

GRUP DE TREBALL
TERÀPIA DE
CONDUCTA



Col·legi Oficial de
Psicòlegs de Catalunya
Delegació de Girona

Deixa de donar-hi més voltes

GRUP DE TREBALL
TERÀPIA DE
CONDUCTA

Deixa de donar-hi més voltes

La majoria de les persones tenen pensaments intrusius, pensaments que no desitgen. Són **idees intrusives**, que arriben al cervell sense que hagin estat sol·licitades. El més comú i natural és que aquests pensaments es deixin de banda, adonar-se en un moment que no es necessiten i restar-los importància. Però això no ho pot fer tothom. A algunes persones, aquests pensaments, se'ls instal·len de forma molt intensa i no els poden abandonar. És més, se'ls creuen, se'ls tornen més reals i això els produeix tal angoixa que, pel malestar que provoquen, poden arribar a convertir-se en patològics. Són el que anomenem **obsessions o pensaments obsessius**.

En aquest document pretenem explicar per què una idea intrusiva pot acabar esdevenint obsessió i quines estratègies podem utilitzar per fer-hi front i reduir el malestar que provoquen.

Què em passa?

Si una persona viu una situació estressant, es pot disparar l'alarma que tots tenim dins l'organisme. Aquesta alarma ens ajuda a prevenir i a afrontar les situacions difícils o perilloses. No cal ser víctimes d'un fet traumàtic. Algunes vegades, es pot disparar sense que hi hagi cap perill. Si es té un pensament intrusiu que resulta pertorbador, com passa a un 90% de la població, i enlloc de restar-li importància, es valora excessivament, se li dóna credibilitat, s'interpreta com un problema personal i arriba a anguijar o fer sentir culpable de tenir-lo o s'intenta eliminar, aleshores aquest pensament es farà més intens i es tindrà més sovint. L'alarma, activada, produirà el que coneixem com a ansietat.

Alguns individus tenen el sistema nerviós més reactiu que altres. El seu sistema d'alarma es dispara molt més fàcilment; estan més alerta. Si bé això els permet ser persones més actives, de reflexos més ràpids, emprenedores, sensibles i creatives, si l'alarma es dispara contínuament, poden sorgir greus problemes.

On trobem símptomes obsessius?

Trets obsessius: aquells trets obsessius que poden patir algunes persones com ara ser puntual, meticulós, responsable, autoexigent, addicta a la feina, a la neteja...

Personalitats obsessives: podria ser un perfil de persones excessivament responsables a la feina, primmirades a casa o amb els amics, persones per a les quals les coses són "blanques o negres". Aquesta rigidesa interfereix en la vida quotidiana.

En aquest document, el concepte pensament obsessiu inclou diversos termes: rumiacions, preocupacions, idees obsessives, rumiacions obsessivoïdes... termes que en la pràctica clínica tenen les seves pròpies característiques diferenciades.

Trastorns obsessius-compulsius: es tracta del trastorn més greu, ja que pot arribar a incapacitar la persona que el pateix per portar una vida quotidiana adequada. Quan un pensament dispara el sistema d'alarma la persona s'angoixa, té taquicàrdia, suor, tensió muscular... i l'individu pot veure's obligat a tenir rituals o conductes sense gaire sentit per tal d'esmoreir l'elevada ansietat que li provoquen les obsessions.

Trastorn d'ansietat generalitzada: la persona es preocupa de forma exagerada per un o diversos problemes.

Depressió: algunes persones deprimides presenten rumiaments sobretot centrats en el passat.



A vegades, preocupar-se i **donar voltes a un problema ens pot ser útil per trobar-hi una solució**. Tanmateix és un pensament que va endavant.



Però si el pensament no avança, si es repeteix moltes vegades la mateixa idea, **si no ajuda a trobar solucions, el pensament és obsessiu**. No és útil. Es queda allà mateix. Només serveix per a una cosa: per fer sentir malament la persona que el pateix. És un pensament circular.

si no ajuda a trobar solucions, el pensament és obsessiu.

Per què em passa això?

Un funcionament anormal en algunes zones del cervell, la coincidència de diversos problemes o l'aparició en un moment donat d'un problema important podrien ser guspises que provocarien l'aparició o l'augment de la intensitat i freqüència dels pensaments obsessius.

FACTORS BIOLÒGICS

Si bé és cert que la manera de ser que tenim pot tenir relació amb la nostra predisposició biològica, aquesta no determina pensaments, emocions ni conductes.

Poden ser causes biològiques d'aparició de pensaments obsessius

- La manca d'un bon descans o el fet de **dormir malament** durant molt de temps.
- Persones amb **trastorns psiquiàtrics** (depressions, estats d'ansietat greus, Gilles de la Tourette...).
- Segons alguns estudis, a certs individus els falla la quantitat d'un neurotransmissor del cervell anomenat **serotonina**. Existeixen fàrmacs que augmenten el funcionament de la serotonina al cervell i que poden arribar a pal·liar els pensaments obsessius.
- Les anomalies en el funcionament d'algunes zones del cervell:
 - El **tàlem**, que envia els senyals de tot el cos al cervell, en persones obsessives envia senyals contínuament (la persona està supervigilant).
 - El **nucli caudat**, que classifica la informació rebuda, no filtra, en aquestes persones, els missatges innecessaris.
 - L'**escorça cerebral**, frontal i prefrontal, que connecta pensaments i emocions (por, pensaments com *em moriré*), detecta en el seu cervell massa situacions d'alarma.

FACTORS AMBIENTALS

La manera nostra de ser que tenim l'hem après del nostre entorn. És a dir, que la predisposició biològica ens pot marcar una tendència però no determina el que pensem, el que sentim ni el que fem. És més, una modificació de comportament pot incidir en la composició del cervell, de manera que els factors ambientals ens poden fer més vulnerables o més sensibles a tenir pensaments obsessius, a ser més susceptibles de patir-ne.

Poden ser causes ambientals d'aparició de pensaments obsessius

- Una **protecció excessiva** a la infància.
- **Idees o creences** que hem après i hem incorporat com a pilars de la nostra personalitat, com ara, "només hem de pensar exactament allò que volem pensar".
- Una **educació excessivament exigent o rígida**.
- El fet d'**assumir responsabilitats** que no ens pertoquen per edat.

El que cal tenir clar és que les persones amb pensaments obsessius, que fan "anar la rentadora", que es "mengen el coco", o qualsevol expressió que signifiqui donar massa voltes a les coses, no ho fan de forma voluntària.

Què més voldrien que deixar de pensar-hi i reposar el cap una estona!

Com podem tractar les obsessions?

El fet de fugir o d'evitar alguna cosa que fa por només serveix perquè aquesta por sigui més gran i **més intensa**. Al mateix temps significa que la persona que la pateix mai podrà comprovar en la seva ment que la situació que li provoca aquesta ansietat és falsa, que no passa res. **Per alleugerir el malestar s'ha de trobar una manera que no sigui fugir. Això implica afrontar-ho.**

Evidentment el fet d'afrontar-ho provocarà que l'ansietat es dispari. Però s'ha de tenir present que:

1. Si un pensament provoca ansietat i, enlloc d'escapar, s'afronta hom pot arribar a habituar-s'hi i el malestar anirà disminuint.
2. El fet d'intentar eliminar un pensament o no pensar en allò que angoixa, porta més ansietat, ja que provoca l'efecte contrari; l'individu hi pensa més. Si no, proveu amb l'exemple de pensar en qualsevol cosa que no sigui un elefant blanc. En què penseu?
3. El nostre sistema nerviós no és capaç d'estar gaire estona "activat". Així doncs, arribarà un moment en què l'ansietat no podrà augmentar més i s'estabilitzarà per després baixar.
4. El fet d'afrontar voluntàriament la situació dona a la persona seguretat, que equival a reduir més l'ansietat.

Afrontar els pensaments obsessius no implica aconseguir deixar de pensar-hi, sinó aconseguir conviure-hi, aconseguir que aquests pensaments no provoquin malestar, normalitzar-los, fins que vagin marxant per si sols.

Algunes idees per conviure amb les obsessions

Així doncs, si el que cal és habituar-se als pensaments intrusius, el millor que es pot fer és aprendre a conviure-hi. Com? Aprenent a posar-hi distància. El problema són "ells" i no la persona. Si aquesta no tingués pensaments intrusius contínuament, com estaria? Si aconseguís treure's del cap una estona aquests pensaments, com se sentiria? Si la resposta és que se sentiria estupendament bé, és que el problema són els pensaments. Uns pensaments que atabalen tant que al final la persona ja no sap què pensa realment, ni què volia fer ni què volia dir. I poden ser tan inten-

sos que no permetin centrar l'atenció en allò que fa, ni gaudir d'allò que està vivint en aquells moments. Podem:

1. Separar els pensaments obsessius de la persona que els pateix. Això implica, pensar que no som nosaltres sinó que són "ells". Quan un individu té un còlic no pensa que ell és el còlic, sinó que el seu problema és el còlic. Així mateix, quan hi ha pensaments obsessius cal pensar que no és un problema personal, sinó que **el problema és el pensament obsessiu**.

2. Posar imaginació, visualitzar-los, **posar nom als pensaments intrusius**: una paparra que s'ha enganxat, un grill com la consciència de Pinotxo que va recordant què s'ha de fer i què no, unes amigues que estan tocant l'espatlla amb el dit contínuament posant en dubte el que es fa i donant la seva opinió, traspasant les seves pors i dubtes (*i si...?*).

3. **Familiaritzar-shi**: *Apa, quin dia que teniu avui! Ja feia massa estona que no dèieu res. Ep, ara sí que m'heu enganxat, una mica més i m'ho crec del tot!...*

4. No intentar allunyar les obsessions. Com més es vol deixar de pensar en alguna cosa, més s'hi pensa. Les obsessions són així. Ens hem d'habituar a tenir-les.

Evidentment són molt molestes, però es pot **aprendre a viure amb elles com un fil musical incorporat**. Quan hom s'hi va acostumant, sense fer-los més cas del compte, el volum i la freqüència van disminuint.

5. Escollir quan volem tenir el pensament obsessiu. Al començament tenim la impressió que les obsessions tenen tot el poder: vénen i se'n van quan volen i s'instal·len al cervell i el dominen completament. Depenent de la seva intensitat, ens sentim millor o pitjor. La persona sembla que no decideix res. És cert que **no es pot controlar el fet de tenir obsessions, però sí que es pot controlar quan es volen tenir**. **Ajornar el moment de preocupar-se** així que apareixen les obsessions. I quan arribi el moment en què s'ha decidit pensar-hi dedicar-lo a obsessionar-nos: *Ara no. Pensaré en vosaltres a les 9 i durant 20 minuts, no ara*. Escollir una hora al dia per a aquest exercici. Se'n tinguin ganes o no i cada dia a la mateixa hora es decideix que vingui i es donen voltes a les obsessions. Durant aquesta estona la persona ha d'obsessionar-se, malgrat que s'ho passi molt malament. Arribarà un dia en què es farà pesat o farà molta mandra tornar-se a posar a pensar-hi i, enlloc d'evitar-les o fugir-ne fent que es mantinguin seran les mateixes obsessions que no voldran aparèixer tan sovint.

6. Exagerar, deformar i **portar a l'absurd** els pensaments intrusius. Si les obsessions són del tipus: has de trobar parella, no pots estar sola, no et sentiràs bé, la teva felicitat depèn del fet que estiguis amb algú, etc. Aleshores cal encarar-s'hi i amb tota l'energia possible i dir-se: *És veritat, no trobaré mai de la vida una*

parella en tot el món mundial i seré l'única persona al món que no té companyia. La gent m'assenyalarà amb el dit quan passi pel carrer i diran: "mira que infeliç, quina solitud", i vindran davant de casa meva amb pancartes on posarà "Estaràs sempre sola, no tens parella!"... en voleu més?

7. Les obsessions es poden controlar **fins a punts insospitats**: i si se'ls posa música i lletra? I si les gravem i les escoltem de forma repetida? Així que s'hagin escoltat unes quantes vegades, les ganes de pensar-hi més se n'aniran de cop.

8. Buscar situacions en què es disparen els pensaments negatius que fins ara evitàvem i **buscar oportunitats per posar en pràctica les habilitats apreses**.

Existeixen medicaments que poden atenuar el malestar provocat pels pensaments obsessius en cas que aquests es presentin d'una forma molt intensa, freqüent o duradora.

Un cop s'ha après a acceptar i, posteriorment manegar, els pensaments obsessius es pot aprendre a aturar-los d'entrada: "Pensar això no em serveix de res. Torna a ser un altre cop un pensament obsessiu. Sé que tinc pensaments d'aquest tipus i per això no cal que hi doni més voltes."

I es pot afegir alguna respiració profunda i lenta per tal de rebaixar la tensió.

Les obsessions són pensaments intrusius, angoixants, repetitius, que incapaciten..., tot el que es vulgui, però només són això; uns pensaments, no una realitat... i això, malgrat que suposi un esforç, obre una porta a canviar, a millorar i a viure més serenament.