

# Observaciones sobre las fobias

Fernando Alvarado Gómez

Todas las personas conocemos lo que es el miedo. Puede habernos sucedido algo que nos asustó o bien hemos podido sentir miedo al pensar en algo horrible que podría sucedernos o a nuestros seres queridos.

Después, la sensación de miedo se desvanece conforme pasa el peligro y con el tiempo puede que incluso olvidemos lo intensos y abrumadores que fueron esos sentimientos.

Sin embargo, la persona que tiene una fobia tiende a experimentar emociones incontrolables de miedo y pánico que pueden parecer irracionales a otras personas. Estas emociones resultan muy perturbadoras y, en ocasiones, pueden dominar la vida de esa persona.

## QUÉ ES UNA FOBIA

Existen diversos tipos de situaciones que encontramos en nuestras vidas que pueden despertar en nosotros emociones de miedo. Puede tratarse de algún tipo de amenaza a nuestra seguridad o bienestar o a la de personas importantes para nosotros. Nuestras reacciones a esa amenaza pueden ser perturbadoras pero resultan comprensibles. Puede tratarse de medidas que tomamos para asegurar nuestro bienestar o para tranquilizarnos y reducir nuestra sensación de alarma.

Una vez que la amenaza desaparece, dejamos atrás nuestro miedo y seguimos con nuestras vidas de manera habitual. Pero experimentar un fobia es algo diferente. Lleva a algunas personas a sentir un miedo intenso ante situaciones o sucesos particulares que la mayoría de la gente no consideraría un motivo de preocupación o miedo.

Si una persona padece una fobia, el miedo que siente le resulta incontrolable y le domina, empujándole a evitar la



situación u objeto temido.

Para los demás, estos miedos pueden parecer absurdos y difíciles de entender. No obstante las fobias son bastante frecuentes y afectan a personas de todas las edades y de ambos sexos.

## TIPOS DE FOBIA

**Agorafobia.** La agorafobia es el miedo a estar solo en cualquier lugar o situación donde sería difícil escapar o encontrar ayuda en caso de necesidad.

La gente con agorafobia puede evitar atravesar puentes, calles muy concurridas, autobuses llenos de gente, etc.

Algunas personas llegan incluso a no ser capaces de salir de sus casas, y si lo hacen, será solamente cuando estén acompañadas por un miembro de la familia o amigo, o bien sentirán un miedo muy intenso.

**Fobia social.** La persona con fobia social teme ser observada, rechazada o humillada mientras hace algo delante de otras personas.

Se trata de actividades habituales como firmar un cheque o comer o beber

delante de otros.

La fobia social más frecuente es el miedo a hablar en público.

Los fobias sociales suelen aparecer después de la pubertad y sin tratamiento pueden durar toda la vida.

**Fobias específicas.** Como su nombre indica, se trata de fobias a objetos o situaciones específicos. La fobia específica más común entre la población es la fobia a animales, particularmente perros, serpientes, insectos, y ratones.

Otras fobias específicas incluyen el miedo a los espacios cerrados (claustrofobia) y miedo a las alturas (acrofobia). La mayoría de las fobias simples se desarrollan durante niñez y suelen desaparecer con el tiempo. Las que persisten en la edad adulta no suelen desaparecer sin tratamiento.

Cualquier fobia que interfiera con la vida diaria y dé lugar a una incapacidad extrema debe tratarse. Con el tratamiento apropiado, la mayoría de los pacientes con fobias puede superar totalmente sus miedos y permanecer sin síntoma durante años o durante el resto de sus vidas.

# Psicología

## La influencia de la Influenza

Camilo Ramírez Garza

En diversos medios de comunicación se nos anuncia que está próximo un nuevo rebrote de Influenza AH1N1, ya anticipado desde los pasados meses de abril y mayo, cuando irrumpió un nuevo virus.

Al inicio bautizado como "influenza porcina" -no sin sufrir efectos para la industria ganadera, incluso en algunos países, se llevaron a cabo cruentas masacres contra aquel animal- después se le rebautizó con el código -puro significante- de Influenza tipo A H1N1. Quizás asociándolo más, al menos en el nombre, a un virus cibernético, noción pandemia con la que ya cuenta esta generación.

En aquel entonces, supuestamente no se sabía nada respecto al nuevo virus, solo algunos síntomas, similares a la influenza común, pero de consecuencias fatales. Entre estos nuevos síntomas destaca un marcado aumento de la temperatura en breves lapsos de tiempo. Pronto llegaron las medidas ante la contingencia, primero spots sobre las medidas preventivas clásicas: taparse la boca al estornudar, lavarse las manos, evitar cambios bruscos de temperatura, reposo; hasta unas extremas, como no visitar lugares concurridos, cierre de restaurantes, cines, teatros, suspensión de actividades religiosas, etc. Hasta la suspensión de clases y algunos trabajos a nivel nacional, cancelación de vuelos nacionales e internacionales, incluso hubo países que cerraron sus fronteras ante la amenaza del virus.

Los efectos fueron muy variados, desde pérdidas económicas, retraso el curso escolar, por supuesto el contagio de la enfermedad en sí misma, pero quizás uno más generalizado fue el miedo bajo diversas formas: miedo a salir, miedo al futuro, "al final de los tiempos", miedo al desabasto de medicinas, miedo a contagiarse, en última instancia, miedo al otro, potencial portador del mal que puede aquejarme. El miedo,

al menos en México, y en particular en Monterrey, se desplazó de padecer los embates del crimen organizado (robos, ejecuciones, extorsiones, levantones, secuestros, etc.) al miedo de contagiarse de Influenza A H1N1; de pronto la saliva, un simple beso o apretón de manos se volvieron más peligrosas -pero al mismo tiempo más influenciadas para movilizar las masas- que las armas de destrucción masiva que el gobierno de EUA jamás encontró, ni encontrará en Iraq.

La paradoja, entre muchas, fue que mientras los medios y funcionarios hablaban alarmantes, el tono de los médicos fue bajando, comentaban que el uso del cubrebocas estaba de más, era innecesario, más para proteger a los otros de sí mismo, que al revés, que la gel antibacteriana no hacía las veces del jabón, que la medida más sencilla era lavarse las manos constantemente al entrar en contacto con los demás, no agarrarse la cara con las manos sucias, cubrirse al toser. Incluso hubo quien tomó lo del cubrebocas como una metáfora de la censura operada por el gobierno mexicano, una forma de no escuchar a sus ciudadanos. Expresión en eco de malestares latentes en la memoria de los mexicanos desde hace ya tiempo.

¿Habrán sido lo de la influenza AH1N1, así como el secuestro del avión, y el chupa cabras del salinismo, formas de distraer la atención de la alza de impuestos, de la devaluación? ¡Claro! Lo mismo puede advertirse al preguntarnos: ¿Será que las compañías desean mediante sus comerciales vendernos algo, que solo compremos sus productos? ¿Será? Se olvida que el planteamiento de la pregunta es ya la red distractora. Independientemente si mover a las masas fue o no orquestado a priori, la influencia de lo dicho sobre la influenza sirve para advertir el encantamiento de los humanos ante lo que se (cree) ver, oír.

camilormz@gmail.com  
http://camiloramirez.jimdo.com



# Ojo con los celos patológicos

Aurora Molina

En este artículo trataremos los celos patológicos desde el punto de vista de la terapia racional emotiva (Albert Ellis, 2001). En primer lugar, conviene distinguir entre los celos normales, que cualquier persona puede sentir en un momento dado sin que suponga un problema, y los celos patológicos.

Los celos sanos consisten en una preocupación por la posible pérdida de una persona amada o malestar por la relación real o imaginada que esa persona tiene con alguien más. Quienes sienten este tipo de celos prefieren que sus parejas permanezcan con ellos y no desean que tengan una relación demasiado íntima con nadie más. Esto a veces causa algunos problemas en la pareja pero no son demasiado serios ni producen un malestar intenso a ninguno de los miembros de la pareja.

Por el contrario, los celos patológicos están acompañados de intensos sentimientos de inseguridad, auto-compasión, hostilidad y depresión y suelen ser destructivos para la relación.

La diferencia entre ambos tipos de celos está en que en vez de preferir y desear que su pareja esté sólo con él o ella, las personas con celos patológicos, están exigiendo o demandando que su pareja no debe, bajo ningún concepto, implicarse emocional o sexualmente con otras personas.

Al estar utilizando un pensamiento rígido, basado en exigencias absolutistas que no admiten más posibilidad que el cumplimiento de sus deseos, estas personas perciben la posibilidad de una infidelidad como algo terrible (siempre que exijas que algo tiene que ser como tú quieres que sea, en vez de solamente preferirlo, considerarás horrible la mera posibilidad de que no sea así). De este modo, vigilará cada gesto inocente de su

pareja hacia otra persona para tratar de prevenir e impedir que llegue a suceder eso que considera tan terrible e insoportable.

En cambio, cuando una persona utiliza un pensamiento flexible, se dice a sí misma cosas como "Deseo mucho que mi pareja esté sólo conmigo, pero es libre de elegir lo que quiere, y si me deja será doloroso y frustrante pero no será algo terrible, ni insoportable, ni me matará".

La persona que piensa de este modo puede estar preocupada, pero no aterrorizada ante la posibilidad del abandono, ni necesitará estar constantemente en guardia por si sucede.

En cambio, si está utilizando un pensamiento rígido y dogmático, creará cosas como: "Mi pareja no puede ni debe dejarme nunca bajo ninguna circunstancia ni tiene derecho a hacerlo porque si lo hace me sentiré fatal y será terrible e insoportable". La persona que piensa de este modo se sentirá muy ansiosa, insegura, deprimida, agresiva y dependiente.

Quien tiene celos patológicos piensa lo siguiente:

1. La pareja que yo he elegido debe amarme mucho y en todo momento mientras yo quiera que sea así.
2. Es terrible que mi amor no sea correspondido (como tiene que ser) y eso hace que mi vida sea horrible.
3. No puedo soportar que mi pareja no me quiera tanto como yo a ella/él.
4. Dado que no he logrado que mi pareja me quiera como tendría que haber hecho, soy una persona inadecuada e indigna de amor.
5. Si mi pareja me deja, nunca encontraré a nadie a quien amar y seré infeliz toda mi vida porque no puedo ser feliz sin un/a hombre/mujer.

Si está usted en ese rango, debería buscar ayuda profesional y no arruinar la vida de su pareja. Y su propia vida.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

## PREMIO INTERNACIONAL ALFONSO REYES 2009

El Consejo para la Cultura y las Artes de Nuevo León, en colaboración con el Instituto Nacional de Bellas Artes, la Sociedad Alfonsina Internacional, la Universidad Autónoma de Nuevo León y el Tecnológico de Monterrey, le invitan a la ceremonia de entrega del Premio Internacional Alfonso Reyes 2009 al humanista

## ALFONSO RANGEL GUERRA



### Develación de placa:

Jueves 17 de septiembre de 2009, 11:30 horas, Capilla Alfonsina Biblioteca Universitaria de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

### Ceremonia de entrega:

Jueves 17 de septiembre de 2009, 19:00 horas, Centro Cultural Universitario de la Universidad Autónoma de Nuevo León.