

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

La mania degli acquisti

Redazione · Monday, February 3rd, 2014



La “oniomania” (mania degli acquisti), o “compulsione patologica all’acquisto” è comunemente conosciuta come “shopping compulsivo”: è un disturbo del controllo degli impulsi, caratterizzato dalla spinta irrefrenabile ad entrare in un qualsiasi negozio per acquistare oggetti perlopiù inutili, molto costosi e di cui non si ha la reale necessità. Il 90 % delle persone schiave della mania degli acquisti sono donne, hanno un’età che va dai trenta ai cinquant’anni, e appartengono alla classe sociale media: casalinghe, segretarie, impiegate, commesse.

Come fare a distinguere tra una persona che effettua parecchi acquisti ed una affetta da questa patologia? Innanzitutto nello shopping compulsivo si hanno alcune caratteristiche molto precise:

- le spese sono eccessive, cioè molto al di sopra delle possibilità economiche di chi acquista;
- lo shopping si ripete più volte alla settimana;
- la mania degli acquisti compare come abitudine nuova rispetto a quelle della persona;
- il piacere è nell’atto di spendere e non nel possesso dell’oggetto;
- si comprano cose di cui non si ha bisogno e che poi verranno riposte in casa, ancora impacchettate o con l’etichetta del prezzo;
- la persona diventa schiava del suo comportamento: non comprare provoca gravi crisi d’ansia, panico e frustrazione;
- la giornata ruota intorno alle ore da dedicare allo shopping e si diventa ansiosi se qualcosa interferisce con i propri progetti;
- una volta terminato lo shopping, si è pervasi da un profondo senso di colpa e di sconforto, che spinge a nascondere gli acquisti dagli sguardi indagatori dei familiari, o ad eliminarli facendo regali, per dimenticarsene al più presto;
- a causa di tale mania, la persona vive spesso un disagio personale in termini di stress, problemi sul lavoro e in famiglia, è vittima di indebitamenti o di tracolli finanziari, di separazioni o di divorzi.

Altre manie e ossessioni, disturbi dell'umore, difficoltà ad accettarsi, scarsa autostima, disturbi del comportamento alimentare sono nascoste molto spesso dietro allo shopping compulsivo, che è solo la punta dell'iceberg di una sofferenza più profonda.

Vi sono delle strategie, usate anche nelle psicoterapie, volte alla cura dello shopping compulsivo, che mirano ad aggirare l'ostacolo, cioè a trovare dei modi per togliere la forza all'impulso irrefrenabile di comprare e spendere:

- evitare di imporsi dei divieti sul proprio comportamento, poiché questo non fa che aumentare la voglia di infrangerli;
- girare per negozi senza acquistare niente almeno per la prima ora: la compulsione infatti si allenta se si interrompe la sequenza “sono in ansia-spendo-mi calmo”;
- prescrivere il sintomo, cioè dire “o mi astengo dal comprare, o devo comprare almeno dieci oggetti uguali a questo”: in questo modo la persona gestisce il suo sintomo e il sintomo perde molta della sua forza coercitiva.

Per arrivare a gestire questo disturbo può essere molto utile seguire una psicoterapia. E' importante capire quale valore simbolico ha la dipendenza per la persona che ne soffre e andare alla radice del problema: quali sono i bisogni psicologici che la dipendenza soddisfa, se vi sono blocchi psicologici, ferite narcisistiche dimenticate o rimosse dalla coscienza.

Essendo lo shopping compulsivo un modo per sopperire alla mancanza di autostima della persona, l'intervento terapeutico ricerca i motivi che stanno alla base della svalutazione di sé.

Sono a disposizione per domande, chiarimenti, o per spunti su argomenti che desiderate approfondire.

Dott.ssa Federica Camellini

federicacamellini@libero.it

www.psicologolowcost.it

This entry was posted on Monday, February 3rd, 2014 at 6:54 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.