

# Chorzy na zakupy. Nie lekceważ tego zagrożenia.

Tegoroczne badania CBOS wykazały, że ponad milion Polaków nałogowo kupuje. Jednocześnie na społecznej skali postrzegania uzależnień, według stopnia ich szkodliwości, „zakupoholizm” zajmuje ostatnie miejsce. Nieśluszenie.

## Etap I. Hela się zakochuje

Ma 16 lat i w tym roku zakochała się kilkadziesiąt razy. W październiku w białej bluzie z kapturem.

– Teraz moją miłością jest czarny polar z imitacji futerka. „Prześladuje” mnie też kurtka z Zary. Widzę ją na zdjęciach u influencerów, w reklamach. Mama mi nie kupi, bo dopiero co wydała 400 zł na kurtkę zimową dla mnie, ale jak będę w sklepie, to chociaż przymierzę.

„Zakupoholizm to moje drugie imię” – napisała Hela pod moim postem o kompulsywnych zakupach. Spotykamy się, bo wpadła właśnie do Poznania z Hiszpanii. Pod koniec sierpnia wyjechała tam na półroczną wymianę licealną. Delikatna, lekko okrągła twarz, długie włosy w miodowym kolorze, piegi. Śliczna, szczupła. Na nogach markowe adidas, legginsy. W rękach płócienna torba ze słodyczami.

– Dla znajomych. Lubię kupować nie tylko dla siebie. Ale wolę nie wiedzieć, ile za to zapłaciłam.

– Skąd masz pieniądze?

– Od rodziców dostaję 70 zł kieszonkowego na miesiąc.

– To niewiele.

– Czasami mam też pieniądze od dziadków. Z okazji urodzin, imienin, świąt. Tu stówka, tam 150 zł. Poza tym odkąd wyjechałam, jest lepiej, bo dostaję dodatkowo 15 euro na tydzień. Na kosmetyki, kino, pizzę... Odkładam i się zbiera.

W telefonie robi listę zakupów na każdy rok. Ta na 2020 r. od dawna jest gotowa. Są na niej ubrania, kosmetyki, gadżety. Część już kupiła. Na poważniejsze wydatki musi dostać zgodę i pieniądze od mamy.

– Tata raczej nie wie o moich zakupach, bo by się zdenerwował i załamał, ile wydaję.

*Czytaj także: Dlaczego mózg się uzależnia?*

Kiedy idzie do galerii (a idzie przynajmniej dwa razy w tygodniu, w pozostałe dni kupuje w mniejszych sklepach) i nie ma pieniędzy, a coś jej się spodoba, dopisuje do listy.

– Jeśli kupię coś, czego na niej nie było, a bardzo chciałam mieć, też dopisuję.

– Dlaczego to ważne?

– Bo wtedy nie mam wrażenia, że wyrzucam pieniądze w błoto. Lista ma mi też pomóc się ograniczać, ale nie bardzo to idzie, bo jak widzę napis „sale” albo „wyprzedaż”, to muszę wejść. Wydaje mi się, że tak jest, odkąd poszłam do prywatnego gimnazjum. Towarzystwo jest tam inne. Kiedyś wystarczało mi 10 zł tygodniowo. Szłam na loda i byłam szczęśliwa. Teraz nie.

Drugą miłością Heli są kosmetyki. Choć prawie ich nie używa, ma dwie szuflady podkładów, korektorów, pudrów, bronzerów, różów, paletek do konturowania, tuszy, cieni, akcesoriów do brwi, pomadek...

– Jak widzę Rossmanna i -55 proc., to wchodzę i kupuję. Zakochałam się i muszę to mieć: masażer do głowy, do twarzy, do stóp... Rossmanek to moje życie! Zwłaszcza to minus 55 proc.!

Najczęściej zakochuje się pod koniec każdego sezonu, przed wakacjami i pod koniec lata.

– Wtedy są wyprzedaże do -70 proc. i szaleję. Kupuję głównie ciuchy, choć modą się specjalnie nie interesuję.

Przed świętami lubi sprawić prezent sobie. Powtarza wtedy kilka razy: „Prezent ode mnie dla mnie”. Musi płacić gotówką, a chciałaby kartą, ale mama się nie zgadza. Ma za to w telefonie aplikacje sklepów, a tam karty lojalnościowe, rabaty, kupony. Niedawno część usunęła, bo już zabrakło pamięci.

– Wchodzę na Zalando, żeby kupić sobie czarne buty do szkoły, oglądam wszystko. Spodobały mi się kalosze, zamówiłam, bo były na promocji. Ale wolę chodzić do galerii, oglądać, przymierzać. Choć w niektórych przymierzalniach źle wyglądam.

– I co wtedy?

– I tak kupuję. Często robię sobie tam zdjęcia i wysyłam znajomym z pytaniem: „Tak czy nie?”. Mam nadzieję, że odpiszą „nie”. Wtedy bym nie kupiła.

Ale zazwyczaj piszą: „tak”.

– Codziennie przeglądam insta. Raz w miesiącu, z koleżankami z Hiszpanii, jadę na zakupy do galerii w Madrycie. Tam wydaję najwięcej.

– Inaczej się tam kupuje?

– Tak! Jak widzę koszulkę za 5 euro, myślę: o! Jak tanio! Jak widzę piątkę, to się tak cieszę!

W liście do św. Mikołaja Hela napisała: portfel, spodenki krótkie Nike pro, biustonosz sportowy, dwie książki.

– Wcześniej był też na liście plecak z Victoria Secret, ale jak byłam ostatnio w Madrycie, nie mogłam go nie kupić!

Kiedyś, jak czegoś chciała, mama jej kupowała. Nie zawsze, ale w większości przypadków.

*Czytaj także: Nie chcę, ale muszę. Czy to uzależnienie?*

– Teraz próbuje mnie ograniczać, ale ja nie potrafię przejść obojętnie obok ładnego ubrania z napisem „sale”.

– I co czujesz, kiedy je kupisz?

– Przez kilka dni jestem szczęśliwa.

– A potem?

– Zapominam. Biała bluza z kapturem leży już na dnie szafy.

– Ile masz takich bluz?

– Białych pięć. Wszystkich ponad 20. Ile wszystkich ubrań? Wolę nie wiedzieć. Często nawet metki nie zdejmę i rzucam do szafy. Chciałabym kupować mniej albo w second handach, żeby oszczędzać. Ale nie znoszę tego zapachu, nie mam cierpliwości przeglądać. Przeplacam, wiem, że przeplacam, ale nie lubię marnować czasu.

\*

Katarzyna Kucewicz, psycholożka, psychoterapeutka, autorka pierwszego w Polsce poradnika na temat kompulsywnych zakupów:

*– U młodych kobiet uzależnienie od zakupów jest najczęściej początkowo związane z potrzebą dowartościowania siebie, zdobycia akceptacji grupy rówieśniczej przy pomocy modnych ubrań, akcesoriów. Zatracają się w przekonaniu, że aby utrzymać status społeczny, nie wolno im obniżyć standardów, więc cały czas kupują nowe rzeczy.*

*Żeby Hela zerwała z nałogiem, musiałaby zbudować poczucie wartości w oparciu o inne filary niż drogie przedmioty. Warto, by uzmysłowiła sobie, jakie ma mocne strony, co stanowi o jej atrakcyjności jako dziewczyny i człowieka w ogóle. Zachęcałabym ją też, by przestała obserwować profile czy strony, które nęcą promocjami, okazjami, zakupami. Najbardziej niebezpieczny jest Instagram. Blogerki często tworzą tam iluzję, że aby być szczęśliwą, trzeba mieć piękny kapelus, szpilki czy kosztowną torebkę.*

*Czytaj także: Dlaczego ludzie kochają narkotyki i inne używki?*

## **Etap II. Anna się zastanawia**

Jedna babcia miała świetną figurę i znakomicie się ubierała. Druga też zawsze elegancka. Dziadkowie i ojciec także. Anna wychowała się w poczuciu, że wygląd ma znaczenie. Dziś ma 57 lat, drugiego męża i poczucie, że coś jest nie tak. Socjolożka, mieszka w Gdyni, pracuje w urzędzie miasta. Lubi ciuchy i książki. Poradników ma całą kolekcję. Przeczytała o uzależnieniach, zaniepokoiła się.

– Zaczęło do mnie docierać, że często kupuję, by poradzić sobie z napięciem, trudną sytuacją, psychicznym dyskomfortem.

W przypadku książek długo czuła się usprawiedliwiona. Bo to przecież rozwój, coś ambitnego. Ale kupowanie ciuchów? Próżność.

– Tyle że mam mnóstwo książek, których nie przeczytałam, i masę kryminałów. Więc jaki to rozwój? Poza tym mogłabym je pożyczyć, wymieniać, a kupuję.

Bolesnie odczuła, ile ich ma, gdy przeprowadzała się między Gdynią i Wrocławiem. Dziewięć razy.

Ubrania kupuje najczęściej na ciuchach i w komisach, bo nie ma tylu pieniędzy, ile by chciała. Często myśli: „Dzięki Bogu, bo pewnie kupowałabym droższe i wydawała jeszcze więcej”. Nie liczyła, oczywiście, że nie liczyła, ile wydaje. Na wszelki wypadek. Myśli, że 1–2 tys. miesięcznie. A zarabia dwa razy tyle.

– Wydaję gigantyczną część pieniędzy na ciuchy.

*Czytaj także: Ciuchy na kilograme*

Była na studiach, kiedy koleżanka z Gdyni dała jej pieniądze na skórzaną torbę. Anna zaraz kupiła za to coś dla siebie. Musiała potem pożyczać, żeby torbę kupić i wysłać koleżance, jak obiecała.

– Zrobiłam to z opóźnieniem. Miałam poczucie winy. Już wtedy szłam za impulsem kupowania. Dzięki Bogu mało co było w sklepach!

W latach 90. z siostrą i koleżankami chodziły po szmateksach. Codziennie. Ubrania były tanie, ale trzeba było umieć znaleźć ciekawe.

– Wtedy wierzyłam, że to wartościowa kompetencja, więc przez lata kupowanie „na ciuchach” usprawiedliwiałam. Dopiero niedawno dotarło do mnie, że kituję samej sobie. Poza tym te ubrania zwykle nie były warte kupienia. Całą masę wyrzucałam, oddawałam. To był przemiał!

Zatrudniła się w firmie reklamowej. Praca była stresująca. Wracała autobusem, który stawał obok galerii handlowej. Wysiadała codziennie, spędzała w sklepach dwie godziny z poczuciem winy. Bo w domu czekały dzieci. Co prawda już nastoletnie, ale mogłaby poświęcić czas im.

Kiedy zaczęła pracę w gdyńskim urzędzie, też było jej trudno. Regularnie lądowała wtedy po pracy w galerii handlowej.

– Zakupy sprawiały mi ulgę, pomagały się wyluzować. Już nie przynoszą mi frajdy. Kupienie kolejnej rzeczy nic nie zmienia. Od dwóch lata myślę: co ja zrobię bez zakupów?! Co mnie ukoi?!

Kupuje mniej, ale ma poczucie winy, że za dużo o tym myśli.

– Dużo radości sprawia mi, gdy po pracy spędzam w galerii dwie godziny i nie kupuję nic. Wychodzę z ulgą.

Ktoś jej niedawno powiedział: „To absurd. Straciłaś dwie godziny i jesteś zadowolona?”. Nie ma poczucia, że coś przez te zakupy w życiu zaważyła. Chociaż...

– Gdybym nie wydawała tylu pieniędzy na ciuchy, pewnie odłożyłabym coś na starość. Mogłabym też jeździć w góry, czego mi bardzo brakuje. Ale pod wpływem impulsu robię sobie przyjemność, sprawiam ulgę.

Nie chwaliła się rodzinie zakupami. Ukrywała, że coś nowego kupiła, albo mówiła, że to z ciuchów, tańsze.

– Nie chciałam, żeby dowiedzieli się, że za dużo wydawałam. Bo teraz staram się ograniczać. Choć wciąż ze sobą dyskutuję i walczę.

Anna zawsze robi zakupy sama.

– Wolę, żeby nikt mi na ręce nie patrzył, nie kontrolował. Bo jakoś się wstydę tego kupowania.

*Czytaj także: Sztuczna inteligencja kreuje modę*

Nigdy nie liczyła, ile ma ciuchów.

– Wydaje mi się to bez znaczenia. Ważne jest poczucie, że za dużo. I ta myśl z tyłu głowy, że coś jest nie tak. Chciałabym mieć mniej, ale też nie zajmować się tyle tematem.

Część rzeczy oddaje, po czym kupuje następne. Albo żal jej odłożonych i przynosi ze strychu. Za miesiąc znowu przegląda, odkłada. I tak w kółko.

– Problemem jest ciągłe nienasycenie. Jestem w machinie wiecznego niezaspokojenia. Wychodzę z pracy i idę przez sklepy.

Z mężem nie rozmawiała szczerze, choć kilka podejść robiła. Odpowiadał: „Kupiłaś sobie? Twoja sprawa. Widocznie cię stać. Nie stać? No to musisz ponieść konsekwencje”.

– Nie zrozumiałaby, że się męczę. Mówię sobie, że nie pójdę na zakupy, a idę. Poza tym co miałabym mu powiedzieć? Że jestem zakupoholiczką? Przecież to śmieszne. Nikt tego nie traktuje poważnie. Na razie się jeszcze kontroluję. Ale zajmuje mi to tyle energii i myśli, że dochodzę do przekonania, że coś tu jest nie tak.

W ostatnią sobotę Anna miała pójść na wykład o antykapitalizmie. Poszła na zakupy.

*Czytaj także: Jak moda niszczy planetę*

\*

*Kucewicz: Anna jest uzależniona od zakupów. Nałóg rozpoznajemy wtedy, gdy inne czynności nie sprawiają już frajdy, a brak zakupów wywołuje poczucie pustki, nicości. Pojawiają się, kiedy uzależnienie osiąga naprawdę wysoki poziom. Wydaje się, że kompulsywne kupowanie stało się dla Anny „stylem życia”, dlatego tak trudno jej się opamiętać. Niestety nasze społeczeństwo odbiera ten nałóg jako mało istotny. Moim zdaniem dlatego, że jest częściej „kobiecy” uzależnieniem, więc nie traktuje się go poważnie. Tymczasem kompulsywnego kupowania i hazardu wiele nie różni. Kwoty wydawane na zakupy bywają wyższe niż w kasynie, a konsekwencje identyczne jak w innych uzależnieniach: depresja, próby samobójcze. Gdyby Anna zdecydowała się na terapię, co w jej sytuacji byłoby wskazane, doradziłabym także psychoedukacyjną sesję dla rodziny.*

## **Etap III. Jacek nie ma złudzeń**

Centrum Warszawy. Mała salka w suterenie. Kanapa, kilka krzeseł, niski stolik. W szklankach herbata. Kilkanaście osób. Pół na pół kobiety i mężczyźni. W każdym wieku.

– Mam na imię Jacek, jestem dłużnikiem. Ostatnio zarobiłem trochę pieniędzy i złapałem się na myśli: na co je wydać? Co kupić? Jaką przyjemność sobie sprawić?

Zgadza się opowiedzieć swoją historię, ale zastrzega, że nie jest spektakularna. Bo sam sobie jest winien. Nie reklamy, zły świat, wierzyście. On sam. No i może trochę rodzina, w jakiej dorastał.

Ma 10 lat. Jest w szóstej klasie podstawówki. Do szkoły ma 500 m. Idzie na zewnętrznych krawędziach stóp, bo buty za ciasne. Wspomina, nerwowo się śmiejąc. Albo stwierdzenie matki: „A to ci kupię buty za 5 zł. Tak do człapania”.

– Dostawałem najgorsze, śmierdzące buty z bazaru. To są haczyki, które młody człowiek połyka. Dziadowanie. Bieda mentalna. Buty do człapania. A potem robi, jak był nauczony

– kupuje najtaniej.

I człapie przez życie.

*Czytaj także: Długi(e) ręce banku*

Na zdjęciach klasowych widać Jacka dwa lata z rzędu w tej samej koszuli i spodniach.

– Miałem dwie, trzy zmiany ubrań. Rodzice nie żyli w zgodzie. Mama odkładała pieniądze, żeby kupić na wsi gospodarstwo i się wyprowadzić. Uzbierała, ale kosztem wszystkiego. Nawet jedzenia w domu.

Dziś Jacek ma dziś 39 lat, od czterech chodzi na mitingi anonimowych zadłużonych. Wcześniej był na grupie dla depresantów. Średniego wzrostu, ubrany w przybrudzone dżinsy i bluzę.

– Stać mnie na ubranie, ale nie mam w głowie, że jestem tego wart. Bieda mentalna. Bardzo silny „autosabotaż” powoduje też, że zarabiam poniżej możliwości, a pieniądze przeciekają mi przez palce.

Po studiach pracował w firmie administrującej nieruchomościami. Z koleżanką założyli własną. Zaczęli zdobywać klientów. Po roku wspólniczka odeszła wraz z nimi. Odeszła też od Jacka żona. Umarła mama. Wszystko w ciągu dwóch lat.

Nie płacił ZUS, podatków, uzbierał mu się dług. Leżał w domu, patrzył w sufit. Depresja. Psychotropki. Wydawał resztki pieniędzy, jakie udało mu się zarobić, pracując jako „złota rączka”.

– Każdy ma swoje wyzwalacze. Mnie np. szło w samochody. Wbiłem sobie do głowy, że jestem koneserem starej motoryzacji. Przeglądałem internet. O! Ten mi się podoba. Dziewiąta wieczór, dzwonię, lecę, kupuję. Mercedesa z lat 80. Albo skodę felicja z 2000 r. Kupiłem bez oglądania, gdzieś na stacji benzynowej. Nawet nie dojechałem do domu, bo się rączka biegów urwała.

Naprawiał do bólu. Kupił za 2 tys., wsadził 5, oddał na złom za 300 zł. Albo rozbił. I zaraz kupował następny.

– Miałem już zadłużenie na czterdzieści kilka tysięcy złotych. Skończyłem zlecenie na sześć. Od razu w internet. 15 minut, już jest mój. Przyjrzałem się, nie było co zbierać, taki kiepski kupiłem. Wmawiam sobie, że nie tylko pracą człowiek żyje, że mi się prezent należy. Tak działa uzależniony umysł. To błędne myślenie. Potrzebuję – kupuję, nie potrzebuję, to nie. Ale to też choroba wypacza. Bo co to znaczy „potrzebuję”? Mam teraz trzy samochody. Potrzeba mi? Za wszystkie płacę ubezpieczenie. Bardzo wysokie przez te stłuczki. Pieniądze wyskakują mi z kieszeni tysiącami.

Na mitingi anonimowych dłużników przychodzą także „zakupholicy”. Osobnych grup dla nich jeszcze nie ma. Spotykają się co tydzień, każdy może zabrać głos, nikt nie komentuje, nie ocenia.

– Dlaczego?

– Dzięki temu masz wrażenie, że inni cię rozumieją i możesz powiedzieć wszystko. To działa jak lustro. Kiedyś przyszła dziewczyna i mówi: „Och, kochani, spłukałam się! Do końca miesiąca nie będę jeść, ale kupiłam sobie futerko za 600 zł”. Myślę: Boże, jaki kanał! Jaką ona ma sieczkę w głowie! Miesiąc później przeglądam sobie leniwie aukcje na Allegro. I widzę, że robię to samo. Kluczem jest, żeby zobaczyć.

– To ważne?

– Tak. Bo wtedy zmieniasz zachowanie.

*Czytaj także: E-sąd sędzi po cichu*

Za każdym razem, gdy uczestnik mitingu zabiera głos, mówi: „Jacek dłużnik, Rafał dłużnik, Ola dłużniczka...”.

– Jak tak powtarzamy, w końcu to do nas dotrze. A to początek zdrowienia. Ten etap zajmuje kilka lat.

Jackowi zajął trzy.

– Z uczuciem, że umrę, jak czegoś nie kupię, już sobie poradziłem. Z grubsza opanowałem zakupy. Z grubsza. Bo nadal po głupiemu wydaję. Na hobby. Balony stratosferyczne.

Zaczynał od jednego, teraz ma zajętą połowę piwnicy. Kupuje czujniki, nadajniki, kamery. Bo się przyda, bo się nadaje, bo jest 70-proc. obniżka z tytułu 11 listopada.

– W ostatnim miesiącu wydałem na hobby 1000 zł.

Założył sobie tzw. rozszerzone konto osobiste. Może wydawać pieniądze, których nie ma.

– Mam w banku kredyt. Dług. Nauczyłem się mówić „dług”. Na 72 tys. zł. Od ponad roku tylko odsetki spłacam, 600 zł na miesiąc. Bo co zarobię, to wydaję. Pocieszające, że powoli idzie ku lepszemu. Ale muszę się pilnować. Każde uzależnienie zostaje. Można je zaleczyć, ale wyleczyć? Ja się z tym nie spotkałem.

\*

*Kucewicz: Wiele osób wychowanych w ubóstwie doświadczało ostracyzmu ze strony rówieśników. Niektóre, gdy zaczynają zarabiać, posiadaniem rekompensują deficyty, odbudowują samoocenę. Stąd już tylko krok do nałogu. Jacek jest typowym przykładem mężczyzny uzależnionego od zakupów: „kolekcjonerem”, „gadżeciarzem”. Ma tego świadomość. Niestety bywa, że mimo wglądu i prób leczenia kompulsywne zakupy pozostają sposobem na radzenie sobie z problemami. Psychoterapia mogłaby pomóc rozpoznać, skąd tendencja do gromadzenia i czemu impuls zwycięża nad zdrowym rozsądkiem. Praca nad uwolnieniem się od nałogu jest w dużym stopniu pracą nad emocjami: rozumieniem ich, nazywaniem, regulowaniem. Często polega na ich odmrożeniu, bo zakupy sprawiają, że emocje są odcinane, co prowadzi do coraz większego wewnętrznego cierpienia.*

\*

Informacje o uzależnieniu od zakupów można znaleźć na [Uzaleznieniabehawioralne.pl](http://Uzaleznieniabehawioralne.pl), telefon zaufania: 801 889 880 (codziennie w godz. 17-22). Mitingi Anonimowych Zadłużonych: Warszawa, wtorki, godz. 18, ul. Poznańska 38.

*Część danych bohaterów reportażu została na ich prośbę zmieniona.*