30 ימים של בדידות

אחרי שבזבזה יותר מ־13,000 שקל בחודש על בגדים, מגזינים ונעליים, **מעין זיגדון** הבינה שאולי היא סובלת מהתמכרות לקניות. עם רשימה של "אסור" ו"מותר" ובלי כרטיס אשראי היא פצחה בדיאטת שופינג. מזל שהיא זוכרת את מספר הוויזה בעל פה

פרולוג
מתכוננים לחתונה

נתחיל בווידוי: בחודש שעבר קניתי ארבעה זוגות נעליים, וחשבון הוויזה שלי הגיע ל־13,100 שקל. היו לי סיבות טובות: אחי התחתן, הייתי צריכה בגדים, ורציתי להיראות כמו יוליה פלוטקין. כל זה לא אומר, כמובן, שיש לי 13,100 שקל. ההפך.

הכול התחיל עוד לפני כן, כשמיכל חברתי השאירה לי מכה כחולה על היד. עמדתי מול אחד הבוטיקים החביבים ובהיתי בגופיית שיפון. "מספיקו", היא צעקה, אחזה בזרועי ומשכה אותי מחלון הראווה, "את מכורה! את מודעת לזה שיש לך מחלה?".

למחרת, כשראיתי את הסימן שהותיר בי הזעזוע של מיכל, הבנתי שאולי היא צודקת. קשה שלא להתמכר לשופינג כשאת עובדת ב"סגנון". כל היום את רואה אנשים יפים בבגדים יפים ועם נעליים מצוינות, וחושבת לעצמך: אוי, אם רק יהיו לי הנעליים האלה איראה בריוק כמו יוליה פלוטקין. שמלה של סטלה מקרטני תעשה לי מותניים של נסיכה, וכדאי לחסוך כדי לקנות אחת יום אחד.

באותו למחרת, שהיה כבר לפני חודשיים, נעמדתי מול מיכל, התוודיתי על ההתמכרות שלי והודעתי שאני מתכוונת לפצוח בדיאטת שופינג. היא הרימה עיניים לא מעוניינות ושאלה: "ממתי?". החתונה של אחי נראתה באופק, ונתליתי בה כבגלגל הצלה. "אחרי החתונה", הבטחתי, "אחרי החתונה זה יעבור".

בדיעבד, התזמון שלי היה מושלם, מסונכרן היטב עם המחאה החברתית, הנטייה הכללית להפסקת הבזבזות והוצאת חשבון הבנק מרשימת הטאבו של עולם הנימוסים אל שיחות הסלון ובתי הקפה. פתאום נהיה לגיטימי להודות בקיומו של כרטיס אשראי ומינוס, ולהשוות סעיפי הוצאות. אני, כך הסתמן לי, מגזימה בטירוף.

מתחילים
הסיגריה האחרונה

וכך הגענו להיום, היום שאחרי החתונה, אחרי השמלה וארבעת זוגות הנעליים – כל פעם מצאתי אחד מתאים יותר – ואחרי שחשבון הוויזה שלי קרס ונאנק מהמתנות, ההפתעות והתכשיטים. מהיום בלי בזבוזים. בלי בגדים. בלי נעליים, בלי חזיות, בלי מגזינים. 30 יום של שיעמום חושים מוחלט, של עימות אכזרי מול הבגדים שכבר שוכבים לי בארון.

מיכל לקחה דף וחילקה אותו ל"מותר" ול"אסור". תחת "אסור" מופיע: בגדים, נעליים, אקססוריז (שכולל דברים לבית, ולכן אוסר על רכישת מצעים וכוסות), קאווה (לסוגיה. אפילו יין אסור), מגזינים וספרים.

איור: אימג'בנק ישראל GettyImages

בשום אופן אסור להזמין כלום מהאינטרנט. תחת "מותר" הוגבלתי לתרופות ולדברים בפארם, לא כולל איפור ובשמים, אבל מאפשר להצטייד בשמפו, בטישו ובמברשת שיניים, באוכל בסופר או בשוק – וזהו. גם למיכל לא היו אשליות לגבי האפשרות שאבשל ולכן אסרה על מסעדות יוקרה, אבל אישרה מסעדות פועלים ואת הפיצרייה שליד העבודה. בכל פעם שאני חשה צורך לקנות משהו, אני צריכה להתקשר אליה.

מחשש שאמצא פרצות בחוק היא המשיכה ופירטה כל סעיף. "זה כי אני באמת לא סומכת עלייך", אמרה בחינניות, ביקשה שאחתום על הטופס ונזכרה בסייג נוסף: אסור לי להשתמש בכרטיסים של משפחה ושל חברים, ואסור לי לעשות רגשי לאמא כדי שתיתן לי כסף לשמלה. "הרעיון הוא לא רק שלא תבזבזי כסף, הוא שאת לא צריכה לקנות כל כך הרבה דברים", היא הבהירה. "את קונה יותר מדי מותרות שאת יכולה להסתדר בלעדיהם. או שלא. נבחן את זה". התמתי.

כמו מי שמעשנת את הסיגריה האחרונה שלה יצאתי בערב לסיבוב עם חברתי אנה, שהמשיך גם למחרת בבוקר, בין סייל מטורף שהיה בכיכר המדינה (שמלה ירקרקה של "לנוון" ב־15,000 שקל בלבד. לא קניתי) לבין חנות חדשה בדיזנגוף של בחור צעיר שמביא שמלות "בייבוא אישי" מלונדון (אנה חברתי קנתה שמלת מקסי הורסת, שאחר כך מצאנו באתר asos ברבע המחיר). הורדתי ספר אחרון לקינדל והחבאתי את כרטיס האשראי באחת המגירות. לא שזה יעזור, אני יודעת את המספר שלו בעל פה.

שבוע ראשון
הארון נהיה עצוב

את תהליך הגמילה התחלתי עם ד"ר גוגל. הדוקטור מציע תוכניות של 12 שלבים לגמילה מ"אוניומאניה": "צורך קומפולסיבי לקנות, הידוע יותר כ'שופוהוליקיות'". את המונח, אגב, טבעו כבר בשנות ה־20 של המאה הקודמת, העשור עם הסטייל המוצלח ביותר. אז נכנסתי ל־Outnet לראות אם במקרה יש משהו בגזרה של שנות ה־20, ובינתיים התכתבתי עם אנה לגבי האפשרות להחזיר כובעים קטנים לאופנה. קבענו לקפה בגן החשמל, שם אמרנו שנשקול את האפשרות ונמדוד בגדים.

אנה קנתה שמלה לבנה (בהמשך קנתה עוד אחת, זהה, בשחור, כי "כזה בדיוק אין לי"), ואני קניתי שמלת משי שחורה. נורא יפה, באמת. מכיוון ששלי עלתה רק אלף שקל ושל אנה קצת יותר מאלפיים, הרגשתי ממש טוב עם עצמי. לפי החישובים שלי חסכתי אלף שקל, ולכן אין צורך להתקשר למיכל לספר לה.

30 ימים של בדידות

צילום: אימג'בנק ישראל GettyImages

בערב, כשמיכל גילתה, היא לא שמחה בכלל וקבעה לי תור אצל הפסיכולוגית הקלינית יעל כוכבא, שהקימה את מכון הטיפול "נקודת מפנה", וטיפלה כבר במכורות כבדות ממני. אחרי סשן ראשון יעל מוכנה להכריז ראשונה: "את לא מכורה", היא אומרת. "להתמכרות יש קריטריונים ואת לא עומדת בהם". כישלון ראשון. אני? לא אחד מעשרת האחוזים באוכלוסייה שמכורים לקניות? זה מעליב.

"הקנייה היא חוויה מדהימה", מסבירה יעל. "שוטפים אותנו בסמלי סטטוס, מוכרים לנו חוויה רגשית, ואנחנו נורא רוצות להתחבר לחלום. הרעיון הוא ששופינג יאפשר לך לקנות 'אני אחר', את האני שאת רוצה להיות. וכולנו רוצות להיות חכמות, עשירות, מפורסמות – הקנייה נותנת לנו איזושהי אשליה שאנחנו שם. כשאת בחנות, מודדת בגדים, המוכרות נורא מחמיאות לך, המראה תמיד מרזה, ואת בטוחה שאת נראית טוב ושהכול יהיה בסדר. זאת חוויה כמעט אופיאטית, ההיי של הקנייה הוא בהחלט היי שאפשר להתמכר אליו, והוא נעים במיוחד כשאנחנו מדוכדכים או עייפים. זה סוג של סם, והוא זמין לנו מאוד".

התמכרות לקניות – תופעה פסיכולוגית שעדיין לא נכנסה לפנקס ההפרעות האמריקאי חמור הסבר – דומה להפרעות כפייתיות אחרות, כמו אנורקסיה־בולימיה, התמכרות לסמים או הימורים. זאת תופעה כרונית עם נטייה לתורשתיות, שמתלבשת היטב על אנשים עם דימוי עצמי נמוך ועם נטייה לאימפולסיביות. "יש לזה השפעה ישירה על מצב הרוח שלי", מאבחנת אנה את עצמה. "הכול נראה לי טוב יותר כשיש לי משהו חדש ויפה. כשאני עצובה, הארון שלי נראה לי גם עצוב, ואין בו שום דבר שיחמיא לי. וזה עוד לפני שהתחלתי לדבר על תזוזות במשקל לפה או לשם".

אז איך תדעי אם את חובבת קניות או מכורה? לפסיכולוגית יעל יש עשר נקודות:

- אף שהארון שלך מתפקע, תמיד תרגישי שאין לך מה ללבוש.
- חלונות הראווה מושכים אותך כמו מגנט, אף שגם אתמול ראית אותם.
- יש לך עשרות פריטים שקנית ואת לא מודעת לכך שהם בארון שלך.
- את מתעלמת משיחות לא מזוהות מחשש שמדובר בשיחה מהבנק.
- תמיד תחששי מהמעטפה המאיימת שמכילה את פירוט כרטיס האשראי.
- את מחביאה שקיות של קניות כשאת מגיעה הביתה.
- את משקרת בנוגע לקניות שעשית מחשש לתגובה של בת/בן הזוג.
- את מסתירה את החשבונות בפחד.
- את לא מקבלת בהבנה ביקורת של הקרובים אלייך.
- את רק מחכה לחגים או לימי הולדת כדי שיהיה לך תירוץ טוב לרוץ לקניות.

חברתי אנה עונה בחיוב על תשע מה־שאלות, ומציבה בפני מראה יציבה של התמכרות. ובכל זאת, אני אומרת ליעל, חצי מהשאלות כאן מתארות את רוב הנשים שאני מכירה – לאו בהכרח נשים. "מכורים אמיתיים אפילו לא מוציאים את האטיקט, הם אפילו לא מגיעים להשתמש בדברים שהם קנו", היא מנסה לחדד. "אם יש מבצע על משהו הם יקנו עשרה ממנו. הם בהיי והם חייבים לקנות, בלי קשר לחשבון הבנק שלהם".

יעל ואני מסיימות את הפגישה עם שיעורי בית: לרשום כל דבר שאני מבזבזת ולנסות לתאר ליד סעיף ההוצאה את הרגש שהתעורר בי לפני ואחרי הקנייה. השבוע הראשון של הדיאטה עובר בקלות. דבר ראשון, הוויזה שלי הייתה במקסימום שלה, ולא יכולתי להשתמש בה. דבר שני, הייתי חולה. אפילו דיכאון חולף שמקורו בכישלון אקדמי צורב לא דחף אותי אל החנויות.

שבוע שני
חשבון הטלפון מדרדר לסמים

אחרי שבוע חשבתי שהחלמתי. מעכשיו

את לא מכורה, אבל את יכולה להשתפר // דרכים לצמצום ההוצאות

1. הוויזה כואבת רק פעם בחודש. כדי להרגיש את הכסף זולג מהידיים תני לעצמך תקציב יומי, בין 100 ל־200 שקל. אם חזרת עם עודף, אפסני אותו בצד. בסוף החודש יצטבר לך סכום יפה, ואיתו את יכולה ללכת לבזבז או לכסות את המינוס.
2. הווירטואליות של הכסף מבלבלת. חסמו את האפשרות להיכנס למינוס בבנק, כך שיחסמו לך את כרטיסי האשראי ברגע שתחרגו. נראה אותך מחייכת לעבר שמלה חדשה כשאת יודעת שאי אפשר יהיה לגהץ את כרטיס האשראי.
3. שופינג? אחרי שבע בערב. מזג האוויר נעים יותר, והחנויות סגורות.
4. היצמדי לרשימת קניות. גם בסופר וגם בקניות של בגדים – ואל תחרגי ממנה.
5. קבעי לעצמך תקציב קטן וסולידי וצאי לבזבז בלי הכרה במקום זול יחסית. אל תצאי לשם עם כרטיס אשראי או עם צ'קים. לא תאמיני עם איזה שלל את יוצאת משוק בצלאל ב־200 שקל.
6. כחלק מתהליך הניקיון והעבודה העצמית עשי סדר בארון והציעי את הפריטים שלא בשימוש למכירה. את הכסף תוכלי לנצל כדי למלא את המינוס או לשלם על הטיפול הפסיכולוגי.

עובד ושעב

איך למדתי להפסיק לבזבז וללמוד לאהוב את מה שיש

	לפני הדיאטה	בזמן הדיאטה
בגדים	3,322 שקל	2,464 שקל
נעליים	2,530 שקל	250 שקל
בתי קפה	499 שקל	440 שקל
אלכוהול	329 שקל	369 שקל
מגזינים וספרים	478 שקל	700 שקל
אקססוריז	2,628 שקל	0 שקל
סך הכל	9,786 שקל	4,223 שקל

אדע למצוא את האושר הפנימי שלי. אגיע לצפון דיזנגוף רק כשיהיה לי אירוע חשוב ולא תהיה לי שמלה. אתחיל לקנות נעליים רק בסיילים. אבל אז הוויזה התאפסה ושבתי אל המשרד. בערב אמרתי למיכל שחייבים ללכת לקנות מגזינים. רציתי גיליון של "זוג" ועל הדרך לקחתי גם את "וניטי פייר". 89 שקל, בקטנה. מיכל קנתה את "אינדסטרי" שעלה בסביבות מאה שקל, לבד. ניצחתי. קניתי גם מתנה קטנה ב"לאוקסיטן", שוב 89 שקל, המספר הנבחר של היום. זכרתי שיש לי זיכוי בחנות לבגדי ספורט אז הצטיידתי בגופייה ובטרנינג: הייתי צריכה להוסיף רק 40 שקל, זה לא כסף. בזמן שחברתי שרון קנתה שתי גופיות (שתיים! זה פשע!) קניתי בקבוק מים. שבעה שקלים. בערב, בשוונג, שילמתי חשבון טלפון. משעמם.

אבל חשבונות טלפון, מתברר, הם סם כניסה לעולם שכולו שמלות קיציות מלבבות ושני זוגות נעליים. "את צריכה ללמוד לשמר את הערך העצמי שלך שאת מנסה לבנות דרך הקניות, בלי קניות", מפצירה בי הפסיכולוגית יעל. טבלת האקסל שבה מסודרות הקניות שלי אמורה לעורר בי בחילה, כמו כלב שמתבקש להריח את שלולית השתן שלו באמצע הסלון. זה לא עובד. אני נזכרת בחדווה במציאה מעולה, חצאית מידי שחורה שתלך עם כל דבר, ושמחה להיזכר שהיא עלתה רק 400 שקל, בסייל. אני נזכרת גם בגופייה אפורה מוצלחת ורושמת לעצמי בראש לחזור מחר לחנות לקנות אותה גם בסגול.

יעל לא כועסת. "לא צריך להימנע מקניות לגמרי. בדיוק כמו שלא נמנעים לחלוטין מאוכל, כדי לא ליצור רעב", היא מסבירה. "אנחנו צריכות ללמוד לזהות את הרגשות שמעודדים אותנו לקנות. הגמילה היא לא באמת גמילה, היא תהליך הדרגתי. אבל צריך בשלב ראשון להיפטר מכרטיס האשראי ומהצ'קים".

שבוע שלישי
אני חייבת את זה

כדי להתרחק עוד יותר מחוויית הקנייה מבלי לוותר על הכיף, קיימת האפשרות של שופינג באינטרנט. את עוברת על מאות שמלות ואקססוריז, מתלבטת מה יתאים לך ומזמינה בלחיצת כפתור. אם יש לך "פייפאל" את אפילו לא צריכה לטרוח ולקום למצוא את כרטיס האשראי. אצל שירה, חברתי שענתה בחיוב על שמונה מתוך עשר השאלות, זה כבר הפך לאובססיה, ובעיקר בכל הנוגע לאגף הווינטג' ב"אי־ביי". "את ערה בארבע בבוקר, עושה ריפרש שאף אחד לא יגנוב את המציאה שלך", היא מסבירה לי. "את כל הזמן צריכה להיות עם היד על המקלדת, המחשב מוריע לך כשמישהו עוקף אותך וזה מעצבן. את נכנסת לאובססיה על משהו שבעצם מעולם לא היה שלך".

את משוגעת?

"אולי. אבל זה פשוט תמיד פריט אחד, מסוים מאוד, שאת חייבת אותו. זה לא כמו חנות ששם תראי את אותה השמלה בשבעה צבעים ובחמש מידות. זה יוצר רכושנות".

את מפתירה בגדים?

"כמעט כל הבנות שאני מכירה מאחדות שקיות או מחביאות בתיק. הן רוחפות את זה לארון ואחר כך מוציאות ואומרות, 'זה? זה ממש ישן'. אבל אצלי זה גם לא ממש עובד כי לבן זוגי יש עיני נץ והוא קולט כל דבר חדש. הוא לא מבין למה אני צריכה כל כך הרבה חפצים אם בסופו של דבר אני לובשת כל כך מעט ממה שיש לי בארון, אף פעם לא יותר מ־20 אחוז. הוא גם תמיד מוטרד מהכסף".

את במינוס?

"כן. רוב הזמן לא כי אני עובדת קשה מאוד, אבל בתקופה האחרונה המשכורת שלי התכווצה ולכן אני במינוס. אבל אני מעדיפה לוותר על מסעדות ועל יציאות ולא להוציא על כלום חוץ מעל בגדים וחפצים".

בן הזוג, מתברר, הוא סוגיה משמעותית בהתמכרות לקניות בעיקר אצל נשים שוויתרו על עצמאות כלכלית במסגרת נישואים. "הגיע אלינו למרפאה זוג, לטיפול זוגי, בעקבות בגידה של האישה", מספרת הפסיכולוגית יעל. "הסימפטום שלה היה בכלל התמכרות לקניות, בזבוז מטורף. הבעיה הייתה שעם השנים נוצרה לה תלות כלכלית מוחלטת בבעלה והדרך שלה להביע את הכעס שלה כלפיו, את התסכולים, היה דרך כרטיס האשראי".

יעל מפצירה בי ובמכורים אחרים לשתף את הסביבה בבעיה. "יש נטייה להסתיר ולשקר בגלל חוסר הנעימות", היא אומרת. "את קונה בגדים באלפי שקלים, אפילו שאין לך כסף לשלם חשבון חשמל. הסביבה לא בהכרה תגיב בצורה חיובית בדיוק כשאת כן צריכה את הסביבה". האיש בבית שלי, אגב, לא מבין בכלל את התהליך שאני מנסה לעבור. "את נהנית מזה", הוא אומר, "אז למה שתפסיקי?".

אז אני לא.

אפילוג
הכיבר עגולה

בחודש הריאטה קניתי חצאית אחת, זוג נעליים שלא מש מכפות רגלי, שלוש חולצות וארבע שמלות. בזבזתי 700 שקל על מגזינים נוצצים – פיצוי יקר מאוד על המאמץ המודע של לא לקנות בגדים. הפסיכולוגית יעל הבהירה לי שהיא לא נגד קניות, כי בסך הכול מדובר בחוויה טובה שכולנו ראויים לה, אבל החלטתי בכל זאת לנסות להמעיט בשופינג ולא לחזור שוב על אותם צעדים שעשיתי בעבר. זה היה פשוט הרבה יותר אם כיכר המדינה לא הייתה עגולה כל כך.