

PSICOLOGIA

Tu e il denaro

Moltissime donne faticano a parlare di soldi, ma sarebbe importante invece liberarsi di questo tabù. Qui trovi tante dritte per riuscire a impostare un rapporto più libero, sano e... conveniente con le tue finanze

DI ANGELA ALTOMARE CON LA CONSULENZA DI LAURA PIROTTA ^(*)

Oggi sempre più studiosi s'interrogano sul rapporto che abbiamo con il denaro, perché dietro una questione che sembra solo economica si nasconde, in realtà, la nostra storia. La conferma arriva dalla psicologa Laura Pirotta. «La famiglia d'origine è il primo laboratorio emotivo in cui apprendiamo cosa vale e cosa no, non solo in termini affettivi ma anche economici. Attraverso frasi e atteggiamenti, i genitori trasmettono messaggi impliciti su merito, sacrificio e libertà, che plasmano il nostro inconscio economico, influenzando le scelte e le relazioni in famiglia, con il partner, sul lavoro e persino con gli amici». Soprattutto per noi donne il rapporto con il denaro rimane ancora oggi un argomento di cui non amiamo parlare. Non per disinteresse, ma per retaggio culturale. A ricordarlo sono Chiara Galgani e Valeria Santoro, autrici di *Denaro al femminile: una sfida possibile*. Per secoli, il denaro è stato un affare "da uomini". Gestirlo significava detenere potere, storicamente un privilegio maschile. Ed ecco che parlare di soldi è diventato nel tempo un tabù che ha negato a molte la consapevolezza del proprio valore e della propria libertà finanziaria. Il rapporto con il

denaro, infatti, definisce chi siamo. «Quando spendiamo o risparmiamo, mostriamo il nostro modo di stare nel mondo».

UNO SPECCHIO EMOTIVO

«Il rapporto con i soldi riflette le nostre emozioni profonde e ci offre una lente per comprendere la nostra storia emotiva» dice l'esperta. «Anche le scelte economiche quotidiane rac-

contano i modelli appresi da bambini. Chi ha visto ge-

memo

"Poveraccia", di Giulia Muscatelli, su YouTube e tutte le piattaforme audio, è un podcast che esplora la relazione tra denaro e identità.

nitori ansiosi per le spese tenderà a temere la mancanza, mentre chi ha associato il denaro all'affetto potrebbe confonderlo con il proprio valore personale. Riconoscere il proprio "copione finanziario", l'insieme di credenze interiorizzate che guidano le nostre decisioni economiche, è il primo passo per fare scelte più consapevoli».

SE TENDI AD ACCUMULARE

→ **L'identikit** Eviti cene fuori e vestiti alla moda. Il piacere del momento passa sempre in secondo piano, perché per te risparmiare è più una filosofia di vita che una semplice necessità finanziaria.





3 FRASI COMUNI SUI SOLDI E I LORO SIGNIFICATI NASCOSTI

Spesso ci ritroviamo a ripetere frasi fatte sul denaro senza renderci conto di quanto influenzino il nostro modo di pensare. Eccone tre molto comuni analizzate dalla psicologa Laura Pirotta e il loro messaggio nascosto.

1 «Il denaro non fa la felicità» Insegna che il benessere materiale è secondario.

2 «Chi ha soldi è molto fortunato»

Questa frase spinge alla passività, facendo percepire la ricchezza come il frutto del destino e non il risultato dell'impegno e del lavoro.

3 «I soldi non si trovano sugli alberi»

Trasmette l'idea di scarsità e la paura della perdita, limitando la propensione a cogliere opportunità.

→ **Il parere dell'esperta** «Chi risparmia in modo eccessivo teme la mancanza anche quando le risorse ci sono. Spesso dietro questa paura si nasconde un'infanzia segnata da instabilità o da genitori preoccupati per il futuro. Così, il denaro diventa un rifugio emotivo».

→ **Le dritte utili** «Distinguere tra risparmio e accumulo è fondamentale: risparmiare è un atto di cura verso se stessi, accumulare spesso nasce dal desiderio di controllare l'imprevisto. Per migliorare il rapporto con il denaro, concediti spese simboliche di fiducia, come un piccolo piacere: un nuovo taglio di capelli, un libro. Ogni settimana poi, annota tre cose per cui ti senti "abbastanza" invece di concentrarti su ciò che ti fa sentire "non al sicuro". La sicurezza non si misura nei beni posseduti, ma nella fiducia di poter sempre ricominciare».

SE SPENDI CON FACILITÀ

→ **L'identikit** Ami goderti la vita e ogni occasione è buona per concederti ciò che ti fa stare bene. Per te il denaro è fatto per essere speso.

→ **Il parere dell'esperta** «Lo sperpero può essere una forma di auto consolazione o di ricerca d'amore. Spendere dà sollievo immediato, come se riempisse un vuoto affettivo. Imparare a dire di no alle spese superflue significa prendersi cura di sé».



LA GUIDA

Denaro al femminile: una sfida possibile di Chiara Galgani e Valeria Santoro (Franco Angeli, 19 euro) raccoglie otto storie di donne ai vertici della finanza, esplorando il loro rapporto con il denaro. Un saggio utile a capire come l'educazione finanziaria sia uno strumento di emancipazione.

→ **Le dritte utili** «Prima di acquistare qualcosa chiediti: mi serve davvero o compro solo per sentirmi meglio? Tieni un "diario degli impulsi" per riconoscere i momenti in cui spendi per motivi emotivi e poi trova piaceri che non richiedono denaro. Le passeggiate nella natura e le attività creative possono offrire soddisfazioni più profonde rispetto a qualsiasi acquisto».

SE CONTROLLI OGNI COSA

→ **L'identikit** Tieni traccia di tutte le spese. Questo ti permette di capire dove vanno i soldi, pianificare e mantenere il controllo delle finanze.

→ **Il parere dell'esperta** «Questo approccio riflette un bisogno di controllo sulla vita: ansia, perfezionismo e paura dell'imprevisto si nascondono dietro la cura maniacale dei conti. Il rischio, però, è vivere in costante allerta».

→ **Le dritte utili** «Prova la "settimana della fiducia": per sette giorni evita di monitorare le spese. E poi, sperimenta tecniche di respirazione o

mindfulness per ridurre ansia e perfezionismo».

SE TI INDEBITI FACILMENTE

→ **L'identikit** Consideri le carte di credito un modo facile per ottenere ciò che desideri e non ti disturba indebitarti.

→ **Il parere dell'esperta** «L'indebitamento cronico ha radici emotive: nasce dal desiderio di apparire, sentirsi accettati o colmare vuoti interiori».

→ **Le dritte utili** «Ogni volta che desideri acquistare a credito, chiediti cosa stai cercando di colmare. Domandati: chi sono, al di là di ciò che possiedo? Prova a sostituire il consumo con alternative emotive: creatività, spiritualità, altruismo».

SE EVITI SEMPRE DI PARLARNE

→ **L'identikit** Eviti qualsiasi conversazione su quanto guadagni, minimizzi i tuoi successi economici e quando parli di denaro usi frasi vaghe.

→ **Il parere dell'esperta** «Il denaro può suscitare senso di vergogna o inadeguatezza, emozioni apprese in contesti dove i soldi erano tabù o associati all'egoismo».

→ **Le dritte utili** «Considera il denaro uno strumento, non un metro di valore personale. Prova a parlarne in modo neutro, magari con un amico, per superare giudizi e pregiudizi».

© Stock (1), Getty (1)

003600

UN PROFILO SOCIAL UTILE

Su Instagram @Pecuniami, alias Annamaria Gabriella Fall, ex bancaria e oggi consulente finanziaria, condivide consigli e riflessioni sulla gestione del denaro per comprendere meglio il legame tra soldi, emozioni e identità.

