

## LA FOBIA Y SU TRATAMIENTO CON HIPNOSIS CLÍNICA:

### ¿Qué es una fobia?

Se entiende por fobia un temor mórbido y persistente en relación a un hecho/objeto/situación/animal o persona que objetivamente no puede provocar el temor (esto es, estadísticamente no lo provoca en la mayoría de la población).

Existe un estímulo concreto que desencadena la fobia, ya sea como objeto o como situación. El individuo reconoce su fobia como irracional sin lógica alguna, pero es incapaz de evitarla.

En el trastorno fóbico aparece una crisis o reacción de angustia como sintomatología ansiosa que desborda las posibilidades de autocontrol del sujeto. Para protegerse de ello, el sujeto fóbico desarrolla conductas de evitación que consisten en huir o no exponerse al estímulo.

Algunas veces, puede darse que también ejecute conductas ritualizadas que de acuerdo a su percepción distorsionada le rebajan la ansiedad (por ejemplo, llevar un amuleto antes de comenzar un discurso en público cuando se padece fonofobia) y mecanismos de racionalización.

**En principio pueden existir tantos tipos de fobia como estímulos, pero normalmente se agrupan en:**

- **Agorafobias:** Fobias que tienen como estímulo desencadenante el espacio físico (por ejemplo la claustrofobia).
- **Fobias sociales:** Fobias que tienen como estímulo desencadenante el trato o relaciones sociales con los demás (por ejemplo la fobia social).
- **Fobias específicas:** Fobias que tienen un estímulo concreto y determinado como desencadenante (por ejemplo la aracnefobia).

En general las fobias responden fácilmente a la terapia de modificación de conducta con hipnosis clínica, aunque aún no se ha logrado determinar con exactitud cual es el origen real de la fobia, tradicionalmente se han ofrecido dos hipótesis explicativas:

- 1) **La explicación psicoanalítica (hoy ya obsoleta):** que postulaba que el objeto o situación que provoca la fobia, es un símbolo de algo temido de forma inconsciente.
- 2) **La explicación del aprendizaje:** que sostiene que una persona padece una fobia, se debe a que el objeto o situación, se ha asociado ( y condicionado) con un miedo en la etapa infantil o con una experiencia negativa (por ejemplo, tras la mordedura de un perro, algunas personas desarrollan cinofobia).

El DSM IV (manual estadístico y diagnóstico de los trastornos mentales) ubica la fobia dentro de los trastornos de ansiedad y distingue entre los siguientes tipos:

- **Fobia social:** antes descrita.

- **Agorafobia:** que se caracteriza por la aparición de ansiedad o comportamientos de evitación en lugares o situaciones donde escapar podría resultar difícil (o embarazoso), o bien donde sea imposible encontrar ayuda en el caso de que aparezca en ese momento una crisis de angustia o síntomas similares.
- **Fobia específica:** antes descrita. Sin embargo el DSM IV califica los siguientes subtipos en marcados dentro de la fobia específica:
  - 1) **Subtipo animal:** El estímulo hace referencia a animales o insectos. Suele iniciarse en la infancia.
  - 2) **Subtipo ambiental:** El estímulo hace referencia a situaciones relacionadas con la naturaleza y los fenómenos atmosféricos, como tormentas, precipicios o agua. Suele iniciarse en la infancia.
  - 3) **Subtipo sangre-inyecciones-daño:** El estímulo hace referencia a la visión de sangre o heridas, o a recibir inyecciones u otras intervenciones médicas de carácter invasivo. Este subtipo presenta una incidencia marcadamente familiar y suele caracterizarse por una marcada respuesta vasovagal.
  - 4) **Subtipo situacional:** El estímulo hace referencia a situaciones muy específicas como transportes públicos, túneles, puentes, ascensores, aviones, coches o recintos cerrados. Este subtipo sigue una distribución bimodal, con un pico de mayor incidencia en la segunda infancia y otro a mitad de la tercera década de la vida. Su incidencia en función del sexo, su patrón de incidencia familiar y su edad de inicio son similares a los del trastorno de angustia con agorafobia.
  - 5) **Otros subtipos:** El estímulo hace referencia a otro tipo referencial, entre los que se incluyen las situaciones que pueden conducir al atragantamiento, el vómito, o la adquisición de una enfermedad.

### **El tratamiento de la fobia en hipnosis clínica:**

El tratamiento de la fobia en hipnosis clínica sigue un protocolo bastante estandarizado de desensibilización sistemática, exposición, modelado de tipo conductual, reforzadores e inhibición recíproca en contraposición al mismo tratamiento en psicoterapia que suele realizarse con exposición, modelado y en los casos en que el acceso al objeto fóbico sea difícil (por ejemplo el avión) se realiza desensibilización sistemática.

El tratamiento con hipnosis clínica suele obtener desensibilizaciones más rápidas y poco o nada desplazativas ni recidivantes, en comparativa con la psicoterapia donde la desensibilización es considerablemente más lenta (en una proporción 4 sesiones x 1) y en una proporción del 35% de los casos es recidivante o experimenta desplazamiento.

El motivo de que la terapia en hipnosis clínica sea más eficaz que la correspondiente terapia en psicoterapia no se debe únicamente al modelo diferencial empleado de protocolo, sino también a que la focalización (estado de hipnosis) posibilita una penetración más rápida de los condicionamientos comportamentales y desensibilizadores.

## Tipos de fobia (Por orden alfabético) habitualmente tratados con hipnosis clínica:

-- A --

- **Ablutofobia:** Miedo al lavado o al baño.
- **Acarofobia:** Miedo a tener a la comezón o a los insectos que causan la comezón.
- **Acerofobia:** Miedo a los ácidos.
- **Acluofobia:** Miedo a la oscuridad.
- **Acusticofobia:** Miedo al ruido.
- **Acrofofia:** Miedo a las alturas.
- **Aerofobia:** Miedo a las corrientes de aire o a tragar sustancias aéreas nocivas.
- **Aeroacrofofia:** Miedo lugares altos y abiertos.
- **Aeronausifobia:** Miedo a vomitar secundario al mareo en avión.
- **Agorafobia:** Miedo a espacios abiertos o a estar en lugares atestado de público como mercados. Miedo a dejar un lugar seguro.
- **Agrafobia:** Miedo al abuso sexual.
- **Agrizoofobia:** Miedo a animales salvajes.
- **Agirofobia:** Miedo a calles o cruzando la calle.
- **Aleurofobia:** Miedo a gatos.
- **Albuminurofobia:** Miedo a los pollos.
- **Algiofobia:** Miedo a dolor.
- **Altofobia:** Miedo a alturas.
- **Amatofobia:** Miedo a polvo.
- **Ambulofobia:** Miedo a la andadura.
- **Amnesifobia:** Miedo a amnesia.
- **Amicofobia:** Miedo a arañazos o a rascarse.
- **Anablefobia:** Miedo a buscar.
- **Ancraofobia o Anemofobia:** Miedo al viento.
- **Androfobia:** Miedo a hombres.
- **Anemofobia:** Miedo a corrientes de aire o al viento.
- **Anginofobia:** Miedo a la angina de pecho, a ahogarse o la estrechez.
- **Anglofobia:** Miedo a Inglaterra, cultura inglesa, etc...
- **Angrofobia:** Miedo a enfadarse.
- **Antrofobia o Antofobia:** Miedo a flores.
- **Antropofobia:** Miedo a las personas o a la sociedad.
- **Antlofobia:** Miedo a diluvios.
- **Anuptofobia:** Miedo a quedarse solo.
- **Apeirofobia:** Miedo a infinidad.
- **Apifobia:** Miedo a abejas.
- **Apotemnofobia:** Miedo a personas con amputaciones.
- **Aracnefobia o Aracnofobia:** Miedo a las arañas.
- **Aritmofobia:** Miedo a números.
- **Arrenofobia:** Miedo a hombres.
- **Astenofobia:** Miedo a desmayo o debilidad.
- **Astrafobia o Astrapofobia:** Miedo a trueno y relámpago.
- **Astrofobia:** Miedo a estrellas y/o al firmamento.
- **Asimetrofobia:** Miedo a cosas asimétricas.
- **Ataxiofobia:** Miedo a ataxia (no hay coordinación muscular).
- **Ataxofobia:** Miedo a desorden o desorden.

- **Atelofobia:** Miedo a la imperfección.
- **Atefobia:** Miedo a las ruinas.
- **Atazagorafobia:** Miedo al olvido de sí mismo o ignorarse u olvidarse.
- **Atomosofobia:** Miedo a explosiones atómicas.
- **Aulofobia:** Miedo a flautas.
- **Aurofobia:** Miedo a oro.
- **Aurorafobia:** Miedo a luces Norteñas.
- **Autodisomofobia:** Miedo a tener mal olor.
- **Automatonofobia:** Miedo a los maniqués de ventrílocuo, a criaturas con animación electrónica y/o a estatuas de cera.
- **Automisofobia:** Miedo a ser sucio.
- **Autofobia:** Miedo a estar solo o consigo mismo.
- **Aviofobia o Aviatofobia:** Miedo a vuelo.

## -- B --

- **Bacilofobia:** Miedo a microbios.
- **Bacteriofobia:** Miedo a bacterias.
- **Balístofobia:** Miedo a misiles o a las balas.
- **Bolchefobia:** Miedo a los bolcheviques.
- **Barofobia:** Miedo a gravedad.
- **Basofobia o Basifobia:** Incapacidad para estar de pie, miedo a caminar o caerse.
- **Batofobia:** Miedo a la profundidad.
- **Batonofobia:** Miedo a las plantas.
- **Batofobia:** Miedo a alturas o estando cerca de los edificios altos.
- **Batracifobia:** Miedo a anfibios, como las ranas, los tritones, las salamandras, etc...
- **Belonefobia:** Miedo a los alfileres y a las agujas.
- **Bibliofobia:** Miedo a los libros.
- **Bogifobia:** Miedo a los bogies o al coco.
- **Bromidrosifobia o Bromidrofobia:** Miedo a los olores del cuerpo.
- **Brontofobia:** Miedo a los truenos y relámpagos.
- **Bufonofobia:** Miedo a los sapos.

## -- C --

- **Cacofobia:** Miedo a la fealdad.
- **Cainofobia o Cainotofobia:** Miedo a lo novedoso.
- **Caliginefobia:** Miedo a las mujeres atractivas.
- **Cancerofobia:** Miedo a al cáncer.
- **Carcinofobia:** Miedo al cáncer.
- **Cardiofobia:** Miedo al corazón.
- **Carnofobia:** Miedo a carne.
- **Catagelofobia:** Miedo a ser ridiculizado.
- **Catapedafobia:** Miedo a saltar de los lugares altos y bajos.
- **Catisofobia:** Miedo a estar sentado.
- **Catoptrofobia:** Miedo a los espejos.
- **Cenofobia o Centofobia:** Miedo a cosas o ideas nuevas.
- **Ceraunofobia:** Miedo a trueno.
- **Caetofobia:** Miedo al pelo.

- **Cinofobia:** Miedo a los perros.
- **Cionofobia:** Miedo a nieve.
- **Ciraptofobia:** Miedo a ser emocionado.
- **Colerofobia:** Miedo a enojo o Miedo a cólera.
- **Corofobia:** Miedo a la danza.
- **Crometofobia o Crematofobia:** Miedo al dinero.
- **Cromofobia o Cromatofobia:** Miedo a los colores.
- **Cronofobia:** Miedo a tiempo.
- **Cronometrofobia:** Miedo a los relojes.
- **Cibofobia o Sitofobia o Sitiofobia:** Miedo a la comida.
- **Claustrofobia:** Miedo a espacios confinados.
- **Cleitrofobia o Cleisiofobia:** Miedo a estar encerrado con llave.
- **Cleptofobia:** Miedo a hurto.
- **Climacofobia:** Miedo a subir escalones, o a caer a un piso inferior.
- **Clinofobia:** Miedo a ir a la cama.
- **Cnidofobia:** Miedo a los cordones.
- **Cometofobia:** Miedo a las cometas.
- **Coimetrofobia:** Miedo a los cementerios.
- **Coitofobia:** Miedo al coito.
- **Contreltofobia:** Miedo al abuso sexual.
- **Coprastasofobia:** Miedo al estreñimiento.
- **Coprofobia:** Miedo al excremento.
- **Coulrofobia:** Miedo a los payasos.
- **Contrafobia:** La preferencia por un fóbico para las situaciones temerosas.
- **Cremnofobia:** Miedo a precipicios.
- **Criofobia:** Miedo a frío extremo, hielo o escarcha.
- **Cristalofobia:** Miedo a cristales o vidrio.
- **Ciberfobia:** Miedo a las computadoras o a trabajar con una computadora.
- **Ciclofobia:** Miedo a bicicletas.
- **Cimofobia:** Miedo a las olas o a los movimientos ondulares.
- **Cinofobia:** Miedo a perros o a la rabias.
- **Cipridofobia, Ciprifobia, Ciprianofobia, o Ciprinofobia:** Miedo a las prostitutas o las enfermedades venéreas.

## -- D --

- **Decidofobia:** Miedo a decisiones de fabricación.
- **Defecaloesiofobia:** Miedo a los movimientos de los intestinos dolorosos.
- **Deipnofobia:** Miedo a cenar y a las conversaciones durante la cena.
- **Dementofobia:** Miedo a la locura.
- **Demonofobia:** Miedo a los demonios.
- **Demofobia:** Miedo a la muchedumbre (agorafobia).
- **Dendrofobia:** Miedo a los árboles.
- **Dentofobia:** Miedo a los dentistas.
- **Dermatofobia:** Miedo a las lesiones superficiales de la piel.
- **Dermatosiofobia o Dermatófobia o Dermatopatofobia:** Miedo a las enfermedades de la piel.
- **Dextrofobia:** Miedo a los objetos ubicados al lado derecho del cuerpo.
- **Diabetofobia:** Miedo a la diabetes.
- **Diquefobia:** Miedo a la justicia.

- **Dinofobia:** Miedo al vértigo.
- **Diplofobia:** Miedo a la visión doble.
- **Dipsofobia:** Miedo a beber.
- **Dishabilliofobia:** Miedo a desnudarse delante de alguien.
- **Domatofobia o Oicofobia:** Miedo a las casas o estar en una casa.
- **Dorafobia:** Miedo a la piel o a piel de animales.
- **Dromofobia:** Miedo al cruce de calles (intersecciones urbanas).
- **Dutchfobia:** Miedo al holandés.
- **Dismorfobia:** Miedo a la deformidad.

## -- E--

- **Ecclesiofobia:** Miedo a la Iglesia.
- **Ecofobia:** Miedo a la casa.
- **Eicofobia o Oikofobia:** Miedo a los ambientes caseros.
- **Eisoptrofobia:** Miedo a los espejos o de verse a sí mismo en un espejo.
- **Electrofobia:** Miedo a la electricidad.
- **Eleuterofobia:** Miedo a la libertad.
- **Elurofobia:** Miedo a gatos (Aleurofobia).
- **Emetofobia:** Miedo a vomitar.
- **Enetofobia:** Miedo a los alfileres.
- **Enoclofobia:** Miedo a las muchedumbres.
- **Enosiofobia o Enissofobia:** Miedo a haber cometido un pecado imperdonable.
- **Entomofobia:** Miedo a los insectos.
- **Eosofobia:** Miedo al alba o la luz del día.
- **Epistemofobia:** Miedo al conocimiento.
- **Equinofobia:** Miedo a los caballos.
- **Eremofobia:** Miedo a estar consigo mismo o a la soledad.
- **Ereutrofobia:** Miedo al rubor.
- **Ergasiofobia:** Miedo al cirujano en operación (miedo al trabajo o al funcionamiento).
- **Ergofobia:** Miedo al trabajo.
- **Erotofobia:** Miedo al sexo o a las preguntas sexuales.
- **Eufobia:** Miedo a oír buenas noticias.
- **Eurotofobia:** Miedo a los genitales femeninos.
- **Eritrofobia, Eritofobia o Ereutrofobia:** Miedo a las luces rojas, a ruborizarse o al rojo.

## -- F --

- **Febrifobia, Fibrifobia o Fibriofobia:** Miedo a la fiebre.
- **Felinofobia:** Miedo a gatos (Aleurofobia, Elurofobia, Galeofobia, Galofobia).
- **Fonofobia:** Miedo a hablar en público.
- **Francofobia:** Miedo a Francia, o a la cultura francesa (Galofobia o Galiofobia).
- **Frigofobia:** Miedo al frío o a cosas frías.

## -- G --

- **Galeofobia o Galofobia:** Miedo a los gatos.
- **Galofobia o Galiofobia:** Miedo a Francia o a la cultura francesa (Francofobia).

- **Gamofobia:** Miedo al matrimonio.
- **Geliofobia:** Miedo a la risa.
- **Geniofobia:** Miedo a barbillas.
- **Genofobia:** Miedo al sexo.
- **Genufobia:** Miedo a las rodillas.
- **Gepirofobia, Gepidrofobia o Gepisrofobia:** Miedo al cruce de puentes.
- **Germanofobia:** Miedo a Alemania, a la cultura alemana, etc...
- **Gerascofobia:** Miedo a envejecer.
- **Gerontofobia:** Miedo a personas o al envejecimiento.
- **Geumafobia o Geumofobia:** Miedo al sabor.
- **Glosofobia:** Miedo a hablar en público o de intentar hablar.
- **Gnosofobia:** Miedo al conocimiento.
- **Grafofobia:** Miedo a la escritura o las letras.
- **Gimnofobia:** Miedo a la desnudez.
- **Ginefobia o Ginofobia:** Miedo a las mujeres.

## -- H --

- **Hadefobia:** Miedo al infierno.
- **Hagiofobia:** Miedo a los santos o a las cosas santas.
- **Hamartofobia:** Miedo a pecar.
- **Hafectofobia o Haptefobia:** Miedo a emocionarse.
- **Harpaxofobia:** Miedo a ser víctima de robo.
- **Hedonofobia.** Miedo a sentir placer.
- **Heliofobia:** Miedo al Sol.
- **Helenologofobia:** Miedo a términos griegos o a la terminología científica compleja.
- **Helmintofobia:** Miedo a ser infectado por gusanos.
- **Hemofobia o Hemafofia o Hematofobia:** Miedo a la sangre.
- **Heresifobia o Hereiofobia:** Miedo a desafiar la doctrina oficial o a una desviación radical.
- **Herpetofobia:** Miedo a reptiles o a cosas que producen escalofrío, cosas terroríficas.
- **Heterofobia:** Miedo al sexo opuesto (Sexofobia).
- **Hierofobia:** Miedo a sacerdotes o a cosas sagradas.
- **Hipofobia:** Miedo a caballos.
- **Hipopotomonstrosesquipedaliofobia:** Miedo a las palabras largas.
- **Hobofobia:** Miedo a los vagos o a los mendigos.
- **Hormefobia:** Miedo a asustarse.
- **Homiclofobia:** Miedo a la niebla.
- **Homilofobia:** Miedo a los sermones.
- **Hominofobia:** Miedo a hombres.
- **Homofobia:** Miedo a la igualdad, la monotonía o a la homosexualidad o a volverse homosexual.
- **Hoplofobia:** Miedo a las armas de fuego.
- **Hidrargiofobia:** Miedo a las medicinas mercuriales.
- **Hidrofobia:** Miedo al agua o a la rabia.
- **Hidrofobofobia:** Miedo a rabias.
- **Hielofobia o Hialofobia:** Miedo a vidrio.
- **Higrofobia:** Miedo a líquidos, humedad.

- **Hilefobia:** Miedo al materialismo.
- **Hilofobia:** Miedo a los bosques.
- **Hipengiofobia o Hipegiafobia:** Miedo a la responsabilidad.
- **Hipnofobia:** Miedo al sueño o a ser hipnotizado.
- **Hipsifobia:** Miedo a la altura.

-- I --

- **Iatrofobia:** Miedo a ir al médico o a los médicos.
- **Ictiofobia:** Miedo a los peces.
- **Ideofobia:** Miedo a las ideas.
- **Ilingofobia:** Miedo al vértigo o a sentir vértigo al mirar hacia abajo.
- **Iofobia:** Miedo a veneno.
- **Insectofobia:** Miedo a los insectos.
- **Isolofobia:** Miedo a la soledad, a estar solo.
- **Isopterofobia:** Miedo a las termitas o a insectos que comen madera.
- **Itifalofobia:** Miedo a verse o pensando sobre la erección peneal.

-- J --

- **Japanofobia:** Miedo a japonés.
- **Judeofobia:** Miedo a judíos.

-- K --

- **Kainolofobia:** Miedo a lo novedosos.
- **Kainofobia:** Miedo a algo nuevo, a la novedad.
- **Kakorrafiofobia:** Miedo al fracaso o a la derrota.
- **Katagelofobia:** Miedo al ridículo.
- **Kenofobia:** Miedo a los espacios vacíos.
- **Keraunofobia:** Miedo a truenos relámpagos.
- **Kinetofobia o Kinesobia:** Miedo al movimiento.
- **Kleptofobia:** Miedo al hurto.
- **Koinonifobia:** Miedo a los cuartos.
- **Kolpofobia:** Miedo a los genitales, particularmente a los femeninos.
- **Kopofobia:** Miedo a la fatiga.
- **Koniofobia:** Miedo al polvo (Amatofobia).
- **Kosmikofobia:** Miedo a un fenómeno cósmico.
- **Kimofobia:** Miedo a las olas.
- **Kinofobia:** Miedo a la rabia.
- **Kifofobia:** Miedo a inclinarse.

-- L --

- **Lacanofobia:** Miedo a verduras.
- **Laliofobia o Lalofobia:** Miedo a hablar.
- **Leprofobia o Leprafobia:** Miedo a la lepra.
- **Leukofobia:** Miedo al color blanco.
- **Levofobia:** Miedo a cosas ubicadas al lado izquierdo del cuerpo.
- **Ligirofobia:** Miedos a ruidos fuertes.



- **Lilapsofobia:** Miedo a los tornados y a los huracanes.
- **Limnofobia:** Miedo a los lagos.
- **Linonofobia:** Miedo a los cordones.
- **Liticafobia:** Miedo a los pleitos.
- **Logizomecanofobia:** Miedo a las computadoras.
- **Logofobia:** Miedo a las palabras.
- **Lutrofobia:** Miedo a las nutrias.
- **Ligiofobia:** Miedo a la oscuridad.
- **Lisofobia:** Miedo a la rabia o de ponerse enfadado.