



Entrevista realizada a **Liliana H. Aróstegui**



Licenciada en Psicología. Terapeuta Cognitiva, miembro titular del Centro de Terapia Cognitiva de Buenos Aires.

Especialista en Trastornos de Ansiedad. Miembro fundador de la Asociación Argentina de Trastornos de Ansiedad. Especialista en fobias específicas. Miembro de la Asociación Argentina de Terapia Cognitiva.

Fundadora y directora de Alas&Raíces, institución dedicada a tratar la aerofobia .Capacitadora en calidad total. Docente universitaria (grado y postgrado). Miembro fundadora de la institución “Volviendo a Casa”, dedicada a la labor con liberados de cárceles y madres internadas en cárceles especiales junto a sus hijos. Miembro de Mindfulness en la salud (Argentina).

Web: www.alasyraices.com.ar , Mail: lilianaarostegui@alasyraices.com.ar

1.- ¿Cómo explica usted, desde su experiencia, que la ansiedad se pueda convertir en un trastorno?

La ansiedad es una emoción normal. Para mí tiene un componente orgánico (sudoración, taquicardia, temblor, dolor abdominal, y otros) y componente racional en los pensamientos que advierten la peligrosidad de algún suceso o situación. Esto nos hace reaccionar enfrentando, huyendo o congelándonos según la situación.

Si se decodifica adecuadamente y se huye cuando un peligro es real decimos que la reacción es adaptativa pero cuando una persona funciona percibiendo habitualmente los sucesos o situaciones como peligrosos y vive evitando por temores, se convierte en trastorno. Pero, cuando se enfrenta padeciendo síntomas muy intensos, aunque no se evite, también se convierte en un trastorno porque puede producir estrés.

2.- ¿Qué ha de suceder para que una persona desarrolle una fobia?

Si los temores que llevan a una persona a evitar situaciones son adecuados porque la situación así lo requiere, la respuesta es sana. Si la respuesta sistemáticamente es la evitación, ya sea en cuanto a la conducta (no enfrentar situaciones) o cognitiva (ni siquiera pensar en la situación) ya se convierte en una FOBIA.

La palabra Fobia, del griego: escapar.

Si no hay evitación no es una fobia.

Por esa razón si una persona enfrenta situaciones aunque sea con padecimiento no es una fobia y si lo es cuando evita o bien cuando utiliza otro recurso que es la postergación.

El mejor consejo es NO EVITAR. Cuando una persona se da permiso para evitar o postergar (ej. Mejor voy por la escalera porque es sano), da paso a la aparición de una fobia.

3.- Según usted ¿cómo puede ayudar la Inteligencia Emocional a superar la aerofobia?

En rigor una de cada 3 personas viaja con algunas reservas y una de cada 5 personas lo hace con un rango que va desde un malestar tolerable hasta llegar a otros que evitan.

Muchas veces las personas se dicen a sí mismas ¿Cómo puede ser que le tema al avión si soy inteligente para otras cosas?

Los miedos y temores no tienen nada que ver con la inteligencia.

La falta de información y la ignorancia (entendida como no dominio de un tema) ayudan a que la emocionalidad se inunde con emociones negativas. Es fácil llenar los huecos de información con fantasías terroríficas.

La inteligencia emocional ayuda en tanto uno pueda procesar la información con sus propios recursos, las experiencias vividas y una adecuada percepción de la realidad.

David Bohm, " La capacidad de percibir y pensar de manera diferente es más importante que el conocimiento adquirido".

Aunque no minimizo el conocimiento creo que la inteligencia emocional tiene más que ver con el modo de percibir y pensar al que hace referencia David Bohm.

4.- ¿Qué nos puede decir sobre la fobia social, también muy limitadora para quien la sufre?

Como las otras fobias un fuerte componente relacionado con la evitación que hace que la misma resulte como un reforzador positivo. Cada vez que se evitan encuentros sociales más comprueba la persona que es lo que debe hacer.

Frecuentemente hay una historia previa de alguna situación vivida como vergonzante, familias exigentes y poco sociales, autoexigencia y disminución de la autoestima. Razones, pueden ser múltiples.

La Fobia social tiene tratamiento. Se inicia en el consultorio abordando la historia del problema, aportando recursos de afrontamiento, ejercicios de desinhibición, distintos abordajes en el consultorio que es un lugar seguro para prepararse para la desensibilización sistemática que culmina con exposiciones en vivo. Primero en diadas y luego con más personas.

Es un tratamiento gradual para que cada paso sea dado en firme.

5.- ¿Las personas que sufren algún tipo de fobia encajan en alguna tipología de carácter específica?, ¿cómo les afecta sus miedos a su día a día?

Si bien cualquier patología (Depresión, Trastorno Bipolar, Trastornos obsesivo compulsivo, etc.) puede combinarse con una fobia, también podemos ver lo que se llaman Fobias Específicas que están ligadas a un objeto(o a varios en particular).

Las personas que padecen claustrofobia pueden manifestar miedo en situaciones donde estén cerradas o se perciban sin salida.

También hay otras fobias como a las escaleras mecánicas, los botones, la palomas, al avión.

Sin duda el común denominador de las fobias es la ansiedad y afecta en el día en tanto y en cuanto limite el desenvolvimiento de una vida normal.

Por ej. Una persona que padece claustrofobia (no toma ascensores, no viaja en avión) además no toma escaleras mecánicas, seguramente si es profesional, por ej. Verá muy limitada su búsqueda laboral.

Una madre con miedos exagerados puede enfatizar los peligros y prohibir a sus hijos el desarrollo de actividades. En un mundo tan complicado y peligroso como el que vivimos es de gran importancia aprender a cuidarse y cuidar a los suyos sin sobredimensionar los peligros y no llegando a evitar situaciones que pueden desarrollarse dentro de un marco de cuidados lógicos. Cuando la ansiedad gana hay una delgada línea entre lo que es evitable y lo que no lo es.

6.- Desde su punto de vista, ¿cómo definiría a una persona inteligente emocionalmente?

Una persona inteligente emocionalmente es una persona que cuenta con la flexibilidad necesaria para no cerrarse en su modo de ver la realidad. Puede tomar en cuenta que cada quien percibe y piensa la realidad según sus propias

experiencias y puede tomar en cuenta varios puntos de vista a la vez. Es la capacidad de vivir momento a momento sin teñir con experiencias pasadas (negativas) el resto de la vida.

La práctica de Mindfulness o Atención Plena en (programa desarrollado por el Dr. Jon Kabat- Zinn en Massachusetts y en Argentina desde Mindfulness en la salud dirigido por María Noel Anchorena) brinda recursos para vivir el momento presente atendiendo a cuerpo y mente.

Capacidad de aprendizaje de experiencias pasadas y flexibilidad emocional para afrontarlas, creo son necesarias para desarrollar inteligencia emocional.