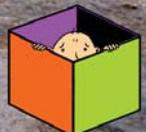


Guía breve de Fobia Social



Empezamos nuestro viaje haciéndonos preguntas del tipo ¿Por qué nos resulta una tarea tan desagradable, por ejemplo, el tener que hablar ante muchas personas, o comunicarnos con gente que no conocemos, y sin embargo podemos llegar a estar tranquilos con un amigo íntimo?, o quizás lo sintamos al revés, siendo una tarea más difícil con personas con las que querríamos establecer una relación más estrecha y profunda. Hemos de observar que todo el mundo sentimos miedo en determinadas situaciones, con mayor o menor intensidad; sin embargo, en ocasiones, cuando ese miedo deja de ser adaptativo podemos estar hablando de una fobia específica; miedo que en vez de ayudarnos a superar situaciones de peligro, lo que hace es imposibilitarnos el llevar a cabo la exposición de un proyecto, o hablar con desconocidos o compañeros, viéndonos paralizados e impedidos por él. De tal manera que se nos hace necesario tocar determinados puntos que nos ayuden a entender lo que aquí concierne, haciendo una descripción más exhaustiva que nos ayude a cerciorarnos de que estamos hablando de lo mismo cuando usamos determinados términos.



Fotografía de la obra de teatro de Broadway, *Play it Again Sam*, protagonizada por Woody Allen y Diane Keaton.



Hace 65 millones de años se extinguieron los seres que, hasta la fecha, más tiempo han poblado nuestro planeta. En efecto, tras 160 millones de años de existencia, los dinosaurios desaparecieron debido a que estaban tan sobreadaptados a las circunstancias bajo las que vivían, que no pudieron acoplarse a los nuevos y drásticos cambios climatológicos del momento.

En 1831 encontramos otro hito destacable, el comienzo de la expedición científica protagonizada por Charles Darwin que, años más tarde, cambiaría radicalmente la manera de concebir el mundo. Gracias a este periplo investigativo, el naturalista nos enseñó que los seres vivos se encuentran en una constante evolución para adaptarse a lo que les rodea, y que la vida cambia de forma una y otra vez, como una escultura moldeada por dos fuerzas: la muerte, la selección natural, que sólo permite que persistan los individuos mejor adaptados, y por otro lado el cambio, la mutación. La mayoría de estas mutaciones son errores o deformidades, pero unas pocas de estas dotan a ciertos organismos de cierta ventaja evolutiva sobre los otros, posibilitando así una mejor tasa de supervivencia. Al estar mejor adaptados sus genes se prolongaran con una mayor probabilidad, y... ¡voilà! la receta de la vida esta servida.

Dicho esto, podemos observar cómo el cambio es un elemento fundamental para la supervivencia de los seres vivos, si no eres capaz de adaptarte a lo que te rodea es muy posible que acabes criando malvas. Así, diremos que las personas en ocasiones tenemos una deficiencia muy parecida a la de los grandes dinosaurios ya que no somos capaces de adecuarnos al ambiente, emitiendo tan sólo un patrón estereotipado y rígido de comportamiento, teniendo como resultado una dificultad para hacer frente a un ambiente y circunstancias en continua transformación. Entonces nos preguntamos ¿Esta dificultad de dónde proviene?, ¿es que somos así?, ¿forma parte de la personalidad de uno mismo?... para empezar a entender mejor todo esto deberíamos tener claro a qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de personalidad.

**¿Esta dificultad de dónde proviene?,
¿es que somos así?,
¿forma parte de la personalidad de uno mismo?**

Entendemos la personalidad como aquella estructura de carácter psicológico que hace referencia al conjunto de rasgos distintivos que posibilita que un individuo sea quién es. Dichos rasgos son estables y consistentes por lo general, en el sentido de que la persona suele tender a tener una misma forma de reaccionar frente a los estímulos externos. Etimológicamente personalidad viene del latín personare, que significa “resonar” o “sonar a través de”, en alusión a las máscaras que usaban los actores en el teatro para amplificar su voz. Así, podríamos decir que personalidad es la máscara que yo me coloco para relacionarme con el mundo y los demás. Esa máscara me permite reconocermé y reconocer a los otros ya que gracias a ella puedo hacer algunas predicciones acerca de cómo me comportare o cómo los otros se comportaran conmigo. La mente necesita parámetros

estables para realizar hipótesis acerca de como funciona todo, porque ese es el juego favorito de nuestro cerebro.

A pesar de que existan unas tendencias que nos caracterizan como son la consistencia y la estabilidad, la personalidad sana es dinámica, en el sentido de que muchas veces poseemos diferentes máscaras que nos posibilitan el hacer frente a las diferentes situaciones. Cuando nos anclamos en diferentes patrones de comportamiento para enfrentarnos a determinadas situaciones, podemos caer en el riesgo de que dichas formas de comportarnos no sean tan adaptativas como quisiéramos de cara a nuestro bienestar general. Ante una situación social temida, en la que nos encontramos con dificultades, como puede ser una reunión de trabajo, una cita con una amiga o una fiesta de cumpleaños, solemos desarrollar diferentes comportamientos cuya tendencia es camuflarnos y evitar, en mayor o menor medida, las circunstancias que en ella se pueden desencadenar. De tal forma que enumeraremos tres formas diferentes de camuflarnos socialmente, de defendernos de lo que percibimos como peligroso para nosotros.

Una primera forma que consideraremos es la **timidez**, entendiéndola como un sentimiento natural que nos caracteriza a todo ser humano y que conlleva un **sentido adaptativo**. Suele ser un comportamiento retrotraído desarrollado ante la aparición de determinadas personas, ya sean de autoridad, gente a la cual admiramos por algún motivo o percibimos como muy extrovertidos. Diríamos por tanto, que la timidez es una forma indirecta de tener un orden, actuando como una especie de regulador social.

La timidez es diferente de la defensa que supone la **fobia social**, dado que en esta última la persona siente esa timidez en determinados momentos, pero además se autoimpone no poder experimentarla. Aquí hemos de hacer un alto en el camino para explicar bien en qué consiste esta fobia específica:

Hasta ahora en el DSM IV existía una clasificación de la fobia social en la que nos encontrábamos con una variante generalizada y otra específica. La diferencia entre ambos términos radica en que mientras la primera variante se presenta en casi todos los aspectos cotidianos de la persona que padece este trastorno, en la segunda nos referimos a situaciones concretas en las que la persona teme ser descubierta con signos de ansiedad que le evidencien. Hay que señalar que mientras para algunos autores dicha clasificación se traduce de manera cuantitativa (la fobia social generalizada afecta a más situaciones y de manera más grave que la específica) para otros existen diferencias a nivel cualitativo, ya que estaríamos hablando de dos variantes claramente diferenciadas con una problemática específica.

Subtipos FS	Generalizada	Específica
Edad inicio	Adolescencia	Juventud
Factores vulnerabilidad	Introversión, timidez, ansiedad.	Acontecimiento general traumático.
Psicopatología asociada	Depresión y ansiedad	No de forma significativa.
Consumo alcohol asociado a las situaciones ansiógenas.	40-50%	40-50%
Interferencia áreas vida cotidiana.	Limitaciones en varias áreas a nivel social, laboral, personal y afectiva.	Menores y acotadas al área de influencia de la fobia específica.

(Andrea Hazen y Murria Stein, 1995) proponen otra manera de clasificar el trastorno atendiendo a si es fobia social de actuación o de interacción. En la fobia social de actuación el sujeto teme a aquellas situaciones en las cuales debe adoptar un rol que lo ubica en una condición de ser observado por los otros; es decir que la persona teme ser evaluada negativamente en el desempeño de dicho rol. En la fobia social de interacción se incluye a aquellas situaciones en las que el individuo debe relacionarse en igualdad de condición como observador y observado.

Antonio Piqueras y José Olivares, de las universidades de Elche y Murcia, publicaron una investigación en el "Journal of anxiety Disorders" en la que proponían cuatro su tipos de fobia social en adolescentes.

- Fobia social específica. Ansiedad ante una sola situación de interacción o varias de actuación. En este caso se prevé que la vida del individuo puede ser perfectamente normal, con alguna dificultad concreta en la que evitaría, por ejemplo, hablar en público.
- Fobia social levemente generalizada. De dos a cinco situaciones de ansiedad social, de las que al menos dos son de interacción.
- Fobia social medianamente generalizada. De seis a nueve situaciones de ansiedad social, y al menos dos de interacción. Es probable que el adolescente en este caso presentara una interferencia superior con su vida cotidiana, y podría sufrir un síndrome distímico comorbido, así como ver afectado su rendimiento académico de forma severa.
- Fobia social gravemente generalizada. De diez o más situaciones de las que al menos dos son de interacción. Es probable que cursé con depresión mayor, y que cumpla con varias de las características del trastorno de la personalidad por evitación.



Tímido con gafas, París 1956. Robert Doisneau.

Como vemos esta clasificación sería una mezcla de las dos anteriores.

Por tanto se observa que a lo largo de las interacciones sociales, la persona desarrolla el miedo a ser descubierto, creyendo que, si así fuese, las consecuencias hacia él serían tremendamente negativas, algo similar a un sentimiento

de “ser comido” por el otro. Todo este cúmulo de pensamientos provoca que la persona se bloquee ante las posibles interacciones, adoptando una postura excesivamente defensiva hacia los demás, distorsionada; por lo que se trata de reajustar lo más posible esa forma de situarse ante el resto de personas que le rodea.

La tercera forma de camuflarnos de nuestro contexto consiste en un tipo más acuciado de evitación, siendo ésta desmesurada y constante. En ocasiones, podemos llegar a plantearnos que odiamos a la gente y que por eso tenemos dificultades sociales, pero en realidad eso no es cierto; de hecho deseamos el contacto social, lo que pasa es que lo deseamos con la condición de no pasar miedo. En vez de eso, estas dificultades pueden entenderse con un ejemplo ilustrativo: imaginemos que cada vez que tenemos la oportunidad de interactuar con los demás, nos diesen un calambrazo; Si eso fuese constante cada vez que nos disponemos a hablar con alguien, terminaríamos por no querer establecer ningún tipo de relación con el fin de evitarlo. Pues bien, ese calambrazo que nos resultaría muy desagradable, es equiparable para nuestro cerebro a lo que pueden ser esos sentimientos de ansiedad e inseguridad frente al otro cuando nos exponemos a las relaciones sociales. De tal manera que si sintiésemos ese “calambrazo social” no sólo de forma restringida a las relaciones sociales,

sino a cualquier situación de interacción con el mundo externo de forma generalizada, estaríamos hablando de un **trastorno de personalidad por evitación**; algo diferente a lo que es la fobia social y, por supuesto, a la vergüenza que podemos llegar a sentir todos los seres humanos como medidas de adaptación.

Así pues, primero diremos que en un trastorno de personalidad, el individuo se ha quedado anclado en un esquema de comportamiento fijo, como puede ser en este caso, el de la evitación. Aclaremos sin embargo, que la función de ese comportamiento rígido es defensiva, es decir, la persona lo vive realmente como si fuese su recurso principal para sobrevivir. La evitación es la principal herramienta que yo conozco para hacer frente a un peligro, al igual que algunos animales desarrollan la habilidad del camuflaje para su supervivencia. Concretamente, según Beck (1955) las personas que desarrollan un trastorno de la personalidad por evitación se caracterizan por haber pasado experiencias infantiles de rechazo por parte de una o varias personas. Es decir, que en algún momento de la vida del individuo se percibió a si mismo como torpe, inepto, molesto..., y esa experiencia fue tan desagradable que estableció para el resto de su vida mecanismos para evitar volver a vivenciar esa práctica. El mecanismo más eficaz que han encontrado estas personas (dado que se han percibido como inadecuados), es el de cortar las interacciones sociales para evitar las consecuencias desagradables que a veces se derivan de las mismas, convirtiéndose esta premisa en un modus vivendi, en el que:

- Son hipersensibles o creen que todos reaccionarán de la misma manera negativa que la figura que los rechazaba, temiendo continuamente que descubran que son defectuosos y que los rechacen por ello.
- Muy autocríticos, llegando a ser excesivamente censores con sus actuaciones ante los demás, no contrastando sus hipótesis, ya que tienden a creer que lo que ellos interpretan es la verdad absoluta.
- Suelen hacer supuestos subyacentes sobre las relaciones, procurando que nadie se les acerque lo suficiente como para darse cuenta de que son diferentes, inadecuados, incompetentes, torpes, etc. Puesto que piensan que si desagradan en algo al otro, este pondrá fin a la relación.
- Excesiva suspicacia ante las posibles reacciones negativas de los demás; mostrándose muy alerta, e interpretando reacciones neutras o positivas como negativas confirmando su propia creencia (por ej., si alguien los elogia, creen que ha sido para ridiculizarles o por lástima). Carecen de criterios personales para juzgarse en forma positiva, de tal manera que las opiniones positivas de los demás serán un engaño o una equivocación.

- Evitación cognitiva, conductual y emocional. La mayoría, además de la evitación social, presenta también evitación de cualquier pensamiento, emoción o actividad, que le produzca incomodidad. Lo hacen de forma automática (no voluntaria ni consciente).

- Se sienten culpables por estar ansiosos. Las personas con este trastorno consideran que tienen un problema que “no deberían tener”. Teme que si se permite sentirse ansioso, su ansiedad irá a más hasta perder el control, y que nunca se recuperará.

- Excusas y racionalizaciones. Su situación es egodistónica, es decir que pese a que, generalmente, saben qué tienen que hacer para mejorar sus vidas, el coste inmediato, en emociones negativas, les parece demasiado alto; por lo que se buscan numerosas excusas, como: “no me va a gustar”, “lo haré más adelante”, “esta gente es demasiado superficial”, etc. En el fondo, no se cree capaz de alcanzar sus metas.

- Fantasean sobre la realización de sus deseos, sobre su futuro. Piensan en que algún día caerá del cielo la relación perfecta o el empleo inmejorable, sin que ellos realicen el más mínimo esfuerzo. Demostrando una tendencia continua a la procrastinación o hábito de postergar.

- Deseo de aceptación. En contraposición a su hipersensibilidad al rechazo, desean intensamente ser aceptados y tener relaciones interpersonales. De ahí el conflicto que suele existir entre estos dos rasgos: sentir pavor ante la eventualidad de un menosprecio y al mismo tiempo, ansiar aprobación y estima.

A estas alturas quizás nos estemos preguntando qué diferencia existe entre la fobia social, específica, y el trastorno de personalidad por evitación. Pues bien, en realidad no existe un consenso claro en la comunidad científica que establezca una diferencia clara entre el trastorno de personalidad por evitación y la fobia social. A pesar de eso, encontramos que su denominación se corresponde a como esta organizado el DSM-IV-TR (manual de clasificación diagnóstica que pretende establecer unos parámetros comunes que nos permitan universalizar los criterios). Este manual está organizado en base a cinco ejes, que podemos estructurar de la siguiente manera:

Eje I Trastornos clínicos. Otros problemas que pueden ser objeto de atención clínica

Eje II Trastornos de la personalidad.

Eje III Enfermedades médicas

Eje IV Problemas psicosociales y ambientales

Eje V Evaluación de la actividad global

Mientras que la fobia social esta incluido en el eje I, el trastorno por evitación se encontraría circunscrito en el eje II. Esa seria la diferencia más significativa en la teoría, sin embargo cuando leemos ambas definiciones nos damos cuenta de que no existe demasiada diferencia entre el trastorno de personalidad y la fobia. Quizá si podríamos vislumbrar que el trastorno de personalidad por evitación pueda considerarse una forma agravada del la ansiedad social, que abarca más aspectos y se prolonga más en el tiempo. En base a esto, algunos autores ven conveniente retirarla del eje II e incluirlo dentro del eje I.

ENTONCES, ¿QUÉ SUBYACE A LO QUE LLAMAMOS FOBIA SOCIAL?

Así, retomando el encuadre de lo que supone la fobia social, intentaremos desgranar las variables que lo conforman, puesto que en ocasiones, cuando dialogamos acerca de hablar con o para una serie de personas lo definimos como un verdadero sufrimiento; pero... ¿Qué crees que hace que sea un sufrimiento?. Debemos conocer el mecanismo que se encierra detrás de todo este entramado de sensaciones y angustia que podemos llegar a sentir, por lo que explicaremos diversos factores que influyen en nuestra percepción a la hora de enfrentarnos a una situación social temida:

Debemos conocer el mecanismo que se encierra detrás de todo este entramado de sensaciones y angustia que podemos llegar a sentir.

Para comenzar, analizando las variables que se suceden incluso antes de que aparezcan las situaciones temidas, se observa una marcada tendencia a través de la cual automáticamente **nos clasificamos en un grupo, y por tanto obramos en consonancia a ello**; bajo esa clasificación que solemos hacer de nosotros mismos, sin darnos cuenta, enfocamos nuestros pensamientos y actos dirigiéndolos a lo que se supone

que podemos o no hacer según la etiqueta que nos auto-imponemos, descartando previamente así muchas opciones de actuación o desempeño ante una misma situación.

Spinoza afirmaba “a veces no es necesario pensar sobre el problema, sino que es suficiente con que haya algo que resulte más importante que eso”. Y es que a veces podemos darnos cuenta de que si hay algo que nos importa más que el hecho de hablar en público, o cualquiera que sea nuestra dificultad, durante el transcurso del diálogo puede que nos sorprendamos a nosotros mismos de la fluidez con la que nos desenvolvemos, volviendo en ese mismo momento a centrar nuestra atención en el problema que nos

atañe, pudiendo llegar a pensar “¿Por qué estoy hablando tan tranquilo?, ¿pero yo no era fóbico social?”. Parece que si no lo pensamos y centramos nuestra atención en otros aspectos, el miedo desaparece por instantes, siendo capaces de hacer lo que pensamos que es imposible dada “nuestra condición de fóbicos sociales”.

Por otra parte diremos que resulta clave tener en cuenta una idea: distinguir lo que tenemos que hacer, del camino que recorreremos hasta que lo hacemos; es decir que, ante la situación temida existe la diferencia del hecho de hablar al público propiamente dicha, y la espera que existe en nosotros en la que nos preguntamos cuándo nos va a tocar hacerlo. Desde luego el sufrimiento de la espera es mucho mayor, porque durante ella se nos cruzan pensamientos como “¿Qué es lo que va a ocurrir?”, pensamientos que se relacionan con un miedo a lo desconocido, sensaciones de incertidumbre que desembocan en un **miedo terrible a lo que todavía no hemos vivido**. De manera que si sopesamos un poco, podemos darnos cuenta de que, en realidad, sufrimos más angustia por el miedo posible o anticipado, que por el miedo real.

Un hombre llega a la plaza de un pueblo y ve a otro gritando y haciendo movimientos extraños, a lo que se le ocurre preguntar:

*- ¿Qué está haciendo buen hombre?
- Espantando leones -le dijo aquel-
- Pero... ¡si aquí no hay! -le contestó extrañado-
-Claro, ¡¡porque los estoy espantando!!*



Ante este tipo de variables que podemos llegar a experimentar y desde esta perspectiva de análisis, es probable que nos surjan varias preguntas como por ejemplo “¿Entonces mi percepción es correcta o está distorsionada?”, “¿cómo yo me estoy viendo, los demás también me ven?”, “¿es que hay algo más importante que el miedo?”; sopesemos las posibles respuestas.

Hemos de prestar atención a que en numerosas ocasiones nos cuesta discernir entre el “yo” o lo que puedo sentir, y lo que pueden llegar a sentir los demás; es como cuando vamos escuchando música a través de los cascos



Woody Allen en el rodaje de una de sus películas.

por la calle, y creemos que todo el mundo con el que nos cruzamos está escuchando la misma música y se siente como nos percibimos nosotros en esos momentos. En este caso, en el que debemos interactuar con los otros, nosotros somos los conocedores de las cosas negativas que nos caracterizan, nuestras inseguridades y miedos, de tal forma que creemos que los demás también las conocerán al ver nuestro desempeño, valorando la situación desde ese **prisma de desprotección** frente al otro.

Todo ello se entremezcla con sentimientos de necesidad de experimentar un buen estado de ánimo previo a la interacción para poder llevarla a cabo, de necesidad de defender nuestra entereza de cara a los demás, es decir, sentirnos seguros y parecerlo, porque de lo contrario pensamos en términos de desastre; pudiendo traducirse este hecho a que **tenemos miedo a mostrar miedo, a tener miedo.**

Y es que parece que nos es necesario tener previamente un listón muy alto para decidir relacionarnos, consistente en que nos sintamos bien y además la situación sea favorable, sopesando la situación como si estuviésemos sometidos constantemente a examen por parte de los demás. Esto se debe, entre otras cosas, a que tendemos a exigirnos que tenemos que mostrarnos fuertes, sentirnos seguros de puertas para afuera, porque de por sí nos sentimos insuficientes en la interacción frente al otro; dándose como resultado de todo ello una situación de castigo constante con uno mismo.

¿Entonces mi percepción es correcta o está distorsionada?", "¿cómo yo me estoy viendo, los demás también me ven?", "¿es que hay algo más importante que el miedo?

A veces cuando notamos el miedo y pensamos “no te pongas rojo” o “no tiembles” o “tengo que aportar algo en esta situación, di algo ocurrente”... en definitivas cuentas, ideas que se podrían resumir en un “no debería sentir o mostrar esto”, sin darnos cuenta, nos estamos transmitiendo una idea en la que tenemos la **obligación** de esforzarnos muchísimo para que la otra persona este bien en nuestra compañía, para causar buena impresión en el otro. Esta idea, poniendo un ejemplo, equivale aproximadamente a una de las diferentes perspectivas que se pueden tomar ante una primera cita, a la cual podemos ir pensando “¿Le gustaré?” fijándonos en si cumpliremos las expectativas del otro y haciendo todo lo posible para ello, o pudiendo pensar “¿Me gustará?”, poniendo nuestra atención en si realmente nos merecerá la pena la otra persona; dos formas de posicionarse y de obrar en consonancia diferentes ante una misma situación.



Un tímido Yves Saint Laurent es empujado al escenario para ser aclamado por su colección Primavera -Verano, París, enero de 1986. Fotografía de Abbas/Magnum.

Lo que nos plantearemos, pues, es si necesitamos establecer una marca ante las relaciones; esto viene a decir que, nos responsabilizamos tanto del peso de la conversación que parece que muchas veces tenemos que aportar (y todo el tiempo que dure la interacción) el tema de conversación propio, el de los otros, rellenar los silencios que surgen, etc. De tal forma que a través de estos pensamientos, nuestras ideas se centran menos en una comunicación entre dos personas al uso, para dejar paso mayoritariamente a tener que ofrecer un buen producto de nosotros mismo. Tendemos a tratarnos como personas que deben entretener al otro, casi por obligación, porque si no, pensamos que la interacción será mala y la opinión de la otra persona resultará negativa. Además de lo que acabamos de decir, también podemos observar que vivimos esto como un secreto, avergonzándonos

en numerosas ocasiones, como algo que no debería pasar, y nos parece que si no nos esforzamos para parecer “normales” seremos descubiertos y sonará la alarma del rechazo por parte de los demás. Y es que sentimos que nos caracteriza una carencia, decidimos que somos “feos” de base y que debemos aprender ciertas habilidades sociales, que parecen que agradan a los demás, para así poder ser aceptados. Así que, con este cúmulo de **exigencias que nos autoimponemos**, partiendo siempre de la base de que “esto no nos puede ocurrir”, tendemos a fijar nuestra atención en lo que yo puedo vender u ofrecer de mí al otro, más que de lo que yo puedo coger, o me puede agradar, de la otra persona y de la interacción con él o ella.

De esta forma, lo que termina ocurriendo es que vivimos bloqueados, porque creemos que las relaciones sólo se consiguen a través del éxito. Sentimos que nos jugamos mucho, y si valoramos que nos jugamos mucho entonces tendremos mucho miedo a perder.

Por tanto podemos llegar a plantearnos ¿es un problema con los demás o con uno mismo?. Para responder esta pregunta podemos decir que esto no tiene nada que ver con la personalidad de cada uno, sino con una **forma de posicionarse** frente al mundo, es decir, es como si el mundo fuese una fiesta, en la que algunos se sienten naturalmente invitados y otros se sienten en una invitación forzada; las personas que se sienten extrañamente invitados tienden a querer demostrar su valía de forma constante y hasta el final de la velada, mientras piensan que las otras personas que les rodean (los cuales “no están en sus mismas circunstancias”), son especiales, ya que no sienten en ningún momento inseguridad, ni se someten a juicios por parte de los demás. Hemos de aclarar que de ninguna manera ninguno de nosotros tenemos habilidades sociales carentes o deficientes, esto no forma parte de nuestra personalidad o identidad, sino que es un posicionamiento que hemos ido aprendiendo y adoptándolo como nuestro a lo largo de las diferentes experiencias vitales; por lo cual resulta importante tener en cuenta que, cuanto más centremos nuestros pensamientos y atención en “vender nuestro producto” (en nuestro desempeño eficaz y exitoso) y en no pasar miedo, más detalles ajenos a nosotros se nos escaparán, es decir que, cuantas más exigencias nos planteemos de cara a una interacción, menos nos centraremos en la misma.

Continuando con la exposición de las diferentes variables que influyen en nuestro malestar frente a las diversas situaciones sociales temidas, y en concreto con nuestro carácter exigente para con nosotros mismos, hemos de fijarnos que en numerosas ocasiones cuanto más nos esforzamos por estar bien y demostrarlo, paradójicamente parece que las cosas nos salen peor, y no es porque no lo hayamos intentado.

"Había una vez una hormiga que observaba a un ciempiés anonadada por la facilidad y agilidad que mostraba al andar, "¿Cómo lo haces?" le preguntó la hormiga, a lo que el ciempiés le contestó que era muy sencillo. Pero cuando el ciempiés empezó a explicárselo se da cuenta de que no era eso lo que hacía cuando andaba, así que se tiró un buen rato pensando en los movimientos que hacía para podérselo explicar fehacientemente a la hormiga. Pero de tanto pensar, lo que consiguió el ciempiés fue quedarse paralizado en mitad del bosque."



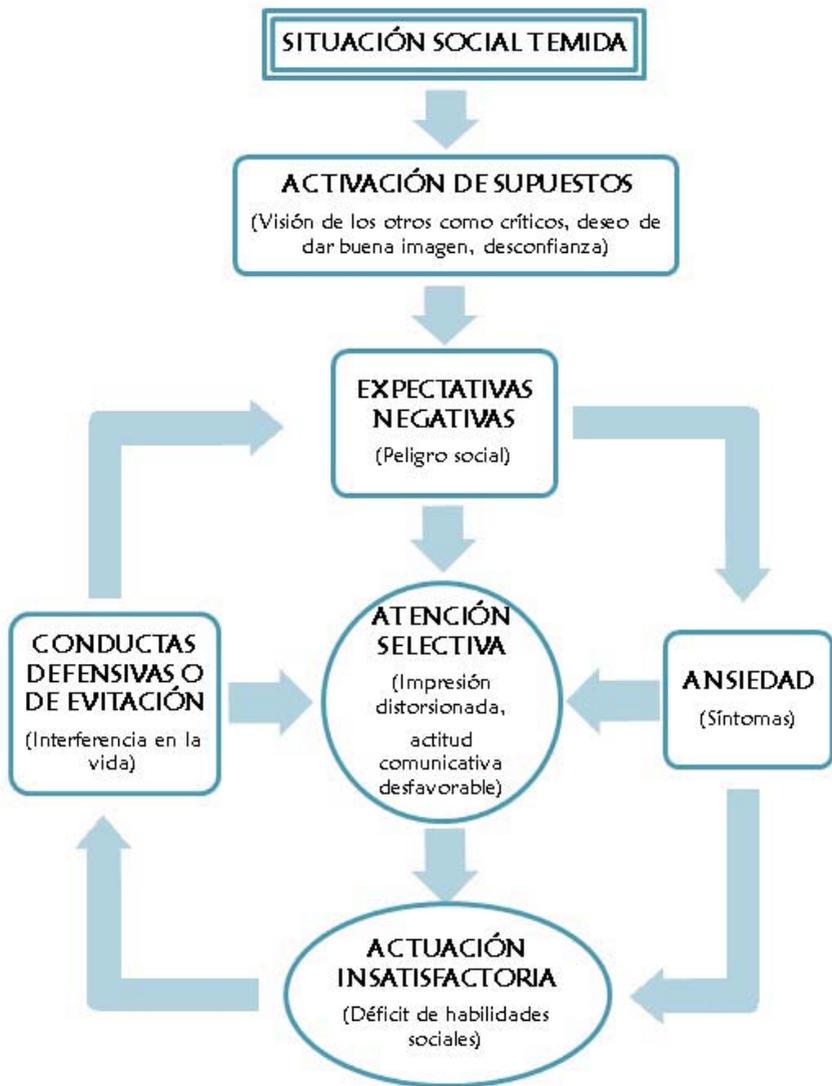
Andrés el Ciempiés, juego de cartas.

Esto ocurre porque nuestra mente, la mente humana, entiende de muchas cosas, pero no entiende de negativas. Hemos de saber que normalmente nuestro cerebro hace justo lo contrario de lo que le pedimos; como ejemplo, podemos cerrar los ojos durante unos instantes con el fin de intentar concentrarnos en cualquier cosa que deseemos, **MENOS EN UN ELEFANTE ROSA.**

.....

¿Sencillo?, NO ¿verdad?; resulta que nuestra mente nos juega malas pasadas y que es desobediente ante las exigencias que le damos. Otro ejemplo que ilustra esto es la problemática que acaece a los hombres que sufren impotencia sexual: ellos en esa situación, que se supone placentera, desean con todas sus fuerzas tener una erección, pero no lo consiguen, viviendo así finalmente las relaciones sexuales de forma angustiosa. Cuando las parejas deciden iniciar la terapia para solventar la problemática y se les impide desde la misma tener todo tipo de contacto físico, puede observarse la **paradoja del funcionamiento de nuestra mente**; pasado un tiempo en el que el hombre se ha ido despreocupando de la presión que supone no tener erecciones ante el contacto físico (puesto que se les prohíbe tenerlo) y ha podido rebajar su nivel de exigencia, es cuando suele tener una erección de forma espontánea.

De tal manera que no podemos negar que somos personas con una alta capacidad para exigirnos y que por ello, entramos en un círculo, a continuación representado en forma de esquema, en el que cuanto más nos esforzamos por salir de la exigencia, curiosamente más nos exigimos y más rápido avanzamos dentro del círculo desencadenado por la situación temida.



Sabemos que la ansiedad puede aparecer antes, durante y después de una situación temida; en el caso de la fobia social, **la ansiedad aparece por un supuesto anterior**, es decir, que antes de que suceda cualquier evento ya nos hemos planteado nuestra vida como fóbicos (se trata de la clasificación o etiquetación que nos imponemos a nosotros mismos, ya comentada con anterioridad). A través de plantearnos las diferentes experiencias que nos suceden mediante esta etiquetación, lo que finalmente tenderemos a decir es que, por ejemplo, "ir a fiestas no me gusta", pero quizás este tipo de afirmaciones no sean ciertas, y simplemente es que nos formulamos al respecto expectativas (en este caso negativas) las cuales nos condicionan a vivir las cosas desde una determinada óptica y hace que lo pasemos mal, incluso antes de que se inicie la acción. De tal forma que el hecho de escuchar que estamos invitados a una fiesta ya nos da pie a pensar en lo mal que lo pasaremos allí y, por tanto, lo poco que nos gustan las fiestas; pero es que en realidad pensemos que lo que estamos haciendo en esos casos es sentir las cosas antes de que aparezcan.

Un hombre se queda tirado en mitad de un camino porque se le pincha una rueda. Es un día lluvioso y a lo lejos ve una casa, así que decide acercarse para pedir un gato y así poder colocar la rueda de repuesto. De camino, el hombre empieza a embarrarse los zapatos y comienza a pensar "¿Para qué estoy aquí? Mira que me estoy poniendo fino con los charcos estos...", según va avanzando por el camino sigue pensando... "¿Y si no hay nadie en la casa?", "¿y si me dice q no tiene gato?", "¿me estará mintiendo porque no quiere dejármelo?"... Así que el hombre llega por fin, llama a la puerta y cuando el vecino le abre, dice: "¡¡Sabe lo que le digo, que se puede meter el gato por donde le quepa!!".



Al hilo de lo anterior, diremos que este tipo de expectativas negativas harán que nuestro sistema nervioso genere una serie de **sintomatología**. Y es que pensemos, los seres humanos tenemos un sistema de alarma natural que nos previene de los peligros, es decir que podemos valorar que la ansiedad es una respuesta que damos ante un estímulo que nos parece peligroso. Todo nuestro organismo tiene reacciones que responden ante esto, como un mecanismo de supervivencia, en el que antaño tenía un sentido más práctico, puesto que venía un león corriendo hacia nosotros (un estímulo externo) provocándonos reacciones como el sudor para refrigerar el cuerpo, o aflojando nuestro esfínter para liberar peso corporal con el fin de correr más ligeros, etc.; pero ahora ya no nos enfrentamos a leones, sino a nuestra suegra, al jefe o quizá a los compañeros del gimnasio los cuales no suponen una amenaza real a nuestra integridad, por tanto, nos enfrentamos en definitivas cuentas a nuestra propia interpretación de la realidad (estímulos internos), y aunque esto haya cambiado con respecto a la época del león, nuestra fisiología y sus mecanismos de reacción no lo han hecho. Por todo ello tenemos esas apariciones fisiológicas, como puede llegar a ser el sudor, el rubor facial o el temblor. Así, podríamos decir que partimos de una respuesta defectuosa, porque las personas ya no tenemos miedo al depredador que pretende darnos caza, sino a nuestra propia respuesta ante una determinada situación específica.

“voy a meter la pata”

“no voy a resultar interesante”

“se van a dar cuenta de que soy raro”,

“me voy a quedar bloqueado”...

Dicho esto acerca de las manifestaciones fisiológicas y la ansiedad, y dando un paso más allá en la descripción de los fenómenos que podemos llegar a experimentar ante una situación temida, nos encontramos con el ataque de pánico, el cual **no es que provenga del pánico en sí, sino de todo lo que hacemos para no sentirlo**. Vemos que algunas personas desarrollan miedo al miedo como en el caso de la agorafobia, pero en el caso de la fobia social sería **miedo a que me traicione el miedo**; siempre iremos

con una serie de supuestos con los que creemos que iremos prevenidos por si acaso nos hieren los resultados, como por ejemplo “voy a meter la pata”, “no voy a resultar interesante”, “se van a dar cuenta de que soy raro”, “me voy a quedar bloqueado”... De tal manera que uno ya tiene una serie de supuestos que equipara a profecías y que, aunque no sepamos cómo lo hacemos, al final se terminan cumpliendo por lo general.

Por lo tanto podemos llegar a sopesar que desarrollamos una gran imaginación (anticipación de los eventos) y además demostramos una

especie de pensamiento circular, una concentración hacia el problema de forma ligeramente obsesiva en la que lo importante parece ser tener la interacción bajo control más que la interacción per se. Dicho lo cual, parece que no sólo presentamos sintomatología, sino que en nuestro afán de controlar la situación únicamente prestamos atención a esos síntomas durante las interacciones, dando como producto que la otra persona al final de igual; es decir, sólo estamos pendientes de lo que nos ocurre a nosotros mismos, no tratándose de un problema en el que se refleje egoísmo, sino que más bien consiste en que la conversación y su temática no importa porque lo que realmente nos resulta importante es llevar bien la conversación (no sudar, ruborizarse, no bloquearse, decir algo ocurrente, etc.).

Una de las consecuencias del miedo es, por tanto, un gran **desequilibrio atencional**, en el que desarrollamos una capacidad de concentración increíble enfocada hacia nosotros mismos y nuestra posible ineficacia ante la situación, lo que da como producto en la mayoría de las ocasiones una sensación de bloqueo insatisfactoria. En una analogía, podemos ilustrar este proceso como el que tiene un montón de carpetas y programas abiertos en el ordenador y se enfada porque al pretender abrir un video éste tarda en cargar o no se ve de forma fluida, reproduciéndose intermitentemente debido a la lentitud con la que está trabajando la memoria operativa del ordenador; pero lo que no nos estamos dando cuenta con el enfado es que la memoria operativa se está intentando encargar de más programas abiertos que los que puede procesar a la vez. Pues bien, hemos de ser conocedores de que si nuestra atención está activa en un montón de aspectos centrados uno mismo, vigilante de que nada de eso falle, quizás el hecho de comunicarnos de forma fluida con un público sea mucha más difícil de lo normal, porque nuestra CPU esta sobresaturada con mensajes exigentes en los que la eficiencia perceptible es lo único que importa.



La leyenda de Eco y Narciso. Waterhouse.

Se dice que Narciso fue castigado a enamorarse únicamente de sí mismo, impedido para mirar e interactuar con nadie más que con la imagen que reflejaba su cara en el lago. Decimos esto porque el narcisismo es un concepto característico de nuestro proceso y que puede ayudarnos a entender parte de él, siendo una noción más amplia de lo que socialmente está establecido: **el otro no es el otro, sino un espejo** en donde mirarnos y observar si nuestra actuación está siendo fructífera o no, de tal forma que no nos importa; simplemente tratamos de confirmar hipótesis, buscando ser aceptados, de tal manera que sólo centraremos nuestra atención en aquellos aspectos que concuerden con nuestra teoría. Esto se debe a que la mente humana sólo desea confirmar lo que ya sabe.

Solemos evitar el contacto con la realidad, con las interacciones, y así todo puede ser confirmado a través de nuestra teoría. Por lo que debemos tener presente que además existen una serie de conductas defensivas o de evitación, añadidas en el proceso, que hacen que cada vez se restrinjan más nuestros movimientos. La posibilidad de vivir algo que no vamos a poder soportar es lo que más angustia o frustración nos va a producir, y por ello, en muchas ocasiones, intentamos defendernos o evitar la situación que nos da miedo, provocando en nosotros un alivio temporal, pero que a la larga se torna en un malestar real. Creemos que con la huida aumentaremos nuestra paz mental, pero lo que nos proporciona realmente es una gran



frustración a la larga. Una cadena de pensamientos-acciones propios del proceso podría ser la siguiente:

De tal forma que se observan tres posibles defensas o protecciones ante las situaciones que nos provocan malestar:

- Seriedad. Podemos observar cómo los animales cuando perciben la existencia de algo amenazante suelen huir o paralizarse, en este caso nosotros reaccionaríamos igual que el animal paralizado, desplegando un caparazón protector que impida la expresión de sensaciones.
- Sonrisa nerviosa. También se trata de un intento por ocultar nuestro estado, pero en esta ocasión deseando transmitir que nosotros no vamos a amenazar, para así intentar asegurarnos que los demás no lo harán tras este intento de agradar al otro.
- Abandonando la escena. Para evitar la ansiedad, evitamos a las personas; pero con la estrategia de evitación del problema lo que conseguimos es cambiar un sufrimiento a corto plazo por sufrimiento a largo plazo, pues aunque deseamos atajar el miedo la angustia sigue presente.

Por lo tanto, todo este conjunto de factores termina haciendo que nuestras actuaciones ante las situaciones temidas sean insatisfactorias, completando el círculo que hemos expuesto anteriormente.

Una vez dicho esto, podemos empezar a sopesar que quizás el camino no consiste en buscar la seguridad, ya que, si nos fijamos, cuanto más lo intentamos más nos descalabramos; de tal manera que es importante que probemos a llevar a cabo las relaciones con los demás a pesar de no sentirnos tan seguros y observar qué es lo que pasa. Además, una pequeña idea que deberíamos empezar a barajar es que, ya que nos parece que los demás no nos podrán perdonar ningún ápice de tambaleo, también habrá que contar con la relación que se establece entre la autoestima y la seguridad que tiene cada uno de sí mismo a la hora de desenvolvernos en las relaciones sociales. Quizás la pregunta clave que, por tanto, tenemos que hacernos es: ¿Podemos perder el miedo a perder?. Un inicio favorable sería plantearse que para el ser humano es extremadamente difícil dejar de sentir miedo, pero, por el contrario, sí es posible que deje de sentir vergüenza ante el hecho de experimentar miedo.

