

El trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad

Vicente E. Caballo, Cristina López-Gollonet y Rebeca Bautista
Universidad de Granada (España)

11.1. Introducción

Actualmente en nuestra sociedad se valoran y refuerzan estilos de comportamiento que favorecen la dedicación al trabajo y los resultados altamente productivos. Cualidades como el ser perfeccionista, minucioso, organizado y competente son altamente valoradas en el entorno laboral y ayudan a los individuos a progresar rápidamente en su trabajo. Los individuos con un estilo obsesivo-compulsivo tienen estas características. Derrochan capacidad de trabajo, les gusta hacer las cosas bien y no sólo bien, sino lo mejor posible. Son poco amigos del ocio, que significa pérdida de tiempo productivo, tiempo de realizaciones, de progresos. Este estilo de personalidad suele ser altamente valorado en sus lugares de trabajo y pueden ascender rápidamente. Tener la seguridad de que la persona va a realizar la tarea lo mejor que pueda, puliendo los detalles y trabajando hasta que quede perfectamente terminada, produce una gran tranquilidad en aquellos que tienen la responsabilidad última (jefes, supervisores, etc.). El obsesivo-compulsivo tiene fuertes valores que dirigen muchas de sus acciones y frecuentemente creen hacer lo correcto. Defienden principios morales, éticos, comunitarios. Puede ser el ecologista anticontaminación, el vecino antirruido, el conductor que respeta y hace respetar las normas de tráfico. Es probable que muchas de las quejas que reciban los organismos al servicio del consumidor se deban a este estilo de comportamiento. No suelen cometer excesos de ningún tipo y suelen aventurarse y arriesgarse relativamente poco. Planifican, ordenan, clasifican y colocan lo que está a su alcance. Y guardan una gran cantidad de objetos que, aunque muchas veces inútiles, quién sabe si un día los pueden necesitar. Tal vez dediquen bastante menos tiempo a las relaciones familiares, interpersonales o sociales en general, pero suelen cuidar de que sus seres queridos tengan las necesidades básicas cubiertas y que no se tengan que preocupar por esto. Quizá estas personas importantes del entorno del obsesivo-compulsivo echen de menos un mayor acercamiento emocional de esta persona, una mayor intimidad o una mayor dedicación de este estilo de personalidad a sus relaciones interpersonales. Pero quizá esto sea una batalla perdida. No obstante, cuando las características del estilo obsesivo-compulsivo se

llevan al extremo, van a desembocar en conductas desadaptativas que hacen que muchos de sus comportamientos se vuelvan ineficaces e ineficientes y perturben de forma importante el funcionamiento del propio individuo en su vida cotidiana. En este último caso estaríamos hablando ya de un trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad (TOCP).

11.3. Estilo obsesivo-compulsivo de personalidad: El tipo perfeccionista

La diferencia entre el estilo de personalidad perfeccionista y el TOCP estriba en la gravedad de los síntomas que los caracterizan. Las personas con un TOCP son tan meticulosas que llegan a resultar ineficaces en el plano laboral y personal. Es decir, cuando este perfeccionismo interfiere con la vida diaria del sujeto podemos hablar de TOCP, mientras que un estilo de personalidad perfeccionista es incluso valorado por las sociedades occidentales donde se concede prioridad a valores como la individualidad, la competencia y la promoción laboral. Entre las características más llamativas de este tipo de personalidad encontramos los siguientes (Millon y Davies, 2000; Oldham y Morris, 1995):

- Son comedidos y cautos en todos los aspectos de su vida, evitando los excesos y las imprudencias.
- Gran parte de su tiempo lo dedican a actividades laborales, cuidando cada detalle de sus tareas y evitando concienzudamente la comisión de errores, con el objetivo de hacer una tarea perfecta.
- Están tan dedicados a la productividad que raramente encuentran tiempo para sí mismos o para sus familias.
- Esperan de los demás, especialmente de sus subordinados, lo mismo que esperan de sí mismos.
- Suelen ser respetuosos con la figuras de autoridad hasta incluso “hacerles la pelota”.
- Tiene preferencia por la limpieza, el orden y la rutina así como cualidades para la organización (elaboración de listas, planificación de actividades, etc.).
- Suelen almacenar objetos que hayan tenido, tengan o puedan tener uso en el futuro.

El estilo de personalidad obsesivo-compulsivo parece ser más frecuente en sociedades desarrolladas como la nuestra, caracterizadas por una vida organizada y disciplinada y donde aquellas personas que intentan ocupar un lugar importante en la sociedad se verán favorecidos por características tales como la eficiencia, la puntualidad, la perseverancia, el trabajo duro y la meticulosidad. El pasar muchas horas en la oficina para acabar un trabajo o esforzarse para eliminar el más mínimo error en una tarea, se ven recom-

pensados en el ámbito laboral. Muchas de las personas con estas características se pueden convertir en altos ejecutivos, aunque el grado en que poseen algunos otros comportamientos típicos del estilo obsesivo-compulsivo puede determinar el lugar de mando al que lleguen. Así, Oldham y Morris (1995) señalan que la frecuente falta en estos sujetos de la capacidad para tomar decisiones rápidas, para establecer prioridades y para delegar responsabilidades puede detenerles en su camino hacia la cima laboral. Para llevar a cabo una eficaz labor de mando se precisa una elevada flexibilidad con las normas, una capacidad para establecer prioridades y un respeto por los estilos distintos de trabajo que tengan otras personas.

El estilo obsesivo-compulsivo de la personalidad tiene una gran autodisciplina (un potente “superyó”), se rige por el intelecto y no por las emociones y suele ser reservado y poco efusivo afectivamente. Es propenso al estrés cuando su comportamiento se acerca al patrón de conducta Tipo A, siendo difícil para ellos relajarse y disfrutar del placer. Según Oldham y Morris (1995) tener tiempo libre sin actividades planificadas puede ponerlos más nerviosos que una carpeta llena de trabajo. Con respecto a la vida de pareja, los autores anteriores señalan que estos individuos suelen ser buenos/as compañeros/as, siendo fieles, responsables y cuidando bien a sus cónyuges, aunque lo hacen de manera poco romántica y manifiestan poco sus emociones. Debido a esta reserva en el plano emocional, hacen buena pareja con personas de tipo histriónico, el más efusivo de los estilos de personalidad. Paris (1998) señala que el miembro histriónico tiende hacia elevados niveles de interacción, mientras que el obsesivo-compulsivo presiona para mantener los niveles más bajos. A los obsesivo-compulsivos les atrae los histriónicos como pareja, porque les hacen sentirse más activos y vivos. Al mismo tiempo, el histriónico puede sentirse atraído por el obsesivo-compulsivo porque le proporciona la estabilidad necesaria. El obsesivo-compulsivo también se suele llevar bien con los estilos antisocial, evitador, dependiente y autodestructivo. Por el contrario, no parece tener buenas relaciones con los sujetos que tienen su mismo estilo de personalidad, ni con aquellos individuos de estilos narcisista, paranoide o sádico.

• *Cómo relacionarse con un tipo obsesivo-compulsivo*

A la hora de interactuar con sujetos obsesivo-compulsivos, Oldham y Morris (1995) sugieren algunos comportamientos para que la relación con estas personas sea más fluida. Así, recomiendan afrontar la relación con buen humor y tolerancia, permitiendo que el obsesivo-compulsivo continúe con sus hábitos. Ser flexible permitiéndole que haga las cosas a su manera sin que ello interfiera en la vida de la otra persona. No hay que esperar que el obsesivo-compulsivo cambie y ante su reticencia a la novedad, deberá ser la otra persona quien proponga los cambios. Las pocas muestras de afecto que exteriorizan estos sujetos pueden provocar el desánimo en otras personas, las cuales han de tener en cuenta que es sólo una cuestión de falta de manifestación no de baja intensidad de sentimientos. Las luchas de poder no son eficaces con los obsesivo-compulsivos, puesto que son muy hábiles para argumentar sus razones, por lo que se recomienda escucharlos e intentar comprenderlos. Por su parte, el obsesivo-compulsivo se encargará de los detalles de la vida en común y de la estabilidad de la relación, siendo conveniente recordarle a menudo que son personas muy importantes para los que le rodean.

Cuadro 11.2. Aspectos conductuales característicos del TOCP.

-
- Comportamientos estructurados y estrictamente organizados.
 - Meticulosidad y perfeccionismo extremos que interfieren en la realización de tareas y toma de decisiones.
 - Planificación continua de actividades. Buenos organizadores.
 - Dedicación excesiva al trabajo en detrimento de actividades de ocio.
 - Se fija en exceso en los detalles.
 - Tiende a aplazar o dejar para más tarde la realización de tareas.
 - Leal con los ideales que persigue y las organizaciones a las que pertenece.
 - Seguimiento inusualmente estricto de normas y cánones sociales.
 - Relaciones sociales educadas, formales, correctas y distantes.
 - Cuando habla de los demás lo hace de forma impersonal, sin implicarse.
 - Respetuosos con la autoridad.
 - Búsqueda de seguridad y aprobación de sus superiores.
 - Interacciones sociales basadas en el estatus.
 - Críticos con los demás, raramente dan retroalimentación positiva.
 - Autodisciplinados, tercos, posesivos.
 - Excesivamente puntuales.
 - Limpios y ordenados.
 - Lenguaje claro y gramaticalmente correcto.
 - Lenguaje corporal poco expresivo.
 - De apariencia seria y austera.
 - Apariencia personal conservadora y cuidada.
 - Visten de manera formal y adecuada a la moda actual limitando el color y estilo.
 - Estilo avaro en los gastos, pudiendo atesorar dinero y bienes materiales.
 - Incapacidad para deshacerse de objetos inútiles.
-

Cuadro 11.3. Aspectos cognitivos característicos del TOCP.

- Rigidez y terquedad.
- Pensamiento limitado y dogmático.
- Temor a ser considerados irresponsables por parte de los demás.
- Sensibles a las críticas.
- Dudan entre comportarse de forma asertiva o sumisa.
- Reacios a delegar tareas en otras personas.
- Ambivalencia y dificultad en la toma de decisiones.
- Incomodidad con la incertidumbre o la ambigüedad.
- Vulnerables a los cambios inesperados.
- Resistentes a cualquier idea nueva o forma distinta de hacer las cosas.
- Dificultades para establecer prioridades y perspectivas.
- Se centran demasiado en los detalles, que les pueden dificultar la visión global de la tarea ("los árboles le impiden ver el bosque").
- Carentes de creatividad e imaginación y escasas fantasías.
- Escrupulosos en temas de moral y ética.
- Dificiles de convencer.
- Falta de empatía.
- Construcción de su mundo en función de reglas, normas y jerarquías.
- Miedo al fracaso y a cometer errores.
- Frecuentemente insatisfechos con su actuación.

Cuadro 11.4. Esquemas, distorsiones y pensamientos desadaptativos característicos del TOCP.

<i>Pensamientos automáticos</i>	<i>Distorsiones cognitivas</i>	<i>Esquemas</i>
"Debo realizar esta tarea a la perfección."	Afirmaciones de "debería"	Perfeccionismo Necesidad de control
"Si no hago esto yo mismo no quedará bien hecho."	Pensamiento dicotómico	Perfeccionismo Necesidad de control
"O pienso un poco más sobre esto o quizá cometa un error."	Magnificación	Perfeccionismo
"¿Y si me olvido de hacer algo?"	Catastrofismo	Culpabilidad Responsabilidad
"Tendría que hacer algo útil en vez de salir con mis amigos."	Afirmaciones de "debería"	Culpabilidad
"Esa persona se comportó mal y debe ser castigada."	Condena	Culpabilidad
"Más vale que repita el trabajo para estar seguro de que está bien."	Falacia de control	Perfeccionismo
"No puedo tirar estos papeles. Quizá los necesite algún día."	Falacia de control	Necesidad de control
"Soy totalmente responsable de mí mismo y de los demás."	Falacia de control	Necesidad de control
"Tengo que controlar completamente mis emociones."	Falacia de control	Necesidad de control
"Los fallos, defectos o errores son intolerables."	Pensamiento dicotómico	Perfeccionismo
"Mi forma de hacer las cosas es normalmente la mejor."	Comparación	Perfeccionismo
"La gente debería hacer las cosas como yo las hago."	Falacia de control	Perfeccionismo