

# Zakupoholizm – problem bagatelizowany

**Dlaczego trudno dostrzec w zakupoholizmie problem, jak jest on postrzegany i jak można pomóc osobom uzależnionym od zakupów – wyjaśnia psychoterapeutka Katarzyna Kucewicz w rozmowie z Beatą Modrzejewską.**

**Beata Modrzejewska:** Znajoma mieszkająca we Francji nabrała zwyczaju wydawania wszystkich pieniędzy zaraz po wypłacie. Jaj bank wychwycił ten problem, odbył z nią kilka rozmów, odwołał się do pomocy społecznej; przydzielono jej opiekunkę-wolontariuszkę, która rozdzielala jej wypłatę na koperty z napisami: „opłaty”, „jedzenie”, „leki” itd. Czy w Polsce uzależnienie od zakupów jest mało ważne i każdy musi radzić sobie sam?

**Katarzyna Kucewicz:** W Polsce jeszcze nie spotyka się tak opiekuńczych banków, niemniej aplikacje, wprowadzone przez niektóre z nich, wysyłają informacje do klientów, np.: „dużo wydajesz na ubrania, dużo wydajesz na buty” itp. Jest to forma ostrzeżenia. Alerty te mogą uświadamiać klientowi, że jego pieniądze są trwonione na konkretne rodzaje produktów. Jednak osoba dotknięta zakupoholizmem nie będzie reagować na taką „przypominajkę”, bo zdaje sobie sprawę, że wydaje za dużo; potrzebowałaby znacznie silniejszego wsparcia, żeby coś z tym zrobić. Nawet uwagi rodziny, przyjaciół – którzy mówią: „słuchaj, ty masz codziennie nowe buty... chyba już nie masz miejsca w szafie na płyty... znowu kupujesz książki?” – też nie wystarczą. Osoba uzależniona od zakupów widzi, że ma „wszystkiego” za dużo, ale nie może zaprzestać zakupów.

Ostatnio miałam pacjentkę, która nieustannie „zazielenała dom”. Jednak problem nie leżał w miłości do roślin, tylko w ich kompulsywnym kupowaniu. Ono stało się dla niej przymusem.

**Kiedy ludzie orientują się, że ich zwyczaje zakupowe wymykają im się spod kontroli? Czy muszą ich spotkać poważne konsekwencje finansowe? Czy alerty otoczenia jednak mogą być skuteczne?**

Zanim pojawią się ostrzeżenia ze strony bliskich lub długi ludzie rozpoznają w sobie zakupoholizm; zdają sobie sprawę, że nic innego nie sprawia im przyjemności

oprócz zakupów i że nie wyobrażają sobie dnia, tygodnia bez wypadu na *shopping*, bez wchodzenia na strony zakupowe. Pierwszym znakiem ostrzegawczym jest sytuacja, gdy obiecujemy sobie, że przestajemy robić zakupy (po jakimś większym ekscyście zakupowym), choćby do końca miesiąca, i następnego dnia tę obietnicę łamiemy. To sygnał, że coś jest nie tak z wewnętrznym systemem kontroli. Osoba, która jest rozrzucona, może wydać nawet całą swoją pensję i nie mieć potem za co żyć, i musi pożyczać od znajomych. Natomiast jeśli wyskok zakupowy zdarza się raz, można go tłumaczyć w różny sposób: chęcią udowodnienia czegoś ludziom, depresyjnością, zapomnieniem się...

**WAŻNE, ABY BYŁA TO JEDNORAZOWA SYTUACJA, DZIWNE ZDARZENIE, O KTÓRYM POTEM OPOWIADA SIĘ PRZEZ KILKA LAT: „JAK TO SIĘ SPŁUKAŁAM NA AMEN W PIERWSZY DZIEŃ PO WYPŁACIE”. NATOMIAST OSOBA Z ZAKUPOHOLIZMEM MA WIELE TAKICH HISTORII DO OPOWIEDZENIA, PONIEWAŻ JE STAŁE PRZEŻYWA. NIEUSTANNIE PRZEKRACZA GRANICE... ZE ŚWIATA OSOBY UZALEŻNIONEJ ZNIKAJĄ JEJ DAWNE PASJE, ZAINTERESOWANIA. ZOSTAJĄ TYLKO ZAKUPY.**

**Czy zakupoholizm występuje łącznie z innymi uzależnieniami?**

Są różne badania na ten temat. Nie jest to regułą. W mojej praktyce nie spotkałam się z osobami, które miałyby inne uzależnienie poza zakupoholizmem. Natomiast widzę zakupoholizm krzyżowo; współwystępuje z zaburzeniami nastrojów, z zaburzeniami nerwicowymi, z depresyjnością. Zakupoholizmowi towarzyszy często niskie poczucie własnej wartości. Często pacjenci proszeni o refleksję nad życiem, stwierdzają, że jest ono nie takie, jakie by chcieli, żeby było, i że inni mają lepiej.



Zdjęcie pobrano z pixabay.com

Pojawia się triada depresyjna: „nic mi się nie udaje”, „inni to ludzie sukcesu”, „świat jest wspaniały, tylko ja nie jestem”. U zakupoholików występują lęki np. przed odrzuceniem („nie zauważą mnie, jeśli nie będę atrakcyjnie się prezentować”) czy przed śmiercią („otaczam się rzeczami materialnymi, bo to daje mi poczucie nieśmiertelności”). Natomiast zauważyłam, że osoby wychodzące z zakupoholizmu wpadają w inne nałogi, np. zaczynają palić papierosy. Niedawno miałam pacjentkę, która w trakcie dobrze rozwijającej się terapii związanej z zakupoholizmem, zdała sobie sprawę, że zaczęła pić dużo coca-coli. To wydaje się błahe w porównaniu z poprzednimi problemami tej osoby, ale dobrze pokazuje zjawisko występowania tzw. osobowości nałogowej. Ludzie o takiej osobowości wychodząc z jednego nałogu, mają problem, by się nie uzależnić od czegoś innego, może mniej szkodliwego, np. od wykonywania jakiejś czynności.

### **Czy odnosi Pani wrażenie, że te problemy się pogłębiają, czy mediatyzacja sprawia, że ludzie częściej zwracają się po pomoc? Jaki jest trend?**

Im więcej mówi się o zakupoholizmie, tym bardziej ludzie zdają sobie sprawę, że to nie jest zabawa. Mam poczucie, że jest lepiej niż wtedy, kiedy zaczynałam praktykę. Teraz mówi się o tym problemie coraz poważniej. Pojawiła się świadomość, że zakupoholizm to siostra hazardu. Nadal jednak w pewnych kręgach zakupoholizm uważany jest za coś prestiżowego, wręcz można nim zaimponować, bo posiadanie imponuje.

### **Ludzie myślą: „widać ich stać na to?”.**

Tak. W myśleniu o uzależnionych może pojawiać się cień zazdrości: „Zakupoholiczka! Stać ją na takie torebki, buciki”. Występuje jednak jeszcze inny problem. Uza-

ależnienie od zakupów jest bardzo kobiece. Jak żadne inne (większość uzależnionych to kobiety). Moim zdaniem to sprawia, że jeszcze długo będzie ono trywializowane. Tak zwane męskie uzależnienia nie mają takiej lekceważącej otoczki, nie są bagatelizowane. I nie mam na myśli tylko odbioru uzależnień przez tzw. zwykłego Kowalskiego, ale również przez środowiska naukowe, terapeutów uzależnień.

### **Skąd to się bierze?**

To jest kłopot z dewaluacją problemów kobiet i ze wszystkim, co jest kobiece. Hazard jest traktowany poważnie, bo to statystycznie męskie uzależnienie. Zaś zakupoholizm jest za bardzo sfeminizowany, by traktować go poważnie. Co oczywiście nie oznacza, że mężczyźni nie są zakupoholikami – bo są. I jest ich coraz więcej.

### **A jaki jest stan pomocy ze strony państwa w wyjściu z tego uzależnienia?**

Moim zdaniem zbyt mało jest kampanii społecznych uświadamiających wagę i istotę problemów związanych z kompulsywnym kupowaniem. Czasami są dofinansowania fundacji, ale te prowadzą lokalne działania, które nie mają szerokiego zasięgu, nie docierają do mas. A taka właśnie jest potrzeba. Warto by było zastanowić się, co państwo mogłoby robić więcej w tym zakresie; może oferować większy pakiet pomocy, a przede wszystkim edukować w szkołach. Zakupoholizm często zaczyna się w liceum, w środowisku akademickim.

### **Nie jest to jednak problem tylko nastolatków.**

Przedział wiekowy osób uzależnionych lokuje się między 25. a 45. rokiem życia. To głównie kobiety samodzielnie zawodowo i życiowo, które odnoszą sukcesy. Są

dobrze sytuowane, mają sporo pieniędzy do wydania. Ale to tylko statystyka. Prawda jest taka, że bywają też osoby bardzo młode, które są uzależnione od kupowania; motywowane tym, żeby mieć wysoką pozycję w grupie rówieśniczej. Co ciekawe, kiedy badano bardzo młode osoby uzależnione od zakupów, w wieku między 17. a 20. rokiem życia, okazało się, że problem dotyczy znacznie wyższego procenta chłopców niż przypuszczano. Dziś chłopcy bardzo często zwracają uwagę na styl, markową odzież, dodatki do niej (kiedyś było to zarezerwowane dla dziewcząt). Młodzi mężczyźni też chcą dobrze wyglądać, a wiadomo, że w zakupoholizmie najczęściej chodzi o kupowanie ubrań i gadżetów.

### **Czy instytucje państwowe, samorządowe, oświatowe powinny prowadzić akcje uświadamiające – dotyczące zagrożenia zakupoholizmem?**

Tak, powinny. Widzę, że za mało jest edukacji, za mało podkreślania, że taki problem istnieje. Może to utopijne, ale brakuje mi akcji ostrzegających przed budowaniem swojej samooceny na tym, co się posiada, jak się wygląda, jakim samochodem się jeździ. Swoje poczucie wartości ludzie powinni budować na czymś innym. Myślę o tym w kontekście młodzieży, którą zostawia się samopas z ich telefonami, profilami na Instagramie i innymi aplikacjami, które udowadniają (mylnie), że być – to znaczy wyglądać.

**GDYBY ZADBAĆ TUTAJ PROFILAKTYKĘ, GDYBY ZACHĘCAĆ MŁODZIEŻ, BY NIE SKUPIAŁA CAŁEJ UWAGI NA TYM, CO POSIADA, TYLKO NA TYM, CO WIE, CO MOŻE PRZEKAZAĆ INNYM – TO SAMOOCENA MOGŁA-BY BYĆ NA TYLE WYSOKA, ŻE CHĘĆ POSIADANIA NP. SUKIENKI CZY BUTÓW DOKŁADNIE TAKICH, JAKIE MA ZNANA BLOGGERKA, NIE BYŁABY TAKA ISTOTNA.**

Oczywiście sprawami, o których mówimy, powinny zajmować się przede wszystkim rodzice.

### **Za mało się mówi o uzależnieniach behawioralnych?**

Tak. O seksoholizmie też mówi się za mało. Z zakupoholizmem jest jeszcze ten problem, że osoby uzależnione nakręcają gospodarkę. Są więc potrzebne społecznie. Jaki może być zatem rezonans kampanii w internecie pod hasłem „Nie kupuj!”, gdy dookoła jest mnóstwo reklam pod hasłem: „Kupuj, kupuj!”. To bardzo trudne.

### **Czyli musimy czekać aż modne stanie się życie w mniejszym stopniu budowane na posiadaniu, na blichtrze? To nie napawa optymizmem.**

A ja widzę światło w tunelu. Upatruję go w minimalizmie, w stylu życia *slow*, które staje się bardzo

modne. Są nawet celebrytki, które zakładają dwa razy te same sukienki na ważne gale. To wspiera hasło: „Nie bądź takim konsumpcjonistą”. Jeżeli znane osoby będą pokazywały swoje szafy nie po to, by pochwalić się zakupami, ale żeby pokazać ich minimalizm, mogą porwać tym innych; mogą stworzyć nowy styl, uwolnić zakupoholików od gromadzenia dóbr... Zachodzą też pewne zmiany związane z pandemią. Zauważyłam, że sporo osób, z którymi mam kontakt (m.in. obserwuję mój Instagram), z którymi często wymieniamy się informacjami o zakupoholizmie, pisze, że w pandemii spadł ich popęd na zakupy. Lockdown dał sygnał, że jak ktoś nie ma oszczędności, może znaleźć się nagle w złej sytuacji. Przed oczami wielu osób zapaliło się czerwone światło. Ktoś pisze: „Zrewidowałam moje zachowania zakupowe. Bardziej myślę, kupując”. Osoby uzależnione, nadal są uzależnione, chociaż i one odczuły zmianę sytuacji. Jedna z moich pacjentek przestała spędzać dnie w galerii handlowej, ponieważ dusi się w masce. Nie ma już przyjemności z biegania po sklepach godzinami. Wchodzi na pół godziny i to jej wystarcza. Przyznała: „Zaoszczędziłam mnóstwo pieniędzy. Nigdy tyle nie miałam na koncie”. To dla niej nowe doświadczenie.

### **Dziękuję za rozmowę.**

**Z Katarzyną Kucewicz** – psychologiem, pedagogiem i psychoterapeutką, terapeutką zaburzeń seksualnych z Ośrodka Psychoterapii i Coachingu INNER GARDEN – rozmawiała **Beata Modrzejewska.**