



Hacer frente a lo temido

Jorge Barraca

Doctor en Psicología, desde siempre ha compaginado su labor clínica como terapeuta individual, de pareja y familia con la docencia universitaria. Ha escrito varios libros sobre terapia e intervención psicológica y diferentes tests psicométricos de amplia difusión.



+ INFO

LA MENTE O LA VIDA.

Jorge Barraca.
Editorial Desclee
De Brouwer.
212 páginas. 15 €.
www.jorgebarraca.com

La idea de que para vencer algo temido hay que afrontarlo es muy antigua, y mucha gente se da cuenta de ello por sentido común. Hace cerca de cien años Freud ya lo recomendaba a algunos de sus pacientes. Así que hasta el mismo padre del psicoanálisis entendía que no solo hay que hablar y hablar de determinados problemas, sino que también hay que afrontarlos en la vida real. No obstante, el cómo y el cuándo llevar a cabo esos afrontamientos para que realmente sean beneficiosos son más difíciles de determinar. Para garantizar la eficacia, a menudo conviene recurrir al consejo de un psicólogo, pues si lo intenta uno mismo y fracasa, los problemas y el miedo podrían acrecentarse.

¿HAY QUE EXPONERSE SIEMPRE?

Para llegar al momento de exposición, deben cumplirse unas condiciones previas. Cuando sufres un temor absolutamente insuperable, si te lanzas sin prevenciones, lo más probable es que la cosa acabe mal (te bloques, te desmayes, pierdas el control, etc.) y que te resulte más difícil enfrentarte de nuevo a ello en el futuro. Es más sensato que te prepares previamente con otros procedimientos, como por ejemplo la relajación, la exposición mental, el entrenamiento en un pensamiento positivo y realista, etc. Además, habrá ocasiones en que, por la necesidad de mantener mucho tiempo el contacto con lo temido, te convenga buscar un periodo vital propicio, como unas vacaciones, unas semanas de menos trabajo y presión laboral, o una época con más apoyo, tranquilidad y compañía. Igualmente, es posible que para ciertos temores muy

traumáticos y dolorosos requieras un tiempo previo de preparación psicológica y el refuerzo de la seguridad y confianza en ti mismo.

MIEDOS IDEALES PARA AFRONTAR

¿En qué situaciones conviene utilizar la técnica de exponerse? Por ejemplo en las fobias a situaciones específicas, a animales, al avión, al tren, al metro o al coche (en especial tras algún accidente), a los lugares cerrados (ascensor, cine, teatro) o donde haya gente (en la calle, en grandes almacenes). También en los cuadros obsesivos, en los que has de hacer frente a las obsesiones o a dejar de hacer las compulsiones (por ejemplo, el lavado repetitivo de manos, la ordenación enfermiza, la comprobación sin fin), en situaciones de vergüenza social (fobia social, miedo a hablar en público, miedo al contacto humano, etc.), y en las circunstancias en que dudes de tu capacidad, por ejemplo, cuando expones algo a otras personas, al hacer un examen, a acercarte a desconocidos o personas del otro sexo, etc. Como puedes comprobar, bastantes situaciones corrientes que, si no las superas, pueden llegar a convertir tu vida en un infierno.

NI EVITAR, NI ABANDONAR

La exposición no es algo tan sencillo como “just do it!” (¡simplemente hazlo!). Si sale mal y no sigues algunas pautas, lo que acabará ocurriendo es que en vez de mejorar, empeorarás: te hipersensibilizarás a aquello que temes. Para un buen trabajo con este procedimiento es fundamental que las exposiciones sean largas y repetidas. No es nada aconsejable abandonar la situación, aunque lo estés pasando mal, antes de que haya disminuido significativamente la ansiedad; esto es, hasta

¿HAY ALGUNA SITUACIÓN QUE TEMAS ESPECIALMENTE? ¿NO TE ATREVES A HACER ALGO POR MIEDO? EXPONERTE A ESO QUE TE GENERA TAL EMOCIÓN ES, PROBABLEMENTE, LA MEJOR TÉCNICA PARA PODER SUPERARLO. NUMEROSAS INVESTIGACIONES HAN DEMOSTRADO QUE EL AFRONTAMIENTO, EN LUGAR DE LA EVITACIÓN, ES EL PROCEDIMIENTO DE ELECCIÓN EN MULTITUD DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS



que te des la oportunidad de comprobar que no es peligroso, que lo que temías no sucede. Pero no se trata de pasar un miedo espantoso. Por eso, previamente hay que jerarquizar o escalonar lo temido, desde lo más fácil de afrontar hasta lo más peliagudo, de forma que todo se haga más llevadero. En ocasiones resulta incluso necesario acompañar la exposición de algunas técnicas cognitivas (pensamientos positivos) o fisiológicas (relajación) que ayuden a lo largo del proceso.

Con el tiempo y la repetición de la exposición, es posible llegar a gestionar bien el miedo.

De cada situación que afrontes te tienes que ir con sensación de éxito, de haberlo logrado. De este modo, la repetición de la experiencia permitirá, al cabo, que venzas tu temor. ¿Y si lo que tememos son recuerdos o ciertos pensamientos? En este caso también se lleva a cabo exposición, pero mental o en imaginación. Abrirte a las cosas que temes recordar, mantener tu atención en lo que te desagrada pero que debes superar es muy difícil, y por tanto algo que has de llevar a cabo solo tras un consejo profesional. Sin embargo, dejar que esos miedos te atenacen durante años y años es una manera de arruinar tu vida.

¿ES POSIBLE SUPERAR EL MIEDO PARA SIEMPRE?

Obviamente, si tienes miedo a hablar en público, sabrás que no te vas a curar tras unas sesiones con un psicólogo, aunque este sea el más elocuente del mundo: acabarás de convencerte cuando consigas hablar en público de verdad. Sin embargo, eso no quiere decir que tu temor desaparezca del todo, incluso tras la repetición de las veces en que lo logras. La cuestión no estriba tanto en que dejes de sentir temor (en alguna medida), sino en que seas capaz de enfrentarte y hacer aquello que temes siempre que sea necesario.

Con el paso del tiempo —de mucho tiempo— y la permanente repetición, sí es posible que también el miedo desaparezca del todo, como les ha ocurrido a muchas personas que temían estar con otras, conducir o montarse en avión, ir por la calle, estar en el cine, acercarse a un perro, ponerse una inyección, hacer una presentación...