

Guía para trabajar la evitación

A photograph showing a person's hands clapping together in a gym setting. The person is wearing dark clothing and yellow sneakers. A kettlebell is on the floor in the foreground. The background is dark and smoky, suggesting a workout environment.

Afronta las actividades y situaciones desagradables pendientes

AFRONTA LAS ACTIVIDADES Y SITUACIONES DESAGRADABLES PENDIENTES



¿Qué es la evitación?

Uno de los motivos más frecuentes de malestar psicológico es el debido a la evitación emocional, está consiste en escapar, retirarse o posponer temas que nos resultan desagradables ya que el afrontarlos supone experimentar una desagradable vivencia personal, generalmente un sentimiento de inferioridad o de incapacidad, un sentimiento de culpabilidad, de ridículo, de torpeza, de soledad, etc. Pongamos algunos ejemplos:

- Laura es una joven estudiante que desde hace algún tiempo experimenta una importante pérdida de rendimiento en los estudios y ni ella misma se explica el motivo. Analizando detenidamente las posibles causas descubre que el principio de su bajonazo coincide con un comentario crítico hacia ella de un profesor que le hizo sentirse humillada con respecto al resto de la clase. A partir de ese momento todo lo que le recuerda esa situación lo evita: estudiar, ir a clase, pensar en los estudios, pensar en su futuro profesional, relacionarse con estudiantes, ver películas que le recuerdan lo acontecido o simplemente hablar de algo relacionado con los estudios.
- Juan es un hombre que después de varios años de relación con una pareja, es abandonado por ésta. Esto hace que tome una actitud ante las mujeres desconfiada y huidiza. Por una parte le atraen, pero no lo quiere reconocer así, y prefiere justificar su actitud en argumentos del tipo "todas las mujeres son iguales", "como te descuides, ten enganchan", o "no necesito a las mujeres para nada".
- Adolfo es un inteligente y brillante profesor de 50 años que aún es interino debido a su incapacidad para prepararse las oposiciones. Cada vez que intenta ponerse a estudiarlas experimenta un potente rechazo que le lleva a abandonar cualquier intento de ponerse a estudiarlas. Cada año que pasa ha visto como sus nuevos compañeros van superando las oposiciones mientras que él se siente cada vez más frustrado e impotente. Estudiar para él supone experimentar esos sentimientos cada vez intensos.

Todos realizamos evitaciones en determinados aspectos de nuestra vida. Mientras que podemos ser muy valientes para afrontar unos aspectos de nuestra vida, a la vez, podemos estar evitando otros. Es frecuente ver personas que son muy atrevidas y arriesgadas por ejemplo en el trabajo y los negocios, y a la vez tímidas e inseguras en los aspectos sentimentales y viceversa.

Es por lo tanto bastante lógico el pensar que en muchos casos la depresión tiene que ver con aquellas actividades, situaciones, personas o emociones evitadas, ya que esto es origen de frustración y conflicto interior.

El individuo no está satisfecho consigo ni con su vida. Aunque no sea plenamente consciente de las consecuencias de la evitación, internamente vivencia un estado de pérdida, de mutilación, algo importante de su vida se lo está perdiendo al no enfrentarse a lo que le genera malestar.

Aspectos muy importantes de nuestra vida son dejados a un lado por estos miedos y el tiempo no hace otra cosa que consolidarlos.



Por otra parte, el individuo se empeña en no reconocer su propia evitación ya que esta toma de consciencia es dolorosa y frustrante (el individuo evita reconocer su evitación) y ahí es donde, cuando las condiciones se dan, suelen aparecer los síntomas nerviosos como la ansiedad o la depresión.

Aunque la evitación no de lugar a una problemática psíquica importante sí supone ya de por sí un importante empobrecimiento vital, ya que el individuo renuncia a parcelas de su vida que son importantes.

La evitación es un mecanismo defensivo para no sentir angustia, ansiedad, o sentimientos de inferioridad, pero el resultado es equivalente al que se podría obtener cuando un individuo para no sentir el dolor de un brazo dolorido opta por mutilárselo.

Tipos de evitación



Los mecanismos de evitación toman variadas formas según las características y la historia personal de cada individuo. Desde el punto de vista externo, teniendo en cuenta la actividad evitada, los tipos más importantes de evitación son:

- **Evitación social.**

Esta es la de las personas tímidas e inseguras que al ponerse en contacto con los demás experimentan sensaciones de nerviosismo y malestar. Al evitar las situaciones sociales sus temores se agudizan y pueden dar lugar a síntomas marcados de activación nerviosa como es el rubor, el temblor, la taquicardia, la tartamudez, etc., que en la medida en que a su vez son evitados o disimulados generan más ansiedad y afán de huida.

Cuando este temor no es muy intenso pero si genera una cierta evitación hablamos en tal caso de ansiedad social, si el temor es intenso y la evitación toma carácter crónico estamos hablando de una fobia social.

- **Evitación sentimental.**

Es propia de aquellas personas que han experimentado fuertes sentimientos de malestar al intentar unirse. al mantener o al finalizar una relación de pareja. Esto a su vez a podido tener una serie muy variada de causas, las más frecuentes son:

- Una predisposición negativa a la pareja por las vivencias infantiles de conflicto entre los padres, conflicto con la figura paterna del otro sexo u otro tipo de conflictos que han llevado al niño a dudar de la posibilidad de recibir afecto sincero e incondicional.
- Un miedo a la pareja por las experiencias negativas experimentadas anteriormente. Si alguien ha tenido problemas dolorosos con las parejas anteriores es fácil que tome una actitud evitativa ante la posibilidad de nueva unión.



-
- **Evitación laboral.**

Es propia de aquellas personas que han experimentado fuertes sentimientos de incapacidad, exceso de responsabilidad, rechazo, inferioridad, ridículo o humillación en situaciones de trabajo. El afrontar el trabajo supone tomar contacto con sentimientos y emociones negativas por lo que la persona busca excusas y argumentos para no comprometerse de manera seria en un trabajo, o si no le queda más remedio, en estar con una actitud poco comprometida, demasiado reivindicativa y crítica o contradictoria ya que sabe que cosas son las adecuadas para funcionar mejor pero no las hace. Es típica en esta evitación la dificultad para aceptar de buen grado las órdenes de los jefes o las figuras de autoridad.

- **Evitación intelectual.**

Cuando un estudiante se ha sentido con dificultades a la hora del estudio, ya sea por sentirse inferior a otros, demasiado presionado por padres o profesores, por comparación con otros más brillantes (como por ejemplo un hermano), por cambio de colegio, etc., es fácil que el tener que ponerse a estudiar le suponga un revivir todas esas emociones negativas a las que tiene asociado el estudio, y emplee tácticas de distracción o evitación para no tener que experimentar ese tipo de malestar.

Desde el punto de vista interno, el de las percepciones emocionales y físicas de la persona, las evitaciones son de las emociones negativas suscitadas, el miedo, la rabia, la vergüenza, la culpa, la pena, etc.

Técnicas y estrategias para afrontar las situaciones evitadas



Afrontar una situación evitada o temida es algo que no lo haces porque el exponerte te genera ansiedad y malestar. Cuanto más huyes y evitas mayor es el grado de malestar e intolerancia a la situación. Pero aunque te puedas escapar, tu sabes que se queda pendiente esa asignatura y que más pronto que tarde te tendrás que volver a enfrentar a ella.

Por tanto, y por aquello de que la mejor defensa es un buen ataque, prepárate para enfrentarte a eso que tanto temes, los pasos a seguir son los siguientes:

- **Identifica aquellas situaciones que evitas con frecuencia.** Pueden ser de tipo social, laboral, intelectual o sentimental u otras. A veces es útil que alguien de confianza te ayude a identificar las cosas que normalmente eludes o evitas ya que tu puedes ser inconscientes de estos hechos. Si hay varios sectores de tu vida con evitación, por ejemplo el tema sentimental y el social, escoge uno para comenzar con tu trabajo de afrontar y cuando concluyas con éste sigue con el otro.
- **Haz una jerarquía gradual de situaciones evitadas** en orden al grado de ansiedad o temor que te generan y por escrito. Es suficiente con 8 o 10 situaciones de las más significativas para hacer la jerarquía.
- **Antes de empezar a exponerte realmente a cada situación puedes hacer ensayos imaginarios,** donde visualizas las situaciones, revives las emociones que te producen y "aguantas" todo el tiempo que puedas esas sensaciones hasta que notes una reducción importante de esa ansiedad (que disminuya hasta el 25% de la emoción original). Las técnicas de imaginación y las técnicas de activar y aceptar tus emociones.



La practica de técnicas de reducción de la activación nerviosa como la respiración, la relajación o la meditación te puede ser muy útil para saber rebajar la ansiedad y el malestar cuando te tengas que enfrentar a las situaciones evitadas comenzando por la que menor temor te causa. Tu exposición a esta situación debe ser prolongada, hasta que la ansiedad se reduzca de manera importante (por ejemplo, hasta la mitad de la inicial) y se elimine el deseo de escapar.

Cuando por la propia naturaleza de la exposición no se puede hacer prolongada, haz exposiciones cortas y repetidas (por ejemplo preguntarle a alguien por una calle).

Si has aprendido a respirar o a relajarte para reducir la activación excesiva, ahora puedes emplearlas para facilitar la permanencia en la situación. Si te sientes muy mal durante la exposición, te puedes distraer o abandonar temporalmente la situación.

Pero esta interrupción es recomendable que la hagas breve ya que corres el riesgo de focalizarte más de la cuenta en tus sensaciones negativas o en los pensamientos negativos. Si te cuesta mucho enfrentarte a alguna situación puedes ayudarte de la compañía de alguien de confianza en un principio, para después hacerlo tu solo.

Para motivarte más en estas exposiciones puedes utilizar estas estrategias



- **Acordarte de logros anteriores**, donde te pudiste enfrentar con éxito a otras situaciones.
- **Adoptar un rol más decidido y atrevido** como en alguna ocasión has podido representar.
- **Recuerda los muy importantes beneficios** que esta práctica puede traerte como es la mejora de tus relaciones sentimentales, sociales y laborales. Te es especialmente útil el que escribas estas ventajas y la leas a diario.
- **Fijate en los avances** que vayas consiguiendo, por pequeños que sean, y te recompensas por ellos (te felicitas a ti mismo, se los cuentas a alguien o te permites la compra de regalos).

Deberás practicar con frecuencia las situaciones de exposición, varios días a la semana si es posible. Cuando las situaciones son operativamente poco frecuentes (dar una charla, asistir a una fiesta...) es bueno que simules situaciones del mismo tipo (hablas ante un grupo de personas, haces preguntas en una conferencia, etc.)

Cada situación de la jerarquía deberás trabajarla hasta que la domines sin dificultad antes de pasar a la siguiente. La norma es dos prácticas consecutivas en las que el nivel de ansiedad haya sido mínimo (menos de un 25% de la ansiedad inicial).

Es muy útil que rellenes un registro de exposiciones.