

Introducción	11
Temores campestres	11
Temor en la ciudad	14
Miedo y terror en el mundo actual	18
Capítulo 1. Sobre la emoción y el poder de la emoción en la vida cotidiana de los humanos actuales	27
Unas ideas básicas sobre las emociones y los sentimientos	27
¿Cuántas emociones hay?	34
Las emociones básicas: ¿resultados de la genética o resultados de la cultura?	40
Las emociones y los sentimientos en nuestra vida cotidiana	43
¿Las emociones nos desarrollan?: sobre el lugar de la emoción en la psicología y la psicopatología del desarrollo humano	49
Capítulo 2. Un gran perseguidor: el miedo	61
¿Qué es el miedo? Fenomenología del miedo	61
Introducción a la psicología y la fisiología del miedo	69
¿Cómo se produce el miedo?	77
La psicología de la génesis del miedo	77
Neurobiología del miedo	86
Capítulo 3. Pero el miedo no es solo un perseguidor. El valor (adaptativo y psicológico) del miedo	101
¿Para qué vale el miedo? Una emoción necesaria	101
¿Pensamos en el miedo? La inteligencia emocional del miedo	105
Miedo y teoría del apego	115
Neurobiología y etología del apego, de la identidad y de su relación con los miedos	123
Nuestros miedos de cada día. Cómo influye el miedo en nuestra vida cotidiana	136
Capítulo 4. Psicodinamia del miedo	145
¿Qué nos pasa cuando sentimos miedo?	147
Miedo y capacidades adaptativas y personales	148
Miedo, mecanismos de defensa y procesos elaborativos	150
Miedo, yo e identidad (sentido de sujeto)	158
Miedo, mundo interno, objetos internos	163
Psicodinamia del miedo e historia personal	163
Claustrofilia y claustrofobia, continente y contenido	167
Capítulo 5. Miedos patológicos. Temores y fobias	171
Miedo y ansiedad normales, miedo y ansiedad patológicos	171
Los trastornos mentales dominados por el miedo: crisis de angustia, fobias, "ataques de pánico", somatizaciones, hipocondría, fobia social, delirio paranoide, esquizoidia	173
Las fobias	176
Fobias "delimitadas" o "específicas"	176
La agorafobia: el "miedo a tener miedo"	180
Una introducción psico(pato)lógica	180
Definición y caracterización de los miedos patológicos según la psicopatología "basada en la relación"	183
Una idea sintética sobre el origen psicológico de la relación fóbico-evitativa	203

Capítulo 6. Nuestros nuevos miedos: los temores en una sociedad líquida	209
Los miedos como construcciones socioculturales	209
Miedos modernos y "cultura del miedo"	218
El miedo a la muerte	218
Guerras, terrorismo, miedo	227
La catástrofe imperfecta, la inseguridad producida por la cultura del miedo y el miedo a la inseguridad	235
Una versión terrorista de la globalización	245
El miedo a la verdad	253
El miedo crónico en las situaciones sociales: acoso escolar, acoso en el trabajo, violencia de género	257
El miedo a la enfermedad y su consecuencia "moderna": la medicalización de la vida cotidiana	261
El miedo a la privacidad/intimidad y el miedo a perderlas	269
El miedo a la relación humana directa	273
El miedo al extraño y el chauvinismo	276
El miedo al más allá y a los seres del más allá	279
El miedo a la pérdida de control y a la locura	280
Temerosos del mundo, uníos	286
Capítulo 7. ¿Qué hacer con "nuestros miedos de cada día"?	295
Valentía y cobardía	295
Cuidados corporales, somáticos	299
Cuidados psicológicos	302
Medios relacionales para afrontar nuestros miedos	305
Atacando al miedo: sistemas de afrontamiento o "ataque"	307
Técnicas personales idiosincráticas para combatir los propios miedos	309
Prevención "primaria". ¿Se puede prevenir el desarrollo de los miedos primitivos o la aparición de nuevos miedos?	310
Prevención terciaria. ¿Qué hacer en el día a día con las fobias, con los miedos patológicos ya instalados?	313
Capítulo 8. ¿Qué hacer con nuestros miedos "patológicos"?	317
El peligro de la profesionalización abusiva del cuidado de las fobias o miedos patológicos	317
Terapias psicológicas de los miedos patológicos y fobias	319
Terapias psicodinámicas o psicoanalíticas	322
Terapias conductuales o conductistas	324
Terapias cognitivo-conductuales	326
Terapias biológicas de los miedos patológicos y de las fobias	331
Problemas técnicos en estos tratamientos	336
Principios para el tratamiento integral de los pacientes con fobias y miedos patológicos	341
Un protocolo o guía clínica para el tratamiento integral de los miedos patológicos o fobias	348
Epílogo	355
Bibliografía y otras fuentes	361
Páginas web	361
Bibliografía básica utilizada	363
Otra bibliografía utilizada	364