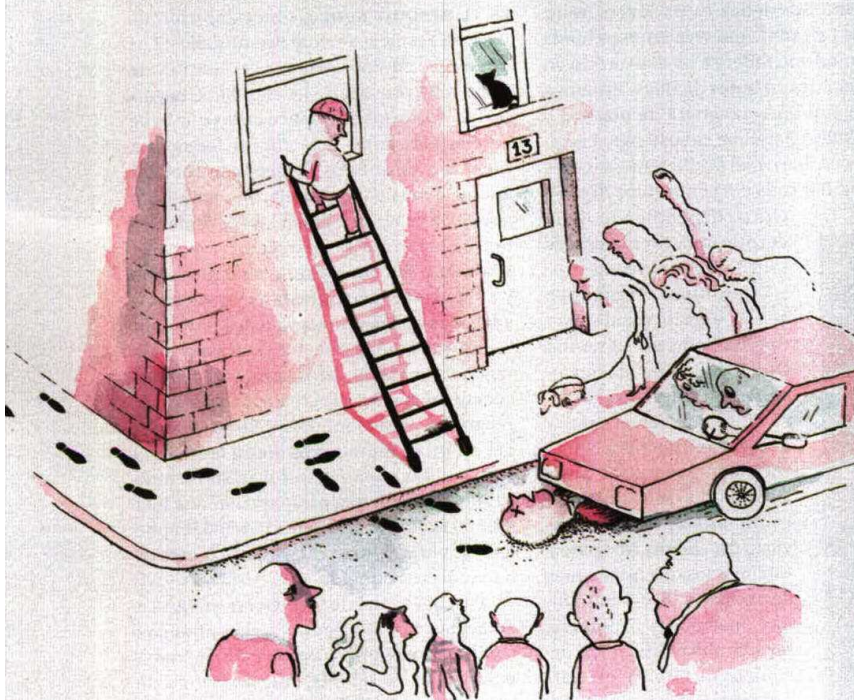


intro PSICOLOGÍA

STOP A LAS MANÍAS Y Obsesiones

Supersticiones que atraen la suerte, rituales de números impares, obsesiones por contar todo... No pasa nada, mientras no condicionen el día a día y nuestras relaciones.

Por *Patricia Ramírez*. Ilustración de *Alberto Vázquez*



Seguramente alguna vez se ha sentido identificado con los ejemplos que le voy a detallar, a pesar de reconocer el absurdo y la falta de lógica. A menudo se ve atrapado por sus manías y rituales. Nada de lo que haga, diga o repita alterará esa parte de la suerte que no depende de usted, pero a pesar de ello seguirá contando, buscando números pares, haciendo repeticiones, echando la sal por encima del hombro y un sinfín de cosas más.

Mañana Elisa tiene una entrevista de trabajo, la tercera en los dos últimos meses, y por ahora no ha tenido suerte. Por la noche contempla el armario abierto de par en par desde su cama. "¿Qué me pongo? El vestido verde que me favorece

tanto, no; la última vez que me lo puse, la entrevista me salió fatal, estuve muy nerviosa y no daba pie con bola".

El caso de Elisa es tan común como la vida misma, y si no es la elección de la ropa, seguro que usted alguna vez ha cerrado y vuelto a cerrar el coche, y se ha dado la vuelta y se ha preguntado:

"Cada vez que realiza un ritual, se siente seguro y le da tranquilidad. Cree dominar su destino"

"¿he cerrado el coche?". Y a sabiendas de que sí lo había hecho, ha vuelto para comprobarlo. ¿Y qué me dice de las comprobaciones de enchufes, calefacción, braseros, la llave de la puerta, la espita del gas o revisar que la vitro esté apagada? No se revisa una vez, ni dos, sino muchas; eso le da tranquilidad.

Otro tipo de rituales son los relacionados con la contaminación y las enfermedades. Los hay que se lavan muchas veces las manos, otros evitan tocar todo aquello con lo que puedan contagiarse (pasamanos, pomos de las puertas, barras de autobuses...). Hay rituales relacionados con los números pares, las repeticiones, el orden y muchos otros más.

MÁGICO ALIVIO

"La suerte favorece solo a la mente preparada" (Isaac Asimov)

Los rituales acompañan a la obsesión; mejor dicho, son su sombra. Primero se presenta en su cabeza una preocupación: "Mañana tengo una entrevista de trabajo". Esta situación le genera ansiedad, incertidumbre o alguna otra emoción molesta. Y para calmar ese estado emocional desagradable, usted realiza algún tipo de ritual: toca madera o coloca todos los zapatos en el mismo orden. Y, hala, como por arte de magia, usted se siente aliviado. Y este estado de tranquilidad le refuerza y le enseña que la próxima vez que piense en algo que le preocupa, podrá realizar algún otro acto repetitivo o de orden que le volverá a calmar. Pero, lejos de ser una ayuda, las manías potencian las obsesiones e incrementan el nivel de ansiedad.

La mayoría de las personas reconocen que es absurdo, pero... ¿Puede haber algo más incoherente que santiguarse antes de despegar en el avión no siendo cristiano? ¿Por qué? La explicación es muy sencilla. Cada vez que realiza un ritual, se siente seguro y le da tranquilidad. Asocia ritual con dominar su destino. Aunque es consciente de que por mucho que se abroche o desabroche una pulsera, o porque entre en el campo con el pie



“El problema aparece cuando las manías no dependen de algo que usted pueda hacer, sino de terceros, cuando usted no es protagonista”

derecho, o toque madera, no va a alterar la suerte, lo sigue practicando. La pregunta es: ¿dónde está el límite? ¿Cuándo son solo manías y cuándo pasan a convertirse en un trastorno obsesivo compulsivo? Por simplificar, el límite está en cómo afectan estas manías a su vida, cuánto tiempo le ocupan y cómo limitan su trabajo, sus relaciones personales, familiares... Santiguarse cuando uno se sube a un avión aun no siendo creyente no supone un problema, pero sí lo es lavarse cuarenta veces las manos cada vez que toca la puerta de un sitio público; tampoco es un inconveniente grave entrar con el pie derecho en el campo antes de salir a jugar, pero sí es un problema tener que tocar todo tres veces.

¿VALE LA PENA?

“Nunca convencerás a un ratón de que un gato negro trae buena suerte” (Graham Greene)

¿Se siente libre a pesar de sus manías, puede hacer una vida normal o, por el contrario, se siente atrapado y con la sensación de que se le está yendo la cabeza con los pensamientos repetitivos que entran en su cerebro? Usted no es perfecto, como no lo es nadie, y tiene derecho a tener sus rarezas, y también tiene la libertad de decidir si le vale la pena intentar un cambio y enfrentarse a la ansiedad que supone dejar de tocar madera, no santiguarse o no repetir una idea. Si está indeciso y se está planteando si empezar a liberarse o no, aquí dos criterios que le ayudarán a tomar la decisión:

Valore la inversión emocional que tiene que hacer para dejar de tener manías. Puede que sean pocas, que se presenten en muy contadas ocasiones o que no interfieran para nada en su vida. Aplique el sentido común y no se vuelva loco por detenerlas. A veces las manías incluso tienen su lado positivo, le dan orden y le preparan para lo que va a ocurrir. Por ejemplo, el jugador que se santigua antes de salir al campo, entra con el pie derecho y toca la hierba para

estar en contacto con el partido, se está preparando para empezar a jugar, son los pasos que le dicen: ¡esto empieza ya, vamos! El problema aparece cuando las manías no dependen de algo que usted pueda realizar, es decir, una manía en la que usted no es el único protagonista y depende de terceros.

También debe plantearse hacerles frente si las manías, los rituales o los pensamientos obsesivos están bloqueando su vida e interfieren significativamente con ella, cuando no puede realizar su vida de forma plena y libre. Entonces tiene que frenar y decir: ¡basta! Puede hacer los rituales o el pino con las orejas, pero estará perdiendo su tiempo y dejando que su vida esté en manos de las manías.

BUSCAR LA SUERTE

“Yo creo bastante en la suerte. Y he constatado que cuanto más duro trabajo, más suerte tengo” (Thomas Jefferson)

Una vez que ha decidido liberarse, que le da igual que se caiga la sal en la mesa o que las pinzas de colgar la ropa sean de colores diferentes..., es el momento de actuar. Saber cómo se va a encontrar y cuáles son las dificultades le permitirá estar más tranquilo en el proceso.

En primer lugar, prepárese para el cambio. Formúlese esta pregunta: ¿de verdad cree que tendrá mala suerte? La tendrá si usted se predispone para ello, porque a la primera que se encuentre con una dificultad, la interpretará como consecuencia de haber dejado de realizar el ritual. Si le concede atención, si atiende a esa dificultad, estará usted desplegando el radar con el que busca problemas... y los encontrará.

Haga un análisis al finalizar el día, sea objetivo, y se dará cuenta de que su día sigue siendo igual de suertudo o de poco suertudo que cuando realizaba los rituales. Porque la suerte la busca cuando crea oportunidades. Y la otra parte de la suerte que depende del azar no depende ni de sus manías ni de su capacidad de control, solo es fortuna.

Si usted siente ansiedad al dejar de practicar los rituales, es normal. Es más, tiene usted que pasar por este estado de ansiedad y desasosiego, pero es el camino para vencerlas. Como la ansiedad es una emoción muy desagradable, contéplela como si no fuera algo amenazante. Tenga pensamientos del tipo: “es normal estar nervioso, estoy venciendo mis manías”, “si me doy un tiempo, me tranquilizaré y me encontraré bien”.

Utilice estrategias cognitivas que le permitan distanciarse del pensamiento que le atormenta. Es libre para dejar de pensar en lo que le atormenta, solo hace falta decir basta cada vez que empiece a pensar en ello. No se recree en lo que no puede controlar; solo va a consumirle y no encontrará soluciones. Recuerde: no depende de usted, apague la lavadora que tiene en el cerebro, deje que desagüen las ideas que le atormentan y dirija su atención a lo que sí controla. ●



CRUCE LOS DEDOS

- Una película: ‘Mejor imposible’, con Jack Nicholson.
- Una frase: ‘La superstición trae mala suerte’, de Umberto Eco.
- Una canción: ‘Tocar madera’, de Manolo Tena.