

WARSZTATY **Mój głos – moja moc**

zwierciadło

nr 11/1921 LISTOPAD 2006

cena 8,90 zł (w tym 7% VAT) nr indeksu 383767

Marion Cotillard

Dobry rok Ridleya Scotta trafił na jej dobrą passę

Reportaż
o zakupoholiczkach

Nowy Latający Cyrk
Michaela Palina
wizytuje Polskę

Olśnienie **Krzysztofa**
Kolbergera

Kiedy on jest
zazdrosny o jej
przyjaciółki

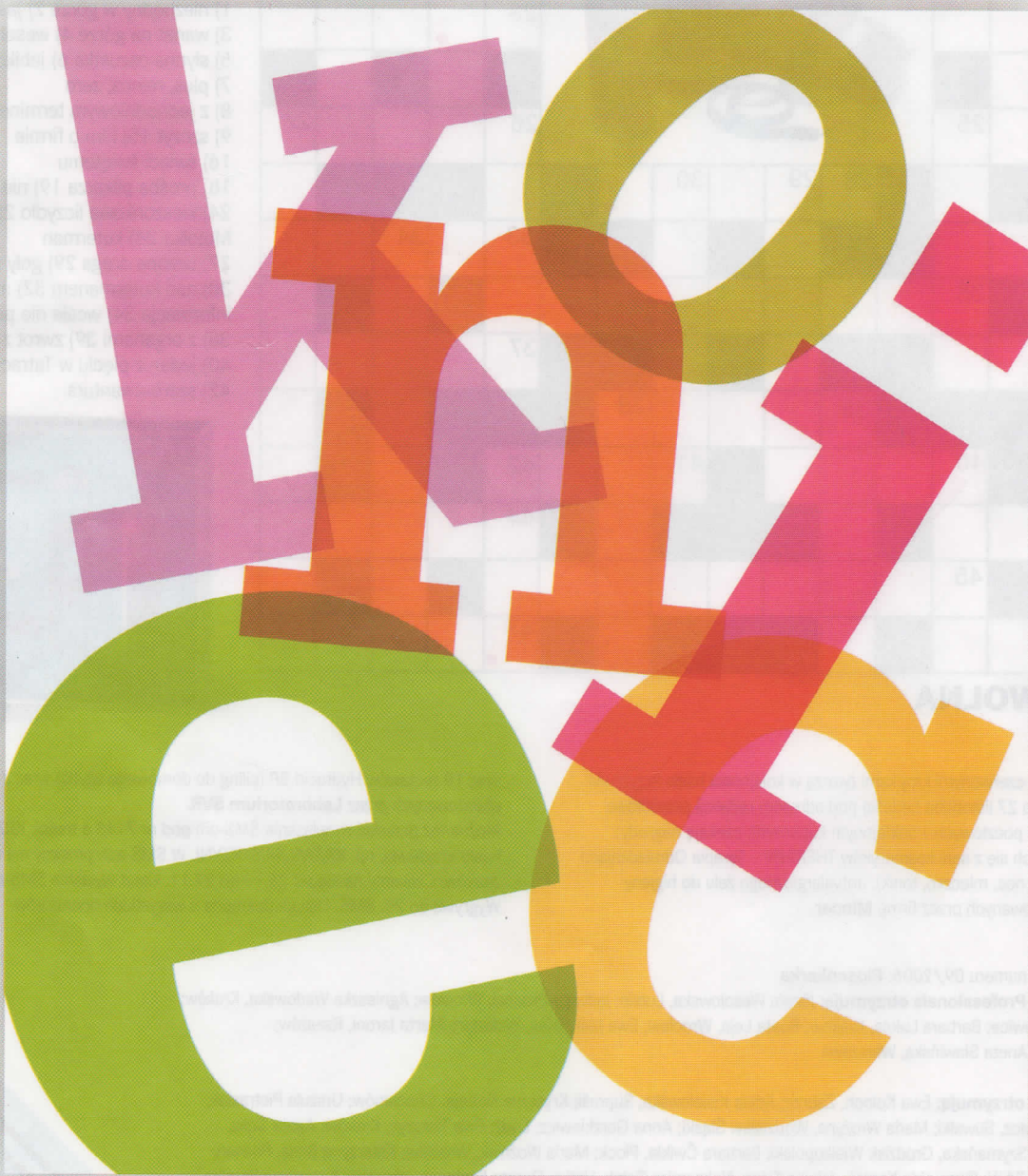
ISSN 0514-0994



11

770514 099067

jak wejść do sklepu, to



Obłąd w oczach. Odłot. MIEĆ. Sześć pudełek butów już koło ciebie stoi. Ekspedientka przynosi następne i następne. Nasycić się. Zaspokoić. Nazgarniać. Wieszakami. Garściami. Bez przymierzania

Tekst **Magdalena Szwarc**

Człowiek uzależniony stawia na półkę nową rzecz i nie widzi, że obok stoją już trzy podobne. Jeszcze nieużyte. W zaawansowanym stadium choroby z zakupów nie pozostał już cień przyjemności. Jest przymus. Konieczność. Wchodzisz do sklepu, za drzwiami zostają problemy. Inny wymiar. Pięćdziesiąta torebka? Nie myślisz o tym. Masz już dziesięć takich spódnic? Nie pamiętasz. Wiesz jedno: zniknie napięcie, którego nie sposób wytrzymać. Zniknie strach. Bezradność. Pustka. Poprawi się humor. Przyjdzie odprężenie. Będziesz mogła wrócić do domu, do dzieci. Do pracy. Przecież wyskoczyłaś tylko na chwilę.

Wszędzie gospodarstwo domowe

Anna przyjechała z terapeutką do domu. Z piwnicy, spiżarni, kanciapy na środki czystości, garderoby, pakamery, szaf, szafek na buty i szafeczek zniosły do salonu poutykane przez lata przedmioty. Szóste żelazko wylądowało obok pięciu podobnych, nierozpakowanych. – Kupiłam, bo miało nowszą funkcję natrysku pary – powiedziała Anna. Czwartą ekspres do kawy. Anna: – Boże, nawet nie pamiętałam, że to kupiłam!

Czwarty serwis do herbaty – dwa nierozpakowane, wszystkie podobne. Anna: – Bo te miały takie śliczne uszka.

Cztery mikrofalówki. Pięć odkurzaczy. Siedem suszarek do włosów. Trzy lokówki. Pięć czajników. Cztery imbryki do herbaty. Trzy depilatory. Sześć robotów kuchennych. Trzy blendery. Trzy suszarki do sałaty. W salonie zrobiło się ciasno. Nie było gdzie układać.

Anna jest kobietą w wieku średnim. Księgowa z wyższym wykształceniem. Mąż, trójka dorastających dzieci. W przeciwieństwie do wielu innych zakupoholików nigdy wcześniej nie była od niczego uzależniona. Dobrze funkcjonowała, jak mówią psychologowie. Przyszła do terapeuty, gdy mąż zagroził jej rozstaniem. Od trzech tygodni nie milkną awantury. – Mamy długi i mąż się do mnie źle odnosi – powiedziała Anna na pierwszej wizycie.

Kryzys w domu zaczął się od tego, że bank odmówił jej kolejnego kredytu i zadzwonił do męża z informacją, że na karcie jest dług. Jeśli nie zostanie uregulowany, bank odda sprawę firmie windykacyjnej. Dwa dni później ich syna nie wpuszczono na zajęcia tańca towarzyskiego, bo kurs nie został opłacony. To Anna zajmowała się zakupami i opłatami. Zarabiała znacznie mniej niż mąż. Wydawała więcej niż możliwości finansowe ich rodziny: 8–10 tys. zł miesięcznie.

Szybko wyszły na jaw kolejne sekrety Anny. Mieszkanie zadłużone, rachunki nieopłacone. Wszystkie cztery karty na maksymalnym debecie. Duże pożyczki od przyjaciół, znajomych, sąsiadów, rodziny. Wszystko w tajemnicy przed mężem. – Ja nie jestem w stanie zarabiać na to wszystko! – wściekł się.

Anna musiała sobie uświadomić, że źle odnoszący się do niej mąż i długi nie są powodem jej kłopotów, tylko skutkiem. Problemem jest to, że nie potrafi się powstrzymać od zakupów. Że kupowanie jest dla niej jedynym sposobem na poprawienie sobie humoru. A smuci i wytrąca ją z równowagi prawie wszystko.

Trzy szafy ciuchów

Jola przyszła na terapię w wesołym nastroju. – Wczoraj miałam dziwny wypadek – świergoli rozbawiona. – Wypadły na mnie z szafy wszystkie ciuchy. Mało się nie uduśliłam! Gdy wygrzebywałam się spod sterty ubrań, zobaczyłam, że większość z nich ma jeszcze papierowe metki. To mnie zastanowiło.

W mieszkaniu Joli szafa na długość całej ściany salonu. W drugim pokoju taka sama. I w trzecim. Wszystkie wypchane po wręby, więcej wcisnąć się nie da.

– Ja nie wiem, czy to jest problem – szczebiocze Jola do terapeutki – przyszłam na próbę. Powiem pani, że mnie to raczej śmieszy.

Jola ma 30 lat. Pracę, która jest jej pasją. Jest dyrektorem marketingu w dużej firmie odzieżowej. Codziennie ▷

Mirka, uzależniona od kupowania torebek, na początku mówiła sobie: „Ale ja rozrzutna pieniądze na czynsz. Głupio zrobiłam, więcej nie będę”. A potem kupowała sprytniejsza. Na wystawie wisiała torebeczka za 20 tys. Mirka nie kupiła jej i nabrała

od 9 do 21. Co najmniej. Ogromny stres i odpowiedzialność, ale wysoko ją cenią. Zawsze dyspozycyjna, skuteczna. Zarobki w dziesiątkach tysięcy. Na urlopie była ostatnio siedem lat temu. Jeszcze na studiach. I ta pustka. Samotność. Pojawiają się w wolnej chwili. Na szczęście mało tych wolnych chwil.

Narzeka głównie rodzina. Zwykle gderanie kochającej matki i czwórki rodzeństwa. Że nie ma dla nich czasu. Że nawet w święta musi być w pracy. Że jest sama, a może by tak o dzieciach, o mężu pomyśleć.

Kiedy pod koniec tygodnia bywa wyczerpana, myśli same biegać na zakupy. Marzy o tym, że za chwilę weekend i pojedzie do Galerii Mokotów. Kupi sukienkę, a może buty? Planuje. To ją odpręża, uspokaja. Dodaje energii. Tylko to. Właściwie nie wie, ile rzeczy w tym tygodniu kupiła. Była w sklepach w sobotę i w niedzielę. Wie z grubszą, ile wydała. Na ciuchy 2 tys. zł. I tak tydzień w tydzień. Może sobie na to pozwolić, przecież tyle zarabia. Żadnych długów, problemów. Ot, niewinna fanaberia.

63 torebki

Choroba rozwija się latami. Niepostrzeżenie. Mirka, wiek średni, gminna urzędniczka, uzależniona od kupowania torebek (ma ich 63), dziś widzi znaki, które kiedyś przeoczyła.

To, że zaczęła unikać najlepszej przyjaciółki, od której pożyczyła 50 zł. 20 lat przyjaźni przekreślone jednym długiem, którego nie oddała mimo kilkakrotnych obietnic. To, że straciła w sklepie poczucie czasu. „Wejdę tylko na chwilkę”, myślała. Wyszła po sześciu godzinach. - Byłam w Arkadii, ale w jakim sklepie? Jak długo? Nie wiem. Nie pamiętam.

To, że nie zorganizowała urodzin 12-letniej córki, bo akurat do sklepu przywieźli nowy towar. To, że wchodziła do sklepu z przekonaniem, że pieniądze, które ma, są przeznaczone na opłaty za mieszkanie i rachunki, a w sklepie przestało to być ważne. Wszystko wydała na trzydziestą torebkę. Kupiła ją, wiedząc, że będzie powodem kolejnej awantury z mężem. Ta torebka okazała się ważniejsza niż rodzina, niż dobra atmosfera w domu.

Za pierwszym razem mówiła sobie: „Ale ja rozrzutna jestem. Niepotrzebnie wydałam pieniądze na czynsz. Pożyczę od znajomej, a potem się odda. Albo wezmę w pracy akonto następnej pensji. Głupio zrobiłam, więcej nie będę”.

Ale przyszedł ten następny raz i znów kupiła torebkę. I znów. I znów. I za każdym razem, naruszając limit

debetu, pożyczając, wierzyła, że to tylko ten jeden raz, że odda. - Twoje uzależnienie zaczęło się wtedy, gdy zerwałaś kontrakt z samą sobą - usłyszała od terapeutki.

Robiła się coraz sprytniejsza: „Tylko jednej rzeczy potrzebuję”. Albo szła do sklepu bez pieniędzy: „Tylko wystawy pooglądam”. Ale mózg jest tak skonstruowany, że zawsze podsunie rozwiązanie. Można odłożyć towar przy kasie, a potem po niego wrócić. I wracała.

Na wystawie wisiała torebeczka za 20 tys. Nie kupiła jej i nabrała poczucia, że zaoszczędziła.

Mirka nie pamięta, kiedy wzięła pierwszy kredyt bez wiedzy męża. Zresztą to jego wina, bo ją zdradzał i lekcewał. Zakupoholicy bardzo szybko wchodzą na drogę kłamstwa, złodziejstwa, naciągania, defraudacji, podrabiania dokumentów. Uczą się manipulacji. Wykazują ogromną kreatywność w pomysłach na zdobycie pieniędzy.

Jak nie iść na zakupy

Przymus wydawania pieniędzy dotyka młodych i starych. Głównie kobiety, bo one w naszej kulturze częściej robią zakupy. Mężczyźni uzależniają się od gromadzenia lub kupowania rzeczy większych: samochodów, domów. Szczególnie zagrożeni nałogiem są kolekcjonerzy.

Nikt nie oszacował, ilu jest w Polsce zakupoholików. Ekspedientki w butikach twierdzą, że niemal codziennie trafia się ktoś taki. W Warszawie w ośrodkach i gabinetach psychoterapeutów leczy się może 20-30 osób. Kłopot w tym, że nałóg kupowania jest tolerowany społecznie. Nie ma powszechnego przyzwolenia na alkohol i narkotyki, ale jeśli ktoś kupuje dziesiątą torebkę, mówi się, że jest rozrzutny, że dziwak, w najgorszym razie nieodpowiedzialny.

- Podczas terapii dowiedziałam się, że trzeba przyrzec sobie i uświadomić, co wyzwala odruch pójścia na zakupy. Wcześniej rozpoznać symptomy naciągającego ataku. U mnie „wyzwalaczem” była niska tolerancja stresu i drażliwość na własnym punkcie. Kiedy w pracy szef zwracał mi uwagę, wpadałam w rozpacz. Chciałam wyjść z pracy i iść na zakupy. I wychodziłam. A gdy nie mogłam, siedziałam jak na szpilkach, czekając, aż minie 16. Zdekoncentrowana. Wściekła. Agresywna. Wyzywałam się na współpracowników. Teraz bardzo uważam na pierwsze symptomy takiego stanu - mówi Mirka.

Żeby nałóg zakupów nie zamienił się w inny, co często się zdarza, warto zajrzeć w zakamarki swojej duszy. Od czego ja w te zakupy uciekam? Czego chcę w ten spo-

jestem. Niepotrzebnie wydałam
znów. **I znów.** Robiła się coraz
poczucia, że zaoszczędziła

sób uniknąć? O czym nie myśleć? Może zamiast rozwiązywać problemy małżeńskie, zaczynam kupować? Może zamiast wrócić do pracy, bo kiedyś tak bardzo chciałam się realizować, kupuję? Może zaniedbałam kontakty z rodziną, z dawnymi przyjaciółmi i pustka po tych ważnych relacjach gna mnie do sklepów?

Z zakupoholikami pracuje się nad ich hierarchią wartości. - Wszyscy deklarują, że rodzina jest najważniejsza. Ale weź kartkę, ołówek i godzina po godzinie napisz, co złożyło się na ostatni tydzień. Ile godzin jej ofiarowałeś? Często okazuje się, że kilkanaście minut na odwiezienie dziecka do przedszkola, kilka minut na jego wieczorną kąpiel i 10 minut na przeczytanie mu bajki przed snem. Rodzina jest najważniejsza?... - pyta retorycznie Lubomira Szawdyn, psychiatra, pracująca z uzależnionymi od zakupów.

By wejść w nałóg, potrzebne są określone predyspozycje psychiczne. Sprzyjają temu z jednej strony uwarunkowania genetyczne, a z drugiej ukształtowanie człowieka na takiego, który „ma błyszczeć” lub „nie wypada mu odmówić”. Psychologowie nie są jednak zgodni ani co do przyczyn zakupoholizmu, ani co do tego, jak się przed nim ustrzec. Jedni twierdzą, że poprzez grono przyjaciół, bliskie relacje w rodzinie, rozwijanie zainteresowań, pracę nad sobą, umiejętność rozwiązywania problemów czy dbałość o psychiczną higienę można się od tego uchronić. Inni są zdania, że każdego z nas może spotkać sytuacja, która go przerośnie, uruchomi mechanizm ucieczki i potrzebę szybkiej redukcji dyskomfortu.

Żeby wyjść z nałogu, trzeba się nauczyć innych sposobów redukcji napięcia. Jola zaczęła chodzić do kina i na lekcje malarstwa. Anna w młodości uprawiała sport - pływanie. Zdobywała nawet medale w mistrzostwach Polski. Potem przyszły dzieci, praca, utyłła. Teraz zaczęła powracać do dawnych pasji. Z przyjaciółką chodzi na basen. Z inną zapisała się na zajęcia amatorskie z gimnastyki artystycznej.

Anna rozdała zgromadzone przedmioty. Część trafiła do znajomych, część do domu dziecka i ośrodka pomocy społecznej - tam się przydadzą, co zmniejsza u Anny poczucie winy. Rzeczy kupione niedawno udało się zwrócić do sklepu i odzyskać pieniądze. Część została w domu. □

Za pomoc w realizacji reportażu dziękuję terapeutkom, które pracują z zakupoholikami: dr Lubomirze Szawdyn, mgr Marii Ratkiel i mgr Marioli Wargackiej.