

Shopoholisme

Shopping – hvad forbinder man med begrebet? Det er et fænomen, der optræder hos alle mennesker uanset alder, race eller køn, men det er især udtalt hos kvinder.

Mange har den opfattelse at det er en trend hos unge teenager piger. Men shopping lysten har ingen aldersgrænse hos kvinde kønnet, og der ligger meget mere i end bare at lægge penge i en genstand, man er faldet for. Hvem kender ikke situationen – at tage på shopping, ikke for at købe hvad man mangler, men som oftest noget, som man har lyst til at købe. Der er en stor forskel mellem de to ting, for bag lysten ligger bagved liggende årsager til, som shopping midlertidig kan kurere. Alle kender glæden ved at købe noget man synes om, eller skuffelsen over ikke at have mulighed for at købe lige præcis, hvad ens blik er faldet for. Lige meget hvad det er vi køber, lige fra en lækker dessert til et dyrt ur, så vil det have samme effekt på os. Overdreven shopping bliver i dag betegnet som en afhængighed på lige fod som afhængighed til enhver anden form for forbrug, som fx narkotika, alkohol og diverse. Nogle vil mene at det er en absurd sammenligning, men i virkeligheden er afhængighed en og samme ting, uanset hvad det er man er afhængig af, da det er samme neurobiologiske mekanismer der udløses i hjernen ved afhængighed. Tag for eksempel den halvbevidste alkoholiker med flasken i hånden og den stilet pige med glødende dankort i hånden, der kaster sig over butikkernes mange tilbud. Den øldrikkende mand og den trendy pige er forskellige – meget forskellige, og så har de alligevel noget til fælles. De er begge to afhængige. Det er blandt andet derfor at folk med overdreven tendens til at shoppe har fået betegnelsen shopoholics. Rent neurobiologisk så forudgås shopping adfærden af forventninger og forestillinger om det velbehag man vil føle, når man har købt noget bestemt. Når man endelig står med det man ønsker at købe, så går hjernen automatisk i gang med at vurderer om

lige præcis den vare passer med de forventninger man har skabt under planlægning. Under hele processen lige fra planlægning til udførelse i praksis, produceres hormonet endorfin i et center i hjernen, som er involveret i mange funktioner, men i den sammenhæng er det især involveret i at fremprovokerer følelser, som lyst, glæde og succes. Den giver et stimulerende sus i kroppen, når man tvinger sig selv til ekstreme, men har som sideeffekt at være vanedannende. Forstået på den måde, at man ved at vælge en adfærd som fx shopping, fremprovokerer den her tilstand af midlertidig lykke, som uheldigvis forsvinder så snart handling er færdig.

'For mange unge piger indtager shopping en stor del af deres fokus, da det er med til at give dem en plads hos den gruppe veninder de bruger deres tid sammen med. Det er deres grundlag for at eksistere i gruppen, for accept, beundring og bekræftelse. For at tilhøre de populære. Men også en måde at dække over den biologiske usikkerhed der ligger bag det at blive voksen. Hermed ment den usikkerhed der er forbundet med den stærkt voksende krop og det ligeledes usikre selvbillede der ligger på overgang mellem barn-voksen stadiet. Pigen i den alder reflektere ikke dybere over sin lyst, og da shopping er en vigtig del af hendes liv, kan det skabe panik i hende hvis hun ikke får købt hvad hun brænder for. Hvilke mødre kender ikke den situation at deres datter kun går med de nye sko for tre dage, for derefter at lægge dem i et hjørne og aldrig tag dem på igen. Skoene var et behov, som blev mættet, ligeså snart de blev ejet. Skoene såvel som enhver anden form for materialistisk genstand er en form for status symbol, der sender de rigtige signaler til omverden om perfektionisme. Med det kommunikerer man sin identitet ud til omverden om status, succes, perfektionisme. En måde at hente bekræftelse på ved at tilegne sig et bestemt ydre gennem genstande. Graden af bekræftelse og ønske om at overbevise andre om ens troværdighed afhænger stærkt af hvordan vi mestre at håndtere hvad jeg vil kalde for

statussymboler. Men shopping er mere end bare et signal til omverdenen, men ofte et krav om opmærksomhed for kvindernes vedkommende. Et uheldigt behov som kan kombineres forkert og give et helt andet billede af hvad denne kvinde indvendigt rummer. Det kan være en afspejling af en forkert eller destruktiv tankegang, som hun bevidst som ubevidst vender udad gennem sit udvalg af tøj varer og mere generelt måden hun lever sit liv i mindste detalje. Det kan ses som et respons på samfundet høje krav og idealer, men ikke mindst hendes egne forventninger til hvad hun kan mestre. Det kan sætte mange ud af kurs på det psykiske plan, for man har oftest ikke råd til at gå imod strømmen, da samfundet baserer sig på en win-win ideologi, og derved sagt, kan det at gå ned være lig med tab, og det vil være uforlignelig med ens ego. Det skal også nævnes, at kravet til kvinder er dobbelt i forhold til mænd, da de ikke kun fejlagtigt forsøger at gå i mændenes spor men også skal påtage sig andre roller, og det har statistisk vist sig som en forhøjet stress tærskel hos kvinder i forhold til mænd. For at indplacerer shopping på ny i denne diskussion, så kan den ses som en form for trøst, der hjælper kvinden til ikke at mærke frygten for at miste kontrol. Det er en slags afværge mekanisme, som virke som en beskyttelse mod at mærke sine egne følelser. Følelser der ofte baserer sig på at man ikke føler sig god nok. Noget som er meget karakteristisk for kvinder at de vender følelserne indad ved konstant at føle, at der er noget man skal skjule for omverdenen, beskytte sig imod eller skamme sig over. Som tidligere nævnt er det ofte forhold udefra, der sætter følelserne i gang med tilhørende adfærd. Et eksempel kunne være, at hvis man føler at man ikke har mestret en opgave godt nok eller er blevet afvist, så shopper man for at dæmpe angsten for de selvdestruktive tanker om hhv. at være en fiasko eller ikke føle sig elsket. Shopping bliver derfor en adfærd man udvikler for at blive lagt mærke til af frygt for at blive overset eller svigtet. Den bliver en måde at præsterer sig til kærlighed på ved at gøre bestemte ting eller se på en bestemt måde. Hvorfor rammer denne adfærd så især

kvinder, når alle mennesker uanset køn har det selvsamme behov med at blive værdsat for hvem vi er. Det skyldes at kvinder er det feminine og smukke, og da det mandebaseret samfund går efter det det smukke, så er det ikke underligt, at det er kvinder der i størst udstrækning udvikler en selvdestruktiv adfærd ved overdreven shopping.

Shopping adfærden kan også optræde hos mænd, især de unge, som en trang til at blive set og anerkendt, særligt i forholdet til kvinder. Kort handler det for mændene mere om magt, prestige og om at kunne forsørge, hvorimod det for kvinder handler om skønhed og udseende. Næste gang man shopper, bør man spørge sig selv, hvad hensigten eller målet er med ens adfærd. Hvad prøver man at beskytte sig imod, hvilke behov dækker ens handling over. Med den refleksion skaber man sig en bevidsthed om, hvad der ligger bagved vores handlinger, shopping eller en hvilket som helst anden handling. På den måde får man mulighed for at vurdere og overveje, hvordan man skal tilgodese det behov i stedet for blindt at handle uden at løse, men kun skabe yderligere forvirring og dårlig samvittighed end der i forvejen allerede var.

Ved omtanke kan man nå dybt i ens indre for at skelne og ikke mindst kende hensigten bag alle sine handlinger. Livet handler om hensigter, og Allah giver og tager ud fra ens hensigter. Hvis man lyttede til sig selv, vil man kunne sortere bedre imellem de signaler, som vores tanker, krop, ord og skridt fortæller. Man skal forsøge at vriste sig fra enhver form for afhængighed, der kan fastholde en i en destruktiv adfærd, der i værste fald kan ende med psykisk kollaps.

Islam med de kærligheds elementer, er mere end bare end religion men i højere grad en balance gang over alle aspekter af livet. Hvis man tager et ærligt skridt imod den, fylder man sin tomhed med oprigtig lys og kærlighed, og målet bliver derefter at søge bekræftelse og lykke gennem sin tro og

kærlighed til den eneste ene. Man kan søge længe, forblændet af det verdslige kaos, men i sidste ende vil Islams effekt fjerne byrden og kravene fra ens skuldre. Fjerne vores fokus fra det verdslige, der nemt kan narre og trække en med ned i afgrunden. Med lyset ser man klart og bevæger sig med sikre skridt, uden at føle sig afhængig af menneskers anerkendelse men kun fra den eneste ene. Må Allah (swt) være med os alle sammen.

Artiklen er skrevet af: (Red- β1)