

Uzależnienie od wróżb?

SYLWIA PAWŁOWSKA

Liczba ofert pojawiających się w Internecie się na hasła „jasnowidz”, „wróżka”, wieloletnia obecność telewizji oraz portalu Ezo TV pokazują, że zapotrzebowanie na usługi ezoteryczne istnieje. Wydaje się, że są to niewinne rozrywki, a w przypadku bardziej zaangażowanych w tarota, astrologię czy chiromancję, co najwyżej nieszkodliwe dziwactwo.

Choć tytuł artykułu brzmi jak prima-aprilisowy żart, to może być to całkiem poważny problem. W naukowym periodyku poświęconym problematyce uzależnień behawioralnych „Journal of Behavioral Addictions” ukazał się artykuł opisujący przypadek pacjentki cierpiącej z powodu takiego zaburzenia (Grall-Bronnec, Bultueau i inni, 2015). Zapoznanie się z historią kobiety uzależnionej od wróżb i przepowiedni może stanowić przesłankę do refleksji nad motywami, które skłaniają wybrane osoby do zainteresowania ezoteryką.

Historia Helen

Opisana w powyższym artykule pacjentka zgłosiła się do ośrodka specjalizującego się w terapii uzależnień, definiując swój problem jako „uzależnienie od jasnowidztwa”.

W momencie zgłoszenia 45-letnia kobieta korzystała z usług wróżów i przepowiadaczy przyszłości codziennie, poświęcając temu coraz więcej czasu (nawet 8 godzin dziennie) i wydając na ten cel coraz więcej pieniędzy (nawet 200 euro za jedną sesję). Udało jej się powstrzymać przez kilka miesięcy z powodu braku pieniędzy, ale gdy sytuacja finansowa poprawiła się, Helen wróciła do kontaktów z jasnowidzami. „Konsultowała” już nie tylko kluczowe aspekty swojego życia, takie jak związki z mężczyznami, lecz także decyzje, wydawałoby się, błahe i pozbawione istotnego wpływu na jej losy, jak wyjście do kina. Znalazła się przez to w trudnej sytuacji finansowej, jej przyszłość zawodowa, choć do tej pory odnosiła sukcesy w pracy i lubiła ją, rysowała się w coraz ciemniejszych barwach. Życie towarzyskie zamarało. Kobieta miała pełną świadomość, iż wiara w możliwość przewidzenia przyszłości czy to za pomocą kart tarota, czy analizy układu gwiazd, czy też szklanej kuli, nie ma żadnych podstaw naukowych i jest całkowicie irracjonalna, ale nie mogła powstrzymać się od kontaktu z jasnowidzami i w trakcie rozmowy z nimi była całkowicie przekonana, że to co mówią, to prawda. Były to różne osoby, z którymi kontaktowała się najczęściej telefonicznie lub *online*, nie stała więc za tym więź i potrzeba kontaktu z konkretnym człowiekiem. Chwytała za telefon lub logowała się na czacie, spięta i zestresowana, ale też podekscytowana. Uczucie euforii oraz ulgi

towarzyszące przepowiedni było bardzo krótkotrwałe, szybko zastępowało je poczucie winy. Helen czuła się zażenowana faktem, że wierzy w takie bajdy, marnuje nie tylko pieniądze, ale i czas, który mogłaby spędzić z ludźmi, ale mimo to podejmowała kolejny kontakt z przepowiadaczem przyszłości.

Jak widać, zachowanie kobiety spełnia kryteria uzależnienia behawioralnego: utrata kontroli nad zachowaniem i niemożność zaprzestania go pomimo negatywnych skutków, zwiększająca się intensywność zachowań, duży wpływ zachowania na nastrój i emocje: doświadczanie pozytywnych emocji w trakcie oraz silnego stresu w sytuacji, gdy zachowanie jest niemożliwe (zespół odstawienia).

Motywem są trudności decyzyjne oraz chęć uniknięcia odpowiedzialności za swoje decyzje, ewentualnego poczucia winy, gdy sprawy potoczą się źle.

Pierwszy kontakt Helen z przepowiadaniem przyszłości miał miejsce, gdy jako 19-latką zastanawiała się nad wyborem kierunku studiów. Kobieta przyznała, że podejmowanie decyzji zawsze przychodziło jej z wielką trudnością i towarzyszyły temu obawy, że wybór, którego dokona, będzie zły. Pierwsza konsultacja ezoteryczna zapisała się w pamięci kobiety bardzo pozytywnie: spotkanie z wróżką uspokoiło ją i dało nadzieję. W ciągu następnych lat epizodycznie korzystała z tego rodzaju usług. Częstotliwość odwiedzania wróżbitów nasiliła się w momencie kryzysu w związku i całkowicie wymknęła spod kontroli kilka lat później, w sytuacji rozwodu. W momentach zawirowań w życiu osobistym Helen rozpaczliwie poszukiwała kontaktu ze specjalistami od ezoteryki zadając im następujące pytania: „Czy on naprawdę mnie kocha?”, „Jak długo będzie trwał nasz związek?”, w sytuacji rozstania „Czy on do mnie wróci?”.

W momencie zgłoszenia kobieta nie cierpiała z powodu innych zaburzeń psychicznych, choć miała za sobą dwa zdiagnozowane i leczone epizody depresji związanej z odejściem partnera oraz uczestnictwo w psychoterapii w związku z seksualnym molestowaniem oraz śmiercią bliskiej osoby w dzieciństwie. Z wywiadu wyłaniał się obraz osoby o niskiej samoocenie, niezdeterminowanej,



Uzależnienia behawioralne



lękowej, niestabilnej emocjonalnie. Wiele z tych cech mogło być skutkiem doświadczonych traum.

Mechanizmy psychologiczne oddziaływania przepowiedni

Charakter nałogu Helen nie był przypadkowy. Kontakt z osobami zajmującymi się przepowiadaniem przyszłości zaspokajał jej istotne potrzeby psychologiczne. Tak dzieje się także w przypadku wielu osób korzystających sporadycznie z tego rodzaju usług. Zastanówmy się, jakie motywacje i przekonania mogą kierować osobami, które decydują się na kontakt z wróżką/wróżem.

Przeważnie nie są to osoby szczęśliwe, lecz ludzie, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji, borykają się z jakimś problemem, takim jak rozpad związku, samotność, utrata pracy, problemy ze zdrowiem i chcą usłyszeć, że to minie, wszystko się ułoży, będą jeszcze szczęśliwi. **Motywarem w takim przypadku jest poszukiwanie nadziei.** To motywacja będąca oznaką samoregulacji, walki o utrzymanie dobrego nastroju, a może nawet zdrowia psychicznego – utrata wiary w to, że przyszłość może przynieść coś pozytywnego, jest jednym z kluczowych symptomów depresji (z którą zmagala się bohaterka studium przypadku). Jeśli przepowiednia jest w stanie dać nadzieję, a nie pogłębić wizję nieuchronnej życiowej klęski i zmobilizować do działania, to dobrze. Oby tylko jasnowidz okazał się dobrym diagnostą emocjonalnego stanu i potrzeb klienta...

Nieco podobną motywacją może być **potrzeba redukcji lęku** związanego z tym, co może przynieść przyszłość – to lęk zwany antycypacyjnym. Choć aktualnie nie dzieje się nic bardzo złego, to umysł nieustannie produkuje

wizje naszych lub drogich nam osób porażek, niepowodzeń życiowych, katastrof w życiu naszym, powodując, że boimy się na zapas utraty pracy, bycia zdradzonym przez partnera, wypadku samochodowego czy ciężkiej choroby (lęk hipochondryczny). Częste doświadczanie stanu lęku, pomimo braku realnego zagrożenia, może świadczyć o zaburzeniu nerwicowym. Konsekwencjami przewlekłego stresu są trudności ze snem, zaburzenia apetytu, koncentracji – to wyczerpuje i wyniszcza. Niestety, nawet optymistyczna przepowiednia nie przyniesie tutaj długoterminowej ulgi, bo umysł takiej osoby jest „zaprogramowany” na antycypowanie zagrożeń i porażek. Potrzebna jest konsultacja psychologiczna, a nie – ezoteryczna.

Do wróżki trafiają często także osoby, które znalazły się na życiowym rozdrożu, które muszą podjąć ważną życiową decyzję, która będzie mieć istotny wpływ na ich dalsze losy: wybór kierunku studiów (tego dotyczyła pierwsza konsultacja Helen), czy przyjąć ofertę nowej pracy za granicą, czy lepiej nic nie zmieniać, przyjąć oświadczenia, wybrać żonę czy kochankę? Każda alternatywa ma argumenty za i przeciw, umysł podpowiada nam scenariusze sukcesu jak i, brzemienne w skutki, niepowodzenia. Decyzja jest trudna, dobrze byłoby, gdyby to ktoś inny ją podjął, np. los w osobie wróżbity. **Motywarem są więc trudności decyzyjne oraz chęć uniknięcia odpowiedzialności za swoje decyzje, ewentualnego poczucia winy, gdy sprawy potoczą się źle.** Osoby o niskiej samoocenie, tak jak Helen, skoncentrowane raczej na zaspokajaniu oczekiwań innych ludzi niż badaniu swoich potrzeb i preferencji, ze skłonnością do przeceniania prawdopodobieństwa wystąpienia negatywnych zdarzeń, a także perfekcyjniści nie dający sobie prawa do błędu, mogą mieć dużą trudność z podejmowaniem decyzji. Niektóre osoby borykają się z trudnościami decyzyjnymi często, także w sytuacjach błahych jak wybór ubrania czy smaku lodów. Specjaliści doszukują się przyczyn tego zarówno na poziomie neurologicznym (ośrodki odpowiedzialne za funkcje decyzyjne w mózgu), jak w doświadczeniach życiowych kształtujących przekonania o świecie. W takim przypadku przyjrzenie się swoim wątpliwościom i niepokojom związanym z decydowaniem jest lepszym pomysłem niż zdanie się na opinię specjalisty od ezoteryki.

Motywarem takiego spotkania może być także zwykła ciekawość, chęć sprawdzenia, czy i na ile magiczne metody rzeczywiście dają wgląd w naszą naturę i przyszłość, czy nawet rozszyfrowania strategii za pomocą których samozwańczy jasnowidze oszukują ludzi. W tym przypadku może sprawdzić się przysłowie mówiące, że „ciekawość to pierwszy stopień do piekła”. Spotkanie z wróżbitą, konfrontacja z choćby mglistą wizją swojego losu może niestety mieć negatywne konsekwencje, nieograniczające się do uniknięcia wglądu w swoje emocje,



psychiczne potrzeby czy osobowościowe ograniczenia. Tak wizja może mieć realny, pozytywny lub negatywny, wpływ na nasze życie ze względu na zjawisko tzw. **samo-sprawdzającej się przepowiedni**. Wyobraźmy sobie, że wróżka sugeruje, że nasz aktualny partner nie jest nam pisany na wieki, że to nie TEN, nie TA. Osoba wierząca w możliwość przepowiadania przyszłości być może nawet zakończy związek, a jeśli będzie w nim trwała, to z poczuciem lęku i żałoby, uruchamiając mechanizmy obronne służące minimalizacji straty i nieświadomie wycofując emocjonalne zaangażowanie. Także dramatyczne próby uratowania go wbrew losowi mogą doprowadzić do klęski (np. nieufność, zazdrość i kontrolowanie partnera, bo wróżka przepowiedziała jego zdradę mogą doprowadzić do rozpadu związku). Ziarno lęku i wątpliwości może zostać zasiane nawet w duszy racjonalnego sceptyka. Nasze oczekiwania, nastawienie do pewnych zjawisk i zachowań determinuje bieg zdarzeń, dzieje się to często mimowolnie i poza naszą świadomością (Gerrig R.J., Zimbardo P., 2012).

Los własnoręcznie wykuty czy zapisany w gwiazdach?

Według teorii poczucia umiejscowienia kontroli Juliana Rottera ludzie dzielą się na takich, którzy uważają, że to co ich spotyka, jest konsekwencją ich działań i decyzji oraz takich, którzy przyczyn zdarzeń poszukują w czynnikach od siebie niezależnych, jak los czy przypadek. Osoby o wewnętrznym umiejscowieniu kontroli (internaliści) żywią przekonanie, że przede wszystkim od ich własnych wysiłków, pracy, osobistego wpływu zależy to, co przydarza się im w życiu. One nie będą szukać kontaktu z jasnowidzem, bo wierzą, że ich przyszłość jest jeszcze nienapisana, a głównym autorem tej opowieści są oni sami. Osoby o zewnętrznym umiejscowieniu (eksternaliści) uważają, że życiem sterują czynniki niezależne od ich świadomego, celowego i zamierzonego wpływu: los, przeznaczenie, Bóg, nieświadomość. Takie nastawienie znacznie bardziej sprzyja wierze, że istnieje jakiś ustalony scenariusz ich życia, który być może da się odczytać.

Poczucie umiejscowienia kontroli nie jest zero-jedynkowe, to raczej kontinuum, na którym każdy zajmuje określoną pozycję. Jest ono względnie stałą cechą osobowości, która swoje korzenie ma we wczesnych etapach życia i w spostrzeganej skuteczności własnych działań. Sprzyja mu wychowanie wzmacniające samodzielność i autonomię dziecka, doświadczanie sprawczości i kompetencji w różnych obszarach. Natomiast nadmiernie rygorystyczny styl wychowania, zmienne oczekiwania i nastroje rodziców, których nie sposób przewidzieć, czy niespodziewane traumatyczne przeżycia, na przykład takie jak w przypadku Helen (molestowanie, utrata bliskiej osoby), sprzyjają zewnętrznemu umiejscowieniu kontroli.



Zródło: PixaBay

Liczne badania pokazują, że choć eksternaliści rzadziej doświadczają poczucia winy, mniej energii tracą na próby kontrolowania wszystkiego, to – *suma summarum* – wewnętrzne umiejscowienie kontroli bardziej sprzyja dobrostanowi psychicznemu i fizycznemu, życiowym sukcesom, a nawet przekłada się na długość życia (Gerrig, Zimbardo, 2012). Na przykładzie tej prawidłowości widać, że wiedza na temat czyjejś osobowości również może być podstawą do przewidywania przyszłości. Predykcje te są dość ogólne i, na szczęście, mało deterministyczne – swoje nastawienie do świata można przecież zmienić. Zaś przemożna potrzeba poznania swojej przyszłości, jak w przypadku Helen, może być predyktorem problemów emocjonalnych.

Zresztą poznanie swojej przyszłości ze 100-procentowym prawdopodobieństwem mogłoby się skończyć dla wielu osób całkowitą utratą chęci do życia, bo skoro wszystko już wiadomo, to po co dalej żyć?

Bibliografia

- Grall-Bronnec M., Bultueau S., Victorri-Vigneau C., Bouju G., Sauvaget A. (2015), *Fortune telling addiction: Unfortunately a serious topic. About a case report*, „Journal of Behavioral Addictions”, nr 4(1), s. 27–31.
- Gerrig R.J., Zimbardo P. (2012), *Psychologia i życie*, Warszawa.

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