

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](#).