

Obsesiones y compulsiones frecuentes

Cada fila es una presentación frecuente del TOC. Léanla en familia para distinguir la obsesión, que es el pensamiento que llega sin permiso, de la compulsión, que es lo que se hace para calmarlo. Las presentaciones se mezclan y una misma persona suele tener varias.

Presentación	Obsesión típica	Compulsión típica	Qué mantiene el ciclo
Contaminación	"Si toco esto me voy a enfermar"	Lavarse las manos muchas veces o durante mucho rato	El alivio llega en minutos y refuerza el lavado. La duda regresa en el siguiente contacto
Contagiar a otros	"Voy a traer algo a casa y enfermar a mi familia"	Cambiarse de ropa al llegar, limpiar lo que entra	La limpieza queda asociada a la calma, así que cada salida vuelve a pedirla
Comprobación	"Dejé el gas abierto y va a pasar algo"	Volver a revisar llaves, gas o cerraduras	Revisar tranquiliza un momento y quita la ocasión de comprobar que la casa estaba bien
Daño por descuido	"Atropellé a alguien y no me di cuenta"	Rehacer el trayecto, mirar el retrovisor, buscar noticias	Cada comprobación cierra la duda del día y deja intacta la del día siguiente
Simetría y orden	"Esto no está como tiene que estar"	Alinear y acomodar hasta que se sienta bien	La sensación de que ya está bien llega solo después de ordenar, y eso vuelve imprescindible el ritual
Repetición y conteo	"Si no lo hago el número correcto de veces, algo malo va a pasar"	Repetir un gesto o contar hasta cierto número	Como no ocurre nada malo, parece que el conteo fue lo que lo evitó
Pensamientos agresivos	"¿Y si le hago daño a alguien que quiero?"	Esconder cuchillos, evitar quedarse a solas con esa persona	Evitar impide descubrir que el pensamiento no se convierte en acto
Pensamientos sexuales o religiosos	"Pensar esto dice algo terrible sobre mí"	Rezar, confesar, repasar mentalmente lo que se hizo	El repaso mental da certeza por un rato y vuelve el pensamiento más importante
Duda sobre la relación	"¿De verdad quiero a mi pareja?"	Repasar recuerdos, comparar, buscar señales	La respuesta encontrada calma un momento y la duda regresa con otra forma
Búsqueda de tranquilidad	"Necesito que alguien me diga que no pasó nada"	Preguntar una y otra vez a la familia	La respuesta alivia a los dos y deja la pregunta lista para repetirse

Reconocer un patrón aquí no significa tener TOC. El diagnóstico lo hace un profesional. Responder una y otra vez a la búsqueda de tranquilidad, participar en el ritual o acomodar la rutina de la casa alivia el momento, y la investigación lo asocia con síntomas más intensos y peor respuesta al tratamiento. Reducir esa participación se trabaja con el terapeuta y con tiempo.

