



▲ Una familia. Personas afectadas por el TOC que han pasado por el centro de la asociación y terapeutas posan para IDEAL. PEPE MARÍN

La cárcel dentro de la cabeza

No hay peor enemigo que uno mismo. Que una cabeza que se hace dueña de la voluntad. Que un pensamiento repetitivo y machacón que se sale con la suya. Una ducha que dura 16 horas de la que no se puede salir. Rezar 500 padrenuestros temiéndole al dolor. Comer magdalenas siguiendo una secuencia matemática. Acumular relojes caros. Pensar en la muerte como la única salida de la cárcel mental. Tener la llave de la celda. Echar siete cerrojos. El autoinfierno. El desastre de creer que la irracionalidad es lo más razonable. El tormento en forma de yo.

Monachil se ha convertido en lugar de peregrinaje para las personas afectadas por el TOC. Allí está la única asociación de España dedicada exclusivamente a eso. Un salvavidas cuando el agua llega al cuello. El trastorno obsesivo compulsivo va llenando el vaso hasta un día que no se puede más. Entonces se grita socorro, se pide ayuda, se busca la terapia.

La asociación TOC granadina lleva once años ayudando a las personas afectadas por este trastorno a salir del pozo. Hasta que

Asociación TOC Granada. Desde Monachil se ofrece terapia intensiva para personas con Trastorno Obsesivo Compulsivo: aquí vuelven a nacer

LAURA UBAGO



no estiran la mano, otra no les puede agarrar. Nadie tiene ni idea de que se está así de oscuro ahí abajo. Unos 2.000 afectados han pasado por allí. Hay lista de espera para tratarse, para adquirir las herramientas.

Aurelio López Reina fundó la asociación TOC Granada tras un mazazo. La muerte de su hijo le

empujó a darles la vida a los afectados con un centro integral, intensivo y exclusivamente dedicado a este trastorno para poder recuperarse. En vez de meterse en la cama y dejarse ir, buscó una motivación para que la pérdida de su hijo –que padeció un trastorno obsesivo profundo– cobrase algún sentido. Ayudar a otros.

Mirar a la cara a personas con su trastorno y echarles un cable para salir de los pensamientos laberínticos y las compulsiones incontrolables devolvieron la vida a Aurelio mientras él impulsaba estos renaceres.

Se llamaba José Carlos, tenía 32 años y no pudo más con el peso que llevaba a cuestas a pesar de que su familia había buscado remedio. Aurelio empezó a notar en el niño unas pequeñas cosas extrañas como, por ejemplo, pulsar un timbre con tres dedos o ir andando, pararse y mirarse la suela de los zapatos. Después de una vida de tratamientos, este joven perdió toda la esperanza.

«¿Por qué no creas lo que tantos años buscaste para tu querido hijo y no encontraste porque no existía?», pensó este empresario que se retiró del mercado para fundar la asociación. Una entidad que aparece en redes sociales y enciende la bombilla de quienes sufren en silencio y están en esta telaraña pegajosa.

«Aquí en frente hay kilómetros y kilómetros de pinares. La gente cuando viene me dice, Aurelio, ¿dónde está la farmacia? Y le digo, para arriba, a 300 me-

tros», expresa el presidente de la asociación. En Monachil tienen la sede y el centro sanitario donde las psicólogas trabajan en sesión con los afectados. En el centro de alojamiento y sanitario viven simultáneamente 19 personas que tienen que recibir estos cuidados intensivos porque han tocado fondo. Y después hay 50 personas más que viven en pisos de la asociación, independientes pero cuidados, que llegan de Estados Unidos, de México, de Perú y, por supuesto, de toda España. En ese tipo de tratamiento están hasta un año. Después muchos se quedan a vivir en Monachil porque esto no se cura pero se controla. «Yo creo que debe ser el pueblo de España donde vive más gente con TOC», cuenta Aurelio López.

«Tenemos por un lado la sede y el centro sanitario, donde están también los talleres, hay cafeterías para los pacientes, y luego tenemos este centro de alojamiento y sanitario, también para el TOC, donde cada uno tiene su habitación, y luego, hacen muchas actividades como si fuese un club social», narra el fundador y el alma de la asociación.

El centro es como un hotel con supervisión terapéutica: hay sesiones con las psicólogas, talleres y hasta masajes

En Monachil, en el antiguo hotel Los Cerezos, está el centro de ingreso de esta asociación. Allí todo brilla, huele bien, hay miradores, estancias agradables, sala de masajes, gimnasio, comedor... todo está pensado para olvidar el ruido de fuera y apagar el ruido de dentro. Por la mañana, las personas que están allí por tratamiento tienen sesiones con la psicóloga, exposiciones a situaciones complicadas que disparan los TOC. También hay talleres y terapias para cuando las tareas más sencillas de la vida como comer o levantarse se complican. Todos padecen el TOC. No es solo lavarse las manos compulsivamente. Es algo más profundo para lo que hay que trastear los cimientos, cavar. Buscar las herramientas para ganarle el pulso, acordarse de emplearlas cuando la compulsión llama a la puerta. En Monachil, la asociación tiene también un centro de investigación. Se toman muy en serio los avances.

Punto de inflexión

Noelia Hernández, psicóloga y coordinadora del equipo técnico, explica cómo las personas con TOC llegan al tratamiento en el punto álgido. «Suelen llegar a nuestro centro cuando las compulsiones se convierten en una rutina diaria y en un sufrimiento bastante importante y limitante para la persona», comenta.

No venden milagros. Solo una terapia intensiva que puede ayudar a convivir con el TOC. «Ojalá pudiéramos ayudar a todo el mundo. Hay diferentes factores que hacen que eso no pueda ser posible. La gran mayoría se van con un porcentaje muy alto de gestión del TOC, con una recuperación bastante importante e incluso hay algunas personas que se van asintomáticas son las menos», apunta Noelia que siente que ayudar a estas personas siempre es gratificante. Noelia ha inventado unos 'medicamentos' que consisten en consejos para superar el TOC y superarse poniendo voluntad. «Hay horarios terapéuticos. Siempre decimos que es un hotel para hacer referencia a que no es un psiquiátrico ni un centro en el que no se puede entrar y salir. Hay supervisión psicológica y talleres para impulsar la creatividad y la motivación personal», expresa.

Los que han pasado por allí consideran a Aurelio, Noelia y el resto de terapeutas como su familia. Los afectados, sus hermanos. Los lazos se atan fuertes en este espacio al que llegan cerca del abismo y que con terapia y cariño, reconducen y dan pasos hacia tierra firme.

«Antes de llegar aquí yo era un TOC con patas»

José Antonio Negrete Afectado por el TOC

L. U.

GRANADA. José Antonio Negrete tiene 22 años y es rapero. Nació en Málaga y volvió a nacer en Monachil en octubre de 2023. Después de nueve meses de terapia, como de un vientre materno, este chaval resurgió. Por eso escribió el tema 'Renacer', que cuenta cómo empezó de nuevo, cómo ató en corto sus obsesiones. El bullying en el instituto le hizo mirar al cielo un buen día en busca de ayuda. A partir de ahí el TOC llamó a su puerta esa que abrió ante la desesperación. Empezó a llevar una estampa del Cautivo –el Cristo malagueño de más renombre– y rezaba de manera compulsiva. Si no lo hacía a la perfección, si en la oración le bailaban las frases, se le aparecía la posibilidad de que sus padres sufrieran algún mal. Llegó a tener un TOC sexual. A pensar que podía ser un peligro y a realizar una compulsión detrás de otra. En pandemia era un rosario de actos voluntarios pero sin voluntad que le llevaron a querer quitarse la vida.

Entonces llegó a Monachil. «Cuando vine era un TOC con patas». Apareció su otra familia, sus otros hermanos. Chavales como él que le animaban a no rendirse. Allí, en la residencia, parte de la terapia consiste en escuchar los testimonios de



José Antonio Negrete. P. M.

los que están recuperados. Porque no se cura, se controla. No se apaga la sed del pensamiento rumiante y doloroso pero se aprenden herramientas para mantenerlo a raya. Para que no tenga una manifestación física el mero pensamiento.

José Antonio llegó a pensar en «quitarse de en medio» y ahora es rapero. Hizo la canción Renacer, para contar cómo había vuelto a la vida en el centro de Monachil. «El TOC no se cura. Entonces tienes que aprender a vivir con él y a mediar con las herramientas que te enseñan. Creo que este es el mejor o uno de los mejores sitios del mundo para venir a tratarlo, la verdad», señala este rapero, con nombre artístico JNM, que sueña con vivir de la música.

«Pensaba que era un fraude, que ni siquiera era bueno como afectado de TOC»

José Costas Afectado por el TOC

L. U.

GRANADA. La historia de José Costas (Vigo, 56 años) es una película. Llegó a vivir solo y con servicio en una casa de 400 metros cuadrados y se vio en una chabola solo con pan que llevarse a la boca. Fue un gran ejecutivo. Un jefe de los grandes del banco Santander en México y en Brasil. Su TOC consiste en pensar que es un fraude y

que no vale. Por mucho que la evidencia le diga que es brillante, tiene el síndrome de un impostor en el mundo.

El trastorno obsesivo compulsivo le viene desde niño. Lo descubrió a los 54 años cuando se le cruzó un vídeo de la asociación TOC Granada. Hasta entonces pensaba que era un trastorno de atención. Jamás ató cabos. Se hacía tanto boicot que llegó a pensar que no era tan «buen TOC» como para que lo cogieran para la terapia intensiva de Monachil. Estuvo tres meses en lista de espera. Se ha quedado a vivir en el pueblo de Sierra Nevada.

«Aprovechaba que la jefa se iba para poner todas las persianas simétricas»

Ramiro Rey Afectado por el TOC

L. U.

GRANADA. Ramiro Rey trabaja de atención al público en Prosegur. Cuando la jefa no miraba alineaba las persianas. Su TOC es matemático, simétrico, y busca la perfección en todos sus movimientos. Si alguien toca sus discos, sus películas, le recorre algo por dentro que se convierte en puro sufrimiento. Incluso si su exmujer tocaba sus cosas pero no las había tocado, él creía que sí y volvía sobre sus pasos para que nada estuviese torcido. Era su TOC.

También pensaba que podría llenar de enfermedad a cualquiera por nombrarla. Y un día se vio gritando en Madrid, en Príncipe de Vergara, que por qué a él, simplemente porque tenía una cirugía programada. Los alimentos no ingiere con criterios pitagóricos. «Pero no contabilizas las lentejas», le dicen. «Pero sí los cucharones que me echo». Lo camuflaba con humor hasta que aquello le reventó un buen día. Entonces ingresó en la residencia para tratar el TOC. Desde entonces vive en Monachil. No se ha movido de allí. Y vive y convive y controla y ayuda a otros satisfecho por esta labor de transmitir terapia basada en la experiencia.



Ramiro Rey. P. M.

A Ramiro se le manifestó el TOC desde muy niño, cuando tuvo dos pérdidas personales. A partir de ahí todo fue desbordarse hasta que estuvo en el centro intensivo de la asociación TOC Granada.

«Ahora se vive de otra manera, de otra manera. A mí me ha pasado una cosa que es lo único que me ha sorprendido un poco, y es que al caer el TOC, el muro del TOC se ha caído, pero aparecen como viejos fantasmas, como cosas que creías olvidadas o cosas que no te afectaban, que de repente empiezan a afectarte». Aún así Ramiro hace su vida y disfruta de Monachil, su segunda casa.



José Costas. P. MARÍN

abierto la veda a despreciarse y ningunarse hasta el extremo. Estudió varias carreras. Fue brillante. Pero evitaba enfrentarse a las cosas. Tenía una tele en México que no encendía nunca. Se iba a desayunar, comer y cenar fuera. Restaurantes de lujo. Compras compulsivas. Una colección de cien relojes caros y la vida descontrolada sin saber que se llamaba TOC.

Y de ahí a la pobreza más absoluta, a buscar ansiolíticos por México hasta que conoció la asociación y supo que tenía TOC. Hizo la terapia y resurgió. «El pensamiento de fraude se me fue, que no quiere decir que a veces no tengas esos pensamientos. Es un tema que sigue ahí, pero lo que aprendes es totalmente a a diferenciar, a gestionar, a que incluso te puede llegar un día malo y sin darte cuenta entrar un poquito en pensamientos, pero ahí enseguida, como ya lo has vivido y te das cuenta, salta una alerta», explica José Costas, que vive ahora su segunda oportunidad.