

## **LAS OBSESIONES**

### **¿Qué son las obsesiones?**

Son ideas fijas que aparecen en la mente de las que la persona no se puede librar y que, en ocasiones, la empujan a realizar actos de manera compulsiva, aún en contra de su propia voluntad.

También puede haber un funcionamiento mental de tipo rumiación, en el que se les va dando vueltas a esas ideas sin parar, impidiendo pensar en otra cosa o hacer las actividades u obligaciones más comunes, o bien tardando mucho más tiempo del que sería necesario en realizarlas

A ello se suele agregar unas intensas dudas en cuanto a cualquier cosa que se haya de llevar a cabo: decisiones a tomar o acciones a realizar, ya sean nimias o importantes.

### **Tipos de obsesiones**

Pueden ser muy variadas, a veces se trata de cosas poco importantes, como no pisar determinadas baldosas del suelo, o no pasar por un lugar en particular; rituales de limpieza como lavarse las manos continuamente; comprobar reiteradamente si se ha cerrado la llave del gas, las persianas bajadas o la puerta de la casa al salir, etc.

Se incluyen acciones repetitivas (tipo ceremonial) que se llevan a cabo sin saber por qué, como repetir determinados gestos, hacer las cosas en un orden establecido que no se puede cambiar, no irse a dormir sin dejar la ropa o los objetos de la habitación colocados de una forma concreta, etc.

### **Consecuencias de las obsesiones**

Constituyen un obstáculo importante en la vida de la persona que las sufre porque su tiempo y energía lo invierte en esta tarea sin un fin ni un objetivo constructivo.

Algunas de estas personas se centran en observar a los otros envidiando lo que consiguen, ya que ellos son incapaces de conseguirlo, y atormentándose por ello

Se ha dicho que los obsesivos son ambiciosos con poca capacidad de trabajo.

Tienen excesiva tendencia a planificar y proyectar mucho las cosas, así como a mantener un orden riguroso a su alrededor. Son perfeccionistas en extremo y no encuentran nada que esté suficientemente bien realizado.

Todo esto les hace sufrir y merma su capacidad de trabajo de forma señalada. Su vida se convierte, así, en una espiral de exigencia en la que la satisfacción brilla por su ausencia y se culpan por no ser todo lo eficaces que ellos piensan que deberían ser.