

En el ámbito de las intervenciones en el tratamiento del TOC, la psicoterapia basada en mindfulness, aceptación y compasión tiene como propósito complementar la labor realizada por el equipo de psicología de la Asociación TOC Granada, en nuestro empeño por ofrecer un enfoque multidisciplinar y coordinado, donde las necesidades de cada afectado puedan ser atendidas desde una perspectiva integral y de manera óptima.

En el tratamiento del TOC este enfoque resulta especialmente útil y eficaz en los siguientes contextos:

- **En la disminución de la ansiedad y en el logro de una mayor estabilidad mental.**
Fundamentalmente, esto se lleva a cabo a través de prácticas de relajación profunda y de atención, del reconocimiento de las sensaciones, del desarrollo de la tolerancia a permanecer con la incomodidad y mediante el trabajo enfocado en la respiración. Existen además prácticas somáticas que ayudan a equilibrar la función del sistema nervioso central, disminuyendo la función del sistema simpático y la activación del sistema parasimpático y del nervio vago.
- **En la regulación emocional.** Los afectados aprenden a ser receptivos frente a los contenidos emocionales difíciles: a identificarlos, acogerlos y atravesarlos con la intención de aceptarlos e integrarlos.
- **En el trabajo con emociones específicas que resultan en mecanismos de evitación o distracción y/o bloqueos.** Emociones como la ira, la vergüenza, la culpa, el victimismo, el desmerecimiento, entre otras, son muy frecuentes en el TOC. Se ayuda a que los afectados puedan comprender cómo se originaron, la función positiva que subyace en ellas y a que reconozcan la necesidad no reconocida o atendida que hay tras estas emociones, con el propósito de que puedan ser encauzadas de forma asertiva y positiva.
- **En la comprensión del sufrimiento evitable, sus causas y cómo transformarlo.** Se ayuda a que los afectados puedan distinguir entre el dolor puro o primario y el sufrimiento evitable o secundario. Se hace hincapié en la importancia de aceptar y reconciliarnos con las tres marcas de la existencia: el dolor, la incertidumbre y la impermanencia.
- **En el cultivo de la actitud testimonial o del observador imparcial.** Ello es un pilar fundamental para el desarrollo de los procesos de descentramiento, desidentificación y defusión. La práctica continua de situarse más allá de los contenidos mentales, ayuda a desarrollar una perspectiva más sana sobre las experiencias internas y externas, a relativizar las situaciones y a sustituir la reactividad por respuestas conscientes.
- **En el desarrollo de la voz autocompasiva.** A través de una variedad de prácticas de meditación, ejercicios y visualizaciones enfocadas en la compasión los afectados aprenden a modificar la vivencia de quienes erradamente creen ser y a reconocer lo que verdaderamente son y nunca han sentido ni vivido. Este trabajo es fundamental para disminuir y neutralizar la voz autocrítica, sustituyéndola por un afrontamiento compasivo.
- **En el reconocimiento de las potencialidades y dones.** Al desarrollar la autocompasión y generar una imagen más positiva e integrada del *self*, los afectados aprenden a reconocer sus capacidades innatas y sus recursos y, en consecuencia, a movilizarlos y a expresarlos en consonancia con sus propios valores y objetivos.

La psicoterapia orientada a mindfulness y compasión ofrece un modelo terapéutico que integra perspectivas de la psicología humanista y trascendental, de la psicología positiva, de la neurociencia afectiva y de las tradiciones contemplativas, en donde el mindfulness y la compasión tienen su origen.