

---

Alumne: Robert Salmons Simon

Tutor: Francesc Solans Roca

---

# Per què ho faig?

---

## **Presentació**

Aquest treball, que porta per títol «Per què ho faig?», està pensat per donar a conèixer una mica més la complexitat del dia a dia de les persones que pateixen algun trastorn obsessiu compulsiu (TOC), actituds, obsessions, rituals, comportaments, manies i fòbies que alteren, de forma desmesurada, el dia a dia de la persona, provocant-li ansietat, por desproporcionada, mals pensaments i fins i tot distorsió de la realitat.

Són moltes les persones que conscientment o inconscientment tenen manies o fòbies i aquestes formen part de la seva vida sense alterar-la. En aquest treball ens centrarem bàsicament en totes aquelles alteracions del comportament humà que poden condicionar la vida de la persona en concret i de les persones que els envolten, ja que cal no oblidar que l'alteració desmesurada del comportament pot arribar a generar en l'individu depressió, bipolaritat i actuacions indesitjables.

## **Metodologia**

«Per què ho faig» comença amb una breu introducció per centrar el tema i passar primer de tot a explicar l'òrgan més important del cos humà: el cervell, el centre de control de totes les activitats del nostre cos.

---



---

Un cop situats en la importància del cervell, ens endinsem de ple en el cor del treball: el Trastorn Obsessiu Compulsiu (TOC), el qual pertany al grup dels trastorns d'ansietat (definició, tipus de pensaments obsessius, símptomes...).

Per tal d'ampliar el tema tractat s'expliquen detalladament els conceptes de *fòbia* i *mania*, així com també es repassen la *bipolaritat* i la *depressió*. Tots aquests conceptes estan presents en els Trastorns Obsessius Compulsius.

Per donar un toc de curiositat al treball podem trobar una llista de personatges famosos, especificant quin és el seu TOC, i una anàlisi detallada de la pel·lícula *Millor... impossible*. En aquesta pel·lícula s'estudien i s'aprecien clarament les habilitats socials i les dificultats del dia a dia del personatge principal, Melvin, protagonitzat per Jack Nicholson.

En la part pràctica adjunto l'entrevista a la psicòloga clínica Anna Camarasa, que treballa al CSMIJ (Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil) de Sant Joan de Déu a Lleida, que ens dona la visió d'un professional, i a qui agraeixo la seva col·laboració. Per tenir una opinió i una perspectiva més de carrer he fet una enquesta, amb l'avaluació corresponent, la qual també adjunto.

Per acabar el treball no pot faltar la conclusió personal final, i la bibliografia i webgrafia que m'han ajudat al llarg de tota la tasca.

### **Cos del treball**

La psicologia és la ciència que estudia la ment i la conducta en interacció amb el context. Són moltes les persones que han dedicat i dediquen els seus estudis a aquest ampli i complicat món.

Quan hi ha alguna alteració del comportament de la persona ràpidament l'etiquetem amb les paraules de «normal» o «anormal», dos conceptes difícils de definir. El terme *anormal* literalment significa «fora de la norma», però aquest no es pot aplicar directament al concepte de persona malalta que necessita ajuda, perquè hi ha individus que per unes característiques concretes no es troben dins de la definició de persona normal i tampoc no necessiten ajuda clínica.

El cervell és un gran desconegut; es considera l'òrgan més complex que existeix. És el centre de control de totes les activitats del cos, està format per milions de cèl·lules interconnectades que treballen de forma coordinada i precisa. El cervell és l'eina més avançada que posseïm en el cos. Aquest és un òrgan que forma part del sistema nerviós central (SNC) i constitueix la part més voluminosa i coneguda de l'encèfal. Està situat a la part anterior i superior de la cavitat cranial i està present en tots els vertebrats.

Freud ha passat a la història com a fundador de la psicoanàlisi, una nova teràpia per al tractament d'algunes malalties mentals, les quals singularment s'agrupen entorn de l'ampli capítol de les neurosis. El terme *neurosi*, també coneguda com a *psiconeu-*

---

---

*rosi* o *trastorn neuròtic*, és un terme general que es refereix a qualsevol desequilibri mental que causa angoixa.

Per determinar si una persona pateix un trastorn mental, els psicòlegs i altres professionals en camps relacionats (com els psiquiatres, treballadors socials, infermers...) han d'avaluar un conjunt de signes i símptomes usant criteris subjectius. Els criteris més utilitzats actualment per avaluar si una persona pateix un trastorn mental inclouen: l'angoixa que pateix, el deteriorament de les seves capacitats mentals, el risc per a si mateixa i per a altres persones i la presència de comportaments socials i culturals inacceptables.

El Trastorn Obsessiu Compulsiu (TOC) és una malaltia psiquiàtrica que està considerada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com una de les vint malalties amb més discapacitats. Es tracta d'un problema neurològic que es tradueix en un trastorn d'ansietat caracteritzat per pensaments obsessius, és a dir, idees fixes recurrents i persistents que generen inquietud, temor, ansietat o apreusió.

Aquestes idees obsessives s'expressen de múltiples maneres i es viuen amb sentiments contraris a elles, podent ocasionar conductes compulsives per tal de calmar l'ansietat que generen i que es transformen en rituals o reaccions exagerades de resistència a les pròpies idees obsessives.

El TOC sol començar a manifestar-se durant la infància o l'adolescència. La seva evolució sol ser progressiva, encara que pot aparèixer també de forma sobtada, per estrès o davant d'un esdeveniment concret que actua com a desencadenant. Es considera com un trastorn crònic.

No es coneixen bé les causes del TOC, encara que s'han identificat diferents factors que poden intervenir en el desenvolupament d'aquesta malaltia psiquiàtrica. Des d'una perspectiva biològica s'ha constatat que les persones que la pateixen presenten alteracions del lòbul frontal del cervell i en la secreció de serotonina.

La fòbia és una por intensa, excessiva i irracional a objectes i situacions concretes que genera en l'individu una ansietat desmesurada.

Tractament general de les fòbies:

–Realitat virtual (RV): Representació de les coses a través de mitjans electrònics. Seria com un simulador. Els experts analitzen la reacció dels individus davant d'uns estímuls concrets i determinen el grau d'ansietat que els produeixen.

–Teràpia graduada d'exposició.

–Teràpia del comportament cognoscitiu (TCC).

–Medicament antiansietat: fàrmacs.

Quan parlem de manies en un sentit més estricte i com a problema greu es defineix *mania* com: «Condicció mèdica severa caracteritzada per un estat d'ànim i una energia extremadament elevats i patrons de pensament anormals, associada sovint amb el trastorn bipolar». La mania varia segons la intensitat, des de mania moderada

---

---

(coneguda com a hipomania) fins a mania severa amb característiques psicòtiques (al·lucinacions i deliris).

El trastorn bipolar és una malaltia mental greu que es caracteritza per canvis dràstics en l'estat d'ànim. Les persones afectades oscil·len entre episodis d'eufòria i activitat (manies) i períodes de tristor i desesperança (depressió). Aquesta malaltia té un gran impacte en la qualitat de vida i pot arribar a posar en risc la vida de la persona afectada. El tractament amb fàrmacs és imprescindible, encara que de vegades és necessari complementar-lo amb una intervenció psicològica.

La depressió és un estat emocional caracteritzat per un afebliment o una disminució de les forces anímiques, intel·lectuals i físiques de la persona. Els trastorns depressius són un conjunt de malalties que tenen com a símptoma en comú la presència de tristesa patològica. En medicina es defineix el símptoma de tristesa com la presència d'un sentiment de pena més intens del que es podria considerar normal i que limita de forma continuada que una persona pugui rendir en les seves activitats habituals.

Algunes persones famoses que pateixen alguna fòbia, mania o TOC (Trastorn Obsessiu Compulsiu) són, a tall d'exemple: David Beckham (ordena la seva roba per colors, es compra seixanta calçotets al mes, té pànic a quedar-se sense roba interior i guarda els aliments a la nevera per parells. Neteja o ordre obsessius), Harrison Ford (té un pànic desmesurat a les aranyes i als rèptils), Nicole Kidman (fòbia a les papallones), Woody Allen (és el rei de les manies: té por a la mort i als accidents, diuen que es pren la temperatura corporal cada dues hores i es mou sempre amb avió privat per evitar els gèrmens; és hipocondríac)..

Una part important del treball que m'ha permès observar el comportament de les persones que pateixen algun tipus de fòbia, mania o TOC, ha estat la pel·lícula *Millor... impossible*. De la mà del seu protagonista (Melvin) he analitzat el comportament, el llenguatge verbal, el llenguatge corporal i la possible i desitjada transformació en el comportament i els sentiments del protagonista.

## **Conclusió**

Quan vaig començar aquest treball no sabia com encaminar-lo, ja que aquest tema era molt extens, però a mesura que anava investigant i sabent més i més coses cada vegada tenia més clar que valia la pena endinsar-me en el món de les fòbies i les manies. Primerament em vaig plantejar les preguntes: «Per què ho faig? Per què aquest tema?». Quan ho vaig tenir més o menys clar les preguntes que em rodaven pel cap van ser: «Què vull resoldre quan finalitzi aquest treball? Quina és la seva finalitat?. Després d'una llarga investigació bibliogràfica, amb una entrevista a un professional de la matèria i una enquesta que m'ha permès extreure una valoració del coneixement del tema per part de la gent del carrer, puc dir satisfet que he aconseguit la meua meta.

---

---

Fer aquest treball no ha estat fàcil, els misteris de la ment són enrevessats i aquest òrgan que anomenem *cervell* té cops amagats i moltes vegades no entenem el per què de moltes coses.

El nucli del treball ha estat el coneixement del TOC (Trastorn Obsessiu Compulsiu), però també, lligat amb tot això, hem fet un repàs a elements relacionats amb temes com la depressió i la bipolaritat, entre d'altres.

El treball de camp amb l'anàlisi de la pel·lícula *Millor... impossible* ha estat genial. Aquest film ens mostra clarament el problema del TOC, i podem observar, de la mà del seu protagonista principalment, com actua una persona que pateix aquest problema. M'agradaria anomenar el títol d'una altra pel·lícula relacionada amb el tema, si bé potser el tracta d'una forma més còmica però força interessant de veure. Es tracta de *Toc toc*, de Vicente Villanueva.

La conclusió final que he extret d'aquest treball ha estat: «Les habilitats socials són conductes que ens faciliten la relació amb els altres. Són destreses adquirides o apreses, no un tret de la personalitat. Sempre és possible canviar, aprendre actituds que facilitin les nostres relacions, tant personals com professionals». Voler és poder, moltes vegades amb dificultat, però sense perdre l'esperança de millorar en el possible. L'assertivitat és una habilitat social que ens permet expressar els nostres sentiments i opinions i defensar els nostres drets respectant els dels altres.

### **Webgrafia i bibliografia**

WEBS: – <<http://neurosis.es/que-es-neurosis/>> – <<https://psicologiaymente.net/clinica/neurosis-neuroticismo-causas-sintomas>> – <<https://psicologiaymente.net/clinica/neurosis-obsesiva>> – <<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbncxw2ljb2JhdHxneDozNjVhMTVhYzg0ODE2NjM5>> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/F%C3%B2bia>> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Categoria:F%C3%B2bies>> – <<https://www.cognifit.com/ca/cervell>> – <<http://www.cat-barcelona.com/faqs/view/cuales-son-los-sintomas-del-toc>> – <<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-desalud/psicologia/toc-sintomas-causas.html>> – <<https://bibliotecavirtual.diba.cat/documents/10934/5119284/cervell.pdf/33900b33-a81e-481f-9013-dd3d39e51dbe>> – <<http://canalsalut.gencat.cat/ca/detalls/article/Trastorn-bipolar>> – <<https://portal.hospitalclinic.org/ca/malalties/trastorn-bipolar/definicio>> – <<http://www.psiquiatriapsicologia-dexeus.com/ca/unitats.cfm/ID/1098/CAT/que-es-trastorn-depressiu.htm>> – <<https://portal.hospitalclinic.org/ca/malalties/trastorn-depressiu/definicio#tipus-de-trastorn-depressiu>> – <<https://annacuscullola.wordpress.com/tag/tristeza/>> – <<https://www.indagora.es/introversio-timidesa-i-fobia-social/>> – <<https://www.filmaffinity.com/es/film256051.html>> – LLIBRES: – NAVARRO, À. *Entrena la ment: 150 exercicis per mantenir en forma el teu cervell*. Badalona: Ara Llibres, 2008.

---