

## Tinc toc?

Ana Noguera

Psiquiatra

**Qui no** ha tornat a casa per comprovar per tercera vegada si va tancar la porta, o ha sentit una lleugera incomoditat en veure un objecte fora del seu lloc correcte? Alguns revisen el gas abans d'eixir, altres es llaven les mans "per si de cas" i no falten els que necessiten que el volum del televisor estiga en un nombre parell. Aquestes petites obsessions i rituals formen part de la condició humana i, en la majoria dels casos, no tenen res de patològic.

El cinema ha sabut retratar aquestes conductes amb humor i exageració. En *Millor, impossible* (1997), Jack Nicholson interpreta un escriptor amb rituals tan rígids que evita xafar les línies de la vorera i porta el seu joc de coberts de plàstic als restaurants. El problema sorgeix quan, fora de la ficció, comencem a anomenar TOC qualsevol conducta repetitiva o perfeccionista. En les xarxes socials cada vegada és més freqüent llegir frases com "tinc TOC perquè m'agrada l'ordre" o "el meu TOC no em deixa veure el llit desfet", que banalitzen un trastorn que pot arribar a ser profundament incapacitant.

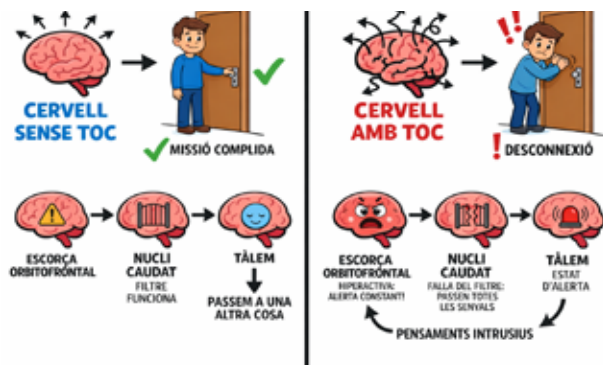
Per això és especialment rellevant diferenciar les conductes obsessives i rituals normals del trastorn obsessivocompulsiu (TOC) pròpiament dit. En una època de sobreinformació, i de vegades desinformació, comprendre bé aquests conceptes ens ajuda a fer servir un llenguatge més precís i, sobretot, a reconèixer on acaba la curiositat humana i on comença la patologia.

Les persones poden presentar pensaments repetitius o conductes ritualitzades sense que això impliqui un trastorn mental. Alguns exemples freqüents són comprovacions (revisar que la porta estiga tancada), rituals de neteja i higiene (llavar-se les mans després d'usar transport públic) o pors lleus a la contaminació (evitar tocar superfícies visiblement brutes o aliments en mal estat).

Aquestes conductes solen complir una funció pràctica (seguretat, higiene, organització), no generen un malestar intens i es poden flexibilitzar sense gran dificultat. Si un dia no es pot comprovar la porta una segona vegada, la persona se sent un poc incòmoda, però segueix amb la vida.

Fins i tot figures públiques han reconegut tenir petits rituals. El tenista Rafael Nadal és conegut per la seua estricta rutina abans de traure: col·locar les ampolles de manera concreta, ajustar-se la roba sempre en el mateix ordre. Aquests rituals formen part d'una estratègia de concentració i control de l'estrès, no d'un trastorn psiquiàtric. La clau és que no interfereixen greument en el seu funcionament ni li generen patiment clínicament significatiu. Molt diferent és el cas de David Beckham, qui ha parlat obertament diverses vegades sobre el trastorn obsessivocompulsiu que pateix, i descriu una simptomatologia centrada

Anomenem TOC qualsevol trastorn obsessivocompulsiu o conducta repetitiva o perfeccionista.



Imatge generada per IA.

fonamentalment en la necessitat d'ordre, simetria i control de l'entorn. Beckham ha explicat, per exemple, que sent la necessitat que les llanxes del frigorífic estiguen perfectament alineades i en nombre parell. Així mateix, ha relatat rituals nocturns perllongats en què, mentre la resta de la família dorm, es dedica a ordenar la casa, netejar meticulosament les espelmes o ajustar la il·luminació a un nivell concret. Aquestes conductes no solament consumeixen temps, sinó que estan motivades per l'ansietat que li provoca la idea de trobar les coses "mal col·locades" en despertar, cosa que il·lustra clarament el caràcter patològic i compulsiu del trastorn.

La diferència fonamental entre el cas de David Beckham i el de Rafael Nadal rau en l'impacte emocional, la rigidesa i la funció de les conductes. Els rituals de Nadal, àmpliament coneguts en l'àmbit esportiu, formen part de rutines de concentració i preparació psicològica prèvies a la competició; són flexibles, acotats en el temps i no generen un malestar significatiu si, en algun moment, no els pot fer. En canvi, en el TOC que descriu Beckham, les conductes d'ordre i simetria tenen com a objectiu reduir una ansietat intensa provocada per pensaments obsessius, són difícils de resistir i arriben a interferir en el descans, la vida familiar i el benestar personal.

El trastorn obsessivocompulsiu és un trastorn mental caracteritzat per la presència de:

Obsessions: pensaments, imatges o impulsos recurrents, intrusius i no desitjats, que generen ansietat o malestar intens (per exemple, por persistent a contaminar-se, a causar danys, dubtes constants).



Compulsions: conductes repetitives o actes mentals que la persona se sent impulsada a fer per reduir l'ansietat causada per les obsessions (llavar-se, comprovar, comptar, repetir frases mentalment).

Des del punt de vista biològic, el TOC s'associa a alteracions en circuits cerebrals específics. Per a entendre per què passa això, imaginem que el nostre cervell té un "sistema de filtratge d'errors". En un cervell sense TOC, quan acabem una tasca (com tancar la porta), el cervell envia un senyal de "missió feta" i passem a altra cosa. Al cervell d'una persona amb TOC hi ha una desconexió en aquest procés a causa d'una alteració en la comunicació entre tres àrees específiques:

**L'escorça orbitofrontal:** és l'encarregada de detectar que alguna cosa està malament (per exemple, la porta podria estar oberta). En el TOC, aquesta zona està hiperactiva, i envia senyals d'alerta constants.

**El nucli caudat:** forma part dels nuclis basals, i actua com un filtre o barrera que decideix quins pensaments són importants i quins no. En el TOC, aquest filtre falla i deixa passar tots els senyals d'alerta, fins i tot els absurds. El tàlem: rep el senyal i posa el cos en estat d'alerta.

Aquesta disfunció sol estar relacionada amb nivells irregulars de serotonina, missatger químic que ajuda a regular aquest flux d'informació, especialment els que connecten l'escorça orbitofrontal, el cingol anterior i els ganglis basals. Això explica per què els tractaments farmacològics serotoninèrgics i la psicoteràpia cognitivoconductual són eficaços en molts casos.

La simptomatologia es considera un TOC quan ocupa molt de temps (habitualment més d'una hora al dia), genera malestar intens o ansietat significativa, interfereix de manera clara en la vida personal, laboral, acadèmica o social i la persona reconeix, almenys en algun grau, que els

seus pensaments o conductes són excessius o irracionals, però no els pot evitar. Una persona amb TOC pot tardar hores a eixir de casa per por d'haver deixat una cosa mal tancada, evitar relacions socials per por de la contaminació o viure atrapada en un diàleg mental constant per "neutralitzar" pensaments intrusius. L'impacte en la qualitat de vida pot ser molt elevat.

S'estima que el TOC afecta aproximadament el 2-3 % de la població al llarg de la vida, segons dades de l'Organització Mundial de la Salut i de grans estudis epidemiològics internacionals. Sol iniciar-se en l'adolescència o en l'adulthooda primerenca, i sense tractament tendeix a cronificar-se. És recomanable consultar amb un professional de la salut mental quan les obsessions i compulsions generen patiment significatiu, les conductes interfereixen en la vida diària, s'eviten situacions importants per por o ansietat i la persona sent que ha perdut el control sobre els seus pensaments o rituals. El tractament sol incloure psicoteràpia, especialment la teràpia cognitivoconductual amb exposició i prevenció de resposta, i, en molts casos, tractament farmacològic.

A tall de conclusió, és important recordar que les obsessions, rumiaments i rituals formen part, en major o menor mesura, de la condició humana i poden aparèixer en múltiples contextos psicològics i mèdics. Tot i això, el trastorn obsessivocompulsiu va molt més enllà d'una simple mania o una necessitat d'ordre: implica patiment, pèrdua de llibertat i una lluita constant contra la pròpia ment. Comprendre aquestes diferències no solament ens ajuda a utilitzar millor el llenguatge, sinó també a mirar amb més empatia els qui conviuen amb el TOC. Darrere de cada ritual que no es pot evitar i de cada pensament que no es pot silenciar hi ha una persona lluitant contra aquest patiment, i mereix la nostra comprensió, el nostre respecte i el nostre suport.