

## **FOBIE**

La paura è una sensazione di base caratteristica non solo dell'uomo, ma di tutti gli esseri viventi. E' funzionale in quanto prepara ad una reazione di difesa qualora si sia in presenza di uno stimolo minaccioso.

Nell'uomo però questa sensazione viene influenzata da molti fattori che vanno ben al di là di quello prettamente istintivo.

Se nel mondo animale la paura rimane un' importante risposta al pericolo, nella nostra società moderna, dove non sussistono, o sono ridotte al minimo le minacce dirette alla vita, o situazioni di rischio estremo, il nostro rapporto con la paura diviene spesso ostico e problematico avendo essa perduto le sue caratteristiche primarie di protezione e salvaguardia dell' integrità fisica.

Così, spesso capita che in circostanze prive di qualsiasi rischio effettivo ed evidente, colga improvvisamente l'individuo come un fulmine a ciel sereno.

La paura, non è di per sé una forma di patologia anzi, essa è un'emozione fondamentale per l'adattamento degli esseri umani al loro ambiente circostante. Senza una dose di paura naturale non si sopravvive, poiché questa è la reazione che ci allerta di fronte a reali pericoli e che ci permette di fronteggiare tali situazioni dopo averle riconosciute come pericolose.

La paura è la più primitiva tra le nostre emozioni e, quando raggiunge i suoi estremi, è la più concreta e reale di tutte le sensazioni, capace di coinvolgere mente e corpo in una sequenza reattiva così rapida da anticipare qualunque pensiero. Il fatto che questo tipo di patologia dilagante sia così pervasiva e discriminante per chi ne è afflitto non significa tuttavia che sia una condanna dalla quale è impossibile liberarsi.

**Cos'è che distingue una paura sana da una patologica?**

**Il più importante criterio per definire una patologia fobica è il livello di impedimento esistenziale, di limitazione a cui costringe chi ne è affetto. Quindi si può ritenere patologica una forma di paura che ci impedisce di realizzare le nostre capacità e i nostri desideri. In queste condizioni ci troviamo di fronte a una patologia che necessita di essere trattata.**

Come scrive Anais Nin: *“ la vita si restringe o si espande in proporzione al nostro coraggio, o viceversa alla nostra paura ”.*

Esistono infatti forme di tale disturbo che impediscono di vivere solo alcune situazioni: ad esempio la paura dei luoghi chiusi e/o affollati (ascensore, gallerie, autobus...) la paura di prendere l' aereo, paura del sangue, dell' intervento chirurgico, la paura dell'esame o dell' interrogazione a scuola o all'Università, la paura di certi animali, delle altezze etc.

Altre invece che bloccano completamente l'individuo come ad esempio la sindrome da attacchi di panico, la paura delle malattie, il disturbo ossessivo compulsivo etc.

La paura è in assoluto il disturbo più creativo che esista, poiché esistono tante paure quante se ne possono inventare.

Il costo più alto pagato da una persona bloccata dalla paura è quello esistenziale, in quanto la sua vita è limitata e condizionata dalla paura. Per esempio: una persona agorafobica che non è in grado, né di uscire da sola né di rimanere da sola, paga alla paura il tributo della propria possibilità di vivere. Allo stesso modo una persona ossessionata dall'aver una malattia, il cosiddetto ipocondriaco, non riesce a godersi nulla della sua esistenza perché è continuamente attanagliato dalla paura di avere una malattia; così come il soggetto costretto da una fobia a ripetere complicati rituali ossessivi, che spende la maggioranza del suo tempo a cercare di difendersi dalla fobia diventando letteralmente schiavo delle sue ossessioni.

I risultati ottenuti con questo modello di intervento, comprendente le varie tipologie psicologiche, ben 86% con punte del 95% dei casi è stato risolto (ovvero il completo superamento del disagio presentato dal paziente), mediante un trattamento di durata media pari solo a 7 sedute.