

Katarzyna Kucewicz

Psycholog, psychoterapeuta w Centrum Psychoterapii Kucewicz&Piotrowicz

Alternatywne techniki kontroli impulsów zakupowych

Czy klasyczna terapia uzależnień albo psychoterapia poznawczo-behawioralna to jedyne sposoby na radzenie sobie z zakupoholizmem? Gdyby tak było, liczba osób wyleczonych byłaby mniejsza. Psychoterapia nie dla każdego jest najlepszym rozwiązaniem. Istnieją oddziaływania, takie jak arteterapia, joga czy biofeedback, które mogą pomóc w walce z nadmiarowym wydatkowaniem pieniędzy. Przyjrzyjmy się im.

Tytuł artykułu może wydawać się przewrotny. Alternatywne techniki kontroli zakupoholizmu mogą bowiem sugerować, że istnieje gros tradycyjnych metod oddziaływania, a wcale tak nie jest. W Europie wiedza na temat metod radzenia sobie z zakupoholizmem jest wciąż w fazie testowania, prób i błędów. Niemniej przyjmuje się, że to, co działa na inne uzależnienia behawioralne (od czynności), czyli terapia nastawiona na nauczanie się regulowania swoich emocji w inny sposób niż rzucanie się w wir używek – działa też na zakupoholizm. Naturalnie, mimo że zakupoholizm jest specyficznym uzależnieniem (czynności tej nie można wyeliminować z życia tak jak hazardu, lecz trzeba nauczyć się ją kontrolować), to jednak terapeuci uzależnień podkreślają, że znane techniki terapeutyczne, stosowane wobec zakupoholików, pomagają w walce o samokontrolę.

W Polsce zakupoholizm nie cieszy się specjalną popularnością w świecie terapeutycznym i na próżno szukać publikacji, w których znajdowałyby się sugestie pomocnicze, co, oprócz terapii, mogłoby pomóc zredukować chęć kompulsywnego robienia zakupów. Wiadomo też, że nie dla każdej osoby terapia uzależnień będzie skuteczna, nie każdy z niej skorzysta. I wówczas pojawia się pytanie: co dalej? Co robić, jeśli pacjent opornie reaguje na terapię, gdy nie daje ona żadnych efektów? Czy jest skazany na porażkę?

Z pomocą mogą przyjść alternatywne oddziaływania terapeutyczne, które warto zastosować w celu redukcji specyficznego napięcia (tzw. nałogowego głodu), pojawiającego się

w sytuacji prób opanowywania instynktu, by realizować swą kompulsję. Poniżej wymieniam najbardziej popularne wśród zakupoholików z całego świata metody radzenia sobie z nałogiem, które wychodzą poza ramy klasycznej terapii uzależnień.

Medytacja – wyciszenie zakłócających myśli

Medytacja to wschodnioazjatycka metoda pozbywania się uprzykrzających myśli dzięki pogłębianiu stanu wyciszenia i uspokojenia. Można ją wykonywać wygodnie siedząc lub chodząc, a polega ona na tym, by swoje emocje skupiać na tym, co jest tu i teraz (np. na swoim oddechu), a nie gonić za myślami o przyszłości albo o przeszłości.

W jaki sposób medytacja może pomóc zakupoholikowi? Przede wszystkim może ukoić jego nerwy i nauczyć go opanowywania swoich impulsów. U każdego nałogowca mechanizm samokontroli jest zaburzony, a medytacja pomaga ćwiczyć jej osiąganie. Skupia się na tym, by samodzielnie kontrolować swoje myśli według maksymy Philipa Kapleau (wprowadził w Polsce medytację), który mawiał: „bądź jak góra, nad którą przepływają myśli-obłoki”. Czyli bądź odporny na różne zakupowe fantazje, które będą pojawiać się w twojej głowie.

Afirmacja – sztuka akceptowania siebie takim, jakim się jest

Afirmacja w dużym uproszczeniu polega na tym, by mówić do siebie miłe rzeczy. Ale nie

są to przypadkowe zdania, tylko takie, które pomagają utrwalić nasze nowe przekonania. Na przykład, jeśli człowiek walczy z zaupoholizmem, to często myśli w sposób materialistyczny, że dany produkt da mu szansę na „bycie kimś”, na to, że dzięki niemu stanie się lepszy/ładniejszy/mądrzejszy. Gdyby uwierzył w to, że jest kimś wyjątkowym bez tych wszystkich gadżetów wokół siebie, prawdopodobnie potrzeba kupowania bardzo by złagodniała (takie wnioski wnoszę ze swojej pracy terapeutycznej). Oczywiście, łatwo mówić, trudniej zrobić; faktycznie przekonanie samego siebie do tego, że jest się kimś wartościowym – to zadanie trudne. Ale z pomocą może przyjść technika afirmacyjna, która mówi: „jeśli nawet nie wierzysz w to, co do siebie mówisz, i tak to powtarzaj, aż w końcu twój umysł to zakoduje!”.

To brzmi bajkowo, ale rzeczywistość często tak jest, że słowa mają moc kreowania naszego samopoczucia, a co za tym idzie – naszych zachowań i wydarzeń. Najlepszym przykładem takiego stanu rzeczy są afirmacje negatywne, czyli czarnowidztwo. Czyż nie jest tak, że jeśli człowiek powtarza do znudzenia, że może spotkać go coś złego, to w końcu go to spotyka? Na zasadzie wykrakania? Czemu tak miałyby nie być z pozytywnymi myślami? Może warto choćby spróbować wykrakać sobie coś pozytywnego.

Hipnoza – nauka nowych przekonań o zakupach

O hipnozie można wiele mówić; albo nią straszyc, albo rozśmieszać. To jedno z najstarszych (ponad 200-letnich), ale wciąż najbardziej kontrowersyjnych narzędzi terapeutycznych. Polega ona na wprowadzeniu osoby w stan tzw. dysocjacji, czyli odseparowania uwagi od napływających myśli i skupienia się na innych obszarach świadomości – tych, które mogą pomóc rozwiązać konkretny problem. Hipnoterapeuta, korzystając z dysocjacji, dociera do obrazów, skojarzeń, jak również myśli, które sabotują dokonanie zmiany. Dodatkowym atutem hipnozy jest to, że dzięki niej da się osiągnąć niepowtarzalny stan relaksacji wszystkich mięśni ciała, co samo w sobie stanowi dużą korzyść, gdyż często to właśnie nadmiar stresu powoduje progres zakupoholizmu.

Hipnoterapia to jedno z narzędzi terapeutycznych stosowanych w leczeniu wszelkich

nałogów, w tym nałogu kupowania. Przede wszystkim rozluźnia ona całe ciało i umysł zakupoholika, które często są pod wpływem permanentnego stresu. Stąd częste głody zakupowe wynikające z doświadczania silnego napięcia. Dzięki hipnoterapii można wprowadzić do świadomości liczne pozytywne afirmacje (na przykład te, które powinno się ćwiczyć codziennie przed lustrem) albo hasła zachęcające do zaprzestania robienia impulsywnych zakupów. Pomaga ona uwolnić się od fałszywego przekonania, że zakupy są niezbędne, by poczuć się lepiej.

W hipnozie stosuje się często także sugestie, że kupowanie jest nieprzyjemne i męczące. Nazywa się je awersyjnymi, bo polegają na budowaniu w mózgu skojarzenia zakupów z cierpieniem, biedą, stresem czy konfliktami z innymi ludźmi.

Na zachodzie sformułowano hipnozę dedykowaną stricte zakupoholikom. Osoby dobrze posługujące się angielskim mogą z niej skorzystać, wchodząc na stronę: www.hypnosis-today.com/Free-compulsive-spending-hypnosis.html.

Coaching – wsparcie w wyznaczaniu drogi wyjścia z nałogu

Proces pomagania w osiągnięciu wyższego poziomu samorozwoju – tak definiuje się coaching. Nie jest on, jak potocznie się uważa, nowoczesną terapią, gdyż skupia się na ulepszaniu, a nie naprawianiu. Może jednak pomóc w walce z zakupoholizmem, bo sesje coachingowe służą wspieraniu zakupoholika w procesie zmiany. Coaching uczy kreatywnego sposobu patrzenia na problemy, daje liczne narzędzia wspomagające umiejętność kontrolowania samego siebie i bycia przez to bardziej efektywnym. Jeśli oberzemy za cel coachingu „radzenie sobie z zakupami”, to możemy być pewni, że coach nam w tym pomoże; pokaże jak walczyć z pokusą, głodem zakupowym, jak planować sobie dobę, by trzymać się z daleka od sklepu. Mało tego, roztoczy przed nami wizję dobrego życia bez zakupów, która może bardzo zmotywować do zmiany.

Joga – psychofizyczne ukojenie napięcia i głodu zakupowego

Ponieważ prawdą jest, że w zdrowym ciele mieszka zdrowy duch, w terapii uzależnień dużo uwagi poświęca się temu, by zachęcać osobę z nałogami do wysiłku fizycznego. Joga nie



jest tylko zwyczajną gimnastyką; jest to harmonizowanie ciała i ducha za pomocą odpowiednich ćwiczeń i regulowania oddechu. Wykonywanie pozycji jogi rozluźnia spięte ciało i uczy świadomego oddechu. Owo oddychanie pomaga zredukować stres oraz uwalnia ciało i umysł od toksyn, w tym od toksycznych myśli, w ten sposób wpływa na poprawę samopoczucia. Dla sporej grupy zakupoholików stanowi godny zamiennik robienia zakupów – bo nie dość, że regeneruje organizm, to jeszcze usprawnia kondycję fizyczną i ładnie modeluje ciało, sprawiając, że człowiek czuje się ze sobą dobrze.

Arteterapia – wyrażenie skrywanych emocji

Arteterapia to inaczej terapia poprzez obcowanie ze sztuką. W jej skład obok plastyki wchodzi: muzyka (muzykoterapia), literatura (biblioterapia) taniec (choreoterapia), ale też inne działania artystyczne (np. modne ostatnio kolorowanki dla dorosłych). Jej głównym celem jest wydobywanie z osoby uzależnionej od zakupów skrywanych emocji, takich, które trudno jest zwerbalizować albo samemu się do nich przyznać. Niejednokrotnie terapia przez sztukę ma silniejsze oddziaływanie niż tradycyjne formy psychoterapii, zwłaszcza u osób, którym trudno jest wyrażać swoje uczucia w sposób bezpośredni. Myli się ten, kto sądzi, że arteterapia jest dziedziną terapii dedykowaną jedynie osobom uzdolnionym. Otóż, uważa się, że w zasadzie każda osoba wyrażająca chęć może tworzyć, bo nie chodzi o walor artystyczny takiej pracy, lecz psychologiczny – poznanie i przyjrzenie się tłumionym emocjom, których niestety zakupoholicy mają w sobie w nadmiarze.

Warto pamiętać, że wartość terapeutyczna ma nie tylko ćwiczenie arteterapeutyczne z profesjonalistą, ale i samodzielne rozwijanie potencjału twórczego w domu.

Analiza bioenergetyczna Lowena – wyrzucenie z siebie negatywnej energii

Terapia Alexandra Lowena, podobnie jak wcześniejsze alternatywne formy radzenia sobie z impulsem zakupowym, polega na usuwaniu napięcia, które nagromadziło się w ciele na skutek trudnych wydarzeń, przykrych doświadczeń i tłumienia emocji. Usuwanie następuje dzięki specyficznej pracy z poszczególnymi

mi partiami ciała, polegającej na wykonywaniu ruchów, które odblokują stłumione emocje.

Terapia lowenowska pozwala przywrócić człowiekowi jego wewnętrzny przepływ energii i w pełni wyzwolić uczucia. Lowen i jego naśladowcy twierdzą, że w naszym organizmie pojawiają się napięcia, które blokują zdrowe impulsy z ciała, dlatego człowiek czuje się źle sam ze sobą. Osoby, które nie mają w sobie wewnętrznej stabilności i bezpieczeństwa, szukają go w substytutach materialnych, czyli np. w nadmiarowym wydatkowaniu pieniędzy. W czasie odbywania terapii Lowena zakupoholik uczy się odnajdywać równowagę i odzyskuje wewnętrzną siłę, która daje mu bezpieczeństwo, co jest równoznaczne z tym, że przynajmniej częściowo mija mu ochota na poszukiwanie go na zewnątrz. W tym przypadku w zakupach.

Biofeedback – umiejętne zarządzanie swoim mózgiem

Biofeedback EEG to rodzaj terapii, dzięki której pacjent uczy się zmieniać wzorzec fal wytwarzanych w mózgu tak, by pracował on sprawniej. Sesje trwają jedynie około 20 minut i w dużej mierze polegają na interaktywnej pracy z komputerem. Pacjent uczy się, jak go udoskonalać i co robić, żeby działał na najwyższych obrotach. Metoda ta pozwala rozpoznać, kiedy mózg jest bardziej, a kiedy mniej aktywny. Biofeedback sprawdza się zarówno w leczeniu uzależnień chemicznych, jak i od czynności; uczy mózg umiejętności samodzielnego regulowania poziomu aktywności, aby stać się bardziej lub mniej pobudzonym, zgodnie z zapotrzebowaniem. Uzależnienia, w tym zakupoholizm, przeważnie wiążą się z jego zbyt dużą aktywacją, dlatego w tej sytuacji pomocne jest uczenie go zdolności do wyciszania się.

Farmakoterapia – wsparcie dla stanów wahan nastroju

Na koniec być może kontrowersyjna w tym zestawieniu propozycja – farmakoterapii jako alternatywnej drogi leczenia zakupoholizmu. Teoretycznie bowiem w przypadku innych uzależnień leki zaliczane są do klasycznych współmetod oddziaływania terapeutycznego, ale powinno się je stosować z rozważą i umiarem, by nie przeniosło się uzależnienie. Jak to jest w przypadku zakupoholizmu? Uzależnienia od kupowania zasadniczo nie leczą się farmako-

terapią. Jednak faktem jest, że czasem leki się przydają, by złagodzić towarzyszące zakupoholizmowi objawy, takie jak: obniżenie nastroju, nękająca lękliwość czy nieznosne stany napięcia. Osoby uzależnione od czynności przeważnie borykają się z wahaniami nastroju, które regulują właśnie robieniem zakupów. Psychiatrzy zatem stosują wobec zakupoholików leki nowej generacji, które są bezpiecznym wsparciem w leczeniu nałogu kompulsywnego kupowania.

Wydaje się, że skoro jest tyle alternatywnych metod oddziaływania na osoby mające problem z kompulsywnym wydatkowaniem, to zjawisko zakupoholizmu powinno maleć, a tymczasem coraz częściej się o nim mówi. Bowiem na nic się zda mnogość oddziaływań, jeśli osoba uzależniona nie będzie wykazywała woli i motywacji do zmiany. W przypadku zakupoholizmu jest z tym pewien kłopot, ponieważ wciąż to uzależnienie traktuje się z przymrużeniem oka i mało kto zdaje sobie sprawę, że ma naprawdę poważ-

ny problem. Mało osób także zgłasza podobny problem i szuka pomocy dla siebie. Jest to o tyle skomplikowane, że osoby, które mają tendencję do nałogowego regulowania emocji zakupami, mogą ogólnie odczuwać duży stres, depresyjność i być opornymi na oddziaływania psychoterapeutyczne. Mniej doświadczeni w tym temacie psychoterapeuci, nie zauważając wagi problemu, mogą go tylko potęgować na skutek źle obranej ścieżki terapii; klasycznie przyjmuje się, że najpierw należy zaleczyć uzależnienie, by móc rozpocząć tradycyjną psychoterapię.

Która z alternatywnych technik jest najskuteczniejsza? Dziś na to pytanie odpowiada się tak: choć alternatywne metody mogą wspomóc leczenie i trwają badania nad lekiem na zakupoholizm, to jednak wciąż najskuteczniejsza okazuje się psychoterapia poznawczo-behawioralna, ucząca odmiennego sposobu postrzegania, przeżywania i interpretowania zdarzeń z życia codziennego.