

Benessere

Otto domande

Viaggio all'interno
della nostra mente



Risponde Adelia Lucattini,
psichiatra e psicoanalista ordinario
della Società Psicoanalitica Italiana.

pagina a cura di Loredana Del Ninno

Pauro e fobia, istruzioni per l'uso emotivo

La prima è un sentimento umano, la seconda manifesta qualche angoscia sepolta profondamente nella nostra psiche

1

Perché non sopporto gli spazi chiusi?

CHI È AFFETTO da una fobia spesso non sa spiegarne le cause: un percorso terapeutico aiuta a superarla. Una delle fobie più famose, quella degli spazi chiusi si definisce claustrofobia. Chi ne soffre ha la sensazione di soffocare anche quando si trova in luoghi affollati, in presenza di tante persone. La causa va ricercata in traumi legati alla sensazione di non avere via d'uscita. A esempio, un adulto che da bambino è rimasto chiuso in una stanza o ha subito ripetutamente minacce tipo 'adesso arriva l'uomo nero e ti porta via'.

2

Aiuto, c'è un ragno! Come mi difendo?

LA FOBIA degli insetti è conosciuta come entomofobia. È legata al timore ancestrale dell'uomo di essere punto, aggredito e avvelenato senza potersi difendere. Può riguardare tutti gli insetti neri, ad esempio gli scarafaggi o quelli che volano come mosche, mosconi e persino le coccinelle. Molto comune è anche l'aracnofobia, il timore ossessivo dei ragni, tra gli insetti più diffusi all'interno delle abitazioni. È curioso notare che nei Paesi anglosassoni, dove questi animali sono considerati forieri di fortuna, l'aracnofobia è rara.



3

Non amo nessuno, eviterò il dolore?

I PAZIENTI affetti da filofobia temono le relazioni. Hanno talmente tanta paura di essere abbandonati dal partner che iniziano le relazioni sempre con molte riserve. Per esorcizzare l'ansia da abbandono si legano spesso a persone impegnate o si lanciano in situazioni sentimentali che mostrano sin dall'inizio poche possibilità di riuscita. Il trauma va ricercato nelle relazioni della primissima infanzia in particolare nel rapporto con il 'materno'. Una psicoterapia analitica breve, di solito 12 incontri, aiuta ad affrontare e superare il problema.

4

Da dove viene l'ansia di cadere nel vuoto?

LA ACROFOBIA, molto diffusa, consiste nel timore violento, affacciandosi da un luogo elevato, di cadere o di subire la tentazione di lanciarsi nel vuoto. Le persone che ne sono affette evitano gli appartamenti e le camere d'albergo ai piani elevati. È riconducibile alla paura di non 'stare' nella mente delle persone che si amano, di non esserne in qualche modo contenuti. «Un trauma vissuto nella primissima infanzia determinato da una delle due figure genitoriali o "caregiver" che non hanno fatto sentire il bambino pienamente accolto e sostenuto», spiega Lucattini. La paura di volare e di nuotare nell'acqua alta sono riconducibili all'acrofobia.

5

Mai a luci spente, cosa mi succede?

LA FOBIA del buio in età adulta si definisce aclofobia. Può comparire dopo un lutto o una grave perdita, quando si smarriscono punti di riferimento importanti affettivi o esistenziali. I soggetti affetti da aclofobia hanno bisogno di esercitare continuamente il controllo su tutto ciò che li circonda. Hanno paura di non trovare la propria strada nella vita e di non riuscire a raggiungere i propri obiettivi. «Banalmente – suggerisce l'esperta – tenere sempre accesa qualche piccola luce, tipo quelle che si utilizzano per i bambini, aiuta a dissipare l'angoscia legata al buio. Ovvio che è necessario intraprendere un percorso terapeutico».

6

I microbi nascosti mi faranno male?

I RUPOFOBICI sono terrorizzati dallo sporco. «Non da quello che si vede – puntualizza Lucattini – ma da quello invisibile». Chi è affetto da rupofobia ha paura di essere contaminato e lo sporco rappresenta quelle situazioni che possono fare del male in modo subdolo. Gli autobus, gli alberghi e tutti i luoghi dove c'è condivisione di spazi con estranei sono altamente ansiogeni per i rupofobici. «Si tratta di adulti 'maltrattati' durante la prima infanzia – conclude l'esperta –. Nei casi più gravi questi soggetti costringono figli e familiari a soggiacere alle loro regole di pulizia estrema. La convivenza può rivelarsi molto problematica».

7

Sto per morire? No, è solo un raffreddore

LA PAURA OSSESSIVA delle malattie, legata alla paura di morire, è tra le più diffuse. Gli ipocondriaci interpretano in modo errato le sensazioni corporee che vengono sempre attribuite a patologie gravi. «A un piccolo disturbo – precisa l'esperta – viene dato un grande significato». Si tratta di persone che possono avere avuto malattie gravi da bambini o allevati da genitori molto apprensivi che hanno trasmesso ai figli la loro ansia, o al contrario, può essere generata dall'assenza di adeguate cure da parte dei genitori. «Gli ipocondriaci spesso si tranquillizzano dopo avere visto gli esiti negativi degli esami clinici».

8

Cosa rischio se vado in piazza?

L'AGORAFOBIA, letteralmente 'paura della piazza', è il timore di ritrovarsi in ambienti non familiari, in ampi spazi, all'aperto. L'angoscia di fondo è non riuscire a controllare le situazioni e gli altri, di essere sopraffatti. Chi ne soffre ha sempre necessità di avere una rapida via di fuga verso un luogo percepito come 'sicuro'. È una delle fobie più invalidanti perché impedisce di uscire di casa. Nasce dalla paura di non essere visto, di essere 'invisibile' e quindi non poter essere salvato. Alla base c'è un forma depressiva riconducibile a traumi infantili, nel non sentirsi protetto o amato. La terapia è sempre necessaria.