Índice

1. La emoción del miedo 7
La función del miedo 7
La familia del miedo 8
Definición de miedo 9
Tipología de miedos 10
La gestión del miedo 19

2. Las patologías del miedo 25
Miedo y ansiedad 27
Breve síntesis de la TDM 31
Ataques de pánico 38
Trastorno de ansiedad generalizada 41
Fobias 48

3. Fobias específicas 51
Miedos neuróticos 51
Fobias específicas condicionadas 55
Fobias específicas proyectivas 56
Los conflictos de la libertad 58
La comprensión contextual 64

4. La claustrofobia 77
El espacio como amenaza 78
Génesis de una claustrofobia 81
Terremoto doméstico 86
De autómata a autónoma 92
Una jaula de oro: ¿agorafobia o claustrofobia? 98

5. La agorafobia 107
Espacio y tiempo 107
La agorafobia como atrapamiento relacional 111
La llave en la puerta (dependencia filial) 112
El carrito de la compra (dependencia esponsal) 118
La plaza de la catedral (dependencia parental) 123
Consideraciones conjuntas 130

6. La fobia social 133
Constricciones y coerciones 133
Culpa y vergüenza 136
Pasar desapercibido 139
El tribunal heteronómico 144
Miedos persecutorios y paranoias 147

7. Psicogénesis de las fobias 155
Factores predisponentes y desencadenantes 155
El caso Aloma: una agorafobia selectiva 163
Semántica de la agorafobia 175
La superación de la agorafobia 181
Mami Moto, ¿libre o irresponsable? 186

8. Psicoterapia de las fobias 189
Diferencia entre terapias sintomáticas y semánticas 189
Marco. La terapia como liberación 192
Fran. La terapia como rendición 196
Jezabel. La terapia como comprensión de los síntomas 200
Jana. La terapia como integración de los opuestos 203
Paula. La psicoterapia como proceso de autodeterminación 208
Consideraciones finales 212

Coda 217

Bibliografía 219