



BOGUSŁAW HABRAT

## Uzależnieniowa wizja świata

*The world seen in the perspective of dependency*

Co pewien czas koncepcje psychiatryczne bywają używane do opisu i wyjaśniania lub prognozowania zjawisk społecznych. Spotkać można było: „neurotyczną osobowość naszych czasów”, w latach 50-tych debatowano nad depresyjnym wpływem społeczeństwa (egzystencjalizm), a w latach 60-tych i 70-tych popularne było mówienie o schizofrenizacji spowodowanej konfliktem między potrzebami jednostki a „zakłamaną” kulturą, a ostatnio starzenie się społeczeństw w państwach o wysokim poziomie cywilizacyjnym stało się przedmiotem rozważań nad ekonomicznymi (systemy rentowe, opłaty za opiekę) i etycznymi (eutanazja, miejsce starszych w rodzinie i społeczeństwie) aspektami zwiększenia liczby osób niepełnosprawnych z powodu zespołów otępiennych.

W ostatnich latach coraz więcej zjawisk zaczęto wyjaśniać w kategoriach, które umownie można nazwać „uzależnieniową wizją świata”. Spowodowane to jest m.in. znaczną i systematycznie rosnącą liczbą osób przyjmujących lub nadużywających substancji psychoaktywnych i uzależnionych od nich. Terapeuci uzależnień, często dążący do wyemancypowania „uzależnieniologii” od psychiatrii, wypracowali specyficzny język i teorie tłumaczące mechanizmy uzależnień. Te interpretacje patologicznych mechanizmów prowadzących do uzależnień, w ramach terapii poznawczej, przekazano dużej liczbie leczonych pacjentów i ich rodzin. Także media zainteresowały się tymi zagadnieniami publikując wiele materiałów o charakterze popularyzatorskim. Stwierdzono, że mechanizmy użyteczne do wyjaśniania i terapii uzależnień można z powodzeniem zastosować do wyjaśniania patogenezy wielu innych zaburzeń psychicznych: bulimii i anoreksji, natręctw, oraz zjawisk, w odniesieniu do których występują mniejsze lub większe kontrowersje, czy można zaliczyć je do psychopatologii: pracoholizmu, uzależnienia od seksu, komputera (z podkategoriami: od gier i od internetu), hazardu, zakupów, osób („toksyczne związki”) itd.

Przy kwalifikowaniu niepokojących zachowań do kategorii choroby przydatne jest wykazanie biologicznego ich podłoża. Obok danych z genetyki populacyjnej wykazującej, że uzależnienia i zachowania potencjalnie mogące być zaliczane do kategorii uzależnień, częściej występują u osób z innymi zaburzeniami psychicznymi lub w rodzinach „obciążonych genetycznie”, stwierdzono, że większość uzależnień ma zbliżoną patogenezę. Stworzono koncepcję unitarystyczną stwierdzającą, że wszystkie uzależnienia mają wspólny mianownik: jest nim uzależnienie od przyjemności. Teorie behawiorystyczne, zarówno te prostsze, jak i bardziej skomplikowane, (np. wyuczania społecznego), znajdują wsparcie w fizjologicznych i farmakologicznych badaniach behawioralnych. Łączą one mechanizmy pozytywnego wzmacniania (układ nagrody) głównie z neuronami dopaminergicznymi zlokalizowanymi w jądrach półleżących i obszarem wewnętrznym nakrywki oraz z receptorami opioidowymi.

Natomiast z neuronami serotonergicznymi wiąże się warunkowanie negatywne (układ kary). W miarę powtarzania zachowań sprawiających przyjemność, coraz większą rolę odgrywa układ nagrody, a coraz mniejszą układ kary. Tłumaczy to determinację, z jaką osoby uzależnione stereotypowo powtarzają zachowania sprawiające im przyjemność, mimo że często wiąże się to z bardzo nieprzyjemnymi konsekwencjami (zdrowotnymi, prawnymi, w funkcjonowaniu społecznym i relacjach z innymi).

Lecz zachowaniem prowadzącym do natychmiastowej gratyfikacji może być nie tylko przyjęcie substancji psychoaktywnej, ale i czynności fizjologiczne (zachowania seksualne, jedzenie) oraz rozrywki (gry losowe) i zachowania hobbystyczne (oglądanie TV, *jogging*, kolekcjonerstwo, gry komputerowe, surfowanie po internecie). Większość tych zachowań, o ile bywa często i stereotypowo powtarzana, doczekała się swojej nazwy zakończonej na *-holizm* przez analogię do alkoholizmu. Początkowo od wszystkich tych *-holizmów* dystansowano się przez umieszczanie ich w cudzysłowie, ostatnio coraz częściej rezygnuje się z niego.

Ostateczne potwierdzenie biologicznych podstaw wszelkich „*-holizmów*” może mieć daleko idące implikacje. Już dziś, nie tylko w USA, ale i w Polsce, pojedyncze osoby skazane za malwersacje finansowe związane z patologicznym hazardowaniem podnoszą, że ich czynny spowodowane były chorobą znajdującą się w klasyfikacjach chorób psychicznych. Zaczynają się procesy przeciw kasynom, że nie ostrzegały one (na wzór napisów na papierosach) przed możliwością uzależnienia od gier hazardowych. Podobna sytuacja dotyczy kompulsywnych zachowań seksualnych, uzależnienia od zakupów itp.

Z drugiej strony, występuje niebezpieczeństwo, że znaczna część osób dotychczas uważających się za zdrowe tj. postępujących autonomicznie, zacznie podejrzewać, że większość ich zachowań ma charakter patologiczny, świadczący o uzależnieniu.

Wydaje się, że w najbliższym czasie niezbędne będzie rozpoczęcie debaty nad granicami między „normą” i patologią zachowań, które noszą cechy uzależnienia. Debata ta musi uwzględnić między innymi rozpowszechnienie tych zjawisk. Może okazać się, że osób uzależnionych-od-czegoś może być znacznie więcej niż nieuzależnionych – trudno więc mówić o normie. Drugim istotnym zagadnieniem jest kontekst społecznej aprobaty lub dezaprobaty zachowań kompulsywnych o cechach uzależnienia. Szczególnie wyraźnie widać ten problem w odniesieniu do zachowań młodzieży, które niepokoją starsze pokolenia. Poświęcanie wielu godzin surfowaniu po internecie budzi zaniepokojenie („brak ruchu na świeżym powietrzu”, „niszczenie wzroku”, izolacja od ludzi, itp.), natomiast obaw nie budzi bycie „molem książkowym”, mimo tych samych zagrożeń. Oprócz przypadków skrajnych, pracoholicy (praca zawodowa ponad kodeksowe normy, wielogodzinne sprzątanie mieszkania) spotykają się raczej z aprobatą społeczną („pracowitość”) mimo ewidentnych objawów szeroko rozumianego uzależnienia. Podobnie aktywność działkowców zwykle jest oceniana pozytywnie, choć ekonomiczne, zdrowotne lub kulturowe korzyści z tej działalności są mocno przesadzone: produkują oni najdroższe warzywa i owoce, lekarze opisują tzw. „zespoły pierwszego wiosennego skopania ogródka”, a stereotypowość wypraw na działkę i wypieranie tą aktywnością wszystkich pozostałych sposobów spędzania wolnego czasu budzi zaniepokojenie. Biografie wielkich ludzi są właściwie podręcznikami uzależnienia od krzewienia idei, niesienia pomocy innym, wykonywania badań, wypełniania blejtramów plamami farby, pięciolini – nutami, a kartek – literami. U większości tych osób obserwuje się narastające uzależnienie od wzmocnień pozytywnych i coraz słabsze reagowanie na bodźce negatywne. A czy zachowań hobbystów, majsterkowiczów, kolekcjonerów, zbieraczy, „pasjonatów” wszelkiej maści, prymusów, społeczników, nadopiekuńczych matek, a nawet osób „zwyczajnie zakochanych” nie można interpretować w kategoriach uzależnienia?

Psychiatrizy, psychologowie i całe społeczeństwa będą musiały skonfrontować się z tymi problemami, ponieważ współczesne czasy wydają się wyjątkowo „uzależnieniogenne”. Wynika to m.in. z takich czynników jak:

- zmniejszenie wpływu systemów religijnych i innych normatywnych systemów moralnych zakazujących zachowań potencjalnie uzależniających,
- coraz większy wpływ ideologii liberalnych kontestujących wpływ systemów religijnych i społecznych na prospołeczne zachowanie jednostki, a kładących nacisk na jej prawa (w tym do szczęścia i przyjemności) – przykładem są systemy wychowawcze opierające się wyłącznie na stosowaniu nagradzania i zakazie stosowania kar,
- zmniejszanie atrakcyjności postaw wyrzeczeń, poświęcania się, ascezy, prospołecznych i altruistycznych, na rzecz postaw konsumpcyjnych, zabawowych, transakcyjnych,
- zmniejszanie się dezaprobaty społecznej dla zachowań konsumpcyjnych i egoistycznych,
- egzystencjalne zagubienie w zmieniającej się hierarchii wartości,
- zwiększona dostępność (zwiększona podaż, bogatsze społeczeństwo) zarówno substancji psychoaktywnych legalnych (alkohol, wyroby tytoniowe, kawa), jak i nielegalnych (narkotyki) oraz dóbr konsumpcyjnych (pełne sklepy, dostępność hazardu, agresywne reklamy, atrakcyjne wyrafinowane techniki medialne) i sposobów spędzania wolnego czasu,
- brak powszechnie atrakcyjnej alternatywy dla postaw konsumpcyjnych,
- oferowanie rozwiązań tych problemów w sposób mało efektywny (biadolenie, moralizatorstwo, apele, propozycje alternatywnych uzależnień od ideologii, chęć powrotu do „tego, co było”, a nie tego, co jest i co będzie).

Pocieszeniem jest fakt, że w przyrodzie i życiu społecznym dochodzi do mechanizmów samoregulacji, które w najbardziej dramatycznym momencie zatrzymują mechanizmy samounicestwienia. O ile mechanizmy przyrodnicze są trudne do przewidzenia, a wpływ na nie jest trudny, to wpływ na zjawiska społeczne, kulturowe, egzystencjalne i światopoglądowe jest możliwy. Wymaga to jednak zintegrowanych działań na rzecz diagnozy stanu aktualnego i kierunku nieodwracalnych zmian w świadomości społecznej, ekonomii i zjawiskach kulturowych i wynikających z tego konsekwencji. Może to być podstawą opracowania strategii oddziaływań w kierunku umożliwienia szczęśliwego życia bez mechanizmów uzależniających. A być może zaakceptujemy fakt, że mechanizmy uzależniające, zmaganie się z nimi, a czasem nawet uleganie im, są częścią ludzkiej egzystencji, natomiast zlikwidowanie ich jest kolejną utopią, która spowoduje, że żyjąc bez nich lub obok nich będziemy bardziej nieszczęśliwi niż zmagając się z nimi.

Dr Bogusław Habrat

Zespół Profilaktyki i Leczenia Uzależnień  
Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie  
Al. Sobieskiego 1/9, 02-957 Warszawa