

Shopping dæmper angsten

Når vi køber ting, mærker vi samtidig os selv. Derfor virker de fyldte indkøbsposer faktisk som terapi – men kun kortvarigt, advarer psykolog Mette Holm.



Slut med at stoppe strømper og bage alting selv – i dag kan man få 10 par strømper for en 50'er i Netto. Så hvorfor overhovedet spare? Nu er der plads til at realisere sig selv, værdierne er sat fri, der er ikke noget, du skal eller bør. Vi har økonomi, overskud og rum. Forventningerne til hinanden er pakket ned sammen med stoppenålene og bageopskrifterne.

Psykolog Mette Holm forklarer, at det kræver sin kvinde at agere i forbrugersamfundet.

– Skomageren skal ikke længere blive ved sin læst. Rammerne er forsvundet. Nu kan vi det hele. Men 1.000 frie valg giver 1.000 frie fald. Når man kan vælge fuldstændig frit, hvad skal man så vælge? Og hvorfor? Det giver både en masse frihed og en masse angst, og det skaber spørgsmål, som kan være svære at svare på, siger Mette Holm. – For nogen dæmper det angsten at shoppe.

At forbruge er at etablere en sikkerhed for sig selv. Ved at købe ting, som udadtil viser, at *sådan er jeg*, får vi konstitueret os selv. Det føles, som om vi får tilfredsstillet et behov, når vi forbruger. Det er jo rart at kunne købe noget nyt, sadle om eller få en ny start.

Mette Holm kalder det lidt ironisk for *dankort-terapi*, når specielt kvinder drukner sig selv i indkøbsposer.

– Det er kortvarigt, men det virker. F.eks. når kvinder får en ny stil i damebladene. I stedet for at gå i tøj fra Føtex, får hun munthe plus simonsen-tøj på. Så er hun noget andet. Selv om det er manipuleret, ændrer hendes udstråling sig. Og jeg er sikker på, at hun har det meget bedre.

Vi får et kick

Mette Holm pointerer, at vi kan se det som en gave, at vi i dag har fået så meget økonomisk og psykisk overskud, at vi kan være forskellige, afhængigt af om vi er på arbejde eller hjemme.

– Det giver flere visioner og drømme. Men problemet opstår, hvis man ikke har fat i sig selv. Hvis det er reklamerne og det ydre, der styrer det, så bliver det et meget overfladisk liv. Det vigtige er, at du kender dig selv og er bevidst om, hvordan du iscenesætter dig selv udadtil og ikke mindst hvorfor.

– Jeg shopper, ergo er jeg. I det øjeblik, man shopper, kan man mærke sig selv, og derfor skaber det identitet. Samtidig holder man meningsløsheden på afstand.

– Hvis vi shopper for at tilfredsstille vores behov på grund af manglende selvværd, er der stor risiko for, at vi kommer ud i et ustabilt liv, hvor vi ikke ved, hvem vi er. Så bliver forbrug og smid-væk-kulturen en tom skal frem for en konstruktiv måde at iscenesætte sig selv på.

Mette Holm forklarer, at vi er ekstremt opmærksomme på, hvordan verden oplever os. For eksempel: Iført det tjekkede tøj oplever folk mig som tjekket. Ergo er det vigtigt for mig at købe mig til et ydre, der understreger den person, jeg er, eller som jeg gerne vil være. Vi øger vores markedsværdi og iscenesættelse gennem det, vi køber. Kvinder har umiddelbart lettere ved at få tilfredsstillet deres behov gennem forbrug, mener Mette Holm. Igen kan det bunde i lavt selvværd. Det dæmper angsten at give sig selv noget. Mænd derimod handler, når de konstituerer sig selv. Når de har løbet et maraton eller bygget et hus, er de i ro.

– Kvinder får et kick af at shoppe. De kommer ind i en tilstand af spænding. De føler måske, at de er i gang med at realisere en drøm. Mænd dækker helt konkret deres behov. Kvinders akilleshæl er, at vi i høj grad sammenligner os med andre kvinder. Vi lever på baggrund af at have det pæne hjem, det rigtige tøj og møbler – frem for bare at være. Tjek evt. www.psykolog-metteholm.dk

Gode råd om forbrug

- **Køb kun det, du når at bruge.**
- **Kig efter miljømærkede produkter med enten EUs Blomsten eller det nordiske Svanemærket, hvis du ønsker at skåne miljøet. Se www.forbrug.dk**
- **Køb elektriske apparater med lavt standby-forbrug. Når du køber nyt tv, stereoanlæg eller it-udstyr, så kig efter energipilen.**
- **Nedsæt standby-forbruget: Sluk apparaterne på stikkontakten eller ved apparatets afbryder.**
- **Se på www.miljoogsundhed.dk under grønne råd en række konkrete bud på, hvilke varer der er mindre miljøbelastende.**
- **På www.forbrugerradet.dk finder du en række gode råd til de mest almindelige situationer, du som forbruger kan komme ud i.**
- **Tjek www.reparationsguiden.dk, før du smider ud. Måske kan en reparation betale sig.**
- **Når du forbruger mindre, sparer du også penge. Tjek gode forbrugerråd på www.goderaad.tv2.dk**