

**Barbara Wojewódzka**

Terapeuta uzależnień

## Zadłużanie się – choroba czy sposób na życie?

**Zadłużanie się dotyczy zarówno uzależnionych od narkotyków czy hazardu, jak i tych, którzy poprawiają sobie nastrój dobieraniem kolejnych pożyczek.**

Abstynencja od substancji psychoaktywnych i nałogowych zachowań oraz terapia odkrywają różne problemy, które są źródłem dużego napięcia. Działające mechanizmy uzależnienia motywują do szukania rozwiązań w szybki sposób, np. poprzez dobieranie pożyczek czy konsolidowanie długów. Nałogowe regulowanie uczuć popycha do grania hazardowego lub kolejnej pożyczki. W efekcie pojawia się ulga podobna do tej po wypiciu alkoholu czy zażyciu narkotyków.

Do poradni zgłaszają się także osoby, które nie są uzależnione od substancji, a zadłużanie się to ich główny problem. Wśród nich są żony alkoholików, które same musiały sobie radzić z problemami codziennej egzystencji, bo partner przepijał zarobione pieniądze. Często doświadczały przemocy, także ekonomicznej, a zaciąganie kredytów i pożyczek stało się sposobem na życie. W tej grupie są także mężczyźni, którzy chcieli zapewnić swoim bliskim komfortowe życie, a sobie poczucie wartości, bycia zaradnym, silnym, ważnym, odpowiedzialnym za rodzinę. Chęć bycia kimś popycha ich do zaciągania kolejnych kredytów, a często nadużyć finansowych czy wręcz przestępstw. Zadłużanie się staje się przymusem, który prowadzi do coraz większych strat, poważnych konsekwencji, a próby zmiany czy zaprzestania destrukcyjnych zachowań kończą się niepowodzeniem. Nawet okresy stabilizowania sytuacji finansowej, zawodowej czy rodzinnej kończą się nawrotami.

### Czym jest dla nas pieniądź

Wielu z nas, słysząc historie zadłużonych ludzi, ma przekonanie, że nigdy nie dopuściłoby do takiej sytuacji. A przecież ci, którzy popadli w kłopoty finansowe nie przypuszczali, że sprawy przybiorą taki obrót. Jednak życie często weryfikuje nasze oczekiwania i wyobrażenia. Otaczają nas różne dobra, mniej lub bardziej

atrakcyjne, które chcemy zdobyć. Wokół są reklamy, które przekonują o konieczności posiadania ich, bo dzięki nim będziemy lepsi, pewniejsi siebie, lubiani przez innych itp. Gdy nasza samoocena i ogólna życiowa sytuacja jest wystarczająco stabilna, łatwiej poradzić sobie z pokusą. Ale przecież nie zawsze tak jest. Przeciągające się problemy rodzinne, zawodowe, zdrowotne, finansowe wyczerpują i pozbawiają optymistycznego patrzenia w przyszłość. Nic albo niewiele nas cieszy, a niepokój i coraz częstsza bezradność zabierają nam energię do życia. Część z nas poradzi sobie w tej sytuacji, głównie dzięki wsparciu rodziny czy znajomych, a czasem jakiejś instytucji, ale niektórzy, szukając pomysłu na wyjście z dolka, wybiorą inną drogę – wezmą kredyt, pożyczkę, zaciagną dług u osoby prywatnej, a potem kolejny i kolejny, co może doprowadzić do pętli zadłużenia. Osoby w tej sytuacji przeżywają długotrwały stres, zabierający siły do wyjścia z opresji. Wykazują pesymistyczne nastawienie do przyszłości. Uważają, że cokolwiek zrobią, nie zmieni to ich sytuacji. Tracą poczucie wpływu na swoje życie. Wyuczona bezradność prowadzi do depresji, niechęci do wysiłku oraz powoduje trudności w uczeniu się nowego myślenia i zachowania. Nie dla każdego jest to droga do piekła, ale niektórzy przechodzą swoistą gehennę.

*Wysłałam za mąż, żeby uciec z domu rodzinnego. Od początku wiedziałam, że to pomyłka, ale nie chciałam przyznać, że tak jest. Wstydziałam się, że mąż jest alkoholikiem, a jego agresję wobec mnie ukrywałam i bagatelizowałam. Poza tym uważałam, że mi się to należy, bo jestem temu winna. Kolejne dzieci przychodziły na świat, mąż pił coraz intensywniej i nie tylko krzyczał, ale także podnosił na mnie rękę. Brakowało na podstawowe potrzeby. Gdy prosiłam go o pieniądze, to wyzywał mnie i krzyczał, że źle się rządzę, że jestem niegospodarna albo żądał seksu za pieniądze na codzienne życie. Po jakimś*



*czasie przestałam żebrać, lecz wzięłam sprawy w swoje ręce. Pracowałam w budżetówce, więc nie zarabiałam zbyt wiele, ale mogłam wziąć pożyczkę w pracy lub nieduży kredyt w banku. Nie mówiłam o tym mężowi, bo niczego by to nie poprawiło, a jedynie mogłaby się nasilić agresja wobec mnie. Bardzo mi zależało na tym, aby dzieci miały to, co ich rówieśnicy, mogły pojechać na wycieczkę szkolną, na wakacje czy brać udział w jakichś zajęciach pozalekcyjnych. Gdy miałam pieniądze, byłam kimś, pewną siebie z poczuciem wpływu na swoje życie, zniknęły obawy o przyszłość. Początkowo spłaty szły bez problemu, ale po kilku latach każdy kolejny kredyt szedł w dużej części na spłatę poprzedniego. Myślałam, że sama sobie poradzę ze wszystkim, udowodnię innym, że jestem silna. Dzieci wyrosły, usamodzielniały się, a ja nadal pożyczałam. Wiedziałam, że coś jest nie tak z tymi kredytami, chwilówkami, ale nie byłam w stanie przestać. Doszło do kradzieży firmowych pieniędzy, które miałam zamiar oddać, ale nie zdążyłam. Sprawą zajęła się prokuratura, a ja poszłam do psychiatri, ten wysłał mnie do terapeutę.*

U pacjentki rozpoznano zaburzenia adaptacyjne i początkowo terapia szła zgodnie z programem dla rodzin osób uzależnionych. Dalsza diagnoza uzupełniała obraz kliniczny o objawy nałogowego zadłużania się, tj. przymus zachowania, trudny do zatrzymania schemat działania, przekonania utrudniające uświadomienie konsekwencji, pomniejszanie strat, bagatelizowanie konieczności zmiany albo niemożność jej przeprowadzenia, wzrost tolerancji, pogłębiająca się destrukcja, próby zaprzestania nałogowego zachowania wywołujące dyskomfort oraz powrót do schematu działania przynoszący poczucie ulgi oraz obiektywne i subiektywne zyski, które dawało to zachowanie (Kapler L., Dodziuk A., *Nałogowy człowiek*, 2007). Psychiatra wykluczył zaburzenia afektywne dwubiegunowe, ale rozpoznał depresję i włączył farmakoterapię. Bardzo ważna była wizyta u prawnika, który wyjaśnił pacjentce, jakie konsekwencje prawne wynikają dla niej z tytułu popełnionego przestępstwa, co jest możliwe do zmiany, a także – jak bliscy mogą zabezpieczyć się przed odpowiedzialnością za jej długi.

### Mieć czy być?

Zadłużanie się jest w dzisiejszych czasach czymś oczywistym. Chcemy mieć różne dobra

i to teraz, zaraz, bez oczekiwania aż zbierzemy odpowiednią sumę. A producenci i sprzedawcy wychodzą naprzeciw naszym pragnieniom i przygotowują nam „najkorzystniejsze” oferty pożyczek, rat. Reklamy przekonują, że to, co posiadamy, stanowi o nas, więc chcemy mieć jak najwięcej – my i nasi bliscy, bo oni także są w tym wyścigu, nawet jeśli nie chcą lub nie do końca zdają sobie z tego sprawę.

Pieniądze wywołują w nas bardzo specyficzne reakcje, odmienne od tych na inne wartości. „We współczesnym świecie pieniądź jest prawdopodobnie najbardziej emocjonalnie nasyconym obiektem, tylko pożywienie i seks mogą z nim konkurować, gdy chodzi o wywołanie tak silnych i zróżnicowanych namietności, znaczeń i dążeń” (Krueger D.W., 1986 w: *Psychologia pieniądza*, Tyszką T., Zaleskiewicz T., 2004). Percepcja pieniądza zależy od zachodzących w ludziach procesów emocjonalnych i poznawczych. Nawet czynniki ekonomiczne, np. inflacja, wpływają na postrzeganie pieniądza.

### Bo to co nas podnieca, to się nazywa kasa...

Ludzie prezentują różne postawy wobec pieniądza. Jedni zapewniają, że nic dla nich nie znaczą, a drudzy przyznają, że kochają pieniądze. Naukowcy, badając to zjawisko, podkreślają, że nasz stosunek do pieniądza kształtuje się w trakcie pierwotnej i wtórnej socjalizacji. Do czynników, które mają na to wpływ należą dochody rodziny pochodzenia, także przekazane przez rodziców zwyczaje dotyczące zdobywania i wydawania pieniędzy, przynależność do grupy społecznej, wykształcenie czy kultura. Ci, którzy wychowali się w rodzinie, gdzie pracowitość, oszczędność, rezygnacja z różnych dóbr były ogólnie przyjętymi zasadami, w swoim dorosłym życiu często odwołują się do tego wzorca. Osoby mające stałe zatrudnienie bardziej pozytywnie oceniają pieniądź w przeciwieństwie do bezrobotnych, którzy pozbawieni regularnych dochodów, swoje wewnętrzne konflikty rozwiązują poprzez interpretację braku pieniędzy jako coś pozytywnego („pieniądze to nie wszystko”, „pieniądz jest zły”).

Inne badania wykazały, że osoby rozrzutne były zdrowsze i szczęśliwsze aniżeli oszczędni, których częściej charakteryzował pesymizm wobec samych siebie i przyszłości. Grupa niezadowolonych ze swoich finansów ujawniała, że są zadłużeni, mają mniej niż znajomi, nie mogą

kupić tego, co chcą. Poza tym problemy finansowe wiązały się także z obawami związanymi z utratą partnera, rozczarowaniem swoją sytuacją życiową. Osoby takie negatywnie patrzyły w przyszłość, nie widząc możliwości osiągnięcia sukcesu zawodowego i ogólnie życiowego, poza tym bały się, że zachorują, przeżywały dużo lęku, miały poczucie bezużyteczności i osamotnienia. Częściej kobiety niż mężczyźni były niezadowolone ze swojej sytuacji finansowej. Gdy obie grupy zapytano o to, jakie emocje wywołuje w nich pieniądź, to mężczyźni wskazywali na szczęście i ekscytację, w przeciwieństwie do kobiet, które mówiły o lęku, złości czy bezradności. Wiele osób deklaruje, że dzięki posiadanym pieniądżom mają poczucie bezpieczeństwa, większej władzy i prestiżu, a brak ich czy finansowe zagrożenie odbierane są jak osobista porażka.

Na kształtowanie postaw wobec pieniądza duży wpływ ma także religia. Skala etyki protestanckiej jest zbiorem ważnych przekonań na temat wartości w życiu człowieka, z której wynika, że akceptowane jest osiąganie sukcesów i zarabianie pieniędzy dzięki pracowitości i akceptowanym społecznie metodom, natomiast stanowczo odrzuca się bogacenie się poprzez hazard czy nieetyczne sposoby. Kobiety częściej niż mężczyźni kierują się chęcią posiadania pieniędzy i uważają, że zależy to w dużym stopniu od pracowitości i zdolności. Mniej zamożni deklarują poczucie wyobcowania w społeczeństwie i uważają, że ich finansowa sytuacja wynika z zewnętrznych czynników, na które nie mają wpływu. Oni też nie wykazują obsesji posiadania pieniędzy. Natomiast osoby starsze i lepiej wykształcone uważają swoją sytuację materialną za niekorzystną, z którą radzą sobie poprzez ograniczanie wydatków.

## Obsesja

Pieniądź jest nie tylko środkiem płatniczym, ale także ma duży wpływ na nasze samopoczucie w bardzo ważnych obszarach. Z jednej strony może wzmacniać poczucie bezpieczeństwa, wpływu i prestiżu, a z drugiej przyczyniać się do różnych problemów, a nawet do obsesji. Niektórzy odczuwają niepokój podczas wydawania pieniędzy, a gdy mają o nie poprosić, czują wstyd, lęk. Jednym zakupów poprawiają nastrój, są skutecznym lekiem na depresję, u innych ciągle rozmyślanie o swojej sytuacji materialnej wywołuje przygnębienie, niepokój. Badania psychologiczne potwierdzają, że stosunek

do pieniędzy opisuje poważne problemy emocjonalne, w obszarze poczucia bezpieczeństwa, siły, miłości i wolności. Powstał nawet kwestionariusz, który mierzy przejawy zaburzeń związanych z pieniędzmi. Wyszczególniono kilka typów patologicznych zachowań:

- 1) Skąpiec trzymający gotówkę w skarpecie – jest to osoba, która nie ma zaufania do banków, polega tylko na swojej zapobiegliwości, koncentruje się na gromadzeniu pieniędzy, najlepiej w przysłowiową skarpę, a wydawanie ich wywołuje nieprzyjemne emocje.
- 2) Niepohamowany marnotrawca – jest to obsesyjny rozrzutnik, który zakupami, wydawaniem pieniędzy poprawia sobie nastrój. W przeciwieństwie do skąpca kupowanie bez opamiętania jest dla niego źródłem przyjemności.
- 3) Nabywca władzy – zarówno swoją wartość, jak i innych ludzi mierzy posiadaniem pieniędzy, nie spotyka się z ludźmi spoza tej grupy, jego motto życiowe to: „mieć oznacza być”.
- 4) Poszukiwacz sklepowych okazji – podobnie jak marnotrawca ma przymus kupowania, korzysta z przecen, różnych ofert, nawet, gdy tych rzeczy nie potrzebuje.
- 5) Gracz, który dąży do pomnażania pieniędzy poprzez różne inwestycje (także hazardowe). Najważniejsze dla niego jest oczekiwanie na wygraną. Nawet gdy osiąga zyski, wyznacza sobie kolejne cele, bo ryzyko i napięcie związane z wynikiem gry jest dla niego nagrodą.

Powyższe zaburzenia trafnie opisują naszych aktualnych lub potencjalnych pacjentów. Wśród nich są także tacy, którzy są zarówno rozrzutni, jak i skąpi – lekką ręką tracą pieniądze na granie czy bezużyteczne zakupy, a jednocześnie oszczędzają na rzeczach niezbędnych do normalnego codziennego funkcjonowania. Podjęcie terapii daje im szansę na wyjście z trudnej sytuacji. Mają okazję nie tylko porozmawiać na temat aktualnego położenia, ale także możliwości skorzystania z porad prawnych (w poradni lub we wskazanych instytucjach), a jeśli trzeba – także z pomocy psychiatry. Zamiast dobierać kolejny kredyt czy pozabankową pożyczkę, zadłużeni planują z rozmysłem kolejne kroki wychodzenia na prostą i odzyskania wpływu na własne życie.

Opracowano na podstawie: Tyszką T., Zaleśkiewicz T., *Psychologia pieniądza* (w:) T. Tyszką (red.), *Psychologia ekonomiczna*, GWP, Gdańsk 2004.