

¡Hola Compañer@s!

Me gustaría empezar presentándome. Me llamo Rocío, soy enfermera, de Madrid, tengo 35 años y soy afectada de TOC.

Mi historia con el TOC comenzó hace 9 años, aunque ciertos rasgos característicos del TOC, como rasgos de perfeccionismo, orden, rigidez, exigencia hacia mi misma y, en consecuencia, hacia los demás, inseguridad y falta de confianza en mí y sentimientos de culpa exagerados, ya estaban presentes desde mi infancia.

Comencé a notar los síntomas del TOC después de una larga temporada de estrés mantenido y situaciones que me produjeron miedo. No creo que esto fuera la causa, ahora entiendo que yo tenía una predisposición genética que sumada a estas situaciones creó en mí la necesidad de auto-protegerme activando mecanismos de protección como el control y la necesidad de certeza.

Todo comenzó con cosas muy leves, cuando llegaba al trabajo me venían dudas repetitivas de si habría apagado la vitrocerámica, la plancha, si habría cerrado bien la puerta...Pero como no podía dejar lugar a la incertidumbre y comprobaba estas cosas, el problema crecía y crecía cada día, pasando de tener TOC de verificación, a tener, en estos nueve años, muchísimos tipos de TOC. TOC de contaminación, TOC de daño a los demás, TOC de culpa, TOC mental o puro... y pinceladas de otros.

Todo se fue complicando, hasta el punto de no poder ejercer mi profesión de enfermera, no poder conducir, tener miedo de salir sola a la calle...cada día de mi vida era un sufrimiento, añadiéndole el dolor que supone esconder todos estos síntomas al resto de la gente, incluyendo a mis seres queridos. Eso ya no era vivir, era sobrevivir.

Acudí a varios psicólogos sin encontrar la forma de gestionar mi TOC, hasta que conocí esta maravillosa asociación.

Aquí te enseñan qué es el TOC, cómo funciona y de qué se nutre. Te enseñan a separarte de él, a diferenciar entre tus pensamientos y los del TOC, y a no identificarte con ellos. A no ser tan rígido en tus convicciones, ya que no todo es blanco o negro como nos hace creer el TOC.

Te explican la importancia de exponerte a tus miedos, que no es otra que habituarse a las sensaciones o emociones que llegan a producirnos y que no queremos sentir, demostrándonos con la práctica que el miedo está más en la cabeza que en la vida misma, y que esas emociones no producen tanto daño siempre que estemos dispuestos a sentirlas; para con todo esto poder cambiar esos hábitos que alimentan el TOC por otros más adaptativos que nos permiten reenfocar nuestra atención en acciones valiosas para nosotros.

Otra cosa clave y distintiva que encuentras al venir a esta Asociación es conocer compañeros que están pasando por lo mismo que tú. Antes de conocerlos me sentía rara, sentía vergüenza de tener TOC, llegando a veces a sentir que me estaba volviendo loca.

Eso cambió cuando conocí a mis compañeros, la vergüenza empezó a esfumarse a medida que les conocía y pensaba...-¿Cómo voy yo a sentir vergüenza de tener algo que tienen estas personas a las que tanto admiro?. Son personas inteligentes, con una sensibilidad preciosa, bondadosas, siempre con ganas de ayudar, valientes como he visto pocos, con una fortaleza que ni ellos saben que tienen, llenos de vida... y, curiosamente en ellos, me encontré a mi misma. -Si admiraba todas esas cualidades en ellos ¿como no iba a admirarlas en mi?. Gracias compañeros por todo lo que me habéis dado y por hacerme sentir LIBRE.

Hoy por hoy estoy "RECUPERADA", entendiendo la recuperación como que he aprendido a gestionar el TOC, pudiendo convivir con él sin que tenga el impacto que tenía en mi antes y que me limitaba, siendo una persona funcional que tiene una vida plena y satisfactoria.

Cuando fui recuperándome comencé un voluntariado en la asociación y actualmente trabajo como coterapeuta afectada recuperada, acompañando a las personas en este proceso que bien conozco por propia experiencia.

Para explicar mi función en la asociación, me gustaría poner un ejemplo que leí en el libro “La Trampa de la Felicidad”. En él el autor dice que no es ejemplo de nada, él no tiene una vida perfecta ni sabe gestionar todo lo que le pasa, pero explica:

*“Yo estoy subiendo mi montaña, tu estás subiendo la tuya, pero desde donde yo estoy, en la mía, puedo ver los obstáculos que se presentan en la tuya para avisarte de ellos y decirte cómo yo los salté por si puede ayudarte a seguir”.*

Nadie mejor que nosotros sabe qué se siente ante la llegada de un pensamiento obsesivo, cuál es la dificultad a la hora de hacer la prevención de respuesta sintiendo lo que sentimos en esos momentos, las barreras o resistencias que se nos presentan, y lo que hago es intentar trasladarles cómo yo he vencido esas resistencias para lograr sentir esas emociones, no realizar las conductas de seguridad y re-enfocar en actividades valiosas para mí.

Para terminar, quiero dar un mensaje de ánimo a todos mis compañeros guerreros.

Este camino es muy duro, sólo nosotros sabemos hasta que punto; pero este proceso no tiene sólo su lado oscuro, tiene una parte llena de luz y descubrimiento. Una parte de reencuentro con nosotros mismos, de hacer las paces. Es una puerta abierta a conocerse, a quererse, a ser compasivo con uno mismo, a descubrir tu fortaleza. Una oportunidad para empezar a poner en práctica la aceptación, habilidad indispensable para la vida de toda persona, no sólo para las personas con TOC.

Sin pasar por este proceso nunca hubiese experimentado esa sensación de euforia y satisfacción que se siente cuando vas superando miedos y comienzas a sentirte LIBRE.

**¡¡¡ SE PUEDE !!!!**