

La Fobia Social en los tiempos de las redes sociales

El siguiente artículo intenta explicar a la Fobia Social como un diagnóstico a cuyos tratamientos, ya específicos y eficaces, hoy debemos adicionarles la tecnología. Así como la comunicación por internet puede ser una buena herramienta para integrar al tratamiento de los problemas de ansiedad social, también podría convertirse en un instrumento iatrogénico que empeore el cuadro. Un psicólogo que trabaje con terapia cognitivo conductual tiene que estar avezado no sólo en la descripción topográfica y funcional del diagnóstico, sino también en poder incorporar a las redes sociales, por tomar un ejemplo de nuevos modos de comunicación social, como un buen ámbito para modificar conductas de inhibición social y fomentar exposiciones graduadas hasta llegar al objetivo de interrelaciones sociales reales, con menor ansiedad y mayor eficacia social.

¿Cuál es el rol que ocupan hoy las redes sociales en la Fobia Social? ¿Ayudan o perjudican? En tiempos en los cuales todo navega en un río virtual, los psicólogos que trabajamos en terapia cognitivo conductual debemos poder reconocer cuándo y hasta cuánto la tecnología ayuda a un paciente a relacionarse o, contrariamente, funciona como un obstáculo. La comunicación por internet puede ser un gran aliado en el proceso gradual de exposición a situaciones sociales en vivo.

El Trastorno de Ansiedad Social, también llamado Fobia Social, es uno de los diagnósticos con más prevalencia en la población. Es un trastorno que en su grado más severo resulta altamente limitante para llevar una vida normal. Entendamos que el ser humano es en esencia social y que nuestra sociedad demanda una cierta

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

interacción para llevar un desempeño adecuado; desde lo afectivo hasta lo laboral, la necesidad de intercambio con otros humanos es indispensable. Una persona aislada no podría en teoría ni siquiera sobrevivir, menos aún desarrollarse. La aparente simpleza de encontrar a alguien que nos guste, formar una pareja y posteriormente una familia, se basa en la capacidad inicial de poder saludar a otro y mínimamente comenzar una charla. Para alguien a quien la sola idea de comentar algo frente a otro le genera mucha ansiedad, todo lo que refiere a intercambios sociales con conocidos, amigos o potencial pareja, se ve como una acción casi completamente imposible de lograr.

La sintomatología del cuadro presenta tanto componentes cognitivos como fisiológicos y motores, vale decir, afecta a los tres niveles de conducta. Una persona que padece de Fobia o Ansiedad Social siente una intensa ansiedad al tener que entablar un diálogo con otra persona; la simple interacción con otros eleva su ansiedad, cuya intensidad será la causa del devenir de su comportamiento, en cuanto a retirarse del lugar o, directamente, no volver a intentar un acercamiento. Las ideas que suelen tener los fóbicos sociales son varias, la mayoría relacionadas a que su comportamiento frente al resto es inadecuado, torpe, que se darán cuenta de que está ansioso, de que es poco inteligente, que no es bueno, en pocas palabras, que será juzgado por el resto. Las respuestas fisiológicas que se presentan son altas: suele haber un fuerte compromiso cardiovascular que hace que la sangre irrigue rápidamente a la periferia (piernas, brazos y cabeza) lo cual se percibe como un fuerte calor que hace que la cara se ponga muy colorada, las manos suden y las piernas se tensen. Desde un punto de vista evolutivo, estos cambios corporales fisiológicos están muy asociados a la activación frente a un peligro, lo cual facilita que la persona pueda atacar o huir en caso de que el peligro sea un predador. Ahora bien, ¿por qué sucede esta secuencia de signos físicos si hablar con otra persona no representa aparentemente un peligro? Incluso sujetos con ansiedad social

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

moderada logran entender que no son juzgados y que no los dañarán, sin embargo la respuesta fisiológica pareciera muy resistente a la extinción.

Estos fenómenos pueden ser explicados en parte por la psicología evolucionista. La concepción evolutiva ubica al ser humano actual como la resultante de un largo y lento proceso de cambio biológico. Especialmente, el proceso de cambio es lento en relación con la velocidad de los cambios culturales y tecnológicos. Así es que en unos pocos miles de años el ser humano abandonó las cavernas para ubicarse en la comodidad de la vida tecnológica pero con un organismo que físicamente no ha cambiado demasiado (sigue teniendo dos brazos, dos piernas, una cabeza, un cerebro, un corazón, dos pulmones y demás órganos similares a nuestros días). Así, por ejemplo, la evolución preservó a aquellos monos humanoides a quienes, ante el peligro, les sudaban las manos ya que esto facilita mucho la huida trepando árboles; posiblemente aquellos humanoides que conservaban sus manos secas caían muchas veces al suelo en la huida y fueron predados sin dejar descendencia; por eso hoy, nosotros, humanos modernos, conservamos el reflejo atávico de sudar las manos cuando estamos nerviosos, aunque ya no trepamos árboles para huir seguramente. A diferencia de otras especies, el ser humano, emparentado a los homínidos, tiene un gen gregario fuerte que lo conduce a moverse en grupos donde se forman jerarquías. Este fenómeno se observa aún hoy en algunos grupos de homínidos como los chimpancés o los papiones. Observando estas “sociedades” de monos, nos damos cuenta de que hay mucha similitud con el humano de hoy en día; lo que seguramente se ha modificado es el modo. Por ejemplo, un mono alfa (el macho dominante en el grupo) es aquel que determina qué monos son aceptados o no en el grupo (seguramente ligados a que sean hembras para copular, o machos sumisos que consigan comida o puedan acicalarlo o explorar territorio). La ansiedad social surge como un miedo intraespecífico (donde el predador es un sujeto de una misma especie), evolucionando como un miedo secundario que sirve como manera

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

de coordinar la vida social. Ante la lucha entre individuos primates, el animal derrotado demuestra miedo y sumisión, previniendo así que siga el mayor ataque del contrario. Agachar la cabeza, esquivar la mirada, mostrar la panza exponiendo zonas vulnerables o retirarse del lugar, son comportamientos típicos de derrota y temor mantenidos por reforzamiento negativo evitando así el ataque del otro. La sumisión pasa a ser un comportamiento muy reforzado por la aceptación del grupo y la retirada de la hostilidad del contrincante. El peligro a que el mono quede fuera del grupo es sinónimo de muerte, ya que quedará desprovisto de la comida, la protección y de una hembra para copular, por ende él queda afuera pero también sus genes son borrados de la cadena evolutiva de la especie.

Este reflejo de sumisión nos ha quedado a nosotros los humanos modernos. El control, o la sensación de control, es un poderoso moderador de la intensidad del temor aprendido y la falta de control en la situación social aumenta la conducta de sumisión, incluyendo la huida y la evitación a afrontar al sujeto de mayor jerarquía. La mayoría de nosotros aprende ciertos patrones de comportamiento frente a los mayores y los límites de los padres; luego las normas sociales moldean esas características. Pero los reflejos no se borran, se moldean; no obstante, el cerebro límbico los conserva y ahí entran a jugar factores de crianza y eventos ambientales que pueden determinar que se vuelvan, hoy por hoy, problemáticos. En este sentido, la ansiedad social obedece en parte a factores de facilitación genética, como el mencionado reflejo arcaico de defensa y ataque de miembros de un mismo grupo (como en los monos a la hora de la competencia sexual o por comida), pero, por otro lado, también depende de factores ambientales de crianza (padres exigentes socialmente, padres fóbicos sociales, padres con patrones aislados, traumas infantiles o en la adolescencia como el bullying, por citar alguna situación de agresión de otros pares). Nunca se puede saber a ciencia cierta todos los factores

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

intervinientes en la generación de un comportamiento patológico, pero al menos los factores genéticos facilitadores y ambientales deberían ser tenidos en cuenta.

Retomando, un sujeto entonces que presente síntomas de ansiedad social, seguramente tendrá muchos problemas de adaptación a un mundo netamente social. Ahí aparecemos en escena los psicólogos que trabajamos con técnicas cognitivas y conductuales. Las primeras pondrán el énfasis en la modificación de creencias y pensamientos que le jueguen en contra al paciente (como pensar que todos los juzgan cada vez que habla). Las segundas, técnicas conductuales de exposición, que implican dejar de evitar el contacto social, ya que la evitación aumenta paulatinamente la ansiedad ante eventuales reuniones y salidas con otras personas. Por supuesto que el paciente entiende todo esto, pero es evidente que se siente mejor (aliviado de su ansiedad) cuando deja de salir y se queda en su casa, aunque también triste, culpable y solo, pues también desearía poder estar tranquilo con amigos, charlando cómodamente. En este punto, hemos notado que en los últimos tiempos algo de la modernidad ha venido a establecer algunos cambios que funcionan como una suerte de bisagra entre quedarse en casa tranquilo y exponerse socialmente: las redes sociales.

“Y habiendo sido creado el hombre como un ser social, Dios creó Facebook...”

Hoy en día podemos observar que las redes sociales han prácticamente monopolizado toda comunicación virtual. Se podría decir que son pocas las personas que no tienen un Facebook, en el cual juntan hasta cuatro mil amigos, algo que no tiene paralelo en la vida real. Hay que admitirlo, la comunicación social ha cambiado y el espacio virtual da lugar a muchos más intercambios que los encuentros cara a cara.

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

Ahora bien, ¿qué pasa con los fóbicos sociales y las redes sociales? Hete aquí el meollo de este artículo. A consulta llegan varios pacientes con fobia social que muestran realmente un desempeño en Facebook admirable. Lo que jamás se atreverían decir cara a cara o en una reunión, lo dicen con desparpajo y sin escatimar palabras a la hora de “dialogar” en la red social. Nos han mostrado sus debates y es realmente increíble observar que quien prefiere morir antes de levantar una mano en la clase para dar su opinión, logra mantener discusiones acaloradas, imponiendo su punto de vista con varios amigos de Facebook sin ningún tipo de inhibición. Ante nuestro asombro, evaluamos un poco cómo fue este devenir y, tal cual imaginábamos, se produjo gradualmente, facilitado por algunos elementos a tener en cuenta: las redes sociales no son encuentros sociales frente a frente. Nos referimos más al Facebook, que es lo que más hemos podido observar. ¿Cuáles son las diferencias entre las relaciones a través de redes sociales respecto de las personales? Para empezar, son virtuales, es decir, no hay contacto con la otra persona salvo en un diálogo escrito, ni siquiera hablado como sería por teléfono. Eso disminuye la ansiedad, ya que la escritura tiene mayor distancia, por supuesto, que la voz, y más aún respecto del “cara a cara”. Los perfiles no necesariamente deben contener el nombre real de la persona; en efecto, el anonimato suele también actuar como un elemento ansiolítico. La foto del perfil también puede ser la de otro y no la de la persona en cuestión así que, por momentos, parece que dialogamos con un perro o un paisaje y no con una persona verdadera; también esto establece una lejanía que a un fóbico social lo tranquiliza. Hay que reconocerlo, estas características funcionan de instigadores y logran que una persona con ansiedad social se exponga gradualmente a hacerse un perfil, luego a empezar a invitar a amigos y así ampliar su red hasta contar con un número considerable de perfiles/amigos. Se entabla el vínculo con un primer y simple “me gusta” a las fotos de otro para luego recibir un “me gusta” a la foto que él mismo cuidadosamente

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

eligió para subir a su perfil. Estos pacientes a veces expresan que si no reciben muchos “likes” (“me gusta”) en sus posteos, se sienten muy frustrados y creen que los demás juzgaron negativamente el contenido. Nótese que la misma manera de pensar y sentir no difiere en lo virtual, pero sí se tolera mejor, ya que puede salir del Facebook, apagar la PC, cerrar la aplicación del celular o borrar lo que posteó; la **evitación** sigue siendo un factor determinante en el mantenimiento de la ansiedad social.

Algunos pacientes han utilizado el Facebook como una buena herramienta de contacto, un espacio donde simplemente encontrar gente, amigos de amigos, lo cual de a poco les resultó útil para acceder a alguna salida en vivo con la persona real del perfil. Cuando esto sucede, resulta notorio como la red social actúa como un muy buen instrumento que dispara un comportamiento social que, gradualmente, pasará de lo virtual a encuentros reales. La ansiedad se sigue percibiendo, pero paulatinamente disminuye ante los reiterados encuentros reales. El paciente puede efectuar un camino similar al que trazó en los espacios virtuales: así como le sudaron las manos con su primer “like” pero hoy puede debatir libre y tranquilamente en los chats, también reaccionará con ansiedad intensa en los primeros encuentros cara a cara pero, lentamente, esa respuesta irá en disminución hasta incluso desaparecer si continúa afrontando y no hace de la evitación el medio habitual para manejar su ansiedad. Entender este mecanismo lo hará más entusiasta para probar los encuentros reales con la expectativa de que sucederá algo similar.

¿Pero qué sucede con esas personas que presentan un alto patrón evitativo para los acercamientos reales?

Entendemos que las acciones sociales, como el dialogar frente a frente con otra persona, son dinámicas, es decir, en el momento que se llevan a cabo no se pueden

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

controlar con precisión; por ejemplo, no se puede saber qué me va a responder el otro como respuesta a lo que yo estoy diciendo. Esta falta de control es paradójicamente lo que enriquece al diálogo con una o más personas. Las acciones del habla son espontáneas, y más allá de que al dialogar sabemos y controlamos una parte de lo que decimos, no podemos borrar nuestras acciones cuando dijimos algo equivocado, en todo caso, pediremos disculpas y nos retractaremos. Este último punto es impensable para un fóbico social.

La dinámica de las redes sociales es muy distinta a un encuentro en persona, y esas diferencias promueven que muchos fóbicos sociales prefieran este intercambio social virtual a los intercambios reales en vivo.

Veamos características que facilitan el uso de redes: facilitan una exposición virtual donde la persona no se muestra de manera total, a su vez que posee un grado de control elevado en lo que dice, cómo lo dice o a quién se lo dice y en forma escrita exclusivamente. Esto otorga la posibilidad de hacer desaparecer su comentario y hasta eventualmente su perfil, dándose de baja o bloqueando a su interlocutor si se supone que se cometió un error grave o un papelón. Los mecanismos de evitación son más contundentes; en efecto, tranquiliza mucho a la persona el saber que puede “desaparecer” del mundo virtual.

A medida que la persona con ansiedad social se anima a exponerse en el Facebook, aprende una conducta de aproximación al otro muy limitada: mediante la escritura, es decir, están ausentes los componentes analógicos de la comunicación, empezando por la voz, la entonación, el contacto visual, los pestañeos, las pausas, los silencios, los gestos faciales, la postura corporal y los gestos manuales. Se sabe que son estos los componentes de la comunicación que más les cuesta llevar a cabo a los fóbicos sociales a la hora de interactuar y no tanto el contenido de la

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

comunicación. Toda la comunicación virtual es un gran mecanismo de evitación de estos componentes, tornando baja la probabilidad de interactuar luego en la realidad.

Es en estos casos donde la variable virtual, lejos de ser un instrumento de ayuda a que gradualmente el sujeto acceda a la exposición real, más bien lo limita aún más, ya que la evitación es muy fuerte y convence a la persona a que ese es el único medio de comunicación posible con los demás. En esta etapa, es usual escuchar una serie de axiomas que maneja el paciente, justificando los pros que tiene evitar las relaciones cara a cara. En este punto, no estamos seguros si la Fobia Social era grave y, por esta razón, la persona no puede utilizar un medio que no sea una red social como catapulta a una comunicación en vivo, o si su Fobia Social empeoró por el uso, o mejor dicho el abuso, de una comunicación virtual que terminó reemplazando a la comunicación real. En ese momento, ya nos encontramos con un sujeto cuyo diagnóstico está más cerca de una Personalidad de Evitación que de una Fobia Social (aunque muchos autores coinciden en tomar al Trastorno de Personalidad de Evitación como la versión más grave y crónica de la Fobia Social).

En conclusión: cuando se presentan pacientes con un diagnóstico de ansiedad o fobia social, sugerimos preguntar y evaluar si utiliza o no redes sociales y observar la topografía de ese hábito. Si notamos que lo utiliza como una manera de incrementar contactos para futuros encuentros, es un buen indicio y será de mucha utilidad para el tratamiento el poder aprovecharlo. En caso de que notemos que el abuso de la comunicación virtual reemplaza al contacto real, habrá que intervenir entonces intentando que disminuya este mal uso de la red en pos de incrementar las relaciones sociales en vivo que, en definitiva, es lo que hace que una persona se desarrolle de una manera adecuada, y no convirtiéndose en un solitario que cree que tiene miles de amigos en una red social. Actualmente se sabe que existen

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

muchas personas adictas a las redes sociales, pero eso es, en todo caso, un tema interesante para otro artículo.