

## W pułapce uzależnienia – refleksje na temat substytutu szczęścia

### The trap of addiction – reflections on the substitute of happiness

Piotr Radziwiłłowicz<sup>1</sup>, Joanna Szeliga<sup>2</sup>,

<sup>1</sup> Z Katedry i I Kliniki Chorób Psychiczych AM w Gdańsku

Kierownik: prof. dr hab. n. med. S. Smoczyński

<sup>2</sup> Z Psychiatrycznego Koła Naukowego

przy Katedrze i I Klinice Chorób Psychiczych AM w Gdańsku

**Summary:** This essay is a set of concepts concerning human nature with its intrinsic move towards happiness and positive balance of feelings. One of the methods of obtaining pleasure is the use of psychoactive substances. This infallible method becomes a trap.

The aim of our work was to present the reader how significant the positive emotions and the ways of obtaining them in our every day life are. In our world of mind and knowledge we often depreciate the role of positive emotions. Suddenly, being embedded in crisis, we seek the easiest way to get the positive state back. This paper presents various models of addiction with the emphasis of the psychosocial model. Self-sustaining vicious circle mechanisms disintegrate slowly every single sphere of ones personality. The social functioning of the individual is also influenced by the addiction. The authors emphasize the disadvantageous influence of social and civilization changes on the decrease in the amount of positive emotions experienced by the individuals accompanied by the simultaneous increase in “academic intelligence” in developed societies. To describe that phenomenon the authors propose the concept of „civilization cross”.

*Słowa klucze:* refleksje na temat uzależnienia, mechanizm nałogu

*Key words:* reflections on addiction, addiction mechanism

Uzależnienie zaczyna się od pragnienia doznania przyjemności i jej powtarzania ponad biologiczną potrzebę. Intensywność tej potrzeby jest wprost proporcjonalna do deficytu satysfakcji z życia. Poszukiwanie tej satysfakcji jest tym silniejsze, im większe jest poczucie osamotnienia, odrzucenia i braku przedmiotu czy obiektu uczuć. Można więc śmiało powiedzieć, że największym ryzykiem uzależnienia obciążone są osoby o niskiej inteligencji emocjonalnej, nie umiejące nawiązać związków uczuciowych, agresywne lub bierne, ale zawsze subiektywnie samotne. Osoby te, nie kochane

w dzieciństwie lub odrzucone przez rodziców lub jedno z nich (np. z powodu zaburzeń psychicznych) – szukają radości i przyjemności „samej z siebie”, stymulowanej lub wywołanej sztucznie, obarczonej zawsze zjawiskiem nasycenia. Zjawisko to zmusza do zwiększania częstości stymulacji (np. wypicia alkoholu, przyjęcia benzodwuzepiny czy opiatu) i jej intensywności. Dlaczego to zjawisko jest tak powszechne i jaka jest jego geneza?

Problem ten sprowadza się do tendencji utrzymania równowagi w bilansie pozytywnych informacji emocjonalnych uzyskiwanych albo z otoczenia (w stanie równowagi, przy wysokiej entalpii), albo „z wnętrza”, kiedy z zewnątrz docierają bodźce negatywne lub sprzeczne, czyli wiążą się ze stratą informacji emocjonalnej (wysoka entropia). Tę uniwersalną zasadę można nazwać *układem hedodynamicznym* (wg P. Radziwiłłowicza) tłumaczącym dążenie jednostki do pozytywnego bilansu uczuć.

Ludzie z natury swej bywają hedonistami, poszukują więc sytuacji i bodźców, które pozwolą im na maksymalizowanie przyjemności. Dlatego teza o niezbędności przeżywania optymizmu i przyjemności w jakiegokolwiek formie nikomu nie jest obca. Czapiński [1] twierdzi, że optymizm jest zarazem koniecznym efektem i warunkiem życia – społecznego, psychicznego i biologicznego. Utrata optymizmu stanowi oznakę oraz przyczynę obumierania – anomii, apatii, a nawet fizycznego rozpadu organizmu. Wymienia on trzy główne źródła, z których podmiot może czerpać wiarę w pomyślny dla niego rozwój wypadków, a co za tym idzie spełnienia życiowego. Są to: a – poczucie własnej kontroli nad otoczeniem, ufność we własne możliwości, zdolności, własną moc sprawczą, b – zaufanie do innych ludzi, poczucie wsparcia społecznego, c – ufność w siły nadprzyrodzone.

Dzięki optymistycznej postawie człowiek może samorealizować się. Czując się panem swego losu chętnie podejmuje działania. Wiara we własne możliwości i kompetencje pobudza do twórczego myślenia i kreatywności. Do ich realizacji niezbędne jest poczucie bezpieczeństwa, jakie zapewnia przyjazne otoczenie. Inni ludzie nadają sens jego działaniom.

Obecny trend cywilizacyjny pogoni „za wielkim i najlepszym”, nastawiony na maksymalizację zysku materialnego, często kosztem doznań emocjonalnych – zniszczył bazę naturalnego rozwoju optymistycznego stylu życia. Nasze czasy to okres ogromnych zmian. Transformacja ta odzwierciedla się w chaosie, przemieszaniu wartości, a dominującym uczuciem, jakie w nas wywołuje, jest lęk. W świecie nastawionym na konsumpcję jednostka czuje się niepewnie. Indywidualistyczna kultura narzuca nową hierarchię wartości. To nie Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu jednostki, tylko człowiek stoi na jej szczycie. Demokracja daje swobodę działania, ale nie czyni przez to człowieka szczęśliwszym. Musi być sam dla siebie autorytetem. Odpowiedzialny za swe życie, przytłoczony ogromem obowiązków, czuje się bezradny. Obojętny, z wyboru, na problemy innych – pogrąża się w samotności. Ale wewnętrzna siła – *elan vital*<sup>1</sup> – zmusza człowieka do poszukiwania antidotum, w miejsce odebranych źródeł szczęścia, oraz do przywrócenia poczucia wewnętrznej kontroli. Takim łatwo dostępnym substytutem – podsuwanym nam przez konsumpcjonistyczną kulturę – są

---

<sup>1</sup>Wg filozofii Bergsona *elan vital* ozn. pęd życiowy.

środki psychoaktywne. Ofiarują one człowiekowi łatwe i chwilowe stany uniesienia i błogostanu. Pierwszy kontakt z substancją psychoaktywną daje złudzenie, że ma się wpływ na swe stany emocjonalne i na to, co się wokół dzieje. Po jej zażyciu człowiek kreuje nowy, wymagowany świat pseudowartości. Można w niego wejść, odczuwać go i zmieniać, a nawet zrealizować swoje marzenia. Efekty każdego środka psychoaktywnego zależą od oczekiwań oraz od okoliczności jego przyjmowania. Dlatego tak często czynności związane z zażywaniem substancji odurzających szybko ulegają rytualizacji. Powtórzenie tych samych działań, w podobnych warunkach, gwarantuje znany i oczekiwany stan organizmu, w tym stan doznań zmysłowych. Znowu jest się w znanym i wypróbowanym świecie. „Tutaj wiemy, co może nas czekać” [2]. Osoba uzależniona dobrze zna swoje reakcje na daną substancję. Po zażyciu osiąga oczekiwany stan i ma poczucie sprawstwa. Czuje, że ma kontrolę nad tym, co się z nią dzieje.

Przedmiotem kultu staje się uzależniająca substancja chemiczna. „Jest to głęboko zakorzenione bałwochwalstwo. Obiekty naszych uzależnień są tym, co czcimy, czym się zajmujemy, czemu poświęcamy czas i energię” [3]. I tak powoli jednostka wpada w pułapkę uzależnienia, nie zdając sobie sprawy, w którym momencie przekroczyła niebezpieczną granicę. Staje się mistrzem w oszukiwaniu samego siebie. Fakt zażywania substancji chemicznych usprawiedliwia odwołując się do przyczyn tkwiących w świecie zewnętrznym.

Największa siła mechanizmów uzależnienia tkwi w procesach emocjonalnych. Ich szkodliwy wpływ obserwujemy w dezintegracji struktury Ja i procesach myślowych. Nie można oddzielić uczuć od myślenia, nawet najbardziej racjonalnego. Każda informacja dostarczana do logicznego opracowania jest zabarwiona uczuciowo. Dlaczego więc, mimo ogromu szkód zażywania substancji psychoaktywnych, jednostka trwa przy nich, a lęk o przyszłość milknie? Tę sprzeczność pozwoli zrozumieć psychospołeczny model uzależnienia [4]. Wyróżnia on trzy samopodtrzymujące się mechanizmy uzależnienia.

#### A. Mechanizm nałogowego regulowania uczuć

Dzięki zażywaniu substancji chemicznych człowiek odsuwa od siebie negatywne emocje. Zasada skutku sprzyja podtrzymywaniu uzależnienia. Zgodnie z nią, po doznaniu przykrych bodźców, jednostka sięga po alkohol czy narkotyk, które dają jej poczucie radości. Zachowania kojarzone z przyjemnymi uczuciami lub ulgą jest skłonna powtarzać w przyszłości. Zażywanie środków psychoaktywnych, w celu wpływania na swoje emocje, jest sztuczną drogą ulepszania własnych przeżyć. Dotyczy to zarówno ich treści, jak i podstawowych funkcji pełnionych przez uczucia. Środki psychoaktywne modyfikują działanie substancji w mózgu. Między innymi zwiększają wydzielanie endorfin – peptydów przeciwbólowych. Hamują one ośrodek „kary” zlokalizowany w istocie szarej okołowodociągowej, dzięki czemu nieprzyjemne emocje są tłumione. Jest on jednym z dwóch ośrodków w korze mózgowej, obok ośrodka przyjemności, które decydują o rodzaju doświadczanych przez jednostkę uczuć. Pierwsze doznanie po zażyciu substancji chemicznej to uczucie pobudzenia, ożywienia. Wraz ze wzrostem częstości odurzania ujawnia się jego prawdziwe działanie – silne tłumienie, zarówno ośrodka przyjemności, jak i przykrości. Powoduje to zubożenie

emocjonalne. Osoba uzależniona nie potrafi czerpać radości z życia codziennego. Emocje przestają podtrzymywać naturalną więź między światem wewnętrznym jednostki a otoczeniem. To powoduje odsuwanie się od innych. Postępując tak, człowiek narusza bazę pierwotnych źródeł szczęścia, jaką jest entalpia emocjonalna kreowana stymulacją zewnętrzną. Paradoxem jest to, że jednostka uzależniona przywiązuje się do tych stanów, które biorą się z uśmierzenia bólu. Lęk i strach nie pełnią już swojej podstawowej funkcji, jaką jest ostrzeżenie organizmu przed zagrożeniem. Są one zapowiedzią przyjemnego doznania po zażyciu środka psychoaktywnego. Nie są już sygnałem awersyjnym, ale szczególnie wciągającym rodzajem doświadczenia, które łączy w sobie z jednej strony strach, a z drugiej – pokusę. Te przeciwstawne stany są źródłem pożądania alkoholu czy narkotyku – tzw. „głód” lub zespół abstynencyjny. Stają się one jedynym sposobem umożliwiającym poprawę bilansu emocjonalnego. Pojęcie głodu oddaje istotę zagadnienia, można go porównać z głodem pokarmowym, a pożądanie narkotyku – z pożądaniem seksualnym. Wyraźnie zaznacza się tu mechanizm błędnego koła. Używanie substancji psychoaktywnych wywołuje nieprzyjemne doznania po przejściu z odurzenia w stan trzeźwości, a to wzmacnia chęć ponownego zażycia, w celu oddalenia negatywnych emocji.

### B. Mechanizm iluzji i zaprzeczeń

Jak jednostce udaje się wyprzeć ze świadomości przykre momenty i odczucia związane z używaniem środka uzależniającego, a pamiętać jedynie przyjemne? Celem „sztuczek umysłu” jest podtrzymanie uzależnienia, które prowadzi do samooszukiwania się. Źródła tych zniekształceń tkwią w sferze emocjonalnej. Popęd popycha jednostkę do przyjęcia środka odurzającego. Po zażyciu zostaje on wyłączony, co z kolei wiąże się z odczuwaniem cierpienia, kiedy jego euforyzujące działanie spada. Narastają zniekształcenia poznawcze, uszkodzone zostaje spostrzeganie, wnioskowanie i inne procesy poznawcze. Konsekwencją tego jest zagubienie i samooszukiwanie się. Człowiek zostaje zamknięty w systemie własnych złudzeń. To uniemożliwia mu dostrzeżenie destrukcyjnego wpływu substancji chemicznych na jego życie. Dysonans poznawczy przejawia się w rozdzwieniu pomiędzy informacjami napływającymi z otoczenia a wiedzą jednostki lub jej oczekiwaniami. Z jednej strony alkohol czy narkotyk działa nagradzająco, a z drugiej rzeczywistość doprowadza do świadomości informacji o szkodliwych jego skutkach. Człowiek w takiej sytuacji ma jedynie alternatywę zaprzestać przyjmowania środka odurzającego albo trwać w nałogu. Nie ma żadnego półśrodka, np. „brania mniej lub rzadziej”. To kolejna iluzja. Zjawisko zaprzeczeń i iluzji pozwala znieść wstyd i cierpienie, bez konieczności rezygnacji ze swojego „idola”. Pozwala brać i żyć, choć coraz gorzej i coraz bliżej śmierci.

### C. Mechanizm rozpraszania i dezintegracji

Środki psychoaktywne działają na trzon osobowości – strukturę Ja. Jest ona centralnym elementem osobowości, spełnia podstawowe funkcje związane z ukierunkowywaniem czynności oraz postępowaniem jednostki. To również podstawa samoświadomości i poczucia własnej tożsamości. Człowiek nierzadko czuje się źle

z samym sobą, pragnie więc poczuć się kimś lepszym lub zbliżyć się do swojego Ja idealnego. Umożliwia mu to m.in. zażycie środków odurzających. One rozpraszają granice Ja i dają poczucie ucieczki od negatywnego obrazu samego siebie. Zanurzenie się w nieokreślonym stanie, w którym bieżące sprawy i problemy stają się mniej rzeczywiste i dotkliwe, jest kuszące. Odurzenie powoduje dezintegrację struktury Ja oraz izolowanie się od samego siebie. Doświadczenia ze stanu trzeźwości i z odurzenia zapisują się w różnych obszarach tej struktury. Rezultatem jest deficyt zdolności do podejmowania racjonalnych decyzji dotyczących własnego postępowania. Destrukcji ulega także system wartości i dochodzi do naruszania norm społecznych. Mimo iż obraz własnego ja zarysowany przez rzeczywistość jest negatywny, dzięki substancjom psychoaktywnym może się zmienić w pozytywny i samoakceptujący. W strukturze Ja tworzy się dramatyczne napięcie, między negatywną i irracjonalnie pozytywną wersją siebie, które prowadzi do rozdzielenia poczucia tożsamości.

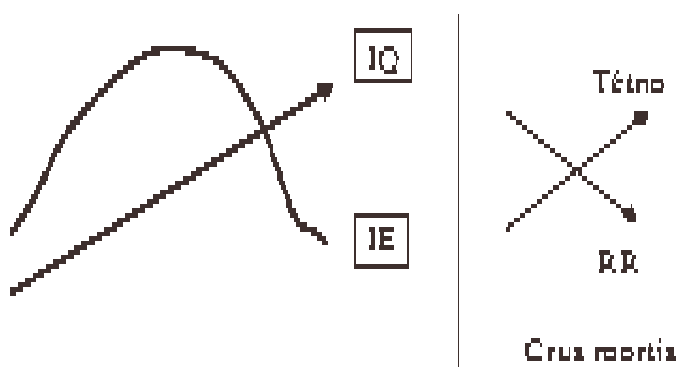
Psychospołeczny model uzależnienia ukazuje wizję człowieka poszukującego utraconego szczęścia w substancjach chemicznych. Próba przywrócenia zniszczonych źródeł szczęścia za ich pomocą okazuje się porażką, a rzeczywista radość jest tylko złudzeniem. W pułapce uzależnienia jednostka ma ograniczoną zdolność do samokontroli, nasila się cierpienie, osamotnienie i bezradność.

Człowiek często pragnie osiągnąć szczęście jak najmniejszym kosztem. Łatwo dostępnym źródłem przyjemności są substancje psychoaktywne. Pozwalają zaoszczędzić energię, którą osoba musiałaby zużyć na poszukiwanie podobnych efektów na drodze naturalnej aktywności. Dają człowiekowi to, czego nie może znaleźć w rzeczywistości, a czego bardzo potrzebuje. Uczucia, których doświadczą, mają swe źródło w drażnieniu regulatorów biologicznych. Patologiczne odurzenie się to destrukcyjna siła niszcząca poczucie sprawstwa. Zdobywanie środka uzależniającego skupia całą uwagę tej osoby i zaczyna rządzić jej życiem. „Pograżanie się w uzależnieniu to jak podróż do Danteskiego Piekła – substancja chemiczna to Koryfeusz, który prowadzi nas przez kolejne kręgi obsesji, halucynacji, delirium i psychodegradacji” [5]. Nałóg może być więc zarazem integralną częścią natury ludzkiej oraz jej nieprzyjacielem. Jest wrogiem szczęścia i wolności, rodzi się z lęku i braku poczucia bezpieczeństwa, często nabytego w dzieciństwie. Kiedy miną pierwsze efekty związane z nadużywaniem środków psychoaktywnych, w rzeczywistość wkrada się cierpienie i rozpacz. Uzależnienie to iluzoryczny stan szczęścia. Brak kontroli nad impulsami i apetytami stanowi pierwszy etap dążenia do szczęścia wbrew instynktowi wprzęgniętemu w ewolucyjnie uwarunkowane dążenie do utrzymania samokontroli i równowagi [6].

Należy jednak zaznaczyć, że powyższe rozważania dotyczą okresu „wchodzenia” w stan uzależnienia, czyli najczęściej kilku miesięcy lub lat trwania nałogu – okresu, w którym istnieje jeszcze w człowieku zasób biologicznych sił do przeżywania odczuć pozytywnych, wydatkowania energii na zwykłą aktywność życiową, oraz zasób neuromediatorów w ośrodkowym układzie nerwowym do uzyskiwania w miarę normalnego poziomu aktywności emocji i napędu. Po pewnym czasie trwania nałogu, uzależnienie staje się tak silne i głębokie, że jednostka zażywa daną substancję psychoaktywną już nie dla przyjemności, ale dla minimum niezbędnej aktywności potrzebnej do zachowania życia i zdobywania substancji uzależniającej. Na tym etapie nie można

już mówić o dążeniu do szczęścia, lecz o unikaniu nieszczęścia i cierpienia. Zasób neuromediatorów nie wystarcza do zapewnienia odczuwania przeżyć pozytywnych, „układ nagrody” (układ limbiczny, hipokamp, przegroda) nie dostarcza już odczuć przyjemności. Czyli to, co było motorem uzależnienia – poszukiwanie przyjemności – staje się niedostępne, a życie emocjonalne ubożeje. Siły biologiczne drastycznie maleją, doprowadzając do wyniszczenia i organicznej dysfunkcji układu nerwowego. Dotyczy to oczywiście osób, które na równi pochyłej nie znalazły siły lub pomocnej dłoni do zawrócenia z drogi donikąd. Rzadko jednak udaje się osobie uzależnionej znaleźć osobę znaczącą, bo „osoba uzależniona jest też uzależniona od osób uzależnionych” (P. Radziwiłłowicz), a wiadomo, że „abyssus abyssum invocat” (*dno woła dno*)... Rozważania o uzależnieniach zakończyć można tezą, że u podłoża dążenia do samozadowolenia i samoakceptacji, uzyskanej drogą odurzenia, może leżeć zjawisko psychospołeczne, które autorzy nazywają „krzyżem cywilizacyjnym” (rys. 1).

W dawnej medycynie istniało pojęcie „krzyża śmierci”, w którym spadek ciśnienia przy wzrastającym tętnie rokował źle. Współczesny człowiek doskonali głównie swą inteligencję akademicką przy spadku empatii, współodczuwania i braku zdolności



Rys. 1 „Krzyż cywilizacyjny”. IQ – inteligencja „akademicka”, IE – inteligencja emocjonal-

odczytywania własnych i cudzych stanów emocjonalnych. Ten „krzyż cywilizacyjny” prowadzi do dysonansu poznawczego i poszukiwania przyjemności tak jak wiedzy – szybkiej, dostępnej, martwej. Kontakt z przedmiotem czy środkiem uzależniającym jest łatwiejszy dla człowieka naznaczonego „krzyżem cywilizacyjnym” niż odnalezienie radości w sobie – wypracowanej, przemyślanej, okupionej pracą i pomyłkami. Łatwiejszy niż czerpanie radości z kontaktu z drugim człowiekiem, zawsze trudnym, cierpiącym, poszukującym. Jest to hipoteza autorów, ale oddaje istotę uzależnienia – gdy przyjemność staje się martwym bożkiem.

Â çŕd'raíl çŕâçñçéñññç – dñóëññç íŕ ññéó ñóáññçñóñŕ ñ÷ŕññü

Ññáñdçŕíçł

Ddlannraeliitl ynal 'ae' lnn' naidte eilice, inin ucón' e +leil+lnete irnodl, noulnnait eimditē lnnū nndleeliel e n+rnnūt e d'icne e d'icneaiiai areerinn' +oanna. Iaitē e e elniāa ainncelie' d'dē ninnē 'ae' lnn' aalāiel nla' a aerāinnn' icl n d'dēelielē d'ncōndid'iuō noānnriōcē. Y nū, eferēinū āu, ialnd'+eartūcē e d'dinnē, ā d'dēelielē, nd'niā ierqūarlñ' cfd'ailē.

Rānidū irnni' ūle draimū nrdreēnū iāu' niēnū +ēālnlēt eferōt noulnnāliōt diēu eādrīn ā irrlē eēcē d'ieēcnleūiū yēiōcē e d'icūl elniāu eō ainncelie'. A nālnl eōēūnr d'qōer e cīfice +rnni' yēiōcē nd'cōrlē ir āieūilēcē d'eri, il d'qōeūar' irā icēē ad'einū āi ēielīnr eēcēcēnr. Cēlii nāār d'iādōeliūl ā nīnēl eūlē nrēiāi d'dinnāi nd'imār āiçādrūlic' d'icneaiiai ninn' ic'. Ddē +nlīcē irrlē eēndrnodū +ēānlēū oçifln i d'qēc+iuō eialē'ō çrācncēinnē, n ināliiūē o+lnē d'ncōmaūlnālnāi nd'imār. Nreid'iaāldēartūclñ' elōricēū d'idi+iai eōōār ēlāeliū, ii yōlēcēāi ālçēnīdācōōn eçāōt nōldō eē+innē e e d'ncōc+lnēōt, nrē e oçcē+lnēōt. D'niēiāc+lnēl āēc' icl çēiōd'ndlāeliē' irāētārlñ' nrēcl e ā iāūlnnāliiē oōieōēiēd'iāriēcē eē+innē. Rānidū, eēiel nāi, iādrūtn āieēiel ir ilāncēānl āēc' icl iāūlnnāliiūō eçelīlicē e oēācēcēçrōcē ir nīcēliēl, āēc' iūcō oēnēd'ia e d'ieēcnleūiūō +oanna d'dē iāiādlēliiē d'innl' „refālnc+lnēie cīnlēcāliōcē” d'diēūrelīi d'çācēniāi iāūlnnār, ierqūar' yni' 'āeliēl „ōcācēcēçrōcēiūē eēcēcēnē”.

### In der Falle der Abhängigkeit – Nachdenken über Glückssubstitut

#### Zusammenfassung

Der vorliegende Artikel ist eine Übersicht der Ansichten zur menschlichen Natur, deren Wesen das Verlangen nach Glück und Erlangen einer positiven Glücksbilanz ist. Eine der Methoden, mit denen man Glück erreichen kann, ist die Einführung in den Zustand des Wohlbefindens durch die Einnahme psychoaktiver Substanzen. Diese, wie es scheint, unzuverlässige und einfache in der Anwendung Methode, scheint eine Falle zu sein. Unser Absicht war es, dem Leser klarzumachen, wie wichtig in unserem Leben positive Emotionen und unterschiedliche Methoden ihrer Gewinnung sein können. In der Welt des Vernunftskultus und Wissens drängen wir sie in den Hintergrund, wir denken darüber nicht bis zur Krisenzeit nach, wenn wir, versunken in Verzweiflung, die einfachste Methode suchen, alles in den früheren Zustand zurückzubringen. Indem der Leser unsere Arbeit studiert, kann er unterschiedliche Methoden der Abhängigkeit kennenlernen, mit besonderer Berücksichtigung des psychosozialen Modells. Die irreführenden Mechanismen desintegrieren jede Persönlichkeitssphäre - sowohl psychische als auch biologische. Der pathologische Einfluss der Sucht beobachten wir auch im gesellschaftlichen Funktionen der Einheit. Die Autoren machen auch auf den ungünstigen Einfluss der sozialen Umwandlungen und Zivilisationsumwandlungen auf die Senkung der positiven Gefühle aufmerksam, die eine Person erfahren kann. Dabei bemerkt man gleichzeitig den Anstieg der „akademischen Intelligenz“ der hochindustrialisierten Gesellschaften und nennt diese Erscheinung „Zivilisationskreuz.“

### Le piège des mauvaises habitudes – réflexions sur le substitut du bonheur

#### Résumé

Cet essai présente les réflexions sur la nature humaine qui cherche le bonheur et vise à obtenir le bilans positif des émotions. Pour obtenir le plaisir on utilise souvent les substances psychoaffectives. Cette méthode qui semble être simple et sûre devient une trappe.

Les auteurs de cet article visent à présenter au lecteur le rôle très important des émotions positives et les méthodes de les atteindre. Dans le monde du culte de la raison et de la science les émotions positives sont négligées et seulement au moment de la crise on cherche des moyens de les ressusciter. Ce travail décrit les différents modèles des mauvaises habitudes, y compris le modèle psychosocial. Les mécanismes du cercle vicieux qui se nourrissent d'eux-mêmes causent doucement mais d'une façon très efficace la désintégration de la personnalité – biolo-

gique et psychique. L'influence pathologique des mauvaises habitudes on observe aussi dans la fonctionnement social de l'individu. Les auteurs accentuent encore l'influence défavorable des changements sociaux et de la civilisation sur l'abaissement des émotions positives et d'autre part ils soulignent l'accroissement de «l'intelligence académique» dans les sociétés industrielles. Ils appellent ce phénomène «le croix des civilisations».

#### **Piśmiennictwo**

1. Czapiński J. *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej (O naturze optymizmu)*. Wrocław, Warszawa, Kraków, Gdańsk, Łódź: Zakład Narodowy imienia Ossolińskich, Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk; 1985.
2. Bednarz E. *Zagubieni w świecie*. Remedium 1996; 7 26–27.
3. May G. *Uzależnienie i miłość: miłość – duchowość – uwolnienie*. Poznań: Media Rodzina of Poznań; 2000.
4. Mellibruda J. *Wykład wygłoszony w Wyższej Szkole Psychologii Społecznej: Wprowadzenie do psychologii uzależnień*. Warszawa 16.04.2000.
5. *Kto następny do tego piekła?* Remedium 1995; 6: 30.
6. Baumeister RF, Heatherton TF, Tice DM. *Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji*. Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych; 2000, s. 48–50.

Otrzymano: 22.02.2002

Zrecenzowano: 26.03.2002

Przyjęto do druku: 8.04.2002

Adres: Katedra Chorób Psychiczych  
AM  
I Klinika Chorób Psychiczych