



Si tienes miedo a enamorarte, no eres una desgraciada: padeces filofobia

## Descripción



Hay una razón por la cual el chico que te interesa puede no parecer muy interesado en ti y sigue evitando las terceras citas. Hay una explicación de por qué su prima pequeña parece haber estado sin pareja durante más de un mes. Hay un término que te ayudará a entender que cada vez que piensas en compromiso, tienes ganas de tomar un avión y escapar del país. Se llama filofobia y se trata del miedo al compromiso.

No es de extrañar que la filofobia sea el deporte sentimental más practicado por los “millennials” en la era de Tinder, pues con tantas oportunidades de flirteo gracias a las “apps de citas”, parece especialmente difícil decidirse por una sola persona. .. por supuesto, especialmente si tu corazón ha sido roto antes. Levanta la mano a los que no te pasaron.

Un estudio de la plataforma de citas digitales eHarmony muestra que muchos de sus usuarios admiten abiertamente que tienen miedo al compromiso y prefieren trabajar para relaciones más casuales. Los resultados mostraron que nueve de cada 10 encuestados admitieron que las aplicaciones de citas hacen que sea aún más difícil quedarse con una sola pareja. El miedo a abrirse y ser lastimado fue

una de las razones por las que los encuestados también informaron miedo al compromiso. Por cierto: según un informe de Privalia, el 30% de los españoles sufre filofobia.

JLo y Barney Stinson, el coqueteo incorregible de 'Cómo conocí a vuestra madre' /

cbs

En caso de que no seas un "millennial" y pienses que el miedo al compromiso no se puede atribuir a una sola generación, sino que llevas años sufriendo sus golpes (créeme: te entiendo), tenemos que aclarar que es Los "millennials" son los más afectados por este miedo, ya que sus vidas giran en torno a conceptos rápidos y desechables con altas expectativas.

La falta de tiempo también es responsable de que cuando lo conoces, la idea de dedicarle todo tu tiempo disponible sea casi impensable, porque si al final la relación no va bien, te sientes He perdido su precioso tiempo por la borda. Si bien se podría pensar que la filofobia no es más que un claro reflejo de una dolorosa inmadurez, lo cierto es que la química es la responsable de este miedo. Mientras que cuando nos enamoramos liberamos oxitocina, dopamina y serotonina, los que padecen filofobia liberan cortisol, la hormona del estrés.

Pero no te asustes: esta patología tiene cura. Buscar ayuda psicológica es fundamental, y prácticas como el mindfulness nos ayudan a gestionar el estrés provocado. Mírale el lado bueno: al menos ya podemos darle una nueva causa a nuestros sonados fracasos sentimentales, para eso sirven términos como "ghosting": para dar un nombre a la causa de otro batacazo sentimental.

### **Fecha de creación**

marzo 2023