

Supera tus fobias

Gio Zararri

GIO ZARARRI



SUPERA TUS FOBIAS

Copyright © Gio Zarri

Todos los derechos reservados

ISBN: 9798573264158

*A Vicky, el amor de mi vida, mi compañera de batallas,
amante y amiga.*

*Gracias por ayudarme a enfrentar todos esos miedos que
pueden ir en contra de mis sueños.*

Índice

<i>Introducción</i>	7
<i>La mejor manera de sacar provecho de este libro</i>	9
<i>La ansiedad y las fobias</i>	12
<i>El miedo y la ansiedad</i>	14
<i>Las fobias</i>	19
¿Cómo nacen las fobias? La memoria emocional y el registro de amenazas	20
Los tipos de fobias	23
Las fobias más comunes y sus causas	27
El origen de las fobias.....	51
<i>Las obsesiones</i>	54
<i>Diferencias entre fobias y obsesiones</i>	57
<i>Supera tus fobias</i>	60
<i>Tratamientos para el afrontamiento de las fobias</i>	62
<i>La teoría de la exposición a las fobias</i>	66
<i>La práctica de la exposición a las fobias</i>	70
Hacer hueco al miedo.....	80
<i>Pasos en la exposición</i>	91

1 – Informarnos bien.....	91
2 – Identificar motivos particulares.....	92
3 – Trabajar en el cambio de creencias.....	93
4 – Dejar de evitar.....	95
5 – Exponernos gradualmente.....	97
<i>Casos prácticos</i>	98
Recomendaciones para tratar la fobia social.....	99
Recomendaciones para tratar el miedo a conducir.....	110
Recomendaciones para tratar el miedo a volar.....	118
Recomendaciones para tratar la agorafobia	127
<i>La normalización de la fobia</i>	133
 <i>Haz a la ansiedad tu amiga</i>	135
<i>Eres un guerrero de la vida</i>	138
 <i>Nota para el lector</i>	144
<i>Mis libros</i>	144
<i>Contacto</i>	144

Antes de empezar

Este libro se ha desarrollado únicamente con fines divulgativos. No es sustituto de ningún tratamiento o diagnóstico profesional.

Aquí podrás encontrar información relevante sobre la ansiedad y las fobias. Consejos, ejercicios y complementos que pueden ayudarte pero que en ningún caso sustituyen la terapia psicológica. Un manual sencillo y práctico para comprender el funcionamiento de las fobias y nuestra necesidad de trabajar para superarlas.

Si crees estar desarrollando un trastorno o problema que necesita atención inmediata, consultar con un médico es la acción más recomendable.

Introducción

Cuando convives con un trastorno de ansiedad -como este de las fobias-, puedes reconocer fácilmente que no basta con hacer uso de la razón para recuperar el control que necesitas. Todo se debe a que sufrimos un problema emocional y no racional, un trastorno que surge porque la ansiedad (una emoción humana que intenta ponernos a salvo) se ha activado cuándo y cómo no debía.

Si has leído algunos de mis libros estoy seguro que entiendes perfectamente qué es y cómo puedes tratar esta alarma activa que nos llena de miedo y preocupaciones. Cuando esto ocurre, sufrimos un desequilibrio por el que nuestro cerebro emocional ha tomado el control ante ciertas situaciones que considera “peligrosas”, momentos en los que estaremos dominados por el miedo de una manera excesiva y automática.

El primer paso para tratar el problema será aceptarlo, pero incluso haciéndolo nos daremos cuenta, que la misma ansiedad (o esa falsa alarma que se activa) intenta engañarnos, haciéndonos creer que algo más grave puede ocurrir. Es entonces cuando debemos aceptar que superar este trastorno nos llevará un tiempo, una dura carrera de fondo en la que deberemos trabajar.

En este libro comprenderás qué son y cómo funcionan estos temores extremos e irracionales conocidos como fobias. Reconocerás cuáles son las tuyas y cómo han podido surgir, y

sobre todo sabrás cómo puedes ponerles remedio hasta eliminar ese impacto emocional que te generan.

Las fobias pueden surgir como miedos hacia elementos muy concretos, temores con los que incluso podemos vivir sin que condicionen nuestra vida. Pero muchas veces estas “fobias específicas” pueden tocar otros aspectos de nuestra vida más comunes, ya que hay miedos muy relacionados con necesidades cotidianas como salir a la calle, conducir o comunicarnos, situaciones en las que sufrir esta reacción ansiosa nos limitará en exceso. Será entonces, cuanto más complicado nos resulte tratarlas y más condicionen nuestro presente, cuando se hará más necesario superarlas y atenderlas en condiciones.

La reacción más común a las fobias suele ser la evitación. Evitar ese tipo de experiencias para esquivar la fuerte ansiedad que nos hacen sentir. Una evitación que sin darnos cuenta hace más grandes y comunes estos miedos, hasta condicionar muchos aspectos de nuestra vida, ya que evitando estas situaciones, los temores se harán más frecuentes y potentes.

Si este es tu caso, con este libro aprenderás a aceptar tu problema, a comprenderlo y poder aplicar una solución que se mantenga en el tiempo y te ayude a decir adiós a tus peores fobias.

Alégrate y disfruta ya que si estás aquí todo indica que esta fase de crecimiento personal ha comenzado. Pronto espero ayudarte a descubrir esa mejor versión de ti mismo que siempre te ha estado esperando.

La mejor manera de sacar provecho de este libro

¿Vives dominado por tus fobias? ¿Sientes que tu mundo y posibilidades se limitan? ¿No entiendes cómo recuperar el control y dejar de vivir condicionado por tus miedos?

Si sufres algún tipo de fobia estoy seguro que vives dominado muchas veces por ella, por esa reacción automática que te asalta cuando te acercas a ese o esos elementos o situaciones que te provocan un temor extremo y excesivo. Miedos que llegarán con más fuerza y constancia cuanto más evites enfrentarte a tu problema y menos recursos dispongas para tratarlo.

Puede que lo sepas o no, pero todas las fobias tienen un origen, uno o varios motivos que hicieron que en tu memoria emocional quedase registrada esa situación o estímulo como algo potencialmente peligroso. Un elemento que creíste podía causarte gran daño e incluso acabar con tu vida. Así nacen las fobias: temores irracionales tan limitantes debido al modo automático en que reaccionamos a ello que, nos llevan a evitar todo lo que tenga que ver con ellas, sin darnos cuenta de que de esta manera, les damos más fuerza, cediéndoles el poder de nuestras vidas...

Pronto vas a comprender qué son y cómo han nacido tus fobias. Te ayudaré a entender, además, que sufrirlas es algo muy común y no debes lamentarte por ello. Sé que se pasa muy mal y que

seguirás sufriendo, pero también sé que si aprendes a reconocerlas y saber cómo funcionan, a tratar de otra manera con la ansiedad que te generan aceptando que el camino para superarlas será enfrentarte a ellas, muy pronto te sentirás mejor.

Cuando la vida te de razones para llorar no hay mejor respuesta que demostrarle que existen muchas más para reír, y es por eso que aceptar tu situación, darte cuenta de que pasar por esto es mucho más común de lo que pensabas, o restarle peso a lo que te está ocurriendo, te ayudará a observar esa ansiedad que sientes de una manera más positiva. Una nueva perspectiva que hará la diferencia, y te aportará la valentía que necesitas para enfrentarte y superar tus peores miedos. Para conseguirlo te recomiendo:

1. **Lee este libro de principio a fin marcando y subrayando la información** que más tenga que ver contigo. De esta manera podrás relativizar tus fobias, quitarles importancia o incluso comprender la fuerte relación entre una experiencia y tu manera de sentir experiencias relacionadas con ello. Comprendiendo que eres un ser humano, que todos funcionamos así, y entendiendo cómo se mueven los engranajes internos en tu cerebro, podrás dar la vuelta a esta situación, transformando ideas o creencias limitantes en afirmaciones positivas que aumenten tu autoestima y confianza.

2. Te aconsejo **utilizar tu particular diario**. Este proceso será mucho más fácil si usas un diario personal donde apuntas todo lo que estás aprendiendo sobre la ansiedad, tus fobias, sobre ti mismo y el modo en que harás frente a este problema. Tu diario puede convertirse en un gran aliado para que te ayudes y, también, para orientar a otros. Estarás creando tu particular manual de autoayuda para la vida y todo tipo de problemas que puedan surgir.
3. Para cambiar deberás actuar, por ello es importante que te expongas a tus fobias. En la parte final del libro te explicaré cómo funciona la **terapia de exposición y encontrarás consejos y recomendaciones**. En lo sucesivo, podrás identificar casos prácticos similares al tuyo para trabajar en ello. Más adelante, dominarás estos temas tan importantes para tu control emocional, haciéndote consciente de que las fobias se superan poco a poco, razón por lo que la exposición debe ser gradual. Si ves que te cuesta, no te frustres, puede que tus fobias sean demasiado potentes o lleven mucho tiempo acompañándote. En todo caso, te recomiendo ser buscar la ayuda de un experto para que superarlas antes y mejor.
4. **Ayúdate de tus seres más queridos**. Un genial consejo que seguro te ayuda a que tu ansiedad sea menor mientras tratas con tus fobias, es que te apoyes en tus seres queridos para mantener la calma, confiar en ti y sentir el cambio.

La ansiedad y las fobias

En las próximas páginas entraremos en el detalle de cómo tratar las fobias, pero es muy importante que sepas que cuanto más limite tu presente la existencia de estos miedos irracionales, más necesario y recomendable será que realices terapia ayudado de un profesional.

Si sientes necesario buscar ayuda y te frena el qué dirán, te ayudará saber que la ansiedad es el trastorno emocional más extendido en el mundo, y que las fobias, son una de las formas más comunes en que se presenta. Una patología que, se estima, sufren o han sufrido un tercio de los seres humanos, una verdad que debería ayudarnos a eliminar ese tabú que tanto daño hace.

Las fobias son miedos patológicos o enfermizos que se centran en un estímulo en concreto. Este estímulo puede ser un animal, una situación, un ruido, un objeto o incluso una idea, existen tantos miedos como puedan inventarse.

En referencia a estas fobias es importante comprender que no siempre es prioritario tratarlas, ya que existen miedos irracionales hacia elementos tan poco comunes o cotidianos, que casi no afectan negativamente en nuestra calidad de vida.

Pero muchas veces estos temores concretos y poco corrientes pueden generalizarse hasta hacerse totalmente limitantes y condicionar muchos aspectos de nuestra vida. Es entonces cuando

pueden limitar en gran medida nuestra vida, haciéndonos padecer una ansiedad más generalizada a la que se pueden añadir otras dificultades. Es común por ello que, por poner un ejemplo, una persona con fobia social, agorafobia u otra fobia, buscando evitar esas situaciones que le generan ansiedad provoque que esos miedos se generalicen hasta afectar a muchas situaciones de su vida.

También existen fobias como el miedo a contagiarse, a hacer daño o a perder el control, que pueden derivar en TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) haciendo que la persona realice rituales compulsivos de limpieza o búsqueda de control, o derivando en alguna forma de hipocondría que hace más complicado también su tratamiento.

La ansiedad está en la base de las fobias, y como ves, a más fobias y más evitación, más común y normal será vivir con mayor ansiedad, una situación que muchas veces provoca que aparte de las fobias específicas podamos sufrir TAG (Trastorno de Ansiedad Generalizada), TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) u otro tipo de trastorno.

El miedo y la ansiedad

¿Qué causas están contribuyendo a que esta reacción se haga cada vez más fuerte y habitual? ¿Cuáles son tus motivos? ¿Cuáles son esos errores en nuestra forma de actuar y de pensar que mantienen las fobias y la ansiedad?

Muy pronto espero ayudarte a conocerlos, ya que conociendo la causa será más sencillo descubrir también la solución. No obstante, podríamos resumir nuestras causas en estas: *nuestros peores miedos*. Por eso comenzaré por explicarte cómo funciona el miedo y qué relación tiene con la ansiedad y las fobias.

La emoción del miedo es una emoción positiva cuya reacción tiene la intención de protegernos cuando la situación es realmente peligrosa. En cambio, el temor es excesivo frente a algo imaginado, puede ser muy negativo e irracional. De estos miedos irracionales surgen lo que conocemos como fobias, temores que contaminan nuestra personalidad hasta alterarla y terminar apoderándose de nosotros.

Vivir con ansiedad es lo mismo a vivir con un temor intenso y continuado. Una alarma que nos hace sentir y creer que algo malo va ocurriremos.

Cualquiera que la haya vivido podría decir que la ansiedad es muy parecida al miedo, o mejor dicho, a vivir dominados por él. Una vida con un temor constante, irracional y enfermizo que podemos reconocer como tal, pero que aún así nos mantiene

constantemente en alerta y preocupados.

Por ello, para diferenciar la realidad que vivimos, me parece importante distinguir en primer lugar, la ansiedad del miedo.

Según la definición, *el miedo* es una sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro *real o imaginario*. Una *sensación puntual* ante un estímulo que nos hace creer que algo malo puede ocurrirnos.

La *ansiedad*, en cambio, es una emoción universal y adaptativa para responder de manera eficiente a situaciones amenazantes. Una respuesta psicofisiológica (que la sentimos tanto en el cuerpo como en la mente) de alarma, que surge cuando la persona necesita reaccionar ante situaciones, acontecimientos o estímulos percibidos como amenazantes.

Tanto la ansiedad como el miedo, son respuestas normales, necesarias, adaptativas e incluso positivas. Estas nos preparan para actuar ante situaciones que requieran una reacción adecuada para mantenernos a salvo. Es biología evolutiva básica; la subsistencia como fin primario de la especie.

Para ello, mientras dura ese estado de alarma, mientras dura la ansiedad, nuestro organismo pone en marcha toda una serie de mecanismos de defensa, tanto fisiológicos como psicológicos, con la finalidad de superar y poder enfrentarnos a esa posible amenaza, aumentando con ello sentimientos de angustia e inseguridad, así como una mayor percepción del entorno, agudeza visual y concentración mental. Además de cambios físicos para

facilitar que nuestra reacción tenga el mayor éxito ante el supuesto peligro. Más tarde, una vez hemos reaccionado y nos hemos puesto a salvo, los síntomas de la ansiedad empiezan a reducirse hasta desaparecer. Como ves, un mecanismo perfecto cuando el peligro es real.

El elemento que activa la ansiedad es siempre el miedo. Una o varias sensaciones de temor indican la existencia de un posible peligro por el que nuestro organismo debe reaccionar para ponerse a salvo. Así se activa la ansiedad y se generan esos cambios en nosotros (los síntomas de la ansiedad) que nos preparan para actuar de las dos maneras que esta emoción entiende como válidas, *la lucha o la huida*.

Si intentamos encontrar uno de los ejemplos más comunes en la historia del ser humano por el cual se activaba este mecanismo de alarma tan evolucionado, este podría ser el ataque de un gran depredador como un tigre o un león. Ante esta circunstancia el ser humano sentía (siente y sentirá) un temor instintivo, automático y tan potente que, sin darnos cuenta, desataba la ansiedad, para que encontrásemos la mejor manera, la más adaptativa y eficiente, de ponernos a salvo.

Hasta aquí todo perfecto y muy eficiente, *¿no te parece?*

La respuesta ansiosa ayuda a que la sangre bombee más rápidamente, para que llegue en mayor cantidad a nuestros músculos. También hace que la respiración aumente para ayudar a oxigenarlos, e incluso activará una preocupación constante en

nuestra mente que nos haga entender que, en esos momentos, no existe nada más importante que ponernos a salvo. Estos son algunos de los síntomas de la ansiedad, reacciones con muchísimo sentido, un mecanismo perfecto que ha ayudado a que la raza humana se haya mantenido con vida durante millones de años.

Pero, ¿Qué sucede cuando estos síntomas surgen ante situaciones que no suponen ningún peligro real? ¿Qué ocurre cuando vivimos con ese tipo de estímulos entendidos como peligrosos a diario? Y ¿Cómo afecta esta reacción a nuestro cuerpo y mente, alertándonos y alterándonos ante situaciones tan comunes y necesarias para la vida como puede ser salir a la calle?

Cuando esto ocurre es cuando se sufre un *trastorno de ansiedad*. Un malfuncionamiento por el que nuestra ansiedad, ese mecanismo de alarma tan perfecto cuando nuestra vida está en peligro, no funciona correctamente, activándose y manteniéndose sin necesidad, y haciéndonos reaccionar con pánico cuando no existe ninguna amenaza real...

Así funcionan los temores irracionales, y si existe un ingrediente que activa y mantiene el trastorno en las personas, podemos darnos cuenta de que este es el miedo, ya que sin miedo es imposible sentir o activar la ansiedad...

La emoción del miedo, como cualquier otra, tiene muchísimo sentido y es totalmente necesaria para la vida. Y es que, de no existir, el ser humano tampoco existiría. Hace mucho tiempo habría desaparecido de la faz de la tierra.

La vida es aprendizaje, y también aprendemos a tener y registrar temores porque nos ayudan a enfrentarnos de forma más adecuada a escenarios potencialmente peligrosos que pueden surgir a lo largo de nuestra experiencia.

Pero como siempre ocurre, de ahí la importancia de aprender a gestionar bien nuestras emociones, creencias y manera de vivir. Esta memoria del miedo es muy útil si se usa correctamente y surge ante la necesidad por la que fue registrada, facilitando nuestra adaptación a la vida. El verdadero problema se presenta cuando sucede lo contrario, tal es el caso de las fobias.

Las fobias

Las fobias se definen como un temor intenso e irracional, de carácter enfermizo, hacia una persona, una cosa o una situación.

Con ello podemos entender que mientras que el miedo es una reacción proporcionada y lógica a la situación que lo ha provocado; la fobia, por el contrario, es una reacción desproporcionada de miedo a estímulos o situaciones que realmente no suponen un peligro real.

Cuando se sufre una fobia, incluso si somos conscientes de que el miedo es totalmente irracional, no es sencillo controlar ese temor, siendo común actuar con ansiedad y sintiendo sus síntomas en el cuerpo y la mente. Síntomas tan intensos que normalmente hacen que las personas eviten ese tipo de situaciones, una actitud que condicionará enormemente la vida de quien lo sufre. Principalmente cuando la situación que provoca fobias se torna mucho más común, asidua.

Mientras el miedo es lógico y necesario para la evolución del ser humano, las fobias únicamente limitan la vida de las personas, y es aquí donde debemos trabajar para aplicar todos los ajustes que sean necesarios.

¿Cómo nacen las fobias? La memoria emocional y el registro de amenazas

En uno de mis libros titulado *“el arte de cuidarte”* entraba en el detalle de cómo nuestro cerebro límbico registra las experiencias en su particular memoria emocional, conocida como hipocampo, un espacio donde se almacenan las situaciones vividas con un fuerte impacto emocional.

Si las emociones que trajo esa experiencia fueron agradables, esta información viene registrada como buena y valiosa. Así, en el caso de que nuestros estímulos capten situaciones parecidas, intentaremos atraer estas vivencias a nuestra realidad para ganar en felicidad.

Pero, por el contrario, cuando una situación tiene un impacto emocional negativo en nosotros, estas experiencias son almacenadas como nocivas y potencialmente dañinas. La idea de nuestro cerebro es presentar claves o respuestas automáticas que nos blinden de repetir este cuadro emocional, evitando ese potencial peligro. . Este tipo de situaciones en las que se ha podido sentir un miedo elevado, sensación de asco o un susto imprevisto están asociadas a un objeto, situación o ser vivo, y de esta manera queda asociada esa relación en nuestro hipocampo o memoria emocional, entre la emoción y el elemento que la ha provocado. Nuestro hipocampo, en lo sucesivo, queda condicionado.

Para entenderlo mejor te sugiero que imagines el cerebro como un gran ordenador que desde que nacemos, procesa y almacena

información quedando todo grabado en nuestra memoria, seamos conscientes de ello o no.

Imagina que, siendo niño, mientras disfrutas de la playa, una ola te arrastra dándote un gran revolcón. Das vuelta y más vueltas, tragas agua, no sabes dónde estás o cuándo acabará todo, y sientes que puedes morir. Esto te provocará un gran susto. Nadie quiere ahogarse, porque supone el fin de la vida.

Esta información quedará almacenada por ello en tu memoria emocional, registrando la palabra peligro a ese tipo de situaciones. Tu cerebro entonces leerá la etiqueta de amenaza siempre que te acerques al mar, o al agua, incluso a una pequeña piscina, y lo hará de una forma automática e involuntaria, sin que te des cuenta de ello.

Con el paso de los años tal vez te hayas olvidado de aquel incidente original, pero tu cerebro seguirá reaccionando de una manera fóbica ante el mar, las piscinas o el agua misma. Así nacen y se mantienen las fobias, una realidad en la que el impacto emocional nos sugestiona y domina de una manera que es complicado gestionar con el uso exclusivo de la razón.

Muchas de estas experiencias han podido ser almacenadas cuando éramos niños, y tal vez por ello nos cueste identificarlas. Esta es la razón por la que, muchas veces, la psicoterapia puede ser la mejor ayuda para descubrir esos traumas o situaciones pasadas, aquellas que desencadenaron nuestros miedos irracionales.

Cuando eso sucede, cuando se activan este tipo de fobias, la

aparición del estímulo asociado o cualquier elemento relacionado con él, vuelve a generar la misma sensación, y en parecida intensidad, que cuando vivimos realmente aquella situación traumática tan desagradable.

De esta manera estos absurdos temores limitan seriamente la vida de quien los sufre, ya que muchas personas tendrán dificultad de hacer vida normal, evitarán salir a la calle, subirse a un coche o ascensor. Incluso pueden llegar a abstenerse de realizar cualquier tipo de actividad social, según la fobia que padezcan.

El mecanismo de ansiedad provoca una reacción y unos cambios automáticos en las personas para que puedan luchar o evitar ese estímulo o peligro que activó la alarma, y es por ello que cuando se da el trastorno, son los miedos irracionales los que están detrás y mantienen esta reacción ansiosa.

Sin fobias no habrá ansiedad, y el único modo de eliminar estos ilógicos temores será normalizar esas situaciones vividas para darles el justo valor. Algo que puede parecer sencillo, pero no lo es tanto, ya que es necesario comprender cuáles son estos miedos irracionales para, posteriormente, tener una idea mucho más precisa sobre cómo romper ese círculo vicioso del miedo que se mantiene activo en nosotros.

Para reconocer tus propios temores irracionales no hay nada mejor que identificar cuáles son esas formas en que se presentan, las maneras o tipos en que pueden presentarse estas fobias.

Nota para el lector

Si has disfrutado de este libro, comprendido y hecho tuyo el mensaje, si consideras que ha podido ayudarte a mejorar tu calidad de vida y/o crees que puede ayudar a otras personas, me encantaría que me ayudases a difundir este mensaje en las redes sociales.

Tu valoración en ellas y en Amazon me ayuda a seguir escribiendo y a dar a conocer mis libros por lo que, si te es posible hacer una reseña sobre el mismo, sería una fantástica ayuda.

Gracias.

Mis libros sobre la ansiedad

El fin de la ansiedad, Editorial Vergara 2019

El arte de cuidarte, Editorial Vergara 2020

Contacto

Web: www.elfindelaansiedad.com

Facebook: El fin de la ansiedad

Instagram: @elfindelaansiedad / @giozararri

Libros recomendados

El fin de la ansiedad, - *Gio Zararri*

Todo empieza en ti – *Vik Riia*

Dominar las obsesiones – *Pedro José Moreno Gil & Julio César*

Martín García-Sancho & Juan García Sanchez

Tus zonas erróneas – *Wayne Dyer*

Mente déjame vivir – *Eduardo Llamazares*

Ansiedad y fobias – *Edmund J. Bourne*

Inteligencia emocional – *Daniel Goleman*

El arte de cuidarte, *Gio Zararri*