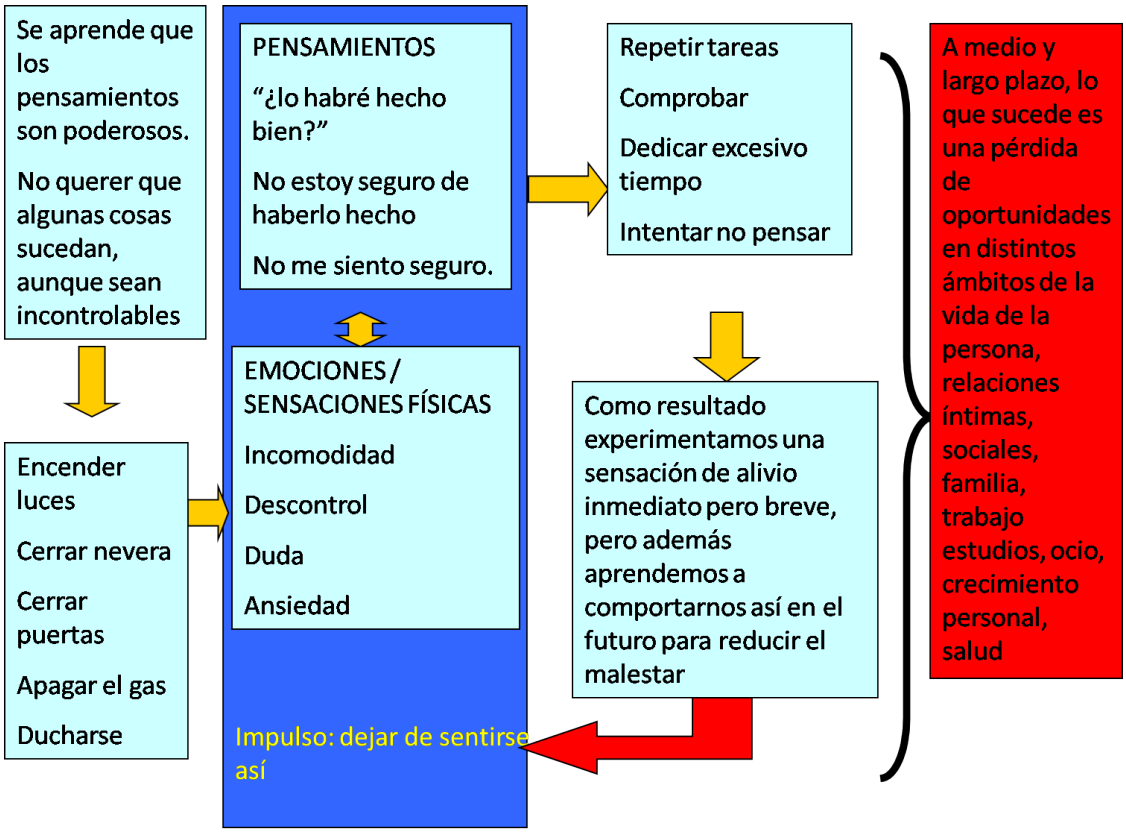
- **Agorafobia y otras fobias**: la persona intenta evitar la ansiedad que se presenta en situaciones concretas, y para no experimentar la ansiedad, evita directamente acudir a ciertos lugares con la correspondiente limitación vital.

- **Trastorno obsesivo-compulsivo**: La persona para evitar la ansiedad asociada a un pensamiento o una sensación (obsesión), se siente obligada a provocar otro pensamiento (compulsión cognitiva), u otra conducta (compulsión conductual). A la larga, la persona limita su vida por un exceso de atención a las obsesiones, al verse esclavo de las compulsiones.

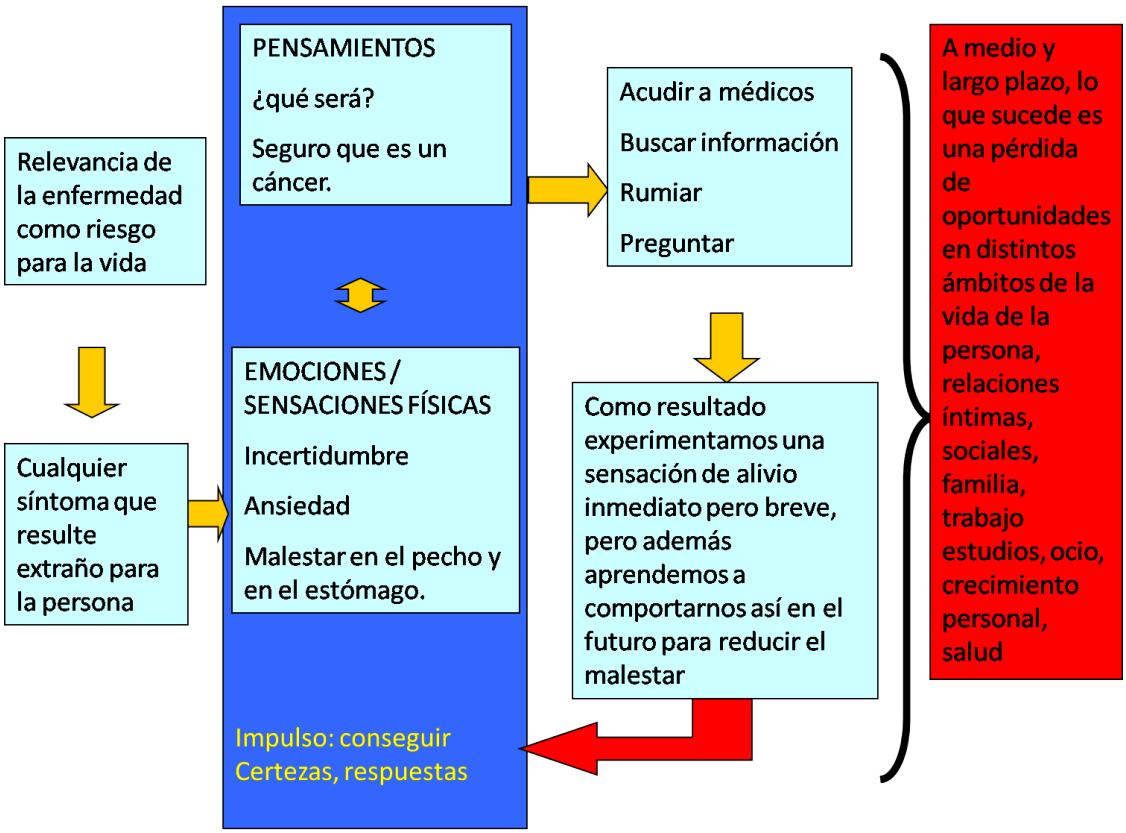


- **Trastorno de ansiedad generalizada**: Se considera que la persona mediante la "preocupación" trata de evitar estados emocionales. La más frecuente es la incertidumbre (una de las emociones que más nos cuesta manejar a los humanos), por eso la persona vive gran parte del día en el futuro virtual en su cabeza, intentando anticipar lo que pueda pasar, porque si no lo tiene previsto existe la duda.

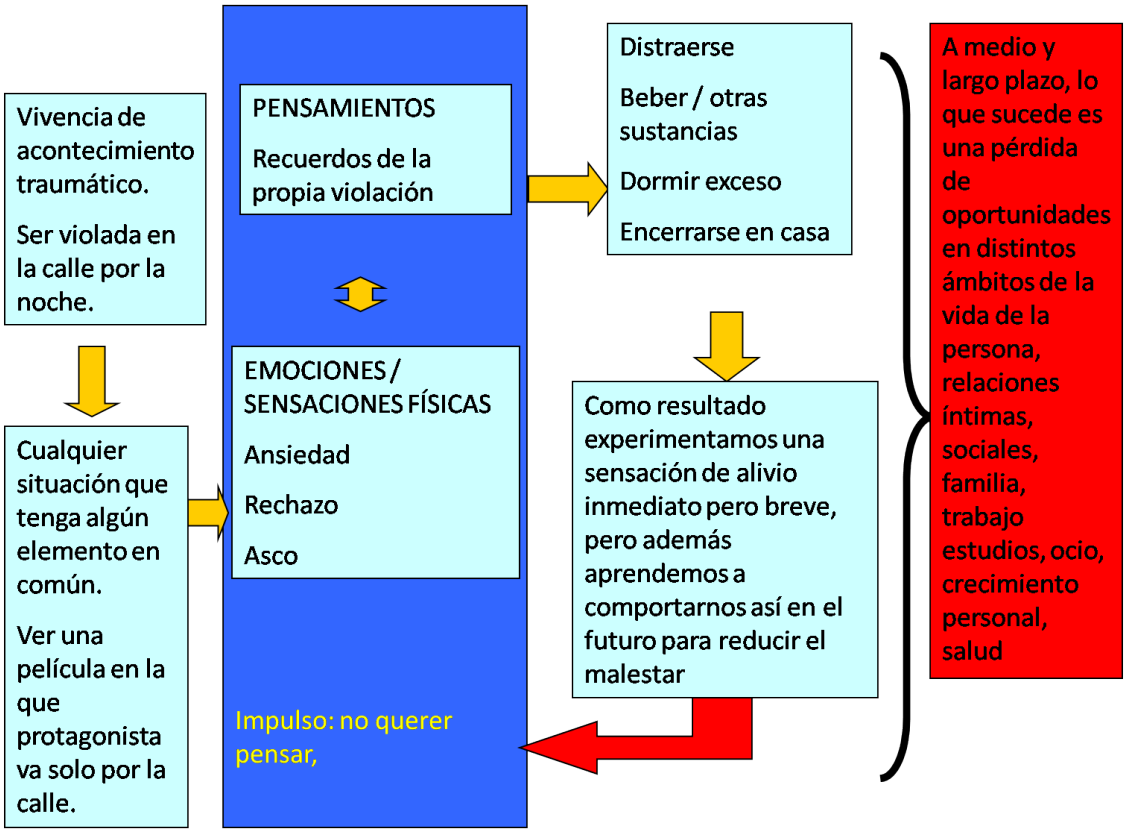
  También se evitan otras emociones como la culpa, en la que la persona intenta resolver el pasado virtual en su cabeza, para conseguir no sentirse culpable en el presente.

  También se estará en un momento de gran preocupación siempre que la persona esté experimentando malestar y esté intentado descubrir cómo deshacerse de él.

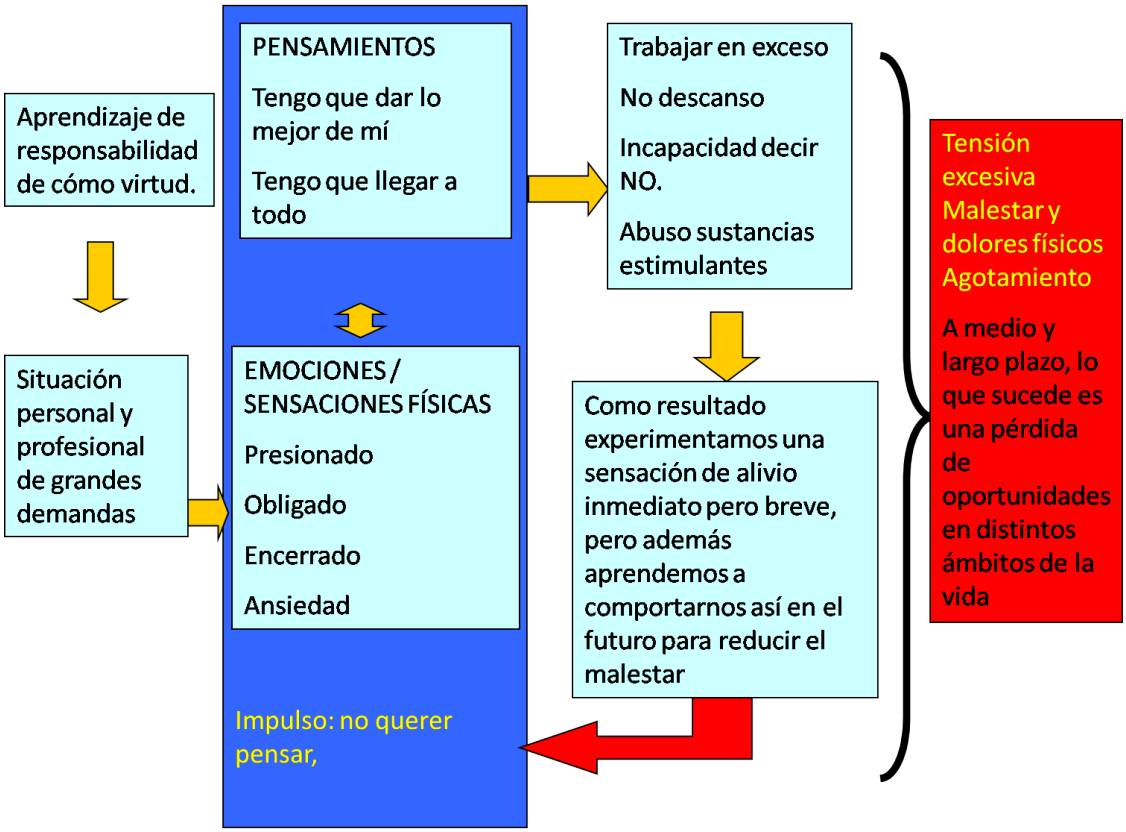
- **Hipocondría**: Sería una preocupación excesiva por la salud. Nuestra mente nos plantea que algunas sensaciones físicas que tenemos podrían ser síntomas de una u otra enfermedad. Al no soportar la posibilidad de sufrir esa enfermedad, la persona intenta evitar ese sentimiento, buscando opinión tanto en médicos, como en conocidos, también en internet; se hace pruebas reiteradas, deja de hacer cosas que puedan provocar las sensaciones que le llevan a pensar que está enfermo, etc.



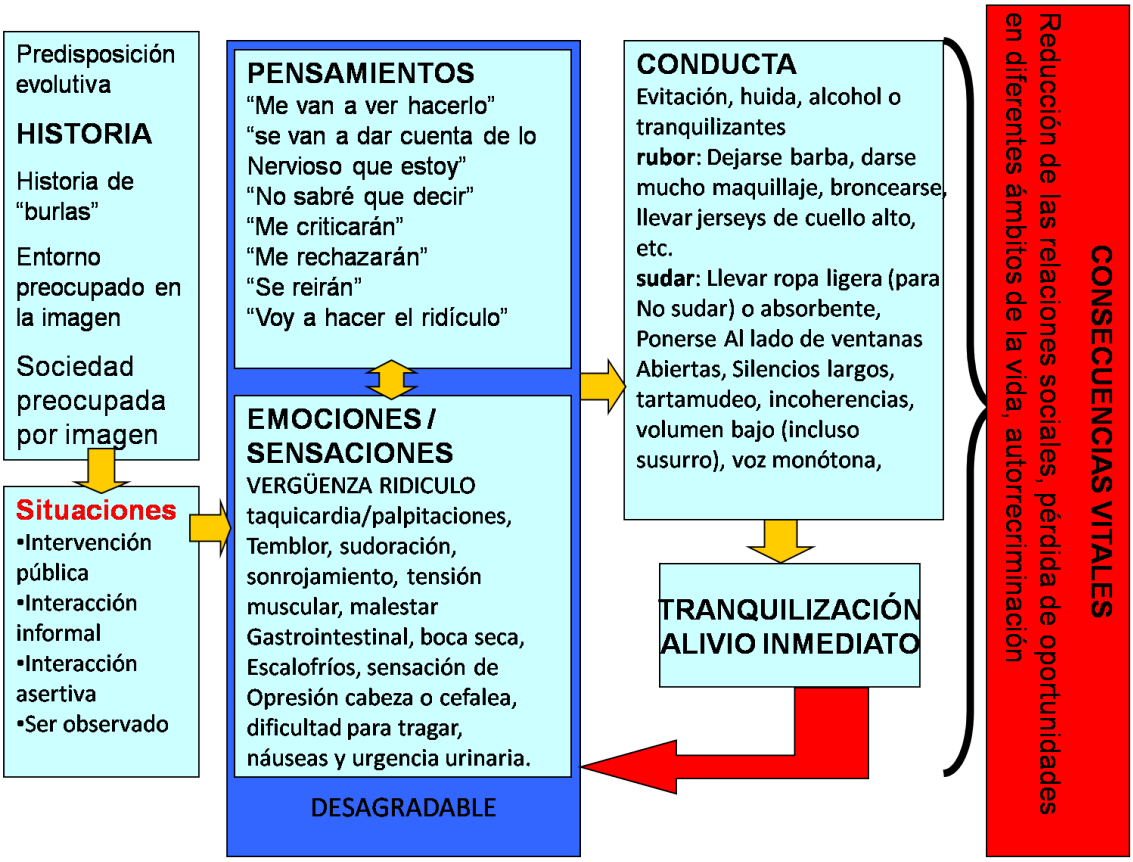
- **Trastorno de estrés postraumático**: La persona que desgraciadamente ha vivido unas circunstancias que nunca hubiera querido vivir, intenta no revivirlas en su mente (recordarlas) y para ello crea toda una serie de estrategias: no pensar, no acudir a determinados lugares, no quedarse solo, etc. Algo que finalmente tiene como efecto paradójico un empobrecimiento vital, y un sentimiento de esclavitud continuo por la circunstancia que forma parte de nuestro pasado.



- **Estrés**: Uno de los más famosos en la actualidad. Tiene que ver con las demandas excesivas que nos genera el entorno, y con no poner ningún límite frente a ellas. Como consecuencia, cuando nosotros no los ponemos, nuestro cuerpo se encargará de hacerlo, mostrando que aunque tengamos voluntad de ser "superhéroes" nuestro organismo es "humano". Los casos más frecuentes son aquellos en que la persona evita la culpa de tener que decir no a algunas demandas. O bien, aquellos en que personas que viven bajo lemas que a la larga no siempre se cumplen, por ejemplo, que "el éxito es la felicidad", y que descubren que a pesar de haber conseguido muchas cosas siguen sin sentirse realizados. Estas personas son candidatas a considerar cuáles son sus valores.



- **Depresión**: Bajo la etiqueta depresión existe demasiada variabilidad, ya que en la mayoría de los casos la depresión es el sentimiento que experimenta una persona al darse cuenta, en un momento de su vida, que no está siendo el ser humano que querría ser. Una persona que por diferentes circunstancias ve limitada su vida, al levantar la cabeza un día, comparará dónde está como ser humano y dónde querría haber estado, y si siente esa distancia como insalvable, se produce un fuerte sentimiento de frustración. Cuando este sentimiento es muy intenso, se puede parecer a lo que conocemos como depresión.

  El trabajo con las personas que sufren depresión consiste en descubrir qué han estado evitando para llegar al punto vital en el que están. Además, les ayudamos a hacerse cargo de los estados emocionales desagradables para que, en la medida que se pueda, se sobreponga para acercarse al ser humano que deseó ser.

- **Fobia social:** Para muchas personas el problema son los demás. Se sienten observados, evaluados y juzgados negativamente. Para evitar que esto suceda acaban limitando tanto como pueden el contacto con los demás. Cabe recordar que, habitualmente las personas que se sienten preocupadas por la opinión de los demás son personas con un alto deseo latente de socialización.