**TESTIMONIO TOC**

Apreciados amigos con TOC. Veo que en los foros sobre esta dolencia interviene sobre todo la gente que la está padeciendo, y no hay muchos comentarios de gente que la haya superado.

Vengo a contaros mi caso, porque lo he superado por completo, y de forma irreversible, y creo que mi testimonio os puede aportar alivio y algunas claves para salir de este trance.

Al igual que vosotros, mi personalidad tiene una tendencia obsesiva innata. Es una característica propia de mi pensamiento que no puedo cambiar. Esto me llevó a preocupaciones obsesivas desde la infancia, que con la pubertad y luego la adolescencia se transformaron en verdaderas crisis. Para encuadrar mi caso diré que soy más bien un obsesivo puro, sin compulsiones rituales llamativas. He tenido desde obsesiones por dañarme a mí mismo y a otros, hasta preocupaciones exageradas que desembocaban en rumiaciones desesperantes, y un sinfín de otras obsesiones que abarcaron todas las preocupaciones absurdas imaginables. Como ya he dicho, lo único que no he tenido han sido conductas rituales compulsivas especialmente llamativas, como las clásicas obsesiones de limpieza, pero creo que las claves que os voy a dar funcionan todavía más deprisa con ellas.

Me han tratado varios terapeutas de lo más diverso durante los 9 años que duró la fase más aguda de mi TOC. Durante ese tiempo he deseado suicidarme en multitud de ocasiones y he creído otras tantas veces que esta enfermedad era insuperable. La desesperación, esa sensación que es el súmmum de la ansiedad, se convirtió en mi torturadora particular durante largos periodos de tiempo. Pero nunca durante ese tiempo he tirado la toalla. Nunca me he cansado de explorar e investigar, de buscar la salida de este infierno. La experiencia con diversos terapeutas me ha aportado diferentes aprendizajes sobre esta dolencia y al final, un día, las cosas comenzaron a cambiar.

Hay toda una batería de técnicas para controlar pensamientos obsesivos cuya efectividad es muy considerable. He visto como obraban milagros con otras personas que padecían la dolencia. Pero conmigo no llegaron a funcionar del todo, quizá porque en cierta época me obsesionaba el propio TOC. Esta obsesión, y el consiguiente convencimiento de no poder superarla, dinamitaban cualquier intento de relajación o de control mental. Pero como ya he dicho, en muchos casos estas técnicas si son muy útiles y resultan definitivas.

Paso a explicaros el camino que seguí para superar el TOC. Sus resultados no son inmediatos, claro, la química cerebral no la podemos cambiar chasqueando los dedos, por ello se necesitan dos cosas: constancia y disciplina. Pero tras haber llevado el método a sus últimas consecuencias tengo el convencimiento de que es aplicable a todo el mundo, contra cualquier obsesión, y que con el tiempo alcanza una efectividad completa en todos los casos.

Si no tenéis muy desarrolladas la disciplina y la constancia, no os preocupéis, quizá un día la desesperación os conduzca a ello. Aquellos que estéis hartos de verdad de las obsesiones seréis capaces de cualquier cosa por salir de ellas, y esta funciona. Os explico sus dos pasos fundamentales:

1 NO ALIMENTAR LA OBSESIÓN: un obsesivo puro se detiene constantemente a rumiar, se para a buscar una respuesta a sus dudas o una razón que lo libere de su obsesión, a veces hace comprobaciones de algo, o en el caso de los compulsivos natos, realiza un ritual compulsivo. Estos actos, que parten de nuestra voluntad consciente, que decidimos nosotros mismos, nos aportan un cierto alivio mientras los estamos ejecutando, pero lo único que hacemos es alimentar la obsesión, y al final sólo conseguimos perder tiempo y aumentar nuestra frustración.

Quizá no sepamos o no podamos detener el pensamiento obsesivo. Yo nunca lo conseguí del todo, pero sí que podemos, y escuchadlo bien por favor, no alimentar voluntariamente la obsesión. Esto significa que no debemos pararnos a pensar a propósito en la obsesión o, en los casos de grandes rituales compulsivos, debemos esforzarnos por evitar esas conductas por mucha tensión que eso nos genere. Los pensamientos seguirán apareciendo, pero no los habremos forzado nosotros; las ansias de ejecutar una compulsión nos atormentarán, pero la tensión que conllevan será solamente temporal. En el caso de las obsesiones, los pensamientos siguen apareciendo sin que lo queramos, pero si no los alimentamos conscientemente, estos actúan como las nubes que recorren el cielo. El viento las empuja y van corriendo, y poco a poco se van disipando. A lo mejor no es cuestión de horas o de días, pero con el tiempo las obsesiones se diluyen si no las alimentamos.

Si sentimos que la obsesión nos agobia demasiado, podemos establecer unos minutos al día, al levantarnos o poco antes de acostarnos, para rumiarla conscientemente, es decir, para sentarnos y pensar en ella sin hacer otra cosa. Diez minutos bastan, controlados con un reloj, y si desarrollamos la disciplina de no salirnos de ese tiempo, estaremos en el buen camino.

Para acelerar este proceso es recomendable tener una vida rica en sensaciones. Relacionarnos con gente, realizar actividades variadas, practicar deportes, salir, ver la luz del sol, pasear por la naturaleza, quizá alguna actividad artística… las posibilidades son ilimitadas. Esto es importante porque las vivencias generan sensaciones a través de nuestros sentidos, y estas crean impresiones en nuestra mente que van ocupando poco a poco el lugar de las obsesiones.

2 NO OPONER RESISTENCIA A LOS PENSAMIENTOS: el peor momento que para mí tenía el TOC era cuando la desesperación me golpeaba en ráfagas, que provocaban incluso reacciones fisiológicas. Me refiero a esa sensación que puede sentirse en el estómago, en una aceleración del pulso o bien en sudores espontáneos. Pero todo eso son efectos fisiológicos secundarios y lo peor es la terrible sensación psicológica de una desesperación sin límites, de un pozo sin fondo. Quizá muchos conozcáis esta sensación y cuando la sentís tengáis el temor de enloquecer, de perder el control o de hacer una barbaridad. Esta sensación en si misma es también el germen de otras obsesiones.

Sin embargo, hay una realidad fundamental que os tengo que recordar: Los pensamientos son sólo pensamientos, son imágenes e impresiones, y por tanto no pueden jamás hacernos daño. Es importante que aprendamos a adquirir una distancia respecto a ellos. Una característica del obsesivo es que se identifica plenamente con sus pensamientos, y tenemos miedo a nuestras propias ideas, como si el sólo hecho de imaginar algo lo convirtiera en real, generando a partir de ahí todo un complejo de convicciones falsas, exageraciones y distorsiones de la realidad.

Así que, frente a esto, os propongo que no pongáis barreras a los golpes de ansiedad, a las oleadas de desesperación. Dejad que fluían sin obstáculos a través de vuestro cerebro, sentidlas en todo vuestro cuerpo. Aunque parezca un contrasentido os invito a intentarlo. Descubriréis que no os pueden hacer ningún daño.

La desesperación viene en oleadas, a veces se repiten muchas oleadas en unas horas o unos días, como si fueran una especie de tormentas, pero son golpes que vienen y van como las olas del mar, y nuestro cerebro los puede resistir sin ningún problema. Al principio sufriremos como siempre, quizá necesitemos de varios envites de ansiedad para darnos cuenta, pero pronto descubriremos que el pozo que no tenía fondo, sí que lo tiene en verdad, y nos encontramos justamente en él; es más, tomaremos conciencia de que estar en el fondo no nos hace daño, y a partir de ese momento sólo nos quedará subir.

El momento en que sintáis esto, que el TOC tiene límites y ya los conocéis, marcará el punto de inflexión. A partir de entonces, si no alimentáis las obsesiones ni lucháis contra ellas, vuestra mejoría será constante día tras día, aunque a veces os parezca lenta. Da igual qué creencias, qué obsesiones o qué convicciones tengáis. Pasarán unos meses, quizá un año, para sentir una reducción significativa en su intensidad. Después, en los casos más largos, aparecerán conatos de obsesión durante unos pocos años, alternados con largos periodos de calma. Y esos conatos de obsesión, como no encontrarán alimento ni barreras, pasarán a través de vosotros sin haceros sufrir, haciéndoos cada vez más fuertes. Cada nueva crisis os hará más y más fuertes, y por tanto ella será más débil, hasta que un día tenga la fuerza de un simple recuerdo.

Quizá algún día fracaséis y alimentéis la obsesión con compulsiones, o luchéis contra ella con malos artificios (repito que muchos terapeutas enseñan técnicas que son muy eficaces y que podéis compaginar perfectamente con esto, para atajar una obsesión de raíz). No os preocupéis, aunque os sintáis mal de nuevo, comprenderéis de inmediato que os habéis desviado del camino, y en cuanto rectifiquéis recobraréis la normalidad con una rapidez que os asombrará. Os sorprenderéis sinceramente; es un camino sin marcha atrás. Cuanto más constantes seáis en no alimentar la obsesión ni tampoco rebelaros contra ella más rápido derrotaréis el TOC por completo.

Y un día conseguiréis que cuando aparezca cualquier preocupación con asomo de convertirse en obsesión (las obsesiones que tuvisteis en el pasado se habrán convertido en recuerdos completamente inocuos) elegiréis conscientemente no caer en ella, y por si sola desaparecerá. Vuestra mente es inteligente, y siendo consciente de que un procedimiento funciona y de cual será invariablemente el resultado final, preferirá ahorrar tiempo y esfuerzos y desechará la obsesión de forma automática.

ASÍ QUE EN RESUMEN:

1 NO ALIMENTÉIS CONSCIENTEMENTE VUESTRA OBSESIÓN. No busquéis pensar en ella por propia voluntad y no ejecutéis las compulsiones. Si no aguantáis la tensión dedicad un tiempo reducido cada día a dar rienda suelta a vuestra obsesión, y no os salgáis de él bajo ninguna circunstancia. El resto del tiempo dejad simplemente que los pensamientos fluyan, sin forzarlos en uno u otro sentido.

2 NO OS RESISTÁIS A LOS PENSAMIENTOS QUE VENGAN POR SI SOLOS, ACOSTUMBRÁOS A LAS PEORES SENSACIONES DEL TOC. Cuando os adaptéis a ello veréis que había mucho ruido y pocas nueces.

EN DEFINITIVA, TODO CONSISTE EN TENER UNA ACTITUD LO MÁS PASIVA POSIBLE RESPECTO A NUESTROS PENSAMIENTOS OBSESIVOS, SIN ALIMENTARLOS NI DEDICAR ESFUERZOS A BLOQUEARLOS, VIÉNDOLOS PASAR COMO NUBES. A MAYOR PASIVIDAD FRENTE A LAS OBESIONES, MÁS RÁPIDO DESAPARECERÁN

EN NUESTRA MENTE DEBEMOS SER COMO UNA PIEDRA FIRME QUE CAE AL FONDO DE LOS PENSAMIENTOS, LOS CUALES SON VIENTO, UN AUTÉNTICO VENDAVAL CUANDO NOS OBSESIONAMOS. Y CUANTO MÁS DURA Y PESADA SEA LA PIEDRA, MÁS DÉBIL SERÁ EL VIENTO, HASTA CONVERTIRSE EN UNA BRISA AGRADABLE. Y LLEGARÁ UN DÍA EN QUE PODREMOS ELEGIR EL VIENTO.

Tengo una teoría sobre el TOC. No creo que sea una enfermedad, en el sentido destructivo del término, sino un procedimiento natural de adaptación. Veréis, todos los obsesivos somos gente muy sensible, y como ocurre con tantas otras cosas, la naturaleza ha previsto un mecanismo para fortalecernos. Los animales y las plantas, cuando se introduce un cambio en su medio, se adaptan generalmente a él, y es la forma que tiene la naturaleza de fortalecerlos.

Sin embargo, los seres humanos actuamos mediante un patrón diferente, que consiste en adaptar el medio a nosotros mismos, y lo hacemos empleando la razón. No hay ningún animal que siga este patrón, y gracias a él hemos tomado el control de la pirámide ecológica. Sin embargo, es una fuerza inútil contra las obsesiones. Hay que recordar que las obsesiones son procesos racionales, y como tales, por definición, se nutren precisamente de la razón. Por eso caemos en una espiral infinita de rumiaciones, compulsiones y ansiedad, que no lleva a ninguna parte. En resumen, la naturaleza dispone las obsesiones para fortalecernos, y el hecho de adaptarnos a ellas es un acto de evolución de cara a la vida, nos endurece frente al sufrimiento.

Actualmente sigo siendo una persona obsesiva, porque esa es la esencia de mi personalidad, pero como ahora puedo elegir qué obsesiones me interesan y cuáles no, sólo tengo cabida para las positivas. Sí, aunque os suene extraño, existen las obsesiones positivas. La más conocida es el enamoramiento, pero hay muchísimas otras. Por ejemplo, escribir una novela, pintar un cuadro, planificar un proyecto, incluso inventar un idioma o imaginar un país y luego viajar por él como si descubriéramos cada rincón. No, no es que me haya vuelto una persona cerrada e introvertida, perdida en su imaginación. Al revés, he cultivado una vida rica en emociones, creativa y productiva, y además de eso mi mente se ha convertido en un lugar placentero y acogedor donde encontrar reposo. Si antes me aterraba el sólo hecho de pensar, ahora disfruto utilizando y viajando a través de mi mente.

Esto se debe a que uno de los rasgos de las personalidades obsesivas es, justamente, una desbordante actividad cerebral. Y no imagináis qué potencial tiene eso. Cuando padecemos obsesiones nuestras ideas se ahogan en un oleaje de sufrimiento. Pero cuando logramos encauzar toda esa energía hacia nuestros deseos somos capaces de prodigios.

Por último, os pido que cuando logréis erradicar el TOC de vuestras vidas, os acordéis de las personas que, como vosotros en este momento, acuden a un foro buscando esperanza. Cuando estuve como vosotros encontré muchos mensajes de gente que estaba también pasándolo mal, y había muy pocos mensajes de esperanza y superación. La gente tiende a desentenderse del TOC cuando lo vencen, y a menudo no nos damos cuenta de que nuestra experiencia puede ser útil a otros.