

El mecanismo fóbico y su “utilidad” biológica



Hablemos ahora del mecanismo fóbico en sí. Si lo consideramos como una aversión instintiva e irreprimible a un objeto exterior o experiencia, podemos entenderlo como un mecanismo de muy antigua “utilidad”, no sólo en la historia de la humanidad sino también en la historia biológica de nuestro planeta. Veamos como eso se explica.

Prácticamente todos los seres vivos tienen sistemas biológicos de memoria y aprendizaje. Pensemos, para empezar, que toda memoria en algún momento fue una experiencia, una vivencia, y que puede —hasta “debe”— haber sido catalogada como “experiencia útil o válida para ser repetida” o como “experiencia no útil o no válida para ser repetida”. Podemos decir entonces que toda experiencia/memoria implica un aprendizaje: el aprendizaje sobre la utilidad de repetir o de no repetir alguna cosa.

Trabajemos con un ejemplo: poner la mano en el fuego, luego sentir el calor, posteriormente el ardor, después el dolor. Esa experiencia/memoria “debería” ser catalogada y grabada como experiencia “no válida o no útil para ser repetida”, siempre y cuando los beneficios que se adquieren con la conducta no son mayores que sus consecuencias negativas.

Hay ciertas experiencias que catalogamos y grabamos como no válidas o no útiles sólo después de varias ocasiones, experimentos. Otras, por la intensidad de la experiencia, se catalogan y graban así con un solo ejemplo.

Consideremos ahora este contexto: imaginemos un “hombre prehistórico” que, mientras busca alimento, tiene un encuentro con un rival (de su misma especie u otra) y éste le da una tremenda paliza. No sólo le duelen los golpes durante la paliza, sino que también hay dolor sostenido mientras se sana de lo que a duras penas escapó con vida. Esa experiencia podría y “debería” quedar grabada en su memoria como una experiencia no útil para ser repetida.

Eso generará el siguiente mecanismo en ese individuo: toda vez que, en pensamiento o en terreno, se encuentre frente a las marcas contextuales que definen la circunstancia en que adquirió la experiencia/memoria dolorosa, se le activará el miedo/aversión a esa circunstancia. Esto obviamente sirve para “estimularlo” a evitar ese contexto y, con ello, resguardar su integridad física y emocional. Así que su fobia a ese lugar sería un mecanismo simple, primitivo y funcional para mantenerse vivo.

Lo que queremos decir con este ejemplo es que es natural y sano temer aquello que es potencialmente peligroso; incluso tal reacción puede ser vital para la supervivencia de determinado individuo. El problema ocurre cuando:

- **La intensidad de la sensación/emoción es desproporcionada respecto al peligro que se presenta;**
- **se asocia a algo que ni siquiera es peligroso;**
- **o se activa fuera de contexto, como cuando la persona siente un miedo “razonable” en un momento irrazonable (ejemplo: temer ser atacada por un tiburón en una piscina pública de agua dulce).**

En todos esos casos hay que definir y ensayar mecanismos útiles para con ellos reemplazar el mecanismo de seguridad instalado y devolverle los atributos y la “utilidad” primaria de la fobia. Cabe señalar también que, en la ausencia de cualquier experiencia anterior respecto a determinada situación, a veces puede ser más seguro para una persona que se le active un mecanismo de seguridad/protección, que lo contrario, o sea, que no se le active. Temer lo desconocido y evitarlo suele ser más prudente que temerariamente lanzarse a él. Si, por ejemplo, una persona no sabe la profundidad de una piscina, es mejor que tenga miedo a tirarse de cabeza al agua. Será válido perder ese temor, y hasta tener mucha confianza, sólo cuando ella conozca su profundidad, y que esta sea considerada adecuada para eso (y, claro, que sepa hacerlo).

Alan Frenk

Fundador y Director Académico

Sociedad Chilena de Programación Neuro-Lingüística.