

Как не стать шопоголиком

Шопинг поднимает настроение, а щеголять перед коллегами в обновках, ловя на себе восторженные мужские и завистливые женские взгляды, так приятно. Но однажды вы обнаруживаете, что потратили все деньги. Вы даете себе клятву, что со следующего месяца начнете новую жизнь, но, увы, чертов шопинг снова опустошает ваш кошелек. Как с этим бороться?

1. То, что вы осознали, что у вас проблема, - уже хорошо. Теперь вам надо понять, почему именно вы попались в эту ловушку. Вариантов не так уж много: шопоголики - это бывшие примерные девочки, которые во всем слушались своих мам и никогда не проявляли своеволия, подавляя в себе любые свободлюбивые желания. Вырастая, такая девочка начинает делать покупки сама, без спросу, покупая не то, что надо или велят, а то, что ей хочется. Второй, не менее распространенный вариант: все та же девочка, которой так хочется, чтобы ее приласкали, обняли, поцеловали. Но, увы, родители придерживаются строгих спартанских принципов воспитания, к тому же они очень заняты на работе. Во взрослом возрасте такой девочке просто необходимо себя баловать, чтобы поднять самооценку. Итак, какой вариант вам ближе? Выбирайте! Теперь вы знаете, откуда у вашей шопомании ноги растут, а значит, можно найти ей замену.

2. "Не так просто найти эту замену", - скажете вы и снова слукавите, чтобы оправдать свою шопоманию. Замен вокруг вас пруд пруди, просто "шопиться" для вас куда привычнее и приятнее, чем, скажем, посещать фитнес-клуб. Но перестроиться все-таки придется. Сколько бы вам ни стукнуло лет, какой бы вы комплекции ни были, танцы - лучшая замена любой зависимости. Поинтересуйтесь, что вам предлагают ближайшие досуговые центры. Наиболее психотерапевтичны при шопомании так называемые социальные танцы - сальса, хастл, аргентинское танго. Если не поленитесь, похудеете, помолодеете, найдете себе новых друзей (а может быть, и спутника жизни) и с гарантией избавитесь от шопомании.

3. Теперь, когда вы нашли себе приятное увлекательное занятие, не теряйте бдительность: день зарплаты, особенно его вечер, должен быть вами тщательно спланирован, и магазины не должны входить в этот план. Никогда не ходите в магазины в день полочки! Если вы собираетесь сделать необходимые покупки, напишите список и возьмите ровно столько денег, сколько нужно. Если у вас возникает желание побаловать себя, не делайте это импульсивно, прямо сейчас. Лучше пометайте, посмакуйте то, что вы себе купите (не сейчас, а, скажем, через неделю), и только тогда отправляйтесь за покупкой. Если, придя в магазин за "наградой", вы вдруг понимаете, что то, о чем вы мечтали, вам не нужно и вы хотите купить совсем другую вещь, на

которую упал ваш взгляд, найдите в себе силы уйти из магазина. Не переживайте, не навсегда. Вы вернетесь сюда через несколько дней, и, если вам действительно хочется именно эту вещь, вы ее купите. Принцип “куплю, но не сейчас” избавит вас от рецидивов шопомании.

В дополнение к сказанному: шопомания бывает типичной, когда вы покупаете все, что видите, и выборочной, когда вы “специализируетесь” на покупках предметов одного вида. Наиболее распространены три предмета шопомании:

- украшения и косметика (чаще свойственно женщинам, желающим себя побаловать, вознаградить за что-то. Это тот самый случай компенсации детской нехватки любви);
- мелочи для дома: вазочки, мисочки, тряпочки, салфеточки и т.п. (свойственно женщинам, которым важно психологическое убежище, неуверенным в себе и боящимся перемен. Для них обустройство жилья сродни оборудованию бункера, бомбоубежища);
- одежда (свойственно женщинам, которые безуспешно пытаются показать свою власть. Обладание одеждой для них - символ власти. Если женщина помешана на нижнем белье - для нее важнее всего ее сексуальная привлекательность, если на обуви - это женщина с мужским характером, которая любит командовать).