

Trastorno Obsesivo Compulsivo (T.O.C)

Roberto César González. Lic. en Psicología.

Dentro de los llamados “Trastornos de ansiedad” se destaca el Trastorno Obsesivo Compulsivo (T.O.C).

Su nombre se debe a que la persona se siente invadida de pronto por una idea que viene a su mente de manera intrusiva y la cual no puede ser evitada (Idea Obsesiva).

Como esta idea obsesiva provoca en el individuo una gran incomodidad, que se refleja en un importante grado de ansiedad, va a tratar de disminuir este estado angustioso mediante acciones repetitivas, “Compulsivas”, que se conocen con el nombre de “Rituales”.

Típicamente, el enfermo de T.O.C tiene pensamientos intrusivos que le aparecen generando ansiedad, dudas, incomodidad o la urgencia de realizar un ritual.

El realizar las acciones que comprenden el ritual le va a producir un alivio de la ansiedad, siempre transitorio, reduciendo los pensamientos negativos.

A la persona se le presentan dudas, e indecisiones que lo llevan a sobreestimar, a “exagerar” la probabilidad de un daño o peligro. Por lo cual su pensamiento se va a caracterizar por tener creencias irracionales asociadas a este daño.

Por ejemplo, un hombre que vive obsesionado porque su casa puede llegar a incendiarse, va a revisar varias veces las estufas, la cocina y las llaves de gas antes de salir y se va a sentir de algún modo aliviado después de haber repetido sus compulsiones varias veces para asegurarse de que todo está en orden.

O sea, que la obsesión que produce ansiedad resulta temporariamente aliviada por la compulsión y el hombre de nuestra historia siente que es “bueno” ser tan precavido y verificar.

Con el agravamiento de este circuito: Obsesión-Compulsión-Reaparición de la Compulsión, el individuo se ve obligado a realizar rituales cada vez más complejos, más complicados, que le llevan cada vez más tiempo, a fin de disminuir temporariamente la ansiedad.

Por lo cual se ve amenazada seriamente su calidad de vida, teniendo que dedicarle cada vez más momentos del día a sus rituales o evitando exponerse a situaciones que sabe que le van a provocar ansiedad.

Un claro ejemplo de T.O.C es el personaje que interpreta Jack Nicholson en la película “Mejor, imposible”, quien progresivamente va reduciendo el contacto con otras personas a raíz de su desmedido temor a la suciedad y las enfermedades.

El ritual compulsivo es definido como una secuencia de comportamiento, que la

persona se ve obligado a realizar a pesar de que reconozca que no tiene ningún sentido.

De la misma manera, la idea obsesiva se presenta en el pensamiento "a la fuerza?", generando malestar, aunque quien lo padece reconoce que la misma es totalmente absurda.

En este cuadro llamado T.O.C puede realizarse una clasificación de acuerdo al tipo de Idea Obsesiva y del Ritual implicado:

Lavadores y Limpiadores

Pensamiento Obsesivo:

"Estoy contaminado?"

"Si toco esto me va a contagiar?"

"Todavía no me lavé lo suficiente?"

Compulsiones Comunes:

Lavarse las manos repetidamente, bañarse, limpiar y desinfectar superficies u objetos del hogar.

Verificadores

- Pensamiento Obsesivo:

"¿Habré cerrado bien las puertas, las ventanas, las llaves de gas?"

"¿Habré atropellado a alguien con el auto sin darme cuenta?"

"¿Le di demasiado medicamento a mi hijo enfermo?"

"¿Habré dejado vidrios rotos en el piso?"

-Compulsiones Comunes:

Verificación repetida de llaves eléctricas, de gas, canillas, cerraduras, frenos del auto, etc.

Control repetido de correspondencia, u documentos a enviar.

Desandar el camino con un vehículo a fin de cerciorarse de no haber dañado a alguien.

Repetidores

-Pensamientos Obsesivos:

"Un familiar puede tener un accidente?"

"Soy un pecador o mala persona?"

-Compulsiones Comunes:

Repetir una acción hasta que desaparezcan los miedos, por ej. Vestirse y desvestirse, entrar o salir de una habitación, etc.

Cumplir secuencias de acciones en un orden específico.

Ordenadores

-Pensamientos Obsesivos:

"Las cosas están desordenadas o fuera de lugar?"

"La ropa o las sábanas están arruinadas o mal planchadas?"

-Compulsiones Comunes:

Ordenar las cosas de una manera "correcta".

Ordenar los objetos de manera simétrica o siguiendo ciertas reglas.

Coleccionistas

-Pensamientos Obsesivos:

"Qué pasa si un día necesito y no lo encuentro?"

"Y si lo tiro y después lo necesito?"

-Compulsiones Comunes:

Coleccionar objetos inútiles.

Ordenar las cosas de un modo particular.

Ritualistas Mentales

-Pensamientos Obsesivos:

Autocríticas excesivas o críticas a los demás.

Culpas, rigidez o remordimientos por el pasado.

-Compulsiones Mentales:

Repetir mentalmente frases o rezar.
Contar o hacer listas mentales.

Como ya dijimos, el T.O.C no es sólo sumamente molesto para quien lo padece, sino que se ve seriamente disminuida su calidad de vida en forma progresiva al ir aumentando la cantidad de objetos o situaciones evitadas.

Actualmente este Trastorno es totalmente tratable, y con muy buen pronóstico, mediante psicoterapia, conjuntamente con la consulta a un médico psiquiatra.

Mediante la utilización de diferentes técnicas se va logrando que el paciente disminuya en forma paulatina la secuencia: Idea Obsesiva-Ritual, recuperando la calidad de vida perdida y sobre todo, recuperando el control sobre su propia vida.

De manera que sea la persona la que guía sus pensamientos y no los pensamientos los que dominen a la persona.