

Jak rozpoznać, że stajemy się zakupoholikami. I jak to się leczy

Joanna Dzikowska, "Tygodnik.Wroclaw" 2014-12-13



SŁAWOMIR KAMIŃSKI

Nie ma "genu zakupoholizmu", ale predyspozycje ma każdy. To uzależnienie uśpione. Kiedy kupowanie zaczyna nam sprawiać ogromną przyjemność i wydajemy za dużo pieniędzy na rzeczy niepotrzebne, powinna zapalić się nam w głowie czerwona lampka - mówi Sylwia Dereń, terapeutka od uzależnień



Joanna Dzikowska: Czy każdy może zostać zakupoholikiem?

Sylwia Dereń*: Nie ma "genu zakupoholizmu", ale predyspozycje ma każdy. To uzależnienie uśpione - pojawia się dopiero wtedy, gdy zaczynamy się usamodzielniać i zarabiać. Momentem inicjującym nałóg może być stresująca sytuacja albo wręcz przeciwnie - świętowanie osobistego zwycięstwa.

Choroba, jak każda, nie wybiera. Jej ofiarą może być człowiek i biedny czy bogaty, ten z wyższym wykształceniem i ten po zawodówce. Większe konsekwencje uzależnienia ponoszą osoby biedne, bo zanim bogaty wyczerpie swoje konto, biedny skorzysta z "chwilówki" i szybciej wpadnie w spiralę długów, z której trudno mu się wydostać.

Jakie są jej pierwsze symptomy?

- Zakupoholik nie ma kontroli nad wydawaniem pieniędzy. Kupuje pod wpływem impulsu. Nie potrafi oszczędzać. Zatem kiedy kupowanie zaczyna nam sprawiać ogromną przyjemność i wydajemy za dużo pieniędzy na rzeczy niepotrzebne, powinna zapalić się nam w głowie czerwona lampka.

Każdemu się zdarza kupić coś pod wpływem impulsu i bez potrzeby.

- Oczywiście, nie dajmy się zwariować. Każdy od czasu do czasu nagradza się w ten sposób. Ja też robię sobie czasami prezenty, bo to poprawia nastrój, aktywizując w naszym mózgu układ nagrody, czego konsekwencją jest wydzielanie serotoniny. Ona, jak wiadomo, polepsza samopoczucie. Ale zdrowi ludzie potrafią odłożyć pieniądze na zimową kurtkę, a zakupoholik weźmie kredyt i kupi ich dziesięć.

Dlaczego?

- Kiedy wchodzi do sklepu, czuje się jak małe dziecko przed wystawą ze słodyczami. Chce i to, i tamto. Czuje podniecenie, radość, mnóstwo pozytywnych emocji. Jego kupowaniu towarzyszy ceremonia, bo jest uzależniony od procesu kupowania. Nie decyduje się na pierwszą lepszą rzecz, tylko wybiera, przymierza, sprawdza metkę, jakość produktów. A potem idzie do następnego sklepu i porównuje. Pływa jak ryba w akwarium, od jednej szyby wystawowej do drugiej.

Dość pragmatyczne, że chce kupić taniej.

- Nie. Szuka promocji nie po to, żeby zaoszczędzić. Te poszukiwania są częścią rytuału. Liczy się sam proces, a nie efekt. Bo kiedy wraca z zakupami do domu, przestają go one cieszyć. Ma poczucie winy, że wydał za dużo pieniędzy, i odstawia siatki z zakupami w kąt. Ale nie mówimy tylko o ciuchach czy jedzeniu. Moim pacjentem był 72-letni wykształcony mężczyzna, który miał kilkanaście tysięcy książek poupychanych w dwóch mieszkaniach i domku letniskowym. Stały w kilku rzędach na regałach, na podłodze, pod ścianą, na stole, obok łóżka.

Bibliofil!

- Nie. Zakupoholik. W jego księgozbiórce były książki naukowe, romanse, kryminały, kilka encyklopedii - a w każdej przecież to samo. Po polsku, angielsku i rosyjsku, chociaż tych dwóch ostatnich języków nie znał. Miał w swoich zbiorach i podwójne egzemplarze.

Czytał je?

- Nie musiał. Cieszyło go kupowanie. Spędzanie w księgarni ośmiu godzin dziennie było sensem jego życia. Mówił, że niewiele mu go zostało i nie rozumiał dlaczego ma zrezygnować jeszcze z książek. Nie trafiały do niego argumenty, że nie ma już na nie miejsca i trudno utrzymać porządek w domu oraz przejść z jednego końca pokoju na drugi. Ani ten, że wydał na książki setki tysięcy złotych. Kiedy jego partnerka zgłosiła go do poradni, obraził się na nią.

Dlaczego?

- Uruchomił obronne mechanizmy zaprzeczenia, co jest typowe dla każdego uzależnionego. Osoby zdemaskowane stają się złośliwe, a czasem agresywne. Uzależnienie to bezsilność, a do niej trudno się przyznać. Uzależnieni od zakupów bardzo często kłamią, bo to podstawowy mechanizm podtrzymywania iluzji i zaprzeczeń. Zrywają się z pracy i pożyczają od znajomych "na rachunki" albo "na przedszkole dla dziecka". I mówią, że uzależniony to jest alkoholik, który leży pod mostem...

...a nie inteligent, który kupuje książki.

- Nie tylko. Jedna pacjentka codziennie kupowała dzieciom nowe zabawki edukacyjne. Na przykład klocki lego Star Wars za 700 złotych. Tłumaczyła, że dba o ich rozwój. Brzmi logicznie, prawda? Brała na te klocki kredyty i wydawała po kilka tysięcy złotych miesięcznie. Karty kredytowe są zdradliwe, bo nie widać płatności. Miałam pacjenta, który wstawał o czwartej nad ranem, przeglądał strony internetowe i porównywał ceny produktów, zupełnie jak w sklepie. A o siódmej wychodził do pracy. Galerie handlowe są wygodne, ale dzisiaj nie trzeba nawet wychodzić z domu, żeby pielęgnować uzależnienie.