzbudzeniem nie dających się opanować stanów emocjonalnych, osoby takie wykształcają postawy zabezpieczające typu drażliwości, podejrzliwości (paranoidalne) — por. H. Gasiul, *Oblicza „ja”* ... dz. cyt. s.130-138.

obiektów czy związku emocji z innymi procesami uruchamiającymi działania ludzkie¹⁴.

Wielu autorów przyznaje, iż emocje są prymarnym systemem znaczenia; one są jak barometry rejestrujące zmiany znaczenia dopływających informacji dla naszego dobrostanu. Oczywiście, poziom przebiegu tych procesów może być różnie interpretowany — choćby tylko jako poziom automatyczny lub wyższy syntetyzujący różnorodność poziomów przetwarzania informacji, określane często jako „schemat emocji”. Na przykład S. Epstein¹⁵ wskazuje, iż tworzone przez człowieka w oparciu o system jego doświadczeń teorie rzeczywistości (świata zewnętrznego i siebie samego) są konstruowane zgodnie z afektywnymi znaczeniami¹⁶.

Można też wyróżnić określone poziomy regulacji, które mogą być bardziej lub mniej charakterystyczne dla stanu uzależnienia. Na przykład Rado¹⁷ wymienia:

a) poziom hedonistyczny (zachowania podporządkowywane są doraźnej zmysłowej stymulacji i doznawanej przykrości, czy przyjemności);

b) poziom emocji zwierzęcych (to poziom zdolności do reagowania na bodźce z dystansu, z pamięci wzmocnień sensorycznych i ich przewidywania — wy-

¹⁴ Z samej analizy słowa wynika, iż emocja oznacza stan pewnego rodzaju zakłócenia, wytrącenia ze stanu spokoju (równowagi) i wyzwolenia zachowań typu dążeńiowego. Emocje są procesami złożonymi zarówno z komponentów neurofizjologicznych, jak i wewnętrznych odczuć oraz zewnętrznych, ekspresywnych form. One są niejako automatycznymi (często poza świadomością uruchamianymi) wartościującymi formami odpowiedzi na zdarzenia dotyczące siebie, świata czy ciała stanowiąc o ważności — znaczeniu różnych zdarzeń (por. P. Ekman, R.J. Davidson, *The nature of emotion. Fundamental questions*, Oxford University Press, New York 1994).

¹⁵ S. Epstein, *Implications of cognitive – experiential self- theory for personality and developmental psychology*. w: *Studying lives through time. Personality and development*, D.C. Funder, R.D. Parke, C. Tomlinson-Keasey, K. Widaman eds., DC, APA, Washington 1996, s. 399- 438.

¹⁶ Pierwotnie człowiek kieruje się regułami zgodnie z układem maksymalizacji przyjemności i minimalizacji bólu, natomiast, gdy zostanie już zorganizowany system schematów, wówczas poznanie wpływa na stany emocjonalne, podobnie jak stany emocjonalne na poznanie. Działanie systemu doświadczeń jest w sposób nierozzerwalny związane ze stanami emocjonalnymi o różnym charakterze. Gdy osoba reaguje (odpowiada) na dane zdarzenia (dla niej znaczące), wówczas można sądzić o następującej kolejności reakcji: najpierw system doświadczania automatycznie wyszukuje w pamięci zdarzenia zbieżne z zaistniałym — łącznie z towarzyszącymi im komponentami afektywnymi; następnie przywołane emocje wpływają na przebieg dalszych reakcji mających charakter działań lub myśli zarówno świadomych jak i nieświadomych. Jeżeli emocje, które zostaną wzbudzone są przyjemne, wówczas osoba jest motywowana do działania i myślenia w sposób reprodukujący te stany emocjonalne. Jeżeli uczucia są nieprzyjemne, wówczas działa tak, aby uniknąć reprodukcji tych stanów emocjonalnych. To wszystko odbywa się automatycznie, stąd też ludzie są często nieświadomi interweniujących w ich proces interpretacji zdarzeń, afektywnych ciągów reakcji. W przypadku uzależnień ta forma regulacji nabiera podstawowego znaczenia.

¹⁷ Cyt. za M. Jarymowicz, *Dociekania nad naturą emocji: O emocjach poza świadomością i emocjach poza spontanicznością*, *Czasopismo Psychologiczne*, 3 (1997) 3, s.157.

miar przyjemności i przykrości zostaje ubogaczany w inne odcienie emocjonalności);

c) poziom myślenia emocjonalnego (pojawiająca się zdolność myślenia powoduje pojawienie się nowych jakości emocji, bardziej subtelnie różnicowanych; prowadzi do pojawienia się zdolności bardziej odległych antycypacji, programowania i selektywności zachowań);

d) poziom myślenia emocjonalnego (związany jest z rozwojem zdolności do intelektualnego panowania nad zdarzeniami, do przewidywania, programowania; źródła emocjonalne mogą być niezależne od emocji — emocje nie muszą być warunkiem wzbudzenia motywacji).

Gdybyśmy odnieśli powyższe do stanu uzależnienia, wówczas należałoby przypuszczać, iż uzależnienie prowadzi do zdolności funkcjonowania najwyższej na poziomie emocjonalnym — nie jest natomiast możliwe funkcjonowanie na poziomie emocjonalnym (emocja wzbudzana przez stan obiektu uzależnienia zawsze pojawia się jako motyw; zasadniczy jest brak możliwości uruchamiania motywacji niezwiązanej ze stanem emocjonalnym np. motywacji wynikającej z powinności realizacji wartości).

Poziomy regulacji procesów to jeden z ważnych aspektów pozwalających zrozumieć emocjonalne mechanizmy uzależnień. Innym aspektem jest samo dążenie do doznawania przyjemnych stanów emocjonalnych. Człowiek pożąda doświadczenia pewnego rodzaju emocji — pożąda z reguły doświadczenia emocji pozytywnych (typu przyjemności). To pożądanie wyraża jakby cechę natury człowieka — dążenia do szczęścia¹⁸.

O zasadności postrzegania ludzkiego dążenia do stanów przyjemnych (dobrostanu) jako swego rodzaju naturalnej formy świadczyć może również dążenie do właściwego danej osobie stanu aktywacji i stymulacji. Wiele współczesnych analiz wskazuje na znaczenie regulacyjne poziomu aktywacji i stymulacji (na przykład, D. Hebb'a, D. Berlyne'a, M. Apter'a czy R. Solomon'a i J.D. Corbit'a). W ramach tych teorii można interpretować dążenia do doświadczenia pożądanego stanu emocjonalnego poprzez wybieranie odpowiadających człowiekowi strategii (środków czy po prostu obiektów) jako podstawę wnikania w stany uzależnień. Na przykład według Berlyne zbyt niski potencjał wzbudzenia (czyli brak stymulacji — stan nudy) jak i zbyt wysoki potencjał wzbudzenia (wszystko bardzo pośpiesznie przebiega, zbyt dużo wrażeń) prowadzą do nadmiernego pobudzenia; efektem jest pojawienie się motywacji do unikania takich stanów. Można przypuszczać, iż osoby wewnętrznie dysharmonijne (cechujące się brakiem nasycenia przywiązaniem do obiektów) będą bardziej dysponowane do przywracania optymalnego stanu emocjonalnego poprzez sto-

¹⁸ Tak jak bowiem pisze w księdze Eklezjastesa (2, 24) „Nic lepszego dla człowieka niż żeby jadł i pił, i duszy swej pozwalał zażywać szczęścia przy pracy swojej” i dalej (3, 12) „Poznałem, że dla niego nic lepszego, jak cieszyć się i o to dbać, by szczęścia zaznać w swym życiu”.

sowanie różnych bezpośrednio dostępnych środków (np. pobudzających czy uspakajających leków lub podejmowania ekscytujących działań).

Z kolei według Apter'a dążenie do obniżenia lub podwyższenia optymalnego stanu pobudzenia (odczuwanego jako przyjemność — stan szczęścia) zależy od rodzaju działań, które człowiek podejmie. Przy motywacji teliczej (zadaniowej, nastawionej na cel) poszukiwany będzie raczej stan niskiego pobudzenia (stąd przy dysharmonii afektywnej ten stan może być szybko osiągany poprzez odwoływanie się do dostępnych środków — np. uspakajające leki); przy motywacji paratelicznej (nie nastawionej na konkretny cel, lecz na sam stan wynikający z zachowania) poszukiwany będzie raczej stan pobudzenia (on jest przyjemnym stanem, stanem szczęścia). Można byłoby powiedzieć, iż gdy człowiek nie ma wyraźnych celów, lecz jest nastawiony na rozrywki, wtedy będzie skłonny do poszukiwania wielu wrażeń. To pewnie w stanie dysharmonijnego układu afektywnego te dyspozycje są silniejsze. Oczywiście, należy również w tym miejscu uwzględnić fakt samych dyspozycji człowieka — czyli jego poziomu zapotrzebowania na stymulację (np. osoby ekstrawertyczne i o podwyższonym niepokoju mają znacznie większe skłonności do szukania obiektów uzależniania, najczęściej narkotyków i alkoholu).

Znaczenie wymienianych wyżej mechanizmów uwydatnia się przy ukazaniu związków danych jakości emocjonalnych z tendencjami do zachowań. Na przykład, emocja znudzenia, jak podaje wielu¹⁹ podkopuje siłę i witalność, prowadząc do głębokiej depresji. Obecnie wielu ludzi takich stanów doznaje. Znużenie może być też wynikiem spełniania się „snu o potęgze” (o sukcesie, znaczeniu). Przez jakiś czas, gdy człowiek zmaga się o sukces, życie nasycone jest wieloma wrażeniami (zaspokajane są potrzeby zmienności doznań, które przynoszą stan szczęścia); niemniej, gdy człowiek osiąga dobra materialne i pozycję, wówczas często zadowolenie zastępowane jest uczuciem zakłopotania (pewnego chaosu) i tęsknoty za czymś „większym” w życiu. Ludzie sukcesu zaczynają się zastanawiać — czy to już wszystko, co ważne w życiu, dokąd zmierzam, czy to wystarczy? itd. Stają się oni coraz bardziej znudzeni codziennością, stanem posiadania, itp.; wszystko wydaje się nieważne. Następuje stan frustracji, niepokoju, poszukiwania nowego sensu. Często wówczas właśnie pojawia się potrzeba innego wymiaru szczęścia, bardziej pociągającego, ekscytującego. Jak sądzę, w odniesieniu do układu tutaj analizowanego, tak doświadczany stan emocjonalny jest sygnałem nasycenia przywiązaniem do danego rodzaju obiektów i potrzeby odkrycia takich obiektów, które wyzwolą nową jakość rozwojową — nową indywidualność. Rozwiązanie najłatwiejsze to natychmiastowość wyzwolenia przyjemnych stanów emocjonalnych przez bezpośrednio dostępne środki (np. narkotyki czy alkohol). Wejście na tę ścież-

¹⁹ Por. analizy J.M. Corry, P. Cimolic, *Drugs. Facts, alternatives, decisions*, Belmont 1985, s. 19-23.

kę rozwiązywania problemów oznacza jednak uwikłanie w różne formy uzależnienia.

Oczywiście każda z emocji ma swoją dynamikę i wyzwala sobie właściwe dążenia. Czy jednak poza już rozpoznanymi, jako istotne, emocjami niepokoju, napięcia czy nudy można wymienić jeszcze inne? Rozwiązań i możliwości analiz jest wiele²⁰.

W oparciu o te analizy można by sądzić, iż uzależnienie z jednej strony może być skutkiem stanu ciekawości, a z drugiej strony jeśli już powstanie to doprowadza do degradacji życia psychicznego, gdyż zwrotnie nie uruchamia emocji ciekawości (zainteresowania). Obiekt uzależnienia jest bowiem tylko ciekawy i on pod siebie podporządkowuje całą energię psychiczną człowieka. Jest to swego rodzaju śmierć psychiczna.

Dodatkową kwestią jest ujawnianie się emocji w związku z obiektem uzależnienia. Stan emocjonalny zawsze związany jest z ekspresją ciała, a jak powiada T. Sarbin²¹ emocja jest w ciele ujawnianym moralnym osądem — stąd ekspresja ciała wiążąc się z jego percepcją społeczną może być również społecznie negowana. U pewnych grup uzależnień na skutek powtarzalności stanów emocjonalnych ekspresja ciała nabiera wyrazistego charakteru (np. alkoholicy są często bardzo podobni w swoich gestach, ruchach, postawie, itd.). Duże znaczenie przypisuje się emocji „zakłopotania” (embarassment) oraz wstydu (zarumienienie się). Zakłopotanie jest emocją charakterystyczną w sytuacjach w których osoba przypuszcza (wierzy), że jej postępowanie jest obiektem publicznej krytyki (uwagi) i niepochlebnej oceny. Ono jest wyraźnie ujawniane w gestach w postawie ciała — trudno jest ukryć zakłopotanie. Niestety, właśnie u osób uzależnionych ta forma czułości jakoby nie działa (uzależnione osoby nie podlegają temu zakłopotaniu; jeśli chodzi o brak zakłopotania w ukła-

²⁰ Na przykład C. Izard, dz. cyt., s.189- 238) uważa, iż ważne jest uchwycenie relacji ciekawość (interest) — pobudzenie. Sama w sobie ciekawość (czy zainteresowanie) jest podstawowym motywem ludzkich dążeń; ona wyzwala dążenie do poznawania, a w konsekwencji może prowadzić do rozwoju nawyków, kompetencji i inteligencji. Ona znajduje się u podłoża twórczości; angażuje myślenie, poznanie, percepcję i inne uczucia, a w naszej świadomości występuje zasadniczo w każdym czasie. Na poziomie neuralnym ciekawość jest wzbudzana dzięki selektywnej aktywności organów sensorycznych, koordynowanym zmianom w poziomie lub gradientowi neuralnej stymulacji i aktywności neuralnych ścieżek oraz dzięki mózgowym mechanizmom; na poziomie świadomym kluczowymi determinantami ciekawości są zmienność i nowość. W sensie psychologicznym przyczynami wzbudzenia tej emocji są zazwyczaj (choć niekoniecznie) percepcyjne i poznawcze procesy, interakcje osoba — otoczenie lub obydwa czynniki razem. Ciekawość zda się też pełnić główną rolę w rozwoju życia społecznego, w utrzymywaniu znaczących interpersonalnych relacji; jest ona „inwestowana” w każdy akt aktywności i dlatego niezbędna w rozwoju poznawczym. Brak emocji ciekawości oznacza stan apatii, zniechęcenia i stanowi o zahamowaniu rozwoju (nie ma bowiem wtedy czynnika wyzwalającego stan pobudzenia i dlatego nie może być uruchamiany proces dystansowania się od obiektu przywiązywania).

²¹ Cyt. za R. Harre, *Physical being. A theory for a corporeal psychology*, Oxford UK & Cambridge USA 1991, s.142.

dzie sekt — on też się pojawia; ale jego nieobecność może wynikać z możliwości odwołania się do innych grup oparcia- tam znajduje się potwierdzenie własnych form zachowań; dzięki temu oparciu wzmacniany jest obraz siebie samego). Można by było zatem sądzić, iż poprzez odbiór siebie jako osoby negowanej społecznie człowiek coraz bardziej ucieka w swój świat uzależnienia, coraz bardziej zostaje osamotniony.

4. Stany „ja” a emocjonalne mechanizmy uzależnień

Poza omówionymi bardzo istotne są emocjonalne mechanizmy uzależnień bazujące na zmianach w zakresie self-concept oraz formach angażowania różnych właściwości „ja”. To te analizy w istocie wskazują na podstawowe znaczenie realizacji atrybutów osobowych; brak ich realizacji wyzwała różne stany afektywne. Na przykład B.H. Bry²² wykazuje, iż uboga koncepcja samego siebie (self-concept) jest jednym z czynników ryzyka zażywania narkotyków. Brak autonomii często koreluje pozytywnie z niskim poczuciem własnej godności (ambicji — self-esteem) stanowiąc tym samym o podwyższeniu ryzyka uzależnień. Osoba bowiem o niskim poziomie autonomii ma małe zdolności kierowania samym sobą i dlatego (na mocy mechanizmu dążenia do przywiązania i szukania oparcia) może ulegać wpływom różnych grup społecznych. Brak autonomii prowadzi zatem do poszukiwania obiektów dających poczucie godności siebie i do obniżania chęci poszukiwania tego, co jest właściwe oraz wartościowe w życiu i czego dana osoba może sama pragnąć. W zamian za aprobatę od innych pojawia się utrata indywidualności i przyjmowanie cech zachowań tych innych (ktoś inny sprawuje kontrolę nad zachowaniem danej osoby).

Warto w tym miejscu również zwrócić uwagę na zjawisko „odgrywania znaczenia” jako podłoża godności i tożsamości osoby (w oryginale określane jest ono jako *mattering*²³). *Mattering* to uczucie przeżywane przez daną osobę wskazujące, iż jest ona ważna, iż jej obecność ma jakieś znaczenie dla innych osób, itd. Świadomość braku „odgrywania znaczenia” wyzwała stany afektywne typu podwyższonego niepokoju i napięcia. Niski poziom „odgrywania znaczenia” wiąże się też z podwyższoną skłonnością do wyrażania uczuć nienawiści, goryczy, rozczarowania, do odczuwania braku związania z innymi. Powyższe stanowi formę podwyższonego ryzyka ucieczki w różne stany uzależnienia.

Na nieco odmienne mechanizmy emocjonalne mogą wskazywać analizy A.G.Greenwald’a²⁴- ich działanie jest rezultatem związku rozwoju różnych

²² Cyt. za J.M. Corry, P. Cimboric, *Drugs...* dz. cyt., s.19.

²³ M. Rosenberg, *Self- concept and psychological well-being in adolescence*, w: *The development of the self*. R.L. Leahy ed., Academic Press, Inc., Orlando 1985, s. 205 - 246.

²⁴ G.A. Greenwald, *A social- cognitive account of the self's development*, w: *Self, ego and identity...* dz. cyt., s. 30 - 42.

postaci self (siebie) z formami emocjonalnego uwikłania ego. Trzy formy uwikłania ego są według Greenwald'a dominujące:

— wtedy, gdy konieczne jest wywołanie wrażenia na otoczeniu albo następuje ewaluacja przez inne osoby (uruchamiana jest potrzeba aprobaty);

— wtedy, gdy następuje ewaluacja siebie, wyobrażanie siebie na użytek własny (zbliżone do potrzeby utrzymania self-esteem lub do potrzeby osiągnięć);

— gdy dotyczy ważnych spraw i konieczności odniesienia do centralnych wartości (importance in relation to central values)²⁵.

Jak wynika z schematycznie prezentowanych rozważań, emocjonalne mechanizmy uzależnienia stają się szczególnie wyraziste, gdy zostaną powiązane (odniesione) ze stanem realizowalności atrybutów osobowych. Z braku spełnienia przez obiekty przywiązania atrybutów osobowych wynika stan świadomości bycia przedmiotem, podczas gdy posiadanie świadomości bycia podmiotem prowadzi do osiąganie coraz wyraźniejszych stanów tożsamości, godności czy wolności i pozwala na obniżenie uległości bycia sterowanym przez stany afektywne.

W okresie dzieciństwa kształtuje się matryca postępowań i traktowania siebie w dany sposób. Wejście w tym okresie życia w stan przedmiotu jest i łatwe i trudne — łatwe ponieważ daje szansę na bycie nagradzanym przez otoczenie

²⁵ Greenwald i Breckler (Cyt. za tamże, s.34) powiązali te trzy, wyżej wymienione, rodzaje uwikłania ego z procesami prezentacji siebie (self prezentacji) i tym samym z „uruchamianiem” różnych postaci (aspektów) self. Pierwszy rodzaj uwikłania ego wiąże się z rozwojem publicznego self (siebie), drugi rodzaj z rozwojem prywatnego self, a trzeci rodzaj z rozwojem kolektywnego self. Poza wymienionymi, dodatkowo występuje czwarta postać, tzw. rozlany self (diffuse self), lub preself czy nonsself. Tej czwartej postaci odpowiada inny rodzaj zadania, a mianowicie, nie tyle orientacja na osiąganie korzystnej ewaluacji, ile orientacja na cele hedonistyczne — poszukiwanie przyjemności i unikanie przykrości. Ten poziom może być charakterystyczny dla opartych na całości życia psychicznego form uzależnienia. Rozlany self ma swoje źródło w wewnętrznych doznaniach somatycznych; self publiczny rozwija się wówczas, gdy aprobatą przez innych osiąga wartość, która staje się rywalizacyjną w stosunku do wewnętrznych źródeł zadowolenia (publiczny self pełni funkcje schematu przewidywania ocen dokonywanych przez inne osoby oraz unikania działań nieskutecznych). Uzależnienie jest tutaj możliwe na mocy działania mechanizmów uwikłania w formy społecznie aprobowane lub społecznie w danej grupie preferowane. Na poziomie self publicznego istotne znaczenie dla powstania uzależnień będą miały opinie osób znaczących, szczególnie tych, które zapewniają uzyskanie odpowiedniego poziomu akceptacji. Następny aspekt, self prywatny, pojawia się wówczas, gdy ujawniają się sprzeczności pomiędzy standardami prezentowanymi przez różne osoby; self prywatny służy do oceny zgodności tendencji do zachowań z układem użytecznych, niezależnych od sytuacji, wartości. Kolektywny self, jako ostatni z aspektów (lub postaci), ma prawdopodobnie swoje pierwotne źródła w identyfikacji z rodziną, jako grupą odniesienia. Na dalszy kształt tej postaci self mają wpływ grupy religijne, etniczne, narodowe, polityczne, zawodowe, etc. Ten aspekt ujawnia się wtedy, gdy dana osoba zaczyna rozwiązywać pojawiające się konflikty pomiędzy grupą a celami własnymi, dając pierwszeństwo wartościom i celom grupy odniesienia.

oczekujące pewnych zachowań (otoczenie wymagając posłuszeństwa daje w zamian poczucie oparcia); ale i trudne, ponieważ powoduje utratę niezależności, pewnego rodzaju wolności. Wyzwalanie w człowieku dyspozycji do przedmiotowego traktowania zależy jednak w znacznej mierze od szerszego kręgu, który tworzy społeczność i w niej preferowane sposoby myślenia.

W społeczeństwach, w których dominuje skłonność do przedmiotowego traktowania człowieka, łatwo wyzwalana jest możliwość naruszania atrybutów osoby (np. tożsamości, godności). Poprzez takie podejście do człowieka i wyzwalanie w nim świadomości bycia przedmiotem zyskuje się dyspozycję do zachowywania się w sposób przedmiotowy. Przy czym, repertuar zachowań społecznych jest bardzo zróżnicowany, może nim być np. manipulacja informacjami, tworzenie zagrożenia katastroficznego, biurokracizm życia, walka o uznanie i pozycję ekonomiczną, łatwość pozbywania się człowieka z pracy. To wszystko w rzeczy samej działa poprzez stan emocjonalny (przyjemność, szczęście) i wyzwalanie przywiązania ku nowym obiektom, (lecz nie wybieranym według schematu indywidualnych stanów, lecz według schematu narzuconego, wspólnotowego). Społeczność traktuje człowieka przedmiotowo również i wtedy, jeśli nie stawia mu wymagań, nie powierza mu realizacji konkretnych zadań, nie wskazuje mu na moralne wymagania, wprowadzając poczucie bezkarności i nadmiernej opiekuńczości (po prostu przy takim układzie nie tworzy się sposobności do uczenia się bycia sprawcą, podmiotem; nie tworzy się sposobności do „wydobycia” i realizacji podstawowych atrybutów osobowych). Nie stawianie wymagań jest bowiem zatrzymaniem na poziomie stanu szczęścia i przywiązania; ono wciąga człowieka szczególnie dlatego, gdyż życie wymusi z czasem inne formy zachowań — bardziej adekwatne; to wymuszanie jest wtedy jednak jeszcze bardziej obciążane emocjonalnie. Staje się ono wtedy dyspozycją ku poszukiwaniu form łatwiej znoszących napięcie (dowodem na to są analizy wskazujące na wzrost odwoływania się do narkotyków, alkoholu, papierosów i innych form w stanach napięcia, stresu). Można też powiedzieć, iż w tego typu sytuacjach człowiek może poszukiwać takich stref oparcia, które tkwią w nim samym, lub w najbliższym układzie rodzinnym czy przyjacielskim. Z pewnością taką niezawodną jednak strefą oparcia będzie jego własne ciało — jako źródło pewnych doznań, przyjemności. W efekcie na ciele i jego odczuciach skupia się energia — szczególnie angażującymi są doznania zmysłowe — seksualne oraz związane z jedzeniem i piciem. Powtarzalność odniesień poprzez skupienie się na tego typu doznaniach może sprzyjać wytwarzaniu się takich układów znaczeń, które doprowadzą do zawężenia perspektywy spojrzenia na rzeczywistość osobową i zewnętrzną w stosunku do danej osoby. W efekcie wejścia w te wzorce (schematy doznawania przyjemności) pojawia się dalszy stan, ale już jako stan dyspozycji ku uzależnieniu.

W dalszym ciągu w efekcie powtarzalnych stanów afektywnych człowiek może odnajdywać podmiotowość (a więc i wolność i tożsamość i godność, itd.)

poprzez poszukiwanie najszybciej lub najłatwiej dostępnych obiektów, które zostają wybierane według reguł afektywnych (przyjemność-przykrość). W rezultacie zakres takiej podmiotowości człowieka wchodzi obiekt przywracający tę podmiotowość. Powtarzalność układu stanowiącego o stanie szczęścia oznacza wchodzenie w stan przywiązania (w tym kontekście, w stan uzależnienia). W ten sposób dokonuje się powrót do stanu bycia podmiotem. Niemniej, ze względu na to, że człowiek w tym stawaniu się podmiotem nie wykorzystuje swoich możliwości (możliwości danych w pełni, gdy pod uwagę wzięte są wszystkie „wymiar” człowieka, jego natura somato-psycho-noetyczna), stąd też bycie podmiotem zostaje przywrócone w sposób patologiczny — zupełnie zniekształcony. Tak więc, obiekt uzależnienia (np. alkohol) daje poczucie podmiotowości w formie magicznej siły, poczucia znaczenia, wielkości, oderwania od czegoś przykrego. Alkohol poprzez wyzwalanie ułudy, iluzji staje się czynnikiem zapewniającym tożsamość osoby, jej godność, czyli też bycie podmiotem. Ułuda podmiotowości ma makabryczne następstwa — rozwój osoby nie jest promowany — ale jest promowany „rozwój” w kierunku bycia przedmiotem (jeszcze bardziej przedmiotem). Tak więc, człowiek który musi mieć faktyczne osobowo rozwijające odniesienia, takie odniesienia, które zapewniają mu bycie znaczącym, ważnym (kimś, osobą) znajduje je tylko dzięki uzależnieniu. Właśnie uzależnienie (a dokładniej środek — obiekt stanowiący źródło uzależnienia) jest promotorem, dynamizmem (i nadzieją i wiarą i miłością); jest ono jedynym czynnikiem przywracającym poczucie godności-podmiotowości (mimo, iż jest to podmiotowość skrzywiona, makabryczna, groteskowa). Jaki jednak promotor, takie też efekty tej promocji. Podobnie jest w przypadku innych form uzależnień — jak na przykład od telewizji, komputera, video.

5. Ku integracji wywodów — wnioski końcowe

Podsumowując, uzależnienie zda się być spełnianiem się dwóch podstawowych form dążenia człowieka, które mają wydobyć koloryt atrybutów osobowych; te dwie formy to dążenie do związania z obiektem oraz dążenie do wyboru obiektu spełniającego stan szczęścia. Dzięki związaniu osób człowiek może zaistnieć (wyrazem jest fakt powstania człowieka przez więź dwojga osób); potem jest związanie poprzez więź z matką, potem w układzie społeczno-biologicznym; wreszcie w układzie coraz bardziej nieuchwytniej czystej duchowości ku Osobowemu Bogu. To jest „natura życia psychicznego”. Uzależnienie jest sprzężone i wynika z takiej natury i dlatego jest tak trudne do uchwycenia, a jeszcze trudniejsze do wyciszenia.

Mechanizm powstawania uzależnień w tym świetle mógłby wyglądać następująco:

1. Stan emocjonalny jest „instrumentem”, czynnikiem uwrażliwiania na jakość spełniania się atrybutów osobowych człowieka. Jeśli wszystko przebiega

prawidłowo, wówczas pojawiający się jako sygnał stan „szczęścia” wyzwała z jednej strony „odwagę” eksploracji nowych nieznanych stref życia (następuje stan tworzenia, rozwoju), a z drugiej inwestowanie w układy zgodne z linią pozwalającą na spełnianie się danego atrybutu osobowego;

2. Jeśli stan emocjonalny odbiega od stanu „szczęścia”, wówczas następuje poszukiwanie takich stref życia (obiektów), które najszybciej lub najłatwiej pozwalają na jego osiągnięcie²⁶.

W przypadku braku spełnienia pojawia się tendencja do poszukiwania i odkrywania obiektów, które wskażą na sposoby realizacji dynamizmów osobowych (tożsamości, godności, itd.). Odkrycie obiektu spełniającego stan szczęścia który jest oznaką możliwości realizacji atrybutów osobowych oznacza uruchomienie nowego procesu przywiązania (w tym wypadku uzależnienia). Wtedy też w następstwie zmienia się obraz siebie, ponieważ zostaje wprowadzony doń obiekt stanowiący o możliwości bycia podmiotem (tj. posiadającym tożsamość, godność, itd.).

Uzależnienie blokuje aktywację stanów emocjonalnych w stosunku do tych obiektów, które nie są związane wprost lub pośrednio z obiektem uzależnienia, zubaża rozwój uczuciowy, ogranicza wrażliwość na inne strefy życia. To w tym być może (analizując od strony psychologicznej) tkwi ograniczanie strefy wolności (stan afektywny zezwala tylko na dany rodzaj przetwarzania informacji, podporządkowywany wartości — uzależnienia).

Czy kluczem do terapii jest zatem odwoływanie się do stanów emocjonalnych? Wydaje się jednak, iż uruchamiane mechanizmy emocjonalne są tylko swego rodzaju instrumentem, czynnikiem usposabiającym do wyzwalania osobowych dynamizmów. Stąd tak naprawdę kluczem jest chyba możliwość promocji dynamizmów osobowych człowieka (tożsamości, godności, itd.), które poprzez odniesienia ku innym osobom mogą uaktywnić podstawową dla zmiany zachowań strefę wolności. Jeśli wyzwoli się, uwiarygodni się np. wartość osoby, wówczas też wyzwoli się takie stany emocjonalne, które będą formą podtrzymania motywacji na rzecz odnajdywania obiektów promujących zachowania ludzkie. To dzięki odnalezieniu obiektów potwierdzających wartość osoby następuje niejako sposobność ku nabywaniu innej tożsamości czy też ogólnie atrybutów osobowych. W tym zdaje się zawierać wielkość i wolność osoby; w tym może być odnajdywana szansa na przełamywanie tego, co określić można mianem uzależnień.

²⁶ Dyspozycje do „zwyczajowego” pojawiania się danych stanów emocjonalnych są efektem doświadczeń z przywiązaniem do obiektów spełniających dynamizmy osobowe (dostarczających poczucia wartości, tożsamości, itd.). Przy spełnieniu się procesu przywiązania do obiektów właściwych danemu okresowi życia następuje z jednej strony wyciszenie afektywne, a z drugiej (w jego efekcie) możliwość odwoływania się i odkrywania obiektów promujących rozwój atrybutów osobowych.

Bibliografia:

- Bowlby J., Attachment and loss, Basic Books, vol.1. New York 1969.
- Bowlby J., A secure base. Parent- child attachment and healthy human development, Basic Books. New York 1988.
- Corry J.M., Cimbolio P., Drugs. Facts, alternatives, decisions, Wadsworth Publishing Company, Belmont 1985.
- Ekman P. Davidson R.J. eds., The nature of emotion. Fundamental questions. Oxford University Press, New York 1994.
- Epstein S., Implications of cognitive- experiential self- theory for personality and developmental psychology, w: Studying lives through time. Personality and development, D.C. Funder, R.D. Parke, C. Tomlinson- Keasey, K. Widaman eds., Washington DC 1996, s. 399- 438.
- Gasiul H., Oblicza „ja” w świetle wybranych koncepcji psychologicznych. Pojęcie, rozwój, patologia, Bydgoszcz 1993.
- Gasiul H., Przywiązanie vs dystansowanie jako warunek rozwoju osobowości, w: Rozwijający się człowiek, J. Trempała red., Bydgoszcz 1995.
- Gasiul H., Zewnątrz-wewnątrzoparcie jako podstawa interpretacji różnic w rozwoju psychospołecznym, w: Studia Psychologiczne na KUL 1998, W druku.
- Greenwald A.G., A social-cognitive account of the self's development, w: Self, ego and identity, D.K.Lapsley, F.C.Power eds., Springer- Verlag, New York 1988, s. 30 - 42.
- Harre R., Physical being. A theory for a corporeal psychology, Oxford UK & Cambridge USA 1991.
- Izard C., Human emotions, Plenum Press. New York London 1977.
- Jarymowicz M., Dociekania nad naturą emocji: O emocjach poza świadomością i emocjach poza spontanicznością, Czasopismo Psychologiczne, 3 (1997) 3, s. 153 - 170.
- Jones J.M., Affects as process. An inquiry into the centrality of affect in psychological life, Hillsdale NJ 1995.
- Josselson R., The embedded self: I and Thou revisited, w: Self, ego and identity, D.K. Lapsley, F.C. Power eds., Springer- Verlag, New York 1988, s. 91- 106.
- Kohut H., The restoration of the self, International Universities Press. New York 1977.
- Kopaliński W., Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych, Warszawa 1968.
- Mahler M.S., Pine F., Bergman A., The Psychological birth of the human infant, Basic Books. New York 1975.
- Marcia J.E., Common processes underlying ego identity, cognitive/ moral development, and individuation, w: Self, ego and identity, D.K. Lapsley, F.C. Power eds., Springer- Verlag, New York 1988, s. 211- 225.

Rosenberg M., Self- concept and psychological well- being in adolescence, w: The development of the self, R.L. Leahy ed., Academic Press, Inc, Orlando 1985, s. 205- 246.

Scherer K.R., Ekman P. eds., Approaches to emotion, Hillsdale Lawrence Erlbaum Associates, Publishers. NJ 1984.

Sperling M.B., Berman W.H. eds., Attachment in adults, The Guilford Press. New York-London 1994.

Henryk Gasiul: At the Basis of the Addiction Factors. Prospective of a Person as Human Being Emotionally Entangled

The author analyzes two main processes which constitutes a dynamic basis of human growth. These are: affection and desire of happiness. Lack of development in these two spheres can contribute to the rise of addiction. The emotional mechanisms of addiction process are connected with changes in self concept and the forms of activities of different properties of one's personality. Promotion of personal growth's dynamism (identity, dignity...), interaction with other persons can activate the sphere of freedom which constitutes a basic factor in changing one's behavior.