

## **LAS FOBIAS**

### **¿Qué es la fobia?**

Es un estado de angustia y/o miedo que surge ante ciertas situaciones, cosas o seres vivos. Las fobias son muy numerosas, a título de ejemplo podemos citar las más comunes: - a la oscuridad, - a determinados animales, -a volar en avión, - a lugares abiertos o cerrados, - a subir en ascensor, - a las muchedumbres, - a viajar en tren, autobús o metro, -a andar por la calle solo, - a las tormentas, - a la sangre, - a la soledad, - a pasar por puentes, etc.

### **¿Qué causa las fobias?**

Hay un temor a que ocurra algo malo en esas situaciones o en relación a esas cosas o seres vivos. Ese algo es posible aunque, generalmente, improbable. La fobia se instala en una grieta de lo posible, pero se trata de un miedo desproporcionado.

Siempre que una reacción, sea del tipo que sea, resulta desproporcionada, quiere decir que ahí se han colocado otros sentimientos o impulsos que no pueden tener la satisfacción que les correspondería y ante esta frustración se convierten en un conflicto aparentemente distinto pero con fuertes conexiones inconscientes.

### **¿Qué supone tener fobia?**

Los pensamientos suelen ser pesimistas, se espera lo peor de cada circunstancia, en especial respecto al objeto de la fobia, ante lo cual se va entrando en una situación paralizante

La paralización es su principal carácter, a tal punto que puede conducir a una gran reducción de las actividades y posibilidades de desarrollo con el consiguiente perjuicio para la propia evolución y calidad de vida.

Las personas que sufren de fobia viven prisioneras del miedo a los múltiples peligros que, en su imaginación, les están acechando, se sienten especiales y perseguidas por la desgracia; les resulta difícil adoptar una actitud más adecuada y constructiva como es la de enfrentarse a los riesgos mediante la acción y aceptar serenamente la cuota de incertidumbre que incluye el hecho de vivir.