

FOBIA SOCIAL Y TIMIDEZ

por José Luis Catalán
jcatalan@correo.cop.es

¿Qué es una fobia social?

Una fobia social es un tipo especial de miedo. Todos tenemos miedos a cosas como las serpientes venenosas, los perros rabiosos, las infecciones, los accidentes, aunque este miedo se traduce en un comportamiento de simple cautela frente a las situaciones de peligro y además el miedo AYUDA a estar alerta en la vida cotidiana en vez de INTERFERIR en ella de forma limitante y negativa. Hablamos de fobias cuando la intensidad con la que experimentamos el miedo frente a los distintos peligros es:

- injustificado por la objetividad del peligro
- inoportuno (no lo sentimos en el momento apropiado)
- desmesurado (sentimos más de lo que deberíamos)
- interfiere nuestra vida normal de forma innecesaria, y nos reduce nuestra capacidad de acción y goce.

Aunque algunas fobias son muy conocidas, como el miedo irracional a coger el ascensor, nadar, las ratas y cucarachas, por ejemplo, en cambio en la fobia social el miedo se centra en SITUACIONES más complejas y sorprendentes, y además altera totalmente nuestra vida ya que nos vemos obligados a vivir en sociedad (a diferencia del miedo a las serpientes que puede ser inocuo si no nos toca trabajar en un zoo)

Todos solemos experimentar incertidumbre, ansiedad e inseguridad al conocer a personas nuevas, pero una vez roto el hielo, casi todos logramos convertir esos encuentros en una experiencia agradable.

En cambio las personas con fobia social experimentan un grado de ansiedad mucho más elevado en estas situaciones.

Puede ser tanto el grado de ansiedad o vergüenza que se produzcan señales físicas delatadoras (sudor, temblor muscular y de voz, rubor, etc.) que nos hacen más vulnerables e inseguros y la situación social, en vez de convertirse en un tiempo aceptable en algo agradable se transforma en algo cada vez más desagradable, con lo que nos desanima a pasar esos malos tragos y utilizar subterfugios de evitación y control de estas penosas situaciones.

El deseo que solemos tener todos de formar parte de los grupos sociales, ser valorados y apreciados se ve gravemente disminuido, con la consiguiente baja autoestima y complejo de inferioridad.

Elementos más importantes de la fobia social:

- Preocupación por llegar a ser el centro de atención cada vez que nos encontramos con alguien.
- Temor a propósito de que alguien nos mire y observe lo que estamos haciendo.
- Temor a que nos presenten.
- Temor a propósito de comer o beber en público
- Dificultad para manejarse en comercios y relaciones administrativas
- Terror a dirigirse a un público o grupo de amigos
- Aversión a realizar llamadas telefónicas y realizar gestiones
- Dificultad para confrontarse en el trabajo o hacer reclamaciones (incluso si se tiene la razón y el derecho de hacerlo)
- Las fiestas y reuniones son una pesadilla y el comportamiento de la persona que tiene fobia social consiste en ponerse cerca de la puerta o encargarse de discretas tareas que le permitan huir de la situación.
- Tendencia a rehuir espacios cerrados donde hay gente
- Sensación de que todos nos miran y nos desvalorizan

- Temor a que nuestras intervenciones parezcan ridículas, pobres o inadecuadas. Miedo a 'quedarnos en blanco'.

Algunas personas con fobia social tienden a beber alcohol para ganar así valor y desinhibición. La fobia social puede ser algo que -a diferencia de la fobia a las serpientes- se nos haga presente cada vez que nos vemos obligados a ser el centro de atención, o si nuestra profesión implica estar expuestos a personas desconocidas con frecuencia (vendedores, actores, músicos, maestros, etc.) También nos podemos ver obligados a hablar en público (en la escuela, reuniones de trabajo, amigos -cuando son un grupo grande-).

Algunas fobias sociales acentúan el miedo a tratar con el otro sexo a extremos que producen graves dificultades para conseguir pareja.

El miedo no es un estado emocional inmóvil, como un estado de tristeza o alegría. Se alimenta de:

- Los estímulos temidos (estar en algún tipo de situación social que nos produce miedo)
- La anticipación (imaginar las situaciones que podrían suceder y sentir el miedo 'como si' estuvieran sucediendo los acontecimientos temidos)
- los mecanismos de evitación (aunque sea una paradoja el ALIVIO de subir por las escaleras AUMENTA el miedo a coger el ascensor de una persona con fobia al ascensor). Por lo tanto las conductas de 'precaución' como ponerse en un rincón, hablar poco, cruzar la acera, etc. hacen que sintamos MAS miedo la próxima vez.
- Los pensamientos auto-críticos (del estilo "pareceré tonto/a", "debería hablar pero no se me ocurre nada". "estoy haciendo el ridículo", "parezco torpe", "me consideran inferior", etc.).
- La falta de practica en expresión verbal (igual que la falta de ejercicio nos entumece) el expresarse DEMASIADO POCO, dificulta la facilidad y creatividad de comunicación.
- El círculo vicioso que producen las experiencias negativas: como lo hemos pasado mal una vez tememos que la siguiente será igual o peor, con lo esta creencia hace de profecía que se auto-cumple y nos induce a estar más amedrentados e ansiosos la próxima vez, con lo que de nuevo alimentamos el temor para la siguiente ocasión.
- La costumbre de 'reparar' y 'rumiar' lo sucedido: el no haber sido capaces de actuar con la soltura de los demás (el fóbico puede fijarse en la persona más popular y maravillosa para compararse con ella) nos genera desasosiego y ácida incomodidad personal, recordando cada uno de los pequeños detalles de impotencia y comportamiento penoso con la precisión de un latigazo, y de pronto aparecen iluminadas como por un foco las palabras y las cosas que DEBERÍAMOS haber dicho o hecho.
- La propaganda negativa que hacemos sobre la imagen de nuestro Yo. A base de vernos torpes, inseguros, empobrecidos, poco interesantes, etc. un numero elevado de veces, entramos en la 'secta' de los 'no valgo nada', con lo que ya ni nos atrevemos a aspirar a las cosas sanas y bonitas que los demás nos parece que sí tienen derecho a tener (amor, admiración, amistad). Esto puede influir poderosamente en nuestras decisiones (aspiraciones laborales, proyectos, el tipo de pareja que nos parece adecuada, los derechos que creemos que nos merecemos, etc.) .
- La angustia como aparición 'maldita' e 'intrusa'. Nos angustiamos por la posibilidad de sentir angustia y al percibir que nos estamos angustiendo sólo por pensarlo sentimos que es una angustia incontrolable. La angustia se convierte por sí misma en el peor enemigo -más allá incluso de las situaciones que empezaron a provocar. Tenemos miedo de tener miedo, y que además ese miedo sea visible y nos delate como miedosos dignos de desprecio.

Síntomas físicos

Los síntomas de la ansiedad que aparecen en la persona que tiene fobia social cuando se expone a lo temido pueden llegar a ser el símbolo de 'lo peor' que le sucede:

- Sequedad de boca (junto a la idea de que uno se 'atrabancará', tartamudeará, toserá, no podrá hablar, etc.)
- Palpitaciones (el corazón parece correr demasiado deprisa o irregularmente y eso producir

- desmayos, ataques cardíacos, mareos, o algún tipo de colapso)
- [Temblores de manos](#), pies o voz que pueden ser rápidamente observados y delatarnos como 'inferiores' o 'penosos' o 'impresentables'.
- [Sudor](#) (en las manos que luego puede que tengamos que presentar en un saludo; sudor corporal que traspasa la ropa y nos avergüenza haciendo nos aparecer como 'indeseables' o 'repugnantes')
- [Rubor](#) (angustia + sentimientos intensos de vergüenza)
- Falta de concentración (que nos haga olvidar datos que queríamos decir o desorganice el curso del pensamiento de modo que no sepamos de donde veníamos o a donde queríamos llegar)

¿Y la timidez?

La timidez es una forma atenuada de fobia social, y que habitualmente tenemos y disimulamos todos mejor o peor.

No sabemos si resultaremos competentes, valiosos o apreciables a los demás.

Muchas veces esto esta en agudo contraste con un ambiente familiar en el que hemos sido mimados y protegidos, aunque en otras ocasiones es todo lo contrario: un ambiente familiar autoritario y descalificador también produce futuros tímidos.

Nuestra forma de ser se hace en el ejercicio de relacionarse con los demás, es un resultado de ATREVERSE a ser delante de los demás, mezclándose y entrando en conflictos que uno aprende a ir solucionando sobre la marcha.

La persona tímida es cautelosa: no se arriesga a equivocarse, a ser rechazada o a resultar inadecuada, y como no practica no avanza, y espera que un día se levantará con la moral alta y resultará segura de sí misma por arte de gracia (y no pasando por los malos tragos y apuros que todos tenemos que traspasar para curarnos de complejos e inseguridades y para resultar hábiles amigos y relacione públicas).

Descubrir lo que somos realmente tiene algo de lanzarse al abismo de lo desconocido y explorar lo que resulta de ello, y esta es la forma mejor de superar la timidez.

Palabra a palabra obligarnos a nosotros mismos a enseñar LO QUE PENSAMOS pero también -y sobre todo- LO QUE SENTIMOS (como cuando decimos 'me moleta el humo que me hechas a la cara' o 'me gustaría que tomáramos el sábado un café juntos', o 'este fin de semana me apetece ir de excursión con unos amigos que hace tiempo que no veo').

A menudo superar la timidez es una cuestión de número de palabras (cambiar el 'si', 'no', 'tal vez' por frases de cinco minutos).

Dejarse ir hacia una frase que va a ser muy larga es como confiar en tu propio cerebro, en su auto-estimularse, refrescarse y entusiasmarse por una tarea intelectual (en el fondo le encanta, es lo suyo).

La persona tímida tiende a creer que no tiene mucho VALOR, o CAPACIDAD, pero la realidad no es exactamente esa (mucho grandes tímidos han sido perfectamente grande genios científicos o escritores) sino que UNO MISMO/A SE PONE ENCIMA UN PEDRUSCO, inhibiéndose con pensamientos de mal agüero tales como 'lo mio no tiene importancia' 'mis cosas aburren' 'mi interés no coincide con el de los demás' 'podría ofender, aburrir o molestar a alguien' o lindezas parecidas. Este AUTO-SABOTAJE equivale a que estuviéramos pensando 'seguramente no caminaré recto y estéticamente, pareceré torpe y tropezaré' y como fruto de esta hipótesis tan poco constructiva REALMENTE hasta consiguiéramos andar mal y tropezar.

Nos cuesta encontrar un lugar en el mundo, EL NUESTRO, y en vez de ello caemos en el error de pretender ser OTROS.

Sería buena cosa rebelarnos de una vez por todas y determinarnos a ser espontáneos, aceptando luego con resignación el número amigos y enemigos que ello produzca (por lo menos seríamos felices NOSOTROS y NUESTROS amigos, y nuestra alegría decoraría como un adorno navideño el paisaje de los demás).

¿Un ataque de pánico de regalo?

El nivel de ansiedad puede subir a un punto crítico por encima del cual se produce un 'ataque de pánico' durante unos minutos en los que la persona le parece que pierde el mundo de vista, el equilibrio, o que pudiera enloquecer o estar muriendo de forma repentina.

Los mismos pensamientos de estar 'pillado' 'atrapado' y padeciendo algo 'horrible' actúa de incentivador y mantenedor del ataque. Las complicaciones de los ataques de pánico pueden ser que la persona desarrolle 'agorafobia' o miedo a tener ataques de pánico en situaciones donde ya se han producido o que parezcan una 'encerrona' (un espacio demasiado cerrado, demasiado abierto, demasiados estímulos o gente, estamos lejos o en una situación en la que haríamos un mal papel huyendo).

Algunas personas caen en el alcoholismo o en el consumo de hachis o cocaína o abusando de los tranquilizantes recetados por el médico como una forma de 'capear' estas dificultades sin resolverlas del modo adecuado.

¿Cómo afecta nuestras vidas la fobia social?

Nos empobrece reduciendo a la mitad nuestra vida social, nuestras posibilidades de ocio y progreso profesional.

La frustración que todo ello implica puede reflejarse indirectamente en forma de desánimo general (a veces es causa de caer en una depresión tras un larga etapa vital de sufrimiento) e irritación descontrolada con el círculo familiar íntimo.

Las relaciones que exigen iniciativa, sostén y aportación por nuestra parte se pueden llegar a ver gravemente resentidas y romperse.

Elimina aquellos oportunidades que suelen provenir de la actividad social (hacer amigos en el colegio o en el trabajo, participar en las equipos, promocionarse en el trabajo, etc.) . Puede ocurrirle a un fóbico social que rechace un buen trabajo solamente por el miedo que tiene a las nuevas responsabilidades, especialmente si tiene que tratar con muchas personas y hacer reuniones.

¿Soy un bicho raro?

De 1-2 por mil de los hombre y 2-3 por mil de las mujeres padecen fobia social. Es una dificultad que se conoce bien, tanto el porqué se produce como el modo en el que puede tratarse.

¿Tiene solución?

No es imposible adquirir estas dos capacidad que resolverían el problema:

1. las habilidades expresivas, sociales y de trato que no hayamos podido adquirir en el curso de nuestro aprendizaje por razones de modelos familiares imperfectos, inadecuada intervención escolar o por las dificultades emocionales que hayan interferido.
2. La habilidad de controlar el miedo irracional mediante distintas estrategias de enfrentamiento, control emocional e información psicoterapéutica especializada.

Una ayuda farmacológica puede ser aceptable como un medio de atemperar las dificultades iniciales, especialmente si el nivel de ansiedad produce severos síntomas incapacitantes como intensas taquicardias o ataques de pánico, insomnio y depresión.

¿Puedo solucionarlo por mí mismo/a?

Algunas lecturas de libros de autoayuda que tratan las fobias de una forma sencilla, la práctica de la relación, yoga, y ejercicio.

Los consejos de buenos amigos que nos apoyen o orienten, y hacernos un plan de EXPOSICIÓN gradual a las distintas situaciones sociales que nos agobian intentando hacer progresos pequeños

pero continuados puede ser un conjunto de medidas eficientes.

Algunos fóbicos sociales han utilizado técnicas de INUNDACIÓN como aceptar un trabajo de cara al público, o presentarse voluntarios en una asociación para obligarse así a 'pasar por el tubo' y superar los problemas de una vez. Este método de 'sacar la muela a mano' no funciona siempre y puede ser una apuesta que sobrepase vuestras verdaderas fuerzas.

Sería algo bueno para pensar en superar estos miedos comprobando que hay de realidad en los supuestos peligros (miedo al rechazo, a que no te valoren o a no resultar interesantes y dignos de amor que posiblemente provienen de algunos factores educativos mal aprendidos -o enseñados- cabría decir-.

¿Y si no puedo?

Es el momento de acudir a un profesional. Existen distintas psicoterapias exitosas contra la fobia social, siendo un problema clínico relativamente sencillo de solucionar comparado con otros trastornos mentales mayores.

A veces la verdadera dificultad es el orgullo o la cicatería lo que nos impide reconocer que tenemos un grave problema y acudir a un profesional competente.

Comentarios a jcatalan@correo.cop.es
Volver a Psicología [Cognitiva](#)
Volver a [Centro de Psicología Ramón Llull](#)