

Valérie
HALFON

LA TERAPIA DEL
**SLOW
SHOPPING**

CONSUME MENOS,
CONSUME MEJOR

AGUILAR

VALÉRIE HALFON

La terapia del
Slow Shopping

Consume menos,
consume mejor

Traducción de Maria Llopis Freixas

AGUILAR

SÍGUENOS EN
megustaleer



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

Para mi madre

PREFACIO



«Vivimos bajo el reino del exceso hasta llegar a la náusea. Todo acaba confundiéndose: el gato, el hijo, el coche, la casa, el último *smartphone*, las necesidades accesorias y las vitales. Pero la profusión de bienes en sí misma no puede ser fuente de satisfacción».

VIRGINIE MEGGLÉ^[1]

Soy asesora presupuestaria, es decir, ayudo a las familias a gestionar sus finanzas personales.

Asesoro a todo tipo de personas. Personas endeudadas que gastan más de lo que ganan, personas que desean aprender a gestionar mejor su dinero, personas que se ganan bien la vida pero que no saben controlar sus gastos. En un momento determinado a todas se les ha encendido la bombilla, a menudo de forma obligada. Por ejemplo, se han visto afectadas por una interdicción bancaria, o los problemas de dinero se han transformado y provocado otros problemas diferentes (de salud, de pareja...). Las he ayudado a cambiar de punto de vista respecto a su forma de considerar el dinero y, también, a la manera de contemplar su vida.

Familia tras familia, persona tras persona, he entendido algo más sobre el dinero, pero esencialmente concierne a nuestra relación con el dinero.

El dinero es un medio y un fin en sí mismo, tal y como la sociedad de consumo querría que lo creyéramos. Reflexionar sobre cómo consumimos significa hacerlo sobre noso-

tros mismos, nuestros gustos, nuestros deseos, nuestros objetivos... Imagine que empieza a analizar sus gastos. Se daría cuenta de algunas cosas sobre usted. Gasta bastante en comida basura, por ejemplo, y en el ocio de sus hijos. Quizá es lo que desea, pero quizá no. Tal vez, en el fondo, a lo que aspira es a una vida más acorde con sus verdaderos deseos. Le propongo que acceda a ellos usando sus gastos como punto de partida. Porque la forma en la que uno se gasta el dinero ayuda a conocerse mejor y, por lo tanto, a definir mejor sus elecciones y sus prioridades en la vida.

Siempre me ha gustado y he sabido ahorrar. Pronto me quedé huérfana de padre. Un día, a la edad de 15 años, mi madre me confió 200 francos (bastante dinero en aquella época), una lista de productos y me pidió que hiciera la compra de la semana (frutas, verduras, pescado, huevos...). Cuando le devolví el cambio, mi madre lo contó y exclamó: «No lo entiendo. ¿Cuando voy al mercado, yo siempre gasto más! ¿Cómo lo has conseguido?». Le contesté que había pasado por los diferentes puestos y que había comprado una cosa en uno, otra cosa en otro, según el precio. Al ver mis dotes, mi madre decidió que yo haría la compra cada semana. Y así fue.

Estudí Económicas y Gestión en la universidad. No aprendíamos economía doméstica, sino más bien economía social y estatal. Pero me gustaban esos estudios, que mezclaban matemáticas y ciencias sociales.

Años más tarde, después de haber trabajado, opté por quedarme en casa para cuidar de mis hijos. Con un presupuesto limitado, me convertí en la reina del apaño. Cogía mi carro de la compra y me iba al mercado, donde conocía los puestos más baratos. Compraba poca ropa para los niños o para mí misma. Reciclaba mucho, lo que me permitía ahorrar bastante. Evidentemente vivíamos de forma modesta, pero aquello no me molestaba. Formaba parte de una opción: quedarme en casa con mis hijos hasta que cumplieran 3 años. Tuve la suerte de poder hacerlo.

Un día, como voluntaria en una asociación de ayuda a las familias sobreendeudadas, me dije: «Esto es lo que me gustaría hacer». Pensaba que iba a ser simple: enseñarles qué partidas de gasto reducir y cómo. Pero enseguida me di cuenta de que era mucho más complicado que eso.

La primera familia a la que asesoré era una pareja de unos 30 años con muchos hijos. El marido se ganaba bien la vida, pero estaban acribillados por las deudas. La mujer parecía que realmente quería entender qué era lo que no funcionaba, quería cambiar, mientras que el marido me parecía distante y poco preocupado por todo aquel asunto. Contabilizamos sus gastos y sus ingresos (véase la p. 330). Reconocieron que salían a menudo, y también que gastaban mucho en alimentación. Retiraban dinero en metálico y no siempre recordaban qué habían hecho con él. En fin, en realidad no controlaban sus gastos. Preparamos un presupuesto con cifras definidas. Pero cada mes se producía algún incidente que les impedía cuadrarlo. Siempre tenían algún imprevisto (enfermedad, fiesta familiar...). El día que el marido me contó que había tenido que devolver una antigua deuda de 1.000 euros a un amigo, les dije que me iba. Y empecé a reflexionar.

¿Qué había funcionado mal? No pude contestar a esa pregunta enseguida. Pero, al cabo de un mes, conocí a mi segunda «cliente».

Era una mujer divorciada, madre de tres hijos. Una persona tranquila, sensata, que realmente quería cambiar. Su problema no era el sobreendeudamiento, sino más bien una dificultad por «llegar a fin de mes». Se ganaba bastante bien la vida como auxiliar en una escuela de niños discapacitados y no le gustaba no poder consumir tal y como ella quería. No tenía sueños grandiosos, pero se sentía triste, como apartada. Se sentía «miserable» por no poder gastar como los demás. Entonces le expliqué lo que a mí me parecía miserable: la táctica de las grandes empresas que se las ingenian para convencer a la población de que, para poder valer algo, tenía que ser capaz de gastar, de consumir. Claro que todos tenemos ganas de darnos un gusto de vez en cuando, es muy legítimo. Pero ¿de ahí a medir el valor de una persona por su poder adquisitivo!

La historia de esta mujer no se detiene ahí.

El año en que le enseñé a gestionar su presupuesto de la forma más eficaz posible, su padre falleció. Al estar sus padres divorciados, ella cobró su parte de la herencia. Ya estábamos a punto de poner fin a nuestras reuniones. Me confió: «Ahora ya sé qué hacer con ese dinero. De no haberla conocido, seguro que lo habría dilapidado. En tonterías...».

Nos despedimos un poco emocionadas. Y dos años más tarde me la encontré en un autobús. Físicamente apenas había cambiado, pero su vida se había transformado. Trabajaba a media jornada, había vuelto a estudiar para ser maestra y parecía muy feliz. La volví a ver otra vez, justamente en su universidad, donde daba una charla ante los estudiantes. Al mirarla, veía «vivir» esa frase que me había dicho: «Ahora ya sé qué hacer con ese dinero».

De este modo, asesorando a las personas en la gestión de su presupuesto, he entendido que si realmente las quiero ayudar, debo ir más allá del aspecto puramente técnico y permitir que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa tener éxito en la vida?
- ¿Cuándo se sabe que se ha tenido éxito?
- ¿Cuáles son los criterios del éxito?

Nos repiten que necesitamos eso y lo otro para tener éxito en la vida, para ser felices. Que hay que divertirse, comer en un restaurante, ir de vacaciones, comprarse el móvil de última generación, conducir el último modelo de coche... De no ser así, se ha fracasado en la vida, no se es nadie. ¿De verdad? Para quienes enfrentan una opinión con la contraria, quiero precisar que no creo que haya que vivir sin nada de nada. Lo que he descubierto es muy distinto: hay que vivir con lo que se tiene, puesto que a menudo se tiene lo esencial. Además, también he tomado conciencia de que los problemas económicos solo son el síntoma de un malestar más profundo. Al ayudar a las personas a colocar el dinero en el lugar adecuado en sus vidas, a entender lo que se esconde detrás de sus problemas económicos, las ayudo directamente a identificar aquello con lo que se tro-

piezan: ¿qué es lo que no funciona? ¿De dónde provienen las dificultades?

Las personas que vienen a verme a *priori* por un problema económico creen que se trata de una cuestión de falta de dinero, mientras que a menudo las dificultades económicas solo son la parte visible del iceberg, el síntoma de otra cosa que no funciona.

Así, estos problemas a menudo son por sí mismos una oportunidad para avanzar, ya que nos enfrentan a nuestros miedos, a nuestras dudas.

Hay que entender que cuando alguien viene a verte para expresarte sus problemas de dinero, viene a exponerte simplemente sus problemas. Revelar los secretos de su cartera es un poco como abrir la caja de Pandora: todas las preocupaciones, todas las tensiones familiares..., todo sale en este tipo de reuniones.

Algunos lloran, otros revelan heridas de infancia no resueltas, algunas parejas se despedazan. Se habla, evidentemente, de educación, de límites, de modernidad, de teléfonos inteligentes y de presión social, mientras que en un principio esas personas habían venido a verte para hablar «solo» de sus preocupaciones económicas.

Dime lo que gastas y te diré cómo eres

Esta es la frase que resume este libro: «Dime lo que gastas y te diré cómo eres». Es lo que vamos a examinar en la primera parte de esta obra.

Descubrirá cómo la gestión de sus finanzas personales puede ayudarle a conocerse mejor. (Muchas personas que han acudido a mí tienen la sensación extraña de mirarse en un espejo por primera vez en su vida). E incluso si tiene la impresión de saber qué pasa con su dinero, entenderá hasta qué punto es posible perder el control de su vida aprendiendo a reflexionar acerca de sus gastos y su consumo. Distinguirá lo esencial de lo superfluo y ganará en libertad.

Mejorará sus relaciones con los demás y se sentirá mejor en muchos campos (salud, pareja, educación...).

Entonces ¿por qué no se hace de forma sistemática? Ante todo, porque no siempre nos damos cuenta de hasta qué punto eso es beneficioso para nosotros, pero también porque no siempre es fácil de hacer. En la segunda parte, descubrirá por qué cada persona tiene sus razones para el sobreconsumo. Puede venir de nosotros mismos, de problemas de autoestima, de un malestar, de un estado depresivo que se intente compensar. Para algunas personas (a menudo, mujeres), eso se traduce en la famosa *shopping therapy*. Pero también puede venir del exterior: de los anuncios y de la presión social que nos empujan cada vez más a comprar. La publicidad juega con nuestras pulsiones, nuestro subconsciente, nuestros deseos... Las tiendas nos tientan con sus promociones, que no siempre son así. Los amigos, los compañeros de trabajo, la familia nos hablan de su último viaje, de su último coche, de aquel artículo electrónico. Han reformado su baño, su cocina... Además, vivimos en la era de la inmediatez. Lo necesitamos todo, y enseguida. Todo está al alcance de un clic: así se ha hecho aún más fácil consumir de forma compulsiva.

La solución, en ese frenesí del instante, es justamente aprender a reflexionar antes de comprar planteándose las preguntas correctas. Descubrirá cómo lograrlo en la tercera parte de este libro. Se interrogará sobre sus verdaderos deseos, sobre sus anhelos más profundos y, sobre todo, acerca de sus necesidades. Preguntaremos sobre lo que ya posee para ponerlo en relación a lo que desea poseer, ser o hacer. En efecto, es tomando conciencia de sus necesidades reales como puede empezar a ser actor de su vida. A menudo, lo que se desea profundamente no es tanto una cocina equipada, sino más bien preparar una buena comida y compartirla. Lo que se ansía no es por fuerza un coche nuevo, sino algo distinto que puede hacerse realidad yendo a dar un paseo insólito en plena naturaleza. Lo que se siente no siempre es el deseo de un vestido nuevo, sino más el de una renovación, que puede satisfacerse apuntán-

dose a clases de costura, de teatro, de danza, de canto... Lo que se anhela es actuar, es crear, es ser. Es conectarse con la naturaleza y con los demás. Es hacer realidad el potencial de cada uno. Es vivir la vida para la que se nos ha destinado.

Le daré muchos ejemplos de personas que han sabido cambiar de vida tras haber tomado conciencia de lo que era esencial para ellas. Porque se trata solo de una cuestión de prioridades. No podemos hacerlo todo ni tenerlo todo. Así pues, en un primer momento, este libro va a ayudarle a definir sus sueños. Reflexionará acerca de sus objetivos. Se tomará su tiempo para pensar antes de gastar —de ahí el título de esta obra *La terapia del Slow Shopping* (cf. también el movimiento *slow*^[2])—. ¡No se ahorra dinero solo con el objetivo de ahorrar! No. La idea consiste en saber qué se quiere hacer con ese dinero, en qué se quiere gastar. ¿Desea comprarse un piso? ¿Hacer obras? ¿Irse de vacaciones? A continuación, hay que llenar la tabla de gastos e ingresos, como hacen todas las personas que vienen a consultarme, esa famosa tabla que le ayudará a decidir lo que es más y menos importante para usted (véase la p. 330). No está obligado a hacerlo manualmente. También puede utilizar (quizá ya lo hace) una aplicación móvil.

Lo esencial es analizar los resultados. Y eso es lo que vamos a hacer en la cuarta parte de este libro. Vamos a disecionar la tabla de los gastos. Ello le va a permitir, para cada partida presupuestaria, reflexionar acerca de la importancia que tiene para usted, ¡o no! Por ejemplo, descubre que se gasta 500 euros al mes en alimentación. ¿Quiere reducir ese importe? Para hacerlo, ¿a qué partida presupuestaria que es más importante para usted lo va a pasar? ¿Sus vacaciones, por ejemplo? ¿Cómo va a hacerlo para reducirlo? ¿O es que tiene ganas de consumir de otro modo? ¿Le costará más caro? Ya verá que le dejo totalmente la elección de reducir o incluso aumentar cada partida presupuestaria. Es muy libre de decidir en qué partida gastar más (¡desde el momento en que el total no sobrepase sus ingresos, por supuesto!). Y si está en descubierto, deberá reducir una o

más partidas para alcanzar el equilibrio. De hecho, yo nunca decido en lugar de las personas a las que asesoro. Alguien me dijo un día: «Para mí, las vacaciones son tan importantes como la electricidad». Era su elección, una necesidad esencial para él, así que le ayudé a irse de vacaciones todos los años. Aunque eso supusiera restringir su presupuesto en transportes o ropa... ¿Nunca logra ahorrar porque no le gusta contar? ¿Porque no le presta atención? En sí, eso no es un problema. Pero si, al leer este libro, descubre cuáles son sus deseos reales (aspira, por ejemplo, a tomar clases de piano), podrá decidir qué partida o partidas presupuestarias debe reducir para hacer realidad su sueño.

Por supuesto, para tomar las decisiones que se imponen y mantenerse firme en ellas, necesitará trucos que encontrará en la quinta y última parte de este libro. Se trata de consejos prácticos para llevar a cabo todo lo que habrá descubierto al leer los cuatro primeros capítulos, y sea cual sea su situación personal (soltero, en pareja, con o sin hijos...). En la práctica, en el día a día, ¿cómo gestionar el dinero de una forma inteligente y sensata? Evidentemente, necesitaremos un presupuesto de las previsiones. También hablaremos de la pareja y de las dificultades que el dinero puede acarrear en ella si no se aprende a comunicar acerca de este tema. También abordaremos el problema de la sociedad de consumo en los niños y adolescentes, que se han convertido en verdaderas dianas para los responsables de marketing de todo tipo. ¿Cómo hacer para que nuestros hijos no sucumban a las sirenas de las marcas y de los aparatos tecnológicos? ¿Cómo hacer para retomar el control de nuestra vida dominando nuestro dinero, consumiendo de otro modo, en la serenidad y en la alegría?

Un método que relaciona el dinero con la vida

Este libro no es un manual de presupuesto normal y corriente en el que se enseñan trucos para ahorrar, aunque

encontrará muchos. Tampoco es un elogio a la simplicidad en contra de la sociedad de consumo. Es un método que relaciona el dinero con la vida, cuyo objetivo es ayudarle a hacer realidad sus sueños y sus proyectos teniendo en cuenta su situación económica, que le ayudará a entender mejor quién es usted, qué tiene ganas de hacer, y que le mostrará cómo alcanzarlo usando el dinero como una palanca, como un trampolín.

Mi trabajo, el objeto de este libro, es vincular el dinero con la vida; a menudo no se tiene conciencia de la relación que puede existir entre ambos. En efecto, podemos tirar la comida porque no vinculamos el tomate que tenemos entre las manos a la suma de esfuerzos, de recursos y de energía que han sido necesarios para hacerlo crecer. La modernidad, las nuevas tecnologías, los medios de pago cada vez más virtuales tienden cada día un poco más a desconectarnos del mundo real.

Le propondré, al leer las observaciones que siguen y los ejemplos tomados a lo largo de mi trayectoria profesional, respetando el anonimato de las personas citadas, reflexionar, plantearse preguntas que le permitirán retomar el control de su dinero, de su vida. Redescubrir, a través del análisis de su propio consumo, quién es usted. Convertirse, mediante sus gastos, un poco más en usted mismo. Salir de las proyecciones de los demás para acceder a sus propios sueños.

UNO



¿Por qué gestionar y consumir de forma diferente?

«Menos bienes, más uniones».

EMÉLINE DE BOUVER

Vivimos una crisis económica grave que es, ante todo, una crisis de sentido. También es una oportunidad para cambiar. Si se ha llegado hasta ahí es que se han cometido errores; no siempre nuestros, además, pero eso no importa. Lo importante es saber qué se quiere hacer con esta crisis. Evidentemente, nos podemos quejar o sentir miedo, pero también nos podemos replantear muchas cosas, empezando por nuestra forma de consumir y de gestionar nuestro dinero.

Estoy convencida de que controlar nuestro dinero nos hace más felices, y también más libres. ¡Lo que es paradójico es que tengamos que ocuparnos de ello para no estar preocupados!

A menudo conozco a personas que prefieren no pensar mucho en esta cuestión y, por esta razón, se encuentran en situaciones económicas frágiles. Pero también veo a personas que piensan mucho en ello y que ponen todo su esfuerzo en la acumulación y el gasto de su dinero. Estas personas no han entendido algo: que el dinero solo es un medio. De todos modos, es un medio muy poderoso para retomar el control de nuestras vidas. También un medio para aprender cosas sobre uno mismo. Un medio para vivir mejor, más libres y más felices.

Para descubrir quiénes somos

Dime lo que gastas y te diré quién eres. Una vez cumplimentado, el cuadro de gastos e ingresos se convierte en