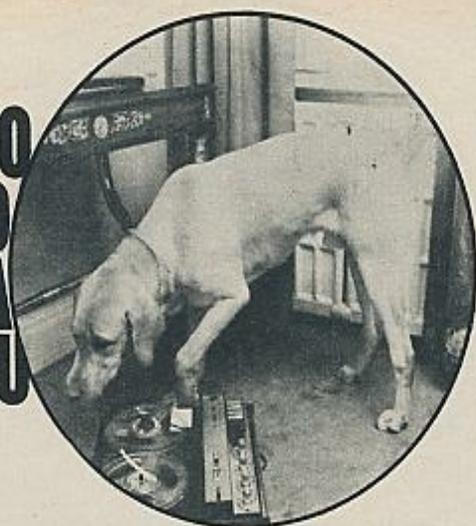


## ¿un irracionalismo larvado?

Por FRANCESCO RUSSO

# EL GATO EL PERRO MIFOBIA Y TU



LONDRES. ¿Qué son las fobias y cómo curarlas? He aquí el tema de un opúsculo publicado recientemente por la British Medical Association, tema, por lo demás, bastante familiar para los ingleses: aproximadamente medio millón de personas en este país sufren de fobias más o menos graves. Precisamente estos días, la BBC, con una serie de programas (titulados «Los asustados», «Vivir con el terror» y «Conflicto»), ha tratado de puntualizar el problema. Como explica uno de los mayores psicólogos ingleses, G. M. Carstairs, en su prefacio al librito de Joyce Emerson, investigadora perteneciente a la Asociación nacional para la sanidad mental, los que sufren alguna fobia no son en realidad más que enfermos. No hay razón alguna para creer que las fobias son más corrientes en algunos países que en otros.

### Miedo desmesurado

El enfermo de fobia es una persona que experimenta un miedo desmesurado e irracional hacia un objeto preciso y que esconde este miedo por temor a que se rían delante de él. Los síntomas son idénticos a los de cualquier estado ansioso: boca seca, palpitación, sudor frío, temblores, debilitamiento de las rodillas. Además, el que sufre de alguna fobia está siempre obsesionado por el terror de toparse con el objeto de su fobia, por lo que trata con infinitas precauciones de evitar este encuentro. A veces (a menos que sufra de claustrofobia) se encierra en casa.

A menudo las fobias no son sino uno de tantos aspectos de determinadas enfermedades depresivas, de neurosis obsesivas o de estados generales de ansiedad, pero en muchos casos son enfermedades específicas. Esto fue reconocido oficialmente en 1947, cuando, por primera vez, la fobia recibió un diagnóstico independiente en la clasificación internacional de las enfermedades.

Hoy en día las fobias han sido reagrupadas en diversas categorías. Las que tienen por objeto a animales (casi siempre pájaros, ratones, reptiles, gatos, perros, además de diversos tipos de insectos) tiene su origen en la infancia.

Otro grupo de fobias es el que tiene por objeto situaciones sociales insostenibles para el que las sufre, como beber, comer, temblar, ruborizarse, hablar, escribir, vomitar en presencia de otras personas. Las fobias «sociales» se desarrollan habitualmente entre las últimas fases de la adolescencia y las primeras de la madurez, y se manifiestan tanto en el hombre como en la mujer.

Hay luego un grupo de fobias específicas que se manifiestan con un solo síntoma; las fobias que se apoderan de las personas que se encuentran en algún lugar de altura: en una montaña, en una terraza, en un tejado; las provocadas por los temporales, por el viento, por la oscuridad. Ninguna de estas fobias es característica de un sexo o de una edad determinados. Las fobias de las enfermedades (en especial el cáncer, las enfermedades venéreas y las cardíacas) y, sobre todo, la fobia de la muerte suelen producirse, por el contrario, en la edad madura. Estas últimas fobias se distinguen de las otras porque su objeto no es externo, sino que forma parte del paciente y no puede, por lo tanto, ser evitado. Una fobia bastante corriente (en Gran Bretaña la sufren 100.000 personas, de las que dos tercios partes son mujeres) es la agorafobia o terror a los lugares públicos. Al sentirse en medio de la gente el enfermo se ve expuesto a ataques de pánico, a desfallecimientos, a un miedo a morir. Esta enfermedad se produce entre los dieciocho y los treinta y cinco años, pero es más bien «fluctuante», es decir, puede desaparecer provisionalmente incluso sin tratamiento, pero no se conocen casos de curación definitiva. Muchos agorafobos terminan por no salir nunca de casa; hay otros, sin embargo, que

tienen miedo a quedarse solos en casa.

### La fobofobia

La fobia opuesta, como todos saben, es la claustrofobia o terror a los espacios cerrados y limitados (aviones, «metro», cine, salas llenas, hasta la propia habitación). Una fobia curiosa es la fobofobia, es decir, el miedo a tener fobias.

El diccionario médico Steadman cita más de 130 fobias. Los objetos de estas fobias constituyen una lista un tanto extraña. Entre ellos figuran los siguientes: el agua, el fuego, las pelucas, los abrigos de piel, el teléfono, los utensilios terminados en punta, los edificios altos, el tráfico, las peluquerías, las imágenes de barcos en medio de la tempestad, las plumas, los pájaros, los batracios, las avispas, la sangre, las cerillas, las hojas.

Como puede imaginarse, los que sufren de fobias tienen una vida muy difícil. Tomemos como ejemplo el caso de una mujer que sufre de fobia de la muerte. La mujer no hace más que correr de un hospital a otro, a menudo a las dos o las tres de la noche, para someterse a exámenes médicos completos y que ha llegado hasta a suspender las relaciones sexuales con su marido por miedo a una hemorragia interna que pudiera resultar fatal. Otro caso es el de un individuo, de cuarenta y siete años, que tiene un terror enorme a las hojas verdes y grandes, y que sólo sale en otoño, cuando las hojas están amarillas y empiezan a caer. Este hombre ha conseguido romper su propio aislamiento casándose con otra enferma de fobia que, a su vez, tiene miedo a las polillas y a las mariposas, y que procura no salir de casa en el período más cálido del año, cuando mayores le parecen las probabilidades de ser agredida por enjambres de lepidópteros. Según los psicoanalistas, las fobias constituyen una defensa contra la ansiedad. Supongamos que una mujer se sienta atraída por

su carnicero y que tenga miedo de este impulso: la defensa consiste en el desarrollo de una fobia hacia todo tipo de tiendas, con lo que evitará encontrarse con el carnicero. En la raíz de toda fobia, aseguran los psicoanalistas, hay un conflicto: inútil enfrentarse con el síntoma si no se resuelve el conflicto. Desgraciadamente, el tratamiento psicoanalítico exige tiempo, los analistas empleados por los servicios sanitarios gratuitos son pocos y muchos los que sufren de fobias.

Se recomienda especialmente, por lo menos desde el punto de vista social, la psicoterapia behaviorista, es decir, basada en la curación del comportamiento. Es frecuente que el enfermo de alguna fobia haya aprendido de la experiencia una lección equivocada, que sea víctima de una errónea asociación de ideas: así, la aversión hacia un padre tiránico que ahogó a un gatito se convierte en horror a los gatos, el odio hacia un maestro de escuela demasiado severo se convierte en odio a la autoridad, intolerancia hacia los policías, el miedo al sexo se transforma en miedo de las arañas.

Dos técnicas aplicadas por los behavioristas son la «desensibilización» y la «inundación». La primera consiste en la relajación del paciente con tranquilizantes y, posiblemente, también por medio de la hipnosis, para luego familiarizarlo gradualmente con el objeto de su fobia (mediante, por ejemplo, gatos de trapo, arañas de plástico, etc., o bien a través de experiencias, aunque exige mucho tiempo del médico, que tiene que acompañar al paciente en su viaje por tren o «metro»). La segunda lo constituye el procedimiento opuesto: consiste en estimular al paciente para que viva su fobia hasta un grado de intensidad, traspasado el cual no queda más que la percepción de lo absurdo. Otros tratamientos: el sueño profundo, la leucotomía, la hipnosis y otras técnicas sugestivas, el electroshock, el suministro de tranquilizantes, sedativos y antidepresivos.