

*****TOC*****

CUATRO PASOS (Dr. Jeffrey Schwartz)

Si tienes pensamientos obsesivos y comportamientos compulsivos, te aliviará aprender avances significativos en el tratamiento de esta enfermedad. En los últimos veinte años, la terapia de conducta ha resultado extremadamente efectiva en el tratamiento del trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

El concepto de auto-tratamiento, como parte del enfoque de la terapia de conducta es un avance importante. En este documento, te enseñaré cómo llegar a ser tu propio terapeuta de conducta. Mediante el aprendizaje de hechos básicos concretos en torno al TOC, y reconociendo que es una enfermedad que responde al tratamiento, serás capaz de vencer los impulsos compulsivos y rituales y te entrenarás en nuevas formas de poder con las obsesiones tan molestas.

En UCLA llamamos a este enfoque "auto tratamiento cognitivo-conductual". La palabra cognitivo viene de la palabra latina "conocer"; el conocimiento juega un rol importante en este enfoque para enseñar técnicas de comportamiento básicas. Las investigaciones han demostrado que la exposición y prevención de respuesta son muy efectivas para tratar el TOC. En la tradicional exposición y prevención de respuesta, las personas con TOC aprenden bajo la continua guía de un terapeuta profesional, con el objeto de aprender como resistir la necesidad urgente de respuestas compulsiva o rituales. Por ejemplo, afectad@s con obsesiones irracionales de contaminación por suciedad o gérmenes deben ser instruidos para agarrar algo sucio en las manos y conseguir no lavarse durante al menos tres horas. Nosotros, sin embargo, hemos realizado algunas modificaciones a este método para posibilitarte que lo hagas tú mism@.

La técnica se llama "prevención de respuesta" porque aprendes a prevenir tus habituales impulsos compulsivos y a reemplazarlas por nuevos comportamientos más constructivos. Llamamos a nuestro método "biobehavioral" porque utilizamos un conocimiento nuevo sobre las bases biológicas del TOC para ayudarte a controlar las respuestas a la ansiedad y para aumentar tu habilidad para resistir los síntomas molestos del TOC. Nuestro tratamiento difiere de la clásica exposición y prevención de respuesta de manera importante: hemos desarrollado un método en cuatro pasos para potenciar tus habilidades para que, cuando te expongas a las obsesiones, prevengas por ti mismo la respuesta sin necesidad que un terapeuta esté presente en ese momento.

El principio básico es que mediante la comprensión de lo que esos pensamientos obsesivos y esa urgencia por hacer rituales que eviten una catástrofe o daño irreal son, puedes, de este modo, aprender a arreglártelas con el temor y la ansiedad que el TOC produce. Manejarte con tu miedo te permitirá controlar tus respuestas o reacciones más efectivamente. Emplearás conocimientos biológicos y conciencia o reconocimiento cognitivo que te ayudarán a desarrollar exposición y prevención de respuesta por ti mism@. Esta estrategia tiene cuatro pasos básicos:

Paso 1: **Reetiquetamiento (Relabel)**

Paso 2: **Reatribución (Reattribute)**

Paso 3: **Reenfoco (Refocus)**

Paso 4: **Revaloración (Revalue)**

La meta es desarrollar estos pasos a diario. (Los primeros tres pasos con especialmente importantes al principio del tratamiento). El autotratamiento es una parte esencial de esta técnica para aprender a manejar tus respuestas al TOC sobre la base del día a día. Empieza a aprender los Cuatro Pasos.

Paso 1: Reetiqueta

El primer paso crítico es aprender a reconocer los pensamientos obsesivos y los impulsos compulsivos. No tienes que hacerlo simplemente de una forma superficial; más bien, debes trabajar para alcanzar una profunda comprensión de que el sentimiento que es tan molesto en el momento es un sentimiento obsesivo o una respuesta compulsiva. Para hacer esto, es importante aumentar tu conciencia consciente de que esos pensamientos intrusos y esos rituales como respuesta a estos son tan sólo síntomas de un desorden médico. Mientras que de manera sencilla, la conciencia cada día es casi automática y normalmente bastante superficial, la conciencia consciente es más profunda y más precisa y se alcanza sólo a través del esfuerzo focalizado (orientado). Requiere del reconocimiento consciente y del registro mental del síntoma obsesivo o compulsivo. Deberías, literalmente, hacer anotaciones mentales como: "Este pensamiento que tengo ahora es una obsesión; este impulso es una compulsión o un impulso de llevar a cabo un ritual". Debes hacer el esfuerzo de manejar la intensidad biológica que media en los pensamientos y los impulsos compulsivos que se entrometen tan insistentemente en tu conciencia. Esto significa emplear el esfuerzo necesario para mantener la conciencia de lo que nosotros llamamos el Espectador Imparcial, el poder de observación que tenemos dentro de nosotr@s que otorga a cada persona la capacidad de reconocer qué es real y qué es sólo un síntoma y desviar el impulso patológico compulsivo antes de que empiece a desvanecerse y retroceder (porque si no el pensamiento obsesivo se fijará en tu mente).

El objetivo del primer paso es aprender a Reetiquetar los pensamientos

intrusos y las compulsiones en tu propia mente como obsesiones y compulsiones y hacer de forma rotundamente asertiva. Por ejemplo, prueba a decirte a ti mismo: "No pienso o siento que mis manos estén sucias. Estoy experimentando la obsesión de que están sucias". O, "No siento que tenga la necesidad de lavarme las manos". Otro ejemplo sería "No pienso que si no toco las puertas antes de salir alguien querido morirá por mi descuido. Estoy teniendo la obsesión de que morirá, no tengo necesidad de tocar la puerta varias veces". (La técnica es la misma para todo tipo de obsesiones y compulsiones: comprobación de puertas y cierres, TOCs de repetición de acciones, puros, etc). **Debes aprender a reconocer a las obsesiones y compulsiones intrusas como fruto del TOC que padeces.**

En el paso de Reetiquetamiento, la idea básica es: Llamar obsesión o compulsión a lo que verdaderamente es. El asertivo **reetiquetamiento es la forma en la que puedes empezar a entender que esos sentimientos son sólo falsas alarmas**, con un poco o ninguna base en la realidad. Como resultado de muchos estudios científicos sabemos que esos impulsos están causados por desequilibrios biológicos en el cerebro. Llámndolos por lo que realmente son: obsesiones y compulsiones, empezarás a comprender que éstas no significan o no materializan lo que dicen. Son simplemente falsos mensajes de tu cerebro.

Es importante recordar que sólo Reetiquetando estos pensamientos y compulsiones harás que se vayan lejos. De hecho, la peor cosa que puedes hacer es intentar hacer que se desvanezcan o desaparezcan. Esto no te funcionará porque las obsesiones y las compulsiones tienen una causa biológica que está fuera de tu control. Lo que puedes controlar es tu respuesta conductual a esos impulsos compulsivos. Mediante el Reetiquetamiento, empezarás a entender que no importa como de reales parezcan, lo que te están diciendo no es real. **La meta: aprender a resistirlas o soportarlas.**

Una reciente investigación sobre TOC ha encontrado que aprendiendo a resistir o soportar obsesiones y compulsiones, a través de la terapia de comportamiento, puedes realmente cambiar la bioquímica que está causando los síntomas del TOC. Pero ten en cuenta que el proceso de cambio del problema biológico subyacente puede llevar semanas o incluso meses. Requiere paciencia y un esfuerzo constante. Intentar hacer que estas obsesiones y compulsiones desaparezcan en segundos o minutos te producirá sólo frustración, estrés y te desmoralizará. De hecho tenderá a hacer los impulsos más fuertes.

Probablemente la cosa más importante a aprender en este tratamiento de conducta es que tus respuestas o reacciones a los pensamientos obsesivos y a las compulsiones están bajo tu control, no importa como sean de fuertes y molestos. **La meta es llegar a controlar tus respuestas a las obsesiones y compulsiones, no controlar las obsesiones y las compulsiones en sí mismas.**

Los dos pasos siguientes están diseñados para ayudarte a aprender nuevas formas de controlar tus respuestas conductuales a los síntomas del TOC.

Paso 2: Reatribución

La clave del enfoque de tu autoterapia directa de conducta resume el tratamiento del TOC en una frase: **"No soy yo, es mi TOC"**. Este es nuestro grito de guerra. Es un recordatorio de que las obsesiones y compulsiones que provoca el TOC no son significativas, que **son falsos mensajes provenientes del cerebro**. La autoterapia de conducta te hace ganar una comprensión profunda de esta verdad.

Estás trabajando hacia una comprensión profunda de por qué la urgencia de comprobar esa cerradura, por qué la necesidad de tocar las paredes cuando caminas o por qué la obsesión de que tus manos están sucias pueden ser tan poderosas e irresistibles. Si sabes que el pensamiento no tiene sentido, por qué le respondes? Entender por qué la obsesión es tan fuerte y por qué no se va es la clave para aumentar tu poder y capacitarte para librarte de los impulsos de repetir, lavar, comprobar, rezar, fijar la mirada, etc.

La meta es aprender a Reatribuir la intensidad de la obsesión o compulsión a su causa real, reconocer que la preocupación y el malestar se deben a un desequilibrio bioquímico en el cerebro. **Es el TOC, una enfermedad mental**. Admitir esto es el primer paso hacia el desarrollo de una comprensión profunda de que estos síntomas no son lo que parecen ser.

En lo profundo de las capas del cerebrales hay una estructura llamada caudate nuclear. Científicos de todo el mundo han estudiado esta estructura y creen que, en personas con TOC, el caudate nuclear puede estar funcionando mal. Pensar en el caudate nuclear como un centro procesador o una estación de filtrado para los mensajes muy complicados generados por la parte frontal del cerebro, que es probablemente la parte usada en el pensamiento, la planificación (realizar planes a corto o largo plazo) y el entendimiento. Juntos con sus hermanas estructuras, el putamen, que está muy cercano a él, el caudate nuclear funciona como un cambio de marchas automático en un coche. El caudate nuclear y el putamen que juntos conforman el striatum, recogen mensajes de partes muy complejas del cerebro: aquellas que controlan los movimientos del cuerpo, los sentimientos psíquicos y el pensamiento y la planificación que se crea alrededor de esos movimientos y sentires. La función en unísono, como un cambio de marchas automático, asegura la suave o fluida transición de un comportamiento a otro. Normalmente, cuando cualquiera decide realizar un movimiento, movimientos intrusos y sentimientos mal orientados o desencaminados son filtrados fuera automáticamente de tal forma que el movimiento deseado puede ejecutarse rápidamente y eficientemente. Hay un rápido, fluido cambio de marchas.

Durante un día normal hacemos muchos cambios rápidos de

comportamiento, fluida y fácilmente y normalmente sin pensar sobre ellos. Es el funcionamiento del caudate nuclear y del putamen lo que lo hace posible. En el TOC, el problema parece ser que la fluidez, eficiencia del filtrado y el cambio de pensamientos y comportamientos están interrumpidos por un GLITCH* (*fallo*) en el caudate nuclear. Como resultado de esta disfunción, la parte frontal del cerebro tiene una actividad por encima de lo normal y emplea demasiada energía. Es como tener tu coche encallado en una zanja. En un enfermo de TOC demasiada energía está siendo usada en la parte central del cerebro, en la corteza orbital. Es como si la corteza orbital, que tiene un error en el circuito de detección, atascara el cambio de marchas automático del vehículo. Esto es probablemente la razón por la que los afectados tienen el sentimiento, que no desaparece, de que "algo no va bien". Tienes que hacer el trabajo de poner en punto muerto para cambiar de velocidad. Tienes un cambio manual en un lugar de una transmisión automática natural. De hecho, la persona con TOC tiene una dura transmisión manual; él o ella deben cambiar las marchas conscientemente, cosa que un cerebro "sano" haría de forma automática. Esto conlleva un gran esfuerzo para la persona porque su cerebro tiende a hacer que el cambio de marchas se atasque. Pero, mientras que un transmisión de automóvil automático americano está hecha de metal y no puede desfilarse por sí sola, los afectados de TOC pueden enseñarse así mismos cómo cambiar de marchas en su cerebro (el proceso de un cerebro no afectado es automático, como explicábamos con el símil de coche americano de cambio automático) a través de la autoterapia de conducta. Al practicar eso, ellos pueden llegar, con el tiempo y mucho esfuerzo, a restaurar el cambio de marchas roto del cerebro. Sabemos que tu puedes cambiar tu propia bioquímica cerebral.

La clave del paso de **Reatribución** es darse cuenta de que la horrible intrusividad y la feroz intensidad de los pensamientos del TOC son debidos a un problema médico. Problemas subyacentes en la bioquímica cerebral son los causantes de que estas obsesiones y compulsiones sean tan intrusas. Eso es el motivo por el que no desaparecen. Realizando este método en cuatro pasos de autoterapia de conducta, puedes cambiar la bioquímica del cerebro. Esto lleva meses de duro trabajo. En el momento presente, comprender el rol que el cerebro juega en las obsesiones y compulsiones te ayudará a evitar una de las cosas más desmoralizantes y destructivas que los afectados de TOC casi invariablemente hacen: el intento frustrado de intentar "deshacerse" de las obsesiones y compulsiones. No hay nada que puedas hacer para que se vayan inmediatamente. Pero recuerda: no tienes que reaccionar ante ell@s. No les hagas frente o l@s tomes en sentido literal. No l@s escuches. Sabes lo que son. Son falsos mensajes del cerebro, provocados por una enfermedad mental llamada TOC. Emplea este conocimiento para evitar reaccionar ante ell@s. Esto es lo único efectivo para ayudar a cambiar tu cerebro en la larga carrera: aprender a poner estos pensamientos y

sentimientos a un lado y continuar con la siguiente acción o comportamiento (que en circunstancias normales se haría automáticamente, como se explica anteriormente, tú lo harás de forma manual, con esfuerzo y sin mirar atrás). Esto es lo que significa cambiar de marcha. Intentar hacer que los pensamientos obsesivos se alejen sólo te creará estrés y más estrés, dolor y más pena, sólo hará que las obsesiones y compulsiones peores.

Usar el paso de Reatribución te ayudará, también, a evitar llevar a cabo los rituales que haces con la intención, en vano, de "sentirte mejor". Sabiendo que la urgencia de conseguir ese "sentirse bien" con los rituales es causada por un desequilibrio bioquímico en el cerebro, puedes aprender a ignorar las compulsiones, y por tanto los rituales y moverte, continuar con la secuencia de pensamiento-actuación. Recuerda: "No soy yo, es mi TOC". Rechazando escuchar los impulsos de hacer rituales y, de este modo, el sentimiento será más pequeño y menos importante y cambiarás tu cerebro. Si tomas la obsesión en un sentido literal y reacciones ante ella puede que momentáneamente te sientas aliviado pero en pocos minutos el impulso se hará más intenso. Esto puede que sea la lección más importante que los afectados de TOC deben aprender. Esto te ayudará a evitar ser "atrapado" y caer en el falso cebo del TOC todo el tiempo.

Los pasos de Reetiquetamiento y Reatribución se llevan a cabo a la vez, normalmente, para posibilitar un entendimiento profundo de lo que verdaderamente ocurre cuando un pensamiento obsesivo-compulsivo te causa un dolor tan intenso. Lo Reetiquetas y lo Reatribuyes, llamándolo lo que es: una obsesión y una compulsión. Emplea una plena conciencia para ir más allá de una comprensión superficial del TOC y para afianzar la premisa constante de que las obsesiones y compulsiones son nada más que fallos producidos por una enfermedad mental.

Paso 3: Reenfoca

El paso de Reenfoco es donde se realiza el verdadero trabajo. Al principio, puedes pensar sobre ello como el paso de "no pena, no aumento". El ejercicio mental es como un entrenamiento psíquico. En el Reenfoco, tienes trabajo que hacer: debes cambiar de marchas tú mismo. Con esfuerzo y conciencia enfocada vas a hacer lo que el caudate nuclear hace normalmente de manera fácil y automática, vas a adquirir el instrumento que te permita saber cuando cambiar a otra acción o comportamiento. Piensa en un cirujano lavándose las manos antes de una operación: el cirujano no necesita un temporizador para marcharse, para saber que es el momento de dejar de lavarse. Al poco tiempo siente que se ha lavado suficiente. Pero los enfermos de TOC no pueden alcanzar el sentimiento de que algo está hecho, una vez que está hecho, a la primera. El piloto automático está roto. Afortunadamente, realizando los Cuatro Pasos puedes fijarlo o repararlo.

En el Reenfoco, la idea es trabajar en torno a las obsesiones y compulsiones y a los rituales, dirigiendo la atención a algo más, al menos por unos pocos minutos. Antes, debes elegir algún comportamiento específico que reemplace la compulsión de comprobar, repetir acciones, lavarte, rezar, etc. Cualquier comportamiento constructivo, placentero lo hará. Los Hobbies son particularmente buenos. Por ejemplo: puedes decidir dar un paseo, ejercicio, escuchar música, leer, chatear, hacer punto o lo que más te guste.

Coloquemos en una secuencia los tres pasos para que ya vayas viendo el proceso completo de la autoterapia de conducta:

Cuando el pensamiento intruso viene, primero Reetiquétala como una obsesión o compulsión, después Reatribúyela al hecho de que tienes TOC, una enfermedad o un fallo en el sistema y acto seguido Reenfoca tu atención hacia ese otro comportamiento o acción que has elegido. Comienza el proceso de Reenfoco rechazando tomar los síntomas obsesivo-compulsivos en un sentido literal. Dite a ti mismo, "Estoy experimentando un síntoma del TOC. Necesito hacer otra cosa, pasar a otra acción distinta".

Debes entrenarte en un nuevo método de responder a las obsesiones y los impulsos por compulsar o hacer rituales redireccionando tu atención a algo distinto de lo que el TOC te pida. La meta del tratamiento es dejar de responder a los síntomas del TOC ya que reaccionando ante ellos, en poco tiempo (minutos, incluso segundos), estos desagradables sentimientos volverán a continuar molestándote. Empiezas a "trabajar fuera de ellos, rodeándolos", llevando a cabo otra acción. Aprendes que, a pesar de que el pensamiento obsesivo está ahí, no tiene control sobre lo que tú haces. Pasas a la acción siguiente en lugar de responder a la obsesión, de ese momento, y las compulsiones del TOC como un robot haría. Mediante el Reenfoco, reclamas tu poder de decisión. Esos GLITCHES* bioquímicos en tu cerebro no continuarán más con el espectáculo.

La Regla de los Quince Minutos

Reenfocar no es fácil. Sería deshonesto decir que disminuir las obsesiones y compulsiones y mover o continuar no conlleve un esfuerzo significativo e incluso tener que soportar o tolerar algo de pena y dolor. Para ayudarte a arreglártelas en esta tarea hemos desarrollado la regla de los quince minutos. La idea es retrasar tu respuesta al pensamiento obsesivo dejando que transcurra algo de tiempo: preferiblemente al menos quince minutos, antes de que incluso consideres reaccionar al pensamiento y al impulso compulsivo.

Al principio o en cualquier momento que el impulso compulsivo sea muy intenso, puedes necesitar establecer un tiempo de espera más corto: fija cinco minutos, como tu objetivo. Pero lo principal es siempre lo mismo: Nunca realices lo que la compulsión te pide, el ritual, sin algo de tiempo de espera de por medio. Recuerda que esto no es un período pasivo de

espera sino un tiempo para poner en práctica activamente los pasos de Reetiquetamiento, Reatribución y Reenfoco. Deberías tener plena conciencia de que estás Reetiquetando esos desagradables sentimientos como pertenecientes a un TOC y Reatribuyéndolos a un desequilibrio bioquímico en el cerebro. Estos sentimientos son causados por el TOC; no son lo que parecen. Son mensajes fallidos que vienen del cerebro. Entonces debes realizar otra conducta, algo placentero y constructivo. Después de que el período fijado haya transcurrido, revalora cómo está la compulsión en ese momento. Pregúntate si ha habido alguna modificación en la intensidad y toma nota de cualquier cambio. Incluso la más pequeña disminución puede darte el coraje para esperar más. Aprenderás que cuanto más aguantes más disminuirán los impulsos (en cantidad e intensidad). El objetivo será siempre estar quince minutos o más. Si sigues practicando, con la misma cantidad de esfuerzo, conseguirás una agradable disminución de la intensidad. Por lo general, cuanto más practiques la regla de los quince minutos, más fácil te resultará. Con el tiempo, puedes intentar aumentar el tiempo en veinte minutos, treinta minutos o más. Es lo que haces lo que cuenta. Es de vital importancia Reenfocar la atención lejos de la obsesión y la compulsión y dirigirla sobre otras labores o actividades razonables. No esperes que el sentimiento u obsesión desaparezca. No esperes que se vaya lejos, bien lejos. Y, por todos los medios, no hagas lo que tu TOC te está diciendo que hagas. Mejor dicho, engánchate a una actividad constructiva que tú elijas. Verás que instigando un tiempo muerto aplazado, entre el asalto de la compulsión e incluso considerando que reaccionas ante él, hará que el impulso por responder pierda fuerza y cambie. Lo más importante, incluso si el impulso es resistente por completo a cambiar como ocurre en algunas ocasiones, es que aprendes que puedes tener cierto control sobre tu respuesta a ese mensaje defectuoso del cerebro.

Esta aplicación de la Conciencia Consciente y del Espectador Imparcial te dará poder y te hará fuerte, especialmente después de años de sentirte a merced de una extraña fuerza aparentemente inexplicable. El objetivo, a largo plazo, del paso de Reenfoco es, por supuesto, nunca más responder a un pensamiento obsesivo del TOC con rituales compulsivos, también originados al amparo del TOC. Si esto al principio te resulta muy difícil, el objetivo intermedio es imponer un tiempo retrasado antes de responder a una compulsión, como explicábamos anteriormente. Estás aprendiendo a no permitir que el TOC determine lo que haces.

A veces la necesidad de llevar a cabo las compulsiones será demasiado fuerte, y realizarás el ritual. Esto no es motivo para que te tambalees. Ten en cuenta que, si pones en práctica los Cuatro Pasos, tus reacciones y respuestas cambiarán primero (no realizarás las compulsiones, no pondrás en práctica los rituales que el mensaje erróneo de tu cerebro te pide), después lo harán tus pensamientos y sentimientos. Si te das por vencid@ y llevas a cabo la compulsión, por mínimo que sea el ritual, después de un tiempo en suspenso y de un intento de Reenfocar, haz un

especial esfuerzo para continuar Reetiquetando la conducta y para reconocer que esta vez el TOC te ha vencido. Recuérdate a ti mismo "No voy a lavarme las manos porque no están sucias pero no puedo aguantar y lo hago, mi TOC ha ganado pero esta ronda pero la próxima vez esperaré más". De esta manera, incluso realizar un ritual puede contener un elemento de terapia conductual. Es muy importante darse cuenta de esto: Reetiquetar un comportamiento compulsivo como un comportamiento compulsivo es una forma de terapia de conducta y es mucho mejor que hacer una compulsión sin realizar una clara anotación mental sobre lo que es.

Un consejo para aquellos que luchan contra comportamientos de comprobación: cerraduras, hornos, estufas, etc. Si tu problema es, por ejemplo, comprobar la cerradura de la puerta; prueba a cerrar la puerta con atención extra y plena conciencia la primera vez, obteniendo una fotografía mental buena de referencia que recuperarás cuando la compulsión se te presente. Anticipando que el comportamiento compulsivo de comprobación va a presentársete, debes cerrar la puerta la primera vez de manera lenta y deliberada, realizando anotaciones mentales, como "La puerta está ahora cerrada. Puedo ver que la puerta está cerrada". Quieres una clara imagen mental de esa puerta cerrado; entonces, cuando la compulsión de comprobar la puerta se apodere de ti serás capaz de Reetiquetarla inmediatamente y decir: "Esto es una idea obsesiva. ES el TOC".

Reatribuirás la intensidad y la intrusividad de la compulsión por comprobar otra vez a tú TOC. Recordarás: "No soy yo, es sólo mi cerebro".

Reenfocarás y empezarás a "rodear" las compulsiones del TOC mediante la realización de otro comportamiento o actividad distinta que no tenga que ver con impedir la obsesión del momento, con una fotografía mental preparada de tener la puerta cerrada porque lo hiciste muy cuidadosamente y con mucha atención la primera vez. Puedes usar este conocimiento para ayudarte a Reenfocarte activamente en hacer otra acción, incluso verte a ti mismo Reetiquetando y Reatribuyendo que la compulsión por comprobar que te ha asaltado, como tú anticipaste que sería.

Tener y Mantener un Diario

Es importante tener un diario de terapia de conducta donde recojas tus éxitos y esfuerzos. No debe ser nada fantasioso. La idea es simplemente tener una anotación escrita que te recuerde tus éxitos en esta autoterapia de conducta. El diario es importante porque puedes ver en días pasados qué acciones o actividades te ayudaron más a Reenfocar. Pero, y esto es igual de importante, te ayuda a crearte confianza porque ves tu lista de logros crecer. En la avanzadilla contra las compulsiones no es siempre fácil recordar con qué acción, comportamiento o actividad Reenfocaste el proceso. Mantener un diario te ayudará a cambiar de marchas cuando la el cambio se atasque, cuando el pensamiento obsesivo o el impulso

compulsivo ebullucione; y entrenará tu mente a recordar lo que ha trabajado en el pasado. Cuanto más crezca tu lista de éxitos, más te motivad@ te sentirás.

Anota sólo tus éxitos, no es necesario recoger tus fracasos. Tienes que aprender a darte una palmadita en la espalda. Esto es algo que las personas con TOC necesitan aprender a hacer más. Date coraje a través de tu conciencia consciente, de tu exitoso manejo de las conductas Reenfocadas como un trabajo bien hecho. Refuerza ese éxito anotándolo en tu diario de autoterapia y dándote una pequeña recompensa, incluso aunque sea decirte a ti mismo qué fabulos@ eres por trabajar tan duro para ayudarte a ti mismo.

Paso 4: Revaloriza

El objetivo de los primeros tres pasos es usar tu conocimiento sobre el TOC como una enfermedad mental causada por un desequilibrio bioquímico en el cerebro para ayudarte a clarificar que estos pensamientos y sentires no son lo que parecen y rechazar tomar las obsesiones y los impulsos compulsivos en sentido literal, evitando, así, llevar a cabo los rituales compulsivos y Reenfocarlos (reconvertirlos) en conductas constructivas.

Piensa en los pasos de Reetiquetamiento y Reatribución como un trabajo de equipo, junto con el de Reenfoque. El efecto combinado de estos tres pasos es mucho más fuerte y efectiva que la suma de ellos por separado. El proceso de Reetiquetamiento y Reatribución intensifica el aprendizaje que tiene lugar durante el duro trabajo de Reenfoque. Como resultado, empiezas a Revalorar esas obsesiones y esos impulsos compulsivos que, antes de la terapia de conducta, te hubieran, invariablemente, dirigido a realizar los rituales compulsivos. Después del entrenamiento adecuado con los tres primeros pasos eres capaz, a tiempo, de situar los pensamientos obsesivos y los impulsos compulsivos de tu TOC en una escala menor de valor, no importan porque no pueden hacerte daño.

Hemos empleado el concepto de "Espectador Imparcial", desarrollado en el siglo XVIII por el filósofo ADAM SMITH para ayudarte a comprender más claramente lo que verdaderamente logras durante el desarrollo de la terapia cognitiva bioconductual. SMITH describió al "Espectador Imparcial" como una persona que llevamos dentro de nosotros durante todo el tiempo, una persona a salvo de todos nuestros sentimientos, estados y circunstancias. La primera vez que hacemos el esfuerzo de fortalecer la "perspectiva del Espectador Imparcial" podemos traer a la mente a nuestro propio "Espectador Imparcial" en cualquier momento y nos observarnos, literalmente, a nosotros mismos en acción. En otras palabras, podemos ser testigos de nuestras acciones y sentimientos como lo haría alguien que no estuviera involucrado, como un observador desinteresado. SMITH lo describía así: "Nos suponemos a nosotros mismos como los espectadores de nuestro propio comportamiento". Él

entendió que manteniendo la “perspectiva del Espectador Imparcial” de manera clara y definida en la mente, que es esencialmente lo mismo que tener conciencia consciente, es un duro trabajo, especialmente en circunstancias dolorosas, y requiere de “los mayores y mayores esfuerzos fatigosos”. El trabajo duro que encierra lo que él describió parece cercano a los intensos esfuerzos que tú debes hacer al desarrollar los Cuatro pasos.

Los afectados de TOC deben trabajar duro para arreglárselas con las compulsiones, producidas biológicamente, que se entrometen en su conciencia consciente. Debes esforzarte por mantener conciencia de Espectador Imparcial. El poder de observación dentro de ti te da la capacidad de desviar los impulsos compulsivos patológicos antes de que empiecen a apagarse. Debes usar tu conocimiento de que los síntomas de TOC son sólo señales sin sentido, falsos mensajes del cerebro, después Reenfocas y cambias de marchas. Debes juntar tus recursos mentales siempre teniendo presente: “No soy yo, es mi TOC. No soy yo, es sólo mi cerebro”.

Aunque en esta corta carrera no puedas cambiar tus sentires (obsesiones e impulsos compulsivos), puedes cambiar tu conducta. Cambiando tu conducta descubres, poco a poco, que tus sentimientos van cambiando también de manera progresiva en el tiempo. El caballo de batalla es cuestión de esto: ¿Quién tiene la carga, tú o el TOC?. Incluso cuando el TOC te sobrepasa y llevas a cabo la compulsión con un/os ritual/es debes darte cuenta de que es sólo el TOC y jurar luchar más fuerte la próxima vez.

Para las conductas compulsivas, simplemente llevando a cabo la regla de los 15 minutos con consistencia y Reenfocándote en otra conducta, normalmente, hará que el paso de Revaloración les de una patada, dándote cuenta de que no merece la pena prestar atención a ese sentimiento intruso y por eso, no lo interpretarás de manera literal, recordando que es el TOC y que está causado por una enfermedad mental.

El resultado es que le das mucho menos valor o desdramatizas el sentimiento obsesivo-compulsivo. Para los pensamientos obsesivos debes intentar realzar este proceso mediante una Revaloración incluso más activa. Para ellos emplearás dos subpasos dentro de el paso de Revaloración, las dos

As.

Paso 2: Reatribución= Anticipación y Aceptación. Cuando uses estas dos As, vas a activar la Revalorización.

Anticiparte significa “estar preparad@”, ser consciente de que el sentimiento está viniendo y, de este modo, no te cogerá por sorpresa. Aceptar significa no gastar energía maltratándote a ti mism@ porque tienes esos malos sentimientos. Sabes qué está causándolos y que has trabajado sobre ellos.

Sea cual sea el contenido de tu obsesión: violenta, sexual, atacante, peligrosa o se manifiesta de una o mil maneras distintas, sabes que pueden molestarte cientos de veces al día. Tú quieres dejar de reaccionar cada vez que un pensamiento se entromete en tu cabeza pero otro nuevo y más doloroso te asalta de manera inesperada. Rechaza dejarle que te asuste, que te conmocione; rechaza dejarle que te venza. Anticipándote a ese particular pensamiento obsesivo puedes reconocerlo en el instante que se produce y Reetiquetarlo inmediatamente.

Simultáneamente y activamente lo Revalorizarás. Cuando la obsesión se produzca, estarás preparad@. Sabrás: "Esto es tan sólo mi estúpida obsesión. No tiene sentido, es sólo mi cerebro. No hay necesidad de prestarle atención". Recuerda: no puedes hacer que el pensamiento desaparezca pero tampoco necesitas prestarle atención. Puedes aprender a continuar con la siguiente conducta o actividad.

No hay necesidad de recrearse en la obsesión. Sigue adelante, camina. Aquí es donde la segunda A, Acepta entra en escena. Valga como ejemplo la escandalosa alarma de un coche que te molesta y distrae. No pienses: "No puedo hacer otra cosa hasta que esa maldita alarma pare". Simplemente intenta ignorarla y continúa haciendo tus cosas.

Aprendiste en el Paso 2 que las obsesiones molestas están causadas por un TOC, producido por un desequilibrio bioquímico en el cerebro. En el subpaso de Aceptación, dentro de la Reatribución, te diste cuenta de esta realidad, de manera muy profunda, puede que incluso espiritual. No te deprimas. No tiene sentido criticar tus motivos interiores sólo por un desequilibrio en el cerebro. Aceptando que el pensamiento obsesivo está ahí a pesar de ti, no por ti, puedes disminuir el terrible estrés que los repetitivos pensamientos obsesivos causan. Siempre ten en mente: "No soy yo, es el TOC. No soy yo, es sólo mi cerebro". No te maltrates intentando hacer que la obsesión desaparezca porque en poco tiempo volverá. Lo más importante, no rumies ni fantasees sobre las consecuencias de llevar a cabo un terrible pensamiento obsesivo. No lo harás porque verdaderamente no quieres. Deja que todos los juicios humillantes (vergonzantes) y negativos, como "el tipo de personas que tienen pensamientos como estos", se marchen.

La regla de los quince minutos, de la que anteriormente hablábamos, puede ser acortada a un minuto, incluso a cincuenta segundos. No hace falta pensar demasiado en ese pensamiento, incluso aunque perdure en tu mente o tarde en desvanecerse. Puedes seguir hacia delante, debes continuar con el siguiente pensamiento y la siguiente conducta o actividad.

En este sentido, Reenfocar es como un arte marcial: una obsesión o una compulsión es muy fuerte pero también bastante estúpida. Si permaneces a la derecha, de frente a ellas y coges lo peor de su poder intentando dirigir las desde tu mente, te derrotarán todo el tiempo. Tienes que dejarlas de lado, trabajar rodeándolas, por fuera de ellas y continuar con

la siguiente conducta. Estás aprendiendo a mantener tu ingenio frente a un oponente poderoso. La lección aquí va más allá de vencer el TOC. Tomando control sobre tus acciones, obtendrás el control de tu mente y, de este modo, el control de tu vida.

*GLITCH: 1. Aunque suele utilizarse como sinónimo de error, glitch significa realmente una repentina sobretensión o pulso electromagnético que da lugar a que funcione mal un dispositivo físico. Más generalmente, un glitch es un fallo de diseño en el dispositivo, o cualquier problema o interrupción que aparece súbitamente

2. Glitch" es un lugar común de expresión, en la terminología de computadoras y redes significa fallo, error, irregularidad, un malfuncionamiento ó un "pequeño error técnico".

Conclusión:

Nosotros que tenemos TOC debemos aprender a entrenar nuestras mentes para no tomar los sentimientos intrusos en sentido literal. Hemos aprendido que estos sentimientos nos engañan. De manera gradual pero sin pausas, vamos a cambiar nuestras respuestas a las obsesiones y compulsiones y lo resistiremos. Tenemos una nueva visión de la verdad de nuestro problema.

Hemos aprendido que incluso persistentes e intrusos pensamientos y sentires son pasajeros y no permanecen, sino que retroceden, si no les respondemos con un ritual/es. Y, por supuesto, recordaremos siempre que estos sentimientos tienden a intensificarse y a sobrepasarnos si cedemos. Debemos aprender a reconocer los impulsos compulsivos por lo que son, y resistirnos a ellos. En el curso del desarrollo de este Método en Cuatro Pasos de autoterapia de conducta estamos asentando los cimientos para construir un auténtico dominio personal y el arte de decidir por nosotr@s mism@s. A través de la resistencia constructiva a las obsesiones y compulsiones del TOC, incrementamos el aprecio y el respeto hacia nosotr@s y experimentamos una sensación de libertad. Nuestra habilidad para hacer conscientes nuestras propias elecciones aumenta.

Comprendiendo este proceso mediante el cual nos fortalecemos para luchar y apreciando, claramente, el control que uno gana a través del entrenamiento de la mente para sobreponerse a las compulsiones o a las respuestas automáticas a pensamientos o sentimientos intrusos, ganamos una idea más profunda sobre cómo recuperar nuestras vidas. La modificación de nuestra química cerebral es una feliz consecuencia de esta acción reafirmadora de vida. True freedom lies along this path of a clarified perception o f genuine self-interest.

RESÚMEN DE LOS CUATRO PASOS DE LA AUTOTERAPIA DE CONDUCTA PARA EL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO

-Paso 1: REETIQUETA

Reconoce que la obsesión e impulso compulsivo son el resultado del TOC

-Paso 2: REATRIBUYE

Dáte cuenta que la intensidad e intrusividad de la obsesión y compulsión está causada por el TOC (por un desequilibrio bioquímico en el cerebro)

-Paso 3: REENFOCA

Rodea a los pensamientos obsesivos reenfocando tu atención en otra cosa, al menos durante unos pocos minutos

-Paso 4: REEVALORA

No tomes el pensamiento obsesivo en sentido literal. No tiene sentido por si mismo.