

## SHOPPING COMPULSIVO: LA NUOVA PATOLOGIA DELLA SOCIETA' DEL CONSUMO

Di Angela Ganci – Psicologa psicoterapeuta - [sito](#) - ✉

*Publicato su "Nell'attesa" del 6 febbraio 2012*

Non è facile resistere alla tentazione di comprare un bell'abito o un paio di scarpe alla moda e, crisi permettendo, molti si concedono il piccolo lusso di andare per negozi, con un occhio alle vetrine e uno al portafoglio! Sotto la spinta del consumismo nessuno è del tutto immune dalla febbre da acquisto. Niente a che vedere con la tendenza incontrollabile ad acquistare, al di là delle proprie possibilità economiche e con un investimento sproporzionato di tempo ed energie, oggetti di cui non si ha un reale bisogno, che il più delle volte vengono messi da parte o addirittura buttati via.

Lo shopping compulsivo colpisce circa l'85% delle donne di classe media, con un'età media di 40 anni, e un rapporto problematico con lo spendere che inizia in adolescenza: in tutti i casi l'impossibilità di comprare porta a crisi di ansia e frustrazione che si placano solo momentaneamente con nuovi acquisti, che non sono la soluzione **poiché il problema non è la mancata spesa**. La mania di comprare nasconde stati ansiosi e depressivi insopportabili: così ad esempio l'ossessione di comprare vestiti potrebbe mascherare il timore di apparire poco desiderabili e attraenti. Tali ripetuti comportamenti portano a conseguenze negative a lungo termine in ambito lavorativo, familiare, personale, poiché l'interesse eccessivo per lo shopping interferisce con le attività quotidiane, causando comprensibile preoccupazione nei familiari e dissesti finanziari.

La causa più nota all'origine del disturbo è la scarsa attività della serotonina, l'ormone della felicità, che porta a uno stato d'umore depresso, che spinge a comprare di tutto e subito, nonostante la consapevolezza delle conseguenze negative cui si va incontro. L'atto di comprare o spendere aumenta i livelli di serotonina, scatenando un'euforia che però cala velocemente: ecco che le pause da shopping spingono ossessivamente a uscire per nuove spese, anche più volte all'interno di una stessa settimana. Senza trascurare che nell'era di Internet il pericolo si amplifica quando, semplicemente con una carta di credito, è possibile acquistare dove, quanto e quando si vuole, senza timori di esporsi al ridicolo.

Se, in alcuni casi, il sostegno farmacologico è opportuno, la strada privilegiata prevede un sostegno psicologico che aiuti ad affrontare i vissuti di vuoto, tristezza, inadeguatezza e, soprattutto, bassa autostima che alimentano questa ossessione.

Per porre un freno agli acquisti indiscriminati possono essere utili alcune tecniche: farsi accompagnare durante le uscite, distruggere tutte le carte di credito, guardare le vetrine solo dopo che i negozi hanno chiuso, fare una passeggiata quando si sente l'impulso di comprare, ma sempre all'interno di un percorso terapeutico che esamini le cause profonde alla base del comportamento

compulsivo. Si eviterà così di rimandare le responsabilità che si hanno verso se stessi (e verso gli altri), e non si sentirà più la necessità di passare attraverso lo shopping per sentirsi forti e degni di valore.