

Liberarse de las obsesiones



VANESSA GIL

Experta en técnicas de desarrollo personal y motivación. Autora de *Des-cubriéndonos* (Ed. Lulu).

La obsesión por la limpieza intenta evitar ese grado de suciedad inevitable; la del orden, a no perder nada o a no sentirse perdido... Las manías, esos comportamientos que nos hacen parecer extraños a los ojos de los demás, aparecen cuando intentamos desprendernos huyendo de la ansiedad, de las incomodidades o de los problemas. La solución siempre pasa por admitir estas sensaciones y comprender que la vida también incluye un poco de malestar.

DOSSIER

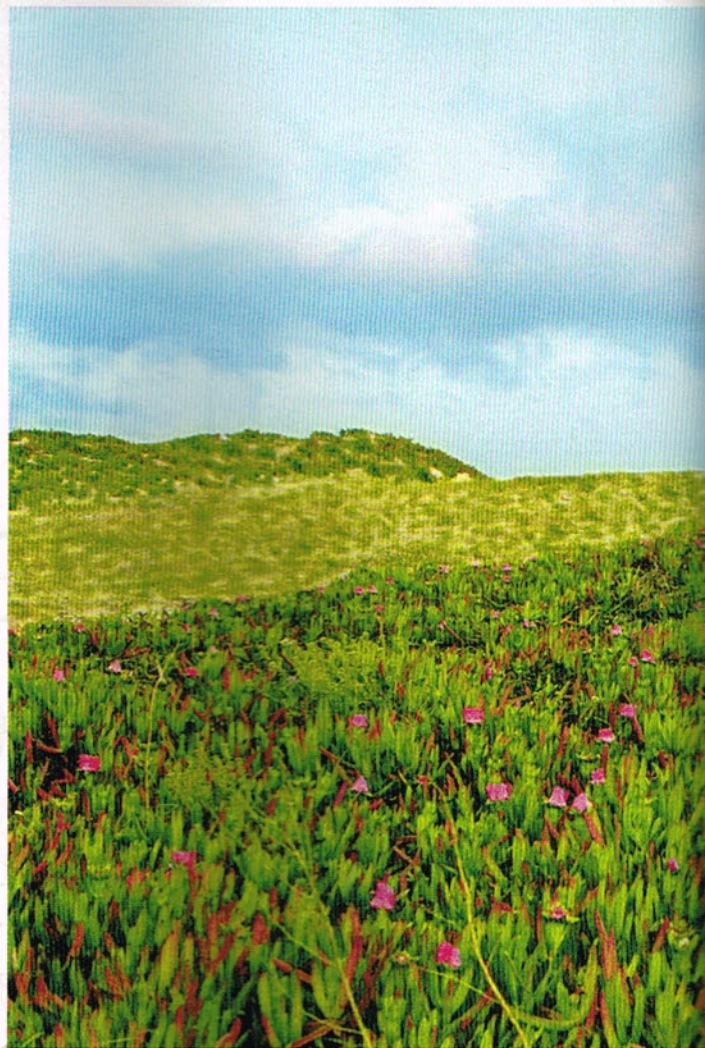
Llamamos manías a aquellos actos y pensamientos obsesivos que, aunque pequeños, menoscaban nuestra calidad de vida y la de las personas que nos rodean. Evidentemente, no me refiero aquí a las manías patológicas que sufren las personas con ciertos trastornos sino a aquellas otras, mucho menos obvias, que pasan incluso por “normales” de tan habituales que resultan.

Aunque se cree que las personas más proclives a las manías son las personas mayores y las que viven solas, lo cierto es que están arraigadas en una gran variedad de personas. Cualquiera de nosotros puede “cazarse” en pleno “ritual maniático” cuando menos se lo espera: exigiendo un orden excesivo, una limpieza e higiene exageradas o tomando medidas de seguridad desproporcionadas y poco ajustadas al peligro real.

OBSTINADAS E INSIDIOSAS

Si hay un rasgo que se repite en todas las manías, sin excepción, es el de la rigidez: una obstinación y dureza que nos lleva a convertirnos en verdaderas marionetas al servicio de nuestros inflexibles hábitos y de las creencias que los sustentan, bien sean estas conscientes o inconscientes. Porque si algo tienen en común las manías con las creencias es que tienden a:

- **Ser muy resistentes a los cambios.** Cuanto más tiempo practicamos una determinada manía, mayor es la resistencia a abandonarla, pues las personas preferimos adaptar la realidad a nuestros esquemas mentales antes que adaptar nuestros esquemas y costumbres a la realidad. Parece infantil y egocéntrico, pero solemos hacerlo porque es



más cómodo controlar nuestro pequeño mundo exterior que replantearnos nuestra forma de pensar y de actuar.

- **Generalizarse.** De ahí que, normalmente, nuestras manías vengan acompañadas de otras similares. Por ejemplo, no es que nos mortifique el hecho de que todas las perchas de nuestros armarios no estén colocadas en el mismo sentido, sino que también sentimos la necesidad de aplicar esta regla a las toallas, las corbatas y los discos. Porque el orden, el perfeccionismo, es algo estupendo para muchos. Pero cuando necesitamos actuar más allá de nuestra propia voluntad para calmar no sabemos qué extraña ansiedad, no solo estamos perdiendo



una parcela enorme de libertad sino que generamos en los demás una inquietud que surge por el intento de aplacar la nuestra.

• **Retroalimentarse.** Así como un nuevo cigarrillo apaga la ansiedad que el anterior generó, cumplir con el ritual de una manía también reduce la inquietud provocada por una determinada situación previa. Una circunstancia de la realidad que, sin duda, va a volver a repetirse y a través de la cual vamos a ahondar en el círculo vicioso.

Y es que abandonar un hábito compulsivo parece que amenaza nuestra estabilidad y nuestro equilibrio, cuando lo que de verdad nos crea la sensación de inseguridad es precisamente nuestro entramado fijo de

creencias que limitan y empobrecen nuestra visión de la realidad y nuestras relaciones con el mundo que nos rodea.

Pero, ¿por qué tenemos manías? Por la misma razón que mantenemos el resto de hábitos de nuestra vida: porque cumplen alguna función. Y aunque la lista de posibles razones para cada tipo de manía podría ser interminable, podríamos reducirlas a una fundamental: la necesidad de control de lo externo en un intento fallido de compensar desajustes internos.

Para superar nuestras manías, podemos apoyarnos en tres pilares básicos: la disciplina o estado de concentración, la distracción o estado de dispersión autocontrolada y el sentido del equilibrio o estado de autodomínio personal.

SOMETERSE A LA DISCIPLINA

El autocontrol, el esfuerzo y la disciplina son conceptos actualmente muy denostados porque tienden a identificarse con su extremo más radical: la autorrepresión. Pero la disciplina es a la persona lo que el molde al barro: es lo que le da forma. Y dado que solo somos competentes en aquello que practicamos, **la disciplina se convierte en la espina dorsal que vertebra nuestro poder y nuestras capacidades: una herramienta indispensable para ejercitar nuestra voluntad.**

Hay un cuento bellissimo de un hombre que se compadece de una mariposa que está tratando de salir de su capullo. El pobre señor, en su ignorancia, le facilita la salida del capullo cuando, para su sorpresa, la mariposa se queda postrada en el suelo, con las alas y las patas encogidas. El hombre, con su mejor intención, quería privarle de su ▷

DOSSIER

“problema” y de lo que finalmente le privó fue del esfuerzo que le fortalecería para afrontar la vida una vez fuera del capullo. Así, las resistencias que nos impiden superar las manías y limitaciones no se vencen solo siendo conscientes de ellas sino, sobre todo, activando nuestras fuerzas y comprendiendo que el esfuerzo nos fortalece.

De manera que, para superar nuestras manías, hemos de actuar, paradójicamente, como si ya las hubiéramos desterrado de nuestra vida. Así que no lo dudemos y forcémonos a la práctica, desoigamos nuestras resistencias y hagamos aflorar el poder de nuestra intención, a empujones si es preciso... Y una vez que obtengamos beneficios, el lado bueno de la disciplina saldrá a la luz; y es que la disciplina también es un hábito.

LA DISTRACCIÓN CONTROLADA

A veces tenemos tanto interés por conocernos a nosotros mismos que vivimos excesivamente pendientes de los desplazamientos milimétricos de nuestro estado de ánimo. Sin embargo, para que nuestra casa sea cómoda, no podemos llenarla de espejos: también necesitamos ventanas.

Distraerse no implica quitar importancia, sin más, a las limitaciones que tanto nos hacen sufrir, pues a todos nos cuesta dar la espalda a aquello que nos hace sentir vulnerables —e importantes—. **De lo que se trata es de ser conscientes de que nuestras pequeñas obsesiones son solo la manera que tiene nuestra mente de dominarnos.** No son, por tanto, nada verdaderamente real; únicamente son reales para nuestra mente, porque ella les presta atención, energía y, por tanto, consistencia de realidad.



Nuestra atención es como el foco de un teatro, que da protagonismo a aquello que ilumina. Pero no podemos olvidar que somos nosotros los que estamos detrás del foco. Y, en cualquier caso, de poco sirve, a nivel práctico, tratar de iluminar constantemente el origen y el porqué de nuestros males.

Más vale centrarnos en el para qué y ver qué función cumplen las manías en nuestra vida: enredarnos y dejarnos dominar por el exterior, sentirnos importantes, desatender asuntos esenciales, llamar la atención de los que nos rodean... A veces, las manías sirven, incluso, para entretenernos, especialmente en el caso de las personas muy observadoras y analíticas.



Cuando nos confesamos a nosotros mismos las razones que alimentan nuestras manías, las desenmascaramos y empezamos a destronarlas, pues, aunque el resultado no es inmediato, una vez que se ve la luz es imposible continuar negando la evidencia. Con la toma de conciencia y comprensión de nuestro proceso, damos el primer paso.

Pero, como decíamos, también hemos de distraernos. Distraerse no es perder el tiempo entreteniéndonos con cualquier cosa. **La distracción es un arma enormemente poderosa contra las manías: cuando nos sintamos desbordados por ellas, no nos resistamos, pero tampoco nos demoremos contemplándolas y dirijamos nuestro foco**

de atención a cualquier actividad que nos absorba mínimamente, de manera que transformemos toda nuestra energía obsesiva en energía creadora.

Dado que combatir frontalmente nuestras manías es inútil –pues cuanto mayor es nuestra lucha, mayor es también nuestra resistencia–, utilicemos muchas dosis de mano izquierda. **Convenzámonos de que, al dejar de dedicarles tanta atención, terminarán perdiendo fuerza**, como le ocurría al protagonista de *Una mente maravillosa*: sus fantasmas y sus miedos no desaparecieron mágicamente, pero se adueñó de ellos cuando les arrebató su poder y su credibilidad, su consistencia de realidad.

EL SENTIDO DEL EQUILIBRIO

Y, por último, acudamos a nuestro “sabio interior”. Nadie mejor que nosotros para conocernos, para reconocer con amor y humildad qué perseguimos –o qué evitamos– con nuestro comportamiento y para saber que nuestra existencia es demasiado sagrada para despilfarrarla inútilmente con pensamientos circulares y conductas obsesivas.

Aceptemos que en el universo hay espacio para todo y que nada humano nos es ajeno: el desorden, la impuntualidad, la suciedad, la inseguridad, los nervios, la fatiga... todo ello forma parte de la vida y no podemos controlarlo directamente.

Pero siempre podemos adoptar una actitud lógica, realista y equilibrada en la convicción de que, para convivir realmente en libertad tanto con nosotros mismos como con los demás, se hace precisa cierta flexibilidad: recordemos que un paraguas solo es útil porque puede abrirse y cerrarse.

¿Eres una persona escrupulosa?

El siguiente test desvela hasta qué punto te obsesionan las pequeñas eventualidades de la vida o en qué medida puedes vivir tranquilo en medio del desorden.



Imagina que te dejan, por primera vez, al cuidado de un cachorro. Solamente serán unos meses, pero como tu casa es muy pequeña, te planteas cómo educarle para pasar esa temporada de la mejor manera posible.

1. Lo primero que necesita el cachorro es un lugar donde estar. ¿Qué estancia de tu casa eliges: el baño, la cocina, el salón, tu habitación o el balcón?
2. El perrito, en su vitalidad y aburrimiento, comienza a destrozar cosas mientras tú no estás en casa. ¿Cómo reaccionas? ¿Le sigues de cerca cuando estás con él? ¿Le dejas atado todo el tiempo? ¿Tiras sin más las cosas rotas y compras otras nuevas?
3. Llegla la hora del paseo. ¿Qué medidas de seguridad adoptas: no le quitas la correa o se la quitas solo en lugares controlados?
4. Durante el paseo, el cachorro, emocionado, comienza a lamer sin control y a morder a otros perros. ¿Cómo te sientes: avergonzado o crees que es algo normal?

5. El dueño de otro perro que has conocido en el parque es adiestrador y te propone entrenar al cachorro. ¿Qué le respondes?
6. Llegla el momento de devolver el perrito a su dueño. ¿Cómo vives ese momento: apegado, porque te encariñaste, o aliviado, porque tu casa es muy pequeña para los dos?

VALORACIÓN

El animal en esta metáfora es la parte instintiva e incontrolable de tu personalidad. El hecho de que sea un cachorro significa la vulnerabilidad que experimentas hacia las manías, como una parte especialmente sensible y desprotegida de tu ser. Por otro lado, la razón de que el cachorro no sea tuyo da a entender que tus manías no son en realidad algo estructural de tu personalidad sino algo que adoptas del exterior.

- 1 El lugar que le asignas indica tu tolerancia a las incomodidades físicas que algunas circunstancias te ocasionan. Quizá tu habitación no sea el lugar más indicado pa-



ra satisfacer las necesidades del perrito, pero si has elegido el balcón, es posible que tus manías relacionadas con este tipo de incomodidades sean excesivas.

2 Tu respuesta refleja tus manías en relación con el orden y el valor del dinero. Si no dejas al perrito ni un instante solo, probablemente soportas con dificultad el desorden de los demás. Si conservas los objetos que el cacharro ha destrozado, tal vez seas una persona a la que le cuesta desprenderse de los objetos inútiles, incluso cuando estos no tienen un valor sentimental. O tal vez te cuesta gastar, porque consideras que el dinero es algo que hay que acumular en previsión de catástrofes futuras.

3 La manera de cuidar lo que consideras débil ilustra tu modo de percibir el mundo y la forma en que te expones a ti mismo a sus posibles peligros. Puede que seas excesivamente precavido y que eso reste espontaneidad y cierta aventura a tu vida.

4 La expresión de la emoción del cachorro refleja tu tolerancia respecto a temas morales. ¿Eres demasiado inflexible con las faltas de conducta ajenas? ¿Piensas que podrías mejorar tu comprensión de los errores de los demás y que esto, al mismo tiempo, redundaría en una mejor aceptación y liberación de ti mismo?

5 En este caso, manifiestas tus particularidades relacionadas con el recelo a delegar tareas en otros. ¿Sientes que no puedes confiar en nadie porque crees que la mejor forma de hacer las cosas es la tuya? ¿Te irritas fácilmente cuando los demás no ven la solución a un problema?

6 El momento de devolver el animal expresa tu relación con tus manías. Puede que te apegues a ellas y que hayan casi llegado a formar parte de tu identidad o, al contrario, tal vez estás en proceso de abandonarlas, pues comprendes que no tienen cabida en tu proceso de crecimiento personal.