TOC

Información para adultos



El TOC se manifiesta en pensamientos intrusivos, dudas, compulsiones visibles y mentales, y evitación.

El tratamiento rompe el círculo y permite recuperar la libertad.

EJEMPLOS

Las comprobaciones

Las comprobaciones pueden consistir en verificar si la cocina está apagada, si se ha contado bien el dinero de la caja o si se ha limpiado correctamente. También pueden ser mentales y consistir en repasar pensamientos, recuerdos, sensaciones corporales, sentimientos o relaciones. Las comprobaciones repetidas buscan certeza, pero a menudo generan nuevas dudas.

La evitación

La evitación consiste en mantenerse alejado de situaciones, objetos, personas o información que puedan desencadenar duda o malestar. Quien teme hacerse daño o dañar a otros puede evitar cuchillos, coches, productos químicos o centros médicos. Evitar también puede significar aplazar decisiones, dejar tareas en manos de otros o renunciar a actividades. Puede reducir el malestar brevemente, pero deja más espacio al TOC.

Neutralización y pensamiento mágico

La neutralización consiste en utilizar una acción o una regla mental para anular el malestar o impedir una consecuencia temida: por ejemplo, dar tres golpes, repetir una frase, contar o pensar algo opuesto. En el pensamiento mágico, puede parecer que un pensamiento o una acción influye en que ocurra otro suceso. La necesidad de neutralizar puede seguir siendo intensa aunque la persona reconozca que la conexión es ilógica.

Orden, simetría y sensación de que todo está «bien»

Algunas personas con TOC sienten un malestar intenso o una sensación de que algo está incompleto si los objetos no están colocados con precisión, de forma simétrica o de la manera adecuada. Los mueven y ajustan hasta sentir que todo está «bien». Esto puede consumir mucho tiempo y dificultar que den por terminada la acción y pasen a otra cosa.

Argumentación mental y búsqueda de información

Una respuesta al TOC puede consistir en intentar una y otra vez rebatir un pensamiento o demostrar que lo que se teme no es cierto. La persona puede repasar detalles o buscar una respuesta definitiva en otras personas o en Internet. Cada respuesta puede plantear nuevas excepciones y preguntas que mantienen activa la duda.

La búsqueda de confirmación

La búsqueda de confirmación consiste en preguntar a otros si algo es seguro, correcto o normal. La pregunta puede repetirse o reformularse cuando la respuesta parece insuficiente. Esa respuesta puede reducir brevemente la duda, pero aumenta la necesidad de obtener certeza de los demás cuando la duda regresa.

EL SISTEMA DE ALARMA Y EL TOC



El sistema de alarma

El sistema de alarma es el mecanismo automático de alerta del cuerpo. Dirige nuestra atención hacia posibles amenazas y nos prepara para actuar. En el TOC, este sistema funciona con normalidad, pero puede activarse ante pensamientos, dudas o estímulos sensoriales a los que parece importante responder.

El sistema de alarma no puede determinar si un pensamiento es verdadero o probable: responde al significado que se le atribuye. Por eso, un pensamiento puede desencadenar una inquietud intensa, asco, urgencia de actuar o una sensación de que algo está incompleto, aunque no haya nuevos indicios de una amenaza real.

En el TOC centrado en la salud, una persona puede examinarse el cuerpo a diario en busca de bultos o cambios en los lunares. Cuanto más se examina, más importantes pueden parecerle los cambios habituales. Las comprobaciones pueden reducir brevemente el malestar o la duda, pero también enseñan al sistema de alarma que esos cambios requieren vigilancia. Por eso vuelve la duda y aumenta la necesidad de comprobar.

Cuando la atención se dirige repetidamente a una señal concreta, resulta más fácil percibirla y más difícil ignorarla. Así, las comprobaciones pasan a formar parte de lo que mantiene activa la alarma.

Cuando el TOC se extiende

El TOC puede extenderse a través de asociaciones. Un pensamiento, un objeto, un color o una situación que se vincula con algo temido puede convertirse poco a poco en un nuevo desencadenante de duda y malestar.

Una persona que teme hacer daño a otros puede ver una película en la que aparece un asesino en serie con un impermeable amarillo. Después, un impermeable amarillo puede activar la misma duda. Con el tiempo, otros objetos amarillos también pueden desencadenarla, aunque la conexión original con la película se vuelva menos clara.

Cuando la persona responde a los nuevos desencadenantes con comprobaciones o evitación, estos adquieren importancia y el patrón del TOC se extiende. El patrón se rompe cambiando la respuesta a los desencadenantes, no intentando evitarlos o eliminarlos todos.

EL TRATAMIENTO

El tratamiento del TOC suele basarse en la terapia cognitivo-conductual, que incluye la exposición con prevención de respuesta. Se examina la relación entre pensamientos, interpretaciones, reacciones corporales y acciones, así como aquello que mantiene el patrón del TOC.

En la exposición, la persona practica de forma deliberada cómo afrontar situaciones, pensamientos o sensaciones que activan el TOC. La prevención de respuesta consiste en no seguir las exigencias del TOC de comprobar, analizar, controlar, buscar confirmación o evitar. Esto se aplica tanto a las acciones visibles como a las estrategias mentales.



En el tratamiento se identifican los desencadenantes concretos, las interpretaciones, las compulsiones visibles y mentales y la evitación. Así se puede ver dónde se instala el TOC en la vida cotidiana y dónde puede la persona empezar a responder de otra manera.

Los ejercicios se basan en el patrón de TOC de cada persona y se realizan tanto en terapia como en la vida diaria. La persona practica cómo afrontar la duda y el malestar sin responder con compulsiones visibles o mentales, como repasar, argumentar o comprobar sus sentimientos.

El tratamiento no se centra en demostrar que el contenido del pensamiento es falso, sino en cambiar la respuesta a la duda y al malestar. Las experiencias repetidas de dejar la duda sin respuesta debilitan el patrón del TOC y dan a la persona más libertad en su vida cotidiana.

UNCOMPELLED

Conoce más sobre el TOC y su tratamiento

uncompelled.world/es/

¿QUÉ ES EL TOC?

El TOC, o trastorno obsesivo-compulsivo, se caracteriza por pensamientos, imágenes, impulsos o dudas intrusivos y no deseados, a menudo llamados obsesiones. La persona puede sentir que es importante resolverlos o responder a ellos. Por eso, puede empezar a comprobar, analizar, evitar, buscar confirmación o realizar otras compulsiones visibles o mentales.

Estas respuestas suelen buscar certeza o control. A corto plazo pueden reducir el malestar o la duda. Cuando se repiten, enseñan al sistema de alarma que ese pensamiento o esa situación requiere actuar. La duda vuelve y aumenta la necesidad de responder.

Lo importante no es el tema del pensamiento, sino cómo la persona queda atrapada en sus intentos de resolverlo, controlarlo o neutralizarlo. Por eso, temas muy distintos pueden formar parte de un mismo patrón de TOC.

Las compulsiones no siempre son visibles. Repasar mentalmente, argumentar para uno mismo, comprobar los propios sentimientos o intentar percibir una reacción interna puede cumplir la misma función que las acciones visibles.

¿Cuándo se trata de un TOC?

La mayoría de las personas experimentan de vez en cuando pensamientos intrusivos, dudas o hábitos repetitivos. Eso, por sí solo, no es TOC. En el TOC, resulta difícil dejar los pensamientos y las dudas sin respuesta, mientras que las compulsiones visibles y mentales y la evitación pasan a ocupar un lugar central.

Se diagnostica un TOC cuando este patrón consume mucho tiempo, causa un malestar marcado o interfiere de forma significativa en la vida cotidiana, por ejemplo en las relaciones, la vida familiar, los estudios o el trabajo. El TOC puede causar mucho sufrimiento, pero tiene tratamiento.

El TOC puede centrarse en un ámbito o afectar a varias áreas de la vida diaria. El tema puede cambiar mientras persiste la necesidad de comprobar, analizar, neutralizar o evitar. Por eso se evalúa el patrón completo, no solo un pensamiento aislado.

LA DUDA Y LAS RESPUESTAS AL TOC

La duda

La duda ocupa un lugar central en muchos patrones de TOC. Cualquiera puede preguntarse si cerró la puerta con llave, pero normalmente puede dejar esa duda sin respuesta. En el TOC, incluso una pequeña incertidumbre puede parecer demasiado importante como para ignorarla, especialmente si se refiere a algo que la persona teme o considera muy significativo.

En el TOC, la certeza no tiene un punto final claro: incluso después de comprobar algo con cuidado, puede surgir una nueva duda.

Cuanto más comprueba una persona para alcanzar la certeza, más difícil puede resultarle confiar en su memoria y en la sensación de haberlo hecho bien. Por eso, las comprobaciones repetidas no resuelven la duda; pueden aumentar la necesidad de volver a comprobar.

La función de las respuestas al TOC

Las respuestas al TOC son intentos de reducir la duda, el malestar o un riesgo percibido. Pueden incluir comprobaciones, análisis, rituales mentales, evitación u otras estrategias. Estas respuestas pueden aliviar la presión a corto plazo, pero el efecto no dura.

Una vez resuelta una pregunta, la duda suele desplazarse hacia una nueva excepción o un detalle. Por eso, el patrón no se rompe encontrando la respuesta definitiva, sino cambiando la forma de responder a la duda. Cuando se permite que la duda quede sin respuesta, disminuye la necesidad de reaccionar. Esto da a la persona más libertad para actuar sin tener que satisfacer primero la exigencia de certeza del TOC.

