

UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

www.uap.cat

info@uap.cat

RECULL D'ESCRITS I IDEES
SOBRE LA FÒBIA SOCIAL

PER QUÈ M'EXIGEIXO TANT A MI MATEIX? 1

Perquè he desenvolupat excessivament la consciència pública de mi mateix. Això ha fet que no em centri en la tasca quan interactuo en situacions socials, ja que al tenir massa consciència de mi mateix avaluo massa les conseqüències de les meves intervencions en situacions socials. Em concentro més amb mi mateix i en els meus pensaments.

Conclusió: Aquesta manera d'interactuar en la societat, exigint-me tant a mi mateix, m'ha generat una gran pressió per quedar bé davant tothom. Aquesta pressió va convertir-se en por i, llavors vaig començar a fer pensaments erronis i negatius com ara:

Creure que un es percebut pels demés per la forma com un se sent.

Tot aquest procés m'ha conduït a afrontar la vida amb por, pessimisme i covardia.

PER QUÈ M'EXIGEIXO TANT A MI MATEIX? 2

M'exigeixo molt a mi mateix perquè em sento insegur i inferior davant la gent. Això fa que quan em trobo en situacions socials no hem puc permetre tenir errades i intento sempre donar bona imatge. Per aconseguir-ho em mostro submís, parlo poc, no defenso la meva opinió ni les meves idees, no critico, etc.

Resumint: m'exigeixo molt perquè no puc permetre que la gent tingui una mala opinió de mi, o sigui, tinc por a l'avaluació negativa; exemples: por a que la gent pensi que soc un inútil, un tímid, un insegur, un tou...

SITUACIONS ANSIÒGENES

SITUACIÓ ANSIÒGENA 1:

ANAR A L'ANIVERSARI D'UN AMIC; A CASA D'ELL, AMB LA SEVA FAMÍLIA I AMICS SEUS (11-07-04)

Em llevo pensant que he d'anar a l'aniversari del meu amic, això fa que em posi de mal humor i començo a pensar en la situació. Tots els pensaments que faig son negatius: creuran que soc una persona tímida, incompetent, insegura, em posaré vermell, tremolaré, no parlaré, etc. Després d'una estona començo a analitzar aquests pensaments i m'adono que tots són negatius, que ataquen l'autoestima, que no són objectius i que són catastròfics. Intento no pensar-hi però el mal estar i el pessimisme s'han instaurat en mi.

Vaig de camí cap a casa del meu amic, durant el recorregut només penso en la situació social que he d'afrontar i això fa que no gaudeixi del moment (Carpe Diem).

Arribo a casa del meu amic. Estic molt nerviós i angoixat. No sóc capaç de controlar els meus pensaments. Intento que no ho notin i de seguida començo a fer conductes de seguretat: no miro al ulls i parlo poc. La meva conducta no millora: em passo tota l'estona pensant què dir amb la qual cosa no dic res, penso constantment que m'avaluen negativament, em sento inferior.

Acaba l'aniversari i anant cap a casa em sento més tranquil, com si m'hagués tret un pes de sobre. Llavors penso que la situació angoixant s'ha acabat però que el meu problema amb la fòbia social s'ha reforçat degut als pensaments i conductes negatives que he realitzat. Llavors arribo a la conclusió que l'única manera d'atacar la fòbia social seria arriscant-se (llençant-se a la piscina); donant les meves opinions, discutint les opinions dels altres, sent una mica més egoista, defensant els meus drets... I, en aquest moment, m'adono que fent això un s'exposa a fer el ridícul o a no caure bé en un moment determinat, però que això es bo perquè és l'única manera de interactuar i relacionar-se en comptes d'aïllar-se o mantenir-se en un segon pla.

SITUACIÓ ANSIÒGENA 2:

ANAR A UN DINAR DE NADAL DE LA FEINA

(El text en cursiva i negreta és el que he après de la fòbia social)

Avui és el dia del dinar de l'empresa, estic molt nerviós. Ja porto uns quants dies pensant en aquest dinar. ***Durant aquests dies he fet un munt de pensaments erronis, negatius, catastròfics i absolutistes:***

- ***No seré capaç de mostrar la meva personalitat.***
- ***No seré capaç de mostrar les meves capacitats.***
- ***Em mostraré molt submís.***
- ***Pensaran que soc rar.***
- ***Pensaran que soc un dèbil.***
- ***Pensaran que no soc competent.***
- ***No parlaran amb mi per que em veuran com un tipus rar, nerviós, tímid...***
- ***Tremolaré.***
- ***Em posaré vermell.***

El que més desitjaria seria no anar-hi, però com això no és possible, penso en què puc fer perquè les ***prediccions negatives*** no es compleixin. Decideixo prendre alcohol i Sumial, ***(això només servirà per tranquil·litzar-me i no pas per gaudir de la situació sense tenir por a l'avaluació negativa. I a més, reforçarà el meu trastorn de personalitat).***

Una vegada en el restaurant em mostro molt tímid, no parlo gaire i no m'apropo a figures d'autoritat ni a persones molt sociables (xerraires, bromistes, alegres, desinhibides,...).

Mentre va transcorrent el dinar vaig fent-me pensaments molt negatius:

- Mai seré capaç de relacionar-me normalment.
- Seré un desgraciat tota la vida.
- Sóc un covard.
- No valc per res.
- Tothom és millor que jo.
- El millor per mi i pels altres seria que no intentés relacionar-me.

Acaba el dinar i em sento un desgraciat perquè va passant el temps i jo continuo amb el meu problema, sense poder fer-hi front, només desitjant que passi molt de temps fins la pròxima relació social i que, quan aquesta arribi, passi molt ràpid. ***Aquest desig fa que la fòbia social es mantingui.***

CONCLUSIÓ: Veient com actuava abans d'anar al psicòleg i, sobretot, quin coneixement tenia del meu trastorn (cap), m'adono que he millorat molt. Ara ja sé el que em passa i quines estratègies hi han per afrontar el problema (reestructuració dels pensaments, entre d'altres). Això fa que estigui content i optimista perquè ja "veig la sortida del túnel".

CONCLUSIONS SOBRE LA FÒBIA SOCIAL

CONCLUSIÓ 1 (26-07-2004)

EN REFERÈNCIA A L'AUTOREGISTRE D'ANAR SOL AL CINEMA

Ja sé perquè vaig entendre tan ràpid els meus errors i les meves pors envers anar al cinema sol; i perquè em costa més reestructurar els meus pensaments en situacions com llegir en públic o tractar amb figures d'autoritat:

Considero que anar al cinema sol no demostra cap habilitat personal ni cap interacció social, mentre que llegir en públic o relacionar-se amb figures d'autoritat sí demostra les teves capacitats. Per tant, si la teva lectura o les teves relacions amb figures d'autoritat no són satisfactòries, això implica que no ets una persona competent.

CONCLUSIÓ 2 (13-09-2004)

EN REFERÈNCIA AL TRENCAMENT DE LA RELACIÓ AMB LA MEVA PARELLA

Quan la meva parella em va deixar ho vaig passar molt malament. Ara penso que es degut, no tant al trencament de la relació en si, si no als pensaments erronis que jo tenia de mi mateix. Jo creia que era un inútil, que no servia per conviure en la societat i que mai m'integraria en ella. Llavors, quan la noia em va deixar, aquests pensaments es van fer obsessius i em van generar una gran depressió amb intent de suïcidi.

Ara m'adono que aquest procés es similar al que em va du a la meva primera depressió quan jo era petit (8 anys).

RECOPILACIÓ DE DADES-IDEES SOBRE LA FÒBIA SOCIAL

- Un dels principals factors que dóna la felicitat són les relacions socials que té l'individu.
- S'arriba a ser un fòbic social per la por que té l'individu de ser valorat negativament pels altres. El fòbic social vol quedar bé amb tothom, la qual cosa és impossible. Per tal de quedar bé adopta uns comportaments i actituds en front dels altres inadequats: no es mostra tal com és, es mostra submís, no dóna la seva opinió, etc. De tal manera que aquesta conducta inadequada genera més por a l'avaluació negativa i acaba aïllant-lo més de les relacions socials. El millor és "arriscar-se" a ser un mateix.
- Si una persona amb ansietat social arriba a fer-se el següent pensament: Tinc manca d'habilitat per relacionar-me amb la gent, la qual cosa implica que sóc un inútil. Llavors es produeix la depressió o una gran tristesa. Aquest raonament és molt lògic si tenim en compte quan d'important són per l'ésser humà les relacions socials, ja que ocupen gran part de les seves vides (família, treball, amics...). Exemple d'aquesta importància:

Un noi és un negat pels esports perquè té una mancança en la coordinació dels seus moviments. Aquest noi creix sense donar-se-li bé la pràctica de l'esport, però té molts amics, li agrada relacionar-se amb la gent, va a moltes festes, etc. Conclusió: aquest noi serà feliç perquè té una saludable vida social encara que no se li doni bé la pràctica de l'esport. Si analitzem el mateix cas però a l'inrevés: un noi que se li doni molt bé la pràctica de l'esport però que tingui por a moure's en societat. Aquest noi serà un infeliç degut a que no té una saludable vida social encara que tingui una gran habilitat pels esports.
- Pensar que ets un inútil és atacar la teva validesa com a persona. Això és un error quan aquest pensament ve induït per les teves pors i insatisfaccions socials. No ets un inútil, només has anat adquirint un mal aprenentatge al llarg del temps que t'ha impedit relacionar-te.

Al igual que has fet durant molt de temps un aprenentatge i uns pensaments erronis, ara pots canviar-los mitjançant la reestructuració de pensaments i d'aquesta manera, canviarà la teva conducta social (reestructurament cognitiu).

QUÈ HE DE FER PER TAL D'ENFRONTAR-ME A LA FÒBIA SOCIAL

- He d'arriscar-me a ser jo mateix

COM CONTACTAR AMB NOSALTRES?

En cas de que estiguin interessats en ampliar informació sobre el nostre centre o els diferents tractaments que oferim, poden dirigir-se a la següent pàgina web:

www.uap.cat

O bé poden contactar amb nosaltres a la direcció, telèfon i e-mail següents:

C/ Roger de Llúria, 124 5º-2ª - 08037 Barcelona - Telf. 934 294 914

info@uap.cat