

REMEDIOS CONTRA EL MIEDO

(Tomado de Marina, José Antonio. Anatomía del Miedo. Editorial Anagrama. Barcelona, 2006)

Las terapias psicológicas que hay contra el miedo combinan dos técnicas:

1. La exposición progresiva a la situación que se teme

2. El cambio de creencias.

1. *La exposición progresiva* produce un efecto de desensibilización al estímulo. Funciona bien en las fobias, por ejemplo, en las fobias hacia las arañas. Puede tener una fase puramente imaginativa –imaginar el objeto temido- y una segunda fase de aproximación real.

2. *El cambio de creencias* resulta muy eficaz en los trastornos del Miedo.

Albert Ellis, un psicólogo poco convencional y muy influyente, fue el iniciador de las terapias cognitivas, es decir, aquellas que afirman que en el origen de muchas de las disfunciones mentales hay unas creencias erróneas que están produciendo el trastorno, y que si se detectan y cambian se consigue la solución del problema. En un libro que resume gran parte de su obra –titulado ¿Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted?- cuenta los miedos sociales que sufrió en su infancia y adolescencia. Era inteligente y aplicado, pero le superaba cualquier situación en que tuviera que hacer algo ante los demás. “Una vez –cuenta-, cuando tenía once años, gané una medalla en la catequesis dominical y tuve que subir a la tarima de la asamblea para recibirla y dar las gracias al director del colegio por concedérmela. Subí, me dieron la medalla, di las gracias y cuando volví a mi silla un amigo me dijo: “¿Por qué lloras?”. Estaba tan tenso por haber tenido que estar frente al público, que mis ojos se habían humedecido hasta tal punto que parecía que estaba llorando”. Durante su época universitaria, decidió enfrentarse con esta timidez que bloqueaba su vida y empezó a ensayar con lo que luego sería su ocurrencia máxima: la terapia racional emotiva conductual. Ellis considera, con razón, que estos tres elementos – sentimientos, pensamiento y acción- se interrelacionan.

Algunas creencias disfuncionales que actúan en los miedos sociales son fáciles de detectar. Son pensamientos de “todo o nada”, de “blanco y negro”, que generalizan de una manera irracional. “Si no me aprecia todo el mundo no podré ser feliz”. Tiene, además, tendencia a dramatizar, es decir, a exagerar las consecuencias: “No podré soportar que alguien me haga una crítica o me haga una pregunta”. La “nosopotitis” puede convertirse en una de las profecías que se realizan por el hecho de enunciarse. Tienen también gran importancia las creencias que el sujeto tiene sobre sí mismo y sobre su capacidad para enfrentarse con el problema. En el caso de las fobias sociales, el sujeto se siente incapaz de superar la situación.

Ellis considera que son especialmente perturbadoras para las creencias sobre imposiciones, deberes y expectativas absolutas Karen Horney hablaba de la “tiranía de las exigencias”, por ejemplo, las dirigidas contra uno mismo: “Debo conseguir como sea hacer bien todas las cosas”, “Debo ser querido por completo o tener la aprobación de todo el mundo”. Esta creencia es absolutamente destructiva, porque no se adecúa con la realidad, de modo que somete al sujeto a un fracaso constante.

Aaron Beck ha estudiado las creencias que suelen estar bajo los trastornos de evitación social. Posiblemente el problema comenzó mediante una crítica recibida de una persona significativa, que llevó al niño a pensar, por ejemplo: "Tengo que ser mala persona para que mis padres me traten así". A partir de ahí cometen el error de suponer que todos reaccionarán de la misma forma negativa., y esto le produce tal malestar que evita toda relación. Automáticamente interpreta todo rechazo como una falta suya, lo que le despeña por el acantilado de la autocrítica: Soy aburrido, Soy estúpido, Soy un perdedor. Además, antes de cualquier encuentro social, el paciente se ve arrollado por una corriente continua de pensamientos automáticos que predicen una dirección negativa para lo que sucederá: "No tengo de qué hablar", "Me voy a poner en ridículo". La profunda seguridad de que no puede gustar a nadie puede incitarle a ocultarse, a mentir, a disimular. "Debo ocultarme tras una fachada para gustar", "En cuanto me conozcan, se darán cuenta e que soy inferior", "Es peligroso que la gente se me acerque demasiado y vea lo que soy realmente".

El problema se agrava más, porque las personas con fobias sociales tienen también sus creencias de cómo pueden conseguir esa aceptación que necesitan. Se retraen para evitar confrontaciones, Los supuestos típicos los hemos encontrado ya varias veces a lo largo del libro: "Tengo que resultarle agradable en todo momento", "Gusta're sólo si hago lo que quieren", "No sé decir que no". Se siente siempre al borde del rechazo: "Si cometo un error, empezará a verme de manera negativa", Advertirá cualquier imperfección mía y me rechazará".

Una variante que también he mencionado es el de las personas dependientes. Necesitan hasta tal punto a otras personas que experimentan un miedo constante a la separación y a tener que cuidarse a sí mismas. Cuando prevén nuevas responsabilidades pueden sufrir crisis de angustia, y experimentar fobias que tienden a atraer cuidado y protección. Las creencias básicas de este trastorno son del tipo: "No puedo sobrevivir sin alguien que se haga cargo de mí", "Soy incapaz de manejar mi vida", "Si X me deja, me hundiré". Tienen también mucha importancia las ideas sobre los efectos de la independencia: "La independencia significa vivir en soledad", "Si eres independiente no quieres a nadie ni nadie te quiere", "Amar es no poder vivir sin la otra persona".

Revisión apresurada de las terapias

Las investigaciones más fiables indican que el tratamiento de elección en el caso de fobias sociales es la terapia de exposición y de reestructuración cognitiva. Lo que se pretende con ella es que el paciente vaya perdiendo gradualmente su excesiva sensibilidad a las situaciones sociales, al encuentro con los demás, y el miedo a ser evaluado. Como hemos visto en el párrafo anterior, hay muchas creencias que agazapadas dirigen estos miedos, y que la reestructuración cognitiva intenta descubrir y anular. También se ha usado mucho el entrenamiento en habilidades sociales. En muchas ocasiones, las víctimas de esas fobias carecen de las destrezas necesarias para vivir en sociedad, no han aprendido los guiones necesarios para dirigir las interacciones con otras personas, y, sobre todo, no tienen procedimientos para resolver los conflictos cuando surgen. En un capítulo anterior hablé de la importancia que está teniendo el tema de la asertividad, la capacidad de afirmarse a sí mismo, de independizarse del campo social, de enfrentarse a los demás y defender los propios derechos. Es fácil de advertir la gran ayuda que puede proporcionar ese entrenamiento a las personas con fobia social. En cambio, la eficacia de los psicofármacos

parece muy marginal.

Carta a mi mismo dándome nueve consejos contra el miedo

Estimado amigo: Te has librado por los pelos de ser un Kafka sin talento, y como los miedos están agazapados y pueden volver en cualquier momento, te doy nueve consejos de urgencia para enfrentarte a ellos:

1. Distingue los miedos amigos de los miedos enemigos. Los amigos te advierten del peligro para librarte de él, no para entregarte en sus manos. Los amigos te preparan para acometer, los enemigos te disuaden de que lo hagas y, además, te vampirizan, o sea, te dejan exangüe.
2. Tú no eres tu miedo. Una de las artimañas más insidiosas usadas por el miedo para debilitar nuestra fuerza es que nos identifiquemos con él y nos sintamos avergonzados. Esto nos condena al silencio, al secretismo y nos impide buscar ayuda. Los miedos son algo que soportamos, como la úlcera de estómago. Tienes que pedir respeto por tus miedos, como por tus otras dolencias.
3. Debes declarar la guerra a los miedos enemigos, que han invadido tu intimidad. Hay que movilizarse, es decir, adoptar una postura activa. Recuerda lo que leíste en el libro de Mahoney *Psychotherapy Process*: “Hay que mantener el énfasis sobre las acciones, como es característico del planteamiento conductual de los problemas clínicos. Por ejemplo, sospechamos que las investigaciones futuras revelarán que gran parte del éxito de la terapia racional emotiva de Ellis –tan atractiva para los terapeutas de orientación cognitiva– se debe al énfasis que se pone en las obligaciones de la vida real, y al interés del terapeuta en que el sujeto actúe de forma distinta a la de ocuparse del análisis racional de las ideas irracionales”.
4. Tienes que conocer a tus enemigos y a sus aliados. Hay que conocer las estrategias del miedo, las circunstancias en que prefiere atacar, sin olvidar que es un fenómeno transaccional, que surge de la interacción de un factor subjetivo –tú– y de un factor objetivo –tu circunstancia. El enemigo está, por lo tanto, fuera y dentro de ti. Dentro de ti están las falsas creencias que lo alimentan, el miedo al esfuerzo, y, si me apuras, estás como todos nosotros intoxicado de comodidad. ¿A cuántas cosas has dado poderes plenipotenciarios sobre tu vida, es decir, cuántas cosas insignificantes has convertido en imprescindibles? “Lo que poseo, me posee”, dijo Nietzsche previendo sin duda nuestra época de hipotecas generalizadas en lo inmobiliario y en lo anímico.
5. No puedes colaborar con el enemigo. Todos podemos ser colaboracionistas sin darnos cuenta. El miedo es invasor y como todos los invasores tiende a corromper al invadido. Puede apoderarse de la conciencia entera del sujeto, alterar sus relaciones. Conviene por ello que lo aísles dentro de tu dinamismo mental. No intentes justificarlo. No puedes decir: “Hoy no voy a esa reunión porque va a ser muy aburrida”, cuando deberías reconocer “No voy a esa casa porque me da miedo la gente”. No puedes decir: “No me vale la pena reclamar por una cosa tan boba”, cuando en el fondo lo que estás pensando es que no sabes cómo hacerlo o que no te atreves.

6. Tienes que fortalecerte. Te daré una fórmula infantil por su simplicidad:

$$\text{Intensidad del miedo} = \frac{\text{Gravedad del peligro}}{\text{Fortaleza personal}}$$

La solución para luchar contra el miedo es disminuir el peligro o aumentar los recursos personales. En primer lugar, tienes que preparar tu organismo para la batalla. El miedo emerge de la biología, aunque no se reduzca a ella. Está demostrado que el ejercicio físico es un antídoto contra la angustia. Proporciona además una nueva relación con el cuerpo y con las sensaciones que proceden de él. Aumenta la tolerancia al esfuerzo. No olvides que las personas con tendencia a la angustia soléis eludir el ejercicio físico.

7. Háblate como si fueras tu entrenador. El modo como conversamos con nosotros mismos, y la influencia que tiene en nuestro estado de ánimo ese Otro íntimo con que conversamos, nos permite acceder o no a las fuentes de nuestra energía. Los entrenadores saben muy bien que el atleta debe animarse a sí mismo antes de dar el salto. Y los terapeutas más conspicuos insisten mucho en preguntar al paciente los comentarios que se hace en secreto sobre la terapia que está recibiendo. Saben que una actitud displicente o unos comentarios acres o devaluadores van a limitar la eficacia del tratamiento.
8. Debilita a tu enemigo. Critica las creencias en que se basa. Desenmascara sus jugadas de farol. Búrlate de él. Desarrolla el sentido del humor para desactivarlo. Aprovecha todo lo que sabes para hacerle daño. Y sabes dos cosas al menos: Primera: que las técnicas para desprestigiar el estímulo peligroso son la desensibilización imaginaria o real. Exponerse gradualmente, en vivo o en imagen. Segunda: que las creencias erróneas son el caballo de Troya del que se sirve el miedo para entrar dentro de ti. Hay que detectar esas creencias, criticarlas, discutir las, arrinconarlas y, cuando estén lo suficientemente debilitadas, darlas una patada en el culo –porque las ideas también tienen trasero- y sustituirlas por otras creencias adecuadas para vivir.
9. Busca buenos aliados. Es difícil combatir el miedo solo. Y si el miedo es patológico, imposible. Busca, pues, consejo y ayuda de personas competentes. Y, si tienes esa suerte, busca a quien pueda darte ánimo cuando estés desalentado. Las redes de apoyo afectivo son la mejor solución a muchos de nuestros problemas, incluido el miedo, pero tienen un defecto: no dependen sólo de nosotros. Recuerdo que uno de mis maestros de juventud, Maurice Merleau-Ponty, repetía: Un hombre vale lo que valen sus relaciones. No sé si tenía razón, pero sé que me hizo ver que crear una red de afectos es una de las grandes triunfos de la inteligencia.