



47 – FOBIE - Una paura profonda, non controllabile e irrazionale, perpetuata temporalmente, verso qualcosa che non sussiste, quale nocimento reale, ma che lo è soggettivamente, è definibile come “fobia”.

Può dar luogo a comportamenti di fuga, evitamento, o anche iperdifensivi. All'apparire improvviso dello stimolo temuto, la reazione del soggetto potrà essere di terrore e/o fuga. Se, di contro, egli immagina di potersi trovare di fronte a detto elemento, potrebbe attuare meccanismi di evitamento, anche assoluti (isolamento), o selettivi: allerta, controllo delle vie di fuga, chiusura di porte o finestre, cambio strada, cambio abitudini sociali, ecc. Tutto ciò, però, trattiene la fobia e ne impedisce la spontanea dissoluzione. Cosa importante: non confondiamo la fobia col disgusto e la repulsione. Esempio, contro ragni, scarafaggi e insetti vari, che evitano; e contro gli stessi elementi che, però, producono sofferenza. Anche verso qualcosa di non disgustoso, come un innocuo grillo, e mettono in atto reazione inconsulte e potenzialmente autolesive. Da qui, il barricarsi in casa in certe stagioni, ecc. Altre fobie, quali quelle per gli spazi aperti, per le altezze o per le cose comuni di tutti i giorni, impediscono, di fatto una vita sociale degna di questo nome. Chi ne soffre, di solito, è ben conscio dell'infondatezza della propria paura. Ma è incapace di controllarla razionalmente. Attenzione, quindi, asteniamoci dall'apostrofarli con “Dai, affronta la paura, puoi vincerla ...”. Rispettiamo la loro condizione, già di per sé invalidante e proviamo solo ad assecondarne i comportamenti con fare rassicurante e consigliare un intervento professionale per risolvere il problema. Non cadiamo nella trappola di confondere, ad esempio, una certa dose di attivazione/ansia prima di avviarsi ad un colloquio di lavoro od esame con un attacco di panico o fobia. Poniamo attenzione, invece, ai bambini e adolescenti. Ai segnali non verbali che possono indicare stati di disagio, come bullismo, ritiro sociale o anoressia, per poter agire tempestivamente, professionalmente. Rifuggendo dall'inalberato orgoglio personale e familiare che sposa il “fai da te” a scapito di un lento, logorante, autolesionismo, nel tempo.

{jcomments on}