



Fuente: <http://www.efesalud.com/noticias/esclavos-de-sus-manias/>

Esclavos de sus manías

Casi todos tenemos manías, conductas repetitivas que generalmente comienzan de una forma caprichosa y que nos hacen sentir bien, pero se pueden convertir en un problema cuando se repiten sin ser placenteras y enganchan y esclavizan a la persona hasta impedirle llevar su vida con normalidad

MADRID/ EFE/ BELÉN ESCUDERO LUNES 15.10.2012

Manías como encender un interruptor por ejemplo tres veces seguidas; pulsar dos veces el dosificador del jabón; lavar las manos de forma repetida e interminable cada vez que se toca cualquier cosa o verificar una y otra vez, antes de salir a la calle, que el gas, la luz o que todas las puertas o ventanas de la casa están cerradas.

Y es fácil, según señala a Efe la psicóloga y experta en terapia familiar **Paloma Carrasco**, que quien se permita enganchar a una manía acabe teniendo más.

“Por ejemplo una persona puede empezar a encender las luces siempre dos veces y después pasar también a darse dos veces las manos con jabón, y se puede decir ‘no es por nada es porque el número dos me gusta, me hace gracia’. Piensa eso, pero en el fondo está dejando entrever que tiene algo que quemar”, explica Carrasco.

Son conductas que muchas personas comienzan a ponerlas en práctica porque se sienten bien, pero que en algunos casos se convierten en verdaderos rituales que llegan a invadir y afectar al pensamiento, agotar al individuo y a los de alrededor, según ha advertido también a Efe el nuevo presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría, Miguel Gutiérrez.

¿Cuándo nos debemos preocupar?: “Cuando irrumpen una y otra vez en la actividad mental y en la vida de la persona de forma estereotipada, desagradable y se repiten sin tener utilidad alguna; cuando el paciente -añade Gutiérrez- toma conciencia de que lo que le pasa es absurdo, pero no lo puede evitar y ello es una fuente de angustia o de incapacidad”.

Pero, tal y como precisa Carrasco, si tú te vas a la calle y ves que el pensamiento invade tu cabeza, que no te lo puedes quitar de encima y que te preguntas una y otra vez si te las habrás dejado abiertas “es que tienes un problema”.

Obsesividad compulsiva

Las manías pueden ser un primer escalón a la obsesividad compulsiva, aunque los expertos hacen énfasis en que a pesar de ser “una complicación frecuente”, no todas las personas que las tienen sufren un trastorno de este tipo.

Estas conductas, según Gutiérrez, son tratadas de múltiples maneras, con psicoterapia, terapia cognitivo-conductual, psicoeducación, soporte familiar y cobertura farmacológica.

Para luchar contra la adicción a las manías, hay que reconocer, en primer lugar, que se tiene una dependencia. “Hay que reconocer el problema -señala la psicóloga-, luego visualizar el objetivo, que es quitártelas de tu vida, y a partir de ahí ir exponiéndote a esas situaciones con métodos de relajación para compensar la ansiedad”.

Los maniáticos, según el psiquiatra, son “personas muy inseguras personalmente, que se preocupan excesivamente por detalles, reglas, listas, orden, organización, horarios, etc.”.

Hay personas, además, de acuerdo con el experto, que están más predispuestas que otras a padecerlas y ello se debe en gran parte a “una vulnerabilidad biológica de tipo genético, pero también a factores socioeducativos”.