



2010

Fobia social: manual de trabajo

Rubén Casado



Este no es un mapa del tesoro.

Y quien quiera venderte lo contrario te está mintiendo. Este es un manual que te pone en el camino, pero no anda por ti.

Este no es un mapa del tesoro, es una muestra de cómo trabajamos con la fobia social, y cuáles son las principales líneas de trabajo.

Encontraras inspiración e ideas, pero no el final del viaje, porque lo que importa no es el destino, sino la propia búsqueda.

Esperemos que sea de tu agrado y utilidad.

Rubén Casado. Coordinador del equipo de psicólogos de Filia-Social.

Las hormigas y los ciempiés.



La hormiga siempre ha admirado al ciempiés. Suele esperar en las raíces de un árbol para verle pasar porque le parece increíble y majestuoso. ¿Cómo es posible que mueva sus extremidades de manera tan elegante y coordinada?. Ella solo tiene seis patas y tiene problemas.

Un día, superando su timidez, le hace la siguiente pregunta...

¿Cómo lo haces? ¿Cómo te las ingenias para mover cien pies al mismo tiempo?.

El ciempiés se siente halagado, y se dispone a instruir a su nueva discípula.

... Siempre empiezo con las patas delanteras. De pronto se detiene, no era así.

... Perdón, el truco esta siempre en empezar por el lado derecho (aunque, ahora que lo piensa, algunas veces empieza por la izquierda).

... ¿Sabes?, es el movimiento ondulante... o ¿no?.

La hormiga contempla como el ciempiés deja de andar, y se queda inmóvil, mientras piensa en cómo se hace aquello que siempre ha hecho sin pensar.

La mayoría de nuestros pacientes no son personas con falta de capacidad para establecer relaciones sociales. Tampoco son personas que sean reacias al contacto con los otros, muy por el contrario, anhelan relacionarse con los demás. La gran mayoría son inteligentes, reflexivos, y saben más de la fobia social que nosotros mismos aunque les pasa algo parecido al ciempiés: de tanto pensar en cómo tienen que actuar en una situación social, se olvidan de andar y se bloquean. Es cierto que otro porcentaje de pacientes carecen de habilidades sociales, pero no puedes pretender

que una maquina funcione perfectamente si no está lubricada, o si lleva sin funcionar una temporada larga.



Te pondré un ejemplo más claro. Si mientras estoy escribiendo esto en mi ordenador, tengo el correo abierto, y lo reviso constantemente (por si acaso, hay un mail sin responder), paso el antivirus (no vaya a ser que entre alguno), me bajo un par de películas, miro la previsión meteorológica (para ver si tengo que ponerme abrigo al salir a la calle), y de paso, realizo una desfragmentación del disco duro, es muy probable que sucedan dos cosas:

ponerme abrigo al salir a la calle), y de paso, realizo una desfragmentación del disco duro, es muy probable que sucedan dos cosas:

1 Que el procesador de textos en el que escribo vaya extremadamente lento y se bloquee. (overwhelming)

2 Que no pueda sacar el máximo rendimiento de mi tiempo, y no pueda expresar correctamente lo que quiero decir.

Por otro lado las personas que acuden a nuestra consulta comparten lo que llamamos el **síndrome de evitación experiencial**. Este síndrome es un patrón inflexible de comportamiento en el que la persona intenta controlar mediante la evitación todo tipo de situaciones y experiencias que pueda catalogar como desagradables. Paradójicamente la necesidad de mantenerse alejado de cualquier experiencia desagradable es la que impide vivir a la persona. Estamos hablando de personas que viven la frustración como algo inaguantable, por lo que la evitan a toda cosa.

Hay una historia que puede ayudarnos a entender esto.

Un hombre está en la plaza de un pueblo, gritando y aullando como un poseso. Sigue así un buen rato hasta que alguien le pregunta:

- ¿Por qué gritas así?
- Para espantar a los leones, porque veras, no hay nada que más miedo me de que acabar bajo las fauces de un león.
- Pero si aquí no hay leones, los leones están en África.
- Claro, –responde- tu no ves leones porque yo les estoy espantando.

Algunos de nuestros pacientes se quejan de no haber tenido relaciones con personas del otro sexo, hasta tarde en su vida, y terminan creyendo que no tienen nada que ofrecer, porque son raros, o se quejan de que el mundo es injusto, pero si les preguntamos cuantas calabazas han recibido responden que ninguna. El miedo imaginado al rechazo es tan grande que prefieren anular su deseo.

- No toman la palabra, por miedo a no ser interesante.
- No toman decisiones por miedo a cometer errores.
- No hacen uso de su sentido del humor por miedo a no resultar graciosos.

Existe por la red un poema mal atribuido a Gabriel Garcia Marquez, que dice así:

Si pudiera vivir nuevamente mi vida,
En la próxima trataría de cometer más errores.
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.
Sería más tonto de lo que he sido,
de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.
Sería menos higiénico.
Correría más riesgos,
haría más viajes,
contemplaría más atardeceres,
subiría más montañas, nadaría más ríos.
Iría a más lugares adonde nunca he ido,
comería más helados y menos habas,
tendría más problemas reales y menos imaginarios.

La sobreexigencia

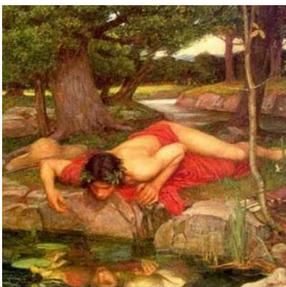


En esta triada están tres componentes básicos de la fobia social.

La sobreexigencia es el origen de la distorsión que viven las personas con fobia social.

La consigna es: Si **no lo vas a hacer perfecto, mejor no lo hagas**. Esta es una máxima que puedes deletrear como parálisis.

Narciso solo podía verse a sí mismo.



¿Recuerdas la historia de Narciso?

Según esta leyenda, tanto doncellas como muchachos se enamoraban de Narciso a causa de su hermosura, mas él rechazaba sus insinuaciones. Entre las jóvenes heridas por su amor estaba la ninfa Eco, quien había disgustado a Hera y por ello ésta le había condenado a repetir las últimas palabras de aquello que se le dijera. Eco fue, por tanto, incapaz de hablarle a Narciso de su amor, pero un día, cuando él estaba caminando

por el bosque, acabó apartándose de sus compañeros. Cuando él preguntó « ¿Hay alguien aquí?», Eco contenta respondió: «Aquí, aquí». Incapaz de verla oculta entre los árboles, Narciso le gritó: « ¡Ven!». Después de responder: «Ven, ven», Eco salió de entre los árboles con los brazos abiertos. Narciso cruelmente se negó a aceptar su amor, por lo que la ninfa, desolada, se ocultó en una cueva y allí se consumió hasta que solo quedó su voz. Para castigar a Narciso, Némesis, la diosa de la venganza, hizo que se enamorara de su propia imagen reflejada en una fuente. En una contemplación absorta, incapaz de apartarse de su imagen, acabó arrojándose a las aguas. En el sitio donde su cuerpo había caído, creció una hermosa flor, que hizo honor al nombre y la memoria de Narciso.

La mayoría de las personas con fobia social no pueden reconocerse en este patrón, porque consideran que tienen una baja autoestima, y que al contrario, su problema es que no se ven. A veces ponemos el ejemplo en los grupos de que es lo que pasaría si cada persona con la que hablásemos dejase de ser una persona y lo convirtiésemos en un espejo. En vez de tener un auténtico contacto con el otro, estaríamos más bien preguntándonos: ¿Estaré guapo?, ¿se notara que estoy nervioso?, ¿se habrá dado cuenta que me pongo rojo!

El foco en la interacción no está en lo que el otro me está contando. Más bien se reduce a si el otro puede rechazarme o no. Muy al contrario de lo que pueda parecer, ¡el otro no nos importa!, lo que nos importa es la imagen que le estamos dando, así que no es el quién nos juzga, sino nosotros mismos. No nos estamos haciendo preguntas relevantes en ese momento, ya que estamos demasiado enfrascados en intentar ofrecer a nuestro interlocutor algo bueno que pueda comprar, no nos preguntamos cosas fundamentales como por ejemplo, ¿Qué tiene el otro que ofrecerme a mí?

Lobos disfrazados de corderos.

Bajo el aparente interés por la competición, quienes padecen ansiedad social, están inmersos en un mundo constante de comparaciones donde el jardín del vecino siempre es mucho más verde que el mío. Lo paradójico es que con quien realmente compiten no es con el otro, sino con su Yo ideal. Me llama poderosamente la atención

que muchos pacientes anhelan ser normales, en apariencia, cuando la normalidad quiere decir, en realidad, no cometer ningún tipo de error.

Es como intentar competir contra otro corredor que está muy por delante de mí, porque ese corredor esta siempre en condiciones ideales. Nunca duda, no se para a descansar, y no tiene obstáculos en su camino, porque su pista es la pista ideal. Al realizar siempre las mismas comparaciones con ese corredor, nunca tengo nada que hacer.

Es interesante descubrir como existen numerosos pensamientos, donde imaginariamente uno se resarce de su aparente torpeza, y es capaz de cantarle las cuarenta a su jefe, estar rodeado de amigos siempre felices, y es constantemente admirado. Ante un competidor así, nadie puede ganar. El problema es que se vive en una dualidad constante. O se es Superman, o se es Clark Kent.

El único sitio donde el éxito viene antes que el trabajo es en el diccionario.

Otra de las características de los fóbicos sociales es la baja tolerancia a la frustración. Vamos a poner varios ejemplos:

- Joaquín es un paciente que evita hacer intervenciones de más de un minuto. Es el tiempo estimado en el que piensa que va a empezar a atrancarse, y no va a ser capaz de hilar con la suficiente coherencia los diferentes argumentos, o se puede quedar en blanco. Joaquín está pensando en no quedarse en blanco, no en que es lo que va a hacer después de quedarse en blanco.
- Pedro no puede preguntar al conductor del autobús por un nombre complicado, por miedo a poder atrancarse, cree que se equivocara y no podrá salir del paso, una vez que se vea descubierto. En lugar de eso habla de calles próximas, que no sean difíciles de pronunciar.
- Vicente tiene 32 años y aun no ha mantenido relaciones sexuales. Por un lado piensa que es tímido, y le rechazaran, y por otro, piensa que no haber tenido relaciones a los 32 le inhabilita definitivamente para poder resultar atractivo a una mujer.

- Cada vez que Clara se ruboriza, no puede dejar de pensar que todo el mundo le está viendo, y la va a considerar indigna de estar en ese lugar. Por lo tanto al más mínimo indicio de calor en la cara se intenta esconder.
- Carolina es enfermera y piensa que si los pacientes la ven temblar, aunque sea lo mas mínimo, no querrán que les atienda. Carolina, no tiembla en realidad, como ha demostrado en los grupos, pero podría existir la posibilidad de que la viesen temblar.

La mayoría de las demandas iniciales tienen que ver con eliminar cualquier rastro de ansiedad, o ser capaces de no equivocarse. Hay que resaltar que en última instancia, en muchos casos lo que se quiere es no mostrar miedo frente a los demás. Pero eso es una tarea imposible, porque solo puede no mostrar miedo, a quien realmente no le importa demasiado si lo muestra o no. Esto me recuerda a un viejo chiste de psicólogos:

Dos amigos que se encuentran y uno de ellos quiere ir al psicólogo porque se orina encima, así que al cabo del tiempo se vuelven a ver y uno de ellos le dice al otro:

- Hombre que tal, ¿Cómo andas de tu problema? ¿Fuiste al psicólogo?
- Bueno, chico –le responde el amigo- la verdad es que estoy contentísimo, no veas lo que sabe.
- ¿Entonces ya no te meas?
- Ah, bueno mearme, me meo pero ya sé porque me meo.

El caso es que vuelven a encontrarse después de cierto tiempo, y mantienen una segunda conversación:

- ¿Sigues con aquel psicólogo?
- Pues no – contesta el aludido- la verdad es que he decidido cambiar de psicólogo.
- ¿Y qué tal con este?

- Bueno, el anterior era espectacular, pero este es increíble, es una lumbrera.
- Entonces ¿ya no te meas?
- Me sigo meando, pero ahora cada vez que ando por la calle, me ha prestado un braguero, que detecta las primeras gotas de orina y dispara una alarma, así que me suele dar tiempo a ir al baño.
- Ah...

Meses más tarde tienen una tercera conversación:

- ¿Sabes? – dice el del problema- me cansé del braguero, a veces me daba calambres, pero he ido a otro psicólogo?
- ¿Y qué tal con este?
- Bueno, el primero era bueno, el segundo era increíble, pero es que este tercero es un fenómeno de los fenómenos.
- Entonces, ya no te meas?.
- Ah sí, mearme me meo, pero ya no me importa.

En consulta tenemos que trabajar con casos de impotencia en el caso de los hombres y vaginismo en el caso de las mujeres, siempre que la causa no sea orgánica, claro. Lo paradójico del caso es que nadie puede tener una erección de forma voluntaria, ya que los hombres tienen erecciones cuando se excitan, y eso no tiene que ver demasiado con la voluntad, sino con el deseo. Normalmente las personas con este problema se obsesionan con la idea rígida de que tienen que mantener una erección (nunca mejor dicho). Están tan obsesionados con mostrar una erección que no dejan espacio para el deseo. Cuando preguntan a los actores de la industria pornográfica, como lo hacen para mantener tanto tiempo la erección en las escenas, ellos solo pueden contestar: No lo sé, yo solo disfruto con mi trabajo.

Pues bien, igual que hay casos de impotencia sexual, en este caso estamos hablando de una impotencia social. No puede fluir el deseo de comunicarse o hablar de forma

espontanea porque uno está muy ocupado intentando mantener la erección, y que no se evidencie la impotencia. Pero la impotencia no está en el pene, sino en la exigencia.

La clave por tanto no es si tienes o no fobia social, y como eliminarla, sino descubrir cuáles son tus mecanismos de autosabotaje.

No tiene tanta importancia el hecho de que te trabes, que te sientas confundido o te ruborices sino que es lo que haces cuando eso sucede.

La vida es una fiesta a la que no me han invitado.



Las personas con fobia social a menudo se sienten como los asistentes a una fiesta a la que saben que no han sido invitados. Digamos que algunas personas que se encuentran en esa fiesta están seguras en ella, ya que se sienten parte integrante de la misma. Disfrutan de la fiesta, porque se sienten con derecho a estar ahí. Sin embargo quienes padecen fobia social, no se sienten dignos de estar en ella, y lo que es peor, pueden ser descubiertos por los otros, como si se hubiesen colado en ella.

¿Y porque no se sienten invitados?. Porque sienten que hay algo defectuoso en ellos, y quizá los demás terminen dándose cuenta de ello, tarde o temprano. ¿Pero que hay realmente malo e imperdonable?. Tampoco pueden responder a esta pregunta. Quizá lo realmente malo es que sienten miedo y ansiedad en esas situaciones, no que ellos en conjunto sean malos. En la terapia de Filia-Social, damos mucha importancia a este aspecto, y dedicamos parte del curso a trabajar la autoestima.

Si haces lo que siempre has hecho nunca llegarás más allá de donde siempre has llegado.

Un borracho estaba buscando por el suelo justo debajo de una farola agarrado a ella. Entonces un policía que pasaba por allí le preguntó qué estaba haciendo:

- Buscando las llaves de mi coche, señooooor agente.

- ¿Las perdió debajo de esta farola?

- Nooo, agente. Las perdí más allá, pero es que allí no hay luz y no se ve nada.

El cambio sin la experimentación es imposible. Por eso instamos a las personas a que experimenten. Las terapias de Folia-Social están llenas de experimentos, para ver otras perspectivas diferentes.

Los talleres y los grupos contienen una enorme riqueza donde la persona puede probar dentro de un entorno protegido. ¿Cómo es posible que sus integrantes acudan a una terapia grupal, siendo esta una de las situaciones que más temen?. ¿Cómo nos explicamos que acudan a talleres de hasta 20 personas a realizar ejercicios de ataque a la vergüenza o hablar en público?. Quizás porque el deseo de salir de esa situación es más grande que su miedo, y porque como dijo una vez un paciente, cuando le dimos el alta:

Ya sé de qué va esto. Va de hacer cosas imposibles.

