

La ansiedad en las relaciones interpersonales

¿Vergüenza? ¿Timidez? Caracterización y tratamiento de la fobia social

La fobia social constituye uno de los trastornos de ansiedad que más obstaculiza el desarrollo y la calidad de vida de las personas. En efecto, acciones tan sencillas como trabajar, estudiar, tener una pareja o relacionarse con amigos pueden transformarse en problemas complejos para alguien que padece este desorden.

Por supuesto, debemos pensar a la ansiedad social como una característica que se distribuye en las personas con variada intensidad. Así, mientras que en una punta del continuo existen niveles bajos de ansiedad social, a los cuales típicamente llamamos timidez; en el otro extremo, se hallan personas con un monto de ansiedad social intenso, en cuyo caso hablamos de fobia social generalizada.

Según el D.S.M.-IV-T.R., la fobia social se tipifica cuando la persona presenta un temor acusado y persistente ante situaciones sociales que no pertenecen al ámbito familiar y que la exponen a una posible evaluación por parte de los demás.

La situación social provoca una respuesta inmediata de ansiedad, la cual llega a adoptar en ocasiones la forma de una crisis de angustia. Así, con el fin de evitarse tales desagradables sensaciones, la persona rehuye de las situaciones sociales o las tolera tratando de pasar desapercibido y con nula participación.

En cualquiera de sus formas, el escape y la evitación de las situaciones sociales culmina por configurar la fobia: la ansiedad disparada casi invariablemente ante situaciones sociales conduce a que la persona se aísle cada vez más, con el

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

consecuente deterioro que ello conlleva para su calidad de vida y su desarrollo. Y si bien el individuo reconoce que su miedo es irracional, no logra sobreponérsele. En efecto, cada vez que intenta exponerse a alguna situación social, la ansiedad reaparece, lo cual lo obliga a evitarla, reforzando nuevamente el circuito de la fobia.

En algunas ocasiones, la sola idea de aproximarse a una situación de interacción con otras personas desencadena de forma anticipatoria una fuerte reacción emocional negativa que lleva a la evitación. De este modo, la persona ni siquiera intenta, ni siquiera se aproxima a ver qué le sucede; por el contrario, impedida por su miedo no hace nunca la prueba de realidad que le desconformaría lo equivocado de sus temores.

La fobia social puede describirse y especificarse utilizando las categorías topográficas descritas por Lang para el triple sistema de respuesta de la ansiedad. Desde el funcionamiento del sistema cognitivo, la fobia social se caracteriza por esquemas y creencias que sobrevaloran el rechazo y la evaluación negativa por parte de los otros.

Bajo el influjo de tales estructuras cognitivas, el paciente guiará sesgadamente su atención hacia aquellos datos ambiguos y sutiles que puedan interpretarse como una desaprobación por parte de los otros, un error cognitivo comúnmente designado como abstracción selectiva. Y si bien el paciente teme ser criticado de manera directa, sus miedos suelen centrarse en lo que eventualmente otras personas habrán de pensar de él.

Por ello, la adivinación del pensamiento constituye otra distorsión cognitiva típica del cuadro. Así, el paciente se siente seguro de que los demás piensan negativamente de él. Como consecuencia, los pensamientos automáticos tales como “si me integro van a pensar que soy un metido” o “seguro que piensan que soy un tonto si digo

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

algo erróneo” operan como obstáculos de un adecuado y sano desarrollo interpersonal.

De este modo, el nivel motor se caracteriza por la inhibición comportamental, vale decir, la ausencia de conductas de interacción: la persona está quieta, callada, respondiendo con monosílabos cuando algo se le pregunta. Y ello no se debe siempre a un pobre repertorio de habilidades sociales.

Vale decir, la persona con fobia social no necesariamente carece de un grado de competencia interpersonal adecuado, sino que lo que definirá el cuadro se relaciona con la imposibilidad de poner en práctica las conductas prosociales a causa de la ansiedad. Por supuesto, más allá de la ansiedad social inhibitoria, podrá o no existir un déficit en repertorio conductual interpersonal; esta es un área que deberá ser evaluada y trabajada según cada caso.

En el plano fisiológico, la persona con fobia social experimenta las sensaciones propias de la activación de la rama simpática del sistema nervioso autónomo. Ellas incluyen calor, especialmente en la cara, ruborización, sudor en manos y axilas, sequedad bucal, y en algunas ocasiones, dolor abdominal e hiperventilación. Naturalmente, todas estas sensaciones se hallan signadas por el malestar y el displacer subjetivos.

La descripción sectorizada por niveles de respuestas cognitivo, fisiológico y motor de un diagnóstico no debe hacernos perder de vista el funcionamiento global del mismo. En esta línea, ¿cómo se relacionan los tres sistemas mencionados?

Fundamentalmente, la fobia social, se caracteriza por un sesgo que preferencia el procesamiento de la información emocional negativa proveniente de la propia conducta. Expliquémoslo brevemente: El paciente fóbico social que ingresa en un

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

entorno de interacción, activa sus esquemas cognitivos relacionados con el temor al rechazo y la evaluación negativa. Entre otras cosas, ello lo llevará a prestar atención al menos a dos aspectos de sí mismo.

Primero, a su elevado grado de activación fisiológica, esto es, monitoreará el funcionamiento de su cuerpo, percibiendo entonces si tiene calor, si transpira o se ruboriza. Naturalmente, esto conduce a un aumento de tales mismas sensaciones, con lo cual la persona entrará en una suerte de círculo vicioso de autoactivación. Segundo, se concentrará en su misma conducta social empobrecida. Así, notará que habla poco, que no participa, que se aísla, lo cual lo llevará a aumentar su grado de creencia de que está desempeñándose pésimamente.

Como producto final de este proceso, el individuo no sólo autovalida sus esquemas cognitivos distorsionados sino que efectivamente deja de focalizar en el ambiente que lo rodea para concentrarse en sí mismo, en su malestar emocional. De este modo, si alguien le hace un comentario, una pregunta; muy probablemente no podrá responder pues no se halla mentalmente en la situación.

Los lineamientos para un tratamiento de la fobia social

El tratamiento de la fobia social consiste en un programa integrado de técnicas seleccionadas de acuerdo con el perfil de afectación particular de cada caso. En términos generales, se aborda el componente cognitivo con los procedimientos propios de la reestructuración cognitiva, esto es, discusión y puesta a prueba de pensamientos automáticos, la reevaluación de creencias o la psicoeducación.

No obstante, dada la importancia de la autofocalización, suele incluirse el entrenamiento en el manejo de la atención. Puesto que el trastorno involucra un compromiso autonómico importante, se recomienda la utilización de las técnicas del

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

control de la activación, tales como la relajación muscular profunda y la respiración diafragmática.

Finalmente, no puede hallarse ausente la exposición a situaciones sociales temidas, procedimiento que las investigaciones revelan como uno de los pivotes de eficacia. Aunque esta técnica admite una variada gama de variantes, la versión “en vivo y autoaplicada” habrá de constituir una meta final y un paso insoslayable si pretendemos un tratamiento efectivo.

Pensándolo bien, ello no debería sorprender pues, el fin más natural de un tratamiento para el desorden en cuestión consiste en que el paciente logre exponerse solo a las situaciones sociales que teme. Únicamente de esta manera habrá de desconfirmar sus temores más centrales y básicos. Comprobará primero, que su ansiedad aumenta pero no indefinidamente; segundo, que la gente no lo rechaza ni evalúa de manera negativa y tercero, que si acaeciera una rara situación en la cual de hecho fuera rechazado o evaluado negativamente, ello no es catastrófico.