

La compra compulsiva

En las sociedades occidentales, la gran parte de los países han alcanzado un nivel de bienestar social y de acceso a todo tipo de recursos. La mayoría de los habitantes de estos países podemos satisfacer nuestras necesidades mediante los cauces habituales: compra de bienes, contratación de servicios, acceso a la cultura del ocio, etc. Pero las facilidades que la propia sociedad proporciona, así como las exigencias de la economía – que siempre tiene que batirse a si misma – están propiciando una nueva patología: se trata de la compra compulsiva. De ella vamos a hablar en la sesión de hoy.

- *¿Cómo definirías tú la compra compulsiva?*
- *¿Te es conocida, o por el contrario, totalmente ajena?*

Simplificando, podemos decir que la compra compulsiva consiste en el afán desmedido, incontrolado y recurrente por adquirir cosas. Hay que distinguirla de ciertas costumbres sociales que fomentan el gasto y la adquisición de bienes de forma puntual, como por ejemplo en celebraciones como la Navidad, cumpleaños, Días del Padre, Madre, etc. En estas fechas, la insistencia de la publicidad comercial y la tradición consumista explican un cierto aumento de los gastos. La verdadera compra compulsiva es una adicción que, si bien en su máxima expresión afecta a poca gente, es mucho más común de lo que pudiera pensarse. Es la consecuencia de un impulso irreprimible, un acto poco consciente del que después solemos arrepentirnos, ya que o bien compramos cosas verdaderamente poco útiles, o bien gastamos más de lo que razonablemente podemos.

- *¿Conoces a alguna persona que pueda encajar en el perfil de comprador compulsivo?*
- *¿Has vivido alguna vez algún episodio de compra compulsiva? ¿Qué sentimientos experimentaste?*
- *¿Qué crees que hay detrás de este tipo de conductas?*

Como ocurre casi siempre, la conducta inadecuada suele ser el síntoma por el que se revela un problema anterior. Ante pensamientos tipo: “me siento deprimida”, “estoy angustiada”, “no sé cómo hacer frente a esta situación”, salimos de compras con la convicción más o menos consciente de que adquirir ciertas cosas materiales aliviará nuestra pena, ansiedad o disgusto. Es como si comprar fuera la vía de escape ante sentimientos de tristeza, rabia, incompreensión, falta de atención y de cariño: compramos artículos a veces perfectamente innecesarios que nos aportan una fugaz satisfacción en el momento de su adquisición. Es como si al comprar nos sintiéramos más vivas, incluso más importantes, y pudiéramos saciar así el vacío que nos causan la soledad que nos atenaza, el aburrimiento, las tensiones, los disgustos o la incompreensión. Cuando este comportamiento se convierte en hábito, incluso en necesidad irreprimible, entonces estamos ante un problema.

- *¿A veces has comprado movida por la tristeza, o por necesidad de salir de una situación depresiva?*
- *¿Crees que la compra compulsiva es un problema?*

- *¿A qué otros problemas puede derivar la compra compulsiva?*
- *¿Crees que la publicidad puede incitar de alguna manera a esta compulsión, o que por el contrario no tiene ninguna influencia?*

Vemos por tanto que la compulsión a comprar responde a una insatisfacción previa, a una insatisfacción vital intensa, a la carencia de alicientes o estímulos en nuestra rutina diaria, y a un alto grado de vulnerabilidad ante una publicidad que muchas veces identifica felicidad, seguridad en una misma y bienestar emocional con consumo.

No debemos olvidar que interviene asimismo otros factores, como el deseo de dar una excelente imagen social, el interés por los lugares donde se concentra mucha gente (los centros comerciales han sido llamados los *templos* de la sociedad moderna), o la inseguridad respecto al propio atractivo físico. Y cómo no, la falta de autovaloración, el déficit de autoestima, también suelen estar en la raíz de este mal de nuestro tiempo.

Un dato: los adictos a la compra sin demasiada reflexión reconocen ver la televisión en una proporción que duplica a la de la población no afectada por la compra compulsiva.

- *¿Cómo reconocerías a una persona “enganchada” a este problema?*

Ahora pasaremos a enumerar de forma concreta conductas que muy bien podrían ser síntoma del problema que estamos abordando:

- Cuando nos sentimos tristes o deprimidos, lo único que realmente nos calma es ir de compras.
- Compramos con frecuencia objetos poco útiles que después nos arrepentimos de haber adquirido.
- Tenemos la casa llena de artículos que no hemos llegado a usar, o sólo lo hemos hecho un par de veces.
- Nos precipitamos a la hora de comprar porque no podemos controlar nuestros impulsos.
- La familia y los amigos nos mandan mensajes críticos con nuestra desmedida afición a comprar.
- Tras comprar muchas cosas o haber realizado un gran gasto, nos invade la insatisfacción cuando reflexionamos en casa sobre los objetos adquiridos.
- El dinero se nos va sin darnos cuenta, y a menudo nos irrita el haber gastado el dinero tontamente.
- Cuando encontramos algo que nos gusta – o eso creemos, al menos – no paramos hasta adquirirlo.
- Adquirimos productos “milagro” que intuimos o sabemos inútiles.
- Al recibir el extracto de la tarjeta de crédito, nos sorprende sobremanera la cantidad e importe de las compras que hemos realizado en el mes.
- Solemos dedicar nuestro tiempo libre a visitar los centros comerciales o a ir de escaparate en escaparate.

- *¿Sientes que en algún momento has vivido alguna de estas situaciones?*
- *¿En qué momento vital te encontrabas? ¿Correspondía de alguna forma con una situación de crisis personal?*
- *¿Sueles comprar cosas que luego nunca llegas a emplear?*

- *¿Qué crees que se puede hacer para remediar este problema?*
- *¿Qué recomendaciones le podrías dar a alguien que te pide consejo para no caer en la compra compulsiva?*

Pasemos ahora a hablar de qué se puede hacer al encontrar en nosotras o en una persona cercana conductas de compradora compulsiva:

- 1-. Reflexionar acerca de lo que realmente queremos, acerca de lo que nos pasa, y buscar qué alternativa existe, distinta de la de ir de compras
- 2-. Recuperar viejas aficiones y cultivar las verdaderas amistades.
- 3-. Hablar del problema con personas de nuestro entorno, o incluso con algunas que hayan superado la compra compulsiva.
- 4-. Hacer lista de productos a adquirir, y ser estricta en no salirnos de ella.
- 5-. En la medida de lo posible, comprar con dinero en metálico y no con tarjeta de crédito, ya que las compras con tarjeta *duelen* menos.
- 6-. Antes de comprar algo que nos atrae, pensemos en la utilidad que va a darle, y si tras pensarlo detenidamente no le encontramos ninguna, desistir de nuestra intención inicial.
- 7-. Llevar cuentas de lo gastado y en qué ha sido gastado. Subrayar en rojo los gastos inútiles o poco justificados.
- 8-. Si te gusta algo, no lo compres de inmediato: concédete unos días, coméntalo con alguien y luego, decide.

- *¿Sueles seguir alguna de estas recomendaciones a la hora de hacer tus compras?*
- *¿Llevas la contabilidad de lo que te gastas?*

Las personas que están atrapadas por esta adicción no lo tienen fácil. Sin embargo, la esperanza es de carne y hueso, y cada vez que somos capaces de controlar y vencer un impulso irracional que nos perjudica, estamos consiguiendo una victoria que nos hace un poquito más libres. Las adicciones nada tienen de bueno, y cuando las vencemos a base de inteligencia, voluntad y esfuerzo, estamos reafirmando nuestra personalidad y mejorando nuestro equilibrio emocional y calidad de vida.

Y para terminar, un matiz muy importante: no conviene resolver situaciones de ansiedad comprando cosas poco necesarias o que desequilibren nuestro presupuesto, pero no hay por qué renunciar a comprar aquello que nos depara satisfacción si sabemos mantener el control sobre nuestras decisiones de compra.