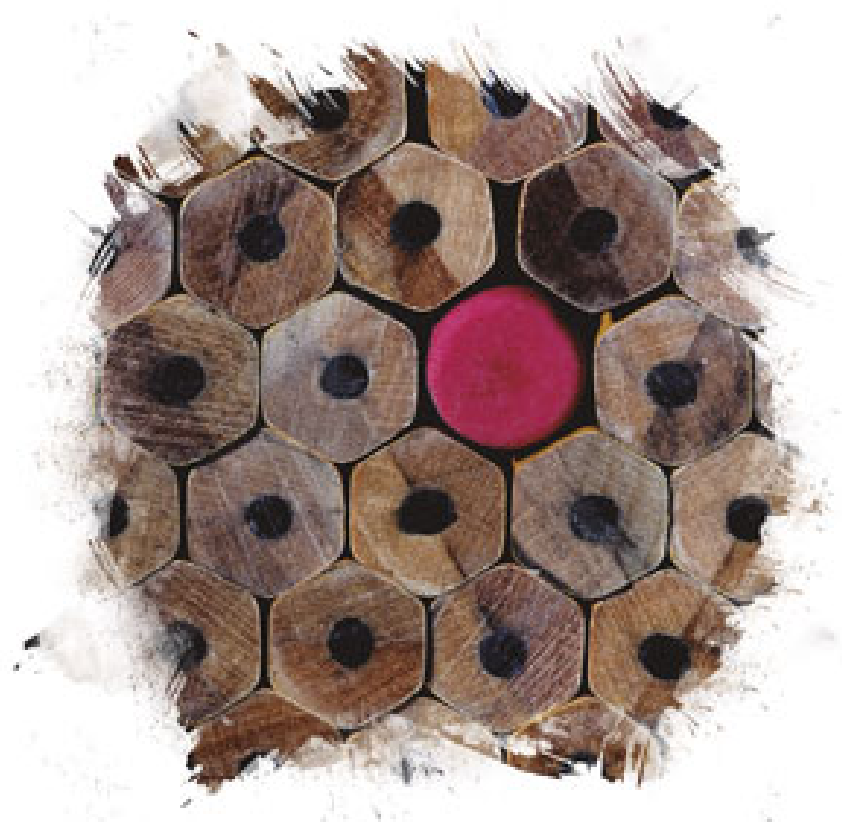


Jon Hershfield · Tom Corboy

# GUÍA PRÁCTICA DE MINDFULNESS PARA EL TOC

Un manual para superar las obsesiones  
y las compulsiones mediante el mindfulness  
y la Terapia Cognitivo Conductual



DESCLÉE DE BROUWER

ANICCA  13

Jon Hershfield  
Tom Corboy  
Prólogo del Doctor James Claiborn

# **GUÍA PRÁCTICA DE *MINDFULNESS* PARA EL TOC**

Un manual para superar las obsesiones  
y las compulsiones mediante el *mindfulness*  
y la Terapia Cognitivo Conductual

ANICCA 

**Desclée De Brouwer**

Título original:

*The Mindfulness Workbook for OCD.*

*A Guide to Overcoming Obsessions and Compulsions Using Mindfulness  
and Cognitive Behavioral Therapy*

© 2013 by Jon Hershfield & Tom Corboy  
New Harbinger Publications, Inc.

Traducción de Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2020

C/ Henao, 6 - 48009 BILBAO

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)– si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3110-5

Depósito Legal: BI-01135-2020

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri]

# ÍNDICE

---

Prólogo 11

Introducción 15

## Primera parte

### El *mindfulness* y el TOC

1. El cerebro, la mente y tú 27

2. El *mindfulness* y la terapia cognitiva 55

3. El *mindfulness* y la terapia conductual 79

4. El *mindfulness* y las compulsiones 101

## Segunda parte

### El *mindfulness* y la TCC para obsesiones específicas

5. Aceptación, evaluación, acción 129

6. TOC de contaminación 135

7. TOC de responsabilidad / comprobación 153

8. TOC «*just right*» 165

9. TOC de hacer daño 175

10. TOC de orientación sexual (TOCH) 191

## GUÍA PRÁCTICA DE *MINDFULNESS* PARA EL TOC

11. TOC de pedofilia	205
12. TOC relacional (TOCR)	219
13. TOC de escrupulosidad	235
14. TOC de hiperconciencia	251

### **Segunda parte**

#### El *mindfulness*, el TOC y tú

15. Compartir tu experiencia del TOC	267
16. <i>Mindfulness</i> y mantener el rumbo	275
17. Pedir ayuda	285
Recursos	291

## PRÓLOGO

---

La historia del *mindfulness* y de su inclusión en la práctica cognitivo conductual es larga y compleja. Como concepto y práctica, el *mindfulness* está más estrechamente asociado al budismo; pero, en realidad, hunde sus raíces en muchas tradiciones y ocupa un lugar en la experiencia de cada uno. Como componente del tratamiento, el *mindfulness* apareció por primera vez en el control del estrés y, más adelante, en el manejo del dolor, introducido por Jon Kabat-Zinn. Marsha Linehan incorporó el *mindfulness* al tratamiento del trastorno límite de la personalidad en su desarrollo revolucionario de la terapia dialéctico conductual. El *mindfulness* se convirtió en una parte importante del trabajo con la depresión recurrente en la terapia cognitiva para la depresión basada en el *mindfulness* gracias a Zindel Segal y a otros terapeutas del sector.

Me di cuenta de la importancia que podía tener el *mindfulness* en la TCC al tiempo que aprendía sobre la TDC y la TCBAP. Sin embargo, la primera vez que hablé del tema con algunos expertos respetados en el campo del TOC me encontré con algunas respuestas despectivas y con miradas extrañas. Mi intención de abordar el tema del *mindfulness* en un libro de autoayuda que estaba escribiendo junto a otras personas condujo a un conflicto

con los coautores que amenazó el proyectó. Algunos de los primeros intentos por llevar los beneficios del *mindfulness* al trabajo con el TOC resultaron algo torpes, algo que tal vez alimentó la resistencia al tema. Las mejores ideas en el campo de la ciencia provienen de personas que están abiertas a nuevas ideas y que, aunque son escépticas, también están dispuestas a examinar los datos. Hemos llegado a un punto en el que se reconoce, en general, que el *mindfulness* es un componente importante de una TCC bien conceptualizada para el TOC.

Conozco a Jon Hershfield desde hace varios años, sobre todo a raíz de su participación digital en un grupo de apoyo para personas con TOC. Él mismo podría contar su historia de cómo el TOC afectó a su vida e hizo que se convirtiera en terapeuta, centrándose en ayudar a los demás con este trastorno común, aunque en ocasiones tan devastador. Tendremos que esperar al próximo libro para escuchar su historia, pero todos nosotros podemos beneficiarnos de lo que él aprendió. Jon Hershfield y Tom Corboy son conocidos por su trabajo con la gente que padece TOC. En esta guía práctica de autoayuda, Jon y Tom describen la manera de incluir el *mindfulness* en un enfoque basado en la autoayuda para manejar el TOC. En primer lugar, proporcionan una explicación clara y comprensible del *mindfulness* e ideas sobre la práctica básica. A continuación, combinan de manera hábil ideas sobre cómo practicar el *mindfulness* con una TCC sólida para el TOC. A menudo oigo quejarse a las personas con TOC de que los libros de autoayuda que leen no describen el TOC del modo en que ellas experimentan el trastorno, e incluso llegan a preguntarse si los demás tienen los mismos síntomas que ellas padecen, o si realmente tienen un TOC. Al ser el TOC uno de los diagnósticos más heterogéneos, ningún libro puede cubrir de manera realista todos los diferentes modos en que puede manifestarse. Este libro dedica varios capítulos a muchos de los modos más comunes en

que se presenta el TOC, a fin de que los lectores puedan identificarse fácilmente con los síntomas y aprender la manera de usar la TCC, incluida la práctica del *mindfulness*, para ayudarse a sí mismos. Además de esto, los ejemplos y las ideas sobre la manera de integrar el *mindfulness* en la TCC para los diferentes modos en que puede presentarse el TOC supondrán una ayuda adicional a los terapeutas para ayudar a sus clientes.

Deseo recomendar encarecidamente este libro a mis clientes con TOC y a otros terapeutas.

—Doctor James Claiborn, Consejo Americano de Psicología  
Profesional, Academia de Terapia Cognitiva



# INTRODUCCIÓN

---

Bienvenido a la *Guía práctica de mindfulness para el TOC*. Aunque este libro no sustituye al tratamiento profesional, puedes usarlo como complemento del mismo, con o sin la orientación de un terapeuta, si es que deseas incorporar los conceptos del *mindfulness* a tu deseo de conseguir una mejor salud mental en caso de que padezcas un trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

## ¿Quiénes somos?

Cuando tenía veintiocho años, mi vida de luchas contra un sinnúmero de problemas del TOC llegó a un punto crítico, y me di cuenta de que sencillamente no podía continuar solo. Tomé dos decisiones que cambiarían mi vida para siempre. Busqué tratamiento con un especialista del TOC, y comencé a escribir sobre dicho trastorno. Mi terapeuta me enseñó a desafiar mi manera habitual de procesar la información. Esto supuso que tuve que trabajar mucho para combinar la terapia cognitiva, la terapia conductual y la aceptación del malestar en un enfoque más amplio para superar el control que mi trastorno ejercía sobre mí.

La plataforma que escogí para escribir sobre el TOC fue un foro de debate en Internet. En ese foro conocí a Michael Jenike, a James Claiborn y a Jonathan Grayson, y comencé a recoger

sus ideas sobre la terapia cognitivo conductual (TCC) y el *mindfulness* –por ejemplo, no presuponer que los pensamientos son importantes por el mero hecho de tenerlos, o que la incertidumbre es intolerable solo porque resulta incómoda–. Además, los compañeros de sufrimiento del foro de debate que encontraban las palabras para articular sus experiencias con el TOC me inspiraron hasta el punto de que quería corresponderles con algo más que un simple correo electrónico. Gracias al apoyo increíble de mi mujer y mis padres, fui capaz de cambiar el rumbo de mi vida y obtuve una maestría en psicología clínica.

Tom Corboy me contrató en el OCD Center de Los Ángeles, y supe que estaba en el lugar correcto porque los materiales que él presentaba a los clientes apoyaban los conceptos centrales que me habían ayudado durante mi viaje: la terapia cognitivo conductual y la aceptación consciente. Todo seguía volviendo al mismo punto, a un punto en el que se combinaba el enfoque clínico de la TCC con el enfoque más personal e introspectivo del *mindfulness*.

Ahí fui bendecido con la oportunidad de trabajar cara a cara con personas que padecían TOC, la clase de gente cuyas historias me había encontrado previamente solo a través de la escritura. Había historias muy diferentes, aunque todas ellas decían lo mismo sobre la dificultad de aceptar los pensamientos y los sentimientos *tal y como son*. En los descansos que disponía entre un cliente y otro, escribía artículos en un blog sobre patrones que iba advirtiendo y sobre aquello en lo que estaba trabajando en el tratamiento, y Tom los publicó en la página web del OCD Center de Los Ángeles. Estos escritos llamaron la atención de Jess O'Brien, de New Harbinger, que supo reconocer la necesidad de un libro del *mindfulness* que tratara de manera específica el TOC. La disposición de Jess a apostar por un autor que todavía no había publicado nada, así como sus esfuerzos incansables por llevar este proyecto al público, son la razón de que este libro exista.

Me siento honrado por las oportunidades que he tenido durante estos últimos años de ayudar directamente a que la gente supere su TOC, de formar parte de una comunidad de terapeutas del TOC con la misma pasión, y de escribir este libro mientras continuó mi viaje por ambos lados del escritorio del terapeuta.

—Jon Hershfield, terapeuta matrimonial y familiar

Me dieron a conocer los conceptos del *mindfulness* y la aceptación de una manera totalmente inesperada. En 1989, mi padre me sugirió casualmente la lectura de *Un camino sin huellas: la nueva psicología del amor*, de M. Scott Peck. Nunca había oído hablar de este libro, y sus cuatro primeras palabras llamaron mi atención al instante: «La vida es difícil»<sup>1</sup>.

Menuda apertura. Sin embargo, lo que venía a continuación era incluso más desafiante: «Cuando nos damos cuenta de que la vida es difícil —una vez que lo hemos comprendido y aceptado verdaderamente—, ya no resulta difícil, porque una vez que se acepta esta verdad, la dificultad de la vida ya no importa»<sup>2</sup>.

No sabía muy bien qué hacer con esta idea. La mía había sido una infancia típica del medio oeste, y había sido educado para creer que las dificultades debían afrontarse y superarse. Nunca, ni siquiera de manera remota, contemplé la idea de que debía aceptar las dificultades que la vida me ponía delante, y ni siquiera estaba seguro de que me gustara la idea.

A principios de la década de 1990 asistí al máster de asesoramiento psicológico de la Universidad del Sur de California, donde redacté mi tesina sobre el tratamiento del TOC. Por aquel entonces,

---

1. PECK, M. S., *The Road Less Traveled: A New Psychology of Love, Traditional Values, and Spiritual Growth*, Touchstone, Nueva York 1978<sup>1</sup>, 15 (trad. esp.: *La nueva psicología del amor*, Salamandra, Barcelona 1997, 11).

2. Íd.

la investigación había llegado a la conclusión de que el tratamiento más efectivo para el TOC era la terapia cognitivo conductual. Más tarde, mientras trabajaba como asistente en prácticas en Los Ángeles, una clienta dijo haber hallado algo de paz en un libro de Pema Chödrön titulado *La sabiduría de la no evasión: la senda del amor compasivo que lleva a la liberación*<sup>3</sup>, que se centraba en los beneficios del conocimiento consciente y la aceptación de los dolores y de las molestias inherentes a la experiencia humana.

Bueno, sucede que, en ocasiones, el estudiante es el profesor. Compré una copia del libro e inmediatamente me sorprendió la claridad de su lógica. La tesis fundamental de Chödrön era que nuestro malestar disminuiría si dejásemos de intentar negar y evitar nuestros pensamientos y sentimientos no deseados y, en lugar de ello, optásemos por aceptarlos de manera consciente y aprender de ellos.

Durante los años siguientes busqué y leí muchos más libros que se centraban en el *mindfulness* y la aceptación. En 1999 fundé el OCD Center de Los Ángeles, una clínica ambulatoria privada especializada exclusivamente en el tratamiento del TOC y de enfermedades relacionadas vinculadas a la ansiedad. Desde entonces, nuestro programa de tratamiento se ha centrado por completo en la integración de la TCC tradicional con los principios del *mindfulness* y la aceptación.

En 2009 conocí a Jon Hershfield mientras él trataba de acceder a un puesto de trabajo en el centro. Resultaba evidente que Jon era una persona brillante y que estaba motivada, y poco tiempo después le contraté para una práctica de asistente. Inmediatamente se hizo patente que Jon tenía un profundo conocimiento de las

---

3. CHÖDRÖN, P., *The Wisdom of No Escape: And the Path of Loving-Kindness*, Shambhala Publications, Boston 1991<sup>1</sup> (trad. esp.: *La sabiduría de la no evasión: la senda del amor compasivo que lleva a la liberación*, Oniro, Barcelona 2004).

complejidades del TOC. Además, me impresionaba su aparente facilidad para integrar la TCC con los principios del *mindfulness* y la aceptación, tanto a nivel clínico como en sus escritos. Dicho de forma sencilla, Jon lo entendía todo.

Este libro está concebido para ser empleado como una guía práctica; presenta un enfoque práctico del TOC basado en la fusión de las técnicas tradicionales de la TCC con los principios «meta» algo más abstractos del *mindfulness* y la aceptación. Deseo sinceramente que este libro te ayude a experimentar y a aceptar de una manera más consciente lo que la vida te depare.

—Tom Corboy, terapeuta matrimonial y familiar

### **Sobre este libro**

El objetivo de este libro consiste en examinar la forma en que una técnica denominada «*mindfulness*» puede usarse para tratar el trastorno obsesivo compulsivo en combinación con un tipo de tratamiento que recibe el nombre de «terapia cognitivo conductual». Se ha demostrado que la TCC, esto es, el modelo a seguir por lo que se refiere al tratamiento del TOC, reduce de manera significativa y efectiva los síntomas<sup>4</sup>. De hecho, hasta una «terapia cognitivo conductual [TCC] breve e intensa que emplee la exposición y la prevención de la respuesta mejora de forma significativa los síntomas del trastorno obsesivo compulsivo en tan solo cuatro semanas»<sup>5</sup>. Una exploración de la combinación del

- 
4. HOUGHTON, S., D. SAXON, M. BRADBURN, T. RICKETTS Y G. HARDY, «The Effectiveness of Routinely Delivered Cognitive Behavioural Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: A Benchmarking Study»: *British Journal of Clinical Psychology* 49 (4) (2010), 473-89.
  5. SAXENA, S. D., E. GORBIS, J. O'NEILL, S. K. BAKER, M. A. MANDELKERN, K. M. MAIDMENT, S. CHANG, N. SALAMON, A. L. BRODY, J. M. SCHWARTZ Y E. D. LONDON, «Rapid Effects of Brief Intensive Cognitive-Behavioral Therapy on Brain Glucose Metabolism in Obsessive-Compulsive Disorder: PET Study of Brief Intensive CBT for OCD»: *Molecular Psychiatry* 14 (2) (2009), 197-205.

*mindfulness* con la TCC descubrió que «lejos de socavar el proceso, el *mindfulness* la complementa o incluso la mejora [en referencia a la TCC]»<sup>6</sup>. En las próximas páginas exploraremos algunas de las principales herramientas que se emplean en la TCC y el modo en que la implementación del *mindfulness* puede contribuir al tratamiento.

Este libro consta de tres partes. La parte 1 se centra en desarrollar una comprensión básica de tres modalidades: el *mindfulness*, la terapia cognitiva y la terapia conductual, que se unen en la así llamada *terapia cognitivo conductual basada en el mindfulness* (MBCBT, por sus siglas en inglés, *mindfulness-based cognitive behavioral therapy*). Te familiarizarás con las principales herramientas de cada modalidad para responder al TOC: el conocimiento consciente, el desafío de los pensamientos distorsionados, y la exposición y prevención de la respuesta (EPR).

La parte 2 analiza las obsesiones comunes que pueden encontrarse en el TOC y describe cómo usar las herramientas aprendidas en la parte 1 para abordar estas obsesiones. Para ello, es necesario promover una mejor comprensión de cómo el TOC hace uso de cada pensamiento o sentimiento desencadenante para empujarte a responder de manera compulsiva. Examinarás los diferentes tipos de pensamientos distorsionados que fomentan cada obsesión, así como diversos consejos específicos para hacer exposiciones. Cada capítulo incluye también consejos para orientar tu proceso de pensamiento mediante la meditación cuando te veas desafiado por tu obsesión.

La parte 3 explora los otros detalles de la convivencia con el TOC y del uso del *mindfulness* para mantener relaciones saludables a pesar de ser víctima del TOC. En ella encontrarás también

---

6. FAIRFAX, H., «The Use of Mindfulness in Obsessive Compulsive Disorder: Suggestions for Its Application and Integration in Existing Treatment»: *Clinical Psychology and Psychotherapy* 15 (1) (2008), 53-59.

recomendaciones para el empleo de diferentes recursos en los tratamientos.

### **Tómate un respiro**

No siempre resulta sencillo leer un escrito sobre el TOC cuando padeces alguno de ellos. Puede que los conceptos de este libro logren desencadenarte o te resulten provocadores en varias ocasiones. Asimila la información al ritmo que consideres más apropiado. Permite que el libro se presente solo, pero deja la abertura o el espacio necesario para terminarlo. Nadie va a darte un premio por leer el libro de una sentada. Esperamos que la obtención de las herramientas y la fuerza para luchar contra tu TOC sea el verdadero premio.

## PRIMERA PARTE:

# El *mindfulness* y el TOC



El trastorno obsesivo compulsivo es un problema psicológico y psiquiátrico de salud mental con una prevalencia de vida estimada del 2,3%<sup>1</sup>. Una *obsesión* es un pensamiento intrusivo y no deseado. Este tipo de pensamiento puede presentarse como una idea, una imagen, un impulso, un deseo, un recuerdo u otra información interna que tú experimentas como indeseado y angustiante. Una *compulsión* es un comportamiento diseñado para reducir o evitar el malestar que surge a partir de tu experiencia de la obsesión. Este comportamiento puede ser físico, como lavar o comprobar, o mental, como revisar o neutralizar. Examinaremos estos términos con más detalle en los próximos capítulos.

*Trastorno* describe algo que no está contenido o que no es todo lo estable que debería ser. Está fuera de orden: *desordenado*. La presencia de una obsesión o de una compulsión no bastan para diagnosticar un trastorno obsesivo compulsivo. Para que este problema sea considerado un trastorno, tienes que experimentar alteraciones en el funcionamiento normal, una reducción

- 
1. RUSCIO, A. M., D. J. STEIN, W. T. CHIU Y R. C. KESSLER, «The Epidemiology of Obsessive-Compulsive Disorder in the National Comorbidity Survey Replication»: *Molecular Psychiatry* 15 (1) (2010), 53-63.



de la calidad de vida, y has de perder el tiempo en atender tus obsesiones y tus compulsiones.

### **Tu historia del TOC**

Si alguna vez has leído una guía práctica del TOC o de cualquier otro trastorno relacionado, puede que hayas visto que los ejemplos se presentan de la siguiente manera: «La historia de Bob» o: «La historia de Mary», etc. Es posible que, después de haber leído sus historias, hayas pensado: ¡Ese soy yo! Tu historia es única porque te ha sucedido a *ti*. Pero, en su mayor parte, todas las historias del TOC son tu historia.

Un día tuviste un pensamiento que no te pareció correcto. No reflejaba tus creencias. Pero era *tu* pensamiento. ¿Por qué razón ibas a tenerlo sin creértelo? Esta desconexión desencadenó un *sentimiento* –no una mera insatisfacción leve, sino una especie de dolor psicológico–. Como habría hecho cualquier persona sana y racional, te propusiste deshacerte de ese dolor. Sin embargo, todo lo que se te ocurría parecía resultar de ayuda únicamente durante un breve momento y, a continuación, provocaba que el dolor contraatacase de manera más brutal.

Cuanto más tratabas de no pensar en ello, más se entrometían los pensamientos. Cuanto más intentabas autotranquilizarte, más daño te hacías. Cuanto más procurabas evitar estos pensamientos, más forzado te veías a enfrentarte a las cosas. Tratabas de deshacerte de ellos pero no podías. Había personas que te decían: «Olvídate de ellos», y tú te sentías molesto porque estaban siendo injustas contigo. Tu mundo se volvió cada vez más pequeño, las cosas que amabas se convirtieron en recordatorios de lo que odias, y comenzaste a verte como un impostor.

Cuando te ves a ti mismo como un impostor, te ves como alguien que finge ser una persona que se desenvuelve correctamente; experimentas un sufrimiento constante e implacable dentro de

ti. El impostor está contaminado, es un peligro para los demás, una «persona desviada», no amada, desconectada, imperfecta, inmoral y, sobre todo, es alguien que no tiene el control.

No solo estás ansioso. Hay algo afilado que se clava en tu mente. Sin embargo, no todo está perdido. Aunque puedes estar experimentando un gran sufrimiento, tu capacidad para cambiar esta experiencia está al alcance de tu mano.