

AGORAFOBIA

Definición: Temor a los espacios abiertos, a las aglomeraciones, a los contactos públicos. La palabra viene del griego AGORA (que significa *plaza pública*) y PHOBUS (*temor*).

Básicamente existe un miedo a no tener el control de la situación, a no tener una vía de escape en caso de emergencia. Suele producir pánico y ansiedad.

Técnico: 4ª etapa embrionaria. Conflicto a morir de miedo y a perder el control del territorio y, en origen, conflictos de prisionero y de gran exigencia. Conflicto de mamá. Conflicto de memorias celulares y proyecto sentido.

Sentido biológico: Es la respuesta a un mensaje registrado durante la gestación: "Salir es peligroso, debo quedarme en mi zona de seguridad."

Mensaje que se confirma en los primeros años de vida en los que es necesario "no bajar la guardia" para sobrevivir.

Conflicto: Conflicto en el vientre de la madre. "Estoy bien en el vientre de mi madre, pero percibo un peligro fuera."

Ambiente familiar conflictivo.

Existe un exceso de responsabilidad en los agorafóbicos.

Durante el aprendizaje de la vida (la infancia) tuvieron que responsabilizarse en demasía de algo o de alguna persona (normalmente la madre). "No me meto en situaciones que no puedo controlar", "Si pasa algo, nadie va a poder ayudarme".

Conflictos relacionados con el frío.

Una muerte en el frío o a causa del frío. O alguien atrapado por el frío.

Acepto mis miedos uno por uno, tales como son, porque sé que envenenan mi vida, pero pueden también hacerme progresar.

Aprendo a amarme y a aceptarme, a amar mi lado materno y protector (madre).

Tengo también la ventaja de expresarme en mi comunicación verbal y mi creatividad.