

MGR BARTŁOMIEJ BEDNARZ
Catholic University of Ružomberok (Slovakia)

Educator. Research interests: resocialization, protective and educational pedagogy, uniformed services, security, crisis management, prevention of risky behavior in children and adolescents, addictions, occupational therapy, and andragogy.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-3105-9144>

E-mail: bartlomiej.bednarz@interia.pl

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

ADDICTION AS A CAUSE OF LONELINESS IN A RELATIONSHIP.

Uzależnienie jako przyczyna samotności w związku.

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2024.38.15>

Wstęp

Dla osób, które mieszkają i żyją same, określenie *samotność w związku* brzmi jak coś sprzecznego, wykluczającego się, jak oksymoron, taki jak chociażby wyrażenie *sucha woda*. Jak można mieszkać, przebywać na co dzień z drugą osobą i czuć się osamotnionym? Wydaje się to rzeczą niemożliwą, a jednak jest to sytuacja mająca miejsce w wielu związkach, szczególnie tych borykających się z problemem uzależnienia u jednego z partnerów.

Pamiętać należy, że samotność nie wiąże się jedynie ze sferą społeczną, czyli z brakiem obecności innych osób wokół nas, istnieje jeszcze chociażby samotność aksjonormatywna, czyli związana z poszukiwaniem sensu życia czy samotność emocjonalna, która wiąże się z występowaniem poczucia opuszczenia¹. Ten właśnie rodzaj samotności zdaniem autora jest najgorszy, ponieważ sprawia, iż pomimo tego, że mamy wokół siebie wiele różnych osób: znajomych, przyjaciół, czy członków rodziny, cały czas czujemy się samotni, opuszczeni i nierozumiani przez nikogo². To ona właśnie najczęściej występuje w związkach osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych, a w szczególności u alkoholików. Osoba taka pijąc samemu, dodatkowo nasila problem samotności: czuje się niepotrzebna, wykluczona, a po spożyciu alkoholu jej poczucie bezpieczeństwa pozornie zwiększa się, odczuwa przynajmniej w jakimś stopniu zaspokojenie. Podobnie działa to również w przypadku osób współuzależnionych, które na co dzień nie sięgają po alkohol. Żyjąc w ciągłym poczuciu krzywdy, nie potrafią nawiązywać bliskich relacji z drugim człowiekiem, czują się osamotnione, niepotrzebne, zostawione same sobie, samotne.

Samotność we współczesnym świecie zaczyna traktować się jako chorobę cywilizacyjną, związaną z rozwojem nowych technologii, internetu, nastawieniem na karierę, życiem w ciągłym pędzie. Sięganie po alkohol w każdej wolnej chwili często wydaje się najlepszą rekompensatą braku rozwiniętych kontaktów towarzyskich, lecz z czasem środek ten zaczyna coraz bardziej pogłębiać u osób go stosujących samotność, dając w zamian tylko iluzję chwilowego szczęścia i niszcząc często latami budowane związki.

1. Samotność

Samotność jest poważnym problemem występującym we współczesnym społeczeństwie. Dotyka ona w większym lub mniejszym stopniu wszystkich ludzi. Prowadzić może do różnorodnych chorób, zaburzeń psychicznych, samobójstw czy patologii społecznych. Nowy Słownik Języka Polskiego definiuje *samotność* jako *życie, przebywanie w odosobnieniu bez innych ludzi*;

¹ K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność emocjonalna – jako jeden z czynników ryzyka uzależnień wśród młodzieży* [w:] Wychowanie na co Dzień 2013, nr 10-11, Toruń 2013, s. 18.

² T. Olearczyk, *Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska* [w:] *Teologia i Moralność, Volumen 17 (2022), numer 2 (32)*, Poznań 2022, s. 297.

odczuwanie braku towarzystwa, opuszczenia przez innych, zwłaszcza bliskich ludzi³. Samotność jest zjawiskiem indywidualnym: różnie interpretowanym, postrzeganym i przeżywanym⁴.

Kryteria podziału samotności warunkuje głównie płaszczyzna, na której jest ona odczuwana. I tak, jak po części wspomniano wyżej, można wyróżnić samotność:

- społeczną,
- aksjonormatywną (moralną),
- duchową,
- emocjonalną- inaczej psychiczną.

Każdy z tych rodzajów może być rozpatrywany w kontekście pozytywnym (rozwojowym, twórczym) oraz negatywnym (destrukcyjnym)⁵.

Samotność społeczna jest samotnością fizyczną, przejawiającą się w osłabieniu, zerwaniu lub braku więzi ze społeczeństwem, występuje gdy brakuje nam aktywnego uczestnictwa w społeczności lub grupie rówieśniczej. Wynikać może ona np. z przeprowadzki do nowego miejsca, trudności w nawiązywaniu kontaktów międzyludzkich lub izolacji społecznej. Kiedy występuje czujemy się odseparowani od innych ludzi i pozbawieni wsparcia społecznego⁶.

Samotność aksjonormatywna (moralna)- określana jest, jako brak związania z wartościami, symbolami i wzorami. Powoduje ona, iż wszystkie działania tracą swoją atrakcyjność, cel, pozostawiają uczucie pustki. Do prawidłowego funkcjonowania i rozwoju, aby stawiać i realizować cele, jednostka potrzebuje zrozumienia sensu i filozofii życia⁷.

Samotność duchowa- związana jest z odczuciem pustki na poziomie wiary - w sferze duchowości. Zazwyczaj występuje ona u ludzi, którzy nie znajdują relacji z Bogiem. Jest ona odczuwana jako zerwanie relacji z istotami duchowymi (np. z Bogiem) lub jako poczucie opuszczenie (przez Boga)⁸.

Samotność emocjonalna (psychiczna) - obok samotności społecznej jest jednym z najczęstszych rodzajów samotności, który odczuwamy wtedy, gdy brakuje nam bliskich relacji i wsparcia emocjonalnego. Traktowana jest jako niezaspokojona potrzeba bliskości z innymi ludźmi. Łączy się z nieprzyjemnymi uczuciami i wynika z: braku miejsc bycia u siebie; ze sztucznej izolacji społeczności rodzinnych, zawodowych; zwróceniu się człowieka bardziej ku rzeczom materialnym, przedmiotom niż osobom; z kultu rozumu, a odrzuceniu roli uczuć w życiu⁹. Może być ona związana z utratą ukochanej osoby, trudnościami w nawiązywaniu nowych przyjaźni lub brakiem zrozumienia ze strony innych. W takiej sytuacji czujemy się odizolowani emocjonalnie i niezrozumiani.

Większość ludzi utrzymuje swoją samotność w sekrecie przed innymi i przed samym sobą. Wynika to z niepopularności tego zjawiska we współczesnym świecie: w epoce sukcesu oraz szybkiego i pełnego życia.

Wśród powodów występowania samotności wyróżnić możemy m.in. następujące przyczyny:

- kulturowe- samotność taka, odznacza się odcięciem od świata i osamotnieniem współczesnego człowieka;
- brak miłości rodziców- skutkuje on regresem wielu mechanizmów osobowości;
- nieodpowiednie wychowanie- dziecko uczy się, że jest podziwiane i kochane, ale jest izolowane od otaczającego świata, przez co utwierdza się w swojej wielkości i ważności; prowadzić to może do wystąpienia tzw. orientacji narcystycznej, która nie jest akceptowana przez otoczenie - odpowiada ono wrogością i izoluje od siebie osobę narcystyczną;

³ Nowy Słownik Języka Polskiego, [red:] E. Sobol, Warszawa 2002.

⁴ B. Krupa, *Samotność- brak czasu* [w:] Gaś B., *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc*, Lublin 2013, s. 100.

⁵ Tamże, s. 100.

⁶ Poradnia Psychologiczna PsychoCare- www.psychocare.pl/samotnosc-rodzaje-przyczyny-i-skuteczne-sposoby-jej-przewyciezania/ [dostęp: 19.08.2025r.].

⁷ B. Krupa, *dz. cyt.*, s. 101.

⁸ A. Latawiec, *Problem samotności człowieka wobec cierpienia i śmierci* [w:] *Dwie Anny i filozofia*, Warszawa 2021, s. 206.

⁹ K. Wasilewska-Ostrowska, *dz. cyt.*, s. 18.

- choroba, starość- występuje u osób starszych, z niepełnosprawnością fizyczną lub umysłową, które zostały wyeliminowane z życia codziennego w skutek różnych sytuacji rodzinnych, zdrowotnych, społecznych i mają trudności z włączeniem się do nowej społeczności, np. klubu seniorów¹⁰;

- warunki mieszkaniowe - budownictwo wielokondygnacyjne w mieście utrudnia realizację stosunków społecznych, inaczej jest w mniejszych społecznościach, w których łatwiej jest o kontakt osobisty z innymi;

- świadomy wybór- jest charakterystyczny dla tzw. samotności twórczej, wiąże się z filozoficzną czy religijną refleksją;

- zewnętrzne zmiany w organizmie - np. uszkodzenia cielesne prowadzące do kalectwa, uszkodzenia narządów percepcji, brak akceptacji ciała, zaburzony obraz siebie¹¹;

- specyficzne cechy osobowości - nieśmiałość, wysoka wrażliwość, bezradność, niskie poczucie własnej wartości, zależność od innych, brak zaufania do innych, brak celów życiowych, bierność, brak umiejętności nawiązywania satysfakcjonującej relacji z drugim człowiekiem, skłonność do manipulacji i instrumentalnego traktowania innych¹²;

- uzależnienia od substancji psychoaktywnych oraz współuzależnienia¹³.

2. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych

Uzależnienie od środków odurzających i substancji zdefiniować możemy m.in. jako *zespół zjawisk psychicznych lub somatycznych wynikających z działania środków odurzających lub substancji psychotropowych na organizm ludzki, charakteryzujący się zmianą zachowania lub innymi reakcjami psychofizycznymi i koniecznością używania stale lub okresowo tych środków lub substancji w celu doznania ich wpływu na psychikę lub dla uniknięcia następstw wywołanych ich brakiem*¹⁴. Uzależnionym można być od więcej niż jednego środka.

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych jest zazwyczaj zarówno uzależnieniem psychicznym jak i fizycznym. Uzależnienie psychiczne określane jest jako nieodparta potrzeba przyjmowania danej substancji, pomimo zdawania sobie sprawy z zagrożeń, jakie to niesie dla zdrowia. Jest to bardzo silne, trudne do opanowania pragnienie zażywania, którego niezaspokojenie powoduje pojawienie się niepożądanych doznań natury psychicznej oraz zaburzeń kompulsywnych. W uzależnieniu psychicznym zażywane substancje uzależniające powodują silne i szybkie gratyfikacje emocjonalne. Osoba uzależniona uważa, że dana substancja i tylko ona jest w stanie zaspokoić pewne jej potrzeby, przypisuje jej szczególne znaczenie oraz coraz bardziej koncentruje swoje życie tylko na jej zdobywaniu¹⁵.

Uzależnienie fizycznej związane jest natomiast z konkretnym wpływem substancji na organizm. Określane jest jako fizjologiczna zależność organizmu od systematycznie zażywanej substancji psychoaktywnej. Efektem tego jest powstanie w organizmie osoby uzależnionej sztucznej potrzeby, przejawiającej się przymusem przyjmowania danego środka. Brak danej substancji w organizmie skutkuje pojawieniem się tzw. zespołu abstynencyjnego, powstałego na skutek zakłócenia procesów biologicznych i przejawiającego się dotkliwymi, fizycznymi zaburzeniami¹⁶.

Wśród uzależnień od substancji psychoaktywnych wyróżnić możemy dwie główne grupy substancji uzależniających, są to narkotyki oraz alkohol.

¹⁰ M. Fopka-Kowalczyk, *Samotność osób starszych i czynniki ją warunkujące* [w:] Kultura i Edukacja nr 1 (119) [red:], Białystok 2018, s. 72-73.

¹¹ Gabinet Psychologiczny Anna Kaźmierczyk- www.psycholog-gliwice.com/o-samotnosci/ [dostęp: 15.12.2025r.]

¹² K. Wasilewska-Ostrowska, *Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży* [w:] *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, Vol 17, No 3 (2018), Warszawa 2018, s. 66.

¹³ T. Rejent, *Pułapka współuzależnienia* [w:] *Pułapka uzależnienia i współuzależnienia Razem po zdrowe nawyki*, Warszawa 2023, s. 36-41.

¹⁴ *Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii* (tekst jednolity Dz.U. 2005 Nr 179 poz. 1485, z późn. zmianami, dalej u.op.n)

¹⁵ P. Ondrejčovič, E. Poliaková, *Protidrogová výchova*, Bratislava 1999, s. 11.

¹⁶ M. Jędrzejko, A. Kowalewska, *Uzależnienia- wybrane pojęcia i definicje*, [w:] Jędrzejko M. [red.], *Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych*, Warszawa 2009, s. 46-47.

Narkotyki są to środki odurzające, których głównym efektem jest obniżenie wrażliwości ośrodkowego układu nerwowego. Pojęcie *narkotyków* bierze swój początek od greckiego słowa *narcotikos - oszalamiający*, i oznacza substancję powodującą euforię, zmniejszenie bólu i oszołomienie, której częste stosowanie prowadzi do narkomanii. Teoretycznie termin ten odnosi się do opiatów, zwanych narkotycznymi środkami znieczulającymi, jednak w mowie potocznej określa się nim każdy nielegalny środek psychoaktywny, który jest używany do celów niemedycznych, niezależnie od jego kierunku działania i właściwości farmakologicznych¹⁷. Narkotyki mogą być pochodzenia naturalnego lub syntetycznego. Wielokrotnie i regularnie stosowane powodują nawracający głód narkotyczny, będący przyczyną narkomanii, czyli uzależnienia od narkotyków¹⁸. Narkotyki mogą być przyjmowane w różny sposób. Efekt działania substancji psychoaktywnej oraz czas jego trwania zależy od danej substancji oraz od sposobu jej aplikacji. Na wybór drogi podania wpływ ma wiele czynników: stadium uzależnienia, oczekiwania osoby przyjmującej, właściwości samej substancji, czy względy finansowe¹⁹. Wyróżnić możemy takie grupy narkotyków, jak substancje: o działaniu głównie uspokajającym (tłumiącym); o działaniu głównie stymulującym (pobudzającym); o działaniu głównie halucynogennym oraz o działaniu głównie narkotycznym (opiaty)²⁰.

Uzależnienie od narkotyków, czyli narkomania dzieli się na cztery występujące po sobie fazy. Są to kolejno:

- faza inicjacji - to pierwszy etap, dotyczący osób, które minimum raz sięgnęły po narkotyki;
- etap eksperymentalny - to faza, w której osoba próbuje różnych rodzajów substancji psychoaktywnych, może to być ostatni etap przygody z narkotykami dla osób, które po spróbowaniu dochodzą do wniosku, że nie chcą kontynuować odurzania, zaspokoili ciekawość i nie znajdują w stanie odurzenia żadnej satysfakcji;
- etap zażywania - to faza odurzania się, w wyniku czego dochodzi dość często do szkód w kwestii zdrowotnej, zawodowej, materialnej i społecznej; na tym etapie rośnie poziom tolerancji na substancje psychoaktywne, z czym wiąże się zwiększanie dawek narkotyku;
- faza uzależnienia - to etap, w którym uzależniony nie potrafi już odmówić kolejnej dawki; typowym zachowaniem na tym etapie jest tak zwany głód narkotykowy, stany lękowe i depresyjne, nerwowość²¹.

Alkohol jest to *napój o właściwościach odurzających otrzymywany najczęściej z rozcieńzonego spirytusu lub prefermentowanych soków owocowych*²². Występuje on w wielu odmianach i rodzajach, różniących się pod względem stanu chemicznego, smaku oraz fizjologicznego działania. Głównym składnikiem każdego z nich jest alkohol etylowy²³. Uzależnienie od alkoholu, czyli alkoholizm, jest chorobą przewlekłą, która oddziałuje zarówno na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka, jak również na jego środowisko społeczne²⁴.

Uzależnienie od alkoholu jest uznawane za chorobę, w związku z tym wyróżnia się szereg objawów z nim związanych. Są to symptomy psychiczne i fizyczne. Objawy alkoholizmu są związane głównie z występowaniem tzw. *zespołu abstynencyjnego* i pojawiają się po nagłym odstawieniu napojów alkoholowych. Fizycznymi objawami alkoholizmu są m.in.: wymioty, biegunka, nudności, wzmożona potliwość ciała, problemy ze snem, nadciśnienie tętnicze, drżenie

¹⁷ B. Szukalski, *Narkotyki. Kompendium wiedzy o środkach uzależniających*, Warszawa 2005, s. 3.

¹⁸ Portal ekologiczny Ekologia.pl- <https://www.ekologia.pl/wiedza/slowniki/leksykon-ekologii-i-ochrony-srodowiska/narkotyky> [dostęp: 05.10.2024r].

¹⁹ M. Jędrzejko, A. Kowalewska, W. Janiszewski, *Charakterystyka narkotyków* [w:] Jędrzejko M. [red.], *Narkomania- spojrzenie wielowymiarowe*, Pułtusk- Warszawa 2008r, s. 198.

²⁰ I. Hupková, K. Liberčanová, *Drogové závislosti a ich prevencia*, Trnava 2012, s. 11.

²¹ Portal medyczny Medonet-<https://www.medonet.pl/zdrowie,narkomania---definicja--fazy--przyczyny--leczenie,artykul,1729888.html> [06.11.2025r].

²² *Nowy Słownik Języka Polskiego*, dz. cyt.

²³ P. Boltryk, *Kryminologiczne i prawne aspekty posiadania narkotyków w Polsce*, Białystok 2014, s. 96.

²⁴ A. Ryszowski, A. Wojciechowska, Z. Kopański, I. Brukwicka, Y. Lishchynskyy, M. Mazurek, *Objawy i skutki nadużywania alkoholu* [w:] *Journal of Clinical Healthcare 1* [red:] Kopański Z., Kraków 2015, s. 2.

mięśniowe, wysuszenie śluzówek czy przyspieszone bicie serca²⁵. Natomiast psychicznymi objawami alkoholizmu jest chociażby narastająca złość, a niekiedy nawet agresja, poczucie winy i wstydu, zaburzenia pamięci i świadomości, coraz mocniej odczuwany lęk i niepokój, pogarszająca się sprawność intelektualna, problemy z pamięcią i koncentracją, gwałtowne reakcje emocjonalne czy stany depresyjne²⁶. Uzależnieniu towarzyszy zanik kontroli nad przyjmowaniem substancji psychoaktywnej.

Definiując pojęcie *uzależnienie* nie można także nie wspomnieć kim jest sama *osoba uzależniona*. Są to pojęcia ściśle ze sobą powiązane. Gdyby nie było uzależnienia nie było by też osoby uzależnionej. Tak więc najkrócej osobę uzależnioną można zdefiniować poprzez przytoczenie art. 4 pkt.15 cytowanej wcześniej *Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii*. Czytamy tam, iż *osoba uzależniona* jest to *osoba, która w wyniku używania środków odurzających, substancji psychotropowych lub środków zastępczych albo używania ich w celach medycznych znajduje się w stanie uzależnienia od tych środków lub substancji*²⁷. Jedną z istotnych cech zachowań osób uzależnionych jest kontynuowanie przez nie przyjmowania substancji psychoaktywnych, mimo widocznych szkód społecznych i odczuwalnych konsekwencji zdrowotnych oraz przedkładanie przedmiotu uzależnienia nad inne potrzeby i działania²⁸.

3. Samotność w związku

Literatura przedmiotu jak i liczne badania naukowe potwierdzają fakt, że człowiek jest istotą stadną, społeczną, co oznacza, że do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje przebywać w otoczeniu innych osób. Towarzystwo innych pomaga w mniejszym lub większym stopniu zaspokoić jednostce takie podstawowe potrzeby, jak bezpieczeństwo oraz przynależność²⁹. Aby poczuć się jeszcze bardziej potrzebnym, wartościowym, dąży ona następnie do zaspokojenia potrzeby miłości. W tym celu już od wieku nastoletniego zaczyna angażować się w różne związki, mniej lub bardziej trwałe, które finalnie mają pomóc mu zbudować trwałe, silny i dożywotni związek, oparty na wzajemnej miłości, wierności, uczciwości i szacunku, w którym oboje partnerów będzie się troszczyć o siebie i zaspokajać wszystkie swoje potrzeby³⁰.

W związku jaki tworzy osoba uzależniona od różnego rodzaju substancji psychoaktywnych brak jest zaspokajania nawet podstawowych potrzeb. Uzależniony z wyjątkiem krótkich okresów czasu, kiedy choć na chwilę odstawia alkohol, skupia się wyłącznie na sobie, a głównie na zaspokajaniu potrzeby stałego dostępu do substancji psychoaktywnej. Spożywanie alkoholu przez osobę uzależnioną staje się punktem odniesienia dla zachowań, przeżyć i procesów zachodzących w związku i szerzej w rodzinie³¹. W relacji tej wszechobecna jest samotność współmałżonków czy partnerów. Z czasem pojawia się ona na każdym kroku łączącej ich relacji.

Osoba uzależniona od alkoholu czy narkotyków na początku znajomości stara się zazwyczaj tuszować fakt uzależnienia, czy jeszcze szkodliwego stosowania substancji przed partnerem³², z czasem jednak nawet obecność partnera i brak jego zgody na takie praktyki: na alkoholizowanie czy narkotyzowanie się w każdej wolnej chwili, zaczyna nie przeszkadzać mu w przyjmowaniu substancji. Uzależnienie staje się źródłem przykrych emocji oraz destrukcyjną siłą, która niszczy

²⁵ Ośrodek Terapii Uzależnień AGNUS- <https://detoksalkoholowy.pl/alkoholizm-charakterystyka-i-objawy-choroby-alkoholowej/> [dostęp: 06.12.2024r.].

²⁶ M. Dolejš, *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*, Olomouc 2010, s. 40- 41.

²⁷ U. op.n. dz.cyt.

²⁸ A. Mosiołek, *Zaburzenia psychiczne jako przyczyna i skutek uzależnień. Farmakoterapia w leczeniu uzależnień behawioralnych* [w:] S. Jakima, A. Mosiołek [red:], *Zaburzenia behawioralne i zaburzenia nawyków*, Warszawa 2022, s.97.

²⁹ A. Miler-Zawodniak, *Teorie potrzeb jako współczesne teorie motywacji* [w:] *Obronność - Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej nr 4*, Warszawa 2012, s. 104-105.

³⁰ D. Ruszkiewicz, *Związki uczuciowe współczesnych nastolatków – empiryczny zarys problemu* [w:] *Pedagogika Rodziny* 3(1)/2013, Łódź 2013, s. 153-170.

³¹ B. Bednarz, *Alkoholizm jednego bądź obojga rodziców jako jeden z głównych czynników dysfunkcjonalności rodziny* [w:] *Pedagogika Katolicka* nr 36 (1/2025), Stalowa Wola 2026, s.181-182.

³² Prywatny Ośrodek Leczenia Uzależnień *Przebudzenie* - <https://osrodekprzebudzenie.org/zwiazki-i-uzaleznienie-wplyw-na-relacje-partnerskie-i-droga-do-zdrowej-komunikacji/> [dostęp: 15.12.2025r.]

związek od środka. Relacja z narkomanem czy alkoholikiem zaczyna sprowadzać się do silnych prób kontrolowania go, co jest skazane na porażkę. W związku z rozwojem uzależnienia od alkoholu następuje narastanie negatywnych emocji między parterami oraz tendencja do ich tłumienia z obawy, że mogą nasilić one sytuacje związane z sięganiem po alkohol³³. W związku takim zawsze się dużo dzieje, pojawia się sporo emocji, napięć i frustracji.

Alkoholik, który na początku swojej przygody z alkoholem spożywał go głównie w celach towarzyskich, dla dodania sobie odwagi w gronie znajomych, kolegów czy członków rodziny³⁴, stopniowo odsuwa wszystkich od siebie. Samo picie alkoholu staje się dla niego ważniejsze niż przebywanie wśród ludzi. Coraz częściej upija się w samotności, a z czasem traci kontrolę nad własnym życiem. Jest to samotność, w której trwa z wyboru, nie mogąc lub nie chcąc znaleźć innego sposobu na poradzenie sobie z trudnymi emocjami i coraz bardziej skomplikowaną sytuacją życiową³⁵. Podobnie sytuacja wygląda przy uzależnieniu od różnego rodzaju narkotyków. Na początku osoba, próbuje danego narkotyku z ciekawości, chcąc poznać efekty jego działania. Później sięga po niego przy różnego rodzaju spotkaniach towarzyskich, celem (jak przy alkoholu) dodania sobie odwagi, rozluźnienia się. Z czasem samo zażywanie narkotyków staje się ważniejsze od kontaktów towarzyskich i osoba taka coraz mniej wychodzi z domu, zamyka się w swoim wewnętrznym, prywatnym świecie odsuwając stopniowo wszystkich od siebie. Narkotyzuje się w samotności, tracąc kontrolę na własnym życiem³⁶.

Partnerka osoby uzależnionej³⁷ zazwyczaj jako pierwsza zauważa koszty relacji jakie towarzyszą jej związkowi z alkoholikiem/narkomanem. Żyje ona w oczekiwaniu na swoistą nagrodę, jaką są sporadyczne, z czasem coraz rzadsze momenty normalnego życia - wspólnego spędzania czasu, okazywania sobie uczuć i czułości. Stopniowo zamyka się ona w przysłowiowych *czterech ścianach*, które stanowią jej bezpieczne schronienie, azyl³⁸. Popada w współuzależnienie. Zaczyna okłamywać rodzinę i znajomych, aby ukryć konsekwencje picia czy narkotyzowania się partnera, zdaje sobie bowiem sprawę, że mogli by oni przekonywać ją do porzucenia go, do rezygnacji z toksycznego związku jaki z nim tworzy, a przecież według niej jest on jej gwarantem bezpieczeństwa, kimś dającym jej poczucie względnej stabilności i miłości³⁹. Nie mogąc znaleźć wsparcia ze strony uzależnionego partnera, ani ze strony bliskich, coraz bardziej cierpi z powodu przeszywającej, bolesnej samotności, która z czasem, z bardzo dużym prawdopodobieństwem może przeistoczyć się w nerwicę lub depresję. Trwa jednak cały czas w związku, w oczekiwaniu na zmianę sytuacji, uparczywie koncentrując się na zachowaniach partnera, budując iluzję lepszego życia, kontrolowania jego picia i niemożności rozstania się z nim⁴⁰, twierdząc że on wciąż ją kocha, a obecna sytuacja jest tylko pewnego rodzaju sprawdzianem trwałości ich związku.

Mówiąc o związku, w którym występuje problem uzależnień nie sposób nie wspomnieć także o dzieciach, często występujących bardzo licznie w rodzinach z problemem alkoholowym czy narkotykowym. Dzieci z takich rodzin przeżywają zdecydowanie bardziej niż inne dzieci zakłócenia w poczuciu swojego bezpieczeństwa. Doświadczają one więcej lęku, napięć, dezorientacji i samotności, co sprzyja tworzeniu się obronnej postawy życiowej. Często żyją w przekonaniu, że są gorsze od innych, mniej kochane, mniej zadbane, mniej wartościowe, przeżywają wstyd za rodzica alkoholika. Nie czują się ważne w swojej rodzinie, ponieważ odbierają informację, że najważniejszy

³³ A. Chemperek, *Strategie rozwiązywania konfliktów stosowane przez żony mężczyzn uzależnionych od alkoholu* [w:] J. Ratkowska-Pasikowska, *Rodzina w systemie wsparcia i pomocy osobom z problemem alkoholowym*, Łódź 2020, s. 26.

³⁴ B. Kielbasa, *Profilaktyka uzależnień*, Sosnowiec 2007, s. 13-15.

³⁵ Ośrodek Terapii Uzależnień Alma Libre- www.almalibre.pl/samotnosc-w-zwiazku/ [dostęp: 15.03.2025r.].

³⁶ B. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa 2009, s.134-135.

³⁷ Celowo użyto zwrotu *partnerka*, a nie *partner*, ponieważ głównie to kobiety są osobami współuzależnionymi w związku.

³⁸ Ośrodek Terapii Uzależnień Alma Libre- www.almalibre.pl/samotnosc-w-zwiazku/ [dostęp: 15.03.2025r.].

³⁹ E. Woydyłło, *Początek drogi*, Warszawa 1990, s. 77- 80.

⁴⁰ K. Gašior, *Współuzależnienie* [w:] S. Jakima, A. Mosiołek [red:], *Zaburzenia behawioralne i zaburzenia nawyków*, Warszawa 2022, s. 129-133.

jest alkohol/narkotyki, wobec którego skoncentrowane jest całe życie rodziny, a one same i ich problemy nie mają znaczenia⁴¹.

Zarówno uzależniony, jak i osoba współuzależniona nieświadomie poddają się władzy czegoś lub kogoś z zewnątrz. Oboje udają, że wszystko jest w porządku oraz oboje nie zaspokajają potrzeb emocjonalnych swoich dzieci. Nieustannie są oni sfrustrowani - osoba uzależniona nie może zapanować nad nałogiem, osoba współuzależniona nie potrafi zapanować nad partnerem, a żadne z nich nie jest w stanie ustrzec swoich dzieci od skutków nałogu⁴².

Podsumowanie

Samotność jest zjawiskiem, które w dwudziestym pierwszym wieku traktowane jest jako choroba cywilizacyjna, stale się rozwijająca, mająca wiele przyczyn powstawania i bardzo trudna do przezwyciężenia.

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych, a w szczególności od alkoholu i narkotyków, jest chorobą zaczynającą się niewinnie, ale w rzeczywistości podstępna i powodująca wiele szkód. Nadmierne spożywanie używek często wywołane jest poczuciem samotności. Osoba uzależniona pijąc lub narkotyzując się samemu dodatkowo nasila problem i rozciąga go na osoby najbliższe.

Użytki, takie jak alkohol i narkotyki działają destrukcyjnie na wszystkie elementy związku dwojga dorosłych osób. Sprawiają one, że prawdziwe uczucia wraz z upływem czasu w nim zanikają, a na ich miejscu pojawia się wieczne oczekiwanie na poprawę partnera i momenty normalnego życia. Nikt tak naprawdę nie jest w nim szczęśliwy, a oboje partnerów czuje się w nim wiecznie samotnymi i nierozumianymi przez innych.

Zarówno uzależniony, jak i współuzależniona, cierpią w tworzonym razem związku ze względu na samotność, brak zrozumienia i krytykę ze strony innych: rodziny jak i znajomych. Cierpienie dotyka także dzieci występujące w takiej rodzinie. Czują się one gorsze od innych, niekochane, nierozumiane, ich poczucie bezpieczeństwa jest mocno zachwiane, a wszystko to połączone ze sobą sprawia, że finalnie czują się osamotnione i pozostawione same sobie.

Sięganie po jakiegokolwiek używki nigdy nie jest dobrym rozwiązaniem. Pomimo początkowej euforii, zastrzyku dopaminy, jaki wiąże się z ich zażyciem, finalnie są głównymi przyczynami wielu chorób, których następstwa są często ciężkie, bądź wręcz niemożliwe do zniwelowania, a nieumiejętność poradzenia sobie z nimi może finalnie prowadzić nawet do rozwinięcia się depresji i podejmowania prób samobójczych⁴³.

Bibliografia:

Źródła:

- 1). Sobol E., [red.], *Nowy Słownik Języka Polskiego*, Warszawa 2002.
- 2). *Ustawa z dnia 29 lipca 2005 roku o przeciwdziałaniu narkomanii* (tekst jednolity Dz. U. 2005 Nr 179 poz. 1485, z późn. zmianami).

Literatura przedmiotu:

- 1). Bednarz B., *Alkoholizm jednego bądź obojga rodziców jako jeden z głównych czynników dysfunkcyjności rodziny* [w:] *Pedagogika Katolicka* nr 36 (1/2025), Stalowa Wola 2026.
- 2). Bołtryk P., *Kryminologiczne i prawne aspekty posiadania narkotyków w Polsce*, Białystok 2014.
- 3). Chemperek A., *Strategie rozwiązywania konfliktów stosowane przez żony mężczyzn uzależnionych od alkoholu* [w:] *Ratkowska-Pasikowska J., Rodzina w systemie wsparcia i pomocy osobom z problemem alkoholowym*, Łódź 2020.

⁴¹ M. Ryś, *Rodzina z problemem alkoholowym jako rodzina dysfunkcyjna* [w:] *Studia nad Rodziną* 2/2, Warszawa 2009, s. 72.

⁴² A. Ryszkowski, A. Wojciechowska, Z. Kopański, I. Brukwicka, Y. Lishchynskyy, M. Mazurek, *Funkcjonowanie w społeczeństwie osób uzależnionych od alkoholu* [w:] *Journal of Clinical Healthcare* 1, Kraków 2015, s. 10.

⁴³ Autor opracowania ze względu na wykonywaną pracę zawodową wielokrotnie był świadkiem podejmowanych prób samobójczych, których przyczyną była nieumiejętność poradzenia sobie z problemem uzależnienia od alkoholu lub narkotyków, czy też sytuacją, którą uzależnienie spowodowało, np. rozpad małżeństwa, związku, zanik relacji z dorosłymi dziećmi, czy zwolnienie z pracy.

- 4). Dolejš M., *Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů*, Olomouc 2010.
- 5). Fopka-Kowalczyk M., *Samotność osób starszych i czynniki ją warunkujące* [w:] *Kultura i Edukacja* nr 1 (119), Białystok 2018.
- 6). Gąsior K., *Współuzależnienie* [w:] Jakima S., Mosiołek A. [red:], *Zaburzenia behawioralne i zaburzenia nawyków*, Warszawa 2022.
- 7). Hupková I., Liberčanová K., *Drogové závislosti a ich prevencia*, Trnava 2012.
- 8). Jędrzejko M., Kowalewska A., *Uzależnienia- wybrane pojęcia i definicje* [w:] Jędrzejko M., [red:] *Współczesne teorie i praktyka profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych*, Warszawa 2009.
- 9). Jędrzejko M., Kowalewska A., Janiszewski W., *Charakterystyka narkotyków* [w:] Jędrzejko M., *Narkomania- spojrzenie wielowymiarowe*, Pułtusk- Warszawa 2008.
- 10). Kiełbasa B., *Profilaktyka uzależnień*, Sosnowiec 2007.
- 11). Krupa B., *Samotność- brak czasu* [w:] Gaś Zbigniew, *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc*, Lublin 2013.
- 12). Latawiec A., *Problem samotności człowieka wobec cierpienia i śmierci* [w:] *Dwie Anny i filozofia*, Warszawa 2021.
- 13). Miler-Zawodniak A., *Teorie potrzeb jako współczesne teorie motywacji* [w:] *Obronność - Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej* nr 4, Warszawa 2012.
- 14). Mosiołek A., *Zaburzenia psychiczne jako przyczyna i skutek uzależnień. Farmakoterapia w leczeniu uzależnień behawioralnych* [w:] Jakima S., Mosiołek A. [red:], *Zaburzenia behawioralne i zaburzenia nawyków*, Warszawa 2022,
- 15). Olearczyk T., *Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska* [w:] *Teologia i Moralność, Volumen 17 (2022), numer 2 (32)*, Poznań 2022.
- 16). Ondrejkovič P., Poliaková E., *Protidrogová výchova*. Bratislava 1999.
- 17). Rejent T., *Pułapka współuzależnienia* [w:] *Pułapka uzależnienia i współuzależnienia Razem po zdrowe nawyki*, Warszawa 2023.
- 18). Ruszkiewicz D., *Związki uczuciowe współczesnych nastolatków – empiryczny zarys problemu* [w:] *Pedagogika Rodziny* 3(1)/2013, Łódź 2013.
- 19). Ryszkowski A., Wojciechowska A., Kopański Z., Brukwicka I., Lishchynskyy Y., Mazurek M., *Funkcjonowanie w społeczeństwie osób uzależnionych od alkoholu* [w:] *Journal of Clinical Healthcare* 1(2015), Kraków 2015
- 20). Ryszkowski A., Wojciechowska A., Kopański Z., Brukwicka I., Lishchynskyy Y., Mazurek M., *Objawy i skutki nadużywania alkoholu* [w:] *Journal of Clinical Healthcare* 1(2015), Kraków 2015.
- 21). Ryś M., *Rodzina z problemem alkoholowym jako rodzina dysfunkcyjna* [w:] *Studia nad Rodziną* 2/2, Warszawa 2009.
- 22). Szukalski B., *Narkotyki. Kompendium wiedzy o środkach uzależniających*, Warszawa 2005.
- 23). Wasilewska-Ostrowska K., *Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży* [w:] *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka* Vol 17, No 3 (2018), Warszawa 2018.
- 24). Wasilewska-Ostrowska K., *Samotność emocjonalna – jako jeden z czynników ryzyka uzależnień wśród młodzieży* [w:] *Wychowanie na co Dzień* 2013, nr 10-11, Toruń 2013.
- 25). Woronowicz B., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa 2009.
- 26). Woydyło E., *Początek drogi*, Warszawa 1990.

Netografia:

- 1). Gabinet Psychologiczny Anna Kaźmierczyk- www.psycholog-gliwice.com/o-samotnosci/ [dostęp: 15.12.2025r.]
- 2). Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego – [http:// www.psychologia.edu.pl/czytelnia/126-uzalenie/1408-rodzaje-narkotykow-i-ich-dzialanie-agata-pitucha.html](http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/126-uzalenie/1408-rodzaje-narkotykow-i-ich-dzialanie-agata-pitucha.html) [dostęp: 05.11.2025r.].

- 3). Ośrodek Terapii Uzależnień AGNUS- <https://detoksalkoholowy.pl/alkoholizm-charakterystyka-i-objawy-choroby-alkoholowej/> [dostęp: 06.12.2024r.].
- 4). Ośrodek Terapii Uzależnień Alma Libre- www.almalibre.pl/samotnosc-w-zwiazku/ [dostęp: 15.03.2025r.]
- 5). Poradnia Psychologiczna PsychoCare- www.psychocare.pl/samotnosc-rodzaje-przyczyny-i-skuteczne-sposoby-jej-przewyciezania/ [dostęp: 19.08.2025r.]
- 6). Portal ekologiczny Ekologia.pl - <https://www.ekologia.pl/wiedza/slowniki/leksykon-ekologii-i-ochrony-srodowiska/narkotyki> [dostęp: 05.10.2024r].
- 7). Portal medyczny Medonet - <https://www.medonet.pl/zdrowie,narkomania---definicja--fazy--przyczyny--leczenie,artykul,1729888.html> [06.11.2025r]
- 8). Prywatny Ośrodek Leczenia Uzależnień Przebudzenie - <https://osrodekprzebudzenie.org/zwiazki-i-uzaleznienie-wplyw-na-relacje-partnerskie-i-droga-do-zdrowej-komunikacji/> [dostęp: 15.12.2025r.]