





CÓMO MANDÉ  
A DORMIR EL TOC  
TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

SOY FELIZ Y ADEMÁS OBSESIVO COMPULSIVA



ANI GONZÁLEZ

CÓMO MANDÉ  
A DORMIR EL TOC  
TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

SOY FELIZ Y ADEMÁS OBSESIVO COMPULSIVA



Primera edición: septiembre de 2025

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Ani González

ISBN: 979-13-87814-22-9

ISBN digital: 979-13-87814-23-6

Depósito legal: M-19068-2025

Editorial Adarve

C/ Luis Vives, 9

28002 Madrid

[editorial@editorial-adarve.com](mailto:editorial@editorial-adarve.com)

[www.editorial-adarve.com](http://www.editorial-adarve.com)

Impreso en España





## CARTA DE OLGA A MAR

El día de mi cumpleaños de hace un año recibí una llamada de teléfono de un número que no conocía. Suponía que alguien se había acordado de mí y que no lo tenía guardado en los contactos del móvil.

Al contestar quedé sorprendida. Era la voz de un hombre que, de una forma seria y cariñosa, comenzaba a explicarme una historia que conforme escuchaba menos podía creer y más me entristecía.

Era el albacea de Olga, una amiga que había sido mi paciente durante cinco años, hasta que su recuperación estuvo lo bastante avanzada como para que decidiera volar con seguridad.

Posteriormente, ya no como su terapeuta, pero sí como amiga, nos habíamos visto en ocasiones para charlar, tomar un café o ir de compras, hasta que ella por trabajo se había trasladado a la capital.

Aun así, seguíamos llamándonos para contarnos nuestras cosas y yo podía seguir asegurándome que ella estaba recuperada, gestionando bien sus emociones y el TOC que durante años había padecido.

Olga había sufrido un ataque al corazón y había muerto hacía apenas unos días mientras dormía, dejando en su testamento un regalo para mí.

Este señor, Armando, muy amablemente, me pidió que me acercara a su despacho el miércoles de la semana siguiente para recogerlo. No tuvimos muchas palabras. Me dio la dirección y me invitó a conversar en el momento de ir a verlo.

Cuando colgué el teléfono me había quedado fuera de juego. La noticia de su muerte me había dejado sin aliento e inmóvil. El pequeño comedor se había convertido en un largo camino hasta la silla más cercana. Me senté aturdida y dejé que mi mente y mi corazón comenzaran a gestionar la noticia.

No podía creerlo, era como si de pronto el día girara, la vida se rompiera y no encontrara el sentido a nada de lo que estaba pasando.

Así estuve largos minutos, solamente mirando a mi alrededor sin ver, escuchando sin oír, pensando sin pensar y dejando que las lágrimas salieran mientras mi corazón gritaba.

Al cabo de unas horas, cuando mis invitados comenzaron a llegar, aún descuadrada, tuve que seguir con mis planes, sonriendo y esperando que llegara la noche para poder dar rienda suelta a mis pensamientos, emociones y sentimientos.

Los días pasaron lentamente mientras yo aceptaba la tristeza y el dolor que me producía su muerte, recordando lo vivido con ella, sus lágrimas y también sus risas, y sin imaginar lo que Olga podía haberme dejado; quizá una foto, un bonito recuerdo o una carta de despedida. Era difícil de imaginar.

El miércoles de la semana siguiente, de madrugada, cuando todavía el sol estaba dormido, cogí el coche deseando que las largas horas que me separaban de la capital pasaran rápidas.

Llegué a la puerta de aquel gran edificio, situado en el centro de la ciudad, antes de la hora prevista, de modo que paseé durante un largo rato pensando y dejándome sentir, mirando el sol y a la gente que pasaba mientras tomaba un rico café de un pequeño kiosco situado en la gran avenida.

A la hora en punto llamé al timbre y subí las escaleras hasta el primer piso, nerviosa por lo que estaba ocurriendo y con muchas ganas de que Armando me contara sobre Olga y de saber cómo había ocurrido.

Un hombre de mediana edad me abrió la puerta y me invitó a entrar a un bonito despacho. La acogedora madera relucía de tan limpia que estaba y todo estaba colocado en su lugar, cada figura y cada libro, y, aunque la decoración me parecía fría, derrochaba buen gusto. Sin duda, no se parecía para nada a mi despacho.

Ya dentro, me dio la mano de una forma cordial y casi cariñosa.

—Me llamo Armando —me dijo—. Estoy encantado de conocerte, Mar.

—Igualmente, Armando.

Me invitó a tomar asiento y esbozando una media sonrisa me dijo:

—He sido amigo de Olga durante muchos años y su pareja en el último mes.

—Encantada —le respondí con una pequeña sonrisa que dejaba ver mi sorpresa y mis nervios ante tanta noticia.

—Sé que, además de su terapeuta, eras muy amiga de Olga, ella siempre confió en ti, te estimaba y eras alguien especial en su vida.

Mis lágrimas comenzaron a salir al escuchar esas bonitas palabras, mientras mi corazón se encogía de dolor sabiendo que no iba a volver a verla.

El hombre, muy amable, sacó una caja de pañuelos de papel de su cajón y me ofreció uno; así comenzó entre nosotros una conversación que se extendió durante casi toda la mañana.

Miré mi reloj y le dije:

—Armando, tengo que marcharme y aún no sé lo que Olga ha dejado para mí.

Él, sonriendo, saco de un cajón de su mesa un paquete envuelto en un papel dorado con una carta unida a un gran lazo.

Me quedé sorprendida y no dije nada, solamente mis manos comenzaron a acariciar esa caja, ese lazo y esa carta, mientras mis lágrimas volvieron a caer y Armando se emocionaba.

—¿Puedo abrirlo?— le pregunté.

—Por supuesto, te dejaré unos minutos a solas para que puedas ver lo que Olga quería.

Armando se levantó de su silla y, secando sus ojos, salió del despacho.

Mis manos temblaban ante tanta emoción y mi corazón seguía encogido de dolor. Torpemente, comencé a abrir el sobre en el que encontré una carta que mi amiga Olga me había escrito:

Mar, te dejo lo que en este momento significa más que cualquier cosa material en mi vida.

Es un libro que he escrito desde el corazón, con todo mi amor, para ayudar a personas que estén pasando por la misma situación que yo.

Quiero pedirte que te encargues de leerlo, corregirlo y hacer que se publique.

El título que he elegido lo he hecho pensando en ti, *Soy feliz y, además, obsesivo compulsivo. Cómo mandé a dormir el TOC*. Sé que te va a gustar y que vas a estar orgullosa de ti y de mí.

Te amo, amiga.

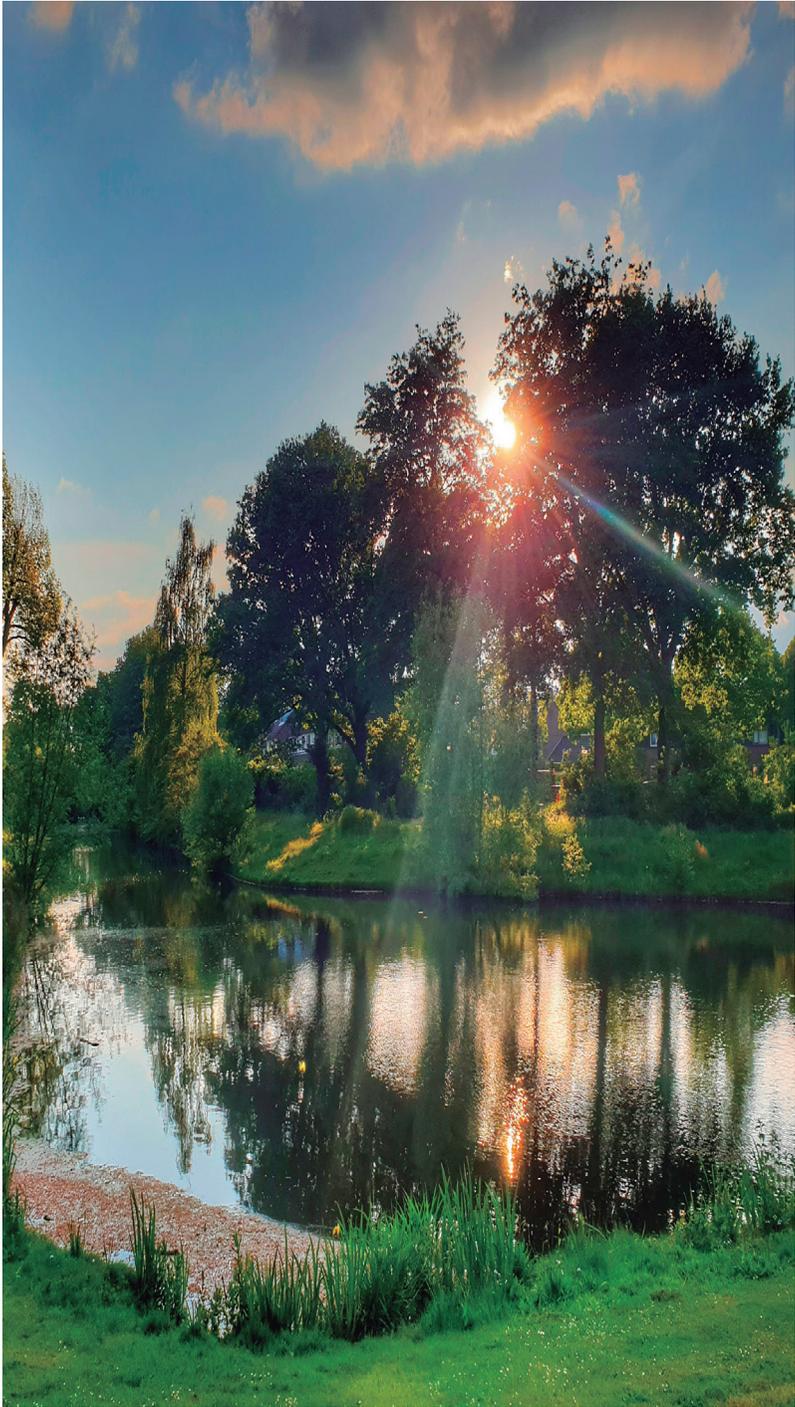
Volví a meter la carta en el sobre y abrí la caja para encontrar este maravilloso libro.



## HISTORIA DE AMOR PROPIO Y SANACIÓN.

Querido amigo lector, *Cómo mande a dormir el TOC* es un libro escrito con todo el amor del mundo y publicado para ayudaros a amaros, para que volváis a soñar y a creer de nuevo en la vida.

Ven, acompáñame.



# ÍNDICE

CARTA DE OLGA A MAR .....	9
INVITACIÓN .....	21
¿TE ATREVES A VENIRTE? .....	23
REFLEXIÓN INICIAL .....	25
ASÍ MANDÉ A DORMIR EL TOC QUE YO SUFRÍA .....	29
AGRADECIMIENTOS.....	31
1. YO SOY .....	39
2. PROCESO DE SANACIÓN .....	125
3. PROCESO DE INTEGRACIÓN DEL CAMBIO .....	217



Esta obra no es autobiográfica. Todo parecido de los personajes y la historia de este libro con la realidad es pura coincidencia. Los personajes están totalmente inventados por la autora.



## INVITACIÓN

Querido amigo lector, comencé a escribir para liberarme de mis obsesiones y compulsiones, y poco a poco se fue convirtiendo en la ilusión de mi vida, en un compendio de sentimientos, sueños, fantasías y experiencias, y en una búsqueda por encontrar la libertad que habita en mí en este mundo terrenal.

**Este libro está basado en mi experiencia personal y la de compañeros sobre este trastorno no como psicóloga, sino como persona que lo padeció; todo ello envuelto en la historia ficticia de una mujer que puede ser tan real como la vida.**

En él recojo el sufrimiento, las penas y las alegrías que experimenté viviendo día a día con el TOC, así como el cambio que le di a mi personalidad y al sentido que mi vida tenía para poder mandarlo a dormir.

Os cuento los tratamientos que seguí y cada uno de los pasos que fui dando, así como el camino de amor propio, de empoderamiento y de superación personal que llevé a cabo para salir de la cárcel que supone sufrir un trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

Ven conmigo. Te cuento.

Quiero que seas consciente de cómo funciona el TOC, si te está ayudando y si sacas beneficios de él, aunque sean, seguramente, totalmente inconscientes.

Como espíritu de otras vidas, ahora encarnada en el ser maravilloso que eres, has aprendido mucho y has alcanzado la evolución que tienes. Es momento de rescatarte, de gozar y de respetar tus aprendizajes.

Vamos a mirar por la ventana de tu vida a través de este libro y a mirar el azul del cielo. Voy a mostraros un camino para abrir la puerta al mundo interior que habita en nosotros, a nuestra verdadera esencia, a nuestra alma y a lo que realmente somos, lejos de trastornos de ansiedad, de patrones o creencias erróneas aprendidas que hay en nuestro subconsciente.

Conseguiremos que entres dentro del maravilloso ser que eres, aunque para eso tengas que mirar dentro de tu basura. Vas a aceptarte, reconocerte y amarte. Eres lo más grande que tienes.

Te voy a acompañar, a estar a tu lado si realmente quieres salir de tu jaula de cristal, si quieres ser, sentir y conocerte, y si de verdad te atreves.

Sígueme.

*¿CÓMO MANDÉ A DORMIR EL TOC?*

*Soy feliz y además obsesivo compulsivo.* Es un canto a la esperanza, a los sentimientos, al amor que somos y que se nos olvida volcar en nosotros mismos.

Te invito a continuar a través de este, TU LIBRO.

## ¿TE ATREVES A VENIRTE?

Querido amigo lector, ven conmigo para poder dejar de vivir en modo automático y en tus miedos, para adentrarte en tu corazón y tus sueños. Vas a aprender a fijarte en ti, en lo que de verdad amas y en tu alma; vas a ver que **TODO EN LA VIDA ES RELATIVO, DEPENDE DEL ENFOQUE QUE LE DES CON TUS PENSAMIENTOS.**

**Te invito a adentrarte en el cambio de tu vida, vamos a remover tus estructuras programadas para que puedas cambiar tu tristeza en alegría, tu frustración en atención a ti misma y tu sufrimiento en amor.**

Ahora, en este momento, te invito a tomar la decisión de iniciar tu cambio. Para ello, tumbate o siéntate en un lugar cómodo, con la espalda recta, cierra los ojos suavemente y ve dejando que tu cuerpo comience a soltarse, siente como tu cuerpo comienza a relajarse.

Siente, respira, inhala paz y exhala, inhala libertad y exhala, inhala relax, exhala. Olvida todo a tu alrededor, el mundo, los coches, los ruidos...; nada existe, solo siente.

Deja que cada una de las inquietudes o los pensamientos que vayan viniendo a tu mente sigan su camino. No te pares a mirar,

no te detengas en ellas, solo deja que fluyan como si fueran el agua clara y cristalina que sigue su curso por el ancho río.

Siente el ruido que hace esa agua cuando se desliza por entre las rocas, el sonido del aire moviéndose, siente como mueve tu cabello, como roza tus mejillas y erízate de placer.

Todo está para ti, todos tenemos derecho a lo mejor del universo.

Y ahora, desde este momento tan especial, decide iniciar tu proceso de transformación.

Respira profundamente y grita contigo mismo que estás tomando la decisión de ser feliz.

«Yo (di tu nombre), decido de forma consciente, uniendo mi mente, corazón y alma, dar la bienvenida a mi cambio, comienzo un camino que me llevará a ser yo mismo, a mi empoderamiento y a la felicidad».

No digas «¡No puedo!», no juegues a ser la víctima y a que no mereces. Lo mejor del universo no es tu coche, sino esa luna que cada día te da amor; lo mejor del mundo está en la naturaleza y está dentro de ti: es sentir tu parte eterna, tu esencia y tu alma.

El pasado, por duro que haya sido, no es un castigo, no es para mantenerte en el sufrimiento y en el dolor; es un canto al amor y a la resurrección de la persona en su más puro sentir.

Adelante, tú puedes.

## REFLEXIÓN INICIAL

Querido amigo lector, creo que para las personas el reto o aprendizaje más difícil en la vida es reconocerse, aceptarse y amarse a sí mismas.

Este libro lo he escrito pensando en ti, para que te atrevas a sentarte contigo mismo, a escucharte, a conocerte y a amarte; **para que no vuelvas a machacar, a humillar o a despreciar al ser más precioso que existe: tú mismo.**

Las personas damos importancia a los hechos o situaciones que nos acontecen, a las palabras que nos dicen y a las personas que pasan por nuestra vida... y vamos interpretando, clasificando como positivo o negativo, y gestionando, según hayan sido nuestras vivencias, nuestra forma de pensar o hayamos aprendido a enfocar lo que nos va ocurriendo.

Lo que para alguien es algo terrible, para otra persona es algo cotidiano, depende de lo que haya experimentado en su pasado, de sus creencias y sus patrones mentales.

Por mi experiencia, creo que con las obsesiones ocurre lo mismo, todas las personas tenemos pensamientos, impulsos o imágenes que nos rompen la alegría, la paz, el equilibrio personal...; unos, simplemente, los dejan pasar, mientras que otros permitimos que se conviertan en nuestros dueños.

Un pensamiento, un impulso o una imagen que nos perturba es eso, un pensamiento, un impulso o una imagen más, solo tiene valor cuando tú se lo das.

Por otro lado, vivimos la vida con el piloto automático puesto, sin darnos cuenta de que el inconsciente que habita en cada uno de nosotros está decidiendo y condicionándonos, sin dejarnos mirar en nuestro interior, haciéndonos seguir patrones, dejando que seamos víctimas de nuestras creencias y viviendo el presente sin darnos cuenta de los seres tan especiales que somos.

Querido amigo lector, te invito a vivir de una forma diferente contigo mismo, a mirarte con los ojos del amor y del crecimiento, con la mirada puesta en tu corazón, en tu alma y en tu consciencia, mirando de frente el ego, el miedo, el dolor o el sufrimiento.

Te propongo romper con lo que has aprendido en la vida, con tus patrones, tus creencias y limitaciones, así como a darte cuenta en qué basas tus decisiones y en base a qué pilares vives el día a día.

Es un trabajo de amor propio que te llevará a ser tú mismo, a ser en el aquí y el ahora, a ser amor y el dueño del trastorno obsesivo compulsivo que te está rompiendo.

Al final de la vida, lo único que nos vamos a llevar son las experiencias vividas en nuestra alma, los aprendizajes superados y los sentimientos de amor alcanzados.

Permítete adentrarte en tu personalidad, en el TOC y en tu corazón.

Adelante, te acompaño.

SER LIBRE ES SER CONSCIENTE DEL AQUÍ Y DEL  
AHORA, DECIDIENDO VIVIR EN TU ESENCIA Y EN TU  
AMOR HACIA TI MISMO Y HACIA LOS DEMÁS.



# ASÍ MANDÉ A DORMIR EL TOC QUE YO SUFRÍA

Conociéndolo.

No culpándome o avergonzándome por haberlo acogido entre mis brazos.

No dándole mi poder; no manda en mi vida y no me identifico con él. El TOC no soy yo.

Dándole las gracias por acompañarme en mi soledad y en mi tristeza, por estar a mi lado cuando lo he necesitado, cuando no quería ver más allá ni salir de mi zona de confort.

Amándome a mí misma y respetándome.

Identificando cuáles son mis sueños, viviendo, disfrutando y fluyendo con la vida. Recuerda que es mejor vivir la vida que morir en ella para siempre.

Y dándole permiso para dormirse.

SIEMPRE A VUESTRO LADO.

Todo lo que hemos vivido, TODO, sin excepción, nos ha traído a este punto en el que estamos. A partir de este momento, de este libro, estás resucitando a una vida nueva, ya aquí.

Ven, continuamos.