

2^a
edición

**MANUEL
HERNÁNDEZ PACHECO**

**LAS OBSESIONES
Y EL TRASTORNO
OBSESIVO-COMPULSIVO.
UNA ADICCIÓN
AL PENSAMIENTO**

**ENTENDERLOS Y SUPERARLOS
CON EL MODELO **parcuve**[®]
method**


Serendipity

M A I O R



Manuel Hernández Pacheco

LAS OBSESIONES Y EL TRASTORNO
OBSESIVO-COMPULSIVO.
UNA ADICCIÓN AL PENSAMIENTO

Entenderlos y superarlos con el modelo  **parcuve**[®]
method



Desclée De Brouwer

1ª edición: Octubre 2022

2ª edición: Noviembre 2023

© Manuel Hernández Pacheco, 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2022

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.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–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3196-9

Depósito Legal: BI-01141-2022

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

*Este libro está dedicado
a todas mis partes que sufrieron en el pasado,
para que yo no tenga que sufrir ahora.*

Agradecimientos

Como siempre, agradecer a la editorial Desclée De Brouwer su confianza en mí, al publicar mi cuarto libro. Especialmente al Director de ediciones, Manuel Guerrero, y a la directora de la colección Serendipity Maior, Olga Castanyer, que sin duda ayudó a dar forma definitiva al libro con sus comentarios tan acertados sobre aspectos importantes a resaltar.

Paula Llorens, compañera y amiga, me ayudó mucho por su confianza en el proyecto desde el primer día, animándome ante mis dudas sobre el resultado del libro. Y también quiero agradecer a los lectores que siguen confiando en mí su disposición a comentar mis opiniones en las redes sociales y en los cursos que imparto.

Finalmente, agradecer a Sharon y Brian Eckstein, creadores de las cartas *Inner active*, su permiso para publicarlas en este libro. A ellos, como a mí, les mueve su interés por ayudar a los demás, y así lo han hecho conmigo de forma desinteresada.

Índice

Prólogo	11
Introducción	13
Parte 1: Comprender el trastorno	17
1. Personalidades obsesivas y trastornos obsesivos	19
2. Neurobiología de los trastornos obsesivos	35
3. La obsesión como una adicción al pensamiento.	57
4. El trastorno obsesivo-compulsivo. Cuando la solución es el problema	77
5. Cuanto mayor fue la amenaza, mayor fue la necesidad de control ..	97
6. La disociación y otros trastornos asociados a las obsesiones	129
Parte 2: Aplicaciones prácticas del modelo PARCUVE	147
7. Conceptualización de casos. El triángulo del trauma	149
8. Trabajar con técnicas proyectivas en los trastornos obsesivos	165
9. Trabajar con la disociación traumática en los trastornos obsesivos	187
10. Trabajar con los síntomas obsesivos y compulsivos en el presente.	205
Cuestionarios	223
Bibliografía	229

Prólogo

TOC, TOC. Se cierra una página y se abre otra. Se cierra una puerta y se abre una ventana. TOC, TOC ¡qué quebradero para el que lo sufre!

Pasa, lee y disfruta. O tal vez no. Ante ti se muestra algo más que un “libro”. Coge aire y sumérgete en el “Viaje de Manuel”. Una obra brillante y clarificadora que señala la adicción escondida en el Trastorno Obsesivo Compulsivo.

Un viaje al inconsciente de quien supo aprender de sus emociones. De quien supo crear, como buen biólogo y psicólogo, una relación estable y duradera, incluso hasta marital, entre el entramado biológico y el ambiental, incluyendo en esta diada a la epigenética, encargada de contradecir que las relaciones a tres no son posibles.

En la primera parada de sus viajes descubrirás que los pensamientos son intrusos sigilosos que entraron un día en tu mente sin saberlo, sin pretenderlo, sin quererlo. Y desde ahí te robaron la capacidad de discernir entre lo fantaseado y lo tangible. Así descubrirás, a lo largo de este libro tu “errónea” adicción al control.

Controlando tu control, tus intenciones, tus ideas, tus actos, tu pensamiento te controló tanto como para descontrolarte. Verás un gran cartel de letras fluorescentes donde se puede leer: “El descontrol te controla”.

Y será entonces cuando desees con todas tus fuerzas la siguiente parada y no puedas realizarla. No podrás detenerte. Es lo que ocurrirá con “Adicto a tus pensamientos”. Perderás tu voluntad y estas páginas te secuestrarán, exactamente igual que hace el cingulo anterior con tus experiencias malinterpretadas por un

potente sistema límbico y un confuso córtex, en ese pasillo donde estamos condenados a extraviarnos.

Manuel te convencerá de que tus adicciones guardan un patrón que pocos están dispuestos a romper. Te volverás adicto a sus palabras, a sus reflexiones, a sus teorías explicativas sobre el TOC y a su profunda visión sobre este trastorno.

Su modelo PARCUVE te envolverá para que puedas ver cómo los modelos de apego en la infancia determinaron tu historia y definieron tus pensamientos. Y, como buenos ladrones del tiempo, te disociaran de la realidad para crear otra paralela. Una realidad análoga llena de especulaciones y compulsiones retroalimentadas por las leyes asociativas de tu defectuosa red neuronal.

TOC, TOC, se abre otra puerta. Se abre este fascinante viaje de letras para que puedas disfrutar de la travesía sin miedo a perderte, sin la culpa social de quien debía saberlo todo y sin la vergüenza de quien se subestimó por no aceptar su imperfección.

Este libro se presenta como una guía útil, práctica y clarificadora para que aprendas a inhibir la noradrenalina y el glutamato, activando el GABA responsable de provocarte esa sensación de relax que generan las compulsiones a corto plazo y la seguridad a largo plazo.

Estoy convencido de que estas páginas que Manuel ha creado para ti, querido lector, harán que tu sistema de recompensa se active desde el primer segundo. Verás que lo que te ocurre a ti, y a otras personas, tiene una explicación y una aplicación que reconectarán tus circuitos neuronales a base de emociones intensas, llenas de placer y felicidad.

Ahora sí, sin más, te dejo con este viaje de la mente donde podrás encontrar respuestas. O quizás no. Pero esto dejará de ser importante, porque tendrás la certeza de que todo es incierto, y de que en el vasto mundo del pensamiento solo se esconde un discurso interminable que te confunde un día para robarte lo mejor que poseías: el valor para cambiarlo todo.

¡Que el espectáculo empiece ya!

Dr. D. Francisco David Lorenzo González.

Doctor en Psicología. Vicepresidente de la Asociación San Miguel Adicciones.
Presidente en Canarias de Socidrogalcohol (Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías).

Introducción

Siempre digo que mis libros son de un modo u otro autobiográficos. Supongo que no puede ser de otro modo, porque todo lo que escribo se vincula a lo que consciente o inconscientemente ha pasado por mí. Con lo que he leído, he vivido y cómo lo he contado. Tampoco es casualidad que haya escrito este libro. Las obsesiones, en su vertiente sana y enferma, siempre me han acompañado.

Escribo esta introducción desde un hostel de Beirut, he venido aquí a cumplir mis 55 años. Y me viene ahora mi yo más joven a contarme que ya no soy el que era. Hace ya unos 13 años tuve una crisis personal, con una fuerte depresión y unas obsesiones terribles. No sé explicarlas muy bien, pero era como si no pudiera pensar todo el día más que en un solo tema, como si tuviera que resolver un puzle en mi mente, y no pensar en otra cosa que en cómo solucionarlo. Ahora sé que era la manera que tenía mi cerebro de evitar que conectaré con la soledad y la rabia de un divorcio muy problemático. Lo peor era la sensación de no reconocermé, de sentir que aquel que estaba tan obsesionado no era realmente yo. Pero entonces ¿quién era yo? Llevaba viviendo 42 años conmigo en aquel entonces y me convertí en un auténtico desconocido para mí mismo.

Afortunadamente nunca tuve compulsiones, o al menos no físicas, aunque ahora que lo pienso seguramente sí muchas mentales. Aquella etapa la recuerdo con horror, pero también como el momento en el que tomé la decisión de trabajar de psicólogo y, también, de tratar de entenderme. De esa necesidad surgieron mis



primeros libros y el interés de conocer, en profundidad, el trauma psicológico, para saber qué me había pasado. También para ayudar a los demás, para que pudieran entender qué les ocurría cuando tenían ansiedad, y evitar el sufrimiento y el dolor.

Ahora sé que en aquella etapa volvía a viajar de forma compulsiva para no conectar con mis sensaciones de vacío. En aquellos viajes la adrenalina me impedía sentir la soledad. Viajé por medio mundo: Hice los Himalaya andando, bucéé en el mar rojo y estuve en las selvas de Colombia y en los glaciares de la Patagonia. Estos viajes son la cruz y la cara de una misma moneda. Un placer cuando surgen del deseo de seguir aprendiendo, algo negativo cuando surgen de la necesidad de huir.

Recuerdo de pequeño ser un niño muy miedoso, sobre todo en lo relativo a los ejercicios físicos, pero con ganas de investigarlo todo, por la otra. Creo que de ahí surgió mi obsesión por no volver a tener miedo y la necesidad de aprender constantemente. La adolescencia la recuerdo con dificultades para integrarme, de sentirme muy distinto a los demás. Ahora me doy cuenta de que gracias a los amigos que tuve entonces las cosas no salieron peor de lo que podrían haber sido.

Con 26 años, o quizás 27, me embarqué solo en un viaje que me llevó durante dos meses a cruzar Turquía, Irán, Pakistán y la India. Fue una de las mayores experiencias de mi vida, aunque me acompañaba igualmente la sensación de ser distinto, pero de un modo negativo, como si fuera defectuoso. No entendía de dónde surgía aquella necesidad de conocer y de poner en peligro mi vida, de no poder ser como los demás.

Siempre me he sentido en el filo de una navaja, que en cualquier momento podía ser una persona infeliz y solitaria, y otros alguien creativo y aventurero. Aún ahora me sigue acompañando como un rumor muy lejano la misma voz de siempre, que me dice ¿y si eres un fraude? ¿Y si a nadie le interesan tus viajes, tus libros, tus vivencias...? Pero ahora ya no me siento distinto, en el sentido de defectuoso. Siento que he sido un obsesivo ejemplar. He logrado ser alguien a quien sus obsesiones le han hecho mejor y, con constancia, me han llevado a seguir creciendo y aprendiendo.

En este hostel de Beirut, cochambroso y venido a menos, comparto mi tiempo con dos chicos americanos y a veces con la cuidadora del hostel. Mucho más jóvenes que yo, me gusta compartir mi tiempo con ellos porque me veo a mí mismo de joven, con la edad que tienen ellos ahora. Y le digo a ese joven que vive dentro

de mí, con sus obsesiones y sus miedos, que lo único imperdonable sería que no fuéramos fieles a nosotros mismos. Debo convertirme en la mejor versión obsesiva de mí mismo.

Beirut, 6 de diciembre de 2021

COMPRENDER EL TRASTORNO

I

*... Humanidad sí, universalidad también,
pero la viva, la fecunda,
la que se encuentra en las entrañas de cada hombre,
esto es, lo universal revelándose en lo individual...*

Miguel de Unamuno

Personalidades obsesivas y trastornos obsesivos

1

... Una vez que se aprende a pensar en la vida de una forma más amplia, una vez que se puede resistir a la vieja tentación de dividir las cosas en pequeñas piezas rígidas y totalmente artificiales, algunas zonas de este rompecabezas que llamamos vida empiezan entonces a ponerse en su sitio por propio acuerdo, estableciendo conexiones que, de otra forma, son muy difíciles de ver...

Lyall Watson

La mente humana funciona en modo multitarea, procesando millones de bits de información por segundo. De todos esos procesos, la mayoría inconscientes, surgen hacia nuestra consciencia, pensamientos en forma de impulsos, lenguaje interno y finalmente conductas. La relación entre todos estos aspectos hace que algunas personas sean más impulsivas y actúen sin meditar las consecuencias de sus actos. Que otras tengan que razonar mucho qué van a hacer antes de tomar una decisión. Que otras, en cambio, se queden prisioneras en un marasmo de dudas que pueden llevarlos a paralizarse y no hacer finalmente nada. Es obvio que, como decía Aristóteles, la virtud se encuentra en el “mesotes”, o término medio, en un equilibrio entre todas estas tendencias de acción. Veamos diferentes posibilidades de pensamiento y conducta y cómo se relacionan con la psicopatología.

- a. Trastornos de descontrol o impulsivos: Serían aquellas acciones que se realizan sin ningún tipo de reflexión o control. Se actúa de una forma impulsiva y descontrolada en función de lo que se siente en cada momento. Se actúa



para satisfacer necesidades a corto plazo, sin valorar las consecuencias a medio y largo plazo. Con relación a esto, destacan las conductas impulsivas de tipo adictivo, que con el tiempo se pueden volver compulsivas.

Elena tiene un problema con sus relaciones personales, viene a consulta porque se siente sola y no encuentra una pareja que le dé sensación de estabilidad. Cuando le pregunto:

—¿Cómo conoces a los hombres?

—Lo hago en redes sociales para adultos, pero no me va nada bien.

Conoce hombres y solo está con ellos una noche, o a lo sumo unos días.

Le pregunto qué tiene de bueno no ser más selectiva para conocer a otras personas, esperar un poco para conocerse y tener relaciones íntimas.

—Me siento muy sola, y cuando me siento mal necesito quedar con alguien para sentirme acompañada, aunque sé que al día siguiente me voy a arrepentir, no puedo evitarlo.

- b. Trastornos controladores u obsesivos: Se discurre constantemente sobre una idea o una duda, sin poder separarse o distanciarse del pensamiento. La persona se identifica totalmente con sus razonamientos, pudiendo bloquearse por miedo a equivocarse o a actuar de un modo erróneo.

En otros casos actuará de un modo rígido e inflexible. Con relación a esto, destaco la “personalidad anancástica”, caracterizada por su perfeccionismo, su necesidad extrema de control de sí mismo y de los demás. Tienen una extrema rigidez frente a las normas, inflexibilidad cognitiva, y son muy constantes cuando algo les interesa. Estas personas obsesivas se caracterizan por su tendencia a la meticulosidad, al orden y a la justicia. Hacen una valoración excesiva de la actividad intelectual sobre la física y la emocional. Tienen preferencia por el trabajo sobre el ocio, y una fuerte limitación de la expresividad emocional.

Emilio tiene una celopatía terrible, con la que sufre muchísimo. Me dice que estuvo casado pero que el matrimonio fracasó por sus celos y que ahora, cuando conoce a alguien, la relación dura como máximo un par de meses. Él está seguro de que las mujeres con las que esté le engañarán más temprano que tarde. No puede quitarse esta idea de la cabeza, está convencido de ello. Me pregunta:



—Manolo, ¿tú no crees que todas las mujeres van a ser infieles a sus parejas en un momento u otro?

A lo largo del trabajo terapéutico encontramos una infidelidad en su pasado, que arrastra todavía hoy en día.

- c. Trastornos compulsivos: Se dan acciones repetitivas en forma de conductas estereotipadas o con poco margen de cambio. La persona es incapaz de cambiar sus conductas o se siente prisionera de ellas. Normalmente estas compulsiones son acciones para calmar algún miedo a hacer algo de forma impulsiva o equivocada. A diferencia de las personalidades anancásticas, estas personas sufren por sus dudas a hacer algo de un modo incorrecto.

Luis tiene miedo de que le pase algo malo a sus hijos. Está muy preocupado desde que su hijo pequeño tuvo bronquitis y tuvieron que ingresarlo en el hospital, después de ir a urgencias.

—Todavía tiemblo cuando lo pienso. ¿Qué hubiera pasado si hubiéramos esperado un poco más? Sigo muy preocupado con que les pase algo a mis hijos.

Le pregunto qué hace para calmar ese miedo.

—Sé que es una tontería, pero todas las noches me levanto varias veces para oír si respiran bien. Mi mujer dice que me estoy volviendo loco, pero yo no puedo evitarlo. Solo imaginar que les pase algo a mis hijos por mi culpa... no puedo pensarlo.

- d. Trastornos hiperreflexivos: Son aquellos trastornos en los que el problema es que se reflexiona en exceso, sin poder llegar a ninguna conclusión válida. A diferencia de los obsesivos anancásticos, que solo pueden tener una sola idea sin matices, los hiperreflexivos dudan mucho y tratan de encontrar certezas, sin conseguirlo, y a diferencia de los compulsivos no acometen ninguna acción para aliviar su malestar. A menudo, estos trastornos de dudar o reflexionar todo el tiempo sin poder pasar a la acción conectan con la procrastinación¹. Esto es, la incapacidad de pasar del pensamiento a la acción por miedo a no tomar la decisión correcta o la mejor opción, o simplemente a no hacerlo perfecto.

¹ La etimología de procrastinación proviene del latín. Está compuesta por el término “pro” que significa después, y “Craustos” que significa mañana, o sea, dejar todo para mañana.