

Ritos que esclavizan

EN QUIENES TIENEN MUCHAS O IMPORTANTES MANÍAS ES COMÚN UNA CIERTA RIGIDEZ DE LA PERSONALIDAD



¿A quién no le ha asaltado alguna vez la idea de no pisar las líneas de las baldosas cuando pasea por la calle? Fijarse en las matrículas de los coches, contar filas de butacas, volver una y otra vez a comprobar que los grifos no gotean, si la luz está apagada o la puerta bien cerrada... Todas son pequeñas manías que llevadas a un extremo pueden convertirse en un problema serio para quien lo sufre y para su relación con quienes le rodean. De tener una tendencia extravagante se puede pasar a encontrarse sometido a conductas compulsivas, a sentir una necesidad imperiosa de realizar una acción más allá de nuestra voluntad.

La existencia de ciertas manías es una cosa muy normal. **El problema surge cuando comienzan a coartar el tiempo y la estabilidad de la persona y convierten en problemática la convivencia con ella.** La comprobación del gas no es negativa en sí misma, pero hacerlo tres, cuatro veces o más, aun después de ver que

¿CÓMO SE SABE SI UNA PERSONA PADECE UNA

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la *American Psychiatric Association* señala unos criterios para el diagnóstico del trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad relacionado con los ritos compulsivos.

La aparición de cuatro o más de los siguientes síntomas puede ser motivo consulta a un profesional.

- **Preocupación por los detalles, las normas, las listas, el orden,**

la organización o los horarios hasta el punto de perder de vista el objeto principal de la actividad.

- **Perfeccionismo que interfiere en la finalización de las tareas.**

Incapaz de terminar un proyecto porque no cumple las elevadas exigencias que se autoimpone.

- **Dedicación excesiva al trabajo y a la productividad, con exclusión de las actividades de ocio y las amistades** (no atribuible a necesidades económicas evidentes).



no estaba abierto, empieza a ser para la persona un problema cada vez más angustiante. De hecho, estas manías suelen ir acompañadas de otras similares, por lo que la vida cotidiana acaba plagándose de comportamientos ritualizados.

La primera sorprendida y molesta por el ritual de las manías es la persona que las tiene. No se explica por qué le sucede ni de dónde le viene. Siente que no puede vivir sin someterse a esos rituales y se sabe esclava de ellos. ¿Por qué se ha convertido en una persona maniática? En unos casos deriva de personalidades obsesivas, de motivos inconscientes o hábitos culturales aprendidos, pero **la mayor parte de las veces no se llega a saber por qué se padecen las manías.**

Lo que sí es común es un cierto grado de **rigidez en la estructura de la personalidad**, una rigidez que puede llegar a atormentar a la persona y dificultar sus relaciones sociales. Si se preguntara al maniático para qué lo

hace, cuál es el objeto de sus actos, no sabría contestar. Sin embargo, sí es consciente de que sólo se queda tranquilo si cumple con su rito, pues sólo así calma su ansiedad. Lo que sucede es que también consigue sacar de quicio a los que le rodean, que sufren su ansiedad pero no la calman.

¿Hay personas o momentos de la vida más proclives a las manías?

Parece que manías y rituales de comportamiento son más frecuentes:

- En **personas primarias y de nivel cultural básico** – y no siempre estudios, prestigio y un buen nivel económico equivale a ser cultos –, amuletos, estampitas o gestos estereotipados determinan más los actos.

- En **personas mayores**. A medida que se va sintiendo mayor, el temor a la inseguridad y otros factores le impulsa a aferrarse a hábitos rígidos, que se convierten en inflexibles.

- Las **personas que están acostumbradas a vivir solas** se han ido elaborando su propio espacio vital plagado de costumbres, usos y hábitos. Mientras no se vayan a poner en común mediante la convivencia circunstancial o continua con otra u otras personas, no hay problema. Pero para convivir es necesaria la flexibilidad y un poco de renuncia a nuestras propias costumbres.

- Personas **muy ordenadas, perfeccionistas y proclives al escrupulo** en el trabajo pueden convertir un buen hábito en comportamientos inflexibles, en manías.

- Las **personas extravagantes** suelen manifestar rarezas, pero no tienen por qué ser manías, y menos aún, patológicas. ◀

¿HAY MANÍAS O RAREZAS MÁS FRECUENTES QUE OTRAS?

Casi podría decirse que existen tantas manías como tipos de personas. Si hubiera que hacer algún tipo de clasificación, sería muy similar a la que sigue bajo estas líneas.

MANÍAS RELACIONADAS CON EL ORDEN

- Necesidad de que todas las cosas, muebles y objetos de la casa estén siempre en su sitio. El orden en el hogar es positivo, pero cuando se comprueba y se exige que cada objeto ocupe su espacio y si no sucede así se sufre ansiedad y conflicto, se padece una manía.
- La tendencia a colocar los objetos de manera perfectamente simétrica y alineada.
- La preocupación por hacer recuentos una y otra vez, por la necesidad de numerar y clasificar los objetos.
- La rigidez extrema con la puntualidad propia y ajena.

MANÍAS EN TORNO A LA LIMPIEZA, LOS ESCRÚPULOS Y LA SALUD

- Miedo irracional a enfermar que conduce a tomar precauciones exageradas, a visitar herboristerías, a acudir a médicos por síntomas leves, a consultar curanderos, a protegerse con temor de las corrientes, de los contagios, de todo lo que se atisba como un peligro.
- Necesidad de lavarse continuamente las manos o la boca.
- Temor a tocar cosas que hayan tocado otros.
- Aversión a dar la mano a otras personas.
- Costumbre compulsiva de limpiar una y otra vez la casa.
- Miedo exagerado a contaminarse con productos alimenticios y sus componentes.
- Asco ante las propias secreciones corporales.

MANÍAS RELACIONADAS CON LA SEGURIDAD

- Tendencia a comprobar una y otra vez que puertas, ventanas, grifos, llaves, luces están debidamente cerrados o apagados.

MANÍA PATOLÓGICA?

- **Excesiva terquedad, escrupulosidad e inflexibilidad** en temas de moral, ética o valores.
- **Incapacidad de desprenderse de objetos rotos o inútiles**, carentes, incluso, de valor sentimental.
- **Recelo a delegar tareas o trabajos en otros**, a no ser que se sometan a su manera de hacer las cosas.
- **Parquedad en gastos propios y ajenos**; el dinero se considera como algo que hay que acumular en previsión de catástrofes futuras.
- **Rigidez y obstinación de carácter.**