



Benessere Psicofisico e Benessere Finanziario

17 Aprile 2024

dott.ssa Emanuela Barreri

Psicologa del Lavoro e del Benessere nelle Organizzazioni e Dottore Commercialista

Benessere psicofisico e benessere finanziario sono connessi

Il benessere psico-fisico influenza il benessere
finanziario e viceversa

Consapevolezza



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



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

Ha origine in conseguenza della trasgressione delle regole sociali

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



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**

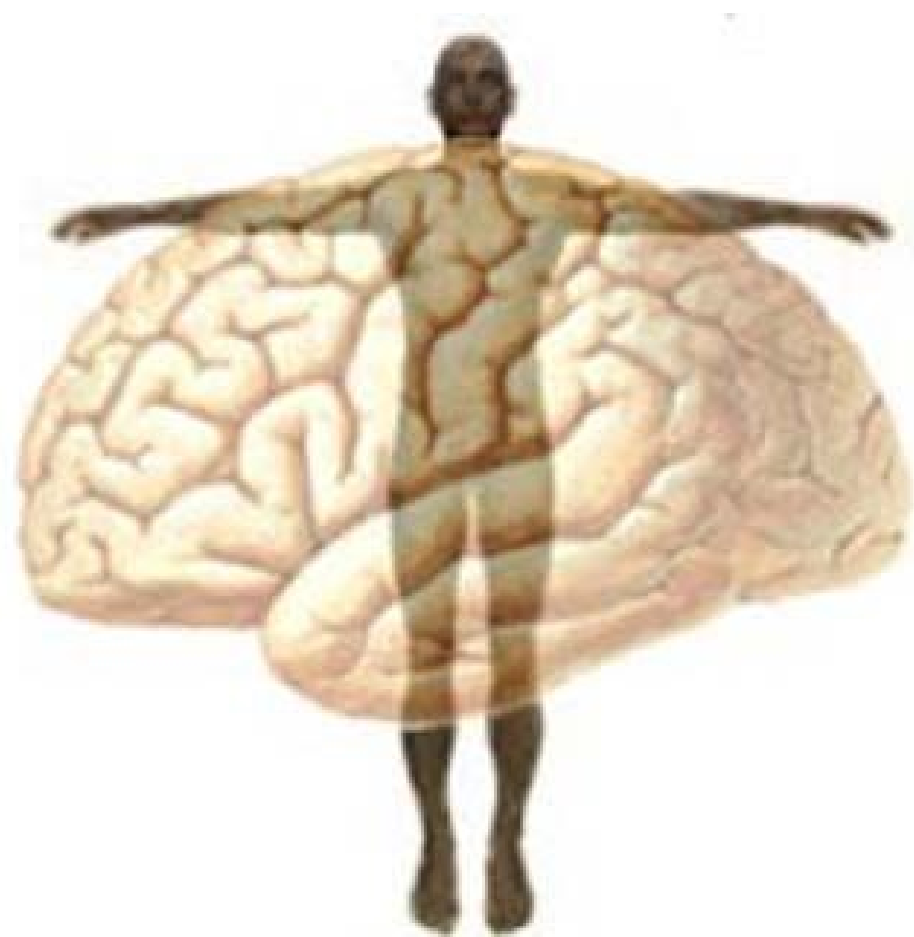


insicurezza finanziaria

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**

Psicofisico: su entrambi i piani, psiche e corpo



Relazioni interpersonali

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

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



Equilibrio vita-lavoro

Una situazione finanziaria stabile 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.



Circolo virtuoso di emozioni positive

Serenità
Felicità
Soddisfazione
Orgoglio
Tranquillità
Gratitudine



Autostima e fiducia

Il successo finanziario 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.



Psicodinamica del denaro

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





GRAZIE PER L'ATTENZIONE



studiobarreri
Dottori commercialisti - Psicologi del lavoro e del benessere nelle organizzazioni

Emanuela Barreri - e.barreri@studiobarreri.it

Tel. 335 6629629

www.studiobarreri.it