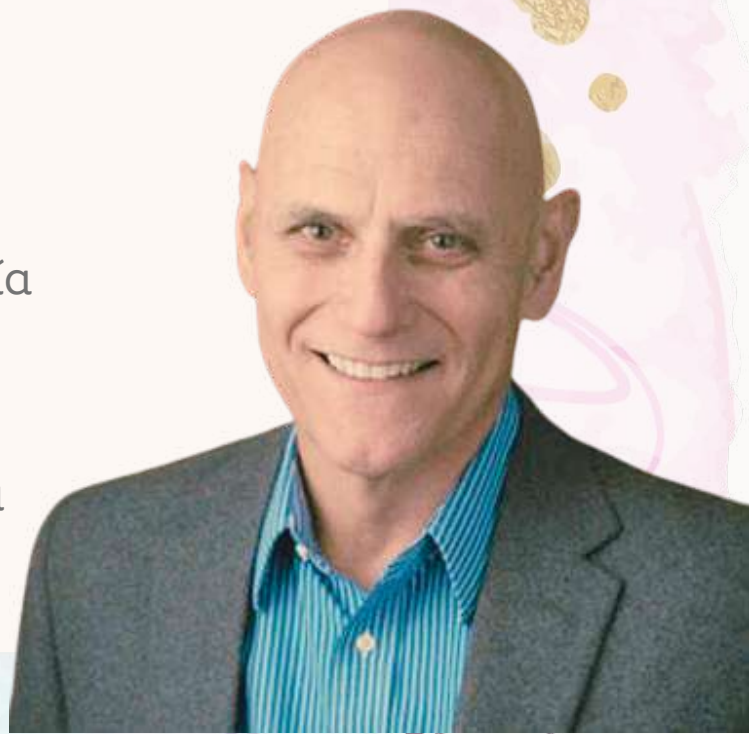


Consejos del Experto

La siguiente es una guía basada en la metáfora de dos escalas propuesta por Steven C. Hayes. Esperamos que estas líneas te ayuden a comprender un poco mejor cual es el problema en el TOC y cual es el camino para librarse de sus cadenas.

Steven Hayes es doctor en psicología, autor de 47 libros y más de 600 publicaciones científicas. Es co-creador de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y de la Teoría de los Marcos relacionales, la cual busca explicar procesos propios de la conducta humana

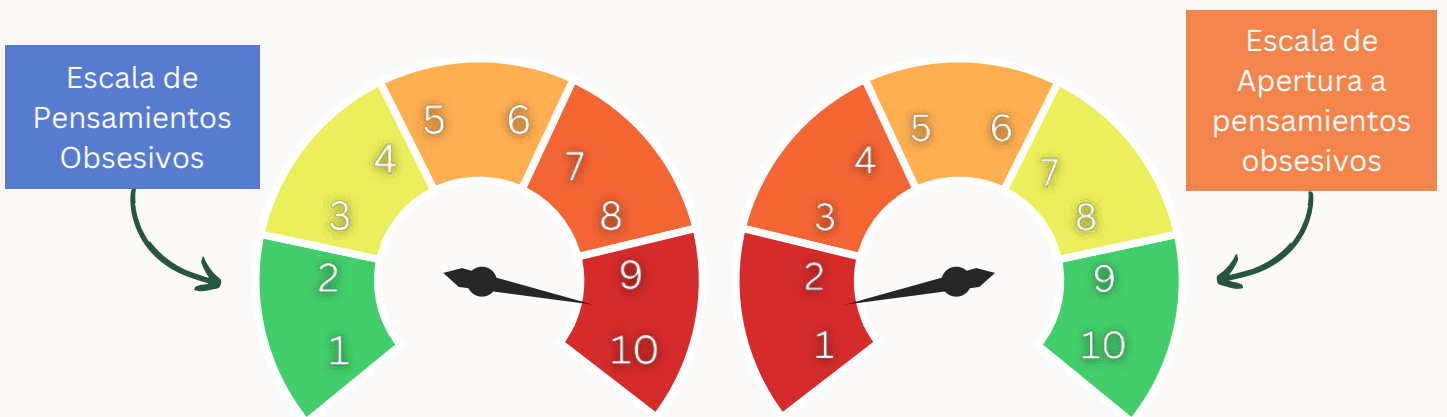


¿Cómo se convierte un pensamiento intrusivo en una obsesión?

Todos tenemos pensamientos intrusivos no deseados de vez en cuando, pensamientos que simplemente aparecen en nuestra conciencia y que nos causan algún nivel de malestar; como por ejemplo “¿y qué pasa si atropellé a un peatón sin darme cuenta?”.

La mayoría de las personas pueden simplemente ignorar un pensamiento como el del ejemplo y valorarlo por lo que en realidad es, solo un pensamiento. Sin embargo, si has sido diagnosticado con TOC, es posible que transformes esos pensamientos esporádicos en obsesiones. Esto tiene mucho que ver con cómo interactúas con los pensamientos intrusivos, es decir, qué es lo que piensas sobre ellos y qué haces cuando surgen en tu mente, principalmente se trata **de lo abierto o resistente que estás a experimentarlos.**

Lo anterior puede ser entendido usando la metáfora de dos escalas que pasaremos a revisar a continuación:



Solo podemos controlar la Escala de Apertura, la buena noticia, es que si subimos en la escala de apertura, bajaremos en la escala de pensamientos intrusivos. Mientras más abierto estes a tener un pensamiento intrusivo, menos pensamientos intrusivos vas a tener.

La primera es la Escala de Pensamientos Intrusivos y mide la intensidad, duración y frecuencia de estos; siendo cero la magnitud más baja y diez la más alta. Las personas que sufren de Trastorno Obsesivo Compulsivo, o TOC, a menudo se encuentran cerca del 10 en esta escala, lo cual las hace sufrir mucho e intuitivamente hacen cosas para no tener esos pensamientos intrusivos y encontrar alivio. Esto lo logran siempre de manera parcial y momentánea, utilizando compulsiones y evitación ante aquello que temen, dos métodos que son ineficaces para bajar la aguja de manera sostenible.

Las compulsiones y la evitación no funcionan bien en el largo plazo, es decir, la aguja siempre vuelve a subir, no importa cuantas compulsiones hagas o cuanto escapes, el pensamiento intrusivo siempre vuelve. Esto se debe a que la escala de pensamientos intrusivos **no está bajo nuestro control**.



Por ejemplo, una persona afectada de TOC con contenido de contaminación podría tener el pensamiento intrusivo “mis manos están contaminadas con un virus extraño y letal, mi familia está en peligro”. Ante el miedo y la culpa que siente de causar daño a su familia, se lava las manos. Momentáneamente sentirá alivio, pero inevitablemente el pensamiento volverá, haciendo que el lavado de manos se vuelva cada vez más frecuente y duradero. Una persona afectada de TOC de contaminación podría llegar a pasar gran parte del día lavándose las manos, generando irritación o heridas en un intento infructuoso por deshacerse del pensamiento intrusivo y el malestar asociado a este.

La segunda escala, mide la apertura a los pensamientos intrusivos y también va de 0 a 10. Esta escala nos habla de cuanta resistencia ofreces a la hora de tener un pensamiento intrusivo. En realidad esta es la escala que más nos debería importar, porque es la que hará la diferencia durante el tratamiento.

Si tienes TOC, lo más probable es que tu escala de apertura sea cercana a cero cuando experimentas un pensamiento intrusivo. No estás abierto a tenerlo, te resistes y utilizas la evitación y las compulsiones para intentar deshacerte de ellos, pero ahí está el problema, estas estrategias sólo intensifican los pensamientos intrusivos, es como si le dijeras a tu mente “¡estos pensamientos son muy peligrosos, así que debemos hacer de todo para terminar con ellos!” El problema es que la mente tiene una capacidad infinita para crear nuevos pensamientos y siempre podrás acabar con uno, pero habrá otro esperando a la vuelta de la esquina.

La cuestión es que la apertura no tiene por qué ser tan baja. A diferencia de los pensamientos intrusivos, puedes establecer la apertura en cualquier punto; es más bien una elección. En términos concretos, la persona de nuestro ejemplo anterior, podría decidir aumentar su nivel de apertura diciendo “ok, puede que mis manos estén contaminadas, puede que mi familia esté en peligro debido a esta supuesta irresponsabilidad mia, estoy dispuesto a sentir la ansiedad y culpa que este pensamiento me genera, no me lavaré las manos nuevamente, ya ha sido suficiente”. Paradójicamente, la persona que avanza hacia niveles de apertura más elevados, tendrá menos pensamientos intrusivos y por ende menores niveles de malestar”.

Durante tu tratamiento realizarás muchas sesiones de lo que llamamos Exposición con Prevención de Respuesta, o EPR. Durante la aplicación de esta técnica, iras tomando contacto gradualmente con aquello que temes, a la vez que previenes, o eliminas, la realización de compulsiones. Una forma de pensar en estas técnicas, es que te ayudarán a elevar tu nivel de apertura ante los pensamientos intrusivos. En lugar de escapar de ellos, ahora comenzarás a aceptar su presencia.



Paradójicamente, la forma de tener menos obsesiones y menos malestar es aprender a estar más abierto y dispuesto a tenerlos. Inclinar-se hacia ellos. Pero no te desespere-s, este tipo de apertura es una habilidad, como tocar un instrumento musical, practicar un deporte o montar en bicicleta. Se adquiere con la práctica.