

O que é psicologia do dinheiro e prosperidade?

Você já se perguntou de onde vem seus hábitos de lidar com o dinheiro? Talvez você seja uma economizadora e você sente satisfeita cada vez que você olhar para seus crescentes saldos na poupança. Ou talvez você seja uma “shopaholic” compulsiva, você vê a vida como algo para desfrutar e muitas vezes compra coisas por impulso e da pouca atenção a como você vai sobreviver no futuro.

Muitas pessoas acreditam que os hábitos de como lidar com o seu dinheiro são quase “genéticos”. Algo que a gente aprende com os pais. Porém pesquisas atuais estão provando que os nossos hábitos financeiros não são apenas produtos do condicionamento e de lições de gestão de dinheiro que aprendemos (ou não) quando crianças. Há gastadoras e poupadoras nas mesmas famílias, crianças que cresceram na pobreza e conseguem riqueza, e herdeiros que gasta toda a fortuna da família.

Então, o que molda a maneira como você vê o dinheiro? Especialistas estão revelando que a psicologia e a química do cérebro desempenham um papel enorme em seus hábitos financeiros. Por exemplo, um estudo publicado no *Journal of Consumer Research*, pesquisou como funciona o cérebro das pessoas enquanto elas fingia fazer decisões de compra. Os pesquisadores observaram que em algumas pessoas o ato de comprar iniciava uma atividade em uma área do cérebro chamada ínsula, que é estimulada quando você experimenta algo desagradável. Quanto mais estímulo na ínsula, menos provável é que você continuara fazendo o que você está fazendo. Quando se trata de dinheiro, aqueles que tinham uma estimulação na ínsula no ato de comprar eram os mais economizavam.

Para essas pessoas, se você sair para comer num restaurante que normalmente cobra R\$70,00 o prato e num dia de promoção, por exemplo, ele oferece o mesmo prato por apenas R\$7,00 o sabor da comida vai parecer mais apetitoso para você. Mas se você comer naquele mesmo restaurante sem saber o custo, você não iria apreciar a sua comida tanto. Sabendo o valor que você poupou dá um imenso prazer para aqueles que já tem uma inclinação psicológica para poupar. Cá entre nós um fato raro.

Outro fato importante sobre a psicologia das nossas relações com o dinheiro esta ligado ao autocontrole da ação por impulso e a taxa de ansiedade. Em um experimento com crianças, comumente chamado de experimento *marshmallow* pesquisadores da Stanford nos anos de 1960 apresentaram a crianças de uma creche com uma bandeja de guloseimas que continham marshmallows, bolachas e outros doces. Os pesquisadores disseram às crianças para elas escolherem um doce e avisaram que se elas o comecem imediatamente, elas não iriam mais receber nenhum doce. Mas se elas esperassem apenas alguns minutos, elas receberiam outro doce.

Eles acompanharam a vidas dessas crianças por décadas e concluíram que aquelas que foram capazes de esperar alguns minutos para comer o doce alcançaram muito mais sucesso econômico na vida do que aquelas que queriam satisfazer seu desejo imediato.

Se você é uma gastadora, você não pode adiar a sua satisfação. Com dinheiro na sua frente, você é como aquelas crianças com o *marshmallow*, você não pode resistir ao desejo de tê-lo agora! Mesmo sabendo que você poderia ter muito mais dele caso esperasse só alguns minutos. As gastadoras sabem como elas foram felizes fazendo compras e como apreciaram cada momento nas suas idas ao shopping. Porém, caso seus hábitos em relação ao dinheiro estejam virando um problema é melhor pensar duas vezes antes de comer esse *marshmallow*.

Se você já percebeu que está tendendo gastos extremos, então provavelmente você está desejando (ou precisando urgentemente) refrear esse hábito. Veja aqui algumas maneiras de como usar a psicologia do dinheiro para acalmar seus impulsos e ajudá-la a cortar despesas:

- Fale sobre suas metas de poupança. Se você contar a amigos próximos e familiares quanto você pretende guardar e em que data, eles vão te ajudar a você se responsabilizar por suas metas.
- Recompense-se quando você cumprir suas metas de poupança, dando-se permissão para gastar uma quantidade responsável de dinheiro para algo que você deseja muito.
- Pare e pergunte a si mesma antes de cada compra se você realmente precisa daquilo que está comprando.
- Pense no futuro, mesmo que isso possa ser desconfortável para você no começo. Pergunte a si mesma de quanto dinheiro você vai precisar quando se aposentar, ou como você vai poupar para investir na educação de seus filhos, ou cuidados com seus pais quando estes estiverem mais velhos.

Em outro experimento famoso, alguns adultos norte-americanos tiveram a opção de receber 50 dólares imediatamente ou esperar um ano para receber 100. A maioria dos participantes surpreendeu os pesquisadores, levando os 50 dólares na hora. A gratificação instantânea apareceu mais valiosa do que o dobro dos ganhos após um ano.

Para poupar você precisa se preparar psicologicamente e saber que às vezes você vai ficar sem as coisas que você deseja muito imediatamente para ter dinheiro no banco para quando você precisar de fato, ou para realizar uma grande conquista como comprar a sua casa própria ou seu carro.