



Comprar y comprar

LAS REBAJAS DE ENERO SON UN TIEMPO DE ALTO RIESGO PARA LOS COMPRADORES COMPULSIVOS. TAMBIÉN EN NAVIDADES, DESDE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN, NOS HAN BOMBARDEADO CON LA PUBLICIDAD DE UN SINFÍN DE PRODUCTOS APETECIBLES QUE A LA PERSONA PREDISPUESA LE CREA UNA NECESIDAD INCONTROLABLE DE COMPRAR. [TEXTO: NEKANE LAUZIRIKA]

Está claro que este comprador insaciable está bajo los efectos de una patología. Frente a soluciones de cuño moral o ético, una dolencia de este calado sólo puede ser abordada con una batería de ayudas que van desde lo fisiológico a lo psicológico, pasando por el apoyo de fármacos y, por supuesto, contando siempre con la terapia del apoyo familiar y del entorno.

A Ana María, treintañera e informática en una multinacional, el ansia por comprar le jugó muy malas pasadas. Lo que empezó siendo un placer se transformó en una auténtica pesadilla al convertirse su afición a las compras en adicción, lo que le llevó a endeudarse fuertemente. Acumulaba perfumes, adornos y ropa, mucha de la cual ni siquiera llegaba a estrenar.

Ana María empezó a adquirir en demasía cosas innecesarias, mientras dedicaba mucho tiempo, dinero y energía a las compras. Todo ello empezó a pasarle factura con repercusiones económicas, familiares y legales. Para conseguir salir del pozo negro en el que se encontraba, en primer lugar se impuso un cambio de hábitos, que tuvo que acompañar con medidas psicológicas y farmacológicas.

El caso se esta joven es el de miles de personas que padecen esta adicción en silencio y tratan de disimularla, porque es imposible ocultarla. El síndrome del comprador compulsivo afecta a ambos sexos, aunque las estadísticas indican que este trastorno es superior en las mujeres de entre 30 y 40 años, con baja autoestima, falta de autocontrol, inseguridad, propensión a la fantasía, sensación de soledad o vacío espiritual. Además, suelen padecer otros trastornos como ansiedad y depresión.

En el caso de los hombres, algunos esconden su adicción bajo el concepto de *coleccionista*, algo que se ve como inofensivo pero que se deforma en el momento en el que se adquiere todo lo que parezca relacionado con su colección.

ASÍ FUNCIONAN

Para estas personas, como le ocurría a Ana María, salir de compras puede provocar gran placer en el momento, pero después viene el arrepentimiento de haber adquirido cosas inútiles y de ahí la depresión y la ansiedad, lo que lleva de nuevo a las tiendas como forma de evasión. Así se entra en un círculo vicioso del cual es muy difícil salir sin ayuda.

Para prevenir esta adicción, los especialistas recuerdan que lo importante es revisar y rescatar los valores personales y dar

prioridad al ser sobre el tener. Además, es importante aceptarse a sí mismo con cualidades y defectos, así como establecer metas más realistas; es decir, si el objetivo es posible, no habrá frustración. Al ponerse metas pequeñas y autorreconocerse al lograrlas, se genera poco a poco una autoestima más sana y una percepción más real de uno mismo y de las propias necesidades. Estos valores y habilidades pueden reforzarse mediante la lectura, talleres, terapias o cualquier proceso que nos permita la autorreflexión.

Cuando en la vida aprendemos que lo más importante y valioso para estar satisfechos con nosotros mismos está en nuestro interior y no fuera, es mucho más sencillo asumir los grandes retos de la existencia, como el vencer una adicción, por difícil que esto parezca.

GUÍA PRÁCTICA

- **¿En quién se da?** El 90% de los afectados son mujeres y se da más en las jóvenes (hasta los 40 años). Por lo general, suelen ser personas insatisfechas con su vida.
- **¿Cómo percatarse?** Al percibir que no pueden controlarse y que empiezan a acumular deudas. Otra señal de alarma es pasar de la euforia a la tristeza tras las compras.
- **¿Qué adquieren?** Los afectados compran sobre todo artículos relacionados con la apariencia física, como ropa, que luego ni usan o devuelven.
- **¿Cuándo saltan las alarmas y debe pedir ayuda?**
 - * Si la persona se siente triste, deprimida y lo único que le calma es ir de tiendas.
 - * Si compra con frecuencia cosas poco útiles y después se arrepiente de ello.
 - * Si tiene la casa repleta de artículos que nunca ha usado.
 - * Si se precipita a la hora de comprar y no controla sus impulsos.
 - * Si su familia y amigos le critican su desmedida afición a comprar.
 - * Si, a pesar de haber comprado muchas cosas o haber realizado un gran gasto, se siente insatisfecha cuando reflexiona en casa sobre los objetos adquiridos.
 - * Si ve que se le va el dinero sin darse cuenta, y luego se enfada por haberlo hecho.
 - * Si cuando recibe el extracto de la tarjeta de crédito, le sorprende la cantidad e importe de las compras que ha hecho.
 - * Si el tiempo libre lo dedica casi siempre a visitar tiendas y escaparates.