Fobia sociale: come affrontarla

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Ero, e sono, affetta da una paralizzante timidezza. Perché non se ne parla mai? Questo problema ha condizionato tutta la mia vita, tanto che per evitare l'angoscia assumo ansiolitici. Ora so che si chiama "fobia sociale", ma questo nome medico non mi ha aiutato a risolverla! Ho fatto cinque anni di psicoanalisi, senza ottenere nulla di concreto. Da che cosa è scatenata questa timidezza? Sono figlia unica, con un rapporto molto forte con i miei genitori, che mi adorano. Vere amicizie non ne ho mai avute: la mia vita è stata un "evitamento" continuo... Ho 23 anni: non potrò mai avere una vita normale?".
Ludovica L. (Arezzo)

Gentile Ludovica, sì, è possibile limitare i danni di una timidezza eccessiva, che altrimenti diventa una prigione che la chiude nella sua casa, seppure dorata. Le rispondo subito: la "fobia sociale", versione scientifica della timidezza grave, appartiene ai disturbi d'ansia, tra cui le fobie sono in assoluto il problema più comune. A loro volta, questi disturbi sono suddivisi in tre grandi gruppi: 1) agorafobia, ossia fobia per piazze o vie spaziose; 2) fobia specifica, per le piume, i serpenti, i ragni, le creme, o qualsivoglia altro oggetto o essere che catalizzi le ansie profonde; 3) fobia sociale, che sembra interessi circa il 3 per cento della popolazione. Non è quindi un disturbo raro.

Da che cosa dipendono le fobie?
La causa di questi disturbi è duplice. Sono favoriti da una vulnerabilità genetico-costituzionale, caratterizzata da una eccessiva reattività dei centri cerebrali che regolano i nostri sistemi di allarme a fattori affettivi o ambientali anche minimi: l'eccesso di ansia ne è un sintomo principe. In termini semplici, la fobia è ereditaria, come vulnerabilità psichica, anche se può poi manifestarsi in forme diverse. Per esempio, la nonna magari soffriva di grande timidezza, la mamma di fobia dei serpenti o dei topi, e la nipote di fobia delle creme. Questa predisposizione familiare può poi venire esasperata da fattori educativi e/o ambientali. Fin da bambini la vulnerabilità alla fobia si manifesta con un comportamento schivo, timido, riservato, che tende a rifuggire da tutto ciò che è sconosciuto. Vulnerabilità spesso associata all'avere uno e entrambi i genitori ansiosi, iperprotettivi e tendenti a presentare il mondo come un luogo pericoloso e gli altri come persone minacciose e potenzialmente lesive. Con uno scenario emotivo di questo tipo, il bambino cresce con costanti alti livelli interni di ansia e di adrenalina, che possono precipitarlo nel panico, quando gli scatta l'angoscia di essere abbandonato, o nella fobia, quando il livello già alto di tensione interiore venga fatto esplodere anche da minimi eventi destabilizzanti. Le persone affette da questa patologia comprendono che le loro paure sono esagerate e al limite irrazionali, ma non riescono a controllarle: "è più forte di me", dicono, e in genere fanno di tutto per evitarle, finendo per isolarsi sempre più. Come lei ha descritto bene, la vita diventa allora un evitamento continuo. In positivo, con la strategia terapeutica giusta è possibile superare pian piano questa difficoltà e tornare ad una vita piena.

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

Prevenire e curare – Come superare la fobia sociale

Il tris migliore include tre grandi aiuti:

a) farmaci della famiglia degli inibitori della ricaptazione della serotonina (SSRI): sono fondamentali per ridurre la vulnerabilità neurobiologica, che non può essere controllata con la "volontà". Sono necessari come per un miope usare gli occhiali o le lenti a contatto;

b) psicoterapia comportamentale: preziosa per adottare gradualmente strategie comportamentali finalizzate a riconquistare una vita normale;

c) movimento fisico: questo è un mio consiglio personalissimo, che non fa parte dei protocolli standard. Ho però notato che le persone con fobia sociale in genere non fanno movimento fisico. Questa inibizione dell'azione aumenta ancora di più la vulnerabilità del loro cervello all'eccesso d'ansia, perché quest'emozione potente non viene scaricata a livello motorio. Giochi e sport quotidiano, dunque, sono preziosi fin da piccoli. Infine, una chicca: perché non comincia ad andare a cavallo, anche solo per tranquille passeggiate? Potrebbe scoprire che questo animale, meraviglioso e sensibile, può aiutarla a trovare un rapporto più poetico, fiducioso e coraggioso con il mondo. Alcune mie pazienti, così, sono rinate.

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it