

Osobowość a uzależnienia behawioralne

SYLWIA PAWŁOWSKA

Osobowość, rozumiana jako charakterystyczny dla danego człowieka i względnie stały sposób reagowania na środowisko oraz wchodzenia z nim w interakcje, jest jednym z czynników branych pod uwagę przy określaniu uwarunkowań różnego rodzaju zaburzeń, także uzależnień behawioralnych.

Definicji i teorii osobowości na gruncie psychologii powstało bardzo wiele. Każdy z wielkich tuzów psychologii (np. Freud, Jung, Adler), każdy z głównych kierunków, próbował definiować ją i klasyfikować.

Rys. 1. Model osobowości tzw. Wielkiej Piątki



Tabela. Podsumowanie zależności pomiędzy cechami osobowości z modelu tzw. Wielkiej Piątki a uzależnieniami behawioralnymi.

+ (korelacja dodatnia, pozytywny związek) oznacza, że im wyższe natężenie danej cechy, tym większe prawdopodobieństwo uzależnieniami

- (korelacja ujemna, negatywny związek) oznacza, że im wyższe natężenie danej cechy, tym mniejsze prawdopodobieństwo uzależnieniami

pusta celka – związek pomiędzy cechą a uzależnieniem nie osiągnął w badaniach wartości istotnej statystycznie (choć czasami autorzy wspominają o tendencji)

uzależnienie od*:	Neurotyczność	Ekstrawersja	Ugodowość	Otwartość	Sumienność
Facebooka		+		-	-
Internetu	+		-		-
telefonu		+	-		
gier komputerowych					-
ćwiczeń	+	+	-		+
studiów/ pracy	+				+
zakupów	+	+	-		-
seksu	+		-		-
hazardu	+				

* uzależnienia diagnozowano za pomocą dedykowanych im narzędzi (szczegółowa lista zastosowanych skal pomiarowych w artykułach. W przypadku seksu i hazardu wszystkie osoby badane były zdiagnozowane jako uzależnione, w przypadku pozostałych uzależnień badana była populacja studentów, w której wskaźniki uzależnienia miały różne nasilenie.

Teoria Wielkiej Piątki

Dużą popularnością cieszą się teorie opisujące osobowość człowieka w kategoriach cech osobowości, a wśród nich teoria tzw. Wielkiej Piątki (ang. *Big Five*). Jej autorzy (Paul Costa i Robert McCrae), na podstawie wielu badań empirycznych, wyłonili pięć cech osobowości: ekstrawersję, ugodowość, otwartość na doświadczenie, sumienność oraz neurotyczność (zostaną scharakteryzowane w dalszej części artykułu).

Mają one charakter uniwersalny, czyli występują niezależnie od kultury czy płci oraz wieku (choć o osobowości mówimy w odniesieniu do ludzi dorosłych, u dzieci się ona dopiero kształtuje). Każda z cech tworzy kontinuum: od niskiego do wysokiego natężenia danej cechy. Do pomiaru cech powstało narzędzie w postaci kwestionariusza, składającego się z wielu stwierdzeń dotyczących przekonań oraz zachowań osoby badanej w różnych sytuacjach.

Wielka Piątka, ze względu na solidne podstawy naukowe, jak również intuicyjnie zrozumiałą i prostą sposobem definiowania wymiarów osobowości oraz jej diagnozy (czego nie można powiedzieć np. o teoriach psychoanalitycznych...) jest szeroko stosowana zarówno na gruncie badań psychologicznych, jak również w innych dziedzinach, np. w rekrutacji i zarządzaniu pracownikami. Kilka lat temu było bardzo głośno o stosowaniu tej teorii w kampaniach wyborczych (m.in. D. Trumpa): określenie profilu osobowości wyborców pozwalało na stworzenie sprofilowanych komunikatów, skuteczniej wpływających na ich poglądy polityczne niż taki sam przekaz adresowany do wszystkich.

Cechy osobowości a uzależnienia

Ta teoria została również wykorzystana, by sprawdzić, czy wysokie lub niskie nasilenie poszczególnych cech osobowości lub może ich specyficzna konfiguracja, zwiększa ryzyko wystąpienia uzależnień behawioralnych. W opisanych poniżej badaniach uwzględniono uzależnienia od: Facebooka, Internetu, telefonu, gier komputerowych, ćwiczeń, studiów/ pracy, zakupów, seksu oraz hazardu.

Poniżej opiszę, jakim cechom osobowości najczęściej towarzyszą te uzależnienia.

Neurotyczność (versus stabilność emocjonalna)

To duża podatność na stres psychologiczny, impulsywność oraz skłonność do przeżywania negatywnych emocji: lęku, poczucia zmieszania i dezorientacji, gniewu, poczucia winy, smutku. Wahaniom nastroju towarzyszy niestabilne poczucie własnej wartości. Osoby neurotyczne gorzej znoszą sytuacje stresowe, a także mają tendencję do interpretowania zwykłych sytuacji jako potencjalnie zagrażających, wyolbrzymiania potencjalnego ryzyka czy swoich niepowodzeń, reagowania w sposób nieprzemyślany i nieadekwatny, czego potem zwykle żałują. Często są zakłopotane i nieśmiałe, wątpią w swoje możliwości, wycofują się z różnych sytuacji i aktywności. Kiedy coś zburzy ich kruchą równowagę, odzyskanie jej kosztuje je sporo czasu i wysiłku.

Przeciwieństwem wysokiej neurotyczności jest **stabilność emocjonalna**. Osoby stabilne słabiej reagują na stres, a jeśli już pojawiają się u nich silne, negatywne emocje, to szybciej odzyskują równowagę. Ich samoocena jest względnie stała, nie tracą wiary w siebie z powodu jednostkowego niepowodzenia. Cecha ta ma silny komponent temperamentalny w postaci wysokiej reaktywności układu nerwowego.

Wysoka neurotyczność jest czynnikiem ryzyka rozwoju wielu zaburzeń psychicznych: depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, a także zaburzeń behawioralnych. Im wyższa neurotyczność, tym większe ryzyko nałogowych zachowań związanych z: Internetem, ćwiczeniami fizycznymi, studiami/pracą, zakupami, seksem oraz hazardem. Prawdopodobnie dzieje się tak, ponieważ osoby neurotyczne często doświadczają silnego napięcia emocjonalnego i szukają sposobów rozładowania go. Niestety, wybierają strategie radzenia sobie ze stresem, które nie są adaptacyjne. Duża impulsywność powoduje, że łatwiej tracą kontrolę nad swoim zachowaniem.

Ekstrawersja (versus introwersja)

Ekstrawertycy to osoby towarzyskie i rozmowne, skłonne do zabawy. Mają silną potrzebę aktywności, doświadczania rozmaitych przeżyć, lubią być w centrum uwagi oraz gdy wokół nich dużo się dzieje. Postrzegani są przez innych jako osoby wesołe, pełne życia, niekiedy także dominujące – to skutek ich dużej aktywności, ale też wśród osób z wysoką ekstrawersją więcej jest liderów, którzy z chęcią podejmują się przewodzenia innym, organizowania aktywności grupy.

Osoby z drugiego końca skali – introwertycy – wykazują większą rezerwę w kontaktach społecznych. Wydają się mieć mniej energii i społecz-

nego animuszu. Wrażeń szukają raczej w świecie wewnętrznym niż w życiu pełnym przygód. Nie jest prawdą, jakoby introwertycy nie lubili ludzi i byli pozbawienie potrzeb społecznych. Oni potrafią całkowicie skupić się na partnerze interakcji, ignorując inne atrakcje w otoczeniu, co ekstrawertykom przychodzi trudno, ale mają większą potrzebę kontroli nad przebiegiem interakcji społecznych. Źle radzą sobie z natłokiem bodźców i wrażeń z otoczenia.

Fakt, że to raczej **wysoka ekstrawersja sprzyja uzależnieniom**, a nie introwersja może się wydawać zaskakujący (tendencja obecna we wszystkich przypadkach uzależnień uwzględnionych w prezentowanych badaniach, choć nie zawsze był to wynik istotny statystycznie). Dość powszechne przekonanie, że ekstrawertycy to osoby pogodne, szybko rozładowujące swoje ewentualne frustracje w kontaktach z ludźmi, w przeciwieństwie do zamartwiających się w samotności introwertyków, okazuje się nie mieć potwierdzenia w rzeczywistości. Czynnikiem sprzyjającym uzależnieniom w przypadku ekstrawertyków prawdopodobnie jest przede wszystkim duże zapotrzebowanie na stymulację, doświadczenia, wrażenia, także te nieco ryzykowne. Zapotrzebowanie na stymulację płynącą z własnego ciała może leżeć u podstaw związku pomiędzy wysoką ekstrawersją a uzależnieniem od ćwiczeń, poza tym ekstrawertyków cechuje zwykle wyższy poziom energii niż introwertyków.

Pozytywny związek występuje także pomiędzy wysoką ekstrawersją a zbyt intensywnym korzystaniem z Facebooka, telefonu oraz nadmiarowymi zakupami. U podstaw wszystkich tych zachowań leżą motywacje społeczne: potrzeba kontaktu i uczestniczenia w życiu towarzyskim (choć niekoniecznie bezpośredniego), robienia na innych wrażenia poprzez ubrania czy gadzety.

Ugodowość (versus antagonizm)

Osobom o wysokim nasileniu tej cechy bardzo zależy na dobrych relacjach z otoczeniem. Są chętne do współpracy, potrafią ograniczać swoje indywidualne ambicje, by uniknąć sporów, chętnie robią coś dla innych, cieszą się z sukcesu grupy, której są członkiem nie mniej niż z osiągnięć indywidualnych. Troszczą się o dobre relacje, komunikację i atmosferę w swoim otoczeniu. Są postrzegane jako skromne, troskliwe i altruistyczne.

Z kolei niska ugodowość oznacza skłonność do stawiania na swoim nawet za cenę konfliktu. Takie osoby nie boją się sporów, rywalizacji, dobrze radzą sobie z presją społeczną i krytyką swojego zachowania, lubią prowokować swoim zachowaniem. Indywidualny sukces i realizacja własnych celów jest dla nich ważniejszy niż dobro społeczności.



Uzależnienia behawioralne



Osoby mało ugodowe cechuje wyższa skłonność do uwzględnionych w tych badaniach uzależnień behawioralnych, związek okazał się szczególnie silny w odniesieniu do uzależnienia od: Internetu, telefonu, ćwiczeń, zakupów oraz seksu.

Prawdopodobnie dzieje się tak, ponieważ osoby, którym zależy na harmonijnych relacjach z innymi ludźmi wystrzegają się sytuacji, gdy nadmierne zaangażowanie w jakąś aktywność mogłoby tę harmonię zniszczyć. Uzależnienia prowadzą zwykle do konfliktów z otoczeniem, często wiążą się z naruszeniem obowiązujących norm społecznych, w sytuacji uzależnienia to relacja z substancją lub zachowaniem staje się głównym regulatorem aktywności, ludzie, nawet bliscy schodzą na dalszy plan.

Wysoka ugodowość może więc działać jako czynnik ochronny, ale w odniesieniu do uzależnienia od ćwiczeń oraz zakupów, w innych badaniach stwierdzono odwrotną zależność: te dwa uzależnienia behawioralne były powiązane z wysoką ugodowością, ponieważ motywacją do ćwiczeń, jak i do zakupów było pragnienie uzyskania aprobaty otoczenia poprzez pożądany wygląd.

Otwartość na doświadczenie

Osoby o dużym nasileniu tej cechy są elastyczne, nie obawiają się nowości, są otwarte na nowe idee, doznania, lubią rozwiązania kreatywne, nawet jeśli innym wydają się one kontrowersyjne. Jednocześnie, jak wspominają Costa i McCrae (autorzy modelu Wielkiej Piątki), są niekonwencjonalne i skłonne do kwestionowania uświęconego tradycją stanu rzeczy.

Osoby z drugiego bieguna tej skali to konserwatyści, którzy preferują to, co znane i sprawdzone. Zmiana ustalonych planów i reguł działania jest dla nich źródłem dyskomfortu, nie lubią działać spontanicznie. Cenią sobie tradycję i są dość stałe w swoich preferencjach i poglądach. Dobrze sobie radzą w zadaniach powtarzalnych, nie szukają na siłę nowości.

Mogłoby się wydawać, że większa otwartość, poszukiwanie nowych doznań będzie sprzyjać niekiedy kontrowersyjnemu, zachowaniom związanym z uzależnieniami, ale cytowane badania nie potwierdzają takiej zależności.

Wręcz przeciwnie, to **osoby o niskiej otwartości (czyli konserwatyści) przejawiali większą skłonność do uzależnienia od Facebooka oraz telefonu**. Być może dla osób o bardzo dużej otwartości typowa dla uzależnień powtarzalność pewnych zachowań jest zbyt monotonna i nudna. Autorzy badania zwracają także uwagę na fakt, że ten właśnie wymiar, na tle pięciu cech, jest najbardziej specyficzny kulturowo i przez to trudno go trafnie zmierzyć za pomocą międzynarodowego, uniwersalnego narzędzia.

Sumiennność (versus nieukierunkowanie)

Osoby, które cechuje duża sumiennność, bardzo poważnie podchodzą do swoich obowiązków. Są dokładne, rzetelne, planują swoją pracę i wykonują ją zgodnie z harmonogramem, nie zostawiając niczego na ostatnią chwilę. Wytrwale dążą do wyznaczonych sobie celów, mobilizują się do wysiłku. Lubią porządek, wszelkie decyzje podejmują z rozważą.

Natomiast osoby z niskim wynikiem na skali sumienności przykładają mniejszą wagę do wypełniania obowiązków. Działają spontanicznie, raczej reagując na to, co im się przydarza niż skrupulatnie planując swoją aktywność. Brakuje im wytrwałości i organizacji: zdarza im się zostawić coś na ostatnią chwilę, „zrobić niestaranie” albo w ogóle sobie odpuścić, choć na początku były bardzo zapalone do tego zadania.

Ta cecha okazała się istotna w przypadku aż siedmiu uzależnień.

Niska sumiennność sprzyja uzależnieniom od Facebooka, Internetu, gier komputerowych, zakupów oraz seksu. Osoby bardzo sumienne zapewne mają silniejszą motywację, by powstrzymać się od zachowań, które mogłyby doprowadzić do tego, że nie wywiązałyby się ze swoich obowiązków szkolnych i zawodowych (np. na skutek zbyt dużej ilości czasu spędzonego na graniu, śledzeniu profili znajomych na FB czy też zakupach) lub też zobowiązań osobistych (niewierność), planują i kontrolują swój czas, aktywności i wydatki.

Sumiennność nie jest jednak cechą, którą można uznać za chroniącą w kontekście wszystkich uzależnień. Duże natężenie tej cechy sprzyja uzależnieniu od studiów, pracy oraz ćwiczeń. Osoby bardzo sumienne zdają się podchodzić do swoich obowiązków czy postanowień dotyczących uprawiania sportu z nadmierną gorliwością. Osobom mało zdyscyplinowanym trudno jest się zmobilizować do wytężonej pracy czy intensywnego, wyczerpującego wysiłku fizycznego – można powiedzieć, że lenistwo i brak samodyscypliny chronią je przed tymi uzależnieniami.

Profile osobowościowe osób uzależnionych

Być może to nie poszczególne cechy osobowości działają jako czynniki ryzyka, lecz ich specyficzna konfiguracja sprzyja określonym typom uzależnień? Dlatego warto spojrzeć na łączny rozkład wszystkich pięciu cech najbardziej typowy dla danego uzależnienia.

- Profil psychologiczny **hazardzistów** tylko nieznacznie różnił się od profilu osób nieuzależnionych z grupy kontrolnej, odróżniał ich wyższy wynik na skali neurotyczności. Jest to wynik zgodny z wieloma badaniami dotyczącymi problematyki uzależ-



Źródło: Unsplash

nienia od hazardu, które pokazują, że najważniejszą cechą indywidualną związaną z kształtowaniem się tego uzależnienia jest impulsywność, będąca istotną składową bardziej ogólnej cechy, jaką jest neurotyczność.

- Mało specyficzny okazał się także profil **osób uzależnionych od gier komputerowych**, które charakteryzuje jedynie niezbyt silne poczucie obowiązku (niska sumienność).
- **Uzależnienia związane z cyfrowymi mediami** przenikają się wzajemnie: uzależnienie od Facebooka, Internetu oraz telefonu komórkowego są ze sobą silnie skorelowane, uzależnienie od gier komputerowych często współwystępuje z uzależnieniem od Internetu. Być może u ich podstaw leży przeniesienie interakcji społecznych, których te osoby potrzebują, ze świata realnego do wirtualnego. Osoby uzależnione od Facebooka, podobnie jak uzależnieni od telefonu, są towarzyskie (wysoka ekstrawersja), ale cenią sobie przewidywalność i rutynę (niska otwartość na doświadczenie).
- **Osoby uzależnione od ćwiczeń** to ludzie pełni energii (ekstrawertycy), zdyscyplinowani i dobrze zorganizowani (sumienni), ale niepewni siebie i niezbyt dobrze radzący sobie ze stresem (neurotyczni), zorientowani bardziej na realizację swoich własnych celów niż harmonijną współpracę z innymi (mało ugodowi).
- **Zakupoholicy** to osoby towarzyskie, niepewne siebie, niezbyt sumienne, mało zdyscyplinowane, nieszczególnie troszczące się o relacje z otoczeniem

(wysoka neurotyczność i ekstrawersja, niska sumienność i ugodowość).

- Podobny profil prezentują także **seksoholicy** (wysoka neurotyczność i ekstrawersja, niska sumienność i ugodowość).
- **Pracoholicy** brak pewności siebie (neurotyczność) kompensują za pomocą mobilizacji, dyscypliny, dodatkowego wysiłku wkładanego w naukę czy pracę (wysoka sumienność), jakby chcieli się w ten sposób chronić przed niepowodzeniem, którego się obawiają.

Te, jak i inne badania pokazują, że uzależnienia behawioralne są powiązane z cechami osobowości. Badacze osobowości twierdzą, że ekstremalne wyniki na każdym z pięciu wymiarów mogą prowadzić do zachowań nieadaptacyjnych i być czynnikiem zwiększającym ryzyko zaburzeń. Należy jednak pamiętać, że zarówno uzależnienia, jak i inne zaburzenia emocjonalne nie mają jednej przyczyny i nie da się ich opisać, i wyjaśnić odwołując się jedynie do osobowości, doświadczeń życiowych czy specyficznych cech układu nerwowego – o ich wystąpieniu i przebiegu decyduje splot tych wszystkich czynników, na dodatek w przypadku każdej indywidualnej osoby – jest on inny.



Bibliografia podana przez autorkę dostępna jest w redakcji.

Autorka jest psychologiem klinicznym, absolwentką Wydziału Psychologii UW, psychologiem w szkołach Fundacji AlterEdu, mamą dwójki nastolatków.

Ciało w centrum

MARTA WŁODARCZYK

W modzie jest bycie sprawnym, szczupłym i wysportowanym. Nie jest to zła tendencja. Od dawien dawna znane jest przecież powiedzenie: „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Zauważalne jest niestety, że wskazanie to nie zawsze traktowane jest z umiarem.

Fit za wszelką cenę

Nie chodzi przecież o to, by „zakatować” ciało ćwiczeniami i dietą, ale by traktować je dobrze, spożywać zbilansowane posiłki i dbać o to, by się zwyczajnie nie „zasiedzieć”.

Kiedy coś zaczyna być przymusem

Dotychczas uwagę poświęcano w dużej mierze uzależnieniom, w których główną rolę odgrywał przyjmowany środek, np. alkohol czy narkotyki. Obecnie coraz większą rolę zaczynają odgrywać uzależnienia dotyczące pewnych zachowań, co jest w pewnym stopniu zasługą świata, jaki obserwujemy w obecnym kształcie. Zgoła inne niż kiedyś, trendy społeczno-kulturowe, prowokują człowieka do podejmowania nowych aktywności, dodatkowo ludzie są w większym stopniu osamotnieni (zanikają więzi rodzinne, człowiek w dużej mierze funkcjonuje on-line zamiast w tzw. realu), istnieje większe parcie na osiągnięcia

Funkcjonowanie w mediach społecznościowych wiąże się w dużej mierze z ukazaniem własnej osoby w wersji cool, a cool w dzisiejszej dobie znaczy często fit i eco.

i robienie kariery oraz mniejsze przyzwolenie na swobodne wyrażanie siebie i spontaniczność oraz mniejsza tolerancja na porażki. Nadwężone możliwości radzenia sobie z wygórowanymi oczekiwaniami społecznymi wywołują skłonność do używania zastępczych sposobów pokonywania stresu, które to są raczej nakierowane na zmianę doświadczanych emocji niż rozwiązanie trudności. I właśnie tu pojawiają się czynności, które mają temu służyć, jak seks, praca czy dbałość o sylwetkę. W przypadku zarówno młodych, ale i już dorosłych osób uzależnienie od czynności często związane jest ze sferą cielesną. Funkcjonowanie w mediach społecznościowych wiąże się w dużej mierze z ukazaniem własnej osoby w wersji cool, a cool w dzisiejszej dobie znaczy często fit i eco.

Gdy ruch przestaje być zdrowy

Obserwując panujące w dzisiejszych czasach trendy, człowiek zastanawia się jak sprawić, by się w nie choć trochę wpasować i nie być passé. Bombardowani jesteśmy wieloma obrazami mężczyzn i kobiet, którzy pomimo natłoku różnych obowiązków potrafią wygospodarować czas, by zadbać o swój dobrostan fizyczny, poddając ciało regularnym

treningom. W mediach aż roi się od gwiazd ekranu i estrady, które ćwiczą nawet w ciąży, które do pełnej sprawności i znakomitego wyglądu wracają już kilka dni po porodzie. Ekspozowane są płaskie brzuchy kobiet, które dopiero co zostały matkami i które, prawie natychmiast po przyjściu dziecka na świat, rzucają się w wir ćwiczeń. Postępowanie to niewiele ma wspólnego z naturą i zdrowym rozsądkiem, jednak promowane jest bardzo mocno. Oczywiście problem nadmiernych ćwiczeń fizycznych dotyczy nie tylko płci żeńskiej. Na forach internetowych aż roi się od postów osób podejmujących dyskusję na temat swoich wyczynów w różnych dyscyplinach sportowych, jak choćby w bieganiu (w formie obejmującej też maratony, triatlony), crossfity czy sportach ekstremalnych. Oczywiście aktywność fizyczna, bezsprzecznie, to zdrowie, jeżeli jednak wychodzi ona poza pewne ramy, staje się patologiczna i przybiera postać uzależnienia behawioralnego. By o takowym można mówić, musi być spełnione kilka kryteriów, które w skrócie można określić jako: zaabsorbowanie, modyfikacja nastroju, zmiany tolerancji, objawy odstawienia, nawroty, a także konflikty interpersonalne. Charakterystyczne jest też pojawienie się szkodliwych następstw w postaci aktywności fizycznej nawet wbrew zaleceniom lekarskim (ćwiczenia pomimo kontuzji czy złych wyników zdrowia) oraz piętrzącym się trudnościami życiowym. Często zdarza się, że uzależnienie od ćwiczeń fizycznych współwystępuje z zaburzeniami odżywiania. Motywacja do podejmowania aktywności fizycznej jest wtedy nieco inna, gdyż zamiast chęci uniknięcia czegoś nieprzyjemnego (odpowiedź na stres) pojawia się przymus doprowadzenia do zbitcia masy ciała, co osiąga się łącząc nadmierne ćwiczenia z bardzo restrykcyjną dietą. Jeśli zaś o odżywianiu mowa, to i ono może stać się tematem przewodnim uzależnienia.

Zdrowo ponad miarę

W kontekście odżywiania i zakłóceń w tej sferze bardzo wiele mówiło się w ostatnich latach o anoreksji i bulimii. Znakiem nowych czasów poza wymienionymi jednostkami chorobowymi staje się również uzależnienie od jedzenia, ale w trochę innym kontekście. W ortoreksji, która pojawia się obecnie coraz częściej, dominuje nie tyle troska o utrzymanie właściwej wagi ciała, ile o to, by odżywiać własne ciało w sposób przesadnie zdrowy, przy czym definicja tego, co uznawane jest za zdrowe, nie jest jednoznaczna i zależy w pewnym stopniu od osoby, która uzależnienie w sobie

rozwinęła. Najczęściej obserwowana jest rezygnacja z niektórych grup produktów, w szczególności zaś z niektórych owoców i warzyw (mogą zawierać pestycydy), żywności, w której skład wchodzi sztuczne barwniki i konserwanty, bułek (gdyż mają w składzie tzw. polepszacze), wyrobów mięsnych i nabiału (strach przed zawartymi w nich antybiotykami), wędlin (ze względu na obecność konserwantów) oraz majonezu (z uwagi na sporą zawartość tłuszczu). Na tym sprawa się nie kończy, gdyż dbałość o jakość przygotowywanych posiłków doprowadza często do tego, że ortorektycy zaopatrują się wyłącznie w sklepach ze zdrową żywnością oraz pozyskują żywność z tzw. sprawdzonych źródeł, a często nawet uprawiają własne ogródki. Z obawy przed tym, by nie skazić swojego ciała niezdrowym jedzeniem osoby uzależnione coraz częściej zaczynają stronić od spożywania posiłków poza domem oraz w gronie rodzinnym i znajomych, a kiedy zdarzy im się „zanieszczyć” organizm „śmięciowym jedzeniem”, mają poczucie winy i porażki, a nierzadko wyzwalają chęć, by wymierzyć sobie karę. Spożycie posiłku u ortorektyka nosi znamiona rytuału, który często poprzedzony jest uporczywym jego planowaniem, a nawet odpowiednim sposobem jego przyrządzenia (istotna jest np. kolejność krojenia warzyw i wrzucania ich do garnka, a nawet użycia naczyń, które to wykonane muszą być z odpowiedniego, „zdrowego” surowca). W pewnym stopniu tego typu zachowania mogą wynikać z panujących obecnie trendów, które zachęcają ludzi do życia w zgodzie z naturą, dbałości o środowisko i promują zdrowe odżywianie. Starania, by być eko są jak najbardziej słuszne, jednak kiedy zabiegi te zaczynają przybierać formę obsesji, zaczyna się już robić groźnie. Organizm w wyniku stosowania restrykcyjnych, eliminacyjnych diet zostaje pozbawiony istotnych elementów odżywczych, co może poważnie odbić się zarówno na dobrostanie fizycznym, jak i psychicznym. Oczywiście działanie czynników społeczno-kulturowych to jedno. Wśród mechanizmów predysponujących do ortoreksji wymienia się też iluzoryczne pragnienie bezpieczeństwa (ochrona przed chorobami), potrzebę ścisłej kontroli nad własnym życiem, poszukiwanie duchowości i tożsamości oraz chęć bycia ascetycznym.

Być jak atleta

Istnieje jeszcze jedna specyficzna forma patologicznej dbałości o własne ciało, która dotyka głównie młodych mężczyzn. Bigoreksja, bo o niej mowa, charakteryzuje się tym, że młody człowiek spędza większość swojego wolnego czasu w siłowni, gdzie wykonując ćwiczenia kulturyistyczne pracuje nad odpowiednią masą mięśniową. Znamienne u osób z tym uzależnieniem jest to, że nie chcą one pogodzić się z tym, jak zbudowane jest ich ciało i nie dopuszczają do siebie myśli, że istnieją pewne ograniczenia, wynikające z genetyki, które sprawiają, że nie zawsze możemy kształtować je zgodnie z naszymi życzeniami. Dzienny grafik bigorektyków jest ściśle rozpla-

nowany, uwzględnia pory ćwiczeń i pory posiłków, które to również muszą być odpowiednio skomponowane. W diecie przeważają białka, natomiast eliminowane są tłuszcze, co przy intensywnym wysiłku i częstym przyjmowaniu sterydów, sieje w organizmie spustoszenie. Pojawiają się niedobory witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, stopniowo uszkadzają się organy wewnętrzne, w niekorzystnym stanie są skóra, kości, zęby, paznokcie i włosy, pojawiają się problemy z potencją, co skutkuje trudnościami w spłodzeniu potomstwa. Pomimo widocznych niekorzystnych skutków ubocznych, osoba uzależniona kontynuuje swoje praktyki, wyrażając ciągle niezadowolenie dla własnego wyglądu. Ciało bigorektyka podlega jego stałej ocenie: osoba taka ciągle ogląda się w lustrze, wchodzi na wagę, mierzy obwody mięśni i klatki piersiowej. Oczywiście bigoreksja, podobnie jak każdy inny nałóg spełnia wszystkie kryteria uzależnienia, a zatem pojawia się stała chęć wykonywania danej czynności, zwiększania jej intensywności wskutek nabywania tzw. tolerancji, objawy odstawienne oraz różnorakie szkody zarówno w sferze fizycznej, psychicznej i społecznej. Na rozwój tego typu zaburzeń, poza czynnikami indywidualnymi, w znacznym stopniu wpływają czasy, w jakich przyszło nam żyć. Człowiek definiowany jest często przez ciało, spektakularne metamorfozy z jego użyciem stają się obiektem ogólnego zachwytu, pomijane są inne istotne czynniki pozacielesne, jak duchowość, inteligencja, pasje czy choćby dobre serce.

Alonso-Fernandez jest zdania, że nowe, tzw. legalne formy uzależnień ujawniły się głównie dzięki postępowi technologicznemu i specyfice nowej cywilizacji. Jej znamienne cechą jest to, że po pierwsze wystawia nas ona na stres, po wtóre zaś wytwarza w nas uczucie pustki i nudy, wzmacniając jednocześnie pragnienie do natychmiastowego wypełnienia naszych pragnień i oferując zakres niezbędnych do tego środków. Dodałabym, że uzależnienia skupiające się na dbałości o własne ciało mają swoje źródło również w zmianie priorytetów dotyczących naszego funkcjonowania w świecie. Na czoło wysuwa się chęć, by pokazać się z jak najlepszej strony, a najlepsze jest to, co modne i przyciągające ludzkie oko. Szkoda, że tak rzadko podkreśla się, że każdy z nas jest inny i posiada również inny zestaw zalet niż te namacalne. Nasza wartość objawia się bowiem nie tyle w tym, by fantastycznie wyglądać i podążać za ogólnie określonymi wzorcami, a bardziej w tym, by zachować własną indywidualność i być społecznie użytecznym.

Autorka jest z zawodu pedagogiem społecznym i resocjalizacyjnym. Blisko 10 lat przepracowała jako wychowawca w placówkach opiekuńczo-wychowawczych różnego typu. W obszarze jej zainteresowań w szczególności pozostaje rodzina w ujęciu systemowym.