

Escurpulosidad: el temor obsesivo de no ser lo suficientemente bueno



A quienes lo padecen, los atormenta no estar haciendo las cosas bien.

El teólogo del siglo XVI Martín Lutero vivía atormentado por los impulsos de maldecir a Dios y a Jesús, y cuando rezaba, estaba obsesionado con las imágenes del "trasero del diablo".

San Ignacio, el jesuita portugués del mismo siglo, no podía pisar dos pedazos de paja si formaban una cruz porque sería una falta de respeto a Cristo.

Sufrían de **escurpulosidad, una forma de trastorno obsesivo compulsivo (TOC)** que, aunque ha sido documentada por siglos, sigue siendo poco conocida.

Quienes la sufren viven **atormentados pensando que constantemente violan sus creencias religiosas, éticas o morales**, desde obsesionarse con que no están rezando bien hasta castigarse por ser malas personas por no haber reciclado una hoja de papel.

Desafortunadamente, ese tipo de pensamientos intrusivos pueden inundar las mentes de los niños, abrumándolos con sentimientos de culpa, confusión e inseguridad, sin que los adultos se enteren pues, convencidos de que son perversos sin remedio, no se atreven a hablar.

Una antigua conocida

Los registros históricos de los síntomas de la escurpulosidad se pueden rastrear desde los siglos XIV y XVI.

En ese entonces a menudo se discutía en un contexto religioso, pues la religión desempeñaba un papel importante en la vida cotidiana. La gente estaba acostumbrada a compartir sus dolencias físicas y mentales con sus figuras religiosas locales.

"Los clérigos de la época fueron los que descubrieron la escurpulosidad —y el TOC—, cuando los feligreses acudían constantemente a donde los sacerdotes o rabinos a preguntarles si estaban haciendo bien las cosas o a confesarse u oraban incesantemente, pero con un sentimiento de ansiedad", le dijo a [BBC Reel](#) la psicóloga Patricia Thornton.

"Eso los llevó a pensar: 'Algo está mal, esto no es lo que Dios pretende que sientas o pienses'". Para Lutero era **"el diablo quien mete esas ideas en la cabeza de la gente** y dice: '...Tienes que creer mejor. Debes creer más. Tu fe no es muy fuerte y es insuficiente'. De esa manera los desespera".

En el siglo XVII, **Richard Baxter**, un clérigo británico, quien era considerado una fuente de ayuda para aquellos que experimentaban escrupulosidad o melancolía —otro término para describir la obsesión—, escribió en detalle sobre esta condición.

"Algunas personas melancólicas y concienzudas se acusan a sí mismas, por mera escrupulosidad; cuestionando casi todo lo que comen, beben, visten o hacen, (cuestionándose) si no es demasiada cantidad o demasiado agradable".



Martín Lutero (1483-1546), el monje alemán, ícono de la Reforma protestante, lo torturaban sus pensamientos intrusivos. (Retrato de Lucas Cranach el Viejo, 1472-1553).

"La escrupulosidad proviene de la palabra latina *scrupulum*, que significa 'piedra afilada', y se siente como una piedra en tu zapato, pero en este caso está dentro de ti y no puedes deshacerte de ella", le explicó a [BBC Reel](#) Annabella Hagen, directora clínica de Mindset Family Therapy, un centro con sede en Utah, EE.UU.

El TOC y la escrupulosidad no tienen nada que ver con la devoción, subrayó Thornton.

No se trata de tus creencias religiosas o morales o de cuán religioso o ético eres, porque "hay muchas personas muy religiosas o apegadas a sus reglas morales que no sufren de escrupulosidad".

"Tienes que tener el componente de ansiedad. Y este entra en juego con la creencia de que no lo están haciendo bien".

"Alguien puede no ser religioso pero aun así sentirse muy escrupuloso acerca de cosas como: ¿soy lo suficientemente buen ciudadano? ¿Lo suficientemente buen vecino, lo suficientemente buen padre, hijo, etc.?", agregó Hagen.

¿Qué se siente?

Hablando con [BBC Reel](#), Shay, quien sufre de escrupulosidad y fue diagnosticado a los treinta y tantos años —pues sólo después de ser padre buscó ayuda—, explica así cómo se siente a alguien que no conoce el trastorno:



"Imagina que odias el color azul y es lo peor del mundo para ti. Un día te imaginas a ti mismo con un traje azul. Pero odias ese color, así que ¿por qué te imaginarías usando un traje azul? ¿Qué significa eso? ¿Que realmente te gusta el color azul?"

"Y luego te ves en ese círculo y todo lo que puedes pensar es en el color azul, incluso cuando piensas que por un momento no pensaste en él. ¿Alguna vez voy a dejar de pensar en el color azul? ¿El color azul va a controlar mi vida por el resto de mis días? ¿Lo único en lo que voy a poder pensar es en el color azul?"

"Y luego ves a otras personas y todo lo que puedes hacer es imaginarlas vistiendo de azul.

"Te dices: 'Esto es una completa tontería. ¿Por qué tengo tanto miedo de esto?'"

"Pero el TOC es tan poderoso que puede anular esa voz racional y decir: 'No, esto no es una tontería'".

¿Cómo se manifiesta?



Como una piedra en el zapato, pero en tu mente.

Para ilustrar los efectos de la escrupulosidad, [el sitio web Healthline da ejemplos](#), empezando con los religiosos agobiados por este trastorno que pueden temer a estar...

- Ofendiendo a Dios
- Cometiendo un pecado
- Orando incorrectamente
- Malinterpretando las enseñanzas religiosas
- Haciendo ciertas prácticas religiosas "incorrectamente" (por ejemplo, un católico convencido de que no se está persignando correctamente)

Para aliviar los sentimientos de ansiedad o culpa, algunos recurren rituales compulsivamente:

- Oración excesiva
- Confesiones frecuentes
- Busca de consuelo de los líderes religiosos
- Evitar situaciones en las que puedan ocurrir actos inmorales

Algunos síntomas de la escurpulosidad laica incluyen preocuparse obsesivamente por:

- Mentir, incluso sin querer (lo que podría incluir tener miedo de mentir por omisión o engañar accidentalmente a las personas)
- Discriminar inconscientemente a las personas
- Actuar éticamente por interés propio, en lugar de estar motivado por ayudar a los demás
- Si las decisiones éticas que se toman son realmente las mejores para el bien común
- Si eres realmente una "buena" persona o no

Los rituales relacionados con la escurpulosidad moral pueden ser:

- Hacer cosas altruistas para "probarse" a sí mismos que son buenas personas
- Compartir demasiado o repetir información para evitar mentirle accidentalmente a las personas
- Debates éticos mentales que duran horas
- Negarse a tomar decisiones pues no pueden comprobar cuál es la "mejor" decisión.

¿Qué hacer?

Se estima que el 2% de la población mundial experimenta TOC.

Los estudios muestran que la escurpulosidad es **la quinta forma más común de TOC después de la contaminación, los pensamientos agresivos, la simetría y las preocupaciones somáticas** (*Journal of Obsessive-Compulsive Related Disorders*, Jonathan Abramowitz, Ryan Jacoby; Chapel Hill).



Los expertos dicen que hay que estar alerta para detectarlo en los jóvenes.

"Las personas sufren mucho. Tratan de no cometer ningún error en absoluto en lo que consideran correcto e incorrecto, y cuando se quedan cortos, experimentan una intensa ansiedad, una profunda culpa, una inmensa cantidad de dudas", le dijo a BBC Reel el psicólogo clínico estadounidense Ezra Cowan.

"Mejorar con cualquier tipo de TOC significa aceptar la incertidumbre. De eso se trata realmente. Tienes que decir que 'no sé' y continuar con tu vida", señaló Thorton. "Pero ese 'no sé' genera mucha perturbación porque el TOC exige que sepas, y nunca se puede saber".

A veces, la escrupulosidad puede ser difícil de identificar. La conciencia de que existe y la ayuda de la comunidad son esenciales para que las personas no tengan que sufrir en silencio.

Los tratamientos comunes son la exposición con prevención de respuesta (EPR) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT), que ayudan a desarrollar la tolerancia y la aceptación de las obsesiones y compulsiones.

"Hay gente lista para ayudarte, y no estás solo. Te enfrentas a los miedos y luego aprendes a tratarlos como irrelevantes. Es aterrador y difícil, y no es un tipo de cura de la noche a la mañana, pero ayuda", dijo Shay.

"El TOC además es un trastorno muy codicioso. Quiere ser lo único en tu vida y **la forma de vencerlo es darte cuenta de que es sólo una pequeña parte de tu vida, que hay muchas otras cosas que te hacen ti y el TOC no te define**".

Redacción

BBC News Mundo

20 febrero 2022

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-60287839>