



Il Prezzo del Benessere: emozioni denaro e salute psicologica

21 Luglio 2025

dott.ssa Emanuela Barreri

Psicologa del Lavoro e del Benessere nelle Organizzazioni e Dottore Commercialista

Il denaro tra tabù e realtà

Perché è difficile parlare di soldi?

Valori, miti, retaggi familiari



Il denaro è una cosa «sporca»

Difficoltà a parlare del denaro, il denaro è un argomento di cui non si parla volentieri, è un qualcosa di **“SPORCO”**

Freud: *Le questioni di danaro sono trattate dai popoli civili come le questioni sessuali, con la stessa incongruenza, gli stessi falsi pudori e ipocrisia. (S. Freud)*

Cultura

Non diciamo volentieri quanto guadagniamo

Ci vergogniamo sia se guadagniamo poco sia se guadagniamo tanto

Nei colloqui di lavoro non chiediamo il compenso o non ne parliamo

Educazione

Nessuno ci insegna a gestire il denaro, non viene insegnato a scuola

Ci hanno insegnato a non parlare di soldi, a non dire quanto guadagniamo: educazione che scoraggia la trasparenza economica



Quali emozioni sono legate al denaro?

IMBARAZZO

Facciamo fatica a chiedere denaro, anche se è giusto chiederlo

«Scappiamo» dal doverlo fare, tergiversando e posticipando sempre il momento

Quando riusciamo a parlare e a chiedere il denaro, siamo insicuri oppure troppo aggressivi

VERGOGNA

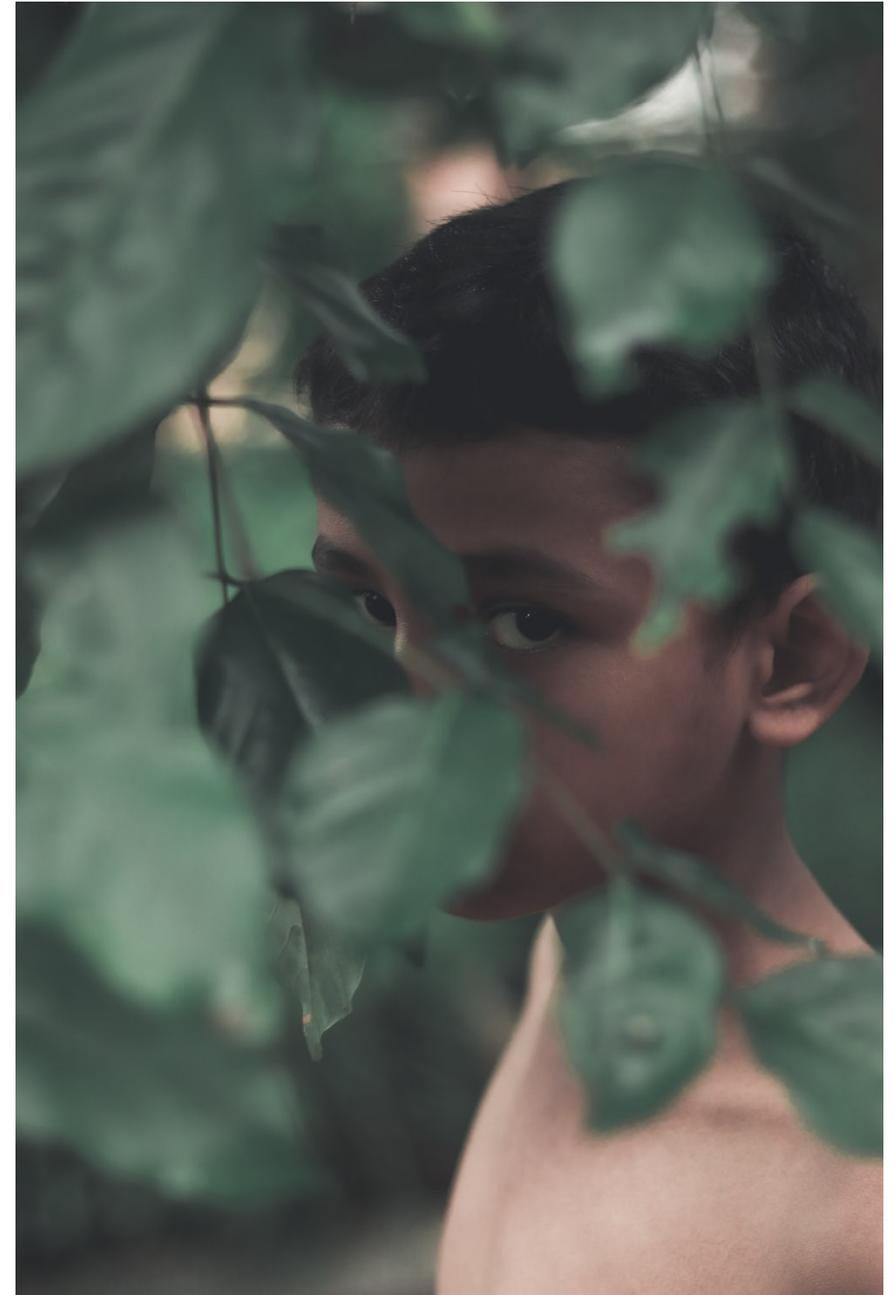
Vergogna di guadagnare troppo o troppo poco

Ha origine in conseguenza della trasgressione delle regole sociali

Quando la proviamo ci sentiamo inadeguati, disonorati, pensiamo che non ci sia possibilità di rimedio

SILENZI

Evitamento del tema nelle relazioni, nei colloqui di lavoro, in famiglia



Problemi finanziari: ansia e stress

Il **DENARO** e tutto quello che ruota intorno al denaro (es. tasse, imposte, stipendio, lavoro) genera **ANSIA** perché senza denaro non possiamo vivere, col denaro compriamo il cibo, i vestiti, alleviamo i nostri figli, ci curiamo, ci divertiamo ...

ANSIA: Preoccupazione, inquietudine, stato di incertezza E' una preoccupazione per qualcosa di ipotetico, futuro, distante

Dobbiamo gestire **L'INSICUREZZA**

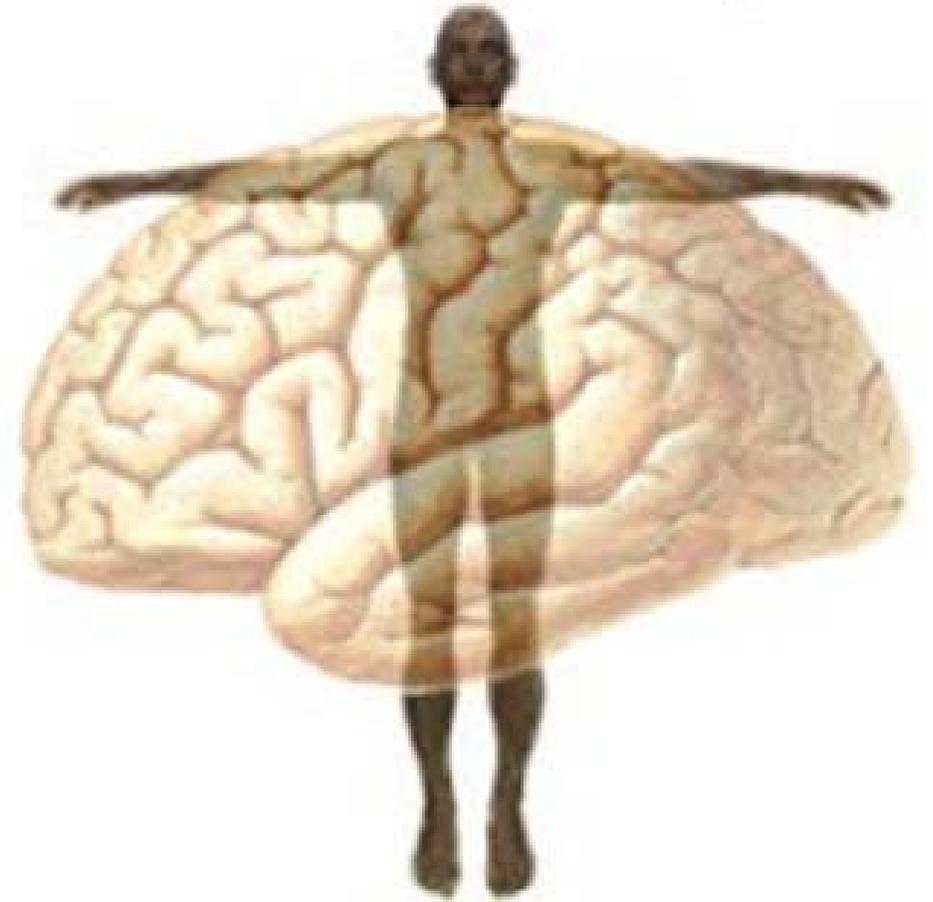


Ansia e Insicurezza finanziaria

L'insicurezza finanziaria può causare stress e ansia, influenzando negativamente la salute mentale.

Le preoccupazioni riguardo al denaro possono portare a problemi come **DEPRESSIONE, DISTURBI D'ANSIA, DISTURBI DEL SONNO, MAL DI STOMACO, MAL DI SCHIENA, BURN OUT**

Psicofisico: su entrambi i piani, psiche e corpo



Relazioni interpersonali

Conflitto, controllo e dipendenza

Le difficoltà finanziarie possono mettere pressione sulle relazioni interpersonali, causando tensioni, conflitti e dipendenze

Relazioni sane e libere

Al contrario, una situazione finanziaria stabile può contribuire a relazioni più soddisfacenti e supportanti, che a loro volta possono influenzare positivamente il benessere psicofisico.



Prendersi cura del denaro (e di sé)

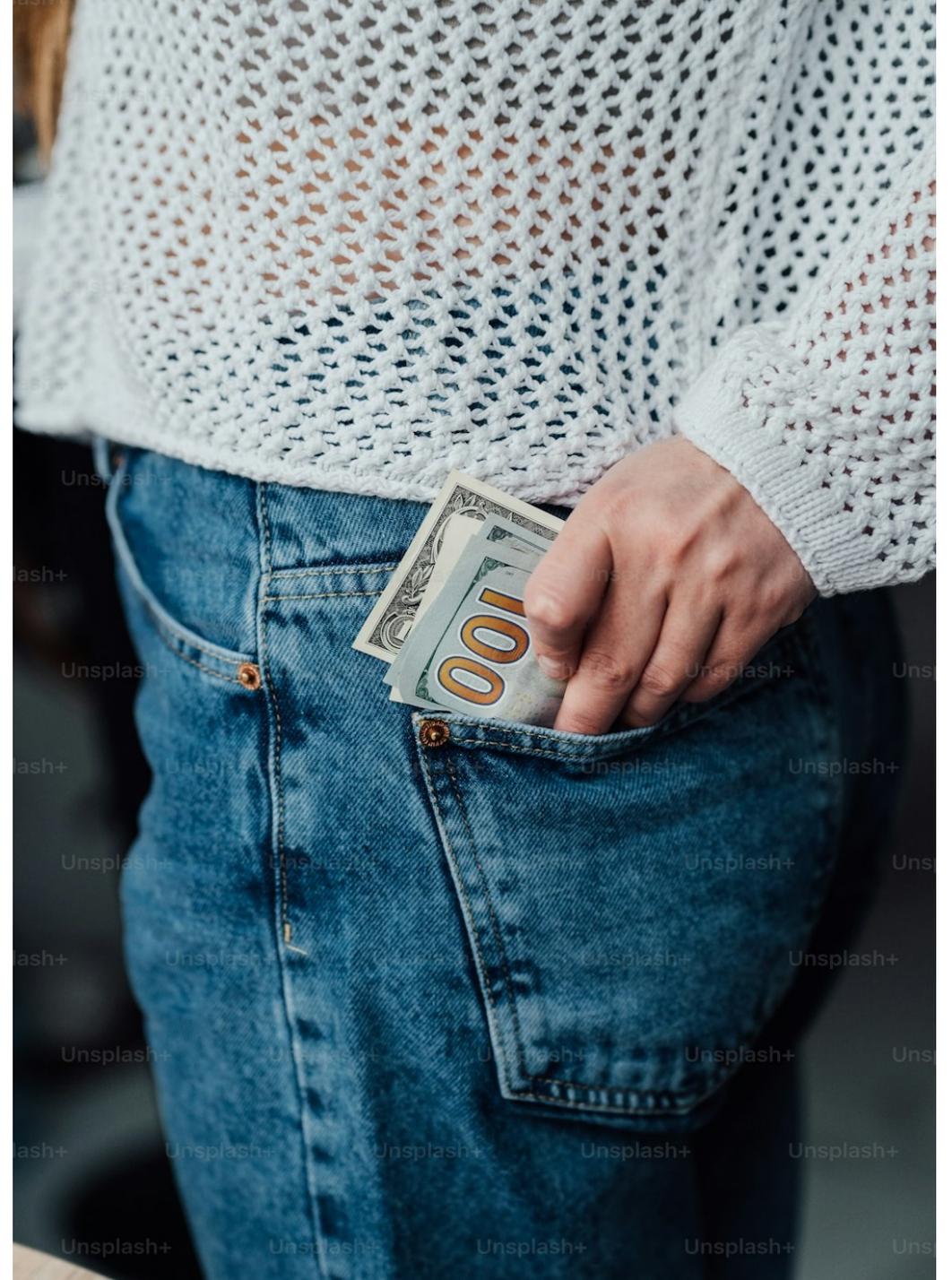
Educazione finanziaria ed EMOTIVA

Allenarsi alla CONSAPEVOLEZZA e
non solo alla RAZIONALITA'



Circolo virtuoso di emozioni positive

Serenità
Felicità
Soddisfazione
Orgoglio
Tranquillità
Gratitudine



Equilibrio vita-lavoro

Una buon rapporto col denaro può consentire una maggiore flessibilità nel lavoro e nel tempo libero, favorendo un miglior equilibrio tra lavoro e vita personale.

Ciò può ridurre lo stress e migliorare il benessere psicofisico complessivo.



Autostima e fiducia

Un buon rapporto col denaro può aumentare l'autostima e la fiducia in sé stessi di una persona

L'autostima e la fiducia in sé stessi sono fondamentali per la salute mentale e il benessere generale.



Integrare mente corpo e portafoglio

Prendiamoci cura del denaro come ci prendiamo cura di noi stessi, del nostro corpo e della nostra psiche.

Alleniamoci» a prendere consapevolezza del denaro e del benessere che può darci

«Non c'è nulla di sbagliato nel desiderare la ricchezza. La vera colpa è nell'avidità e nel desiderio insaziabile di denaro»

Socrate



Domande per riflettere

Che rapporto ho con il
denaro?

Che emozioni provo
quando ne parlo?



Grazie per l'attenzione!

Emanuela Barreri - e.barreri@studiobarreri.it

Tel. 335 6629629