

## ENTENDIENDO LOS PENSAMIENTOS OBSESIVOS...

---

### POSIBLES TIPOS Y EJEMPLOS

#### Miedo a herir, a ofender y similares.

- Miedo a pensar insultos hacia tus seres queridos o más apreciados.  
*Ej. Mi novia es imbécil.*  
*Ej. Mi novia es una puta.*  
*Ej. Mi madre me da asco.*
- Miedo a pensar mal de tus seres queridos o más apreciados.  
*Ej. Mi psicólogo es un payaso que no tiene ni idea de nada.*  
*Ej. El bonsai que me regaló mi suegra es una mierda.*

#### Ofensas – tabúes.

- Miedo a tener pensamientos sexuales con niños, bebés, familiares, etc.  
*Ej. Me imagino haciéndolo con un bebé.*  
*Ej. Cuando mi padre está meando me imagino que le hago una felación.*
- Miedo a relacionar acciones fisiológicas con tus seres queridos o más apreciados.  
*Ej. Cuando me tiro un pedo me imagino que me lo tiro en la boca de mi novia.*
- Miedo a relacionar a tus seres queridos o más apreciados con enfermedades o defectos físicos.  
*Ej. Mi madre tiene el culo horrible y las tetas también.*  
*Ej. Mi novia tiene cáncer.*

#### Otros.

- Asimismo, también hay miedos relacionados con el hecho de perder el control. Miedo a matar a alguien, a hacerte daño a ti mismo, miedo a suicidarte, etc.
- Y también existe el miedo a obsesionarse con algo, sea lo que sea. Miedo a tener una imagen, una frase, una idea en la mente que no queremos tener, y que esté ahí para siempre.

## **COSAS POSITIVAS QUE PUEDO PENSAR CUANDO ESTÉ MUY PREOCUPADO POR:**

- LOS PENSAMIENTOS OBSESIVOS EN GENERAL
- UNO O VARIOS EN CONCRETO
- OBSESIONARME CON CUALQUIER COSA O IDEA

1. **Puedo pensar en ese pensamiento obsesivo tan desagradable durante mucho tiempo** y lo único que pasa es que me sube la ansiedad ( y puedo sentirme muy decaído, hecho una auténtica berenjena ) pero nada más. Nadie se muere por tener pensamientos obsesivos. No es algo tan catastrófico como podamos creer que es.
2. Aunque me empeñara en que no desapareciera, **llega un momento en que el pensamiento pierde la fuerza.** Y además, podemos acelerar este proceso, a base de repetirlo una y otra vez. Es como si vemos una película de terror 20 veces, al final, ya no nos dará miedo, nos aburrirá o incluso nos resultará cómica.
3. Estos pensamientos están generados por la ansiedad, **no somos ni locos, ni malas personas, ni tenemos culpa alguna por tenerlos.** En realidad, **son pensamientos normales y naturales que todo el mundo tiene o puede tener.** Es la ansiedad quien nos hace interpretarlos catastróficamente.
4. Siempre tenemos la opción de **contar nuestros pensamientos a algún amigo de confianza.** Al ver el efecto de risa o de humor, o simplemente de indiferencia que provocan en él, nos daremos cuenta de que nosotros mismos estamos creyendo que son algo terrible, algo que no podemos pensar, cuando **en realidad son totalmente inocuos, incluso pueden resultar graciosos.**
5. No tenemos que pensar que tenemos un gran problema, o una desgracia insufrible que no se va a ir nunca, por tener pensamientos obsesivos. En realidad **no somos para nada especiales.** Esto **forma parte de la ansiedad psicológica o mental,** y es algo intrínseco a ella, del mismo modo que lo es la sensación de ahogo o la taquicardia, en la ansiedad más corporal.
6. Hay medicamentos para paliar este problema, es decir, que es un problema que podemos considerar tan **natural y normal como pueda ser tener dolor de cabeza o tener vértigos y mareos.**

## CONCLUSIONES EJEMPLIFICADAS

- En resumen, tenemos pensamientos obsesivos por 2 motivos:
  1. Porque tenemos miedo a tenerlos.
  2. Porque damos por hecho que vamos a tenerlos.

Es lo mismo que si tenemos miedo al ahogo, sentiremos sensación de falta de aire a todas horas, y ésta se incrementará cuando tengamos más ansiedad. Y si tenemos miedo a la taquicardia, nos pasaremos el día auto observándonos y siempre notaremos nuestras pulsaciones. Si vamos a dar un paseo y damos por hecho que cuando estemos lejos de casa vamos a sentir ahogo porque esa sensación nos aterra, casi con toda probabilidad sentiremos falta de aire durante ese paseo.

- Entonces, si tenemos miedo a insultar a nuestra pareja, por la mente nos pasarán cientos de insultos a lo largo del día. Si tenemos miedo a pensar que los besos de nuestra pareja nos dan asco, cuando la besemos tendremos ese pensamiento. Y cuando no estemos con ella, pensaremos que, inevitablemente, vamos a pensarlo cuando la besemos.
- En realidad, es todo como un juego mental al que nos somete nuestro cerebro, debido a la ansiedad. Es todo una APARIENCIA. En el fondo, y verdad última es que NUNCA vamos a herir ni a ofender a nadie.