

Komu zależy na uzależnionym

Psychologia coraz częściej dostrzega, w jakiej pułapce semantycznej się znajduje. Słowa zaczerpnięte z języka potocznego (no bo skąd miała je brać) awansowały do rangi terminów naukowych, lecz one często oddają to, co dzieje się w ludzkiej głowie nieprecyzyjnie, wyłącznie metaforycznie, a czasem nietrafnie. Takie wrażenie nieodparcie pojawia się, gdy próbuje się zrozumieć istotę uzależnień. Znaleźć odpowiedź na pytanie, dlaczego pokaźna część naszego gatunku nie tylko jest pogrążona w maniach, obsesjach, natręctwach, dziwactwach, magicznych rytuałach, bez których nie potrafi funkcjonować, lecz także zachowuje się straceńczo. Wbrew zdrowiu, rozumowi, woli życia, a nawet wbrew własnej woli.

Uzależnieni. Spętani przymusem dostarczania organizmowi toksycznych substancji lub ekstremalnie mocnych wrażeń. W coraz większych dawkach. Upokorzeni histerycznym, bolesnym głodem – pijackim, narkotycznym, sieciowym itd. Wielejczy pijackowie i wielcy twórcy. Młodzi, starzy, mężczyźni i kobiety.

Powiada się stereotypowo, że za to wszystko odpowiada ośrodek nagrody (albo przyjemności) w mózgu – niecierpliwy, oczekujący kolejnej dawki dopaminy, jednego ze szczęściadajnych neuroprzekazników. Niezbyt to dokładne. Bo większość uzależnionych nie szuka bynajmniej łatwej przyjemności i nie odczuwa jej „po zażyciu”. Nie oczekuje radości życia, raczej od życia ucieka. Od lęków, niespełnień, rozczarowań, w tym – ważne – rozczarowań samym sobą.

Więc gdyby za nałogi odpowiadał rzeczywiście jeden ośrodek w mózgu (co przy dzisiejszym stanie wiedzy wydaje się wątpliwe), byłoby to osobliwe centrum bólu istnienia i niepokoju. Gejzer złych emocji. Zapadlina pełna natrętnych, czarnych myśli.

W skrytości ducha większość ludzi jest przekonana, że to zawiniona słabość psychiczna. Zła wola i egoizm, bo nałogowiec idąc na dno, ciągnie za sobą bliskich, często jedyne osoby, którym jeszcze na nim zależy. Tymczasem nałóg jest chorobą. Najczęściej sprzęgniętą z innymi zaburzeniami.

Adresujemy to wydanie do osób, które chcą się ratować. I do tych, którzy mimo wszystko wciąż przy nich trwają. Wytrwałości!

♦ N o t y o a u t o r a c h ♦



dr Katarzyna Growiec
psycholog,
socjolog, adiunkt
na Uniwersytecie
SPWS



dr Magdalena Kaczmarek
psycholog,
adiunkt
na Uniwersytecie
SPWS



dr Piotr Kaczmarek-Kurczak
Akademia Leona
Koźmińskiego
w Warszawie



dr Joanna Maria Kwaśniewska
adiunkt
na Wydziale
Psychologii
Uniwersytetu
SWPS



Magdalena Nowicka
doktor
psychologii
z Uniwersytetu
SWPS



dr Anna Tylikowska
psycholog,
doktor nauk
humanistycznych,
wykłada, bada,
konsultuje,
pomaga

Dziennikarze i współpracownicy POLITYKI:



Joanna Cieśla



Katarzyna Czarnecka
redaktor wydania
„Ja My Oni”



Juliusz Ćwieluch



Anna Dobrowolska



Katarzyna Kazmierowska



Violetta Krasnowska



Agnieszka Krzemińska



Agnieszka Mazurczyk



Joanna Podgórska



Ryszarda Socha



Paweł Walewski



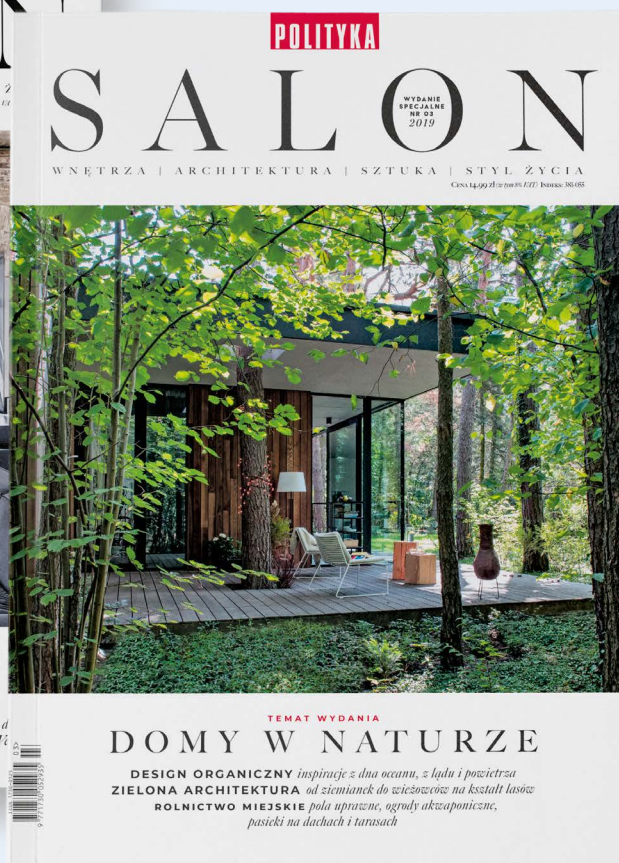
Ewa Wilk
redaktor naczelna
„Ja My Oni”



Aleksandra Żelazińska

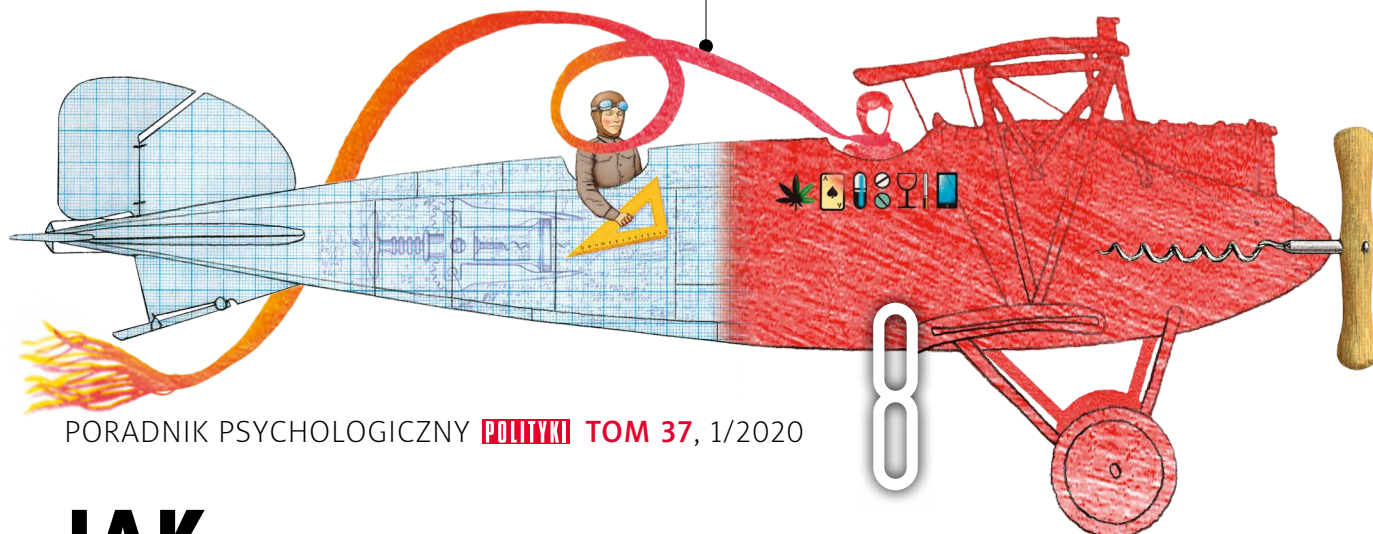
MAGAZYN

O ARCHITEKTURZE,
WNĘTRZACH,
WZORNICTWIE I SZTUCE.



Do kupienia na sklep.polityka.pl

Kup książkę



PORADNIK PSYCHOLOGICZNY **POLITYKI** TOM 37, 1/2020

JAK SIĘ WPADA W NAŁÓG

8 CZY LECI Z NAMI PILOT Anna Tylikowska

❖ O automatyzmach w ludzkich umysłach i związanych z nimi turbulencjach w zachowaniach.

14 NIEWRAŻLIWI NADWRAŻLIWCY

Magdalena Kaczmarek ❖ Czy badacze znaleźli źródła uzależnień w temperamencie i osobowości człowieka.

18 SKĄD PRZYSZŁY KRASNOLUDKI

❖ O historii i przyszłości środków psychoaktywnych.

Z prof. Bartłojem Dobroczyńskim rozmawia Joanna Cieśla.



24 Nie czytałeś? Nie przeocz:

Krzysztof Teodor Toeplitz, „Tytoniowy szlak”.

❖ Recenzuje Joanna Podgórska

26 SPOŁECZEŃSTWO W STANIE WSKAZUJĄCYM

Ewa Wilk ❖ Dlaczego polska obyczajowość tak mocno nasiąkała wódką.

30 BOSKA PASJA Joanna Maria Kwaśniewska

❖ Skąd bierze się w człowieku narkotyczna potrzeba twórczości.

34 WIELCY WIĘŹNIOWIE Katarzyna Growiec

❖ Jakim dziwnym przyzwyczajeniom i obsesjom ulegali geniusze.

38 NAWYKOWO ❖ O irracjonalnych zachowaniach, których człowiek uparczywie się trzyma.

Z mgr. Mateuszem Banaszkiewiczem rozmawia Katarzyna Czarnecka.

CO UZALEŻNIA

42 BUDDA BYŁ AA Juliusz Ćwieluch

❖ Anonimowi Alkoholicy naprawdę wiedzą, co kryje się pod toastem „do dna”.

48 NIESZCZĘŚCIE W SZCZĘŚCIU ❖ Czym wabią narkotyki i dlaczego trudno wyzwolić się spod ich pozornego uroku.

Z Jackiem Harmastem rozmawia Anna Dobrowolska.

54 LEKI NA TAMTĄ STRONĘ Paweł Walewski

❖ Marketing leków i parafarmaceutyków – czy nie powinien być ograniczony?

58 STALE NA LINIE ❖ Dlaczego młodzi ludzie nieprzerwanie „siedzą w internecie”.

Z Adrianem Kondraciukiem rozmawia Teresa Olszak.

63 ROZCHWIANY UMYŚŁ PALACZA Paweł Walewski

❖ Dlaczego tak trudno rzucić palenie.



63

68 ŚMIERCIONOŚNY DRESZCZYK

❖ Dlaczego patologiczni hazardziści popełniają samobójstwa najczęściej spośród wszystkich od czegokolwiek uzależnionych.

Z dr. med. Bohdanem Woronowiczem
rozmawia Violetta Krasnowska.

72 NADUŻYCIE SIEBIE Piotr Kaczmarek-Kurczak

❖ Czy praca stała się współczesnym narkotykiem, a pracaoholizm – epidemią XXI w.

76 ŻYCIE-TYCIE ❖ Co dolega człowiekowi, który – choć nie musi, nie powinien i nie chce – je i je.

Z Marzeną Sekułą rozmawia Juliusz Ćwieluch.

82 ROZPĘDZONY POPĘD ❖ Jak to się stało, że seksoholizm jest bodaj najpowszechniejszym współczesnym uzależnieniem.

Z dr. n. med. Sławomirem Jakimą
rozmawia Agnieszka Krzemińska.

86 KTO JEST BARDZIEJ EKO Magdalena Nowicka

❖ Czy można uzależnić się od zbyt intensywnie wyznawanej idei.

90 PRZĘCWIŻENI

❖ O aktywności ponad siły i zamiast, czyli uzależnieniu, którego nie ma.

Z dr. Piotrem Wierzińskim
rozmawia Katarzyna Kazmierowska.

KOGO SIĘ KRZYWDZI

94 BLISKI CORAZ DALEJ Katarzyna Czarnecka

❖ Jak mądrze pomóc nadużywającemu i wyjść z jego nałogu cało.

99 GRA W ROZMAWIANIE ❖ Czego człowiek powinien się dowiedzieć o najbliższej mu osobie.

100 NAZNACZONE Ryszarda Socha ❖ Jakie piętno na dzieciach odciskają uzależnienia rodziców.

JAK SOBIE POMÓC

104 ROZPLĄTYWANIE UWIKŁANIA Ryszarda Socha

❖ Jaką skuteczność mają instytucjonalne sposoby walki z nałogami.

108 KOREKTA OPROGRAMOWANIA

Aleksandra Żelazińska

❖ Jak wyciągnąć siebie z sieci.

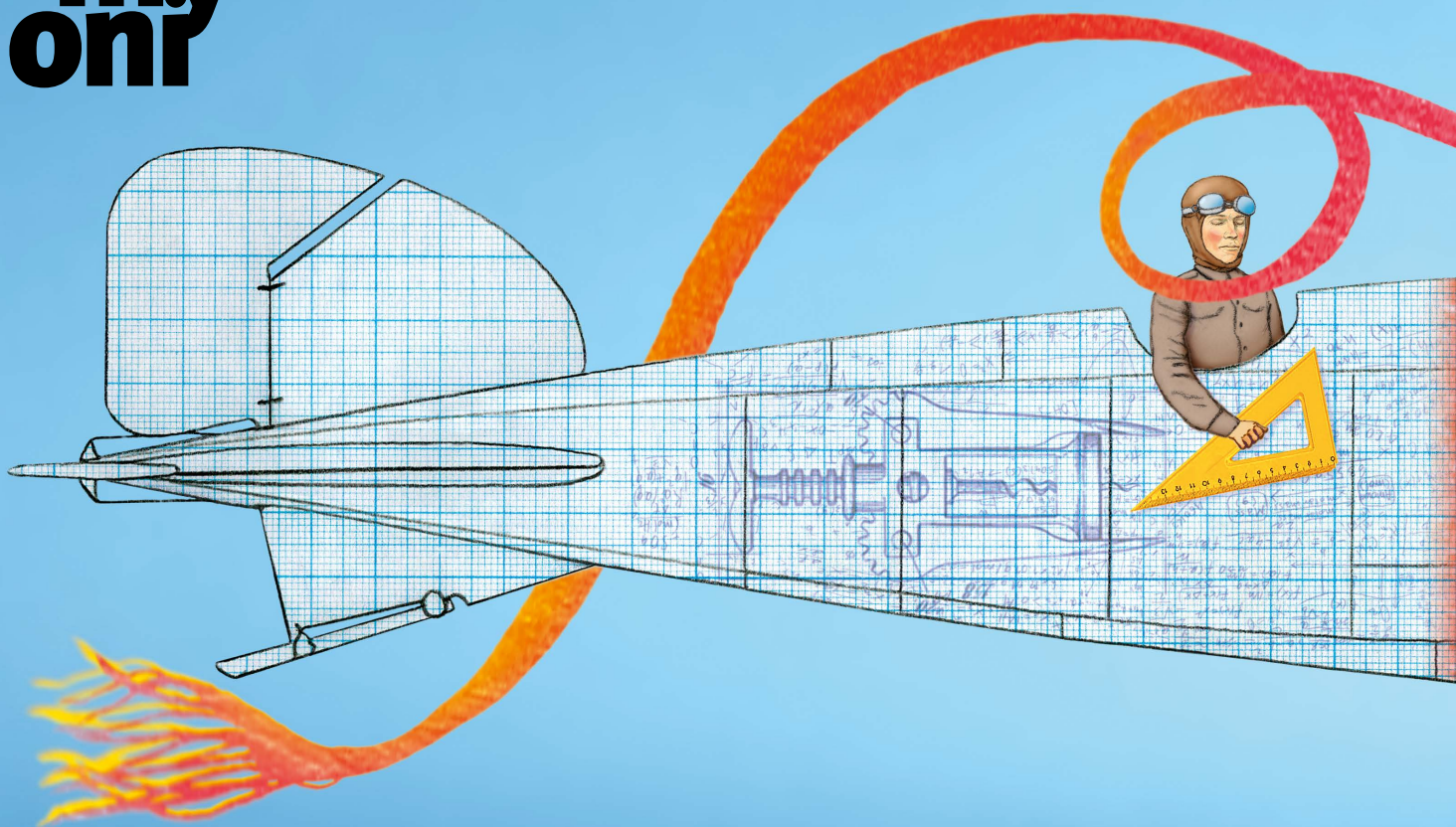
112 DROGA NA NOWO ❖ Jak zauważyć swoje uzależnienie i sobie z nim poradzić.

Z Jackiem Sędkiewiczem
rozmawia Agnieszka Mazurczyk.

18

48





O AUTOMATYZMACH W LUDZKICH UMYŚŁACH
I ZWIĄZANYCH Z NIMI TURBULENCJACH W ZACHOWANIACH.

CZY LECI Z

ANNA TYLIKOWSKA, RYSUNEK MIROSŁAW GRYŃ

Wspólną cechą wszelkich uzależnień jest to, że wymykają się spod kontroli. Osoby uzależnione odczuwają nawracające pragnienie zażywania substancji psychoaktywnej lub wykonania określonej czynności. Jest ono tak silne, że nie potrafią mu się oprzeć pomimo świadomości, że ucierpią na tym istotne dla nich wartości – zdrowie, relacje z innymi, praca, bezpieczeństwo finansowe, możliwość samostanowienia, szacunek do siebie. Niegdyś uleganie impulsom towarzyszącym uzależnieniom nazywano słabością, dzi-

siaj traktuje się jako konflikt między dwoma rodzajami procesów umysłowych – automatycznymi a kontrolowanymi. Konfliktem tego doświadczają wszyscy ludzie, jednak u osób uzależnionych regularnie wygrywają te pierwsze.

Rozważny i automatyczny

O dwoistości ludzkiego umysłu wiedzieli już starożytni Grecy – w czasach Platona i Arystotelesa podejmowanie działań niezgodnych z racjonalnym osądem na-

JAK się wpada w nałóg



NAMI PILOT

zywano akrają. Twórca psychoanalizy Zygmunta Freud obrazował wewnętrzne konflikty przy użyciu metafory jeźdźcy (reprezentującego ego, czyli racjonalną część psychiki), który usiłuje kontrolować dzikiego konia (odpowiadającego podświadomemu popędowemu id). Amerykański psycholog prof. Walter Mischel dowiódł, że trudność z odraczaniem lub porzucaniem działań przynoszących natychmiastową przyjemność w imię przyszłych korzyści pojawia się wtedy, kiedy człowiekiem kierują „gorące” automatyzmy, a nie „zimna” roz-

ważna analiza. Zrobił to za pomocą wymyślonego przez siebie testu pianki (ang. *marshmallow test*). Uczestniczące w nim dzieci dostały słodczyce i obietnicę, że nagrodą za niezjedzenie ich od razu będzie druga porcja. Grupa, która odwracała od pianek wzrok albo na chłodno przyglądała się ich kolorowi lub fakturze, potrafiła opanować pokusę. Z kolei u dzieci, które skupiały się na nęcących cechach łakoci, takich jak smak, chęć ich zjedzenia była „podgrzewana” przez emocje i stawała się przemożna. →

→ Wiedzę o roli, jaką w funkcjonowaniu umysłu odgrywają bezrefleksyjne odruchy, wzbogacił i rozpowszechnił profesor psychologii na Princeton University i laureat Nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii Daniel Kahneman. Eksperymenty – zwłaszcza te, które przeprowadził ze swoim nieżyjącym już przyjacielem Amosem Tverskym – doprowadziły go do wyróżnienia dwóch trybów myślenia, które nazywa Systemem 1 i Systemem 2. Pierwszy obejmuje wrodzone, niezbędne do życia zdolności, właściwe także innym zwierzętom – spostrzeganie złożoności otoczenia, zdolność skupiania uwagi na niektórych obiektach, doświadczanie bólu czy odruch unikania zepsutych pokarmów. Odpowiada on za powszechne, ukształtowane w toku ewolucji strategie myślenia, takie jak wnioskowanie o nowo poznanej osobie na podstawie pierwszego wrażenia czy podejmowanie decyzji na podstawie informacji najłatwiej dostępnych. Zawiaduje również czynnościami zautomatyzowanymi na skutek wielokrotnego powtarzania, takimi jak recytowanie tabliczki mnożenia, rozpoznawanie cudzych emocji czy prowadzenie auta na znanej trasie.

Słowem, System 1 jest mistrzem prostych, przetestowanych przez naszych przodków lub osobiście sprawdzonych, wyuczonych rozwiązań. Działa szybko, nieświadomie, bez wysiłku i zahamowań. Można tego łatwo doświadczyć. Proszę spróbować powstrzymać się przed odpowiedzią na pytanie, ile jest $2 + 2$. Nie da się, reakcja umysłu jest natychmiastowa. Podobnie trudno powstrzymać się od przeczytania hasła reklamowego na mijanym billboardzie, zwrócenia uwagi na osobę wypowiadającą nasze imię czy przypisywania ładnym osobom pozytywnych cech charakteru.

A teraz proszę wykonać kolejne działanie: $17 \times 38 = \dots$ System 1 nie dysponuje gotową odpowiedzią, więc oddaje umysłowe ster Systemowi 2. On najpierw podejmuje decyzję, czy działanie wykonać. Jeśli decyzja będzie pozytywna, przywoła zasady mnożenia poznane na lekcjach matematyki i wykona ciąg myślowych operacji, wymagających koncentracji i przechowywania w pamięci dużej ilości materiału. Oznacza to ciężką pracę, angażującą całe ciało: żrenice się rozszerzają, mięśnie napinają, wzrasta ciśnienie krwi i tętno. System 2 potrafi rzetelnie wykonywać skomplikowane zadania, jednak działa wolno i wymaga wysiłku. Tymczasem zasoby energii mogą się przydać, gdyby wydarzyło się coś naprawdę ważnego, dlatego ewolucja zaprogramowała ludzi na ich oszczędzanie. Ci z państwa, którzy nie przeprowadzili proponowanej wyżej operacji mnożenia, postąpili całkiem rozsądnie: System 2 jest leniwy i nie trzusi się bardziej, niż to absolutnie konieczne.

Człowiek utożsamia się z Systemem 2 – spostrzega siebie jako istotę świadomą, kierującą się określonymi przekonaniami, dokonującą rozumnych wyborów. Tymczasem umysł, kiedy tylko może, zdaje się na autopilota – System 1. Jego działanie trudno zaobserwować, ale to on odczytuje słowa tego artykułu, podsuwa państwu ich znaczenia, operuje regułami gramatyki umożliwiającymi rozumienie zdań. W wydanej w Polsce w 2011 r. książce „Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym” Daniel Kahneman pisze, że gdyby o tych dwóch trybach nakręcić film, „System 2 byłby postacią drugoplanową, uważającą się za głównego bohatera. (...) Myśli i działania, które uznaje on za własny wybór, w rzeczywistości

wychodzą często od centralnej postaci naszej historii: Systemu 1”. Racjonalny System 2 wykonuje wiele ważnych zadań – włącza się, kiedy człowiek celowo skupia na czymś uwagę, np. w trakcie nauki obcego języka czy gry na pianinie, parkowania samochodu na ciasnej uliczce, wypatrywania ukochanej osoby w tłumie, wypełniania urzędowego formularza, przyswajania nowych idei, obmyślenia reakcji na nietypowe sytuacje. Jednak, jak pisał amerykański profesor filozofii i psychologii William James, całe nasze życie – tak dalece, jak dalece ma ono określoną postać – nie jest niczym więcej niż zbiorem nawyków. A nawykami zarządza bezrefleksyjny System 1.

Pętle i impulsy

Automatycznie, bez podejmowania świadomych decyzji i zazwyczaj myśląc o czymś innym. Tak właśnie – jak ustaliła prof. Wendy Wood z University of Southern California – ludzie podejmują ponad 40 proc. działań. William James miał rację – nawyki wydają się rządzić stabilnymi aspektami ludzkiego życia, takimi jak poranne picie kawy, pokonywanie drogi do pracy, kompulsywne kupowanie niepotrzebnych rzeczy, wyłączanie światła przed opuszczeniem pomieszczenia, sięganie po jedzenie w chwili frustracji, wybuchanie złością w odpowiedzi na krytykę czy wypijanie wieczorem drinka. Od wrodzonych automatyzmów – choćby zwracania głowy w kierunku głośniego dźwięku – nawyki różni to, że są efektem uczenia się: powielane są działania, których skutki okazały się korzystne. Satisfakcjonujący skutek (czyli nagroda) motywuje do rozpoznawania okoliczności (tzw. wskazówki) pozwalających na uruchomienie rutynowego działania (czyli przyzwyczajenia). W ten sposób powstaje pętla nawyku: wskazówka (np. powrót do domu, uczucie głodu) aktywizuje przyzwyczajenie (tj. włączenie telewizora, zjedzenie batonika) owocujące nagrodą (np. poczuciem zadowolenia lub sytości), która uwarściwia na wskazówkę. Pętla nawyku są mentalnymi ścieżkami na skróty uwalniającymi od niezliczonej ilości wyborów – czy umyć zęby, w co się ubrać, co zjeść, jakimi słowami pozdrowić znajomych, którędy pójść na spacer, jak zareagować na promocję w sklepie, jak spędzić niedzielę?

Charles Duhigg, dziennikarz w „The New York Times” i autor „Siły nawyku. Dlaczego robimy to, co robimy, i jak można to zmienić w życiu i biznesie”, podkreśla, że motorem napędowym rutynowych działań są pragnienia. To właśnie ich zaspokajanie aktywizuje mózgowy układ nagrody odgrywający kluczową rolę w utrwalaniu nawyków. Chcąc zmienić jakieś przyzwyczajenie – co jest znacznie lepszą strategią niż próba pozbycia się go – trzeba odkryć leżące u jego podstaw, na ogół nieoczywiste, pragnienie. Na przykład jeśli człowiek popołudniami loguje się do gry online, może mu chodzić o kontakty społeczne z innymi graczami, unikanie obowiązków domowych, poczucie kontroli, którego nie doświadcza w pracy, albo potrzebę stymulacji. Jednak zdefiniowanie pragnienia nie wystarczy, zmiana nawyku w każdym przypadku wymaga samokontroli, czyli wzmożonej aktywności Systemu 2, który – kiedy jest przeciążony – znów zdaje się na System 1. Prof. Roy Baumeister z University of Queensland ujawnił, że podejmowanie świadomych decyzji i samoograniczanie prowadzi do „wyczerpania ego”, które utrudnia panowanie nad impulsami. Dlatego nawet najbardziej zdyscyplinowanym osobom w chwilach zmęczenia czy stresu zdarzają się wpadki – się-

gnięcie po ciastko pomimo diety, powiedzenie komuś czegoś nieprzyjemnego, obejrzenie drugiego odcinka serialu pomimo obietnicy poprzestania na jednym.

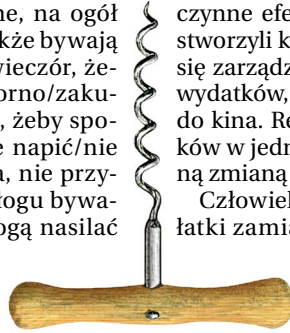
Badanie przeprowadzone przez dr. Deana Spearsa z Univeristy of Texas wykazało, że – po zrobieniu zakupów – osoby ubogie jedzą posiłek w centrach handlowych częściej niż te zamożne. Ubóstwo zmusza do wielu wyborów – opłacić telefon czy kupić mydło, wydać pieniądze na jedzenie czy lekarstwa? Ich dokonywanie obniża zdolność zapanowania nad pokusą szybkiego i wygodnego zaspokojenia głodu. Poza tym codzienne zmagania decyzyjne są według dr. Spearsa jednym z powodów, dla których ludziom ubogim brakuje „siły ego” koniecznej do szukania pracy czy uczenia się nowego zawodu, co mogłoby poprawić ich status materialny.

Można przypuszczać, że osoby uzależnione, na ogół zdające sobie sprawę ze swojego uwikłania, także bywają przeciążone decyzjami – jak spędzić wolny wieczór, żeby uniknąć picia/grania/oglądania filmów porno/zakupów w internecie/zapalenia skręta? Co zrobić, żeby spotkać się ze znajomymi, ale się nie objeść/nie napić/nie zapalić? Jak odmówić piwa/papierosa/ciastka, nie przyznając się do problemu? Próby porzucenia nałogu bywają tak wyczerpujące, że – paradoksalnie – mogą nasilać

silnego pragnienia, które zmotywuje gnuśny System 2 do wyteżonej pracy, czemu sprzyja popadnięcie w poważne kłopoty, np. utrata zatrudnienia, zakończenie związku czy choroba. Nie trzeba jednak spadać na życiowe dno, żeby przebudować własną sieć przyzwyczajęń. Celowa zmiana tylko jednego nawyku potrafi zdziałać cuda.

Dr Megan Oaten z Griffith University i prof. Ken Cheng z Macquarie University opracowali program rozwijania samokontroli, polegający na wykonywaniu coraz intensywniejszych ćwiczeń fizycznych, tj. trening siłowy i aerobik. Uczestnicy programu, których badali, bez żadnej zachęty ograniczali oglądanie telewizji, spożywanie śmieciowego jedzenia, kofeiny, nikotyny i alkoholu. Zaczęli poświęcać więcej czasu różnym domowym zajęciom i poprawił się ich nastrój. Naukowcy postanowili sprawdzić, czy dobroczynne efekty nie wynikały z fizycznej aktywności, więc stworzyli kolejny program, w trakcie którego ludzie uczyli się zarządzania finansami – prowadzili zapiski dotyczące wydatków, odmawiali sobie jedzenia na mieście czy pójścia do kina. Rezultaty były podobne: zmodyfikowanie nawyków w jednym obszarze życia owocowało ich spontaniczną zmianą na lepsze także w innych dziedzinach.

Człowiek, który regularnie zmusza się do zjedzenia sałatki zamiast hamburgera, pójścia na rower zamiast le-



CZŁOWIEK UWAŻA SIĘ ZA ISTOTĘ ŚWIADOMĄ, KIERUJĄCĄ SIĘ OKREŚLONYMI PRZEKONANIAMI, DOKONUJĄCĄ RZUMNYCH WYBORÓW. TYMCZASEM UMYŚŁ, KIEDY TYLKO MOŻE, ZDAJE SIĘ NA AUTOPILOTA, CZYLI DZIAŁA BEZREFLEKSYJNIE I NAWYKOWO.

problem, zamiast go rozwiązywać. Dodatkowo ludzie popadają w uzależnienia po części dlatego, że jednym z ich automatyzmów jest uleganie impulsom – wielu z nich już w dzieciństwie w sytuacji testu pianki nie potrafiłoby się powstrzymać przed jej natychmiastowym zjedzeniem.

Wyjście z uzależnień utrudnia także to, że skutkują one specyficznymi zmianami w mózgu. Niektóre substancje i czynności wprowadzają ten narząd w dopaminowy haj, tak satysfakcjonujący, że trudno nie pragnąć jego ponownego doświadczenia. Powtarzanie zażywania tych substancji lub wykonywania czynności prowadzi do utworzenia w mózgu dopaminowych tras szybkiego ruchu – wówczas pragnienie, nad którym początkowo dało się dość łatwo zapanować, zaczyna być odczuwane jako przymus. Doświadczenie to jednak jest subiektywne. Jest kolejnym automatyzmem, z którym można sobie poradzić, choć z pewnością nie bez wysiłku. Wprawdzie uzależnienia coraz częściej traktuje się jako chorobę mózgu, jednak narząd ten zachowuje elastyczność nawet w przypadkach poważnych uszkodzeń.

Charles Duhigg przekonuje, że właściwie każde przyzwyczajenie można zmodyfikować i jako jeden z przykładów podaje skuteczność ruchu Anonimowych Alkoholików, który nazywa gigantyczną maszyną zmieniającą pętle nawyków. Najważniejsze jest wzbudzenie odpowiednio

żenia na sofie, posprzątania zamiast przewijania fejsbuka, trenuje umiejętność kontrolowania impulsów. Okazuje się, że siła woli jest jak mięsień, który łatwo się męczy, ale można go usprawniać. Odpowiednio wyćwiczony umysł zaczyna bezwiednie odpierać pokusy, wspierając zaangażowanie w to, co dla osoby naprawdę ważne.

Daniel Kahneman porównuje System 1 do spontanicznego dziecka, a System 2 do rozważnego dorosłego, odpowiedzialnego za kontrolowanie jego impulsów. Chęć zrobienia czegoś irracjonalnego, niezgodnego z długofalowymi celami, jest znana wszystkim – ludzie fantazjują o zwymyślaniu przełożonym, uprawianiu seksu z nieznajomymi, o psychodelicznej podróży w trakcie ceremonii ayahuasca czy wielkiej wygranej w kasynie, a w chwilach frustracji o zjechaniu autem z drogi lub rzucaeniu wszystkiego i przeprowadzce w Bieszczady. Sztuka polega na tym, żeby wygaszać impulsy, zanim zapłoną żywym motywacyjnym ogniem, co tak naprawdę jest jednym z nawyków, który można doskonalić. Bo życia na autopilocie nie da się uniknąć, niezależnie od tego, jak bardzo ludzkie umysły wierzą w swoją racjonalność. Powtarzanie mantry o racjonalności też zresztą jest przyzwyczajeniem, nagradzanym przyjemnym poczuciem zgodności z normami kulturowymi i normalności.

ANNA TYLIKOWSKA

S Ł O W N I C Z E K

Automatyzmy – działania podejmowane szybko, bez udziału świadomości i wysiłku, jak np. unikanie bólu, kojarzenie czyjegoś nazwiska z imieniem, dodawanie jednocyfrowych liczb, krzywienie się w reakcji na brzydki zapach czy wnioskowanie o cechach charakteru osoby na podstawie jej widocznych cech (tzw. efekt aureoli). Automatyzmy mogą działać równolegle, dlatego np. prowadzenie auta nie wyklucza się ze słuchaniem radia. Niektóre z nich są wrodzone, inne są rezultatem uczenia się. Ich przeciwieństwem, a właściwie uzupełnieniem, są procesy kontrolowane.

Procesy kontrolowane, utożsamiane z ludzkim Ja i racjonalnością, przebiegają świadomie, co oznacza, że można je obserwować. Pochłaniają uwagę, której pula jest ograniczona, więc działają powoli i sekwencyjnie, krok po kroku, co m.in. sprawia, że kierowcy przerywają telefoniczne rozmowy w trakcie parkowania lub nietypowych sytuacji na drodze. Procesy kontrolowane radzą sobie z rozwiązywaniem problemów nieznanymi i trudnymi, jednak są energetycznie kosztowne, dlatego umysł stara się je ograniczać.

Nawyk jest automatycznym działaniem nabytym dzięki warunkowaniu sprawczemu, czyli szczególnej formie uczenia się opartej na powielaniu czynności przynoszących pozytywne skutki. W nawykach wyróżnia się trzy składniki:

- **Wskazówka** (inaczej: wyzwalacz; czynnik spustowy lub wywołujący; ang. *trigger*) to bodziec wewnętrzny (np. głód, znudzenie) lub zewnętrzny (tj. powrót do domu, wyjście na imprezę), uruchamiający bezrefleksyjne zachowanie nazywane przyzwyczajaniem.
- **Przyzwyczajanie** (albo: zwyczaj, rytuał) jest stereotypowym działaniem podejmowanym bez świadomej decyzji, w reakcji na wskazówkę. Przykładami mogą być: odbieranie telefonu – kiedy dzwoni, mycie zębów – po zjedzeniu kolacji, uśmiechnięcie się – po usłyszeniu komplementu, jedzenie lub picie – w reakcji na głód, wyjście z domu i bieganie – po założeniu tramppek, zapalenie papierosa – po godzinie pracy, włączenie gry w telefonie – w chwili frustracji.
- **Nagroda** (nazywana także gratyfikacją lub wzmocnieniem) jest przyjemnym uczuciem satysfakcji, ulgi, rozluźnienia, radości, zapewnianym przez tzw. mózgowy układ nagrody.

Pętla nawyku polega na tym, że określona wskazówka uruchamia przyzwyczajanie, które prowadzi do uzyskania nagrody, co zwiększa wrażliwość na ponowne pojawienie się wskazówki, która aktywizuje przyzwyczajanie owocujące nagrodą.

Pragnienie (lub potrzeba) to na ogół niewidzialny składnik pętli nawyku, odpowiedzialny za jej kształtowanie i podtrzymywanie, aktywizujący układ nagrody. Ludzkie pragnienia są do pewnego stopnia uniwersalne, jednak – podobnie jak automatyzmy – kształtują je również doświadczenia, w przypadku każdego człowieka wyjątkowe. Dlatego choć wszyscy chcą doświadczać przyjemnego poczucia sytości, u jednych wywołują ją głównie węglowodany, u drugich posiłki białkowe, a u innych napoje alkoholowe bądź wstrzymanie się od przyjmowania pokarmów.

Układ nagrody – struktury mózgu odpowiedzialne za wzmacnianie przyjemnymi odczuciami zachowań korzystnych dla przetrwania, tj. zdobycie pożywienia, informacji czy partnera seksualnego. Wchodzący w ich skład mezo limbiczny szlak dopaminowy potrafi się przebudowywać (a właściwie skracać) w reakcji na substancje lub czynności wielokrotnie skojarzone z przyjemnością, co jest jednym z mechanizmów uzależnień.

Uzależnienie (dawniej: natóg) to, według DSM-5, czyli aktualnej klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, „problematyczny wzorec” zachowania prowadzący do „znaczącego upośledzenia funkcjonowania lub cierpienia”. Istotą uzależnień jest powtarzanie nawykowych działań pomimo ich psychicznie, fizycznie lub społecznie szkodliwych efektów. W uzależnieniu wpisane jest umysłowe pochłonięcie nawykowo używaną substancją lub wykonywaną czynnością („Kiedy będę mogła/mógł napić się/zagrać/zapalić/uprawiać seks?”) oraz ich silne pragnienie, czasami nazywane kompulsją. Można wyróżnić dwa zasadnicze rodzaje uzależnień:

Uzależnienia od substancji psychoaktywnych (albo psychotropowych), tj. nikotyny, alkoholu, konopi, opioidów czy barbituranów zawartych w lekach nasennych. Substancje takie bezpośrednio oddziałują na pracę mózgu – niektóre rozluźniają, inne pobudzają lub wywołują halucynacje – zawsze jednak zmieniają spostrzeganie siebie i otoczenia, nastroj, zachowanie.

Uzależnienia behawioralne, czyli od określonych czynności, najczęściej dotyczą działań, które w naturalny sposób aktywizują mózgowy układ nagrody, tj. uprawianie hazardu lub seksu, jedzenie, oddawanie się aktywności fizycznej, zakupom bądź pracy czy sprawdzanie informacji w internecie.

Kompulsja to przemożna chęć wykonania jakiejś czynności, trudna do odparcia pomimo świadomości jej negatywnych następstw. Kompulsje są dobrze znane osobom cierpiącym na zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne, niegdyś nazywane nerwicą natręctw. W zaburzeniu tym w gruncie rzeczy niechciane działania, takie jak mycie rąk, są nawykową reakcją na impulsywne, obsesyjne myśli, dotyczące np. wszechobecności zarazków. Doświadczany przez osoby uzależnione przymus zażycia substancji psychoaktywnej lub wykonania określonej czynności bywa traktowany jako rodzaj kompulsji.

Wyczerpanie ego – odpowiednik tego, co dawniej nazywano słabością woli, obecnie traktowany raczej jako chwilowa przypadłość, wynikająca z decyzyjnego przeciążenia, niż jako trwała cecha osobowości. Przejawia się obniżeniem zdolności kontrolowania własnych działań i łatwiejszym uleganiem impulsom (i innym automatyzmom). Najnowsze badania wykazują, że wyczerpaniu ego można w pewnej mierze zapobiegać, trenując nawykowe odpieranie impulsów.

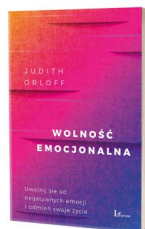
Kontrola impulsów (albo odraczanie gratyfikacji) to umiejętność przeciwstawiania się pokusie działań obiecujących natychmiastową nagrodę, tj. wyciągnięcie się na sofie i włączenie telewizora po powrocie do domu, kupienie frytek w reakcji na zapach dobiegający z mijanego foodtrucka czy zaśmianie się z osoby, która powiedziała coś niezbyt mądrego (do czego mogły ją doprowadzić automatyzmy). Ćwiczenie umiejętności panowania nad impulsami okazuje się owocne nawet w przypadku osób od urodzenia mających trudności w tym obszarze, np. cierpiących na ADHD.

REKLAMA

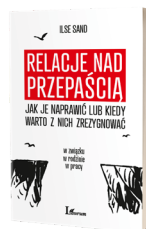
WARTO WIEDZIEĆ & WARTO PRZECZYTAĆ



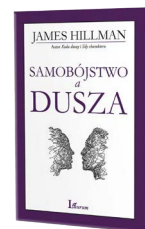
Sam Horn
JUTRO? NIE MA TAKIEGO DNIA W TYGODNIU!
336 stron
oprawa miękka
cena 42,90 zł
wyd. Laurum
www.laurum.pl



Judith Orloff
WOLNOŚĆ EMOCJONALNA
412 stron
oprawa miękka
cena 49,90 zł
wyd. Laurum
www.laurum.pl



Ilse Sand
RELACJE NAD PRZEPASCIĄ
184 strony
oprawa miękka
cena 44,90 zł
wyd. Laurum
www.laurum.pl



James Hillman
SAMOBÓJSTWO DUSZA
268 stron
oprawa miękka
cena 59,90 zł
wyd. Laurum
www.laurum.pl

Masz całą listę rzeczy, które planujesz zrobić, kiedy będziesz mieć więcej czasu, pieniędzy lub wolności? A co, jeśli to się nigdy nie wydarzy? Okazuje się, że wykonanie nawet jednej rzeczy inaczej niż zwykle może zapoczątkować łańcuch pozytywnych i efektywnych zmian. Na początek można wypróbować dziesięć życiowych chwytów opisanych w 10 rozdziałach książki Sam Horn. To działania, które pomogą przestać robić wszystko na ostatnią chwilę i wziąć życie w swoje ręce.

Jak to jest być oazą spokoju? Co zrobić, by zyskać poczucie prawdziwej przynależności? Judith Orloff pokazuje, jak panować nad tym, co negatywne, a z czym nieuchronnie spotykamy się każdego dnia. Łącząc odkrycia neurobiologii, medycyny intuicyjnej i psychologii oraz techniki związane z subtelną energią, autorka przedstawia zależność między naszym ciałem, umysłem, duszą i otoczeniem, a także podpowiada, jak stawić czoło emocjonalnym wampirom, rozczarowaniom i odmowom.

Jak zbliżyć się do osoby, od której się oddaliliśmy? Czy można odzyskać zaufanie i otwartość w zniszczonej relacji? Ilse Sand podpowiada, co zrobić, by odzyskać chemię w związku, ocieplić kontakty z bliskimi albo zakopać topór wojenny w pracy. W krótkich rozdziałach przedstawia różnego rodzaju strategie, które mogą okazać się pomocne w pracy nad relacjami. Podaje przy tym wiele przykładów i konkretnych propozycji słów i zdań, jakich można w tym celu użyć.

Czytamy o samobójstwach indywidualnych i zbiorowych, symbolicznych i emocjonalnych. Dowiadujemy się o kolejnych przypadkach odbierania sobie życia, ale co z tego tak naprawdę rozumiemy? Co dokładnie stoi za podjęciem decyzji, od której nie ma już odwrotu? W tej książce James Hillman zgłębia doświadczenie samobójczej śmierci; podchodzi do problemu samobójstwa nie od strony życia, społeczeństwa i „zdrowia psychicznego”, lecz od strony relacji ze śmiercią i duszą.

Kup książkę

Niewrażliwi nadwrażliwcy

Czy badacze znaleźli źródła uzależnień w temperamencie i osobowości człowieka.

Robert Więckiewicz
w adaptacji powieści Jerzego Pilcha
„Pod mocnym aniołem”
(reż. Wojciech Smarzowski, 2014 r.).

MAGDALENA KACZMAREK

To, że skłonność do uzależnień może mieć charakter dziedziczny, od dawna było przedmiotem spekulacji. Już w literaturze tworzonej w świecie antyku znajdują się tezy, że skłonność do nadużywania alkoholu powtarza się w niektórych rodzinach i że może być to spowodowane jakimiś wrodzonymi skłonnościami wśród krewniaków. Potoczna wiedza skłania do przekonania, że tendencja do sięgania po alkohol czy inne używki ma przyczyny tkwiące w rodzinie, choć niekoniecznie musi to wynikać z czynników genetycznych.

W naukowej psychologii od dawna zastanawiano się nad przyczynami uzależnień, a badania nad alkoholizmem mają najdłuższą tradycję, co wynika zapewne z tego, że ten rodzaj używki występuje od setek lat i niemal we wszystkich kulturach. Nieco mniej badań dotyczy innych używek, a jeszcze mniej – choć ciągle jest to duży obszar wiedzy i badań – kompulsywnych zachowań, a więc uzależnień behawioralnych, np. od hazardu czy pornografii, a w ostatnim czasie także gier czy internetu.

Mówienie o uzależnieniach jest tu pewnym skrótem myślowym. Wiele badań koncentruje się na określeniu czynników, które wyjaśniają częstość podejmowania takich zachowań (np. zażywania narkotyków w ogóle, niezależnie od tego, czy dana osoba jest od nich uzależniona, czy nie jest), wiek inicjacji, a także, choć nie zawsze, objawy uzależnienia. Czyli stan, kiedy człowiek nie tylko często czy regularnie zażywa daną substancję lub podejmuje jakieś zachowanie, lecz także traci nad tym kontrolę i jest to szkodliwe dla jego zdrowia oraz różnych sfer aktywności życiowej i kontaktów z innymi.

Czy potwierdzono, że skłonność do nałogów ma podłoże genetyczne

W psychologii zagadnieniem pochodzenia genetycznego lub środowiskowego cech i zachowań człowieka zajmuje się genetyka zachowania. Badania w tym obszarze bazują na założeniu, że jeśli dana cecha ma mieć podłoże genetyczne, to badając osoby o różnym stopniu pokrewieństwa (różny udział wspólnych genów), powinniśmy obserwować podobieństwo w zachowaniu tych osób – tym większe, im bliższe jest ich wzajemne pokrewieństwo. Członków rodziny – o ile nie są rozdzieleni i wychowywani w rodzinach zastępczych – łączą także wpływy środowiskowe, które również wzmacniają podobieństwa. Dlatego w obszarze genetyki zachowania bada się nie tylko rodziny biologiczne, ale także adopcyjne, bliźnięta, które, jeśli są bliźniętami jednojajowymi, mają niemal identyczne geny, a więc podobieństwo między nimi ma prawo być największe.

Szczególnie ciekawe są badania rodzin adopcyjnych, w których również uwzględnia się dane zebrane od rodziców biologicznych. Badania takie są trudne, ale udało się je przeprowadzić w odniesieniu do spożywania, nadużywania oraz uzależnienia od alkoholu. Wynika z nich, że nadużywanie alkoholu przez potomków jest bardziej związane z nadużywaniem alkoholu przez rodziców biologicznych niż adopcyjnych (choć i tu jest pewien związek). Szacuje się, że ryzyko uzależnienia wśród dzieci osób uzależnionych może być nawet 3–5 razy większe niż w populacji ogólnej. Oszacowana zaś odziedziczalność uzależnienia od alkoholu określona została na od 40 proc. do 60 proc., tak więc uśredniając, można powiedzieć, że za połowę zmienności wynikającej z faktu występowania uzależnień zdają się odpowiadać geny.

Diabeł jednak tkwi w szczegółach. O ile ogólne oszacowanie wyraźnie wskazuje na wagę czynnika genetycznego, to badania z zakresu genetyki molekularnej, a więc takie, które koncentrują się na poszukiwaniu konkretnych genów leżących u podłoża skłonności do powstawania uzależnień, nie dają już tak oczywistych konkluzji. Udało się wskazać całą grupę genów, które mogą się z tym wiązać, ale stwierdzone siły związków nie są duże, a także bywa, że nie udaje się zareplikować tych ustaleń w kolejnych badaniach. To z kolei skłania do wniosku, że geneza uzależnień może być skomplikowana i nie taka sama u wszystkich osób. I to nie tylko wtedy, gdy mówimy o różnych rodzajach uzależnień, ale nawet wtedy, gdy mówimy o jednym jego rodzaju, np. od alkoholu.

Z dyskusją wokół genów wiążą się badania nad neurofizjologicznym podłożem uzależnień. Tu z kolei badania prowadzono od dawna i wydaje się, że skłonność do uzależnień ma związek z układem dopaminowym oraz wrażliwością tzw. ośrodka nagrody. Hipoteza znalazła wiele potwierdzeń. Mimo to poznanie szczegółowych mechanizmów na poziomie funkcjonowania mózgu jest ciągle przed nami (patrz ramka).