

SOBRE LAS CAUSAS DE LA AGORAFOBIA

Pau Martínez Farrero

1. Introducción y planteamiento del problema

Etimológicamente, la palabra “agorafobia” hace referencia al miedo a adentrarse en un lugar abierto y público, pero, desde un punto de vista técnico, también abarca los lugares cerrados, ya sean públicos o privados, así como a viajar en algún medio de transporte.¹

La persona que padece agorafobia evita frecuentar los lugares que teme porque cree que si lo hace podrá sufrir un ataque de pánico. El temor a sufrir un ataque de pánico se denomina “ansiedad anticipatoria” y contribuye a que, efectivamente, dicho ataque se produzca.² Para evitarlo, se suele buscar la compañía de una persona que dé seguridad.

La “ansiedad anticipatoria” explica por qué la agorafobia se mantiene tras haber sufrido un primer ataque de angustia, pero no por qué aparece. El motivo del presente trabajo es investigarlo.

2. Tres tipos de agorafobia

En un trabajo anterior planteé tres formas de desencadenarse la agorafobia:³

- a) La agorafobia que surge tras haber sufrido una experiencia traumática
- b) La agorafobia que surge tras haber sufrido un ataque de angustia
- c) La agorafobia que surge como reactivación de los miedos que son propios de la infancia y la adolescencia

Pero desde un punto de vista *causal*, la siguiente clasificación resulta más adecuada.

- a) Agorafobia primaria
- b) Agorafobia secundaria
- c) Agorafobia por simbolización

En la agorafobia “primaria”, el espacio físico es el motivo de peligro. En la agorafobia “secundaria”, el espacio físico *alberga* el motivo de peligro. En la agorafobia “por simbolización”, el espacio físico *simboliza* el motivo de peligro.

Empecemos analizando la agorafobia “secundaria” puesto que su dinámica es más sencilla de describir.

2.1. La agorafobia secundaria

En la agorafobia que en este trabajo denominamos “secundaria”, las características de un determinado espacio físico no representan por sí mismas ningún motivo de peligro, pero ese espacio físico alberga *algo* que sí se considera peligroso. Por ejemplo, un adolescente evita salir a la calle los fines de semana porque teme encontrar allí a los compañeros que en el instituto le hacen bullying, pero puede pasear sin ningún tipo de temor por las calles de una población alejada. En este caso, las calles de su municipio se convierten en peligrosas debido a la relación de *proximidad* que mantienen con el motivo manifiesto de peligro, es decir, encontrarse con los compañeros del instituto.

En la agorafobia “secundaria” podemos distinguir tres subtipos:

- 1- La agorafobia aparece en un determinado espacio físico que alberga un objeto o circunstancia que representa un *peligro real*. Es el caso, por ejemplo, del adolescente víctima de bullying citado anteriormente.
- 2- La agorafobia aparece en un determinado espacio físico que alberga un objeto fóbigeno, es decir, un objeto que representa un *peligro imaginario*.⁴ Se trata, por ejemplo, de la persona que teme los insectos y que por ese motivo deja de ir al campo.⁵
- 3- La agorafobia surge tras haber sufrido una experiencia traumática y se teme que pueda volver a ocurrir, por lo que se evita frecuentar los lugares en los que se considera que existe ese riesgo. Se trata, por tanto, del temor a un *peligro potencial*. Por ejemplo, una persona es atropellada en la calle y, a partir de entonces, evita salir de casa como medida defensiva. La calle, en sí misma, no le produce miedo, sino la posibilidad de ser víctima de un accidente estando en ella.

2.2. La agorafobia primaria

Como se acaba de señalar, la agorafobia secundaria se origina por una relación de proximidad con un determinado peligro manifiesto, ya sea real, imaginario o potencial. En la agorafobia que en este trabajo denominamos “primaria”, en cambio, la persona no reconoce que exista ningún peligro que justifique su miedo, y lo atribuye a las características del espacio físico en el que se encuentra.

En la agorafobia “primaria”, por regla general, quien la sufre no halla explicación al hecho de que determinados lugares le produzcan temor y otros no. Por ejemplo, puede sentirse seguro en los lugares cerrados, pero es incapaz de transitar o permanecer en los lugares abiertos, o a la inversa. O bien, es capaz de transitar o permanecer en determinados lugares, ya sean cerrados o abiertos, pero no en otros.

El fenómeno de la agorafobia “primaria” confirma que el factor espacial juega un papel importante en la constitución de la subjetividad humana.^{6, 7}

2.2.1. El factor espacial como elemento constitutivo de la subjetividad

Durante los primeros días o semanas de vida, los padres acomodan al bebé en la habitación de ellos, para *vigilarlo* y poder responder a sus necesidades de forma inmediata. Pero pasado un tiempo, esas necesidades no requieren tanta urgencia y el bebé puede dormir en otra habitación. Allí, cuando se despierta, no ve a sus padres ni escucha su respiración o movimientos y el temor de haberlos perdido o haber sido abandonado por ellos hace que se angustie y llore. Pero gracias al cariño y ayuda de los padres, poco a poco irá convirtiendo en familiar y acogedor ese lugar que en un principio le resultaba inhóspito. La habitación del bebé, alejada de la *vigilancia* de los padres, es un espacio físico que necesita para poder madurar de forma saludable. En realidad, todo ello ocurre sin que el bebé se dé cuenta, porque durante los primeros meses de vida solo es capaz de percibir que los padres están presentes o ausentes, pero aún no puede adivinar que cuando están ausentes es porque están en otro lugar.

Cuando los padres acomodan al bebé en otra habitación, le alejan de su *vigilancia*. Tal vez se trata de una habitación que deba compartir con otros hermanos o incluso con los abuelos, pero igualmente ese es su lugar. El niño necesita tener un espacio propio donde poder alejarse de la continua *vigilancia* de los padres, es decir, del continuo alcance de los deseos, angustia y control por parte de ellos. Y a su vez, ese alejamiento también libera al niño del impulso de *vigilar* a sus padres,⁸ y gracias a ello puede descubrir otros intereses, lo cual es muy difícil de conseguir si los padres están permanentemente presentes.

Al finalizar el primer año de vida, aproximadamente, el bebé descubre la importancia que tiene el factor espacial. Es el momento que Piaget atribuye a la adquisición de lo que denomina “esquema del objeto permanente”.⁹ Hasta entonces, como antes se ha señalado, el bebé percibe que los objetos aparecen y desaparecen, pero tras la adquisición del “esquema del objeto permanente” es capaz de entender que cuando un objeto está fuera de su campo perceptivo es porque está en otro lugar. Esta etapa también coincide con el inicio de la denominada etapa depresiva descrita por Melanie Klein, momento en que el niño consigue reconocer que una misma persona puede despertar a la vez sentimientos de amor y odio.¹⁰ Gracias a ello adquiere la capacidad de echarla a faltar cuando no está y de aguardar pacientemente su regreso. Es también el momento en que el niño empieza a jugar a hacer aparecer y desaparecer objetos, y que Freud atribuye al intento de representar mentalmente las idas y venidas de la madre, así como la ambivalencia afectiva que ello le genera, fundamental para el desarrollo de la capacidad de simbolizar.¹¹ Finalmente, también es el momento en que el niño aprende a caminar y es capaz de acercarse o alejarse a su antojo de las figuras de amor y protección.

En la edad escolar el niño abandona durante unas horas la casa familiar para ir a la escuela y convivir con sus semejantes. La escuela también es el espacio del niño, necesario para poder madurar de forma saludable, alejado de la *vigilancia* física de los padres, que han delegado en los profesores esta función.

La posibilidad de desarrollarse socialmente y como persona depende de la correcta *vigilancia* ejercida por los padres y los referentes paternos, pero también de la posibilidad de poderse

alejarse de ella, puesto que el niño ha de aprender a *autovigilarse*, tener sus propios intereses y desarrollar su propia personalidad.

En la pubertad, alejado de la *vigilancia* de los demás, el adolescente descubre el espacio de la intimidad, donde se encuentra con su sexualidad, que poco a poco aprende a compartir.

Durante los primeros meses de vida, la *vigilancia* de los padres representa la principal garantía de cuidado y protección. A su vez, sentirse *vigilado* por ellos desarrolla en el bebé la capacidad de confiar en los demás y en sí mismo. Pero durante la niñez y la adolescencia, la *vigilancia* paterna también despierta el deseo de ocultarse y el temor a ser descubierto.

2.2.2 Las fantasías ligadas a la *vigilancia*

Durante la infancia y la adolescencia, la proximidad física de los padres o los referentes paternos permite la *vigilancia*, que, como se ha señalado anteriormente, se ejerce en ambas direcciones y con distintos intereses.

- a) *La vigilancia ejercida por los padres*: la *vigilancia* ejercida por los padres o los referentes paternos puede despertar en el niño y el adolescente distintos tipos de fantasías. Por ejemplo, puede estar a gusto sintiéndose *vigilado* porque considera que lo cuidan, protegen y aman. A la inversa, puede sentirse incómodo porque considera que esa *vigilancia* denota desconfianza y no le permite aprender a *autovigilarse* ni gozar de su propia intimidad. En tal caso, podrá aprender a *vigilar* que no le *vigilen*.
- b) *La vigilancia ejercida por el niño*: al niño le gustará *vigilar* a sus padres para saber qué hacen, aprender de ellos o simplemente por curiosidad. O se alejará de ellos porque se da cuenta de que el impulso a *vigilarles* le impide interesarse por otras cosas.

2.2.3. Las fantasías ligadas a la *no vigilancia*

La *ausencia de vigilancia* por parte de los padres puede ser interpretada por el niño o el adolescente como señal de que confían en él y que, por tanto, él puede confiar en sí mismo. O al revés, como señal de que le ignoran y que no le aman. En estas circunstancias puede aprender a conseguir que le *vigilen*, por ejemplo, cometiendo actos en los que se pone en riesgo y que obligan a los padres o referentes paternos a mantenerse continuamente presentes y *vigilantes*. A su vez, también puede interpretar la *ausencia de vigilancia* como una invitación al descontrol y el paso al acto,¹² tentación que puede despertarle excitación o, a la inversa, angustia y miedo.¹³

2.2.4. La simbolización de la presencia y la ausencia

Durante la infancia y la adolescencia, el acto de la *vigilancia* está estrechamente ligado a la *presencia o proximidad física* de los padres o referentes paternos. Por este motivo, durante esta etapa se establecen dos espacios físicos fundamentales: el espacio físico que queda *dentro del alcance* esa *vigilancia*, y el espacio físico que queda *fuera del alcance* de esa *vigilancia*.

Conforme avanza el proceso madurativo, el niño y el adolescente adquieren la capacidad para simbolizar la presencia y ausencia de los padres o referentes paternos, y el acto de la *vigilancia se desvincula de la condición física*. Por ejemplo, un niño o un adolescente puede sentir que su padre está ausente a pesar de convivir diariamente con él, o bien, que sigue presente y *vigilante* en sus decisiones a pesar de haber fallecido. No obstante, durante la infancia y la adolescencia, la presencia y ausencia física de los padres o referentes paternos sigue siendo muy importante en la constitución de la subjetividad.

La capacidad de simbolizar dicha presencia también permite al niño convertirse él mismo en figura de seguridad (es decir, en un referente paterno) y desarrollar la propia *autovigilancia* y la autoconfianza. Por ejemplo, un niño de una cierta edad ya se considera capaz de ir solo a la escuela y salir con los amigos.

Gracias a la capacidad de simbolizar la presencia de los padres o referentes paternos, el espacio físico deja de dividirse en dos (el que queda dentro del alcance de la vigilancia y el que queda fuera). Es decir, gracias a la capacidad de simbolizar, el niño y el adolescente ya no necesitan contar con la proximidad física de aquellos para poder sentirse seguros en cualquier lugar.

2.2.5. El truncamiento de la capacidad de simbolizar

No obstante, si por algún motivo dicha capacidad de simbolizar se trunca, el espacio físico vuelve a quedar dividido en el espacio que queda “dentro” y el que queda “fuera” del alcance de la vigilancia referida a los padres,¹⁴ y es lo que parece ocurrir en la agorafobia “primaria”.

En la agorafobia “primaria”, ante la ausencia física de las denominadas “figuras de seguridad”, de forma inconsciente pueden emerger las fantasías propias de la infancia y la adolescencia, referidas a la ausencia de las figuras paternas y la vigilancia ligada a ellas. Tales fantasías producen angustia y terror y concluimos que son la causa de la agorafobia “primaria”.¹⁵

Es decir, *concluimos que la causa principal del miedo en la agorafobia “primaria” es la ausencia de las figuras de seguridad*. Por consiguiente, debe rectificarse la definición de “agorafobia primaria” con la que se ha encabezado este apartado, puesto que, como ocurre en la “agorafobia secundaria”, las características de un determinado espacio físico tampoco son la causa principal de miedo. No obstante, a falta de una nomenclatura más precisa seguiremos denominando “agorafobia primaria” a este tipo de agorafobia.

2.3. La agorafobia por simbolización

La agorafobia, que en este trabajo denominamos “por simbolización”, se produce debido a que se establece una conexión entre determinadas características de un espacio físico y un temor de tipo inconscientes (del mismo modo que una bandera puede despertar emociones debido a que representa a un determinado país o a una determinada ideología). Es decir, por un proceso de simbolización, el espacio físico deja de ser un lugar inocuo y se convierte en un *peligro imaginario* (no un peligro real, ya que, por sí mismo, el espacio físico no representa ningún peligro).

Se trata, por ejemplo, del caso de agorafobia descrito por Freud en una mujer de 38 años, que sufrió un ataque de angustia por primera vez a los 17 años, cuando se encontraba en la calle. Al parecer, ocurrió cuando iba a comprar los utensilios que necesitaba para acudir a un baile al que estaba invitada. Concretamente, el ataque le sobrevino poco después de pasar por delante de la casa donde vivía una amiga que recientemente había fallecido. Por medio de la hipnosis, consiguió recordar que instantes antes del ataque de angustia le había sobrevenido la idea: “Ahora voy a ser yo la que se muera”, consecuencia del sentimiento de culpa que le producía acudir a un baile poco después de haber fallecido su amiga. A partir de entonces empezó a sufrir agorafobia.¹⁶ En este caso de agorafobia, la calle representa, de forma simbólica, el miedo a morir.

El mecanismo que da lugar a la agorafobia por simbolización es el que Freud atribuye a la constitución de la fobia en general:¹⁷ por un mecanismo de desplazamiento, un objeto inocuo (en el caso del ejemplo, la calle) queda investido con las características de una idea inconsciente que produce pánico (en el caso del ejemplo, la posibilidad de morir) y ese objeto inocuo se convierte en un *objeto fóbigeno*.⁴

3. Conclusión

El objetivo de este trabajo, como se ha señalado en la introducción, es investigar las posibles causas de la agorafobia. Para ello, se ha diferenciado entre la “agorafobia primaria”, “la agorafobia secundaria” y la “agorafobia por simbolización”. La “agorafobia secundaria” se produce porque un determinado espacio físico alberga un *motivo de peligro manifiesto*, ya sea real, imaginario o potencial. En la “agorafobia primaria”, el *motivo de peligro es inconsciente* y está referido a la ausencia de una figura de seguridad. En la “agorafobia por simbolización”, el motivo de peligro es inconsciente y se produce porque el espacio físico se ha convertido en un objeto fóbigeno.

En la “agorafobia primaria” la causa del miedo refiere a una *ausencia* (de la figura de seguridad), mientras que en la “agorafobia secundaria” y en “la agorafobia por simbolización” refiere a una *presencia* (de un peligro manifiesto en el primer caso e inconsciente en el segundo).

Por otro lado, en la “agorafobia secundaria” y en la “agorafobia por simbolización” *la presencia de la figura de seguridad es un recurso que atenúa la sensación de peligro*. En la “agorafobia primaria”, en cambio, *la ausencia de la figura de seguridad es la causa de la sensación de peligro*.

En la “agorafobia secundaria”, el ataque de angustia se desencadena por la proximidad de un peligro manifiesto. En la “agorafobia por simbolización” se desencadena porque el espacio físico representa un peligro imaginario. En la “agorafobia primaria” se desencadena por la ausencia de la figura de seguridad. En los tres casos, una vez desencadenado el primer ataque de angustia, se añade también la angustia de la ansiedad anticipatoria.

La “agorafobia secundaria” puede producirse tanto en la infancia, la adolescencia como en la edad adulta, puesto que surge ante la proximidad física de cualquier circunstancia manifiesta que pueda representar un motivo de peligro. La “agorafobia por simbolización” también puede producirse a cualquier edad, puesto que su mecanismo inconsciente ya actúa desde la infancia.

La “agorafobia primaria”, en cambio, es propia de la adolescencia o la edad adulta y no de la infancia, porque durante esta etapa el niño siempre suele estar acompañado de un referente paterno.

4. Referencias

1. American Psychiatric Association, DSM V – Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Madrid, Editorial Médica Panamericana, 2011.
2. Pombo, S., Ferro, A., “Protocolo cognitivo-comportamental para a perturbação de pânico: eficácia numa amostra portuguesa”, *Psicologia, saúde & doenças*, 2018, 19(3), pp. 693-709.
3. Martínez Farrero, P. *Agorafobia y crisis de angustia. Causas y desencadenantes*. Publicado con el apoyo del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, Barcelona, 2018.
4. En este caso, conviene diferenciar entre el objeto fóbigeno que obedece a una construcción neurótica y el que obedece a una construcción delirante (un ejemplo de este último caso puede ser el no querer salir a la calle porque se cree que allí aguarda un grupo secreto con intención de perseguir). Cuando el objeto fóbigeno obedece a una construcción neurótica, el alejamiento físico de tal objeto libera de la angustia y permite reconocer que se trata de un miedo irracional. Eso no ocurre cuando se trata de un delirio.
5. Es también el ejemplo que Freud expone en el caso clínico de un niño llamado Hans, que teme a los caballos hasta el punto de no querer salir a la calle para no encontrarse con ellos. Véase Freud S, “Análisis de la fobia de un niño de cinco años” (1909), *Obras completas*, Tomo IV, Madrid, Biblioteca Nueva, 1972, p. 1424.
6. Véase el concepto de “heterotopía” en Foucault. Foucault, M. *El cuerpo utópico. Las heterotopías*, Buenos Aires, Nueva Visión, 2010.
7. Hünefeldt, T. y Schlitte, A. (Eds.), *Situatedness and Place. Contributions To Phenomenology Vol. 95. Multidisciplinary Perspectives on the Spatio-temporal Contingency of Human Life*. Switzerland, Springer International Publishing AG, part of Springer Nature, 2018.
8. Freud S, “Análisis de un caso de neurosis infantil” (1914), *Obras completas VI*, Madrid, Biblioteca Nueva, 1972, pp. 1441-1486.
9. Piaget J., Inhelder B., *Psicología del niño*, Madrid, Ediciones Morata, 1984, pp. 24-26.
10. Klein, M., Notas sobre algunos mecanismos esquizoides (1946), *Obras completas*, Buenos Aires, Paidós, 1988, pp. 23-25.

11. Freud S, "Más allá del principio del placer" (1920), *Obras completas*, Tomo VII, Madrid, Biblioteca Nueva, 1974, pp. 2511-2513.
12. Freud S, "Inhibición, síntoma y angustia" (1926), *Obras completas*, Tomo VIII, Madrid, Biblioteca Nueva, 1974, p. 2846.
13. Quien padece agorafobia primaria suele referir su miedo a perder el control, miedo que puede interpretarse como una reacción al deseo inconsciente de perder el control, y que puede emerger al encontrarse alejado de la vigilancia y control de las personas conocidas. Agradezco esta idea a la psicoanalista Graziella Baravalle.
14. Al no disponer de la capacidad de simbolizar la presencia de los referentes paternos, tampoco es posible la propia identificación con ellos, por lo que se trunca la confianza en uno mismo. A su vez, esos atributos paternos suelen proyectarse en determinadas personas (que en la psicopatología del adulto se denominan "figuras de seguridad"), que a partir de entonces tendrán la propiedad de conferir seguridad y de las cuales se dependerá. Según Freud, la dependencia que se establece con la figura de seguridad es consecuencia de una regresión al narcisismo primitivo. Véase Freud S, "Inhibición, síntoma y angustia" (1926), *Obras completas*, Tomo VIII, Madrid, Biblioteca Nueva, 1974, p. 2857. En los casos graves de agorafobia suele observarse con claridad dicha regresión a la etapa del narcisismo. En realidad, esta podría ser la causa del truncamiento de la capacidad de simbolizar la presencia y la ausencia de los padres y referentes paternos y, por consiguiente, de la agorafobia primaria.
15. Un temor habitual expresado en la claustrofobia, es quedar atrapado en un lugar cerrado y no poder *salir* de él. Cuando no existe un motivo manifiesto de peligro, este temor puede responder, en realidad, al temor de no poder *entrar* en el espacio donde las figuras de seguridad están presentes.
16. Freud S, "Estudios sobre la histeria" (1895), *Obras completas*, Tomo I, Madrid, Biblioteca Nueva, 1983, p. 93.
17. Freud S, "Inhibición, síntoma y angustia" (1926), *Obras completas*, Tomo VIII, Madrid, Biblioteca Nueva, 1974, p. 2855-2859.