

## Miedo a Enamorarse o Filofobia

Ana Giorgana

Julio 2017

Toda fobia se refiere a un problema de ansiedad y miedo. Tener miedo a enamorarse es un gran problema



Toda [Fobia](#) está catalogada como un Trastorno de Ansiedad que se deposita en diversos objetos. En este caso, la **Filofobia** se refiere al temor a enamorarse.

Por tanto, si el término existe, quiere decir:

Que se trata de un miedo persistente y ansioso frente a la sensación de estar enamorado. Por supuesto que estos temores a simple vista son injustificados.

En la consulta, una gran cantidad de personas sufren acerca de sus relaciones amorosas. La causas son diversas, una de ellas, puede ser el **Temor a Enamorarse o Filofobia**.

### EL TEMOR A ENAMORARSE TIENE VARIAS EXPRESIONES:

- “No quiero que me vuelvan a lastimar”
- “No quiero sufrir de nuevo”
- “Ya no creo en el amor”
- “Mejor solo que mal acompañado”

- “No quiero compromisos”



## FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR EN LA FILOFOBIA:

### 1.- En la niñez.

- Haber vivido en un ambiente ansioso con miedos y falta de seguridad en dónde se aprendió a no confiar.
- Vivir en ambientes sobreprotectores en los que los padres o las personas encargadas de la educación sufrían miedo, desconfianzas, temores constantes.
- Los conceptos culturales sobre el amor.
- Aprendizajes de los estilos amorosos: el amor duele, no es bueno enamorarse, las personas traicionan, etcétera.

### 2.- Experiencias de vida:

- Haber experimentado una mala relación: celos, ambientes tóxicos, violencia, inestabilidad.
- Divorcios y separaciones traumáticas tanto en el presente como con los padres.
- Temor a perder la libertad y la autonomía: toda relación de pareja implica un compromiso. El [miedo al compromiso](#), puede ser, es una de las razones que explique, por qué una persona puede mostrarse con temor a enamorarse.
- Una falsa idea acerca del control de la vida por parte de la otra persona. Una idea

totalmente irracional acerca de la relación de pareja.

- Temor a no “ser suficiente en la sexualidad”.



Las personas con temor a **enamorarse o Filofobia**, muestran ciertos comportamientos que parecen razonables, pero que en el fondo, esconden su temor a enamorarse.

- Muestran evasivas frente al compromiso.
- No se arriesgan en sus sentimientos.
- Son intermitentes en las relaciones: aparecen y desaparecen de escena.
- Conflictos constantes en la relación.
- Piden tiempo.
- [No eres tú, soy yo.](#)

Estar con alguien con temor a enamorarse genera una gran cantidad de frustración:

- Necesitan tener el control de la situación y de la relación de pareja.
- Establecen compromisos poco estables y prefieren planes con amigos que solos, para así, evitar el compromiso.
- Se muestran inaccesibles emocionalmente.
- Muestran superioridad aunque en el fondo están temerosos.
- Temor a sufrir.

Lamentablemente, este es un temor que aparece con mayor frecuencia en sociedades modernas.

**La Filofobia** impide funcionar de manera adaptativa en las relaciones de pareja. Siempre existen caminos, el primero es reconocer que estás experimentado esa situación. Infórmate y busca ayuda psicológica y médica.

A mí puedes contactarme a través de nuestra página de [cecreto](#) o de nuestro formulario para [terapia en línea](#).