

RO VITALE CANTANTE AFECTADA CON TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO SEVERO

«LAS TAREAS MÁS COMUNES Y CORRIENTES SE CONVIRTIERON EN OBSTÁCULOS ATERRADORES»

El Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) es una patología mental mucho más prevalente de lo que se estimaba en el pasado, una enfermedad que en muchos casos genera un grado importante de interferencia y sufrimiento en la vida de la persona afectada. A diferencia de las enfermedades médicas, los trastornos mentales pueden tener presentaciones sumamente variadas, tal y como explica Eduardo Keegan, doctor en Psicología de la Universidad de Buenos Aires y uno de los impulsores de la Terapia Cognitivo Conductual en Argentina. «EL TOC se comprende mejor como un conjunto de patologías que comparte ciertos mecanismos comunes, pero que puede presentar una gran variabilidad tanto en los síntomas como en los focos de preocupación. Así, una persona puede tener temores extremos de entrar en contacto con objetos, situaciones o personas que percibe como contaminadas, o bien acumular objetos de dudosa utilidad hasta el punto de alterar seriamente su calidad de vida, o bien albergar dudas que lo llevan a enzarzarse en corroboraciones constantes e interminables, por solo mencionar tres subtipos de TOC, explica el doctor.

Todo empezó...

Fue en el año 2009 cuando la cantante argentina Ro Vitale se dio cuenta de que las tareas más comunes como beber, dormir, comer o vestirse, se convirtieron en un obstáculo. Todo le daba miedo porque creía que estaba contaminado, dejó de juntarse con amigos y de hacer música y su casa se convirtió en su reducto galo. «Fue hace cinco años aproximadamente cuando me diagnosticaron TOC severo. No fue sin antes haber transitado un largo tiempo de desconcierto, desesperación y una descomunal aglomeración de síntomas que llegué al diagnóstico y a la esperanzadora oferta de un tratamiento específico. Las tareas más comunes y corrientes se convirtieron en obstáculos aterradores», ex-

Tras el diagnóstico, la argentina dedicó tiempo a la concienciación sobre una enfermedad mal conocida. Ahora saca un libro donde narra el TOC en primera persona **PILAR MANZANARES**



Ro Vitale es hoy portavoz y Embajadora de Compromiso Hispánico de la International OCD Foundation de Boston.

■ MARTA CÁNOVAS

plica en su libro 'TOCada. El Trastorno Obsesivo Compulsivo en primera persona', editado por Del Nuevo Extremo.

A raíz de este hecho, no solo dedicó su tiempo al tratamiento, también a concienciar sobre este trastorno, del que se ha convertido en portavoz y Embajadora de Compromiso Hispánico de la International OCD

Foundation de Boston, institución sin ánimo de lucro dedicada a ayudar a personas con desórdenes obsesivos compulsivos y a sus familiares. En ella, la cantante colabora acercando su testimonio a otros que también sufren esta enfermedad y concienciando a la sociedad sobre la verdadera dimensión de esta patología. Y es que hay mucha confusión

con lo que significa el TOC. «Me apena tanto la confusión, el juego simpático que se ha desplegado debajo del uso inadecuado de este término... La pregunta '¿Cuál es tu TOC?' se ha convertido como invitación generalizada a compartir entre risas las anécdotas superficiales sobre prendas separadas por color, billetes ordenados por número o perso-

naje y cuadros insistentemente simétricos en el salón. Eso no es el TOC», explica.

En su caso, como hemos apuntado antes, uno de los grandes problemas a los que se tuvo que enfrentar fue al terror a los gérmenes, pero no a habitar ambientes con mugre, algo que como ella descubrió le sucede a muchos pacientes. «Una de las grandes dificultades es tocar lo que está 'contaminado' o lo que se ha caído al suelo, lo que las manos podrían 'contagiar' al resto del cuerpo o a otros objetos si establecieran contacto con aquello tan temido. Por eso mi casa llegó a ser un caos. La fantasía de suelos y paredes limpios, azulejos libres de hongos o váteres sin sarro era recurrente, pero no podía limpiar aquello que me resultaba contaminado... y cuanto más suciedad más ansiedad», afirma.

Defecar en la bañera

«Hubo un tiempo, no tan lejano, en el que incluso llegué a defecar en la bañera por no tener contacto con el asqueroso váter. Con papel recogía el excremento y lo depositaba en bolsas de basura que acopiaba en mi habitación. No podía tirarlas porque temía que el olor que emanaban fuera de cadáveres de gente o animales que por alguna razón yacían en las bolsas. Recuerdo incluso haber revisado con mis manos una o más bolsas, alguna vez en presencia de mi terapeuta, para corroborar que no había cadáveres», recuerda.

Afortunadamente, aquel tiempo pasó y tras el tratamiento Ro ha recuperado casi toda su funcionalidad, aunque aún le quedan secuelas con las que ha aprendido a convivir. Ahora, reconoce, tiene herramientas físicas y emocionales para combatir las. Su médico, el doctor Fernando García, y su terapeuta le ayudaron a comprender que las intrusiones (pensamientos obsesivos) son involuntarias y que las compulsiones se pueden moderar y limitar muchísimo. También le ha ayudado la EPR, Exposición y Prevención de Respuesta, una técnica terapéutica desarrollada por la escuela cognitivo-conductual que, según afirma, funciona «muy bien para el TOC». Y explica, «Cuanto más intensa mejor. No solo se trata de evitar las compulsiones y lentamente intentar desmantelar intrusiones y hacer temblar las creencias erróneas, sino que también sucede un reaprendizaje de conductas y rutinas. Con el tiempo, los efectos de la EPR ayudan a reconfigurar nuestros espacios, a intentar nuevos modos de habitar nuestras casas y nuestros vínculos».

LAS NUEVAS HERRAMIENTAS EMOCIONALES

La cantante argentina Ro Vitale nos habla de sus frases favoritas, aquellas que le sirven de recuerdo para manejar las herramientas emocionales necesarias para hacer frente al TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) cuando se presenta en las situaciones cotidianas en las que suele hacer acto de presencia. Una ayuda que puede servir a otros.

► **Aprende a estar dispuesto a correr el riesgo.** «No es posible contar con la certeza absoluta de que todo va a ir bien. Aun así, vale la pena moverse. Quienes padecemos TOC tenemos problemas para entender la diferencia entre probabilidad y posibilidad y también enormes dificultades para tolerar la incertidumbre. Es posible tomar esta frase como un maravilloso desafío».

► **No creas todo lo que piensas.** «Fue muy importante para mí contar con este tipo de consignas. Aprender a no identificarme con los pensamientos ni con la fantasía de probabilidad, poner en duda la urgencia de mi ansiedad, la cachetada del terror frente a la irrupción de las ideas... En mi tra-

tamiento, a los protocolos de TCC (Terapia Cognitivo-Conductual) se añadieron algunos elementos de técnicas de *Mindfulness* que me ofrecieron una mirada diferente de los síntomas y una alternativa muy útil a la hora de lidiar con el miedo y la ansiedad».

► **Sigue empujando hacia tu independencia.** «La palabra inde-

pendencia fue clave para mí, cuando decidí quedarme sola en Los Ángeles. Pero la independencia implicaba un enorme esfuerzo y un ir en contra de las tensiones de mi propio cuerpo. Por eso leer u oír repetidamente que continuara empujando, luchando, doblando esperanzada hacia la independencia, fue sumamente motivador».