

Uzależnienie: współczesne niewolnictwo

Mity o ludzkiej wolności

Współczesna cywilizacja promuje naiwne czy wręcz utopijne wizje ludzkiej wolności. Jednym z typowych mitów w tej dziedzinie jest utożsamianie wolności zewnętrznej z wolnością wewnętrzną. Wielu ludzi jest przekonanych, że wystarczy przezwyciężyć społeczno-polityczny system zniewolenia, czyli osiągnąć wolność zewnętrzną, prawną, aby automatycznie żyć w wolności wewnętrznej. Tymczasem przezwyciężenie zewnętrznych ograniczeń wolności (politycznych, ekonomicznych, społecznych, itd.) jedynie ułatwia realizację wolności wewnętrznej, ale nie gwarantuje, że dana osoba osiągnie taką wolność. Okazuje się, że w systemach totalitarnych wiele osób potrafi ochronić wolność wewnętrzną mimo braku wolności zewnętrznej. Natomiast we współczesnych demokracjach liberalnych miliony ludzi jest zniewolonych różnego rodzaju uzależnieniami.

Drugim groźnym mitem jest traktowanie ludzkiej wolności jako wartości absolutnej. W praktyce oznacza to odrywanie wolności od wymagań miłości i prawdy, od norm moralnych, prawnych czy społecznych. Człowiek tak opacznie rozumiejący wolność sądzi, że być wolnym to czynić wszystko, na co ma się w danym momencie ochotę. Gdyby taka była natura ludzkiej wolności, to najbardziej wolne byłyby małe dzieci, a także ludzie chorzy psychicznie i przestępcy, gdyż te grupy osób kierują się rzeczywiście zasadą: robię to, czego chce moje ciało i emocje, co przychodzi mi spontanicznie, co mi się subiektywnie podoba, co nie wymaga wysiłku ani dyscypliny. W czasie spotkań z ludźmi młodymi, którzy prezentują powyższy sposób myślenia na temat wolności, odnotowuję bardzo znamieny fakt. Otóż ich aspiracją, by robić to, co chcą i by być wolnym od wszelkich norm moralnych, prawnych czy społecznych nie towarzyszy aspiracja, by być równie wolnym od lenistwa, alkoholu, papierosów, narkotyków, agresji, pornografii czy telewizji. Interpretowanie własnej wolności jako uwolnienie się od zobowiązań płynących z prawdy i miłości oznacza zwykle próbę ukrywania przed samym sobą faktu, że dany człowiek utracił zdolność życia w wolności.

Kolejnym mitem na temat ludzkiej wolności jest twierdzenie, że wolność oznacza powstrzymywanie się od wszelkich zobowiązań. Mamy wtedy do czynienia z iluzją wolności, czyli z wolnością wyłącznie teoretyczną, która nie jest zdolna do wypowiedzenia się w konkretnym działaniu. Tymczasem z wolnością jest tak, jak z pieniędzmi. W obydwu przypadkach mamy bowiem do czynienia z wartościami względnymi. Rzeczywiście posiadamy tylko te pieniądze, które wydajemy. Zamieniamy wtedy symbol na realne dobra. Podobnie jesteśmy wolni tylko na tyle, na ile potrafimy "stracić" naszą wolność, czyli wykorzystać ją do podejmowania zobowiązań. To właśnie zdolność decydowania się na podjęcie określonych zobowiązań oraz wierność podjętym zobowiązaniom stanowią najważniejsze przejawy i sprawdziany ludzkiej wolności.

Żyjemy w cywilizacji, która programowo okalecza świadomość i wolność człowieka, a także horyzonty jego pragnień oraz aspiracji. Największym zagrożeniem świadomości jest uleganie ideologiom, zwłaszcza tym, które stawiają człowieka w miejsce Boga, tolerancję i demokrację w miejsce miłości i

prawdy, a mit o istnieniu łatwego szczęścia w miejsce czujności i zdrowego rozsądku. W konsekwencji współczesny człowiek ucieka od świata obiektywnych faktów w świat subiektywnych przekonań i miłych iluzji. Prowadzi to do życia w ignorancji oraz do naiwnego przyjmowania modnych ideologii.

Z drugiej strony cywilizacja dominująca na naszym kontynencie programowo okalecza również ludzką wolność, gdyż promuje filozofię doraźnej przyjemności oraz stara się wytworzyć w człowieku sztuczne potrzeby. Chodzi bowiem o ukształtowanie takiego człowieka, który będzie chciał coraz więcej mieć, ale nie będzie aspirował do tego, by coraz bardziej być kimś kochającym, dojrzałym i wolnym. Dla cywilizacji postmodernizmu typowe jest zatem drastyczne ograniczenie i wypaczenie ludzkich pragnień, ideałów i aspiracji, by człowiek był w coraz większym stopniu bezkrytycznym konsumentem produktów, jakie wytwarza współczesna ekonomia - także wtedy, gdy są to produkty fizycznie, psychicznie czy moralnie toksyczne (np. alkohol, narkotyk, nikotyna, leki psychotropowe, tabletki antykoncepcyjne, pornografia, prostytutka, filmy przemocy, prymitywne czasopisma, chora "sztuka" i "kultura"). Ludzka wolność zostaje ograniczona czy zdeformowana w takim stopniu, w jakim są zdeformowane, ograniczone czy iluzoryczne ludzkie dążenia, aspiracje i pragnienia.

Efektom cywilizacji, która wypacza ludzką świadomość i wolność oraz zawęża ludzkie pragnienia i aspiracje, staje się popularyzowanie życia miernego, prymitywnego, życia opartego na tym, co ktoś posiada (nawet za cenę zdrowia czy sumienia), a nie na tym, kim się staje. W tej sytuacji nie może dziwić fakt, że coraz więcej ludzi popada w kryzys życia, agresję, rozpacz, zniechęcenie i różnorakie uzależnienia. Okazuje się, że demokracja budowana poza miłością i prawdą, staje się podłożem nie tylko cywilizacji śmierci, ale także cywilizacji uzależnień. Wchodzenie na drogę współczesnych form zniewolenia stało się zjawiskiem powszechnym. Miliony osób w Europie są uzależnione od alkoholu, narkotyków, papierosów, od jedzenia i seksu, od agresji i lęku, od pieniędzy i hazardu, od pracy i władzy, od telewizji, komputerów i Internetu, a także od wielu innych rzeczy, sytuacji czy doznań. Ludzie żyjący we współczesnych demokracjach stali się niemal synonimem człowieka uzależnionego i zniewolonego.

Uzależnienia radykalnym zagrożeniem wolności

Człowiek uzależniony podlega tym wszystkim uwarunkowaniom, które ograniczają lub zupełnie paraliżują jego zdolność do podejmowania dojrzałych decyzji. Trzeba pamiętać, że problemy z podejmowaniem racjonalnych decyzji nie zaczynają się dopiero w zaawansowanej fazie choroby (np. alkoholizmu czy narkomanii), ale pojawiają się już w fazie wchodzenia w uzależnienia i nałogi. Wkraczanie na drogę uzależnień nie jest bowiem nigdy sprawą przypadku. Przeciwnie, nadużywanie alkoholu lub sięganie po narkotyk lub inne substancje psychotropowe to skutek życia miernego oraz konsekwencja kierowania się filozofią doraźnej przyjemności. Wspólną cechą alkoholu, narkotyku i innych substancji psychotropowych jest to, że ułatwiają one człowiekowi życie w świecie iluzorycznych przekonań, wypaczonych wartości i pozornych więzi. Substancje psychotropowe mają władzę zniekształcania naszych stanów świadomości oraz naszych stanów emocjonalnych. Sięganie po tego rodzaju substancje jest wyrazem szukania łatwego szczęścia, które nie istnieje. Jest uleganiem iluzji, że można poprawić sobie nastrój nie zmieniając własnej sytuacji życiowej oraz nie korygując dotychczasowych zachowań. Każde uzależnienie jest dążeniem do iluzorycznego szczęścia i pojawia się tam, gdzie brakuje szczęścia rzeczywistego.

Iluzji szczęścia i satysfakcji człowiek chwytą się wtedy, gdy w sposób bolesny (choć zwykle nieświadomy) doświadczą, że droga, jaką do tej pory kroczył, prowadzi donikąd i gdy nie ma dość

odwagi, siły lub kompetencji, by uznać ten fakt oraz by radykalnie zmienić swój sposób postępowania. Uzależniony to zatem ktoś, kto ma najpierw problem z życiem i z osobistą dojrzałością, a dopiero później problem z nadużywaniem alkoholu, z sięganiem po papieros, narkotyk czy inne substancje psychotropowe. Tego typu człowiek jest przekonany, że aby żyć, trzeba pić. Nie zdaje sobie jednak sprawy, że najpierw trzeba bardzo okaleczyć swoje człowieczeństwo i zdradzić własne powołanie, aby tak właśnie żyć. Poważne ograniczenie ludzkiej świadomości i wolności pojawia się zatem zanim dany człowiek podejmie decyzję, by szukać "pomocy" w alkoholu czy narkotyku. Innymi słowy, zanim dany człowiek podejmie błędne decyzje w odniesieniu do substancji, które oszukują, uzależniają i zabijają, podejmuje najpierw inne błędne decyzje, które świadczą o jego niedojrzałości i prowadzą do kryzysu życia.

Ograniczenie ludzkiej świadomości i wolności, a przez to zawężenie zdolności do podejmowania racjonalnych i odpowiedzialnych decyzji pojawia się wcześniej niż uzależnienia. Jest natomiast rzeczą oczywistą, że wchodzenie w kolejne fazy uzależnienia w jeszcze większym zakresie ogranicza, a nawet uniemożliwia podejmowanie świadomych i odpowiedzialnych decyzji. Dzieje się tak z powodu działania mechanizmów, którym podlega człowiek uzależniony. Mechanizmy te mają charakter uniwersalny, gdyż występują we wszystkich rodzajach uzależnień. Przyjrzyjmy się tym mechanizmom na przykładzie alkoholizmu, który jest najczęstszą formą uzależnień w naszym kraju. Podstawowym mechanizmem choroby jest system nałogowego regulowania uczuć za pomocą określonej substancji chemicznej czy określonego bodźca, w tym przypadku za pomocą alkoholu. Oznacza to, że w sytuacji niepokoju czy pustki życiowej człowiek uzależniony w automatyczny sposób sięga po ten napój, aby zapomnieć o tym, co go niepokoi lub aby choćby na chwilę poprawić sobie nastrój i wyciszyć niepokojące go emocje. Gdy człowiekiem rządzą tego typu zachowania automatyczne, wtedy traci on zdolność podejmowania decyzji i staje się niewolnikiem nałogu.

Uzależnienie emocjonalne prowadzi do uzależnienia intelektualnego. Emocje "zakochane" w alkoholu (lub w jakiejś innej substancji czy bodźcu) nie eliminują zdolności myślenia, lecz czynią coś jeszcze bardziej groźnego. Podporządkowują sobie umysł i posługują się nim dla zaspokojenia własnych patologicznych celów i potrzeb. W rezultacie każdy uzależniony to ktoś, kto nałogowo oszukuje samego siebie. W przypadku alkoholizmu oszukiwanie samego siebie przejawia się w podwójny sposób: poprzez system iluzji oraz poprzez system zaprzeczeń. System iluzji polega na tym, że uzależniony łudzi się, iż nie jest uzależniony od alkoholu. Jest też subiektywnie przekonany, że w każdym momencie może przestać sięgać po tę substancję, jeśli tylko uzna to za stosowne. System iluzji jest tak silny, że okłamywanie samego siebie w tej dziedzinie okazuje się nie tylko silniejsze niż oczywiste fakty, ale też silniejsze niż śmierć. Ponad 90% alkoholików oszukuje się tak długo, aż umrze. Z kolei system zaprzeczeń oznacza, że człowiek uzależniony odrzuca jakikolwiek negatywny wpływ alkoholu na jego życie, a także jakikolwiek związek między piciem alkoholu a przeżywanymi trudnościami życiowymi. Nawet wtedy, gdy alkoholik zniszczył już swoje zdrowie, gdy został zwolniony z pracy, gdy doprowadził do rozpadu swojej rodziny, czy gdy stracił prawo jazdy za kierowanie samochodem po pijanemu, w dalszym ciągu jest subiektywnie przekonany, że te wydarzenia nie świadczą o tym, iż nadużywa alkoholu albo że powinien przestać pić, jeśli chce, aby jego sytuacja życiowa zmieniła się na lepsze.

System nałogowego oszukiwania samego siebie jest tak silny, że logiczna dyskusja z uzależnionym nie jest w ogóle możliwa. W większości przypadków nawet bliska perspektywa śmierci nie uwalnia alkoholika czy narkomana od manipulowania własną świadomością. Tym bardziej nie przekonają go

najbardziej nawet precyzyjne argumenty, których można użyć w dyskusji z chorym. W tej sytuacji próba logicznego przekonania go, że jest uzależniony i że powinien podjąć abstynencję, jedynie prowokuje chorego do tego, by wzmacniał swój system iluzji i zaprzeczeń.

Sytuacja uzależnionego jest zatem zupełnie dramatyczna. Z jednej strony uzależnienie emocjonalne paraliżuje jego wolność i drastycznie zawęży pragnienia oraz aspiracje. Z drugiej strony nałogowe oszukiwanie samego siebie zupełnie zniekształca jego świadomość i sprawia, że chory nie jest w stanie uznać prawdy o sobie. Tym samym nie ma szans na podejmowanie rozsądnych i świadomych decyzji. Stopniowo w coraz większym stopniu staje się bezwolnym wykonawcą chorobliwych reakcji i zachowań, które prowadzą do śmierci.

Odzyskiwanie wolności przez uzależnionych

Z powodu drastycznego ograniczenia wolności i świadomości, a także skrajnego zawężenia pragnień i aspiracji, człowiek uzależniony nie może pomóc samemu sobie. Nie jest w stanie zdobyć się na rozważne decyzje, które dałyby mu szansę na wyjście z kręgu uzależnienia. Pozostawiony sam sobie będzie w niezauważalny sposób zmierzał do śmierci. W tej sytuacji powstrzymanie choroby i uratowanie się od śmierci jest możliwe tylko wtedy, gdy nadejdzie pomoc z zewnątrz. Czasami tą siłą wyższą i punktem wyjścia w wyzwoleniu się z nałogu jest niezwykle intensywne spotkanie z Bogiem. W czynnej fazie każdego uzależnienia bezpośrednie doświadczenie Boga i Jego przemieniającej miłości jest jednak czymś wyjątkowo rzadkim i graniczy z cudem. W tej sytuacji w ogromnej większości przypadków potrzebna jest mediacja ludzka, czyli mądra postawa najbliższego środowiska, zwłaszcza współmałżonka, rodziców i innych członków rodziny.

Ludzie z najbliższego otoczenia, którzy pragną pomóc uzależnionemu w odzyskaniu wolności i świadomości, a w konsekwencji w odzyskaniu zdolności do podejmowania odpowiedzialnych decyzji, powinni spełnić następujące warunki. Po pierwsze, poprzez lekturę fachowych publikacji oraz rozmowę z terapeutą uzależnień powinni dobrze poznać sytuację chorego i mechanizmy uzależnień. Po drugie, powinni wyjść z ukrycia i poprosić o pomoc odpowiednie instytucje, a także włączyć się w ruchy samopomocy (Al-Anon lub Kluby Abstynenta). Po trzecie, ludzie ci powinni stosować wobec chorego mądrą miłość, którą trzeźwiejący alkoholicy nazywają twardą miłością. Chodzi tu o miłość wyrażaną w sposób dostosowany do sytuacji chorego. Polega ona na stosowaniu zasady: "ty nadużywasz alkoholu czy ulegasz innym uzależnieniom, ty ponosisz wszelkie konsekwencje twoich zachowań i cierpisz". W sytuacji uzależnień wyłącznie osobiste cierpienie uzależnionego stwarza mu szansę, że sięganie po substancje psychotropowe przyniesie mu większe straty i cierpienia niż subiektywne zyski w postaci doraźnej poprawy nastroju czy chwilowego poczucia ulgi.

Konsekwentna postawa najbliższego środowiska według wskazanych zasad stwarza szansę, że uzależniony zacznie podejmować rozsądne decyzje, np. o skorzystaniu z terapii odwykowej, podjęciu abstynencji czy włączeniu się w ruchy samopomocy dla ludzi uzależnionych. Początkowo będą to zwykle jedynie zachowania wymuszone (łącznie z sądowym nakazem leczenia w sytuacjach skrajnych). Stopniowo jednak mogą przechodzić w zachowania przymuszone, ale już nie przymusowe. W dalszej perspektywie czasowej mogą to być już dobrowolne decyzje samego uzależnionego, który stopniowo odzyskuje wewnętrzną wolność i świadomość, a także bogactwo pozytywnych pragnień i aspiracji. Trwałe przezwycięzenie uzależnień wymaga nie tylko abstynencji i podjęcia terapii, ale również dokonania zasadnych zmian w życiu osobistym, rodzinnym, społecznym i religijnym. Chodzi tu zatem o podjęcie niezwykle radykalnej decyzji, porównywalnej z decyzją marnotrawnego syna z

przypowieści opowiedzianej przez Jezusa. Ów syn - na skutek mądrej miłości ojca, który nie przestał go kochać, ale też pozwolił mu ponosić wszystkie konsekwencje popełnianych błędów - zastanawia się oraz postanawia opuścić swoje dotychczasowe środowisko i wrócić do ojca. Od tej pory nie jest już synem marnotrawnym, lecz synem powracającym, który ma teraz prawo, by samego siebie obdarzać szacunkiem oraz by doświadczać szacunku ze strony innych ludzi.

Wychowywać to uczyć mądrze decydować

Odzyskiwanie zdolności do podejmowania racjonalnych decyzji jest niezwykle trudne w sytuacji osób uzależnionych. Zawsze też poprzedzone jest dramatycznymi cierpieniami samych uzależnionych oraz ich bliskich. Ponieważ żyjemy w cywilizacji, którą można nazwać cywilizacją zniewoleń i nałogów, to ludzi uzależnionych jest wśród nas coraz więcej. Także wśród dzieci i młodzieży. Z tego względu ważnym zadaniem wszystkich chrześcijańskich wychowawców jest pomaganie wychowankom, by podejmowali dojrzałe decyzje, by wybierali to, co wartościowsze, a nie to, co łatwiejsze czy modne. Warunkiem takiego oddziaływania wychowawczego jest ochrona wolności, świadomości, dojrzałej hierarchii wartości oraz bogactwa pragnień i aspiracji u dzieci i młodzieży.

Wychowawcy powinni chronić wolność młodego pokolenia przed filozofią doraźnej przyjemności, która prowadzi do dominacji popędów i emocji oraz do popadnięcia w różnego rodzaju nałogi. Powinni też chronić zdolność krytycznego myślenia u dzieci i młodzieży, która jest niszczona przez iluzję łatwego szczęścia oraz inne ideologie prowadzące do życia w świecie iluzji. Trzeba też chronić mądrą hierarchię wartości, by demokracja czy tolerancja nie została postawiona ponad miłością, prawdą i odpowiedzialnością. Trzeba wreszcie chronić bogactwo pragnień, aspiracji i ideałów współczesnej młodzieży przed mentalnością konsumpcyjną oraz przed sztucznymi potrzebami, które nie tylko są zbędne, ale również toksyczne, szkodliwe fizycznie, psychicznie i moralnie.

Konieczne jest ponadto stawianie wychowankom rozsądnych wymagań, uczenie dyscypliny i czujności, a także egzekwowanie naturalnych konsekwencji wtedy, gdy młodzi podejmują błędne decyzje. Tylko wtedy bowiem można przejść od wolności demokratycznej, zewnętrznej (równe prawa i wolności obywatelskie) do wolności arystokratycznej, wewnętrznej, która oznacza, że człowiek staje się panem samego siebie, że potrafi zapanować nad naciskami zewnętrznymi i wewnętrznymi. Tę wolność można nazwać wolnością arystokratyczną, gdyż okazuje się, że w naszych czasach osiągają ją raczej nieliczni ludzie. Tymczasem bez tej wolności, wolność demokratyczna traci wszelki sens. Co gorsza, staje się groźna, gdyż ułatwia wewnętrznym zniewolonym ludziom błędne korzystanie z wolności. Dopiero wolność wewnętrzna staje się wyrazem godności i dojrzałości człowieka.

Promować wolność u wychowanków mogą jedynie ci wychowawcy, którzy sami osiągnęli wolność wewnętrzną, czyli ową wolność arystokratyczną, która oznacza wolność od zła i zdolność do opowiadania się po stronie dobra (wolność czynienia zła jest przecież "wolnością" zupełnie pospolitą). Młodzi ludzie mogą uczyć się wolności tylko wtedy, kiedy żyją wśród dorosłych, którzy w dojrzały sposób posługują się własną wolnością. Tacy dorośli mają - jako wychowawcy - mentalność zwycięzcy, czyli dysponują wewnętrzną odwagą, by proponować młodemu pokoleniu kroczenie optymalną drogi życia. Nie zadowolają się coraz modniejszą wśród laickich pedagogów i profilkatyków mentalnością "harm reduction" (redukowanie strat), ale sami są ludźmi szczęśliwymi, a jednocześnie promieniują nadzieją i wiarą, że wielu wychowanków skorzysta z optymalnej drogi życia, którą oni wskazują własnym postępowaniem. Tak rozumiana wychowawcza mentalność zwycięzcy oznacza ostatecznie wprowadzanie wychowanków w świat Bożych przykazań oraz w więzi

Bożej miłości. Przykazania Boże to najważniejsze kryteria w podejmowaniu mądrych i błogosławionych decyzji. Natomiast miłość to ostateczny sens i najdojrzalszy sposób korzystania z ludzkiej wolności.

ks. Marek Dziewiecki

ks. Marek Dziewiecki - dr psychologii, prodziekan Wydziału Teologicznego UKSW w Radomiu