

Barbara Wojewódzka

Psychoterapeutka

Konsekwencje życia na kredyt

Zarówno u osób uzależnionych, jak i ich bliskich działa mechanizm nałogowego regulowania uczuć. Nawet, gdy bliski przestaje grać czy zadłużać się, to huśtawka emocjonalna, ciągle napięcie, oczekiwanie gwałtownej zmiany towarzyszy wszystkiemu.

W przypadku wszystkich uzależnień, także behawioralnych, zarówno sam uzależniony, jak i jego otoczenie początkowo nie rozpoznają narastającego problemu. Jest to spowodowane głównie brakiem skutecznej komunikacji w zakresie pojawiających się niepokojących sygnałów. Nawet jeśli ktoś domyśla się, że bliska osoba może mieć problem z hazardem czy z pieniędzmi, to nie podejmuje tematu ze względu na obawy przed wzbudzeniem silnych emocji, trudnych rozmów, często bardzo przykrych dla obu stron klótni. Prawda wydaje się gorsza, aniżeli zachowywanie pozorów i tolerowanie kłamstw. W przypadku rodzin z problemem hazardowych często partnerzy przyjmują na siebie odpowiedzialność za rodzinę i traktują długi nałogowego gracza jak swoje.

Z moich doświadczeń zawodowych wynika, że częściej taką postawą charakteryzują się kobiety. W przypadku mężczyzn, których partnerki się zadłużyły, dominuje odcięcie się od problemów, co w konsekwencji może oznaczać rozstanie, a towarzyszący całej sytuacji gniew, jest zapowiedzią przemocy. Poczucie bezradności uniemożliwia znalezienie rozwiązań. Bliscy patologicznych graczy czy zadłużających się nałogowo uważają, że cokolwiek by zrobili, to i tak nie zmienią sytuacji. Prowadzi to do rozpacz, utraty nadziei, uzależnień, przemocy, depresji, a nawet samobójstw.

W dzisiejszych czasach mamy stosunkowo łatwy dostęp do różnych rzeczy, które poprawiają samopoczucie, podnoszą samoocenę, zmieniają nasz status społeczny. Zakupy ratalne dotyczą właściwie wszystkiego, a wzięcie pożyczki nie stanowi większego problemu. Często są skierowane do ludzi nieposiadających umów o pracę

(dla tych z umowami ofertę przygotowują banki), będących na zasiłkach socjalnych (a obecnie objętych programem 500+), pracujących dorywczo czy na czarno. Brak stabilnej sytuacji finansowej, materialnej, mieszkaniowej jest źródłem dużego napięcia, silnych emocji, poczucia zagrożenia, bycia gorszym, innym. Kupno nowych mebli, samochodu na raty, sprzętu agd czy zagranicznej wycieczki na kredyt uszczęśliwia, daje poczucie wpływu na własne życie i oczywiście bliskich.

Jak mogło do tego dojść?

Duża grupa nałogowo zadłużających się to żony alkoholików, które od zawsze same radziły sobie ze wszystkimi problemami, także finansowymi. Mąż pracował i „pił za swoje”, więc „musiały kombinować”. Często biorą dodatkową pracę, dokonują cudów w comiesięcznych opłatach za mieszkanie, jedzenie czy szkolne potrzeby dzieci itp. Oszczędzają, odejmują sobie od ust, ale to nie wystarcza. Wtedy decydują się na pożyczkę. Oczywiście w parabanku, bo albo nie mają umów o pracę, albo do wzięcia kredytu potrzeba zgody męża. Nie mówią mu o tym, bo będzie jeszcze mniej oddawać z wypłaty („No bo ona sobie radzi”), albo co chwila będzie wyciągać na picie. Kobiety najczęściej biorą pożyczki na dzieci, np. na szkołę, na święta, na prezenty, wycieczki, żeby nie były gorsze w klasie albo, gdy zachorują, na lekarza, lekarstwa. Dzieci początkowo nie wiedzą o długach, bo ze spłatami nie ma problemu. Tylko tych potrzeb nie ubywa, a jest coraz więcej. W pewnym momencie kończą się środki na spłaty i ratunkiem staje się kolejna pożyczka na wysoki procent, a potem następ-



na. Konsekwencje są bardzo poważne, bo do dotychczasowych problemów dołączają kolejne. Mąż, który przepija większą część wypłaty lub wydaje na gry hazardowe, jest oburzony, gdy na jaw wychodzą długi, które zaciągnęła żona. Ta sytuacja często potęguje agresję.

Historie kobiet nałogowo zadłużających się są bardzo podobne. Czuły się gorsze od innych, niekochane, bezradne wobec tego, co je spotkało w życiu, doświadczały przemocy zarówno w rodzinie pochodzenia (w której też były problemy finansowe), jak i w związku. Pozostawione same sobie, samotnie wychowujące dzieci (nawet, gdy są w związkach), maltretowane przez partnera, mają myśli samobójcze, które czasami realizują, chorują somatycznie. Chodzą do psychiatry, zażywają leki, są hospitalizowane na oddziałach psychiatrycznych z diagnozowaną depresją lub zaburzeniem afektywnym dwubiegunowym. Mają nadzieję, że wzbudzą w bliskich współczucie, a rola chorej (nawet psychicznie) może uchronić je przed dalszą przemocą czy konsekwencjami prawnymi. Kolejny dług dla niektórych jest sposobem na rozwiązanie przewlekłej sytuacji przemocy. Uważają, że spowoduje to rozstanie z partnerem z jego inicjatywy, bo po prostu będzie miał tego dosyć, a dla niej oznacza święty spokój. Sama nie będzie musiała robić niczego, co wydaje się jej ponad siły i możliwości. Zamiast przerwać związek, w którym jest od wielu lat ofiarą, pogrąża się w opresji, w poczuciu całkowitej bezradności, w osamotnieniu.

Przemoc jest konsekwencją zadłużania się albo hazardu i wpływa na dzieci, które są jej świadkami bądź same jej doświadczają. Nie rozmawiają z nikim na ten temat, bo naruszyłoby to tabu i skazało na rolę zdrajcy rodziny. Poza tym przewlekły stres może grozić uzależnieniami. Wielu hazardzistów czy uzależnionych od substancji psychoaktywnych miało właśnie taką historię, tj. pochodzili z rodziny dysfunkcyjnej, w której były długi, hazard, a granie miało być sposobem zdobycia pieniędzy dla siebie i bliskich, ale także poczucia wpływu na swoje życie, bo w domu wszystko stało na głowie i było nieprzewidywalne. Nawet, gdy wyprowadzają się z domu, mają poczucie odpowiedzialności za tych, którzy tam pozostali. Partycypują w kosztach utrzymania bliskich lub pożyczają pieniądze „na wieczne nieoddanie”, spłacają długi zaciągnięte przez

rodziców, co oznacza dla nich wzięcie kredytu spłacanego latami, niemożność przeznaczenia własnych środków na swoje potrzeby. Kłóć się ze swoimi partnerami, którzy nie chcą płacić za błędy teściów, poza tym nie rozumieją tego poczucia odpowiedzialności za nich. Dorosłe dzieci zadłużonych rodziców mają często poczucie winy, że to na ich potrzeby szły pieniądze, a czasem wdzięczności wobec nich. Gdy zakładają własne rodziny, bardziej związani są z rodziną pochodzenia, mają ambiwalencję wobec bliskich, czują się manipulowani, wykorzystywani, nierozumiani. A długotrwały stres motywuje do ucieczki w alkohol, narkotyki, leki albo w jakieś czynności, które choć trochę poprawią samopoczucie.

Nałogowy schemat

Czy jest możliwe, że bliscy nie wiedzą, że oto zaczął się proces zadłużania? Mimo niewysokich dochodów w rodzinie pojawia się kolejny telewizor, laptop czy smartfon, a przed gwiazdką cała rodzina robi duże zakupy, chociaż dochody się nie zwiększyły. Czasami pada pytanie, skąd te pieniądze, ale szybko znika wśród zapewnień, że wszystko jest pod kontrolą, czasami kłamstw, że premia, nagroda czy zaliczka.

Problemy, z którymi przychodzą pacjenci do poradni są już długotrwałe i bardzo poważne (komornik, sprawy w sądzie, choroby). Najczęściej towarzyszą im bliscy, bo to oni szukają rozwiązania. Pętla zadłużenia powoduje, że sprawca tych nieszczeń nie widzi innego sposobu wyjścia z nich, jak poprzez wzięcie kolejnej pożyczki, konsolidację pożyczek lub grę hazardową. Trudno zobaczyć tę sytuację jako mechanizm nałogowego zadłużania się. Otoczenie widzi to w kategorii kłamstw, oszustw, głupoty. Podobnie jak rodziny uzależnionych od substancji psychoaktywnych szukają wyjaśnień – dlaczego tak się stało, czują się skrzywdzeni, ale także mają poczucie winy, wstydzą się i bardzo boją konsekwencji, zwłaszcza, gdy mają nieletnie dzieci.

Każda sytuacja jest inna i wyjątkowa. Są hazardziści, których żony, rodzice, dzieci przeprowadzili prawie siłą, grożąc rozstaniem lub zerwaniem kontaktów. I to bliscy najczęściej biorą spłatę długów na swoje barki, co oznacza pozbywanie się działek, mieszkań, ubezpieczeń i innych zasobów materialnych, czasami wzięcie kredytu na siebie, np. rodzice, którzy

mają emerytury, albo dorywczej pracy, żeby pomóc w spłacie długów dorosłego dziecka. Chcą zrobić to jak najszybciej, bo ciąży im to na sercu. Są przekonani, że problem leży w długach, więc na nich się koncentrują. Niepokoją się, gdy słyszą od terapeutów, że to uzależnienie, z którym bliski musi się zmierzyć, a oni mogą go w tej zmianie wspierać, ale niekoniecznie finansowo. Konfrontują się z tym, że nie znają swoich partnerów czy dzieci, czasami też nie rozumieją samych siebie, mają trudności w rozmawianiu otwarcie o tym, co ich trapi, np. o emocjach. Woleliby załatwić sprawy szybko, bez sięgania w głąb siebie. Zastanawiają się, jak mogli nie widzieć grania, długów, ukrywania tego nieraz przez lata. Naturalnie, że widzieli niepokojące sygnały, ale z różnych powodów nie dążyli do wyjaśnienia ich źródeł. Na przykład żona, która wyszła za męża za zaradnego mężczyznę i oczekiwała od niego, że weźmie cały ciężar odpowiedzialności za finansowanie rodziny. Była szczęśliwa i dumna, że mąż zaspokaja potrzeby jej i rodziny. „Stać nas” – to podnosiło pozycję społeczną wszystkich. Nie zwróciła uwagi albo bagatelizowała to, że mąż dużo pracuje, większą część dnia jest poza domem, a gdy wraca, pada przed telewizorem, bo na nic już nie ma ochoty. „No wiadomo, tak jest, jak się chce do czegoś dojść”. To, że z kolegami idzie na piwo, „to przecież jest normalne”. Także to, że czasami zagra na automacie, ale „to jest tylko zabawa”.

Iluzja, którą rozwija uzależnienie, jest także głównym mechanizmem myślenia bliskich hazardzisty. „Jak nie będziemy mówić o tym, co nas niepokoi, to tego nie ma”, „Mnie nie przydarzają się nieszczęścia, tylko innym”. Aż pewnego dnia okazuje się, że konto jest puste, bo jak tłumaczy hazardzista, pracodawca nie przelał wypłaty. Listy z banku są w skrzynce, ponieważ wziął „nieduży kredyt”, żeby spłacić raty samochodu lub mieszkania. Widać też, że bliski jest nieobecny duchem, zamyka się w sobie, jest coraz bardziej drażliwy, skory do awantur. W jego kieszeni znajdują się zakłady sportowe, kupony totolotka czy zdrapki, „no ale wiadomo, że inni też grają, bo szkoda przepuścić taką szansę”. Kontrolowanie partnera to już sygnał, który jednoznacznie wskazuje na nieufność, niepokój, poczucie zagrożenia. Na tym etapie stosuje się serię przekonań, które oddalają podejrzenia, np. „samo się rozwiąze,

zrozumie i zmieni się, zawsze wychodziliśmy cało z opresji, to nic poważnego”. W ten sposób odwleka się jedynie nieuchronną katastrofę. A kiedy nadchodzi – jest szok: „Co się w ogóle stało? Co teraz? Z kim o tym porozmawiać? Co inni powiedzą? Może mnie obwiniają za to wszystko? Powinam sobie radzić sama/sam”.

O tym, że mąż miał długi, dowiedziałam się po wielu latach, gdy zatrzymała go policja za wyłudzenie kolejnego kredytu. To był szok dla mnie i dzieci, które były świadkami aresztowania. Syn ma poczucie winy, bo to on otworzył im drzwi. Długo nic nie czułam, a potem pojawił się lęk, który nie opuszcza mnie do dzisiaj. Gdy ktoś dzwoni do drzwi, zwłaszcza rano, czuję skurcz brzucha. Przestaliśmy mówić o tym, co się wydarzyło, bo wtedy stres jest jeszcze większy. Nie mogę wesprzeć dzieci, bo nie wierzę w to, że będzie dobrze. Czasami wydaje mi się, że one lepiej sobie radzą. Córka jest bardzo samodzielna, pomaga bratu, oboje dobrze się uczą. Nie proszą o pieniądze, bo wiedzą, że nie mamy. Nie jadą na wycieczkę szkolną, nie chodzą do kina, noszą rzeczy po dzieciach znajomych. Nie pytam ich, jak się z tym czują, bo boję się tego, co usłyszę. Czuję się winna, że tak się stało. Ciągle myślę, jak zdobyć pieniądze na spłaty. Zaczęłam kupować zdrapki i kupony lotka, zwłaszcza, gdy jest kumulacja. Chodzi mi po głowie, że jest to jedyna droga rozwiązania naszych problemów.

W sidłach iluzji

Proces wikłania się w nałóg bliskiego jest długotrwały, zwłaszcza gdy dotyczy uzależnień behawioralnych, które trudno rozpoznać. Początkowo pewne niepokojące objawy traktuje się jak incydentalne, mające charakter przejściowy. Gdy sytuacje się powtarzają, dochodzi do przejmowania przez partnerów kontroli nad życiem całej rodziny. Ponieważ jest to proces, czyli zmiana w długim czasie, to nie sposób zauważyć początku tej adaptacji. Wejście w jakąkolwiek rolę jest bardzo skomplikowanym procesem i dostarcza też wielu wzmocnień, które ją utrwalają. Zarówno pozytywne, jak i negatywne zdarzenia silnie oddziałują na członków całej rodziny. Kiedy dochodzi do dramatycznych zdarzeń, mogą doświadczać nie tylko frustracji czy strachu, ale także poczucia siły, wpływu, zaradności czy rodzinnej solidarności. Kiedy zgłaszają się do terapeuty, ich oczeki-



wania dotyczą najczęściej zmiany zachowania osoby uzależnionej, ale najlepiej w całkowicie kontrolowany przez nich sposób. Nie chcą radykalnych zmian, nawet jeśli wydają się one oczywiste, jak np. koncentracja na potrzebach swoich i dzieci. Podobnie jak w przypadku uzależnionych, także rodzina jest na jakimś etapie procesu motywacyjnego i proponowanie żonie hazardzisty czy nałogowo zadłużającego się konkretnej zmiany własnych zachowań, gdy jest ona na etapie pre- albo kontemplacji, musi spotkać się z jej oporem. W tym momencie nie myśli o zajęciu się sobą, bo jest to zbyt trudne, skoro przez całe dotychczasowe życie uczyła się, że najważniejsze jest to, co dotyczy innych. Partnerzy osób uzależnionych tworzą razem z dziećmi kooperatywę, wikłają się w ten układ i adaptują do patologicznej sytuacji. Nie chcą słyszeć, że źle sobie radzą, że są nieskuteczni, skoro tyle wysiłku wkładają w to, żeby zmienić bliskiego, a efektów nie widać. Kiedy wreszcie doprowadzą go do poradni, sami mogą się wycofać. Terapeuta jest sprzymierzeńcem w walce z nałogiem partnera, ale oni „sami muszą sobie radzić”.

Ojciec jest alkoholikiem i nałogowym graczem. Nie leczył się i mamę obwiniał o swoje problemy. Ona zawsze nas wspierała i robiła wszystko, żebyśmy mieli to, co inne dzieci. Gdy byłam małą, nie myślałam o tym, jak sobie radzi, ale po latach zrozumiałam, z czym się zmagała. Mama pracowała i dodatkowo dorabiała, żeby starczało na wszystko, ale i tak było to za mało. Często pożyczala też pieniądze od rodziny, ale jakimś cudem oddawała. Kiedy jednak poważnie zachorowałam, brak pieniędzy stał się bardziej dokuczliwy. To wówczas zaczęła brać pożyczki, nie mówiąc nic ojcu. Często kłócili się o pieniądze. Mimo tego, że on dbał przede wszystkim o swoje potrzeby, miał pretensje do mamy, że źle się rządzi. Dochodziło do awantur, szarpaniny, bicia, interwencji policji. Gdy dorosłam, postanowiłam, że nie chcę żyć tak jak oni. Boję się związków, więc jestem sama. Poza tym jak założyć rodzinę, gdy regularnie, od czasu podjęcia pracy, pomagam matce spłacać długi.

Odległe skutki

Zaciąganie długów ma nie tylko funkcję zaspokajania braków materialnych. Jest bardzo skomplikowanym mechanizmem radzenia

sobie z trudną sytuacją życiową, cierpieniem i poczuciem, że nie ma z niej wyjścia. Zarówno u osób uzależnionych, jak i ich bliskich działa mechanizm nałogowego regulowania uczuć. Nawet gdy bliski przestaje grać czy zadłużać się, to huśtawka emocjonalna, ciągłe napięcie, oczekiwanie gwałtownej zmiany towarzyszy wszystkim. Poza tym w trakcie procesu uzależnienia zmienił się system rodzinny. Dzieci przejęły obowiązki rodziców zajętych kontrolowaniem i unikaniem odpowiedzialności za swoje zachowania. Ta zmiana pociąga za sobą konsekwencje w przyszłości.

Bohaterskie dorosłe już dzieci nadal traktują życie zadaniowo, pozbawione naturalności i spontaniczności oczekują na kolejne nieszczęście, z którym będą musiały sobie poradzić. Zarzuca im się często sztywność w kontaktach, krytyczne podejście do ludzi, perfekcjonizm i brak uczuć. Niektóre z dzieci wejdą w podobne jak rodzice związki i będą udowadniać, że lepiej radzą sobie z dysfunkcją. Inni sięgają po alkohol czy narkotyki, by chociaż przez chwilę pozbyć się lęku, wstydu czy ciągłego poczucia, że są gorsze od innych. Można by rzec, że następuje transmisja międzypokoleniowa.

Cała sytuacja nie jest jednoznaczna, tzn., że uzależniony(a) jest tym złym, a partner(ka) to ofiara, która poświęca się dla dobra rodziny i walczy ze skutkami nałogu. Poszczególne historie wymagają starannego omówienia. Ustalenia co jest ważne, czym należy zająć się w pierwszej kolejności. Zazwyczaj na początku zmiany konieczna jest konsultacja z prawnikiem, który pomoże uporządkować dokumenty lub ustalić kolejność spłacania wierzycieli (czasami wszystkie ślady po kredytach zostały zatarte, papiery zostały zniszczone, żeby nie dostały się w ręce rodziny). Równolegle należy także pracować nad emocjami, które mogą skłaniać do wzięcia kolejnego kredytu, i planować racjonalne wyjście z sytuacji. Jest to bardzo trudne i czasami wymaga pomocy ze strony psychiatry. Wychodzenie na prostą jest działaniem zespołowym (uzależnionego, jego bliskich, terapeuty, doradcy, pracodawcy i różnych instytucji), wymagającym długiego czasu, wsparcia, rozmów, dbania o podstawowe potrzeby, żeby starczyło sił w tej drodze. Paradoksalnie, dzięki trudom podjętej zmiany, można się nauczyć zdrowej dyscypliny, samokontroli i poczucia wpływu na swoje życie.