

## Obsesiones

### ¿Qué son las obsesiones?

La obsesión es un estilo de pensamiento en el que la persona está **atrapada por una idea fija**, que con mucha frecuencia asalta la mente. La obsesión tiene muchas formas de expresión: el orden o limpieza, el dinero, el cuerpo, una relación de pareja.

### ¿Cómo suelen ser las personas obsesivas?

Si tienes esta forma de pensar, normalmente le das muchas vueltas a las cosas, tardas en decidir y **te quedas “anclado” en el pensamiento**. Eso significa que te cuesta pasar a la “acción” y ello repercute de forma negativa en tu vida, por ejemplo, puedes tardar en cambiar un trabajo que te está haciendo daño o causando mucho estrés, porque no paras de pensar en los riesgos de dejarlo, en las posibles consecuencias negativas o catastrofistas. O puedes obsesionarte por una persona, concentrando toda tu atención en ella e, incluso idealizarla.

Además, sueles ser una persona racional, analítica y reflexiva. Tiendes a guiarte en la vida por la cabeza más que por el corazón y las emociones. Pero el ser humano, necesita un equilibrio entre ambos: razón-emoción, y la persona obsesiva cae en el extremo de la mente. Aprovechamos para decir que tampoco es sano caer en el extremo opuesto de lo emocional. Sueles tener miedo a sentir dolor, tristeza, rabia..., porque crees que perderás el control y la seguridad que te proporciona acercarte al mundo y las personas desde un plano más mental.



Tienes miedo de equivocarte o arriesgarte, de pasarlo mal, y eso te paraliza e impide que actúes cuando es necesario. También necesitas tener un **gran control** sobre las cosas, por eso, te obsesionas porque no quieres que nada escape a tu control.

Por otro lado, es posible que ese exceso de racionalización te lleve al extremo opuesto, con episodios de caos y descontrol, como explosión de escape ante las obsesiones que te encadenan.

En algunas personas, la obsesión adquiere tal dimensión y genera tanta ansiedad que padecen un **Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)**.

El **trastorno obsesivo-compulsivo** es un trastorno de ansiedad, caracterizado por pensamientos intrusivos, recurrentes y persistentes, que producen inquietud, aprensión, temor o preocupación, y conductas repetitivas, denominadas compulsiones o “rituales”, dirigidas a reducir la ansiedad tan elevada.



## Algunas consecuencias de las obsesiones

- En el cuerpo: síntomas como dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, contracturas o dolores musculares (rigidez, tensión), insomnio...
- En lo psíquico: dificultad para identificar las emociones, dificultad para concentrarse y memorizar, rigidez de pensamiento...
- En la vida: pasan oportunidades, se posponen tareas, la persona no se decide porque siempre duda, entonces no cambia y se estanca, malestar diario, sensación de encontrarse atrapado en algo....

*Centro de Psicología y Psicoterapia*

En este nuevo Módulo desarrollaremos esta problemática y compartiremos abordajes desde la modalidad arteterapia, una disciplina muy efectiva en Ansiedad.













