

# LA MORSA DELLE FOBIE

## Davide Di Iorio



Le fobie sono paure esagerate di oggetti specifici o di particolari situazioni. Ne sono state classificate circa 300, ma la lista potrebbe allungarsi all'infinito.

I "fobici" possono soffrire di fobie comuni: paura esagerata di cose che la maggioranza teme, come la morte, oppure fobie specifiche: paura di cose che in se stesse non generano timori, come spazi aperti o ascensori, ma che si temono perché il soggetto che le vive è vittima di ansie e timori causati da una condotta errata. Si proietta così la propria ansia su situazioni esterne che vengono temute e perciò da evitare.

In ogni caso, molte fobie non vengono neppure denunciate e si finisce per accettarle. Le statistiche riferiscono che i tre quarti di quanti ne soffrono appartengono al "gentil sesso", ma non ne spiegano i motivi. Silenzio anche sulle caratteristiche della fascia d'età dei più colpiti: tra i 25 e i 45 anni. Alcuni dati, invece, sulle ragioni che le fanno insorgere: perdita di una persona cara, un'esperienza traumatica che produce uno shock, emulazione dei genitori che possono trasmettere inconsapevolmente i loro conflitti umani.

Purtroppo c'è il rischio che crescendo si può trasferire la propria paura dalla causa originaria ad altre situazioni.

### Le diverse fobie

Semplificando quello che uno psichiatra ha definito come "un'oscura selva di conflitti umani", si può affermare che l'analisi suddivide le fobie in tre tipi fondamentali: semplici, sociali e degli spazi aperti.

Le fobie "semplici" sono quelle in relazione con situazioni o oggetti specifici, come la paura dell'acqua (acquafobia) o dei cani (cinofobia) o - molto diffusa - la claustrofobia: paura degli spazi chiusi.

L'uomo comune troverà fuori del normale ed assurdo avere questo tipo di problemi, ma occorre un cuore compassionevole per riuscire a capire chi è stretto in questa morsa. Ogni credente partecipa alla compassione che animava Gesù in terra e di cui è detto nei Vangeli che ben nove volte la avvertì.

Le fobie "sociali" sono invece quelle che si provano in pubblico, anche quando questo è costituito da una sola persona. È il problema di quanti provano paura ad andare ad una festa, parlare in pubblico, firmare davanti ad altri temendo che la

mano possa tremare.

I figli di Dio ne sono liberi e vivono invece la propria fede anche comunitariamente nelle riunioni di culto che offrono al Signore e nella comunione fraterna in genere. Infine, la fobia “degli spazi aperti” detta agorafobia. È la più difficile da decifrare e da capire. Letteralmente la parola significa “paura della piazza del mercato” e gli esperti affermano trattarsi della paura di quanto la piazza del mercato rappresenta: folle o perdita della padronanza o sicurezza che generalmente si prova in un ambiente ristretto. È la “paura della paura”: il panico di chi arriva ad evitare qualsiasi movimento e ad uscire di casa per timore della folla. Viene indicata come un problema genetico, per alcuni anomalo, per altri alimentare: la caffeina, per esempio, può generare irrequietezza, paura, nervosismo, ansietà, nausea, palpitazioni, tremore. Da altri ancora come una malattia fisica, un disturbo del sistema nervoso. Un ricercatore ha infatti scoperto che iniettando lattato di sodio in questi soggetti si provocano crisi di panico.

## Quali aiuti?



Si potrebbe affermare che ogni fobico abbisogna di una terapia diversa. Dipende dalla causa scatenante e dalle caratteristiche del soggetto.

In alcune nazioni ricorrono all'elettroshock: terapia elettro convulsivante. Si fa attraversare il cervello da una debole corrente elettrica capace di generare una modesta crisi di convulsioni. Per gli effetti conseguenti al suo uso, come la perdita di memoria, in alcuni paesi è vietata e fortemente limitata.

Alcuni trovano sollievo nella cosiddetta medicina alternativa, quali rimedi naturali, omeopatia...

Non sempre i farmaci risultano utili, riferiscono gli psichiatri. Il numero di quanti possono ricorrervi si riduce al 70% per gli effetti collaterali possibili: sintomi di panico, visione offuscata, insonnia, comunque non è possibile usarli per periodi di tempo troppo lunghi.

In alcuni casi viene praticata l'ipnosi, ma degli esperti non concordano sul suo uso ritenendo che sia importante coinvolgere la volontà del paziente per raggiungere risultati efficaci e durevoli.

Comunque i credenti evitano questo ed ogni altro metodo che lasci ad altri il controllo della propria mente ritenendo che soltanto Dio debba avere questa possibilità e che sia pericoloso ricorrervi. Sicuramente il fobico deve imparare ad aiutarsi. Rilassare il fisico può allentare la tensione mentale, dice lo psicologo. Questo può praticarsi controllando la respirazione. Concentrandosi sul presente ed evitando di pensare a quanto genera apprensione.

Naturalmente, l'aiuto esterno è anche importante. Almeno per capirsi e imparare a superare le proprie fobie: è la tecnica della desensibilizzazione. Occorre saper osare e può essere sconvolgente emotivamente, ma occorre spiegare che la paura in sé non può nuocere e che va invece affrontata e vinta.

## L'intervento divino

Spesso le fobie sono usate dall'avversario che approfitta della debolezza dei fobici per legarli ancora di più ai loro timori. In particolari condizioni, la paura può costituire una "porta aperta" per un'opera diabolica, che può prodursi in una influenza spirituale negativa. La paura è in relazione alla nascita del peccato: "... ho udito la tua voce nel giardino e ho avuto paura, perché ero nudo e mi sono nascosto" (Gen. 3:10). Gli esperti affermano che non si nasce con la paura.

Certamente Dio non incute paura: "... non avete ricevuto uno Spirito di servitù per ricadere nella paura ma avete ricevuto lo Spirito di adozione, mediante il quale gridiamo: 'Abba Padre!'" (Rom. 8:15). Infatti, Dio ci ha dato uno spirito non di timidezza, ma di forza, d'amore e d'autocontrollo. La paura del fobico è paradossalmente una fede, anche se negativa. Fu l'esperienza di Giobbe: "Non appena temo un male esso mi colpisce, e quel che mi spaventa, mi piomba addosso" (3:25). Gli eventi si succedettero rovinosi uno dopo l'altro facendogli perdere beni, figli, salute. Soltanto l'intervento divino che gli parlò personalmente lo aiutò ad uscirne. Comunque va detto con chiarezza che "... per questo è stato manifestato il Figlio di Dio: per distruggere le opere del diavolo" (1° Giov. 3:8) e "liberare tutti quelli che dal timore della morte erano tenuti schiavi per tutta la loro vita" (Ebrei 2:15).

Per realizzare questa libertà basta chiederla: "... si sollevò una così gran burrasca, che la barca era coperta dalle onde; ma Gesù dormiva. E i suoi discepoli avvicinatisi, lo svegliarono dicendo: 'Signore, salvaci, siamo perduti'" (Matt. 8:24, 25).

Come allora anche oggi Egli interviene: "Sgridò i venti ed il mare, e si fece gran bonaccia" (v. 26). E giusto non nascondere che il problema di alcuni è "mantenere" la liberazione. Sarà d'aiuto la fede nella Parola di Dio: "... la legge Spirito della vita in Cristo Gesù mi ha liberato dalla legge del peccato e dalla morte" (Rom. 8:2).

Anche un'attitudine mentale fiduciosa sarà importante: "Lo spirito dell'uomo lo sostiene quand'egli è infermo; ma lo spirito dell'uomo chi lo solleverà?" (Prov. 18:14). Invece: "Un cuore allegro è un buon rimedio, ma uno Spirito abbattuto fiacca le ossa" (17:22). C'è perciò una relazione tra il fisico e la mente, che deve essere illuminata da Colui che dice: "Conoscerete la verità e la verità vi farà liberi" (Giov. 8:32).