

**Katarzyna Kucewicz**

Psycholog, psychoterapeutka

## Współuzależnienie w zakupoholizmie

**Zjawisko współuzależnienia w zakupoholizmie dotyczy osób z najbliższego otoczenia nałogowca. One najczęściej werbalizują problem i wysyłają go na terapię – aby coś zrobił z rozrzutnością, która wymknęła mu się spod kontroli. Często kończy się to rodzinnymi awanturami i narastającymi problemami.**

Kilka lat temu trafiła do mnie para, która chciała się rozjeść. Pani czuła się osaczona, a pan narzekał na wydatki żony. Przy pogłębionym wywiadzie okazało się, że kobieta jest poważnie uzależniona od zakupów, a ponadto, że to, o czym jej mąż wie w tej sprawie, to tylko wierzchołek góry lodowej.

Kłótnie o pieniądze zdarzają się niemalże we wszystkich rodzinach. Przeważnie to mężczyźni zarzucają kobietom nieskrępowane ich wydatkowanie czy wręcz zakupoholizm. Zjawisko to nie jest jednak tak często spotykane (dot. 3–4% populacji) i w przeciwieństwie do rozrzutności jest chorobą, kompulsywnym przymusem, i choć może wydawać się na swój sposób urokliwym, stoi bardzo blisko hazardu i miewa te same konsekwencje.

Często w moim gabinecie pojawiają się rodziny, które rozpaczliwie pragną pomóc zakupoholikowi w walce z nałogiem, niestety przeważnie bez jego wiedzy. Sytuacja niestety pozostanie beznadziejna dopóty, dopóki sam zainteresowany nie wykaże chęci zmiany. Trudno przyjąć to rodzinom, które mają iluzoryczną wizję kontroli sytuacji. Dlatego zawsze pierwsze twierdzenie, jakie przedstawiam rodzinie, brzmi: „zaakceptuj swój ograniczony wpływ na sytuację”.

Nie ma bowiem takiej możliwości, aby decyzję o wyjściu z nałogu podjąć za zakupoholika. To musi być jego autonomiczna potrzeba zmiany. Jeśli podejmie leczenie dla kogoś, to jest niemalże pewne, że wróci do nałogu.

Niestety, często ta decyzja podejmowana jest bardzo późno, kiedy nałogowiec ma już duże kłopoty, np. komornika na głowie.

Podczas spotkań z rodzinami osób uzależnionych od zakupów warto już na samym wstępie

zachęcić ich do skorzystania z porady prawnej. Zwłaszcza wtedy, gdy rodzina dysponuje wspólnym majątkiem. Chodzi tu o zabezpieczenie siebie i rodziny np. rozdzieleniem majątkową.

„Warto, żeby członkowie rodziny zabezpieczyli swój interes, zanim stracą na nałogu swojego bliskiego więcej niż emocje. Przede wszystkim małżonkowie mogą ustanowić rozdzielną majątkową. Można tego dokonać przed sądem lub notariuszem zarówno przed zawarciem małżeństwa, jak i w trakcie. Na skutek tej czynności – co do zasady – wszystko, co małżonkowie nabyli wspólnie do chwili ustanowienia rozdzielną majątkową, stanowi ich współwłasność. Natomiast wszystko to, co małżonkowie nabędą od tej chwili, będzie stanowiło majątek osobisty każdego z nich. Dla bezpieczeństwa możliwe jest również założenie osobistego rachunku bankowego, nie ustanawiając jednocześnie osoby uzależnionej od zakupów pełnomocnikiem do tego konta” – wyjaśnia mec. Monika Wieczorek.

Niestety, rzadko kiedy rodziny decydują się na rozdzielną w obawie przed gniewem osoby uzależnionej, która takie zachowanie może odebrać jako konfrontujący atak. Dzieje się tak zwłaszcza u osób współuzależnionych.

W literaturze współuzależnienie definiuje się jako utrwaloną formę funkcjonowania w długotrwałej, trudnej i niszczącej sytuacji życiowej, związanej z patologicznymi zachowaniami partnera, ograniczającą w istotny sposób swobodę wyboru postępowania, prowadzącą do pogorszenia własnego stanu i utrudniającą zmianę własnego położenia na lepsze.

Główne cechy charakterystyczne występujące we współuzależnieniu to nadodpowiedzialność za zakupoholika wynikająca z chę-



ci utrzymania rodziny za wszelką cenę, oraz nadkontrola, czyli fałszywe przekonanie, że jest się w stanie wpłynąć i zmienić myślenie zakupoholika, nawet jeśli on wcale nie ma na to ochoty.

Taki styl myślenia przynosi więcej szkód niż pożytku, ponieważ sprawia, że cała rodzina zaczyna się kręcić wokół nałogu i racjonalizować, ratować z opresji, innymi słowy współpracować z nałogiem. To równia pochyła. Przypomina mi się historia o człowieku, który miał obsesję na punkcie liczenia samochodów przejeżdżających przez drogę pod jego oknami. Całe dnie siedział w oknie i liczył, a gdy musiał na chwilę wyjść, prosił matkę i ojca, by za niego liczili. I rodzice robili to; całkowicie poddając się obsesji syna, grali w tę grę.

Kluczowe w terapii współuzależnienia jest zrozumienie, komu należy pomagać – osobie czy głodowi zakupowemu. Nie oszukujemy się. Kiedy pożyczamy pieniądze zakupoholikowi, spłacamy jego długi czy sami usiłujemy załatwić jego sprawy z dłużnikami, to stajemy się pomocnikami głodu, a nie zakupoholika. Jemu przydałaby się nasza „życzliwa ignorancja”, czyli chęć pomocy, ale nie wyręczania i ratowania z opresji.

Nie bez kozery sporo przykładów problemu to przykłady odnoszące się do kobiet. Zakupoholizm jest mocno sfeminizowanym uzależnieniem (niemalże 90% uzależnionych to kobiety), a współuzależnienie też raczej statystycznie jest domeną kobiet, w tym przypadku siostr, matek, córek, przyjaciółek. Ale bywa, że mężczyźni także się współuzależniają, ponieważ zaangażowanie w relację często przysłania racjonalne myślenie.

Warto zwrócić uwagę na charakterystyczne fazy rozwoju współuzależnienia. Bowiem syndrom ten rozwija się etapami, a każdy etap wiąże się z innymi zachowaniami obserwowanymi w relacji z zakupoholikiem.

### Faza wypierania

Pierwsza faza to obserwacja zakupoholizmu bliskiej osoby, która stara się usprawiedliwić i bagatelizować robione przez osobę uzależnioną zakupy. Może dochodzić do rodzinnych sprzeczek, ale problem zostaje zamieciony pod dywan. Obie strony w tej sytuacji udają, że nic poważnego się nie dzieje, mimo że ich relacje zaczynają się stopniowo ochładzać.

### Faza obciążenia

W tej fazie pojawiają się pierwsze poważne sprzeczki na temat zakupów, a w domu panuje gęsta atmosfera. Rodzina z jednej strony ufa, że zakupoholik w końcu zerwie z nałogiem, ale powoli traci cierpliwość. Pojawiają się rozpaczliwe próby pomocy, np. zapisywanie na terapię, ale też chęć polepszenia relacji (co wiąże się paradoksalnie np. z pożyczaniem pieniędzy na zakupy czy z prezentami). W relacjach następuje swoiste błędne koło; z jednej strony chęć pomocy, z drugiej potęgowanie objawów, by utrzymać bliskiego zakupoholika w dobrym nastroju.

### Faza wyczerpania

Na tym etapie pojawia się dojmujące uczucie bezradności. Współuzależniony zaczyna czuć się zmęczony – jego nastrój gwałtownie spada, pojawiają się objawy vegetatywne, czyli utrata apetytu, zaburzenia snu. Zryw kontrolni przepłatają się z uczuciem całkowitej beznadziei i załamania sytuacją. W tej fazie samoocena współuzależnionego znacznie się obniża, czuje się on nieefektywny, nieskuteczny i często nierozumiany w tej sytuacji.

### Faza beznadziejności

Współuzależnionego ogarnia poczucie depresyjności, które leczy za pomocą farmaceutyków albo ucieczki w pracę, naukę czy zachowania szkodliwe. Nie ma on już nadziei, za to pojawia się lęk o przyszłość i nienawiść wobec zakupoholika. Osoba współuzależniona często izoluje się od ludzi i sama pograża w smutku. Niekontrolowany proces, jaki ma miejsce we współuzależnieniu, to pętla, która niezatrzymana – doprowadza tę osobę na skraj załamania nerwowego. W przypadku zakupoholizmu w tej pętli są również finanse, które szybko się kończą. Niejedna rodzina osoby uzależnionej od zakupów doświadczyła skrajnej biedy przez liczne długi zaciągane przez bliskich.

Niezmiernie ważne w procesie terapii osoby dotkniętej współuzależnieniem jest wyjaśnienie jej, na czym polega różnica między pomocą oferowaną osobie a pomocą oferowaną głodowi zakupowemu.

Otóż, często jest tak, że działania „naprawcze” tak naprawdę są działaniami ułatwiającymi uprawianie zakupoholizmu. Przykładowo: jeśli matka pokrywa wszystkie długi córki,

splaca zaciągnięte kredyty, żeby jej pomóc, to w istocie wcale jej nie pomaga, lecz pielęgnuje w niej poczucie, że wszystko można zawsze załatwić, że nic złego się nie stało. Taka matka swoim zachowaniem działa na rzecz głodu zakupoholowego, a nie swojego dziecka. Zdrowienie jest wtedy sabotowane.

Zatem, co powinno się robić, aby pomóc osobie uzależnionej od zakupów? Najważniejsze to służyć wsparciem emocjonalnym, doradczym. Nie pomagać w zatajaniu przed innymi problemu. Szczerze i otwarcie powinno się nazywać rzeczy po imieniu. Zdecydowanie nie brać udziału w eskapadach zakupowych, a także nie wyręczać bliskiego w załatwianiu windykcji czy innych spraw związanych z nadszarpniętym budżetem.

Pomoc osobie, a nie nałogowi – to ważny aspekt zdrowienia i z pewnością stanowi istotną wartość w terapii. Należy jednak pamiętać, że nie można być terapeutą swojego bliskiego, choćby się nawet bardzo tego chciało i miało na to siłę. Często ta siła bierze się z cech narcystycznych współuzależnionego, który może mieć poczucie, że jest w stanie wpłynąć i zmienić swojego bliskiego. Tymczasem rozmowy prowadzone na temat uzależnienia na pewno powinny być wspierające, ale bez wchodzenia w rolę eksperta. Większość argumentów, które słyszą zakupoholicy są im znane. Oni zdają sobie sprawę, że pogarszają swoje relacje, że wnikają się w spiralę długów, że nie potrzebują aż tylu gadżetów. Racjonalne argumenty bliskiego uprawiają ich w zniecierpliwienie, a nie wywołują refleksji. Zamiast wypominać, lepiej powiedzieć szczerze o swoich uczuciach; np. rodzina może powiedzieć o tym, jak się czuje, gdy widzi ubywające pieniądze.

Można zaangażować inne osoby do zachęcania zakupoholika, by skorzystał z pomocy. Zwykle bowiem jest tak, iż argument jednej grupy bliskich (np. rodziny) połączony ze zwróceniem uwagi drugiej grupy bliskich (np. przyjaciół) bardziej skłania do refleksji, że może faktycznie coś jest nie tak, niż argumenty wysuwane tylko przez np. partnerkę zakupoholika, którą zwykle w takich sytuacjach obwinia on i osądza jako czepialską i przewrażliwioną.

Niestety koledzy i koleżanki, nawet jeśli widzą, że ich znajomy wydaje za dużo, nic nie mówią – bo sami lubią chodzić po sklepach, bo boją się jego reakcji, bo czasem w prezencie do-

stają od niego jakiś drobiazg. Oczywiście, nie chodzi o to, by wszystkim znajomym opowiedzieć o jego kłopotach z zakupoholizmem. Ale tych, którzy faktycznie się z nim przyjaźnią, warto podpytać, czy nie sądzą, że za dużo wydatkuje i czy mogliby też zwrócić mu uwagę, że widzą, iż ma problem.

We współuzależnieniu ludzie borykają się czasem z finalnym etapem, gdy wszystkie środki zaradcze się kończą i trzeba podjąć trudną decyzję – czy ratujemy jeszcze bliskiego, czy bez względu na wszystko ratować siebie? Jak wiadomo, chroniczny stres, obecny w życiu współuzależnionych, jest jednym z głównych czynników spustowych depresji. Stres aktywuje oś podwzgórze-przysadka-nadnercza i zwiększa uwalnianie kortyzolu, co powoduje również osłabienie odporności fizycznej. U współuzależnionych częściej występują zaburzenia depresyjne, lękowe oraz przebiegające z somatyzacją.

Współuzależnienie, mimo że nie jest chorobą, może mieć bardzo ostry i gwałtowny przebieg, może cechować się nawet zespołem stresu pourazowego. Życie i poddanie się osobie, która nie chce leczyć nałogu, nie jest życiem satysfakcjonującym, jest pasmem udręk i może się skończyć poważnymi zaburzeniami emocjonalnymi, a w skrajnych przypadkach nawet myślami samobójczymi. Takie tendencje nie muszą wystąpić, jeśli osoba odpowiednio o siebie zadba w relacji z zakupoholikiem, czyli nie będzie przesadnie opiekuńcza, wyręczająca, i będzie korzystała też ze wsparcia ze strony innych ludzi, terapeutę, a czasem nawet farmakoterapii. Może się bowiem okazać, że stany, jakich doświadcza w związku ze współuzależnieniem, jak nadmierne obniżenie nastroju lub zachowania nerwicowe, będą mogły być zniwelowane jedynie przy pomocy leków.

W terapii osób współuzależnionych najważniejsze jest zwrócenie uwagi na samego człowieka, a nie na zakupoholizm jego bliskiego. Taka osoba powinna przyjąć perspektywę dbania o siebie i wyrażania swoich potrzeb emocjonalnych. Współuzależnieni często tłumią w sobie złość, która następnie wychodzi pod postacią autoagresji i poświęcania się dla dobra zakupoholika. Dlatego wskazanie na ważność zaspokajania także i swoich potrzeb jest kluczowe, by współuzależniony zaczął się otwierać, nazywać swoje uczucia i w konsekwencji walczyć wreszcie o siebie.