

UZALEŻNIENIE OD SMARTFONA JAKO PRZYCZYNA NIEZDOLNOŚCI DO STWORZENIA RELACJI MIĘDZYOSOBOWEJ

SMARTPHONE ADDICTION AS A CAUSE OF THE INABILITY TO CREATE AN INTERPERSONAL RELATIONSHIP

Ks. prof. dr hab. Grzegorz Leszczyński

Uniwersytet Łódzki, Polska

e-mail: gleszczynski@wpia.uni.lodz.pl; <https://orcid.org/0000-0003-4189-5165>

Abstrakt

Konsekwencją uzależnienia od telefonu komórkowego są liczne skutki zagrażające rozwojowi człowieka. Do negatywnych konsekwencji tego rodzaju uzależnienia zalicza się głównie skutki fizjologiczne, psychologiczne i społeczne. Do skutków psychicznych zalicza się niską samoocenę, brak asertywności i poczucie braku wpływu na otaczający świat, poczucie zagrożenia czy stany lękowe charakterystyczne dla syndromu odstawienia, np. niepokój czy depresję. W obszarze społecznym najczęstsze skutki uzależnienia od telefonu komórkowego to zaniedbywanie obowiązków oraz na rzecz rodziny, poczucie samotności, ograniczenie kontaktów społecznych i brak umiejętności nawiązywania relacji społecznych, w tym relacji małżeńskich.

Słowa kluczowe: fenoholizm, telefon komórkowy, relacja interpersonalna, małżeństwo

Abstract

The consequences of cell phone addiction include numerous consequences that threaten human development. The negative consequences of this type of addiction include primarily physiological, psychological, and social consequences. Psychological consequences include low self-esteem, a lack of assertiveness, a sense of lack of influence on the world around them, a sense of threat, and anxiety states characteristic of withdrawal syndrome, such as anxiety or depression. In the social sphere, the most common consequences of cell phone addiction include neglecting responsibilities and family, feelings of loneliness, limited social contact, and an inability to establish social relationships, including marital ones.

Keywords: phenoholism, cell phone, interpersonal relationship, marriage

Wprowadzenie

Uzależnienie behawioralne, nazywane też uzależnieniem od czynności, to stan, w którym dana osoba nieustannie powtarza określone działania – takie, które przynoszą jej chwilową ulgę, przyjemność albo pozwalają na moment zapomnieć o napięciu czy trudnych emocjach. Z czasem jednak te same czynności, które miały „pomagać”, zaczynają szkodzić – prowadząc do pogorszenia samopoczucia, problemów w relacjach, trudności w pracy czy rezygnacji z innych, ważnych sfer życia. Nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego (nadużywanie) może prowadzić do fonoholizmu – zjawiska coraz częściej zauważanego wśród coraz młodszych i dzieci. Fonoholizm jest identyfikowany jako specyficzna forma uzależnienia. Do niedawna o uzależnieniu pisano zazwyczaj w kontekście zażywania substancji psychoaktywnych, natomiast współcześnie coraz częściej uzależnienie łączy się z przymusem czynności (mówimy wówczas o uzależnieniach behawioralnych). W przeciwieństwie do uzależnień od substancji (jak alkohol czy narkotyki), osoba z uzależnieniem behawioralnym nie sięga po „środek chemiczny”, lecz po konkretną aktywność – np. wielogodzinne granie w gry komputerowe, kompulsywne zakupy, pracę bez odpoczynku, przesiadywanie w mediach społecznościowych czy nieustanne przeglądanie internetu lub telefonu. Czy zatem uzależnienie behawioralne ma jakiegokolwiek odniesienie do małżeństwa a konkretnie do stworzenia więzi międzyosobowej między małżonkami czy też nie? [Sarnowski i Stelmaszczyk 2022, 108, 121-22].

1. Wspólnota życia i miłości, czyli relacja międzyosobowa

Model małżeństwa, zaprezentowany przez Kodeks Prawa Kanonicznego z 1917 r. w okresie dojrzewania myśli soborowej ulegał przemianom¹. Jak zauważa P. Moneta, już przed Soborem Watykańskim II w doktrynie teologiczno-kanonistycznej, jak i w działalności trybunałów kościelnych można było dostrzec potrzebę większej otwartości na osiągnięcia nauk, szczególnie humanistycznych i psychologicznych, oraz konieczność przewartościowania

¹ *Codex Iuris Canonici Pii X Pontificis Maximi iussu digestus Benedicti Papae XV auctoritate promulgatus* (27.05.1917), AAS 9 (1917), pars II, s. 1-593.

samej koncepcji małżeństwa, będącej wyrazem negatywnego stosunku do płciowości człowieka. Do głębokich przemian w sposobie patrzenia na instytucję małżeństwa i jej znaczenie w społeczności ludzkiej przyczynił się też zanik struktury patriarchalnej w rodzinie, a zwłaszcza coraz częstsze podkreślanie w życiu społecznym godności i wolności osoby wraz z pełniejszym odkryciem znaczenia płci [Moneta 1992, 175-76].

Sobór Watykański II w Konstytucji *Gaudium et spes* stwierdza, że głęboka wspólnota życia i miłości małżeńskiej powstaje na mocy przymierza małżeńskiego, czyli nieodwołanej zgody osobowej². Tak sformułowane określenie małżeństwa z jednej strony ukazywało małżeństwo jako wspólnotę życia i miłości (*in facto esse*), z drugiej zaś przedstawiało *consensus* stron jako konstytutywny element tej wspólnoty (*in fieri*). W definicji soborowej bardzo mocno został podkreślony charakter interpersonalny więzi małżeńskiej, w tym znaczenie miłości małżeńskiej [Lener 1969, 32], co uwidaczniało się również w różnorodnych sformułowaniach użytych przez Sobór w celu określenia małżeństwa, jak: głęboka wspólnota życia i miłości małżeńskiej, czy też głębokie zjednoczenie, będące wzajemnym oddaniem się sobie dwóch osób³.

Użyte przez Sobór sformułowanie *głęboka wspólnota życia i miłości* oznacza, iż małżeństwo nie może być rozumiane jedynie w aspekcie życia seksualnego, gdyż jego wymiar dotyczy różnych sfer wspólnego życia, takich jak: sfera duchowa, społeczna czy kulturowa. Jest to ponadto wspólnota oparta na miłości, w której elementem niezwykle istotnym jest wzajemne doskonalenie się małżonków [Stawniak 1989, 108-109].

Sobór Watykański II, określając małżeństwo jako *wspólnotę życia i miłości małżeńskiej*, odstąpił od jedynie prokreacyjnej, a zarazem prawnej wizji małżeństwa, ukazując przy tym, iż małżeństwo jest przede

² Sacrosanctum Concilium Oecumenicum Vaticanum II, Constitutio pastoralis de Ecclesia in mundo huius temporis *Gaudium et spes* (07.12.1965), AAS 58 (1966), p. 1025-115; tekst polski w: Sobór Watykański II, *Konstytucje. Dekrety. Deklaracje*, tekst polski, nowe tłumaczenie, Pallottinum, Poznań 2002, s. 526-606 [dalej: GS], nr 48.

³ Czytamy tutaj: „Non potendo più negare che all'elementum amoris nella *Gaudium et spes* viene attribuito un ruolo indubbiamente essenziale quanto al *matrimonium in facto esse* e che, perciò, non lo si può certo dire del tutto estraneo al *matrimonium in fieri*, essi distinguono un oggetto essenziale del consenso matrimoniale da quello integrale. L'amore coniugale, come volontà d'istaurare quell'*intima communitas vitae et amoris*, nella quale il Concilio fa consistere l'essenza del matrimonio, costituirebbe appunto parte dell'oggetto integrale, ma non entrebbe nel vero e proprio oggetto essenziale del consenso” [Lener 1969, 32].

wszystkim wspólnotą miłości, ukierunkowaną na zrodzenie potomstwa, w której więź międzypersonalna stanowi element niezwykle istotny⁴. Jak zauważa W. Żurowski, Kościół w swojej nauce nie tylko dowartościował cele drugorzędne, ale ponadto starał się całościowo ująć cel małżeństwa, zauważając jego aspekty personalistyczne, które w kontekście rozumienia zrodzenia i wychowania potomstwa mają istotne znaczenie. Miłość małżeńska, interpretowana nie tylko w sensie psychologiczno-uczuciowym, ale jako duchowo-nadprzyrodzona więź łącząca małżonków, w której małżonkowie wzajemnie się sobie oddają i przyjmują, jest fundamentem nie tylko rodziny, ale przede wszystkim umożliwia realizację celu, jakim jest zrodzenie i wychowanie potomstwa [Żurowski 1987, 45].

Sobór Watykański II nie neguje rozumienie małżeństwa jako umowy, ale podkreśla, iż małżeństwo nie jest jedynie umową, gdyż ma swój wymiar o wiele głębszy, bardziej obrazujący więź, jaka w momencie zawierania małżeństwa tworzy się między mężczyzną i kobietą. Małżeństwo bowiem jest rzeczywistością wieloaspektową. Ma swój wymiar społeczny, kulturowy, psychiczny, etyczny, religijny, ale też i wymiar biologiczny oraz prawny. Ponadto ma wymiar osobistego zaangażowania afektywnego osób, które nawiązując więź małżeńską, tworzą wspólnotę całego życia. Odejście Ojców Soboru, mających na względzie przede wszystkim cele pastoralne, od wymiaru tylko prawnego, nie neguje, jak zauważa G. Erlebach, istoty tego wymiaru, usankcjonowanego zresztą w Kodeksie Prawa Kanonicznego z 1983 r.⁵ wyrażeniem *matrimonialis contractus* w kan. 1055 § 2 [Erlebach 1999, 16].

KPK/83, inspirowany myślą Soboru Watykańskiego II, wprowadza określenie *foedus* w odniesieniu do małżeństwa, posługując się w § 2 kan. 1055 również terminem *contractus*. W kan. 1055 § 1 czytamy: *Matrimoniale foedus, quo vir et mulier inter se totius vitae consortium constituunt, indole sua naturali ad bonum coniugum atque ad prolis generationem et educationem*

⁴ Autor pisze: „Ex alia parte, consortium totius vitae, modo generali acceptum, non ut elementum accessorium vel mere integrale, sed ut essenziale consensus matrimonialis habendum esse videtur. Matrimonium enim institutum est a Deo etiam ad hoc ut coniuges obtineant illam plenam et eorum ipsorum perfectivam vitae communionem, quae omnes dimensiones personalitatis quodammodo afficit et comprehendit” [Navarrete 1972, 8].

⁵ *Codex Iuris Canonici auctoritate Ioannis Pauli PP. II promulgatus* (25.01.1983), AAS 75 (1983), pars II, s. 1-317; tekst polski: *Kodeks Prawa Kanonicznego promulgowany przez papieża Jana Pawła II w dniu 25 stycznia 1983 roku*. Stan prawny na dzień 18 maja 2022 roku. Zaktualizowany przekład na język polski, Pallottinum, Poznań 2022 [dalej: KPK/83].

ordinatum, a Christo Domino ad sacramenti dignitatem inter baptizatos evectum est. § 2 tego samego kanonu stwierdza: *Quare inter baptizatos nequit matrimonialis contractus validus consistere, quin sit eo ipso sacramentum.*

Termin *foedus* ma natomiast głęboki biblijny i teologiczny wymiar. Odnosi małżeństwo do Boga jako Stwórcy, umiejscawia małżonków w porządku współtwórców małżeństwa, podkreśla, iż przymierze, jako relacja prawna, jest stworzona przez nupturientów jednak w Bogu i przez Niego. Termin *foedus* ma, ponadto swój wymiar personalistyczny, gdyż oznacza wspólnotę przyjaźni, w której nie tyle idzie o wynikające z niej obowiązki, jak w przypadku kontraktu, ile raczej o więź, która w przymierzu istnieje między osobami, które je zawierają.

2. Uzależnienie od smartfona

Uzależnienie od smartfona jest przez wielu specjalistów zaliczane do chorób cywilizacyjnych. Przemawia za tym rozpowszechnienie tego zjawiska. Twierdzi się, że nawet 3% osób wykazuje objawy uzależnienia od telefonu. W przypadku uzależnienia od telefonu komórkowego zwykle pojawiają się następujące objawy: spędzanie dużej ilości czasu w ciągu dnia na korzystaniu z telefonu (w tym w mediach społecznościowych lub grach mobilnych), odczuwanie przymusu wykonywania połączeń lub pisania wiadomości tekstowych, nieustanne zerkanie na ekran telefonu komórkowego, ograniczenie realnych spotkań z rodziną i znajomymi oraz kontaktowanie się z nimi wyłącznie za pomocą telefonu, zaniedbywanie swoich obowiązków, zrezygnowanie z innych form aktywności i możliwości spędzania wolnego czasu na rzecz telefonu komórkowego, strach przed samotnością, pogorszenie nastroju (a nawet agresja) w sytuacji, gdy niemożliwe jest korzystanie z telefonu komórkowego. Co niezwykle istotne, dla tematu artykułu, uzależnienie od telefonu wiąże się z silnymi emocjami, głównie negatywnymi. Czas spędzony bez urządzenia mobilnego jest przyczyną złego humoru, rozdrażnienia, smutku, lęku, agresji. Zdarza się też, że osoba uzależniona jest apatyczna i obojętna wobec otoczenia. Uzależnienie od telefonów komórkowych często łączy się również ze zjawiskiem nomofobii, czyli strachu przed utratą łączności.

Przyczyny uzależnienia od telefonu komórkowego są złożone. Niektóre wiążą się z cechami osobowości, takimi jak: nieśmiałość, brak samoakceptacji, silna potrzeba bliskości, lęk przed samotnością, nieumiejętność

nawiązywania kontaktów. Pozostać za ekranem smartfona pozwala być kim się chce i robić rzeczy, na które nie ma odwagi w prawdziwym życiu. Uzależnieniu sprzyjać mogą także różnego rodzaju problemy. W takim przypadku korzystanie z telefonu odwraca od nich uwagę.

Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem telefonu komórkowego niesie za sobą poważne skutki. Przede wszystkim może stać się przyczyną problemów w ważnych sferach życia – zawodowych, szkolnych, uczuciowych, społecznych. Prowadzi do tego zaniedbywanie obowiązków i relacji na rzecz korzystania ze smartfona. Oczywiście same media społecznościowe czy internet nie są niczym złym. Problem pojawia się w sytuacji, kiedy kanały te są nadmiernie używane przez użytkowników. Może to prowadzić do powstania uzależnienia, powodować dotkliwe i ciężkie do wyleczenia choroby oraz nieprawidłowości. Jednym z negatywnych aspektów związanych z używaniem internetu i innych kanałów komunikacyjnych jest rozwój licznych uzależnień. A uzależnienia przekładają się na powstawanie licznych problemów w nawiązywaniu relacji i tworzeniu związków w rzeczywistości. Ponadto nadmierne komunikowanie się poprzez media społecznościowe przyczynia się do zatracania potrzeb komunikowania się w rzeczywistości. Ma to bardzo negatywny wpływ na wszystkie relacje oraz na utrzymanie więzi międzyludzkich. Nie tylko na jednostki, ale również dla całych rodzin jest szkodliwe. Powoduje bowiem zanik relacji pomiędzy najbliższymi osobami, w tym relacji małżeńskich.

3. Małżeństwo a uzależnienie od smartfona

Małżeństwo jest rzeczywistością, która pozwala małżonkom wzrastać w doskonałości osobowej i poprzez to stawać się dobrem dla drugiej osoby. To dobro wspólne małżonków oparte jest na całej gamie wartości umożliwiających wzajemne doskonalenie się w relacji interpersonalnej, wartości uczuciowych, intelektualnych, ekonomicznych, tych o charakterze kulturowym, jak i przede wszystkim duchowym. Idzie więc tu zarówno o wspólnotę w sferze seksualnej, jak i o codzienną wspólnotę w przeżywaniu wspólnych problemów i trudności, które pozornie wydawać się mogą dalekie od tworzenia wspólnoty, w praktyce przewyżczone wspólnym wysiłkiem taką wspólnotę ubogacają i zbliżają do doskonałości.

R. Szytchmiller wymieniając różne obowiązki służące realizacji dobra małżonków wymienia obowiązek: ludzkiego pożycia intymnego ze

współmałżonkiem, nierozzerwalności, pielęgnowania wspólnoty życia małżeńskiego, świadczenia współmałżonkowi pomocy, przyczyniania się do dobra współmałżonka, świętości, a przede wszystkim obowiązek zachowania wierności [Szytchmiller 1997, 244-55]. Konkludując, zatem można stwierdzić, co czyni W. Góralski, iż *bonum coniugum* mieści w strukturze osobowej i głębokiej płciowości każdego z małżonków, ukierunkowanych w sposób naturalny ku właściwej im komplementarności [Góralski 2000, 52].

Przekazanie prawa w stosunku do siebie wymaga od małżonków ukierunkowania ich wspólnoty na drugi cel, jakim jest zrodzenie i wychowanie potomstwa. Sposobem realizacji owego ukierunkowania jest gwarancja aktów małżeńskich współżycia seksualnego otwartych na nowe życie. Potomstwo zatem, jako konsekwencja podjętego przez nupturientów pełnego aktu małżeńskiego, jest celem małżeństwa. Ukierunkowanie więc małżeństwa w swoim początku ku jego podstawowemu celowi, którym jest zrodzenie i wychowanie potomstwa, osiąganemu poprzez pełny akt wzajemnego małżeńskiego oddania się seksualnego, stanowi jeden z istotnych elementów małżeństwa, którego nie może zabraknąć w chwili konstytuowania się małżeństwa.

Powstaje jednak pytanie: czy wystarczy, aby owo ukierunkowanie osób na dobro wspólne oraz na zrodzenie i wychowanie potomstwa istniało w momencie wyrażania zgody małżeńskiej, czy też jest niezbędne, aby małżonkowie nie tylko pragnęli dobra, ale jednocześnie ukierunkowali swoje działanie na osiągnięcie celu, który podejmują w momencie wyrażenia zgody małżeńskiej? Odpowiedź zawarta jest w kan. 1055 § 1 KPK/83, w którym prawodawca stwierdza, iż małżeństwo jest *ad bonum coniugum atque ad prolis generationem et educationem ordinatum*. *Ordinatio ad finem* ma charakter potencjalnej dynamiki intymnej wspólnoty życia, która będzie się realizować w całym życiu małżeństwa, chociaż ustanawia się jako potencja w chwili powstania związku. Małżonkowie winni być zatem dla siebie wsparciem, udzielając sobie nawzajem pomocy koniecznej do tego, by dynamika życia małżeńskiego skierowała się do uporządkowanej realizacji małżeńskiego sensu płciowości. Powinni oni też unikać tego wszystkiego, co dezintegruje i rozbija elementy fizyczno-psychiczne i duchowe pociągu płciowego w intymnej wspólnotocie małżeńskiej.

Głęboko personalistyczna wizja małżeństwa, obecna zarówno w nauczaniu Soboru Watykańskiego II, jak i w sformułowaniu kan. 1055 § 1 KPK/83 znajduje swoje odzwierciedlenie w określonych w kan. 1056 KPK/83 przymiotach małżeństwa. Przymioty małżeństwa, które jak podkreślił Ojciec

Święty Jan Paweł II w przemówieniu skierowanym do Roty Rzymskiej w dniu 1 lutego 2001 r., nie należy pojmować w relacji zewnętrznej do istoty małżeństwa, określają to małżeństwo i są związane z jego substancją⁶.

Przymiot jedności małżeńskiej, o którym traktuje kan. 1056 § 2 KPK/83, oznacza, że węzeł małżeński jest jeden i wyłączny, gdyż łączy tylko jednego mężczyznę i jedną kobietę. Dlatego przymiotowi jedności sprzeciwia się jakakolwiek forma poligamii. Nauka katolicka uznaje małżeństwo monogamiczne za właściwe naturze ludzkiej. Z takim małżeństwem spotykamy się u ludów pierwotnych. Potrzebę monogamii uzasadnia bardzo jednoznacznie nauczanie Chrystusa i św. Pawła. Chrystus, co prawda, nie mówi wprost o monogamii, ale jego nauka dotycząca nierozzerwalności małżeństwa pozwala przyjąć, iż potępia on poligamię, odrzucając zresztą inne praktyki starotestamentalne. Monogamia obecna jest w sposób jednoznaczny w nauczaniu Kościoła, zaś Sobór Trydencki uznaje ją za prawdę wiary.

Jedność małżeństwa ma swoje głębokie uzasadnienie, zarówno w Piśmie Świętym, jak i w doktrynie teologicznej i nauczaniu Kościoła. Encyklika Piusa XI *Casti connubii*⁷, jak i nauczanie Soboru Watykańskiego II podkreślają monogamiczność węzła małżeńskiego. Owa monogamiczność, czy inaczej jedność i zupełność węzła małżeńskiego jest źródłem wyłączności i wierności między małżonkami [Leszczyński 2007, 88]. Wierność małżonków jest wyrazem – w kategoriach praw i obowiązków – pełnej i wyłącznej współprzynależności małżonków do siebie. Owa współprzynależność opiera się na duchowo-cieleśnej więzi, którą małżonkowie winni pogłębiać przez wzajemną pomoc, życzliwość, ofiarność i wychowywanie dzieci. Sprzeniewierzenie się owej więzi, które objawia się przez uczestnictwo w ich życiu osób trzecich, jest naruszeniem nie tylko porządku sprawiedliwości, ale wywołuje niemożność oddania się współmałżonkowi w sposób zupełny i wyłączny. Dzielenie, bowiem już w samym momencie powstawania związku owej wierności powoduje, że dana osoba nie jest w stanie oddać prawa w stosunku do siebie nikomu w całości, a więc zaprzecza zasadzie zupełności.

Nierozzerwalność małżeństwa jest tym przymiotem, który polega na tym, że ważne powstały węzeł małżeński nie może być rozwiązany. Przymiot ten

⁶ Joannes Paulus PP. II, *Allocutio ad Romanae Rota Tribunal* (01.02.2001), AAS 93 (2001), s. 361.

⁷ Pius PP. XI, *Litterae Encyclicae de matrimonio christiano spectatis praesentibus familiae et societatis condicionibus, necessitatibus, erroribus, vitiis Casti Connubii* (31.12.1930), AAS 22 (1930), s. 539-92.

wyklucza możliwość zawierania małżeństwa jedynie na jakiś czas. W konstytucji *Gaudium et spes* Soboru Watykańskiego II czytamy: „Mężczyzna i kobieta, którzy dzięki związkowi małżeńskiemu „już nie są dwojgiem, lecz jednym ciałem” (Mt 19, 6), w wewnętrznej łączności osób i działań świadczą sobie wzajemnie pomoc i posługę, doświadczając sensu swojej jedności i coraz pełniej ją osiągają” (GS 48).

Wzajemne oddanie się sobie małżonków jako przedmiot zgody małżeńskiej, obecne w nauczaniu Soboru Watykańskiego II, podkreśla *Katechizm Kościoła Katolickiego*, który stwierdza: „Zgoda jest „aktem osobowym, przez który małżonkowie wzajemnie się sobie oddają i przyjmują: «Biorę cię za żonę» – «Biorę cię za męża». Zgoda, która wiąże wzajemnie małżonków, znajduje swoje dopełnienie w tym, że dwoje «stają się jednym ciałem»⁸.

Wzajemne oddanie i przyjęcie prawa w stosunku do osoby kontrahenta zawiera w sobie wielość aspektów życia małżeńskiego. Ta wieloaspektowość, zdaniem W. Żurowskiego, oznacza, że wzajemne oddanie prawa, o którym mowa, nie ogranicza się wyłącznie do życia seksualnego, ale obejmuje cały kompleks spraw i obowiązków małżeńskich określanych jako *consortium vitae*, polegających na wzajemnym oddawaniu się i dopełnianiu stron [Żurowski, 1987, 79-80]. Takie rozumienie przedmiotu zgody jest wszechstronnie rozumianym odpowiednikiem trzech dóbr św. Augustyna, tj. dobra wierności, potomstwa i nierozzerwalności, które nadal pozostają elementem przedmiotu zgody małżeńskiej. Do nich należy dołączyć dobro małżonków, na które zgodnie z kan. 1055 § 1 KPK/83 małżeństwo jest ukierunkowane. Zakres praw, przekazywanych w akcie zgody małżeńskiej, zdaniem tego autora określony jest przez przyjęcie małżeństwa wynikającego z prawa naturalnego i z nauki Kościoła, gdyż kontrahenci decydują się na przyjęcie i ofiarowanie siebie w celu stworzenia małżeństwa rozumianego jako przymierze ukierunkowane na dobro małżonków oraz zrodzenie i wychowanie potomstwa.

Wnioski

W adhortacji apostołskiej Jana Pawła II *Familiaris consortio* czytamy: „Urzeczywistnia się ona (płciowość) w sposób prawdziwie ludzki tylko wtedy, gdy stanowi integralną część miłości, którą mężczyzna i kobieta wiążą

⁸ *Catechismus Catholicae Ecclesiae*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 1997; tekst polski: *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Pallottinum, Poznań 2002, nr 1627.

się ze sobą aż do śmierci. Całkowity dar z ciała byłby zakłamaniami, jeśli by nie był znakiem i owocem pełnego oddania osobowego, w którym jest obecna cała osoba, również w swoim wymiarze doczesnym”⁹.

Uzależnienie od smartfona sprawia, że dana osoba nie jest w stanie oddać się całkowicie drugiej osobie, gdyż jej życie koncentruje się na zaspokajaniu indywidualnych potrzeb [Whitty i Carr 2009, 87].

Fonoholizm z łatwością można rozpoznać, kiedy człowiek przywiązuje ogromną wagę do posiadania telefonu i nieodkładania go ani na chwilę. Jest on dla osoby uzależnionej najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi. Odczuwa głęboki dyskomfort, kiedy telefon jest nienaładowany. Towarzyszą temu negatywne emocje, zły nastrój, niepokój, a nawet ataki paniki. Dla osoby uzależnionej używanie telefonu determinowane jest nie koniecznością, a czynnikami natury emocjonalnej i społecznej. Telefon jest wówczas pośrednikiem w kontaktach z innymi. Osoby z syndromem fonoholizmu często cierpią na fobię społeczną, obawiają się samotności, ukrywają lęki z tym związane lub zaprzeczają ich istnieniu [Barabas 2018, 92-93]

Skutki fonoholizmu są istotne, ponieważ zatraceniu ulegają relacje międzyludzkie, zanika potrzeba komunikacji w świecie rzeczywistym, a uzależnienie ma zasadniczy wpływ na kształtowanie się tożsamości i samooceny. Ponadto, skutki uzależnienia od telefonu są związane z uzależniającym potencjałem internetu. Fonoholizm niepokojąco wpływa na rozwój psychospołeczny, zdrowie emocjonalne, psychiczne i fizyczne. Media społecznościowe umożliwiają użytkownikom pełną swobodę. Przez co każdy może być kimkolwiek chce w sieci. Powoduje to liczne problemy w odniesieniu do rzeczywistości. Użytkownicy mediów społecznościowych w sposób nadmierny są zdecydowanie bardziej wycofani i nieśmiali, przez co mają duże problemy z prowadzeniem rozmów w rzeczywistości. Ponadto, ze względu na fakt, że użytkownicy spędzają bardzo dużo czasu w mediach społecznościowych, nie mają potrzeby komunikowania się w życiu realnym. W ten sposób internet, social media, komunikacja za pośrednictwem telefonu czy laptopa oddzielają użytkowników od rzeczywistości, budują niewidzialny mur w relacjach [Sarnowski i Stelmaszczyk 2022, 108, 121-22].

⁹ Ioannes Paulus PP. II, *Adhortatio apostolica Familiaris consortio de familiae christianae muneribus in mundo huius temporis* (22.11.1981), AAS 74 (1982), s. 81-191; tekst polski: Jan Paweł II, *Adhortacja apostolska Familiaris consortio. O zadaniach rodziny chrześcijańskiej w świecie współczesnym*, Drukarnia Watykańska „Polyglotta”, Watykan 1981, nr 11.

PIŚMIENNICTWO

- Barabas, Magdalena. 2018. „Fonoholizm zagrożeniem dla rozwoju dzieci i młodzieży.” *Edukacja – Technika – Informatyka* nr 2:92-97.
- Erlebach, Grzegorz. 1999. „Problem wymiaru antropologicznego i prawnego w rozumieniu zgody małżeńskiej.” *Ius Matrimoniale* 4(10):7-28.
- Góralski, Wojciech. 2000. „Znaczenie prawne zwrotu bonum coniugum w kan. 1055, par. 1 kpk.” *Ius Matrimoniale* 11:43-62.
- Lener, Salvatore. 1969. „Matrimonio e amore coniugale nella «Gaudium et spes» e nella «Humanae vitae».” *La Civiltà Cattolica* 120, nr 2:22-33.
- Leszczyński, Grzegorz. 2007. „Istotny element małżeństwa jako przedmiot symulacji częściowej (kan. 1101 § 2 KPK).” *Ius Matrimoniale* 12(18):81-95.
- Moneta, Paolo. 1992. *Il matrimonio: Il mistero della chiesa*. T. 3. Roma: Lateran University Press.
- Navarrete, Urbano. 1972. „Mutationes et praevisae innovationes in iure matrimoniali.” *Prawo Kanoniczne* 15, nr 1-2:3-18.
- Sarnowski, Piotr, i Anna Stelmaszczyk. 2022. „Fenoholizm – uzależnienie naszych czasów.” *Kultura i Wychowanie* 21:101-23.
- Stawniak, Henryk. 1989. „Problem „bonum coniugum”” *Prawo Kanoniczne* 32, nr 1-2:97-118.
- Szttychmiller, Ryszard. 1997. *Istotne obowiązki małżeńskie*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej.
- Whitty, Monika T., i Adrian N. Carr. 2009. *Wszystko o romansie w sieci. Psychologia związków internetowych*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Żurowski, Marian. 1987. *Kanoniczne prawo małżeńskie Kościoła katolickiego*. Katowice: Księgarnia św. Jacka.