



SHOPPING *come un pazzo!*

Attenzione a non esagerare, a forza di acquisti inutili potresti ritrovarti al verde. Prova invece a seguire i consigli dell'esperto

Non solo le donne si lasciano prendere una mano nei negozi quando hanno una carta di credito in mano. Anche tu questa volta hai esagerato con gli acquisti... sei già al verde. Come al solito. Ma questa volta nessuno dei tuoi amici è più disposto a farti un prestito. Stufi delle tue continue richieste (e delle bugie che tutte le volte ti inventi per convincerli) hanno deciso che devi imparare a gestirti meglio. Guadagni bene, meglio di molti di loro, quindi perché dovrebbero continuare ad aiutarti?

SE NON SE NE PUÒ FARE A MENO

«Ci sono persone che hanno le "mani bucate", che spendono e spendono appena ne hanno la possibilità e chi, invece, proprio non riesce a resistere all'impulso "irrefrenabile" di comprare qualcosa, anche se la sua situazione economica non glielo permetterebbe» spiega Amleto Petrarca, psicologo e psicoterapeuta di

Bologna (www.amletopetrarca.com). «In questo secondo caso si parla di shopping compulsivo, un disagio in continuo aumento».

GLI OGGETTI DANNO FELICITÀ

«Per chi soffre di questo disturbo l'acquisto di un determinato oggetto, anche se in seguito si rivelerà inutile o superfluo, è fonte di felicità e gratificazione». Peccato però che, a una momentanea euforia, il più delle volte segue una sensazione di disagio e di vergogna verso la propria debolezza e l'incapacità di smettere.

CHE COSA FA SCATTARE L'ACQUISTO?

Il bisogno di gratificarti, di premiarti. «E questo solitamente avviene per riempire un vuoto che si ha dentro di sé: il vuoto può essere affettivo o essere legato a insicurezze personali, a conferme non ricevute, oppure a una profonda solitudine».

5 consigli utili per evitare gli acquisti inutili

1 Tocca con mano il problema. Fai un elenco di tutti gli acquisti che hai fatto nell'ultimo mese e, a fianco di ognuno, segna quanto ti è costato. Solo mettendo tutto nero su bianco puoi capire quanti soldi hai buttato via per cose del tutto inutili e superflue.

2 Stabilisci un budget mensile. Dallo stipendio togli le spese fisse (affitto, utenze) e quelle per la sopravvivenza

(supermercato, benzina), quindi preleva la metà di quello che resta. Quelli sono i soldi che, nel corso del mese, potrai spendere per i tuoi "sfizi".

3 Scordati la carta di credito. Per evitare inutili tentazioni, consegnala a una persona fidata e dimenticatela fino a quando sarà necessario. È registrata sui siti dove fai gli acquisti online? Toglila anche da lì, farai sempre in tempo a rimetterla.

4 Esci dal tunnel. La passione per gli acquisti ti ha un po' isolato? Ricomincia a vedere i tuoi amici, racconta loro da cosa stai cercando di liberarti: vedrai che il loro aiuto ti risulterà prezioso.

5 Fai sport. Ormai lo sanno tutti, l'attività sportiva favorisce la produzione da parte del cervello delle endorfine, sostanze che regolano l'umore e regalano una grande sensazione di benessere ed euforia.