

Obsesiones



*Yago Pérez
Montesinos*

Obsesiones

Comprobar la puerta tres veces, repasar mentalmente una conversación una y otra vez, necesitar que las cosas estén ordenadas de una forma exacta, o no poder dejar de pensar en una idea desagradable por mucho que se intente: las obsesiones tienen una característica especialmente agotadora, y es que la persona suele saber que el pensamiento o el ritual "no tiene sentido", y aun así sentir que no hacerlo es insoportable.

Qué es realmente una obsesión

Un problema obsesivo combina dos elementos: un pensamiento intrusivo y recurrente que genera malestar (la obsesión), y una conducta —mental o física— que la persona realiza para neutralizar ese malestar (la compulsión o ritual). El alivio que produce el ritual es real, pero también muy breve, lo que lleva a repetirlo cada vez con más frecuencia.

→ *No se trata de estar bien para actuar. Se trata de actuar para estar bien.*

Agenda tu consulta





Por qué no consigo solucionarlo

Aquí el círculo vicioso es especialmente claro y, paradójicamente, especialmente difícil de romper por uno mismo:

- Realizar el ritual o la comprobación (lavarse, comprobar, ordenar, repetir mentalmente). Calma el malestar en el momento, pero refuerza la idea de que sin ese ritual algo malo podría pasar — y la próxima vez la obsesión pedirá el ritual con más fuerza.
- Intentar "no pensar" en la obsesión por fuerza de voluntad. Como ocurre con la ansiedad, suprimir activamente un pensamiento tiende a aumentar su frecuencia e intensidad, no a reducirla.
- Buscar certeza absoluta antes de poder estar tranquilo ("necesito estar 100% seguro de que..."). El problema es que la certeza absoluta no existe, así que esta búsqueda nunca termina de satisfacerse del todo.

*El patrón
invisible que
se repite en tu
vida.*



*Agenda tu
consulta*

Cómo trabaja la Terapia Estratégica

El trabajo con obsesiones desde este enfoque utiliza con frecuencia técnicas paradójicas y prescripciones muy específicas, diseñadas para introducir el pensamiento o el ritual de una forma distinta a como la persona lo hace de forma natural — rompiendo así el automatismo que lo mantiene. No se trata de "convencer" a la persona de que su miedo es infundado (eso ya lo sabe), sino de modificar activamente la secuencia de comportamiento que sostiene el ciclo obsesión-ritual, de forma guiada y progresiva.

Eficacia

El trastorno obsesivo es uno de los cuadros más estudiados dentro del modelo estratégico, con protocolos específicos publicados por Nardone y su equipo (incluyendo trabajos centrados específicamente en TOC y rituales de control, lavado y duda patológica). Los datos disponibles muestran tasas de mejora significativa en la mayoría de los casos tratados, en tratamientos relativamente breves comparados con otros enfoques, aunque la duración puede variar más que en fobias o ansiedad según la severidad del cuadro.

*Agenda tu
consulta*



No es

lo que

te pasa,

es

lo que

lo mantiene

Si te reconoces en esto...

Si sientes que los rituales o comprobaciones te quitan cada vez más tiempo y energía, y que "saber que no tiene sentido" no te ayuda a parar, hay una forma de abordarlo que no pasa por más fuerza de voluntad, sino por una estrategia distinta. Si quieres trabajar esto en tu caso concreto, puedes reservar una primera sesión conmigo.



RESERVA SESIÓN AQUÍ

Más información en
yagoperezmontesinos.com



*Yago Pérez
Montesinos*

PSICOTERAPIA ESTRATÉGICA DE AUTOR