

El exceso es malo aun cuando hablamos de virtudes como la devoción por el trabajo, la puntualidad, la disciplina o el cuidado por los detalles. Querer tenerlo todo atado puede acarrear angustia.

Cada persona tiene unos rasgos que influyen en su forma de pensar, sentir y comportarse y le convierten en un individuo único. Esos rasgos propios conforman su personalidad. Cuanto más rígidos son los rasgos de la personalidad, es decir, cuanto menor es la capacidad para adaptarse a las diferentes situaciones de la vida, mayor es el riesgo de desarrollar problemas de salud mental.

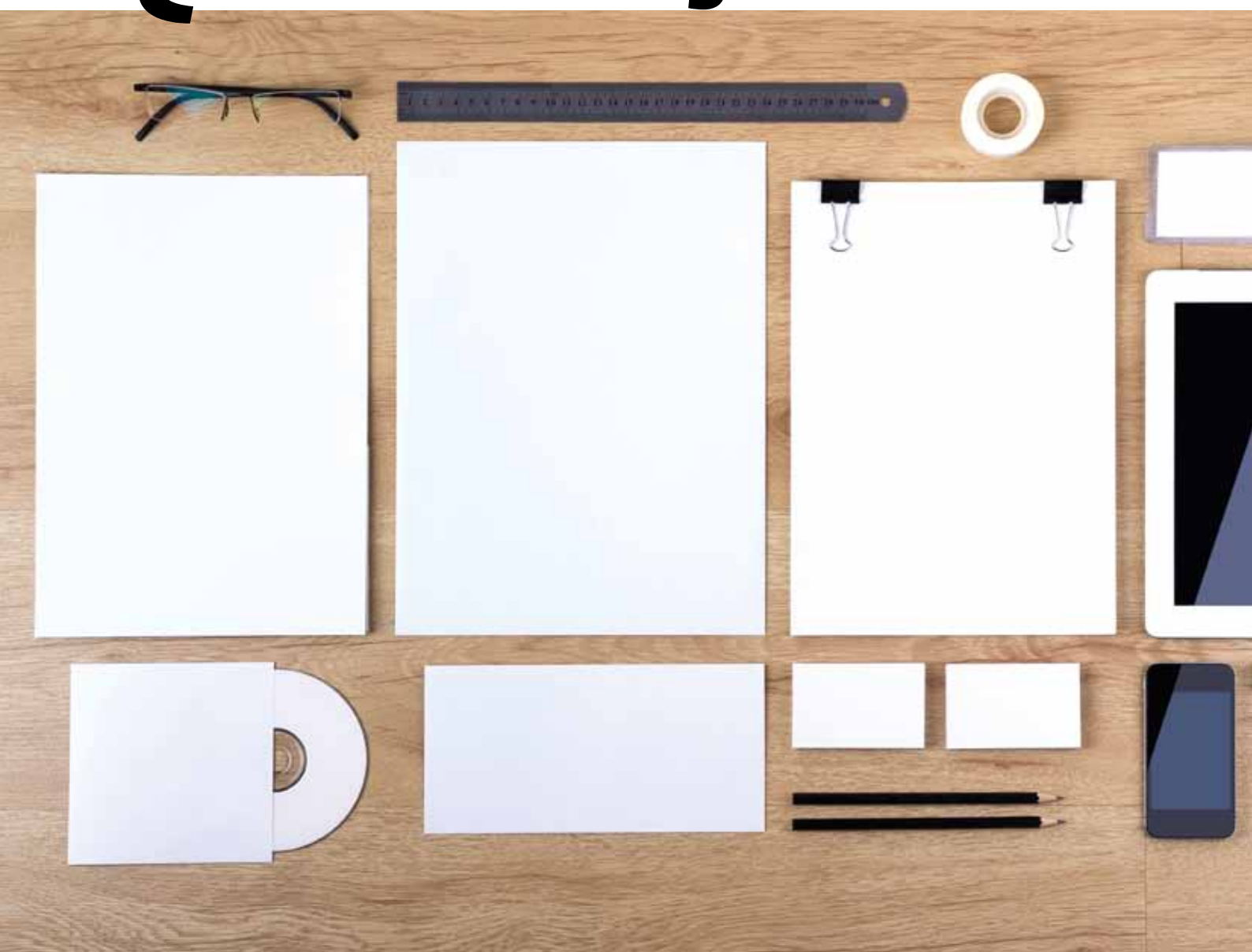
Existen muchos tipos de persona-

lidad marcada por un patrón rígido: en España la más frecuente es la obsesivo-compulsiva (vea el gráfico de la pág. 24).

Hablamos de “trastorno de personalidad” cuando las características personales suponen un problema en la manera de hacer frente a la vida, interactuar con otras personas y en la forma en la que pueden responder emocionalmente.

Las personas afectadas por un trastorno de personalidad suelen

¿Todo bajo control



provocar fuertes reacciones emocionales de los demás, pero no reconocen la anormalidad de sus propias actitudes, pensamientos y sentimientos; además, tratan de cambiar a los demás, en lugar de cambiarse a sí mismos. Los trastornos de personalidad no son temporales, tienden a permanecer relativamente constantes y se empiezan a manifestar en la adolescencia o principios de la edad adulta. Muchas personas con estos trastornos

no piden ayuda médica hasta que no presentan síntomas llamativos como dejar de comer, de dormir o de disfrutar.

En este artículo tratamos sobre el Trastorno de la Personalidad Obsesivo-Compulsiva (TPOC).

La vida laboral o familiar se deteriora

Las personas con TPOC no dejan nada al azar, todo debe hacerse “como se tiene que hacer”, su devoción por el trabajo es ilimitada y su capacidad de mostrar emociones cálidas y tiernas es pequeña. Su perfeccionismo y control rígido les lleva a comportamientos ritualizados.

Se diagnostica un TPOC cuando estas características provocan un gran deterioro en el funcionamiento de la vida laboral, social o familiar. Las personas con TPOC a



Un individuo con TPOC solo entiende una manera de hacer las cosas: la buena. Él la respeta al máximo.

¿TENDRÉ UN TPOC?

ASÍ SE DIAGNOSTICA

En los manuales de psiquiatría se suele diagnosticar un TPOC cuando los pacientes presentan cuatro o más de las ocho características siguientes:

1. Se preocupa por los detalles, reglas, listas, orden, organización u horarios hasta el punto de perder de vista la actividad principal.
2. Muestra tal perfeccionismo que interfiere con la finalización de la tarea; por ejemplo, no puede completar un proyecto porque sus propias normas demasiado estrictas no se cumplen.
3. Dedicar tanto tiempo al trabajo (sin necesidad económica evidente) que no tiene tiempo para el ocio ni para sus amistades.
4. Exageradamente concienzudo, escrupuloso e inflexible sobre asuntos de moral, ética o valores (no relacionados con su cultura o religión).
5. Incapaz de desprenderse de trastos viejos, aunque no tengan valor sentimental.
6. Reacio a delegar tareas o a trabajar con otros a menos que se sometan exactamente a su manera de hacer las cosas.
7. No le gusta gastar; acumula el dinero por si hay que afrontar futuras catástrofes.
8. Es rígido y obstinado.

OBSESIONES Y COMPULSIONES

EL TOC ES DIFERENTE

- ◆ Aunque el nombre sea parecido, el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) es diferente al Trastorno de la Personalidad Obsesivo-Compulsiva que aquí estamos tratando. La persona que padece un TOC está afligida por pensamientos involuntarios y persistentes que le causan ansiedad y malestar (son obsesiones) y le empujan a seguir determinados rituales para aliviarse (compulsiones).
- ◆ Los temores más frecuentes son el miedo exagerado a contaminarse cada vez que toca algo, lo que le conduce a lavarse las manos a cada momento, así como la duda patológica, que le obliga a volver a casa mil veces a comprobar si la llave del gas está cerrada. Son también comunes las obsesiones que no le dejan parar de repetir palabras, frases, sumar números, no pisar líneas, etc. Quien padece un TOC no consigue ningún placer de esas acciones, pero si no las realiza sufre un creciente estrés.



menudo experimentan éxito profesional, pero las relaciones con la pareja o los hijos pueden ser tensas debido a su combinación de desapego emocional y comportamientos de control. También es frecuente que no alcancen los logros profesionales que podrían esperarse por sus talentos y habilidades, ya que su rigidez y obstinación les impide trabajar en equipo o como supervisores, tal como ocurre en los casos del recuadro *Perfeccionista sin límites*. Otras veces sucede que la persona con este trastorno es muy organizada en el trabajo, lleva los horarios a rajatabla y cumple estrictamente las normas, pero se muestra muy caótica en el hogar, ya que es un ámbito menos importante para ella. Algunos autores describen a una persona con TPOC como perfeccionista, constreñida y excesivamente disciplinada; conducta rígida, intelectualizada, carente de empatía y minuciosa; agresiva, competitiva e impaciente; impulsada por la presión del tiempo, incapaz de relajarse; se controla a sí misma, a los demás y quiere tener

Perfeccionista sin límites

Las personas hiperperfeccionistas que necesitan revisar continuamente cada detalle corren el peligro de entrar en un bucle que les engulle.



Mujer de palabra

Guadalupe trabaja cinco veces más que sus colegas, pues lo tiene que comprobar todo varias veces. Su equipo está muy molesto con ella: quiere imponer su perfeccionismo, a pesar de ser la menos productiva. Solo entiende una manera de hacer las cosas, la suya, y es terca e inflexible. También es una mujer de palabra: si promete algo lo cumple, aunque le suponga un gran esfuerzo. Manda a todo el mundo, incluida su propia familia, con quien le resulta difícil vincularse emocionalmente. No tiene amigos de verdad porque siempre está ocupada trabajando en algún detallito. Es muy cuidadosa con el dinero y apenas gasta. No puede tirar las cosas viejas, tiene una especie de pasión por el coleccionismo.

las situaciones bajo control; indirecta en su expresión de ira, aunque con frecuencia subyace un trasfondo de hostilidad; a menudo inclinada a acumular dinero y otras posesiones; preocupada por

el orden, la pulcritud y la limpieza; inflexible y obstinada en las relaciones personales. La expresión "indirecta" de la ira puede canalizarse a través del sarcasmo, la burla humorística o la sátira.

La gente define a estas personas como "maniáticas del control"

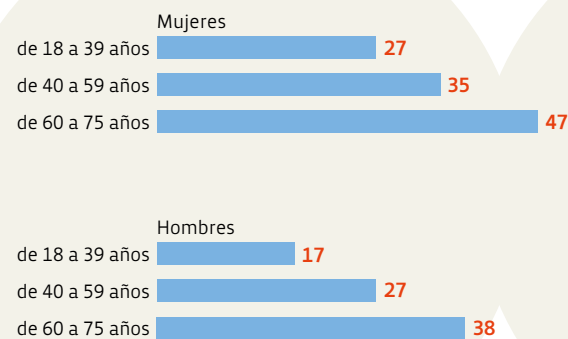
Retrato interior de 2.731 españoles

En 2007 hicimos una encuesta representativa de la sociedad española con edades comprendidas entre los 18 y 74 años. La encuesta incluía cuestionarios estandarizados de evaluación psicológica para analizar rasgos de la personalidad y poder relacionarlos con la salud mental y la calidad de vida de los encuestados. Los resultados siguen siendo válidos en la actualidad.

Individuos con una personalidad marcada por un patrón rígido (%)



Más casos de personalidad obsesivo-compulsiva según avanza la edad (%)





Lleno de obligaciones

Nicolás es maestro. Cada noche prepara minuciosamente sus clases para el día siguiente. Pero antes “tiene que” pasar tiempo con su mujer e hijo recién nacido, “tiene que” pasear al perro, y le dan las tantas de la madrugada. Nicolás admite que los preparativos nocturnos le matan, siempre tratando de asegurarse de que ha elegido bien el material de lectura o los problemas de matemáticas. Se levanta temprano para escribir el horario en la pizarra antes de empezar las clases. Cada vez que cambian los planes de estudio se enfrenta a la dirección y a sus colegas. En casa, está molesto por la cantidad de dinero que hay que gastar con el bebé. Ahora está de baja por el estrés de su cargo docente.

sarrollado como una especie de mecanismo de defensa para evitar el castigo, en un esfuerzo para ser perfecto y obediente. Poco se ha hecho, sin embargo, en la identificación de estrategias de prevención.

Riesgo de depresión y ansiedad

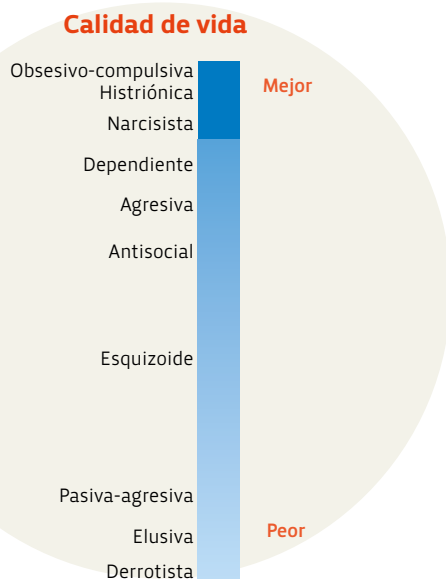
Las personas con TPOC no creen que necesitan tratamiento. Están convencidos de que si todos los demás se ajustaran a sus reglas estrictas, las cosas irían bien.

La amenaza de perder un trabajo o una relación debido a un conflicto interpersonal es muchas veces lo que motiva acudir al especialista. Las personas con TPOC muy “perfeccionistas” sufren mayor riesgo de depresión y pensamientos suicidas, mientras que las “inflexibles” se inclinan más hacia el enfurecimiento o las conductas agresivas. Los medicamentos pueden ayudar a reducir la ansiedad y la depresión, pero para tratar la causa hace falta hacer terapia. La detección e intervención tempranas consiguen que el tratamiento de los trastornos de personalidad sea más fácil, menos costoso y logre mejores resultados.

Educados para ser perfectos

No existe una única causa que explique la aparición de un TPOC, aunque parece que la educación recibida de niño influye en gran

medida: varias teorías sugieren que las personas con TPOC pueden haber sido criadas por padres que no estaban disponibles, o eran excesivamente controladores o protectores, más centrados en la responsabilidad que en los juegos y los sentimientos. Los rasgos TPOC pueden haberse de-



La detección precoz y la terapia ayudan a que el trastorno no se enquisté

OCU-SALUD ACONSEJA

Más psicoterapia

- ◆ El trastorno de la personalidad obsesivo-compulsiva se adapta bien a las actuales exigencias de éxito social y profesional. La clave está en cómo conseguir que los rasgos marcados de personalidad inclinen la balanza al lado positivo. Un buen terapeuta puede ayudar a lograrlo.
- ◆ Está científicamente probado que la psicoterapia produce efectos más duraderos y menor número de recaídas que la medicación. El paciente debe implicarse activamente y entrenar nuevas formas de comportamiento. ❤️