

## Le fobie: che cosa sono?

La paura è un'emozione del tutto naturale, che non solo gli uomini ma anche gli animali provano in determinate situazioni. Da un punto di vista funzionale, la paura è necessaria alla nostra sopravvivenza: è quell'emozione che serve a segnalarci la presenza di un pericolo e a metterci in grado di rispondere adeguatamente, allontanandoci dalla situazione oppure affrontandola con maggiore cautela. Che cosa ne sarebbe stato dei nostri antenati se non avessero provato paura in presenza di un predatore affamato? Che cosa ne sarebbe di noi se non provassimo alcuna paura nell'attraversare un incrocio trafficato, con auto che sfrecciano a tutta velocità?

La paura, insomma, se provata in determinate circostanze è la più normale e funzionale delle emozioni.

Il termine "fobia", che spesso viene confuso con la paura, è in realtà una forma particolare di paura. Le nostre reazioni, sia fisiche sia psicologiche, quando abbiamo paura sono molto simili a quelle che abbiamo quando esprimiamo la fobia nei confronti di qualcosa. Ma la paura e la fobia differiscono fra loro per diverse ragioni.

Innanzitutto, **nella fobia il nostro corpo e la nostra mente reagiscono in modo molto più intenso**. Chiunque abbia una fobia per qualcosa (ad esempio i ragni, gli ascensori, ecc), in presenza dell'oggetto della propria fobia avrà notato reazioni quali: tachicardia, respirazione rapida, tensione muscolare, impulso a fuggire. Non solo il corpo, ma anche la nostra mente funziona in modo diverso quando siamo in presenza della nostra fobia: possiamo provare imbarazzo, senso di allarme, incapacità di pensare chiaramente.

Un'altra caratteristica che distingue le fobie dalla paura è che **le fobie portano la persona a evitare le situazioni o gli oggetti temuti**, oppure ad affrontarle ma solo a prezzo di un estremo disagio.

Infine, l'elemento che più facilmente ci consente di distinguere la paura dalle fobie è che queste sembrano irragionevoli. Moltissime persone che hanno fobie sono razionalmente consapevoli del fatto che la situazione o gli oggetti che temono non sono pericolosi. Non per questo, tuttavia, non provano paura nei loro confronti.

## I vari tipi di Fobia

Sono diversi gli oggetti e le situazioni per cui possiamo sviluppare una fobia. Una delle categorie più comuni è rappresentata dagli animali, ma non è l'unica. Vediamo un breve elenco:

- **Animali.** Generalmente in questa categoria rientrano quegli animali comunemente considerati repellenti, come ad esempio i ragni, i topi, i serpenti e altri rettili. Anche molti insetti possono diventare oggetto di fobie, mentre è più raro che alcuni tipi di animali, soprattutto mammiferi, possano suscitare reazioni fobiche (ad esempio il cervo, il coniglio, lo scoiattolo). Fa eccezione, a prima vista paradossalmente, l'animale domestico più comune in assoluto: il cane.
- **Sangue, iniezioni, ferite.** Questa categoria di fobie è meno conosciuta della precedente, ma chi ne soffre conosce il profondo disagio e il malessere (fino a svenire) che si può provare alla vista del sangue, oppure al momento di subire un'iniezione o un prelievo mediante siringa.
- **Particolari ambienti naturali.** Fra questi possiamo citare le altezze (palazzi, rupi, ecc...) e l'acqua (alcune persone non nuotano per nulla volentieri dove non possono toccare il fondo, altre entrano in acqua con qualche difficoltà; altre ancora rifiutano di bagnarsi in mare o in un lago e persino nelle acque calme di una piscina).



· **Particolari situazioni.** Fra le situazioni che più frequentemente generano ansia fino ad assumere i connotati di una vera e propria fobia possiamo citare gli aeroplani (quella che comunemente viene chiamata "paura di volare"), i luoghi chiusi in genere e in particolare gli ascensori. L'ansia determinata da situazioni sociali viene invece considerata a parte ed è definita fobia sociale.

· **Altri tipi.** In quest'ultima categoria più generale troviamo fobie meno conosciute e forse meno tipiche, ma non per questo meno invalidanti. Possiamo citare la paura di soffocare, di ammalarsi, di alcuni tipi di rumori (soprattutto nei bambini).

## Riconoscere i segni di una fobia

Riassumiamo in sintesi i criteri comunemente considerati per poter parlare della presenza di una fobia. In genere, chi ha una fobia riconosce i seguenti sintomi:

- Si prova paura intensa e persistente in presenza o nell'attesa di venire a contatto con la situazione o l'oggetto temuto (come abbiamo visto, gli oggetti delle fobie possono essere di natura diversa, anche di tipo situazionale).
- Il contatto con l'oggetto della fobia provoca nella maggior parte dei casi un'elevata risposta ansiosa, oggettivamente eccessiva rispetto alla pericolosità della situazione.
- Vengono evitate le situazioni o gli oggetti della fobia. Laddove non sia possibile evitarli, l'esposizione a questi stimoli provoca un'elevata e persistente risposta ansiosa, fintanto che l'oggetto della fobia sia presente, o ci si sia allontanati da esso.
- Il fatto di evitare gli oggetti o le situazioni fobiche fa sì che ci sia una compromissione della normale qualità di vita (ad esempio in ambito familiare, lavorativo o scolastico).