



¿Como prevenir o superar la Amaxofobia?

Como en cualquier fobia, la mejor manera de prevenir su instauración es actuar desde su inicio. Cada episodio traumático asienta la idea, la creencia, de que no seremos capaces de superar el miedo y cada vez nos veremos más sometidos a él. Para ello se elaboran sensaciones e ideas temibles.

Estas creencias irracionales se apoyan en experiencias emocionales negativas de alta intensidad. El miedo nos hace sentirnos tan mal que renunciamos a confrontar nuestras ideas con la realidad, y en aquellas ocasiones en que se intenta, la predisposición previa acaba provocando la aparición de la crisis de ansiedad.

Vencer el miedo significa no negarlo, ni minimizarlo o intentar eludirlo recurriendo a los fármacos, al alcohol o a los estupefacientes. El miedo se combate siendo consciente de él, actuando a pesar del mismo y aprendiendo a soportarlo. El valor es afrontar las situaciones temidas a pesar del acuciante impulso de huida experimentado.

El miedo, como mecanismo emocional, no responde a razonamientos lógicos, el amaxofóbico "sabe" que sus temores son exagerados e infundados, pero cuando se ve atrapado en él e intenta apartarlo, en general pierde la batalla, porque la emoción domina nuestra conciencia ¿Cómo combatir lo que sentimos?

Si sentimos pánico es porque frente a las situaciones temidas tenemos un conjunto de creencias "aterradoras". Por ejemplo, al ver una curva pensar, "el coche va a volcar"; "no controlaré la dirección"...Son estas creencias, generadas por los repetidos ataques de ansiedad experimentados, las que mantienen y provocan los ataques de pánico.

La fobia aparece de manera inmediata, en especial si estamos negándolo, impulsando el deseo de huida. Por ello:

- No combata el miedo, intente aguantar, pero plantéese de qué se está defendiendo.
- Intente averiguar la creencia activada, para ello debe soportar el miedo, sólo así la hará consciente. Si vence su deseo de huida podrá percibirla. Algunas creencias le parecerán ilógicas y paradójicas.
- Sólo nuestra voluntad puede enfrentarse al miedo, intente prestar atención a lo que realmente sucede y no a lo que siente, déjelo estar, no lo combata, centre su atención fuera de usted.
- Establezca una lista de las situaciones más atemorizantes y comience a afrontarlas desde las que menos nos inquieten, céntrese en lo que piensa que sucederá y compárelo con lo que realmente ha sucedido.
- Contraste continuamente lo que pasa con lo que creía que iba a suceder. Pregúntese repetidamente si lo que teme se ha cumplido.
- No crea en "milagros", ni el miedo surgió de golpe, ni desaparecerá de golpe. Sólo pasando miedo y comprobando la falacia de sus creencias irá cediendo poco a poco.
- Superar una fobia es una guerra, en la que a veces se ganan y otras se pierden batallas, requiere tiempo, no se desanime. El miedo es oportunista y aprovecha cualquier resquicio para resurgir
- Intente resolver su estrés, póngase en manos profesionales y evite el consumo de excitantes. Comparta su miedo con sus amigos y familiares, no se sienta solo.
- Evite la autocritica, nadie es mejor o peor por sufrir una fobia, ninguna persona escoge sufrir este trastorno. Hágale frente cuanto antes mejor.

Javier Díaz

