



Tedaldi, S. – *Lo shopping compulsivo*

Lo shopping compulsivo

di Stefania Tedaldi

Lo shopping compulsivo, come molti oggi sanno, non è il breve e piacevole momento che si vive quando compriamo qualcosa. La dipendenza dallo shopping è un comportamento disadattivo usato per evitare la realtà sgradevole. Alcuni esperti ritengono che durante l'azione compulsiva il compratore adotta una specie di auto medicazione ,cioè ottiene una variazione positiva nel proprio organismo.

Lo shopping compulsivo, è anche detto *oniomania* da dal greco *onios* che vuol dire "da vendere", cioè "mania di comprare ciò che è in vendita"; l'andare nei negozi e acquistare tutto porta ben presto ad un disastro economico. Ha inoltre un effetto limitato: tolta l'etichetta del prezzo dell'oggetto comprato scema la sensazione di benessere. Il primo a parlare di questa dipendenza fu Krapelin nel 1915.

La diatriba relativa alla classificazione di questo disturbo dipende da diversi fattori. In primo luogo si nota che, a differenza delle classiche dipendenze, in questo caso non è prevista l'assunzione di sostanze esterne come nel caso dell'alcolismo o della tossicodipendenza.

Questo aspetto è di fondamentale importanza ed evidenza che la mancanza del rischio oggettivo e concreto di mettere a repentaglio la propria vita (come invece accade nei nei due casi citati di dipendenza da sostanze) induce nella società una visione poco critica delle conseguenze che lo shopping compulsivo può generare nella vita dei soggetti dipendenti. In secondo luogo il disturbo presenta diversi aspetti riconducibili ad altre patologie già chiaramente classificate quali la depressione, il disturbo ossessivo-compulsivo e il disturbo del controllo degli impulsi.

Nell'episodio compulsivo la modificazione della serotonina porta a percepire, oltre alla sensazione di benessere, la possibilità di risolvere le proprie difficoltà. Questa



Tedaldi, S. – *Lo shopping compulsivo*

falsa sensazione del proprio stato è l'elemento essenziale che induce il compratore a ripetere ossessivamente l'atto al fine di trovare il proprio equilibrio ed il proprio piacere.

L'atto del comprare compulsivamente è spesso accompagnato da rimorso, vergogna, colpa irreparabile ed impossibilità di aiuto. Queste emozioni, associate ad una diffusa depressione, aumentano la dipendenza.

Le conseguenze per il compulsive shopper sono diverse: contrarre debiti abbastanza elevati, timore di essere scoperti, atti disperati per nascondere la propria colpa.

I soggetti colpiti da questa dipendenza possono essere portatori di altri disturbi: alcolismo, disturbi alimentari, etc. E' ciò che viene chiamato "Comorbilità" (si nascondono le bottiglie, si nascondono i vestiti).

Acquistare invece di vivere

"L'emozione è comprare tanto, non comprare qualcosa" dice M., una paziente dipendente dalla shopping. "Il piacere è come quello provato per la droga, è allontanare l'angoscia del vuoto".

Per molti anni M. è stata una compratrice accanita e si identificava con quello che T. Hine, uno storico del materialismo culturale, autore di "Siamo tutti dei clienti", scriveva in proposito: "Un soggetto diventa un compulsive shopper se non può pagare gli oggetti che compra, ma finchè acquista e paga viene classificato come buon cliente".

Nella nostra società questa concezione relativa alla dipendenza in oggetto ha condizionato molti compratori a diventare *compulsive buyer* ed a iniziare una catastrofica discesa delle proprie finanze. M., nel giro di pochi anni si era ritrovata con



Tedaldi, S. – *Lo shopping compulsivo*

debiti enormi. Aveva pienamente aderito al detto: "In shop we trust", manifesto delle ragazze Shopaholic, in un blog sugli acquisti.

Gli episodi di shopping compulsivo hanno una frequenza media di 17 episodi mensili ed una durata che oscilla dall'ora alle sette ore per episodio.

Casi estremi sostengono di avvertire l'impulso a comprare ogni ora (sebbene ciò sia infrequente).

In media 7/8 ore la settimana sono pervase da questo impulso a comprare. I tentativi di opporsi a tale comportamento irrefrenabile vengono descritti spesso come fallimentari; circa il 74% delle volte in cui i soggetti sperimentano l'impulso a comprare esso ha come conseguenza l'acquisto.

E' comunque probabile che i consumatori compulsivi abbiano, fin dall'inizio, poca stima di sé, confermata e rinforzata, poi, dalle conseguenze negative del loro comportamento.

Faber e O'Guinn (1988) osservarono che il livello di autostima degli shopper compulsivi era significativamente più basso rispetto a quello dei normali consumatori (14,81 contro 10,66). I dati qualitativi fornirono ulteriori esempi dei sentimenti di inadeguatezza e della scarsa stima di sé che spesso provano le persone con problemi d'acquisto.

I primi passi per evidenziare il problema sono:

- ammettere di averlo
- chiedersi perché si compra: per aumentare il senso di autostima, per una depressione, etc.



Tedaldi, S. – Lo shopping compulsivo

E' da rilevare che lo shopping compulsivo non è un problema unicamente femminile, anche gli uomini ne soffrono. Il punto di vista tradizionale delle donne che soffrono dell'acquisto compulsivo è probabilmente risultato dal fatto che la maggior parte degli studi fatti erano rivolti principalmente alle donne. Queste, infatti, sono più inclini ad ammettere la loro dipendenza mentre gli uomini sono restii.

Se lo shopping compulsivo non è stato ancora classificato formalmente come disturbo comportamentale specifico dall'American Psychiatric Association (Hanson, 1993), si può immaginare quanto poco discusse siano state le questioni riguardanti la cura e il trattamento.

Indagando sul trattamento del disturbo, nonostante la limitatezza delle ricerche, emerge come l'uso della psicoterapia psicodinamica o psicoanalitica, sia pur con un setting talvolta modificato, risulti molto efficace.

La psicoterapia psicodinamica può essere il trattamento di scelta per quei pazienti con un elevato funzionamento, in grado di tollerare le regole imposte dal setting, preferibilmente non rigido, con una buona dose d'introspezione con cui, però, non va dimenticato l'utilizzo di qualche strategia volta alla modificazione del sintomo, quale la stesura di un diario quotidiano.

Come per le altre *addiction*, la domanda del paziente tende a essere quella di volgersi al sintomo, da risolvere il più rapidamente possibile.

Infatti i primi incontri con la paziente M. sono serviti a farle riconoscere la posizione dipendente-depressiva che rifiutava di accettare preferendo percepirsi come "un'ottima cliente".

La terapia attraverso lo Psicodramma analitico si è rivelata un ottimo strumento per ridefinire la posizione spazio-temporale della stessa che, attraverso l'assoluta



Tedaldi, S. – *Lo shopping compulsivo*

manca di controllo degli impulsivi, metteva in atto una profonda regressione da cui non era in grado di uscire.

L'incontro con l'Altro, il riconoscimento di essere soggetto e non oggetto delle pulsioni, il superamento della frustrazione nel rivivere i propri bisogni l'hanno condotta ad un'evoluzione positiva, seppur sempre controllata, del suo "essere in divenire" invece di "essere per comprare".

A chi rivolgersi

Reti di professionisti sul territorio

<http://www.retenuovedipendenze.it>, Rete Nuove Dipendenze Patologiche, un progetto promosso da Mo.P.I. – Movimento Psicologi Indipendenti e Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini. Direzione Scientifica: Dott.ssa Rosa Mininno.

Numeri utili

Vertici s.r.l. Network di Psicologia e Scienze Affini, via Leopardi n° 14, 50121 Firenze. Tel. 055 2342810 Fax 055 2477263 eMail info@vertici.com

Bibliografia

Dorz, S.; Novara, C.; Sanavio, E. (1999) *Il chiodo fisso. Come comprendere e sopravvivere alle ossessioni*, Milano, Franco Angeli

Guerreschi, C. (2005) *Le nuove dipendenze*, Milano, San Paolo



Tedaldi, S. – *Lo shopping compulsivo*

Lacan, J. (1979) *La direzione della cura ed i principi del suo potere* in: Scritti, vol. I, Torino, Einaudi

Pani, R. (2007) *Lo psicodramma psicoanalitico*, Milano, Franco Angeli

Pani, R.; Biolcati, R. (1998) *Lo shopping compulsivo*, Urbino, Edizioni Quattroventi

Pani, R.; Biolcati, R. (2006) *Le dipendenze senza droghe*, Bologna, UTET

Stefania Tedaldi, *Psicologa Psicoterapeuta, socia del Mo.P.I. –Movimento Psicologi Indipendenti*, è un professionista aderente alla "Rete Nuove Dipendenze", referente per il Gruppo di lavoro "Shopping Compulsivo".