

Domingo 2 de diciembre de 2012

Edición impresa

LA NUEVA PROVINCIA

EL TEMOR DE ENFRENTARNOS A OTROS

Algo más que timidez

Si existe una sensación difícil y para nada agradable, es la de la fobia social. Fobia que nos impide no sólo presentarnos en público, sino participar de actividades con otras personas y nos llevan a una frustración tras otra por el temor a esa interrelación. En principio tratamos de evitar esos encuentros, pero a la larga nos daremos cuenta que de nada sirve.

Lic. Patricia Gubbay de Hanono (*)

La ansiedad social se define como un miedo intenso a la opinión negativa de los demás.

Cuando alguien siente miedo y piensa que los demás lo van a ver como un inútil, inadecuado o tonto, generalmente evita las situaciones que le causan temor.

Es así como muchos jóvenes que nos consultan dicen tener un mundo muy reducido sin amigos, sin salidas y sin proyectos de tener una relación amorosa.

Si bien este es un caso extremo, existen otras personas que dejan de estudiar porque no pueden afrontar la situación de dar exámenes orales u otros a quienes les es imposible escalar posiciones en sus lugares de trabajo, porque en las reuniones no pueden exponer sus ideas.

También hay quienes ni siquiera se animan a participar de talleres o grupos de formación profesional, porque temen afrontar situaciones como la presentación personal que deben hacer cuando el grupo se inicia.

Con respecto a intercambiar con el sexo opuesto o con el mismo, cuando se desea iniciar una relación amorosa, las personas con fobia social no pueden concertar ni la primera cita.

Vale preguntarse, entonces, qué sienten cuando dicen que no pueden enfrentar una situación.

Los síntomas son muy variados y nada agradables.

Comienzan mucho antes de estar frente a una situación temida.

Apenas se recibe una invitación para una reunión social, cuando se informan de la fecha de un examen, cuando se convoca a una reunión de trabajo o cuando deben asistir a lugares muy concurridos, los síntomas surgen como una catarata irrefrenable.

El sólo hecho de imaginar la situación dispara en el cuerpo una reacción de alarma que se traduce en taquicardia, sudoración, sensación de falta de aire y opresión en el pecho.

Un camino equivocado.

Ahora bien, cuál es, entonces, la conducta elegida?

La evitación.

Sin embargo, esta conducta trae aparejados otros problemas.

Es cierto que el malestar desaparece en el mismo momento que se toma la decisión de evitar confrontar con lo que genera temor, pero a largo plazo el mundo de estas personas comienza a reducirse cada vez más.

Muchos terminan aislados y deprimidos, pensando que la vida, aquella que les gustaría tener, no es para

ellos.

Estas personas sienten que "el otro" constituye una amenaza y algunos evitan toda relación social, porque se sienten desnudos frente a otros que van vestidos.

Eso es lo que sienten.

Hay mucha desazón y amargura en un ser humano que se siente tan desprotegido socialmente.

Por esta razón, optan por vínculos superficiales y anodinos en donde no se juegue nada profundo ni se ponga en cuestión algún pensamiento o emoción que lo haga sentir vulnerable.

Si algo dispara su alerta, se quedará paralizado, preso de un estado de inmovilización que le impide cualquier reflejo, incluso el de pedir ayuda.

Muchas personas que consultan por fobia social cuentan lo que les sucede cuando tienen que dar un examen.

Dicen que se quedan callados, que no pueden pronunciar ni una sola sílaba, que la mente se les pone en blanco y que deben abandonar la evaluación, porque no soportan las sensaciones que los embarga, como tampoco pueden ponerlo en palabras y se sienten aun más impotentes.

Lo que les suceden es que les parece tonto, ilógico, fuera de toda explicación racional aquello que les impide concretar una tarea.

Muchos llegan al extremo de abandonar la carrera porque no pueden rendir los exámenes orales.

Tampoco pueden explicar lo que les sucede, porque les da vergüenza. Están atrapados en sus cuerpos y en sus pensamientos.

No hay nada que agote más a un individuo que la obligación de no moverse, de no decir.

Estas tensiones provocan en el entorno incomodidad y alejamiento.

Como él no sabe o no quiere explicar lo que le pasa, los otros no lo entienden y termina provocando lo que teme: el rechazo de los demás.

¿Qué podemos hacer?

Vale preguntarse, entonces, cómo ayudar a estos pacientes a encaminarse hacia las metas elegidas con menos sufrimiento y más confianza en si mismos y en los demás.

Dentro de todas las herramientas podemos elegir el trabajo grupal, aplicando técnicas cognitivas-conductuales combinadas con técnicas teatrales.

Las técnicas cognitivas-conductuales sirven para trabajar con las creencias de que estas personas tienen que aumentar la ansiedad en lugar de reducirla.

Un tipo de creencias que estos pacientes suelen tener son: "si me pongo colorado o me olvido de lo que estoy diciendo, la gente va a pensar que soy tonto".

Por lo tanto, se los ayuda a desafiar estos pensamientos, eligiendo otras alternativas más reales y menos catastróficas, para que puedan exponerse con menos miedo a las situaciones sociales.

Las técnicas teatrales, por su lado, ayudan al paciente a desarrollar la creatividad y la imaginación a través del juego.

Es un espacio de encuentro en equipo donde el paciente poco a poco se lanza a descubrir y experimentar.

Los ejercicios son estructuras diseñadas para producir una respuesta espontánea.

Ayudan a desarrollar la actitud lúdica, la concentración, la interacción, la paciencia, el coraje y la entrega.

Todos ellos, prerrequisitos para la creación.

Los ejercicios fomentan el trabajo en equipo. El foco no está puesto en el resultado sino en el proceso.

Para realizarlos es preciso estar permeable al entorno inmediato: espacio objetos y los otros del grupo. Es dejar que todo esto nos impacte y poder reaccionar en consecuencia.

Es recibir para dar y dar para recibir para eso hay que involucrarse física y emocionalmente. Nos obliga a nutrirnos a través de la observación abriendo la mirada y dejándose impactar por el entorno. Observar el mundo y generar empatía con él.

El vínculo.

En nuestro caso el público es el grupo, es un espacio ficcional donde se ejercita la imaginación el uso de las palabras, la gestualidad, el humor y un permiso al ridículo que es aceptado para poder dar un paso adelante.

Hacemos foco en el vínculo, desarrollamos actitudes interactivas, provocamos que cada uno se exprese, mire a los ojos de los otros.

Proponemos un lugar seguro donde las situaciones más temidas en la realidad puedan ser afrontadas con humor y alegría.

Las personas que se animan a transitar el camino que nuestra institución propone salen con más seguridad

en sí mismas y con menos miedo a la opinión de los demás, lo que les permite llevar adelante una vida con menos sufrimiento.

Boris Cyrulnik dice que todos aquellos que han tenido que superar una gran prueba describen los mismos factores de resiliencia.

En primer lugar, se indica siempre el encuentro con una persona significativa. A veces basta con una maestra que con una frase le devolvió la esperanza al niño... y dice que puede ser cualquiera que pueda dar cuerpo al sencillo significado "es posible salir airoso".

Y agrega "todo lo que permite la reanudación del vínculo social permite reorganizar la imagen que el herido se hace de sí mismo. Tras el encuentro con un camarada afectivo se logra hacer germinar el deseo de salir airoso".

Esperamos ser ese camarada afectivo que les devuelva a los pacientes el deseo de salir airoso.

(*) Directora de Hémera, Centro de estudios del estrés y la ansiedad www.hemera.com.ar / info@hemera.com.ar

El sólo hecho de imaginar una situación complicada dispara en el cuerpo una reacción de alarma que se traduce en taquicardia, sudoración, sensación de falta de aire y opresión en el pecho.

Si algo dispara el alerta, el individuo se quedará paralizado, preso de un estado de inmovilización que le impide cualquier reflejo, incluso el de pedir ayuda.