

24 novembre 2022 6:37

Spendi troppi soldi? Tentato dalle vendite? Tre modi per 'hackerare' la tua psicologia

di [Redazione](#)



Siamo alla fine di novembre, il che significa che il periodo dei saldi natalizi è iniziato bene. Se non hai già visto aumentare la tua spesa, la possibilità è incombente.

E probabilmente hai qualche preoccupazione di spendere saggiamente i tuoi soldi. Inoltre, lo shopping può essere un'esperienza straziante e il nostro atteggiamento nei confronti del denaro è legato a tutti i tipi di sentimenti.

Sulla base della psicologia, ecco tre suggerimenti per migliorare il modo in cui spendi i tuoi sudati guadagni durante le festività natalizie.

Prima dell'acquisto, la pazienza è tua amica

Una delle caratteristiche sorprendenti della mente umana è che possiamo viaggiare mentalmente nel tempo: possiamo immaginare come sarà il futuro. Gli scienziati chiamano questa "[previsione affettiva](#)".

Pensare a un viaggio futuro – immaginare il sole caldo, la sabbia tra le dita dei piedi, ritrovarsi a sorridere – è un esempio di tale viaggio mentale nel tempo.

Tuttavia, si scopre che [non siamo molto bravi nelle previsioni affettive](#). Sbagliamo non solo le emozioni che sperimenteremo, ma anche la loro intensità e durata. I vincitori della lotteria sono un classico esempio: contrariamente alle aspettative, [molti non sono felici o non sono felici a lungo](#).

Ancora più importante, puoi trarre la felicità solo dall'anticipare le esperienze future. Ad esempio, uno studio ha misurato la felicità di 974 persone che fanno un viaggio rispetto a 556 persone che non lo fanno. Come ci si potrebbe aspettare, i vacanzieri erano relativamente più felici, [ma solo prima del viaggio](#).

Quindi, come possiamo sfruttare la nostra capacità di viaggiare mentalmente nel tempo?

Suggerimento n. 1: paga ora, consuma dopo. In questi giorni, alimentati dall'aumento delle opzioni "compra ora, paga dopo", possiamo consumare immediatamente ciò che vogliamo. Tuttavia, questa gratificazione istantanea ci priva di una fonte chiave di felicità: l'anticipazione. Una strategia migliore è impegnarsi a comprare qualcosa e poi aspettare un po' prima di consumarla effettivamente.

Al momento dell'acquisto, nota che stai pagando

Un'inevitabilità di ogni acquisto è spendere soldi. Questo rappresenta un costo, sia in termini di valore monetario, ma anche di opportunità per acquistare altre cose.

I costi sono [una forma di perdita](#) e non ci piace perdere le cose. Per questo motivo, fa male psicologicamente spendere soldi. Gli scienziati lo chiamano il "dolore di pagare".

Secondo [una teoria dello shopping](#), si decide di acquistare dopo aver fatto un calcolo mentale: il piacere anticipato del consumo è superiore al dolore previsto dell'acquisto?

[Questo calcolo](#) è persino rappresentato nel cervello. Ad esempio, uno studio (<http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2901808>) che ha esaminato il cervello delle persone con fMRI mentre acquistavano cibo ha rilevato attività neurale in aree legate all'elaborazione del dolore affettivo di ordine superiore, che era correlata a quanto era alto il prezzo.

Come hai pagato l'ultimo pasto? Hai dovuto scavare nel tuo portafoglio o nella tua borsa cercando di estrarre la combinazione appropriata di banconote e monete? Forse hai semplicemente tirato fuori una tessera di plastica e l'hai strisciata sul lettore? O forse hai avvicinato distrattamente il tuo smartphone alla macchina.

Si scopre che il tuo metodo di pagamento cambia la quantità di dolore che provi. In uno studio, i ricercatori hanno chiesto ad alcuni dipendenti dell'università se volessero acquistare una tazza a un prezzo scontato. La metà ha potuto pagare solo in contanti, mentre l'altra metà ha dovuto utilizzare una carta di debito o di credito.

Coloro che hanno pagato in contanti si sono dichiarati più dolorosi nel pagare. Quindi, come puoi usarlo a tuo vantaggio?

Suggerimento n. 2: aumenta il dolore. Se sei preoccupato di spendere troppo in questo periodo, aumenta il dolore del pagamento. Puoi farlo utilizzando contanti o ricevendo una notifica ogni volta che il denaro lascia il tuo account.

Dopo l'acquisto, smetti di inseguire arcobaleni

Una caratteristica fondamentale degli esseri umani è che siamo adattivi: ci abituiamo facilmente alla nuova normalità. Questo vale anche per i nostri acquisti. Gli scienziati lo chiamano "[adattamento edonico](#)": nel tempo, il consumo della stessa cosa porta una felicità decrescente.

Ricordi il giorno in cui hai ricevuto il tuo smartphone? Potresti aver provato gioia mentre accarezzavi il retro in alluminio liscio e guardavi la luce brillare sul vetro senza macchia. Ora guarda il tuo telefono. Che fine ha fatto la gioia?

È normale sperimentare l'adattamento edonico. Tuttavia, un problema è che non lo anticipiamo.

Ricordi la previsione affettiva? Poiché [la soddisfazione è una funzione delle aspettative relative alla performance](#), quando non riusciamo ad adeguare le nostre aspettative alla luce dell'inevitabile adattamento edonistico, finiamo per essere insoddisfatti.

Il secondo problema con l'adattamento edonico è che la soluzione ovvia sembra essere l'acquisto di qualcosa di nuovo. Forse hai bisogno di un nuovo smartphone per sostituire quello vecchio leggermente graffiato? Se questo è il tuo pensiero, sei appena saltato [sul tapis roulant edonico](#).

Ora l'unico modo per mantenere la nostra felicità è spendere sempre più soldi per ottenere versioni sempre migliori di tutto. Allora, come puoi scendere da questo tapis roulant?

Suggerimento n. 3: acquista esperienze, non cose. Si scopre che [le persone finiscono per essere più felici quando acquistano esperienze](#) piuttosto che cose. Ad esempio, [uno studio](#) che ha monitorato il modo in cui gli anziani hanno speso i loro soldi ha rilevato che solo una categoria di spesa era correlata alla felicità: gli acquisti per il tempo libero, come andare in viaggio, vedere un film al cinema e fare il tifo in occasione di eventi sportivi.

Uno dei motivi è che [ci adattiamo agli acquisti di esperienze più lentamente rispetto agli acquisti di cose materiali](#).

Quindi, la prossima volta che stai sballando tra l'acquisto di biglietti per un festival o l'acquisto dell'ultimo gadget, prendi il tuo smartphone graffiato e preacquista alcuni biglietti per il festival per te e i tuoi amici.

(Adrian R. Camilleri - Senior Lecturer in Marketing, University of Technology Sydney - su The Conversation el 23/11/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)