

## **Dziękuję za długi. Czy można być wdzięcznym za zadłużenie?**

**W społecznym odbiorze osoby zadłużone to margines, ludzie przegrani, którzy sami sobie naważyli piwa. Tymczasem z danych Krajowego Rejestru Długów wynika, że z zadłużeniem borykają się aż niemal 3 miliony Polaków i wygląda na to, że większość z nich to osoby u szczytu możliwości zawodowych (między 39 a 56 rokiem życia). Nieumiejętne zarządzanie budżetem to tylko część ich problemu. Odnalezienie równowagi w życiu może sprawić, że nie tylko poradzą sobie z kryzysem zadłużenia... ale wręcz będą wdzięczni, że w niego popadli.**

Pod koniec 2020 roku łączna kwota zadłużenia Polek i Polaków wynosiła prawie 81,4 mld zł – o 3,69 mld więcej niż w roku poprzednim. Zadłużają się głównie mężczyźni z dużych miast – według badań głównie po to, by kupić sprzęt RTV i AGD, nabyć nowy samochód lub wyremontować dom albo mieszkanie.

Co kluczowe, liczba osób w kryzysie zadłużenia nie wzrosła zbyt wyraźnie w porównaniu do danych z 2019 roku. To świadczy o jednym: osoby zadłużone toną w coraz to nowych kłopotach, powiększając swoje zobowiązania. Spirala ich problemów tylko się nakręca. Sprawa wydaje się błaha: wystarczy lepiej zarządzać wydatkami i nie żyć ponad stan. Psychologowie jednak uważają, że to nie jest takie proste, a sedno problemu leży dużo głębiej. Uporanie się z zadłużeniem nie jest proste, jeśli ktoś nie zdaje sobie z tych mechanizmów sprawy.

### **Niežnośny ciężar długu**

Problem z myśleniem o pokonaniu kryzysu zadłużenia polega najczęściej na tym, że wyjście z długów traktuje się jako cel sam w sobie, a nie środek do celu. Tarapaty finansowe mają tendencje do przesłaniania rzeczywistości i odsuwania na dalszy plan wszystkich innych problemów. Życie od pierwszego do pierwszego sprawia, że na nic innego nie ma już w głowie miejsca. Spłatenie zadłużenia jawi się jak drugi kraniec tęczy, za którym już wszystko będzie dobrze.

I właśnie dlatego tak wielu ludziom wyjście z kryzysu zadłużenia sprawia poważny problem.

*- Duże zadłużenie nas paraliżuje. Dotyka wszystkich obszarów życia. Odbiera chęć do działania czy aktywności, a taka niemoc, w połączeniu z problemami finansowymi, często powoduje niechęć otoczenia. Łatwo powiedzieć: skoro ktoś lekkomyślnie zapędził się w długi, to jest sam sobie winien i powinien sobie poradzić. Ale człowiek funkcjonuje wśród innych ludzi: w rodzinie, w pracy, w społeczeństwie. Bez kompleksowej pomocy może nawet podźwignie się z długów, ale to nie wszystko. Przede wszystkim nie naprawi tego, co w jego życiu faktycznie jest wadliwe – mówi Piotr Wydrzyński, psycholog i syndyk.*

### **Czy zadłużenie to Twój jedyny problem?**

Zadanie sobie pytania: „Jak mogę wyjść z długów?” to dopiero połowa sukcesu. Pytanie należy rozwinąć: „Jak mogę wyjść z długów i już nigdy więcej nie popaść w takie kłopoty ponownie?” Innymi słowy, kluczowe jest wskazanie, na czym dokładnie polega problem i w jaki sposób zaprowadzić porządek w swoim życiu, aby w podobne tarapaty więcej nie popaść.

Jak mówią psychologowie, dług to często skutek naszych problemów, a nie ich przyczyna. Popadamy w kryzys zadłużenia, bo coś w naszym życiu działa niewłaściwie – a nie odwrotnie. Pożyczonymi pieniędzmi usiłujemy załatać dziury w swojej rzeczywistości, a często są to dziury nie tyle materialne, co psychiczne.

*- Popadamy w długi z wielu różnych przyczyn. Niewątpliwie jednak można się doszukiwać powodów natury psychologicznej, z których nie do końca zdajemy sobie sprawę. Długi bardzo często biorą się z zaspokajania nieświadomych i nieuzasadnionych dążeń, z zaburzonej, nadmiernej ambicji czy z chęci udowodnienia czegoś komuś – w tym też samemu sobie. Z chęci wywyższenia się. Oczywiście to nie wszystko i nie wolno lekceważyć innych przyczyn. Są też ludzie, którzy popadają w niemożliwe do spłacenia długi, bo na przykład ratowali zdrowie czy życie swoje lub kogoś bliskiego, ale nie jest to najczęstszy przypadek – twierdzi Piotr Wydrzyński.*

Współczesny świat jest bezlitosny dla tych, którzy „nie mają”. Chęć posiadania jest nieustannie podsycana i podjudzana przez media – w tym media społecznościowe – popkulturę, a nawet znajomych. Wielu czuje się gorszymi, nie mogąc dorównać do poziomu życia, którym epatują osoby uważane za ludzi sukcesu. Życie ponad stan wydaje się jedynym sposobem na zrekompensowanie sobie poczucia porażki, nieadekwatności i niedopasowania.

Jak poradzić sobie z tym, co boli i uwiera na tyle, że walczymy ze swoją rzeczywistością za pomocą pieniędzy, których nie mamy? Chociażby za pomocą terapii, która pozwala na uwolnienie się od starych przyzwyczajeń i spojrzenie na swoje życie z dystansu. Nawet jeśli kłopoty zaczęły się pod wpływem przyczyn obiektywnych, warto umieć zatrzymać się i podjąć wysiłek, aby uporządkować własną rzeczywistość.

### **Wyjście z długów szyte na miarę**

Dla osoby, która nie chce być kolejnym zapisem w rejestrze Krajowego Rejestru Długów na koniec roku, kluczowe jest zatem zastanowienie się nad swoimi wyborami. Popadnięcie w kryzys zadłużenia nie zadziało się w próżni. Warto potraktować swoją aktualną sytuację jako próg startowy, zweryfikować postrzeganie rzeczywistości, poszukać życiowej misji.

*- Każda historia zadłużonego człowieka jest inna, więc pomoc musi być kompleksowa i dostosowana do danej osoby. Proces wychodzenia z długów powinien doprowadzić do lepszego życia, a nie polegać na odpokutowaniu błędów – zauważa Piotr Wydrzyński.*

Wyjście z zadłużenia może nic nie znaczyć, jeśli były już dłużnik nie będzie wiedział, jak zarządzać sobą, swoim życiem i finansami. Dopiero taka świadomość da mu szansę, by nie żyć w strachu o każdy dzień. Uporządkowanie wszystkich obszarów życia niesie korzyści dla zadłużonego i dla jego otoczenia. Dzięki temu dłużnik zdobędzie moc sprawczą, wiedzę w zakresie zarządzania finansami i umiejętność pełniejszego, lepszego życia. Dopiero jednoczesne pokonanie kryzysu zadłużenia i praca nad sobą dopiero dają nadzieję na zmianę i rozpoczęcie życia na nowo.

Uporanie się z samym zadłużeniem, bez podjęcia działań w celu naprawy całej złożonej sytuacji życiowej, pozostawi po sobie wrażenie, że poradziliśmy sobie ze skutkiem, a nie przyczyną problemów. Pozostajemy z pozornym poczuciem zwycięstwa, bez narzędzi, które pomogą zbudować nową rzeczywistość. Nadal nie wiemy, jak wydawać pieniądze racjonalnie, nie rekompensując sobie tym zaniedbań w innych życiowych obszarach i jak rozpoznać zagrożenie, gdy ono się pojawi. Co za tym idzie, nie uciekniemy przed powtarzaniem błędów, gdyż mechanizmy nie uległy zmianie. Zniknął jedynie czubek góry lodowej; pod powierzchnią wody wciąż ukrywa się potencjalnie śmiertelny gigant, pośrednio odpowiedzialny za kryzys finansowy.

Nawet jeśli korzysta się z procedury umorzenia długów w sądowej procedurze upadłościowej, nie musi być to moment traumatyczny. Jeśli potraktuje się wyjście z zadłużenia jako okazję, aby uporządkować życie i dotrzeć do sedna problemów, to może być to wydarzenie oczyszczające, w którym odrodzimy się jak feniks i jeszcze na swoich kłopotach nieoczekiwanie zyskamy. Odebranie kryzysu zadłużenia jako

sygnału alarmowego pozwala przewartościować otaczającą nas rzeczywistość, podejście do świata, życia i samego siebie.

*- Jest taka japońska mądrość: Kiedy upadniesz, to pamiętaj, aby wstając, coś podnieść – konkluduje Piotr Wydrzyński. – Jeśli masz długi, to zastanów się, jak rozwiązać sprawę kompleksowo. Zastanów się, gdzie naprawdę leży źródło twoich problemów. Jeśli zrobisz porządek w życiu, to dopiero wtedy wygrasz. I może się jeszcze okazać, że kryzys finansowy ostatecznie odmienił twoje życie na lepsze.*