

Manuel Villegas

Atrapados en el miedo

Fobias y ansiedad

Herder

Diseño de la cubierta: Toni Cabré

© 2026, *Manuel Villegas*

© 2026, *Herder Editorial, S.L., Barcelona*

ISBN: 978-84-254-5423-3

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

Imprenta: Sagrafic

Depósito legal: B-14.740 -2026

Impreso en España - Printed in Spain

Herder

www.herdereditorial.com

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 sponsal)	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

1. La emoción del miedo

La expectativa del mal produce el miedo.

ARISTÓTELES

LA FUNCIÓN DEL MIEDO

El miedo y la rabia son, seguramente, las emociones más presentes en el mundo animal y humano, dada su relación con la supervivencia de los individuos y las especies. La cita aristotélica, con la que encabezamos este capítulo, nos habla del interés que su estudio suscitaba ya en los orígenes de la filosofía. Junto también con la sorpresa, la rabia, la alegría y la tristeza, el miedo es una de las cinco emociones básicas. Como tal, le concedimos un capítulo entero, el tercero, en el libro *La mente emocional* (Villegas, 2020), que reproducimos en parte en este capítulo.

El miedo es, precisamente, la emoción diseñada por millones de años de evolución para responder a las amenazas que suponen un riesgo para la integridad de un organismo. Por ejemplo, todos los animales evitan el fuego y, por eso, en cuanto nuestros antepasados aprendieron a manejarlo, lo utilizaron en la entrada de las cuevas o en las acampadas bajo las estrellas para ahuyentarlos y así protegerse de sus ataques durante la noche.

LA FAMILIA DEL MIEDO

La palabra castellana «miedo», como en portugués o en gallego *medo*, proviene del latín *metus*. Otras lenguas románicas, como el francés *peur*, el catalán *por* o el italiano *paura*, toman su origen etimológico de la palabra latina *pavor*. Los sinónimos con los que se puede nombrar esta emoción son muy numerosos, aunque cada uno de ellos suele señalar alguna diferencia significativa respecto a los demás, lo que da a entender la enorme complejidad de los conceptos a los que alude la palabra. Dada la amplitud del arco semántico que se intenta cubrir con toda esta variedad de sinónimos, vamos a intentar agruparlos en campos más o menos homogéneos:

Miedo: temor (miedoso, miedica, amedrentar; no existe el verbo equivalente al latín *metuere*; en su lugar hay que usar una perífrasis: «tener, sentir, causar miedo»). Respuesta inhibitoria, evitativa o de huida ante la percepción de un peligro real o imaginario.

Temor: miedo, sospecha, suposición, recelo, respeto (temer, temible, temeroso, temerario, tímido, timorato, intimidar; de *timor*, derivado del latín *timere*). Sinónimo de miedo, aunque más impreciso o difuso, le sirve como verbo (temer).

Pavor: espanto, susto (pálido, impálido, espantar/se, asustar/se; homófono al latín *pavor*). Temor intenso con espanto, sobresalto; impresión repentina, causada por sorpresa.

Horror: (horrorizarse, horrible, horroroso; homófono al latín *horror*). Reacción de rechazo ante la comisión de una atrocidad, monstruosidad; también aversión profunda hacia algo.

Terror: (terrible, terrorismo, terrorífico; homófono al latín *terror*). Miedo muy intenso ante una amenaza sistemática de la que es difícil escapar.

Pánico: derivado del dios Pan, divinidad silvestre a la que se atribuían los sonidos del bosque de origen desconocido. Percepción de amenaza inminente total (muerte, locura).

Fobia: del griego φοβέω ahuyentar; fóbico, del dios Fobos. Temor angustioso y persistente, ligado a un peligro permanente,

relativo a un objeto o situación que se intenta evitar sistemáticamente, se huye o rehúye.

Ansiedad: del latín *anxietas*, intranquilidad, inquietud, desasosiego, zozobra (ansioso, ansiolítico, ansiógeno). Estado de agitación e inquietud anticipatoria, preocupación, alerta.

Angustia: del latín *angustus*, *angustiae*: estrechez, desfiladero, angostura, angosto, angustioso, angina. Temor opresivo (sensación típica en los trastornos de ansiedad o en los ataques de pánico, opresión en el pecho).

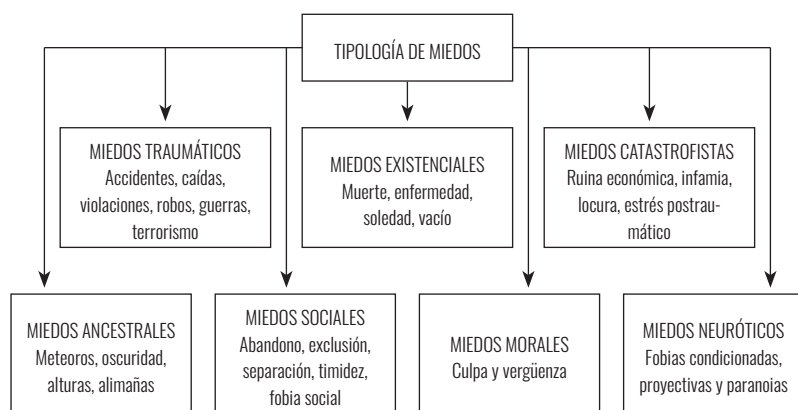
DEFINICIÓN DE MIEDO

Como tal, el miedo puede definirse como una «reacción emocional ante la percepción de una amenaza presente o futura, tanto si es real como imaginaria». Que sea una reacción emocional implica necesariamente algún tipo de activación neurofisiológica específica, en la que participa el sistema límbico, particularmente la amígdala (Barret, 2018). Que se deba a una percepción de amenaza supone que el organismo detecta, incluso a nivel subcortical (LeDoux, 2016), un posible peligro del que puede estar más o menos (o nada) protegido por recursos naturales o artificiales. La intensidad de la respuesta se dará en función de los mismos. A mayores recursos, menor es la amenaza, y viceversa.

La reactividad neurofisiológica, que da lugar a la sensación de miedo, está orientada a facilitar tres tipos de posibles respuestas conductuales frente a un peligro: la huida, el ataque o el mimetismo. Para la huida resulta útil, sin duda, la activación del sistema locomotor que ha de permitir escapar de una amenaza con la mayor celeridad posible. La respuesta de ataque puede combinar la reacción temerosa con la agresiva para hacer frente a la amenaza, si existen posibilidades de ahuyentarla. Finalmente, el mimetismo sirve para camuflarse en el ambiente con el fin de no llamar la atención de un posible depredador, de pasar desapercibido.

TIPOLOGÍA DE MIEDOS

El miedo es potencialmente omnipresente, puede afectar a todas las áreas de la vida y a todos los mundos imaginarios posibles. Sin embargo, se pueden identificar algunos miedos específicos, característicos de ciertas áreas de la existencia, más comunes o compartidos por la humanidad en general. Entre ellos podemos señalar los siguientes:



Miedos ancestrales

Miedos *ancestrales*, posiblemente heredados o bien omnipresentes en la cultura, según las características de cada lugar, de los peligros más habituales y mortales a los que se podían ver expuestos nuestros antepasados, que perviven en la actualidad. Algunos están relacionados con fenómenos naturales de origen meteorológico o geológico como huracanes, tormentas, rayos, truenos, inundaciones, erupciones volcánicas, terremotos, tsunamis, aludes, desprendimientos, precipicios; otros, asociados a animales potencialmente mortíferos como serpientes, arañas, escorpiones, caimanes, cocodrilos, leones, tigres, lobos, tiburones, o a otro tipo de peligros incontrolables como el fuego o la oscuridad.

Resulta evidente que no todos los grupos humanos se han visto expuestos de igual manera a estas amenazas externas, dependiendo del nicho ecológico en que se han desarrollado, por ejemplo, pueblos nómadas del desierto o habitantes de la sabana tropical, en comparación con pueblos isleños, habituados al medio marino. En consecuencia, sus miedos no serán igualmente compartidos: el tiburón no constituye una amenaza para un beduino del desierto, como el león no lo es para un marinero. Sin embargo, rayos y truenos, como fenómenos meteorológicos, o serpientes y lobos, como animales peligrosos, ocupan un lugar preferente en el imaginario colectivo, e incluso adquieren un valor representativo en los sueños, en la mitología, en los cuentos o en la iconografía simbólica.

Entre los miedos ancestrales más universales podemos destacar sin duda el miedo a la oscuridad, dado que en ella se nos hace casi imposible detectar los innumerables peligros que nos acechan, totalmente fuera de nuestro control. De hecho, muchos animales aprovechan la oscuridad para salir a cazar, lo que les da una ventaja evolutiva frente a sus posibles víctimas, una de ellas el ser humano. En la noche oscura existen prácticamente la misma cantidad de peligros que a plena luz del día; la diferencia es que no se pueden prevenir o detectar de forma eficiente, por lo que dan lugar a la proyección de fantasmas que aumentan su potencial amenazador. En la infancia es característico pasar algunas épocas de terror o miedo nocturno que, en ocasiones, llegan a alterar el sueño o a dificultar su conciliación, motivo por el que algunos niños consiguen evitar o diferir largo tiempo la separación de la cama o la expulsión de la habitación de los padres. De la misma manera, algunos niños necesitan durante un tiempo el acompañamiento de un adulto para atravesar zonas oscuras de la casa.

La existencia de estos miedos específicos de la especie humana obedece, seguramente, a la necesidad de protegerse y precaverse, en la medida de lo posible, de los peligros inherentes a su proximidad, razón por la cual pueden haber dejado su *impronta* en el proceso evolutivo de la especie o en las primeras experiencias de la vida de los individuos de colectivos específicos. La angustia provocada por algunos de ellos puede resultar permanente para algunas personas y dar ori-

gen a fobias específicas, como la aracnofobia (miedo a las arañas), la musofobia (miedo a las ratas) o la acrofobia (miedo a las alturas). Algunas de estas fobias pueden ser el resultado de condicionamientos, originados por experiencias desagradables en el pasado, pero otras pueden persistir en nuestra mente sin necesidad de ninguna experiencia aversiva anterior o instalarse en ella a partir de alguna experiencia vicaria, por ejemplo, al ver los efectos destructivos de un tsunami en televisión, o después de alguna experiencia vital de desprotección.

Miedos traumáticos

Son miedos de carácter *físico*, relacionados con la probabilidad de sufrir un daño corporal o material, como caídas, accidentes, asaltos, violaciones, robos, atentados. Algunos peligros que pueden dar lugar a estos miedos dependen de nuestras propias actividades y está en nuestras manos prevenirlos, aplicando la prudencia, por ejemplo, en la práctica del deporte o de la conducción. Sin embargo, muchos otros están en manos ajenas o dependen del azar. Dado que están fuera de nuestro control, pueden llegar a originar auténticas fobias con el fin de evitar la exposición al peligro que conllevan. El miedo a volar (*aerofobia*) o a navegar (*talasofobia*) o a conducir (*amaxofobia*) son ejemplos relativamente frecuentes de entre los múltiples potenciales peligros que nos acechan fuera de un refugio seguro, lo que puede dar lugar a conductas evitativas.

Cuando nuestros antepasados evolucionaron hacia el nomadismo, bajando de los árboles donde se mantenían relativamente a salvo y abriéndose paso a través de la sabana, tuvieron que aprender a hacer frente a peligros desconocidos hasta aquel momento: depredadores, terrenos inestables, ciénagas, arenas movedizas, noches al raso en plena oscuridad, lluvias torrenciales, ríos caudalosos, encuentros con otras tribus que ya ocupaban partes del territorio. Seguramente tuvieron que sufrir muchos daños originados por estas y otras circunstancias, incluidos los conflictos violentos con otros grupos humanos, luchas, violaciones, raptos, robos o rapiñas. El miedo se