

Vincere la PAURA

C'è chi non può vedere i ragni e chi trema al solo pensiero di salire su un aereo.

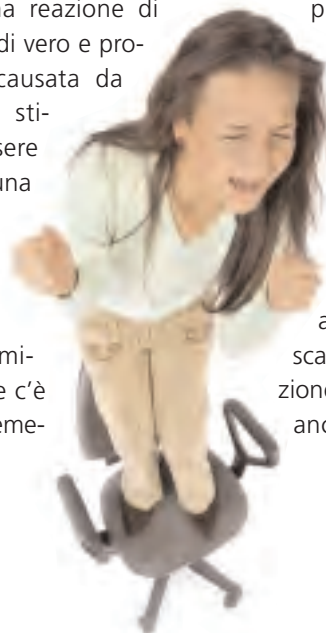
Nella maggior parte dei casi sono disturbi psicologici lievi dai quali è facile guarire

Di Gianbruno Guerrerio

Non chiamateli fifoni. Urlare come forsennati alla vista di un ragno o di un topo, oppure rifiutarsi di visitare piazza San Marco a Venezia perché non si può nemmeno tollerare la vista dei piccioni, può far sorridere i più; ma per chi soffre di queste **fobie**, che gli psicologi chiamano specifiche, lo stato di ansia provato di fronte all'oggetto dei propri incubi è una cosa davvero seria. Oltretutto - è bene dirlo - il dileggio o gli scherzi, da un lato rafforzano la fobia, dal-

l'altro rischiano di ingenerare ulteriori complessi psicologici. Ma che cos'è una fobia? È semplicemente una reazione di paura, a volte di vero e proprio terrore, causata da uno specifico stimolo - può essere un oggetto o una situazione - che costituisce un pericolo inesistente o comunque minimo. Anche se c'è ben poco da teme-

re, la persona fobica, non appena entra in contatto con l'oggetto delle sue paure, sente improvvisamente il cuore battere all'impazzita e il respiro mancare. Suda, trema, può provare un forte senso di nausea e persino disturbi intestinali e urinari. Nella mente una sola idea: allontanarsi subito, scappare. Peraltro, la reazione può essere innescata anche soltanto dall'im-

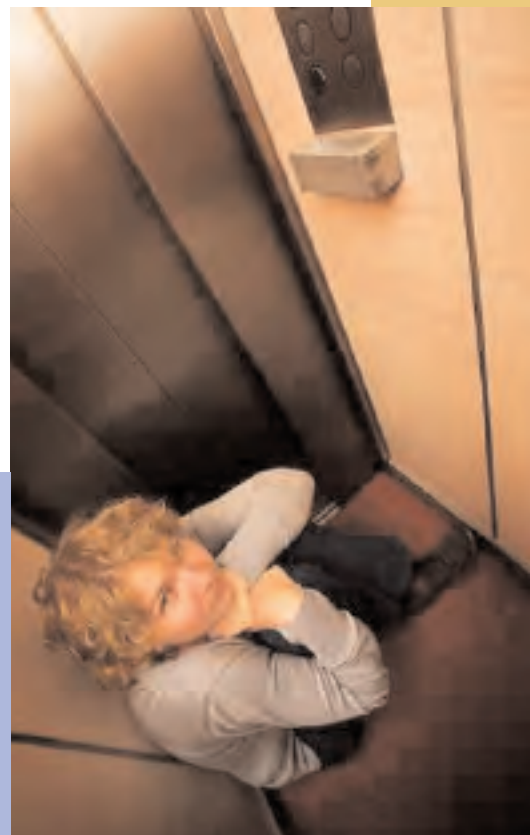


magine o dalla prefigurazione dell'oggetto, non è necessaria la sua presenza fisica. E ciò non fa altro che confermare come la fobia non abbia nulla a che fare con la valutazione del **pericolo**. È come se il meccanismo che si innesca alla vista o al pensiero dello stimolo sia indipendente dal livello di pericolosità. D'altra parte la reazione di paura è sempre spropositata. E chi ne soffre, anche se è consapevole di avere un comportamento irrazionale e di non correre pericoli, non riesce a fare a meno di provare quelle forti emozioni, nè tantomeno a controllarle.

Sono ben diverse da uno spavento

Perché si parli di vera fobia, però, ci deve essere continuità: tutti ci spaventiamo se all'improvviso un ragno ci cade in testa, ma la persona fobica ha una reazione simile anche quando vede un ragno morto stecchito sul pavimento. E poi il vero fobico mette in atto meccanismi e **comportamenti** che sono chiamati "di evitamento", per non entrare mai in contatto con l'oggetto temuto. Al punto da rovinarsi l'esistenza: per evitare di salire in ascensore si fanno

magari 10 piani di scale al giorno. Oppure si fanno lunghi viaggi in auto per non salire su un aeroplano. Disagi e difficoltà che i fobici conoscono benissimo. ▶



L'abbiamo ereditata dai nostri antenati

La paura è un meccanismo importantissimo per la sopravvivenza: ci spinge a evitare situazioni troppo pericolose. È così importante che l'evoluzione ha selezionato in noi meccanismi di reazione capaci di scattare a velocità fulminea, prima ancora che il pensiero cosciente -potente ma, per la sua complessità, relativamente lento- faccia il suo corso.

Un rapido balzo indietro, fatto ancor prima di essere certi di trovarsi di fronte a un animale velenoso, poteva essere vitale per i nostri antenati che camminavano scalzi. Questa è l'eredità ancestrale che sta alla base della diffidenza istintiva provata da quasi tutti noi di fronte a serpenti e ragni.

Dal punto di vista fisiologico, si può dire che i fobici hanno questo campanello di allarme particolarmente sensibile rispetto a un determinato stimolo. Con l'aiuto di uno psicologo si può "ritrarlo" su una soglia un po' più elevata.

Più di 600 forme diverse

Quante sono le fobie? Secondo alcuni esperti che si sono presi la briga di censirle ce ne sarebbero oltre seicento. Alcune hanno nomi stravaganti, come stravagante è il loro oggetto: dalla gefirofobia, la paura ad attraversare i ponti, all'aurofobia, il timor panico dell'oro. Le fobie più comuni, comunque, sono quelle che riguardano gli animali, in particolare i ragni (aracnofobia), gli insetti, i serpenti, gli uccelli -spesso i piccioni- ma anche i topi, i cani e i gatti.

Abbastanza frequente è la fobia per i temporali e il buio, che è molto diffusa tra i bambini, ma nella grande maggioranza dei casi è tranquillamente superata senza lasciar traccia. E la vista di sangue e ferite scatena in alcuni veri e propri attacchi fobici, che si presentano anche alla vista di aghi, siringhe o simili.

Non sono soltanto, però, animali e oggetti a rappresentare la possibile causa di una fobia: non di rado quella che si teme è una situazione. Un tipico esempio è la paura di volare, come pure quella dei tunnel o dei luoghi chiusi o angusti (claustrofobia). Un caso particolare è quello dell'ascensore, un ambiente che mette sicuramente a disagio tutti i claustrofobici, ma riesce anche a scatenare altri timori ancestrali: oltre che piccolo, l'ascensore ci costringe a stare gomito a gomito con estranei e a condividere con loro una parte di quello che consideriamo il nostro spazio vitale e intimo. E per alcuni è un vero dramma.

A volte nascondono qualcosa d'altro

In alcuni casi le fobie possono essere il campanello d'allarme di un disagio psicologico più complesso. È il caso dell'agorafobia, la paura degli spazi aperti, che può essere la spia di un disturbo da attacchi di panico; oppure della fobia per la sporcizia e i microbi, che può rappresentare una manifestazione di un disturbo ossessivo compulsivo.

C'è poi la dismorfofobia, nella quale la persona ha una percezione distorta del proprio corpo: una paura comune alla gran parte di chi soffre di anoressia e allo specchio continua a vedersi grasso, a dispetto di ogni evidenza. E può essere questo disturbo a spingere a rivolgersi di continuo al chirurgo estetico, nella convinzione che ci sia sempre "qualcosa che non va".



mo e che indubbiamente interferiscono con le loro attività di tutti i giorni. Anche se, però, in genere le fobie più semplici non comportano le conseguenze **invalidanti** che possono invece affliggere chi soffre di altri disturbi più complessi, come le fobie generalizzate, vale a dire soprattutto fobia sociale e agorafobia. Sono disturbi che impediscono di uscire di casa, di camminare da soli in strada, di andare a trovare un amico e, ovviamente, di lavorare.

Da dove nascono le fobie? Secondo le concezioni attualmente più accreditate, quelle semplici non hanno a che fare con particolari significati simbolici degli oggetti o delle situazioni che li scatenano, ma sono il prodotto di un **apprendimento** -spesso così precoce da non lasciare traccia nella memoria-

del fatto che qualcosa può essere pericoloso. È quello che succede in chi, per esempio, ha paura dei cani o dei gatti, magari perché da piccoli sono stati morsi o graffiati e si sono spaventati parecchio. Le altre possono avere origini diverse ed essere anche slegate da eventi passati o brutti ricordi.

Prendere il ragno "per le zampe"

Liberarsi delle fobie è possibile: in genere è sufficiente un ciclo di sedute di **terapia** cognitivo-comportamentale, nelle quali la persona viene gradualmente esposta allo stimolo che teme, fino a che la sua mente non abbia "disimparato" a percepirlo come qualcosa di pericoloso. E nel contempo aumenta la cognizione della propria effi-

cia personale nell'affrontare il "pericolo". Di solito all'inizio si parla dell'oggetto temuto con il terapeuta, poi si passa a osservarne un'immagine per breve tempo, via via più lungo, e infine si passa ad affrontarlo realmente, "dal vivo". Attentamente dosata, questa semplice procedura permette nella maggior parte dei casi di neutralizzare la fobia nel giro di poche settimane. Il passo più difficile è rappresentato dalla decisione di affrontare questo tipo di terapia, dato che la sola idea di aver a che fare con quello stimolo può fungere da deterrente. Ma se il disturbo provocato dalla fobia nella gestione della propria vita è significativo, l'idea di guarire potrà dare la motivazione necessaria per prendere "il ragno per le zampe". ●