

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC)

¿Qué es?

El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un trastorno de ansiedad, caracterizado por pensamientos intrusivos, recurrentes y persistentes, que producen inquietud, aprensión, temor o preocupación, y conductas repetitivas denominadas compulsiones, dirigidas a reducir la ansiedad asociada.

Los síntomas y la importancia que implica el TOC pueden presentarse a cualquier edad pudiendo producir una importante discapacidad.

Diversos estudios científicos demuestran que los pacientes que sufren un TOC tienen una calidad de vida muy baja, ya que esta condición puede ser mental y físicamente agotadora, y en sí misma ser causa de incapacidad laboral temporal o permanente.

Las obsesiones comunes incluyen miedo a contaminarse, miedo de que la persona o los demás están en peligro, necesidad de mantener la limpieza, el orden y la exactitud y dudas excesivas.

Las compulsiones más comunes que se realizan en respuesta ritualista a estas obsesiones incluyen lavarse las manos, contar, acumular y arreglar cosas. Es característico que la persona que sufre un TOC sea reacia a desvelar a los demás sus síntomas, por lo que resulta frecuente que acudan en busca de ayuda muchos años después de la aparición del problema, así como la presencia de cuadros de depresión concurrentes. Son muchas las teorías que intentan explicar las causas del trastorno obsesivo compulsivo (TOC), por lo que se cree que podría ser una combinación de varias de ellas.

Los estudios observacionales en gemelos, que muestran una gran concordancia para la enfermedad en hermanos gemelos homocigóticos (80-87 %, frente al 47-50 % en el caso de gemelos dicigóticos), apunta a la existencia de fuertes factores genéticos implicados en su desarrollo, aunque el modo de transmisión es todavía desconocido.

Por otro lado, se cree que la educación recibida en la infancia juega un papel importante en su aparición, sobre todo si se trata de formas de educar demasiado rígidas. Lo cierto es que no se sabe exactamente cuál es la causa concreta, pero la combinación de factores biológicos (antecedentes familiares de TOC) y sociales (tales como padres sobreprotectores y controladores) pueden explicar las alteraciones que se han encontrado. La mayoría de las personas con TOC tuvieron unos padres excesivamente controladores y rectos que nunca reforzaron su autoestima y que desde la infancia contribuyeron al aumento de su ansiedad, inseguridad y falta de autoestima, lo que a la postre hará que en el niño aparezcan

pensamientos negativos y preocupaciones y ya en la adolescencia y edad adulta las obsesiones y las compulsiones. Las relaciones entre los padres y los hijos, que denoten frialdad o inseguridad, hacen que el niño (en algunos casos incluso personas adultas) esté inseguro acerca de hasta qué grado es amado, querido o valioso, lo cual puede desembocar en una continua rumia sobre la relación padre-hijo.

El perfeccionismo y los comportamientos compulsivos nacen como un medio de asegurar aprobación y estabilizar la percepción de uno mismo como valiosa. Tales estilos de interacción padre-hijo pueden desembocar en que los hijos tengan miedo de experimentar sentimientos fuertes, lo cual es contraproducente para darle la capacidad a la persona de enfrentarse de manera independiente con experiencias emocionales, de tal manera que cuando no tenga a nadie que le ayude con sus emociones florecen rituales obsesivos que son el único medio de hacer su mundo seguro.

Atrapada por la angustia, la persona trata de aliviarse a través de actos que la hagan sentir segura. Esto se traduce en rituales y en evitar ciertas situaciones intolerables.

¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

En Biosinapsis, y lo hemos repetido muchas veces, todo problema de “comportamiento”, es decir, todo problema “mental”, “nervioso”, etc. Siempre se deriva de una Constelación Esquizofrénica.

Y ya sabemos también, que una Constelación Esquizofrénica, es ni más ni menos que: Dos impactos emocionales vividos SIMULTÁNEAMENTE en el cerebro y donde ninguno de los dos se ha resuelto satisfactoriamente.

La única manera que existe para solucionar en éste caso un TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo), es identificar los dos conflictos y solucionar ambos de igual manera: simultáneamente.

Mientras yo no solucione ambos conflictos, mientras yo no olvide, yo no perdone, yo no acepte, yo no olvide, yo no deje ir, permaneceré viviendo mi compulsión.

Porque no es un simple problema de ansiedad como se piensa erróneamente, se trata de dos situaciones impactantes, dolorosas, traumáticas, que yo he vivido, que no he olvidado y a las que todos los días les dedico gran parte de mis pensamientos.

Si yo presento TOC, lo primero que debo analizar es la fecha aproximada en la que la obsesión apareció y de esa fecha, ese año o ese mes, deberé analizar qué situaciones viví, sufrí, me dolieron o me impactaron y que haya sucedido “juntas”.

El combo emocional que deberé localizar es:

“CONFLICTO DE REPUGNANCIA + CONFLICTO DE SEPARACIÓN”

Esto quiere decir, que deberé localizar una vivencia extraordinariamente impactante para mí (no importa que para los demás no lo sea) relacionada con algo que me dio asco, que yo considero ruín o bajo, que yo percibo como sucio o asqueroso. Y a la vez, deberé ubicar una separación.

Una separación vivida por mí, real o simbólica. Lo más probable, es que sea la separación de una persona, pero también pude haberme separado de mi casa, de mi familia, de mi país.

Tomaremos también en cuenta un detalle, que una separación no siempre es voluntaria, por lo que deberé encontrar de quién o de qué me separaron, quién me abandonó, quién murió, quién me dejó, o circunstancias legales que me hicieron separarme de algo o alguien.

- Tal vez un auto chocó contra el nuestro (repugnancia) y mi familia entera murió (separación).
- Tal vez abusaron de mí (repugnancia) y mi pareja me abandonó (separación).
- Tal vez me acusaron de fraude en mi trabajo (repugnancia) y me corrieron (separación).
- Tal vez sufrí un abuso (repugnancia) y mi madre jamás me creyó (separación).
- Tal vez me detuvo migración (repugnancia) y me deportaron, por lo que abandoné a mi familia (separación).
- Tal vez mi pareja me engañó (repugnancia) y luego de confrontarlo, me dejó (separación).
- Tal vez mi cuñada dijo una mentira (repugnancia) y mi hermano dejó de hablarme (separación).
- Tal vez en la escuela, mis compañeros me hacen bullying (repugnancia) y mi maestra no me cree o no hace nada (separación).
- Tal vez yo vivía prósperamente con mi marido y éste muere (separación) y ahora, me veo en la necesidad de trabajar para apenas subsistir (repugnancia).
- Tal vez mis padres siempre me daban dinero y cosas y cuando decido casarme, éstos rechazan a mi pareja (repugnancia) y me desheredan, dejan de darme dinero (separación).

Por lo tanto, pueden ser circunstancias sentimentales, laborales, escolares, sexuales, legales, pero siempre en la misma tonalidad. Algo que yo considero "sucio" ocurre a la misma vez en que me siento separado de algo o alguien. El orden no importa, siempre uno es consecuencia del otro.

Otro punto importante que nos ofrecerá la pista de lo que ha ocurrido en nuestra vida, es la obsesión que presentamos.

No será lo mismo una obsesión por limpiar, que una obsesión por acumular o una obsesión por lavarnos las manos o contar.

Y es que el hecho repetitivo, SIEMPRE, tendrá relación con el impacto emocional ocurrido.

Cuando el TOC es una obsesión por la limpieza, buscar historias de:

- Abusos sexuales
- Tocamientos
- Acosos Sexuales Laborales
- Sexo no consentido
- Etc.

Cuando el TOC es una obsesión por lavarnos las manos, buscar historias de:

- Historias de visitas al médico que hayan resultado traumatizantes.
- Muerte de familiares en nuestras manos.
- Muerte de mascotas en nuestras manos.
- Exámenes médicos invasivos y dolorosos.
- Robos que vimos, pero no cometimos o que sí cometimos y nos arrepentimos.
- Accidentes ocurridos porque soltamos algo (el volante, al niño, a la mascota, etc).

Cuando el TOC es una obsesión por acumular cosas, buscar historias de:

- Pérdida del ser querido que nos brindaba todo (casa, comida, sustento, etc).
- Pérdida del único ser querido que nos quedaba en la vida.
- Separación, abandono, muerte, de la única persona que nos importaba en la vida.
- Muerte repentina de un hijo, una mascota, un padre, una madre.
- Etc.

Cuando el TOC es una obsesión por contar cosas, buscar historias de:

- Pérdidas por robo, asalto, violencia, etc.
- Separaciones laborales, despidos, pagos no recibidos.
- Hijos o mascotas extraviados, secuestrados, robados.
- Encarcelamientos injustificados.
- Plazos no cumplidos.

Aquí también podemos obtener una pista si analizamos el objeto que se cuenta: días, coches, baldosas de piso, números, letras, etc.

Cuando el TOC es una obsesión por acomodar (organizar) las cosas de manera específica y casi milimétrica, buscar historias de:

- Familias separadas

- Abandono del padre o de la madre
- Peleas entre los padres por quién se quedará con los hijos.
- Etc.

Hay obsesiones no muy comunes, no muy conocidas, que también implican un impacto emocional inconsciente como comer piedras, comer jabón, sonar la nariz, y lo que debemos analizar son los simbolismos de la acción o de la parte del cuerpo implicada:

Nariz:

- Vida sexual oculta
- Hijos fuera del matrimonio - Hijos abandonados ocultos

Comer piedras, jabón, plástico, papel, etc:

- Mala relación con la madre
- Abandono de la madre
- Alimento tóxico (amor tóxico) en la familia.

Como ven, resulta realmente enriquecedor, sentarnos realmente a analizar los impactos emocionales que han detonado nuestra compulsión y claro, dicho análisis, conlleva además de un fuerte trabajo personal para liberar culpas, para perdonar, aceptar, etc.

La mayoría de las personas con TOC, pueden aceptar haber vivido alguna de estas situaciones, pero aman enfermizamente, vivir “rumiando” su dolor. Platicar incluso de él añadiendo lo tristes o desgraciados que son. Pero no están dispuestos a “cambiar”. Eso es definitivamente un trabajo personal y de mucho tiempo y constancia.

Si tu vida es perfectamente ha sido y es feliz y no comprendes la razón de tu TOC, deberás, primeramente, investigar y hacer tu árbol genealógico, buscando historias de personas ya con obsesiones o bien, ya con vivencias traumáticas como las mencionadas.

Además, deberás conocer tus condiciones de nacimiento, las condiciones emocionales de tu madre al momento del parto, problemas con la anestesia, problemas con rotura de bolsa antes de tiempo, problemas con el líquido amniótico, porque pueden ser impactos emocionales que tu madre vivió y te transmitió.

Una carta de liberación puede ayudarte a sacar tu dolor, tu frustración, tus pérdidas, tu sentimiento de soledad o abandono.

Finalmente es un trabajo que nadie más puede hacer por ti.