

# Fenodescripción

## *Mi experiencia con los TOC*

Aquella mañana resultó ser una mañana diferente. Había dormido con un sueño profundo, más relajado que nunca. Cuando estaba bebiéndome el té y comiendo mi tostada con mantequilla, surgió algo en mí con una sencillez desconcertante, como todo lo que me había pasado en los últimos tiempos. Ese "algo" era palpable, estaba bien presente, concreto. Estaba anidando en todo mi ser. Lo describiré como un estado de humildad y gratitud. La gratitud. Eso es lo que me afecta estos últimos meses. Un "gracias" a la vida que parece abrirse como una flor en primavera.

Fui una niña juguetona y llena de fantasías. Algo "marimachilla" con cardenales en las rodillas y los pelos revueltos.

De niña no fui muy aplicada en el colegio, excepto en lengua francesa. Escribí historias de terror que maravillaban a mis compañeros y maestros. En una familia, llena de amor y que formaba una piña, encontré mi equilibrio con mis dos hermanas. Desde niña desarrollé una sensibilidad exacerbada (más tarde dirán de mí que era «hipersensible») que se caracterizaba por una fuerte emotividad, una intuición desconcertante, un rechazo de los objetos cotidianos que provocaban en mí un extraño sentimiento de malestar, un apego a la naturaleza, en particular a los animales, y una timidez a veces envolvente que me valía alguna que otra burla en el colegio. La disimulaba con apariencias de cabecilla de grupo.

De adolescente, esta sensibilidad ocupó todo su lugar y se convirtió poco a poco en malestar. Ni familia ni amigos, nadie sabía a lo que estaba pasando en mí. En aquella época tenía la sensación de que una araña malévola tejía a su tela en todos los rincones de mi ser. Se suele decir que la adolescencia es una etapa difícil. Aún

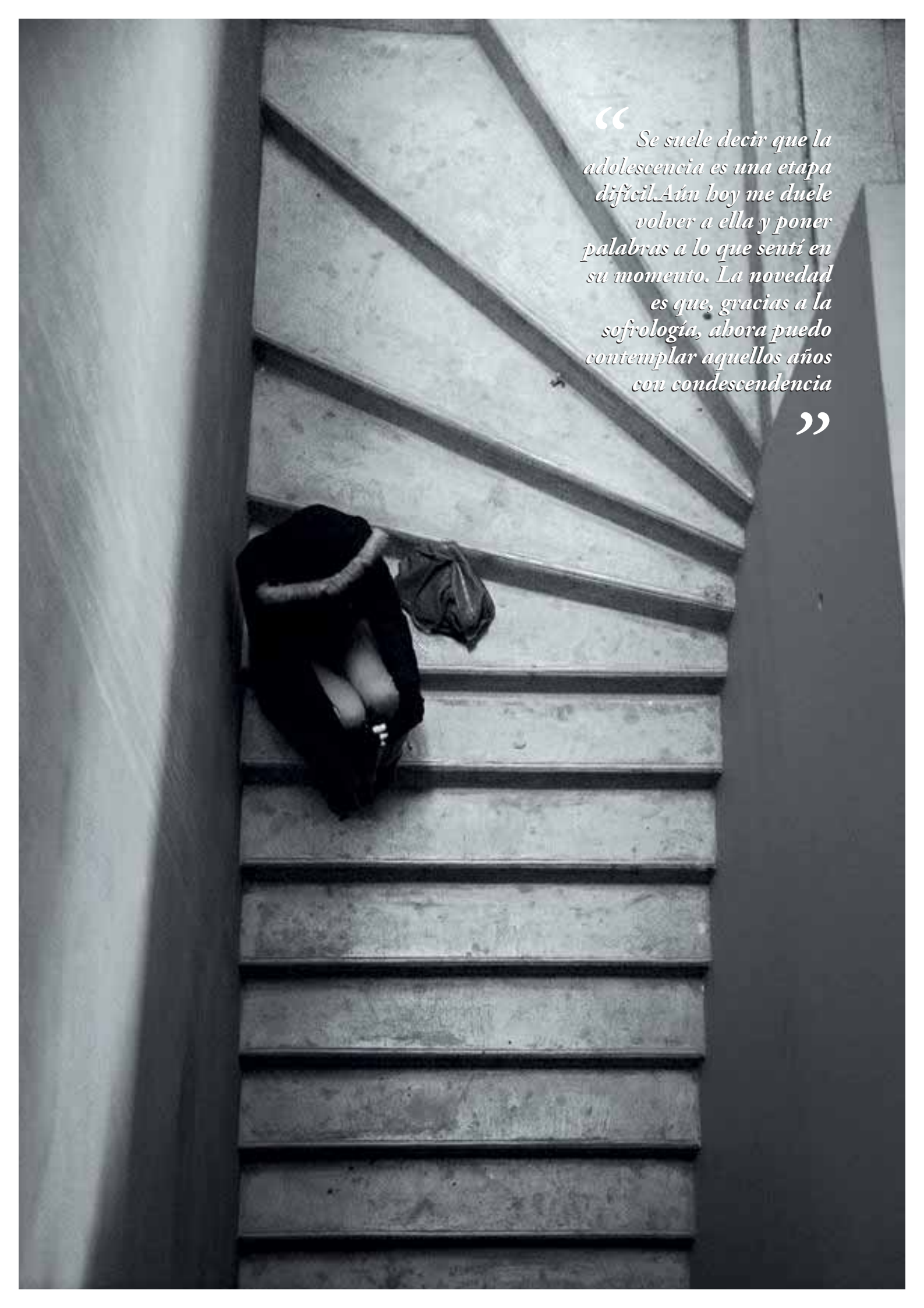
hoy me duele volver a ella y poner palabras a lo que sentí en su momento. La novedad es que, gracias a la sofrología, ahora puedo contemplar aquellos años con condescendencia.

Mientras que todo en mi entorno era amor y equilibrio, yo estaba viviendo en el caos. Me fascinaba la muerte. Hasta entonces nunca me había enfrentado a la pérdida de un allegado, pero una fascinación mórbida se iba apoderando de mí poco a poco sin que supiera de donde venía. Asociada a esa pasión repentina, una tristeza infinita había empezado a apoderarse de mí. Ello me llevó unos años más tarde, cuando acababa de presentarme a la selectividad y viví sola en un pequeño apartamento, a juntarme con unos jóvenes frágiles y a la deriva que me arrastraron con ellos en una caída vertiginosa. Me di cuenta de que estaban hechos de la misma madera que yo. Hipersensibles, buscábamos una salida. La encontramos en la droga y en los excesos de cualquier tipo. Fue un torbellino. Ahora sé que me jugué la vida. Una mañana, al contemplar en el espejo una cara que ya no era la mía, tomé la decisión de irme de la ciudad donde viví y volver a casa de mis padres. Más que un refugio, estaba buscando una forma de redención.

Los años que siguieron fueron discurriendo con altibajos, como se suele decir. A los 25 años seguí preguntándome quién era yo y por qué había venido a este mundo. No me apreciaba demasiado. Y no quería a mucho a la gente. Sólo veía las cosas negativas, el lado abyecto que, hoy lo sé, me recordaba lo que yo odiaba en mí.

Mis intentos de tener pareja se frustraban ante las incomprendiones, la violencia y el malestar. Trabajé muy pronto con niños. Como

**Laura Butin,**  
*Sofróloga en formación*

A black and white photograph of a staircase. The steps are made of a light-colored material, possibly concrete or stone, and lead upwards from the bottom left towards the top right. On one of the steps, there is a dark, crumpled bag or piece of clothing. The lighting is dramatic, with strong shadows and highlights, creating a sense of depth and texture. The overall mood is contemplative and somewhat somber.

“ Se suele decir que la  
adolescencia es una etapa  
difícil. Aún hoy me duele  
volver a ella y poner  
palabras a lo que sentí en  
su momento. La novedad  
es que, gracias a la  
psicología, ahora puedo  
contemplar aquellos años  
con condescendencia

”

canguro y en colegios. Los niños, siempre fueron y siguen siendo mi oxígeno, mi refugio. No porque me lleven a un momento feliz de mi vida que añoro, sino porque siempre están en el presente y ello me alivia. Muy pronto fui consciente de este hecho. La alegría es parte intrínseca de ellos. La risa es su motor. La tristeza desaparece pronto.

Lo que deseo ahora es compartir con vosotros mis experiencias con los TOC, los trastornos obsesivos compulsivos. Algunas angustias generan este tipo de trastornos que se convierten en rituales que perjudican mucho a la persona y pueden empeorar con el paso del tiempo. Un día, cuando yo era adolescente y el tema, en principio, no me afectaba, descubrí en una emisión de televisión lo que eran los TOC; cómo ocurría el día a día de las personas que lo padecían. Recuerdo que di un suspiro de alivio ya que estaba convencida de que a mí no me pasaría a nunca.

Actualmente convivo con ellos. No me apetece decir que "padezco" ya que mi relación con los TOC ha ido cambiando con mi itinerario sofrológico, y es lo que voy a presentar aquí. Ya no me da vergüenza hablar de estos trastornos con la gente que me rodea, aunque a veces las reacciones exteriores sean desconcertantes. Lo único que sé es que los TOC representan una de mis últimas batallas. Algo que me retiene en el pasado y el miedo.

Hoy veo claro qué es lo que me generó estos trastornos, pero lo veo humildad y amabilidad. Y creo que para ayudarlos a entender lo que estoy viviendo debo hablar de mi experiencia.

La muerte, que me fascinaba en aquel tiempo, está también asociada a la pérdida de mis allegados, al vacío, a la nada. Un miedo primario. Un sentimiento de inseguridad e impotencia le acompaña. Todo ello surgió del pasado, a raíz de un acontecimiento dramático.

Hace aproximadamente dos años, mi padre, con quien tengo muchas afinidades y que aparentemente me transmitió su sensibilidad, tuvo un accidente muy grave en el trabajo. Se cayó de una altura de cuatro metros y perdió el conocimiento. Nos llevamos un susto tremendo. Salió del hospital con

graves lesiones, como una marioneta desarticulada y se auspicaba un largo reposo para este hombre tan activo.

Después del impacto, una sensación muy extraña se apoderó de mí. Como una náusea. Estaba siempre preocupada, incómoda. A mi familia y a mis amigos les decía que todo iba bien. Los TOC llegaron en ese momento. Sin quererlo, fui apropiándome de rituales, por lo demás absurdos, en mi día a día, en particular en el momento de acostarme en que, parece ser, las angustias ocultas e irracionales están más presentes. Ello se tradujo en gestos repetitivos como lavarme varias veces las manos (un "clásico" en las personas que sufren estos trastornos...) siempre con un orden muy preciso – primero el jabón, me aclaro dos veces las manos, y vuelta a empezar –, contar lo que sea con números impares, beber dos veces siete tragos de agua antes de acostarme, cepillarme tres veces el pelo, dar tres vueltas (parece que tenía una afición particular para el número 3...) sobre mí misma antes de salir del piso, poner de frente todas las etiquetas de los productos y alimentos de la casa y después pasar... Si tengo la sensación de haber hecho mal mis TOC –y eso pasa muy a menudo – tengo que volver a empezar y volver a empezar hasta sentir una forma de alivio.

Se trata siempre de métodos precisos, tan desprovistos de sentido como calculados. En cuanto se presentan, estos rituales parecen aportarme bienestar, alivio y concentración. Tienen sentido. Pero asociados con ese miedo del que he hablado con anterioridad, se convierten muy pronto en una cuestión de vida o muerte. Si no los realizo, si no me someto a su siniestra tiranía, expongo al desastre a mis seres queridos, mi mundo interno y mi mundo externo. Por supuesto se apoderan de mí fuertes sentimientos de culpabilidad y responsabilidad. Mis días se hacen eternos, impregnados de cansancio y desesperación, mi comportamiento se vuelve tóxico y la depresión está al acecho.

En lo más fuerte de mis crisis, sólo soy desamparo. Van pasando largas semanas así, y termino por sentir cierta resignación. De alguna forma acepto mi «castigo» por mi comportamiento deleznable, por mi egoísmo. En el fondo de mí misma, sé que esta

forma de pensar alimentará el mal con el tiempo.

Así, cuando desarrollo estos trastornos y aunque sus raíces no sean desconocidas para mí, siento a ratos alivio, a ratos tristeza, a ratos desasosiego y luego me enjuicio ("¿Cómo puedes ser tan tonta para dejarte invadir por estas manías ridículas?"). No obstante, oculta en el fondo de mi alma, tímidamente, está la esperanza. Esto es lo que la sofrología me aportó desde el primer momento: confianza, esperanza y luz.

Puedo decir que el poder de la sofrología intervino en ese momento. Mis trastornos ya se habían adueñado de mí desde hacía varios meses cuando empecé la formación.

Es por arte de magia que la sofrología vino a mi encuentro. No digo "por arte de magia" sólo por la fórmula, ya que desde entonces creo en la magia con todas mis fuerzas. Nunca había oído hablar de este método. Después de cumplir treinta años, buscaba una nueva pista para evolucionar en mi trabajo, sin mucha convicción. Mi intuición me llevó a buscar en Internet, y una escuela me llamó la atención.

Desde las primeras sesiones, la sensación fulgurante y luminosa de encontrarme donde debí estar me impactó. Los entrenamientos prácticos encontraron un eco en mí; comenzó la «limpieza» sin que me diera cuenta de ello enseguida.

Día a día, a pesar de algunas resistencias en representaciones mentales aún dolorosas, mi vivencia fue más intensa, sin llegar a ser desestabilizadora; como si el puzle de mi ser volviera a constituirse poco a poco. Cada cosa en su sitio. La ira y el hastío que habitaban en mí, así como mi juicio constante sobre los demás se iban difuminando para dar paso a un proyecto de curación, lleno de condescendencia.

Ello repercutió en mi vida cotidiana, me descubrí tranquila y confiada en el presente cuando antes estaba muerta de miedo por lo que podía ocurrir en la hora, los días, las semanas siguientes.

El diálogo se inició con mi familia, lo noté rápidamente. Cada día estaba más capacitada para ponerle palabras a lo que sentía. Por otra parte, me abrí a las

personas en general, entablando a gusto una conversación, sonriéndoles a unos y a otros, notando el poder fascinante de una mirada o un gesto amistoso.

Conforme iban pasando los días la ira, atronadora y egocéntrica, se iba convirtiendo en silencio; el juicio dejaba paso al amor, al amor hacia mí misma y hacia todos los seres vivos que me rodean.

El filtro de los a priori y del asco se iba diluyendo. Ahora puedo ver que este amor ocupa todo el sitio, que va de un ser a otro: el niño que canturrea en su carrito, el pájaro que se zambulle en un charco, la pareja de septuagenarios que va cogida de la mano, el hombre con traje impecable a quien la gente aplaude alegremente porque, al final, ha conseguido abrir la puerta del vehículo, la joven que saca una foto de su amigo en el paseo de los ingleses, el arco iris fugaz que se ofrece a la vista de los habitantes de la ciudad, el pequeño brote verde, frágil y fuerte, entre dos baldosas de hormigón... El amor y la vida, tan íntimamente enlazados, me conmueven.

Y más que un sentimiento de plenitud despreocupada, se imprime en mí como un valor indestructible. Conforme van pasando los días, consigo incluso sentir amor hacia los que muestran malhumor, mala fe o falta de respeto. Con humildad, intento transmitirles una energía a nueva y amable. Estoy en la curación, la curación

que motiva mi proyecto de sofróloga.

Tras cada entrenamiento sofrológico, con su comodidad o incomodidad, algo actúa en mi cuerpo y en mi mente. Noto el potencial de mi consciencia y me muero por enseñárselo al mundo entero. Una consciencia ilimitada. Se derrumban las paredes. Cada sesión abre en mí nuevas perspectivas y nuevos conocimientos. No es evidente describir precisamente qué tipo de conocimientos. Es un conocimiento que no se adquiere en los libros, pero se entiende cuando llega a nosotros. El conocimiento de mi Yo frónico... En mis sueños más dulces, veo la región frónica como un lago espejo rodeado de grandes montañas, dominado por un cielo cargado de nubes. Un lugar en que todo está profundamente tranquilo, pero con vida y movimiento.

Soy ese ser de serenidad y movimiento, igual que la marcha del tercer grado, un movimiento que me propulsa siempre hacia adelante. Se van reforzando todas mis capacidades. Paralelamente a un proceso analítico del método del profesor Caycedo, evoluciono en la vivencia. Experimentando e integrando esas experiencias fabulosas, sorprendentes por su sencillez, voy ganando en autonomía. ¿En cuanto a la angustia que me provoca la muerte?

Imperceptiblemente, la voy reduciendo conforme van pasando los días. El amor,

para mí indisociable de la alegría, y mi naturaleza contemplativa (que ya tenía antes, pero con una cierta melancolía...) ya son suficientemente consistentes para no dejar espacio a las cosas que son tóxicas para mí. ¿Mis TOC?...

Una tarde, llego a casa, la cabeza ligera, sin anticipaciones, sin preguntas. Mi perrito me da la bienvenida, le acaricio un poco como suelo hacerlo antes de quitarme el abrigo. En el momento de ir al cuarto de baño para lavarme las manos, noto un cansancio vinculado a esos rituales que, incluso si intento tolerarlos sin prejuicio, me agotan físicamente. ¡Mi sorpresa es asombrosa cuando el TOC no se presenta en el momento dado! Un mecanismo de sustitución se pone en marcha sorprendentemente: "el TOC, esta vez, y para el tiempo que sea necesario, será de No hacer el TOC." ¡Increíble! Este pensamiento, tan breve como firme, me llena de alegría y orgullo. Es posible, pienso. ¡Tengo la capacidad de deshacerme de lo que me hace sufrir! De esta forma radical, en una tarde, voy a eliminar los dos rituales más invalidantes que me corroían desde hacía dos años.

Los días siguientes ya no tengo ni la nostalgia ni el miedo que su ausencia repentina me lleve al caos. Lo he autorizado. Ha llegado el momento: Mi proceso sofrológico, aunque no tenga el objetivo de tratar mis trastornos obsesivos, me ha permitido reencontrarme. Lo mismo que he autorizado que me reconquiste la esencia del amor, he autorizado mi capacidad de autonomía a adelantarse y desprenderme de lo que no era bueno en mi vida. Cierto es que todavía subsisten rituales en mí. No estoy del todo bien. Siguen llamando a mi puerta como vestigios de tiempos perturbados y dolorosos. Perduran en su repetición y su absurdidad. Pero ya no tengo miedo. Tengo otras prioridades.

Quiero saciarme del amor de mi gente y que ya no me corra la duda ni la preocupación. Mi intuición y mi fuerza se encargan de lo demás. Confío. Puedo leer la armonía en todo. Tengo esperanza. Proteger la esperanza como un capullo delicado, hacerle florecer entre mis manos y no renunciar nunca jamás al amor. Este es el motor de mi existencia a partir de ahora. No hay nada que no se pueda vencer cuando uno ama.

