



Ferrán Martínez
Gómez, psicólogo de
ISEP Clínic Castelló.

Compras: no pierdas el control

Ir de compras puede ser un regalo para premiarte o evadirte. ¡Ojo! Si lo haces de forma compulsiva, puedes tener un problema. Pero tiene solución.

Un comprador compulsivo es alguien que padece un trastorno del control de su impulsividad. Sus impulsos le llevan a la necesidad o irresistible urgencia de adquirir objetos, a veces de forma frecuente y con cosas superfluas que se van acumulando en armarios y estanterías. Ese impulso irrefrenable causa un estado de excitación o nerviosismo que se alivia cuando se consume la compra. Pero después, el comprador compulsivo se siente culpable por haber hecho una compra innecesaria y gastado inútilmente el dinero. Cuando esta conducta se repite como mecanismo para sentirse bien momentáneamente, puede tener las características de una adicción.

Caer en la tentación

El ir de compras puede ser una buena ocasión para evadirnos de los problemas diarios, pero cuando perdemos el control se vuelve un problema psicológico. A quien lo padece se le llama omniomaníaco y su perfil es parecido al del ludópata

o adicto al juego de azar. Es una conducta alterada, a menudo negada por su pareja o familiares y enraizada en frustraciones personales, que lleva a la persona tomar una decisión impulsiva e inmediata, la cual le hace sentir bien, aumentando momentáneamente su autoestima.

¿Cuándo es un problema?

Normalmente, al comprar algo sentimos satisfacción por algo que necesitamos o nos hace ilusión, pero controlamos y sabemos anteponer ciertos criterios de realidad, por ejemplo, un límite de dinero, la verdadera utilidad del objeto y si realmente es una compra necesaria... En cambio, el comprador compulsivo o adictivo, en el momento de la decisión, no mide las consecuencias, pierde el control y cae en ese círculo patológico. La época más peligrosa es la de rebajas comerciales, cuando es fácil caer en la tentación de las promociones "3x2", aunque en realidad sólo necesitemos uno o ninguno de los productos.



Consejos para comprar con cabeza

1] Si te dejas influir por la publicidad o los escaparates, conviene planificar las compras, decidiendo en casa lo que quieres o necesitas, haciendo la lista y limitándote a ella.

2] Decide lo que puedes y estás dispuesta a gastar.

3] Evita usar las compras como mecanismo de evasión para compensar un bajón anímico o el aburrimiento permanente.

4] Ve a comprar acompañada por alguien que te pueda controlar o hacer reflexionar antes de comprar por impulso.

5] Paga en efectivo (¡prohibidas las tarjetas!) y ciñete sólo a lo que puedes realmente pagar.

6] Aprende estrategias de relajación y gratificación que no cuesten dinero (paseo, baño, música relajante, gimnasia).

7] Si acumulas zapatos, vestidos, libros, discos, pequeñas baratijas o diversos artilugios que nunca utilizas, debes plantearte qué te está pasando. Siempre te vendrá bien hablar con un profesional que te ayude a ver qué ocurre.