

COMO SUPERAR EL TOC (COMPULSIONES) (adjuntar dibujos y artículos)

Adaptación de contenidos del libro Venza sus obsesiones, de Foa y Wilson, de Editorial Robin Book, realizada por Elia Roca. Más información en: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520>

Vamos a explicar lo que tienes que hacer para superar tus obsesiones y tus compulsiones o manías.

Tienes que conseguir cuatro objetivos.

- 1ª) llegar a estar decidido a vencer tu problema y creer que puedes superarlo.
- 2º) convencerte de que tus preocupaciones son irracionales y no son realistas.
- 3º) convencerte de que los rituales no son la única forma de reducir tu ansiedad
- 4º) aceptar tus obsesiones en lugar de resistirte a ellas

OBJETIVOS A CONSEGUIR

Objetivo 1º. Llegar a estar decidido a vencer tu problema y creer que puedes vencerlo.

Necesitas creer que puedes superar tu problema, para ser capaz de poner en práctica las tareas de la terapia, y atreverte a afrontar la ansiedad de forma diferente a como lo estás haciendo.

Las tareas de la terapia son una serie de ejercicios dirigidos a ayudarte a cambiar, poco a poco, tu forma de pensar , sentir y actuar.

Por lo que se refiere a tus pensamientos obsesivos (y a tu temor a que pueda ocurrir algo malo cuando aparecen en tu mente), tendrás que aprender a perderles el miedo, a dejar que tu mente pueda pensar tonterías, sin asustarte de ello, ya que pensar esas tonterías no supone ningún peligro real, como te iremos explicando.

Por lo que se refiere a tus rituales, en primer lugar tendrás que cambiar tu forma de hacerlos y tener claro que el objetivo final será eliminarlos.

Para ser capaz de cambiar y eliminar tus rituales, tendrás que tener fe en que eso te va a ayudar a superar tu problema.

También tendrás que ser muy valiente, porque hasta que no lo intentes en serio no estarás seguro de que todo lo que te proponemos va a funcionar.

Tendrás que echar mano de tu fuerza de voluntad que te ayudará a superar las dudas e incertidumbres y a soportar las molestias a corto plazo, que supondrá seguir la terapia, hasta conseguir curarte poco a poco, hasta liberarte de tu problema.

Por eso, para superar tu problema tienes que creer que puedes superarlo y estar firmemente decidido a trabajar en conseguirlo. Ese es el primer paso para que este tratamiento pueda ayudarte a superar tu problema.

Objetivo 2º. Convencerte de que tus preocupaciones son irracionales, y que no tienen ninguna base real.

Cuando piensas que tienes que llevar a cabo tus rituales, tus comprobaciones, una y otra vez, por qué si no lo haces puede ocurrir algo terrible (p ej., puede ocurrir algo malo a ti o a tus familiares) tienes que tener claro que esa 2ª preocupación es totalmente falsa.

Si no llevas a cabo los rituales lo único que puede ocurrir es que te pongas nervioso y lo pases mal por un rato, pero no puede ocurrir nada más. No puede ocurrir nada malo, ni a ti ni a otras personas.

Si temes que si no llevas a cabo tus rituales tendrás tanta ansiedad que no podrás soportarla, tienes que comprobarlo y llegar a convencerte de que eso también es falso.

Si no llevas a cabo tus rituales experimentarás ansiedad durante un rato, pero después se reducirá, igual que si hubieras llevado a cabo el ritual.

La ansiedad producida por no llevar a cabo el ritual, se reducirá antes si utilizas la distracción (ej., llamar a alguien, dar un paseo, etc.), la relajación, o la respiración diafragmática lenta, etc., y si dejas de pensar: que puede pasar algo malo por no haber practicado tus rituales o que no puedes soportar la ansiedad.

Por el contrario, en esos momentos tienes que cuidar especialmente lo que te dices a ti mismo y pensar que cambiar o eliminar tus rituales, enfrentándote a tus miedos irracionales, es la forma de superar tu problema a largo plazo.

Si piensas en las ocasiones que has sentido el impulso de llevar a cabo tu ritual, pero no has podido llevarlo a cabo, te darás cuenta de que no ha ocurrido nada malo.

Tu problema consiste en mantener la creencia irracional de que si no llevas a cabo tus rituales pueden ocurrir desgracias, para ti o para los demás, y que tú estás obligado a evitarlas llevando a cabo tus rituales.

Pero todo eso es absurdo y tú lo sabes bien por qué hay una parte de tu cerebro que se da perfecta cuenta de que todo eso es absurdo y de que no pueden ocurrir desgracias, y no puede ocurrir nada malo porque no lleves a cabo tus rituales.

Esto lo irás comprobando con mayor claridad, hasta convencerte de ello, en la medida que sigas este tratamiento psicológico y vayas eliminando tus rituales, poco a poco.

Solo entonces te convencerás plenamente de que no ocurre nada malo, aunque no lleves a cabo tus rituales.

Reconocemos que es muy difícil pensar racionalmente cuando se tiene un problema como el tuyo.

Pero si vas siguiendo nuestros consejos, poco a poco se irán aclarando tus ideas, se irá reduciendo tu ansiedad y volverás a ser como antes de tener este problema. Vivirás tranquilo y feliz sin necesidad de hacer rituales, de obsesionarte, de sufrir, y de molestar y hacer sufrir a quienes te rodean. Volverás a ser una persona sana y mucho más feliz que ahora.

Para lograrlo, una cuestión muy importante es que llegues a darte cuenta y a creerte de verdad que todos tus miedos son irracionales y que no son reales. Y que si dejas de hacer tus rituales no puede pasar nada malo, ni a ti ni a los demás.

Objetivo 3º. Llegar a convencerte de que los rituales no son la única forma de reducir la ansiedad y de que existen otras formas (mucho más convenientes a la larga).

Los rituales te tranquilizan en el momento en que los llevas a cabo, pero aumentan el problema a medio y largo plazo.

Sin embargo, si sigues nuestras indicaciones para modificar y llegar a dejar de hacer los rituales, poco a poco, siguiendo los pasos que te indicaremos después, hasta que puedas eliminarlos, esta será la forma de superar por completo tu ansiedad, aunque tengas que pasar un periodo de esfuerzo y de duro trabajo hasta conseguirlo.

Es como el dibujo de la montaña: al principio tendrás que hacer un esfuerzo como quién sube una montaña cargado con un peso importante. Pero, en la medida en que vayas subiendo, se irá reduciendo tu problema (como se reduce el peso en el dibujo). Y cuando llegues a la cima, es decir, cuando acabes el tratamiento psicológico que te proponemos, te habrás librado por completo de tus síntomas: de tus obsesiones y de tu necesidad de hacer rituales, y serás una persona libre y feliz.

Cómo toda la gente que tiene un TOC, al principio estarás convencido de que si no llevas a cabo los rituales en la forma acostumbrada, la ansiedad y el malestar no pueden desaparecer. Por eso llevas a cabo los rituales, para reducir tu ansiedad.

Te proponemos que pongas a prueba esa creencia y así podrás descubrir que sí que existen otras formas de reducir tu ansiedad, como la distracción, la respiración diafragmática lenta, y las autoinstrucciones. Y más adelante, el enfrentarte a tus miedos irracionales actuando en contra del miedo.

Tienes que decidirte a comprobar lo que te proponemos, a comprobar si que hay otras formas de manejar tu problema, que pueden funcionar y ayudarte.

Poner a prueba nuestra propuesta de que hay otras formas de reducir tu ansiedad, requerirá por tu parte que seas valiente y que de verdad estés dispuesto a esforzarte por superar tu problema.

Objetivo 4º. Aceptar tus obsesiones, es decir, dejar de asustarte de ellas.

Se trata de aceptar tus pensamientos absurdos, viéndolos como lo que son, pensamientos absurdos-desagradables, que no suponen ningún peligro y que por ello puedes llegar a aceptar tranquilamente hasta que desaparezcan (como el que ve una película desagradable sin alterarse lo más mínimo).

Tienes que llegar a creer que tus pensamientos obsesivos acerca de posibles catástrofes son totalmente falsos e irreales, pero al mismo tiempo tienes que aceptar que, de momento, tienes esas obsesiones y perder el miedo a que aparezcan o se mantengan en tu mente esos pensamientos absurdos.

Si voy en un autobús y pienso que uno de los viajeros va a sacar un revolver y matarme, ese pensamiento es solo un pensamiento tonto-normal. La imaginación es libre y puedo pensar cualquier cosa.

Pero si tengo ese mismo pensamiento absurdo y me asusto de él pensando (y creyendo): “tener este pensamiento significa que va a ocurrir realmente”, o “pensar esto significa que me estoy volviendo loco”, estas formas catastrofistas de interpretar mi propio pensamiento inicial, son las que me llevarán a ponerme nervioso y a sentirme muy mal (en la medida en que me las crea).

Es decir, 1º hay un pensamiento absurdo, por ej., “puede ocurrir una desgracia” y en 2º lugar, aparece un pensamiento-creencia catastrófica acerca del significado de ese primer pensamiento absurdo. Lo que tenemos que cambiar es lo 2º y para ello, hay que aceptar lo 1º como algo absurdo, sin asustarnos de ello.

Veamos algún ejemplo:

Pensamiento absurdo	Creencia catastrófica, acerca del pensamiento absurdo
“Puede ocurrir algo malo”	“Si pienso eso, significa que puede ocurrir (a menos que lleve a cabo mi ritual)”
“Puedo perder el control y matar a mi hijo”	“Si pienso eso, significa que puedo volverme loco (a menos que haga mi ritual)” Etc.
	Creencia realista, acerca del pensamiento absurdo
	“Es un pensamiento tonto e inofensivo. Si dejo de creer que es peligroso el pensamiento absurdo se irá debilitando hasta desaparecer”, etc.

Pensamiento absurdo	Creencia catastrófica, acerca del pensamiento absurdo
Cualquier pensamiento considerado blasfemo por un creyente	“Si pienso eso, significa que soy una mala persona, que Dios me va a condenar o que me estoy volviendo loco (a menos que lleve a cabo mi ritual)” Etc.
	Creencia realista, acerca del pensamiento absurdo
	“Es un pensamiento tonto e inofensivo. Si dejo de temerlo, se irá debilitando hasta desaparecer”, etc.

Una forma muy eficaz de ayudarte a conseguir el objetivo de este apartado (a superar tu miedo a tus pensamientos absurdos) es escribirlos (aunque te parezcan desagradables) y grabarlos en un audio para escucharlos una y otra vez, hasta que desaparezca tu temor y ansiedad hacia ellos.

Existen muchas fobias o miedos irracionales (por ej., a las cucarachas, a los ascensores, ...). Y todas las fobias se superan enfrentándose a ellas, actuando en contra del miedo irracional, “exponiéndote” a aquello que temes (como en el dibujo del fantasma).

El TOC es, en buena parte, una fobia, un miedo irracional a tus pensamientos absurdos. Un miedo basado en tus creencias catastróficas acerca del hecho de tener esos pensamientos absurdos.

Por tanto, exponerte a esos pensamientos absurdos, sin tratar de evitarlos, sin hacer ningún ritual para “evitar su supuesto peligro”, es la mejor forma de superar tu problema.

Si una parte de ti cree que van a ocurrir una serie de desgracias (en el caso de que no lleves a cabo tus rituales), tienes que conseguir enfrentarte a esa creencia irracional. Tienes que ser capaz de pensar en tus obsesiones –anotarlas, hablar de ellas, grabarlas y

escucharlas, etc.- sin asustarte, sabiendo y teniendo muy claro que todos los pensamientos tontos-desagradables son inofensivos y que pueden pasar por tu mente, puedes imaginarlos, sin asustarte, ya que son completamente falsos e inofensivos.

De esta forma, la parte irracional de tu mente, que cree que tus pensamientos tontos-desagradables son peligrosos, se convencerá –al comprobarlo- que no ocurre nada malo aunque mantengas esos pensamientos.

Puedes llegar a imaginar todas esas desgracias -que temes que pueden ocurrir, en el caso de que no lleves a cabo tus rituales-, pero al mismo tiempo que las piensas y las imaginas, puedes llegar a reírte de ellas por qué sabes que solo son ideas absurdas, que es tu imaginación, y que esa imaginación negativa no tiene nada que ver con la realidad.

Llevas mucho tiempo tratando de resistirte a tus obsesiones, para que no aparezcan en tu mente. Pero el deseo de alejarlas de tu mente, hace que cobren mayor fuerza.

Nosotros, te proponemos que hagas lo contrario. Es decir, que aceptes tus pensamientos tontos y que los dejes ahí, sin luchar contra ellos. Dejar que tu mente piense en cualquier desgracia que pueda ocurrir o que visualice las imágenes terribles que pueden ocurrir si no llevas a cabo tus rituales, pero sabiendo que todo eso son tonterías, que no tienen nada que ver con la realidad, y que es mejor que las aceptes sin asustarte de ellos y sin hacer nada para evitarlas.

Las investigaciones científicas con personas que tienen estos problemas han demostrado que cuanto más intentas alejar un pensamiento obsesivo de tu mente, más fuerte se hace y más fácilmente aparece en ella. En cambio, si lo aceptas y lo dejas ahí, se va debilitando hasta desaparecer.

Es lo que ocurre con el dibujo del fantasma: cuantos más esfuerzos hagas por alejarte de esos pensamientos obsesivos, más fuertes se harán. En cambio, si les plantas cara, los aceptas y dejas de huir de ellos, los pensamientos obsesivos irán disminuyendo hasta desaparecer.

Aceptar tus preocupaciones requerirá que desarrolles una forma nueva y diferente para afrontarlas. En lugar, de decirte a ti mismo “No puedo permitirme empezar a obsesionarme ahora”, tienes que asumir una posición diferente diciéndote a ti mismo:

- No pasa nada si tengo obsesiones.
- Por más tonterías que piense, no puede ocurrir nada malo.
- Deja esos pensamientos absurdos-desagradables y simplemente pasa de ellos y no te asustes de ellos.
- Céntrate en tu vida normal y los pensamientos desagradables desaparecerán cuando quieran.
- No intentes librarte de la obsesión, no te sientas culpable por tenerla, acéptala y piensa que no tiene ninguna importancia, que son tonterías y que si dejas de asustarte ellas se irán debilitando, hasta desaparecer.

Si aceptas tus pensamientos absurdos-desagradables, no necesitarás luchar para librarte de ellos y de esta forma no sentirás la necesidad de hacer rituales. Esto no ocurrirá enseguida, pero lo irás consiguiendo poco a poco.

Si tienes presente que tus pensamientos negativos y tus preocupaciones no son realistas y que por más tonterías y barbaridades que pienses el pensarlas no puede llevar, no puede influir en que ocurran realmente, dejarás de preocuparte de las tonterías que

pienses y las dejarás ahí para que se vayan cuando quieran, mientras llevas tu atención a otros pensamientos y actividades.

Se trata de no luchar contra ellas, de dejarlas ahí en tu mente y seguir haciendo tu vida normal, haciendo otras tareas, hablando con los demás o hablándote a ti mismo para contrarrestar tu tendencia a preocuparte.

Tienes que darte cuenta de que tú eres mucho más que tus pensamientos y de que tus pensamientos vienen y van, como una nube, sin necesidad de que hagas nada para ahuyentarlos. Es más, si haces esfuerzos frenéticos para huir de ellos, se vuelven más fuertes, mientras que si dejas de querer ahuyentarlos, irán perdiendo su fuerza hasta desaparecer.

Puedes decirte a ti mismo que no importa que pienses tonterías, no importa que pienses que puedan ocurrir desgracias, por qué tú sabes que no van a ocurrir realmente, y que si dejas de preocuparte, si dejas de tener miedo de tus pensamientos absurdos, estos irán debilitándose, poco a poco, hasta desaparecer.

Tus creencias catastróficas acerca de tus pensamientos absurdos, están totalmente unidas a tus rituales, ya que estos se basan en la idea irracional de que si no los llevas a cabo puede ocurrir algo malo.

Por tanto, vamos a centrarnos en cambiar tanto los pensamientos negativos como los comportamientos absurdos que van ligados a esos pensamientos negativos (los rituales o manías).

En lo que se refiere a los rituales, compulsiones o manías, el objetivo final será eliminarlos.

Pero como eso resulta difícil, vamos a proponerte unos pasos intermedios que te permitan a empezar a ejercer control sobre ellos y que te permitirán ir avanzando hasta que puedas llegar a eliminarlos.

Para esto se recomiendan cuatro formas de abordarlos:

- La primera es posponer, es decir, aplazar un tiempo el ritual.
- La segunda es llevar a cabo el ritual, pero de forma más lenta a como lo hacías.
- La tercera es cambiar algún aspecto del ritual, es decir llevarlo a cabo introduciendo algunos cambios.
- La cuarta es añadir una consecuencia al ritual, por ej., anotarlo en un registro una vez lo lleves a cabo o dar una caminata de media hora, después de hacer el ritual o hacer diez flexiones al acabar el ritual cada vez que lo lleves a cabo.

El último punto también es interesante porque implica hacer ejercicio y este ayuda a reducir la ansiedad (luego te explicaremos que es importante reducir la ansiedad porque cuando estás menos ansioso, tendrás menos obsesiones y compulsiones).

Seguidamente te explicaremos cómo poner en práctica estas variaciones en tu forma de llevar a cabo tus rituales.

ESTRATEGIAS PARA EMPEZAR A CONTROLAR LOS RITUALES

1ª APLAZAR EL RITUAL

Si tienes varios rituales empieza a trabajar con el que te resulte más fácil de posponer o de aplazar.

La próxima vez que sientas la necesidad de ritualizar, aplaza el ritual durante un periodo de tiempo. Cuando empieces, probablemente solo puedas aplazarlo durante un periodo de tiempo pequeño, por ej., mientras cuentas hasta 60. Pero con el tiempo podrás aplazarlo más, por ejemplo, medio día.

Cada vez que aplaces el ritual puedes tomártelo como un experimento para comprobar:

- que no ocurre nada malo, aunque lo aplaces
- que puedes ejercer control en tu impulso de ritualizar
- que la ansiedad no te hace nada malo, que puedes soportarla y que se reduce igualmente, aunque aplaces el ritual

Así, cada vez que lo aplaces comprobarás que, aunque tarde un poco más en desaparecer la ansiedad, no te ocurre nada malo y te sentirás muy bien por haber sido capaz de ejercer control sobre tu tendencia a ritualizar.

Ser capaz de aplazar tus rituales, te ayudará a sentirte más capaz de controlar poco a poco tu problema.

Cuando seas capaz de aplazar tu tendencia a ritualizar, durante varias horas, descubrirás que desaparece el impulso, aunque no lleves a cabo el ritual, y entonces cuando lo compruebes empezarás a creerte, de verdad, que existen otras formas de reducir tu ansiedad diferentes a la de llevar a cabo el ritual.

Mientras dejas que pase el tiempo que te has propuesto antes de ritualizar, conviene que te distraigas, pensando en cosas agradables e interesantes y llevando a cabo actividades agradables e interesantes, como charlar con alguien, oír tu música favorita, jugar con un niño o con una mascota, hacer ejercicio, etc.

2ª PENSAR Y ACTUAR A RITMO LENTO MIENTRAS HACES EL RITUAL

Otra de las formas recomendables para ejercer control sobre tus rituales es la de pensar y actuar a ritmo lento, mientras llevas a cabo el ritual. Esto tiene varias ventajas:

Una de ellas es que cuando llevas a cabo el ritual, sueles estar tenso y agobiado y si disminuyes la velocidad de tus pensamientos y de tu comportamiento, también se reducirá un poco la ansiedad que acompaña a la ritualización. Eso te ayudará también a controlarlo porque ya hemos visto que cuanto más ansioso estés más te dominan los síntomas de las obsesiones y las compulsiones. Y si te fuerzas a pensar y actuar más lentamente, las obsesiones y el impulso a ritualizar perderán algo de fuerza.

Además, si te fuerzas a pensar y actuar más lentamente, serás más consciente de lo que haces y lo recordarás mejor, con lo cual no te sentirás obligado a repetir tanto tus rituales, se reducirán tus dudas y recobrarás más fácilmente la calma.

Puedes ayudarte llevando a cabo varias respiraciones diafragmáticas lentas, tal como te hemos explicado en otro lugar. También es conveniente que relajes tus músculos incluso mientras llevas a cabo el ritual.

Es decir, lo que te proponemos es que lleves a cabo el ritual más lentamente, identificando al mismo tiempo tus pensamientos, haciendo respiración diafragmática lenta y relajando tus músculos.

No esperes relajarte a la perfección. Basta con que lo intentes y te relajes aunque solo sea un poquito, y cuando veas que vuelves a tensarte, vuelves a aflojar tus músculos y a relajarte en la medida de lo posible.

3ª. CAMBIAR ALGUN ASPECTO DEL RITUAL

La tercera estrategia que te proponemos para manejar y empezar a ejercer control sobre tus rituales, es la de cambiar algo en el mismo.

Algunos ejemplos serían: cambiar el orden en el que ritualizas, cambiar la frecuencia, cambiar los objetos que utilizas para llevar a cabo el ritual, o cambiar el momento o el lugar en el que ritualizas.

Por ejemplo si empiezas haciendo una cosa y después otra, siempre de la misma forma, ahora puedes empezar por lo último que hacías e invertir la forma en que llevas a cabo el ritual. Si lo repetías siempre 10 veces y a series de diez recuentos de algo, en vez de 10 haz 12 u 8. Si utilizabas un jabón determinado, cambia de marca. Si tocabas repetidamente un objeto, toca otro. Si llevabas a cabo el ritual en una habitación, llévalo a cabo en otra habitación diferente. Si el ritual lo hacías de pié, empieza a hacerlo sentado. Si lo llevabas a cabo con los ojos abiertos, empieza a llevarlo a cabo con los ojos cerrados etc...etc...

Esta técnica de cambiar la forma en la que llevas a cabo el ritual es muy eficaz. Cuando lo lleves haciendo un tiempo, descubrirás que esa forma de hacer el ritual, reduce igualmente tu ansiedad. Quizá no sea así las primeras veces, pero -cuando la lleves haciendo un tiempo- sí. Y este es el primer paso para llegar a eliminarlo.

Adquirirás poco a poco una sensación de control sobre tu ritual, y la fuerza del impulso de ritualizar se irá debilitando hasta desaparecer; siempre que seas lo suficientemente constante para seguir empeñándote en llevar a cabo estas tareas tal como te decimos, una y otra vez.

Cambiar tus rituales es un gran paso que te permitirá en el futuro conseguir eliminarlos por completo.

4ª. AÑADIR UNA CONSECUENCIA AL RITUAL

La cuarta estrategia que te proponíamos para ir ejerciendo control sobre tus rituales era la de añadir una consecuencia cada vez que ritualices. Es decir, cada vez que ritualices tienes que llevar a cabo alguna tarea adicional.

Elige una tarea que no tenga ninguna relación con tus compulsiones y que requiera que interrumpas tu rutina normal. Por ejemplo, conducir durante una hora, tocar un instrumento musical, limpiar la casa, dar una caminata rápida durante treinta minutos, hacer gimnasia oyendo tu música favorita durante media hora, etc....

Se trata de que sea algo costoso en tiempo y esfuerzo porqué, una vez te habitúes, el recuerdo asociado de que una vez llevado a cabo el ritual, tienes que hacer la otra tarea te ayudará a no llevar a cabo el ritual.

Cuando sientas el impulso a ritualizar, harás una pausa para reflexionar si quieres ritualizar (sabiendo que después vas a llevar a cabo la tarea) o si prefieres no ritualizar. Y, muchas veces, decidirás no llevar a cabo la compulsión para evitar tener que llevar a cabo la tarea asociada a él.

=====

De estas cuatro formas que te hemos explicado para que puedas ejercer control sobre los rituales, puedes empezar por la que te resulte más fácil o convincente.

Recuerda se trata de

1. aplazar el ritual durante un tiempo, que irá aumentando poco a poco.
2. llevar a cabo el ritual lentamente, mientras te esfuerzas en pensar lentamente y en hacer respiración diafragmática lenta y en ir relajando tus músculos.
3. cambiar algún aspecto del ritual.
4. añadir una consecuencia al ritual.

Puedes empezar por una de ellas (por la que te resulte más fácil o menos molesta) y luego, si quieres, puedes ir mezclando varias o todas ellas.

Cuando lleves un tiempo ejerciendo control sobre tus rituales, con estas técnicas que te hemos explicado, te irá resultando mucho más fácil el ir dejando poco a poco todos tus rituales.

Estas formas de controlar los rituales tienen que ir acompañadas del manejo de tus pensamientos. Tienes que tener claro que tu problema te lleva a pensar tonterías, que no tienen nada que ver con la realidad. Y que si dejas de creerte esas tonterías, irán debilitándose hasta desaparecer.

Tienes que tener claro, que por más tonterías que pienses, por más catástrofes que pasen por tu mente, no puede ocurrir ninguna de ellas. Son solo pensamientos tontos. En la medida en que aprendas a tomártelos a risa y a no creértelos, se irán debilitando hasta desaparecer.

Deja pues que tu mente piense todas las tonterías que quiera. Que piense en todas las catástrofes que quiera, como si fuera una película o un cómic de terror.

Tú sabes que son tonterías y que no pueden hacerse realidad.

Así podrás aprender a reírte de ellas y a permanecer tranquilo, mientras te centras en ir superando tu problema poco a poco.

Y llegará un momento en que te reirás de tus antiguos temores porque los habrás superado por completo.