

LA EVITACIÓN EXPERIENCIAL

Ocurre cuando una persona no desea permanecer en contacto con experiencias determinadas (sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos...). Y entonces, se implica activamente en reducir la frecuencia y la forma de esas experiencias así como de aquello que lo pueda ocasionar, provocando la supresión, "ahogo" o evitación de emociones y pensamientos.

La cuestión es que tales esfuerzos por evitar esas experiencias, conducen directamente a todo lo contrario: a aumentarlas hasta llevar a la persona a sentirse aún más fuera de control. El alivio inmediato que uno siente al evitar situaciones externas o contenidos internos que nos desagradan, conduce a reforzar la situación de la que se huye y provoca una tendencia a repetir cualquier conducta de escape que reduzca esas sensaciones desagradables. Por ejemplo: puede ocurrir que sufra una pérdida, fallece algún ser querido o me deja mi pareja; esto suele producir una emoción normal de tristeza. Si esta tristeza, yo no quiero sentirla porque es muy dolorosa, incómoda, "no me llevo bien con ella"... trato de suprimirla, de evitarla de obviarla, etc. Lo que ocurre es que este esfuerzo para no sentir una tristeza que requiere lo que nos ha ocurrido, nos lleva a mayor angustia, ansiedad, incomodidad, estado de ánimo más irascible o alterado por ejemplo, y esto llega a convertirse en un malestar que con el paso del tiempo, ni siquiera sabemos de dónde viene.

Las personas con este patrón de reacciones de huída, tendrán más probabilidades de desarrollar más miedo que aquellos que aceptan mejor sus experiencias internas.



Cualquier forma de ansiedad, miedo o preocupación se convierte en una experiencia interna indeseada que conduce a intentos de evitación externa (situaciones que puedan despertarla), con el fin de controlar que no ocurra la primera, que a su vez conduce a un incremento paradójico de la severidad de los síntomas.

La Emoción es natural y necesaria. La RESISTENCIA genera SUFRIMIENTO