

comprendiendo **ELTOC**

Guía breve para no caer en
el "loop" de la duda obsesiva

A woman with long dark hair, wearing a white dress with a large white star on the chest, is holding a microphone and appears to be singing or speaking. The background is a solid teal color.

VIVIR SIN CERTEZA

¿TE PASA CON FRECUENCIA QUE UNA DUDA TE ATRAPA DURANTE HORAS?

En el TOC, la duda no aparece como una simple pregunta. Aparece como una urgencia a resolver.

“Necesito saber”

“Necesito estar seguro/a”

“Necesito revisar una vez más”

“Necesito sentir que está bien”

Esta guía es una invitación a mirar ese circuito con más claridad. No se trata de eliminar todas las dudas. **Se trata de empezar a recuperar libertad, incluso cuando la incertidumbre está presente.**

NO TODA DUDA ES UNA EMERGENCIA

Dudar es humano. Es parte de nuestro proceso de pensamiento.

Una duda "simple" implica un estado de indecisión sobre alguna cuestión, que termina resolviéndose con la toma de una decisión.

Todos dudamos sobre decisiones, vínculos, recuerdos, salud, errores, deseos o posibilidades. **Pero, en el TOC, la duda obsesiva suele sentirse diferente.**

No aparece como algo que podés pensar y decidir, o bien, dejar pasar. **Aparece como algo urgente y necesario, que tenés que resolver ya.**

La duda obsesiva suele pedir:

- certeza total
- una respuesta perfecta
- una sensación interna de tranquilidad
- una garantía de que nada malo va a pasar
- una revisión más
- una explicación más
- una prueba más

El problema es que, cuanto más intentás alcanzar certeza absoluta, más atrapante puede volverse la duda. **Porque el TOC no busca información suficiente para tomar una decisión. Busca certeza imposible.**



EL LOOP DE LA CERTEZA

El ciclo suele funcionar así:

1 Aparece una duda

"¿Y si...?", "¿y si hice algo mal?", "¿y si no estoy lo suficientemente seguro/a?", "¿y si esto significa algo?"

2 Sube el malestar

Puede aparecer ansiedad, culpa, miedo, incomodidad, urgencia o sensación de peligro.

3 Intentás calmarte (hacés compulsiones)

Revisás. Preguntás. Googleás. Analizás. Comparás. Recordás. Evitás. Buscás reaseguro.

4 Sentís alivio

Por un rato, parece que funcionó.

5 La duda vuelve

Y muchas veces vuelve con otra forma: *"¿y si no revisé bien?", "¿y si me estoy engañando?", "¿y si esta vez sí importa?"*

La compulsión calma a corto plazo, pero retroalimenta y refuerza el ciclo obsesivo a largo plazo.

SIN COMPULSIÓN NO HAY TOC

A veces, las compulsiones son visibles: revisar una puerta, lavarse, repetir, ordenar, chequear, hacer preguntas, buscar información como reaseguro.

Pero muchas veces son internas o sutiles:

- repasar mentalmente una conversación
- intentar recordar exactamente cómo pasó algo
- buscar una sensación de certeza
- comparar lo que sentís ahora con lo que sentías antes
- analizar si un pensamiento "significa algo"
- evitar lugares, personas o decisiones
- confesarte para aliviar culpa
- repetir frases hasta sentir tranquilidad
- revisar emociones, sensaciones o intenciones.

La pregunta importante no es solo qué hacés. También es: ¿para qué lo estoy haciendo?

Si lo hacés para apagar la ansiedad y sentir certeza inmediata, estás alimentando el loop.

RESPONDER DISTINTO

La próxima vez que aparezca una duda intensa, antes de entrar en el análisis, podés preguntarte: ¿estoy resolviendo un problema real o estoy intentando sentir certeza?

No es lo mismo. Un problema real suele pensarse y resolverse con pasos concretos, limitados y proporcionales. La búsqueda de certeza suele sentirse urgente, repetitiva y nunca suficiente.

También podés preguntarte: ¿esto que estoy por hacer me acerca a la vida que quiero vivir o solo apaga la ansiedad del momento?

No hace falta responder perfecto. El primer paso puede ser simplemente pausar. Nombrar lo que está pasando.

"Esto es una búsqueda de certeza", "mi mente está pidiendo reaseguro", "estoy entrando en el loop de la duda", "puedo sentir incertidumbre sin responder automáticamente".

**No se trata de ganar una discusión con la mente.
Se trata de dejar de obedecer cada urgencia.**

NO NECESITÁS CERTEZA TOTAL PARA DAR EL PRÓXIMO PASO

Aceptar y tolerar incertidumbre no significa que todo te de igual. No significa exponerte de golpe. No significa dejar de cuidarte. No significa resignarte. No significa sufrir porque sí.

Tolerar incertidumbre y aceptarla como parte de la vida significa empezar a practicar una respuesta distinta:

"Puedo no estar 100% seguro/a y aún así seguir"

"Puedo sentir malestar sin hacer una compulsión"

"Puedo dejar esta duda sin resolver por ahora"

"Puedo volver a lo que importa, incluso con incertidumbre presente"

La recuperación no empieza cuando aparece certeza. **Empieza cuando, aún con duda, empezás a responder diferente.**

Desde **Comprendiendo el TOC**, esta guía es solo un primer paso.

Si querés seguir aprendiendo y desarrollar más estrategias eficaces para afrontar el TOC y aceptar la incertidumbre de la vida, te invitamos a sumarte a nuestra comunidad.

Quedate atento para recibir más recursos y propuestas que te acerquen poder vivir la vida que querés vivir y NO la que quiere el TOC.

¡Te esperamos!



@comprendiendoeltoc