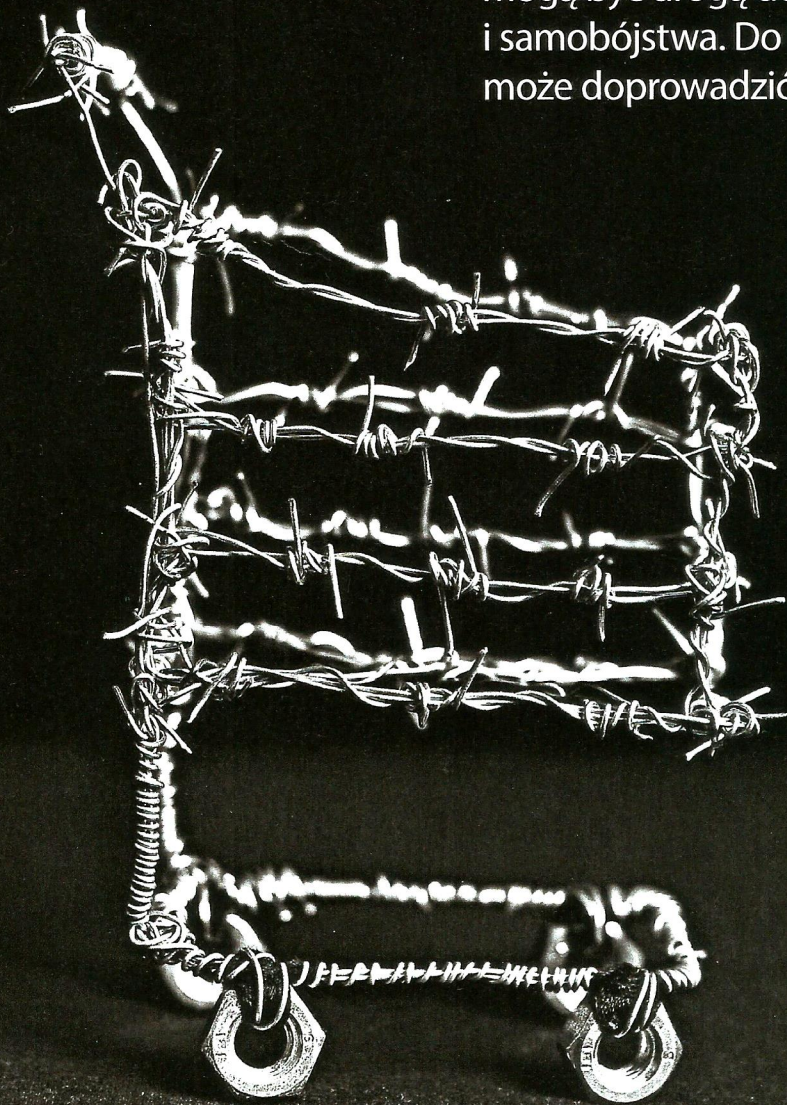


# Na wózku i pod wózkiem

Poświęteczne wyprzedaże, promocje, raty bez procentów. Świetne okazje dla prawie 20 proc. społeczeństwa mogą być drogą do depresji i samobójstwa. Do tego bowiem może doprowadzić zakupoholizm.



ILUSTRACJA ADELA PODGÓRSKA



A

gnieszka ma 36 lat i żadnych zewnętrznych oznak uzależnienia. Co jakiś czas przeczesuje ręką gęste blond loki opadające na ramiona i rzuca w próżnię pytanie, które ją nęka: „Dlaczego na mnie padło”? Rozmawiamy w podwarszawskim ośrodku terapeutycznym. Agnieszka opowiada o swoim ostatnim nawrocie.

Dla ciebie to zwyczajna księgarnia. Wchodzisz, ściągasz z półki książkę, o której przeczytałaś w internecie, płacisz przy kasie, wychodzisz, zapominasz. Dla mnie to pułapka, ostatni szczebel w drabinie prowadzącej do koszmaru nawrotu. Ty nawet nie zwracasz uwagi na miłą ekspedientkę, która z uśmiechem reklamuje promocję – druga książka za pół ceny, a trzecia – za 25 proc. Wiesz, po co przyszedłaś, i nie dasz się skusić. Dla mnie ta sama ekspedientka jest kelnerem z trucizną na tacy. Podstawia mi ją delikatnie pod nos, pięknie opakowaną, i zalotnie szepcze: „Ta okazja naprawdę jest wyjątkowa”. Weszłam do tej księgarni tylko po to, żeby zabić czas w oczekiwaniu na koleżankę, która utkwiała w korkach. Przysięgałam sobie, terapeutcie i grupie – tylko jedna książka w miesiącu, kupiona przez internet, żeby pokusa promocji nie wpakowała mnie w zakupoholicki nawrót.

Za późno. Ja już nie myślę, tylko racjonalizuję, przykrywam fałszywą konstrukcją pieprzoną, uzależnioną rzeczywistość. Jaka to różnica, mówię sama do siebie, czy kupię tę książkę w sieci, czy tutaj? Przecież to ta sama książka, nawet ten sam sklep, tylko realny, nie wirtualny. I dlaczego nie skorzystać z okazji, jeśli tak naprawdę dzięki tej promocji sporo oszczędzę. Nie wiem, jak to się stało, jestem już przy kasie, uginam się od sterty książek, które dźwigam. Trzy książki-matki, trzy tańsze córki za pół ceny i trzy wnuczki za 25 proc. Dziewięć tomów nie mieści się w jednej reklamówce. Płacę, przez kilka minut czuję ulgę. Ledwo idę na parking, pakuję torby do bagażnika. Trzask klapy, ze mnie uchodzi powietrze. Płacę. Znowu upadam. Alkoholik by powiedział – zapilem. Ja nawet nie mam określenia na swój upadek. Zakupoholiłam? Dziwactwo, którego nie idzie nazwać.

– Nie do końca nie idzie – zauważa specjalista terapii uzależnień i psychologii Jacek Sędkiewicz. – *Uczeni z USA i Kanady jako pierwsi na świecie opisali zjawisko zakupoholizmu już ponad 30 lat temu. To nic innego jak rodzaj nawyku o charakterze podobnym do zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego, które powodują trudności w zachowaniu umiaru i ciągłą potrzebę konsumpcji.*

Sędkiewicz przyznaje, że w Polsce zjawisko zakupoholizmu wciąż jest tematem tabu. – *Nabieramy świadomości społecznej w tym zakresie bardzo powoli. Szkoda, ponieważ problem dotyczy ok. 20 proc. populacji żyjącej w krajach o stabilnej gospodarce. W Polsce tak naprawdę dopiero uczymy się kupować i posiadać, stąd współczynnik uzależnionych może być wyższy.*

## Weekend ekstazy

Skąd się bierze zakupoholizm? Jacek Sędkiewicz wyjaśnia, jakie procesy zachodzą w mózgu człowieka uzależnionego. – *Za natógowe kupowanie odpowiada nie ośrodek decyzyjny znajdujący się w korze czołowej, a ośrodek nagrody odpowiedzialny za ponowne przeżywanie stanu zadowolenia. Wielokrotne powtarzanie sekwencji zakupu – satysfakcja z zakupów – utrwała automatyzmy, odruchy, a następny impuls wyzwala kolejny zakup – mówi ekspert. – Im częściej czynność natógowego kupowania powtarza się, tym intensywniej w mózgu tworzą się nowe połączenia neuronalne, które powodują, że impuls zakupów „omija” płaty czołowe odpowiedzialne za realistyczną ocenę potrzeby zakupu. Osoba dokonuje*

*kolejnego kompulsywnego zakupu. Przyczyny zakupoholizmu tkwią również w aspektach społecznych.*

Agnieszka: Próbowałam na terapii dokopać się do genezy mojej choroby. Szukałam przyczyn w matce ekspedientce, która kompletnie poległa na kapitalizmie i tak nas zadłużyła, że komornik wyniósł z eksmitowanego mieszkania nawet klatkę z chomikiem. Szukałam w moim małżeństwie. Wysłałam za syna bogatego przedsiębiorcy, sukcesora w firmie ojca, u którego w domu panowała prosta hierarchia – mąż zarabia, żona dba o dom i wydaje tyle, ile mąż wydzieli. Odziedziczyliśmy ten model, co piątek informuje mnie, jaka jest tygodniówka na zakupy – minimum tysiąc złotych, a w przypiływie szczodrości nawet 5 tys. Jechałam do galerii handlowej i przykrywałam napakowanym koszem długie godziny z całego tygodnia spędzone w samotnym oczekiwaniu, aż wróci. Teraz ja wyrwam się ze złotej klatki, pakuję do wózka wszystko to, na co tylko mam ochotę. Tak długo, aż nie skończy się limit.

Kiedy wracałam obciążona torbami do domu, on po kilku drinkach odsypiał już ciężki tydzień. W poniedziałek rano zniknął, by wrócić w piątek wieczorem z informacją, ile mogę wydać na przyjemności. Dzięki terapii wiem, że w nowym życiu, przy bogatym mężu, robiłam wszystko, żeby odpokutować wychowanie w biedzie. Kupowałam dla kupowania dwudzieste buty, piętnastą sukienkę, szósty toster czy piąty czajnik. Zawaliłam kartonami garaż i strych. Przy odgracaniu, które muszę robić co pół roku, widzę, jak duża część wyrzucanych rzeczy jest nowa, nawet nie rozpakowana z kartonów. Kupowanie stało się sensem mojego życia. W sobotę budziłam się przed świtem, meldowałam się pod galerią jako pierwsza, tylko ja i ochroniarze.

Marek Nowakowski, terapeuta z 26-letnim stażem, pracownik Kliniki Uzależnień Oaza, objaśnia, jaka jest różnica między byciem zwyczajnym kupującym a zakupoholikiem. – *Większość z nas lubi robić zakupy. Problem zaczyna się, kiedy traktujemy tę czynność nie jako sposób pozyskiwania niezbędnych do życia towarów czy usług, lecz jako sposób na szybkie i łatwe poprawienie nastroju, ucieczkę od problemów. Takie kupowanie szybko wchodzi w krew, staje się natogiem, niepoahamowanym przymusem, obsesją. Zakupoholizm nie jest niewinnym kaprysem czy przejawem konsumpcyjnego stylu życia. To zaburzenie psychiczne, natóg behawioralny. Jak każde uzależnienie rujnuje życie.*

Najczęściej kobietom, ponad 80 proc. przypadków dotyczy właśnie pań oraz ludzi młodych, od 15. do 35. roku życia. Mają niewielki repertuar sposobów na radzenie sobie ze stresem i emocjami oraz obniżonym nastrojem, mają trudności w relacjach społecznych, problemy z kontrolą impulsów i odrzucaniem przyjemności. Wpadają w wir zakupoholizmu.

## Jestem coś wart!

Tomasz jest statystycznym wyjątkiem, który potwierdza regułę. Po pięćdziesiątce, dwójka dorosłych dzieci, troje wnuków, zarabia poniżej średniej krajowej, ma zdiagnozowany zakupoholizm.

Tomasz: Żona wysłała mnie do psychologa, w jakiejś babskiej gazecie przeczytała o zakupoholizmie i stwierdziła, że ja to mam! U mnie zaczęło się od kupowania pod wpływem lektury kolorowych gazetek. Na ostatniej stronie zawsze reklamowali jakieś okazje i gwarantowane nagrody. No to kupowałam ze skromnej pensji palacza w kotłowni. Przychodziła w paczkach jakaś chińszczyzna i list, że wytypowali mnie do nagrody pieniężnej. Żeby wypłacili nagrodę, trzeba było jeszcze trzy rzeczy dokupić, więc kupowałam – latarkę na dynamo, czajniczek elektryczny, lornetkę. Psuło się to strasznie gównu, a droższe niż w sklepie. No ale nagrodę obiecali. Kiedyś żona policzyła – ponad tysiąc tych kłopotów zgromadziłam, wszystko na śmietnik, ale długi zostały, bo przecież musiałam skądś brać na to pieniądze.

Ze stresu po każdej wypłacie szedłem do sklepu i znów kupowałam. Potrzebne czy niepotrzebne, na raty, dopóki mi ►

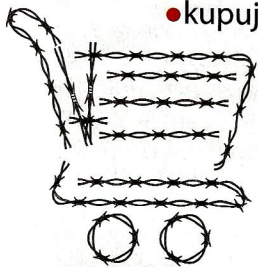


► dawali, a jak przestali dawać i wpisali do BIK, zaprzyjaźniłem się z chwilówkami. Jak jedną wziąłem, tak już nie udało się spłacić. Prawie pół wypłaty muszę im zanosić, już od 15 lat. Drugie pół potrafiłem wydać w dwie godziny. Na to, co mi w marketce pod rękę podeszło. Żona płakała, dzieci płakały, ja też płakałem, bo wszystko się działo jakby bez mojego udziału. Nie piłem, nie byłem agresywny. Wydałem kasę i schodziło ze mnie napięcie, ale zaraz wpadałem w depresję. Na terapii zrozumiałem, co się dzieje z moim chorym mózgiem. Wszystko zaczęło się w dzieciństwie, od niskiej samooceny. Nigdy od matki ani od ojca nie usłyszałem, że jestem coś wart. Jak kupowałem, panie ze sklepów patrzyły na mnie z uznaniem, myślałem sobie w duszy – jestem coś wart! Gdyby było inaczej, tobym przecież nie kupował.

– *Badania potwierdzają tę prawidłowość, skłonność do kompulsywnego kupowania wiąże się między innymi z niską samooceną* – wyjaśnia Jacek Sędkiewicz. – *Nieprawdą jest, że zakupoholizm dotyczy tylko bogatych; w równym stopniu mogą się uzależnić osoby o niskim statusie społecznym. Przez zwiększenie ilości dóbr materialnych chcą zyskać poklask ze strony otaczającej ich grupy. Może to też być wynik presji otoczenia i niechęci do czucia się gorszym.*

## KILKA ZASAD POWINNI SOBIE PRZYSWOIĆ WSZYSCY ZAKUPOHOLICY:

- nie nosimy przy sobie kart kredytowych
- kupujemy tylko produkty z przygotowanej wcześniej listy
- nie chodzimy na zakupy samotnie
- unikamy promocji, wyprzedaży, wystaw sklepowych i gazetek reklamowych
- wybieramy małe sklepy, a nie centra handlowe
- szukamy innych form spędzenia czasu
- aktywnie uprawiamy sport.



Nie bez znaczenia jest wrodzona lub nabyta skłonność do podejmowania impulsywnych, nieprzemyślanych decyzji czy podatność na różnego rodzaju uzależnienia. Kilka lat temu przeprowadzono badania polegające na skanowaniu aktywności ludzkiego mózgu za pomocą rezonansu. Lekarze pokazywali badanym produkty znanych marek. Chcieli zobaczyć, jakie zmiany zachodzą w ich mózgu, kiedy widzą drogie produkty. Wyniki badań potwierdziły przypuszczenia. Mózgi osób, które nagminnie kupowały produkty, wchodziły w fazę ekscytacji.

## Cztery schody do piekła

Monice, menedżerowi w korporacji farmaceutycznej, rozwódce samotnie wychowującej córkę, zapaliła się kontrolna lampka, kiedy musiała kupić specjalny portfel tylko na karty lojalnościowe, bo nie mieściły się już w portfelu z dokumentami i gotówką.

Miałam ich 60. Byłam stałym klientem w kawiarniach, restauracjach, klubie fitness, sieciach odzieżowych, obuwniczych, u jubilera i w Ikei. Żyję świadomie i nie przyjmuję bez refleksji tego, co los niesie. Zaczęłam od literatury. Kupiłam kilka poradników psychologicznych opartych na skandynawskiej filozofii minimalizmu i się przeraziłam. Byłam książkowym przykładem zbieraczki. Przeprowadzałam się z racji pracy co dwa lata, za każdym razem rozdawałam kilkanaście worków ciuchów, ale po 24 miesiącach miałam ich jeszcze więcej do wydania! W notatniku w komórce zapisywałam wszystko, co kupiłam danego dnia. Wieczorem 50–60 pozycji. Próbowałam się sama ograniczać, zeszałam do 30. Nie miałam czasu na przyjaciół, a kiedy już z kimś się spotkałam, to zerkałam na zegarek, o której zamykają sklepy. W końcu umówiłam się na terapię, w innym mieście, żeby nikt ze znajomych

mnie nie widział. Byłam już w czwartej fazie uzależnienia. Siałam spustoszenie wokół.

Marek Nowakowski z Kliniki Oaza tłumaczy, jak wyglądają poszczególne fazy. Pierwszą z nich jest sama zbyt częsta myśl o zrobieniu zakupów. Drugą – planowanie, jakie miejsce wybrać, do którego sklepu pójść. Trzecia faza to tzw. stadium ekscytacji, czyli moment robienia zakupów dający poczucie spełnienia i szczęścia. Ostatnia faza jest niebezpieczna, pozbawiona kontroli. Zakupy są w niej nagrodą, po którą za wszelką cenę człowiek uzależniony musi sięgnąć. Pojawiają się na tym etapie silne huśtawki emocjonalne. Uzależniony jest szczęśliwy w chwili zakupów, po nich wpada w stany depresyjne. Nie potrafi wypośrodkować emocji, odsuwa się od rodziny, zaniedbuje obowiązki służbowe. Myśli ma skierowane tylko na kupowanie, szukanie promocji. W efekcie popada w kłopoty finansowe, rozpadają się jego relacje z ludźmi. Równia pochyła prowadząca do depresji, a nawet samobójstwa.

Jak zakupoholicy wychodzą z uzależnienia? Duże znaczenie dla powodzenia terapii mają szczerść i determinacja. W walce z zakupoholizmem i innymi nałogami behawioralnymi sprawdza się nie tylko terapia indywidualna. Bardzo pomocne są terapeutyczne grupy wsparcia. Podczas tych spotkań człowiek uzależniony, z mniejszym doświadczeniem, słucha, jak inni poradzili sobie w konkretnych sytuacjach. To pomaga. Nie ma jednak prostej recepty, uniwersalnego schematu, który można z powodzeniem zastosować w każdym przypadku.

## Trzeba jakoś z tym żyć

Kilka zasad powinni sobie przyswoić wszyscy zakupoholicy: nie nosimy przy sobie kart kredytowych; kupujemy tylko produkty z przygotowanej wcześniej listy; nie chodzimy na zakupy samotnie; unikamy promocji, wyprzedaży, wystaw sklepowych

i gazetek reklamowych; wybieramy małe sklepy, a nie centra handlowe; szukamy innych form spędzenia czasu; aktywnie uprawiamy sport.

Agnieszka: Mąż nie wie, że jestem zakupoholiczką. Wie o terapii, ale myśli, że to jakieś kobiece sprawy, kryzys po wychowaniu dzieci. Powiem mu, kiedy już się poczuje silna, będę co najmniej rok bez nawrotu. Jak na razie upadam co kilka miesięcy, terapeuta sugeruje, że właśnie z braku szczerości. Mam noworoczne postanowienie – porozmawiać z rodziną, ujawnić swoje uzależnienie.

Tomasz: Spłacam długi i to jest dla mnie najważniejsze. Wszyscy wierzyciele podpisali ugody, mam taki układ z pracodawcą, że pieniądze idą bezpośrednio na konta banków i chwilówek. Z tego, co zostaje, ani mi w głowie tracić na głupoty. Wszystko, co mówi terapeuta, stosuję. Kupuję przemyślanie i to, co trzeba, nie mam już przyjemności z kupowania, więc chyba idzie dobrze.

Monika: Jestem na początku drogi. Napisałam swój zakupowy życiorys, czyli listę rzeczy, które niepotrzebnie kupiłam w swoim życiu. Alkoholicy piszą swój życiorys, uznałam, że tylko w analogiczny sposób dokonam oczyszczenia. Zajęło mi to trzy miesiące. Wyszło, że roztrwoniłam minimum 1,5 mln zł. Najpierw rozpaczalam, ale terapeuta przekierował myślenie: „Zobacz, ile jesteś w stanie zarobić, ile z tego może wyniknąć dobra!”. Teraz to, co oszczędzę, w połowie wpłacam córce na lokatę, a w połowie wspomagam dwie fundacje. Taka forma pokuty. Radość biorę z biegania, które odkryłam już w trzeźwym życiu, i z budowanych na nowo relacji z dzieckiem. Ale wciąż się boję, że kiedy córka dorośnie, powie: „Chodź mama, idziemy do galerii na babskie zakupy”. Boję się, że wtedy popłynę.

KATARZYNA ZDANOWICZ  
Autorka jest dziennikarką TVN 24.