

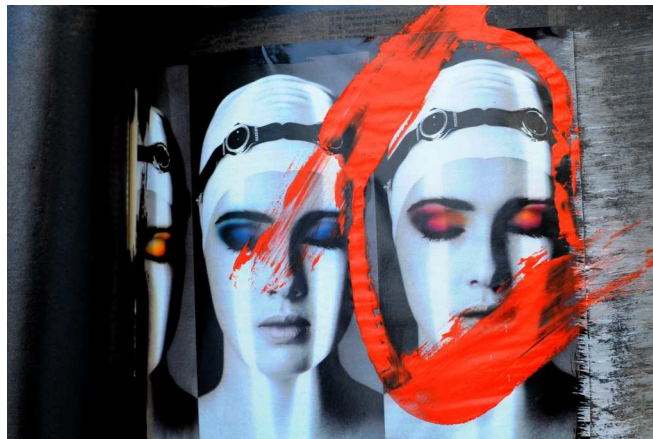
## Nicholas Tarrier, los trastornos obsesivos

Enseña terapia cognitivo-conductual en la Universidad de Manchester  
"Cambie su modo de pensar y cambiará su modo de actuar"

**Las cosas no son como son, sino como las percibimos**

**A mis pacientes esquizofrénicos que oyen voces les doy siempre el mismo consejo: "No huyas de ellas, ni las ignores: Afróntalas y razona con ellas". De nuevo, recuerde que cuando trata de huir de un problema, suele empeorarlo. La huida aumenta el riesgo.**

**No huya del pensamiento: ¡afróntelo! Razone.**



Tengo 61 años. Nací en Londres; para nacer otra vez elegiría Barcelona. Casado con otra psicóloga; dos hijas gemelas médicas que hablan español y un hijo politólogo. Soy ateo y laborista. Colaboro con la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament

--

Nuestros pensamientos afectan a nuestras emociones y, con ellas, a nuestra conducta. Así que, si modificamos nuestros hábitos de pensamiento, también corregiremos nuestros problemas emocionales y de comportamiento.

Higiene mental: no es nuevo.

Porque funciona. La terapia conductista está consolidada tanto para una pequeña obsesión como para una grave esquizofrenia.

Resúmala en una frase.

**Las cosas no son como son, sino como las percibimos.** Por eso, si logramos cambiar el modo en que pensamos y sentimos lo que nos pasa, también mejoraremos el modo en que reaccionamos y actuamos. Y cuando usted mejore su comportamiento, también mejorará el

que tienen los demás con usted.

Por ejemplo.

**El miedo ha salvado a nuestra especie. Sin miedo la humanidad no existiría. Pero también hay muchas personas que no pueden controlarlo y sufren ansiedad y angustia.**

¿Puede ser más concreto?

**El miedo a un accidente salva vidas cada día, pero ese mismo miedo, cuando degenera en un trastorno obsesivo compulsivo, hace que el conductor obsesionado revise veinte veces los frenos o el cinturón.**

¿Le ha pasado a usted algo parecido?

**Tuve un ataque de ansiedad bajo el agua cuando buceaba. Creí que no podía respirar. Intenté frenar el pánico recordando lo que llevo media vida aconsejando: “Corrige tu conducta con el pensamiento”. Y me dije a mí mismo: “Nicholas, el equipo funciona, así que, si te tranquilizas, podrás respirar”.**

¿Funcionó?

**No, cada vez tenía más ganas de huir: salir a la superficie y respirar, pero eso hubiera precipitado la descompresión con fatales consecuencias. Me concentré en pensar hasta que encontré la idea que me desbloqueó: “¡Ya estás respirando, porque si no respiraras, estarías muerto! O sea, que relájate y respira”. Entonces funcionó. Lógica inmediata.**

El pensamiento corrigió la conducta.

**Cito el caso porque ejemplifica el gran error habitual de seguir conductas de huida que perpetúan y agrandan los problemas, aunque la gente crea que la ponen a salvo.**

¿Los conflictos de la vida cotidiana deben plantearse o rehuirse?

**No corra, no huya, pero tampoco plante cara agresivamente. Analice su problema a fondo y negocie una solución. Pero, sobre todo, antes de actuar, anticipe siempre las consecuencias de cada paso que da. Y no lo dé si no sabe hacia dónde le va a llevar.**

¿En qué sentido?

Antes de actuar plantéese qué quiere conseguir y cómo conseguirlo. Ese planteamiento ya es en sí un primer éxito, porque si uno mismo no se permite enfadarse, ya ha empezado a encontrar una solución: ha controlado su agresividad.

Pero soltarse también es un desahogo.

**Siempre es el reflejo de una impotencia; además, piense siempre: “¿Adónde me lleva?”.**

Si no hago daño a nadie, chillar alivia.

**En vez de abandonarse a la espiral de las reacciones, vuelva a los fundamentos y relajará su tensión. Si el conflicto estalla, por ejemplo, en su oficina, piense que su objetivo allí es tener un entorno agradable y una relación racional con sus compañeros.**

Sentido común, pero no fácil de lograr.

**Pues antes de hacer nada, recupere el control sobre usted mismo: respire. Ya ve, se trata de volver de nuevo a lo básico en vez de huir hacia el descontrol. Cuando controle la emoción, ya podrá volver a usar su sistema 2: el raciocinio. Ya no será un animal.**

¿Y si se me va la pinza y no controlo?

**Abandone el escenario donde ha perdido el control de sus emociones y vuelva sólo cuando lo haya recuperado. Trate entonces de racionalizar la situación y explicarla.**

Supongo que usted se enfrenta a diario a problemas peores.

**A mis pacientes esquizofrénicos que oyen voces les doy siempre el mismo consejo: “No huyas de ellas, ni las ignores: afróntalas y razona con ellas”. De nuevo, recuerde que cuando trata de huir de un problema, suele empeorarlo. La huida aumenta el riesgo.**

Es el primer recurso del débil.

Trato también muchos casos de shock postraumático. Es muy habitual que un paciente sufra flashbacks (recuerdos recurrentes) del momento de un accidente de automóvil. Esos recuerdos degradan su vida.

Es cuestión de sobreponerse.

De higiene mental: el pensamiento lleva a la emoción y la emoción a la conducta. **No huya del pensamiento: ¡afróntelo! Razone.**

¿Cómo?

**La señora víctima del accidente también trataba de evitar recordarlo: huía. Pero la técnica adecuada es la contraria: evocar con toda nitidez y cuantas más veces, mejor.**

¡Qué mal trago! ¿Para qué repetirlo?

**Cuando ella trataba de evitar el recuerdo, no podía conducir o iba ridículamente lenta porque temía recordarlo de repente y paralizarse y tener otro accidente, pero cuando conseguí que buscara ese recuerdo, al principio fue peor, sufrió una angustia enorme.**

Comprensible.

**Pero, poco a poco, a fuerza de enfrentarse a su miedo y evocar el choque una y otra vez, en su mente el trauma pasó de ser presente a convertirse en ya pasado. Y así lo superó.**

Se trabajó su problema.

**Es una sencilla técnica que todos podemos ejercitar para poner nuestro cerebro a trabajar para nuestro bienestar.**

--

Voces amigas

Aunque sus argumentos terapéuticos son estrictamente racionales, Tarrrier no logra evitar emocionarse cuando cita a sus pacientes con cariño y respeto, como si se sintiera enfermo y débil con ellos. Así logra que te alegres con él, aun sin conocerlo, por el universitario esquizofrénico que ha logrado controlar a sus voces –razonando con ellas– hasta poder trabajar como conductor de autobús. Escuchar cómo esas personas con enormes dificultades logran pequeños avances al enfrentarse a sí mismos anima a plantar cara también a nuestras pequeñas obsesiones, que, en contraste, resultan más ridículas que nunca. Si compartes tus grandes problemas, son menos tuyos y también menos grandes.

13/09/2012 - Lluís Amiguet/ La Vanguardia