

## Mechanizmy psychologiczne obecne w uzależnieniu (wg Jerzego Melibrudy)

### Przejawy mechanizmu iluzji i zaprzeczenia

- **Proste zaprzeczenie** – osoba uzależniona będzie zaprzeczała nawet najbardziej oczywistym faktom doskonale widocznym dla innych (dotyczącym samego uzależnienia, kompromitujących zachowań lub konsekwencji nałogu itp.)
- Możliwe przykłady: „to nieprawda, że byłem pijany”, „Oczywiście, że wszystko pamiętam, po prostu miałam ochotę się <<zniszczyć>>, przecież nic nie było po mnie widać..”
- **Minimalizowanie** – osoba uzależniona stara się pomniejszyć rozmiar swojego problemu, bagatelizować szkodliwe skutki i konsekwencje swoich zachowań.
- Możliwe przykłady: „I tak piję rzadziej niż inni, to było tylko jedno piwo, takie małe ilości właściwie nikomu nie zaszkodzą”, „Robię to tylko przy większej okazji”, „Tylko się posprzeczaaliśmy, wcale jej nie uderzyłem..”
- **Obwinianie** – szukanie w innych ludziach winy za własny nałóg.
- Możliwe przykłady: „Wypiłem za dużo, bo tak mnie rodzice wkurzyli”, „Przez szkołę żyję w stresie i muszę się jako odprężyć”, „Koleżanki mnie namówiły..”
- **Racjonalizowanie**- wyszukiwanie „racjonalnych” uzasadnień dla swojego nałogu.
- Możliwe przykłady: „Musiałem się z nim napić, bo inaczej nie chcieliby się ze mną kumpłować”, „Miałem dużo nauki, więc wziąłem, żeby się trochę <<podkręcić>> (np. amfetamine)”, „Nie chciałem robić przykrości jubilatce..”
- **Intelektualizowanie** – mówienie o nałogu jako o teoretycznym problemie innych ludzi, czasem nawet słusznie, ale bez odnoszenia tego do siebie, jakby to tej osoby w ogóle nie dotyczyło.
- Możliwe przykłady: Czysto teoretyczne dyskutowanie z nauczycielem, robienie innym „wykładów” na temat danego uzależnienia.
- **Odwracanie uwagi** – kiedy rozmowa wchodzi na nieprzyjemne kwestie, zmienianie jej tematu, by uniknąć podejmowania przykrych kwestii związanych z uzależnieniem.
- Możliwe przykłady: Kiedy rozmowa schodzi na uzależnienie od narkotyków, osoba wspomina o aktorze, który też był od nich uzależniony i natychmiast zaczyna mówić o jego najnowszym filmie. Kiedy jest mowa o alkoholizmie, osoba „nagle sobie przypomina”, że nie pamięta co było zadane z matmy.
- **Fantazjowanie** – nierealne wyobrażenia związane z uzależnieniem.
- Możliwe przykłady: „Mogę z tym skończyć, kiedy tylko zechcę, przecież to wcale ni szkodzi”.
- **Koloryzowanie wspomnień** – pamiętanie tylko tych aspektów zdarzeń i konsekwencji związanych z nałogiem, które są przyjemne, wspomnianie przyjemnych aspektów picia z pomijaniem przykrych zdarzeń i konsekwencji („Byłem na baletach” – o libacjach alkoholowych)
- Możliwe przykłady: „To była świetna impreza” ( w rzeczywistości większość z niej przespał na podłodze w łazience), „Musimy to kiedyś powtórzyć” ( o imprezie, na której pobił się z kimś i nie pamięta, o co poszło).
- **Marzeniowe planowanie** – wymyślanie naiwnych, oderwanych od rzeczywistości wizji swojej przyszłości.
- Możliwe przykłady: „Moje problemy skończą się kiedy skończę szkołę/wyprowadzę się z domu”, „Jak tylko zdam maturę przestanę pić”

### **Nałogowe zasady myślenia o sobie i świecie:**

- **„To nie ja jestem winny”** – zaprzeczanie swojej odpowiedzialności za to, co się dzieje.
- **„To nie dlatego”** – zaprzeczanie związkom między uzależnieniem a przykrymi wydarzeniami (konsekwencjami).
- **„To nie było tak”** – zaprzeczanie niewygodnym faktom (osoba uzależniona inaczej pamięta zdarzenia).
- **„Problem znika, gdy się o nim nie myśli”** – próby zapominania o kłopotach, zamiast ich rozwiązywania.
- **„Oni są do mnie uprzedzeni”** – podejrzewanie innych osób o negatywną postawę względem siebie i o bycie niesprawiedliwie przez nich traktowanym.
- **„Tym razem na pewno się uda”** – nierealistyczny optymizm – kolejne próby opanowania uzależnienia się nie powodzą, ale mimo to wciąż utrzymuje się wiara, że wreszcie się uda.
- **„Od jutra będzie inaczej”** – osoba uzależniona odkłada próbę zmiany sytuacji na jutro, dając tym samym przyzwolenie na nałóg jeszcze ten jeden dzień.. Oczywiście jutro znów zrobi to samo.
- **„Wystarczy mocno chcieć, by coś osiągnąć”** – osoba uzależniona koncentruje się tylko na chceniu zmiany, na myśleniu o niej – A nie na działaniu.
- **„Jakoś to będzie”** – nierealistyczna wiara, że z czasem sytuacja się poprawi (najlepiej sama z siebie) lub osoba uzależniona zacznie sobie lepiej radzić ze swoim uzależnieniem.
- **„Co się stało to się nie odstanie”** - osoba uzależniona zaczyna przechodzić do porządku dziennego nad swoim problemem oraz swoimi niepożądanymi zachowaniami, nikogo nie przeprosza, nie czuje wyrzutów sumienia, oczekuje, że inni powinni zaakceptować ją i jej zachowanie takie, jakie jest.

Za: Magdalena Goetz w Głos Pedagogiczny (58).