

CAPITOLO PRIMO

1.1 DEFINIZIONE DI FOBIA

La **Fobia**¹, dal greco phòbos, panico, paura, timore, è una forma di paura immotivata di carattere patologico per oggetti o situazioni che di norma non sono fonte di pericolo. È intensa, persistente e duratura, provata per uno specifico stimolo trigger² (oggetto, animale, luogo, situazione, etc). Si tratta di una manifestazione emotiva sproporzionata per qualcosa che non rappresenta una reale minaccia. Gli oggetti che possono provocare la fobia sono diversi e danno il nome alla specifica fobia che suscitano.

Dal punto di vista psicologico la paura e quindi la fobia nasce dall'amigdala³. In anatomia, ha un aspetto esteriore che ricorda una mandorla. L' amigdala, conosciuta anche come corpo amigdaloidale, in medicina e anatomia si intende una parte del cervello che gestisce le emozioni, specialmente la paura ed il terrore. Si trova nella regione rostro-mediale del lobo temporale⁴, al di sotto del giro uncinato (uncus) e anteriormente alla formazione dell'ippocampo⁵.

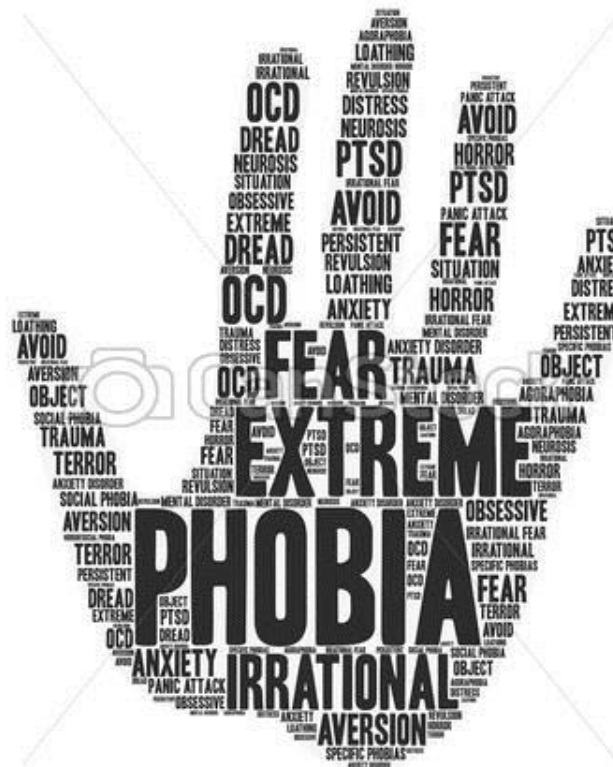
¹ Fobia, cit. Grande Enciclopedia, vol. IX

² Trigger, cit. www.treccani.it/enciclopedia. Traduzione dall'inglese grilletto, innesco, qualcosa che fa scattare un evento.

³ Amigdala, cit. www.medicinaonline.com; s.f. dal latino. *amygdāla* «mandorla», greco ἀμυγδάλη.

⁴ Lobo temporale, cit. www.treccani.it/enciclopedia; è una delle quattro aree in cui è suddivisa la corteccia cerebrale.

⁵ Ippocampo, cit. www.treccani.it/enciclopedia. Formazione cerebrale, inclusa nel sistema limbico, situata nella zona mediana di ciascun lobo temporale.



La fobia è una manifestazione psicopatologica riguardante stati dell'io non pienamente inserito con l'ambiente che lo circonda. Pur essendo spesso legata, apparentemente, a un oggetto o una situazione concreta, il contenuto psicologico che è alla base della fobia non coincide con quell'oggetto, che svolge semplicemente il ruolo di motivazione occasionale della crisi fobica.

Il sintomo principale di questo disturbo è l'irrefrenabile speranza o ribrezzo di evitare l'oggetto o il luogo che incute timore. Il fobico tende a fuggire da quelle situazioni o rappresentazioni che creano in lui un senso di angoscia; questo significa che si sposta inconsciamente su oggetti esterni e su situazioni fobizzate, ossia caricate simbolicamente di valenze negative, le sue preoccupanti relazioni con elementi interni che, in questo modo, vengono rifiutati.

L'individuo fobico non può sottrarsi volontariamente alla sua paura, sebbene il suo insight⁶ sia sufficientemente buono da rendersi conto dell'irrazionalità e della sproporzionalità di questo vissuto, che permane per un determinato periodo di tempo e determina un disadattamento del soggetto al suo ambiente.



⁶ Insight, cit. L.G.Zannino ,www.researchgate.net. Letteralmente significa visione interna, è un termine inglese usato in psicologia e definisce il concetto di intuizione, nella forma immediata ed improvvisa.

1.2 ORIGINI STORICHE: IL MITO

Le interpretazioni della fobia sono varie, a seconda delle modalità di indagine e di approccio impiegate.

Le fobie vengono definite come un timore intenso e irrazionale verso una persona, un oggetto o una situazione che può rappresentare soltanto un minimo pericolo o addirittura nessuno.



La parola deriva dal termine greco “fobos” che significa “panico”.

Nella mitologia greca, le origini della parola fobia sono da far risalire al dio greco Fobos⁷, figlio di Ares (Marte per i Romani), il dio della guerra e di Afrodite (Venere per i Romani), dea della bellezza, dea dell'amore e dea della fertilità e fratello di Deimos con cui incuteva paura agli avversari in battaglia. Focus personificava la paura. Il suo compito era quello di collaborare

⁷ Fobos, cit. www.treccani.it/enciclopedia. Mitologia greca, personificazione maschile dello Spavento che accompagna Ares, suo padre, in battaglia.

con il padre Ares nella battaglia, incutendo terrore agli avversari. Alessandro Magno, famoso re macedone, infatti, prima di ogni battaglia, pregava Fobos proprio per allontanare tale emozione.

Sappiamo che Fobos era venerato a Sparta dove esisteva un tempio (uno tra i tanti) in suo onore e dove gli spartani, che rappresentavano la classe socialmente più elevata dei cittadini, lo veneravano prima di scendere in battaglia. Probabilmente si trattava di un rito apotropaico⁸, volto a liberare i loro animi dal fantasma della paura.

Alessandro Magno, prima della battaglia di Gaugamela, all'alba del primo ottobre del 331 a.c., incitò i suoi soldati a pregare Fobos: lo schieramento nemico guidato da Dario III, re di Persia, era sceso in campo con 15 animali feroci ed esotici, qualcosa che i macedoni non avevano mai visto e da cui erano terrorizzati. Il condottiero decise quindi di offrire un sacrificio a Fobos perché desse ai suoi soldati il coraggio di affrontare le belve.

Esisteva una bellissima pianta consacrata a questa divinità, l'acero rosso, nella mitologia greca l'albero della paura, perché si riteneva che il colore rosso acceso delle sue foglie in autunno che ricorda vagamente il colore del sangue fosse in grado di risvegliare la divinità dal suo torpore.

Fobos, nella maggior parte dei miti, non è solo, ma è accompagnato dal fratello Deimos, che pure è divinità dello spavento. I due non rimangono relegati nel mondo della mitologia: Jonathan Swift (1667-1745), nel suo celebre *Gulliver's Travels*, pubblicato nel 1726, nell'episodio delle conquiste scientifiche degli astronomi di Laputa, un'isola volante, cita due satelliti di Marte, la cui esistenza era stata già ipotizzata da

⁸ Rito apotropaico, cit. www.jstor.org, aggettivo che allontana, serve ad allontanare o annullare un'influenza maligna.

Keplero⁹: Fobos e Deimos: *“Hanno pure scoperto due stelle minori, o satelliti, che girano intorno a Marte, dei quali il più vicino dista dal centro del pianeta principale esattamente tre volte il suo diametro, e il più lontano cinque. Il primo compie il suo giro in 10 ore, il secondo in 21 e mezzo, così che i quadrati dei loro tempi periodici sono quasi nella stessa proporzione con i cubi delle loro distanze dal centro di Marte, cosa che mostra chiaramente come siano governati da quella stessa legge di gravitazione che agisce sugli altri corpi celesti”*.

La scoperta scientifica vera e propria dei due satelliti avvenne, invece, nel 1877. Si ritiene che i satelliti abbiano la stessa origine o siano due grandi pezzi di un unico asteroide che si è frantumato passando vicino a Marte, o siano frammenti di un satellite più grosso andato in pezzi in seguito ad una catastrofica collisione avvenuta in tempi remoti con una cometa o con un asteroide.

1.3 SIGMUND FREUD¹⁰ E LA PSICOANALISI

Per la psicoanalisi¹¹ la fobia è imputabile alla rimozione di contenuti inconsci che manifestano il loro effetto portando l'individuo ad evitare una certa situazione. L'evento traumatico che può appartenere al periodo dell'infanzia o della vita adulta subisce un fenomeno di spostamento su una situazione o su un oggetto specifico.

A livello di pulsioni inconsce, la fobia è causata dalla rimozione di un'idea, di un desiderio o di un impulso inaccettabile. L'interpretazione psicoanalitica freudiana restringe il ventaglio di ipotesi, in quanto definisce la sindrome fobica

⁹ Keplero, (1571-1630) ,cit. www.treccani.it/enciclopedia ,è stato un astronomo, astrologo, matematico, cosmologo, filosofo della natura. Scopri le omonime leggi.

¹⁰ Sigmund Freud (1856-1939) , www.treccani.it/enciclopedia , è stato un neurologo, psicanalista e filosofo austriaco.

¹¹ Psicoanalisi , www.spiweb.it , psiche, anima, comunemente analisi della mente.

come una conseguenza del mancato superamento del complesso di Edipo (isteria di angoscia) e dell'angoscia di castrazione. Vi è quindi una negazione del problema interno ed un trasferimento della angoscia dalla situazione psicologica interna verso il mondo esterno che viene caricato simbolicamente di valenze negative e fobiche.

Sigmund Freud studiò le fobie nel dettaglio. Scopri che, generalmente, si formano nell'infanzia e che in esse entra in vigore una catena di significato: innanzitutto la persona ha subito un'esperienza traumatica; in secondo luogo, tale esperienza è talmente forte o dolorosa che la persona devia l'ansia ad essa connessa e la sposta su un oggetto, una situazione o una persona che si collega al trauma solo in modo arbitrario.

Dal punto di vista della prassi terapeutica psicoanalitica Freud annota che può rivelarsi privo di utilità e in alcuni casi perfino pericoloso tentare di annullare una reazione fobica senza conoscerne il significato inconscio, il valore di messaggio, di una specifica fobia. La perdita della funzione protettiva del sintomo lascerebbe la persona senza difese e quindi esposta all'angoscia e al panico. Oppure la metterebbe nella condizione di sostituire il precedente oggetto fobico con uno sostitutivo.

Il pensiero di Freud sulle fobie distingue inizialmente due gruppi di fobie:

- quelle "*comuni*", che esagerano le paure abituali (ad esempio quelle della notte, della solitudine, della morte ...)
- quelle "*contingenti*", non abituali (ad esempio la claustrofobia), "paura di condizioni speciali che non ispirano alcun timore all'uomo sano" nelle quali subentrano meccanismi più complessi.

1.3.1 IL PENSIERO DI FREUD SULLE FOBIE: IL PICCOLO HANS¹²

Hans è un bambino di cinque anni. Non esce di casa perché ha paura di essere assalito e morso da un cavallo e teme che il cavallo, durante l'aggressione, possa cadere, ferirsi o morire.

Il bambino viene sottoposto ad analisi dal padre stesso (Max Graf, uno dei primi allievi di Freud) sotto la guida di Freud. Il percorso analitico pone in evidenza forti sentimenti di rivalità edipica del bambino nei confronti del padre. Il conflitto tra l'amore per il padre e il desiderio di "sconfiggerlo nella lotta" genera nel piccolo Hans le condizioni inconsce che attivano lo stato fobico: il moto pulsionale rimosso che provoca l'angoscia si rivela dunque essere l'ostilità verso la figura paterna che viene sostituita e simbolizzata dall'animale-cavallo.

1.3.2 IL PENSIERO DI FREUD: CONSIDERAZIONI

Il pensiero di Freud sulle fobie annovera la considerazione non debbano essere considerate un processo patologico indipendente, ma, piuttosto delle sindromi facenti parte delle più svariate forme di nevrosi. Nasce così la descrizione fobica nell'ambito delle nevrosi d'angoscia, denominata "isteria d'angoscia". Freud riconosce un meccanismo di organizzazione sintomatico dell'angoscia simile a quello dell'isteria.

L'ambiente circostante l'oggetto fobico è, nella sua interezza, particolarmente atto a suscitare angoscia definita in seguito come "segnale" che funge da avvertimento del pericolo. Essa si produce anche in assenza dell'oggetto fobico, suscitando di conseguenza manovre precauzionali, in grado di tutelare il

¹² Il piccolo Hans, caso clinico di S. Freud. Libreria Feltrinelli, 1994

soggetto fobico dalle percezioni, ma non dalle eccitazioni pulsionali.

In altre parole, la vittima di una fobia, non ha paura dell'oggetto, della persona o della situazione per la quale prova panico in apparenza. Ciò che incute terrore è un'esperienza traumatica che in modo del tutto arbitrario, ha associato a tale oggetto, situazione o persona.

Da un punto di vista psichiatrico, le fobie corrispondono a disturbi d'ansia. La vittima di una fobia arriva ad avere forti attacchi di panico quando si trova esposta a ciò che le provoca timore. Questo può sembrare assurdo agli occhi di molti, ma è proprio così che funzionano le fobie: sono processi definibili illogici secondo punto di vista "normale".

1.4 COMPORTAMENTISMO

La Teoria cognitivo-comportamentale affonda le sue radici nei primi decenni del Novecento quando all'interno della psicologia sperimentale nacque e si strutturò il movimento Comportamentista. Considerando che i fenomeni del mondo psichico non potevano essere misurati e quantificati attraverso metodologie sperimentali, il comportamentismo giudicò privi di valore questi fenomeni, che venivano studiati tramite l'introspezione¹³, e sostituì il loro studio con quelli dei comportamenti direttamente osservabili.

Nel comportamentismo l'origine della fobia va ricercata nell'associazione con una esperienza spiacevole precedentemente provata, rievocata dall'oggetto della fobia. Anche le relazioni interpersonali possono instaurare un

¹³ Introspezione: "guardare dentro". www.treccani.it/enciclopedia In filosofia e in psicologia, procedimento di osservazione diretta e intenzionale dei fatti di coscienza, compiuta dal soggetto stesso allo scopo di analizzarli.

particolare collegamento, rappresentato dalla fobia stessa, tra il malato e l'ambiente.

Nella visione dello psicologo comportamentale sono gli stimoli ambientali a determinare strettamente il comportamento umano e i processi di apprendimento. Il controllo degli stimoli porta con sé il controllo del comportamento. Gli esperimenti condotti in laboratorio sulle cavie, nei quali attraverso il controllo degli stimoli loro somministrati, si riusciva a condizionarne il comportamento, furono portati a riprova del fatto che il comportamento poteva essere modellato in modo automatico e senza partecipazione volontaria del soggetto.

1.4.1 COMPORAMENTISMO: CONDIZIONAMENTO CLASSICO

Il paradigma di base cui il primo comportamentismo fa riferimento è quello del Condizionamento Classico, che si basava su osservazioni di questo tipo: se un evento che evoca nell'organismo una risposta che non sia frutto di apprendimento, come ad es. una goccia di limone versata sulla lingua che normalmente produce salivazione, viene costantemente associato ad un altro che normalmente non la produce, continuando nell'esempio una nota musicale ottenuta premendo il tasto di un pianoforte, il risultato sarà che si produrrà un processo di apprendimento, per cui il solo ascolto della nota produrrà il fenomeno della salivazione. L'apprendimento veniva quindi spiegato come frutto dell'accostamento fra lo stimolo incondizionato (vedi la goccia di limone) e quello condizionato (la nota), che acquistava la capacità, non presente prima del condizionamento, di evocare risposte che l'organismo era già in grado di produrre (ad es. la salivazione).

Condizionamento rispondente o classico

Condizione di partenza

Riflesso incondizionato:

Riflesso innato che in presenza di uno stimolo incondizionato (odore appetitoso) produce una risposta incondizionata (il cane produce saliva).



Prima del condizionamento

Stimolo neutro:

Suono della campanella.
(Il cane rimane indifferente)



Durante il condizionamento



Associando per diverse volte il suono della campanella alla presentazione del cibo....

Dopo il condizionamento



...la campanella produrrà la salivazione nel cane diventando **stimolo condizionato** che si presenterà anche senza la presentazione del cibo.



Esempio: condizionamento classico di Ivan Pavlov

Nel 1924 Watson¹⁴ e Rayner¹⁵ studiarono questo paradigma utilizzando come soggetto dell'esperimento, non senza una certa incuranza deontologica, non la solita cavia ma un bimbo di 11 mesi. Questo esperimento è conosciuto in psicologia come il caso del piccolo Albert. Posto che un suono violento (vedi la goccia di limone) produce normalmente nei bambini una risposta di paura, fu inizialmente presentato al bambino un topolino, che fu piacevolmente accolto, tanto che Albert ci si mise subito a giocare. Appurato che il topolino non suscitava nel bambino alcuna risposta di paura, si fece in modo che ogni volta che Albert toccava il topolino, venisse prodotto un suono improvviso e violento alle sue spalle. Il risultato fu che il bambino, alla fine, scoppiava a piangere alla sola vista del

¹⁴ John Watson (1878-1958), www.treccani.it/enciclopedia. Psicologo statunitense fondatore del Comportamentismo o behaviorismo

¹⁵ Rosalie Rayner (1898-1935) www.stateofmind.it. Psicologa e assistente di J.Watson.