

Introducción al Protocolo de Fobia

Actualizado por Michael Elkin

Aunque admirables en muchos sentidos, los bomberos son merecidamente famosos por causar problemas a sus portadores. Los bomberos que generan adicciones y compulsiones reciben toda la prensa, pero estaría preparado para argumentar que los que tienen reacciones fóbicas pueden bandearse con las grandes ligas.

Dicho en pocas palabras, una *reacción fóbica* es una **reacción emocional radicalmente amplificada**. Por ejemplo, muchas personas sienten algo de ansiedad cuando se les pide hablar en público, pero para un número considerable de personas, esa ansiedad pasa por un amplificador y es experimentada a un nivel intolerable.

De manera comprensible, la mayoría de personas que experimentan esta reacción harán todo lo posible para evitarla. He tenido clientes que reportan haber dejado trabajos que amaban para evitar dar discursos, o haber conducido de extremo a extremo de un país con tal de evitar un viaje en avión. Algunas personas se obligan a permanecer en presencia de un desencadenante de fobia, pero esto debería reconocerse como un acto de heroísmo.

Debe recalcarse que la fobia no es un miedo irracional; uno puede tener fobia a los dementes que empuñan hachas. Es la amplificación lo que define la fobia, no el nivel del verdadero peligro que presenta el desencadenante. Una persona con fobia a hablar en público puede tener una reacción mucho mayor ante la amenaza de pronunciar un discurso que ante un terrorista armado.

Muchas fobias se mantienen ocultas porque los desencadenantes se pueden evitar con éxito pero otras pueden tener un gran impacto en la vida de una persona. Las fobias relacionadas con conducir o volar están siempre presentes y, en el mejor de los casos, son obviamente problemáticas en nuestra sociedad. Las reacciones amplificadas ante el conflicto, la toma de decisiones y el contacto social son menos reconocidas como fobias, pero posiblemente, mucho más problemáticas. Cualquier cosa puede ser un desencadenante de fobias.

Las reacciones fóbicas, siendo extremas por definición, desencadenan reacciones extremas. Por ejemplo, a menudo las he visto desencadenar violencia doméstica o comportamiento lleno de ira, excesos alcohólicos, atracones de comida, buzzer social behavior (**comportamiento social de zumbado?**). Con frecuencia, la resolución de la fobia reduce radicalmente la

intensidad o la frecuencia de la reacción, o incluso la detiene.

Como tengo entrenamiento en hipnosis, y por lo tanto también en la percepción de micro señales, puedo fácilmente detectar reacciones fóbicas visualmente. Las fobias son de los fenómenos más fáciles de detectar de esta manera, porque una reacción fóbica genera un cambio bastante dramático en la apariencia de una persona: la textura y el color de la piel cambian, la respiración se detiene y suele haber una notoria reacción de sobresalto. A menudo puedo enseñar a los novatos a reconocer las reacciones fóbicas en una sesión.

Pero por muy útil que pueda ser esta habilidad, poseerla no es necesario para detectar la mayoría de las fobias. Cuando percibes un patrón sospechoso de evitación, puedes preguntar: “Cuando piensas en discutir esto con tu esposa (por ejemplo), ¿experimentas un sentimiento desagradable en tu cuerpo? Si el cliente dice que sí, puedes continuar con el siguiente protocolo.

Soy muy consciente de las fobias, así que estoy constantemente en búsqueda de ellas. En la medida en que te vas volviendo más consciente de ellas y más seguro de tu habilidad para resolverlas, no me sorprendería que tú también lo seas.

Michael Elkin