

Ansiedad social: normalidad y patología

Una emoción que nos ayuda puede transformarse en un problema

Verdaderamente, ¿nos gusta llamar la atención? ¿Cuánto nos importa lo que los demás piensan y dicen sobre nosotros? ¿Cuánto actuamos para ser aceptados por los demás? ¿En qué medida fingimos para que los demás nos quieran y nos acepten?

Se escucha frecuentemente la frase que pregona “yo hago lo que a mí me gusta, no me importa lo que los demás piensen y digan”; no obstante, ¿cuánto hay de cierto en esto? En fin, un conjunto de preguntas a las cuales desde el sentido común y la cultura podríamos dar múltiples respuestas. Nosotros, por supuesto, deseamos poner algunas líneas desde el conocimiento psicológico y científico a este asunto.

Una de las características más distintivas de los seres humanos es su capacidad de formar redes sociales. Si bien los cambios tecnológicos y culturales van alterando drásticamente la forma de comunicarnos, lo esencial del fenómeno sigue vigente: las personas nos vinculamos con otras personas y ello nos parece a simple vista perfectamente sano y razonable.

En efecto, al igual que para otras tantas especies que habitan nuestro mundo, la capacidad de formar lazos sociales y comunidades nos ha servido como una potente herramienta de supervivencia. La evolución parece haber favorecido bastante a los organismos que, siendo capaces de comunicarse, han logrado aunar esfuerzos para realizar objetivos comunes, imposibles alcanzar por cada individuo por separado.

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

Los humanos hemos llevado esta característica a su máxima expresión, estableciendo redes cada vez más complejas en un proceso que parece no detenerse.

Ahora bien, si la sociabilidad resalta como una característica tan básica de la adaptación y supervivencia de la especie, ello nos da también algunas pistas respecto de cuán razonable y sano es buscar la aprobación y aceptación de los demás. Un ser humano solo, aislado de su grupo, casi no tiene posibilidades de supervivencia.

En este sentido, las habilidades individuales para lograr una aceptación de los demás se revelan como elementos críticos de la adaptación. En efecto, una de las tareas más importantes que debe realizar cualquier persona es entender el medio social y adecuarse a él, siendo aceptado por sus semejantes.

En esta misma línea de razonamiento, también los temores sociales tienen su razón de ser. Dado que el rechazo del grupo conlleva riesgos para la supervivencia, también la evolución ha favorecido la persistencia de una reacción de miedo ante estímulos del entorno que nos predigan tal evento. De este modo, las personas nos orientamos de manera natural a evitar la desaprobación de los demás, como medio también de desactivar la reacción de temor.

En este punto cabe recordar rápidamente las investigaciones acerca de cómo los niños pequeños reconocen y reaccionan con llanto y miedo más fácilmente a un rostro enfadado que a uno amigable, por tomar sólo un ejemplo. Entonces, la facilitación de la sociabilidad a través de la evolución se habría cristalizado al menos en dos rasgos complementarios. Por una parte, una tendencia subjetivamente experimentada como placentera hacia los demás, la cual daría las bases del reforzamiento positivo inherente a las relaciones humanas; ella sería la base de la

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

empatía y las conductas de cooperación y altruismo. Ha sido algunas veces denominada “modo hedónico”.

Por otra parte, una facilitación a reaccionar con miedo ante la posibilidad del rechazo y condena por parte del grupo de pertenencia. Ello motivaría por reforzamiento negativo la aparición de conductas prosociales, constituyendo a su vez la apoyatura biológica de la reacción de ansiedad exagerada que puede tornarse en fobia social. Ahora bien, en relación con este último punto hay algo más. Si bien suena perfectamente razonable y lógica la idea de que la ansiedad social es una respuesta adaptativa para protegernos de la pérdida del grupo de pertenencia, tal vez sea incompleta. En efecto, el miedo del hombre al mismo hombre también ha de tener una base en las conductas defensivas hacia los peligros objetivos y reales que la historia de nuestra especie nos ha ido imponiendo.

Una simple pregunta nos abre visibilidad sobre este problema: ¿cuál es el máximo predador del ser humano? El mismo ser humano, obviamente. Sobre este punto, no hace falta demasiado debate. La historia de la humanidad está plagada de guerras, episodios sangrientos, holocaustos, torturas e historias de cómo los grupos de seres humanos han tratado de dominar a otros grupos, sometiéndolos incluso hasta la esclavitud. El actual panorama político global tampoco escapa a este análisis muy simple y rudimentario.

Dicho en pocas palabras, el mayor peligro para la supervivencia de un ser humano ha provenido de otro ser humano. El hombre es el máximo predador de sí mismo. Sin duda, esto también ha facilitado las reacciones de ansiedad ante los otros, especialmente cuando son desconocidos. Tal tendencia fue en ocasiones denominada “modo agónico”, un concepto que rescata la facilitación de reacciones

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

de temor y ansiedad pero también la cara defensiva y de enfrentamiento que se manifiesta en el plano conductual.

Entonces, tenemos por una parte el modo hedónico, evolutivamente facilitado porque la conformación de redes de cooperación constituye una estrategia de supervivencia, y desde acá la ansiedad social obedecería complementariamente al riesgo de perder el sostén grupal. Por otra parte, hallamos un modo agónico, también evolutivamente seleccionado como un sistema de defensa del hombre ante la agresión de otro hombre. En esta línea, la ansiedad social tiene el sentido de protegernos de la agresión de un semejante.

Quizá, lo más importante a remarcar en este momento es que desde las dos tendencias evolutivas, aparentemente contrapuestas, se llega a un lugar común: la facilitación del miedo social. A ello se debe que, para muchos, si bien la fobia social es una patología, no parece tan irracional como otras fobias.

Hoy, la mayoría acuerda en que, tal como sucede en otros muchos desórdenes psicológicos, se trata de una cuestión de grados. Pequeñas reacciones de ansiedad en situaciones sociales no sólo no son patológicas sino que resultarían saludables y adaptativas, pues funcionarían como herramientas de protección iniciales en ambientes desconocidos, motivándonos a la ejecución de habilidades interpersonales más cautelosas. A partir de allí se traza un continuo que va desde la timidez, como forma menor y poco problemática de la ansiedad social, que sigue con la fobia social simple, la fobia social generalizada y finalmente con el trastorno de personalidad por evitación; éste último, la forma más grave e incapacitante de ansiedad social.

Finalmente, las formas patológicas de la ansiedad social consistirían en exageraciones de rasgos adaptativos. ¿Por qué algunas personas logran

Por: Lic. José Dahab, Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. Ariel Minici

sobreponerse bien a las reacciones naturales de ansiedad social, las superan, se vuelven extrovertidos y cálidos; mientras otros parecen quedar atascados en el miedo, empeorando incluso con las experiencias sociales y desarrollo? Una pregunta muy interesante cuya respuesta excede por mucho las posibilidades de este artículo. Quizá, nos prenda la chispa de la reflexión el intentar responder a alguna de las preguntas iniciales. Al fin y al cabo, ¿cuánto nos importa lo que los demás piensen y opinen sobre nosotros?