



Mente salda in tempi di saldi!

Consumismo e 10 strategie di consapevolezza

In tempi di saldi la mente appare talvolta come in balia di un suo ammaliante incantesimo che vorticosamente alimenta il moto perpetuo di un desiderio consumista mai sazio.

E' quel desiderio che muove l'essere umano verso una felicità apparentemente inarrivabile, identificata nel raggiungimento di una meta che, una volta afferrata, si fa di nuovo lontana.

Il consumismo offre la facile illusione di poter agguantare i lembi d'uno scorcio di felicità... almeno fino al sorgere del prossimo desiderio.

Ed è lì che la mente ricade preda del consueto inganno.

Per un approfondimento sui processi psicologici del consumismo compulsivo, ti rimandiamo a [questo articolo](#).

Come uscire da questo vortice consumista che avviluppa la società occidentale?

Premettiamo che svincolarsi dal circolo vizioso del consumismo non significa privarsi di ogni forma di acquisto- sarebbe un'utopia pressochè impraticabile, né è necessaria una privazione assoluta per salvaguardare il benessere interiore.

Si tratta piuttosto di coltivare una consapevolezza profonda che ci renda liberi di guardare, con uno spirito accogliente e una visuale limpida, quelle abitudini mentali che alimentano il consumismo, così da trovare un equilibrio che ci consenta di bilanciare i nostri acquisti in modo salutare.

Potremmo infatti pensare che **ogni tipo di consumo sia per noi un nutrimento per il corpo o per la mente**: tutto quello che “assumiamo” e consumiamo con il corpo o con la mente (cibo, indumenti, oggetti che usiamo, parole, pensieri, ogni forma di stimolo sensoriale, letture, stimoli mediatici di tv, internet, social network e così via) va a depositarsi in noi, nutrendo le cellule del corpo o i nostri modi di pensare, sentire, agire, muoverci nel mondo.

A volte questo nutrimento può essere benefico per noi, altre volte può rivelarsi meno salutare.

Quando siamo pienamente consapevoli, possiamo scegliere accuratamente quali aspetti di noi vogliamo coltivare, e diventiamo liberi di scegliere quali tipi di consumi ci fanno realmente bene, quali nutrono davvero il corpo e lo spirito, quali vanno nella stessa direzione delle nostre aspirazioni di vita.

Inoltre, portare consapevolezza a quegli schemi mentali inconsci che guidano il comportamento consumista, ci permette di osservarne gli effetti sul nostro modo di pensare e agire, e di scegliere se è benefico per noi continuare o meno a dar loro energia.

10 strategie per un consumo consapevole e una mente salda

1. Decidi cosa ti serve davvero.

Prima di fare la spesa o recarti ai centro commerciali, fai una lista accurata di cosa effettivamente ti serve. Pensaci bene.

Poi riguarda la lista e chiediti, per ognuna delle cose elencate, perché vorresti averlo, a cosa ti



PSICHDINTORNI

serve realmente.

Chiediti anche: Hai già qualcosa di simile? Potresti assolvere la funzione di questo oggetto con qualcosa che hai già o in modi diversi dall'acquisto?

Provando a rispondere a queste domande, potresti avere la sensazione di un contrasto interiore: da una parte la lucida analisi potrebbe farti intuire che alcuni oggetti non sono realmente necessari, dall'altra potrebbe ugualmente persistere un desiderio tenace a possedere quell'oggetto. Bene, questo è il momento di osservare più a fondo! - Passa al punto 2.

2. Prova a guardare ancora più in profondità:

L'acquisto desiderato risponde ad un bisogno effettivamente imprescindibile, o ad un bisogno interiore più sottile e latente? Quale?

Cosa pensi ti darà l'acquisto di questo oggetto? In che modo ti farà sentire? In che modo ti farà apparire?

Ti è già capitato di sperimentare questo tipo di esperienza interiore? Com'era andata?

Guarda a fondo tutto quello che emerge in te, che sensazioni e emozioni hai, e come si manifestano anche nel corpo. Accogli con gentilezza tutto quello che emerge.

3. Conosciti come consumatore.

Quando ti trovi al supermercato o centro commerciale, prova a restare consapevole di cosa accade nel qui e ora della tua esperienza, dentro e fuori di te.

Presta attenzione a tutti gli aspetti che sono connessi all'atto di acquistare:

- Come fai le tue scelte?
- Cosa le influenza?
- Come si esprime nel tuo corpo e nelle tue emozioni il desiderio di un acquisto? Come lo senti?
- Come ti rapporti ai tuoi desideri? Li reprimi, razionalizzi, li ignori, cedi a essi?
- Riesci a individuare qualche schema abituale che influenza il tuo atto di acquistare?

In ogni momento, la semplice domanda "Cosa sto facendo?" può rivelarsi utile a portare la consapevolezza a cosa sta emergendo in te e a sviluppare un modo di acquistare più consapevole.

4. Osserva da cosa è attratta la tua mente.

Prestando ancora attenzione a come si esprime in te, momento per momento, l'attrazione verso i consumi, puoi osservare:

- Verso quali tipi di consumi la tua mente è più attratta? Cosa rende attraenti per te certi oggetti invece che altri?
- Il desiderio di acquistare qualcosa sorge prevalentemente in qualche momento o periodo particolare?
- Puoi individuare qualche stato d'animo prevalente che sottostà all'emergere di un desiderio?
- Il desiderio dell'acquisto è associato anche alla frequentazione di qualche luogo particolare, o compagnia di persone?
- Cosa sperimenti al sorgere del desiderio, nel momento della soddisfazione, e dopo?

5. Fai la pausa di un respiro per scegliere in consapevolezza.

Quando sei al centro commerciale, e guardando qualcosa che cattura la tua attenzione, ti viene l'impulso sfrenato di metterlo nel carrello, fermati un attimo.



PSICHDINTORNI

Concediti la pausa di un respiro consapevole.

Poi decidi con calma se è davvero necessario quell'acquisto, se è un investimento realmente nutriente per te.

6. Osserva la frustrazione.

Se, decidendo di non acquistare un prodotto, noti uno stato di insoddisfazione e frustrazione, fermati e guarda più a fondo. Questo è un momento prezioso per la tua consapevolezza.

Cosa sta emergendo? Come lo stai sperimentando?

Osserva con cura e con un senso di benevolenza verso te stesso.

7. Stabilisci un'intenzione consapevole per i tuoi acquisti.

Dopo esserti dedicato alla conoscenza di te stesso come consumatore, puoi lasciare che sia l'energia della tua saggezza interiore a guidare le tue scelte.

Prenditi del tempo per guardare a fondo cosa realmente ti nutre ed è benefico per te, per la tua storia di vita, per la direzione verso la quale vuoi camminare.

Alcune domande utili potrebbero essere:

- Che effetti hanno su di me i singoli acquisti?
- Che tipo di acquisti sono davvero necessari e vanno nella direzione di un nutrimento profondo e salutare del mio corpo, della mia mente e della mia psiche?
- Quali vanno nella direzione opposta?
- Quali miei schemi mentali vengono alimentati da questo genere di acquisti? Cosa producono in me? Sono salutaris per il mio modo di pensare?
- Quando l'atto stesso di acquistare non nutre la mia consapevolezza ma aumenta uno stato di insoddisfazione?
- Che impatto hanno i singoli acquisti su ambiente, lavoratori, società, animali? Come desidero pormi rispetto a questi aspetti? (Leggi anche "[Ogni giorno è la Giornata mondiale della Terra](#)")
- Cosa posso permettermi e qual è il tetto che non dovrei superare?

8. Inverti il processo e scopriti libero e leggero.

A volte gli oggetti di cui ci circondiamo possono essere anche un vero e proprio ingombro, dello spazio fisico in cui il nostro corpo si muove, ma anche per lo spazio mentale e interiore.

Secondo il Feng Shui, ad esempio, un ammasso di oggetti potrebbe addirittura creare dei blocchi di energia.

Proviamo allora a invertire il processo: quando hai un impulso irresistibile verso qualche nuovo acquisto, prova a cercarne l'appagamento nella sua liberazione.

Ovvero, invece che comprare ancora, scegli di liberarti di qualcosa che non ti occorre più, pensando a una sua utile destinazione (vedi punto 10).

Fai spazio, in casa, nella mente, nell'animo.

Prova a vedere se puoi stare bene anche con "meno". Magari potresti scopriti più leggero, e più libero di essere felice al di là dei condizionamenti della tua mente.

Fai un esperimento e ascoltati.



9. Coltiva una felicità più profonda e duratura.

Far dipendere il proprio stato di soddisfazione e appagamento dal possesso di uno o un altro oggetto, o dal raggiungimento di un obiettivo personale, professionale, o relazionale, significa far dipendere la propria felicità da una rincorsa che, alla fine, non troverà mai un vero appagamento.

Ogni volta che ricadi nell'impulso irresistibile di acquistare qualcosa che in fondo non ti serve, chiediti cosa stai cercando realmente, in cosa risiede questo senso di "mancanza", e invece di correre a comprare placando solo per un po' questo senso di incompletezza, prova a prendertene cura.

Prova a riscoprire il senso di completezza che può esserci invece in ogni singolo momento anche apparentemente banale della vita, semplicemente ffermandoti un attimo e assaporando pienamente qualunque cosa tu stia sperimentando in quel momento, immergendoti in ciò che stai facendo.

Come dice il maestro Zen Thich Nath Hanh: *"Se torniamo a casa nel qui e ora, in presenza mentale, riconosciamo le condizioni di felicità e gioia che già esistono: scopriamo di avere già condizioni più che sufficienti per essere felici e pieni di gioia, proprio adesso."*

E magari puoi scoprire che, invece del prossimo acquisto, può bastarti una passeggiata all'aperto, qualche respiro pieno, un tè bevuto in presenza mentale, una chiacchierata con un amico, e sei già felice.

10. Nutrire il cuore: dal possesso alla condivisione.

La società consumista si fonda su uno spirito essenzialmente individualista: il desiderio del possesso materiale, dell'accumulo di ricchezza, dell'ambizione personale riflettono una ricerca individuale e personale di quello che si ritiene possa essere il benessere.

Tuttavia, paradossalmente, è proprio questa visione frammentata dell'esistenza, questo senso di separazione gli uni dagli altri, che genera quel senso di solitudine, e quindi infelicità, che spesso affligge la nostra società.

Tante persone che ricercano una felicità individuale, qualche volta a scapito anche di altri, e che non si accorgono del **grande potenziale di gioia che risiede nel senso di umana vicinanza, nella cooperazione, nella solidarietà, nell'andare insieme verso una felicità più ampia.**

Anche qui, si può provare a invertire la rotta, per riscoprire la gioia di un cuore pieno che si nutre di gesti di solidarietà.

L'esperimento, allora, potrebbe essere quello di sostituire il prossimo acquisto con il gesto opposto: donare qualcosa- che abbiamo già e che magari non ci serve- a qualcuno che potrebbe averne bisogno. E provare a sentire come si sta a condividere un pezzo di felicità.

Oltre alla donazione come gesto umano di solidarietà, ci si può aprire ad una visione cooperativa e ecologica provando forme di scambio e condivisione, secondo la Sharing Economy o [consumo collaborativo](#).

Ecco alcuni esempi di consumo consapevole, condiviso, ecologico:

- il **baratto**: in questo [articolo](#) trovi un elenco di siti web dedicati al baratto.

- **Car sharing e Bike sharing**. Esiste anche un'app italiana, eVeryride, che raccoglie tutti i servizi di car sharing, bike sharing e scooter sharing.

- lo **scambio di ospitalità**, come [CouchSurfing](#) o [Bewelcome](#)



PSICHEDINTORNI

- La **condivisione di spazi abitativi o professionali**, che generano un senso di collaborazione, come il [Cohousing](#) e il [Coworking](#).
- Le [banche del tempo](#), ovvero lo scambio gratuito del tempo tra persone che mettono a disposizione reciprocamente le proprie competenze e il proprio tempo.
- **Donazioni o scambi di indumenti**. In Svezia ad esempio è appena nata l'idea di una moda più sostenibile, chiamata "[ShareWear](#)", una collezione di capi svedesi che possono essere presi in prestito gratuitamente alla sola condizione di ricondividerli.
- Il **riciclo e l'autoproduzione** in un'ottica di minor impatto ambientale e risparmio economico, ma anche come forme di nutrimento della propria creatività.

Questi sono alcuni esempi, ma dalla fantasia e dallo spirito di collaborazione e solidarietà di ognuno potrebbero nascere infiniti altri esempi di consumo più sostenibile e umanamente arricchente.